

2016

كتاب في دقائق

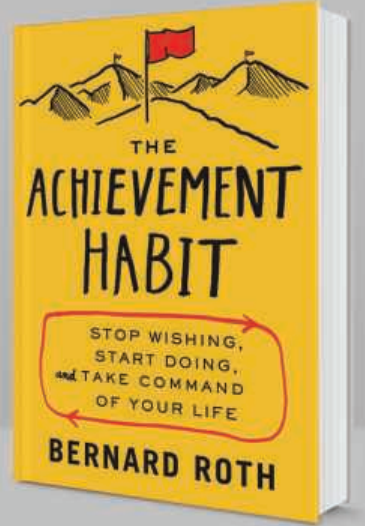
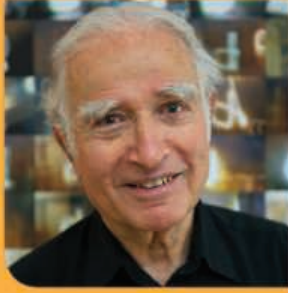
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



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

عادة الإنجاز

لا يتحقق الأمل إلا بالعمل



تأليف

بيرنارد روث

ما الإنجاز؟

هناك فرق بين إنجاز العمل، وبين التفكير في إنجازه أو «محاولة» إنجازه. ويتحوّل هذا الفارق إلى مشكلة حقيقية حين نخلط بينهما فيغدو التمييز بين سمات كل منهما مستحيلاً. فالمحاولات تحتل النجاح أو الفشل. وفي حالة الفشل، ربّما تلجأ إلى استراتيجية أو آلية جديدة قد تبوء - مرةً أخرى - بالفشل. وتستمرّ المحاولات إلى ما لا نهاية حتّى يحالفك الحظُّ، أو تنفذ طاقتك وتستسلم للفشل، أو تضع هدفاً جديداً. وبالطبع لا يحقق التفكير بمبدأ «سنرى ما ستؤول إليه الأمور» أبسط الأهداف. في حين أن البدء في إنجاز أو تنفيذ شيء ما يهزم الفشل ويزوّدنا بطاقة إيجابية تؤهّلنا لمقاومة الإحباطات والإصرار على إنجاز المهمة مهما كانت التكاليف. فالإنجاز مزيج من المثابرة والشغف.

في إحدى التجارب التي أجريناها لتوضيح الفرق بين المحاولة والإنجاز، يحمل المدرب بين يديه زجاجة من الماء، ويطلب من أحد المشاركين أن ينتزعها منه. يبدأ المشارك في سحبها بهدوء ثمّ بعنف، حتى يدرك أنّ المدرب القوي يُحكّم قبضته عليها. ثم يطلب المدرب من المشارك أن يتوقف عن الشد بعنف وسرعة، ويحاول أخذ الزجاجة بسحبها بقوة وعزيمة وثبات من خلال الشد المستمر. المشاركون الذي يستطيعون تخيل وتنفيذ الآلية التي وصفها المدرب، هم فقط من يستطيعون استخلاص الزجاجة. لأنهم عندما يدركون معنى المثابرة ينبثق في داخلهم «العزم» على «إنجاز» المهمة. وهم ينجحون في مهمتهم بعد فشلهم في «المحاولات» المبكرة المتسّرة، لأنهم غدوا أكثر هدوءاً وأقلّ عنفاً في جذب الزجاجة. فالإنجاز هو وليد القوّة وتركيز الأداء؛ أي أنّ الأهداف تتحقّق بالقوّة، وليس العنف.



في ثوانٍ...



ليست التنمية- على المستويين الفردي والجماعي- شأناً راهناً وحسب، بل هي شأنٌ مستقبليّ أيضاً، ذلك أنها ليست هدفاً ساكناً محدداً بإطارٍ زمنيّ ومكانيّ، وإنما هي شأنٌ مستقبليّ متغيّر بتغيّر الزمان والمكان؛ لذا فإنها تتطلّب باستمرارٍ، وأكثر من أي شيءٍ آخر، رؤيةً استراتيجيةً دقيقةً، تكون قادرةً على رصد وتقديم أهدافٍ محددةٍ لا مجرد تخميناتٍ ضبابية، أو دعواتٍ مفتوحة من دون برامج عمل واضحة.

وبناءً على ذلك فإنه من الضرورة بمكان لبلوغ الأهداف الفرديّة والجماعية من استشراف المستقبل بأدواتٍ وأساليبٍ علميّةٍ وعمليةٍ في آنٍ معاً، أن تكون قادرة على تمهيد الطريق؛ حتى يتمكّن أفراد المجتمع من المضي قدماً على أرضية صلبة ونحو غاياتٍ محددة المعالم، ولا بدّ لتحقيق ذلك من بيئة مستدامة تضمن استدامة نظم العمل واستقرارها، وهي مسألة تحظى بأهمية متزايدة لا سيما مع نزوع المجتمعات نحو التمرکز في المدن العملاقة التي تتكاثر حول العالم؛ لتضم بين جنباتها المترامية أعداداً كبيرة من البشر، ومعهم أنشطتهم الاقتصادية المتشابكة، طارحةً بذلك المزيد من التحديات في وجه التنمية المستدامة، الأمر الذي يتطلّب من الجميع وقفةً مسؤولة، واستجابةً سريعةً وحكيمة.

وكجزءٍ من تلك الاستجابة؛ تقوم مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم من خلال إصدارها الشهري «كتاب في دقائق» بتقديم مجموعة منتقاة من ملخصات ثلاثة كتب شهيرة يُكمّل بعضها بعضاً وفق تلك الرؤية، وتشكل بمجموعها حلقة متكاملة تبدأ من استشراف المستقبل، وتنتهي بالسبل الكفيلة لإنجاز الأهداف الموضوعية، مروراً بكيفية التعامل مع واحدة من أهم معضلات الاستدامة، داعيةً الجميع إلى التطلع بثقة نحو المستقبل، عملاً بقول سيدي صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»: «أنا أوّمن وأتطلع إلى المستقبل، وأريد منكم أن يكون لديكم الإيمانُ بنفسه، وأن نعمل جميعاً على صناعته بإرادتنا وإيماننا».

وقد جاء الكتاب الأول «الاستشراف الاستراتيجي.. كيف نتعلم من المستقبل» ليضع القارئ أمام فهم عملي، ولا يخلو من العمق لتلك المسألة المهمة، فالتعلم هنا لا يكون من خبرات الماضي ودروسه فقط، وإنما من تحديات المستقبل أيضاً، فيما يتقدّم الكتاب الثاني «المدن المستدامة.. تطوير المكان لخدمة الإنسان» قراءةً متبصرةً لمسألة المدن العملاقة التي باتت سمةً لحياتنا المعاصرة، مؤكداً أنّ الطريق إلى مجتمع الاستدامة في تلك المدن لا بدّ وأن يمرّ عبر تكوين رؤية اجتماعية، وإدراكٍ مشتركٍ للمستقبل المأمول. ولأنّ استشراف المستقبل وبلوغ المجتمعات المستدامة لا يتحققان على أرض الواقع إلا بالأفعال، كان الكتاب الثالث «عادة الإنجاز.. لا يتحقق الأمل إلا بالعمل» دليلاً عملياً يُعين على الفعل، ويساعد على وضع الأهداف المتوخاة على طريق التحقيق سواء أكانت أهدافاً فرديّة أم مجتمعيّة.

وفي الختام أتمنى أن تتال موضوعات المجموعة الجديدة من «كتاب في دقائق» استحسانكم، وأن ترفد مخيلاتكم بالمزيد من الإبداع في جوانب حياتكم كافة.

جمال بن حويرب
العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

ويُف واقع الحياة أيضاً؛ كثيراً ما يتأمر العقل ويتحالف مع الأنا العليا لدحض نوايانا، وإفساد مساعينا بشكل نعجز عن تصديقه أو حتّى مجاراته. هذا هو حال النفس البشريّة. ورغم ذلك يبقى بإمكاننا أن نتحكّم في زمام الأمور ونفود

أفعالنا نتاج عاداتنا



عقولنا، وذلك بأن نصبح أكثر وعياً حيال اختيارنا للنوايا والأهداف التي من شأنها أن تأتي بعبادات أفضل، ومن ثمّ حياة أفضل. فليس هناك تحفيز أكثر من إدراكنا لقدرتنا على إدارة حياتنا مهما تكالبت علينا الظروف. فإن كانت إحدى

الانتقال من حالٍ إلى حالٍ ليس أمراً سهلاً المنال. فكم من الخطط والأهداف كان مصيرها الفشل والإهمال. فلا فرق بين أهداف العام الجديد، والحميات الغذائيّة، وممارسة الرياضة التي سنبدأها قريباً، ومواعيد التسليم النهائيّة؛ إذ تبوء جميعها بالفشل وتستقرّ في طيّ النسيان، ومن ثمّ فلا بدّ من استيعاب شامل ودقيق لطبيعة سلوكنا وآليّة عمل عقولنا حتّى نتحقّق النتائج المرجوّة في شتى مجالات الحياة. فحين يقول الرأى الشائع: إنّ الإنسان يبدأ بتوليد الأفكار التي تتحوّل لاحقاً إلى أفعال، فإن التجارب العمليّة والمعمليّة تقول شيئاً آخر. إذ ثبت - من خلال تتبّع الإشارات التي يبثّها العقل في أكثر من منطقة دماغيّة - أنّ العقل يتمتّع بقدره هائلة على بثّ إشارات محمّزة للعمل قبل حتّى أن يُنتج - بشكل واعٍ - الأفكار المرتبطة بهذا العمل. أي أنّ الإنسان يبدأ بإنجاز الشيء أولاً، ومن ثمّ يخلق المبرّرات والمسوغات الذهنيّة التي تدعمه. فمعظم أفعالنا هي نتاج عادات متأصلة في نفوسنا، وليست من بنات تفكيرنا المنطقي الموزون. تقودنا هذه الحقيقة إلى سؤال جوهري هو:

كيف نسدّ الفجوة بين التفكير في شيء ما، وبين تحقيقه على أرض الواقع؟ وبين المحاولة والإنجاز؟ وبين النجاح والفشل؟ بمعنى آخر: إذا كان الإنجاز عادة، فكيف نتبناها؟

لا أحد يحدد رضاك، سواك

نحن الذين نضفي على الأشياء قيمتها، لأن الأشياء التي نهتم بها، أو نرفضها تفقد قيمتها في منظورنا، بينما قد تعلق قيمتها لدى الآخرين؛ ذلك لأن الحالة الذهنية التي تجعلنا نقدر، أو لا نقدر قيمة أي شيء تؤثر على قراراتنا بشأنها. فكل قيمة يكتسبها إنسان أو شيء في حياتنا تتم بموافقنا ووفقاً لإرادتنا. ومن ثم يزداد وعينا تجاه «أولويّات» علاقاتنا وفقاً للقيمة التي نضفيها عليها. فعندما يُمنى أحد مساعيك بالفشل تستطيع أن تعتبر الأمر كارثة، أو مجرد حدث عابر. فبمجرّد أن يؤمن الإنسان بقدرته على التحكّم في طبيعة العلاقة والقيمة التي تربطه بمن حوله، يستطيع أن يحقق أهدافه ويرتقي بفكره ومستوى سعادته.

الإعجاز في قيمة الإنجاز

حين نذكر الإنجاز، فإن التخرّج في الجامعة، أو الحصول على وظيفة براتب مغر، أو اقتناء سيّارة حديثة، أو الظهور على لائحة الشرف، أو الحصول على وسام، أو الفوز في سباق، هو أول ما يخطر في بال معظم الناس. إلا أنّ هذه الخيارات - رغم أهميّتها - تغفل العنصر الأهمّ وهو: النسبيّة. ففي حين قد يشكّل بعض أو كل هذه الأشياء إنجازاً عظيماً يمتدّ أثره إلى ما لا نهاية لدى بعض الأشخاص، قد تكون مجرد نجاح ظاهري يهدف إلى التفاخر

والاستعراض لدى بعضهم الآخر، ولكن، هل تشكّل هذه الإنجازات مصدراً للسعادة في حدّ ذاتها بالنسبة إليك؟ هل سألت نفسك ما إذا كان كل أثرياء العالم سعداء أم لا؟ فبعضهم في حالة انهماك دائم للحفاظ على ثروتهم وصنع المزيد منها. بالمقابل كم من موظّف بسيط ينعم بالرضا والسعادة ليس شرطاً أن تكون الثروة مصدراً للسعادة وغياؤها مصدراً للسعادة؛ لأن مقياس ومعنى السعادة هو الهدف والغاية. وبالتالي



الصورة الذهنية وتطوير الذات

تقول «كارول دويك» في كتابها «التوجّه العقلي»: «تلعب الصورة الذهنية للإنسان عن نفسه دوراً محورياً في حكمه على الأمور. تتحكم تلك الصورة في قدرتك على تحقيق التطوّر الشخصي الذي تأمله والأهداف التي تتطلّع إليها» نعم، يعتمد مقدار ما تُنجزه في الحياة على الصور والانطباعات الذهنية التي تتبناها.

فإن كنت ترى نفسك مغامراً، فإنك ستزج إلى خوض المغامرات والمجازفات المثمرة والمدروسة. فإن كانت صورتك الذهنية تعكس حذرك وحرصك الشديد، فبالتأكيد ستكون خطواتك نحو تحقيق أهدافك أكثر حذراً وتخوفاً. أي أن تفسيراتنا وطريقة استيعابنا للصورة الذهنية - عن هيئاتنا، وأشكالنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا، وأفكارنا - هي التي تحدّد هويتنا قبل كل شيء. وللأسف، يفتقر الكثيرون منّا إلى صور ذهنية واقعية أو منطقيّة أو صحية، ولذا يجب أن نواجه أنفسنا بالحقبة ونتحرّى الدقّة والمصداقيّة كي تتناغم سلوكياتنا وإنجازاتنا مع صورنا الذهنية.

من الطرق التي أثبتت فاعليتها في تكوين صورة

ذهنيّة واقعيّة هي التنقيب في أعماقنا ومقارنة الجزء الخاصّ بـ«شخصك» بالأجزاء المتعلّقة بـ«ممتلكاتك» و«ممارساتك». كرّر كلّ ما من الأسئلة التالية لمدة خمس دقائق كحدّ أدنى:

♦ من أنا عندما أفكر بممتلكاتي؟

♦ من أنا عندما أفكر بممارساتي؟

♦ من أنا عندما أفكر في حقيقة شخصي؟

أو «ترسيخاً» له. ولكن تذكر عند تطبيق هذا التدريب أن إجاباتك ستكون مفتوحة وليس: «صح» أو «خطأ». فعلى سبيل المثال: قد يكون التدريس لدى بعض الأشخاص مجرد شيء يمارسونه - وظيفة كغيرها من الوظائف - في حين يعتبره آخرون مهنة سامية وقيمة عُليا تفضّل أعلى وأثمن الممتلكات. فقد يتعلّق بعض الأشخاص بهذه المهنة لدرجة أنهم يعتبرونها جزءاً أصيلاً من شخصهم وكيانهم. وبالتالي فإنّ تصنيفنا للأشياء يخضع للعلاقة التي تربطك بها، وليس لمعايير أخرى. ولذا لا يجب أن نخلط بين ما نملكه، وبين ما تفعله، حتّى تكون صورنا الذهنية صافية ونقية ولا تشوبها شائبة.

يمنحك هذا التدريب الفرصة للتخلّص من الحرب الدائرة في ذهنك وتأمّل جوانبك الشخصية المختلفة كلّ على حدة، فهو يمثل وقفة مع الذات تتقبّ فيها عن هويتك الحقيقيّة وتقارنها بالصورة الذهنية التي كونتها عن نفسك. وبالتالي فإنّ هذا التمرين يمكن أن يكون «تعديلاً» للمسار الذي تنتهجه

الصورة الذهنية قيد التشغيل

نمرّ بين الحين والآخر ببعض التجارب العظيمة التي من شأنها أن تغيّر مجرى حياتنا. إلا أنّ هذا النوع من التغيير الجذري السريع نادر الحدوث؛ إذ يغلب على التغيّرات التي تلّم بنا طابع التدرّج. ويصاحب التغيّرات المتدرّجة والمتقطّعة تغيّر بطيء وجزئي في الصورة الذهنية التي نتبناها تجاه أنفسنا، وحين تتّم هذه العملية بالشكل الملائم، تتضاعف ثقتنا بذاتنا وبقدرتنا على إنجاز ما عجزنا عن إنجازه من قبل.



دعوته كضيف شرف في إحدى المناسبات المجتمعية الكبرى. ثم بدأت الصحف المحلية تتناول قصّته ورحلته التي بدأت كرحلة علاجية وانتهت بالعمل التطوعي والخدمات الاجتماعية. فتحوّل الرجل تدريجياً من إنسان مريض، إلى قدوة ونموذج يُحتذى؛ ليصنع بنفسه هوية وصورة ذهنية جديدة لم تخطر له من قبل.

أن يبادر «شخص ما» بجلّها. توالى الأيام إلى أن جاء اليوم الذي واجه فيه «دوج» نفسه قائلاً: «لم لا أكون أنا هذا الشخص؟» وفعلاً، بدأ «دوج» في حمل أكياس بلاستيكية في أثناء رحلته ليضع بها كلّ ما يقابله من المعبّات والمخلفات. تصاعد الأمر تدريجياً حتّى ذاع صيته وبدأ في تلقّي الدعم الإيجابي وعبارات الشكر والتقدير ممّن حوله، وتمّت

هذا ما حدث مع «دوج» حين قرّر مواجهة مرض السكرى في مراحل المبكرة، وذلك عن طريق ركوب الدراجة ثلاث مرات أسبوعياً في الجبال لمسافات تصل إلى 20 ميلاً في الرحلة الواحدة. سارت الأمور بشكل طبيعي في بداية الأمر، إلى أن لاحظ كمّ المخلفات الملقاة على جانبي الطريق. حاول «دوج» أن يتغاضى عن المشكلة أملاً في

كيف تصنع صورة ذهنية جديدة؟

من الوسائل التي أثبتت فاعليتها في تغيير الصورة الذهنية؛ تمرين يقوم على توظيف الوعي في خلق رؤية جديدة للتعامل مع المشكلات والحياة. لتطبيق التمرين، فكّر في مسألة تؤرّقك وتتمنى التخلّص منها. قد ترتبط هذه المسألة بعلاقاتك على الصعيد الشخصي أو المهني، أو في سلوك لا ترضاه، أو قرار تتردّد في اتخاذه. باختصار شديد: كلّ ما يمكن أن يؤثّر عليك على نحو شخصي. هل أنت على استعداد للتخلّص من هذه المسألة الآن؟

بمجرد أن يقع اختيارك على مسألة ما، تأمّل بشكل واع كل الأشياء التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتلك المسألة بشكل أو بآخر. فالتأمّل الواعي واليقظ يتمخّض عن أفعال واعية وقرارات متنبّهة؛ ومن ثمّ ستتجنّب الوقوع فريسة للوضع التلقائي أو - «وضع الطيار الآلي» - كما يسمى أحياناً الذي يحكم تصرفاتنا ويوجّه قراراتنا معظم الوقت. ويمكنك تطبيق ذلك كما يلي:



1. اصنع من نسج خيالك تجسيدا مادياً للمسألة بحيث يعبر عنها كما تتصورها تماماً. أغلق عينيك وتخيل أبعاده معتمداً على الأسئلة التالية: كم يبلغ عمقه وعرضه؟ ما لونه؟ وما صوته؟

2. استرجع المرّة الأخيرة التي واجهت فيها هذه المسألة، ثمّ المرّة قبل الأخيرة، فالمرّة التي قبلها، وهكذا دواليك حتّى تصل بذهنك إلى المرّة الأولى أو المرّة الأبعد التي يمكنك تخيلها.

3. ومرّة أخرى، تخيل التجسيد المادي الذي اخترته لتلك المسألة أمام عينيك، وعلى بعد خطوات قليلة منك. من المفترض في هذه المرحلة أن تختلف أبعاده وسماته قليلاً عن المرّة السابقة. (ملحوظة: كرّر هذه العملية بعد كلّ خطوة من الخطوات التالية لترى حجم وشكل الاختلاف في الصورة التي رسمتها لمشكلتك وتراقب تضاولها وتراجع سطوعها ووجودها تدريجياً).

4. استرجع كلّ الحقائق المرتبطة بهذه المسألة بكلّ صدق وشفافية، وواجه نفسك بالحقبة. 5. هل لديك أيّ استجابات أو ردود أفعال جسديّة مرتبطة بالتفكير في هذه المسألة؟ 6. استرجع المشاعر التي تتولّد في داخلك

راجع قائمتك مرّة أخرى ثمّ ابدأ في محو جميع الأشياء التي لم تعد صالحة أو موجودة أو مهمة. 10. تصوّر أنّك تدفع بهذه اللوحة نحو حافة أو هاوية سحيقة لا قرار لها. ألق على القائمة نظرة أخيرة وادفع بها إلى الهاوية. 11. وأخيراً، تخيل نفسك مستلقياً على الرمال الممتدة أو على شاطئ البحر في يوم مشمس جميل، وافتح عينيك عندما تشعر بأنك مستعدّ لذلك، واستغرق ما تستطيع من الوقت في تأمل وتدبّر واستيعاب كلّ ما مررت به خلال هذا التمرين.

عندما تخوض تجربة متعلّقة بهذه المسألة. 7. واجه نفسك بالمنافع التي تعود عليك جرّاء الإبقاء على هذه المسألة في حياتك. بمعنى أدقّ: ما السروراء احتفاظك بها حتّى الآن؟ 8. تخيل أنّك غاضب ثمّ سعيد تجاه هذه المسألة بالتوالي، وكرّر هذه العملية لبضع دقائق. 9. تخيل أن أمامك لوحة بيضاء وكتب على هذه اللوحة قائمة بالأشياء والعوامل والأشخاص ممّن يُعتبرون سبباً رئيساً في بقاء هذه المسألة في حياتك حتّى هذه اللحظة. ثمّ تخيل أنّ بين يدك ممحاة.

يمكن أن يمنحك مثل هذا التمرين كلّ العناصر اللازمة لتغيير أيّ جانب من صورتك الذهنيّة التي لم تعد تلائمك، سواء أكانت ذات طابع مادي - كفقدان الوزن أو الحصول على هيئة وشخصية جديدة - أم ذات طابع شخصي - كتمتين المهارات أو الإقلاع عن العادات السيئة، وسيكون بمقدورك الآن أن ترى نفسك بمنظور جديد. فقط تخيل التغيير اللازم في ذهنك، ثمّ حوّلّه إلى واقع تعايشه.

الخروج من المازق

هل سبق لك أن تعرّضت لأزمة عجزت عن تجاوزها؟ ربما أنك تنقّلت بين حلّ وآخر ولكن دون جدوى، أليس كذلك؟ حين تفشل في إيجاد الإجابة الصحيحة، فإنّ ذلك يُعزى على الأرجح إلى أنك طرحت السؤال الخطأ. لمزيد من التوضيح، نطرح سؤال: «كيف أستطيع أن أجد صديقاً؟»

مجرّد انتهاء هذه العبارة بعلامة استفهام لا يعني بالضرورة أنّها سؤال صحيح. جرّب أن تشطب الجزء الأول من الجملة - «كيف أستطيع» - وستجد أنّك أمام جملة إخبارية



- «أجد صديقاً» - تصلح أن تكون إجابة ملائمة لأكثر من سؤال مثل: «كيف أتخلّص من الوحدة؟ كيف أثري حياتي الاجتماعيّة؟ كيف أجد من أشاركه أحزاني؟» ولكلّ واحد من هذه الأسئلة عدة إجابات محتملة، منها إجابة «إيجاد الصديق» التي تبقى واحدة منها. لقد أثبتت التجارب أنّ القصور الذي يشوب قدرتنا على حلّ المشكلات ينجم عن اعتقادنا بأننا نجيب عن السؤال (المشكلة) الصحيح، في حين أنّنا نتعامل مع الإجابة (الحلّ) في واقع الأمر ومن ثمّ يكمن الحلّ في «إعادة الصياغة».

هذا الأساس أسسوا شركة أطلقوا عليها «D.Light» والتي تجاوزت مبيعاتها مليوني جهاز في أكثر من أربعين دولة بنهاية عام 2013. وما زال فريق العمل يطمح إلى تطوير العمل وابتكار مزيد من الأجهزة زهيدة الثمن بهدف مساعدة الدول التي تعاني من انعدام أو انقطاع الكهرباء. يتضح من هذه التجربة أن الذين يتمتعون بالمرونة في التعامل والقدرة على إعادة صياغة المشكلات وفقاً للمعطيات الجديدة، هم من يغيرون العالم بالمعنى الحرفي للكلمة.

هذه الأثناء لاحظ الطلاب استخدام المزارعين للشموع أو مصابيح الكيروسين كمصادر للإضاءة نظراً إلى انعدام الكهرباء. فقد كان من السهل عليهم أن يستنشقوا الأبخرة السامة المنبعثة من أكوام المزارعين سيئة التهوية. من هذا المنطلق، أقتع الطلاب هيئة التدريس المسؤولة بتغيير - أو بالأحرى إعادة صياغة - خطة العمل من الرئي إلى الإضاءة. نجح الطلاب في تطوير أجهزة إضاءة تعمل بالطاقة الشمسية، وصديقة للبيئة وزهيدة الثمن، مقارنة بغيرها من الأجهزة. وعلى

تقودنا إعادة صياغة المشكلات إلى حلول أكثر فاعلية وإبداعاً. وترتكز إعادة الصياغة إلى فكرة رئيسة تقوم على غرس نوع جديد من الأفكار ووجهات النظر في عقلك. فعندما طُلب من الطلاب المشاركين في إحدى الدورات التي تقدمها جامعة «ستانفورد» أن يتوجهوا إلى العاصمة «مينمار» للعمل على أحد المشروعات الخاصة بالرئي، كان التعامل المباشر والدائم مع المزارعين الفقراء جزءاً أساسياً من طبيعة عملهم، حتى يتسنى لهم تحديد المشكلات الرئيسية التي تواجههم في ربي المحاصيل. في

7 خطوات لتخطي الأزمات

أن تضع يدك على المشكلة الحقيقية أمر جيد، ولكنك نصف الحل. لكي تستكمل الحل، لا بد من تهيئة الأوضاع المحيطة. هذه 7 خطوات يمكنك الاعتماد عليها إذا ما ضللت الطريق.



- ◆ **توفير المناخ الداعم:** استثمر ما يكفي من الوقت لمحاربة الفوضى في بيئة العمل. احتفظ بالأدوات متكررة الاستخدام على مقربة منك كي تكون في متناول يديك متى احتجت إليها. احرص على أن تكون بيئتك إيجابية، ومنظمة، ومحفزة.
- ◆ **العصف الذهني:** يركز العصف الذهني على ثلاث مراحل رئيسة هي:
 - إنتاج الفكرة: أي الوصول إلى حل تجريبي مؤقت.
 - اختبار الفكرة: أي دراسة كل جوانبها، لا سيما مزاياها وعيوبها.
 - التدوير: أي توظيف ما توصلت إليه في المرحلتين السابقتين في ابتكار فكرة معدلة أو جديدة كلياً.
- ◆ **القوائم:** ضع قائمة تضم كل الاحتمالات الممكنة. ويعتمد نجاح هذه القائمة على كم الأفكار والاحتمالات المدرجة بحيث تغطي كل الجوانب والموضوعات بشكل يدفعك نحو الحل المناسب.
- ◆ **التحليل المزجي:** في هذه المرحلة يتم الدمج بين مختلف العناصر المدرجة في القوائم لعمل تحالفات منتجة. على سبيل المثال: إن كنت تهدف إلى تصميم ساعة حائط، فيمكنك أن تصنع قائمة تضم مصادر الطاقة المتاحة (البطاريات، أو الطاقة الشمسية، أو الماء)، وأخرى تضم آليات التوقيت الممكنة (التروس، أو ميزان الساعة، أو الذبذبات). وبمجرد أن تبدأ عملية الدمج بين عناصر القائمة الأولى التي من الممكن أن تتلاءم مع عناصر الثانية - كالبطاريات والتروس مثلاً - تتوّد لديك تلقائياً مجموعة من الأفكار والبدائل المحتملة لتصميم الساعة.
- ◆ **سجلات الذاكرة:** ويقصد بها المفكرات التي تعبّر فيها عن أفكارك اللحظية باستخدام مجموعة من الكلمات المفتاحية والرسومات بهدف حفظ هذه التأمّلات من الضياع. فمن دون وسيلة حفظ مناسبة تترسّب أفضل الأفكار في قاع الذاكرة إلى الأبد.



◆ **المحادثات:** ينزع الكثير من الناس إلى العزلة والكتمان لا سيَّما حين يتعلَّق الأمر بمشكلة أو أزمة عصبية. إلا أنَّ هذه النزعة تتمحُّض عن مشاكل صحيَّة ونفسية على المدى البعيد، فضلاً عن إقصاء صاحبها عن خبرات وآراء الآخرين التي كثيراً ما تجيب عن الكثير من الأسئلة المؤرقة. وبالتالي فإنَّ إجراء المحادثات والانفتاح على كلِّ الأطياف من أهمِّ أدوات توليد الأفكار المبدعة، وحلِّ المشكلات، وصناعة الإنجازات.

◆ **الخرائط الذهنية:** ابتكر خريطة ذهنية، وذلك بأن تكتب في منتصف ورقة ما كلمة مفتاحية أو جملة مختصرة بحيث تشكل رأس الموضوع. اختر واحدة من الأفكار التي تثيرها هذه الكلمة أو الجملة في ذهنك، وكتبها على بعد مسافة صغيرة منها، واربط بينهما بخط واضح. مرة أخرى، ارجع إلى الكلمة المفتاحية وما تثيره في نفسك من أفكار. اختر فكرة ثانية وأعد الكرة تماماً كما فعلت مع الفكرة الأولى. استمر على هذا المنوال إلى أن تنفذ كل الأفكار، ثمَّ ابدأ في استخدام كل واحدة من الأفكار الفرعية التي توصلت إليها باعتبارها رأس الموضوع، وتصفِّح الأفكار والموضوعات التي تراودك حيالها.



لسانك... حصانك

يؤثر الأسلوب اللغوي الذي نستخدمه في رؤيتنا وحكمنا على الأشياء والأشخاص من حولنا. ومن الجيد أن يراقب الإنسان لفته بين الحين والآخر ليرى إلى أين تقوده اختياراته العفوية للكلمات والألفاظ والعبارات التي يوظفها خلال تواصله مع الآخرين. فبمجرد أن يتعمَّق استيعابنا وتتسع مداركنا تجاه لغة الحوار الفعّالة، نغدو أكثر تحكُّماً في ما نتلفَّظ به أسنتنا لتعبّر عن نوايانا الحقيقية ومكون صدورنا، بأسلوب لا لیس فيه. وهذه بعض النصائح التي تساعدنا على إدارة الحوار بشكل فعّال:



فتعطي انطباعاً بعدم إنصاتك وفهمك مغزى روايته. أما إن جاءت قصّتك أفضل من قصّته، فإنك ستبدو وكأنك تقلل من شأنه، فيفشل الحوار برمته.

4. تجنّب الأسئلة الاستفسارية. فحين تطلب من الطرف الآخر أن يفسّر سبب إقدامه على فعل ما، تعطي انطباعاً بالمساءلة، أو الاستجواب، أو النقد، أو التوبيخ. عبّر عن موقفك من خلال جمل إخبارية مباشرة؛ فبدلاً من أن تقول: «لماذا اخترت «داود» ليدبر هذا المشروع؟» يمكنك أن تقول: «لقد شعرت بالحرَج عندما لم تخترن لي هذا المشروع»

5. حاول أن يعكس حديثك نواياك الدفينة دون لبس. فالأمر لا يتعلَّق بإيصال الرسالة فحسب، وإنما ما تتطوي عليه من أهداف ومقاصد.

1. ليكن حديثك نابعاً من القلب ومرتكزاً على خبرات شخصية ومواقف حقيقية. وأنت بهذه الطريقة تتحمّل مسؤوليّة كلماتك وينعكس صدق حديثك على كلِّ من حولك فلا يجدون بداً من اتباعك، وتقبُّل نصائحك، والامتثال لأوامرك.

2. تعاطف مع مشكلات الآخرين. فالتناس يبحثون عمّن يعيرهم انتباهه وينصت إليهم بصدق. لا تتبنَّ دور الناصح إلا إذا طُلب منك ذلك بشكل صريح؛ ففي كثير من الأحيان يحتاج بعضنا إلى البوح بمكنون صدورهم فحسب، من دون الحاجة إلى حلول منطقيّة وآراء فلسفيّة من جانبك.

3. لا تبادر بسرِّد قصصك وتجاربك الشخصية المشابهة فور انتهاء الطرف الآخر من طرح موضوعه. فربّما لا تكون قصّتك ذات صلة،

عندما يخرج المؤلف عن «المألوف»

إذا كنت تسعى إلى تبني توجه إيجابي جديد تجاه حياتك وعلاقاتك، فعليك أن تتعلَّم أولاً كيف تنظر إلى الأمور برؤية غير معهودة. فكما تتعدّد استخدامات الشيء الواحد في عالمنا المادي، تستطيع أنت الآخر أن تتطوّر بعلاقاتك إلى آفاق واستخدامات جديدة. أخرج الأشياء عن نطاقها ومسمّياتها المألوفة؛ ففقدانك وظيفتك لا يعني بالضرورة أنك فاشل تماماً، كما أنَّ إخفاق صديقك في أحد الاختبارات ليس دليلاً على تأخُّره الذهني.



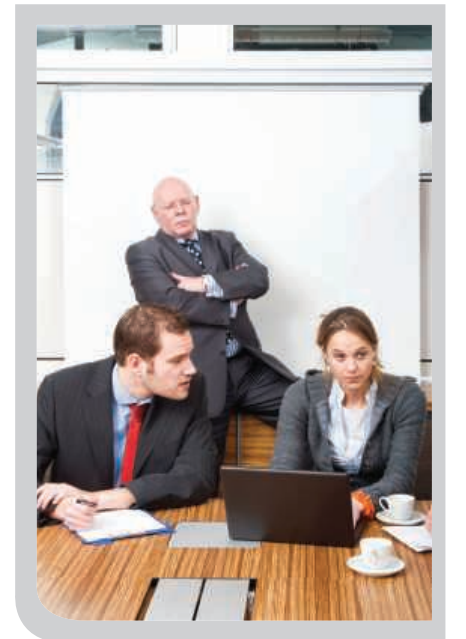
ضع الأشياء في حجمها الحقيقي وتجنّب أساليب «التميط» والتوصيف التقليدية؛ فعندما يخرج المؤلف عن نطاقه لا يبقى «مألوفاً» وتتغيّر نظرتك إلى الحياة، وتحقّق تحالفات وإنجازات مبتكرة رغم الرتابة والروتين. يمكنك - كما ذكرنا آنفاً - أن تستغني عن المسمّيات والأوصاف، ولكن في بعض الأحيان تكون «إعادة التوصيف» أكثر تأثيراً وفاعليّة، إذ أثبتت أحدث الدراسات أنّ لإعادة التوصيف تأثيراً كبيراً في تغيير السلوك. فعلى سبيل المثال: حين تطلب من المواطنين أن يشاركوا ويسهموا في عمليات العصف الذهني والابتكار بجدية وعمق لكي «يؤثروا ويغيروا»، تكون استجاباتهم أفضل وأعمق تأثيراً وشحذاً للقوى من أن تطلبهم فقط بأن «يشاركوا» لمجرد المشاركة. كما أن مطالبتك لتلاميذك بالألا يكونوا «غشاشين» أو «مخادعين» أقوى وأعمق أثراً من مجرد قولك «تجنّبوا الغش والخداع» يرجع هذا الفارق في التأثير إلى اهتمام الأفراد بصورتهم ومكانتهم الشخصية أكثر من اهتمامهم بتصرفاتهم وسلوكياتهم، ومن ثمّ، فإنّ إجراء التعديلات البسيطة وإعادة توصيف اللغة المستخدمة بهدف الخروج عن المألوف، يؤثّر في سلوك الناس بشكل تعجز عنه أقوى الكتب وبرامج التدريب! أي أنّ تغيير العادات والسلوكيات يبدأ بتغيير اللغة المستخدمة والصورة الذهنية الراسخة.

الموثقات وتغيير العادات

الموثقات هي مجموعة من الجمل الإخباريّة التي يصوغها الإنسان ويكرّرها بين الحين والآخر أو يدوّننها بهدف تعزيز ثقته بذاته ودعم موقفه. يلجأ بعض الأفراد إلى هذه الاستراتيجية إيماناً منهم بقدره هذه الموثقات على دعم التوجّهات والسلوكيات الإيجابية وحياسة نسيج عقلي محضّر تتجاوز قدرته ما عدا. لكي تؤدّي الموثقات دورها على أكمل وجه، لا بدّ أن تأتي في زمن المضارع وأن تكون إيجابية، وشخصيّة، ومحدّدة. انتق واحدة من السلوكيات التي تشد تغييرها أو تعزيزها وأخبر نفسك مع مستهلّ كلّ يوم جديد بأنّها تحققت بالفعل فإذا أردت على سبيل المثال أن توطّد علاقتك بابنتك، فكرّر هذه العبارة كلّ يوم «إنني أتحوّل إلى شخص عطوف ومعمّاء كلّما أتواصل مع ابنتي».

والإيجابي - من صورتنا الذهنيّة. ومن أفضل الطرق التي أثبتت فاعليّتها في تحقيق هذا الهدف استخدام الموثقات بشكل غير مباشر. فبدلاً من التعاطي بشكل مباشر مع الإنجاز المنشود، يمكننا توظيف الموثقات لتعديل بعض السلوكيات التي تؤدّي إلى تحقيق الإنجاز المطلوب في نهاية الأمر. في إحدى التجارب التي شملت طلاباً من ذوي التحصيل المدرسي المنخفض، لم يُطلب منهم التفكير في أنفسهم بشكلٍ مختلف كما هو شائع في دورات التنمية البشريّة التقليدية. طلب منهم أن يكتبوا عن المزايا الإيجابية للتعليم والتأهيل المهني المبكر من

تكمّن مشكلة الموثقات في إعراض الناس عن تصديقها باعتبارها زائفة أو مُلقّمة، والميل إلى تصديق الصور الذهنيّة السلبية التي تصوغها عقولهم وتدعمها انتقادات أو تعليقات من حولهم. فالأمر مماثل للنموذج الشائع الذي يقيس تفاؤلات الأفراد من عدمه وفقاً لرؤيتهم لنصف الكأس الفارغ أو الممتلئ، إذ يميل أغلب الناس إلى التصديق على خلوّ النصف الأول وغضّ الطرف عن امتلاء النصف الثاني؛ مع أنّ كليهما صحيح في واقع الأمر. وبالقياص على هذا النموذج فإننا نحتاج من الدعم الخارجي - الموثقات - ما يكفي لتأكيد وجود النصف الممتلئ -



وجهة نظرهم. وكانت النتيجة - بعد هذه التجربة - أن الطلاب قد حققوا معدلات تفوق غير مسبوقة. ترتبط هذه الفكرة ارتباطاً وثيقاً بالنصيحة الشائعة التي يقدمها المعلمون للآباء والتي تحثهم على تقدير وتشجيع «جهود» الأبناء، وليس «النتائج». وبنفس المعنى؛ إن كانت المؤتقات تهدف في المقام الأول إلى دعم السلوك الإيجابي، فليس هناك ما هو أجدر من «الجهد المبذول» بالتقدير والتحفيز - وليس المحصلة النهائية. فهذا الجهد هو ما يعزّز مهاراتهم، ويوسّع مداركهم، ويعمّق خبراتهم، ويمتّن حصونهم الدفاعية ضدّ أيّ فشل محتمل. وهل هناك ما هو أفضل من هذه الأدوات لتحقيق النتائج والإنجازات المنشودة؟ هذه هي المؤتقات غير المباشرة التي تكسبنا المناعة ضدّ الإحباطات والصلابة في وجه الإخفاقات.

النماذج الأوليّة: اختبر طريقك للنجاح

تستخدم النماذج الأولية كوسيلة لاختبار مفهوم أو فكرة ما بشكل عملي، ودراسة عيوبه ومزاياه قبل الشروع في تنفيذه على أرض الواقع. وفي عالم الأزمات، يعتبر توظيف النماذج الأولية في خضم عملية إيجاد الحلول من أكثر الاستراتيجيات فاعلية. ولا يشترط أن تكون هذه النماذج شيئاً مادياً أو ملموساً، فربما تأتي في صورة محادثة، أو مسودة، أو فيلم قصير، أو مسرحية هزلية. أهم ما في الأمر أن تأتي في صورة معبرة عن الفكرة الرئيسة حتى وإن بدت بعيدة تماماً عنها. ففي الثقافات المشبعة بالنماذج الأولية، تجد الطريق إلى الفكرة النهائية مكتظاً بحلول تُختبر، ووجهات نظر تُقارن، وآراء تُعدّل، وأفكار تُهجر، ومعلومات تؤثّق أو تُنقذ. فهل هناك طريقة أفضل لتُصارع من حولك بتوقعاتك، وفي الوقت ذاته تحفّزهم ليخرجوا أفضل ما لديهم؟!!

عندما تسند إليك إحدى المهمّات، لا تبدّد وقتك في التفكير طويلاً. ركّز على الفكرة الأولى التي تعن لك وابتكر نموذجاً أولياً سريعاً لها. فكّر فيما تعلمته وتوصّلت إليه من خلال هذه التجربة، وتحلّ بالشجاعة الكافية لتستشير من حولك وتستعين بخبراتهم.



نماذج أولية لمفاهيم استثنائية

ألف بعض المصممين تمثيلية قصيرة كنموذج أولي لأحد تطبيقات الهواتف الذكية المصممة للأطفال، بحيث يستطيع الأطفال استخدام هذا التطبيق ومن خلال النقر على الشاشة أو سحبها أن يتحكموا في حركة الشخصيات الكرتونية. عبّر الفيلم عن هذه الفكرة باستخدام لوحة بيضاء على شكل شاشة الهاتف وشخص يقف على الجانب الآخر من الغرفة ليتحرك ويتجاوب مع حركة أيادي الأطفال على الشاشة المزعومة - كما لو كانوا يتحكمون حقاً في حركته. تمكّن المصممون بهذه الطريقة من اختبار الفكرة وإجراء التعديلات اللازمة - بل وإضفاء لمسات جديدة تجعل التطبيق أكثر إثارة وحيوية - ومن دون أن يبدؤوا في العمل على التطبيق بشكل فعلي. بعد نجاح التجربة، أطلق المصممون التطبيق تحت اسم «Sesame Street's Elmo's Monster Maker» ليصبح الأكثر ذيوماً وانتشاراً في عالم الأطفال. تعتبر هذه التجربة نموذجاً حياً لجوهر ترويج «المفاهيم». فما قام به فريق العمل هو ابتكار نموذج أولي للمفهوم الرئيس الذي يستند إليه التطبيق. ويختلف هذا النوع من النماذج الأولية عن النماذج العملية التي تُصمّم بشكل يختبر آلية عمل الفكرة بشكل فعلي، وليس فقط المفهوم الكامن في داخلها.

كتب مشابهة:



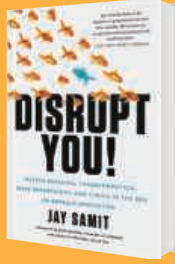
Creative Confidence
Unleashing the Creative Potential within Us.

By Tom Kelley
and David Kelley. 2015

Disrupt You!

Master Personal Transformation,
Seize Opportunity, and Thrive in The
Era of Endless Innovation.

By Jay Samit. 2015



Change By Design
How Design Thinking Transforms
Organizations and Inspires
Innovation.

By Tim Brown. 2009

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



اجعل من الإنجاز عادة

المنجزون يُخضعون نواياهم، وتطلعاتهم، وجهودهم للتفكير الواعي والتخطيط اليقظ، فيحققون ما يعجز الآخرون عن تحقيقه. اتخذ قراراً واعياً بأن تقتنص الفرص، وتختبر كل ما هو جديد وفريد، وتخرج عن نطاق المألوف. لا تهتمك في التفكير في النتائج والعواقب، بل بادر، وحاول، واختبر، وافشل، ثم حاول من جديد. لكي يتسنى لك ذلك، ابدأ بملاحظة وتقييم سلوكياتك وسلوكيات الآخرين - أو بالأحرى ردود أفعال - من تتواصل معهم بشكل دائم؛ وحاول استنباط الأساليب التي تؤدي إلى أفضل النتائج وأنجح العلاقات والحوارات؟ وتساءل دائماً: هل هناك طريقة أفضل للتفاعل المثمر مع من حولي؟ وعليك فضلاً عن استخدام الاستراتيجيات والدروس والتجارب التي طرحناها سابقاً، أن تثق بأن رحلة الإنجاز طويلة، وأنها لن تنتهي إلا إلى مزيد من التأثير والتغيير، إذا ما أحطتْها وحميتها بقيمك ومبادئك، وبأهدافك النبيلة وعلاقاتك الجميلة.



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing and Distribution



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