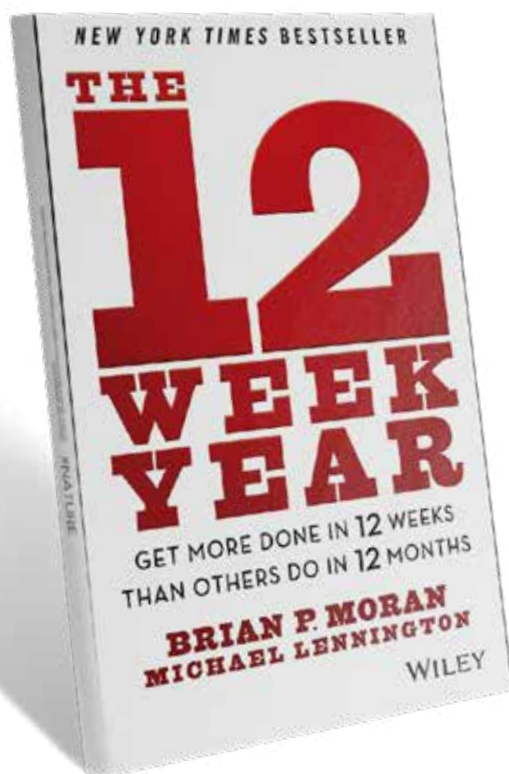


THE 12 WEEK YEAR



برایان ب موران

THE 12 WEEK YEAR

◀ أنجز المزيد في 12 اسبوع أكثر مما ينجزه الآخرون في 12 شهراً

◀ الكثير يضع خطط لنفسه مع بداية كل عام ولكن للأسف عادة ما تفشل هذه الخطط بسبب صعوبة التركيز لمدة عام كامل
◀ بذلك يضع هذا الكتاب خطة عملية واضحة لإنجاز مهامك في 12 اسبوع فقط, بدلاً من عام كامل

1 العبرة بتحويل الأفكار إلى عمل حقيقي

◀ العبرة ليست بالمعرفة أو بجمع المعلومات فقط, إنما العبرة بتنفيذ هذه المعرفة وتحويل هذه المعلومات إلى عمل حقيقي

◀ الجميع يعرف أكثر مما يعمل, فليس المهم أن يكون لديك فكرة عمل كبيرة بدون أن تعمل على إدارتها أو تحويلها إلى مشروع حقيقي.

◀ آلاف البشر يعانون من مشكلة السمنة والوزن الزائد بالرغم من معرفتهم ضرورة إتباع نظام غذائي صحي مع ممارسة الرياضة, لكن العبرة ليست بالمعرفة بل بتنفيذها.

◀ لا داعي إلى العمل على جمع المزيد من المعلومات أو الأفكار بدون الاستفادة منها, فهناك العديد من الشركات التي كانت تضع العديد من الخطط لزيادة إنتاجها, ولكن بدون تنفيذ أي شيء من هذه الخطط مما أدى في النهاية إلى إفلاسها

◀ وعلى العكس هناك شركة ناجحة مثل آبل التي لم تهتم بكمية الأفكار أو الخطط بل كان إهتمامها الأكبر بتنفيذ ما تملكه من أفكار حالياً والعمل على إدارته بشكل متقن

شعورك بضيق الوقت قد يكون سبب لتحقيق الإنجاز

تذكر إحدى مستشارات المال والأعمال أنها كانت تريد زيادة حجم أعمالها واستخدمت في ذلك نموذج 12 اسبوع في العام ذلك النموذج الذي يؤكد على ضرورة التركيز على ما في اليد بدل من التفكير فيما على الشجرة، لذلك قررت أن تزيد من التركيز على عملائها الحاليين وإعطائهم أكبر قدر من جودة الخدمة وحسن الإدارة بدلاً من تضييع الوقت والمال في البحث عن عملاء جدد لذلك الأمر حقق لها زيادة في الأرباح وصلت 400٪

من المميزات الهامة لنموذج 12 اسبوع في العام، أنه لا يهدف إلى إعطاء الوقت الوفير لإتمام المهمات بل يقترح عليك وقت محدود وهو 12 اسبوع فقط من أجل الوصول لأهدافك، ذلك الوقت المحدود يجعلك تحسب كم يوم ولا تعمل بتراخي

تلك الطريقة عادة ما يستخدمها الرياضيين بأن يضعو خطة زمنية قصيرة الأمد لتحقيق أهدافهم

تخيل طريقة أخرى عكس ذلك وهي 12 شهر في العام، تلك الطريقة تعطيك وقت أكثر من اللازم، وتجعلك تتراخي كثيراً في أعمالك، وتشعرك بالرضا الزائف عن النفس، فتخيل أنك وضع لنفسك أهداف معينة ستحاسب عليها نفسك في شهر ديسمبر، مع أنك الآن لا زلت في شهر يناير، بالطبع ستقول لنفسك لا داعي للتعجل في العمل فلا زال أمامي الوقت الكبير لكن احذر ذلك لأنك ستجد نفسك في آخر العام فجأة بدون نتائج إيجابية كبيرة

لذلك يجب على أصحاب الشركات والأعمال إتباع نموذج 12 اسبوع ويجب عليهم وضع أهداف قصيرة الأجل ولا يجب الإنتظار إلى نهاية العام لمراجعة تقارير المبيعات والحسابات في أكثر من دراسة على الشركات التي تعمل بنظام الـ 12 شهر وجد أن تقارير المبيعات والحسابات ترتفع في شهر ديسمبر بشكل كبير وملحوظ عن باقي العام

3

أهمية أن يكون لديك رؤية عند سعيك لتحقيق أهدافك

◀ كل شيء نستخدمه حالياً في حياتنا اليومية من تليفون محمول أو حاسب آلي أو سيارة، لم يكن في السابق سوى رؤية أو تخيل لبعض الأشخاص الذين آمنوا بأفكارهم و وضعوا رؤية وخطة للوصول لما نحن عليه الآن بدون رؤية واضحة لما تريد تحقيقه لن يكون الأمر سهلاً

◀ يحكي الكاتب قصة أحد أصحاب الشركات بعد أن ترك الكثير من الموظفين المحترفين العمل في شركته، ذلك الأمر أدى إلى تراجع عدد العملاء وبالتالي الأرباح

◀ يقول الكاتب أن هذا الرجل أخذ إجازة من العمل وذهب إلى رحلة في الغابات من أجل تخفيف الضغط والتوتر عن نفسه من صدمة الخسارة، وأثناء تجوله في الغابة تأمل و وجد أن هناك أزهار جميلة تنمو من وسط حطام الغابة بالرغم من الظروف القاسية من حولها

◀ بعد رؤية منظر الأزهار المتفتحة من وسط الركام، ترسخ في عقل الرجل أنه من الممكن إعادة بناء شركته من جديد، وبالفعل بدأ بوضع خطة ورؤية للشركة من جديد

◀ وبعد عام أكد العديد من الموظفين والمستشارين أن حال الشركة الآن أفضل من قبل بمراحل كثيرة

4

ضع لنفسك رؤية طويلة وأخرى قصيرة الأمد

◀ عند وضع رؤية خاصة لهدفك لا بد أن تكون رؤية متفائلة ولكن في نفس الوقت واقعية وغير خيالية

◀ إبدأ بكتابة رؤيتك للعشر أعوام القادمة وسجل لنفسك ماذا تريد أن يكون عليه عملك، وكم تريد أن يكون حسابك في البنك من الأموال ؟

◀ الآن إبدأ بتسجيل رؤيتك على المدى الطويل , ولكن هذه المرة على مدى زمن أقصر وهو ثلاث سنوات فقط, وتأكد أنه مع تنفيذ هذه الرؤية كل ثلاث سنوات ستصل في النهاية إلى الهدف الأكبر الذي وضعته لنفسك بعد عشر سنوات !!

5 اتخذ لنفسك صديقاً أو مرشداً

◀ بالطبع أثناء سعينا في طريق ما نحو هدف معين سنتعرض للعثرات التي ستحاول أن تبعدنا عن طريقنا
◀ ولكن بوجود صديق لك أو مدرب يرشدك ويكشف ما لا تراه, سيمكنك من الالتحاق بالطريق الصحيح مرة أخرى

◀ في أحد الدراسات النفسية لبعض مرضى القلب كان هناك مجموعتان عليهما الالتزام بطريقة حياة معينة ونظام غذائي معين من أجل المساعدة في تحسن حالة القلب وزيادة فرص الحياة لديهم

◀ كانت المجموعة الأولى تعمل على ذلك بدون وجود أي مرشد أو مدرب معهم, فلم تتحقق نسب نجاح أكثر من 10%
◀ بينما المجموعة الثانية التي كانت تعمل على ذلك في إطار عمل جماعي مع وجود مرشد لهم وأخصائي نفسي حققت نجاح يصل إلى 80%

◀ بالطبع أنك سمعت من قبل مقولة أن فلان "هذا رجل عصامي" للأسف هذه المقولة غير حقيقة وغير صادقة, فلا نجاح لشخص مهما كان بدون مساعدة أشخاص من حوله حتى ولو بالتحفيز فقط

◀ يضرب الكاتب مثل بالسباح الأمريكي مايكل فيليبس الذي كان عليه الالتزام في التمرينات يومياً لعدد ساعات كبير لمدة 15 عاماً, بالطبع كان فيليبس يشعر بالملل في كثير من الأوقات ويشعر بعدم الرغبة في الذهاب يومياً للتمرين ولكن بسبب تحفيزه وتعنيفه من المحيطين به من مدربين ومتخصصين كان لزاماً عليه الالتزام

◀ فكرة أن الإصرار وقوة الإرادة كافيان وحدهما فكرة غير دقيقة

◀ للأسف قد لا يكون لديك الإمكانيات التي كانت لدى فيليبس، لكن يمكنك تعويض ذلك عن طريق الالتزام اليومي في خطة الـ 12 اسبوع التي وضعتها لنفسك مع وجود صديق يعطيك تقييم أو رأي بالإضافة إلى محاسبة نفسك في نهاية كل اسبوع

6 حاسب نفسك على خطواتك

◀ عليك وضع مقياس لنفسك تستطيع أن تحكم به على مدى تقدمك مثلاً إذا كنت تهدف إلى فقدان 20 كيلو جرام من وزنك فسيكون مقياسك هو المسافة التي تجريها أو تمشيها أو الوقت الذي تتمرن فيه في المركز الرياضي، وبعد ذلك قارن المجهود الذي قمت به بالنتيجة النهائية

◀ بالطبع أثناء رحلتك نحو هدفك قد تحدث أمور خارجة عن إرادتك تسبب لك بعض التعطيل مثل أن يمرض ابنك أو يكلفك مديرك في العمل بمهام أكبر، في هذه الأوقات يرى الكاتب أن عليك إعادة إدارة خططك مرة ثانية تبعاً لهذه الظروف

◀ يوضح الكاتب أنك إذا التزمت بـ 85% من خططك فستحقق هدفك بالكامل خلال 12 اسبوع، لكن مع حساب الحالات الطارئة التي قد تحدث وتسبب تأخير في الخطط

◀ مثلاً في أول اسبوع حققت فقط 45% من المطلوب تحقيقه وليس هناك وقت كافٍ في الأسبوع التالي كي تصل إلى الـ 85% إذاً لا بأس من الوصول فقط إلى 60% فقط، فإن تصل متأخراً أفضل من عدم الوصول، فهذا أفضل بكثير من الانسحاب من الطريق والتخلي عن الهدف

7 لا بد من إدارة وقتك بشكل صحيح

◀ في أحيان أخرى قد لا تكون الظروف الطارئة هي سبب تأخيرك عن هدفك بل من الممكن أن يكون السبب هو سوء إدارتك للوقت.

فأثناء أوقات العمل اليومي قد تهاجمنا بعض المشتتات مثل اتصالات الهاتف أو بعض الإيميلات أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي بدون داعي، كل هذه المشتتات تخرجنا عن تركيزنا وتقلل معدلات إنتاجنا اليومي، إذاً كيف نتعامل مع ذلك ؟

يقترح الكاتب تقسيم الوقت إلى ثلاث أقسام :

◀ أولاً : الوقت الاستراتيجي وهو وقت مخصص فقط للعمل ولا يسمح فيه بالرد على الهاتف أو الإطلاع على الإيميلات أو عمل محادثة جانبية,ويمكن أن يكون لمدة ثلاث ساعات في اليوم

◀ ثانياً : الوقت المتعادل وهو الوقت الذي يسمح فيه بإدخال بعض العناصر المشتتة بجانب بعض المهمات,فيمكنك إنجاز بعض الأعمال ولا بأس من استخدام الهاتف أو الرد على بعض الرسائل ويمكن أن يكون ساعة أو ساعتين يومياً

◀ ثالثاً : وقت الترفيه وهو الوقت الغير مسموح فيه بالعمل ,وهو الوقت الخاص بترفيهك واستمتاعك

◀ بدون هذه الوقت يصعب مواصلة العمل وتقل القدرة على الإنتاج فأنت لست آلة ميكانيكية أو حاسب إلكتروني,أنت إنسان من حقق الراحة والاسترخاء

8 لا مزيد من الأعذار

◀ كثير من الأشخاص يعللون سبب عدم تقدمهم أو إنجازهم بوجود مشكلات عائلية أو زوجية أو عدم وجود وقت كافٍ لإنجاز الأهداف

◀ لكن دور الضحية هذا والذي يضع هؤلاء الأشخاص لأنفسهم بالتأكيد هو شيء مؤسف لأن الجميع لديهم الظروف والمشكلات لكن الفرق بين الشخص المنجز والشخص المتخاذل هو كيفية إدارة هذه الأزمات والتحكم فيها

◀ مثلاً إليك داستن كارتر وهو طفل تعرض لعدوى في الدم مما تسبب له في بتر في يديه ورجليه,بالطبع هي مأساة كفيفة أن تنهي حياة شخص,لكن بعد فترة استطاع كارتر تخطي هذه المأساة وعاد للتركيز على تحقيق حلمه

◀ وبالفعل استطاع أن يصبح مصارع بعد فترة من التدريب الشاق والعمل المستمر وأصبح أيقونة للتحدي والمثابرة

في النهاية إعلم أن الفشل هو نتيجة لما قمت به من خطوات, وعند الفشل عليك إعادة التفكير وإدارة الأمر بشكل مختلف, وكما يقول إحدى خبراء المال

“

إذا أردت أن تمتلك أشياء لا تمتلكها الآن
عليك القيام بأشياء لا تقوم بها الآن أيضاً

”



إختصارك
كتابك.. بإختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

اضغط هنا

