

## الفصل الحادي عشر

### حل الساعتين:

### كيف تنشأ جدولًا يحطم الأرقام القياسية

هل سبق ووجدت 20 دولارًا في مجفف الملابس؟ أحب أن يحدث هذا كثيرًا، فبالرغم من أنني مدرك تمامًا أن هذا المال ملكي، لكنني لم أكن أعرف أنه هناك إلا عندما وجدته، فشعرت وكأن الكون أعطاني نعمة غير متوقعة.

هل يمكنك أن تستثمر ساعتين في الأسبوع، إذا كنت تضمن أن هذا الاستثمار سيعطيك 10 ساعات خلال الأسبوع نفسه؟ أعرف أنه سؤال صعب؛ إذا كانت إجابتك لا، فما كنت لتقرأ هذا، ولكن - بشكل جاد - وهذا ما سيقدمه لك هذا الفصل. إذا قمت بتطبيق ما تتعلمه، إذا سُمح لي بتدريس تمرين واحد، يقوم بتعزيز أداء واستمتاع الإنسان بالحياة بشكل كبير، فسيكون كل ذلك في هذا الفصل. إنه يسمى حل الساعتين وهو يعد كالعمود الفقري لمن يريد تحطيم الأرقام القياسية، وبالنسبة لي يعد كمنبع تتدفق منه الحياة الهادفة.

أنا أفعل ذلك بصرامة منذ كنت في عمر الخامسة والعشرين وهي واحدة من أفضل

ثلاث علاقات، منها علاقات تتكون مما بين النشاط والنتيجة، الاثنين الآخرين سنقوم بمناقشتهم في الفصل 15-17 تحت عنوان الرعاية الذهنية العدوانية، لكن حل الساعتين هو الأول. ما أقصده بـ "العلاقة المثالية" أنني حيث أقوم بذلك وتصبح حياتي أفضل، ليست مثالية ولكن أفضل. ولأقوم بدعم هذه العلاقة، فقد أدركت إنه إذا لم تسر حياتي بالشكل الذي أريده، وتدهورت نتائج أعمالي التجارية ولا أشعر بالطاقة كما ينبغي، وأتوتر كثيراً وأعاني في علاقتي الاجتماعية، أدرك على الفور أنني أصبحت ليناً وغير فعال في استخدام حل الساعتين للوقت.

بالإضافة إلى ذلك، فإنني عندما أدرب العملاء على تطبيق حل الساعتين، فإنهم يكتشفون حدًا أدنى يصل إلى 10 ساعات مثمرة في كل أسبوع، وفي الغالب تكون 20 أو 30 ساعة. ولكن خلال الخمسة عشر عامًا من تدريس لم أسمع أبدًا بأقل من 10 ساعات، سيقوم حل الساعتين بأخذ 10 ساعات على الأقل من الأرباع 1 و3 و4 كل أسبوع، ويضعها حيث تحتاجها بالفعل.

ففي الفصل السابق، قلنا إنه لا يمكننا إدارة الوقت، ولكن حل الساعتين سيجعلك تشعر وكأنك خلقت وقتًا لم يوجد من قبل، ستشعر وكأنك وجدت 20 دولار في مجفف الملابس، بل وأفضل من ذلك!

أنا مازلت أقلل من قيمة هذا التمرين، إن حل الساعتين ليس بخدعة تجعلك تشعر شعورًا جيدًا، وإنما هي تنتج نتائج نهائية محسومة وقوية، والتي نراها في عملائنا. أتذكر هذا المدير التنفيذي الذي قمت بتدريبه، وقال لنا في ملخص التدريب إن هذا النظام وحده، مسدد له آلاف الدولارات الخاصة بمشروع التدريب الخاص به، بمعدل 40 مرة تقريبًا في السنة الأولى.

أتذكر مدير الإنتاج الذي قمت بتدريبه، وقد شاهدت حل الساعتين يخسره 20 كيلو من وزنه، ويُعمق حياته الروحانية، ويفوز بترقية بشكل أسرع مما تتوقع. أفكر في مئات محترفي المبيعات الذين تعلموا هذا، وحين قاموا باستثمار ساعتين كل أسبوع، ارتفعت أرباحهم بنسبة 30% و50% وفي بعض الحالات حتى 30%. يمكنني أن أكمل في الأمثلة

ولكن الفكرة أن ما ستتعلمه ليس نظرية، ولكن عندما تقوم به، سينجح حتى وإن لم تشعر بذلك! أنه قد لا يعطيك النتائج التي تطلع إليها ولكنه بالحد الأدنى سيجعلك تتحكم بحياتك؛ حتى وإن لم يجر أسبوعك كما خططت (نادراً ما يحدث ذلك)، ولكن سيكون أفضل من عدم استخدامك هذا الاستثمار على الإطلاق. أنت لن تحسر أبداً باستعمالك هذه التقنية، لذا لتتعرف عليها.

### تعريف حل الساعتين ورؤيته

قال ستيفن كوفي مقولته المشهورة "تخلق كل الأشياء مرتين - مرة في عقولنا ومرة في واقعنا الخارجي"، والمثال المستخدم باستمرار لذلك هو البناء، قام المهندس المعماري بابتكار المبنى في ذهنه أولاً، ثم رسم المخططات، وبعد ذلك بدأت عملية البناء. ولكن هذا المفهوم ينطبق على أي شيء فكل شيء من صنع الإنسان، مثل: الحقل والسيارة حتى الكتاب الذي تقرأه، فكل ما ابتكره الإنسان كان في بادئ الأمر فكرة في عقل أحد ما ثم تم إحضارها إلى العالم.

إن حياتك تسري بالطريقة نفسها، فأنت تقوم بابتكارها أولاً في ذهنك، ثم تعمل على تنفيذها. يكمن مفتاح الفهم في أن "الابتكار الذهني" يحدث، إذا كانت تدركه، فمشاكل معظم الناس تنبع من حقيقة أن هذا الابتكار الذهني يحدث دون قصد، فهم لا يؤثرون فيه، فهو يحدث في مستوى أدنى من الدعم.

هل تعرف ماذا أيضاً يسري بالطريقة نفسها؟... أسبوعك.. وأنت تخلق أسبوعك أولاً في ذهنك، ثم تعمل على تنفيذه. وكما قلت، فإن الابتكار الذهني للأسبوع يحدث إذا أثرت فيه أو لم يؤثر.. وعندما تفشل في التأثير فيه، فما يحدث هو أن الأسبوع يتحكم بك بدلاً من أن يتحكم أنت به. ويبدو هذا وفاء لك؟

إن حل الساعتين هو طريقة محددة، تتكون من سبع خطوات لاستثمار ساعتين طوال الأسبوع؛ يهدف الابتكار الذهني للأسبوعين القادمين من حياتك. يكرس القليل من الأشخاص هذا المستوى من التذكير أو الوقت ليخلق أسبوعهم، الناجحون فقط هم من

يفعلون ذلك. هل تتذكر مبدأ النجاح يترك أدلة؟ انظر لأكثر الأشخاص الناجحين في مجالاتك، سترى أنهم يتبعون هذه الطريقة.. ربما لا يطلقون عليها حل الساعتين ولكنهم يخططون ويفكرون ويتخيلون ويقومون بخلق أيامهم وأسابيعهم وحياتهم ذهنيًا، يفعلون ذلك بوعي وباستمرار، وأنت أيضًا تفعل ذلك وسترى نتائج متشابهة، وإليك الطريقة:

تعد تقنيات حل الساعتين بسيطة بشكل مخادع، حيث يبدأ الأمر بان تصنع مكعبًا به ساعتان متواصلتان (من وقتك لنفسك، مكعب واحد سيكون مثاليًا، يمكن أن تصنع مكعبين في كل منهما ساعة، ولكن من الأفضل أن تعطي لنفسك مكعبًا واحد به ساعتان من الوقت. والهدف من ذلك أن تجعل حياتك على امتداد أكبر ذهنيًا، فهذا ليس مثل أن "تصنع قائمة أعمال"، إنه ليس روتينًا قاهرًا، بل إنه وقتًا مُبتكرًا، فالوقت المبتكر يتطلب فترة من التمرين ليصبح أكثر فاعلية، فلا تخطيء في تفكيرك بأنه "هذا الأهم، نصف ساعة ستكون كافية"

الفكرة بأكملها هي أن تقوم بالاستثمار في نفسك، وهو الاستثمار المؤكد الذي يمكنك القيام به وصدقي سوف تحتاج على الأقل ساعتين لتفعل ذلك.

ويجب أن تقوم بذلك في الوقت، بين نهاية أسبوع عمل وبداية أسبوع آخر. لقد دربت الكثير من المديرين التنفيذيين، الذين يختارون آخر ساعتين في الأسبوع في مساء يوم الجمعة. بالنسبة لي فإن مساء الجمعة غير مناسب، فأنا أحب الاستيقاظ مبكرًا، لذا فإن صباح يوم السبت قبل استيقاظ عائلتي يعد وقتًا مثاليًا لي. الكثير من عملائي يختارون أن يفعلوا ذلك مساء يوم الأحد؛ حيث إنهم ينتقلون من الاستمتاع بعطلة الأسبوع والتحضير لأسبوع رائع. اختر المعاد المناسب بالنسبة لك ولكن قم باختيار وفقًا هادئ دون مقاطعة بحيث تستطيع أن توقف الموضوعات وتفكر فقط.

### لماذا أقاوم الأمر؟

قبل أن تتعمق أكثر، دعني أقول لك فيما تفكر الآن "ساعتان؟ هل أن مجنون؟ أنا أجد ساعتين كي أجلس فقط وأكمل روايتي، أنا لدي أشياء يجب أن أقوم بها؟ أفهم ذلك،

فنحن نعيش في مجتمع حيث يطلب الآخرون مطالب مستمرة في الوقت الخاص بك، فمن السهل أن تواجه هذا الشعور بالذنب، وأدمج ذلك بميل طبيعة عقلك لمقاومة كل ما هو مختلف، وسأفهم أنك ربما تشعر بعدم الراحة لتصنع جانبًا هذا المكعب من الوقت؛ خاصة في البداية.

إذا مرت عليك هذه الفكرة، انتبه لما سأقوله. إن كنت تعتقد حقًا أنك لا تستطيع أن تخصص لنفسك مكعبًا يساوي ساعتين من الوقت، فأنت بالفعل تحتاج لتفعل ذلك؛ لأنك تمثل كارثة على وشك الحدوث. فكر فيما تقوله مضيعة الطيران، عندما تنزل أقنعة الأكسجين، من الذي سيجب عليه أن يضع قناعه أو لا؟ تساعد نفسك فأنت ترى نفسك عديم الفائدة، وهذا يجعل الوضع أسوأ - الشيء نفسه ينطبق على حياتك، فإذا كنت تريد أن تعيش حياة تحطم الأرقام القياسية، وإذا كنت تريد أن تحطم الأشخاص المهمين في حياتك فيجب أن تكون قادرًا على التفكير والإبداع، وهذا لن يحدث دون أن تجعله يحدث.

فكر فيما قاله غاندي "أنا أصلي لساعتين كل صباح، وإذا كان لدي يوم مشغول للغاية فأصلي لثلاث ساعات" وأحدثك عن خبرة، أنت ستكون سعيدًا جدًا بهذا الاستثمار؟ وكذلك كل شخص في حياتك.

### ماذا أفعل خلال الساعتين؟

عندما تخصص الوقت، أجلس ومع أداة التخطيط التي تحتاجها، يمكنك أن تستخدم Outlook أو تقويم جوجل أو ICAL أو أي أداة رقمية تُفضلها، ويمكنك أن تستخدم أشياء قديمة مثل مذكرة الوقت اليومية أو مسئول اليوم أو مدير الأولويات، أو أي نظام يعتمد على الورق أيضًا. لتلق نظرة على الورقة الخاصة لأجل الساعتين انظر آخر هذا الفصل. ويمكنك أيضًا أن تستخدم أي أداة تختارها، فقط تأكد من أنه يمكنك أن تنظر على الأسبوع بأكمله مرة واحدة. سوف تقوم بخلق أسبوعك القادم ذهنيًا بتفصيله بسيطة، وعلى الأقل، قم بتكوين السبورة بالقلم في الأسبوع القادم؛ لكي تتأكد من أنه يمكنك رؤية الأسبوع بأكمله في كل مرة.

### الخطوة الأولى: تواصل مع أهدافك

إذا كنت لا تعلم بعد ما الذي تريد تحقيقه، فلا علاقة لإدارة أسبوعك بالأمر. ولذا قبل أي شيء، خذ من 5 إلى 10 دقائق، واستعرض أهدافك بعد ذلك.. خذ هدفك المحوري وتخيله وتخيّل إنجازاته، تخيله بوضوح واستمتع برؤية هدفك بتحقيقه، تأمل كل الأشياء الرائعة التي ستأتي منه، انتبه للقدرة على خلف حياتك ذهنيًا، إنها واحدة من الأشياء التي تجعلك إنسانًا.

### الخطوة الثانية: مراجعة وشطب التزاماتك

عندما تكون قد قمت باستعراض أهدافك، وقمت بضبط عقلك، فقد حان الوقت لتنظر إلى الأسبوعين القادمين. التزاماتك هي الاجتماعات والمواعيد التي قمت بالتخطيط لحضورها، وأي وقت وافقت فيه أن تكون مع شخص ما يعيش هنا. إن التزاماتك ستكون بالفعل مظلمة في التقويم الخاص بك، وإن لم تكن كذلك، فقم بوضعها لكي تراها وفي الوقت نفسه فكر؛ مال الذي تنتظر أن يحدث في كل اجتماع أو مقابلة؟

من ضمن الأسئلة الرائعة التي تسألها لنفسك:

- ما النتائج التي ترغب بها؟
- هل يجب أن تقيم هذا الاجتماع من الأساس؟
- هل أضفت الأشخاص المناسبين للحضور؟
- كيف تجعل هذا الوقت فعالاً؟
- هل يجب تقليل هذه الفترة من الوقت (غالبًا) أم إطالتها؟
- ما أنواع التحضيرات التي يتوجب القيام بها؟

أخصص هذا المستوى من الاستجابات للأسبوع القادم، أما الأسبوع القادم سيحظى بنظرة بتفاصيل أقل، لأنني أعرف أنني سأعيد النظر، خلال الوقت الخاص بحل الساعتين.

إذا أعطيت هذه الخطوة انتباهك بنسبة 100٪، وسألت نفسك بعض الأسئلة المهمة

ستكون تفعل ما يفعله العظماء وستسبق منافسيك على الأقل بنسبة 90٪، معظم الناس لا يفعلون ذلك، ولهذا السبب لا يصلون إلى شيء.

### الخطوة الثالثة: وضع جدول الوقت المميز:

الخطوة القادمة التي ستقوم بها هي أنك ستضع الوقت المميز الخاص بك. إذا كنت تتذكر الفصل السابق، فإن كلمة "مميز" هي ما استخدمناه لوصف الربع الثاني لذا فإن الوقت المميز هو الوقت الذي ستقوم باستثماره لتقوية نفسك وعلاقاتك.

إن هذا الوقت هو ما سيقوم ببنائك، ويمكن لكثير من الأشياء أن تعيش هنا، بالنسبة لي فإنه التمرين والقراءة والتأمل، ووقت وضع الخطط والأهداف.

هذا صحيح، فإن محاضرة حل الساعتين يجب أن توضع في جدول! يمكنك أن تضيف أيضًا الوقت المميز مع العائلة والأصدقاء وخدمة المجتمع والكنيسة وأي عدد من الأنشطة.

الفكرة في الأمر هنا، هي أن هذه الأشياء يجب أن تكون مجدولة قبل الأنشطة الأخرى. لماذا؟ لسببين، السبب الأول: أن لم تعطها أعلى مستوى من العجلة في التنفيذ فلن تتم.

أما بالنسبة لي، فحتى عندما أعطيها الأولوية القصوى أحيانًا لا تتم، وإذا سمحت لهذه الأنشطة أن تكون فكرة متأخرة (كما يفعل معظم الناس)، فمن المحتمل ألا تحدث أبدًا لأن الحياة تعيق مسارها.

السبب الثاني: عندما تخطط للقيام بها، فأنت تتخلص من الشعور بالذنب، وستلاحظ أن حل الساعتين يكشف لك أنه لديك كمية كبيرة من الوقت لكل شيء، وهذا أمر مهم. في الأغلب ستفاجئ بوجود ثروة من الوقت لكل الأشياء الرائعة، التي تود القيام بها، هذا إذا قمت بالتخطيط لها.

عندما تفعل ذلك، فلن تظل مشاعر الذنب، التي تأتي من تقنية النقص تمثل عائقًا في طريقك. قم بوضع الوقت المميز في جدولك، فذلك سيجعل حياتك رائعة.

### الخطوة الرابعة: جدولة وقتك الأخضر

القادم هو "الوقت الأخضر" وهذا مخصص لحياتك المهنية، وسمى بذلك لأن اللون الأخضر هو لون المال. في مجال عملك، هناك أنشطة قليلة تجني لك الأموال. إذا كنت مديرًا تنفيذيًا فإن هذا هو إدارة شركتك أو قسمك، وإذا كنت مندوب مبيعات، فإن الأمر هو البيع، وإذا كنت رياضياً، فإن الأمر هو التدريب واللعب، حتى في أي منظمة روتينية حكومية، فإن الأمر هو كشف الرواتب.

السبب الذي يجعل الناس يشعرون وكأنهم يتم سحبهم لاتجاهات عدة في العمل، هو أنهم لم يحددوا السبب الذي يعملوا من أجله، لم يحددوا وقتهم الأخضر. إذا كان الأمر غير واضح لك، أسأل شخص ذا خبرة. أما إذا كان واضحًا (إذا كنت صريحًا مع نفسك فأنت في الغالب كذلك).

إذا التزم بجعل هذا الوقت يتم، وبعد ذلك قم بحمايته. إذا أصبح واضحًا لك مما يتكون وقتك الأخضر، وما هو الوقت المثالي لاستخدامه، بعد ذلك قم بالغوص في الأمر بتركيز حاد، وسيفاجئ زملاؤك بما تستطيع إنجازه في فترة قصيرة.

### الخطوة الخامسة: جدولة وقتك الأحمر

الوقت الأحمر هو جزء من حياتك المهنية، إنه الوقت الذي لا يجني لك الأموال بشكل مباشر، ولكن يقوم بدعم وقتك الأخضر. هناك أشياء يجب أن تفعل قبل الوقت الأخضر؛ لتجعله فعالاً وهناك أشياء يجب أن تفعل أيضًا بعد الوقت الأخضر لتوضح وتوصل ما نتيجة الوقت الأخضر. هذه الأشياء، مثل: البحث والتحضير للعمل على عرض بصري وتنظيم الأدلة والأعمال الورقية وتقارير الأداء، وأنشطة الدعم الأخرى، التي توجد تحت مظلة الوقت الأحمر. يعرف الكثير من عملائنا الوقت الأحمر بـ "الوقت الإداري"، ولكن نحن نطلق عليه الوقت الأحمر، لأن اللون الأحمر يعد إشارة الوقوف. إن لم تقم بتنظيم الوقت الأحمر جيدًا، فهذا سيوقف فاعلية الوقت الأخضر.

الفكرة هنا إنه حتى وإذا كان الوقت الأحمر مهمًا فهو ليس الوقت الأخضر، فإن الاثنين

مختلفان - ويجب الفصل بينهما - وهذا ليس سهلاً؛ لأن الوقت الأحمر يسهل فعله، لأنه يعتبر أمراً عاطفياً أكثر من الوقت الأخضر. لقد رأيت مندوبي مبيعات يضيعون أسابيع كاملة "يقومون بأبحاث" أو "التواصل عبر الشبكات"، وكل ما كانوا يحتاجون فعله، هو يمسكوا بالهاتف ويقوموا باتصال. لقد رأيت مديرين تنفيذيين يضيعون أياماً في "تحضير عروض بصرية"، وكل ما كانوا يحتاجون فعله هو محادثة لمدة 15 دقيقة مع متخصص في سلوك الطفل. إن الوقت الأحمر مهم ولكن لا تتركه ليستنفذ وقتك الأخضر الأكثر أهمية. الوقت الأخضر يجعلك أكثر فاعلية، لأنه يركز على التعامل مع الناس.

الوقت الأحمر يهتم بفاعليتك، لذلك أجعله فعالاً بقدر المستطاع، ضعه في جدولك وقم به على دفعات، قم بالرد على كل البريد الإلكتروني دفعة واحدة، قم بالأعمال الورقية في فترة محددة، افعل كل شيء على دفعة واحدة، أفضل من "القليل هنا والقليل هناك"؛ فهذا يقلل من الوقت الذي يستنزفه الوقت الأحمر بشكل جذري.

### الخطوة السادسة: جدولة (أو على الأقل ملاحظة) ساعات العمل المرنة.

في خلال الخطوات من 1 إلى 5، أنظر إلى كل شيء خططته، فعندما تصل إلى هذه الخطوة، ستكون قد قمت بمراجعة أهدافك وتخيل نجاحاتك وفكرة جيداً، وقمت بشطب كل الأوقات التي ستقوم فيها بما تحتاج فعله الأسبوع القادم، ومعظم بل كل ما تحتاج فعله. حقاً مبارك لك! إليك شيئاً جميلاً عن طريقة حل الساعتين:

عندما تصل إلى هنا، ستلاحظ أجزاء كبيرة من الأسبوع، لم تخطط فيها لشيء، وهذا موضح بالشكل 1-11.

هل ترى الفراغات؟ فحتى الأشخاص الأكثر انشغالاً لديهم ساعة هنا وثلاث ساعات هناك، ووقت فارغ في مكان آخر، فمن المذهل أنه عندما تقوم بالتخطيط لأسبوعك، ينتهي بك الأمر بترتيب الأوقات المهمة، وأيضاً بأجزاء كبيرة من الوقت الإضافي، هذه الملاحظة في حد ذاتها تستطيع تعزيز ثروتك الذهنية. وإذا كنت حكيمًا، فيمكنك استخدام هذه الأوقات الفارغة.

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
4 ص							
5 ص		ساعة الطاقة		ساعة الطاقة			
6 ص		تمرين	ساعة القوة	تمرين	ساعة الطاقة	ساعة الطاقة	
7 ص		أخذ للأطفال للمدرسة	أخذ للأطفال للمدرسة	أخذ للأطفال للمدرسة	أخذ للأطفال للمدرسة	أخذ للأطفال للمدرسة	
8 ص		الذهاب للعمل	الذهاب إلى ميلووكي	كتابة تقرير			
9 ص		اجتماع طاقم العمل		القيام ببحث	مقابلة في الراديو	متابعة المكالمات	الذهاب بالأطفال لتمرين البيسبول
10 ص		اجتماع طاقم العمل	عرض بصري	مكالمات المبيعات		متابعة المكالمات	الذهاب بالأطفال لتمرين البيسبول
11 ص			عرض بصري	مكالمات المبيعات		تصوير الفيديو الترويجي	الذهاب بالأطفال لتمرين البيسبول
12 ص			عرض بصري				
1 م		محاضرة تدريبية					
2 م		محاضرة تدريبية		مكالمات المبيعات	مؤتمر مع إيريك	مراجعة النجوم الأسبوعية	
3 م			العودة	مكالمات المبيعات	مؤتمر مع إيريك	حل الساعتين	
4 م		محاضرة تدريبية	تمرين		تمرين	حل الساعتين	الركض
5 م			الذهاب لتمرين الكاراتيه		الذهاب بالأطفال لتمرين الكاراتيه		
6 م			الذهاب لتمرين الكاراتيه		الذهاب بالأطفال لتمرين الكاراتيه	الخروج مع العائلة	
7 م				مواعدة في المساء		الخروج مع العائلة	
8 م				مواعدة في المساء		الخروج مع العائلة	مراجعة الأسبوع مع شاك
9 م				مواعدة في المساء			

الشكل (1-11): شكل أسبوعي النموذجي.

الوقت المرن: فإن الوقت المرن يعطيك "دلوًا" من الوقت، يمكنك أن تضع به ما تشاء مثل المشاريع التجارية / الاجتماعات / المواعيد، التي تتغير في اللحظة الأخيرة؛ مما يضيف بعض التميز لوقتك الأخضر، فيمكنك وضع أي شيء في الوقت المرن، فهذا هو الغرض من وجوده.

إن ما يجعل الوقت المرن جميلًا، هو أنه يعطيك ما تحتاجه لتبقي على المسار نفسه، إحدى أكبر الأشياء التي تخرج الناس عن المسار، هو أنهم يقومون بتخطيط الأسبوع بجد، ويتشوقون لما سيصلون له من روعة، ثم في صباح يوم الاثنين مثلاً تحدث كارثة غير متوقعة، وتفسد الصباح وإن لم تقوم ببناء مرونة في التنظيم فسيكون من السهل عليك أن تقول "حسنًا، لقد انتهى أمر خطتي، من الواضح أن هذه الجدولة لن تعمل" وينتهي بك الأمر بفقدان الأمل في نجاح الأمر بأكمله. عندما تضع الوقت المرن في الحسبان، فسيصبح من السهل أن تفعل ما هو صحيح، لأنك أدركت احتمالية حدوث شيء كهذا، وبعد ذلك تنفذ الخطة البديلة، ببساطة ستقوم بأخذ ما كنت تنوي فعله، ولم تستطع وتضعه في بعض من وقتك الذي قمت بجدولته من قبل، فعندما تفعل ذلك، فإنك تمنع الحدث غير المتوقع من تحطيم خطتك، وتقوم بتعزيز صفاتك الذهني بشكل كبير.

### الخطوة السابعة: جدولة وقت الترفية

أخير أو ليس بآخر، خصص وقتًا للترفيه والاستجمام، خطط وقتًا لنفسك، من المحتمل أن تكون قد قمت بذلك فإن (الوقت المميز ترفيهي بطبيعته). ولكن إذا لم تقم بجدولة وقت لتتهدم بنفسك وبذهنك وروحك، فلا تضيع الفرصة، وضع بعض الوقت في تقويمك كل أسبوع، فإن لم تهتم بنفسك، فمن سيهتم؟

أصبحت لديك الآن: حل الساعتين، طريقة مكونة من سبع خطوات؛ لاستثمار ساعتين كل أسبوع، بهدف الابتكار الذهني للأسبوعين القادمين. قم بها كل أسبوع، بانتظام، وشاهد التطور الذي سيحدث في حياتك.

## ماذا أفعل في بقية الأسبوع؟

إن حل الساعتين يضع أساس الأسبوع، ويقوم بضبط عقلك الباطن؛ ليجذب النجاح كما أنه يفعل شيئاً آخر — يوفر لك المضمون.

يسألنا الناس غالباً "هل يجب أن أضع قائمة بالأعمال؟" بالتأكيد، فأنا أنصحك أن تقضي 10 إلى 15 دقيقة كل يوم لتفكر وتضع التعديلات الضرورية على الخط التي قمت به وستعرف أكثر عن هذا الأمر في الفصل الثاني عشر، ولكن الآن قم بتمرين نفسك على التفكير، خلال يومك، في وضع قائمة بالأعمال، والتي تعتبر أداة فعالة على عكس الروتين.. ستحتاج أن تقوم بالتعديلات (تذكر أن الطائرة تمثل 90٪ من الرحلة)، ولذلك قم بهذه التغييرات.

في نهاية الأسبوع، خذ قليلاً من الوقت لمراجعة:

كيف سارت خطتك؟ هل حصلت على النتائج التي تريدها؟ وبالتحديد فإن السؤالين التاليين مفيدان للغاية:

- 1- هل كانت خطتي فعالة؟
- 2- هل كنت فعالاً في الالتزام بالخطّة؟

عندما تجيب عن هذه الأسئلة، فهذا يضمن لك نتائج إيجابية، وتدريباً لحافز إيجابي في ذهنك.

إذا حصلت على النتائج التي ترغب بها، فإن هذه الأسئلة ستساعدك في تطوير هذه النتائج، وحتى إن لم تحصل على هذه النتائج، التي كنت تأمل بها، فستكون لديك القدرة لتحديد أين حدثت المشكلة، وتقرر كيف سيكون الأمر مختلفاً في الأسبوع القادم. إن الحياة ما هي إلا التعليم، وضبط أسابيعك عن طريق حل الساعتين، سيجعلك تستفيد من دروس الحياة التي تحتاج أن تتعلمها الآن.

هل أنت جاهز لتدرس هذا النظام وتعزز فاعليته؟

سيقدم الفصل الثاني عشر لك استراتيجيات رائعة لجعل وقتك فعالاً وممتعاً!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

[www.planetfreedom.com/trainyourbrain](http://www.planetfreedom.com/trainyourbrain)

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!