

أربع نصائح لاتباء القلق

النصيحة الأولى : تفضيل الأهم ثم المهم

يقول الكاتب الساخر الذي ذاعت شهرته آفاق العالم « جورج برنارد شو »
إنه لو لا البرنامج الذي كنت أعده يومياً مفضلاً الأهم على المهم لما ذاعت
شهرتي ولبقيت صرافاً في بنك .

ويؤكد هذه النظرية « تشارلي ليمان » الذي كانت نشأته تعبر عن البساطة
في أوضح معانيها ولكنه يتقاضى من عمله كمدير شركة ضخمة ربع مليون
دولار سنوياً ويرجع نجاحه إلى عاملين :

القدرة على التفكير

والقدرة على إنجاز الأشياء ويقول إن هاتين المقدرتين لا يمكن شراءهما
بالمال فلا شك إذن أن وضع برنامج يومي يفضل فيه بالأهم على المهم أفضل
كثيراً من الأعمال الارتجالية .

النصيحة الثانية :

تعود النظام وتوزيع المسئوليات

إن رجل الأعمال الذي يتفرد بالإشراف على كل شيء بنفسه سوف
يتحول إلى رجل محطم وهو على أبواب الحلقة الخامسة من كثرة ما سيطر
عليه التوتر والقلق ولكن الرجل الناجح يجب أن يتفرغ للإدارة ويوزع الأعباء
على غيره .

النصيحة الثالثة :

إذا صادفك مشكلة فأحسمها فوراً ولا تؤجل قراراً تستطيعه اليوم إلى الغد

يقول أحد أعضاء مجلس إدارة شركة إن مشكلتنا كانت تنحصر في أن الموضوعات المعروضة على مجلس الإدارة وهي كثيرة تطرح ثم لا يتخذ قرارات إلا في عدد قليل منها ونعود مرة أخرى إلى عرضها ويحمل كل عضو بالمجلس مجموعة كبيرة من الموضوعات لدراستها بالمنزل فإنفقنا على أن كل موضوع يتم عرضه ويمكن إتخاذ قرار حاسم لا نتقل إلى موضوع غيره قبل اتخاذ مثل هذا القرار وبالفعل تخلصنا من معظم هذه المشاكل .

النصيحة الرابعة :

لا تضع على مكتبك أكثر من الموضوع الذي يربك يديك فقط .

فالرجل الذي تجد مكتبه منظماً ليس فوقه أكواماً من الأوراق تتعلق بشتى الموضوعات وتقتصر فقط على الموضوع الذي يدرسه سوف يكون انتاجه متميزاً .

ولعل أجمل عبارة للشاعر « بوب » منقوشة على سقف مكتبة الكونجرس « في واشنطن » هي النظام هو القانون الإلهي الأول فنظرة سريعة إلى مكتب أي فرد يوج سطحه بالرسائل والملفات والتقارير والمذكرات لكفيل ببث التوتر والإنقباض والقلق النفسي بل إنه يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وإضطرابات القلب وقرحة المعدة فضلاً عن التعب والقلق .