

عرض كتاب

# ( الشئ ء الوحيد )

الحقيقة المدهشة البسيطة  
وراء النتائج الرائعة

إعداد

أديب بن محمد المحيذيف

@adeebmm



# The One Thing

الشيء الوحيد في حياتك  
خلف النتائج الاستثنائية

جاري كيلر بالاشتراك مع جاي بابسان

[WWW.THE1THING.COM](http://WWW.THE1THING.COM)

# لو أنت



ثم طاردت أرنبين  
في نفس الوقت

فلن تمسك أياً منهما في نهاية الأمر

# الشيء الوحيد

كيف تحقق نجاحات كبيرة ???

عندما يكون لديك ١٠ اشخاص يتعاونون جميعا على أداء ١٠ مهام في نفس الوقت

أو يكون لديك ١٠ أشخاص يعمل كل منهم مهمة واحدة تخصصه

إذن لكي نحقق نجاحات كبيرة علينا اللجوء للتصغير أي :

**تجاهل كل الأمور التي يمكن فعلها**

**والتركيز على الأمور التي يجب فعلها**

# تأثير سقوط قطع الدومينو



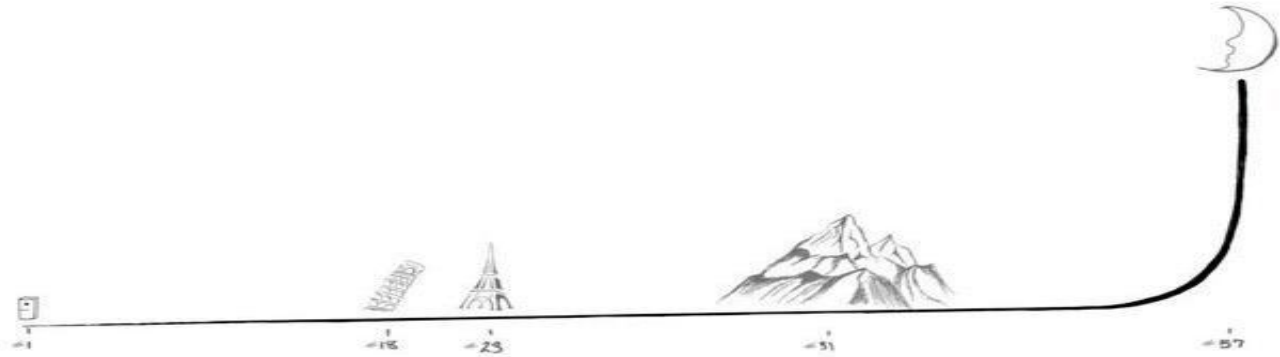
كل قطعة دومينو واقفة تمثل قدراً صغيراً من الطاقة الكامنة

وكلما زادت القطع المصفوفة زاد تراكم الطاقة الكامنة

لذا تجد السقوط يحدث دويماً هائلاً في آخر المطاف

# تأثير سقوط قطع الدومينو

يذكر المؤلف بأن كل قطعة دومينو تستطيع اسقاط قطعة دومينو أكبر منها ب ٥٠%.



لهذا فلا تفقد طموحاتك وأطلق العنان لعقلك فحتى القمر يمكنك الوصول اليه إذا حددت قطع الدومينو الخاصة بك ورتبتها حسب اولوياتك.

# تأثير سقوط قطع الدومينو

يذكر المؤلف بأن كل قطعة دومينو تستطيع اسقاط قطعة دومينو أكبر منها ب ٥٠%



من يركزون فقط على أمر واحد في كل مرة هم من يتقدمون في هذا العالم

شغف وحيد - مهارة وحيدة - حياة واحدة

بعد ذلك تكلم المؤلف في ٣ فصول عن :

- الأكاذيب الستة .

- ثلاث طرق للإنتاجية .

- ثلاث وسائل لتحقيق نتائج .

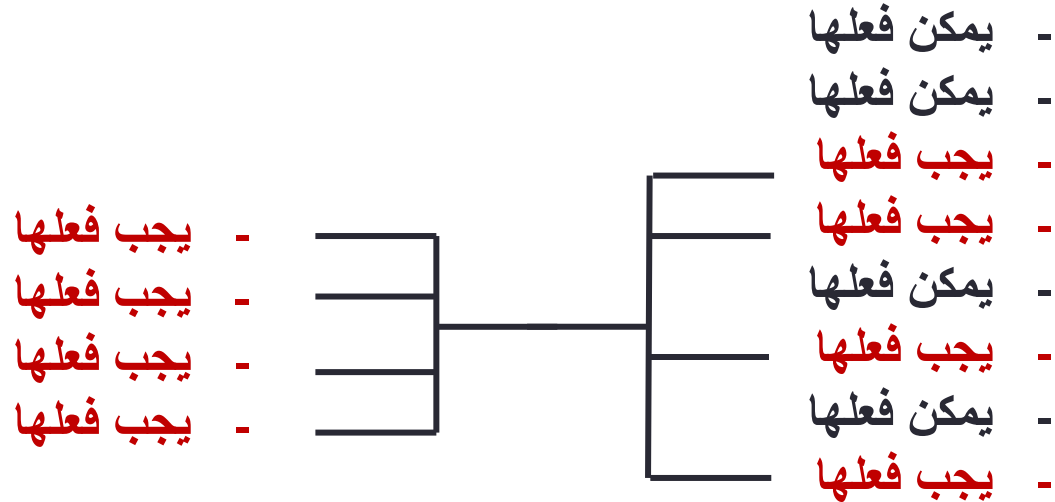


# الفصل الأول : الأكاذيب الستة

الكذبة الأولى : كل الأمور على القدر نفسه من الأهمية

المساواة كذبة

كيف تقرر عندما يكون عليك إنجاز مهام كثيرة وهي بنفس الأهمية ???

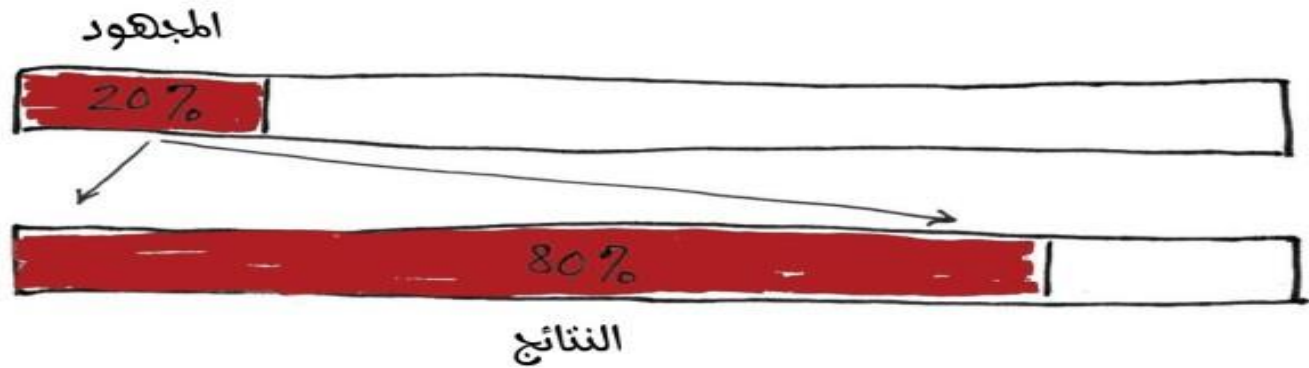


قوائم المهام طويلة وقوائم النجاح قصيرة

# الأكاذيب الستة

الكذبة الأولى : كل الأمور على القدر نفسه من الأهمية

بعد ذلك ناقش المؤلف قاعدة باريتو ٢٠/٨٠



وطلب أن تأخذ ٢٠% من ٢٠% وهكذا حتى تصل إلى الشيء الأكثر أهمية

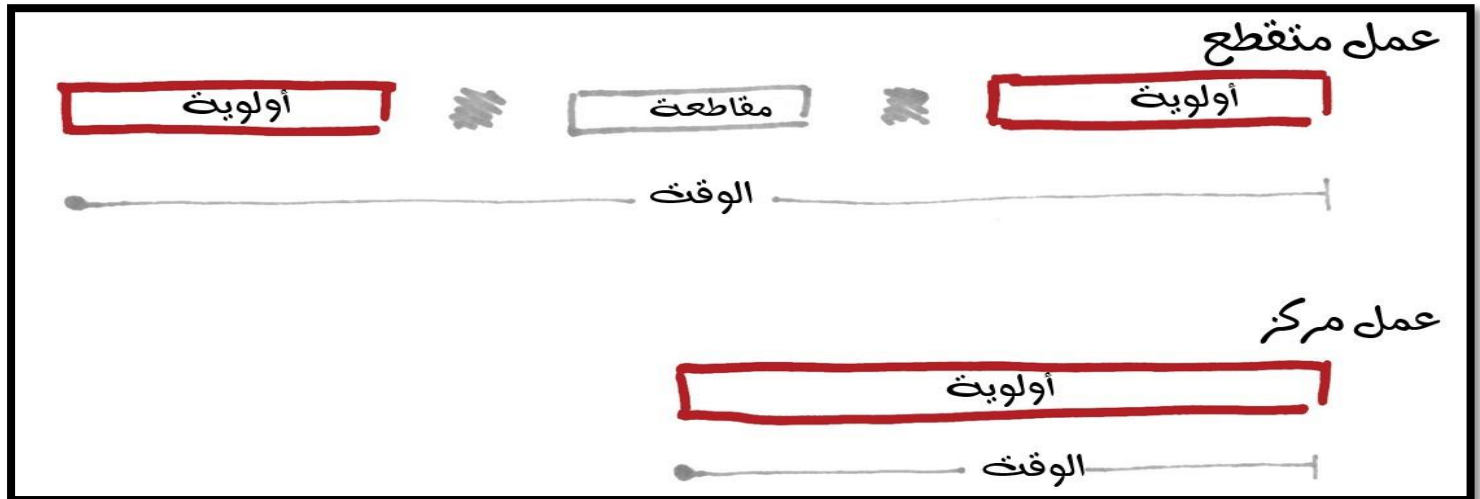
# الأكاذيب الستة

## الكذبة الثانية : تعدد المهام

- إذا كان القيام بالأمر الأكثر أهمية هو الشيء الأكثر أهمية فلماذا تحاول القيام بأمر آخر في نفس الوقت .

- تعدد المهام في نفس الوقت هو مجرد فرصة لإفساد أكثر من شيء في وقت واحد

- لذا فعندما تحاول فعل أمرين في نفس الوقت فلن تتقن انجاز أي منهما ( المشي والقراءة )



# الأكاذيب الستة

## الكذبة الثالثة: الشخص الناجح هو المنضبط

يقول المؤلف : حقيقة الأمر أننا لا نحتاج إلى المزيد من الانضباط أكثر مما لدينا بالفعل كل ما نحتاجه هو توجيه الانضباط وإدارته على نحو أفضل

النجاح يكمن في تحديد العادة الصحيحة وتوفير عدد كافي من الانضباط لترسيخها

يذكر المؤلف أن باحثين في كلية لندن عام ٢٠٠٩ قاموا بدراسة عدد من المشتركين في التمارين الرياضية .

ووجدوا أنه في المتوسط يلزمك ٦٦ يوماً من الانضباط لاكتساب مهارة جديدة

ويختم المؤلف بنصيحة : كن شخصاً لديه عادات قوية واستخدم الانضباط المختار لاكتساب تلك العادات .

# الأكاذيب الستة

## الكذبة الرابعة : قوة الإرادة تحت أمر إرادتك

يقول المؤلف : قوة الإرادة مثل بطارية الجوال تكون ممتلئة أول النهار ثم تنخفض تدريجياً وتحتاج إلى إعادة شحن في وقت آخر .  
قوة الإرادة عضلة ذهنية إذا استفدت منها في مهمة ستكون أقل في المهمة التالية إذا لم تقم بشحنها .

لذا أجعل إنجاز الشيء الوحيد من أولويات يومك حيث تكون قوة الإرادة في أعلى مستوياتها

# الأكاذيب الستة

## الكذبة الخامسة : الحياة متوازنة

كلنا يسعى لأن تكون حياته متوازنة من خلال تقسيم الوقت بالتساوي بين الجوانب المهمة في حياتنا  
إلا أن هذه الفكرة حسب رأي المؤلف صعبة التحقق في الواقع .

يرى المؤلف أن مسألة التوازن مسألة أولويات ، فعندما تغير لغتك من التوازن إلى ترتيب الأولويات سترى خياراتك أكثر وضوحاً وستفسح مزيداً من الوقت لبعض الأشياء عن غيرها .

لذا فالسؤال هو :

كم أمضيت من الوقت في أولوياتي وليس كم من الوقت أعطيت لكل جانب

# الأكاذيب الستة

## الكذبة السادسة : الشيء الكبير سيء

يناقش المؤلف في هذا الجزء الذين يخافون من تحقيق النتائج الكبيرة لأنها تحمل معها ضغطاً وتوتراً شديدين .

وذكر المؤلف مقولة روبرت برولت ( إن ما يبعدنا عن هدفنا ليس العقبات بل الطريق السهل المؤدي إلى هدف أقل قيمة )

لما سئل المؤلف عما إذا كان التفكير الكبير واقعياً فقال للسائل (هل تدرك حدود قدراتك ) فقال : لا فأجابه المؤلف (إذن لا أحد يعلم آخر حدود انجازاته)

إذن الأفعال الكبيرة التي تؤدي إلى النجاحات الكبيرة هي ناتجة عن التفكير الكبير في بادئ الأمر وتجنب التفكير التدريجي الذي يجعلك تسأل ماذا سأفعل بعد ذلك .

# الفصل الثاني : أبسط الطرق للإنتاجية

## الطريقة الأولى : سؤال التركيز

يقول المؤلف : وصفة النجاح كما عبر عنها مختصون في التنمية البشرية هي :  
السر وراء التقدم هو البدء

السر وراء البدء هو تقسيم المهام المعقدة والمرهقة إلى مهام صغيرة يمكن إنجازها  
ثم البدء في إنجاز أهم واحدة منها .

إذن عليك أن تعرف ماهي المهمة الأولى اللازم إنجازها

## سؤال التركيز

ما الشيء الذي يمكنني فعله والذي بمجرد فعله ستكون كل الأمور أسهل أو غير  
ضرورية



# الفصل الثاني : أبسط الطرق للإنتاجية

## الطريقة الأولى : سؤال التركيز

### سؤال التركيز

ما الشيء الذي يمكنني فعله والذي بمجرد فعله ستكون كل الأمور أسهل أو غير ضرورية

يرى المؤلف أن سؤال التركيز لا يقودك فقط إلى الأجوبة الكبيرة مثل (أين نحن الآن) أو (ما الهدف الذي نسعى لتحقيقه) بل يسألك عن (ما اللازم فعله الآن لأكون على الطريق الذي يوصلوني إلى الصورة الكبيرة أو الحلم)

ينقل المؤلف عن أرشميدس قوله :  
(أعطوني رافعة طويلة بشكل كاف وسأستطيع تحريك العالم )

# الفصل الثاني : أبسط الطرق للإنتاجية

## الطريقة الثانية: عادات النجاح الجديدة

يقول المؤلف : سؤال التركيز أسلوب حياة استخدمه لمعرفة أهم أولوياتي في مجالات الحياة المختلفة والمهمة .لتحقيق أقصى استفادة من وقتي .

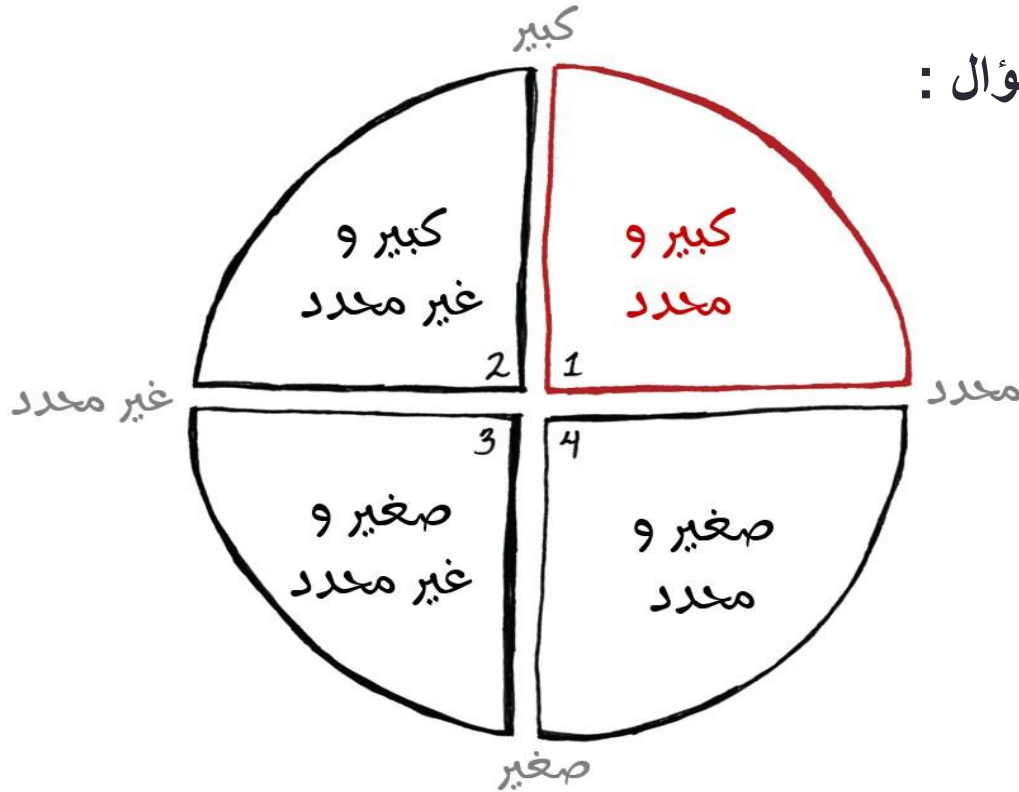


# الفصل الثاني : أبسط الطرق للإنتاجية

## الطريقة الثالثة: الإجابات الرائعة

الأسئلة الرائعة تساعد للوصول للأجوبة الرائعة

هناك أربع خيارات لصياغة السؤال :



# الفصل الثالث: تحقيق النتائج المذهلة

## أولاً : عش بهدف

الشيء الوحيد الكبير هو : الهدف

الشيء الوحيد الصغير هو : الأولوية التي تساعد للوصول للهدف

الأشخاص الأكثر إنتاجية يبدوون بالهدف (الشيء الوحيد) ويستخدمونه كبوصلة  
تحدد الأولوية التي تقود أفعالهم

لا يمكنك تحقيق كل الأهداف المرغوبة ، بل حدد الهدف الوحيد وعش لأجله

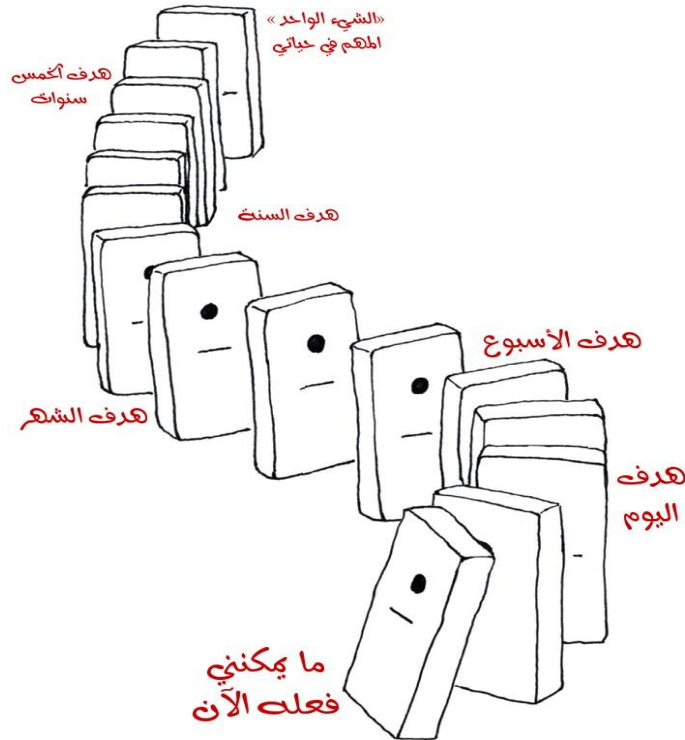
قصة الملك مع الشحاذ .

# الفصل الثالث: تحقيق النتائج المذهلة

## ثانياً : عش بأولوية

النجاحات السريعة تعتمد على قدرتك في تحديد الشيء الوحيد ذو الأولوية القصوى في الوقت الراهن .

يذكر المؤلف أن النجاح يكمن في قدرتنا على ربط النجاحات القوية معاً واحدة تلو أخرى وبشكل متدرج ويعتمد على الأسئلة والإجابات الرائعة .



# الفصل الثالث: تحقيق النتائج المذهلة

## ثالثاً : عش للإنتاجية

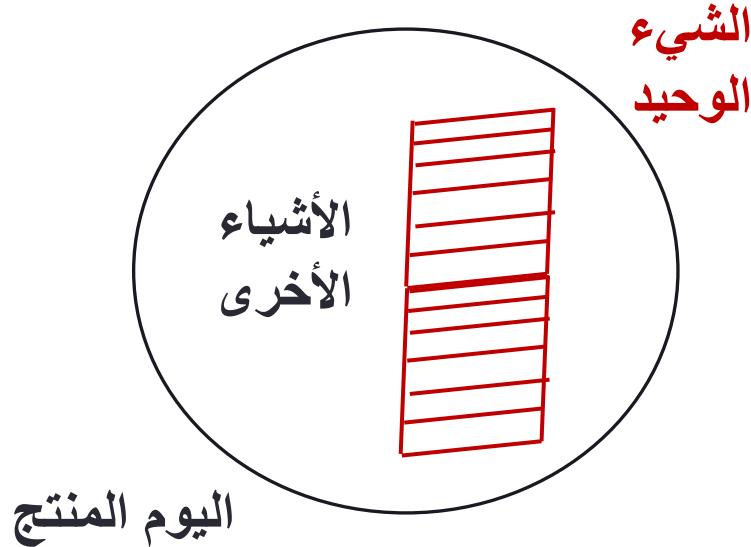
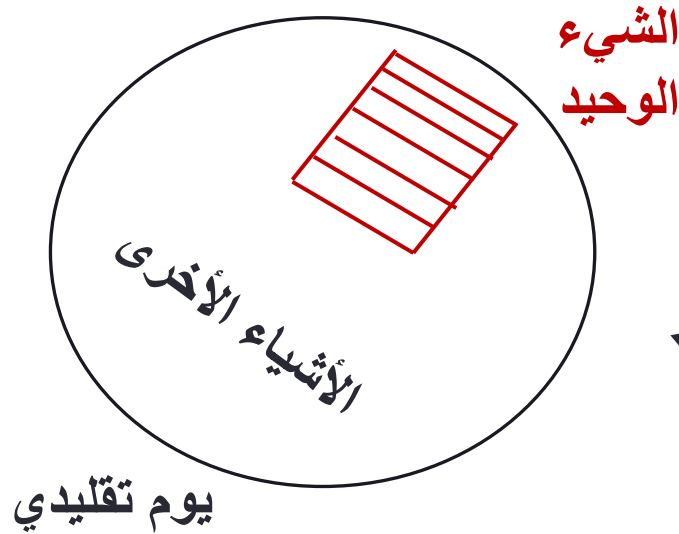
ينقل المؤلف عن أحدهم قوله ( الإنتاجية لا تعني أن تكون مثل شغالات النحل ولا أن تكون منشغلاً أو تسهر الليل بطوله ، إنها متعلقة بالأولويات والتخطيط وحمية الوقت بقوة )

وينقل المؤلف عن آخر قوله ( ليس هدفي إنجاز المزيد ، بل أن تكون لدي مهام أقل أقوم بها )

يقول المؤلف : أن السر وراء الإنتاجية يكمن في تخصيص الوقت الكافي لفعل الشيء الوحيد

# الفصل الثالث: تحقيق النتائج المذهلة

ثالثاً: عس للإنتاجية



كيف ترى يومك ???

# الفصل الثالث: تحقيق النتائج المذهلة

## ثالثاً : عش للإنتاجية

لذا ينصح المؤلف بالآتي :

١- خصص وقتاً للأمور الثالثة الآتية :

أ) خصص وقتاً للراحة .

ب) خصص وقتاً للشيء الوحيد

ج) خصص وقتاً للتخطيط والمتابعة

٢- خصص ٤ ساعات يومياً للشيء الوحيد كحد أدنى .

٣- قم بحماية الوقت المخصص للشيء الوحيد من خلال :

أ) ابحث عن مكان للعمل يجعلك بمنأى عن التشتت .

ب) اجعل كل المعدات والمستلزمات والحاجيات بين يديك

ج) أغلق الهاتف والبريد والانترنت والتركيز على فعل الشيء الوحيد

د) أخبر الأشخاص المهمين لك بالأوقات المتاحة لك



# لصوص الانتاجية

## اللس الأول : العجز عن قول ( لا )

ينقل المؤلف عن أحدهم قوله ( إن كلمة ( نعم ) واحدة يجب أن تحصنها ب ١٠٠٠ كلمة لا )

وعندما تقول ( نعم ) لأحد الأمور فمن الضروري أن تفهم الأمور التي تقول لها ( لا )

لذا يرى المؤلف أن أفضل طريقة تساعدك لأن تقول ( لا ) هي تصغير الأمور التي يجب فعلها ، وعندها ستقول ( لا ) لأمور كثيرة **يمكن فعلها**

شركة أبل كانت تنتج ٣٥٠ منتج ، فلما تولى ستيف جوبز الشركة عام ١٩٩٧ قلل المنتجات إلى ١٠ فقط .

# لصوص الانتاجية

## اللص الثاني : العادات الصحية السيئة

ينقل المؤلف : سوء إدارة الطاقة الشخصية هو لص صامت للإنتاجية عندما نستمر في الاقتراض من مستقبلنا من خلال ضعف حماية طاقتنا فالنتيجة المتوقعة هي انتهاء الوقود والطاقة أو الاحتراق المبكر .

الطعام الصحي ، النوم المبكر ، الرياضة والمشي ، الضحك والترويح عن النفس ،  
جدولة أولويات العمل ..... تساهم في تحسين الصحة النفسية والحفاظ على الطاقة الشخصية

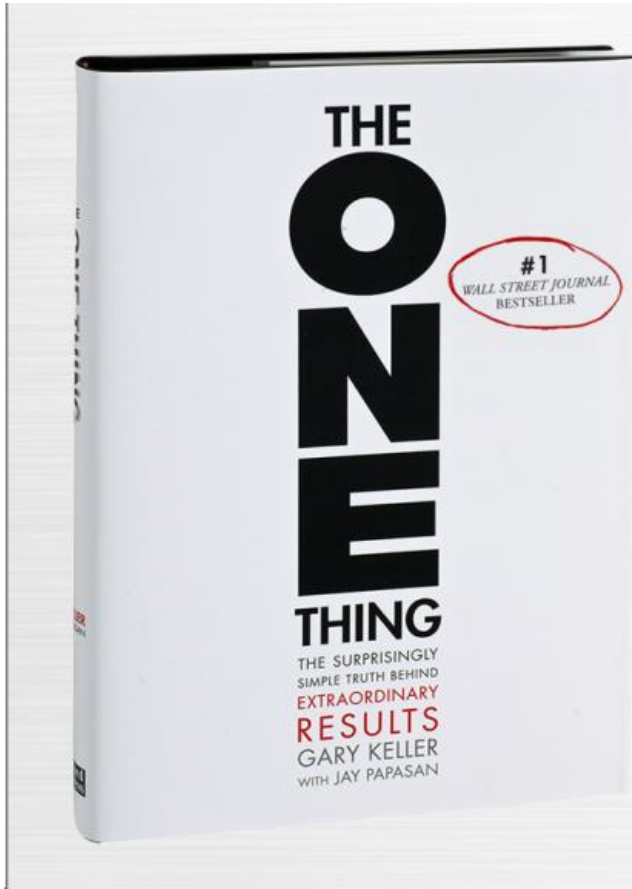
# لصوص الانتاجية

## اللس الثالث : عدم دعم البيئة لأهدافك

يجب أن تدعم بيئة العمل أهدافك .

البيئة ببساطة : هي **الأشخاص** الذين تراهم ، **الأعمال** التي تقوم بها ، **الأماكن** التي تزورها وتزاول عملك فيها

إذا لم تكن بيئة العمل داعمة لأهدافك ، حاول التخلص منها أو قاتل من أجل تحسينها لتتسق مع أهدافك



# The One Thing

الشيء الوحيد في حياتك  
خلف النتائج الاستثنائية

شكرا لكم

أديب بن محمد المحيذيف @adeebmm