طريقة 555

عندما يسوء أمرٌ ما في العمل، قد يبدو وكأنه أكبر مشكلة في العالم. وطريقة 555، وتُسمّى أيضاً قاعدة 5-5-5، وسيلةٌ بسيطة لوضع هذه اللحظات في حجمها الصحيح. فهي تطرح ثلاثة أسئلة سريعة: هل سيظل هذا مهماً بعد خمس دقائق، وبعد خمسة أشهر، وبعد خمس سنوات؟ وليس لهذه القاعدة مؤلفٌ واحد معروف، وهي قريبة من قاعدة 10-10-10 التي وصفتها الكاتبة سوزي ويلش. وهي تساعدنا على تحديد مقدار الوقت والقلق والجهد الذي تستحقه المشكلة فعلاً.

1. خمس دقائق: ردة الفعل الأولى

ينظر السؤال الأول إلى الدقائق القليلة القادمة. ففي اللحظة نفسها، قد تسيطر علينا مشاعر قوية مثل الغضب أو الإحراج أو الذعر. والتساؤل عمّا إذا كان الأمر سيظل مهماً بعد خمس دقائق يساعدنا على ملاحظة ردة الفعل هذه قبل أن نتصرف بناءً عليها. وكثيرٌ من المشكلات الصغيرة، مثل رسالةٍ إلكترونية فظة أو قهوةٍ مسكوبة، تفقد قوتها بسرعة كبيرة. ووقفةٌ قصيرة تكفي غالباً للرد بهدوء بدلاً من الانفعال.

مثال: يقطع سائقٌ طريقنا في زحمة السير، وبعد خمس دقائق نكون قد نسينا الأمر تماماً.

في العمل: تتلقى مريم، وهي مديرة خدمة العملاء، رسالةً غاضبة من أحد العملاء وتريد الرد عليها فوراً. فتطرح على نفسها السؤال الأول، وتتمشى قليلاً، ثم تكتب رداً أهدأ.

2. خمسة أشهر: المدى المتوسط

ينظر السؤال الثاني إلى بضعة أشهر قادمة. فبعض المسائل لا تختفي في دقائق، لكنها تتلاشى خلال موسمٍ واحد. والموعد النهائي الفائت، أو الاجتماع الصعب، أو الخطأ الصغير في تقرير، يمكن إصلاحه عادةً خلال هذه المدة. ويساعدنا هذا السؤال على معرفة ما إذا كانت المشكلة تحتاج إلى خطةٍ حقيقية أم إلى حلٍّ سريع فقط. كما يبيّن المواقف التي تحتاج إلى متابعة، حتى لا تكبر وتصبح أخطر.

مثال: الرسوب في اختبار القيادة مؤلمٌ اليوم، لكنه بعد بضعة أشهر يصبح عادةً مجرد خطوة على الطريق.

في العمل: لا يحقق فريق مريم هدف سرعة الاستجابة لمدة شهر واحد. فتطرح السؤال الثاني، وترى أن تعديلاً صغيراً في جدول المناوبات يكفي لإصلاح الأمر، وتمضي قدماً دون أن تلوم أحداً.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

3. خمس سنوات: الصورة الكبيرة

ينظر السؤال الثالث بعيداً إلى المستقبل. فقليلٌ جداً من المشكلات اليومية سيظل مهماً بعد خمس سنوات، وهذا السؤال يوضح ذلك. وعندما تكون الإجابة نعم، نعرف أن القرار مهمٌّ حقاً ويستحق تفكيراً متأنياً واستشارةً ووقتاً. والتنقلات المهنية والاستثمارات الكبيرة والعلاقات المهمة تنتمي غالباً إلى هذه الفئة. ويسمي علماء النفس هذا النوع من التفكير «التباعد الزمني»، وتشير الأبحاث إلى أنه قد يخفف الوقع العاطفي للمشكلة.

مثال: اختيار مجال الدراسة أو شراء منزل سيظل مهماً بعد سنوات، لذلك يستحق تخطيطاً دقيقاً.

في العمل: يُعرض على مريم الانتقال إلى قسمٍ جديد. فترى أن هذا الخيار سيظل مهماً بعد خمس سنوات، لذلك تأخذ وقتها في جمع المعلومات وتتحدث مع أشخاص تثق بهم.

4. استخدام القاعدة بحكمة

تنجح طريقة 555 أكثر ما تنجح كمصفاةٍ سريعة، لا كوسيلةٍ لتجاهل المشكلات. فإذا كان الأمر لن يظل مهماً بعد خمسة أشهر، يمكننا أن نقلل القلق بشأنه ونمضي قدماً. وإذا كان قد يظل مهماً بعد خمس سنوات، فعلينا أن نتمهل ونفكر فيه جيداً. والقاعدة لا تجعل المشاعر خاطئة؛ بل تساعدنا فقط على رؤيتها بحجمها الحقيقي. ويمكن للفرق أيضاً أن تستخدمها معاً، لتحديد المسائل التي تحتاج إلى اجتماع وتلك التي يمكن معالجتها بسرعة.

مثال: في نقاشٍ عائلي محتدم، قد يمنعنا فحصٌ سريع بطريقة 555 من قول كلماتٍ نندم عليها لاحقاً.

في العمل: في اجتماع الفريق الأسبوعي، تفرز مريم المسائل المفتوحة باستخدام الأسئلة الثلاثة. فتُحلّ الصغيرة منها في الحال، وتحصل الكبيرة على الوقت الذي تستحقه.

الخاتمة

وخلاصة القول، إن طريقة 555 وسيلةٌ بسيطة لوضع المشكلات في مكانها الصحيح. فالدقائق الخمس، والأشهر الخمسة، والسنوات الخمس تمنحنا ثلاث زوايا للموقف نفسه. ومعظم المتاعب اليومية أصغر مما نشعر، وبعض القرارات أكبر مما تبدو. وبطرح الأسئلة الثلاثة، نحمي طاقتنا ونخفف توترنا ونركز على ما يهم حقاً. وفي المرة القادمة التي يبدو فيها أمرٌ ما عاجلاً، يمكننا التوقف والتساؤل: هل سيظل هذا مهماً بعد خمس دقائق، وخمسة أشهر، وخمس سنوات؟

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)