



FELS

نمط الحياة الريادية المزهرة

م / أيمن وديع كابلي

تعلم عن هذه الصيغة المطورة للنجاح والكسب وتحقيق الذات من الأشخاص المتميزين حول العالم الذين يمارسونها على أفضل وجه



التعلم المستمر 

السفر و الاستكشاف 

تتبع أحداث التقنيات 

تعمق الممارسة الروحية 

هوايات و أنشطة متنوعة 

شغف التفكير و الابتكار 

اكتشاف و تطوير الذات 

استخدام الأدوات المناسبة 

نمط الحياة الصحية 

عقلية منفتحة و موزونة 



www.my-fels.life



فهرس المواضيع

- 3.....مقدمة عن المحتوى و المؤلف
- 7.....الركيزة الأولى: شغف التفكير والابتكار
- 9.....الركيزة الثانية: اكتشاف وتطوير الذات
- 11.....الركيزة الثالثة: التعلم المستمر
- 13.....الركيزة الرابعة: السفر والاستكشاف
- 15.....الركيزة الخامسة: استخدام الأدوات المناسبة
- 17.....الركيزة السادسة: تتبع أحدث التقنيات
- 19.....الركيزة السابعة: نمط الحياة الصحية
- 21.....الركيزة الثامنة: تعمق الممارسة الروحية
- 23.....الركيزة التاسعة: عقلية منفتحة وموزونة
- 25.....الركيزة العاشرة: هوايات وأنشطة متنوعة
- 27.....تجارب شخصية من رواد الأعمال العالميين
- 79.....مختارات من نشراتنا التدوينية

مقدمة عن المحتوى والمؤلف

رواد الأعمال يغيرون العالم ويصنعون المستقبل. فهم يركزون كل طاقاتهم على حل المشكلات وتحسين الأمور من حولهم وإحداث تأثير إيجابي على حياة الناس في كل مكان.

فبصفتي مؤسساً متسلسلاً ومدرباً ومستثمراً ومستشاراً للعديد من الشركات الناشئة حول العالم، فأنا أتعامل مع عدد كبير من رواد الأعمال وألقي نظرة مباشرة على التحديات التي يواجهونها في السعي لتحقيق أهدافهم التجارية الطموحة. فمن خلال إلقاء المحاضرات وورش العمل التي أقيمها، وعن طريق العمل كوسيط بين المؤسسين والمستثمرين عبر منصة [eleva8or](#) التي شاركت في تأسيسها، كنت حريصاً على ملاحظة السمات المحددة التي تميز أصحاب الأداء الأفضل في أي نوع من الأعمال التجارية.

فمن الواضح أن بعضاً من هذه السمات المتميزة هي سمات فنية خاصة بكل صناعة أو مجال، ولكن ما لاحظته هو المهارات الشخصية الأساسية المشتركة بين الجميع - نمط الحياة الشامل الذي يجب أن يتبعه الشخص من أجل اكتساب مثل هذه الفوائد. أسمى هذا المنهج "نمط الحياة الريادية المزدهرة"، عبارة عن صيغة مبسطة للنجاح والكسب وتحقيق الذات. سأعرض لكم فيما يلي أهم 10 سمات بشكل ملخص بالطريقة التي أراها، حيث إنني أمضيت سنوات متطوعاً إلى النمو في هذه المجالات والمساعدة في نشر الوعي بها إلى الآخرين من حولي (لاحظ أن الترتيب عشوائي ولا يعني الأولوية النسبية):

شغف التفكير والابتكار

شغف بالتفكير والابتكار، أي الخروج بأفكار جديدة لمعالجة مشاكل السوق و الارتقاء بجودة الحياة بشكل عام، وصياغة الحلول والنماذج المناسبة بواسطة الحنكة التجارية وكذلك بعض الفطنة والحدس السليم.



اكتشاف وتطوير الذات

اهتمام دائم باكتشاف وتطوير الذات، والذكاء العاطفي وقوة الشخصية. ايضاً من المفيد وجود ملكات قوية لاكتشاف مواهب الآخرين وتسخيرها، ووضع المواهب المناسبة في الأماكن الصحيحة لإطلاق إمكاناتهم الى اقصى حد.



التعلم المستمر

من خلال الدراسة والقراءة والفضول والمحادثات المفيدة. يترافق ذلك مع دافع لقيادة الفكر وحب تبادل المعرفة البناءة مع الآخرين من خلال التدريس أو التوجيه.



تتبع أحدث التقنيات

تتبع أحدث الابتكارات والتطورات التقنية والعلمية مع التركيز على المجالات الصاعدة والعميقة التي توسع مدارك الانسان.



السفر والاستكشاف

حب السفر والاستكشاف، وفهم الثقافات والدوافع المختلفة للناس، تجسيداً لنمط حياة المواطن العالمي والرحال الرقمي.



استخدام الأدوات المناسبة

العثور على الأدوات المناسبة (المنتجات، الحلول الذكية، الأجهزة، البرامج، إلخ) واستخدامها للأغراض المفيدة.



نمط الحياة الصحية

عادات نمط الحياة الصحية التي تدعم الوضوح الذهني والأداء العقلي المتفوق مثل الغذاء الصحي واللياقة البدنية والنوم الجيد.



تعمق الممارسة الروحية

المواظبة على الممارسات الروحية (حسب عقيدة كل فرد) إلى جانب الدافع لخدمة الدين والوطن والمجتمع.



عقلية منفتحة وموزونة

تبني عقلية منفتحة تنجذب إلى الحداثة والمنطق السليم والأخلاقيات الحميدة والتوازن والأناقة في كل شيء، مع رفض التحيز والتعصب والمشاحنات.



الهوايات والأنشطة المتنوعة

امتلاك هوايات وأنشطة متنوعة تتحدى العقل للتوسع أكثر والوصول إلى آفاق أبعد، مثل تعلم اللغات أو تقدير الفنون والميول الإبداعية. وذلك مع إيجاد الجمال والمرح في كل ما نقوم به!



يمكن لهذه الصيغة أن تساعدنا جميعاً لكي نتفوق في مساعي زيادة الأعمال المعقدة، أو تحديات الأعمال التجارية أو أية تطلعات مهنية عن طريق جعلنا أفضل نسخته من أنفسنا عقلياً و جسدياً. فمما رأيته في الأشخاص الذين يجسدون ذلك، فإنني أعتقد أنه يمكن أن يمنح هذا النمط العديد من الفوائد لآتباعه بدءاً من الدخل الكبير والمكانة المؤثرة في المجتمع، مما يجعل أحلام وطموحات الحياة تتحقق بسهولة أكثر، و أن نحظى كذلك بحياة مليئة بالإثارة والمغامرة! كما يهدف بالطبع إلى الاسهام في تحسين العالم كله من حولنا وجعله مكاناً أفضل للجميع.

للمساعدة في نشر الوعي حول هذا الموضوع، قمت بتأسيس مسيرة عالمية لمشاركة ونشر المحتوى الهادف في [مدونة](#) متخصصة، ومن خلال العديد من قنوات التواصل الاجتماعي المستهدفة إقليمياً، والتي تنشر حالياً بـ 14 لغة (تتوفر مجموعة من هذه المنشورات خلف هذا الكتاب). لقد كرست أيضاً موقعي الشخصي على [الويب](#) لهذه القضية، باستخدام أمثلة من حياتي الخاصة ورحلتي المستمرة لتجسيد فعالية هذه الركائز.



أضع هذا الكتاب الإلكتروني كدليل مبسط وعملي حول كيفية تبني هذه المبادئ بأفضل طريقة ممكنة. كل فصل سيشرح إحدى الركائز ويقدم أمثلة على كيفية تحقيق أقصى استفادة منها.

عندما تدخل هذه المبادئ حيز التنفيذ، قد يكون من الأسهل البدء مع كل ركيزة على حدة، ثم ستجد أنها تتكامل تماماً مع بعضها البعض وتبني على بعضها البعض لتشكيل نظام كامل سيصبح طبيعياً ومعتاداً بالنسبة لك.

آمل من خلال هذا الكتاب أن تعمل على دمج كل جانب من جوانب نمط الحياة الريادية المزدهرة في روتينك اليومي. تدور فكرة هذا النمط حول استخلاص المعنى من جوانب متعددة من حياتك، مما يجعلك شخصاً أفضل عقلياً وجسدياً، وفي النهاية، ستصبح رائد أعمال وقائد أفضل للمستقبل!



نبذة عن المؤلف:

سترى مقتطفات متنوعة عن حياتي وخلفيتي العملية في الفصول التالية. ولكن إليك نبذة بأسلوب موجز هنا

- **التعليم:** درست الهندسة الصناعية، وحصلت على ماجستير إدارة الأعمال مع التركيز على الإدارة الإستراتيجية، وأسعى حالياً للحصول على شهادة الابتكار وريادة الأعمال من جامعة ستانفورد الأمريكية.
- **العمل المؤسسي:** شغلت العديد من المناصب العليا في إدارة الموارد البشرية والأدوار الإستراتيجية مع منظمات بارزة مثل يونيليفر وصندوق النقد الدولي وطيران الإمارات.
- **رحلتي في ريادة الأعمال:** أعمل كرائد أعمال ومستثمر متسلسل، أسست مجموعة متنوعة من المشاريع التقنية الناشئة بما في ذلك منصات الويب المبتكرة وتطبيقات الأجهزة الذكية (وآخرها منصة eleva8or.com).
- **التحدث والإرشاد:** لدي العديد من المشاركات كموجه، ومتحدث، ومحاضر، ومدرّب، ومستشار، وعضو لجان تحكيم. قدمت المشورة للمئات من الشركات الناشئة والمستثمرين، حاضنات/مسرعات الأعمال، وغيرها من كيانات النظام البيئي الريادي.
- **الحياة العامة:** أصلي من السعودية وقد زرت 86 دولة أخرى حتى الان، و عشت في العديد منها بما في ذلك الولايات المتحدة والإمارات العربية المتحدة وأجزاء من أوروبا وآسيا. تشمل اهتماماتي التصوير الفوتوغرافي والفيديو، والصحة والتغذية، والعلوم والتكنولوجيا، والأفلام، والموسيقى وتعلم أمور جديدة باستمرار! بدلاً من الصور الرسمية ذات المظهر الجاد ، إليكم مجموعة من اللقطات أثناء ممارسة أعمالي الريادية!





الركيزة الأولى: شغف التفكير والابتكار

نبذة مختصرة:

شغف للتوصل إلى أفكار جديدة لمعالجة مشاكل السوق والحياة بشكل عام. فالمغزى الرئيسي منها هو تحديد الاحتياجات المحتملة وصياغة الحلول والنماذج المناسبة لها، بهدف توليد القيمة وكذلك تحسين العالم من حولنا. ويدعم ذلك أساس متين من الفطنة التجارية وبعض الحدس السليم و الحنكة العامة.

ربما قد سمعت عن الشركات الناشئة الشهيرة التي توصلت إلى أفكار رائعة ونفذتها بجدارة، مثل:

• Airbnb – ابتكر المؤسسون بديلاً للإقامة الفندقية للزوار من خلال وضع مراتب هوائية في غرفة إضافية لديهم، وتقديم إفطار خفيف وتسميتها "مبيت وإفطار هوائي" (Air Bed & Breakfast)



• mPesa – وجد المؤسس طريقة سهلة وآمنة لإجراء تحويلات الأموال عبر الهاتف المحمول في كينيا، حيث يوجد ضعف في التغطية البنكية والطرق العامة المؤدية إلى القرى.



• Uber – في أحد الأيام كان المؤسس ينتظر سيارة أجرة لفترة طويلة جداً، وفكر في إنشاء منصة لطلب السيارة بسهولة في أي مكان وزمان باستخدام التقنية المحمولة.



بالطبع، لا تقتصر الأفكار على مجالات الأعمال أو التكنولوجيا مثل الأمثلة السابقة، ولكن يمكن أن تكون في أي جانب من جوانب الحياة لأي أمر يحتاج إلى تحسين أو تطوير.

يتدفق التفكير والابتكار مع بعضهما البعض. أولاً، يجب أن تكون هناك فكرة تنشئ منها حلاً. ثم عند تطوير الحل، فكر في شيء يبنى على أساس نموذج عمل يمكن تسخيره تجارياً.

إذا كنت تأمل في أن تكون العقل المدبر وراء الفكرة الكبيرة التالية، فإن هذا هو نمط الحياة الذي يجب أن تتبناه! خصص بعض الوقت لغرض العصف الذهني الإبداعي، وابدأ عن مجموعة من الأصدقاء أو الزملاء الذين يمكنهم التحقق من صحة أفكارك والتشجيع البناء فيها.

لذا، فكر في إطار هذه الاتجاهات -

• ما هي الأعمال التي تعجبك؟ إذا أتيت لك فرصة إدارة عمل تحبه، فماذا ستضيف عليه أو تعدل عليه؟

• ما هي التحديات الرئيسية التي تواجهها أنت أو معرفك؟ أو مجتمعك؟ ما المنتج أو الخدمة التي تعتقد أنها يمكن أن تواجه مثل هذا التحدي؟



النظر إلى الأعمال الموجودة حالياً وفهم شرائح السوق المستهدفة وكذلك المتجاهلة منهم هي إحدى الطرق الأخرى. التجاهل قد يكون بإحدى هاتين الطريقتين:

• عدم اعتبار فئة ديموغرافية معينة ممن يحتاجون إلى خدماتهم على أنها ليست هدفاً محتملاً أو

• تقديم خدمات أو منتجات بأسعار ليست في متناول مجموعة معينة من الناس

لذلك، إذا كنت صاحب عمل، فإن التفكير بهذه الطريقة سيكون أيضاً هو الأسلوب التي تطور بها عملك باستمرار بدلاً من التجاهل لحين قدوم رواد أعمال ليأخذوا بعض الشرائح السوقية منك! العمل الجيد يصمد أمام اختبار الزمن

فبمجرد العثور على نموذج واحد قابلاً للتطبيق (أو أكثر)، يمكنك أخذ الوقت للبحث في السوق الملائم وتحليل ما يفعله اللاعبون والمنافسون الحاليون. يمكنك حتى كتابة خطة عمل موجزة، وإجراء بعض الاستطلاعات الأولية لتفضيلات العملاء، وربما حتى تجميع بعض الشرائح التمهيديّة للشركاء أو المستثمرين المحتملين. وعليك أن تدرك أنه لكي تنجح في تجربة مثل هذه، يجب أن تتخلى عن الخوف من الفشل. الخوف يخلق الإبداع ولن تكون قادراً على التفكير أو التركيز معه. يجب أن تكون جريئاً وشجاعاً، معتقداً بأن حتى أفكار الأكثر جنوناً تستحق المتابعة!

فوائد هذه الركيزة

هنالك الكثير من الفوائد لتبني نمط التفكير والابتكار في الحياة، ليس فقط لك ولكن أيضاً لمجتمعك. تلك الفوائد قد تشمل التالي:

• **الأفكار هي الدعامة الأساسية للتقدم** – عندما تدفع نفسك لتطوير أفكار جديدة، ركز على إنشاء حلول إبداعية يمكن أن تساعد في إطلاق مشروع جديد ودفعك إلى عالم المبتكرين العظام.



• **إغتنام الفرص** – يمكنك استغلال الفرصة التي أمامك وتحويل الفكرة إلى شيء يفيد المجتمع.



• **مصادر متعددة للدخل** – إذا كنت تخصص وقتاً لصقل أفكارك وتطويرها لتصبح مشروعاً تجارياً، فستجد نفسك في النهاية تختار بين العديد من مصادر الدخل المتاحة. ومن منا لا يريد ذلك؟ إنه حلم كل رائد أعمال أن ينتج المال من خلال تحقيق أحلامه طموحه!



بصفتي رائد أعمال متسلسل، فقد شاركت في الكثير من أنشطة العصف الذهني، ورأيت العديد من الأفكار ترى الضوء كمنتجات حقيقية (معظمها في مجالات التقنية مثل التطبيقات والمنصات الإلكترونية). لم ينجح الجميع بالطبع، لكن الفشل السريع والتكرار دائماً يعتبر جزء لا يتجزأ من عملية الابتكار.

أنا حالياً أحضر دورة تعليمية حول كيفية إستلهام الأفكار الجديدة، كجزء من برنامج **الشهادة العليا** الذي أدرسه مع جامعة ستانفورد. إنه يؤكد حقاً مبدأ أننا بحاجة إلى توليد عدد كبير جداً (المئات) من الأفكار الأولية حتى ننتهي بالقليل الأفكار العملية القابلة للتشغيل على أرض الواقع. ربما تكون هذه هي العملية التي يستخدمها معظم رواد الأعمال المتميزين سواء كانوا مدركين لذلك أم لا!

إذا كنت تشعر بأنك عالق في عملية التفكير الإبداعي، فأليك مقالة من **FELS** يمكن أن تساعدك في الانطلاق وإعادة إشعال خط الإبداع الداخلي لديك لتدقق تلك الأفكار الرائعة مرة أخرى.





الركيزة الثانية: اكتشاف وتطوير الذات

نبذة مختصرة:

الحرص على استكشاف خبايا نفسك من الداخل، وتحديد نقاط القوة والنقاط التي تحتاج الى تحسين في عدة مجالات مثل الموهبة والمرونة والذكاء العاطفي وقوة الشخصية. أيضاً، إمتلاك الحس الجيد لاكتشاف مواهب الآخريين وصقلها، ووضع المواهب المناسبة في الأماكن الملائمة لإطلاق العنان لإمكاناتهم القصوى.



Photo created by creativeart from www.freepik.com

من أسهل الطرق لمعرفة المزيد عن نفسك هو سؤال الآخريين، أو إجراء بعض التقييمات النفسية والعاطفية المتوفرة على الإنترنت. يمكن أن تكون هذه الاختبارات شيقة ومفيدة معاً فإذا أتممت ذلك بالطريقة الصحيحة، فسيمكن لهذه الوسائل منحك نظرة واضحة لمهاراتك الكامنة وتفضيلاتك المتأصلة التي قد يصعب ملاحظتها بطرق أخرى.

اكتشاف الذات يعني اكتشاف ما يحركك ويحفزك! من هنا يمكنك معرفة نوع المشروعات التي من المحتمل أن تجذبك وتبقيك فعالاً لفترة طويلة، ومن المحتمل أن تنجح فيها لأنك تقوم بها بشغف ولا تشعر أنك تعمل.

المهمة الإضافية التي يجب تقويتها هي التعرف على مهارات الآخريين وقدراتهم والمساعدة في صقلها وإنمائها ومن ثم انتقاؤهم ووضعهم في الأماكن المناسبة لإطلاق إمكاناتهم بالشكل الأمثل. إذا كنت في منصب مثل الرئيس التنفيذي لشركة ناشئة أو منصب لتوظيف الأشخاص وتدريبهم، فهذه المهارة تكون ضرورية جداً. فإنك في مثل هذا الدور تكون مثل الفنان التشكيلي للمواهب، قادراً على رسم نسيج المواهب التي تقع تحت إدارتك وإطلاق العنان للسحر الداخلي الذي يتمتعون به جميعاً.



كيف تبدو آثارها في الحياة اليومية؟

• تكون أكثر قدرة على التعرف على تفضيلاتك ويمكنك التعبير عنها بثقة – الوعي الذاتي ينتج عنه قبول الذات وإزدياد الثبات الداخلي. فبمجرد أن تفهم وتقبل من أنت، ستصبح أكثر راحة وأقل ندماً في خطواتك اختياراتك.



• قد تحتاج أن تأخذ وقتاً للعناية بنفسك والراحة – فأنت بذلك تعرف حدودك من حيث المدى الذي يمكنك أن تبذل فيه نفسك، وتعرف أيضاً الأنشطة التي يجب أن تتخبط فيها والتي تجلب لك الهدوء أو الراحة.

• السعي لتحقيق النمو الذاتي والتحسين المستمر للذات – يحرص الشخص الواعي بذاته دائماً على تعريض نفسه للمعرفة والأفكار التي ستحوّله إلى شخص وقائد أكثر فاعلية.

فوائد إكتشاف وتحسين الذات

قم بإجراء التقييمات لاكتشاف كيفية الاستفادة من نقاط قوتك ومعالجة نقاط ضعفك. عادةً لا يكون لدى الشخص الواعي بذاته الذي يستثمر في تحسين نفسه حدود لما يمكنه تحقيقه. يمكنك بذلك الاستمتاع ببعض الفوائد التالية:

القدرة على الانطلاق في حدودك. يعني الوعي الذاتي أنك ستكون قادراً على استثمار وقتك وجهدك في الأنشطة التي تناسب شخصيتك. ثم يمكنك ببساطة الدخول في حالة "التدفق" (Flow) حيث يندفع العمل بشكل طبيعي كشغف.



أن تصبح متذوقاً للمواهب. من المثير للدهشة أن الوعي الذاتي يمكّنك أيضاً من التعرف على مواهب وصفات الآخرين. فعندما تكون مؤسساً للمشاريع، سيطلب منك توظيف أشخاص لاستكمال مهاراتك ومواهبك، فالشركة هي نسيج كبير من جميع المواهب المتاحة في فريقك. يمكن للمؤسس الواعي أن يستقطب الكوادر الثمينة ويضعها في مناصب تخرج إبداعاتها.



القدرة على إقامة علاقات شخصية وعلاقات عمل قوية ومستدامة: يمكن فقط للشخص الواعي بذاته أن يولد روابط مفيدة، حيث يمكن لمثل هذا الشخص أن يعطي بقدر ما يأخذ (أو أكثر). ويصبح قادراً على فهم العواقب المتوقعة لأفعاله وكلامه. تعد قدرتك على معالجة التوترات بينك وبين الآخرين، وحتى التوسط بين الناس لفض النزاعات ميزة إضافية للوعي الذاتي.



أن تكون أكثر سعادة. تكثر القمص حول رائد الأعمال الذي يشعر بالوحدة والقلق المستمر والاكتئاب. فبينما قد تكون ريادة الأعمال مرهقة، فأنت لست ملزماً ببعض الجوانب المؤلمة منها. مع الحس القوي بالذات، يمكنك الخوض في كل شيء – الأيام المتعبة و الجيدة – لتحقيق حلمك النهائي. انظر إلى المذيعة الشهيرة Oprah على سبيل المثال، فقد مرت بأوقات رائعة وأخرى صعبة وحققت الكثير من النجاحات وفشلت كثيراً كذلك. على الرغم من أنها تتحدث بصراحة عن إخفاقاتها، إلا أنها لا تسمح لذلك بتحديد هويتها الإجمالية.



التوق للنجاح. الشخص الواعي بذاته لديه رغبة في النجاح ويشعر بأنه يستحق ذلك! فبعد التعمق في عواطفك الداخلية، وتولي مسؤولية كيفية استجابتك للمؤثرات المحيطة، ستصبح أكثر نشاطاً وحماساً وشغفاً لتحويل العديد من جوانب حياتك ومجتمعك لتتوافق مع طبيعتك.





الركيزة الثالثة: التعلم المستمر

نبذة مختصرة:

يتعلق الأمر بالسعي المستمر للمعرفة واكتسابها من خلال الدراسة والقراءة والاطلاع و"المحادثات الفضولية". ويكون ذلك جنباً إلى جنب مع الدافع لقيادة الفكر والحب لمشاركة المعرفة مع الآخرين من خلال التدريس أو الإرشاد.



Photo created by creativeart from www.freepik.com

ونقدم لكم أمثلة على بعض المشاهير الذين يجسدون هذا المبدأ:

براين جريزر



ربما قرأ البعض منكم الكتاب الشهير عن [الفصول](#) بقلم براين جريزر. يدور الكتاب حول كيف ارتقى براين ليصبح منتجاً ناجحاً للأفلام في هوليوود من خلال إجراء مناقشات فضولية، فقد كان يلتقي بأشخاص في مناصب بارزة ويتعلم منهم. حاول أن تصبح قائداً للفكر في مجال تجيده وشارك معرفتك طوال رحلتك.

تريفور نوح



في مقابلة بعنوان [رحلة تريفور نوح مع الكتاب](#)، يشارك هذا الإعلامي حبه للكتب. ويذكر أنه يحب القراءة لفهم مشاكل المجتمع، ولأن عرضه اليومي الساخر يتطلب منه أن يقرأ جيداً. تريفور ممثل كوميدى ومتحدث فصيح جداً. فهمه وتفسيره للقضايا يعود الفضل فيه إلى الوقت الذي يقضيه في قراءة الكتب!

روبن لي



يجسد أغنى رجل في الصين قصة رائعة في رحلته من القاع إلى الثراء، وينسب نجاحه الكبير إلى حب الكتب والدراسة، وذلك بشكل أساسي في السنوات الأكاديمية من حياته.



فوائد التعلم المستمر

• **المعرفة مهمة!** يدعم التعلم المستمر جميع النقاط الأخرى لنمط الحياة. فكر في الأمر، فبدون قضاء وقت في التعلم، هل سيكون هناك شيء مفيد يمكنك القيام به أو تحقيقه؟ في هذا اليوم وهذا العصر، يمكن الوصول إلى المعرفة والمهارات بشكل كبير وبتكاليف معقولة. مع منصات مثل [Udemy](#) و [Coursera](#) وغيرها من [منصات التعلم عبر الإنترنت](#) التي أنشأتها الجامعات الرائدة، هناك الكثير الذي يمكنك تعلمه بشكل دائم!



• **يمكنك أن تصبح قائداً فكرياً** – كونك قائد فكري يمكنك من بناء علامة تجارية شخصية كخبير في مجال معين. سيكون تأثير مثل هذه الصورة هو أن الناس سيثقون في عملك كامتداد لشخصيتك وخبرتك. ستؤدي تلك الثقة إلى زيادة الأعمال، مما يؤدي إلى نمو شركتك وتعاظم أرباحك. بالإضافة إلى المزايا التي ستحصل عليها لعملك، كفرد، ستحصل على شعور كبير بالرضا مع العلم أن الناس يعتمدون عليك لفهم قضايا العصر المعقدة.



أوضحت الشخصية الخيالية الشهيرة «شرلوك هولمز» ذات مرة مكونات القدرات المنطقية المذهلة على النحو التالي: قوة الملاحظة الشديدة، الاستنتاج المنطقي السليم، وقاعدة واسعة من المعرفة العامة الدقيقة. إنه ذلك الجزء الأخير الذي يعد ضرورياً لتحويل ملاحظات السوق إلى استنتاجات وحلول فكرية مدروسة!

أثناء تطبيق هذا المبدأ على حياتي الخاصة، أحاول توسيع قاعدة معرفتي قدر الإمكان، مع الحصول عليها من مجموعة متنوعة من المصادر. أحاول قراءة حوالي 15-20 كتاباً علمياً سنوياً – يمكنكم زيارة [قائمة مختارة من تلك الكتب](#). سترى ذلك في العديد من المجالات المختلفة التي قد تبدو غير مرتبطة بعملتي مثل علوم الأحياء والفيزياء الفلكية و علم النفس المتقدم وما شابه، لكنني أجدتها جميعاً مفيدة لأنها تتكامل معاً للمساعدة في فهم العالم.

أشاهد أيضاً الكثير من محادثات TED والأفلام الوثائقية مثل تلك المسلسلات المتاحة بسهولة على منصات مثل Netflix و YouTube. ومع ذلك، فإنني لا أفوت أية فرصة جيدة للتعلم مباشرة من الناس من خلال المحادثات والحوارات.

كما أنني حريص تماماً على نقل المعرفة التي أكتسبها سواء من خلال [مدوناتي](#) وكتاباتي، أو [المحادثات المفتوحة](#) وورش العمل، أو توجيه وتدريب رواد الأعمال بشكل مباشر. أجد هذا مرضياً للغاية وكذلك يشكل فرصة كبيرة لتوسيع وصقل المعرفة من خلال ردود الفعل والتفاعل مع الآخرين.





الركيزة الرابعة: السفر والاستكشاف

نبذة مختصرة:

عشق للسفر والمغامرة، وفهم مختلف الثقافات ودراسة اختلاف الجغرافيا والتضاريس والدوافع، هي أهم ما يجسد المواطن العالمي ونمط حياة الرحالة الرقمي.



لقد زرت 85 دولة، وما زلت أشعر أن الطريق لا زال طويلاً ولم ينته بعد. السفر مفيد ومثمر فهو يساعدك على توسيع أفقك الثقافي ويمكّنك من فهم الدوافع المختلفة للناس في أجزاء أخرى من العالم. فالأفراد مختلفون في تأسيسهم الفكري وفي كيفية ملاحظة الأشياء وحل المشكلات.

السفر هو أيضاً خير دواء للروح! إنه علاج جيد للتوتر والقلق والاكتئاب ولتحسين الصحة العقلية والبدنية.

فعندما تكون رائد أعمال، يمكنك الحصول على الإلهام من رؤية كيف يحل الأشخاص ذوي الثقافات الأخرى مشاكلهم حتى ينجحوا في إحداث تغيير في الحياة من حولهم. تقدير الثقافات والأعراق المختلفة أمر ضروري وحيوي لرواد الأعمال لأننا نخدم الجميع، ونخدم الإنسانية، ونحتاج إلى فهم كل المجتمعات.

في هذا العصر، هناك فرصة لتبني أحد أشكال أسلوب حياة الرحالة الرقمي. فهو يعد جزءاً كبيراً من حياتي الخاصة حيث إنني أدير [مدونة للسفر](#) وأصدرت أيضاً [كتاباً إلكترونيًا](#) مخصصاً حول الفوائد الذهنية للسفر. ألق نظرة وشاهد كيف يمكن للسفر الاستكشافي أن يضيف قيمة وإلهاماً لحياتك!

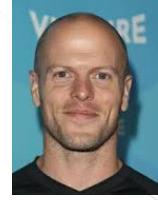


أمثلة على رواد الأعمال الناجحين الذين يحبون السفر

لوجان جرين، الشريك المؤسس لشركة Lyft، هو شخص يجمع بين ريادة الأعمال وحماسه للتنقل. يحب لوجان السفر للإستلهام وأيضاً لأسباب عملية. أثناء السفر يكتشف طرقاً لتحسين شركته وحل مشاكل المستهلك. يقوم باستمرار بتعديل نموذج عمله بناءً على تجاربه التي يكتسبها من الترحال.



تيم فيريس، رائد ورجل أعمال من طراز غير عادي يعيش في مدينة سان فرانسيسكو ومشهور بحبه للسفر كثيراً. هل يمكن أن تكون عاداته في السفر هي السبب الذي جعله يختتم الفرصة ويكون مستشاراً ومستثمراً في المرحلة المبكرة لشركات مثل Uber و Facebook و StumbleUpon و Evernote وغيرها؟ وربما يساعده شغفه أيضاً لتعلم اللغات الأجنبية (بما في ذلك الصينية) في تعاملاته التجارية العالمية واكتشاف الجواهر الخفية!



أهمية وفوائد السفر

توسيع الأفق الثقافي - يتمتع الأشخاص المختلفون بخصائص فريدة بسبب لغتهم وتاريخهم وجغرافيتهم وقيمهم. معرفة الثقافات المختلفة تثري عقلك وروحك. فرواد الأعمال يخدمون الإنسانية بأسرها، ولذلك يجب أن تستغل الوقت وتساfer لفهم الأشخاص الذين تنوي خدمتهم.



الإلهام - يكمن سحر السفر في حقيقة أنه يقودك إلى ساحات وتجارب جديدة. فالأمور الجديدة تحفز العقل على التفكير في اتجاهات جديدة وتلهمه الاستماع لوجهات النظر المختلفة. فبعد العودة من بعض التجوال، تعود إلى نشاطك التجاري وقد تجد أنه من الأسهل عليك التفكير في نطاق جديد يفوق الأفكار الحالية.



تعزيز مهارات الاتصال - السفر إلى أجزاء مختلفة من العالم، والتعامل مع ثقافات جديدة وأشخاص جدد سوف يدفعك إلى توسيع نطاق الاتصال، سواء في اللغة اللفظية أو لغة الجسد. سيطلب منك التفكير في طرق بديلة وإبداعية للتواصل بعيداً عما اعتدت عليه!



بناء الصبر والصلابة - كونك خارج نطاق الراحة الخاصة بك يساعد في بناء شخصيتك وزيادة قوة تحملك. قد يدفعك ذلك إلى اكتساب مهارات جديدة للتنقل والتفاعل بنجاح مع المتغيرات في بيئتك الجديدة.



الانفتاح - سيجبرك السفر على التخلص من الانحيازات المقيدة حول الأشخاص من ثقافات أو أعراق أخرى، مما يساعد على تبديد أي تعصب أو صور نمطية متأصلة.



نمط حياة الترحال الرقمي يتحول بسرعة إلى تيار عالمي. فيمكن للناس العمل من أي مكان في العالم وإنجاز أعمالهم عن بعد بينما يصبحون مواطنين عالميين. أصبح السفر سهلاً ومنظماً مع تقدم التكنولوجيا، وأصبحت البلدان أكثر أماناً وأسهل في التنقل مع وجود التطبيقات والخرائط الإلكترونية.





الركيزة الخامسة: استخدام الأدوات المناسبة

نبذة مختصرة:

العثور على الأدوات المناسبة (المنتجات، الأجهزة، الحيل الذكية، البرامج، إلخ) واستخدامها بالشكل الصحيح. أيضاً السعي المستمر لاكتشاف الحيل أو الطرق المختصرة لإنجاز المهام في أقصر وقت ممكن.



بدء أي عمل تجاري هو مهمة شاقة! فنظراً للمهارات الكثيرة والخبرات المتنوعة المطلوبة لإنشاء واستدامة عمل تجاري جديد ناجح، يفشل الكثيرون في تلبية كل تلك المتطلبات. ومع ذلك، فإن بعض الأدوات، وخاصة أدوات تقنية المعلومات، ضرورية لخلق المزايا الفائقة في العمل. يمكن أن تأتي الفوائد في شكل توفير الوقت أو التكاليف، أو تسهيل وتسريع العمليات بشكل عام.

من المفترض أن تظل متقدماً على الجدول الزمني الخاص بك والرد على رسائل البريد الإلكتروني، وإدارة الفريق والتأكد من عمل موقع الويب الخاص بك، وتنظيم المشاريع والبقاء على اتصال بشبكتك. ولكن، لحسن الحظ هناك الكثير من الموارد لمساعدتك في تبسيط وتنظيم كل ذلك. الحيلة هنا هي اختيار تلك الأدوات التي ستضيف قيمة لعملك فقط وليس مجرد شراء كل الأدوات المتاحة.

إلى جانب الأدوات، هناك أيضاً حيل مفيدة يمكنك تعلمها والتكيف معها لتجاوز بعض العقبات أو إنشاء طرقاً مختصرة في روتين عملك.



أمثلة على الأدوات التي يحتاجها رواد الأعمال (أ) أدوات التسويق

نظراً لأن الشخص العادي يقضي حوالي 5 ساعات يومياً على هاتفه المحمول، فقد تحتاج إلى الاستثمار في أدوات التسويق عبر الأجهزة الذكية. بعض الأدوات التي تحتاجها لذلك هي لدفع الإشعارات أو الرسائل النصية القصيرة أو الرسائل داخل التطبيق. تساعدك أدوات التسويق أيضاً على جمع بيانات قيمة عن سلوكيات العملاء وبذلك تعطيك منظور واضح لتعديل استراتيجياتك لتناسب اهتمامات المستخدم وسلوكياته. تشمل الموارد التسويقية المفيدة الأخرى مجموعات أدوات التسويق عبر البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي التي يمكنك العثور عليها بكثرة عبر الإنترنت.

(ب) نظم إدارة المحتوى

توفر نظم إدارة المحتوى فرصة ذهبية لك لإدارة وجودك على الويب بطريقة الخاصة، دون الحاجة المتكررة إلى مبرمجين خارجيين. تشير الأبحاث إلى أن 79% من المستهلكين يزورون صفحة الموقع الإلكتروني للشركة قبل زيارة متجر أو مقر المنشأة، ومعظمهم يحكمون على الجودة الشاملة واحترافية العمل من خلال مظهر الموقع. تعتمد مواقع الويب الخاصة بي في الغالب على نظام WordPress، وهناك منصات أخرى مماثلة للاختيار من بينها بالطبع.

(ت) تحليلات جوجل

لقد أظهرت التحديات التي واجهناها كجنس بشري في عام 2020 أهمية الأدوات التقنية في المضي إلى الأمام. فالآن أكثر من أي وقت مضى، يحتاج رواد الأعمال إلى فهم كيفية استخدام الزوار لمواقعهم الإلكترونية وتطبيقاتهم. تساعدك Google Analytics على استخلاص الرؤى والاحصاءات المفيدة لزوار موقعك، كأكثر الصفحات زيارة ومن أي دول، وعدد الزائرين الذين يشتركون بمنتجاتك أو خدماتك، مع تحليل كامل لتلك العمليات. أنا أقوم باستخدام ذلك حالياً في جميع المواقع.

(ث) العمل مع منظمات التوظيف المهنية المعتمدة

تتبنى العديد من الشركات الصغيرة والمتوسطة اتجاهاً جديداً، وهو المشاركة مع منظمات التوظيف المهنية. تسمح هذه الشراكات لعملك بالاستفادة من خبراء المجالات والمواهب الذين لا يمكنك تحمل تكلفتهم بشكل آخر. تساعد تلك المنظمات أيضاً عمالك على الامتثال لمتطلبات الضرائب المحلية وتقديم للموظفين حوافز ومزايا تنافسية.

(ج) منصات البحث عن الموظفين الأحرار ووكالات التوظيف

هناك أداة أساسية أخرى يمكنك استخدامها في المراحل الأولى من عمالك وهي الاستعانة بمصادر خارجية للمواهب التي تحتاجها من منصات العمل الحر. توفر هذه المنصات مجموعة واسعة من العاملين لحسابهم الخاص الذين تم فحصهم وتقييمهم من قبل العملاء السابقين، مع لوحة تحكم بسيطة لإدارة جميع أعمالهم ومدفوعاتهم. فأنا شخصياً لدي جيش من العاملين المستقلين حول العالم يديرون أعمالهم بطريقة فعالة من حيث التكلفة دون الحاجة إلى أي مكاتب أو موظفين بدوام كامل!

(ح) أدوات إدارة المشروع

تتيح لك أدوات إدارة المشروعات مثل Trello مراقبة أداء الفرق المتباعدة. يتكون من لوحة يمكنك من خلالها تطوير البطاقات وفقاً للمهام المطروحة، تعيين وتوزيع المهام، ذكر أعضاء معينين في الفريق، إدراج الروابط والمستندات، وما إلى ذلك. فعن طريق استخدام أدوات إدارة المشروع، يمكنك أيضاً أن تستثمر في تطبيق دردشة جماعي يربط موظفيك ويمنحك منصة للتواصل والمشاركة في تحقيق أهداف الشركة.





الركيزة السادسة: تتبع أحدث التقنيات

نبذة مختصرة:

متابعة أحدث الابتكارات التقنية - وكذلك الاكتشافات والتطورات العلمية في المجالات الجديدة والتي توسع حدود القدرات البشرية.



لكي تستفيد من التقنيات المناسبة، يجب أن تكون على اطلاع دائم بما يحدث في مجال العلوم مثل فيزياء الكم، وتقنية النانو، واستكشاف الفضاء، والروبوتات، والذكاء الاصطناعي والتقنيات الحيوية/الطبية، والتعلم الآلي، والعملات المشفرة، والواقع الافتراضي والمعزز، إلخ.

سيمنحك استيعاب عقلك لكل هذه الأشياء ميزة كبيرة، حيث يمكنك بسهولة الاعتماد على مبادئ جديدة واتباع الاتجاهات الصاعدة. يمكن أن يساعدك هذا في المشاركة في تشكيل مستقبل العالم وتمييزك عما تفعله الشركات التقليدية.

كيفية مواكبة التيارات التقنية

• الاشتراك في المدونات المتخصصة في مجالات اهتمامك ومتابعة الرسائل الإخبارية - قد يكون من المفيد التسجيل في ملخصات مثل PopSci و TechCrunch و Wired وما إلى ذلك. وستحصل على بعض أفضل الممارسات والفرص وأخبار تطورات المجال وغير ذلك الكثير.



• **متابعة مجتمع المصادر المفتوحة** – تعد الموضوعات الشائعة في مجتمعات المصادر المفتوحة (open source) طريقة ممتازة لفهم المشكلات والتقنيات الحالية، حيث يمكن أن تمنحك المواضيع المميزة بنجمة على موقع GitHub مثلاً فكرة مبكرة عن الحدث الكبير التالي في عالم التكنولوجيا.

• **مشاهدة بعض مقاطع الفيديو عبر الإنترنت** – على منصات مثل YouTube أو Netflix التي توفر معلومات شاملة على شكل أفلام وثائقية حول مواضيع مختلفة، ف قضاء الوقت في مشاهدة الأفلام الوثائقية المتعلقة بالعلوم والتقنية هو الطريقة الصحيحة ليس فقط لفهم اتجاهاتها ولكن أيضاً لفهم تاريخها ومحفزاتها للتغيير.

• **تصفح وسائل التواصل الاجتماعي** – لاسيما العلماء والمفكرين فهم دائماً على اطلاع على التقنيات الحديثة في المجالات الصاعدة. إذا بحثت قليلاً فمن المؤكد انك ستجد بعض الـ “بودكاست” وقنوات على YouTube التي يمكنك الاشتراك فيها والاستماع إليها والتعرف على التحولات القادمة في الأفق.

أهمية هذه الركيزة في حياة الرواد

يتم إطلاق التقنيات الجديدة بمعدل مذهل، وغالباً ما يكون للتقنيات المتواضعة الكثير من الضجيج حولها. أما التقنيات الأكثر تفوقاً فتصل الى المتخصصين وخبراء الصناعة فقط. بصفتك رائد أعمال، لا يجب أن تقع في فخ المعرفة بالتقنيات الشائعة فقط، لأن الآخرين سوف يلتقطونها بسرعة وتفقد ميزتها. لذلك، يجب أن يكون رواد الأعمال عازمين على المتابعة من أجل الفوائد التالية:

• **التلائم والموكبة** – يطالب العملاء بأن تقدم الشركات تجارب مخصصة لكل فرد في كل خطوة من التعامل التجاري. الطريقة الوحيدة لتحقيق هذا الفهم الدقيق للعملاء هي اعتماد تقنيات جديدة توفر رؤى دقيقة.

• **دعم الميزة تنافسية** – يمنح تبني التقنيات الجديدة تميزاً قوياً تنافسية على المنافسين، حيث يساعد المشاريع الناشئة والشركات الصغيرة على التغلب على الشركات الكبيرة القائمة وإبهار عملائها. تكثر الأمثلة على هذه الديناميكية في مختلف المجالات الصاعدة مثل الـ EdTech و FinTech و Biotech وغيرها الكثير.

• **التكامل والتمايز** – إن الفهم العميق للتقنيات المتاحة يعني أنه يمكنك دمجها في نموذج عملك وتقديم خدمات أكثر تقدماً وفعالية من حيث التكلفة مقارنة بمنافسيك.

على مدار السنوات السبع الماضية أو نحو ذلك، اعتدت على حضور أهم المؤتمرات التقنية العالمية بانتظام للتعرف على التيارات التي تظهر أو تتلاشى ([الصور والتفاصيل هنا](#)). كانت هذه المناسبات مزيجاً من المعارض العامة والعروض التقنية وومسابقات الهاكاثون وما شابه ذلك.

أشارك أحياناً في بعض هذه الفعاليات كمتحدث أو مرشد من أجل الاستفادة من التحوار مع رواد الأعمال الجدد والاستماع إلى آرائهم في مختلف الأمور. وقد ساهم هذا في تعزيز قدرتي على توجيه الشركات الناشئة وتقديم المشورة لها، بالاعتماد على كل المعرفة المحدثة بما يفعله هذا العالم العميق.





الركيزة السابعة: نمط الحياة الصحية

نبذة مختصرة:

نمط الحياة الصحية التي تدعم الأداء العقلي تشمل الأكل الصحي واللياقة البدنية والنوم السليم. فالوضوح الذهني الذي يعزز الأداء أمر هام جداً بالنسبة لرواد الأعمال. صحيح بأن ضبط وزن الجسم مفيد وهام كذلك، ولكني أوصي بالحفاظ على نمط حياة يعزز حدة الذكاء العقلي والالتزان الجسدي المتكامل قبل كل شيء.

قد يكون من الصعب مواكبة أنواع النظم الغذائية، والتي قد ينجح بعضها وقد لا ينجح - لكن الهدف هو إجراء تغييرات طفيفة لها تأثير تراكمي كبير على الصحة الإجمالية. الأفضل هو القيام بتعديلات بسيطة تكون قادراً على القيام بها باستمرار، حيث إن الاستمرارية والمداومة هما أهم عنصر للوصول إلى النتيجة المرجوة.

أحد الأمثلة التي أوصي بها هو **نظام (Bulletproof)** الذي وضعه "ديف أسبري". فيصفته محترفاً بيولوجياً، قام بتصميم هذا النظام الغذائي لتعزيز أقصى أداء عقلي لأصحاب المشاريع المشغولين، مع إمكانية تصحيح الوزن وتفصيل الجسم كتأثيرات إضافية. يهدف هذا النظام الغذائي إلى زيادة الدهون الصحية وتقليل الكربوهيدرات الضارة (مشابهة في بعض النواحي لنظام "الكيتو" الغذائي الشهير)، مع التركيز الإضافي على التخلص من السموم التي يمكن أن تدرنا من أفضل مستويات الأداء البدني والذهني.



Photo created by schantalao from www.freepik.com



أمثلة على نمط الحياة الصحية

• **الحرص على النوم جيداً** – عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يضعف استيعابك وتقييمك للأمور بل حتى حركتك. فوفقاً لموقع WebMD، فإن **قلة النوم** تجعلك أقل قدرة على التركيز والاستدلال وحل المشكلات بتوازن وسهولة!

• **التغذية الصحية** – كما ذكرنا سابقاً، فإن النظام الغذائي السليم يدعم الوضوح الذهني والتركيز والقدرة على اتخاذ القرار. فالبروتينات الجيدة والدهون الصحية مهمة، وكذلك الألياف لأنها تقاوم الآثار الضارة للكربوهيدرات. تساعد الألياف أيضاً في الهضم وإزالة الفضلات من الجسم.

• **ممارسة الرياضة والبقاء رطباً** – اشرب الكثير من الماء وممارسة الرياضة لرفع معدل ضربات قلبك لمدة عشرين دقيقة على الأقل يومياً. يجب أن تكون التمرينات شيئاً تستمتع به وأن تكون قادراً على الالتزام بها على المدى الطويل.



Photo created by master1305 from www.freepik.com

تأثير نمط الحياة الصحية على الحياة الريادية المزدهرة

• **الأداء الخيالي** – يجب على كل رائد أعمال أن يكون في قمة أدائه العقلي. فعملك وجميع جوانب نمط الحياة الريادية المزدهرة الأخرى يعتمد على قدرات لعبك الذهنية! فالعادات الصحية تعني أنه يمكنك تطوير الأفكار ومتابعة اهتماماتك وتنمية عملك للتفوق على منافسيك.

• **المثابرة** – سيخبرك كل صاحب عمل ناجح: أنت بحاجة إلى المثابرة! تحتاج إلى القدرة الفائقة على التحمل الذهني والعاطفي والجسدي لتحقيق حلمك. لن يكون الأمر مريحاً، وهناك العديد من القوى السلبية التي تدفعك للأسفل أو بعيداً عن هدفك. لا تسمح بأن تكون أنت نفسك حجر تعثر في طريق أحلامك وطموحاتك! للمزيد من المعلومات حول هذا المفهوم، يمكنك مراجعة **الكتاب** الذي يحمل نفس العنوان من تأليف "أنجيلا دكورث".

بينما أقوم بالتركيز على البحث عن هذه الموضوعات وممارستها، قمت بتجميع نوع من **السجلات الغذائية** حيث أحفظ ببعض الصور والتعليقات على الأطعمة المختلفة التي أجربها. لقد توصلت أيضاً إلى **اختبار** ذكي لاختبار معلوماتك الغذائية الأساسية. حاول تجربة هذا الاختبار الطريف واكتشف الحيلة الكامنة لحله بجرة قلم واحدة!





الركيزة الثامنة: تعمق الممارسة الروحانية

نبذة مختصرة:

العمق الروحي الجوهري والممارسة المستمرة (حسب عقيدة كل شخص)، الى جانب تعويد الذات على التعاطف والرحمة، والدافع المحفز لخدمة الأمة والمجتمع.



Pphoto created by photoangel from www.freepik.com

لن نتحدث هنا عن أية أديان او مذاهب بصفة خاصة، فإن وجود عمق روحاني [اي طريقة تفضلها يدعمك للثبات على قاعدة صلبة] فأنت بحاجة إلى طريقة للتنفيس عن جانبك الروحاني. يمكنك التعبير عنها بطرق مختلفة، مثل التعاطف أو الامتنان أو الرحمة أو خدمة مجتمعك. يمكن أيضاً أن يكون مجرد الإلتزام لفكرة أو مبدأ أو حركة تجذبك.

ابحث عن شيء يناسب إيمانك أو تفضيلاتك الطبيعية، لأن اتباع ممارسات روحانية متسقة وذات مغزى سيحميك من الاحتراق الداخلي وفقدان الأمل. سوف تعطيك الروحانيات أيضاً سبباً أعمق لقيامك بالأشياء التي تقوم بها. فالعمل ضروري، لكن سرعان ما تكتشف أنه محفز متقلب.

أمثلة على الممارسات الروحانية

• **التأمل** – التأمل هو الجهد الذي نبذله لإضافة أو حذف التأثير العاطفي للأحداث من عقلنا الباطن. هل تعلم أن 90% من الناس يعيشون حياتهم من عقلهم الباطن وليس العقل الواعي؟ وأن العقل الباطن يتحكم في 90% من سلوكك. فالتأمل هو فرصة للتخلص من المشاعر التي ترتبط بالتجارب السلبية، والتي ستؤثر على اتخاذك للقرارات في كل يوم. يساعدك التأمل أيضاً على الانتباه لبيئتك والعلاقة التي تصلك بكل شيء من حولك. [اقرأ هذا الكتاب الشيق](#) عن كيفية تحقيق سعادة أكثر بنسبة 10% من خلال ممارسة التأمل.



• **الامتنان** – الشخص الناصر للجميل يعيش حياة نكده! خاصة إذا كنت تشعر أنه لا يوجد شيء في عملك يسير بالطريقة التي كنت توقعها، فكن ممتناً لما لديك. خذ وقتك في حساب الأمور التي تسير على ما يرام واكتسب إحساساً عميقاً بالامتنان لهذه الأشياء. فهذا يعد أسهل طريقة لبناء الأمل في الأوقات الصعبة، ويكون أفضل الطرق للبقاء مركزاً ومترابطاً في الأوقات الجيدة. يساعدك الشعور بالامتنان أيضاً على الحفاظ على الإيجابية والأمل. زيادة الأعمال قد تكون محفوفة بالأمور الموجهة، فقد تتساءل عما إذا كان سيتم قبول منتجك وما إذا كانت فكرتك ستصمد أمام اختبار الزمن وغير ذلك الكثير. إن العثور دائماً على شيء تمتن له سيبقيك ثابتاً بجذور متأصلة. ستمنحك دفعة للتفكير في خطواتك التالية والتخطيط لها ومتابعتها. كن ممتناً باستمرار!

• **التطوع** – فكر في هذا على أنه أي شيء تفعله للآخرين. خصص جزءاً من وقتك بشكل منتظم، قم ولو لمرة واحدة في الشهر بالقيام بنشاط يفيد شخصاً آخر غيرك! فتقديم المنفعة لأشخاص آخرين هو أمر قليلاً ما يتم تقديره، ومن الجيد حقاً أن تفعل شيئاً للآخرين! حاول التعاطف مع الأشخاص الذين تقابلهم ووضعه نفسك في مكانهم.

ابحث عن طرق عملية وذات مغزى لتنمية الوعي بهويتك وقيمك وبوصلة الأخلاق. فأياً كان ما ينتج عن مثل هذا التمرين، سيساعدك على البقاء على أسس متينة وستجني الفوائد التي سأشرحها في الفصل التالي.

فوائد تعمق الممارسة الروحية

• **السلام** – الأشخاص الذين حققوا عمقاً روحانياً هادفاً مسالمون للغاية! لديهم مزاج متوازن، وقادرون على التعبير بلطف عن خيبة الأمل أو السرور بالرحمة والتفاهم. يمكنك السلام من أن تحيا حياة تفوق عواطفك. كرائد الأعمال الذي يعيش على هذه المنهجية، فإن نجاحك يعتمد إلى حد كبير على كيفية تعاملك وتحكمك في مشاعرك. فمع الممارسة، ستجد أنك تستمتع دائماً بمتابعة الخطوات التي تمنحك السلام وتتجنب ما قد يسلب سلامك الداخلي.



• **الشجاعة** – تمييز الغث من السمين (: فبشكل أساسي، لا يتجنب رائد الأعمال المخاطرة. فينبغي أن تجرب على الحلم بشكل كبير وتتخذ خطوات جريئة. لكنك في الواقع لا تستطيع أن تجد الشجاعة إذا لم تأخذ وقتاً لبناء عمقك الروحي. لنفترض أنك لم تأخذ وقتاً لبناء هذا العمق... فيبدو كل قرار جريء اتخذته كأنه هو تهور، وأنت تعيش على تقلبات الحظ فقط!



• **الحكمة** – بتعريف مبسط، فالحكمة هي تطبيق المعرفة بشكل صحيح. فهي ما يربط الأمور ببعضها بشكل جيد، أليس كذلك؟ من خلال الحكمة فقط يمكنك اتخاذ قرارات ذكية ومتوازنة ومستدامة.





الركيزة التاسعة: عقلية منفتحة وموزونة

نبذة مختصرة:

تنجذب العقلية المنفتحة إلى الحداثة والمنطق السليم والأخلاق الحميدة والتوازن والأناقة؛ مع رفض التحيز والتعصب والمشاحنات غير المجدية.



ريادة الأعمال تدور حول الحداثة، وابتكار أشياء لم تكن موجودة من قبل . . . لكن يجب تطبيق المنطق السليم لتحقيق ذلك. ارفض أي شيء له علاقة بالتعصب والمشاحنات. فهذا سيجعلك أكثر دقة وريانة في الحلول التي تضعها.

حافظ على تركيزك على التوازن والأناقة. فأنت تشبه الفنانين. فالفنانون ليسوا منازين، ولا يرون سوى الجمال والتماثل في كل شيء. تمكنهم عقولهم المنفتحة والمبدعة من التفكير في كيفية تحقيق التوازن بين الأشياء والتصميمات والألوان وإنتاج فنون آسره.

كيف تتبنى منهج الانفتاح والتوازن

• **عقلية النمو مقابل عقلية الثبات** – قم بتعزيز عقلية الجرأة وقبول التحدي، وبذل كل جهد ممكن لتحقيق الطموحات. تعلم كيف تحتفل بإخفاقاتك، تقبل التعليقات القاسية. ورفض أية أفكار سلبية قد تطرأ.

• **استمع أكثر مما تتكلم** – هل سمعت القول المأثور، « لدينا أذان وفم واحد لنستمع أكثر ونتحدث أقل »؟ حسناً، لا يمكن تحقيق الانفتاح والتوازن إلا إذا كان بإمكانك فعل ذلك حقاً! يجب أن تكون قادراً على سماع الآخريين بالكامل بدلاً من الرد السريع على ما يقولونه. استمع بعقل لفهم أفكارهم ومشاعرهم.



• **رفض التحيزات** - خصص بعض الوقت للتأمل واسأل نفسك، "ما هي تحيزاتي السائدة في حياتي المهنية وعلاقتي وارتباطاتي؟" قد يتسبب التحيز في تكوين صورة نمطية، أي أن تناسب سلوكيات أو صفات لمجموعة معينة من الناس. تشمل أنواع التحيزات الجنس والدين والعرق والتفضيلات الثقافية، من بين أمور أخرى. سيساعدك إتباع نمط الحياة الريادية المزدهرة على التخلص من بعض تحيزاتك. للتخلي عن الأحكام المسبقة، تحتاج إلى توسيع مداركك، وهو شيء يمكنك القيام به من خلال دعم التعلم المستمر والسفر الاستكشافي وزيادة العمق الروحي.



• **الأخلاقيات الحميدة** - وجود معيار أخلاقي عالي هو طريقة أخرى لتحقيق التوازن. فبواسطة المعايير الأخلاقية الجيدة، لن تتصارع مع نفسك أو مع الآخرين حول أي قرار لأنك تعرف بالفعل ما يجب القيام به. الأخلاق هي أيضاً السمة الرئيسية للقيادة الريادية... القيام بالشيء الصحيح في الوقت المناسب ولصالح الإنسانية.

• **ابحث عن الآراء المتنوعة** - في بعض الأحيان، قد تبني فريقاً متجانساً بحيث تبدأ في رؤية الأشياء نفسها بنفس الطريقة. لتجنب فقدان التوازن، من الضروري أن تبحث عن الأشخاص أصحاب الآراء المختلفة من خارج الفريق. لتحقيق التوازن داخل فريقك، فكر في تولي دور الرئيس المعارض، الذي يتحدى الفريق دائماً للتفكير خارج الصندوق.

• **كن متقبلاً للأخطاء** - سواء كانت أخطائك أنت أو أخطاء الغير، كن دائماً مرتاحاً لارتكاب الأخطاء وتقبلها. مع فريقك، كافئ الأشخاص الذين يذلون قصارى جهدهم للبحث عن فرص جديدة، أو يجربون طرقاً جديدة للقيام بالأعمال حتى لو فشلوا في البداية. طبق ذات المبدأ على نفسك، من خلال التحلي بالصبر عند تجربة أشياء جديدة لا تعمل في البداية بالطريقة التي تريدها.

فوائد الانفتاح والتوازن

• تصبح مركزاً للأفكار الجيدة - لست بحاجة إلى انتزاع صخرة عملاقة من القمر! كل ما عليك فعله هو أن تكون منفتحاً على إدراك وإغتنام الفرص الموجودة حولك. التوازن، من ناحية أخرى، يتعلق بترويض رغباتك وأي من تجاوزاتك. التوازن هو ما يمكنك من اتخاذ قرارات ذكية وهو تطبيق للحكمة.



• يمكنك بناء فريق فائز والمحافظة عليه - يحترم الناس القادة الموقرين الذين يتسمون بسلوك منفتح ومتوازن. مع هذا النوع من العقلية يمكنك تكوين فريق رائع، بل ويمكنك أيضاً تحفيز دافعهم على المدى الطويل نحو هدف مشترك.



• تكتسب الثقة - حين تصبح مكرساً لمجهودات من حولك. ستكون أيضاً واثقاً في اتخاذ القرارات، وإقامة شراكات جديدة من بين أمور مرغوبة أخرى، لأنه سيكون لديك سجل حافل، كدليل لنفسك، على اتخاذ قرارات ذكية وسليمة.



• كونك كحماً عادلاً في الخلافات - عندما يكون هناك خلاف بين فريقك أو في مجلس إدارتك، سيثق بك الأشخاص من حولك كحكم محايد في النزاعات. ستكون في مركزية عملك لأن الجميع سيثقون بك بأفكارهم وشكوكهم ومخاوفهم.





الركيزة العاشرة: هوايات وأنشطة متنوعة

نبذة مختصرة:

يمكن للهوايات والأنشطة المتنوعة أن تتحدى الذهن ليتوسع أكثر ويصل إلى ارتفاعات أعلى، كما تقدم لك بعض الإلهامات الجديدة بينما تستجم وتسترخي. الاستمتاع بقليل من المرح لا يضر أيضاً!



يمكن القيام بذلك على أي شكل؛ فعلى سبيل المثال، مارست بعض الرياضات الشاقة قليلاً التي تخرجني خارج منطقة الراحة والاعتياد... فقد مارست القفز من برج مرتفع؛ وحلقت باستخدام طائرة صغيرة ومارست القفز الجوي الداخلي.

فأية هواية تقدم إلهاءً إيجابياً وتشعرك بالاسترخاء قليلاً يمكن أن تساعدك وتخرجك من طبيعة عملك المعتاد، مما يمنح مخيلتك مساحة وافرة للانطلاق! يجد الكثير من رواد الأعمال حلولاً لأعقد مشكلاتهم أثناء القيام بشيء ما تماماً خارج روتين العمل العادي، وأحياناً يستخلصون أفكاراً إبداعية جديدة من النشاط نفسه.

أمثلة على الهوايات والأنشطة المتنوعة

• **الأنشطة البدنية** – أية هواية تحركك جسدياً فيجب عليك دمجها في نمط حياتك باستمرار. فالرياضات الممتعة مثل الطيران الشراعي، والجري، والكاراته وأنشطة المغامرات الأخرى تساعد على تدفق العصارات التي تشعرك بالرضا!

• **تحديات التحمل** – هل سبق لك أن كنت في حمام مليء بالماء المثلج؟ أو قمت بتمرين "البلانك" لمدة 10 دقائق؟ يمكن أن تساعدك بعض أنشطة التحمل (مع توشي الحذر طبعاً) ليس فقط على بناء القوة الجسدية ولكن العقلية أيضاً التي تحتاجها كرائد أعمال.

• **تقدير الفنون** – هناك الكثير من الجمال والأناقة في الفنون! إن الانغماس في أي شكل من أشكال الفن مثل زيارة المتاحف أو مشاهدة العروض الفنية الراقية أو حتى تعلم العزف على الآلات الموسيقية له تأثير مهدئ ويعمل على تصفية الذهن. بل من الأفضل أيضاً لو كان بإمكانك استكشاف الفنون والموسيقى من بلدان أو أنماط مختلفة حتى تتعرض للحدائق والتغيير بشكل أفضل.



• **الترفيه الإلكتروني** - يمكن أن تحدث الإلهامات المفيدة داخل المنازل أيضاً. فيمكن أن تساعدك ألعاب الكمبيوتر وألعاب الفيديو مثلاً، خاصة تلك التي تحتاج فيها إلى البحث عن أشياء أو حل الألغاز (وليس تلك التي تحتوي العنف وإطلاق النار أو ما شابه)، في تطوير تركيزك ودقتك بينما تقدم لك أيضاً وجهات نظر جديدة عن حلول المشكلة.

أمثلة على رواد الأعمال ذوي الهوايات والأنشطة المتنوعة

تيم فيريس - في كل أسبوع يستغرق تيم وقتاً لتعلم مهارة جديدة ثم يقوم بتعليمها لجمهوره من خلال برنامج يسميه **"تجربة تيم فيريس"**. لقد أمضى وقتاً في تعلم الجوجيتسو (من فنون المصارعة)، وركوب الدراجات النارية، و لعب البوكر الاحترافي، والعزف بالطبول، من بين أشياء أخرى. فيالها من طريقة تجعل عقلك متدياً ومشاركاً، أليس كذلك؟

لويس هاوز - هو شخص مشهور في رياضة كرة اليد وشخصية عامة ورجل أعمال. إلى جانب كونه لاعباً رياضياً، يشارك هاوز أيضاً في **حوض الثلج**، وهو نشاط معروف لتحسين القدرة على التحمل البدني والعقلي.

فوائد ممارسة الهوايات والأنشطة المتنوعة

• **تعزز الإبداع** - فأنت مثير للإعجاب فقط بقدر الأنشطة التي تقوم بها! افتراض أن كل ما تفعله هو الجلوس لمشاهدة التلفاز طوال اليوم. في هذه الحالة، من المحتمل أن تكون شخصاً باهتاً. ولكن لكي تصبح مثيراً وتطور أفكاراً إبداعية، خذ وقتاً للقيام بأشياء مثيرة!



• **تعزز الإنتاجية** - تزداد الطاقة اللازمة للإنتاج كلما بذلت المزيد من الطاقة للقيام بالأنشطة الممتعة والمشاركة فيها. جرب تلك الطريقة. عندما تكون عالماً في مشروع أو مشكلة ولا تكون قادراً على إحراز تقدم يذكر، اخرج وافعل شيئاً ممتعاً ومثيراً، وسيؤدي ذلك إلى زيادة قوتك الداخلية. ففي تسع من كل عشر مرات ستعود إلى مشروعك ولديك دفعة من الطاقة والأفكار للانتقال به إلى المستوى التالي!



في **هذه الصفحات**، يمكنكم رؤية بعض الأنشطة الإضافية التي أقوم بها والتي تبدو غير مرتبطة على الإطلاق بمجال عملي! يمكنكم أيضاً الاطلاع على مختاراتي الخاصة من الموسيقى العالمية النادرة وبعض تجاربي مع الوسائط الأخرى.





تجارب شخصية من رواد الأعمال
العالميين الذين يعيشون
نمط الحياة الريادية المزدهرة

عبد العزيز الجوف

أنا من المملكة العربية السعودية
وظيفتي: الرئيس التنفيذي ومؤسس شركة Premier Fintech في منطقة
الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، رائد أعمال متسلسل مؤثر في التكنولوجيا
المالية، مدرب ومعلم، عاشق للقراءة، ومحب للياقة البدنية
ورحالة وشخص يحب الحوار ستجدونني على [موقعي الإلكتروني](#) وحساب
[LinkedIn](#)



تغلب على التحديات والعقبات!

• عقلية منفتحة وموزونة

أؤمن بالطموح والمثابرة وعدم التخلي عن أي شيء، سواء كانت فكرة عمل أو حلم. أنا من الذين يتبنون فكرة أنه عندما تصبح الأمور صعبة، يجب أن أكون أكثر صلابة، لطالما كانت حياتي مليئة بالتحديات. ومع ذلك، لقد تعلمت أن أستيقظ وأواجههم وجهاً لوجه، وأنا لا أستسلم أبداً. دائماً أنظر إلى العقبات على أنها تحديات من المفترض التغلب عليها.

• التعلم المستمر

أنا من أشد المؤمنين باغتنام الفرص والاستفادة القصوى من الفرص المتاحة. من أول الأمور التي تعلمتها من خلال تجربتي أنه لا يمكنك القيام بذلك بدون نقود لأن تكاليف التشغيل أمر لا مفر منه.

• اكتشاف وتطوير الذات

أولاً، يجب أن تعمل بشكل أكثر ذكاءً وتنمي من عقليتك لتبني ريادة الأعمال. ثانياً، لا يمكنك فعل ذلك بدون فريق جيد. بناء فريق جيد هو ثاني أكبر تحدٍ يواجهه رجل الأعمال. ومع ذلك، فهو الأكثر أهمية لأن الفريق الجيد يمكنه أن يبني أو يحطم عملك. سيبنى الفريق الجيد على أفكارك ويحسن جودة قراراتك كقائد. أحيط نفسي دائماً بما أسميه المتحدي (شخص لا يخشى تحدي رئيسه).

أخيراً، لا تخف من التغيير بل احتضنه. الأشخاص الذين ينجحون في نهاية المطاف في الحياة ليسوا الأقوى أو الأكثر ذكاءً ولكنهم قادرون على التكيف مع التغيير والبقاء. يتعلق الأمر دائماً بالانتقال إلى وجهتك التالية دون تأخير. التغيير جزء من الرحلة فلماذا الخوف؟

الركائز الأخرى التي ساهمت في حياتي ونجاحي: شغف التفكير والابتكار، السفر والاستكشاف، تتبع أحدث التقنيات.

أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال الجدد

- استيقظ قبل الفجر حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة من الـ ٢٤ ساعة القادمة للتخطيط والتنفيذ وبناء أفكارك. تشتت الطيور المبكرة بتحقيق أهدافها.
- وظيف وعمل مع أشخاص لم تعمل معهم من قبل وتعلم من ثقافاتهم المتنوعة. العمل مع فريق متعدد الثقافات سوف يدهشك! اختر دائماً فريقاً يلغي نقاط ضعفك من خلال نقاط قوتهم!
- تذكر، كما هو الحال في الأعمال التجارية، أنك الرئيس التنفيذي لحياتك. قم بتوظيف وفصل وترقية أولئك الذين تريد لهم حوك.
- استمتع. فهو أمر ضروري، خاصة للأجيال الجديدة.
- كن قارئاً نهماً وحاول قراءة مقالة إعلامية واحدة على الأقل يومياً، وتعلم منها وانقل المعرفة إلى فريقك.
- أعتقد أن الأفكار العظيمة تبدأ غالباً في مقهى ستاربكس أو منديل! السفر يفتح عينيك ويفتح الأبواب لإمكانيات جديدة ويعرضك لمغامرات جديدة ومثيرة لم تكن لتجرؤ عليها بطريقة أخرى! على الأقل كان هذا هو الحال بالنسبة لي.



عبد الرحمن الخضير

أنا من المملكة العربية السعودية
وظيفتي: رائد أعمال ومستشار للسفر
ستجدونني على [LinkedIn](#) و [تويتر](#)



ما قد يكون مضرًا بالنسبة لك، قد يكون مفيداً للآخرين

• السفر والاستكشاف

في عام ٢٠٠٩، اتخذت أحد أهم القرارات في حياتي. قرار لم أندم عليه أبداً، ولا أعتقد أنني سأندم أبداً. لقد تركت وظيفتي، لقد كانت وظيفة جيدة للغاية بميزات كبيرة، تركتها وذهبت إلى كندا لمتابعة دراستي. عندما كنت في تورنتو، في السنوات الأولى تعلمت المزيد عن التعبير عن نفسي ومشاعري دون الشعور بالرجح حيالهم. فيما بعد أدركت معنى أن هناك أكثر من حقيقة واحدة. كنت أعرف هذا المعنى من قبل لكنني لم أجربه. ومع ذلك فإن العيش في بلد متعدد الثقافات، في مدينة هي قلب هذا البلد جعلني أعيش هذا المعنى وأتشربه. ما قد يكون صحيحاً بالنسبة لك قد لا يكون كذلك بالنسبة للآخرين. ما هو اعتقاد خاطئ بالنسبة لك، قد يكون يقيناً للآخرين.

ومع ذلك فإن القصة التي أود مشاركتها تدور حول التفكير والإبداع. منذ أن كنت في السعودية أردت أن أبدأ مشروعاً تجارياً. ومع ذلك كانت طريقة تفكيري تقليدية كنت أرغب في افتتاح صالون تجميل للسيدات. كان تفكيري هو أن النساء تميل إلى الدفع دون تفكير، لذلك سيكون لدي عمل يستهدف النساء. ومع ذلك خلال دراستي في كندا، تعلمت أن بدء عمل تجاري يجب أن يأتي من مشكلة يمكن أن تحلها شركة ما لعميل مستهدف محدد. لذلك بدأت في استكشاف احتياجات الأشخاص المختلفة والأفكار المتنوعة. بعد ذلك قام عميد كلية ريادة الأعمال بتكليفي للذهاب وزيارة وحضور تجمع للمستثمرين والخبراء في عالم ريادة الأعمال. خلال هذا التجمع علمت أن المستثمرين يعانون من أن رواد الأعمال لا يركزون كثيراً على كيفية عرض أفكارهم على المستثمرين، لذلك قررت أن أبدأ مشروعاً يساعد الناس في هذه المهارة وهنا بدأت شركة Pitch 'n' Close.

بعد العيش في الخارج لعدة سنوات ورؤية آخرين يعيشون في الخارج؛ ما أنصح الآخرين به هو استخلفك بالله ألا تقتصر علاقاتك مع أشخاص من ثقافتك. لأنك بهذه الطريقة لن يمكنك تعلم ثقافة جديدة ولن تفتح عقلك لأشخاص جدد، ولا يمكنك تجربة طريقة جديدة في التفكير. لا يمكنك القول حقاً أنك عشت في الخارج وتعلمت من وجودك هناك إذا كنت تعرف أشخاصاً من بلدك فقط.

لا تخافوا من التغيير. قد يستغرق التغيير بعض الوقت، بعض الأشخاص يتغيرون في وقت قصير، والبعض الآخر في وقت طويل، هذا لا يهم. ما يهم هو لا تخافوا من التغيير، احتضنوا التغيير، عيشوه. أنت تعيش مرة واحدة فقط، لذا عشتها بالكامل، واجعلها تحدث فارقاً.



أميت جوبتا

أنا من مدينة بنغالورو، الهند
وظيفتي: مؤسس مشارك ورئيس تنفيذي لشركة YULU
ستجدونني على [Twitter](#) و [LinkedIn](#)
شبكات التواصل الاجتماعي لـ YULU: [Facebook](#), [Twitter](#) & [LinkedIn](#)



إذا لم تستطع فعل شيء ما، فهذا لا يعني أنه لا يمكن القيام به!

• شغف التفكير والابتكار

التفكير على نطاق واسع، ومشرق، وخارج الصندوق ضروري ليكون له تأثير إيجابي. هكذا نشأت YULU. فمن خلال YULU أحد بنات أفكاره، أردت أن أجعل التنقلات القصيرة صديقة للبيئة وذكية وقابلة للمشاركة ويمكن الوصول إليها.

• اكتشاف وتطوير الذات

بعد الانتقال من In-Mobi، لاحظت كيف أصبح السفر الذي يعد جزءاً أساسياً منا جميعاً، مصدر ألم لكل مسافر. على سبيل المثال استغرق الأمر أكثر من نصف ساعة للوصول من المنزل إلى المكتب، وهي مسافة تستغرق عادةً ١٠ دقائق بدون حركة المرور. كان ذلك عندما أدركت أنني يجب أن أفعل شيئاً للركاب الذين يسافرون يومياً ويعانون كثيراً من الإحباط بسبب الازدحام المروري. لذلك، تقدمت لاستكشاف شغفي بخدمة البلد والبيئة من خلال منح الناس رحلة تنقل مريحة.

• نمط الحياة الصحية

على الرغم من أن الحفاظ على التوازن بين العمل والحياة يمثل تحدياً أثناء السعي وراء حلم كبير وحل مشكلة معقدة، ما زلت أعطي الأولوية للعادات الصحية. مفتاح التوازن هو أن تكون ذكياً بشأن فن تحديد الأهداف وإدارة الوقت وتوظيف المجموعة المناسبة من الأشخاص. على الرغم من أن العمل يأتي أولاً وليست كل الأيام متشابهة، إلا أنني أحاول دائماً اكتشاف خيارات لإنجاز عملي وحياتي. عندما يتعلق الأمر بإدارة وقتي، أختار التمرين الصباحي، وعشاء صحي مع العائلة، وقضاء الوقت من أجل المتعة واللياقة البدنية مع عائلتي خلال عطلات نهاية الأسبوع.

• السفر والاستكشاف

شغفي بالسفر والاستكشاف جعلني أعتقد أنه يجب أن أفعل شيئاً للمجتمع والناس لتجنب الازدحام المروري ومستقبل أخضر أفضل؛ وبالتالي، نمت خدمة التنقل الإلكتروني الرائدة في الهند بشكل مطرد وبسرعة مع الناس.

• تتبع أحدث التقنيات

إن اتباع أحدث التقنيات وأفضلها يساعدك دائماً في حياتك الشخصية، و يحسن ويضيف ميزات إلى المنتج؛ وهذا يعني في النهاية أن مصلحة المستهلك تزيد من دورة حياة المنتج.

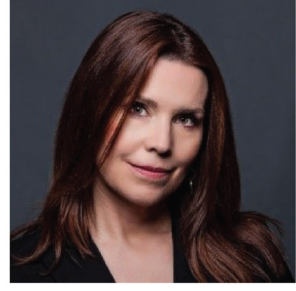
أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

إذا لم يتم فعل شيء ما، فهذا لا يعني أنه لا يمكن القيام به إذا كنا نهتم بصدق بمهمتنا ونسعى وراءها بتفانٍ كامل يمكننا إحداث التغيير الذي نريد رؤيته في العالم.



آني ديوك

أنا من ولاية تكساس، الولايات المتحدة
وظيفتي: متحدثة/مؤلفة/ طالبة علوم القرار
ستجدونني على [LinkedIn](#)



الاختيار والحظ، هذا كل ما يمكنك التعامل به!

• التعلم المستمر

نحن جميعاً طلاب، نتفاعل مع المعلومات في العالم. لسوء الحظ، بالنسبة لمعظمنا، تأتي معلومات جديدة مصدقة للكآبة التي قد نمر بها. بعبارة أخرى، نحن نصلب المعتقدات والنماذج العقلية بالطريقة التي نفكر بها في العالم. على عكس الاقتراب من المعلومات الجديدة بطريقة منفتحة. غالباً ما نقع في خطأ استخدام معلومات جديدة لتعزيز المعتقدات الخاطئة والمعلومات المغلوطة والحد من النماذج العقلية.

أعتقد أن شيئاً فقط يحددان مستوى النجاح الذي سنحققه في الحياة - جودة قراراتك وحظك. الحظ ليس شيئاً يمكنك تغييره. إنه شيء يحدث لك، وهذا يعني أنه عليك التركيز على جودة قراراتك لأنها الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه.

ولتحسين جودة قراراتك، يجب عليك ترقية معتقداتك. يجب أن تكتشف من أنت وأن تكون في الأساس نفسك وعالمك ونماذجك العقلية؛ هذه هي الأشياء التي تحدد اختياراتك. يجب أن يركز كل شخص على أسس معتقداته، ومعالجة الخلل، وتصحيح الأخطاء.

المعلومات المكتسبة من خلال التعلم هي أساس المعتقدات. لذلك، هذا هو سبب أهمية التعلم المستمر بالنسبة لي. لقد تعلمت التعامل مع مزيد من المعلومات بعقل متفتح جداً لفهم ما أحتاج إلى معرفته، وما أحتاج إلى نسيانه، وأساس ذلك هو تبني العقلية الافتراضية.

• استخدام الأدوات الصحيحة

ترى لماذا يعد امتلاك أدوات القرار الصحيحة أمراً مهماً للغاية. لسوء الحظ، لاحظت أن هناك أشخاصاً مغرمون نوعاً ما بفكرة اتخاذ القرارات بناءً على حدسهم. كما لو كان لديهم نوعاً من الجودة السحرية التي تجعلهم يعتقدون أنه يمكنك نوعاً ما الانتقال السريع والوصول إلى مكان أفضل.

لقد وجدت إحدى مزايا استخدام أدوات صنع القرار؛ فهي تساعد في التقليل من أي تحيز قد يكون لديك. علاوة على ذلك، تمكّنك الأداة الممتازة من تكرار القرارات الصحيحة وتوقع الحصول على المزيد من النتائج الإيجابية المماثلة. ستساعدك الأداة المفيدة لاتخاذ القرار على الإبداع وتوليد الأفكار التي يجب التعبير عنها في العالم بطريقة ستؤدي إلى زيادة النجاح. تتيح لك الأداة الممتازة تكرار القرار وتوقع الحصول على المزيد من النتائج الإيجابية المماثلة.

أعتقد أن هناك أشخاصاً مفتونون بفكرة اتخاذ قرارات جريئة. كما لو كان لديهم نوع من الجودة السحرية، يمكنهم نوعاً ما مجرد القفز والوصول إلى مكان أفضل من الأشخاص الآخرين.



الشيء الآخر حول امتلاك الأداة الصحيحة هو أنها تتيح لك مراجعة وتقييم القرارات التي تتخذها في وقت لاحق. أنت تعلم أننا نتخذ جميع أنواع القرارات، ثم يعطينا العالم نوعاً من التعليقات حول تلك القرارات. ومن المفيد أن تكون قادراً على النظر إلى الوراء والتأمل فيما كنت تفكر فيه في ذلك الوقت؟ ما هي الأدوات التي طبقتها؟ كيف كنت تعمل من خلال هذا القرار؟ والآن بعد أن تعلمت كل هذه المعلومات الجديدة، هل كنت سأأخذ نفس القرار مرة أخرى؟ ماذا يمكننا أن نتعلم من ذلك؟ أخذ الوقت في التفكير في القرارات السابقة وتقييمها سيساعدك على اتخاذ قرارات أفضل في المستقبل.

• نمط الحياة الصحية

أنا نباتية وأعمل يومياً ولا أشرب كثيراً. أدركت أن حالتي الجسمانية مرتبطة بصحتي النفسية وذاتي الفكرية. ك لاعبة بولكر متحمسة، أعرف أن الناس لديهم صورة ذهنية عن لاعب البولكر، شخص يعاني من زيادة الوزن يدخل سيجاراً باستخدام قناع، لكن هذا ليس صحيحاً.

يتمتع معظم لاعبي البولكر الكبار بصحة جيدة. ذلك لأن البولكر مجهد عقلياً، ويجب أن تكون في أفضل حالاتك عقلياً وجسدياً إذا كنت تريد المنافسة بشكل جيد. إذا كانت صحتك الجسدية غير مرضية، فلن تشعر بالرضا نفسياً، ولن تشعر ذاتك الفكرية بالرضا. ستجد صعوبة في تطبيق المعرفة التي لديك عن اللعبة. ولهذا السبب فإنني أسعى لجعل حالتي الجسدية بصحة جيدة قدر الإمكان. عندما أكون بصحة جيدة، يمكنني أن أثق في أن وجهات نظري بشأن القضايا متوازنة، وأن أفكاري لديها فرصة أكبر للنجاح. بالنسبة لي، هذا شيء مهم للغاية.



بوب بروتشي

أنا من كامبريدج، إنجلترا
وظيفتي: مدرب تنمية الحياة، معالج نفسي والمدير العام
في Anglia Counselling ومقرها المملكة المتحدة
ستجدونني على [LinkedIn](#) و [Instagram](#)
صفحات التواصل الاجتماعي ل: Anglia: [الموقع الإلكتروني](#) و [Facebook](#)



نجاحي يتعلق بتأثير حياتي وعملي

• اكتشاف وتطوير الذات

لقد مررت بطفولة مؤلمة وعانيت من حالات هجر متعددة وإهمال عاطفي - مما أدى إلى تحصيل أكاديمي ضعيف للغاية. ولكن أثبت أن إدراك الأدوات والخيارات المرتبطة باكتشاف وتطوير الذات لها قوة دافعة أساسية للتخلص من القيود التي وضعها الآخرون عليّ.

• التعلم المستمر

كان عمري ٢٧ عاماً قبل أن أبدأ حقاً في فهم ثم إدراك ما يمكنني تحقيقه في الحياة. في السابعة والعشرين من عمري، بدأت مسيرتي المهنية الناجحة والحائزة على جوائز في طب الطوارئ في الخطوط الأمامية والتي من شأنها أن تجعلني أعمل على الأرض وفي السماء كمسعف طبي. كما أنني ارتقيت في الرتب الإدارية والقيادية من خلال رغبتني في التعلم المستمر. خلال هذه المهنة، اكتشفت عزيمة ابتكارية كانت كامنة. وبينما كنت لا أزال مسعفاً، ابتكرت الحل التقني «في حالة الطوارئ» (ICE) للهواتف المحمولة، والتي اكتسبت لاحقاً شهرة عالمية! https://en.wikipedia.org/wiki/In_Case_of_Emergency

• السفر والاستكشاف

لقد استمتعت بالسفر حول العالم، وخاصة عندما أسافر بمفردتي، أو في رحلة عمل، أو لقضاء عدة أشهر من أجل الاستجمام في أمريكا الشمالية، مع فترات أقصر في شمال إفريقيا وجنوب شرق آسيا وأوروبا. أتساءل ألا يكون السفر أفضل طريقة للتعلم من الثقافات الأخرى؟ أعتقد أن أهم دروس الحياة التي ما زلت أقدرها وأستمد قيمتها هي من دراسة الفلسفة البوذية، وعلى وجه التحديد، اليقظة والتأمل.

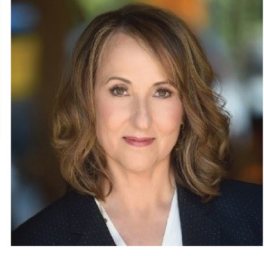
لقد عانيت واحتترقت داخلياً بسبب الإجهاد، وكانت بدايتي مع التأمل هي التي أصبحت الوسيلة ليس فقط للتعافي ولكن للمرونة المستدامة. لم أكن أعلم حينها أنني سأبدأ في النهاية، بعد حوالي عشر سنوات، بتعليم طرق «الوجود» و «الكينونة» عبر الانفصال. للتعرف على علاقة جديدة واختيارها مع المعاناة الحتمية التي سنواجهها جميعاً خلال رحلتنا في هذه الحياة الأرضية! سمحت لي هذه المهارات المكتشفة حديثاً أيضاً بالانفصال عن الضغوط «المستهلكة» لطب الطوارئ وإدارتها وصياغة خطة لأخذ ما تعلمته من المعاناة ومشاركتها مع الآخرين. لقد أنشأت فصلاً جديداً لأصبح مستشاراً ورائداً.

النجاح بالنسبة لي الآن، ربما أكثر من أي وقت مضى، مستمد مما يمكنني تعليمه للآخرين. لتسهيل ذلك، اخترت أن أعتني بصلاحتي النفسية والجسدية. أنا أستمتع بالحفاظ على النشاط، وخلق مساحة للدراسة، ووقت للأسرة، والتأمل. فلم أعد أعيش ببساطة لأوجد. الآن، أعيش وأزدهر من خلال حياة هادفة وذات مغزى تخدمني و تخدم الآخرين.



كالي يوست

أنا من ضواحي مدينة نيويورك
وظيفتي: الرئيس التنفيذي و مؤسس مجموعة Flex + Strategy
وهي شركة حلول مرنة للعمل الإستراتيجي
ستجدونني على [LinkedIn](#)



اجعل أمورك الهامة تحدث يومياً

أعتقد أن العشرة ركائز جميعها ضرورية، ولكن إذا اضطرت إلى اختيار العناصر الأكثر تأثيراً، فستكون مجمعة كالتالي وكلهم بالتساوي، كما أعتقد أنهم جميعاً متشابكون ويعززون بعضهم البعض:

- شغف التفكير والإبداع
- اكتشاف وتطوير الذات
- نمط الحياة الصحية
- عقلية منفتحة وموزونة
- التعلم المستمر
- تعمق الممارسة الروحية

في أوائل التسعينيات، كنت خارج الكلية لمدة خمس سنوات تقريباً وكنت مديرة مبتدئة في التدريب في أحد البنوك. بدأت أعاني من الصداع المزمن ومشاكل في المعدة. لم يتمكن الأطباء من تحديد السبب، ولم تنجح مجموعة متنوعة من العلاجات.

أخيراً، تراجعت وأدركت أن هذه الأشياء علاجها هو تغيير نمط حياتي المليء بالضغط. بدأ هذا الإدراك في رحلة ٢٥ عاماً من التطور الجسدي والعاطفي والروحي الذي ساهم بشكل مباشر في النجاح المهني والشخصي الذي حققته على مر السنين.

نصيحة أو حيلة أخرى أود مشاركتها؛ اتبع نصيحتي الموضحة في كتابي: Tweak It: اجعل ما يهمك يحدث كل يوم، والذي يعد «التعديل» الأكثر اتساقاً في توازن عملي + حياتي:

- كل صباح لأكثر من عقدين، كنت أتأمل لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل وكنت أدون في دفتر يومياتي.
- أمرن جسدي بطريقة ما كل يوم لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل، سواء كان ذلك في رفع الأثقال أو المشي، أو اليوجا، أو أحد أشكال تمارين القلب.



كريس فولايان

ولدت في نيجيريا، ودرست وأعيش في الولايات المتحدة
وظيفتي: الرئيس التنفيذي لـ Mall For Africa
ستجدوني على [LinkedIn](#)



لا تعتقد أنه يمكنك اكتشاف احتياجات السوق في البلدان الأخرى بمجرد البحث على Google!

• السفر والاستكشاف

أنت بحاجة إلى فهم الأشخاص الذين تتاجر معهم وتحتاج إلى فهم تلك الثقافة ولا يوجد شيء أفضل من السفر وتجربة تلك الثقافة والتعامل مع هؤلاء الأشخاص الذين تبيع لهم. سأعطيك مثلاً على نفسي. لقد ولدت وترعرعت في نيجيريا، ودرست حتى المرحلة الثانوية، وأنهيت دراستي الثانوية في نيجيريا، ثم هاجرت إلى الولايات المتحدة. عندما وصلت إلى الولايات المتحدة، تمكنت من رؤية الأشياء التي كانت تفتقر إليها البيئة التي نشأت فيها.

لقد سافرت إلى الولايات المتحدة ولاحظت الاختلافات بين كيفية إنجاز الأعمال التجارية عبر الإنترنت في الولايات المتحدة ونيجيريا وأفريقيا بشكل عام. أخذت هذه التجربة وأنشأت «Mall for Africa» الموجود في أكثر من ٣٠ دولة في إفريقيا في الوقت الحالي، لمساعدة الناس في إفريقيا على شراء الأشياء وشراء المنتجات من تجار التجزئة في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة.

السبب في أنني تمكنت من القيام بذلك بنجاح هو أنني أتيت من بيئة فهمتها جيداً. لقد فهمت أنني كنت أحاول البيع للأشخاص الذين لا يتعاملون مع البنوك، والذين ليس لديهم بطاقات ائتمان، ولديهم عملة محلية فقط، ولم يفعلوا أي شيء على الإنترنت، هناك العديد من العقبات التي يجب تجاوزها وقمت بتطوير منصة كانت الأولى من نوعها على الإطلاق، التي سمحت للأشخاص الذين ليس لديهم بطاقات ائتمان بشراء سلع من متاجر التجزئة في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة.

لو لم أكن من تلك البيئة، ولم أسافر إلى الولايات المتحدة لأرى كيف كانت الأمور مختلفة فلن يكون عملي أبداً قادراً على أن يكون ناجحاً وكبيراً كما هو عليه اليوم وهذا مجرد مثال واحد من العديد من الأمثلة، ولكن كما فعلت قمنا بتوسيع أعمالنا حتى خارج إفريقيا إلى أمريكا اللاتينية وإلى آسيا وإلى الشرق الأوسط.

بمجرد أن سافرت إلى كينيا ورأيت صناعة الدراجات، وكانت صناعة الدراجات النارية ضخمة في كينيا وأردت أن أفعل شيئاً للاستفادة من ذلك. رأيتها كفرصة وبدأت أفكر فيما يمكنني فعله للاستفادة منها. لذلك أنشأت المزيد من منصات راكبي الدراجات النارية على منصتنا، حتى نتمكن من البيع في كينيا، وهكذا تمكنا من خدمة مجتمع راكبي الدراجات النارية في البلاد. ومع ذلك أدرك أنني لم أكن لأعرف أن كينيا لديها مجتمع راكبي دراجات نابض بالحياة لو لم أزر المكان.



أثناء سفرك تكتشف أشياء مختلفة وتفتح عينيك على المزيد من الفرص. يمكنك السفر من فهم ثقافة الأسواق المستهدفة الجديدة وتبنيها، ستحصل على فرصة لإجراء بحث مباشر عن السوق من خلال مقابلة السكان المحليين، وطرح الأسئلة لفهم احتياجاتهم.

إذا كنت تفكر فقط في أنه يمكنك القيام بكل هذا من خلال البحث على Google وإجراء الأبحاث وأن تصبح رائد أعمال رائع، لسوء الحظ، ربما لن تكون ناجحاً إلا إذا سافرت واستكشفت.

ومرة أخرى، هذا ذو شقين أنت تسافر، وتراجع كل شيء، وتنظر إلى كل شيء، وتفكر خارج الصندوق، وتجري مقابلات مع الناس، وتحدث إلى الناس، وتحصل على هذه الصداقة الحميمة، وتصبح صديقاً معهم حتى يتمكنوا من مساعدتك في الفكرة. يمكنك استمداد الأفكار منهم وهم يشعرون أنهم جزء من نموك ولا حرج في وجود مرشدين محليين ليكونوا جزءاً من نموك.

لدي مرشدين محليين في العديد من البلدان في جميع أنحاء العالم يرشدونني، ويساعدونني في صنع القرار وتقديمنا لأنه كلما كانت لدي أفكار حول إجراء تغييرات، فإنني أقوم بالاتصال بهم، وهؤلاء هم الأشخاص الذين شكلت علاقات معهم على مر السنين لأنني سافرت والتقيت بهم وجهاً لوجه والآن تحولت إلى علاقات مدهشة وكما تعلمون، يمكنني أن استمد الأفكار من جانبهم لأنهم يعيشون في هذه البلدان. يمكنني السفر إلى هناك والاستكشاف ولكني فقط وصلت إلى هذا الحد. أحتاج أيضاً، كما تعلمون، إلى إنشاء، الرابطة بين شخص ما محلياً حتى أتمكن. من تمرير الأفكار إليهم. لذا، فإن السفر والاستكشاف له متطلبات ضخمة إذا كنت تريد أن تكون رائد أعمال رائع.

لن تصل إلى أبعد مدى ممكن بفكرة عمك إذا لم تسافر. تماماً مثلما تقوم بأبحاث السوق محلياً عندما تكون لديك فكرة، فأنت تريد تشغيلها بواسطة الأشخاص للتأكد من أن هذه فكرة لها أجنة، وستعمل بشكل جيد محلياً، اتبع نفس المبدأ بالضبط إذا كنت تريد عرض منتجاتك على أشخاص خارج بلدك، خارج مجتمعك، اتخذوا هذا المبدأ الدقيق، سافروا، استكشفوا، قابلوا الناس، اطرحوا أسئلة على الناس، واعرفوا ما إذا كانت فكرتكم صالحة في هذا السوق ثم انتقلوا بها إلى المستوى التالي. لذا مرة أخرى، السفر والاستكشاف، موصى به للغاية. إذا لم تفعل ذلك، فقد تنجح، ولكن إذا قمت بذلك، فستكون أكثر نجاحاً بنسبة ٨٠٪ وهذا إلى حد كبير أضمن.



كريستينا راو

أنا من فانكوفر، كندا
وظيفتي: خبيرة بأعمال البورصة
ستجدونني على [LinkedIn](#)



ريادة الأعمال الخاصة بي يغذيها التواصل مع الآخرين

• شغف التفكير والابتكار

أعتقد أن العمل يشبه القرية. شعبها هم قبيلتك مع هدف مشترك يتمثل في إنشاء مجتمع مؤثر ومستدام. كرائدة أعمال متسلسلة، من السهل الوقوع في حب أفكارى بجنون. لن أتمكن من تنفيذ أفضل نموذج عمل بثقة إلا بعد اكتساب آراء ووجهات نظر ومعرفة قبيلتي والقبائل الأخرى.

• اكتشاف وتطوير الذات

الوعي الذاتي أمر بالغ الأهمية لنجاحي في ريادة الأعمال، وهي رحلة تستمر مدى الحياة. أنا في السعي الأبدي لأكون أفضل وأقوم بعمل أفضل. أنا مفتونة بوظائف الإنسان العصبية ومدى تحكمنا فيمن نريد أن نكون. بدأت مسيرتي في ريادة الأعمال في أوائل العشرينات من عمري، حيث كنت أقف بطول 0 أقدام و١٠٠ رطل وجذابة. في كثير من الأحيان كان يُنظر إلي على أنني حمقاء ومن المحتمل أن أفقر إلى الذكاء. اضطررت إلى تحسين ثقتي بنفسني والاعتماد على ذكائي حتى يأخذني كبار رجال الأعمال (The Old Boys Club) على محمل الجد. الآن بعد ٢٠ عاماً، يمكنني الدخول إلى أي غرفة اجتماعات والحصول على الاحترام. يساعدني اكتشافاتي لذاتي أيضاً في تحديد مجالات عملي التي تحتاج إلى تعديل لمواصلة التطور. كما أنني استخدم هذه التجربة لتمكين الشباب الأخريين اللاتي يعملن في تمويل الشركات.

• استخدام الأدوات الصحيحة

الوقت قيم؛ بدون الأدوات المناسبة، ستفقد المزيد على المدى الطويل. مثال رائع هو موقع الويب الخاص بي. قبل عشر سنوات، كان موقع الويب الخاص بي مبنياً على نظام أساسي لم يكن متوافقاً مع الجوّال ولا يمكن تحويله بسهولة. قبل ثلاث سنوات، اشترت قالب موقع ويب يتطلب ترميزاً ليكون متوافقاً مع التحديثات. أنا الآن أتعلم التخلي عن شكل التصميم وفهم الوظائف.

• نمط الحياة الصحية

يختلف نمط الحياة والعادات الصحية من شخص لآخر؛ لقد وجدت الإقلاع عن الكافيين منذ سبع سنوات أمراً رائعاً بالنسبة لي. كنت أكثر راحة مع ٤ - ٦ ساعات من النوم؛ لم يكن الاستيقاظ والتركيز أمراً صعباً على الإطلاق. لقد تخلّيت عن منتجات الألبان في نفس الوقت. لم أكن أشعر بالرضا حيال تناول الحليب المخصص لأطفال الأبقار. لقد منحتني هذه التغييرات الوضوح والمزيد من الطاقة والتركيز.

• عقلية منفتحة وموزونة

كلنا نريد أن نشعر بهذه الطريقة. من الضروري الحفاظ على هذه العقلية لتكون موضوعياً في الأعمال التجارية. يعنني العقل المنفتح من أن أكون أحكماً على آرائي الخاصة، وفي الأعمال التجارية، هذا يسمح لي بتحديد الاتجاهات في سوق الأسهم في وقت مبكر.



• التعلم المستمر

العيش في العصر الرقمي، لا شيء يبقى على حاله في الأعمال التجارية. لا بد من مواصلة التعلم من أجل النجاح. أنا منخرطة في العديد من القطاعات المختلفة لسوق الأوراق المالية. على مدى السنوات القليلة الماضية، ركزت على التعرف على القنب واتفاقية التنوع البيولوجي فيما يتعلق بالعلاجات الطبية. اليوم، أتعلم التكنولوجيا الجديدة المتاحة في مجال تعدين العملات الرقمية.

• السفر والاستكشاف

الحياة عبارة عن تجارب وليست فقط عن الأمور المادية. الأشخاص الذين أقابلهم في السفر وأثناء مغامراتي يوجهوني في كيفية تطوير وإدارة عملي. لقد أمضيت رحلات كاملة وأنا جالسة في المتاحف التاريخية أفكر في الموارد التي كان الفنانون يستطيعون الوصول إليها منذ مئات السنين لإنشاء مثل هذه الروائع. ليس لدي أي أعذار لإنشاء روائع خاصة بي كرائدة أعمال لأن لدي وفرة من الموارد تحت يدي - محفزة جداً ومتواضعة للغاية.

• تتبع أحدث التقنيات

من الصعب بالنسبة لي اللاحق بأحدث التقنيات. أنا لست خبيرة في التكنولوجيا، لكنني أحب أن أظل على اطلاع بأحدث المستجدات، وكيف يمكنني الحصول على قطعة من الكعكة. في هذه المجالات يجمع أصحابها الملايين. إنها لفكرة رائعة أن يكون لديك أصدقاء شباب يمكنهم مساعدتك في البقاء على اطلاع بالتكنولوجيا.

• تعمق الممارسة الروحية

العقود الروحية هو كل شيء. لقد بنيت عملي على أساس روحي قوي. أدركت أن جميع البشر مرتبطون وأن هناك وفرة كافية للجميع. لذلك، نحتاج جميعاً إلى التعاون في بناء المجتمعات لأن دور كل شخص مهم.

«الأقرباء أولى بالمعروف» مقولة أساسية بالنسبة لي. تأكد من أن أقرب الأشخاص من حولك بخير ووفر هذه الرعاية لجيرانك والحي والمجتمع. لا أتبرع أبداً لأي جمعيات خيرية منظمة باستثناء إنقاذ الحيوانات. بدلاً من ذلك، سأقوم بإطعام الناس في الشوارع وإقامة علاقة ودية. أحب التفاعلات وجهاً لوجه عند تقديم أو رعاية برنامج غداء ساخن في مدرسة في مدينتي. كلما أعطيت أكثر، حصلت على المزيد!

• هوايات وأنشطة متنوعة

إنه لأمر رائع أن تجرب أشياء كثيرة وتجد الأشياء التي تستمتع بها ثم تجد الأشياء التي تحبها والتي تجلب لك الاسترخاء وتتحدى عقلك. العقل بدون تدريب لا مكان له في عالم رواد الأعمال. كلما زادت الأنشطة والفصول التي تحاول تجربتها، زاد عدد الأشخاص الذين تقابلهم ووسعت شبكتك. أنا أحب الكلاب وبالتالي أحتاج إلى الترويج عنهم بالمشي فنقابل الكلاب الأخرى وأصحابها، نظام جديد للتعرف على الناس في حياتي ...



كريستين ميكابيليس



أنا من ألمانيا
وظيفتي: الرئيس التنفيذي والمؤسس لـ Creative Start-Up Academy والشريك المؤسس لجمعية الشركات الناشئة الأوروبية
ستجدونني على YouTube و Facebook و Twitter و LinkedIn
مواقع التواصل الاجتماعي: Creative Start-Up Academy: Instagram

ثوابت حياتي هي التغيير والمرونة

• اكتشاف وتطوير الذات

دارت حياتي كلها حول التغيير والمرونة واكتشاف الذات.
لقد ولدت وترعرعت في برلين بألمانيا، ولكن الآن بصفتي رحالة رقمية أعيش في بلدان مختلفة كل عام ولدي الكثير من الأفكار وأدير أعمالتي التجارية. كنت دائماً شخصاً يسعى جاهداً للتحسين ومساعدة الآخرين. أفهم الآن أيضاً أنك تتعلم وتتحسن مع كل لحظة وتجربة في حياتك.

لم أكن دائماً أرى الأمر بهذه الطريقة. بالطبع، كانت لدي لحظات وفترات من حياتي شعرت فيها بالضياع، وانكمشت، وظننت أنني أضيع الوقت. بعد المستويات الأولية الخاصة بي، أمضيت ثلاث سنوات في تدريب واحد تلو الآخر، وفهمت ما لا أريد اتبعه كمسار وظيفي في ذلك الوقت، كنت أفكر في أنني أضيع الوقت في عدم اتخاذ قرار بدون معرفة.

لقد عملت في فندق، في شركة لإدارة الأحداث، في حانة رياضية، في شركة طباعة، في مجلة نمط حياة تلفزيونية، وأكثر من ذلك. بعد فترة تدريب نهائية في وكالة إعلانات، قررت أن أسلك طريق التسويق والإعلان لأقوم بتدريب مهني ثم أعمل في وكالات التسويق لأكثر من ١٣ عاماً. خلال ذلك الوقت، بدأت أستمع باستكشاف المواهب وتشكيلها بالإضافة إلى إدارة ورش العمل لزملائي. في ذلك الوقت كنت مقتنعة أيضاً أنني وجدت شيئاً أريد أن أفعله لبقية حياتي. لكن لا: بعد عشر سنوات من العمل في هذا المجال، لم أعد أستمع به كثيراً. لم يكن مجزياً بما فيه الكفاية. لم أشعر أن لدي تأثير كاف؛ لم أكن أرى تغييرات كل فرد. أردت أن أفعل المزيد، وخلق المزيد، ونقل المزيد من المعرفة، وإسعاد الآخرين.

أخذت دورة في البرمجة اللغوية العصبية (NLP) وشهادة التدريب، مما غير حياتي! لقد وجدت شغفي التالي! لكن انتظر، ما زلت غير متأكدة مما يجب فعله بالمعرفة وكيف يمكنني مساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشكلة معينة. في بعض الأحيان، علينا فقط أن نبدأ ونرى ما سيحدث. وما حدث هو أنني بدأت العمل مع الشركات الناشئة.

بالطبع، كانت لا تزال لدي وظيفة بدوام كامل، مما يعني أنني أعمل كل ساعة غداء ومساء وعطلة نهاية الأسبوع لإدارة أعمالتي. لقد تطلب الأمر الكثير من التفاني والعمل الجاد، لكن الأمر كان يستحق كل هذا العناء! أحببت - وما زلت - العمل مع رواد الأعمال والشركات الناشئة. اندفاعهم وشغفهم يروق لي، ورؤية التقدم الذي يحرزونه بمساعدتي يعجبني، ويسعدني، ويمنحني إحساساً بالإنجاز. وأحد الأشياء الرئيسية التي تجعلني أواصل مسيرتي الحالية هي التحسينات المستمرة التي أجريها على نفسي. أتعلم من كل شخص أقابله وأعمل معه. أواجه باستمرار تحديات في عملي - مثل الجميع - وأتغلب عليها بالفضول والمعرفة والتفاني.



لكن تعلم الأشياء الجديدة المتعلقة بالعمل ليس هو فقط الأمر الضروري بالنسبة لي. لدي قائمة طويلة من الأشياء التي أريد أن أتعلّمها والأماكن التي أريد أن أراها. بداية من تعلم الآلات الموسيقية الجديدة وبعض فنون الدفاع عن النفس وحتى الرقص وغير ذلك الكثير. ولأنني كنت شخصاً يريد الحصول على كل شيء مرة واحدة، فقد فعلت كل ذلك في ذات الوقت. كانت أيامي مليئة بالعمل والهوايات من الساعة ٧ صباحاً حتى الساعة ١١ مساءً. لكن لا يمكنك الاستمرار لفترة طويلة مع هذا النوع من الجدول الزمني.

بدأت أشعر بالتوتر والتعب. تم تشخيصي أيضاً بورم في المخ، والذي تبين أنه ليس ورماً واحداً - لكن يمكنك أن تتخيل، لقد أصبحت أكثر توتراً. كنت قريبة جداً من الإرهاق، لذلك قررت الاهتمام بجسدي وعقلي وجعلت ذلك أولوية. عند القيام بذلك، مررت أيضاً بالعديد من التخيرات والتطوير الذاتي. في هذه الأيام استمر الدافع لتعلم أشياء جديدة وتحسين نفسي على نفس المستوى، لكنني تعلمت أن أرفق بنفسي وأتخذ خطوة واحدة في كل مرة. على سبيل المثال، أختار ٣ أمور كحد أقصى أرغب في تعلمها أو تحسينها كل عام من أجل هواياتي.

بالنسبة لعملي، أقوم بخطوة واحدة في كل مرة، قناة واحدة، منتج واحد في كل مرة. اتضح، إذا كنت تقوم بمهمة واحدة وتركز كل طاقتك على شيء واحد فقط في كل مرة، يمكنك أن تكون أكثر إنتاجية. في السنوات الأربع الماضية، قمت بنشر اثني عشر كتاباً، وأنشأت مجتمعات عبر الإنترنت، وخلقت تحديات متعددة ودورات تدريبية عبر الإنترنت للشركات الناشئة، وعملت مع الجامعات والأفراد والشركات الصغيرة في جميع أنحاء أوروبا، وأسست منظمة غير ربحية للشركات الناشئة (European Startup Association).

أعلم الآن أن كل ما قمت به قد ساعدني في شق طريقي، وتحسين نفسي، والوصول لما أنا عليه الآن. غالباً ما تحدث هذه التجليات في وقت لاحق من الحياة عند النظر إلى ما قمت به. أقول دائماً، «إذا كنت تريد أن تفعل شيئاً، فافعله. إذا كنت تريد أن تتعلم شيئاً ما، فتعلمه. الأمر بسيط.»

لذا فإن المغزى من كل هذا بالنسبة لك هو - لا تتوقف أبداً عن التحسن ولكن تأكد من أنك أيضاً تعتني بجسمك وعقلك.



كريستين هاسلر

أنا من تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية
وظيفتي: متحدثة رئيسية/ مؤلفة مجموعة من الكتب الأكثر مبيعاً
مدربة أعمال وحياة معتمدة/ خبيرة الألفية ومتحدثة رسمية
ستجدونني على [LinkedIn](#)



أفضل استثمار يمكننا القيام به هو في صحتنا العقلية والعاطفية والروحية.

• اكتشاف وتطوير الذات

لقد نشأت كطفلة في ظروف غير آمنة للغاية بسبب التنمر والمضايقة وعوضت ذلك بكوني منجزة كبيرة. اعتقدت أن نجاحي في العالم هو ما يجعلني ذات قيمة ومحبوبة. لقد اتخذت هذا القرار بأنه إذا لم يعجبني أحد، وإذا لم أكن مناسبة للعالم، فسأكون أذكى شخص في مجالي، وكنت ناجحة للغاية.

في المدرسة الثانوية كنت طالبة متفوقة بدرجة «A» دوماً، مما جعلني قبلت في كلية رائعة. تخرجت منها مبكراً ثم انطلقت، وبحلول الوقت الذي بلغت فيه الخامسة والعشرين من عمري، كان لدي مهنة ناجحة جداً في هوليوود كأصغر وكيل نسائي. ومع ذلك، كنت مدفوعة بانعدام الأمن لدي وبصوت داخلي شديد الإلحاح. صوت من شأنه أن يدفعني باستمرار لأن أكون أكثر نجاحاً، أو أدرس طوال الليل، أو أحضر درساً إضافياً، أو أحصل على ترقية أو أي شكل من أشكال الإنجاز كان متاحاً لأخذها. ظاهرياً كنت ناجحة للغاية، لكن داخلياً كنت غير آمنة للغاية وأعاني من الاكتئاب والقلق.

كنت أمثل الكتاب والمخرجين والمنتجين في هوليوود وكان صديقي في ذلك الوقت رئيساً لأستوديو الأفلام الكبير هذا. كنت أعيش حياة هوليوود، جوائز الأوسكار والجولدن غلوب، أتسكح مع المشاهير. من الخارج، كان أي شخص يُعجب بي، لديك كل شيء؛ داخلياً كانت قصة مختلفة تماماً.

لقد كنت جيدة في التظاهر، لقد أصبحت جيدة حقاً في ارتداء الأقنعة. لكن الواجهة بدأت تتلاشى عندما كنت في صباح أحد الأيام في طريقي إلى مكثبي في المصعد وتعرضت لأول نوبة قلق أو نوبة ذعر. كان الأمر مخيفاً جداً، لم أفهم ما كان يحدث، لذلك أصبحت مرتبكة، وأتقلد داخل وخارج مكثبي. في النهاية، بدأت في التجول في المبنى.

بينما كنت أتجول في المبنى، أدركت أنني كنت بائسة في وظيفتي لفترة طويلة ولم يكن ذلك لأنني لم أكن أحبها. كنت بائسة لأنني لم أتوقف أبداً للتفكير في سبب بقائي فيها. كنت أقوم بهذا العمل في مجال لم أكن أهتم به كثيراً. كنت أتعامل مع الكثير من الأشياء التي يمكنني تصنيفها كجزء من حركة «Me too» «أنا أيضاً». كنت أتعامل مع التحرش على الرغم من أنني لست مثل بعض الناس ولكن تأثرت به. كنت أعمل لساعات مجنونة وكنت بائسة. لذلك، قررت في تلك اللحظة، أنني سأستقيل من وظيفتي. لكنني شعرت بالرعب من ذلك لأنني كنت من النوع الذي يضع دائماً خطة رئيسية (أ) ناجحة.



حتى هذه اللحظة، لم أكن بحاجة حقاً إلى خطة (ب). لم أكن أعرف من سأكون بدون هوية الوظيفة الناجحة. بعد أن تركت عملي. دخلت في اكتئاب عميق. منذ وقت مبكر من حياتي، عانيت من الاكتئاب منذ أن كنت في الحادية عشرة من عمري. كنت أتناول مضادات الاكتئاب من عمر ١١ حتى ٣٠. كان لدي الكثير من القلق. دخلت في ديون ضخمة. لقد انفصلت عن عائلتي. كنت مخطوبة وقبل ٦ أشهر من الزفاف، انفصل خطيبي عني.

لذلك، في عمر ٢٥ عاماً، انهار كل شيء، وكنت أحضر مع مدربة للحياة، لكنني لم أستمع حقاً إلى كل ما كانت تقوله. ذات يوم، مررت بهذه اللحظة على أرضية حمامي حيث أدركت أنني كنت القاسم المشترك في كل ما يحدث في حياتي. لذلك، قررت بما أنني خلقت الفوضى في حياتي حتى هذه اللحظة، أنه يمكنني إنشاء شيء مختلف. أتذكر أنني عدت إلى مرربي والتقطت بعض كتب التنمية البشرية. قررت أنني لن أكون ضحية لحياتي وذلك عندما أصبح التطوير الشخصي شغفي.

تحول الشغف إلى هدف دفعني لكتابة كتابي الأول بعنوان «Everything Something ٢٠٢٠». عندما كنت في خضم الأمور، كنت أبحث عن كتاب تطوير شخصي من شأنه أن يساعدني حقاً فيما كنت أقوم به، ولم أجد أي شيء.

دفعتني رحلة الكتابة أيضاً إلى تدريب وإرشاد الناس وبدأت أتحدث على مراحل من الكليات إلى الشركات. أصبحت خبيرة في جيل الألفية مما دفعني إلى الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، وقيادة اجتماعات ضخمة، والتحدث في المزيد من المراحل والكتابة. لقد كتبت كتابين آخرين والآن لدي عمل ناجح للغاية ومزدهر في التنمية الشخصية وحياة شخصية مُرضية للغاية.

عندما كان عمري ١١ عاماً ووضعتني على مضادات الاكتئاب، قالوا إن لديك خللاً كيميائياً، وستحتاجينها لبقية حياتك وأنا صدقتهم. الآن، أنا لست على مضادات للاكتئاب، ولست ضد الأدوية. أعتقد أنه اختيار شخصي، وبالنسبة لبعض الناس هو خيار ضروري، أنا أتحدث فقط عن تجربتي.

لطالما اعتقدت أنني بحاجة إليهم ولكن في أواخر العشرينات من عمري عندما بدأت في التطور الشخصي والروحي، أدركت أنني كنت أهدر نفسي كثيراً. لقد اتخذت خيار التمكين للتخلص منهم وتوقفت عن استخدامهم لأكثر من عقد حتى الآن. أشعر بأنني على قيد الحياة ولست مخدرة، وعلى الرغم من أنني أشعر أحياناً بالحزن والغضب، إلا أنني أشعر أيضاً بفرح وسعادة كبيرة.

أود أن أنصحك بالعمل على نفسك. فالطفولة، بغض النظر عن هويتك، تؤثر على كل شيء عنك. فهي تؤثر على كيفية رؤيتك للعالم، والقرارات التي تتخذها، والأشخاص الذين تجذبهم إلى حياتك، وعلاقاتك، وموقفك تجاه المال.

احصل على مدرب أو احصل على معالج لمساعدتك حقاً في تفريغ طفولتك. لمساعدتك على فهم نموذجك للعالم، وتحيزاتك، ومعتقداتك المقيدة، وتعليمك كيفية الشفاء، والتعبير، وكيفية تحقيق الأشياء.

كل شيء يبدأ بتغيير طريقة تفكيرك، لقد قلت دائماً أن أفضل استثمار يمكننا القيام به هو في صحتنا العقلية والعاطفية والروحية. أقوم بتدريب مرربي الحياة والعمل مع عدد كبير من رواد الأعمال والعديد من الأشخاص يتابعون زيادة الأعمال لأنهم يريدون أن يشعروا بالرضا ويريدون ملء الفراغ. تماماً مثل نجاحي في البداية بسبب انعدام الأمن لدي ونفاد الوقود مني في النهاية. لا يأتي النجاح الهادف والشامل إلا عندما نكون هادئين وصحيين داخلياً.



• نمط الحياة الصحية

لقد بدأت ممارسة الرياضة في سن المراهقة واستمرت طوال حياتي، وممارسة الرياضة شيء لا أفعله لفقدان الوزن أو الغرور. أفعل ذلك لأنها تمنحني الوضوح وتبقيني شابة وتمنحني تلك الميزة التي أحتاجها حقاً.

إنها طريقة صحية للحصول على الأدرينالين. أعتقد أنني أرى ذلك مع الكثير من رواد الأعمال، فهم يبحثون عن اندفاع الأدرينالين في أعمالهم وأصبحوا مدمنين على العمل لدرجة أنهم ينسون تماماً أجسادهم. لذا، فإن ممارسة الرياضة مهمة للغاية، وتناول الأطعمة المناسبة أمر بالغ الأهمية. فلن يزدهر عملك إلا إذا كنت تزدهر. أنا لا أتناول الطعام المعالج، فأنا أعطي الأولوية للتأكد من أنني أمارس الرياضة، وأتناول طعاماً جيداً.

في الصباح، أقوم بتمارين التنفس أو تقنية الحرية النفسية (EFT) أو التأمل أو مزيج من كل ما سبق. وفي الليل، أقوم ببعض الضربات المسموعة بالأذنين معاً، أو الاستماع للموسيقى أو كتابة قائمة النعم، أو أي شيء لتهدئتي. أول شيء أتحدث عنه في نمط الحياة الصحية هو النوم. النوم ليس شيئاً يمكنك اللحاق به. هذا شيء آخر أسمع من رواد الأعمال، إنه مثل، سوف آخذ قسطي من النوم في عطلة نهاية الأسبوع، وسأعوض ساعات النوم بعد العمل.

لا! عندما تحصل على قسط كاف من النوم الجيد، يكون أداؤك أفضل، وستكون أكثر انتباهاً، وسترتكب أخطاء أقل. لذا، فإن النوم في أي مكان من ٧ ساعات ونصف إلى ٩ ساعات من النوم ليلاً يمثل أولوية كبيرة وكان ذلك دائماً بالنسبة لي، فأنا دائماً أجعل النوم أمراً غير قابل للتفاوض.



ديف جراي

أنا من ولاية ميسوري بالولايات المتحدة الأمريكية
وظيفتي: مؤلف، مستشار، متحدث، مدرب
ستجدوني على [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/dfgray/)



لا يمكنك تعلم أشياء جديدة إذا كنت لا ترغب في التخلي عن القديم

• عقلية منفتحة وموزونة

الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس هو افتراض أنهم يفهمون الموقف. أحياناً يرون مشكلة بطريقة ما بينما ينظر الآخرون إلى المشكلة بشكل مختلف تماماً. أحياناً لا يرى الآخرون مشكلة على الإطلاق، أو يرون مشكلة مختلفة.

لدي صديق اسمه ميك كالدر. يعمل في شركة تدعى Group ٣٣٣ في ملبورن، أستراليا. ميك هو رجل بارع في تغيير الظروف. إذا كنت تدير شركة، فإن ميك هو آخر شخص تريد مقابلته، لأنك إذا قابلته، فهذا يعني أنك على الأرجح في مشكلة جسيمة. قابل ميك عندما تنفذ الخيارات الأخرى.

بمجرد أن تقابل ميك، ستقدم لك منظمته بديلين. الأول هو أنه يمكن أن يساعدك في إجراءات الإفلاس. سوف يساعدونك في تصفية الشركة؛ سيساعدونك من خلال الجوانب القانونية والمالية لهذا الاختيار. الخيار الثاني هو أنهم سيأخذون الشركة منك ويغيرونها. سينقذونك من الديون، وفي مقابل ذلك، سيملكون الشركة.

شركة ميك بارعة جداً في هذا – لقد غيروا الكثير من الشركات. كنت أشعر بالفضول حيال هذا وسألت ميك: «عندما تستولي على شركة، لا تعرف شيئاً عنها. في حين أن الأشخاص الذين تولوا أمرها كانوا هناك لسنوات عديدة – أحياناً ما يصل إلى ٤٠ أو ٥٠ عاماً، ويمكنك تغيير ذلك. ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين عملوا هناك طوال تلك السنوات، بكل معارفهم وخبراتهم، لم يتمكنوا من القيام بذلك. كيف يمكن أن تنجح حيث فشلوا؟»

سألته أيضاً، «ماذا تفعل بشكل مختلف؟ كيف يمكنك المجيء وإجراء التغيير الإيجابي بهذه السرعة؟» أخبرني ميك أنه بحلول الوقت الذي يصل فيه فريقه إلى الشركة، يكون الأشخاص الذين يعملون هناك جاهزين للتغيير. ميك وموظفوه يدخلون ويستمعون. يتحدثون إلى الموظفين. يتحدثون إلى العملاء. أخبرني أن العملاء والموظفين، فيما بينهم يعرفون دائماً ما يجب القيام به.

سألته متعجباً: هل تسمعي؟ بهذه البساطة؟ كيف يمكن ذلك؟

أخبرني ميك أنه من النادر أن يتمكن فريق وضع الشركة في مشكلة أن ينجح في تغييرها. من المحتمل أنهم كانوا ناجحين قبل أن يبدأوا في مواجهة المشاكل. في وقت ما في الماضي، لا بد أنهم توصلوا إلى شيء يعمل بشكل جيد. لكن عالم الأعمال لا يقف مكتوف الأيدي، ومع مرور الوقت تغيرت الأمور.



إذا كان الفريق ناجحاً لسنوات عديدة، فسيستمر في فعل الأشياء التي جعلته ناجحاً، حتى عندما لم تعد ناجحة. عندما يبدأون بالفشل، فإنهم سوف يلغون فشلهم على كل شيء، وعلى الجميع، ما عدا أنفسهم. سيصلون إلى مرحلة يكونون فيها في حالة إنكار وغير قادرين على التعلم. في مثل هذه الأوقات يكون الانتباه هو أهم شيء يمكنك القيام به.

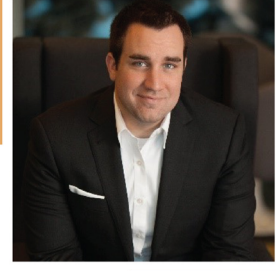
أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

- إليك تسع ممارسات لمساعدتك على تقليل تشويه الواقع وتصور الاحتمالات وخلق تغيير إيجابي.
- افترض أنك لست موضوعياً. إذا كنت جزءاً من النظام الذي تريد تغييره، فأنت جزء من المشكلة.
- أفرغ الكوب الخاص بك. لا يمكنك تعلم أشياء جديدة دون التخلي عن الأشياء القديمة.
- توقف انظر، واستمع. لا تطلق الأحكام الآن. ماذا يحدث هنا؟
- أخلق مساحة آمنة. إذا كنت لا تفهم الحاجات الأساسية، فلا شيء آخر يهم. لن يشارك الناس احتياجاتهم الداخلية ما لم يشعروا بالأمان والاحترام والقبول على ما هم عليه.
- انظر إلى الأمر من مختلف الاتجاهات وتحقق من صحة الفرضيات. انظر إلى المواقف من أكبر عدد ممكن من وجهات النظر. ضع في اعتبارك احتمال أن تكون المعتقدات التي تبدو مختلفة أو متناقضة صحيحة. إذا كان هناك شيء لا معنى له بالنسبة لك، فأنت تفتقد شيئاً ما.
- اطرح الأسئلة، وقم بإجراء اتصالات. حاول أن تفهم آمال الناس وأحلامهم وإجباطاتهم. استكشف النظام الاجتماعي وقم بإجراء اتصالات لخلق فرص جديدة.
- قم بتعطيل الروتين. يتم تضمين العديد من المعتقدات في الروتين المعتاد الذي يعمل بشكل آلي. إذا كان الروتين يمثل مشكلة، فقم بتعطيل الروتين لخلق إمكانيات جديدة.
- تصرف في الوقت الحاضر. يمكنك اختبار المعتقدات حتى لو كنت تعتقد أنها غير صحيحة. كل ما عليك فعله هو أن تتصرف كما لو كانت صحيحة وترى ما سيحدث. إذا وجدت شيئاً يعمل، فافعل المزيد منه.
- وضح ما تقصده باستخدام القصص والأمثلة. إذا أعطيت الناس حقائق بدون توضيح، فسوف يشرحونها ضمن نظام معتقداتهم الحالي. أفضل طريقة للترويج لمعتقد جديد أو مختلف ليست بالحقائق بل بالقصة.
- قم بتطوير نفسك. إذا كنت منفتحاً على كيفية تأثير التغيير عليك شخصياً، فلديك فرصة أفضل لتحقيق أهدافك. لتغيير العالم، يجب أن تكون كذلك.



ديفيد بوركوس

أنا من أوكلاهوما بالولايات المتحدة الأمريكية
وظيفتي: مؤلف، متحدث رئيسي وعالم نفس تنظيمي
ستجدوني على [LinkedIn](#)



خرافات عن الإبداع

• شغف التفكير والابتكار

كان التفكير والإبداع جزءاً كبيراً من عملي. لقد كتبت خمسة كتب مختلفة، وأكبرها كان كتابي الأول *the myths of creativity*، والتي تدور حول الأساطير والمفاهيم الخاطئة حول الإبداع. هناك عشر أساطير في هذا الكتاب، اعتقدت في بعضها قبل أن أبدأ البحث في الكتاب، وأحد أكبرها كانت أسطورة الخبراء أو خرافة الخبرة.

وفقاً للأسطورة، كلما عرفنا أكثر عن موضوع ما، زادت احتمالية حل المشكلة باستخدام إبداعنا وتفكيرنا. والحقيقة أن هذا ليس دقيقاً. فمع زيادة المعرفة، نزيد من إبداعنا و قدرتنا على حل المشكلات ولكن فقط إلى نقطة معينة. ثم يتراجع الارتباط، وتحد الخبرة الإضافية من أفكارنا وإبداعنا. تظهر الأبحاث أن السبب في ذلك هو أنك عندما تبتكر أفكاراً لأنك تعرف الكثير، تبدأ أيضاً في التفكير في سبب عدم نجاح أفكارك، وينتهي بك الأمر بعدم تنفيذ معظمها.

تحتاج إلى القيام بأشياء لتحافظ على عقل متفتح عن عمد وتواصل التعلم عن العديد من المجالات المختلفة، وليس فقط المجال الذي نحصل على شهادة فيه أو نسعى للحصول على مهنته. عندما ننظر إلى الابتكارات الثورية أو أساليب التفكير التي تضيف قيمة إلى شركة ما، ستجد أن معظمها يشترك في شيء واحد. يتم إنشاء الأفكار الثورية لأن الناس طبقوا مفهوماً من مجال واحد على تخصص مختلف تماماً وخلقوا شيئاً جديداً.

يبدأ معظم المبتكرين في تخصص واحد، وينتقلون إلى مجال آخر ويطبقون الدروس من كليهما لحل المشكلة بطريقة جديدة تماماً. لذلك، في حياتي الخاصة، أدرج هذا في بعض النصائح والحيل المختلفة. الأول هو أنني أحاول عمداً التعرف على مجالات جديدة طوال الوقت. لذا، فأنا دائماً أشاهد مقاطع الفيديو على YouTube. على سبيل المثال، الشيء المهم بالنسبة لي الآن هو أنني أحاول أن أتعلم صناعة الأفلام وإنشاء الفيديو بقدر ما أستطيع، ليس فقط من أجل مسيرتي المهنية ولكن من أجل المتعة كذلك، وحتى أتعرف على وجهات النظر المختلفة. أعتقد أننا جميعاً بحاجة إلى ذلك، وهذا أكثر من مجرد الشغف بهواية واحدة. إنه ما تفعله للمتابعة أو التعلم من العديد من المجالات المختلفة التي لا تمثل مهنتك الرسمية.

أنا كاتب وأكاديمي عن طريق التدريب. إنتاج مقاطع الفيديو والأفلام لا علاقة له بالأكاديميين. لكنها هوايات ممتعة، وتجعلني أتعلم أشياء جديدة لست متأكداً تماماً من كيفية تطبيقها في المستقبل، لكنني أعلم أنها ستكون مفيدة إلى حد ما. دائماً ما تسير الأمور بهذه الطريقة.

النصيحة الأخرى التي أريد في تقديمها هي التأكد من أنك تقضي وقتاً مع أشخاص ليسوا في نفس مجالك. أو أولئك الذين لا يشاركونك نفس النظرة للعالم أو نفس الأيديولوجية السياسية. تأكد من أنك تقضي الوقت مع أشخاص مختلفين عنك. ما ستتعلمه من ذلك هو العالم الشاسع الذي يحتوي على الكثير من المواد الخام للأفكار، ولكنك ستحتاج إلى توسيع نطاق المعرفة والحفاظ على المعرفة العملية بكل ما يحدث.



إذا قمت بذلك، فمن الأرجح أن تجد فكرة في مجال واحد ربما تكون قد درستها قليلاً. ابحث عن طريقة لاستخدامها في مجال عملك، فستزداد قيمتك لنفسك وللمجتمع. تذكر، في النهاية، الطريقة التي يخلق بها الناس قيمة لأنفسهم تكون عبر خلق قيمة لمجتمعهم أولاً. الأمور تسير دوماً بهذه الطريقة. بل لا توجد إلا هذه الطريقة لتحقيق المراد.

لذلك، لا يكن كل همك السير وراء تحصيل الخبرة فقط. يجب أن تبدأ بأساس المعرفة في مجال معين، حيث تقوم بتوسيع حدود ما تعرفه وتحافظ على معرفة عملية بالعديد من المجالات المختلفة.

أفضل طريقة تم وصفها في الأدبيات البحثية هي أن تكون على شكل حرف T. إذا كنت تفكر في تجربتك، فهناك خط عمودي مثل الخط العمودي في الحرف الكبير T يمثل المستوى العميق من خبرتك في مجال واحد.

ومع ذلك، هناك أيضاً خط أفقي يمر عبر ذلك الحرف الكبير T، وهذه هي الفكرة التي نستخدمها للاحتفاظ بمعرفة عملية بالعديد من المجالات الأخرى المختلفة. كن على شكل حرف T. سيجعلك العالم تتشكل ويسمح لك فقط بالنمو في منطقة واحدة ولكن استمر على شكل حرف T وتمسك به.

• عقلية منفتحة وموزونة

ركيزة العقلية يترد صداها أيضاً لأنني شعرت أن أفكارها يمكن مقارنتها بالكتاب، كتبت كتاب - Friend of a Friend. يدور الكتاب حول كيفية تشكل الشبكات وكيفية تواصل الناس مع المجتمعات وكيفية تفاعلهم معها. يشرح الكتاب ما تعنيه الشبكة لنظامك المهني، وكيف تحصل على الأشياء من الحياة، أو من حياتك المهنية، أو شركتك.

تشكل الشبكات مجموعة من العناقيد؛ تشكل الأنظمة صوامع محكمة حول الأيديولوجية المشتركة أو الخلفية المشتركة أو العرق المشترك أو الجنس المشترك. يتم تجميع الأشخاص الذين يفكرون على حد سواء معاً، وهذه مشكلة - إذا كنت حول أشخاص ليس لديهم عقلية جيدة بما يكفي لأنفسهم، فستفكر مثلهم.

هذه مشكلة بالتأكيد، لكن معظم الأنظمة تعتقد أنه حتى الأشخاص الناجحين يمكن أن ينتهي بهم الأمر بخسارة كل شيء أو اتخاذ قرار فظيع.

يمكن لرجال الأعمال والشركات والحكومات اتخاذ قرارات مروعة عندما يحيط بهم أشخاص يفكرون كثيراً مثلهم. كل هذا موجود في أدبيات علوم الشبكة، والتي يشار إليها باسم homophily (حب المماثل)، هذا التجمع حول نفس الأفكار المتشابهة، مما يحد من وجهة نظرك. وبالمناسبة، فإن تاريخ الأعمال مليء بهذا.

اخترعت Xerox الكمبيوتر الشخصي؛ أنت تعلم أن واجهة المستخدم الرسومية هي التي روجت الكمبيوتر الشخصي، سواء كان Macintosh أو Windows. لكن اختراع Xerox هو ما جعل الأمر ممكناً. ولكنهم لم يطوروا ذلك. اعتقد كبار قادتهم أن هذا لا علاقة له بعمل نسخ من الأوراق. المستقبل في الوثائق وليس في هذا الشيء. لذلك، سنقوم بإسقاط الفكرة، مما سمح لشركة Apple و Windows بتطوير الاختراع مما تسبب في الكثير من المشاكل المالية لشركة Xerox.

اخترعت Kodak الكاميرا الرقمية. ابتكر الناس هذا الشيء الصغير على جميع هواتفنا الذكية الآن لالتقاط الصور إلكترونياً في Kodak، التي كانت الشركة الأكثر رسوخاً في صناعة الأفلام. ومع ذلك، قرر كبار قادتهم، الذين كانوا متحيزين للغاية وكلهم في اتفاق واحد حول طريقة رؤية العالم، أن المستقبل كان في الفيلم لأن الفيلم كان يتمتع بجودة أفضل من هذا النموذج الأولي الصغير الذي كانوا يعرضونه.

لم يعتقدوا أنه كلما زادت التكنولوجيا من الدقة، ستزيد جودة هذه الصور. الآن كل واحد منا لديه على هاتفه الذكي، كاميرا ذات جودة أفضل مما يمكن أن تنتجها كاميرا الفيلم، وكان من الممكن أن تكون كوداك هي المستفيدة من ذلك، لو رأوا ذلك المستقبل.

لذا، فإن المختصر المفيد والنصيحة التي تعلمتها أنني، بمرور الوقت، تعلمت مراجعة الشبكة المحيطة بي وتتبع الأشخاص الذين أتحدث معهم، أعمل مع العديد من المديرين التنفيذيين حيث طلبت منهم أن يفعلوا نفس الشيء. أقوم بإلقاء نظرة على آخر ٢٥ شخصاً يتفاعلون معي كثيراً. أقول للمديرين التنفيذيين، دعنا نراجع التقييم الخاص بك ودعنا نرى من كان في الاجتماعات التي كنت فيها على مدار الأشهر الثلاثة الماضية وقم بعمل قائمة بأفضل ٢٥ شخصاً تتفاعل معهم ثم انظر إلى مدى الاختلاف أو التشابه معهم.



غالباً ما يستقر الوضع بالجميع في سيناريو حيث يكون ١٥ إلى ٢٠ شخصاً من ٢٥ شخصاً متشابهين جداً جداً معهم لأنه يشعر بالراحة معهم. نحب إجراء محادثات مع أشخاص يتفوقون معنا. نحن نحب الأشخاص الذين يفكرون مثلنا لأنه من الواضح أنهم رائعون.

المشكلة الوحيدة هي أننا نعيد أنفسنا ومنظورنا. نحن لا نرى العالم كله كما هو. نرى ذلك من خلال هذه العدسة الواحدة التي يتشاركها أشخاص لديهم بعض التشابه بيننا، وينتهي بنا الأمر باتخاذ قرارات كوداك أو زيروكس. بينما الآن، الخبر السار هو أن معظمنا، عندما نقوم بهذه المراجعة، نكتشف أننا لم نعد نتحدث فقط مع الأشخاص الذين نتشابه معهم.

نتحدث أيضاً إلى الأشخاص الذين نختلف عنهم، وهذا الاختلاف جيد للغاية لأننا نعلم أنه إذا قضيت وقتاً أطول مع هذا الشخص، فإنني سأحدث معه ولو قليلاً، وربما أكتشف أنني بحاجة إلى استثمار المزيد من الوقت مع هذا الشخص.

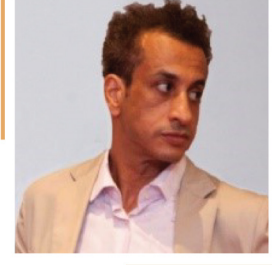
أدعهم يقدمونني إلى المزيد من الأشخاص الذين يعرفونهم لمعرفة المزيد عن وجهة نظرهم. ثم تنمو العلاقة بشكل أفضل. أتعلم العديد من وجهات النظر المختلفة. سمعت كثيراً - إذا كنت أذكرى شخص في الغرفة، فأنت في المكان الخطأ.

ومع ذلك، أعتقد أيضاً أنه إذا كنت مرتاحاً تماماً لما يقوله كل شخص في الغرفة، فأنت في الغرفة الخطأ لأنك مع الأشخاص الذين يتفوقون معك تماماً. بدلاً من ذلك، يجب أن تسعى عمداً إلى إجراء محادثات مع أشخاص يرون العالم بشكل مختلف وهذا سيجعلك غير مرتاح.



د. رياض حرطاني

ولدت في الجزائر، وعشت معظم حياتي في سان فرانسيسكو وكاليفورنيا وفانكوفر وكولومبيا البريطانية وباريس وطوكيو وهونغ كونغ وظيفتي: رحالة رقمي/ أقوم بإنشاء شركات ناشئة في مجال التكنولوجيا المتقدمة وأنقلها إلى السوق عالمياً
ستجدونني على [LinkedIn](#)



الرحلة دائماً أكثر أهمية من محطة الوصول

• السفر والاستكشاف

لقد أمضيت جزءاً كبيراً من العقد الأول والثاني من القرن الحادي والعشرين في إنشاء شركات ناشئة ذات مخاطر/ عوائد عالية في مجال تكنولوجيا الإنترنت، ومعظمها في وادي السيليكون ومراكز التكنولوجيا الأخرى في جميع أنحاء العالم. عند القيام بذلك، فإن التحدي الأساسي بعد بناء منتج عالي التقنية هو نقله إلى الأسواق العالمية. دفعني هذا إلى الترحال حول العالم عدة مرات، والعمل على الانتشار العالمي. في بعض المناسبات، كان علي زيارة أكثر من ٢٠ إلى ٢٥ دولة في شهر واحد.

كان التحدي هو التكيف مع الثقافات والأنماط والعادات المختلفة وطرق ممارسة الأعمال التجارية بوتيرة عالية جداً والاضطرار إلى التكيف بسرعة. في الوقت نفسه، أصبحت أماكن السفر ومقابلة الأشخاص شيئاً ساعدني في تطوير بعض الشركات الناشئة ودفعهم إلى النجاح. يتعلق السفر أيضاً بالتكيف والفهم والحصول على السبق والقبول. هذه أمور أساسية لرجل الأعمال.

الأمر كله يتعلق بإبقاء العينين مفتوحتين، وتغذية فضول العقل والاستماع إلى جميع الإشارات. يتعلق الأمر بالتعلم ومعرفة أنه كلما زاد تعلم المرء، زاد ما عليه تعلمه. بمجرد فهم ذلك، تصبح الرحلة هي ما يهم، أكثر من الوجهة. ولجعل هذه الرحلة مرضية، تعلم التعايش مع هذا الإحساس بالاكشاف والاستكشاف، فإن الشعور بالخروج من منطقة الراحة أمر بالغ الأهمية.

في نهاية الأمر كله، «أذهب فقط، وشاهد العالم، واجعله مكاناً أفضل» هذا هو ما يغذي الكثير مما تدور حوله ريادة الأعمال. لقد عشت ذلك بنفسني وعشته من خلال العديد من الأصدقاء الرياديين الآخرين من حولي. كتبت مؤخراً كتاباً بعنوان «Tech Nomads of the Universe»، والقصة بأكملها تدور حول السفر والابتكار عبر الثقافات والمناطق الجغرافية. بحلول الوقت الذي انتهيت فيه من كتابة هذا الكتاب، وتسلط الضوء على القصص حول العالم، كنت متأكداً من شيء واحد: السفر والاكشاف والاستكشاف يشبه إلى حد ما توابل النجاح والإنجاز. على الأقل بالنسبة لي!

• تتبع أحدث التقنيات

يقال إن الكثير مما يتعلمه المرء في صغره يبقى معه طوال حياته. لقد نشأت في الجزائر العاصمة، وعندما كنت طفلاً، كان هناك القليل من الرسوم المتحركة التلفزيونية التي لا يمكنني تفويتها. تصادف أنهم كانوا جميعاً متعلقين بالفضاء والروبوتات وأمور تدور حول العلم. كانت رسوماً متحركة، نعم، ولكنها كانت تتناول الأمور التقنية. مما أثار فضولي وجعلني أرغب أيضاً في الدخول في مجال التقنية.

انتهى بي الأمر إلى أن بدأت في البحث المتقدم ثم قمت بمرور الوقت بتأسيس الشركات الناشئة. هذا الشعور بتتبع أحدث التقنيات كان في الجوهر هو المبدأ الذي وجهني في الكثير مما قمت به خلال العقود الماضية. يتعلق الأمر بالفضول، والرغبة في معرفة إلى أين تتجه الأشياء، والرغبة في بناء الشيء التالي، وإلى حد ما، مثل الرغبة في المغامرة إلى المستقبل. ومن المفارقات أن كل شيء بدأ بالرسوم المتحركة للأطفال على التلفزيون!



الأمر كله يتعلق بكيفية معرفة ما يكفي عن بعض الأشياء لتقرير ما إذا كان المرء يريد فهم المزيد عنها. الأمر كله يتعلق بكونك فضولياً بما يكفي لتعلم أشياء جديدة وتفضيل «ما هو التالي» مقابل «أين نحن اليوم»، و «كيف يمكن أن يساعدني ذلك»، ثم «هل هو مفيد بالنسبة لي الآن». سيظل تقدم التكنولوجيا دائماً شيئاً يهدف إليه البشر، لأنه يحقق هذا الإحساس بالاستكشاف والاكتشاف والمضي قدماً. لسبب ما، هذا هو أساس براعة الإنسان. فاتباع أحدث التقنيات يولد هذا الإحساس بأن إحدى القدمين في الحاضر والأخرى في المستقبل، وهذا بدوره هو ما يجعل رواد الأعمال يقومون بالقفز إلى المجهول. اقفز أولاً، وستكتشف الأشياء، نوعاً ما!

أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

صيغة النجاح تشبه إلى حد ما وصفة طعام من نوع ما. هناك العديد من الطرق كما أن هناك العديد من الأطباق اللذيذة. لا توجد صيغة واحدة. على المرء أن يأتي بصيغته. علاوة على ذلك، بالكاد يمكن للمرء أن يعرف هذه الصيغة في وقت مبكر. يتعلم المرء أثناء التنقل. المحاولة والخطأ، والفشل والمحاولة مرة أخرى، والمراقبة والتكيف. في نهاية كل ذلك، يتمنى المرء لو فعل الأشياء بطريقة أخرى، مختلفة قليلاً أو حتى مختلفة كثيراً، بغض النظر عن النجاح والازدهار. السر هو قبول ما يصل إليه المرء وأن يكون سعيداً بالنتيجة، مع العلم أن المرء قد قدم أفضل ما لديه. الفعل اصعب من القول، لكن حسناً، فليكن!



فريدريك فابريتيوس

أنا من ألمانيا
وظيفتي: عالمة الأعصاب والمتحدثة الرئيسية ومؤلفة كتاب
"The Leading Brain: Neuroscience hacks to work smarter, better, happier"
(Random House, 2017)
تجدونني على [موقعي الإلكتروني](#) و [Twitter](#) و [LinkedIn](#)



الرحلة دائماً أكثر أهمية من الوجهة

• التعلم المستمر

هل سمعت مقولة «الكلب العجوز لا يمكنه تعلم حيل جديدة؟» حسناً، فيما يتعلق بالمخ والتعلم، فهذا ليس صحيحاً. حتى كبار السن يمكنهم التعلم، وعندما يواجه الناس صعوبة في التعلم، فعادةً ما يكون ذلك بسبب استخدامهم للطريقة الخاطئة.

يعتقد معظم الناس أن التعلم يحدث في قشرة الفص الجبهي (prefrontal cortex) للتفكير العقلاني، بينما يحدث في الواقع في الجهاز الحوفي (limbic system)، حيث تتم معالجة العواطف. يقع الحصين (hippocampus)، الذي يقوم بفلتر المعلومات الجديدة الواردة، في منتصف الجهاز الحوفي، مباشرة بين النواة المتكئة (nucleus accumbens) لمعالجة المعلومات الإيجابية واللوزة (amygdala) لمعالجة المعلومات السلبية.

كلما تعلمت شيئاً جديداً، عليك التأكد من أن لديك ما أحب أن أسميه الصلة العاطفية. ما هي الصلة العاطفية؟ يتعلم بعض الأشخاص لغة جديدة لوضعها في سيرتهم الذاتية لأنها تبدو جيدة، وعادة ما يفشلون في هذه المحاولات لعدم وجود صلة عاطفية.

تتعلم أدمغتنا فقط عندما نشارك عاطفياً بعمق ما نرغب في تعلمه. على سبيل المثال، أتقن ست لغات، ولطالما كان لدي سبب ممتاز للتعلم. على سبيل المثال، عندما كنت طالبة، كنت أرغب في العيش في السويد. كنت أعيش في النمسا في ذلك الوقت، وانضمت ببساطة إلى فرقة سويدية وكونت أصدقاء سويديين وتعلمت اللغة السويدية من خلال غناء الأغاني السويدية. بحلول الوقت الذي انتقلت فيه إلى السويد، كنت أتحدث بطلاقة.

تعلمت اللغات بثلاث طرق متوازية:

- كنت أعمل في المختبر وأستكشف كيفية معالجة الدماغ للغة.
- اكتشفت اللغة بناءً على الأفكار التي لدي حول كيفية عمل الدماغ.
- لقد دعمت نفسي أيضاً في العمل كمدرس للغة.

أحياناً كان لدي طلاب لا يريدون التعلم. أرسلهم صاحب العمل إلى دروس اللغة وكنت مدرسهم. كان أول شيء أسأله دائماً، «ما الذي أنت متحمس له حقاً؟»

كان أحد طلابي شغوفاً بأسلحة ودبابات الحرب العالمية الثانية. قلت، «حسناً. أحضر الدبابات المصغرة إلى دروسنا وستحدث عنها باللغة الإنجليزية.»

وحتى مع ذلك، فإن هذا المسؤول التنفيذي الأكبر سناً لم يرغب في تحسين لغته الإنجليزية على الرغم من أننا وجدنا موضوعاً يهمه حقاً. لذلك، عندما نحاول تعلم شيء ما، علينا التأكد من وجود صلة عاطفية. التعلم ليس عملية عقلانية، بل عملية عاطفية.



جرير عويمرين

اعيش في دبي
وظيفتي: أحد مؤسسي شركة Liquidmeet
ستجدونني على [LinkedIn](#)



كن هادئاً ومتماسكاً وبعيد النظر

• اكتشاف وتطوير الذات

نمر جميعاً بتجارب حياتية مختلفة يومياً. بعضها أكثر تأثيراً من البعض الآخر، وغالباً ما تقودنا إلى التفكير في كيفية حدوث الموقف وما كان يمكن أن يكون مختلفاً للوصول إلى النهاية المثلى. تكتشف أن السمات الصغيرة التي لم تكن تعرفها أبداً موجودة أو لم تصل إلى السطح. في هذه اللحظات فقط من خلال التفكير المناسب، تدرك أن الاعتراف بهذه السمة والتعرف عليها يساعدك على تشكيل شخصيتك.

يتم اختبار هذه السمات باستمرار والتأكيد عليها لإبرازك بشكل أفضل. يبدأ اكتشاف هذه السمات في التوافق مع الخصائص الأخرى التي عززتها على مر السنين، ولكن سيتعين عليك أيضاً العثور على توازن جديد حيث تم تغيير الترتيب. السمات الجديدة مثل الإصرار يجب أن تكون متوازنة مع المثابرة لضمان أنك لا تنفر العملاء أو الزملاء. تحتاج السمات الجديدة مثل الهدوء في المواقف العصيبة إلى إيجاد توازن جديد مع الطموح. تنطبق هذه الاكتشافات على الخصائص السلوكية بقدر ما تنطبق على المعرفة والمهارات. عندما تنضج لتصبح شخصاً بالغاً محترفاً يتقدم في الحياة، يجب أن تعلم أن الوقت لاكتشاف الذات يتيح لك الفرصة لإدارة شخصيتك والآثار المترتبة على القرارات والإجراءات.

حدث كل هذا لي مؤخراً عندما توقفت أعمالنا بشكل صارخ، على غرار العديد ممن عاشوا عبر COVID-19. تتعامل شركتنا بشكل خاص مع أماكن الاجتماعات والفعاليات في مجال الضيافة، لذلك علمنا أن أعمالنا ستتأثر. بعد أربع سنوات من بناء الأعمال، رأينا عملنا ينهار في غضون أسابيع. خلال تلك الفترة التي مررنا فيها قمنا بإعادة تفكير. ماذا يجب ان نفعل وكيف يجب ان نتصرف؟ إنه تغيير كبير وأمر لا مفر منه. بدأت آلية النجاة.

بدأت آلية دفاع لم أكن أعرف بوجودها من قبل في الظهور. كانت متجلية بوضوح تسبب في اهتزاز الهدوء بداخلنا. كيف يمكن إدارة هذه السمة الخاملة مع ضمان توازنها مع جميع الخصائص الأخرى التي تم تطويرها سابقاً؟ أدركت أن الأمر سيستغرق أكثر من مجرد استغلالها للتعامل مع الموقف. إن قمع الرغبة في التفاعل لن يحل المشكلة. يجب أن نتحلى بالهدوء، ونقوم بتحليل جذري عميق، ودراسة مدى التأثير على الجوانب الأخرى من شخصيتي. من خلال هذه الخطوات المحددة، يمكنني التعامل مع التوتر بشكل مناسب وإدارة الموقف بموضوعية أكبر. حتى يومنا هذا، لا زلت أفكر في أهمية اكتشافها، والتعبير عن أهميتها، واستكشاف مكانتها مع شخصيتي المهنية.

ولكن من خلال كل هذا تعلمت أن رائد الأعمال يجب أن يكون دائماً هادئاً ومتماسكاً في العمل، وهدوءاً وشاملاً في التفكير، وواعياً وسعيداً في الاستجابة.



كوه تسويي

أنا من كوالالمبور، ماليزيا
وظيفتي: موظفة تسويق لشركة تدريب وتطوير
مدربة الحياة والثقة
ستجدونني على [Instagram](#) و [LinkedIn](#) و [Facebook](#)



تبنى عقلية المبتدئين عندما يتعلق الأمر بالتعلم

• اكتشاف وتطوير الذات

في أوائل عام ٢٠١٧، اضطررت إلى إغلاق عملي. (أدرت سلسلة تجارية في مجال التعليم التكميلي للأطفال). كان لدي دين مكون من ٦ أرقام، وعاطلة عن العمل، بل وحتى أنهيت علاقة دامت ٧ سنوات. كانت أحلك لحظات حياتي الشعور بالهزيمة واليأس والعجز.

كامرأة طموحة، كانت هذه الانتكاسات (التي حدثت في وقت واحد) بمثابة ضربة كبيرة. لقد فقدت كل الثقة في السعي لتحقيق النجاح. بدافع اليأس والبقاء على قيد الحياة بصعوبة، استكشفت طرقاً مختلفة، وخرجت من منطقة الراحة الخاصة بي، وفعلت أشياء لم أكن أتصور أنني سأفعلها أبداً. كان هناك العديد من التجارب والخطأ والإخفاقات التي لا نهاية لها على طول الطريق. أصبحت منهكة - عقلياً وجسدياً. ضعف جسدي، وبدأت في تراكم عدة أمراض في غضون أشهر. أصبحت تلك لحظة يقظتي عندما جالت ببالي فكرة، «كيف يمكنني الازدهار عندما لا أستطيع حتى البقاء على قيد الحياة؟»

• نمط الحياة الصحية

في تلك اللحظة، قررت الالتزام بالرعاية الذاتية والتعلم والنمو. بدأت نظام الرعاية الذاتية الخاص بي، وتواصلت مع مرشدين للتطوير الشخصي، ومارست كل ما تعلمته يومياً. ساعدني الروتين الجديد وأسلوب الحياة على استعادة قوتي وثقتي لإعادة بناء حياتي من الصفر. لقد تحولت من شخصية بائسة إلى قوية. أخيراً أشعر بالحياة مرة أخرى! لقد كنت أمارس عادات نمط الحياة الصحية هذه باستمرار حتى اليوم.

• التعلم المستمر

أثناء فحصي لصحتي مرة أخرى، لم أتوقف أبداً عن البحث عن فرص التعلم. كان أحد الأحداث البارزة في حياتي والتي ساهمت بشكل كبير في تطوري الشخصي، وتحديداً في اكتشاف الذات والتعلم المستمر، حضور ندوة توني روبينز بعنوان «أطلق العنان للقوة الداخلية».

بينما أتذكر هذه اللحظة، أشعر بالامتنان الشديد لإتاحة الفرصة لي للمشاركة في ندوته الحية. لقد كانت تجربة رائعة أن تكون في غرفة بها ١٣٠٠٠ مشارك حيث يتمتع الجميع بطاقة عالية ومستمرة في حالة ابتهاج! كانت الندوة التي استمرت أربعة أيام مؤثرة جداً لدرجة أنها أحدثت تقدماً كبيراً بالنسبة لي. لقد ساعدني ذلك في استكشاف واكتشاف المزيد عن نفسي مع زيادة اليقين في هدف حياتي. عندها قررت أن أكون مدربة تنمية شخصية. بعد ذلك، كنت دائماً أبحث عن طرق لتحسين نفسي باستمرار من خلال حضور الندوات، واستكشاف وظائف مختلفة كعامل حر (بصرف النظر عن وظيفتي بدوام كامل)، والتسجيل في دورات عبر الإنترنت. كل هذا سمح لي بالتعلم بوتيرة سريعة، واكتساب العديد من الخبرات الجديدة والتعرض، وتوسيع شبكتي. الرحلة ليست دائماً سلسة. هناك أوقات أشعر فيها بالتعب والإرهاق عند الحصول على مزيد من المعلومات، لكنني واصلت المضي قدماً لأن السبيل الوحيد للتقدم وتحقيق النجاح هو اتخاذ الإجراءات اللازمة.

النجاح هو رحلة تقدم تدعمها عملية مستمرة من التعلم والتطوير. احتضن العملية واستمتع بالرحلة.



أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

- إذا كنت تريد أن تكون ناجحاً، فعليك أن تلتزم بهدفك. تبدأ الرحلة دائماً بطريقتك في الوجود.
- اعتماد الموقف الصحيح والشخصية القوية.
- الصبر والعزيمة والمثابرة هي ثلاث سلوكيات رئيسية تزوق لي.
- كن منفتحاً على التعلم. بغض النظر عن حالتك أو منصبك، اعتمد عقلية المبتدئين عندما يتعلق الأمر بالتعليم.
- قم بإنشاء جدول يومي يتضمن الرعاية الذاتية (مثل الوجه، والتمارين البدنية أو التدريبات، والتأمل)، وقضاء وقت مع الأبناء، والقراءة من أجل التعلم والتطوير، والعمل. تأكد من أن جدولك عملي ومفيد، بحيث يكون هدفه هو خدمتك ويكون دليلك للعيش بأسلوب حياة صحي ومتوازن.
- استعن بمدرّب أو مرشد يمكنه دعمك في تحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.
- أخيراً وليس آخراً، أرح نفسك بأشخاص لهم نفس التفكير. الأشخاص الذين يشاركونك نفس الطول الموجي، إن لم يكن أفضل. هذا حتى يمكنك التعلم والمساهمة مع بعضكما البعض.



محمد شبيب



انا من ميونخ، ألمانيا
وظيفتي: الرئيس التنفيذي لشركة Tradeling
السوق الإلكتروني سريع النمو الذي يركز على المعاملات
بين الشركات (B2B) في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا (MENA)
ستجدونني على [LinkedIn](#)

كم من نقمة في طيها نعمة

• شغف التفكير والابتكار

أحب إحياء أفكار ورؤيتها تؤثر بشكل إيجابي على حياة الآخرين. نظراً لأنني كنت لا أزال في المدرسة في ألمانيا، اكتشفت لأول مرة روح المبادرة لدي. عندما كان عمري ١٢ عاماً، اشتريت دراجة مستعملة مقابل ٤٠ ماركاً ألمانياً. قمت بإصلاحها ثم قمت ببيعها بهامش ربح ٥٠ بالمائة. هذا يعني أنه يمكنني شراء دراجتين إضافيتين، كان هذا بشكل أساسي أول عمل تجاري لي. تعلمت مهارات خاصة، مثل كيفية التفاوض وكيفية البيع. هذه هي المهارات التي لا زلت امتلكها مناسبة لي اليوم.

بينما كنت على الأرجح أغنى فتى في مدرستي في ذلك الوقت، كنت أتجول وفي جيبي مئات الماركات الألمانية، كنت أعرف أن بيع الدراجات لن يجعلني ثرياً في حياتي البالغة. لذلك، بدأت أفكر فيما يجب أن أفعله بعد ذلك. بفضل أرباعي، اشتريت جهاز كمبيوتر وبدأت في تعليم نفسي البرمجة. لقد كانت هواية أكثر من كونها عملاً تجارياً، لكنها جعلتني في وضع جيد وساعدتني في الحصول على وظيفة مكتبية أثناء الدراسة. إنها مسألة أن تكون استباقياً، وتتطلع دوماً إلى التفكير المستقبلي، والتأمل في أفكارك.

يملك العديد من الأشخاص أفكاراً رائعة، لكنهم لا يعرفون كيفية تحليلها وإحضرها إلى السوق. غالباً ما يستسلمون عند أول عقبة. لقد تعلمت أن عليك أن تفشل أولاً، وهي الطريقة الوحيدة للتعلم من أخطائك. الفشل ليس شيئاً يدعو للخوف، لقد فشلت مرات عديدة، وفي كل مرة كنت أقوى من أي وقت مضى. عليك أيضاً أن تكون أَلْمَحِيّاً. إنه عنصر حاسم للبقاء لأي عمل. أنا من أشد المعجبين بمبادئ هرم ماكينزي (Pyramid Principles McKinsey's)؛ التي تقدمت بها إلى أي شركة أقودها. إنها تسمح لك برؤية الأشياء من وجهات نظر متعددة والتكيف وفقاً لذلك.

لإعطائك مثالاً حديثاً في بداية عام ٢٠٢٠، كنت مستعداً لإطلاق Tradeling، وهو سوق جديد للتجارة الإلكترونية B2B مع نموذج أعمال قاتل تم إعداده لتحقيق النجاح. كنا على وشك إطلاق أول نشاطين لنا، الأغذية والمشروبات، واللوازم المكتبية، وتوقف العالم بأسره بشكل مفاجئ بسبب الوباء العالمي. أغلقت الشركات وتأثرت الفنادق؛ تلاشى السبب الحقيقي لوجودنا.

أنا لست انهزامياً. هناك دائماً جانب مضيء في مكان ما؛ عليك فقط تقييمه والعثور عليه. إذن فالأمر يتعلق بإعادة ضبط وتنظيم عملك للتكيف. لقد فعلنا ذلك بالضبط. كان لدينا خياران: تأخير الإطلاق أو التعديل. نحن ننظر إلى الطريق الأكثر صعوبة. سرعان ما أعدنا تنسيق نموذج أعمالنا وأطلقنا قطاعاً غير مخطط له - الصحة والعافية. لقد استفدنا من الفرصة في الوقت المناسب، حيث أنشأنا سوقاً رقمياً للمشتريين التجاريين للتداول في الأقنعة والقفازات والمطهرات ومعدات الحماية. لقد كان نشاطاً وثيق الصلة بواقع السوق وسيستمر لفترة طويلة جداً في المستقبل. بمعنى، كان لدينا تدفق للإيرادات، ولم أكن مضطراً لتسريح شخص واحد. في الواقع، هذا بسبب سرعة استجابتنا واستعدادنا لاحتضان شيء جديد ورؤية الفرص في أوقات الشدائد، فإننا ننمو.



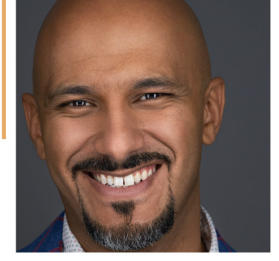
لدينا الآن أكثر من ١٠٠ موظف مقارنة بـ ٣٠ فقط قبل الأزمة. إنها مسألة البحث عن الفرص والتكيف للاستفادة منها. يجب عليك أيضاً اتخاذ قرارات العمل على المدى الطويل، مما يعني أن تكون تكتيكياً، وأن تستكشف تدفقات تدفقات الدخل، وتنفذها.

أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

لقد أدى الوباء العالمي إلى تسريع استخدام التجارة الإلكترونية على مستوى العالم، وهذا اتجاه سيستمر. تحتاج الشركات إلى التطور معها واحتضان التحول الرقمي، وإلا ستتخلف عن الركب. ولكن في الوقت نفسه، من الضروري الحفاظ على نقاط الاتصال البشرية لضمان عدم إبعاد نفسك كثيراً عن العميل. والذي من الممكن أن يتسبب في التفكك.



محمد عيسى



انا من مملكة البحرين
وظيفتي: مستثمر/مستشار أعمال/عضو مجلس إدارة
ومتحدث حائز على العديد من الجوائز /مؤلف أفضل المبيعات
على أمازون/ناشر/ومدير رحلات
ستجدونني على [Instagram](#) و [Twitter](#) و [LinkedIn](#) و [الموقع الإلكتروني](#)

كن فضولياً. كن مغامراً. كن رائعاً

• اكتشاف وتطوير الذات

أنا شخص فضولي. منذ الصغر وأنا أحب القراءة لا أستطيع مقاومة الكتب. عندما كان عمري ١٣ عاماً، قرأت دليلاً وظيفياً، وجدت أن المحاسب يحصل فيه على أعلى راتب. منذ ذلك الحين قررت أن أصبح محاسباً. أصبح هدفي. سألت أبناء عمومتي والمعلمين عن المهنة. كنت في مهمة. لقد اجتزت اختبارات المحاسب العام المعتمد (CPA) في الولايات المتحدة الأمريكية. بعد ذلك، تسارعت مسيرتي المهنية. كنت أصغر مدير مالي لشركة مدرجة في البورصة في دول الخليج. كان عمري ٢٦ عاماً فقط.

• السفر والاستكشاف

منذ يوليو ٢٠١٦، عملت كمدير جولات بدوام جزئي في قيادة الجولات السياحية في أوروبا. ويا لها من طريقة للسفر حول العالم مجاناً! إن المكافآت على مثل هذه الوظيفة كثيرة. ألتقي بأناس مختلفين من مختلف مناحي الحياة. أنا أتعلم منهم. أقوم بجمع القصص والحكايات التقليدية التي يمكنني استخدامها في مقالاتي وخطاباتي. لدي ثقافات متنوعة. أستكشف التاريخ والتراث. أبحث عن فرص عمل. وكمكافأة، أستمتع بهذه العملية.

• هوايات وأنشطة متنوعة

أستمتع بخلق فرص التواصل للآخرين للعثور على فرص عمل ومشاريع تجارية وغير ذلك الكثير. في نوفمبر ٢٠١٨، أنشأت مجموعة WhatsApp لخريجي جامعة هال في دول الخليج. منذ ذلك الحين، قمنا بإضافة قيمة لبعضنا البعض. أوصى أحد الزملاء باسمي بالانضمام إلى مجلس الإشراف على الشركات الناشئة التكنولوجية في الولايات المتحدة الأمريكية. تقدمت وبمجرد انطلاق العمل أتوقع مكافأة مالية كبيرة. بغض النظر عن بداياتك ووضعك الحالي يمكنك تغيير حياتك. أنا متأكد من أنك سمعت مصطلح رجل «عصامي» من قبل. كلنا عصاميون، سواء اعترفنا بذلك أم لا. يمكن أن نكون ناجحين أم لا. إنه خيارنا. اتخذ الاختيار الصحيح. كن فضولياً. كن مغامراً. كن رائعاً. انت تستطيع فعل ذلك!



محمد مدني

أنا من جدة، المملكة العربية السعودية
وظيفتي: مدير عام، مؤسس مركز أفضل مؤسسة تجارية
في كفاءة الإنفاق + تطبيق سيوت سبال (spotspal)
مدرب/كابتن فريق كرة قدم
ستجدونني على [LinkedIn](#)



غالباً ما يؤدي الشغف إلى تحقيق الغرض

• هوايات وأنشطة متنوعة

منذ أن كنت طفلاً صغيراً، كنت دائماً منجذباً إلى الرياضات المختلفة. اعتدت أن أكون نشطاً للغاية خلال معظم طفولتي. إحدى الرياضات التي كنت مرتبطاً بها للغاية على وجه الخصوص هي كرة القدم. لقد أحببت كل شيء يتعلق بهذه الرياضة، لكنني لم أكن أبداً متعصباً لأي فريق. نمت هوسي معي، وبعد ذلك خلال مسيرتي المهنية، بدأت في تنظيم تدريبات كرة القدم غير العادية. أخذت الجزء التنظيمي إلى مستوى جديد باستخدام أدوات مختلفة؛ كان بعضها متاحاً بالفعل والبعض الآخر كان عليّ إنشائه من البداية. كان عليّ أن أتعلم بعض الأشياء لتعزيز قدراتي في الترميز، على سبيل المثال. كنت أقوم بذلك حتى عام ٢٠١٢، عندما اكتشفت أنني غير متعلق بكرة القدم حقاً، بل إن شغفي هو تنظيم وتوجيه الآخرين. أصبح ذلك نموذج عملي الذي كنت أعمل عليه خلال العامين الماضيين. باختصار، سأقول:

- ابحث عن شغفك واربطه بهدفك.
- قم باحتضان مجالات قوتك.
- خذ زمام المبادرة لإجراء التغيير.
- تجنب البقاء في منطقة الراحة الخاصة بك.

• التعلم المستمر

سأبدأ بنسب كل الفضل لوالدي، الذي دفعني دائماً بشدة لتعلم أشياء جديدة وألا أقول أبداً أنني لا أعرف إجابة أي سؤال يطرحه منذ طفولتي، أثار هذا السلوك شيئاً بداخلي، وهو الفضول. أعتقد أن هذا هو مفتاح الرغبة دائماً في معرفة المزيد. لقد أصبحت عادة أنه كلما سُئلت سؤالاً، لا أعرف إجابته، نادراً ما أقول إنني لا أعرف ولكنني أبحث على الفور عن الإجابة. لقد وسع مثل هذا السلوك معرفتي وفهمي لكيفية عمل الأشياء بشكل عام. على الرغم من أن لدي ثلاث خلفيات تعليمية مختلفة، وجميعهم من مدارس عريقة في الولايات المتحدة، ما زلت أرى أن أكثر الأشياء التي تعلمتها قيمة كانت أثناء التنقل. دائماً تذكر -

- لو مر يوم دون أن تزيد من معرفتك، فهذا يعني أنك تخلفت عن الركب بطريقة ما.
- العالم يتحرك بسرعة كبيرة تحتاج إلى المواكبة. جرب Udacity و Coursera و edx.org.
- والعديد من المنصات الأساسية الأخرى التي توفر تعليماً غير تقليدي.

أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

سواء كنت ترغب في تغيير العالم، فأنت ببساطة بحاجة إلى تحسين حياتك المهنية أو بدء عملك الخاص، كل هذا يبدأ معك. أنت من يحتاج إلى أخذ زمام المبادرة والقيام بالخطوة الأولى. فكر، ما هي احتمالات أن يأتي شخص ما ويمنحك هذه الدفعة الصغيرة اللطيفة؟



ميشيل كوك

أنا من فانكوفر، كندا
وظيفتي: المؤسس المشارك والرئيس التنفيذي لشركة FLIK
ستجدونني على [Instagram](#) و [LinkedIn](#) و [Twitter](#)



طالبة علوم طبية تدخل مجال ريادة الأعمال

• هوايات وأنشطة متنوعة

بينما كنت في الجامعة، كنت أسعى للحصول على درجة علمية في العلوم الطبية، وشجعتني عائلتي ذات العقلية التقليدية على القيام بذلك، لكنني شعرت بضيق المجال الأكاديمي. عرفت منذ الصغر، أن عائلتي تريدني أن أصبح طبيبة، لكنني لم أكن متأكدة دائماً من ملاءمة هذا المسار لي. لذلك بدأت أفكر في هواياتي التي كانت لدي خارج المدرسة. بدأت في الانضمام إلى الأندية التي ليس لها علاقة بشهادتي، مثل Right و Sports Business Club و to Play، لأنني أردت استكشاف شيء جديد، وانضمت إلى بعض المجالات الأخرى التي وجدتها مثيرة للاهتمام. من هناك، توسعت اهتماماتي خارج إطار المنهج الدراسي من التصوير بالفيديو إلى العلامات التجارية إلى ريادة الأعمال. بفضل مهاراتي في التصوير بالفيديو، اعتقدت أنه يمكنني اقتحام مجال تسويق المحتوى. لقد قمت بإرسال رسائل بريد إلكتروني إلى العلامات التجارية والشركات الناشئة الرائعة، وطلبت التطوع بوقتي كـ «منشئ محتوى» حيث علمت نفسي كيفية إنشاء مقاطع فيديو وتحريرها. لقد استخدمت مهارة «التسويق» لدخول المجال من الباب، ثم صعدت في كل منصب تلقته للحصول على وظائف في نطاق أكثر شمولاً.

لقد ساعدتني في إطلاق وكالة تسويق رقمية بين فترات الدراسة الصارمة، وعملت مع Bumble، وطوّرت شراكات تجارية رياضية، وأنشأت أحداثاً تتحدى استراتيجيات الجيل «Z» لتولي أهم القضايا في العالم. كل ذلك بسبب هذه التدريبات التي دربت نفسي عليها في الجامعة، قمت بتطبيق تعليمي التجريبي على مواقف واقعية وعملت في كل شيء من تسويق المحتوى إلى الأحداث والشراكات إلى تطوير المنتجات. على الرغم من أنني كنت طالبة في العلوم الطبية، فمن المحتمل أن تكون لدي خبرة تجارية أكثر من طلاب إدارة الأعمال. لقد بدأت في نشر قصتي على LinkedIn، ووصف خطتي الشخصية كـ «طالبة علوم طبية تفتتح ريادة الأعمال» وبدأت في بناء علامة تجارية شخصية فتحت العديد من الفرص غير الطبية.

إذا نظرنا إلى الوراء، أستطيع أن أرى قطع اللغز التي تبدو غير مرتبطة ببعضها البعض تكون صورة هادفة. ساعدتني تجربة ما قبل الطب في تحسين تفكيري التحليلي؛ تعلم التغلب على الضغوط الخارجية لاتباع المشاعر الحقيقية أعطاني الثقة بالنفس لمتابعة ريادة الأعمال الاجتماعية؛ كوني قائدة في مدرسة للبنات خلال سنوات تكويني، تجلت لي الأهمية العالمية لتوجيه المرأة وتمكينها، وقد سمح لي عملي أثناء الكلية بتطوير مواهب بناء المجتمع التي تعد مفتاح نجاح FLIK. على مر السنين، لعبت خبراتي المتنوعة وهواياتي دوراً أساسياً في حاضري ومستقبلي.



أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

إذا كنت رائد أعمال طموح، فإليك بعض النصائح الرائعة:

- لو كانت لديك منصة شخصية، انشر قصة ريادة الأعمال الخاصة بك هناك. يريد الناس أن يسمعوا منك ويساعدوك. أصقل قصتك وابدأ في بناء شبكتك اليوم – فأنت لا تعرف أبداً من سيسمعك ويستثمر في نقلك إلى المستوى التالي.
- ابحث عن مهارة صخب جانبية كما فعلت مع التصوير بالفيديو. طورها وابدأ عن طرق لتطبيقها في إعدادات العالم الحقيقي. بمجرد أن تضع قدمك في الباب، استمر في المثابرة من أجل فرص جديدة.
- احصل على الخبرة. سواء كان ذلك من خلال التدريب المهني، أو التتلمذ، أو العمل الحر، أو العمل التطوعي وما إلى ذلك، فأنت بحاجة إلى اكتساب الخبرة في مجالك أو اكتشاف آلية عمل ريادة الأعمال لاتخاذ الخطوة الكبيرة التالية.
- انظر إلى حياتك لمعرفة ما كنت شغوفاً به، وأين تتلاءم قطع اللغز. ريادة الأعمال لا تعمل إلا إذا كنت بصدد بناء حل لمشكلة ما، فلديك دافع جوهري لإصلاحها.
- أخيراً، طوّر من الثقة بالنفس. إذا كنت لا تؤمن بنفسك، فلماذا يجب على الآخرين؟ إذا كنت تعتقد أنه يمكنك القيام بذلك، فستقوم به.



نادر أميري

أنا كندي/إيراني نشأت في دبي
وظيفتي: رجل أعمال (مؤسس ومدير العمليات في elGrocer)
مواقع التواصل الاجتماعي لـ elGrocer: [Twitter](#)، [Instagram](#)
والموقع الإلكتروني



هناك دائماً طريقة أخرى

• شغف التفكير والابتكار

حتى عندما كنت أعمل في شركة لأكثر من عشر سنوات قبل أن أبدأ رحلتي الريادية، قيل لي دائماً أن لدي أساليب غير مناسبة. لم تمنعني أبداً عبارات مثل «شيئاً مثل هذا لم يعمل من قبل» أو «ليس هذا ما فعله» من البحث عن طرق بديلة للوصول إلى أهدافنا.

أعز ذكرياتي هي قيادتي للفريق الذي ساعد في تأسيس Oreo في دول مجلس التعاون الخليجي عندما كان في البداية «فاشلاً» لأنه لم يكن ما اعتاد المستهلك الخليجي على رؤيته كـ «بسكويت». (قال معظم العملاء إنه مثل الفحم. لا ينبغي أن يكون البسكويت مجرد قشرة شوكولاتة، فهو يجعل أسنان أطفالنا متسخة). بينما كانت الشركة على وشك حذف Oreo من المنطقة، ابتكرنا خطة تغيير ١٨٠ درجة والتي تضمنت التسويق الرقمي (الذي كان جديداً جداً في المنطقة منذ ١٥ إلى ٢٠ عاماً)، مع تجنب الإعلانات التلفزيونية لأكثر من عام (كان هذا نوعاً من الجنون، ضع في اعتبارك أن التلفزيون كان «أمراً ضرورياً» عند محاولة بناء علامة تجارية)، حتى إعادة تسمية العبوة لتسليط الضوء على «البسكويت» بشكل أكبر (والذي كان غير بديهي نظراً لمخاوف العملاء)، والاستراتيجيات والتكتيكات الأخرى. كانت هاتان السنتان حاسمتين لبناء قبول Oreo في المنطقة. في النهاية، طلب منا فريق Global Oreo المساعدة في توجيه الإرشاد لجميع البلدان الجديدة التي تطلق Oreo والبلدان التي واجهت مشاكل قبول العملاء. لقد قام الفريق بعمل رائع بعد ذلك للمساعدة في جعلها علامة تجارية ضخمة، ليس فقط في أمريكا الشمالية ولكن أيضاً في كل مكان الآن! في النهاية، مع مقدار البيروقراطية في الشركات، لم أشعر أبداً بالرضا وكان لدي دائماً المزيد من الأفكار لاستكشافها. ومن ثم، بدأت في الانخراط في عالم الشركات الناشئة بطرق مختلفة: حضور المجموعات والمؤتمرات، والمساعدة في المشاريع ضمن مجالات خبرتي، وحتى الاستثمار. حتى غادرت عالم الشركات في النهاية لبدء نشاطي البقالي.

• لا تخف من مشاركة أفكارك؛ يمكنك رؤية/سماع العديد من وجهات النظر المختلفة من خلال المشاركة.

• أحب دائماً تشبيه الأفكار بصفحة «ويكيبيديا» التي تبدأها وتديرها. يمكن للأشخاص المجيء والتعديل ووضع مدخلاتهم، وفي النهاية، يمكنك تشكيلها لتكون في الإصدار «النهائي» الذي تريده.

• فقط لأن «هذه هي الطريقة التي نقوم بها» أو «لم نتجح من قبل» لا ينبغي أن يمنعك من إنشاء شيء وفعله من زاوية جديدة.

• اكتشاف وتطوير الذات

بفضل بعض الأساتذة العظماء والرؤساء ودور العائلة خلال سنوات تكويني، كانت لدي دائماً فكرة في رأسي أنني لا أريد أن أصبح «ديناصور». للقيام بذلك، كان علي أن أعمر نفسي في تعلم أشياء كثيرة و تحسين تلك التي وجدتها أكثر إثارة للاهتمام. أحب قراءة جميع أنواع الكتب، من كتب الأعمال المختلفة إلى السير الذاتية والتاريخ وعلم الاجتماع وعلم النفس والفيزياء (نظريات السفر عبر الزمن والحوسبة الكمية)، وأكثر من ذلك! حتى في وقت مبكر من مسيرتي المهنية، أتذكر كل عام طلبي أدوار ومهام جديدة للقيام بذلك حتى أتمكن من



معرفة المزيد، مما ساعدني أيضاً في معرفة المزيد عن نفسي، ما أحبه وما أكرهه، من المبيعات إلى التسويق التجاري وإدارة العلامات التجارية والابتكار الإدارة، من بين العديد من المشاريع الأخرى الأوسع نطاقاً. حتى على الصعيد الشخصي، فإن السفر نفسه، سواء مع الأصدقاء أو بمفردي، ساعدني في استكشاف ماذا وكيف يعيش الآخرون والمزيد عن نفسي في مراحل تأملية.

أحب فلسفة إيكيجاي اليابانية (philosophy of Ikigai)، وبعد أن تعلمت عنها في وقت سابق، نويت إيجاد هذا التوازن.

- اقرأ في كل المجالات وليس في صنف واحد فقط .. فهو يساعد على تفتيح العقل.
- يساعد التأمل على تخفيف توترك وتصفية ذهنك ويمكّنك من الرؤية والسماع والتأمل في أفكارك. ابدأ بسهولة، بدون قواعد، بدون تحديد فترات، فقط اجلس في صمت.
- انغمس دائماً في أشياء جديدة، مألوفة وغير مألوفة، لتخطي حدود عقلك وخبراتك.

• السفر والاستكشاف

بفضل التواجد في دبي، أصبح السفر أمراً سهلاً! أحب السفر والاستكشاف، حيث كانت المدن هي وجهتي المفضلة، على الرغم من أن إحدى رحلاتي الطويلة الأخيرة منذ بضع سنوات إلى نيوزيلندا غيرت هذا الأمر بالنسبة لي. يجب أن أقول إنه من خلال جميع رحلاتي، لا تزال نيوزيلندا وجهتي المفضلة حتى الآن.

على الرغم من أن قصتي المفضلة كانت في عام ٢٠١٠، فقد حصلنا فجأة على عطلة نهاية أسبوع طويلة جداً، وبناءً على رهان مع صديق؛ ذهبت لأخذ الرحلة التالية، والتي تصادف أن تكون نيويورك. أتذكر الشعور بأن عقلي لم يعالج ذلك بعد، وأتذكر أنني استيقظت في منتصف الرحلة وأنا أتساءل أين أنا ولماذا أنا على متن طائرة! وصلت إلى مدينة نيويورك وفكرت في نفسي، بينما أنا هنا، لماذا لا أذهب إلى أبعد من ذلك وأقضي يومين في لوس أنجلوس أيضاً! لقد كان اسبوعاً مجنوناً من أصل ٦ ليالٍ، كنت في رحلة لـ ٢ منهم، لكن اندفاع الأدرينالين كان رائعاً.

- اكتشف العالم! جرب وجهات مختلفة لترى الطرق الأخرى التي يعيش بها الناس ومعرفة تفضيلاتك أيضاً.
- قم ببعض الرحلات المخطط لها وبعض الرحلات غير المخطط لها لخوض تجارب جديدة.



نارا إيشان

أنا من ساو باولو، البرازيل
وظيفتي: مؤسس مشارك ورئيسة التسويق في Cuponera
خبيرة في التسويق، شغوفة بالاتصالات والإعلان

ستجدونني على [LinkedIn](#) و [Instagram](#)



لا تتقوقع على أخطائك

• شغف التفكير والابتكار

كنت أرغب دائماً في إعادة ابتكار كل شيء حولي، والتفكير في حلول جديدة. وغالباً ما أضعتها موضع التنفيذ. لا أحب الأشياء الموحدة، وما زلت أعتقد أنه يمكن عمل الأشياء بشكل مختلف وتحقيق نتائج أفضل. لدي ملف تعريف إبداعي، كان مهماً في بداية Cuponera، ولا يزال ضرورياً في الوقت الحاضر لكل ميزة جديدة.

- لا يتعين عليك قبول الأشياء كما هي. قد ترغب في تغييرها.
- التركيز على هدف تسهيل وتحسين حياة الناس.

• التعلم المستمر

غالباً ما نرتكب أخطاء على طول رحلة الشركة، وهذا أمر طبيعي. بدلاً من التفكير في مدى سوء الخطأ، أحاول دائماً الحصول على أفضل تعلم من كل خطأ. أعتقد أن كل شيء مفيد للتعليم، وهذا يسمح بتراكم المعرفة. فلسفتنا دائماً هي الاختبار، حتى مع وجود مخاطر للخطأ.

- جرب كثيراً.
- إنه أمر صعب، لكن حاول ألا تنزعج من الأخطاء.
- احتفظ بكل ما هو ضروري لكل تجربة. يمكن أن يكون كل شيء مفيداً في المستقبل.

• السفر والاستكشاف

عادة السفر تعد شيئاً مهماً في مسار Capoeira. نتعلم العديد من العادات والاتجاهات في كل بلد نزره، خاصة عندما يتعلق الأمر بسوق الكوبون (القسائم) والتكنولوجيا. قبل جلب ثقافة الكوبونات إلى البرازيل، ذهبت مرات عديدة إلى بلدان استخدمت فيها الكوبونات كثيراً، وحاولت استخدام الكوبونات في كل شيء: الطعام، والمواصلات، والتسوق، وغيرها. تعلمت الكثير.

- قم بإعطاء الأولوية للأماكن التي يكون فيها سوقك قوياً.
- التفاعل مع رواد الأعمال الآخرين والشركات الأخرى.
- مراقبة عادات الناس من أماكن أخرى.

• تتبع أحدث التقنيات

من الضروري معرفة كل الاحتمالات الجديدة لتقديم الأفضل لمستخدمينا. لكي تكون مقتصداً في الموارد، فمن الضروري معرفة جميع الاتجاهات التكنولوجية الحديثة. نحن نذكر أن عدم استخدام هذه الموارد الجديدة يمكن أن يتسبب في خسارة مالية وإعادة العمل. أحب متابعة كل الأخبار والمشاركة في الفعاليات وأخذ دورات تدريبية. يساعدنا Google (أحد مستثمرينا) كثيراً في ذلك ويقدم دائماً الأدوات والأحداث والدورات.

- تجربة كل الأخبار.
- قم بتحديث نفسك. قم بتنظيم الدورات، اذهب إلى المناسبات المختلفة، اقرأ كثيراً.
- اختبر أدوات منافسيك.



رانيا بطاينة



أنا من بورتلاند بولاية أوريغون
وظيفتي: أنا أخصائية تغذية ومؤلفة أفضل الكتب مبيعاً في أمازون ومؤلفة كتاب
The One One One Diet: The Simple 1:1:1 Formula for Fast and Sustained
Weight Loss لإنقاص الوزن بشكل سريع ومستدام.
ستجدونني على [الموقع الإلكتروني](#)، [Instagram](#)، [Facebook](#)، و [Twitter](#)
وكذلك [هنا](#) لمعرفة المزيد من المعلومات حول كتابي، The One One One Diet

تدور الأمور دوماً حول العقلية

• عقلية منفتحة وموزونة

خلال مسيرتي المهنية التي استمرت ٢٠ عاماً كخبيرة تغذية ومدربة صحية، تعلمت الكثير من عملائي وقرائتي. خمسة وتسعون بالمائة من عملائي لديهم نفس الهدف - فقدان الوزن. لكن كل شخص لديه أسلوب حياة مختلف، ولكل شخص احتياجات مختلفة. بالنسبة لي، فإن التعرف على شخصية كل عميل وأسلوبه في تناول الطعام ونظامه الغذائي وتاريخ وزنه يعطيني نظرة ثاقبة حول أفضل طريقة لدعم هدفه. أنظر إلى العميل من زاوية ٣٦٠ درجة. إن تعلم كيفية تناول الطعام بشكل صحيح لفقدان الوزن يجب أن يجعلك تشعر بمزيد من النشاط والرضا وقيل كل شيء، تشعر بالثقة أثناء تقدمك في رحلتك. هذا هو السبب في أنني ابتكر استراتيجيات - سلوكيات يمكنك الانخراط فيها يومياً والتي ستعطيك نتائج فورية وعلى المدى الطويل. ينصب تركيزي دائماً على الهيكل وليس التقييد. من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، نتعرض للمنتجات والوجبات الغذائية يوماً بعد يوم. هدفي هو مساعدة عملائي في الحصول على الوضوح الذي يحتاجون إليه ليكونوا أكثر انفتاحاً ولتطوير عقلية متوازنة فيما يتعلق بالعافية وفقدان الوزن. (نعم، يمكنك تناول الحلوى مع الاستمرار في إنقاص الوزن!).

قبل أن أبدأ في كتابة كتابي بوضع سنوات، عملت مع مرضى السمنة قبل الجراحة على نظام غذائي خاضع للإشراف وبرنامج لفقدان الوزن، ومنحهم الأدوات والاستراتيجيات لتحقيق المعايير التي حددها مزود التأمين الخاص بهم لفقدان الوزن بنسبة ١٠% قبل الجراحة. المرضى الذين استوفوا معايير الأهلية في وقت العرض الأولي مؤهلون للجراحة. المرضى الذين وصلوا بنجاح إلى الوزن المستهدف لديهم الآن تصريح للخضوع للعملية الجراحية. بالإضافة إلى ذلك، فإن المرضى الذين نجحوا في تحقيق شرط إنقاص الوزن بنسبة ١٠% حققوا نتائج صحية مع تقليل مضاعفات ما بعد الجراحة. علاوة على ذلك، واصلت التشاور مع المرضى بعد الجراحة لضمان الامتثال للإرشادات الغذائية لاستمرار فقدان الوزن دون مضاعفات.

مع ذلك، اختار العشرات من المرضى المرشحين للجراحة عدم القيام بها. من خلال العمل معاً، وجدوا أنهم لم ينجحوا فقط في فقدان شرط إنقاص الوزن بنسبة ١٠%، ولكنهم تعلموا أخيراً كيفية تناول الطعام بشكل صحيح. النتيجة: استمروا في إنقاص الوزن بدون جراحة. أشارت بشهادة واحدة من مرضاي الذين، حتى يومنا هذا، لا زالت تشكرني على تعليمها أخيراً كيفية تناول الطعام بشكل صحيح.

كانت فكرة الهروب من موعد مع مشرط الجراح والالتزام بوجبة متوازنة ١:١:١ مطمئنة للغاية لآلاف الأشخاص الذين يعانون في اتباع نظام غذائي طويل. معرفة أنني كنت قادرة على تغيير وتحويل عقلية المريض الذي أراد بشدة إجراء عملية جراحية إلى شخص أراد أن يتعلم أخيراً «كيفية» تناول الطعام باستخدام صيغة ١:١:١ كانت تجربة مجزية للغاية.



روان بنت حسين

انا من الكويت
وظيفتي: مستشارة قانونية/شخصية عامة
ستجدونني على [SnapChat](#) و [YouTube](#) و [Twitter](#)



أستيقظ بسرعة

• هوايات وأنشطة متنوعة

أعتقد أن ممارسة هوايات وأنشطة متنوعة أمر أستمتع به في حياتي. إنه يتعلق بالأهداف التي لا علاقة لها بالعمل. يمكن أن تكون تلك الهوايات بسيطة مثل الميزيد من القراءة، أو قد تكون طموحة، مثل تعلم لغة جديدة. إنه نوع الهدف الذي يثري حياتي، ويساعدني على تطوير مهارات جديدة، ويمنحني إحساساً بالهدف خارج عملي. لطالما أحببت ثقافتني وأحببت طعامنا وطبخنا. في حين أن جامعتي وحياتي العملية جعلتني مشغولة أغلب الوقت، فقد أتاح لي الوباء الوقت لاستكشاف هذا الأمر وأكون جيدة فيه. إنه شعور بالإنجاز لا أستطيع وصفه. ولهذا أقول أحياناً، لن توجد أهدافك الشخصية في الفراغ. الأهداف لديها القدرة على قيادتك نحو حياة مهنية ونمط حياة أكثر سعادة وأكثر إرضاءً.

الأمر نفسه ينطبق على استكشاف مجالات الإبداع الأخرى (بالنسبة لي، يمكن أن يكون مختلفاً لكل فرد). أمضيت وقتاً في رعاية الحقائق، وقراءة مجلة كل يوم، وقضاء الوقت في بعض الأنشطة التي كنت أعرف أنني أريد النظر فيها لفترة من الوقت الآن. لم يقتصر دور الأنشطة في إرشادي خلال بعض الأوقات الصعبة، ولكنها أيضاً حددت وتيرة ما قد يعجبني وما قد يثير اهتمامي في المستقبل. أنا أستمتع بمشاركة هواياتي وتجربة أنشطة جديدة مع الأشخاص الذين أحبهم؛ أعتقد أنه يجلب إحساساً بالإنجاز لا مثيل له.

• السفر والاستكشاف

لطالما أحببت السفر حول العالم، وهذا يفتح الكثير من الأبواب؛ نلتقي بأصدقاء جدد، ونتعرف على ثقافات جديدة، ونتعلم لغات جديدة، وأشعر بالامتنان لوجود شيء أكثر أهمية من القيم المادية، وهو الحصول على كل هذه التجربة وهذه البصيرة، إنها الشبكة الواسعة التي بنيتها مع مرور الوقت حول العالم. لقد أتاحت لي هذه الشبكة العمل مع العديد من العلامات التجارية العالمية والمحلية، مما ساعدني على التطور مهنيًا. كل شخص قابلته لديه قصة، وكل كلمة لها درس تعلمته، مما ساعدني على النمو على المستوى الشخصي والنضج.

في بعض الأحيان يكون لديك منظور فردي أو وجهة نظر حول الحياة أو ثقافة معينة يمكن أن تتغير، وعلى الأرجح ستتغير. النتيجة؟ النمو. تحفز التجارب الجديدة عقلك، وتتيح لك تعلم مهارات جديدة والتفكير في التحديات والقضايا اليومية بشكل مختلف.

السفر لديه طريقة فريدة لتعريضنا للتجارب التي تخلق تحولاً ذهنياً بداخلنا لا يمكنك العثور عليه بأي وسيلة أخرى. لقد تعلمت أنه إذا واصلنا البحث عن محيط غير مألوف، والتعرف على أشخاص جدد، ومعالجة حالة عدم اليقين وجهاً لوجه، فسنبدأ بلا شك في ملاحظة التغيير داخل أنفسنا بمرور الوقت. العقل المنفتح سيأخذك بعيداً جداً في رحلاتك! سيساعدك ذلك على أن تظل متقبلاً للتغيير بينما تستوعب كل شيء، مما يحفز النمو الداخلي بشكل فعال على طول الطريق.



أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

لقد تعلمت أن «ما لا يقتلك يجعلك أقوى» لقد تعلمت أنه ليس لدي مجال للفشل، وتعلمت كيف أنهض بسرعة بعد أن أسقط. يمر الناس بمحن كل يوم، سواء كانت خسارة علاقة، أو شخص، أو ضغوط في العمل أو المدرسة، أو أي شيء قد يزعج حياة شخص ما. بغض النظر عن الأحداث التي تمر بها، لديك القوة لفعل ما تريد القيام به. لقد تعلمت قبول الحب واحترام نفسي وجسدي وملامي، واحترام الوطن الذي أتيت منه لأن كل هذا يجعلني ما أنا عليه اليوم، فريدة ومختلفة عن الآخرين. بينما كل شيء في الحياة له تحدياته، إلا أنني أدركت أيضاً أن لدينا سيطرة فردية وقوة على كيفية مواجهة هذه التحديات.

في حين أن بعض الألم والمعاناة في الحياة أمر لا مفر منه وجزء من التجربة الإنسانية، إلا أن الكثير منه يكون من صنع الذات ومن أفكارنا ويمكن تقليله بشكل جذري من خلال ممارسات اليقظة وأدوات الصحة العقلية. لقد أدى تعلم تغيير أفكارني إلى تحسين حياتي بشكل كبير. إن العمل مع نفس أنواع التحديات التي كانت تسبب لي مثل هذا الألم والمعاناة قد زودني بمستوى ثابت من الهدوء والفرح والتفاؤل والثقة في نفسي وخطة الله لي. هناك أناس طبيون وأشعار، لقد تعلمنا دروساً من المحن التي نواجهها مما ساعدنا على النمو على جميع المستويات. اخترت أن أصدق أنه لا يوجد أحد سيئ. لا يوجد أحد جيد أو سيئ تماماً، لكننا جميعاً نختار أحياناً السلوكيات الخاطئة ونعطي الأولوية للمشاعر الخاطئة لعلاقاتنا. في كلتا الحالتين، التجارب السيئة هي حقيقة يجب أن نحاول التعايش معها، أو يجب أن نحاول استخدامها لتعلم دروس من الحياة تساعدنا على العودة إلى رحلتنا. لا أعتقد أن الأمر يستحق أن نبقى في أي وقت متألمين ومهتمين بها يجب أن يكون. عندما ينشأ موقف ناتج عن علاقة أو تبادل سلبي، فإنه يسبب لنا الضيق. بدلاً من جعل هذا الضيق أكبر، أعتقد أننا يجب أن ندرب أنفسنا على اعتباره تجربة تعليمية جديدة.

لقد تعلمت أن أترك الأمر وليس كل ما أريده سيتحقق. الله لديه خطط أكبر لنا. بمرور الوقت، تعلمت أن أترك نفسي أذهب وأسمح للحياة بالسيطرة، لتأخذني في الاتجاه الذي أختاره الله لي، الاتجاه الأفضل بالنسبة لي. يجب علينا أن نتقبل الشخص الذي نحن عليه في هذه اللحظة والطريقة التي يتعامل بها الآخرون أيضاً. مع مرور الوقت، نستمر في معرفة أن الأمور لا تسير دائماً كما هو مخطط لها - في الواقع، إلى حد كبير لا يحدث ذلك أبداً.

وهذا أمر جيد: إذا أصبحت مدركاً لنفسك ونصيبك من علاقاتك، فسوف تتحسن؛ ومع ذلك، قد تضطر أيضاً إلى قبول حقائق حول أشخاص معينين في حياتك. مارس الامتنان والتقدير والثقة طوال الرحلة.



رضوان أبو داود

أنا من جدة بالمملكة العربية السعودية
وظيفتي: أنا شريك في Palm Ventures
ستجدونني على [Twitter](#) و [LinkedIn](#)



ينبع نمط الحياة الصحية والعادات من المعتقدات الأساسية حول الحياة والغرض منها

• نمط الحياة الصحية

أنا أعتبر نفسي شخصاً يتمتع بوعي صحي. بدأت قصة «صحتي» في سنتي الأولى في الكلية عندما قام أستاذي في علم الأحياء في جامعة كولورادو بولدر، د. شارلي ناتيلمان، بتقديم مفهوم الزيوت المهدرجة جزئياً وكيف أن استهلاك هذه الزيوت، التي لا تزال موجودة في معظم الوجبات السريعة، أسوأ من التدخين.

مع استمرار الحياة بدأت في التركيز أكثر على الدافع الأكبر والأهداف طويلة المدى، وجدت نفسي بصحبة أصدقائي الأعضاء المتحمسين المتشابهين في التفكير الذين عملت معهم ليلاً ونهاراً لإنشاء مشاريع جديدة وشركات ناشئة تهدف إلى خلق التأثير وتحقيق الاستقلال المالي.

لقد عززت تلك الرؤية والتصميم رحلتي على المدى الطويل نحو نمط حياة صحي أفضل. اعتباراً من ذلك، فقد مرت أكثر من 9 سنوات منذ أن تركت الوجبات السريعة والمشروبات الغازية، وأكثر من 5 سنوات بدون أرز أبيض أو خبز أو سكر مضاف في نظامي الغذائي. أحافظ على ممارسة الرياضة لمدة 1-3 أيام أسبوعياً. ومؤخراً، كنت أمارس اليوجا بشكل شبه يومي. بالنسبة لي، هذه العادات ليست مجرد مراقبة للذات، بل هي التزام صارم على أرواحنا وأجسادنا لاحتضان وخدمة هدفنا في هذه الحياة.

بالنسبة لي، ينبع أسلوب الحياة والعادات الصحية من المعتقدات الأساسية حول الحياة والغرض منها. أقترح بشدة قراءة «7 Pillars of Health» «ركائز الصحة السبعة» للدكتور دون كولبير حيث يقدم الكتاب نظرة عامة وخطة صحية متوازنة.

عندما يتعلق الأمر بالروتين اليومي وجدول التمارين الرياضية، وجدت أن التمارين الرياضية تناسبني بشكل أفضل سواء في الصباح الباكر قبل البدء في أنشطة عملي (التي تتطلب النوم مبكراً) أو في وقت متأخر من المساء بعد إنهاء جدول عملي.

أنصح بتجربة الجدول الزمني الخاص بك للعثور على أفضل ما يناسبك، ولكن بعد ذلك حدد وقتاً محدداً للتدريب لجعله ثابتاً.



ساليما فيلاني

أنا من تورونتو وأقيم في واشنطن العاصمة
وظيفتي: سيدة أعمال متسلسلة
ستجدونني على [موقعي الإلكتروني](#)، و [Twitter](#)
[LinkedIn](#) و [Instagram](#) و [Facebook](#)



الابتكار يبدأ من نفسك

• اكتشاف وتطوير الذات

اكتشاف الذات هو جزء مستمر من الحياة. مع تقدم العالم والتكنولوجيا بمثل هذه الوتيرة السريعة، نتأثر يومياً، ونتيجة لذلك، فإننا نغير من نحن باستمرار. خلال تجربتي الأولى مع أحد المعالجين، قيل لي أننا مثل البصل. قيل لي أن القيام بأعمال التطوير الشخصي سيساعدني على تقشير الطبقات لاكتشاف ذاتي الحقيقية والكشف عن قيمي الأساسية.

ومع ذلك، وجدت أنه لم يكن هناك سوى الكثير الذي يمكنني البحث فيه قبل أن ينتهي بي المطاف في دوامة من التخريب الذاتي، حيث كنت دوماً أبحث عن التقييم من الآخرين دائماً، وقد أثر ذلك على ثقتي. أدركت أنه لا يوجد سوى طبقات عديدة من البصل يمكنني تقشيرها بدون قلب أو هوية. عندما تحطمت حياتي، وأثرت العديد من الأحداث سلباً علي على مدار السنة، بما في ذلك تسريحتي من جميع الوظائف الخاصة بي إلى الزواج لعدة أشهر عندما اندلع حريق مدمر في المبنى، لا يمكن أن يزداد الأمر سوءاً. تفاقم الوضع، واجهت مشكلة في دخول الولايات المتحدة عندما عدت من رحلة تأملية «تناول الطعام، قم بالصلة، تعلم حب الذات» في جميع أنحاء العالم.

بصفتي كندية، تم إعطائي أسبوعين للعثور على وظيفة من شأنها رعاية تأشيرتي. أعاد صخب تحدي إعداد 100 كوب من القهوة بناء الدافع والمرونة. لقد دفعتني إلى القيام بعمل هادف للبحث عن حلول ذكية مناخياً، مثل الزراعة المائية، لانعدام الأمن الغذائي للاجئين في الشرق الأوسط وأفريقيا. من خلال إعادة الاتصال بمجمعتي وأصدقائي ومرشدي، أدركت مدى استعداد الناس للمساعدة عندما نطلب ذلك ببساطة. أدت الفرصة الجديدة أيضاً إلى العديد من الفرص منذ أن طورت استخدام الابتكار الاجتماعي والتي لا تزال واحدة من قصص التأثير المفضلة لدي. كان لها تأثير مضاعف. عندما دخلت مجالات التفكير التصميمي والابتكار، بدأت في تدريس ريادة الأعمال والتفكير التصميمي. أصبحت متحدثة رئيسية، وأنا الآن مؤلفة كتاب «Innovation Starts with Me»، «الابتكار يبدأ معي»، حيث أشارك قصتي وتجربتي الناجحة.

لقد تعلمت أنه يمكننا تقشير طبقاتنا بينما نمر باكتشاف الذات، لكننا بحاجة إلى تنمية المزيد من الطبقات في وقت واحد من خلال القيام بعمل مؤثر يتماشى مع هدفنا ويتحسن بمرور الوقت. قلبنا الجميل لم يتم اكتشافه فقط؛ بل تم تطويره أيضاً. أنا متفقة مع كل تلك الأفكار، بعضها أكثر من البعض الآخر، في مراحل مختلفة من رحلتني. كان السفر والاستكشاف والتعلم المستمر واكتشاف وتطوير الذات من أهم الثوابت.

كان العمق الروحي الجوهري مهماً خلال بعض الأوقات الأكثر صعوبة. لدي شغف بالتكنولوجيا والأدوات ولدي عقلية إبداعية ومنفتحة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالعمل. عندما يتعلق الأمر باللعب فأنا أحب ممارسة هوايات جديدة والمشاركة في أنشطة متعددة، خاصة مع أصدقائي ومجمعتي.



أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

إليك أداة قمت بإنشائها لمساعدتك ليس فقط في اكتشاف قلبك الجميل ولكن أيضاً لتطويره. حياتنا مثل سلسلة من المشاريع. حاول ألا ترى حياتك المهنية على أنها سلسلة من الوظائف. خذ لوحاً ورقياً، واستخدم سبورة بيضاء، أو حتى قطعة من الورق، وحدد جميع المشاريع التي نفذتها أو ساهمت فيها. ما هي أكثر الأشياء التي تميزت بها؟ أي منها حصلت على ردود الفعل الأكثر إيجابية؟ أي منها استمتعت به وستفعله مجاناً؟ املأ هذه الفراغات أولاً، وفكر فيها.

ما هي الأفكار التي كانت في ذهنك والتي من المحتمل أن تكون خارج منطقة الراحة الخاصة بك والتي فكرت في تجربتها؟ على سبيل المثال، هل فكرت في بدء مدونة أو بودكاست؟ هل أردت كتابة كتاب أو القيام بمزيد من الخطابة؟

إذا لم يخطر ببالك بسهولة، أو إذا لم يكن لديك أيها منها، فاسأل بعض أصدقائك وزملائك عن أنواع المشاريع أو الأنشطة التي تخطر بالهم عندما يفكرون فيك.

أثناء عمالك في تلك المشاريع الجديدة، من المحتمل ألا يتم اكتشاف قلبك الجميل فحسب، بل وتطويره أيضاً.



ستيفان أفيفسون

أنا من آرهوس، الدنمارك
وظيفتي: المدير التنفيذي ومؤسس في BMoreRaw.com
ستجدونني على [LinkedIn](#)



ستبقيك مهام الحياة مستمراً

• تعمق الممارسة الروحية

قبل ثماني سنوات، كان لدي نشاط عملاق في مجال الشحن. لقد غيرنا العالم، الطريقة التي يعمل بها الناس في تلك الصناعة بواسطة هذا البرنامج الذي أنشأناه آنذاك ولكن لسوء الحظ توفي مستثمرنا وفي ذلك الوقت، علمت أنه لا يمكنك جمع المزيد من الأموال بقانون الاستثمار الميت. كان هذا صعباً جداً. لذلك، أنفقت كل أموالني على محاولة إنقاذ الشركة، لكنني لم أنجح. لذلك، فقدت كل أموالني، وتوفيت والدتي، وتغيرت حياتي بالكامل حرفياً. اعتدت أن أكون مليونيراً، أركض، أتجول، أستمتع، وفجأة بدون نقود، نعم، أنت لا تتجول، عالق في مكان واحد. وبعد أن أصبت بالاكتئاب لمدة ثلاث سنوات، بسبب هذه الأشياء وذهبت محاولاً اكتشاف ما يجعلني سعيداً وتعلمت أن ما يجعلني سعيداً هو مساعدة الآخرين. إذا ساعدت أشخاصاً آخرين، فهذا يجعلني سعيداً. لا يهمني إذا كنت تتبعني لأنك تستمتع. وجود هدف في حياتك يغير موقفك تماماً من اقتناص الحياة إلى تجربة حياة واقعية. لذا، ما أعتقد أنه يجب عليك فعله، خاصة كرائد أعمال، هو إيجاد مهمتك في الحياة. عادةً ما تكون المهمة في الحياة أكثر شمولاً مما يمكن أن تقدمه للشركة، وسيكون لديك شيء ما لتحقيقه طالما لديك مهمة. عندما يكون لديك شيء لتحقيقه، فإن ذلك يقدم أيضاً بعض الأشياء الرائعة الأخرى حيث يستمر الناس في المشاركة فيما يعتقدون أنه ضروري في الحياة. عندما يكون ذلك موجوداً، فإنك تتجنب الشيء الوحيد الذي يقتل الناس إلى جانب الأمراض والشعور بالوحدة. لذلك، ما تعلمته بطريقتي الروحية هو أن أفهم ما هي مهمتي في الحياة، وبذلك سيكون لدي هدف أعلى، وكذلك سأعرف ما أفعله، وبمكنتي دائماً وضع كل ما أفعله في هذا السياق.

• هوايات وأنشطة متنوعة

عليك أن تجد شيئاً ممتعاً يجعلك سعيداً. شيئاً يمكنك تركيز اهتمامك عليه بأن هذا ليس مشروعك الناشئ. لأنه إذا كنت رائد أعمال حقيقي، فإنك تقضي 100% من وقتك، حتى عندما تنام في التفكير في شركتك الناشئة. ولكن، عندما تفكر في نفس الأشياء طوال الوقت، فلن تكون قادراً على التفكير. التفكير جزء مهم جداً، فيما يتعلق بالوصول إلى خطوة أعلى في شيء أكثر أهمية. لذلك، ابحث عن هواية، والتزم بها لمساعدتك على إبعاد عقلك عن عملك لفترة من الوقت.

• نمط الحياة الصحية

الشيء الوحيد الذي ساعدني كثيراً هو الحصول على نمط حياة صحي. كنت أزن 130 كيلوغراماً لكنني فقدت 50 كيلوغراماً، وهذا أعطاني المزيد من الطاقة. لقد تجنبت لتوي القمح واللحوم والكحول.



تيجيندر سينخ

انا من الهند
وظيفتي: رائد أعمال، رحالة رقمي، مستثمر في الشركات الناشئة
ستجدونني على [LinkedIn](#)



ما التغيير الذي يمكنك إحداثه؟

• شغف التفكير والابتكار

لقد كان التفكير والإبداع الركيزة والأساس لعملية تفكيري طوال حياتي. لقد كنت شاباً مبدعاً ومفكراً منذ البداية. لطالما كنت أحب الإبداع لأنه الشيء الوحيد الذي، بالنسبة لي، أعتبره شيئاً أصلياً. سواء كان ذلك شعاراً أو إحدى الشركات الناشئة التي أنشأتها طوال حياتي، فقد عملت دائماً على استراتيجية المحيط الأزرق (the blue ocean). يمنحك الإبداع الأصالة دائماً. لقد أنشأت أكثر من ٢٠ شركة ناشئة في حياتي وخرجت من ٥ منها تقريباً؛ كان العامل المشترك دوماً هو الفكرة الأصلية. لذلك، هذا هو العمود الأساسي لكل ما قمت به وما زلت أفعله. لقد نظمت فكرة ونمو أول نظام إسناد للعمليات التجارية إلى جهات خارجية (BPO) في الهند، واسمه «Sparsh»، وهو الأول من نوعه الذي يتم إدراجه في سوق الأوراق المالية والأول على الإطلاق الذي يتم الحصول عليه في مجال تعهد العمليات التجارية المحلية بواسطة شركة Intelenet العالمية المدعومة من Intelenet. لقد خلقت نمو Sparsh من صفر إلى حجم فريق يزيد عن ٨٥٠٠ في أقل من ثلاث سنوات عبر خمس مدن في الهند، حيث أخدم الاتصالات والبيع بالتجزئة والخطوط الجوية والخدمات البنكية والتأمينية والعديد من القطاعات الأخرى؛ حصلت Intelenet المدعومة من Blackstone لاحقاً عليها.

فكر دائماً في التغيير الذي يمكنك تحقيقه؟ ما هي المشكلة التي ليس لها حل؟ لماذا ليس لها حل حتى الآن؟ ما هي أسباب ذلك؟ إذا فكرت في كل هذه الأمور، فمن المرجح أن تولد فكرة تكون مبدعة بما يكفي لتكون فريدة وربما ناجحة تجارياً.



تيمي أوريجا

أنا من لندن، المملكة المتحدة
وظيفتي: الرئيس التنفيذي في 4s-Events
ستجدونني على [Instagram](#) و [الموقع الإلكتروني](#)



تأكد من اتباع أحلامك وشغفك

• اكتشاف وتطوير الذات

انتقلت من ترك الدراسة وعدم إنهاء دراستي في الإدارة والتسويق إلى إدارة شركة مخصصة لإدارة نمط الحياة. نعتني بطلبات العملاء على الصعيد العالمي. نجلب الفن، والعقارات، ومعاملات الشركات، وتذاكر المناسبات المخصصة للمدعوين فقط. علاوة على ذلك، تم اختياري لإدارة العلاقات العامة والتسويق لسائق السباقات الشاب المثير أيرتون سيمونز. نحن نغطي كل شيء من التحدث إلى العلامات التجارية وفرص الرعاية للتعرف على تكييف العقل وعلم النفس الرياضي. الأمور تتطور باستمرار، على الصعيدين الشخصي والمهني. تم إنشاء الكثير من هذا عن طريق مساعدة الآخرين. مثال على ذلك هو رفع مستوى الوعي والرعاية للفريق. فهي ليست وظيفة روتينية، لذلك دائماً ما ينبغي أن تكون مبتكراً وتفكر خارج الصندوق لتحقيق النجاح خارج المسار الصحيح. هذا اللقاء مثال على ذلك.

أفكار ونصائح إضافية لرواد الأعمال القادمين

- لا تخف أبداً من التعلم بالطريقة الصعبة وأن تتعثّر في مهمة أو دور. هذا جزء من عملية النمو.
- كن دائماً في حالة من التعلم والمحاولة، وإذا فشلت، فهذه ليست نهاية العالم. حاول وجرب مرة أخرى وأفضل بشكل أفضل في المرة القادمة.
- اقرأ دائماً لمواكبة الأحداث الجارية. قد يكون لهذا تأثير غير مباشر على مجالك. ومن الأمثلة على ذلك قلة السفر والسياحة في البلاد، مع قلة الضيوف في الفنادق والمطاعم والمتاجر التي أثرت على الميزانية العمومية للعديد من الشركات الراسخة.
- تعلم أن تعطي بقدر ما تحصل عليه. يمكن للأخبار الفوز أيضاً، على الرغم من أن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول. لا توجد أشياء مثل الاختصارات في الحياة أو العمل. راحة البال شيء جميل.
- اتبع أحلامك وشغفك. ليس هناك وقت موعود به هنا على الأرض، ونحن يمكن أن نختفي غداً.

ابدأ اليوم. اليوم هو أول يوم في بقية حياتك.



فاسيلي إيفانوف

أنا من أوكرانيا
وظيفتي: مؤسس KeepSolid
ستجدونني على [Twitter](#) و [LinkedIn](#)



لا يوجد شخص أقل عقلانية من الذي يعتقد «أنا أعرف كل شيء»

• شغف التفكير والابتكار

منذ أن كنت صغيراً، كنت دائماً أستمع بالابتكار كوسيلة لتجنب الملل. عندما حصلت على أول جهاز كمبيوتر، أتاح لي فرصاً مذهلة. لقد تحمست وبدأت محاولاتٍ لإنشاء شيء باستخدام الكمبيوتر – من التصميم إلى البرمجة إلى الأجهزة. ظل شغفي بابتكار شيء جديد معي حتى بعد حصولي على وظيفة. ظلت أجد، جربت تصميم جميع أنواع منتجات البرامج. وهذه هي الطريقة التي نشأت بها أول شركة لي، وفي النهاية، ولدت KeepSolid. الشيء المهم هنا هو تعلم إدارة الموارد بشكل صحيح وعدم القيام بكل شيء دفعة واحدة. في مرحلة ما، قمت بتضييع ميزانيتي بالكامل من خلال محاولة تشغيل العديد من المشاريع في وقت واحد. من أصل ٦ منتجات، انتهينا بمنتجين، ونجح منتج واحد فقط في النهاية.

• اكتشاف وتطوير الذات

لا يوجد شخص أقل عقلانية من الذي يعتقد، «أنا أعرف كل شيء». وللأسف، كنت كذلك حتى ظهر شخص في حياتي ساعدني في رؤية أن كل آرائي حول أسباب المشاكل هي وجهة نظري فقط، وليست الحقيقة. منذ ذلك الحين، نظرت إلى العالم والناس بشكل مختلف. أدركت أن الأشخاص المختلفين يرون الواقع بشكل مختلف، حتى عند مناقشة نفس الموضوع. لقد غيرت بشكل كبير موقفي تجاه الناس وظهر لي أنه لا يزال ينقصني المزيد من التطور في شخصيتي.

• استخدام الأدوات المناسبة

بصفتي رئيساً لإحدى شركات تكنولوجيا المعلومات، أدرك عدد الفرص التي تتيحها لنا التقنيات الحديثة. يمكن للكمبيوتر الآن إكمال المهام في ثوانٍ معدودة والتي كانت تستغرق في السابق عشرات الأشخاص. حيثما أمكن، أحاول تعليم الأصدقاء والزعماء كيفية استخدام التقنيات بشكل أكثر فعالية. عند المشي لمسافات طويلة، كنت أستخدم دائماً خريطة وبوصلة للتنقل. لم يكن من السهل الوصول إلى المكان المناسب في المدينة. في الوقت الحاضر، تعمل الخرائط الرقمية بالتأكيد على تبسيط هذه العملية. يمكنهم حتى حساب أوقات السفر مع مراعاة أشياء مثل الاختناقات المرورية. هذا رائع! من ناحية أخرى، أرى مدى خطورة هذه الأدوات على العقل البشري. كلما زاد تفاعلنا مع الكمبيوتر، أصبحنا أقل اجتماعية ووداً. انظر فقط إلى الشباب في البلدان التي يمتلك فيها الأطفال هواتف محمولة منذ سن مبكرة، وهو شكل جديد من أشكال الإدمان. عندما ينظر الناس بعيداً عن هواتفهم، يبدو هذا العالم معادياً لهم، ويخوضون في هواتفهم مرة أخرى. يمكن أن يؤثر الوضع سلباً على الجيل القادم. لهذا السبب أشجع أصدقائي دائماً على إلهاء الأطفال عن هواتفهم والقيام بشيء حقيقي.



• نمط الحياة الصحية

في البداية، ليس لدينا وقت لممارسة الرياضة لأننا مشغولون بالعمل، ومن ثم ليس لدينا وقت للعمل لأن أجسادنا تبدأ في الانهيار. أدركت ذلك بعد انقطاع طويل عن الرياضة وشعرت بذبذبات التمارين البدنية مرة أخرى.

• عقلية منفتحة وموزونة

بينما كنت أبحث عن أخطاء في الآخرين، لم تتح لي الفرصة لإصلاح أي موقف. لقد فوجئت عندما علمت أنني سبب كل ما يحدث حولي. عندها اكتسبت قوة عظمى - القدرة على التغلب على أي مشكلة (:

• التعلم المستمر

لقد قمت مؤخراً بصياغة فكرة تطوير لموظفي: التطوير الشخصي ليس زيادة في المعرفة في بعض المجالات، ولكنه زيادة في القدرات. على سبيل المثال، قد يعرف المبرمج خمس لغات برمجة و ٢٠ تقنية، لكنه لا يزال يكتب كوداً منخفض الجودة. المبرمج الذي يعرف لغة برمجة واحدة فقط، لكنه تعلم كيفية القيام بذلك بكفاءة، سيجعل مديره أكثر رضى عن النتائج.

• السفر والاستكشاف

عندما بدأت أنا وزوجتي السفر والتعرف على ثقافات مختلفة، أدركنا مدى ضالة معرفتنا بالعالم. من المثير معرفة تاريخ الدول الأخرى، وطرق تفكيرهم، ومبادئ حياتهم. ثبت أنه مفيد للعمل أيضاً. أدركت أن عملاءنا في أجزاء مختلفة من العالم يفكرون بشكل مختلف تماماً ولديهم توقعات مختلفة للمنتج.

• تتبع أحدث التقنيات

من أكثر المواقف إيلاماً لرجل الأعمال أن يكتشف أن شخصاً آخر قام بتنفيذ فكرته بالفعل. كان الأمر كذلك بالنسبة لي عندما أفتقد الاتجاه الحديث.

• تعمق الممارسة الروحية

قبل بضع سنوات، كنت محظوظاً لاكتشاف حكمة رائعة: لا يوجد أشخاص سيئون، ولكن هناك العديد من التجارب السلبية. تجربة تمنعهم من التصرف بنية حسنة. أصبح ذلك مبدأ أساسياً في سلوكي - بالإضافة إلى العثور على أشخاص/موظفين جيدين، قررت مساعدة أولئك الموجودين معي بالفعل للتغلب على مشكلاتهم.

• هوايات وأنشطة متنوعة

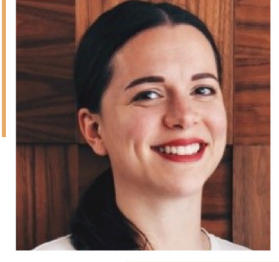
أنا محظوظ لأن لدي أصدقاء لمشاركة هوايات مختلفة معهم - الرياضة، والقيادة، والسفر، وما إلى ذلك. والأهم من ذلك، أن امتلاك الهوايات المناسبة يمكن أن يساعدك أيضاً على إبعاد عقلك عن المشاكل أو المهام الصعبة. عندما أكون منغمساً تماماً في هواية، يتحول كل انتباهي إلى ما أفعله. إنها توفر راحة للعقل وفرصة لإيجاد حل لاحقاً عندما أعود إلى العمل.

يتم تحديد تطور الشخص من خلال رغبته في خلق شيء ما في مختلف مجالات الحياة. هذه الركائز العشر هي طريقة رائعة لبناء خطة تنمية شخصية مفصلة. سأكون سعيداً لرؤية مثل هذه الخطة لتحفيز الأطفال منذ سن الدراسة!



فيفيان باراشيف

أنا رومانية ولدت في بلجيكا وأعيش بين لندن وبروكسل
وظيفتي: العمل بدوام كامل في Farfetch وأحد مؤسسي Twist Supper Club
ستجدونني على [LinkedIn](#) و [Instagram](#)



إنه ماراتون مع أشخاص يرمون الموز عليك أحياناً

• اكتشاف وتطوير الذات

عندما أفكر في مدى تقدمي على المستوى الشخصي منذ أن بدأت العمل منذ أكثر من عشر سنوات، فإن الأمر يكاد يخطف الأنفاس. يتحدث الكثير من الناس عن أهمية تحسين الذات، لكن غالباً ما يفشلون في إدراك أنه شيء تحتاج إلى القيام به تدريجياً وبانتظام؛ ويمكن أن يكون مؤلماً لأن ليس كل الناس جيدون في تقديم التعليقات.

غالباً ما تسمح أنه «سباق ماراتون»، لكنني أريد أن أضيف أنه «سباق ماراتون مع بعض الأشخاص أحياناً يرمون الموز عليك وما يهم هو ما تفعله بالموز».

عندما بدأت حياتي المهنية لأول مرة، اعتقدت أنه يجب علي إخفاء شخصيتي المرحبة المنبسطة؛ وإلا فلن يأخذني الناس على محمل الجد. لذلك، منذ اليوم الأول في وظيفتي الجديدة، كنت أركز بشدة، وأؤكد من أنني أترك انطباعاتاً جيداً، وأنبه على زملائي الذين لم يتبعوا القواعد، وأحاول أن أكون متميزة في الاجتماعات أو المواقف الفردية لإظهار كم كنت ذكية. كل هذا جاء من الشك الذاتي والرغبة في إثبات شيء للآخرين.

لقد نجحت في الحصول على الترقيات بسرعة كبيرة. ومع ذلك، فقد أدى ذلك أيضاً - من الواضح - إلى نتائج عكسية فبعد فترة بدأ أشخاص في فريقتي باعتقاد أنني كنت أطعنهم من الخلف (بينما كنت شخصاً مخلصاً للغاية) أو قولهم إنني كنت أستمع فقط لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم. كان من المؤلم أن أسمع ذلك لأنني لم أرغب في أن يعتقد زملائي ذلك؛ كنت أقوم بعمل جيد.

بعد رد الفعل الأولي، استغرقت بعض الوقت للتفكير فيه، والتفكير فيما أدى إلى الوضع الحالي وكيف يمكنني تحسينه. لديك القدرة على تغيير أي مشكلة إذا كنت على استعداد لتغيير نهجك وزاوية التفكير، فيجب أن تنظر أن تلقيك تعليقات سلبية لا يعني أنك فشلت. ومع ذلك، فهي فرصة للمضي قدماً في رحلتك لاكتشاف الذات وتحسينها.

اسأل دائماً عن التعليقات، حتى لو لم تكن مرتاحاً لها أو تعتقد أن شخصاً ما قد لا يعطيك ردود فعل إيجابية. اجبر نفسك مرة واحدة في الأسبوع (عادةً يوم الجمعة)، على أخذ بضع دقائق للتفكير وتزويد نفسك بملاحظات حول الأيام القليلة الماضية، وأيضاً قم بشكر شخص كنت تعمل معه من خلال رسالة قصيرة أو بريد إلكتروني قصير أو ملاحظة سريعة أو كلمة في المصعد. امنح بعض الوقت ليعود لك في وقت لاحق!
استمع أيضاً إلى كتب Brene Brown المسموعة «The Power of Vulnerability». إنها رائعة! وإذا كانت لديك ٢٠ دقيقة فقط، فاستمع إلى محادثاتها المختلفة على Ted. هذه المرأة ليست ذكية فحسب، بل إنها مرحة للغاية.

• التعلم المستمر

كثيراً ما نسمع عن مدى أهمية التعلم في المدرسة والجامعة مع المجتمع وأولياء أمورنا وكل شخص يؤكد على أهمية تلك «السنوات التكوينية». لكن ما أدركته هو أن التعلم لا يتوقف أبداً، أو يجب ألا يتوقف أبداً. لدي شخصية فضولية، لذا فأنا منجذبة للحداثة والمجهول، مما يجعل التعلم المستمر أمراً سهلاً. إنها ميزة أراها أكثر أهمية مع تقدمنا في هذا العالم غير المألوف. كوني محترفة في إدارة التغيير وقيامي بقيادة فرقاً كاملة للبيع بالتجزئة في مجال تحويل البيع بالتجزئة في Ralph Lauren، على سبيل المثال، لقد رأيت كيف أن بعض الموظفين



وزملائي يتبنون أدوات وطرق عمل جديدة بسرعة أكبر من غيرهم، ولم يكن الأمر يتعلق بالعمر أو التعليم أو أية معايير أخرى. بل كانت نابعة من طريقة تفكيرهم والطريقة التي يتبنون بها التغيير. لأن التعلم المستمر هو مجموعة مهارات يمكنك اكتسابها وتطويرها بمرور الوقت، ولكنها ليست فورية إذا لم يتم تعليمك التفكير بهذه الطريقة من قبل. يعد تبني مواقف جديدة وتعلم مهارات وتقنيات وأدوات جديدة أمراً بالغ الأهمية للبقاء والنجاح. جرب وتابع أو اشترك في نشرة إخبارية واحدة أو مجلة خارج منطقة راحتك أو خبرتك. يمكنني أن أؤكد لك أنك ستتعلم دائماً شيئاً جديداً وربما تصبح لديك بعض الأفكار لعملك / مشروعك / وضعك الحالي. إذا لم تكن قد سمعت عنها حتى الآن، فاقراً عن «Growth mindset». واحدة من المفضلة لدي على Ted مع Carol Dweck.

• استخدام الأدوات المناسبة

إنني مهووسة قليلاً بفكرة استخدام الأدوات المناسبة لأنك قد تضيع الكثير من الوقت الثمين إذا لم تدعم أهدافك. عندما كنت أعمل في Louis Vuitton، اعتدنا قضاء ساعات في إعداد مستند يجب أن يقرأه كبار المديرين قبل الأحداث المهمة. ومن ثم، كان تمريناً مرهقاً للغاية. كنا نجمع المعلومات. كان بناء هذا المستند يتم بشكل يدوي للغاية، وعادة ما يتم تحديثه حتى اللحظة الأخيرة، وقد تضمن الكثير من النسخ واللصق، مما أدى إلى العديد من الأخطاء المحتملة والكوابيس. بينما كنا عالقين في العجلة مثل الفئران الصغيرة في المختبر، أدركت أنه يمكن أن تكون هناك طريقة أفضل للقيام بذلك. لسوء الحظ، تركت الوظيفة بعد بضعة أشهر ولم تتح لي الفرصة مطلقاً لتنفيذ نتائجي. ومع ذلك، عندما شاركت هذه الأفكار مع مديرتي السابقة، التي كانت لا تزال في هذا المنصب، قالت إن تلك الفكرة ستحدث ثورة في قواعد اللعبة ويمكنها توفير الوقت للفريق للتركيز على المهام الأكثر أهمية والتوقف عن السهر لإنجاز هذه الملفات المجنونة! يوضح لك ذلك أن استخدام الأداة المناسبة لا يقل أهمية عن باقي الركائز، لذلك يجب عليك دائماً قضاء الوقت في التأكد من أنها تلبى احتياجاتك وتعرف أنه لا توجد أداة مثالية.



يوسف حمودة

أنا من سوريا وأعيش في الإمارات
وظيفتي: رائد أعمال/معالج تسويق ومواطن عالمي
ستجدونني على [موقعي الإلكتروني](#) و [LinkedIn](#) و [Twitter](#) و [Instagram](#)



نحن بحاجة إلى أن نكون منفتحين ومستعدين للتعلم

• اكتشاف وتطوير الذات

ببساطة، لقد ولدنا مزودين ببعض المهارات، لكن الكثير منا لا يعرف ما هي تلك المهارات التي لدينا بالفعل؛ هنا يبدأ اكتشاف الذات، لذلك نحن بحاجة إلى اكتشاف ما لدينا ثم تحسينه حتى نتمكن من تحقيق أقصى استفادة منه، فكل شخص مختلف بالمناسبة.
بالنسبة لي، أدركت أنني ممتاز في التواصل مع الناس. يمكنني دائماً كسر الجمود، لذلك بدأت العمل في مجال الإعلام والإعلان، والذي يتعلق بشكل أساسي بالاتصالات. لاحقاً، أدركت أنني جيد في إدارة الأفراد والحفاظ على بيئة سعيدة. إن معرفة نقاط قوتي يعني أنني أسعى لتعزيز أداء الفريق والحصول على أفضل النتائج من الجميع.

• استخدام الأدوات المناسبة

لاستخدام الأدوات المناسبة، نحتاج إلى معرفة الأدوات المتاحة بشكل عام. إنها دائماً عملية تعلم جديدة؛ على سبيل المثال، في إدارة المشروع، استخدمت تطبيقات ASANA لإدارة مهام الفريق. أخبرني مدير مشروع عن تطبيقات Jira، لذلك كنت منفتحاً على التعلم وتطبيق طريقة أفضل لإدارة مهام الفريق.
لذلك، يتعلق الأمر دائماً بما تفعله ومدى استعدادك أنت وفريقك لاستخدام أداة جديدة لتحسين العمل. لكن الأدوات ستوفر الكثير من الوقت إذا كنت تعرف كيفية استخدامها؛ أقترح أن تسأل خبيراً أو تحاول أن تبقي نفسك على اطلاع دائم وأن تكون دائماً منفتحاً على التعلم.

• التعلم المستمر

كنت سأحدث كثيراً في هذا الموضوع، لكنني سأحاول أن أختصر قدر المستطاع لمجرد توصيل الفكرة.
كما ذكرت سابقاً، عند استخدام الأدوات التي نحتاجها لكي نكون منفتحين وجاهزين للتعلم، فإن الأمر لا يتعلق بالأدوات فحسب، بل يتعلق أيضاً بالعديد من الأشياء في حياتنا.
سيسمح لنا التعلم باتخاذ قرارات وإجراءات أفضل في حياتنا. إذا كنت تعمل في شركة، فسييسر عليك ذلك بشكل أكبر في إدارة الفريق.
بدأت في التعرف على شبكات الكمبيوتر، ثم على الخوادم ولغات البرمجة التي ساعدتني في بدء وظيفتي الأولى، ثم بدء عملي الأول لاحقاً.
ثم بعد أن تعلمت المزيد عن الألوان والعلامات التجارية، باستخدام الوسائط الرقمية، وتشغيل الإعلانات على Google والوسائط الاجتماعية وكيفية استهداف الجمهور المناسب. لأنني بحاجة إلى إدارة فريق، تعلمت كيفية الحفاظ على بيئة عمل سعيدة، كونك رائد أعمال، ستضطر إلى الاستمرار في تعلم أشياء جديدة أثناء عملك في قطاعات متعددة من الأعمال.

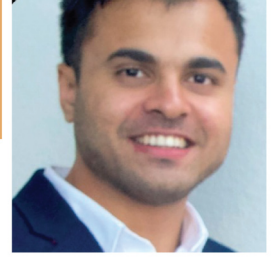
• تعمق الممارسة الروحية

إنه الإيمان بأن ما تفعله اليوم سيكون عظيماً جداً. صدق أن الله سيكون دائماً بجانبك لأنه كان موجوداً من أجلك طوال تلك السنوات في حياتك. كن ممتناً لما تفعله وابدأ دائماً عن المزيد، وكن تواقاً لتحقيقه ولديك إيمان كبير بأن الغد سيكون دائماً أفضل.



يوسف عقيل

انا من بيرث، استراليا
وظيفتي: الرئيس التنفيذي لشركة Fidelity Digital (وكالة تسويق وإعلام)
ستجدونني على [LinkedIn](#)



الابتعاد عن الأمور غير المثمرة

• التعلم المستمر

كلما اكتسبت المزيد من المعرفة، تنمو ليس فقط كمحترف ولكن كشخص، ستصبح أكثر استعداداً للتأثير على الأشخاص من حولك.

لقد تعلمت أن الارتباط بالشخص المناسب أو الأشخاص المناسبين في حياتك يمكن أن يدفعك إلى المرحلة التالية في حياتك. إن التعلم من الآخرين، وأخطائهم، وخبراتهم يقلل من منحنى التعلم وعدد السنوات التي كان يمكن أن أمضيها في تعلم شيء من خلال تجربتي الخاصة.

لقد ولدت في باكستان وواصلت دراستي المبكرة وطفولتي هناك حتى بلغت ١٧ عاماً. ثم ذهبت إلى إنجلترا للدراسة في المرحلة الجامعية. لذلك، هذا هو المكان الذي بدأت فيه رحلتي نوعاً ما كما تعلم عندما بدأت العيش بشكل مستقل.

أظهرت لي تجربتي في الحياة أنه كلما تعلمت أكثر، زاد ربحك. وكلما فهمت محيطك، زادت قدراتك. وأنت تبتعد كثيراً عن الأشياء التي لا تناسبك، والتي بدورها ستشهد نمواً هائلاً في عملك.

تعلم أيضاً من أخطائك وابتعد مرة أخرى عن الأشياء التي لا تؤدي إلى نتائج، أو لا تمنحك نوعاً من الرضا أو تترجم إلى أهداف حياتك. علاوة على ذلك، التعلم من التجارب قوي أيضاً. هذا يعني أنك عندما تواجه أخطاء حتماً خلال رحلتك، فإنك تصبح أكثر حكمة وأبعد نظراً لأنه من غير المرجح أن تكرر نفس الأخطاء.

هدفي في الحياة هو أن أكون مستقلاً عن الموقع، ووثقاً من الناحية المالية حتى أتمكن من العمل من أي مكان أريده. وحيثما أريد، وكيفما أريد. لقد جربت الكثير من المشاريع التجارية المختلفة عبر الإنترنت، وقمت ببيع المنتجات على أمازون، وبنيت مواقع الويب الخاصة بي - وهي منصة للتجارة الإلكترونية حيث نبيع أدوات المطبخ والعديد من الأدوات الأخرى. طالبت معظم هذه الشركات بالكثير من التسويق المحلي الذي بدأت في القيام به.

وسأقوم ببناء المزيد من الصفحات، وإعداد إعلانات فيسبوك وجوانب أخرى من احتياجات التسويق الرقمي. انتهى بي الأمر بالعمل مع الموردين والمصنعين حول العالم وتابعت ٨ إلى ١٠ أفكار تجارية أخرى. نجح البعض والبعض الآخر فشل.

كانت لدي تجربة مدهشة، واكتشفت ما كنت أجيد، وهو التحدث إلى الناس وحل مشكلاتهم، وفهم ما يدور عملهم حوله. مع مرور الوقت، ركزت على الاستشارات التسويقية، وهكذا ولدت وكالة التسويق والإعلام التابعة لي «Fidelity Digital».





مختارات من نشراتنا التدوينية

في هذ القسم الملحق تجدون مجموعة واسعة من النشرات المختارة من مدونة FELS. كما ستلاحظون، نعتاد على استخدام بربواز فني مخصص لاحتواء النصوص والصور التي ننشرها، بتصميم مربع او مستطيل حسب حجم المحتوى، وبوضع أيقونة صغيرة في الطرف اليساري الأسفل تمثل الركييزة المعنية به. تغطي هذه النشرات جميع الركاكز العشر التي تم مناقشتها في هذا الكتاب لتعطي أمثلة توضيحية عن كيفية تجسيد وممارسة كل منها. يمكنكم أيضاً الرجوع الى المدونة في أي وقت للاطلاع على المزيد.

وجب التنويه بأن بعض الصور المستخدمة في هذه النشرات أتت من مقالات منشورة في الانترنت بغرض المشاركة عبر الوسائط الاجتماعية، وبذلك فهي تتبع لمؤلفيها وناشريها الأصليين، وبعرضها هنا لا نزعم أي ملكية فكرية لها.

أسانتي - تنزانيا

مع وجود حوالي 500 حالة فقط حتى «تاريخ كتابة هذه السطور»، فإن تنزانيا محظوظة حالياً لكونها واحدة من أقل البلدان تضرراً في العالم من جائحة فيروس كورونا. مما يجعلها أحد الوجهات المرغوبة للمسافرين بعد استقرار الأمور، مع عاصمتها الأنيقة دار السلام وشواطئها النقية الزرقاء الصافية قبالة ساحل زنجبار. يمكن للزوار بسهولة تعلم عبارات بسيطة للغة السواحلية المحلية مثل «asante» (شكراً لك) و «hakuna matata» الشهيرة (لا تقلق) التي تشتهر بها إنتاجات أفلام ملك الأسد من شركة ديزني Disney - حتى اسم «Simba» يعني الأسد في لغتهم!



الروبوتات تقدم المساعدة أثناء الوباء

كان هذا الروبوت الآلي المسمى سبوت على شكل كلب من صنع (بوسطن ديناميكس) مشغولاً في مساعدة الإنسانية بطرق مختلفة خلال الوباء العالمي الحالي. على سبيل المثال تستخدمه سنغافورة للمساعدة في فرض قواعد التباعد الاجتماعي بين الأشخاص في الخارج وفي أماكن أخرى تستخدمه المستشفيات لتقليل كمية الاتصال المباشر التي يتعرض لها العاملون في الرعاية الصحية مع المرضى. في رأيك أين يتجه مجال الروبوتات في المستقبل القريب، وفي أي مجالات أخرى تعتقد أنه يمكن لهذه روبوتات مساعدتنا؟



جرب حمية كيتو

ربما كنت قد سمعت مصطلح «كيتو» أو نمط الحياة الكيتوني بشكل عام مؤخراً حيث كان ينتشر حول العالم ويلفت الانتباه. النظرية الأساسية هي أن أجسامنا يمكن أن تعمل في الغالب على مستقلبات الدهون (الكيتونات) كوقود أنظف من النظام الغذائي القائم على الكربوهيدرات الذي نميل إليه عادة. حيث غالباً ما يحصل متابعو نمط الحياة هذا على حوالي 70% من السعرات الحرارية التي يتناولونها من الدهون الصحية، و 25% من البروتينات والجزء الأصغر المتبقي من الكربوهيدرات. تشمل هذه الدهون الوفيرة زيوت الأفوكادو وجوز الهند والزيتون والمكسرات والأسماك وزبدة الألبان العضوية من الأبقار التي تتخذى على العشب. تذكر أن تحصل على دليل أو تطبيق يمكنه مساعدتك لممارسة أسلوب تناول الطعام هذا وجني بعض الفوائد التي يمكنك الاستفادة منها بشكل شائع مثل تحسين المزاج والتركيز والنوم الأفضل، وتعزيز المناعة، وبالطبع فقدان الوزن.



كتاب غير قابل للإلهاء :

كيفية التحكم في انتباهك واختيار حياتك بقلم نير إيال

في حين اعتاد الكثير منا على العمل من المنزل مؤخراً، يصبح من المهم معرفة كيفية الاستمرار في التركيز على المهام اليومية وعدم التشتت عن هذه المهام. يقدم هذا الكتاب للكاتب وعالم النفس الشهير نير إيال نصائح عملية حول جعل نفسك «غير قابل للاستغناء عنه» سواء في العمل أو في العلاقات والتفاعلات العائلية، ويتحدث أيضاً عن إبعاد الأطفال عن عوامل التشتت المعاصرة في عالمنا المليئة بالأدوات المبهرة والمحتوى اللامتناهي عبر الإنترنت.



هل جربت التأمل الذهني؟

ربما سمعت كثيراً عن التأمل واليقظة والتمارين ذات الصلة مثل اليوغا والتاي تشي. أثبتت العديد من الدراسات الحديثة أن للتأمل بعض الفوائد الملموسة مثل تهدئة العقل وتقليل التوتر، وتحسين الوعي الذاتي والتوازن، وشحذ إحساس المرء بالتعاطف والترابط مع الآخرين.

اتخذ هذا الوقت من العزلة لتجربة بعض هذه الممارسات باستخدام العديد من الأدوات والتطبيقات المتاحة لمساعدتك على البدء بسهولة.



انشودة الأسبوع لتقوية الطموح :

ماذا فعلت اليوم لجعلك تشعر بالفخر؟ تطرح الممثلة البريطانية Heather Small - the voice of Mpeople هذا السؤال المحفز، وهي أغنيته التي تم إصدارها عام 2000، ثم تم استخدامها مرة أخرى كنشيد رسمي لأولمبياد لندن في عام 2012. استمع وتحدي نفسك على الدوام على تحقيق إنجاز يومي واحد على الأقل يمنحك الشعور بالارتفاع والنمو، حتى لو كان مجرد مقدار صغير!



تناول كمية أكبر من الأسماك

كما قد رأيت في إحدى منشوراتنا السابقة، فإن المكملات الرئيسية لتقوية نظام المناعة يشمل الفيتامينات أ، ج، د ودهون الأوميغا 3 الهامة، لذلك إذا كنت لا ترغب بتناول المكملات عن طريق أخذ الحبوب وكنت تتساءل هل هناك طعام في الطبيعة يحتوي على معظم هذه العناصر بشكل طبيعي؟ نعم فهو السمك!

معظم الأسماك لذيذة وصحية، على الرغم من أن الأسماك الدهنية من المياه الباردة غنية بشكل خاص بهذه العناصر الغذائية مثل السلمون البري والماكريل والسردين. حاول تناول هذه مرتين إلى 3 مرات كل أسبوع أو في أي مناسبة ممكنة، كلها وحدها أو وضعها في سلطة أو حساء... بأي طريقة تفضلها ستحصل على الفوائد لمواصلة مكافحة الأمراض المحتملة.



الأعمال التجارية عبر الإنترنت دائمًا تسود

لقد كنت دائمًا مؤيدًا للمشاريع التقنية عبر الإنترنت، وأوصي بها للأشخاص من خلال ممارسة استشارات ريادة الأعمال الخاصة بي. كما نرى الآن هناك أسباب جيدة لذلك! بالإضافة إلى كونها أقل تكلفة وأقل مخاطرة من المشاريع التقليدية، يمكن للشركات التقنية أن تزدهر خلال أي من حالات الكوارث كما نشهد اليوم، بينما أغلقت منافذ الأعمال التقليدية أبوابها وفقدت الدخل، سادت الأنشطة الإلكترونية و ظهرت إلى أعلى مستوى مثل تطبيقات «التنقل والتوصيل...» وتقنيات منصات الويب (التعلم عن بعد، مكالمات الفيديو وما شابه). فالتكنولوجيا لا تنام أبدًا ولا تعرف الركود! نصحتي إلى أي رائد أعمال طموح دائمًا: فكر في التقنية و ليس بالعمل التقليدي.



انشودة الأسبوع

هل من الخطأ أن يكون لديك طموحات وأحلام أكبر ممن حولك؟ هل من السيء أن تمتد لنفسك وتطمح للنجوم؟ يتم تقديم هذه الأسئلة المثيرة للاهتمام بشكل موسيقي من قبل الفنانين النرويجيين Nico & Vinz، في أغنيهم الشهيرة من عام 2013.

استمع وتذكر أن تسعى دائماً لتحقيق أهدافك ورؤيتك الضخمة بغض النظر عما يقوله أي شخص!



كل جيداً و نم جيداً و إهتم بصحتك جيداً بهذه الفترة

من المهم الحفاظ على نظام غذائي صحي وعادات نوم جيدة و الإعتناء بالصحة خاصة علماً أن هناك خيارات محدودة للحركة و من المؤسف أن نرى الكثير من الناس يقومون بتخزين رقائق الوجبات الخفيفة والحبوب الإفطار المملحة التي تحتوي كمية عالية من الكربوهيدرات والتي من شأنها أن تؤدي فقط إلى الرغبة الشديدة في تناول الطعام بشكل أكبر وهذا ما يُعد سيئاً لنظامنا صحي. يمكن أن تكون هذه الفترة في الواقع وقتاً مثالياً لممارسة بعض الصيام المتقطع والقيام بتخفيض السعرات الحرارية بحيث لا توجد حفلات عشاء أو أحداث لإخراجك من نظامك الغذائي كما يحدث في العادة، وأيضاً أقل ضغطاً من ساعات العمل أو الرحلات التي قد تسبب عادات غذائية غير منتظمة. لذلك ننصح بشدة باستخدام فترة العزل بحكمة وعزل نفسك من الأطعمة السيئة وليس من فيروس كورونا فقط!



كورونا تعطي دفعة تسويقية لسيارات القيادة الذاتية

على مدى العقد الماضي تم تطوير السيارات ذاتية القيادة من قبل شركات مثل تيسلا وغيرها، ولكن تباطأ إستخدامها في الآونة الأخيرة. أما الآن مع انتشار هذا الفيروس، بدأت هذه التقنية في الظهور بسرعة مجدداً حيث يحاول الناس في جميع أنحاء العالم إيجاد طرق لأداء خدمات النقل (مثل طلب الركوب أو توصيل الطعام والدواء إلى ما ذلك) مع الحد من الاتصال البشري لضمان السلامة .

ولقد أظهر لنا هذا التفشي أن السيارات الآلية مفيدة بالفعل ، كضرورة أكثر من كونها ترفاً. بالإضافة إلى الحد من حوادث الطرق وتحسين حركة المرور، يمكن لهذه المركبات أيضاً أن تساعد البشر الذين يفصلهم الحجر الصحي أو أي كارثة طبيعية مماثلة لا قدر الله.



كتاب THE BOOK OF AWESOME

في هذا الكتاب الصغير من نيل باسريشا يتحدث لنا عن كيفية ملاحظة وتذوق المتع الصغيرة في الحياة التي يمكن أن تساعدنا على الانفصال عن التوتر والقلق اليومي. في هذا الوقت الذي تشتد فيه الحاجة يُعد الكتاب قراءة مريحة للقلب ستبهد عقولنا بالتأكيد عن مشاكل العالم وتركز على وسائل الراحة الصغيرة التي يمكن أن نجدها في منازلنا أو في أي مكان حولنا.



ألعاب الكمبيوتر يمكن أن تكون مفيدة لك

أظهرت الأبحاث الحديثة أن لعب كمية معتدلة من الألعاب (ويفضل أن تكون غير عنيفة) يمكن أن يزيد من حدة الذكاء واليقظة، مع تطوير مهارات حل المشكلات وردود الفعل.

مع استبعاد ألعاب الجوال المبسطة للغاية والتي تم تصميمها بشكل أساسي لتمضية الوقت فقط. وغالبًا ما تتميز الألعاب المصممة لأجهزة الكمبيوتر أو وحدات التحكم بإنتاج متقن للغاية مع قصص مثيرة وموسيقى، ومرئيات، و تحتوي على ذلك الجانب الاجتماعي للعب عبر الإنترنت. استخدم فترة الإيقاف هذه غير المخطط لها للتحقق من بعض الألعاب الجديدة في أي مجال من مجالات اهتمامك، وإقض بعض الوقت في عالم بديل ممتع للعالم الحقيقي!



رسم شوارع ثلاثي الأبعاد

من الجيد دائماً لأي رائد أعمال ذكي أن يُطور ذوقه في الفن والثقافة، حيث يُساعد ذلك على توسيع العقل وتوازنه. وكان هذا الشكل من الفن ينمو حول أجزاء مختلفة من العالم في السنوات الأخيرة، حيث يُنشئ الفنانون رسومات واقعية يبدو أن لها بُعداً من العمق عند مشاهدتها من الزوايا الصحيحة. وظهرت هذه العينات المُذهلة في أحد العروض العامة في دبي في عام 2016، بادر في البحث والعتور على بعض المعارض المحلية المماثلة في مدينتك أيضاً.



ركوب كثبان الصحراء

من الممتع دائماً التواجد في الطبيعة و مواجهة بعض من تحدياتها الكامنة، كالأنشطة الصحراوية مثل القيادة على الكثبان الرملية بسيارة 4x4 و ركوب الدراجات الرباعية والرحلات المماثلة هي تجربة مُشوقة للاستمتاع بالمناظر الطبيعية أثناء وضع بعض المهارات على المحك. إقض يوماً في تصفية ذهنك بركوب الرمال الصحراوية و تَمَتَّعْ بِكُرُوبِ الشَّمْسِ الخيالي و نيران المخيم مساءً من المُؤكَّد أنها ستُلهِمك وتظل في الذاكرة.



الأكل على طبق ساخن

تقدم لك بعض المطاعم في آسيا (مثل Pepper Lunc) مفهوم الطعام هذا، حيث يتم تقديم الوجبة لك في طبق ساخن وأنت تقدر مقدار طهيها. ويتميز بمكونات صحية مثل اللحوم والخضار والبيض مع نسبة كربوهيدرات شبة معدومة.



كتاب مُغير اللعبة

يقدم هذا الكتاب المثير للإعجاب للكاتب الشهير والمبدع ديف أسبري Dave Asprey، عادات و نمط الحياة المثالية من خلال تخلص من حكمة قادة الفكر العالميين والعلماء المستقلين ورواد الأعمال المهمين لتوفير تقنيات و مهارات حتى تصبح أكثر سعادة و صحةً وأكثر ذكاءً من قبل.



إستكشف الفضاء

حتى الآن تمكنت المجسات الفضائية (مسبار) من الهبوط والتقاط صور على الأقل لـ 4 أجسام كبيرة في النظام الشمسي: الزهرة والمريخ والقمر والتيتان قمر زحل تبدو جميعها متشابهة أليس كذلك؟

أي كوكب أو مكان تتمنى زيارته في وقت ما؟



القسطنطينية الحديثة

اسطنبول تلك المدينة الواقعة على مفترق الطرق بين آسيا وأوروبا ، قطعت شوطاً طويلاً منذ أن إستحوذ عليها العثمانيون عام 1453م .

تطورت الآن وأصبحت تنتشر فيها ناطحات السحاب الحديثة والمراكز التجارية على طول ضفاف البوسفور الجميل، و رغم ذلك لا زال برج غلاطة Galata القديم ينظر إليه باعتباره شهادة على تاريخها كمحطة تجارية لدولة جنوا الإيطالية آنذاك.

أيضاً لمحبي المسلسلات القصيرة و هواة التاريخ، أخرجت شركة Netflix للأفلام سلسلة مصغرة تحكي قصة مذهلة حول الحصار والإستيلاء على هذه المدينة المهيبة تحت إسم بزوغ الإمبراطورية: العثمانيون سننال إعجابكم بكل تأكيد.



جلاكسي زد فيليب بشاشة قابلة للطي

لعشاق الهواتف و التقنية عامةً هذا التصميم المبتكر الذي تم إصداره في وقت سابق من هذا الشهر، يحل تلك المشكلة الشائعة المتمثلة في حمل هاتف ذكي كبير في جيب صغير.

فكرة رائعة أليس كذلك؟



كتاب : الفعدي

يشرح هذا الكتاب للكاتب جونا بيرجر قوة التعبير الشفهي والمبادئ الأساسية الستة التي تدفع بالأشياء لتصبح شعبية أو فيروسية.

هذا الكتاب مخصص للجميع سواء كنت مالك شركة صغيرة تحاول زيادة الوعي أو مدير في شركة ما.



الفواكه الإستوائية

تشتهر البرازيل بجوز الهند الطازج والعصير، والذي يعد مصدرًا صحيًا جيدًا للدهون وتنتج منه أيضاً مشروبات باردة منعشة من المياه اللبنية في الداخل. وتشتهر أيضا البرازيل بسلطات غنية بالمغذيات كالتوت الاساي الذي يشبه مذاقه مزيجاً من الشوكولاتة مع التوت.



كرنفال ريو دي جانيرو - البرازيل

في هذا الوقت من السنة تتجمع في شوارع ريو دي جانيرو أكثر من مليوني شخص يومياً للاحتفال بعيدها السنوي المعروف أيضاً باسم «أكبر معرض على وجه الأرض». لديهم إنتاجات ضخمة ومتقنة للغاية مع ازياء والدعائم تكلف حوالي 250 مليون دولار. وعلى الرغم من أن معظم الأحداث تجري في الشوارع المكتظ بالحفلات إلا أن هذه الصورة أسفله مأخوذة من العرض الرسمي الذي يجري داخل استاد ضخم مبني لهذا الغرض (Sambodromo) ويستمر طوال الليل لعدة أيام متتالية.

الصور من الكرنفال في عام 2010.



بشكيك عاصمة قيرغيزستان

تبادل الثقافات والعادات هو أحد الأمور التي تزيد من معرفة الإنسان للعالم لذلك ندعوكم لزيارة بشكيك عاصمة قيرغيزستان وهي مدينة مليئة بالتاريخ والثقافة وجهة سفر غير مكلفة بتاتاً للإستكشاف والمغامرة. تتميزها وجود السلاسل الجبلية الكبيرة والكثير من الوديان النهرية التي تشكل مجموعة كبيرة من البحيرات المائية الجاهزة لعشاق المغامرة، وكتجربة شخصية رائعة حاول أن تجد نسراً كبيراً كالذي في الصورة يحدق بالقرب من عينيك على مسافة قريبة.



سلطة سوبر فود

السلطات المفذية من أكثر الأطباق الأساسية لكونها تمد الجسم بإحتياجاته من العناصر الغذائية حيث تحتوي السلطة بالصورة على كل من سمك السلمون و الأفوكادو أي الكثير من الدهون المفيدة للجسم بالإضافة إلى السمك الذي يحتوي على البروتين و الألياف من الفاصوليا ستساعدك بالتأكيد على السيطرة على الجوع عن طريق الحفاظ على بقائك ممتلئاً، يمكنك أيضاً تجربتها مع التوت، المكسرات و البيض (فقط تخطى خبز البقسماط الذي على جانب).



دجاج تندوري الهندي

لأنه على الطعام الهندي هنا بشكل عام، لكن هذا الطبق الشهى من الدجاج المشوي بالفرن يمكن أن يكون صحياً طالما أننا لا نأكل الكثير من خبز التوم اللذيذ على الجانب.



الخطوات الست للنجاح في ريادة الأعمال

يساعدك هذا الكتاب في معرفة ما يعلمه معظم رواد الأعمال الناجحين بالفعل. وهو أن الشركات الناشئة تتراجع كثيراً قبل أن تبدأ في الارتفاع، كتاب مليء بالنصائح العملية و الخطوات للنجاح.



يساعدك هذا الكتاب في معرفة ما يعلمه معظم رواد الأعمال الناجحين بالفعل، وهو أن الشركات الناشئة تتراجع كثيراً قبل أن تبدأ في الارتفاع. كتاب مليء بالنصائح العملية والخطوات للنجاح. يمكن أن تساعد معظم المؤسسين والمستثمرين على التحلي بالصبر والمرونة خلال الأوقات المنخفضة والتظار المستويات العالية القادمة

ايس كريم كيتو

تقدم سلسلة الكريما الشهيرة SENOK DNIK بعض البدائل الصحية للايس كريم، بما في ذلك أنواع خالية من السكر و أنواع الكيتو المحلاة بالسيليتول (مثل هذه شربات الشوكولاته اللذيذة المعروضة) كذلك هناك النكهات الأخرى من جوز الهند أو الكاجو بدلاً من الألبان.



تقدم سلسلة الكريما الشهيرة Kind Kones بعض البدائل الصحية للايس كريم، بما في ذلك أنواع خالية من السكر وأنواع الكيتو المحلاة بالسيليتول (مثل هذه شربات الشوكولاته اللذيذة المعروضة). كذلك هناك النكهات الأخرى من جوز الهند أو الكاجو بدلاً من الألبان

القفز بالمظلات في الأماكن المغلقة

هذه هي فرصتك لتجربة الطيران الحقيقي وليس عليك القلق من السقوط من ارتفاعات عالية إذا كنت تخشى القفز من الطائفة بالهواء الطلق حيث يمكنك مركز أي فلاي المتواجد حول العالم من تجربة السقوط الحر كلابج القفز الحر بشكل مشابه له.



هذه هي فرصتك لتجربة الطيران الحقيقي وليس عليك القلق من السقوط من ارتفاعات عالية إذا كنت تخشى القفز من الطائفة بالهواء الطلق حيث يمكنك مركز أي فلاي المتواجد حول العالم من تجربة السقوط الحر. كما يمكنك القفز الحر بشكل مشابه له:

جاكرتا مركز لتطوير الأعمال و التكنولوجيا

تعيش جاكرتا توسعا عمرانيا كبيرا ومؤخرا مع محطة القطار الجديدة الفائقة السرعة ونظام النقل المدفوع.

جاكرتا تحتوي على البنية التحتية الملائمة لتصبح مركزا إقليميا لتطوير الأعمال والتكنولوجيا. حيث يبلغ عدد سكانها 562 مليون نسمة. كما أن إندونيسيا تفتخر بالعديد من الشركات الناشئة الناجحة التي لديها إمكانيات فريدة وتهدف إلى تحقيق نمو مستمر.



طبق البط كرسبي صيني

إن البط بشكل عام صحي جداً حتى مع الدهون على الرغم من أن تحميصه يُعد أفضل من قليه.

كذلك تمهل في تذوق الصلصة التي على اليمين حيث تميل إلى أن تكون فائقة الحلاوة.



تحليق بطائرة صغيرة

يمكن أن يساعدك هذا النشاط المثير في تحسين التركيز وتطوير إحساس قوي بالوعي والثقة بالنفس.



عاصمة اليونان القديمة

لعشاق السفر والترحال كان هذا الموقع الأثري المذهل يحتضن عاصمة اليونان القديمة بمراكزها الأدبية والفلسفية الشهيرة. أيضا هنا خلقت العديد من المفاهيم الرياضية والفيزيائية التي لا تزال نستخدمها حتى يومنا هذا مكان رائع يستحق الزيارة لمعرفة أكثر عن نشأة العلوم والمعرفة المبكرة.



كتاب الفورميلا : قوانين النجاح العالمية بقلم ألبيرت لسزلو

يساعدك هذا الكتاب في فهم و معرفة الطرق المفاجئة التي تمكنا من خلالها تحويل الإنجاز إلى نجاح و كيف يمكن تطبيقها على حياتك وعلى حياة من حولك.



سلطة الكينوا مع الأفوكادو

سلطة الكينوا مع الأفوكادو هي مزيج رائع من حبوب الكينوا و الخضروات الورقية الطازجة، و البيض نصف المطبوخ ذات القيمة الغذائية الكبيرة نظراً لإحتوائه بالدرجة الأولى على حبوب الكينوا



القفز من القاعدة

يعتمد هذا النشاط على القفز من منصة ثابتة جد عالية و السباحة في الهواء حيث يضمن إخراجك من منطقة الراحة و إثارة التشويق



مرتفعات جنتنج

تحتوي جنتنج هايلاند على مدينة ألعاب خارجية و مدينة ألعاب داخلية حيث تحتوي المدينتين على مختلف الألعاب المناسبة لجميع أفراد العائلة والتي تبال إعجابهم، كما تحتوي على العديد من الفنادق العالمية التي تنتشر في جميع أنحاء جنتنج



رؤية الرموز

قد يتذكر معظمنا المشهد الشهير قرب نهاية الفيلم الشهير The Matrix في عام 1999، عندما تمكنت الشخصية الرئيسية Neo (التي يؤديها Keanu Reeves) أخيراً من رؤية "كود" مصفوفة الكمبيوتر من حوله وإدراك أساس الآلية وراء البيئة المحيطة به. ويمكن استخدام هذه العبارة في اكتساب فهم عميق للأشياء وتصور عملهم الداخلي بوضوح. بمعنى هذه مهارة حياتية مهمة يجب علينا جميعاً أن نشجعها ونتدرب عليها لنرى الأشياء كما هي بالفعل، دون ستر المظاهر الكاذبة أو المضللة. تعلم أن تُفحِّق عقلك، وكن شديد الإنتباه وتذكر أن الأشياء ليست دائماً كما تبدو.



حول النشاط الإشعاعي

النشاط الإشعاعي ظاهرة غريبة حقاً، حقيقة أن بعض المواد يمكن أن تتفكك تلقائياً وتُطلق إشعاع جسيمات أصغر. تم اكتشافه في أواخر 1980 من قبل العلماء Becquerel و Curie، و تم استخدامه في العديد من التطبيقات في مجموعة متنوعة من المجالات مثل العلاج الطبي وتوليد الطاقة والدفاع. وأيضاً ظهرت بعض الأعمال الدرامية مؤخراً فيما يتعلق بهذا الموضوع، بما في ذلك الفيلم (المُشع) الذي يسلط الضوء على حياة مدام كوري (التي تلعبها روزاموند بايك) وسلسلة HBO المصغرة بعنوان "تشيرونوبيل" التي تُظهر الكارثة النووية التي حدثت في عام 1986.



(GI) مؤشر تأثير السكر في الدم

يُعد مؤشر تأثير السكر في الدم (GI) مفهوماً مُهماً للغاية، لأنه يصف بشكل أساسي مقدار تأثير أنواع الكربوهيدرات المختلفة التي يمكنها التحكم في تخزين الدهون في جسمك. الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات مثل السكر والكربوهيدرات المكررة (منتجات القمح الأبيض) لها تأثير قوي على جسمك لتخزين المزيد من الدهون. الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكريات مثل الكربوهيدرات السمرء والخضروات لها تأثير ضئيل على ذلك، وبالتالي يُنصح بتناولها في أغلب الأحيان. إذخر من الفواكه والعسل بسبب إحتوائها على نسبة عالية من السكريات ولا يجب تناولها بخرية.

مؤشر تأثير السكري في الدم (GI)				
Grains / Starches	Vegetables	Fruits	Dairy	Proteins
Rice Bran 27	Asparagus 15	Grapefruit 25	Low-Fat Yogurt 14	Peanuts 21
Bean Cereal 42	Broccoli 15	Apple 38	Plain Yogurt 14	Beans, Dried 40
Spaghetti 42	Celery 15	Peach 42	Whole Milk 27	Lentils 41
Corn, sweet 54	Cucumber 15	Orange 44	Soy Milk 30	Kidney Beans 41
Wild Rice 57	Lettuce 15	Grape 46	Fat Free Milk 32	Split Peas 45
Sweet Potatoes 61	Peppers 15	Banana 54	Skim Milk 32	Lima Beans 46
White Rice 64	Spinach 15	Mango 56	Chocolate Milk 35	Chickpeas 47
Coat Cous 65	Tomatoes 15	Pineapple 66	Fruit Yogurt 36	Pinto Beans 55
Whole Wheat Bread 71	Chickpeas 33	Watermelon 72	Ice Cream 61	Black-Eyed Beans 59
Bread 80	Cooked Carrots 39			
Muesli 80				
Baked Potatoes 85				
Custard 87				
Taco Shells 97				
White Bread 100				
Bagel, White 103				

Low GI (<55), Medium GI (56-69) and High GI (70+)

المشي في الجبال

يُعد صعود الجبال الصغيرة أوالتنوعات الصخرية طريقة جيدة لتصفية ذهنك، والحصول على قدر من الرياضة والتقاط مناظر رائعة للعالم أدناه. على سبيل المثال، هذا التل الصخري في ولاية أريزونا الأمريكية هو مجرد جُهد تسلق قصير من الطريق أدناه ويوفر إطلالة مذهلة على مدينة فينيكس (العاصمة) في توقيت غروب الشمس. جرب بعضاً من هذه الرحلات الأمنة في منطقة قريبة منك واشعر بعضلاتك تعمل أثناء إستنشاق الهواء الجلي المنعش .



PAYOFF : المنطق الخفي الذي يشكل دوافعنا

في هذا الكتاب الشهير، يسرد لنا المؤلف دان أريلي أسس الدوافع البشرية ولماذا يميل الناس إلى القيام بالأشياء التي يقومون بها. من خلال إستيعاب مفاهيم مثل أنظمة الجهد / المكافأة المدمجة وعوامل التحفيز الذاتية مقابل العوامل الخارجية، يمكننا تحقيق المزيد من النجاح في التفاوض مع الناس وتشجيعهم على القيام بأشياء ذات مغزى في العمل والعلاقات.



قوة الألياف

الألياف الغذائية هي عُنصر غذائي صحيّ يمكن أن يُساعد جسمك على الهضم وإزالة النفايات بشكل أكثر فعالية ويقلل أيضاً من التأثيرات السلبية للكربوهيدرات. يُوجد هذا العنصر فقط في المنتجات النباتية وليس الحيوانية لأنه مكون رئيسي لجدران الخلايا النباتية. تشمل الأطعمة الغنية بالألياف النخالة والحبوب الكاملة والبُقُول والمُكسرات والخُضروات وبعض الفواكه.حاول الحصول على الكثير من الألياف في نظامك الغذائي (يوصى بحوالي 20-30 جراماً يومياً).



رحلات سفاري

تُعتبر رؤية الحيوانات والتفاعل معها في البرية تجربة غنية جداً ، فعادةً ما نكون معزولين في منازلنا ومكاتبنا و نادراً ما نجد الفرصة لتواصل مع معظم أنواع الحيوانات باستثناء الحيوانات الأليفة المستأنسة أو المخلوقات الأسيرة في حدائق الحيوانات. إنه أمر مُختلف تماماً أن نراهم في بيئتهم الطبيعية وبسلوكهم الفطري، وأحد الطُرق الآمنة للقيام بذلك هي داخل حديقة سفاري حيث يتم الإعتناء بها و تغذيتها وراحتها. هذه الصور مأخوذة من زيارة لحديقة في موريشيوس (جزر صغيرة بوسط المحيط الهندي)، تتميز بمفترسات مهيبه في أوضاعها الأكثر جُباً و مَرَحاً.



ثورة الذكاء الاصطناعي

لا شك أن الذكاء الاصطناعي ينمو بسرعة وبقوة. ولقد شاهدنا جميعاً أمثلة حديثة مثل برامج الروبوت الجديدة من google للإستجابة التي يمكنها التواصل عبر الهاتف بالكلام البشري الطبيعي وتطبيقات التعلم الآلي المتقدمة وما شابه ذلك. لقد رأينا بعض الكتب الحديثة التي تتوقع ثورة كاملة قادمة في هذا المجال، مثل الرواية شبه الخيالية "Origin - الأصل" التي كتبها Dan Brown والتي تُظهر نوعاً من الذكاء الاصطناعي يُسيطر على العالم، وكذلك كتاب الأعمال "Life 3.0" من قبل المؤلف Tegmark Max الذي يتنبأ بجميع الوظائف الشبيهة بالإنسان والتي سيتمكن الذكاء الإصطناعي قريباً من القيام بها.



اتجه للطعام العضوي

لن تجعلك الأطعمة العضوية بالضرورة تفقد الوزن على الرغم من أنها خيار أفضل للصحة على المدى الطويل. فهذه الأطعمة التي تتوافق مع حالتها الطبيعية هي خالية من أي إضافات كيميائية أو ملوثات ويمكن أن تساعد بالتأكيد في تجنب وتجمّع تورمات والسموم في الجسم. عكس الأطعمة المُصنعة فهي ضارة للغاية بالنسبة لنا. ويُنصح دائماً بتناول الأطعمة الطازجة والطبيعية، على الرغم من أنها قد لا تساعد في فقدان الوزن إلا أنك ستشعر بالتأكيد بالفوائد الأخرى من حيث تعديل المزاج والتركيز وجودة النوم والرفاهية العامة.



هل أنت لائق لريادة الأعمال

في السنوات الأخيرة أصبحت ريادة الأعمال وثقافة الشركات الناشئة رائجة حول العالم ولكن هل يمكن لأي شخص أن يُصبح رائد أعمال؟ الحقيقة هي أن بدء عمل جديد طريق عسير و أمر محفوف بالمخاطر مليئ بالتقلبات العاطفية والتحديات التنافسية في السوق إلى المخاوف المالية. إنها رحلة طويلة بلا نهاية واضحة، تختبر مرونة الشخص وإصراره على مستوى عالي والتي قد تكون ممتعة لأولئك الذين يزدهرون تحت الضغط والمخاطر ولكن ليس كثيراً للآخرين الذين يُفضلون المزيد من الاستقرار والوضوح. على الرغم من أنه يمكن أن يكون مُجزيًا جداً، إلا أنه من المُستحسن دائماً التفكير جيداً وتقييم وضعك قبل الشروع في هذه المساعي .



يوم في يورك

إذا كنت تتطلع إلى تصفية ذهنك والعثور على بعض الإلهام الجديد، اقض يوماً في يورك (#إنجلترا). من خلال مآثرها التاريخية و ضفاف أنهارها المُلونة و أزقة التسوق في المدينة القديمة النابضة بالحياة، فإنها بالتأكيد تجلب منظوراً جديداً على خلاف حياتنا اليومية في المدن الصاخبة الكبيرة. مع مساحتها الصغيرة من السهل التجول هنا سيراً على الأقدام والاستمتاع بسحرها بينما تهدئ عقلك للاستعداد لتحدياتك القادمة.



المدى الواسع

في هذا الكتاب يُقدم لنا المؤلف ديفيد إبستين كُججاً مدروسة جيداً لشرح كيف يُمكن أن يتمتع "العموميون" (أي الأشخاص الذين يتميزون بمدى واسع من الخبرات) بميزة على المتخصصين في مجال معين.

يُظهر الكتاب أن في بعض الأحيان ممكن لشخص خارج عن المجال أو حديث الدخول إليه جلب وجهات نظر جديدة له باستخدام أساليب وأدوات غير مألوفة للمتخصصين الذين يكونون أكثر تركيزاً على نطاقهم الخاص لملاحظة كيف تتم الأشياء.

لذلك من المهم بالنسبة لنا اكتساب قاعدة أوسع من المعرفة العامة في العديد من المجالات التي يمكن أن تثير نظرتنا القادمة.



تقنية تحرير الجينات CRISPR

ربما شاهد البعض منا الفيلم الوثائقي الحديث J Netflix ”الاختيار غير الطبيعي“ الذي يتعمق في عالم تكنولوجيا الفائقة للتغيير الجيني.

في الواقع كان اكتشاف تقنيات تحرير الجينات باستخدام نظام Cas - CRISPR في التسعينيات إنجازاً بشرياً بارزاً. وببساطة هي آلية دفاع طبيعية متأصلة في البكتيريا تقوم بإقتطاع الحمض النووي تم تسخيرها من قبل المهندسين الحيويين وإستخدامها في ”تحرير“ الجينات غير المرغوب فيها في البشر مع الاستخدامات المحتملة للوقاية من المرض.

تكمّن هنا فرصة جيدة لرواد الأعمال الطموحين في مجال التكنولوجيا الحيوية لإستفادة من هذه التقنية لإنشاء مشاريع ملائمة .



عن مضادات الأكسدة

تعتبر مضادات الأكسدة مفيدة بكميات صغيرة لأنها تساعد في تنظيف خلايانا ويُحتمل أنها تدعم على بقاء هذه الخلايا لفترة أطول (على سبيل المثال، إطالة العُمر أو تأخير علامات الشيخوخة).

ومن المصادر الجيدة لها الشاي الأخضر والتوت بأنواعه المختلفة على الرغم من عدم الحاجة إلى الإفراط في استهلاكها.



العالم من فوق

من الجيد تأمل منظر عالمننا من الأعلى مع التركيز على الأنهار، الشواطئ والجبال الوعرة بدون المدن الملوثة. يمكن أن يكون التصوير الجوي هواية مثيرة للاهتمام مع تلك المناظر المذهلة التي يمكنك التقاطها من نافذة طائرة إذا تمكنت من حجز هذا المقعد. إطلع على الصفحة المتخصصة في التصوير الجوي في مدونة السفر الخاصة بي لمشاهدة بعض من هذه الصور الرائعة.



التقنيات المالية

تعتبر التقنيات المالية (المعروفة باسم FinTech) من أهم الموجات الصاعدة للشركات الناشئة في مجال الخدمات المالية ومن بين القطاعات الأسرع نمواً في الأعمال الحديثة. تعمل شركات FinTech الناشئة على عمل ثورة في أطراف مختلفة من المجال المالي مثل الخدمات المصرفية الرقمية وتحويل الأموال، وإدارة الثروات والاستثمارات والاستشارات الآلية، وربما الأكثر شهرة في الآونة الأخيرة تقنية blockchain والعملات المشفرة (Cryptocurrency). على الرغم من أن الشركات الناشئة في هذا المجال قد تواجه العديد من الحواجز التنظيمية و التدقيق المجتمعي (والتي تعتبر إعتيادية في تعاملات مالية "موقعة") فالفرص لا تزال موجودة لرواد الأعمال لخلق مثل هذه الحلول التي يمكن أن تبسط النظام المالي مع إنشاء رؤى مفيدة من تحليل البيانات الضخمة.



كتاب 21 قاعدة من أجل حياة كريمة

بعدها أفقدت تطورات الحياة الإنسان المعاصر توازنه، لم تعد أمراضه واضطراباته النفسية تقل خطورة عن أمراضه الجسدية، لذلك يقدم لنا جوردان في هذا الكتاب النصح للحياة من خلال مقالات حول المبادئ الأخلاقية المجردة وعلم النفس والأساطير والحكايات الشخصية.



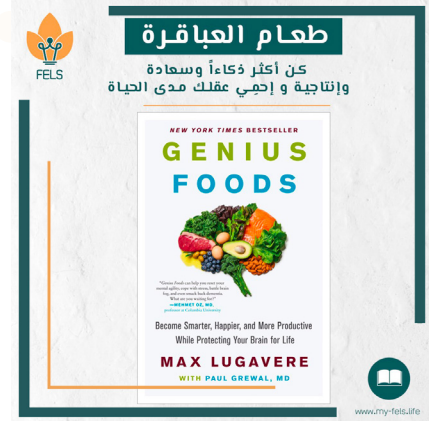
الإمارات العربية المتحدة: نجم صاعد في عالم الأعمال و الثقافة

شهدت أبوظبي عاصمة دولة الإمارات العربية المتحدة تطوراً كبيراً لتصبح مركزاً فعالاً للأعمال الفنية و الترفيهية و التكنولوجيا. أما سياحياً تستقطب أبوظبي العالمية بأمكانها المميزة مثل عالم فيراري ومتحف اللوفر، كما تجذب رواد الأعمال من خلال مجموعة متنوعة من أفضل برامج الحاضنة مثل (الإعلام) TwoFour54 و Flat6 labs لتكنولوجيا «ستارتا» التي هي جزء من حرم جامعة نيويورك هناك.



كتاب الأسبوع : طعام العباقرة

هل يمكن لبعض الأطعمة أن تجعلك أكثر ذكاءً وإنتاجية؟ وفقاً لبحث أجراه الوثائقي الشهير ماكس لوجافير ومؤلفه المشارك الدكتور بول غريوال، فإن الإجابة هي نعم بالفعل الأطعمة القوية المتميزة مثل اللوز والسلمون البري ولحوم الأبقار التي تتغذى على العشب والتوت الأزرق وزيت الزيتون تقطع شوطاً طويلاً لتعزيز وحماية أدمغتنا مع المساعدة في تحسين مزاجنا والتركيز أيضاً. احصل على هذا الكتاب واكتشف الأطعمة العبقورية التي يمكنك الحصول عليها والطرق المثالية لاستهلاكها.



نصائح لتعزيز المناعة ضد المرض

مع انتشار مخاوف من تفشي وباء فيروسي حول العالم إليكم بعض النصائح للمساعدة في تحسين أنظمتنا المناعية بشكل طبيعي لمساعدتها على العمل كدفاع ضد العدوى ولتقليل شدة الأعراض حتى لو أصيب الشخص بمرض معدٍ. أنا شخصياً ، كنت أعاني من نزلة برد / إنفلونزا قوية حوالي 4 مرات كل عام، لكنني لم أصب بها في السنوات الثلاث الأخيرة على الإطلاق بعد ممارسة هذا :

- تناول المكملات الغذائية الهامة: فيتامينات أ، ج، د، وأوميغا 3 والدهون الصحية
- الحصول على قسط كاف من النوم وتجنب الإجهاد الذي يسبب الضعف الجسدي
- ممارسة التمارين بانتظام للحفاظ على الجسد في حالة ممتازة
- تناول طعام صحي مع كميات أقل من السكريات على وجه الخصوص
- تأكد من شرب كمية كافية من الماء، بالإضافة إلى الشاي الأخضر ومشروبات الاحترار الأخرى



كتاب علم الذكاء الاجتماعي بقلم باتريك كينج

يمكن أن يساعدك هذا الكتاب في تعلم المهارات الاجتماعية المتقدمة لبناء الجاذبية الشخصية «الكاريزما» شيء خاص يميز القادة عن التابعين بناءً على أبحاث علماء النفس الكبار.





نبذة عن الكاتب

أمضى أيمن السنين العشر الماضية مجسداً لنمط الحياة هذا كرائد أعمال متسلسل ، متجول عالمي، ممارساً لأنظمة التغذية الصحية وأكثر من ذلك بكثير! بصفته مبتكراً فهو طرف في العديد من الشركات التقنية الناشئة ، وبصفته رجلاً رقمياً قام بزيارة أكثر من 85 دولة والعيش في بعض منها ، وبصفته متعلماً مستمراً فقد قرأ أكثر من 300 كتاباً مثرياً على مدار العقد الماضي. ويقدم أيمن العديد من المحاضرات والجلسات الحوارية وكذلك الإرشاد لمساعدة رواد الأعمال وغيرهم من الأشخاص الطموحين على النمو وتحقيق إمكاناتهم.

يجمع هذا الكتاب بين العديد من الحكايات المسلية من رحلته الشخصية مع القصص والأفكار القيمة من عشرات الأشخاص الناجحين والمتفوقين من مختلف المجالات والأماكن والذين تمت محاورتهم لهذا الغرض. يتم تقديم المحتوى بأسلوب نصي مبسط يعكس المدونات القصيرة ومشاركات وسائل التواصل الاجتماعي التي نشأ فيها ، مع نمط مرئي حديث سيبقيك مستمتعاً بالتأكيد!

