

البحث عن شففي

د. خير سليمان شواهين

الفصل الأول: البحث عن شغفي

ما الذي يثيرك ويلهمك؟

الشغف ليس فكرة عقلانية. إنه شعور، عاطفة. بينما الأفكار والمشاعر كلاهما مهمان للغاية، يميل المجتمع المعاصر إلى تقدير الأفكار، والعقل، والمنطق، والتفكير الواضح أكثر من المشاعر، والحدس، والروح.

إذا كانت رغبتنا هي أن نكون أفضل ما يمكن أن نكون، فإن تكامل العقل والجسد والروح أمر ضروري. ومع ذلك، قد يكون العثور على الشغف صعبًا - ويفشل العديد من البالغين في العثور عليه تمامًا. في غياب أي تشجيع، يتوقفون عن البحث عنه، أو على الأقل إعادة اكتشافه.

"الأشخاص المتحمسون يشعرون بالطاقة، والقوة، والإثارة، والدافع، والالتزام. عيونهم تلمع، إنهم على قيد الحياة بالكامل. لديهم تأثير على الآخرين. غالبًا ما يصبحون قادتنا، أو يصبحون المنجزين على هذا الكوكب. يحققون ما يريدون، ومعظمنا يتحدث عنهم وغالبًا ما يحسداهم. ومع ذلك، فإن أقل من 10٪ من الناس يسعون بشكل واضح وراء شغفهم." تشارلز كوفيس

عواقب تجاهل شغفك

ثمن البقاء عالقًا في وظيفة غير مجزية أو حياة خالية من الشغف هو شعور مزعج ومتعب وغازب بالإحباط، وإحساس بأنه يمكنك فعل المزيد بحياتك وأنه يمكنك أن تشعر بتحسين تجاه ما تفعله وكيف تساهم في الآخرين. فعل ما تريد حقًا فعله، حتى جزئيًا، ليس بالأمر السهل. لقد قابلت العديد من الأفراد الذين يستسلمون في منتصف الطريق أو لا يحاولون على الإطلاق. يختارون أن يسمعوا ويصدقوا "العمل شيء يجب تحمله وليس الاستمتاع به"، أو "فقط الأشخاص المحظوظون يمكنهم متابعة شغفهم". يتبنى الناس صوت الأغلبية قبل استكشاف البدائل. يدفنون شغفهم تحت طبقة أخرى من الخوف أو

الشك، أو يخفونه بالكحول أو مضادات الاكتئاب. ومع ذلك، يبقى الشعور المزعج والمتعب والغاضب بالإحباط.

عواقب عدم فعل الأشياء التي نحب فعلها باهظة الثمن بحيث لا يمكن تجاهلها. الحياة غير المنجزة تسلبنا في النهاية من الصفاء، والإحساس بالإنارة، والهدف، والعافية. هذا المرض أيضاً معدي ويمكن أن يتآكل في المجالات الرئيسية الأخرى في حياتنا مثل علاقاتنا مع أحبائنا، والأسرة، والأصدقاء، والمجتمعات، والمهنة.

تأثير ذلك على مجالات أخرى في الحياة قد يكون شديداً لدرجة أن المشكلة الأصلية قد تصبح مقنعة، أو قد يتم تشخيص الشخص سريريًا بالاكتئاب، مما يؤدي إلى وصف الأدوية والعلاج النفسي المكثف.

يجب أن نعيش الحياة، لا أن نُثحمل، وأنت مدين لنفسك ولن تحب بأن تكون صادقاً مع نفسك وتتبع شغفك. الصدق مع النفس هو أعظم شغف على الإطلاق. تحديد ما تريد فعله، ثم تطوير استراتيجيات لتحقيقه، يبدأ بالتحليل الذاتي وزيادة وعينا الذاتي بمعايير شغفنا. التحدي هو بعد ذلك وضع ما تعلمناه موضع التنفيذ. غالباً ما يتطلب الأمر شجاعة لاتباع قلبك وعدم السماح لخوفك أو مخاوف الآخرين أن تثقل كاهلك.

شكوك ذاتية أو أسباب لعدم متابعة شغفك.

غالباً ما يقول الناس إنهم لا يعرفون ما هم شغوفون به أو سيصرحون ببساطة أننا لست شغوفاً بأي شيء. في كثير من الأحيان، سيقول الناس إنهم لا يعرفون ما يريدون فعله أو لا يعرفون ما يحبون فعله. تشير الأبحاث الأسترالية الحديثة إلى أن أقل من 2٪ من الناس يسعون بشكل واضح وراء شغفهم.

إذن، كيف تكتشف ما أنت شغوف به؟ يبلغ الناس أنهم لم يسعوا بنشاط لاكتشاف شغفهم؛ بل وجدوه ببساطة. حين، بصفتها صحفية محبطة، ذات يوم دخلت إلى متجر

كتب وشعرت بإحساس طاغٍ بالحب. تسارع معدل ضربات قلبها، أصبح تنفسها أسرع، وتألفت عينها. لقد وقعت في حب شيء ما: كتب عن الألوان. لقد أدركت في تلك اللحظة أنها يجب أن تكتب كتابًا عن الألوان.

1- ما هو الشغف؟

لدى الكثير من الناس أفكار ضيقة حول ماهية الشغف. على سبيل المثال، يعتقد البعض أن الأشخاص المنفتحين فقط يمكن أن يكونوا متحمسين. هذا ببساطة غير صحيح. الشغف للجميع. تتضمن بعض التعريفات الشائعة للشغف: الشدة، الحماسة، الלהفة، الحرارة، الغيرة، العنف، الهوس، النار، العاطفة، الشعور، الحيوية، الحماس، الלהفة، الانشغال، الإثارة، الحيوية، التثبيت، رغبة القلب، الافتتان، الهوس، الاستحواذ. في المساحة أدناه، اكتب ما يعنيه الشغف بالنسبة لك. قد تفضل حتى رسم "الشغف".

"عندما تلهمك غاية عظيمة، أو مشروع استثنائي، تتحرر جميع أفكارك من قيودها. يتجاوز عقلك الحدود، ويتسع وعيك في كل اتجاه، وتجد نفسك في عالم جديد، عظيم ورائع. تنشط قوى وقدرات ومواهب كانت كامنة، وتكتشف أنك شخص أعظم بكثير مما كنت تحلم أن تكون". باتانجالي

2. دلائل الشغف

كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت شغوفًا بشيء ما؟ انتبه لبعض العلامات الشائعة التي تدل على الشغف، مثل:

- رغبة مشتعلة أو جوع داخلي
- شعور بالإلهام
- إحساس عميق في أعماق المعدة
- شعور بالإثارة والتشويق
- حالة من الانجذاب والانفعال

- إحساس بطاقة لا حدود لها
- رؤية واضحة لهدفك
- شعور بأن لا شيء صعب أو مستحيل
- إحساس بالاهتمام العميق والعناية الكبيرة
- شعور بالرضا والاكتمال

الشغف يتمحور أيضًا حول:

- العاطفة، الإحساس، الحماس والحيوية
- التلهف والانشغال التام
- الإثارة والانطلاق
- الإصرار والثقة بالنفس
- الاستعداد للتغيير
- اتباع رغبات القلب
- ممارسة ما تحب

متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالإثارة الحقيقية أو الانغماس العميق في شيء ما؟
ماذا كنت تفعل؟ ومع من كنت؟ ما الدلائل التي لاحظتها؟

3. احتفظ بمذكرة شغف

"الاحتفاظ بمذكرة يمنحك إحساسًا بقصتك الخاصة. بمعنى ما، أنت تنشئ سيناريو لحياتك وأنت تمضي قدمًا." - مجهول

في خضم مشاغل الحياة، قد ننسى ما الذي يجعلنا سعداء، ونكافح لإيجاد الوقت لفعل الأشياء التي نحبها. أحيانًا تكون لحظات البصيرة هذه عابرة جدًا لدرجة أن الناس قد ينسون أنها حدثت على الإطلاق. الاستماع إلى هذه اللحظات وتسجيلها بطريقة ما هو جزء أساسي من اكتشاف ودمج المزيد من الشغف في حياتنا. الغرض من مذكرتك هو أن

تكون مكانًا مركزيًا يسهل استرجاعه لجمع وتخزين مصادر الإلهام والرؤى والدلائل المتعلقة بمعايير شغفك ومستقبلك المفضل. إنها أيضًا أداة ملهمة ومحفزة يتم تحديثها بانتظام والنظر إليها بشكل متكرر - مثالًا يوميًا. يحافظ المرشد التحفيزي توني روبنز على مذكرة لسنوات ويقول، من خلال التركيز على ما يريد المزيد منه في حياته، إنها أحد مفاتيح نجاحه.

لتكون فعالاً، اختر واحدة ذات لون أو صور ترمز إلى الطريقة التي تريد أن تشعر بها وترمز إلى المزيد من الشغف لديك. هذه الألوان والصور ستعزز التفاؤل والهدف على مستوى اللاوعي. على سبيل المثال، اختارت ماري مذكرة حمراء لأن هذا هو اللون الذي ربطته بالشغف. اختار أندرو اللون الأصفر، لأنه اللون الذي ربطه بالسعادة والإثارة بشأن الحياة. اختارت أندريا مذكرة عليها فراشات لأنها بالنسبة لها ترمز إلى "بدايات جديدة".

اكتب أو ارسم أي رؤى تكتسبها. سجل ملاحظات الآخرين والأوقات التي تشعر فيها أو تلاحظ دلائل شغفك، مثل مشاعر الإثارة أو الإلهام أو الطاقة التي لا حدود لها. حتى مشاعر الغضب والإحباط يمكن أن تقدم أدلة قيمة حول كيفية تحقيق هدفك. ابدأ في إجراء تقييمات واعية للأشياء التي أنت شغوف بها أكثر من غيرها.

مثال: أحب الكتابة لأنني أحب مشاركة المعرفة ومساعدة الناس على تحقيق إمكاناتهم وعيش حياة أكثر إشباعًا. أحب ردود الفعل التي أتلقاها ومعرفة أنني أحدثت فرقًا. يمكنني فعل المزيد من ذلك من خلال كتابة مقالات للمجلات.

لتسهيل استرجاع المعلومات، قد ترغب في تقسيم مذكرتك إلى مجالات مثل:

- ردود الفعل الإيجابية التي تلقيتها من الناس (غالبًا ما يدرك الآخرون ما أنت شغوف به قبل أن تفعل ذلك!)
- اقتباسات ملهمة متعلقة بالشغف
- تأكيدات إيجابية تعزز شغفك
- أهداف متعلقة بشغفك

- أي شيء يطابق أو يقدم دلائل لمعايير شغفك، مثل قصاصات، مقالات، إعلانات وظائف، صور لنماذج ملهمة، وأي معلومات ملهمة أخرى تقدم دليلاً على الأشياء التي أنت شغوف بها. قاوم هايدن في البداية فكرة الاحتفاظ بمذكرة مهنية. كان شخصاً خاصاً جداً واحتفظ بمعظم أفكاره في رأسه. إنه يجب الآن حقيقة أنه يمكنه الاحتفاظ بجميع أفكاره في مكان مركزي واحد حيث لن يتم نسيانها، ويمكنه تصفح مذكرته مثل ألبوم صور، ولكن هذه المرة يسجل الذكريات التي يريد أن يمتلكها.

4. ركّز على نقاط قوتك

"حيث تلتقي الموهبة والدافع والاهتمام، توقع تحفة فنية." - جون روسكين، رسام غالباً ما يعتبر الناس "مواهبهم الطبيعية" أو هداياهم أمراً مفروغاً منه؛ ومع ذلك، فإن المهارات التي تكون الأسهل بالنسبة لنا يمكن أن تقدم دليلاً جيداً على المجالات التي نحن الأكثر شغفاً بها. يميل الناس إلى افتراض أنه مجرد أن شيئاً ما سهل بالنسبة لهم، فهو سهل بحد ذاته! قد يجد الآخرون نفس المهام صعبة - إلى حد كبير لأن قلوبهم ليست فيها أو ليس لديهم نفس نقاط القوة والمهارات. ما هي المهارات والمواهب التي تأتي بسهولة/ بشكل طبيعي إليك؟ أي منها يمنحك حماساً أو شعوراً كبيراً بالرضا الشخصي؟ ما هي نقاط القوة التي يلاحظها الآخرون ويعجبون بها؟

اكتب هذه الرؤى في مذكرة شغفك. أضف إليها وراجعها بانتظام. فاز الكاتب مايكل كينغهام بجائزة بوليتزر عن روايته (والتي أصبحت الآن فيلماً ناجحاً)، "الساعات". عندما سُئل كيف تمكن رجل من كتابة قصة تجسد مشاعر ثلاث نساء مختلفات تماماً، أجاب أصدقائه: "إنه رجل متعاطف بشكل غير عادي. لديه هذه القدرة الخارقة على معرفة كيف يختبر الآخرون العالم. هذه مهارة مفيدة للغاية - ونعمة للكاتب."

5. على الرغم من اتهام الرجال بعدم معرفة نقاط ضعفهم، إلا أن القليل منهم ربما يعرفون نقاط قوتهم. الأمر في الرجال كما في التربة، حيث يوجد أحياناً عرق من الذهب لا يعرفه صاحبه أبداً. - الساخر جوناثان سويفت

جمع ردود الفعل الإيجابية التي قالها الآخرون عنك يوفر طريقة موضوعية لتسجيل وتأكيد مهاراتك وشغفك ومجالات قوتك. يعتقد الكثير من الناس، بمن فيهم أفضل مؤلف لكتاب "ما لون مظلتك؟"، ريتشارد بولز، أننا غير قادرين على إدراك نقاط قوتنا حقاً دون البصيرة الموضوعية التي يقدمها الآخرون. من خلال عيون الآخرين، يصبح من الممكن تأكيد شغفنا والتعرف على تلك التي ربما تجاهلناها أو استبعدناها. يتم تلخيص قوة جمع ردود الفعل بقوة على النحو التالي:

"أدركت أنني كنت أجمع أدلة على الإخفاقات، وأقول لنفسي "لا أستطيع فعل هذا لأن..." وأحياناً كانت رسائل إخفاق قديمة من الماضي. للتغلب على شكوك وخوفي، بدأت أبحث وأجمع أدلة على نجاحي... أحياناً كان الناس يأتون إلي ويقولون، "لقد تحدثت إلي حقاً. لقد لمستني"، وأذهب إلى المنزل وأكتب ذلك. لذلك بدأت أعتقد أنني أستحق ذلك لأن لدي دليلاً عليه. وبمجرد أن تمكنت من دعم نفسي بالدليل الخارجي، أصبحت أفضل في عدم الحاجة إليه." - سيدة الأعمال باربرا كوزيارسكي

كانت ماري تفكر في ترقية داخلية في قسم الموارد البشرية، لكنها كانت تعاني من بعض الشك الذاتي. تعليقات صديق قال: "عينك تتألقان عندما تتحدثين إلى الناس. لديك موهبة حقيقية في تشجيع الناس." ذهبت ماري إلى المنزل وسجلت هذه التعليقات في كتاب إلهامي خاص كانت تحتفظ به فقط لتسجيل ردود الفعل. لاحقاً، عندما حان وقت التقدم للوظيفة، ساعدت الإشارة إلى هذه التعليقات في تأكيد شغفها بمساعدة الناس وقدرتها في هذا المجال.

6. بماذا تفتخر؟

افتخر بإنجازاتك وركز على نقاط قوتك. غالبًا ما تعزز الأشياء التي نفخر بها أكثر من غيرها شغفنا والأشياء التي تمنح حياتنا معنى وهدفًا وتعكسها. الماضي هو مؤشر جيد للمستقبل، والأشياء التي نفخر بها أكثر من غيرها يمكن أن تقدم دليلًا جيدًا على المجالات المستقبلية التي سنكون الأكثر شغفًا وإلهامًا للقيام بها. كلما تمكنت من التركيز على إنجازاتك ومهاراتك ومواهبك السابقة، كلما أصبحت أقوى، وكلما استفاد الآخرون من مواهبك الفريدة.

بالنظر إلى الماضي، بماذا تفتخر أكثر؟ متى شعرت بإحساس الإنجاز؟ لماذا؟

7. ما هو الجزء الأكثر إحباطًا أو إزعاجًا في عملك الحالي أو السابق؟

بينما يمكن أن نواجه العديد من النكسات الطفيفة، فإن النكسات الكبيرة هي التي ستمنحنا أفضل الأدلة على روحنا. قم بإدراج الجوانب التي تجدها الأكثر إحباطًا في دورك الحالي أو الأدوار السابقة. ثم استكشف: "لماذا؟" استمر في طرح سؤال "لماذا" حتى تصل إلى جوهر أو لب الإزعاج. قد يكون هذا الوعي المتزايد هو المحفز الوحيد الذي تحتاجه لبدء عملية إعادة تقييم داخل مؤسستك، والشروع في بعض التغييرات في العمل. الأشياء المحبطة/ المزعجة في العمل ما هي التغييرات التي يمكنك إجراؤها لإحداث تغييرات بناءة؟

كان روبرت، وهو محام رفيع المستوى، منزعجًا من عدم الاعتراف بالمساهمات بخلاف تحقيق أهداف الإيرادات. ساعده طرح سؤال "لماذا" عدة مرات على اكتشاف محركاته الرئيسية، وهي إحداث فرق وتقديره. أدرك روبرت أن الأوقات التي شعر فيها بالتقدير الأكبر كانت عندما عمل متطوعًا في خدمات الشباب الاجتماعية. وبالتالي، حدد فرصة للمساعدة في عملية التوجيه في شركته، وتم تصميم دوره ليشمل توجيه الخريجين القانونيين الجدد. الآن، ليس فقط يحصل على فعل المزيد مما يجب فعله - مساعدة الناس، ولكن التزامه وحماسه ومساهمته في العمل زادت بشكل كبير.

8. ما الذي يثير غضبك؟

الغضب الشغوف، المستخدم بشكل بناء، يمكن أن يصبح الوقود الذي يدفعك، الوقود الذي يحرك شغفك.

ما الذي يثير غضبك؟ قد تكون أشياء محددة تحدث في حياتك الآن أو قضايا أوسع حول الحياة بشكل عام، مثل الظلم والعنصرية وما إلى ذلك. اكتسب وعيًا أكبر من خلال استكشاف سبب إثارة غضبك. هل هناك أي طرق يمكنك من خلالها استخدام غضبك لصالح الآخرين وإحداث تغيير إيجابي؟

9. ما الذي تهتم به بعمق؟

الشغف الحقيقي هو أكثر من مجرد موضة أو حماس عابر. لا يمكن تشغيله وإيقافه مثل الصنبور. إنه إيمان أو التزام كامل بشيء ما. ما الذي تهتم به بعمق؟ اكتشاف كل الأشياء التي نشعر بها بقوة ليس دائمًا سهلاً. اجث عن بعض الأدلة على معتقداتك من خلال التقاط الأوقات التي تستخدم فيها كلمات مثل "يجب" أو "لا بد". بماذا تؤمن حقًا؟ قد يكون الصدق أو الانفتاح أو الحرية أو المساواة أو العدالة. سجل رؤيتك في المساحة أدناه وأضفها إلى مذكرة شغفك.

10. ما الذي تقدره؟

"القيم هي مسألة ما يوجهك خلال كل يوم، وكل مهمة، وكل لقاء مع إنسان آخر. ومع ذلك، غالبًا ما نكون غير مدركين لقيمنا." - ريتشارد بولز، مؤلف تحديد القيم التي تعطي توجيهًا ومعنى لحياتك. هذه هي احتياجاتك الشخصية العميقة التي تحفزك على حب عملك حقًا يومًا بعد يوم، مثل مساعدة الناس، التعبير الإبداعي، الإثارة، العمل الدقيق، إلخ. ماذا تحتاج أن تفعل لتشعر بالإشباع؟

11. ما الذي يعجبك؟

الشغف يسير في جميع الاتجاهات. يمكن أن يكون ملموساً مثل وظيفة أو سيارة أو منزل، أو غير ملموس مثل حلم أو فكرة. يمكنك أن تكون شغوفاً بأي شيء.

- هواية
- رياضة أو هواية
- معتقد
- سفر
- الماضي
- أفلام
- بستنة
- عائلة
- قضية
- البيئة
- ثقافات أخرى
- المستقبل
- كتب
- جمع الأشياء
- كسب المال

ما الذي يجذب انتباهك واهتمامك؟ اذكر أكبر عدد ممكن من الأشياء التي قد تكون شغوفاً بها.

12. ابدأ والهدف نصب عينيك.

بالنظر إلى المستقبل والحاضر، ما هي الإجراءات والتواريخ الرئيسية التي عليك اتخاذها لتحقيق أهدافك المستقبلية، أي أن تكون أكثر شغفاً؟
حدد أي تدريب أو خبرات أو أنشطة تمهيدية تساعدك على تحقيق هدفك. قسم أهدافك إلى أهداف صغيرة تساعدك على تحقيق هدفك الرئيسي. حدد مواعيد لتحقيقها، وارسمها على خط عمل.
افعل كل يوم شيئاً تشعر بالشغف تجاهه.

13. ارفع قدمك عن المكابح

قد تستفيد من سؤال نفسك الأسئلة التالية: "ما الذي يوقفك عن فعل المزيد مما تستمتع به؟" أو "ما الذي يمكن أن يوقفك؟" غالباً ما تكون حاجتنا للقبول والموافقة من الآخرين حاجزاً أمام اتباع شغفنا أو السعي وراء قدرنا. خوف الفشل، التسويف أو عوائق أخرى قد تنشئ أيضاً عقبات. أحد مفاتيح العمل على طرق إزالة هذه الحواجز هو أن تصبح أكثر وعياً بقوة الأفكار، المعتقدات أو العادات التي تحد من الذات. بمجرد أن تسمي حواجز شغفك يمكنك البدء في إصلاحها حتى لا تبقى فرملة اليد مشدودة على تحقيق الذات الحقيقية.

حواجز الشغف:

طرقاً أستطيع من خلالها تقليل هذه العوائق والبناء على ما يُساعدني على متابعة شغفي: من بين أكثر عوائق الشغف، الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات، ويفتقرون إلى الثقة والإيمان بقدرتهم على إحداث تغييرات إيجابية وتلبية احتياجاتهم. وكما هو الحال في الحب، حيث يُقال لنا إنه لكي نحب شخصاً آخر، يجب أن نحب أنفسنا أولاً ونتقبلها دون قيد أو شرط - لكي نكون شغوفين بشيء ما، يجب أن نكون شغوفين بأنفسنا وبقدرتنا على إحداث فرق. والأساس في ذلك هو الإيمان بأننا نستحق الأفضل.

الفصل الثاني: الرؤية والرسالة والهدف والغاية

تُعدّ إدارة الشركات أمراً أساسياً لنموها وتطورها المنهجي. تُصاغ استراتيجيات الإدارة بناءً على رسالة الشركة ورؤيتها، وتُحدد أهدافها وغاياتها وفقاً لها. وتلعب بيانات الرؤية والرسالة دوراً هاماً في تطوير الاستراتيجيات، إذ تُوفر أساساً لتقييم الخيارات الاستراتيجية. لذا، يُعدّ فهم مفهوم الرسالة والرؤية والأهداف والمفاهيم ذات الصلة أمراً أساسياً لتطبيق إدارة استراتيجية ناجحة.