

# البحث عن شغفي

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 صعباً - ويفشل العديد من البالغين في العثور عليه تماماً. في غياب أي تشجيع، يتوقفون عن البحث عنه، أو على الأقل إعادة اكتشافه.

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

### عواقب تجاهل شغفك

ثمن البقاء عالقاً في وظيفة غير مجزية أو حياة خالية من الشغف هو شعور مزعج ومتعب وغاضب بالإحباط، وإحساس بأنه يمكنك فعل المزيد بحياتك وأنه يمكنك أن تشعر بتحسين تجاه ما تفعله وكيف تساهم في الآخرين. فعل ما تريد حقاً فعله، حتى جزئياً، ليس بالأمر السهل. لقد قابلت العديد من الأفراد الذين يستسلمون في متصرف 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 البديل. يدفون شغفهم تحت طبقة أخرى من الخوف أو

الشك، أو يخونه 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 تسلينا في النهاية من الصفاء، والإحساس بالإثارة، والمهدف، والعافية. هذا المرض أيضاً مудى ويمكن أن يتآكل في المجالات الرئيسية الأخرى في حياتنا مثل علاقاتنا مع أحبابنا، 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 سريرياً بالاكتئاب، مما يؤدي إلى وصف الأدوية والعلاج النفسي المكثف.

يجب أن تعيش الحياة، لا أن تتحمل، وأنت مدين لنفسك ولمن تحب بأن تكون صادقاً مع نفسك وتتبع شغفك. الصدق مع النفس هو أعظم شغف على الإطلاق. تحديد ما تريده 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 خاوف الآخرين أن تقلل كا هلك.

شكوك ذاتية أو أسباب لعدم متابعة شغفك.

غالباً ما يقول الناس إنهم لا يعرفون ما هم شغوفون به أو سيصرحون ببساطة أنا 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. جين، بصفتها صحفية محبوطة، ذات يوم دخلت إلى متجر

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

## 1- ما هو الشغف؟

لدى الكثير من الناس أفكار ضيقة حول ماهية الشغف. على سبيل المثال، يعتقد البعض أن الأشخاص المفتوحين فقط يمكن أن يكونوا متحمسين. هذا ببساطة غير صحيح. الشغف للجميع. تتضمن بعض التعريفات الشائعة للشغف: الشدة، الحماسة، اللهفة، الحرارة، الغيرة، العنف، الموس، النار، العاطفة، الشعور، الحيوية، الحماس، اللهفة، الانشغال، الإثارة، الحيوية، التثبيت، رغبة القلب، الافتتان، الموس، 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 شغوفاً 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 أيضاً 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 بذكرة شغف

الاحتفاظ بذكرة ينحدك إحساساً بقصتك الخاصة. يعني ما، أنت تنشئ سيناريو لحياتك وأنت تمضي قدماً. "مجهول في خضم مشاغل الحياة، قد ننسى ما الذي يجعلنا سعداء، ونكافح لإيجاد الوقت لفعل الأشياء التي نحبها. أحياناً تكون لحظات البصيرة هذه عابرة جداً 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 مكاناً مركزياً يسهل استرجاعه لجمع وتخزين مصادر الإلهام والرؤى والدلائل المتعلقة بمعايير شغفك ومستقبلك المفضل. إنها أيضاً أداة ملهمة ومحفزة يتم تحديها بانتظام والنظر إليها بشكل متكرر - مثاليًا يومياً. يحافظ المرشد التحفيزي توني روبنز على مذكرة لسنوات ويقول، من خلال التركيز على ما يريد المزيد منه في حياته، إنها أحد مفاتيح نجاحه.

لتكون فعالةً، 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 ربطه بالشغف. اختار أندرو اللون الأصفر، لأنه اللون الذي ربطه بالسعادة والإثارة بشأن الحياة. اختارت أندرية 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 إشباعاً. أحب ردود الفعل التي أتلقاها ومعرفة أنني أحدثت فرقاً. يمكنني فعل المزيد من ذلك من خلال كتابة مقالات للمجلات.

- لتسهيل استرجاع المعلومات، قد ترغب في تقسيم مذكريتك إلى مجالات مثل:
- ردود الفعل الإيجابية التي تلقيتها من الناس (غالباً 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 قصصات، 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 مذkerته مثل ألبوم صور، ولكن هذه المرة يسجل الذكريات التي يريد أن يتذكرها.

#### 4. ركز على نقاط قوتك

"حيث تلتقي الموهبة والدافع والاهتمام، تقع تحفة فنية." - جون روسكين، رسام غالباً ما يعتبر الناس "موهبتهم الطبيعية" أو هدایاهم أمراً مفروغاً منه؛ ومع ذلك، فإن المهارات التي تكون الأسهل بالنسبة لنا يمكن أن تقدم دليلاً جيداً على المجالات التي نحن الأكثر شغفنا بها. يميل الناس إلى افتراض أنه لمجرد 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 ينحوك حسماً 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 مايكيل كننغرام بجائزة بوليتزر عن روايته (والتي أصبحت الآن فيلماً ناجحاً)، "الساعات". عندما سُئل كيف تمكن رجل من كتابة قصة تجسد مشاعر ثلاثة نساء مختلفات تماماً، أجاب أصدقاؤه: إنه رجل متعاطف بشكل غير عادي. لديه هذه القدرة الخارقة على معرفة كيف يختبر الآخرون العالم. هذه مهارة مفيدة للغاية - ونعمـة للكاتب.

5. على الرغم من اتهام الرجال بعدم معرفة نقاط ضعفهم، إلا أن القليل منهم ربما يعرفون نقاط قوتهم. الأمر في الرجال كما في التربية، 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 و مجالات قوتك. يعتقد الكثير من الناس، من 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 استبعذناها. 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 و يقولون، "لقد تحدثت إلي حقاً. لقد لستني" ، وأذهب إلى المنزل وأكتب ذلك. لذلك بدأت أعتقد أنني أستحق ذلك لأن لدى دليلاً عليه. وبمجرد أن تكنت من دعم نفسي بالدليل الخارجي، أصبحت أفضل في عدم الحاجة إليه." - سيدة الأعمال باربرا كوزيارسكي

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

## 6. لماذا تفتخر؟

افتخر بإنجازاتك ورکز على نقاط قوتك. غالباً ما تعزز الأشياء التي نفخر بها أكثر من غيرها شغفنا والأشياء التي تمنح حياتنا معنى وهدفاً وتعكسها. الماضي هو مؤشر جيد للمستقبل، والأشياء التي نفخر بها أكثر من غيرها يمكن أن تقدم دليلاً جيداً على المجالات المستقبلية التي سنكون الأكثر شغفًا وإلهاماً للقيام بها. كلما تمكنت من التركيز على إنجازاتك ومهاراتك وموهبك السابقة، كلما أصبحت أقوى، وكلما استفاد الآخرون من موهبك الفريدة.

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

## 7. ما هو الجزء الأكثر إحباطاً أو إزعاجاً في عملك الحالي أو السابق؟

بينما يمكن أن نواجه العديد من النكسات الطفيفة، فإن النكسات الكبيرة هي التي ستمنحنا أفضل الأدلة على رونا. قم بإدراج الجوانب التي تجدها الأكثر إحباطاً 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 محامٌ رفيع المستوى، منزعجاً من عدم الاعتراف بالمساهمات بخلاف تحقيق أهداف الإيرادات. ساعدته 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 متظوعاً في خدمات الشباب الاجتماعية. وبالتالي، حدد فرصة المساعدة 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 ومحاسمه 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 بقوه ليس دائمًا سهلاً. ابحث عن بعض الأدلة على معتقداتك من خلال التقاط الأوقات التي تستخدم فيها كلمات مثل "يجب" أو "لابد". 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، غالباً ما نكون غير مدركين لقيمنا. - ريتشارد بولز، مؤلف

تحديد القيم التي تعطي توجيهًا ومعنى حياتك. هذه هي احتياجاتك الشخصية العميقه 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 ملماوساً مثل وظيفة أو سيارة أو منزل، أو غير ملماوس 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 انتباحك واهتمامك؟ اذكر أكبر عدد ممكن من الأشياء التي قد تكون شغوفاً بها.

## 12. ابدأ والهدف نصب عينيك.

بالنظر إلى المستقبل والحاضر، ما هي الإجراءات والتاريخ الرئيسية التي عليك اتخاذها لتحقيق أهدافك المستقبلية، أي أن تكون أكثر شغفًا؟

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 المكاتب

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 الحاجز هو أن تصبح أكثر وعيًا بقوة الأفكار، المعتقدات أو العادات التي تحد من الذات. بمجرد أن تسمى حاجز شغفك يمكنك البدء في إصلاحها حتى لا تبقى فرملة اليد مشدودة على تحقيق الذات الحقيقة.

### حواجز الشغف:

طرقُ أُستطِيعُ من خلاها 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

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