

2015

كتاب في دقائق

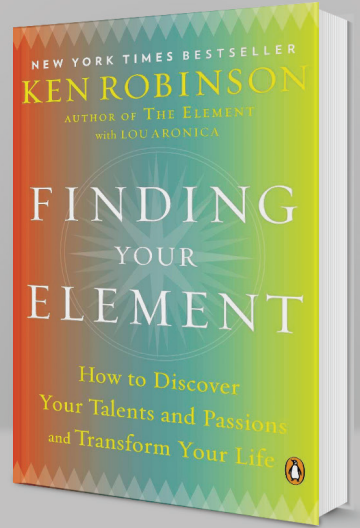
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION

اكتشف موطن قوتك

كيف تعرف مواهبك وميولك وتغير حياتك؟



تأليف

كين روبنسون

لو أرونیکا

ما مكن قوتك؟

يُحكى أن سمكتين صغيرتين كانتا تسبحان في رحلة استكشافية في أعالي النهر، فقابلتهما سمكة كبيرة تسبح في الاتجاه المعاكس وقالت لهما: «صباح الخير»، ثم سألتهما: «كيف وجدتما الماء في أطراف النهر اليوم؟» فتعجبت السمكتان الصغيرتان وسألتا السمكة الكبيرة: «الماء! ما هو الماء؟»

هاتان السمكتان الصغيرتان تعتبران وجودهما في الماء من المسلّمات، حتى إنهما لا تشعران ولا تدركان أنهما تعيشان وتسبحان فيه. وأنت أيضاً؛ عندما تكون في موطنك وتعمل في نطاقك ومجالك الحيوي وتعيش مستثمراً نقاط قوتك التي تميزك عن غيرك فستجد نفسك تسبح متدفقاً مع تيارات الحياة، وتحقق إنجازات تثير إعجاب الآخرين، من دون أن تنتبه إلى تفاصيل وتعقيدات إنجازاتك، لأنك تعدّ كل ما تقوم به حدثاً طبيعياً يتوافق مع ميولك ويستدعي قدراتك ويستثير دوافعك، لأنك تعيش في نطاقك وتعبّر عن جوهرك؛ فتتفاعل مع العالم منطلقاً ممن تكون ومعبراً عما يحدوك إلى التقدم في الحياة من دون تصنّع أو افتعال.

هل تعرف مكن قوتك؟

يعيش الكثير من الناس مستندين إلى مكن قوتهم ومرتكزين إلى ما يجعل كلاً منهم فرداً وحده، لأنهم يشعرون أن ما يفعلونه هو تماماً ما ولدوا من أجله. وفي المقابل هناك، العديد من الأشخاص لم ينتبهوا إلى مرتكزات قوتهم حتى الآن. وبالتالي فهم لا يستمتعون بحياتهم بل يعانون أشد المعاناة في أعمالهم اليومية منتظرين قدوم عطلة نهاية الأسبوع.



في ثوانٍ...



إنّ اكتشاف مكامن الذات لدينا، يجسّد قدرةً عظيمة لا يدرك قيمتها الكثيرون، فهي تجعلنا ننطلق نحو تحقيق الإنجازات التي كنا نحلم بها، كما أنها الطريق الأسرع الذي يوصلنا إلى بناء علاقات ناجحة وصحية مع كل من حولنا وخاصة أطفالنا. ومن المهم أن ندرك أن اكتشاف

الذات أمر حيوي جداً للجميع في عصرنا الحالي، حتى نستطيع مواكبة التطور العلمي السريع من خلال القدرات التي نمتلكها. ولاشك أن اكتشاف الذات والقدرات الكامنة التي يمتلكها كل فرد ليس بالأمر السهل لكنه مع قليل من الجهد يمكن تحقيقها، عبر عدة صفات يجب أن نتحلى بها وهي: الثقة بالنفس، والتخطيط والصبر، والتعليم والاستمتاع بما نقوم به، وعند تحقيق كل هذه الأمور سنكون قادرين بكل تأكيد على الإدارة الصحيحة لذاتنا لما فيه تطورنا ونجاحنا في كافة المجالات.

وفي إطار حرص مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم على المساهمة في نشر المعرفة في مختلف زوايا حياتنا، نضع بين أيديكم اليوم مجموعة جديدة من ملخصات لأحدث وأهم الكتب العالمية، والتي تسلط الضوء على موضوعات تمس ذواتنا جميعاً منها، أساليب اكتشاف مواطن القوة، وطرق تنمية حس الوعي لدى الوالدين، إلى جانب موضوع تأسيس الهوية التنافسية للدول والمدن.

ومن خلال كتاب «اكتشف مواطن قوتك، كيف تعرف مواهبك وميولك وتغير حياتك» للكاتبين كين روبنسون ولو أرونیکا، سنتعرف إلى كيفية اكتشاف نقاط القوة لدينا بشكل سيوفر لنا شعور الاستمتاع بحياتنا وبما نؤديه من عمل. ويوضح الكاتبان أن دوافع بحثنا عن نقاط القوة تكمن في سبب شخصي ندرك من خلاله ما نستطيع القيام به، وسبب اجتماعي يوفر لنا الهدف في حياتنا وبالتالي نكون في منأى عن الوقوع في مشاكل البطالة أو عدم الانسجام مع نظام التعليم على سبيل المثال. أما السبب الثالث فهو اقتصادي لأنه سيتيح للفرد القدرة على الاستقرار في الوظيفة أو العلاقات.

ويقدم كتاب «تنمية حس الوعي لدى الوالدين، كيف نغيّر أنفسنا ونمكن أطفالنا» للكاتب شيفالي تي سباري وصفة متكاملة للأهل للتربية الناجحة للأبناء، بشكل يضمن أن يعيشوا حياتهم وفقاً لشخصياتهم المتفردة وليس انعكاساً لشخصيات الوالدين. كما تؤكد الكاتبة على قدرة الأبناء في إيقاظ القوى الكامنة لدى الأهل، في حال مراعاة عدة نقاط أهمها تحرير الأطفال من الشروط والمواقفات، والتخلص من الأنا والاستفادة من الدروس التي يقدمها الأطفال للأباء. وتسلط الكاتبة الضوء أيضاً على الدور المتفرد الذي تقوم به الأم في عملية التربية، بالإضافة إلى أهمية مفهوم تقدير الذات داخل الأسرة والتواصل مع الأطفال بكافة الجوارح.

وسوف نكتشف معاً آليات التسويق الصحيحة لكل دولة من خلال كتاب «الهوية التنافسية، كيف تدير الأمم والمدن شخصيتها وتضع بصمتها» للكاتب سايمون أنهولت، الذي يوضح في كتابه أنه وبسبب العولمة أصبح العالم عبارة عن سوقٍ واحدة، مما يُختم على كل دولة أن تتنافس مع الآخرين إذا أرادت أن تحظى بنصيب من المستثمرين والمستهلكين. لذا من المهم أن تحاول كل دولة اكتشاف الصورة الذهنية الموجودة عنها مع تطوير استراتيجية لإدارة تلك الصورة وتحسينها. ويرى الكاتب أن الهوية التنافسية تنشأ من خلال ست قنوات وهي: الدعاية السياحية والعلامات التجارية المصدرة والقرارات السياسية والاهتمام بالأعمال، إلى جانب التبادل التجاري والثقافي ومواطني الدولة أنفسهم، لذا تتسم الهوية التنافسية بأنها إبداعية وقابلة للتبني وواضحة وتلقائية.

كانت تلك لمحات سريعة عن المجموعة الجديدة للمخصات ميادة «كتاب في دقائق»، والتي نتمنى أن تُزوّد الجميع بمعارف ومعلوماتٍ جديدةٍ، وأن تُسهم في رسم طريق النجاح للجميع في جوانب حياتهم اليومية كافةً.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

ما مكن القوة؟



هو نقطة التقاء قدراتك الطبيعية مع شغفك وميولك الشخصية. قد يكون من يعيشون في نطاقهم ويعملون في مجالهم الحيوي ويوظفون مكامن قوتهم؛ مدرّسين أو مصمّمين أو رياضيين أو طبّاحين أو أطباء أو فنّانين أو جنوداً. فكل منا مسؤول عن اكتشاف نطاق قوته الذي يميزه عن غيره. عندما تكون في موطن قوتك فأنت لا تؤدي الأعمال التي تجيدها وتتنقن مهاراتها فقط، فهناك كثيرون يجيدون أعمالاً لا يميلون لها. كونك في موطن قوتك يعني أنك تؤدي أعمالاً تعشقها وتبدع فيها أيضاً. يقول أحد الحكماء: «اختر وظيفة تحبّها ولن تعمل يوماً واحداً في حياتك.»

إذا كنت تشعر بالإحباط لأنك لا تعرف مواهبك وشغفك الحقيقي، وإذا كنت تشغل منصباً لا تحبّه وتتساءل أين تذهب، أو إذا كنت تشعر بالحاجة إلى توجه جديد في حياتك، أو كنت عاطلاً عن العمل وتحاول التعرف إلى ما يجب أن تقوم به؛ فقد حان الوقت لإعادة اكتشاف حماسك القديم والبحث عن السبل التي ابتعدت عنها أو لم تكتشفها حتى اليوم. وهذا هو التوقيت المناسب لتبدأ رحلتك في العثور على مكن قوتك وهي الرحلة الاستكشافية الأولى التي عليك أن تبدأ بها.

أسباب ودوافع البحث عن مكن قوتك:

فهذه هي الطريقة المثلى لإيجاد الوظيفة التي تناسبك من الناحيتين: النفسية والمادية. وفي أوقات الانكماش الاقتصادي يكون ذلك مهماً أكثر من أي وقت آخر. فعندما تحدّد نطاقك الإبداعي وتستشعر مكن قوتك، ستوفّر لك - على الأرجح - فرص أكثر من غيرك. وبالنسبة للمؤسسات الربحية وغير الربحية أيضاً، لا سيما تلك التي تعاني من شح الموارد، فمن الأفضل أن تترك موظفيها يقومون بما هو هادف وذو معنى لهم. فالمؤسسة التي يعيش فريقها رؤيتها ويدرك أفرادها أبعاد رسالتها ومرامي دورها ستكون قادرة على الأداء والعطاء، أكثر من المؤسسة التي يعمل موظفوها منفصلين بعضهم عن بعض، وغير ملهمين ويشدّ كل منهم في اتجاه مضاد للآخرين.

الناس في العثور على مكن قوتهم ستحلّ كلّ المشكلات الاجتماعية والتعليمية والوظيفية التي يواجهها العالم، ولكنّها بالتأكيد قد تساعد في ذلك؛ لأنّ انسجام الإنسان في عمله وتكيفه مع متغيرات الحياة هي البداية الطبيعية لانسجامه مع ذاته.

◆ **السبب الثالث اقتصادي:** في زمننا الحافل بالمتغيرات والتحوّلات من المحتمل أن تشغل عدّة وظائف وعدّة مهن في حياتك العملية. ومن المرجّح ألا تكون نقطة بدايتك الوظيفية هي نفسها نقطة نهايتك. وستمنحك معرفتك لمكن قوتك إحساساً أفضل بوجهتك وبعلامات الطريق التي ستشاهدها في مسيرتك؛ بدلاً من مواصلة القفز من مؤسسة إلى أخرى وأنت تبحث عن وظيفتك. وبغض النظر عن عمرك الحالي،

◆ **السبب الأول والأهم شخصي:** وذلك لأنّ العثور على مكن قوتك يعدّ ضرورياً لإدراك من أنت وما الذي بمقدورك أن تفعله، والشخص الذي سيساعدك أن تكونه في رحلة حياتك.

◆ **السبب الثاني اجتماعي:** لأنّ الكثير من الناس يفتقدون الهدف الأصيل والنبيل في حياتهم. والدليل على ذلك موجود في كلّ ما حولنا: في الأعداد الغفيرة من العاطلين عن العمل، والأشخاص الذين لا يهتمون بما يفعلون أو يعانون من البطالة المقنّعة، وفي الأعداد المتزايدة من الطلاب الذين يشعرون بالفربة ولا يستطيعون الانسجام مع نظام التعليم، بالإضافة إلى ازدياد استخدام مضادات الاكتئاب والمسكّنات في كثير من المجتمعات. نحن لا نتوقّع أن مجرد مساعدة

أسس اكتشاف موطن القوة

يُعدّ العثور على مكن قوتك أمراً شخصياً للغاية، وغالباً ما يتم عبر عملية مفاجئة أيضاً. حيث يبدأ كلُّ منا من مكان مختلف بناءً على صفاتنا وسمات شخصياتنا وظروفنا المختلفة. كما يختلف مكن القوة لكلِّ واحد منّا بشكل متفاوت. ومع ذلك فإن رحلة الاكتشاف تنطلق من ثلاثة مبادئ أساسية تنطبق علينا جميعاً وهي:





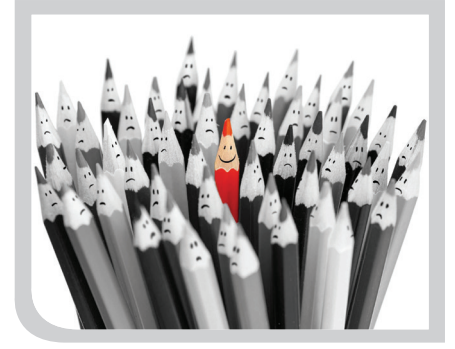
ثالثاً: حياتك ديناميكية وحيوية

أن يكون إيقاع حياتك حيويًا ومتجدداً يعني أنه من الصعب أن تتوقع حياتك لأنها لا تسير على خطٍ مستقيم بل تبقى في حركة دائمة حيث إنَّ حياتك هي عملية تجريب وتجديد مستمرة تتأرجح ما بين اهتماماتك وشخصيتك من جانب، وبين الظروف والفرص من جانب آخر؛ وهذان الجانبان يتأثر أحدهما بالآخر ويؤثر فيه. وهكذا تُنْجُ أغلب الفرص في حياتك من الطاقة التي تبثها حولك. ولذا فإنَّ العثور على مكنم قوَّتكَ يعني اكتشاف سُبُل وإمكانات جديدة في شخصيتك وفي العالم من حولك.



ثانياً: أنت مسؤول عن حياتك

مهما كان ماضيك أو كانت ظروفك لا يجب أن تشعر بأنك رهينة لما حدث لك حتى الآن. صحيح أنك لا تستطيع تغيير الماضي ولكنك تستطيع تغيير المستقبل. فما يميِّز البشر عن غيرهم من الكائنات هو قدرتهم الطبيعية على التخيل والإبداع. فالخيال هو القدرة على التفكير في أشياء غير ملموسة بحواسنا. ومن خلاله تستطيع الولوج إلى العوالم الداخليَّة للآخرين؛ محاولاً أن ترى بأعينهم ما يرون وتشعر بما يشعرون. يمكنك تقمُّص حياتك المستقبلية أو توقُّعها وتحقيقتها. وتعدُّ قوى الإدراك والتوقُّع والتعاطف والبصيرة من أفضل مصادرك لتشكيل وإعادة تشكيل حياتك.



أولاً: حياتك تجربة فريدة

حياتك تجربة فريدة، على مدى تاريخ البشرية لم يعيش أحد من قبل حياتك ولن يعيشها أحد من بعدك. فحياتنا تتشكَّل من الاختلافات بين شخصياتنا والظروف المحيطة بنا. فعندما تنشأ بين المجتمعات أفكارٌ وقيمٌ وأنماطٌ سلوكٍ مشتركة، تتشكل أيضاً الثقافة. ويتأثر ما أنت عليه وفي داخلك بالثقافة التي أنت جزءٌ منها؛ أي ما تشجَّعه الثقافة السائدة وما تتجاهله وتمنحه وتمنعه. وهكذا يتأثر مكنم قوَّتكَ بما إذا كنت تعيش في زمن السلم أو الحرب أو في فقر أو رخاء، وبما تلقَّيته من التعليم. وتؤثر القرارات التي تتخذها أو يتخذها الآخرون على المسار الذي ستتخذه أو تحيدُ عنه. وهكذا يعكس العثور على مكنم قوَّتكَ على ظروفك الثقافية، أي على فرص النمو التي تريدها وتحتاجها في الوقت الحالي.

في أيِّ مجالٍ تبرز؟

يُعدُّ استيعاب قدراتك الطبيعية جزءاً أساسياً من عملية العثور على مكنم قوَّتكَ. وأحد أسباب عدم عثور الكثير من الناس على مواطن قوَّتهم هو عدم معرفتهم الحقيقة بقدراتهم الطبيعية. فما هي قدراتك وملكاتك الفطرية وكيف تكتشفها؟



شيئاً ما مثل حلُّ الألغاز مثلاً، فغالباً يكون ذلك تعريفاً لقدرة طبيعية. أمَّا عندما تسمع أحدهم يقول: «أنا كاتب أو طيار أو طبيب» فإنه يعرف بنفسه من خلال مؤهلاته، وحتى تكون في نطاقك الخاص أو في مكنم قوَّتكَ فإنك ستحتاج مزيجاً من القدرات الطبيعية والمؤهلات، بالإضافة إلى اكتشاف مواهبك الفطرية وصقلها بالتدريب؛ أي تُشكِّل مزيجك أو خلطتك الشخصية السرية التي تجمع بين ما هو فطري وبين ما هو مكتسب.

في الكهرباء. وهنا يجب أن نفرِّق بين القدرات الطبيعية وبين المؤهلات. القدرات الطبيعية جزء لا يتجزأ من معدنك وشخصيتك وماهيتك، أمَّا المؤهلات فهي ما تكتسبه عن طريق التعليم والتدريب والخبرة، ولذا فإنك تحتاج إلى التجريب والتدريب والممارسة لصقلها. ولا يعني أن مجرد امتلاك حسِّ فطري تجاه شيء ما، أنك ستبرع فيه تلقائياً. لأن استيعاب الرياضيات بسرعة لا يجعل منك مهندساً وعندما يقول الناس إنهم يجيدون

تتصل القدرات الطبيعية بالتكوين البيولوجي. أي أنها المواهب التي ولدت بها. فربما صادفت في حياتك عملاً أو شيئاً تفعله بسهولة وبشكل أفضل من الآخرين. فلكل منا أنشطة وعمليات نجدها بالفطرة، بينما يعاني منها الآخرون. فقد تجد ممارسة الرياضة أو يكون لديك حسُّ لصنع الأشياء واستخدام الأدوات بالفطرة. فربما عندما رأيت مفاكاً لأول مرة شعرت بفطرتك أنه يمكنك إنجاز عمل ما باستخدامه بدلاً من استخدامه للعب

ابحث عن قدراتك

- 1- اكتب اسمك في منتصف ورقة كبيرة وارسم حوله دائرة، ثم اكتب كل المجالات والأعمال التي تتاسبك في كل نشاطات الحياة. وارسم دائرة حول كل منها لتكوّن شكلاً دائرياً حول اسمك ولكن بمساحة كبيرة بين كل شكل، ثم ارسم خطاً يصل بين كل هذه الدوائر ودائرة اسمك.
- 2- فكّر في الأشياء التي تقوم بها في هذه المجالات والقدرات الطبيعية التي تستخدمها، ثم دوّن كلمات رئيسة أو ارسم صوراً لهذه القدرات داخل الدوائر المرتبطة بها.
- 3- فكّر وحدّد وتساءل أيّ من هذه الأنشطة تجيده بالفطرة، وأيها تجيده بمستوى متوسط، وأيها لا تحبه ولا تجيده إطلاقاً.

- 4- ارسم على ورقة أخرى ثلاثة أعمدة وعنونها بالصفات التالية: «جيد» و«متوسط» و«ضعيف»، ثم دوّن كل القدرات الطبيعية في العمود المناسب لها.
 - 5- اسأل نفسك إلى أيّ مدى تعبّر هذه القائمة عنك، وهل ترغب في تحريك أيّ شيء من مكانه؟
 - 6- ألق نظرة عن كثب على عمود «جيد» وأجب عن الأسئلة التالية: متى وكيف اكتشفت أنك تجيد هذه الأشياء؟ هل بينها شيء ما مشترك؟ ما الأدوار والوظائف التي تعتمد عليها؟
- يمكنك اعتبار هذا التمرين خطوتك الأولى في طريق اكتشاف قدراتك الطبيعية وأنت تحاول تأطير ممكن قوّتك. كما يمكنك تغيير قائمتك باستمرار حتّى تشعر بالرضا تجاهها.

الأعماق الخفية

ربما أنك لا تعرف كل قدراتك الطبيعية؛ وربما لأنك لم تستدع أيّاً منها يوماً ما. ولذا فهي ستبقى خاملة وكامنة في داخلك. وقد يكون عدم معرفتك بما تجيده فرصة لاكتشافه بالرجوع إلى القائمة التي أعدتها لأنك تعلم أنك تجيدها بالفعل. ولكن ماذا عن الأشياء التي لم تجربها من قبل؟ مثلاً، إذا كنت تسكن بعيداً عن البحر ولم تحمّل بقدميك على سطح سفينة من قبل، فكيف ستعرف أن لديك شغفاً وقدرةً طبيعية على الإبحار؟ فمن المحتمل جداً أنك تجيد أشياء مختلفة لم تجربها ولم تعرفها من قبل.

برنامج «إل سيستيم» هو المثال الأكثر وضوحاً على استخراج القدرات الطبيعية من الأطفال، والتي لم يكونوا على علم بوجودها لديهم من قبل. ولا نعلم حتّى الآن كم عدد أولياء الأمور الذين أشركوا أطفالهم في برنامج «إل سيستيم» معتقدين أنّهم سيصبحون موسيقيين محترفين في المستقبل. ولكن ما نفترضه هو أنّهم فعلوا ذلك لمجرّد الاعتقاد بأنّه سيساهم في جعل أطفالهم يفكّرون بطريقة مختلفة في أنفسهم وفي العالم المحيط بهم، وبذلك سيتاح لهم نطاق واسع من الإمكانيات التي لم تتوفّر لهم ولم يجربوها من قبل. وقد وصل «جوستافو دوداميل» أحد خريجي «إل سيستيم» والمولود عام 1981 إلى مرتبة عالمية واختير قبل أن يبلغ الثلاثين قائداً لأوركسترا «لوس أنجلوس».

أكثر من أربعمئة ألف طفل منهمكين جداً في تعلّم الموسيقى الكلاسيكية، وتعد «كاراكاس» اليوم أحد أشهر المشاهد الأوركسترالية الحيوية في العالم. حدث كل ذلك عندما ابتكر «خوسيه أنطونيو أبرو» برنامج «إل سيستيم». «أبرو» خبير اقتصادي فنزويلي يعتقد أنّ الموسيقى قد تكون سبيل المدممين لإيجاد المجتمع الآمن وتحقيق أهدافه. ولهذا بدأ برنامجاً لتعليم الطلاب مهارات عزف مقطوعات موسيقية تمثّل تحدياً. وبدأ بأحد عشر تلميذاً فقط. يقول «أبرو»: «شعرت أنّ تعليم الموسيقى والفرّ يجب أن يكون جزءاً من إرث هذا البلد وكل بلد». أقيمت الحفلة الأولى للأوركسترا الشبابية الجديدة في 30 إبريل 1975، ثم تطوّر هذا البرنامج تصاعدياً. وأصبح مدعوماً من الحكومة في وقت قصير وتمّ تصديره إلى عدّة دول أخرى.



إل سيستيم

في سبعينيات القرن الماضي، لم تكن في فنزويلا فرقة موسيقية واحدة، ولم يكن هناك تعليم للموسيقى تقريباً. كانت «كاراكاس» العاصمة غارقة في الفقر والجريمة والاضطرابات السياسية. والآن، وعلى الرغم من استمرار هذه الظروف فإنّ في فنزويلا



التوسُّع

يعتمد العثور على مكمّن قوّتك على الفرص التي تجعلك تكتشف ما أنت قادر على القيام به، وهذا يحتم عليك أن تتحدّي أفكارك بخصوص نفسك.

فأياً كان عمرك، أنت كغيرك من بني البشر قد كتبت سيناريو قصّتك الداخلية بالفعل، وحصرت نفسك فيما ترى أنه يمكنك أو لا يمكنك فعله. وحتى لا تضلّ نفسك عليك أن تتوسّع. وتقوم بتطبيق التمرين التالي:-

- 1- ضع قائمة بالقدرات الطبيعية التي تراها في أشخاص آخرين ولا تعلم ما إذا كانت تتوافر لديك أيضاً.
 - 2- ظلّل القدرات التي تود أن تكتشفها في نفسك وطوّرها إن أمكن.
 - 3- ضع قائمة بالأنشطة التي تعتقد أنّها ستتمّي هذه القدرات.
 - 4- ضع دائرة حول ما ترغب في تجربته.
 - 5- حدّد الخطوات العملية التي ستتبعها عند تجربة أيّ منها.
- سيساعدك هذا التمرين حتماً في اكتشاف أعماق جديدة لم تكن تتخيّل أنّك تملكها.

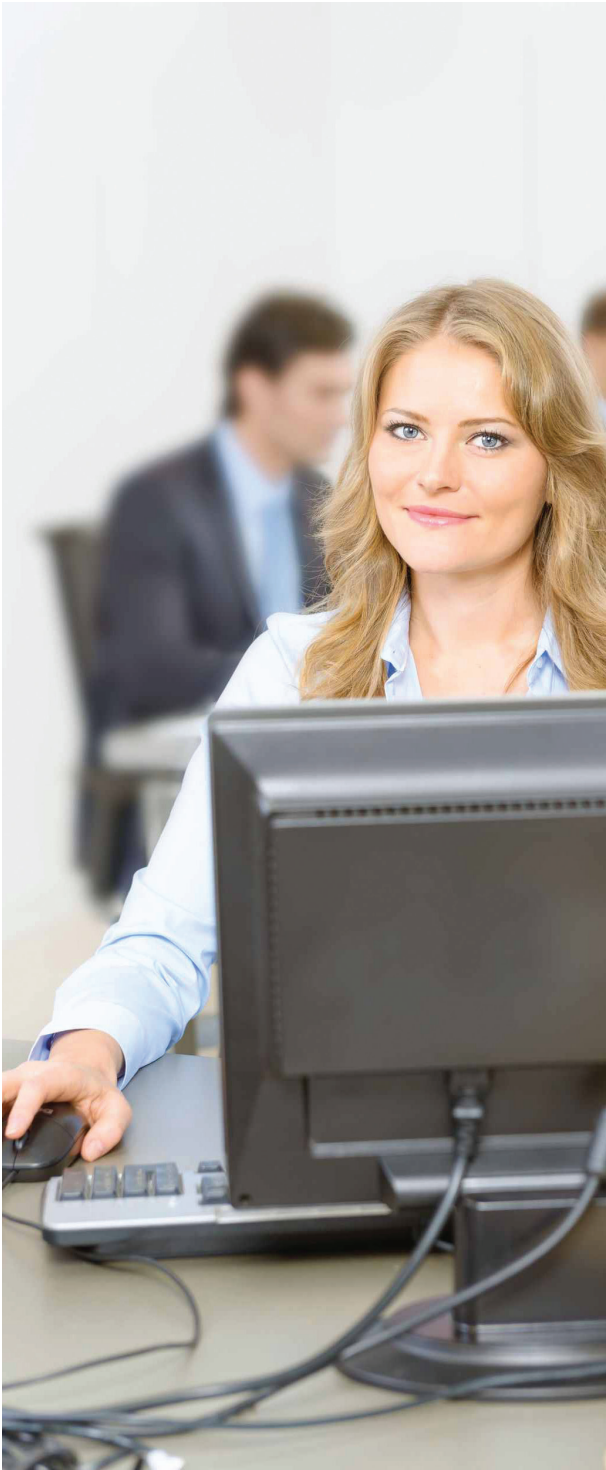
أين يكمن شغفك؟

الشغف هو الانجذاب الشخصي العميق لشيء ما، والألفة أو الحماس الشديد المؤدّي إلى شعور عميق بالمتعة والإنجاز. فالشغف شكل من أشكال الحب نعبّر عنه عندما نعمل في مجالنا الحيوي وفي نطاق قوتنا فنعلن أننا نحب أعمالنا ونعشق أداءها رغم صعوبتها. ولكن السؤال الذي يجدر طرحه هو: ماذا لو كنت لا تجيد ما تحبه؟

لا شك أنّ القدرات الطبيعية مهمّة ولكن الشغف أهم. فإن أحببت شيئاً ما فستكون مهتماً دائماً في أن تتقنه أكثر وبشكل عام، هناك نوعان من الدوافع: داخلية وخارجية. فقد تكون مضطراً لعلّ ما بسبب الدوافع أو الضغوط الخارجية؛ لأنّ ذلك العمل يوفر لك الوظيفة التي حصلت عليها بمؤهلاتك التعليمية لا بقدراتك الفطرية. وقد يكون عليك فعل شيء ما لأنّ لديك دافعاً داخلياً ملّحاً؛ وذلك لما ينتابك من مشاعر إيجابية وسعادة عملية وأن تبذل فيما تحب.

نعم، كلنا نحقق أفضل النتائج عندما يتعلّق الأمر بدوافعنا الداخلية. فكما يقال: «يصبح الناس أكثر إبداعاً عندما يكونون شغوفين بما يفعلون». فعلى الرغم من احتمال شعورهم في وقت ما أنّهم لا يقضون وقتاً ممتعاً لأنّ العمل صعب، فإنّه سيظلّ لديهم شعور عميق بالارتباط بهذا العمل. ومن المحتمل أن تحتاج إلى بعض القدرات الطبيعية فيما تريد أن تفعل، ولكنّ الشغف يصنع فارقاً بالفعل. ولذا فإنك ستؤدّي أفضل ممّا تتوقّع عندما يتعلّق الأمر بشيء تحبه. وربما تستخف بموهبتك لأنك حددت مقاييس مرتفعة بشكل غير معقول لنفسك.

ويعدّ تحديد مقاييس مرتفعة جيداً إذا لم تكن مصاباً بوسواس نقد وتقريع الذات. فإذا ما بدأت بممارسة الرسم حديثاً، فإنك لن ترتقي إلى مصاف كبار الفنانين بسرعة، لأنّ الإتقان يستغرق وقتاً ويتطلب مجهوداً. ولكن إن كنت على الطريق الصحيح فإنك ستشعر بالبهجة حتماً. ولكن عليك أن تتلقى الإلهام ممن سبقوك في مجالك الحيوي؛ لأنك لن تستطيع التراجع أو لن تحب التراجع عن ممارسة ما تحب من ناحية، ولأنك ستعيش حياة سعيدة ومفيدة بما أنك تقوم على إقتان أعمال تعشقها. إذ يؤكّد خبراء مدرسة علم النفس الإيجابي على أن القدرات التي تضمّر داخلنا لأننا لم نستثمرها، تظل تصرخ فينا وتنادينا لكي نتحرك باتجاهها.



السعادة والرفاهية

تُعدُّ حالتك الشعوريَّة من أهمِّ ما يجب عليك ملاحظته وأنت تبحث عن مكمَّن قوَّتكَ: وتعني بذلك سعادتك. لكن التركيز على السعادة وحدها هو مدخل محدود جداً؛ حيث إنَّ السعادة عنصر أو مكون من مكونات الرفاهية ومتعة وشغف العيش. وللرفاهية خمسة عناصر قابلة للقياس، وهي:

الرفاهية الوظيفيَّة: أن تشغل وقتك وتعيش عاشقاً لكل ما تفعله يومياً.

الرفاهية الاجتماعيَّة: أن تمتلك شبكة علاقات قويَّة وتحظى بالحب أيضاً.

الرفاهية الرحيبيَّة: أن تتمتع بصحَّة جيِّدة وطاقة كافية للقيام بكل ما تريد من أعمال.

الرفاهية المائيَّة: أن تدير شؤونك الاقتصاديَّة بفاعليَّة.

الرفاهية الوطنيَّة: أن تشعر بالانتماء إلى الدولة والمدينة والمنطقة التي تعيش فيها.



لك ضغطاً ويؤثِّر بشكل سلبي على صحَّتك الجسديَّة، حيث إنَّ أكثر ما يؤثِّر على مستويات السعادة الحقيقيَّة هو ما اخترت أن تقوم به من عمل، والأحاسيس التي تستشعرها. فلا يكمن مفتاح السعادة في تغيير شكلك أو مكانك أو فيما تعجز عن القيام به أو في ظروفك، ولكن يكمن في «الأنشطة اليوميَّة المقصودة». وهذا يجعل من العثور على مكمَّن قوَّتكَ ومكوِّتك في داخله جزءاً مهماً من هذه العمليَّة.

بالسعادة وأنت تجيب عن هذا السؤال، فعلى الأرجح أنك تنعم بالرفاهية الوظيفيَّة. أمَّا إذا كنت تفعل شيئاً لا تحبُّه، أي إن لم تكن في نطاق قوَّتكَ، فإن الرفاهية ستتلاشى من المجالات والنعم الأخرى.

تخيَّل أنك تتمتع بعلاقات اجتماعيَّة ممتازة وأمان مالي وصحَّة جيِّدة، ولكنك لا تحبُّ ما تقوم به يومياً. فإنَّ ما تقضيه من وقت في المجال الاجتماعي سيوزل بسبب القلق والشكوى حول وظيفتك السيئة ممَّا يسبِّب

أجرى علماء منظمة «جالوب» بحثاً عن مكونات الرفاهية الوظيفية، وسلطوا الضوء على العلاقة بين رفاهيتك بشكل عام، وبين العمل في نطاق موطنك وقوَّتكَ. فما تستغرق فيه وقتك يومياً يشكِّل هويَّتكَ سواء كنت طالباً أو أباً أو متقاعداً أو قائداً، حيث نقضي معظم ساعات استيقاظنا في القيام بما نعتبره مهنتنا أو وظيفتنا أو موهبتنا أو عملنا. فعندما يتقابل الناس لأوَّل مرَّة يسألون بعضهم بعضاً: «ما عملك وما هواياتك؟» فإن كان عملك ومجالك ذا معنى، وشعرت

الرؤية الثاقبة

لا يتعلَّق العثور على مكمَّن قوَّتكَ بالقدرات الطبيعيَّة والشغف فقط. بل يتعلَّق أيضاً بالسلوك. يقول «شكسبير» في مسرحية «هاملت»: «لا يوجد شيء جيِّد وشيء سيئ؛ فتفكيرنا يصنّفهما كذلك». وهذه حقيقة جوهريَّة، لأننا لا نرى العالم أو أنفسنا بشكل مباشر، بل عبر حُجُب الأفكار والمشاعر والقيم التي نعيش فيها. ولهذا يجد بعض الناس مكمَّن قوَّتهم بسهولة، بينما يعاني بعضهم الآخر كثيراً مع سلوكهم. لنأخذ مثلاً حالة «جيف لينش»؛ فسبب تدني مستواه الوظيفي، ما كان ينبغي أن يكفُّ نفسه عناء الذهاب إلى المقابلة الوظيفيَّة عندما علم أنَّ «جنرال موتورز» تبحث عن مدرِّب متمرِّس في قسم الشاحنات الصغيرة؛ وهي الوظيفة التي أرادها جيف أكثر من أيِّ شيءٍ آخر في العالم. تتطلَّب الوظيفة درجة جامعيَّة عليا، بينما لم يدخل «جيف» الجامعة أبداً. وكان عليه أيضاً أن يرتدي بذلة جديدة

وحذاء مناسباً للمقابلة، وأن يغسل يديه جيداً؛ بسبب عمله كميكانيكي في إحدى

ورش صيانة سيارات «شيفروليه». وعلى الرغم من أنَّ هذه

الفرصة لم تبدُّ واعدةً، إلا أنه حصل على الوظيفة.

فقد كان شغوفاً بالسيارات إلى درجة يصعب تخيلها. لقد كان «جيف» بارعاً على الدوام في كل

ما يفعله، وهو ما لاحظته مديره، فتجاهل عدم

حصوله على التعليم الرسمي المطلوب لهذه

الوظيفة. وبمجرَّد حصوله على الوظيفة كان

عليه أن يتعامل مع واقع جديد عليه تماماً،

ومع ذلك حقق نجاحاً تحدثت عنه «جنرال

موتورز» بسبب شغفه وتعلقه النفسي بعمله.





أصعب من تعلم اللغة الصينية. وبدلاً من أن يذعن أو يتراجع استخدم إدراكه الفطري وعشقه للسيارات وخبرته كيميائيكي وتمكن من تفسير المعلومات بطرق لم يظن إليها المدربون المحترفون.

يقول جيف: «لعب الحظُّ والفرصة دوراً كبيراً معي ولكن المفتاح دائماً هو الانتباه والملاحظة إلى مكن الفرصة وعدم الانتظار حتى تكشف هي عن نفسها». ولهذا تُعدُّ قصة جيف دليلاً على أنَّ السلوك هو كلُّ شيء في رحلة العثور على مكن القوة. فقد امتلك قدرة طبيعية في كل ما يقوم به ويحبُّه أيضاً. في حين قد يرتبك آخرون أمام هذا القرار لعدم حصولهم على المؤهلات التقليدية وعدم شعورهم بأهليتهم للترقية وقدرتهم على الإبداع. وهذا يعني أن الحواجز التي لا نراها تكون غير قائمة بالفعل.

لم يمض وقت طويل، حتى أرادت الشركة ترقية «جيف» إلى مدير للخدمات مما شكّل حاجزاً جديداً أمامه. فقد كانت الوظيفة تتطلب تقييم واعتماد إصلاحات تُقدَّر بملايين الدولارات على مدار العام، ليساعد خدمة العملاء في اتخاذ قرارات صحيحة. ذهب جيف إلى مديره وأخبره بأنه يثمن كل ما قدمه له ولكنه يشعر بأنَّ الوظيفة ليست مناسبة له وأنه يمكنه تحقيق إنجازات أكبر في مركز التدريب، فحدّد له مقابلة. وكان الحاجز التالي هو عمره، حيث كان أصغر بكثير من المدربين الآخرين في مجال تؤمن إدارته بأنَّ الخبرة فيه هي المَعول الأول. لكنهم منحوه الفرصة ليكون أصغر مدرب في تاريخ الشركة. كان منصبه الجديد يتطلب ترجمة ما يمزُّ به المهندسون لمساعدة الميكانيكيين في أداء عملهم. وفي عالم السيارات التي تعمل بالكمبيوتر كانت مهمته

أين قبيلتك؟

على الرغم من أنه لا يوجد مثلك في هذا العالم ولا يستطيع أحد غيرك أن يعيش حياتك، فإن هناك العديد من الأشخاص الذين يشاركونك نفس الاهتمامات والشغف. ومعنى أن تكون داخل مكن قوتك هو أن تكتشف في أيِّ عالم تريد أن تعيش حياتك بمعنى ما الثقافة والبيئة التي تستمتع بها؟ ومن هم أقرانك و«أفراد قبيلتك»؟



لم تستشرفها من قبل ممَّا يجعلك جزءاً طبيعياً من هذا العالم؟ فاكتشاف قبيلتك وهويتك المهنية التي تعشقها هو المعدن الحقيقي لمكن قوتك.

◆ **الترابط:** تعمل القبائل والروابط المهنية كأساس ونظام دعم، فتحقق القبائل التي تعمل معاً أكثر بكثير ممَّا نحققه كأفراد؛ لأنهم يشجعون بعضهم بعضاً على الإبداع وتنمية الحسّ الفنّي. وحتى تكون في داخل مكن قوتك يجب أن تتمنّع بالإخلاص والإصرار وبدرجة عالية من الوعي بالذات.

الأعضاء الذين يشاركونك اهتماماتك من خلال التزامك نحوهم، وهم يخفّفون من شعورك بالانعزال الذي يشعر به عادة كل من يفقد للتواصل مع أفراد فريقه وأعضاء زمرة. أمّا إذا ذهبت إلى القبيلة المهنية الخطأ فستجد نفسك في حالة من الجمود والذبول. فاسأل نفسك: هل تشعر بأنك أصبحت أكثر أم أقل حماساً منذ أن بدأت تقضي وقتك مع من يشاركونك نفس الشغف والقدرات؟ هل تكتشف مع مرور الوقت أنك لم تعد تشعر بالراحة تجاه فريقك أو قبيلتك المهنية الجديدة؟ أم أنك ترى فرصاً

القبيلة المهنية هي مجموعة من الناس يتشاركون نفس الاهتمامات والشغف، سواء كانت كبيرة أم صغيرة. وهي توجد افتراضياً عبر وسائل التواصل الاجتماعي وتوجد واقعياً في كل حي ومدينة ودولة. وللتواصل مع أناس يشاركونك ميولك وشغفك ونقاط قوتك فوائد جمّة لك ولهم منها:

◆ **الدعم:** فأعضاء القبيلة - وعلى الرغم من اختلاف وتنوع شخصياتهم - يساعدون بعضهم بعضاً لينجحوا، فأنت تؤازر

وحيث يكون الحفاظ على الطاقة والإلهام لتواصل مسيرتك
أمراً صعباً؛ فإن القبيلة ستوفر لك الدعم والبدائل
المتعددة والمتجددة.

◆ **الإلهام:** تُعد القبيلة المتأزرة والتواقة والمتحمسة
مصدراً مهماً للإلهام. رؤية ما يحققه الآخرون ممن
يشاركونك نفس الشغف تطوّر عملك كثيراً وترفع سقف
طموحاتك.

فتش عن قبيلتك

كيف تعثر على قبيلتك إذا لم تكن قد وجدتها وعاشتها
حتى الآن؟

◆ **استخدم الإنترنت:** يوفر الإنترنت فرصاً غير
مبسوقة لتتصل بأشخاص لهم نفس اهتماماتك. وستساعدك
محركات البحث على تقديم نفسك لقبيلتك. اكتب،
عبارة «أندية الخطابة» على محرك «جوجل» وستحصل
على عشرات الملايين من نتائج البحث. ونظراً لصعوبة
مراجعتها كلها، فإن استعراض الصفحات الأولى سيقودك
إلى نتائج شيقة: ستكتشف مؤسّسات ومؤتمرات وخبراء
ومدربين ومؤلفين واستشاريين؛ ولا يبقى أمامك سوى
اختيار أقربها إلى نفسك أو نطاق اهتمامك ومكان عملك.

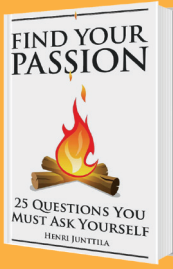
◆ **عد إلى أرض الواقع:** ابحث عن نوادٍ وجمعيات
يمكن دخولها والمشاركة في نشاطاتها. فعلى الرغم من
قيمة المجتمعات الافتراضية، يبقى الوجود في المكان والعمل
على أرض الواقع هو أعلى مستويات التواصل. ابحث عن
فعلاتٍ مميزة وتفاعل مع المتحدثين وقادة ورش العمل
وفي المعارض وركّز على التواصل والحوار.

◆ **اشترك:** اشترك في الدورات التدريبية المكثفة والقصيرة
والمتنوعة؛ حيث توفر المؤسسات التعليمية برامج متنوعة
وفصولاً مسائية ومحاضرات عامة وفعاليات متخصصة.

◆ **تطوّر:** تتحقق السعادة الحقيقية عندما تساعد
الآخرين. هناك مؤسسات تركز على كل نوع
من الاحتياجات الشخصية والاجتماعية فتتحقق منافع
متبادلة، فالذين يحتاجون لمثل هذه الخدمة يستفيدون
منك ويفيدونك في توسيع نطاقات الأنشطة والعلاقات.



كتب مشابهة:

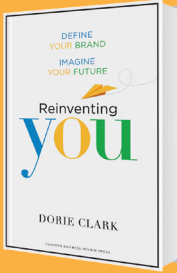
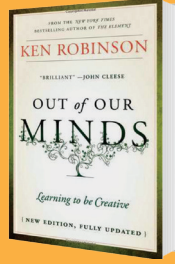


Find Your Passion

25 Questions You Must Ask Yourself.
By Henri Junttila. 2013

Out of Our Minds

Learning to be Creative
By Ken Robinson. 2011



Reinventing You

Define Your Brand,
Imagine Your Future
By Dorie Clark. 2013

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

[MBRF_News](https://www.facebook.com/MBRF_News)

[MBRF_News](https://www.instagram.com/MBRF_News)

mbrf.ae

www.mbrf.ae



قنديل | Qindeel
لخدمات الطباعة والنشر

ولا يتغيّر هذا المبدأ أبداً: فأنت تفتح فرصاً جديدة لغيرك وأنت تقتنص ما يتوقّر لك منها.

◆ **اعثر على معلمك:** استثمر بعض الوقت في البحث عن مدرّبين. افحص مواقعهم الإلكترونية وكتبهم إن وجدت. فإن عثرت على ما يناسبك فاستثمر وقتك ومالك وتأكد من أنّ النتائج المترتبة تستحق ذلك.

سر إلى الهدف بشغف

المنحة الإلهية التي يتلقاها كل إنسان عاقل هي امتلاكه لمصادر إبداعية، وباستخدام تلك المصادر يستطيع كل منا تغيير حياته إلى الأفضل دائماً. فسواءً رغبت في تغيير العالم أو تغيير نفسك، فإنّ حدودك يحددها خيالك أكثر ممّا تحددها ظروفك، وهذه هي سيرة العالم عبر تاريخ الحضارة منذ بدء الخليقة.

وإذ تواجه كل الرحلات الاستكشافية مخاطر لا يمكن توقّعها، فإنّها تتمخّض أيضاً عن فرص لا يمكن التنبؤ بها. ولذا عليك أن تبدأ فقط بتحديد الاتجاه وأخذ أولى الخطوات، وما عليك بعدها سوى تقبّل المخاطر والاحتمالات وأن تبقى يقظاً ومستعداً للاستجابة لها. وهذه هي آلية عمل كل العمليات الإبداعية دائمة الحركة. فنحن جميعاً كفرق عمل وأفراد نختبر أحلاماً مختلفة وننعم ونشقى أيضاً في ظروف مختلفة. ويُعدّ استشعار أحلامنا واحترامها ومعرفة شروط تحقيقها من ضروريات الحياة ليصبح كل منا ذلك الشخص الذي يتمناه.

وختاماً؛ إن لم يضمن لك العثور على مكن قوّتك واستكمال حياتك في حالة مستمّرة ومستقرّة تغمرها البهجة والسعادة، فسينتابك شعور عميق بماهيتك والحياة التي يجب أن تحياها. وتذكّر دائماً أنّه مهما كانت ظروفك فأمامك دائماً خيارات، فقد تحيا في أفسى الظروف، ويبقى بمقدورك أن تختار وأن تفكّر وتشعر وتتصرّف بطريقة مختلفة. ولكن الخطوة الأكثر أهمية هي أن تتحرّك وتتأمل فرصك الخارجية وقدراتك الداخلية. فأنصت إلى نداءك الداخلي، وركّز بوصلتك القوية إلى حيث تشير طاقاتك الداخلية ومواطن قوتك المحورية.



"إِنَّ الْقَلَمَ وَالْمَعْرِفَةَ أَقْوَى بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ قُوَّةٍ أُخْرَى"

صاحب السُّمُوَّةِ الشَّيْخِ مُحَمَّدِ بْنِ رَاشِدِ آلِ مَكْتُومٍ

بهذه المقولة يزرسي سموه دعائم التنمية المستدامة وقوامها العلم والمعرفة، وهما ركائز التطور الذي انطلقت من أجله مؤسسته محمد بن راشد آل مكتوم، والهادمة إلى نشر المعرفة وتعزيز ثقافة الابتكار في نفوس الشباب بغرض إيجاد مجتمعات عربية زكيته المعرفة وطريقها التنمية وغايتها الإزدهار والرِّخاء.

إن المبادرات والبرامج التي أطلقتها مؤسسته محمد بن راشد آل مكتوم تهدف جميعها إلى بناء مجتمعات قائمة على اقتصاد المعرفة، سواء من خلال إثراء المجتمعات بالفكر والثقافة، أو دعم وتمكين اللغة العربية وتعزيز مكانتها لدى الأجيال القادمة، وكذلك عن طريق عرض النتائج الفكرية للحضارات والثقافات المختلفة، بالإضافة إلى تأهيل وإعداد جيل من المبدعين قادر على دفع الأمة للخطى بالتطور العالمي.



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTOUM FOUNDATION