

قيمنا وأهدافنا

من أجل حياة
أكثر عطاء وسعادة

صفية الشحي
مذيعة | مدربة | مؤلفة | معلقة صوتية | أم

ماجستير في فن الاتصال الجماهيري
إعلامية ومدربة معتمدة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي
كاتبة وإعلامية

“

الحياة تعطي من يعطي ،
الحياة تعطي من يستحق !

رسالة مني

صفية الشحي



مرحباً، تخيلوا معي المشهد التالي لأسرة مكونة من أب وأم وطفلين، الكل مستعد للذهاب في رحلة إلى منتزه شهير
إنها الرحلة التي تمنهاها الطفلان منذ بداية العام، لذا تبدو عليهما مشاعر من الفرح والترقب والدهشة والسعادة، حتى أن أحدهما لا يستطيع أن يبقى ساكناً لدقائق
أحد الطفلين وهو " سعيد " بدأ الرحلة - رغم سعادته التي لا توصف - بتذمر تحول إلى نزاع مع أخيه " سالم " على مكان الجلوس، برودة المكيف ولعبة الفيديو. أما " سالم " الذي كان هادئاً، بدأ الرحلة بمسألة مزيلته عن شكل المكان وحجمه ونوع الألعاب التي سيجدها، وربما تخيل نفسه مستمتعاً بلعبته المفضلة
" سالم " يتجاهل إزعاج أخيه ويركز نظره على المناظر، يلعب بلعبته وينتبه للأشياء ويقدر قيمة الرحلة وصل الطفلان إلى المكان، استمتعا وحققا الهدف وفي طريق العودة عاد " سعيد " لسيرته الأولى محبطاً من طول الطريق ونكدا بسبب الجوع، أما " سالم " فقد أمضى الوقت مستعيداً تلك المشاعر الجميلة، ومنتبها للمناظر التي غيرت في طريق العودة

ماذا لو تغير " السيناريو "؟

السيارة تعطلت أثناء الرحلة، " سالم " بدأ بالصياح والصراخ، أما " سالم " مستمتع لأنه سيستخدم سيارة مختلفة " سيارة نقل " يدهشه المنظر والتجربة الجديدة

هذا هو الفرق بين القيمة والهدف، ف " سعيد " الذي يركز جهده على " الهدف " النهائي يفقد فرصة الاستمتاع والتعلم والانتقال من تجربة إلى أخرى، أما " سالم " الذي تأخر في الوصول إلى هدفه، أو اضطر لتغيير هدفه، لا يزال يملك القدرة على الاندهاش والاستمتاع بالرحلة والمعنى والتجربة " القيمة "

الهدف، هو الطريق من النقطة ألف إلى ياء ترافقه نظرة ضيقة ومركزة، وهو ينقطع، يصغر، يكبر أو يتغير أما القيمة فهي التجربة كاملة بنظرة متسعة، تبقى وتستمر وتتسع

القيم: هي تلك المبادئ التي تمنح حياتنا معنى وتعطينا القوة والشجاعة للمضي لتحقيق ما نريده رغم الصعوبات والتحديات.

إذن، لنحاول التفكير في الأسئلة التالية:

- ما هي القيم؟
- لماذا نحتاج لأهداف؟
- ما هو النجاح؟
- ما هي القيم التي يجب أن نحافظ عليها مهما كانت الظروف؟

مع محبتي
صفية الشحي

“

"كل ما تفكر به، هو ما
ستحصل عليه"

"كل شيء يبدأ بفكرة،
فرغبة، فهدف، فخطة،
فقيمة، فنتيجة،
لكن كل ذلك لا يمكن أن
يحدث دون عمل!"

كيف أكتشف منظومة القيم الخاصة بي؟



القيم هي: الفضائل التي تُوجّه الإنسان في رحلته الحياتية وتمثل ملامح بارزة من خلال مواقفه، وهي مُرتبة حسب أهميتها له، وتوجّه الإنسان نحو اختياراته وتحدد سلوكه مع نفسه والآخرين. هذه القيم تكون نتيجة مباشرة للتنشئة الاجتماعية للفرد منذ وقت ولادته وتستمر معه طوال حياته، يمكن اكتشافها وبنائها وتعزيزها مع مرور الوقت.

هناك مئات القيم في الحياة مثل :

المحبة - الصدق - الاحترام - العمل - الإخلاص - الجمال - العلم - المعرفة - الشفافية - الإحسان - العدل - الثقة - التواصل - عون الآخرين - التركيز - الأصالة - النزاهة - نبذ العنف - الاستقرار - التواضع - اللطف - الخير - الفرح - الإيمان - ضبط النفس

تمرين :

- اختر 6 قيم من مئات القيم الموجودة في حياتنا
- اختر ست أشخاص، كل واحد يمثل قيمة من هذه القيم وتعبرونهم قهوة
- فكر في الست قيم وعلاقتها بتخصصك المهني، أبداعك، دراستك
- فكر بأصعب لحظة في حياتك، ما هي القيم التي رافقتك
- فكر بأجمل لحظة في حياتك، ما هي القيم التي رافقتك
- ما هي الأفعال التي تقوم بها كل يوم وتدل على القيم التي اخترتها؟
- هل تتوافق الأهداف التي وضعتها مع هذه القيم الست؟
- اربط كل هدف بقيمة

مثال :

القيمة	الشخص	الهدف
عون الآخرين	الأب	أسعى لمساعدة شخص في عملي كل شهر على تعلم مهارة جديدة، لمدة عام

سؤال: مالذي يحدد قيمة الموظف؟

هل هو الراتب الذي يتقاضاه؟
هل أستطيع أن أقول إن ساعتني في العمل تساوي ألف درهم، أي أن قيمتي تساوي ألف درهم؟ هل يمكن أن تكون القيمة مرتبطة بالوقت والمبلغ الذي أتقاضاه؟

إن قيمتي في الوظيفة تحددها المهارات التي أملكها والإنجازات التي أحققها، فكلما ارتفع مستوى وجودة المهارات، والأثر الذي تحدثه مشاركتي بهذه المهارات، ارتفعت قيمتي السوقية.
من الخطأ الاعتقاد أننا نتقاضى المال مقابل وقت العمل، بل نتقاضاه مقابل المهارة والخبرة التي نقدمها خلال هذا الوقت.

سؤال: كيف أضعف قيمتي في سوق العمل؟

ليس بالوقت الذي أقضيه بل بالمهارات الجديدة التي أكتسبها وأضيفها.
من الجيد أن تكون مدير قسم متميز، لكن يمكنك إضافة قيمة أكبر لدورك إذا أضفت مهارة التعامل مع التكنولوجيا الجديدة مثلاً

سؤال: هل انت مجتهد لتطوير نفسك ورفع قيمتك، أم لتطوير مكان عملك وحسب؟

نلمس التغيير الحقيقي في ذاتنا وشخصياتنا عندما نبدأ بتطوير مهارتنا، وزيادة تعليمنا، وتطوير اللغة التي نستخدمها، ونراعي سلوكنا تجاه العمل والحياة والناس، ونضع أهداف حقيقية وصحيحة، هنا يحدث كل التغيير الإيجابي.



سؤال: ما هي الغاية الأساسية-الأكبر منا-التي من المفترض أن نمضي حياتنا كلها لتحقيقها؟

الغاية الأساسية لحياتك هي

- التي لا يمكنك العيش دونها
- هي التي توقظك صباحا
- ترافقك طول اليوم
- تصبغ كل ما تقوله وتفعله
- تحدد شخصيتك وهويتك
- وهي آخر ما تفكر به كل ليلة قبل النوم

من الأشياء التي تجعلنا نكتشف كل ذلك:

- " اللحظة التي نقول فيها لأنفسنا "يكفي
- القرار الذي نتخذه بعد أن نخوض تجربة ما
- كل التجارب والفرص التي نرحب بها خلال الرحلة
- الإرادة والإصرار
- الوعد الذي نقطعه على أنفسنا بأننا لن نتوقف

سؤال: كم سنة يحتاج نبات البامبو لينمو؟

- يظل النبات تحت التربة لخمس سنوات
- يعتني به المزارع كل يوم
- بعد انقضاء المدة
- وخلال أربعة أسابيع
- يمتد هذا النبات ليصل إلى 90 قدم فوق سطح التربة



“

"الحياة تعطي من يبحث"

"يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعداً"

القيم تحتاج لترجمة عملية، بالأهداف، السؤال
هل نعرف ما هي أهدافنا في الحياة؟

تمرين:

القياس	الوقت	الاستثمار	الأشخاص	المهارة	السبب	الهدف	القيمة

كافح ضد الأمراض التي تمنع البشر من تحقيق ما يريدون، لا تتجاهلها ولكن تعلم كيف تتعامل معها .

- الإهمال
- التسويف -عدم اتخاذ القرار
- التشكيك في القدرات والذات
- القلق
- الحذر أكثر من اللازم، الخوف من المخاطر
- التشاؤم، البحث عن الخطأ والسلبية
- التذمر والتشكي

تمرين

في مدونتك:

- 1 - خصص صفحات لكتابة أهم أهداف حياتك (شخصية -اجتماعية - مالية - صحية - روحية -أسرية)، هدف على الأقل - لكل خانة
- 2 - تحت كل هدف رئيسي اكتب المهام الصغيرة التي يجب القيام بها لتحقيق الهدف الأساسي

- مثال: الهدف - مالي (ادخار مبلغ 10000) بنهاية 2020
- المهام التي تقع تحت هذا الهدف: كتابة المصروفات اليومية -كتابة المداخيل اليومية - التوقف عن شراء الكماليات -تخصيص حساب منفصل
 - 3 - ضع المهام المرتبطة بأهدافك في مخططك الأسبوعي واليومي .
 - 4 - خصص قائمة مهام لليوم الجديد في نهاية اليوم، تابع إنجازاتك الصغيرة، وحدد سبب مماطلتك في تأدية المهام الأخرى
 - 5 - حدد الأولويات (لا تقض وقت طويل في القيام بأشياء غير مهمة، لا تقض وقت قصير في القيام بالأشياء المهمة) أعط كل مهمة وهدف حقه من الوقت والجهد .
 - 6 - مثال: الرد على البريد اليومي عمل غير أولوي -لكن الرد على إيميل عميل مهم عمل مهم جدا
- 6 - حدد المهام التي تمنعك من القيام بمهامك أولاً بأول ، وحاول التقليل منها ، يمكنك استخدام تقنية التركيز في مكان هادئ وبعيدا عن الأجهزة أو الأشخاص

مثال: 25 دقيقة من التركيز العالي – خمس دقائق راحة \ 60 دقيقة من التركيز العالي – عشر دقائق راحة

كلمة أخيرة

“ نحن نتعلم عن كل شيء إلا أنفسنا ”

:

وهناك مراحل أربعة للتعلم

تعلم أنك تعلم – تعلم أنك لا تعلم – تعلم أنك تعلم – لا تعلم أنك تعلم

لا تقض هذه الحياة دون أن تعلم أنك لا تعلم، ودون أن تعلم مالا تعلم، ودون ألا تعلم أنك تعلم

محبتني لكم

لا تنس أن تمرر هذه الأوراق لغيرك
حتى تعم الفائدة علي الجميع

لمعرفة المزيد حول:

تدريب المؤسسات – تدريب الأفراد – الجلسات الفردية
الجلسات المباشرة عبر الشبكة – إصداراتي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

contact@safiaalshehi.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

مدير الحسابات

contact@qrucommunications.com

