

دروس مستفادة من كتاب " مت فارغاً - تود هنري "

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

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

مرحباً
صفية الشحي



ملخص عملي للكتاب

يركز الكتاب على فكرة أننا نملك وقتاً محدوداً من المهم أن نختار الاستثمار فيه بوعي وحكمة . فما الذي يجب القيام به حتى نتمكن من إطلاق كل طاقاتنا للاستفادة من ثروة الوقت قبل أن يفوت الأوان ؟ كثير من الكتب والمتحدثين حولنا يتحدثون عن إمكانات هائلة للحصول على وظيفة الأحلام ، الثراء والسعادة ، ولكن وحدنا من يمر في هذه الدوامة اليومية من الإجهاد والعمل والمهام التي لا تنتهي ، نشعر بالضغط الهائل عندما نتذكر كل ذلك . الطريقة الصحيحة و المجربة والتي يمكن أن تكون أحد عناصر نجاحنا في الحياة هي "الاستمرارية" في ممارسة . الالتزام نحو الأهداف ، والاستثمار الواعي للوقت . سيحقق لنا هذا العمل الملتزم والمستمر ، بالإضافة إلى الوقت ، التركيز والطاقة ، القيم التي نطمح لإضافتها في حياتنا المهنية والعملية ، وكلما طبقت ما تتعلمه . كل يوم ، كلما حققت الرضا والمتعة اللذان تطمح لهما

عندما تطلب من نفسك أن تكون فارغا ، فذلك لا يعني شطب المهام من قائمتك اليومية وحسب ، وإنما أن تختبر تطورا متوازنا ومستمرًا ويوميا في كل نواحي الحياة، لأن الطريقة التي ننخرط فيها بأعمالنا اليومية تؤثر لا محالة على مستقبلنا، وبالتالي ذلك يجعلنا نثق بأنه لا أحد قادر على القيام بهذه المشاركة في المجتمع ومكان العمل والأسرة سوانا، بالاعتماد على تلك المجموعة من المهارات والخبرات المغلفة بالشغف والتي تخصنا وحدنا.

لا تكن مرآة تعكس أولويات الآخرين ، مما يعني أنه يجب عليك أن تبحث في أعماقك عن دليل واضح للكيفية التي تريد لحياتك أن تكون عليها ، مما يعني كذلك أن تكون منفتحا على خيارات لا محدودة لتجربة أشياء جديدة تتوافق مع قيمك وما تؤمن به، وما تزرعه اليوم هو ما ستحصده غدا ، أما العمل الذي تقوم به فيمر بثلاث مراحل :

التخطيط وهو العمل الذي يسبق العمل الفعلي

التنفيذ وهو وضع العمل قيد التنفيذ

الربط وهو العمل الذي يتم بين المهام ويؤثر في النتائج طويلة الأمد

من أي نوع أنت ؟

المطور

يجمع بين التخطيط ، التنفيذ والربط

السائق

يجمع بين التخطيط والتنفيذ ولكن لا يقوم بالربط

التائه

يجمع بين التنفيذ والربط لكنه لا يقوم بالتخطيط

الحالم

يجمع بين التخطيط والربط ، لكنه لا يقوم بالتنفيذ

إن تبني عقلية المطور هي جوهرية من أجل تحقيق طموحاتك، كما أنها تطلب وقتا ،
. إصرارا ، استمرارية ، تركيز وإرادة

كما أن تقوم ببناء مستقبلك من خلال ما تقوم به ، والكيفية التي تقوم بها بالعمل ،
وذلك يرتبط برغبتك الصادقة في تطوير وعيك والتزامك كل يوم ، ويذكرنا ذلك بأن
التواضع في الأداء والطموحات والأحلام لا يحدث فجأة وإنما نقوم بتطويره بمرور
. الوقت ، بنفس الطريقة التي نطور بها تميزنا

7 عناصر تقتل طموحك:

- الغرور
- الخوف
- العزلة والانسحاب
- غياب الهدف
- الملل
- الاعتياد على الراحة
- الوهم

اختر معركتك بحكمة ، ولا تتجنب المعارك التي يجب خوضها من أجل حياتك ، ويعتمد الأمر على تحديدك لما هو مهم بالنسبة لك ، حيث ستستثمر وقتك ، طاقتك وتركيزك . إن الشغف يعني الألم ، وإذا كان الشغف في غير محله فسيتحول إلى شغف مضلل قد يقودك إلى غياب الهدف الحقيقي ، لذا من المهم أن تكون واعيا لخياراتك ، فمعرفةك لما تريد واختيارك لمعاركك الصحيحة سيدفعك لطرح السؤال التالي في كل مرة : ما الذي يمكنني إضافته ؟

عناصر تحدد الشغف الصحيح والبناء :

الغضب الذي يعبر عن حاجة للتغيير

التعلق الشديد بالهدف

الأمل والطموح

أسئلة تحدد الشغف :

- ما الذي تمثله اليوم ؟

.....

- ما الذي يجب أن تقوم به لكنك تتجاهله ؟

.....

- ما هي مشاريعك العالقة أو غير المنتهية ؟

.....

- ما هي الأشياء التي أحتاج لمواجهتها اليوم ؟

.....

- ما هي الأشياء التي تختبرها كل يوم وتملؤك بالرغبة

الشديدة في تحقيق هدف ما ؟

.....

- هل هناك تحديات أو عراقيل تواجهها باستمرار ، ما هي ؟

.....

- ما هي الأشياء التي لو قمت بها ستحقق لك طموحك ؟

.....

أسئلة مهمة لتحفيز فضولك قبل بدء أي رحلة نحو تحقيق هدف ما :

• ماذا ؟

• كيف ؟

• ماذا لو ؟

الفضول الذي نمزجه بعقلية منفتحة ومتواصلة ورغبة في التعلم هو أكثر ضرورة من الفضول الممزوج بعقلية تتوق للترفيه وحسب ، ولذلك لأن الوقت الذي نستثمره متنقلين بين مصادر لا تقدم لنا سوى الترفيه هو وقت مهدور بالدرجة الأولى فيما لا يعزز تجربتنا التعليمية والعملية.

استخدام النماذج لحل المشكلات هو طريقه يغذيها الفضول والخيال ، مما يساعدك على الابداع في هذا الجانب من خلال تحليل المشكلة ، النظر إليها من زوايا مختلفة ، تفكيكها وإعادة صياغتها بشكل جديد ، كذلك من المهم أن تحدد محطة مقدسة للراحة وإعادة شحن الطاقة حتى تتمكن من مواجهة التحديات المختلفة .

هناك أربعة أسئلة تساعدنا لاكتشاف المشكلة وحلها :

• ما هي النتيجة المحتملة لحل المشكلة؟

• هل مر بي هل سمعت أو قرأت عن حل مشابه لهذه المشكلة من قبل؟

• ما هي الفرضيات التي يمكن التفكير بها لحل المشكلة؟

• كيف أصف هذه المشكلة؟

في حالة مرورك بجمود أو تحد يمنعك من حل المشكلة، يمكنك طرح
الأسئلة التالية:

• ما هو الذي أحاول تحقيقه؟

.....

• ما هي المشاكل المشابهة لهذه المشكلة وكيف تم حلها؟

.....

• ما الذي يلهمني في هذه اللحظة لحل المشكلة؟

.....

• في أي جزء من المشكلة أشعر بالصعوبة أو التردد؟

.....

• في أي جزء من المشكلة فقدت السيطرة؟

.....

• ما الذي لا أستطيع فهمه؟

.....

حافظ على يقظتك الذهنية ونشاط عقلك من خلال طرح هذه الأسئلة، التقدم في حل المشكلة ، لكي تفتح أبواب جديدة للحلول.

يحتفظ معظمنا بعدد من الفرضيات التي تم تناقلها عبر المجتمع ،
والتي تعززها الثقافة التي نشأنا عليها ، وقد آن أوان نسف بعض هذه
الفرضيات والتوقف عن ترديديها في حوارنا الداخلي مع أنفسنا مثل :

- التقدير الذي تحصل في مكان أعملك هو نوع تقدير
- على أن أحصل على كل شيء
- قيمتك الحقيقية تساوي ما تجيده فقط

**في نهاية كل يوم خص وقتك للممارسة الانعكاس
عبر طرح الأسئلة التالية:**

- ما الذي تلاحظه في سلوكك اليوم ، وهل هناك نمط يتكرر كل يوم ؟

.....

- هل تقوم برد فعل أوتوماتيكي على المواقف المختلفة ؟

.....

- ما الذي يمكنك تغييره في سلوكك غدا ؟

.....

من الضروري أن تحدد النمط السائد في سلوكك اليومي ، وتخصص قائمة لمراقبة سلوكياتك اليومية والمحفزات التي تدفعك للقيام بردود فعل معينة ، اطلب رجع الصدى " تعليقات الآخرين وآراؤهم " على تطورك اليومي .

أنماط سلوكية يمكن تمييزها :

سلوك عنف

سلوك تردد

سلوك تعاطف

سلوك صبر

سلوك هادئ

المحفزات التي يمكن الانتباه لها :

الأشخاص

تجارب معينة

التعب والإجهاد

القلق

تصميم ميثاق أخلاقي شخصي

من خلال تحويل مجموعة القيم والمبادئ التي تؤمن بها إلى ميثاق مكتوب يتحول إلى نظام عملي يمكن تطبيقه في حياتك اليومية ، ومن أجل ذلك عليك الإجابة على مجموعة من الأسئلة وهي :

- ما هو التغيير الذي أطمح لتحقيقه من خلال اجتهادي اليومي ؟

.....

- ما هي الممكنات التي يمكن زرعها في نظام عملي اليومي ؟

.....

يمكنك الاستفادة من تجارب الشخصيات الذين تكن

لهم الاحترام والتقدير في حياتك :

- ما هي الأنماط السلوكية المتبعة في حياتهم ؟

.....

- ما هي الخصال والسمات التي تتمنى أن تحوزها ؟

.....

- ما هي الأنماط و الفرضيات التي تود التخلص منها ؟

.....

- كيف تريد من الآخرين أن يصفوك ؟

.....

بمراقبة جدولك اليومي يمكنك تتبع الكيفية التي قمت من خلالها بتطبيق ميثاقك الأخلاقي خلال اليوم ، كن مستعدا لأي تحدي يواجهك أثناء تطبيقك لميثاقك الأخلاقي ، حضر قائمة تضم كل الجمل التي ترددها كل يوم والتي تمنعك من تحقيق كل ما تريده ، وتطبيق قيمك بشكل أكثر فعالية خلال اليوم .

احذر من تغذية غرورك من خلال ممارسة السيطرة، لعب دور الضحية ، الانتقاد والتعقيد ، الحكم على عملك من خلال أعمال الآخرين وتوقع أن يتغير العالم من أجلك . صحيح أنك بحاجة إلى التقدير في عملك وحياتك عموما ، ولكن أحرص أن لا تستبدل العمل الحقيقي برغبتك في تقدير عملك ، وذلك يحتاج من التركيز على القيام بالعمل بشكل صحيح ، وليس الإصرار أنك لا يمكن أن تخطئ ، كما أن تقديرك لقيمة عملك يجب أن لا تمنعك من التدقيق والمراجعة والتطوير ، لأن الثقة تكمن في القدرة على التقدم في التميز لا الحفاظ على الوضع الحالي من التميز ، كما أن تبني عقلية خدمة الآخرين ووضعها في قلب كل عمل تقوم به تساهم في تقليص المساحة التي يمكن أن يحتلها الغرور في حياتك، وأخيرا الاهتمام بتقدير الآخرين وتشجيعهم دائما للتميز والتفرد في عملهم .

في جزء من حياتك تشعر بأن الغرور يسيطر عليك؟

إذا كنت تشعر بأنك ضحية، ما سبب ذلك وكيف يمكن التعامل مع هذا الأمر؟

كيف يمكنك اليوم تشجيع أحد زملائك وتقدير عمله؟

قيم وضعك الحالي في مكان عملك " نقاط القوة، نقاط الضعف، التهديدات، الفرص

عش فارغاً

يطلب منا الكتاب أن نعيش عبر نظام للإنتاجية والذي يتطلب منا مراجعة مستمرة لنتائج عملنا وخصوصاً في نهاية اليوم، والهدف من هذه الزيارة اليومية لما تم إنجازه لتوجيه تركيزك وتحقيق التأثير الإيجابي المطلوب في مكان عملك. إن قائمة النقاط التي من المهم مراجعتها يوميا تشمل:

- التركيز على دستورك الأخلاقي
- التركيز على الأهداف
- التركيز على الأشخاص
- التركيز على المهام
- التركيز عليك

وأخيرا إعادة تعريف النجاح والفشل في حياتنا مهمة، كما أن تعريفنا للفشل يحدد من نحن أكثر مما نظن ، لأن الخوف من الفشل هو أحد أهم مصادر الشلل الذي قد يصيب تفكيرنا ورغبتنا أو قدرتنا على المواصلة في تحقيق أهدافنا. كما أن من الأمور التي نحتاج للتكيف معها هو المجهول ، هذا التبني يتطلب منا مرونة ووعي إضافة إلى التزام قائم على رغبتنا في المشاركة بشكل كامل في التجربة .

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

safia@qrucommincations.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

