



اهتم بإرثك حتى تترك شيئاً جيداً لمن بعدك !

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

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



أن تترك إرثاً، يعني أن تترك أثراً!
و أن تشق طريقاً لم يختره قبلك أحداً! ولكن كيف تجد الطريق؟

لنتحدث عن الفكرة في البداية..

لا يمكن أن تمضي باتجاه ما دون أن تختار طريقاً، ولا يمكن أن تترك إرثاً دون أن تصنع واحداً!

وكل ذلك يحتاج منك للعودة إلى داخلك بحثاً عن إجابات شافية لتساؤلات مقلقة مثل:

ما هي غاية وجودي؟ ماذا أفعل كل يوم؟ هل ما اختره صحيح؟ ما هي نتيجة خياراتي بعد خمس أو عشر سنوات؟ ما الذي سأتركه عندما أرحل ، وسيتك أثراً على من يأتي بعدي؟

هناك قصة حدثت في أيام أطلق عليها اسم "حمى الذهب" حين كان كل الناس مصابون بهاجس الشراء من خلال التنقيب عن مناجم الذهب. قام رجل ببيع كل ممتلكاته لشراء قطعة أرض يظن أنها تحوي مناجم للذهب. وضع كل جهده وطاقته للعمل على حفر المنجم، ووجد أخيراً عرقاً للمعدن الثمين، إلا أنه لم يعرف كيف يستخرجه، وفي ظل حيرته وعدم توفر الأدوات الثقيلة لسحب العرق، قام بتغطية المكان وذهب لأصدقائه طلباً للمساعدة. جاءت المساعدة على شكل قاطرة لكنه فشل مجدداً، فهو لا يملك الخبرة الكافية في شؤون مناجم الذهب، فما كان منه إلا أن استسلم، ليبيع المنجم لرجل آخر كان أكثر ذكاءً منه.

فقد طلب استشارة مهندس متخصص في المناجم، وبأدوات الحفر الصحيحة تمكن من انتشال الثروة التي كانت على بعد ثلاثة أقدام من موقع الحفر الأول. ماذا يعني ذلك؟

لا يمكنك الانطلاق في مشروع دون معرفة مسبقة بكل التفاصيل ووضع خطط رئيسية، وأخرى بديلة
لا يمكنك الاعتماد على نفسك وحسب، فهناك دائماً ما ينقصك من خبرات اليأس والتسرع عدوا النجاح، لا يمكن أن نحدد مدى جدوى الرحلة إذا لم نصبر بما يكفي.

الآن يكمن كل ذلك في عقلك، وطريقة تفكيرك، والمنظور الذي شكلته للحياة

لكن ما هو العقل؟

لنتعرف معا على الأمر

محبي
صفية الشحي

بالنسبة لي العقل "مجازيا " هو:

المعنى: الحقيقة التي تضعها في كل موقف وقرار تتخذه، الحقيقة التي تؤمن بها ، وتعني لك الحياة ، والدافع من وراء قيامك بكل الأشياء . المعنى يأتي قبل الشغف.

التأثير: كيف يتأثر عقلك بتوجيهاتك له ؟ ما هو التأثير الذي يتسلل من البيئة المحيطة إلى عقلك ؟ ما هو التأثير الذي يحدثه عقلك في حياتك ؟

الحاضر: اللحظة التي يكمن فيها كل شيء . هي ليست الأمس ، وليست الغد ، هي هذه اللحظة الوحيدة التي تملكها ويمكن أن تستثمرها لتحرز تقدما في حياتك ؟

الالتزام : الوعد الذي تقطعه على نفسه كل يوم ، وتحاول الوفاء به !

كيف تساهم علامتك الشخصية في صناعة إرثك؟

من خلال عناصر أساسية هي:

الغاية: التي تحدد شكل الإرث وهدفه وتأثيره

التحكم: قياس التطور وعملية البناء

الالتزام: الوفاء بالوعد

الشجاعة: الجرأة على خوض التجارب، والصبر على التحديات ومواجهة الآخرين

الثقة: الثقة بالنفس ، وبالطريق والطريقة ، وبالإرث

أحد العوامل التي تضعف موقفنا في الحياة " القصة التي نردها على أنفسنا كل يوم "

في المواقف الصعبة أو التي تثير الفوضى في حياتك أجب على الأسئلة:

ما هي القصة التي أقولها لنفسي:

.....
.....

ما هي القصة التي ابتكرتها:

.....
.....

ما هي القصة الحقيقية؟

.....
.....

إرثا مستداماً

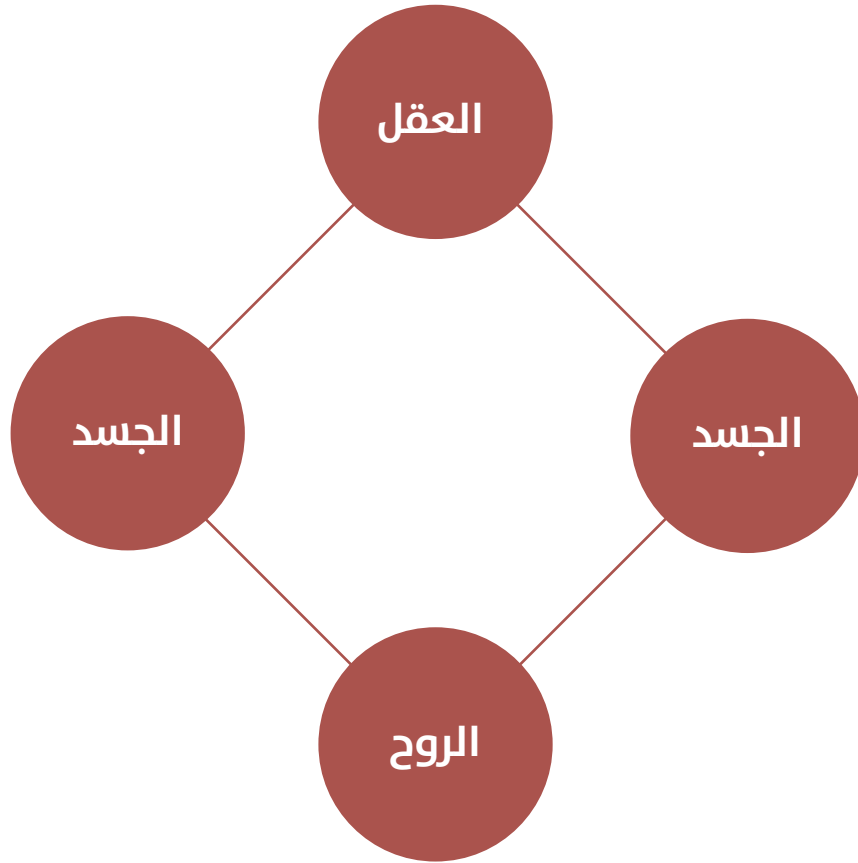
=

شخص قوي

+

القصة الحقيقية

الشخص القوي يتشكل بفعل عناصر مختلفة هي:



العقل ينقسم إلى:

الفكر: الرؤية – الأفكار – التركيز

العواطف: الفهم – الثقة – الإدارة

كم أنت واثق من نفسك في هذه اللحظة ؟

.....

ما هي مؤشرات الثقة ؟

.....

ما هي مؤشرات نقص الثقة؟

ماذا لو كنت تعاني من الثقة الزائدة ؟

كيف نبني الثقة بالنفس ؟

تفقد حدودك مع نفسك، هل تضع حدودا تلتزم بها؟

هل يمكنك الاعتماد على نفسك في إنجاز المهام الصعبة؟

هل تتحمل مسؤولية تصرفاتك وقراراتك؟

هل تعبر عن مشاعرك بصدق ووضوح، وتشارك الآخرين بما تشعر به ؟

هل تحمي كرامتك ومعاييرك؟

هل تتوقف قبل إصدار الحكام المسبقة على الأشخاص والمواقف؟

هل أنت كريم مع نفسك؟

هناك ثلاثة حوارات داخلية انتبه منها :

لا أحد يحبني: إذا لم يحبك شخص ما لأي سبب كان ، فالمشكلة لا تتعلق بك ، وذلك لا يعني أن لا أحد يحبك .

لا أحد يثق بنيتي: نواياك هي ملكك وحدك ، وهي أمر بينك وبين ضميرك وربك ، لا تسمه لأحد بتفسيرها .

لا أحد يؤمن بإبداعني: كونك لم تحقق معايير بعض الأشخاص ، ذلك لا يعني أنك لست ناجح وفق معايير الخاصة.

اعتن بروحك، ولا تنسها في هذا السباق ..

يقال نحن أرواح نخوض تجربة جسدية، وهذا صحيح! غالبا ما نتجاهل هذا الجزء منا ، والذي يحتاج لرعاية والتفات بشكل يومي ، حتى تعتن بروحك اهتم بـ :

اللطف: كن لطيفا مع نفسك ومع الآخرين، الحياة أقصر من أن تهدر بالإيذاء، والتعدي والحسد والغيرة. اللطف يعني الوضوح، ويعني المبادرة بالخير.

التنوير: الانفتاح على الاحتمالات الأخرى في الكون، أن تكون متنورا ، أن تكون متعاطفا ، تبحث عن القوة الداخلية ولا تسعى للقوة الخارجية ، مثل السلطة والمال وغيرها

المسامحة: سامحهم أو دعهم لحال سبيلهم، أن تسامح قد لا يعني أنك نسيت ، ولكن يعني أنك لن تبذل جهدا في رد الصاع صاعين ، أو حمل هذا الأسى والأذى النفسي على كاهلك طول العمر . سامحهم فهم لا يكونوا يعرفوا أكثر من ذلك.

تذكر مبدأ
لا ضرر ولا ضرار

لا تنس لباسك الأرضي !

أجسادنا هي مركباتنا الأرضية ، تتأثر بما يحدث في قلوبنا وعقولنا وأرواحنا ..

الان يمكنك البدء بالاهتمام بعقلك وروحك ، ولكن لا تنس نصيبك من الدنيا !

ثلاثة عناصر أساسية يمكن أن تحقق لك النجاح في هذا الأمر :

الثلاثي العظيم (نرت): النوم، الرياضة، التغذية السليمة

إدارة التوتر والضغط اليومية بشكل صحيح (فرغ كوبك قبل أن يمتلئ)

الهدوء وممارسة اليقظة الذهنية (التأمل ، السكون ، العزلة الصحية)

التركيز في اللحظة (الجسد والعقل في مكان واحد)

ما الذي تفعله عندما تقع تحت الضغط في العمل ؟

تضاعف عملك

تقلل عملك

قبل أن تخاف وترتبك أسأل نفسك :

هل لدي ما يكفي من المعلومات عن الأمر حتى أتوتر ؟

وإذا كانت عندي المعلومات الكافية ، هل سيساعدني التوتر على حل المشكلة؟

مارس التنفس البطني

شهيق، املاً بطنك بالهواء ، عد للأربعة
زفير، أخرج الهواء من فمك بهدوء ، عد للأربعة
عندما يفرغ بطنك من الهواء ، عد للأربعة

تذكر

في معظم الأوقات الخوف هو إنذار كاذب يبدو حقيقيا
عالج الخوف بالمواجهة و الحكمة

مجموعة ممارسات يومية للاعتناء بإرثك الشخصي

استفد من التوتر من خلال تحويله إلى حافز إيجابي للتطوير
اعرف ما الذي يمكنك التحكم به
مارس اليقظة الذهنية والعزلة الاختيارية الإيجابية
مارس الشكر والامتنان
حدد أولوياتك واعمل على تحقيقها
كافئ نفسك بوقت مستقطع لك
تعلم متى تقول "لا"
ذكر نفسك بالسبب "الغاية الرئيسية"
مارس التدوين

يتشكل إرثنا من مجموعة نتائج اشتركت فيها خبراتنا، قراراتنا، أفكارنا ومهاراتنا. لكن،
لا يمكن لنا أن نترك إرثا صحيحا لمن يأتي بعدنا ، إذ لم نبنيه بشكل سليم .. بناء الإرث
قائم على حصيلة ما يحدث في قلوبنا ، عقولنا ، أجسادنا وأرواحنا . لا تدع يوما يمر
دون أن تهتم بسلامة إرثك الشخصي، لأن ذلك ما سيترك أثرا من بعدك .

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@qrucommuncations.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

