



ملخص كتاب (ابحث عن شغفك)

أبرار الناصر
abrar_alnaser

- الطريقة التي تعيشها بيومك يكون لها سبب و هذا السبب خلفه أفكار و شعور و معتقد إلخ .
- لذلك اذا كنت من الناس تشعر بالملل و الضجر بسرعة و ان الشيء الذي تعمله لا معنه له فلا بد من البحث بالاسباب الرئيسية خلف هذا الشعور .
- طبيعة الايام تتغير ولا شيء يبقى ثابتًا فيترك الاثر اما سلبي او ايجابي يعني اما حماس و نشاط او احباط و ملل .
- فيأتي الشغف مفتاح المعضله و يجدد الحماس و الحركة بالحياة حتى لو كنت غير متأكد من هذا شغفك او لا الامر انك تجرب و تتعلم و تحاول حتى تصل للشغف الأساسي و الذي يميزك مع الايام .

لذلك هناك بعض الامور تساعدك على العثور و
ايجاد شغفك بالحياة و تخلق لك نظرة و فكرة
ايجابية لديك و
عدهم 12 و هم :

• الاستيقاظ باكرا :

قال الله تعالى (وجعلنا النهار معاشا)
الاستيقاظ المبكر له دور كبير في وضع و
منح الاولويات بدقة عالية و الاستعداد
للانجاز ، كما ان الصباح يتميز بالهدوء
 فهو افضل وقت للافكار و الابكار و
الابداع .

• وضع ثلاثة اهداف بارزة :

بمعنى يحققون ثلاثة اهداف في يومهم لان
الثلاثة اهداف يمكنهم التحكم فيها مما
يعطيهم شعور بالانجاز و يمكن لهذه الاهداف
تدفع و تحفز للامام نحو اهداف اكبر للوصول
إلى العلامة البارزة في سعيك و ماتريده في
هذه الحياة .

• الانشغال السريع :

ليكن اول هدف تعمله في يومك هو الشيء الذي يشغلك فعلا لأن الصباح هو الوقت الذي يحدد حالتك النفسية طوال اليوم ويعزز من طاقتك .

• ممارسة التمارينات :

في الحركة بركة كما يقال , لذلك تحرك وحرك جسدك ولو 10 دقائق او تحميل احدى برامج الرياضية الموجودة في الاجهزة الذكية ومارس الرياضه وانت في منزلك .

• استبعاد الإلهاء :

بمعنى ان تبعد كل شيء يشغلك عن الانجاز وانشغالك لا هدفك لتحقيقها فلا بد ان تتأكد بأن المكان هادئ تماما للقيام بعملك , كذلك تقسيم العمل الى اجزاء صغيرة و ليس مرة واحدة حتى لا يصرف انتباحك و تتعجل .

• التفويض عند الامكان :

بمعنى رتب اولوياتك من المهم الى اقل اهمية و ممكن تفويض احد الاشخاص للقيام بالمهمة بدلا عنك اذا كانت المهمة في مقام غير مهم ولا عاجل او عاجل وغير مهم .

• قسط من الراحة :

حتى تستعيد الطاقة مرة اخرى مثلا بأخذ غفوة اي قيلولة ، تنفس بعمق ، تأمل قصير .

• التواصل :

لابد من التواصل مع الاشخاص الصح والايجابية لأنهم عدوى مثل ما المرض عدوى لذلك كن منتبه و مدرك و حريص على انتقاء هذا التواصل بشكل جيد و مثل ما يقولون قل لي من تصاحب اقول من انت .

• التصرف بإيجابية مع التحديات :

من الطبيعي سوف تواجهه اثناء رحلتك للوصول الى الشغف الاساسي للتحديات و العوائق لذلك لابد ان تتحلى بالثقة حتى تتجاوزها و تذكر بأنك في رحلة البحث و ان هذه الرحلة جميلة .

• ركز على الافعال اكثر من النتائج :

فلا بد من متابعة شغفك و ان الانشغال العميق الذي ينتج افعال اكثرا قيمة من الماديات لذلك اعتبر البحث عن شغفك مغامرة يعني يكون ممتع و ينير العقل , لأن من خلال هذه الرحلة لا تعلم ماذا سوف تكتشفه حول نفسك لذلك لا ترتكز على النتائج كثيرا بل اعمل .

• توقع الامور العظيمة :

فما تتوقعه و تشعر به و تفكير فيه سوف تراه بعينك لذلك كن واثق بنفسك و بعملك و كن مؤمن بما تقوم فيه , حتى الفشل احرص ان تراه فرصه للتعلم و المضي قدما بأفضل النتائج .

• انتهاء اليوم بالإمتنان :

لذلك ركز على النظرة الايجابية بدل من السلبية حتى ان صادف بيومك امر سيء فتذكر بأنها خيرة لك في الامر، و انظر الى الجانب المشرق له حتى لا يصعب عليك ان لا ترى النور في نهاية النفق فالنور موجود مادمت ترى الايجابية و الحكمة في حياتك .

تمرين : ارسل رسائل الى عقلك اللاواعي قبل النوم و قم بتدوين الامور الايجابية التي حصلت معك في يومك و قل لنفسك شكرًا و نم قرير العين .

سواء وجدت شغفك ام لا فاتبع هذه النقاط لتشعرك بالمزيد من الانتاجية و الطاقة الجميلة و شعورك بالقناعة و الرضى حتى تجد شغفك الحقيقي و تعمل به جيدا .

لذلك جهز الورق و القلم و استعد للالجابة عن الاسئلة لتجد شغفك الحقيق

س 1 : كيف يمكنك تحديد الشغف ؟
انزعجت لا تقلق هذه علامة جيدة سوف
تلقي الاجابة من خلال الافكار و المعتقدات
التي تمتلكها حول مفهوم الشغف .
لذلك اطلب منك الكتابة و بكل بساطة :
الشغف بالنسبة لي يعني
عندما اعيش حياة الشغف تبدو الحياة
عندما اتابع شغفي اشعر
الشغف لعائلتي يعني
الشغف لأصدقائي يعني

لذلك جاوب على الاسئلة جيدا لدرك و
تعديل توقعاتك و سوف تتغير حياتك
لأفضل .

س 2 : كيف سترى متى تعيش حياة
الشغف ؟

اساعدك عندما تلقى اجابتك في السؤال
الاول ، و ما هي العلامات التي ستخبرك بأنك
وصلت

أنه فعلا يتجاوز الشهرة و المال و الشروة !
ابضا اسئل نفسك بعد هذا السؤال ما الذي
يمنعك بأن تصل الى ماتوده فعلا ؟
لذلك احذر من الافتراضات و الغموض و
انظر الى ما تعتقد بأنه حقيقي .

اساعدك من خلال :

عندما اجد شغفي ستكون حياتي ..

عندما اجد شغفي اشعر ...

يوف اعلم باني وجدت شغفي عندما ...
لذلك عندما لا تعرف ما الذي تبحث عنه او
الى اين انت ذاهب فمن المحتمل لن تنتهي
في المكان الذي ترغب فيه فعلا لذلك ارجع
الى الاسئلة الاولى و من ثم تابع الاسئلة

القادمة

س3 : ماذا ستفعل عندما تجد شغفك ؟
اساعدك كذلك للاجابة نوعا ما :
عندما اجد شغفي سوف اخيرا ...
عندما اعيش حياة احلامي سوف ...
لم اجد شغفي بعد لذلك لا اأس في ...
من المهم ان اجد شغفي لأن ...

شعرت بالارهاق ممتاز يعني انت الان في حالة
تغير

س4 : ما الذي يجب ان تؤمن به لنفسك لتعيش
حياة الشغف ؟
يعني ما هو اعتقادك لنفسك و ما الذي يمنعك من
ايجاد و متابعة شغفك ؟
بمعنى ابسط معتقداتك و صورتك الذاتية
ما هي ؟
هذا كله لتتخذ القرار المناسب من اجل ان تعيش
الحياة التي تريدها بمنظورك انت

لذلك اجب على التالي :
للقاء حيث انا يجب ان اصدق
من اجل تحقيق شغفي يجب ان اصدق ...
اذا الخطوة التالية ستكون

س 5 : ما الذي يسألك الاخرون عنه ؟
ربما يزعجك الاخرون بندائك و طلب مساعدتك
فلا تنزعج بل اتبع الموضوع واستكشف اكثر
لذلك اساعدك اكثر :

ما الذي يوجهني الناس للحصول على المشورة ؟
عندما يسألني الناس عن النصيحة يسألون عموما
عن

استمتع فعلا بمساعدته الاشخاص الذين يعانون
من ...

انا اكره مساعدته الناس مع ...
أشعر بالرضا عندما اساعد الناس
تذكر بأن الاشياء التي نفتقد لها هي التي تجعلنا
احياء لأنها اكثر وضوحا لنا !

س6 : ماهي شخصيتك ؟

(اختبار شخصية مايرز بريجز)

ربما تكون نقاط انطلاق لك ، لذلك عليك

ان تكتب نقاط قوتك و ضعفك و ارجع

مرة اخرى لنقطة القوة كذلك اسأل نفسك

:

انا اكره بالتأكيد القيام

الناس يقولون لي ما لدى موهبه طبيعية

ل

شخصيتي تتناسب مع

للتوضيح : هذا لا يتعلق بتحقيق النتائج

بل لحظتك الذاتية مع نفسك

س 7 : ما الذي يسهل عليك ؟
(بيان نقاط القوة)

انظر للأنشطة التي تجعلك تشعر بالحرية والاثارة
عند القيام بها ؟

عندما اعمل في افضل حالاتي فأنا
ما اجده سهلا و ما الذي يجعل قلبي يغني فرحا

.....

اذا تظاهرت بمعرفتي سأقول اني كنت جيدا في

.....

س 8 : ماهي او كانت اهتماماتك ؟
احترس بعدم اخذ هذا الجواب بجدية صحيح
انه بسيط لكنه عميق جدا و ربما تحصل على
مفتاح الشغف لذلك اساعدك اكثر :

ما هي اهتماماتي ؟ عندما كنت اصغر كنت اريد

.....

عندما كنت طفلا احبيت دائما فعل ذلك ...
الآن أنا مفتون احب التعلم عن السبب
هو لأنه.....

س 9 : مَاذَا تَرِيدُ حَقًا؟

فَعَلَا مَاذَا تَرِيدُ لَوْلَمْ يُخْبِرْكَ أَحَدٌ مِّنْ قَبْلِ؟
أَرْجِعْ لِطْفَوْلَتَكَ قَلِيلًا وَ اذْكُرْ
مَاذَا كَانَ هَذَا الشَّيْءُ؟
مَاذَا كُنْتَ تَرِيدُ؟

عِنْدَمَا كُنْتَ أَصْغَرْ سَنًا أَرْدَتْ دَائِمًا أَنْ أَكُونْ ...
مَا أَرِيدُ لَكِنْ أَعْتَقِدُ سَرًا أَنَّهُ لَا يُمْكِنْنِي الْحَصُولُ
عَلَى فَعْلَى أَنْ أَكُونْ هُوَ
السَّبْبُ فِي أَنِّي أَرِيدُ ذَلِكَ هُوَ
الطَّرِيقَةُ الَّتِي أَرِيدُ بِهَا أَنْ أَسْاهمُ بِالْعَالَمِ هُوَ ..
إِذَا لَمْ يُخْبِرْنِي أَحَدٌ لَكِنْتَ تَرِيدُ

س 10 : ما الذي لا تريده ؟

اسأل نفسك مرة أخرى لماذا لا تريدين القيام
بهذه الأشياء (غوص في التفاصيل)
لذلك استمر في لماذا وكيف
و سوف أساعدك قليلا :

انا حقا اكره

افظع اصدار في حياتي هو ...

انا اكره رؤية الناس

استمر في التعمق اكثر و اكثر

س 11 : ماذا سيحدث اذا استسلمت الان ؟

اذا نظرت لـ GPS الذي بداخلك قد تكتشف
صوت او شعور او صورة أيا كان سوف ترى
شيء جميل بإنتظارك فلا تستسلم .
لا تأخذ الامر على محمل الجد بل دع الحياة
تعتنى بك و استمتع برحلتك لانك تسير في
الطريق الصحيح .

ابداً بسؤال نفسك مرة اخرى : ماذا سيحدث اذا
تخليت ؟

اذا توقفت عن متابعة قلبي ستكون حياتي ...
في 10 سنوات كانت حياتي ...
اذا اتخذت خطوة صغيرة ستكون حياتي في 5
سنوات

بعد 10 سنوات من متابعة قلبي سوف تكون
حياتي

س 12 : ما هو صوتك الداخلي يهمس ؟

تبقي تسمعه اذا كن هادئ و التأمل سوف
يساعدك على ذلك
بمعنى ادرك و انتبه على افكارك الان
غمض عينك و تخيل بأن افكارك على شاشة
التلفاز مجرد مشاهدتها لا تلمس اي افكار فقط
راقب

فكلاما اصبح عقلك اكثر وضوحا كلما وصلت
او اوضح للداخل
ابداً بسؤال نفسك مرة اخرى : ماذا يريد صوتي
الداخلي ان اعرفه الان ؟

ما هو صوتي الداخلي يهمس
للتواصل مع صوتي الداخلي لابد لي من ...
اذا كان لدى مصدر حكمة داخلي فستقول ...
قلبي يتوقف الى

س 13 : اذا تظاهرت بمعرفة ماذا سيكون
شغفك ؟

احلام اليقظة في الطفول تضيء

لذلك اذا تظاهرت لمعرفة ذلك فأنما اريد ...
اذا كنت متصلة بحكمتى الداخلية فسيخبرني
ذلك ب
اذا سمحت لنفسي احلام اليقظة فأنما

مس 14 : ماذا ستفعل اذا علمت انك لا تستطيع ان تفشل ؟

يساعدك السؤال هذا بالتوافق مع قلبك و الى اين يريد الذهاب , لذلك تخلى عن الخوف لذلك اسمح لنفسك ان تخيل ما ستفعله اذا علمت انك لا تستطيع ان تفشل , ماهي الخطوة التي سوف تأخذها اذا لم اكن خائفة فسأفعل
اذا كنت اعلم انني لم استطع الفشل فسوف تكون الخطوة التي تليها هي ...
اذا كنت ادعى لدى المهارة و الثقة التي احتاجها فسوف

س 15 : اذا كان النجاح مضمون فماذا
ستفعل ؟

فعليا لا يوجد ضمانات في العالم الحقيقي
لكن اذا ظهرنا ذلك سوف يصبح حقيقة .

اين تود الذهاب ؟

ماذا كنت ستفعل ؟

كيف تفكر ؟

ستلاحظ ان افكارك هي العقبة لذلك اكتب

و اكتب و ركز في لحظتك

فتخيل لو نزلت عصا سحرية و كانت

مضمنة النجاح ؟

اذا كان بإمكانك وضع حبة سحرية و خالية

من القيود فإنك ستفعل

في العالم المثالي ستكون خطواتك التالية

هي

س 16 : في المستقبل عندما كنت فعلاً تعيش
حياة الشغف ما النصيحة التي تقدمها للحاضر
إليك ؟

تخيل بأنك في المستقبل وهذا المستقبل
يخبرك بما تحتاجه فعلاً ان تسمعه الآن ماهي
الخطوات التي تحتاج إلى القيام بها ؟
لو أقولك تخيل بفيل وردي فكل شخص سوف
يراه ، فإذا رأيته فعلاً فأنك تستطيع عمل هذا
التمرين السابق
أسئلة نفسك : ما النصيحة التي يمكن أن
تخبرني نسختي المستقبلية مني الآن ؟
لذلك :

ما احتاج فعلاً ان اسمعه من نفسي مستقبلاً هو

....

الخطوة التالية التي تناصحني بها هي ..
الشيء الوحيد الذي ادركه مستقبلي هو اني لم

....

س 17 : ما الذي يجعل دمك يغلي ؟

ما الذي يجعل قلبك يبكي ؟
ماذا تريد ان تغير في العالم ؟
التغيير يبدأ منك فلا تتوقع ان يكون كل
شيء رائعاً مرة واحدة بل بشكل تدريجي
فخطوة واحدة هي الأساس لبناء ما بعده
لذلك انتبه جيداً على نفسك

س 18 : متى كنت آخر مرة في حالة تدفق ؟

يعني في حالة اثارة و نشاط و حيوية ،
لماذا كنت في حالة تدفق عندما كنت
تفعل شيئا معينا ما هو الشيء الذي
تحبه ؟

لذلك اسأل :

آخر مرة شعرت فيها بالنشاط و الحيوية
كانت ...

السبب في هذه الحالة عندما افعل ...
اذا ظهرت لمعرفة ...

الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله لزيادة
التدفق في حياتي هو ...

س 19 : كيف لا يمنعك ما تريده من اتخاذ الخطوة التالية ؟

اتبع قلبك فالقلب لا يكذب لذلك عاود
الاتصال بقلبك

جرب ليوم واحد بأن تسمح للحياة برعاية
نفسها وانت تابع لقلبك ؟

منزعج اذا في الطريق الصحيح
اذا تركت الحاجه الى العثور بشغفي كنت

...

اذا ظهرت لمعرفة ما هي خطواتي الصغيرة
التاليو فستكون ...
ما يهمني حقا الان هو

س 20 : ماهي عيوب العيش حياة الشغف ؟

لا يوجد عيوب بل سوف تكتشف شيء مختلف تماماً فهذا السؤال يدور حول استكشاف سلبيات النجاح ماذا سيحدث اذا نجحت لأبعد حد من احلامك ؟ ماذا سيفكر محيطك ؟ ما يمكن ان يحدث خطأ ؟

ما الذي تعتقد انه عليك فعله ولا تريد فعله ؟ هل انت مستعد لمتابعة شغفك و هل انت حقاً ؟

لا حرج في اتباع الحقيقة و دع الامور تحدث ! هل انت مستعد للغوص في فوائد عدم العيش في حياة احلامك ؟

ما هي عيوب حياة الشغف ؟ اذا كنت ناجحاً سأخاف من ...

الفوائد التي احصل عليها من عدم اتباع شغفي هي ... اذا كنت اتخذ الخطوة التالية فهي ...

س 21 : ماذا ستفعل اذا كنت لا تخاف ؟

ضع مفتاح في القفل و افتح الباب و
تمش فيه خذ نفس عميق و لاحظ مدى
قدرتك على الرؤية انت حر من القيود
المفروضة على ثقب المفتاح
هذا سوف يساعدك على التخيل كيف
ستكون حياتك دون خوف لكن للاسف
نتورط بالخوف !

المخاوف تمنعك من كل شيء انت
تريده فلا بد من الشجاعه و ابدأ بشيء
صغير كل مرة
ماذا ستفعل اذا كان هذا الخوف قد رحل
؟

س 22 : ماذا ستفعل اذا كان لديك كل المال في العالم ؟

تكرر السؤال لكن هالمرة انظر له مرة اخرى
بإزاله الحواجز بدلا من النظر الى ثقب المفتاح
ماذا ستفعل بها ؟

ماذا ستفعل بهذا القدر من الحرية ؟
ما الدورات التي سوف تأخذها ؟
اين تسافر ماذا تفعل ؟
لماذا تريد فعل ذلك ؟

غوص مع نفسك لمعرفة الاجابة الحقيقة من
قلبك لأن هذا السؤال سوف يوسع عقلك و
رؤيه امكانياتك الجديدة

ماذا ستفعل اذا امتلكت 100 مليون دولار في
البنك الآن فسوف ...

لدي هذا المال فسوف اساعد الاشخاص ...

اذا تم الضمان المالي فتكون خطوطي الصغيرة
التالية هي ...

س 23 : اذا كان لديك 5 سنوات متبقيه
للعيش ماذا سوف تفعل ؟

فهذا السؤال يدللك على ما هو مهم فعلا
هل تريد ان تكتب كتابا ؟
على ترغب في نهوض و تقف امام
الناس و تؤثر بهم ؟
هل ترغب في السفر حول العالم و اخبار
الناس كذلك ؟

ما الذي سيقودك قلبك الى فعله ؟
اذا كان لدى 5 سنوات من العيش لكنت

...

لن اضيع الوقت في ..
ما بدأت ادركه هو ...

س 24 : اذا تم حل جميع مشاكلك
ماذا ستفعل ؟

اذا لم يوقفك شيءٌ فما هي خطوتك
القادمة ؟

اذا لم يكن لديك اي مشاكل و مخاوف
فسوف ...

اذا اختفت كل اعذاري فجأة فأنا
عندما اتخيل بخلو المشاكل ستكون
خطوتي التالية هي

س 25 : كيف يمكنك أخذ الخطوة التالية ؟

تنتظر الظروف المثالية فلن يحصل اقولك
من حين انت من تتحرك هو السر
كلما اخذت الاجراء كلما تسهلت الامور
والطريق لك
الخطوة التالية الصغيرة سوف اخذها هي

...

بعد الاطلاع على الكتاب هذا خطوتي
ستكون ...
اذا كنت تستمع لقلبك فإن خطوتك القادمة

هي ...
ان اكبر فكرة اكتسبتها في هذا الكتاب هي

...



كل التوفيق لكم
تحياتي / أبرار الناصر

abrar _ alnaser