A top-down view of a white ceramic cup filled with a light brown beverage, likely coffee, sitting on a white textured saucer. A single dried maple leaf is placed to the left of the cup. In the background, an open book with text is visible, slightly out of focus. The entire scene is set against a light, neutral background.

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 الئي عمله لا معنه له فلا بد من البحث بالاسباب الرئيسية خلف هذا الشعور .
- طبيعة الايام تتغير و لا شيء يبقى ثابتا 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 الاهم انك تجرب و تتعلم و تحاول حتى تصل للشغف الاساسي 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
عددهم 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 الابتكار 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
الى العلامة البارزة في سعيك و ما تريده في
هذه الحياة .

• الانشغال السريع :

ليكن اول هدف عمله في يومك هو الشيء الذي يشغلك فعلا لان الصباح هو الوقت الذي يحدد حالتك النفسية طوال اليوم و يعزز من طاقتك .

• ممارسة التمرينات :

في الحركة بركة كما يقال , لذلك تحرك و حرك جسدك لو 10 دقائق او تحميل احدى برامج الرياضية الموجودة في الاجهزة الذكية و مارس الرياضة و انت في منزلك .

• استبعاد الإلهاء :

بمعنى ان تبعد كل شيء يشغلك عن الانجاز و انشغالك لاهدافك لتحقيقها فلا بد ان تتأكد بأن المكان هادئ تماما للقيام بعملك , كذلك تقسيم العمل الى اجزاء صغيرة و ليس مرة واحدة حتى لا يصرف انتباهك 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 و لا عاجل او عاجل و غير مهم .

• قسط من الراحة :

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

• التواصل :

لابد من التواصل مع الاشخاص الصبح و الايجابية لانهم عدوى مثل ما المرض عدوى لذلك كن منتهبه 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 تواجه اثناء رحلتك للوصول الى الشغف الاساسي التحديات و العوائق لذلك لا بد 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 اكثر قيمة من الماديات لذلك اعتبر البحث عن شغفك مغامرة يعني يكون ممتع و ينير العقل , لان من خلال هذه الرحلة لا تعلم ماذا سوف تكتشفه حول نفسك لذلك لا تركز على النتائج كثيرا بل اعمل .

• توقع الامور العظيمة :

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

• انتهاء اليوم بإمتنان :

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 مادمتم 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 شكرا و نم قرير
العين .

سواء وجدت شغفك ام لا فأتبع 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 للاجابة عن
الاسئلة لتجد شغفك الحقيقي

س 1 : كيف يمكنك تحديد الشغف ؟
انزعجت لا تقلق هذه علامة جيدة سوف
تتلقى 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 لتدرك و
تعديل توقعاتك و سوف تتغير حياتك
للأفضل .

س 2 : كيف ستعرف متى تعيش حياة
الشغف ؟

اساعدك عندما تلقى اجابتك في السؤال
الاول , و ماهي العلامات التي ستخبرك بأنك
وصلت

أنه فعلا يتجاوز الشهرة و المال و الثروة !
ايضا اسأل 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 بأنني 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 بأس في ...
من المهم ان اجد شغفي لأن

شعرت بالارهاق ممتاز يعني انت الآن في حالة
تغيير

س4 : ما الذي يجب ان تؤمن به لنفسك لتعيش
حياة الشغف ؟
يعني ماهو اعتقادك لنفسك و ما الذي يمنعك من
ايجاد و متابعة شغفك ؟
بمعنى ايسر معتقداتك و صورتك الذاتية
ماهي ؟

هذا كله لتتخذ القرار المناسب من اجل ان تعيش
الحياة التي تريدها بمنظورك أنت

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

س5 : ما الذي يسألك الآخرون عنه ؟
ربما يزعجك الآخرون بنداؤك و طلب مساعدتك
فلا تنزعج بل اتبع الموضوع و استكشف اكثر
لذلك اساعدك اكثر :

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

استمتع فعلا بمساعدته الأشخاص الذين يعانون
من ...

انا اكره مساعدته الناس مع ...
اشعر بالرضا عندما اساعد الناس
تذكر بأن الأشياء التي نفتقدها هي التي تجعلنا
أحياء لأنها أكثر 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 لنقاط القوة كذلك اسأل نفسك
:

انا اكره بالتأكيد القيام
الناس يقولون لي ما لدي موهبه طبيعية
ل.....

شخصيتي تتناسب مع

للتوضيح : هذا لا يتعلق بتحقيق النتائج
بل لحظتك الذاتية مع نفسك

س7 : ما الذي يسهل عليك ؟

(بيان نقاط القوة)

انظر للانشطة التي تجعلك تشعر بالحرية و الاثارة
عند القيام بها ؟

عندما اعمل في افضل حالاتي فأنا

ما اجده سهلا و ما الذي يجعل قلبي يغني فرحا
.....

اذا تظاهرت بمعرفتي سأقول انني كنت جيدا في
.....

س8 : ماهي او كانت اهتماماتك ؟

احترس بعدم اخذ هذا الجواب بجديه صحيح

انه بسيط لكنه عميق جدا و ربما تحصل على

مفتاح الشغف لذلك اساعدك اكثر :

ماهي اهتماماتي؟ عندما كنت اصغر كنت اريد
.....

عندما كنت طفلا احببت دائما فعل ذلك ...

الآن أنا مفتوناحب التعلم عنالسبب
هو لأنه.....

س9 : ماذا تريد حقا ؟

فعلا ماذا تريد لو لم يخبرك احد من قبل ؟
ارجع لطفولتك قليلا و اذكر
ماذا كان هذا الشيء ؟
ماذا كنت تريد ؟

عندما كنت اصغر سنا اردت دائما ان اكون ...
ما اريد لكن اعتقد سرا انه لا يمكنني الحصول
على فعل ان اكون هو
السبب في انني اريد ذلك هو
الطريقة التي اريد بها ان اساهم بالعالم هو ..
اذا لم يخبرني احد لكنت تريد

س10 : ما الذي لا تريده ؟

اسأل نفسك مرة اخرى لماذا لا تريد القيام
بهذه الاشياء (غوص في التفاصيل)
لذلك استمر في لماذا و كيف
و سوف اساعدك قليلا :
انا حقا اكره

افظع اصدار في حياتي هو ...
انا اكره رؤية الناس
استمر في التعمق اكثر و اكثر

س11 : ماذا سيحدث اذا استسلمت الآن ؟

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

ابدأ 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

س12 : ماهو صوتك الداخلي يهمس ؟

تبي تسمعه اذا كن هادئ و التأمل سوف
يساعدك على ذلك

بمعنى ادرك و انتبه على افكارك الآن
غمض عينك و تخيل بأن افكارك على شاشة
التلفاز مجرد مشاهدتها لا تلمس اي افكار فقط
راقب

فكلما اصبحت عقلك اكثر وضوحا كلما وصلت
اوضح للداخل

ابدأ بسؤال نفسك مرة اخرى : ماذا يريد صوتي
الداخلي ان اعرفه الآن ؟

ماهو صوتي الداخلي يهمس

للتواصل مع صوتي الداخلي لا بد لي من ...
اذا كان لدي مصدر حكمة داخلي فستقول ...
قلبي يتوق الى

س13 : اذا تظاهرت بمعرفة ماذا سيكون
شغفك ؟

احلام اليقظة في الطفول تضيء

لذلك اذا تظاهرت لمعرفة ذلك فأنا اريد ...
اذا كنت متصلا بحكمتي الداخلية فسيخبرني
ذلك ب

اذا سمحت لنفسي احلام اليقظة فأنا

س14 : ماذا ستفعل اذا علمت انك لا
تستطيع ان تفشل ؟

يساعدك السؤال هذا بالتواصل مع
قلبك و الى اين يريد الذهاب , لذلك
تخلي عن الخوف

لذلك اسمح لنفسك ان تتخيل 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 ادعي لدي المهارة و الثقة التي
احتاجها فسوف

س15 : اذا كان النجاح مضمون فماذا
ستفعل ؟

فعليا لا يوجد ضمانات في العالم الحقيقي
لكن اذا تظاهرننا ذلك سوف يصبح حقيقة .
اين تود الذهاب ؟
ماذا كنت ستفعل ؟
كيف تفكر ؟

ستلاحظ ان افكارك هي العقبة لذلك اكتب
واكتب و ركز في لحظتك
فتخيل لو نزلت عصا سحرية و كانت
مضمونة النجاح ؟

اذا كان بإمكانك وضع حبة سحرية و خالية
من القيود فإنك ستفعل
في العالم المثالي ستكون خطوتك التالية
هي

س16 : في المستقبل عندما كنت فعلا تعيش
حياة الشغف ما النصيحة التي تقدمها للحاضر
إليك ؟

تخيل بأنك في المستقبل و هذا المستقبل
يخبرك بما تحتاجه فعلا ان تسمعه الآن ماهي
الخطوات التي تحتاج الى القيام بها ؟
لو أقولك تخيل بفيل وردي فكل شخص سوف
يراه , فإذا رأيته فعلا فأنت تستطيع عمل هذا
التمرين السابق

أسأل نفسك : ما النصيحة التي يمكن ان
تخبرني نسختي المستقبلية مني الآن ؟
لذلك :

ما احتاج فعلا ان اسمعه من نفسي مستقبلا هو
....

الخطوة التالية التي تنصحني بها هي ..
الشيء الوحيد الذي ادركه مستقبلي هو انني لم
....

س17 :ما الذي يجعل دمك يغلي ؟

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

س18 :متى كنت آخر مرة في حالة
تدفق ؟

يعني في حالة اثارة و نشاط و حيوية ,
لماذا كنت في حالة تدفق عندما كنت
تفعل شيئاً معيناً ماهو الشيء الذي
تحبه ؟

لذلك اسأل :

آخر مرة شعرت فيها بالنشاط و الحيوية
كانت ...

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

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

س19 : كيف لا يمنعك ماتريد من اتخاذ
الخطوة التالية ؟

اتبع قلبك فالقلب لا يكذب لذلك عاود
الاتصال بقلبك
جرب ليوم واحد بأن تسمح للحياة برعاية
نفسها و انت تابع لقلبك ؟
منزعج اذا في الطريق الصحيح
اذا تركت الحاجه الى العثور بشغفي كنت
...

اذا تظاهرت لمعرفة ماهي خطواتي الصغيرة
التاليو فستكون ...
ما يهمني حقا الآن هو

س20 : ماهي عيوب العيش حياة الشغف ؟

لا يوجد عيوب بل سوف تكتشف شيء
مختلف تماما 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 و لا تريد فعله ؟
هل انت مستعد لمتابعة شغفك و هل انت حقا
؟

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 ناجحا سأخاف من ...

الفوائد التي احصل عليها من عدم اتباع شغفي
هي ...

اذا كنت اتخذ الخطوة التالية فهي ...

س21 : 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 للأسف
نتورط بالخوف !
المخاوف تمنعك من كل شيء انت
تريده فلا بد من الشجاعة و ابدأ بشيء
صغير كل مرة
ماذا ستفعل اذا كان هذا الخوف قد رحل
؟

س22 : ماذا ستفعل اذا كان لديك كل المال
في العالم ؟

تكرر السؤال لكن هالمرة انظر له مرة اخرى
بإزالة 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 لان هذا السؤال سوف يوسع عقلك و

رؤية امكانياتك الجديدة

ماذا ستفعل اذا امتلكت 100 مليون دولار في

البنك الآن فسوف ...

لدي هذا المال فسوف اساعد الاشخاص ...

اذا تم الضمان المالي فتكون خطوتي الصغيرة

التالية هي ...

س23 : اذا كان لديك 5 سنوات متبقية
للعيش ماذا سوف تفعل ؟

فهذا السؤال يدلک علی ما هو مهم فعلا
هل تريد ان تكتب کتابا ؟
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 ...

س24 : اذا تم حل جميع مشاكلك
ماذا ستفعل ؟

اذا لم يوقفك شيء فما هي خطواتك
القادمة ؟

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

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

س25 : كيف يمكنك أخذ الخطوة التالية ؟


تنتظر الظروف المثالية فلن يحصل اقولك
من الحين انت من تتحرك هو السر
كلما اتخذت الاجراء كلما تسهلت الامور
و الطريق لك

الخطوة التالية الصغيرة سوف اتخذها هي
...

بعد الاطلاع على الكتاب هذا خطوتي
ستكون ...

اذا كنت تستمع لقلبك فإن خطوتك القادمة
هي ...

ان اكبر فكرة اكتسبتها في هذا الكتاب هي
...

A top-down view of a white ceramic cup filled with a light brown, frothy beverage, likely coffee. The cup sits on a white, textured saucer. In the background, a dried, light brown maple leaf is visible to the left of the cup, and a piece of newspaper with printed text is partially visible behind the saucer. The entire scene is set against a light, neutral background.

كل التوفيق لكم
تحياتي / أبرار الناصر

abrar_alnaser