

المجلد ٦ الاصدار ٤

# المشوقفة

المجلة التي تحركك!



## ما هو صنفك؟

ما هي قيمك؟  
تحديد ما هو الأهم في الحياة

الأبوة من القلب  
لا للأبوة السلبية

٣

ما هو صنفك؟

اطلعتُ بالصدفة على شاغر لوظيفة مثيرة للإهتمام بدوام جزئي. قررت تقديم طلب للوظيفة، وبدأت في جمع الوثائق المطلوبة، سيرتي الذاتية وسجلي التعليمي ورسائل التوصية وغيرها.

٤

كيف تعمل على تحسين نفسك كل يوم؟

كان قد مضى وقت طويل على استخدامها، و كان عليّ أن أقوم بتحديث بعض المعلومات و إجراء التعديلات على طريقة تقديم نفسي. وقد جعلني ذلك أفكر بأنه من المهم أن أقدم نفسي كسلعة مغرية، وقيمة حقيقية لكي يتم اختياري لهذه الوظيفة.

٦

قصص النجم

إن تصور نفسي كسلعة قد لا يكون أفضل وصف، إلا أن الحقيقة هي أن كل واحد منا هو صنف مميز عن الآخر.

٧

ما هي قيمك؟  
تحديد ما هو الأهم في الحياة

تماماً مثل أي سلعة موضوعة على الرف في متجر كبير- معبأة ومسعرة بشكل جيد- يأتي الزبائن الذين يبحثون عملاً لديك لتقدمه لهم. ولكن ياه، هناك الكثير من الخيارات! هناك صنفٌ بجانبنا، وعلى الجهة الأخرى هناك صنفٌ آخر، بعض التصميمات تبدو رائعة، و أخرى لديها ألوان زاهية، والبعض الآخر ذا جودة عالية. إننا جميعاً مميزين، ومع ذلك فإننا جميعاً نُشكل نفس السلعة- بشر ذو قيمة عالية.

٨

القيم التي يجب زراعتها

لذا السؤال الآن هو: ما الذي سيجعل الزبون يختارنا؟ إن طريقة تقديمنا لأنفسنا والقيم التي نمثلها سوف تحدث فرقاً سواء كان الناس مهتمون بنا أم لا.

١٠

الأبوة من القلب  
لا للأبوة السلبية

كيف تبدو طريقة تغليفك؟ ما هي الصفات التي تجعل منك سلعة متفوقة؟ هل تمتلك طريقة جيدة في تقديم نفسك- والتي تعمل على تسويقك؟

١٢

أقوال ماثورة  
عش تميزك

سواء كنت تريد أن تتقدم لوظيفة أو لعمل تطوعي أو تريد أن تتواصل مع الناس الآخرين على أساس يومي، المقالات في هذا العدد من المشوقة تعج بالنصائح حول كيف يمكنك تطوير وتحسين وتقديم نفسك في أفضل وأكثر طريقة حقيقية وأخلاقية.

المجلد ٦ الإصدار ٤  
كريستينا لاين

العدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

كريستينا لين

عن المشوقة

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.com

موقع الكتروني:  
بريد الكتروني:

المشوقة © ٢٠١٤  
جميع الحقوق محفوظة

# ما هو صنفك؟

بقلم كارمن جالو

للأعلى، وحافظ على التواصل بالعيون ٨٠٪ من الوقت. ارسم على وجهك ابتسامة حارة ومحبية. لا تخشى من استخدام يديك.

• **يهتمون بمظهرهم.** الناس يلاحظون التفاصيل. قالت لي إحدى المسؤولات عن التوظيف بأنها تنظر الى الأحذية هل تبدو بالية ومهترئة؟ إذا كان الأمر كذلك فإن ذلك يؤشر لها بأن المتقدم للوظيفة لا يبدي اهتماماً بالتفاصيل. يقوم المحترفون دائماً بالإهتمام بتفاصيل مهنتهم. لماذا لا يبديون نفس الإهتمام بمظهرهم؟ ومرة أخرى يكون المتحدث الرسمي في وسط تجربة الصنف. ما الذي تقوله خزانة ملابسك حول صنفك؟

• **يبقون على اطلاع بمختلف الأمور.** إن أصحاب الأصناف العظيمة هم دائماً فضوليون حول العالم الذي يعيشون فيه ويمارسون فيه عملهم. إنهم يتعلمون باستمرار، ويطبّقون ما تعلموه في محادثاتهم. ما هو الشيء الجديد والمثير للإهتمام والإبداعي في مجالهم؟ ما هو الشيء الذي قد لا يعرفه زبائنهم؟ إن عمل ذلك يظهر للمستمع بأنهم على اطلاع بالإتجاهات الحديثة وهذا ما يعمل على تعزيز الثقة.

تذكر، إذا أحبك الناس وارتاحو لك، فإنهم قد يلجؤون للإستثمار فيك، أو في خدماتك أو في مشروعك. لذا سواء كنت تخاطب شخصاً واحداً أو جمهوراً من ألف شخص، فكر كيف تقوم بعرض صنفك. فهو يستحق ناطقاً استثنائياً، وذلك الشخص هو أنت. ■

إن معاملة أنفسنا كسلع يُنتج مجتمعاً تنافسياً بشكل متزايد، والذي تكون فيه الطريقة المثلى للتفوق هي عبر تطوير صورة شخصية جذابة ومحددة بشكل سهل. لقد دأبت الشركات والمشاهير على عمل الشيء نفسه منذ سنوات. والآن جاء دور الأشخاص العاديين.

من المؤكد أننا جميعاً نمثل صنفاً. إنه صنفك. كيف تتحدث وتمشي وتبدو، كل ذلك ينعكس على ذلك الصنف. هل أنت شخص عاطفي وواثق من نفسك وكفو، أم أنك تخفق في أسر مستمعيك؟

اليكم بعض الصفات التي تتقاسمها أصناف العظماء من الناس :

• **لديهم شغف.** يقول دونالد ترمب: « إن لم يكن لديك الشغف فلن تكون لديك الطاقة، و إن لم تمتلك الطاقة فلن يكون لديك شيء على الإطلاق. نريد جميعاً أن نكون محاطين بأشخاص شغوفين. ولكن ما هو الشيء الذي أنت شغوفٌ حياله؟ فقط بعد أن تحدد شغفك الحقيقي يمكنك أن تطلب من زبائنك أو زملائك في العمل أو موظفيك السير معك في الركاب.

• **يعكسون لغة الجسد الواثقة.** ما لذي تقوله لغة جسدك حول صنفك؟ ترتبط وضعية الجسم الجيدة بالثقة والكفاءة والصدق. أما التراجع والتراخي فإنهما غالباً ما يرتبطان بإنعدام الثقة و إنعدام الطاقة و الكفاءة. عندما تقوم بإيصال الرسالة المتعلقة بصنفك قف أو اجلس بإستقامة، رأسك

# كيف تعمل على تحسين نفسك كل يوم

بقلم سي. ام. سميث



الغذائية بحاجة للتغيير. الفكرة هنا هي أن تنظر الى نفسك بشكل واقعي. فقط من خلال النظرة الواقعية يمكنك صنع عادات جديدة وتغييرات صغيرة في حياتك والتي ستدوم في النهاية.

قم بإعداد قائمة بنقاط القوة والضعف لديك. ستكون هذه قائمة رائعة تستخدمها أثناء قيامك بتحسين نفسك، وستكون شيئاً تنظر اليه بعد أشهر وسنوات من التغييرات في حياتك.

## اختر موضوعاً تعمل عليه:

والآن، راجع القائمة واختر أمراً بسيطاً تريد أن تكون أفضل فيه. اقترح شيئاً لا يتطلب جهداً كبيراً أو وقتاً طويلاً. هذا لأنك تريد أن تهين نفسك للنجاح، على الأقل في البداية عندما يتعلق الأمر بتحسين نفسك.

هناك الكثير من الأشياء التي تريد تحسينها في حياتك، ولكن لسبب ما فإنك تخفق دائماً في بلوغ توقعاتك أو توقعات الآخرين، فما هو السبب؟

المشكلة هي أننا نميل لتحسين أنفسنا دفعة واحدة، بدلاً من التركيز على أمر واحد مهم في كل مرة. إذا أتحنا لأنفسنا بناء الزخم على مدى الأشهر والسنوات، فسيكون بإمكاننا أن نصبح أفضل في النهاية. نحن فقط بحاجة خطة يومية نلتزم بها. واليكم طرق تحسين أنفسكم، خطوة خطوة:-

## تعرف على نقاط القوة والضعف لديك

أولاً، لكي تحسن نفسك بشكل مستمر يتوجب عليك معرفة نقاط القوة والضعف لديك. قد تكون رائعاً في القيام ببعض التمارين الرياضية كل يوم، إلا أن عاداتك

بعض البدايات الجيدة يمكن ان تكون كما يلي:

- قم بممارسة التمارين الرياضية الخفيفة ٣ مرات في الأسبوع ولمدة ٢٠ دقيقة كل مرة.
- قم بإلغاء نوع أو نوعين من الأطعمة السيئة من نظامك الغذائي لمدة ثلاثين يوماً.
- اشرب ٨ اكواب من الماء يومياً.

هذه الأمور جيدة لأنها لا تتطلب الكثير من الجهد ويمكن متابعتها. تذكر أن تختار أمراً واحداً فقط. يمكن العمل على ذلك لبعض الوقت، لذا يتوجب عليك ألا تقضم أكثر مما تستطيع مضغه.

## استيقظ باكراً

ما من طريقة أفضل لبدء عملية التحسن في أمر ما أكثر من الاستيقاظ باكراً. فهو يجلب الهدوء والسكينة. يمكنك أن تكون على طبيعتك ويمكنك التركيز حقاً على التغيير الذي تريد اجراءه بشكل يومي.

## كن واعياً وملمأ بالموضوع الذي يهيك

كلما كنا أكثر وعياً لما نحاول تغييره في حياتنا كلما زاد الزخم نحو تغييره. لكي تكون مدركاً لما تريد أن تكون أفضل فيه يمكن لك أن تصنع ملاحظات صغيرة طوال اليوم مع بضعة تطبيقات تذكيرية أو يمكنك إصاق ملاحظات على أماكن استراتيجية معينة.

## كن مسؤولاً

أن تكون مسؤولاً عن نفسك وعن الآخرين من حولك هو تكتيك يفغل عنه الكثيرون عندما يحاولون تحسين أنفسهم. دع أصدقائك وعائلتك وشبكاتك الاجتماعية وأحياناً حتى أصدقائك في العمل يعرفون عن التغيير الذي تقوم بعمله.

سيساعدك ذلك في أن تصبح جدياً أكثر حيال التغيير اليومي، ويمكن حتى أن يكون مفيداً للآخرين من حولك حيث يمكن أن يقرروا الإنضمام لك في الأمر الذي قمت بإختياره.

## تتبع وقتك وأفعالك

إذا لم يكن بمقدورك تتبع أمرٍ ما فإنك لن تستطيع إدارته. ويتوجب عليك من خلال عملية تحسين نفسك أن تقوم بتتبع الأيام والساعات والدقائق التي أمضيتها في عملية التغيير الذي تقوم بإحداثه. وتمنحك البيانات التي تقوم بالإطلاع عليها خلال مراجعتك نظرة موضوعية لكي تقرر إذا كنت تفعل ذلك كما ينبغي.

## اكتب وراجع

الطريقة الوحيدة لكي تصبح أفضل في شيء ما، من يوم لأخر، هي أن تبقى على المسار. ولا يمكنك عمل ذلك بدون نوع من المراجعة اليومية أو الأسبوعية. حدد وقتاً كل يوم أو أسبوع حيث يمكنك الكتابة ومراجعة نجاحاتك في صنع التغيير الذي شرعت في عمله.

## إمسح وأعد

والآن، بعد أن أصبحت أفضل في أمر ما، لا يوجد هناك داع لأن تتوقف عند أمر واحد فقط. أخرج قائمة نقاط قوتك وضعفك وحدد شيئاً آخر تريد أن تكون أفضل فيه. ربما هذه المرة سوف تختار أمراً أكثر صعوبة بقليل، مثل العزف على الغيتار أو تعلم لغة جديدة، أو عدم المماطلة أو الإستجابة بشكل أفضل للنقد البناء أو الركض لمسافة ١٠ اميال.

مهما كان الأمر لديك الآن الإطار في مكانه لكي تحسن نفسك خطوة خطوة. ■

# قصص النجاح



مقتبس من الإنترنت، بتصريف

## فريد ديلوكا

كان ذلك في صيف عام ١٩٦٥. كنت قد تخرجت لتوي من المدرسة الثانوية في سن السابعة عشرة وكنت أحلم بأن أصبح طبيباً. كان يوماً نموذجياً حاراً ورطباً في منزل عائلتي في بريدجبورت، كونيتيكت، عندما رن جرس الهاتف. قام الدكتور «بيتر باك» وهو صديق للعائلة بالإتصال بنا للإعلان بأنه قام بتغيير وظيفته وبأنه إنتقل مع عائلته الى «آرمونك» في نيويورك، والتي تبعد عنا بمسافة أربعين ميلاً فقط.

تم إعداد الترتيبات بسرعة لإعادة لم الشمل. حدث ذلك بعد ظهيرة يوم الأحد المصيري في تموز ١٩٦٥ خلال حفل شواء في منزل «باك» الجديد، حيث عقدت أنا و الدكتور «باك» علاقة عمل والتي غيرت مشهد صناعة الوجبات السريعة للأبد.

كلما فكرت بالكلية تسألت أكثر حول كيفية العثور على النقود.

الكثير من الناس يريدون تحقيق النجاح في الحياة، في المهنة أو العمل. أنهم يشاهدون الناس الآخرين الناجحين والمشهورين يحققون النجاح، ويحلمون في أن يصبحوا مثلهم. إلا أنه لا تكون لديهم أدنى فكرة عما يتطلبه الأمر لكي يحققوا ذلك. كل ما يروونه هو النتائج النهائية.

الأمر الذي لا يدركونه هو أن بعض أنجح الناس في العالم كانوا قد أخفقوا أو كافحوا لكي يصبحوا ناجحين. ربما الناس الأضعف كانوا سيستسلمون، ولكن بدلاً من ذلك ظل أولئك الناس مركزين على أهدافهم.

قمنا بجمع بعض القصص حول بعض الناس الناجحين جداً والذين شهدوا إخفاقات ساحقة أو كان عليهم الكفاح بضراوة قبل أن يحققوا الشهرة والثروة. إن معرفة ما يتطلبه الأمر بالنسبة لهم لتحقيق النجاح يمكن أن يساعدك في معرفة كيف ستبدو لك الطريق الى النجاح، ويمكن أن يجعل فرصك في النجاح أفضل بكثير.

ومع توقفنا أمام منزل «باك» خطر لي أنه ربما يمكنني أن أطلب من الدكتور «باك» المشورة. ربما يقوم بإقراضني النقود؟ فكرت. وهكذا سألته.

«ربما يتوجب عليك إفتتاح محل لبيع شطائر (الصب مارين)» كانت إجابته يا له من شيء غريب يقال لفتي عمره سبعة عشر عاماً، قلت في نفسي. ولكن قبل أن أتمكن من الإجابة أو التعبير عن إستغرابي، سمعت نفسي أقول « كيف يمكن أن ينجح ذلك؟ »

قال الدكتور «باك» بأن كل ما عليك عمله هو استئجار محل صغير، وبناء منضدة وشراء بعض الطعام وافتتاح المحل للعمل. بالنسبة للدكتور «باك» كان الأمر بهذه البساطة. وإذا كنت راغباً في القيام بذلك فسوف يكون شريكي.

وحيث كانت عائلتي تستعد للعودة الى المنزل فيما بعد في ذلك اليوم، أخرج الدكتور «باك» دفتر شيكاته وحرر شيكاً لي بمبلغ ألف دولار وهي إستثماره في مغامرتنا الجديدة.

أثناء عودتنا الى المنزل، لم أكن أعلم أن نجاحي في افتتاح محل شطائر (الصب مارين) سوف يحقق لي أكثر من مجرد الإنفاق على تعليمي في الجامعة. النجاح سوف يعني رحلة مغامرة وإثارة بدون توقف والتي سوف تسمى في النهاية مطاعم «صب واي».

### سوشيرو هوندا

سوشيرو هوندا هو مؤسس هوندا، شركة السيارات الكبرى والمشهورة. كان هوندا ميكانيكي عبقرى، وكان معجباً جداً بتوماس اديسون، و متمرد ضد كل ما هو سائد. شغفه بالفردية الهجومية جعله عزله عن رجال الأعمال اليابانيين، الذين كانوا يثمنون العمل الجماعي

أكثر من أي شيء آخر. وأدت رؤيته الفريدة الى نبذة من قبل مجتمع رجال الاعمال اليابانيين. وبدأت قصة هوندا عندما قام بإجراء مقابلة للعمل في شركة تويوتا. تم رفض هوندا، واخبروه بأنه غير مناسب للوظيفة، إلا أنه لم يستسلم وقرر إنشاء شركة ستكون منافسة لـ تويوتا. ومن ثم تحدى هوندا بجرأة صناعة السيارات الأمريكية في السبعينات وقام بقيادة ثورة يابانية في صناعة السيارات.

### سيد مير حسن

لا يعرف الكثير من الناس هذا الإسم هذه الأيام. كان لقبه «شمس العلماء». مدرس بسيط، ينحدر من عائلة من أطباء تقليديين. صدم عائلته عندما تخلى عن مهنته لكي يقوم بالتدريس في كلية سكوتش ميشين كوليديج في سيالكوت. وأصبح عالماً وبروفيسوراً في القران الكريم والحديث والصوفية واللغة العربية.

ما زلتم تواجهون صعوبة في معرفته؟ ربما يكون مالوفاً أكثر لدى الناس إسم أحد طلابه، السير محمد إقبال. إذا لم تعرفوه، ربما إسم آخر، فايز احمد فايز.

لا يمكن لأحد أن يشكك في التأثير الذي أحدثه إقبال أو فايز في المجتمع كمفكرين وناشطين وفنانين عظماء. إلا أن الإنسان يميل الى نسيان الإلهام والتأثير الذي تركوه خلفهم.

لقد قيل لنا بأنه عندما اقترح التاج البريطاني منح إقبال لقب «سير» بسبب اسهاماته في الأدب طلب إقبال منح مير حسن اللقب بدلاً منه. الحاكم الذي كان يمثل التاج قال بأن مير حسن لم يؤلف أي كتاب، إلا أن إقبال أجاب قائلاً: أنا الكتاب الذي ألفه. ■

## القيم التي يجب زراعتها:

المسؤولية  
الدقة  
روح المغامرة  
الإيثار  
الطموح  
الجزم  
التوازن  
الجرأة  
الهدوء  
الحرص  
صفاء الذهن  
الإلتزام  
المجتمع  
الرأفة  
روح المنافسة  
الثبات  
القناعة  
المساهمة  
التعاون  
الصواب  
المجاملة  
الإبداع  
الفضول  
الحسم  
الإعتمادية  
التصميم  
التقوى  
الإجتهد  
الإنضباطية  
حسن التقدير  
التنوع  
الديناميكية  
الإقتصاد  
الفعالية  
الكفاءة  
الأناقة  
التعاطف

# ما هي قيمك؟

## Deciding what's most important in life

بقلم روث هيل، بتصرف

## تحديد ما هو الأهم في الحياة

كيف يمكن لك أن تعرف قيمك؟

قبل أن تجيب على هذه السؤال، يتوجب عليك أن تعرف ما هي القيم بشكل عام.

أن قيمك هي الأشياء التي تؤمن بأنها مهمة في الطريقة التي تعيش وتعمل فيها. ويتوجب عليها أن تحدد أولوياتك، وفي الأعماق ربما يكون المقياس الذي تستخدمه لكي تعرف فيما إذا كانت حياتك تسير في الإتجاه الذي تريده.

عندما تتطابق الأشياء التي تفعلها والطريقة التي تتصرف بها مع قيمك، عادة ما تكون الحياة جيدة، تكون راضياً وقانعاً. ولكن عندما لا تتطابق هذه الأشياء مع قيمك، عندها تسوء الأمور. يمكن لذلك أن يكون مصدراً حقيقياً للشقاء. لذلك فإن بذل جهدٍ واعٍ لتحديد قيمك هو أمرٌ في غاية الأهمية.



# القيم التي يجب زراعتها:

الإستمتاع  
الحماس  
المساواة  
التفوق  
الإثارة  
الخبرة  
الإستكشاف  
التعبير  
الإنصاف  
الإيمان  
الإخلاص  
اللياقة البدنية  
الطلاقة  
التركيز  
الحرية  
المرح  
الكرم  
الطيبة  
السمو  
الصحة الجيدة  
الصدق  
الشرف  
التواضع  
الإستقلالية  
البراعة  
الإنسجام الداخلي  
حب الإستطلاع  
التبصر  
الذكاء  
الحالة الفكرية  
الحس  
العدالة  
القيادة  
الحب  
الولاء  
الإتقان  
الجدارة

إذا كنت تثنى العائلة، ولكن يتوجب عليك العمل لمدة ٧٠ ساعة في الأسبوع، هل ستشعر بالتوتر والصراع الداخلي؟ وإذا لم تكن تثنى المنافسة وكنت تعمل في بيئة مبيعات تنافسية بشكل كبير هل ستكون قانعاً بعملك؟

في هذا النوع من المواقف فإن فهمك لقيمك يمكن أن يساعدك حقاً. عندما تعرف القيم الخاصة بك سيكون بإمكانك استخدامها لكي تتخذ القرارات المتعلقة بالطريقة التي ستعيش فيها حياتك. وسيكون بإمكانك الإجابة على أسئلة كهذه:

- ما هي الوظيفة التي يجب أن أسعى لها؟
- هل يجب أن أقبل هذه الترقية؟
- هل يجب أن ابدأ تجارتي الخاصة؟
- هل يجب أن أقبل بالتسوية أم يجب أن أتخذ موقفاً حازماً؟
- هل يجب أن أتبع التقاليد أو أسلك طريقاً جديدة؟

خذ الوقت الكافي لكي تفهم الأولويات الحقيقية في حياتك، وستكون قادراً على تحديد أفضل الإتجاهات لك ولأهدافك في الحياة.

عادةً ما تكون القيم ثابتة الى حد ما. إلا أنه ليس لها حدود أو قيود صارمة. وأيضاً مع تقدمك في الحياة قد تتغير قيمك أو تتعمق أو تنضج. فعلى سبيل المثال، عندما تبدأ مسيرتك المهنية فإن النجاح – والذي يقاس بالمال والمكانة الإجتماعية- قد يكون أولوية قصوى لك. ولكن بعد أن تصبح لديك أسرة فإن التوازن بين العمل والحياة قد يصبح الشيء الذي تُقيمه أكثر.

حيث أن تعريفك للنجاح يتغير، كذلك الأمر بالنسبة لقيمك. لهذا السبب فإن بقاءك على إتصال مع قيمك هو ممارسة تبقى مدى الحياة. ويتوجب عليك إعادة زيارتها بشكل مستمر، خاصة إذا بدأت تشعر بأنك غير متوازن، ولا تستطيع معرفة السبب. حدد قيمك.

## حدد قيمك

عندما تحدد قيمك فإنك ستكتشف ما هو مهم حقيقة بالنسبة لك. والطريقة الجيدة لعمل ذلك هي أن تنظر إلى الوراء في حياتك، الى مسيرتك المهنية وحياتك الشخصية، أن تحدد متى شعرت بأنك بوضع جيد وبأنك واثق من جودة خياراتك.

# القيم التي يجب زراعتها:

الإنتفاع  
النظام  
الأصالة  
الكمال  
الإيجابية  
العملية  
الإستعدادية  
الإحترافية  
الإعتمادية  
سعة الحيلة  
ضبط النفس  
السيطرة على النفس  
نكران الذات  
الإعتماد على النفس  
المراعاة  
الهدوء  
الخدمة  
البساطة  
السرعة  
العفوية  
الثبات  
القوة  
البناء  
الدعم  
العمل الجماعي  
الإعتدال  
الإمتنان  
الدقة  
الإكتراث  
التوقيت  
التسامح  
الثقة  
الفهم  
التمييز  
الوحدة  
الرؤية  
الحيوية

والآن دوّن أعلى عشرة قيم بالنسبة لك بدون أي ترتيب معين. أنظر إلى أول إثنين من قيمك واسأل نفسك "لو كان بإمكانني تلبية واحدة من هذه فقط، أي واحدة سأختار؟" قد يساعدك الأمر إذا تخيلت وضعاً يتوجب عليك أن تختار ذلك الخيار فيه. على سبيل المثال إذا ما قمت بمقارنة قيم الخدمة والثبات، تخيل بأنه يتوجب عليك أن تقرر بين بيع منزلك والإنتقال الى دولة أخرى للقيام بعمل تطويري قيم، أو الإبقاء على منزلك وعرض خدماتك على جمعية خيرية قريبة من منزلك.

واصل العمل بالقائمة، من خلال مقارنة كل واحدة من القيم بالقيم الأخرى، الى ان يصبح ترتيب قائمتك صحيحاً.

إذا كان لديك الوقت الكافي للقيام بذلك، جرب استخدام تحليل المقارنة المزدوج من أجل مساعدتك. ومع هذا الأسلوب فإنك تقرر أي الخيارين أكثر أهمية. ومن ثم قم بوضع درجات أو علامات لكي ترى كم هو أكثر أهمية.

من المهم ان تحدد قيمك وتقوم بترتيبها حسب الأولويات، فإن استثمار وقتك في هذا الأمر يستحق ذلك بالتأكد.

عندما تفكر في قيمك عند اتخاذك للقرارات فإنك ستكون على يقين بأنك ستحافظ على نزاهتك وبأن ما تعرفه هو صحيح، وبأنك ستتعامل مع القرارات بكل ثقة ووضوح. وستعرف أيضاً بأن ما تفعله هو الأفضل بالنسبة لسعادتك ورضائك في الحاضر وفي المستقبل.

قد لا تكون عملية اتخاذ الخيارات المبنية على القيم أمراً سهلاً. إلا أن اتخاذ الخيار الذي تعلم تماماً صحته هو أمر أقل صعوبة بكثير على المدى الطويل.

## ملخص

ان تحديد وفهم قيمك هو ممارسة صعبة وهامة. قيمك هي جزء مركزي من شخصك- ومما تريد أن تكونه. حين تصبح أكثر إدراكاً لهذه العوامل في حياتك سيكون بإمكانك استخدامها كدليل لكي تتخذ أفضل خيار في أي موقف.

بعض قرارات الحياة تتعلق بتحديد ما هي الأشياء التي تقدرها أكثر. عندما يبدو العديد من الخيارات معقولة، فمن المريح أن تعتمد على قيمك، لتستخدمها كمرشد قوي يوجهك نحو الإتجاه الصحيح. ■



# لا للأبوة السلبية

بقلم ديورا غودفري

جديد. قامت بتحويل مسؤولية الإستعداد في الصباح الى ابنتها، بما في ذلك النهوض (أعطتها منبهاً وعلمتها كيفية استخدامه) وارتداء الملابس وإعداد طعام الإفطار لنفسها. ومع هذه المسؤوليات الجديدة، تولدت لديها مشاعر الفخر والإنجاز. أصبحت متحمسة للتعاون بفضل الشعور بالأهمية والقيمة التي شعرت بهما بداخلها. قامت الأم بإغداق الشكر والإمتنان عليها بسبب مساهمتها.

تربية الأطفال لا تتعلق فقط بالسلوك الذي نريده. تربية الأطفال تشمل أيضاً تعليمهم القيم والمهارات والمسؤوليات. إنها تشمل تعليمهم كيفية التعامل مع العلاقات وكيفية العيش حياة سعيدة ومزدهرة. وكيفية الحرص على تبجيل واحترام حياة الآخرين.

إن توجيه سلوك الأطفال وهم ينضجون هو الجوهر في تعليمهم كيف يكونون بالغين مسئولين وسعداء (وكيف يكونون رائعين في تربية أطفالهم في المستقبل) إنها وظيفتنا أن نأخذ الوقت والتفكير من أجل تحقيق هذه النتيجة، ويجب القول أنه على الرغم من أن الأمر يستغرق جهداً كبيراً في البداية، إلا أن النتائج تستحق ذلك. ■

مع حياتنا المزدحمة فإننا غالباً ما نسعى للمدى القصير وللإجابات السهلة من أجل كل شيء، بما في ذلك الأبوة. لدينا الوجبات السريعة وأجهزة الحاسوب وأحدث المعدات التي توفر علينا الوقت أو النقود أو الضغوطات. الكثير من هذه الأفكار هي رائعة وتجعل حياتنا سهلة بالتأكيد. إلا أن حقل تربية أطفالنا هو مسألة مختلفة تماماً.

غالباً ما يميل نهجنا تجاه الإنضباطية لأن يكون موجهاً نحو أسلوب الأحداث المنفردة. خذ على سبيل المثال الطفل الذي لا يكون مستعداً للذهاب الى المدرسة. قد نلجأ للصرخ والتذمر والتهديد ونواجه بداية غير لطيفة للصباح في كل يوم. هذا ما يجعل الآباء يستخدمون نوعاً من القوة والسيطرة لإخراج الطفل من الباب بشكل منتظم. لو أننا قمنا بإتباع نهج طويل الأمد بدلاً من ذلك فإننا سوف ندرك بأن هناك فرصاً عديدة من أجل تعليم الطفل المهارات التي سوف تفيده على المدى الطويل. سوف تعمل هذه المهارات أيضاً على تخفيف الحمل علينا لكوننا مسئولين عن شيء يمكن أن يكون الطفل مسؤولاً عنه بنفسه.

إليكم مثلاً لأم لديها ابنة عمرها سبع سنوات والتي كانت تعاني من «صدمة الصباح» هذه وقررت اتباع نهج

# عش تميزك

إن صنفك الشخصي هو وعد لزيائتك. وعد بالجودة والثبات والكفاءة والإعتمادية - جاسون هارتمان.

قم ببناء صنف قيم من خلال ترويج الشيء القيم الذي تمتلكه - ريان ليلي

إن صنفك الشخصي يجعل منك شخصاً مهماً للغاية. إنه يسوق قيمك وصورتك و إحترافيتك - جيه دي كرايتون

إن صنفك الشخصي هو ما يقوله الناس عنك عندما لا تكون موجوداً تذكر ذلك. والأهم من ذلك، دعنا نكتشف لماذا - كرييس دكر

الحقيقة هي وجهة نظر، لكن لا يمكن تزييف الأصالة - بيتر جروبر

هناك نسخة واحدة منك فقط على الكرة الأرضية اليوم. لقد خلقت لكي تلهم وصممت لكي تبهر. عش تميزك - افيني اينوك اونوها

إذا لم تقم بتصنيف نفسك فمن المؤكد بأن الآخرين سيفعلون ذلك بدلاً عنك - كاتب غير معروف

لا تتعلق الحياة بإيجاد نفسك. الحياة تتعلق بصنع نفسك. - جورج برنارد شو

إن صنفك الشخصي هو ما يميزك عن الآخرين - كاتب غير معروف

حتى الأفراد يحتاجون لتطوير صنف من أجل أنفسهم. مهما كان مجال خبرتك يمكنك اتخاذ خطوات لكي تجعل الناس يفكرون بك عندما يفكرون في مجالك. - اكسلوبونت وبيزاين

فكر في نفسك كصنف. يجب أن يتذكرك الناس. ما الذي سيتذكرونك فيه؟ ما الذي سيحدد هويتك؟ إذا كنت تمتلك ذلك إفعل شيئاً يحدد من أنت. اخترع شيئاً، قم بتطوير مهارة فريدة من نوعها، اجعل الناس يلاحظونك بسبب شيء ما إن ذلك يخلق موضوعاً للحديث - كرييس آرنولد

إن صنف شركة ما هو بمثابة سمعة شخص ما. فأنت تحصل على السمعة من خلال محاولة عمل الأشياء الصعبة بشكل جيد - جيف بيزوز

