

برنامجك للشطح
لشهر القادم

obeykandi.com

لا تتأخر وبادر من اليوم بالشطح الإبداعي ولتتفد كل يوم عملية شطح جيدة. ولكن لا تندفع بقوة، بل كن مستعداً. حيث يمكن تشبيه الأمر هنا بما يحدث عند ممارسة الرياضة، فإذا لم تكن قد مارست أنشطة رياضية منذ سنوات، ثم قمت فجأة بالاشتراك في ناه للياقة البدنية أو أقنعتك أحد أصدقائك بممارسة الركض البطيء، فإنه لا ينبغي عليك عندئذ أن تبدأ من اليوم الأول مباشرة بالتدريب لمدة ثلاث ساعات أو الجري مسافة 20 كيلومتراً، وإلا فإنك ستصاب بشد عضلي يؤخرك عن التدريب لعدة أسابيع بينما أنت لا تزال في مرحلة البداية. اترك الأمر برمته يسير بهدوء واختر وحدات تدريبية صغيرة وتجنب الشد العضلي واجعل أداءك الرياضي يتصاعد على مهل.

تمتد خطة الشطح الإبداعي التالية على مدار شهر ويمكن الربط فيها بين الأنشطة المختلفة والاختبارات بأساليب أخرى غير الموضحة هنا كذلك. فقط عملية الانطلاق وصياغة الأهداف، يجب أن تتم كلها من البداية تماماً حتى يتيسر تنظيم جميع الأنشطة التالية كما ينبغي. سوف تجد في الكتاب أرضاً خصبة لكثير من النصائح والافتراحات الأخرى، التي تستطيع من خلالها ملء الأشهر القادمة بكل سهولة تماماً كما لو كنت تلعب، كما ستممكن من الربط فيما بينها وتطوير كل منها على حده، دون أي حد أو قيد على خيالك.

خطة الشطح الإبداعي اشطح شهراً وابتكر جديداً

- 1 فكر جيداً في هدفك الشخصي والمهني وقم بتدوينه.
- 2 قم بعمل أول دفتر أفكار لك ودون به أهدافك ثم الصق على أول صفحة منها شعاراً ملهماً للبدء.
- 3 استكشف الوسط المحيط بك واثرك ركنك الإبداعي أو اشتر لنفسك مقعداً قابلاً للطي.
- 4 ابحث لنفسك عن حلفاء وقم بدعوة مجموعة تجريبية إلى ركنك الإبداعي.
- 5 قم بعمل أول عصف ذهني مشترك لك حول أحد الموضوعات الدائرة ودون جميع الأفكار التي تذكر.
- 6 استخدم وسيلة ومواصفات أخرى وطرق جديدة تصل من خلالها إلى مكان عملك.
- 7 تحدث كل يوم مع شخصية غير معروفة لك حول أحد الموضوعات الدائرة ثم اجمع الآراء المتعلقة بذلك.
- 8 تناول فقط الأطعمة ذات اللون الأحمر. وادعو الأصدقاء إلى أسبوعية لعب.
- 9 هل تستخدم دفتر أفكارك؟ استلهم الأفكار خلال جولة في الجبال أو اذهب لتناول الطعام في مطعم ياباني. أفكارك.
- 10 انتق شخصية بطيئك الخارق واعرضها بشكل مرئي، وابحث عن صورة ثم الصقها في دفتر أفكارك.
- 11 ألا يزال من الضروري كل صباح أن تقوم بحلب الأبقار أم أنك تستطيع أن توفر نصف ساعة للقراءة؟
- 12 قم بإنجاز أهم ثلاثة أمور كل صباح أولاً، اعتباراً من الآن!
- 13 قم دائماً بجولة قصيرة في منتصف النهار واحضر لأصدقائك شيئاً عثرت عليه.
- 14 قم اليوم بإنجاز الأمور التي تبدأ فقط بحرف (س) وقم عند الضرورة بتغيير أسماء الأنشطة المختلفة.
- 15 لا تنس بطيئك الخارق وقم بتفصيله في المواقف الصعبة.
- 16 اشتر مجلة لم تقم أبداً بشرائها من قبل واستلهم منها أفكاراً.
- 17 نظم رحلة قصيرة مع الأسرة أو الأصدقاء إلى مكان غير معروف.
- 18 اقرأ كتابك المفضل مرة أخرى.
- 19 حاول ألا تستخدم كلمة "لكن" طيلة أسبوع واستبدلها بحرف العطف "و".
- 20 تعرف على موظفي الأقسام الأخرى (المطعم، الإنتاج، التسويق، البيع).
- 21 تطوع لتحضير الاجتماع القادم للمجموعة ولتخطر على بالك أفكار خاصة للاجتماع.
- 22 أدخل تعديلات على تصميم مكان عملك. ماذا عن دور ركنك الإبداعي؟
- 23 امنح لنفسك لقباً وظيفياً جديداً وحفز زملاءك أيضاً على القيام بذلك.
- 24 استخدم لعبة الشطح الإبداعي كمدخل لإحداث عصف ذهني على نطاق ضيق.
- 25 حدد الموضوع الجديد للأسبوع واجمع تعليقات زملائك حول هذا الشأن.
- 26 قم اعتباراً من الآن بنسخ المقالات الشيقة لرئيسك وزملائك في العمل ثم ضع النسخ صباغاً على مكاتبهم.
- 27 ضع نفسك اليوم مكان أحد الموردين والمنتجين.
- 28 تخلص من كل الملفات. تناول الموضوعات والأفكار خلال أسبوع واحد أو تخلص من كل شيء.
- 29 قم بعمل زيارة إلى ساحة للعب الأطفال وقم بملاحظة الأطفال.
- 30 سجل انطباعاتك ونجاحاتك لهذا الشهر وخطط للشهر المقبل.



COMPANY
PROFESSION
EMAIL
PHONE



إذا كانت لديك الرغبة فقم بتحديد مهمة صغيرة كل أسبوع. حدد التالي مقدماً على سبيل المثال:

- موضوع الأسبوع.
- لون الأسبوع.
- الكلمة التي لن تقال هذا الأسبوع.
- شخصية الهدف لهذا الأسبوع.

تحدث عن موضوع الأسبوع، على سبيل المثال "ترتيب جديد لوضع الجلوس في المكتب"، مع عدد كبير من الناس بقدر الإمكان، وتعرف على الآراء المختلفة والتي تقوم بتدوينها كلها وتجهيزها، وذلك إذا أردت إدخال هذه الخطة حيز التنفيذ. ركز في هذا الأسبوع على اللون الأزرق واحرص عن وعي على إدراك كل لون أزرق من حولك. لا تتناول سوى الأطعمة والمواد الغذائية ذات اللون الأزرق وارتي كل ما هو أزرق وحاول أن تصف تأثير هذا اللون. قم بتجميع مختلف الظلال والنفحات في دفتر أفكارك ونسقها معاً بطريقة الكولاجين. احذف من قاموس حياتك كلمة كل أسبوع، على سبيل المثال "لكن" واستبدلها بكلمة أخرى، ربما بحرف العطف "و" أو تجنب كلمة "لماذا". اطرح أسئلتك بطريقة مختلفة وتحقق من ردود الأفعال، كما يمكنك تحديد الشخص المستهدف لهذا الأسبوع والذي طالما أردت التحدث معه - لكنك لم تجرؤ حتى الآن على أن تخاطبه أو أنه ببساطة لم تكن هناك فرصة لذلك. قم بإجراء اتصال مع هذا الشخص أو تحدث معه قليلاً أو قم بدعوته إلى ركنك الإبداعي.

إنني واثقة من أنك سوف تلاحظ، بعد ممارسة القليل من عمليات الشطح الإبداعي التي تؤديها عن وعي، أين تختبئ الإمكانيات غير المستغلة، وأي الأفراد في محيطك يتميزون بأن لهم تأثير لطيف على الأعصاب وبأنهم يبعثون على الإلهام. وسرعان ما سوف تشعر بأن عملك اليومي أصبح له وزن آخر، وأن الكثير من الأشخاص والأشياء التي حولك قد بدأت تدب فيها الحركة وقد تكون مثيرة لاهتمامك إذا أدركتها وتفاعلت معها. ومن منطلق أنني فضولية وأن الشطح الإبداعي يحيا من خلال عمليات التبادل، فسوف يسعدني كثيراً إذا أطلعتني على خبراتك الجديدة وأن ينشأ بينك وبين الشطاحين الآخرين تبادل إيجابي فعال. استخدم الموقع الإلكتروني www.spinnen-ist-pflicht.de كقاعدة انطلاق لك وشارك بفعالية في تكوينها وتوسعة نطاقها.



جل ما أتمناه أن
أكون قد حققت هدي من
وراء هذا الكتاب بأن أبلبل
أفكارك وألهمك بطريقة
إيجابية. وأن أكون قد
جلبت إليك الإقدام
والجسارة التي تسمح
بإطلاق ما بداخلك ودعمه
وتشكيل أفكارك
وتحويلها إلى فعل.

مرحباً في نادي
الشطّاحين، أو في جماعتهم
أولئك الذين يحركون
الأشياء ويعنون بدعم
الجديد على نحو فعال. من
يشطّح يفز ويعيش الحياة
أكثر من غيره.

إنها الجسارة
والإقدام، ولا شيء
سواهما، ثم هنيئاً لك!!

شكر وتقدير

أتقدم بوافر الشكر والتقدير لكل من ساعدني في كتابة وتحضير هذا الكتاب، وعلى رأسهم شتيفان الذي كان يأخذ أفكاري على محمل الجد ويمعيني اهتمامه غير أن هذا لم يمنعه من أن يضحك عليّ وعلى هذه الأفكار، فكان بمثابة درع صخري لي وسط النيران. كذلك أشكر والديّ الذين فتحا جميع الأبواب أمامي لأنطلق، وأخص والدي بالشكر التي تشطح بنفسها على نحو مذهل. ومولتو جراتسي (شكراً جزيلاً) مونيكاً شيدين لأنها أجبرتني بحنو على أن أنشر أفكاري وأكتب كل شيء. وشكراً جزيلاً لهايدي لانجر التي لقيت منها التزاماً وإيماناً لا ينضب بموضوعي إضافة إلى تصميمات الجرافيك للكتاب متضمناً الرسوم والصور، شكراً لسيلفيا ريدلاين ويورجن شوبر على الرسوم التوضيحية، وشكراً ليلينا شتوترايم على أنها قامت بدور الموديل وعلى أبحاثها التي استمرت أياماً وأياماً. ولا أنسى أن أقدم شكري وامتناني العميق للبروفيسور توم زومرلاته من شركة "أرتور دي. ليتل" على مساعداته واتصالاته، وكذلك لشريكي في الحوار بروفيسور هانز هيزي فينت من شركة "بايرسدورف"، وللبروفيسور بيورن فالمارك من شركة "شيرينج"، ولهيلجه هينشل من مؤسسة "زارتوريوس" على الأحاديث الشيقة المثيرة التي دارت بيننا وكذلك إسهاماتها القيمة. وأخيراً فإنني أشكر الجميع، ممن لم أتذكرهم، وشكراً لك أيها القارئ، يا من تحمل الكتاب الآن بين يديك.