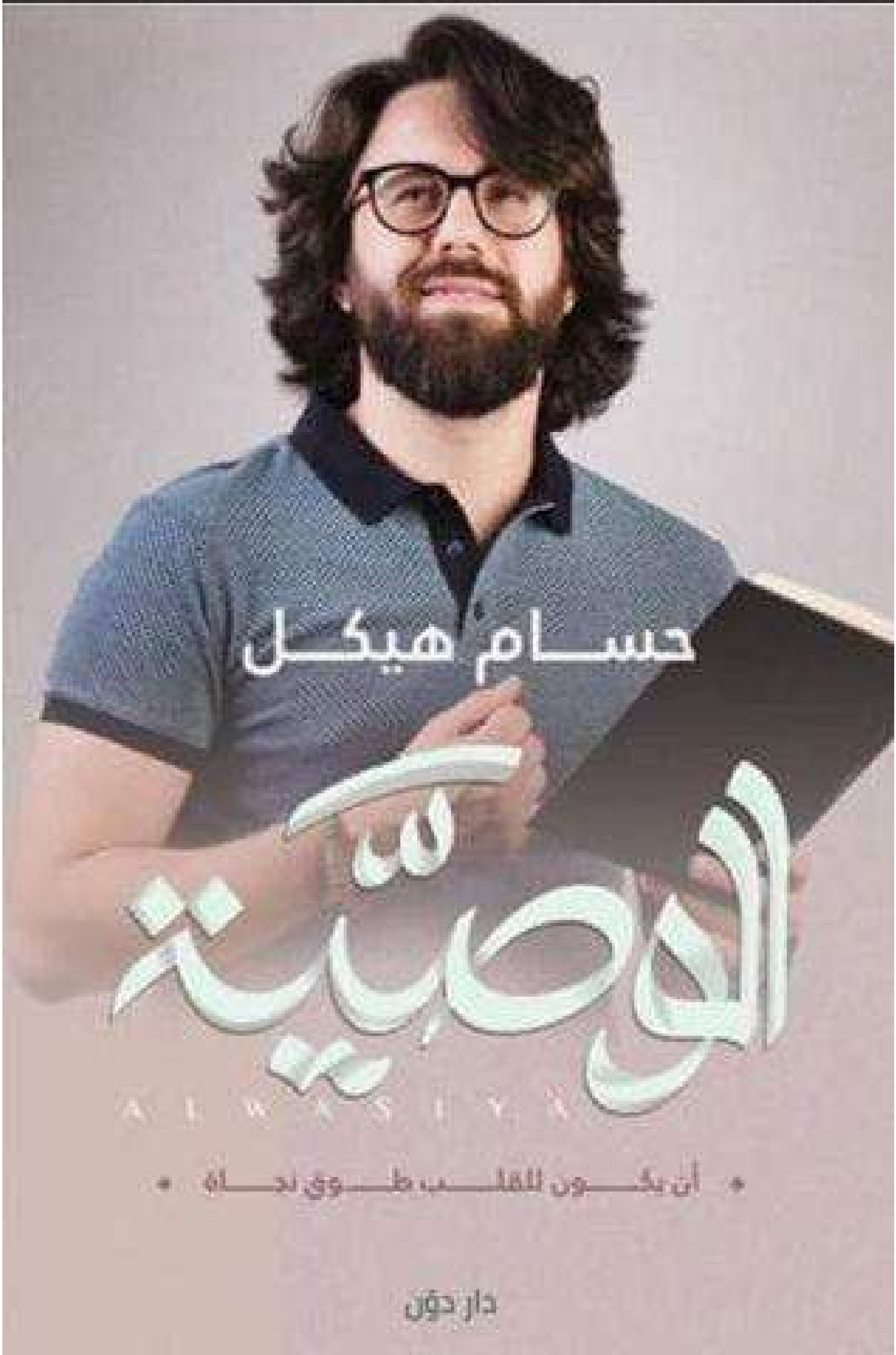
حسام هيكل
الوصية
ALWASIYA
• أن يكون للقلب طوق نجاة •
دار حون

مکتبة آدم
t.me/AdamLibrary

إهـــداء

أهدي هذا الكتاب لكل من قال لي ولكل من قابلهم هذا الدعاء:

«أَحبك الله ورزقك القبول في الأرض»

لماذا المقدمة؟

عندما نجحت أولى تجاربي في كتابي الأول «المعنى في طريقي» والذي شجعني عليه الكثيرون فور عرضي للفكرة... قلت كيف سأبدأ مسيرتي للكتابة!!... فكتبت بشكل عفوي تلقائي عامي مصري عن كل ما مررت به منذ أن قدر الله ظهوري في هذا العالم وما التحديات التي واجهتاها والتقلبات والطفرات والمحطات الانتقالية وأنظمة التعامل التلقائية مع كل هذا.

لم أكن أعلم أن العالم الذي أقحمت نفسي وسط أسمائه القديرة التي ملأت العقول والقلوب بأفكار وعلوم متطورة

قد يحتاج إلي بهذا الشكل لأن أدخله مرة ثانية بأفكاري الجديدة... فظل كتاب المعنى في طريقي سنتين!! يزداد في نجاحه... يتحول إلى بوصلة أمل لمن يقرأه.. وظللت أنتظر بين حين وآخر فرصة الكلام عنه أو سماع من يتكلم عنه.

ثم جاءت اللحظة التي قررت أن أشارك في ٢٠١٩ بتجربة كتابية جديدة وانتهيت منها في موعد مريح يضع لنا المساحة الكافية لتنظيم فاعليات ظهور الكتاب... وشاء الله العليم أن يتم فقد الحاسوب الشخصي والذي كان عليه المحتوى كاملا دون أي نسخة أخرى لدى أي شخص.

لكي تكون هذه الصدمة طاقة لتحد داخلي.. من الطبيعي أنك تدرك أنني الكاتب وأنا الذي قمت بكتابته فمن الطبيعي أن أكون متذكره وهذا حقيقي.. لكن لحظات الفتح من الله اثناء التأمل والتدبر في كيفية سرد أفكارك هذه قد لا تستطيع تجمعها مرة أخرى وقولها مثلما قيلت من قبل.

وضعت أطارًا جديدًا فور فقد الحاسوب للكتاب وقمت بالاستعانة بـ دينا مديرة أعمالي وفي كل جلسة أشرح لها معنى معين وهي تقوم بتسجيله ثم تفريغه فتقاسمنا التسجيلات وقمنا بالمهمة وخرج لكم هذا الكتاب الذي

أدعوا الله أن العجلة في إصداره تكون سببا أن هناك كلمات معينه ستجد سكنها داخل قلوبكم لتكون أملا جديدًا لكم.

هذا الكتاب ببساطة شديدة سيأخذك إلى عالم من المواجهة التي قد تكون عنيفة أو صادمة لك وقد تكون غير مألوفة لك.. لكنها حتمًا ستجعلك تفكر وتتعمق في تفاصيل شخصيتك ثم تذهب مع هذا الكتاب أيضًا إلى رحلة استكشاف وتخطيط لحياتك بدئا من استخدام ماضيك إلى حاضرك إلى تكوينك لصورة مستقبل صحية. ثم ستختم فاعليات القراءة بشيئ ملهم عن التحفيز الذي قد تجده مختلفا لم تقرأه من قبل والذي امتزج بتجارب واقعية شخصية مارستها بالفعل قد تجعلك تتعرف بقلبك على هذه المحطات.

أعدائي الداعمين القراء... قد لا يكون أعظم كتاب تقرأونه لمخلوق ولكنه عظيم بالنسبة لي لأنه ببساطة شديدة.. هو أنا وما أؤمن به.

ملحوظة هامة:

ضع ورقًا أبيضًا بجانبك وقلمًا مريحًا.. لأنك حتمًا ستقف لتدوين أفكار مهمة قد تطرق بالك لأول مرة مع قراءتك أو بمعنى أصح.. بعد الاستماع لي لأنني أكتب إليك وأنا أتخيل أنك أمامي، فأدعوا الله أن يصلك شعوري هذا

وتسمعني وتراني بخيالك.

* * *

١- بين التعلم والمعرفة

هناك خلط كبير يحدث بين العلم والمعرفة في إمكانية القياس، العلم أمر يمكنك أن تستشعر نجاحه وله معيار للتقييم والقياس، ومن الممكن أن تدرك نجاحه الملموس أمامك، أما المعرفة فهي تعتمد بشكل كلي على إدراكك للأمور من داخلك، خاصة بقلبك.

كنت ألاحظ دائماً أنني عندما أنصح بأمور معينة سواء أعمل بها أم لا، ثم أعود إلى منزلي أجدني أفكر فيما قمت به من إعطاء النصائح للغير، لأجدني أقول لنفسي «يجب عليّ أن أعمل بنصيحتي تلك التي أعطيها للناس.. حتى وإن لم يكن ذلك من باب الإيمان بها، فإنه سوف يكون من باب الحرج أمام نفسي، لأنني أقوم بمقابلة أناس كثيرين.. أوصيهم بأمور كثيرة ليعملوا بها قد لا أكون أعمل أنا نفسي بها، فتجدني

أتطرق إلى الاعتماد على معرفة موازية وهي معرفتي بمعنى القدوة وكيف يرى من المقتدي به، حتى

أصلح معرفتي بالنصيحة التي أعلمها لم أصل إلى معرفتها.

فالشخص الذي يوجد في منصة المُعلم هو أولى الناس بالتعلم، وهذا الموضوع هو أمر إجبار لا اختيار فيه وإلا سقط المغزى من وجود المُعلم والمتَعلم.

إذاً الأولى في احتياج تطويره هو المعرفة بما تعلمنا ليس إدخال علوم جديدة، وهذا ما أشجع به الأشخاص الناصحين، وإن كان للأشخاص الذين يقومون بإعطاء النصائح للآخرين من خلال قراءاتهم واطلاعهم، ولم يجربوا شيئاً أبداً وإنما جاؤوا يرددون النصائح للآخرين فقط. فإن الإلمام بالمعرفة يكون حينها شيئاً جيداً.

لكن غير الجيد هو ألا تأخذ رد فعل تجاه ما تسمعه، إنك تعرف نفسك جيداً، وأنت خير من يعرف نفسك دون أي إنسان آخر، ولذلك يكون السؤال:

لماذا لا تستطيع أن تسيطر على كسلك، ولماذا تترك الطريق لإحباطك؟ لماذا لا تحفز نفسك بنفسك؟

من الممكن مثلاً أن تتحفز بأن تبدأ بالصلاة وقراءة القرآن، شخص آخر من الممكن أن يستمد راحته من الكلام مع شخص يثق فيه وهذا لا يقلل من قدر الصلاة والقرآن.. حتى وإن كان هذا الشخص هو نفسه.. ففي

بعض الأحيان يكون الإنسان نفسه هو خير معالج روحي لنفسه.. من الممكن التعلم عن طريق الدورات ومتابعتها.. أو عن طريق مجرد المشاهدة، فهي تكون مناسبة لبعض الأشخاص، وآخرون يحبون تدوين ما يدور برأسهم من أفكار، فدون ذلك لا تخرج أفكارهم أمامهم أبداً، لابد من استحضارها على الورق بالنسبة لهم، وهناك من يتبع طريقة الاستماع فقط إلى تسجيلات صوتية تعليمية، وهناك أيضاً من يتعلم من خلال تعليم تفاعلي مع معلم.

كل شخص له أسلوب معين وطريقة للفهم وطقوس للتحفيز وطرق جلب المعلومة وطرق للتعامل مع الناس ومع المحيط وترجمة أفعالهم وردودها وكيفية مجاراتها أو التصدي لها ومحاربة الإحباط والكسل.. لكل إنسان طريقته وهذا أمر مفروغ منه.. كما يقول المثل الشعبي المصري «كل شيخ وله طريقة»، وهنا السؤال لماذا «ليه مش انت شيخ طريقتك؟»

لكن أكثر ما لاحظته في هذا الشأن هو الأسئلة التي تأتيني دوماً ممن يراسلوني على صفحاتي بمواقع التواصل الاجتماعي التي أؤكد أنها تتمتع بنوعية فريدة من أصحاب القلوب المشتاقة للرضا والسعادة، والباحثين دائماً عن الاستقرار النفسي من خلال دوام السؤال ودوام

التجربة لما أطرحه من حلول مقترحة بخبرة محدودة مني أو بتوفير متخصص لمساعدتنا جميعاً وأحمد الله على ذلك، لاحظت أن الجميع تقريباً مشترك في معضلة معينة تختلف طريقة كل شخص في الإفصاح عنها:

- ماذا أريد؟ أشعر أني تائه في حياتي..

أنظر لهذه الرسائل وينتابني إحساس كبير بالشفقة، وأحياناً بالحزن.. لأنني أشعر بين سطور السؤال أن السائل في الغالب لم يجتهد بشكل كافٍ في البحث عن الطرق والمنافذ لذلك الأمر الذي قد يميل إليه قلبه وعقله.. كما أنه دائم الإحساس بالعجز والضعف ويسأل عن أمور كبيرة جداً يريد تحقيقها في سن قد يكون غير مناسب للوصول لها أو قد يكون غير مؤهل بشكل كافٍ من الأساس لهذه الأمور التي يسأل عنها بشكل دائم.. وللأسف قد يتغاضى عن الأسباب وينظر إلى النتائج ووصوله سريعاً لها.

لا أحد يعرف ماذا يريد تحقيقه في هذه الحياة!!، من الممكن أن تكون لديك رغبات وأهداف كثيرة تريد تحقيقها، ولكن لا يوجد أحد يعرف ماذا يريد بشكل نهائي، مما أظن عندما تأتيني الكثير من أسئلتهم والتي تطلب إجابات شافية وافية لأمور لا إجابات نهائية فيها لأي إنسان.

دعوني أسأل:

- هل شاهدت من قبل شخصاً يمتلك مؤسسة كبرى أو شركة محاسبة ما ووجدت أن الدول والمؤسسات الكبرى تستفيد منه.. ورأيت أنه مثلك الأعلى؟

هل شاهدتِ مسلسلاً من قبل وشاهدتِ فيه سيدة أعمال شهيرة ومصممة أزياء وتتمنين أن تكوني مثلها؟

كل إنسان منا عنده خمسة أشياء على الأقل يتمنى أن يكونها أو يفعلها.

مثلاً تريد وظيفة ما أياً كانت، وهواية كالرسم تتمنى أن تنميها وإلى جوارها نشاط اجتماعي تطوعي مؤثر في العالم، لأنك تحلم بتغيير العالم الذي أنت في الغالب جزء منه، فبالتالي لابد من تغيير نفسك أولاً.. وتتمنى أن تكون الشخص الذي يلجأ إليه الجميع ويؤثر على تماسك الأفراد في العائلة.. وضِف شيئاً أو اثنين إلى أساسيات متطلبات قائمة أحلامك..

في عائلتي أقوم بمثل هذا الدور الأخير الخاص بالعائلة محاولاً بشكل دائم رغم مشاغل حياتي أن أواظب عليه لأنه من القيم التي في قائمة قيم حياتي التي أبني عليها خطواتي..

عندما تحين الفرصة للذهاب لمدينتي الأم،

الأسكندرية، أقوم بلمّ شمل العائلة ومقابلتهم وفتح قنوات متعددة للتحاور معهم في كل الأمور التي تخصهم.. ولكي تقوم بدور كهذا – وأنا أعتبره دوراً هاماً جداً بالمناسبة - عليك أن تتحلى ببعض المهارات التحاورية التي تتيح لك فرصة أن تكون مؤثراً في من حولك.. حتى إن كانوا أهلك، فتجد أن هناك مجهوداً تدريجياً للوصول إلى هذا الدور..

كل فرد عنده أمور يحتاج إلى ترتيبها.. وتحت أي ظرف لكي تبدأ فعلاً، أنت تحتاج لأن تجلس مع نفسك لتقوم بترتيب أولويات حياتك، لذلك:

يجب أولاً أن تعرف نفسك جيداً.. أي تستحضر بداخلك مواجهة من أنت، وسنبحر في ذلك في هذا الكتاب ونستفيض في كيفيته، ونستعين بقيم مشجعة لذلك..

إذا نجحت في ذلك يمكنك أن تعرف قدراتك حق المعرفة، وتتعرف على أحلامك بشكل واقعي وملموس.

وفي البدء في هذه الرحلة ستجد أنه يجب أن تسلم نفسك وقلبك وعقلك كل التسليم لله سبحانه وتعالى، لأن إدراكك القلبي المعرفي أن هناك قوى عظمى قادرة على تحقيق أموراً كثيرة لا نتوقعها في المستقبل يساعدك في معرفة قدراتك وما الذي تناضل للوصول إليه وما الذي لا يجب أن

تضيع فيه الوقت وتتركه لله كاملاً.

لكن كن حريصاً على معرفة نفسك، فبها يبدأ كل شيء. فكلما أدركت نفسك وتعرفت عليها وفهمتها جيداً وأدركت حجم قدراتك كلما ساعدتك نفسك على الإيمان بالله سبحانه وتعالى، وأنت حقاً تحتاج إلى هذا الإيمان بشكل كبير جداً في رحلة حياتك وبالمنطق قبل بالروحانيات.

فلو أنك عرفت نفسك سوف تعرف حجمك الحقيقي أياً كان، ستعرف أنه هناك أموراً ليست بيديك مهما فعلت، ستدرك تمام الإدراك أنه أيضاً قد لا توجد إجابات لأسئلة تتعلق بعدم وصولك لشيء معين، وستتعلم تدريجياً حدود الاجتهاد للمحطات المدرجة بحياتك.. متى تناضل وتحارب ومتى تقف وتتدبر، ومتى تبدأ في شيء جديد، وتعود من بعد لما فقدت فيه طعم الشغف لإكماله من جديد.. هناك مستقبل وهناك غيب وكلاهما بيد الله سبحانه وتعالى لا شأن لك فيهما.. نعم!

ستعرف أنك تحتاج إلى تدخل مباشر من الله، وأن دورك أنت هو لأنها صلاحيات وقدرات أمور أعلى منك.. لكنك تريدها ولابد أن يكون هناك قوى عظمى تمدك بما تحتاجه بطلب منه وحده.. وسوف يدفعك هذا

كله إلى التسليم بأمر الله، فهو من بيده هذه القوة العظمى التي سيسخرها لك بتمام تسليمك.. وكل هذا سينعكس عليك فتؤمن بنفسك بجانب ما تقوم به للتعرف على نفسك في النهاية.

دائماً ما فعلت ذلك مع نفسي وآخذ من آيات القرآن الكريم لتساعدني على مرحلة ما أمر بها في حياتي وترشدني إلى الطريقة الصحيحة للتعامل مع مواقف الحياة. فمثلاً:

- رغبتي في أن أؤمن بنفسي وبقدراتي فأخذت من القرآن الكريم آية «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا».. ثم توقفت عندها فترة أفكر.. فالله رزقني حلماً بداخلي فتوصلت مع الوقت والممارسة إلى قناعة ما أنه عليّ أن أفكر فيه لسببين، أولهما أنه من الممكن تحقيق هذا الحلم، وثانيهما أنه ربما لن أصل وأفشل لأكثر من مرة في الوصول ولكن هناك فوز في الطريق قد لا أدركه.. لكن هذا الحلم لم يأت بداخلي للا شيء.

في الحالتين أنا الفائز.

إذا حققته فهو خير لي.. ولو لم أصل إليه إذاً تعلمت أموراً كثيرة عن نفسي وعما حولي.. عن العالم كله وعن الأشخاص.. ومن الممكن أن أصل لأمور أفضل.

وبتدبر آخر يأتي هنا السؤال الهام:

- ما الذي أحتاجه لهذا الطريق وما الذي سوف يحدث فيه؟

لأجد الآية الكريمة الأخرى:

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأنفسِ وَالثَّمَرَاتِ

لأكتشف وأنا مقبل على طريق المحاولة والتجربة أنني في الطريق بكل تأكيد سوف أقابل العثرات والتحديات والخسارة أحياناً والغدر أحيانا والتخلي ربما.. هناك تحديات كبيرة قد تحدث وتصل إلى مستوى الكوارث والمصائب من الممكن أن تحدث.

مشكلة المال مثلاً.. العمل.. المحبطون من حولي.. اختفاء الأصدقاء الإيجابيين، الخسارة، الفقد، التخلي عني، الخوف الزائد، زاد العزيمة والإصرار، الشغف..

ماذا أفعل في حال حدوث أي من هذا.. أو حدوث هذا كله؟

ستجد القرآن الكريم يكمل الآية السابقة ويقول لك:

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

---

[1] [البقرة: ١٥٥]

[2] [البقرة: ١٥٥].

الإجابة الوحيدة الدائمة إن كنت أبتغي النجاح هي بمنتهى البساطة: اصبر وأكمل طريقك حتى النهاية التي ستحددها بخبرتك وبقدر الله لك، أو سيلهمك الله.. حتى وإن كان الطريق مسدوداً.. واضطررت إلى الوقوف في كل مكان.. أكمل بكل صبر وعزيمة..

يجب أن تعلم أن وجود الرغبة بداخلك ليس وليد الصدفة.. ما دامت وُجدت فهي لتحقيق حلم ما بداخلك. والله أعلم منك بنفسك.. وكلما رأيت قلبك متعلقاً بالشيء الذى تهتم به وتحلم أنك تتخصص فيه وتطور كل الرغبات والأحلام.. كلما تأكد هذا بداخلك لسبب ما وليس مصادفة.. فأنا أؤمن أن الصدفة قانون بشري بعيد كل البعد عن الإيمان وعن الفطرة في وجهة نظري بالتأكيد.. وأستبدلها بمعنى الوحي والهدي من الله وهو القدر، لا يحدث شيئاً من تلقاء نفسه.. لأن تخطيط الله لا يوجد أخير منه فهو الخير!!

مثلاً وجدت مقالاً أو موضوعاً على (Facebook) أمامك فجأة لسبب ما حتى لو كئيباً وانهزامياً.. عندها أسرح مع نفسي وأعيد التفكير في الأمور وصيغتها وأحاول اكتشاف الحكمة أو الرسالة منها، ومن وجودها قدراً في حياتي والآن بالأخص.. لأني مؤمن بالتأمل في

أقدار الله سبحانه وتعالى.. والتأمل من المهارات الهامة جداً للإنسان، وسنتحدث عنها في (فصل المهارات).. كإيماني الشديد بأني لم أكن مؤهلاً للتعرف على دار النشر التي شجعتني في ٢٠١٧ لكتابة كتابي الأول «المعنى في طريقي»، ويلقى القبول ويجعلكم تنتظرون مني المزيد، ويصل بقدر الله هذا الكتاب لكم في أيديكم الآن في هذا المكان.. ليس هذا من قبيل المصادفة أبداً.

مثل هذه الأمور تجعلنا نصبر على ما يصيبنا من أقدار، فالله سبحانه وتعالى نفخ فينا من روحه.. ولما كانت أسماء الله الحسنى بين أيادينا وجب علينا أن يكون لنا منطق نعيش به مستدلين بهذه الأسماء في حياتنا على التصرفات التي يجب أن نتعامل بها مع مواقف حياتنا..

مقبل على مرحلة صعبة.. استحضر معنى اسم الله الصبور

وقت في ابتلاء مرض.. استحضر معنى اسم الله الشافي

مقبل على أمر مقلق لك.. استحضر اسم الله المقدر

مقبل على حمل مسئولية.. استحضر اسم الله المعين

مقبل على نية مسامحة شخص.. استحضر اسم الله الغفار

استحضاري بمعنى..

بالرجوع إلى معنى القوى العظمى التي عليك أن ترجع إليها.. فهو إيمانك..

الله سبحانه وتعالى أوجد إليك هذه الأسماء لاستعمالها في أن تناديه بها حسب موقفك، فمثلاً..

مقبل على حمل مسئولية.. استحضر اسم الله المعين، بالدعاء «الله يا معين أعنّي على هذا الحمل..» في الخطوات.. سأقول دائماً.. بسم الله المعين وأوقن من داخلي أن من أوجدني أسمى نفسه المعين للتأكيد المباشر لي أنه مهما كبرت المسئولية فهو سيكون بجانبي ويسخر لي كافة الأسباب للنجاح.. ويا له من سعيد الحياة من يختاره الله أن يكون من يرسله لعون شخص ما.

الله هو مدبر أمور الإنسان، فتقديره سبحانه دائماً ما يكون في الخير، وعليك أن تقرأ وتتأمل وتحاول فهم أسماء الله الحسنى حتى تدرك ما تعنيه بشكل حقيقي.

هناك مجموعة من حلقات برامج أواظب على سماعها دائماً وأجدد بها إيماني دائماً للدكتور راتب النابلسي لأسماء الله الحسني.. مجموعة من المقاطع الصوتية يتحدث عن كل اسم من أسماء الله الحسنى وعن معنى كل اسم في اللغة ووصف الله سبحانه وتعالى لكل اسم وكيف

تستخدم كل اسم من أسماء الله الحسنى في حياتك بعيداً وسأترك لك البحث في الفصل بين الأسماء وأنواعها..

قرأت كتاباً أعجبت بكثير مما جاء به، ولعدم ثقتي للنصح به كاملاً سأقول ما قرأت به وأعجبني..

أحد العارفين يحكي أنه في العشرين عاماً الأخيرة لم يتحدث إلى بشر.. ويقول رداً على سؤال الناس له كيف تقول ذلك وأنت تعيش معنا.. يرد عليهم أنه مؤمن أن أي شخص يتحدث معه في أي أمر هو يؤمن أن الله سبحانه وتعالى أرسل هذا الشخص أمامه لكي يجعله يفكر بأمر أو يتدبر حكمة أو يعلم علماً جديداً يفيده، وإلى آخر الأمثلة.. حتى وإن كان مزاحاً. لذلك هو مع الله طول الوقت.

وهذا ما يحدث لنا دائماً عندما تقع أعيننا على أقوال معينة في أي مكان تتأثر بها لوهلة ثم ننسى، راقب نفسك جيداً إذا وقعت عيناك على أمر ما أو مقولة ما، هل ستفعل شيئاً مختلفاً من بعدها؟!

إن كنت تعرف نفسك جيداً فسوف تعرف كيف تستمر أو تتوقف إن كنت مخطئاً.. ستعرف كيف تقوم بعزل نفسك إلى مناخ مناسب لك ولنجاحك في طريقك.. مناخ مناسب على الأقل لحالتك النفسية في حينها.

إذا قال لك أحدهم اجلس مع نفسك لكي تعرف ما الذي

تريده..

اعلم وقتها أنه يخبرك الحق وأن هذه هي البداية السليمة لأي نجاح..

أما أن يخبرك أحدهم ببساطة أنك يمكنك أن تصبح كذا وكذا..

وأنك مؤهل كي تصير كذا وكذا.. فاعلم أن هذا غير حقيقي تماماً.

هيا نبحر في عالم معرفة أنفسنا..

مثلاً في البداية سأتكلم معك في الحلول المتطورة والتي بها علوم حديثة لاكتشاف الذات.

في مهنة الـ (coaching) بكل شرائحها وأنواعها المعتمدة..

coaching Relationship العلاقات بشكل عام

coaching Career تحديد المسار الوظيفي

coaching Executive تأهيل أهل الخبرات للتطور

coaching Health الصحة

يجلس المتخصص «الكوتش» معك من ست إلى سبع مرات كي يستطيع أن يفهمك. ويعرف شخصيتك وصفاتك والقيم التي تترتب عليها أولوياتك. بعدها يتركك أنت تختار

العمل أو الوظيفة التي من خلالها تكون متناسبة ومتوافقة مع شخصك أو يتركك أنت من تحدد شكل الخطوة الخاصة بالعلاقة التي تحيرك أو يتركك تقوم بوضع الخطة الملائمة للاهتمام بصحتك.. أو أياً كان.

فهو بعلوم متطورة في أنواع الشخصيات وعالم الإدراك، وتدرج الأسئلة يساعدك في فهم نفسك وفهم طبيعة وعمق تفكيرك وتصرفاتك، لأنك بمجرد فهمك ينتقل إلى مرحلة هامة جداً، وهي مواجهتك بالتقصير في البحث بداخلك عن القناعات التي تساعدك في الحلول من خلال الأسئلة أيضاً..

مارست الكثير من هذه الجلسات كمتخصص في coaching Career والـ coaching Executive وبالتالي أتطرق بشكل في عالم الـ Relationship coaching بحكم ثقة الناس في خبرتي المحدودة وأحاول وأساعد وأسمع وأتفاعل ثم أقوم بتحويل الشخص إلى متخصص أكثر مني - في عالم العلاقات تحديداً - إن استلزم الأمر.

لكن ثبت لي بكل الخبرات والحقائق أن الأمر دائماً حله وخلاصه عند الشخص نفسه.. قد يحتاج الشخص إلى رأي آخر ولكن بحكم ما أملك من خبرات متواضعة أنه

عليه أن يذهب إلى هذا الآخر عندما يحاول مع نفسه أولاً بعمق..

وهنا يأتي السؤال الأهم في هذا القسم: كيف يعرف الإنسان نفسه؟ دون اللجوء إلى متخصص في المساعدة وليس التحديد لأنه كما قلنا لا يوجد شخص يستطيع ترشيح أي شيء لك دون علمه الكافي بك، وهذا يستغرق الكثير من الوقت ويتطلب منك الوضوح التام، والأمران في صعوبة شديدة حالياً بالنسبة للكثير من الناس..

ببساطة شديدة وُجد أن ٩٠٪ من تعرفك على نفسك واكتشافك لها هي أن تجلس معها فعلاً، أن تفكر في ما تريد تحقيقه بتمعن وتركيز شديد ولوقت طويل.

فمثلاً تحاور نفسك في رغباتك الخاصة بمهنتك ومستقبلك.. ستجد نفسك تقول أحياناً (أريد أن أتعلم الموسيقى – أريد أن أصبح طبيباً أو جراحاً – أريد أن أعمل في مجال الطيران وأسافر حول العالم – أريد أن أحترف التصوير الفوتوغرافي – أريد أن أحفظ القرآن الكريم – أريد أن أتفقه في علوم الحياة.. إلخ)

ولك أن تعلم أن هذه الأمور والأسئلة حدثت لكل الناجحين في حياتهم وعملهم.

لذلك المفتاح قبل أن تجلس مع نفسك وتحاورها هو

الوضوح التام، ثم دوّن كل ما ستحصل عليه من إجابات وبقدر المستطاع احصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات عنك وعن مواقفك وعن عاداتك وضعفك وقوتك ومهاراتك وقدراتك قوية كانت أو ضعيفة، ملهمة وعظيمة كانت أو متواضعة وبسيطة.

ستستفيد من هذه الجلسة بتكرارها من حين إلى آخر في بقية حياتك في مجالات عملك. بل وحياتك الخاصة.. لكن يجب أن تضع في اعتبارك أن هذه الإجابات لا تأتي دفعة واحدة في جلسة واحدة.. خاصة أنك لم تكن تفعلها من قبل بل العديد من المحاولات فقط للبدء ومرات ومرات من الجلسات الكثيرة القصيرة المملة ثم الطويلة التأملية.. واعلم وتيقن أن كل شيء يجب أن يأخذ وقته كي يتم حدوثه بالشكل المناسب لك..

عندما يسألني أي إنسان أقابله أو يراسلني:

«كيف نجحت؟ وكيف وصلت إلى هنا؟»

غالباً تكون إجابتي تلقائية وأقول:

«اجتهدت وتعبت»

لكن هل يعلم كمّ المشقة بين هاتين الكلمتين..

إن هذه رحلة طويلة داخلها جهاد نفس وتعب واجتهادات بكل أشكالها وصبر على الأزمات وقلة

الموارد والصعوبات المادية وخلافات الأهل وغضب الأصدقاء والكثير من الأعمال والوظائف الشاقة التي قد يراها البعض مهينة، والكثير من مشاعر الحرمان والفقد، والأكثر من مشاعر مواجهة صدمات البشر في الطريق ومشقات المعاناة مع التأكد والتساؤل «هل هذا حقاً ما أريده الآن؟».. ومع الوقت حاولت كي أوازن بين متطلباتي وبين علاقاتي مع الآخرين لأنهما غالباً ما يتعارضان مع بعضهما البعض..

لن تلمس ما نقوله إلا عندما تعيشه..

يجب أن تجلس لتدرس خطتك الخاصة مع نفسك.. بعد ترشيحك للأولويات والأكثر رغبة من قائمة ما تعلقت به لترى وتحدد ما الذي سوف تبدأ به.. ولا بد من الكتابة، فهذا أمر غاية في الأهمية.. لدي معلومة مهمة قد تفيدك كثيراً لهذه الجلسات..

في دراسة أثبتت أن من يقوم بتدوين ملاحظاته عرضة للنجاح بنسبة ٤٠٪ أكثر من الأشخاص الذين لا يكتبون ملاحظاتهم.. وتستطيع تفقد الدراسة كاملة التي قامت بها دكتور «جيل مارث يوز» من جامعة (دومنيكان كاليفورنيا)، فقد قامت باختبار ٢٦٧ شخصاً ومراقبتهم ١٤ سنة ووجدوا أن ٤٠ ٪ من هؤلاء الأشخاص حققوا نجاحاً

لأنهم قاموا بتدوين ملاحظاتهم وأحلامهم، على عكس الأشخاص الذين لم يقوموا بالكتابة.

ولك أن تتخيل أنه مع التقدم وتطور التكنولوجيا.. حيث أنك عندما تقوم بالكتابة من خلال الكمبيوتر أو تكتب ملاحظاتك على هاتفك أنت تدور حول ٨ حركات عضلية عصبية تنتقل بدورها إلى المخ.

لكن إن قمت بالكتابة مستخدماً يديك فأنت تحرك ١٠،٠٠٠ حركة عصبية. لذلك فالمعلومات يتم الاستفادة منها وتثبيتها بشكل أكبر بكثير.. بل والتأمل فيها أيضاً، لأنك عند سماعك للتدوين ستجد نفسك تركز تركيزًاعميقًا لتلتقط ما دونته، وقد يذكرك هذا بكامل المحتوى الذي اطلعت عليه..

لذلك أكثر ما اعتدت القيام به في عملي وحياتي هو تدوين كتاباتي وأفكاري مستخدماً الورقة والقلم قبل أن أضعها على الكمبيوتر، وأرسم كل شيء وأخطط وأصل لأفكار وبعضها بالأسهم والخطوط.

- اجلس مع نفسك.. قم بتخطيط ولو عشوائي لكل شيء مهما بدا صغيراً لك.. مهما كان تافهاً للبعض اكتبه ثم قم بعد ذلك بعمل تصفية (فلترة) لما كتبت.. استناداً إلى ما تعرفه من إمكانيات وقدرات ومهارات لديك، والتي

تعرفها - كما اتفقنا - أكثر من أي إنسان آخر.

- كن واضحاً منطقياً بشدة مع نفسك فيما ترغب به، فمثلاً إن ابتغيت مالاً فاعلم أن هذا ليس بوقته، ابحث في البداية عن العمل الذي يسهل لك طريقة الحصول على المال، بهذا المال يمكنك الحصول على المزيد من الكورسات وتنمية قدراتك العامة والخاصة والاستزادة بما يؤهلك بشكل حقيقي.. كما عليك أن تقسم ما تحصل عليه من مال على المحاضرات والدورات التي تحتاجها.

- قم بترتيب ذلك جيداً بناء على أولوياتك ووقتك المتاح.

نحن نظن أننا جميعاً لدينا مشكلة كبيرة في الوقت وهذا ليس حقيقي.. إنما لدينا مشكلة كبيرة لتنظيم الوقت،

وباختصار شديد إن أهم شيء لتنظيم وقتك هو ترتيب أولوياتك.

إذا كنت أعمل عملاً ما وأتقاضى مرتباً مقابل هذا العمل، ولكني أريد أن أتقاضى رقماً أكثر من الحالي لابد من تنمية مهاراتي بشكل أكبر.. فمثلاً لو كنت متميزاً في شيء ما (مثل الإكسيل) وفي العمل يحتاجون أيضاً إلى متخصص في تحليل البيانات أو أي تخصص آخر.. فبالتأكيد أنا أحتاج أن أتعلم كيفية تحليل البيانات بشكل جيد

لكي أحصل على هذه الفرصة الإضافية.. وهكذا.

قد يخيل إليك أنك تعلم كل هذا وأنه كلام تقليدي بالنسبة إليك، لكن الحقيقي أنك ما دمت لم تجرب فأنت ما زلت لا تعلم..

لا بد وأن تجرب بنفسك لتعرف حجم المشقة والتعب والمجهود المبذول..

باختصار شديد لا يستطيع أي إنسان ناجح أن يصف لك روشتة مبسطة عن تفاصيل نجاحه، ولو استطاع فسيبدو الأمر بسيطاً جداً لك بحيث لن يمكنك استيعاب ما فيه من معانٍ ملهمة حقيقة كبيرة.

لا بد أن تعيش بنفسك التفاصيل وتفاصيل التفاصيل كاملة حتى يمكنك إدراك الأمر.

وهنا أصل معك للمرحلة الثانية بعد الجلوس مع نفسك.. إنها التجربة يا أعزائي.

التجربة بعد البحث تعتبر من أهم الخطوات التي يخاف منها الكثيرون، ويعتبرونها لا يتم الإقبال عليها إلا إذا كنت مستعداً تمام الاستعداد.. لكن دعني أخبرك أنه بعد مقابلتي لأكثر من ٤٠٠ خبير السنة الماضية وعمل مقابلات مع الكثير منهم وعن خبرتي المتواضعة.. لا يوجد هناك استعداد تام على وجه الأرض..

فهناك تجارب عديدة في العالم بدءاً من الفرد إلى الجماعة إلى كبار المؤسسات بالعالم.. تخبرنا بأنه دائماً هناك جزء لا تعلمه وسيفاجئك في الطريق حتى وإن كنت تملك مهارات التعامل معه..

لن تكتشف تقييماً لمهاراتك أو لقدراتك إلا بوضع نفسك في تجربة تختبر بها ما توصلت له من قدرة ومهارة وخبرة وأسلوب وصفات جديدة..

وكأنها طبخة.. تتعلم كيفية تنفيذها ثم تقوم بعملها لتذوقها وتكتشف أياً من المقادير كان يحتاج تعديلاً وتبني بنفسك تدريجياً خبرات للتحسين..

التجربة وما أدراك ما أهميتها..

* * *

والآن عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة الهامة..

- الأهل

ماذا يحتاجون مني؟ هل يحتاجون وقتاً؟

بغض النظر عما ستفعلونه في هذا الوقت فهم يحتاجونه.. فقط الوقت!! تخيل؟!

ربما تتناولون الطعام سوياً وفي هذه الأثناء يمكنك أن تنظر إليهم وتتناقشون في أموركم الخاصة،

أغلق هاتفك ولا تحاول الالتفات إليه.

نعم إنه فعل يجعلهم يشعرون أنهم لا قيمة لهم في حياتك!!

قم بالتركيز معهم في هذا الوقت الذي يحتاجونه منك..

والداك قد يحتاجان منك أثناء طريق عودتك إلى المنزل بعض الأمور البسيطة، ربما مشتريات يحتاجونها أو غيرها من الطلبات البسيطة، قد يحتاجان جلسة حوار مرة أو مرتين أسبوعياً، تتحدثون فيها عن أشياء في الغالب ستجدها تخصك، وربما أشياء يحتاجونها، لكن يجب أن تجلسوا سوياً.

تكلم معهم عن أحلامك وطموحاتك.. كن على دراية بأنهم في الأغلب لا يفهمونها جيداً، ومطلوب منك أن تساعدهم على فهمها كما ساعداك أن لسنوات وسنوات أن تأكل وتشرب وتتحرك وتدرس وتلعب.

أعلِم والديك الكثير من المهارات التي بنيت عليها هذه الأحلام وشاركهم بها، ومن الواجب عليك أن تشرح أحلامك لهم حتى يفهموا ما الذي تحاول أن تنجزه في حياتك لكي يساعدوك دائماً عن وعي.

فمثلاً يمكنك أن تجلس مع أمك تتكلم معها حول التكنولوجيا وتطورها وتساعدها أن تواكب تدريجياً ما يحدث، وما هي القدرات والمهارات التي تسعى إليها كي

تصبح محترفاً فيها، يمكنك أن تشرح لها بعض التطبيقات على الموبايل والتي تساعد في عمليات الشراء من الخارج أو تسهيل بعض الأمور التي كانت شاقة جداً في زمانهم فيمكنها إدراك وتقدير حجم ما تتحدث عنه. ويجب أن تشجعها أن تشير إلى احتياجاتها منك.. وهذا يجذب اهتمامها لكي تدعمك، والدعم في الأغلب ربما يقتصر فقط على تفهم ما تحاول الوصول إليه وتمني النجاح لك، ولكن عن فهم وإدراك.

ويجب أن تتأكد أنه إذا قمت بشرح الأمر لهم بمثل هذه الطريقة فإنك سوف تتفاجأ من النتائج الإيجابية.. فأنت دوماً ما تسأل نفسك عن سبب سلبيتهم تجاه ما تبتغيه في أحلامك، والإجابة دوماً هي أنهم لا يفهمون هذه الأحلام ولا يعرفون عن عالمك شيئاً وبالتالي طلبك الدعم في مثل هذه الأمور يكون أمراً شديد الصعوبة على أي إنسان في وضعهم.. كما أنهم يصابون بنوع من الخوف وقتها.. فالخوف يأتي من جهل الإنسان بالأمر وطالما يجهلون الأمر سيخافونه ويستحيل عليك الدعم منهم وقتها.

ويجب أن تدرك قاعدة الخوف هذه بشكل عام حتى بعيداً عن موضوع الأهل..

وسنستفيض سوياً في عالم الخوف وتكوينه وحلوله

في الفصول القادمة..

- نأتي إلى الأصدقاء

ماذا تحتاج منهم؟

هل تدرك أن الأصدقاء هم أكثر ممن تمضي معهم جزءاً كبيراً جداً من حياتك.. سواء في الدراسة أو العمل أو حتى في أوقات الفراغ.. هم من تتنزه معهم، وهم من تتحدث معهم في كل الأوقات على الهاتف أو حتى على كافة قنوات التواصل الاجتماعي.. على عكس الأهل الذين يكونون تقريباً أقل من تتحدث معهم في أمورك التي تخصك يومياً.

رسولنا الكريم سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام كان شخصية كاملة متكاملة، وكل مهارات الحياة كانت عنده من التجارة والاقتصاد والسياسة والتواصل والإدارة وغيرها الكثير من المهارات الحياتية، لكن الله سبحانه وتعالى أمره بأن يشدد قوة إرادته بالصحبة الصالحة ورزقه خير الصحبة، على الرغم من أن سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام كان شخصاً مكتملاً بمنهج كامل لم ولن يتكرر.. لكن أمره الله سبحانه وتعالى بالصحبة لكي يعينوه.. تدبر معي عالم هذه الآية الجميلة..

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

هيا نبحر..

يقول تعالى في ذكره لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم: (واصْبِرْ) يا محمد (نَفْسَك) مع أصحابك (الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ) بذكرهم إياه بالتسبيح والتحميد والتهليل والدعاء والأعمال الصالحة من الصلوات المفروضة وغيرها، (يُرِيدُونَ) بفعلهم ذلك (وَجْهَهُ) لا يريدون عرضاً من عرض الدنيا..

وهو أكمل البشر، هل يحتاج في نظر البشر إلى صحبة تعينه وهو قد قابل نور ربه وسمع منه، ويأتيه الوحي دائماً يعلمه ما لا يعلمه أي بشر.. أيحتاج؟! نعم.

وكأنها رسالة للبشرية مرة أخرى، أننا وإن كنا أقوياء النفس والروح والقلب لا بد من وجود صحبة على نفس أهداف الخير وأهداف النقاء في الإيمان بدءاً من ربها إلى دينها إلى نفوسها إلى أحلامها إلى الإيمان بقدارت بعضهم البعض لكي يكون هناك دائماً مؤشراً خارجياً للإنسان يكلمه بلغته وعن فهم تام لشخصيته ليرجعه إلى الطريق الأصلح ويعينه عليه مرة أخرى..

---

[٣] [الكهف: ٢٨].

إذاً فالأمر هنا شديد الوضوح، الصحبة غرضها الرئيسي هي الإعانة والمساعدة على طريقك الذي ستواجهه.. وإن لم تكن هذه الصحبة تعينك على طريقك قم فوراً باستبدالها، فلا وقت ولا عمر لكي تضيعه في صحبة ضارة وغير نافعة..

صحبة تقلل من شأنك.. وتهدد أحلامك وتنتقص من وقت إلى آخر من خطواتك واهتماماتك.. صحبة فقط تستمع إلى أحلامك لا تقوم بمساعدتك عليها وتقديم العون.. تحتاج وتستحق صحبة تضيف.. الأمر لا يحتاج وقتاً كبيراً لمعرفة الصواب فيه من الخطأ.

قم بتكوين صحبة جديدة أفضل.. ودائماً قم بالبحث عن هؤلاء الأشخاص الذين ستستريح معهم، حتى وإن كان عددهم اثنين فقط. ولن أطيل في هذه النقطة فهي وإن كانت شديدة الأهمية إلا أنها غاية في البساطة ولا تحتاج إلى كلام كثير.

مما سبق نجد أننا بهذه الأمور نستطيع أن نتعرف على أنفسنا بشكل أكثر وضوحاً واتزاناً.. ولكي تعرف نفسك عليك أن تتعرف على المحيط الذي تتعامل معه.. وكيف تعاملهم، وبأي أسلوب، وما هي متغيرات أساليبك لكي تقيس تصرفاتك التي تحدد لك ما مدى تلونك وما

مدى تغيرك أو ثباتك.. والأشخاص الذين تتعامل معهم يومياً بشكل دائم كالأهل والأصدقاء هم أكثر مرآة ستعكس لك من أنت..

يجب أن نعرف الذين نقضي معهم الوقت الطويل.. ونعرف تأثيرهم على عملنا وحياتنا.. كم مرة يسألون عنا وعن موقفنا من الحياة ومن العمل.. كم مرة يطرحون أفكاراً للتطوير والتغيير الإيجابي.. إن هذا تحديداً هو ما أفعله دوماً مع أصدقائي.

مثلاً:

أقول لقد قرأت الكتاب الفلاني وكان جيداً، لابد أن تطَّلع عليه يا فلان.

أو:

كنت أجلس مع صديق لي في مجال عمل ما وأرى أنه يمكنكما أن تعملا سوياً على المشروع الـ.. لتحققا نجاحاً قوياً سوياً، لأنني أرى توافقاً كبيراً بين شخصياتكم.

أو: لقد أرسلت لكم تقريراً هاماً يا أصدقاء سوف يفيدكم في تنظيم وقتكم بشكل أسهل.. اطّلعوا عليه فوراً..

أو: أقول لأحدهم.. لا بد أن تعود مبكراً لتجلس مع أسرتك اليوم أكثر وسوف أقوم أنا بتأدية ما عليك من مهام لأن وجودك مع أولادك أمر هام، وابدأ بمشاركته في

بعض المعلومات عن التربية وما إلى آخره..

وهكذا الأمر يكون مؤثراً وإيجابياً لهم ولي بشكل مباشر وغير مباشر..

هكذا أرى عالم الأصدقاء..

فماذا ترى؟!

أعزائي..

معرفة النفس سأقوم بتشبيهها أنها عبارة عن برنامج محاربة الفيروسات على حاسوبك الذي تشتريه..

لضمان الأمر يقوم بفتح كل الملفات والبحث عن الأعطال في كل شيء داخل الحاسوب..

أنت كذلك.. من أنت؟! من حولك؟! مع من تتعامل؟! كيف تتعامل؟! ما هي أوجاعك؟! ما هي الظروف التي تظهر ضعفك؟! متى تكون قوياً؟! ماذا تحتاج؟! إلى أي مدى أنت راضٍ عن نفسك؟!

إن الأمر لم يعد أن تكون أنت عندما تعمل العمل الذي تمنيته فقط.. أو أن تكون أنت عندما تتواجد مع من تحب أو عندما تفعل هواية أو رياضة معينة..

«أن تكون أنت» هو عالم لا بد من الاستثمار الكبير في وقتك.. أنت لك أنت أولاً.. ثم للعالم من حولك..

تستحق.. صدقاً أنت تعرف نفسك..

قد لا أكون وفرت لك كل ما عليك معرفته لكي تبدأ في معرفة نفسك، ولكنني على يقين أنك ستُلهَم ببعض ما أقول نحو أفكار هامة تساعدك لبناء استراتيجيتك أنت.. لأنني لا أؤمن بأن هناك أحداً يستطيع وضع منهج محدد لتقوم به بحذافيره، وتكتشف ذاتك برضًا.. فأنت عالِم بما لا يعلمه إلا ربك، ثم من البشر أنت فقط.

* * *

٢- خواطر في الإيمان

أساس التغير في حياة كل إنسان في هذا العالم هو معتقداته التي تشكل حياة الفرد، فإذا أراد الإنسان أن يحدث تغييراً في العالم من حوله، عليه أن يلقي نظرة جوهرية داخله أولاً. والجوهر هو الإيمان وفروعه.

عليه أن يعي أساسه؛ وأساس الفرد هو إيمانه، وكي يتخذ الإنسان خطوة للتغير في حياته عليه أن يعمل وفقاً لمعتقداته التي ستكون هي الدرع الواقي له ونظام الدفع الذي يدفعه نحو الأمام ويشجعه ويبقيه صامداً.

وما يدفع الفرد للتغير هو اختياراته التي يقوم بتشكيلها، عندما يفكر الفرد إلى أين يتجه في حياته، أو

عندما يفكر الفرد بفعل أمر ما أو ينتهي عنه، أو عندما يفكر هل القيام بفعل أمر ما هل هو حلال أم حرام؟ أو عندما يفكر الفرد في أمر ما هل له الحق به إنسانياً أم لا؟ فكل هذه الأمور التي يفكر بها الفرد من بوصلة واحدة وهي ما يعتقده.

والاعتقاد هو.. أن يعقد المرء على شيء ما بداخله، ويعقد عليه هو أن يقوم باحتوائه بداخل قلبه.. عندما يكون الاتفاق بين اثنين في شيء ويصافحون بعضهم البعض فإن المصافحة بالتفاف الأيدي حول بعضها فهذا يعني قوة الترابط في هذه العلاقة.

إذاً فكل انطلاقة للتغير تبدأ عادة من معتقدات الأشخاص التي تشكل هذا التغير، أو بمعنى أصح عندما يقوم الفرد بتطبيق معتقداته التي هي موجودة من الأصل أو التي قام بتكوينها حديثاً.

وهنا نطرح السؤال:

ما الذي يدور حول الإيمان بداخل الفرد المعاصر حالياً؟ من أين أتى، وإلى أين أخذه؟! فهل نحتاج إلى الخوض في جوهر الإيمان؟ نعم!!

لماذا لا يوجد تفاؤل؟ ولماذا لا يوجد أشخاص يريدون التجربة وأخذ الخطوات الجريئة التي تسير عكس كل

التقارير الرسمية التي تدعي أنه لا يمكن حدوث أموراً معينة ما في وقتنا الحالي مثلاً، كإنشاء عمل ما في مكان معين أو ترك وظيفتك أو تحويل مجال دراستك مثلاً من كلية تجارة إلى دراسة الطب لتحقيق حلمك؟ مثلاً بالتعامل الجديد مع أناس أصحاء نفسياً.. أو كالزواج من شخص متفاهم وإنشاء أسرة سوية.. أو توقع هداية شخص ما طالت فترة تجاوزاته. الإنسانية والخلقية.. والكثير من الأمثلة.. وما هي العلاقة بين تغيرات كهذه وبين الإيمان؟

أرغب في مشاركتكم إعجابي الشديد بمسلسل اسمه «Doctor Good The» والذي أقوم بمشاهدته للمرة الثالثة الآن..!!

ما هذا ما علاقة هذا بالإيمان؟!

انتظر دعني أحكي لك ما ورد ببالي حالياً، فقد تعودت أنت على عفويتي وعشوائية كلامي معك التي تحبها!! صحيح؟

من خلال متابعتي لهذا المسلسل قد راودتني بعض التساؤلات.. هل بإمكاني أن أصبح طبيباً؟

هل بإمكاني تعلم الطب وأنا في عمر الثلاثين؟

يقول عموم الناس أن ذلك أمر مستحيل، ولكن في الحقيقة إنه بإمكاني دراسة الطب في جامعات معينة

بسنوات من دراسة الطب ومناهجه حتى أتدرج في هذا المجال، وبإمكاني أن أكون جراحاً عالمياً أيضاً. نعم بإمكاني.

فعندما تتحدث عن هذا الأمر لأحد فهو يشبه من تمنى أن يعمل لدى وكالة ناسا في يوم من الأيام..

فلماذا تسود حالة الإحباط العامة وحالة نقص التفاؤل لدينا؟

وهنا نبدأ..

دعني أخبرك عن احتياج بشري هام لكل البشر:

أي إنسان جاء إلى هذه الدنيا، يحتاج إلى أن يختبئ خلف قوى عظمى ما عندما يقوم بمواجهة أمر غريب في حياته.

عندما كنا أطفالاً، عندما تحدث أي مشكلة أو أي شيء ينكسر أو أي صوت أو صراخ عالٍ كنا نركض نختبئ خلف شيء ما أو نختبئ خلف أمهاتنا أو في أحضان أبينا أو إخوتنا الكبار.

فعندما يولد الإنسان تولد معه الرغبة في الاختباء وراء شيء ما فتدريجياً يقوم ببناء معتقدات أنظمة الحماية فتكون أولاً البشر كالأم والأب والإخوة ثم نفهم الواسطة فنذهم إلى الأقارب والأحباب ثم الأشياء الجمادية التي

نحتمي بها، ثم فكرياً في عمر معين ننضج شيئاً فشيئاً نتعرف على خالقنا، وهذه هي القوى الأكبر التي بإمكاني الاختباء خلفها والاحتماء بها على مر الزمان وإلى الأبد.

وبهذا علينا ألا نقع في خطأ الاختباء وراء قوة الإيمان دون أن نتعرف عليها ونفهمها جيداً ونقوم بتطبيقها..

وهناك فرق كبير جداً بين أن تتعلم عن الإله وبين أن تعرفه، لأننا كما أشرت إليك وسأكرر في الفصول الباقية..

العلم هو أمر أدركتَه وانعكس على عقلك فحسب..

لكن المعرفة هي أمر تواظب على استحضاره في قلبك، وتنعكس على سلوكك، ربما لا ترى هذا الأمر، لكنك تشعر به.

فها هي الحقيقة أن عندما نضجنا تعلمنا الإيمان ولم نعرفه..

كلنا نعرف البوكيمون «مسلسل كرتون»، كانت فكرته أنه هناك ثلاث مراحل يتطور فيها نمو الوحوش الصغيرة، كائن اسمه «تشارمندر» وكان تطوره الثاني إلى «تشارميليون» وثالث تطوره إلى «تشاريزارد».

فأريد أن أستفيض في ما وجدته وتعلمته لم تعرفه كما قلنا عندما كبرت، ولأننا توارثنا المعلومات لم نتدبرها

ونبني القناعات بداخلنا فنحن كبشر نولد عندنا اختلاف في العقائد الدينية، والحقيقة لا يوجد دين يلغي وجود خلق دين آخر، بل بالعكس إذا لم توجد عقائد أخرى فلن تتكون الديانات بالتتابع.

أخبرني أحدهم ذات مرة أن الإسلام لا يقوم بإلغاء الأديان الأخرى. بل على العكس من حكمة المولى سبحانه أنه خلق تدرج الدين لكي يعد البشرية تدريجياً.

إذاً يجب علينا تقبل هذا وهذا وهذا.

ويدعي الكثيرون هذا ويقولون أنا مؤمن بسيدنا عيسى طبعاً ومؤمن بالمسيحية، ولا يصح أن أبقى مسلماً دون أن أكون مؤمن بالإنجيل. ثم نختم هذه السمحة بجملة قد تكون حقيقة في المعتقد ولكن مجردة من الوضوح «كل الخير اللي بتعمله ده وهتموت كافر وهتدخل النار»

أمر تعلمته ولم تعرفه، ونكون مغيبين ونجهل النهج الرئيسي للحلال والحرام رغم أننا وُلِدنا لكي نعرف كل هذا.

خلقنا الله سبحانه وتعالى كي ندرك بعقولنا ونفهم ما يدور حولنا وليس للتعلم فقط.

أنت تتعلم بغرض المضي في طريق المعرفة، ولا تتعلم لتقف مكانك وتتوارث المعلومات فقط دون القناعة

بها، وهذا بالضبط ما أوجد الفكر المتطرف في كافة الأديان وصولاً إلى عالم من التجرد التام الذي هو معتقد.

نحن خُلقنا لكي نقوم بمعرفة الفرق بين لماذا هذا الأمر صحيح ولماذا هذا خطأ.

ما أريد توضيحه في هذا الأمر أننا علينا الاطلاع على كافة زوايا ديننا كمسلمين، ثم نذهب وننظر إلى العالم، وأنا على يقين أن عمق دين الإسلام ينظر نظرة راقية للأديان الأخرى ويعاملها معاملة أرقى وأنضج وأكثر منهجية.

ذكرت ما سبق لأنني سأخوض داخل إيمان الجميع الآن، وسنبحر داخل مواجهات قد تكون قاسية نوعاً ما، ولكنها تحتاج أولاً إلى أن نبني عالماً من التجرد من الأفكار المتوارثة المتطرفة العنصرية لكي نقوم بتأهيل القلب.

يجب أن تكون متفائلاً وحسن الظن بالله يوجد بالإسلام والمسيحية واليهودية هذا المبدأ، إذاً لماذا لا تتفاءل؟

لأنك اقتصرت على التعلم لا على المعرفة.

مثال:

«اذهب للتقديم ولا تتردد وسوف يتم قبولك بمشيئة

الله»، «استذكر دروسك وابذل قصارى جهدك ولا تتشائم من النتيجة».

«مجموع درجاتي كان منخفضاً في العام الثاني من الثانوية وعليّ أن أعوض ذلك في العام الثالث، علي أن أتحصل على ٩٩% ولكن أشعر أنه أمر مستحيل».

ستجد إن شاء الله الشخص الحقيقي الذي ستشاركه كافة مشاعرك بوضوح ويتقبلها..

ستصبح يوماً ما تريد.

سيتغير بإذن الله الشخص الذي فقدت الأمل به..

وكذا وكذا..

ويمكنك وضع كل النماذج التي خطرت ببالك عن كم التفاؤل الذي تم تصديره لك عبر كلمات وعبارات.

كل الناس الذين قاموا بالتغير في العالم حققوا هذا التغير، لأنه كان لديهم إيمان، وقاموا بتطبيق هذا الإيمان.

ربما لم يكن للبعض الإيمان هو.. الإيمان بالله..

ربما كان الإيمان هو الإيمان بنفسه بذاته بقوى عظمى أخرى هو اختارها، ولكن القدرة الإيمانية لهذا الشخص الناجح كانت عالية جداً لذلك أوصلته..

وقد تجد البعض يرددون أنه عليك الإيمان بنفسك.. ولكن كيف لك ذلك؟

بعضنا يواجه مشكلة ضعف في أنظمة وفروع إيمانه.. بدءاً من إيمانه بالخالق.. لمعتقده الديني.. لإيمانه بنفسه.. لإيمانه بقدراته.. لإيمانه بأحلامه.

لماذا أقول هذا؟

لأن أغلب الناس الذين أقابلهم يقولون لي أنهم يريدون مجالستي ويريدون النقاش في أمور كثيرة يريدون أخذ رأيي فيها.

وعندما أقوم بإعطائهم النصيحة كالمحاولة وتجربة فرصة معينة، ويكون بعض ردودهم هكذا «ولكني أخشى الفشل..»

غالباً ما يكون ردي عليهم الردود التقليدية التي نعتاد عليها

«ستوفق بإذن الله فيما تسعى إليه وما تأمله طالما كتب لك»

مع أنه لا يريد سماع هذا الرد، ولكن لكي أدخل معه في نقاش بخصوص هذا الأمر الذي استشارني فيه فسنحتاج أن نجلس سوياً فترة معينة كبيرة، لأن المشكلة هنا ليست النصيحة العامة للأمر الذي جاءني به إنما هي أزمة إيمان.

ما جوهر مشكلة هذا الشخص..؟

إنه.. إيمانه ضعيف أو منقوص أو منعدم أحياناً..

أنا لا أتحدث عن دعوة للإسلام، ولكني سأحادثك عن المعتقدات الخاصة بي، والتي تدخل في نطاق الإسلام، هي إسلامية ولكني أحاول إيصال مفاهيمها بطريقة صحيحة، كي أشرع في وضع الثوابت التي تعد نقطة للانطلاق.

الطبيعي أن القوى العظمى في حياتك هي الأحق بالعبادة، كما على سبيل المثال أنا أؤمن بالله فكل شيء يحدث في عالمي بيده وحده لا يوجد عندي شك نهائي في أن أحداً ما يستطيع أن يتدخل في مشيئته..

ما هو معنى الإيمان بالله إذاً؟..

هو أن تسلم قلبك وعقلك وخططك ومستقبلك وقدراتك وأحلامك وأمورك وفلاحك وخسارتك وإنسانيتك وكل شيء لله سبحانه وتعالى..

كذلك أنا كمسلم أقوم بتسليم أموري لله لأنه يراقب الجميع، وضع ألف خط تحت هذه الجملة.. يراقب الجميع!!

لكن هناك أشخاص آخرون عندما تقوم بنصحهم إلى التحدث لعائلتهم يرفضون، اعتقاداً منهم أن أهاليهم يعرفون كل شيء.

وتقوم بنصحهم بأن تدعو الله وأن تريهم أسلوباً وأخلاقاً تجعل أمورك تتحول في المستقبل، لكن يرفضون أيضاً لاعتقادهم أنهم قد اختبروا كل شيء.

وتدعوه أن يدعو الله ويفعل ما أمرنا به الله عز وجل، وهو أن تهتم بتحسين أخلاقك مع والديك، فتدريجياً سيتغير كل شيء، ولكنه يصر على ما يعتقده، أنه لا يوجد أمل في ذلك، وأن الامر كله في شئون معينة يعتمد على دعم وموافقة الأهل فقط، وأن الدعاء وإكالة الأمر لله أمر روحاني قد لا يؤثر!!! نعم أنا الآن أواجهك بحقيقة إيمانك به.

مثال آخر:

شخص مسئول في وظيفته يظن أن هذا المدير بيده كل شيء، وبقاؤه في هذا المنصب وترقيته وزيادة مرتبه معتمدة فقط على المدير، وعندما تنصحه أن يجتهد في عمله ويبذل قصارى جهده ويطور ذاته ويتناسى موضوع أن الواسطة هي كل شيء، لأن الله سبحانه وتعالى لن يضيع جهده ولا يقلق فيقول لك بشكل غير مباشر «لا يوجد هذا الأمر»، ولكن في ثوب جملة «ونعم بالله، ولكن أنت لا تعرف.. ويكمل»، ظناً منه أن كل شيء يسير في العمل بالواسطة وأن مدير الشركة هو مدير عمله، وبيده

أن يتحكم في كل الأمور، وكأنه بشكل غير مباشر يضع الإيمان بالله جانباً عندما يتعلق الأمر بالسلطات.

في وجهة نظري الجريئة نوعاً ما عندما تدقق في معاملات البشر اليوم ستجدها تقوم بعبادة بعضها البعض، لأن من سلّم أموراً تتعلق بمستقبله لأي جهة فهو يقوم بعبادة هذا الشخص أياً كان من هو.

فما هي الأمور التي تقوى علينا وعلى شخصنا وعلى ما نملكه بأيدينا؟ هي الأمور التي تتعلق بخبايا المستقبل.

إذاً اترك هذه الأمور لمن يشرف على هذا المستقبل، وقم بعبادته. ولكن عندما نواجه حقيقة أمورنا نتعجب منها وننكر أنها حقيقتنا.

ففي محاضرة كنت مدعواً إليها قلت لهم أنهم يواجهون مشكلة كبيرة، وأن هذا ليس أسلوب أشخاص مؤمنين، فيوجد خلل ما في إيمانهم.

كانت أغلب أسئلتهم تتعلق بالمستقبل وكيف يسيطرون على الواسطة، وأنهم لن يستطيعون الوصول لشيء.

وكانوا ينكرون حقيقة أمورهم بادعائهم أن هذا ليس صحيحاً، أنا مؤمن بالله أنه المسيطر، ولكن في الحقيقة الأمر لا يبدو كذلك عندك..

فأنا أتفق مع كل من أثار الشكوك في عقائد بعض

البشر في عصرنا الحالي، وأننا توارثنا الإيمان ظاهرياً ولم نحققه بمعرفة بقلوبنا.

أنا لا أتفق مع من يظن أنه هكذا يفقد الأمل ولا يجد علاجاً صحيحاً لهذا الأمر، ولكني أتفق مع فكرة أنه يوجد خلل في صميم إيمان البعض.

فما سبب نجاح كل من اجتهد ونحت في الصخر بدءاً من صباح كل يوم برغم الظروف المحيطة التي تكون أغلب الأوقات غير قابلة أن يحدث فيها أي نجاح؟

لكن ما هو الأمر الذي يدفع الأشخاص أن يخرجوا من ديارهم كل يوم؟ «إيمانهم».

الإيمان هو الدافع، والدافع هو الإيمان.

فمن معتقداتي والصحيح من وجهة نظري أن الإيمان بالله هو ما يجعلني أنهض كل صباح وأتوكل عليه في كل أموري.

ومن وجهة نظري في المعتقدات في عالمنا العربي أننا جئنا إلى الدنيا على ديننا ولم نُجد ممارساته.

خلقنا في مجتمع متدين، ولكن هذا الإيمان يتشكل كالآتي:

«إذا كنت مؤمناً إيمانا صادقاً بالله، ستعرف كيف تؤمن بنفسك وبقدراتك، وستعرف أيضاً كيف تؤمن بكل

أحلامك التي ترغب في الوصول إليها»

هذا كل ما في الأمر، والحياة ستسير على هذا الشكل.

لأنك تعيش في هذا المجتمع وتعرف أنه يوجد رب، «الله» قادر على كل شيء، وحولك أناس يعرفونه ويتحدثون عنه ويؤمنون به ويؤمنون بفكرة الغيب والمستقبل وأمور كثيرة.

أياً كانت عقيدتك، إذا كنت محاطاً بأشخاص يتشاركون الفكرة ذاتها وهي الإيمان بذاتك وقدراتك والمقدرة على الوصول لأهدافك ستصل للنجاح الذي كنت تسعى إليه.. دون الإيمان بالله..

وهذا الأمر بالفعل حدث مع أناس قاموا بتحقيق نجاحات ولم تكن لهم عقيدة يؤمنون بها، ولكن في صميم قلوبهم إيمانهم بأنفسهم.. ونرى أيضاً أن جزءاً كبيراً من هذا العالم يقلق بشكل كبير من المستقبل ولديه بعض الاضطرابات النفسية المتعلقة بالمستقبل، والبعض لا يظهر عليه هذا..

ولك حرية الاختيار بماذا تريد أن تؤمن به. ولكن إذا لم يوجد لك شيء تؤمن به فلن تستطيع تحقيق أي شيء.

إذاً مرة أخرى بداية التغير في الإيمان أن تكون معتقد

تؤمن به يكون مكتمل لكي يحميك من أي حروب سلبية أو أي توتر يتجمع حولك من أشخاص، ويحميك من أي أفكار سلبية أو أي احتمالات تضعها في ذهنك تؤثر على خطواتك وعلى نظرتك إلى المستقبل..

عليك أن تعثر على إيمانك الذي تستطيع به أن تحارب كل هذه الصراعات، حتى وإن كان هذا الإيمان هو الإيمان بنفسك.

ولكنك لن تستطيع، لأنك لن تعثر أبداً على أحد مثله سبحانه وتعالى.

لأنك يجب أن تسلم نفسك لقوة لا تراها بعينك لا تعرف ولا تدرك حجم القدرات وآخر الإمكانيات، وتسلم أمورك التي لا تعرف متى وكيف ستحدث، ومن سيكون السبب في حدوثها في هذا الوقت ومن سيكون حولك في حالة حدوثها، وأين ستحدث وكيف ستكون أنت.

عليك أن تؤمن بقوة عظمى لا تراها، قوى أقوى منك ومن أي شيء تراه له حدود، لكي تحلم كما تشاء.

كما يقول رجال الأعمال (limit the is sky)

هناك حديث لرسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم «من عرف نفسه، عرف ربه»

سنتحدث عن هذا الحديث ولكن بعد قليل..

عندما يتواجد لدى الإنسان إيمان قوي، فهذا الإيمان يحارب الكبر واليأس والإحباط واللامبالاة.. فكل هذه الأمور تتكون فقط من مصدر واحد.. عدم القدرة على الاطمئنان من المستقبل الذي لا تعرفه.

لنأخذ مثالاً لحلم جميل من فتاة مجتهدة وطموحة الآن قابلتها في المناقشة التي طرحتها في إحدى الأيام لمحتوى هذا الكتاب لعدد ٥٠ شخصاً متفائلاً يفتقد الجو العام للتفاؤل ولكنهم يجتمعون على أن هناك أمل.. قالت الفتاة:

«أريد أن أكون مديرة تنفيذ لشركة خاصة أمتلكها، وبأشخاص معينين في حياتي، يكون هدف هذه الشركة هو صناعة وتطوير عالم تكنولوجيا المعلومات، وتهتم بمساعدة الشباب الذين يمتلكون أفكاراً مميزة ومشاريع يرغبون في تحقيقها..»

فسألتها:

«أيمكنك إعطائي مثالاً لشركة كبيرة مشابهة لذلك؟»

- «شركة سوني..»

فسألتها: «وعندما تخبرين ذلك الحلم لأي شخص ماذا يكون رده عليك؟»

قالت: لا أستطيع قول ذلك لأحد، أفضل الاحتفاظ بحلمي لنفسي لكي لا أسمع ما لا يرضيني ويحبطني..

لم تستطع تلك الفتاة الحديث ومشاركة حلمها مع أحد لأنها متوقعة ردود أفعال الناس وردودهم على هذا الحلم الجميل الكبير جداً في قلبها وصغير جداً أمام قدرة ربها.

لأن بعض هذه الردود ستكون في سياق:

«هل تعلمين متطلبات العمل بشركة كهذه؟

كم الاستثمار والعلاقات التي تحتاجينها؟

هل أنتِ على دراية أنك بمصر ولا أحد ينجح أساساً؟

هل.. وهل..»

فكل ما يحدث هو أن يستخدم الناس ذكاءهم وفكرهم في نظر الناس للجوانب السلبية التي تحطم أي حلم جميل مهما بلغت قوته، في حين أنه إذا اعتاد الناس على استخدام نفس الذكاء في الإيجابية، وكيفية تنمية هذا الحلم وتطويره، وكيفية الوصول لتحقيقه وتيسيره سيجدون ألف طريق وطريق لأنفسهم.

إن وجد إيمان قوي بداخلها ستكون أكثر نشاطاً، وتقوم بالاطلاع والبحث في الإنترنت حتى لو ليوم واحد من كل أسبوع، تتصفح وتبحث أكثر في كل المجالات والشركات التي تشابه حلمها وشغفها.

وإيمانها سيجعلها قوية، ولن تستسلم ولن تحبط على الرغم من البشر المحيطين بها الذين يظنون ظنونهم

السلبية عن حلمها.

إيمانها سيجعلها تستمر في طريقها، وسيجعلها تستطيع منع اللحظات التي تؤدي إلى اليأس من تكرار محاولاتها التي قد لا تصيب أحياناً. ومع كل مقابلة تحضرها مع أشخاص لديهم قدر كاف من العلم والخبرة في هذا التخصص وكيفية تأسيس شركة مثلها، ويعطيها من خبرته ويجعلها واثقة أكثر وأكثر في حلمها، ويرشح لها شخصاً آخر تقوم باستشارته في مجالاتها التي تهتم بها.

وهناك حالة تسمى «اللامبالاة» التي تأتي لكل البشر عندما تتكاثر عليهم الضغوطات.

مؤخراً مررت بهذه المرحلة.

جاءتني فترة اختبار من الله سبحانه وتعالى.

فترة تهيئني لأمر ما، أنا لا أعلم ما هو ولكني أعلم أنه أمر كبير.

أصابتني ضائقة مالية جعلتني أقوم ببيع سيارة أحلامي بعد شرائها بأربع ساعات، واضطررت لبيع ممتلكات لي استغرقت سنوات من الجهد الكبير، وفي لحظات تبخرت، كنت ليس هذا فقط ولكن بخسارة فقدت ٤٠٪ من قيمتها لأنني كنت متعجلاً لاحتياجي للمال لأتخلص من أزمة طاحنة، ومن

الناحية المهنية فقدت التعامل مع شركتين من كبار الشركات بسبب في تأخري في تسليم المشروعات والدراسات لهم وسرقة الحاسوب الآلي الخاص بي.

هذا بالإضافة إلى أن هناك أموراً أخرى كانت توجد على الحاسب الآلي وفيديوهات مصورة ومؤتمرات لم تبث إلى الآن وأمور هامة أخرى.

كل هذا حدث في الفترة الأخيرة ولم يشعر أحد بما حدث.

مؤخراً كان الناس يشعرون أنني أشعر ببعض الضيق من خلال ما أكتبه على صفحتي الشخصية في الفيس بوك من أدعية ليست تحسر فقط أدعية ولكنها أحياناً كانت تدل على حالي.

لكن لم يشعر أحد أنني أقاوم.. وأقوم بمواجهة هذا الكمّ من الاختبارات التي يختبرني الله سبحانه وتعالى بها.

وهذا لا يقتصر فقط على من يتابعني، ولكن أيضاً كل من هم حولي وأصدقائي لم يشعروا بأي من الأشياء التي كنت أمر بها.

في وقت حدوث كل هذه الأشياء مازلت مواظباً في عملي ومحافظاً على المشاريع التي في يدي، ومازلت أقوم بكل الأنشطة المطلوبة مني، وسرعان ما عدت إلى

الحال الذي أحتاجه لإعادة كتابة كتابي الذي فقد مع سرقة حاسوبي.. ومازلت أقوم بمهامي في شركة صديقي محمود عبد الشافي، ومازلت أكمل حياتي العملية بشكل طبيعي.

رغم أن حالتي النفسية كان عليها عامل كبير في إيقافي.. خاصة لشخص يعيش وحده مثلي، عندما يدخل بيته يرى كل شيء ويتذكر كل الأمور والمشكلات وتفتح أمامه شاشات في كل أركان البيت تريني كل ما أمر به.

البيانو الذي ابتعته، العزف والموسيقى هو الشيء الوحيد الذي كان ملاذاً لي من كل تلك المشاكل بعد استثماري الكبير والمتواصل في قضاء وقت أكثر في الليل مع ربي لأحكي له على ما بداخلي وهو به أعلم.

لم يشعر أحد، لماذا؟

لأني أدّعي أن إيماني بالله سبحانه وتعالى إلى حد كبير قوي والحمد لله. إيماني جعلني أستيقظ كل صباح مستسلماً استسلاماً تاماً لله وأنا أقوم بعملية البيع، وبأخذ مالي كله وكل شيء قمت بادخاره في حقيبتين وسلمته لمنع ضرر ما من أن يحدث وكل ما أملكه فداء أعزاء قلبي.

لم أفكر لثانية في التراجع عن قراري ووقوفي بجانب

أعزاء قلبي.

وإذا كان هناك مشكلة ما في إيماني كنت سأفكر، ولو كان إيماني ضعيفاً كان سينعكس عليّ وعلى تصنيف درجة التضحية وعلى قراراتي.

وسبحان من جعلني في وقت ما وأنا أهب كل ما أملكه لفك ضيقة أحبائي، يكافئني الله عز وجل بمقابلة عمل بعدها فوراً، ونتفق على ميعاد المقابلة في شركة ما كي نتناقش في مستقبل هذه الشركة ومشاريعها وكيف نجعلها تنافس غيرها من الشركات، وهيكلتها وكل ما يخصها، وأقف أمام الناس أقدم عرضاً لخطة ممنهجة وكأنني قد تقاضيت ما لم أتقاضاه!! ذلك لأنني كنت أشعر بمدد الله سبحانه وبمكافئته على استسلامي لقدرة سبحانه.

فقوة إيمانك كلما كانت شديدة كلما أخرجك من فترة اللامبالاة والحزن والاكتئاب والتعب والإرهاق النفسي.

سوف تفيق في النهاية، وإن كانت الفترة تطول أحياناً ودعني أخبرك أن طوال الفترة يعتمد على مدى تقبلك للقدر.

فكلما كان هناك إيمان سيساعدك أن تتغلب على الكسل والإحباط وتواجه اليأس الذي تسمعه في كلام وأفعال الناس حولك ومواجهة اليأس الذي يوجد بداخلك

والذي ازداد من هموم البشر المحبطين من حولك.

أثق دائماً أنها فترة انتقالية تهيئني لأمر كبير ومهم، لأنه كلما مررت بأزمة في حياتي كان يتبعها بحراً من الخير الكثير لا يخطر على البال من الله سبحانه وتعالى.

الإيمان أحبائي..

ما هي القوى العظمى التي تسند إليها كل أمورك ولماذا؟ وما هو المحور القوي الذي تبني عليك إيمانك به؟

سألت سؤالاً وجودياً قوياً لنفسي قديماً، منذ خمس سنوات وأنا أواجه كمًّا كبيرًا وهائلًا من الأسئلة الوجودية المتعلقة بالله وحقيقة وجوده ولماذا أؤمن به!!

كنت ناجحاً كفاية واصلاً إلى أي شيء دون الإيمان به، والصلاة وكافة العبادات التي تربينا أنها هي التي تجلب النجاح، ولا نجاح إلا بها.. فكيف أنجح الآن دونها ودون الإيمان بالله.. فعشت فترة ليست بقليلة شبه ملحد.. متجرداً من أي إيمان روحاني وأوقفت تماماً العبادات التي كانت قليلة في الأصل.. وأصبحت أواجه العالم كله بسؤال دائم.

ماذا سأجني من عبادته؟ أصِل لكل ما أريد وأحدد مواعيدي التي أفعل بها أي شيء أريده، وأفيق وأنام في كل وقت أحدده، وأمرض وآخذ القرار للذهاب وأخذ

الأدوية التي اكتشفها بشر مثلي وأشتريها بمالي الذي اجتهدت لأجده.

لماذا أحتاج إلى الإيمان بالله؟

ورغم أن الفترة كانت قاسية ومليئة بالصراعات اكتشفت بعدها أنني فعلاً أحتاج إلى الإيمان به.. لأنه يوفر لي الأمان والاطمئنان من الشيء الذي ليس بيدي ولا يمكنني العبث به أو تأكيد نتائجه.. فقط ممكن أن أتوقعه.. ما هو:

إنه المستقبل.. الغيب.

الله سبحانه وتعالى يهبنا بعبادته وكثرة التواصل معه أهم شيء. النفس المطمئنة الراضية. وهذا المعنى هو الذي سيعطيك أشياء عديدة تبني عليها خططاً عظيمة للمستقبل، وحلولاً بديلة وقدرة على التخلي وقدرة على المواجهة، وقدرات كثيرة تحتاجها لمواجة المستقبل.

بنيت إيماني الشديد به سبحانه من باب الغيب. المستقبل وتدرج إيماني بالوصول إلى معانٍ أخرى وأبواب أخرى في الإيمان له..

دعني أسألك سؤالاً واضحاً.. لماذا تقصر في الإقبال على خطوة معرفة ربك!! ولماذا تتكاسل على مواجهة الوجوديات التي بداخلك والصراع العقلي الذي يدور حول

أين هو الله، وماذا يقدم لي وكيف علي أن أؤمن بقدره وأنا أشكك في الإيمان به؟!!

الإجابة لأنك لا تعرفه.. أنت تعلمت فقط، لكنك لم تستحضره بقلبك.. فعلى سبيل التدبر والبداية لمعرفته من خلال أسمائه الحسنى التي نسمعها فقط من الفنان هشام عباس في بداية الأفراح فقط ولا نتدبرها! وبالمناسبة، أود أن أدعو الله لهشام عباس أن يدخله الجنة ويبارك في روحه على هذا العمل الذي أدام تذكير البشر في مجتمعنا بأسماء الله.

الله العليم.. يعلم وأنت وحدك في غرفتك ماذا تفعل، ما تحمل أوجاع أو بكاء على الماضي أو حسرة على الحاضر، فكلما تصقل إيمانك كلما يتكون عندك تدريجياً يقين بأن عوض الله أجمل، وأن القادم أفضل برغم كل الضيق الذي تمر به.

وجود الإيمان يعلمك الصبر، فإذا كنت تملك إيماناً قوياً لسوف تتحلى بالصبر.

مع العلم أن الوقت وآلة الزمن لا تحكم بهما، إذ نتوجه تدريجياً إلى آخر دين ظهر للعالم هو إسلامنا، وإيماناً بالله سبحانه وتعالى، ولكنك ستجد مشكلة في المنتصف في هذا الأمر..

أي شيء سأحدثك عنه ولا يحدث معك عليك أن تقف وتفكر فيه، لأنه من أساس الإيمان.

مثلاً نحن نسمع عن حالات الطلاق الكثير في الفترة الأخيرة.

وتجد الطلاق يتم لأسباب بسيطة جداً من شخص عائد في وقت متأخر من العمل، وتخبره زوجته أنك غير متواجد في حياتي بالشكل الكافي وعليك بتطليقي للخلاص من كل ذلك، والطلاق تم ليس بسبب حدوث هذه المواقف، بل بسبب التراكمات.

الطلاق تم نتيجة للسلوك الشائك الذي تسبب في تأجيل المواجهة، وإن كانت هناك مشكلة يجب علينا حلها، ولكن يوجد لديهم تراكمات بينهم أثارت انفجاراً ما أدى إلى الطلاق بسبب موقف يكاد يكون صغيراً أمام أعين العامة.

الشيء ذاته في إيمانك.

وبسبب هذه الأمور الصغيرة أراد الله أن يتركها للتدبر وإجابات الأسئلة التي توجد في أذهاننا.

أنا في معتقدي الذي وجد بعد بحث بداخلي ومواجهات قوية مع نفسي أن أي سؤال عندك له إجابة، ولكننا في الحقيقة نخشى أن نسأل.

ونظن أننا إن سألنا هذا يعتبر نوعاً تجاوزاً غير

مقبول، وقد يقول البعض كيف تسأل هذه الأسئلة، هل أنت لا دين لك ولا تؤمن بالله! وربما توضع في خانة المتجاوز المتجرئ على دينه.. ربما يصفوا سؤالك أنه من نوعية الأسئلة التي تؤدي للإلحاد. ولكن في الحقيقة ديننا قائم على محاور التفكر كما ورد بالقرآن الكريم..

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَٰكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ ۚ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَثْ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا ۚ فَاقْصُصِ الْقَصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

وَمَن نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ۖ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

وإذا لم تدرك هذه الأمور إذاً أنت تابع فقط، ولست مؤمناً.

ابدأ بالبحث عن الإجابات، لأنني أكرر لك أن كل سؤال له إجابة فعلاً، وحتى الأسئلة التي إجابتها التسليم لغيب الله ستجد أن التسليم بها له قناعة كبيرة.

الإيمان يجعلك تصبر وتجتهد برغم أنه لا يوجد نتائج.

مثال: والدة متشبثة برأيها، أو أب عنيد متحكم.

---

٤ [محمد: ٢٤].

٥ [الأعراف: ١٧٦].

٦ [يس: ٦٨].

«ويشعر الابن أو الابنة بقلة الدعم»

الإيمان يجعلك تجتهد لإيجاد الحلول معهم ويجعلك تتفاءل أن كل محاولاتك غير الموفقة معهم تعتبر بناء لما ستصل إليه من توفيق معهم في المستقبل.

لو فشلت في محاولاتك فإن الكلام معهم ليس له نتيجة كافية، اجعلهم يرون أفعالك وودك واهتمامك وجهدك وما إلى آخره، حتى تثقل قدر إيمانك أمامهم.

الكلام والفعل ليس لهم نتيجة، اخلق مزيجاً بينهم، ولو كل ذلك ليس له نتيجة، سنكمله ولن نوقفه وسندعو الله لهم، سأتصدق بنية أن يرزقني الله الفتح وتيسير أموري معهم.

الإيمان يجعلك دائم البحث لن تقف، ما دام لديك إيمان ستظل مجتهداً ومثابراً نحو التغيير.

لذلك الناس الذين أكون معهم يتعجبون من أني كنت معهم البارحة، وعندما يراسلوني في الصباح يجدونني في بلد آخر وأقول لهم «عندما أعود سأخبركم» يقولون «لماذا لم تخبرنا من قبل؟»، فأقول «أعتذر عن ازدحام جدول أعمالي حقاً».

من الممكن أن أعمل في «المعادي» مرة، وبعد ذلك أتجه لأكمل في «أكتوبر»، وبعد ذلك أعود إلى منزلي في

«التجمع»، ومن ثم أسافر «الأسكندرية» عند الفجر كي أتناول الإفطار مع عائلتي في الصباح ومن ثم أعود.

فالإيمان يستحضر قوة داخلية في بدنك غير عادية وقدرة على التعافي من الأمراض أياً كانت، وهذا ما يقولونه لمرضى السرطان، وهو أخطر الأمراض.. إنه صبرك على الابتلاء الذي يصحبه إيمان بالله.

هناك بعض الناس الذين يخبروننا أنهم يحضرون مؤتمرات تحفيزية، وعندما ينتهي المؤتمر لا يشعرون بشيء، أو يتحمسون قليلاً من الوقت، وفي صباح اليوم التالي يفقدون العزم والإرادة.

إن كان إيمانك قوي ستحفز نفسك.

دعني أخبرك بمناسبة الكلام عن التحفيز وأثره بك.. مهنة «متحدث مؤثر» تلك ليست وظيفة أساسية، كي تحفز شخصاً لابد أن تكون مؤمناً بالدافع، لابد أن تكون قد اختبرت الشيء ومررت به كي تقنع به أحداً.

أحد الناس الذين أقتدي بهم في حياتي هو دكتور/ رامي خضير، أكبر استشاريي التسويق في الشرق الأوسط، وله نجاحات كبيرة مع الشركات العالمية، ومؤلف كتاب «مديرك من يكون».

عندما أجلس وأتحدث معه، بعيداً عن العمل.. أشعر

بطاقته الإنسانية، وبقصته الملهمة في الحياة التي تعطيني دافعاً.. وأتحفز نحو أشياء عديدة لا حصر لها.

فما هو التحفيز؟

التحفيز أن أعطيك طرقاً وأدوات لخطوات تتبعها، وأعطيك أمثلة لأناس اتبعوها من قبل ونجحوا فيها، وأعطيك أيضاً خطوات واضحة لكيفية نجاحهم، وأطرح لك خططاً بديلة في حال عدم نجاح الخطوات الأولى.

التحفيز أن تجد ما تفعله بعد أن أحفزك، ليس أن يتم شحنك بالطاقة الإيجابية التي لا طريق لها ولا أدوات في يدك لها.

فإن الإيمان يقوي الحافز الذاتي لديك، ويساعدك أن تتحفز بالصبر والتعلم، فمثلاً كم من مرة حاولت تعلم اللغة الإنجليزية مثلاً أو أي لغة والتحقت بكورس ولم تستمر، أو أي مهارة أو أي هواية أحببت أن تنميها؟

يوجد لدينا مثل شعبي مصري شهير نقوله للناس التي لا طاقة لها على فعل شيء عندما يفقدوا الصبر على طريق تنفيذ هذا الشيء فنقول «اعصر على نفسك لمونة واعمله»

الإيمان هو الليمونة التي تعصرها على نفسك كي تكمل.

فإن حب الشيء لا يكفيك كي تؤمن به، ولذلك أنا ضد كلمة الشغف التي تطلق في الهواء من فم أي شخص يتحدث عن مسارات حياتك أو يحاول نصحك.

الشغف وحب الشيء ليس كافياً، عليك أن تؤمن بهذا الشيء وتكلل إيمانك بأن توقن أن الخير بيد الله، فهذا يوازن حبك ويجعلك مؤهلاً للنتيجة.

ويأتي السؤال؛ كيف تؤمن بالشيء وأساس إيمانك غير منضبط؟ إذا كان أساس إيمانك منضبط لسوف تؤمن بنفسك وتؤمن بحلمك مهما كان، وأن يكون لك أثر، وأنك تصلح علاقاتك بمن حولك.

فعليك ظبط اتجاهات إيمانك..

ولكي ننسق ما قلناه..

أولاً/ الإيمان بالقوى العظمى المتحكمة بالشيء الذي يوترك ويخيفك.. الغيب..

الله سبحانه.. وهنا أنصحك بالقراءة واستثمار أوقات فراغك ما بين الاجتماعات في تدبر مجموعة دكتور راتب النابلسي لأسماء الله الحسنى..

ثانياً/ الإيمان بنفسك.. ضع ما تستحقه في ورقة ثم انظر إليه وارجع خطوة إلى الوراء.. حاشاه الله العظيم أن يمنعني عن الخير لي إلا لتوفير الخير الأكبر.. فابدأ

بالتطوير من نفسك والاستثمار في ذاتك وبتعليمك لتزيد من قوة تأثير كلامك وأفعالك فتؤمن بنفسك.

ثالثاً/ الإيمان بمن حولك.

ضع عادات نقية ممنهجة لكي تنظر إلى أحلام من حولك، واقرأ عن المؤثرين في الحياة.. دعني أخبرك أن الإيمان بالأشخاص وقدراتهم وماذا يفعل بهم.. يخلق نوعاً ما من البشر قد يكونوا في المستقبل هم الذين يثبتون لنا أن الدنيا مليئة بالخير.

أشخاص قد يقدمون الخير في الشارع وفي الأماكن العامة بدون مقابل.. أشخاص يسخرون بشكل دوري وثابت وقتاً للخير ونشر الخير وجبر الخواطر.. قد تجد مديراً كبيراً في شركة كبيرة تعامله في منتهى الخلق مع موظفيه وفي قمة التواضع يذهب لمجاملة موظف خدمات بوفيه ويجلس معه في مناسبة معينة، وقد تجد شخصاً عادياً في الشارع ليس لديه ما يكفي من المال ويقوم بشراء الطعام لشخص فقير، فقط ليبتسم من فرحته.. قد تجد فتاة جميلة الروح والبشاشة تمشي في الشارع مبتسمة خرجت من مقابلة عمل رُفضت فيها ولم تحصل على الوظيفة، وتتحدث مع شخص في المواصلات عن أن الله سيفتح له الخير وتطمئنه.. وأمثلة أخرى كثيرة.

وكأن الإيمان بالأشخاص هو استثمار في الكرة الأرضية كلها.

رابعاً/ الإيمان بالأحلام.

كلما ذاكرت أحلامك وطموحاتك كثيراً، وأحطت نفسك بالأشخاص الإيجابيين والمحققين للإنجازات كلما استطعت أن تثق في قدراتك، وبالتالي تثق في نفسك.

هذا العالم المليء بالتحديات المتجددة يحتاج منا إلى نظام إيماني محكم لكي نستطيع العمل على إرضاء أنفسنا جيداً بمفهوم رضا جوهري.

* * *

والآن في ختام هذا الفصل دعوني أنقل لكم حورًا هامًا دار بيني وبين فتاة في الصف الأول الثانوي في إحدى الندوات وأردت أن أشاركه معكم:

حوار مع هديل

هديل: أنا في أولي ثانوي وأري أن استمراري في هذا النظام التعليمي في ظل القرارات الجديدة لن يعطيني الفائدة التي أريدها، ففي هذة السنة الدراسية لا يوجد ما يُعرف بالنجاح والرسوب.. لذلك لم توجد حالة الالتزام المرجوة في المذاكرة.. فكنت أفكر في أن أقوم بالتحويل إلي النظام الأمريكي الثانوي ولكن سأقوم بإعادة هذة السنة

الدراسية من جديد!!!

حسام: أريد الوقوف عند نقطة قبل الإجابة علي سؤالك..

- من يملك المستقبل؟! من المسئول عن تدابيره؟!.

ربنا صحيح! إذاً فأنا لا أملك التدخل فيه ولا تحديده.

هديل: أكيد..

حسام: كلا... هذا خطأ!

فأنا أملك ذلك.. أنا استطيع توقع مستقبلي بل والتخمين بنسب أيضاً!

ولكن.. النتائج يملكها هو «سبحانه وتعالي»

ولكن كيف ذلك؟!.

دعيني أفترض لو أني وزميلتك لدينا فحص «إمتحان» وقمت أنا بإعداد وتجهيز نفسي له بجدية تامة وعمل شاق!

وهي لن تقوم بذلك!.

من يملك الخوف بنسبة أقل؟.

«نحن جميعاً ينبغي أن يكون عندنا رهبة من الامتحان رغم درجة الاجتهاد في الإعداد والتجهيز له حتي لو أننا نملك مستوي عالً جداً من الذكاء أو ما نسميه» درجة عالية في إختبارات الـ IQ

ولكن.. من يملك النسبة الأقل من هذة الرهبة؟!..

هديل: الذي قام بإعداد نفسه جيداً له.

حسام: تمامًا، هذا ما أريد توضيحه وقياساً علي ذلك عند القيام بعمل مقابلات للتطوع أو الالتحاق بوظيفة.. كما هو الوضع عندما تريدون الإنضمام لـ TEDx أو غيره من الكيانات التطوعية..

فكلما كان خوفه ورهبته أقل.. كلما كان الشخص واعياً لهدف وهيكل المنظومة المُراد الإلتحاق بها.. وهذا نظراً لإستعداده الجيد لها

-هل يصح أن اتوقع المستقبل؟..

نعم!.. يصح ذلك.. ولكن التساؤل هنا يجب أن ينصب في دائرة « ماذا عني؟.. ماذا عن مدي إستعدادي لمستقبل متميز؟».

ما الذي ينبغي القيام به وصب تركيزي فيه من أجل الوصول إلي أهدافي؟.

هذة هي الأسئلة التي ينبغي ترديدها في الأذهان.. فالتساؤل الخاص بماذا عن هذا الهدف هل هو صالح لي أم لا؟!...

فماذا عني أنا؟!!...

ماذا أفعل الآن يجعلني قادر علي تقييم ما إذا كان

هدفي يمكن الوصول إليه أو لا يمكن؟!..

فالذي نفعله حاليًا هو أننا نسمع من حولنا وندعهم يقيمون مدي كفاءة قدراتنا وصلاحها للوصول للأهداف المرجوة!!.....

هديل: ولكن ما أقصده هنا أن النظام جديد والخطوة لديّ قد تبدو غريبة!

حسام: ولكنها متاحة!!...

فبالعكس لو قمت بوضع نفسي في موقفك لأصحبتُ أكثر إقبالاً علي الخطوات المطلوبه للوصول لأهدافي... وذلك لأني لأ أري شيئاً سلبياً في عالمِك!..من الممكن أن يدفعني للوراء.

كل ما هو موجود حالياً مشاعر خوف ورهبة سائدة علي الجميع.

فلن توجد حتي الخبرة السلبية التي بدورها تجعلك مُحبطه بعض الشئ!..

مناخك يا هديل صحي جداً ولا يوجد شئ يشوبه يجعلك تشعرين بالإحباط!

اقبلي علي خطواتٍ جادة.

ابتعدي عن ماهو سلبي ممن حولك...!

والآن

دعونا نلخص ما قمنا بالنقاش فيه الآن!

ولكن دعيني أخبرك بشئ، سوف أضع ما قمنا بالحديث فيه الآن سوياً في كتابي.. تحفيزاً لكِ وللجميع!.

* * *

٣- أزمة الـ zone Comfort

لم أكن أعرف ما تعنيه منطقة الراحة تلك، حتى أنني لم أكن على دراية أنني داخلها.. كنت كذلك، بل كنت أقوم باختيارها مراراً وتكراراً، إذ كنت أنجز ما عليّ فعله فحسب، ما اعتدت القيام به من أعمال طالما نالت رضائي فبتّ مكتفياً بها.

فيما كانت حقيقة الأمر أنني لم أعهد طريقاً آخر، لم أكتشف ما أود القيام به حقاً، حتى ظللت قابعاً في مكاني مكتفياً بخياراتي المحدودة، ومن هنا أدركت معنى منطقة الراحة، وهي اعتياد الشخص منا على فعل شيء معين ومن ثم الاستمرار فيه والمواصلة في تكراره.. لأننا بتنا نعرفه جيدًا، لكن مع الوقت يتكون شعور تدريجي بالخوف من أي تجربة جديدة، وأدركت معها مفاهيم مختلفة.

مع تعدد الوظائف والمجالات التي شرعت في الاحتكاك بها بكل مراحل حياتي لم يتضح لي شعور كافٍ بالرضا بما أنا عليه، في نفس الوقت لم أكن أملك رؤية بعينها كي أسير تجاهها بخطوات ثابتة.

من هنا فقط أدركت أنني لو لم أمتلك الشجاعة الكافية لاكتشاف ذاتي وسماع أصواتي الداخلية فلن أتمكن مستقبلاً من تحديد هدف كي أسعى نحوه، هدف يعبر عني، يشبهني ويشبه طموحي الذي يظهر في أحلامي بين حين وآخر، وأتغاضى عن سماعه وأخاف إظهاره لعقلي ومنطقي الداخلي، لأن فكرة الاستسلام لمنطقة الراحة في حد ذاتها من شأنها أن تسيطر عليك لفترات طويلة، طالما أنك لا تجد عيباً في ذلك أو ضرراً كبيراً من هذه المنطقة.

فكل من اعتاد على وظيفته يواجه تلك المشكلة، مشكلة رفض التغيير، والتساؤلات التي تصاحبها إذا ما ترك العمل مخافة ألا يعثر على غيره، فكرة الخوف من المجهول التي تتربع في ذهنه فور إثارة الرغبة ذاتها.

تلك الفكرة التي تعوق أي إنجاز من شأنه أن يتحقق في يوم من الأيام، والتي لم أصل لما أنا عليه لولا التخلي عنها، لأنها ليست إلا وهماً شائعاً يمتلك القدرة على قتل أحلام وطموحات كانت في طريقها للخروج إلى النور، لذا

فكل ما يتعين عليك فعله هو التحرر من ذاك الوهم دون افتراض ما سيحدث في المستقبل من عدمه، لأنها كما قلنا في فصول أخرى بيد الله.

منطقة الراحة هي مصطلح يشرح نفسه، كونها ذلك الشعور بالراحة والاطمئنان الذي ينتابك بعد التكيف على روتين العمل الذي يضمن دخلاً شهرياً، علاقات وطيدة مع العاملين معك، ورضا كبير بالظروف اليومية التي اعتاد عليها ذهنك.

منطقة الراحة التي تحددها بعد التكيف في التعامل مع أشخاص معينين وتتقبل عيوبهم وسلبيتهم واستسلامك لعدم المحاولة أو قبول علاقة جديدة لخوفك من الأسوأ.

لكن الإنسان لا يملك القدرة على علم الغيب، فأي نتيجة سلبية قد تعود عليك من التخلي عن تلك المنطقة هي في يد الخالق سبحانه وتعالى، وهي أيضاً مؤشر لكي تتعلم شيئاً ما، كل ما عليك بذله هو الجهد والتفاني فيما تسعى إليه حتى يسعى إليك لأنها حقيقة مع الممارسة.

وذلك دون إغفال أن شعور الاستحسان الذي ينتابك لدى عمل الأشياء المعتادة أو مقابلة الأشخاص المعينين أو العمل الدائم ما هو إلا فطرة قد خُلقنا عليها، فطرة البحث عن البيئة الآمنة هي أمر طبيعي جداً، إذ أن أغلبية البشر

ينتابهم رهاب التجارب، الاختبارات، مقابلات العمل التي لا تعلم نتيجتها في اللحظة، رهاب إذا لم تعرف فلسوف تظل خائفاً.

وبإجابة تفرض نفسها، فلن ينتهي شعور الخوف هذا إلا عن طريق التزود بالعلم، حيث يعكس لنا رهاب البشر من التخلي عن دائرة الراحة جهلهم بكيفية الخروج منها، فكلما قل الجهل وانعدم كلما سرنا بخطوات ثابتة نحو الأفضل.

وإذا أردت الخروج بصدق عليك أن تبدأ في تحديد تلك الخطوات التي تقودك نحو الأهداف كي تتجنب شتات نفسك، لأن تجربة الخروج عن المألوف أمر ليست بهينة، بل تمكّنك من إعادة اكتشاف قدراتك، خبايا شخصيتك، ورؤى مستقبلك إذا ما فعلته بخطط صحيحة، وهي ما تستطيع تعقبها بدراسة علوم متعلقة بأنواع الوظائف المختلفة والتطورات التي تطرأ بشكل دوري على سوق العمل.

وكلما زادت معارفك بخطوط الطرق، وزادت تطلعاتك كلما تمكنت من خلق آرائك الخاصة التي تقودك نحو المستقبل بخطوات أسرع. كلما تحصلت على بطاقة الخروج التي تتمثل في العلم، لا علم الدورات التدريبية

والديبلومات بل علمك بذاتك على النحو المطلوب، وعلمك بالقدرات النفسية التي تحتاجها لذلك.. إرادة.. إصرار.. حب التعلم.

وهو النحو الذي يبدأ بسؤال بسيط: ما الذي أرغب في القيام به في حياتي؟

أود خوض مرحلة ما قبل الخروج أولاً، وهي غالباً ما يمكننا ذكرها تحت عنوان «أن تواجه نفسك بحقيقتك»، ألا تخشى الاعتراف بما تجهله، وأن تعمل على تحديد ما تود الشروع في طلب علمه وتعلمه كي تضع الخطط الصحيحة له لكافة جوانب حياتك العملية والاجتماعية.

ولا يمكننا تجاهل عجز البشر عن معرفة كل شيء عن ذاتها، لكنه يمتلك نعمة العقل التي تفرض عليه طرح الأسئلة، فبالنسبة لي وللمجال الذي أوجه له اهتماماً كبيراً، فلم أترك منفذاً إلا وبحثت فيه، حتى باتت لدي ثقافة التدبر التي عاونتني على الوصول لما أطمح إليه وأتميز أيضًا عن الجميع.

تلك الثقافة التي جعلتني أتوصل لحقيقة أنه لا يمكنك اكتشاف نفسك بطريقة صحيحة إلا عن طريق مواجهتها، مواجهتها بما يمكنها بلوغه في الحياة، وهنا يأتي دور الضرورة الملحة التي تقودك نحو معرفة العالم المحيط بك

أولاً.

وهو ما استطعت التوصل إليه بمتابعة أمور كالدراما المتمثلة في السينما، التليفزيون والإنترنت، كمفتاح مضمون لاستكشاف ما يدور حولك، وكهواية تعود عليك بفائدة ترفيهية إلى جانب التعلم، إلى جانب رؤية العالم من نافذة تمكنك من الاحتكاك بأساليب الحياة بشكل غير مباشر.

حتى بدأت أتخيل نفسي في صورة رجل البورصة الذي يرتدي بذلته الأنيقة للعمل، وبالفعل لقي استحساني مجال المبيعات الذي شرعت في البحث حوله، وتوصلت إلى أن العمل به يفرض عليك ضرورة القيام ببعض المعادلات الحسابية التي كنت أنأى بنفسي عنها لكرهي الشديد لعالم الأرقام، ولكن تبادرت إلى ذهني صورة موظف المبيعات هذا الواثق من نفسه في شركة عقارية ما.

ونويت الدخول في ذلك المجال الذي زارني خلال مشاهدة شخصيات الدراما المختلفة والدخول في تلك الدائرة إلى أن أتمكن من إثبات ذاتي من خلالها، إذ تعين علي أن أكتشف العالم المحيط بتلك الطريقة، العالم الذي يحوي فرص سفر متعددة، مستويات فكرية ومادية

أخرى، والتطورات القائمة في كل المجالات، كالأزياء والتكنولوجيا وغيرها من الأخبار والمقالات المتعلقة بها، وكانت الدراما هي طريقي للإلهام في تلك الرحلة.

دراما تضمنت أعمالاً مثل (Doctor Good The)

والذي ألهمني فكرة البحث عن إمكانية دخولي في هذا المجال أثناء متابعتي له كما ذكرت في الفصل السابق، حتى توصلت إلى أنني لو أردت أن أغدو طبيباً جراحاً لأمكنني ذلك بشوط من الدراسة، التدريب والإعداد لذلك بارتياد جامعات مفتوحة تساعد على تحقيق هذا الأمر.

عندها تيقنت من حقيقة أنه من الممكن فعل أي شيء ودراسة أي شيء في أي وقت مهما بلغ بنا العمر، طالما أصبح لديك شغفاً بمجال معين يضعك على طريق البحث لتدعيم ذلك الشغف.

وهنا تبدأ الصورة التي في مخيلتك في الوضوح شيئاً فشيئاً، كتخيل نفسك مرتدياً سترة العمل الذي ترغب به، موظف، طبيب، مدير، صاحب عمل، تاجر يسافر العالم ذهاباً وإياباً، أو حتى فنان.

وهو ما سيتسلل إليك خلال متابعتك المستمرة لأي عمل درامي كما ذكرت من قبل، يليه شعور الانجذاب لمعرفة ما تريده، ومن ثم تأتي مرحلة هل أنت مؤهل

بشكل كافٍ للقيام على تنفيذه أم لا.

ونتوقف للحظة كي نفكر: هل أرغب في أن أصبح قائداً؟ مسئولاً ناجحاً؟ ما هو تخصص الشركة التي أنتوي العمل بها؟ ما هي خطوات تنفيذي لهذا العمل؟، وإن لم تمتلك الإجابة على تلك التساؤلات فما عليك إلا البحث بشكل سليم وواضح.

والمقصود هنا بشكل سليم وواضح هو التوصل لماهية العمل الحقيقية مع تفادي اللغط السائد لدى بعض الأفراد تجاه بعض الأعمال، وإذا أردنا ضرب مثال على ذلك فيمكننا الحديث عن وظيفة «رائد الأعمال»، إذ أنني أمتلك اعتراضاً كبيراً على ما يتبادر حولها، فرائد الأعمال ليس بالضرورة صاحب العمل ذاته، فبإمكان أي موظف عادي أن يغدو رائد أعمال، مثل جزء من عملي كنائب رئيس مجلس إدارة مجموعة شركات ASG لمالكها صديقي «محمود عبد الشافي».. رائد الأعمال الحقيقي وصاحب كتاب (أصول اللعبة) الذي أنصح بقراءته. فعملي معه على تطوير إحدى الشركات، وهي «بيتك بإديك»، إذ أقوم بدور الداعم والمطور وأتميز بمكانتي بالإضافات الملموسة المدروسة التي تقوم بدورها في نهوض الشركة في وقت سريع جداً، بينما يعد محمود هو الرجل الأول بها.. إذ أنه

يؤمن أن إسناد المهام والصلاحيات المطلقة للكفاءات يجعل منهم أيضاً رواد أعمال.. وهكذا.

وكوني داعم هو ما ترتب على تقديمي لحلول وأفكار جديدة ومختلفة ومتنوعة للشركة دون حاجة أن أغدو الرجل الأول بها، إذاً فإن رائد الأعمال هو من يقوم بعرض أفكار من شأنها أن تعاون منظومة العمل في طريقها نحو التطور.

وعندما يتحقق وصولك السليم للهدف بمعرفته جيداً، تأتي مرحلة الكيفية، والتي يمكنك تنفيذها عن طريق أسلوب التنقية الذي يمكنه معاونتك على اختيار أشخاص، أعمال، سبل حياة مختلفة وغيرها، وهو الأسلوب المتبع الذي تولد الأحلام من خلاله حتى يختلف منظورك عنها، حتى أنه من الوارد أن تنجذب لأحلام أخرى في رحلة البحث التي تخلق لديك دوافع جديدة.

مثال على ذلك: رجل مهتم بصناعة الملابس وقام بالبحث في هذا المجال حتى بلغ طريقه في تجارة الأقمشة كونها بسيطة ولا تحتاج لعقود وما شابه، كل ما تفعله هو استيراد تلك الأقمشة من الخارج ومن ثم بيعها في بلاد أخرى، فيبدأ في الاستثمار والدراسة بدافع الشغف، فيقيم نموذج عمل، يشارك في مسابقة ما لكي يحصل على عائد

معين بينما يبذل جهده في شيء آخر. لكن سمة البشر الغالبة هي عدم احتمال تلك الخطط طويلة المدى، لذا فكل ما أود التأكيد عليه أن محور هذا الكتاب يتلخص في جملة واحدة، وهي أنه لا توجد نقطة معينة للوصول، فبرغم ما أعانني الله عليه ووفقني حتى وصلت إليه، إلا أنني لم أحدد ما أود فعله إلى الأبد ولا أتخلى عنه، فلازلت مستمراً في عملية البحث، أقوم بعملي دون انقطاع، أجتهد فيه حتى يتسنى لي اكتشاف ما أريد، والذي قد يتغير في كتابات أخرى، إذ أنني مؤمن تماماً بعدم وجود نقطة وصول نهائية، فنقطة النهاية الحقيقية هي الموت، النهاية التي سنصل إليها جميعاً.

أما الإنسان فقد خُلق يرضى ببقائه في منطقته الآمنة أو أياً كان ما يقوم به، إذ يقع ضحية لمنطقة الراحة بإرادة تامة منه، ولكنه دائم الاعتراض على كل شيء في آن واحد، يريد الخروج من هذه المنطقة ولكنه خائف لا يرغب في المجازفة ببذل قصارى جهده في الخروج منها، لذا فقد أرى أنه إذا قررت الخروج من هذه المنطقة، أن تعي جيداً أن المقابل جهد، سعي، صبر وكفاح وإرادة، وهي كلها قدرات لا تتعلمها على يد أحدهم.. أنت وحدك من تنميها عن طريقك أنت.

المسألة ليست بالسهولة التي يظنها البعض، عليك أن تتغلب على شعورك بالنقم، الضعف والسلبية، حتى لا تغدو فرصك أقل في التعامل مع الأفراد وتكوين العلاقات، والحصول على الوظائف التي تحلم بها.

فقد تسنت لي فرصة العمل في شركة ما ذات مرة بسبب أن موظف بها قد جاء على ذكر اسمي، تابعني فقال اسمي بالصدفة في مقابلة ما.. حتى بلغت مكانة بها، وبالفعل قاموا باستدعائي، وقد نلت إعجابهم كوني ذو خبرة في هذا المجال.

لذا فما أقوله من قلبي إليكم، إذا أردتم البقاء في منطقة الراحة تلك لفترة، فلا تندبوا حظكم الذي انتقيتموه بكامل إرادتكم، أما إذا أردتم الخروج منها فما عليكم سوى الانطلاق دون السماح لشعور الملل أن يتسلل إليكم، لأن الإنسان عادة ما ينتابه الملل في رحلة بحثه عن ذاته، وهي طبيعة بشرية عند الإقبال على أي أمر جديد من شأنه أن يتسبب في تعكير حالتك المزاجية جراء اصطدامنا بالواقع، وكل ما علينا هو أن نوقن أن تلك هي طبيعة الحياة دون توقف أو تعطيل لآلية الوصول للهدف.. وذلك بأن تكون على استعداد تام لما ستواجه على أرض الواقع.

أحياناً ما يقع البعض في خطأ التغيير في نفس النطاق الوظيفي، فيقبع في نفس منطقة الراحة، مثالاً على ذلك إن أراد أحدهم ترك وظيفة النادل للعمل في محطة وقود، إذ أنه لا توجد مهارة مختلفة يمكنه اكتسابها فيما بين الوظيفتين، حتى وإن أراد الانتقال لوظيفة ثالثة كعامل خدمات في مكتب ما لسوف يظل في منطقة الراحة ذاتها.

أما إن فكّر في العمل في مجال آخر كالأنيميشن، هنا سيتكون لديه دائرة جديدة تماماً، دائرة جديدة ذات حافز جديد وهو «الراتب»، إذ يتعين عليك البحث عن حافز ليصبح طريقك السلس للخروج، وهذه هي نصيحتي للناس دائماً، أن تضع حلمك نصب عينيك دون نقطة نهاية، بمعنى أنه إن كان لدي هدف أن أغدو أفضل متحدث في مجال التحفيز والتنمية في العالم العربي، فسيترتب على هذا الحلم أنني سأكون مطلوباً في أماكن وقنوات تليفزيونية كثيرة وشركات أكثر، وسينعم عليّ الله بحياة مادية جيدة، كي أنتفع بها في سفري لأماكن كثيرة في العالم.

فالجزء الأهم هو ما سيحدث بعد الوصول لحلمي، إذاً إن كنت مدركاً أنك إن خرجت من منطقة الراحة حتماً ستصل؟..الإجابة لا، ستظل تطور وتنمي ذاتك كثيراً،

وكأن منطقة الراحة هذه دائرة تخرج منها تدخل في دائرة أخرى. لكن ما هو الثابت، أن الإنسان يكتسب خبرة بمعرفته العالم أكثر وآفاقه تتسع أكثر، فيمر بمرحلة التصفية وهي كيفية الوصول إلى هدفه، ومرة ثانية بمرحلة التصفية ليكتشف مجالاً انجذب له في الطريق والهمة، فيخرج وينتقل من مرحلة لأخرى.

هذا هو إطار الخروج من منطقة الراحة.

لكن لا يوجد وصول، ليس هناك نقطة وصول معينة.

في كل وقت ستطور أحلامك وطموحات علاقاتك ستتطور، إذا كنت أجالس أشخاصاً معروفين في المجتمع، فذلك لأن مؤهلي العلمي وخبرتي ووضعي الاجتماعي هو ما وضعني وسط هذه الفئة من البشر، ولكن إن طورت نفسي أكثر سأجالس أناساً لا يشترط علو مكانتهم الاجتماعية، ولكن سيكونون بعقلية أعلى. ولكي أتواصل مع هؤلاء البشر عليّ أن أبذل جهداً أكبر وأطور وأستثمر في نفسي أكثر لكي أستطيع مجالستهم.

عندما أردت مقابلة واحد من أهم القدوات في حياتي وهو Garyvee قمت باستثمار كبير في وقتي وفي سفري وفي مالي، والتواجد هناك وانتظاره، كل هذا لكي أكون مؤهلاً لملاقاته وأجالسه.

وطموحات العلاقات والممتلكات والمقتنيات والأنشطة الحياتية والمادة تتطور يوماً بعد يوم، وما يميز كل شخص طموح وناجح هو عدد مناطق الراحة الذي يتزايد.

«رزقكم الله كل ما تتمنون إن شاء الله»

عليك أن تؤمن دوماً أن الإنسان لا حدود لطموحاته ولا قيود لرغباته، وهذا ما يريده الله لنا.

ونختتم هذا الفصل بنصيحة لكل إنسان وأنا أول من سيعمل بها.

إن أردت البقاء في مكانك وليس لديك نية في الخروج من منطقة الراحة لديك أرجوك لا تندب حظك، ولا تقل إنك معترض دون أن تفكر وتسأل نفسك لماذا؟

حاول ألا تبقى في موضعك وإلا تؤثر سلباً على من حولك، عليك دوماً أن تحاول.

* * *

٤- القدرة على التخلي

نتعلق جميعاً بشيء ما، شيء يرتبط بمشاعرنا، ذكرى كانت أم عاطفة، كتعلقك البسيط بنوع معين من الهواتف الخلوية القديمة لديك التي لم تستطع التخلص منها، أو مثلاً

قميص معين، أو مثلاً حاسوب اشتريته، أو مثلاً حذاء معين، فهل تساءلت يوماً لِمَ كل هذا التعلق تجاه هاتف؟

ربما لحقيقة كونه هدية، إذ أن الهاتف الذي كنت أمتلكه قبل هذا لم أُعره هذا القدر الوافر من الاهتمام.

لكن هذا الهاتف أكنّ له حباً كبيراً، وأحرص عليه دائماً، أحمله في يدي حتى أنني أخشى وضعه على جانب الشاشة تجنباً لإصابته بخدش، ابتعت له حافظاً مخصصاً على الرغم من أناقة الواجهة الخلفية له، ولكن اشتريته بغرض الحفاظ عليه.. كل هذا لكونه هدية ثمينة تعلقت بها وأصبح من الصعب علي أن أتخلى عنها.

ويمكن لذلك المبدأ أن يسري على شخص آخر قد ابتاع حاسباً آلياً على سبيل المثال بماله القليل الذي ظل يدخره كثيراً حتى يستطيع شراءه، ثم تزامن تواجد هذا الحاسوب بنجاحات مبهجة له، ومن ثم فأصبح شديد التفاؤل به لنجاح مشاريعه عليه، أي أن الحاسب الآلي تحول لتميمة حظ بالنسبة إليه.

وهناك آخر قد يحدث معه ويتعلق بشخص ما تزامن وجوده مع مرحلة جميلة في حياته، وتزامنت أفعال هذا الشخص معه مع خطوات مؤثرة عظيمة له، ومن ثم يرتبط به نفسياً إلى حد كبير..

لماذا؟

لأن الطرف الآخر قد قدم لك عاطفة أو مشاعر صادقة أو اهتماماً، سواء كانت علاقة عاطفية أو صداقة أو قريب لك في العائلة، فتلك المشاعر تبقى للأبد.

وكما وجد بالتفصيل في باب العلاقات، هناك رابط قوي بين الشخص وغيره طالما أمر مشترك بينهما، لكن هذا التعلق هو ما ينعكس على نفسية الفرد نتيجة لمشاعر وأحاسيس سلكت طريقها إليه وتغلغلت في قلبه وأصبحت تقود جوارحه.

ومن هنا يأتي السؤال، هل من الممكن أن أمتلك القدرة على التخلي؟ هل يوجد في حياتي مفتاح ما أضغط عليه فأنسى وأتخلى عن كل هذه العاطفة؟

نحن هنا نتكلم عن الصورة العكسية لحالة البهجة من وجود الشيء أو الشخص ذي الأثر الإيجابي.. والكثير من الأشياء والأشخاص لا أود أن أحكي أمثله عنهم قد لا نستطيع التخلي عنهم لتعلقنا، ولكن نحن متضررون للأسف، فسأترك لكم عالم البحث والمطابقة الداخلية بكم عن ما تشاركناه من معنى..

دعني أخبرك عن إجابتي للسؤال هل من الممكن أن أمتلك القدرة على التخلي؟

«نعم يمكنك»..

كيف؟ فمن خلال الوقت الذي قضيته في حياتي والفترات التي ولّت والتي لطالما رغبت أن تصبح خبرة جيدة قد تعم بفائدة ما على الناس.. ومن خلال كل شيء مررت به، فقد استطعت ترويض نفسي مؤخراً على ترك الأشياء التي أحبها..

بدءاً من الأشياء التي أقتنيها بالفعل، وإذا أردتم مثالاً:

هاتف خلوي مهم وأنا مولع به، فأقرر ابتياع غيره وأستثمر فيه بإهدائه لأحد ما أهتم لأمره أيضاً، أو أجبر به خاطر أحد لا يستطيع تحمل تكاليفه، وقد يوقن بهذه الهدية في ذات الوقت أن العالم يوجد به خير.

قميص أعتز به، وعندما زارني صديق كي يقضي ليلته عندي وأبدى إعجابه به، أهديه إياه دون تردد.

معطف أحبه، وقد أثار إعجاب أحدهم، وهكذا تسير الأمور على نفس الشاكلة بشراء ملابس جديدة. وعندما أوقن أنني لم أرتديها بعد ولديّ من أكن له الحب والتقدير فسأعطيها له.

كان يحدث معي كل هذا تدريجياً، لم يكن بالأمر اليسير عليّ أن أتخلى عن شيء أمتلكه وأحبه.

ولكن هذه كانت إحدى الطرق التي تعلمتها من

أشخاص أفاضل في حياتي قد تقاطعت طرقاتي معهم في جوانب الحياة، مجموعة من الأشخاص وليس شخص واحد، تعلمت منهم ألا أعلق نفسي بأي شيء ولا بأي إنسان أيضاً، كي أغدو مستعداً طوال الوقت لقبول أي صدمة كاختفاء ذلك الشخص من حياتي.. أو لتعطل ذلك الشيء الذي أحبه.

إذاً فما هو الترويض الذي كان من الضروري أن يحدث كي أتخلى بالفعل عن أشياء أمتلكها حالياً؟

كنت أقول لنفسي أن حياتي لن تتوقف إن تخليت عن ماركة سيارتي وبعتها وابتعت سيارتين عاديتين بثمنها وأعطيت لشخص أحبه عزيز على قلبي بحاجة إلى سيارة واحدة وأخذت الأخرى، فأنا يمكنني فعل هذا الأمر بسهولة.. قد يبدو للبعض أن هذا جنون لكن من يعرفني يعرف عن جنوني وعفويتي.

حتى حدث معي ذلك الأمر مؤخراً بالفعل.

ففي فترة ما ابتعت سيارة وقمت ببيعها دون أن يشعر أحد بشيء، حتى أسرتي لم يعلموا بهذا الأمر أيضاً.

تتساءلون بالطبع لماذا قدمت على فعلة عجيبة كتلك؟ والإجابة ببساطة هو أن أحداً ممن أعرفهم كان بحاجة للمال ولم يكن معي سيولة عاجلة في ذلك الحين، وهكذا

قمت ببيع سيارتي كي أوفر له النقود دون تردد.

لم أفعل هذا لأني ملاك، ولكن لكي تعتاد نفسي على التخلص من أي شيء أرتبط به في حياتي، ومن شأنه أن يختفي في أي لحظة، ولكن مع البشر سيكون الأمر مختلفاً.. وأكثر صعوبة.

هل سبق وقام أحدهم– بعد أن كان مصدر سعادة إليك – بالتسبب لك بالحزن أو الألم؟ هل يمكن أن يتخذ أحد قرار الاختفاء من حياة آخر هكذا فجأة؟

نعم، فهذا ممكن في حالة أن ذلك الشخص قد تدرب على مهارة التخلي.. وها أنا أقوم بتدريب نفسي على ذلك الأمر.

لذلك من فترة لأخرى أقوم بالنظر للأشياء التي أملكها في منزلي إذا كانت مهمة وجديدة ولم أستخدمها بعد، أقوم بتغليفها وأهديها لأحد ما من وقت لآخر.

ولكن الاعتراف واجب، فإنه لأمر شديد الصعوبة أن تتخلى عن شخص وأنت من تعلقت به في بادئ الأمر.

على الرغم أن هذا الشخص من الممكن أن يكون موجوداً في حياتك وكل ما يفعله هو تدمير حياتك فقط.

ففي بعض الأحيان يقوم شخص ما باحتلال عقلك، والتسبب بالأذى النفسي لك دون غيره.. وفور أن تلقي

هذا الشخص رغم أثره وضرره تتلاشي كل تلك المشاعر السلبية وتشعر بالسعادة الوقتية القليلة التي تكاد تكون وهمية لوجودك معه.. ولكن هذا لا يحدث في الحب والعلاقات العاطفية فحسب، ولكن أيضاً في الصداقة والعلاقات العائلية.

هناك أصدقاء يحبوننا ولكن تأثيرهم سلبي علينا طيلة الوقت.. فعندما تقرر عمل شيء جديد تأتي استجاباتهم في الغالب على تلك الشاكلة:

- «لا تحاول، لا يوجد أمل»
- «ولكني بحاجة لمساعدتك»
- «مساعدة في ماذا؟ قلت لك لا يوجد أمل»
- «لنجرب فحسب، ربما..»
- «لا يوجد ربما.. تجاهل الأمر فحسب»

هناك أصدقاء يقومون بامتصاص طاقتنا، وعندما نفكر في ترك هؤلاء الأشخاص والتخلي عن تعلقنا الزائد بهم يصيبنا الحزن والاكتئاب، ونبدأ في التساؤل: ماذا عن الذكريات والأيام المشتركة؟

ولكن علينا أن نواجه تلك الحقيقة التي نعرضها على هيئة سؤال وجواب قاطع، هل قدر تعلقي بالأشياء يتسبب في خسارة أناس في حياتي؟

نعم

هل تعلقي بالأشياء من الممكن أن يتسبب لي بضرر؟

نعم

هل تعلقي بصديق سوء قد ينعكس على علاقتي بوالدتي أو أهلي؟

نعم

ولهذا عليك أن تدرك جيداً سبب تلك الأفعال السلبية، وبعدها عليك التخلي عنها، فعندما يدرك عقلك أن وجود هؤلاء الأشخاص يقودك نحو التصرف بهذا الشكل سيبدأ في رفضهم من تلقاء نفسه، سيدرك أنه يتعين عليه فعل أي شيء ما كي يتخلص منهم.

ومن ثم يقوم بترتيب الخطوات الآتية للتخلص من السلبيات:

١: الأولويات، بمعنى أن تصبح الأولوية المطلقة في حياتي أن أغدو شخصاً جيداً.

ولا أقصد بجيد أن يكون لدي مال أو شركة على الإطلاق.. فمعنى هذا يكمن في تحقق سلام داخلي لذاتك.. ولا يهم التطور من عدمه، المهم هو ألا تتوقف عن المحاولة، المحاولة التي لا تحتاج فقط إلى علم وتطور، بل تحتاج إلى قلب وشغف، فاستشفيت من وراء هذا الأمر

أن اهتمامي الزائد هذا بالناس يأتي من عدم إدراكي بمقدار الضرر الذي أحدثوه في حياتي.

مثال:

تأثرك بصديق يتلفظ بألفاظ نابية، فيلتقطها وعيك ويقرر استخدامها، والذي يثير الريبة في نفوس من حولك بعد صدامهم المفاجئ مع سلوكك الجديد ومصطلحاتك الغريبة.

إذاً ما هو المفتاح؟

المفتاح هو الإدراك..

عندما تبدأ بالتعلق بشيء ما، عليك أن تدرك ماهيته جيداً في البداية.. فتسأل نفسك أسئلة مثل: «إلى أين أنا ذاهب، ولماذا يحدث معي بهذا الشكل؟»

هل هذا الشخص يقدر أفعالي التي أقوم بها من أجله مثل إلغائي لمؤتمر هام كي أقابله؟ هل يضعني هذا الشخص في قائمة أولوياته كما أفعل؟

أم أني أهدر وقتي مع شخص أناني يريدني أنا دون أحلامي، طموحاتي، ووجودي بتأثيره من الأساس؟

سواء كان يقصد أذيتي أم لا، عليّ فقط أن أدرك طبيعته.. فالقدرة على التخلي تأتي تدريجياً بعد ترتيب الأولويات وإتقان عملية الإدراك، والإدراك لن يأتي دون

تساؤلاتك في بداية أي علاقة أو تعامل.

كل ما يتعين عليك فعله هو تلك المعادلات البسيطة كي تعتاد مسألة الإدراك.. تمارين بسيطة جداً تبدأ من المنزل، انظر إلى الأشياء واعمل على تنقيتها، قم بتحديد ما الذي تحتاجه وما الذي لا تحتاجه.

دعني أشاركك شيئاً مرحاً بالنسبة لي، فهناك شيئان من المستحيل إعطاؤهما لأحد مهما كان، وهما «الكتب والجوارب».. فلا تكتمل فائدة الكتاب إلا بقراءته كاملاً، ومن يأخذ كتباً -عن تجربة- لا يردها، ومن الصعب أن يأخذ أحدهم جواربك.. بالطبع، ولكن لكي أشارك الكتب أقول لأصدقائي تود هذا الكتاب عليك المجيء لي، ولك كامل الترحيب تقرأه عندي وتتركه وترحل.

ما أعنيه هنا بالتدريبات اليومية هو أن تقوم بتقييم مقتنياتك كي تدرك ما الذي يمكن أن تتخلى عنه وما الذي لا يمكنك، أن تسأل نفسك أسئلة حيوية كلما شعرت أنك تقترب من شخص ما، هل هو يستحق أم لا؟

وما الذي يشكل لك قيمة أكبر؟ شعورك بهذا الأمر أم العائد منه، والذي ستعطيه لشخص آخر يفرح به.

ما هو الأهم عندك؟ هل اهتمامك بهذا الأمر جعلك تفقد معنى معاونة الآخرين؟ وأن تلك النقود التي تنفقها في

شراء الملابس هي سبب في كساء شخص ما؟

هل بلغ معك الأمر قدراً من الأنانية وأنت تبتاع لنفسك فحسب؟ وإذا قلت لك أن هناك أشخاص يحتاجون الأغطية وأشخاص يريدون ملابس جديدة ولا يمتلكون وهؤلاء غرباء عنك فهل ستساعدهم أم لا؟

هذه هي أهمية تدريب الإنسان على قدرة ترك الأشياء، القدرة التي ستبلغ به مرحلة ستساعده على خلق علاقات صحية من حوله. وتستطيعون جميعكم تجربة هذا الأمر.

* * *

٥- ميزان الرغبة والأهداف

الرغبة والأهداف هما اثنان من أهم عوامل التنقية التي تمكنك من اختبار مصداقية الشخص الذي تتعامل معه، ومحاولة تقييم ذلك الذي يحدثك عن أحلامه، نظراً لأن الرغبة قد تُرى من منظور مختلف عن الآخرين قليلاً..

إذ أرى أن الرغبة الحقيقية الصادقة هي ما يتبعها فعل دون اكتفاء بالوصف والتأمل، هي اللغة التي تعكس إرادة تحويها فطرة الإنسان، تعكس لغة قد أهملت حتى ذبلت

وتلاشت إلى مجرد كلمات يتلوها الشخص الحالم.

وهنا يتحتم علينا أن نعرف كيفية إخراج تلك الرغبة في صورة لغة حقيقية، وبتذكير بسيط بما كنا نعيشه في صغرنا، وتأمل طابع العناد الذي كان يطغى على كل تصرفاتنا من محاولة بلوغ جهاز التحكم بالتلفاز، الرغبة في النظر من شرفة عالية رغم إدراكك لقصر قامتك، محاولة ارتشاف المياه من الزجاجة التي لا تستطيع حملها حتى، لكنك لم تتوقف يوما عن المحاولة برغبة دفينة في الوصول إلى مرادك!

هكذا خلقنا الله سبحانه وتعالى، خلقنا بنهم كبير للتجربة وإمكانية لتغيير وتطوير والعبور من أي تحدٍ قد يواجهك في أي من نواحي الحياة، وهو الشعور الذي ندعوه بالإرادة، هذا الشعور المعنوي الذي يخالف طرق الدورات التدريبية ولا يحتاج إلى تمرينات معينة أو الزج بك داخل مجموعة من البشر كي تكسبك إياها، ولكن الكثيرين يتخلّون عن تلك الإرادة مع أول تحدٍ في الحياة، ومن هنا نعود إلى ما تفرضه علينا الرغبة.

فالرغبة هي مفتاح الإرادة، الرغبة الحقيقية والتي سنتعرف على ملامحها بمثال بسيط: لنفترض أنك ترغب في القراءة للمرة الأولى، ولا تنفك تخبر الآخرين عن

رغبتك في ذلك، برغبتك في أن تغدو إنساناً مثقفًا متطلعاً دائم التعلم، كما أن لديك رصيد المعلومات الكافي وما إلى ذلك، إذا أردنا تقييم تلك الرغبة فسنجد أنها ما هي إلا كلمات بمثابة حلم، لا رغبة.

الرغبة الحقيقية هي ما يتبعها خطة عمل، وصف وتحفيز وجدول ثابت للبدء فيه، وإذا أردنا سرد خطوات كتلك بترتيب معين **فأولاً أنت تحتاج إلى:**

وصف محدد وفاصل

وذلك بتحديد ما تود القراءة فيه، فمثلاً أنا أرغب في القراءة في باب تطوير الذات الذي أفضله كثيراً، لذا سأشق طريقي نحو كتب مختصة في مهارات التواصل وأمور تنمية العلاقات.

ثانياً يمكننا الانتقال إلى:

وضع خطة معينة

وهو ما يتحقق عن طريق أمور عدة، أهمها البحث على الإنترنت، وإذا فعلت ذلك في المجال الذي ذكرناه مسبقاً ستتوصل إلى كتاب رائع مثل «توصيل طريقتك في النجاح إلى الآخرين» للكاتب «ديل كارنيجي»، وتعتزم شراءه في الأسبوع الذي يلي ذلك سواء بعد استلام راتبك أو حصولك على مصروفك أياً كان، وتبدأ في التخطيط

قائلاً سأقرأ صفحة في اليوم حتى أعتاد على الأمر ولا أنتهي منه في جلسة واحدة، وهكذا تسير الخطة.

ثالثاً يأتي دور التنفيذ في خطوة:

البدء

حيث تبدأ في التنفيذ في موعد قد قمت بتحديده مسبقًا، وتقاتل في سبيل الالتزام به، وهنا تكون قد انتقلت رسمياً من مرحلة الحلم إلى الرغبة الحقيقية.

رابعاً:

حافز المواصلة

وهنا يأتي دور اختبار تلك الرغبة، إذ أمتلك قناعة أن رغبتك الحقيقية بشيء لا يمكنها أبداً أن تجعله يفلت من يديك، فتبدأ في عمل خطتك التحفيزية التي تتضمن القراءة اليومية أولاً، يليها عمل مناقشة أسبوعية مع بعض من المهتمين بالشأن ذاته، حتى تتسنى لك فرصة مشاركة ما تعلمته لتوك.

هكذا تنجح في اختبار الرغبة إذا ما كانت حقيقية أم لا، فالرغبة ما هي إلا وجه آخر للهدف في عملة الحلم الذي لا يتحقق لولا اتصالهم، لن أستطيع الشروع في حديث الأحلام هذا باستفاضة كونه يحتاج إلى كتاب كامل، ولكن أود أن أطرق بوابة الأحلام معكم قليلاً، فالحلم

بالنسبة لي ما هو إلا مجموعة من الأهداف عجز الإنسان عن وضع خطة لها، لم تتملكك الإرادة الكافية للبدء فيها فأصبحت وأمست حلماً.

حتى أنني أفضل استخدام كلمة أمنية وليس حلم، فالحلم يشعرني بالعجز وكأنه شيء بعيد المنال، على عكس الأمنية التي يمكنني بلوغها، فعلى سبيل المثال إذا قلت «حلمي هو أن أقود سيارة ما» سأشعر أنني أزيحها بعيداً عن مخططاتي تاركاً إياها للظروف فحسب، أما إذا قلت: أمنيتي كذا فأشعر أنني أستحقها، قريب منها بشكل غير مباشر، وأشرع في نقلها إلى الرغبات كي تأخذ مكانها هناك، وتبدأ مراسم فعاليات امتلاك السيارة من الحلم إلى الهدف، لا ينقصها سوى خطوط عريضة والضغط على زر الإرادة.

وكي تضمن نجاح تلك الرغبة في الوصول إلى المراد منها، عليك بتكوين جانب العادات، والتي من شأنها أن تطور لديك الحافز نحو المواصلة لتحقيق أهدافك، وتلك العادة تُخلق عن طريق ثلاثة أشياء، أهمها هي الرغبة التي تحدثنا عنها للتو، والتي تحتاج معها إلى كل من المعرفة والمهارة التي سبق لنا الخوض في بحورها، حتى يأتي دور الحديث عن العادة، ويطرح السؤال نفسه:

كيف لنا أن نكوِّن عادة حقيقية مستمرة؟

انظر للرسمة التالية وتأملها جيدًا

تكمن الإجابة باختصار في:

أولاً: المعرفة

قمنا من قبل بالتفريق بين المعرفة والعلم، وذكرنا أن العلم هو ما يعكس صوراً للأمور في عقلك فتدرك وجودها، أما المعرفة فهي استحضار تلك الأمور في القلب والعقل معاً، ومن ثم الخروج بمعتقداتك الخاصة من خلالها، فإذا أردنا الحديث مثلاً عن خلق عادة الذهاب إلى النوادي الرياضية، فسوف يتعين علينا استحضار أهمية وقيمة تلك الخطوة في القلب، وهو ما ينقلنا لجانب المعرفة بأهمية الرياضة، وكيف أنها منفذ لامتصاص الطاقة السلبية، وتزيد من الثقة بالنفس نتيجة للهيئة التي سيكتسبها جسدك، نتيجة للمظهر العام الذي يلعب دوراً كبيراً في حياة كل منا. وقد جئت على ذكر ذلك باستفاضة في كتابي السابق «المعنى في طريقي»، إذ أن مظهرك يسوق لك شخصياً، عملياً، وظيفياً وهكذا.

ثانياً: الرغبة

وهي الخطوات الممنهجة التي تعتزم اتخاذها لتنفيذ

الأمر، وإذا أردنا التطبيق على مثال الذهاب إلى النادي، فلنفترض أنك تود الذهاب بعد معرفتك الكاملة بضرورة الخطوة، فعليك إذاً أن تضع خطة البدء، وهي عبارة عن ميعاد ومكان وكيفية الاشتراك في مجتمع قادر على تحفيزك لمواصلة ذلك في مناخ إيجابي.

ثالثاً: المهارة

والمهارة هي الخطوات المطلوبة لخلق عادة الذهاب، بل والاستمرار فيها بشكل دوري، وأهمها مهارة إدارة الوقت بكل تأكيد، والتي تمكنك من تخصيص المواعيد المحددة لذلك، ومن ثم مهارة الصبر على رؤية النتائج التي من شأنها أن تنعكس على جسدك وصحتك، إضافة إلى مهارة التحفيز الذاتي كي تواجه نفسك في حالات الكسل فتنتصر الرغبة مجدداً.

* * *

٦- ما لم تفعله من قبل

عادة ما تأتيك مرحلة المواجهة فيما بعد الخوض في بحور أهدافك، رؤيتك، ما الذي تطمح إليه، وما هو وضعك الحالي؟ حتى توقن تمام اليقين أن الأمر الأكثر

أهمية هو أن تكون على علم بحقيقتك، أن تغدو واضحاً حيال ذلك..

إذ أنه من الجيد، بل من الممتاز أن تغدو طموحاً راغباً في بلوغ محطات بعينها في المستقبل، محطات من شأنها أن تجعل منك إنساناً ذا مكانة مرفوعة في نظره أولاً، وفي نظر مجتمعه بالضرورة..

ولطالما كان التمني أمراً عظيماً نمتلكه جميعنا بالفعل، ولكن إذا صاحبه عدم الوضوح وخداع النفس بمهاراتها الحالية التي سبق لنا الحديث عنها في قائمة الأهداف والطموحات لساءت النتائج، لذا فما أعنيه بجملة «أن تكون على علم بحقيقتك» هو أن تحدّث ذاتك بسؤالها:

ترى ما هي المهارات التي أمتلكها وما الأخرى التي ليست لدي؟

وهو السؤال الذي سيقودك حتماً إلى تفاصيل أعمق من ذلك! فهيا بنا نبرهن على حديثي هذا بمثال، ونتعمق معاً في كافة تفاصيله، وكخطوة أولى في رحلة البرهان تلك علينا أن نضع عنواناً للمهارة التي سبق لي ممارستها طوال السنوات القليلة الماضية وأرغب في مشاركتكم إياها الآن كي تنالوا استفادتي ذاتها، بإمكاننا أن نستفيض في شرحها تحت عنوان:

«فن تقييم الإمكانيات»:

يأتي الجانب الأول في التساؤل الذي طرحناه عن المهارات التي أمتلكها، ما هي المهارات التي لدي؟ لذا فعلينا أن نضع تلك المهارات في قوالب محددة نصب أعيننا، وهو ما يمكننا إتمامه عن طريق عمل جدول بالجوانب الثلاثة المشتركة بين البشر، واترك لنفسك حرية أن تضيف خانة أو أكثر تحمل أي جوانب قد تعلمتها مقارنة بمن يعيشون معك على الكوكب ذاته، وتلك الجوانب المشتركة من شأنها أن تكون:

- الحياة الاجتماعية
- العمل
- الجانب الروحاني

ووجب علي تذكيركم بأهمية تطبيق الدراسة التي تنصح باستخدام يديك في التخطيط طوال الوقت، الدراسة التي قصدت العمل بها في كافة جوانب المحتوى الذي أنتم

بصدد قراءته، إذ أنه يتعين عليك تفعيل الأمر النظري بيديك حتى يتشبع عقلك به تماماً!

صبّ جمّ تركيزك معي، إذ أنني أتحدث عن مستقبلك في لحظتنا هذه، وليس عن أسعار الجنيه الذهب الذي لن يستطيع أي منا امتلاكه سوى بالجهد والاستثمار في ذاتنا أولاً.. لنعد إلى فكرة العمل بأيدينا قليلاً ونتحدث مرة أخرى عن الدراسة المذكورة سابقًا في فصل المعرفة.. تلك الدراسة التي أجرتها «د. جيل مارثيو» والتي قامت بتجربتها على ٢٦٧ شخصاً كي تخرج بنتيجة بأن عرض الإنسان لأهدافه كتابة يساهم في تحقيقها بنسبة وصلت إلى ٤٢%، وذلك في حالة استخدام يديك في التخطيط لتلك الأهداف كالاستذكار، البحث، والتدوين بصورة دورية، إذ أن المرء منا يقوم بعمل ما يقرب من عشرة آلاف حركة إذا ما قام باستخدام يديه مقارنة بالحاسوب الذي قد ينهي الأمر بثمانية حركات على الأكثر! هل توقن الفارق؟ فالكتابة اليدوية تعاونك على تحريك عدد أكبر من الأعصاب التي تحتاج لذلك بأوامر المخ، وبالتالي لسوف ترتبط المعلومات التي تعمل على تدوينها بتلك الحركات التي تيسر لك بدورها مسألة الاندماج في حالة من التركيز والتعلق بما تكتبه ذهنياً، الأمر الذي من شأنه أيضاً أن

يحثك على عمل خريطة تنفيذية لأحلامك كي تحارب من أجلها بعدما تحولت من كونها مجرد أفكار..

نأتي للأهم، لنفترض أن تلك هي المهارات التي تمتلكها، التي تزعم كونها لديك أو قانع بأنها كذلك، وإليك بعض الخانات الفارغة كي تملأها بنفسك، وتغوص معي داخل ذاتك حتى تواجه حقيقة وضعك الحالي:

التعلم	البحث والتحليل	مهارة التواصل

مهارة التواصل، وهي واحدة من أهم المهارات الحياتية على الإطلاق، إذ أنها تساهم في خلق الجوانب التي تتعامل معها في الحياة، كالعمل من زملاء إلى عملاء وكيفية بناء العلاقات، مروراً بأمور الحياة العاطفية، الزوجية، ودائرة الأصدقاء كذلك، وهنا يأتي السؤال:

- ما الذي تعرفه عن أسس هذه المهارة؟
- ما حقيقة تنفيذك لتلك الأسس من عدمها؟

ماذا إن أردت تقييم نفسك من ١ إلى ١٠ في امتلاك مهارة كتلك؟ ما الذي تعمل عليه الآن أملاً في تنمية مهارة التواصل؟ وما هي المهارات التي قد تدعم استمراريتها ونموها؟

يتعين عليك أن تشغل ذهنك بهذه الأسئلة، ومن ثم يأتي دور استخدام يديك في تدوين الإجابات بمنتهى الوضوح كما ذكرنا من قبل.

وستجد نفسك باحثاً مع كل مهارة تكتبها، باحثاً قارئاً شغوفاً كي تضع خطة تقييمك لها، وتستكشف مهارات تساعدك على تنميتها، عليك فقط بتدوين المهارات، ومن تحتها الأسئلة التي تقودك نحو الإجابات التي تنقصك في كل جانب، كالآتي:

التأمل والتدبر	مهارة العمل تحت ضغط	تحمل المسئولية

الصبر	مهارة التنظيم والتخطيط	مهارة الاستماع
التعلم	البحث والتحليل	مهارة التواصل

وجدير بالذكر أنه بعد اكتمال هذا الجدول بمسألة تقييم المهارات التي يتعين عليك تطويرها جنباً إلى جنب مع المهارات التي تحتاج إلى اكتسابها ستتوقف عند الخطوة التالية، والتي تدعى ترتيب تلك المهارات. وفقاً لقانون الأولويات.

لنبرهن على ذلك بمثال ما:

مهارة «تحمل المسئولية»، والتي تعد بمثابة مهارة غاية في الأهمية في جوانب عديدة من الحياة، والتي تشير لضرورة كونك شخص مثابر يعمل بكل ما يمتلك من قوة وعزيمة، بل ويتقن ما يعمله، دون استسلام أو هروب من المسئولية، إذا ما أُسندت إليه مهمة معينة أو واجه تحدٍ ما، شخص إذا أخطأ يعترف بخطئه، ومن ثم فيتحمل نتيجة وأعباء هذا الخطأ حتى تتكشف له الحلول المناسبة

للأزمة.

ومن الحديث عن تلك المهارة يتراءى لك كم أنها هامة جداً في العلاقات الإنسانية، الأسرية، تربية الأطفال، العمل، الجامعة وفي الدراسة بشكل عام..

وتأخذ تلك المهارة طريقها منذ تحمل المرء منا مسئولية نفسه واعتزامه التدرب عليها، وإتقانها بصدق راغب تجعل من صاحبها حاملاً لكم هائل من الإرادة التي تعاونه على تحقيق أهدافه بدورها.

ولننتقل إلى مهارة «التنظيم والتخطيط» في جانب العمل، وهي ما تتصدر قائمة المهارات وفقاً للأولوية التي تحتاجها بيئة العمل، فهي تساعد الموظف أو العامل على إتقان عمله، وهو الأمر الذي يعد مهارة متفردة بذاتها أيضاً.

حيث أنها تساعده على تنظيم الوقت وإدارته، وإدارة الوقت هي بالطبع مهارة جديدة على نفس القدر من الأهمية تساعد على رؤية الأمور من زاوية أوضح مما يمنح القدرة على ابتكار حلول وأنظمة لسريان العمل بشكل أفضل، وهو ما يعد مهارة إضافية.

لكن مهارة التنظيم والتخطيط لا تقتصر على بيئة العمل فقط، بل إن حياتك الاجتماعية في حاجة لها أيضاً.

إذ أنك على سبيل المثال تحتاج إلى تنظيم عدد المناسبات التي يتعين عليك حضورها للحفاظ على اجتماعيتك ودائرة علاقاتك، وكم الأشخاص الذين ترغب في مراسلتهم بشكل دوري كي لا تتقطع الأوصال، تحتاج إليها في ترتيب أولوياتك بالحضور لأي مناسبة في العموم حتى تدير حياة متناسقة الجوانب، حياة ذات تناغم مطلوب فيما بين العمل والحياة الاجتماعية.

ولكن دعني أنوّه لك عن شيء هام، هل اتضح إليك قبلاً كم مررت على مهارات تتصل ببعضها البعض؟ وأنه هنالك مهارات يستلزم إتقانها اكتساب مهارات أخرى! دعنا نعود إلى تلك النقطة فيما بعد، كي ننتقل إلى الجانب الروحاني الذي يحتاج مهارات أخرى بدوره تساعده على التطور والنمو داخلك.

الجانب الروحاني ومهارة التأمل والتدبر:

تعد هذه المهارة هي أهم ما يحتاجه المؤمن الذي تحدثنا عن اكتشافه من قبل عن طريق كيفية معرفتك لنفسك وإدراكك وإيمانك بوجود الله داخلك.. وهي كذلك تعد مهارة هامة في جوانب أخرى من الحياة، إذ أنك قد تحتاج للتدبر فيما يخص عملك كي تستطيع ابتكار حلول جديدة، وقد تحتاج إلى التأمل في قدرة إنسان غارق في

همه على حل أزماته، الأمر الذي من شأنه أن يلهمك الصبر على الأزمة التي تواجهها أنت.

أما التأمل في علاقتك مع الخالق فهو يمنحك ما يصبو إليه الناس أجمعين، يمنحك السكينة والسلام الداخلي والرضا الذي يعتبر صفة أساسية في طريقك إلى النجاح.

ومهارة التأمل هي مهارة يتم اكتسابها مع الوقت، فهي تحتاج إلى الصمت والهدوء النفسي الذي يمكنك تعلمه من مهارات التواصل التي تجبرك على الاستماع أكثر، فكلما تمكنت من الإنصات كلما أصبحت قادراً على الصمت، وكلما كنت قادراً على ذلك كلما استطعت التأمل ورؤية ما لم تره من قبل بينما يحاوطك طيلة الوقت، إذ تبدأ مراسم فعاليات تلك المهارة بالتأمل في كم النعم التي منَّ عليك بها الله سبحانه وتعالى، كي تدرك أنك تمتلك الفرصة دائماً لتحقيق ما لم يسبق لك تحقيقه.

يمكنك العثور على العديد من المواقع الإلكترونية التي تعرض دورات تدريبية تساعدك على تطوير مهاراتك بالفعل، وإذا أردتم النصح إليكم بعض الاقتراحات التي قد يكون الجميع على علم بها: org.coursera.www

لديه الكثير من الدورات في كافة المجالات العملية والحياتية والمهارات الخاصة بهما باللغة الإنجليزية.

org.edx.www

لديه الكثير من الدورات المتخصصة في مجالات العمل واللغات والثقافة باللغة الإنجليزية.

net.almentor.www

يتميز لأول مرة في الوطن العربي بتقديم محتوى باللغة العربية ولغة الإشارة أيضاً في كافة المهارات الحياتية والعملية، وحتى الهوايات.

دعوني أختتم هذا الفصل برؤية جديدة قد تساعدك على تحفيز ذاتك في كل مرة ترغب في إتقان مهارة بعينها، فقد تراءى لك في الجزء الخاص بفن تقييم المهارات كيف أنني واصلت الإشارة إلى كون المهارات عبارة عن شبكة متصلة، بمعنى أنك إذا قررت تعلم واحدة منها ستلحظ أنك في الطريق لتعلم الأخريات، ولكن بيت القصيد هو أن تبدأ، فعالم المهارات ما هو إلا بناية كلما تمكّنت من زيادة الأدوار بها كلما تسنى لك إقامة مكتب ما في الأدوار العليا تحصل منه على رؤية أجمل، رؤية من منظور أشمل.

المهارات أيضاً تعتبر مُعدية في الأصل، فكلما تعلمت مهارة معينة وأتقنتها ستُعدي بقية المهارات لديك، وتكون متقناً لعدة مهارات، ليس عليك سوى ألا تتوقف عن

المحاولة في التطوير، واعلم أن تلك المحاولة ستتطلب مجهوداً كبيراً، ولكنه يحمل قدراً من المتعة، متعة التجربة في حد ذاتها، ويمكنني اقتباس ذلك من مقولة شهيرة لرائد الأعمال والمتحدث التحفيزي Gary:

«إذا أردت أن تصل إلى ما لم تحققه من قبل، عليك بفعل ما لم تفعله من قبل».

* * *

٧- البنك الشخصي

أؤمن بأن المال إن وضعته هدفاً أمامك فلن يأتيك، أما إن عملت واجتهدت في ذلك العمل لسوف يأتي عن ضرورة واستحقاق، بمعنى آخر أنه كلما جنّبت المال من أولوياتك كلما حصلت عليه دون شك، ولكن إن تصدر أولوياتك سيصيبك الأمر بتعب الوصول إليه، والذي قد يصبح أحياناً بلا جدوى، وهذا ما حدث معي.

فقد قضيت مرحلة ما من حياتي، والتي جئت على ذكرها تفصيلاً في كتابي الأول «المعنى في طريقي»، كنت لا أملك شيئاً فيها، لا إمكانيات، لا نقود، ولا علاقات أيضاً، ولم يشغل بالي أياً من هذا، لم يكن يشغلني سوى

مظهري العام أمام أهلي وفي أي مجتمع توجب عليّ الاحتكاك به.

وكي أتمكن من تحقيق ذلك فكان يلزمني وجود استثمار خاص يدر لي مالاً كافياً، ومهارة تمكنني من إتمام تلك الخطوات بالضرورة، وعندما شرعت في العمل عملت في وظائف ذات دخل بسيط، ولكن علاقاتي بمن عملت معهم جلبت إلي المزيد، إذ لم يتوانى أحدهم أن يقدم لي فرصاً أخرى حتى ولو كان كل ما في الأمر هو زيادة مائة جنيه، فيخبرونني بتلقائية: «حسام، يمكنك الانتقال لتلك الوظيفة فالعائد أكبر ولو قليلاً».

وما تسبب في كل هذا هو علاقاتي القوية بهؤلاء الناس، والذين كانوا يقومون بإسعادي في المقابل، لم تكن النقود أولوية لديّ، إذ كانت تأتي خطوة تلو الأخرى، من وظيفة بـ ١٨٠ جنيه إلى أخرى ب٥٠٠ جنيه، مروراً بال٧٠٠ و٨٠٠ جنيه، ومن ثم فجاء دور ال١٠٠٠ وال١٥٠٠ جنيه التي حصلت عليها من عملي بمجال الأنيميشن، الملابس والرقص، لذا فقد كانت تأتيني دون أن أحمل عبء انتظارها أبداً، فقط بالعلم والاجتهاد.

وظيفة تلو الأخرى حتى اكتسبت مهارة البيع في عالم التسويق والمبيعات، المهارة التي منحتني فن الحديث

وتطوير علاقاتي مع الناس، ومن هنا بدأت في الحصول على نقود أكثر فأكثر.

لطالما كان يخالجني شعور غريب بأن تلك النقود ليست ملكاً لي، لطالما كنت أخشى فكرة أن يتقاضى شاب في عمر ال٢١ أجراً يصل إلى ٥٠٠٠ و٦٠٠٠ و٧٠٠٠ آلاف جنيه في الشهر بعام ٢٠١٠ الذي كان مبلغاً كبيراً في ذلك الوقت.

كذلك كنت أفكر فيمن يمتلك ١٠٠٠٠.. ترى ماذا هو بفاعل بها؟

بالنسبة لي فقد قمت بشراء ثياب جديدة، وهاتف جديد من نوع البلاك بيري في أزهى عصوره، رغم أنني لم أمتلك الكثيرين لأحادثهم على تطبيق الـBBM حينها، حتى بدأت أشعر مراراً أن تلك النقود ليست من حقي، فكل ما أفعله في عملي هو إقامة حديث مع العميل الراغب في شراء سلعة ما، فيما أبيعه إياها وفقاً لموارده حتى يأخذ الشيء المناسب، بالطبع كانت تلك مهارة ولكنها مجرد كلمات تقال في نهاية المطاف.

أتحدث وأتحدث ومن ثم أتمكن من الحصول على هذا المبلغ الضخم نهاية كل شهر، لذا فقد بت مقتنعاً أنه يأتيني حاملاً رسالة معينة من الله سبحانه وتعالى.

ومن هنا بدأت تنمو لدي فكرة رد الجميل لكل من وقف بجانبي سلفاً، أن يذوقوا معي من الخير الذي منحني إياه الخالق، سواء كانوا أهلي أو أصدقائي، وأصبحت لدي نية مبيتة أن أسعى كل شهر في إدخال السعادة على قلب أحدهم عن طريق هذا المال.

وبالفعل بدأ عملي يزدهر وفرصي تزداد على إثر هذا، وأتمنى أن يعود قراء هذا الكتاب لكتابي الأول - المعنى في طريقي - للتعرف على تفاصيل الرحلة من بدايتها، بدأت الأرقام في التزايد وكانت تُنفق في السبيل المنوط بها بالطبع، ونَمت لدي اهتمامات بشراء ماركات بعينها، السفر لأماكن محددة وكذلك تناول الطعام في أخرى مختلفة وجديدة.

وهي المرحلة التي تشهد ارتفاع مستواك الاجتماعي عندما تقابل أناساً معينين يفرضون عليك ارتداء ملابس معينة كذلك، فعندما عشت فترة زيادة النقود في جعبتي بات كل هدفي هو إسعاد الأقربين وما شابه ذلك، ولكن لم يخطر ببالي فكرة الأعمال الخيرية كالذبح وتوزيع اللحوم على المحتاجين من الفقراء، بل اقتصرت مشاركاتي على المكان الذي أعمل به والمشاركة في أي مبادرة من شأنها أن تساعد الفقراء في مناسبة كالأعياد وغيرها.

ولكن هدفي الرئيسي كان إسعاد الناس من حولي، كأصدقائي الذين يمرون بضائقة مالية وهكذا، فلطالما كنت أشعر أن الله سبحانه وتعالى قد أخرجني من عالمهم قليلاً كي أعود وأنا أحمل الكثير، كل هذا إلى جانب تحقيق رغبتي في السفر وعمل كل ما وددت عمله من قبل، حتى ارتأى لي أن المال الوافر الذي يأتي من إطار غير أخلاقي يذهب سدى، وهو ما حدث بفعل أصدقاء السوء.

اختبرني الله في تلك النعم، حتى سكنت المشكلات يومي وقل رزقي مع الوقت، حتى وإن لم يقل بفعل النقصان فكان يقل بفعل الإنفاق الذي أجبرت عليه، وهو ما حدث أثناء رحلتي مع مرض جاءني لفترة حتى أنفقت الكثير أملاً في الشفاء منه، وما حدث أيضاً عند مرور شخص عزيز على قلبي بأزمة مالية اضطررت حينها بمعاونته بكل ما أملك كي يتخطاها، إلى أن بدأ مستوى معيشتي في الانخفاض تدريجياً، الأمر الذي أوقعني في زلة الكبر التي جعلتني أقرر ترك العمل رغم حاجتي إليه، رغم كل ما بلغته هناك، وعندما حدث ذلك ظللت أنفق من مالي حتى قارب على النفاذ في فترة بدأت أسرد قصتي على الناس في جامعات مصر بأكملها، أسرد ما عشته وكيف وصلت إليه وأعكس فترة بحثي عما أريد بعدما

تقدمت بالاستقالة.

إذ كنت أقوم بتدريب الآخرين في نفس الفترة التي ينفذ المال مني، وضاق بي الحال حتى وصلت لنقطة الصفر من جديد، نقطة كنت أسير فيها من العمل وإليه، تتساءلون بالطبع كيف حدث هذا رغم علاقاتي؟ لكنني كنت أخفي هذا أمام الناس، إذ كنت أواصل الضحك دون أن يشعر أحدهم بشيء، وصل بي الحال لتحديد عدد المرات التي سأتناول فيها الطعام بالأسبوع.

حتى أنني لن أنسى موقف المحترم «هاني القلا» والذي شاءت الأقدار أن يقيم معي لفترة ولمس ما أمر به، فكان يساعدني بشكل غير مباشر، ولا ينفك يحضر الطعام بحجة أنه يتناول منه الكثير، أذكر جيداً كيف كان يقول لي: «يا عم أنا قاعد معاك بقى، وانت عارف أنا بحب آكل كتير»، بينما أعلم تماماً الدافع وراء أفعاله تلك، أنه يعلم تمام العلم بواقع معرفته بي أنني لن أقبل اقتراض المال أبداً، فكان يفعل ذلك دون أن يؤثر على علاقتنا بشكل أو بآخر، كوني لا أقبل بمثل هذه الأمور فأنا عزيز النفس جداً ودائم الشعور بأنني صاحب رسالة، ولا يوجد صاحب رسالة محتاج.

وعندما ضاق الحال أكثر وعدت إلى معيشتي القديمة

لم أتوقف عن إخفاء ذلك خارجاً، بارتداء نفس الملابس والتأنق بينما لا أملك قوت يومي، أرتاد الجامعة ألقي محاضراتي أحث الناس على العمل والصبر والاجتهاد، وأنا في الحقيقة أحاضر نفسي.

لكنني كنت أعلم لمَ حدث كل هذا، إذ باتت النقود هدفاً لي في يوم من الأيام، حتى أصبحت تأتي لتذهب في طريقها دون أي استفادة، الأمر الذي تطلب مني وضع خطة استراتيجية جديدة لما تعنيه النقود، وذلك بعدما تنفست الصعداء مرة أخرى بتوفيق من الله وحده، وشرعت في الاستثمار، فجاء الفرج من حيث لا أحتسب، وكانت المعادلة الجديدة في نظرتي للنقود هي الحل هذه المرة.

معادلة تتضمن أن يتعامل الإنسان مع نفسه على أنه شركة في مصطلح يسمى: **model Business you**

فكل شركة تمتلك قسم الموارد البشرية الذي يعمل على توظيف الناس، وكذلك الإنسان يمكنه انتقاء من يعبرون دائرة حياته لأسباب متعددة، كالاطمئنان على صحته، كإضفاء نوع معين من المشاعر، كمن يجرونه نحو حياة أفضل.

أما قسم الموارد المالية فهو المنوط بالادخار منها،

وتحديد سبل الإنفاق والترفيه دون إهدارها، حتى تصل لنقطة أمان في المستقبل.

ولهذا فإن المصطلح الذي ذكرته ما هو إلا معاون للإنسان كي يحيا كجهة عمل تحرص على سبل الإنفاق جيداً حتى باستخدام الـsheet Excel الثابت الذي يقوم بتوزيع أي دخل جديد بالنسبة المئوية على كل المصادر المعنية، وهو ما أتى بثماره.

على سبيل المثال فإذا تمكنت من الحصول على ألف جنيه اليوم ومائة ألف غداً فيتم تقسيمهم بنفس النسب المئوية كي نخرج بنسبة ثابتة للخير كل شهر، ودون أن أعبأ بكونها ألف أو أكثر فكنت أنظر إلى النسبة الثابتة وأتعامل معها فحسب كي أتعلم الالتزام بها، أدخر نسبة للملابس حتى ولو لم أضطر لشرائها كل شهر إذ كنت أتمكن من الشراء وقتما أريد، موسمياً صيف كان أو شتاء، ونسبة أخرى مخصصة لتوطيد علاقاتي بالناس عن طريق تناول الطعام معاً، شراء بعض الهدايا وهكذا.

إضافة إلى نسبة للاستثمار في ذاتي، فعلى سبيل المثال كنت أدخر ما يقارب الـ ٣٠٠ جنيه بغرض حضور مؤتمر مثل كرايز أب، وإن وصل إلى ٦٠٠ أو ٧٠٠ فأقتطع من مدخراتي القديمة، كما أن هناك نسبة للترفيه بالفعل، وأبتاع

شيئاً أحبه كالبلاي ستيشن، شاشة تلفاز أكبر، السفر لأماكن محببة بغرض المتعة لا العمل.

وهنا تمكنت من ادخار مال وفير بعدما اعتمدت طريقة التقسيم تلك، الأمر الذي جعلني أعتاد العطاء في نفس الوقت، وهو التجارة مع الله والإنفاق في الخير، وذلك بعدما تيقنت من مغزى الرسائل التي أرسلت إليّ من الخالق، إذ ضاقت واستحكمت ومن ثم فرجت، فكان المغزى هو الزج بي ناحية عمل الخير والاستثمار وإقامة خطة مالية واضحة للعيش دون العشوائية التي كادت تلقي بي من على حافة الهاوية.

فالعشوائية هي الطريق الأول للضائقة المالية، وقد تجنبتها تماماً بالعلم بخبايا سوق العمل، بزيادة الاستثمار وقت الحاجة حتى تتسنى لي فرصة الالتحاق بـ school business London إذا ما ساءت الحالة في البلاد، وهكذا إذا تعسرت أحوال السوق أتمكن أنا من التحصل على شهادة أسعى إليها دون أي مشكلة.

فإذا ضاقت بي أحوال الدنيا لسوف أزيد من نسبة النقود التي أدخرها للمنزل من طعام وشراب والتزامات، بينما أخفض من نسبة النقود المخصصة للملابس هذا العام مثلاً، حتى توقفت عن إجراء تلك العملية إلكترونياً وبتّ

أحفظها في ذهني أوتوماتيكاً بعدما أصبحت عادة لدي.

إذ كنت أظل منكباً على العمل في الـ Excel Sheetحتى يمكنني اقتسام النقود بنسب معينة، إلى أن احترفت عمل تلك المعادلة، وعلى الرغم من قلة دخلي إلا أنني قصدت فتح حسابات متعددة في بنوك مختلفة، حساب خاص بالخير، حساب المنزل، حساب لعلاقتي بالناس، وآخر خاص بالعمل والاستثمار، إضافة للأجر الذي أتقاضاه لقوت يومي، وأمور السفر المتعلقة بالعمل من مؤتمرات ودورات تدريبية، وحساب أخير أضع فيه نقوداً كي أتناساها تماماً.

ولا أنفكّ أخبر الناس أن يفكروا بالطريقة ذاتها، حتى ولو أنك تتحصل على ٥٠٠ جنيه فما عليك سوى وضع خطة إيجابية لتوزيعها جيداً، وإن اضطررت لوضع كل ١٠٠ جنيه وحدها فافعل.

ما أرغب في قوله بهذا الفصل هو أن الضوائق المالية لا تحدث لك دون سبب، بل تحوي رسالة من الله معها، الله سبحانه وتعالى له اسم الحليم، فالله يرزقك من حيث لا تحتسب مهما ازداد تقصيرك في علاقاتك معه، تكفي أمور كالصحة والطعام والشراب والهواء النظيف الذي يقيك الأمراض، فالضوائق المالية تأتي بهدف تربية

وتهذيب النفس.

إذ بتّ شخصاً يعي قيمة النقود وليس ذاك الذي لم يتوقف عن شراء الجوارب بغرض اختلافها فحسب.

قم بالترفيه عن ذاتك في حدود المعقول، وقم بالادخار إلى جانب ذلك، ادخر ما يكفيك لشراء ما تحتاجه مستقبلاً، حتى ولو لم تتملكك الحاجة لشرائه في نفس اللحظة، لأنه سوف يحين عليك وقتاً تحتاجه فيه، حضور مؤتمر، سداد مبلغ ما وهكذا.

وإذا تعاملت في حياتك بهذا الشكل لسوف تبلغ المعادلة الناجحة لتقسيم رزقك مع الانتفاع الكامل به.

* * *

٨- إنما نحيا بالناس

كثيراً ما أتداول في حديثي مع الناس عن أمر العلاقات جملة «أننا لا نحيا للناس وإنما نحيا بهم»، وهو ما نستدلّ به على أهمية تواجد البشر من حولنا، فلا مجال لحتمية نجاح شخص ما مهما بلغ مدى ذكائه واجتهاده وحجم خبرته دون الناس وعلاقاته الطيبة معهم، لا مجال

للتطور الذي يسير بخطى سريعة وثابتة سوى باستقامة وقوة هذه العلاقات.

ولطالما كان المفهوم السائد في مجتمعاتنا عن العلاقات هو ما ندعوه «الواسطة»، وهي بمثابة الطريق الذي يشرع فيه أحد أفراد عائلتك أولاً حتى يصبح ذي ثقل ونفوذ كاف لجرك معه، مما يعني استحالة الوصول لو لم تكن أحد عناصر عائلة كتلك، عائلة تعد هي مفتاحك الوحيد للوصول، أما عن مفهوم الشخص العصامي الذي يسلك الطريق وحده دون خبرة أو سابق معرفة تؤهله لذلك فهو أقرب إلى التلاشي، ولكن من موقعي هذا أخبركم أن العالم قد تغير، وأصبح هناك مجال كافٍ للمرء كي ينشئ علاقاته بنفسه، ولكن بمجهود وذكاء.

ويمكننا في ذلك تقسيم جانب العلاقات، إنشاؤها والحفاظ على قوامها إلى جزئين، أولهما هو «القصة».

القصة هي أكثر ما يجذب انتباه الحاضرين إليك، وهو ما كان يدفعني دائماً نحو سرد قصتي في بداية تعارفي على شخصية جديدة، وكيف أن حياتي كانت مختلفة تماماً عما هي عليه الآن، دعنا نبرهن على ذلك بأنني كنت أقص حياتي قائلاً: في وقت ما وأنا قليل الخبرة، وأفضل قول قليل الخبرة لا القيمة لأن البدايات ما هي إلا مسألة

وقت تؤهلك لما هو قادم، كنت قد تحصلت على دبلوم الثانوي الصناعي، والذي تسبب في التحاقي به هو أنني لم أستذكر ما استلزمني جيداً..» وهكذا يكون مجرى الحديث.

وكان لهبة الله سبحانه وتعالى دور كبير في تلك الناحية، إذ منحني الخالق قدرة كافية على الحكي، أحب السرد وأعرف كيف أشارك من ينصت إليّ بعد جذب انتباهه كما أريد، حتى ينصهر معي في بوتقة حياتي وشخصيتي التي بات قانعاً بها.

وهنا يأتي السؤال: هل من الممكن أن يكتسب المرء تلك المهارة بسهولة؟ وتأتي معه الإجابة: نعم، فأي مهارة في العالم من الممكن أن يتم اكتسابها مع اختلاف الأسباب وطرق الوصول ليس إلا، فأنا على خلاف تام مع الفكرة الراسخة لدى البعض بأن من لا يملك الموهبة لا يغدو محترفاً مهما فعل.

فالحقيقة من منظوري الخاص هي أنه يمكنك اكتساب المهارة ومن ثم العمل عليها، مما لا شك فيه أن الموهبة من شأنها أن تضفي الكثير ولكن المجهود والمثابرة كذلك أيضاً، حتى أنك تستطيع الوصول متكئاً عليهم إلى مكانة أعلى من الموهوب ذاته، أما عني، فلطالما كانت فطرتي

هي الولع بسرد القصص، إذ كنت أحيك كل مرحلة من حياتي في شكل قصة يمكنني روايتها بعدما تستلقي إلى جانب البقية.

وعندما أُصبح بصدد الحديث مع شخص ما أقص عليه بعضاً من حكاياتي، دون الوقوع في خطأ إخبار الأمور ذاتها لشخص آخر، لأن كل منهم يرغب في قصة تميز وجوده عن الآخرين وتلائم الموقف الذي نعيشه حينها.

لذا فيمكننا استنتاج أن أسس بناء العلاقات يبدأ من تلك البوابة، بوابة القصة التي تجبرك على الحديث عن ذاتك، حتى يصبح من المنوط بك امتلاك ما تحكيه من الأساس، وأتفهم طبيعة بعض الناس التي تواجه مشكلة في ذلك الأمر، االناس الذين يعجزون عن قص ما نجحوا في تخطيه طوال حياتهم بصورة صحيحة، صورة مرغوب بها.

وإذا أردنا إعطاء مثال على مسألة كتلك، يمكننا أن نأتي على ذكر رجل يدعى «هشام»، وهو أحد أعضاء «community positive Egyptian»، هشام شخص رائع أكن له الكثير من الحب بل والإيمان بقدراته أيضاً، قدراته التي ستؤهله لقص حكايته، إنجازاته،

ونجاحاته مستقبلاً في كتاب كهذا وليس بمجرد اسم قد يمر مرور الكرام.

يمكن لهشام أن يحدثنا عن نفسه بطريقتين أولهما: «اسمي هشام، تخرجت في الهندسة وأعمل حالياً في شركة أنرشيا»،

بينما تأتي الطريقة الأخرى على هذا النحو:

«كنت أدرس في كلية الهندسة، ولكن أمر الدراسة بها كان عسيراً علي كوني غير شغوف بالعمل في المجال ذاته، ولكن اهتمامي كان منصباً على تخصص بعينه وهو الميكانيكا، لذا عملت على تطوير ذاتي ببعض الدورات التدريبية، المشاركة في المسابقات، حتى مَن علي الله سبحانه وتعالى بسيرة ذاتية جديرة بالاحترام أرسلتها إلى شركة أنرشيا، وتوالت الخطوات حتى قبلت للعمل هناك»

يمكننا هنا الخروج بنتاج بسيط وهو شكل القصة والإقناع بها، وهو ما حدث بالطبع في طريقة السرد الثانية فيما يخص هشام وحياته، لذا فالنصيحة الأهم التي أتوجه بها إليكم هي عدم الخوض في تفاصيل من شأنها أن تصيب المستمع بالملل مثل مواعيد نومك، عملك، تناولك للطعام، لا تتعمد الإطالة ولكن يتعين عليك أيضاً ذكر الأحداث التي تجذب أذني نحوك، أحداث بسيطة قصيرة بشكل واف وكاف

نحكيها للناس فيتمكنون من التعرف عليك أكثر فأكثر ويتوصلون إلى الجوانب المشتركة مع قصصهم الخاصة.

ومن المتعارف عليه في عملية توطيد علاقتك بأحدهم أن تأكيدك على النقاط التي تثير إعجاب من ينصت إليك يحثه بدوره على إقامة حوار آخر معك في الأمر ذاته، وهكذا يستمر التواصل..

وإذا أردنا مثالاً هنا أيضاً، يمكنني الشروع بالحديث قائلاً:

«أدعى حسام هيكل، أعمل كذا وكذا، وأهتم بمتابعة مجال التسويق ورواده الذين يأتي على رأس قائمتهم بالنسبة لي «فيليب كوتلر»، وهنا يتدخل الآخر قائلاً:

«نعم أنا أعرفه، لكن هناك مدراس جديدة في ذلك المجال...»، وهكذا نكون قد حصلنا على سياق المناقشة المطلوبة للتواصل.

لذا فعلينا أن ندرك الفارق بين ذلك النسق وبين نسق آخر يسير هكذا: «أنا حسام هيكل، أعمل Business consultant Development»، فيأتي الرد: «نعم، مرحباً بك».

وبين النسق الأكثر إمتاعاً لاستمرار الحديث، والذي قد يسير هكذا: «أنا حسام، أعشق السفر وأرتاد أماكن

عدة، أعمل هنا وهناك..»، فيأتي سؤاله: «إلى أين سافرت من قبل؟»، حتى تقيم حواراً إيجابياً يعاونك على توسيع شبكة علاقاتك بالآخرين من خلال قصة مصاغة جيداً عن حياتك.

أما إذا أردنا الانتقال إلى العامل الثاني الذي يخلق لك علاقات خاصة مع الآخرين إلى جانب القصة، فيمكننا ذكره تحت عنوان «proposition value» أو «ما يمكنني إضافته لحياتك».

وهو واحد من المفاهيم التي يمكننا الاستفاضة في شرحها بأكثر من طريقة، أن تضيف لمسة نافعة إلى حياة شخص ما كي تحصد ما هو أنفع لك في المستقبل وهكذا، مثال على ذلك وهو مثال يمكنكم القراءة عنه مراراً وتكراراً للعثور على تفاصيل أكثر تعمقاً وإفادة؛ «علاقتنا مع الخالق»، إذا تأملنا فيها سنصل إلى نتيجة بأنها قائمة على «المنح والمردود»، إذ أننا نحب الله ونختار جانب عبادته شكراً على ما وهبنا إياه من صحة وتيسير لأمور حياتنا، ونصلي له طمعاً في رضاه، حفظه وعطائه الذي لا يتوقف، كل هذا ونحن على علم تام بأننا تحت رحمته، رهن غفرانه ومؤمنين بكتبه السماوية.

إذ أنه هناك دائماً انتظار متبادل للحصول على غاية

ما بيننا وبين الله، مصلحة إنسانية لا يمكننا تجاهلها، فأي خطوة تخطوها تقرباً منه يخالط الحب فيها سؤال راغب في الاستجابة، أي عمل كالاستغفار، تلاوة الأذكار، فما هو إلا أمل في توسيع الرزق والتحصن من أي مكروه.

فإذا كانت علاقتك مع خالقك قائمة على أنك دائماً تنسبها إلى أنك محتاج منه، وتفعل هذا الأمر لتجنب شيء أو لجني شيء منه سبحانه، فما بالك بالبشر، أمن الممكن أن تغدو علاقتك بهم نقية تماماً من المصالح؟ بالطبع هذا أمر مستحيل حتى ولو كان العائد هو مجرد مشاعر يغمرك بها من تتعامل معه، إذ أنه من الوارد أن تتعلق بأحدهم رغبة في شعور السعادة والراحة فقط الذي يهبك إياه، هكذا هو الحال في كل العلاقات بين أفراد أي مجتمع.

حتى أنني قررت إنشاء مجتمع تحت مسمى «community Positive Egyptian» للسبب ذاته، وهو تكوين علاقات جديدة قائمة على معايير مختلفة عن المصلحة المباشرة، مصالح فعلاً يحتاجها العالم الآن.. المشاعر التي تتضمن الحب، الثقة، التحفيز والإيمان، والتي يفتقدها الأصدقاء كثيراً بينهم... فمثلاً أعدت قانون داخل هذا المجتمع هو أنه لا يوجد أبداً أي نوع من الاستهزاء بفكرة أي أحد منهم، لا يمكن نهائياً أن يخجل

أحد منهم في قول حلم أو عادة بسيطة بسبب أنه ربما يسخر منه أحد..

القانون أنه إذا تجاوز أحد في حق حلم أو مشاعر الآخر يخرج من هذا المجتمع.. ولأن القاعدة الأهم في تكوين الصداقات هو أن تكون تلك العلاقة ذات نفع وتعود على الطرفين وليس أحدهما دون الآخر، نافعة كالضحك، الشعور بالراحة النفسية، قدرتك على طرح أسئلة يمتلك الآخر إجابات لها، الحالة المزاجية التي يضعك بها، طريقة الحديث، التعلم بشكل غير مباشر، حتى نعود إلى مصطلح «المصلحة» الذي لا غنى عنه في تلك الناحية، هذا كله بالإضافة إلى المصالح التي نعهدها كالتعاون في عمل ما، كخطوة معاونة في المستقبل، لذا فعليك دائماً البحث عن ما يمكنك إضفاؤه على حياة أحدهم حتى ولو كان كل ما تملكه في سرد حكايتك فحسب.

عليك أن تعتاد سرد القصة ببراعة وإقناع قادرين على بلوغ منطقة الراحة أو كما يطلقون عليها في وسائل التواصل اليومية «zone comfort»، فعندما تحدثنا عن مسيرة الإنسان في معرفته لذاته واكتشافه لما يسعى لتحقيقه في الحياة كانت تلك بمثابة عناصر تكوينك للقصة أمام أفراد جدد.

وفي تلك الرحلة من المنفعة المتبادلة عليك باكتشاف الفائدة التي ستعود عليك أنت أيضاً بوجود بعض الشخصيات في حياتك، وكي نتم ذلك الأمر بحرص واجب، أنصحك باتباع بما يسمى «filtration» مصطلح «التنقية» الذي نحتاجه من حين لآخر.

ألا وهي فرز دائرة معارفك جيداً كي يتبين لك الزائف من النافع، فلطالما نقابل أشخاصاً عديدين يواصلون إخبارنا بحبهم الجم الذي يسبق طلبهم المعتاد فيما يخص واسطة ما، عمل أو خطوة أياً كانت رغبته فدائماً هناك رغبة دفينة خلف كلامه المعسول، الأمر وما فيه أنك ستجد نفسك تقدم فقط دون مقابل يجعلك تتغافل عن انزعاجك من طريقته، تتغافل عن كونه شخص متطلب يزيف الاهتمام كي يصل إلى جانب الفائدة.

لذا فعليك أن تعي جيداً عند التعامل مع هؤلاء ما الفائدة التي ستعود عليك مما قدمته لتوك، أي استثمار من شأنه أن يحقق توازن العملية، ولن يحدث ذلك إلا بمعرفة الشخصية التي أنت بصددها، التي ترغب في تطوير علاقتك بها، بمجالستك إياها مراراً وتكراراً، بسؤاله عن حياته، ما وصل إليه وما ينوي الوصول إليه في المستقبل، التعمق في اهتماماته وهكذا ستبلغ به النقطة المراد الوصول إليها،

وهي جذب تركيزه ناحية جوانب حياتك أيضاً والتي سيغدو مهتماً بها في مقابل ما يود الحصول عليه.

فالعاملان الأكثر ضمانة لنجاح أي علاقة هما القصة التي تتلوها، واستثمارك في الشخص ذاته كي تعمل على توطيد علاقتك به، وهما ما ساعداني كثيراً في الاستغناء عن القاعدة التي تلزمك بالتعرف على أشخاص بعينهم كي تبلغ آخرين، حتى أصبح من الطبيعي سعيهم من تلقاء أنفسهم إلى إيصالي بغيرهم بعدما تعرفوا علي جيداً، دعوة على العشاء يصاحبها حديث عما قدمته إليهم، عن احترامهم وحبهم لي مواقفي التي تتحدث عني، ومعاونتي إياهم ولو على سبيل الاهتمام فقط وهكذا..

وذاك الاهتمام الذي يتحدثون عنه هو عندما تبادر في جلستك مع أحدهم ذات مرة بمنحه مقالاً هاماً عن المجال الذي يعمل به، الأمر الذي سيحقق المعادلة التي ترغب بها في استمرار العلاقة، إذ سيتفهم ذلك الشخص مدى تقديرك له والذي جعلك تقتطع جزءً من وقتك لأجله، للبحث عما قد يستفيد منه، حتى يتحدث عنك بدوره في مجالس أخرى كي يتكون فضول طبيعي لدى هؤلاء المستمعين للتعرف عليك شخصياً.

وهكذا تسير في طريق العلاقات الناجحة، وهو الأمر

الذي حدث معي بحذافيره، إذ كنت أستثمر في علاقاتي دائماً حتى أنني أقدم خدمات لأناس لا أعرفهم، فإذا شرع أحدهم في طلب إيصاله بشخص آخر أفعل ذلك بعدما يثبت لي جدارته فيما يريد، لأني قانع أنه سيأتي على ذكر اسمي في مكان ما، شركة ما حتى تتفتح لي فرصة جيدة من حيث لا أحتسب.

لطالما اختبرت تلك العملية بصورة موفقة الحمد لله، إذ أشرع في معاونة من يسألني إياها حتى تدور الأيام وأواجه شكرهم وتقديرهم إياي بكل امتنان، لذا فكل ما عليك فعله هو سرد القصة التي تعبر عنك وعن مسار حياتك، حتى تشق طريقها في المجتمع المناسب لك، فإذا أردت أنا حسام هيكل أن تتقاطع طرقي مع كوادر مثل إيهاب فكري وأحمد الشقيري ووائل الفخراني ورامي خضير ومحمد الصفدي وسعد طهبوب وأمير الباحوث ويامن وبهاء سليمان وزمزمي،.. وكل فرد في مجتمع إحسان الإيجابي، كل ما علي فعله هو الاجتهاد وخلق العلاقات الناجحة التي تؤهلني للوصول لفئة المجتمع التي أرغب بها، فكل شيء له علاقة بالنجاح والتطور مرتبط ببعضه، فعندما تغدو مجتهداً بالقدر الكافي ستكافأ على ذلك ببلوغ مراتب أعلى وعلاقات أقوى من شأنها أن توفر لك بيئة عمل أفضل،

بيئة العمل التي يأتي معها المال الذي يساعدك بدوره على فعل الخير، على تطوير مهاراتك، علمك أو حتى تجربة السفر لكل بلاد العالم.

لذلك فطريق النجاح ليس بهين، ولكن ما يتعين عليك فعله هو أن تعرف نفسك جيداً قبل أي شيء.

* * *

٩- لعنة الندم

في الوهلة الأولى التي تلتقط فيها أذناك هذه الكلمة.. تسير نحو الماضي وتبحر في ملفات قديمة جداً تحتوي كلمات أخرى متفرقة وخطوط عريضة؛ «يا ليتني، ماذا لو؟ كان عليّ أن.. لم يكن من الضروري أن»، وهكذا.

ومن ثم تعود فجأة إلى عالم الحاضر وتزداد معه الحروب الداخلية التي تشبهها كلمات وجمل أخرى مثل:

«كل ما يحدث لي بسبب ما اقترفته قديماً، كان بإمكاني أن أغدو شخصاً آخر، لو أنني فعلت..»

وتتوالى مشاعر الجلد الذاتي التي تتحول إلى مواقف وربما أفعال مندفعة تؤذيك أكثر..

الندم.. هي كلمة بثقل مكتبة كاملة تحتوي على آلاف

الكلمات التي تقودك رغماً عنك إلى الماضي كي ترمقه بنظرات عدم الرضا عن النفس، بينما تتمنى أن يعيدك الوقت فيتسنى لك تغيير أفعالك لربما رضيت عن وضعك الحالي.

لن أبحر على ضفاف شرح الندم لأن وصفه والحالة التي يأخذنا إليها قد يطول.. ولكن دعونا نتعرف قليلاً على مداخل الندم..

سأتحدث معكم في نوعين شهيرين من الندم إذا لم يكونا الأشهر..

النوع الأول: الندم على شيء فعلته في الماضي.

وهنا أتكلم عن القرارات التي اتخذتها في حق نفسك وفي حق آخرين أثرت بالسلب على حياتك أو حياة أحدهم. تلك القرارات الضعيفة التي سببت لك المتاعب أو النتائج العكسية السلبية، أو المستقبلية التي أصبحت حاضرنا الآن، وهو ما حدث لعدة أسباب أنت مسئول عنها، ولكن لا تعيها أحياناً.

وهي مثل الجهل وقلة الخبرة بالشيء الذي اتخذت فيه القرار، فقد تحاول أخذ قرار مصيري في اختيار الكلية أو التخصص المناسب لك في وقت لم تجتهد فيه بشكل كافٍ لمذاكرة محتوى هذا التخصص ومحتوى الآخر لعقد

المقارنة.. بل اتكأت على آراء البعض التي قد تغطي زوايا إمكانياتهم وتفتقر إلى العلم بإمكانياتك أنت، أعتقد أن التوضيح وإدراك التقصير في الأمور الخاصة بالماضي هو أصح شيء وأسلم طريق من شأنه أن يقلل من الندم داخلك، لأننا عندما ندرك أننا قد قصرنا بأيدينا في عدة نقاط متشابكة وليست نقطة واحدة وهي التي أثرت على القرار برمته نكتشف أنه ليس من حقنا في الأساس طلب المقابل، لأننا لم نكن أهلاً له ولم نبذل المجهود الكافي لهذا المقابل..

وإن كان الأمر متعلقاً بقرارات قد خسرنا بها أو آذينا بها أشخاصاً فالأمر هنا بالمثل، وهو أننا إذا تعمقنا في تفاصيل القرار أو السبب وراء الخسارة أو الفقد سنجد تراكمات لا حصر لها من القصور والتقصير، فمثلاً إذا فقدت شخصاً إثر تصرف خاطئ أو إثر انفعال تراكمي أو إثر عامل خارجي.. ففي جميع الحالات إذا انصب تركيزك على النقاط المحددة التراكمية التي أثرت على ذلك ستتعثر قدمك في إهمال أدى إلى تجاهل ومنه إلى كبت مشاعر سلبية إلى تراكمات من المواقف التي لا حصر لها، والتي لم تعالج أولاً بأول فانفجرتَ مرة واحدة ولم تكن قادراً وقتها على استيعاب الموقف وتقديم حلول سريعة فانتهى الأمر

بالتخلي عن العلاقة ذاتها.

وإذا قمنا بعكس الصورة فستجد أنه في حالة ندمك على وقت طويل قضيته في علاقة لم تعد عليك بما استحققته فإن الخوض في التفاصيل سيجعلك تدرك أنك تخليت عن أساسيات وقيم قوية لديك تدريجياً ولم تلحظ تجاوزات سابقة لن تقبلها مع الأناس العاديين، بل كنت تتغاضى وتصمت وتتجاوز الأزمة كل مرة دون وضع شبكة تحمي ما بداخلك وتحافظ على عدم تجاوز الشخص الذي معك..

فنجد في جميع الحالات المتعلقة بالندم على أشياء قمت بها في الماضي أن الأمور تتعلق بضعف الخبرة وقلة العلم..

أما النوع الثاني وهو الأكثر شهرة: الندم على شيء لا يد لك في حدوثه.

وأعني بذلك الأشياء والظروف والأقدار التي تدور من حولك، والتي لا ناقة لك ولا جمل بما تؤول إليه، كما عهدنا في أحاديثنا اليومية: ماذا لو امتلكنا مليون دولار في الماضي وما كانت تلك هي حالتنا؟

ماذا لو كان والدي ثريًا منذ لحظة ولادته؟

ماذا لو أنني وُلدت في بلد غير بلدي؟

ماذا لو لم يمرض فلان أو علان؟

ماذا لو لم يلقَ أحدهم حتفه؟

كلها أشياء ليس لك دخل بها ولا نوع من أنواع السيطرة على مجريات حدوثها حتى، ولذلك يُعتبر هذا النوع من الندم هو النوع الأخطر كونه يستنفذ قدراً لا نهاية له من طاقتك، ويأخذك نحو عالم مظلم مساره عكس جوهر الإيمان الذي تحدثنا عنه من قبل.

وإلى جانب أنواع الندم التي قد تتبادر إلى ذهنك والتي تقرؤها في كلماتي، فقد حدثتك عن نوعين فقط أريدك أن تتأملهم جيداً مع إعارة النوع الثاني تعمقاً أكثر، وهو الذي يعكس شعور الندم على ما فاتك ولم يكن باليد حيلة لتغيير الأمر، اسأل نفسك بوضوح:

هل كانت باليد خطة تحول دون حدوثه؟

إن كانت إجابتك بنعم، فاتبعه بسؤال عاجل وهو:

ما الذي قد أتعلمه كي أتفادى هذا الشعور أو تلك الاستراتيجية في التعامل مع مثل هذه المواقف مرة أخرى؟

قد تكون مؤلمة تلك اللحظات التي ترى فيها أفعالك، ولكنها مهمة أيضاً لكي تحمي مستقبلك..

فلطالما ظللت أواجه نفسي وأواجه الآخرين طيلة

حياتي أنه لا يوجد شخص بلا ماضٍ، كما أنه لا يمكننا إخفاء ملامح هذا الماضي وعدم الرجوع إليه.. وإلا من أين ستأتينا الخبرة، ومن أين سنتعلم؟

من أين سأختبر تلك الأحاسيس والمشاعر المؤلمة والتي تلعب دوراً إيجابياً في معاونتي على التغير في الحاضر ومنه إلى مستقبل أفضل؟..

قبل الخوض في تلك النظرة الممتلئة بالإيجابية، هيا بنا نتعمق مجدداً مرة داخل منهاج مشاعرنا كي نضع أيدينا على أحد أهم السلوكيات التي تعتبر مؤشراً هاماً جداً كي تلاحظ إقبالك على الشعور بالندم.

إنها المقارنة!!

نعم المقارنة ما هي إلا مفتاح لأبواب الندم.

مقارنة ما لديك بما قد يكون لدى شخص آخر.

مقارنة مناخ وأجواء وظروف معينة في زمن معين بزمن آخر.

مقارنة إمكانيات ودوافع من الممكن أن تكون قد أتت بعد سنوات من الجهد بأخرى لم تدرك تواجدها في الأصل.

من هنا ننتقل إلى الدوافع الهامة التي تؤشر إلى إقبالنا على شعور المقارنة الذي يتبعه شعور حتمي بالندم والذي

قد يسرق مستقبلنا بينما نحن عالقون في ألم الماضي.

وقبل الشروع في سرد الدوافع التي قد نستدل منها على مرحلة المقارنة الخطيرة، أرغب في إيضاح فارق هام جداً بين النظر على من حولك فحسب والنظر فيما يفعلونه، بغرض الاقتداء بهذه الأفعال.

من المفترض أن تراقب أفعال الغير وتفسرها وتعرف دوافعها وطرق تنفيذها كي تكسب الوقت على لنفسك، ولكن دون الوقوع في فخ المقارنة التي تقودك نحو النظر إلى الفعل بنتيجته بينما تحجب عنك فهمه والاستفادة منه وتحليل خطواته لتنفيذه، وهو ما يمكنك فعله مع رجل، امرأة والعكس، بل مع أي شريحة عمرية حتى وإن كانت أصغر منك.

أما عن الدوافع الخبيثة للمقارنة:

عدم الرضا أولاً.

الخوف ثانياً.

وكما اتفقنا فيتعين عليك مساعدة نفسك في اكتشاف الدوافع الأخرى وتحليل نفسك بنفسك، فهذا الكتاب وغيره ما هو إلا مفتاح يقودك نحو الاستمرار في رحلة البحث عن الذات وعن العالم.

والآن لنذهب كي نتعرف على الدافع الأول الذي

يدفعك للمقارنة وهو عدم الرضا.

عدم الرضا

عدم الرضا هو شعور يشكل قضية قد تحدثنا عنها مراراً وتكراراً، ولكن أحدثك الآن ولأول مرة عن أعماقها بمنهجية إدراكها وبتقسيم دوافع ظهورها، عليك إلى عاملين.. العامل الأول هو (العمى الذي يصيب القلب) والعامل الثاني هو (قلة معاني الحب بداخلك).

العامل الأول الذي يسبب عدم الرضا

١. العمى الذي يصيب القلب

هل للقلب أن يصبح أعمى؟ الإجابة نعم، عندما يحدث الآتي:

- انعدام المعرفة وليس انعدام العلم.

وذلك عندما يعجز عن استحضار كم النعم هو الآخر، دون أن يقتصر الأمر على إدراك العقل بفضل الله وما تتمتع به من النعم، فاستحضار القلب هو شأن مختلف تماماً، ويمكنني أن أدلل لك على ذلك بتجربة رائعة قد عشتها في النيجر عندما رشحتني الإعلامية والمخرجة الفلسطينية الكبيرة التي أفتخر بها «آلاء حمدان» إلى مبادرة تابعة لمنظمة تحت عنوان projects pious والتي تعد أول عمل تطوعي لي خارج مصر، نظراً

لعشقي الكبير لجانب العمل التطوعي، والذي سأقصه عليكم لاحقاً، ولكن تلك السفرية لم تكن مختلفة فحسب كونها أتاحت لي الاحتكاك مع شعب مختلف وثقافة مختلفة، بل كانت مميزة بجعلي أوقن أنني لم أكن حامداً شاكراً لربي على هذه النعم من قبل.

لذا فأطلق العنان لخيالك معي وتأمل، جدٌّ طاعن في السن قد أصابه العمى، وظل كذلك لأكثر من ٥ أعوام نتيجة الإهمال بعدما زارته المياه البيضاء وتباعيتها حتى فقد القدرة على الإبصار تماماً، وتسأله عن أهم أحلامه التي يتطلع للقيام بها عند نجاح العملية واستعادة قدرته على الإبصار فيجيبك بصوت راضٍ طامع في فرج الله «أن أرى حفيدي لمرة واحدة قبل وفاتي.. فمنذ أن ولد ولم تتسنى لي رؤيته».

هذا الحلم البسيط يحتاج فقط إلى ١٠٠ دولار.. ٤٠٠ ريال سعودي.. ٤٠٠ درهم إماراتي.. ٣٠ دينار كويتي.. ١٨٠٠ جنيه مصري.. ٧٠ دينار أردني.. ١٠٠٠ درهم مغربي.. ٩٠ يورو.. ٨٠ جنيه إسترليني.. تخيّل هذا المبلغ البسيط.. الذي يستطيع أن يغير حياة شخص.

قد لا يؤثر هذا المعنى بالشكل الكافي بداخلك لأنك تسمعه مراراً وتكراراً، ولكن دعني أوضح لك كيف

ستستغل الصورة الكاملة التي ستتيح لك أن ترى هذه المواقف وتعيش مشاعرها بداخلك كي تبلغ أعماق الحمد والشكر..

تخيل كم مرة أنفقت هذا المبلغ على أشياء لم تعد تستفيد بها.. أشياء لم تعد تشعر بأهميتها حتى كما كنت تشعر بها لحظة امتلاكها لأول مرة.. قف أمام خزانة ملابسك واجمع المبلغ بحساب قيمة عدة أشياء داخلها أو ربما تجد القيمة كلها في شيء واحد، وتخيل أنك لم تعد تستخدمها كثيراً.. وافعل نفس الشيء بكل ما تملك..

ستجد أن الحياة قد أغدقت عليك بما يتمناه الكثيرون حول العالم وليس في بلدك فقط!!

وهو الشعور الذي انتابتي عند ملاقاة «حمزة»، ذاك الطفل الجميل ذو الثمان سنوات، والذي يرى العالم في خيالات فقط نتيجة الأضرار التي لحقت بعينيه، إذ أنه لم يجد الرعاية الكافية ليحيا هذه السنوات بعين لا تستطيع أن تميز ملامح الأشياء من حولها وظل على تلك الحالة منذ يوم ولادته..

بتّ أسأل نفسي بعد لقائه، ما هذا؟ أيفصل بين هذا الطفل الصغير وبين حقوقه في اللعب – اللهو – الجري – دخول الحمام بمفرده – النظر إلى أمه – محادثة والده

عملية تستغرق خمسة عشر دقيقة ومائة دولار فقط؟

وبالفعل عملنا على إجراء تلك العملية التي خرج منها كي يجلس على قدمي أنا وبعض الزملاء المتطوعين الرائعين، المخرجة/ آلاء حمدان، والإعلامية الشابة القدوة المغربية/ إحسان بن علوش.. بينما يسجل هذه اللحظة الرائعة المصور النقي الأردني/ محمد نور.

فتحنا له كاميرا الهاتف الأمامية.. نظر إلى وجهه للمرة الأولى في حياته ثم أخذ يتأمل تفاصيل ملامحه النقية، وغرقنا جميعًا بين دموع الفرح وبين إدراكنا لكم النعم التي نعيش فيها وبها دون أن ندري.

إن إدراكك ومعرفتك للنعم هو كل ما تحتاجه لتسيطر على حالة عدم الرضا، تخيل تلك الحالة مراراً وتكراراً، تجول في صفحتي الشخصية على فيس بوك كي ترى الصورة أمامك، الصورة التي ستجبرك على تخيل هذا العالم كعالم بائس، وسبحان الخلاق الذي ألهمنا به مزيداً من الأمل..

- عدم تركيزك على ما يميزك

العامل الذي يعزز عدم الشعور بالرضا هو عدم التركيز على ما يميزك، هذه الصفة قد تهلكك يا عزيزي.

كل منا قد خلق بمزايا قد تجعله ناجحاً وسط عالمه إذا

استغل هذه المزايا الاستغلال الأفضل، ولكن أحد المشكلات البارزة في العصر الحالي هي أننا نترك ما يميزنا وإن كان بسيطاً، ونركز على ما ينقصنا وهذا أمر مشروع، ولكن التدرج الصحي لذلك هو أن نركز أولاً على ما لدينا..

مثلاً إن كنت تمتلك ميزة كونك شخص منظم جداً عليك أن تستثمر أكثر في هذه المهارة وتصقلها بمهارة البحث والتحليل. وإن كان في نفس الوقت ينقصك مهارة التواصل مع الآخرين عليك أن تبدأ في صقل المهارات التي لديك لأن قوة تمتعك بمهارات كهذه ستجعل لك وزناً أثقل حين تشرع في التواصل مع البشر، لأن لديك الآن ما يميزك وما قد يحتاجه الآخرون..

فما أراه مؤذٍ تماماً هو عنصر البكاء الدائم على ما ليس لديك، والذي يعد من محفزات الندم على ما لم تفعله ويحتم عليك بأن تفعله، ولكن تحتاج أولاً إلى نجاح صغير تبدأ به وتستطيع أن تدرك هذا النجاح في حال بدئك في تطوير ما لديك بالفعل..

- عدم استثمارك في وقتك

عدم استثمارك في وقتك لإدراك الحكم الربانية التي في الأصل قد لا تدركها كلها، ولكن محاولتك لفهم

المتغيرات القدرية التي تحدث لك يومياً، فيمكنك طرح تساؤل ما:

- لماذا سرت من هذه الطريق ولم أذهب من هذه الطريق؟

· لماذا تعطلت السيارة وقمت بإيقاف سيارة بالأجرة؟

· لماذا لم تستطع الذهاب لعشاء صديقك الذي تنتظره من أسبوع وأجبرك مديرك على البقاء في العمل إلى ساعات متأخرة؟ لماذا تأجلت السفرية التي تنتظرها لأيام عديدة؟

كم الـ (لماذا) الذي لن تدركه بأكمله بالطبع، ولكنه سيساعدك في تقبل الأمور وفي فتح عينيك على زوايا كثيرة. قد يعاونك على التقبل والرضا بما حدث لك في الوقت الحالي.

- تقبل عدم الوصول

تقبل حقيقة أنه لا يوجد نقطة وصول نهائية في هذه الدنيا..

الحقيقة التي أؤمن بها مراراً وتكراراً هي أن الأهداف والرغبات هما مفتاح مشوار حياتي القصير، وفي كل مرة كنت أصل فيها إلى هدف بغرض تطويره والعمل عليه، أما الرضا فليس ضد الطموح ولكن الرضا والاستمتاع

بالمحطات التي تصل لها قبل البدء في وضع أهداف جديدة قد يساعدك كثيراً في حياتك في التغلب على التفكير الذي قد تحسن استغلاله في نقاط أكثر أهمية..

فعند وصولك إلى محطة كبيرة حلمت بها ومن ثم البدء في تدبر رحمة الله الذي جعلك تبلغ إياها وميزك بالحصول عليها دون كثيرين حلموا من قبلك بمثل هذا الحلم، فما هي إلا طريقة تساعدك على تقبل فكرة كون الحياة محطات ولن تمنح إلا كي تعطى في جانب آخر..

ولكن كن على يقين يا عزيزي أنه لا يوجد وصول في هذه الدنيا.. ستظل طموحاً وستظل أحلامك تتطور إلى ما لا نهاية، فإذا ملكت سيارة أحلامك فستحلم بما هي أفضل منها، وإذا امتلكت منزل أحلامك فستسعى للأكبر منه ثم ما بعد ثم ما بعد..

إن تقبل هذه الفكرة يعاونك على التخطيط بمنتهى الحكمة ويخلق منك طموحاً لنفسك لا لإدمان التحقيق ويجعلك راضٍ بميعاد وجهة وصولك..

- التعايش مع كون رغباتك في يد غيرك

أما هنا تأتي الأزمة التي يهاب أغلبيتنا أن يواجهها وهي أننا نشعر أحياناً أن هناك شخص ما يمتلك ما لا يستحقه من منظورنا الخاص، ونبدأ في حساب الله بشكل

غير مباشر دون ألن نشعر، نحاسب الله على تقديره أن يمنح شخصاً آخر ما أريده وأنا أسعى إليه مثلاً أكثر منه فكيف تمنحه إياه بهذه السهولة وأنا أستحقه أكثر منه..

ولكننا لا نعترف بهذه الأمور الخطرة ونقف عند مواجهة القدر ومواجهة الخالق بوابل التساؤلات التي يطرحها القلب دون نطقها!

كيف ولماذا يا الله؟

وبربط النقاط ببعضها كما تعودنا سنجد أن عنصر تدبرنا في الحكمة الإلهية في المنح والمنع قد نجد إجابة تريحنا أو ينتهي بنا التدبر إلى قاعدة العدل، ولكنني لم أدركه لضيق أفقي، أو أن الله قد أخفى عني حكمته تلك كي يختبر إيماني!!

- عدم ترويض القلب على ترك ما تعلق به من دون الله

إن هذه المرحلة هي واحدة من مراحل العراك مع شعور عدم الرضا، وهي تعد من أصعب وأمتع المراحل في نفس الوقت.. فنظرك حولك والإبحار في عالم فعل الخير بشكل يليق بك كعبد لله العاطي الوهاب هو جزء كبير جداً من تكوين سلامك الداخلي.. هل لك أن تتخيل شعور شخص ما أعجبه شيء لديك وأنت تحب هذا

الشيء جداً ومنحته إياه؟..

العالم يفتقر إلى هذه النوعية من التصرفات التي لو وُجدت ستمنح الجميع شعوراً بأن العالم لازال يتمتع بقلوب صافية، هل اعتدت معدل إنفاق يومي كي تروض قلبك على مهارة القدرة على الترك التي استفضنا بها في فصل خاص؟

بالنسبة لي فلدي في المنزل عادة لطالما طمأنتني على سريان يومي كما أريد، إذ طلبت من أحد «البراندات المصرية (فبريكا)» التي أدعمها بشدة لنجاحهم وابتكارهم وقدرة استمراريتهم في تقديم يد العون لكثير من الشباب، أن يصمموا لي صندوقاً خشبياً مبهجاً «حصالة» كي أضعها إلى جوار باب الشقة وخلقت عادة خاصة بي قبل نزولي من المنزل يومياً.. أقف أمام هذا الصندوق وأجدد نواياي وأتصدق بقدر من المال بشكل غير محسوب، وكأنني أتصدق بنية نجاح الأمر الذي أنا بصدد التعامل معه في اليوم ذاته، أياً كان الرقم الذي أجده في يدي دون الترتيب أضعه في ذلك الصندوق.

يا رب، صدقة بدافع التوفيق في المحاضرة التي سألقيها.

يا رب، صدقة بدافع العون في العثور على ما أبحث

عنه أو حتى ملابس سأقوم بشرائها.

يا رب، صدقة بدافع القبول في الأرض وشرح القلوب التي سأقابلها اليوم حتى في الشارع.

وللتخلص من الشعور بعدم الرضا عليك بالآتي:

- عمل الخير بشكل يومي

يمكننا استخلاص أحد أهم الأشياء التي قد تساعدك على التخلص من الشعور بعدم الرضا، وهي أن يكون لك حظ يومي من فعل الخير حتى وإن كان بسيطاً.. حتى وإن اضطررت لامتهان مهنة كالمسئولية عن البشر الذين يسيرون في الشوارع، فدوماً ما أحاول أن أبتكر الدعوات لكل شخص أراه أمام عيني في الشارع..

إذا وجدت عجوزاً يمشي ببطء في الأرض وحيداً أدعو له الله أن يرزقه بلين قلوب أولاده والتفافهم حوله، وإن كان لا يمتلك أولاداً فارزقه يا الله بجار لين القلب يرعاه..

وإذا وجدت امرأة تمسك بطفلة من يديها أدعو الله أن يجبر خاطرها ويقر عينها بنجاح هذه الطفلة وأن يرزقها برّها ويرزق هذه الطفلة الأحلام الإيجابية..

وإذا وجدت الشباب في الشارع يسيرون في جماعات مع بعضهم أدعو لهم أن يحفظهم الله من كل سوء

ويرزقهم الانشغال بأحلام تتحقق، ولا تقهر قلوب أهاليهم حسرة عليهم وألا يضلوا الطريق..

وهناك مشاركات تطوعية أنتمي إليها وأضع لنفسي جدولاً ثابتاً من جبر الخواطر الذي أستثمر قبله وقتاً كاف لدراسة المحتاج وبلوغ ما قد يبهره إن تحصّل عليه من أناس لا يعرفهم..

أما العامل الثاني الذي يسبب عدم الرضى:

٢. قلة معاني الحب بداخلك

تنقسم طاقة الحب إلى أربعة أقسام:

حب المقدر.

حب ذاتك.

حب الآخرين.

حب الأشياء..

أولاً/..

حب الله.. وهذا النوع من الحب يحتاج في المقام الأول إلى تأمل، ويمكنك الرجوع إلى فصل المعرفة الذي استفضنا فيه في تكوين الإيمان بالله وكيفية حبه، ولكن سأزيد عليك هنا أنه عليك أن يكون لك حديث عفوي بينك وبين الله وتوجيه كلامك له حتى في خارج صيغة الدعاء.

أن تراه في كل شيء تفعله، وتفعل الخير أو المساعدة

أو التيسير على أحدهم في أمر ما وأنت تنظر إلى سمائه وتقول إنني أفعل كل هذا لأجل حبك يا خالقي.. وسيساعدك عالم التأمل في النعم كما ذكرنا من قبل في تنمية ذلك.

ثانياً/ حبك لذاتك..

وهنا أبدأ بسؤال هام جداً وهو هل يوجد أحد لا يحب نفسه؟! نعم، هناك أشخاص لا يحبون أنفسهم، لأن الحب إثبات وعمل، إذا كنت تحب ذاتك فعليك إثبات ذلك لها.. اجتهد لها من أجل اكتشاف طرق الرضا والسعادة لها.. حفزها دائماً بوجود الأنقياء من حولها.. كرر الصوت الداخلي الذي تخبر به نفسك أنك تستحق أن تحصل على المزيد.. وكل ما أقوله هذا يسير، ولكن فعله يتطلب مجهوداً كبيراً، ودعني أحفزك بالجملة المصرية الشهيرة «من يحب يضحي»، فضحِّ باللهو الزائد والاستمتاع المؤقت مع الأصدقاء قليلاً.. ضحِّ بوقت التلفاز وساعات الراحة التي بين كل ساعة راحة وأخرى.. ضح بمجهود ستبذله وتذهب إلى مشوار بعيد لكي تحصل على معلومة أو علاقة تنميك.. وهناط الكثير من الإثباتات التي يجب عليك تنفيذها لكي تصف نفسك بأنك تحبها.

ثالثاً/ حبك للآخرين..

قد لا يفضل البعض هذا المبدأ في عالم الحب لأن التجارب السابقة تصيبه بالهشاشة، والشك في وجود أناس يستحقون أن نمنحهم جانباً من مشاعرنا، ولكن سيتفق البعض معي أنه يوجد من يستحق، وفي الحالتين سأذهب بك إلى عالم آخر يوضح أهمية ذلك..

في الواقع حبك للآخرين في المقام الأول له هدفين مباشرين.. وقد تجد أنت أهدافاً أكثر، ولكن دعني أطلعك على وجهة نظري..

الأولى هي أنه شعور يحثك على حب نفسك أكثر واعتزازك بها، إذ أنت تفعل الخير للغير دون طلبهم حتى كنوع من إثبات نقائك الداخلي لنفسك والذي يساعدك بشكل كبير على الوصول إلى محطة السلام النفسي..

الثاني هو أنك تساهم في نشر فكرة أن العالم بخير، وستعثر على من يتقبل ذلك مؤكداً إياه لا محالة، فسيكرر فعلك، وتنتشر الصورة تدريجياً، وكما قلنا قبل ذلك أنك إذا أردت أن ترى تصرفات معينة في العالم فافعلها أولاً.. كن السبب الذي يجعل الناس تردد «العالم مازال بخير».

رابعاً/ حب الأشياء

لي صديق تعرفت عليه مع بداية هذا العام، وعلمني شيئاً جديداً في هذا العالم.. كنت أزوره في منزله للمرة الأولى، وكنا ننتوي الذهاب سوياً إلى مكان ما فكان يهم بالنزول وإذا به ينظر إلى المكواة متوجهاً إليها بالشكر، وعاملها بكل رفق ولين.. لا أعرف لماذا لم أسخر من فعلته تلك بلفتة عفوية بينما آثرت الصمت.. ومن ثم دلفنا إلى المطبخ كي يجلب لي العصير وإذا به يغلق الثلاجة واضعاً يده عليها ومتوجهاً إليها بالشكر أيضاً، فلم أتمكن من الصمت هذه المرة وسألته بشكل عفوي ساخر:

- هل تحدث روحك من فرط الشعور بالوحدة الآن؟

فأجابني:

- لا يا عزيزي، هذه الأشياء كلها حية وعليّ أن أحترمها وأشكرها لأنها تقوم بعملها وتدعمني.

فظللت صامتاً كي أتدبر معنى كلامه ثم ذكر لي الآية الكريمة:

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۚ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَٰكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ۗ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

ثم واصل حديثه بأن جميعها أشياء عليك احترامها

---

[٧] [الإسراء: ٤٤].

كونها تسبح بحمد الله.. سألته:

- وما الفائدة التي ستعود عليك من ذلك؟

قال لي: الكثير.. أولاً هذا يجعلني أساهم في طول عمر هذه الأشياء من خلال حسن معاملتها، وثانياً يجعلني أشعر بروح مختلفة نقية في منزلي، ويجعلني أيضاً أشعر أنني لست وحيداً في هذا العالم وإن تركني كل البشر، قد لا أحادث هذه الأشياء مثلاً وأفضفض لها ما بداخلي ولكن احترامها لي في تأدية عملها يشعرني أنني ذو قيمة وأستحق الحصول على الخير من الغير، والغير هنا بالنسبة لي هم البشر وكل ما خلق من كائنات حية وجماد.

جلست بعدها أتدبر حديثي معه وتذكرت تجربة رائعة على وسيلة التواصل «اليوتيوب» عندما قام عالم صيني بوضع ثلاثة أكواب من المياه أمامه، وبكل منها قدر متساو من الأرز ثم بدأ أن يعامل كل كوب بشكل مختلف.. الأولى يقول لها كلاماً إيجابياً.. فكانت النتيجة بعد أسبوع أن الكوب بما داخلها احتفظت بنفس اللون النقي والصافي.

الثانية كان يقول لها كلاماً سلبياً يومياً.. فكانت النتيجة بعد أسبوعين أن العفن ساد على الكوب بكاملها وأصبح لونها أسود للمياه، أما الثالثة فلم يتحدث إليها نهائياً،

وكانت النتيجة هي تعكر لون المياه تماماً للون رمادي.

قد توحي إليك أيضاً هذه التجارب أنها تمرين على تحسين جودة حديثك مع الآخرين من خلال احترامك للأشياء ذاتها، وكل ما سبق من نقاط إذا أدركتها تدريجياً قد تصل إلى نوع مميز من التعامل مع قضية عدم الرضا الذي ستحصد فوائد التغلب عليه من..

الرضا في المقام الأول، وهو نعمة كبيرة جداً.

السلام الداخلي والقدرة على التعامل مع الهموم.

البعد عن عادة المقارنة المهددة لمستقبلك.

الشعور المستمر بكم كبير من الأمان.

وإذا كان عدم الرضا هو الدافع الأول الذي يدفعك للمقارنة فإليك الدافع الثاني وهو الخوف.

الخوف:

الخوف يأتي نتاجاً لعنصر هام يتربع على قمة مصادر الخوف وهوالجهل.

وسنركز هنا على ثلاثة أنواع للجهل:

جهلك بنفسك.

تحدثنا في فصل المعرفة عن كيفية اكتشافك إمكانياتك ومهاراتك وكيفية تطوير ذاتك

جهلك بأهدافك وقيمتها.

جهلك بالمستقبل.

الجهل والخوف وجهان لعملة واحدة، فلكما زاد خوفك فاعلم أنك على قدر عال من الجهل، وكلما زاد جهلك فاعلم أنك في أقرب فرصة تحتاج فيها إلى نفسك للقيام بشيء فستكون خائفاً جداً..

ولكن الله طمأننا في هاتين الآيتين الكريمتين:

لَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأنفسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

إن القرآن الكريم يخدم كافة مواقفك، وفي أي حال فوراً، ويعطيك الإجابة الفورية لإدارة أزماتك.. فنستنتج من الآية الأولى أن الخوف يحتاج إلى صبر لكي تتجاوزه، وحين تقرأ الآية الثانية فقد تتفق معي، وبربطهم معاً يخلقون معنى آخر، أن لغة الصبر للخوف هي أثقال العلم في الموقف الذي تخاف منه، لأن الله يؤكد أننا مهما بلغنا من علم فإننا لم نبلغ إلا جزءاً صغيراً..

لم لا نضرب أمثلة حول هذا الموضوع؟

---

[٨] [البقرة: ١٥٥]

[٩] [الإسراء: ٨٥].

عندما تذهب لإجراء مقابلة عمل جديد فمن الطبيعي أن ينتابك قدر قليل من الخوف، ولكنه يزداد عندما تجهل ما سوف سيحدث.. فعندما تتبع النصائح الخاصة بالمقابلة الجديدة في العمل مثل:

أن تعلم الشركة جيداً والتخصص الذي تعمل به.

أن تحدد ما هي الإضافة الواضحة التي ستحاول تحقيقها في وجودك في التخصص الذي أنت مقبل عليه داخل الشركة، ويأتي ذلك بفحصك الجيد لهذه الوظيفة، ومن الأفضل أن تكون في نفس مجال تخصصك.

أن تحاول معرفة مع من ستجري المقابلة خلال حسابك على موقع in linked وتبحث عن كل موظفي الموارد البشرية، ومن هم المختصون بالمقابلات حتى تتسنى لك معرفة المدير المباشر للإدارة التي ستدخلها والذي سيجري معك المقابلة حتماً بدوره، وعندما تعرف عنهم فتجيب بعض الأسئلة عن طريق ربطها بمعلومة أو اثنين قد تعرفها عن الشخص الذي تجلس معه فستخبره بشكل غير مباشر أنك قد قمت بمجهود، واقتطعت

من وقتك كي تحترم تاريخه وتعلم من هو.

على سبيل المثال إذا سألك أحدهم:

ما هي الخطة التطويرية لتنمية مهاراتك التي أعددتها لنفسك لكي تتطور بجانب عملك؟

فتأتي إجابتك كالآتي:

نعم سيدي، أعددت خطة مبدئية تتطور طبقاً لما سأواجهه في بيئة العمل، وهو ما سأكتشفه من خلال تطبيقي لمهامي الوظيفية، سوف أعمل على تطوير اللغة أكثر في الفترة القادمة وسأقوم أيضاً بتنمية مهارتي التحليلية، وقد أتجه إلى عمل ماجستير إدارة أعمال في تخصص الإدارة كالذي درسته سيادتكم ولكنني سأحاول أن أتحصل عليه من الجامعة الألمانية لأنها توفر بجانبه كذا وكذا، على عكس الجامعة التي ارتدتها يا سيدي إلا في حالة حصولي على مستوى أعلى في اللغة مثلاً.. أعتقد أنني وصلت بك لصورة واضحة.

وهكذا يسير الأمر، المعرفة يا عزيزي هي ما ستبلغ بك جهاز التحكم في الخوف الذي ستتغلب به على مخاوفك، كذلك الأمر في الامتحانات، فمن الطبيعي أن ينتابك الخوف، ولكن ليس من الطبيعي أن يصيبك التوتر بدرجة عالية. فكلما أعددت نفسك أكثر لهذه المهمة كلما قلصت من حجم مخاوفك، ويمكنك أن تطبق مفهوم

الإعداد هذا على كل شيء في حياتك، كلما استعددت كلما قلّت مخاوفك، كلما سيطرت على جهلك، كلما قمت بإنارة قلبك وأحببت نفسك، كلما رضيت وارتضيت، وطمأنت روحك، كلما سلكت طريقاً يبعد عن المقارنة يليها الندم وتدميره لأيامك..

أحبائي..

إن النجاح الشخصي الذي يأتي تدريجياً في أبسط الأشياء ما هو إلا تركيبة متصلة بعدة قنوات داخلية وعوامل خارجية كثيرة جداً.

اصبر، تدبر، تأمل، خطط وصِل كل عامل بالآخر، واجتهد على تنمية قوة التحليل والإدراك والمعرفة والإيمان، ونَمِّ مهاراتك الحياتية وليس العملية المهنية فقط.

عِش وخض تجربة العمل التطوعي وتعلم هواية واعمل على مهاراتك اللغوية، استعملها في السفر الذي يتعين عليك الادخار من أجله، سيعاونك كثيراً.

كن ودوداً بأهلك، راقياً في اختيارك لعلاقاتك ودائرتك المقربة، وادعم بدون مقابل و... و...

لديك الكثير لتفعله من أجل نفسك.. ولا نملك الوقت كي ننتظر ونتابع ضعف العالم،

كن قوياً لأجلك.

* * *

١٠- الوصية

معنى عندما نسمعه قد يسبب لنا الإزعاج الشديد.. وحسب كل بلدة تتردد جمل شهيرة عند ذكرك لهذه الكلمة في الشام مثلا يقولون «بعيد الشر عنك» في مصر «أنت هتفول على نفسك» وهكذا..

في أغسطس عام ٢٠١٧ تم اختياري ضمن ٢٨ فرد للدفعة الأولى من مخيم «إحسان» والذي أسسه قدوتي ومعلمي وملهمي في عالم الإنسانية والتعمير في الأرض الملهم / أحمد الشقيري.

دعوت الله ليالي كثيره أن اقابله مرة واحدة وأسلم عليه فقط يدًا بيد وأشكره وأحضنه لمدة دقيقة واحدة ثم أنصرف.. ثم جاء القدر بأن أجد إعلانًا للمخيم على صفحات التواصل الاجتماعي وقلت لنفسي «سيتقدم الألاف لهذا المخيم.. كيف ستكون منهم؟»

لكن صارعني صوت داخلي يقول لي ما الخسارة التي ستخسرها إذ قدمت؟ وقدمت بالفعل ويسر الله لي الأمر وتم

اختياري أنا و٢٧ آخرين من وسط الألاف المتقدمين وذهبت إلي كندا، لاية فانكوفر للمخيم في غابة تتوسط المناظر الطبيعية والشلالات.. وبقيت لمدة شهر كامل وجه لوجه صباحًا ومساءً معه.

أستطيع أن أقول من كل أعماقي أن ما يعرفه الناس من حسن الخلق والإنسانية عن هذا الرجل هو أقل من ١٠ بالمئة من حقيقة الأمر.

عشت طوال هذا الشهر مع جنسيات مختلفة من الوطن العربي لمدة ثلاثين يومًا وسط برنامج عظيم هدفه العام هو «أنا».

كأنت بدايته بجمله عفوية قد تسمعها كثيرآ من أشخاص كثيرين لكن من صوت الشقيري وبأيمانه وصدقه قد سكنت في قلبي بشكل مختلف «إذا كنتم قد جئتم هنا لكي تتعلموا كيف تغيروا العالم فاعلموا أننا سنعمل فقط هذا الشهر على تغيير أنفسنا».

للأسف لا أستطيع أن أحكي لكم عن الفاعليات لكي لا أفسد على الدفعات القادمة من المخيم حلاوة الشعور بكل تفاصيله وهذا أيضًا ما أوصى به معلمي وأخي الأكبر أحمد الشقيري.

سأحكي عن تجربة واحدة فقط وهي التي تك التي كان

لها علاقة بعنوان الكتاب وعنوان هذا الفصل.

فقط كل ما أريده منك أن تختار توقيت هادئ جدًا لقراءة هذا الفصل وتبتعد فيه عن أي مؤثر خارجي مثل ما فعلت أنا الآن وأنا أكتبه لك.. لأن ما سأحدثك عنه قد يظهر من عنوانه أنه أمر بائس جدًا لكنني أعدك أنك ستبحر في أعماق الأمل والتطلع إلى تغيير حياتك.

بسم الله نبدأ..

حدثتك في الفصول السابقة عن حقيقة اكتشافك لنفسك وتحدثت معك عن إيمانك وجوهره وتحدثنا أيضًا عن هيكلة نقاط القوة لدى رحلتك ومهاراتك وتطويرك وتحدياتك وخططنا سويًا لأكثر من شيئ.

هذا الفصل هو لأجل أن تخلق بداخلك الدافع القوي والحقيقي لكي تغير حياتك إلى الأفضل وتجد أيضًا الحافز القوي الذي سيجعلك تبدأ في أي قرار تحدثنا عنه في رحلتك.

الوصية..

الوصية مرتبطة في أذهاننا دائمًا بالموت.. والموت تعودنا أنه دائمًا يعبر عن الألم والفقد والمشاعر الحزينة ولكني أجده حافز قوي للإنسانية لأنه الإثبات الحقيقي أن كل شيئ له نهاية في العالم.

الموت هو الذي أكد لنا أن الألم وإن طال سينتهي حتمًا.. إما في دنياك بعالم النهايات الذي جاء الموت ليؤكده، وإما بموت يسبقه صبر تؤجر عليه فيعوضك الله في آخرتك..

وإن طال الفقد لشيئ أو انسان.. سينتهي حتما إما في دنياك بعالم النهايات الذي جاء الموت ليؤكده أو بموت يسبقه حمد وشكر لله على قدره وعلى علمه بالأفضل لك.

وهكذا كل شيئ في عالمك وفي حياتك تستطيع أن تفكر فيه وتتدبره بهذا المنطق..

شاهدت أحد المسلسلات قديمًا لا أتذكر عنوانه ولا أتذكر أي شيئ عنه إلا مشهد كان لفنان قدير أيضًا لا استطيع تحديد من هو.. ولكن أسال العفو من الله عنه ورحمته له غفرانه في دنياه وفي آخرته.. يقول وهو متأثر بوجه بشوش مهللًا.. «الموت فرح.. الموت فرح».

لا أعلم لماذا لم أنس أبدًا هذا المشهد رغم أنني رأيته قديمًا.

أؤمن منذ ذلك الوقت وبعدما كبرت أكثر سنًا وأصبحت حاليًا في بداية الثلاثين أن الموت فرح.. بعد البحث والتجارب وعالم التدبر والتأمل.. حتى ببعض من علوم الإنسان جمعت ما يؤكد لي إيماني أن الموت فرح..

فلماذا الآن أقدم لكم بهذه المقدمة الطويلة عن الموت.

لكي آخذكم إلى عالم القرب من الموت وتكوين عادة تذكُّره والاستفادة من الإيمان به.

في آخر فترة في المخيم.. جاء إلينا «الشقيري» وقال لنا غدًا يوم يحتاج منكم إلى تركيز وطاقة تأمل داخلية عليكم استخراجها.. ذهبنا بعدها للنوم وكلنا نتامل في ماذا سيحدثنا غدًا؟ هذا الانسان الرائع الذي أمتعنا وألهمنا طيلة الأيام الماضية في المخيم.

إذ يأتي اليوم ويقول لنا:

- اليوم كل منكم سيكتب وصيته.

أخذ البعض منا يضحك والآخر في صدمه وهناك من يحدث من بجانبه.. ثم لاحظنا صمت الشقيري فسكتنا جميعًا ننتظر ماذا سيقول.

ثم حدثنا عن فوائك كتابة الوصية.. والتي عن يقين ستؤهلك لخطوة كتابتها.

الوصية تساعدك على مواجهة حقيقتك أنت وما الحال الذي أنت عليه الآن؟

أين أنت من الكبر مثلا؟ أين أنت من الإيمان؟ أين أنت من السماحة والتصالح مع النفس؟ أين أنت من التعلق بالأشياء؟ أين أنت من التعلق بالبشر؟ اين أنت من علاقتك

مع الله؟

تجعلك الوصية تقف أمام نفسك عاريًا مجردًا من أي مشاعر من تلك التي تساعدك على عدم النظر الي العيوب وتركز عليك كإنسان يجب إصلاحه لأن الوقت يمضي سريعًا منه.

تجعلك الوصية تتذكر الموت كما قال رسول الله ﷺ في الحديث الشريف «أَكْثِرُوا ذِكْرَ هَاذِمِ اللَّذَّاتِ.. هادم اللذات، الموت».

وتذكُّر الموت كما قلنا من قبل يذكرك بحقائق كثيرة ستتعلمها تدريجيًا مع دخولنا في مراحل كتابة الوصية.

ها هي خطوات كتابة الوصية، وسأقوم بكتابة بعض الاسقاطات التي تساعدك على فهم كل مرحلة لكي تعيش كتابة الوصية.. وليس فقط مجرد تكتبها!!

المرحلة الأولى:

من أنت؟ عليك في الأول كتابة اسمك كاملًا ثم تبدأ في إيجاز تحكي عن نفسك بعين الحقيقة والمواجهة المتجردة من أي قيود.

مثلا..

أنا حسام الدين السيد إبراهيم السيد هيكل.. أكتب وصيتي الآن في تاريخ ١٤ يناير وأنا في أول سنوات ما

بعد الثلاثين وأشعر بداخلي أنني حقًا في المنتصف.. راضيًا عن كل ما حدث لي في الماضي وقد لا أعلم ما بقى لي من وقت ولكني أتطلع لأن أعالج عيوبي الـ.. أتطلع أن أكون.. مازلت أحمل مشاعر سلبية تجاه.. أشعر بتقصير في.. أكتب هذه الوصية وأنا في تمام صحتي وعافيتي العقلية.

وكلما كنت صادقًا كلما حصلت على احترام لذاتك.. وأجد أنه لا يوجد إطار لحجم هذا الجزء فاكتب ما شئت واعلم أنه الجزء المؤثر الحقيقي في الوصية كلها دون محتواها من وصاياك.

المرحلة الثانية:

مكان الغسل.. مكان الدفن.. من سيأم الناس الذين سيصلون عليك.. وصايا الدعاء الذي تريد الناس أن يركزوا عليه.

وهذه المرحلة من الممكن أن تكون مؤلمة ولكنها هي التي ستدخلك في الحالة الحقيقية لمواجهة نفسك والبدء في تفقد المشاعر والأشياء التي قمت بإخفائها عن قلبك وعقلك.. فاختر مكان الغسل كغرفة نومك أو مكان معين في منزلك أو منزل أحدهم أو أي مكان تحدده.. ثم اختر مكان الصلاة عليك.. هل تريد مسجد معين اعتدت الصلاة

فيه أم مسجدًا بجانب المدافن التي ستدفن بها.. ثم من تريد أن يصلي عليك.. فاختر ما شئت من القلوب الصادقة التي تحبك.. اختر الشخص الذي تعلم صدق قلبه وحبه لك وتشعر أنه الأحق في عينك بأن يأم الصلاة التي سيكون أكبر تركيز بها هو الدعاء لك ويفضل أن ترشح ثلاثة أشخاص بالترتيب في حالة عدم قدرتة أحدهم على الحضور.. كانو في سفر أو في مكان بعيد ولم يلحقوا بميعاد الصلاة عليك.. فيكون هناك اطمئنان منك على وجود البدائل.. ثم اختر من الأدعية التي تريد أن يركز عليها المصلين وكل من سيدعوا لك عند قبرك أو في أي وقت سيتذكرونك فيه. ودع من سوف يقرأ وصيتك أن يخبر الناس جميعًا بأنك تريد الدعاء بكذا.. مثال، أنا شخصيًا حتى الآن في آخر تحديث لوصيتي كتبت الدعاء: «اللهم اجمع عبدك حسام هيكل بكل من أثر في حياته أو تأثر به إيجابيًا في الجنة».

فاختر ما شئت لكي تحصل على تطلع معين في الآخرة من خلال الدعاء.. ثم اختر مكان دفنك.. في مدفن عائلتك في أي منطقة.. إذا مت خارج بلادك هل تعود إلى بلادك لتدفن بها أم لا يفرق معك مكان الدفن.. متروك لك الاختيار.

المرحلة الثالثة:

وصية توزيع الأملاك.. وهنا لا أتطرق لتفاصيل إلا عن طريق رجوعك إلى أهل العلم لتمام علمك قبل كتابة الوصية.. ما هي الشروط والأحكام.. وكما عودتكم أود دائمًا أن يكون لك جانب من البحث في كل فصل فابحث في هذا الأمر واطمئن لرأي شرعي ثم حدد ذلك.. لكن من المهم أن تشير إلى الديون التي تعلم أنك الوحيد الذي يعرفها.. ولكني دائما أحبذ أن تثق في شخص معين أو اثنين وتخبرهم دائماً عن هذا الأمر تحديدًا.. تخبرهم بالدين الذي عليك وأنه في حالة وفاتك يجب على أهلك الاهتمام بذلك أو من فوضته الاهتمام بذلك في حالة عدم قدرتك في حياتك على السداد.. ثم كما أثبت الشرع أنه لك الحق في وقف جزء مما ترث في حالة أن لك إرث تتركه أو أملاك في الوقت الذي تكتب فيه الوصية.. كوقف بمبالغ معينة لعمل صدقات جارية لك أو التبرع لجهات معينة أو بناء أو منح أشخاص محتاجين.. ولذلك شرطان يجب أن تعلمهم.. الأول هو ألا تتجاوز ثلث ما تملك لقول النبي ﷺ لسعد لمَّا أراد أن يوصي «الثُّلُثُ وَالثُّلُثُ كَثِيرٌ».

أما الشرط الثاني فهو أن تكون لغير وارث، فعن أبي أمامة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ قَدْ

أَعْطَى كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ فَلا وَصِيَّةَ لِوَارِثٍ»

وهنا كمثال أنك تريد وقف مبلغ أو مبنى لك أو جزء من تجارة كي تذهب للإنفاق في سبيل الله لمشفى معين أو دار أيتام معينة أو تكتبها أن تذهب نسبة كذا التي لا تتجاوز الثلث كما قال النبي صلى الله عليه وسلم إلى شخص تريده أن يبدء حياته أو يؤسس مشروعه.. فتكون قد ساعدت شخص أو أن يكون هذا الشخص ليس من الورثة الشرعيين كما ورد في الحدث أعلاه.

وكما قلنا عليك جانب كبير من البحث الشرعي في الموضوع ولكن المهم جدًا هو علمك بأن كل ما تملكه الآن سيذهب لغيرك.. فقد تعيد النظر الآن في معاملاتك مع الورثة الشرعيين لك وتعيد النظر في الاطمئنان على خلقك وخلق الجيل الذي سيرثك.. وتقوم بإعداد نفسك لكي تستطيع إعدادهم لكي يحفظوا قيمة ما ستتركه لهم.. فهذا ما يفيده هذا الجزء لك اثناء كتابتك للوصية..

المرحلة الرابعة:

أغراضك الشخصية.. وهي المقتنيات كالساعات.. الكمبيوتر الخاص بك.. الأجهزة الالكترونية الشخصية كمثال.. أوصي أن يأخذ فلان ساعتي الكذا ويذهب حاسوبي إلي فلان وكذا يذهب لفلان وكذا يأخذه فلان..

ويا حبذا أن تكتب رساله صغيره لكل شخص أوصيت له بشيء.

يا فلان لقد أوصيت لك بهذه الساعة التي طالما أحببتها لذكرى عزيزة على قلبي، وذلك لأنني أؤمن أنك تحبني فحرصت على منحك شيئًا غاليًا في قلبي لكي تتذكر محبتي وتحافظ على زيارتي والدعاء الي.

شيئا كهذا لكل غرض ستمنحه لشخص.

المرحلة الخامسة:

حسابات التواصل الاجتماعي لديك هل ستغلقها أم ستتركها لشخص يديرها ويجعل منها وقفًا لروحك يحافظ على نزول محتوى مفيد أو أدعية لك كل فترة ليتذكرك البعض ويدعون لك.

المرحلة السادسة:

قد تكون الأكثر ألمًا هذه المرحلة لأنها ستصدمك بحقيقة أنا أؤمن بها شخصيًا.. أنك تملك الكثير من الأمل لأشخاص حتى عند وفاتك تستطيع أن تمنح شيئا لا يقدر بمال نهائيا.. وقد تجد رأيا شرعيًا مخالفا لرأي التأييد لذلك.. ولكنني أؤمن بهذا الرأي وعقدت عليه النية وبدأت إجراءاته لقناعتي الشديدة به وأخذت هذا القرار أيضًا عندما كنت بمخيم إحسان في كندا.

ألا وهي التبرع بأعضاء جسدي عند الوفاة..

فقد عقدت النية في التبرع بكامل أعضائي عند الوفاة مع الأحكام الشرعية لرأي الجواز لذلك وهي أن لا يتم نقل أي عضو خاص بالأنساب.. وتستطيع البحث أكثر في ذلك..

التبرع بالأعضاء يعتبر رسالة رائعه لاستمرار الصدقة الجارية العظيمة التي تكوت تحت مظلة الآية القرانية العظيمة **وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا**[١٠]

إحساس رائع ينتاباني عندما اجدد كتابة وصيتي كل ستة أشهر أو اكثر أو أقل أو أقوم بتعديلها كل ثلاثة أشهر حتى أو أقل وأصل إلى الجزء الخاص بالأعضاء وأعلم أنني سأبهج شخص وأسرته وأحبابه حينما أموت.. وأن موتي سيكون فرحًا حقيقيًا إلى شخصٍ آخر لأنه سيستعيد عضوًا هامًا في جسده يساعده لاستكمال حياته فور أنتهاء حياتي.

عندما تكتب هذا في وصيتك عليك أن تفعل النقطة الهامة جدًا وهي كتابة رسالة خاصة بكل عضو ستتبرع به من قائمة الأعضاء التي ستتبرع بها.. وهذه الرسالة

---

[١٠] [المائدة: ٣٢]

تشمل الآتي.. رسالة مباركه له على حل أزمة هذا العضو وتوصيته بالاهتمام بصحته ومحاولة ربط هذه الرسالة برضا الله عز وجل وعرض عليه بشكل مباشر - دون الضغط - أن يحاول أن يستمر في ذلك عند وفاته وكأنك تنشر فكرة الإنسانية الفعالة بموتك وبمخاطبتك للمستفيد من أعضائك.. سأكون مخلصًا لكم وآخذكم في رحلة رسالتي لمن سيآخذ عيني عند وفاتي بإذن الله..

«حبيب الله / حبيبة الله»

نعم أناديك بهذا اللقب لأنك فعلًا فور حصولك على عيني فهذا تجديد للمعنى الذي قد يكون غائب عنك بسبب ضغوط الحياة.. وهو أنك حبيب الله الذي وهبك هذه العين لكي يدخل السرور على قلبك.

دعني أخبرك أولًا لمن كانت هذه العين.. كانت هذه العين الجميلة والتي أصبحت أجمل بوجودها في جسدك لإنسان حاول جاهدًا طوال حياته إرضاء ربه.. ضَعِفَ قدر ما ضَعِفَ أمام مغريات الحياة ونظر بها نظرات لا تجوز وحسد بها أحيانًا في لحظة ضعف ونظر بها على ما لا يحق له.. ولكن حاول جاهدًا أن يعوض ذلك باستخدامها في تطوير ذاته من خلال التعلم والمعرفة والسفر حول العالم لكي يرى بها خلق ربه وقدراته في

كونه.. هذه العين رأت العالم أو أغلبه.. أتمنى من الله ان يحفظها لك ويجعلك دائما من المبصيرين الذين يتمتعون بالبصيرة أيضًا.. أود منك أن تحافظ عليها وتجعلها دائما مبتسمة متفائلة.. عندما تقع على أي شخص في الطريق تبهجة ببشاشتها كما كان يحاول من حملها من قبلك.. قد نلتقي في الجنة وقد أسالك هذا السوال عندما ألقاك هناك بإذن الله.. «هل كنت صانع البهجة كصاحبها» نعم كن راضيًا دائما فلا مستحيل في مشيئة ربك.. وإذا أتاك الضيق افعل مثلما كنت افعل.. اقترب من ربك واسجد وابكِ بها له سبحانه حتما سيضيئ لك الأمل كما فعل بك الآن ومنحك عيني.. إنه اللطيف بك.. آخر ما اطمح إليه جملة كنت في دنيا أمزح وأضحك وأسخر منها ولكني الآن أقولها لك من كل قلبي. «لا توقفها عندك» حاول فضلًا وليس أمرًا عند أنتهاء خدمتك في الدنيا بعد رضاء قلبك ووصولك إلى ما يرضيك بها.. افعل مثل ما فعلت وساعد الآخرين بما لديك من أعضاء ستهتم بها وسترعاها كما حافظت على هذه العين لكي تصلك.. وفقك الله لما يحبه ويرضاه..

«ألقاك في الجنة.. الله يراضي قلبك»

المرحلة النهائية:

كتابة جزئين من الرسائل

- الأول إلى أشخاص معينين

- الثاني لمن أخطأت بحقهم ولم تعتذر

الأول.. اكتب إلى من تحبهم رسائل عن معاني قلبية شعرت بها أثناء حياتك معهم ولم تقلها من قبل.. بسبب جفاء مشاعرك، بسبب الحرج أحيانًا بسبب عدم إتاحة الفرصة.. اكتب من القلب لأنه آخر كلام ستقوله لهم..

اكتب لوالديك ولإخوتك وزوجتك أولًا.. ثم اكتب لأصدقائك ثم لمديرينك أو أشخاص لا تربطك بهم علاقات قوية ولكنهم غاليين على قلبك.

قل كل ما في قلبك.. كمثال:

أبي.. أعلم أنني لم أكن الابن البار ولا الشخص الحقيقي الذي طالما حلمت به أن يأتي إلى الدنيا.. ولكن اعلم أنني حاولت جاهدًا أن أكون الشخص الذي تفخر به.. اعلم أن هموم الحياة والتزاماتها قد اخذتني عنك ولم أكن الصديق الذي كنت تريده ولم أكن بجانبك طوال الوقت ولكنني أريدك أن تعلم أنني أحبك كثيرًا وهذا ليس لما فعلته لي منذ الصغر.. لأنك وحتى عندما كبرت كنت دائم الصبر على ودائم المحاولة لإصلاحي ودائم المحاولة للقرب مني.. تعجز الكلمات عن وصف ما بداخلي لك..

تعجز الكلمات عن التعبير عن أسفي لتقصيري في حق برِّك.. صدقًا أنت أعظم أب في الحياة.. فراقنا قد يكون صعب جدًا ولكني أتطلع برحمة الرحمن أن نلتقي في الجنة ونرزق مجالسة النبي الذي طالما كان عملك أمام قبره الشريف.. لأنني سأقول له أنا ابن السيد هيكل الذي كان يأتيك يوميًا لسنوات ليقرؤك السلام مني وسأقول له كم كنت تحبه قبل أن تخبره أنت، وساقول له هذا الأب كان القدوة الحسنة بعدك يا رسول الله.. أحبك يا أبي.. ألقاك في الجنة.

أمي..... أحبك»

قد لا تجد تعبيرًا عربيًا وقد لا تعرف أن تجد من اللغة ما يدعم شعورك وفي هذا الجزء ستتمنى لو أن الإحساس والمشاعر لغة تكتب وحدها لتستطيع ترك رسالة لها.. إنها الوصية ذاتها.

ولتكتب لكل من تحب بكل ما تحمل من عفوية وتلقائية وبتجرد تام من أي قيود تجعلك تفكر في كتابة شيء أو لا.. فقط لا تحرج أو تؤلم أحدًا.

الجزء الثاني.. كاتبة رسائل إلى كل من قصَّرت في حقهم أو قمت بأذيتهم ومنعك الكبر عن مصالحتهم أو منعهم الألم عن السماح لك بفرصة مصالحتهم.. قد تكون

هذه الرسائل كلها مؤلمة وأنت تتذكر المواقف ولكن فقط افعلها..

لن أعطيك مثال أريدك أنت أن تكتب قائمة بأسماء الناس أولًا بعد التركيز حتى إن كان ساعٍ في شركتك القديمة لأني أؤكد لك أن بوصولك هذا الفصل قد تكتب بعض الرسائل وتصل إلى بعض ولا تكتبه كما أفعل أنا كل مرة وتستبدل الكتابة بفعل..

أنتهت الوصية..

نظرت إلى ممتلكاتك بشكل مختلف.

نظرت إلى أحبابك بشكل أعمق.

نظرت إلى مشاكلك بشكل أنضج.

نظرت إلى كل شيء.

اتركها أسبوع هذه الوصية ثم عد إليها واقرأها وستجد نفسك تأخذ كمًا من القرارات الإيجابية التي ستغير شعورك الداخلي.

إن الوصية وكتابتها ما هي إلا تحفيز كامل من الدرجة الأولى لكي تقوم بكل عمل أخرته ولكي تستغل كل فرصة أمامك ولكي تجد الدوافع القوية التي تحركك نحو مستقبل أفضل لك.. فقط اكتبها في إطار رضا ربك وتخيل أن الله سبحانه وتعالى وهو أعلم يرى كتابتك.

فماذا تريد أن تكتب أمام الله؟

* * *

عن المؤلف

حسام هيكل

ولد في الإسكندرية ١٩٨٨

حاصل على بكالوريوس رقابة الجودة من الجامعة العمالية

استشاري تطوير معتمد أعمال حر لعدة شركات في قطاعات مختلفة SMEI

استشاري مسار وظيفي وتنمية مهارات معتمد / ICF intellect

نائب رئيس مجلس إدارة مجموعة شركات ASG للاستثمار العقاري والحر

مدرب محترف في مجال المبيعات ودراسة العملاء SMEI

حاصل على عدد كبير من التكريمات

متحدث تحفيزي حر للشركات والجامعات والمدارس وله عدد كبير من الإنجازات والمحاضرات والمبادرات التي ساهمت في مساعدة الآلاف في الوطن العربي كله

أصدر كتابه الأول بعنوان «المعنى في طريقي» عام

٢٠١٧

للتواصل مع المؤلف

فهرس الموضوعات

إهـــداء ___ ٥٥

لماذا المقدمة؟ _____ ٦٦

١- بين التعلم والمعرفة ____ ٨٨

٢- خواطر في الإيمان ____ ٣٤

٣- أزمة الـ zone Comfort ___ ٦٥

٤- القدرة على التخلي _____ ٧٧

٥- ميزان الرغبة والأهداف _ ٨٦

٦- ما لم تفعله من قبل ____ ٩٢

٧- البنك الشخصي _ ١٠١

٨- إنما نحيا بالناس _ ١١٠

٩- لعنة الندم _____ ١٢٠

١٠- الوصية _____ ١٤٤

مكتبة آدم

t.me/AdamLibrary