

الاستثمار الذاتي

لمحات عن حياة أكثر إنجازاً ومتعة



الاستثمار الذاتي

فارس عبد المنعم

مراجعة لغوية: أمل خليل

إخراج فني: سالم عبدالمعز سواح

الطبعة الأولى ٢٠٢٣

جميع الحقوق محفوظة ©

أي اقتباس أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة
كتابية، يُعرض صاحبه للمساءلة القانونية.
أما حقوق الملكية الفكرية والآراء والمادة الواردة في
الكتاب فهي خاصة بالكاتب فقط لا غير.



00971522282688



Info@ebharbook.com

www.Ebharbook.com



Office no. 103 - 1st floor - El-Khan st
Sharjah - Emirates

الاستثمار الذاتي

لحats عن حياة أكثر إنجازاً ومنتعة

تأليف

فارس عبد المنعم

داخل نفس كل أحد منا

يكنم العالم بكُليته ، فإذا كنت تعرف كيف تتطلع وتتعلم

فالباب أمامك والمفتاح في جيبك!

كرشنا مورتى

الإهداء

إلى ذلك الصبي الذي سألته ذات يوم:
ماذا تنتظر؟

فقال:

إني أنتظر حياتي الحقيقية...

لأن هذه المسخرة الحالية...

لا يمكن أن تكون هي حياتي الحقيقية بأي حال من الأحوال...

وأنت؟!

ماذا تنتظر؟

مقدمة

دُعيت في أحد الأيام لتقديم محاضرةٍ في إحدى المناطق الطرفية الموغلة في الفقر شمال العاصمة الخرطوم تسمى مدينة الفتح، رغم أن الاسم ليست له علاقة بواقع المنطقة بأي حالٍ من الأحوال! إذ أنها منطقة ذات كثافةٍ سكانيةٍ عالية، كل البيوت مبنية من موادٍ محلية رخيصة "الطين" لذلك في كل خريفٍ تنهافت المنظمات التطوعية لإنقاذ الأطفال والنساء من شبح التشرد وانعدام المأوى ومن ثم ملء الوسائط بالعبارات والصور الإنسانية والعطف الأجوف، ورغم البؤس والفقر الذي يعيشه الناس هناك إلا أن اختلاف القبائل والأعراق والألوان والظروف المعيشية الصعبة صنعت مزيجًا جميلًا من التآلف والتراحم الذي يوضح المعنى الحقيقي لكلمة إنسان، وبهذا تشكل مجتمعٌ يختلف بصورةٍ سافرة عن مجتمع العاصمة من حيث: الهموم والطموحات والمشاكل والمسؤوليات التي تقع على عاتق كل فردٍ في هذه المدينة، ولأنني كنت أسكن هناك ولا زالت أسرتي؛ لذلك كنت أعلم أن طريقة الحديث عن الطموحات والأحلام والاستفادة من الإمكانيات والفرص المتاحة في البيئة، أو الأسرة، أو المجتمع كلامٌ بعيدٌ عن الصحة بالنسبة لهؤلاء الناس، فهم أبعد ما يكونوا عن الظروف المساعدة على النجاح، فلا كهرباء، أو خطوط الماء، أو الخدمات الأساسية التي تمثل مصدر الحياة الأساسي، أو المدارس التي يتراحم الأطفال فيها لدرجة التي تجعل الأطفال في آخر الفصل لا يعرفون، أو يسمعون ما قاله الأستاذ من شدة الازدحام، أما المستشفى الوحيد الموجود ليغطي منطقة سكانية كثافتها تقارب النصف مليون نسمة، ولك أن تتخيل عزيزي القارئ كيف تكون الحياة في هذه المنطقة؟ لذلك أثناء إعدادي محاور ومواضيع المحاضرة التي سأقدمها كنت أتساءل عن الدوافع التي يتحرك عبرها هؤلاء الشباب، وعن الأحلام

التي يسعون خلفها، وهل كلمة نجاح مهني، أو شخصي، أو مالي، أو أكاديمي لها نفس طعم كلمة النجاح بالنسبة لأشخاصٍ في بيئةٍ أفضل وظروف أحسن؟ وهل أمثلة كمارك زوكريرق، أو بيل جيتس، أو حتى عمار عمر يمكن أن تكون محرك لدواخلهم؟ عندها؟ لم أستطع أن أُحْضِر، أو أُجَهِّز أي شيء، وقررت أن أذهب إلى هذه المحاضرة وأنا خالي الذهن، وأن أرى ماذا يريد هؤلاء الشباب من الحياة؟ وما الذي يكمن في دواخلهم؟ وما هي طموحاتهم وأهدافهم؟ ومن هم أمثلتهم وأبطالهم؟ في مدرسة تتكون أبنيتها من الطين لا أظنها سوف تصمد حتى الخريف القادم، ومقاعد من البلاستيك المهترئ جزاء تعرضه المتكرر لأشعة الشمس إلا أن البريق الذي كنت أُلح به في عيون ربات المنازل عندما يتحدثن عن طموحهن في عمل مشروعات استثمارية تساعدن في تربية أبنائهن الذين تخرجنهم أبائهم لأسبابٍ لم أدركها حتى الآن حفاظًا على نقاء قلوبهن من جرح السؤال، وعزيمة طلاب وطالبات الثانوي الذين يذكرون على ضوء مصابيح تعمل بالجازولين ونحن في القرن الحادي والعشرين عصر الذكاء الاصطناعي! وطلاب الجامعات الذين يمضون الفترة الزمنية نفسها التي وصلت أنا فيها من الخرطوم إلى مدينة الشارقة مسافرًا عبر خطوط الطيران لكي يصلوا هم إلى منازلهم! والطفلة ذات الخمسة عشر عامًا عندما سألتها: ما الذي جاء بك إلى المحاضرة اليوم؟ قالت: أريد أن أتعلم اللغة الانجليزية لكي أصبح مترجمةً وأشتري تلفازًا من أجل إخوتي الصغار حتى لا يذهبوا بعيدًا فتقلق أُمي عليهم، عندها علمت أن الدرس الحياتي الذي جاء هؤلاء الشباب لأخذه من محاضرتي لهم هو في الحقيقة درسٌ كامل الدسم بالنسبة لي أنا في المقام الأول ولن أجده في أي مكان آخر غير مدينة الفتح، وبعد نقاشات طويلة بين طالبٍ هنا وربة منزلٍ هناك وصاحب مكتبة يجلس في الصف الأمامي وأستاذ في مرحلة الأساس يجلس في آخر الصفوف مزهوًا بطلابه، أجمع الحضور على تسمية المحاضرة بالاستثمار الذاتي فأيقنت حينها أن الإنسان هو أغلى مورد على هذا الكوكب، ومن هنا بدأت التسمية لعددٍ من عشرات المحاضرات والورش والدورات التدريبية بهذا الاسم، ثم أخيرًا هذا الكتاب الذي بين يديك.

العنصر الأكثر قيمة في هذا الكوكب:

إن العالم في هذه اللحظة التي تقرأ فيها هذه السطور يشهد مئات من الاختراعات الجديدة التي تحاول حل مشاكل الإنسان الأجهزة الطبية والهندسية المتطورة والتي وصلت مرحلة الذكاء الاصطناعي ومئات من الكتب والدراسات العلمية والبحوث التي تُطبع بغرض تقديم فائدة وإضافة لحياة الإنسان والآلاف من المباني والمنتجات المادية التي تتزاحم في تعمير هذا الكوكب وإذا عقدت مقارنة ما بين اليوم وقبل مئة عام ستجد أن التطور المطرد والتحسين المستمر يزين حياة الناس يومًا بعد يوم، والعنصر المشترك بين كل هذه الجوانب هو الإنسان؛ لأن له القدرة على التأقلم مع الظروف التي من حوله، والتطور الذي يعتبر السلاح الأكبر الذي يستعين به الإنسان لترويض كل ما هو غريب عنه؛ لذلك يعتبر هو المصدر الأساسي لكل هذه الحضارة الحالية من علوم وعمران ومدن وأجهزة حديثة، والحضارات التي مضت من أهرامات وممالك قديمة تمتد لآلاف السنين عبر هذا الكوكب ما هي إلا دليل واضح على قدرات الإنسان غير المحدودة، وحتى الحضارة التي سوف تأتي لاحقًا في المستقبل من مدن حديثة والعالم الافتراضي على الأرض، أو المريخ والسفر والسياحة عبر الفضاء والاكتشافات التي تتوالى يومًا بعد يوم، فوجود الإنسان وقدرته على صناعة التحولات في المكان والبيئة من حوله، أو السلوك والقدرات التي يستخدمها لتسير حياته بأفضل طريق هي الفارس الذي نراهن عليه في الجوانب الحياتية المختلفة ومن هنا تأتي عملية الاستثمار الذاتي التي ننشدها في هذا الكتاب والتي أعتبرها منظور يفسر لنا كيفية السير في طريق الحياة اليومية، أو هي العقلية التي توجد في دواخلنا بشكل فطري حتى دون أن نعلم أنها تمثل السر الأعظم الذي يمكننا الاستفادة منه في صناعة مسار حياتي مميز على شتى الجوانب من خلق علاقات اجتماعية تلبى الحاجة الإنسانية إلى الآخر وتوليد مهارات شخصية من مرونة وتخطيط وقدرة على التعلم؛ لتلافي التحديات التي تواجهنا وتمدنا بالدوافع الداخلية التي تكون السند لنا في أوقات الشدة والأزمات الحياتية المختلفة، وتعطينا القدرة على التعلم من أخطائنا السابقة سواء في مكان العمل، أو في المجتمع لكي نعالج الإشكالات التي تواجهنا في شتى الأماكن والظروف.

في منتهى الوضوح!

عزيزي القارئ الجميل أن اقتنائك لهذا الكتاب، أو غيره من الكتب التي تتناول التطوير الشخصي لرغبتك في النجاح على كل المستويات الحياتية: من حياة شخصية، أو علاقات اجتماعية، أو مسارك المهني والوظيفي، أو التعليمي، أو حتى علاقاتك الروحية مع نفسك وربك، وهذه رغبة وأمنية مشروعة بالطبع، لكن هذا النجاح الذي يختلف تعريفه على حسب الحالة التي تعيشها لن تجده بين أغلفة الكتب، أو في المقاطع الصوتية والمرئية للمعلمين والمرشدين، أو القادة والمتحدثين التحفيزيين، أو في أروقة المحاضرات والدورات التدريبية! وكذلك لن تجده في عبارات الثناء، أو الجمل الإيجابية التي يطلقها عليك عامة الناس! بل هو بذرة موجودة في داخلك أنت، في أنفاسك التي تتسارع عندما تكون على وشك اكتشاف حل لمشكلة ما في العمل الذي تعمل به، أو البحث الذي أنت منهمك فيه، أو المجتمع الذي تسكن فيه، وفي الدمعات السخينة التي تنزل من عينيك لحظات الخيبة والحسرة على ضياع الفرص الحياتية المختلفة، وفي خطواتك المستمرة والموجهة على الطريق الممتلئ بالأشواك والتحديات والصعاب، وفي الكلمات التي تقولها لنفسك وأنت في قمة الضعف والإحباط، مثل: (يجب أن أستمروا!) و(أستطيع أن أفعلها!) و(يمكنني تولي هذا الأمر!) و(لا مفر إلا الصبر والثبات...!) هنا يكمن النجاح وصناعة الحياة وكتابة التاريخ، عندما تتولد القدرة على التحول من حالة الضعف والعجز إلى حالة الحركة والمحاولة بأقصى طاقة عند تمتلك القدرة على اتخاذ القرار بالمواصلة والصبر في اللحظة التي استسلم فيها الجميع من حولك وقرروا الانسحاب تحت وطأة الألم وأصوات الشكوى، في الأيام التي لا يرى فيها إلا التحديات والصعاب وأنت لا ترى إلا الفرص التي تلوح من خلف هذه التحديات والمحن، إن رغبتك في صناعة تحول حياتي في أي من المجالات المختلفة ونيةك الفعلية لتقديم ما يلزم فعله للوصول لأهدافك هي المياه التي سوف تسقي بها بذرة النجاح في داخلك.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

إن هذا الكتاب هو خلاصة لمجموعةٍ من التجارب الإنسانية المختلفة لأشخاصٍ منهم من نجح في بعض المجالات، ومنهم من فشل في مجالاتٍ أخرى لكنه مازال يحاول، إن النجاح والفشل ليسا ظرفاً زمانياً، أو مكاناً يمر الإنسان من خلالهما، بل هما حالة معرفية تعليمية مستمرة باستمرار حياة الإنسان، وفي هذا الكتاب النصائح والمفاهيم التي تتواجد بين دفتيه ما هي إلاّ مسارات إرشادية ولمحات تساعدك على الوعي والانتباه لما هو في داخلك من قدراتٍ وإمكاناتٍ كامنةٍ يمكنها أن توصلك إلى المكان الذي تريده إن قمت بما يلزم، أمّا القصص والتجارب التي سوف تقرأها هنا ما هي إلاّ مرآةً تعكس لك الصورة التي أنت في حاجةٍ لها، فتظهر من خلالها عيوبك وإخفاقاتك وخيباتك التي تمثل الباعث والمحرك للطاقة والعزيمة التي تدفعك للسير وبذل الجهد؛ لذا إن كنت ممن يبحثون عن معلوماتٍ كثيفةٍ فقط لأجل زيادة الرصيد المعرفي والثقافي عبر القراءة، فهذا الكتاب ليس مناسباً لك بالمرّة، أمّا إن كنت ممن يريدون أن يخوضوا رحلةً ذاتيةً بسيطةً وممتعةً عبر النظرة الواعية والفاحصة لكل ما هو لديك من تجاربٍ ومعتقدات وقناعات وقيم ومفاهيم مع وضعها تحت منظار التجربة دون الالتفات لما كنت عليه سابقاً فأنت في المكان الصحيح، لذلك فالتمعن في المعاني والروية في الفهم والاختبار الحقيقي للمعتقدات والأفكار التي لديك وتطبيقها على الواقع وملاحظة الأثر الذي يأتي منها هو أحد الأساليب التي ستمكنك من الاستفادة من هذا الكتاب لأفضل درجةٍ ممكنة، أمّا البحث عن قوةٍ داعمةٍ كما هي الكلمات التحفيزية، أو موجة المشاعر الحماسية التي تدفع الإنسان لمدةٍ بسيطةٍ لكنها لا تستمر، بل تتلاشى بسرعة وتترك الإنسان في دوامةٍ مستمرة من الحماس والبدء والانطلاق ثم التوقف من جديد والإحباط واليأس كما يحدث مع الكثير في جوانب حياتية مختلفة في العمل والدراسة وبناء العادات، أو التخلي عن بعض السلوكيات السلبية هي الطريق الخاطئ للتغيير، أو الخروج من منطقة الراحة، أما البحث عن حلول جاهزة تستخدمها في حل مشاكلك فهذه الأساليب لن تجدها في هذا الكتاب، بل ومضات ولمحات من الوعي تساعدك على إدراك بعض المفاهيم وصياغة بعض الخطط التي ستضعها أنت بنفسك وتشكيل بعض النيات والحوافز الخاصة بك التي ستولدها أنت من ثم استثمارها في الجوانب الحياتية الشخصية التي تراها مناسبةً لك وإمكاناتك وقدراتك التي ستتعلم أن تستفيد منها بأقصى طريقةٍ ممكنة، ومن المقولات التي أوّمن بها وكان

لها دورٌ كبير في تغيير وتحسين كثير من المفاهيم الخاطئة في حياتي عند الإقبال على تحديات جديدة هي مقولة لأستاذي وصديقي البشير صالح الذي كان يقولها بلهجةٍ سودانية بسيطة: "كدي نجرب" بمعنى دعنا نحاول، وذلك عندما نكون على وشك المحاولة في حل مشكلة في العمل، أو أي من التحديات المختلفة وتلوح لنا فكرة للحل لكنها غير مجربة، أو غير واقعية، اقرأ بذهن مفتوح، وحاول تجربة ما تراه مناسبًا عسى ولعل أن يكون النجاح حليفك.

عصر الخداع والفوضى !

في العصر الحالي والقنبلة المعرفية التي انفجرت مع اكتشاف الإنترنت والتحولات الجذرية التي حدثت على مستوى المعرفة وطرق التفكير وطرق تلقي المعلومات وتنفيذها على الواقع المعيش واختلاط الحابل بالنابل، وإزالة الحدود بين المعرفة والجهل، والحقيقة والخيال، والصدق والخداع، وإدمان التشتت والملهيات، أصبح من الصعوبة بمكان استبيان الطريق الحياتي الواضح المعالم ومعروف العقبات، فالقدوات الحياتية الأعلى صوتًا في الساحات العامة هي الأكثر جهلاً وخواءً والنماذج الناجحة ذوو الأضواء والسمعة والأكثر انتشارًا غالبًا سيكون من خلفها آلة إعلامية ضخمة تصدر الوعي والإرادة الحرة للإنسان دون أن يعلم من أجل كسب المال، ويظل الإلهام الحقيقي الذي يعبر عن معنى الإنسان يومض من حين إلى حين، فلا ينتبه له إلا من ترك بوابة الوعي والإدراك الخاص به مشرعة على مصراعيها في انتظار فرصة النمو والمعرفة التي تمكن الإنسان من استلام زمام الأمور في هذه الفوضى الخلاقة، وعندما نتأمل في أعماق حياتنا اليومية ظروفها وأحوالها وتلكم الأجساد المهترئة التي تمشي على الأرض وكأنها استهلكت الطاقة التي تعينها على مواصلة رحلة الحياة فأصبحت تتدحرج بلا هدف، الأنفس التي تنادي بأعلى صوتها مرارًا وتكرارًا بالحرية وهي تقبع في سجن حالك السواد في دواخلها الأرواح التي تبحث عن الخلاص والراحة من الأفكار التي تزرع التأطير والتنميط والقولبة في الطريق الذي نسلكه للبحث عن ذاتنا في هذا الطريق، وأثناء استهلال هذه الرحلة يكمن المعنى الحقيقي للإنسان وقدرته على النهوض والعودة إلى المكان السليم حيث المساهمة في أن يكون هذا العالم مكانًا أفضل للعيش وأن تكون هذه الحياة رحلة حافلة تستحق العناء .

الفصل الأول

اللوحة الأبيض

اللوحي الأبيض

كلما كان الصراع أصعب كان النصر أكثر مجداً

فتحقيق الذات يتطلب صراعاً في غاية العظمة

سوامي سيفانانداد

في كثير من الأحيان كنت أتساءل عن أيهما أكثر تأثيراً على الآخر من مكونات الإنسان الرئيسية الجزء المادي بمكوناته من جسد ودماع؟ وحواس وغيرها؟ أم الجزء المعنوي من صفات وقيم ومبادئ ومعتقدات؟

بالرغم من أن هنالك من يقول: أن الجزء المادي ومكوناته هي التي لها التأثير الأكبر ولهم أدلة ودراسات تدعم تلك الفرضية في نفس الزمن الذي يقدم فيه أصحاب الرأي الآخر أدلة ودراسات وكتب تقول: بأن المشاعر والمعتقدات والقيم هي صاحبة التأثير الأكبر! لكن يظل الهدف الأسمى من هذا الحوار المستمر والمتجدد هو مساعدة الإنسان في تحقيق الغاية التي يؤمن بها من خلال استخدام الوسائل المتاحة في إثراء التجارب الحياتية المختلفة.

في محاولة هادئة عبر هذه السطور سنقوم معاً عزيزي القارئ برحلة داخلية على ضوء التجربة الإنسانية الممتعة أحياناً والمؤلمة أحياناً أخرى بسبب رؤيتنا للظروف التي نعيشها والأحلام التي نسعى من أجلها والصعوبات التي نواجهها في سبيل هذه الأحلام، ويظل السعي المستمر لفهم ماهيتنا وكيف نتصرف؟ وما هي مصادر الأفكار التي نستخدمها؟ والمعتقدات التي نؤمن بها؟ وآلية عمل المشاعر وكيف تتشكل الصورة الذاتية عن أنفسنا؟ ومن أين تأتي هذه القيم التي تجعلنا نقوم بعمل أشياء لا نرغب فيها، أو العكس، وذلك الصراع الداخلي الذي تسببه هذه القيم عندما تتضارب مع بعضها البعض؟ وكيف يتم بناء القناعات الخاصة بالنجاح والفشل والعلاقات والناس والحياة؟ هذه المعرفة التي نسعى من أجلها هي الرحلة إلى الذات، أو رحلة الوعي والاستنارة.

عندما نتمعن هذه المفاهيم الموجودة في داخل كلِّ منَّا والتي عبرها نقوم بتفسير الحياة وصياغة القرارات التي تساعدنا للنجاح في حياتنا والاستمتاع بها وأداء الرسالة الخاصة بكلِّ منا، نجد أنها تكون منظومة داخلية تتكون تدريجيًّا عبر الزمن وخلال التجارب التي نعيشها يمكن أن نسميها (بالبرمجة) الخاصة بنا والتي تساعدنا على النهوض من بعد الكبوات والامتحانات التي نسقط فيها، ما يميز هذه البرمجة الداخلية أنها مرنة بدرجة كبيرة ولها القدرة على استيعاب المتغيرات الحياتية المختلفة من طرق تفكير واتخاذ قرارات والاستفادة من الهفوات والتحديات التي تواجهنا كل حين، والتغير المستمر لمشاعرنا وأحاسيسنا تجاه الناس والأشياء وحتى توليد الرغبة والإرادة في تحقيق الأهداف بالإضافة إلى تجديد كل ما نريد تجديده وتغيير كل ما نريد تغييره من مكونات هذه البرمجة الداخلية سواء كان هذا التجديد، أو التغيير، أو حتى الإزالة بوعي منا أم بغير وعي فتكون النتيجة موجودة وفعالة على حياتنا الخاصة والعامة، وكون هذه البرمجة الداخلية تُكتب وتُعدل على لوح أبيض موجود في وعي كلِّ منَّا باستمرار التجارب والتحديات والقرارات وباستمرار حياتنا مع اختلاف هذه البرمجة من مرحلة إلى مرحلة، ومن مكان إلى مكان! فالبرمجة الداخلية التي تتكون في وعينا (اللوح الأبيض) أثناء فترة الطفولة تختلف اختلافًا كبيرًا عن فترة المراهقة وعن فترة الرشد .

فرغبة الحصول على قلب فتاةٍ والفوز بها أثناء فترة الدراسة الجامعية ليس لها معنى عندما نكون في عمر الأربعين! والدوافع الحماسية التي تأتي عندما نحرز نتيجة ممتازة خلال مرحلة الأساس ليست هي الفرحة عندما نحزها ونحن في فترة الدراسة الجامعية، ومفهوم الرفض، أو الخوف من المجتمع الذي يلازمنا في فترة الشباب ليس له معنى عندما نصبح في الستين من العمر، والتنمر الذي نواجهه خلال فترة المراهقة من الرفاق يتحول إلى مجرد دعاة جميلة في فترة الشباب؛ لذلك نلاحظ أن البرمجة الخاصة بنا لها مؤثرات كثيرة من الزمان والمكان والتجارب، وكذلك لها مصادر كثيرة مثل البيئة والأسرة والتعليم والإعلام والأصدقاء والدين، فمن هذه المصادر نستخلص القواعد والمفاهيم وندونها في وعينا (اللوح الأبيض) الخاص بنا سواء كان بوعي منا أم لا!

فالجمل والمفاهيم التي نتجت من بعد تجربة غرامية فاشلة مثل "المحبة هي كسر للقلوب، والصدق والوفاء أصبح نادراً بين الناس"، وحتى أثناء الخذلان من أقرب

الناس لنا ونحن في قمة حوجتنا لهم، فنقوم بتبني جمل مثل "لكي أعيش حياتي بشكل سعيد ينبغي ألا أعتد على أحد غير جدير بالثقة؛ لأن هذه الثقة تكتسب ولكن لا تعطى"، فنجد أن هذه مفاهيم وقناعات جديدة ستضاف إلى البرمجة الداخلية الخاصة بنا باعتبارها قواعد مفيدة للتجارب المقبلة، لكننا لا نعي بأننا قمنا بإزالة قواعد سابقة أثبتت فشلها وأنا قمنا بتدوين هذه الجديدة في لوحنا الأبيض! في هذا الفصل سوف نتناول بشكل مفصل مصادر برمجتنا الداخلية وكيفية تأثير هذه المصادر علينا سواء كان بشكل إيجابي، أو سلبي وكيفية علاج التأثيرات السلبية على الوعي الخاص بنا، وطرق الوقاية من البرمجة السلبية التي قد تتواجد بشكل مستمر في مجتمعاتنا وبيوتنا وأماكن عملنا، بالإضافة إلى خطوات عملية عن كيفية الاستفادة من البرمجة الإيجابية وعكسها على جميع مجالات حياتنا المختلفة الشخصية والاجتماعية والعملية، وفي نهاية هذا الكتاب سنتعرف على مفاهيم تمكنا من السيطرة على هذه البرمجة بشكل واعٍ بمعني تعديل، أو تغيير المفاهيم والقوانين في اللوح الأبيض الخاص بنا بشكلٍ واعٍ، أي بإرادتنا الحرة .

الإنسان ابن بيئته :

برغم السرعة الكبيرة التي تتحرك بها سيارة الأجرة ذات الثلاث إطارات (تُكُنْكَ) داخل أحد الأحياء الشعبية في مدينة (أبشي) لكن لم يجرؤ حسن على تنبيه السائق بأن عليه أن يخفف من سرعته؛ لأنهم يسيرون داخل حي سكني وقد يؤدي ذلك إلى حدوث كارثة، لكنه تجهّم محاولاً إظهار عدم لا مبالته من تهور السائق، فكان وجهه كمن يريد أن يعطس لكنه لم يستطع، وفي أثناء محاولة السائق المتهور الانعطاف بسرعة كانت لا تتناسب مع مساحة المنعطف، فإذا بالسيارة تنحرف وتقلب رأساً على عقب مُلقية بالسائق وحسن بعيداً عنها على الأرض، ولحسن الحظ لم يُصَب أيُّ منهما بأذى، فما كان من حسن إلا أن أخرج النقود من جيبه بسرعة وأعطى السائق ثمن الأجرة وتركة في ذهولٍ وذهب، حاول بعض المارة التأكد من عدم إصابة حسن عبر سؤاله: "هل أصبت؟"، فكان جواب حسن: "لم يكن هنالك حادثٌ أصلاً! لقد نسيت بعض الأشياء في المنزل سأرجع وأحضرها!"، فتبسم الرجل وقال في خبث: "لكن هنالك بعض التراب على ثيابك؟"، فأجاب حسن والغضب بادٍ عليه: "قلت لك لم يحدث شيء، لماذا تتدخل في ما لا يعنيك؟".

تعتبر البيئة هي أكبر مصدر للبرمجة الإنسانية، وذلك لأنها مكان النشأة والنمو طوال فترة تواجد الإنسان فيها يكون قد تبنى بطريقةٍ غير واعية عدداً ضخماً من القناعات والقيم والمعتقدات والعادات وحتى طريقة الكلام واستخدام بعض الألفاظ والثقافة، نوع اللبس، وطرق التعبير عن المشاعر، وطرق صياغة الأحلام، وغيرها من المكونات تطبع في ذهن الإنسان بدون وعيٍ منه، وذلك بسبب اعتياد الإنسان هذه السلوكيات باعتبارها معيار الحياة الصحيح الموجود أمامه ونشأ عليه، ولأن هذه السلوكيات التي يقوم بها كل من الأب والأصدقاء ومعظم أفراد المجتمع فإذا خرج الإنسان من هذا النسق الاجتماعي سيكون حالةً شاذةً في الوسط الذي يعيش فيه فيتعرض للانتقاد والسخرية وغيرها من ظواهر الرفض الاجتماعي، وبالرجوع إلى حسن، فالبيئة التي يعيش فيها تقدر فكرة المخاطرة وتعتبرها نوع من الفروسية؛ لذلك طلب تقليل السرعة من السائق سوف يشعره بنوعٍ من الخزي،

ويؤثر على الصورة الذاتية التي يضعها هو عن نفسه، والتي تعتمد على الشجاعة وعدم الخوف من الخطر، وكذلك رفضه للمساعدة من المارة في الطريق هو تدعيم للصورة الذاتية التي يتبناها المجتمع، وهي صورة الرجل المعتد بنفسه والذي لا يحتاج لأحد كي يساعده، أو أن هذه السيارة الصغيرة ذات الإطارات الثلاثة لن تستطيع إنقاص كرامته ورجولته التي سوف تهتز إذا قام المارة بالمساعدة، والذين سيقومون بدورهم بالسخرية من حسن! وهذا دليل على تأثير البرمجة المجتمعية بشكل كبير حتى في تعبير الإنسان عن مشاعره، مع العلم أن هذه البرمجة لا تقيس السلوكيات والأفكار من حيث الصواب والخطأ، بل من حيث قبولها مجتمعيًا، أو لا، في اللحظة التي تزداد فيها قيمة الإنسان بالمكانة العلمية التي يمتلكها، أو الوظيفة التي يشغلها، أو الجماهير التي تتابعه على وسائل التواصل الاجتماعي. في العاصمة الخرطوم تزداد مكانة أحدهم بعدد المواشي التي يملكها، أو الأراضي الزراعية التي يحوزها في بعض ولايات السودان، وعلى النقيض فالسمات الشخصية التي توجد في سكان الريف من: كرم وشجاعة، وتكاتف وغيرها تكون بنسبة أقل في سكان المدن، وهذا لا يعني الانتقاص من سكان المدن، ولكن يدل على أن النسق الاجتماعي في المدينة لا يدعم هذه السمات، بمعنى أنك في المدينة لا تستخدم سمة الشجاعة بكثرة، وذلك لوجود الشرطة، والمؤسسات الحكومية هي التي تقوم بالحماية وجلب الخدمات للمواطن وغيرها من المهام التي لا تتوفر في الريف، وفي الطرف الآخر فسمات مثل قبول الآخر والمرونة والانفتاح نحو كل ما هو جديد وندرة الجهوية، موجودة في بيئة المدينة أكثر من بيئة الريف وهكذا يستمر التمايز بشكل كبير من بيئة إلى أخرى ومن النماذج الغربية جدًا هي قبيلة (بودي) في أثيوبيا كلما ازداد بطن الرجل ازداد وسامهً ويكون نصيبه في الزواج من أجمل فتاة، وسيكون من المرشحين لرئاسة القبيلة نظرًا لضخامة بطنه !

تؤثر البيئة بشكل كبير جدًا على الفرد في كثير من الجوانب منها السمات الشخصية كالشجاعة والكرم وقوة الشخصية وغيره، وكذلك في القيم العليا مثل، الحرية، الحب والعطاء ولها دور كبير في المعتقدات والقناعات عن النجاح والفشل والحياة والناس وحتى على الهوية والصورة الذاتية الخاصة بالفرد!

لذلك عزيزي القارئ وأنت تجلس الآن وتستمتع بإحدى أجمل الهوايات على الإطلاق

قل لي: من خلال سرد المفاهيم عن البرمجة الداخلية واللوح الأبيض ما هي التأثيرات السلبية التي تبنيها من البيئة دون وعيٍ منك خلال فترات حياتك المختلفة؟ ما هي نظرتك نحو الجنس الآخر؟ ما هي معايير التفضيل الإنسانية بالنسبة لك؟ وهل هناك قناعات شعرت بأنها كانت تمثل عبئًا كبيرًا على نفسك؟ وما هي أكبر القيم التي تؤمن بها؟ كل هذه الأسئلة وغيرها قد تساعدك في الانتباه للبرمجة الداخلية وتأثير البيئة عليك، إن انتباهك وإدراكك لمفهوم البرمجة الداخلية الخاصة بك وأنها عملية تحدث باستمرار وأن الوعي (اللوح الأبيض) الذي يتم فيه تسجيل القواعد هي أولى خطوات النجاح في الحياة الخاصة والعامة؛ لأنك سوف تملك القدرة على الانتباه لكل المفاهيم الناتجة من البيئة والتي تؤثر على مسار حياتك بشكلٍ سلبي، فيمكن عندئذٍ تفاديها بشكلٍ جيد، أو التحرر منها إذا كنت دونتها في لوحك الأبيض مسبقًا دون وعيٍ منك، أمّا المفاهيم الإيجابية البتءاء التي تأتي من البيئة التي من حولنا مثل الكرم والشهامة واحترام الناس والتواضع والصبر والإصرار والعزيمة فيجب أن ننميها ونطورها ونحاول نقلها للأجيال الأخرى من بعدنا حتى نساهم في توسعة دائرة الوعي الإنساني ونشر السعادة والسلام .

الأسرة بذور المجد ودوافع النجاح؛

كالفين استانلي طفل في الحادية عشرة من عمره بالرغم من أنه ولد مكفوف البصر لكنه كان يلعب البيسبول ويقود الدراجة ويذهب إلى المدرسة وحده ويفعل ما يقوم به أقرانه بكل بساطة، الشخص الذي تمكّن من تحويل مشاكل كالفن الجسدية إلى نقاط قوة هي والدته وتقول: في اليوم الذي سألتها عن سر عدم قدرته على الإبصار أوضحت له بأنه وَلِدَ هكذا، وأن هذا ليس خطأ أحد، وعندما قال لها: لماذا أنا من دون الأطفال؟ ذكرت له ربما قد يكون لله حكمة معينة في ذلك ثم أجلسته على حجرها وقالت: "إنك تستطيع الإبصار يا كالفين، ولكنك تستخدم يديك بدلاً عن عينيك وتذكر أن هذا هو قدرك ولا يمكنك أن تفعل شيئاً حياله.

وفي أحد الأيام شعر كالفين بالحزن الشديد، حيث أدرك أنه لن يرى وجه أمه أبداً عندها هرعت السيدة استانلي لابنها وقالت له: "أنك تستطيع أن تراني باستخدام يديك والاستماع إلى صوتي ويمكنك بهذا أن تعرف عني أكثر مما يعرفه المبصرون"، واستمر كالفين بهذا الإيمان الثابت بنفسه وقال أنه يريد أن يصبح مبرمج حاسوب في المستقبل ويريد أن يصمم برامج للمكفوفين.

قبل أربعة عشر قرناً من الزمان في منطقة شبه الجزيرة العربية كانت السيدة صفية بنت عبد المطلب تخبر ابنها ذا العشر سنوات بأن يذهب مع خاله في رحلة خاصة من أجل صيد الأسود وعندما كان يبكي الصبي ويرفض كانت تعنفه بشدة حتى يذهب، وكان الناس يلومونها على ذلك لأنها تقسو عليه، فكانت تنشد قائلةً رداً عليهم:

مَنْ قَالَ إِنِّي أَبْغَضُهُ فَقَدْ كَذَبَ وَإِنَّمَا أَضْرِبُهُ لِكَيْ يَلْبُ
وَيَهْزِمَ الْجَيْشَ وَيَأْتِيَ بِالسِّلْبِ وَلَا يَكُنْ لِمَالِهِ حَبّاً مُحَبَّباً

لذلك كان أول سيف استل في الإسلام في مكة أثناء انتشار شائعة بقتل النبي صلى الله عليه وسلم كان صاحبه ذلك الصبي ابن العشرة أعوام الزبير ابن العوام رضي الله عنه بعد سماعه الخبر.

الطفولة تعتبر من الفترات التي لا يكون فيها واجبات، أو التزامات اجتماعية على الطفل لأنه في مرحلة تشكّل داخلي للعمل والمشاعر والأفكار والمعتقدات وتكوين الصورة الذاتية الخاصة به، فالطفل يأتي إلى هذه الدنيا خالي وشغوف بالمعرفة فيتعلم بالتجربة حينًا وبالمشاهدة أحيانًا أخرى، قد يعتقد كثير من الناس أن هذه الفترة خاصة باللعب واللهو فقط، لكن هذه الألعاب والسلوكيات البسيطة هي التي تشكل وجدانه وتفكيره والتربية السليمة من الأبوين هي التي تقوم بمساعدة الطفل على اكتساب ثقته بنفسه ورسم صورة ذاتية جيدة وتطوير مهاراته وتشجيعه على التعبير عنها ومساعدته في الاعتماد على نفسه في أداء احتياجاته الصغيرة وقدرته في التغلب على نقاط ضعفه التي يعاني منها حتى يتمكن من إدارة عالمه الصغير، شيئًا فشيئًا، بمرور السنوات تظهر نتائج التربية على شكل إنسان سوي قادر على إدارة حياته بشكلٍ ممتاز لا يعاني من عقد داخلية من معتقدات وقناعات ناتجة من الطفولة، أو غيرها من مراحل التربية المختلفة، والنماذج التي ذكرتها مسبقًا في هذا الكتاب كالزير بن العوام كان نموذجًا وانعكاسًا مشرفًا للتربية والنجاح الباهر الذي قدمه الإسلام، لاحقًا يتبين ذلك ومع الانفتاح المعلوماتي في هذا العصر الحالي إذا نظرت لمعظم الناجحين من الرجال والنساء الذين كان لهم دور في تقدم البشرية في مختلف المجالات من علوم وسياسة ورياضة وأدب وتاريخ وغيرها ستجد دور الأسرة واضحًا في مسيرتهم الحافلة بالإنجازات، وقد ذكر الأستاذ زكريا محمد هيبه عددًا من الشخصيات التي غيرت مجرى التاريخ في كتابه منهم ابراهيم لنكون أول رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية الذي يعتبر نقطة فاصلة في بناء أعظم دولة في العالم الحديث والذي عبر عن امتنانه لأمه بقوله: "إني مدينٌ إليك بكل ما وصلت وما أرجو أن أصل إليه من الرفعة إلى أمي الملاك"، والتي نُشرت في مذكراته لاحقًا، ففي الوقت الذي كانت الأسر ترفض تعليم أبنائها بحجة أن الفأس هي من تصنع الطعام وليس القلم، كانت والدته لنكون تصر على تعلية القراءة والكتابة، أمّا توماس إديسون الذي طرده الأستاذ من المدرسة بسبب بطء فهمه مقارنةً مع التلاميذ الآخرين قالت له أمه: "إنني أوّمن بك يا بني بأنك سوف تغير العالم، فلا تدعهم يشبطوك"، فكانت النتيجة هي المصباح الذي تقرأ من خلاله هذه السطور،

وعددٌ ضخمٌ من الاختراعات التي سهّلت حياة الملايين من البشر. وهنالك المفكر الإسلامي عبد الوهاب المسيري صاحب موسوعة اليهودية والصهيونية يُعد من أكثر المفكرين تأثيرًا في القرن الواحد والعشرين، والأديبة العالمية أغاثا غريستي، والشاعر اللبناني الملهم جبران خليل جبران، وغيرهم ممن سيأتون لاحقًا في المستقبل، فكانت الشرارة الأولى للانطلاق والنجاح والتميز من داخل الأسرة، لذلك عزيزي القارئ إن كنت أبًا، أو أمًا فاعلم أن بيدك صناعة قائد قد يغير مجرى التاريخ البشري في مجال من المجالات المختلفة، فجمل مثل :

(أنا أو من بك)

(أنت مميّزٌ، ولديك عينٌ ثابتة للأشياء)

(سيكون لك شأنٌ عظيم في المستقبل)

سيكون لها مفعول السحر على عقلية الابن، أو الابنة؛ لأنها تمثل قوةً دافعةً للإنسان لا حدود لأحلامه وطموحاته، ويُعد في طور تشكل الشخصية التي سوف تستمر في النمو على هذه الجمل ذات التأثير الكبير، والتي ستكون نتيجتها نابغة بشرية في أحد المجالات الإنسانية، وكذلك التغذية بمعتقدات بنّاءة مثل :

نجاحك في الحياة هو نتيجةٌ للعمل الدؤوب

إخفاقك في امتحانٍ لا يعني نهاية الرحلة

المحبطون من حولك.. اهزمهم بالتقدم والنجاح

هي معتقدات تساعده على إدارة الواقع الذي سيكون فيه بعيدًا عن المنزل وكذلك تمكنه من التغلب على التحديات التي سيواجهها باستمرار، بالإضافة لقدرته على ابتكار معتقدات خاصة به من نتائج التجارب التي سيخوضها في حياته، فتصنع منه إنسانًا سويًا قادرًا على القيام من بعد السقوط، والانطلاق من بعد التوقف في محطات حياتية، وهنالك مثل ومبادئ وقيم مثل :

إنسانيتك تستمدّها من الكرم والتضحية لأحبائك

حريتك الشخصية يجب ألا تتعدى حرية الآخرين

الصدق والوفاء هم وقود التقدم والنجاح

هذه القيم هي تصنع وتبين المسار الإنساني؛ لأنها تمثل القوة الدافعة من خلف السلوك، وتضع الخارطة في الحياة اليومية وهي التي تساعد على استمرار الإنسان على نفس المسار، وتمكنه من اتخاذ قراراتٍ عند مفترق الطرق الحياتية وتكون الداعم الذاتي في أوقات الضعف والخيبات والخزلان الموجودة بكثرة في هذه الحياة، ولا يقتصر دور الأسرة في تعليم المعتقدات والقيم فقط، بل يتعدى ذلك إلى السلوكيات التي تدعم هذه المبادئ والقيم الفاضلة وهذه العملية المستمرة "البرمجة" تحدث باستمرار وجود الابن، أو الابنة داخل المنزل، وتتعدى إلى الدعم والمساندة والتعبير عن المشاعر الإيجابية من قِبَلِ الأهل والإخوان، هذه البيئة الصغيرة التي يتواجد فيها الإنسان لمدة قد تتجاوز العقدين على حسب بعض المجتمعات المختلفة لها دور كبير في عملية وعي الإنسان بدرجة كبيرة في الحياة من حوله، وكيف يتعامل مع العالم الخارجي بكل تحدياته وامتحاناته والأسرة تحمي الإنسان من هذه التحديات عبر الوعي الذي يتبناه منها والدعم والمساندة اللذان يجدهما من بعد ذلك.

لَبَنَةُ الانطلاق الأولى؛

طلبت المعلمة من تلاميذ الصف الثاني خلال فترة النشاط والتي كانت بعنوان "زراعة الزهور في المنزل"، إحضار دورق من التربة الطينية لأجل التعلم عليه، فما كان من التلاميذ إلا الانطلاق في سباقٍ محمومٍ إلى مشتل المدرسة، وصيحات الفرحة تبدر منهم وكأنهم جِراءٌ بيضاء تلتقي بأُمها من بعد غيابٍ طويلٍ، أحضر كل تلميذٍ عينة التربة الخاصة به في أنيةٍ بلاستيكية ذات ألوانٍ زاهية، وينتظرون في شغفٍ كيفية تعلُّم زراعة الزهور، وسألت المعلمة أحمد في استغرابٍ عن الدورق الآخر الذي يضعه بجانبه! فقال في ثقةٍ تدل على جمال إيمانه بمصدر المعلومة: "إنها تربة الجنة يا أستاذة!"، ولأنها اعتادت هذه الأشياء الغريبة التي يقولها

التلاميذ عادةً فقالت: له ومن أين أحضرت تربة الجنة يا حبيبي؟ فقال: وهو يشير بيده نحو الباب وعينية تشعان بالفرحة عندما كنا في المشتل نجمع التراب مرت أُمي بالقرب منا فذهبت وأخذت التراب الذي مشت عليه أريد أن أريه لأُمي! فقالت: ومن الذي أخبرك بأن التراب الذي تمشي عليه أُمك هو من الجنة؟ فقال في ثقة: أستاذة مريم في حصة القرآن الكريم قالت لنا اليوم أن الجنة تحت أقدام الأمهات! برغم بساطة التفكير لهذا الطفل لمفهوم الجنة تحت أقدام الأمهات كقاعدة إسلامية مقدسة تحفز على رفع قدر ومكانة الأم إلا أننا إذا نظرنا إليها بزاوية أعمق نجد أن هذا الطفل قد حول تلك القاعدة الدينية إلى مبدأ حياتي يعيش عبره الواقع الماثل أمامه في حياته البسيطة، وهكذا هي البيئة التعليمية بمختلف مراحلها، فهي تبني وتصوغ وجدان المنتسب لها عن طريق برمجة داخلية تشمل كل المبادئ والقيم التي يحتويها هذا النظام التعليمي وكلنا يذكر بوضوح كم أحبَّ مادةً دراسية، أو سلوك معين، أو وظيفة معينة بسبب الطريقة التي يتحدث بها مدرس المادة، أو كم كره موادًا دراسية، أو مفاهيم معينة بسبب الطريقة التي يشرح بها أستاذ المادة، والطريف في الأمر أنني أثناء انشغالي في تجميع مادة هذا الكتاب ذهبت ذات يومٍ إلى أُمي لإلقاء التحية، وجلست وأنا مسترخٍ بالاستماع لإحدى الإذاعات المحلية في الراديو الخاص بأبي، لفت انتباهي حوارٌ تجريه إحدى المذيعات مع شخصٍ يتكلم عن قضايا مجتمعية ودينية، وكانت تناديه بالأستاذ عبدالرحمن موسى، فضحكت جدًّا وأخبرت أُمي أن هذا الرجل في الإذاعة هو زميل دراسة سابق في المدرسة الثانوية، وكان هو من يقوم بالإعداد والتقديم للبرنامج الصباحي، وذات يومٍ أشادَ به وكيل المدرسة وقال له: "سيكون لك مستقبلٌ واعدٌ يا بُني في الدعوة ونفع هذه

البلاد!"، فزاد إيماني بأن هنالك عددًا ضخمًا من الرجال والنساء على السواء الآن يتبوأون مناصب قيادية من إعلاميين وأدباء وفنانين ورجال وسيدات أعمال ناجحين وغيرهم، كانت الدوافع الأولى التي انطلقوا منها هي عبارات وجمل عبرت عنهم وألهمتهم، أو قناعات كشفت عن إمكانياتهم داخل البيئة الدراسية عن طريق سلوك، أو مهمة قاموا بها على أفضل وجه، وهذا لا يعني أن عبارات الثناء والتحفيز على أداء المواهب والمهارات هي السبب الرئيسي في نجاح أي شخص، بل قد تكون هي الشرارة الأولى لإشعال القوى الكامنة داخل الإنسان وإيمانه بنفسه وإمكانياته، وتساعدته كذلك في المواصلة والاستمرار والإبداع في ما يقوم به، وفي الاتجاه الآخر قد يحدث العكس في هذه البيئة الدراسية، فمعتقد، أو قناعة سلبية قد تُقال من أستاذ، أو زميل دراسة في موظفٍ ما يمكنها أن تؤدي إلى إجهاض حلم، أو هدف حياتي سامي، أو التخلي عن موهبة جميلة، لكنها لا تكون السبب الرئيسي بأي حال من الأحوال في فشل إنسانٍ من الوصول لهدفٍ هو آمن به وعمل من أجله، فهتلر رغم فشله في أن يصبح رسامًا ويحترف الفن أثناء بداية طريقه إلا أنه جعل التمر والخيبات والفشل والفقر الذي لازمه قوةً دافعةً له في أن يصبح رئيسًا لألمانيا ويغزو معظم دول أوروبا.

رغم الأعداد الكبيرة من الأشخاص الذين صنعوا نجاحاتٍ كبيرة في الحياة الخاصة، أو العامة وفي مجالات مختلفة، وقد كانت الدوافع الأولية هي البيئة الدراسية قد شكّلت وجدانهم بالدعم والمساندة وصياغة القيم البناءة تعتبر هذه النجاحات هي مجهودهم الخاص ومسئوليتهم الشخصية، وعلى النقيض كل الذين لم يتمكنوا من صناعة نجاح في أهدافهم الحياتية سواء تم التمر عليهم وتثبيط همهم، أو لا، فيعتبر فشلهم في الوصول لأحلامهم هو مسئوليتهم الخاصة، لذلك عزيزي القارئ اعلم أن البيئة الدراسية التي مررت بها، أو ما زلت موجودًا فيها هي عبارة مفاهيمٍ يمكنها صياغة وجدانك عن طريق قيمٍ ومعتقدات ومفاهيم عن الحياة يتم تدوينها بهدوءٍ في وعيك "اللوحة البيضاء" قد تنتبه لها، أو لا، لكنها لها القدرة على التأثير في حياتك الخاصة والعامة، وهذه المفاهيم قد تكون سلبية، أو إيجابية لكن يظل الفيصل في تأثيرها هو وعيك وانتباهك لها؛ لأنك أنت الذي يسيطر على هذا الانتباه.



السماء تمطر قيماً ومبادئ:

في مناظرةٍ على التلفزيون الفرنسي بين الفيلسوف الملحد ميشيل أونفراي والصحفي اليميني المتطرف إريك ذي مور في برنامج (فاسلنفو) يتحدثون عن المجتمع الفرنسي وسيطرة الفلسفة المادية عليه في الفترة الأخيرة، يقول أونفراي متحدّثاً عن المسلمين على العموم والمقيمين في فرنسا على الخصوص: "المسلمين أناسٌ لديهم إحساس عالي بالشرف والنزاهة ولديهم التزام أخلاقي تجاه دينهم وقيمهم، ويعتبرون أن ممارسة الجنس غير المنضبط هي عادةٌ تحط من قدر المرأة والرجل ومكانتهما في المجتمع.

إن المنظومة الداخلية للإنسان "البرمجة" مع أنها تتأثر بشكل كبير بالبيئة والأسرة والمدرسة والأصدقاء والتجارب التي يقوم بها الإنسان في حياته يظل الدين أحد العوامل الرئيسية والفاعلة جداً في التأثير على هذه البرمجة بشكل كبير لأن الأديان السماوية هي فلسفة ربانية الغرض منها هو صياغة وجدان الإنسان بالطريقة التي يراها الله تعالى هي الأفضل، فتقوم هذه الفلسفة بمعالجة الإشكالات القيمة التي يعاني منها الإنسان بسبب الانحرافات البشرية وتساعد بمعتقدات وقناعات تعينه على التعامل مع المكونات البيئية والثقافية الخاصة به، وتجيب على الأسئلة الوجودية الرئيسية له وكيفية إدراك ماهيته وهويته والمتأمل للبلدان التي ينتشر فيها الإسلام باعتباره النموذج النهائي للأديان السماوية، ستجد السلوك البشري العام للمسلمين يتحرك داخل الإطار الديني بشكلٍ، أو بآخر بمعنى حتى في حالة عدم التزام الفرد المسلم بالقواعد الدينية إلا أنه من الناحية النظرية يعتبرها النموذج الأفضل لسير الحياة، فعلى سبيل المثال ستجد أن الابتلاءات التي تصيب الإنسان من كوارث وغيرها هي التي تؤثر على الإنسان بشكلٍ سلبي جداً يتم النظر إليها باعتبارها امتحان من الله تعالى واختبار لقلوبهم وإيمانهم، وما هذا الابتلاء إلا محبة وتطهير لهم، وحتى الظروف الفردية كخسارة صفقة تجارية، أو فشل زواج، أو الإصابة بمرضٍ جسدي ينظر لها المسلم باعتبارها خير في حياته الدنيا والآخرة، وهذا انطلاقاً من القاعدة الدينية، أو الحديث النبوي "أمر المؤمن كله خير إذا أصابته ضراء فصبر كان خيراً له، وإذا أصابته سراء فشكر كان خيراً له"، يعتبر هذا النص نموذجاً للبرمجة الحياتية العميقة على تبني صفاتٍ كالمرونة تجاه الصدمات

الحياتية والسيطرة على المشاعر الإنسانية وبناء مفاهيم كالامتنان والشكر أثناء الأحوال الجيدة والمسرّات، وحتى القيم التي تنظم حياة الإنسان مع مجتمعه مثل الصدق والعدالة والحرية وعدم الاعتداء وقبول الآخر واحترامه برغم الاختلاف في الدين واللون والعرق، ولا يوجد مقياس لتفضيل إنسانٍ على آخر إلاّ عبر القيم والأخلاق، وكل هذه المبادئ هي في صميم الدين الإسلامي، وكل هذه المنظومة القيمية مصممة بطريقةٍ تستوعب تركيب الإنسان وكيفية صياغة الدوافع الداخلية للسلوك الإنساني وحسب الدراسات التي أُجريت في علم النفس أن البشر يقومون بأي سلوك إنساني لسببين هما: الرغبة في الحصول على متعةٍ، أو الرغبة في التخلص من ألمٍ، وحتى هذه القاعدة النفسية موجودة في الأديان بشكلٍ أكثر وضوحًا وتحفيرًا ألا وهو دخول الجنة، أو القدرة على تفادي دخول النار.

ولأنني موجود في بلد مسلم فألاحظ لهذا التأثير الديني على وعي الناس بالتالي السلوك البشري من دون وعيٍ منهم أحيانًا وبوعيٍ أحيانًا أخرى، وفي هذه السطور أنا أتحدث عن تأثير الدين على السلوك الفردي للإنسان في حياته الخاصة على معتقداته في الحياة ونظرته للنجاح والفشل والتعبير عن مشاعره وكيفية صياغة رؤية حياته عن المال والفقر والغنى وربط كل ذلك بهدفٍ أعلى، وكل هذه البرمجة تكون موجودة في الوعي الخاص بكل فرد "اللوح الأبيض".

الإعلام الحديث؛

في دراسة أجراها تطبيق فيسبوك مع باحثين من جامعة كورنيل على ستين مليون مشترك، وهي لمعرفة تأثير الأصدقاء، أو المتابعين على سلوك الفرد في الحياة الخارجية وكانت الدراسة تقوم على إضافة زرٍ في الصفحة يدل على إجراء التصويت في الانتخابات الأمريكية وإظهار إشعار للأصدقاء بأن عملية التصويت تمت بنجاح، فأظهرت الدراسة أن المشتركين في فيسبوك الذين ظهر لهم أن أصدقاءهم في فيسبوك قد أكملوا عملية التصويت كانوا هم أيضًا قاموا بالاشتراك في عملية التصويت بنسبة ٥٠,٥٪ من الذين لم يظهر لديهم أصدقاء قد أكملوا عملية التصويت في الانتخابات! عندما تنظر للنسبة قد تكون قليلة، لكن عندما تضعها على العدد الكلي فسيكون الرقم كبيرًا جدًا، وفي دراسةٍ أخرى أجراها أيضًا تطبيق فيسبوك على

١٢٠ مليون مشترك، وهي تقسيمهم لمجموعتين، وقامت خوارزميات فيسبوك بعرض محتوى يتناول مواضيع حزينة من فيديوهات وأغاني وأخبار وحتى مقاطع الأفلام، أما المجموعة الثانية فكان المحتوى المعروض عليها عادي دون تأثير خوارزميات فيسبوك، فكانت النتيجة هي أن المجموعة الأولى كانت نسبة المحتوى الذي قامت بمشاركته وبه تعبير عن مشاعر الحزن والأسى بنسبة ٣٠٪ أكثر من المجموعة الثانية! عندما نتفحص هذه الدراسة المخيفة والمقلقة جدًا على مصير ما يسمى بالإرادة الحرة، فوجود نمطٍ معين من السلوك الأسفيري الموجود في الوسائط قد يؤدي بنسبةٍ كبيرة لتعديل القرارات، أو السلوكيات لفئةٍ كبيرة من الناس دون وعيٍ منهم، هذه القرارات يمكن أن تكون شراء منتجٍ معين، أو مقاطعته، أو دعم ظاهرة معينة، أو حكومة معينة، أو مجتمع معين، أو حتى قد تتعدى لطريقة التعبير عن المشاعر الخاصة بالشخص على نفس النمط المنتشر في الوسائط.

وقد لاحظتُ في العام ٢٠٢١م عندما كنت أعمل في شركةٍ متخصصة في التدريب والاستشارات بأن الأيام التي يكون فيها احتجاجات شعبية ضد الحكومة السودانية إبان ثورة ديسمبر ٢٠١٩م، بحيث يتم الترويج لهذه الاحتجاجات على وسائل التواصل الاجتماعي بشكلٍ ضخم من منشورات تندد بكل من لن يشارك في التظاهر ودعوته بأنه غير وطني! وتهديد بأن التظاهرات سوف تتسبب في إيقاف الحياة واضطراب الأمور، فلاحظت حينها أن نسبة الحضور في الدورات التدريبية تتناقص بشكلٍ ملحوظ في الأيام المتوافقة مع أيام التظاهرات، وعلى الرغم من عدم حدوث نفس الصورة الموجودة في الوسائط من توقف الحياة وسوء الأمور، لكن يمتنع عددٌ كبيرٌ من الناس عن الحضور، وعندما يأتون في اليوم الثاني يتساءلون عما حدث فنقول: "لا شيء حدث مما نُشر في الوسائط!".

النماذج الحياتية؛

بسبب الانفتاح العالمي الكبير الذي يشهده العالم وتحول الأحداث الحقيقية من الحياة اليومية إلى نماذج يتم تصديرها بشكلٍ مستمر إلى وسائل التواصل الاجتماعي لأغراض تكملة النمط الحديث من الشخصية، فمشاركة سوزان لفيديو لها هي وزوجها وطفلها وهم في رحلة تخييم في الغابات البعيدة وتشير إلى أصدقائها

ومتابعيها بأن الحياة السعيدة هي بسيطة للغاية وممتعة! ولكن رغم أن هذا المقطع لا يدل على سعادة الحياة بالنسبة لسوزان بشكلٍ قطعي، لكنه شكل من أشكال التعبير عن الذات وقد يكون حقيقيًا، أو لا، لكن لنفترض بأنه صحيحٌ فعندما يظهر لمريم مقطع يسوق لمفهوم السعادة والحياة الزوجية وفق ادعاء، أو سلوكٍ لشخص قد يكون في بيئة مختلفة بالنسبة لمريم، وقد يتبادر إلى ذهنها بأنها غير سعيدة مقارنةً بالنموذج سالف الذكر، وهذا النموذج قد يمثل عبئًا داخليًا عليها في البحث عن الحياة السعيدة مبنيًا على مفهوم السفر والتخيم اللذان ادّعت سوزان أنهما مثال للسعادة الزوجية.

أمّا محمد الذي شارك صورته وهو داخل نادي رفع الأثقال ويستعد لبطولة رياضة ويحمس الناس على الشيء نفسه، قد تُحرك هذه الصورة في الكثيرين الرغبة في الدخول في مجال كمال الأجسام التنافسي وفقًا للتفاعل والدعم الذي وجده محمد في هذه البطولة، ولكن لا يعلمون أن السبع سنوات من التدريب والجهد التي قضاهما محمد هي التي أوصلته لهذه البطولة وليست آمنيات، أو رغبات في التفاعل والدعم والشهرة وأنهم بالرغم من مواهبهم الجيدة في مجالات أخرى قد يتخذون خطوة متهورة بالبداية في ممارسة واحتراف رياضة جديدة من الصفر! وهذا السلوك، أو القرار قد يبدد منهم مجهود قد قاموا ببذله من مالٍ وزمنٍ وخبرةٍ في رياضةٍ سابقةٍ تخلو عنها بسبب كمال الأجسام الذي يعني لهم بداية طريقٍ جديدٍ قد يصعب ويطول، إن طريقة التفكير التي ذكرناها تنتقل بين كثيرٍ من النماذج السلوكية للناس في اتخاذ مسارٍ حياتيٍّ معين مثل دخول جامعة بعينها، أو اختيار تخصص دراسي معين، أو مجال لبداية الأعمال والمشاريع الخاصة من خلال الأفكار المنتشرة على الوسائل باعتبارها نموذج ناجح ومنتشر، لكنه قد لا يتناسب مع قدراتك ومهاراتك وبيئتك ومع عدم علمك بالتكلفة التي سوف تقوم بدفعها جرّاء هذه الفكرة الجديدة ناهيك عن الحالة النمذجية التي ترى فيها الأفكار من المشاعر والحماس وشكل الصور المنشورة والمؤثرات الصوتية والمرئية وهذا انتهاكٌ فظيع للإرادة الحرة للإنسان وتضليل ممنهج لطريقة تفكيره وصياغة أهدافه وقد تكون الاختيارات لا تتناسب مع طبيعة الإنسان مثل أن يشارك شخصٌ ما صورة فتاة هادئة تحب القراءة وتمسك بكتابٍ ويعتبرها الزوجة المستقبلية له، وهذه الفتاة

قد تكون خيارًا مناسبًا لشخصٍ انطوائي، لكنها لا تتناسب مع شخصيةٍ انبساطيةٍ تفضل الفتاة التي تحب الحركة والحماس والحفلات والتعبير عن مشاعرها بشكلٍ حماسي وتحب الثثرة كثيرًا عن حياتها، رغم أن الوسائط لديها إيجابيات كثيرة في التوعية بمفاهيم كثيرة وتغيير مفهوم السوق والتعبير عن الأفكار إلا أن الجوانب السلبية والخفية لها تأثيرات كارثية على حياتنا.

يُحكى أن زرافة ذات يومٍ وهي تتجول في الغابة جَزَعَة تبحث عن صغيرها فرأته يمشي مع الغزلان مع الضفة الأخرى من النهر فما كان منها إلا اقتحمت المياه نحو الاتجاه الآخر دون خوفٍ فاستغرب الغزلان ذلك الفعل وقالوا لها أليس الماء بعميقٍ؟ فقالت لهم لا أنه يصل فقط إلى ركبتَي! فتشتجع الغزلان ودخلوا إلى الماء بُغية إلى الذهاب إلى الضفة الأخرى من النهر لكنهم سرعان ما تفاجئوا بعمق المياه حتى قارب عددٌ منهم على الغرق فصاحوا على الزرافة: "لماذا خدعتنا؟ أنتِ كاذبة". فقالت: لستُ كاذبةً لكنكم لا تعلمون حجم ركبتكم!!".

الأفلام واستخدام التماهي والتعاطف:

في دراسة أُجريت على مجموعة من النساء والرجال وهي تقول بأن: ذاكرة المرأة أقوى من ذاكرة الرجل، وذلك بسبب أن المرأة تستخدم عواطفها بشكل كبير في الأحداث الحياتية المختلفة أكثر من الرجل، هذا لأن الرجال يعتبرون أن العواطف شيء مقدس يجب المحافظة عليه ولا تستخدم بشكلٍ مفرط، وتقول الدراسة أن الروابط العصبية للإنسان تكون أكثر تأثيرًا عندما تكون الحالة العاطفية في مستوى عالي، فتحفظ المعلومات في الذاكرة بشكلٍ مركز جدًا.

إن التأثير الكبير للأفلام والمسلسلات على البرمجة الداخلية يكون عن طرق غير واعية، فمشاهدة القصص التي تحتوي على دوافع إنسانية وعاطفية عالية تجاه أي سلوك، أو مشهد، أو مبدأ يقوم الممثل، أو بطل الفيلم مع تحكم المخرج في المؤثرات الصوتية والمرئية في خلفية المشهد والتي تثبت الحالة الشعورية لأعلى درجة، وهذه الحالة تجعلنا نستمر في المشاهدة، وهذا هو الغرض الأول، وكذلك التعاطف غير الواعي مع المبادئ والأحداث داخل الفيلم مما يجعلنا نؤيد سلوكيات مثل السرقة بسبب الحالة الإنسانية، أو القتل بدافع الانتقام، أو الظلم! قد نكون

في الواقع الحقيقي لا نقتل، أو نسرق، لكننا قد نسوق أسبابًا لهذه السلوكيات دون وعي منا بالتالي قد تمثل الفكرة تهديدًا كبيرًا للقيم التي نؤمن بها؛ لأنها تقوم بعملية برمجة جديدة غير واعية، وأحيانًا قد لا يكون الهدف من الفيلم تغيير السلوك الإنساني للمشاهد، بل قد يكون تغييرًا المفاهيم الفكرية المجتمعية، أو الدينية للمجتمعات على المدى الطويل، لذلك نجد في كل الأفلام الأمريكية أن المشاهد التي يوجد فيها الإرهابيين الذين يهددون العالم والأطفال ويفجرون الطائرات هم مسلمون وملتحون، أو نساء منتقبات يقمن بأعمال العنف والقتل على أطفال وأناس أبرياء وعُزّل، فمن دون الوعي سوف يبدأ المشاهد في التعاطف مع الأطفال الأبرياء الذين فقدوا آباءهم في الانفجارات، أو الرجال الذين فقدوا أجزاءً من أجسادهم في الحرب ضد الإرهاب، والغريب أن التعاطف والتماهي مع حالة الكراهية للقتل والتفجيرات داخل الفيلم مع الإرهابيين الملتحين والنساء المنتقبات لا يُفرق بين الأفلام والواقع؛ لأن هذه هي طريقة عمل العقل غير الواعي، ياللكارثة! وقد شاهدت في التلفاز البرامج الكوميدية التي تسمى بالكاميرا الخفية في شوارع أمريكا شابًا أمريكيًا يتنكر بلحية مزيفة ويرتدي جلابية المسلمين، فدخل في أماكن عامة مختلفة (كافتريا، أو بقالة) وغيرها ويقذف حقيبة ظهر ويمثل كأنها قنبلة ويفر هاربًا خارج المكان، فتتجلى الصورة الذهنية للأفلام عن المسلمين واضحة حيث يقوم الحضور بالفرار بشكل عشوائي في كل الاتجاهات بسبب الانفجار الذي لا يوجد إلا في عقولهم! والملاحظ لسلوكيات الناس في الحياة اليومية سيعرف التأثير الناتج من المسلسلات والأفلام، ويحكي الممثل الأمريكي كيفن هارت في مقابلة تلفزيونية "أن ابنه الصغير مولعٌ بالبطل الرجل العنكبوت في الأفلام الأمريكية ومن شدة إعجابه كان يقلد حركات الرجل العنكبوت في حياته اليومية داخل المنزل، مثلًا: يقوم بإطلاق الشباك من معصم اليد عندما يريد أن يعاقب أحدهم! ولأن كيفين هارت هو أبٌ مثل كل الآباء في العالم يساعد في إسعاد ابنه يقوم بالاستجابة لهذه الشباك الوهمية المُرسلة من طفله بطريقة تمثيلية توحى بأنها قد أصابته فعلاً وهو يتألم من ذلك! ويفرح الابن عندها فعلاً ظنًا منه أنه أصبح مثل الرجل العنكبوت! وذكر هارت ضاحكًا أنه جاء ذات يوم لاصطحاب الابن من المدرسة نهاية اليوم الدراسي، فوجده في صراعٍ طبيعي بين الأطفال، وهناك طفل يعلو ابنه

ويضره في رأسه باستمرار في وجهه باستخدام حقيبة مدرسية وكان رد ابن كيفن هارد لإنهاء العدوان عليه بحيث يقوم بإطلاق تلك الشباك الوهمية من معصم يده مقلداً الرجل العنكبوت في محاربة الأشرار والانتقام للإنسانية"، لكن أصيب كيفن بخيبة كبيرة جرّاء مسيرته لابنه في تمثيل دور الرجل العنكبوت!

بعيداً عن أن الحكومات ورؤوس الأموال هي التي تتحكم في عالم صناعة الأفلام والمسلسلات وحتى وسائل الإعلام الأخرى، لكن تظل القنوات والمعتقدات والقيم والمبادئ التي يتم تمريرها عبر الأفلام لها دور سلبي كبير في الحياة الشخصية لأي إنسان إذا لم ينتبه لها بشكل جيد، وتعتبر هذه البرمجة التي تعتمد على قواعد غير موجودة فعلياً في الواقع المعاش؛ لأن الدوافع والرسائل الخارقة التي تجعل بطل الفيلم يترك الإدمان على المخدرات ويعود للرياضة ويفوز في الأولمبياد!، أو تحويل فقره وعوّزه في فترة وجيزة لمليارات الدولارات بسبب موقف حدث معه وهو يركب القطار! هذه الدوافع الخيالية قد لا تتوفر للإنسان في الواقع الحالي، فهل سوف ينتظر حدوث سبب إعجازي لكي يجعله ينطلق في طريق النجاح؟

في الصفحات السابقة عزيزي القارئ التي تكلمنا فيها عن مصادر البرمجة الداخلية للإنسان ابتداءً من البيئة والأسرة والمدرسة والدين والإعلام الحديث؛ لأنها هي الأهم والأكثر تأثيراً على وجدان الإنسان وقناعاته وأفكاره التي سوف يستعين بها لكي يصنع لنفسه مساراً حياتي يلبي طموحاته ويحقق هويته، فالشاهد في الأمر أن هذه البرمجة ليست حتمية بمعنى أن الإنسان له القدرة على السيطرة عليها والتغيير فيها، أو إزالة بعض منها عن طريق الوعي بما يتناسب مع حياته الخاصة والتحديات التي سوف يواجهها والأهداف التي يصوغها، وذلك يعني أنه بمجرد معرفة الإنسان لهذه القواعد والمفاهيم ستكون هي الخطوة الأولى في طريق الوعي والاستنارة الخاص به والذي يعتمد على قواعد منها أن الإنسان هو المسئول عن جميع ما يحدث له في هذه الحياة.

القيم مخزن الطاقة؛

في منتصف العام ٢٠٢٢م عندما استقلت من عملي في إحدى شركات المقاولات التي عملت فيها لفترة ليست بالطويلة، وأثناء بحثي عن عملٍ في مجال المقاولات داخل مدينة الزيد التابعة لإمارة الشارقة حيث كنت أسكن، وكانت لدي عادة غريبة ضمن عددٍ من العادات وهي الجلوس أثناء الفترة المسائية على أريكةٍ بجانب الطريق العام أقضي ساعاتٍ من القراءة في الكتب المختلفة وكانت حالتي المالية سيئة للغاية حيث كانت عشرة دراهم هي كل ما أملك من مالٍ، و أثناء جلوسي فإذا برجلٍ داخل سيارةٍ يضرب المنبه ويشير إليّ بالاقتراب، ولأنني كنت موقناً بأنني لا أعرف أحداً في تلك المنطقة؛ لذلك استغربت وذهبت إليه كاسراً النمط الاجتماعي السوداني الذي يرى مناداة شخصٍ من داخل سيارةٍ هو نوع من التعالي، قال لي في إنجليزيةٍ ركيكة: "قد فقدت بطاقة الصراف الآلي الخاصة بي، وأوشك الوقود على الانتهاء وأنا وابني لم نأكل شيئاً منذ ظهر اليوم، فأحتاج إلى المساعدة بأي مبلغ مالي"، بسرعة الضوء تقاطرت الأفكار إلى عقلي في جنونٍ "إنه يركب سيارة، كيف يحتاج للمساعدة؟ قد يكون نصاباً، من الذي عليه أن يطلب المساعدة أنا أم هو؟ إن لم يكن في حاجة لم يكن ليطلب منك المال يا فارس!"، وظل هذا الجدل مستمراً إلى أن اعتذرت منه بأنني لا أملك المال، فذهب والحسرة تبدو على مُحياه، إلّا أنني قد كنت مخطئاً في قراري هذا، فلقد نشب صراعٌ داخليٌّ عقيم بيني وبين نفسي لماذا لم أعطه هذه العشرة دراهم؟ فشعرت بخزي كبيرٍ وخيبةٍ لم أشعر بها منذ سنواتٍ طويلة، فعجزت عن مواصلة قراءة كتابي، أو حتى أن أحضر فيلماً، أو أن أجلس بهدوءٍ وسكينة كما اعتدت الجلوس في ذلك المكان، وظل ضميري يؤنبني على عدم إعطائه تلك الدراهم، بالرغم من أنني حاولت أن أخبر نفسي بمبررات كثيرة مثل: أن هذه الدراهم لن تفيده في شيء، وأنني في حالٍ لا تسمح لي بالعطاء ومساعدة الآخرين، لكن هيهات! لم يرتح قلبي إلّا في اليوم الثالث عندما التقيت برجلٍ مصري في الطريق المجاور لمكان سكني يبحث عن عملٍ ويشتهي أنه قد نفذ جميع ما معه من مالٍ، فقبل أن يكمل في شرح القصة أخرجت العشرة دراهم وأعطيتهما له، وكأنه يأمرني بذلك، ودعوت له بالتوفيق واعتذرت له عن أنها كل ما أملك من مالٍ، فاستغرب وشكرني ومضى في حال سبيله، حينها تنفست الصعداء وارتحت من ذلك الخزي الذي أرّقني جرّاء ذلك الموقف مع الرجل الهندي في الأيام السابقة وصادف في نفس اليوم أنني كنت أقرأ كتاب أنتوني روبنز والذي تناول فيه

مفهوم القيم ودورها في حياة الإنسان وكلما كانت القيمة في سلم القيم الخاص بالشخص في مرتبة متقدمة كان لها أثرٌ عظيمٌ في شعوره بالرضى من عدمه، أو اتخاذ قرارات مهمة في حياته، وعندما قمت بكتابة مصفوفة القيم الخاصة بي كانت قيمة العطاء تقع في المراتب الأولى، وعندها فهمت لماذا كنت أقوم بالكموث في المعهد لمدة ثلاث ساعات إضافية أجاب على الأسئلة وأساعد المتدربين في حل الإشكالات التي تواجههم دون كللٍ، ولماذا أرد على رسائل البريد الخاص بي بعبارة "بماذا يمكنني أن أخدمك؟" برغم كثرة البريد الوارد إلا أنني أحرص على الرد على جميع الرسائل بالرغم من عدم معرفتي الشخصية بأصحابها وكذلك السبب في أنني كنت عضوًا فاعلاً في كثيرٍ من الجمعيات الخيرية، وأقضي فيها زمناً قد أثر في كثيرٍ من الأحيان على واجباتي تجاه نفسي وأهلي، عندها علمت واستشعرت الطاقة الهائلة التي تمدنا بها القيم الخاصة بنا.

ما هي القيم؟ عرف روبنز القيم بأنها الوضعية العاطفية التي تتوخاها وتمدك بأكبر قدرٍ من المتعة، أو تبعدك عن أكبر قدرٍ من الألم، تعتبر القيم هي أهم وأعز الأشياء بالنسبة للإنسان وفق النظام الداخلي الذي قام عليه، وعبر المرجعيات المعروفة فالبنات التي تقبل الزواج من شابٍ فقيرٍ بسبب المحبة وترفض شخصاً غنياً قد يكون عندها قيمة الحب والسعادة أعلى من قيمة المال، أو المكانة، أو التي تقوم بالانفصال عن الشاب الذي هي في علاقةٍ معه بسبب وجود شابٍ آخر صاحب مال، فقيمة المال عندها أكبر من الحب، وهكذا تستمر القيم بإمدادنا بالطاقة اللازمة لفعل الأشياء واتخاذ قرارات تساعدنا بشكلٍ كبير في الشعور بالرضى، ولذلك هي تختلف من شخصٍ إلى آخر.

ماذا نستفيد من القيم؟ عزيزي القارئ هنالك فوائد كثيرة جداً تقوم القيم بتقديمها لنا في حياتنا الخاصة والعامة، وعلينا معرفتها وترتيبها بالشكل الصحيح والمتوافق مع أهداف حياتنا ومن هذه الفوائد:

أولاً: تحقيق الهوية، أو الذات: وذلك لأن الإنسان يدرك هويته من خلال، مجموعة من المبادئ التي يؤمن بها والبيئة التي نشأ فيها والسمات الشخصية التي يتصف بها والدين الذي يؤمن به وغيرها من عناصر تكوين الهوية. تظهر القيم كأحد المكونات لهذه الهوية والانسلاخ من هذه القيم يمثل انسلاخاً من الهوية، وفي حال تحقيق القيم يشعر الإنسان بتحقيق ذاته والتصالح مع كينونته والأمثلة على ذلك كثيرة، فالموظف الذي يرفض أن يختلس المال، أو أن يقوم بعملٍ غير شرعي وغير

أخلاقي قد يتبادر إلى ذهنه في أنه بقيامه بهذا العمل هو ينسلخ من ذاته وهويته لأنه يعرف نفسه بأنه شخص ذو أخلاقٍ وقيم، أو دين.

ثانيًا: الشعور بالسعادة والرضى والسلام: وذلك بسبب الحالة المستمرة من المتعة التي نقوم بتجربتها أثناء تحقيق القيم الخاصة بنا، وعلى النقيض الحالة العاطفية التي تخلصنا من الألم الذي سوف يراودنا إذا لم نقوم بتحقيق هذه القيم، ومثال على ذلك الشعور بالخزي الذي راودني عندما رفضت مساعدة الرجل الهندي بالعشرة دراهم.

ثالثًا: تساعد القيم في اتخاذ قرارات يمكنها أن تؤثر على حياة الإنسان بشكل جيد إذا فهم وأدرك قِيمُهُ جيدًا، فالقرارات التي يقوم الإنسان باتخاذها تبني على أسئلةٍ جوهرية، وتعتمد هذه الأسئلة على مرجعياته الخاصة وقد تدور هذه الأسئلة حول ماهية الشعور الذي سوف يتحصل عليه الإنسان نتيجة هذا القرار في حالة اتخاذه، أو لا، ونأخذ على سبيل المثال: إذا طُلِبَ منك الاشتراك في منافسة القفز الحر من الطائرات! قد تكون إجابتك هي الموافقة على الذهاب للمنافسة ويكون الدافع الخاص بك هو الحصول على الجائزة المالية الضخمة نهاية البرنامج، وقد تكون إجابتك هي عدم الدخول في المنافسة؛ لأنها لعبة خطيرة، وأنت لديك خوف من المرتفعات، فيكون الدافع هو الحفاظ على الصحة، أو قد تكون إجابتك هي الدخول في المنافسة لكن ليس من أجل المال، بل من أجل تجربة أشياء جديدة ومغامرات مختلفة والرغبة في المتعة لا أكثر وهنا تظهر قيمة المغامرة والمتعة.

رابعًا: القيم تُعد النواة التي تكوّن نماء وازدهار حياة الفرد: بالتالي يقوم الفرد بصياغة نموذجٍ راقٍ يحتوي على عددٍ ضخم من المعاني والسلوكيات مثل الأمانة والاحترام، والصدق، والمحبة، والتضحية، والنجاح وغيرها، وهذه القيم بدورها تنعكس على المجتمع، فتصنع أخلاقٍ ومبادئ مثل: العدالة، والمساواة، والحرية، واحترام الآخر، والعمل الجماعي، والتكافل وغيرها، وبسبب هذه المبادئ والأخلاق المجتمعية ينمو ويزدهر المجتمع ككل، وهناك نماذج لمجتمعات قد نهضت في الفترات الأخيرة في كلٍ من آسيا وإفريقيا وغيرها، وصنعت نموذجًا راقيًا في النهضة التي تبدأ من الفرد ثم تنتقل للمجتمع.

ماذا يحدث إذا لم تتعرف على قيمك؟

إن الفترة التي تعقب سنين المراهقة تصاحبها فوضى فكرية عالية، فخلال المحاضرات التي كنت أقدمها داخل الجامعات والمدارس والمبادرات المجتمعية والتي يكون غالب حضورها من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٧-٣٥ عامًا فكنت دائمًا ما أجد أسئلة على شاكلة: كيف أوفق بين الدراسة والعمل الطوعي والمشاريع؟، أو كيف أحدد أولوياتي ضمن عدد كبير من الاهتمامات التي أقوم بها؟ وجدت كثيرًا من الشباب الذين يعانون من القيام بممارسة عدد كبير من الأنشطة الحياتية لكنهم لا يستمرون فيها إلى الآخر! سألي أحد الشباب في واحدة من المحاضرات بأنه لا يستطيع إكمال شيءٍ للآخر! فقلت له: كيف ذلك؟ فقال: إنني أمارس رياضة كرة القدم حتى احترفتها، وفي نفس الوقت أدرس في الجامعة ولدي أنشطة أدبية، وقد قمت بتأسيس منتدى شعري، ولي اهتمامات بالعمل السياسي، وكذلك عضو في عدد من المبادرات الخيرية! وبعد كل هذا أفكر في عمل مشروع خاص! لكنني أفقد الشغف في المواصلة أحيانًا كثيرة. بالرغم من أن هذا الشاب يحب كل هذه المجالات والأنشطة التي يقوم بها إلا أنه يشعر بالإرهاك وانعدام الرغبة في المواصلة، وقد يخبو حماسه وفي الوقت نفسه لا يستطيع أن يتخلى عن أحد هذه الأنشطة! فسألته ما هي قيمك في الحياة؟ لم تكن له إجابة واضحة على السؤال، فبدأت أوجه له بعض الأسئلة التي تساعدني على معرفة مصفوفة القيم الخاصة به فكان ترتيبها كالتالي:

- ✓ النجاح
- ✓ السعادة
- ✓ الحب
- ✓ الأمان
- ✓ الأسرة

حينها بدأت أفهم لماذا يحاول أن يكون الأفضل، أو أن يستطيع عمل إنجاز مهم في كل مجال في حياته، وذلك بدافع أن قيمة النجاح لديه عالية في مصفوفة القيم، وكذلك يرفض التخلي عن أحد هذه الاهتمامات لأن تركها يمثل فشلًا، وهو الذي يجعله يستمر في الدخول لمجالاتٍ مختلفة بُغية توفقه للشعور بالسعادة التي تنتج من هذه الأنشطة؛ ولأن حوجته للشعور بالأمان عالية تجعله دومًا يرفض القيام بعمل خطوات كبيرة في هذه الأنشطة؛ ولأنه يخاف عدم التفوق فيها يدخل الكسل

وعدم القدرة على الالتزام، أو السفر، أو الدخول في منافساتٍ قد تختبر قوة عزمته؛ لهذا يعاني من فوضى فكرية.

الشاهد في حالة هذا الشاب وكثيرٍ من الشباب غيره هو انعدام المسار الحياتي الواضح، وكذلك فقدان الشغف في كثيرٍ من الجوانب التي قد يكونوا قد قطعوا فيها شوطًا كبيرًا، لكنهم يفقدون الحماس والرغبة في المواصلة وهذا من الأسباب الرئيسية لعدم معرفة منظومة القيم الخاصة بهم، بالإضافة لأسبابٍ أخرى سوف نتعرض لها لاحقًا في هذا الكتاب.

كيف أتعرف على منظومة القيم الخاصة بي؟

بالرغم من أن القيم قد قُسمت إلى نوعين وهما: قيم الغاية، وقيم الوسيلة، إلّا أن السؤال الذي تستطيع عبره أن تتعرف على القيم الخاصة بك هو "ما هو أهم شيء في حياتك؟"، وتنقسم الإجابات إلى نوعين: هما إمّا شيء مادي مثل: المال - البيت - السيارة - عمل مشروع خاص، وهذه القيم تُعد قيم الوسيلة لأنها سوف تساعدك للوصول لحالة شعورية معينة على حسب تعريف القيم، وعلى سبيل المثال فالمال هو ما نحتاجه من أجل مساعدة الآخرين، أو العطاء، والسعادة، أو الاستمتاع فنلاحظ هنا أن المال هو مجرد وسيلة للحصول على قيمة معينة قد تختلف من شخصٍ لآخر، وقد تكون الإجابة على السؤال أن أهم شيء في حياتك هو: النجاح - المتعة - الحب - السعادة - الأسرة - الأمان - المتعة - الراحة - العطاء - النمو، وهذه تسمى قيم الغاية؛ لأنها توصل الإنسان لحالة شعورية معينة من المتعة والسلام، فمنها نستطيع التعرف على منظومة القيم الخاصة بنا، والتي سوف تساعدنا على الاستقرار الداخلي والنفسي والقدرة على توضيح مسار حياتي خاص بنا، القيم لا تُعد افتراضات حتمية، بمعنى أنه يمكنها أن تتغير بسبب الظروف الحياتية المتغيرة مثل: الحالة الاجتماعية كالزواج، أو الطلاق، أو الولادة، أو الصدمات النفسية، أو التجارب الفاشلة في العمل، أو غيرها لكنها سوف تعطي نفس الشعور الذي ذكرناه مسبقًا.

المعتقدات ضوء البصيرة؛

في بداية عامٍ دراسي جديد تفاجأ عميد كلية العلوم والإحصاء بدخول طلاب العام الدراسي الثاني في المكتب والتقدم بطلبٍ غريب وهو رفضهم التام لأن يكون الدكتور "مع الاحتفاظ بالاسم الحقيقي" - هو خير في التحليل الإحصائي وله عدة

أوراق علمية منشورة في المجال- بأن يكون هو من يُدرس مادة التحليل الإحصائي بعد محاضرتين من بداية الفصل الدراسي! لم يستطيع العميد إقناع الطلاب بأن الأستاذ هو خبير في المجال ولا يمكن الاستغناء عنه بسبب خبرته العالية، وهو يعد من المؤسسين والمساهمين في إنشاء هذه الكلية! وكعادة عدد من الأكاديميين لم يتقبل الرفض من قبل الطلاب، وكان الخبر وقع على أذنه كمثّل الصاعقة، فما كان منه إلا أن انتفخت أوداجه واحمرّ وجهه فقال جملة: لها دلالات كثيرة "دليل أولاد بلعبو لعب!"، فذهب الدكتور في يوم المحاضرة ودخل القاعة وكتب جميع أسماء عناوين المادة الدراسية، وأسماء المراجع في المكتبة، وقال للطلاب في لهجة يشوبها التهديد والوعيد: "نلتقي في الامتحان!"، وفي يوم الامتحان قبيل توزيع كراسات الأسئلة دخل الدكتور إلى قاعة الامتحان وقال موضحاً: "إن امتحاني هذا يتكون من ثلاث أسئلة: السؤال الأول لن يقوم بحلّه إلا أذكى طالب فيكم! والسؤال الثاني لن يقوم بحله إلا أنا ورب العالمين! والسؤال الثالث لن يقوم بحله إلا رب العالمين!"، ثم خرج من قاعة الامتحان وترك الذهول يخيم على وجوه الجميع: طلاب، ومراقبين من هذا السلوك، في اليوم الذي ظهرت فيه النتيجة النهائية لامتحانات كانت محصلة النجاح هي عشرة طلاب فقط من تسعين طالباً ومن بعد التقصي والبحث مع العشرة اتضح أن سبعة منهم لم يكونوا حضوراً عند بداية الامتحان، ولم يسمعوا كلام الدكتور، وبالرغم من التصرف غير المهني من الأستاذ إلا أن جميع الطلاب السبعة الذين نجحوا كانت تعليقاتهم بأن الامتحان كانت أسئلته عادية وليست بالصعوبة التي ذكرها زملاؤهم في الفصل!

الدواء ذو الأثر الوهمي:

في دراسة أُجريت على مجموعتين من المشاركين كلهم مصابون بالتهاب في القولون، فأعطيت المجموعة الأولى كبسولات لتخفيف الألم خاصة بالالتهاب، وأعطيت المجموعة الثانية كبسولات ليست ذات أثر طبي وقيل للمجموعة الثانية أن هذه الكبسولات هي علاج يتم تطويره حديثاً لتسكين الألم بشكلٍ سريع، وكانت النتيجة النهائية أن كلا المجموعتين قد خفّ لديهم الألم بدرجاتٍ متقاربة، وكانت الخلاصة أن المعتقدات والقناعات عن الدواء الموجودة في أذهان المجموعة الثانية هي التي ساعدت في عملية تسكين الألم دون التأثير الطبي للدواء؛ لذلك يتحدث المختصين في علم النفس بضرورة الاهتمام بالعوامل النفسية للمريض؛

لأنها تساعد في عملية الشفاء، وهناك ظاهرة الاسكتوما والتي تسمى بالبقعة العمياء، وهي التفسير النفسي لظاهرة جسدية للإنسان عندما يعجز أن يدرك، أو يبصر الأشياء وهي في متناول اليد، أو البصر، ومثال لها عندما يبحث الأب عن النظارة الطبية لأجل غرض معين، في حين أنه يرتديها لكنه لا يدرك ذلك برغم وجودها في أقرب مكان للعين!

المعتقد: هو الفكرة التي تؤمن أنت إيمانًا قاطعًا بصحتها، أو بعدمه، وهذا الإيمان بشكل ما يؤدي إلى برمجة الوعي الخاص بك بطريقة تجعله يتعامل بطريقة تؤيد الفكرة التي آمنت بها سواء كانت في مجال الصحة الإنسانية: كالمرض، أو العقل كالتهذيب والحفظ، أو التجارب الاجتماعية كالزواج، أو غيره، فإن العقل اللاواعي يتعامل مع هذه الفكرة باعتبارها حقيقة مطلقة يجب التعامل معها والسبب أن من مميزات العقل اللاواعي هي التمييز بين الحقائق على أساس الإيمان بها وليس على معيار الصواب والخطأ، كما يحدث في الأفلام والمسلسلات من حدوث الحزن والفرح والغضب ودرجة البكاء على المشاهد المختلفة مع العلم المسبق بأنها مجرد تمثيل! وفي ألعاب كثيرة مثل كرة القدم، فبالرغم من فهم الناس المشاهدين لها وعلمهم المسبق بأنها مجرد لعبة إلا أنه تنتج عنها سلوكيات ومشاعر مختلفة من حماس وغضب وحزن عند الهزيمة وهكذا، يحكي الممثل الأمريكي ليوناردو ديكابريو أثناء القيام بدور رجل إقطاعي في فيلمه الذي يتناول العبودية في القرن السابع عشر في أمريكا، بحيث كان يطلب فترة استراحة بسبب الألفاظ العنصرية الموجودة في المشاهد؛ لأنها تؤثر سلبيًا عليه عندما يلقيها على الممثل سامويل جاكسون الذي كان أسود البشرة!

تأثير المعتقدات: في المناظرة الشهيرة بين الداعية المسلم راشد أسرار مع بعض الطلاب في جامعة مانشستر طلبوا من الداعية شرب سم الزرنخ إن كان يؤمن بحديث النبي صلى الله عليه وسلم أنه "من أصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره بعد ذلك سحر ولا سم"، فقام الداعية بشرب السم أمام الحضور وعلى القناة التلفزيونية ولم يحدث له شيء حتى نهاية المناظرة! لا يخفى عليك عزيزي القارئ في هذه الأيام مع الانفتاح المعلوماتي الضخم جدًا والتدفق غير المسبوق للمعرفة عبر أدوات حديثة وتقليدية، فهناك عدد كبير من الكتب والدراسات والبحوث التي تتحدث عن قوة المعتقدات وأثرها المباشر على الحياة العادية، وقد تكون أنت، أو من هم حولك قد مر بتجربة اختبر فيها معتقداته عن موضوع معين وكان التأثير واضحًا جليًا، وفي نتائج عملية واقعية أمام ناظريه.

أين تكمن قوة المعتقد؟

في اللحظة التي تعتقد فيها بفكرة معينة وتؤمن بها يبدأ العقل اللاواعي بالاستجابة لهذا الإيمان، بحيث يقوم بتفسير وتحليل ورؤية الظاهرة الخاصة بهذه الفكرة بشكل يدعمها، بالتالي يقوم العقل الواعي باتخاذ قرارات وفق هذه الرؤية، أو التحليل، فيحدث ما تؤمن به وتعتقده بشكل واضح استجابةً لإيمانك، وينشأ المعتقد على أفكار صغيرة متفرقة مبنية على أساس مصادر البرمجة الخاصة بك، وهذه الأفكار التي تدعم قوة المعتقد في داخلك من عدمها، فكلما كانت هذه الأفكار كثيرة ولها دلالات واقعية ومنطقية قابلة للتصديق كان المعتقد أكثر رسوخاً في داخلك والمثال الذي ضربناه مسبقاً الذي منع الطلاب من النجاح في الامتحان كان مدعوماً بأفكار منطقية واقعية وقابلة للتصديق، أولها معظم الطلاب يرى بأنه ليس أذكى طالب في الفصل، وذلك بسبب التجارب السابقة مع الزملاء في الفصل، فهي فكرة منطقية تدعم معتقد عدم النجاح في الامتحان؛ لذلك لم يتمكنوا من حل السؤال الأول الذي لن يقدر على حله إلا أذكى طالب في الفصل، أمّا الفكرة الثانية المنطقية والواقعية التي تدعم معتقد عدم النجاح في الامتحان هي أن السؤال الثاني لن يتمكن من حله إلا رب العالمين ثم الأستاذ! هي ستؤدي أيضاً إلى عدم المحاولة في حل السؤال منذ البداية، وبالتالي تحقيق المعتقد الذي هو عدم القدرة على النجاح في الامتحان، وعندما أدت حواراً مع الطلاب الثلاث الذين تمكنوا من حل السؤال الأول كانت لديهم قناعات بأنهم من أذكى الطلاب في الفصل؛ لذلك كانت عندهم القدرات النفسية في حل السؤال الأول، ومنها تولدت لديهم الجرأة في المحاولة في حل السؤال الثاني بالتالي يضعف إيمانهم بمعتقد الرسوب في الامتحان، فكانوا هم فقط من استطاعوا الخروج من فك المعتقد الذي وضعه لهم الأستاذ، أمّا بقية الطلاب السبعة الذين نجحوا في الامتحان لم يكن لهم أصلاً علمٌ بهذا المعتقد؛ لذلك تمكنوا من حل الأسئلة والنجاح في الامتحان، لذلك عزيزي القارئ في الحالات التي توجد لديك فيها معتقدات سلبية عن فكرة معينة يمكنك استخدام الأسئلة التي تدمر الأفكار المنطقية الواقعية والقابلة للتصديق لأنها هي التي ترسخ المعتقد في داخلك وهذه الأسئلة كثيرة مثل:

- هل ما حدث لك يحدث لك فقط؟
- هل ما حدث يمكن أن يحدث لأشخاص غيرك؟
- هل هناك من تمكّن من التغلب على هذا الحدث؟

- هل الشخص الذي تغلب على الحدث له نفس إمكانياتك؟
- هل يمكن التغلب على هذا الحدث؟

من خلال هذا التسلسل سوف نلاحظ في نهاية الأمر أن المعتقدات والقناعات عن الأشياء في حياتنا هي تمثل الخارطة الذهنية الموجودة داخل وعينا "اللوح الأبيض" وهذه الخارطة ليست بالضرورة أن تكون طبق الواقع الموجود أمامنا، لذلك احرص على الانتباه للمعتقدات التي تؤمن بها؛ لأنها إمّا أن تكون ضوء بصيرة ومنفذ لنجاحك في أداء أهدافك الخاصة والعامة، أو أن تكون نافذة يدخل منها الفشل والخيبات التي سوف تعتريك بسبب تجربة سلبية، وقد تقوم بترسيخ وإرساء كثير من المعتقدات المعيقة في كثير من قضايا الحياة.

الأحكام المسبقة؛

يُحكى أن رجلاً حكيماً في إحدى القرى النائية أراد أن يرسل أبناءه إلى العمل في المدينة، لكنه لم يكن متأكداً من كيفية تحصينهم من الانجراف في بيئة المدينة فلجأ إلى فكرة جهنمية حيث قام بإرسال الابن الأكبر إلى المدينة لفترة ثلاثة أيام وأخبره بأن يعود بعدها إلى القرية، ثم أرسل من بعده الابن الأصغر كذلك لمدة ثلاثة أيام ثم أخبره أن يعود بعدها إلى القرية، فجمع الحكيم ابنيه وسأل الابن الأكبر عن حال المدينة فقال: "إن المدينة مكانٌ سيءٌ للغاية، وتنعدم فيها الأخلاق ويتفشى فيها الفسوق والعهر، وتنعدم فيها الرحمة من الناس، فلا الكبير يوقر الصغير ولا الصغير يحترم الكبير، وتنتشر الخمارات والغانيات بكثرة؛ لذلك هي مكان سيءٌ للمعيشة". وكان طوال فترة كلام الابن الكبير ينصت الرجل الحكيم في اهتمامٍ لكل كلمة، وعندما أكمل كلامه قال الرجل الحكيم للابن الأصغر: "وأنت يا بني، كيف هي المدينة عندما ذهبت إليها؟"، فقال الابن الأصغر: "يا أبي إن المدينة مكانٌ جميلٌ ومليءٌ بالأخلاق، فهناك رأيت الصغار يحترمون الكبار، والبنات المحتشمات، والمكتبات المنتشرة في كل مكان، والمساجد ودور العلم، ورأيت الأغنياء ينفقون المال على الفقراء والمساكين؛ لذلك إنها مكان جميل من أجل المعيشة، في وسط ذهول الابن الأكبر جاءت كلمات الرجل الحكيم: "يبدو أن المدينة التي ذهبت إليها يا بني ليست نفس المدينة التي ذهب إليها أخوك! فأراد الأخ الأكبر أن يتكلم، لكن واصل الرجل الحكيم قائلاً كلامكما صحيح يا أبنائي وأصدقكما، ولكن هنالك رجل متصوف قديم يقول:

"الإنسان يرى العالم من خلال نفسه، فإن كان يرى العالم مليئًا بالرحمة والبركة، فذلك يعني أن قدرًا كبيرًا من الرحمة موجودٌ في نفسه، أمّا إن كان لا يرى إلا البغض والسوء، فذلك يعني أن قدرًا كبيرًا من البغض والكراهية موجودٌ في نفسه".

رغم أن القصة هذه تُعد من الأدب الصوفي الذي يتناول حياة المتصوفة الذين يهتمون بتزكية النفس بشكلٍ كبير ولديهم نوع من المثالية إلا أن هنالك حكمة كبيرة موجودة فيهم، والتي نستخرج منها أن النظام الداخلي الخاص بنا له دور كبير في رؤيتنا للعالم من حولنا، لذلك فالأحكام التي نطلقها على الأشياء من حولنا هي نتيجة للقصص والتجارب والأسرة والأصحاب والبيئة من حولنا، فهي تعد آراء خاصة بهم، وقد يكون المصدر أيضًا تجارب خضناها نحن في زمنٍ ومكانٍ معينين، وتظل هذه المعلومات والتجارب موجودة في وعينا "اللوح الأبيض" حتى يأتي اليوم الذي سنكون فيه في موقفٍ مشابه فتخرج في شكل أحكام، أو معتقدات، أو قواعد، أو قرارات لكن ولأن هذه الأحكام التي نطلقها على الأشياء تأتي من مصادرٍ قاصرة عن إدراك كامل التجربة المعينة بجوانبها؛ لذلك يكون الحكم الذي نطلقه قاصرًا تبعًا لها وقد يسبب لنا إشكالات في التعامل مع الواقع الذي نعيشه نحن في زمان، أو مكان معين.

في كثير من الأحيان قد نسافر إلى مدينةٍ ما، أو ندخل في وظيفةٍ جديدة مختلفة عن السابقة، أو نقوم بتجربةٍ اجتماعية جديدة مثل زواج، أو طلاق، أو التعرف على صديق جديد، أو حتى عندما نتخرج من الجامعة ونذهب إلى سوق العمل دائمًا ما تكون هنالك أحكام مسبقة كثيرة أتت إلينا من مصادر مختلفة من حولنا كالأصحاب، أو وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها، وهذه الأحكام تحاول أن تعطينا مفهومًا مسبقًا عن التجربة التي نحن بصدد الدخول فيها، هذه الأحكام المسبقة قد تكون صحيحةً لكنها لا تعدو كونها رؤية محددة وفق ظروفٍ معينة لا يمكن أن تكون هي نفس النموذج الذي سوف نخوضه في الواقع؛ لذلك من الضرورة بمكان علينا التعامل مع هذه الأحكام باعتبارها معلومات مجردة تساعدنا في التجربة الجديدة، ولكنها ليست الإطار الذي سوف نبني عليه تجربتنا الخاصة، وذلك بسبب أن جميع تجاربنا الشخصية لها مؤثرات خاصة بنا نحن فقط مثل السمات الشخصية، فالحكم الذي يطلقه شخصٌ واثق من نفسه عن مقابلة العمل، أو عن البيئة الجامعية ليس بالضرورة أن يكون مفيدًا لشخصٍ لديه ضعف في الثقة بالنفس، والعلاقات الغرامية التي تخوضها فتاةٌ متمردة عن العادات والأخلاق تختلف في تقييمها بالنسبة لفتاةٍ مؤمنةٍ بالعادات والتقاليد والأخلاق؛ ولأن الأحكام

المسبقة هي نوع من المعتقدات فإيماننا القاطع بها قد يؤدي إلى تشوّه التجربة الخاصة بنا؛ لأنه يمثل اختبارًا خاصًا ورؤيةً لشخصٍ مختلفٍ عنّا، وكما يقول الشيخ المتصوف: "الإنسان يرى العالم من خلال نفسه"، أي وفق رغباته وإمكانياته ومخاوفه؛ لذلك عندما قام أبناء الرجل الحكيم بوصف نفس المدينة بطريقتين متناقضتين فهذا الوصف يعتمد على رغبات ومخاوف واهتمامات كل واحدٍ منهما؛ لذلك تباينت الأحكام؛ لذلك عزيزي القارئ احرص على عدم إطلاق الأحكام مسبقًا على الأشياء قبل أن تخوض تجاربك الخاصة، وحتى بعد انتهاء التجربة فالحكم الذي سوف تطلقه يعتبر تصورك الشخصي وفق تجربتك الخاصة، فاجعل الحكم الذي تحاول إيصاله للناس معلومات ومفاهيم أساسية يمكنهم الاستفادة منها، أحيانًا قد يتحول الحكم من حكم على الأشياء إلى حكم على الناس بناءً على موقفٍ معين، وهذه الأحكام دائمًا ما تفسد كثيرًا من العلاقات الاجتماعية بغير سبب حقيقي ودون رؤية الصورة الكاملة، فكم من صديقٍ محبوب جدًا من أناسٍ مكروهٍ من آخرين وهكذا.

الصورة الذاتية:

كان ويسلي براون يعلم جيدًا أن عمله كصبي لتحضير القهوة في إذاعة محلية هو الفرصة التي يبحث عنها للانطلاق في المهنة التي يحبها وهي تنسيق الاسطوانات ولذلك لفترة من الزمن كان يتدرب بشكل يومي عليها دون كلل، أو ملل، وفي أحد الأيام عندما كان متواجد في أثناء دوامه في فترة الظهيرة اتصل المدير وقال: أن المذيع المسؤول من برنامج الظهيرة لن يستطيع الحضور فهل تستطيع إحضار مذيع لأداء البرنامج؟ ذهب ويسلي إلى غرفة المذيعين لكن لم يجد أحدًا فاتصل على المدير وأخبره بأنه لا يوجد أحد سواه فقال المدير: "هل تعرف كيف تشغل جهاز البث ومشغل الاسطوانات؟"، قال ويسلي: "نعم سيدي"، قال له المدير: "إذا اذهب وشغله، لكن لا تفتح فمك بكلمة"، رد عليه ويسلي بفرحةٍ عارمة: "نعم سيدي"، ثم أقفل السماعة واتصل على أمه وأخته وأخبرهما أن يفتحا الإذاعة ويرفعا الصوت لأعلى درجة، وأن يأخذا الراديو ويجلسا في الباحة الأمامية للمنزل! ثم ذهب إلى غرفة التسجيل والبث، وبدأ الرحلة التي ينتظرها منذ سنين طويلة، أن الصورة الذاتية التي كان ويسلي يراها لنفسه هي صورة الشخص الواثق من نفسه المستعد لالتهام الفرصة التي يريدها، فلم يكن لديه أدنى شك في أن يكون هو أفضل منسق اسطوانات؛ لأنه كان يؤمن بنفسه؛ لذلك عندما لاحت الفرصة كان هو لها

بالمرصاد واستغلها بأفضل طريقة، ولأن الصورة الذاتية هي تتكون من مجموعة من المعتقدات يتعامل العقل اللاواعي معها حسب إيماننا بها كلما كانت الصورة الذاتية عن نفسك واضحة وداعمة فإن عقلك يتمكن من التفكير وتحليل الظواهر واتخاذ القرارات التي تدعم هذه الصورة وحتى الجسد سيقوم بإفراز هرمونات تساعد على مضاعفة القوة والتركيز والقدرة على التحمل وغيرها من الإمكانيات الجسدية والعقلية للإنسان.

في السودان يوجد عدد من القبائل لديهم طرق غريبة ومتعددة في التعبير عن الفرحة في مناسبات الزواج والطريقة الأكثر غرابة هي أن يقوم العريس أثناء الحفل بجلد الشباب الذين بدورهم يقفون صف أمامه عراة الظهر من أجل أن يحين دورهم لكي يُجلدوا وسط زغاريد النساء وأنغام الموسيقى الحماسية، وكلما كان الشاب صامداً لم يرمش له جفن أثناء الجلد ترتفع الزغاريد والحماس، وتُعد هذه العادة دليل على الشجاعة؛ لأن العريس بنفسه سيكون قد تم جلده في مناسبات سابقة، ثم يأتي لأخذ الدين في زواجه، والشاهد في هذه القصة هو أن الصورة الذاتية التي يضعها هؤلاء الشباب عن أنفسهم هي الشجاعة التي تتمثل في تحمل الألم، كل الذين جلست معهم ممن يؤدون هذه العادة في السودان ذكروا لي أنهم أثناء الحفل والحماس الشديد يجعلهم لا يشعرون بشيء من الألم، لكن في اليوم الذي يليه يزداد الألم لدرجة يصعب معها النوم وتبدأ رحلة الاستشفاء من الجروح لفترة تمتد لقراءة الشهر من ثم البحث عن عرسٍ جديدٍ وتكرار نفس العملية، عزيزي القارئ إن الصورة التي تدفع هؤلاء الشباب لتحمل الألم الشديد هي نفسها الصورة التي تجعل المقاتل في الصفوف الأمامية لأي جيشٍ يضحي بنفسه من أجل الوطن؛ لأنه يرى نفسه شخصاً شجاعاً ومقدماً لا يتقهقر أمام العدو، وهي نفسها الصورة التي تجعل من طفلٍ صغيرٍ لا يتعدى عمره العشر سنوات عندما يمشي مع أمه، أو أخته في الطريق العام تراه يتلفت ويحملك في المارة في حذرٍ من أجل حماية الأم، أو الأخت من أي خطرٍ قد يتواجد في الطريق، فهذه هي الصورة المرسومة في ذهن هذا الطفل عن الرجل الذي يتكفل بالحماية، وهذه الطاقة التي تمدنا بها الصورة الذاتية يمكننا أن نستفيد منها في جوانبٍ حياتية كبيرة ومختلفة في الحياة الاجتماعية والعملية والشخصية وغيرها، وعلى النقيض تعمل الصورة الذاتية السلبية، أو المهزوزة في الاتجاه المقابل على نفس النسق والأثر، وتأتي معها بمزيجٍ من الفشل وانعدام الثقة بالنفس والتردد والخيبات المختلفة التي تسرق نبض الحياة والأمثلة على الصورة الذاتية كثيرة جداً في مجتمعاتنا الحالية من المناسبات

الاجتماعية ومقابلات العمل وداخل البيوت والمدارس والجامعات وغيرها من التجمعات الإنسانية خصوصًا في المنطقة العربية، والتي تشهد في الفترة الأخيرة انحرافًا كبيرًا في المفاهيم الخاصة بها كمجتمعاتٍ صاحبة حضارة وأخلاق، وهذا بسبب تفشي الحضارة المادية التي انتشرت في الفترة الأخيرة والتي أثرت على تكوين الصورة الذاتية للفرد بشكل كبير.

كيف تتكون الصورة الذاتية؟

تعرف الصورة الذاتية بأنها الفرضيات التي تراها عن نفسك والتي تكونت نتيجة للتجارب السابقة وآراء الناس من حولك والصدمات التي تعرضت لها والنجاحات التي تمكنت من إنجازها، يمكن أن تكون الصورة الذاتية إيجابية وداعمة تساعدك على العيش باستقرار والتفاعل مع المجتمع بأفضل طريقة، أو تكون صورة سلبية هدامة تصبح حجر عثرة في مسيرة حياتك الخاصة والعامة وتؤثر سلبيًا على علاقاتك الاجتماعية وقد تسبب إشكالات ذاتية سيئة مثل العزلة والشعور بالذنب، أو جلد الذات وغيره من المشاعر السلبية، والفكرة المحورية في تكوين الصورة الذاتية تنبع من التصورات التي يراها الإنسان عن نفسه والتي قد تنتج من التجارب الحياتية المختلفة، فالطالب الذي يتم معاملته في المنزل من قبل الأبوين بطريقة سلبية بحيث يتم لومه باستمرار على كل الأخطاء الصغيرة والكبيرة دون دعمه، أو تشجيعه، أو حتى إعطائه فرصة للتعبير عن مشاعره وأفكاره بنسبة كبيرة سوف تبني هذه السلوكيات صورة إنسان ضعيف الشخصية غير واثق في نفسه ما لم يتمكن لاحقًا من تعديل هذه التصورات عن نفسه، لذلك التربية، أو البيئة الأسرية لها دور كبير ذلك إضافة إلى التجارب في المجتمع الخارجي سواء كان العمل، أو الدراسة، أو غيره، وفي الفترة الحالية بعد انتشار منصات التواصل الاجتماعي أصبح من السهل مراقبة التحولات التي تطرأ على الأشخاص خصوصًا المشاهير والمؤثرين من لاعبين كرة قدم، أو ممثلين سينمائيين، فالذي يشاهد المقاطع المرئية للاعبين كرة القدم في بداية مشوارهم الكروي يلاحظ فرقًا كبيرًا بينها وبين المقاطع المرئية عندما يصلون إلى أعلى مستوى لهم بعد سنوات، وأحد هذه الأسباب هو تغيير الصورة الذاتية من صورة الإنسان المبتدئ الشاب إلى الرجل الواثق البطل الذي يملك السيطرة التامة، وكذلك الممثلين ورواد الأعمال والسياسيين يتحول حالهم بعد اكتساب الخبرة عبر الممارسة فتتغير تباعًا لذلك صورتهم عن أنفسهم بشكل كبير وهكذا.

الخريطة ليست هي الواقع!

في خواتيم العام ٢٠٢١م خلال عملي في مجموعة عقلية النمو للتدريب والتأهيل القيادي طلب مني الصديق والزميل في نفس المؤسسة "أنوريل" القيام بجولة تدريبية تطوعية في معسكرات اللاجئين من دولة جنوب السودان في الخرطوم، اتفقنا على الجدول الزمني وعدد المحاضرات، وقد سألته بعض الأسئلة لكي أقوم بتحضير المادة العلمية حسب وعي الناس، مثل أي شخص يعتمد على الإعلام في مصدر معلوماته فيما يتعلق بالشؤون العامة، وعلى حد علمي آنذاك هو أن الأشخاص الذين نزحوا من الحرب قد فقدوا كثيرًا من أهليهم وممتلكاتهم فسوف يكونون في حالة نفسية سيئة، فاقد الأمل، أو الرغبة في عمل شيء ذي قيمة في حياتهم، ويعانون من الجهل والمرض والعوز، وكثير من الافتراضات التي كانت في ذهني كحدٍ مسبق على هؤلاء الناس؛ لذلك قمت بصياغة محاور الورشة على أساس إعطائهم الأمل وتحفيزهم على تناسي الخيبات التي مروا بها خلال حياتهم، لكن عندما وصلت إلى الكنيسة التي أقيمت فيها الورشة وتعرفت على الحضور وتبادلنا أطراف الحديث وسألتهم الكثير من الأسئلة التي تمكنني من معرفة مكنوناتهم من أجل أن أقيس مستوى الوعي الخاص بهم عبر أسئلة مثل: ماذا تريد أن تفعل في مستقبلك؟ كيف هي حياتك الآن؟ عندها تفاجأت بالوعي العالي والطموحات الكبيرة التي تدل على عظم شأن صاحبها، ولم أشعر للحظة واحدة أن هؤلاء الشباب قد فقدوا الأمل، أو قد أصابهم اليأس بالرغم من أنهم كانوا ضحية قرارات سياسية غير حكيمة، عندها احتجت لتغيير محاور الورشة إلى مواضيع مثل اكتشاف القدرات وصناعة المسار المهني لكل إنسان، وكانت المحاضرة بعنوان الاستثمار الذاتي، الشاهد في هذه القصة هو أن الخريطة التي كنت أضعها عن هؤلاء الناس كانت لا تتماثل مع الواقع الذي يعيشونه بأي حالٍ من الأحوال، وفقًا للفيلسوف نعوم تشومسكي عالم الأنثربولوجي واضع هذه الفرضية وعدد آخر من الفرضيات استخدمت بعد ذلك في تأسيس علم البرمجة اللغوية العصبية وأنا أعتقد بأن هذه هي الفرضية الأهم في هذا العلم؛ لأن الوعي بها يمكن الإنسان من توسعة عملية الإدراك بشكل كبير لكل القناعات والأفكار والمعتقدات التي تدور داخل العقل البشري بشكل يومي، والفكرة المحورية لهذه الفرضية هي أن المفاهيم، أو الأفكار الموجودة في الذهن ما هي إلا خريطة للواقع الذي نعيش فيه، لكن هذه الخريطة ليست هي الواقع الفعلي، بل هي نموذج له، وقد يختلف بشكل نسبي، أو كلي؛ لذلك

يفضل الانتباه لهذه الخرائط الموجودة في دواخلنا بشكلٍ جذري حتى لا تؤثر على واقعنا بشكلٍ سلبي.

الفلاتر الذاتية للبرمجة :

إن العقل البشري يقوم بعشرات الآلاف من العمليات الذهنية بشكلٍ يومي وهذه الأفكار لها مصادر كثيرة ومختلفة منها التجارب التي يخوضها الآخرون ثم يعكسونها لنا في شكل قصص وحكايات، بالإضافة لتجاربنا الخاصة ومجموع التحليلات التي تحدث للظواهر في البيئة من حولنا فكل هذه الأفكار منها ما نستطيع أن نعيها وننتبه لها، ومنها ما لا نستطيع، أو ندرك حتى وجودها، لكن في نهاية الأمر هي تمثل النواة التي تكون القناعات والقيم والمعتقدات والصورة الذاتية والهوية والشخصية لذلك إن أول مراحل الوعي هو الانتباه لهذا السيل من الأفكار التي تتدفق على مدار الساعة قبل أن تتشكل إلى شيءٍ آخر يصعب تغييره، أو تعديله، أو التحرر منه، ولو افترضنا أننا سنقوم بمراقبة الأفكار بطريقةٍ واعية أثناء اليوم بذلك نكذب على أنفسنا؛ لأن العقل الواعي له درجة تركيز محدودة وكذلك عدد الأفكار التي مرت على الإنسان خلال اليوم هو عدد مهول، ولكن يمكننا صناعة نماذج ذهنية خاصة بنا تساعدنا على تنقية الأفكار التي تأتي على مدار الساعة وتحمي البرمجة الداخلية الخاصة بنا من الأفكار والمعتقدات والقناعات السلبية الهدامة والتي قد تصبح عائقًا في مسار حياتنا، هذه النماذج الذهنية تعد جدار حماية لنا يصبح مثل النظارة الشمسية التي تحمي أعيننا من الأشعة العالية والضارة دون حرماننا من التمتع بالمناظر الطبيعية الجميلة الموجودة في البيئة من حولنا، فهي تمنع عنا الأفكار السلبية مع سماحها لنا بدخول الأفكار الإيجابية والاستفادة منها لإنعاش المنظومة الوجدانية خاصتنا، فيصبح من السهل تمييز ما هو ضار وما هو مفيد مما يدور حولنا في مختلف البيئات من كلام وأفكار ومعتقدات وقناعات من دون حتى الوعي بها لأنها تصبح موجودة عميقًا في العقل اللاوعي.

إن التجارب والأفكار التي تدور في فلك الواقع مع كثير من الناس ممن هم حولنا والذين نتأثر بهم ونشكل عبرهم تجربتنا الخاصة، ليس بالضرورة أن تحدث معنا نفس النتائج، أو السلوكيات التي حدثت معهم أثناء تجاربهم؛ لأنه عندما نقوم نحن بتجربة ما نؤمن بما فيها من أفكار هنالك ثلاثة نماذج تمنع تطابق التجارب بين الناس وهذه النماذج إن فهمناها جيدًا يكون من السهل علينا وضع البصمة الخاصة

بنا في كل حدثٍ بناءً على رغباتنا ودون التأثير برغبات، أو مخاوف، أو أحكام الآخرين عن نفس الحدث، وهذه النماذج تحمي وعينا من التأثير الكبير و الأعمى بتجارب الآخرين بل على العكس ستساعدنا على الاستفادة منها بطريقة إيجابية ومفيدة لحياتنا العامة والخاصة.

نموذج الإمكانيات:

الفترة التي اتخذت فيها قرارًا بالسفر خارج البلاد مع أنني كنت من أشد الراضين لفكرة السفر اتصلت باثنين من أصدقائي المتواجدين في دولة الإمارات والذين يعملان في مجال الهندسة الكهربائية، وسألتهما عن إمكانيات النجاح وفرص العمل هنالك، أخبرني محمد علي -وهو مهندس يعمل في هيئة الآثار في إمارة الشارقة- بأن الفرص متاحة جدًا والسوق الإماراتي واعدٌ جدًا وعوامل النجاح موجودة وسهلة، وهو يفضل أن أسارع بالسفر بأسرع فرصة، لكنني لم أعتبر أن التجربة التي خاضها محمد هي مقياس لما سوف يحدث لي، فأخذت منها المعلومات الأساسية، ثم اتصلت بصديقي الآخر وهو خالد إبراهيم -وهو أيضًا مهندس كهربائي يعمل في القطاع الخاص في إمارة أبوظبي- وطرحت عليه الأسئلة نفسها، فكانت إجابته مغايرة جدًا عن صديقي محمد، حيث أخبرني بوجود منافسة كبيرة في سوق العمل بالإضافة لعلو المعايير المستخدمة في التوظيف والتعيين، وغيرها من العوامل التي تمنعني من مسألة السفر وكان رأيه الشخصي بأن السفر إلى الإمارات فيه مخاطرة عالية هو لا يفضلها بالنسبة لي، فشكرته وقمت بدراسة وجهة نظره من دون أن أعتبرها النموذج الذي سوف يحدث معي، حيث أخذت المعلومات وعوامل النجاح والفشل ومفاهيم عامة عن البلد، بالرغم من أن محمد وخالد هما صديقان مقربان تخرجا من الجامعة نفسها ويعملان في التخصص نفسه والبيئة لكن اختلفت نتائج التجربة الخاصة بكلٍ منهما في نفس الموضوع وهو سوق العمل الإماراتي، والسبب في ذلك هو نموذج الإمكانيات الخاص بكل واحدٍ منهما، بمعنى أن العقلية التي يفكر بها محمد هي عقلية الوفرة وصناعة الفرص والقيم التي يؤمن بها هي المغامرة والتحدي وله معتقدات بأن الإنسان هو الذي يصنع الفرق في أي بيئة يذهب إليها،

وهذه المفاهيم تختلف عن النظام الذي يتبعه خالد في حياته، فهو يفكر بعقلية الندرة والتفكير داخل الصندوق وعنده قيم الأمان عالية؛ لذلك يكون حذرًا من كل المخاطر الموجودة حوله، وله معتقدات بأن الفرص يجب أن تبحث عنها في المكان المناسب، فالشاهد في هذه القصة هو أن الإمكانيات المختلفة التي يمتلكها أي إنسان هي التي تحدد نتيجة التجربة التي يخوضها وهذه الإمكانيات قد تكون عقلية، أو شخصية، أو اجتماعية، أو أكاديمية، أو جسدية، أو غيرها؛ لذلك فهذا النموذج الذي يجب علينا أن نضعه في الحسبان عندما نكون في خضم سيل جارف من القصص والأفكار والتجارب لأناس ممن هم حولنا في بيئة العمل، أو الدراسة، وكذلك أن نعلم جيدًا أن تجاربهم الناجحة، أو الفاشلة ليست بالضرورة أنها سوف تحدث معنا إذا ما كنا في الظروف نفسها، بل علينا أن نأخذ منها المعلومات مثل عوامل النجاح، أو الفشل ونأخذ تصور محايد من الأحكام المسبقة وألا نقوم بتجاربنا على أساس نتائج تجارب الآخرين سواء كانت سلبية، أو إيجابية؛ لأنه بالإضافة لإمكانيات كل فرد توجد هنالك جوانب غير واضحة مثل المخاوف والعزيمة والإصرار وغيرها يكون لهم الأثر كذلك، والمتابع للتاريخ الرياضي سيلاحظ هذا الفرق في التجارب حسب الإمكانيات التي يتميز بها الرياضيون في المنافسة عبر مختلف الحقب الزمنية، فيوسن بولت العداء الجامايكي الذي كسر الرقم القياسي لسباق المئة متر بعد فترة قاربت الأربعين عامًا ظل خلالها الرقم صامدًا، لكن العزيمة والرغبة وطريقة التدريب والحوافز التي امتلكها بولت جعلته يقوم بكسر الرقم القياسي بالرقم من تشابه البيئة الرياضية وتفصيلها.

نموذج البيئة المحيطة :

دائمًا ما يكون هنالك حوار أزلي في كل منزل، أو مناسبة تجمع الأجيال المختلفة مع بعضها البعض، والفكرة المحورية للحوار هي أنك تجد الجيل القديم من آباء، أو أجداد يتهمكم ويسخر من الجيل الجديد في معظم حاجاته: من طريقة اللبس ونوع المصطلحات الكلامية والموسيقى التي يستمعون لها، وحتى الهيئة الجسدية فمن منّا لم يعيره والده بقصة الشعر، أو نوع البنطال، أو الفنان الذي يستمع له، أو حتى السلوك اليومي داخل المنزل؟ هذه الأحداث تحصل بشكل اعتيادي داخل المنازل بين الأجيال المختلفة، والغريب في الأمر عندما نقوم نحن كجيل حديث بمشاهدة مقاطع مصورة قديمة، أو صور، أو نسمع حكايات عن الأجيال القديمة معظمنا يقوم بالتهكم عليها؛ لأننا نراها سخيفة سواء كانت طريقة اللبس، أو السلوك العام، أو نوع الكلمات المستخدمة في التعبير عن المشاعر، أو حتى الهوايات والاهتمامات، وتظل هذه المقارنة موجودةً بشكل مستمر وعلى مستوى كل الأجيال؛ لأن كل جيل يريد أن يعكس الوجه المشرق لحياته باعتباره النموذج الأمثل، ونحن بدورنا سوف نقوم بالتفاخر والتهكم على الأجيال القادمة بعدد المتابعين في وسائل التواصل الاجتماعي وعدد الأموال التي كنا نجنيها من العمل من المنزل وهكذا! فالشاهد هنا أن التجارب الإنسانية تختلف اختلافًا كبيرًا بسبب البيئة التي نشأت فيها، فتجارب النجاح الأكاديمي التي تحدث في المدن تختلف عن التجارب نفسها التي تحدث في الريف، أو في مدن وبلدان أخرى؛ لذلك عزيزي القارئ إن الأفكار الواردة من الناس والقصص والظواهر والأفلام هي انعكاس كامل للبيئة التي حدثت فيها وهذا لا يعني أن نرفض جميع القيم والمعتقدات والأفكار الواردة من أماكن مختلفة لكن من الضرورة بمكان أن نعلم أن نموذج البيئة له أثر في نتائج هذه التجارب المختلفة عن بيئتك الخاصة، فالغرض من توفر وإتاحة المعلومات وتبادل التجارب هو توسعة المنظومة المعرفية الخاصة بنا لتشمل معلومات ومفاهيم أكثر يمكنها أن تثري مجتمعاتنا، لكن ليس نمذجة فعلية كاملة لكل هذه السلوكيات والأفعال كما يحدث في الوقت الحالي، ولأن البيئة التي سوف تخوض فيها تجاربك أنت سوف تختلف، فقد يضررك الإيمان بمعتقدات وقناعات جاءت من بيئة أخرى، وقد يؤثر عليك بشكل سلبي في أهدافك وأحلامك واهتماماتك وحتى أسلوب حياتك الشخصي قد يتأثر، فالموظف الذي يعمل في شركة تقدر الإنسان ولها إمكانيات مالية ضخمة وتعمل بنظامٍ يساعد على النمو

والازدهار يختلف عن رأي الموظف الذي يعمل في شركة فيها ضغط العمل عالي جدًا ولا تُولي قيمة للإنسان، سيكون هناك فرقٌ شاسع في المعتقدات والقيم وحتى الأخلاق والمبادئ بين الشخصين، وفي جوانب أخرى في الحياة مثل الجوانب الاجتماعية فنحن في الثقافة السودانية المرأة هي التي تكون مسئولة عن الواجبات المنزلية من طبخ وتربية الأطفال والاهتمامات الأخرى حتى وإن كانت لها وظيفة فهي من تخطط لهذه الواجبات وهذا يختلف عن المرأة الأوروبية والأمريكية التي تتقاسم الواجبات المنزلية مع الرجل بشكل لا يسبب أي سوء تفاهم لهم، على نقيض المجتمع السوداني، فطلبات مثل هذه قد تمثل إشكالاً بالنسبة له؛ لأنها خارج المنظومة المعرفية والثقافية الخاصة به، فالفكرة المحورية لنموذج البيئة المحيطة هي أن ما يقوم به الرجل في أسرة موجودة في السودان لا يصلح أن يقوم به في أوروبا، أو أمريكا والعكس، وذلك لاختلاف البيئة والثقافة وما يقوم به المراهق الأمريكي عند بلوغه سن الثامنة عشر من الانفكاك من قيود الأسرة وحتى يمكنه العيش في مكان منفصل عن الأسرة لا يصلح في المجتمع العربي، أو السوداني، تخيل أن تأتي شابة بلغت سن الرشد وتخبر والداها بأنها سوف تسكن في شقة وحدها؛ لأنها تريد أن تأخذ مساحتها الخاصة! سوف يحدث ما لا يُحمد عقباه، والسبب أن القيم التي تتبناها الفتاة الأمريكية مثل الحرية والاستقلالية والمغامرة لن تتناسب مع بيئة السودان، وحتى إن حدث استيراد لأي قيم ومبادئ ومعتقدات من بيئة مختلفة قد تسبب بعض الإشكالات الاجتماعية مثل "الحركة النسوية" نموذجًا وأحيانًا أخرى قد تفلح بعضها في الانتقال بشكل سلس ويؤدي لأثر إيجابي مثل فكرة العمل الحر وريادة الأعمال وغيرها من المفاهيم التي تنتقل بين المجتمعات، وبالعودة إلى التجارب الشخصية للفرد فهي تُعد خاضعة للبيئة التي تنشأ فيها التجربة بشكل كبير؛ لذلك عزيزي القارئ تبنيك لفكرة نموذج البيئة المحيطة سيساعدك في تنقية كثير من الأفكار والمعتقدات والقيم التي تتدفق بشكل يومي على ذهنك فتستطيع الاستفادة من الأفكار التي تتناسب مع بيئتك وتصحيح، أو تعديل الأفكار والقيم التي لا تتناسب مع بيئتك وثقافتك، وهذا سيكون له انعكاسٌ إيجابي كبيرٌ على حياتك الخاصة والعامة وأهدافك وعلاقاتك الاجتماعية بشكل كبير وداعم.

النموذج الذاتي؛

تعتبر التجارب الإنسانية نسبية في المقام الأول، حيث أنها تتحمل الصواب والخطأ وفقًا لعدة اعتبارات؛ ولأن الله تعالى عندما خلقنا لم يضع فينا برمجةً محددة، بل أعطانا جميع الإمكانيات التي تعيننا على العيش بأفضل طريقة من عقل وجسد وحواس، وميزنا عن باقي المخلوقات بالإرادة الحرة لا لشيء إلا لأن نفعلاً ما نفعله وفقًا لما نؤمن به من قواعد ومفاهيم نتعلمها من مصادر مختلفة في هذه الحياة، اعلم عزيزي القارئ أنك حالة فريدة من الخلق، بمعنى أنه لا مثيل لك من إخوانك البشر، فأنت متفرد من باقي البشر ليس بما تملكه من إمكانيات، بل بما تقدمه في فترة حياتك، فهو يحمل بصمتك الخاصة في هذه الحياة، وهذه البصمة التي سوف تتركها يتم صياغتها عبر قيم وإيمانٍ راسخٍ بنفسك ومعتقدات داعمة لما تؤمن به وعزيمة تدفعك لتحدي الصعاب وبصيرة توضح لك المسار السليم وإرادة حرة تجعلك تقوم بعمل ما تكره وتترك ما تحب من أجل هدفٍ أسمى في حياتك، فهذه البصمة التي تتكلم عنها تنبع من داخلك أنت ثم تخرج للعالم الخارجي من حولك وليس العكس؛ لذلك نجد في الإرث الإنساني نماذج جبارة كانت لها القدرة على صناعة تأثير كبير بالرغم من ضعف الإمكانيات وسوء البيئة، لكن إيمان هؤلاء الناس كان هو الفيصل، ليس عليك أن تكون بلال بن رباح، أو نلسون مانديلا، أو غاندي، أو مهاتير محمد، أو إيلون ماسك حتى تصنع إرثاً وتضع بصمةً، فهؤلاء قد صنعوا إرثهم الخاص بالرغم من الظروف التي كانت من حولهم، فكتبوا أسماءهم بأحرفٍ من ذهب في تاريخ الإنسانية، وما كانوا يعلمون لو للحظة بأنهم سيكونون عناوين بارزة في تاريخ البشرية، بل كانت آخر أمانيتهم هي القدرة على القيام بما آمنوا به ليس إلا، وأنت لا تحتاج إلى الشهرة، أو كتب التاريخ لصناعة إرثٍ خاص بك بل تحتاج لأن تؤمن بشيء ما في داخلك وتسعى في تحقيقه، عندها التاريخ سوف يتكفل بالباقي، وهذا الشيء الذي تؤمن به لا يحتاج أن يكون خارق للعادة كأن تكون مثل كرستيانو، أو مارك زوكربيرغ، أو توماس أديسون، أو أحد القادة في أي المجالات الإنسانية بل قيمة، أو مبدأ تكمن في داخلك وأنت من سوف يصنع منها بطلاً يتحدث عنه الناس، فالمسافة التي قطعتها رابحة الكنانة ركضاً بأرجلها لفترة ثلاثة أيام دون طعام، أو راحة لكي تبلغ الإمام المهدي بحضور الأتراك كانت كافيةً لصناعة أثرٍ على الدولة السودانية الحالية، والنار التي أشعلها محمد البوعزيزي أول قاتلٍ في الثورة التونسية على نفسه في العام ٢٠١٠م كانت كافيةً

لصناعة أثرٍ على مسار المجتمع التونسي، والكلمة التي قالتها روزا لويس باركس لرجلٍ أبيض طلب منها الجلوس في مقاعد السود في الحافلة كانت كافيةً لصناعة أثرٍ كبيرٍ في مفهوم الحرية في الولايات المتحدة الأمريكية، والرشوة التي رفض أخذها راعي ماشية سوداني لكي يبيع خروفٍ بغير إذن صاحب الماشية كانت كافيةً لصناعة بصمةٍ في أذهان عددٍ من ملايين الناس عن الشخصية السودانية، والكلمة الطيبة التي يمكنك أن تقولها لطفلٍ موهوبٍ قد تكون هي الأثر الذي يحتاجه هذا الطفل للانطلاق في عالم الإبداع، وموقف المساندة والمحبة الذي تقوم به مع شخصٍ ناقمٍ على العالم قد يكون هو الأثر الذي يحتاجه ليرجع وينظر للعالم بعين المحبة، والتربية على القيم والأخلاق التي تقوم بها الأم لطفلها قد تكون هي الأثر الذي يجعل الطفل يقدم ما يحتاجه هذا العالم، أن الإيمان بمن نحن وماذا نريد أن نقدم لهذا العالم هو العنصر الأكثر تأثيرًا على كل التجارب المختلفة، لذلك عزيزي القارئ إن النموذج الذاتي الذي نتكلم عنه الآن هو لمستك الخاصة التي سوف تضيفها أنت لأي تجربة ستقوم بها في هذه الحياة فهو من يمكنه أن يتغلب على كل المعتقدات والصورة الذهنية والأفكار السلبية التي يصدرها لك العالم، واعلم أن إيمانك بهذا النموذج يكون وقايةً لك من كل ما يضرّك من تجاربٍ وحكاوي وقصص وأفلام الناس من حولك فاحرص على وضع بصمتك الخاصة.

خلاصة الفصل:

- ✓ إن الوعي الخاص بك مثل اللوح الأبيض في المدرسة؛ لذلك يمكنك كتابة وإزالة ما تشاء من أفكار ومعتقدات وقيم فأحسن الكتابة عليه.
- ✓ البيئة من حولك تشكل جزءًا من وجدانك، فأحرص على أن يكون هذا الوجدان نقيًا وداعمًا لحياة تنبض بالجمال والنجاح في ما تريد.
- ✓ الأسرة منها شرارة الانطلاق الأولى في حياتك، إذا لم تجد هذه الشرارة فابحث عنها في حياتك الحالية.
- ✓ المدرسة والجامعة هما أول خطوات النجاح، فإن فوّتها ابدأ خطواتك الآن؛ لأن النجاح لا يحتاج لمكان، أو زمان، بل يحتاج للعزيمة.
- ✓ الدين هو من يجيب على التساؤلات التي تعطي مغزى للحياة.
- ✓ الإعلام أخطر سلاح للأفكار في العصر الحالي، فحدد أنت فيما سوف تستخدم هذا السلاح وأي الأفكار تفضل.
- ✓ القيم هي البوصلة التي تساعدك على اتخاذ القرار وتمنحك السعادة.
- ✓ المعتقدات هي الإذن الذي تمنحه لنفسك بالنجاح، أو الفشل في التجارب.
- ✓ الأحكام المسبقة ظلم لكل تجربة لم تخضها وإنسان لم تعرفه جيدًا.
- ✓ الصورة الذاتية هي الشكل الذي ستكون عليه في حياتك فاصنع صورة تستحق الحياة.
- ✓ تصورك عن العالم ما هو إلا أفكار أمّا العالم الحقيقي هو شيء آخر فما عليك إلا تجربته.
- ✓ كل تجربة إنسانية يقوم بها الناس اعلم أن إمكانياتهم تلعب دورًا في نجاح، أو فشل هذه التجربة.
- ✓ الناس في قصصهم إمّا ينشدون متعة النجاح بإمكانياتهم، أو ينشدون البعد عن ألم الفشل بتحميل الظروف كل شيء.
- ✓ البصمة الخاصة بك، أو الإرث الذي ستتركه للعالم لا يحتاج إلا الإيمان والعمل بما تؤمن.

الفصل الثاني

مسارات الوعي الإنساني

ليس هنالك جمال ولا قبح

وإنما تفكير الإنسان هو الذي يصور

الجمال والقبح في الإنسان!

وليام شكسبير

إن الوعي من الأسرار والنعم الكبيرة التي لها دور كبير في التأثير على حياة الإنسان الفردية والمجتمعية، وفي هذا الباب مسارات الوعي الإنساني هي النماذج والمفاهيم التي تجعل الوعي الإنساني أكثر فاعلية على الحياة؛ لأنها تخاطب الجذور العميقة لكل الإشكالات التي يواجهها الإنسان في حياته ابتداءً من البرمجة السلبية التي تناولناها في الباب السابق من معتقدات وقناعات وصفات شخصية وصورة ذاتية، أضف إليها تأثيرات البيئة والثقافة والمدرسة وهذه المسارات تساعد الوعي على إزالة هذه الرواسب من مصدرها الرئيسي وهي الأفكار الناتجة عن البرمجة بالإضافة للتجارب الحياتية التي عاشها الإنسان والوقاية من تأثيرها في الحاضر "الآن" وهذه المسارات تعين الإنسان على زيادة وعيه وعدم السماح له بالتماهي بشكلٍ سلبي مع العناصر الحياتية المختلفة من مشاعر وأفكار سامة، وتعيّنه على كبح جماح تأثيرها على الحياة الحالية والمستقبلية، وكذلك تتيح هذه المسارات مساحة للاستمتاع بالنعم الموجودة في الحياة اليومية من خلال مفهوم عميق للزمن والذي يعتمد على قاعدة أساسية وهي أن الحياة هنا والآن؛ لذلك إن التوغل في غياهب الماضي ومتاهات المستقبل ما هو إلا تبديد لطاقة وفاعلية الحاضر "الآن" ولأن الحياة هي الحركة والتأثير والتأثر، وتحتم هذه المسارات على الإنسان الانتباه إلى الأفعال والسلوكيات التي يقوم بها الناس من ثم تتحول إلى حالة شعورية سلبية والتي سوف تضر بالمسار السليم لحياة الإنسان وهو التفاعل مع البيئة من حوله بشكلٍ سليم يمكنه من الاستفادة من كل الفرص المتاحة والاستمتاع بالحياة، أمّا الأصوات

الداخلية التي تنشأ بسبب الشك والخوف من التحديات والتجارب يفضل ألا تنمهي معها؛ لأنها مدخل لسلوكياتٍ سلبية كالتردد في اتخاذ القرارات الحياتية الهامة والتراجع من الفرص وفقدان الشغف وعدم الإيمان بالقدرات الخاصة للفرد، وهذا ما جاءت مسارات الوعي الإنساني لتعالجه في الإنسان؛ لتحقيق الهدف الأسمى وهو استثمار الإمكانيات الذاتية في عيش حياةٍ أفضل، ويعرف الوعي بأنه الدراية، أو الإدراك الحسي لحقيقةٍ نفسية، أو روحية باطنية، أو معرفة المرء بشيءٍ ما ضمن ذاته الداخلية .

محمد علي

في اللحظة التي انطلق فيها رنين هاتفي الجوال بنغمةٍ موسيقية لفرقة بيت العود السوداني، وذلك لأنني مهتم ومتابع لكل ما هو سوداني من روايات كموسم الهجرة إلى الشمال وعرس الزين اللتان تقبعان في المنضدة التي أمامي وسط غرفة المعيشة بالإضافة إلى مخيلة الخندريس؛ لأنني أعدها من الروايات التي عبرت عن فئاتٍ مجتمعية مظلومة لم يحفل بها أحد، كما لا أنسى دواوين روضة الحاج وإدريس جماع، وخليل فرح التي تطل من خلف زجاج مكتبتي، رددت على الهاتف بعبارتي المعهودة "ودأمي" ردًا على عمر، فسألته عن أحواله وأسرتة، كعادته في كل مره قال: "نحن في نعمٍ نعجز عن عدها، والحمد لله"، فقلت: "يبدو أن الجنة قد خبرتها وأنت في هذه الدنيا!"، ثم أدخلني في مكالمةٍ جماعية بحيث أن كل أفراد المجموعة "الشلة" متواجدون على الخط، وكان الغرض من هذه المكالمة هو الترتيب والتخطيط المبدئي للرحلة الخلوية التي نقوم بها كل عام، عندها بدأت تتقاطر الأفكار إلى رأسي في الكيفية التي سوف نجعل بها رحلة هذا العام أجمل عن سابقتها، فسمعت أحدهم يصرخ كسلًا، فعلمت حينها أن عملية اختيار المكان لن تكون بالسهولة التي تخيلتها، وجاءت خيارات أخرى مثل جبل مرة في دارفور ومحمية الدندر في ولاية سنار وغيرها من المناطق السياحية في هذا البلد الحبيب، لكن يظل فخر الدين هو الأعلى صوتًا بين المجموعة، ودائمًا ما يفوز في أي عملية انتخابية وكأنه رجل أعمال غني يشارك في انتخابات نادي رياضي في الدرجة الثالثة لإحدى قرى ولاية الجزيرة! اعترضت ممازحًا: "لن نقبل برأيك كل مرة؛ لأنك ترشو الناس بطريقةٍ غير قانونية!"، ضحكنا جميعًا ونحن نستلذ بالتفكير والنقاش والتخطيط

لهذه الرحلة التي ننتظرها بفارق الصبر؛ لأنها ستكون مخرجًا لنا من الدوامة الحياتية المملة، كان تقسيم الأدوار والواجبات التي سيقوم بها كل فرد عبارة عن مهزلة شديدة بسبب التملص والهروب الذي يمارسه الشباب من أداء بعض المهام التي تكون عليها السخرية شديدة مثل: غسل المواعين، وتجهيز الذبيحة واللثام يرفضهم معظم الشباب بسبب الصور والفيديوهات المضحكة التي تؤخذ لهم دون علمهم، إلا أن القرعة كانت هذه المرة قد أوقعت محمود في شر أعماله ليغسل المواعين، وهو اسمٌ سوف يستمر ينادى به لمدة عامٍ مقبل! وقد يتفاجأ بفيديو منشور على فيسبوك يوثق هذه العملية من دون علمٍ منه، أمّا خالد وهو الفتى المدلل في المجموعة فدوره قد كان ثابتًا في كل مرة وهو أن يساعدني في عمليات الطبخ من تنظيف الأمعاء وتقطيع البصل؛ لذلك لم يجد الرفض المهذب الذي قام به على استحياء؛ لأن تهديدات عمر بأنه سوف يخبر زوجة خالد بأنه خبيرٌ في المطبخ ليس بالشيء الذي يفضلُه، الجمعة بعد القادمة كان هو الموعد المتفق عليه، لكن بالرغم من أن المكالمات الهاتفية قاربت للساعة في التخطيط والتجهيز لهذه الرحلة إلا أن الحماس والشعور الجميل الذي راود كلَّ منا جعل لمسةً من الترفع والتشوق لذلك اليوم تسيطر عليه من الداخل، وكنا ننتظر اليوم على أحرَّ من الجمر لنصنع فيه تاريخًا من الفرح والسعادة والذكريات التي بدأت في التفكير والتخطيط لها، وما هي الألعاب التي يجب أن أصممها لنقوم بها خلال اليوم، وحتى التفكير في نوع اللحم المشوي الذي سوف أقوم بطبخه، سرعان ما أدركت أنني كنت لفترةٍ من الزمن أسرح بخيالي في التفكير في إخراج هذه الرحلة بأفضل طريقة، والحماس والترقب الذي سيطر عليّ ما أجمله!

عمر

في يوم الجمعة الساعة الخامسة صباحًا تحرك فوجٌ من السيارات متوجهًا إلى مدينة كسلا بالرغم من تدمير عددٍ من الشباب على الاستيقاظ مبكرًا -وأنا أولهم لأنني أحب النوم خاصة الفترة التي تعقب صلاة الفجر- إلا أن محمد علي وخالد كانا يحملان ضغينة القيام بمهام الطبخ فعملًا على إيقاظي بطريقة مزعجة عبر الضغط على منبه السيارة بشكلٍ مستمر، وما أن خرجت حتى انهالت الضحكات

التي تنم عن اتفاقٍ مسبقٍ قد تم بينهم، إلّا أنني في تلك اللحظة انتبهت للتغيير الذي بان في وجوه الشباب بسبب الحماس والفرحة وكأن الزمن قد عاد بهم عشر سنوات للوراء أثناء الدراسة الجامعية فقلت مماًزحاً: "هل أصبحتم أصغر عمراً؟ أم أن عيناى لم تبصراً جيداً؟"، فضحك الكل بشكلٍ هستيري حتى قلت لهم: "بهذه الطريقة سوف نزعج الجيران"، على أنغام صوت الفنان النور الجيلاني كانت أغنية "البياح" هي العلامة البارزة في بداية الرحلة بالإضافة لمحاولات محمد علي عبر صوتٍ أجش في الغناء مع الفنان كانت تضحكننا تارةً وتارةً أخرى تجعلنا نسخر منه وهو يتكلم في بجاجةٍ أن اليوم هو يوم الفرح والعودة إلى الصبا، فمن أراد أن يكون مهذباً مثل مهند لماذا لا يذهب إلى المسجد ويستمتع إلى خطبة جمعة جميلة تدمع لها عينه! يسانده الساري من بعيد بمقولة: "الليلة عقل ما في"، ونضحك جميعاً بشكلٍ هستيري، ولم يكن الشاي الأحمر الذي كان من الحموضة بمكانٍ قادر على أن يكسر الحالة الشعورية الجميلة، ولا قيامي أثناء عملية تجهيز الذبيحة بأن أشرك كل من حولي بصورةٍ دراماتكية. عثمان احضر لي الفأس، وفخر الدين امسك لي أرجل الخروف، وخالد اغسل لي السكين من الدم وهكذا! والطريف في الأمر أن الجميع تركوا واجباتهم وتسابقوا نصف عراةً للسباحة في نهر القاش وكانت أصواتهم تأتي إليّ من بعيد وصدى ضحكاتهم يجلجل في المكان، ولم أكن أنتبه إلى أن الحياة جميلة وممتعة لهذه الدرجة التي لم أدركها يوماً، فكنت أشعر ببريق الضحكات وحرارة الأنفاس من اللعب والجري، وأستمتع بإيماءات الوجوه وانفعالاتها بسبب القفشات والمؤامرات الطريفة من هروب أحدهم وهو يحمل تفاحة بيده وملاحقته من قبل ثلاثة منهم بغية نزع التفاحة منه، وهنالك أربعة آخرون يحملون أحدهم؛ لكي يلقوا به في الماء وهو يتمسك بكل جزءٍ منهم بكامل قوته؛ لأنه لا يجيد السباحة وكانت صرخاته غير كافيةٍ لمنعهم! وحتى في نهاية اليوم فالأحاديث الثنائية خلال طريق العودة والتعليق على جودة الطعام والألغاز التي تُطلق خفيةً عبر الجمل وأثناء احتساء كوب من الشاي على الطريق العام، لم أشعر بمرور الوقت بل كنت أشعر أنني موجودٌ داخل الوقت، وألاحظ لكل هذه الأحداث المختلفة بكل حواسي هي تجري من أمامي ومن حولي فقلت في نفسي: "يبدو أن اليوم قد انتهى وأنا ما زلت حبيسَ الفرحة والسعادة التي حدثت فما أجملها!

خالد

بعد عدة أشهرٍ من ذلك اليوم الجميل كنت أتصفح بعض الصور والمقاطع المصورة من الرحلة التي ذهبنا إليها مع الأصحاب، انفجر في داخلي إحساسٌ بالحنين إلى تلك المواقف التي كان الشباب يقومون بها مثل: مسابقة الأعمى، وهي عبارة عن شخصين يتم عصب أعينهم بقطعة قماشٍ سوداء، ثم يُعطى كل واحدٍ منهم وعاءٌ مليئًا بالحساء الساخن مع ملعقة، ويبدأ كل واحدٍ منهما في محاولة سقي الآخر بالحساء المصنوع خصيصًا لهذه المناسبة، فلك أن تتخيل كمية الحساء التي تسقط على الأجساد نصف العارية، والصرخات الموغلة في المبالغة والتمثيل والتفاعل والضحك الهستيري من الحضور حتى أن عثمان سقط على ظهره وأصبح يضرب بيديه ورجليه الأرض من شدة الضحك وعدم قدرته على السيطرة على نفسه، ما أجمل تلك الساعات فقد مضت دون أن نشعر بها وتركت لي من الذكريات الممتعة التي كأني أراها الآن أمامي موجودة، فالحماس الذي كنت أشعر به والفرحة والمتعة التي انتابتني في ذلك اليوم أظنها سوف تكفيني عامًا كاملاً كما أظن، حتى عندما أتحدث في الهاتف مع أحد الشباب نجد أنفسنا سريعًا انتقلنا للكلام عن لحظات الرحلة ومناقشة المواقف والذكريات ومن دون شعورٍ أجد أن الحالة العاطفية التي كنت فيها قد تغيرت بسرعةٍ كبيرة تبعًا للمواقف التي كنا نتكلم عنها، فكنت أسأل نفسي لماذا لا تستمر هذه اللحظات الجميلة طوال الحياة؟ لماذا تذهب بسرعة دون أن نأخذ نصيبنا الكامل من المتعة واللذة الموجودة فيها؟ مثلها كمثل أكواب الشاي التي تناولناها سريعًا ونحن متوجهون نحو مدينة الخرطوم والتي ما زال طعمها موجودٌ في فمي! ألسن أبالغ إن قلت لك ذلك؟

يبدو أن الماضي فيه لعنة ما إذ أن الأحداث تمضي بصورةٍ خيالية سريعة وتصبح في داخل وجداني عبارة عن صورٍ وأصوات الشجارات بين الشباب ورائحة الشواء والطبخ موجودة بشكلٍ واضح، لكنها برغم جمالها لا ترقى للحظات الحقيقية التي عشتها فعلاً، خريز الماء وصدى الضحكات والقفشات التي كنت أتحاشاها بسبب أنني كنت أثور بسرعة ولا أتحمل المؤامرات الخبيثة لكن تستمر الحياة وتبقى تلك الذكريات شامة في وجه أيام الدنيا الكالحة التي صارت تأتي باستمرار وكان لديها عقد طويل الأمد معي!

الزمن؛

إن جميع الحوارات الإنسانية المستمرة باستمرار حياة الإنسان سواء إن كانت جماعية بين عددٍ من الناس، أو حوار فردي داخلي نفسي، وبغض النظر عن نوع المواضيع التي تتناولها هذه الحوارات من مشاعر وأحاسيس من تفكير وتخطيط كلها تشترك في أن كلمة الزمن ومشتقاتها هي الأكثر تكرارًا، فالزمن في المفهوم الشائع مرتبط بثلاث توقيتات مختلفة للأحداث هي: الماضي والحاضر والمستقبل، ويعبر عنها بالوحدة الزمنية المعروفة، لكن إذا ما تعمقنا قليلًا في هذا المفهوم سنجد أنه هو البعد الذي يعبر عن الأحداث في حياتنا ويوضح، أو يفسر مدة وكمية الأنشطة في الحياة، فتاريخ ميلادك يوضح لك كمية الأحداث التي تمت منذ يوم مولدك وحتى الآن، وتاريخ تخرجك من الجامعة يوضح لك نوع وشكل الأحداث والإنجازات التي قمت بها سواء كانت جميلة، أو غير ذلك حتى اللحظة الراهنة، والمستقبل يعتبر هو القلب الذي تنوي أنت أن تملأه بعدد من الأهداف والتجارب التي تنوي أن تقوم بها خلال فترة زمنية محددة، والحاضر "الآن" يبين الإحساس، أو الشعور، أو التفكير، أو السلوك الذي يحدث في الوقت الراهن وأنت تدرك أبعاده وتستطيع التأثير عليه، من خلال هذه النظرة يمكننا أن ندرك أن الزمن مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأحداث وتقسيمها إلى ماضٍ ومستقبلٍ وحاضرٍ ما هو إلا تعبيرٌ عن المدة التي تقضيها تلك الأحداث والتجارب خلال حياتنا؛ لذلك الفكرة الأساسية للتعامل مع الأحداث والتجارب هي تعريفها عبر الزمن، فالتجارب التي حدثت وانتهت تأثيرنا عليها نقوم بدراستها والاستفادة منها وأخذ الدروس والعبر ونقوم بعمل الإصلاحات والتعديلات في الحاضر "الآن" الذي نعيش فيه فنستطيع التأثير والتعديل والشعور أمّا الأحداث التي لم تأت بعد وهي التي في المستقبل نقوم بالتخطيط والتجهيز لها في الحاضر "الآن" أيضًا، وهذا يقودنا إلى المفهوم الذي يقول: لا يوجد مكان معين اسمه الماضي يمكن أن نذهب إليه بأجسادنا ولا يوجد مكان اسمه المستقبل يمكن أن نذهب إليه بل هي ذكريات وخيالات عن أحداث انتهت، أو تخطيط وقلق وخوف من أحداث لم تبدأ بعد، فالماضي والمستقبل ما هما إلا أفكار تقبع في دواخلنا نحن البشر، والقصة التي روينها مسبقًا عن الرحلة الخلوية التي قام بها أولئك الشباب ما هي إلا نموذجٌ يوضح الحدث المادي المعين من خلال ثلاثة أبعاد مختلفة، فمحمد عندما بدأ في التخطيط للرحلة وتفكر مع الأصدقاء حول ما يجب فعله من اختيار المكان والزمان والترتيبات اللازمة لصناعة

المتعة والفرح في ذلك اليوم كان يحكي لنا قصة الرحلة التي قاموا بها من نافذة المستقبل وخالد عندما كان يراجع ويستعيد الذكريات عبر الصور والمقاطع التي تم تصويرها في الرحلة واجترار الذكريات كانت النافذة التي تتناول الحدث من زاوية الماضي بعد انتهائه، والغريب والملفت للنظر هو أن الاثنين اتفقا على أن الرحلة كانت في ذهن محمد تخطيطًا وأفكارًا ونوايا، وفي ذهن خالد ذكريات وحنين، لكنها جميعها -أي هذه الذكريات والمشاعر من ترقبٍ وحماسٍ- تظل تحدث باستمرار في دواخلهم في الحاضر "الآن" الذي يعيشونه أثناء وجود هذه الذكريات، أمّا بالنسبة لعمر الذي تكلم من زاوية الشعور والحياة ألا وهي الحاضر "الآن" هو موضوع مختلف سوف نتكلم عنه لاحقًا. إن الفهم والإدراك الحقيقي لمفهوم الزمن بالنسبة للإنسان سيفيده بشكل كبير ويساعده في إعادة النظر وتقييمه للأحداث بشكلٍ ممتاز في حياته الفعلية، فالتجارب المؤلمة والمريرة التي مرتت بها في حياتك يكون الأثر الفيزيائي لها قد زال بشكلٍ من الأشكال، لكن يظل الأثر الداخلي موجودًا وفعالًا جدًا في حياتك اليومية، وقد يستمر لفترةٍ طويلة بسبب أن الإنسان يفترض أن الاستمرار في الحالة العاطفية لأي تجربةٍ هو شيءٌ جيد، أو مفيد وفي حقيقة الأمر أن استرجاع هذه الحالة يعني أن يتم صناعتها وتكوينها في الوقت الحاضر "الآن" على أساس الذكريات، فالخذلان من أقرب الناس والصدمات العاطفية تجعل عددًا ضخمًا من الناس يستمر في تعميق الحالة الشعورية بشكلٍ مفرط والعيش من زوايا الماضي بطريقةٍ قد تفقده الحياة الماثلة أمامه -أي حاضره- والحياة التي سوف يقوم بتشكيلها -أي المستقبل- لذلك إن الإدراك العميق لمفهوم الزمن يوضح للإنسان المعنى الحقيقي للأحداث، وأن الماضي ما هو إلا ذكريات في داخل كل منّا قد تكون جميلة وقد لا تكون، لكنها تتفق في أن الحدث الذي سبب هذه الذكري لا يمكن تعديله، أو التأثير عليه بأي حالٍ من الأحوال، فالاستمرار في الحزن والأسى في عدد من المواقف الحزينة لن يؤثر عليها، ولن يكون طريقًا للحصول على الراحة والسلام مع نتائج هذه الأحداث، بل سيؤدي بالإنسان إلى فقدان شغف الحياة بالأشياء الكائنة أمامه.

الآن تكمن الحياة؛

كلمة الحياة في اللغة العربية وعددٍ من اللغات الأخرى تُعد من الكلمات ذات الجرس الجميل على الأذن، وهذا الجمال ينبع من المعنى الحقيقي للكلمة والذي يغيب عن كثيرٍ من الناس بغير قصدٍ منهم، فالحياة هي الحركة والتأثير والتأثر بكل ما هو موجودٌ من حولك، فعندما حكى لنا عمر عن الرحلة الخلوية التي قام بها مع الأصحاب إلى مدينة (كسلا) كان المنظور الذي يتحدث منه عن الرحلة يختلف كثيرًا عن محمد وخالد لنفس الرحلة، والسبب في ذلك أنه كان يحكي من داخل التجربة وأثناء شعوره وإدراكه المستمر للسعادة ومراقبته لابتسامات وضحكات الأصدقاء، والإحساس بالحماس الذي يتدفق أمام عينيه من تفاعل الشباب مع الأحداث العادية، أشعة الشمس التي تلسع الأجساد نصف العارية، ونسمات الرياح التي تهب على الأشجار وعبق الشواء الذي يأتي من الموقد، وكل الأصوات والحركة والشعور كانت تمثل تجربةً حيةً يراها بعينه، ويحس بجميع تفاصيلها عبر حواسّه والتي كانت تنتج حالةً شعوريةً جميلة من السعادة والفرح والحماس والمتعة بلذة الحياة في الحاضر "الآن" الذي عاشه في تلك اللحظات، وهذه الحركة والتأثير هي مميزات لا تتوفر في الماضي والمستقبل، بل تتوفر في الحاضر الذي نعيشه، أو الآن الكائن أمامنا، ولأن التجارب التي عشناها في الماضي بغض النظر عن نوعيتها مؤلمة كانت، أو غير ذلك فهي أحداث تنتفي عنها صفة الحياة؛ لأنها لا تتحرك ولا تتغير ولا يمكننا التأثير فيها بأي حالٍ من الأحوال إلا داخل ذاكرتنا، رغم أنه يمكننا التأثر بها إلا أن الفكرة الصادمة أن هذا التأثير يتم في الحاضر وليس في الماضي! والشعور بالألم والحزن على الماضي يكون في الحاضر، وحتى الندم والحسرة اللتان تصيبان الإنسان عندما يخطئ في تقدير شيءٍ معين تكون في الحاضر الذي يعيشه، وأذكر أثناء فترة دراستي في الجامعة كنت مع صديقٍ لي نتمشى في الحرم الجامعي فشاهدنا أحد الطلاب السيئين يتحرش بزميلةٍ له على مرأى من الناس في وسط استغرابنا أنا وصديقي قلت له: "إن لم نُقم بما يجب أن نقوم به الآن لإنقاذ هذا الموقف، فلن نجد فرصةً لفعل ذلك في مكانٍ آخر، وسندم أشد الندم"، وقد كان إنقاذًا جيدًا، وعلى الطرف الآخر فالتخطيط والعزم والنية والرغبة والقلق والخوف على فعل الأشياء التي سوف تحدث في المستقبل سواء كانت جميلةً، أو غير ذلك يولد حالةً

شعورية في الحاضر "الآن" الذي تعيشه قد تستطيع التأثير في المستقبل بنسبة معينة من خلال التجهيزات والخطط والأفكار والابتكارات، أو المشاعر الإيجابية مثل: التفاؤل والإيمان والثقة، لكنك لن تتمكن من التحكم في كامل التجربة؛ لأن هذه الأحداث لها ظروفها الخاصة وهذا يقودنا إلى الفكرة المحورية التي تقول: "إن الحياة هنا والآن"، وحتى التخطيط لمستقبلك يحدث في الآن أي أنك لن تستطيع الذهاب إلى المستقبل إلا بشكلٍ مجازي من خلال أفكارك وخيالك وأمانيك التي ترجو أن تكون هي التقدير الصحيح لما سوف يحدث لاحقًا، وهذا يطابق المفهوم الأساسي للحياة، وهو الحركة والتأثير والتأثر التي لا تحدث إلا في الحاضر "الآن".

كيف أستفيد من الآن؟

عزيزي القارئ، اعلم أن عشرات الآلاف من الأفكار التي تراود الإنسان بشكل يومي فيها جزءٌ مرتبطٌ بذكرياتٍ من الماضي، وجزءٌ بمخاوف وآمال من المستقبل، والجزء الأقل منها مرتبطٌ بالحاضر "الآن"، أو الحياة الفعلية التي يعيشها الإنسان، ولأن الأفكار هي التي تشكل المشاعر وتجلب الذكريات؛ ولأن الدماغ البشري لديه طريقة مختلفة في حفظ الذكريات، بمعنى أنه كلما كانت الأحداث لها ذكريات تسبب مزيد من الألم كانت هي الأكثر حفظًا في الذهن، أي الذكريات السلبية، ونلاحظ ذلك إذا طُلب منك تذكر عدد عشرة من الأحداث الحياتية الإيجابية قد تستغرق زمناً ضعيف الذي تحتاجه لتذكر عشرة ذكريات سلبية؛ لذلك نلاحظ أن أكثر المشاعر الموجودة بين الناس هي مشاعر الحزن والتعاسة والأسى، ولأن الأفكار هي التي تكون المعتقدات والقناعات والمشاعر؛ لذلك عند التفكير في الأحداث التي سوف تحدث في المستقبل سنجد مشاعر الخوف والقلق والصور الذهنية السلبية حاضرة بقوة عند كثيرٍ من الناس، ولهذا الجزء الأكبر من الناس غير سعيدٍ وغير مطمئنٍ وغير منتج؛ لأنه إما مسجونٌ في الماضي وآلامه، أو في المستقبل ومخاوفه، وبرغم حتمية الماضي والمستقبل في داخل كلِّ منّا إلا أن الحاضر "الآن" هو الذي يكفل لنا الحياة التي تمنحنا السعادة والسلام والطمأنينة، ليس بالجلوس والتحديق في الفراغ وإيهام أنفسنا بالتأمل في الحاضر، بل بالإدراك والوعي بالحياة من حولنا، فالناس الذين تجلس معهم، والكلمات التي تُقال والقصص التي تُحكى والمشاهد والأحداث

العادية على الطريق العام، أو داخل المنزل، والجلوس مع الأسرة لتناول الطعام والشراب، وملاعبة الأطفال والمجادلات الجميلة تحمل في طياتها كمًا هائلًا من السعادة التي لا ننتبه لها إلا عند فقدانها، أمّا بالنسبة للإنتاجية العامة للإنسان فالانتباه، أو الحضور الذهني يعني بصورة مباشرة زيادة في التركيز والكفاءة على الأشياء التي يقوم بها، فتركيزك على قراءة هذه الصفحة الآن وأنت حاضر الذهن وخالي من الأفكار عن الماضي، أو المستقبل يعني زيادة في سرعة القراءة والفهم والاستمتاع أكثر مما لو كنت مشغول البال والفكر بأي مواضيع أخرى وهذا ينعكس على جميع مناحي الحياة: الدراسة، والعمل، والعلاقات؛ لأن التفكير النقي والتأمل من الأدوات التي تساعد ذهن الإنسان على الابتكار والابداع فكل الأفكار الألمعية والابتكارات التي ساعدت البشرية بشكل كبير كانت تأتي في لحظات الصفاء والحضور؛ لأنها اللحظة التي يستطيع فيها العقل أن يلاحظ الظواهر والأدلة التي تؤدي للاكتشاف وحل المشكلات مباشرة والمتابع لتاريخ العلماء والمفكرين والأدباء يلاحظ إكثارهم من عملية التأمل والصمت والذي يعني التفكير بشكل فعال في الظواهر التي تكون حلولاً لمشكلات شخصية، أو مجتمعية، أو غناء، أو شعر يضيف لجمال هذا الكون، أو اختراعًا مفيدًا، ولولا تلك اللحظات المستمرة من التأمل والصمت والحضور الذهني لسقطت تفاحة نيوتن المزعومة وذهبت إلى فمه مباشرة.

ما هي أضرار العيش في الماضي؟

إن العيش في الماضي هي جملة مجازية القصد منها اعتبار القناعات والمعتقدات والتجارب التي حدثت في الماضي هي المسار الذي يجب أن تستمر فيه الحياة حيث لن تتوفر مساحة لتغيير كل ما هو جديد من وسائل تسهل الحياة، أو دخول أناس جدد للحياة الاجتماعية، وهذه الظاهرة نلاحظها عند عدد كبير من الآباء والأمهات والأجداد فمفهوم "النوستاليجا" الذي ينظرون به للأيام التي ولت، وهالة القدسية التي يصنعونها على حياة الماضي جعلهم يفقدون الدافع على الاستمرارية في العطاء والتجديد لكل ما هو جميل حتى في حياتهم الشخصية، فالأغاني التي سمعوها لفنان قديم ذي صوت جميل تحول دون أن يشعروا بالجمال الموجود في الأصوات

الحالية الموجودة، والتعلق بكتاباتٍ قديمة لديهم كانت هي المنظور الأفضل للأدب في زمانهم تحول دون ملاحظة الجمال الكامن في الكتابات الأدبية الثرة الموجودة بين أيديهم الآن، وقس على ذلك وكأنهم يوقعون عقدًا بإيقاف استمرار الجمال الذي عاشوه في حياتهم يومًا ما، ومن ثم المواصلة عليه في نفس النسق، وهذه نافذة لإهدار فرصٍ كبيرةٍ وابتكاراتٍ وأفكارٍ ألمعية قد تنتج من هؤلاء والمتابع للساحة العالمية فهناك عددٌ ضخمٌ من الأفراد المنتجين في مجالاتٍ كالفكر والثقافة والأدب والعلم والفن وعالم الأموال، فهنري فورد أسس شركة فورد للسيارات بعد الستين و كولونيل هارلاند ساندرز أسس أول مطعم خاص به من بعد الستين، ومن المعلوم أن أواخر العمر قد تكون من أكثر الأوقات إنتاجًا بسبب تركيز المعرفة عند الإنسان لفترةٍ طويلة، فتكون الثمرة أحيانًا في النهايات، والغريب في الأمر أن فكرة الحنين هذه ليست حكرًا على الناس الذين تقدم بهم العمر من الأجيال القديمة فقط، بل حتى بعض الشباب في سوق العمل الآن يتحدثون عن أيام الجامعة باعتبارها أجمل الأيام وطلاب الجامعات يتحدثون عن أيام الثانوي باعتبارها أجمل الأيام، والمتزوجون يتحدثون عن أيام الخطبة باعتبارها أجمل الأيام.. وهكذا، وحتى هذه الأيام التي نعيشها الآن سيأتي يومٌ ونجد من يقول بأنها كانت من أجمل الأيام بما فيها من أحداثٍ، والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، ألا نلاحظ أن هذا الجمال الآن؟، أو هذه اللحظات السعيدة؟ فلماذا لا نستمتع بها ونحيا في خضم هذه المتعة في الوقت الراهن؟ لماذا ننتظر حتى تمضي الأيام ثم ننتبه لكم كانت جميلة؟ إن جمال وضخامة المنتج البشري في كل المجالات الذي حدث منذ زمنٍ لا ينفي الجمال الموجود الآن والذي نقوم بإنتاجه بشكلٍ يومي، بل يعتمد على المنتج القديم والإرث السابق لأنه امتدادٌ طبيعي له، وهذه الأيام التي نعيشها الآن ستكون جميلةً ومليئةً باللحظات المبهرة، لكن أليس من باب أولى أن نعيش ونستمتع بهذا الجمال هنا والآن؟ من ثم عندما يصبح من الماضي سوف نستمتع به للمرة الثانية، وهذا ما يوضحه لنا مفهوم الزمن الحاضر "الآن" بأن الرؤية الكلية للأحداث ينبغي ألا تظلم فترة معينة من فترات حياتك المختلفة على حساب الأخرى في مختلف المجالات الحياتية؛ لأن ما نعيشه ونشعر به ونتأثر به ونؤثر عليه هو الحياة، أمّا غير ذلك فهي أفكار وأحلام تقبع في دواخل كلٍ منا.

الاستجابة وردود الأفعال :

إن الإشكالات التي يواجهها الإنسان في حياته ليست بسبب الأشياء التي تحدث فيها، بل في ردود الأفعال السلبية التي يقوم بإنشائها تبعًا لهذه الأشياء، فالرسوب في امتحانٍ، أو خسارة مشروعٍ، أو الخروج من علاقة زواجٍ، أو فقدان شخصٍ عزيزٍ، أو الإصابة بمرضٍ هي أشياء لها دورها الخاص، فهي تشكل جزءًا كبيرًا مما نحن فيه الآن، لكن ليست هي المشكلة بحد ذاتها، بل رد الفعل غير الموفق الذي نقوم به من بعدها، فالرسوب في امتحانٍ قد يصاحبه ردُّ فعلٍ إيجابيٍّ وداعمٍ مثل الحزن والرغبة في النجاح من جديد، وإعادة الكرة بطريقةٍ ونفسيةٍ مختلفتين، ويمكن أن يكون رد الفعل سلبيًا للدرجة التي تجعل الشخص يحزن ثم يستسلم دون الرغبة في استعادة زمام الأمور للحياة الأكاديمية، والخسارة المريعة في مشروع استثماريٍّ قد تكون هي الدافع في التفكير في أسباب الخسارة من ثم معالجتها، أو أن تكون الدافع للاستسلام وعدم المحاولة من جديد، والذي قد يؤدي إلى صناعة معتقدات وقناعات هدامة عن الموضوع الذي تمت فيه الخسارة في المستقبل.

نحن البشر ليس لدينا التحكم الكامل في الظروف والبيئة من حولنا، لكن في المقابل لدينا التحكم الكامل في الردود والاستجابات على البيئة والظروف المحيطة بنا والتي قد نقوم بها نتيجة لبرمجةٍ سابقةٍ، لكن في نهاية الأمر يكون القرار الذي نقوم باتخاذهِ ناتجًا عن تفكيرٍ واعٍ ومنتبهٍ؛ ولأن ردود الأفعال هي الخطوة الأولى بعد أي حدثٍ، وتعتمد عليها سلسلةٌ مستمرة من السلوكيات المتلاحقة التي في نهاية الأمر سوف تؤدي إلى نتيجةٍ قد تكون سلبية، أو إيجابية، أو متساوية في أحيانٍ كثيرةٍ، وهذه النتيجة إذا كانت إيجابيةً فهذا ما ننشده، أمّا إن كانت سلبيةً فهي محصلةٌ تراكمية لعددٍ من الأفعال التي تم بناءها على رد الفعل الأول من بعد الحدث الأساسي والذي يكون خاطئًا بالأساس، وهذه الأفعال التي تأتي لاحقًا قد تسبب دون الانتباه من الشخص ما لا يُحمد عُقباه، فحادث الحركة الذي راح ضحيته أمٌّ وطفلها والذي كان نتيجة القيادة غير المسؤولة من شابٍ أصيب ببعض الجروح التي نقل على إثرها إلى المستشفى، وكانت بداية القصة عبارة عن خلافٍ بين الشاب ورب عمله، وبالرغم من خطأ الشاب في القيام ببعض المهام التي أوكلت له إلا أن المدير قام بالتحدث معه بصورةٍ غير لائقةٍ أمام الزملاء والزميلات في العمل، فكان

رد الشاب الذي لم يكن في مزاجٍ يسمح له بتحمل الإهانة هو الاستجابة الدفاعية شديدة اللهجة والتي أدت في النهاية لمحاولة الشاب التعدي على المدير في استغرابٍ وذهولٍ من الجميع. انتهى الموقف بتدخل الزملاء، وخرج الشاب مسرعًا من المكتب وقاد سيارته غاضبًا من الموقف الذي حدث مسترجعًا ذكريات الإهانة التي حدثت معه منذ قليل غير منتبهٍ للسرعة التي كان يقود بها، وضعف التركيز الذي يعاني منه لم يكن يعلم بأن هذه الأشياء البسيطة كفيلةً بالانتهاء من أسيرةٍ كاملةٍ في حادث حركةٍ خلف اثنين من القتلى تاركين خلفهم طفلةً صغيرةً ستعيش يتيمةً الأم، وأبًا حزينًا أدت وفاة زوجته وطفلته إلى حدوث تحولاتٍ كبيرة في حياته، لتتأمل هذه السلسلة من الأحداث المروعة والتي كانت نتيجةً غير مباشرةٍ لاستجابةٍ سلبيةٍ وهي التي أدت إلى تراكم هذه الأفعال والوصول إلى النتيجة الكارثية التي انتهت عليها، الشاهد في القصة أن في أحيانٍ كثيرة قد لا تكون للإنسان القدرة على التحمل، أو قد يكون في حالةٍ شعوريةٍ سيئة لا تسمح له بالتصرف بشكلٍ سليم، لكن السلوك الذي سوف يقوم به يُعد مسئولية شخصية، وله القدرة المطلقة على التأثير عليه بشكلٍ كبير والحد من الأفعال والنتائج الكارثية التي يمكن أن تُبنى عليه، ولعدم علم الإنسان بما سيحدث لاحقًا، لذلك وجب الانتباه المستمر لردود الأفعال التي يقوم بها.

الاستجابة الواعية :

إن البرمجة الذهنية الخاصة بكل إنسان لها دورٌ كبير في تصرف الإنسان أثناء حالات الطوارئ والصدمات وردود الأفعال، فالصورة الذاتية التي يكونها الإنسان عن نفسه لها الدور المحوري في ذلك، والتغذية الدورية بالمعتقدات والجمل والكلمات التي تدعم هذه الصورة بشكلٍ سلبي سواء كان من المجتمع، أو البيئة، أو من الإنسان نفسه، قد تجد كثيرًا من الأحيان هنالك من يردد باستمرار أثناء جلسات العمل، أو الدراسة بأنه ضيق الخلق، أو لا يتحمل الضغط وقد تؤكد بعض السلوكيات البسيطة كلامه، لكن هذه التغذية بالأفكار والقناعات الصغيرة تثبت الصورة الذهنية السلبية في داخله بشكلٍ كبير، ويكون تحكم هذه الصورة عاليًا جدًا، فتظهر سلوكيات مثل: فقدان السيطرة في أمورٍ صغيرة لا ترتقي سوى أنه يؤكد

الصورة التي رسمها لنفسه، أو رسمها له ممن هم حوله أصدقاء، أو زملاء عمل، أو الأسرة، ومن المفاهيم المؤثرة على التجارب الحياتية وطرق الاستجابة لها الوعي بمفهوم الحضور "الآن" والفكرة المحورية هي أن الوقت الذي نعيشه هو الحياة حيث مكمن الحركة والتأثير والتأثر، وهذه اللحظات التي ندركها نحن والتي نُقَيِّم فيها ما يحدث من حولنا بطريقة مباشرة ونشعر فيها بمختلف المشاعر والأحاسيس والفترة الوحيدة التي يمكن فيها الحفاظ على نَسَق الحياة بشكل جيد، وذلك عبر منع أنفسنا بشكل مباشر وواعي من الاستجابة للأفعال التي تحدث بطريقة سلبية، بل تبديلها إلى استجابة إيجابية بناءة تساعد على استمرار نسق الحياة كما نريده، والمعرفة المسبقة بأن الاستجابات السلبية هي الأشكال الأكبر التي يجب أن نواجهها في هذه الحياة، فعددٌ كبيرٌ من حالات الطلاق هي استجابةٌ سلبية لموقفٍ مستفزٍ، أو حالة شعورية، وما الندم الذي يحدث بعد ذلك إلا دليلٌ على أن فعل الطلاق كان عبارة عن استجابةٍ غير موفقةٍ من الزوج، والزيارة التي قمت بها لسجن الرجال في أم درمان كانت آخر الاشارات التي وضحت لي أن الاستجابة السلبية لبعض الأفعال قد تدمر الحياة بشكل كامل، فمن بين عشرة حالات محكوم عليها في قضايا القتل العمد تبين لي من بعد الحوار والنقاش أنهم أول مرة يدخلون السجن، أو يدانون في قضايا جنائية، واتضح أن السبب الرئيسي كان هو الاستجابة لاستفزاز حدث معهم بشكلٍ غير متوقع، حتى أنهم لم يكونوا ينوون أن تصل عملية رد الفعل إلى مرحلة إزهاق روح إنسانية، وهنالك حالات أخرى كانت الإدانة الجنائية مختلفة عن سابقهم وهي الإدانة بالتسبب في أذى جسيم، واتضح لي أن من بين العشرة الذين تحدثت معهم ثلاثة كانت الجريمة التي قاموا بها هي نتاج غضبٍ واستفزاز شديد في موضوع حياتي هم حاليًا نادمون على أن الأحوال وصلت لهذه المرحلة من التدرج المريع، والمطلع على التربية التي كان يقوم بها النبي ﷺ عندما سأله أحد شباب الصحابة بأن "أوصني يا رسول الله"، فقال النبي: "لا تغضب لا تغضب ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يمسك نفسه عند الغضب".



التقبل؛

نيكولاس جيمس طفل استرالي الأصل ولد بمتلازمة انعدام الأطراف وهي مرض نادر، أو إعاقة، يولد الطفل المصاب بها من دون أطراف، فلم تكن حياته سهلة على الإطلاق منذ طفولته، وأثناء المدرسة، وخلال الجامعة فكل هذه المراحل عانى نيكولاسي من التنمر الشديد من زملائه ورفاقه في المراحل الدراسية المختلفة وحتى الأصدقاء في الحي الذي يقطن به، لكنه لم يستسلم ورفض التعامل بالشفقة غير السليمة التي يقوم بها الناس، وبالرغم من أنه يعلم أن الحالة التي ولد بها لا علاج لها وأنه لا مفر لديه من تقبل هذا الوضع والتعامل معه وألا يترك نصيبه من الحياة الطبيعية التي يعيشها جميع الناس في سنّه، وعندما تقبل هذا الأمر وتسامح معه اختلفت النظرة التي يرى بها الحياة، فلم يعد يكره الشباب الذين يتنمرون عليه ولم يشعر بالحاجة لأن يعيش في حالة عجزٍ، أو يحسد هؤلاء الأصحاء في عمره الذين يلعبون الرياضة ولديهم صديقات جميلات، بل بدأ في البحث عن اهتماماته الخاصة، فتعلم السباحة وبدأ في دخول مركز ليأخذ دروسًا في مهارات التحدث أمام الجمهور، فلم تصبح الإعاقة بعد ذلك سببًا في تعاسته، بل أصبحت سببًا في نجاحه الكبير الذي حققه في حياته لاحقًا، حيث أسس شركة خاصة به، وتزوج امرأة جميلة كما كان يحلم، وبدأ في مشاركة تجربته مع العالم لتحفيز الناس على القدرة على مواجهة الظروف الصعبة، والآن إذا كتبت على محرك بحث جوجل ستجد محاضرات لنيكولاس في بلدانٍ مختلفة حول العالم يلهم الشباب ويعلمهم.

إن الحياة الإنسانية حافلةً بالتحديات المختلفة منها ما يؤثر على الحالة الصحية، ومنها ما يؤثر على الحالة النفسية، ومنها ما يكون موجودًا في البيئة التي نعيش فيها داخل الأسرة والمجتمع الخاص بنا، وهذه المشاكل والتحديات قد لا تكون لدينا مسئولية مباشرة في حدوثها فنشأتك في أسرة فقيرة، أو في دارٍ لرعاية الأيتام، أو إصابتك بحادث حركةٍ سبب لك إعاقةً دائمة، أو فقدان شخصٍ عزيز في مأساة عائلية، أو خسارة والدك لمشروع تجاري وضع مستقبل الأسرة واستقرارها على المحك، فانعكس ذلك على سلوكه فنتج عنه عنفٌ أسري عليك، أو على إخوانك داخل المنزل، كلها تُعد تحديات كبيرة لأي إنسان سيواجهها، وبالتأكيد سوف يعاني الأمرين وقد تكون سببًا في تعكير صفو حياته بشكلٍ كبير وقد تؤدي إلى انجرافه عن مسار الحياة التي يأملها ويحلم بها، ولأنك لا تستطيع التحكم في الظروف من حولك

لكنك تستطيع التحكم في طريقة استجابتك لهذه الظروف، فإما أن تكون بطريقة سلبية، أو بطريقة إيجابية، فالطريقة السلبية هي المقاومة والرفض لهذه الظروف والتحديات، والذي سوف ينعكس سلبيًا على سير الحياة في الطريق السليم، أما الطريقة الإيجابية هي التقبل لوجود هذه الظروف والتعايش معها بطريقة تساعدك على المُضي قُدَمًا في المسار الحياتي الذي تحلم به برغم وجود هذه الظروف الحياتية الصعبة وما نيكولاس جيمس إلّا نموذجٌ لعددٍ ضخم من الناس الذين صنعوا النجاح من داخل ظروفٍ حياتيه صعبة إلّا أن التقبّل كان هو الخطوة الأولى للانطلاق في مسار الحياة التي آمنوا بها حتى النخاع، التقبّل في معناه البسيط هو القبول والترحيب والتعايش مع وضع، أو ظروف حياتية سلبية قد يكون هذا الوضع مرضًا، أو سلوكًا، أو مشكلةً أسرية، أو حربًا، أو غيرها من الأحوال التي تؤثر على حياة الإنسان والتي ليس له فيها دخل، فالتعايش يكون بمحاولة الإنسان للسير وفق مخطط أحلامه وأهدافه برغم هذه الظروف السلبية مع الأخذ في الاعتبار إمكانية تجربة كل الحلول الممكنة؛ لإزالة هذه الظروف وما فعله جيمس كان أكثر من ذلك بحيث أصبح يشارك تجربته الخاصة لإلهام الناس حول العالم، فالتقبّل هو المنظور الذي تقيّم به الأحداث والظروف من حولك وهذا المفهوم ينطلق من الداخل وله القدرة على تفجير طاقتك وإمكانياتك وقدراتك الموجودة والتي لم تكن تدري بها، فالدكتور حسن الترابي تعلم اللغة الألمانية وألّف عددًا من الكتب خلال الفترات التي سجن فيها، والجندي الروسي الذي حوّل مسار الحرب العالمية الثانية مخائيل تيموفيتش كلاشنكوف صمم سلاحه وهو طريح الفراش في المستشفى العسكري، والعالم استيفن هاوكنز اكتشف نظرية العوالم المتوازية وهو موجود على كرسي متحرك ولا يستطيع الكلام إلّا عبر الإشارة بأصابعه عبر جهازٍ مخصص لذلك، إن تقبلك للظروف المحيطة بك لا يصنع منك هاوكنز، أو نيكولاس، لكنه يمكن أن يصنع منك شخصًا قادرًا على إنتاج ما يفيد البشرية بقيمٍ تختلف عن التي أضافها كل الموجودين في كتب التاريخ، وحتى إن لم تكن من الذين يطمحون لإضافة قيمةٍ لمجتمعه، أو لبلده، لكن ألا تريد إضافة قيمةٍ لنفسك ؟ وتضع بصمتك على النطاق الضيق للأسرة، أو المكان الذي ولدت فيه ؟ بالتأكيد نعم، فالتقبل هو النافذة التي تساعدك أن تعيش حياة سعيدة وطيبة برغم المرض والعجز والحاجة، وهو مساحة تستطيع منها التحرك في طريق أهدافك الشخصية دون ضغطٍ نفسي، أو معوقات النجاح المعروفة، بل هو نظرة تساعدك على

التفاعل مع المجتمع من حولك بكل سهولة ويسر واستمتاع وقدرة على التغيير للأفضل، فتقبل الحالة المالية الصعبة ووضِع أسرتك الفقيرة هو طريقة يمكنك من العيش في سلام وسط مجتمع فيه أصدقاء وزملاء من أسر غنية دون أن تشعر بالدونية، أو الرغبة في الانسلاخ عن هويتك بسبب هذه الظروف الصعبة، وسيكون دافعك لإزالة هذا الفقر أكبر، وإخراج أسرتك من البؤرة الموجودة فيها، وتقابلك لشخصيتك الريفية هو المنظور الذي يساعدك على العيش بسلام وسط مجموعة من المتمدنين ويمكنك من القدرة على إظهار المميزات الساحرة للشخصية الريفية كالبساطة والكرم والمروءة، وهو الرسالة التي يقدمها الريف إلى المدن وستكون السبب في عدم محاولتك التنكر للشخصية الريفية وتبني نمط جديد قد لا يتناسب معك وقد يؤدي إلى صناعة مسخ اجتماعي جديدًا فالاستخدام المفرط والسافر جدًا لمستحضرات تفتيح البشرة والمبالغة في عمليات التجميل ما هو إلا الرفض المباشر للشكل الأصلي، أو اللون الذي خُلق به الإنسان، وهذه ظاهرة موجودة في عدد كبير من المجتمعات الإنسانية، ومن يقوم بها شباب وشابات يطمحون لعيش حياة أفضل، عزيزي القارئ إن تقبل لونك الأسود، أو أنفك الأفطس، أو شعرك المجعد، أو حيك السكني الفقير، أو والدك الذي يعمل عملاً بسيطًا، أو أمك التي لا تستطيع التحدث بشكل حضاري بسبب اللكنة المحلية هي مسارات آمنة لك كي تعيش بالطريقة التي تؤمن بها دون الرغبة في أن تصبح مثل أحدهم بل أن تصبح مثل نفسك التي تعزز بها، وهذه العزة هي التي تصنع الفارق وتكتب التاريخ، فكل الذين تراهم اليوم أبطالًا في نظرك، لم يرغبوا في أن يكونوا نسخًا مشوهة من أحد، بل أرادوا أن ينجزوا ما آمنوا به فقط، قد عملوا على صناعة أنفسهم واستثمارها بأفضل طريق، إن رحلة الحياة التي تخوض غمارها يومًا بعد يوم حافلة بالدروس والعبر، وفيها من الاختبارات التي تصنعك بروية إن انتبهت لها، والتي قد تحطّمك من الداخل وتطفئ نورك، فالذات الإنسانية فيها من الصفات واللمحات ما يميزها عن غيرها من البشر، والله تعالى خلق الإنسان مميّزًا بذاته، وما هذا التميز إلّا إظهار لجمال وعظمة الرب الرحيم وقدرته على الإبداع والخلق، لك أن تتخيل كآبة هذه الحياة إن كنّا نسخًا مكررة ومتشابهة " لقد خَلَقْنَا الإنسان في أَحْسَن تَقْوِيمٍ (التين: ٤) هي قاعدة تؤسس للتربية النفسية التي تقوم على الاعتداد بالذات وفهم قاعدة الاختلاف بين البشر ما هو إلّا إثراء للحياة على هذه الأرض.

التقبل لا يعني الموافقة!

إن شعور الارتياح الداخلي والترحيب بالعقبات الموجودة في البيئة من حولنا هو تقبلنا لها، وهذا الشعور لا يعني موافقتنا على وجود هذه الظروف والتحديات في حياتنا بأي حالٍ من الأحوال، فتقبلك لحالة الفقر الأسري لأهلك لا يعني موافقتك عليها، أو استمرار هذه الظروف لأطول فترةٍ ممكنة ولا يعني الاستسلام لها، بل يعني أنك تريد أن تعيش الحاضر بأفضل طريقةٍ ممكنةٍ حسب ما تحلم وتؤمن به، وفي نفس الوقت تكون هنالك عمليات بحثٍ مستمرةٍ وتخطيطٍ لإزالة هذه الظروف المالية السيئة، ومن النماذج الأكثر شيوعاً هي الإصابة بالأمراض والمشاكل الصحية، فهي قطعاً ظروف حياتية غير محببة لأي إنسان، لكن تقبلك لوجود هذا المرض والتعايش معه والرضى بما قسمه الله تعالى لا يعني عدم بحثك عن العلاج المناسب للحيلولة من استمرار المرض، الحالة الشعورية التي ينتجها التقبل هي من المؤثرات التي تساعد الجسم على بذل طاقةٍ لمقاومة الأمراض والمشاكل الصحية، بل وفاعلية الاستفادة من العلاج في عملية الاستشفاء وحتى في العلاقات الاجتماعية، فتقبلك لصديق، أو أخ له سمات شخصية، أو أخلاقية، أو سلوكية سيئة ذلك لا يعني موافقتك عليها بل هو مساندة منك لروح هذا الشخص على التخلص من هذه العادات إن رغب بذلك، وسوف يكون له تأثيرٌ إيجابي عليه، وفي التراث الإسلامي هنالك مواقف كثيرة، والصحابي الذي كان يدمن شرب الخمر ثم يأتي إلى مجلس النبي عليه الصلاة والسلام، وبالرغم من أنه كان يقوم بعملٍ محرمٍ ويقام عليه الحد إلا أن النبي كان يقول للصحابه الذين تضجروا من هذا الصحابي وبدأوا في معارته بالشرب «لا تكونوا عَوْنَ الشَّيْطَانِ عَلَى أَخِيكُمْ» والله إنه رجل يحب الله ورسوله وتقبل النبي صلى الله عليه وسلم لهذا الصحابي لا يعني موافقته على الشرب بل هو إعانة له على الإقلاع والتوبة وهذا ما قد حدث، فالشاهد من هذه القصة أن المساعدة الحقيقية التي يقدمها المجتمع للأشخاص الذين لديهم عادات غير سليمة، أو غير سوية وهي تقبلهم والاعتناء بهم ومن ثم مساعدتهم على التحسن والإقلاع وليس التنمر والرفض والنبذ الاجتماعي، أو السلوكي وهذا يحدث بكثرةٍ في المجتمعات الحالية وحتى إذا تمكن الإنسان من تعديل سلوكه، أو عاداته تجد كثير من الناس يرفضون اندماج هذا الشخص في المجتمع بل ويحذرون منه

ويذكرون الناس بماضيه وهذا سلوك علينا السعي في تغييره حتى نصنع مجتمعًا داعمًا ومرحّبًا بكل إنسان، في نهاية الأمر عزيزي القارئ اعلم أن تقبلك لكل التحديات التي تطرأ في حياتك اليومية الشخصية والاجتماعية والعملية هو ليس موافقةً منك على استمرارها هذا لأنك قد لا تستطيع التحكم في الظروف الخارجية فهذا التقبل سيكون أول محاولةٍ منك لنيل نصيبك من الحياة برغم هذه الظروف السيئة مع المحاولة على القضاء عليها بأسرع وقت لمواصلة مسار حياتك.

ماذا يحدث إذا لم تقبل؟

إن التحديات الحياتية التي قد تؤثر سلبيًا على حياتنا من تحديات شخصية، أو أسرية، أو مجتمعية، أو ظروف وظيفية طالما اتخذنا قرارًا بالمواصلة في حياتنا برغم وجود هذه الظروف السيئة من الأفضل لنا أن نتقبلها، فالوظيفة ذات الراتب المنخفض، أو الضغط الشديد في العمل فلك الحق في أن تستقيل منها، لكن إذا وافقت على ذلك رغم الظروف التي أنت تعلمها جيدًا هنا قد يكون من الأفضل لك أن تتقبلها وتتعايش معها من أجل أن تستطيع الاستمرار فيها دون أن تكون مستنزفًا بشكل يومي في الجانب النفسي والعاطفي لحياتك، وهذا المفهوم ينطبق على كل أشكال الضغوط، أو التحديات في حياتك إذا لم تتعامل بهذه الطريقة ستكون عرضةً لانعكاسات الضغط النفسي وعدم الرضى الذي سوف يحوّل حياتك إلى أفعالٍ خالية من كل معنى، أو قيمة ولها آثار كثيرة جدًا منها ما يلي:

أولاً انعدام الراحة والسلام: إن شعور المقاومة الذي ينشأ داخليًا عندما نرفض أن نتقبل شيئًا معينًا من ظروف حياتية ليس لدينا القدرة على معالجتها في الوقت الراهن سيكون هنالك ضيق شديد وعدم ارتياح عالي بسبب وجود هذه الحالة، والتي قد تكون مرضًا يصيب الإنسان، أو مديرًا سيئًا في مكان العمل، أو صديقًا مدمنًا على الكحول، أو المخدرات، أو أبًا يمارس العنف الأسري، هذا الشعور يكون مستمرًا باستمرار وجود الحالة في حياتنا اليومية، حتى عندما نكون في حالة خلوة لوحدنا تتدفق الذكريات المرتبطة بهذه الحالة وتعكر علينا صفو الحياة البسيطة الذي نعيشه ولأن الدماغ البشري يحتفظ بالذكريات السلبية أكثر من الإيجابية فتكون حالة الرفض والمقاومة مصدرًا للاستنزاف الداخلي المستمر، وحائلًا بيننا وبين الراحة والسلام الذي ننشده دومًا في حياتنا.

ثانيًا تقليل الإنتاجية: إن الإنسان كائنٌ منتجٌ بطبيعة حاله سواء على المستوى الفردي، أو الجماعي في مجالات الحياة المختلفة من ثقافة وفنٍ وعلومٍ وصناعة وزراعة، فشعور الإنسان بالمقاومة والرفض لأيٍّ من الظروف الحياتية المختلفة التي ليس له يد فيها يكون مدخلًا لانعدام الدوافع والرغبة في الإبداع والابتكار والتجديد، أو حتى العمل بدرجةٍ من الإخلاص، وقد تصبح هذه الحالة مدخلًا لكثيرٍ من السلوكيات غير الحميدة كأداء العمل بطريقةٍ ديناميكيةٍ ودون جودة، أو تكون دافعًا للسرقة والخداع، أو الرشوة بسبب انعدام الرغبة في المجال، أو بعض الظروف المحيطة به، أو أحيانًا قد يفكر الإنسان في اتخاذ قرارٍ بمغادرة البيئة، أو البحث عن بدائل جديدة تخفف عنه هذا الشعور بأي طريقةٍ من الطرق المختلفة وقد يُعد تهوّرًا في حالات كثيرة.

ثالثًا تضرر العلاقات الاجتماعية: إن العلاقات الاجتماعية هي عبارة عن تنظيم إنسانيٍّ شديد الحساسية للظروف المحيطة به، من المفاهيم التي تحكم العلاقات قبول الاختلاف بين الأفراد والذي ينتج منه التقبل والتعايش مع السلوك والعادات والأفكار المختلفة والتي يكون فيها ما نوافق عليه وفيها ما لا نوافق عليه من الأساس، فإن عدم تقبلك لسماتك الشخصية مثل: لونك، وعرقك، وشكلك عاملٌ أساسي لتبني سلوكًا تعويضيًا ليمنحك الراحة مثل: الكذب، أو التمثيل، أو تبني عادات تمنحك الارتياح الذي ولّدَه هذا الرفض والذي ينعكس على جودة العلاقات الاجتماعية في المقام الأول؛ لأنها ستكون مبنية على العناصر التي تتبناها في شخصيتك، أو التي ترفضها في الصفات التي يتميز بها الطرف الآخر في العلاقة وعدم تقبلك لصفات الناس في الدائرة الاجتماعية خاصتك يؤدي إلى الشعور بعدم الارتياح من وجود العلاقة نفسها، أو أحاسيس مختلفة مثل: الملل، أو التهرب، أو أحيانًا تولد الشعور بالرغبة في تغيير الطرف الآخر، وهذا سلوك يولد عدم الاستقلالية عند الطرف الآخر بالتالي مقاومة التغيير، وهذا يعني تحولات جذرية في العلاقات وتجعلها غير مستقرة، مَنْ لا يرفض محاولات الناس المستمرة في تغييره سواء كانوا أسرة، أو مجتمع؛ ولأن التغيير يحتاج إلى دافعٍ ورغبة وقناعة، وغالبًا ما تكون مثل هذه العلاقات التي يحاول فيها الناس تغييرنا تصيبنا بالإرهاق وقد نحاول الهروب منها، وفي العلاقات الأسرية، فالأب الذي يرفض أن يتقبل السلوك غير الجميل من ابنه، أو ابنته سيؤدي بالتأكيد إلى رغبة الأب في تغيير

السلوك الذي من المعروف أن له أسس معينة تعتمد على مستويات التأثير في الإنسان، والغريب أن في معظم الحالات سوف يواجه الأب مقاومةً كبيرة من الأبناء، مما يجعل العلاقة متوترةً بشكلٍ كبيرٍ حتى إن كان هذا التوتر غير ظاهرٍ على السطح تكون العلاقة مبنية على أساس الحقوق والواجبات فقط، وهذا المفهوم ينعكس على كل العلاقات الزوج والزوجة، والإخوان مع بعضهم؛ لأنها في نهاية الأمر علاقات إنسانية تعتمد على القبول والاستقلالية والارتياح المتبادل.

ماذا يعني أن تتقبل؟

عزيزي القارئ إن التقبلَ نموذجٌ نفسي راقٍ جدًّا، مبنٍ على أن الذات الإنسانية هي بؤرةٌ غنية بالمفاهيم التي تساعد على نماء وتطور الإنسان بشكلٍ كبيرٍ في علاقاته التفاعلية وعمله وحتى على مستوى القدرات الذاتية الموجودة عنده التي يجب أن ينتبه لها بشكلٍ جيد، فتقبلك لكل ما هو كائنٌ في حياتك مما لا قوة لك على تغييره بشكلٍ سريع وفوري هو فرصة لك لتعيش حياتك بأفضل طريقة ممكنة، ومن ثم تنشأ التغيير والتأثير بشكلٍ متدرجٍ وفق خطة مدروسة حسب الإمكانيات المتاحة لديك، واعلم أن هذا القبول هو مفتاح لتغييرك أنت وإخراج قدراتك وإمكانياتك والكشف عن الفرص الماثلة من أمامك، وكذلك يساعدك على الاستمتاع بعلاقاتك الاجتماعية، ولأن كل إنسانٍ مسئول عن تغيير نفسه وليس لأحدٍ الحق في المطالبة بذلك، إن التغيير هو سلوكٌ طبيعي يتم بطريقةٍ وفق طبيعة الإنسان، ويبدأ بالدوافع ثم الرغبة والقناعات والمعتقدات وصولاً إلى الارتباط الروحي بقيم ومبادئ النقطة محور التغيير، لذلك إن من حق الناس في حياتك عليك هو تقبلك لهم ومساعدتهم ومد يد العون في حال رغبتهم في التغيير، ويكون ذلك عبر تقبلهم والتعبير لهم عن هذا التقبل حتى إن كنت لا توافق على صفة، أو عادة معينة يمكنك إخبارهم بذلك مع التأكيد على تقبلك وتقديرك لهم برغم وجود هذه الصفة وأن لهم كامل الحرية في أن يفعلوا ما يريدون طالما أن هذا يتماشى مع احترام وحرية الآخرين، واعلم عزيزي القارئ أن صفاتك الذاتية السلبية من تردد وخوف وضعف الشخصية أول مراحل العلاج لها يكون بالترحيب وتقبل نفسك بكل هذه الصفات من ثم تبدأ بصورة عادية في طرق التغيير المعروفة والتي سوف تضمن لك أن يكون التغيير المنشود المستمر والدائم في الوقت نفسه الذي تستمتع فيه بكل ما هو متاح من حياتك واكتشاف الأسرار الداخلية لهذه النفس الغنية بالقدرات والإمكانيات.

التماهی؛

في العام ٢٠٠٦م في نهائيات بطولة كأس العالم لكرة القدم اللعبة الشعبية الأولى كانت المباراة النهائية بين منتخب فرنسا بقيادة زيدان وإيطاليا بقيادة كانفارو كان الاستحواذ في الجزء الأول من المباراة للمنتخب الفرنسي وذلك بعد تقدمه بهدفه الأول الذي أحرزه زيدان، لكن في منتصف الشوط الثاني حدثت مشادة كلامية بين اللاعب زيدان وماتيرازي الذي كان يكيل السباب بألفاظ نابية تتعلق بأخته وأمه، لم يتمالك زيدان نفسه وتماهی مع الوضع الذي خطط ماتيرازي لإيصاله إليه، وقام بالنطحة الشهيرة والتي تسببت بطرد زيدان بالبطاقة الحمراء وبصورة غير مباشرة فقدان المنتخب الفرنسي لمعنوياتهم، وتمكن بعدها المنتخب الإيطالي من تعديل النتيجة ثم الفوز بالكأس الغالية عبر ركلات الترجيح التي كان أحد أسبابها الحالة الشعورية التي تماهی معها زيدان بشكل لا إرادي، ولأنه قائد الفريق الفرنسي دب الإحباط داخل روح لاعبي المنتخب الفرنسي بعدما تماهوا مع هذه الحالة بصورة سلبية فأدت لخسارتهم الكأس العالمي.

في معركة القادسية التي حدثت بين المسلمين والفرس وتعد من أعظم المعارك التي شهدتها التاريخ الإسلامي، وأثناء اصطفاف الجنود للقتال وانتباه الخيول وضرب الطبول تقدم أحد فرسان الجيش الفارسي وطلب المبارزة مع قائد المسلمين فخرج له أبو عبيدة- رضي الله عنه- وتقابل معه ولأن أبو عبيدة لم يكن خبيرًا في المبارزة مثل خالد بن الوليد- رضي الله عنهما- خاف المسلمون على قائدهم من أن يقتل، لكن بعدما ثار الغبار وبدأت المبارزة تمكن أبو عبيدة من هزيمة المقاتل الفارسي وكبر المسلمون وتحمسوا فعاد أبو عبيدة وبدأ يخطب في الجند ويحرضهم على القتال فزرفت الدموع واهتزت القلوب وارتفعت الأصوات بالتكبير وعلت الصياحات وانطلقوا خلف قائدهم نحو جيش الفرس في حماس منقطع النظير، وفي الاتجاه المقابل حدث العكس مع الجيش الفارسي فقتل أحد فرسانهم وحماس المسلمين والتكبيرات جعلهم يتماهون مع الحالة الشعورية

بشكلٍ أثر على معنوياتهم وخوفهم الذي وصل لدرجة الرعب، فبرغم كثرتهم إلا أنهم انكسروا أمام جيش المسلمين الموغل في الحماس والبسالة منقطعة النظير.

حسب التعريف الذي ذكره (فرويد) لكلمة التماهي وهو: التعبير المبكر عن الرابطة العاطفية مع شخص آخر بوصفه شخصًا يريد أن يكونه أكثر من أن يريد أن يمتلكه، وبمعنى أكثر دقة انتقال الحالة العاطفية من شخصٍ إلى آخر أثناء ظروف معينة، ويقول (مصطفى حجازي): التماهي هو استلاب الإنسان المقهور الذي يهرب من عالمه كي يذوب في عالم المتسلط أملًا في الخلاص. إن الأفكار والقناعات والمعتقدات والتصورات التي تساهم في صياغة الحالة العاطفية لدى الإنسان والتي تدور في الفضاء العام تكاد لا تحصى فنحن بنو الإنسان نعيش في دوامة مستمرة بين المشاعر والأفكار المكونة لها وهذه الأفكار يمكنها أن تساعد الإنسان في السير على طريق حياته وتكفل له الوعي والانتباه لما حوله من الفرص والتحديات والمخاطر، أفكار كهذه تعتبر إيجابية، لكن هناك أفكار لا تساعد الإنسان على السير في الطريق الذي يؤمن به والتي قد تشتت انتباهه وتركيزه عن الفرص التي أمامه والمخاطر التي تتربص به وهذه تعد أفكار سلبية. إن التماهي في معناه البسيط تبني هذه الأفكار من ثم توليد حالةٍ شعورية تكون تبعًا لنوعية الأفكار، والهدف من هذه الحالة الشعورية "التماهي" هو أن تكون إيجابية بناءة وهادفة لحياة أفضل، وهذا ما حدث في معركة القادسية كانت حالة التماهي مع الشعور الذي ولده خطاب القائد أبو عبيدة جعلت الجيش المسلم يستنفد كل طاقاته في حربه واندفاعه على جيش الفرس، ومن ثم الفوز في المعركة، وكذلك يمكن أن تكون حالة التماهي سلبية، أو مضرّة بحياة الإنسان والمسار الذي يؤمن به ويسير فيه، وقصة زيدان مع النطحة الشهيرة واستجابته للأفكار التي أثارها ماترازي عن قصد والذي أدى إلى تماهي زيدان معها وتوليد حاله شعورية من الغضب أدت بصورة غير مباشرة إلى خسارته كأس البطولة.

التماهي في الحياة اليومية؛

إن الاندماج والتقمص والتبني الذي يحدث للأفكار التي تطرأ على الإنسان من داخل نفسه "حوار داخلي"، أو من خارج نفسه "مجتمع" يحدث بشكل غير واعٍ ونستطيع أن نقول أن التماهي أصبح من العادات اليومية التي يقوم بها الإنسان بشكل اعتيادي مع الأفكار في الحياة اليومية ولا ينتبه بأنه قد تقمص فكرة معينة وأصبح يدافع عنها ويندمج فيها يومًا بعد يوم، وأحيانًا لا يفرق بين هذه الفكرة وذاته فيصبح المساس والهجوم، أو الانتقاد لهذه الفكرة هو هجوم وانتقاد لذاته فيصبح رهينًا لهذه الأفكار بشكل كبير، والتي ستنتج حاله شعورية على حسب درجة أمان هذه الأفكار، عندما نوصف من قبل الأصدقاء والأهل بأحد الأوصاف الإيجابية "الجمال"، أو "الرقى والثقافة" فدون إدراكٍ يتولد لدينا شعور اللذة والفرح بهذه الأوصاف، ثم نبدأ في التماهي مع فكرة الرقى والثقافة خلال حياتنا اليومية في طريقة الكلام وطريقة التعامل مع الناس وكيفية التعاطي مع الواقع السياسي والاجتماعي عبر فكرة الرقى والثقافة، ويستمر التصرف هكذا باستمرار وجود الأفكار وعلى الرغم من أن التماهي في هذه الحالة يعتبر إيجابيًا إلا أن الإنسان يكون قد بدأ في الاعتقاد على هذه الحالة والتي هي عبارة عن رأيٍ شخصي لصديق، أو قريب وليس بالضرورة أن يكون صحيحًا وما الذي يحدث إذا ما وصف الإنسان بعدة صفات وأفكار إيجابية من عدة جهات يضع لها مكانةً داخل نفسه؟ هل من الجيد التماهي مع هذه الأفكار؟ وهل يمكن ذلك؟ وهل هذه الأفكار برغم اختلاف مصادرها وجمالها تمثل الإنسان حقًا؟ مع الوضع في الاعتبار أن هذه الأفكار والصفات قد قيلت بحسن نية وهي ما زالت أفكارًا إيجابية فكيف إذا تحولت الأفكار إلى سلبية، أو كانت نيات الناس غير سليمة؟ وكلنا يتذكر بعض المواقف في حياتنا بأن هنالك من استغل هذه العادة "التماهي" فينا سواء بقصد، أو بغير قصد، فعندما يتملقك أحدهم بأوصافٍ مثل الشهامة والمروءة ثم يطلب منك مالًا، أو خدمةً معينة! أليس من الأفضل لو طلبها دون ذكر هذه الأوصاف؟ وما ذكره لهذه الأوصاف كرم وشهامة إلا لأنه يعلم أنك سوف تتماهى معها وقد تعطيه ما يريد! العطاء هو سلوكٌ إنساني نبيل وراقٍ، ولكن التلاعب العاطفي الأجوف واللعب

بالحالات الشعورية قد يكون من أبشع السلوكيات، ولأنه في لحظة اكتشاف الإنسان حقيقة السلوك حينها يفقد الثقة في هذه الحالة الشعورية لما سيشعر به من ألم، وأمّا قصة الأعرابي الذي وجد أحد الرجال يمشي حافي القدمين في الصحراء ويبدو عليه التعب والعطش والجوع فنزل الأعرابي لهذا الرجل بعد أن سقاه وأطعمه فأركبه على فرسه وعلى حين غرة فرّ الرجل هاربًا فقال له: الأعرابي توقف أرجوك اسمع مني هذه الكلمة ثم اذهب قد عفوت عنك: "لا تخبر أحدًا من الناس بفعلك هذا فتموت المروءة"، وحينها لن يساعد أحد بعد ذلك شخصًا ذا حاجة، وعلى الجانب الآخر من نوع الأفكار والأوصاف السلبية التي قد نواجهها في حياتنا فخلال النقاشات التي تتم بين الناس أحيانًا قد يكون هنالك نقد يحدث عادة على بعض الأفكار والشخص في حوار ما، فعندما يكون هذا النقد بناءً منطقيًا يمكن أن نقبله ونستفيد منه لأنه من المفيد تصحيح الأخطاء التي نقع فيها لتقديراتنا الإنسانية القاصرة ولكن عندما يكون النقد هدامًا وغير منطقي وله أغراض أخرى غير سليمة كالتقليل من المكانة ويشتمل على أوصاف تقلل وتحتقر الإنسان مثل: التعصب، أو الغباء والبلادة وغيرها ينبغي في هذه الحالة ألاّ نتماهى معه وننتبه لهذه الأفكار لا أن نقوم بالرفض السافر والذي يستنفد منّا طاقة كبيرة ويولد لدينا حالة شعورية سلبية غير مرغوبة مثل: الغضب، أو الإحباط، وفي حالة عدم توليد حالة عاطفية تكون المحاولة في إيجاد مبررات منطقية تمنع وصفنا بأفكار ليست فينا قد تنجح المبررات التي يذكرها الناس وقد لا تنجح، لكن يظل الرأي الذي يعتنقه الأشخاص نسبيًا بدرجة كبيرة ويعتمد على الحالة النفسية والرؤية التي ينظرون من خلالها لنا؛ لذلك نحن لا نستطيع أن نتحكم في الصورة التي يراها فينا الناس، ولكننا نستطيع التحكم في الصورة التي نرى بها أنفسنا لأنها الأهم وصاحبة التأثير الأكبر، لذلك عزيزي القارئ اعلم أن ما يظنه الناس عنك هو مجرد رأي جزئي عن نفسك إن كان رأيًا صائبًا فحاول الإصلاح بحسب المقدرة، وإلا فمحاولة نفي صورة مرسومه في أذهان الناس عنك هو مجرد إثبات لها! وإهدار طاقة عالية في محاولة إقناع الآخرين بما ليس فيك.

التماهي مع الأفكار الذاتية؛

هنالك مفاهيم متجذرة عميقة في وعي الإنسان "اللوح الأبيض" ويقوم الإنسان أحياناً بالتماهي معها بصورة سافرة قد تؤثر سلباً على الحياة الشخصية والمجتمعية بشكل عام، فالمعتقدات عن النجاح والفشل والسمات الشخصية والمبادئ الحياتية والثقافة والبيئة والهوية هي مفاهيم الغرض منها تنظيم حياة الإنسان ومساعدته في الوصول إلى الرسالة التي يؤمن بها لذلك فالتماهي المفرط مع هذه المفاهيم سيحولها إلى عبءٍ قد يؤدي إلى مخالفتها الهدف الذي جاءت من أجله ويصبح الإنسان يتبنى سلوكيات حية في ذهنه فقط لكنها نسبية في الحياة الحقيقية وهو نوع من المثالية، فالإفراط في التماهي مع مفاهيم النجاح وتوليد حالة شعورية عالية معه قد يؤدي إلى عدم قبول الفشل كخيار حيائي في بعض التجارب، ولأن الفشل أحياناً هو أحد الطرق الفعالة للتعلم ومعرفة الخيارات المختلفة، والتماهي المفرط مع الثقافة، أو البيئة قد يؤثر على البرمجة الداخلية للإنسان ويجعله غير قابل للتطور، أو أن يجعله قصفاً -أي قابل للكسر- عند أول محاولة للتعديل، أو التغيير عبر التجارب الحياتية المختلفة والتحديات وحتى الأفكار التي تأتي داخلياً على الإنسان بشكل عرضي مثل التردد والشك، أو الخوف، أو سلوكيات كالتسويق قد تكون مدخلاً لحالة شعورية قد تؤدي لسلوكٍ غير فعالٍ في بعض الأحيان كالتراجع من بعض المهام، أو التردد في اتخاذ بعض القرارات، أو أحياناً الهروب من المواجهة لبعض الظروف الحياتية الصعبة التي يجب على الإنسان أن يمر بها في حياته وأحياناً أخرى قد تؤدي إلى اهتزاز الإيمان الخاص بالشخص ببعض ما يملك من قدرات وإمكانات والتي تعتبر هي السلاح الوحيد الذي يعتمد عليه في الحياة، فالصوت الداخلي الذي يراودك قبل الامتحان، أو مقابلة العمل ويذكرك بعدم أهليتك، أو عدم قدرتك على النجاح والأفكار التي تأتي لك قبل العروض التي ستقدمها لمدراءك والاجتماعات التي سوف تديرها وتخبرك بأنك لن تستطيع إقناع الناس هي كلها أفكار في داخلك وأنت الوحيد الذي له القدرة على إيقافها، وذلك بالانتباه لها والتعرف عليها وعدم التماهي معها لأنها باب لفشل التجارب وفقدان الثقة وضلال البوصلة الحياتية الخاصة بك.

خلاصة الفصل الثاني :

- ✓ الزمن هو البعد الذي نفهم من خلاله الأحداث وندرك حجمها وتأثيرها.
- ✓ الماضي والمستقبل لا يوجد لهما وجود إلا في داخلك أنت!
- ✓ الحياة هي الحركة والتأثير والتأثر وهي هنا والآن!
- ✓ عيشك في الماضي هو نكران مباشر للحاضر ودمار للمستقبل.
- ✓ الحياة الحالية ستكون ماضي جميل في يوم ما، لكن عليك الاستمتاع بها الآن قبل أن تصبح من الماضي.
- ✓ لن تستطيع التحكم في الظروف من حولك، لكنك تستطيع التحكم في ردة فعلك عليها.
- ✓ تعلم الاستجابة الواعية لأنها ستمنحك تحكمًا عاليًا في حياتك.
- ✓ التقبل هو الترحيب والتعايش مع الظروف التي لا تستطيع تغييرها.
- ✓ تقبلك للظروف السلبية لا يعني موافقتك عليها بل هو فرصة مريحة للتغيير.
- ✓ إذا لم تقبل ستتعرض لضغطٍ عالٍ من نفسك فتقل إنتاجيتك وتتضرر علاقاتك وتبعًا لها حياتك.
- ✓ التقبل من الأسباب التي تولد السعادة من داخلك.
- ✓ التماهي هو أن تصنع حالةً شعورية من أفكارٍ تأتي من حولك، أو من داخلك دون وعي منك.
- ✓ التماهي السلبي قد يؤدي لحدوث أفعال سلبية تؤثر على حياتك بشكلٍ كبير.
- ✓ التماهي مع الأفكار الذاتية السلبية يعني تصديق الصوت الداخلي غير الداعم لأحلامك وقدراتك وطموحاتك.

الفصل الثالث

الإنجاز

الإنجاز

إذا كان اليوم هو آخر يوم في حياتي

هل كنت لأفعل ما أنا على وشك فعله اليوم؟

إذا كانت الإجابة لا؛

اعلم حينها أنك في حاجة إلى تغيير شيء ما!

تود هنري

إن الفترة الزمنية التي يعيشها كلٌّ منّا سواء إن كانت قصيرة كعقدين، أو ثلاث أم كانت طويلة ثمانية، أو تسعة عقود من العمر كلها تشترك في أنها تستمد قيمتها من الرسالة الحياتية الخاصة بنا والرؤية التي عملنا طوال حياتنا على تحقيقها والأثر الذي تركناه خلفنا للأجيال القادمة والقيم التي نعزّز بتمثيلها، والإشكالات التي ساهمنا في علاجها واللمحات الإضافية التي كانت إضافةً لمسار الإنسانية هي قيمة الإنجاز التي يمكن أن نصل إليها، فمفهوم الإنجاز في معناه البسيط هو تبني العقلية التي تساعد على تحقيق الأهداف الحياتية المختلفة في زمنٍ مناسبٍ وفق الإمكانيات المتاحة للإنسان، ومن أجل أن يصل الإنسان إلى حالةِ الفعالية في حياته يحتاج لإدراك عددٍ من المفاهيم المصاحبة مثل تحديد توجه حياتي واضحٍ في مجالٍ معين، أو مجموعة مجالات معينة حتى تكون المجهودات التي يبذلها الإنسان ذات نتيجة فعلية؛ لذلك يجب عليه أن يحدد الأرض التي سوف يخوض فيها معاركه ويحمل معه كل الأدوات اللازمة والمُعينة له في هذا المضمار من عادات وسلوكيات مساعدة مثل: معرفة نقاط القوة التي يتميز بها حتى يعتمد عليها في

خططه الحياتية، بالإضافة إلى معرفة نقاط الضعف التي يعاني منها حتى يقوم بتفاديها في العمل مع البدء في علاجها بصورة متدرجة وبسيطة لا تؤثر على المسيرة الكلية، أو الخطة التي يعمل عليها، وهنالك عقلية التحفيز الذاتي وهي القدرة والإمكانات التي تتيح للإنسان شحذ همته وتحفيز نفسه بشكل مستمر أثناء فترات الركود والضعف والأزمات والتحديات التي تكون مستمرة باستمرار سير الإنسان في طريق الحياة؛ ولأننا كائنات تتأثر بالبيئة من حولها؛ لذلك وجدت لدينا المشاعر الإنسانية التي تساعدنا على الموازنة بين الظروف المتغيرة باستمرار، والقدرة على الأداء والسير وفق الأهداف والأحلام والتي تتطلب منا انتباهًا شديدًا لكل الفرص التي تلوح في الأفق على مستوى الدراسة، أو الحياة الاجتماعية، بالإضافة للفرص التي يمكننا صنعها، أو تشكيلها بناءً على معرفة ما نملكه من إمكانيات وبالتفكير الإبداعي الذي يجعلنا نرى ما لا يراه الآخرون، وأثناء هذه المسيرة المستمرة يفضل لنا أن نتخذ معلمين، أو مرشدين قد يكونون أصدقاء، أو زملاء مهنة، أو من الأهل لكن لهم القدرة أن يمثلوا لنا المرأة التي نرى من خلالها ضعفنا وتقصيرنا الذي لولاهم لما ستكون لنا القدرة على معرفته، ومن التحديات التي تقابل الإنسان عندما يتمعن في القصص والنماذج التي يراها قدوةً له في مجال معين هي أنه لا ينتبه إلى المجهود غير المرئي الذي تقوم به هذه النماذج من أجل الوصول لهذه الحالة الممتازة من الكفاءة والنجاح الذي هم فيه فجعلهم قدوة، وقد يسقط البعض في فخ المقارنة، أو المقاربة بين التجارب العامة الناجحة وتجاربهم الخاصة، لكن فكرة المجهود غير المرئي، أو جبل الجليد يمكنها أن تعطيك المؤشرات والتحذيرات التي تساعدك على صياغة نموذجك الخاص من خلال خوض التجارب وفق قدراتك وإمكانياتك التي قد تصنع منك نموذجًا مختلفًا عن الشخص الذي تقتدي به في مجال ما.

الانفجار المعلوماتي المعلوماتي في القرن "٢١"؛

في الفترة الأخيرة بعد بداية عصر منصات التواصل الاجتماعي في السنوات الماضية أصبحت كمية المعلومات والأفكار المتعلقة بالحياة والإنسان التي تصدر عن هذه المنصات بشكل يومي قد تفوق مئات الآلاف التي تمر على عقل الإنسان بشكل يومي، مضافاً إليها المصادر الإعلامية التقليدية من التلفاز والراديو، إن هذه المعرفة المتدفقة منها ما يتكلم عن النجاح بطريقة علمية وخطوات محددة قد تفيد الإنسان بشكل كبير، ومنها ما يرد في شكل قصصٍ للناجحين في الحياة ثم يقوم بأخذ العبر والعظات والخطوات التي قام بها هؤلاء الناجحون في حياتهم، وهنالك نوع آخر يعرض الصعوبات التي سوف تواجه الإنسان في طريق النجاح من الرفض والتنمر والكرهية والحسد والمقارنة والضغط والسهر والتعب الجسدي الذي سوف يقابل كل الناجحين، وهذه الطريقة أيضاً جيدة ومفيدة للإنسان وعلى الصعيد الآخر هنالك قنوات معرفية تعرض خصائص النجاح، أو القيم الإيجابية في حياة الناجحين مثل المتعة والوفرة وسهولة السفر حول العالم واقتناء أغلى السيارات وحضور المباريات الرياضية في أنحاء العالم، لاحظ عزيزي القارئ أنني في السطور الفائتة تكلمت فقط عن القنوات المعرفية والإعلامية والمنصات التي تتناول فقط موضوع النجاح وحياة الناجحين من عدة جوانب، خذ في الاعتبار عدد صناعات المحتوى الذين يمرون عليك في اليوم الواحد وعدد القصص التي يتناولونها وأسلوب كل واحدٍ منهم في عرض المعلومات واستخدام المؤثرات والأسئلة التي سوف تشغل بالك وتضخ إلى عقلك حالةً شعورية، أو رغبة شديدة في النجاح سواء كان في الحياة الاجتماعية، أو العملية، أو اكتساب الشهرة التي لديها بريق جميل، لكن السؤال الذي يطرح نفسه الآن في ظل هذا التدفق والفيضان المعرفي في مواضيع الحياة المختلفة فبأي موضوع سوف تبدأ؟ وأي أسلوبٍ سوف تتبع؟ ومن الأشخاص وصناع المحتوى سوف تتابع؟ وهل النجاح هو الموضوع الوحيد الذي تتدفق إليك منه معلومات؟ أم هنالك موضوعات أخرى؟ مثل الاهتمامات الرياضية، أو الموضة، أو المحتوى المسلي والممتع، أو العلوم والتاريخ والسياسة والدين وغيرها من الموضوعات التي تتدفق عبر هذه المنصات والقنوات بنفس القدر والكمية، ففي هذه الفترة من الزمن أصبح العقل البشري هو الميدان الذي تتصارع فيه رؤوس الأموال والشركات من أجل الفوز بأكبر مساحة من هذا الميدان وحياسة أكثر انتباه لأطول فترة من الزمن من هذا العقل! إذا نظرنا إلى الجزء الممتلئ

من الكوب هو أن وفرة هذه المعلومات شيء مفيد للإنسان الراغب في تطوير حياته إلى الأفضل بالاستفادة منها في جوانب حياته المختلفة ولكن ليست الفكرة في وفرة المعلومات بل التحدي في طريقة عرض هذه المعلومات على عقل الإنسان وطريقة معالجة هذه المعلومات في شكل خبرات وسلوك قد تكون ليست بناءً على الرغبة الحقيقية للإنسان بل على تكرار هذه المعلومات بطرق خادعة، أو مؤثرة، فعلى سبيل المثال عندما تدخل إلى أحد البقالات الضخمة الحديثة ستجد أن البضاعة والأغراض يتم عرضها بطريقة معينة بحيث تكون الخيارات متاحة بشكل كبير من أجل الاختيار وبطريقة تحفز على الشراء حتى الأغراض التي ليست لها حاجة، وكثيراً من الأحيان يرجع الإنسان من بعد التسوق وهو في جعبته كثير من المنتجات التي لم يكن مخططاً لشرائها منذ البداية! قد تكون مفيدة لكنها ليست ذات أهمية بالنسبة للشخص، وليست أولوية، والسبب الكامن وراء هذا الاختيار هو مكان وطريقة عرض هذه المنتجات وتأثيرها على العين والذهن! هذه العملية تتكرر، لكن في نوع مختلف من المنتجات وهي المعرفة والمعلومات والاهتمامات في الفضاء الإسفيري وهذا التدفق المستمر الذي يجعل العقل البشري يتناول، أو يركز مع موضوعات معينة هو ليس في حاجة لها كما يحدث في عملية التسوق بسبب عرض هذه المعلومات بطريقة جذابة، أو قد يصيب الذهن بالتخمة المعرفية التي تعني شعور الإنسان بأنه قد نال الكفاية من المعرفة والمعلومات التي تعينه على أداء حياته بأفضل طريقة، لكن المفارقة تكمن في أن هذه المعرفة هي عبارة عن معلومات موجودة في الذهن، فلا يمكن الاستفادة منها إلا بتطبيقها في حيز عملي سلوكي في الحياة الفعلية، بمعنى آخر عندما تتعلم بعض المهارات من المقاطع المرئية، أو الصوتية عن مهارة قيادة السيارة للشخص الذي لم يسبق له القيادة فهي غير كافية لتعليمه عملية القيادة الفعلية ما لم يتدرب على سيطرة ويخطئ ويصيب إلى أن يتعلم في النهاية، لكن دعنا الآن من فكرة تحويل المعلومات إلى سلوك لأنها خطوة إيجابية وقد تكون معلومة لكثير من الناس، لكن فكرة إدمان جمع المعلومات المفيدة والتي تولد شعوراً زائفاً بالمقدرة والاستفادة الفعلية قد تسبب إشكالاً حقيقياً يهدد شباب اليوم! لأن هذه المعرفة المتكررة والمتنوعة يعتاد عليها الإنسان مع وجود شعور جميل في الداخل والذي يشجع على الاستمرار في تكرار هذه المعرفة باعتبارها عملية نمو وازدهار حقيقي للإنسان، وهي لا تعدو كونها كثافة معلوماتية زائفة دون التجربة العملية والسلوكية، وهي دوامة يتواجد فيها عدد ضخم من الشباب اليوم، فحضور الدورات التدريبية والورش التعليمية

والمقاطع التحفيزية باستمرار دون تحولها لواقع في الحياة الفعلية، وفي كثير من الأحيان يسألني بعض الشباب في المحاضرات بأنه يواظب على حضور البرامج التدريبية لكنه لم يلاحظ التطور في مهاراته وقدراته! فأقول له ادخل معركة الحياة وجرب ما تعلمته أولاً اخطأ ثم صحح ثم اخطأ مجدداً، ثم استمر في التعلم بعد ذلك، وهنالك فكرة شائعة وهي وجوب التعلم والمعرفة أولاً حتى يحين الزمن المناسب ثم البدء في تطبيق هذه المعلومات والمعرفة بطريقة نموذجية وهي أحد المفاهيم الخاطئة جداً لأنني لا أؤمن بأن هنالك زمن يسمى الزمن المناسب! لأن الذي يجعل الزمن مناسباً هو أنت وليس الظروف، أو الأشياء، بمعنى أن الأهداف التي تحتاج إلى وقتٍ يستحسن أن تبدأ فيها منذ الآن بالتدريج حتى تصل للمرحلة التي اكتملت فيها كل مقومات النجاح تستطيع حينها تنفيذ الأهداف؛ لذلك فالآن هو الزمن المناسب لعمل أي شيء لأنه في الآن يمكنك التأثير والتأثر والحركة والتغيير، أما انتظار زمنٍ مناسبٍ قد يطول مجيئه وهي فكرة لا أحبها بأي حال من الأحوال، وقد أعجبتني إحدى التغريدات في وسائل التواصل الاجتماعي لأنها عبرت عن الواقع الذي نعيشه الآن بشكلٍ مفصل وهي:

"ماذا تنتظر؟".

إني أنتظر حياتي الحقيقية لأنه من المستحيل أن تكون هذه المهزلة التي أعيشها الآن هي حياتي الفعلية!

قد تسأل نفسك عزيزي القارئ عن كيفية الخروج من هذه الدوامة إذا كنت جزءاً منها، أو كيفية الوقاية منها إذا لم تدخل فيها بعد! لأنه من السهل جداً الدخول فيها دون الوعي بها! إن هنالك حلولاً كثيرة لتفادي هذه الحالة من التشنت والفوضى المعرفية، لكن في هذا الباب أنا أعتبر أن الحل الرئيس يكمن في صياغة طريقة مرنة للتعامل هذا مع التدفق المعرفي، وهي تبني مسار حياتي يوضح لك المنظور الذي سوف تنظر به لهذا الكم الهائل من المعلومات ويضعها لك بطريقة تسهل معها عملية الاستفادة وتطبيقها على الواقع بشكلٍ سريع من ثم عدم الشعور بالتخمة المعرفية التي يسببها لك تكرار هذه المعلومات بشكلٍ مستمر ومركز.

المسار الحياتي؛

في جلسة من الأُس مع أحد الأصدقاء الذين لهم مكانه كبيرة في قلبي سألني عن السبب الذي منعه من تحقيق الاستقرار في حياته العملية والاجتماعية وحتى النفسية والتي تعتمد على الجوانب الأخرى باعتباري صديق شخصي ومهتم بالسلوك الانساني، فسألته عن العام الذي تخرج فيه في الجامعة وعن المجال الذي قرأه خلال الدراسة الجامعية فكانت الاثنا عشر عامًا كافيةً لجعل أي أحدٍ يشعر بالانزعاج الشديد من عدم صناعة نتيجة واضحة في حياته الخاصة والعامة لأنه تخرج في كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية في العام ٢٠١٠ ونحن أثناء إدارة هذا الحوار كنا في العام ٢٠٢٢م فما السبب الذي جعله غير راضٍ عن آداء حياته؟ كنت أعلم الإجابة مسبقًا، لكنني حاولت أن أجعل الإجابة على السؤال هي مساحة نتناقش فيها معه علّه يستخلص منها نتيجة قد تفيده، سألته عن الأعمال التي قام بها خلال الاثني عشر عامًا فكانت الزراعة في موسم الأمطار ثم التجارة المتجولة التي هي عبارة عن شراء منتجات من المدن وبيعها في الريف بسبب عدم وفرتها وبعُد المسافة، ثم التعدين الأهلي عن الذهب فيما تبقى من العام، واستمر على هذه الحال لمدة ثمانية سنوات، وبعدها عمل موظفًا إداريًا في شركة لمدة عامين ثم أستاذًا في اللغة الإنجليزية لمدة عامين، عندها قلت له: "إنك خلال الاثني عشر عامًا عملت في خمسة مجالات مختلفة غير مرتبطة ببعضها البعض، ولم تستمر في أي واحدةٍ منها لفترة مناسبة، وتطور نفسك، أو تصبح خبيرًا فيها؟"، قال: "نعم!"، فسألته مجددًا عن زملائه وأصدقائه منذ فترة الجامعة الناجحين منهم ما هو وضعهم؟ فكانت الإجابة كالتالي: "منهم من أصبح خبيرًا في الترجمة الفورية ويعمل في إحدى المنظمات الدولية في إفريقيا، ومنهم من تخصص في تجارة السلع الاستهلاكية في السوق المحلي وأصبح تاجرًا ذا شأنٍ وله استثمارات كثيرة، ومنهم من أصبح أكاديميًا يدرس في الجامعات والمعاهد العليا بعد أن أكمل الدكتوراه الخاصة به"، فقلت له: "هل هنالك أحدٌ من هؤلاء له مجالان مختلفان يعمل فيهما؟"، فأخبرني بأنه لا يوجد فعاجلته بسؤالٍ آخر: "هل يعد هؤلاء الأصدقاء خبراء في مجالاتهم التي يعملون فيها الآن؟"، جاوبني مشيرًا بالموافقة، فقلت له: "إذا افترضنا أنك خلال كل هذه السنوات عملت في واحدةٍ فقط من تلك الوظائف المتعددة التي شغلتها سابقًا ماذا سوف يحدث؟"، فقال لي أنه سوف يصبح متمكنًا فيها وقد يصنع نجاحاتٍ كبيرة على المستوى العملي! فقلت له: "خلال الوظائف

المتعددة التي عملت فيها هل تعرف أحدًا كان معك في المستوى استطاع أن يصنع نجاحات عملية في المجال الآن؟"، ذكر لي عددًا لا بأس به! فختمت له حديثي: "يبدو أن طموحك العالي وعدم استقرارك وصبرك في صناعة مسار مهني واحد قد سبب لك هذه الفوضى التي تشعر بها الآن، وأنا أرى أن التوفيق الرباني لا يحتاج إلى التخطيط الدقيق الذي نقوم به، ولكن التوكل على الله تعالى والمسير عكس السنن التي سخرها الله لنا لا يؤدي قطعًا إلى النجاح، أو الإنجاز في الحياة!!".

العمل الموجه أساس النجاح؛

لدي صديقٌ يعمل في مجال المحاماة والقانون، وأنا أعدّه نموذجًا للعمل الموجه المتقن، ومثالًا للنجاح الوظيفي على مستوى المجتمع الموجود فيه، سألته ذات مرة عن سر نجاح حياته المهنية التي تعد مثاليةً بكل المقاييس، بحيث أنه يملك شركته الخاصة في مجال الاستشارات القانونية، والتي تتيح له أن يدخل من الأموال ما يكفل له حياة رغيدة وعيش حياة في مستوى رجال الأعمال من نوع السيارة التي يملكها ومستوى المنزل الذي يقطن فيه ومستوى المدارس التي يرتادها أطفاله، وغيرها من الميزات التي يحددها المجتمع للأشخاص الناجحين، قال لي أن سبب نجاحي هو جملة واحدة "العمل الموجه المركز" قلت له: "كيف ذلك؟"، أخبرني أنه منذ تخرجه في كلية القانون في العام ٢٠١٠م لم يدخر مالا، أو وقتًا في سبيل تطوير هذه الوظيفة وحتى عندما عمل براتب منخفض مع أحد كبار المحامين في البلد كان دائمًا ما يطلب تكليفه بالأعمال الصعبة والأكثر تعقيدًا على المستوى المهني في الوقت نفسه الذي كان فيه زملاؤه يتهربون من هذه الأعمال! كان يعاني بشدة من البحث والاجتهاد حتى يتمكن من القيام بمهامه بشكل صحيح ودائمًا ما كان يشتري الكورسات والدورات التدريبية التي تطور من مجاله، أو المهارات المساعدة في ذلك وهو الذي طلب من المكتب الذي يعمل به تكليفه بمهام وقضايا تعد أكبر من قدراته كشخص غير ذي خبرة في مجال المحاماة، لكنه لم يستسلم للتحديات التي كانت تقوي من عضده وخبرته بمرور الوقت أوصلته للمكانة التي هو فيها الآن، فعلمت حينها أن النجاح، أو الإنجاز في موضوع معين ليس له علاقة بالذكاء فقط، بل باتخاذ الإجراءات الصحيحة وهي التعلّم والنمو التصاعدي واكتساب المهارات المساعدة والخبرة المتاحة من ثم التركيز على المهمة التي تريد إنجازها بشكل كامل واستثمار الجهد والمال في ذلك عندها تصبح عملية النجاح الوظيفي مسألة وقت ليس إلا من بعد التوكل على الله تعالى.

المسار الحياتي في أبسط صورة؛

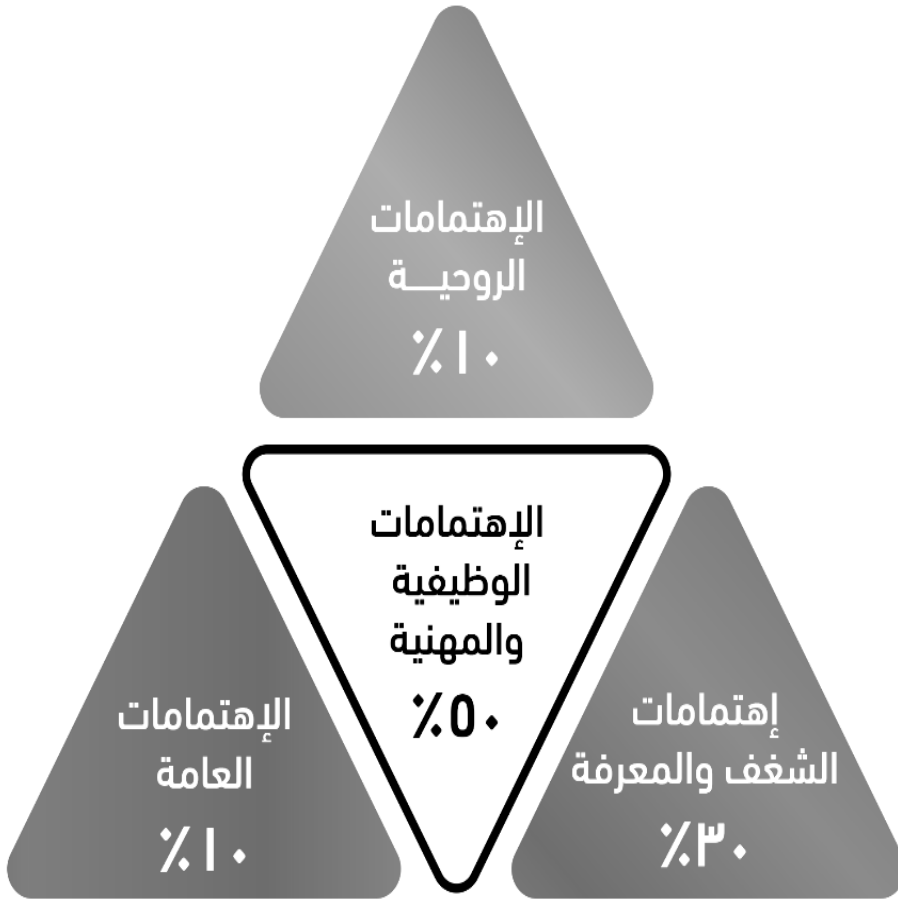
إن المسار الحياتي مفهومٌ كبير يشمل جوانب الحياة الإنسانية المختلفة العملية والشخصية والروحية وحتى المتعلقة بالتسلية والمتعة، لذلك أنا لا أعد فكرة التركيز في وظيفة واحدة، أو مهارة واحدة لفترة زمنية هي المسار الحياتي، بل تحديد الاهتمامات الحياتية المختلفة داخل إطارٍ معين يسهل علينا عملية تصنيف المجهود الذي نبذله في حياتنا في جوانبها المختلفة حيث يكون هذا المجهود يكون سلسلةً من النتائج التراكمية على المستوى البعيد بالإضافة إلى استيعاب التدفق المعرفي الهائل والمعلومات التي تمر خلال اليوم الواحد والاستفادة منها بشكل كبير، فعلى سبيل المثال على المستوى الشخصي الخاص بي فالمسار الحياتي الخاص بي يتكون من اهتمامات، أو أركان رئيسية هي: ابتداءً من متابعة كل ما يتعلق بالسلوك الإنساني من عادات ومشاعر وتحفيز باعتباره المجال الذي أهتم به بشكل عام وهو يمثل نسبة ٣٠٪ من الزمن الذي أقضيه في المتابعة والاهتمام والمشاركة والتدريب والتفاعل، بالإضافة إلى الأنشطة التي أعتمد عليها في عملي ودخلي من عمليات إدارة التسويق في المجالات الهندسية وهي تعتبر المجال الأساسي الذي أهتم به وبالنسبة لي هو مصدر الدخل الأساسي والذي يمثل حوالي ٥٠٪ من المجهود الذي أقضيه في الممارسة والتطوير والمتابعة والمشاركة في الأنشطة وحتى قضاء الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي، أمّا جانب المتعة والتسلية والزمن الذي أقضيه في الترويح عن الروح بعيداً عن دوامة العمل والحياة السريع يحتوى على عدة أنشطة واهتمامات كلها تدور حول موضوع التسلية من مشاهدة وتفاعل في المحتوى الترفيهي والمجهود الذي أبذله في الأنشطة الخاصة بهذه الاهتمامات التي تمثل حوالي ١٠٪ من الزمن، أو المجهود فيها، وأخيراً الاهتمامات والسياسية الدينية بالبلد الذي أنتمي إليه، ومشاكل الأمة عامة والتحديات التي تواجه العالم والقضايا العامة والتي تمثل الرابط بين الحياة الشخصية والحياة العامة وهي تمثل حوالي ١٠٪ من المجهود الذي أقضيه في المتابعة والتفاعل والمشاركة والبحث، ومنذ الفترة التي طبقت فيها هذا المسار أصبحت أجد سهولةً ومتعةً في الاستفادة من الكم الهائل من المعلومات التي تتدفق بشكل يومي على قنوات التواصل الاجتماعي وغيرها من القنوات التي تحتوي على المعرفة والمعلومات فأجد من السهل عليّ أن أوجه عقلي في فرز وتصنيف أي محتوى أجده إلى الخانات الأربعة التي ذكرتها مسبقاً دون أن أضيع زمناً، أو أن أغرق في التأثيرات التي تكون مصاحبة

للمحتوى المعروض بغرض الجذب من أجل المتابعة، أو سرقة الانتباه دون وعيٍ مني وحتى الأنشطة التي أقوم بها تدور حول هذه الاهتمامات البسيطة.

هرم التدفق المعرفي؛

تخيل معي عزيزي القارئ وجود جامعة معينة لا توجد فيها تخصصات دراسية محددة ينتسب إليها الطلاب، أو مواد علمية محددة يعرف من خلالها الطالب ماذا عليه أن يدرس، ولا توجد فيها امتحانات لتقييم المواد، أو بحوث علمية، بل هي محاضرات مفتوحة لكل الأعمار وكل المواد من لغاتٍ وفنٍ وأدبٍ ودراما وطب وهندسة يتم تدريسها في المحاضرة الواحدة معًا! هل يمكن أن تقدم مؤسسة مثل هذه معرفةً ذات فائدة للطلاب؟ لا أعتقد ذلك، لكن هذا ما يحدث في وسائل التواصل الاجتماعي وقنوات الإعلام الرقمي المختلفة من تلفزيون وغيرها وخاصة أنها أصبحت مصدرًا معرفيًا كبيرًا في الإنسان من ناحية عرض المعلومات العشوائية والمعرفة والتسلية وغيرها، ومن هنا جاءت فكرة هرم التدفق المعرفي؛ ليحول هذه المعرفة من معلومات يتم ضخها على العقل بطريقة مضرة ومزعجة قد تسبب أضرار نفسية وشخصية واجتماعية وحتى صحية للمتلقي لها، ويستمد الهرم المعرفي فكرته من عملية التبويب، أو التقسيم التي تحدث في الجامعات من أقسام وكل قسم له عدد معين من المواد المتخصصة، ولا يمكن دراسة التخصص الذي ليس من واجبك العلمي وكل مادة لها مستوى معرفة معين وأستاذ محدد مسموح له بتدريسها وهكذا، فعندما يحدد الإنسان المجالات التي يريد أن يركز عليها داخل تيار المعرفة المتدفق هذا ويحدد نوعها ومن الذي سوف يقدمها وفي أي مجالٍ حياتي ستكون المعلومات والهدف من عرضها في الأساس، عندها ستتم عملية ترتيب وتبويب هذا المعلومات في الذهن بصورة آلية حتى دون الوعي بذلك، والدليل على هذا المفهوم إذا قررت أن تتعلم مهارة معينة من الانترنت مثلاً: الخطابة تجد نفسك خلال يومك تبحث وتشاهد الفيديوهات من على اليوتيوب وتشاهد المقاطع القصيرة من على (الانستغرام والتك توك)، أو الاستماع إلى البودكاست أثناء قيادة السيارة في مقاطع تتعلق بالتحدث أمام الجمهور، والسبب لأنك حددت الهدف من ذلك، وهو واضحٌ بالنسبة لك، ثم حددت قنوات معينة تريد التعلم منها فسوف يتعامل عقلك مع هذه المعلومات فقط ويهمل المتبقي

منها حتى عندما تتصفح بطريقة عشوائية خلال وقت فراغك، فعندما تقوم الخوارزميات بعرض مقاطع، أو منشورات مختلفة لا يشد انتباهك إلا المقاطع التي تحتوي على مدربين، أو متحدثين عالميين، أو منشورات فيها نصائح عن الخطابة على الرغم من أنك لم تبحث عنها بطريقة مقصودة بل انتبهت لها والسبب لأن لها مكان موجود في داخل عقلك وهذا الانتباه الذي يحدث لك بطريقة عفوية هو الذي نريد تحويله لآلية نراقب بها المعرفة المتدفقة من وسائل التواصل الاجتماعي والأدوات الإعلامية المختلفة، وعندما نقول معرفة نقصد كل ما يتعلق بحياة الإنسان في جوانبها المختلفة من تسلية وفن وموسيقى، أو رياضة، أو سياسة، أو غيرها.



الاهتمام الوظيفي المتعلق بالدخل :

في العصر الحالي أصبح المال من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على سير حياته بالطريقة الصحيحة وقد شبهه سيمون سنك بالتشبيه التالي:

(المال هو الوقود "بزين" والحياة هي السيارة فلا يمكنك الاستفادة من الوقود بدون أن تملك سيارة، ولا يمكنك الذهاب بالسيارة لأي مكان دون امتلاك الوقود). لذلك لا يمكن لهذه السيارة أن تذهب إلى أي مكان دون الوقود، والأهمية نفسها أن المال وحده دون حياة يعيشها الإنسان مثل من يملك وقودًا لكن لا يملك السيارة التي يستخدم فيها هذا الوقود! عزيزي القارئ أنت تعلم أن المال في حد ذاته ليس هو المهم، بل ما يستطيع القيام به من مهام في حياتك، فإذا كنت ممن يحب العطاء فالمال هو الركيزة الأساسية في موضوع العطاء، وإن كنت تبحث عن النمو والازدهار فإن المال هو الوسيلة التي تساعدك في الاطلاع السريع والاستعانة بالخبراء وامتلاك المهارات والكورسات التي تساعدك في التعلم بسرعة وتمكنك من عمل نقلة نوعية في قدراتك ومهاراتك، أمّا إن كنت من المهتمين بالسفر والسياحة والمتعة وأنت لا تملك المال فلا أعتقد أن كتابة محب للسفر والسياحة في خانة السيرة الذاتية على ملفك الشخصي على الفيسبوك كافية لكي تساعدك على ممارسة هذه الهواية! ولأن هنالك عددًا ضخمًا من الناس لديهم حساسية عالية عندما يتعلق الموضوع بالمال، فلديهم قناعات كثيرة مرتبطة بالمال مثل "الأغنياء دائمًا متكبرون، أو متغطرسون"، أو "المال يجلب الهموم والمشاكل"، أو "المال والصحة لا يجتمعان في مكان واحد"، أنا أقول لهم: "إن التكبر والغطرسة، أو الهموم والمشاكل الاجتماعية هي أشياء ليس لها وعي خاص بها حتى تميز بين الشخص الغني، أو الفقير والمال بحد ذاته، كذلك ليس له وعي خاص به حتى يؤثر سلبيًا على الإنسان، بل يذهب حيث نريد منه الذهاب، فهو كالسيف يمكنك أن تحمي به نفسك، أو يمكن أن تسرق وتنهب به الناس، ولقد تكلمت في موضوع المال أولاً لأنه هو الأساس الذي تعتمد عليه الأنشطة الإنسانية في العصر الحالي، أو كما قال سينك "الوقود" ولأن المال يعتمد على مصادر الدخل المعروفة، لذلك كان الركن الأساسي من صناعة المسار الشخصي الذي سوف نقوم بصياغته في هذا الفصل، وهو الذي يضمن استمرار الجوانب الأخرى في المسار الحياتي، فتنمية جانب الدخل الخاص بك سواء كنت موظفًا، أو تعمل عملًا حرًا هو أهم العناصر التي تساعدك في النجاح في مختلف جوانب حياتك المختلفة لأنه على المدى البعيد هذه التنمية سوف تثمر في تطوير

حياتك المالية ومهارتك الوظيفية، أو تنمية مشروعك الخاص فلذلك قضاء نصف الوقت الخاص بك في الاطلاع والتطوير والمشاهدة في الأنشطة والمحتوى الذي يطور الجانب المالي لديك هو الأولوية في المسار الحياتي الخاص وهو يعد الاستثمار الذي لن يكلفك الكثير، لكن في النهاية سوف يدر عليك فوائد كبيرة في المستقبل القريب والبعيد؛ لذلك نعطيه نسبة ٥٠٪ من المجهود والوقت والمشاركة والتفاعل مع المعرفة التي تأتي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو غيرها فسيكون هناك محتوى غزير يدعم هذا الجانب فتصبح لك عادة.

الاهتمامات الخاصة بالشغف؛

إن المشاعر الإنسانية تأخذ حيزًا كبيرًا من حياة الإنسان، من زمنه ومجهوده وهذه المشاعر والاهتمامات المتعلقة بما نحبه ونفضل القيام به تجعلنا نحس بشعور جيد فيكون متنفسًا لنا من ضغوطات الحياة، وكذلك هي التي تقوم بعمل الموازنة بين قدرتنا على الأداء اليومي والظروف المتغيرة من حولنا وهي التي عبرها يتم صناعة الدوافع والحوافز وصناعة الصورة الذاتية الخاصة بنا وكيفية النظر للحياة عبر الرسالة التي نؤمن بها، لذلك كانت هي الركن الثاني في تكوين الهرم المعرفي الذي نقوم فيه بتحديد اهتمامات معينة نبذل فيها مجهودًا في المتابعة والمشاركة والبحث والتفاعل، إن الاهتمامات التي تدعم جانب الشغف والمشاعر هي الأنشطة التي نستمتع بالقيام بها ونبدع في أدائها مثل الهوايات المختلفة: كالرياضة، أو القراءة، أو الرسم والنحت والبرمجة وممارسة اللغات، أو السفر، أو التاريخ، أو العمل الطوعي وغيرها من الاهتمامات التي تعطي قيمًا مريحة لحياة الإنسان بعيدًا عن حياة الإنتاج الرأسمالي الموغلة في السوء، وفي بعض الأحيان حتى هذه الاهتمامات والهوايات يمكنها أن تتحول لأعمالٍ ربحية تزيد من الدخل الكلي للإنسان إذا مارسها بطريقة احترافية مثل الكتابة الأدبية ومهارات التحدث والعزف والغناء في زمن أصبح من السهولة تحويل أي شيء إلى منتج يباع ويشترى بل وتجد آلاف المهتمين به ولضرورة هذا الجانب على الجو العام لحياة الإنسان حيث أنه يمكن أن يساعد على تفجير طاقات الإنسان وقدراته كان هو الركن الثاني في هرم التدفق المعرفي لأنه يمنح النفس البشرية محتوى يستحق المتابعة خلال هذا التدفق المخيف.

الاهتمامات الإنسانية العامة؛

إن الإنسان كائن اجتماعي في المقام الأول، فهو يعتمد في سير حياته على الإنسان الآخر من حوله من خلال تواصله وتفاعله وتأثيره وتأثره به، وهو عنصر فعال في التركيبة المجتمعية، فكل ما يخص الإنسان بشكل عام من أحوال سياسية واقتصادية وأحوال الناس والبلدان والثقافات المختلفة هي مواضيع تساعد الإنسان على فتح الأفق الخاص به وتجربة القيم والقناعات التي يؤمن بها في حياته إلى واقع فعلي ومن ثم المشاركة في جعل العالم مكاناً أفضل للعيش فيه؛ لذلك فالمجهود الذي يقوم به الإنسان في الجوانب الاجتماعية والعامة من البحث والمشاركة والتفاعل يمثل الركن الثالث من هرم التدفق المعرفي والذي يفضل أن يكون مساحة يقدم فيها الإنسان ما يستطيع من مجهودٍ لجعل العالم مكاناً أفضل ولَبَثَ الحياة فيمن يحتاج إليها، وحتى التركيز الذي يبذله في متابعة القضايا العامة يكون إضافةً للمخزون الذي يملكه الإنسان فيه حياته.

الاهتمامات الروحية؛

إن الأنشطة التي تكون الجانب الروحي للإنسان كثيرة جداً ومختلفة، منها: العبادات والأذكار التي تساعد على النقاء الداخلي، ومنها ما يتعلق بالسلوك الإنساني كالعمل التطوعي، أو الصلاة والصدقات، أو صلة الرحم وغيرها، لكن وجود مساحة آمنة للتغذية الروحية من خلال الأنشطة التي يقوم بها الإنسان في حياته الشخصية، أو العامة تُعد عملية إعادة تنقية للنفس وما يشوبها من ضيقٍ ودنسٍ وكراهية وحقد ينتج من الممارسات الأثنية المختلفة والمنافسة الشرسة التي تحدث بشكلٍ يومي بين الناس دون حتى أن يشعروا بذلك، وحتى السيل المتدفق من المعرفة عبر الوسائط والقنوات يساعد الإنسان في السيطرة على تدفق المعلومات والمعرفة في كل الجوانب وفي الوقت نفسه الاستفادة منها في تغذية الجوانب الحياتية الأخرى وهذه المساحة الروحية تحتاج بذل الإنسان من زمنه ومجهوده الذي يقضيه في المتابعة والمشاركة والتفاعل داخل المنصات المختلفة، أو الواقع الفعلي في الحياة اليومية.

المسار الحياتي والعهد الجديد؛

عزيزي القارئ إن العصر الحالي هو عصرٌ تغيرت فيه كثيرٌ من الثوابت الحياتية سواء على مستوى المعرفة، أو العلم، أو التعلم، أو السوق والتجارة، فهناك أسواق جديدة نشأت ومصادر معرفية أقل جودة ومصادقية دخلت إلى الساحة العالمية وحتى نشأة مجتمعات بقواعد وهُويات جديدة لم تكن موجودة قبل الآن، وحتى على مستوى الوعي الإنساني الذي قلَّت فيه نسبة الإرادة الحرة بطريقةٍ مخيفة لصالح المجموعات، أو الكيانات المنظمة التي تريد أن تنشر وعي معين لصالحها الخاص، إن اختيارك لشراء سيارة معينة، أو هاتف بإصدار معين، أو لبس علامة تجارية محددة من الملابس بنسبة كبيرة تكون الإعلانات والترويج والمحتوى الخاص بهذه الشركات وآراء الناس الموجود في الوسائط له نسبة كبيرة في اتخاذ قرارك؛ ولأنه لا يمكن التوقف عن التحولات الحياتية الناتجة من الحضارة الإنسانية لكن يمكن الاستفادة من منتجات هذه الحضارة بطريقةٍ يحافظ بها الإنسان على قيمه ومبادئه التي يعيش عبرها والأهداف التي يسعى لتحقيقها، لذلك كانت فكرة هرم التدفق المعرفي من داخل العالم الافتراضي ضرورةً وآلية فعّالة للاستفادة بشكل كبير من هذا الانفجار المعرفي واستغلاله في إنجازاتنا الحياتية والوقاية من الموجة السلبية من التسطيح والتفاهة الممنهجة والتي تدخل الإنسان في دوامة سيئة يصعب الخروج منها ويسهل البقاء فيها والاعتياد عليها ومن ثم إدمانها؛ لأنها عبارة عن سوق كبير يضخ ملايين الدولارات لشركات وكيانات محددة، لذلك إن هذا الفصل "الإنجاز" لن يكون فعالاً إذا لم نتمكن من تحجيم الملهيّات والمشتتات التي تسيطر على العقل والتي يمكنها أن تهدم كل ما نبنيه من عاداتٍ ومفاهيم وسلوكيات نعتمد عليها في عملية الإنجاز والتحول الذي نريده في حياتنا العامة، أو الخاصة.

الأولويات الحياتية:

في الفترة منذ العام ٢٠١١م وحتى العام ٢٠١٨م أثناء دراستي الجامعية كان لدي عدد من الهوايات المختلفة، فكنت كابتن فريق كرة القدم في كلية الهندسة في الوقت نفسه الذي كنت فيه شاعر الكلية الذي يكتب الشعارات والقصائد أثناء الاحتجاجات والوقفات الطلابية، بالإضافة للمشاركة في المنتديات الأدبية والاجتماعية، ولم أكتفِ بذلك فقط، بل جاءت فترات أخرى كنت فيها عضوًا في الجمعية الهندسية المسئولة من المشاكل الأكاديمية لطلاب الكلية، أضف إليها الانطواء تحت راية تنظيم سياسي داخل الجامعة له أنشطته الخاصة وبرامجه، وبعد كل هذه الأنشطة وجب عليّ الالتزام بالنشاط الرئيسي وهو الدراسة الأكاديمية! قد تظن أنني أبالغ قليلًا في ذكر هذا الكلام، لكن هذا ما حدث خلال السبع سنوات التي قضيتها داخل الحرم الجامعي، وأعتقد أنك قادر على تخمين النتيجة التي وصلت إليها بعد كل هذا التشتت المريع في حياة طالب جامعي الهدف الرئيسي من دخوله الجامعة هو دراسة الهندسة! كانت النتيجة شخصًا متعدد المهارات يجيد الكلام والنقاش والمحااجة وله ثقة عالية بالنفس، مثقف لكن ليس له مجال، أو مسار حياتي محدد لكي يبدع فيه، أو يصل فيه مرحلة الريادة والإبداع، أو الإتقان، معظم الأنشطة التي أقوم بها تحتاج لخبرات بسيطة ومختلفة، لكنها لم تستمر وحتى على المستوى الأكاديمي فقد كنت ضعيف الأداء بسبب التشتت والانشغال بالمهارات الأخرى.

الشاهد في هذه القصة -والتي تكرر المغزى منها في عددٍ من القصص الأخرى التي وردت في الأبواب السابقة- هو أنه عليك عزيزي القارئ ألا تبدد طاقاتك وقدراتك في مجالات مختلفة في وقتٍ أنت أحوج ما تكون فيه إلى التركيز في مجالٍ واحد حتى تصل فيه لمرحلة الإتقان والخبرة واكتساب الثقة والريادة من ثم يمكنك الانتقال لمجال ثانٍ، ولأن العصر الحالي أصبح من السهل فيه تحويل المهارات والاهتمامات والقدرات إلى منتجات يمكن بيعها عبر الإنترنت، أو غيره بصورة ناجحة جدًا وهنالك نماذج كثيرة جدًا على ذلك، فمارك زوكريغ بدأ مشروع فيسبوك وهو طالب في الجامعة، فاستفاد من مهاراته في البرمجة، تخيل ما هي حاله إذا كان مشتتًا بين كرة القدم وعزف الموسيقى، لما عرفت معنى كلمة فيسبوك؟! بالتأكيد عزيزي القارئ قد مرت بك تجارب لطلاب تمكنوا من أن يرتقوا سلم الريادة في مجالٍ معين وهم في فترة الدراسة سواء كان المجال أكاديمي علمي كالبرمجة، أو العلوم والفيزياء، أو

مجال أدبي فني مثل التمثيل، أو الغناء، أو العزف والرياضة والشعر وغيرها من المجالات. إن فكرة التوسع الأفقي، أو تعدد المجالات من الأفكار التي عفى عليها الزمن بسبب ارتفاع مستوى الذوق العام لدى الناس والوفرة الموجودة في المنتجات المعروضة في السوق العالمي والمفروض من قِبَل الناس.

في التاريخ الإنساني القديم كان الفلاسفة، أو رواد الأعمال في ذلك الزمن يجب أن يكون لديهم تعدد في المهارات المختلفة، فليوناردو دافنشي كان طبيبًا ومهندسًا حربيًا ونحاتًا ورسامًا في الوقت نفسه الذي أنتج فيه عددًا ضخمًا من الأعمال في كل هذه المجالات المختلفة؛ لأن في ذلك الزمن إذا حسبت عدد المتخصصين في التشريح، أو الطب في كامل أوروبا لا يتعدى أصابع اليد الواحدة! حيث كان الناس في ذلك الزمان مشغولين بالفلاحة والصيد والجنس، فتركوا مهمة التفكير والإبداع للفلاسفة وعلماء الدين، أمّا الآن فالعالم تغير بشكل كبير والطلب أصبح عاليًا على كل الخدمات والمنتجات، والجودة أصبحت معيارًا أساسيًا لذلك فالتوسع الرأسي الذي يحقق الريادة في مجال واحد ويحقق الجودة وصناعة قيمة إضافية يحتاج إلى بذل جهد ومال وزمن وتركيز في هذا المجال المحدد، وأحد أهم العناصر في مفهوم التوسع الرأسي هي مصفوفة الأولويات الخاصة بك سواء كنت طالبًا، أو موظفًا، أو في مجالات العمل الحر، أو حتى ربة منزل فإن إدارة أولوياتك هي أولى خطوات النجاح في الحياة الشخصية والعامة والقدرة على الإنجاز وتحقيق الأهداف التي تؤمن بها في حياتك، وهذه المصفوفة التي نتكلم عنها ليست ثابتة على الدوام لأنها تعتمد على الظروف التي تعيشها من أحوال أكاديمية وثقافية ومالية وصحية وغير ذلك، فالأولويات بالنسبة لفتاة في فترة الدراسة الجامعية تختلف عند الفتاة نفسها عندما تكون أمًا لأطفال ولديها زوج وأسرة، الأولويات بالنسبة لموظف له دخل مالي عالي تختلف عن موظف له دخل لا يكفي إلا الأساسيات وهكذا، لكن تظل فكرة وضع مصفوفة، أو قائمة بالأولويات لها أهمية قصوى لأنها تساعدك على التركيز في المجالات التي تحتاج أن تبذل فيها جهدًا سواء كان هذا الجهد قضاء زمن إضافي في العمل، أو ادخار مال من أجل الاستثمار فيها، فالمبادرة التطوعية، أو القافلة الصحية المتوجهة إلى الريف لعلاج الفقراء والمساكين يمكن ألا تكون في سلم الأولويات الخاصة بك وهذا وارد مع حبك التام وقناعتك بالعمل الطوعي، تعلم عزف الكمان، أو الجيتار، أو التدرب على السباحة قد لا تكون من ضمن سلم الأولويات أيضًا لأنك في هذه الفترة مهتم بتطوير لغتك الإنجليزية والتركيز على إكمال الدراسة الأكاديمية مع العلم أن السباحة وتعلم الموسيقى هي

أشياء محببة جدًا إلى نفسك، هنالك طرق كثيرة لعمل سلم الأولويات لكن الطريقة التي أوردتها في هذا الكتاب هي الاستراتيجية التي أستخدمها في حياتي، والتي لها نتائج إيجابية عالية وتأثير كبير، وقد أسميتها بقمع الأولويات، والتي من أهم شروطها هي ألا تتعدى خمس أولويات خلال العام الواحد.

قمع الأولويات:

- ✓ المجال الذي تريد فيه تحقيق الريادة (دراسة + عمل)
- ✓ الأنشطة الاجتماعية الأسرية (زيارات + سفر + أصدقاء)
- ✓ الأنشطة المتعلقة بالنمو والازدهار (قراءة + تعلم + خبرة)
- ✓ الأنشطة المتعلقة بالصحة والجسم (رياضة + تغذية)
- ✓ الأنشطة الروحية والقيمية (عبادات + عمل طوعي)



إن هذه الخطوات الخمس ليست بالاحتمية، فيمكن أن تتغير وفق الظروف التي يعيشها الشخص، ويمكن أن تقل، أو تزيد، لكن الفكرة الرئيسية هي أنه عليك أن تعلم عزيزي القارئ أن كتابة أولويات العام بهذا الشكل، أو أي شكل آخر سوف يقلل من عملية التشتت التي تحدث دائماً، وكذلك تساعدك على وضع خطة مفصلة سواء كانت لعام كامل، أو لفترة قصيرة، وسوف تسهل عليك اتخاذ قرارات هامة عندما يتعلق الموضوع بتوفر بعض الخيارات أمامك، ويسهل عليك أيضاً عملية الرفض الإيجابي (لا) للأصدقاء والأهل والأقارب عندما يتم إقحامك في مشروع أنت لا تضعه في سلم أولوياتك، أو قد يؤدي إلى تخريب النظام الذي تضعه أنت لحياتك، والآن عزيزي القارئ هيا معاً لنضع قائمة بالأولويات الحياتية الخاصة بك لهذا العام عن طريق قمع الأولويات في التمرين القادم.

تمرين: "١"

الخطوة الأولى:

- ما هو المجال الذي تريد فيه تحقيق الريادة، أو التفرد في حياتك المستقبلية، أو الحالية؟ مثل الوظيفة التي تعمل بها، أو الدراسة، أو الشركة التي تريد تأسيسها؟
- ما هي الأنشطة والاهتمامات التي تساعدك في تحقيق الريادة: هذا المجال؟ الذي ذكرته في الخطوة الأولى مثل الاطلاع، أو الدراسة، أو التدريب، أو السفر بدء مشروع، أو تعلم التسويق؟

الخطوة الثانية:

- ما هي الأنشطة الاجتماعية التي تريد التركيز عليها في الفترة القادمة في حياتك؟ صناعة علاقات جديدة؟ تحسين العلاقة الزوجية؟ توسعة العلاقات الحالية؟ الاهتمام بالأبناء، أو الإخوان؟

الخطوة الثالثة:

- ما هي العادات، أو المهارات التي تريد تعلمها لتحسين الأداء العام والشخصي لحياتك؟ إيقاف المجاملة؟ تحسين اللغة؟ تعلم اتخاذ القرارات؟ تعلم الالتزام، أو القراءة اليومية، أو الاستيقاظ باكراً؟

الخطوة الرابعة:

- ما هي الأنشطة التي تساعدك في تحسين صحتك والمحافظة عليها، التي تريد القيام بها؟ الإقلاع عن السكريات، أو الدهون، أو الإقلاع عن التدخين ممارسة الرياضة أخذ النوم بالقدر الكافي؟

الخطوة الخامسة:

- ما هي الأنشطة الروحية الخاصة التي تساعدك في النمو بروحك ونقائها التي تريد عملها في الفترة القادمة؟ التلاوة اليومية، أو التأمل لمدة من الزمن، أو الذهاب للعمرة، أو حفظ أجزاء من القرآن؟

الخطوة السادسة:

- بالإجابة على هذه الأسئلة ستتكون لديك قائمة بالمهام التي تريد القيام بها في الفترة القادمة مكونة من ست، أو سبع مهام تعد سلم الأولويات الذي تعتمد عليه في تحركاتك وخططك اليومية، واعلم أن مجرد قراءة الأسئلة والإجابة عليها في ذهنك غير كافٍ لعمل المصفوفة، بل يجب كتابتها في المفكرة الخاصة بك.



الرؤية الحياتية:

قد قرأت منشورًا لأحد الشباب على الفيسبوك برغم بساطة الفكرة إلا أنها تحمل معانٍ عميقة في طياتها حيث كتب "عندما تدرك أن هنالك خمسة سنوات ذهبت من عمرك دون أن تنتبه لها، ولم يحدث في حياتك شيء ذو قيمة ستعلم عندها أن السؤال الذي عادةً ما يُسأل في مقابلات العمل (أين ترى نفسك بعد خمس سنوات ؟) هو سؤالٌ جديرٌ بالإجابة الصادقة"، مع وضع صورة كلب ضخم الوجه يحملق في الفراغ!!

في دراسة أُجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على طلاب إحدى الجامعات حيث تم اختيار مئة طالب موضع الدراسة وسُئل الطلاب عن الرؤية الحياتية الخاصة بهم، فكانت الإجابات تتراوح ما بين الأمنيات والأحلام المعروفة لدى معظم الناس لكن لم يستطيع الإجابة على السؤال بالتفصيل إلا ثلاثة طلاب فقط تحدثوا عن رؤيتهم الخاصة بشكل واضح ومحدد، وكانت رؤيتهم عبارة عن إنشاء شركات خاصة في المجالات التي يدرسون فيها في الفترة الجامعية، و بعد عشرة سنوات من إجراء الدراسة تم عمل استبيان نهائي في الدراسة والذي وضحت فيه النتيجة التالية: وهي أن الثلاث طلاب الذين كانت لديهم رؤية واضحة هم من تمكنوا من تحقيق رؤيتهم بشكل دقيق في حياتهم وهي إنشاء شركات في مجالات درسوها في الجامعة وذكرت الدراسة أن ما يملكه الثلاث طلاب من دخل سنوي كان يساوي أكثر من الدخل الذي يكسبه السبعة وتسعون طالب الذين كانوا في الدراسة، بل أن جزءًا كبيرًا منهم كان يعمل موظفًا في الشركات التي أسسها زملاؤهم أثناء فترة الدراسة.

ما هي الرؤية؟

هي النتيجة النهائية التي تسعى شخصيًا لصنعها -أي ما تود الوصول إليه، إن جميع عمليات البناء المختلفة سواء كان بناءً ماديًا، أو معنويًا تعتمد على مراحل وأساسيات تقوم عليها أي عملية بناء، فالأجهزة الإلكترونية والأدوات الكهربائية والسيارات التي تستخدم في تسهيل حياة الإنسان وكل المنتجات الحضارية تتفق في أنه أثناء صنعها، أو تأسيسها تكون الصورة النهائية للمنتج الأخير الذي يحقق الهدف المنشود تكون تفاصيله وتصميماته موجودة حتى قبل البدء في التصنيع والإنتاج والبدء في العمل؛ ولأن بناء حياة الإنسان من أكثر عمليات البناء تعقيدًا؛

لذلك يجب أن تكون الصورة النهائية التي نريد الوصول إليها موجودة بشكل كامل ومفصل، ولأنه لا يمكن لمهندس البناء ابتكار خطوات جديدة خارج المخطط بسبب تداخل واعتماد المراحل على بعضها، فوجود التصميم النهائي يوفر المعلومات المفصلة من زمان ومكان أي خطوة ينبغي القيام بها وكم تستهلك من المال والجهد، اليوم إذا أردت أن تسافر إلى أي مكان في العالم عبر الطائرة، أو السيارة، أو البحر فالبتأكيد سوف تحتاج إلى خريطة توضح لك المسار الذي يجب أن تسلكه، رغم أن الخريطة ليست هي الأرض، أو الوجهة التي تريد أن تمشي إليها، لكنها مجرد وصف يحدد لك كيفية الوصول لهذه الجهة وهذه هي المهمة التي تقوم بها الرؤية في حياة الإنسان فهي تمثل التصميم النهائي للأهداف الحياتية التي تريد أن تصل إليها في فترة زمنية محددة وهي كذلك تمثل البوصلة، أو جهاز الـ (GPS) الذي يوجه الإنسان إلى المسار الذي يوصله لهدفه، صناعة الرؤية بالنسبة لحياة الإنسان ليست الغاية منها تحديد أهداف وأماني فقط، بل هي أعمق من ذلك حيث أنها تعطي الإنسان المسار الواضح والمناسب له وفق إمكانياته وقدراته، ودائمًا ما أستغرب جدًا عندما أجد عددًا ضخمًا من الناس لا يرى ضرورة لوجود الرؤية في حياته ولا أستغرب عندما أجد الشخص نفسه يشعر بالضيق من عدم سير حياته كما يريد ويتمنى! ولا أستغرب أيضًا عندما أجد أحدهم لديه رؤية عبارة مجموعة من الأهداف فقط ليس لديه الأفكار اللازمة لتحقيق هذه الأهداف فهو مثل الذي يملك خريطة لمكان معين يحتاج السفر إليه إلى سفينة، أو طائرة للوصول إليه إلا أن هذا الشخص يملك سيارة وهي الوسيلة الوحيدة التي يملكها، فمفصل مثل هذا لن يصل إلى وجهته أبدًا بهذه الطريقة.

إن علم الإدارة -والذي يحتوي على التخطيط وهو من أهم العلوم في العصر الحديث- هو الذي يتم فيه التحدث عن الرؤية بشكل مفصل، وهنالك علماء كبار في العالم العربي والإسلامي تكلموا عنها بشكل مفصل لكن في هذا الكتاب قد طورت طرقًا تساعدك على تشكيل الرؤية الحياتية الخاصة بك بطريقة تراعي المتغيرات الحياتية المختلفة والانفجار المعلوماتي الهائل الذي يشهده العصر الحالي والتحول السريع التي تحدث للحياة، لكن قبل الدخول في كيفية صياغة الرؤية الحياتية دعني عزيزي القارئ أحدثك عن أهم المميزات التي تمنحنا لها الرؤية في حياتنا العامة والخاصة.



مهام وفوائد الرؤية الحياتية :

أولاً: إن الرؤية الحياتية الخاصة بك تساعدك في تحديد الأهداف الحياتية لك بدقة كبيرة، وتجعلك تتفادى التردد والتشتت المصاحب لعملية تحديد الأهداف في الحياة، فالطالب الجامعي الذي لديه رؤية واضحة في مستقبله خلال عشرة أعوام وهي تحضير الدراسات العليا والتقدم الأكاديمي والتدريس في الجامعات وكتابة الكتب والتطور في المجال الأكاديمي، لن يتردد هذا الطالب، أو يجد صعوبة في رفض الوظائف، أو المهام والاهتمامات الكثيرة التي يمكنها أن تخرجه عن مسار الرؤية الذي وضعها هو لنفسه فالكثير من القرارات الحياتية تحتاج إلمام بالحالة التي يريد أن يكونها الإنسان في حياته المستقبلية بالتالي معرفة اهتماماته.

ثانياً: وجود الرؤية الحياتية يساعد الإنسان على تحديد الوسائل التي سوف يستخدمها في الوصول لهذه الرؤية، فالقادة السياسيون في البلدان التي يكون للمجتمع قيمة عالية في تحديد مصير البلد السياسي، تجد أن العلاقات الاجتماعية تكون ممتدة ومتواصلة بين هؤلاء القادة والقواعد الاجتماعية فيشاركونهم في أفرانهم وأحزانهم ويخوضون معهم حوارات تعبر عنهم، والسبب الرئيسي هو أن الحياة الاجتماعية يمكنها تحقيق الرؤية السياسية، لذلك عندما تحدد رؤيتك تستطيع عندها تحديد الوسائل التي سوف تحتاج إليها والتي قد تكون مهارات شخصية مثل القيادة، أو التواصل الفعال، أو القدرة على التفاوض وقد تكون مهارات معرفية مثل لغات معينة، أو درجة علمية محددة.

ثالثاً: الرؤية الحياتية تساعدك في توقع العقبات التي يمكن أن تواجهك في حياتك والتي سوف تجعلك مهياً ومُستعداً لهذه العقبات، فالشخص الذي يلعب كرة القدم ولديه رؤية الاحتراف في دولٍ خارجية سيكون مدرّكاً أنه سوف يواجه عقبات الانتقال من مكانٍ إلى آخر حسب تحرك الفريق وسفره في الدوريات واحتمالية تغيير اللغة لأخرى إذا انتقل لفريقٍ في دولة ثانية، ومن ثم التعامل مع جدول ضاغط بدنياً يمنع السهر، وله نظام غذائي صارم، وهكذا الشابة التي تريد احتراف الغناء تعلم جيداً أنها سوف تتعرض للملاحقة من الصحافة والمعجبين وانتهاك الخصوصية والشائعات وضريبة الشهرة الباهظة والتحديات المرتبطة بالعمل الفني.

رابعاً: إن وجود الرؤية الحياتية سوف يساعدك على تقدير الفترة الزمنية التي تستطيع فيها تحقيق هذه الرؤية ثم تحديد الأشخاص الذين سوف تحتاج إليهم في المستقبل وكذلك التعرف على الخطوة الأولى التي ينبغي أن تبدأ منها تنفيذ

رؤيتك، فالشباب الذين أنشأوا شركة ترحال السودانية الرائدة في قطاع المواصلات كانت الخطوة الأولى هي تقديم استقالتهم من وظائفهم ثم التفرغ لتأسيس المشروع الخاص بهم والذي نال نجاحًا باهرًا في الفترة الأخيرة، ويعد من أكثر المشاريع التي صنعت حركةً تجارية مميزة في السوق السوداني في الفترة الأخيرة، فوجود رؤية محددة ودقيقة بالنسبة لهم كان هو العنصر الذي بين لهم أي خطوة ستكون هي الأولى.

أضرار عدم وجود رؤية للحياة؛

أولاً: إن عدم وجود رؤية حياتية بالنسبة للإنسان من أكثر الأشياء التي قد تسبب التيه والتشتت والتردد وال فشل في الحياة بسبب أنه ستكون هنالك مفاهيم سلبية متنامية لدى الإنسان بسبب عدم وجود هذه الرؤية، وأول هذه المفاهيم هو شعور التشتت العام والذي ينتج من عدم وجود وجهة معينة في الحياة، وهذا الشعور قد يؤدي لاتخاذ قرارات في المجالات العملية والعلمية والاجتماعية بناءً على الظروف التي يعيشها الإنسان في حياته والتي يمكن أن تتغير بين لحظة وضحاها وفي نفس الوقت الذي قد يغير فيه الإنسان مجاله العملي، أو العلمي، أو الاهتمامات التي سوف تؤثر سلبًا على المسار الحياتي، وقصة الصديق الذي عمل في أكثر من خمس وظائف مختلفة خلال اثني عشر عامًا كانت نموذجًا للتشتت الحياتي والظروف المتغيرة والتي أدت إلى نتائج غير محبذة بالنسبة له.

ثانيًا: الإنسان الذي ليس لديه رؤية محددة يبذل مجهودًا مضاعفًا وغير مركز في مجالات حياتية كثيرة متغيرة، وهذا المجهود يحتم على الإنسان أن يجتهد أكثر من باقي الناس إذا أراد أن يصنع نفس النتائج التي سوف يصل إليها الآخرون بمجهود أقل، فالشخص الذي يدخل إلى سوق العمل متأخرًا يحتاج إلى زيادة المجهود والزمن ورفع جودة العمل رغم قلة الفترة التي يقضيها داخل المجال المعين وقلة الخبرة وهذا قد يؤدي إلى حدوث إجهاد مبالغ فيه على البدن والذهن بسبب عدم الحصول على النتائج الفعلية على أساس المجهود الذي بذله والذي يمكن أن يضاعفه إذا تغيرت الأهداف، أو الظروف، أو حتى يتساوى مع منافسيه في سوق العمل.

ثالثًا: عدم القدرة على قياس الأداء الحياتي وتقييمه بسبب عدم وجود مسار واضح للأهداف، فإمكانية التقييم تكون لحظية وليست على المدى البعيد وقد لا تتمكن من تحويل هذا التقييم إلى توجيهات للتحسين بسبب التشتت والمجهود

المبذول بصورة غير موجهة، والتي أحياناً قد تؤدي إلى الشعور بعدم جدوى التقييم الحياتي للأهداف المرحلية القصيرة المتغيرة؛ لأنها ليست لها نتائج تراكمية على المدى البعيد في حياة الإنسان، وهذه المشاعر سوف تتسبب في اتخاذ قرارات حياتية بطريقة غير صحيحة سوف تضر بالمسار الحياتي الخاص بالإنسان.

كيفية صياغة الرؤية الحياتية؟

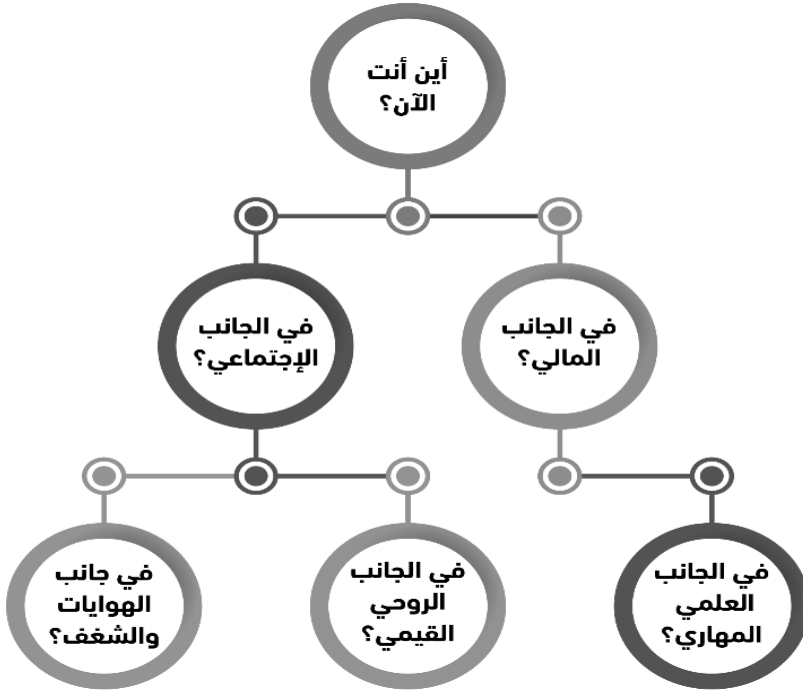
اعلم عزيزي القارئ أن إيمانك التام بضرورة وجود رؤية حياتية بالنسبة لك لفترة خمس سنوات، أو أكثر هو أول خطوات الانتظام في طريق النجاح؛ لأنك بتحديد وصياغة هذه الرؤية تستطيع تركيز الجهد الذي تبذله في المجالات الحياتية المختلفة لك وهذه المجهودات يمكنك أن توجه جزءاً يسيراً منها بشكل مستمر ومتدرج والذي بمرور الزمن سوف يصنع فارقاً كبيراً لك ولأهدافك، ولأن اليوم وبعد التحولات الكبيرة في مجال السوق والمجتمع العالمي أصبح تحقيق الأهداف عملية ديناميكية مركبة تحتاج للمعرفة السليمة والصحيحة لها والاستمرار على هذه الطرق حتى الوصول للنجاح، بالإضافة إلى أنه في الوقت الحالي جميع المجالات سواء في مجال الأعمال، أو الفن، أو الرياضة، أو العلوم أصبح من السهل جداً المنافسة العالمية فيها بعرض المقدرات التي تملكها أنت من داخل منزلك وقد لا تحتاج إلى السفر، أو دراسة كليات متخصصة، أو إحضار شهادات معينة إلا لكي تزيد من خبرتك وجودة المنتج المعرفي الذي سوف تقدمه للعالم، وهذا المفهوم قد يقلل من دور الدراسة النظامية في المستقبل البعيد، فالشركات والمؤسسات المالية الكبيرة والمعاهد العلمية العريقة والفِرَق الرياضية والموسيقية في هذا العصر أصبحت هي التي تبحث عن المواهب وهي التي تأتي إليك وتقدم خدماتها إذا كنت مميزاً في مجال ما، وأصبحت عملية عرض المهارات أسهل ما يمكن ولا تحتاج للمجهود الكبير الذي قد يعيق الإنسان، وأصبح تأسيس المشاريع يميل في كفة المهارات والخبرات أكثر من رأس المال وتستمر هذه التحولات الحضارية في حياتنا بشكل كبير ومتسارع، فيها ما يصب في مصلحة الإنسان وفيها ما يؤثر بالسلب، فأنت الآن وأثناء قراءتك لهذه السطور تستطيع من أي مكان في العالم أن تبدأ في صياغة الرؤية الخاصة بك، ومن ثم البدء مباشرة في تنفيذها وبذل المجهود والاستفادة من سلم الأولويات والقمع المعرفي في وضع مهام الرؤية وجعلها أولوية بالنسبة لك، فالشاب الذي في رؤيته يريد أن يصبح طبيباً متخصصاً في أحد المجالات المطلوبة في بلده وهو الآن يدرس في المرحلة الثانوية يستطيع أن يبدأ

الآن، والموظف الذي يعمل في إحدى الشركات ولديه رؤية تتضمن إنشاء شركة خاصة به في المجال نفسه يمكنه أن يبدأ الآن، والزوجة التي لديها ثلاثة أبناء وتملك رؤية تتضمن عمل أكاديمية لتدريس الأطفال ذوي القدرات الخاصة يمكنها البدء الآن، وأنت عزيزي القارئ إن كنت مستعدًا لتحقيق الرؤية الحياتية الخاصة بك يمكنك البدء من الآن كل طرق النجاح العملي والعلمي تبدأ بخطوة، وكل الناجحين والعظماء الذين صنعوا المجد لم تكن لديهم كافة الظروف المتاحة لكنهم قرروا ثم دخلوا غمار طريق الأحلام والأهداف بالإصرار والاستمرار تمكنوا من تحقيق رؤاهم وأحلامهم، أن الاستراتيجية التي طورتها لصياغة الرؤية الحياتية تعتمد على النموذج بسيط وسهل والذي يحتوى على خمسة جوانب جوهرية في حياة الإنسان وفي كل جانب خمسة أسئلة تساعد في صياغة الرؤية العامة..



وبالإجابة على هذه الأسئلة يمكن للإنسان أن يعرف الوسائل والطرق والمسارات والمهارات وحتى الأشخاص الذين يحتاجهم في هذه الرؤية التي سوف تصنع التوازن والنجاح الذي ينشده أي شخص؛ لذلك كل ما عليك هو الإجابة الصادقة والمفصلة على هذه الأسئلة من ثم ترتيبها في شكل مصفوفة أولويات واضحة وفق حياتك الحالية بشكل متدرج ومناسب مع إمكانياتك.

السؤال الأول:



إن سؤال "أين أنت الآن؟" هو مفهوم يحدد بدقة الحالة الفعلية التي أنت عليها الآن ويبين نسبة الرضا عن الوضع الذي تعيشه في حياتك الحالية، وهو أيضًا محفز داخلي ودافع ليحرك الرغبة في التقدم للأمام، أو تنفيذ الأهداف الحياتية في الجوانب المختلفة من أجل النجاح في الحياة، للإجابة على هذه الأسئلة المختلفة عليك أن تحضر ورقة وقلماً ويُفضل أن تكتب الإجابة على جميع الأسئلة بكل وضوح، وأن تصف الحالة الشعورية التي أنت عليها أثناء الإجابة على السؤال لأن هذه الإجابات التي تقوم بكتابتها تؤدي إلى صياغة الوجدان الخاص بك بطريقة تساعدك على صنع قوة داخلية للتحرك نحو النتائج التي ترحوها، لا تظن أن مجرد الإجابة على الأسئلة في داخل ذهنك كافية لعمل الرؤية، واعلم أن كتابة المهام والأهداف على الورقة هو الخطوة الأولى لميلادها على الواقع ويمكنك أيضًا استخدام الخرائط الذهنية للإجابة على الأسئلة لأنها ستعطيك نظرة محيطية شاملة لكافة جوانب الموضوع الذي كتبت عنه.

الجانب المالي؛

إن الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالجانب المالي في حياتك الحالية والتي توضح الحالة الراهنة للظروف المالية التي تعيشها الآن بغض الطرف عن كونها ظروف مرضية بالنسبة لك، أو غير مرضية، فيجب أن تُجيب على الأسئلة بكل وضوح وتفصيل.

- ما مصادر الدخل التي تمتلكها الآن؟
- هل هذه المصادر تستطيع أن تكفي كل احتياجاتك؟
- هل أنت راضٍ عنها؟ إذا كانت الإجابة بـ (لا) وضح السبب، وإذا كانت (بنعم) وضح السبب أيضًا.
- ما الحالة الشعورية التي تلاحظها أثناء تفكيرك بالجانب المالي؟
- ما القناعات والمعتقدات التي تؤمن بها في الجانب المالي؟

الجانب الاجتماعي؛

إن الجانب الاجتماعي في حياتك يحتوي على تعريف نوع العلاقات الاجتماعية الموجودة في حياتك والمكانة التي تتبوأها أنت، أو الحالة الشعورية التي تطرأ عليك عند التفكير في هذا الجانب.

- هل أنت إنسان تفضل العلاقات الاجتماعية؟ أي نوعٍ من العلاقات تفضل؟
- ما العلاقات الاجتماعية التي لديك حتى الآن؟ كم عددها؟ صفها؟
- هل العلاقات الحالية التي لديك لديها تأثير على حياتك؟ صف هذا التأثير؟
- ما تقييمك لعلاقاتك الأسرية؟ مزدهرة أم متدهورة؟ وما السبب؟
- هل أنت راضٍ عن العلاقات الاجتماعية التي لديك؟
- صف الحالة الشعورية التي تنتابك عند التفكير في بعض العلاقات الناجحة والفاشلة كلٌّ على حدة؟

الجانب المهاري العلمي؛

هو الجانب الذي يتناول مجال دراستك الأكاديمية إن كنت ممن توجه نحو المجال الأكاديمي مثل الطب والهندسة والاقتصاد، أو من توجه نحو المجالات المهنية والحرفية مثل الفن والرياضة، أو العمل الحر، أو غيرها.

- ما موقفك الآن في مجالك؟ خبير أم مبتدئ أم متوسط؟ مع ذكر الأسباب.
- هل أنت خيار مميز من بين منافسيك لكل من يرغب في خدماتك؟ إذا كانت الإجابة نعم، أو لا أذكر الأسباب؟
- هل استثمرت أموالاً في تطوير نفسك ومهاراتك في هذا المجال؟ كم من المال؟
- هل استثمرت من زمنك في تطوير نفسك في هذا المجال؟ كم ساعة في الأسبوع؟
- هل أنت راضٍ عن الأداء الذي تقوم به الآن؟ إذا كانت الإجابة (نعم)، أو (لا) علل مع ذكر الأسباب؟
- صف الحالة الشعورية التي تنتابك عندما تفكر في هذا الجانب؟

الجانب الروحي القيمي؛

وهو الجانب الذي يمد الإنسان بالطاقة وتتبلور فيه القيم الأساسية مثل الصدق والالتزام والإخلاص والحب والتضحية والإنسانية وتكون الأنشطة فيه مثل العبادات والعمل الطوعي والسفر والتأمل وغيرها من الأنشطة.

- ما الأنشطة التي تمدك بالطاقة؟
- ما القيم الأساسية في حياتك؟
- هل هنالك قيمة تتمنى أن تطبقها في حياتك؟
- ما الدوافع التي تحركك وتدفعك للحياة؟
- ما الحالة الشعورية التي تنتابك عندما تفكر القيم الخاصة بك؟
- هل أنت راضٍ عن الجانب الروحي الخاص بك؟ ولماذا؟

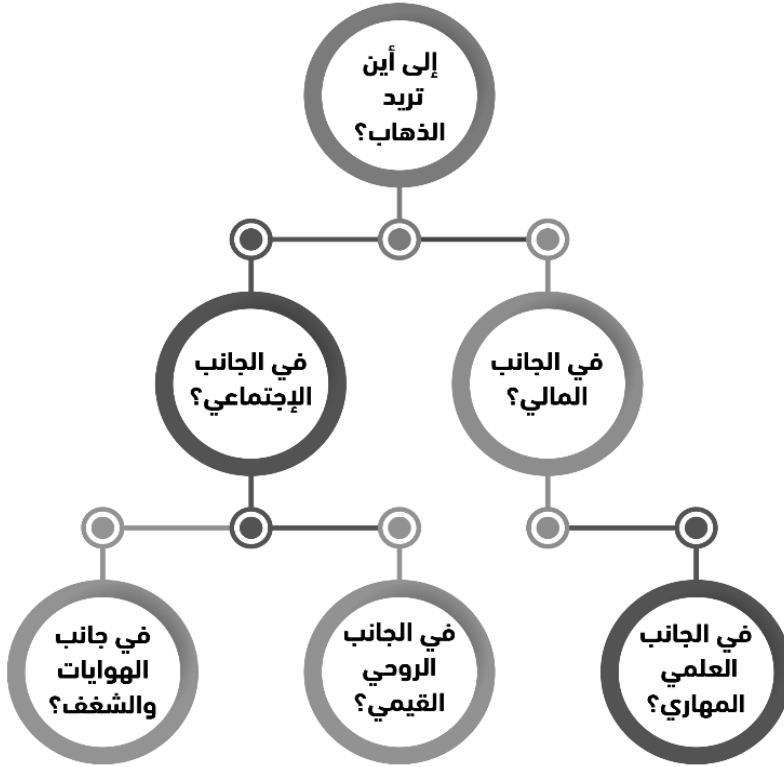
جانب الهوايات والشفف:

إن الأنشطة التي يمارسها الإنسان من أجل المتعة والتسلية تساعد على تبديد الطاقات السلبية وتفرغ الضغط النفسي الناتج من روتين الحياة اليومية؛ لهذا لها دور كبير في الحياة، وهذه الأنشطة مثل الرياضة والخروج، أو السفر، أو القراءة، أو الرسم، أو العزف وغيرها.

- ما الأنشطة التي تقوم بها بدافع المتعة، أو التسلية؟
- هل هذه الأنشطة تساعدك فعلاً على التفرغ والاسترخاء؟ لماذا؟
- من هم الناس الذين تمارس معهم هذه الأنشطة؟ هل يمكن أن تستفيد من هؤلاء الناس في حياتك الاجتماعية، أو العملية؟
- هل هذه الأنشطة تضيف قيمةً لحياتك، أو للمجتمع؟
- ما الأنشطة التي تحبها لكنها تحتاج لبيئة محددة، أو إمكانيات معينة؟
- ما الأنشطة التي يقوم بها الناس الذين هم قدوة بالنسبة لك؟
- ما الحالة الشعورية التي تعتريك عندما تفكر في موضوع الهوايات؟



السؤال الثاني:



إن السؤال الثاني من أهم الاسئلة في صياغة الرؤية الحياتية لأنه يحدد الوجهة التي تريدها أنت، أي يوضح لك الحالة التي تريد أن ترى فيها نفسك بعد فترة من الزمن سواء على مستوى العمل، أو الدراسة، أو المهارات، أو الحياة الاجتماعية، أو غيرها من المجالات التي تطمح لصنع نجاحات كبيرة فيها؛ لذلك عزيزي القارئ عليك أن تتمهل في الإجابة على هذا السؤال ثم الإجابة بطريقةٍ تمكنك من تصور الشكل النهائي الذي ترغب فيه وعند الإجابة لا تحمل هم كيفية تحقيق هذه الرؤية بل ركز على أن تكون الأهداف التي سوف تضعها تمثلك بكل ما تحمل الكلمة من معنى.

الجانب المالي؛

في هذا الجانب أريدك عزيزي القارئ أن تكون أكثر دقة ووضوحًا فيما يخص أحلامك وأهدافك المالية لأن آمال وأحلام وخطط اليوم هي واقع الغد، وانتبه.. لا تدع ظروفك المالية السيئة، أو أحولك المزرية تمنعك من وضع رؤيتك، أو تكبل طموح أحلامك، فطالما كنت لا تطلب هذه الأهداف من شخصٍ فلا ضير عليك لأنك تطلبها من أكرم الأكرمين وخالق الناس أجمعين.

- ما الدخل السنوي الذي تريد الوصول إليه؟ اكتب رقمًا محددًا؟
- ما الراتب الشهري الذي يمثل قمة الطموح الخاص بك إن كنت موظفًا؟
- ما المرتبة الوظيفية التي تريد الوصول إليها في مكان عملك؟
- ما الأملاك والأصول التي تريد أن تمتلكها في حياتك؟
- ما المجالات التي تريد الاستثمار فيها في المستقبل؟
- ما الحالة الشعورية التي تنتابك عندما تفكر في الجانب المالي في المستقبل؟
- ما الشكل النهائي الذي تريد الوصول له عبر شركتك، أو عملك الحر؟
- هل أنت مؤمن بالأهداف التي حددتها في هذا الجانب؟

الجانب الاجتماعي؛

في هذا الجانب سوف تحدد بالتفصيل ما الأهداف الاجتماعية المتعلقة بالحياة من بناء أسرة إلى المكانة الاجتماعية وطريقة التعامل مع الناس، أو داخل الأسرة الصغيرة ونوع العلاقات التي تملك وغيرها.

- ما الفترة التي تريد أن تبني فيها أسرة؟ وما هي مواصفات الأسرة؟
- ما المكانة الاجتماعية التي تريد الوصول إليها؟ ما صفاتها؟
- من الناس الذين تطمح لأن تصنع معهم علاقات اجتماعية في المستقبل؟
- ما الأنشطة المجتمعية التي تريد القيام بها من أجل الأسرة؟
- ما الأنشطة التي تريد القيام بها من أجل المجتمع؟
- ما الحالة الشعورية التي تنتابك عندما تفكر في هذا الجانب؟
- هل أنت مؤمن بالأهداف التي حددتها في هذا الجانب؟

الجانب العلمي المهاري؛

في هذا الجانب يجب أن تحدد بالتفصيل الأهداف التي تريد الوصول إليها سواء كان في المجال الوظيفي، أو الأكاديمي، أو المعرفي، أو المهاري والذي يمثل مساندة ودعم للجوانب المالية سواء كانت في وظيفتك، أو عملك الخاص، أو دراستك الحالية أن كنت طالبًا.

- ما الشهادات العلمية، أو المعرفية، أو اللغات التي سوف تجعلك رائدًا في مجالك؟
- ما المنتج العلمي الذي تريد تقديمه للمجتمع من كتب، أو خبرات؟
- ما المهارات العملية التي تريد الوصول إليها سواء في عملك، أو دراستك؟
- ما المسار المهني المستقبلي الذي تريد أن تمشي من خلاله لأهدافك؟
- ما العادات التي إذا تعلمتها سوف تجعلك رائدًا في مجالك؟
- ما المهارات الشخصية التي ترى أنها تناسب مكانتك وأحلامك وطموحك؟
- ما الحالة الشعورية التي تتنابك عندما تفكر في هذا الجانب؟
- كم المبالغ التي تنوي استثمارها في هذا الجانب؟
- هل أنت مؤمن بالأهداف التي جدتها في الجانب؟

الجانب الروحي القيمي؛

في هذا الجانب سوف تحدد القيم الأساسية التي تريد أن تتبناها في حياتك المستقبلية والتي تناسب طموحك وأحلامك، وكذلك الأنشطة التي تنمي وتغذي الجانب الروحي في حياتك من عبادات، أو غيرها.

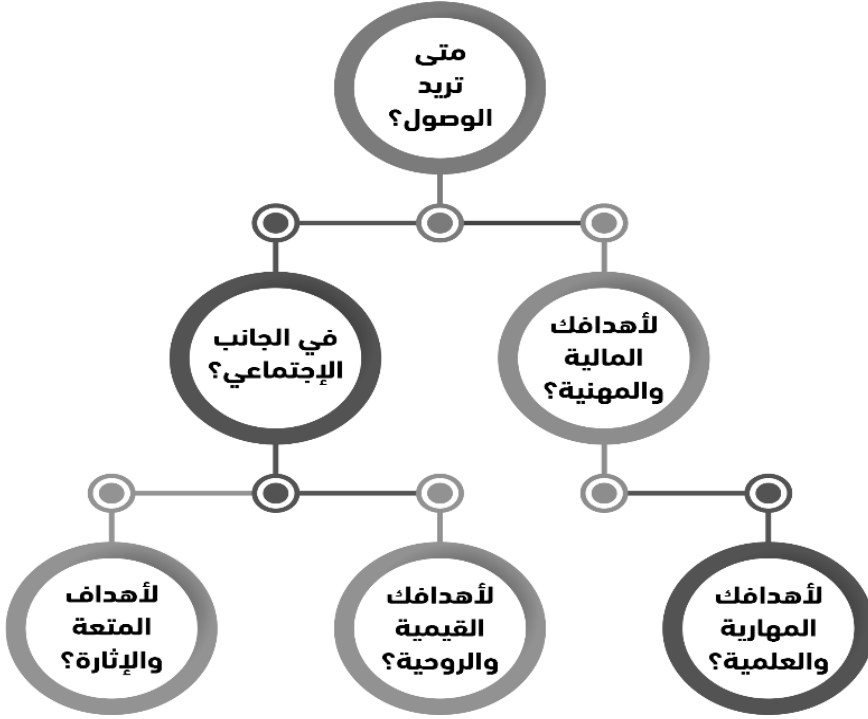
- ما القيم الحياتية التي تريد أن تتبناها في المستقبل؟ مع ذكر السبب.
- ما الأنشطة الشخصية الخاصة التي لم تتمكن من القيام بها الآن؛ لأنها تحتاج لبيئة معينة، لكنك سوف تقوم بها في المستقبل؟
- ما الأنشطة العامة التي تمدك بالطاقة والحياة التي تريد القيام بها؟
- هل أنت مؤمن بأن هذه الأنشطة تمثل ميولك وتوجهاتك؟
- ما الحالة الشعورية التي تتنابك عندما تفكر في الجانب القيمي المستقبلي؟
- كم المبلغ الذي يمكنك أن تستثمره في هذا الجانب؟

جانب التسلية والمتعة :

إن في هذا الجانب الحياتي سوف تتناول الجانب الممتع في حياتك العادات والأنشطة التي تطمح لها، أو التي تناسب المستقبل الخاص بك والمكانة الاجتماعية والمالية التي تخطط لها في حياتك.

- ما الهوايات الشخصية التي تريد ممارستها في المستقبل؟
- هل الهوايات تجمعك مع أناس من العلاقات الاجتماعية التي تهدف لها؟
- ما المبالغ المالية التي يمكنك صرفها على هذه الهوايات والأنشطة؟
- هل التسلية التي تريد تعبر عن طموحك فعلاً؟ هل أنت مؤمن بذلك؟
- ما الحالة الشعورية التي تضعك فيها هذه الأنشطة والهوايات؟

السؤال الثالث:



إن السؤال المتعلق بالتوقيت الذي تضعه أنت بدقة وبتفصيل، لكن من بعد دراسة فاحصة للأهداف الحياتية المكونة للرؤية الخاصة بك يحدد لك بوضوح نقطة النهاية وكذلك خط البداية الذي يجب أن تنطلق منه، إن الإنسان له قدره عالية على العمل بطاقة عالية ومقدرات خرافية إذا كانت هنالك تحديات ماثلة أمامه، أو حدود عليه ألا يتخطاها وهذه هي طريقة عمل العقل البشري فالطالب الذي لا يتم تحديد زمن الامتحان لا يبدأ في المذاكرة من أجل هذه الامتحان غير المعروف الأجل والموظف لا يقوم بالمهام على وجه السرعة إلا إذا كان هنالك موعد للتسليم والمناقشة وكل المهام الحياتية تفقد الحافز الأساسي في تنفيذها إذا فقدت الجدول الزمني؛ لذلك تحديد فترة بداية تحقيق هذه الرؤية وفترة النهاية أيضًا ضروري حتى يتمكن الإنسان من قياس الأداء الخاص من ثم تعديل الخطط إن لزم الأمر.

الجانب المالي؛

في هذا الجانب لديك أهداف مالية واضحة لحياتك وفق جلسات العصف الذهني التي جلستها مع نفسك، وفي هذا السؤال سوف تقوم بتحديد زمن البداية والذي سيكون عقب إكمال الرؤية مباشرة ابدأ التنفيذ مستخدمًا قاعدة (RUN) التي سوف نتناولها لاحقًا في هذا الباب، من ثم حدد الزمن النهائي لهذه الرؤية ويفضل أن تكون خمسة سنوات؛ لأنها فترة متوسطة وفي الوقت نفسه تعطي الفرصة لملاحظة النتائج في الرؤية.

- متى سوف تبدأ في تنفيذ الرؤية؟ حدد التوقيت باليوم والتاريخ
- متى ستكمل إنجاز هذا المبلغ المالي الذي تريده كدخل سنوي؟ حدد التوقيت بالتاريخ واليوم.
- هل تعتقد أن الزمن الذي حددته كافٍ لإكمال الرؤية؟ ما السبب؟
- ما الزمن الذي يكفي للوصول للمهارات المطلوبة من أجل الهدف المالي؟
- ما الزمن الذي يكفيك من أجل الوصول إلى رتبة وظيفية عالية؟
- ما الزمن الذي يمكنك من أن تصبح رقمًا يصعب تجاوزه في تجارتك وعملك الخاص؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه العمل؟

الجانب الاجتماعي؛

في هذا الجانب سوف نقوم بتحديد الزمن اللازم لصناعة العلاقات الاجتماعية التي حددتها والفترة المناسبة للمكانة الاجتماعية التي تريد الوصول إليها، أو الأهداف الأسرية الشخصية بالنسبة لك.

- ما الفترة التي ستتمكن فيها من تحقيق أهدافك الأسرية الشخصية حسب الرؤية؟
- ما الزمن الكافي لصناعة قاعدة العلاقات الاجتماعية التي تستهدفها؟
- ما السنة التي سوف تبدأ فيها بالأنشطة الاجتماعية العامة؟
- ما أقصى مدة تستطيع فيها تحقيق الأهداف الاجتماعية؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه في العمل في الأهداف الاجتماعية؟

الجانب العلمي المهاري:

أن تصبح خبيرًا في مجال ما يعني أن تقضي زمنًا مطولًا في تطوير خبرة معينة، أو مجال ما والأهداف الحياتية الكبيرة تحتاج إلى مهارات وخبرات كثيرة؛ لذلك أن عملية التعلم المستمرة منذ الآن وحتى الخمس سنوات التي حددناها في الرؤية هي التي تكفل الوصول لهذه الرؤية بالطرق الصحيحة والمستحقة للمجهود الذي تبذله في تطوير مهاراتك وخبراتك العلمية والعملية.

- ما الزمن الذي يكفيك لكي تكون خبيرًا في مجالك؟ حدد الزمن بالتفصيل.
- ما الزمن الذي تحتاجه يوميًا من أجل إجادة هذه المهارات والخبرات؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه العمل في تطوير نفسك؟
- ما الفترة الزمنية التي تستطيع الوصول فيها للخبرة المطلوبة في وظيفتك؟
- ما الفترة الزمنية التي تحتاجها لتحقيق المعرفة والشهادات العلمية المهمة حسب رؤيتك؟
- ما الزمن الذي سوف تكثف فيه العمل على مهاراتك وخبراتك؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه العمل على الأهداف المهارية؟

الجانب الروحي القيمي:

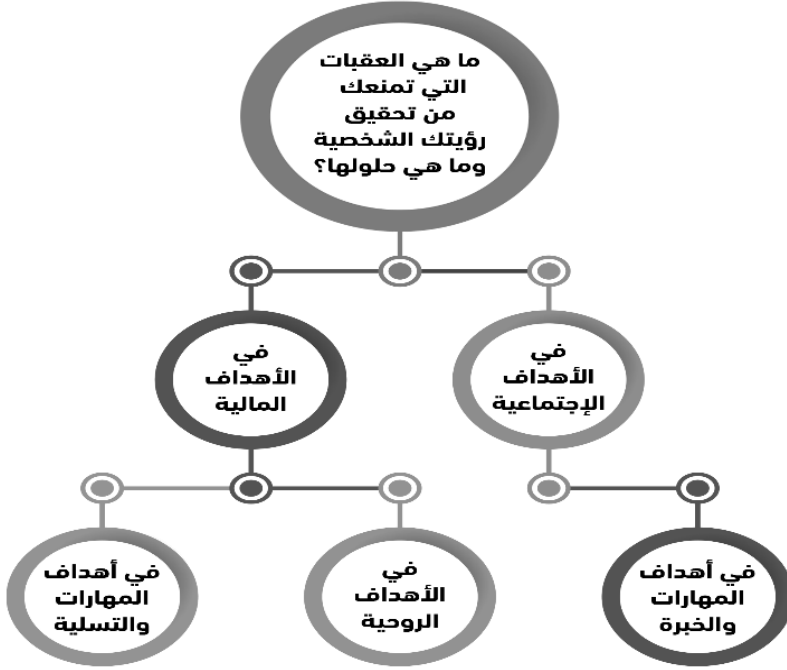
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه العمل على الأنشطة الروحية وتطويرها؟
- ما الفترة التي سوف تقتطعها من عملك لممارسة هذه الأنشطة؟
- ما الزمن الذي يستهلكه النشاط الواحد حتى يكتمل إلى آخره؟
- ما الزمن الذي سوف تقلل فيه من الأنشطة الروحية؟
- ما الزمن الذي سوف تكثف فيه الأنشطة الروحية والقيمية؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه بالأنشطة الروحية؟

جانب المتعة والتسلية :

- ما الفترة التي تستهلكها الأنشطة التي تقضيها في الاستمتاع؟
- ما الفترة التي تظن أنه يجب عليك تقليل زمن التسلية والاستمتاع؟
- ما الفترة التي تحتاجها لجعل الأنشطة الخاصة بالمتعة مفيدة في جوانب العمل والعلاقات الاجتماعية؟
- ما الفترة التي تقضيها في المتعة والتسلية؟ حدد المدة بالساعة.
- ما الشعور الذي ينتابك عندما نتحدث عن ضياع الزمن؟
- كم المدة التي تقوم بتقليصها من زمن المتعة والتسلية؟



السؤال الرابع:



إن الأهداف الحياتية لأي إنسان يمكن أن تكون عالية ومحفزة والرؤية الخاصة به قد تكون جميلة وتحتوي على أفكارٍ ألمعية لكن السبب الذي يجعل الآلاف بل الملايين من الناس يعجزون عن تحقيق أهدافهم هي المعوقات، أو التحديات التي تأتي في طريق الحياة هذه التحديات قد تكون مالية، أو قد تكون متعلقة بالظروف المعيشية، أو الاجتماعية، أو بظروف البلد، أو غيرها، لكنها هي التي تمنع الإنسان من الوصول إلى هدفه بطريقة معينة بمعنى أن التحديات قد تغلق في وجهك طريقاً معيناً لكنها لا تستطيع إغلاق كل الطرق المؤدية إلى الهدف وهذا يعني أن التحديات التي سوف تواجهك هي اختبار لقوة عزمك وإصرارك على تحقيق أهدافك فإن كنت ممن يؤمن بشكل قاطع بأهدافه سوف تصبر على هذه التحديات وتحاول البحث عن الطرق الأخرى التي توصلك لهذه الأهداف أما أن كنت مثل ما تبقى من الناس الذين توقفهم المعوقات عن التقدم والنجاح ستكثر من الشكوى واستصعاب الأهداف وقد تنتقد حتى ضرورة وجود رؤية للإنسان وهذا تعبير عن

الشعور الداخلي الخاص بك من موضوع العقبات وتكون ممن يصنعون مكانة في أذهان الناس بأنهم ضحايا الظروف الصعبة وهكذا، وحتى لا نقع في هذا المأزق دعنا قبل البدء في الرؤية نحاول أن نعرف بطريقة عامة ماهية المخاطر والعقبات التي سوف تواجهنا في سبيل تحقيق هذه الرؤية الحياتية الخاصة بنا ونتلمس الطريق الممكن لحل هذه العقبات بطريقة تساعدنا على الاستعداد بشكل صحيح أثناء السير العملي في الحياة الواقعية.

الجانب المالي؛

- ما أول عقبة سوف تقف أمام الترقية الوظيفية التي تريدها؟
- وما الحلول المتاحة التي يمكنك القيام بها؟
- ما العقبات التي سوف تواجهك في حال أردت أن تكون خبيرًا ورائدًا في مجالك؟
- وما الخطوات العملية التي يمكنها أن تساعدك لتفادي هذه العقبات؟
- ما العقبات والتحديات التي سوف تقف حائلًا لتحقيق الدخل المالي الذي تريده؟
- وما الخطوات العملية التي يمكنك القيام بها لذلك؟
- ما التحديات المستقبلية التي يمكنها أن تظهر لك في جانب إنشاء مشروعك الخاص، أو شركتك؟
- وما الحلول التي يمكنها الحيلولة دون ذلك؟
- ما هو المبلغ المالي الذي سوف تحتاج له للبداية في عملك، أو استثمارك؟
- وما العقبات التي يمكنها الحيلولة دون توفير ذلك المبلغ؟
- هل أنت مستعد للادخار الشهري من راتبك لأجل توفير الاحتياجات اللازمة للرؤية الخاصة بك؟
- هل أنت مستعد لتقليل المنصرفات غير الضرورية كالمطاعم والخروج والتسوق الأسبوعي لأجل أهدافك؟
- هل أنت مستعد للتغلب على المشاعر المختلفة التي تنتابك في مواضع الصرف المالي والادخار والاستثمار؟

الجانب الاجتماعي؛

- من الناس الذين تريد أن تصنع معهم علاقات اجتماعية؟
- ضع قائمة بالأسماء وما العقبات التي قد تواجهك في طريق ذلك؟
- وما الحل؟
- ما العقبة التي تواجهك في طريق تحقيق أهدافك الأسرية؟
- وما الخطوات العملية التي يمكنها أن تساعدك في الحل؟
- من الناس الذين يمكنك الاستعانة بهم في تنفيذ هذه الرؤية الخاصة بك؟
- ما التحديات التي يمكنها منعك من الوصول للمكانة الاجتماعية التي تطمح لها؟
- وما الخطوات العملية التي تساعدك على الحل؟
- ما البيئة التي لو كنت جزءًا منها سوف تساعدك على تحقيق جزء كبير من الرؤية الخاصة بك بسهولة؟
- كيف ستصل لهذه البيئة؟
- هل أنت مستعد للمبادرة في بدء العلاقات مع الناس الذين حددتهم؟
- أم سيكون "الإيجو" حائلًا في ذلك؟
- هل أنت مستعد لتحمل سلوكيات كالتجاهل والرفض والعناد من قبل هؤلاء الناس ثم المواصلة في أهدافك؟

الجانب الأكاديمي المهاري؛

- ما أول عقبة سوف تواجهك في إنجاز دراستك الأكاديمية والعلمية؟
- ما الحلول الممكنة لهذه العقبة؟
- ما التحديات المتعلقة بالمهارات التي سوف تقابلها في سبيل تحقيق رؤيتك؟
- ما الحلول الممكنة لهذه التحديات؟
- ما المشاكل التي تقابلها في طريق أن تكون رائدًا في مجالك العملي، أو العلمي؟
- ما الحلول الممكنة لهذه العقبات؟

- ما الجهات التي يمكنك الاستعانة بها لإزالة التحديات الأكاديمية والمعرفية؟
- ما الاحتياطات التي تريد أخذها في طريقك في حال تعرضت رؤيتك للتأخير، أو التوقف؟
- هل أنت مستعد للسهر والتعب والسفر والصبر على الضغط من أجل تطوير نفسك ومهاراتك وخبراتك؟
- هل أنت مستعد لتقديم ما يلزم من أجل أن تكون رائدًا في مجالك العملي، أو المهني؟

الجانب الروحي القيمي؛

إن الظروف الحياتية متغيرة ومتقلبة وقد يكون للإنسان كمية من الأمان والآمال لم يستطيع تحقيقها لأسباب متعددة وفي جانب التغذية الروحية هنالك كثير من الأنشطة والأمان من عبادات إلى سفر إلى غيرها من المعاملات التي يتمنى الإنسان القيام بها لكن قد يكون الجانب المادي، أو الاجتماعي حائلًا دون تحقيقها لذلك في هذا الجانب سوف نتطرق لهذه العقبات مع الحلول الممكنة لها.

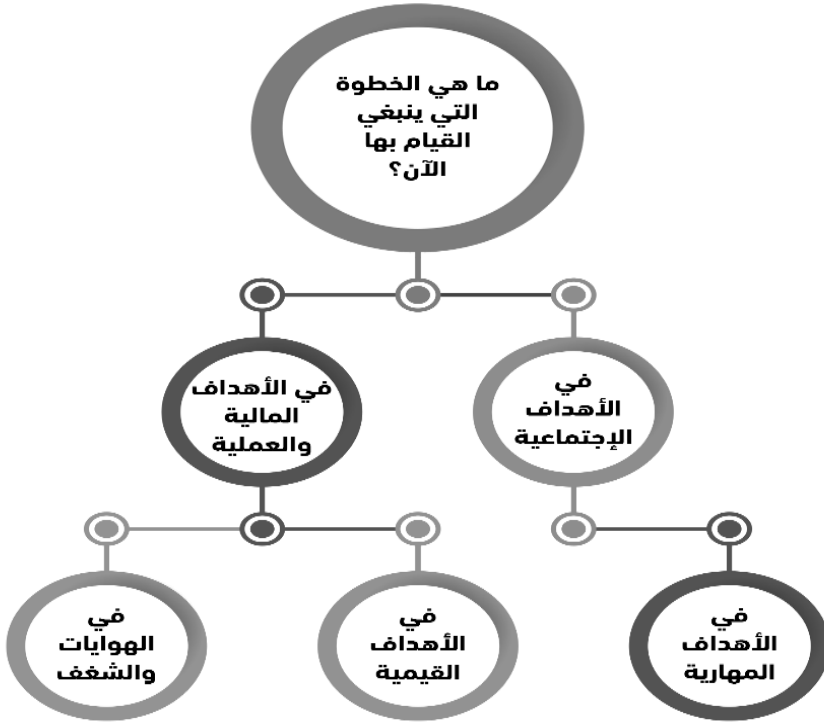
- ما الأنشطة الرئيسية التي تغذي روحك وتجلب لك السعادة؟
- ما العقبات التي تحول دون القيام بها؟
- ما الحلول التي يمكن أن تساعدك على إنجازها؟
- ما العقبات التي تمنعك من الشعور بالسعادة والسلام؟
- ما الخطوات العملية التي أن قمت بها وسوف تزيل هذه العقبات؟
- ما العناصر في البيئة من حولك التي تمنعك من الشعور بالاطمئنان؟
- ما الطرق الممكنة لإزالة هذه العناصر؟
- ما هي التحديات التي تمنعك من ممارسة الأنشطة المجددة للطاقة الروحية في المستقبل حسب رؤيتك؟
- وما الخطوات الممكنة التي يمكنها أن تحول دون ذلك؟
- هل أنت مستعد لدفع المال، أو السفر، أو حرمان نفسك من الراحة، أو المتعة من أجل هذه الأنشطة؟

- هل أنت مستعد للالتزام والصبر على أداء هذه الأنشطة لفترات مستمرة من حياتك وفي أماكن مختلفة؟

جانب التسلية والمتعة؛

- ما العقبات التي تمنعك الآن من ممارسة هواياتك وشغفك الخاص؟
- ما الطرق التي يمكن من خلالها إزالة هذه العقبات؟
- ما العقبات التي يمكنها أن تقف حائلاً أمام هوايتك وسعادتك حسب الرؤية؟
- وما الحلول الممكنة لتفادي ذلك؟
- ما الطرق التي سوف تساعدك في الوصول للأماكن، أو المناطق التي يمكن أن تمارس فيها هواياتك وشغفك؟
- هل أنت مستعد للسفر بعيداً عن أهلِكَ ومنزلك من أجل هواياتك؟
- هل أنت مستعد لدفع المال، أو الزمن لأجل هذه الهوايات؟

السؤال الخامس:



في هذا السؤال عزيزي القارئ سوف نقوم بتحديد الخطوة الأولى التي عليك القيام بها في سبيل تحقيق هذه الرؤية ولأن التخطيط هو عملية ديناميكية تعتمد على الخطوات المستمرة والمدرسة في اتجاه الهدف الواحد الذي تسعى لتحقيقه، إن الأسئلة التي أجبت عليها خلال الصفحات السابقة قد وضحت لك الصورة الكلية للوسائل والأشخاص والجهات والطرق الممكنة التي عبرها سوف تبدأ في تحقيق هذه الرؤية الشخصية لكن من المهم جدًا تحديد الخطوة الأولى بوضوح من حيث الزمان والمكان والأشخاص الذين يمكن أن يكونوا جزءًا منها، أن هذه الخطوة هي الأهم والتي تكون فيها القوة الدافعة أكبر والحماس الذي يكون في البدايات هو المحرك الأول لكننا لا نريد الاعتماد على هذا الحماس الذي سوف يزول في القريب

العاجل بل سنعتمد على التخطيط والاستمرار والتدرج في تنفيذ الأهداف، أن الخطوة الأولى يمكن أن تكون مكالمة هاتفية لصديق تحدثه عن رغبتك في العمل معه، أو الذهاب إلى مستثمر وعرض فكرتك عليه، أو الاتصال على مركز تدريب والتسجيل في كورس تدريبي معين، أو الاستقالة من وظيفة والانتقال لمكان آخر أفضل، أو قد تكون الاتصال على أحدهم وقطع علاقتك معه لأنك تضررت جدًا في الفترة الأخيرة منه ولا بد من اتخاذ قرار في هذه العلاقة عزيزي القارئ اعلم أن الخطوة الأولى التي تحددها ليست عملية معقدة وتحتاج إلى تخطيط بل هي مثل شرارة الإشعال في السيارة قصيرة من حيث الزمن قليلة من حيث الجهد لكنها مستمرة النتائج فقراءة كتاب لمدة ساعة يوميًا والبدء من الآن وإكمال هذا الكتاب يمكن أن تكون خطوتك الأولى، أو الذهاب إلى غرفة والدك، أو والدتك وطلب المسامحة منها بسبب أخطاء قمت بها يمكن أن تكون خطوتك الأولى لذلك لا تجعل البداية المثالية هي الهدف المنشود البدايات دائمًا ما تكون غير مثالية ومتعبة لدرجة بعيدة في كل مجالات الدنيا فشركة فيسبوك كانت بدايتها تطبيق بسيط داخل الحرم الجامعي وكنيتاكي كانت بدايتها مطعمًا صغيرًا في حي شعبي بغرفة واحدة وآبل كانت بدايتها في القبو التحتي لمنزل أحدهم وهكذا ابدأ وضع النهاية في عقلك توكل على الله ودع الله تعالى يتكفل بالتوفيق والعناية وأنت عليك بالتخطيط وتحديد المسار والوسيلة ثم البدء.

الجانب المالي:

- ما هي الخطوة الأولى التي يمكن أن توفر من خلالها المال الذي سوف تحتاج إليه في بداية تنفيذ رؤيتك؟
- متى سيكون الزمن الذي سوف تقوم فيه بهذه الخطوة؟
- ما المكان الذي سوف تكون فيه هذه الخطوة؟
- من الشخص الذي سوف تطلب منه، أو تقترض منه، أو تستعين به لإحضار المال؟
- هل أنت مستعد لتغيرات الظروف وتحمل الرفض والفشل في هذه الخطوة؟
- إذا واجهك تحدي أولي في هذه الخطوة هل سوف تستسلم؟
- ما هي الخطوة التي يمكنك القيام بها في هذا اليوم من أجل البداية؟

الجانب الاجتماعي؛

- ما الخطوة الأولى في سبيل صناعة العلاقات التي خططت لها؟
- أين المكان الذي سوف تصنع فيه هذه العلاقات؟
- ما الزمان المناسب للتواجد مع هؤلاء الناس؟
- من الشخص الذي سوف تستعين به وتستشير؟
- ما سبل الاتصال؟
- ما الخطوة العملية الممكنة التي يمكنك القيام بها في هذا اليوم لأجل الرؤية؟
- من الشخص الذي سيساعدك في بدء جولة العلاقات؟

الجانب العلمي المهاري؛

- ما أول خطوة عملية في سبيل اكتساب مهارات العمل؟
- ما الخطوة التي يمكنك من بدء طريق الريادة في مجالك؟
- ما المكان المناسب، أو البيئة المناسبة للبداية؟
- من الشخص الذي سوف تتعلم منه المهارات والخبرات العملية؟
- ما الخطوة العملية التي يمكنك القيام بها اليوم لأجل بدء تحقيق الرؤية؟
- من الشخص الذي سيكون رفيقك في هذه الرحلة؟

الجانب الروحي القيمي؛

- ما الهدف الأول الخاص بك في موضوع التغذية الروحية؟
- ما الخطوة الأولى في تنفيذ هذا الهدف؟
- ما المكان الذي يجب أن تذهب إليه؟ وما الوسيلة؟
- من الشخص، أو الجهة التي تساعدك في الأنشطة القيمية؟
- ما الخطوة العملية التي يمكنك القيام بها اليوم؟



جانب التسلية والمتعة؛

- ما الأنشطة التي تشعرك بالحماس والإثارة حاليًا؟
- هل هي داعمة للرؤية الخاصة بك؟ إذا كانت الإجابة بنعم كيف يمكن تكثيفها؟ وإذا كانت الإجابة بلا كيف يمكن تعديلها؟
- من الشخص الذي سيكون شريكك في هذه الأنشطة؟ وسيلة التواصل معه؟
- ما الخطوة العملية الأولى التي تساعدك تحقيق الأنشطة الخاصة بالرؤية؟
- ما الخطوة التي يمكنك القيام بها اليوم؟

ملخص الرؤية الشخصية

- بعد الإجابة على الأسئلة بالتفصيل في كل الجوانب حدد أهداف واضحة في كل جانب من حياتك واكتبها في المفكرة الخاصة بالرؤية.
- عبر استخدام الخرائط الذهنية يمكن رسم الرؤية الخاصة في صفحة واحدة على شكل رسمة، أو شكل من اختيارك.
- حدد المهام التي يجب أن تقوم بها في السنة الأولى بشكل واضح واكتبها في المفكرة الخاصة بالرؤية والسنوات اللاحقة.
- حدد الأولويات الخاصة بهذه المهام لمدة سنة والتي سوف تقوم بالسير عليها في حياتك وفق هذه الأولويات.
- حدد المهارات، أو الخبرات التي يجب أن تتعلمها في الفترة الأولى.
- حدد الاستثمار، أو المصدر المالي الذي سوف تعتمد عليه.
- حدد الخطوات التي سوف تقوم بها في هذا اليوم والأسبوع القادم والشهر القادم.
- هل أنت جاهز للانطلاق في صناعة الحلم الخاص بك؟

ماذا تنتظر؟

الآن عزيزي القارئ بعد أن قمنا بشكل متدرج ومفصل وعميق بتحديد الشكل الرئيسي والأهداف الأساسية والفترة الزمنية المناسبة للرؤية الخاصة بك والتي تعد الخارطة التي تخبرك بالطريق الذي عليك أن تسلكه وكذلك تحدد لك الأدوات التي تحتاج إليها في بدء الرحلة والزمن المتوقع للوصول، إذًا ماذا تنتظر؟ فالحياة العادية التي تعيشها تعطيك شعور لحظي بالارتياح والاطمئنان ولكن عندما تنظر إلى الأيام والسنوات التي قضيتها بدون رؤية، أو أهداف واضحة، قد تشعر بالحموضة والمرارة في جوفك بسبب ضياع هذه الأوقات ولأن المفهوم العميق للزمن الذي تعلمناه في الباب السابق وهو أن الحياة هنا والآن، فالسنوات التي مضت بغض الطرف عن الإنجازات التي كانت فيها، أو الخيبات التي مررت من خلالها هي الآن مجرد ذكريات خالية من الحياة والحركة واعلم أن خطط اليوم هي أفعال الغد، وقد أخبرتك في صفحات سابقة من قبل بأنني لا أؤمن بأن هنالك زمن يسمى الزمن المناسب، بمعنى أن جميع الأهداف والغايات والأحلام التي حتى أن لم يحزن زمن وجودها في حياتك الآن إلا أنه يجب عليك العمل من أجلها والتخطيط لها والاستعداد على المستوى النفسي، أو المهاري، أو المالي، أو غيره من الجوانب الحياتية، فرسالة الدكتوراة التي تخطط للقيام بها بعد خمس سنوات عليك أن تبدأ لها منذ الآن بادخار المال اللازم وتعلم المهارات الضرورية كالبحث والتحليل ومتابعة الشخصيات المهمة والخيرة بالمجال المعين ثم الدخول في برامج تطوعية، أو تعليمية، أو توعوية في نفس المجال الذي حددته، بهذه الطريقة ستكون موجودًا في البيئة المناسبة مع وجود الخبرة الفعلية والدوافع اللازمة لإكمال هذه الدكتوراة على أفضل وجه، وهذا هو الاستعداد الذي أتكلم عنه، وتأسيس الأسرة والزواج الذي وضعته في خطتك بعد ثلاث سنوات يجب أن تستعد له منذ الآن بتعلم خطوات اختيار الشريك المناسب والبدء في الدخول في برامج مالية للدخار من أجل هذا الحدث تعلم مهارات تساعدك على فهم موضوع الشراكة والعلاقات الزوجية اقرأ كتبًا متخصصة في الموضوع وتابع على وسائل التواصل الخبراء الذين يتكلمون في التوعية بالعلاقات ومشاكلها اسأل أشخاصًا لهم تجارب سابقة في الزواج سواء كانت فاشلة، أو ناجحة، واعرف أسباب الفشل والنجاح دون أن تتبنى شخصية ليست لك فلكل تجاربه الخاصة، وأذكر في إحدى المحاضرات التي كنت ألقاها كانت هنالك طالبة في المرحلة الثانوية عندما تكلمت عن الرؤية

الخاصة بها قالت أن رؤيتها أن تصبح طبيبة خلال السنوات الخمس القادمة فقلت لها: ماذا فعلت في هذه الفترة حتى تستحقي أن تكوني طبيبة؟ عندها قالت: لقد درست الإسعافات الأولية في المعهد الذي في الجوار، الآن أتعلم في المصطلحات الطبية من اليوتيوب وأجيد إعطاء الحقن وتضميد الجروح وقراءة الوصفات الطبية وأتطوع في القوافل الطبية والأيام المجانية حتى أن أهل الحي يلقبوني بالطبيبة! بعد عدة سنوات رأيته تكتب منشورًا على فيسبوك وتصف أول يوم لها في المشرفة وهي طالبة في كلية الطب علمت أنها سوف تصل لما تريد لا محالة، والآن عزيزي القارئ اعلم أن الخطوة الأولى من تحقيق هذه الرؤية التي كتبتها يمكن أن تكون بمكالمة هاتفية مع أخ، أو صديق، أو دراسة مهارة في معهد معين، أو جلسة حوارية مع أحد والديك لكن أهم نقطة هي أن تعرف ما هي الخطوة الأولى ثم تبدأ، لأن الحياة هنا والآن حيث التأثير والتأثر والحركة وهذه الخطوة الأولى التي يمكن أن تكون بسيطه هي حجر الأساس في بناء إمبراطورية ضخمة وتجربة إنسانية فريدة، واعلم أنه إن لم تخط هذه الخطوة الآن بعد أن تترك هذا الكتاب من يديك قد يأتي يوم تندم فيه على عدم اتخاذك زمام المبادرة والعمل في سبيل ما تؤمن وتحب من أهداف وأحلام حياتية خاصة بك وفي دراسة أجريت على الآلاف من الأشخاص الذين وصلوا مرحلة متقدمة في العمر كان يتم سؤالهم عن ما هي الأشياء التي ندموا عليها في حياتهم، فكانت كل الإجابات أنهم لم يندموا على الأشياء التي فعلوها بل على الأشياء التي لم يجرؤوا على فعلها.

الرسالة الحياتية؛

إن الفكرة التي جعلت مئات الآلاف من المناصرين للإمام محمد أحمد المهدي مفجر الثورة المهدية السودانية في القرن الثامن عشر أن يقوموا بدخول معارك محسومة النتيجة وهم يمشون حفاة ويتسلحون بالسيوف والرماح ويحاربون الجيش الإنجليزي الذي يسلح جنوده بالبندقية والرشاش، وهي ذات الفكرة التي جعلت عبد الفضيل أُلماظ قائد ثورة اللواء الأبيض يفضل الموت وهو ممسك بسلاحه فوق مبنى مستشفى الخرطوم دون أن يعطي أولوية الحق في الحياة، التاريخ الإنساني حافل بأناس قدموا كل ما عندهم من مالٍ ومجهود وزمن وعلم وحتى هنالك من قدم نفسه فداءً لفكرة ورسالة يؤمنون بها واعتبروها هي القيمة التي تحدد مسير حياتهم فيعيشون، أو يموتون من أجلها، وهؤلاء الناس أصحاب

الرسالات الخالدة والمؤثرة لا يعتمد وجودهم على كتب التاريخ حصراً، أو البطولات الوطنية، أو الدينية بل إذا نظرت من حولك سترى بأم عينك التاجر الذي يبذل ماله لكل محتاج ويقدم العطاء بصورة غير عادية فهو يرى أن لديه رسالة في هذا الجانب، الطبيب الذي يحرك القوافل الطبية إلى الأرياف البعيدة ويساهم في علاج الفقراء والمحتاجين ويتطوع في أيام الأزمات والاضطرابات هو يرى أن لديه رسالة في هذا الجانب، الأستاذ الذي يغرس المعاني السامية في عقول طلابه ويحرص أن يعلمهم بشكل جيد ويقدم الغالي والنفيس من أجل ذلك، فهو يرى أن لديه رسالة في هذا الجانب، والشباب الذين يظهروا في فصل الشتاء ويقدموا ملابس البرد للفقراء والمساكين وفي شهر رمضان يقدمون طعام الإفطار للمارة في الطريق هم الذين إن بحثت عن حالهم تجدهم طلاباً في الجامعات قد لا يملك الواحد منهم ثمن هاتفٍ حديث من شدة الفقر والحاجة! هم كذلك يرون أن لديهم رسالة في هذا الجانب، وأمّهات عاملات في مجالات الحياة المختلفة مشغولات بأعداد التقارير وإدارة الاجتماعات لكن في نهاية اليوم يبحثن في تفاصيل أبنائهم كيف أكلوا وشربوا كيف كانت دروسهم وكيف قضوا يومهم؟ إن هؤلاء الأمّهات يؤمن بأن لديهن رسالة يحملنها من أجل أبنائهن، لذلك عزيزي القارئ إن القيمة التي تريد إضافتها لهذه الحياة سواء كانت في مجال العمل، أو الوظيفة، أو المجتمع، أو حتى لنفسك فهي الرسالة التي تدفعك وتولد لديك الإرادة.

ما هي الرسالة وما هي أهميتها؟

الرسالة هي الدور الذي نسير عليه في الحياة، فعندما نقول لشخص ما دورك في الحياة؟ وما القيمة التي تقدمها لهذه الحياة؟ سواء على المستوى الشخصي، أو المجتمعي تلك هي الرسالة التي يؤمن بها هذا الشخص، فهناك قيمة داخلية تقوم أنت بتقديمها بشكلٍ مستمر في كل مجالات الحياة المختلفة، وللرسالة دور كبير في حياتنا كبشر؛ لأن لها الفضل في سير حياتنا وفق ما نؤمن به من قيم ومفاهيم وهي الباعث الذي يساعد على الاستمرار، والبذل والعطاء في هذه الحياة التي عرفناها في الأبواب السابقة بأنها الحركة والتأثير والتأثر، لذلك دعنا نتعرف بتفصيل أكثر على الجوانب التي تفيدها الرسالة الحياتية:

أولاً: الرسالة تجعل لحياتك معنى وقيمة، إن القاعدة الإنسانية الأساسية والتي حللت السلوك الإنساني بناءً على الحالة الشعورية والتي ترجع إلى السبب الحقيقي لأي سلوك هو إمّا رغبة في متعة، أو بعداً عن ألم، والفكرة المحورية لهذه القاعدة

هو أن أي سلوك يقوم به الإنسان تكون هنالك حالة شعورية تنتج منه تحول ما بين الألم والمتعة فتدور السلوكيات جميعها على هذا الأساس، فالرسالة التي يؤمن بها الإنسان سواء كانت رسالة في الجانب الروحي من عبادات وممارسات كالتعبد والسعي المستمر في إرضاء الله تعالى، أو البحث عن كل ما يقرب الإنسان من ربه وكسب رضاه هو المعنى الكبير الذي تضيفه هذه الرسالة لحياة الإنسان في الجانب الرباني مما يجعل قيمته عالية لكل ما يقوم به؛ لأنه يكسبه متعة كبيرة في داخل نفسه وراء كل الأعمال التي يقوم بها، ويمكن أن تكون الرسالة في الجانب الشخصي أي مهمته تجاه نفسه من إسعادها وتطويرها ونموها، أو الجانب المجتمعي من التعليم والأعمال الخيرية والمساعدة في نماء المجتمع وتعليمه، الرسالة يمكن أن تكون في كل جوانب الحياة الإنسانية وهي التي تصنع من سلوك الإنسان قيمة؛ لأننا كائنات معقدة جدًا تحتاج إلى الإشباع الروحي والنفسي الذي يساعدنا على المواصلة في الحياة والطريق الذي رسمناه؛ لأنه يعتمد على الرسالة التي نؤمن بها فمنها نستمد طاقتنا وحماسنا وقيمنا ومن أجلها نعيش ومن أجلها نموت.

ثانيًا: الرسالة تصنع الدوافع الداخلية والخارجية للإنسان، أن جميع الأنشطة التي نقوم بها نحن نحتاج لمن يدفعنا من الداخل للقيام بها والاستمرار على ذلك، فإعطاء المال للفقراء والمساكين والالتزام بالأخلاق كالصدق واحترام الإنسان والكرم هي سلوكيات جميلة وقيمة لكن الرسالة التي نؤمن بها هي التي تدفعنا للقيام بمثل هذه السلوكيات والاستمرار فيها دون شك، أو تردد، أو انتظار الشكر من أحد، والغريب في الأمر أن الرسالة يمكن أن تدفعنا إلى القيام بسلوكيات غريبة ومتطرفة بالنسبة لحياة الإنسان العادي، فالترحيب بالموت، أو التسبب في إنهاء حياة إنسان هو ليس بالشيء الهين والبسيط، فالعالم اليوم يشهد القتل والتعذيب من أجل أسباب مختلفة وفي مناطق مختلفة لكن كل هذه العمليات يكون لديها مبرر ودافع لهذا القتل قد يكون فهمًا خاطئًا الدين، أو العدالة، أو الدفاع عن النفس، أو الانتقام، أو غيرها من الرسائل المختلفة التي يؤمن بها الناس، فالرجل الأيرلندي الذي ضرب المصلين في المسجد في فرنسا وقد قتل أكثر من ثلاثة عشر مسلمًا أثناء آدائهم للصلاة وبعد القبض عليه وجد في مكان سكنه جمل وعبارات وأسماء قتلى وكانت ترجع لمعارك قديمة كانت بين المسلمين والصليبيين في القرون الأولى للدولة الإسلامية، والشاب المسلم الذي فجر نفسه في داخل طائرة بريطانية والتي أدت إلى مقتل أكثر من مئتين من الرجال والنساء والأطفال الأبرياء العزل، إن الدافع الذي جعله يستسهل قتل الناس هو رسالة آمن بها قد لا يكون الخطأ في الرسالة في حد

نفسها بل قد يكون في فهمه الخاطئ لمفاهيم وأسس هذه الرسالة لكن الشاهد في هذه القصص التي أوردتها ليس محاكمة الرسائل التي يؤمن بها الناس بل هو معرفة أن الدافع الذي يحرك الإنسان نحو الموت، أو الحياة هو ينبع من نفس المكان وهو الإيمان برسالة ما، فالفكرة المحورية هنا هي أننا نريد في هذا الباب الاستفادة من هذه الدوافع التي تحرك الإنسان لعمل أشياء عظيمة وتسخير هذه الدوافع واستثمارها في الحياة الشخصية والنجاح فالدافع الذي يحرك الإنسان نحو الموت له من القوة التي تحرك الإنسان نحو النجاح والمساعدة في بناء المجتمع وعمل الخير والتفوق المهني والوظيفي، العيش بطريقة تصنع بصمة في مسار الإنسانية وصناعة التاريخ.

ثالثًا: الرسالة تعينك على مواجهة التحديات الحياتية المختلفة، خلال مسيرة الأحداث اليومية التي تواجه الإنسان من تحديات وإشكالات كثيرة منها الشخصي ومنها العام، أو العملي ومنها ما هو مرتبط بالبيئة والظروف الحياتية وهذه التحديات المختلفة تمثل حواجز في طريق حياتنا، بالفقر والحاجة هما حاجز وتحدي يحاول منعنا من العطاء والتعلم والنجاح والرفض المجتمعي والكرهية والحسد هي تحديات تحاول منعنا من التأثير على المجتمعات وتقديم الخير للناس، الجهل والتعصب وسوء الظروف الحياتية هي إشكالات تتجدد بشكل مستمر ودائم في حياة أي إنسان بطرق متنوعة لكن في نهاية الأمر على الإنسان أن يتعامل معها وينتصر عليها، هنالك عدد كبير منا يستطيع مواجهة هذه التحديات ويستمر في المقاومة والمحاولة حتى يتمكن من تجاوزها وتكون رسالته الشخصية هي التي تمده بالطاقة وتعينه على الصبر في هذه المحن والظروف وأما من يستسلم ويعجز عن السير وسط العواصف الحياتية المختلفة فيأيمانه برسالتيه لم يكن كافيًا ليعطيه وقود الاستمرار والصبر هذا أن كان له رسالة من البداية.

تمرين ٢

الهدف من التمرين: تعلم كيفية صياغة الرسالة الشخصية:
الخطوة الأولى:

- حدد هدفًا مهمًا وأساسيًا في أي من جوانب حياتك المختلفة.
- الجانب الديني والتعبدى مثل: "الحج، حفظ المصحف، بناء مسجد، إرضاء الله"
- الجانب العملي والمالي مثل: "إنشاء مشروع خاص، أو الحصول وظيفة معينة"
- الجانب الذاتي والنفسي مثل: "السعادة، الحب، النمو والتطور"
- الجانب العلمي الثقافي مثل: "تأليف كتاب، نشر علم، حل مشكلة علمية"
- الجانب الاجتماعي مثل: "الزواج، الإنجاب، مساعدة الأهل، أعمال الخير"

الخطوة الثانية:

- حدد السبب الذي يدفعك لتحقيق هذا الهدف المعين في جملة واحدة فقط لكل الأهداف التي ذكرتها في الخطوة الأولى.
- الجانب الديني السبب مثلاً: "الحصول على رضى الله تعالى، أو دخول الجنة، أو النجاة من النار، الحصول على التوفيق الرباني".
- الجانب العملي والمالي السبب مثلاً: "الحصول على مال لأعيش حياة كريمة، أو أن أساعد الأسرة والأهل، أو السفر للبلدان التي أحبها، أو الاستمتاع بالحياة".
- الجانب الذاتي والنفسي مثلاً: "من أجل أن أعيش في سلام وسعادة، أو أن أشعر بالرضى عن نفسي وحياتي، أن أكون ناجحًا في الحياة".
- الجانب العلمي الثقافي مثلاً: "من أجل تطوير المجتمع وتقديم العلم للمجتمعات الفقيرة من أجل تحسين حياتهم، نشر الوعي والمعرفة تطوير البلد".
- الجانب الاجتماعي مثلاً: "من أجل الاستقرار وبناء الأمة، أو الحصول على الراحة والأمان، شعور الأبوة، أو الأمومة، أو طاعة الله تعالى عبر الإحسان إلى الناس".

الخطوة الثالثة:

- ما هي الحالة الشعورية المركزية التي كونت الأسباب التي ذكرتها والتي جعلتك ترغب في هذه الأهداف؟
- في الجانب الديني الحالة على سبيل المثال: "الشعور بإرضاء الله تعالى"
- في الجانب المالي الحالة الشعورية على سبيل المثال: "الشعور بالنجاح والنمو"
- الجانب الذاتي الحالة الشعورية على سبيل المثال: "الشعور بالسعادة"
- الجانب الاجتماعي الحالة الشعورية على سبيل المثال: "الشعور بالاستقرار"
- الجانب الثقافي الحالة الشعورية على سبيل المثال: "الشعور بالمساهمة في نمو الأمة وازدهارها"

الخطوة الرابعة:

- اجمع الحالات الشعورية للجوانب الحياتية في مكان واحد مع بعضها البعض في الخطوة الثالثة على سبيل المثال: "إرضاء الله تعالى والمساعدة في إنجاح ذاتي وأن أشعر بالسعادة والاستقرار وأساهم في تطور المجتمع".
- اختصر الحالات الشعورية التي كتبتها في الخطوة الرابعة تلك في جملة واحدة لا تزيد عن سبع كلمات على سبيل المثال:

"إرضاء الله والنجاح والسعادة والمساهمة في نمو المجتمع".

- الجملة الأخيرة تعتبر الرسالة الشخصية التي يؤمن بها الإنسان على حسب الأهداف التي يضعها في حياته.

ملاحظة:

باستخدام الورقة والقلم والإجابة على الأسئلة هذه من ثم تلخيصها في جملة واحدة متبعا الخطوات يمكن أن تتوصل إلى الصياغة الكلية للرسالة العامة الخاصة بك مع العلم أنه يمكن للإنسان أن تكون عدة رسائل خاصة في مجالات بعينها مثل نشر علم معين، أو تطوير مجال أكاديمي، أو حل مشكلة محددة في حياة الناس وهكذا.

ملخص الرسالة الحياتية

- الرسالة الحياتية الشخصية هي جملة قصيرة يسهل حفظها تعبر عن حياة الإنسان بكل جوانبها.
- الرسالة الحياتية الشخصية تكون مستمرة باستمرار حياة الإنسان يطبقها في حياته الشخصية وأهدافه وعلاقاته وعمله لذلك تكون في صيغة المضارع.
- الرسالة الشخصية قد تحتوي على جوانب حياتية مختلفة منها مثل: الجانب الرباني، أو الجانب الشخصي الفردي والجانب الاجتماعي وغيرها.
- الرسالة الحياتية الشخصية هي عبارة عن قيم ومعاني تتواجد خلال السلوك الإنساني المختلف في الجوانب الحياتية المتعددة أي لا يمكن قياسها.
- الرسالة الشخصية تكون مستمرة أي غير مرتبطة بزمن معين.
- الرسالة الشخصية يمكن أن تتغير حسب ما يراه الإنسان ويؤمن به.

مفهوم التدرج:

إن الفترة الأولى التي تعلمنا فيها الكتابة، ونحن في بداية حياتنا التعليمية أثناء المدرسة الابتدائية كانت هذه الفترة تشهد تطورًا مكثفًا في مقدراتنا الذهنية ابتداءً من تمييز الحروف الهجائية، ثم التعرف على الأصوات وتعلّم رسم الحروف والقدرة على نطقها بالطريقة الصحيحة، ثم تجميع الحروف مع بعضها وهي آخر مراحل تعلم الكتابة، هنالك من الأطفال من أجادها بسرعة وهنالك من استغرق زمن في ذلك لكن عندما يصل الطفل لمرحلة كتابة الجمل والكلمات يكون الخط ليس بطريقة مرضية لأساتذته وأهله؛ لأنه لم يعتد على الإمساك بالقلم لفترة طويلة وعدم كتابة الحروف بالزوايا الصحيحة كل هذه الخطوات كانت تتناسب مع قدراتنا الصغيرة عن موضوع الكتابة، لكن التدرج الذي ظلّ ينقلنا من مرحلة إلى أخرى وهو الذي سهل لنا عملية التعلم التي ساعدتنا في كثير من جوانب حياتنا، وهكذا هي الحياة تتمرحل فيها المهارات والمهام والمعرفة وحتى الصحة والمرض، حيث يبدأ الإنسان جسديًا ضعيفًا البنية والقوة، لكن يستمر في التطور والزيادة والتدرج مع تقدم العمر حتى يصل لأعلى أداء له ثم يبدأ في التراجع مرةً أخرى، التدرج هو من السنن الكونية التي لا يمكن أن تستمر الحياة بدونها، الله تعالى عندما خلق الإنسان في رحم الأم ابتداءً بحيوانٍ منوي في الرحم ثم تحول إلى مضغةٍ من اللحم ثم إلى علقةٍ ثم تأتى العظام لاحقًا ثم يكتمل في البطن بعد عدة شهور داخل بطن الأم لولا هذا التدرج لكانت العملية مختلفة بشكلٍ كبيرٍ عمّا هي عليه ولما كنّا في الصورة الجميلة البهية التي نحلم كلنا بها وتدخل الفرحة والسرور إلى قلوبنا عندما نرى طفلًا صحيحًا جميلًا نشعر بعظمة الله تعالى.

التدرج في الحياة اليومية:

إن عصر الذكاء الاصطناعي وسرعة الحصول على المعلومة في الوقت الحالي وتوفر الخيارات في عملية البحث وسهولة الحصول على الحلول وعرضها أثر على عقلية الإنسان بشكلٍ كبيرٍ في معالجة عملياته الحياتية من إدارة علاقاته الاجتماعية ومهاراته الذاتية ونظام عمله ونموه الوظيفي وحتى على مستوى رؤيته للمجتمع وتطور البلدان والدول، فالنتائج السريعة أصبحت هي المطلب الأول في كل شيء، فالشابة التي تقدم لها زوج ذو خلقٍ ودين أحيانًا تقوم بالرفض بسبب أنه لا يوجد

لديها مشاعر تجاه هذا الرجل الذي لم تتعامل معه ولم تتعرف عليه بعد وكأن المشاعر هي نوع أنواع تطبيقات الهاتف الذكي التي يتم تنزيلها ثم بدء العمل بها مباشرة! والطالب الذي تخرج من الجامعة وتمكن من إيجاد تدريب مع مؤسسة تعمل في نفس تخصصه تجده يفكر ويقارن نفسه بموظف له أكثر من عشرة سنوات داخل هذه المؤسسة فيتكلم عن راتبه العالي وسيارته الجميلة ومهاراته المتعددة ويرثي لحاله البسيط؛ لأنه ليس لديه ربع ما لدى الموظف! مع الانتباه إلى أن التدرج هو أحد السنن الكونية وأنه موجود في كل نشاط يقوم به الإنسان فلذلك بداية أي نشاط تكون من أدنى مستوى إلى أعلى، أو العكس فتعامل الفتاة مع العريس لفترة من الزمن بعد الخطبة قد يتحول إلى مشاعر على حسب نوع التعامل وهذه المشاعر تتكون عبر التقدير والاهتمام أثناء العلاقة الذي يستمر ويتحول إلى حب بين الطرفين في فترة لاحقة، لكن وجود المحبة من أول وهلة هو ضرب من الخيال! وذلك الشاب الذي توظف حديثاً وراتبه خمس راتب الموظف صاحب الخبرة إلا أنه يبدأ في تعلم العمل رويداً رويداً ثم تكوين العلاقات داخل بيئة العمل ومن ثم تتحول هذه الخطوات والعلاقات إلى طرق سريعة في إنجاز المهام وفهم المشكلات الوظيفية بشكل أسرع وحلها والذي سوف يتدرج إلى خبرة عبر الزمن والممارسة المستمرة والتي سيزيد معها الراتب القليل الذي لا يرضى به هذا الموظف بناءً على المقارنة بينه والموظف صاحب الخبرة أن عدم الرضى، أو عدم القبول بالنتائج، أو الأداء الابتدائي لأي نشاط إنساني هو شعورٌ طبيعي فالطفل الذي يعجز عن الإمساك بالقلم أثناء تعلم الكتابة لا يكون راضٍ عن أدائه والطالب الذي يدخل الجامعة في الأيام الأولى لن يكون له علاقة، أو معرفة سابقة بالمواد الدراسية والبيئة ولم يعتد على المكان، فيكون غير راضٍ عن الفترة الأولية في الدراسة وهي تعد مرحلة أولية تتدرج فيها المهام والمعرفة والخبرات والتجارب وأذكر جيداً عندما كنت أدير حواراً مع والدي عن مراحل الحياة والعمل وكنت طموحاً جداً مستعجلاً للنتائج كان دائماً ما يقول لي:

"يا بني أن البدايات في أي طريق حياتي عادةً ما تكون متعثرة"

عزيزي القارئ إن عملية إدارة دفة الحياة الخاصة بك هي عملية معقدة وتحتاج إلى وعي عالي بكثير من المؤثرات الداخلية والخارجية الواعية وغير الواعية لأن الوعي بهذه الظروف هو الذي يمكنك من تحقيق الرسالة والرؤية التي تؤمن بها وأحد المفاهيم التي سوف تفيدك بشكل كبير في هذا المشوار الحياتي هو استيعابك لعملية التدرج التي تسير بها الحياة والتي سوف تتخلل كل أنشطتك التي تقوم بها

في حياتك ابتداءً من التمرين الرياضي الذي تقوم به ثلاث مرات في الأسبوع مرورًا بالكتاب الذي تقرأه الآن ومن ثم علاقتك وتطويرك الذاتي لنفسك وعملك واعلم أن إدراكك لهذا المفهوم يعني استثمارًا كبيرًا في قراراتك ومهاراتك التي سوف ترفع عنك ضغط الحصول على النتائج السريعة وتعطيك الزمن الكافي حتى تمارس الأنشطة بطريقة متقنة وقادرة على صنع نتائج حقيقية بعد مرور الزمن الكافي.

مفهوم الاستثمار:

كان ماسايوشي سون شابًا كوريًا شديد الذكاء أثناء فترة الدراسة نصحه عمّه بالهجرة إلى أمريكا ودراسة الحاسوب والبرمجة هنالك، ذهب إلى أمريكا وبدأ في دراسة البرمجة إلا أن الحالة المالية الصعبة لم تكن مُرضية بالنسبة له فذهب إلى أصدقائه وسألهم ما هو العمل الذي أن قام به لمدة عشر دقائق يمكنه أن يربح مليون دولار؟ لم يعره أصدقاؤه أي اهتمام وقالوا له أنت تهزوا وضحكوا عليه لكنه لم يأبه بهم وبدأ في البحث عن المشاكل التي تعاني منها الشركات أمريكا ثم توصل إلى فكرة أنه يجب أن يصمم برنامج للترجمة الفورية متعددًا اللغات لأنه يساعد في حلّ بعض المشاكل التي تعاني منها الشركات في ذلك الوقت بعدها يمكنه بيع هذا البرنامج وتحسين الوضع المالي الخاص به، حدد عشرة دقائق للعمل بشكل يومي في هذا البرنامج واستمر في العمل خلال هذه الفترة القصيرة لمدة سنة كاملة دون انقطاع عن العمل ودون التأثير على جدولته في الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية في نهاية العام تمكن ماسايوشي من إكمال البرنامج الخاص به وعندما عرضه على شركات التكنولوجيا اشترته منه شركة (sharp) بمبلغ نصف مليون دولار عندها جاء إلى أصدقائه وأخبرهم بأنه تمكن من فعلها الآن، في الوقت الحالي ماسايوشي يسمى "بيل قيتس اليابان" قد تظن عزيزي القارئ أن قصص النجاح هذه التي تجدها في الكتب، أو تشاهدها في قنوات التواصل، أو غيرها هي قصص خارقة للعادة لأنك تعتبر أصحابها أبطالاً، لكن دائماً في كل التجارب والقصص التي أوردتها في هذا الكتاب كنت دائماً ما أقول لك في نهاية القصة: ليس عليك أن تكون مثل هؤلاء الناجحين، أو الأبطال الذين صنعوا التاريخ؛ لأنني أعلم أنك عبارة عن تجربة إنسانية مختلفة لها أحلامها وظروفها؛ لذلك لا يمكن أن تكون مثل ماسايوشي، أو غيره، لكن يمكنك أن تكون نفسك وتصنع قصتك الخاصة في صفحة التاريخ الإنساني، وهذه القصة التي أوردتها ليس الغرض منها معرفة النتيجة التي سوف

تؤول لها القصة من نجاح، أو فشل بل النصائح التي نستخلصها منها والتي تكون عبارة مبادئ وقوانين متعلقة بالنجاح والفشل وطرق وتقنيات صناعة الفرص وفقدانها فهذه المعلومات هي مفاهيم مجردة يمكنها أن تفيدك في حياتك بشكل كبير؛ لذلك عندما قمت بتطبيق مفهوم الاستمرارية هذا في حياتي العملية، أو الاجتماعية كانت هنالك نتائج مبهرة ومميزة وأذكر أن لدي برنامج تدريبي متخصص في صناعة التحول الحياتي يعتمد بشكل أساسي على قاعدة الاستمرارية وكانت لدي طالبة في البرنامج تمكنت من عمل مشروع تجاري خاص بها من مرحلة فكرة المشروع والتخطيط له ثم دراسة الجدوى والنموذج الأولي للمنتج وإنشاء المتجر الإلكتروني الخاص بها ودراسة مهارات التسويق التي تحتاج لها في التسويق للمشروع مرورًا بتجهيز المنتج والتغليف والتعبئة والتسعير حتى إطلاق أول منتج لها وكل هذه الأعمال تمكنت من القيام بها في دوام قوامه نصف ساعة فقط في اليوم! لأنها ربة منزل ولديها أطفال وزوج تقوم برعايتهم والاهتمام بحاجات البيت وغيره من الواجبات الاجتماعية فخلال شهرين فقط والتي تساوي ثلاثين ساعة عمل، ودون التأثير على جدول حياتها اليومي كانت النتيجة مرضية جدًا بالنسبة لها ومفرحة بدرجة كبيرة لي أنا؛ لأنني أدركت أن هذا المبدأ يمكنه أن يغير حياة أي إنسان إذا تمكن من تحمل تبعات الاستمرارية والالتزام بها، ولأننا تعلمنا في كلية الهندسة أنه أثناء العمليات الإنشائية في أعمال المباني الخطأ الذي يستمر من دون معالجته سوف يتضاعف لمرات كثيرة وقد يؤثر سلبيًا على المبنى في المستقبل وهكذا هي الحياة فالأخطاء التي نرتكبها ونستمر فيها؛ لأنها بسيطة وليس لديها نتيجة ملحوظة يمكنها أن تتسبب في نتائج كارثية في حياتنا على المدى الطويل، فالطلاق بين الأزواج يمكن أن يكون بسبب عدم الاهتمام المتبادل بينهم والذي يستمر لفترة طويلة حتى يصل إلى مرحلة يصعب فيها التواصل بين الطرفين فتنتهي بالطلاق، انهيار المشاريع التجارية يكون نتيجة لممارساتٍ صغيرة، أو سياسات خاطئة في العمل في نهاية الأمر ستؤدي لخسارة المشروع، أو انهياره خلال عام، أو عامين، حتى في صحة الإنسان فالأمراض الفتاكة مثل السرطان والأمراض المزمنة لا تكون فعالة وخطرة على حياة الإنسان إلا بعد سنوات طويلة حتى يتمكن المرض في خلايا الجسد من ثم تبدأ عملية الانهيار التدريجي، فهكذا هي الحياة فقانون الاستمرار يصنع النتائج وهو من المفاهيم التي توجد داخل أي نشاط إنساني من العلاقات الاجتماعية بين الناس إلى صحة الإنسان ونموه العقلي مرورًا بتطور الدول والمجتمعات، فاعلم عزيزي القارئ أن فهمك العميق لمفهوم الاستمرار سوف

يساعدك بطريقةٍ فعالةٍ في أداء الرسالة الحياتية التي تؤمن بها، فالنجاح الأكاديمي الذي تخطط له يعتمد على استمرارك في أداء مهام المذاكرة والبحث لفترةٍ كافيةٍ تمنحك القدرة على تفجير طاقاتك ومقدراتك وتحويل هذه المعلومات التي تخزنها إلى نتائج يستفيد منها الإنسان، ومشروعك التجاري الذي تعمل عليه لكي تنجح وتصل لمبيعات عالية عليك أن تستمر في أداء مهام التسويق والاستهداف ورعاية العملاء بشكلٍ مستمرٍ حتى تصل لمرحلة الانفجار، أو التفوق الذي تخطط له وخلال هذه الفترة فأنت تحتاج إلى الصبر في أداء نفس المهام مع التحسين المستمر وفي كل جوانب الحياة المختلفة والاستمرار من المفاهيم التي تساعدك بشكلٍ كبير في حال كنت شخصًا متعدد المهارات والأنشطة حيث كل ما عليك هو تحديد عملية، أو أداء عمل معين في فترةٍ محددةٍ لا تؤثر على جدولك في العمل، أو الحياة الاجتماعية واستمر في أدائه لفترةٍ طويلة حتى تتمكن من أن تصنع نقلةً كبيرة في هذا المجال المعين والتي سوف تنعكس على سلم النمو الحياتي الخاص بك، وأذكر أنني في العام ٢٠٢٠ أثناء بداية انتشار جائحة كورونا عندما بدأت في كتابة كتابي الأول "كن.. أنت"، حيث كنت أقضي في اليوم ساعة واحدة فقط يوميًا للكتابة وخلال عامٍ تمكنت من إكماله دون أن أعاني من بذل مجهود كبير في عملية الكتابة وقس على ذلك إذا كنت تريد ترقية في وظيفتك فعليك أن تحدد ما هي المهارة التي تحتاجها الشركة، أو المؤسسة التي تعمل فيها اقتطع من زمنك بشكلٍ يومي ساعة، أو نصف ساعة من أجل أن تتعلم إكمال هذا الاحتياج فخلال فترة عام، أو أقل ستكون لديك الخبرة الكافية لتوسيع احتمالية زيادة دخلك، أو الترقية في مهامك، أن مفهوم الاستثمار في الإمكانيات والمهارات والقدرات الإنسانية هو مفهوم سهل بسيط يمكن عبره تحقيق العديد من الأهداف العامة والخاصة كل الذي عليك الاعتماد عليه هو استيعاب بعض القوانين وتطبيقها بطريقةٍ متدرجةٍ مستمرة وهي الطريقة التي سوف تصنع لك النتائج في حياتك؛ لأنها سوف تقلل لك العمليات التي تبحث لها عن متخصصين، أو أشخاص آخرين وتجعلك ممن يملكون عددًا ضخمًا من القدرات والمهارات التي سوف تراكم المخزون المعرفي والفكري الذي يعينك على النجاح في الحياة.

قاعدة RUN؛

قررت كاثرين الاشتراك في نادي من أجل تقليل كمية الدهون التي اكتسبتها في الفترة الأخيرة التي كانت تقضي فيها الإجازة السنوية، أخبرت زوجها أنتوني بذلك فقام بتشجيعها وتكلموا مع بعض خلال نقاش مليء بالحماس عن أنواع وفوائد الرياضة وأثرها على الإنسان فتحمست جدًا وقالت له: أشكرك على دعمك عزيزي، في الأسبوع التالي ذات مساءً جميل وأثناء تناول كوب من القهوة أحضرت كاثرين سلة التسوق وهي مليئة بالملابس الرياضية الجديدة والحذاء وكل اللوازم التي تحتاجها لزوم التمارين الرياضية وأرتها لأنتوني الذي شجعها وأثنى على ذوقها في اختيار الألوان ونوع القماش القطني الذي يساعد على دخول الهواء للجسم ثم سألها عن زمن بداية التمارين فقالت له قريبًا جدًا يا عزيزي فرد عليها وهو يرفع أحد حاجبيه دلالة على عدم الرضى فقال لها: حسنًا بالتوفيق لك، وفي الأسبوع الذي يليه كان أنتوني مسافرًا في رحلة عمل تستغرق أسبوعًا لكنه عندما اتصل عليها ليطمئن وسألها عن حالها فقالت له أنها تبحث وتقارن بين الصالات الرياضية في المنطقة وكذلك اشترت تقويماً من أجل حساب السعرات الحرارية التي تريد أن تفقدها في اليوم الواحد فقال لها أنتوني ممتعاً: إنك تفكرين وتخططين أكثر من اللازم يا حبيبتي، فأخبرته بأنها ترغب في أن تكون بدايتها صحيحة ومثالية، عندما رجع أنتوني إلى البيت وفي المساء جلسوا لتناول القهوة في الباحة الخلفية للمنزل فبدأت تخبره عن الميزان الذي اشترته والقائمة المثالية للأطعمة التي يجب أن تعتاد عليها في الفترة القادمة عندها فاجأها أنتوني بقوله: هيا ارتدي ملابسك الرياضية الآن! فقالت في استغراب لماذا؟ فمد يده إليها وساعدها على النهوض، وقال لها بسرعة أنني في انتظارك! فأزعنت لكلامه بعد إصراره وإلحاحه عليها وعندما جاءت من غرفتها بعد ارتداء الملابس الرياضية وجدت أنتوني يقف في الباب ويشير بيده نحو الخارج وقال لها في حماس وجدية كاثرين: "Run!".

إن حياة الإنسان عبارة عن عادات وسلوكيات تعود على القيام بها باستمرار للحصول على الأهداف وتنفيذ الرغبات الخاصة به، وهذه العادات تكون بصورة غير واعية أي أن الإنسان أثناء قيادة السيارة إلى العمل وأثناء كتابة خطاب رسمي لا يكون مشغولاً ببذل مجهود ذهني في تفاصيل كيفية السيطرة على السيارة، أو كيفية تهجئة الحروف؛ لأنها أصبحت عادة في العقل اللاواعي، وعندما يحدد الإنسان أهداف تجعله يخرج من هذا التعود، أو منطقة الراحة كما يسميها كثير من الناس

سوف يواجه صعوبة في ذلك وهذه الصعوبة، أو المقاومة في شكل استصعاب، أو تماطل عن الأهداف والمهام وأحياناً قد تظهر المقاومة في أشكال لا تخطر على البال مثل الإفراط في التخطيط وظهور مشاعر مثل الخوف من البدايات، أو الخوف من التغيير وغيرها، لكنها تعد مقاومة طبيعية لتغيير النظام الذي يسير عليه الإنسان في وجود أهداف جديدة مثل دخول النادي الرياضي، أو تعلم مهارة جديدة، أو الخضوع لبرنامج غذائي، أو القراءة والاطلاع وغيرها من الأنشطة، أو الأهداف التي يريدها الإنسان لأهميتها في حياته وعلى العموم أن قاعدة (Run) لإنجاز الأهداف والمهام الحياتية هي برنامج داخلي وخطة يعمل عبرها الإنسان حتى يتمكن من تنفيذ أهدافه بطريقة أكثر فاعلية وأقل زمن ممكن واستغلال جميع الإمكانيات المتاحة وهنالك قاعدة في علم التخطيط تقول: "من يخطط جيداً ينفذ جيداً" والسبب في ذلك أنه يكون قد وضع المسار ورتب المهام وفق الهدف في ذهنه أولاً وهذا أفضل من الشخص الذي ينفذ معتمداً على الجهد وصياغة النتائج على أساس التجربة المباشرة من دون التخطيط المسبق، أن النظام الداخلي الذي سوف نتعلمه في هذا الباب تم تطويره عبر عددٍ من السنوات والتجارب من خلال الورش والدورات التدريبية التي غيرت حياة عددٍ كبيرٍ من الناس بفضل الله تعالى من ثم بعض القواعد والإرشادات التي طبقوها على مشاريعهم ووظائفهم وأنفسهم فعكست نتائج مشرفة في الحياة الواقعية الفعلية.

قاعدة "Run" مع النجاح الوظيفي؛

في بدايات العام ٢٠٢٠ م التقيت بصديقٍ كان قد توظّف لتوّه في شركة سودانية متخصصة في التعدين لها أفرع في عدة مدن في السودان ولأنه شخص طموح وأنا أعلم بذلك فقلت له: ما هي خطتك للعمل في هذه الشركة؟ فأخبرني بطموحاتٍ كبيرة لكن لم يكن له هدف واضح ومحدد، فأخبرته بأن دعنا نكن عمليين وسوف أشرح لك تقنية استخدمها أنا في أداء المهام، دعنا نطبقها على الأهداف التي تريد تنفيذها في هذه الشركة، فتحمس جداً وبدأ في تحديد الأهداف والوسائل التي سوف يستخدمها في تحقيق هذه الأهداف فسجلتها كلها على المفكرة وقلت له أن الله عندما أمرنا بالعمل والسعي لم يحملنا مسئولية النتيجة النهائية، بل تولاها هو والتوفيق منه هو وما علينا نحن سوى السير في طريق السنن الكونية التي وضعها لنا؛ لذلك اعلم أن هذه المفاهيم الفكرة الرئيسة فيها بأنها تبدأ في تنفيذ الأهداف

بالحماس الموجه والمجهود المركز على مسار معين وتستمر هذه الحالة حتى تحقيق الهدف، أو المهمة المطلوبة وهذه الحالة تأتي من اسم القاعدة "Run" بمعنى اركض والتي تشبه عملية الإقلاع الخاصة بالطائرة بحيث تبدأ ببذل طاقة جبارة في عملية الإقلاع لكن عندما تكتمل العملية فلا تحتاج عندها الطائرة لتلك القوة كبيرة إذ سيصبح من السهولة بمكان مواصلة الرحلة وهكذا لكي تنجز هدف معين فأنت تحتاج لبذل مجهود مكثف في البداية حتى تصل لمرحلة استقرار لا تحتاج فيها لبذل ذلك المجهود الضخم وهكذا.

بعد عامٍ كامل زارني هذا الصديق في المنزل ذات ليلةٍ، وتناول معي كوبًا من الشاي بدون ميعاد كما تعودنا نحن في السودان، وهذا بسبب الحياة الاجتماعية المصممة على استقبال الضيوف بشكل مستمر، وهذا من كرم وشهامة هذا الشعب الأبي، عندما رأيته علمت أنه قد عاش عامًا حافلًا بالإنجازات، فموديل السيارة التي يركبها ورائحة العطر الذي يضعه وحدث زيادة واضحة في الوزن هو دليلٌ واضح على تحسن الأحوال، وأخبرني أنه خلال هذا العام تمكن من الوصول إلى مرتبةٍ كبيرة في الشركة من بعد توفيق الله والخطط التي وضعناها سويًا والمسار الذي حددته بعناية واجتهد فيه وطبق كل التقنيات التي أعطيتها له فكانت النتيجة أفضل مما توقعت.

قاعدة "Run" والنجاح في المشروعات؛

منذ اليوم الذي قدمت فيه ورشة تدريبية للطاقم الإداري في مركز الهدى للتدريب الجري و رغم أن المركز له تاريخ قديم إلا أن الأداء لم يكن يرضي مديرة المركز والتي أصبحت فيما بعد بيننا صداقة شخصية، حيث أن معدل مبيعات المركز قد ارتفع والانتشار والتطور على مستوى عقلية الفريق الموجود وإدخال منهج جديد وطرق حديثة في التدريب والعرض باستخدام الأدوات الفعالة والمشاركة في إنشاء مبادرات كانت الأولى من نوعها على مستوى السودان، وكانت كل هذه النتائج بعد الالتزام بالأهداف وطريقة العمل التي اعتمدنا فيها بشكل محوري على قاعدة "Run" والذي نتجت عنه شراكات وعمل مع مؤسساتٍ عالمية مهتمة بهذا الشأن، وحتى عندما ألتقي بالصديقة "هدى" مديرة المركز تقول لي على سبيل المزاح: "من اليوم الذي تعلمنا فيه قاعدة Run هذه ونحن إلى الآن نركض"، فكانت أضحك فأقول لها وأنا لي أربعة سنوات مستمر في الركض! فالشاهد في القصة أن التخطيط السليم

ومعرفة المسار والأدوات اللازمة والمناسبة في العمل هو الانطلاق وتقديم كل الطاقة والجهد متاح فتكون النتيجة النهائية هي الإنجاز والنجاح.

قاعدة "Run" والنجاحات الشخصية؛

إن الرسالة التي أؤمن بها في حياتي هي أنني أساعد الناس على النظر لذواتهم واكتشاف الإمكانيات التي أعطاهم لها الله تعالى والاستفادة منها في أهدافهم ورؤاهم فيعيشون الحياة بقلوب مفتوحة على التحدي والمثابرة والصبر؛ لذلك تأتي إليّ مئات الرسائل لأشخاص يسردون عليّ قصصَ التغيير الذي حدث معهم بعد تطبيق القاعدة وحتى أثناء المحاضرات التي كنت أقيمها في أماكن مختلفة دائماً ما أجد هنالك مَنْ يستوقفني نهاية المحاضرة ويخبرني بالتغيرات التي حدثت في حياته بعد تطبيقه هذه القاعدة برغم بساطتها وسهولة تركيبها إلا أنني لا أقول أن النجاح في تحقيق الأهداف هو من الأشياء السهلة، أو البسيطة، بل على العكس يحتاج إلى مهارات ومعرفة وعزيمة وإصرار وصبر شديدين حتى يتمكن الإنسان من مراده ولذلك في الأسطر القادمة سوف ندخل في تفاصيل القاعدة الذهبية التي أتبعها في حياتي الشخصية والعملية والعلمية بشكل رسمي؛ لأنها ساعدتني في صناعة تحولات حياتية كبيرة جداً.

قاعدة "Run"؛

هي خطوات عملية بسيطة التركيب واسعة الفهم شاملة الوسائل التي تستخدم في تنفيذ المهام قصيرة الأجل في حدود العام أي يمكن أن يستخدمها الإنسان لتنفيذ مهام العام الحالي وفق الرؤية الكلية التي يضعها لنفسه سواء كانت على المستوى الشخصي، أو الاجتماعي، أو العملي، أو العلمي وهي تتكون من:



النية؛

عزيزي القارئ إن الرغبات الداخلية والأمنيات المتعلقة بالأهداف الحياتية ليست لها علاقة بالنية بأي حالٍ من الأحوال، والحديث النفسي، أو الخواطر هي مجرد أفكار قد تشكل مشاعر جميلة عند التفكير في الهدف، أو حدوثه بطريقةٍ ما، لكن النية ليست مشاعر بل هي يقين وهمة داخلية تؤكد أن الإنسان مستعدٌ لفعل ما يلزم، أو عمل ما يتطلبه الأمر من أجل تحقيق هذا الهدف، بمعنى آخر أن الخيالات الجميلة والإحساس الداخلي الذي يصيبك بشعور جميل عند التفكير في إنشاء شركتك الخاصة، أو النجاح في امتحانٍ، أو الحصول على أي هدفٍ ترغب فيه لا علاقة لها بالنية الفعلية للهدف الذي تريد تحقيقه، أو الوصول إليه بل النية الفعلية هي الاستعداد لدفع المال وخسارته في سبيل مشروعك ويقينك التام بقدرتك واستعدادك للتعامل مع سوق العمل والعلاقات التجارية والشركات ودخول كورسات تدريبية بل الموافقة على بذل المجهود الذهني والبدني اللازم الذي

يقتضيه المشروع عندها تكون لديك النية الفعلية للعمل، وهذا لا يعني بأنه تتوفر لديك القدرات الكافية سواء كانت مالية، أو جسدية، لكن لديك الاستعداد للبحث وتقديم هذه القدرات إن وجدت لديك، فإن لم توجد فأنت مستعد للخيارات الأخرى، قد يؤمن الإنسان بوصوله للهدف الذي يخطط له وقد لا يؤمن لكن تظل النية من العناصر الفعالة في تحقيق الأهداف والمهام، فنية الفعلية لقراءة كتاب تعني استعدادك التام للبدء في القراءة وتحليل المعلومات ومحاربة الكسل والبعد عن الهاتف أثناء القراءة ونية الفعلية على النجاح في الامتحان النهائي تعني استعدادك للجلوس ساعات طويلة في المذاكرة ومحاربة الوسائط الإلكترونية، أو ممارسة الرياضة من ثم ألا تجد غضاظة في الذهاب إلى زملاء الدراسة وطلب المساعدة منهم في فهم بعض المواضيع التي أشكلت عليك دون أن تجد حرجاً في ذلك، ونية في إكمال زواجك خلال عام تعني استعدادك للادخار ودفع الأموال في الترتيبات ثم الصبر على الرغبات النفسية التي تؤدي إلى إهدار الأموال مثل التسوق والأكل في المطاعم بطريقة مستمرة والالتزام بدوام إضافي في وظيفتك من أجل زيادة الدخل، أما غير هذا فالاستعداد الداخلي والعزم والهمة كلها مشاعر وأمانى ورغبات دفينية قد لا تساعدك في تحقيق الهدف بقدر مساعدتك على رسم صورة ذهنية عن الهدف وقد تساعدك في التخطيط له، أما النية الفعلية هي استعدادك للبدء والتعلم والخسارة وهذا الاستعداد هو الذي يجعلك تخرج من منطقة الراحة الخاصة بك، وهو الذي يعطيك الطاقة اللازمة لبذل الجهد والالتزام بفعل الأشياء غير المحببة للنفس البشرية، وهو الذي يعطيك الحماس للاستيقاظ مبكراً من الساعة الخامسة صباحاً وهو الذي يكون مصدراً للإيمان بقدراتك ومهاراتك فيفجرها ويطلق العنان لعقلك في التفكير خارج الصندوق عند الأزمات والتحديات التي سوف تواجهك، وهو الذي يمكنك من السيطرة على مشاعر الخمول والإحباط التي قد تأتي إليك عندما تتعقد الأمور والظروف من حولك وهو ما يمدك بالطاقة والوعي لتحمل كلام المحبطين من حولك والذين يحاولون التثبيط من عزيمتك وحماسك؛ لذلك عزيزي القارئ عليك أن تعلم أن أول خطوة في تحقيق أي هدف هي النية والتي تعني الاستعداد لفعل ما يلزم من مجهود وتعب وزمن ومال وتحمل الظروف من أجل هذا الهدف، وعندها سوف تطلق العنان لإمكاناتك وقدراتك التي أعطاك لها الله تعالى وتحويلها لأداة طيبة لأجلك ولأجل أهدافك ومهامك التي تريد.

القرار:

إن العالم الذي بداخلك من أفكار وخطط جميلة للتغيير وتحقيق الأهداف الشخصية، أو العامة والرغبات والمشاعر والنية الحقيقية لإنجاز أي هدف، أو أي مهمة كانت لن تتحول إلى واقع وحقيقة ماثلة ما لم تدخل نافذة القرارات التي تقوم باتخاذها في حياتك، والقرار يعني وضع هذه النية والرغبات في حيز التنفيذ الفعلي ويعني تحويل الخطط الداخلية إلى أنشطة فعلية، إن القرارات في حياة الإنسان هي بوابة التغيير، فالعلاقات التي تستنزف طاقتك وروحك وتهلكك من الداخل تنتهي بقرار، والوظيفة التي حجمت معظم إمكانياتك وجعلت حياتك عبارة عن جحيم يمكن أن تنتهي بقرار، والعادات التي تقوم بها وأدمنتها تنتهي بقرار، والمشروع الاستثماري الذي تحلم به يبدأ بقرار، والنجاح الأكاديمي، أو الدراسي الذي تنشده يبدأ بقرار، ودخول عالم المشاريع، أو الفن، أو الرياضة يكون بقرار، ولتحويل حياتك من منطقة الفشل إلى منطقة النجاح فأنت تحتاج إلى قرار، وللقيام من كبوة، أو تحدي أنت في خضمه فللخروج منه أنت تحتاج لقرار فعلي، بمعنى أن تشمر ساعديك وأن تخلع الحلة الجميلة، يعني أن تودع الراحة والنوم، يعني أن تبدأ في العمل والاجتهاد وفي هذه القاعدة القرار يتكون من ثلاثة أسئلة رئيسية هي: "أين؟ متى؟ كيف؟".

أين؟: هي الوجهة التي سوف تبذل فيها الطاقة وتبدأ العمل عليها؛ ولأن القرار عبارة عن مسار وخطوات لتنفيذ الهدف الذي تريده أنت، وحتى لا تتحرك نحو هدف أنت لا تعرف المسار السليم الذي يوصلك إليه، فقد تضيع مجهودًا كبيرًا وزمنًا دون فائدة واضحة منه وفي كثير من الأحيان يقوم الناس باتخاذ قرارات حياتية من غير توجيه واضح، أو مسار قد تكون بناء على مشاعر عقب إحباط، أو خوف، فهذه قرارات غير مدروسة، أمّا القرار في هذه القاعدة هو الخطوة التي تبدأ بأين تريد الذهاب؟، أو ما الوجهة التي تريد الوصول إليها؟ ما شكلها ومواصفاتها؟ ما اسم المؤسسة التي ترغب بالتوظيف فيها؟، أو ما الدرجة العلمية التي تريد إحرازها؟، أو ما المبلغ المالي من المبيعات الذي تريد الوصول إليه؟، أو المنافسة التي ترغب في المشاركة بها؟ إن تحديد الوجهة، أو المكان يمثل جزءًا كبيرًا من تحقيق الهدف؛ لأن الوضوح في الوجهة يبين لك الإمكانيات التي سوف تحتاج إليها والناس الذين سوف تتعامل معهم والمال الذي سوف تصرفه، فالشخص الذي يذهب إلى التسوق وهو لم يحدد الأغراض التي يريد شراءها والمكان الموجودة فيه، سوف

يبدل مجهودًا كبيرًا في البحث عن أغراض ليست محددة بالنسبة له، ولا يعرف حتى مكانها! لا أستطيع أن أتصور هذا الشخص إلا أنه سوف يشتري أغراضًا كثيرة أكثر مما يحتاج وسوف يصرف مالا أكبر مما تتحمل ميزانيته، ويستغرق زمنًا طويلًا فقط لأنه لم يحدد ماذا يريد أن يشتري؟ ومن أين يمكنه الشراء؟ فالشاهد في الموضوع هو أن تحديد الهدف بدقة جزء من عملية إنجازه في الحياة الفعلية.

متى؟ إن الوعي الإنساني يستكشف العالم ويستخلص النتائج من خلال البيئة والظروف التي من حول الإنسان، ولأن الشغف وحب التعلم والاستطلاع جزء من مكونات هذا الوعي، فله القدرة على استجلاب المعرفة بطرق غير منتظمة من أي مكان، وخلال أطول فترة زمنية ممكنة، لكن إذا قمنا بتحديد إطار زمني لكل تجربة حياتية تمر بنا سنجد أننا بصورة غير واعية بدأنا في الالتزام بهذا السقف الزمني الذي وضعناه بسبب أن أي خرق لهذا السقف الزمني يمثل فشلًا وهزيمة بالنسبة لنا في الموضوع المعين، وهذه الهزيمة تجلب الشعور بالألم بسبب الفشل والخوف من هذا الشعور هو الذي يدفعنا للالتزام والحفاظ على الهوية التي نراها، أو الصورة الذاتية التي نتبناها، عندما تكون في مكان العمل، أو الدراسة، أو المنزل وطلب منك القيام بمهمة معينة من دون تحديد سقف زمني ستجد ببساطة أنك لا تُولي هذا الواجب أي أهمية بسبب الزمن المفتوح المتاح لك، والدافع هو شعورك بأنه لا توجد حاجة ماسة لها الآن قد تطول الفترة، ولكن على النقيض إذا تم تحديد سقف زمني لهذه المهمة، أو الواجب الذي كلفت به ستجد ببساطة أنك قمت بترتيب جدولك حتى تتمكن من إنجاز هذه المهمة في الوقت المحدد لها؛ لأنك تفترض أن هنالك حاجة ضرورية لإنجاز هذه المهمة في هذا الوقت بالتحديد، وأن عدم إنجازها في الوقت المطلوب قد يؤدي إلى تشويه صورتك الذاتية، في هذه القاعدة السؤال "متى؟" يساعد على تحديد الفترة الزمنية اللازمة للتحرك في تنفيذ الهدف، أو المهمة، ف (متى) قد تكون الزمن الذي سوف تبدأ فيه الادخار من أجل إكمال زواجك، أو الزمن الذي سوف تبدأ فيه المذاكرة من أجل الحصول على نتيجة عالية في الدراسة الأكاديمية والفترة التي تذاكر فيها خلال اليوم، أو يمكن أن تكون الجدول الرياضي الذي تضعه لنفسك مع تحديد يوم البداية وساعات التمرين، متى يمكن أن تكون زمن الانطلاق لتعلم مهارة عزف الجيتار، أو الكمان، أو تعلم قيادة السيارة، أو الساعات التي تلتزم فيها بكتابة روايتك الأولى وأول زمن للانطلاق، لذلك إن الأهداف التي تريد العمل عليها الآن بعد أن تكونت لديك النية الفعلية وحددت المكان المناسب للهدف يجب أن تحدد الزمان الذي سوف تبدأ فيه العمل، أو

الزمن الذي سوف تلتزم فيه بشكل يومي نحو الهدف، أو المهمة المنوطة بك، وهما ركنان أساسيان للسير في أي رحلة حياتية.

كيف؟: إن الجزء الثالث من استراتيجية اتخاذ القرار هو سؤال الكيفية والذي يوضح الوسائل التي يمكنك استخدامها والأشخاص الذين يمكنك الاستعانة بهم والتقنيات التي يقوم بها الناس في تحقيق نفس الهدف والطرق التي سوف تستخدمها أنت في العمل، إن السؤال عن الكيفية توجد فيه تفاصيل أكثر عن تحقيق الهدف، فاستخدام الخرائط الذهنية للتلخيص وحل الامتحانات القديمة والمذاكرة بمعدل ثمانية ساعات في اليوم وإكمال الواجبات الفصلية والتعاون مع زملاء الدراسة من أجل معرفة وجهات نظر مختلفة ثم النقاش حول المنهج قد تكون هي الإجابة الوافية لسؤال الكيفية عن الحصول على تقدير ممتاز في الامتحان، وبالنسبة للموظف الذي يريد أن يترقى في شركته فسؤال الكيفية يمكن أن تكون إجابته تعلم مهارات العرض والتقديم لاستخدامها في الاجتماعات والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية للشركة التي توثق العلاقات مع الزملاء والمدراء والمبادرة في طرح الحلول للمشاكل التي تعاني منها الشركة وهذه السلوكيات هي قد تكون المسار الذي يساعد الموظف على الترقية، أو التقدم في عمله، وبالنسبة لرجل الأعمال، أو صاحب المشروع فسؤال الكيفية قد يوضح له الطريق المناسبة لزيادة المبيعات للمشروع عبر خطوات مثل عمل حملات إعلانية في الوسائط ثم عمل موسم للتخفيضات، أو الاستعانة بخبير في التسويق من أجل عمل خطط تسويقية وهذه التقنيات قد تكون الإجابة على سؤال الكيفية بالنسبة لصاحب المشروع والتي تساهم في تشكيل قراره النهائي بفعل ما يلزم لزيادة المبيعات في المشروع، ويعد من أهم الأسئلة؛ لأنه يوضح المسار الذي الذي سوف تستخدمه ويبين لك الإمكانيات التي تمتلكها والتي إن لم تكن تتناسب مع الهدف وجب عليك التصرف حيالها، من الخطوات التي تؤثر بشكل كبير على سؤال الكيفية هي الخطوة الأولى (النية) عندما تنوي تنفيذ هدف معين يجب عليك أن تضع نية حقيقة بعيداً عن الأمانى والرغبات واتخذ قراراً بالبدء، فحدد المكان والزمان والكيفية التي ستعمل بها من ثم تحديد ما هي الخطوة الأولى في تنفيذ هذا القرار، أو الهدف؟ لأن الخطوة الأولى قد لا تكون عملية معقدة وطويلة، بل قد تكون مكالمة هاتفية تعتذر فيها لصديق عن خلاف نشب بينكم في العمل، أو يمكن أن تكون عمل نموذج العمل التجاري ودراسة الجدوى لفكرة مشروع تراودك منذ فترة طويلة ثم عرضها على شخص يمكنه أن يمول المشروع، أو قد تكون دورة تدريبية تساعدك في تعلم مهارة

معينة في العمل. اعلم عزيزي القارئ أن الخطوة الأولى دائماً ما تكون هي نقطة الانطلاق وعملية تحديدها تعمل على الإجابة على الأسئلة السابقة كلها وتحديد تفاصيلها ثم تحديد شكل الانطلاقة، اعلم أن الخطوة الأولى مهما كانت صغيرة عليك بعدم الاستهانة بها؛ لأن أول الغيث قطرة، والبناء الضخم يبدأ بقلم رصاص صغير يرسم على ورقة بيضاء بالشكل التقريبي، وفي آخر المطاف يكون الناتج تجربة إنسانية ناجحة من بعد توفيق الله تعالى فتشكره عليها وتفرح بها، أو يكون الناتج تجربة غير سليمة تتعلم منها وتزيد خبرتك فيها.

؛Run

"Run" هي عملية إطلاق الروح على الهدف هي الحياة التي تعني الحركة والتأثير والتأثر والتحول من عالم الأفكار والنوايا والتخطيط والعزم والهمة إلى عالم الفعل والسعي والأداء. إن التجارب الحياتية الناجحة تعتمد على التخطيط السليم والتنفيذ السليم، ولأن الظروف الحياتية متغيرة؛ لذا كانت النية هي الاستعداد لفعل ما يلزم لتنفيذ هذا الهدف وعندما تشرم ساعدك وتبدأ في العمل تكون أنت في بداية الطريق الفعلي نحو هدفك، وأريدك أن تعلم عزيزي القارئ أن الأداء الحياتي للإنسان أثناء رحلة حياته المستمرة مشوب ومليء بالعقبات والتحديات التي قد تعلم جزءاً منها وقد تتفاجأ بالجزء الآخر الذي لم تضعه في الحسبان وهنالك عراقيل ستحاول منعك من السير في الطريق لأهدافك منها ما هو خارجي كالظروف والبيئة ومنها ما هو داخلي: مشاعرك، وعزيمتك، وإرادتك، فالهواجس والمخاوف سوف تهاجمك عندما توشك على البدء والحديث الداخلي سوف يستمر في تكرار جملاً كثيرة "لن تنجح .. لن تصل .. لن تقدر .. الطريق طويل .. إلخ" قد تجد أناساً من حولك يكررون الجمل السلبية نفسها التي ترددها داخل نفسك، لكن اعلم أن الحركة والانطلاق في طريق الحياة والأهداف بشكل فعلي يختلف اختلافاً كبيراً عن التفكير والتخطيط لهما، فأنت أثناء رحلة البحث عن وظيفة ستتعرف على أناسٍ كثر، وتتعلم مهارات وفوائد تقوي من شخصيتك ستجد من يساعدك بصدرٍ رحبٍ ويُمهد لك الطريق ويدعمك ويقدم لك الخير دون حتى إن تطلب ستكتشف أن هنالك طرقاً أخرى للبحث عن الوظائف غير التي كنت تعلمها، ستعلم عددًا من الفرص في سوق العمل لا يلقي الناس لها بالاً وكل هذه الأشياء الإيجابية والجيدة

لن تحدث لك وأنت مستلق على سريرك تفكر في إنجاز أهدافك، أو تمسك بهاتفك وتشاهد مقاطع التحفيز والثقة بالنفس وكيف تنجح في مقابلة العمل.

لدينا في السودان مُثل في العامية يقول: "كل حركة فيها بركة" وهو يعني أن كل خطوة ستقوم بها في سبيل أحلامك ستجد لها فوائد كبيرة في رحلة حياتك واليوم إذا سألت أي شخص تمكن من النجاح في مجال معين هل كنت تعلم بكل التفاصيل التي وجدتتها في رحلتك نحو النجاح؟ سيقول لك بالتأكيد (لا) وسيخبرك بالصعاب التي واجهها في طريق النجاح، وفي الوقت نفسه الفرص والخبرات والناس الذين ساهموا معه بطريقة إيجابية وداعمة فهؤلاء المحبطين والظروف السيئة يقفون جنبًا إلى جنب، وقد تكلمنا في صفحات سابقة عن التدرج والاستمرار وهما العنصران الأساسيان في نجاح أي مهمة، أو هدف، عزيزي القارئ أريدك أن تعلم أن الذي يحول بينك وبين أهدافك هو أن تبدأ! فالخطوة الأولى والتي بعدها سوف تكتشف أن الطريق الذي خططت له ليس الطريق نفسه الذي تمشي عليه الآن لكن في نفس الوقت ستجد أنك تملك القدرة على السير، وقادِر على تدبر أمرك وستصل إلى النجاح إن استمررت في الأداء بإذن الله تعالى، وإن لم تستمر فهي ستكون حسرة وندامة ستواجهها في المستقبل القريب على عدم بذلك ما يكفي من الجهد من أجل هدفك، فإذا جاء وقت الامتحانات الفصلية ولم تذكر جيدًا في بداية العام "Run" لا تكثر لكلام الزملاء بصعوبة المادة وكثافتها بل لما تريده أنت وهو النجاح، إذا قررت الزواج فابدأ بالخطوة الأولى التي قد تكون عملاً إضافيًا، أو ادخارًا للراتب، وإن أردت الدخول في منافسة عالمية فابدأ بالخطوة الأولى التي قد تكون التقديم، أو تصوير مقطع مرئي، أو أي شيء آخر، لكن ابدأ والنهية في ذهنك، ابدأ وأنت تعلم أن الطريق لن يكون مفروشًا بالورود! بل على العكس سوف تؤلمك الأشواك لكنك ستجد من ينزع عنك هذه الأشواك واعلم أن خلاصة أي رحلة حياتية لا تكمن في الوصول إلى خط النهاية بل في اللحظات التي سوف تقضيها في التجربة والخطأ في الخبرة التي اكتسبتها في الإنسان الذي ستغدوه بعد الرحلة أثناء سير حياتك؛ لأن فيها ستعرف الناس على حقيقتهم وفيها ستتعلم الصبر والجلد والتحمل فيها سوف تصنع من نفسك الصورة التي تريد إما تكون صورة تفخر بها وتشاركها مع أصدقائك في الوسائط وإما صورة تستحي منها وعندما تذكرها تصيبك بالهم والحزن "لقد خلقنا الإنسان في كبد" هي قاعدة أحد القوانين التي جعلها الله في هذا الكوكب مسار لحياة الإنسان، فالراحة والسعادة والفرحة والسلام تكون في أوقات متفرقة داخل بحر كبير من التعب والسعي والإجهد

والفشل والاستمرار في العمل بدون نتائج والتعلم والسؤال والحاجة والفقر والفاقة والعجز لكن المنظور الذي تقيس به الأمور هو الذي يحدد نجاحك، أو فشلك والقواعد التي تتبناها في حياتك هي التي تدعم هذا النجاح، أو الفشل، فتوكل على الله ثم ابدأ والنهية في ذهنك إذا قررت بداية برنامج رياضي سواء كان في المنزل، أو النادي "Run" إذا قررت الدخول في علاقة مع شخص ما لأنك تعتقد بأنه الشخص المناسب لك "Run" إذا أردت تعلم مهارة جديدة تساعدك في العمل مثل مهارات الحاسوب، أو الطباعة وإعداد العروض "Run" واستمر على هذه الحال حتى تحقيق الهدف المعين بذلك سوف تضمن أن الإنجاز أصبح أحد المهارات التي تتمتع بها في حياتك ودون أن تشعر وتلاحظ للتحسن المستمر الذي يحدث لك في حياتك والسبب، أو الدافع الأساسي في ذلك هو مقدرتك الذاتية التي أصبحت تستثمرها بطريقة صحيحة لكي تضمن النجاح وصناعة التاريخ.

تمرين: "٣"

الهدف من التمرين: تطبيق خطوات قاعدة "Run"

الخطوة الأولى تحديد الهدف:

- حدد هدف، أو مهمة تريد القيام بها خلال الفترة الزمنية القادمة ثلاثة أشهر تساعدك في عملك، أو دراسته، أو مشروعك، أو تطوير نفسك وتنميتها "ونأخذ على سبيل المثال تعلم مهارة العرض والتقديم لكي تساعدك في وظيفتك".

الخطوة الثانية وضع النية الفعلية:

- هل أنت مستعد لدفع المال من أجل تعلم هذه المهارة؟
- هل أنت مستعد للاستعانة بزميل في العمل للتعلم؟
- هل أنت مستعد لتحمل الكلام المحبط الذي سيقوله عنك الزملاء في مكان العمل مثل: "أتحاول أن تكون مهمًا؟ أظن نفسك مجتهدًا؟".
- هل أنت مستعد للتخلي عن الجلسة اليومية مع الأصدقاء والتي تستهلك منك قرابة الأربع ساعات في المساء لفترة مؤقتة؟
- هل أنت مستعد لكي ترتب جدولك اليومي من أجل الذهاب لمركز تدريب؟
- هل أنت مستعد للبحث في يوتيوب، أو غيره عن هذه المهارة وممارستها؟

الخطوة الثالثة القرار:

- ما مكونات مهارة العرض والتقديم التي تريد تعلمها؟
- "لغة الجسد، التواصل البصري، التخلص من الخوف التحدث أمام الناس، تصميم العروض المرئية".
- ما المراكز التي يمكن أن تذهب إليها لتتعلم هذه المهارة في مدينتك؟
- اسأل صديقك، أو زميلك الذي يهتم بهذه الأمور، أو ابحث في الإنترنت.
- ما التكلفة المالية التي تحتاج إليها لتعلم هذه المهارة؟
- ما المدة التي تحتاج إليها لإتقان هذه المهارة؟
- ما الزمن الذي سوف تبدأ فيه التعلم سواء كان في المركز، أو تعلم ذاتي؟

- ما الطريقة التي سوف تتحصل بها على الرسوم الخاصة بتعلم المهارة؟
"قرض، سلفية، حساب المدخرات".
- من الشخص الذي سوف تستعين به في تعلم هذه المهارة؟
- "زميل، صديق، أخ".
- ما الخطوة الأولى لتعلم هذه المهارة؟ قد تكون الاتصال على المركز، أو دخول الإنترنت لمدة ساعة يوميًا مخصصة للمهارة فقط.

الخطوة الرابعة "Run":

- الاتصال على المركز المعين للحجز، أو البدء في التعلم الذاتي.
- تجهيز المبلغ المالي المرصود لهذه المهارة.
- ترتيب الجدول اليومي لاستيعاب النشاط الجديد.
- الاستمرار بشكل يومي دون انقطاع.
- تحمل الانحرافات التي تواجه خطتك والصبر عليها
- هل أنت مستعد الآن؟
- ماذا تنتظر؟

بناء العادات:

إن الحياة اليومية التي نعيشها مكونة من مجموعة من العادات الصغيرة، فنسبة الرضى، أو السعادة، أو النجاح والإنجاز، أو الصحة السليمة، أو التطور المهني والمهاري والفقر والغنى كلها عبارة النتائج النهائية لهذه العادات الصغيرة التي نقوم بها دون وعي لكنها هي التي تشكل نمط حياتنا الذي نعيش به، فالاستمرار في التفكير التجاري وممارسة عادات الادخار والاستثمار هي بداية الطريق لنجاح مالي على المستوى البعيد والرياضة المستمرة والاهتمام بالجدول الغذائي هو الأساس للصحة السليمة، القراءة والاطلاع اليومي والتطوير المستمر وحضور المؤتمرات في التخصص العملي الخاص بك لعدة سنوات هي الوسيلة التي تساعدك أن تكون رائدًا في هذا المجال، سلوكيات كالمبادرة والاجتهاد وعدم الاستسلام والتفكير خارج الصندوق هي أساس للإنجاز والإبداع في مجالات حياتية كثيرة، كنت أستغرب لفترة طويلة كيف أن عازف آلة "DRAMS" الموسيقية يستخدم كلتا يديه ورجليه على عددٍ يتخطى العشرة عناصر كل واحد يخرج صوتًا مختلفًا في الوقت الذي يقرأ النوتة الموسيقية إنها العادة، الطيار الذي يحفظ أكثر من خمسمائة زر كل منها له دور محدد فإن أخطأ في واحد فيها قد يعرض الرحلة إلى الخطر إنها العادة، وكيف للأُم التي لديها عدة أطفال أن تميز نغمة صوت البكاء الخاصة بكل طفل حسب احتياجاته فهناك صوت يدل على الجوع وآخر يدل على المرض وآخر يدل على الرغبة في قضاء الحاجة مع أن الأصوات جميعها تبدو متشابهة؟ إنها العادة، وأنت عزيزي القارئ إذا ذهبت اليوم إلى العمل بدون أن تغسل أسنانك، أو تستخدم عطرك المعتاد سوف تظل طوال اليوم تشعر بأن هنالك شيء غريب بك، وأنت أيتها القارئة العزيزة إذا خرجت من المنزل ولم تضعي مكياجك، أو تنظري في المرأة للتأكد من مظهرك سوف تظلين في شعور عدم الارتياح طوال اليوم، وفي الوقت الحالي بعد انتشار الهواتف الذكية بشكل كبير فتواجدك أثناء دوام العمل من دون أن يكون الهاتف الخاص بجانبك قد يكون من الأشياء الغريبة وحتى إن كنت لا تستخدمه فعدم وجوده يشعرك بعدم الارتياح أليس كذلك؟ إنها العادة! يا صديقي. إن فهم دور العادات في تشكيل حياتك العامة والخاصة سوف يساعدك على تحقيق الرؤية والرسالة التي تؤمن بها في حياتك وذلك عبر صياغة سلم الأولويات الخاص بك عن طريق بناء عادات صغيرة يمكنها أن تصنع الفارق في الأهداف الكبيرة فممارسة عادة مثل التفهم والتقبل الآن بشكلٍ بسيطٍ ومتدرجٍ ومستمر

سيكون له معدل السحر على علاقاتك الاجتماعية وعلى محبة الناس لك، وممارسة عادة القراءة الموجهة داخل التخصص، أو مجال العمل وتستمر في عملية التطوير الذاتي حتمًا ستكون النتيجة نجاحًا باهرًا في المجال المهني، لهذا عليك الآن أن تفكر بجدية ما العادات السلبية التي تقوم حاليًا بممارستها في حياتك سواء على المستوى الشخصي، أو الصحي، أو المالي، أو المهني، أو مجال العلاقات الاجتماعية لأنك إن لم تتوقف عن هذه العادات ستكون لها نتائج وخيمة على حياتك، فلا أحد يصبح لديه زيادة في الوزن بشكل مفرط في شهر، أو شهرين بل هي سنوات من الممارسات الغذائية الخاطئة وانعدام الرياضة ولا أحد يفكر في الانتحار بين ليلة وضحاها، بل هي تراكمات كثيرة من الضغوطات النفسية والأمراض النفسية التي يكون آخرها التفكير في الانتحار باعتباره الحل، فكل النتائج السالبة في حياتك هي نتيجة لعادات سلبية تمارسها منذ زمن، وعلى الجانب الآخر عليك أن تفكر بجدية في العادات الإيجابية التي تريد تبنيها في الفترة القادمة من حياتك لأجل صناعة تحول ونجاح كبير على المستوى الشخصي، أو الصحي، أو المالي، أو غيره. إن بناء العادات الجديدة وهدم العادات القديمة أصبح علمًا يُدرس ضمن العلوم المهمة بالسلوك الإنساني وقد صيغت دراسات علمية كثيرة في هذا الموضوع وهناك كتب متخصصة فقط في العادات الإنسانية وطرق فهمها منها كتاب "قوة العادة" و"عادات ذرية" وغيرها لكن من المهم أن تعلم عزيزي القارئ أن هنالك مفاهيم أساسية تحكم موضوع العادات هذا وهي فهم الدور المحوري الذي تلعبه العادة في حياتك، من ثم تحديد العادات التي تريد تعلمها أولاً بناءً على الأهداف الحياتية والرؤية والرسالة الشخصية الخاصة بك من ثم وضع نية فعلية من أجل تعلم والالتزام بهذه العادة، واستخدم قاعدة "Run" مع الوضع في الاعتبار مفهوم التدرج والاستمرارية اللذان سيوصلانك للنتائج التي ترغب فيها على المدى البعيد دون أن تواجه التغيرات المفاجئة والإحباطات التي تكون منتشرة في أي طريق حياتي فتصبح هذه العادات الصغيرة هي نمط حياتي تعيش من خلاله ولا يكتمل يومك إلا به، فتكون بالنسبة لك مثل السواك، أو الاستحمام، أو المكياج بالنسبة للنساء وقد سئل الفنان كاظم الساهر العراقي الشهير في الوطن العربي ما الشي الذي يمكن أن تترك من أجله الغناء؟ فقال الذهاب إلى الصالة الرياضية! وسئل الممثل أرنولد شوارتزنر الهوليوودي وبطل الأثقال العالمي في لقاء تلفزيوني: لماذا تمارس الرياضة وتذهب إلى الصالة كل يوم؟ فرد على المذيع بسؤالٍ مبالغت: ولماذا تتناول أنت الإفطار كل يوم؟

المشاعر الحياتية:

وقفت المرأة ذات الصوت الحماسي والتي تجيد رجز الكلام والإلقاء الشعري تسمى "الحكمة" كانت تقف أمام حشدٍ من الرجال: الشباب، والكهول تفخر بأفعالٍ قديمة قام بها الآباء والأجداد من أجل القبيلة، وتكلمت عن سمعة العشيرة التي ينتمون إليها بين القبائل الأخرى بأنها سوف تتدهور إن شاع أن أبناء عشيرتها لم يستطيعوا إرجاع ما سُرق منهم من دواب ومواشي وستكون الفضيحة بين القبائل، عندها رجزت أبياتاً قصيرةً من مقطوعةٍ تراثية تسمى "الدوبيت"، حينها اقشعرت الأجساد وذرفت الدموع وانطلق الشباب كلٌّ على فرسه، أو دراجته النارية في أثر السارق الذي قام على حين غفلةٍ بسرقة مجموعة من الأبقار، اندفع الشباب وهم ممتلئون بالحماس والفخر والخوف من الفضيحة يحملون بنادق الرشاش ويطلقون الأعيرة النارية في الهواء دلالة على الفروسية تحت صوت إنشاد "الحكمة" وزغاريد النساء والنداءات: "لا تعودوا إن لم تستردوا كرامة العشيرة"، هذا المشهد يتكرر كثيراً في الريف السوداني أثناء الظروف المختلفة في الحرب والسراقات والمصائب وغيرها يطلق عليه "الفرع" حيث يساند الناس بعضهم البعض تحت سليلٍ من المشاعر الطاغية والحماس والتكاتف والدعم والمساندة. عندما نتأمل في هذا الموقف الاجتماعي المعتاد في الأقاليم السودانية وحتى بعض المدن التي مازالت تحتفظ بقيم الريف نجد أن الدافع الذي يحرك هؤلاء الناس هو الحالة الشعورية التي تحدث أثناء ظروف معينة سواء كانت سرقة، أو الحرائق، أو الحروب الأهلية هي ظروف معقدة لكن نلاحظ أن مشاعر الشجاعة والحماس والغضب والخوف والكبرياء والأنفة والتضحية وغيرها تتحول إلى سلوك إنساني موجه لفعل محدد، أو واضح الذي يكون محتاج إغاثة، أو استرداد حقوق، أو نصرة مظلوم، وهذا السلوك يؤثر بطريقةٍ مباشرة على حياة الناس في هذه المنطقة بطريقة واضحة جلية.

إن المشاعر الإنسانية من الدوافع والأسباب التي تكون مصدراً لكثير من الأنشطة المختلفة في حياة الناس، فكثير من عمليات البيع والشراء تعتمد بشكل مباشر على الشعور الذي يحس به الإنسان بعد عملية الشراء مثل: التميز، أو المتعة، أو الشعور بالأمان، أو الاكتفاء وغيرها من المشاعر الإنسانية وهنالك كثير من القرارات في العمل والحياة الاجتماعية يكون الدافع من وراءها شعور معين، فالموظف الذي ترأسه، أو تشرف عليه في العمل وتشعر تجاهه بالارتياح، أو المحبة فالمهام التي

توكلها إليه، أو المحاسبة التي يتلقاها عندما يخطئ في العمل تختلف اختلافاً كبيراً عن الموظف الذي لا يكون لديك تجاهه أي شعور، أو توجد هنالك مشاعر سلبية تجاهه، والبائع الجيد هو الذي يجعل العميل يحس بشعور جيد أثناء وبعد عملية الشراء. إن هذه المشاعر لها طاقة جبارة في دفع الإنسان في الوصول إلى هدف معين، فالاستخفاف والاستحقار الذي يمارس على بعض الناس يمكن أن يتحول إلى قوة دافعة لهم في صناعة تحول، أو تطور كبير في قدراتهم ومهاراتهم فالفكرة المحورية هنا هي أن يتمكن الإنسان من تسخير هذه المشاعر بشكلٍ واعٍ في أهدافه الحياتية المختلفة لأنها مثل الوحش النائم الذي يفضل أن تستفيد منه في تنفيذ رؤيتك ورسالتك الحياتية ويكون ذلك من خلال ربط هذه الأهداف والمهام بالمشاعر فتكون قوة دافعة لها ومساندة على تحقيقها، تخيل الفرحة العارمة والشعور بالفخر والسعادة عندما نحرز النتيجة الدراسية التي نطمح لها، وحتى أثناء العمل، أو الدراسة، أو التخطيط للأهداف في المستقبل فمجرد تخيل النجاح، أو الإنجاز الذي سوف تقوم به يولد في داخل نفسك حالة من الحماس التي يمكنها أن تدفع رحلتك نحو الأمام وذلك؛ لأنها ستفجر الإمكانيات الموجودة في داخلك. إن الصور والخيالات التي تراودك عندما تفكر في مكانة وظيفية عالية وشعور التميز الذي ينتابك وأنت تتخيل نفسك بين زملائك وحماسك وقدرتك على نقل المؤسسة للأمام هي أفكار وخيالات ستبني الصورة الذاتية الخاصة بطريقة بناءة ومساعدة وستولد مشاعر داعمة لخططك في صعود سلم الوظيفة من خلال دفعك على تطوير نفسك ودخول الدورات التدريبية والانكباب على البحث والمعرفة في تخصصك وحتى المشاعر السلبية التي تراود الإنسان أثناء سيره في طريق الحياة هي مكون طبيعي نابع من داخل الإنسان يفضل ألا نرفضه، أو نشعر بالخوف والهلع منه، بل النظر إليه باعتباره علامة، أو رسالة بأن هنالك شيء خاطئ، أو لا يسير وفق الخطة، وهذه هي مهمة المشاعر السلبية لفت انتباهك بأن هنالك شيء غير سليم يحتاج إلى الانتباه وليست كما يفعل معظم الناس أثناء الشعور بالمشاعر السلبية هو اتخاذ قرارات غير سليمة مثل الاستسلام والتوقف عن السعي، أو اعتبارها دليل على الفشل، أو عدم صحة المسار الذي يمشون فيه.



الإيمان؛

إن العنصر الثاني الذي يمثل عمدة التحفيز الذاتي هو الإيمان بنفسك وبما تعمل به، فإيمانك بالرسالة الحياتية الخاصة بك هو دافعٌ ومحفزٌ لك على الاستمرار في أداء هذه الرسالة وحتى في أصعب الظروف التي قد تمر بك ستجد هذا الإيمان هو ما يمدك بالطاقة ويعينك على السير في الطريق وهو الذي يضبط بوصلة المشاعر الخاصة بك عندما تنزل إلى الأدنى، وهو الذي يمكنك من إِبصار القيمة الحقيقية لما تقوم به من أفعال وأقوال، إيمانك بالرؤية الحياتية التي وضعتها لنفسك هو الذي يعينك على الصبر والمثابرة على الصعوبات والتحديات التي قد تواجهك في سبيل هذه الرؤية وهو الذي يلهمك بالأفكار والقدرات الكبيرة التي تملكها في نفسك والتي تمكنك من الوصول إلى أهدافك وهو الذي يعطيك زمام المبادرة والجرأة على فعل ما يظن كل من حولك أنك لن تستطيع القيام به وهو الذي ينزل عليك سَكينة الثقة بالنفس أوقات الاختبارات الصعبة التي تفرضها عليك الحياة، وهو الذي يثبت القنوات الإيجابية و يفند القنوات السلبية التي قد تأتي إليك من حينٍ إلى آخر لكنها لن تستمر، وهو الذي يجلب لك الصبر على التحديات الكبيرة والظروف الصعبة التي قد لا يكون لديك القدرة على تغييرها. إن إيمانك بنفسك وأهدافك يمنحك الوعي للاستجابة لهذه الظروف بما يتناسب مع هدفك ورؤيتك الأساسية، إن الصبر على الشدائد لن يتأتى لك إذا لم تكن تعلم أن الظروف التي تعيشها الآن هي وضعٌ غير مفضلٍ بالمرة ولا طاقة لك على تغييره ولكن تعلم في قرارة نفسك أنك لابد لك من تحمل الألم الذي تشعر به أثناء وجود هذه الظروف ولا مخرج إلا بالصبر عليها.

نقاط القوة؛

في العام ٢٠١٧م كنت أشرف على بناء أحد الأبراج التجارية في منطقة وسط الخرطوم، كنت أمثل شركة مقاولات وإنشاءات، كان هنالك عدد من المقاولين الذين يقومون بأعمال فرعية داخل المشروع وعلى حسب العادة في السودان أن الدفعيات المالية تكون أسبوعية وفق العمل المنجز خلال الأسبوع، وصادف في تلك الفترة دخول الشركة التي كنت أمثلها في أزمة مالية شديدة لمدة شهرين كاملين لم تحل الأزمة ولأني كنت أتعامل مع هؤلاء المقاولين بطريقة صادقة وإنسانية وكان لدي قدرات كبيرة في مواضيع الإقناع وعرض الأفكار والتفاوض حولها فكان

المشروع الوحيد من بين عددٍ ضخمٍ من المشاريع في مناطق مختلفة لم يتوقف فيه العمل برغم توقف السيولة المالية لفترة شهرين وهي فترة طويلة بالنسبة للعمل في مجال المعمار، والفكرة المحورية التي كنت أقولها لشركائي في العمل هي أن هذه الأزمة العابرة هي تحدي مشترك بيننا ولزم علينا التعاون في المرور منها بأقل الخسائر وقد كانت تجربة مميزة وأدت إلى استمرار وإكمال المشروع في وقتٍ قياسي.

في العام ٢٠١٩م عندما بدأت أول مشروع عبر الإنترنت والذي كان عبارة عن متجر للاحتياجات المنزلية ولأنني كنت أعلم جيداً أن مهاراتي في التعامل مع الناس والقدرة على التفاوض عالية كنت أتولى الرد على المكالمات الهاتفية ومن ثم الإشراف والتواصل مع العملاء في حالات الشكاوى، فأذكر أن معظم العملاء يعلقون بطريقة

إيجابية على موظف خدمة العملاء وحتى في أوقات الأزمة الاقتصادية وتغير الأسعار وارتفاعها لم أجد صعوبة في معالجة الأمور. إن السمات التي تتميز بها سواء كانت في الشخصية، أو القدرات البدنية والذهنية التي تمكنك من القيام ببعض المهام الحياتية بسهولة ويسر ودون عناءٍ مثل التحدث أمام مجموعة من الناس، أو القدرة على تحليل المشاكل والمواقف واستخلاص النتائج، أو التواصل الاجتماعي الجيد مع الناس بصورة فعالة، أو حتى القدرة على التحمل البدني وغيرها من الإمكانيات هي التي نسميها نقاط قوة، وهذه القدرات المختلفة والمتنوعة تعتمد على ثلاث نقاط أساسية من أجل تقديم الفائدة في مهامه الحياتية المختلفة وهي:



الموهبة: إن القدرات والمهارات التي تولد مع الإنسان، أو التي يقوم بها الشخص بسهولة من دون التدريب عليها، أو الاجتهاد فيها يمكن أن تكون وراثية، أو غير ذلك هنالك عدد كبير من المواهب لدى الإنسان مثل القدرات الذهنية التي تمكن الإنسان من سرعة الحفظ، أو الحساب، أو التحليل، أو القدرات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل، أو المتعلقة بالفن والإبداع، أو الصوت، أو الرسم والنحت وغيرها، والتاريخ الإنساني مليء بأصحاب القدرات والمهارات العالية في مجالات مختلفة، في كثير من الأحيان قد نرى أصحاب هذه المواهب بأنهم خارقين، أو شيء من هذا القبيل لكن التحدي الأكبر الذي يواجه الإنسان هو كيفية التعرف على المواهب الخاصة به والتي أحياناً قد تكون غير واضحة، أو يصعب ملاحظتها أضف إلى ذلك أن البيئة المحيطة بالإنسان من الأسرة، أو المجتمع الذي يعيش فيه من مدرسة، أو جامعة قد يمثل خصماً على هذه الموهبة من خلال الإهمال وعدم الاهتمام، أو التنمر على الأشخاص المميزين في أحيان كثيرة، والذي يؤدي إلى وأد هذه المواهب في أغلب الأوقات فهناك الآلاف من الرياضيين، أو العلماء، أو الفنانين الذين لم يروا النور بسبب البيئة المحيطة بهم، فلن نسمع بهم ولن تراهم إلا من خلال القصص التي يحكونها عن أنفسهم والمهارات التي كانوا يملكونها في يوم ما، لكنهم استسلموا وفضلوا أن يعيشوا كما يريد لهم المجتمع دون الالتفات لما عندهم من هبات، إن المواهب الموجودة في داخل الإنسان تمثل أحد عناصر تكوين القدرات الإنسانية والتي يمكنها أن تكون نقطة قوة في الشخص.

المعرفة: هي عملية الملاحظة والبحث التي يقوم بها الإنسان لتطوير، أو تعلم مهارة معينة، فيمكن أن تتكون هذه المعرفة عبر التقليد، أو القراءة، أو البحث في المصادر المعرفية المعروفة من كتب ومقاطع مرئية، أو مسموعة، أو حتى سؤال أصحاب الخبرة والشأن في هذه المقدرات والخبرات المعنية، مثل القراءة، أو البحث عن المهارات الذهنية كالقراءة السريعة، أو الحفظ السريع، أو الحساب الذهني، أو دخول ورش ودورات في تعلم فنيات الصوت، أو العزف على آلة موسيقية معينة. إن هذه المعرفة بمجملها عبارة عن معلومات وأفكار موجودة داخل ذهن الإنسان عن موضوع معين فهي لا تعني إجادة هذا الموضوع بأي حال من الأحوال، فمشاهدة مقاطع مرئية، أو قيادة السيارة، أو عزف آلة الجيتار لا يعني قدرك على القيادة، أو العزف لأن هذه المعرفة لن تتحول إلى سلوك فعلي والذي يؤدي إلى تكوين روابط عصبية داخل الدماغ الذي يمكن الإنسان من القيام بهذا السلوك بسهولة ويسر، بمعنى أن الشخص الذي يجيد القيام بمهارة معينة بجسده

وعقله قد تمكن من برمجة هذه المهارة في الوعي الخاص به، تعتبر المعرفة هي الركن الثاني في تكوين أي قدرة؛ لأنها تساعد على معرفة الطرق الصحيحة لتعلمها وتطويرها والاستمرار فيها والاستفادة منها في حياة الإنسان، وحتى المواهب التي منحنا إياها الله تعالى إذا لم نتعلم عنها ونطورها لن تستمر في النمو، أو الازدهار بالحياة الخاصة بنا.

الممارسة: هي العملية الفعلية لأداء المهارة، أو القدرة في الحياة الواقعية لأن فيها يتم تدريب الإنسان بشكل حقيقي وتكون الأخطاء في البداية موجودة في الأداء ثم يتدرج الإنسان في هذه المهارة، أو القدرة ويستمر برغم النتائج غير المرضية في البداية إلا أنه مع الصبر سوف يصل إلى مرحلة الإتقان، فتعلم القراءة والكتابة والكلام تتم عبر الممارسة المستمرة لهذه المهارة ومع التطوير والمعرفة قد تصبح المهارة نقطة قوة بالنسبة للإنسان في مكان معين، والغريب في الأمر أن كل المهارات التي تحتاج إليها في سوق العمل اليوم، أو الحياة العامة لا تحتاج إلى الموهبة بشكل كبير بقدر ما تحتاج إلى المعرفة والممارسة، عندما كنت صغيراً في العمر أثناء مرحلة الأساس لم أكن أعرف أن أتكلم بشكل صحيح ولدي صعوبة في نطق بعض الأحرف ولا يمكنني التعبير عن أفكاري بصورة واضحة للناس من حولي وكنت على هذه الحال حتى دخلت إلى المرحلة الثانوية عندها بدأت المشاركة في البرامج الثقافية وأصبحت أراقب الأشخاص الذين أعرفهم في طرق كلامهم وتعبيرهم عن أفكارهم رويداً رويداً بدأت تتحسن لدي هذه المهارة وعندما دخلت إلى المرحلة الجامعية صرت أطلع على القنوات التعليمية في اليوتيوب وأشاهد مقاطع المتحدثين العالميين وغيرها فانعكس ذلك إلى نقاط قوة تميزت بها عن غيري من الناس في مجال العمل، وهكذا فكل القدرات والمهارات يمكن أن تصبح نقاط قوة للإنسان في مواقف، أو أماكن معينة بناءً على الوظيفة التي تقوم بها هذه المهارة وفي العصر الحالي أصبحت عملية تعلم القدرات والمهارات أمراً سهلاً جداً ومنتشراً بسبب وفرة المدارس والمعاهد المتخصصة في تعليم المهارات المختلفة أضف إلى ذلك انتشار الإنترنت والتعليم عبره وسهولة عملية الممارسة، وحتى داخل المؤسسات الحكومية والخاصة أصبح التدريب واحداً من أكبر الإدارات؛ لأن له دور واضح في زيادة الإنتاجية وتحقيق الريادة في مجال معين في عصر الانفتاح والسرعة والإنترنت.



تأثير نقاط القوة على الأهداف؛

عزيزي القارئ إن واحدة من أهم المفاهيم التي يفضل أن تتبناها في أسلوب حياتك هي التجهيز المسبق، أو التخطيط لكل الأهداف والمهام التي تريد العمل عليها. إن الرؤية الشخصية التي خطط لها أنت تعلم مسبقًا ما هي القدرات، أو المهارات التي سوف تحتاج لها في المستقبل ويمكنك تعلم هذه المهارات، أو امتلاك هذه القدرات فتصبح لديك نقاط قوة عند الحاجة لها وتساعد في تحقيق الريادة والإتقان، فإذا كانت الرؤية الشخصية تحتوي على إنشاء شركة متخصصة في تنظيم وعمل الفعاليات أنت تعلم جيدًا بأنه لكي تكون مديرًا ناجحًا لهذه الشركة هنالك مهارات أساسية عليك بإتقانها مثل العمل الجماعي والقيادة والتحفيز والمرونة والتفاوض والإقناع واتخاذ القرارات وغيرها، ولأن الرؤية الشخصية تعطيك لمحات عن ماذا يجب عليك أن تتعلم فيمكن ببساطة البدء في هذه المهارات منذ الآن وعندما تنجح في إنشاء هذه الشركة ستكون هذه المهارات وصلت لمرحلة الإجادة والإتقان وستصبح نقاط قوة بالنسبة لك وحتى على المدى الزمني القريب يمكنك يمكن الاستفادة من هذه العادة، وأذكر أنني عندما قررت البدء في كتابة هذا الكتاب كنت قبلها بعدة أشهر أتدرب على مهارة سرعة الكتابة على الكمبيوتر؛ لكي تساعدني عند البدء في عملية الكتابة، والآن مع توفر وسهولة التعلم، أو التدرب على المهارات وبشكل مجاني من الإنترنت أصبح لا يوجد عذر أمام الإنسان في الموضوع الخاص بنقاط القوة ونقاط الضعف، فما على الإنسان إلا أن يعلم ما هي المهارة التي يحتاج إليها في عمله، أو علاقته، أو اهتماماته فيمكن خلال أشهر تعلمها وإجادتها دون أن يستهلك زمنًا كبيرًا، أو حتى يؤثر على جدولته اليومي، فالوظيفة التي تطمح للعمل فيها سواء كانت مسئول مبيعات، أو تسويق، أو غيرها يمكنك معرفة ما المواصفات المطلوبة فيها وما المهارات الضرورية لأداء هذه الوظيفة ومن ثم يمكنك بسهولة البحث والقراءة عن هذه المهارات والبدء في تعلمها؛ لأنك وضعتها ضمن الأولويات الخاصة بتحقيق الهدف الخاص بك وهو الحصول على وظيفة المبيعات، أو التسويق.



هوس نقاط الضعف والقوة؛

في الفترة الأخيرة لاحظت أن التحدث عن موضوع نقاط القوة والضعف أصبح بصورة مكثفة أحياناً قد يؤدي إلى تشويه الصورة الذاتية للإنسان عن نفسه وذلك باعتبار أن حتمية نقاط القوة والضعف وتأثيرها على الإنسان في عمله وحياته الاجتماعية وبأنها موضوع أصيل في تركيبة الإنسان، في حين أنها موضوع نسبي بصورة كبيرة في حياتنا، فالقدرة على الإقناع والحجة التي لديك داخل إطار العمل هي نقطة قوة لكنها في المنزل ليست كذلك مع زوجتك وأبنائك فأنت في المنزل تحتاج إلى الاستماع وتقبل الفروقات، أو القرارات التي قد تكون مخالفة لوجهة نظرك لكنها مناسبة لمستقبل الأسرة وسعادتها والتأني في اتخاذ القرارات قد يكون مناسباً في حالة مدير شركة، أو مؤسسة بالنسبة للقرارات الاستراتيجية، لكنه غير مناسب بالنسبة لمدرّب كرة قدم أثناء الدوري؛ لأن تأخر أي قرار قد يؤثر على مستقبل الفريق ويفقد الموسم، السؤال الأهم ليس (ما نقاط الضعف، أو القوة الخاصة بك؟)، بل ما هي المهارات التي تريدها أن تكون نقاط قوة؟ إن هذا العصر هو عصر صناعة الإنسان أي سهولة تشكيله حسب الأدوار التي يقوم بها، ففي القرن الماضي كانت الشركات عندما تبحث عن مدير تنفيذي تبذل مجهوداً كبيراً من أجل ذلك وبسبب المهام التي يقوم بها هذا المدير كانت فيها درجة عالية من التعقيد أمّا اليوم هنالك وفرة في المعلومات والوظائف والتي تجعل من السهولة على أي شخص تعلم المهارات والقدرات التي يتمتع بها المدير التنفيذي بسبب أن هؤلاء المدراء أصبحت مسيراتهم العملية تحت الأضواء وتعد مراجع يتعلم منها الناس كيفية التفكير واتخاذ القرارات والتعامل مع الضغوط، وأصبح من السهولة نقل هذه الخبرات لموظف داخل الشركة وبمزيد من التدريب والتأهيل يمكن أن يكون مديراً تنفيذياً ناجحاً والذي قد يتمكن في سنوات قليلة من عمل نقلة نوعية للشركة، والملاحظ للشركات العالمية الكبيرة مثل آبل ومايكروسوفت وفيسبوك وغيرها من الشركات الضخمة كل المدراء التنفيذيين فيها تتراوح أعمارهم بين ٣٥ - ٤٥ عام وهي أعمار ليست فيها الخبرة الكافية مقارنة باستينيّات القرن الماضي؛ لذلك سيكون السؤال الذي يبحث عن نقاط القوة الخاصة بالشخص دون وجود منصة، أو ميدان لكي تستغل فيها هذه القوة مثل الشخص الذي تعلم مهارات الحاسوب، لكنه لم يستخدمها في يوم من الأيام بل ستكون مهارة، أو قدرة مدفونة فقط لا فائدة منها إلا المكانة الاجتماعية، أو وجودها في الصفحة الأولى من السيرة الذاتية!

الخاصة بك، في هذا العصر عزيزي القارئ أنت لا تحتاج لأن تكون بارعًا في كل شيء من طريقة الكلام، أو القدرة على الإقناع والعمل الجماعي والمهارات الناعمة، أو المهارات التقنية وغيرها؛ لأن المهام والأهداف في هذا الزمان أصبحت مختلفة جدًا ومتعددة بشكل كبير ومتخصصة في إطار محدود فتعلم كل هذه المهارات سوف يستهلك منك مجهودًا زمنيًا وماليًا أنت في غنى عنه، بل الأفضل أن تختار بصورة موجهة وفق الرؤية الشخصية الخاصة بك المهارات التي تحتاج إليها في رحلتك الحياتية، فمبرمج المواقع الإلكترونية الذي يعمل خمسين ساعة في الأسبوع منفردًا، ويحول هذا الناتج لجهة معينة تستفيد منه لا يحتاج لتعلم مهارات القيادة والتحفيز والعمل الجماعي؛ لأن تركيبة المهام التي يقوم بها لا تحتاج إلى ذلك، والمرأة التي تخطط لتكون ربة منزل ناجحة في بيتها لا تحتاج لتعلم مهارات الحاسوب، أو التفاوض، أو الإقناع وهكذا عزيزي القارئ، فإن ترتيب المسار الحياتي الذي تكلمنا عنه في الصفحات السابقة والذي يتحكم في التدفق المعرفي الذي تريد وكذلك من خلاله يتم تحديد الأولويات التي سوف تتضمن المهارات والقدرات التي تحتاج إليها كيف لا ونحن في هذا الباب خططنا لرؤية شخصية لمدة خمس سنوات والتي عبرها ستكون لديك صورة واضحة لتحديد المسار الخاص بك ومهامك السنوية وأهدافك الرئيسية، أو الأهداف المرحلية في كل فترة وهذا يضمن لك عدم بذل مجهود كبير في اتجاهات مختلفة بالتالي الجودة والبراعة في دائرة معينة محددة بعناية خاصة.

جبل الجليد؛

في دراسة أجرتها ناشونال جيوغرافيك أبوظبي تقول أن: سبع من كل عشرة محاولات للصيد التي يقوم بها الأسد تبوء بالفشل للحصول على فريسة، وأن ست من كل عشرة محاولات يقوم بها النمر في الصيد لن يتمكن فيها من الحصول على فريسته، أي أن هنالك أربع محاولات فقط هي التي ينجح فيها في الصيد، هذا يعني أنه قد تأتى أيام تنبت فيها هذه المفترسات السريعة والخطيرة جدًا دون عشاء! الشاهد في هذه الدراسة هو أننا من زاوية المشاهد نرى أن الأسد، أو النمر يقوم بعملية الافتراس بشكل طبيعي وناجح في كل مرة نراه فيها على التلفاز في عدد من القنوات وذلك لأن نجاح عملية الصيد هي النقطة التي نستطيع أن نراها بأعيننا المجردة وهي تعتبر الجزء الأعلى من جبل الجليد، أمّا الجزء المتبقي وهو يمثل أكثر من ثلثي حجم الجبل يكون غير مرئي بالنسبة لنا، الغريب في هذا المفهوم هو أن

الجزء غير المرئي من جبل الجليد من التجارب التي يقوم بها الآخرون يمكن أن يكون هو الجزء المؤثر من التجربة؛ لذلك في الفيلم الأعظم والأكثر انتشارًا وتأثيرًا على عقول الناس (تايتنك) حيث السفينة الكبيرة ذات القدرات المهولة انقسمت إلى نصفين بسبب أن جبل الجليد الذي كانت تمر بجانبه جزأه الأعلى لا يدل على حجمه الحقيقي الذي تبين لاحقًا لقبطان السفينة الذي خُذِعَ بالجزء الصغير الذي رآه بعينه فكان الغرق حليفَ أكبر قصة حبٍ أسطوريةٍ عرفتْها الأجيال الحديثة في القرن الحالي، والشاهد في قصة هذا الفيلم بالنسبة لي ليس قصة الحب الأسطورية بل هو مفهوم جبل الجليد الذي ينتشر في الحياة اليومية بصورةٍ كثيفةٍ والتي قد يتفاجأ كثير من الناس بها، فالعلاقات السعيدة والناجحة التي نراها بأمر أعيننا لأصدقائنا ومعارفنا وتلك الحالة من الحب والرومانسية ما هي إلا الجزء البسيط الذي نستطيع أن نراه حسب طبيعة الحياة الإنسانية فالمشكلات التي دخل فيها هذا الثنائي السعيد والتحديات التي واجهت هذه العلاقة والخبرات التي تعلمها من الحياة والتنازلات التي قدمها، والمال الذي أنفقاه والخلافات التي تجاوزها، كل هذه التجارب هي التي مكنتهم من الوصول إلى الحالة المثالية والناجحة التي نراها نحن في منتهى السهولة، لكننا لم نر إلا الجزء الأعلى من جبل الجليد، بالنسبة للمشاهد البسيط قد يظن للوهلة الأولى أن الزواج الناجح والسعيد هو شي غاية في البساطة، لكن عندما يقوم بخوض التجربة الخاصة به سيدرك الجزء الأسفل غير المرئي من جبل الجليد، والذي لم يكن يضعه في الحسبان، فترتطم طموحاته العالية بضربة الواقع إن لم يكن واعيًا بأن التجارب الإنسانية لا تتماثل بل تتميز، وفي حقيقة الأمر عزيزي القارئ إن جبل الجليد الذي كنت تراه في السنوات الماضية كسلوك بشري موجود بين الناس أصبح اليوم في عصر الإنترنت عبارة عن استيديو ومؤثرات صوتية وقصص نجاح يتم تشكيلها وتصميمها للتأثير على وعي الإنسان بحيث أصبح الجزء الأعلى من جبل الجليد عبارة عن مرآة جميلة مزينة تعكس الجمال الخلاب الموجود في الحياة مكتوب عليها "ما أسهل النجاح والشهرة! هيا اقفز لتتل نصيبك منهم!".

عندما تقرأ، أو تسمع لقصص بعض الأشخاص الناجحين في هذا العالم والذين قد كتبوا التاريخ بتجاربيهم واكتشافاتهم المبهرة ومن خلال هذه القصص والمقاطع المصورة ستلاحظ أنك ببساطة بدأت تفكر في الجزء الأعلى من جبل الجليد الخاص بتجاربيهم والذي يمثل الشهرة التي يمتلكها مارك زوكربيرق والإجازات التي يقضيها كرستيانو رونالدو والحفلات التي يقيمها نيمار داسيلفا وفي العادة وعيك قد لا

يستوعب الجزء الأسفل من جبل الجليد الذي سيخبرك باستقالة جيف بيزوس من أفضل الوظائف في البورصة العالمية التي كانت تدر عليه أكثر من مليون دولار في العام وأن والد كرستيانو كان يخبره بأن لعبه حافي القدمين أجمل وأفضل له من ارتداء الحذاء المخصص لكرة القدم! وذلك لأنه كأب لم يستطيع أن يخبر ابنه بعجزه عن شراء حذاء رياضي! وأن نيلسون مانديلا مكث خمسة وعشرين عامًا في السجن حتى خرج ليقود دولة جنوب أفريقيا وأن المهاتما غاندي تبرأت منه أسرته بسبب أفكاره التي اعتنقها وسفره للدراسة خارج الهند! هذه التحديات والظروف الصعبة صنعت هؤلاء الأبطال في كل المجالات؛ لذلك عندما تسمع قصةً لأحد هؤلاء الرموز عليك أن تعلم حينها أن طريق المجد والنجاح وصناعة التاريخ ليس بالشيء الهين، بل هي مسيرة طويلة تحتاج فيها لبذل الغالي والنفيس من زمئك ومالك وجهدك وقوة إرادتك ومن بعد توفيق الله لك حتى تستطيع أن تصل لهذه المكانة واليوم إذا سألت أي من هؤلاء الرموز والأبطال في نظر العامة عن الصعاب التي واجهته في طريق حياته ستسمع كلامًا غريبًا وتكتشف المعنى الحقيقي لأن يكون الإنسان رمزًا، أو بطلًا، إنها حياة حافلة بكل ما هو قاسٍ وصعبٌ ومريعٌ، لكن ما يجعل الإنسان يواصل في هذا الطريق هو إيمانه بنفسه وبالرسالة التي وضعها لحياته وما يريد إضافته لهذا العالم، إن مفهوم جبل الجليد هذا لا يقتصر على حياة الأشخاص فقط، بل يمتد إلى دورة حياة الشركات والمؤسسات والدول، فالباحث في التاريخ القديم سيجد أن اليابان من الدول التي كان طلاب المدارس فيها يجلسون على الأحجار وأمام الأنقاض إبان الحرب العالمية التي هزمت فيها اليابان وأن دول الخليج التي تمثل نموذجًا للتطور والعمران والنهضة في الوقت الحالي كانت قبيل خمسين عامٍ يسافر سكانها عبر الإبل وليس لهم إلا الرمال والماء المالح، لكن اليوم هم قبلة للعالم بالعمل والاجتهاد والعزم والتخطيط وقوة الإرادة وهذا يعني أن الرحلة التي خاضوها من أجل الوصول لهذه المكانة ليست بالهينة، لذلك عندما تعقد مقارنة بينك وبين شخصٍ ناجحٍ تذكر أن المقارنة الصحيحة لا تكون بالنتيجة التي وصل إليها في النهاية، بل المقارنة بما قدمه من مجهود وما قابله من ظروف وتحديات استطاع أن يعبر من خلالها ويصل إلى ما وصل إليه الآن، واعلم أن أي تجربة إنسانية هي بصمة خاصة بالإنسان نفسه، وهذا هو القانون الذي يسير عليه هذا الكون، فإن كنت ممن يريد أن يكتب اسمه في صفحات التاريخ عليك أن تنظر للجزء الأسفل من جبل الجليد وأن تستعد للقيام بما يلزم للقيام بالهدف الذي تحلم به والرسالة التي تؤمن بها.

التاريخ لا يذكرنا الناجحين؛

اليوم عزيزي القارئ إذا قررت البحث عن الأشخاص الذين فشلوا في الوصول إلى أهدافهم لن تجد نتيجة واضحة في الإنترنت، أو الكتب ورغم كثرة هؤلاء لأن هذا الضوء، أو الإعلام والقنوات التلفزيونية لا يهتم إلا بالأقوياء الناجحين الذين يمكنهم أن يقدموا مادة مثيرة لاهتمام القراء، أو المتابعين وحتى في القصص والحكاوي اليومية بين الناس فقصص الفشل لا تأخذ الاهتمام والانتباه المطلوب حتى من السامعين، وحتى إن حاولت الوصول إلى أشخاص فشلوا في الوصول إلى هدف معين لكي تتعلم منهم سيكون من الصعوبة بمكان الحصول على أحدهم لأسباب كثيرة أنا وأنت نعلمها جيداً، لكن يمكن أن تجد مثل هؤلاء الناس أصحاب التجارب الفاشلة في الحياة اليومية العادية إذا أمعنت النظر فهم أناس عاديون رجالاً ونساء ليس فيهم شيء مميز إلا نظرة الحسرة والندم التي تظهر على مٌحياهم عندما يتكلمون عن الفرص التي ضاعت منهم، أو التي ضيوعها بأنفسهم سواء كان بوعي منهم أو لا، فالرجل العجوز في الحي الذي يحكي لك عن أنه كان لاعب كرة قدم مميزاً في فريق المدرسة لكنه لم يكمل مشواره الكوري والاحترافي وأن اللاعب الفلاني المشهور، أو المدرب الحالي كان زميله في الفريق، أو صديقة عندها ربما أنك قد تكون عثرت على اسم كان سيلمع في تاريخ اللعبة، لكنه لم يقدم ما يلزم لكي يكتب اسمه في صفحات التاريخ، وعندما يحكي لك تاجر في السوق بأنه كان شريكاً، أو زميلاً لرجل الأعمال المشهور وصاحب الأملاك والذي يملك ملايين الدولارات عندها ربما قد تكون عثرت على نموذج لم يرَ النور في ريادة الأعمال، لكنه لم يقدم ما يلزم لكي يكتب اسمه في تاريخ المال والأعمال وعندما تسمع خالتك، أو عمك ذات الصوت الجميل عندما تغني لأطفالها وتخبرك بأنها كانت المغنية الأولى في المدرسة، أو الجامعة وأن الفنانة المشهورة تلك كانت تستعين بها في تعلم الغناء اعلم أنك قد عثرت على نموذج فني لم يرَ النور؛ لأنه لم يقدم ما يلزم لكي يستمر وقس على ذلك، فقصص الفشل والمشاريع التي لم تكتمل لن تجدها مكتوبة بل ستسمعها من موظفين عاديين يضجرون من الوضع المالي من وظائفهم، أو عمال يوميات تحيط بهم الأزمات الاقتصادية من كل جانب وعدد كبير من الناس الذين لم يستطيعوا أن يتخطوا ذلك الجزء الأسفل من جبل الجليد فنهضوا إلى السطح وسيظلون في دائرة مفرغة ويتكلمون عن النجاح والاجتهاد من المكانة التي يقعون فيها حتى الآن سواء كان بوعي منهم أو لا، سواء بسبب الظروف الاقتصادية السيئة

التي مرت بهم حينذاك، أو الاجتماعية، أو غيرها في نهاية الأمر هي مجرد مبررات تمدّهم بشعور جيد يساعدهم على المشاركة الزائفة في التاريخ الإنساني وتقبل الخيبات التي صنعوها في حياتهم يومًا ما لأن الإنسان هو المسئول عن كل ما يحدث له في هذه الحياة ودائمًا ما يكون هنالك خيار فأنت الوحيد الذي سيتحمل نتيجة هذا الخيار، أو القرار الذي تتخذه والذي قد يكون الانسحاب والاستسلام في لحظة أنت أحوج ما تكون فيها إلى الصبر والثبات، أنت الآن عزيزي القارئ وأثناء قراءتك لهذه السطور لديك الخيار في أن تسبح من قاع الصبر والتحديات والمعاناة إلى أن تصل لسطح النجاح والتفوق والريادة والإنجاز حيث الأضواء وكتابة التاريخ، أو تكون شخصًا تلمع عيناه من لمحة الحزن على أحلام ورؤى وأهداف لن ترى النور فتصبح عبارة عن مصدر للأنس مع أهلك، أو أصحابك، أو أبنائك فيقولون في زهو وخيلاء أجوف إن أبي، أو خالي كان سيكون ناجحًا ومشهورًا مثل فلان وفلان!!

المعلم والمرشد:

أحمد خالد أحد الشباب المجتهدين الذين لديهم شغف بإنشاء المشاريع التجارية التقيت به في إحدى الدورات التجريبية التي كنا نجريها في المركز وأصبحت بيننا علاقة وطيدة بعد ذلك، هو يملك متجرًا إلكترونيًا لأدوات الحلاقة والصالونات وكان يبذل مجهودًا كبيرًا في تشغيل المتجر؛ لأنه يقوم بعمل كل شيء، التسويق والتوصيل والتواصل مع العملاء لذلك كان مجهدًا بسبب أن عدد الطلبات الأسبوعية مقسمة بصورة غير منتظمة على أيام الأسبوع لذلك كان يقوم بمجهود بدني وذهني كبير حتى يتمكن من العمل في الوقت نفسه الذي لن يستطيع فيه التعاقد مع شركة توصيل بسبب قلة الطلبات وعدم انتظامها، في أحد الأيام سألته عن العمل في متجره فأخبرني بالقصة فقلت له حدد يومًا واحدًا لتوصيل الطلبات للعملاء واجعل باقي الأيام مخصصة للتسويق والمبيعات وتطوير المشروع حتى لا تستهلك نفسك وذهنك في أعمال لوجستية قال لي: بهذه البساطة؟ قلت له نعم جرب، بعد فترة عندما قام بتطبيق هذه النصيحة شعر براحة كبيرة وانفراجة في موضوع المجهود البدني الكبير الذي يقوم به ثم زيادة مطردة في عدد العملاء والطلبات بسبب توجهه لعمليات التسويق والاهتمام أكثر بخدمات ما بعد البيع فحدثت نقلة نوعية للمشروع كانت مفقودة لمدة أشهر بسبب إعادة ترتيب نفس الموارد الموجودة في المشروع وهذه النصيحة التي قدمتها له خلال زمن وجيز كانت خلاصة تجارب خضتها أنا مع المشاريع الخاصة بي وتوصلت إليها بعد بذل مجهود

خلال عام كامل من العمل المستمر والأخطاء التي ارتكبتها لكنها في الآخر أصبحت خبرةً يمكن الاستفادة منها لاحقاً، فالشاهد في القصة أن الخبرة التي يمتلكها الموجهون، أو المستشارون في المجالات الحياتية المختلفة يمكنها أن تختصر علينا سنين طويلة من العمل الشاق والمجهود الكبير الذي قد نبذله لولا وجود هؤلاء المرشدين.

إن عملية الإرشاد والتعليم هي الفكرة المحورية التي تعتمد عليها جميع الأديان السماوية وغير السماوية في إصلاح البشرية بحيث تكون الخبرات والمعارف التي تساعد الناس على عيش حياة أفضل من خلال تعاليم وأوامر تأتي في شكل وحي وإلهام عبر الرسول الذي بعثه الله إلى قوم محددين فتكون النصائح والأوامر في جميع جوانب الحياة المختلفة والنبي محمد صلى الله عليه وسلم هو النموذج الأمثل لمفهوم المرشد فقد كان يُعلّم أصحابه الآداب العامة في التعامل مع الناس وطريقة الكلام وطريقة الأكل والشرب والاستئذان، ثم الخبرات المتعلقة بالحياة الخاصة من طريقة اختيار الزوج، أو الزوجة وتربية الأبناء وطرق التعامل بين الأزواج وطرق إدارة الخلاف وحتى المعاملة داخل غرفة الزوجية من الملاطفة والمحبة ثم انتقل الإرشاد إلى تعليم الأسس الصحيحة للعمل والتجارة والبيع والشراء والزراعة وغيرها وحتى شئون الدولة من السلم والحرب وبناء الأمم والتعامل مع الحضارات المخالفة في الفكر والسلوك بل وحتى التعامل مع الحيوانات والدواب والشجر فكل هذه المنظومة المعرفية تأتي عبر رجل واحدٍ ومن مصدرٍ واحد، إن عملية الإرشاد قديمة قدم عمر الإنسان في هذه الأرض فأباؤنا الأوائل تعلموا أساسيات الحياة كالصيد وبناء البيوت والزراعة والتجارة وتناقلوها فيما بينهم عن طريق التلمذة، أو التعليم المباشر فكانت النتيجة هي استمرار تطور الحياة بناءً على المعرفة السابقة التي جاءت من الآباء ثم جعلها أساس تُبنى عليه معرفة جديدة عبر الأجيال اللاحقة فيكون اختصاراً للزمن والجهد والمال، فإسحاق نيوتن عالم الفيزياء عندما سقطت عليه التفاحة المزعومة لم يكن شخصاً عاطلاً يجلس تحت الشجر بغرض الاستجمام بل كان باحثاً عن المعرفة ودارساً لكتب كثير من العلماء الذين قبله أمثال كوبرنيكس وجاليلو وبناءً على هذا الإرشاد الذي تلقاه منهم بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة كان الانطلاق لمجموعة العلوم التي نستفيد منها اليوم في حياتنا في مجالات الفضاء والفيزياء والكيمياء والطب وستجد أن علماء الأحياء والرياضيات الذين طوروا نظريات وعلوم مثل الهندسة التحليلية والجبر واللوغاريتمات اعتمدوا على جهود علماء سابقين مثل جابر بن حيان وابن الهيثم وغيرهم؛ لذلك إن التطور

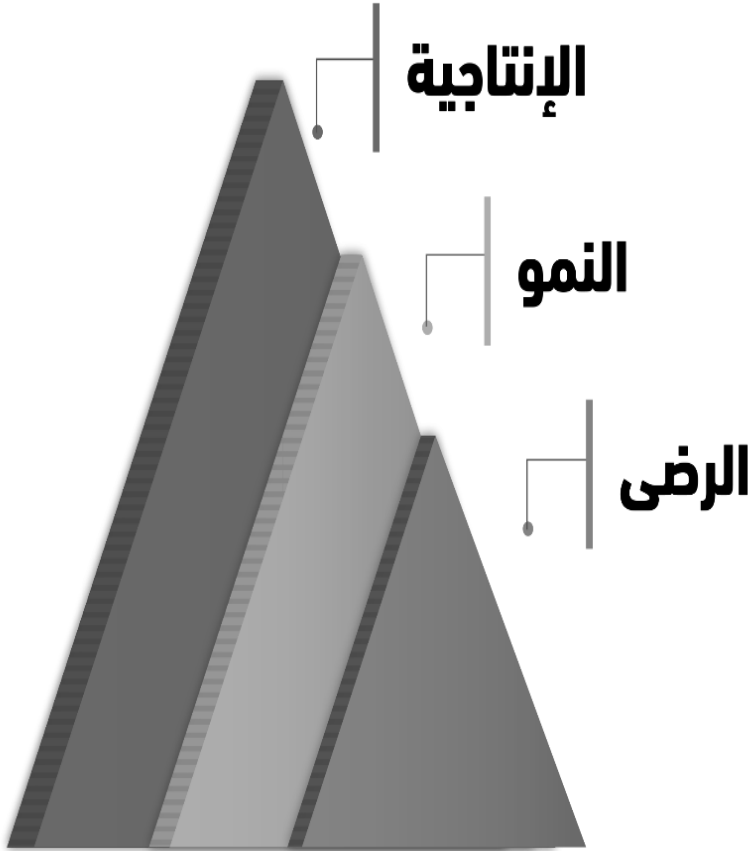
الذي يشهده العالم اليوم هو نتاج عملية التعليم والإرشاد التراكمي للأجيال والذي تنوعت أشكاله فكان التعليم بالمصاحبة والتلمذة لأصحاب الخبرات والعلوم لفترة زمنية ثم جاءت الكتب والمخطوطات التي يتم تبادلها بين العلماء ثم التعليم الرسمي الحالي عبر المدارس والجامعات ومعاهد البحوث العلمية والدراسات والتجارب ثم التوجيه والاستشارات المتخصصة والتي تعد هرم المعرفة الموجهة لأن فيها يتم تركيز نوع معين من الخبرة، أو المعرفة من شخص خبير إلى ذي معرفة وتجارب إلى من يحتاج إليها من الأشخاص الذين يودون النجاح في مجال معين، أو تخصص معين بطريقة سريعة ودون ارتكاب أخطاء كثيرة، اليوم في عصر التخصص أصبح التوسع الرأسي في أي مجال هو أحد عناصر النجاح بسبب كثافة وتطوير وتجديد المعلومات في المجال الواحد خلال اليوم لذلك عزيزي القارئ أن واحدة من أهم الطرق التي سوف تساعدك على النجاح والإنجاز في مجالات حياتك الاجتماعية والعلمية والمالية والشخصية هو التوجيه الشخصي عند أحد الخبراء في مجال معين؛ لأنه سوف يقدم لك فوائد ومعلومات وخبرات جاهزة ومجربة ستحتاج لزمين طويل من أجل الحصول عليها بنفسك، فليس من الذكاء القيام بالأخطاء نفسها من الأجيال المتأخرة بسبب التعلم طالما هنالك من وقع في هذه الأخطاء واستخرج لنا العبر والعظات وهنالك مثل شعبي يقول: (السعيد من اتعظ بغيره والشقي من اتعظ في نفسه)؛ لذلك ليس عليك تجربة كل المفاهيم التي تعرفها عن الزواج في حياتك الزوجية بل عليك القراءة عنها والسؤال عنها لدى المختصين من ثم تطبيقها من أجل صناعة نموذجك الخاص في علاقتك الزوجية فيكون مبني على معرفة وقيم ومفاهيم ومبادئ مجربة من كثير من الناس وأجريت فيها تجارب ودراسات علمية واجتماعية والتي في آخر الأمر ستؤدي إلى ازدهار علاقتك بالشكل الذي تريده بل أفضل، وليس عليك أن تبدأ في بناء المشاريع التجارية بناءً على مهاراتك وقدراتك ومالك فقط، أو حبك لإنشاء المشاريع وحسب بل عليك التعلم أولاً ممن هو متخصص، أو خبير في المشاريع، أو رجل أعمال له خبرة سابقة حتى تستفيد من هذه القفزة المعرفية في توفير مالك وجهدك وزمنك ومن ثم إطلاق مشروعك بشكل فعال وناجح، حتى على المستوى الشخصي عندما تعجز عن تحديد مسار حياتي لنفسك وتطويره تستطيع أن تستعين بخبير له القدرة على إرشادك للطريق السليم والمناسب لك ولقدراتك وإمكاناتك ولأن الإنسان قد يعجز عن تقييم نفسه، أو أخطائه بشكل حيادي فالنفس البشرية معقدة للغاية فرؤية

الصورة الكاملة لواقعك دائماً ما تكون صعبة وأنت في خضم الأحداث لكن يستطيع الآخرون رؤية الصورة الكاملة خارج الصندوق الواقع الذي تمكث فيه. إن عملية وجود المرشد، أو المعلم تزيد من فعالية الدوافع الخارجية للإنجاز؛ لأنه يمثل المرجعية التي تذهب إليها كل فترة لتقييم الأداء وتصحيحه من ثم أخذ الثناء على الجهد والعمل الجيد في كل مرة، الإنسان بفطرته يُحب أن يُثنى عليه والأهداف التي تقوم بإنجازها عندما يتم تناولها من قبل موجه ستكون دوافع لنجاحات أكبر وهي حالة شعورية إيجابية تساعدك على أداء المهام والأهداف الحياتية المختلفة.

مثلث قياس الأداء الشخصي؛

إن الحياة اليومية التي نعيشها مليئةً بالتحديات والصعاب المستمرة التي تساهم في بناء خياراتنا وتجاربنا الخاصة أضف إليها الظروف المعيشية التي تحول بيننا وبين أهدافنا ورؤانا التي نخطط لها فالإنسان يكون في دوامة دائرية من السعي وبذل الجهد الذي تكون نتيجته الفشل حيناً والنجاح أحياناً أخرى في ظل المسيرة الحياتية السريعة من المشاكل الاجتماعية والمالية والتحديات الوظيفية والأسرية والجو السياسي في البلاد والتيار المعرفي المعلوماتي الذي فتح عين الإنسان على كل العالم وأعطاهها صلاحية الدخول لعدد ضخم من المعارف والعلوم، كل هذه الظروف قد جعلت الإنسان يعيش في عجلةٍ حياتية متسارعة وقد لا ينتبه للزمن الذي يمضي، أو السنين التي تمر مر السحاب، فاليوم عزيزي القارئ يمكنك أن تتذكر بوضوح الأيام التي كنت تدرسها في الجامعة والأصدقاء والمواقف وكأنها كانت بالأمس وقد تصاب بالحيرة كيف لهذا الزمن أن يسير بهذه السرعة؟ التي يمكنها أن تصيب الإنسان بالخوف والتوجس من عدم إدراك معنى الحياة الحقيقي حتى النهاية والذي يعني فوات الأوان، فالذاكرة الإنسانية مليئةٌ بالأحداث التي تبين لنا سرعة هذا العصر وفي ظل هذا التسارع يغفل الإنسان عن جوانب حياتية كبيرة في مسيرته الشخصية؛ لأن التركيز يكون على الجوانب التي يعمل ويخطط لها من أهداف سواء كانت حالية، أو مستقبلية لكن مع هذه السلوكيات يفضل أن تكون هنالك أدوات لتقييم هذه المسيرة الشخصية حتى يسهل للإنسان تقييم الأهداف والمهام التي مضت فيعرف الصحيح منها وغير الصحيح فيدرك الخطأ وما الخطوة التي يجب اتخاذها من أجل التصحيح أضف إلى ذلك تقييم الأحداث والأحوال التي

تجري الآن في حياته هل تسير وفق المخطط وعليه المواصلة فيها أم لا؟ والأهم من ذلك كله أن هذا التقييم سوف يحدد المسار الأفضل لتنفيذ المهام والخطط المستقبلية التي توجد في الرؤية الشخصية لذلك كان مثلث التقييم الشخصي هو معادلة لتقدير وقياس المسار الحياتي الحالي بمعنى إن كنت ممن يطمح لعمل تطوير مستمر وتخطيط لأداء أفضل في مستقبلك، أو تريد الاستمتاع بحياة حالية كما ينبغي لها أن تكون فهذه المعادلة التي توضح لك الصورة من عدة زوايا أنت تحتاج لها بشدة، وهي زاوية الرضى وزاوية النمو وزاوية الإنتاج، هذه المعادلة إن استطعت تطبيقها على كل فترة من فترات حياتك ستتمكن بعدها من ترتيب أفكارك وأولوياتك بشكل فعال يلي طموحاتك وأحلامك.



الإنتاجية؛

إن كلمة الإنتاج والإنتاجية ومشتقاتها أصبحت من أكثر الألفاظ رواجًا في حياة الناس في الفترة الأخيرة بسبب النزعة الرأسمالية التي ضربت العالم في الفترة الأخيرة وتمحور الحياة حول الإنتاج سواء كان في الجانب المالي، أو العملي وهما أهم الجوانب أضف إليهم الجانب الاجتماعي والروحي والعلمي وهي عناصر أساسية في حياة الإنسان، فالإنتاج على مستوى الجانب المالي والعملي يعني الاستمرار في قطف ثمار الخبرة والمجهود اللذان تقدمهما في مجال معين فيكون الإنتاج عبارة عن أموال تساعدك على عيش الحياة التي تستحق، في الوظيفة التي تعمل فيها، أو الشركة التي أسستها، أو التجارة التي تقوم عليها بشكل يومي إن المقياس الذي يدل على وجود هذا المشروع في المسار الصحيح هو الإنتاج والذي يمكن أن يكون أموال وأرباح مباشرة تدخل لحسابك، أو غير مباشرة في شكل منتجات وشراكات وتوسع رأسي، أو أفقي للعمل الذي تقوم به مع الأخذ في الاعتبار أن الإنتاجية التي نتكلم عنها الآن تحتاج للوقت والجهد اللازمين لها من ثم تبدأ العجلة في الدوران، أمّا إذا كانت الوظيفة، أو الشركة التي تعمل عليها ليس لها مقياس لتحديد الإنتاجية مرتبط بزمان معين وخطة محددة فتكون عبارة عن هدر للموارد ليس إلا.

حتى على مستويات أخرى في حياة الإنسان فالعلاقات الإنسانية غير المنتجة هي العلاقات التي تستهلك من زمانك ومالك ومجهودك دون مردود، أو نتائج على الحالة الاجتماعية والنفسية الخاصة بك بمعنى أنه حتى الأصدقاء الذين نقضي معهم بعض الوقت بدافع التسلية هذه التسلية تعتبر إنتاجية في الجانب الروحي والنفسي لك وعلاقات الزواج والأبوة والأمومة تؤدي بك إلى وضع اجتماعي ومسار حياتي أنت تسعى له، فهي علاقات منتجة، أمّا العلاقات غير المعرفة والتي تستنزف من طاقتك ولا تستفيد منها في جانب من جوانب حياتك المختلفة الروحي والذهني والنفسي فهي علاقات غير منتجة يُفضل ألا تبذل فيها جهدًا وزمنًا، هنالك حكمة قديمة تقول: (إذا كنت تعيش في وسط خمسة من الحمقى فأنت ستكون سادسهم)، العلاقات التي تؤدي بك لحالة من الفراغ والاستنزاف النفسي والذهني، أو الاجتماعي حكمت على نفسها بهذه النتيجة مسبقًا وأمّا المشاعر الإنسانية التي تنتابك حينها ما هي إلا دليل على أن هنالك شيء ما ينبغي لك أن تنتبه له، عزيزي القارئ من العادات التي يقوم بها الناجحون في حياتهم هي قياس الأداء، أو معرفة الهدف، أو الحكمة من وراء أي سلوك يقومون به، وهذا أحد عوامل نجاحهم في

كثير من جوانب حياتهم المختلفة والإنتاجية هي مقياس واضح ومرن وسهل القيام به وتطبيقه على كل جوانب حياتك التي تريد أن تعرف عنها الموقف الواضح فالوظيفة التي تعمل فيها الآن هل تستطيع أن تساعدك على أداء رسالتك في الحياة؟ وهل يمكن معها تنفيذ الرؤية التي وضعتها لنفسك؟ وهل السنوات التي قضيتها في هذه الوظيفة كانت كافية ومقنعة بأن تستمر فيها؟ هل هذه الوظيفة تزيد من فعاليتك كإنسان أم تحد منها؟ إن هذه الأسئلة التي تفكر في الإجابة عليها الآن هي التي يمكنها تحديد الإنتاجية الخاصة بعملك، أو وظيفتك ومن ثم بعدها تستطيع أن تحدد موقفك منها إما بالاستمرار فيها مع التحسين، أو تغيير المسار بصورة تدريجية نحو وظيفة، أو جهة أخرى، العلاقات غير الواضحة وغير الفعالة في حياتك والتي تجعلك تقف مشدوهاً ما الذي أتى بك إلى هذا المكان؟ وما الدافع الذي يجعلك تتعامل وتبذل جهداً مع هؤلاء! وهذا لا يعني الانعزال وتصنيف الناس بناء على الفائدة التي قد تجدها من وجودهم في حياتك بل هو معرفة الغرض الأساسي من علاقة أنت موجودٌ فيها ليس إلّا، لأن معرفة الهدف من العلاقة يساعدك على فهمها وتنفيذ الهدف الذي من أجله أقيمت هذه العلاقة وإلا فالتخلي عنها أفضل طريقة؛ لذلك يفضل عزيزي القارئ كل فترة زمنية، أو نهاية كل عام أن تقوم بجلسة صفاء داخلي لتقييم عملك وعلاقاتك واهتماماتك من حيث الإنتاجية وأثر ذلك على حياتك عندها ستعرف أي الطرق سوف تأخذ لعلاج الانحراف الذي تعاني منه، أو الاستفادة من النجاح الذي تحصلت عليه.

النمو:

إن عملية النمو والازدهار هي المقياس الذي يوضح لك التحسن المستمر الذي يتناسب مع الزمن والمجهود الذي تبذله في المجالات والأنشطة المختلفة التي تقوم بها في حياتك، فالشركة، أو المتجر، أو المشروع الذي أسسته قبل عام إذا لم تكن هنالك زيادة في المبيعات، أو المنتجات، أو الأرباح، أو حتى رأس المال الذي تكون منه هذا المشروع، أو المعرفة والمهارات التي تديره بها فهذا يعني أن المشروع الذي تملكه لا ينمو مقارنةً بالمجهود والزمن الذي تبذله فيه وهذا مقياس واضح ينبغي لك أن تعرف من خلاله ما الذي عليك القيام به من أجل إحياء هذا المشروع من الموت! والوظيفة التي تعمل فيها عدة سنوات، إن مقياس النمو الذي ينبغي

عليك أن تضعه فيها هو زيادة الدخل السنوي، أو الشهري عن السنوات التي سبقتها، أو وجود ترقية على مستوى المهام، أو المهارات، أو الخبرات العملية والأكاديمية التي تحصلت عليها من هذه الوظيفة هذه المعايير هي التي توضح لك جدوى هذه الوظيفة من عدمه، إن عملية النمو عبارة عن سلوك يجب أن يستمر باستمرار حياة الإنسان ويعد هو المقياس الذي يحدد الجدوى من أي نشاط يقوم الشخص، فالمهارة التي تقوم حاليًا بتعلمها سواء كانت رياضية، أو برمجة، أو ترجمة من الطبيعي أنه خلال فترة معينة وبذل مجهود معين تستطيع أن تحرز تقدمًا واضحًا فيها وهذا دليل على أنك تقوم بها بالطريقة الصحيحة، أمّا إذا لم يكن هنالك تقدم قد تكون الطريقة التي تعمل بها غير سليمة، أو هنالك شيء عليك مراجعته، أو أن هذه المهارة لا تتناسب مع مقدراتك وإمكانياتك فالأفضل ألا تضع زمنًا كثيرًا فيها ثم تكتشف لاحقًا خطأك في الاختيار لذلك من الأحسن معرفة الخطأ أثناء الممارسة ومن خلال النمو والتطور، ففي العلاقات الاجتماعية استمرار التوتر في العلاقة الموجود في خضمها وتسعى دومًا لتحسينها يعني أنه عليك أن تعلم أن هنالك خطب ما في هذه العلاقة يحتاج إلى المراجعة ربما طريقة التعامل، أو الهدف من العلاقة، أو الظروف التي نشأت فيها هذه العلاقة لأنه من المعروف أن العلاقات الاجتماعية ينبغي لها أن تتحسن وتتطور مع مرور الوقت وزيادة الوعي والمعرفة والتجارب التي تمر خلالها العلاقة وهذا يعيدنا للنقطة المحورية وهي أن مقياس النمو يمكن أن يطبق حتى على العلاقات الاجتماعية والتي يكون فيها العامل قابلاً للقياس من خلال المشاعر التي تنتابك، أو المواقف التي تستخلصها من هذه العلاقة، عندما تجلس في فترة زمنية من أجل تقييم مقدار النمو الذي حققته في حياتك على المستوى المالي كم من النقود أدخلت؟ أو على المستوى المعرفي ما الخبرات التي تعلمت؟ أو المهارات التي تحسنت فيها؟ أو عدد العلاقات التي صنعتها؟ وتقارن كل هذا مع العام السابق، فانظر ما هي الأشياء الجديدة التي صنعتها، أو أنجزتها بسهولة سوف تعرف أن الأسلوب الحياتي الذي تتبعه هل سوف تستطيع عبره الوصول لأهدافك الحياتية ورؤيتك الشخصية التي وضعتها أم لا، وعلى هذا الأساس يمكنك تحديد العادات التي يجب عليك تبنيها، أو المهارات التي تحتاج إليها من أجل أن تساعدك في تنفيذ المهمة التي تبنيتها من أجل هذا العالم.

الرضا؛

إن الرضا هو الشعور الذي يركز عليه معظم السلوك الإنساني في شتى المجالات الحياتية، فالأب الذي يخرج في الصباح الباكر ويرجع في المساء ويبذل جهده في عمله ويدخر المال ويصبر على الفقر والحاجة ولسعة الشمس وهجير النهار لينفق على أسرته من أجل أن ينال شعور الرضا الذي يأتي من أنه قام بدور الأبوة كاملاً، والأم التي تصنع الطعام وتغسل وتعمل في اليوم بدوام أربع وعشرون ساعة دون كلل، أو ملل وتربي أبناءها وترعى زوجها من أجل أن تنال شعور الرضا عن نفسها بأنها أدت ما عليها من واجب كامل دون أن تدخر جهداً في ذلك، الموظف أو العامل الذي يجهد كامل يومه ويؤدي كل مهام عمله دون أن تكون هنالك رقابة عليه من مدرائه ومشرفيه ويخلص في أداء هذا العمل لكي يشعر بالرضا عن نفسه في استحقاق المقابل المالي الذي أخذه، أو القيام بالواجبات التي عليه، الجندي الذي سهر في الثغور يدافع عن البلاد يتلقى الرصاص بجسده النحيل ورغم أنه قد يكون المقابل المالي الذي يتقاضاه لا يوازي المخاطر التي يواجهها إلا أنه يقدم هذه الروح فداءً للوطن، أو الدين لأنه يريد أن يصل للشعور بالرضا عما يفعله في هذه الوظيفة، أو ما يؤمن به من مبادئ، إن الإجابة التي ستسمعها في أغلب الأحيان عندما تسأل إنساناً عن الدافع من وراء أي سلوك ستجد الشعور بالرضا هو أحد هذه الدوافع، وحتى المجرمين الذين ارتكبوا جرائم مع سبق الإصرار والترصد في دواخلهم يريدون الشعور بالرضى عن أنفسهم من ارتكاب جريمة معينة وقد يكون السبب فيها الانتقام، أو الغضب، أو الخوف، أو غيره من المشاعر السلبية الهدامة التي تضر بأي مجتمع، إن الرضا شعور يصعب جداً تزييفه من قبل الإنسان أمام نفسه حتى إن حاولت أن تقنع نفسك برضاك عن سلوك معين، ففي نفسك تكون هناك بؤرة تنبض بالشعور المعاكس؛ لذلك كنت أرى أنه لا بد أن يكون من المقاييس التي يجب علينا أن نضعها في الاعتبار عند تقييم أي نشاط، أو سلوك نقوم به في حياتنا، إن شعور الرضا أو عدمه هو الدافع الوحيد الذي يتحرك في الفراغ الداخلي للإنسان إذا لم يقم بما عليه من واجبات وأدوار، أو لم يبذل الجهد الكافي، أو قام بسلوك منحرف وشاذ عما يؤمن به حسب مبادئه ومثله لذلك إن العمل الذي تعمل فيه، أو المشروع الذي تقوم بتأسيسه، أو العلاقات التي تخوضها، أو الاهتمامات التي تضعها في أولوياتك إن لم تكن راضي عن نفسك في إدارتها، أو عن أدائها، أو عن جزء من تركيبها الداخلية، أو مكوناتها فهذا يعني أن هناك شيء ما يحتاج إلى المراجعة، حتى علاقتك

بوالديك، أو زوجتك، أو أبنائك إذا لم تكن راضٍ عن هذه العلاقة فهذا مؤشر واضح على أن هنالك شيء خاطئ في هذه العلاقة ربما قد يكون، فيك أنت، أو الطرف الآخر، أو في الظروف التي تعيشونها، أو البيئة المحيطة بكم. إن السبب الذي يجعلك غير راضٍ عن هذه العلاقة هو الذي يوضح لك الخطوات التي يجب عليك القيام بها من أجل إصلاح الأحوال وحتى في الأنشطة الحياتية المختلفة كالمهارات والعلوم التي تهتم بها والهوايات التي تمارسها. إن الرضا عامل رئيسي لاستمرارك فيها واستفادتك منها؛ لذلك تجد أن كل من يقوم بممارسة أعمال وأنشطة غير سوية لم يستطع التخلي، أو الإقلاع عنها يعاني من عادة جلد الذات وتأنيب الضمير كإدمان المخدرات، أو الإباحية، أو السرقة والسبب في ذلك أنه يشعر بعدم الرضا عن الحالة الموجود فيها، أو الصورة التي ينظر بها إلى نفسه لأنها مخالفة للفترة الإنسانية السليمة؛ لذلك عزيزي القارئ اعلم أن الحالة الشعورية الناتجة عن الرضا، أو عدمه توضح وتبين لك موقفك من السلوك الذي تقوم به حاليًا، فهل أنت راضٍ عن علاقتك بأسرتك؟ هل أنت راضٍ عن علاقتك بربك؟ هل أنت راضٍ عن وظيفتك، أو مشروعك؟ الإجابة على هذه الأسئلة ستتخذ عدة مسارات، فإن كنت راضيًا عما تقوم به هذا يعني أنك تمضي في المسار السليم والإجابة ليست من أجل أن يقوم أحد بتقييمك، بل الإجابة من أجلك أنت، أما إن كنت غير راضٍ عما تقوم به من الأنشطة والسلوكيات المختلفة فهذا يقودنا إلى السؤال الذي يليه، ما الشيء الذي لا يرضيك بالتحديد؟ وهي النقطة التي عليك أن تتخذ فيها قرارًا سواء كان بالتعديل، أو التصحيح، أو المراجعة، أو التوبة لا يهم طالما أن هنالك قرارًا سوف تتخذه يعني الرجوع إلى المسار السليم والشعور بالرضى عما يقوم به من أعمال وما تؤمن به من رسالة ورؤية، بهذا نكون قد أكملنا مثلث التقييم الشخصي والذي يتناول جميع جوانب الحياة من زاوية الإنتاجية والنمو والرضا الذين يمثلون المؤشر الأكبر على فعالية سلوكيات الإنجاز التي تقوم بها في حياتك الحالية.

الفصل الرابع

لحاحات عن حياة أكثر إنجازاً ورضا

اللمحة الأولى: الوفرة والنعيم الذي لديك!

"عندما تغسلين الأطباق صلي وقدي الشكر لوجود أطباق تغسلينها! ذلك يعني وجود الطعام الذي أطعم أحدهم، يعني أنك غمرت شخصاً أو أكثر برعايتك، أنك طهوت وأعددت المائدة، تخيلي ملايين الناس وما من أحدٍ على الإطلاق ليعد لهم المائدة".

باولو كويلو

عند الحديث عن الوفرة والنعيم والهبات في الحياة اليومية للأشياء التي تمتلكها سواء كانت من حولك، أو في داخل نفسك هل أحسست بالامتنان والغبطة نحوها يوماً ما؟ هل تفكرت في قيمة البصر الذي عبره تمكنت من قراءة هذه السطور هنا والآن؟ واصطباحتك برؤية زوجك، أو طفلك، أو أبيك، أو أخيك والذين هم في حد ذاتهم امتداداً للنعم التي لديك؟ هل تأملت في قيمة هذه الأسرة الكريمة التي تملك؟ وكمية السعادة التي تمنحك إياها؟ بعيداً عن المشاكل واحتياجات هذه الأسرة من منزل، أو طعام، أو شراب وعيش كريم، في هذه الصفحات القادمة وفي سبيل الانتباه والوعي بهذه النعم التي لديك دعنا نتحسس ونستشعر الوفرة والنعيم من حولك ابتداءً من نعمة الحياة التي من أجلها تقوم بعمل كل شيء من طعامٍ وشرابٍ وعلاجٍ وعملٍ ودراسةٍ والذهاب إلى الطبيب وغيرها من الأنشطة التي تصب في الفكرة الأساسية وهي البقاء على قيد الحياة، أضف إليها جميع الأنشطة التي تقوم بها المجتمعات المختلفة في شتى مناحي الحياة، ففكرة البقاء من المفاهيم الفطرية لدى الإنسان والتي تصنع مسارات مختلفة لتحقيقها، والشيء الغريب والمثير أن الإنسان أثناء بحثه المضني على تطوير طرق البقاء على قيد الحياة ينسى أن يعيش الحياة في حد ذاتها ويدخل في صراعات متواصلة مع عدو هلامي يسمى الزمن، ويجتهد الإنسان لأن يصبح آلة لصنع الإنجازات دون العيش بها خوفاً من أن يمضي الزمن دونة، إن بني الإنسان جُلبوا على حب الحياة وكراهة الموت لذلك إن إدراكك قيمة الحياة التي تعيشها الآن نعمة لا تضاهيها نعمة أخرى على الإطلاق، فمهما كانت الظروف التي أنت فيها والأحوال التي تمر من خلالها من مرض، أو فقر، أو جهل، أو سجن، أو غيرها عندما تنتبه لأنك على قيد الحياة تتسرب كل أحاسيس البؤس والتعاسة من داخل نفسك وتبدأ في الشعور بالرضا والامتنان على نعمة الحياة.

الصحة هي النعمة التي قلّما تنتبه إليها إلا عند فقدانها، أو النظر إلى شخص فقد يده، أو به مرض عضال عندها ستدرك كم أنت في نعمة وتكاد أن تقول: انظر إلى عينيّ فهما تبصران وأذنيّ فهما تسمعان، أو إلى يديّ فهما تلمسان! من هنا هلا استمتعت بهذه النعمة وشكرت الله عليها، فالعينان اللتان تبصر من خلالهما إلى الدنيا من حولك هناك من يتمنى لمحة واحدة لهذه الدنيا وألوانها وبهائها والأذن التي تسمع بها همسات الحياة وأنغام الموسيقى الكونية، فهناك من يظل يأمل في سماع هذه الأصوات إلى أن يموت! والأرجل التي تجاهد بها ضنك الحياة وتشتكي من ضيق الظروف وفضاعة الفقر والفاقة فهناك من يراها أكبر نعم الله بسبب الأطراف الصناعية عديمة الشعور والحياة التي يرتديها! الأسرة التي تعاني من الفقر والحاجة هنالك من فقد أهله في حرب، أو قتال، النوم المتقطع الذي تعاني منه بسبب الأرق والهموم والديون فهناك من يرغب في دفع مال الدنيا من أجل أن ينام ساعة ولا يقدر بسبب الآلام في جسده وأصوات الأجهزة الطبية في أذنه، الطفل الذي أزعجك وأخجلك مع الجيران في النهار ومنعك من النوم في الليل هناك من يسهر الليل في الدعاء ويقطع المسافات في النهار بين أطباء العقم والخصوبة، الدراسة التي أرهقتك بسهر الليالي وشراء المراجع هناك من يجلس على أرصفة الطرق ويتألم من مرور الطلاب بالقرب منه وهم يتحدثون عن العلم والحياة، البيت القبيح الذي تتمنى الخروج منه ذلك السقف المهترئ وتلكم الأسرة البالية هناك من يلتحف الأرض ويتدثر بالسماء ورغم ذلك تأتي إليك لحظات من اليأس والحزن على حياتك وتتغلغل في نفسك وتهتز رؤيتك وإيمانك عن العدالة الإلهية إلا أن خوفك من الوصف بالإلحاد والنفاق والكفر يحول دون ذلك! فالحمد لله على كل حال هي الجملة التي ترد إليك زمام الأمور وتعيدك إلى المسار والإيمان بأن أمر المؤمن كله خير هي الضوء الذي ينير إليك عتمة الطريق ويفتح لك أبواب كنت تعجز حتى أن تراها فقط دعك من المرور عبرها والمكوث من خلفها فالحمد لله.

اللمحة الثانية: كن واقعياً!

"إذا تقابل رجلان، فإن الموجودين في الواقع يكونون ستة أشخاص! فهناك كل رجل كما يرى نفسه، كل رجل كما يراه الآخر، وكل رجل كما هو فعلاً".
وليام جيمس

إن الشخص الواقعي هو الذي لديه مهام وأهداف محددة ويعلم الطريق، أو الخطة التي يمكنها أن توصله لهذه المهام والأهداف وفق الإمكانيات والظروف التي يعيشها، يعتقد كثير من الناس أن الشخص الواقعي هو الذي ليس لديه طموح، أو أفكار وأهداف مستقبلية كبيرة فإليون ماسك بالرغم من أن له أهداف كبيرة وحالمة مثل عمل رحلات إلى الفضاء رغم أن هذا الهدف يبدو صعباً جداً إلا أنه كان يعلم أن المعرفة المركزة في هذا المجال ووجود شركات داعمة وممولة للفكرة يمكن أن يصبح حقيقة وكان يعلم جيداً أن الشركة التي أسسها (X.COM) ستكون النواة الأساسية في إنشاء شركة متخصصة في السفر عبر الفضاء (SPEAC X) فالشاهد في القصة أن أحلامك وأهدافك مهما كانت كبيرة ومستحيلة بالنسبة للناس فإذا كنت تعلم الطريق الذي سيوصلك لهذه الأهداف فأنت إنسان واقعي؛ لأنك تتحرك نحو أهدافك من الواقع الذي تعيش فيه وفق الإمكانيات الموجودة، أن اندماجك التام في أهدافك وأحلامك هو ما يبين لك الطرق التي تؤدي إليها بشكل واضح بمعنى أن إليون ماسك لم يكن مهتماً بمجال غير متصل بعلوم الفضاء، بل كان يقرأ ويدرس البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال لذلك كانت فكرة السفر إلى الفضاء باعتبارها نتيجة للمجهود الذي قام به في هذا المضمار وإسحاق نيوتن ونيكولا تسلا وابن الهيثم وعباس ابن فرناس الذي كانت أكثر الأفكار التي اشتهر بها محاولته للطيران والتي كانت فكرة غريبة ومستحيلة في ذلك الوقت بالنسبة للبشر إلا أنها كانت تنطلق من الواقع الذي يعيش فيه وهو أن الطيور التي تمتلك هذه القدرة بسبب هيكل جسدها ووزنها لذلك كان يراقب النسور والحمام ويقوم بتشريحها والبحث عن السر العظيم لكنه في نهاية الأمر وضع الأسس التي بنى عليها أسلافنا فكرة الطيران بالنسبة للبشر والغريب أنه في كل العصور المختلفة عبر التاريخ الإنساني عندما يأتي شخص بفكرة غير معتادة على الناس يتم وصفه بغير الواقعي وأحياناً الجنون؛ لأنه يخالف ما جرت عليه العادة في الزمان والمكان المعنيين وفي

هذا العصر عزيزي القارئ الفكرة المحورية من أن تكون واقعيًا يعني أن تكون عمليًا، فالشركة ذات رأس المال الكبير الذي تريد تأسيسها قد يكون البداية الفعلية لها هي التعلم، أو البحث في المجال الذي تعمل فيه الشركة، أو قد يكون التدريب، أو العمل في وظيفة في نفس المجال من أجل اكتساب الخبرة، أو إنشاء مشروع تجاري لتجميع رأس المال الذي سوف يبدأ لك هذا الهدف الكبير، الطالب الجامعي الذي لديه الشغف في مجال محدد ولديه أفكار كبيرة في هذا المجال عليه أن يعلم أن الخطوة الأولى في تنفيذ هذه الأفكار تبدأ من الآن بالدراسة والبحث والملاحظة والتفكير والتأمل في المسار الذي يوصله لهذه الفكرة والإبداع فيها، فالواقعية لا تكمن في الأهداف بحد ذاتها بل في الطريقة التي تحقق بها هذه الأهداف والتي ينبغي أن تبدأ من اللحظة التي أنت موجود فيها بحيث تكون هي بداية الرحلة نحو المهمة، أو الهدف برغم الظروف المختلفة من انعدام المال، أو الخبرة المعرفية، أو الأدوات لكن وجود النية والاستعداد لفعل ما يلزم لتحقيق الهدف، قد يكون الطريق، أو الوسائل التي تستخدمها في الرحلة ليست صحيحة، أو قد لا توصلك في الزمن المحدد لكنها تعد محاولات مختلفة للوصول لهذا الهدف فالمحاولات الفاشلة عبارة عن خبرات تكتسبها من واقع التجربة إلى أن تصل إلى الطريقة السليمة فتوماس أديسون الذي تخطت عدد محاولاته في صناعة المصباح الكهربائي الألف محاولة فاشلة والتي عبر عنها بقوله: ((تعلمت ألف طريقة لا تؤدي إلى اختراع المصباح الكهربائي)) وهذه العقلية التي تساعد على النجاح والريادة في كل جوانب الحياة الإنسانية لذلك عزيزي القارئ اعلم أن أهدافك وأحلامك، أو حتى المهام التي تريد القيام بها في العمل، أو في المنزل يجب أن تكون عمليًا واقعيًا في طريقة تنفيذها عبر أن تبدأ في صناعة المسار الذي يوصلك إليها من اللحظة التي فكرت فيها برغم كل الظروف حولك ولا تعتبر أن المسار، أو الخطة التي وضعتها هي الوحيدة التي ستوصلك إلى هدفك بل قد تكون هناك خطط ووسائل أسرع وأفضل وهنالك أناس سيقدمون لك يد العون بل وهنالك موارد لا متناهية موجودة من حولك لن تكتشفها ما لم تبدأ في الطريق الفعلي والخطوات العملية بما لديك من قدرات وموارد، اعلم أن الفشل في الوصول للهدف محاولة لتعلم واكتساب خبرة وصلابة تساعدك على تحقيق الأهداف الأخرى.

اللمحة الثالثة: العالم لا يدور حولك!

"النفاق يجعل الناس سعداء، أما الحقيقة فتجعلهم يشعرون بالحزن".
إليف شافاق

عزيزي القارئ الجميل إن الثمانية مليارات من البشر الموجودون في هذا الكوكب والآليات والمشاريع والمصانع والحكومات والمؤسسات وهذا الكم الهائل من الأشياء التي تتحرك بشكل ديناميكي لا تدور حولك بأي حالٍ من الأحوال؟ بمعنى إن نجحت اليوم في مشروعك الاستثماري، أو زواجك، أو في تربية أبنائك بأفضل طريقة، أو حققت أي هدف تخطط له فأنت ضمن منظومة متحركة بشكل دؤوب وإن فشلت فلا أحد يأبه لهذا الفشل سواك وحتى الأشخاص القريبين منك مثل زوجتك، أو أهلك قد يحزنون قليلاً لكن دوامة الحياة اليومية قادرة على أن تنسيهم ألمك الذي تعيشه، أو الخذلان الذي تجرعت طعمه لذلك فكرة أن العالم من حولك يسعى لإيقافك، أو التسبب في فشلك عن الوصول لأهدافك هي محض هراء وأن الناس ينتظرون سقوطك، أو ضعفك من أجل أن يستغلونه هي افتراء ليس إلا، فأنت المسئول عن كل ما يحدث لك من نجاح وتفوق، أو فشل وخذلان فلا الظروف تقصّدك أنت في شخصك، أو السيول والأمطار التي أتلّفت الموسم الزراعي أرسلت من أجلك أنت ولا الركود الاقتصادي الذي ضرب البلاد هو رسالة شخصية إنما هي سنن كونية تأتي وفق مفاهيم وأسس وظروف مُعينة فأنت لن تستطيع التحكم فيها بأي شكل من الأشكال لكن يمكنك أن تتحكم في ردة فعلك وسلوكك تجاه هذه الأزمات والظروف، فالكارثة الاقتصادية التي حدثت في بلدانٍ عديدة وعلى أثرها خسرت الشركات مليارات الدولارات هناك شركات أخرى ازدهر عملها وكسبت بالمقابل مليارات الدولارات فجائحة كورونا التي تسببت في انكماش في مقدار الاقتصادي العالمي في مجالات السياحة والنقل حدث ازدهارٌ كبيرٌ في مجالات التعليم والعمل عبر الإنترنت والقطاعات الصحية لذلك الفكرة الأساسية من هذا المفهوم هي أنك كفردٍ ضمن هذا النظام كيف يمكنك تطويع هذه الظروف للمصلحة العامة، أو الخاصة، أو كيف تتفادى هذه الأزمات والاضطرابات التي تؤثر على عددٍ ضخم من الناس وكيف تزيد خبرتك ومناعتك أثناء جزع الناس وهلعهم منها، إن واحدة من النظريات التي لها دور كبير في منع عددٍ ضخمٍ من الناس من

العمل والسعي والاجتهاد وإعمال العقل هي نظرية المؤامرة، العالم ليس مجبراً على أن يحسن الظروف من أجلك، أو يقدم لك سبل النجاح بل أنت من يقوم بهذا الدور؛ لأن هذه الظروف السيئة التي تشكو منها هناك من استطاع الاستفادة منها بشكل كبير ففكرة التآمر ليست ما يوقفك، لكن أنت من يستسلم وينحني لها وهناك مثل في العامية السودانية يقول: ((من تعود على الركوب على ظهره تؤلمه رجلاه عندما يراك))، المؤامرات والدسائس والحسد التي تظن أنك ضحية لها فأنت من استجاب وتصرف بطريقة غير فعّالة، إن العقل والتجارب التي لديك هي السلاح الذي عليك استخدامه في مواجهة الظروف والأزمات والتحديات وحتى المؤامرات أمّا الاستسلام لها والعيش في دور الضحية التي ظلمت وأخذ حقها ستكون مثل أي مصباح انطفأ في هذا العالم لا أحد يأبه له بعد انطفائه فسوف يبحثون عن مصباح قادر على الإنارة حتى وإن كانوا أقرب الناس إليك، فالزوجة التي كنت تنام على حضنها نهاية كل يوم عملٍ شاق وترى بأنها لا ترى في الدنيا غيرك فلا مفر لها من استبدالك إن ذهبت أو مت! الوالد الذي يعطيك المصروف اليومي، أو النصائح المستمرة ويخاف عليك فلا بد له من إعطاء ونصح غيرك إذا ما غادرت أو مت، والابن الذي يُقبل جبينك حباً واحتراماً سوف يقبل جبيناً آخر عندما تموت، والجمهور الذي يتابعك ويتصور معك ويطلب توقيعك، أو يسمع محاضراتك وأغانيك سينساك إذا ما توقفت عن الأداء وهكذا هي الحياة، فالفكرة الأساسية هي أن الرسالة التي تؤمن بها هي البصمة التي سوف تضيفها لهذا العالم وهي التاريخ الذي سوف تصنعه بعد مماتك وهي الدافع الذي يحركك أثناء حياتك ويمكنك من الشعور بالرضى والمتعة مما تقوم به من عمل، إن العالم يتغير بشكل يومي وهذه سنة كونية إذًا ما هو التغيير الذي ستضيفه أنت لهذا العالم وللإنسانية؟ وما هي الرسالة التي تكتبها على جبين الأيام من أجل أن تكون خالدًا في مسار البشرية؟ عزيزي القارئ إن السنوات التي كتبها الله لك هي ما تملكه في هذا الكوكب فاجعلها تستحق الحياة من أجلها عندها ستكون قد أدت ما عليك في هذا العالم.

اللمحة الرابعة : تعلم مفهوم الاتزان!

"لا تستسلم! لم ينتهِ الأمر بعد، الكون متوازن كل نكسة تحمل معها بذور العودة".

استيف مارابولي

إذا تأملنا هذا الكون سنلاحظ أنه متزنٌ بدرجةٍ كبيرةٍ فالوقت مُقسم إلى الليل والنهار ولكل واحدٍ منهما مهام وأدوار معينة والسنة مقسمة لأربعة فصول ففي فصل الصيف تتبخر المياه وتعطش الأشجار، وفي الخريف ينزل الماء الذي تبخر في الصيف فيسقي الزروع، أمّا الشتاء والربيع اللذان يكملان الدورة الحياتية للعام فما أتلفه الصيف يصلحه الخريف وفي البحر ظاهرتي المد والجزر وعملية الاتزان بين الارتفاع والانحسار لمياه البحر والمحيطات فهذا الاتزان الكوني في كل العناصر المكونة لهذا الكون هو سنة كونية تُعنى باستمرار الحياة على هذا الكوكب فإذا اختل هذا الاتزان في أي من العناصر الطبيعية سوف تشاهد حدوث الزلازل والبراكين التي تمثل عملية تشافي، أو احتجاج على عدم الاتزان الذي يحدث من فترةٍ لأخرى لأسباب قد يكون الإنسان جزءًا منها عن طريق تخريب هذا النظام والاحتباس الحراري نموذج واضح للعيان، إن عدم تطبيق مفهوم الاتزان على الحياة الشخصية للإنسان والسلوك الذي يعيش به حياته تجد سبب كل المشاكل التي يعاني منها الإنسان يعود سببها إلى اختلال في التوازن، فالإفراط في تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بالتالي زيادة في نسبة الدهون والوزن بالتالي زيادة في انعدام الحركة، أو الرياضة وهي احتمالية الإصابة بأمراض القلب وغيرها، فالسبب اختلال في ميزان الطعام وعلى النقيض عدم الاهتمام بالتغذية السليمة يؤدي أيضًا للإصابة بكثيرٍ من الأمراض والمضاعفات التي تؤثر على صحة الإنسان، وفي الجوانب الحياتية الأخرى فالتركيز المفرط على العمل والوظيفة قد يؤثر على العلاقات الاجتماعية والأسرية في حين أن التركيز على الجوانب الاجتماعية وإهمال جوانب التطوير في العمل يؤدي إلى قلة في الإنتاجية وهكذا، إن مفهوم التوازن متجذرٌ بعمقٍ في حياة الإنسان وعنصر أساسي في تحقيق الاستقرار والرضا والنجاح في الحياة فمن دون التوازن تختل السلوكيات وتتطرف مما يؤدي إلى نتائج شاذة في جوانب عدة في المجتمع أن التوازن هو تقدير نسبي حسب الظروف التي يعيشها

الإنسان، فالعمل بمعدل ثمانية ساعات في اليوم قد يمثل توازنًا لشخص بينما العمل لخمس عشرة ساعة قد يكون هو التوازن لشخص آخر في ظروف، أو بيئة مختلفة والعاطفة المفرطة التي تقوم بها الأم تجاه طفلها قد تكون توازنًا بينما قد تكون تطرفًا بالنسبة لطفل آخر في ظروف وبيئة مختلفة فالفكرة الأساسية عزيزي القارئ هي أن تتعلم الاتزان في مجالات حياتك المختلفة سواء كانت العملية داخل وظيفتك، أو العلمية في دراستك، أو الاجتماعية في علاقاتك وأسرتك هو ضرورة ماسة لتعيش حياة فعّالة وممتعة تناسب الرسالة والرؤية الشخصية التي وضعتها لنفسك.

اللمحة الخامسة : توكل على الله ، ثم ثق بنفسك!

"بمجرد أن تثق بنفسك، عندها ستعرف كيف تعيش!".

غوة

"أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء".

حديث قديسي

في البدايات الأولى لدولة المدينة هاجر المسلمون من مكة إلى المدينة وتركوا كل ما لديهم من مالٍ وممتلكات في مكة سواء فداءً لأنفسهم، أو لعدم قدرتهم على أخذها بسبب تربص المشركين بهم ومن هؤلاء المهاجرين كان عبد الرحمن بن عوف الذي خرج خالي الوفاض بالرغم من أنه كان في مكة صاحب مالٍ وتجارة فأخى النبي عليه الصلاة والسلام بين المهاجرين والأنصار وظهرت للعلن أكبر عملية تكافل اجتماعي شهدتها التاريخ البشري حيث استقبل الأنصار إخوانهم المهاجرين فتقاسموا معهم الزاد والمال والسكن، وآخى النبي صلى الله عليه وسلم بين عبد الرحمن بن عوف وسعد بن الربيع رضي الله عنهما فقال سعد لعبد الرحمن بن عوف: "إن هذه داري أقسمها معك ولي زوجتان اختر واحدة أطلقها لك"، فرد عليه عبد الرحمن بن عوف: "بارك الله لك في دارك وفي مالك، لكن دلني على السوق"، في فترة وجيزة أصبح عبد الرحمن بن عوف واحدًا من أغنى أغنياء المدينة وأكبر تجارها والشاهد في القصة أن عبد الرحمن لديه المعرفة والخبرة الكافية في التجارة

لما له من أعمال سابقة فثقته بنفسه وقدرته على النجاح في أي سوق مهما كان سواء كان له فيه علاقات ومعارف أم لا فهو يوقن ويعتمد على قوانين العرض والطلب؛ لذلك إيمانه بنفسه ثبت لديه قناعة العمل في سوق المدينة دون الحاجة إلى مال أحد، أو علاقات اجتماعية بل اقتحم السوق بما يملك من خبرة وإمكانيات عقلية وهذا يبين لنا أن العنصر الأساسي في نجاح أي مشروع، أو فكرة ليست الأدوات التي تنفذ عبرها الفكره فقط، بل معرفة الإنسان وفهمه العميق لهذه الفكرة وثقته في نفسه وإمكانياته على إنجاز هذا المشروع ثم من بعدها تأتي الأدوات الأخرى من رأس المال إلى تيم العمل والشركاء وغيرها من المكونات؛ لذلك عزيزي القارئ إن ثقتك التامة بنفسك وقدراتك في موضوع معين هي العنصر الأساسي في نجاح هذا المشروع؛ لأنها هي الباب الذي سوف يدخل إليك باقي الأدوات بطريقة سلسلة ودون عناء مما يجعلها تؤثر فعلاً على الأداء بشكل إيجابي، عندما تلاحظ الطلاب الممتحنين فكلما كان الطالب يثق في نفسه ومذاكرته يستطيع أن يؤدي الامتحان بنجاح ودون خوف وضغط نفسي يمكن أن يسبب النسيان والتردد في الإجابة على الأسئلة بشكل صحيح، وكذلك في مقابلات العمل، أو الاجتماعات والندوات فالثقة في النفس لها حق السبق في تحسين الأداء الإنساني في كل المجالات حتى في العلاقات الاجتماعية فثقتك بنفسك أثناء العلاقة تساعدك على التعامل بأريحية ووضوح والتعامل مع عيوبك دون مواربة وبذلك يكون التعامل مبني على الاحترام والمساواة بين طرفي العلاقة وليس على أساس التنازلات، أو الصورة الذهنية السلبية في العلاقة، بالعودة إلى قصة الصحابي الجليل عبدالرحمن بن عوف كان السبب الآخر في الخلاصة التي خرجنا بها من القصة هو مفهوم التوكل على الله، إن التوكل على الله هو مفهوم راقٍ جداً، الفكرة الرئيسية فيه أنه ليس على الإنسان حمل عبء النتيجة النهائية للأهداف والمهام بل عليه حمل عبء السير في الطريق وفق السنن والقوانين الكونية والخطوات العملية فالله تعالى تكفل بالتوفيق في النتائج النهائية للأهداف والمهام بطرق لا حصر لها وفق قدراته غير المحدودة، فسيدنا عبدالرحمن بن عوف عندما قال: "دلني على السوق"، كان يعلم جيداً أن الله هو الرازق ويعلم أيضاً أنه عندما يذهب إلى السوق لكي يعمل هو يذهب في ملكوت الله؛ لذلك لم يحمل همًا، أو خوفاً من عدم نجاحه في التجارة، أو عدم الربح، أو عدم القدرة على الحصول على رأس المال بل كان يؤمن بأن الله هو من يسهل كل شيء ويضمن له النجاح في عمله لأنه توكل عليه حق توكل، عزيزي القارئ إن مفهوم التوكل هذا من أعظم المفاهيم التي نملكها نحن المسلمون في مسار

حياتنا وتطبيق أحلامنا وأهدافنا والمهام التي نقوم بها؛ لأنه يكمل الجانب الروحي في دواخلنا وهو الشعور بالأمان والمساندة المستمرة من الله تعالى في أداء أهدافنا وهذا الشعور يعطي هذه الأهداف فاعلية وينعكس على أنفسنا بشكل إيجابي مفجر للطاقات والقدرات التي نملك ويزيل كل المخاوف التي تأتي إلينا كل حين، إن فكرة النتيجة النهائية لأفعالنا ومهامنا من عند الله تعالى هي فكرة مطمئنة في حد ذاتها ونحن كبشر يجب علينا السعي والمضي في الطريق المحدد بقدراتنا الشخصية والتخطيط لذلك ثم التوكل على الله والانطلاق وهذا يعني أننا في رعاية الله وحده، لذلك الفرص التي تلوح في منتصف الطريق والتحديات والصعوبات التي تواجهنا هي خبرات تقوي من عودنا والأشخاص الذين نقابلهم في منتصف الطريق فيصبحوا نعم الرفاق والسند والفوائد التي لم نكن نضع لها حساب هي فوائد الرحلة التي إن وصلت للنتيجة التي نود فذلك الفضل من الله وما علينا إلا الشكر والحمد، أمّا إن لم تذهب الرحلة كما نود فهذا يعني أن الله تعالى قدّر لنا خيراً في مكان آخر وأعطانا الإشارة بذلك فعلينا الصبر ثم فهم الإشارات الربانية في ذلك والاستفادة من الخبرة والتحديات والرفاق الذين قابلناهم في الطريق نحو الهدف، عزيزي القارئ إن الارتباط الروحي الذي بيننا وبين الله تعالى هو قارب النجاة الأوحى في بحر الحياة الهادر فتوكل على الله حق التوكل وقم بما تستطيع القيام به من السعي في الطريق والعمل له وفق الممكن وخطط والتزم وابذل ما عندك من طاقة واعلم أن التوفيق الإلهي موجود في أقرب نقطة إليك طالما توكلت عليه منذ البداية وسلمته رحلتك ووجهتك، توكل عليه في عملك وعلمك وعلاقاتك وفي سفرك وتسفارك ستجد التوفيق والسداد يحيط بك من كل مكان.

اللمحة السادسة : غذي هذه الروح!

"الحياة ليست بحثًا عن الذات بل هي رحلة لصنع الذات اخلق من نفسك شيئًا يصعب تقليده".

سقراط

إن سر الحياة الإنسانية ومنبع هذا الوجود هو الروح التي وصفها الله تعالى بقوله: "يسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً"، فالإنسان بجميع مكوناته وقدراته وأحلامه ومهامه الحياتية يستمد طاقته من هذه الروح التي تمد الجسد والعقل بالدوافع التي تعينهم على المسير وتمدهم بالقيم التي تعرف السلوك وتحدد أهميته وقيمه وتساعد الإنسان على العطاء والإخلاص وفعل الخير وتبنيه قيم كالحب والإيثار والتضحية وكل المعاني السامية التي تصبغ الحياة وتجعلها تستحق العيش، كما تتم تغذية الجسد بالطعام والشراب وتغذية العقل بالمعلومات والمعرفة فإن للروح غذاء يساعد على النمو والنقاء، وغذاء الروح هو العبادات؛ لأنها تجعلها تسمو وتزدهر، فالتأمل والتفكير في هذا الكون وهؤلاء الناس وترتيل الآيات في جوف الليل والدعاء، أو الاستغفار في أحلك الظروف والدموع التي تنزل خوف وخشية من الله تعالى والصدقات والأعمال التي تم إخلاصها خفية من الناس والكلمات الطيبة التي ترسل لمن يحتاج إليها كل هذا الغذاء الذي تحتاجه الروح، عزيزي القارئ إن الروح مثل العضلة إن قمت بتدريبها والاعتناء بها تقوم بعملها على أكمل وجه أمّا إذا أهملتها ولم تدربها فستعجز عن أداء دورها الرئيسي في هذه الحياة وهو تحقيق الرسالة التي تحيا أنت، أو تموت من أجلها، هذه الروح إن قمت بصونها وتعزيزها فستكون خير معين لك في أوقات الشدة والبأس؛ لأنها ستمثل الحافز الذي تحتاج إليه في ذلك الوقت، في كثير من الأحيان قد يشعر الإنسان بالضيق والحزن والبؤس دون سبب مباشر؛ لذلك فيغدو لا يرى الأشياء بشكلها الحقيقي فقد يفقد الرغبة في العمل حتى وإن كان مهمًا بالنسبة له وقد لا يشعر بطعم الأشياء بالنسبة له لا الطعام، أو الشراب ولا حتى الأنشطة الاجتماعية، إن مثل هذه الحالات من الذبول والضمور الروحي والتي في أحيان كثيرة قد يكون السبب الرئيسي هو الحاجة إلى الغذاء والتذكية، أو أداء الأنشطة الروحية دون الإخلاص والمعنى الحقيقي لها مثل الصلوات التي نقوم بها بطريقة ميكانيكية خالية

من المعنى الأساسي للصلاة وهو الصلة بيننا وبين الله. إن الفكرة الأساسية من التغذية الروحية أن يكون لديك بعض الأنشطة، أو الطقوس الخاصة بك تقوم بأدائها كل فترة من أجل أن تزيل الصدا الذي يعلق بالروح بين فترة وأخرى لكي تدفع عجلة الحياة بشكل أفضل فتستمتع وتجد الدوافع على الاستمرار في عيش حياة تستحق.

اللمحة السابعة: تعلم الإتقان والريادة

"إذا لم تستطع عمل شيءٍ بإتقان، فاجعله على الأقل يبدو متقناً".

بيل غيتس

اليوم عزيزي القارئ عندما تريد شراء غرض من الأغراض الحياتية المهمة والتي تتوفر في الأسواق فأنت تبدأ في البحث عن أكثر المنتجات جودةً وفائدةً بالنسبة لك، أو أفضلها في السعر والديمومة، أو التي تحتوي على خدمات ما بعد البيع، أو غيرها من المميزات المختلفة وهذه ثقافة موجودة منذ زمنٍ علمًا بأن البحث عن الجودة ليس محصورًا على البيع والشراء فقط، بل يتعدى ذلك إلى العلاقات الاجتماعية والاهتمامات المختلفة، عندما يبحث أحدهم عن زوجة فإنه يحرص أن تكون مميزة بصفات كثيرة مثل الجمال، أو التفهم، أو غيرها من الصفات وحتى الإسلام شجّع على ذلك عبر النصوص الشرعية مثل (إن أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه) والتمحيص والاختيار لا يقف عند الزواج فقط بل يشمل الأصدقاء والزملاء وغيرها من العلاقات فنحن نحاول أن نصادق الشخص الذي نشعر معه بالارتياح والسعادة، أو الذي يفهمنا ويدعمنا دومًا في حياتنا ومغامراتنا وهكذا حتى في علاقة الدم كالأخوة والأبوة فنحن نقرب أكثر من الشخص الذي نشعر معه بالأمان، أو نتفاهم معه ونبعد أكثر من الشخص الذي يوبخنا، أو الذي يحاول تغييرنا، أو السيطرة علينا والآن عزيزي القارئ عندما يأتي عليك الدور في الاختيار بالتأكيد سوف تختار الأفضل بالنسبة لك في كل شيء العمل والعلاقات والممتلكات وغيرها، لكن عندما تكون في موضع الآخر هل أنت مستعد لأن تكون خيارًا أفضل؟ هل أنت مستعد لتقديم الجودة المطلوبة منك؟ هل أنت مستعد للتطوير، أو التغيير الذي يساهم في صناعة حياة أفضل لأحدهم؟ أن تسعى لأن تكون الأفضل

في مجال ما سواء كان في علاقة اجتماعية زواج، أو صداقة، أو في مجال العمل والدراسة هذا يعد سلوكاً إنسانياً راقٍ يوضح حرصك على المساهمة في صناعة حياة ذات قيمة أعلى بالنسبة لك أنت وللطرف الآخر المشارك لك في هذه الحياة. إن سلوك إتقان الأعمال في صميم البرمجة العميقة الخاصة بنا كبشر كأن ننشد دائماً النتائج المثالية والجيدة وهذه فطرة فينا وحتى عندما خاطبنا النبي -صلى الله عليه وسلم- بقوله: "إذا عمل أحدكم عملاً فليتيقنه"، لدعم هذه النزعة الفطرية في السلوك الإنساني الذي يبدأ في السعي لأن يكون الأفضل وأن يتقن التعامل مع نفسه بحيث يقدرها ويحترمها ويسعى في تطويرها لكي يصل لأن يكون أفضل نسخة من نفسه في علاقاته الاجتماعية، أو في وظيفته التي يعمل فيها وذلك عبر تعلم المهارات اللازمة التي تعينه على أن يحقق الريادة وهذا السلوك سوف ينعكس على جميع جوانب الحياة المالية والنفسية والاجتماعية، إن سلوك الإتقان ليس سلوكاً منفصلاً نتعلمه منفصلاً مثل تعلم لغة، أو مهارة ما، بل هو سلوك بسيط منتشر في جميع الأفعال التي نقوم بها وبالرغم من أنه لا يكلف الإنسان جهداً كبيراً في الوصول لعملية الإتقان بمعنى أن بداية وتأسيس أي عمل هي التي تحتاج لمجهود أكبر وتركيز أكثر ثم الاستمرارية لكن مرحلة الإتقان هي عبارة عن إضافة جزءٍ طفيف إلى المجهود الأساسي فيتحول العمل من عادي إلى عمل مُتقن، على سبيل المثال فقراءة هذا الكتاب قد تستهلك منك من ثلاثة إلى أربعة أيام على أعلى تقدير باعتبارها قراءة عادية، لكن إذا قمت بالقراءة بشكلٍ مفصل وكتابة الملاحظات وتدوين النتائج فقد يستهلك منك الكتاب من خمسة إلى ستة أيام وهي ليست فترة طويلة بنسبة الأيام التي تقضيها في القراءة العادية، لكن هذه الأيام الإضافية يمكنها أن تعطيك فائدةً أكبر من الكتاب ومعاني أكثر وأعمق من التي تتعلمها عبر القراءة العادية وقس على ذلك، فمجهودٌ صغير مستمر تقوم به في وظيفتك يمكنه أن يحول أدائك من موظف عادي إلى موظفٍ متقنٍ وبارعٍ في عمله كلمات بسيطة وممارسات لطيفة مع زوجتك يمكنها أن تغير نظرتها للحياة بشكلٍ كلي وتشعرها بالسعادة وكلمات تشجيع صغيرة، أو عبارة تفهم وكوب قهوة في جو هادي يمكنه أن يجعل يوم زوجك يتحول من يومٍ مرهق في العمل إلى يوم جميل وهانئ، واستمرار هذه السلوكيات البسيطة يؤدي إلى تعلم عادة، أو سلوك الإتقان في شتى مناحي الحياة، فالطالب الذي يذاكر من أجل امتحان معين يمكنه أن يبذل مجهوداً كافياً للنجاح مثل حل المسائل وفهم جميع الأبواب والفصول والتركيز في الملخصات القديمة للمادة لكن إذا أراد الإتقان فيمكنه بذل مجهود أكبر من ذلك ويشمل بعض

الأنشطة مثل مناقشة المادة مع الزملاء البحث في المراجع داخل المكتبة، أو في الإنترنت وغيرها من الأشياء التي تساعد في أن يتعدى مرحلة النجاح إلى مرحلة التفوق، أو الإتقان ولهذا أن تعلمك لعادة الإتقان هو سلوك سوف يقلب حياتك رأسًا على عقب من ناحية الأداء الذي تقوم به في كل شيء عملك وعلاقاتك ودراستك ويؤدي إلى صناعة نتائج فعلية سريعة يمكنها أن تجعلك الخيار الأفضل والمطلوب لكل من حولك في المجالات التي تتواجد فيها وهي المساحة التي تظهر فيها رسالتك التي تؤمن بها لتحقيق أهدافك ورؤيتك في الحياة.

اللمحة الثامنة: الصبر مفتاح الفرج!

"ما أسهل التحدث عن الصبر عندما لا تكون المصيبة مصيبتك!".

مارك توين

يُحكى في الأدب العربي في العصر الجاهلي عن عنتر بن شداد الفارس المقاتل المشهور وصاحب القصة الرومانسية المعروفة مع محبوبته عبلة، قيل أن أحد الفرسان سأل عنتر عن سر شجاعته وفوزه في كل النزالات فقال له عنتر: "إن السر بسيط سوف أعلمك إياه الآن"، ففرح الرجل فرحًا شديدًا وقال: "سأكون ممنونًا لك طوال عمري"، فقام عنتر بمد إصبعه إلى فم الرجل وطلب منه أن يعض هذا الإصبع بكل ما لديه من قوة وبالمقابل على الرجل أن يدخل إصبعه في فم عنتر لكي يعضه بكل ما أوتي من قوة في الوقت نفسه! وقال له الآن لنرى من فينا هو الأقدر على تحمل الألم! فوافق الرجل على استغراب وعندما بدأت المسابقة وصار كل واحدٍ منهما يعض إصبع الآخر في الزمن نفسه الذي يحاول فيه تحمل الألم على إصبعه، استمر الوضع على هذه الحال لبرهة، لكن عندها صرخ الرجل بصوت عالٍ من الألم! وضحك الحاضرين عليه واعتبر هو المهزوم فقال له عنتر: "لو صبرت قليلًا على هذا الألم لصرخت أنا قبلك! وإنه لهو السر الذي يمكنني من الفوز في كل نزال".

إن النفس البشرية واحدة من أعقد المكونات التي تشكل الإنسان، لكن ما يسهل التعامل مع هذه النفس بطريقة فعّالة هو فهمها بشكل مفصل ومعرفة كيف تتصرف وكيف تحكم على الأمور وكيف تتعلم، والصبر هو أحد القيم الإنسانية التي

تُعنى بقدرة الإنسان في السيطرة على جماح نفسه ورغباته الداخلية الأساسية سواء كان الألم، أو اللذة، فتحملك وصبرك على الشعور الناتج من الألم والاستمرار في السلوك رغم ذلك هو دليل على أنك شخص صبور، أو تمنع نفسك من القيام بسلوك يمدك بشعور من المتعة والسعادة هو كذلك دليل على صبرك، فالصبر يتلخص في منع نفسك عما تحب، أو إجبارها على ما تكره من أجل هدف أو مصلحة معينة، وإن من أعمق المفاهيم التي بنى عليها الدين الإسلامي فلسفته هي فكرة الاختبار الرباني تحت بند الإرادة الحرة "حفت الجنة بالمكاره وحفت النار بالشهوات"، هي قمة الاختبار الإلهي الذي يربي الإنسان على الصبر، إن الصبر والتحمل هي سلوكيات لا يمكن تعلمها بين ليلة وضحاها بل تحتاج للممارسة لفترة طويلة في جوانب حياتية مختلفة حتى تصبح عادات، أو سلوكيات أصيلة في شخصيتك وهذا سينعكس في حياتك على شكل نتائج فعلية من نجاحات شخصية، أو عامة وتحقيق الرسالة والرؤية الحياتية الخاصة بك، فالطالب الذي يدرس طوال العام الدراسي إذا لم يصبر على السهر وطول الجلوس للمذاكرة والحالة الشعورية من الألم الناتجة عن الحرمان من الخروج مع الأصدقاء، أو مشاهدة التلفاز ولعب كرة القدم، أو غيرها لن يتأق له التفوق في الامتحانات، والموظف الذي يتحمل الشعور بالألم الناتج عن قطع النوم من الصباح الباكر من أجل الوصول إلى الدوام في الزمن المحدد والرجوع متأخرًا نهاية اليوم وسلوك بعض العملاء الفظ، وتعامل المدير غير الحضاري وغيرها من الأفعال غير المريحة لن يتمكن من الحصول على النتيجة المرجوة سواء كان الراتب الشهري، أو الترقية، أو غيرها والذين يمثلون المكافأة على السلوك، ورواد الأعمال الذين أصبحوا من نجوم المجتمع في هذا العصر إن لم يصبروا على الفشل والخسارة والضغط النفسي والمنافسة الشرسة في العمل والاستغراق في الدوام لساعات أطول من الموظفين والمخاطرة وبرؤوس أموالهم وزمنهم وسمعتهم لن يتمكنوا من ركوب السيارات الفاخرة والتمتع بالقدرة على السفر إلى أي مكان في العالم، أو وجود رصيد في حسابهم يضمن تلبية كافة احتياجاتهم، وحتى الممثلون وصناع المحتوى والمؤثرون والناجحون في المجتمع يصبرون بشكل كبير على أداء مهام وأعمال قد تكون غير مريحة، أو ممتعة بالنسبة لهم لكنهم رغم ذلك يحصدون المكافآت من شهرة ومال وغيره، إن الفكرة الأساسية عزيزي القارئ أن الأهداف التي تُنشدها في حياتك تحتاج إلى الصبر بشكل كبير، فإذا لم تكن ممن يستطيع الصبر على التحديات والصعاب والألم فما عليك إلا بتعلم الصبر؛ لأنه لا طريق إلى أن تنال حلاوة النجاح من دون أن تطأ برجلك على شوك

الصبر والتحمل واعلم أن الصبر مؤلِّمٌ جدًّا لكن لا بد منه في هذه الحياة، في الفترة الأخيرة في عهد السرعة والتكنولوجيا والانفتاح وبدء التدفق السريع للمعلومات والحصول على النتائج المعرفية وحل المشكلات السريع يؤثر على الفهم العام للناس في مفهوم الصبر للحصول على النتائج وخصوصًا الأجيال الحالية ونحن في العام ٢٠٢٢ م فظهور مفاهيم كالثراء السريع والتعلم السريع والنجاح بطرق مختصرة، أو تعلم لغة في خمسة أيام! تدل على أن هنالك زعزعة في الوعي الجمعي وتشكيل صورة جديدة لعدم أهمية الصبر في الحياة خصوصًا للأجيال الحالية من الشباب لكن هذا الاهتزاز في المفهوم أنا أعتقد أنه انعكس في شكل خيبة أمل سريعة تحدث لهؤلاء الشباب عندما يصطدمون بالعقبات والتحديات في طريق الأهداف الحياتية وما الانهيار والهشاشة النفسية التي يتميزون بها ما هي إلا دليل على عدم وجود الصبر بصورة أساسية في القيم التي يبنون عليها حياتهم، إن الحياة التي نعيشها الآن لا تعتمد فقط في نجاحها على الحصول السريع على المعلومات والمعرفة بل بتطبيق هذه المعرفة وتحويلها إلى سلوكٍ يكون فيه الخطأ والصواب ويأخذ زمنًا لأجل الوصول لخبرة في الحياة، فمن أجل أن تفهم هذا الكتاب الذي بين يديك على سبيل المثال، فأنت استمررت في القراءة والتعلم منذ ولادتك وحتى وصولك للمرحلة الثانوية، أو الجامعية عندها تمكنت من استيعاب هذه المعلومات أي ما يقارب الخمسة عشر عامًا أليس كذلك؟ ومن أجل أن تستطيع المشي على رجلك بطريقة ثابتة وواثقة فأنت صبرت ما يقارب الثلاث سنوات ومن أجل تعلم قدرة الأكل وحدك دون مساعدة فأنت صبرت ما يقارب العامين من حياتك لذلك إن الصبر هو أحد المفاهيم التي لا تستمر حياة الإنسان بدونها، بل قد تتحول إلى صدمات وانهيارات وتوقعات عالية ونتائج متدنية في الأداء على كل الأصعدة الحياتية؛ لذلك عزيزي القارئ اصبر واعطِ كل هدفٍ، أو مرحلة من حياتك الزمن الكافي لكي تعطيك النتيجة التي تطمح لها وتذكر قصة عنتر بن شداد مع الفارس أن النجاح والريادة والتفوق يكون عبر لحظات بسيطة من الصبر لأنها كافية لصنع الفارق.

اللمحة التاسعة : ابحث عن الحياة في الأشياء العادية!

"لا تنس أن قيمة الحياة ومصلحتها لا تعني القيام بأشياء بارزة بقدر القيام بأشياء عادية لكن بإدراك قيمتها الهائلة".

بيرتيلاري دي شاردان

في الأيام الأخيرة لي في إكمال هذا الكتاب وأثناء سردي للباب الأخير الذي يتكلم عن لمحات لحياة أكثر سعادة وإنجاز قد تأخرت كثيرًا في إكمال هذا الباب مقارنةً بالأبواب الأخرى لا أعرف السبب بشكل واضح، لكن في اليوم الذي كتبت فيه هذا العنوان "ابحث عن الحياة في الأشياء العادية"، كنت لا أعرف ماذا سأكتب تحت هذا العنوان صراحةً، إذ بدا لي أنه يحتاج لكلماتٍ من نوع معين وأثناء انشغالي بالتفكير في العنوان إذ بدأت تمطر في الخارج بصورةٍ لطيفةٍ ودودة وكأن السماء تريد أن تداعبنا، أو تلعب معنا في هذا اليوم بالذات رغم أننا في كل جمعةٍ من جمعات هذا الشهر كان الإمام يصلي بنا صلاة الاستسقاء يبدو أن الله استجاب لتلك الابتهالات بشكلٍ لطيف للغاية عندها نظرت للعنوان بطريقةٍ مختلفةٍ لكن ليست من أجل الكتابة، بل من أجل أن أبحث عن الحياة في الأشياء العادية فخرجت بالسيارة وانطلقت في الطريق لا أعلم إلى أين أذهب فقابلت متجر (بقالة) في طريقي فتوقفت واشتريت علبةً من المشروبات الغازية وعلبة من المكسرات ثم واصلت في السير أحاول أن أبحث عن الحياة في الأشياء العادية فذهبت إلى تلةٍ عاليةٍ جدًا بقرب المنطقة الريفية التي أسكن فيها كانت تطل على المدينة من جهة الشرق ترجلت عن السيارة وأخذت المشروب الغازي والمكسرات والسجادة، جلست أعلى التلة أراقب الشفق والضوء الذي يبدو أنه يهم بالمغادرة في ختام اليوم وأضواء المدينة التي بدأت تلوح من بعيد واحدًا تلو الآخر صانعةً خطوطًا من الضوء على امتداد الطرق الرئيسية والأماكن السكنية لم أكن أعلم إن هذا المنظر العادي وعلبة من المكسرات وسجادة على الأرض وتلك التلة التي أمر بها بشكل يومي إلى مكان عملي تحتوي هذا الكم الهائل من الحياة والبهجة والسعادة التي لم أفكر بها في يومٍ من الأيام؛ لأنها صنعت في داخلي شعورًا جميلًا بالحياة من حولي عندها بدأت

تتدفق الكلمات إلى رأسي عن هذا العنوان فقلت في نفسي: "يبدو أن الحياة تريدني أن أكمل هذا الكتاب في أسرع وقتٍ ممكن، فذهبت إلى السيارة وأخرجت أوراقى وقلمي واستأنفت الكتابة".

في إحدى الغزوات التي عاد منها النبي صلى الله عليه وسلم وفي معيته السيدة عائشة رضي الله عنها قال لأصحابه: "اسبقونا فتأخر هو والسيدة عائشة عن الجيش وهم على أعتاب المدينة، قال لها: "هيا سابقيني!"، فتسابقا معًا وقد سبقها النبي صلى الله عليه وسلم وقال لها: "هذه بتلك"، وذلك لأن السيدة عائشة سبقت النبي في مرةٍ سابقة، الشاهد في القصة هو أن هنالك أشياء عادية في حياتنا اليومية يمكننا أن نجد فيها السعادة والمتعة التي نبحث عنها باستمرار وهذه الأنشطة البسيطة التي قد تختلف من شخصٍ إلى آخر، فمشاهدة فيلمًا سينمائيًا مع طبق من المكسرات قد تجعلك تستمتع لحد كبير بينما الجلوس في حلقة بين الأهل والأسرة والتأنس عبر الذكريات والمقالب التي حدثت لأحدهم هي قد تكون مصدرَ فرحةٍ كبيرة لشخصٍ آخر والتحدث في الهاتف مع صديق، أو قريب والثثرة في أمورٍ حياتية متنوعة والتعبير عن مشاعر الحب والامتنان لبعضكما قد يكون قمة النشوة، أو الانغماس في صفحات رواية، أو كتاب محبب داخل غرفة هادئة قد يكون هذا أجمل شعورٍ فكل هذه الأنشطة المختلفة والعادية وغيرها تتفق في أنها أشياء عادية لا تحتاج لمجهودٍ كبير، أو تخطيط من أجل القيام بها بل هي نافذةٍ حياتية تساعدك على الخروج من دوامات العصر الحديث المتكررة من ضغط العمل والهموم والتحديات التي لن تنتهي في يوم من الأيام، فالمتزوج وغير المتزوج والموظف الحكومي، أو صاحب الأعمال الحرة، أو رائد الأعمال وحتى المليونير لهم تحديات ومسؤوليات مختلفة، لكن الانغماس في هذه المسؤوليات والتركيز الكامل معها هو احتراق للروح بشكلٍ تدريجي؛ لأن هذه الروح تحتاج للعناية بها كما تعتني بعملك ومالك. إن الجمال موجودٌ في هذا الكون بطريقةٍ مكثفةٍ فأَي شيءٍ ننتبه له بعينٍ صافية سوف نبصر جمالًا كاملاً فيه لأن من خلفه رب الجمال لذلك إن الانتباه لهذا الجمال في الأشياء العادية والاستمتاع به هو الغذاء الذي نعطيه لهذه الروح وفي اللحظة التي تشعر فيها روحك بالانتعاش والتحرر والاكتفاء تطلق العنان لعقلك وجسدك وإمكاناتك وقدراتك لكي تبذل في الأعمال التي تقوم بها بطريقةٍ لن

تتوقعها وستجد أنك تمتلك قدرات هائلة لم تكن تعلم عنها شيئاً لأنها هي الكنز المدفون في عمق البحر الذي يسمى الإنسان وهذا الكنز الطريق الوحيدة للعثور عليه هو الوعي والانتباه للجمال الموجود في الأشياء العادية والتي منها تصاغ الحياة.

٢٠٢٢/١١/١١ م

الساعة ٦:٢٨ م

إمارة الشارقة

المصادر:

- قدرات غير محدودة _ أنتوني روبنز
- أيقظ قواك الخفية _ أنتوني روبنز
- سير أعلام النبلاء _ الإمام الذهبي
- The Omo Valley: Ethiopia's Unique Wilderness_Angela Fisher _ Carol Beckwith
- عظماء أمهاتهم أعظم _ ذكريا محمد هيبه
- كفاحي _ أدولف هتلر
- الجامع المسند الصحيح _ محمد بن اسماعيل البخاري
- _Practice & Epidemiology in Mental Health
- قوة عقلك الباطن _ جوزيف ميرفي
- صحيح مسلم _ أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري
- كيف تخطط لحياتك _ د. صلاح صالح الراشد
- عيش أحلامك (ليس براون)
- كتاب الأستاذ عبد المحمود أبو شامة (من أبا الي تسلهاي _ حروب حياة الإمام المهدي)
- سيرة صفية بنت عبد المطلب (لجميل إبراهيم حبيب)
- آفاق بلا حدود بحث في الهندسة النفسية (محمد التكريتي)

المحتويات

الإهداء	٥
مقدمة	٧
الفصل الأول اللوح الأبيض	١٣
الإنسان ابن بيئته:	١٧
الأسرة بذور المجد ودوافع النجاح:	٢٠
لِبِنَةُ الانطلاق الأولى:	٢٤
السماء تمطر قيمًا ومبادئ:	٢٦
الإعلام الحديث:	٢٧
المعتقدات ضوء البصيرة:	٣٧
الصورة الذاتية:	٤٣
الفلاتر الذاتية للبرمجة:	٤٧
الفصل الثاني مسارات الوعي الإنساني	٥٥
الآن تكمن الحياة:	٦٣
التقبل:	٧٠
التماهي:	٧٧
الفصل الثالث الإنجاز	٨٣
الانفجار المعلوماتي المعلوماتي في القرن "٢١":	٨٦
المسار الحياتي:	٨٩
الأولويات الحياتية:	٩٨
الرؤية الحياتية:	١٠٤
مفهوم التدرج:	١٤٠
قاعدة RUN:	١٤٥

١٥٩	بناء العادات:
١٦٣	نقاط القوة:
١٧٦	مثلث قياس الأداء الشخصي:
١٨٣	الفصل الرابع لمحات عن حياة أكثر إنجازاً ورضاً
١٨٤	اللمحة الأولى: الوفرة والنعيم الذي لديك!
١٨٦	اللمحة الثانية: كن واقعياً!
١٨٨	اللمحة الثالثة: العالم لا يدور حولك!
١٩٠	اللمحة الرابعة: تعلّم مفهوم الاتزان!
١٩١	اللمحة الخامسة: توكل على الله، ثم ثق بنفسك!
١٩٤	اللمحة السادسة: غذي هذه الروح!
١٩٥	اللمحة السابعة: تعلم الإتقان والريادة
١٩٧	اللمحة الثامنة: الصبر مفتاح الفرج!
٢٠٠	اللمحة التاسعة: ابحث عن الحياة في الأشياء العادية!
٢٠٣	المصادر:

