

"كن قوياً من أجل نفسك، وعائلتك، ومجتمعك!"

8 أشخاص

لا بد أن تتخلص منهم

مكتبة 516

تهاني الهاجري

TAHANI AL-HAJRI



KALEMAT

مكتبة | 516

٨ أشخاص لا بدّ

أن تتخلص منهم

t.me/t_pdf

● ٨ أشخاص لا بدّ أن تتخلص منهم

● تهاني الهاجري

● دار كلمات للنشر والتوزيع

● الطبعة الأولى ٢٠١٧

دولة الكويت / محافظة العاصمة

تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤

تويتر : @Dar_kalamat

إنستجرام : Dar_kalamat

Dar_Kalamat@hotmail.com

للتواصل مع المؤلفة :

tahani_alhajri@live.com

Twitter: @tahani_alhajri

www.tahani.alhajri.com

ردمك : ISBN: 978-99966-95-01-8

مكتبة

t.me/t_pdf

٢٠١٩ ١٠ ٢١

٨ أشخاص
لا بد أن تتخلص منهم

مكتبة | 516

تهاني الهاجري

٢٠١٧



KALEMAT

إهداء

إلى النور الذي يضيء دربي لأرى العالم بشكل أفضل
أمي الحبيبة . . نجلاء بنت خالد السويكت الهاجري

الضهرس

- 5 الإهداء
- 9 وقت الانسحاب
- 12 أنا لست بخير
- 15 ماذا تفعل في الأيام السيئة؟
- 18 ورط نفسك!
- 21 كيف تتخذ القرار الأفضل؟
- 24 وجع فقدان
- 27 السعادة لا تكفي أبداً
- 30 ١٠ دروس تعلمتها من نجلاء!
- 33 الملجأ الآمن
- 36 شماعة الأعدار
- 39 ٨ أشخاص أبعدهم عن حياتك!
- 42 سر السعادة
- 45 كيف تكون قوياً؟
- 48 الدروس الموجهة

- 51 قبل أن أموت
- 54 أسرار النجاح
- 57 الوقت الذي لا يقدر بثمن
- 60 عندما آمنت بي
- 63 موجة التغيير
- 66 كيف تكون شخصاً مثألقاً؟
- 69 أجمل أيام حياتك
- 73 ليزي الجميلة
- 77 حفلة الإنجازات
- 80 اسمي تهاني!
- 83 النقاش البناء
- 87 إدارة الغضب
- 91 نبذة عن الكاتب

وقت الانسحاب

إن الشجاعة لا تكمن في الاستمرار في الأشياء ، بل في الانسحاب منها وتركها عندما تشعر بأنك تعطيها أكثر مما يجب ، وهي تعطيك أقل مما تستحق ، فتأكل روحك ويتحول الحماس إلى هم تحمله على قلبك ، فلا أنت تشعر بالسعادة ، ولا أنت تملك القوة التي تجعلك تنسحب من كل شيء لا تحبه ، ولكن كيف تعرف أنه حان وقت الانسحاب؟ ومتى اللحظة المناسبة؟ قد تتساءل كثيراً وتنتظر ما يشجعك على هذه الخطوة ، ولهذا هناك بعض الإشارات التي تلمح لك أنه حان الوقت المناسب للانسحاب .

عندما تبدأ بحمل نفسك إلى عملك كل صباح وأنت تعتصرهماً ، انسحب! وعندما تبدأ علاقتك بأحد الأشخاص بالتأثير على حياتك سلبياً ، انسحب! وعندما تكره كل صفحة

من كتابك الجامعي ولا تشعر بأن تخصصك له معنى بالنسبة لك ، انسحب! وعندما تشعر بأنك تعيش في مكان لا يناسبك ولا يوافق توقعاتك وأحلامك ، انسحب! وعندما تأتيك دعوة إلى مناسبة لا تهتمك أبداً ، انسحب! وعندما تقرأ صفحات كتاب لا يضيف إليك شيئاً ، انسحب! وعندما تشغلك مهام أخرى عن التزاماتك العائلية المهمة ، انسحب! وعندما تسافر ولا تقع في حب المدينة التي سافرت إليها ، انسحب! وعندما تأتيك محادثة من شخص يريد تضييع وقتك بالكلام الفارغ ، انسحب! وعندما تكون بين جماعة يتحدثون عن الغير خلف ظهورهم ، انسحب!

الحياة أقصر من أن نجبر أنفسنا ، ونعاقبها بفعل الأشياء التي لا نحبها ولا نتقبلها ، فالأشياء التي تصبح إجبارية على الشخص ، تتحول إلى كابوس يكرهه ، ويتمنى تلاشيهِ من حياته .

إن الأيام تمر بسرعة كبيرة ، ولا يوجد أسوأ من أن تلتفت إلى الخلف ، فتجد نفسك في علاقة سلبية ، بينما كان بإمكانك أن تكون مع من يحبك ويسعدك للأبد . أو أن تجد

نفسك في وظيفة تكرهها ، بينما كنت تستطيع أن تجد أخرى غيرها ، تشعرك بأنك شخص مهم وفعال جداً .

في كل مرة يقول لي فيها أحدهم : ولكنني قضيت سنوات طويلة من عمري في هذه الوظيفة أو العلاقة أو التخصص؟ أقول له : أن تعيش ولو آخر يوم في حياتك في شيء تحبه وترغب فيه بشدة ، خير من أن تختم حياتك فيما لا تحب .

انضم إلى مكتبة .. اضغط اللينك t.me/t_pdf

أنا لست بخير

أمر كل يوم على نفس المقهى لأبدأ صباحي بقهوتي المفضلة التي تعودت أن يعدها لي صانع قهوة خلوق اسمه «مارك» ، وهو أكثر شخص يرحب بي ويبتسم ويختم قهوتي بقلب ، فهو يستمتع بعمله ويحب أن يسعد الجميع ، ومع الأيام بدأت أرى تعابير وجهه تتغير ، فأرى الجمود والحزن فيها ، وتوقف عن رسم القلوب على طلبات الزبائن ، فسألته عن حاله والسبب الذي جعله يتوقف عن صنع القهوة كما كان يحب ، فكان رده «قلبي مكسور ، لم يعد بإمكانني رسم القلوب للناس» ، فقلت له : «إن اهتمامك بالزبائن وتفصيل قهوتهم ، يُسعدهم ويُفرح قلوبهم ، وكلما حاولت إسعاد قلوب الناس ، سوف يبدأ قلبك بالتحسن من جديد» .

ويبدو أن كلامي أفنعه نوعاً ما ، ففي اليوم التالي رأيته

يعود للحال الذي تعودنا عليه ، وعندما مررت عليه بعدها بفترة : كان يناديني سعيداً ، ليبشرني أنه عائد لوطنه ، فالحزن الذي كان يعتريه كان بسبب عدم رضاه عن وظيفته وشوقه لعائلته وأصدقائه في الفلبين ، عاد «مارك» لبلده ، وفرحت كثيراً لأجله .

ما أريد قوله اليوم ، هو أن لكل شخص تفاصيل صغيرة يفعلها عندما يكون سعيداً ، ويتعود الناس عليها ، ولكن عندما تمر عليه أيام صعبة وأشياء تشغل باله ، تبدأ اللمعة في عينيه بالانطفاء ، قبل أن ينطفئ كل ما كان يفعله ويحبه .

وأنا متأكدة أنكم مثلي ، تملكون أشخاصاً في حياتكم من أفراد عائلة أو أصدقاء أو زملاء في العمل ، يشتهرون بفعل أشياء مختلفة تميزهم عن غيرهم ، فهناك الصديق الذي يحب الجري صباحاً ، وهناك الزميل الذي يدخل لينشر ابتسامته وطاقته الإيجابية على الجميع ، وهناك المسؤول المتحمس الذي يعرف كيف يحفز فريقه للإنجاز ، وهناك قريب تعرفون أنه يحب أن يخرج يوماً للاستمتاع بالحياة والفعاليات الجميلة ، وغيرهم الكثير .

كل هؤلاء ينفضح حزنهم عندما يتوقفون عن فعل ما تعودنا على رؤيته منهم ، فمهما قالوا «إنهم بخير» ، عيونهم تقول لنا الحقيقة وتصدق معنا ، وكأنها تستنجدنا لمساعدتهم للعودة لما كانوا عليه ، ولو كانوا ظاهرياً يريدون الاختباء عن العالم وألا يسألهم أحد عما يحصل لهم .

ركزوا على تفاصيل أحبائكم وزملائكم ، وابعثوا عن الشيء المفقود فيهم ، لا تسألوهم عن كل التفاصيل التي لا يريدون مشاركتها ، ولكن أخبروهم أنه لا بأس بأن يقولوا إنهم «ليسوا بخير» ، احتضنوهم بكلماتكم وحبكم ، وكونوا قوة لهم ، وذكروهم بكل الأشياء العظيمة التي فعلوها وتحبونها فيهم ، فالإنسان عندما يمر بمرحلة اكتئاب مؤقتة ، ينسى كل هذا ، ويحتاج من يمسك بيديه ويذكره بأجمل ما فيه! حتى يقف على قدميه من جديد ، ويعود للحياة والأشياء التي يحبها .

ماذا تفعل في الأيام السيئة؟

تمرّ على الإنسان أيام يشعر بها أنه عاد إلى نقطة الصفر مرة أخرى ، وقد تمرّ عليك أيام تشعر بها أن صحتك النفسية سيئة ، نتيجة تكدس الكثير من الأحداث والمواقف وأسباب أخرى عليك ، فقد يكون سبباً تافهاً ، هو ما يجعل قلبك ينهار ، كلعبة الدومينو تماماً ، التي تُهدم بالكامل ، جراء سقوط قطعة واحدة فقط ، وأتمنى أن يكون هذا المقال ، صديقاً يربت على كتفك في مثل هذه الأيام السيئة ، بنصائح وأشياء يمكنك فعلها ، لتعود كما أنت عليه ، وأفضل أيضاً

١- تحدث مع فرد من العائلة أو صديق تثق فيه عن مشاعرك الحالية ، فهم سيرون الأمور أوضح منك لأنهم بعيدون عن الدوامة التي بداخلك ، وسوف يحرصون على إعطائك نصائح عقلانية أو يشجعونك عبر تذكيرك كم أنت

شخص رائع وتستحق كل هذا الحب حولك! .

٢- إن الأشياء التي لا تُكتب على الورق ، سوف تسبب الكثير من الفوضى في داخلك ، فلن تعرف أي سبب بالضبط هو ما يزعجك ، أو ما الذي يحزنك؟ ، سجّل كل شيء تعتبره مزعجاً بالنسبة لك ، من موقف حدث لك شخصياً إلى أي عُطل في منزلك أو سيارتك ، وابدأ بتحليل كل شيء : هل تستطيع حله أم لا؟ إذا كنت تستطيع حله ، فضع خطة زمنية منظمة بطريقة حله مهما كان كبيراً أو صغيراً ، أما إذا كنت لا تستطيع حله أو تفويض شخص آخر ، فلا تحمّل قلبك أكثر من استطاعته .

٣- تذكر كل الأشياء الجميلة في حياتك ، التجارب والرحلات ، النعم التي لا تُعد ولا تُحصى ، الأشخاص التي تشعر بأنك محظوظ بوجودهم في حياتك ، وعُد لأي مقاطع فيديو أو صور أو محادثات إيجابية تستطيع أن تُرجع الابتسامة على وجهك .

٤- قم بالذهاب إلى ناديك الرياضي أو أقرب حديقة من

منزلك للتمرن والمشي والاستماع لأغانيك المفضلة حتى تُخرج كل الطاقة السلبية من داخلك ، فالرياضة هي أفضل طريقة نتنفس فيها الحياة مرة أخرى .

٥- ماهي هوايتك الأقرب إلى قلبك؟ اشغل نفسك ووقتك بها ، سواء كانت قراءة ، كتابة ، ألعاب فيديو ، مشاهدة الأفلام ، تصويراً ، رسماً ، أعمالاً يدوية ، وغيرها . .
فهواياتنا هي التي سوف تساعد قلوبنا على التعافي ، وتملؤها بالسلام من جديد .

٦- إن أفضل طريقة لإسعاد أنفسنا هو أن نسعد شخصاً آخر معنا ، اشترِ كرتون ماء أو سندويشات وأعطها لعمال وأنت في طريقك للعمل ، أو اشترِ هدية يحبها ويحتاجها أحد المقربين لك ، أو ضع بعض الخبز للعصافير عند نافذة غرفتك ، أو قم بعمل تطوعي يضيف الكثير لحياة غيرك ، فالإنسان يشعر بالأمل ، عندما يشعر أنه يستطيع صنع فرق في مجتمعه وأن هناك من يحتاج إليه!

ورط نفسك!

مكتبة
t.me/t_pdf

كنت دائماً أبتعد عن أيّ نشاطات تتطلب الحديث أمام جمهور ، أو حتى عدّة أشخاص ، فعندما أفعل ذلك أشعر بالتوتر جداً وتضيع كلماتي ، ولهذا كنت أحبّ أن أبقى في دائرة الراحة الخاصة بي ، حتى أحمي نفسي من الشعور بالتوتر أو القلق ، ولكنني لاحظت أنني أختنق داخل هذه الدائرة لسنوات ، بدون أن يحدث أي شيء مُختلف يضيف لي أو لمن حولي .

فقررت أن أورط نفسي في أيّ فرصة تستدعي مني القيام بأيّ نشاط خارج هذه الدائرة ، فبدأت بالتحدث في بعض صفوف الجامعة وقت تقديم بعض العروض ، وسجّلت نفسي في إحدى منافسات المناظرات قبل سنوات ، وكان أدائي متواضعاً بالنسبة للآخرين ، ولكنني كنت أخرج سعيدة وراضية

عن نفسي لأنني بدأت الخطوة الأولى على الأقل!
 وبعدها حصلت على فرص للفتيات صغيرة لأتحدث
 لدقائق محدودة ، وقبلت بها قبل أن أسمح لنفسي بالتفكير
 والقلق كثيراً ، ونجحت في الفعالية الأولى ، وقلت في نفسي :
 الآن أنا مستعدة لتكرار مثل هذه الفعالية مليون مرة!
 ولكن الدعوة التي وصلتني بعدها هي أن أكون مُتحدثة
 لنصف ساعة على الأقل ، وشعرت أنني وقعت في ورطة
 أخرى ، فالوقت أصبح أطول! ولكنني قرّرت القبول بنفس وقت
 المكالمة الهاتفية التي تمت دعوتي فيها ، حتى لا تدخل أفكار
 الانسحاب في رأسي ، وكان ذلك الملتقى أكثر من رائع ، ونال
 إعجاب الحاضرين .

وبعد أن قضيت فترة فخورة بقدرتي على التحدث لـ ٣٠
 دقيقة ، وصلني طلب بتقديم ورشة عمل لساعة ونصف من
 الزمن! فوافقت عليها قبل أن أفكر ما الذي سوف أفعله فيها!
 وكان ذلك اليوم من أعظم أيام حياتي ، خصوصاً بعد أن رأيت
 حماس المشاركين وآراءهم الإيجابية .

واليوم أعيش خارج دائرة الراحة التي كانت تقوم بإيذائي

وحرماني من الفرص ، ولم تكن تحميني كما كنت أعتقد ،
فأعظم الأشياء والأحداث والأشخاص الرائعين الذين
قابلتهم ، كانوا ينتظرونني خارجها .

ورّط نفسك في أيّ فرصة لم تحدث لك من قبل ، مهما
كنت تراها صعبة أو غامضة بالنسبة لك ، فالنتائج التي سوف
تأتيك من خلالها إما نجاحاً يُسعدك ، أو درساً يُعلمك .

فابدأ بقبول أيّ مهمّة عمل جديدة في وظيفتك ، أو نشاط
لم تُشارك فيه من قبل في مُجتمعك ، أو فعالية تتطلّب منك
الحديث أمام النَّاس ، فقدراتك أعظم مما تعتقد .

وكما يقول الروائيّ البرازيليّ باولو كويلو : «خلقت الفرص
لكي تُقتنص على الفور» .

كيف تتخذ القرار الأفضل؟

حياتنا عبارة عن قرارات كثيرة ، من القهوة التي نريد أن نطلبها في المقهى ، إلى الوجبة التي علينا أن نختارها من قائمة الطعام ، إلى الملابس والكتب التي نحاول اختيار ما يعجبنا منها سواء في المتاجر أو عن طريق الإنترنت ، ولكن يتعقد الموضوع عندما تكبر مسؤولية اتخاذ القرار في أمر مهم وجاد في حياتنا ، يقول باولو كويلو : « بعض الأشخاص عاجزون عن اتخاذ القرارات ويسعون دائماً إلى تحميل الآخرين مسؤولية مصائب العالم » ، ولهذا من المهم أن نتعلم كيف نتخذ القرار الأفضل لنا بأنفسنا ، حتى لا نجد أنفسنا وقد اتخذ العالم قراراً نيابة عنا بدون أن نعلم ، وهناك ؟ خطوات أتبعها شخصياً ، قبل الوصول إلى نتيجة أو قرار نهائي وهي :

١- اكتب الأهداف والنتائج التي تريد الوصول إليها من هذا

القرار ، ك «الحصول على وظيفة براتب أعلى» أو «اختيار الجامعة الصحيحة» أو «شراء السيارة المناسبة» وغيرها .

٢- اكتب قائمة بكل الخيارات الموجودة لكل قرار مع كل المعلومات والتفاصيل ، حتى تستطيع تحليلها بشكل جيد بالخطوة الثالثة .

٣- حلل كل خيار وحده ، وما هي إيجابيات وسلبيات كل خيار ، وهل السلبيات كافية لأن تلغي فكرة هذا الخيار ، أو أن هناك عوائق أو صعوبات سوف تمر لفترة مؤقتة فقط .

٤- رتب كل الخيارات المتاحة من الأفضل إلى الأسوأ ، وابدأ بحذف تلك التي تغلب سلبياتها على إيجابياتها ، واختر الأفضل ، والأكثر واقعية ، والتي تقدم إيجابيات أكثر حتى لو كانت تحتاج لوقت حتى تبدأ بالظهور .

٥- قيّم قرارك واسأل نفسك : هل أنا فخور بهذا القرار؟ هل أعطيت نفسي ما يكفي من الوقت لأتخذ القرار الصحيح؟

٦- استشر من هم أكثر منك خبرة ، خاصة من يتمنون لك الخير ويريدون لك الأفضل ، وخذ استشارتهم وأي تحذير منهم على محمل الجد .

٧- اتخذ القرار ، وراجع نفسك كل فترة ، فإذا كنت سعيداً به وصابراً على أي نتائج تحتاج إلى الكثير من الوقت قبل أن تراها ، فاستمر به ، وإذا شعرت بأنك اتخذت القرار الخاطئ ، فعُد للنقطة «١» من جديد .

وجع فقدان

لا أعتقد أن هناك أي شخص في هذا العالم لم يمر بحزن أو خيبة ظن أو خسارة غير متوقعة ، فهناك من تألم قلبه لفراق من يحبه ، وهناك من خسر ماله ووظيفته ، وهناك من واجهته ظروف صعبة في طريق أحلامه ، والحزن مهما اختلفت أشكاله وأنواعه ، فهو لم يترك أي شخص في حاله . فهذه سنة الحياة ، التي لا نستطيع تغييرها ، فلولا وجود الحزن ، لما وُجد الفرح ، ولولا وجود الدموع ، لما عرفنا الضحك . . . وها نحن هنا نعيش بين ليل ونهار ، ونور وظلام ، نقفز يوماً من الفرح ، ونسقط في يوم آخر من الحزن . . . ولا نستطيع أن نمنع كل هذا ، ولكن نستطيع التعامل معه أو على الأقل معرفة ما يمر بنا بطريقة علمية :

في عام ١٩٦٩ قامت الطبيبة النفسية إليزابيث كوبلر روس

بتقديم ما يسمى بـ(مراحل الحزن الخمسة) وقد استندت على دراستها لمشاعر المرضى المصابين بمرض عضال ، ولكن بدأ الكثير باستخدامها لتصبح نظرية عامة على أي خسارة في الحياة ، والمراحل الخمس هي :

١- الإنكار : ينكر الشخص ما حدث له ويحاول عدم تصديقه «لا يمكن لهذا أن يحصل لي ، مستحيل ، ياليتي يكون حلماً» .

٢- الغضب : يتحول الإنكار إلى غضب ، فيسأل الشخص نفسه «لماذا يحصل هذا الأمر لي؟ لماذا أنا بالذات؟ من المسؤول عن ذلك؟

٣- المساومة : سوف أفعل أي شيء لتغيير هذا الأمر ، لو عاد هذا الشخص أعد بأني سوف أتغير ، لو الأيام عادت لفعلت شيئاً مختلفاً تماماً .

٤- الاكتئاب : أنا حزين جداً لفعل أي شيء ، لا يوجد أمل في هذه الحياة ، لن أجد شخصاً مثله مرة أخرى في حياتي .

٥- القبول : أنا أشعر بالسلام مع نفسي ، وأنا مستعد لفتح قلبي للعالم والاستعداد لفصول جديدة من حياتي .

لا يمكننا أن ننسى سبب الحزن ، ولكن الحزن نفسه سوف يمر كما مر من قبل . . فالوقت كفيـل بصنع السلام داخل النفس . . لا تضغط على نفسك لمهاجمة الحزن ، فمهاجمته سوف تعلقه فيك أكثر ، تجاهله وسوف تجد نفسك مع الأيام تعيش بسلام أكثر وترتب كل ما تبعثر داخل ذاتك لتنظم حياتك وتنطلق مرة أخرى لتحقيق أحلامك ، لتساعد الناس ، لتكون شخصاً أفضل ، لتجعل هذا العالم مكاناً أفضل لك ولغيرك!

كل ما أستطيع قوله هو «استمتع بما بين يديك وما حولك وكل ما في حياتك ، قدر كل شيء وكل شخص وكل لحظة ، وأعطهم حقهم بالفرح فيهم ، وعندما يأتي وقت الحزن على فقدانهم ، تصالح مع نفسك وتأكد أنك فعلت الشيء الصحيح لآخر لحظة» .

يقول واسيني الأعرج : ماذا يساوي الكلام أمام الخسارات الكبيرة التي لا تعوض؟ لا شيء . . نعم لا شيء .

السعادة لا تكفي أبداً

في أول اجتماع لي مع رئيس القسم في وظيفتي الثانية ، سألني : ماذا تريد أن تكوني بعد ٥ سنوات من الآن؟ فأجبتة : لا يهم ما الذي سوف أفعله ، المهم أن أكون سعيدة فيما أفعله» ، لقد كانت إجابة عشوائية وعامة ، ورغم ذلك لم يقل هذا التعليق لي ، إنما كان رده : «إن السعادة ليست معياراً أو هدفاً ، إن الشغف تجاه شيء معين هو الذي يساعدنا في تحقيق أهدافنا» ، فلم أقتنع برأيه وكنت أقول داخل نفسي ، هو لا يعرفني بالقدر الذي أعرف فيه نفسي وما الذي أريده! أنا أريد السعادة ، وأريد أن أعيش كل يوم سعيدة!

مرت الأيام ، ووجدت أن السعادة لا تصاحبني كل الأيام ، وفي كل الأيام التي أكون فيها حزينة أو أحمل هم مشكلة ما ، ألغي كل خططي ويتعطل كل شيء وأنتظر أن يتحسن مزاجي

لأعود إلى جدولتي المعتاد! ولكن أصبحت هذه العملية مزعجة جداً ، فكل حياتي أصبحت تعتمد على شعوري بالسعادة ، التي تزورني بشكل مؤقت قبل أن تختفي وأجري خلفها مرة أخرى .

حتى قرأت حكمة بعد فترة تقول «ابحث عن شغفك ، فالشغف هو ما سيبقى لك ، حتى في أوقات حزنك» ، فبدأت بالتركيز على عملي أكثر ، وبدأت بتعلم اللغة الإسبانية ، وسجلت بالكثير من الدورات عبر الإنترنت عن حقوق الإنسان والتعليم في الدول النامية وإدارة الأعمال ، وأصبح التعليم شغفي طوال الوقت ، فأحاول الموازنة بين التعلم والتعليم الآخرين بطرق مختلفة مثل المحاضرات المحلية التي أقدمها ، ورحلات التطوع التعليمية التي أقوم بها في الدول التي تفتقر إلى تعليم جيد . .

منذ أن بدأت أركز على شغفي ، وجدت أنني أعرف كيف أبقى نفسي مشغولة ومهتمة بشيء ما ، حتى في الأيام السيئة ، وبدأ شعور الإنجاز بمنحي السعادة دائماً ، وتعلمت أن السعادة لا تكفي أبداً ، فالشغف هو ما يجعل الحياة أفضل في

عيوننا ، حتى عندما تكون قلوبنا مليئة بالندوب والألم .
ابحثوا عن شغفكم ، وتمسكوا به ، وأشغلوا أنفسكم فيه ،
فهو لن يخذلكم عندما تحتاجونه فعلاً .

١٠ دروس تعلمتها من نجلاء!

مهما كبرت ودرست وتعلمت وخضت الكثير من التجارب ، تبقى الدروس التي أتعلمها من أمي مقدسة ، فهي تُقدم كل درس لي بدافع حُب وخوف ، وكل درس منها أعتبره أداة تساعدني على مواجهة الحياة بشكل أفضل ، وهنا أُلخص أهم ١٠ دروس علمتني إياها :

١- أن تكون قوتي مصدرا لحماية الآخرين ومساعدة الغير ومصدر إلهام للناس ، وأن القوة لا تعني القسوة ، فالإنسان بإمكانه أن يكون قوياً ذا قلب يحن على الناس ويشعر بهم .

٢- أن أنظر إلى من هم أفضل مني حتى أتحدى نفسي وأتطور ، وأنظر إلى من هم أقل مني لأمد يدي إليهم وأساعدهم بأن يكونوا مثلي وأفضل مني أيضاً .

٣- أن أشارك كل شيء أعرفه ، من مسائل الرياضيات البسيطة إلى تصليح الأجهزة الإلكترونية مع الجميع ولا أحتفظ بأي معلومة لنفسي ، بل أشاركها حتى تنتشر ويتعلم أكبر عدد ممكن من الناس .

٤- أن أشغل نفسي بالعمل والإنجاز حتى لا يدل الملل أو الأفكار السلبية طريقهم لي ولا أترك بابي مفتوحاً لهم .

٥- أن أغلق أذني عن كلام الناس ، وأسمع صوت قلبي الذي يأخذني دوماً إلى الطرق التي أحبها وإلى الأشياء التي أشعر بالشغف تجاهها .

٦- أن لا أؤجل أي كلمة جميلة وطيبة ، وأبادر فيها سريعاً ، فقد تكون سبب ابتسامة وسعادة شخص قد يحتاجها جداً .

٧- أن أهتم بنفسي جيداً ، وأحرص على جعل ذلك من أولوياتي ، فمن يهتم بنفسه ، سوف يكون قادراً على الاهتمام بمن حوله .

٨- أن أتطوع بعلمي ومالي ووقتي وجهدي لأساهم في تحسين العالم قدر الإمكان .

٩- أن أعذر الناس مليون مرة قبل أن أسيء الظن بهم ، فمن أنا لأحكم على غيري بدون أن أعرف ما الذي يحصل في حياته .

١٠- أن لا آخذ كل الأمور بالجدية التي تجعل من الحياة أكثر توتراً ، وأن أستمتع بكل لحظة .

الملجأ الآمن

التقيت في مهرجان أجيال السينمائي (الدوحة) شهر ديسمبر ٢٠١٦ بأستاذي طارق العربي طرقات ، وهو الإنسان الذي كنت أقرأ اسمه في طفولتي بدون أن أعرف ملامحه وشكله ، فكل ما كنت أعرفه أنه يغني مقدمات أفلام الكرتون المفضلة لدي ، وهو يغني ويكتب أيضاً الكثير من الأغاني الإنسانية التي كوّنت شخصيتي وعلمتني الكثير ، صورته وهو يغني لنا مقدمة ماوكلي «في الغابة قانون يسري في كل مكان . قانون أهمله البشر ونسوه الآن . . ساعد غيرك لو تدري ما معنى الخير . . ما أجمل أن تحيا في الأرض بلا نكران» ، ولا أنسى أغنيته العظيمة «عهد الأصدقاء» التي كتبها ولحنها بنفسه وبنيت فينا الطموح والاجتهاد منذ الصغر «حلمنا نهار . . نهارنا عمل . . غمك الخيار . وخيارنا الأمل . . وتهدينا الحياة

أضواء في آخر النفق . تدعوننا كي ننسى ألماً عشناه» ،
 وكلمات «سمبا» التي تقول : هل شاهدتهم ذئباً في البراري
 يأكل أخاه . هل شاهدتم يوماً كلباً يأكل يداً ترعاه . هل شاهدتم
 فيلاً يكذب يسرق يشهد زوراً . ينكر حقاً يفشي سراً يمشي
 مغروراً بأذاه؟» .

فقلت له بعد سماعي أغنيته ، أني أشعر بأني بخير عندما
 أعود لأسمع هذه الأغاني في اللحظة التي أشعر فيها بالكثير
 من الضغوط والمسؤوليات التي أهتم بها بعد أن كبرت ، فقال
 لي «جيلكم لا يكبر ، جيلكم مازال يحتفظ بطفولته داخل
 قلبه» ، فشعرت بالسعادة جداً ، لأن هناك ملجأً آمناً أستطيع
 الهروب إليه بعيداً عن كل شيء ، بدءاً من صوت طارق العربي
 طرقيان ورشا رزق ، وفيلم You've got mail لميغ رايان وتوم
 هانكس الذي صدر عام ١٩٩٨ بالإضافة إلى «Home alone»
 بأجزائه الثلاثة ، وأفلام ديزني الكلاسيكية ، وبعض هدايا
 «هابي ميل» من ماكدونالدز التي ما زلت أحتفظ بها منذ كنت
 في الصف الرابع الابتدائي ، فعندما أعود لكل هذا ولو لفترة
 مؤقتة أشعر بالأمان ، فهم يأخذونني من عالم المسؤوليات إلى

عالم الطفولة التي كان أكبر همي فيها : ماذا سوف تكون هدية
وجبة الأطفال المرة القادمة؟

كل إنسان يملك ملجأً آمناً قد يكون أكتشفه أو لم يكتشفه
بعد ، فابحث عن أي شيء أو ذكرى تسعدك ، واحتفظ بها في
قلبك وغرفتك ولوحة صورك ، انتبه أن تكبر أكثر مما يجب ،
واسمح لنفسك للعودة إلى طفولتك قليلاً لتختبئ في الملجأ
الخاص بك ، بدون أن تفكر بأحداث اليوم ، وقد يكون هذا
الملجأً فيلماً في سنة معينة في حياتك ، أو مكاناً ضحكت فيه
كثيراً ، أو باب مدرستك القديمة ، أو أغنية سمعتها لأول مرة
في مناسبة سعيدة مع عائلتك وأصدقائك ، أو صورة قديمة لك
مع أطفال العائلة تقومون بها بإشارات ظريفة لمن يصوركم!

احرص على الاختباء في ملجئك الآمن كلما شعرت
أنك فقدت السيطرة على حياتك ، حتى تتعافى وتشعر أنك
بخير وأكثر قوة ، لتعود للعطاء والإنجاز والالتزام بكل المسؤوليات
والواجبات بشكل أفضل! ولا تسمح لأي شيء يحدث في هذا
العالم ، أن يسرق ابتسامتك الجميلة من على وجهك ، وبُيكي
الطفل الذي مازال يعيش في قلبك!

شماعة الأعذار

عندما قررت أن أكمل دراستي في بريطانيا في ٢٠١٢ ، بدأت برحلة البحث عن «سبونسر» يدعمني لتحقيق هدفي ، فقدمت على عشرات الجهات ، منها وزارة التعليم والتعليم العالي ، فكانت ردود الرفض تصلني كصفعات موجعة ، وتخيب آمالي ، فكل ما كنت أريده هو أن أجد من يدعمني من كل النواحي ، بدون أن أقلق في الغربة .

سافرت على أي حال إلى بريطانيا بدعم من أمي الحبيبة ، وبدأت بحضور صفوف في الدراسة في السنة الأخيرة من البكالوريوس ، وكنت أحمل هم تسديد الأقساط الدراسية بالوقت المطلوب ، فسجلت في مكتب التوظيف بالجامعة ، لأحصل على فرص عمل مؤقتة لدى الجهات التي تحتاجني للعمل لديها في مجالات متنوعة ، فجربت الكثير من الأعمال

المختلفة ، كالعامل في إدارة التسويق بالجامعة في عطلة نهاية الأسبوع والأيام المفتوحة لاستقطاب طلاب جدد ، واستغللت موهبتي في التصوير لتصوير الفعاليات والمؤتمرات في الجامعة أيضاً ، بالإضافة إلى أسبوع كامل قضيته بالسفر إلى مدينة أخرى كل صباح للعمل ك مترجمة فورية لوفد عربي تستضيفه إحدى الكليات التقنية ، فكنت أسافر من السادسة صباحاً للعمل ولا أراجع إلى مدينتي إلا التاسعة مساءً ، وبعدها أبدأ بكتابة بحوثي حتى ساعة مبكرة من الفجر ، ولا أنام إلا ساعات معدودة جداً ، وكنت أتقاضى بين ٦ إلى ١٢ جنيهاً إسترلينياً بكل مهمة أعملها ، وهو ليس مبلغاً كبيراً ، لكنه كان كفيلاً بمساعدتي لدفع فواتير الكهرباء والماء ، وشراء الاحتياجات الضرورية ، ودفع إيجار السكن ، وتخليت في تلك الفترة عن كل الأشياء الترفيهية والماديات الغالية ، وكنت أيضاً أستعير الكتب من الجامعة بدلاً من أن أشتريها ، حتى أحاول الادخار قليلاً ، وكنت أبيع الأشياء المستعملة التي أملكها على موقع أمازون ، ليكون لي دخل آخر يزيد من ميزانيتي ، ويعطيني الفرصة للسفر لمدن مختلفة حول بريطانيا لاكتشافها ، بعد

الانتهاء من كل الالتزامات المهمة .

لم أكمل البكالوريوس فحسب ، بل نلت منحة دراسية من عميد كلية إدارة الأعمال لأكمل عاماً آخر لدراسة الماجستير ، نظراً لاجتهادي وإنجازاتي ونشاطي في الجامعة ، وحصلت على وظيفة تناسبني وأحبها عندما تخرجت وعدت إلى الوطن ، فردود الرفض التي وصلتني في بداية رحلتي ، علمتني أن أعتمد على نفسي وأحقق حلمي ، ولا أعتبرهم شماعة للأعذار ، وأستسلم .

علينا أحياناً أن نتخلى عن رفاهيتنا وراحتنا مؤقتاً ، لنحقق أهدافنا الكبيرة التي تغير حياتنا للأفضل بشكل دائم ، فنحن المسؤولين الوحيدين عن قراراتنا ، وعلينا ألا نسلمها لأي أحد آخر ، لا يعرف قيمتنا ولا يؤمن بنا ، فإيماننا بأنفسنا يكفي لتحقيق الكثير .

٨ أشخاص أبعدهم عن حياتك!

هناك شخصيات سامة حولنا ترهقنا وترسل لنا طاقة سلبية بدون أن نشعر بذلك ، فساعة واحدة معهم تُشعرنا بالألم والضيق ، وننظر إلى الساعة منتظرين اللحظة التي نخرج فيها من المكان الذي يتواجدون فيه ، ومن الواجب أن تتحلّى بالشجاعة لتبعدهم عن حياتك وتتخلص منهم ، قبل أن يمتصوا كل طاقتك الإيجابية وابتسامتك ، وهناك ٨ شخصيات رئيسية قد تقرأ عنهم الآن ، وتكتشف أنهم كانوا حولك طوال الوقت :

١- المنتقدون : الذين يطلقون الأحكام على كل شيء حولهم ، وينتقدون كل شيء تفعله أمامهم أو معهم ، ويرون أن أي كلام تقوله غير مهمّ ، ولا يأخذونه بجدية . يحكمون عليك ، قبل أن يسمعوا الحقائق منك ، لأنهم منصتون سيئون ولا يسمعون غير أنفسهم .

٢- الجبناء : الذين يخافون من كل شيء حولهم ، ويخشون من كلام الناس ، ويتوقعون منك نفس الشيء ، فتراهم يحاولون إيقافك عن أي خطوة شجاعة وواثقة في حياتك ، لا اعتقادهم أن نتيجتها سوف تكون سلبية ، لأنه لم يفعلها أحدٌ قبلك .

٣- المتكبرون : الذين يشعرونك بأنهم أفضل منك طوال الوقت ، فتشعر أنك بحاجة للتنافس معهم لإثبات نفسك وأنت لا تقل عنهم أهمية ، فهم يشغلون وقتك بما لا يعود عليك بالفائدة أو يصنع منك شخصاً أفضل .

٤- الثرثارون : الذين لا يتوقفون عن الحديث عن أنفسهم ، ويملأون وقتك بالكثير من المعلومات التي لا تعني لك أي شيء ، فهم يسرقون وقتك ، وهو أعلى شيء لديك ، ولا يقدمون لك ما يفيدك أو يرسم ابتسامة على وجهك .

٥- المؤذون : الذين يحملون لك الشر في داخلهم ، ويشعرون بالسعادة على حسب خيبة أملك وأوجاعك ، ولا يفرحون بنجاحك وتقدمك في الحياة ، فهم يعتقدون أنك لا تستحق ذلك .

٦- المتطفلون : الذين لا يتوقفون عن الأسئلة الخاصة عن حياتك الشخصية ، ولا يحترمون خصوصيتك وخطوطك الحمراء ، فهم يملأون أوقات فراغهم فيك ، ولا يجدون ما يشغلهم عنك .

٧- النمّامون : الذين ينقلون الأخبار من الناس إليك ، وللناس منك ، وينشرون الأجواء السلبية ويزيدون كراهية الناس ببعضهم ، ولا مانع لديهم من نشر أسرارك عند الغرباء ، ليكونوا أفضل من يحمل الأخبار الجديدة إليهم .

٨- المسيئون : الذين لا يخلو لسانهم من الكلام البذيء أو يرفعون أصواتهم على من حولهم ، ولا يحترمون الأشخاص الأقل منهم حظاً أو مالاً ، وكلماتهم مثل الطلقات التي تُصيب صدرك وتوجعك ، لأنهم لا يهتمون بمشاعر من حولهم .

سر السعادة

استغلّيت وقتي في رحلاتي لإندونيسيا والبرتغال بعمل مقابلات مع كل من تعرّفت عليهم ، لأعرف سر سعادتهم ، وما الذي يبقيهم سعداء في حياتهم ، وحصلت على إجابات مختلفة ومثيرة للاهتمام ، فسائق التاكسي في «بالي» قال إن أكثر شيء يُسعده هو الحب والعائلة ، وأقتبس ما قال حرفياً : «صحيح أنني أعمل طوال النهار لأوفر حياة سعيدة لعائلتي ، ولكن في النهاية هذه مُجرّد وسيلة فقط ، فأنا أحصل على سعادتني عندما أفتح باب المنزل بعد يوم طويل لأعانق عائلتي وأقضي معهم وقتي» ، أما صديقتي البريطانية «إليكا» ، سألتها نفس السؤال ونحن في مقهى في مدينة «بورتو» البرتغالية ، ما الذي يُسعدك؟ ، وإجابتها كانت : «التغيير ، فهو ينعشني ويسعدني ويجعلني أشعر بالحياة» ، فهي غيّرت وظيفتها

وانتقلت إلى مدينة أخرى في بريطانيا قبل أن تأتي إلى بورتو لقضاء إجازة قصيرة ، بالإضافة إلى أنها جربت وظائف مختلفة في العمل ، كالعمل في مزرعة في «هاواي» مثلاً ، فهي تبحث عن الجديد والغريب دوماً ، لتحفظ بسعادتها» .

وبالنسبة لصديقتي ناتاليا من «ساو باولو» التي سافرت من البرازيل إلى آسيا لاكتشافها ، فهي تقول : إن السفر واكتشاف العالم يُسعدنا ويعلمها الكثير ، التواصل مع ذاتها بشكل أفضل ، فهي تكتشف جزءاً من نفسها في كل مرة تكتشف فيها مدينة جديدة وتتعرف على أصدقاء جدد . وعندما كنت في درس لتعليم صناعة المواد التجميلية العضوية في مدينة «أوبود» الإندونيسية ، سألت نفس السؤال لصاحبة الورشة ، وهي شابة صغيرة بالعمر درست تخصص صناعة المواد التجميلية العضوية لتنشر التوعية بأهمية الابتعاد عن المواد الكيميائية التي تُدمر البشرة ، فأشارت بيدها للوحة خلفها مكتوب عليها «مشاركة» ، وقالت : «هذا ما يسعدني ، المشاركة .. وأن أعلم الناس ما أعرفه وأشاركهم خبراتي وأقدم لهم الفائدة ، فهذا هو ما يشعرني بالإنجاز فعلاً» .

سر سعادتك لا يجب أن يكون كبيراً ، فأحياناً المبادرات أو الأشياء البسيطة هي التي تصنع الفرق ، وإذا استطعت أن تعرف الأشياء التي تُسعدك ، فاحتفظ بها في قلبك ، فهي التي سوف تقويه وتجعل الحياة قابلة للتحمل مهما قست علينا ، فمهما كان الذي يُسعدك ، مشاركة الآخرين ما تحب ، التطوع ، الحب والعائلة ، السفر ، كتبك التي تحب أن تقضي وقتك معها ، داوم على فعله ، حتى لا تذبل سريعاً مع مرور الأيام بدون أن تشعر بذلك .

يقول الكاتب الروسي ليو تولستوي : «إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منا ، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا» فانظر حولك واقتنص اللحظات التي لا تُنسى ، وعشها لآخرها ، فهي كل ما يهم .

والآن حان وقت سؤالي لك : ما الذي يُسعدك حقاً؟

كيف تكون قوياً؟

أكتب رسالتك في الحياة : كن واضحاً مع نفسك ، واختر رسالتك التي تتمنى أن تعيش من أجلها ، أو أهدافك المختلفة في كل مجالات حياتك ، فالحياة يصبح لها معنى أعمق عندما تعرف ما الذي يلهمك ويحمسك لتحقيقه؟

كن لطيفاً : القوة لا تعني أبداً أن ترفع صوتك على الآخرين ، أو تتكبر على من تتفوق عليهم اجتماعياً أو مادياً أو عملياً ، فاللطف من صفات الأقوياء ، الذين يحترمون كل من حولهم ، ويعاملونهم بمساواة .

حافظ على صحتك : لا يمكنك أن تصبح قوياً ، بدون أن تنتبه لنفسك وتحافظ على صحتك ، تمرن يومياً ، وحاول أن تضيف أطباقاً صحية لوجباتك ، وأحرص على الالتزام بأي مواعيد صحية ، حتى تتابع صحتك وتتأكد أنك بأفضل حال .

أحصل على وظيفة مناسبة : ابحث عن وظيفة تناسب قدراتك ، وتستطيع أن تضيف لها الكثير ، فالعمل في مجال تحبه ، سوف يعطيك المجال للإبداع لتطوير مكان عملك ، وإضافة قيمة جيدة للقطاع الذي تعمل به .

استقل مادياً : إن الاستقلال المادي مهم جداً ، ويعطيك القوة التي تسمح لك بالاعتماد على نفسك ، وتبعدك عن الحاجة إلى الطلب من الآخرين ، ويمكنك أن تفعل ذلك عبر وظيفة أو عمل حر أو مشروع تجاري .

لا تتوقف عن التعلم : اقرأ كثيراً ، التهم الكتب ، تعلم لغات أخرى ، عود عقلك على استقبال معلومات جديدة ، حتى تثري عقلك ، وتوسع مداركك ، فالعلم ليس له نقطة توقف .

راجع نفسك : اجلس مع نفسك كل فترة ، لتقييم كل إنجازاتك ، وتسجيل قائمة بالأشياء التي تحتاج إلى تحسينها ، حتى تعمل على تقوية نقاط ضعفك ، فمثلاً : تطوير لغتك الإنجليزية ، أو مهارات التحدث العلني ، أو أدائك العملي .

لا تنافس الآخرين : إن الحياة ليست منافسة تحاول

الانتصار بها ، لا تقارن نفسك بالآخرين أو تحاول منافستهم في العمل أو خارجه ، الشخص الوحيد الذي عليك أن تحاول أن تصبح أفضل منه ، هو «أنت» بالأمس .

تمسك بهواية : ابحث عن اهتمام معين أو هواية تشعر بالشغف الشديد اتجاهها ، حتى تجد ما تفعله عندما تنتهي من كل مسؤولياتك والتزاماتك ، فالأقوياء لا يحبون أوقات الفراغ .
ابعد عن الدراما : أهجر الأغاني والأفلام الحزينة ، والأشخاص المحبطين ، والكتب السلبية ، حتى لا تتسلل أي مشاعر تُشعرك بالضعف إلى داخلك .

الدروس الموجهة

مهما كبر الإنسان يبقى كالطفل الصغير ، الذي لا يسمع الكلام عندما نقول له «لا تضع يدك في النار» ، فنضع يدنا في النار وبعدها نستوعب حقيقة خطرها ، وأحياناً في حياتنا نتعلم الدروس بالطريقة الصعبة والموجهة ، فالوجع يعلمنا عدم تكرار هذا الخطأ مدى الحياة ، أو على الأقل هذا ما نتمناه .

هذه الدروس ليست مجانية ، بل مدفوعة الثمن وتكلف الكثير ، فقد يكون ثمنها وقتاً ضيعناه في شخص لا يستحقه ، أو مال صرفناه لإرضاء الآخرين في وقت نكون مضغوطين فيه وننسى أولوياتنا التي علينا الاهتمام بها ، أو مشاعر تتلف من أجل راحة الغير ، ومراعاتهم ، والاهتمام بهم ، وتحمل تصرفاتهم السيئة ، فنصبر عليهم فقط لأننا نحبههم ، وفي النهاية قد نكتشف حقيقة بشعة خلفهم ، نُعلمنا أن الاستثمار بهم ، كان أكبر خطأ فعلناه .

الدروس تُحب أن توجعنا ، عندما ترانا مستهترين ونكرر أخطائنا عشرات المرات ، فتمل منا وتأتي لقصف قلوبنا وإحياء عقولنا مرة أخرى ، لنشعر وكأننا استيقظنا من غيبوبة كنا فيها طوال هذه المدة ، أو كأن أحداً ما صفعنا كفاً لنستوعب كل شيء كنا لا نراه ، أو بالأحرى كنا نراه ، ولكن نغض البصر عنه! .

الدروس الموجهة أو النار التي حرقت يدك ، سوف تؤلمك مؤقتاً ، ولكنها سوف تعلمك درساً لن تنساه .. سيبقى معك ويعيش بقربك ، ويذكرك دائماً بأن لا ترتكب أي خطأ أو حماقة مرة أخرى ، وتبتعد عن ساحة الخطر بقدر الإمكان .

لا تكره وجع هذه الدروس ، فهي كالمدرّب الذي يجعلك تجري أميالاً كثيرة لتصبح أقوى من ذي قبل ، أو جهاز رفع الأثقال ، الذي تشعر عند رفعه بأن عضلاتك تُتلف عند حمل ما هو أكبر من طاقتك ، ولكن هذا الألم ينتهي بأن تكون أنت أقوى ، حتى لو تأخرت ظهور هذه النتائج .

الدروس هذه تقوي قلبك ، ولو وجعته قليلاً في البداية .. ويقول المثل دائماً : (من لا يتألم ، لن يتعلم) .. والتعلم لا يأتي

بالطريقة السهلة ، بل بالطريقة الصعبة التي لا يتمناها أحد .
تقول إيلانور روزفلت : (ينضج الناس من خلال الخبرة إذا
واجهوا الحياة بشجاعة ومصداقية ، فهكذا تُكتسب الصفات
التي تميز الإنسان)

قبل أن أموت

كنت دائماً أُمَاطِل في أهدافي وأحلامي ، والشيء الوحيد الذي كنت أفعله بهم ، هو نقلهم من سنة إلى سنة أخرى في تاريخ ١ يناير من كل عام ، وأعود لتكرار نفس الخطأ بدون أي تقدم ، ولكن في عام ٢٠١٤ قررت أن أعمل شيئاً مختلفاً عن كل ما سبق ، واعتبرت أن الأيام التي أعيشها هي آخر أيام حياتي ، وتخيلت أنني لن أكون موجودة في هذا العالم بعد ٦ أشهر ، ولن يكون لدي وقت أطول في تحقيق كل ما أريد! وعندما شعرت أن وقتي محدود في هذا العالم ، بدأت بالشعور بمسؤولية أكبر تجاه حياتي ونفسي ، وأنه علي الجري خلف أحلامي التي أجلتها بما فيه الكفاية .

بدأت بتقدير النعم التي حولي أكثر ، وقل حُبِّي للماديات التي شعرت أنها لن تنفعني بعد ٦ أشهر ، وكان كل اهتمامي

يدور حول الناس الذين أحبهم ، الوجهات التي أريد أن أكتشفها ، الأمنيات القديمة التي أريد تحقيقها ، والأشياء التي أود أن أشاركها العالم قبل أن أرحل .

وتحولت المماثلة إلى حماس لا ينتهي ، فبدأت بمراسلة دار نشر لإصدار كتابي الأول ، وبذلت المزيد من الجهد في دراستي ، وسافرت إلى أكثر من ١٠ مدن ، وتطوعت في أفريقيا ، وأخرجت كل ما يزيد عن حاجتي من ملابس وأغراض لم أستعلمها منذ وقت طويل ، وسجلت في فريق كرة قدم نسائي في الجامعة لتحقيق حلم الطفولة الذي لم أستطع تحقيقه من قبل ، واشترت تذاكر لحضور حفلات للفنانين المفضلين الذين أحبهم ولا أراهم إلا بالمجلات واليوتيوب ، فاستطعت أخيراً أن أرى كاتي بيرري وتايلور سويفت وبيونسي وجاستن تمبرليك والكثير غيرهم يغنون أمامي ، بعد أن كانوا مجرد حلم لم أتوقع حدوثه . بالإضافة إلى أنني بدأت بالعمل أكثر على مدونتي الإلكترونية لإضافة كل التجارب التي مررت بها في الدراسة والسفر والتطوع وإدارة الأعمال حتى يستفيد الجميع ، وأترك أثراً طيباً يحمل اسمي .

فكرة واحدة فقط غيرت حياتي للأفضل ، لأنني بدأت بتقدير الحياة ومعرفة أهمية أحلامي ، فأنا كنت أخشى أن أرحل وأنا في قلبي أحلام مُعلقة لم تُحقق ، وكنت أخشى أن أموت قبل أن أكتب للعالم كل ما استفدته وتعلمته ، وكنت أخشى أن يفوت الأوان قبل أن أقول لمن أحبهم .. أنني أحبهم جداً!

بعد هذه التجربة الجميلة التي جعلت هذه الشهور الستة مليئة بالمغامرات والأحداث والإنجازات التي لا تنتهي ، قررت أن أعامل كل يوم وكأنه يومي الأخير ، فيوماً ما سوف أكون محقة في ذلك ، فأصبحت لا أنام أحياناً قبل أن أفرغ رأسي من الأفكار والكتابات التي أخاف نسيانها مع الأيام ، وأصبحت أرفض تأجيل أي حلم أستطيع تحقيقه اليوم ، وبدأت أعيش حياتي في تحقيق أحلامي ، لا في التخطيط لها فقط ، فهناك الكثير من الأشياء التي أريدها قبل أن أموت ، تقول عادة السمان : (كنت أريد أن أحيأ ، لا أن أعيش وأنا أحلم بالحياة)

أسرار النجاح

أمن بنفسك : أمن بنفسك ولا تشك في قدراتك ، وحدد هدفاً واضحاً قابلاً للقياس تعمل للوصول إليه ، سواء كان في حياتك الشخصية ، مكان عملك ، أو أي مكان آخر .

أحط نفسك بالناجحين : أحط نفسك بالناجحين والإيجابيين والمبشرين ، وابتعد عنك السلبيين والمحبطين والفاشلين الذين يمتصون إيجابيتك .

عش حياتك : عش حياتك كما تريد أنت ، لا كما يتمنى الآخرون ، فهذه حياتك وحدك أنت فقط وأنت الوحيد المسؤول عنها .

اخرج عن المألوف : فكر بالأمر بطريقة أخرى ، اقرأ كتباً لم تمر عليك من قبل ، ابحث في أمور مختلفة ، سافر لمدن جديدة ، حتى تتجدد أفكارك .

نافس نفسك : نافس نفسك فقط وحاول تحسينها باستمرار بعيداً عن المقارنات ، فمنافسة الذات تصنع أشخاصاً أقوياء ، أما منافسة الآخرين تصنع أشخاصاً أنانيين .

كن قوياً : ابك كما شئت ، كن ضعيفاً خلف باب غرفتك ، تنهد بعيداً عن الناس . . ولكن تماسك أمام الجميع ، وكن قوياً ، فالعالم لا يتقبل إلا الأقوياء .

خطط جيداً : خطط ليوم غد ، للأسبوع القادم ، للسنوات القادمة . . فالأهداف تحتاج إلى خطة جيدة ومناسبة بعيداً عن العشوائية .

بادر : لا تنتظر أن تأتي الأشياء التي تتمناها لك ، اسعى وبادر وابحث ، فالمبادرين هم من يحصلون على أفضل الأشياء دوماً .

كون شبكة معارف : تعرف على الكثير من الأشخاص الذين يشابهونك في أهدافك وأعمالك وهواياتك ، فوجودهم سوف يضيف لك الكثير ، ويساعدك في أن تكون شخصاً أفضل بالتعلم منهم والتعاون معهم .

تمسك بقضية : الناجحون دائماً يحملون معهم قضية

يحاربون من أجلها ، فهي التي تجعلهم مختلفين عن
غيرهم ، وتترك لهم أثراً يُذكر في قضايا أو مجالات معينة
يهتمون بها .

الوقت الذي لا يقدر بثمن

في عالم يكتظ بالأعمال والأحداث التي لا تتوقف ، يصبح لوقت الفراغ قيمة لا تقدر بثمن ، ولكن الفراغ بحد ذاته ، لا يعني أن يتوقف الإنسان عن فعل أي شيء ، فكلمة «ملل» منبوذة عند الناجحين الذين يستغلون حتى أوقات فراغهم ، وهناك عدة أمور أساسية يفعلها الناجحون في هذا الوقت :

وقت للعائلة : لا يوجد ما يمنع أي شخص مهما كانت ارتباطاته ، أن يشارك عائلته وجبة العشاء بعد يوم طويل ، أو يقضي وقتاً ترفيهياً معهم سواء بمشاهدة فلم ، أو السفر إلى مدينة قريبة في نهاية الأسبوع بعيداً عن أي شيء يعكر الوقت الخاص بالعائلة .

وقت للقراءة : أغلب الناجحين يستغلون أوقات انتظارهم بقراءة كتابهم المفضل مهما كان نوعه ، أدبي أو علمي ، فالقراءة

تساعد الإنسان على فهم العالم من حوله أكثر ، وتقدم له أفكارا ومهارات ومعلومات جديدة ، تثري عقله وحياته ، وقد تساعده في تحقيق أهداف عمله أيضاً .

وقت للتعلم المستمر : الناجحون لا يتوقفون عن التعلم مهما وصلوا إلى أعلى درجات العمل ، فهم يؤمنون بأنهم في أول الطريق ، ويملكون الشغف بالتعلم كل يوم ، فنرى الناجح يُسجل في دورات مختلفة ، من الرسم والتصوير ، إلى الكتابة وصناعة الأفلام ، وغيرها من مهارات يستفيد منها في حياته وهواياته ، أو عمله وإنجازاته .

وقت للغة جديدة : في كل مرة ألتقي فيها شخصيات ناجحة ، أكتشف أنهم يتحدثون أكثر من ٣ لغات بطلاقة ، وهناك من يجيد ٤ لغات وأكثر ، فالعقل البشري ذكي جداً ، والاستخدام الصحيح له ، يساعده في تعلم أكبر قدر من اللغات والمفردات التي تساعد الشخص على فهم الثقافات الأخرى ، وتسهل عليه التواصل معهم بدون أي عوائق فكرية أو ثقافية .

وقت للتطوع : يتطوع الناجحون بأوقاتهم بأشياء مختلفة ،

سواء تقديم الطعام للعمال ، المساعدة في ترميم منزل قديم لعائلة محتاجة ، أو تقديم دورات أو ندوات للشباب الأصغر سناً لإفادتهم وتشارك معهم الخبرات التي تعلموها ، فالتطوع إما يكون جهداً ، أو مالاً ، أو وقتاً ، أو علماً .

وقت للصحة : الشيء المشترك الذي رأيتَه في كل الناجحين الذين التقيتهم ، هو أنهم يهتمون بصحتهم ، ويأكلون بشكل صحي جداً ، ويخصصون أكثر من نصف ساعة في اليوم للرياضة ، سواء في المنزل أو النادي الرياضي ، فالرياضة تخفف الضغط ، وتُحسن نفسية الإنسان ، وتجعله أكثر إنتاجاً وحماساً .

وقت للهوايات : أول سؤال أسأله لأي شخص أتعرف عليه هو «ما هي هوايتك؟» فالهواية بالنسبة لي تتعلق بهوية الإنسان وشخصيته ، فالوظيفة قد لا تعكس ما يحبه الإنسان فعلاً ، أما الهواية فهي الفرصة التي يطلق فيها العنان لما يحبه قلبه ، بدون أي قيود أو مدير يعلمه مالذي يجب فعله ، فهناك الكثير من الأصدقاء الذين أعرفهم يعملون كمهندسين وإداريين صباحاً ، ورواد أعمال ومصممي أزياء وممثلين في المسارح والأفلام المحلية مساءً .

عندما آمنت بي

عندما كنت أقلق من اختبارات الثانوية العامة ، كانت أمي تمسح على قلبي بتشجيعها ودعمها ، وعندما كنت أحمل هم بحوث الجامعة كانت أمي أقل قلقاً مني ، فهي كانت تثق بي حتى عندما كنت لا أملك هذه الثقة بنفسي ، وعندما كنت أنتظر نتائج رسالة الماجستير وقلبي بين يدي ، كانت أمي تناديني «أستاذة» قبل أن ترى نتيجتي ، وعندما تمنيت أن أصدر كتابا خاصا بي وأجلت هذا الهدف كثيراً ، فاجأتني أمي بتجميعها لأفضل كتاباتي ومقالاتي في ملف واحد ، وقالت لي : «أرسله الآن إلى دار النشر» ، فأرسلته لهم وأنا مترددة .. ووصلني رد منهم في أقل من ٤٨ ساعة يقول (لقد تم قبول كتابك ، علينا اختيار الاسم المناسب له الآن) .. وفي ١٧ أكتوبر عام ٢٠١٥ ، تم الإعلان عن إصدار كتابي الأول (لا

تعش حياة شخص آخر) الذي شارك في جميع معارض كتب دول الخليج ، ويُباع في الكثير من الدول .

في كل مرة أحمل فيها خبراً ساراً أو إنجازاً جديداً لأمي ، لم تكن تستغرب ابداً من ذلك ، فهي كانت تؤمن بي قبل أن أبدأ الإيمان بنفسي ، فإيمانها بي وُلد معي منذ البداية قبل أن أكبر ، وقبل أن ترى ما يمكنني فعله حقاً . لا أعتقد أنني كنت سأصبح ما أنا عليه اليوم بدونها ، فكل الأشياء العظيمة التي حدثت في حياتي ، حدثت عندما أمنت بي هذه المرأة العظيمة ، التي أعطتني الأمل عندما زارني اليأس ، وأنارت طريقي بحبها واهتمامها ودعمها .

تقول الكاتبة اللبنانية جنى فواز الحسن ، مؤلفة رواية «أنا هي والأخريات» : «من الصعب أن يجد الكاتب من يؤمن به في بداياته» . . وأعتبر نفسي محظوظة ، لأنني وجدت من يؤمن بي منذ البداية ، وقبل نقطة الانطلاق ، فالإيمان يعطينا القوة والجرأة التي تساعدنا في تحقيق أهدافنا وأحلامنا بكل حُب وارتياح .

الخطأ الذي يفعله بعض الأهالي هو أنهم ينتظرون لحظة

انتصار أبنائهم حتى يؤمنوا ويفتخروا بهم ، مما يجعل أبنائهم يحملون همّاً ثقيلاً في صدورهم ، ومسؤولية على عاتقهم ليسعدوا عائلاتهم وأصدقائهم بإنجازاتهم ، فلا يجدوا من يحملهم وقت سقوطهم ، ومن يدعمهم عندما يفقدوا الإيمان بأنفسهم ، ومن يبث فيهم الشجاعة عندما يعتري الخوف والتردد قلوبهم ، ومن يكون لهم سنداً في كل المراحل التي تسبق الإنجاز الفعلي والنتيجة الظاهرية .

آمنوا بأحبّتكم ، فالإيمان وحده كفيّل بصنع المعجزات .

موجة التغيير

مكتبة
t.me/t_pdf

كل إنسان في هذا العالم يبحث عن الاستقرار ، الاستقرار العائلي ، الاجتماعي ، المادي ، المهني ، وغيره . لا أحد يُحب أن يكون على حافة الأشياء ، على أعصابه ، بدون استقرار وأمان .

كلنا نتمنى حياة آمنة ومستقرة ١٠٠٪ بدون أي حدث يُدخل في قلوبنا الخوف وعدم الاطمئنان ، حتى نستطيع التفكير في باقي أهدافنا ونعمل على تحقيقها ، بدون تردد .

ولكن الواقع لا يُقدم لنا كل ما نتمنى ، فمن يريد الاستقرار العائلي قد يخسر أيام مهمة مع عائلته بداعي العمل أو الدراسة في بلد آخر ، ومن يريد الاستقرار في السكن ، قد لا يملك ما يكفي لتسديد الأقساط لعشرين سنة قادمة ، ومن يريد الاستقرار المالي ، قد يخسر أمواله لسبب خارج عن

سيطرته ، ومن يتمسك بوظيفته ، قد يتلقى رسالة تخبره عن تدهور ميزانية الشركة التي لم يعد بإمكانها تغطية رواتبه . إن الاستقرار قد لا يبقى للأبد ، ويُرجعنا لخط البداية ، وكأننا لم نسعى فيما كنا نريد أبداً .

علينا التصالح مع حقيقة واقعنا ، حقيقة أننا لا نستطيع الإمساك بزمام الأمور بأنفسنا طوال الوقت ، فهناك الكثير من الأشياء التي تقع خارج سيطرتنا مهما حاولنا التمسك بها ، وكل ما نستطيع فعله ، هو أن نقوي قلوبنا ، ونكون مستعدين دوماً لمواجهة التغيير الذي قد يأتي بين يوم وليلة ، وأن لا نعلق آمالنا بأي شيء بعيد المدى ، حتى لا تنكسر قلوبنا ، عندما ينكسر ويتلاشى من طريقنا .

إن أشهر سباح في العالم ، قد يغرق في البحر ، إذا لم يحرك يديه ، فهو يعرف أن عليه السباحة بشكل دائم ، حتى لا يموت ، وهذا ما علينا فعله أيضاً في حياتنا ، أن نستمر بالحركة ، بالنمو ، بتقوية ردود أفعالنا تجاه أي شيء لم نتوقعه ، بأن نبحث عن خطة بديلة ، أو طريق آخر ، وأن نتعلم أن نطرق العديد من الأبواب عندما يغلق أي باب في وجوهنا ، وأن نسلك طريقاً

آخر لو رأينا أن طرقنا الحالية لم تعد تنفع ، فالحياة عبارة عن مد وجزر ، عن حركة مستمرة ، وتغييرات لا تتوقف .

يقول جيمس وليام (يمكن للإنسان أن يغير حياته ، ما إذا استطاع تغيير اتجاهاته العقلية) ، فاحرص على الاستثمار بنفسك وتنمية ذاتك في كل المجالات ، فالشخص الذي يتوقف عن الحركة ، سوف يغرق من أول موجة تغيير لم يتوقع حدوثها في حياته .

كيف تكون شخصاً متالقاً؟

- ١- تعرّف على نفسك جيداً ، واعرف نقاط قوتك ، واكتب أهدافك الشخصية والعملية والعامّة بوضوح ، فالسير في الحياة بدون خريطة ، لن يأخذك لأي طريق .
- ٢- خصّص جزءاً من وقتك لمن حولك ، لمجتمعك ، وحاول أن تضيف قيمة له ، عبر أي نشاطات يمكنك أن تقوم بفعالها من مبادرات أو مشاركة خبرات أو تعليم غيرك أو مساعدتهم .
- ٣- ضع حدوداً بينك وبين الناس ، بدون أن تتخلى عن لطافتك وعفويتك ، وضع حاجزاً يحفظ لك خصوصيتك .
- ٤- أحسن التعامل مع الجميع واسأل عنهم دائماً مهما كنت منشغلاً ، أما بالنسبة للأشخاص السيئين الذين يُثيرون

المتاعب دوماً ، فيمكنك أن تتجاهلهم فقط ، وكأنهم غير موجودين .

٥- أحب نفسك واهتمّ بها ، وقدّر ذاتك ، وتذكر دائماً نقاط قوتك والأشياء الجميلة فيك ، فمن لا يقدر نفسه ، لن يستطيع الغير تقديره .

٦- استخدم وسائل التواصل الاجتماعي بمسؤولية ، لا تشارك خصوصياتك ، ولا تكتب أي شيء سيء أو تتدخل بحوارات لا فائدة منها ، فما يُكتب على الإنترنت ، سوف يبقى هناك للأبد .

٧- سوّق نفسك بشكل جيّد ، شارك إنجازاتك التي تفتخر بها ، بطريقة تليق بك ، بدون أن تبالغ في ذلك طوال الوقت .

٨- نظم أولوياتك ووقتك ، واحرص على أن يكون لكل شيء وقته ، بدون أن تقلل من أهمية أوقات العائلة والأصدقاء والراحة .

٩- جدّد نفسك عبر القراءة والسفر ولقاء أشخاص مختلفين ، فالتجديد يضيف لك الكثير وينعش روحك .

١٠- كن ملهماً ومؤثراً بشكل إيجابي على كل إنسان حولك ،
فكونك شخصاً جيداً لا يكفي لأن يتذكرك الجميع ،
ولكن التأثير الذي تقوم به هو ما سيبقى في ذاكرتهم
عندك .

أجمل أيام حياتك

كنت أستيقظ في صباحات بعض الأيام .. بدون أن أشعر بأي بهجة وحماس لعدم وجود أشياء أو أحداث مميزة فيها .. فتنتهي بعض الأيام مثلما بدأت .. ليس هناك فيها ما هو جديد ويستحق الخلود في ذكرياتي .. حتى قرأت مقولة مقتبسة عن مارك توين بالصدفة بين تغريدات «تويتر» تقول : «امنح كل يوم الفرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك» .. قفزت هذه الكلمات بكل حروفها ومعانيها من تويتر إلى أعماق قلبي .. فأصبحت أحب أن اقتبسها بين الحين والآخر .. ليس لألهم المتابعين فيها فقط .. بل لألهم نفسي مجدداً .

قمت بشراء لوحة أعلقها على منزلي ، لأكتب فيها هذه المقولة وأذكر نفسي فيها يومياً حين خروجي للجامعة وحين

عودتي منها .. وحتى حين أقضي يومي في المنزل فقط .. أن
 أمنح الفرصة لكل يوم .. أن يكون من أجمل أيام حياتي ..
 فمن حقنا أن نحتفل بأيامنا .. ليس فقط من أجل مناسبة
 مؤقتة .. ولا حدث نادر . بل لأننا مازلنا نتنفس الهواء ..
 وتنبض قلوبنا بالحياة .

الحياة قصيرة .. فلا تتنازل عن حقك بالاستمتاع بأصغر
 الأشياء .. بكتاب راق .. بقهوة ساخنة .. بفيلم كوميدي ..
 بجلسة مع أحب الناس إلى قلبك .. قد تكون كلمة من انسان
 غال سبباً في جعل هذا اليوم من أجمل أيام حياتك .. أو
 جلسة مع أم تُعد هي من أكبر نعم الله لنا .. أو عندما نعود إلى
 المنزل لنرى عائلتنا الحبيبة بأتم الصحة والعافية .. نحن لا
 نعيش لانتظار نهاية هذه الحياة فقط ، لو كان هذا السبب .. لما
 وجدنا في الحياة أبداً .. نحن موجودون كل يوم لسبب ..
 لنقدم لهذا العالم إضافة وفائدة .. كما قدم لنا الله الحياة
 وامتعنا بنعمها .. نعيش لنعطي .. كما نعيش لناخذ .. نعيش
 من أجلنا .. ومن أجل غيرنا ..

نحن مصدر السعادة والرضا .. فهي تخرج منا وتعود إلينا

والى غيرنا . . فلو انتظرنا أجمل الأيام في الحياة أن تأتي إلينا . . سنضيع أيام أجمل منها ونحن في انتظارها . . السعادة لا تبحث عنا . . بل نستطيع نحن صناعتها عبر أفكارنا وأحلامنا وتصرفاتنا . . وتعلم الاحتفال بأصغر الأشياء وأكبرها ، بدون تفرقة . . فكل شيء حولنا يجعل لأيامنا نكهة مميزة لو منحنا أنفسنا بعض اللحظات للتأمل كل يوم بكل شيء حولنا وداخلنا .

لو كنت تعمل في بيئة سلبية فابحث عن غيرها . . ولو كنت تدرس التخصص الذي يفرضه عليك غيرك فاتركه ومارس ما يثير شغفك وعلمك . . ولو كانت حياتك مجرد «تمشية حال» حتى تجد ما تتمناه حقاً . . فغيرها الآن . . فالحياة هي نعمة . . فلماذا نحن البشر نحولها إلى نقمة عبر اختيار ما لا يناسبنا فيها؟

سنموت كما ولدنا . . بدون الملابس التي نرتديها الآن لنعطي انطباعاً جيداً لمن حولنا . . وبدون الحقبة التي نشترها ليعرف الجميع مدى متابعتنا للموضة . . وبدون الأموال التي كسبناها من وظائف كانت لا تُسعدنا .

فالحياة خلقت بسيطة .. ولم يصعبها إلا البشر .. فهي
أجمل مما نتوقع ونعتقد .. امنح كل يوم الفرصة لأن يكون من
أجمل أيام حياتك .. حتى يستطيع أن يكون كذلك .

ليزي الجميلة

عانت الكاتبة «ليزي فيلاسكويز» من مواليد عام ١٩٨٩ من مرض مزمن لم يجد له الطب تشخيصاً ، لا يعاني منه إلا ٣ أشخاص في العالم ، وقال الأطباء انها لن تكتسب أي وزن أبداً . وتعتبر «ليزي» كل يوم يمر من حياتها صراعاً بسبب الكثير من الأحكام والألقاب التي تُطلق عليها من الغرباء حولها وطلاب الجامعة . . تم تلقيبها بـ«أبشع امرأة في العالم» على اليوتيوب بمقطع لا تتعدى مدته ٨ ثوان . . بخطة مدبرة من طلاب جامعتها للسخرية منها ، وشاهد الفيديو أكثر من ٤ ملايين شخص حول العالم .

كُتبت تعليقات تنصح «ليزي» بإطلاق النار على نفسها ، وأشاروا إليها بضمير غير العاقل ، وتم إطلاق لقب

«الوحش» عليها . قرأت ليزي كل تعليقات السخرية التي تمت كتابتها على اليوتيوب بكل ألم ، وأرادت أن تُشعرهم بالوضاعة ذاتها التي شعرت بها .. وقررت المحاربة والانتقام منهم بطريقة مختلفة .. فقامت بوضع ٤ أهداف لنفسها : أن تكون متحدثة تحفيزية ، تؤلف كتاباً ، تتخرج من الجامعة ، وأن تُكون أسرة وتحصل على وظيفتها الأولى

كانت رحلة صعبة على «ليزي» التي أدركت أنها محط سخرية معظم طلاب الجامعة ، والغرباء في الطرقات ، وتأملت كثيراً من مشاهدة تعليقات المشاهدين على اليوتيوب .. استقبلت ليزي كل تعليق كالسكين الذي يدخل أحشاءها .

رغم كل المصاعب ، دخلت «ليزي» مجال التحديث التحفيزي لمشاركة قصتها وإلهام الناس ، ونشرت أكثر من ٣ كتب ، أولها كان «ليزي الجميلة» والثاني كان «كن جميلاً .. كن أنت» ، ومازالت تكتب وتبهر القراء بكتبها التحفيزية ، بالإضافة إلى أنها تخرجت من الكلية التي تدرس بها عام ٢٠١٢ ، وأصبح لها برنامج على إحدى المحطات الأمريكية كل أسبوع ، تستضيف فيه شخصيات مختلفة

وتساعد الناس على التغلب على المشاكل الشخصية والاجتماعية التي يعانون منها .

لم تنحدر ليزي إلى مستوى الأشخاص الذين نشروا الفيديو المُشين عنها ، وإنما انتقمت عبر إنجازاتها وعزيمتها .

سخر العالم منها بسبب شكلها الخارجي المتعلق بمرض عانت منه ، تكلموا عنها وكأنها وحش وليست إنسانة . . نسوا أن داخل هذا «الشيء» قلب انسان كغيره من البشر . . لو قتلت ليزي نفسها كما نصحتها البعض في اليوتيوب ، أو خرجت من الجامعة لتبتعد عن المتنمرين الذين لم يتوقفوا عن السخرية منها فقط . . لما كانت إلهاماً كما هي الآن للكثير من الأشخاص .

لسان الإنسان كفيل بجرح قلوب الكثير من الاشخاص . . عندما نتعرض للسخرية من الذين لا يعرفونا جيداً . . سنملك عدة خيارات : أن نستسلم للحزن والألم وحدنا . . أو ننتقم وننزل إلى مستوى من قام بإيذائنا . . أو نحول هذه الآلام إلى طاقات تُخرج أفضل ما عندنا ، لنثبت لأنفسنا أولاً أننا نستطيع السيطرة عليها بعيداً عن تأثير الآخرين .

ركز على من حولك وستجد دائماً شيئاً جميلاً يلفتك
إليهم ويجعلك تقدر هذا الجمال الداخلي .

موقع ليزي الرسمي :

<https://www.lizzievelasquezofficial.com>

حفلة الإنجازات

في بداية أول يوم دراسي لي في الصف الرابع الابتدائي دخلت علينا إحدى المعلمات وخصصت أول حصة للتعرف على جميع الطالبات ، وأحد الأسئلة كان عن المهنة والتخصص الذي نود أن نعمل فيه في المستقبل ، فبدأت جميع الطالبات بالإجابة بالدور . . وكانت إجابتهن تدور حول الطب والهندسة وتصميم الديكور والتدريس . وعندما وصل دوري وقفت وأجبت : «إدارة أعمال» فردت علي ساخرة : «إدارة أعمال في ماذا؟» و «هل تعرفين ماذا يعني هذا التخصص؟» ، قلت لها أنني لا أعرف التفاصيل ، ولكنني أتوق لدراسة هذا التخصص في المستقبل . تألم قلبي الصغير قليلاً بعد أن جعلت الصف يضحك على إجابتي ولكنني ابتسمت وجلست مكاني بدون أن أضيف المزيد من الكلام .

وبعد ١٦ عاماً من هذا الموقف ، تخرجت من المملكة المتحدة حاملة معي شهادة الماجستير في الأعمال الدولية والمالية وحصلت على جائزة للتميز الطلابي في بريطانيا لعام ٢٠١٤ ، بالإضافة إلى بكالوريوس إدارة الأعمال والمحاسبة الذي حصلت عليه سابقاً . لا أعرف عنوان معلمتي الآن ، ولكني أحب أن أشكرها كثيراً ، فتشكيكها في قدراتي وطموحي أشعل نار الحماس للعمل لدى على الوصول إلى هدفي وأمنيته التي كانت تعيش في قلبي وفكري منذ الطفولة .

سوف يكون في حياتنا الكثير من الأشخاص الذين يشككون في قدراتنا ، وقد يكونون أحياناً أكثر من الأشخاص الذين يشجعوننا . . ولدينا خياران : إما أن نستمع إليهم ونسمح لكلامهم باختراق قلوبنا وتحطيم طموحنا ، أو نحوله إلى مصدر تشجيع وتحدي لنا . . وعلينا ألا نتسرع أو نستعجل في الحصول على النتيجة لنثبت لهم ذلك ، بل أن نركز على طريقنا حتى لو استهلك حلمنا الكثير من الوقت والجهد وسنوات طويلة من عمرنا . . فالتركيز على الوصول إلى الهدف الأساسي أهم من الاستعجال لتحدي الآخرين . . يقول توماس اديسون : «الأهم

من أن تتقدم بسرعة هو أن تتقدم في الاتجاه الصحيح»
نحن لسنا مسؤولين عما يخرج من أفواه الآخرين من نقد
أو سخرية أو تقليل من شأن قدراتنا ، فنحن لا نستطيع السيطرة
على عقول الناس أو إجبارهم على الإيمان بنا ، ولكننا مسؤولون
عن ردة فعلنا ، ونستطيع السيطرة على أفكارنا والإيمان الذي
نزرعه في أنفسنا للتقدم إلى الأفضل والاستمتاع بحفلة
الإنجازات حتى لو كانت بعد سنوات طويلة من العمر .

اسمي تهاني!

في اليوم الذي قررت فيه أن ألتزم بالكتابة أسبوعياً قبل سنوات عبر إحدى الصحف المحلية للبدء بمشاركة آرائي حول ما يدور في مجتمعنا والعالم والدروس التي أتعلمها كل يوم ، بدأت بالاتصال على بعض مسؤولي التحرير في قطر ، وعندما ردّ عليّ الأول بعد أن حولتني عليه سكرتيرته ، فرحت كثيراً! فسألني عما الذي أريده؟ فأخبرته أنني أريد عموداً أسبوعياً في صحيفته ، فسألني عن اسمي : قلت له اسمي «تهاني الهاجري» ، فقال لم أسمع هذا الاسم من قبل ، هل كتبت في الصحف من قبل؟ قلت له فقط في مدونة شخصية بسيطة و٣ أعداد من ملحق شبابي كان يصدر سابقاً ، فقال لي : «أعتذر ، أنت لست كاتبة معروفة ، ولا أحد يعرفك ، ولا أستطيع أن أسلم لك مساحة تكتبين فيها ، ولن يقرأها أحد» . . كان واقع

هذا الرد مؤلماً على قلبي ، فأكملت رحلة البحث حتى وجدت جريدة أخرى أبدأ فيها ، وفي الأخير استقررت مع جريدة الراية الحبيبة ، التي تُقدر الكتابَ وحرية التعبير .

أنا سعيدة جداً لأنني تجاهلت ذلك التعليق السلبي ، وعملت أفضل ما لديّ ، وكتبت ومسحت الكثير من المقالات حتى أستطيع نشر مقالات تستحق اهتمام القراء ووقتهم ، لم أعد أحتاج أن أعرف نفسي اليوم ، حتى تشعر أي جهة أنني شخصية لها قيمتها ، فيكفي أن أقول اسمي ، حتى يبدأ الكثير بالتحدث عن مقالات أعجبهته أو رحلات قرأها في مدونتي الرسمية أو تغريدات عبرت فيها عن أفكاري وآرائي في مواقع التواصل الاجتماعي .

إذا كنت تقرأ هذا المقال في كتابي اليوم ، فهذا يعني أنني انتصرت على ذلك المسؤول الذي يُهشم أحلام الشباب ، ووصلت إلى ما أريده ، فأنا هنا من أجل أن لا أترك أي فائدة أو درساً تعلمته في حياتي يموت داخلي ، بدون أن أشاركه العالم ، فالكتابة هي متنفسي ، وهي الحياة بالنسبة لي ، ومن أفضل الأشياء التي حدثت لي .

لقد استطعت أن أحقق الكثير ، ولكن ماذا عن المسؤولين الذين يتصرفون بنفس الطريقة مع المواهب المحلية ، الذين يتجاهلونهم ، فقط لأنهم لا يتابعهم الآلاف في مواقع التواصل ، أو لم يصلوا إلى إنجاز كبير جداً ، إن دور المسؤولين ليس في تكريمهم عندما يصلوا خطة النهاية فقط ، بل أن يمسكوا بأيديهم عند خط البداية ويؤمنوا بهم .

مهما كان حلمك ، كافح من أجله ، ولو سمعت تعليقات مخيِّبة للآمال من الغير ، تجاهل وكأنك لا تسمع شيئاً ، اعمل ليلاً ونهاراً للوصول إلى ما تريد بأي طريقة ، وإذا أغلق باب في وجهك ، أطرق الكثير من الأبواب الأخرى ، اعمل حتى تصل لإنجاز يعود لك وللجميع ، إنجاز يجعلك تمشي مُفتخراً ، بدون أن تحتاج أن تعرّف عن نفسك عندما تدخل إلى أي مكان .

النقاش البناء

أتألم عندما أرى بعض أفراد المجتمع في الحياة الواقعية أو الافتراضية يتناقشون بطريقة سلبية جداً ، فيهاجمون صاحب رأي معين بالشتائم ونشر الإشاعات ، وتشجيع الناس على الانقلاب ضده ونبذه من المجتمع ، وكأنه ليس منهم ، ولهذا يهمني أن أشارك الجميع نصائح لخوض نقاش بناء ، يفيد جميع الأطراف ، ولا يوجع أحداً :

١- اقرأ كثيراً : اقرأ في كل المجالات ، وحاول أن تحصل على معلومات حتى لو كانت بسيطة في جميع التخصصات ، وتابع الأخبار الرسمية الجديدة في الصحف والمجتمع ، حتى لا تكن آخر من يعلم بأي شيء .

٢- تعرف على جميع الأطراف : لا تصادق أشخاصاً من فئة معينة أو تقف في صف معين وتتجاهل الباقي ، تعرف

على الجميع ، ووسع مداركك بالتعايش معهم ومعرفة جميع الخلفيات الثقافية .

٣- فكر قبل أن تتحدث : فكر وحلل قبل أن تسابق الأحداث وتقول شيئاً لا يضيف قيمة للحوار ، فبعض الكلمات التي نطلقها بشكل عاجل ، قد تكون سهاماً تخترق قلب الطرف الآخر بدون أن نشعر . يقول روجرفريتس : «أعظم قيمة للسكوت تكون عندما تسكت طويلاً حتى تتعرف على الحقائق كلها قبل أن تتحدث» .

٤- اسأل : لك حرية السؤال ، حتى تعرف لماذا الطرف الآخر يفكر بهذه الطريقة؟ وكيف وصل لهذه النتيجة؟ حتى لا تحكم عليه من نتيجة نهائية ، بدون أن تعرف المراحل الكاملة التي مر فيها قبل أن يتبنى أي رأي .

٥- لا تشخصن الأمور : ابتعد عن شخصنة الأمور ، وترك الحوار أو الفكرة نفسها ، فالساذجون هم وحدهم الذين يهاجمون الأشخاص ؛ لأنهم لا يملكون أي منطق أو حجة مقنعة ، وكما يقول أندريه شينييه : «إننا نطيل الكلام عندما لا يكون لدينا ما نقوله» .

٦- تعلّم فن المناظرات : سواء عبر كتب معينة ، أو مشاهدة المحاضرات التي تبث مباشرة عبر الإنترنت أو القنوات ، أو حضور بطولات مركز قطر للمناظرات ، الذي حول الكثير من الشباب إلى قادة يعرفون كيف يتحدثون بمنطقية وذكاء ، بعيداً عن أي تحيزات أو تعصب .

٧- لا تكن تابعاً : لا تهاجم شخصاً معيناً ، فقط لأن أصدقاءك يعتقدون أنه سيئ أو يملك آراء لا يتقبلونها ، أعط نفسك الفرصة لمعرفة والتفكير وحدك بدون أن تتبع الآخرين ، حتى لا تخرج نفسك عندما يسألك أحدهم : لماذا تحارب هذا الشخص فعلاً؟

٨- ضع نفسك مكان غيرك : كل إنسان يملك ظروفًا مختلفة ، ويعيش في بيئة لا تشابه غيره ، والآراء لا تنتج بين يوم وليلة ، بل قد تكون نتيجة تفكير مستقل ، أو استنساخ لآراء مجتمعه وبيئته التي يعيش فيها ، فحاول أن تضع نفسك مكانه ، وتفهم السبب خلف آرائه أو طريقته في التفكير .

٩- ابتعد عن الجدال : إذا لاحظت أن النقاش أو الحوار بدأ

يتحول إلى جدال ، توقف عن الكلام ، فالمهم هو أن
يتناقش الجميع بكل رقي ، وليس أن يكون هناك من
ينتصر في النهاية!

إدارة الغضب

كنت في أحد الأيام على عجلة من أمري للذهاب إلى فعالية بعد العمل ، ولكنني لم أقوم التوقف عند المقهى المفضل لديّ عندما رأيته على طريقي ، لأشتري كوباً من القهوة يعطيني الطاقة الكافية لباقي اليوم ، فعندما انتهيت من طلب القهوة التي أريدها ، وقفت عند مكان استلام الطلبات لانتظارها ، وعندما جلبها العامل وضعها بقوة على الطاولة انفتح الغطاء وانسكبت على وجهي وملابسي ، وكان أمراً محرجاً والناس حولي في انتظار طلباتهم . لقد صمت للحظة ، وكنت بين خيارين : أن أغضب من هذا العامل لهذه الحركة غير المسؤولة ، أو أكتم غضبي للحظات ، فكانت ردة فعلي هادئة جداً ، وأخذت المناديل لتنظيف ما انسكب عليّ ، والعامل ينظر إليّ ويعتذر وكأنه يتوقع أن أكون قاسية معه أو

أشتكي عليه عند مديره ، واستمررت بالصمت حتى رتبت نفسي مرة أخرى للفعالية وأخذت قهوتي ، وقلت له «المهم تكون القهوة مضبوطة ، فهذا سيغفر لما حدث» ، فقال لي : «هذا أول يوم عمل لي هنا ، وأنا متوتر جداً ، ولم أكن أركز ، فشكراً لأنك لم تغضبي عليّ» .

سُعدت من نفسي لأنني استطعت الانتصار على غضبي واكتشفت أيضاً أن ذلك اليوم كان يومه الأول في العمل في قطر ، وأصبحت أحاول فعل ذلك دائماً ، وبالتأكيد نحن بشر نفرح ونغضب ، ولا نستطيع أن نكون مثاليين وهادئين طوال الوقت ولكن علينا أن نفعل كل ما بوسعنا للسيطرة على ردات أفعالنا ، قبل أن تخرج أي كلمة جارحة أو تصرف لا يليق بنا أو بالشخص الذي أمامنا .

إن كل ما يتطلبه الأمر ، هو الصمت لمدة ??ثانية في كل مرة نواجه أي موقف يُغضبنا أو يستفزنا ، ونقرر : هل ننفجر ونُخرج كل مشاعرنا في تلك اللحظة بدون أن نرتبها أو نهذب أنفسنا؟ أو نختار الهدوء ومحاولة البحث عن عذر لمن أمامنا؟ فالخيار الثاني ، يدل على احترامنا لأنفسنا أولاً ، ولمن حولنا

ثانياً . لنتفق سوياً أن نفعّل ذلك في كل المواقف المستقبلية ،
فنحن لا نعلم ما الذي يعيشه الطرف الآخر ، أو ما الذي
يواجهه في حياته ، فنحن أيضاً نتمنى أن نجد من يعذرنا عندما
نواجه أي موقف مماثل . لنعذر من حولنا بقدر الإمكان ، فقد
نكون في مكانهم يوماً من الأيام .

مكتبة
t.me/t_pdf

انضم إلى مكتبة .. اضغط الرابط t.me/t_pdf

نبذة عن الكاتب: تهاني الهاجري

- كاتبة عمود أسبوعي في جريدة الراية القطرية
- ناشطة إنسانية
- مدونة سفر ورحلات
- مؤلفة كتاب لا تعش حياة شخص آخر

www.tahanialhajri.com

الحياة أقصر من أن نجبر أنفسنا، ونعاقبها بفعل الأشياء
التي لا نحبها ولا نتقبلها، فالأشياء التي تصبح إجبارية
على الشخص، تتحول إلى كابوس يكرهه، ويتمنى
تلاشيته من حياته

t.me/t_pdf