خالد جاسم المالود

لوحة قيادة الذات

AUSTIN MACAULEY PUBLISHERS™
LONDON • CAMBRIDGE • NEW YORK • SHARJAH

الحصول على شيء ما مقترن بمحبته

الحب هو تركيز داخلي يتمثل في كم الاهتمام المشاعري والفكري تجاه المحبوب، سواء أكان شخصاً.. عملاً.. علماً.. أو أي شيء آخَر، وهو كذلك تركيز خارجي يتمثَّل في كمِّ الاهتمام العملي والحركي تجاه ذات الشيء الذي أحببته، وبلوغ كلا التركيزين الداخلي والخارجي معاً لدرجات عالية هو ما يمكن أن نطلق عليه (الشغف).

أذكر في السَّنة قبل الأخيرة من مرحلة الدراسة الثانوية كانت أقصى أحلامي عند بلوغي سن الثامنة عشرة هو الحصول على رخصة قيادة السيارة، وفعلاً حصل ذلك، ومِن أول اختبار نجحتُ وتمكَّنتُ مِن استخراج رخصة القيادة، نعم كان الأمر سهلاً بالنسبة لي، وكنت متفاخراً حينها وأنا أعلم أنَّ هنالك مَن رسبَ في الاختبار، لَم أعرف حقيقة أمر نجاحي بهذه السهولة إلا

في سن الثلاثين عندما استرجعتُ نجاحاتي وذلك بعد تعلُّمي شيئاً عن أساليب النجاح والدوافع النفسية (عِلماً بأنني ممَّن اختبر في سيارة ناقل الحركة فيها يدوي – كير عادي)، نعم نجحت لأنني كنتُ شغوفاً بالقيادة، فتلاشت كل المعوقات والمخاوف أمام عيني حينها، فقد كنت لا أرى إلا هدفاً واحداً فقط وهو الحصول على رخصة القيادة، كان جلُّ تركيزي منصباً على ذلك، أتحدث عنه مع الجميع، أنظر للسيارات وهي تجول أمام عيني، أقف عند العديد من السيارات قرب مدرستي وأتحسَّس جسم السيارة والابتسامة تعلو محيَّاي، كنت أنتبه بشدة عند سماع أن فلاناً من الطلاب قد اجتاز اختبار القيادة أو أن فلاناً يقود سيارة، كنت أضع صور السيارات على كتبي وكراساتي المدرسية، نعم كل هذا الحب وهذا الاهتمام والحماس قادني دون أن أدرك للنجاح في ذلك اليوم.

الحياة.. العمل.. النجاح.. وتحقيق الأهداف كلها كذلك، لن تحصل عليها ما لَم تحبها، وإن جاءتك دون محبَّة فلن تستمتع بها ولن تعيش بسعادة معها، بل وربما سرعان ما تتلاشى وتذهب وتنحسر أمام عينيك، لذا أَحِبَّ ما تريد لتحصل عليه، فإن كنت فاعلاً أمراً ما لا محالة رغماً عنك كاضطرارك للعمل مع أشخاص سلبيين، أو كالمهام الوظيفية الروتينية الرتيبة، فأحِبّها

على أي حال، فإن لم يكن حُبُّك لها للنجاح فعلى الأقل كي تتعايش معها وتسعدَ في أدائها وأنت تقضي معها تلك الأوقات لحين حصولك على وظيفة أخرى أو بدء عمل تجاري خاص بك، فالحب كفيل بتغيير الأفكار، وتصحيح السلوك، والتعايش السلمي مع المختلفات والمتضادات في نفسك ومع مَن هُم حولك، فأشغِل نفسك بالحب بدلاً مِن أن تنشغل بالكراهية أو التأفُّف.

كن واعياً

1- الحياة تقودك غالباً وبلا وعي لاختيار مسار ما وبشعور عفوي، فإما أن تختار مساراتك بحب وإلا سيكون مصيرك مسارات أخرى بمشاعر الكراهية أو الندم أو الحقد أو الطمع وغيره.

2- الحب مستويات عدة، منها (الشغف)، ويعني تخطي الحب غشاء القلب فيخترقه ليصل إلى القلب ذاته، وهنالك مستويات أخرى مِن الحب كالهوى.. الصبابة.. الكَلَف.. العشق.. الوجد.. الغرام.. الهيام... وغيرها، وهنالك مَن وصل بهم الحب لمستوى الشعف – بحرف العين – وهو الجنون، عموماً لا تنشغل بكثرة الأنواع وإنَّما عِش بإحداها لتحصل على ما تريد،

دعِ الحب ينتشر في قلبك وجسدك وعقلك وكل جوارحك، بعدها ستراه في واقعك في كلام واهتمام وأفعال الآخرين تجاهك.

3- حتى في الحب كن وسطاً، فلا تجعل من الحب مدخلاً لاستجلابِ ألمٍ وشقاءٍ، كأن تصاب بداء التعلُّق المَقِيتِ، وكذلك لا تجعل منه مخرجاً لهروب الحماس والطاقة، وبالتالي تصاب بالفتور والكسل، وليكن حبك متأرجحاً بين ذلك لتحافظ على توازنك، وتحفظ علاقاتك، وتحقِّق أهدافك.

4- في العلاقات والعمل والعلم، وكذا مع الأهداف والرؤية والرسالة، مِن الضروري أن تحبها، فإن لَم تستطع فلا داعي لأن تبغضها، وتتأفَّف منها، وتشعر بالضيق معها؛ لأن ذلك سيقودك لرفضها أو الهروب منها، وكلَّما هربتَ منها ستجدها أمامك، وكذلك لا تقاومها أبداً حتَّى لا تصرعك، فإن لها انعكاساً سلبياً ثائراً يؤثر عليك وعلى ما تصبو إليه، ولكن كن محايداً كمنطقة الصفر، ولا تنزل أدنى من ذلك، وتذكَّر أن كل شعور تمارسه داخلياً في نفسك سيواجهك خارجياً من الآخرين والأشياء من حولك بنفس الدرجة وفي ذات الاتجاه.

5- الحب المجنون الجاهل والضعيف هو ذلك الذي تبدأ البحث عنه في الآخرين أو في الأشياء من حولك، كالحبِّ من طرف واحد أو الحبِّ المنتظر، مثل هذا الحب المزيف ستخسر

معه الكثير والكثير، أولها نفسك ولربَّما يتعدَّى ضرره للمال والعقل والجسد، وأمَّا الحب العاقل الواعي والقوي هو الذي يبدأ مِن حب الذات أولاً، فيتحقَّق لك به ما تتمنى بإذن الله، بعده تنتشر تردُّدات هذا الحب منك لغيرك.

6- عندما تحب شيئاً ما فاعلم أنك تعيش معه بأعلى درجات التركيز والعافية والقبول، وهذا مقبول، لكن أحياناً تقفد السيطرة فتنسى نفسك وتعيش لأجله دون أن تشعر بذلك، لذا كن حذراً من أن تحب بلا اتزان أو أن تجعل مقدار حبك يفوق التوقعات حتى لا تشتِّت أفكارك، وتتبدد طاقتك، فيمرض جسدك، ويضطرب عقلك، وتصل لدرجة رفضك كل شيء زهداً في الحياة بما في ذلك نفسك.

7- الحب شعور حرٌّ طليق غير مشروط، ويسَع الكون، فلا تقيِّده بعلاقة حصرية أو انتظارية كشخص أو هدف أو مادة، فيمرض حبك أو يموت، ويموت بموته ما وراءه مِن علم وعمل وأهداف واهتمام، لذا تعلَّم أولاً حُبَّ الكون البديع، كحب الأوطان والأماكن كمكَّة والمدينة والقدس وعرفات والمساجد وأي مكان آخر محبَّب لقلبك، وكذلك حب الطبيعة والأشجار كالزيتون والتين والأراك، وكالجبال مثل أُحُدٍ والنُّور والرحمة، وكذا حب الجمادات كالحجر الأسود، والطعام كماء زمزم وتمر

العجوة، وغيرها مِن الحيوانات والأشياء من حولك، اجعل قلبك مليئاً بالحبِّ لكل شيء خصوصاً تلك التي قضيتَ معها عمراً، وأحدثَت في نفسك أثراً، أرأيتَ ذلك الذي يزور بيت جدِّه القديم الذي ترعرع فيه، كيف يكون قلبه منفطراً حباً وشوقاً وحناناً؟

8- الحب مُنظِّم للعلاقة، يبني لا يهدم، ينفع لا يضر، فيه العطاء والأخذ، فيه الاستماع أكثر من الكلام، فيه المشاعر تتحدَّث بلغات عدة غير اللسان كالعينين وإيحاءات الجسد والتخاطر، الحب في الروح والقلب أكثر منه في الجسد والعقل، لذا غالباً ما يكون التواصل بين المتحابين بشكل غير واعٍ، أو كما يقال يتخطَّى حدود الطبيعة، لذا انشغِل بمسار الحبِّ الذي تصنعه أنت أو تشارك فيه، وكن حذراً من مسارات حبٍّ يقودها غيرك.

9- عندما تتصل بحب صحيح عاقل حر سيعينك الجميع: قلبك.. روحك.. عقلك وجسدك على اتِّساعه في حياتك، وازدهاره في واقعك، وارتباطه بمشاعر السلام والأمان والعطاء والامتلاء، حينها تكون غنياً معطاءً للغير، وعندما تتصل بحب خاطئ مجنون مشروط أو مقيد فسيتخلى عنك الجميع بسبب تعلقك المَرَضِيِّ المرتبط بمشاعر الخوف والقلق والحرمان

والفقد، حينها تكون فقيراً متسوّلاً أدنى مستويات الاهتمام والمشاعر.

"أعظم حب و أبقاه وأدومه هو حب الله والحب لله وفي الله".

خالد جاسم المالود