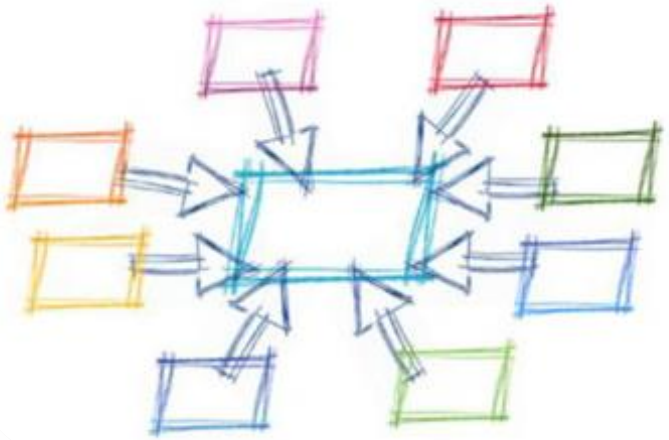
# اكتشف رسالتك في الحياة



## الهدف من هذا الفصل هو.

- الدخول إلى أعماقنا ومحاولة اكتشاف من نحن ...،
- من نحن فعلياً .
- من نحن دون الحاجة إلى التعريف عن انفسنا بأي شيء خارج عن ذاتنا الحقيقية

- هل أنا وظيفتي ؟
- هل انا دارستي الجامعية ؟
- هل أنا علاقاتي الاجتماعية ؟
- هل انا رقم ؟ كم أملك من النقود؟
- هل أنا عمري؟ شكلي؟ لوني؟ بلدي؟ عرقي؟ جنسي؟ من انا

.... ابدأ الآن واكتب على الأقل عشرة اجابات على سؤال من أنا؟

- ملاحظة : بمجرد أن تبدأ الكتابة لا تتوقف، دع القلم هو الذي يحرك، واسمح لأفكارك بالتدفق على الورقة دون قيود، من اجل أن تحقق أكبر استفادة من هذا التمرين وغيره من التمارين الأخرى في هذا الكتاب والتي تتطلب كتابة .

- أكتب على الأقل عشرة إجابات تخت سؤال من انا ، ويستحسن ان تكتب ثلاثين أو حتى مئة إجابة ، فكلما أعطيت نفسك وقتاً أكبر للإجابة عن هذا السؤال سوف تبدأ أفكار جديدة بالظهور إلى السطح، وسوف تبدأ حقائق جديدة عن نفسك تظهر لنفسك، سوف تبدأ بمعرفة نفسك أكثر ، هذه الخطوة الأولى.

- أود أن أنصحك وأن أشجعك أن تكتب عن نفسك أكثر، لأن الكتابة من اقوى الأشياء التي تساعدنا على الوصول لوضوح أكبر في حياتنا وفهم أعمق لأنفسنا، الكتابة نوع من تصفية الذهن وفلترة الأفكار التي تضعها على الورق بحيث لا تبقى مجرد ومضات تطفو في ذهنك ، بالكتابة تصفي ذهنك أكثر وتكون قادراً على فهم الأشياء بشكل سليم، وبالتأكيد هي تساعدك على ان تتخذ قرارات صحيحة، لذلك الكتابة مهمة جدا وخوضاً في الأمور المتعلقة بك وبتحديد رسالتك ، وقيمك ، وأهدافك ، ووجهتك في الحياة ، فهي مهمة جداً جداً.

- من ابرز اسباب سوء الفهم أو الصعوبة التي تواجه الناس الذين يحاولون تحديد رسالتهم في الحياة هو أن الدورات التدريبية وكتب تطوير الذات بشكل عام، تقدم مفهوم الرسالة المرتبط بالشركات ومن ثم تحاول إسقاطه على الأفراد،

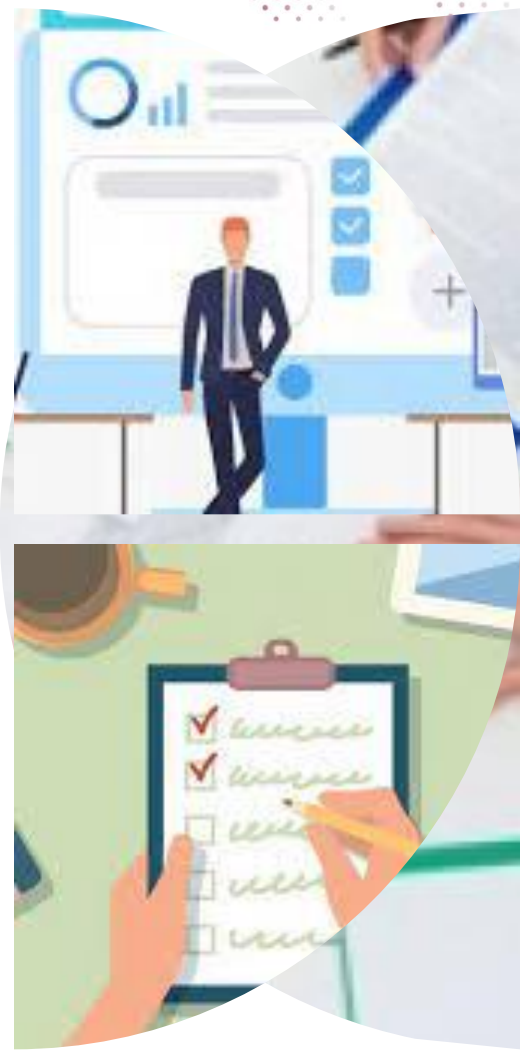
فكما يوجد للشركات رسالة ورؤية يجب أن يكون لك كشخص رسالة ورؤية كذلك.

أنا لا أتفق مع هذا الطرح بشكل كامل ، فبالتأكيد يجب أن تكون لي رسالة، ولكن هذه الرسالة ليست كرسالة الشركة أو المؤسسة ـ أي انها ليست جملة أو عبارة أحفظها وأعيش عليها حياتي، الرسالة في الواقع هي حياتك بحد ذاتها.

الحياة هي رسالة، أن تعيش حياتك بشكل مفعم بالحيوية والنشاط، أن تعيش الحياة الانسانية بأعمق صورها، أن تجرب اشياء جديدة ، وتتعلم مهارات جديدة ، أن تكتشف تجارب جديدة في الحياة، أن تحاول تطور من نفسك شيئاً فشيئاً وباستمرار إلى أن تصل إلى حقيقتك الإنسانية المتفردة التي جئت بها إلى هذه العالم والتي لا يوجد أحد آخر يشترك معك فيها، وأن تصل إلى اكتشاف ذاتك الحقيقة.

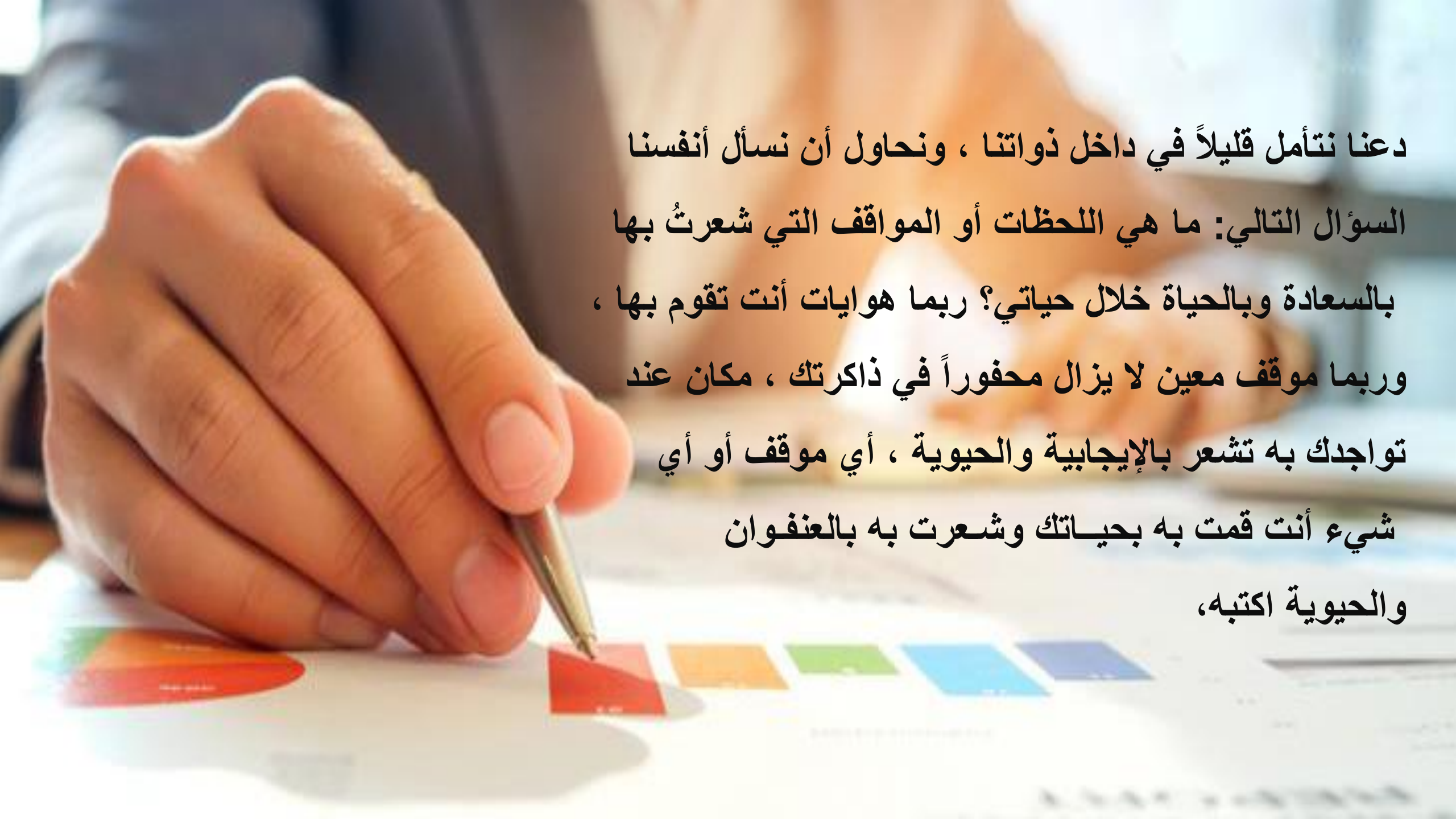
الرسالة أكبر من ان تكون جملة تضعها لتنفسك وتعيش على حياتك، إن كنت تحاول فعل هذا فأنت تكون قد حددت لنفسك إطاراً ضيقاً جداً جداً .

رب العباد جل جلاله أراد لنا أن نعيش الحياة على وسعها ، الأرض واسعة ، ودائماً
الأوامر القرآنية تحثنا على السير في الأرض:



(قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ۚ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) - العنكبوت(20)

السياحة والسعي في الأرض أمور تعطيك انطباعاً بالتطوير والنمو والمساحة والوسع الكبير، وانت كلما سعيت أكثر وتنقلت أكثر ستكتسب خبرات جديدة وستتغير اهتماماتك وأولوياتك، وسيتطور وعيك وإدراكك للعالم من حولك، وبالتأكيد هذا لا يتفق مع مفهوم ربط الرسالة بجملة واحدة جامدة وفي كثير من الأحيان مصطنعة ومتكلفة ، الفهم الجديد الذي احب أن أقدمه لك في هذا الكتاب هو أنه لا ينبغي عليك أن تشغل نفسك كثيراً بالرسالة ولا أن تركض أو تلهث وراءها كي تكتشفها وتكتبها، فمجرد وجودك على قيد الحياة يعني رسالتك لم تنتهي بعد وانه لا يزال لديك ما تقدمه لهذا العالم، فالأصح أن تنظر للموضوع على أن رسالتك هي التي تركض وتلهث وراءك وأنت قادر على تطويعها وتطويرها والنمو معها.



دعنا نتأمل قليلاً في داخل ذواتنا ، ونحاول أن نسأل أنفسنا السؤال التالي: ما هي اللحظات أو المواقف التي شعرتُ بها بالسعادة وبالحياة خلال حياتي؟ ربما هوايات أنت تقوم بها ، وربما موقف معين لا يزال محفوراً في ذاكرتك ، مكان عند تواجدك به تشعر بالإيجابية والحيوية ، أي موقف أو أي شيء أنت قمت به بحيـاتك وشـعرت به بالعنفـوان والحيوية اكتبه،

أي موقف أو أي شيء أنت قمت به بحياتك وشعرت به بالعنفوان والحيوية اكتبه، بعد أن تكتب إجابتك حاول إيجاد الروابط المشتركة بين هذه الأمــور، أي بعد تحديد المواقف والأماكن والأوقات التي شعرت بها في الماضي بالحيوية والعنفوان والنشــاط والطاقة ، الآن ابدأ بإيجــاد الروابط فيما بينها، على سبيل المثال : قد يكون الرابط هو وجــود الأطفال ، أي عندما تكون قريباً من الأطفال تشعر بالحيوية ، وقد تكون الطبيعة ، قد يكون الرسم أو له علاقة بالرسم أو التصميم ، قد يكون شيء له علاقة بالفكر أو الشعر ، أي شيء كان .

حاول إيجاد روابط مشتركة بين الأشياء التي أدخلت السرور بشكل فعلي على قلبك ، حيث تكون هذه الخطوة الأولى لنعرف

أنفسنا أكثر ، لأننا نحن في بحثنا عن رسالتنا في الحياة لن ننتهي باكتشاف الرسالة على أنها جملة ، لا ، وأنا باعتقادي

الشخصي أن الرسالة في شيء يتطور وينمو مع تطورنا ونمونا نحن في الحياة ، أي أن الرسالة ليست بالشيء الثابت ، ليست قدراً حتمياً مفروضاً عليك خارج عن إرادتك ، ليس من المفترض أن تجدها وتكتبها وتعيش حياتك عن طريقها .

للأسف الكثير من مدربي ومتحدثي التنمية الذاتية هذه الأيام يشدّدون على أن الرسالة هي جملة تكتبها وتبني حياتك عليها ، لكن هذه الفكرة بحد ذاتها كما أسلفنا هي من الأفكار المعرقلة التي تؤخر تقدمك وتعطل استمتاعك بالحياة وكثير من الناس عندما يتحمسون لتطوير انفسهم يتوقفون ها هنا ولا يستطيعون الاستمرار ،

لأنهم بكل بساطة يعجزون عن إيجاد تلك العبارة السحرية التي ستصبح رسالتهم في الحياة ،
أو انهم يستثقلون القيام بالتمارين المطلوبة لكتابة تلك العبارة فيتوقفون على الاطلاق .

لاحقا عندما تتطور في حياتك وتنمو ستكتشف أن رسالتك هي أيضاً تنمو وتتطور معك ، وقد تكتشف أنها تتمحور حول أمور محددة تميزك من غيرك .
تختلف من شخص لآخر ، كأشياء معينة تبرع في أدائها ، أماكن ، أنشطة معينة بحيث تكون رسالتك في هذا المجال ولكن رسالتك ليست جملة ، رسالتك تكمن في اي حدث أو فعل تقوم به ، وبالتالي : رسالتك في الحياة هي الحياة .

## خطوات عملية

1. لو كنت تفكر وتبحث باستمرار عن رسالتك بالحياة وتسأل نفسك ما هي رسالتي بالحياة؟ توقف تمام عن هذا البحث وعن هذا السؤال.
2. اجعل هدفك في هذا الأسبوع أو في الأسابيع القادمة أن تعيش لحظات من المتعة والسلام ، أن تكون متواجدا في أي شيء تقوم به ، إذا كنت مع أسرتك فكن متواجد معهم بحيث لا يسرح ذهنك بعيدا عنهم ، إذا كنت تلعب مع أطفالك كن متواجداً معهم ، في عملك في دراستك في اي شيء تفعله أو في أي مكان فيه كن متواجداً في اللحظة ؟

3. تواجدنا في اللحظة وتذوقها بكل ما فيها هو اول خطوة نحو اكتشافنا لرسالتنا الحقيقية في الحياة ، لأن تواجدك في اللحظة سوف ينقي حواسك ومداركك ويجعلها قادرة على استقبال كل ما يحيط بك وكل ما يجري من حولك في الداخل والخارج .

4. بهذه الطريقة ستكون واعياً لنفسك ولمشاعرك ، ستفهم نفسك أكثر وستكون قد ألممت بالأنشطة التي تسعدك أكثر ، ستعرف ما هي الأشياء التي تشعرك بالطاقة والتي تعطيك طاقة وحيوية وحياة ، وبالتالي ستكون أقرب إلى رسالتك في الحياة ، وكلما كنت قادراً بشكل فعلي أن تكتشف رسالتك الحقيقة ستعلم أن رسالتك ما هي إلا تصديق على أنك تعيش حياتك بشكل صحيح .

رسالتك في الحياة لن تأتيك من الخارج بل أنت من ستبنيها خطوة بخطوة نحو سعادتك ، ونحو نجاحك الحقيقي في الحياة .