بين الملاحظة والوعي

أ. إبراهيم بن عبدالله الشريف

الملاحظة... البوابة الصامتة نحو التغيير الواعي*

الملاحظة ليست فعلًا عابرًا نمارسه دون وعي...
بل هي أولى خطوات الإدراك، ومرآة العقل التي تعكس ما يجري داخلنا وخارجنا دون أن تُصدر حكمًا.

حين تلاحظ، فإنك لا تكتفي بالرؤية... بل تُفعّل الوعي.
تلاحظ سلوكك، مشاعرك، نبرة صوتك، استجابتك للمواقف، حضورك في الحوار، وحتى غيابك حين تكون موجودًا جسديًا فقط.

الملاحظة تُعلّمك أكثر مما يُعلّمك التوجيه،
لأنها تُصوّر الواقع كما هو، وتُريك الفرق بين ما تظنه وما تفعله فعلًا.

الملاحظة تقود إلى الوعي،
والوعي يقود إلى الفهم،
والفهم يقود إلى القرار،
والقرار هو نقطة التحوّل.

في التدريب... في القيادة... في العلاقات... في تطوير الذات...

الملاحظة الدقيقة هي ما يُميّز القائد عن المتلقي، والمدرب عن المكرّر، والفاعل عن المتفرّج.
ولذلك:
"من لا يُلاحظ... لا يعرف أين يقف، ولا إلى أين يتجه."

ابدأ من اليوم... لاحظ نفسك قبل أن تلاحظ غيرك.
راقب فكرتك قبل أن تقولها... مشاعرك قبل أن تبررها... وسلوكك قبل أن تُقيّمه.

فالملاحظة هي البذرة،
ومنها تُزرع كل مهارات التغيير والنمو.

كن واعيًا...
فالحياة لا تنتظر الغافلين، والعابرون بلا وعي لا يتركون أثرًا.

كن واعيًا بما تقول...
فالكلمة لا تُقال عبثًا،
إنها إمضاء على مرآة روحك... فاختر ما تُوقّع عليه.

كن واعيًا بمشاعرك...
فمن لا يفهم غضبه، يقع في ظلمه.
ومن لا يُدرك حزنه، يستسلم له دون مقاومة.

كن واعيًا بتصرفاتك...
فكل فعل صغير هو جزء من صورتك الكاملة،
وما تكرره دون وعي... يصنع ملامح شخصيتك دون أن تدري.

كن واعيًا بعلاقاتك...
فليس كل من اقترب منك يحبك،
ولا كل من خالفك يكرهك... الوعي يُنقذك من الأحكام السريعة.

كن واعيًا بما تفكر...
فالفكرة بذرة،
وما تسقيه كل يوم من ظنون أو أحلام... سيكبر ليُشكّل واقعك.

الوعي ليس أن تعرف كل شيء،
بل أن تنتبه لكل شيء... بهدوء، وتعقّل، وتقبّل.

"الوعي لا يُعلَن... بل يُمارَس،
ولا يُصنع بضجيج... بل في لحظات الصمت العميق مع الذات."

فكن أنت... لا نسخة مكررة،
كن حاضرًا... لا غائبًا باسم العادة،
كن يقظًا... فالعظماء لا يمرّون مرورًا... بل يتركون أثرًا واعيًا لا يُنسى.

خبير التدريب المستشار
أ. إبراهيم بن عبدالله الشريف