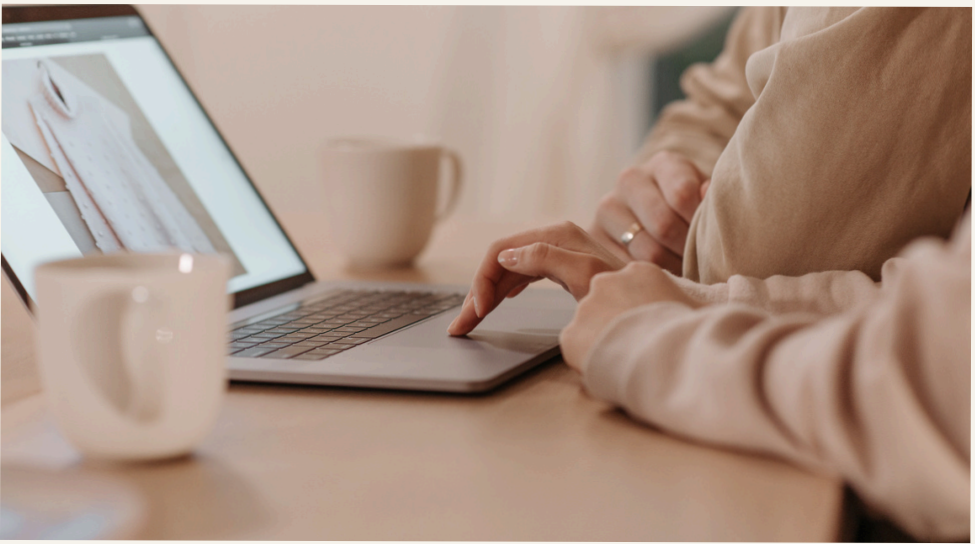
تحدي 30 يوم

مشروعك بلمسة أنثوية

تقديم: ريحان عبدُالرّحمن



محتويات الكُتيّب

مقدمة 3

القسم الأول: ما قبل تأسيس مشروعك الخاص 6

القسم الثاني: حجر الأساس لمشروعك الخاص 16

خاتمة 21

مقدمة

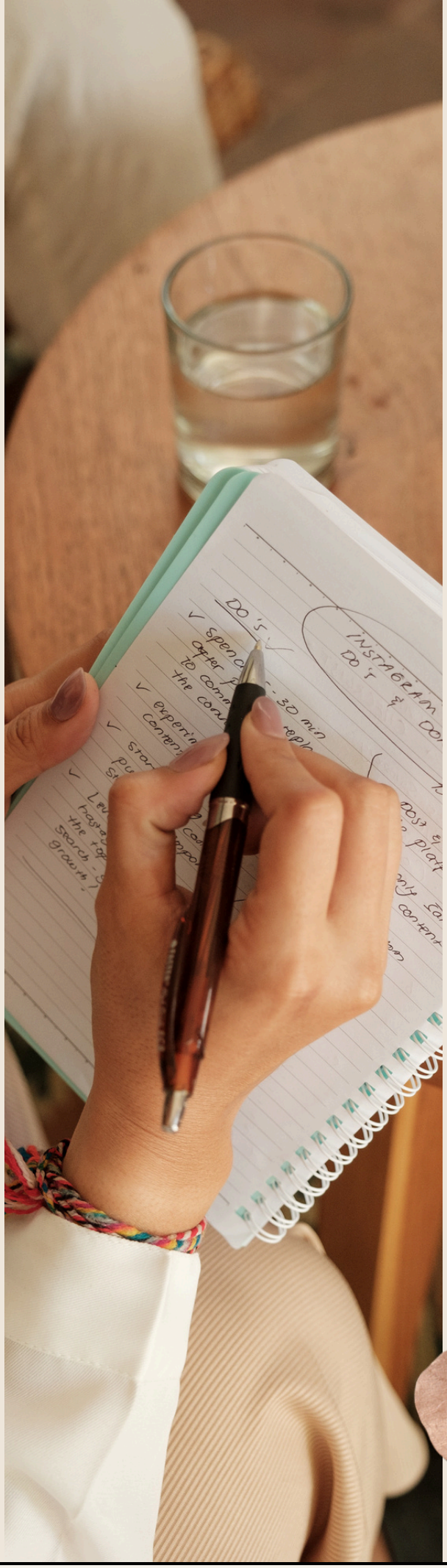
عندما كنت في التاسعة عشر من عُمري وجئتُ لأبي -رحمه الله عليه- وقلت له : هل يمكنك مساعدتي في تأسيس أول مشروع لي؟ سألني ما هو هذا المشروع؟ قلت له: مشروع كتب يا أبي، وشرحتُ له الفكرة، أن هذا المشروع سيساعد العديد من الأشخاص الذين يحبون القراءة، لقد كان أبي مُحباً للقراءة، و قد تعلّمت حب القراءة والشغف والولع بها منه هو، ومن مكتبته الخاصة، لم يتردد أبي في دعمي مالياً، بل زاد على المبلغ الذي طلبته منه، وكلما تذكّرت هذا الأمر بكل تفاصيله، أكرر شكري لله ثم لأبي لأنه ترك بصمة لم تمحى حتى الآن من ذاكرتي، لذا كل الكتيبات التي ستصلك في بريدك الخاص مجاناً ستكون صدقة لروح أبي الطاهرة، أرجو أن يتقبّلها الله قبولاً حسناً، لا أطلبُ منكِ شيئاً سوى الدعاء له ولي أن يتغمدنا الله برحمته ولطفه.

مرحباً، أنا ريحان

هذا الكتّيب هو من بنات أفكاري وخبرتي في التعامل معِ عدد من المشاريع ومن الإجابات العملية التي كانت مصاحبة للكوتشينغ مع عميلاتي، لقد إستمتعتَ جداً في الفترة السابقة لأنني كنت اتعلّم من عميلاتي أكثر مما توقعت ، فهناك تجارب متشابهة بيننا نحن معشر النساء وهناك تجارب مختلفة، لكن كل المشكلات في مشاريعنا لدينا لها الحل المناسب معها، لكن من المهم أن نبدأ بإنفسنا، ونبدأ بترتيب حياتنا جيّداً لأن أي مشروع هو صادر منكِ هو جزء منكِ، فلكي تفهميه جيّداً وتقوديه إلى النور تحتاجين لفهم نفسكِ جيّداً وأين أنتِ الآن وما الذي يحيطُ بكِ؟
على العموم دعينا لا نتعجّل النتائج ، هذه السلسلة (مشروعكِ بلمسة أنثوية) ستكشف لكِ الكثير والمثير عن نفسكِ ومشروعكِ، فهل جاهزة للإكتشاف الآن؟ فلنبدأ وبسم الله

Rayhan

أتحسبُ أنكَ جُرمٌ صغير وفيكَ
إنطوى العالمُ الأكبر



01

القسم الأول

ما قبل تأسيس مشروعكِ الخاص

هذا الكتيّب الخاص هو لكِ، تستحقين أن تعرفي طرقاً جديدة تعينكِ في حياتكِ وفي تأسيس مشروعك بطريقة أنثوية و إحترافية، هنا سأكون معكِ عملية لا مقدمات طويلة لا كلمات منمّقة لا فائدة منها، ستحتاجين أولاً أن تجيبي على هذه الأسئلة البسيطة خلال الأسبوع الأول، كل إجابة لسؤال يستلزمها فعل على أرض الواقع، لا تجيبي على السؤال في مخيلتكِ أو حسب توقعاتك ، يجب أن يلازمكِ ورقة وقلم ودفتر و أدوات مناسبة لكل سؤال

أولاً: لماذا تريدين تأسيس مشروع خاص بكِ؟ أرجو أن لا تجيبي بالمال، لأن هذه الإجابة تقليدية وتشبه إجابة 99% من البشر، أريد إجابة حقيقية، عليكِ أن تتوقفي عن القراءة لبرهة لتجيبي عن هذا السؤال ثم واصلي القراءة

بالطبع لا أحد يريد المال لذاته، مثلا لا يوجد شخص يريد المال من أجل أن يكون ديكور في المنزل مثله مثل الطاولة والاوراق الملقاة عليها، أو كشيء أراه كل يوم فأفرح لوجوده، حسناً ما فائدة المال الذي تريدين إمتلاكه؟ هل تريدين شراء منتجات الإسكين كير الغالية أو مثلا تريدين شراء سيارة، أو أن تنفقي على أبيكِ وأمكِ برضى مثلاً، أو أن لا تقصّري في حق نفسك فتشتري الملبوسات الفاخرة، والذهب القيّم، وبرانداتِ الحقائبِ الجميلة وغيرها، لكن ما زال السؤال قائماً لماذا تريدين تأسيس مشروعكِ الخاص؟ لأنه مثلاً إذا قمتُ بإعطائك 5000 دولار مثلاً لتشتري بها الأشياء التي تريدينها، هل ستشعرين بالإكتفاء؟ ماذا عن 10000 دولار؟ هل هكذا افضل ؟ ماذا عن 100 ألف دولار هل هكذا ستكتفين؟

في دراسة أمريكية لكل الفائزين في اليانصيب، وجدوا أن أكثر من 80% يعودوا كحالتهم السابقة قبل الفوز بكل تلك الملايين من الدولارات في غضون سنوات قليلة، وأحياناً يعودون أسوأ مما كانوا، كأن تلك الأموال لم تفعل لهم شيئاً،

ابني مشروعكِ بذات العناية
والحب الذي تَمنحينه لنفسكِ.

منذ قرائتي لهذه الدراسة عندما كنت صغيرة، كنت دائماً اسأل نفسي كيف لشخص يمتلك كل الاموال أن لا يستثمرها؟ أن لا يضعها في مكانها الصحيح؟ وعندما دخلت ميدان العمل ووجدت كيف أتعامل أنا مع المال، (Mindset) عرفت المشكلة الحقيقية وهي العقلية يجب أن تتعرّفي على المغزى الأساسي من تأسيس مشروعك حتى تصلين إلى جذور عقليتك كيف ترين المال؟ كيف ترين مشروعك؟ كيف ترين نفسك؟ من دون هذا التحري الدقيقة، ستكون تصرفاتك دائما غير مفهومة بالنسبة لك، لذلك تعمقي في سؤال ما الذي تريدينه بمشروعك الخاص وغوصي في أعماق عقليتك واكتشفي أين ستأخذك؟

ثانياً: هل يمكنك الآن أن تبدأي بترتيب علاقاتك هذا السؤال ربما يُفهم بطريقة خاطئة، لكنني سأشرح لك لكي تفهمي بالضبط ما الذي أعنيه
نحن النساء طبيعتنا هي طبيعة التواصل، نحن كائنات روحانية رقيقة عشق التواصل ونحب أن نتواصل مع الله، مع أسرتنا، مع أشيائنا وممتلكاتنا، مع أصدقائنا مع الكون، إذا كنت من النوع الذي لا يحب التواصل أبداً، غالباً لديك الكثير من المشكلات في مشروعك، المهم لا يمكنك البدء بمشروعك بوقود ملوّث، ولا يمكنك البدء بمشروعك والإستمرار عليه بقوة وانت محبطة أغلب الوقت او حزينة أو خائفة أو قلقة، ليس ما أعنيه أن تكوني في غاية الإيجابية كل يوم، المعنى أن كل ملف يفتح لك بوابة من الألم والحزن والإحباط يجب التعامل معه حالاً ولكي تفهمي كيف لغة وطريقة تواصلك تؤثر عليك فيجب أن تجيبي على هذه الأسئلة

1

كيف هي علاقتكِ مع الله سبحانه وتعالى؟ هل تشعرين فعلاً أنه موجود في حياتك؟ هل تشعرين أنه يدعمكِ؟هل هو هنا داخلكِ أم أنكِ تسمعين عنه في الجوار؟ هل تشعرين بالقرب أو البعد؟ أنا هنا لا أسألكِ عن عباداتكِ، لا يهمني صلاتك أو صيامكِ، هل فعلاً تشعرين بإتصال حقيقي معه؟ لأنه إذا لم تشعري بإتصال حقيقي معه من الصعب أن تشعري بإتصال حقيقي مع مخلوقاته!

لقد إنضممت لعدد من الكورسات في مجالات مختلفة عن المال والمشاريع والتسويق وغيرها، وكانت هناك تمارين كثيرة مصاحبة لحل المشكلات المالية وكيفية التسويق، وكيف يمكننا أن ننجح في حياتنا؟ ولم أتأخر في تطبيق تلك الأفكار بحذافيرها، كانت تنجح بنسبة 50% ودائماً أشعر بإن هناك شيء ناقص عند ظهور مشكلة ما، لقد فعلت كل شيء فلماذا لا ينجح معي الآن؟ بمجرّد أن أقوم بشيء واحد فقط هو الدعاء من قلبي وقوة طلباً من الله أن يساعدني ويدعمني، أجد كل شيء يحل بطريقة غير متوقعة، أحيانا عندما لا نضع مسخر السماء والأرض لنا هو الأول والآخر قبل كل شيء نفعله، نصل إلى طريق مسدود، لأن رسالتنا ناقصة، أنتِ اخترتِ أن تكوني مؤمنة بهِ، فسيأتيكِ الإختبار كيف أنتِ مؤمن إذاً؟ هل أنتِ تثقِ في الله فعلاً هل تؤمنين به مطلقاً؟

2

كيف هي علاقتك مع أمك وأبيك؟ هذا السؤال. كان دائماً سؤالاً محرجاً لعميلاتي، للأسف 90% منهن كانت إجابتهنّ، علاقة سيئة، لكن يتجاهلنّ هذه العلاقة السيئة في سبيل التركيز في حياتهن وصنع مجدهنّ الخاص !

عزيزتي الجميلة ! الحياة تبدأ مع الأم والأب، هما شكلا الحياة التي تريدينها، لن يكون هناك متسع للحديث عن هذا الموضوع الضخم، لكن سأختصر لكِ الطريق:

هناك متسع للحديث عن هذا الموضوع الضخم، لكن سأختصر لك الطريق:

ليس مهماً ابداً كيف يشعرانِ تجاهك، ليس مهماً إذا كنت أمك تحبّكَ أنتِ أو تحب أخاكِ أكثر منك، ليس مهماً إذا كانتَ لا تدعمك لكن تدعم أختَكِ، ليس مهماً إذا كان أباكِ يراك عبئاً ثقيلاً أم خفيفاً، حسناً ما المهم إذاً؟ المهم كيف تشعرين تجاههم أنت؟ مهما حدث حاولي ضبط مشاعركِ تجاه أمّك وأبيك، أحياناً قد تغضبين، اغضبي بعيداً أكتبي كل ما يجعلك غاضبة ثم أحرقيه، أحياناً قد تكونين يائسة بسببهم وتودّين لو يعرفان كم كنتِ بحاجة لهما، لكنهما لم يكونا موجودين من أجلكِ ، تجاهلي هذا الأمر تماماً كما لو أنه غير موجود

لقد كان الله موجوداً وشاهداً وهو اهم وأكبر منهما، لماذا لم تشعري بوجوده؟ ماذا لو فقط نظرتِ إلى أعلى السماء لتري من معكِ طوال الوقت ولكنكِ تتجاهلينه وتتمسّكين بمن لا يهتم بكِ؟ مهما حدث وبدر منهما هو إشارة ورسالة خاصة لكِ أن تكفّي أن تتعلّقي بهما وتلبّي إحتياجاتكِ العاطفية منهم، لقد تجاوزتِ الثامنة عشر، أنتِ الآن كافية جدا، محاطة بملكِ الملوك، هو يرعاكِ منذ نعومة أظافركِ وأرسل لكِ كل ما يلزم لتكبري وتصيري بهذا الجمال اليوم
فأرجوكِ لا تعبثي بطاقتكِ وتستنذفيها فيما لا يجدي، هل عرفتِ كيف تفكّرين؟

3

ما هي العلاقات التي تستنزفك؟ من هم الأشخاص الذين وجودهم يمتص منكِ أكثر من دون أن تحصلي على كلمة حلوة أو دعم أو شعور جميل أو مال

هل يجب أن تكون علاقتنا قائمة على مصلحة ما؟ نعم أقولها بوضوح إذا كنتِ مع صديقة لا تدعمكِ لا بكلمة لا بحسن إستماع لا بوجودها في الأوقات الصحبة، لا بتشجيع على السوشال ميديا لا بهدية مرة في العام، فما الفائدة منها؟ لماذا هي صديقة أصلاً؟! حقيقة أنتِ أفضل من فتيات كثيرات، صديقات عميلاتي كانو يستغلونهم مالياً نفسياً جسدياً، وكنّ يتسائلنّ كيف يمكننا التخلص منهم كل يوم، ثم يأتي غداً ويستمرون في ذات الإستغلال

لا أحد يستغلك أو يستنزفك من دون اذنك، أنت من سمحتِ له بذلك، وإذا كنتِ من الأشخاص الذين تسمحين للآخرين بإستغلالك ؛ فسيصعب عليكِ حقيقةً أن تكوني ناجحاً في مشروعك، النجاح في المشروعات يتطلّب الحسم ورسم الحدود، وانتِ لا تملكين هذه المهارة بعد، لذا لا تتفاجئ عندما تجدين مشروعكِ يتأخر أو لا تجدي رأس المال الكافي لمشروعك، أنتِ لستِ مستعدة بعد قد يتأخر مشروعكِ شهر أوَ 9 أشَهر أو عامان كل ذلك لأنكِ لم تتطَوّري في شخصيتكِ لتصلي إلى النسخة المَناسبة للمشروعِ، فقد يكونَ مشروعكِ متفوّقاً عليك

4

هل غرفتكِ نظيفة ومرتبة؟ عذراً على هذا السؤال ، كيف دولابكِ؟ هل هناك كراكيبَ تحتفظين بها؟ تخلصي من كل الأشياء التي لا فائدة منها، أوراق أحرقيها، كراكيب أرميها في سلة المهملات، إجعلي من بيئتك التي تجلسين عليها يومياً نظيفة ومرتبة حتى تغلقي ملف النظافة ولا يظل مفتوحاً فيعطّل ملف مشروعك الخاص، وحتى تستقبلي المزيد من الأشياء الجديدة، كالأفكار المبدعة .والأموال والعلاقات الصحية وغيرها التي ستدعمكِ كثيراً في مسيرتك المشروعاتية

"حلمك ينتظر لمستكِ الخاصة
وجرأتكِ ليتحوّل إلىَ حقيقة.

ما هي ملاحظاتك على القسم الأول؟

خذي وقتاً
للتفكير
والإسترخاء قبل
أن تبدأي القسم
الثاني

02

القسم الثاني

حجر الأساس لمشروعكِ الخاص

من وحي قصة حقيقية

عفراء فتاة في العشرين من عمرها أتذكر المرّة التي أرسلت لي فيها رسالتها الأولى، قبل أكثر من عامين، كانت ذات مشاعر متأرجحة بين الحماس لمشروعها الجديد، والحزن والقلق من المستقبل، من أين تبدأ؟ كيف تبدأ؟ ماذا ستفعل؟ كيف تحصل على عملاء؟ كيف تطوّر من نفسها؟ كيف تكمل دراستها الجامعية؟ كيف يكون لديها أصدقاء رائعون في محيطها؟ كيف تجد شريك حياة رائع؟

لقد كانت أسئلتها المتتالية، مزيج من التلهّف والقلق، لكن بعد التحدّث معها، ومعرفة ظروفها الحالية ودوافعها، اخترتُ أن ابدأ معها في مجال واحد، هو مجال مشروعها الخاص، لماذا؟ لأن مرحلتها في تلك الفترة كانت المشروع الخاص ، وهذا لا يعني أنني أنصح كل الفتيات ذات النصيحة، لا الأمر مختلف جدا، كل فتاة في مرحلة بعينها لديها تحدي أو اختبار أو حتى فرصة عظيمة يمكن أن تكون نقطة تحوّل في حياتها، ربما هي تجمع المال الكافِ لمشروعها الخاص، أما أنتِ فيأتيك المال على هيئة مهر من شريك حياتك

إذا كان مشروعك شخصاً تحبينه أو طفلك الصغير، كيف ستتعاملين معه؟ هل ستجعلينه جائع حتى الساعة الواحدة ظهراً؟ هل ستتجاهلين إحتياجاته الشديدة في عمره المبكر؟
مشروعك هو طفلك الصغير بقدر ما تقدمين له من حب وتغذية سيُعطيك، لا تقولي لا أملك المال الكافِ لأغذيه ولا أعرف كيف ألبّي إحتياجاته ! لأنك بهذا ستصبحي مثل الأم التي تعتقد أن لديها الطفل ورزق هذا الطفل منها أو من أبيه، في حين أن الله عز وجل كفاهم همّ رزقه، وقال في محكّم تنزيله (لا نسألك رزقا)

حسناً لنبدأ في الحفر عميقاً
في دفترك الخاص اسألي نفسك هذه الأسئلة

هل لدي هوايات يمكنني تحويلها لمشروع؟
ما هي المهارات التي تعلمتها مؤخراً وأحبها ويمكنني تحويلها لمشروع؟
ما هي أهم الأفكار اللازمة لإنشاء مشروعي الخاص؟
ما هي المشاريع القائمة والتي أحبها أو اشعر أنني أستطيع فعل مثلها؟
إبحثي عن المشاريع المشابهة لمشروعكِ في منطقتكِ وبعيداً عنها (إختاري 10 مشاريع منها وإدرسي كل مشروع على حدا، تعرّفي على المشروع جيّداً وصاحب المشروع، كيف بدأ المشروع، أين وصل الآن؟ كيف وصل؟ ما هو السبب الأساسي لنجاح مشروعه؟

أحياناً قد نواجه تحديات ومشكلات في المشروع الذي أمامنا لأننا لا نعرف الكثير عنه، أو ليس مجالاً نحبه، إنه مثل الشخص الذي يستيقظ صباحاً من أجل العمل 24 ساعة في مجال لا يحبه إلى الأبد، إنه نوع من الإختناق الذي يعرفه الجسد جيّداً، فأجسادنا تنفر من كل ما لا يريحنا
كل الأفكار عن مشروعك الخاص، قومي بترتيبها وتنقيحها، فهذا الملف سيكون الدعامة الأساسية لمسار حياتك في الفترة القادمة

في صفحة منفصلة، أكتبي كل الأشياء التي تحتاجينها لقيام مشروعك سواء كنتِ تملكينها أو لا تملكينها، المهم أكتبي من غير توقف، هكذا تتعاملين مع مشروعك بأنه موجود، سيشعر عقلك الباطن أنه فعلاً موجود لتتم تغذيته، فأنتِ لن تغذي شيئاً غير موجود في عقلك أصلاً
! ما هو أهم غذاء لمشروعك؟ غذاء الملكات بالطبع (الوضوح)
الوضوح، هو أهم أداة ستحتاجينها في حياتك، اذا لم تكوني واضحة بماذا تريدين أن تحققي بمشروعك؟ وكيف سيكون مشروعك؟ فكيف ستحصلين على ما تريدين؟ قد يستغرق الوضح يوم ويومان وشهر وربما عامان لكي تحصلي بالضبط على ما تريدين لكن ! عدم الوضوح قد يستغرق منك عمراً كاملاً
هل تعرفين كتاب مدير الدقيقة الواحدة؟ حسناً لا بأس إن لم تكن تعرفينه، اريد منك تطبيق شيء واحد في هذا الكتاب وهو : أن تكتبي كل ما يخص مشروعك في صفحة واحدة من 250 كلمة، بحيثُ اذا سألك أي شخص عن مشروعك ستجيبين عليه في دقيقة واحدة فقط ، تدرّبي على هذا الأمر كثيراً

ما هي ملاحظاتك على القسم الثاني؟

خذي وقتاً
للتفكير والعمل
قبل أن تبدأ
الكتيب الثاني

سنكتفي بهذا القدر لهذا الأسبوع، أرجو منكِ شاكرة أن تركّزي على تطبيق كل ما تم ذكره من المقدمة إلى الخاتمة قبل إرسال الكتيب الثاني و ذلك من أجلكِ أنتِ، ستشعرين أن هذا الأسبوع أصبح أخف وأنه يمكنكِ فعل شيء جديد، كوني دائماً ممتنة لله لأنو يحيطكِ برعايته ودعمه، أنتِ لا تحتاجين لبشر، أنتِ تحتاجين لرب البشر ليريكَ الطريق الحقيقي للتسخير، فكوني دائماً هناك

جميع الحقوق محفوظة 2025م
www.rayhanabdo.com
لا يجوز نقل أو طباعة أجزاء من هذا الكُتيّب إلا بإذن خطي من الكاتب
لأي إستفسار أو أسئلة
info@rayhanabdo.com
لحجز جلسات الكوتشينغ الخاصة
00201156381396