

أفضل كتاب في التنمية البشرية وتطوير الذات في
العالم العربي
الكاتب بدر شاشا
لن تتدم

هدية قبل بداية هذا الكتاب

بناء الإنسان من الداخل إلى الخارج

الإنسان لا يتغير في يوم واحد، وإنما يتغير من خلال أفكاره وقراراته وعاداته اليومية. حياتك الحالية هي إلى حد كبير نتيجة لما تكرر، وما تفكر فيه، وما تسمح له بأن يحتل وقتك واهتمامك، والطريقة التي تتعامل بها مع المال والعمل والعلاقات والمشكلات.

البداية الحقيقية تكون من معرفة نفسك. اعرف نقاط قوتك وضعفك، قيمك، أهدافك، مخاوفك، عاداتك، مشاعرك، الأشياء التي تستنزفك، والأشياء التي تمنح حياتك معنى. لا تبني حياتك فقط على توقعات الآخرين، لأنك إذا لم تحدد بنفسك ما تريد، يمكن أن تجد نفسك تعيش حياة اختارها الآخرون لك.

لا تحاول أن تجعل حياتك خالية من المشاكل. الحياة بطبيعتها تحتوي على صعوبات وفشل وخسارة ورفض وضغط ومسؤوليات. السؤال الأفضل ليس

كيف أتخلص من كل المشكلات، وإنما ما المشكلات التي تستحق أن أحملها؟ النجاح يحتاج إلى ثمن، والصحة تحتاج إلى انضباط، والعلاقات تحتاج إلى تواصل، والمال يحتاج إلى تعلم وإدارة، والمهارات تحتاج إلى ممارسة.

تعلم أن تفرق بين الأشياء التي تستطيع التحكم فيها والأشياء التي لا تستطيع التحكم فيها. لا يمكنك التحكم في رأي كل الناس، أو الماضي، أو كل الأحداث الخارجية، لكن يمكنك التحكم في قراراتك، وردود أفعالك، ووقتك، وعاداتك، وطريقة تعلمك، والأشخاص الذين تسمح لهم بالتأثير عليك.

تحمل المسؤولية عن حياتك لا يعني أن تلوم نفسك على كل شيء. قد تحدث لك أشياء لم تخترها، لكنك تستطيع غالباً أن تختار كيف تتعامل معها وما الخطوة التالية التي ستقوم بها.

لا تجعل رأيك أو معتقداتك ثابتة بشكل يمنعك من التعلم. قد تكون مخطئاً، وقد تكتشف معلومات جديدة، وقد تتغير أهدافك. الشخص القوي ليس من يرفض تغيير رأيه، بل من يستطيع الاعتراف بالخطأ والتعلم منه.

لا تجعل الفشل هوية. الفشل نتيجة أو تجربة، وليس تعريفاً لشخصيتك. حاول، راقب النتيجة، اكتشف الخطأ، عدل الطريقة، وحاول مرة أخرى. التقدم غالباً يأتي من سلسلة طويلة من المحاولات والتعديلات.

العادات هي الأفعال التي تتكرر حتى تصبح أسهل وأكثر تلقائية. العادة تبدأ بسلوك، ثم يتكرر السلوك، ثم يصبح نمطاً، ثم يبدأ في تشكيل شخصيتك ونتائجك.

كل عادة يمكن فهمها من خلال محفز ورغبة واستجابة ومكافأة. شيء يلفت انتباهك، ينشئ رغبة، فتقوم بسلوك، ثم تحصل على نتيجة أو شعور يجعل تكرار السلوك أكثر احتمالاً.

إذا أردت بناء عادة جيدة، اجعلها واضحة وجذابة وسهلة ومرضية. حدد ماذا ستفعل ومتى وأين. اربط العادة الجديدة بعادة موجودة. جهز البيئة بحيث يصبح السلوك سهلاً. ابدأ بأصغر خطوة ممكنة.

إذا أردت القراءة، لا تبدأ بالضرورة بكتاب كامل يوميًا. ابدأ بصفحة. إذا أردت الرياضة، لا تبدأ بخطة ضخمة لا تستطيع الاستمرار عليها. ابدأ بعشر دقائق. إذا أردت الدراسة، افتح الكتاب وابدأ بخمس دقائق.

قاعدة الدقيقتين تساعدك على التغلب على مقاومة البداية. اجعل العادة في البداية بسيطة جدًا: افتح الكتاب، ارتد ملابس الرياضة، افتح الحاسوب، رتب شيئًا واحدًا. الهدف الأول هو تثبيت السلوك، ثم تطويره تدريجيًا.

البيئة أقوى مما يعتقد كثير من الناس. ضع الأشياء التي تريد استخدامها أمامك، وأبعد الأشياء التي تريد تقليلها. اجعل الكتاب قريبًا، وحذّر نفسك من وضع الهاتف بجانبك طوال الوقت، وجهاز ملابس الرياضة قبل موعدها، ونظم مكان العمل والدراسة.

لا تعتمد على الحماس وحده. الحماس يتغير، أما النظام فيستمر. صمم روتينًا تستطيع تنفيذه حتى في الأيام التي لا تشعر فيها بالحماس.

تتبع عاداتك. ضع علامة كل يوم تنجح فيه. رؤية التقدم تساعد على الاستمرار. وإذا فشلت يومًا، لا تحول ذلك إلى أسبوع. لا تفوت مرتين. العودة السريعة أهم من المثالية.

العادات السيئة يمكن التعامل معها بعكس القواعد نفسها. اجعلها غير واضحة، وغير جذابة، وصعبة، وغير مرضية. أبعد المحفزات، أضف خطوات تجعل السلوك أصعب، وتذكر تكلفته ونتائجه.

لا تحاول تغيير حياتك كلها في يوم واحد. اختر عددًا محدودًا من العادات ذات التأثير الكبير. ابدأ بعادة واحدة أو اثنتين، ثم ابن فوقهما.

الهوية مهمة جدًا. لا تقل فقط أريد أن أقرأ، بل حاول أن تصبح شخصًا قارئًا. لا تقل أريد أن أمارس الرياضة فقط، بل ابن هوية شخص يهتم بصحته. السلوك المتكرر يثبت الهوية، والهوية الجديدة تجعل السلوك أسهل.

التغيير الحقيقي يحدث عندما تنتقل من مطاردة النتائج فقط إلى بناء الأنظمة. الهدف قد يكون خسارة الوزن، لكن النظام هو الأكل المتوازن والحركة والنوم. الهدف قد يكون المال، لكن النظام هو الادخار وإدارة المصاريف والاستثمار المدروس. الهدف قد يكون النجاح المهني، لكن النظام هو التعلم والممارسة والانضباط.

ابدأ يومك بوضوح. استيقظ في وقت مناسب، اهتم بنظافتك، رتب مكانك، راجع أولوياتك، وتحرك نحو أهم مهمة بدل أن تجعل الهاتف يحدد بداية يومك.

خلال اليوم، ركز على مهمة واحدة في كل مرة عندما يكون التركيز العميق مطلوباً. أغلق الإشعارات، أبعد مصادر التشتيت، خذ فترات راحة، وعد إلى المهمة. تعدد المهام المستمر قد يضعف التركيز ويزيد الشعور بالضغط.

في نهاية اليوم، راجع ما حدث. ماذا أنجزت؟ ماذا لم تنجز؟ لماذا؟ ما الذي تعلمته؟ ماذا ستغير غداً؟ المراجعة لا تهدف إلى جلد الذات، بل إلى تحسين النظام.

مرة في الأسبوع، راجع أهدافك وعاداتك ووقتك ومالك وعلاقاتك وصحتك. اسأل نفسك ما الذي يعمل وما الذي لا يعمل، ثم عدل الخطة.

تعلم إدارة مشاعرك. الشعور ليس أمراً يجب طاعته دائماً. عندما تشعر بالغضب أو الخوف أو الحزن، توقف قليلاً، لاحظ الشعور، حاول فهم سببه، ثم اختر ردك بدل أن تجعل الانفعال يختار نيابة عنك.

الغضب يحتاج إلى مساحة قبل التصرف. لا ترسل رسالة وأنت في قمة الغضب، ولا تتخذ قراراً كبيراً في لحظة انفعال. اهدأ، افهم المشكلة، ثم تحدث.

الثقة بالنفس لا تأتي فقط من تكرار عبارات إيجابية. إنها تُبنى عندما تلتزم بالوعود التي تعطيها لنفسك، وتتعلم مهارات، وتواجه تحديات، وتحمل المسؤولية، وتتعلم من الأخطاء.

احترم نفسك من خلال أفعالك. عندما تقول لنفسك سأقرأ ثم تقرأ، سأتمرن ثم تتمرن، سأتعلم ثم تتعلم، تبدأ في بناء ثقة حقيقية مبنية على الدليل.

العلاقات الصحية تحتاج إلى احترام وثقة وتواصل وحدود واضحة. استمع قبل أن تتحدث، لا تقاطع باستمرار، لا تفترض أن الآخرين يعرفون ما تفكر فيه، وعبر عن احتياجاتك بوضوح.

تعلم أن تقول لا. لا يمكنك إرضاء الجميع ولا القيام بكل شيء. كل التزام تقبله يأخذ جزءاً من وقتك وطاقة حياتك. لذلك اختر ما يتوافق مع قيمك وأولوياتك.

في العلاقات، لا تعتمد على التعميمات السطحية عن الرجال أو النساء. كل إنسان له شخصية وتجارب وتربية وقيم وظروف مختلفة. لفهم شخص معين، حاول أن تفهم هذا الشخص نفسه بدل افتراض أن جنسه يحدد شخصيته بالكامل.

فهم سيكولوجية المرأة يعني فهم أن تجربة المرأة تتأثر بالشخصية والعمر والتربية والثقافة والأسرة والتعليم والعمل والعلاقات والظروف الاقتصادية والاجتماعية. لا توجد شخصية نفسية واحدة تنطبق على جميع النساء.

المرأة يمكن أن تكون أمًا وزوجة وموظفة وقائدة وطالبة وصاحبة مشروع وفردًا مستقلًا في الوقت نفسه. لا ينبغي اختزال قيمتها في دور واحد فقط.

تقدير الذات يتأثر بنظرة الشخص إلى نفسه وبالتجارب والعلاقات والمقارنة والصورة الجسدية والإنجازات. الصورة التي يقدمها المجتمع عن الجمال أو النجاح ليست مقياسًا كاملاً لقيمة الإنسان.

الاستقلالية تعني القدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وإدارة المال وتطوير المهارات ووضع الحدود. وهي لا تعني رفض الأسرة أو العلاقات، بل تعني امتلاك شخصية وقرار وحياة خاصة.

العمل والطموح جزء من حياة كثير من الناس، والمرأة والرجل يمكن أن ينجحا في مجالات مختلفة. القيادة تحتاج إلى كفاءة وتواصل واتخاذ قرار وتحمل مسؤولية، وليس إلى جنس معين.

أما المال، ففهمه يحتاج إلى أكثر من معرفة كيفية كسبه. يجب أن تعرف كيف تديره، وكيف تنفقه، وكيف تدخره، وكيف تستثمره، وكيف تحمي نفسك من القرارات المالية السيئة.

لا تجعل راتبك هو الخطة المالية الكاملة لحياتك. الوظيفة يمكن أن تكون مصدر دخل مهمًا، وفي الوقت نفسه يمكنك بناء مدخرات واستثمارات ومهارات ومشاريع وأصول بحسب ظروفك.

افهم الفرق بين الدخل والمصروف والأصل والالتزام والتدفق النقدي. الشيء المهم ليس فقط كم تملك على الورق، بل كيف يؤثر الشيء على أموالك مع مرور الوقت.

الأصل، وفق الاستخدام المبسط في كتب الثقافة المالية، هو شيء يمكن أن يساهم في توليد دخل أو قيمة مالية. أما الالتزام أو المصروف فهو شيء يسحب من تدفّق النقدي. لكن الواقع المالي والقانوني أكثر تعقيداً من هذه التعريفات المبسطة.

لا تجعل المظهر المالي يخدعك. سيارة فاخرة ومنزل كبير وملابس غالية لا تعني بالضرورة ثروة حقيقية. الثروة قد تكون في الأشياء التي لا تراها: مدخرات، استثمارات، أصول، أو قدرة على تحمل الطوارئ.

حدد معنى "كافٍ" بالنسبة لك. إذا لم تعرف متى يكفيك المال، فقد تدخل في سباق لا ينتهي نحو المزيد. المال وسيلة يمكن أن تمنحك الأمان والمرونة والخيارات، وليس مجرد وسيلة لإظهار المكانة.

الادخار مهم لأنه يمنحك هامش أمان. وجود احتياطي مالي يمكن أن يساعدك على التعامل مع المصاريف غير المتوقعة ويمنحك خيارات أكثر.

لا تجعل كل دخلك يذهب إلى الاستهلاك. عندما تستطيع، أنشئ فائضاً، ثم استخدمه وفق خطة مناسبة لك في الادخار أو الاستثمار أو تطوير مهاراتك.

الفائدة المركبة تجعل الوقت عنصراً مهماً جداً في بناء الثروة. عندما يتم إعادة استثمار العوائد، يمكن للنمو أن يتراكم على مدى طويل. لذلك الاستمرارية والزمن قد يكونان أهم من محاولة تحقيق نتيجة ضخمة بسرعة.

لا توجد استراتيجية مالية واحدة تناسب الجميع. ما يناسب شخصاً قد لا يناسب شخصاً آخر بسبب اختلاف الدخل والعمر والمسؤوليات والأهداف وتحمل المخاطر والبلد والقوانين.

لا تستثمر في شيء لا تفهمه. قبل أي قرار مالي، اسأل كيف يمكن أن أربح، وكيف يمكن أن أخسر، وما المخاطر، وما الرسوم، وما السيولة، وما المدة، وهل أستطيع تحمل الخسارة؟

لا تطارد الثراء السريع. كلما وعدك شخص بعائد ضخم مع مخاطرة شبه معدومة، يجب أن تزداد حذرك.

الحظ والمخاطر جزء من النتائج المالية. نجاح شخص لا يعني أن كل ما فعله كان صحيحًا، وفشل شخص لا يعني أن كل قراراته كانت خاطئة. تعلم تقييم العملية وليس النتيجة فقط.

اترك هامشًا للخطأ. لا تبني حياتك المالية على افتراض أن كل شيء سيحدث كما خططت. يمكن أن ينخفض الدخل، ترتفع المصاريف، تنخفض الاستثمارات أو تظهر ظروف غير متوقعة.

اعمل للتعلم، وليس فقط للحصول على الراتب. تعلم البيع والتفاوض والتسويق والمحاسبة والإدارة والتواصل والقيادة والاستثمار. مجموعة المهارات قد تكون أكثر قيمة من الاعتماد على مهارة واحدة.

البيع والتواصل مهمان لأن القدرة على تقديم القيمة وشرح الأفكار وفهم احتياجات الناس والتفاوض يمكن أن تزيد فرصك في العمل والأعمال.

تعلم المحاسبة الأساسية حتى لو لم تكن محاسبًا. اعرف دخلك ومصاريفك وأصولك والتزاماتك وصافي وضعك المالي.

تعلم القوانين والضرائب في بلدك قبل تطبيق أي نصيحة مالية. أمثلة الكتب المالية قد تكون مبنية على الولايات المتحدة أو ظروف اقتصادية مختلفة، لذلك لا ينبغي تطبيقها حرفيًا في المغرب أو أي بلد آخر دون فهم القواعد المحلية.

ابن حياتك المهنية أيضًا من خلال المهارات. الشخص الذي يطور نفسه باستمرار يرفع قدرته على التعامل مع تغيرات سوق العمل.

العمل ليس فقط وسيلة للحصول على المال. يمكن أن يكون وسيلة لبناء الخبرة والانضباط والشبكات والمهارات.

ريادة الأعمال قد تكون وسيلة لبناء مصدر دخل أو نظام أو أصل، لكنها ليست طريقًا مضمونًا للثراء. المشروع يحتاج إلى دراسة وسوق وتمويل وإدارة ومخاطرة ومسؤولية.

تعلم الاستثمار بالتدريج. افهم الأساسيات قبل أن تضع أموالًا حقيقية. لا تجعل الخوف يمنعك من التعلم، ولا تجعل الطمع يدفعك إلى المخاطرة غير المفهومة.

المال يحتاج إلى عقلية طويلة الأجل. لا تحاول تحقيق كل شيء بسرعة. ابحث عن نظام يمكن أن يستمر سنوات.

الصحة جزء من بناء الحياة. النوم المنتظم، الغذاء المتوازن، الحركة، النظافة، الراحة وإدارة الضغط كلها عادات أساسية. لا تبني النجاح المالي أو المهني على حساب صحتك بشكل دائم.

الرياضة لا تحتاج إلى بداية مثالية. ابدأ بالمشي أو تمارين بسيطة أو برنامج مناسب لقدرتك، ثم تطور تدريجيًا.

النوم ليس وقتًا ضائعًا. الجسم والعقل يحتاجان إلى الراحة. حاول بناء روتين نوم مناسب وتقليل المنبهات والشاشات قبل النوم إذا كانت تؤثر في نومك.

رتب مكانك. البيئة المنظمة تقلل الاحتكاك وتساعدك على بدء المهام. لا تنتظر حتى تصبح الفوضى ضخمة؛ نظف قليلًا كل يوم.

تعلم إدارة الوقت. لا تسأل فقط كيف أملاً يومي، بل اسأل ما الذي يستحق أن يأخذ جزءًا من حياتي؟

الوقت أهم من كثير من الأشياء لأنه لا يمكن استرجاعه. المال يمكن أن يعود، أما الساعة التي انتهت فلا تعود.

لا تجعل وسائل التواصل والمقارنة تتحكم في قيمتك. ما يظهر على الإنترنت ليس الصورة الكاملة لحياة الناس.

قارن نفسك بنفسك السابقة أكثر مما تقارن نفسك بالآخرين. اسأل هل أصبحت أكثر انضباطًا، أكثر معرفة، أكثر صحة، أكثر قدرة على إدارة المال، وأكثر وضوحًا؟

اجعل أهدافك محددة وقابلة للتطبيق. لا تقل فقط أريد أن أنجح. حدد ماذا يعني النجاح بالنسبة لك وما السلوكيات التي ستقربك منه.

اكتب أهدافك، ثم حول كل هدف إلى نظام، ثم حول النظام إلى عادات، ثم اجعل العادات سهلة التكرار.

يمكن أن يكون لديك هدف مالي، هدف صحي، هدف مهني، هدف تعليمي، هدف اجتماعي وهدف شخصي، لكن لا تحاول تطوير كل شيء بأقصى سرعة في الوقت نفسه.

تعلم ترتيب الأولويات. ليس كل شيء عاجلاً، وليس كل شيء مهماً.

عندما تواجه قراراً، اسأل نفسك ما النتيجة المحتملة، وما التكلفة، وما المخاطر، وما الذي أستطيع التحكم فيه، وهل يتوافق القرار مع قيمتي؟

لا تجعل الخوف يفقد حياتك، لكن لا تجعل الشجاعة تعني التهور. الشجاعة الحقيقية يمكن أن تكون في التعلم والتحليل واتخاذ المخاطر المحسوبة.

لا تحاول إرضاء الجميع. بعض الناس لن يعجبهم اختيارك مهما فعلت. ركز على القيم والالتزامات التي اخترتها بوعي.

لا تحاول أن تكون شخصاً مثالياً. حاول أن تكون شخصاً يتعلم ويعود ويصح أخطائه.

اللامبالاة الصحية ليست أن تصبح بلا مشاعر أو بلا اهتمام. معناها أن تتوقف عن إعطاء كل شيء نفس القدر من الاهتمام، وأن تختار بعناية ما يستحق وقتك وطاقة عقلك.

اسأل نفسك باستمرار: هل هذا الأمر مهم فعلاً؟ هل أستطيع تغييره؟ هل يستحق طاقتي؟ ماذا سيحدث إذا تجاهلته؟

تعلم تقبل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها، والعمل على الأشياء التي تستطيع التأثير فيها.

تذكر أن الحياة محدودة. هذا لا يعني الخوف من الموت، بل استخدام محدودية الوقت لترتيب الأولويات وعدم تأجيل كل شيء إلى المستقبل.

في النهاية، الحياة المتوازنة ليست أن تكون غنياً فقط، ولا ناجحاً في العمل فقط، ولا مثالياً في العادات فقط. الحياة المتوازنة تجمع بين الصحة والعقل والعلاقات والعمل والمال والمعنى والراحة.

الشخص القوي مالياً لا يحتاج بالضرورة إلى إظهار ثروته.

الشخص القوي نفسيًا ليس من لا يشعر بالخوف، بل من يستطيع التعامل معه.

الشخص المنضبط ليس من يعمل بلا توقف، بل من يعرف متى يعمل ومتى يرتاح.

الشخص الناجح ليس من لا يفشل، بل من يتعلم ويستمر.

الشخص الواعي ليس من يعرف كل شيء، بل من يعرف حدود معرفته ومستعد للتعلم.

الشخص الذي يريد بناء نفسه يبدأ من الداخل ثم ينتقل إلى السلوك ثم إلى النتائج.

الفكرة النهائية هي أن حياتك تُبنى من قرارات صغيرة تتكرر. أفكارك تؤثر في قراراتك، قراراتك تتحول إلى أفعال، الأفعال المتكررة تصبح عادات، العادات تدعم هويتك، والهوية تؤثر في مستقبلك.

اعرف نفسك.

حدد قيمك.

اختر ما يستحق اهتمامك.

تحمل مسؤولية قراراتك.

ابنِ عادات صغيرة.

صمم بيئتك.

طور مهاراتك.

تعلم إدارة المال.

ابنِ أصولًا بطريقة مدروسة.

احمِ صحتك.

حافظ على علاقات صحية.

ضع حدودًا.

تعلم من الفشل.

اترك مساحة للخطأ.

لا تطارد الكمال.

لا تطارد الثراء السريع.

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين.

ولا تنتظر يومًا مثاليًا حتى تبدأ.

ابدأ بما تستطيع اليوم، ثم كرر، ثم راجع، ثم حسن، ثم استمر.

النسخة الأفضل منك ليست شخصًا مختلفًا يظهر فجأة، وإنما نتيجة آلاف القرارات الصغيرة التي تتخذها عندما لا يراك أحد.

من المعرفة إلى التطبيق

معرفة العادات والمال والنفس لا تكفي وحدها. القيمة الحقيقية تبدأ عندما تتحول المعرفة إلى سلوك يومي.

لا تقل فقط "أريد أن أغير"، بل حدد ما الذي ستفعله اليوم، هذا الأسبوع، وهذا الشهر.

التغيير يبدأ من الوعي، ثم القرار، ثم الفعل، ثم التكرار، ثم يصبح عادة.

تقييم الذات

ابدأ بتقييم حياتك الحالية بصدق.

اسأل نفسك عن صحتك، نومك، طاقتك، شخصيتك، عاداتك، أموالك، عملك، تعليمك، علاقاتك، وقتك، مشاعرك، وانضباطك.

- اكتب الأشياء التي تسير بشكل جيد.
- اكتب الأشياء التي تحتاج إلى تحسين.
- اكتب الأشياء التي تستنزفك.
- اكتب الأشياء التي تريد التخلص منها.
- اكتب الأشياء التي تريد بناءها.
- لا تستخدم التقييم لجلد الذات.
- استخدمه لمعرفة نقطة البداية.

معرفة الذات

اعرف:

- ما الذي تحبه؟
- ما الذي لا تحبه؟
- ما قيمك؟
- ما الذي تخاف منه؟
- ما الذي يحفزك؟
- ما الذي يستنزفك؟
- ما مهاراتك؟
- ما نقاط ضعفك؟
- ما الذي تريد تعلمه؟
- ما نوع الإنسان الذي تريد أن تصبحه؟

لا تجعل الآخرين يحددون قيمتك.

قيمتك الإنسانية لا تعتمد على المال أو الوظيفة أو الشكل أو رأي الآخرين.

لكن تطوير نفسك مسؤولية يمكنك تحملها.

حدد القيم التي تريد أن يعيش بها سلوكك.

يمكن أن تكون:

- . الصدق.
- . المسؤولية.
- . الاحترام.
- . التعلم.
- . الأسرة.
- . الحرية.
- . الانضباط.
- . الصحة.
- . الاستقلال.
- . الإبداع.
- . العدالة.
- . العمل.
- . السلام الداخلي.

بعد تحديد القيم اسأل:

هل سلوكي اليومي يعكس هذه القيم؟

إذا كنت تقول إن الصحة مهمة، لكن نومك وفوضائك وعاداتك كلها عكس ذلك، فهناك فجوة بين قيمك وسلوكك.

الرؤية المستقبلية

تخيل الشخص الذي تريد أن تصبحه.

كيف يفكر؟

كيف يتعامل مع المال؟

كيف يعمل؟

كيف يتحدث؟

كيف يتعامل مع الغضب؟

كيف يتعامل مع الفشل؟

كيف يدير وقته؟

كيف يعامل الناس؟

كيف يهتم بصحته؟

كيف يتعلم؟

ثم اسأل:

ما السلوك الذي يفعله هذا الشخص يوميًا؟

ابدأ بتلك السلوكيات.

الأهداف

لا تجعل الأهداف مجرد أمنيات.

حوّلها إلى نتائج واضحة وسلوكيات قابلة للتنفيذ.

بدل:

أريد أن أصبح غنيًا.

اكتب:

أريد أن أرفع دخلي، وأخفض المصاريف غير الضرورية، وأبني مدخرات،
وأتعلم الاستثمار، وأطور مهاراتي.

بدل:

أريد أن أكون مثقفًا.

اكتب:

ساقراً وأتعلّم وألخص وأطبق كل أسبوع.

نظام الأولويات

كل يوم حدد أهم شيء.

لا تجعل عشرات المهام متساوية في الأهمية.

اسأل:

ما المهمة التي إذا أنجزتها سيكون يومي أفضل؟

ابدأ بها.

ثم انتقل إلى المهام الأخرى.

إدارة الوقت

الوقت مورد محدود.

لا تستطيع شراء يوم إضافي.

راقب أين يذهب وقتك.

قد تكتشف أن جزءاً كبيراً من يومك يذهب إلى:

- الهاتف.
- وسائل التواصل.
- التصفح.
- النقاشات غير المفيدة.
- التأجيل.
- التنقل بين المهام.

لا تحتاج إلى استغلال كل دقيقة.

تحتاج إلى منع ضياع معظم الوقت في الأشياء التي لا تخدم أهدافك.

عندما تعمل:

- حدد المهمة.
- أغلق الإشعارات.
- أبعد الهاتف.
- حدد مدة للعمل.
- اعمل على شيء واحد.
- خذ راحة.
- عد إلى العمل.

التركيز مهارة يمكن تدريبها.

التسويق

التسويق غالباً لا يعني أنك كسول فقط.

قد يكون سببه:

- المهمة كبيرة.
- المهمة غير واضحة.
- الخوف من الفشل.
- الكمالية.
- الملل.
- نقص الطاقة.
- عدم وجود موعد واضح.

الحل:

صغّر المهمة.

بدل "سأدرس"، قل:

سأفتح الدرس وأقرأ أول صفتين.

بدل "سأرتب حياتي"، قل:

سأرتب مكتبي لمدة عشر دقائق.

الانضباط

الانضباط يعني أن يكون سلوكك مرتبطاً بقرارك وليس بمزاجك فقط.

لكن الانضباط لا يعني تجاهل التعب والمرض والحاجة إلى الراحة.

الانضباط الصحي يعني معرفة متى تدفع نفسك ومتى تستريح.

المشاعر

لا تحارب كل مشاعرك.

تعلم فهمها.

عندما تشعر بالغضب:

توقف.

تنفس.

لاحظ ما تشعر به.

حدد السبب.

اسأل ما الذي تستطيع التحكم فيه.

ثم قرر ماذا ستفعل.

عندما تشعر بالخوف:

لا تفترض أن الخوف يعني أن عليك التراجع.

اسأل:

هل هناك خطر حقيقي؟

هل يمكن تقليله؟

هل أحتاج إلى معلومات أكثر؟
ما أصغر خطوة آمنة يمكنني القيام بها؟
دفتر المشاعر

اكتب:
الموقف.
الشعور.
الفكرة التي جاءت في ذهنك.
شدة الشعور.
ردة فعلك.
ما الذي كنت تحتاجه؟
ما التصرف الأفضل؟
ماذا تعلمت؟
هذا يساعدك على رؤية الأنماط المتكررة في حياتك.
المرونة النفسية

الحياة لن تسير دائماً كما تريد.
قد تخسر.
قد تفشل.
قد تُرفض.
قد تتغير الظروف.
المرونة تعني القدرة على التكيف دون فقدان كل توازنك.

لا تسأل فقط:

لماذا حدث هذا؟

اسأل أيضًا:

ماذا أفعل الآن؟

ماذا أتعلم؟

ما الذي أستطيع تغييره؟

ما الخطوة التالية؟

عقلية النمو

لا تقل:

أنا لا أستطيع.

قل:

أنا لا أستطيع ذلك بعد.

القدرة يمكن أن تتطور من خلال:

- التعلم.
- التدريب.
- التكرار.
- التغذية الراجعة.
- تصحيح الأخطاء.

لكن عقلية النمو لا تعني أن كل شيء ممكن بلا حدود.

هناك اختلافات في الظروف والموارد والقدرات، لذلك الهدف هو تطوير ما تستطيع تطويره بطريقة واقعية.

الفشل يعطيك معلومات.

اسأل:

ماذا حدث؟

ما السبب؟

ما الذي كان تحت سيطرتي؟

ما الذي لم يكن تحت سيطرتي؟

ما الخطأ؟

ما الذي سأغيره؟

ثم أعد المحاولة بطريقة أفضل.

المال

ابدأ بمعرفة أرقامك.

اعرف:

دخلك.

مصروفاتك.

ديونك.

مدخراتك.

استثماراتك.

أصولك.

التزاماتك.

لا يمكنك إدارة ما لا تعرفه.

الميزانية

قسّم المال حسب احتياجاتك وأهدافك.

الاحتياجات الأساسية أولاً.

ثم الالتزامات.

ثم الاحتياطي المالي.

ثم الأهداف المستقبلية والاستثمار المناسب.

ثم الترفيه والاستهلاك.

النسب ليست واحدة للجميع.

المهم أن يكون لديك نظام واضح.

صندوق الطوارئ

وجود احتياطي مالي يساعد على التعامل مع:

- . فقدان الدخل.
- . إصلاحات.
- . مصاريف غير متوقعة.
- . ظروف طارئة.

حجم الاحتياطي المناسب يختلف حسب دخلك واستقرار عملك ومسؤولياتك.

الديون

ليست كل الديون متساوية.

افهم:

- . قيمة الدين.

- الفائدة.
- مدة السداد.
- القسط.
- الرسوم.
- سبب الاقتراض.

احذر من الديون التي تمول استهلاكًا لا تستطيع تحمل تكلفته.

الأصول

تعلم التفكير في الأشياء التي تملكها:

هل تولد دخلاً؟

هل يمكن أن تنمو قيمتها؟

ما تكلفتها؟

ما مخاطرها؟

هل تحتاج إلى صيانة؟

هل يمكن بيعها بسهولة؟

لا تنظر فقط إلى السعر.

انظر إلى التدفق النقدي والتكلفة والمخاطر.

الاستثمار

قبل الاستثمار:

تعلم.

افهم المنتج.

افهم المخاطر.

افهم الرسوم.

افهم السيولة.

افهم المدة.

اعرف ماذا يحدث إذا انخفضت القيمة.

لا تستخدم أموالاً لا تستطيع تحمل خسارتها في استثمار عالي المخاطر.

لا تطارد الربح السريع.

لا تستثمر بسبب ضغط الآخرين.

الفائدة المركبة

الوقت يمكن أن يكون عنصراً قوياً في بناء الثروة.

إعادة استثمار العوائد يمكن أن تؤدي إلى تراكم النمو مع الزمن.

لهذا السبب:

البدء المبكر + الاستمرارية + الصبر

قد يكون أكثر أهمية من محاولة تحقيق نتائج ضخمة بسرعة.

الثروة الحقيقية

الثروة ليست دائماً ما يظهر للناس.

قد يكون الشخص الذي لا يشتري الأشياء الفاخرة:

- يدخر.
- يستثمر.
- يبني مشروعاً.
- يحتفظ باحتياطي.

لذلك لا تقيس نجاحك بما تراه عند الآخرين.

لا تعمل فقط للحصول على الراتب.

استخدم العمل لتطوير:

- . الخبرة.
- . التواصل.
- . القيادة.
- . حل المشكلات.
- . الإدارة.
- . البيع.
- . التفاوض.
- . المهارات التقنية.
- . العلاقات المهنية.

كل مهارة إضافية قد تزيد قدرتك على خلق قيمة.

التعلم

اجعل التعلم عادة مستمرة.

اقرأ.

استمع.

اكتب.

لخص.

طبق.

علم غيرك.

راجع.

التعلم الحقيقي ليس كمية المعلومات التي تعرفها، بل ما تستطيع استخدامه.

تعلم:

- الاستماع.
- طرح الأسئلة.
- فهم احتياجات الطرف الآخر.
- تقديم قيمة.
- شرح فكرتك.
- التفاوض.
- معرفة متى تقبل ومتى ترفض.

هذه مهارات مفيدة في العمل والأعمال والحياة اليومية.

العلاقات

العلاقة الصحية تحتاج:

- احترام.
- ثقة.
- وضوح.
- حدود.
- استماع.
- مسؤولية.
- قدرة على الاعتذار.
- قدرة على حل الخلاف.

لا تتوقع أن يقرأ الآخرون أفكارك.

قل ما تحتاجه بوضوح.

الحدود

الحدود ليست عقوبة.

هي توضيح لما تقبله وما لا تقبله وكيف تريد أن تُعامل.

تعلم أن تقول:

لا.

ليس الآن.

هذا لا يناسبني.

أحتاج إلى وقت.

لن أشارك في هذا.

فهم المرأة والرجل

لا تبني العلاقات على التعميمات مثل:

كل النساء يفكرن هكذا.

كل الرجال يفكرون هكذا.

الشخصية الفردية أكثر تعقيدًا.

افهم الشخص نفسه:

تاريخه.

قيمه.

شخصيته.

تجاربه.

احتياجاته.

حدوده.

ظروفه.

العلاقة الصحية لا تقوم على السيطرة أو التلاعب.

تقوم على:

- الاحترام.
- الصراحة.
- الثقة.
- الحدود.
- المسؤولية.
- التوافق في القيم.
- القدرة على حل الخلاف.

العمل والأسرة

لا تجعل نجاحك في مجال واحد يدمر المجالات الأخرى.

يمكن أن يكون لديك طموح مهني، لكنك تحتاج أيضاً إلى:

- صحة.
- علاقات.
- راحة.
- وقت شخصي.
- حياة خارج العمل.

التوازن لا يعني توزيع الوقت بالتساوي، بل إعطاء كل مجال مهم ما يحتاجه.

الصحة

ابن الأساس:

نوم مناسب.

غذاء متوازن.

حركة.

نظافة.

راحة.

فحوصات طبية مناسبة عند الحاجة.

إدارة الضغط.

لا تجعل العمل والمال هدفاً يبرر تدمير صحتك.

البيئة

صمم البيئة لصالحك.

إذا أردت القراءة:

ضع الكتاب أمامك.

إذا أردت الرياضة:

جهز ملابسها.

إذا أردت تقليل الهاتف:

أبعده.

إذا أردت الدراسة:

اجعل مكان الدراسة مخصصاً لذلك.

لا تجعل كل تغيير معركة إرادة.

اجعل البيئة تساعدك.

برنامج 30 يوماً

خلال الأيام الأولى، راقب نفسك دون محاولة تغيير كل شيء.

سجل النوم.

الوقت.

الهاتف.

العمل.

الطعام.

الرياضة.

المشاعر.

المصاريف.

بعد معرفة نمط حياتك، اختر عادة واحدة مهمة.

اجعلها صغيرة جدًا.

حدد وقتها ومكانها.

اربطها بعادة موجودة.

تابعها يوميًا.

في المرحلة التالية، اختر عادة سيئة واحدة وحاول تغيير البيئة التي تغذيها.

في نهاية الشهر، راجع النتائج.

لا تسأل هل أصبحت شخصًا مثاليًا؟

اسأل:

هل أصبحت أفضل؟

ما الذي نجح؟

ما الذي فشل؟

لماذا؟

ماذا سأغير؟

قاعدة التحسين المستمر

لا تحتاج إلى تغيير حياتك بالكامل.

حسن شيئاً صغيراً.

ثم شيئاً آخر.

ثم شيئاً آخر.

بعد أشهر وسنوات، يصبح الفرق كبيراً.

النظام الأسبوعي

مرة كل أسبوع:

راجع أهدافك.

راجع عاداتك.

راجع أموالك.

راجع صحتك.

راجع عملك.

راجع علاقاتك.

راجع وقتك.

اختر أهم ثلاثة أشياء للأسبوع القادم.

في نهاية كل شهر:

ما الذي تعلمته؟

ما أكبر إنجاز؟

ما أكبر خطأ؟

ما العادة التي تحسنت؟

ما العادة التي فشلت؟

ما الذي يجب إيقافه؟

ما الذي يجب البدء به؟

ما الذي يجب الاستمرار فيه؟

ما الهدف الرئيسي للشهر القادم؟

النظام السنوي

في نهاية السنة:

راجع من كنت في بداية السنة.

ما الذي تغير؟

ماذا تعلمت؟

ماذا بنيت؟

ماذا خسرت؟

ما الذي أصبح أقوى؟

ما الذي يحتاج إلى إصلاح؟

ما أهم أهداف السنة القادمة؟

القواعد النهائية للحياة

لا تحاول إرضاء الجميع.

لا تقارن بدايتك بنهاية شخص آخر.

لا تجعل المال مقياس قيمتك.

لا تجعل الفشل تعريفاً لك.

لا تجعل الهاتف يسرق حياتك.

لا تجعل العمل يأخذ كل حياتك.

لا تهمل صحتك.

لا تدخل في ديون لا تفهمها.

لا تستثمر في شيء لا تفهمه.

لا تطارد الثراء السريع.

لا تعتمد على الحماس.

ابن أنظمة.

ابدأ صغيراً.

كرر.

راجع.

تعلم.

عد بعد الفشل.

احم وقتك.

احم طاقتك.

اختر علاقاتك بعناية.

ضع حدودًا.

تعلم أن تقول لا.

اعرف ما يكفيك.

اترك هامشًا للخطأ.

فكر على المدى الطويل.

لا تحاول التحكم في كل شيء.

ركز على ما تستطيع التأثير فيه.

لا تتوقف عن التعلم.

ولا تنتظر أن تصبح مستعدًا بنسبة 100%.

ابدأ بما لديك.

المعادلة النهائية

الوعي



فهم الذات



تحديد القيم



تحديد الاتجاه



وضع الأهداف



بناء النظام



تكوين العادات



تطوير المهارات



إدارة المال



بناء العلاقات الصحية



حماية الصحة



التعلم من الفشل



المراجعة



التحسين المستمر



نسخة أفضل من نفسك

الخلاصة

الحياة القوية لا تُبنى بقرار واحد.

تُبنى من آلاف القرارات الصغيرة.

قرار أن تستيقظ.

قرار أن تتعلم.

قرار أن تتحرك.

قرار أن توفر.

قرار أن لا تشتري ما لا تحتاجه.

قرار أن تقول لا.

قرار أن تضع حدودًا.

قرار أن تتحمل مسؤوليتك.

قرار أن تعود بعد الفشل.

قرار أن تحمي صحتك.

قرار أن تستخدم وقتك في شيء مهم.

قرار أن تتوقف عن محاولة إرضاء الجميع.

قرار أن تهتم بما يستحق اهتمامك.

قرار أن تجعل المال أداة وليس سيدًا لحياتك.

قرار أن تبني أصولًا ومهارات بدل الاعتماد فقط على المظاهر.

قرار أن تتعلم من الناس دون أن تفقد شخصيتك.

قرار أن تفهم الآخرين دون أن تعمم عليهم.

قرار أن تتغير عندما تكتشف أنك مخطئ.

قرار أن تستمر.

وفي النهاية، أفضل نسخة منك ليست نسخة مثالية.

إنها نسخة أكثر وعياً، وأكثر انضباطاً، وأكثر مرونة، وأكثر قدرة على اتخاذ قرارات واعية، وأكثر فهماً لنفسها وللناس وللمال وللحياة.

الانتقال من المعرفة إلى الشخصية

المعرفة وحدها لا تغير الإنسان.

يمكن أن تقرأ عشرات الكتب وتعرف مئات النصائح، لكن إذا بقيت حياتك اليومية كما هي فلن تتغير النتائج.

المعرفة تصبح قوة عندما تتحول إلى قرار.

والقرار يصبح نتيجة عندما يتحول إلى فعل.

والفعل يصبح عادة عندما يتكرر.

والعادة تصبح جزءاً من شخصيتك عندما تستمر عليها.

لذلك لا تسأل فقط:

ماذا أعرف؟

اسأل:

ماذا أطبق؟

لا تجعل هدفك قراءة أكبر عدد من الكتب.

بعد كل فكرة مهمة اسأل:

ماذا سأغير بسببها؟

إذا تعلمت عن العادات، ابنِ عادة.

إذا تعلمت عن المال، نظم ميزانيتك.

إذا تعلمت عن التواصل، حسن طريقة حديثك.

إذا تعلمت عن المشاعر، ابدأ بمراقبتها.

إذا تعلمت عن الصحة، غير سلوكًا صحيًا.

إذا تعلمت عن العمل، طور مهارة.

المعرفة التي لا تتحول إلى تطبيق تبقى معلومات.

قاعدة التغيير الحقيقي

التغيير يمر عبر:

الوعي

ثم القبول

ثم القرار

ثم الفعل

ثم التكرار

ثم المراجعة

ثم التحسين

ثم الاستمرار
لا تحاول القفز فوق المراحل.
تقبل نقطة البداية

قد تكون الآن:
غير منظم.
مشتتاً.
ضعيفاً في إدارة المال.
غير راضٍ عن عملك.
تؤجل كثيراً.
تفتقر إلى الثقة.
تستهلك وقتاً طويلاً على الهاتف.
أو تشعر أنك لم تصل إلى ما تريد.
لا تستخدم ذلك كحكم نهائي على نفسك.
استخدمه كنقطة بداية.
لا تعاقب نفسك على الماضي

الماضي مصدر معلومات وليس مكاناً للعيش.
تعلم منه.
اعترف بالأخطاء.
صحح ما يمكن إصلاحه.
اعتذر عندما يكون الاعتذار مناسباً.

تعلم ما يجب تعلمه.

ثم تحرك إلى الأمام.

بناء الشخصية

الشخصية تظهر عندما لا يكون هناك من يراقبك.

الانضباط هو أن تفعل ما قررت فعله حتى عندما لا يوجد تصفيق.

الأمانة هي أن تكون صادقاً حتى عندما تستطيع الاستفادة من الكذب.

المسؤولية هي أن تعترف بدورك في النتائج بدل البحث دائماً عن شخص تلومه.

النضج هو أن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت، ومتى تتمسك ومتى تترك، ومتى تدفع نفسك ومتى ترتاح.

احترام الذات

احترام الذات لا يأتي من التفكير أنك أفضل من الآخرين.

يأتي من معرفة قيمتك ومن التعامل مع نفسك بكرامة، ومن الوفاء بالوعود التي تعطيها لنفسك، ومن العمل على تطوير نقاط ضعفك.

لا تحتاج إلى احتقار نفسك حتى تتحسن.

يمكنك أن تقول:

أنا غير راضٍ عن هذا السلوك، وسأغيره.

بدل:

أنا شخص فاشل.

افصل بين:

أنا أخطأت.

وبين:

أنا خطأ.

الأولى تسمح بالتغيير.

الثانية تحول الخطأ إلى هوية.

الثقة بالنفس

الثقة لا تعني الاعتقاد أنك ستنجح دائماً.

الثقة الصحية تعني:

حتى إذا فشلت، أستطيع أن أتعلم.

حتى إذا واجهت مشكلة، أستطيع أن أبحث عن حل.

حتى إذا لم أعرف، أستطيع أن أتعلم.

حتى إذا أخطأت، أستطيع أن أصلح.

الشجاعة

الشجاعة ليست غياب الخوف.

قد تكون خائفاً وتتحرك رغم الخوف عندما يكون ذلك مناسباً وآمناً.

لكن الشجاعة لا تعني تجاهل المخاطر.

الشجاعة الناضجة تجمع بين:

الشجاعة + المعرفة + الحذر + الاستعداد.

اتخاذ القرار

قبل القرار المهم، اسأل:

ما الخيارات المتاحة؟

ما الفوائد؟

ما التكاليف؟

ما المخاطر؟

ما الذي أعرفه؟

ما الذي لا أعرفه؟

ما أسوأ احتمال واقعي؟

هل أستطيع تحمله؟

ما أفضل خطوة تالية؟

هل القرار يتوافق مع قيمتي؟

لا تبحث دائماً عن القرار المثالي.

ابحث عن قرار مفهوم ومدرس وقابل للمراجعة.

التفكير النقدي

لا تصدق كل ما تسمعه.

اسأل:

من قال ذلك؟

ما الدليل؟

هل هناك مصدر موثوق؟

هل توجد معلومات ناقصة؟

هل هناك تضارب مصالح؟

هل المثال يمثل القاعدة أم مجرد حالة؟

هل العاطفة تؤثر في حكمي؟

تعلم التفريق بين الحقيقة والرأي والتفسير.

وسائل التواصل

استخدم التكنولوجيا كأداة، لا كشيء يتحكم في يومك.

حدد أوقاتاً للاستخدام.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

لا تجعل المقارنة المستمرة بحياة الآخرين تحدد قيمتك.

تذكر أن الناس يعرضون جزءاً من حياتهم، وليس الحياة كاملة.

الهاتف

اسأل:

هل أحتاجه الآن؟

هل فتحته لهدف محدد؟

كم مرة أفتحه دون سبب؟

ما الذي أفعله عندما أشعر بالملل؟

يمكنك إنشاء مناطق أو أوقات بلا هاتف، خصوصاً أثناء:

العمل.

الدراسة.

الطعام.

الحوار.

قبل النوم.

الطاقة

لا تدير وقتك فقط.

أدر طاقتك أيضًا.

لاحظ متى تكون أكثر تركيزًا.

ضع المهام المهمة في أوقات نشاطك.

خذ راحة عندما تحتاجها.

لا تجعل الراحة مكافأة لا تحصل عليها إلا بعد الانتهاء.

العمل العميق

خصص فترات للعمل دون مقاطعة.

اختر مهمة واحدة.

حدد بداية ونهاية.

أبعد الهاتف.

ركز.

ثم استرح.

الجودة تحتاج إلى تركيز، وليس فقط إلى ساعات طويلة.

التعلم مدى الحياة

اجعل نفسك طالبًا طوال حياتك.

تعلم:

لغة.

مهارة تقنية.

مهارة مالية.

مهارة تواصل.

مهارة مهنية.

مهارة إدارية.

اقرأ.

اكتب.

تحدث مع أشخاص مختلفين.

جرب.

افشل.

صح.

طريقة التعلم الفعالة

تعلم الفكرة.

اشرحها بكلماتك.

اكتب ملخصًا.

اختبر نفسك.

طبقها.

راجعها بعد فترة.

إذا استطعت تعليم شخص آخر الفكرة بطريقة واضحة، فهذا دليل أفضل على فهمك لها.

المال والعمل

لا تجعل هدفك أن تبدو غنيًا.

اجعل هدفك بناء وضع مالي أكثر استقرارًا.

راقب:

الدخل.

المصروفات.

الديون.

المدخرات.

الاستثمارات.

الأصول.

الأهداف.

قاعدة الإنفاق

قبل شراء شيء اسأل:

هل أحتاجه؟

هل أستطيع تحمل تكلفته؟

هل سيؤثر في أهدافي؟

هل أشتريه بسبب حاجة حقيقية أم بسبب ضغط اجتماعي؟

هل سأستخدمه فعلاً؟

هل هناك بديل أقل تكلفة؟

نمط الحياة

عندما يرتفع دخلك، لا تجعل كل الزيادة تتحول تلقائيًا إلى مصاريف.

يمكن أن تستخدم جزءًا منها في:

الادخار.

الاستثمار.

التعليم.

تطوير المهارات.

بناء مشروع.

تحسين جودة حياتك بطريقة مدروسة.

المال والحرية

الهدف من المال ليس المال وحده.

يمكن أن يمنحك:

أمانًا.

مرونة.

خيارات.

قدرة على التعامل مع الطوارئ.

قدرة على اختيار عمل يناسبك أكثر.

وقتًا أكبر عندما يصبح وضعك المالي أكثر استقرارًا.

لكن المال لا يضمن السعادة أو العلاقات أو الصحة.

لا تبدأ من سؤال:

كيف أصبح غنياً بسرعة؟

ابدأ من:

كيف أفهم الاستثمار؟

ثم:

ما المخاطر؟

ما العائد المتوقع؟

ما الرسوم؟

ما المدة؟

ما السيولة؟

ما الضرائب؟

ما الذي يحدث في أسوأ سيناريو؟

استثمر فقط بطريقة تفهمها وتناسب ظروفك وتحملك للمخاطر.

هامش الأمان المالي

لا تبني خطتك على أفضل سيناريو فقط.

اترك مساحة للطوارئ.

لا تعتمد على أن:

الدخل سيبقى ثابتاً دائماً.

الاستثمار سيرتفع دائماً.

المصاريف لن تتغير.

لن تحدث ظروف غير متوقعة.

الحياة مليئة بعدم اليقين.

الشراء الهادئ

الثروة الحقيقية قد لا تكون مرئية.

قد يكون الشخص الذي يعيش ببساطة:

يدخر.

يستثمر.

يبني مشروعًا.

يسدد ديونه.

يطور مهاراته.

يبني مستقبله.

لا تقيس نجاحك بما يراه الناس.

العلاقات

لا تبحث فقط عن عدد العلاقات.

ابحث عن جودة العلاقات.

العلاقة الصحية تحتاج إلى:

الاحترام.

الثقة.

الصراحة.

الحدود.

التفاهم.

المسؤولية.

التسامح.

القدرة على حل الخلاف.

اختيار الأشخاص

راقب من حولك.

هل العلاقة:

تساعدك على النمو؟

تحترمك؟

تسمح لك بأن تكون نفسك؟

تقوم على الثقة؟

أم تقوم على الخوف والسيطرة والإهانة والاستغلال؟

تعلم الفرق بين العلاقة الصعبة التي يمكن إصلاحها وبين العلاقة المؤذية التي تحتاج إلى حدود وحماية ودعم مناسب.

التواصل

تكلم بوضوح.

استمع.

اسأل.

لا تفترض.

لا تستخدم الصمت للعقاب.
لا تستخدم الإهانة في الخلاف.
لا تجعل الغضب مبررًا للأذى.

قل:

أنا أشعر...

أنا أحتاج...

أنا لا أقبل...

أقترح أن...

بدل الهجوم المستمر على الشخص الآخر.

الاعتذار

الاعتذار الحقيقي يعني:

الاعتراف بالخطأ.

عدم تقديم أعذار لتبريره.

فهم أثره.

إصلاح ما يمكن إصلاحه.

محاولة عدم تكراره.

التسامح

التسامح لا يعني أن تسمح بتكرار الأذى.

يمكن أن تسامح شخصًا داخليًا وتضع حدودًا معه في الوقت نفسه.

الحب ليس فقط المشاعر.

هو أيضًا:

احترام.

اهتمام.

مسؤولية.

ثقة.

اختيار.

تواصل.

حدود.

تعاون.

ولا ينبغي أن يعني فقدان الهوية أو السيطرة على الطرف الآخر.

فهم المرأة

لا توجد "سيكولوجية واحدة" لجميع النساء.

كل امرأة لها:

شخصية.

تاريخ.

قيم.

خبرات.

احتياجات.

طموحات.

مخاوف.

ظروف.

لذلك لا تستخدم التعميمات لفهم شخص معين.

اسأل واستمع ولا تفترض.

فهم الرجل

والأمر نفسه ينطبق على الرجال.

لا يوجد نموذج واحد للرجل.

الشخصية تتأثر بالتربية والثقافة والخبرات والقيم والشخصية الفردية.

الصحة

اجعل الصحة أساسًا لا مشروعًا مؤقتًا.

اهتم بالنوم.

الغذاء.

الحركة.

النظافة.

الراحة.

إدارة الضغط.

والمتابعة الطبية المناسبة عند الحاجة.

الراحة ليست كسلًا.

الجسم والعقل يحتاجان إلى التعافي.

العمل المستمر بلا راحة قد يؤدي إلى انخفاض الأداء والإرهاق.

تعلم التوازن بين:

الجهد.

والتعافي.

مكافحة الاحتراق

راقب علامات مثل:

الإرهاق المستمر.

فقدان الحماس.

صعوبة التركيز.

التهيج.

الشعور بأن كل شيء ثقيل.

انخفاض الأداء.

عند ظهور مشكلة مستمرة، لا تحاول دائمًا حلها بمزيد من الضغط.

راجع:

النوم.

عبء العمل.

الراحة.

الحدود.

الأولويات.

الدعم.

واطلب مساعدة مختص عند الحاجة.

خطة يومية متكاملة

ابدأ اليوم بهدوء.

حدد أهم مهمة.

اهتم بجسمك.

أنجز العمل المهم.

تعلم شيئاً.

تحرك.

تناول طعاماً مناسباً.

تواصل مع من يهتمك.

راجع مصاريفك عند الحاجة.

قلل التشتيت.

استعد للغد.

نم في وقت مناسب.

خطة أسبوعية

خصص وقتاً للمراجعة.

راجع:

العادات.

المال.

العمل.

الصحة.

التعلم.

العلاقات.

المشاعر.

الوقت.

ثم حدد أهم أولويات الأسبوع الجديد.

خطة شهرية

في نهاية الشهر اكتب:

ما الذي نجح؟

ما الذي فشل؟

ما الذي تعلمته؟

ما الذي يجب إيقافه؟

ما الذي يجب البدء به؟

ما الذي يجب الاستمرار فيه؟

ما العادة التي أريد تقويتها؟

ما العادة التي أريد التخلص منها؟

ما الهدف الرئيسي للشهر القادم؟

لا تقيس السنة بالمال فقط.

راجع:

الشخصية.

الصحة.

المهارات.

العمل.

المال.

العلاقات.

العائلة.

التعلم.

الراحة.

التجارب.

المعنى.

برنامج إعادة بناء لمدة 30 يومًا

ابدأ بمراقبة حياتك.

لا تغير كل شيء.

اكتشف أين تذهب ساعاتك.

اكتشف أين يذهب مالك.

اكتشف عاداتك المتكررة.

اكتشف ما يستنزفك.

ثم اختر عادة أساسية واحدة.

اجعلها صغيرة.

ثبتها.

بعد ذلك عالج عادة سلبية واحدة.

غير البيئة.

أضف عوائق.

استبدل السلوك.

ثم ابدأ بتقوية نظامك.

في نهاية الثلاثين يومًا، لا تبحث عن الكمال.

ابحث عن دليل على التقدم.

برنامج 90 يومًا

اجعل أول 30 يومًا للوعي والبداية.

اجعل الثلاثين التالية للتثبيت.

واجعل الثلاثين الأخيرة للتطوير.

يمكن أن يكون لديك خلال هذه الفترة:

عادة صحية.

عادة تعليمية.

عادة مالية.

عادة تنظيمية.

عادة نفسية.

لكن لا تضيف عادات أكثر مما تستطيع المحافظة عليها.

دفتر الحياة

احتفظ بدفتر يحتوي على:

رؤيتك.

قيمك.

أهدافك.

عاداتك.

مشاعرك.

مصاريفك.

إنجازاتك.

أخطائك.

دروسك.

خططك.

أفكارك.

صفحة كل يوم

اكتب:

أهم شيء اليوم.

ثلاث مهام أساسية.

عادة أريد المحافظة عليها.

شيء أشعر بالامتنان له.

شيء تعلمته.

شيء سأحسنه غداً.

عندما تسقط

لا تقل:

انتهى كل شيء.

قل:

ماذا حدث؟

لماذا حدث؟

ما الذي أستطيع تغييره؟

ما أصغر خطوة للعودة؟

ثم قم بها.

قاعدة العودة

يمكن أن تتوقف عن الرياضة.

يمكن أن تفقد السيطرة على الميزانية.

يمكن أن تضيع ساعات على الهاتف.

يمكن أن تفشل في الدراسة.

يمكن أن تتأخر في العمل.

المهم ألا تجعل خطأ مؤقتاً يتحول إلى هوية دائمة.

عد.

ثم عد مرة أخرى.

ثم استمر.

فلسفة الحياة

لا تحتاج إلى أن تكون أفضل من الجميع.

حاول أن تكون أفضل من نفسك السابقة.

لا تحتاج إلى إرضاء الجميع.

اختر الأشخاص والقيم التي تهتمك.

لا تحتاج إلى حياة بلا مشاكل.

اختر مشكلات تستحق الحل.

لا تحتاج إلى الثراء السريع.

ابن وضعًا ماليًا متينًا بمرور الوقت.

لا تحتاج إلى معرفة كل شيء.

استمر في التعلم.

لا تحتاج إلى الكمال.

تحتاج إلى الاستمرارية.

المبادئ النهائية

اهتم بما يستحق اهتمامك.

تحمل مسؤوليتك.

اعرف حدود سيطرتك.

ابن عادات صغيرة.

صمم بيئتك.

احمِ وقتك.

طور مهاراتك.

تعلم إدارة المال.

ادخر.

استثمر بحذر وفهم.

اترك هامش أمان.

لا تطارد المظاهر.

لا تطارد الثراء السريع.

تعلم من الفشل.

لا تجعل الفشل هويتك.

احترم نفسك.

احترم الآخرين.

ضع حدودًا.

اختر علاقات صحية.

اهتم بصحتك.

نم.

تحرك.

تعلم.

اعمل.

استرح.

راجع.

صحح.

استمر.

النهاية

في النهاية، لا يوجد كتاب واحد يستطيع أن يعطيك حياة مثالية.

الكتب تعطيك أفكارًا.

لكن حياتك تتغير عندما تختار فكرة وتطبقها.

لا تحتاج إلى تغيير كل شيء غدًا.

ابدأ بشيء واحد.

رتب غرفتك.

نظم وقتك.

اكتب أهدافك.

اقرأ.

تعلم.

تحرك.

راقب أموالك.

قلل مصروفًا غير ضروري.

ابنِ عادة.

ضع حدًا صحيًا.

اعتذر عندما تخطئ.
سامح عندما تستطيع.
ابتعد عن ما يؤذيكَ.
طور مهارة.
استثمر في نفسك.
ثم كرر.
بعد أسبوع ستلاحظ شيئاً.
بعد شهر ستلاحظ أكثر.
بعد سنة قد تنظر إلى نفسك القديمة وتذكر أن التغيير لم يحدث في لحظة واحدة، بل حدث من خلال آلاف القرارات الصغيرة.
الحياة ليست مشروعاً تنتهي منه.
إنها عملية مستمرة من:
التعلم.
والتجربة.
والتغيير.
والنمو.
والتصحيح.
والتوازن.
والاختيار.
لا تبحث عن نسخة مثالية منك.
ابحث عن نسخة أكثر وعياً.

أكثر مسؤولية.

أكثر انضباطاً.

أكثر مرونة.

أكثر استقلالاً.

أكثر رحمة بنفسها وبالأخرين.

وأكثر قدرة على اختيار ما يستحق وقتها وطاقتها.

الجملة الأخيرة

ابن نفسك قبل أن تحاول بناء حياتك، وابنِ عاداتك قبل أن تطلب نتائجك،
وأفهم مالك قبل أن تبحث عن المزيد منه، واحم صحتك وعلاقاتك، واهتم فقط
بما يستحق اهتمامك، ثم امنح نفسك الوقت الكافي لترى أثر كل ذلك.

لا تحاول أن تغير حياتك كلها في يوم واحد؛ غير يومك، ثم كرر ذلك اليوم
الجيد بما يكفي، وستبدأ حياتك نفسها في التغير.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل إنسان كان له أثر، مباشراً أو غير مباشر،
في رحلتي نحو التعلم والتطور وبناء الذات. فكل كلمة طيبة، وكل تجربة
صعبة، وكل نصيحة صادقة، وكل موقف علّمني شيئاً جديداً، ساهم بطريقة ما
في تشكيل الأفكار التي يحملها هذا الكتاب.

أشكر كل من آمن بأن الإنسان قادر على التغيير مهما كانت بدايته، وكل من
شجع على التعلم المستمر، وعلى مواجهة الصعوبات بدل الاستسلام لها،
وعلى تحويل الأخطاء والتجارب إلى دروس تساعدنا على أن نصبح أكثر
وعياً ونضجاً.

كما أقدر كل الأشخاص الذين يعملون يوميًا تحت ضغط المسؤوليات والتحديات، ويحاولون الحفاظ على توازنهم النفسي والمهني رغم سرعة الحياة وكثرة المتطلبات. لقد كانت تجارب الإنسان اليومية، بما فيها من نجاح وفشل وضغط وأمل، مصدرًا مهمًا للتفكير في موضوعات هذا الكتاب.

هذا العمل لم يكتب باعتباره وصفة للكمال، وإنما باعتباره دعوة إلى فهم الذات، واحترام المشاعر، وتطوير العقلية، واكتساب القدرة على النهوض بعد التعثر. ولهذا فإن تقديري الحقيقي هو لكل قارئ يفتح صفحات هذا الكتاب بقلب منفتح ورغبة صادقة في أن يفهم نفسه ويطورها.

لكل من ساهم في هذه الرحلة، أقول شكرًا، ولكل من سيجد في هذه الصفحات فكرة تساعد على تجاوز يوم صعب أو اتخاذ خطوة جديدة في حياته، أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد أدى رسالته.

لم أكتب هذا الكتاب لأنني أعتقد أنني وصلت إلى الكمال، بل كتبت لأنني أؤمن بأن الإنسان يبقى في رحلة مستمرة نحو فهم نفسه وتطويرها.

في مرحلة ما من حياتنا، نكتشف أن النجاح لا يعتمد فقط على المعرفة والمهارات والخبرة، وإنما يعتمد أيضًا على قدرتنا على فهم أنفسنا، وإدارة مشاعرنا، والتعامل مع الضغوط، والاستمرار عندما لا تسير الأمور كما خططنا لها.

قد يملك الإنسان الكثير من القدرات، لكنه يفقد طاقته بسبب الضغط. وقد يكون ذكيًا وناجحًا في عمله، لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع غضبه أو خوفه أو قلقه. وقد يمر بتجربة فشل فيعتقد أن قدراته محدودة، بينما تكون الحقيقة أنه يحتاج فقط إلى التعلم والمحاولة بطريقة مختلفة.

من هنا جاءت فكرة هذا الكتاب.

أردت أن أجمع في صفحاته مجموعة من الأفكار التي تساعد الإنسان على النظر إلى ذاته بطريقة مختلفة؛ أن يفهم مشاعره بدل أن يخاف منها، وأن يتعامل مع الضغط بوعي، وأن يدرك أن الفشل ليس نهاية الطريق، وأن التغيير ليس دائمًا شيئًا يجب مقاومته، وأن القدرة على التعلم والتكيف يمكن أن تصبح من أهم مصادر قوته.

هذا الكتاب ليس وعدًا بحياة خالية من المشاكل، وليس محاولة لصناعة إنسان لا يتعب ولا يحزن ولا يفشل. الحياة بطبيعتها تحمل الصعوبات، والعمل يحمل المسؤوليات، والتغيير سيبقى حاضرًا.

لكن يمكننا أن نتعلم كيف نواجه ذلك كله بطريقة أكثر وعيًا.

يمكننا أن نتعلم كيف نتوقف قبل أن ننفعل، وكيف نفكر قبل أن نحكم، وكيف نتعلم من أخطائنا، وكيف نعيد بناء أنفسنا بعد التجارب الصعبة.

أؤمن أن الإنسان لا يُقاس فقط بعدد المرات التي نجح فيها، وإنما أيضًا بعدد المرات التي استطاع فيها أن يبدأ من جديد.

ولذلك فإن الرسالة التي أريد أن تصل إلى كل قارئ هي بسيطة وعميقة في الوقت نفسه.

لا تخف من أن تتعلم من جديد.

لا تجعل خطأ واحدًا يحدد قيمتك.

لا تجعل ضغط مرحلة مؤقتة يحدد مستقبلك.

ولا تعتقد أن التغيير يعني أنك فقدت الطريق.

أحيانًا يكون التغيير هو الطريق نفسه.

أتمنى أن تكون هذه الصفحات رفيقًا لكل من يبحث عن فهم أعمق لذاته، ولكل من يريد أن يطور نفسه، ولكل من يواجه تحديات مهنية أو شخصية ويحاول أن يجد طريقة أكثر توازنًا للاستمرار.

هذا الكتاب ليس نهاية رحلة.

إنه بداية سؤال جديد:

من يمكنني أن أصبح إذا بدأت أفهم نفسي، وأتعلم باستمرار، وأواجه الحياة بمرونة؟

بدر شاشا

نعيش في زمن سريع لا يمنح الإنسان دائماً فرصة للتوقف.

تصل الرسائل باستمرار، تتغير متطلبات العمل، تتطور التكنولوجيا، تتزايد المسؤوليات، وتدخل أشياء جديدة إلى حياتنا قبل أن نمح أنفسنا الوقت الكافي لفهم الأشياء القديمة.

وفي وسط هذه السرعة، قد يجد الإنسان نفسه يعمل أكثر، ويفكر أكثر، ويقلق أكثر، لكنه لا يشعر بالضرورة أنه يعيش بشكل أفضل.

قد يستيقظ وهو يفكر في العمل، ويعود إلى منزله وهو يحمل معه مشكلات اليوم، وينام وهو يفكر في الغد. ومع مرور الوقت قد يعتاد الضغط حتى يصبح جزءاً من حياته اليومية دون أن ينتبه إلى الثمن الذي يدفعه.

لكن الإنسان ليس آلة.

له مشاعر تحتاج إلى الفهم، وعقل يحتاج إلى التعلم، وجسد يحتاج إلى الراحة، وحياة تحتاج إلى توازن.

ومن هنا تبدأ أهمية إدارة الذات.

إدارة الذات لا تعني السيطرة الكاملة على كل شيء، فهذا غير ممكن. لكنها تعني أن يصبح الإنسان أكثر وعياً بما يحدث داخله، وأكثر قدرة على تنظيم وقته وطاقته، وأكثر وعياً بطريقة استجابته للمواقف المختلفة.

وهنا يظهر الذكاء العاطفي.

فالإنسان الذي يعرف أنه غاضب يستطيع أن يتوقف قبل أن يتصرف بطريقة يندم عليها. والذي يعرف أنه تحت ضغط يستطيع أن يبحث عن مصدر الضغط بدل أن يلوم نفسه فقط. والذي يستطيع فهم مشاعر الآخرين يصبح أكثر قدرة على التواصل وبناء العلاقات وحل الخلافات.

ثم تأتي عقلية النمو.

فالإنسان لا يولد وهو يمتلك كل المهارات التي يحتاج إليها في حياته. بعض المهارات تُكتسب، وبعض نقاط الضعف يمكن تطويرها، وبعض الأخطاء يمكن تحويلها إلى خبرة.

أن تقول "لا أعرف" لا يعني أنك غير قادر.

وأن تقول "لا أستطيع الآن" تفتح أمامك إمكانية أن تتعلم حتى تستطيع لاحقاً.

أما المرونة النفسية فهي القدرة على الاستمرار رغم أن الحياة لا تسير دائماً كما نريد.

قد نخسر فرصة، أو نفشل في مشروع، أو نواجه تغييراً مهنيًا، أو نمر بمرحلة مليئة بالضغط. لا نستطيع منع جميع هذه التجارب، لكن يمكننا أن نتعلم كيف نتعامل معها، وكيف نعيد ترتيب أنفسنا بعدها.

إن الإنسان القوي ليس الإنسان الذي لم يسقط.

إنه الإنسان الذي تعلم من سقوطه، واستعاد توازنه، ثم واصل طريقه.

هذا الكتاب يجمع بين هذه الأفكار في رحلة واحدة تبدأ من الداخل.

رحلة تبدأ بفهم الذات، ثم فهم المشاعر، ثم إدارة الضغط، ثم بناء عقلية النمو، ثم تطوير المرونة النفسية، وصولاً إلى القدرة على التعامل مع عالم يتغير باستمرار.

والهدف في النهاية ليس أن تصبح شخصاً مختلفاً عن حقيقتك، بل أن تصبح نسخة أكثر وعياً من نفسك.

نسخة تعرف نقاط قوتها، وتعترف بنقاط ضعفها، وتتعلم من أخطائها، وتحترم مشاعرها، وتحافظ على طاقتها، وتستمر في التطور.

لأن أفضل استثمار يمكن للإنسان أن يقوم به ليس فقط في المال أو العمل أو الشهادة.

إنه الاستثمار في نفسه.

بدر شاشا

بدر شاشا كاتب وباحث في موضوعات تطوير الذات وإدارة الذات والذكاء العاطفي والمرونة النفسية والتعلم المستمر.

يهتم بتلك المساحة التي يلتقي فيها الإنسان بعمله ومشاعره وطموحاته وتحدياته اليومية، ويسعى من خلال كتاباته إلى تقديم أفكار عملية تساعد الإنسان على فهم ذاته والتعامل بوعي مع الضغوط والتغيرات التي تفرضها الحياة الحديثة.

يركز بدر شاشا على فكرة أساسية مفادها أن تطوير الإنسان لا يتوقف عند اكتساب المعرفة، بل يبدأ عندما يستطيع تحويل المعرفة إلى وعي وسلوك وعادة وممارسة يومية.

ومن خلال اهتمامه بعقلية النمو، يؤمن بأن التعلم رحلة مستمرة، وأن الأخطاء والتجارب الصعبة يمكن أن تصبح مصادر للتعلم عندما نتعامل معها بوعي.

كما يهتم ببناء المرونة النفسية، ليس باعتبارها غياباً للمشكلات، وإنما باعتبارها قدرة الإنسان على التكيف والتعلم وإعادة بناء نفسه بعد التجارب والتحديات.

يأتي هذا الكتاب كجزء من هذه الرؤية؛ رؤية تؤمن بأن الإنسان يستطيع أن يتعلم، ويتغير، ويتطور، ويبدأ من جديد، مهما كانت المرحلة التي يمر بها.

بدر شاشا

الفصل الأول

فهم الذات

هناك رحلة يخوضها الإنسان طوال حياته، لكنها لا تبدأ من الخارج، ولا تحتاج إلى طريق أو سيارة أو طائرة. إنها رحلة إلى الداخل، إلى المكان الذي يحمل أفكارنا ومشاعرنا ومخاوفنا وأحلامنا وذكرياتنا وطموحاتنا. إنها رحلة اكتشاف الذات.

قد يقضي الإنسان سنوات طويلة في محاولة فهم العالم من حوله، فيتعلم كيف يعمل، وكيف يتعامل مع الناس، وكيف ينجح في مهنته، وكيف يحقق أهدافه، لكنه قد يصل إلى لحظة يكتشف فيها أنه يعرف الكثير عن الحياة، وقليلًا عن نفسه.

نعرف أسماء الأشخاص من حولنا، ونعرف ما يحبونه وما يكرهونه، ونعرف متطلبات أعمالنا ومشكلات مجتمعاتنا، لكن كم مرة جلسنا مع أنفسنا بهدوء وسألنا: من أنا فعلاً؟ ماذا أريد؟ ماذا أشعر؟ لماذا أتصرف بهذه الطريقة؟ ما الذي يستهلك طاقتي؟ وما الذي يمنحني معنى؟

هذه الأسئلة تبدو بسيطة، لكنها قد تكون من أصعب الأسئلة التي يمكن للإنسان أن يواجهها.

فهم الذات ليس أن تعرف اسمك وعمرك ومهنتك ومكان عملك. هذه مجرد معلومات عنك. أما فهم الذات فهو أن تقترب من أعماق شخصيتك، وأن تعرف طريقة تفكيرك، وأن تلاحظ مشاعرك، وأن تفهم دوافعك، وأن تدرك نقاط قوتك ونقاط ضعفك، وأن تعرف ما الذي يؤثر في قراراتك وسلوكك وعلاقاتك.

عندما يبدأ الإنسان بفهم نفسه، يبدأ في رؤية حياته بطريقة مختلفة.

يكتشف أن بعض ردود أفعاله لم تكن نابعة من الموقف الحالي فقط، وإنما من تجارب سابقة. ويكتشف أن بعض مخاوفه ليست مرتبطة بما يحدث الآن، وإنما بما يتوقع أن يحدث. وقد يكتشف أن بعض أهدافه لم يخترها بنفسه، وإنما تبناها لأنه اعتاد سماع الآخرين يقولون إن هذا هو النجاح.

وهنا تبدأ مرحلة مهمة جداً في النضج.

أن تكتشف الفرق بين ما تريده أنت، وما تعلمت أن تريده لإرضاء الآخرين.

أن تعرف نفسك قبل أن تحاول تغييرها

كثير من الناس يدخلون عالم تطوير الذات من الباب الخطأ.

يبدأون بالسؤال: كيف أصبح أفضل؟

ثم يبحثون عن عشرات العادات، والكتب، والدورات، والخطط، والتقنيات. يحاولون تغيير نومهم، وطريقة عملهم، وطريقة تفكيرهم، وعلاقاتهم، وأهدافهم في وقت واحد.

لكن قبل أن تسأل كيف تغير نفسك، اسأل أولاً: ماذا يحدث معي الآن؟

لا يمكنك إصلاح شيء لا تفهمه.

إذا كنت تشعر بالإرهاق المستمر، فأنت بحاجة إلى معرفة مصدر الإرهاق قبل أن تبحث عن طريقة للتعامل معه. إذا كنت تغضب بسرعة، فمن المهم أن تعرف ما الذي يحرك غضبك. إذا كنت تفقد حماسك باستمرار، فمن المفيد أن تسأل عن السبب بدل أن تصف نفسك بالكسل.

فهم الذات يمنحك نقطة انطلاق حقيقية.

بدل أن تقول لنفسك: أنا شخص ضعيف، تبدأ في القول: هناك موقف يجعلني أشعر بعدم الثقة.

وبدل أن تقول: أنا عصبي، تبدأ في ملاحظة أن بعض المواقف تحديدًا ترفع مستوى انفعالك.

وبدل أن تقول: أنا لا أستطيع النجاح، تبدأ في السؤال: ما المهارة التي تنقصني؟ وما الذي يمكنني تعلمه؟

هذا التحول في اللغة الداخلية قد يبدو صغيرًا، لكنه يغير طريقة رؤيتك لنفسك.

الإنسان ليس شعوره

من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان أن يخلط بين هويته ومشاعره.

قد يشعر بالحزن، فيقول: أنا شخص حزين.

قد يشعر بالخوف، فيقول: أنا جبان.

قد يشعر بالتوتر، فيقول: أنا شخص ضعيف.

قد يفشل، فيقول: أنا فاشل.

لكن الشعور حالة، وليس هوية.

أنت قد تشعر بالخوف، لكنك لست الخوف.

قد تشعر بالغضب، لكنك لست الغضب.

قد تمر بمرحلة من الضعف، لكن هذا لا يعني أن الضعف هو تعريفك الكامل.

وقد تفشل في مهمة، لكن فشل المهمة لا يعني أنك أصبحت إنساناً فاشلاً.

هناك فرق عميق بين أن تقول "أنا فشلت" وأن تقول "أنا فاشل".

الجملة الأولى تصف تجربة.

أما الثانية فتحول التجربة إلى هوية.

وعندما تصبح التجربة هوية، يصبح التغيير أصعب.

لذلك يحتاج الإنسان إلى تعلم لغة أكثر دقة مع نفسه. أن يصف ما يحدث بدل أن يحكم على ذاته بالكامل.

هذا لا يعني أن نتجاهل أخطاءنا أو نبحث عن أعذار لها. على العكس، فهم الذات الحقيقي يحتاج إلى الصراحة.

أن تقول: أخطأت.

أن تقول: كنت مخطئاً.

أن تقول: تصرفت بطريقة غير مناسبة.

أن تقول: هذه مهارة أحتاج إلى تطويرها.

هذه ليست علامات ضعف، بل علامات وعي.

المرأة الداخلية

هناك مرآة نستخدمها لرؤية وجوهنا، وهناك مرآة أخرى نحتاج إليها لرؤية شخصياتنا.

المرأة الداخلية هي قدرتك على ملاحظة نفسك كما أنت، وليس كما تتمنى أن تكون.

قد تكون شخصاً صبوراً في معظم المواقف، لكنك سريع الانفعال عندما تشعر بأن أحداً لا يحترمك.

قد تكون واثقاً في عملك، لكنك تتردد عندما تتحدث أمام مجموعة كبيرة.

قد تكون اجتماعيًا، لكنك تحتاج إلى وقت طويل بمفردك حتى تستعيد طاقتك.
قد تكون طموحًا، لكنك تضغط على نفسك أكثر مما ينبغي.
فهم الذات لا يعني أن تبحث فقط عن نقاط ضعفك.
بل يعني أن ترى الصورة كاملة.
أن تعرف ما الذي تجيده، وما الذي تحتاج إلى تحسينه، وما الذي يمنحك الطاقة، وما الذي يستنزفك، وما الذي يجعلك تتحرك، وما الذي يجعلك تتراجع.
الوعي بهذه التفاصيل يساعدك على اتخاذ قرارات أكثر ملاءمة لك.
لماذا نتصرف أحيانًا بطريقة لا نفهمها؟
ربما حدث معك أن غضبت من موقف بسيط أكثر مما يستحق.
وربما قلت كلمة قاسية ثم ندمت عليها.
وربما شعرت بالخوف من فرصة كنت تتمناها.
وربما انسحبت من موقف لأنك توقعت الفشل قبل أن تبدأ.
هذه التصرفات لا تعني بالضرورة أنك غير منطقي أو غير قادر على التحكم في نفسك. الإنسان معقد، وسلوكه يتأثر بتجاربه ومعتقداته وتوقعاته وحالته النفسية والظروف المحيطة به.
أحيانًا يكون الموقف الحالي مجرد زر ضغط على شيء أقدم.
قد لا يكون سبب غضبك الحقيقي هو الكلمة التي قيلت لك اليوم، وإنما الشعور بأنك غير مقدر.
وقد لا يكون سبب خوفك الحقيقي هو المهمة الجديدة، وإنما اعتقاد داخلي بأن الخطأ سيجعلك تفقد قيمتك أمام الآخرين.
وقد لا يكون سبب تأجيلك للعمل هو الكسل، وإنما الخوف من ألا يكون ما ستقدمه جيدًا بما يكفي.

لهذا فإن السؤال المهم ليس دائماً: لماذا فعلت ذلك؟

بل يمكن أن يكون: ماذا كنت أشعر في تلك اللحظة؟ وماذا كنت أعتقد؟ وماذا كنت أخشى أن يحدث؟

هذه الأسئلة تأخذك من سطح السلوك إلى جذوره.

أفكارك ليست دائماً حقائق

العقل ينتج أفكاراً باستمرار.

بعضها مفيد، وبعضها غير دقيق، وبعضها ناتج عن الخوف أو الضغط أو التجارب السابقة.

قد يقول لك عقلك: لن تنجح.

وقد يقول: الجميع أفضل منك.

وقد يقول: إذا أخطأت فسوف تنتهي فرصتك.

وقد يقول: لا أحد يفهمك.

لكن مجرد وجود فكرة في ذهنك لا يجعلها حقيقة.

من المهم أن تتعلم مراقبة أفكارك بدل أن تصدق كل فكرة تظهر في رأسك.

اسأل نفسك: هل هذا واقع أم توقع؟ هل لدي دليل على ذلك؟ هل هناك تفسير آخر؟ هل أرى الموقف كما هو، أم كما أشعر به الآن؟

هذه المسافة الصغيرة بين الفكرة وبين تصديقها تمنحك مساحة للاختيار.

وهذه المساحة هي جزء أساسي من إدارة الذات.

فهم المشاعر

المشاعر لغة داخلية.

عندما تشعر بالغضب، قد يكون هناك شيء تراه ظالماً أو تهديداً أو تعدياً على حدودك.

عندما تشعر بالخوف، قد يكون هناك شيء تعتبره خطرًا أو مجهولًا.

عندما تشعر بالحزن، قد تكون هناك خسارة أو خيبة أو حاجة لم تتحقق.

وعندما تشعر بالفرح، فقد يكون هناك شيء يتوافق مع قيمك أو احتياجاتك أو توقعاتك.

لا يعني ذلك أن كل شعور يعطيك تفسيرًا صحيحًا للواقع. لكنه يعطيك معلومة عن حالتك الداخلية.

لذلك لا تحارب مشاعرك مباشرة.

استمع إليها.

قل لنفسك: أنا أشعر بالغضب.

ثم اسأل: ما الذي أثار هذا الغضب؟

ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة لي؟

ما الحاجة التي أشعر أنها لم تُحترم؟

ما التصرف الذي سيكون مفيدًا الآن؟

بهذه الطريقة يتحول الشعور من قوة تدفعك بلا وعي إلى معلومة تساعدك على اتخاذ قرار.

بين الشعور والتصرف

من أهم المهارات التي يمكن للإنسان تطويرها أن يفهم أن هناك مسافة بين الشعور والتصرف.

قد تغضب، لكن ليس عليك أن تصرخ.

قد تخاف، لكن ليس عليك أن تهرب.

قد تشعر بالإحباط، لكن ليس عليك أن تستسلم.

قد تشعر بالضغط، لكن ليس عليك أن تتخذ قرارًا متسرعًا.

الشعور يحدث.

أما الاستجابة فهي مساحة يمكن تطويرها.

كلما زاد وعي الإنسان بهذه المساحة، أصبح أكثر قدرة على إدارة نفسه.

قد تكون لحظة صمت قصيرة كافية لمنع كلمة جارحة.

وقد يكون تأجيل الرد على رسالة غاضبة أفضل من إرسالها فوراً.

وقد يكون أخذ استراحة قصيرة أفضل من الاستمرار في العمل وأنت في حالة إنهاك.

ليست القوة في عدم الشعور.

القوة في أن تشعر دون أن تفقد قدرتك على الاختيار.

معرفة القيم

من الصعب أن تفهم نفسك إذا كنت لا تعرف ما الذي تعتبره مهماً.

القيم هي المبادئ والأشياء التي تمنح حياتك معنى وتؤثر في اختياراتك.

قد تكون من أهم قيمك المسؤولية، أو الاستقلال، أو التعلم، أو العائلة، أو الاحترام، أو الأمانة، أو الإنجاز، أو مساعدة الآخرين.

المشكلة تظهر عندما يعيش الإنسان بطريقة تتعارض باستمرار مع قيمه.

قد يحصل على وظيفة جيدة، لكنه يعيش في بيئة تتعارض تماماً مع ما يؤمن به.

قد يحقق نجاحاً مادياً، لكنه يشعر بالفراغ.

قد يحاول إرضاء الجميع، بينما تكون قيمة الاستقلال مهمة جداً بالنسبة إليه.

لذلك من الأسئلة المهمة التي يحتاج الإنسان إلى طرحها على نفسه: ما الذي اعتبره مهماً فعلاً؟ وما نوع الشخص الذي أريد أن أكونه؟

ليس السؤال فقط: ماذا أريد أن أملك؟

بل أيضًا: من أريد أن أكون؟

بين صورتك عن نفسك وحقيقتك

كل إنسان يحمل صورة ذهنية عن نفسه.

قد يقول: أنا ذكي.

أو: أنا ضعيف في التواصل.

أو: أنا لا أحب المخاطرة.

أو: أنا شخص قيادي.

هذه الصورة يمكن أن تساعد الإنسان، لكنها قد تصبح قيدًا عندما يعتقد أنها ثابتة.

إذا قلت لنفسك طوال حياتك: أنا لا أجيد التحدث أمام الناس، فقد تتوقف عن التدريب.

وإذا قلت: أنا لست جيدًا في التكنولوجيا، فقد تتجنب تعلمها.

وإذا قلت: أنا شخص عصبي، فقد تبدأ في اعتبار الانفعال أمرًا لا يمكن تغييره.

لكن الإنسان أكثر مرونة من الصورة التي رسمها عن نفسه.

قد تكون اليوم غير جيد في مهارة معينة، وهذا لا يعني أنك ستبقى كذلك إلى الأبد.

وهنا تلتقي معرفة الذات مع عقلية النمو.

أن تعرف نفسك لا يعني أن تقول: هكذا أنا وانتهى الأمر.

بل يعني أن تقول: هذه هي نقطة البداية، فما الذي أستطيع تطويره؟

معرفة نقاط القوة

من الغريب أن بعض الناس يستطيعون ذكر عشرات الأشياء التي لا يجيدونها، لكنهم يجدون صعوبة في ذكر الأشياء التي يتقنونها.

التواضع لا يعني إنكار نقاط قوتك.

معرفة نقاط القوة جزء من الوعي بالذات.

ربما تتميز بالصبر.

ربما تستطيع حل المشكلات.

ربما تتعلم بسرعة.

ربما تعرف كيف تتواصل مع الآخرين.

ربما لديك قدرة عالية على تحمل المسؤولية.

ربما تتميز بالدقة والتنظيم.

ربما لديك قدرة على التعلم الذاتي.

عندما تعرف نقاط قوتك، يمكنك استخدامها بطريقة أفضل.

لكن لا تجعل نقاط قوتك تتحول إلى غرور، ولا تجعل نقاط ضعفك تتحول إلى احتقار للذات.

الهدف هو التوازن.

أن تقول: لدي نقاط قوة أستطيع الاعتماد عليها، ولدي نقاط ضعف أحتاج إلى تطويرها.

معرفة نقاط الضعف

لا أحد يريد أن يرى نقاط ضعفه.

لكن تجاهل الضعف لا يجعله يختفي.

إذا كنت تتأخر باستمرار، فأنت بحاجة إلى الاعتراف بذلك.

إذا كنت لا تعرف كيف تتعامل مع الخلافات، فأنت بحاجة إلى تعلم هذه المهارة.

إذا كنت تفقد تركيزك بسهولة، فأنت بحاجة إلى فهم الأسباب والعمل عليها.

إذا كنت تتجنب المسؤولية عندما تصبح الأمور صعبة، فأنت بحاجة إلى النظر إلى هذا السلوك بصدق.

لكن هناك فرق بين الاعتراف بالضعف وبين جلد الذات.

الوعي يقول: لدي مشكلة في هذه المهارة.

أما جلد الذات فيقول: أنا المشكلة.

الأول يفتح باب التطور.

والثاني يغلقه.

علاقتك بنفسك

يمكن للإنسان أن يقضي حياته في محاولة الحصول على قبول الآخرين، وينسى بناء علاقة صحية مع نفسه.

عندما تفشل، كيف تتحدث مع نفسك؟

عندما ترتكب خطأ، هل تتعلم أم تهين نفسك؟

عندما تتعب، هل تسمح لنفسك بالراحة أم تعتبر الراحة ضعفًا؟

عندما تحقق إنجازًا، هل تعترف به أم تنتقل مباشرة إلى الإنجاز التالي؟

الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك تؤثر في قدرتك على الاستمرار.

وهذا لا يعني أن تمدح نفسك بلا سبب أو تتجاهل أخطاءك.

بل يعني أن تكون صادقًا مع نفسك دون أن تكون عدوًا لنفسك.

يمكنك أن تقول: أخطأت، وسأتحمل مسؤولية خطئي، وسأتعلم منه.

هذه جملة أكثر قوة من: أنا لا أصلح لشيء.

الذات تحت الضغط

عندما يكون الإنسان مرتاحًا، قد يظهر بصورة مختلفة تمامًا عن حالته تحت الضغط.

قد يصبح أكثر سرعة في الغضب.

قد يتخذ قرارات متسرعة.

قد يفقد التركيز.

قد يصبح شديد الحساسية تجاه النقد.

وقد يبدأ في إهمال النوم والراحة والعلاقات.

لهذا من المهم أن تعرف نفسك ليس فقط عندما تكون في أفضل حالاتك، وإنما عندما تكون تحت الضغط.

ماذا يحدث لك عندما تتراكم المسؤوليات؟

هل تنعزل؟

هل تصبح عصبياً؟

هل تؤجل؟

هل تعمل لساعات طويلة؟

هل تفقد القدرة على قول "لا"؟

هل تحاول حل كل شيء بنفسك؟

معرفة نمطك تحت الضغط تساعدك على اكتشاف علامات الإنذار مبكرًا.

وهذا مهم جدًا قبل أن يتحول الضغط إلى إنهاك طويل الأمد أو احتراق وظيفي.

التوقف ليس استسلامًا

العالم الحديث يمجّد السرعة.

الإنسان الذي يعمل كثيرًا يُنظر إليه أحيانًا على أنه أكثر نجاحًا، والإنسان الذي يقول إنه متعب قد يشعر بالذنب.

لكن الاستمرار بلا توقف ليس دائمًا علامة قوة.

أحيانًا يكون التوقف فعلًا من أفعال المسؤولية.

أن تتوقف لتراجع خطتك.

أن تتوقف لتستعيد طاقتك.

أن تتوقف لتفهم سبب المشكلة.

أن تتوقف قبل اتخاذ قرار مهم.

أن تتوقف عندما تلاحظ أن الضغط تجاوز قدرتك على التعامل معه.

التوقف لا يعني التخلي عن الطريق.

أحيانًا يكون التوقف هو ما يسمح لك بمواصلة الطريق بطريقة أفضل.

تمرين اللقاء مع الذات

اجلس في مكان هادئ بعيدًا عن الهاتف والمشتتات، وخذ وقتًا حقيقيًا مع نفسك.

لا تحاول أن تقدم إجابات مثالية.

اكتب ما يخطر في ذهنك بصدق.

من أنا عندما لا أحاول إرضاء أحد؟

ما الأشياء التي تمنحني الطاقة؟

ما الأشياء التي تستنزفني؟

ما أكثر شيء أخاف منه؟
ما الذي يجعلني غاضباً؟
ما الذي يجعلني أشعر بالفخر؟
ما المهارة التي أتمنى امتلاكها؟
ما السلوك الذي أعرف أنه يؤذيني وأستمر في تكراره؟
ما الشيء الذي أحتاج إلى أن أتعلمه؟
ما الشيء الذي يجب أن أتوقف عن فعله؟
ما القيم التي أريد أن أعيش وفقها؟
كيف أريد أن يتذكرني الناس؟
وما الصورة التي أريد أن أراها عندما أنظر إلى نفسي بعد سنوات؟
لا تبحث عن إجابات مثالية.
ابحث عن إجابات صادقة.
دفتر الذات

يمكن أن يصبح لديك دفتر صغير تسميه "دفتر الذات".
ليس الهدف منه كتابة يوميات طويلة، وإنما ملاحظة نفسك.
في نهاية اليوم، اجلس دقائق قليلة واكتب ما كان الشعور الأقوى الذي عشت، والموقف الذي أثاره، والفكرة التي جاءت معه، والطريقة التي تصرف بها، وما الذي كنت تحتاج إليه في تلك اللحظة.
بعد فترة، ستبدأ في رؤية أنماط متكررة.
قد تكتشف أن غضبك يتكرر في ظروف معينة.
وقد تكتشف أن طاقتك تنخفض عندما تتراكم عليك مهام كثيرة.

وقد تلاحظ أنك تعمل بشكل أفضل عندما تنظم يومك مسبقاً.

وقد تكتشف أن بعض الأشخاص أو البيئات يؤثران فيك بطريقة لم تكن منتبهاً إليها.

عندما ترى النمط، يصبح لديك شيء تستطيع التعامل معه.

بداية التغيير

فهم الذات ليس مرحلة تنتهي ثم تنتقل بعدها إلى شيء آخر.

إنه ممارسة مستمرة.

أنت تتغير مع العمر، والخبرة، والعمل، والعلاقات، والنجاحات، والفشل، والمسؤوليات.

الشخص الذي كنت عليه قبل سنوات ليس بالضرورة الشخص الذي أنت عليه اليوم.

ولهذا لا ينبغي أن تحبس نفسك داخل تعريف قديم.

يمكنك أن تعيد اكتشاف نفسك.

يمكنك أن تغير بعض عاداتك.

يمكنك أن تتعلم مهارات جديدة.

يمكنك أن تعيد النظر في بعض معتقداتك.

يمكنك أن تصبح أكثر هدوءاً، وأكثر وعياً، وأكثر قدرة على التعامل مع الضغوط.

لكن كل تغيير حقيقي يبدأ من الاعتراف بالحقيقة الحالية.

قبل أن تبني نفسك الجديدة، انظر إلى نفسك الحالية.

لا تهرب منها.

لا تخجل منها.

ولا تحاول تزيينها أمام نفسك.

انظر إليها كما هي.

بكل قوتها وضعفها، بكل نجاحاتها وأخطائها، بكل مخاوفها وأحلامها.

ثم قل:

أنا أعرف من أين أبدأ.

عندما تفهم نفسك، تتغير علاقتك بالحياة

عندما يبدأ الإنسان في فهم ذاته، لا تختفي مشكلاته.

لكنه يبدأ في التعامل معها بطريقة مختلفة.

الغضب يصبح إشارة تحتاج إلى فهم.

الخوف يصبح شعورًا يمكن التعامل معه.

الفشل يصبح تجربة يمكن التعلم منها.

النقد يصبح معلومة يمكن فحصها بدل أن يكون حكمًا نهائيًا على قيمتك.

الضغط يصبح شيئًا يمكن مراقبته وإدارته بدل أن يصبح أسلوب حياة.

والتغيير يصبح فرصة للتعلم بدل أن يكون دائمًا مصدرًا للخوف.

هذه هي بداية إدارة الذات.

أن تعرف ما يحدث بداخلك قبل أن تحاول السيطرة على ما يحدث حولك.

أن تفهم مشاعرك قبل أن تسمح لها بقيادة قراراتك.

أن تعرف قيمك قبل أن تختار طريقك.

أن تعرف نقاط قوتك لتستثمرها.

وأن تعرف نقاط ضعفك لتطورها.

وفي النهاية، ربما لا يكون السؤال الأهم هو: كيف أصبح شخصًا مثاليًا؟
بل:

كيف أصبح أكثر وعيًا بنفسي اليوم مما كنت عليه بالأمس؟
فكل خطوة في طريق تطوير الذات تبدأ من لحظة صدق واحدة.
لحظة يتوقف فيها الإنسان عن الهروب من نفسه، وينظر إليها بوعي، ثم
يقرر أن يبدأ.

ومن هنا تبدأ الرحلة.

رحلة الإنسان نحو نفسه.

بدر شاشا

الفصل الثاني

الذكاء العاطفي وفهم المشاعر

هناك جانب من الإنسان لا يظهر في سيرته الذاتية، ولا في شهاداته، ولا في
عدد سنوات خبرته، لكنه يؤثر في حياته أكثر مما يتخيل. إنه عالم المشاعر.

قد يعرف الإنسان كيف يدير مشروعا، وكيف يستخدم التكنولوجيا، وكيف
يتعلم مهارة جديدة، وكيف ينجز عمله بكفاءة، لكنه قد يجد نفسه عاجزا أمام
غضبه، أو متوترا أمام النقد، أو مرتبكا عندما يدخل في خلاف مع شخص
آخر.

وهنا نكتشف حقيقة مهمة.

المعرفة وحدها لا تكفي.

فالإنسان يحتاج إلى أن يعرف كيف يتعامل مع نفسه، وكيف يفهم مشاعره،
وكيف يتعامل مع مشاعر الآخرين.

وهذا هو المجال الذي يرتبط بالذكاء العاطفي.

الذكاء العاطفي ليس أن تكون هادئاً طوال الوقت، وليس أن تخفي حزنك أو غضبك، وليس أن توافق الآخرين في كل شيء حتى لا تحدث مشكلة.

الذكاء العاطفي يعني أن تكون قادراً على ملاحظة ما تشعر به، وفهمه، وتنظيم استجابتك له، وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معهم بطريقة أكثر وعياً.

إنه الفرق بين الإنسان الذي يشعر ثم يتصرف مباشرة، والإنسان الذي يشعر ثم يتوقف لحظة ليسأل نفسه: ماذا يحدث داخلي؟ وما أفضل طريقة للاستجابة؟

هذه اللحظة الصغيرة قد تغير الكثير.

عندما نتحدث المشاعر

المشاعر لا تأتي دائماً في صورة واضحة.

أحياناً تعرف أنك غاضب.

وأحياناً تقول إنك متعب، بينما يكون ما تشعر به في الحقيقة إحباطاً.

وقد تقول إنك لا تريد الحديث مع أحد، بينما تكون في داخلك خيبة أو حزن.

وقد تعتقد أنك تكره موقفاً معيناً، بينما يكون السبب الحقيقي هو الخوف من الفشل.

لهذا يحتاج الإنسان إلى تعلم لغة مشاعره.

كلما أصبح قادراً على تسمية شعوره بدقة، أصبح من الأسهل عليه فهمه والتعامل معه.

هناك فرق بين الغضب والاستياء، وبين الحزن وخيبة الأمل، وبين الخوف والقلق، وبين الإرهاق واللامبالاة.

الكلمات الدقيقة تساعدك على رؤية ما يحدث داخلك بشكل أوضح.

ولهذا يمكن أن تبدأ بسؤال بسيط:

ماذا أشعر الآن؟

ثم سؤال آخر:

لماذا أشعر بذلك؟

ثم:

ما الذي أحتاج إليه؟

هذه الأسئلة الثلاثة يمكن أن تكون بداية علاقة أكثر وعيًا مع نفسك.

المشاعر لا تحتاج دائمًا إلى مقاومة

ربما تعلمنا منذ الصغر أن علينا أن نكون أقوياء، وأن الإنسان لا ينبغي أن يظهر خوفه أو حزنه.

لكن إخفاء المشاعر لا يعني أنها اختفت.

المشاعر التي لا نعبر عنها بطريقة صحية قد تظهر في صورة أخرى؛ توتر، عصبية، انسحاب، فقدان تركيز، أو إرهاق.

لذلك لا يحتاج الإنسان إلى الحرب مع مشاعره.

عندما تحزن، اعترف بأنك حزين.

عندما تخاف، اعترف بأنك خائف.

عندما تغضب، اعترف بأنك غاضب.

الاعتراف بالشعور لا يعني الاستسلام له.

هناك فرق بين أن تقول "أنا أشعر بالغضب" وبين أن تجعل الغضب يقرر عنك.

المشاعر يمكن أن تكون حاضرة دون أن تصبح هي القائد.

الغضب

الغضب من أكثر المشاعر التي يمكن أن تكشف الكثير عن الإنسان.
عندما يغضب الإنسان، قد يشعر أن المشكلة واضحة وأن الطرف الآخر هو
المخطئ بالكامل.

لكن الغضب قد يضخم الموقف.

كلمة بسيطة قد تبدو إهانة.

خطأ صغير قد يبدو كارثة.

تأخر شخص ما قد يبدو عدم احترام.

ولهذا فإن أول مهارة في التعامل مع الغضب هي عدم اتخاذ القرار في ذروة
الانفعال عندما يكون من الممكن تأجيله.

خذ نفساً.

ابتعد قليلاً عن الموقف إذا كان ذلك آمناً ومناسباً.

لا ترسل الرسالة التي كتبتها وأنت غاضب.

لا تتخذ قراراً مصيرياً وأنت في حالة انفعال شديد.

ثم اسأل نفسك:

ما الذي أغضبني بالضبط؟

هل المشكلة في الحدث نفسه أم في المعنى الذي أعطيته له؟

هل أحتاج إلى الرد الآن؟

ما النتيجة التي أريد الوصول إليها؟

الغضب قد يعطيك طاقة، لكن الحكمة تحدد أين تستخدمها.

الخوف

الخوف ليس عدوًا دائمًا.

الخوف جزء من آلية الإنسان في التعامل مع المخاطر.

المشكلة تبدأ عندما يتحول الخوف من إشارة تساعدك على الانتباه إلى قوة تمنعك من الحياة.

قد يخاف الإنسان من الفشل، فيرفض المحاولة.

وقد يخاف من النقد، فيخفي أفكاره.

وقد يخاف من التغيير، فيبقى في وضع لم يعد مناسبًا له.

وقد يخاف من ارتكاب خطأ، فيؤجل العمل باستمرار.

ليس المطلوب أن تتخلص من الخوف.

بل أن تتعلم كيف تتحرك رغم وجوده عندما يكون الموقف يستحق ذلك.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

الشجاعة هي أن تعرف أن هناك خوفًا، ثم تسأل: ما الخطوة المعقولة التي أستطيع اتخاذها؟

الحزن

الحزن جزء من التجربة الإنسانية.

قد يأتي بعد فقدان شخص أو فرصة أو علاقة أو حلم.

وقد يأتي دون سبب واضح في بعض الأحيان.

ولا يحتاج الحزن دائمًا إلى حل سريع.

أحيانًا يحتاج الإنسان إلى الوقت.

يحتاج إلى أن يسمح لنفسه بالشعور، وأن يتحدث مع شخص يثق به، وأن يحافظ على احتياجاته الأساسية، وأن يتذكر أن المشاعر تتغير مع الوقت.

ليس من الضروري أن تكون مبتسمًا طوال الوقت حتى تكون قويًا.

القوة لا تعني إنكار الألم.

القوة قد تعني الاعتراف بالألم، ثم البحث عن طريقة صحية للمرور خلاله.

وإذا أصبحت المشاعر شديدة أو مستمرة لدرجة تؤثر بوضوح في الحياة اليومية، فقد يكون طلب المساعدة المتخصصة خطوة مسؤولة وليست علامة ضعف.

القلق وكثرة التفكير

العقل يحب البحث عن الإجابات.

لكن أحيانًا يتحول البحث إلى دائرة لا تنتهي.

ماذا لو حدث هذا؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو غضب مني الآخرون؟

ماذا لو اتخذت القرار الخطأ؟

ثم يبدأ الإنسان في إعادة السيناريو نفسه عشرات المرات.

التفكير يمكن أن يساعدنا عندما يقود إلى قرار أو خطة.

لكن عندما يصبح تكرارًا لنفس الخوف دون الوصول إلى خطوة عملية، فإنه قد يستنزف الطاقة.

لذلك اسأل نفسك:

هل أستطيع فعل شيء تجاه هذه المشكلة الآن؟

إذا كان الجواب نعم، حدد الخطوة.

وإذا كان الجواب لا، حاول أن تميز بين التخطيط للمستقبل وبين القلق بشأن شيء لا تستطيع التحكم فيه الآن.

ليس كل ما نفكر فيه يحتاج إلى حل فوري.

الاستماع قبل الرد

الذكاء العاطفي يظهر بشكل واضح في العلاقات.

قد يتحدث شخص معك، لكنك لا تكون فعلاً مستمعاً إليه.

قد تكون في ذهنك منشغلاً بإعداد ردك.

قد تبحث عن خطأ في كلامه.

قد تنتظر اللحظة التي تقاطعه فيها.

أما الاستماع الحقيقي فيعني أن تحاول فهم ما يقوله الشخص قبل أن تحكم عليه.

اسمع الكلمات.

لاحظ النبرة.

انتبه إلى السياق.

وحاول أن تفهم ما الذي يريد الشخص التعبير عنه.

هذا لا يعني أنك توافقه.

يمكنك أن تفهم شخصاً دون أن تتفق معه.

وهذه نقطة مهمة جداً في العلاقات المهنية والإنسانية.

التعاطف

التعاطف هو القدرة على محاولة فهم تجربة الآخر ومشاعره من منظوره.

ليس معنى التعاطف أن تقول دائماً: أنت على حق.

بل يمكن أن تقول:

أفهم لماذا شعرت بهذا الشكل.

ثم تناقش معه الموقف.

التعاطف يقلل كثيرًا من الحواجز بين الناس، خصوصًا عندما يكون الخلاف موجودًا.

في بيئة العمل، قد يكون الموظف متوترًا لأنه يواجه ضغطًا لا تراه.

وقد يكون المدير حازمًا لأنه يواجه مسؤوليات لا يعرفها الفريق.

وقد يكون زميلك صامتًا لأنه يمر بظرف شخصي.

لا نعرف دائمًا ما الذي يحدث خلف سلوك الآخرين.

ولهذا فإن الحكم السريع قد يكون أقل دقة مما نعتقد.

الحدود

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن الذكاء العاطفي يعني إرضاء الجميع.

ليس كذلك.

يمكنك أن تكون متفهمًا وتقول لا.

يمكنك أن تكون محترمًا وترفض.

يمكنك أن تحب شخصًا وتضع حدودًا معه.

يمكنك أن تتعاطف مع ضغط زميلك دون أن تحمل كل مسؤولياته.

الحدود الصحية ليست قسوة.

إنها طريقة لحماية الوقت والطاقة والعلاقات.

الإنسان الذي لا يعرف كيف يقول "لا" قد يجد نفسه يقول "نعم" لأشياء كثيرة حتى يصل إلى الإنهاك.

لذلك يحتاج الإنسان إلى أن يسأل نفسه قبل الموافقة:

هل أستطيع فعل ذلك؟

هل هذا يتوافق مع مسؤولياتي؟

هل أوافق لأنني أريد ذلك أم لأنني أخاف من رفض الآخرين؟

قول "لا" بطريقة محترمة قد يكون أحياناً أكثر صدقاً من قول "نعم" ثم عدم القدرة على الوفاء.

الذكاء العاطفي في العمل

في بيئة العمل، لا يكفي أن تعرف مهمتك.

ستتعامل مع مدير وزملاء وعملاء وموردين ومواقف طارئة واختلافات في وجهات النظر.

قد تتلقى نقدًا لا يعجبك.

وقد يرفض شخص فكرتك.

وقد تحدث مشكلة لم تكن مسؤولاً عنها.

وقد يطلب منك إنجاز شيء في وقت قصير.

في هذه الظروف يظهر الفرق بين المهارة التقنية والمهارة الإنسانية.

الموظف الذي يعرف كيف يدير انفعاله يستطيع أن يتعامل مع المشكلة بدل أن يصبح جزءاً منها.

والقائد الذي يعرف كيف يستمع يستطيع أن يفهم فريقه بشكل أفضل.

والشخص الذي يعرف كيف يعطي الملاحظات يستطيع تصحيح الأخطاء دون تحويلها إلى إهانة شخصية.

العمل ليس مجموعة من المهام فقط.

إنه أيضاً مجموعة من العلاقات والمشاعر والقرارات.

النقد

لا أحد يحب أن يسمع أن لديه خطأ.

لكن القدرة على استقبال النقد من المهارات المهمة في النمو.

عندما ينتقدك شخص، لا تسأل فقط: هل أحب كلامه؟

اسأل:

هل توجد في كلامه معلومة يمكن أن تساعدني؟

هل تحدث عن سلوك محدد يمكن تغييره؟

هل لديه مثال واضح؟

هل النقد مبني على واقع أم مجرد رأي؟

يمكنك رفض النقد غير العادل دون أن ترفض كل نقد.

وفي المقابل، يمكنك الاستفادة من ملاحظة صحيحة حتى لو لم تعجبك الطريقة التي قيلت بها.

هذه هي عقلية الإنسان الذي يريد أن يتطور.

عندما تتعارض المشاعر مع القرار

أحياناً تعرف ما يجب أن تفعله، لكنك لا تريد فعله.

تعرف أنك تحتاج إلى التعلم، لكنك تشعر بالكسل.

تعرف أنك تحتاج إلى الراحة، لكنك تشعر بالذنب.

تعرف أنك يجب أن تتحدث مع شخص ما، لكنك تخاف من المواجهة.

تعرف أن عليك الاعتذار، لكن كبرياءك يمنعك.

هنا يظهر النضج.

ليس المطلوب أن تتجاهل مشاعرك، بل أن تستمع إليها ثم تنظر إلى الصورة كاملة.

المشاعر مهمة، لكنها ليست المصدر الوحيد للقرار.

العقل والقيم والواقع والعواقب كلها جزء من القرار.

وقفة قبل الاستجابة

من أقوى العادات التي يمكن أن يكتسبها الإنسان عادة بسيطة جدًا.

توقف قبل أن تستجيب.

عندما تسمع خبرًا يزعجك، توقف.

عندما تتلقى رسالة غاضبة، توقف.

عندما تشعر أنك على وشك الصراخ، توقف.

عندما تشعر أنك تريد ترك كل شيء، توقف.

ليس الهدف أن تهرب من المشكلة.

الهدف أن تمنح نفسك لحظة تستعيد فيها القدرة على الاختيار.

قد تكون ثواني قليلة كافية لتغيير نتيجة موقف كامل.

تمرين المشاعر

في نهاية اليوم، حاول أن تستعيد أهم موقف عاطفي مررت به.

لا تسأل فقط ماذا حدث.

اسأل ماذا شعرت؟

ما الفكرة التي ظهرت في رأسي؟

ماذا فعلت؟

ما الذي كنت أحتاج إليه؟

هل كانت استجابتي مناسبة؟

ماذا كنت سأفعل لو عدت إلى الموقف وأنا أكثر هدوءاً؟

مع تكرار هذا التمرين ستبدأ في التعرف على نفسك بطريقة أعمق.

ستلاحظ أن بعض المشاعر تتكرر في ظروف معينة.

وستبدأ في اكتشاف المحفزات التي تؤثر فيك.

ومعرفة المحفزات تمنحك فرصة للاستعداد لها.

من رد الفعل إلى الاستجابة

هناك فرق كبير بين رد الفعل والاستجابة.

رد الفعل سريع، تلقائي، وغالبًا تحكمه اللحظة.

أما الاستجابة فهي أكثر وعياً، لأنها تمنح الإنسان فرصة للتفكير في النتيجة.

قد يقول لك أحدهم شيئاً مستفزاً.

رد الفعل يقول: سأرد عليه فوراً.

أما الاستجابة فتقول: لماذا قال ذلك؟ وهل الرد الآن سيحل المشكلة أم يزيداها؟

قد يحدث خطأ في العمل.

رد الفعل يقول: من المسؤول؟

أما الاستجابة فتقول: كيف نحتوي المشكلة؟ وما الذي يمنع تكرارها؟

هذا التحول من اللوم إلى الحل، ومن الانفعال إلى الوعي، هو أحد أهم مظاهر النضج العاطفي.

الإنسان الذي يفهم نفسه يفهم الآخرين بشكل أفضل

كلما فهمت مشاعرك، أصبحت أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين.

عندما تعرف كيف يبدو القلق بالنسبة إليك، قد تصبح أكثر تفهمًا للشخص القلق.

وعندما تعرف معنى الإرهاق، قد تتوقف عن وصف كل شخص متعب بأنه كسول.

وعندما تتذكر كيف شعرت عندما تعرضت لنقد قاسٍ، قد تصبح أكثر حرصًا في الطريقة التي تقدم بها ملاحظاتك للآخرين.

معرفة الذات لا تجعل الإنسان أكثر انعزالاً عن الآخرين.

بل قد تجعله أكثر إنسانية في تعامله معهم.

الذكاء العاطفي مهارة وليست صفة ثابتة

قد يقول شخص:

أنا عصبي بطبيعتي.

أو:

أنا لا أعرف كيف أتكلم مع الناس.

أو:

أنا حساس جدًا.

لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم مهارات جديدة.

قد لا تختفي طبيعتك بالكامل، ولا تحتاج إلى ذلك.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تتعامل مع انفعالك.

يمكنك أن تتعلم الاستماع.

يمكنك أن تتعلم التعبير عن احتياجاتك.

يمكنك أن تتعلم حل الخلافات.

يمكنك أن تتعلم التوقف قبل التصرف.

وهذا يعني أن الذكاء العاطفي ليس شيئاً إما أن تمتلكه أو لا تمتلكه.
إنه مجموعة من المهارات التي يمكن تطويرها بالممارسة والوعي.

الخلاصة

فهم المشاعر لا يعني أن تجعل حياتك خالية من الانفعال.

بل يعني أن تصبح أكثر وعياً بما يحدث داخلك.

أن تعرف أن الغضب موجود دون أن تسمح له بتدمير علاقتك.

أن تعرف أن الخوف موجود دون أن تجعله يمنعك من التعلم.

أن تعرف أن الحزن موجود دون أن تعتبره ضعفاً.

أن تعرف أن الضغط موجود دون أن تنتظر حتى يستنزفك بالكامل.

وأن تفهم الآخرين دون أن تفقد حدودك وقيمك.

الذكاء العاطفي يبدأ من لحظة بسيطة جداً.

لحظة تقول فيها لنفسك:

أنا أشعر بشيء.

وسأحاول أن أفهمه قبل أن أتصرف.

هذه اللحظة قد تكون بداية تغيير كبير.

فالإنسان الذي يتعلم إدارة مشاعره لا يصبح إنساناً بلا مشاعر، بل يصبح إنساناً أكثر وعياً بها.

وعندما يصبح الإنسان واعياً بمشاعره، يستطيع أن يتعامل مع نفسه ومع الآخرين بطريقة أكثر نضجاً.

ومن هنا تبدأ الخطوة التالية في رحلة بناء الذات.

أن نتعلم كيف نتعامل مع الضغط، وكيف نعرف متى يتحول الضغط الطبيعي إلى إنهاك، وكيف نحمي طاقتنا قبل أن نصل إلى الاحتراق.

بدر شاشا

الفصل الثالث

إدارة الضغط والاحتراق الوظيفي

هناك تعب يأتي بعد يوم طويل وينتهي بعد ليلة من النوم، وهناك تعب مختلف لا يختفي بسهولة. تعب يجعل الإنسان يستيقظ وهو يشعر بأنه لم يسترح، ويذهب إلى عمله وهو يفكر في متى سينتهي اليوم، ويعود إلى منزله وهو يحمل معه ما حدث في العمل، ثم يستيقظ في اليوم التالي لبدأ الدورة نفسها من جديد.

في البداية قد يبدو الأمر طبيعياً.

كل شخص لديه مسؤوليات، وكل وظيفة فيها ضغط، وكل حياة فيها مشكلات.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح الضغط هو الوضع الطبيعي، وعندما لا يجد الإنسان مساحة كافية للتعافي، وعندما يستمر في إعطاء طاقته دون أن يمنح نفسه فرصة لاستعادتها.

هنا يصبح من الضروري أن نتوقف ونسأل: هل أنا متعب فقط، أم أنني أقرب من مرحلة أكثر خطورة؟

إدارة الضغط ليست رفاهية.

إنها جزء من إدارة الذات.

فالإنسان يستطيع أن يمتلك المعرفة والخبرة والطموح، لكنه إذا استنزف طاقته باستمرار، فقد يجد نفسه غير قادر على استخدام كل ما يملكه من قدرات.

الهدف ليس أن نعيش بلا ضغط، فهذا غير واقعي.

الهدف هو أن نتعلم كيف نفهم الضغط، وكيف نميّز بين الضغط الذي يمكن التعامل معه، والضغط الذي يحتاج إلى تغيير حقيقي في ظروف العمل أو الحياة.

ما هو الضغط؟

الضغط هو استجابة تحدث عندما يشعر الإنسان أن المتطلبات التي يواجهها أكبر من قدرته الحالية على التعامل معها، أو عندما يرى أن هناك تهديدًا أو مسؤولية أو تحديًا يحتاج إلى الاستجابة له.

قد يكون الضغط بسبب العمل.

وقد يكون بسبب المال.

وقد يكون بسبب العلاقات.

وقد يكون بسبب المسؤوليات العائلية.

وقد يكون بسبب التغيير أو المستقبل أو الخوف من الفشل.

وفي بعض الأحيان لا يكون سبب الضغط حدثًا واحدًا، وإنما تراكم مجموعة كبيرة من الأشياء الصغيرة.

رسالة بعد رسالة.

مهمة بعد مهمة.

اجتماع بعد اجتماع.

مشكلة لم تُحل.

نوم غير كافٍ.

راحة مؤجلة.

ثم يأتي يوم يشعر فيه الإنسان أنه لم يعد يحتمل.

المشكلة ليست دائمًا في آخر مشكلة حدثت.

أحياناً تكون المشكلة في كل ما تراكم قبلها.

الضغط ليس دائماً عدواً

من المهم ألا ننظر إلى الضغط باعتباره شيئاً سلبياً في جميع الظروف.

هناك مستوى من التحدي يمكن أن يدفع الإنسان إلى التركيز والعمل والتعلم والإنجاز.

عندما يكون أمامك موعد نهائي واضح، قد يزيد تركيزك.

عندما تواجه مسؤولية جديدة، قد تتعلم مهارة جديدة.

عندما تواجه تحدياً مهنيّاً، قد تكتشف أنك قادر على أشياء لم تكن تعرف أنك تستطيع القيام بها.

لكن الضغط يصبح مشكلة عندما يكون شديداً أو مستمراً أو عندما لا تتوفر للإنسان فرصة كافية للتعافي والعودة إلى التوازن.

مثل النار.

يمكن أن تمنحك الحرارة والطاقة عندما تكون تحت السيطرة.

لكن عندما تخرج عن السيطرة، تبدأ في تدمير المكان الذي يفترض أن تستفيد منه.

كيف يظهر الضغط في حياتنا؟

أحياناً يكون الضغط واضحاً.

وأحياناً يختبئ خلف سلوكيات نعتقد أنها طبيعية.

قد يصبح الإنسان أكثر عصبية.

قد يفقد صبره.

قد يجد صعوبة في التركيز.

قد يوجل مهامه.

قد يعمل لساعات طويلة دون إنتاج حقيقي.
قد يصبح أقل اهتمامًا بالأشياء التي كان يحبها.
وقد يبدأ في الابتعاد عن الآخرين.
وقد يحمل العمل معه إلى المنزل حتى عندما ينتهي وقت العمل.
وقد يشعر أنه دائمًا متأخر عن شيء ما.
وقد يصبح عقله مشغولًا باستمرار بما يجب أن يفعله لاحقًا.
هذه كلها إشارات تستحق الانتباه.
ليس لأنها تعني بالضرورة وجود مشكلة خطيرة، ولكن لأنها تخبرنا أن هناك شيئًا يحتاج إلى المراجعة.
التعب ليس دائمًا كسلًا
من أكثر الأفكار ظلمًا للإنسان أن يصف كل انخفاض في الطاقة بأنه كسل.
قد يكون الشخص متعبًا فعليًا.
قد يكون قد عمل لساعات طويلة.
قد يكون نومه غير منتظم.
قد يكون يعيش ضغطًا مستمرًا.
وقد يكون يحمل مسؤوليات كثيرة في الوقت نفسه.
عندما يكون الإنسان مستنزفًا، فإن الحل ليس دائمًا أن يقول لنفسه: يجب أن تعمل أكثر.
أحيانًا يحتاج إلى أن يسأل: لماذا أصبحت طاقتي منخفضة؟
ما الذي يستنزفني؟
هل أستطيع تغيير جزء من هذا الضغط؟

هل أحتاج إلى الراحة؟

هل أحتاج إلى طلب المساعدة؟

هل هناك مشكلة في طريقة تنظيم عملي؟

هذه الأسئلة أكثر فائدة من جلد الذات.

الاحتراق الوظيفي

الاحتراق الوظيفي ليس مجرد يوم سيئ في العمل.

ولا يعني أن الإنسان تعب بعد أسبوع صعب.

إنه حالة مرتبطة بسياق العمل وتنتج عن ضغط مهني مزمن لم تتم إدارته بصورة فعالة، ويمكن أن تظهر في صورة استنزاف شديد للطاقة، وتباعد أو سلبية تجاه العمل، وشعور بانخفاض الكفاءة أو الإنجاز.

قد يبدأ الاحتراق بشكل تدريجي.

في البداية يكون الإنسان متحمسًا.

يعمل كثيرًا.

يتحمل مسؤوليات إضافية.

يقول لنفسه إن هذه المرحلة مؤقتة.

ثم يستمر الوضع.

ويبدأ التعب.

ثم يقل الحماس.

ثم يصبح العمل عبئًا نفسيًا.

ثم يبدأ الإنسان في الشعور باللامبالاة أو السلبية.

وفي بعض الحالات يصل إلى مرحلة يشعر فيها بأنه لم يعد يملك الطاقة التي كان يملكها سابقاً.

المشكلة أن الإنسان قد لا يلاحظ التغيير لأنه يحدث ببطء.

لهذا فإن الوعي المبكر مهم جداً.

عندما يصبح العمل جزءاً من هويتك

العمل مهم.

لكن الإنسان أكبر من وظيفته.

عندما تصبح قيمة الإنسان في نظر نفسه مرتبطة بالكامل بإنجازاته المهنية، يصبح أي فشل في العمل تهديداً لهويته.

إذا نجح يشعر أنه يستحق.

وإذا فشل يشعر أنه لا يستحق.

إذا أثنى عليه المدير يشعر بالثقة.

وإذا انتقده يشعر أن قيمته كلها انهارت.

هذه العلاقة الخطرة بين الهوية والعمل قد تجعل الإنسان يعمل بلا حدود.

لذلك من المهم أن تتذكر:

أنت لست مسمى وظيفياً فقط.

أنت إنسان له علاقات وقيم وأحلام واهتمامات وحياة خارج المكتب.

العمل جزء من حياتك.

لكنه ليس حياتك كلها.

لماذا لا نعرف متى نتوقف؟

هناك أسباب كثيرة تجعل الإنسان يستمر رغم التعب.

قد يخاف من أن يراه الآخرون ضعيفاً.
وقد يشعر بالذنب عندما يأخذ استراحة.
وقد يعتقد أن الراحة تعني عدم الطموح.
وقد يخشى أن يتراجع عن الآخرين.
وقد يكون معتاداً منذ سنوات على تحمل كل شيء بمفرده.
وقد يقول:

سأرتاح بعد أن أنتهي.
لكن قائمة المهام لا تنتهي.
مهمة تفتح باب مهمة أخرى.
 واجتماع يؤدي إلى اجتماع.
ومشكلة تنتج مشكلة جديدة.
إذا جعلت الراحة مرتبطة بانتهاء كل المسؤوليات، فقد لا تأتي الراحة أبداً.
لذلك يجب أن تصبح الراحة جزءاً من النظام، لا مكافأة مؤجلة إلى أجل غير معروف.

الراحة ليست عكس الإنتاجية
الإنسان يحتاج إلى التعافي.
العقل الذي يعمل دون توقف لا يصبح بالضرورة أكثر إنتاجية.
والجسد الذي لا يحصل على الراحة لا يستطيع الاستمرار إلى الأبد.
النوم ليس وقتاً ضائعاً.
والاستراحة ليست كسلاً.
والابتعاد المؤقت عن العمل ليس فشلاً.

بل يمكن أن تكون هذه الأشياء جزءًا من الحفاظ على القدرة على العمل.
الهدف ليس العمل بأقصى سرعة طوال الوقت.

الهدف هو أن تستطيع الاستمرار لفترة طويلة دون أن تحرق نفسك في الطريق.

الحدود بين العمل والحياة

في الماضي كان من الأسهل نسبيًا معرفة متى يبدأ العمل ومتى ينتهي.
أما اليوم فقد أصبح الهاتف قادرًا على نقل العمل إلى كل مكان.
رسالة تصل في المساء.

بريد إلكتروني في نهاية الأسبوع.
مكالمة خارج الوقت.

إشعار جديد.

ثم يصبح الإنسان جسديًا خارج العمل، لكنه ذهنيًا لا يزال داخله.
لهذا يحتاج الإنسان إلى حدود واضحة قدر الإمكان.
قد تكون هناك أوقات لا تراجع فيها البريد.
قد يضع الهاتف بعيدًا أثناء الراحة.
قد يحدد وقتًا لإنهاء العمل.

وقد يتفق مع فريقه على آلية واضحة للتعامل مع الحالات العاجلة.
الحدود تختلف من وظيفة إلى أخرى، لكن الفكرة واحدة:
يحتاج الإنسان إلى مساحة لا يكون فيها في حالة استعداد دائم.

تعلم قول "لا"

قد تكون كلمة "لا" من أصعب الكلمات بالنسبة إلى الشخص المسؤول والطموح.

عندما يطلب منك شخص مهمة جديدة، قد تقول نعم حتى لو كان جدولك ممتلئاً.

ثم تأتي مهمة أخرى.

ثم أخرى.

وفي النهاية تجد نفسك مسؤولاً عن أشياء أكثر مما تستطيع إنجازها بشكل جيد.

قول "لا" لا يعني أنك غير متعاون.

يمكن أن تقول:

أستطيع تنفيذ هذه المهمة، لكن أحتاج إلى إعادة ترتيب الأولويات.

أو:

لدي حالياً مهام عاجلة، فما المهمة التي تريد أن أعطيها الأولوية؟

بهذه الطريقة لا ترفض المسؤولية، وإنما تجعل حجم العمل واضحاً وتساعد على تحديد الأولويات.

الأولويات

الضغط يزداد عندما تبدو كل المهام عاجلة.

إذا كان كل شيء أولوية، فلن تكون هناك أولوية حقيقية.

اسأل نفسك في بداية اليوم:

ما الشيء الذي إذا أنجزته سيكون له أكبر أثر؟

ما الذي يمكن تأجيله؟

ما الذي يمكن تفويضه؟

ما الذي لا يحتاج إلى القيام به أصلاً؟

هذه الأسئلة البسيطة يمكن أن تقلل من الفوضى الذهنية.

ليس المطلوب أن تفعل كل شيء.

المطلوب أن تعرف ماذا يجب أن تفعل أولاً.

الكمالية

قد يبدو السعي إلى الجودة أمراً إيجابياً.

وهو كذلك عندما يدفعك إلى تحسين عملك.

لكن الكمالية تصبح مشكلة عندما تجعل الإنسان يعتقد أن أي خطأ غير مقبول.

قد يعيد العمل عشر مرات.

قد يتأخر في التسليم لأنه يريد أن يكون كل شيء مثالياً.

وقد يرفض البدء لأنه يخاف ألا تكون النتيجة ممتازة.

في النهاية، قد يستنزف طاقته في تفاصيل صغيرة بينما تتراكم عليه مسؤوليات أخرى.

الجودة مهمة.

لكن ليس كل موقف يحتاج إلى الكمال.

أحياناً يكون العمل الجيد والمنجز في الوقت المناسب أفضل من العمل المثالي الذي لا ينتهي.

الضغط الناتج عن المقارنة

أصبح الإنسان اليوم قادراً على مقارنة نفسه بمئات الأشخاص في دقائق.

ترى نجاح شخص.

ثم مشروع شخص آخر.

ثم وظيفة شخص ثالث.

ثم إنجازات شخص رابع.

وبعدها تنظر إلى حياتك وتشعر أنك متأخر.

لكن المشكلة أن المقارنة غالبًا غير عادلة.

أنت ترى النتيجة النهائية للآخرين، ولا ترى كل الظروف والسنوات والأخطاء التي سبقتها.

لذلك حاول أن تجعل المقارنة الأساسية مع نفسك.

هل أصبحت اليوم أكثر معرفة من العام الماضي؟

هل تعلمت مهارة جديدة؟

هل أصبحت أكثر قدرة على إدارة وقتك؟

هل أصبحت أكثر هدوءًا في التعامل مع المشكلات؟

التقدم الحقيقي لا يحتاج دائمًا إلى أن تكون أفضل من شخص آخر.

أحيانًا يكفي أن تكون أفضل من نفسك السابقة.

عندما تشعر أنك فقدت الشغف

ليس كل فقدان للحماس يعني أنك لم تعد تحب مهنتك.

أحيانًا يكون السبب هو الإرهاق.

عندما يكون الإنسان مستنزفًا، حتى الأشياء التي يحبها قد تبدو ثقيلة.

لذلك قبل أن تتخذ قرارًا كبيرًا مثل ترك مجال مهني كامل، حاول أن تفهم حالتك أولاً.

هل أنا أكره هذا العمل فعلاً؟

أم أنني أكره الطريقة التي أعمل بها؟

هل المشكلة في المهنة؟

أم في بيئة العمل؟

هل المشكلة في المهام؟

أم في حجم المسؤوليات؟

هل المشكلة مؤقتة؟

أم مستمرة منذ فترة طويلة؟

التمييز بين هذه الأشياء يساعد على اتخاذ قرارات أكثر وضوحًا.

طلب المساعدة

هناك ثقافة تجعل الإنسان يعتقد أن عليه حل كل شيء بنفسه.

لكن طلب المساعدة ليس فشلًا.

قد يكون لديك مدير أو زميل أو شخص تثق به يمكنه الاستماع أو المساعدة في ترتيب الأولويات.

وفي بعض الحالات، عندما يصبح الضغط أو الإرهاق شديدًا ومستمرًا ويؤثر في الحياة اليومية، قد يكون من المناسب التواصل مع مختص في الصحة النفسية أو جهة مهنية مناسبة.

الإنسان لا يحتاج إلى انتظار الانهيار حتى يطلب الدعم.

كما أنك لا تنتظر أن يتعطل جهاز بالكامل حتى تبدأ في صيانته، لا ينبغي أن تنتظر وصول نفسك إلى أقصى حدودها حتى تبدأ في الاهتمام بها.

خطة شخصية لمواجهة الضغط

عندما تشعر بأن الضغط يرتفع، لا تنتظر حتى يصل إلى أقصى مستوياته.

توقف للحظة.

حدد مصدر الضغط.

اسأل نفسك ما الذي تستطيع التحكم فيه وما الذي لا تستطيع التحكم فيه.

إذا كان هناك شيء تستطيع تغييره، حدد خطوة واحدة عملية.

إذا كان هناك شيء خارج سيطرتك، حاول ألا تستهلك كل طاقتك في محاولة التحكم فيه.

راجع نومك وراحتك وتنظيم يومك.

تحدث مع شخص تثق به إذا كنت تحتاج إلى الدعم.

ولا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى حكم دائم على حياتك.

إشارات الإنذار

هناك لحظات يحتاج فيها الإنسان إلى أن يأخذ الأمر بجدية أكبر.

إذا أصبح الإرهاق مستمرًا.

إذا أصبحت غير قادر على الاستمتاع بالأشياء التي كنت تستمتع بها.

إذا أصبح النوم أو التركيز أو الأداء اليومي متأثرًا بشكل واضح.

إذا أصبحت سريع الانفعال بشكل غير معتاد.

إذا بدأت تشعر بأنك عاجز تمامًا عن التعامل مع مسؤولياتك.

إذا استمر الوضع وأصبح يؤثر بوضوح في حياتك.

في هذه الحالة لا تتعامل مع الأمر على أنه مجرد ضعف في الإرادة.

تحدث مع شخص مناسب واطلب دعمًا مهنيًا عند الحاجة.

طلب المساعدة جزء من إدارة الذات، وليس عكسها.

الإنسان يحتاج إلى إيقاع

الحياة ليست سباقًا بسرعة واحدة.

هناك أيام للعمل المكثف.

وهناك أيام للتعلم.

وهناك أيام للراحة.

وهناك مراحل تحتاج فيها إلى الدفع إلى الأمام.

وهناك مراحل تحتاج فيها إلى التوقف وإعادة التنظيم.

المشكلة تحدث عندما نحاول أن نعيش كل الأيام بنفس الطاقة.

لا أحد يستطيع أن يكون في أعلى مستوى من الأداء طوال الوقت.

تعلم إيقاعك.

اعرف متى تستطيع أن تعطي أكثر، ومتى تحتاج إلى تخفيف الحمل.

هذه المعرفة لا تقلل من طموحك.

بل تحمي طموحك من أن يتحول إلى استنزاف.

لا تنتظر أن ينطفئ كل شيء

من السهل أن نهتم بالسيارة عندما تظهر فيها مشكلة واضحة.

ومن السهل أن نصلح الهاتف عندما يتوقف.

لكن الإنسان أكثر تعقيداً.

قد يستمر في العمل رغم أن طاقته تنخفض.

وقد يبتسم رغم أنه مرهق.

وقد يقول "أنا بخير" حتى عندما لا يكون بخير.

لهذا يحتاج الإنسان إلى أن يسأل نفسه من وقت إلى آخر:

كيف أنا فعلاً؟

ليس كيف أبدو أمام الآخرين.

ليس كيف يتوقع مني الآخرون أن أكون.

بل كيف أنا من الداخل؟

هل أنا مرتاح؟

هل أنا مستنزف؟

هل أعيش وفق إيقاع يمكنني الاستمرار فيه؟

هل أحتاج إلى تغيير شيء؟

هذه الأسئلة قد تمنعك من الوصول إلى نقطة يصبح فيها التغيير أكثر صعوبة.

إعادة تعريف النجاح

إذا كان النجاح يعني بالنسبة إليك أن تعمل بلا توقف، وتحمل كل شيء، ولا ترتاح، وتقول نعم للجميع، فقد تحقق أهدافك المهنية وتخسر شيئاً أهم.

النجاح يحتاج إلى تعريف أكثر اتزاناً.

أن تنجح في عملك دون أن تخسر صحتك وحياتك.

أن تتطور دون أن تحترق.

أن تتحمل المسؤولية دون أن تحمل العالم كله على كتفك.

أن تكون طموحاً دون أن تصبح أسيراً للطموح.

أن تعمل بجد، وأن تعرف أيضاً متى تتوقف.

فالإنجاز الحقيقي ليس فقط ما تنتجه.

إنه أيضاً الإنسان الذي تصبح عليه أثناء إنتاجه.

كلمة إلى من يشعر بأنه متعب

إذا كنت تقرأ هذا الفصل وتشعر أن بعض الكلمات تصف ما تمر به، فلا تستخدمها لإدانة نفسك.

لا تقل:

أنا ضعيف.

أنا فشلت.

أنا لم أعد كما كنت.

ابدأ بسؤال أكثر رحمة وواقعية:

ما الذي يحدث معي؟

ما الذي استنزفني؟

ما الذي أستطيع تغييره؟

ما الدعم الذي أحتاج إليه؟

وما الخطوة الصغيرة التي يمكنني القيام بها الآن؟

قد لا تستطيع تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

لكن يمكنك تغيير خطوة.

وقد تكون الخطوة الأولى هي النوم بشكل أفضل.

وقد تكون تنظيم مهامك.

وقد تكون الحديث مع شخص تثق به.

وقد تكون وضع حدود في العمل.

وقد تكون طلب مساعدة مهنية.

لا تقلل من قيمة الخطوة الصغيرة.

فالعودة إلى التوازن لا تحدث دائماً بقرار ضخم.

أحياناً تبدأ بعادة صغيرة تتكرر كل يوم.

الخلاصة

الضغط جزء من الحياة.

لكن الاستنزاف المستمر ليس شيئاً يجب أن نعتبره طبيعياً لمجرد أن الجميع يعاني منه.

إدارة الضغط تعني أن تعرف حدودك، وأن تراقب طاقتك، وأن تنظم أولوياتك، وأن تتعلم قول لا، وأن تحافظ على فترات التعافي، وأن تطلب الدعم عندما تحتاج إليه.

والاحترق الوظيفي ليس علامة على أنك إنسان غير قادر.

إنه إشارة تستحق أن تؤخذ بجدية وأن تبحث عن أسبابها وظروفها.

لا تجعل ثقافة العمل المستمر تقنعك بأن الإنسان الناجح هو الإنسان الذي لا يتوقف.

أنت تحتاج إلى العمل، لكنك تحتاج أيضاً إلى الراحة.

تحتاج إلى الطموح، لكنك تحتاج أيضاً إلى التوازن.

تحتاج إلى المسؤولية، لكنك تحتاج أيضاً إلى الحدود.

وتحتاج إلى النجاح، لكنك تحتاج قبل ذلك إلى أن تحافظ على الإنسان الذي سيستمتع بهذا النجاح.

تذكر دائماً أن الهدف ليس أن تعمل حتى تنتهي طاقتك.

الهدف أن تبني طريقة حياة وعمل تستطيع الاستمرار فيها.

فالحياة ليست سباقاً قصيراً.

إنها رحلة طويلة.

ومن يريد أن يصل بعيدًا، عليه أن يتعلم كيف يحافظ على نفسه أثناء الطريق.

بدر شاشا

الفصل الرابع

عقلية النمو وبناء الإنسان القابل للتطور

هناك جملة صغيرة يمكن أن تغير الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى حياته كلها.

هذه الجملة هي:

لم أستطع بعد.

قد تبدو بسيطة، لكنها تحمل فرقًا عميقًا.

عندما يقول الإنسان "لا أستطيع"، فإنه قد يغلق الباب أمام نفسه.

أما عندما يقول "لا أستطيع بعد"، فإنه يترك الباب مفتوحًا أمام التعلم والتجربة والمحاولة.

وهنا تبدأ عقلية النمو.

الإنسان لا يولد وهو يمتلك كل المهارات التي يحتاج إليها في حياته. هناك مهارات نتعلمها، وأخرى نطورها، وأخرى لا نكتشفها إلا عندما نواجه ظروفًا جديدة.

ومع ذلك، يعيش بعض الناس وكأن قدراتهم محددة منذ البداية.

يقول أحدهم: أنا لست ذكيًا بما يكفي.

ويقول آخر: أنا لا أجيد التواصل.

ويقول ثالث: أنا لا أستطيع القيادة.

ويقول شخص آخر: أنا فاشل في الدراسة.

وبمرور الوقت تتحول هذه الجمل من أفكار مؤقتة إلى قناعات عميقة، ثم تبدأ القناعات في التأثير على السلوك.

الشخص الذي يعتقد أنه لا يستطيع التعلم قد لا يحاول.

والذي لا يحاول لا يكتسب الخبرة.

والذي لا يكتسب الخبرة قد يستخدم عدم نجاحه دليلاً على أنه غير قادر.

وهكذا تتشكل دائرة مغلقة.

عقلية النمو تأتي لتكسر هذه الدائرة.

إنها لا تقول إن الإنسان يستطيع تحقيق أي شيء بمجرد أن يؤمن بنفسه.

ولا تقول إن النجاح مضمون لمن يحاول.

بل تقول شيئاً أكثر واقعية:

هناك قدرات ومهارات يمكن تطويرها من خلال التعلم والممارسة والتغذية الراجعة والوقت والجهد المناسب.

وهذه الفكرة تمنح الإنسان مساحة للحركة.

الإنسان ليس نسخة نهائية

من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها الإنسان أن يتعامل مع نفسه كأنه منتج انتهى تصنيعه.

أنا هكذا.

هذه شخصيتي.

أنا لا أستطيع.

أنا لا أحب التعلم.

أنا ضعيف في هذا المجال.

أنا لا أغير.

هذه العبارات قد تجعل الإنسان أسيرًا لصورته القديمة.

لكن الإنسان يتغير.

تتغير أفكاره.

تتغير خبرته.

تتغير مهاراته.

تتغير أولوياته.

وقد يتغير حتى ما كان يعتقد أنه جزء ثابت من شخصيته.

الشخص الذي كان يخاف من الحديث أمام الآخرين يمكن أن يصبح متحدثًا جيدًا بعد سنوات من التدريب.

والشخص الذي لم يكن يعرف استخدام أدوات تقنية معينة يمكن أن يتعلمها.

والشخص الذي كان يتعامل بعصبية يمكن أن يصبح أكثر هدوءًا عندما يتعلم إدارة انفعاله.

ليس معنى ذلك أن التغيير سهل.

بل معناه أن عدم القدرة الحالية لا يجب أن تتحول إلى حكم نهائي على المستقبل.

عقلية ثابتة وعقلية نامية

يمكن تصور الفرق بين العقليتين في طريقة تفسير الأحداث.

الشخص ذو العقلية الثابتة قد يرى الفشل ويقول:

لقد فشلت، إذن أنا غير قادر.

أما الشخص ذو عقلية النمو فقد يقول:

لم تنجح هذه المحاولة، ماذا أحتاج إلى أن أتعلم؟

الشخص ذو العقلية الثابتة قد يرى النقد كتهديد.

أما الشخص ذو عقلية النمو فيحاول معرفة ما إذا كان النقد يحمل معلومة مفيدة.

الشخص ذو العقلية الثابتة قد يشعر بالتهديد عندما يرى شخصاً أكثر مهارة منه.

أما الشخص ذو عقلية النمو فيستطيع أن يسأل:

ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا الشخص؟

الاختلاف ليس في الأحداث فقط.

إنه في التفسير الذي نعطيه للأحداث.

الفشل لا يعرف الإنسان

الفشل مؤلم.

ولا حاجة إلى تجميله.

قد تشعر بالإحباط عندما تخسر فرصة.

وقد تشعر بالخجل عندما ترتكب خطأ.

وقد تشعر بالحزن عندما لا تحقق هدفاً عملت من أجله طويلاً.

هذه المشاعر طبيعية.

لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول الفشل من حدث إلى هوية.

أن تفشل في مشروع لا يعني أنك فاشل.

أن تخطئ في مهمة لا يعني أنك شخص غير كفء.

أن تحصل على نتيجة ضعيفة لا يعني أن مستواك سيبقى ضعيفاً.

الفشل يعطيك معلومة عن نتيجة معينة في ظروف معينة.
ثم يأتي دورك في تحليلها.
ما الذي حدث؟
أين كان الخطأ؟
ما الذي كان خارج سيطرتي؟
ما الذي كان يمكنني القيام به بشكل مختلف؟
ما المهارة التي تنقصني؟
هل أحتاج إلى تدريب أكثر؟
هل كانت الخطة غير مناسبة؟
هل كان التوقيت خاطئاً؟
هل كان الهدف واقعياً؟
عندما تسأل هذه الأسئلة، يتحول الفشل من حكم إلى مادة للتعلم.
الخطأ كمدرس
لا أحد يحب أن يخطئ.
لكن الخطأ يمكن أن يكون واحداً من أفضل مصادر التعلم عندما نتعامل معه بطريقة صحيحة.
الخطأ يقول لك شيئاً عن الطريقة التي استخدمتها.
وقد يكشف نقطة ضعف لم تكن تعرفها.
وقد يعلمك أن الخطة تحتاج إلى تعديل.
وقد يدفعك إلى البحث والتعلم.
المشكلة ليست أن تخطئ.

المشكلة أن تكرر الخطأ نفسه دون أن تحاول فهمه.

وهناك فرق بين شخص يخطئ ثم يخفي الخطأ خوفاً من النقد، وشخص يملك الشجاعة ليقول:

نعم، حدث خطأ.

لنبحث عن السبب.

ثم نمنع تكراره.

هذه الطريقة مهمة جداً في الحياة والعمل، خصوصاً في البيئات التي تتطلب التعلم المستمر وتحسين الأداء.

لا تجعل الموهبة عذراً

قد يكون شخص ما موهوباً في مجال معين.

لكن الموهبة وحدها لا تكفي دائماً.

يمكن أن يبدأ شخص بقدرة طبيعية جيدة، لكنه يتوقف عن التعلم.

وفي المقابل قد يبدأ شخص آخر بمستوى أقل، لكنه يتدرب باستمرار.

مع الوقت يمكن أن تتغير النتائج.

هذا لا يعني أن الفروق الفردية غير موجودة.

بل يعني أن البداية لا تحدد دائماً النهاية.

قد تكون لديك موهبة، لكنك تحتاج إلى العمل عليها.

وقد لا تكون موهوباً بشكل واضح في البداية، لكنك تستطيع أن تتطور.

لا تستخدم موهبتك لتبرير عدم التدريب، ولا تستخدم غياب الموهبة كعذر لعدم المحاولة.

التعلم المستمر

في عالم سريع التغير، المعرفة التي تمتلكها اليوم قد لا تكون كافية بعد سنوات.

الأدوات تتغير.

التقنيات تتطور.

المهن تتغير.

طرق العمل تتغير.

ولهذا يصبح التعلم المستمر ضرورة.

لكن التعلم المستمر لا يعني أن تدرس طوال اليوم.

قد يعني أن تقرأ بانتظام.

أن تتعلم من تجربة جديدة.

أن تسأل شخصاً أكثر خبرة.

أن تتدرب على مهارة.

أن تتعلم من خطأ.

أن تراجع عملك.

أن تتابع التطورات في مجالك.

أن تجرب أداة جديدة.

الإنسان الذي يتوقف عن التعلم لا يتوقف العالم من حوله.

العالم يستمر.

ولهذا فإن القدرة على التعلم قد تكون أهم من معرفة شيء واحد فقط.

لا تخف من أن تكون مبتدئاً
هناك مرحلة لا يحبها الكثير من الناس.
مرحلة البداية.
عندما تبدأ مهارة جديدة، ستكون بطيئاً.
سترتكب أخطاء.
قد تشعر بالحرَج.
قد ترى الآخرين أفضل منك.
وهنا ينسحب الكثيرون.
لكن لا يمكنك أن تطلب من نفسك أداء الخبير وأنت في مرحلة المبتدئ.
المبتدئ يحتاج إلى السماح لنفسه بأن يكون مبتدئاً.
إذا بدأت تعلم لغة جديدة، سيكون نطقك غير مثالي.
إذا بدأت الرياضة، سيكون أداؤك محدوداً.
إذا بدأت برنامجاً جديداً، ستحتاج إلى وقت لفهمه.
إذا بدأت مسؤولية جديدة في العمل، ستحتاج إلى سؤال الآخرين.
هذا ليس فشلاً.
هذه طبيعة التعلم.
منطقة الراحة
منطقة الراحة ليست مكاناً سيئاً دائماً.
نحتاج إلى الراحة والاستقرار.
لكن المشكلة عندما تتحول الراحة إلى سجن.

إذا بقي الإنسان دائماً في الأشياء التي يعرفها، فقد لا يكتشف قدراته الجديدة.
التطور غالباً يحتاج إلى قدر من التحدي.
تحدث أمام مجموعة.
تعلم مهارة جديدة.
تقدم لفكرة.
تحمل مسؤولية جديدة.
اسأل سؤالاً عندما لا تعرف.
جرب شيئاً لم تجربته من قبل.
لا تحتاج إلى قفزة ضخمة.
أحياناً يكفي أن تتحرك خطوة واحدة خارج المألوف.
الخوف من الفشل
أحياناً لا يمنع الإنسان من النجاح نقص القدرة، وإنما الخوف من المحاولة.
قد يقول:
ماذا لو فشلت؟
ماذا سيقول الناس؟
ماذا لو اكتشفوا أنني لست جيداً؟
هذه الأسئلة قد تجعل الإنسان لا يبدأ أصلاً.
لكن هناك سؤالاً آخر:
ماذا لو تعلمت؟
ماذا لو نجحت؟

وماذا لو لم أنجح، لكنني أصبحت أكثر خبرة؟

لا تستطيع أن تضمن النتيجة.

لكن يمكنك أن تضمن شيئاً واحداً على الأقل: أن تستفيد من التجربة إذا تعاملت معها بوعي.

النقد كمرآة

النقد ليس دائماً صحيحاً، لكنه ليس دائماً عديم القيمة.

عندما يقدم لك شخص ملاحظة، حاول أن تفصل بين الطريقة والمضمون.

قد تكون طريقة الشخص سيئة، لكن المعلومة صحيحة.

وقد تكون طريقته محترمة، لكن حكمه غير دقيق.

لذلك لا تسأل فقط:

هل أحب هذا الشخص؟

بل اسأل:

هل هناك شيء يمكنني التعلم منه؟

هذا النوع من التفكير يحميك من الحساسية المفرطة تجاه النقد، ويحميك أيضاً من قبول كل نقد دون تفكير.

المقارنة

المقارنة يمكن أن تصبح عدواً للتطور عندما تستخدمها لإهانة نفسك.

تنظر إلى شخص بدأ قبلك بعشر سنوات، ثم تقارن نفسك به.

ترى شخصاً أكثر خبرة، ثم تعتبر نفسك ضعيفاً.

ترى شخصاً نجح، ثم تنسى أن نجاحه كان نتيجة رحلة طويلة.

الأفضل أن تستخدم المقارنة بطريقة تعليمية.

بدل أن تقول:

لماذا هو أفضل مني؟

قل:

ما الذي يفعله ويمكنني أن أتعلم منه؟

ثم عد إلى نفسك.

ما الخطوة التي أستطيع القيام بها الآن؟

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس ليست أن تقول لنفسك إنك قادر على كل شيء.

الثقة الأكثر واقعية هي أن تعرف أنك تستطيع التعلم والتعامل مع الصعوبات حتى عندما لا تعرف النتيجة مسبقاً.

قد لا تعرف كيف تحل المشكلة الآن.

لكن يمكنك أن تبحث.

قد لا تعرف كيف تنجز المهمة.

لكن يمكنك أن تتعلم.

قد تخطئ.

لكن يمكنك أن تراجع خطأك.

هذه الثقة لا تعتمد فقط على النجاح.

إنها تعتمد على علاقتك بالتعلم.

كل تجربة تتعلم منها تضيف لبنة جديدة في ثقتك.

الانضباط أهم من الحماس

الحماس جميل، لكنه متغير.

هناك أيام تشعر فيها أنك قادر على تحقيق كل شيء.

وهناك أيام لا تريد فيها فعل أي شيء.

إذا بنيت تطويرك بالكامل على الحماس، ستتوقف عندما يختفي.

أما الانضباط فيقول:

حتى عندما لا أشعر بالحماس، سأقوم بالخطوة الصغيرة التي التزمت بها.

قد تقرأ عدة صفحات.

قد تتدرب قليلاً.

قد تتعلم كلمة جديدة.

قد تراجع مهارة.

قد تنجز مهمة واحدة مهمة.

التقدم لا يحتاج دائماً إلى اندفاع كبير.

يحتاج إلى الاستمرار.

التقدم الصغير

هناك خطأ شائع يجعل الإنسان يستهين بالخطوات الصغيرة.

يقول:

ماذا ستغير عشر دقائق؟

ماذا سيفيد درس واحد؟

ماذا ستغير صفحة واحدة؟

لكن الأشياء الصغيرة عندما تتكرر تتحول إلى نتائج كبيرة.

المهارة لا تُبنى في يوم واحد.

اللغة لا تُتقن في أسبوع.

اللياقة لا تُبنى بتمرين واحد.

والثقة لا تأتي من موقف واحد.

التطور عملية تراكمية.

ما تفعله باستمرار أهم مما تفعله مرة واحدة بحماس.

عندما تشعر أنك متأخر

قد تأتي لحظة تنظر فيها إلى حياتك وتشعر أن الآخرين سبقوك.

تقول:

كان يجب أن أبدأ قبل سنوات.

كان يجب أن أتعلم هذا من قبل.

كان يجب أن أكون أفضل الآن.

لكن الماضي لا يمكن تغييره.

يمكنك أن تتعلم منه، لكن لا يمكنك العودة إليه.

السؤال الأكثر فائدة ليس:

لماذا لم أبدأ من قبل؟

بل:

ماذا أستطيع أن أبدأ اليوم؟

قد تكون أفضل لحظة بدأت فيها منذ سنوات.

لكن إذا لم تبدأ حينها، فإن أفضل لحظة متاحة لك الآن هي اللحظة الحالية.

لا تجعل الندم على التأخير يضيف تأخيرًا جديدًا.

التعلم من الآخرين

عقلية النمو تجعل الإنسان قادرًا على التعلم من كل شخص.

قد تتعلم من مدير.

وقد تتعلم من زميل.

وقد تتعلم من شخص أصغر منك.

وقد تتعلم من شخص يختلف عنك تمامًا.

ليس عليك أن توافق الشخص في كل شيء حتى تتعلم منه.

خذ الفكرة المفيدة.

اختبرها.

ثم قرر ما يناسبك.

الإنسان المتعلم لا يبحث فقط عن من يشبهه.

بل يبحث عن المعرفة أينما وجدها.

المرونة أمام التغيير

التغيير يمكن أن يكون مخيفًا لأنه يأخذ الإنسان من منطقة يعرفها إلى منطقة غير واضحة.

لكن عقلية النمو تجعل السؤال مختلفًا.

بدل:

لماذا يحدث هذا لي؟

يمكن أن تسأل:

ما الذي أحتاج إلى تعلمه بسبب هذا التغيير؟

إذا تغير نظام العمل، تعلم النظام الجديد.

إذا ظهرت تقنية جديدة، افهمها.

إذا تغيرت مسؤولياتك، طوّر مهاراتك.

إذا تغير السوق، راجع معرفتك.

التغيير لا يعني أنك يجب أن تقبل كل شيء دون تفكير.

لكنه يعني أن تكون مستعداً للتعلم والتكيف عندما تتغير الظروف.

لا تجعل الفشل آخر فصل

قد يكون الفشل فصلاً مؤلماً.

لكنه ليس بالضرورة الفصل الأخير.

يمكن أن يكون بداية مرحلة جديدة.

قد تفشل في مقابلة عمل، فتكتشف أنك تحتاج إلى تحسين طريقة تقديم نفسك.

قد تفشل في مشروع، فتتعلم إدارة المخاطر.

قد تحصل على نقد، فتكتشف مهارة تحتاج إلى تطوير.

قد تخسر فرصة، فتبحث عن فرصة أخرى.

الفشل يصبح أكثر فائدة عندما تسأل:

ماذا بعد؟

لا:

ماذا انتهى؟

عقلية النمو في بيئة العمل

في العمل، الشخص الذي يمتلك عقلية نمو لا يخجل من التعلم.

إذا لم يعرف، يسأل.

إذا أخطأ، يحلل.

إذا تلقى ملاحظة، يراجع.

إذا واجه تقنية جديدة، يتعلم.

إذا تغيرت طريقة العمل، يتكيف.

إذا لم ينجح الأسلوب الأول، يجرب أسلوباً آخر.

وهذه العقلية تجعل الإنسان أكثر قابلية للتطور في بيئات العمل المتغيرة.

ليس لأنه يعرف كل شيء، وإنما لأنه يعرف كيف يتعلم عندما لا يعرف.

إعادة كتابة الحوار الداخلي

راقب الطريقة التي تحدث بها نفسك.

عندما تقول:

أنا لا أستطيع.

حاول أن تقول:

أنا لم أتعلم هذه المهارة بعد.

عندما تقول:

أنا سيئ في هذا.

قل:

أحتاج إلى تدريب أكثر.

عندما تقول:

لقد فشلت.

قل:

هذه المحاولة لم تنجح، وسأحلل السبب.

عندما تقول:

لن أتغير.

قل:

التغيير صعب، لكنه ممكن في بعض الجوانب إذا عملت عليه باستمرار.

هذا لا يعني استخدام عبارات إيجابية فارغة.

بل يعني استخدام لغة أكثر دقة وواقعية.

تمرين عقلية النمو

اختر شيئاً واحداً تعتقد أنك لا تجيده.

لا تختَر شيئاً ضخماً.

اختر مهارة محددة.

ثم اسأل نفسك:

ما الذي لا أعرفه عنها؟

ما الجزء الذي أستطيع تعلمه أولاً؟

كيف يمكنني التدريب؟

من الشخص الذي يمكنني التعلم منه؟

كيف أعرف أنني تحسنت؟

ثم ابدأ.

لا تنتظر أن تشعر بأنك جاهز.

ابدأ في التعلم، ودع التجربة تخبرك بما تحتاج إليه.

عندما لا تظهر النتائج

من أصعب مراحل التعلم أن تعمل ولا ترى نتيجة سريعة.

قد تتدرب ولا تشعر بتحسن.

قد تتعلم لغة ولا تستطيع التحدث بطلاقة.

قد تحاول تطوير مهارة ولا تلاحظ فرقاً واضحاً.

هنا يحتاج الإنسان إلى الصبر.

النتائج ليست دائماً فورية.

لكن الصبر لا يعني الاستمرار في نفس الطريقة إلى الأبد.

إذا لم تتحسن، راجع الطريقة.

غير أسلوب التدريب.

اطلب ملاحظات.

تعلم من شخص آخر.

قسّم المهارة إلى أجزاء أصغر.

المرونة لا تعني فقط الاستمرار.

تعني أيضاً القدرة على تعديل الطريقة.

النجاح ليس نقطة وصول

حتى عندما تنجح، لا تتوقف عن التعلم.

قد تصبح خبيراً في مجال، ثم تتغير الأدوات.

قد تحصل على منصب، ثم تظهر مسؤوليات جديدة.

قد تحقق هدفاً، ثم تكتشف أن لديك هدفاً آخر.

لذلك فإن عقلية النمو لا تتعلق فقط بالخروج من الفشل.

إنها طريقة حياة.

أن تبقى فضوليًا.

أن تسأل.

أن تتعلم.

أن تراجع نفسك.

أن تقبل أنك لا تعرف كل شيء.

الخلاصة

عقلية النمو لا تعديك بأن كل شيء ممكن، ولا تقول إن الجهد وحده يضمن النجاح.

إنها تمنحك طريقة أكثر مرونة للنظر إلى نفسك.

قدراتك الحالية ليست بالضرورة نهاية قدراتك.

خطأك لا يساوي هويتك.

فشلك لا يحدد مستقبلك.

النقد لا يساوي حكمًا نهائيًا عليك.

والبداية المتأخرة لا تعني أن الطريق انتهى.

قد لا تستطيع تغيير كل شيء.

وقد لا تحقق كل ما تتمنى.

لكن يمكنك أن تتعلم.

ويمكنك أن تتدرب.

ويمكنك أن تعدل خطتك.

ويمكنك أن تحاول مرة أخرى.

وهنا تكمن قوة الإنسان القابل للتطور.

إنه لا يقول:

أنا أعرف كل شيء.

بل يقول:

هناك أشياء لا أعرفها، وسأتعلمها.

ولا يقول:

أنا لا أفشل.

بل يقول:

إذا فشلت، سأفهم ما حدث وأتلم منه.

ولا يقول:

أنا لن أغير.

بل يقول:

سأرى ما الذي يمكنني تطويره، وسأبدأ من حيث أنا.

فالإنسان ليس نسخة نهائية.

إنه مشروع مستمر.

وكل يوم يمنحك فرصة صغيرة لإعادة بناء جزء من نفسك.

قد لا ترى التغيير اليوم.

وقد لا تراه غداً.

لكن الاستمرار في التعلم، والمراجعة، والتجربة، والتكيف يمكن أن يصنع مع الوقت فرقاً لا تصنعه المحاولات المتقطعة.

وعندما تفهم هذه الحقيقة، لن يصبح السؤال:

هل أنا قادر؟

بل سيصبح:

ماذا أحتاج أن أتعلم حتى أصبح أكثر قدرة؟

وهذا السؤال هو أحد أبواب النمو الحقيقي.

بدر شاشا

الفصل الخامس

المرونة النفسية — كيف تنهض عندما لا تسير الحياة كما تريد

هناك أشياء كثيرة في الحياة لا نستطيع التحكم فيها.

قد تعمل بجد ولا تحصل على الوظيفة التي كنت تنتظرها.

قد تقدم أفضل ما لديك في مشروع ثم يفشل.

قد تثق في شخص ثم يخذلك.

قد تخطط لسنوات ثم يأتي ظرف واحد ويغير الخطة كلها.

قد تستيقظ في صباح عادي فتجد نفسك أمام خبر لم تكن مستعداً له.

وقد تمر بفترة تشعر فيها أنك تبذل كل ما تستطيع، ومع ذلك لا تتحرك الأمور بالسرعة التي تريدها.

في هذه اللحظات تظهر حقيقة الإنسان.

ليس عندما تكون الأمور سهلة.

بل عندما تتعقد.

ليس عندما يحصل على ما يريد.

بل عندما يحصل على عكس ما كان يتمنى.

وهنا تظهر المرونة النفسية.

المرونة النفسية ليست أن تكون قويًا طوال الوقت.

وليست أن لا تبكي.

وليست أن لا تخاف.

وليست أن تتظاهر بأن كل شيء بخير بينما أنت من الداخل منهك.

المرونة النفسية تعني أن الإنسان يستطيع أن يمر بالألم دون أن يسمح للألم بأن يحدد حياته بالكامل.

أن يتعثر دون أن يعتبر نفسه منتهيًا.

أن يتألم دون أن يفقد قدرته على التفكير.

أن يتغير الواقع دون أن يفقد كل إحساس بالاتجاه.

أن يقول:

هذا صعب.

أنا متعب.

أنا خائف.

أنا لا أعرف ماذا سيحدث.

لكنني سأحاول أن أتعامل مع الخطوة التالية.

وهذه القدرة لا تجعل الإنسان غير قابل للكسر.

بل تجعله أكثر قدرة على إعادة بناء نفسه عندما تنكسر بعض الأشياء داخله أو حوله.

الحياة لا تسير حسب الخطة

من الطبيعي أن يضع الإنسان خطة.

يحدد الدراسة.

ثم العمل.

ثم الزواج.

ثم المنزل.

ثم الاستقرار.

لكن الحياة ليست جدولاً مكتوباً بالكامل.

قد تتغير الظروف الاقتصادية.

قد تتغير الوظيفة.

قد تتغير العلاقات.

قد تظهر مسؤوليات لم تكن في الحساب.

قد تتغير اهتماماتك أنت نفسك.

ولهذا فإن المشكلة ليست في التخطيط.

المشكلة في الاعتقاد بأن الخطة يجب أن تتحقق حرفياً حتى تكون الحياة ناجحة.

المرونة تبدأ عندما تستطيع أن تقول:

كانت لدي خطة، لكن الواقع تغير.

إذن سأراجع الخطة.

هذه الجملة تبدو بسيطة، لكنها تحتاج إلى نضج.

لأن الإنسان أحياناً لا يتألم بسبب الحدث فقط.

بل يتألم بسبب الصورة التي كان يتوقع أن تكون عليها حياته.

قد لا يكون فقدان الوظيفة هو الألم الوحيد.

قد يكون الألم الأكبر هو أن الإنسان كان يرى نفسه بعد خمس سنوات في منصب معين، ثم فجأة أصبح لا يعرف أين سيكون بعد ستة أشهر.

وهنا يحتاج إلى أن يفصل بين شيئين:

الخطّة التي وضعها.

والحياة التي لا تزال أمامه.

الخطّة قد تنتهي.

لكن الحياة لا تنتهي معها.

المرونة ليست الاستسلام

هناك سوء فهم شائع للمرونة.

يعتقد البعض أن الشخص المرن هو الذي يقبل كل شيء.

وهذا غير صحيح.

المرونة ليست أن تسمح للآخرين بإيذائك.

وليست أن تقبل الظلم.

وليست أن تتخلى عن حقوقك.

وليست أن تقول دائماً:

لا بأس.

أحياناً المرونة تعني أن تغير الطريق.

وأحياناً تعني أن تقول لا.

وأحياناً تعني أن تترك مكاناً لم يعد مناسباً.

وأحياناً تعني أن تطلب المساعدة.

وأحياناً تعني أن تعترف بأن الخطأ التي وضعتها لم تعد مناسبة.

الإنسان المرن لا يتمسك بالطريقة نفسها لمجرد أنه بدأ بها.

إنه يحافظ على الاتجاه عندما يكون الاتجاه مهماً، ويغير الوسيلة عندما تصبح الوسيلة غير صالحة.

عندما تفقد شيئاً كنت تعتمد عليه

فقدان شيء مهم يمكن أن يهز الإنسان.

قد يكون العمل.

قد تكون علاقة.

قد يكون مشروعاً.

قد تكون فرصة.

قد يكون مصدر دخل.

وقد يكون حتى صورة قديمة عن نفسك.

في البداية قد تشعر بالارتباك.

ثم يأتي الغضب.

ثم الحزن.

ثم الأسئلة.

لماذا حدث هذا؟

ماذا فعلت؟

لماذا أنا؟

ماذا سأفعل الآن؟

هذه المرحلة تحتاج إلى شيء مهم جدًا:

عدم اتخاذ كل القرارات المصيرية وأنت في قمة الانفعال.

عندما تكون الصدمة جديدة، قد ترى المستقبل من خلال الألم الحالي.

قد تعتقد أن كل شيء انتهى.

لكن الشعور بأن كل شيء انتهى ليس دليلًا على أن كل شيء انتهى فعليًا.

المشاعر حقيقية.

لكنها ليست دائمًا تنبؤًا بالمستقبل.

خذ وقتك.

افهم ما حدث.

اهتم بالأساسيات.

نم عندما تستطيع.

كل جيدًا.

تحرك.

تحدث مع شخص تثق به.

ثم ابدأ في ترتيب الواقع كما هو، وليس كما كنت تتمنى أن يكون.

يوم فقدان الوظيفة

تخيل شخصًا عمل لسنوات في شركة.

كان يستيقظ صباحًا، يذهب إلى العمل، يعرف راتبه، يعرف مسؤولياته، يعرف زملاءه، ويخطط لحياته بناءً على هذا الاستقرار.

ثم تصله رسالة تخبره أن منصبه لم يعد موجودًا.

في اليوم الأول يشعر بالصدمة.

في اليوم الثاني يبدأ التفكير.
كيف سأدفع المصاريف؟
ماذا سأقول لعائلتي؟
هل سأجد عملاً آخر؟
هل خبرتي ما زالت مطلوبة؟
قد يشعر بالخوف، وربما بالخجل.
لكن فقدان الوظيفة لا يعني فقدان قيمة الإنسان.
الوظيفة كانت جزءاً من حياته.
وليست كل حياته.
هنا تظهر المرونة الواقعية.
أن يسمح لنفسه بالحزن، ثم يبدأ في التعامل مع الواقع.
يراجع سيرته الذاتية.
يحدد مهاراته.
يتواصل مع الأشخاص الذين يعرفهم.
يتعلم مهارة يحتاج إليها السوق.
يبحث عن فرص جديدة.
ويعيد تنظيم مصاريفه مؤقتاً.
قد تكون المرحلة صعبة جداً.
لكنها مرحلة، وليست تعريفاً نهائياً لهويته.

المال والمرونة النفسية

المال ليس مجرد أرقام.

عندما يواجه الإنسان ضغطًا ماليًا، قد يؤثر ذلك على نومه وعلاقاته وتركيزه وقراراته.

وقد يجعل المستقبل يبدو مخيفًا.

ولهذا فإن المرونة النفسية تحتاج إلى ارتباط بالواقع.

الإيجابية وحدها لا تحل مشكلة مالية.

إذا كانت المصاريف أعلى من الدخل، فإن الإنسان يحتاج إلى النظر في الأرقام.

إذا كان لديه دين، يحتاج إلى خطة.

إذا فقد دخله، يحتاج إلى تقليل المخاطر والبحث عن مصدر دخل.

القوة النفسية لا تعني تجاهل الواقع.

بل تعني القدرة على مواجهته.

قد تقول لنفسك:

الوضع صعب.

لكنني سأعرف بالضبط كم أملك، وكم أنفق، وما الذي أستطيع تغييره، وما الذي يحتاج إلى وقت.

هذه الطريقة تحول الخوف الغامض إلى مشكلة يمكن التعامل معها خطوة خطوة.

عندما تفشل في شيء مهم

قد تعمل على مشروع لعدة أشهر ثم لا ينجح.

قد تدخل امتحانًا وتفشل.

قد تتقدم لوظيفة ولا يتم قبورك.
قد تبدأ نشاطًا تجاريًا وتكتشف أن السوق لم يستجب كما توقعت.
في هذه اللحظة يوجد طريقان.
الأول هو تحويل النتيجة إلى حكم على الذات:
أنا لا أصلح.
أنا فاشل.
أنا لا أستطيع.
والثاني هو النظر إلى النتيجة كبيانات:
ما الذي لم يعمل؟
ما الذي كنت أفترضه وكان خاطئًا؟
ما الذي لم أقدره جيدًا؟
ما الذي تعلمته؟
ما الذي يمكن تغييره؟
الطريق الثاني لا يلغي الألم.
لكنه يمنع الألم من تحويل الفشل إلى هوية.
هناك فرق بين الصبر والتعلق
الصبر فضيلة.
لكن الصبر لا يعني أن تتمسك بشيء إلى الأبد مهما كانت الأدلة.
قد تصبر على تعلم مهارة.
قد تصبر على بناء مشروع.

قد تصبر على البحث عن وظيفة.

لكن عليك أيضًا أن تراجع الطريقة.

إذا كنت تسير في اتجاه خاطئ، فإن الاستمرار وحده لن يحل المشكلة.

المرونة تعني:

أستمر عندما يكون الاستمرار منطقيًا.

وأغير الأسلوب عندما تثبت التجربة أن الأسلوب لا يعمل.

وأغير الهدف عندما أكتشف أن الهدف نفسه لم يعد مناسبًا.

هذا ليس ضعفًا.

هذا تعلم.

العلاقات والخدلان

من أصعب التجارب أن يخذلك شخص كنت تثق به.

لأن الخدلان لا يؤثر فقط على العلاقة.

قد يؤثر على طريقة نظرتك إلى الآخرين.

قد تقول:

لن أثق بأحد مرة أخرى.

لكن هذه نتيجة كبيرة مبنية على تجربة واحدة.

الشخص المرن لا يقول إن الخدلان لم يؤلمه.

بل يعترف بالألم، ثم يتعلم.

قد يتعلم أن يضع حدودًا أوضح.

قد يتعلم ألا يعطي الثقة الكاملة بسرعة.

قد يتعلم أن يراقب الأفعال لا الكلمات فقط.

وقد يتعلم أن بعض العلاقات تنتهي، وأن انتهاء العلاقة لا يعني انتهاء قدرته على بناء علاقات صحية.

المرونة في التعامل مع الناس

لا يمكنك التحكم في كل شخص حولك.

ستقابل شخصًا عصبيًا.

وشخصًا ناقدًا.

وشخصًا أنانيًا.

وشخصًا غير واضح.

وشخصًا لا يحترم الوقت.

وشخصًا يغير كلامه.

إذا جعلت استقرارك النفسي مرتبطًا بأن يتصرف الجميع بالطريقة التي تريدها، ستعيش في توتر مستمر.

المرونة تعني أن تعرف ما يمكنك التحكم فيه.

يمكنك التحكم في ردك.

يمكنك وضع حدود.

يمكنك الانسحاب من بعض المواقف.

يمكنك طلب التوضيح.

يمكنك اختيار الأشخاص الذين تمنحهم مساحة أكبر في حياتك.

لكن لا يمكنك التحكم في عقل كل شخص أو مزاجه أو قراراته.

عندما يهاجمك شخص

قد يقول لك أحدهم كلامًا جارحًا.

أول رد فعل قد يكون الرد فورًا.

لكن أحيانًا أفضل قرار هو التوقف.

لا لأنك ضعيف.

بل لأنك لا تريد أن تجعل انفعال شخص آخر يقود سلوكك.

خذ نفسًا.

استمع.

اسأل نفسك:

هل هناك مشكلة حقيقية هنا؟

هل أحتاج إلى الرد؟

هل الرد الآن سيحل شيئًا؟

هل أحتاج إلى وضع حد؟

قد يكون الصمت أحيانًا قرارًا.

وقد يكون الرد الهادئ أقوى من عشرات الكلمات الغاضبة.

المرونة تحت الضغط

عندما تتراكم المسؤوليات، يصبح الإنسان أكثر عرضة للتصرف بطريقة اندفاعية.

قد يصبح سريع الغضب.

قد يفقد التركيز.

قد يتخذ قرارات سيئة.

قد يهمل النوم.

وقد يعتقد أن عليه أن يستمر مهما حدث.

لكن المرونة تحتاج إلى طاقة.

والإنسان المنهك لا يستطيع استخدام كل أدواته النفسية بكفاءة.

لهذا فإن النوم والراحة والحركة والطعام والعلاقات الصحية ليست أمورًا ثانوية.

إنها جزء من القدرة على مواجهة الحياة.

إذا كنت تريد أن تكون مرناً نفسياً، فلا تنتظر حتى تنهار ثم تبدأ بالاهتمام بنفسك.

ابن أساساً يحميك قبل الأزمة.

عندما لا تعرف ماذا تفعل

هناك أوقات لا توجد فيها إجابة واضحة.

وهذا مرهق جداً.

تريد أن تعرف:

هل أبقى؟

هل أرحل؟

هل أقبل؟

هل أرفض؟

هل أبدأ؟

هل أنتظر؟

لكن الحياة لا تعطي دائماً إجابة فورية.

في هذه الحالات، لا تحتاج إلى حل حياتك كلها في ليلة واحدة.
ابحث عن الخطوة التالية.

إذا لم تعرف ماذا ستفعل خلال سنة، اسأل:

ماذا أحتاج أن أفعل هذا الأسبوع؟

إذا لم تعرف كيف ستصل إلى الهدف، اسأل:

ما الخطوة الأولى؟

إذا كان المستقبل غامضاً، ركز على ما يمكنك التحكم فيه الآن.

الوضوح أحياناً لا يأتي قبل الحركة.

بل يأتي أثناء الحركة.

الإنسان لا يحتاج إلى أن يكون قوياً طوال الوقت

هناك ضغط اجتماعي يجعل الإنسان يشعر بأنه يجب أن يكون قوياً دائماً.

لا تحزن.

لا تخف.

لا تبك.

لا تشتت.

تحمل.

لكن الإنسان ليس آلة.

هناك لحظات يحتاج فيها إلى البكاء.

وهناك لحظات يحتاج فيها إلى الراحة.

وهناك لحظات يقول فيها:

لا أعرف.

وهناك لحظات يحتاج فيها إلى شخص آخر.

طلب المساعدة لا يلغي القوة.

الاعتراف بالتعب لا يعني أنك ضعيف.

الضعف الحقيقي قد يكون في إنكار المشكلة حتى تصبح أكبر.

المرونة وطلب المساعدة

قد يحاول الإنسان حل كل شيء وحده لأنه يخاف أن يبدو ضعيفاً.

لكن بعض المشكلات تحتاج إلى شخص آخر.

قد تحتاج إلى صديق تثق به.

قد تحتاج إلى مدير أو زميل أكثر خبرة.

قد تحتاج إلى مستشار مالي.

وقد تحتاج في بعض الظروف إلى مختص نفسي أو طبي عندما يصبح الضغط أو الألم أكبر من قدرتك على التعامل معه وحدك.

طلب المساعدة ليس إعلان هزيمة.

إنه اعتراف بأن الإنسان ليس مطلوباً منه أن يعرف ويفعل كل شيء وحده.

عندما تنهار الخطة

تخيل أنك كنت تخطط لشيء منذ سنوات.

ثم حدث أمر خارج سيطرتك.

أصبحت الخطة غير ممكنة.

قد تشعر بأن السنوات ضاعت.

لكن ليس كل ما استثمرته ذهب سدى.

قد تكون تعلمت مهارات.

قد تكون بنيت علاقات.

قد تكون اكتسبت خبرة.

قد تكون عرفت نفسك بشكل أفضل.

قد تكون اكتشفت ما لا تريد.

الطريق قد ينتهي، لكن ما تعلمته في الطريق يمكن أن يبقى معك.

وهذه واحدة من أهم أفكار المرونة:

لا تستطيع دائماً الاحتفاظ بالنتيجة، لكن تستطيع أن تحمل معك الخبرة.

المرونة أمام التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي

العالم المهني يتغير بسرعة.

تظهر أدوات جديدة.

تتطور الأتمتة.

يتغير شكل بعض الوظائف.

وتدخل تقنيات مثل الذكاء الاصطناعي في مجالات متعددة.

قد يشعر الإنسان بالخوف:

ماذا سيحدث لمهنتي؟

هل ستتغير وظيفتي؟

هل أصبحت مهاراتي قديمة؟

الخوف مفهوم.

لكن المرونة لا تعني تجاهل التغيير، ولا تعني أيضاً الذعر منه.

تعني التعلم.

افهم الأدوات الجديدة.

اعرف كيف تؤثر في مجالك.

طور مهارات يصعب اختزالها في تنفيذ مهمة واحدة.

تعلم التفكير والتحليل والتواصل وحل المشكلات واستخدام الأدوات الحديثة بوعي.

لا تجعل هويتك مرتبطة بأداة واحدة.

اجعل هويتك مرتبطة بقدرتك على التعلم.

المرونة المهنية

قد تعمل في مجال لسنوات ثم تكتشف أن الفرص فيه تغيرت.

ربما تحتاج إلى مهارة إضافية.

ربما تحتاج إلى تغيير قسم.

ربما تحتاج إلى تغيير المؤسسة.

وربما تحتاج إلى إعادة بناء مسارك المهني بالكامل.

هذه العملية قد تكون مخيفة.

لكن المرونة تعني أن ترى نفسك أكبر من المسمى الوظيفي.

أنت لست فقط موظفًا في منصب معين.

أنت تمتلك خبرات ومهارات ومعرفة وتجارب يمكن إعادة استخدامها في سياقات أخرى.

اسأل نفسك:

ما الذي أعرف فعله فعلاً؟

ما المشكلات التي أستطيع حلها؟

ما المهارات التي يمكن نقلها إلى مجال آخر؟

ما الذي يحتاج إلى تطوير؟

هذه الأسئلة قد تفتح أبواباً لم تكن تراها عندما كنت تعرف نفسك من خلال المسمى الوظيفي فقط.

عندما تشعر أنك بدأت من الصفر

أحياناً يضطر الإنسان إلى البدء من جديد.

قد يغير مجال عمله.

قد ينتقل إلى مدينة أخرى.

قد يبدأ مشروعاً جديداً.

قد يعيد تعلم مهارة.

وقد يشعر بأنه عاد إلى الصفر.

لكن غالباً أنت لا تبدأ من الصفر.

تبدأ بخبرة السنوات الماضية.

حتى التجارب السيئة تركت عندك معرفة.

تعلمت ما يناسبك وما لا يناسبك.

تعلمت كيف تتعامل مع الناس.

تعلمت كيف تتجنب بعض الأخطاء.

تعلمت كيف تتعامل مع الضغط.

قد تبدأ من مكان جديد، لكنك لا تبدأ بالشخص نفسه الذي كنت عليه قبل سنوات.

المرونة والندم

الندم يمكن أن يصبح عبئًا ثقیلاً.

لماذا فعلت ذلك؟

لماذا لم أفعل هذا؟

لماذا وثقت بهذا الشخص؟

لماذا تركت تلك الفرصة؟

الندم مفيد عندما يتحول إلى درس.

لكنه يصبح مؤذياً عندما يتحول إلى عقوبة يومية.

لا تستطيع تغيير القرار القديم.

لكن تستطيع أن تتعلم منه.

قد تقول:

لو عاد بي الزمن لاتخذت قراراً مختلفاً.

ثم تضيف:

لكنني الآن أعرف شيئاً لم أكن أعرفه آنذاك.

هذه الجملة مهمة.

لأنك أحياناً تحاكم نفسك القديمة باستخدام معرفة اكتسبتها لاحقاً.

وهذا غير عادل.

الشخص الذي كنت عليه في الماضي اتخذ قراره بناءً على ما كان يعرفه وقتها.

تعلم من ذلك الشخص.

لكن لا تعش في محاكمته.

المرونة بعد الخطأ الكبير

هناك أخطاء لا يمكن إصلاحها بالكامل.

وهذه من أصعب الحقائق.

قد تقول شيئاً لا تستطيع سحبه.

قد تتخذ قراراً يؤثر في شخص آخر.

قد تخسر فرصة.

قد تضيع وقتاً طويلاً.

في هذه الحالات، المرونة لا تعني أن تقول:

لا يهم.

بل ربما تعني أن تقول:

نعم، كان خطأ.

أنا مسؤول عن الجزء الذي كان تحت سيطرتي.

سأصلح ما يمكن إصلاحه.

وسأتعلم حتى لا أكرر الشيء نفسه.

المسؤولية جزء من المرونة.

لأن الإنسان لا يستطيع بناء نفسه إذا كان يقضي حياته في إنكار أخطائه.

المرونة لا تعني نسيان الألم

هناك تجارب تترك أثراً.

وقد لا تختفي آثارها بسرعة.

ليس المطلوب أن تنسى كل شيء.

ولا أن تتظاهر بأن التجربة لم تؤثر فيك.

التعافي ليس محوًا للماضي.

قد يكون الوصول إلى مرحلة تستطيع فيها تذكر الماضي دون أن يسيطر بالكامل على حاضرك.

تستطيع أن تقول:

حدث ذلك.

لقد آلمني.

تعلمت منه.

لكن حياتي ليست محصورة في ذلك الحدث.

عندما تقارن حياتك بالآخرين

من أكثر الأشياء التي تستهلك المرونة النفسية المقارنة المستمرة.

ترى شخصًا اشترى منزلًا.

آخر حصل على وظيفة.

آخر تزوج.

آخر بدأ مشروعًا.

آخر يسافر.

ثم تنظر إلى نفسك وتشعر أنك متأخر.

لكن ما تراه هو جزء صغير من حياة الآخر.

أنت ترى النتيجة، ولا ترى دائمًا الديون أو الخوف أو المشاكل أو السنوات التي سبقت تلك النتيجة.

لا تجعل حياة الآخرين معيارًا زمنيًا لحياتك.

اسأل:

ما الذي أحتاج إليه أنا؟

ما المرحلة التي أعيشها؟

ما الخطوة التي تناسب ظروفِي؟

الحياة ليست سباقاً له خط بداية واحد وظروف متساوية.

المرونة في مواجهة الانتظار

الانتظار من أصعب التجارب النفسية.

تنتظر ردًا.

تنتظر وظيفة.

تنتظر نتيجة.

تنتظر فرصة.

تنتظر تغير الظروف.

وخلال الانتظار قد تتوقف حياتك كلها.

لكن ليس كل شيء يجب أن يتوقف.

إذا كنت تنتظر جواباً من مؤسسة، استمر في البحث عن فرص أخرى.

إذا كنت تنتظر نتيجة، استمر في التعلم.

إذا كنت تنتظر تغييراً، استثمر في الأشياء التي تستطيع التحكم فيها.

لا تجعل حياتك معلقة على حدث واحد.

عندما لا تأتي الفرصة

قد تبذل جهداً كبيراً ولا تأتي الفرصة.

قد تقدم على عشرات الوظائف.

قد تتحدث مع أشخاص.

قد تتعلم.

ومع ذلك لا يحدث شيء سريعًا.

هذا مرهق.

لكن رفض الفرصة لا يعني بالضرورة رفض قيمتك.

أحيانًا تكون هناك عوامل كثيرة لا علاقة مباشرة لها بك.

التوقيت.

الميزانية.

المنافسة.

احتياجات المؤسسة.

عدد المناصب.

وهذا لا يعني أن عليك التوقف عن تطوير نفسك.

بل يعني أن تفصل بين قيمتك الإنسانية وبين نتيجة قرار خارجي واحد.

المرونة والروتين

عندما تكون الحياة مستقرة، يمكن أن يساعدك الروتين.

وقت نوم واضح.

وقت للعمل.

وقت للتعلم.

وقت للحركة.

وقت للعائلة.

وقت للراحة.

لكن الروتين يحتاج إلى مرونة أيضاً.

إذا تغير يومك، لا تقل:

انتهى كل شيء.

عدّل الخطة.

إذا لم تستطع التدريب ساعة، تدرب عشرين دقيقة.

إذا لم تستطع الدراسة كما خططت، افعل جزءاً منها.

الهدف ليس تنفيذ الخطة بشكل مثالي.

الهدف هو الحفاظ على الاتجاه.

قاعدة العودة

ستأتي أيام لا تلتزم فيها بما خططت.

ستتأخر.

ستتكاسل.

ستغضب.

ستضيع وقتاً.

قد تعود إلى عادة كنت تحاول تركها.

لا تجعل الخطأ الواحد يتحول إلى أسبوع كامل من الاستسلام.

القاعدة البسيطة هي:

إذا خرجت عن الطريق، عد.

ليس غداً.

ليس الأسبوع القادم.

عندما تستطيع.

المرونة ليست عدم السقوط.

المرونة هي سرعة العودة بعد السقوط.

كيف تبني مرونتك في الأيام العادية

المرونة لا تُبنى فقط أثناء الأزمات.

إنها تُبنى في الحياة اليومية.

عندما تلتزم بموعده.

عندما تنجز شيئاً رغم عدم وجود الحماس.

عندما تتعلم من ملاحظة.

عندما تتحمل موقفاً مزعجاً دون أن تنفجر.

عندما تضع حداً صحيحاً.

عندما تعتذر عن خطأ.

عندما تطلب المساعدة.

عندما تنهي مهمة صعبة.

كل هذه الأشياء الصغيرة تدربك على التعامل مع الصعوبة.

لا تنتظر أزمة كبيرة حتى تتعلم كيف تكون مرناً.

درب نفسك في المواقف الصغيرة.

تمرين مواجهة الواقع

في نهاية يوم صعب، اجلس مع نفسك بهدوء.

اكتب في ذهنك أو على ورقة ما الذي حدث بالفعل، ثم افصل بين الحقيقة والتفسير.

الحقيقة قد تكون:

لم يتم قبولي في الوظيفة.

أما التفسير فقد يكون:

أنا لا أصلح لأي وظيفة.

الحقيقة:

انتهت علاقة.

أما التفسير:

لن يحبني أحد.

الحقيقة:

فشل المشروع.

أما التفسير:

أنا فاشل.

تعلم أن تفصل الحدث عن القصة التي يكتبها عقلك حول الحدث.

ثم اسأل:

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

وما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ثم اختر خطوة واحدة فقط تقع داخل دائرة سيطرتك.

قد تكون إرسال طلب جديد.

قد تكون إجراء مكالمة.

قد تكون مراجعة خطة.

قد تكون الراحة.

قد تكون الاعتذار.

قد تكون طلب المساعدة.

الخطوة الصغيرة لا تحل الحياة كلها.

لكنها تعيد إليك الإحساس بأنك ما زلت قادرًا على الفعل.

تمرين العودة بعد الانتكاسة

تذكر موقفًا أخيرًا شعرت فيه أنك عدت إلى الوراء.

ربما توقفت عن التعلم.

ربما أهملت صحتك.

ربما فقدت الحماس.

ربما عادت عادة قديمة.

بدل أن تقول:

أنا دائمًا هكذا.

قل:

ماذا حدث قبل الانتكاسة؟

متى بدأت؟

ما الظروف التي ساهمت فيها؟

هل كنت متعبًا؟

هل كنت تحت ضغط؟

هل كانت توقعاتك كبيرة جدًا؟

هل كنت تحاول تغيير أشياء كثيرة في الوقت نفسه؟

ثم لا تبحث عن العقوبة.

ابحث عن نقطة العودة.

قد تكون صغيرة جدًا.

لكن المهم أن تبدأ.

المرونة في الأزمات الكبيرة

في بعض الأزمات، لا تكفي النصائح البسيطة.

هناك أحداث كبيرة قد تحتاج إلى وقت طويل ومعالجة حقيقية.

قد يشعر الإنسان خلالها بأن قدرته على العمل أو النوم أو التفكير تأثرت بشدة.

في مثل هذه الظروف، لا ينبغي أن تتحول فكرة المرونة إلى ضغط جديد.

ليس عليك أن تثبت أنك قوي.

ولست مطالبًا بأن تتعافى بسرعة فقط لأن الآخرين يقولون لك:

كن قويًا.

بعض الجروح تحتاج إلى وقت.

وبعض التجارب تحتاج إلى دعم متخصص.

المرونة الحقيقية ليست أن تتحمل كل شيء وحدك.

إنها أن تعرف متى تحتاج إلى مساعدة وأن تطلبها.

المرونة ليست قسوة على النفس

هناك فرق بين أن تكون مرناً وأن تكون قاسياً على نفسك.

الشخص القاسي يقول:

يجب أن أتحمل.

لا يحق لي أن أتعب.

لا أستطيع التوقف.

يجب أن أكون أفضل دائماً.

أما الشخص المرن فيقول:

سأبذل جهدي، لكنني إنسان.

سأتعلم، لكنني سأخطئ.

سأعمل، لكنني سأحتاج إلى الراحة.

سأحاول، لكنني قد أحتاج إلى تغيير الخطة.

سأتحمل ما أستطيع، وسأطلب المساعدة عندما يصبح الحمل أكبر من قدرتي.

ماذا تفعل عندما تشعر أنك فقدت السيطرة؟

ابدأ بالأشياء الأساسية.

لا تحاول حل المستقبل كله.

ارجع إلى الحاضر.

تنفس ببطء.

تحرك قليلاً.

اشرب الماء.

تناول طعامًا مناسبًا.
ابتعد قليلًا عن الضوضاء.
تحدث مع شخص تثق به.
اكتب ما يزعجك.
ثم حدد المشكلة الأساسية.
أحيانًا يكون العقل في حالة فوضى لأن هناك عشر مشكلات مختلطة في رأسك.
عندما تكتبها، تبدأ في رؤيتها منفصلة.
قد تكتشف أن بعضها يحتاج إلى قرار.
وبعضها يحتاج إلى وقت.
وبعضها لا تستطيع التحكم فيه.
وهنا يبدأ الهدوء.
ليس لأن المشكلة اختفت.
بل لأنك أصبحت تراها بوضوح أكبر.
المرونة وصناعة المعنى
من أصعب الأسئلة:
لماذا حدث هذا؟
ليس لكل حدث إجابة واضحة.
وليس علينا دائمًا أن نعرف سبب كل ألم.
لكن الإنسان يستطيع أن يبحث عن معنى في تجربته.
قد يقول:

هذه التجربة علمتني حدودي.

علمتني قيمة الوقت.

علمتني أن أختار الأشخاص بعناية.

علمتني أن صحتي أهم مما كنت أعتقد.

علمتني أن لدي قدرة لم أكن أعرفها.

المعنى لا يجعل الألم جميلاً.

لكنه يمكن أن يجعل التجربة مصدر معرفة بدل أن تبقى مجرد جرح.

الإنسان الذي ينهض

قد تتخيل الإنسان القوي على أنه شخص لا يسقط.

لكن ربما القوة الحقيقية مختلفة.

هو الشخص الذي يسقط ثم ينظر إلى نفسه.

يتنفس.

يعترف بما حدث.

يقبل أن الطريق أصبح أصعب.

ثم يسأل:

ما الخطوة التالية؟

قد تكون الخطوة صغيرة.

وقد تكون بطيئة.

وقد لا يراها أحد.

لكنها حركة.

ثم خطوة أخرى.

وبعد فترة، يكتشف الإنسان أنه لم يعد في المكان الذي سقط فيه.

لا تجعل الأزمة هويتك

إذا مررت بأزمة، لا تقل:

أنا الأزمة.

قل:

أنا أمر بأزمة.

إذا فشلت، لا تقل:

أنا فاشل.

قل:

أنا مررت بفشل.

إذا فقدت العمل، لا تقل:

أنا بلا قيمة.

قل:

أنا فقدت وظيفة وأحتاج إلى إعادة ترتيب مساري.

الكلمات ليست سحرًا.

لكنها تساعدك على الفصل بين هويتك والحدث.

أنت أكبر من أسوأ يوم مررت به.

وأكبر من أكبر خطأ ارتكبته.

وأكبر من وظيفة فقدتها.

وأكبر من علاقة انتهت.

وأكبر من مشروع لم ينجح.

المرونة والكرامة

أحياناً تكون المرونة أن تحافظ على كرامتك.

قد تحتاج إلى مغادرة مكان يستنزفك.

قد تحتاج إلى رفض معاملة غير محترمة.

قد تحتاج إلى وضع حدود مع شخص قريب.

وقد يكون ذلك صعباً جداً لأنك تخاف من خسارة العلاقة أو الفرصة.

لكن المرونة لا تعني أن تبقى في كل مكان.

تعني أن تعرف متى تتكيف ومتى تتمسك بما يحميك.

عندما يتغير الإنسان نفسه

هناك نوع آخر من التغيير لا يأتي من الخارج.

أنت نفسك قد تتغير.

الأشياء التي كنت تريدها في العشرين قد لا تكون الأشياء نفسها التي تريدها بعد سنوات.

الأصدقاء قد يتغيرون.

الاهتمامات تتغير.

القيم قد تصبح أكثر وضوحاً.

وهنا قد تشعر بالذنب:

أنا لم أعد الشخص نفسه.

لكن النمو يعني أنك لن تبقى الشخص نفسه.

المهم أن يكون التغيير واعياً.
أن تعرف لماذا تغيرت.
وأن تتحمل مسؤولية الاتجاه الذي تسير فيه.
المرونة ليست نسيان الهدف
يمكنك أن تكون مرناً دون أن تصبح بلا اتجاه.
إذا كان هدفك مهماً، فقد تحتاج إلى أكثر من طريق للوصول إليه.
إذا لم تنجح الطريقة الأولى، جرب الثانية.
إذا لم تنجح الثانية، تعلم.
إذا تغيرت الظروف، عدل الخطة.
الهدف ليس أن تموت من أجل الخطة.
الهدف أن تستخدم الخطة لخدمة حياتك.
كيف تعرف أنك أصبحت أكثر مرونة؟
لن تستيقظ فجأة وتقول:
أصبحت شخصاً مرناً.
لكن ستلاحظ علامات صغيرة.
ستجد أنك لا تنهار بسبب كل مشكلة.
ستتعافى أسرع من بعض المواقف.
ستصبح أكثر قدرة على طلب المساعدة.
ستتعلم من أخطائك بدل إخفائها.
ستتوقف عن اعتبار كل رفض حكماً على قيمتك.

ستصبح أكثر قدرة على تغيير خطتك.

ستعرف متى تستمر ومتى تتوقف.

وستتعلم أن الحياة يمكن أن تكون صعبة دون أن تكون مستحيلة.

الحياة لن تصبح سهلة

هذه ربما أهم حقيقة في هذا الفصل.

الهدف من تطوير المرونة النفسية ليس الوصول إلى حياة بلا مشاكل.

هذه الحياة غير موجودة.

ستظل هناك أيام صعبة.

وستظل هناك خسارات.

وستظل هناك خيبات.

وستظل هناك أشياء لا تفهمها.

وستظل هناك لحظات تشعر فيها بالخوف.

لكن الفرق يمكن أن يكون في الطريقة التي تواجه بها ذلك.

بدل أن تقول:

لماذا تحدث لي المشاكل دائماً؟

قد تقول:

هذه مشكلة جديدة، وسأتعامل معها كما أستطيع.

بدل:

انتهى كل شيء.

تقول:

هناك شيء انتهى، لكن ليس كل شيء.

بدل:

لا أستطيع.

تقول:

لا أعرف كيف أفعل ذلك بعد.

وبدل أن تبحث عن حياة بلا ألم، تبدأ في بناء إنسان يستطيع التعامل مع الألم دون أن يفقد نفسه.

رسالة إلى الإنسان الذي تعب من المحاولة

إذا كنت قد حاولت كثيرًا ولم تصل بعد إلى ما تريد، فلا تختصر قصتك في النتيجة الحالية.

ربما أنت متعب.

وهذا مفهوم.

ربما تحتاج إلى التوقف قليلاً.

وهذا لا يعني أنك استسلمت.

ربما تحتاج إلى تغيير الطريق.

وهذا لا يعني أنك فشلت.

ربما تحتاج إلى مساعدة.

وهذا لا يعني أنك ضعيف.

وربما تحتاج إلى الاعتراف بأن بعض الأشياء لم تعد مناسبة لك.

وهذا لا يعني أن السنوات الماضية كانت بلا قيمة.

خذ ما تعلمته.

اترك ما يؤذيك.

أعد ترتيب أولوياتك.

وابدأ من النقطة التي تقف فيها الآن.

ليس عليك أن تعرف كل الطريق.

يكفي أحياناً أن تعرف الخطوة التالية.

الخلاصة

المرونة النفسية ليست درعاً يمنع الألم.

إنها قدرة على الحركة رغم وجود الألم.

هي أن تعرف أن الحياة قد تغير خططك، لكنك تستطيع تعديلها.

أن تعرف أن الفشل قد يؤلمك، لكنه لا يجب أن يصبح هويتك.

أن تعرف أن الخذلان قد يجرحك، لكنه لا يجب أن يجعلك تغلق قلبك أمام الحياة كلها.

أن تعرف أن الضغط قد يتعبك، لكنك تستطيع أن تتعلم كيف تعتني بنفسك قبل أن تصل إلى الإنهاك.

أن تعرف أن المستقبل قد يكون غامضاً، لكنك تستطيع التركيز على الخطوة الموجودة أمامك.

أن تعرف متى تستمر.

ومتى تتوقف.

ومتى تغير الاتجاه.

ومتى تطلب المساعدة.

ومتى تمنح نفسك الراحة.

الإنسان المرن ليس الإنسان الذي لم ينكسر.

إنه الإنسان الذي تعلم كيف يجمع أجزاء نفسه، وينظر إلى ما حدث بصدق، ويأخذ منه ما يستطيع من معرفة، ثم يعيد بناء حياته بطريقة أكثر وعياً.

قد لا تعود بعد الأزمة الشخص نفسه.

وهذا ليس دائماً شيئاً سيئاً.

ربما تصبح أكثر وعياً.

أكثر حذراً.

أكثر نضجاً.

أكثر قدرة على وضع الحدود.

أكثر تقديرًا للأشياء البسيطة.

وأكثر فهماً لنفسك.

وفي النهاية، ليست قيمة الإنسان في عدد المرات التي انتصر فيها.

ولا في عدد المرات التي لم يسقط فيها.

بل في قدرته على أن يظل إنساناً، وأن يتعلم، وأن يحاول، وأن يعيد بناء نفسه كلما أخذت الحياة منه شيئاً.

الحياة لن تعذك بأنها ستكون عادلة دائماً.

ولن تعذك بأنها ستعطيك ما تريد في الوقت الذي تريد.

لكن يمكنك أن تبني داخل نفسك شيئاً مهماً:

قدرة على مواجهة الواقع دون أن تفقد نفسك.

وعندما تمتلك هذه القدرة، لن تصبح الحياة سهلة.

لكن ستصبح أنت أكثر استعداداً للحياة.

من الوعي إلى الفعل — كيف تحول تطوير الذات إلى أسلوب حياة

قد يقرأ الإنسان عشرات الكتب عن تطوير الذات، ويشاهد مئات الفيديوهات، ويحفظ الكثير من النصائح، ويتحدث بحماس عن النجاح والانضباط والعادات والذكاء العاطفي وعقلية النمو، ثم يعود في اليوم التالي إلى حياته القديمة وكأن شيئاً لم يحدث.

وهنا تظهر مشكلة كبيرة في عالم تطوير الذات.

المعرفة وحدها لا تغير الإنسان.

قد تعرف ما يجب أن تفعله، ومع ذلك لا تفعله.

قد تعرف أن النوم مهم، وتسهر.

قد تعرف أن الغضب لا يحل المشاكل، وتغضب.

قد تعرف أن التأجيل يضرّك، وتؤجل.

قد تعرف أنك تحتاج إلى التعلم، ولا تتعلم.

قد تعرف أنك تحتاج إلى الراحة، ثم تعمل حتى الإنهاك.

وقد تعرف أنك تحتاج إلى تغيير شيء في حياتك، لكنك تستمر في الطريقة نفسها.

إذن أين المشكلة؟

المشكلة ليست دائماً في نقص المعرفة.

أحياناً تكون المشكلة في المسافة بين المعرفة والسلوك.

وهذه المسافة هي المكان الحقيقي الذي يبدأ فيه تطوير الذات.

أن تعرف شيءًا ليس مثل أن تعيشه.

أن تعرف قيمة الانضباط ليس مثل أن تكون منضبطًا.
أن تفهم الذكاء العاطفي ليس مثل أن تستخدمه عندما تكون غاضبًا.
أن تؤمن بعقلية النمو ليس مثل أن تعود إلى المحاولة بعد الفشل.
وأن تعرف أهمية المرونة ليس مثل أن تنهض عندما تتغير الحياة ضد خطتك.
لهذا فإن المرحلة التالية في رحلة الإنسان ليست جمع المزيد من المعلومات.
إنها تحويل ما عرفه إلى ممارسة.
الإنسان يتغير من خلال ما يكرر
فكر في يومك العادي.
متى تستيقظ؟
ماذا تفعل أول ساعة؟
كيف تستخدم هاتفك؟
كيف تتعامل مع الضغط؟
ماذا تفعل عندما تشعر بالملل؟
كيف تتصرف عندما تغضب؟
ماذا تفعل عندما تفشل؟
كيف تنفق مالك؟
كيف تتحدث مع نفسك؟
كيف تتعامل مع وقتك؟
هذه التفاصيل الصغيرة تبدو عادية.
لكن الحياة نفسها تتكون منها.

قد لا يكون الإنسان نتيجة قرار واحد كبير.

قد يكون نتيجة آلاف القرارات الصغيرة التي يكررها دون أن ينتبه.

إذا كنت كل يوم تؤجل المهمة المهمة، فإن التأجيل يصبح جزءاً من نمطك.

إذا كنت كل يوم تتعلم قليلاً، يصبح التعلم جزءاً من هويتك.

إذا كنت كل مرة تغضب فيها ترد فوراً، يصبح الاندفاع عادة.

وإذا تعلمت أن تتوقف لحظات قبل الرد، يمكن أن تصبح الوقفة نفسها عادة جديدة.

لهذا لا تسأل فقط:

ماذا أريد أن أحقق؟

اسأل أيضاً:

ماذا أكرر كل يوم؟

الأهداف مهمة، لكن النظام أهم

قد تقول:

أريد أن أقرأ خمسين كتاباً.

أريد أن أتعلم لغة.

أريد أن أطور مسيرتي المهنية.

أريد أن أصبح أكثر هدوءاً.

أريد أن أمارس الرياضة.

أريد أن أتعلم مهارة جديدة.

الأهداف تمنحك اتجاهًا.

لكن الهدف وحده لا يخبرك ماذا ستفعل غدًا في الساعة الثامنة صباحًا.

هنا يأتي النظام.

إذا أردت التعلم، متى ستتعلم؟

إذا أردت القراءة، أين ستقرأ؟

إذا أردت ممارسة الرياضة، متى ستتمرن؟

إذا أردت تطوير مهارة، كيف ستدرب؟

إذا أردت أن تصبح أكثر هدوءًا، ماذا ستفعل عندما تشعر بالغضب؟

الهدف يقول لك أين تريد الذهاب.

أما النظام فيحدد كيف تتحرك.

لا تبني حياة مثالية

أحد أكبر الأخطاء في تطوير الذات هو بناء خطة مثالية لا يستطيع الإنسان الاستمرار عليها.

يقرر أن يستيقظ مبكرًا جدًا.

يمارس الرياضة كل يوم.

يقرأ ساعة.

يتعلم لغة.

يتعلم مهارة مهنية.

يمنع الهاتف.

يأكل بطريقة مثالية.

ينام مبكرًا.

ويغير حياته كلها في أسبوع واحد.

يستمر عدة أيام.

ثم يتعب.

ثم يتوقف.

ثم يشعر بالفشل.

المشكلة ليست دائماً في الشخص.

أحياناً تكون الخطة نفسها غير واقعية.

التغيير المستدام يحتاج إلى مساحة للحياة الحقيقية.

هناك أيام عمل طويلة.

هناك مرض.

هناك سفر.

هناك مسؤوليات عائلية.

هناك مشاكل.

هناك تعب.

هناك أيام لا تسير كما خططت.

ولهذا يجب أن تكون عاداتك قوية بما يكفي للاستمرار، ومرنة بما يكفي للتكيف.

ابدأ بحجم تستطيع احترامه

إذا أردت القراءة، لا تجعل البداية ساعتين يومياً إذا كنت لا تقرأ أصلاً.

ابدأ بصفحات قليلة.

إذا أردت تعلم لغة، ابدأ بوقت تستطيع الالتزام به.

إذا أردت الرياضة، ابدأ بمستوى يناسب وضعك.

إذا أردت تنظيم يومك، لا تحول حياتك إلى جدول عسكري.

الهدف في البداية ليس إثبات أنك قوي.
الهدف هو بناء علاقة جديدة مع الفعل.
تريد أن يصبح عقلك معتادًا على فكرة:
أنا أبدأ.
أنا أستمّر.
أنا أعود عندما أتوقف.
هذه الرسالة أهم من الكمية في البداية.
الانضباط عندما لا يكون هناك حماس
الحماس يجعلك تبدأ.
لكن الانضباط يساعدك على الاستمرار عندما يختفي الحماس.
هناك صباحات ستستيقظ فيها وأنت لا تريد القيام بما خططت له.
وهناك أيام ستشعر فيها أن التعلم ثقيل.
وهناك أيام ستريد فيها أن تفتح هاتفك بدل أن تعمل.
هذه ليست مشكلة غير طبيعية.
الحياة ليست فيلمًا تحفيزيًا.
ليس كل يوم مليئًا بالطاقة.
لهذا تحتاج إلى قاعدة بسيطة:
لا تنتظر الشعور المثالي حتى تبدأ.
ابدأ بما تستطيع.
قد يكون الأداء أقل من المعتاد.

لكن الاستمرار يبقى مهماً.

البيئة أقوى مما نتخيل

إذا أردت تغيير عادة، لا تعتمد فقط على قوة الإرادة.

انظر إلى البيئة.

إذا كان هاتفك بجانبك طوال الوقت، فسيكون من الصعب مقاومة استخدامه.

إذا كانت كل وسائل الترفيه مفتوحة أمامك أثناء الدراسة، فسيزداد التشتيت.

إذا كان كل شيء تحتاجه للتعلم جاهزاً أمامك، تصبح البداية أسهل.

البيئة يمكن أن تجعل السلوك الصحيح أسهل أو أصعب.

لذلك، أحياناً لا تحتاج إلى أن تصبح أقوى.

تحتاج إلى أن تجعل الطريق الصحيح أسهل.

ضع الكتاب قريباً منك.

جهز أدوات العمل.

حدد مكاناً للتعلم.

أغلق مصادر التشتيت عندما تحتاج إلى التركيز.

اجعل البيئة تعمل لصالحك بدل أن تحاربك طوال اليوم.

الهاتف والانتباه

الهاتف أصبح جزءاً أساسياً من الحياة.

يمكن أن يكون أداة للعمل والتعلم والتواصل.

لكنه يستطيع أيضاً أن يسرق الانتباه بطريقة لا نلاحظها.

تفتح الهاتف لدقيقة.

ثم تنتقل من تطبيق إلى آخر.

ثم تمر عشرون دقيقة.

ثم تكتشف أنك لم تفعل ما كنت تريد فعله.

المشكلة ليست الهاتف نفسه.

المشكلة عندما يصبح هو الذي يقرر أين يذهب انتباهك.

والانتباه مورد محدود.

كلما وزعته على أشياء كثيرة، أصبح من الصعب إنجاز الأشياء المهمة بعمق.

اسأل نفسك أحياناً:

هل أنا أستخدم الهاتف، أم أن الهاتف يستخدم انتباهي؟

هذا السؤال وحده قد يغير طريقة استخدامك للتكنولوجيا.

التركيز مهارة

نحن نعيش في عالم مليء بالمقاطعات.

رسالة.

إشعار.

مكالمة.

بريد إلكتروني.

مقطع قصير.

خبر جديد.

محادثة.

وهكذا ينتقل العقل باستمرار من شيء إلى آخر.

لكن العمل العميق يحتاج إلى وقت دون مقاطعة.
عندما تكون لديك مهمة مهمة، حاول أن تمنحها فترة من التركيز الحقيقي.
لا تحتاج إلى ساعات طويلة دائماً.
حتى فترة مركزة يمكن أن تكون أكثر قيمة من ساعات مليئة بالتشتت.
التعلم يحتاج إلى التركيز.
الكتابة تحتاج إلى التركيز.
التخطيط يحتاج إلى التركيز.
وحل المشكلات يحتاج إلى التركيز.
احم انتباهك كما تحمي أموالك.
لأن الوقت يمكن تعويض جزء منه.
أما اللحظة التي ضاعت فلا تعود.
إدارة الوقت ليست ملء اليوم
هناك أشخاص يملؤون جدولهم بالكامل ثم يشعرون أنهم ناجحون.
لكن الانشغال ليس بالضرورة إنتاجية.
يمكن أن تكون مشغولاً طوال اليوم ولا تنجز أهم شيء.
إدارة الوقت تبدأ بسؤال:
ما الذي يستحق وقتي؟
ليس كل شيء عاجلاً.
وليس كل شيء مهماً.
قد تقضي ساعتين في الرد على أشياء صغيرة بينما تؤجل مهمة ستؤثر على
مستقبلك.

تعلم أن تفرق بين الحركة والتقدم.

يمكنك أن تتحرك كثيرًا دون أن تتقدم.

قول لا

من أصعب المهارات في إدارة الذات أن تقول:

لا.

ليس لأنك لا تريد مساعدة الآخرين.

بل لأن وقتك وطاقتك محدودان.

إذا قلت نعم لكل شيء، فقد تتحول حياتك إلى مجموعة من الالتزامات التي لم تخترها فعلاً.

قد تقول نعم لمشروع إضافي.

ثم نعم لشخص يحتاج مساعدتك.

ثم نعم لدعوة.

ثم نعم لمهمة أخرى.

وفي النهاية تجد أنك لا تملك وقتًا لنفسك.

قول لا بطريقة محترمة ليس أنانية.

إنه إدارة للحدود.

يمكنك أن تقول:

لا أستطيع الآن.

أو:

لا أستطيع الالتزام بهذا في الوقت الحالي.

أو:

أستطيع مساعدتك في جزء محدد، لكن ليس في الأمر كله.
الحدود الواضحة تمنع الكثير من الاستنزاف.
العلاقات تحتاج إلى إدارة أيضًا
تطوير الذات لا يعني التركيز على نفسك فقط.
طريقة تعاملك مع الناس جزء أساسي من جودة حياتك.
تعلم أن تستمع.
تعلم أن تعتذر.
تعلم أن تقول ما تحتاجه بوضوح.
تعلم أن تختلف دون إهانة.
تعلم أن تضع حدودًا.
تعلم أن تحترم اختلاف الناس.
وتعلم أن بعض العلاقات تحتاج إلى مسافة.
ليس كل خلاف يحتاج إلى حرب.
وليس كل شخص يحتاج إلى إقناع.
وأحيانًا يكون الحفاظ على الهدوء أهم من إثبات أنك على حق.
الاعتذار
الاعتذار الحقيقي ليس:
أنا آسف إذا فهمت كلامي بشكل خاطئ.
هذا قد يكون تهربًا من المسؤولية.
الاعتذار الناضج يقول:

أخطأت في هذا الأمر.

أفهم أنه أثر عليك.

وأحاول أن أصلح ما أستطيع.

ثم يأتي الجزء الأصعب:

التغيير.

إذا اعتذرت عن السلوك نفسه عشر مرات دون تغييره، يصبح الاعتذار أقل قيمة.

لذلك فإن أفضل اعتذار ليس الكلام فقط.

إنه السلوك الجديد.

التعامل مع الغضب

الغضب شعور.

لكن السلوك الذي يأتي بعد الغضب قرار.

قد تغضب.

هذا طبيعي.

لكن يمكنك أن تختار ألا تصرخ.

قد تشعر بالإهانة.

لكن يمكنك أن تختار ألا تهين.

قد تشعر بالرغبة في الرد.

لكن يمكنك أن تؤجل الرد حتى تهدأ.

الوقفة الصغيرة بين الشعور والتصرف يمكن أن تغير الكثير.

وفي بعض المواقف، قد تكون أفضل استجابة هي:

لن أجيّب الآن لأنني غاضب.

سأعود عندما أستطيع التفكير بهدوء.

هذه ليست هزيمة.

إنها إدارة للنفس.

التعامل مع النقد

لا تبحث عن حياة لا ينتقدك فيها أحد.

إذا عملت، سيأتي النقد.

إذا تكلمت، سيأتي النقد.

إذا نجحت، سيأتي النقد.

وإذا فشلت، سيأتي النقد.

السؤال ليس:

كيف أمتنع النقد؟

بل:

كيف أتعامل معه؟

اسمع.

حلل.

خذ المفيد.

اترك غير المفيد.

ولا تسمح لتعليق واحد أن يعيد تعريفك بالكامل.

وفي الوقت نفسه، لا تستخدم الثقة بالنفس كحاجز يمنعك من رؤية أخطائك.

بناء عادة المراجعة

في نهاية اليوم، لا تحتاج إلى محاكمة نفسك.

يكفي أن تسأل:

ماذا فعلت جيدًا اليوم؟

أين أخطأت؟

ما الذي استنزف طاقتي؟

ما الشيء الذي أريد أن أفعله بشكل مختلف غدًا؟

هذه الأسئلة تجعل الحياة مدرسة.

بدل أن تمر الأيام فقط، تبدأ في التعلم منها.

وقد تكتشف بعد عدة أسابيع نمطًا واضحًا.

ربما تلاحظ أنك تعمل أفضل في الصباح.

أو أنك تصبح أكثر عصبية عندما لا تنام جيدًا.

أو أنك تضيع وقتًا طويلًا عندما تبدأ يومك بالهاتف.

أو أنك تكون أكثر إنتاجية عندما تحدد مهمة واحدة بوضوح.

الملاحظة تسبق التغيير.

لا تحاول تغيير كل شيء

إذا وجدت عشرة أشياء تحتاج إلى تحسين، لا تبدأ بها كلها.

اختر الشيء الذي إذا تحسن سيؤثر على أشياء أخرى.

إذا كان النوم سيئًا، ربما ابدأ بالنوم.

إذا كان الفوضى في الوقت هي المشكلة الأساسية، ابدأ بتنظيم اليوم.

إذا كان الهاتف يسرق معظم وقتك، ابدأ بإدارة استخدامه.
إذا كانت المهارات المهنية ناقصة، خصص وقتًا للتعلم.
التغيير الذكي ليس تغيير كل شيء.
إنه اختيار نقطة مؤثرة والبدء منها.
التعامل مع الانتكاسات
ستحدث انتكاسات.
هذه حقيقة.
قد تلتزم بعادة لمدة شهر ثم تتوقف أسبوعًا.
قد تبدأ التعلم ثم تنشغل.
قد تنظم وقتك ثم تمر بفترة فوضوية.
لا تجعل الانتكاسة تتحول إلى هوية.
إذا خرجت عن الطريق، عد.
لا تحتاج إلى انتظار يوم الاثنين.
ولا تحتاج إلى بداية شهر جديد.
يمكن أن تعود في اليوم نفسه.
الإنسان الذي ينجح على المدى الطويل ليس الذي لا يتوقف أبدًا.
بل الذي يعرف كيف يعود.
لا تعاقب نفسك
عندما تفشل في الالتزام، قد تشعر بالغضب من نفسك.
فتقول:

أنا لا أستطيع الالتزام.

أنا ضعيف.

أنا دائماً أفسد كل شيء.

لكن هذه الطريقة لا تساعد.

حلل بدل أن تهين نفسك.

لماذا توقفت؟

هل الخطة صعبة؟

هل كان الوقت غير مناسب؟

هل كانت البيئة مليئة بالتشتيت؟

هل حاولت تغيير أشياء كثيرة؟

هل كنت مرهقاً؟

هل تحتاج إلى طريقة مختلفة؟

تعامل مع نفسك كمدرّب يريد تحسين الأداء، وليس كعدو يريد العقوبة.

بناء هوية جديدة

هناك قوة كبيرة في الطريقة التي تعرف بها نفسك.

إذا قلت:

أنا شخص لا يقرأ.

ستجد صعوبة في بناء عادة القراءة.

أما إذا بدأت تقول:

أنا شخص يتعلم باستمرار.

ثم بدأت تفعل ذلك فعليًا، فإن السلوك يبدأ في دعم الهوية الجديدة.
إذا كنت تقول:
أنا عصبى.
قد تستخدم هذه الجملة كعذر.
أما إذا قلت:
أنا أتعلم إدارة انفعالاتي.
فإن كل موقف يصبح فرصة للتدريب.
لا يتعلق الأمر بالكلمات وحدها.
بل بالأدلة.
كل مرة تلتزم فيها، تقدم لنفسك دليلًا جديدًا عن الشخص الذي أصبحت عليه.
الثقة تُبنى بالأدلة
لا تنتظر أن تشعر بالثقة حتى تبدأ.
ابدأ، ثم دع التجارب تبني الثقة.
إذا قلت لنفسك إنك ستنجز مهمة صغيرة ثم أنجزتها، فقدمت لنفسك دليلًا.
إذا التزمت بالتعلم عدة أيام، قدمت دليلًا.
إذا واجهت موقفًا صعبًا دون أن تفقد السيطرة، قدمت دليلًا.
مع الوقت تبدأ الثقة في التحول من فكرة إلى تجربة.
التعامل مع الأيام السيئة
سيكون هناك يوم سيئ.
قد تستيقظ متعبًا.

تحدث مشكلة.

تتأخر.

تغضب.

لا تنجز ما أردت.

في نهاية اليوم تشعر أن كل شيء كان سيئاً.

لكن لا تسمح ليوم سيئ أن يصبح أسبوعاً سيئاً.

ولا تجعل خطأ صباحاً يفسد كل اليوم.

إذا بدأت اليوم بشكل سيئ، يمكنك أن تعيد ضبطه في الظهر.

وإذا كان اليوم كله سيئاً، يمكنك أن تنام وتبدأ غداً.

هذه القدرة على إعادة الضبط من أهم أشكال المرونة.

تطوير الذات في العمل

في العمل، لا تسأل فقط:

كيف أنجز مهمتي؟

اسأل أيضاً:

كيف يمكنني أن أصبح أفضل في هذا النوع من العمل؟

راقب الأخطاء المتكررة.

تعلم الأدوات.

اطلب ملاحظات.

افهم العمليات.

تعلم التواصل.

تعلم حل المشكلات.

تعلم إدارة الوقت.

تعلم التعامل مع الضغط.

وتعلم أن تكون شخصاً يعتمد عليه الآخرون.

القيمة المهنية ليست فقط في مقدار ما تعرفه.

بل في قدرتك على تحويل المعرفة إلى نتائج.

التعلم من الخطأ المهني

إذا حدث خطأ في العمل، لا تبحث فقط عن الشخص الذي أخطأ.

ابحث عن النظام الذي سمح بحدوث الخطأ.

هل كانت التعليمات واضحة؟

هل كان التدريب كافياً؟

هل كانت المعلومات متاحة؟

هل كان هناك ضغط وقت؟

هل كانت المسؤوليات واضحة؟

هل توجد آلية للمراجعة؟

هذه العقلية مهمة جداً لأنها تنقل التفكير من اللوم فقط إلى الوقاية والتحسين.

الخطأ يمكن أن يصبح فرصة لبناء نظام أفضل.

تطوير الذات لا يعني العمل طوال الوقت

قد يعتقد الإنسان أن تطوير الذات يعني أن يعمل على نفسه طوال اليوم.

هذا غير صحيح.

الإنسان يحتاج إلى حياة.

يحتاج إلى العائلة.

إلى الصداقة.

إلى الراحة.

إلى الضحك.

إلى الهوايات.

إلى وقت لا يفعل فيه شيئاً مفيداً بالمعنى التقليدي.

ليس كل لحظة يجب أن تكون منتجة.

إذا حولت حياتك إلى مشروع تحسين مستمر، فقد تنسى أن تعيشها.

تطوير الذات يجب أن يخدم الحياة، لا أن يحول الحياة إلى سباق دائم نحو نسخة مثالية لا تصل إليها.

الكمال عدو الاستمرار

قد تقول:

إذا لم أستطع تنفيذ الخطة بشكل كامل، فلا داعي لها.

وهذا التفكير يجعل الإنسان ينتقل من المثالية إلى الاستسلام.

إذا لم تستطع الدراسة ساعة، ادرس عشرين دقيقة.

إذا لم تستطع التدريب كاملاً، افعل ما تستطيع.

إذا لم تستطع إنهاء المشروع اليوم، أنجز الجزء الذي تستطيع إنجازه.

الشيء غير الكامل لكنه مستمر قد يكون أكثر فائدة من الشيء المثالي الذي لا يحدث أبداً.

الاستمرارية الهادئة

هناك نوع من التقدم لا يراه أحد.

تقرأ في غرفتك.

تتعلم مهارة.

تراجع أخطاءك.

تعمل على نفسك.

تقاوم عادة قديمة.

تتعلم كيف تتعامل مع غضبك.

تدخر جزءاً من دخلك.

تستعد لفرصة مستقبلية.

لا توجد تصفيقات.

ولا يوجد جمهور.

لكن هذه الأشياء يمكن أن تغير حياتك.

لا تحتاج كل خطوة إلى أن تكون معلنة.

بعض أهم التحولات تحدث بعيداً عن أعين الناس.

لا تجعل وسائل التواصل معياراً لحياتك

في عالم يعرض فيه الناس أفضل لحظاتهم، يمكن أن تشعر أنك الوحيد الذي يعاني.

ترى النجاح.

السفر.

المشاريع.

الوظائف.

المنازل.

الاحتفالات.

لكن الإنسان لا ينشر عادة كل مخاوفه وفشله وأيامه الصعبة.

لا تقارن كواليس حياتك بواجهة حياة شخص آخر.

استخدم وسائل التواصل كأداة، لا كمرآة تقيس بها قيمتك.

المال والانضباط

إدارة الذات تظهر أيضًا في علاقتك بالمال.

ليس المطلوب أن تكون غنيًا حتى تكون منظمًا.

ابدأ بمعرفة دخلك ومصاريفك.

اعرف أين تذهب أموالك.

لا تجعل الإنفاق العاطفي هو الحل لكل ضغط.

قد تشتري شيئًا لأنك حزين.

ثم تشعر بالراحة للحظات.

وبعدها يأتي القلق المالي.

تعلم أن تميز بين:

ما أحتهاجه.

وما أريده.

وما أشتريه فقط لأنني متوتر أو متأثر بالإعلانات أو الآخرين.

الإدارة المالية ليست حرمانًا.

إنها وعي.

النجاح الشخصي

في النهاية، لا يمكن للآخرين أن يحددوا بالكامل معنى النجاح بالنسبة لك.

قد يكون النجاح عند شخص هو المال.

وعند آخر هو الاستقرار.

وعند آخر هو التعلم.

وعند آخر هو الأسرة.

وعند شخص آخر هو بناء مشروع.

المهم أن تعرف ما الذي تريد أن تبنيه.

لأنك إذا لم تحدد تعريفك للنجاح، سيعطيك المجتمع تعريفاً جاهزاً.

وقد تقضي سنوات تركض وراء شيء لا تحتاجه أصلاً.

تمرين يومي بسيط

قبل أن تنام، اسأل نفسك بهدوء:

هل عشت اليوم بالطريقة التي أريد أن أعيش بها؟

ليس:

هل كان اليوم مثاليًا؟

بل:

هل كان هناك شيء واحد فعلته يتوافق مع الشخص الذي أريد أن أصبحه؟

إذا كان الجواب نعم، فاحتفظ به.

وإذا كان لا، لا تعاقب نفسك.

فكر في الغد.

ثم اختر شيئاً واحداً تريد تحسينه.

شيئاً واحداً.

لأن الإنسان لا يحتاج دائماً إلى ثورة.

أحياناً يحتاج إلى اتجاه صحيح يتكرر.

تمرين إعادة بناء أسبوعك

في نهاية الأسبوع، انظر إلى الأيام الماضية وكأنك تراقب حياة شخص آخر.

متى كنت أكثر نشاطاً؟

متى كنت أكثر توترًا؟

ما الذي أخذ وقتك؟

ما الذي أعطاك طاقة؟

ما الشيء الذي أنجزته وشعرت بالفخر تجاهه؟

ما الشيء الذي تكرر وأزعجك؟

ما الذي يمكنك تغييره في الأسبوع القادم؟

لا تبحث عن أسبوع مثالي.

ابحث عن أسبوع أفضل قليلاً.

ثم كرر.

بعد أشهر، قد تكتشف أنك لم تغير حياتك في يوم واحد.

لقد غيرتها من خلال عشرات التعديلات الصغيرة.

أنت مسؤول عن الاتجاه

ليس معنى إدارة الذات أنك تتحكم في كل شيء.

لا تستطيع التحكم في الاقتصاد.

ولا في قرارات الآخرين.

ولا في الماضي.

ولا في كل الظروف.

لكن يمكنك أن تتحكم في بعض قراراتك.

يمكنك أن تتعلم.

يمكنك أن تستعد.

يمكنك أن تختار ردك في بعض المواقف.

يمكنك أن تطلب المساعدة.

يمكنك أن تضع حدودًا.

يمكنك أن تعيد ترتيب أولوياتك.

ويمكنك أن تختار الخطوة التالية.

وهذا يكفي لتبدأ.

من المعرفة إلى الحياة

لقد تحدثنا عن فهم الذات.

وعن المشاعر.

وعن الضغط والاحترق.

وعن عقلية النمو.

وعن المرونة النفسية.

لكن كل ذلك يبقى ناقصًا إذا لم يتحول إلى حياة حقيقية.

لا قيمة كبيرة لأن تعرف أنك تحتاج إلى إدارة غضبك إذا كنت تستمر في إيذاء من حولك.

ولا قيمة كبيرة لأن تعرف أهمية الراحة إذا كنت ترفض التوقف.

ولا قيمة كبيرة لأن تؤمن بالنمو إذا كنت تخاف من كل خطأ.

ولا قيمة كبيرة لأن تتحدث عن المرونة إذا كنت تعتبر كل انتكاسة نهاية.

المعرفة تصبح قوة عندما تدخل في السلوك.

والسلوك يصبح عادة عندما يتكرر.

والعادة تصبح جزءًا من الشخصية عندما تستمر.

وهنا يبدأ التغيير الحقيقي.

لا تنتظر الشخص الجديد

قد تقول:

عندما أصبح أكثر ثقة سأبدأ.

عندما أملك المال سأتعلم.

عندما أجد الوقت سأقرأ.

عندما تهدأ حياتي سأهتم بنفسى.

عندما أصبح مستعدًا سأبدأ.

لكن الحياة قد لا تعطيك هذه اللحظة المثالية.

لذلك ابدأ من النسخة التي أنت عليها الآن.

أنت لا تحتاج إلى أن تصبح شخصًا آخر حتى تبدأ.

ابدأ، وسوف تتغير أثناء الطريق.

الخلاصة

تطوير الذات ليس مشروعًا له تاريخ انتهاء.

ليس شهادة تحصل عليها.

ولا شخصية مثالية تصل إليها.

إنه طريقة تعامل مع الحياة.

أن تراقب نفسك.

أن تتعلم.

أن تخطئ.

أن تصحح.

أن تعود.

أن تتكيف.

أن تعرف حدودك.

أن تحترم وقتك.

أن تحمي طاقتك.

أن تطور مهاراتك.

أن تتعامل مع الناس بوعي.

وأن تسأل نفسك باستمرار:

هل الطريقة التي أعيش بها اليوم تقربني من الإنسان الذي أريد أن أصبحه؟

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها غدًا.

ابدأ بشيء صغير تستطيع الالتزام به.

ثم كرره.

وإذا توقفت، عد.

وإذا أخطأت، تعلم.

وإذا تعبت، ارتح.

وإذا تغيرت الظروف، عدل الخطوة.

وإذا اكتشفت أنك تسير في الاتجاه الخطأ، امتلك الشجاعة لتغيير الاتجاه.

هذه ليست حياة مثالية.

إنها حياة واعية.

وفي النهاية، الإنسان لا يبني نفسه بالكلام الذي يقوله عن نفسه، بل بالأفعال التي يكررها عندما لا يراقبه أحد.

قد لا يلاحظ الآخرون خطواتك الصغيرة.

لكن أنت ستلاحظها.

وبعد فترة ستنظر إلى الوراء وتكتشف أن الإنسان الذي كنت عليه لم يعد هو الإنسان الذي أصبحت عليه.

ليس لأنك تغيرت في ليلة واحدة.

بل لأنك قررت، يوماً بعد يوم، أن تكون حاضراً في بناء نفسك.

وهنا يتحول تطوير الذات من فكرة إلى أسلوب حياة.

بدر شاشا

خلاصة الحكمة الإنسانية — أقوى الأفكار من الكتب والعلم والفلسفة والقيادة

منذ أن بدأ الإنسان يكتب، وهو يحاول الإجابة عن الأسئلة نفسها تقريبًا.

كيف أعيش حياة جيدة؟

كيف أفهم نفسي؟

كيف أتعامل مع الخوف؟

كيف أواجه الفشل؟

كيف أصبح أقوى؟

كيف أتعامل مع الآخرين؟

ما معنى النجاح؟

ما معنى السعادة؟

كيف أتخذ قرارًا صحيحًا؟

وماذا يفعل الإنسان عندما لا يستطيع تغيير الظروف؟

هذه الأسئلة لم تبدأ في عصرنا.

ناقشها الفلاسفة قبل آلاف السنين، ودرسها العلماء، وكتب عنها الأدباء،
وتحدث عنها القادة، وامتلات بها الكتب التي تركها الإنسان خلفه.

وفي عصرنا أصبح الوصول إلى المعرفة أسهل من أي وقت مضى.

لكن كثرة المعرفة لا تعني بالضرورة كثرة الحكمة.

يمكنك أن تقرأ مئات الكتب وتبقى عاجزًا عن تطبيق فكرة واحدة.

يمكنك أن تحفظ أقوال العظماء ولا تغير عادة واحدة.

يمكنك أن تعرف كل النصائح المتعلقة بالنجاح ثم تعود إلى حياتك القديمة.
لهذا فإن قيمة الحكمة ليست في عدد الأفكار التي تعرفها.
قيمتها في الأفكار التي تستطيع أن تحولها إلى سلوك.
هذا الفصل ليس محاولة لاختصار آلاف الكتب في صفحات قليلة فحسب، بل
محاولة لاستخراج جوهر بعض الأفكار التي أثرت في الإنسان الحديث،
وربطها بحياتنا اليومية.
الإنسان وما يفعله بوقته
من الأفكار التي تتكرر في الفلسفة وعلم النفس وتطوير الذات أن حياة
الإنسان تتشكل من وقته.
الوقت ليس مجرد ساعات في الساعة.
إنه المادة التي تُصنع منها الحياة.
كل يوم يمر لا يمكن استعادته بالطريقة نفسها.
وهذا لا يعني أن يعيش الإنسان في خوف دائم من ضياع الوقت.
بل أن يتعلم أن يسأل:
أين يذهب وقتي؟
ما الذي يحصل على أفضل ساعات يومي؟
هل أضع طاقتي في الأشياء المهمة فعلاً؟
قد يقول الإنسان إنه يريد تطوير نفسه، لكنه يمنح أفضل ساعات يومه
للتشتت.
قد يقول إنه يريد بناء مستقبله، لكنه يعيش كل يوم دون اتجاه.
وقد يقول إنه يريد أن يتعلم، لكنه لا يخصص للتعلم إلا ما يتبقى من يومه.
المشكلة ليست دائماً نقص الوقت.

أحياناً المشكلة أن الأشياء المهمة لا تحصل على الأولوية.

من أفكار "العادات الذرية"

من أشهر الأفكار الحديثة في مجال العادات أن التغيير الكبير يمكن أن يبدأ من سلوك صغير يتكرر باستمرار.

الفكرة الأساسية ليست أن تغييراً بسيطاً سيحول حياتك بطريقة سحرية، وإنما أن السلوك المتكرر يتراكم.

قراءة صفحات قليلة يومياً تختلف عن قراءة كتاب مرة واحدة ثم التوقف.

التدريب المنتظم يختلف عن الحماس الذي يأتي مرة كل شهر.

الادخار المستمر يختلف عن محاولة إصلاح الفوضى المالية بعد سنوات.

ومن هنا تظهر فكرة مهمة:

لا تسأل فقط عن النتيجة التي تريدها.

اسأل عن النظام الذي ينتج هذه النتيجة.

الشخص الذي يريد أن يصبح قارئاً يحتاج إلى القراءة.

والذي يريد أن يصبح أكثر لياقة يحتاج إلى سلوك صحي متكرر.

والذي يريد تطوير مهنته يحتاج إلى التعلم والممارسة.

الهوية الجديدة لا تأتي فقط من الأمنيات.

إنها تُبنى من الأدلة التي تقدمها لنفسك كل يوم.

من "العادات السبع للناس الأكثر فعالية"

من الأفكار البارزة في أدبيات الإدارة الذاتية أن الإنسان يستطيع أن يبدأ من دائرة تأثيره بدل أن يستهلك طاقته في الأشياء التي لا يستطيع التحكم فيها.

هناك أشياء تستطيع التأثير فيها.

وهناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها بالكامل.

لا تستطيع التحكم في رأي كل الناس.

ولا تستطيع التحكم في الماضي.

ولا تستطيع التحكم في قرارات الآخرين.

ولا تستطيع التحكم في كل ظروف السوق.

لكن يمكنك أن تعمل على مهاراتك.

يمكنك أن تحسن طريقة تعاملك.

يمكنك أن تستعد.

يمكنك أن تختار بعض ردود أفعالك.

يمكنك أن تنظم وقتك.

يمكنك أن تتعلم.

وهنا يصبح السؤال:

ما الشيء الموجود الآن داخل دائرة تأثيري؟

هذا السؤال عملي جدًا عندما تكون الحياة مضطربة.

بدل أن تقضي ساعات في الغضب من شيء لا تستطيع تغييره، ابحث عن الشيء الذي يمكنك فعله.

من "فكر وازدد ثراءً"

من أشهر كتب النجاح كتاب "فكر وازدد ثراءً" لنابليون هيل، وقد ترك تأثيرًا كبيرًا على أدبيات النجاح والتحفيز.

ومن الأفكار المرتبطة به أهمية وضوح الهدف والإصرار والعمل المنظم.

لكن من المهم أن نقرأ هذا النوع من الكتب بوعي.

الرغبة وحدها لا تجعل الإنسان غنياً.
والتفكير الإيجابي وحده لا يضمن النجاح.
الحياة أكثر تعقيداً من ذلك.
هناك الاقتصاد.
والتعليم.
والفرص.
والظروف العائلية.
والصحة.
والحظ.
والبيئة.
والمهارات.
والقرارات.
لكن وضوح الهدف يظل مفيداً.

عندما لا تعرف ماذا تريد، يصبح من الصعب أن تعرف أين تضع وقتك.
أما عندما تعرف الاتجاه، تستطيع أن تبدأ في بناء المهارات والقرارات حوله.
من "العقلية"

الفكرة المركزية في أعمال كارول دويك حول عقلية النمو أن طريقة الإنسان
في تفسير قدراته تؤثر في سلوكه تجاه التعلم والتحديات.

العقلية الثابتة تقول:

قدرتي محدودة.

أما عقلية النمو فتتعامل مع بعض القدرات باعتبارها قابلة للتطور من خلال التعلم والممارسة والتغذية الراجعة.

هذه الفكرة لا تعني أن كل إنسان يستطيع أن يصبح أي شيء.

هناك فروق في القدرات والموارد والظروف.

لكنها تعني أن النتيجة الحالية ليست دائماً الحد النهائي لما يمكن تعلمه.

وهذه الفكرة وحدها يمكن أن تغير طريقة الإنسان في التعامل مع الخطأ.

من "الإنسان يبحث عن المعنى"

في كتابه الشهير، ركز الطبيب النفسي فيكتور فرانكل على أهمية المعنى في مواجهة الظروف الصعبة، مستنداً إلى تجربته القاسية في معسكرات الاعتقال النازية.

الفكرة هنا عميقة:

الإنسان لا يحتاج فقط إلى الراحة.

يحتاج أيضاً إلى معنى.

قد يتحمل تعباً كبيراً عندما يرى سبباً لما يفعله.

وقد يشعر بالفراغ رغم الراحة إذا لم يجد معنى في حياته.

ولهذا فإن السؤال:

ماذا أريد؟

مهم.

لكن السؤال:

لماذا أريد ذلك؟

قد يكون أعمق.

قد يعمل شخص لساعات طويلة من أجل المال فقط.
وقد يعمل شخص آخر لأنه يريد أن يوفر لعائلته حياة أفضل.
وقد يتعلم شخص لأنه يريد إثبات نفسه.
وقد يتعلم آخر لأنه يحب المعرفة.
السلوك نفسه قد يكون له معنى مختلف تمامًا حسب السبب وراءه.

من الفلسفة الرواقية

من الأفكار الأساسية في الفلسفة الرواقية التمييز بين ما يقع ضمن قدرتنا وما يقع خارجها.

الفكرة تبدو بسيطة، لكنها قوية جدًا.

إذا أهدر الإنسان كل طاقته في محاولة التحكم في شيء لا يستطيع التحكم فيه، فسوف يستنزف نفسه.

قد يغضب لأن شخصًا لم يحبه.

قد يقلق بشأن قرار اتخذه شخص آخر.

قد يعيش في الماضي.

قد يخاف من مستقبل لم يحدث بعد.

الرواقية تدعو الإنسان إلى العودة إلى ما يستطيع فعله الآن.

ليس معنى ذلك أن يتجاهل الواقع.

بل أن يوجه طاقته إلى المكان الذي يمكن أن يكون فيه للفعل معنى.

سقراط والسؤال

من أعظم ما يمكن أن يتعلمه الإنسان من الفلسفة اليونانية قيمة السؤال.

الإنسان الذي لا يسأل قد يعيش سنوات داخل أفكار لم يختبرها.

لماذا أريد هذا؟

من أين جاءت هذه الفكرة؟

هل هذا هدفي فعلاً؟

هل أعيش وفق قيمي أم وفق توقعات الآخرين؟

هل ما أعتقده حقيقة أم مجرد تفسير؟

هل هذا القرار يناسبني؟

السؤال لا يعطي دائماً إجابة.

لكنه يمنعك من العيش بشكل آلي.

أفلاطون والبحث عن الحقيقة

الفلسفة الأفلاطونية تذكرنا بأهمية البحث عن الحقيقة وراء المظاهر.

في حياتنا اليومية، نرى جزءاً من الواقع ونبني عليه حكماً كاملاً.

قد نرى شخصاً ناجحاً فنعتقد أن حياته مثالية.

قد نرى شخصاً هادئاً فنعتقد أنه لا يعاني.

قد نرى شخصاً غنياً فنعتقد أنه سعيد.

قد نرى شخصاً فشل فنعتقد أنه غير قادر.

لكن المظاهر لا تخبرنا بكل شيء.

تعلم أن تبحث عن الصورة الأكبر.

أرسطو وفكرة الفضيلة

أرسطو لم ينظر إلى الأخلاق كأفكار فقط، بل اهتم بالعادات التي تجعل الإنسان يعيش بطريقة فاضلة.

وهنا نجد فكرة مهمة جداً لتطوير الذات:

الشخص لا يصبح منضبطاً بمجرد أن يحب الانضباط.

يصبح منضبطاً من خلال ممارسة السلوك المنضبط.

ولا يصبح شجاعاً بمجرد أن يتمنى الشجاعة.

إنه يتعلم التصرف بشجاعة في المواقف التي تتطلبها.

الشخصية ليست كلاماً عن نفسك.

إنها نمط متكرر من الأفعال.

إبكتيتوس وقوة الاستجابة

من الأفكار الرواقية الشهيرة أن الأحداث الخارجية ليست الشيء الوحيد الذي يحدد معاناتنا، بل أيضاً الطريقة التي نفسر بها هذه الأحداث ونستجيب لها.

إذا انتقدك شخص، فهناك الحدث.

ثم هناك تفسيرك.

قد تقول:

هو يكرهني.

وقد تقول:

ربما توجد ملاحظة مفيدة هنا.

قد تقول:

لقد انتهت حياتي.

وقد تقول:

هذا موقف صعب، وسأتعامل معه.

لا تستطيع دائماً اختيار الحدث.

لكن لديك مساحة، ولو كانت محدودة، لاختيار الاستجابة.

ماركوس أوريليوس والوعي بالموت

كان الإمبراطور والفيلسوف الروماني ماركوس أوريليوس يذكر نفسه بفناء الحياة.

ليس المقصود من التفكير في الموت أن يعيش الإنسان مكتئبًا.

بل أن يتذكر أن الوقت محدود.

عندما يدرك الإنسان أن عمره ليس بلا نهاية، تصبح بعض المعارك أقل أهمية.

قد تتوقف عن الاهتمام برأي شخص لن تراه بعد سنوات.

قد تدرك أن بعض الخلافات لا تستحق أسبوعًا من الغضب.

وقد تبدأ في تقدير الأشخاص الذين تحبهم.

التفكير في النهاية يمكن أن يجعل الإنسان أكثر وعيًا بالبداية.

نيتشه وقوة تجاوز الذات

الفيلسوف فريدريك نيتشه اهتم بفكرة تجاوز الإنسان لنفسه، وعدم البقاء أسيرًا لصورته الحالية.

يمكن أخذ هذه الفكرة بصورة عملية:

لا تجعل ماضيك سقفًا لمستقبلك.

قد تكون قد فشلت.

قد تكون اتخذت قرارات سيئة.

قد تكون عشت سنوات بطريقة لا تعجبك.

لكن هذا لا يعني أنك يجب أن تكررهما.

النمو يحتاج إلى القدرة على تجاوز بعض النسخ القديمة من نفسك.

ديكارت والشك

منهج ديكارت في الشك المنهجي يذكرنا بقيمة فحص الأفكار بدل قبولها تلقائيًا.

وهذا مهم جدًا اليوم.

ليس كل ما تسمعه صحيحًا.

وليس كل ما ينتشر على الإنترنت صحيحًا.

وليس كل شخص واثق من كلامه يعرف الحقيقة.

ولا كل معلومة كثيرة الانتشار صحيحة.

تعلم أن تسأل:

ما المصدر؟

ما الدليل؟

هل توجد معلومات ناقصة؟

هل هناك تفسير آخر؟

الذكاء لا يعني معرفة الإجابة فقط.

يعني أيضًا معرفة متى تشك في الإجابة.

كانط والمسؤولية الأخلاقية

الفلسفة الأخلاقية عند إيمانويل كانط تؤكد أهمية معاملة الإنسان باعتباره غاية وليس مجرد وسيلة.

في الحياة اليومية، تظهر هذه الفكرة في طريقة تعاملنا مع الناس.

لا تستخدم شخصًا فقط عندما تحتاجه.

لا تبني علاقة كاملة على المصلحة.

لا تستغل ثقة شخص لأنه أضعف منك.

القوة الحقيقية لا تظهر فقط في قدرة الإنسان على الحصول على ما يريد.

تظهر أيضًا في كيفية استخدامه لهذه القدرة.

دانيال كانيمان وعقل الإنسان

أظهر علم النفس المعرفي، ومن أبرز من ساهم فيه دانيال كانيمان، أن الإنسان لا يتخذ قراراته دائمًا بطريقة عقلانية بالكامل.

لدينا اختصارات ذهنية.

نتأثر بالانطباعات.

قد نبالغ في تقدير بعض المعلومات.

وقد نحكم بسرعة.

وهذا يعني أن الإنسان الذي يريد اتخاذ قرارات أفضل يحتاج أحيانًا إلى إبطاء التفكير.

خصوصًا عندما يكون القرار مهمًا.

لا تتخذ قرارًا ماليًا كبيرًا وأنت غاضب.

ولا تتخذ قرارًا مهنيًا مصيريًا بسبب لحظة إحباط.

ولا تحكم على شخص من موقف واحد.

التفكير البطيء ليس دائمًا أكثر راحة، لكنه قد يكون أكثر فائدة في بعض المواقف.

من "التفكير، بسرعة وببطء"

من الأفكار المهمة أن العقل يستخدم طرقًا سريعة في التفكير، وهذه الطرق مفيدة في كثير من المواقف، لكنها قد تؤدي أحيانًا إلى أخطاء.

لذلك عندما يكون الموضوع مهمًا، خذ وقتك.

اكتب الخيارات.

اسأل عن الأدلة.

افصل بين الشعور والمعلومة.

فكر في الاحتمالات.

وتخيل ماذا ستقول لو كنت تنصح شخصاً آخر في الموقف نفسه.

هذه المسافة الصغيرة قد تحسن القرار.

بيتر دراكر والإدارة

من أهم أفكار بيتر دراكر في الإدارة أن الفعالية لا تتعلق فقط بالعمل الشاق، بل بالعمل على الأشياء الصحيحة.

وهذه الفكرة تنطبق على الحياة الشخصية.

يمكنك أن تكون مشغولاً جداً.

لكن هل تعمل على الأشياء المهمة؟

يمكنك أن تقضي يوماً كاملاً في الرسائل والاجتماعات.

لكن هل أنجزت المهمة التي ستحدث فرقاً؟

الإنتاجية ليست عدد الساعات التي قضيتها في الحركة.

بل قيمة ما أنجزته.

ستيفن كوفي وأهمية الأولويات

من الأفكار المرتبطة بإدارة الأولويات أن الأشياء المهمة قد لا تكون دائماً عاجلة.

الصحة مهمة قبل أن تمرض.

التعلم مهم قبل أن تحتاج إلى المهارة.

العلاقة مهمة قبل أن تنهار.

الادخار مهم قبل أن تظهر أزمة.

الصيانة مهمة قبل أن يحدث العطل.

لهذا لا تنتظر دائماً الأزمات حتى تهتم بالشيء.

اهتم به عندما يكون من السهل الاهتمام به.

بيتر ثيل والسؤال المختلف

من الأفكار التي ظهرت في أدبيات ريادة الأعمال الحديثة أهمية البحث عن الأشياء التي لا يراها الجميع بالطريقة نفسها.

في الحياة المهنية، قد يكون السؤال:

ما الشيء الذي يمكنني فعله بطريقة أفضل؟

ما المشكلة التي لم تُحل جيداً؟

ما المهارة التي تجمع بين مجالين؟

الإبداع لا يعني اختراع شيء من العدم دائماً.

أحياناً يعني رؤية مشكلة قديمة بطريقة جديدة.

ستيف جوبز وفكرة التركيز

من الدروس المرتبطة بإدارة المنتجات والعمل الإبداعي أن التركيز لا يعني فقط اختيار ما ستفعله.

بل اختيار ما لن تفعله.

كل نعم تحمل معها لا ضمنية.

عندما تقول نعم لمشروع، فأنت تستخدم وقتاً كان يمكن أن يذهب إلى شيء آخر.

وعندما تفتح عشر مهام في وقت واحد، قد تقلل جودة التركيز.

الحياة تحتاج إلى الاختيار.

ألبرت أينشتاين والفضول

الصورة الشائعة عن العلماء تجعلنا نعتقد أن العبقرية تعني امتلاك كل الإجابات.

لكن العلم نفسه يقوم على الاعتراف بأن هناك أشياء لا نعرفها.

الفضول قوة.

أن تقول:

لا أعرف.

ثم تبحث.

أن تسأل:

لماذا؟

ثم تجرب.

أن ترى مشكلة لا تفهمها وتحاول تحليلها.

هذا النوع من الفضول يجعل الإنسان متعلماً طوال حياته.

ماري كوري والانضباط العلمي

حياة ماري كوري تذكرنا بأن الإنجاز العلمي لا يقوم فقط على الذكاء، بل على البحث والتجربة والصبر والعمل المنهجي.

العلم يعلمنا شيئاً مهماً جداً:

لا تعتمد على الانطباع وحده.

اختبر.

قِس.

راجع.

كرر.

إذا لم تحصل على النتيجة المتوقعة، لا تتجاهلها.

اسأل لماذا.

وهذه العقلية مفيدة خارج المختبر أيضًا.

تشارلز داروين وأهمية الملاحظة

من أهم الدروس المرتبطة بالمنهج العلمي أن الملاحظة الدقيقة يمكن أن تغير فهمنا.

في حياتك، راقب نفسك.

متى تكون أكثر إنتاجية؟

ما الذي يجعلك غاضبًا؟

متى تبدأ بالتسويق؟

ما الذي يجعلك تتوتر؟

أي نوع من الناس يستهلك طاقتك؟

أي نوع من الأنشطة يعطيك طاقة؟

الوعي يبدأ بالملاحظة.

ألبرت باندورا والكفاءة الذاتية

من الأفكار المهمة في علم النفس مفهوم اعتقاد الإنسان بقدرته على أداء مهمة معينة.

لكن أفضل طريقة لبناء هذا الاعتقاد ليست التكرار الفارغ:

أنا قوي.

أنا قادر.

أنا الأفضل.

بل بناء أدلة حقيقية.

تتعلم مهارة.

تتدرب.

تنجح في مهمة صغيرة.

تواجه موقفاً.

تكتشف أنك استطعت.

ثم تصبح لديك تجربة حقيقية تستند إليها.

كارول روجرز وقبول الذات

في علم النفس الإنساني، تظهر أهمية العلاقة الصحية مع الذات.

قبول الذات لا يعني أن تقول:

أنا مثالي.

بل يعني:

أرى نفسي بصدق.

أعرف نقاط قوتي.

وأعرف نقاط ضعفي.

ولا أحتاج إلى كراهية نفسي حتى أطور.

هذه نقطة شديدة الأهمية.

بعض الناس يحاولون تطوير أنفسهم من خلال احتقار أنفسهم.

يقول:

أنا سيئ.

أنا لا أساوي شيئاً.

يجب أن أكره نفسي حتى أغير.

لكن التطور المستدام يمكن أن يبدأ من موقف مختلف:

أنا أستحق الاحترام، ومع ذلك لدي أشياء أحتاج إلى تحسينها.

كارل يونغ والجانب المخفي من الإنسان

أعمال كارل يونغ تذكرنا بأهمية مواجهة الجوانب التي لا نحب الاعتراف بها في أنفسنا.

قد يكون الإنسان غاضباً لكنه يصف نفسه دائماً بالهادئ.

قد يكون حسوداً لكنه يرفض الاعتراف بذلك.

قد يخاف الفشل لكنه يقول إنه لا يهتم.

قد يريد التقدير لكنه يتظاهر بأنه لا يحتاجه.

النضج لا يعني أن تكون بلا عيوب.

بل أن تعرف عيوبك دون أن تنكرها.

ما ترفض رؤيته في نفسك قد يتحكم فيك أكثر مما تتوقع.

أرسطو وأهمية التوازن

ليس كل شيء يحتاج إلى المزيد.

المزيد من العمل ليس دائماً أفضل.

المزيد من الراحة ليس دائماً أفضل.

المزيد من الكلام ليس دائماً أفضل.

المزيد من الصمت ليس دائماً أفضل.

حتى الثقة يمكن أن تتحول إلى غرور إذا فقدت التوازن.

والتواضع يمكن أن يتحول إلى تقليل من قيمة النفس إذا أصبح ضعفاً.

الحكمة تحتاج إلى توازن.

الفلسفة الوجودية والسؤال عن المعنى

الفلسفة الوجودية تضع الإنسان أمام أسئلة الحرية والمسؤولية والمعنى والاختيار.

وقد يكون السؤال الأكثر أهمية:

ماذا سأفعل بحياتي رغم أنني لا أستطيع التحكم في كل الظروف؟

لن تختار كل الظروف التي ولدت فيها.

ولن تختار كل ما يحدث لك.

لكن ستجد أمامك مساحة من الاختيار.

ماذا ستفعل بما لديك؟

هذا السؤال يعيد المسؤولية إلى الإنسان دون أن ينكر الظروف.

من "قوة الآن"

في كتب الوعي والحضور، تظهر فكرة مهمة وهي أن الإنسان قد يعيش في الماضي أو المستقبل أكثر مما يعيش في اللحظة الحالية.

يفكر في الخطأ القديم.

أو يقلق بشأن شيء لم يحدث.

بينما اللحظة الحالية تمر.

الحضور لا يعني أن تتوقف عن التخطيط.

بل يعني ألا تسمح للماضي والمستقبل بسرقة كل انتباهك.

عندما تعمل، اعمل.

عندما تتحدث مع شخص، استمع.

عندما ترتاح، ارتح.

عندما تتعلم، تعلم.

لا تكن جسدياً في مكان وعقلك في عشرة أماكن أخرى.

من "الرجل يبحث عن المعنى"

الدرس الأعمق ليس أن الإنسان يستطيع تحمل كل شيء.

بل أن المعنى قد يمنح الإنسان سبباً للاستمرار عندما تصبح الظروف صعبة.

وهنا يمكن لكل شخص أن يسأل نفسه:

ما الشيء الذي أريد أن تكون حياتي مفيدة من أجله؟

من الأشخاص الذين أريد أن أكون حاضراً من أجلهم؟

ما الأثر الذي أريد أن أتركه؟

ما الشيء الذي أريد أن أتعلمه قبل نهاية حياتي؟

هذه الأسئلة قد تغير أولوياتك.

من "العادات الصغيرة"

العادات لا تتكون عادة من قرار واحد ضخم.

تتكون من تكرار.

لهذا إذا أردت تغيير نفسك، راقب الأشياء التي تفعلها عندما لا تفكر.

ما أول شيء تفعله عندما تستيقظ؟

كيف تتصرف عندما تشعر بالملل؟

كيف تتعامل مع الهاتف؟

كيف تتعامل مع المال؟

ماذا تفعل عندما تشعر بالغضب؟

هذه اللحظات تكشف عاداتك أكثر من النوايا التي تقولها.

من "العمل العميق"

في عصر التشتيت، أصبحت القدرة على التركيز ميزة مهمة.

العمل العميق يعني أن تمنح عقلك فترة يستطيع فيها التركيز على مهمة ذات قيمة دون مقاطعة مستمرة.

وهذا مهم في الدراسة.

والبرمجة.

والكتابة.

والتحليل.

والتصميم.

والبحث.

والتخطيط.

حتى الإنسان الذي لا يعمل في وظيفة معرفية يحتاج إلى التركيز عندما يتعلم أو يحل مشكلة.

أحياناً ليست المشكلة أن المهمة صعبة.

بل أن انتباهك موزع.

من "الإنسان يبحث عن السعادة"

كتب كثيرة تتحدث عن السعادة، لكن الحياة تعلمنا أن السعادة ليست شعورًا مستمرًا.

إذا جعلت هدفك أن تكون سعيدًا كل لحظة، ستشعر بالفشل عندما تحزن.

الحزن جزء من الحياة.

والغضب جزء من الحياة.

والقلق جزء من الحياة.

والملل جزء من الحياة.

السعادة الصحية ليست غياب كل المشاعر الصعبة.

قد تكون القدرة على عيش حياة لها معنى رغم وجود هذه المشاعر.

الحكمة من العلم

العلم يعلم الإنسان التواضع.

كل اكتشاف جديد يكشف أشياء أخرى لا نعرفها.

ولهذا فإن الإنسان العاقل لا يخجل من قول:

لا أعرف.

بل يخجل من ادعاء المعرفة عندما لا يملك الدليل.

في العمل، هذه الجملة قد تنقذك من أخطاء كثيرة:

لا أعرف، سأتحقق.

في العلاقات:

لا أفهم ما تقصده، وضح لي.

وفي التعلم:

لم أفهم هذا بعد.

هذه ليست علامات ضعف.

إنها علامات عقل قابل للتعلم.

الحكمة من القادة

يمكن أن نتعلم من سير القادة وصناع القرار عبر التاريخ دون تحويلهم إلى نماذج مثالية.

كل قائد لديه سياقه.

وكل قرار له ظروفه.

لكن يمكن دراسة أساليبهم في تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار، وإدارة الأزمات، والتواصل، وبناء الفرق.

ومن أهم الدروس:

عندما تصبح المسؤولية أكبر، لا يصبح القرار أسهل.

بل يصبح ثمن الخطأ أكبر.

ولهذا يحتاج صاحب القرار إلى المعلومات، والمستشارين، والقدرة على الاستماع، ومراجعة الفرضيات، وتحمل نتائج القرار.

نابليون بونابرت والتخطيط

التاريخ العسكري والسياسي يوضح أن التخطيط مهم، لكنه لا يلغي عدم اليقين.

يمكن أن تخطط بدقة، ثم يحدث شيء لم تتوقعه.

وهذه قاعدة تصلح للحياة:

خطط، لكن اترك مساحة للتغيير.

لا تبني حياتك على افتراض أن كل شيء سيحدث كما تريد.

الخطأ الجيدة ليست التي لا تتغير.

بل التي تستطيع تعديلها عندما تتغير الظروف.

أبراهام لنكولن والصمود السياسي والتاريخي

تاريخ لينكولن يوضح كيف يمكن للإنسان أن يواجه فترة تاريخية شديدة الصعوبة تحت ضغط هائل من المسؤولية والانقسام.

والدرس الذي يمكن استخراجه على مستوى إدارة الذات ليس أن النجاح مضمون لمن يصبر، وإنما أن المسؤولية الكبيرة تحتاج إلى القدرة على تحمل عدم اليقين واتخاذ قرارات صعبة في ظروف ناقصة المعلومات.

في الحياة الشخصية، قد تواجه أنت أيضاً قرارات لا تملك فيها معلومات كاملة.

لا تنتظر دائماً اليقين الكامل.

اجمع المعلومات.

فكر.

استشر.

ثم اتخذ القرار الذي تراه مناسباً، وكن مستعداً لمراجعتك عندما تظهر معلومات جديدة.

نيلسون مانديلا وتجربة السجن والتحول

تجربة مانديلا التاريخية تذكرنا بقوة الصبر السياسي والنضال الطويل، لكنها تذكرنا أيضاً بأن الإنسان يمكن أن يخرج من تجربة قاسية وهو يحمل تصوراً مختلفاً للمستقبل.

على المستوى الشخصي، يمكن أن نتعلم أن التجربة الصعبة لا تحتاج بالضرورة إلى أن تكون آخر شيء نقوله عن حياتك.

قد تغيرك.

وقد تعلمك.

لكن يبقى السؤال:

ماذا سأفعل بما تعلمته؟

ليوناردو دافنشي والفضول متعدد المجالات

ليوناردو دافنشي يمثل نموذج الإنسان الفضولي الذي لم يحصر اهتمامه في مجال واحد.

الفن.

والتشريح.

والهندسة.

والملاحظة.

والتصميم.

والطبيعة.

والدرس هنا مهم في عالمنا الحديث:

لا تخف من الجمع بين المجالات.

قد تكون لديك معرفة في مجال معين، ثم تضيف إليها مهارة أخرى، فيظهر شيء جديد.

قد تجمع بين الإدارة والتقنية.

بين اللغات والعمل.

بين السلامة واللوجستيك.

بين التصميم والتسويق.

بين العلم والتواصل.

أحياناً تأتي القيمة من التقاطع بين المهارات.

ستيفن كوفي وفكرة البداية من النهاية

من الأفكار العملية القوية أن تتخيل نوع الشخص الذي تريد أن تكونه، ثم تسأل:

إذا وصلت إلى نهاية هذه المرحلة، ماذا أريد أن أكون قد بنيت؟

ما نوع الإنسان الذي أريد أن أكونه؟

ما نوع العلاقات التي أريدها؟

ما نوع العمل الذي أريد القيام به؟

هذه الأسئلة تساعدك على عدم بناء حياة كاملة حول أهداف قصيرة المدى فقط.

فلسفة بوذا والتعلق

في التقاليد البوذية، تظهر أفكار عميقة حول التعلق والمعاناة والوعي.

على المستوى العملي، يمكن فهم جزء من هذه الحكمة باعتبار أن الإنسان يتألم عندما يصر على أن الواقع يجب أن يكون بطريقة محددة.

نريد أن يبقى الأشخاص كما نريد.

أن تأتي النتائج في الوقت الذي نريد.

أن تسير الحياة حسب خططنا.

لكن الواقع لا يلتزم دائماً بذلك.

تعلم التكيف لا يعني التخلي عن الطموح.

يعني ألا تجعل استقرارك النفسي مشروطاً بأن يطيع العالم رغباتك دائماً.

سينيكا والخوف من المستقبل

كان سينيكا من أبرز الفلاسفة الرواقيين الذين كتبوا عن الخوف والوقت والحياة.

ومن الأفكار التي يمكن الاستفادة منها أن الإنسان قد يعاني أحياناً من أحداث لم تقع أصلاً.

يعيش المصيبة قبل أن تحدث.

يخاف من الرفض قبل أن يقدم.

يخاف من الفشل قبل أن يبدأ.

يخاف من المستقبل قبل أن يصل.

وهكذا يخسر الحاضر بسبب احتمال.

التخطيط للمخاطر مفيد.

لكن القلق المستمر ليس تخطيطاً.

هناك فرق بين أن تستعد للمشكلة وأن تعيشها ألف مرة في ذهنك.

كونفوشيوس والتعليم

التقاليد الكونفوشية تؤكد أهمية التعلم والانضباط والعلاقات والمسؤولية.

والدرس العملي واضح:

الإنسان لا يبني نفسه بمعزل عن الآخرين.

تعلم احترام الوالدين.

احترام المعلم.

احترام الزملاء.

احترام المسؤولية.

احترام المجتمع.

وفي عالم يركز كثيرًا على الإنجاز الفردي، نحتاج إلى تذكر أن الإنسان يعيش داخل شبكة من العلاقات.

الحكمة من الإدارة الحديثة

الإدارة الحديثة تعلمنا أن النجاح ليس دائمًا نتيجة عبقرية فرد واحد.

المؤسسات الناجحة تحتاج إلى أنظمة.

عمليات.

معلومات.

تواصل.

مسؤوليات واضحة.

مراجعة.

قياس.

وتعلم مستمر.

وهذا ينطبق على حياتك.

إذا أردت أن تصبح أكثر تنظيمًا، لا تعتمد فقط على الذاكرة.

استخدم نظامًا.

إذا أردت إدارة المال، لا تعتمد فقط على الشعور.

استخدم أرقامًا.

إذا أردت تطوير مهارة، لا تعتمد فقط على الحماس.

ضع طريقة للتدريب والقياس.

القرار الجيد

القرار الجيد لا يعني دائماً القرار الذي أعطى أفضل نتيجة.

قد تتخذ قراراً معقولاً بناءً على المعلومات الموجودة، ثم تحدث نتيجة سيئة بسبب عامل لم يكن متوقعاً.

وقد يتخذ شخص قراراً سيئاً ثم يحالفه الحظ.

لذلك لا تحكم على جودة القرار بالنتيجة وحدها.

اسأل:

ما المعلومات التي كانت متاحة وقت القرار؟

ما الاحتمالات؟

ما المخاطر؟

هل تجاهلت معلومات مهمة؟

هل اتخذت القرار تحت تأثير الغضب أو الخوف؟

هذا التفكير يجعلك أفضل في اتخاذ القرارات المستقبلية.

أقوى مهارة: القدرة على التعلم

يمكن أن تفقد المال.

وقد تفقد وظيفة.

وقد يتغير السوق.

وقد تصبح تقنية قديمة.

لكن إذا بقيت قادراً على التعلم، فإن لديك مورداً يمكن أن يساعدك على إعادة البناء.

وهذا هو السبب في أن التعلم المستمر ليس رفاهية.

إنه نوع من التأمين الشخصي.

لا يضمن لك النجاح.

لكنه يزيد قدرتك على التكيف.

لا تصدق كل نصيحة

هناك نصائح جميلة لكنها لا تناسب الجميع.

استيقظ في الخامسة صباحًا.

اعمل بلا توقف.

فكر بإيجابية.

اتبع شغفك.

اترك وظيفتك.

ابدأ مشروعًا.

اقرأ كتابًا يوميًا.

لا تستسلم.

هذه العبارات قد تحتوي على جزء مفيد.

لكن الحياة ليست وصفاً واحدة للجميع.

لا تترك عملك لمجرد أن شخصًا على الإنترنت قال لك ذلك.

ولا تبدأ مشروعًا لأن شخصًا قال إن الوظيفة سيئة.

ولا تحرم نفسك من النوم من أجل الإنتاجية.

ولا تقارن ظروفك بظروف شخص آخر.

خذ الفكرة.

ثم اختبرها في سياق حياتك.
الحكمة ليست اتباع المشاهير
الشخص المشهور ليس بالضرورة خبيرًا في كل شيء.
رجل الأعمال الناجح ليس بالضرورة عالمًا نفسيًا.
العالم الكبير ليس بالضرورة خبيرًا في إدارة المال.
الفيلسوف ليس بالضرورة خبيرًا في الصحة.
والكاتب الجيد ليس بالضرورة صاحب تجربة تصلح للجميع.
احترم الخبرة في مجالها.
واسأل عن الدليل عندما تكون المسألة مهمة.
ما الذي يجمع كل هذه الكتب؟
رغم اختلافها، هناك أفكار تتكرر.
اعرف نفسك.
احترم وقتك.
تعلم باستمرار.
راقب عاداتك.
تحمل مسؤولية أفعالك.
لا تجعل الفشل هو هويتك.
تعلم من الخطأ.
اختر علاقاتك بعناية.
ضع حدودًا.

اهتم بصحتك.
خطط، لكن كن مرناً.
فكر قبل القرار.
لا تصدق كل فكرة.
كن مستعداً لتغيير رأيك عندما يظهر دليل أفضل.
وابحث عن معنى يتجاوز الاستهلاك والمظاهر.
هذه الأفكار ظهرت بأشكال مختلفة في الفلسفة والعلم والإدارة والأدب.
وهذا ربما ليس صدفة.
لأن الإنسان، مهما تغير الزمن، يبقى إنساناً.
أقوال عظيمة، لكن بصوت الحياة
قال سقراط في التراث الفلسفي ما ارتبط بمعرفة الإنسان لنفسه.
والفكرة التي يمكن أن نأخذها هي:
من لا يعرف نفسه قد يعيش حياة اختارها الآخرون له.
وتنسب إلى أرسطو أفكار كثيرة حول الفضيلة والعادة، ويمكن تلخيص
جوهرها في:
ما تكرر يصبغ جزءاً من شخصيتك.
ومن أفكار الرواقيين:
لا تستهلك حياتك في محاولة التحكم فيما ليس تحت سيطرتك.
ومن فلسفة فرانكل:
وجود معنى يمكن أن يمنح الإنسان سبباً للاستمرار حتى عندما تصبح
الظروف صعبة.

ومن عقلية النمو:

النتيجة الحالية ليست بالضرورة نهاية ما يمكنك تعلمه.

ومن العلم:

الادعاء يحتاج إلى دليل، والشك المنهجي أفضل من اليقين الوهمي.

ومن الإدارة:

الانشغال ليس هو نفسه الفعالية.

ومن القيادة:

كلما زادت المسؤولية، أصبحت جودة القرار والاستماع والمراجعة أكثر أهمية.

ومن الفلسفة:

لا يكفي أن تسأل كيف أعيش، بل اسأل لماذا أعيش بهذه الطريقة.

أقوى نصيحة في تطوير الذات

ربما لا تحتاج إلى نصيحة جديدة.

ربما تحتاج إلى تنفيذ نصيحة تعرفها أصلاً.

تعرف أنك تحتاج إلى النوم.

نم.

تعرف أنك تحتاج إلى التعلم.

تعلم.

تعرف أن هاتفك يشغلك.

ضع له حدوداً.

تعرف أنك تحتاج إلى تنظيم مالك.

اكتب أرقامك.

تعرف أنك تحتاج إلى الاعتذار.

اعتذر.

تعرف أنك تحتاج إلى تغيير عملك أو تطوير مهاراتك.

ابدأ في الاستعداد.

تعرف أنك تحتاج إلى الراحة.

ارتح.

المشكلة في كثير من الأحيان ليست نقص المعرفة.

بل تأجيل التنفيذ.

لا تبحث عن السر

الإنترنت مليء بالوعود.

سر النجاح.

سر الثراء.

سر السعادة.

سر الثقة.

سر العلاقات.

سر الإنتاجية.

لكن الإنسان الذي يبحث طوال حياته عن السر قد يتجنب الشيء الأكثر
بساطة:

العمل المتكرر.

التعلم.

الصبر.

المراجعة.

التكيف.

الوقت.

لا توجد وصفة سحرية للحياة.

وهذه ليست أخباراً سيئة.

بل خبر جيد.

لأنك لست بحاجة إلى العثور على مفتاح سري.

تحتاج إلى بناء نفسك خطوة بعد خطوة.

الحكمة في الأزمات

عندما تحدث أزمة، تذكر ثلاث كلمات:

توقف.

افهم.

تحرك.

توقف قبل أن تتصرف بعصبية.

افهم ما يحدث فعلاً.

ثم تحرك في الاتجاه الذي تستطيع التأثير فيه.

لا تجعل أول رد فعل هو القرار النهائي.

الحكمة في النجاح

عندما تنجح، لا تفترض أنك لن تفشل مرة أخرى.

النجاح مرحلة.

استمر في التعلم.

راجع ما جعلك تنجح.

احذر الغرور.

ولا تجعل نجاحًا واحدًا يمنعك من رؤية التغيير القادم.

الحكمة في الفشل

عندما تفشل، لا تسأل فقط:

لماذا أنا؟

اسأل:

ماذا حدث؟

ما الذي أستطيع تعلمه؟

ما الذي سأغيره؟

هل أحتاج إلى الاستمرار؟

هل أحتاج إلى تعديل الطريقة؟

الفشل مؤلم، لكن التحليل يمكن أن يجعله مفيدًا.

الحكمة في العلاقات

لا تبحث عن أشخاص مثاليين.

ابحث عن علاقات فيها احترام ووضوح وحدود ومسؤولية متبادلة.

تعلم أن تستمع.

تعلم أن تقول الحقيقة دون قسوة.

تعلم أن تعتذر.

وتعلم أن تبتعد عندما تصبح العلاقة مؤذية أو غير صحية.

الحكمة في المال

لا تجعل المال معيار قيمتك.

لكنه أيضًا ليس شيئًا يمكن تجاهله.

تعلم كيف تديره.

اعرف دخلك.

راقب مصروفاتك.

خطط للمستقبل.

طور مهاراتك.

ولا تجعل المظهر أهم من الاستقرار.

الثروة ليست فقط ما تملك.

بل أيضًا ما تستطيع الاحتفاظ به وإدارته واستخدامه بطريقة مسؤولة.

الحكمة في العمل

لا تعمل فقط للحصول على راتب، ولا تعمل فقط للحصول على لقب.

حاول أن تبني مهارة.

اجعل نفسك أكثر قيمة.

تعلم كيف تحل المشكلات.

تعلم التواصل.

تعلم التنظيم.

تعلم العمل ضمن فريق.

تعلم تحمل المسؤولية.

إذا تغير المكان، تبقى المهارة معك.

الحكمة في القيادة

القيادة ليست الصوت الأعلى.

وليست السيطرة على الآخرين.

وليست المنصب وحده.

القيادة تظهر عندما تتحمل المسؤولية.

عندما تستمع.

عندما تعترف بالخطأ.

عندما تتخذ قرارًا صعبًا.

عندما تحمي الفريق من الفوضى.

وعندما تعطي الآخرين فرصة للنمو.

الشخص الذي يريد أن يقود الآخرين يجب أن يتعلم أولاً قيادة نفسه.

الحكمة في السلطة

السلطة تكشف الإنسان أكثر مما تغيره أحيانًا.

عندما تملك القدرة على اتخاذ القرار، يظهر كيف تتعامل مع من هم أضعف منك.

هل تستمع؟

هل تقبل النقد؟

هل تستخدم السلطة لمصلحة العمل أم لمصلحتك فقط؟

هل تستطيع الاعتراف بالخطأ؟
هذه الأسئلة لا تخص الحكومات والمؤسسات فقط.
قد تكون لديك سلطة على فريق.
أو على مشروع.
أو في أسرتك.
أو على قرار يخص شخصًا آخر.
استخدام القوة يحتاج إلى مسؤولية.
الحكمة في التواضع
كلما تعلمت أكثر، ستكتشف كم لا تعرف.
التواضع ليس أن تقلل من نفسك.
إنه أن تعرف حدود معرفتك.
أن تقول:
قد أكون مخطئًا.
دعني أتحقق.
دعني أسمع رأيك.
دعني أتعلم.
هذه الكلمات قد تمنع أخطاء كبيرة.
الحكمة في الشجاعة
الشجاعة ليست غياب الخوف.
يمكن أن تكون خائفًا وتفعل ما يجب فعله.

أن تتحدث عن مشكلة.

أن تعترف بخطأ.

أن تبدأ من جديد.

أن تترك طريقاً لم يعد مناسباً.

أن تتعلم شيئاً جديداً.

أن تقول لا.

أن تطلب المساعدة.

الخوف لا يعني دائماً أن تتراجع.

أحياناً يعني أن الأمر مهم بالنسبة لك.

الحكمة في الصمت

ليس كل شيء يحتاج إلى رد.

ليس كل استفزاز يحتاج إلى إجابة.

ليس كل نقاش يستحق وقتك.

وليس كل شخص يحتاج إلى أن تقتعه.

الصمت أحياناً ليس عجزاً عن الكلام.

إنه قرار بعدم إهدار الكلام.

الحكمة في الكلام

وفي المقابل، هناك لحظات يكون فيها الصمت خطأ.

عندما تحتاج إلى وضع حد.

عندما يحتاج شخص إلى معرفة الحقيقة.

عندما يكون هناك خطأ يجب تصحيحه.

عندما يحتاج الفريق إلى توضيح.

عندما تحتاج العلاقة إلى حديث صريح.

الحكمة ليست الصمت دائماً.

ولا الكلام دائماً.

الحكمة هي معرفة متى تستخدم كل واحد منهما.

الحكمة في الوقت

قد تخسر ما لا وتكسبه.

قد تخسر فرصة وتجد غيرها.

لكن الوقت الذي يذهب لا يعود.

لذلك لا تجعل حياتك كلها مؤجلة.

لا تقل:

سأعيش عندما أنجح.

سأرتاح عندما أنتهي.

سأقضي وقتاً مع عائلتي عندما يصبح العمل أسهل.

سأتعلم عندما يصبح لدي وقت.

سأهتم بنفسى عندما تنتهي المشاكل.

المشاكل لا تنتهي بالكامل.

والحياة تحدث الآن.

الحكمة في السعادة

لا تجعل سعادتك مشروطة بعدد معين في الحساب البنكي، أو بمنصب معين، أو برأي الآخرين.

هذه الأشياء قد تساعد على الراحة، لكنها لا تكفي وحدها لصناعة حياة ذات معنى.

قد تحتاج إلى علاقات جيدة.

إلى صحة.

إلى معنى.

إلى احترام الذات.

إلى التعلم.

إلى الشعور بأنك تفعل شيئاً له قيمة.

السعادة ليست مشروعاً لإلغاء كل الألم.

إنها القدرة على بناء حياة تستطيع أن تقول عنها:

هذه حياتي، وأنا أعيشها بوعي.

الحكمة في النهاية

إذا جمعنا الفلسفة والعلم والإدارة وتجارب الإنسان، تظهر أمامنا حقيقة بسيطة:

لن تستطيع التحكم في كل شيء.

لذلك تعلم ما يمكنك التحكم فيه.

لن تعرف كل شيء.

لذلك تعلم باستمرار.

ستخطئ.

لذلك تعلم من الخطأ.

ستفشل.

لذلك لا تجعل الفشل هويتك.

ستتغير الحياة.

لذلك كن مرناً.

ستحتاج إلى الآخرين.

لذلك تعلم العلاقات.

ستحتاج إلى المال.

لذلك تعلم إدارته.

ستواجه ضغطاً.

لذلك تعلم الراحة والحدود.

ستتخذ قرارات غير مؤكدة.

لذلك تعلم التفكير.

وستمر الأيام.

لذلك لا تؤجل حياتك كلها إلى المستقبل.

الخلاصة الكبرى

أقوى الكتب لا تعطيك حياة جاهزة.

وأعظم الفلاسفة لا يستطيعون أن يعيشوا حياتك بدلاً منك.

والعلماء يستطيعون أن يشرحوا الكثير، لكنهم لا يستطيعون اتخاذ كل قراراتك.

والقادة يستطيعون أن يتركوا دروسًا في التاريخ، لكنك أنت من تعيش يومك.
والحكمة التي تصل إليك من كتاب لا تصبح ملكًا لك حتى تدخل في سلوكك.
قد تقرأ عن الانضباط.

ثم تحتاج إلى أن تنهض عندما لا تريد.

قد تقرأ عن الشجاعة.

ثم يأتي موقف تحتاج فيه إلى قول الحقيقة.

قد تقرأ عن المرونة.

ثم تتغير خطتك.

قد تقرأ عن الذكاء العاطفي.

ثم تغضب وتحتاج إلى اختيار ردك.

قد تقرأ عن عقلية النمو.

ثم تفشل وتقرر أن تتعلم بدل أن تنسحب.

قد تقرأ عن الفلسفة.

ثم تواجه سؤالًا حقيقيًا عن حياتك.

هناك تتحول الحكمة من كلمات إلى تجربة.

وفي النهاية، ربما لا يكون الإنسان الحكيم هو الذي يعرف أكبر عدد من
الأقوال.

بل الذي يعرف متى يستخدم الفكرة المناسبة في الموقف المناسب.

ليس المهم أن تعرف مئة طريقة للنجاح.

المهم أن تعرف كيف تعمل عندما لا تشعر بالحماس.

ليس المهم أن تحفظ عشرات الأقوال عن القوة.

المهم أن تعرف كيف تتصرف عندما تكون ضعيفًا.
ليس المهم أن تعرف كل شيء عن المرونة.
المهم أن تعرف كيف تنهض بعد التعثر.
ليس المهم أن تقرأ عن الذكاء العاطفي.
المهم أن تستطيع أن تتوقف قبل أن تجرح شخصًا بكلمة.
وليس المهم أن تتحدث عن تطوير الذات.
المهم أن تصبح، بعد سنة من الآن، شخصًا أكثر وعيًا من الشخص الذي كنت عليه اليوم.
هذه هي الحكمة التي تستحق أن تبقى.
أن تعرف نفسك.
أن تفكر قبل أن تحكم.
أن تتعلم قبل أن تدعي المعرفة.
أن تعمل دون أن تدمر نفسك.
أن تنجح دون أن تتكبر.
أن تفشل دون أن تحتقر نفسك.
أن تقود دون أن تستعبد.
أن تمتلك القوة دون أن تسيء استخدامها.
أن تحب دون أن تفقد نفسك.
أن تضع حدودًا دون أن تتحول إلى قسوة.
أن تكون مرناً دون أن تتخلى عن مبادئك.
أن تكون طموحاً دون أن تصبح عبداً للطموح.

أن تكون متواضعًا دون أن تقلل من قيمتك.
وأن تعيش حياتك بدل أن تقضيها في انتظار اللحظة المثالية.
فالحياة ليست كتابًا تقرأه فقط.
الحياة هي الكتاب الذي تكتبه بأفعالك.
كل يوم صفحة.
كل قرار سطر.
كل عادة كلمة.
كل علاقة فصل.
كل أزمة اختبار.
وكل مرة تنهض فيها بعد السقوط، تضيف إلى قصتك معنى جديدًا.

وفي النهاية، لن يكون السؤال:

كم كتابًا قرأت؟

ولا:

كم نصيحة حفظت؟

بل:

ماذا صنعت بكل ما تعلمت؟

هنا يبدأ الفرق بين الإنسان الذي يعرف، والإنسان الذي يتغير.

وبين الإنسان الذي يجمع الحكمة، والإنسان الذي يعيش بها.

بدر شاشا

الذكاء الإنساني الكامل

هناك نوع من الذكاء تستطيع أن تراه في الشهادات، وفي سرعة الحساب، وفي القدرة على حل المشكلات، وفي حفظ المعلومات.

لكن هناك نوعاً آخر من الذكاء لا يظهر في الامتحان.

يظهر عندما يغضب الإنسان.

يظهر عندما يتعرض للنقد.

يظهر عندما يفشل.

يظهر عندما يختلف مع شخص يحبه.

يظهر عندما يتعامل مع شخص يستفزه.

يظهر عندما يكون تحت الضغط.

ويظهر أكثر عندما يمتلك الإنسان سلطة أو مالاً أو مكانة.

إنه الذكاء الذي يتعلق بطريقة الإنسان في إدارة نفسه وفهم الآخرين والتعامل مع الحياة.

يمكن أن يكون الإنسان شديد الذكاء أكاديمياً، لكنه عاجز عن إدارة غضبه.

وقد يكون شخص آخر محدود التعليم الرسمي، لكنه يعرف كيف يسمع الآخرين، وكيف يهدئ النزاع، وكيف يحافظ على علاقاته، وكيف يتصرف بحكمة في المواقف الصعبة.

وهنا نصل إلى حقيقة مهمة:

الذكاء ليس شيئاً واحداً.

والنجاح في الحياة لا يحتاج إلى نوع واحد من الذكاء.

أن تعرف نفسك ليس أمرًا بسيطًا

قد تظن أنك تعرف نفسك لأنك تعرف اسمك وعمرك وعملك واهتماماتك.

لكن معرفة الذات أعمق بكثير.

هل تعرف ما الذي يخيفك فعلاً؟

هل تعرف لماذا تغضب؟

هل تعرف ما الذي يجعلك تشعر بالرفض؟

هل تعرف لماذا تحتاج أحياناً إلى إثبات نفسك؟

هل تعرف ما الذي يجعلك تفقد تركيزك؟

هل تعرف متى تكون في أفضل حالاتك؟

هل تعرف ما الذي يستنزفك؟

هل تعرف ما الذي يجعلك تشعر بالمعنى؟

هل تعرف القيم التي لا تريد التخلي عنها؟

هذه الأسئلة تبدأ في كشف الإنسان أمام نفسه.

الصورة التي لديك عن نفسك

كل إنسان يحمل قصة داخلية عن نفسه.

قد يقول:

أنا قوي.

أنا ضعيف.

أنا اجتماعي.

أنا خجول.

أنا لا أثق بأحد.

أنا دائماً أفشل.

أنا شخص ناجح.

أنا لا أستطيع التغيير.

هذه العبارات تبدو بسيطة، لكنها يمكن أن تؤثر في السلوك.

إذا أقنعت نفسك أنك لا تستطيع التعلم، قد تتوقف قبل أن تبدأ.

إذا اعتقدت أنك شخص عصبي بطبيعته، فقد تستخدم الغضب كجزء ثابت من هويتك.

لكن الإنسان أكثر تعقيداً من وصف واحد.

يمكن أن تكون خجولاً في بعض المواقف واجتماعياً في أخرى.

يمكن أن تكون قوياً في مجال وضعيفاً في مجال آخر.

يمكن أن تكون هادئاً معظم الوقت وتفقد السيطرة في موقف معين.

لا تختصر نفسك في صفة واحدة.

الفرق بين الشعور والحقيقة

الشعور حقيقي.

لكن تفسير الشعور ليس دائماً حقيقة.

قد تشعر أن شخصاً يتجاهلك.

لكن ربما هو مشغول.

قد تشعر أن الجميع يراقبك.

لكن معظم الناس منشغلون بحياتهم.

قد تشعر أنك فشلت بالكامل.

لكن الحقيقة قد تكون أنك فشلت في مهمة واحدة.

قد تشعر أنك غير محبوب.

لكن الشعور لا يقدم وحده دليلاً كاملاً على ذلك.

الذكاء العاطفي يبدأ عندما تستطيع أن تقول:

أنا أشعر بهذا.

لكنني سأتحقق من الواقع قبل أن أبني عليه قراراً.

تسمية المشاعر

أحياناً نقول:

أنا متضايق.

لكن كلمة "متضايق" قد تخفي مجموعة كبيرة من المشاعر.

ربما أنت غاضب.

أو خائف.

أو محبط.

أو حزين.

أو تشعر بالظلم.

أو تشعر بالإهمال.

أو تشعر بالغيرة.

أو تشعر بالخجل.

كلما استطعت تسمية شعورك بدقة، أصبحت لديك فرصة أفضل لفهمه والتعامل معه.

عندما تقول:

أنا غاضب.

يمكنك أن تسأل:

ما الذي أغضبني؟

لكن عندما تقول:

أنا غاضب لأنني شعرت بأن جهدي لم يُقدّر.

فأنت أصبحت أقرب إلى المشكلة الحقيقية.

لا تحارب مشاعرك

بعض الناس يتعاملون مع المشاعر وكأنها عدو.

يقول:

لا أريد أن أحزن.

لا أريد أن أخاف.

لا أريد أن أشعر بالغيرة.

لا أريد أن أغضب.

لكن المشاعر ليست أوامر يجب طاعتها، وليست أعداء يجب تدميرها.

هي إشارات داخلية.

قد تكون مفيدة.

وقد تكون مضللة أحياناً.

المهم أن تستمع إليها دون أن تجعلها تتحكم فيك بالكامل.

يمكن أن تشعر بالغضب دون أن تؤذي.

يمكن أن تشعر بالخوف دون أن تهرب.

يمكن أن تشعر بالحزن دون أن تعتبر نفسك ضعيفاً.
يمكن أن تشعر بالقلق دون أن تصدق كل فكرة ينتجها عقلك.

الغضب

الغضب من أكثر المشاعر التي تكشف مستوى إدارة الإنسان لنفسه.
عندما تكون هادئاً، من السهل أن تقول:
لن أغضب.
لكن الاختبار الحقيقي يأتي عندما تشعر بالإهانة أو الظلم أو الاستفزاز.
في تلك اللحظة، توجد مسافة صغيرة بين الشعور والفعل.
قد تكون ثانية واحدة.

لكن هذه الثانية قد تمنع مشكلة كبيرة.

تعلم أن تتوقف.

تنفس.

ابتعد إذا احتجت.

لا ترسل الرسالة وأنت في ذروة الغضب.

لا تتخذ قراراً مصيرياً وأنت منفعل.

ولا تستخدم كلمات تعرف أنك ستندم عليها لاحقاً.

الهدف ليس ألا تغضب.

الهدف ألا يصبح غضبك هو صاحب القرار.

الخوف

الخوف له وظيفة.

يحذرنا من المخاطر.

لكن الخوف لا يميز دائماً بين الخطر الحقيقي والخطر المتخيل.

قد تخاف من مقابلة عمل.

قد تخاف من الحديث أمام الناس.

قد تخاف من بدء مشروع.

قد تخاف من الفشل.

قد تخاف من الرفض.

وقد تبقى في مكانك سنوات لأن عقلك يريد حمايتك من الألم.

اسأل:

هل أنا في خطر حقيقي؟

أم أنني أمام شيء جديد فقط؟

أحياناً لا تحتاج إلى التخلص من الخوف.

تحتاج إلى التحرك رغم وجوده.

القلق

القلق يمكن أن يجعل العقل يعيش المستقبل قبل أن يصل.

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو رفضوني؟

ماذا لو حدث شيء سيئ؟

هذه الأسئلة قد تكون مفيدة إذا تحولت إلى تخطيط.

لكنها تصبح مرهقة عندما تتحول إلى دوران مستمر دون فعل.

عندما تقلق، اسأل:

هل هناك شيء أستطيع فعله الآن؟

إذا كان نعم، افعله.

إذا كان لا، فاعترف بأن بعض الأشياء خارج سيطرتك.

هذه ليست استسلامًا.

إنها إدارة للطاقة النفسية.

الحزن

الحزن ليس دليلًا على الفشل.

قد تحزن لأنك فقدت شخصًا.

أو فرصة.

أو وظيفة.

أو علاقة.

أو حلمًا.

ولا توجد دائمًا طريقة سريعة لإلغاء الحزن.

بعض التجارب تحتاج وقتًا.

لا تضغط على نفسك كي تبدو قويًا طوال الوقت.

القوة ليست أن تقول:

لا أشعر بشيء.

القوة قد تكون أن تقول:

هذا يؤلمني، وسأمنح نفسي الوقت لأتعامل معه.

التعاطف

التعاطف هو القدرة على محاولة فهم تجربة شخص آخر دون أن تحتاج إلى أن توافقه في كل شيء.

يمكنك أن تفهم لماذا شخص غاضب دون أن توافق على طريقته في التعبير.

يمكنك أن تفهم خوف شخص دون أن ترى الخطر بالطريقة نفسها.

يمكنك أن تفهم شخصاً أخطأ دون أن تبرر الخطأ.

وهنا الفرق بين الفهم والتبرير.

الفهم يقول:

أفهم ما الذي دفعك إلى هذا.

أما التبرير فيقول:

إذن ما فعلته صحيح.

وهما ليسا الشيء نفسه.

الاستماع

كثير من الناس لا يستمعون.

هم ينتظرون دورهم في الكلام.

عندما يتحدث الشخص الآخر، يفكرون في الرد.

لكن الاستماع الحقيقي يحتاج إلى حضور.

انظر إلى الشخص.

اتركه يكمل.

لا تقاطعه باستمرار.

اسأل للتوضيح.

حاول أن تفهم قبل أن تحكم.

وأحياناً تكون الجملة الأقوى:

أفهم أنك ترى الأمر بهذه الطريقة.

لا تعني أنك موافق.

تعني أنك سمعت.

لماذا نحتاج إلى الاستماع؟

لأن كثيراً من النزاعات لا تبدأ من اختلاف كبير.

تبدأ من سوء فهم.

شخص قال شيئاً.

شخص آخر فهم شيئاً مختلفاً.

ثم بنى موقفاً.

ثم جاء الرد.

ثم ظهر الغضب.

ثم أصبح الخلاف أكبر من الموضوع الأصلي.

الاستماع الجيد يقلل مساحة التخمين.

التواصل الواضح

التواصل ليس مجرد الكلام.

إنه أن تصل الرسالة التي تريد إيصالها بالطريقة الأقرب إلى معناها.

بدل أن تقول:

أنت دائماً لا تهتم بي.

يمكن أن تقول:

عندما يحدث هذا، أشعر أنني غير مهم بالنسبة لك، وأحتاج إلى أن نتحدث عنه.

الجملة الثانية لا تلغي المشكلة.

لكنها تقلل الهجوم.

كلما تحدثت عن السلوك والموقف بدل مهاجمة شخصية الإنسان، زادت فرصة أن يسمعك.

لا تقرأ عقول الناس

واحدة من أكثر العادات التي تسبب المشاكل هي افتراض نوايا الآخرين.

لم يرد عليّ لأنه يكرهني.

لم يبتسم لأنه يحتقرني.

لم يدعني لأنه لا يريدني.

لم يوافقني لأنه يحاول إهانتني.

قد يكون ذلك صحيحاً.

وقد لا يكون.

أنت لا تستطيع معرفة نية شخص من موقف واحد.

لذلك تعلم أن تسأل بدل أن تفترض.

الأسئلة الذكية

السؤال الجيد قد يمنع عشر دقائق من الجدل.

ماذا تقصد تحديداً؟

ما الذي أزعجك؟

هل فهمت كلامك بشكل صحيح؟

ما الذي تحتاجه مني؟

هل هناك شيء لم أفهمه؟

ما الحل الذي تراه مناسباً؟

هذه الأسئلة تحول الحوار من صراع إلى محاولة فهم.

الحدود

الذكاء الاجتماعي لا يعني أن ترضي الجميع.

قد تكون متعاطفاً وتضع حدوداً.

قد تفهم شخصاً وتقول له:

لا أستطيع قبول هذه الطريقة في التعامل معي.

قد تحترم شخصاً وتختلف معه.

وقد تحب شخصاً وتحتاج إلى الابتعاد عنه عندما تصبح العلاقة مؤذية.

الحدود ليست عقاباً.

هي تحديد لما تستطيع قبوله وما لا تستطيع.

الشخص الذي يخاف من رفض الآخرين

بعض الناس يقولون نعم لأنهم يخافون أن يقولوا لا.

يخافون أن يغضب الآخر.

أن يتركهم.

أن ينتقدهم.

أن يراهم أنانيين.

ومع الوقت، يعيش الإنسان حياة مليئة بالتزامات لم يخترها.

تعلم أن الرفض المحترم أفضل من الموافقة الكاذبة.

الذكاء الاجتماعي في العمل

في مكان العمل، قد تكون مهارتك التقنية ممتازة.

لكن إذا كنت لا تعرف التواصل، فقد تواجه مشاكل.

تعلم كيف تقدم ملاحظة.

تعلم كيف تختلف.

تعلم كيف تطلب المساعدة.

تعلم كيف تتحدث مع المدير.

تعلم كيف تتعامل مع الزميل الصعب.

تعلم كيف تشرح مشكلة دون اتهام.

وتعلم كيف تنقل خبراً سيئاً بوضوح واحترام.

هذه مهارات مهنية وليست مجرد مهارات اجتماعية.

التعامل مع المدير

ليس كل مدير متشابهاً.

لكن في كل الحالات، الوضوح مهم.

إذا كانت المهمة غير واضحة، اسأل.

إذا ظهرت مشكلة، لا تنتظر حتى تصبح كارثة إذا كان من الممكن رفعها مبكراً.

إذا ارتكبت خطأ، لا تخف من إخفائه إذا كان الإخفاء سيزيد الضرر.

قدم الحقائق.

وضح ما حدث.

اذكر ما قمت به لتصحيحه.

واقترح كيف يمكن منع تكراره.

هذه طريقة أكثر نضجًا من البحث عن شخص تلقي عليه المسؤولية.

التعامل مع الزميل الصعب

قد تعمل مع شخص مختلف عنك تمامًا.

قد يكون صوته مرتفعًا.

أو انتقاديًا.

أو كثير الشكوى.

أو لا يلتزم.

أو يتدخل في عمل الآخرين.

لا تحاول دائمًا تغيير شخصيته.

ركز على السلوك الذي يؤثر في العمل.

حدد المشكلة.

تحدث بوضوح.

وثق الأمور المهمة عندما تكون الحاجة مهنية.

واستخدم القنوات المناسبة إذا أصبح الأمر يتجاوز قدرتك على حله مباشرة.

الذكاء الاجتماعي ليس التلاعب

هناك فرق كبير بين فهم الناس والتلاعب بهم.

التلاعب يستخدم معرفة نقاط ضعف الآخرين للسيطرة عليهم.

أما الذكاء الاجتماعي الصحي فيستخدم فهم الإنسان لتحسين التواصل والتعاون.

إذا عرفت أن شخصاً حساس تجاه النقد، فهذا لا يعني أن تستغله.

يعني أن تختار طريقة محترمة لتقديم الملاحظة.

قراءة لغة الجسد

لغة الجسد قد تعطي إشارات.

لكن لا تتعامل معها كآلة تكشف الحقيقة.

تشابك الذراعين لا يعني دائماً أن الشخص غاضب.

تجنب النظر لا يعني دائماً الكذب.

التوتر لا يعني دائماً الخداع.

السلوك يجب أن يفهم داخل السياق.

راقب مجموعة الإشارات والسياق والكلام، ولا تبني حكماً كبيراً على حركة واحدة.

الذكاء الاجتماعي والسلطة

عندما يمتلك الإنسان سلطة، يتغير شكل العلاقات حوله.

قد يتردد الناس في قول الحقيقة له.

قد يوافقونه خوفاً.

وقد يخفي الموظفون المشكلات.

لهذا يحتاج صاحب السلطة إلى بناء بيئة يستطيع فيها الآخرون قول:

لا أتفق.

هناك مشكلة.

هذا القرار قد يحمل خطرًا.

وهذا مهم جدًا.

القائد الذي يسمع فقط ما يحب سماعه يعيش داخل صورة ناقصة عن الواقع.

النقد

النقد يمكن أن يكون مؤلماً.

لكن ليس كل نقد هجوماً.

اسأل:

هل هناك جزء صحيح؟

هل الشخص يصف سلوكاً محدداً؟

هل يمكنني استخدام المعلومة للتحسن؟

ثم اسأل:

هل النقد مبني على معرفة فعلية؟

هل هو مجرد رأي؟

هل هناك هدف واضح وراءه؟

لا تقبل كل نقد.

ولا ترفض كل نقد.

حلل.

المديح

حتى المديح يحتاج إلى وعي.

إذا أصبحت قيمتك مرتبطة بتصفيق الناس، ستصبح عبداً لرايهم.
اليوم يمدحونك.

غداً ينتقدونك.

إذا تغيرت قيمتك في داخلك مع كل تعليق، ستعيش حياة غير مستقرة.
تعلم أن تستقبل المديح دون أن تعتمد عليه.

المقارنة

المقارنة يمكن أن تكون مفيدة عندما تستخدمها للتعلم.

لكنها تصبح خطيرة عندما تستخدمها للحكم على قيمة نفسك.

قد ترى شخصاً سبقك بعشر سنوات.

وتقارن نفسك به اليوم.

أنت لا تعرف بدايته.

ولا ظروفه.

ولا الفرص التي حصل عليها.

ولا الصعوبات التي واجهها.

ولا ما يدور في حياته الخاصة.

قارن نفسك بنفسك بقدر أكبر.

ماذا تعلمت؟

ماذا تحسن؟

ما الخطوة التالية؟

الغيرة

الغيرة يمكن أن تكون مؤلمة، لكنها قد تحمل معلومة.

إذا رأيت شخصًا ونجاحه أزعجك، اسأل:

ما الذي أريده أنا؟

ربما لا تغار من الشخص.

ربما تغار من الحرية التي لديه.

أو من مهارة يمتلكها.

أو من فرصة حصل عليها.

حول الشعور إلى سؤال:

ما الشيء الذي كشفتته هذه الغيرة عن رغباتي؟

ثم استخدم الإجابة لبناء طريقك.

احترام الذات

احترام الذات ليس أن تعتقد أنك أفضل من الجميع.

ولا أن ترفض النقد.

ولا أن تعتبر نفسك بلا أخطاء.

احترام الذات يعني أن تعرف أن قيمتك الإنسانية لا تعتمد بالكامل على إنجاز أو رأي شخص آخر.

يمكنك أن تفشل وتبقى جديرًا بالاحترام.

يمكنك أن تخطئ وتحمل المسؤولية.

يمكنك أن تخسر وظيفة وتبقى قادرًا على إعادة البناء.

يمكن أن تنتهي علاقة دون أن يعني ذلك أنك بلا قيمة.

الثقة بالنفس

الثقة الصحية ليست:

أنا أفضل من الجميع.

بل:

أستطيع أن أتعلم.

أستطيع أن أتعامل مع الخطأ.

أستطيع أن أطلب المساعدة.

أستطيع أن أواجه موقفًا صعبًا.

أستطيع أن أقول لا.

أستطيع أن أغير رأيي.

الثقة الحقيقية لا تحتاج إلى إهانة الآخرين.

الغرور

الغرور قد يكون قناعًا للخوف.

الشخص الذي يحتاج باستمرار إلى إثبات أنه الأفضل قد يكون شديد الحساسية تجاه فكرة أن يكون مخطئًا.

لذلك راقب نفسك.

هل تستطيع أن تقول:

كنت مخطئًا؟

هل تستطيع أن تتعلم من شخص أصغر منك؟

هل تستطيع أن تسمع رأيًا مخالفًا؟

هل تستطيع أن تعترف بأن شخصًا آخر أفضل منك في مجال معين؟

إذا كان نعم، فأنت تحمي نفسك من جزء كبير من الغرور.

التواضع

التواضع لا يعني أن تقول:

أنا لا أستطيع شيئاً.

بل:

أعرف ما أستطيع، وأعرف ما لا أستطيع.

وأعرف أنني ما زلت أتعلم.

التواضع يجعل التعلم ممكناً.

لأنك عندما تعتقد أنك تعرف كل شيء، تتوقف عن الاستماع.

الذكاء العاطفي في العلاقات العاطفية

في العلاقات القريبة، تظهر الشخصية الحقيقية أكثر.

لأن الإنسان لا يستطيع الحفاظ على الصورة الرسمية طوال الوقت.

ستغضب.

ستتعب.

ستختلف.

ستشعر بالغيرة.

ستحتاج إلى الدعم.

وهنا تظهر المهارات الحقيقية.

هل تستطيع الحديث؟

هل تستطيع الاعتذار؟

هل تستطيع الاستماع؟

هل تستطيع احترام الحدود؟

هل تستطيع التعبير عن احتياجاتك دون تهديد؟

لا تستخدم الصمت كسلاح

هناك فرق بين أن تأخذ وقتاً حتى تهدأ وبين أن تستخدم الصمت لمعاقبة شخص.

الأول تنظيم للنفس.

الثاني يمكن أن يكون وسيلة ضغط.

إذا كنت تحتاج إلى وقت، قل:

أنا متوتر الآن وأحتاج بعض الوقت، وسأعود للحديث عندما أهدأ.

هذا أوضح وأكثر احتراماً.

الخلاف ليس نهاية العلاقة

الاختلاف طبيعي.

شخصان يمكن أن يحبا بعضهما ويختلفا.

المشكلة ليست وجود الخلاف.

المشكلة في طريقة إدارة الخلاف.

هل يتحول إلى إهانة؟

هل يتحول إلى تهديد؟

هل يتم استخدام أخطاء الماضي كسلاح؟

هل يحاول كل طرف الفوز بدل حل المشكلة؟

عندما يصبح الهدف هو الانتصار، قد يخسر الطرفان العلاقة.

الاعتذار الناضج

الاعتذار ليس هزيمة.

يمكن أن تقول:

أخطأت.

لم يكن تصرفي مناسباً.

أفهم أن كلامي أثر عليك.

سأحاول أن أتعامل مع الأمر بشكل مختلف.

ثم عليك أن تقبل احتمال أن الطرف الآخر يحتاج إلى وقت.

لا يمكنك إجبار شخص على أن يسامحك فوراً.

أنت مسؤول عن اعتذارك وتغيير سلوكك.

ولست مسؤولاً عن التحكم في مشاعر الطرف الآخر.

الذكاء الاجتماعي مع الغرباء

حتى اللقاء القصير مع شخص لا تعرفه يمكن أن يكون فرصة لممارسة الذكاء الاجتماعي.

تحية.

ابتسامة مناسبة.

سؤال محترم.

استماع.

عدم مقاطعة.

احترام المسافة الشخصية.

عدم التدخل في خصوصيات الآخرين.

هذه التفاصيل الصغيرة تبني صورة الإنسان في المجتمع.

فن المحادثة

المحادثة ليست استجوابًا.

إذا سألت شخصًا:

ماذا تعمل؟

ثم:

أين تعيش؟

ثم:

كم راتبك؟

ثم:

متى ستتزوج؟

فقد تصبح المحادثة مزعجة.

المحادثة الجيدة فيها تبادل.

اسأل.

استمع.

شارك شيئًا عن نفسك.

ثم اترك مساحة للآخر.

التعامل مع الشخص كثير الكلام

لا تحتاج إلى إهنته.

يمكن أن تقول:

أفهم فكرتك، وأحتاج أن نركز الآن على هذه النقطة.
أو:

أريد أن أسمع رأيك، لكن لدينا وقت محدود.

الوضوح أفضل من التذمر خلف ظهره.

التعامل مع الشخص الصامت

لا تفترض أنه ضعيف.

بعض الأشخاص يحتاجون وقتاً للتفكير.

اسأله:

ما رأيك؟

ثم امنحه مساحة.

الاجتماعات التي يسمع فيها أصحاب الأصوات العالية فقط ليست بالضرورة
أفضل الاجتماعات.

الذكاء الاجتماعي والثقافة

طريقة التواصل تختلف بين الثقافات.

ما يعتبر احتراماً في مجتمع قد يعتبر رسمياً جداً في مجتمع آخر.

وما يعتبر طبيعياً في مكان قد يكون غير مناسب في مكان آخر.

لذلك لا تحكم بسرعة.

تعلم السياق.

الذكاء العاطفي في الأزمات

عندما تحدث أزمة، يرتفع التوتر.

الناس يبحثون عن شخص يصرخ.

لكن الإنسان الهادئ قد يصبح أكثر قيمة.

لا يعني الهدوء أن تخفي المشكلة.

بل أن تنقل المعلومات بوضوح.

ماذا حدث؟

ما المعروف؟

ما غير المعروف؟

ما الخطوة التالية؟

من المسؤول؟

ما الذي نحتاجه الآن؟

في الأزمات، الوضوح يقلل الفوضى.

لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت في ذروة الانفعال

هذه قاعدة تستحق أن تبقى معك.

لا تستقل وأنت غاضب.

لا تنه علاقة في لحظة غضب.

لا ترسل رسالة جارحة.

لا تنفق مبلغًا كبيرًا لأنك حزين.

لا تتخذ قرارًا مصيريًا فقط لتثبت شيئًا لشخص.

أعط نفسك مساحة.

الانفعال مؤقت.

لكن بعض القرارات دائمة.

الذكاء الاجتماعي والسمعة

سمعتك لا تُبنى من موقف واحد فقط.

تُبنى من التكرار.

هل تفي بوعودك؟

هل تصل في الوقت؟

هل تحافظ على السر؟

هل تعترف بالخطأ؟

هل تحترم الناس عندما لا تحتاج إليهم؟

هذه الأشياء تصنع الثقة.

الثقة الاجتماعية

الثقة بين الناس لا تُطلب.

تُبنى.

عندما تقول شيئاً وتفعله، أنت تبنيها.

عندما تخفي الحقيقة، تهدمها.

عندما تستخدم سر شخص ضده، تهدمها.

عندما تعترف بالخطأ، قد تستعيد جزءاً منها.

الثقة تشبه الحساب.

يمكن أن تتراكم ببطء.

وقد تنهار بسرعة.

التعامل مع الخيانة

عندما يخونك شخص، لا تتصرف دائماً من أول صدمة.

تأكد من الحقائق.

حدد ما حدث.

حدد ما تستطيع قبوله وما لا تستطيع.

ثم قرر الحدود المناسبة.

لا تجعل الألم يدفعك إلى تدمير نفسك أو إيذاء الآخرين.

الخيانة مؤلمة، لكن رذك عليها جزء من حياتك أيضاً.

المسامحة

المسامحة لا تعني أن تنسى.

ولا تعني أن تسمح بتكرار الأذى.

يمكن أن تسامح شخصاً داخلياً وتضع مسافة.

يمكن أن تتوقف عن الانتقام دون أن تعيد العلاقة.

المسامحة قد تكون تحريراً للنفس من الاستمرار في حمل الغضب.

الذكاء الاجتماعي لا يعني إرضاء الجميع

هذه قاعدة أساسية.

إذا حاولت أن تجعل كل شخص سعيداً، ستفقد نفسك.

هناك من لن يعجبه قرارك مهما شرحت.

وهناك من يريد منك شيئاً لا تستطيع تقديمه.

وهناك من سيختلف معك.

احترام الناس لا يعني أن تعطيهـم كل ما يريدون.

الذكاء الأخلاقي

هناك مستوى أعمق من الذكاء.

أن تعرف ليس فقط:

ماذا أستطيع أن أفعل؟

بل:

ماذا ينبغي أن أفعل؟

قد تستطيع استغلال معلومة.

لكن هل ينبغي؟

قد تستطيع خداع شخص.

لكن هل ينبغي؟

قد تستطيع استخدام نفوذك.

لكن كيف ستستخدمه؟

الذكاء بدون أخلاق قد يجعل الإنسان أكثر قدرة، لكنه لا يجعله بالضرورة أكثر حكمة.

عندما تمتلك القوة

راقب كيف تعامل من لا يستطيع أن يقدم لك شيئاً.

هذه من أقوى الاختبارات الشخصية.

كيف تتعامل مع العامل؟

مع الموظف الجديد؟

مع الشخص الذي يحتاج خدمة؟

مع شخص لا يملك نفوذًا؟

الاحترام الذي يظهر فقط أمام الأقوياء ليس احترامًا كاملاً.

عندما تخسر القوة

الحياة تتغير.

قد تكون مديرًا ثم تصبح موظفًا.

قد تكون ناجحًا ثم تمر بمرحلة صعبة.

قد تكون مطلوبًا ثم تصبح منسيًا.

الشخص الذي بنى قيمته بالكامل على المكانة قد ينهار عندما تختفي المكانة.

لهذا ابن جزءًا من قيمتك على ما هو أعمق من اللقب.

الذكاء الاجتماعي والسياسة الداخلية في المؤسسات

كل مؤسسة فيها علاقات وتأثيرات.

قد لا يكون كل شيء مكتوبًا في القوانين.

هناك ثقافة.

وعادات.

وتوقعات.

وشبكات تواصل.

لكن فهم المؤسسة لا يعني الدخول في التلاعب.

يعني أن تفهم كيف تُتخذ القرارات، ومن يحتاج إلى المعلومات، وكيف تعرض فكرتك بطريقة مهنية، وكيف تحافظ على سمعتك.

قوة السمعة المهنية

قد تكون ممتازًا، لكن إذا كان الناس لا يثقون بك، ستكون فرصك أقل.

كن واضحًا.

كن منظمًا.

احترم المواعيد.

لا تنسب عمل الآخرين لنفسك.

ولا تنشر أسرار العمل.

لا تجعل الرغبة في الظهور تدفعك إلى تقليل قيمة زملائك.

نجاحك لا يحتاج دائمًا إلى فشل الآخرين.

الذكاء في التعامل مع السلطة

عندما تتعامل مع شخص أعلى منك سلطة، لا تتحول إلى خوف كامل ولا إلى تحدٍ دائم.

تعلم التوازن.

احترم المنصب.

لكن احتفظ بقدرتك على التفكير.

إذا كان لديك اعتراض مهني، قدمه بالأدلة وبالطريقة المناسبة.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تفهم، اسأل.

إذا كان الأمر حساسًا، استخدم القنوات المناسبة.

الذكاء في التعامل مع الضعف

عندما تكون أنت الطرف الأضعف في موقف ما، لا يعني ذلك أنك بلا خيارات.

قد تحتاج إلى توثيق.

أو طلب مساعدة.

أو استشارة مختص.

أو وضع حدود.

أو مغادرة موقف غير آمن.

القوة ليست دائماً مواجهة مباشرة.

أحياناً تكون في اختيار الطريقة الأكثر أماناً وفعالية.

الذكاء العاطفي لا يلغي الحزم

هناك اعتقاد خاطئ بأن الشخص الذكي عاطفياً يجب أن يكون لطيفاً دائماً.

ليس صحيحاً.

يمكن أن تكون محترماً وحازماً.

يمكن أن تقول:

لا.

يمكن أن ترفض.

يمكن أن توقف سلوكاً غير مقبول.

يمكن أن تختلف.

الحزم الصحي ليس عدواناً.

واللطف ليس ضعفاً.

الذكاء الاجتماعي والنجاح

المهارات التقنية قد تفتح الباب.

لكن القدرة على التعامل مع الناس تساعدك على البقاء والنمو داخله.

في معظم البيئات المهنية، لا تعمل وحدك.

هناك مديرون.

وزملاء.

وعملاء.

وموردون.

وشركاء.

ومسؤولون.

وأشخاص مختلفون عنك.

لذلك فإن القدرة على التواصل والتفاوض والاستماع وحل النزاعات مهارات ذات قيمة عملية.

الذكاء العاطفي والقيادة

القائد الذي يفهم مشاعر فريقه لا يعني أنه يوافق على كل شيء.

لكنه يعرف أن الإنسان ليس آلة.

الموظف قد يكون تحت ضغط.

قد يشعر بعدم التقدير.

قد يكون لديه خوف من الخطأ.

قد يحتاج إلى توجيه.

القائد الجيد لا يحل كل مشاكل الناس، لكنه يستطيع أن يبني بيئة أكثر وضوحًا واحترامًا ومسؤولية.

الذكاء الاجتماعي في التفاوض

التفاوض ليس أن تجعل الطرف الآخر يخسر.

التفاوض الجيد يبحث عن فهم المصالح.

ماذا تريد؟

ماذا يريد الطرف الآخر؟

ما الذي يمكن التنازل عنه؟

ما الذي لا يمكن التنازل عنه؟

ما البدائل؟

ما المخاطر؟

وما الحل الذي يمكن أن يكون مقبولا؟

كلما فهمت المصالح وراء المواقف، أصبحت أكثر قدرة على إيجاد حلول.

لا تفاوض وأنت محتاج بشدة

عندما يشعر الإنسان أنه لا يملك أي خيار، قد يقبل بشروط سيئة.

لهذا فإن أفضل طريقة لتقوية موقفك في كثير من المفاوضات هي بناء البدائل قبل التفاوض.

المهارة.

المعلومات.

الخيارات.

الوقت.

والاستعداد.

كلها تزيد قدرتك على اتخاذ قرار هادئ.

الذكاء الاجتماعي في حل النزاعات

عندما يحدث نزاع، حاول أن تميز بين الشخص والمشكلة.

بدل:

أنت المشكلة.

قل:

لدينا مشكلة في هذه العملية.

بدل:

أنت لا تحترمني.

قل:

عندما حدث هذا أمام الفريق، شعرت أن طريقة الحديث لم تكن مناسبة.

كلما أصبح الكلام محددًا، أصبح الحل أسهل.

لا تحاول الفوز بكل معركة

بعض المعارك تستحق.

وبعضها لا تستحق.

قد يكون من حقك أن ترد، لكن الرد لن يضيف شيئًا.

وقد تكون قادرًا على إثبات أنك على حق، لكن إثبات ذلك سيهدم العلاقة.

اسأل:

ما النتيجة التي أريدها؟

إذا كان الهدف هو حل المشكلة، فاختر السلوك الذي يقربك من الحل.

الحكمة في اختيار العلاقات

العلاقات تؤثر في الإنسان.

الأصدقاء الذين يعيش معهم الإنسان باستمرار يؤثر في أفكاره وعاداته.

إذا كانت بينتك كلها تسخر من التعلم، قد يصبح التعلم غريبًا بالنسبة لك.

إذا كانت بيئتك تشجع العمل والانضباط، قد يصبح ذلك طبيعيًا.

لا يعني هذا أن تقطع كل شخص مختلف عنك.

لكن يعني أن تنتبه إلى البيئة التي تسمح لها بالتأثير عليك يوميًا.

الذكاء الاجتماعي يبدأ من الاحترام

قبل أن تبحث عن تقنيات التواصل، تعلم الاحترام.

لا تقاطع بلا سبب.

لا تسخر من نقاط ضعف الآخرين.

لا تستخدم أسرارهم ضدهم.

لا تقلل من شخص لأن وظيفته بسيطة.

لا تعامل الإنسان باحترام فقط عندما تحتاج إليه.

الاحترام ليس تقنية.

إنه موقف داخلي.

الاختبار الحقيقي

الذكاء العاطفي لا يظهر عندما تكون مرتاحًا.

يظهر عندما تكون متعبًا.

عندما تكون غاضبًا.

عندما تشعر بالظلم.

عندما يتم رفضك.

عندما ينجح شخص غيرك.

عندما تخسر.

عندما تحصل على سلطة.

عندما لا يراقبك أحد.

هناك تظهر شخصيتك الحقيقية.

تمرين المرأة الداخلية

اجلس مع نفسك في مكان هادئ.

لا تستخدم الهاتف.

واسأل:

ما الشعور الذي يتكرر عندي؟

ما الشيء الذي يثير غضبي بسرعة؟

ما أكثر موقف أخاف منه؟

ما النقد الذي أرفض سماعه؟

ما الصفة التي أفتخر بها؟

ما الصفة التي أحتاج إلى تطويرها؟

من الأشخاص الذين أشعر معهم بالأمان؟

ومن الأشخاص الذين أكون معهم نسخة مختلفة من نفسي؟

ما الذي أحتاج إلى أن أتعلمه عن نفسي؟

لا تحاول الإجابة بسرعة.

بعض الأسئلة تحتاج إلى وقت.

تمرين الوقفة

في المرة القادمة التي تشعر فيها بانفعال قوي، لا تحاول حل كل شيء فوراً.

توقف.

لاحظ جسدك.

لاحظ تنفسك.

سمّ الشعور.

حدد السبب.

ثم اسأل:

ما النتيجة التي أريدها؟

بعدها اختر الرد.

هذا التمرين البسيط يمكن أن يحول العلاقة بين الشعور والسلوك.

تمرين الاستماع

في محادثة قادمة، اجعل هدفك أن تفهم الشخص الآخر قبل أن تقدم رأيك.

لا تقاطعه.

لا تكمل جملته.

لا تحضر ردك أثناء حديثه.

عندما ينتهي، لخص ما فهمته:

إذا فهمتك بشكل صحيح، فأنت تقصد أن...

ثم دعه يصححك.

هذا التدريب وحده قد يغير طريقة تواصلك.

تمرين الحدود

فكر في موقف واحد تقول فيه نعم وأنت تريد أن تقول لا.

اكتب لنفسك:

لماذا أقول نعم؟

هل أخاف من الرفض؟

هل أشعر بالذنب؟

هل أعتقد أن قيمتي تعتمد على إرضاء الآخرين؟

ثم فكر في رد محترم وحازم.

لا تحتاج إلى أن تصبح قاسيًا.

تحتاج فقط إلى أن تصبح واضحًا.

تمرين النقد

عندما تحصل على نقد، لا تدافع عن نفسك مباشرة.

قل:

شكرًا، دعني أفكر في ذلك.

ثم اسأل نفسك لاحقًا:

ما الجزء الصحيح؟

ما الجزء غير الدقيق؟

ماذا أستطيع أن أتعلم؟

هل أحتاج إلى سؤال الشخص عن مثال محدد؟

بهذه الطريقة يتحول النقد من تهديد إلى بيانات.

تمرين القرار

عندما تواجه قرارًا مهمًا، اكتب:

ما الذي أعرفه؟
ما الذي لا أعرفه؟
ما الخيارات؟
ما المخاطر؟
ما أسوأ نتيجة معقولة؟
ما أفضل نتيجة معقولة؟
ما القرار الذي يتوافق مع قيمتي؟
وماذا سأفعل إذا تغيرت المعلومات؟
هذا لا يضمن القرار الصحيح.
لكنه يساعدك على اتخاذ القرار بوعي أكبر.
الإنسان الذي تريد أن تصبحه
بعد كل هذه الأفكار، يبقى سؤال واحد.
من تريد أن تكون؟
ليس ما الوظيفة التي تريدها.
ولا كم تريد أن تكسب.
ولا ماذا تريد أن تملك.
بل:
كيف تريد أن تتصرف؟
كيف تريد أن يتذكرك الناس؟
هل تريد أن تكون شخصاً يمكن الوثوق به؟

هل تريد أن تكون هادئاً تحت الضغط؟
هل تريد أن تكون قادراً على الاعتذار؟
هل تريد أن تكون قوياً دون ظلم؟
هل تريد أن تكون طموحاً دون أن تفقد إنسانيتك؟
هل تريد أن تكون ناجحاً دون أن يصبح نجاحك سبباً في احتقار الآخرين؟
هذه الأسئلة تبني الشخصية أكثر من كثير من النصائح.

الخلاصة الكبرى

الذكاء الإنساني ليس أن تعرف كيف تحصل على ما تريد فقط.
إنه أن تعرف كيف تحصل على ما تريد دون أن تخسر نفسك.
أن تفهم مشاعرك دون أن تصبح عبداً لها.
أن تفهم الآخرين دون أن تسمح لهم باستغلالك.
أن تكون متعاطفاً دون أن تلغي حدودك.
أن تكون حازماً دون أن تصبح عدوانياً.
أن تكون واثقاً دون أن تصبح متكبراً.
أن تكون متواضعاً دون أن تحتقر نفسك.
أن تستمع دون أن تتنازل عن عقلك.
أن تتكلم دون أن تجرح بلا حاجة.
أن تختلف دون أن تتحول إلى عدو.
أن تقود دون أن تستغل السلطة.
أن تنجح دون أن تفقد أخلاقك.

وأن تفشل دون أن تفقد احترامك لنفسك.
قد تستطيع أن تتعلم آلاف المعلومات.
لكن إذا لم تتعلم كيف تدير نفسك، فقد تصبح معرفتك عبئاً.
وقد تستطيع أن تتحدث بطريقة جميلة.
لكن إذا لم تتعلم الاستماع، ستظل علاقاتك ناقصة.
وقد تكون قوياً جداً في العمل.
لكن إذا لم تعرف كيف تتعامل مع الناس، ستصطدم بحدود لا تستطيع المهارة التقنية وحدها تجاوزها.
وفي النهاية، الإنسان الذي يفهم نفسه يصبح أكثر قدرة على فهم الآخرين.
والإنسان الذي يفهم الآخرين يصبح أكثر قدرة على بناء العلاقات.
والإنسان الذي يستطيع إدارة نفسه في لحظة الغضب والخوف والضغط يصبح أكثر قدرة على اتخاذ قرارات ناضجة.
وهنا يصبح الذكاء العاطفي والاجتماعي أكثر من مجرد مفهوم.
يصبح طريقة للعيش.
قد لا تستطيع أن تمنع الناس من إساءة فهمك.
لكن تستطيع أن تجعل تواصلك أوضح.
قد لا تستطيع أن تمنع الناس من انتقادك.
لكن تستطيع أن تختار ما تتعلمه من النقد.
قد لا تستطيع أن تمنع الخلاف.
لكن تستطيع أن تختار كيف تديره.
قد لا تستطيع أن تمنع المشاعر.

لكن تستطيع أن تتعلم كيف تستجيب لها.

وقد لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث لك.

لكن يمكنك أن تعمل باستمرار على الشخص الذي أصبح عليه بسبب ما يحدث لك.

وهذه ربما واحدة من أعظم رحلات الإنسان:

أن ينتقل من رد الفعل إلى الوعي.

ومن الوعي إلى الاختيار.

ومن الاختيار إلى السلوك.

ومن السلوك إلى العادة.

ومن العادة إلى الشخصية.

ومن الشخصية إلى حياة يعيشها بكرامة ووعي ومعنى.

وفي النهاية، لا تُقاس قوة الإنسان بما يستطيع أن يفعله بالآخرين، بل بما يستطيع أن يفعله بنفسه عندما يكون غاضبًا، خائفًا، متعبًا، ناجحًا، أو قادرًا على استخدام قوته.

هناك تبدأ الحكمة.

وهناك يبدأ الذكاء الحقيقي.

بدر شاشا

الفصل التاسع

أعماق النفس والعقل

هناك عالم كامل يعيش داخل الإنسان ولا يراه الآخرون.

أفكار لا يقولها.

ذكريات لا يتحدث عنها.
خوف يخفيه خلف الابتسامة.
غضب لا يعرف كيف يعبر عنه.
أسئلة يعود إليها عندما يكون وحده.
وصراعات بين ما يريده وما يعتقد أنه يجب أن يريده.
قد يبدو الإنسان هادئاً من الخارج، بينما يخوض في داخله معركة طويلة.
ولهذا فإن فهم الإنسان لنفسه ليس رفاهية فكرية.
إنه جزء أساسي من قدرته على أن يعيش.
فالإنسان لا يتعامل مع العالم الخارجي فقط، بل يتعامل أيضاً مع تفسيره لهذا العالم.
الحدث شيء.
وتفسير الإنسان للحدث شيء آخر.
وقد يكون الفرق بينهما كبيراً جداً.
قد يفشل شخص في مقابلة عمل، فيقول:
أنا عديم القيمة.
وقد يفشل شخص آخر في المقابلة نفسها، فيقول:
لم أكن مستعداً بما يكفي، وسأتعلم مما حدث.
الحدث واحد.
لكن المعنى الذي أعطي له مختلف.
وهنا يبدأ علم النفس الداخلي.

العقل لا يرى الواقع بطريقة محايدة دائماً

العقل البشري يحاول باستمرار تفسير ما يحدث.

إنه يبحث عن الأنماط.

يتوقع.

يتذكر.

يقارن.

ويحاول حماية الإنسان من الخطر.

لكن هذه العملية ليست معصومة من الخطأ.

قد يفسر العقل موقفاً عادياً باعتباره تهديداً.

قد يتذكر الفشل أكثر من النجاح.

قد يركز على تعليق سلبي وينسى عشرات التعليقات الإيجابية.

وقد يبني توقعات عن المستقبل اعتماداً على تجارب الماضي.

لذلك لا ينبغي أن نتعامل مع كل فكرة تظهر في العقل وكأنها حقيقة.

الفكرة مجرد فكرة حتى يتم فحصها.

الأفكار التلقائية

بعض الأفكار تظهر بسرعة شديدة.

تحدث مشكلة، وفجأة يظهر في ذهنك:

سأفشل.

لن ينجح الأمر.

الناس لا يحبونني.

أنا دائماً أخطئ.
لا أحد يفهمني.
مستقبلي انتهى.
هذه الأفكار قد تكون تلقائية.
ولا يعني ظهورها أنها صحيحة.
يمكن للإنسان أن يتعلم مراقبة أفكاره بدل أن يعيش داخلها.
وهذا فرق عظيم.
هناك فرق بين:
أنا فاشل.
وبين:
راودتني فكرة أنني فاشل لأنني مررت بتجربة فشل.
الأولى تجعل الفكرة هوية.
الثانية تجعلها تجربة ذهنية يمكن فحصها.
التفكير الأبيض والأسود
العقل تحت الضغط يحب التبسيط.
إما ناجح أو فاشل.
إما محبوب أو مكروه.
إما ممتاز أو سيئ.
إما أن أنجح الآن أو لا فائدة من المحاولة.
لكن الحياة ليست بهذه الثنائية.

قد تنجح في جانب وتتعثّر في جانب آخر.

قد تكون علاقتك بشخص جيدة رغم وجود خلاف.

قد تفشل في مشروع وتتعلم مهارة عظيمة.

قد تمر بيوم سيئ دون أن تكون حياتك سيئة.

تعلم أن ترى المساحات بين الأبيض والأسود.

التعميم

قد تحدث تجربة واحدة.

ثم يقول العقل:

هذا يحدث لي دائماً.

إذا فشل الإنسان مرة في علاقة، قد يقول:

كل العلاقات تنتهي بالفشل.

إذا أخطأ في العمل، قد يقول:

أنا دائماً أخطئ.

لكن كلمة "دائماً" تحتاج إلى دليل.

اسأل:

هل حدث هذا فعلاً في كل مرة؟

أم أن عقلي يحول تجربة واحدة إلى قاعدة؟

قراءة أفكار الآخرين

من أكثر مصادر القلق أن الإنسان يتصرف وكأنه يعرف ما يدور في عقول الآخرين.

هو غاضب مني.

هي لا تحترمني.

هم يضحكون علي.

مديري يعتقد أنني فاشل.

قد يكون ذلك صحيحًا.

لكن قد لا يكون.

عندما لا نملك معلومات كافية، يميل العقل إلى ملء الفراغ.

والأفضل أن نميز بين:

ما أعرفه.

ما أعتقد.

وما أخاف أن يكون صحيحًا.

هذه الجملة وحدها يمكن أن تغير طريقة التفكير:

"أنا لا أعرف بعد."

الماضي

الماضي لا يمكن تغييره.

لكن يمكن تغيير العلاقة معه.

بعض الناس يعيشون داخل أحداث انتهت منذ سنوات.

يعيدون المحادثة في عقولهم.

ماذا لو قلت كذا؟

ماذا لو لم أفعل ذلك؟

ماذا لو اخترت طريقًا آخر؟

التفكير في الماضي قد يكون مفيداً عندما يتحول إلى تعلم.
لكنه يصبح مرهقاً عندما يتحول إلى محاكمة لا تنتهي.
اسأل:

ماذا تعلمت؟

ماذا كان خارج سيطرتي؟

ماذا أستطيع أن أفعل اليوم؟

الذنب

الذنب قد يكون إشارة أخلاقية مفيدة عندما فعل الإنسان شيئاً خاطئاً.
لكنه يصبح مؤذياً عندما يتحول إلى هوية دائمة.
هناك فرق بين:

لقد فعلت شيئاً خاطئاً.

وبين:

أنا شخص سيئ بالكامل.

الأولى تسمح بالإصلاح.

الثانية قد تقود إلى اليأس.

إذا أخطأت، تحمل مسؤوليتك.

اعتذر عندما يكون الاعتذار مناسباً.

أصلح ما تستطيع.

تعلم.

ثم لا تجعل الخطأ سجناً أبدياً.

العار

العار أعمق من الذنب.

الذنب يقول:

لقد فعلت شيئاً سيئاً.

العار قد يقول:

أنا سيئ.

وهذا الفرق مهم.

الإنسان يحتاج إلى القدرة على تقييم سلوكه دون تدمير صورته الإنسانية بالكامل.

يمكنك أن تكون مسؤولاً عن خطأ دون أن تعتبر نفسك بلا قيمة.

النقد الداخلي

هناك صوت داخلي يمكن أن يكون قاسياً جداً.

أنت غبي.

لن تنجح.

أنت متأخر.

الآخرون أفضل منك.

لا أحد يريدك.

توقف.

اسأل نفسك:

هل أتحدث مع شخص أحبه بهذه الطريقة؟

إذا كان الجواب لا، فلماذا أستخدم هذه اللغة مع نفسي؟

هذا لا يعني أن تكذب على نفسك أو تكرر عبارات إيجابية بلا معنى.
بل يعني أن تكون صادقاً وعادلاً.

بدل:

أنا فاشل.

قل:

أنا لم أنجح في هذه المحاولة، وأحتاج إلى معرفة السبب.

الثقة بالنفس تُبنى بالأدلة

لا يمكنك أن تأمر نفسك بالثقة.

الثقة غالباً تنمو عندما يرى الإنسان نفسه يفعل أشياء كان يخاف منها.

تتعلم مهارة.

تلتزم بعادة.

تواجه موقفاً.

تخطئ وتعود.

تفي بوعد قطعته لنفسك.

مع الوقت يبدأ العقل في تكوين دليل جديد:

أنا أستطيع التعامل مع الصعوبة.

وهكذا تصبح الثقة نتيجة للممارسة، لا مجرد شعار.

العقل الباطن

يستخدم الناس تعبير "العقل الباطن" بطرق كثيرة.

في علم النفس والعلوم المعرفية توجد عمليات كثيرة تحدث دون وعي كامل، مثل بعض العادات، والاستجابات التلقائية، والتعرف السريع على الأنماط، وتأثير الخبرات السابقة في الانتباه والتوقع.

لكن من المهم ألا نحول فكرة العقل الباطن إلى قوة سحرية تستطيع تحقيق كل شيء بمجرد التفكير فيه.

العقل ليس آلة تحقق الأمنيات.

لكن ما نكرره ونتعلمه ونمارسه يمكن أن يؤثر في طريقة انتباهنا واستجابتنا وسلوكنا.

العادات تعمل دون تفكير كامل

عندما نتعلم القيادة، تحتاج في البداية إلى الانتباه إلى تفاصيل كثيرة.

مع الممارسة، تصبح بعض الإجراءات أكثر تلقائية.

وهذا ينطبق على كثير من السلوكيات.

طريقة حديثك.

طريقة تعاملك مع الغضب.

طريقة استخدامك للهاتف.

طريقة تأجيل المهام.

طريقة ردك على النقد.

التكرار يصنع أنماطاً.

ولهذا فإن تغيير الذات لا يحتاج فقط إلى التفكير الجديد.

يحتاج إلى سلوك جديد يتكرر.

البرمجة النفسية

من الأفضل التعامل مع فكرة "برمجة العقل" بحذر.

يمكن للإنسان أن يتعلم أنماطاً جديدة.

يمكنه أن يكرر سلوكاً.

يمكنه أن يغير بيئته.

يمكنه أن يتعلم طرقاً مختلفة في تفسير المواقف.

لكن الإنسان ليس جهازاً يمكن إعادة برمجته بجملة واحدة.

التغيير النفسي الحقيقي غالباً أكثر تعقيداً.

يحتاج إلى وقت وممارسة وبيئة مناسبة وأحياناً مساعدة متخصصة.

الذاكرة ليست تسجيل فيديو

الإنسان لا يحتفظ بالماضي بطريقة مثالية.

الذاكرة يمكن أن تتأثر بالانتباه والانفعال والزمن وإعادة التذكر.

لذلك قد يختلف شخصان في تذكر الحدث نفسه.

وقد تكون بعض ذكرياتنا غير دقيقة في تفاصيلها.

هذا لا يعني أن مشاعر الشخص غير حقيقية.

يعني فقط أن الذاكرة البشرية أكثر تعقيداً مما نتخيل.

الصدمات والتجارب المؤلمة

بعض التجارب تكون شديدة التأثير.

فقدان.

عنف.

إهمال.

خوف شديد.

حادث.

تجربة قاسية.

أو سلسلة طويلة من الضغوط.

وقد يستمر تأثير بعض التجارب بعد انتهائها.

قد يصبح الإنسان شديد الحذر.

قد يشعر بالخوف في مواقف تذكره بما حدث.

قد يجد صعوبة في الثقة.

وقد تظهر لديه استجابات جسدية أو عاطفية قوية.

وهنا لا ينبغي أن نقول للشخص ببساطة:

انس الأمر.

بعض الجروح النفسية تحتاج إلى فهم ودعم، وأحياناً إلى علاج نفسي متخصص.

القوة النفسية ليست عدم التأثر

الشخص القوي نفسياً ليس شخصاً لا يحزن.

ولا يخاف.

ولا يبكي.

ولا يحتاج إلى أحد.

هذه صورة غير واقعية عن القوة.

القوة النفسية قد تعني أن تعرف أنك متعب.

أن تطلب المساعدة.

أن تعترف بالخوف.

أن تستمر في خطوة صغيرة رغم الصعوبة.

أن تتعلم من التجربة.

وأن تعود بعد السقوط.

المرونة النفسية

المرونة النفسية ليست أن يعود الإنسان إلى الشخص نفسه بعد كل أزمة.

أحياناً يتغير.

يتعلم.

يعيد ترتيب أولوياته.

يصبح أكثر حذرًا في جانب.

وأكثر شجاعة في جانب آخر.

المرونة تعني القدرة على التكيف مع الواقع دون أن يفقد الإنسان نفسه بالكامل.

الظروف الصعبة

لا يمكن الحديث عن تطوير الذات وكأن كل إنسان يبدأ من النقطة نفسها.

هناك من يعيش في ظروف مريحة.

وهناك من يواجه مشاكل مالية.

أو مسؤوليات عائلية.

أو بيئة عمل صعبة.

أو فقداناً.

أو ضغطاً اجتماعياً.

أو عدم استقرار.

لذلك لا ينبغي أن تتحول التنمية البشرية إلى لوم للإنسان على كل شيء يحدث له.

ليس كل شيء تحت سيطرتك.

وهذا الاعتراف ليس ضعفاً.

إنه واقعية.

دائرة السيطرة

هناك أشياء تستطيع التأثير فيها.

طريقة نومك عندما تسمح ظروفك.

طريقة تنظيم وقتك.

طريقة تعلمك.

طريقة تواصلك.

بعض قراراتك.

وهناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها بالكامل.

رأي الناس.

الماضي.

كل الظروف الاقتصادية.

قرارات الآخرين.

الأحداث غير المتوقعة.

الحكمة أن تعرف الفرق.

عندما تصبح الظروف أقوى منك

أحياناً لا يحتاج الإنسان إلى خطة ضخمة.

يحتاج إلى النجاة من اليوم.

أن يأكل.

أن ينام.

أن يؤدي الضروري.

أن يتواصل مع شخص موثوق.

أن يؤجل القرارات الكبيرة.

أن يبحث عن مساعدة.

في الأزمات الحقيقية، لا تجعل معيار النجاح هو الإنتاجية القصوى.

أحياناً يكون النجاح هو الحفاظ على نفسك حتى تمر العاصفة.

المشاكل المالية وأثرها النفسي

الضغط المالي ليس مجرد رقم.

يمكن أن يسبب خوفاً وتوتراً وصعوبة في التركيز.

وقد يؤثر في العلاقات والنوم والمزاج.

لهذا لا يكفي أن تقول لشخص يعاني مالياً:

فكر بإيجابية.

قد يحتاج إلى خطة مالية.

أو عمل إضافي.

أو تقليل التزامات.

أو استشارة.

أو دعم اجتماعي.

التفكير الإيجابي لا يدفع الفواتير.

لكن التفكير الواضح يساعدك على رؤية الخيارات.

الفشل

الفشل ليس له معنى واحد.

قد يكون نتيجة نقص مهارة.

أو سوء تخطيط.

أو توقيت سيئ.

أو قرار غير مناسب.

أو ظروف خارجية.

أو مجموعة عوامل.

لا تحول الفشل إلى حكم نهائي على الشخصية.

حلله.

ماذا حدث؟

أين كان الخطأ؟

ما الذي كان خارج السيطرة؟

ما الذي يمكن تغييره؟

صراع الإنسان مع نفسه

قد يريد الإنسان النجاح، لكنه يخاف من المسؤولية.

قد يريد علاقة، لكنه يخاف من القرب.

قد يريد التغيير، لكنه يخاف من المجهول.

قد يريد الراحة، لكنه يشعر بالذنب عندما يرتاح.
قد يريد أن يقول لا، لكنه يخاف من رفض الآخرين.
هذه التناقضات طبيعية إلى حد كبير.
الإنسان ليس آلة ذات رغبة واحدة.
قد يحمل رغبتين متعارضتين في الوقت نفسه.
التسويق

أحياناً لا يكون التسويق مجرد كسل.
قد يرتبط بالخوف من الفشل.
أو الكمالية.
أو المهمة غير الواضحة.
أو الإرهاق.
أو ضعف التنظيم.
أو محاولة الهروب من شعور مزعج.
إذا كنت تؤجل مهمة باستمرار، لا تسأل فقط:
لماذا أنا كسول؟

اسأل:

ما الشعور الذي أحاول تجنبه؟

الكمالية

الكمالية قد تبدو كطموح.

لكنها قد تتحول إلى عائق.

إذا كنت لا تبدأ إلا عندما تكون الظروف مثالية، قد لا تبدأ.

إذا كنت لا تسلم العمل إلا عندما يصبح كاملاً، قد تتأخر.

إذا كنت تعتبر الخطأ كارثة، ستخاف من التجربة.

المعيار الصحي ليس:

يجب أن يكون كل شيء مثاليًا.

بل:

أريد أن أقدم عملاً جيداً، وأحسن مستواي مع الوقت.

الحاجة إلى السيطرة

بعض الناس يشعرون بالأمان عندما يسيطرون على كل شيء.

لكن الحياة لا تسمح بذلك.

كلما حاولت السيطرة على ما لا يمكنك السيطرة عليه، زاد القلق.

تعلم أن تفرق بين:

ما أستطيع فعله.

وما أستطيع التأثير فيه.

وما يجب أن أقبله.

هذه ليست فلسفة استسلام.

إنها إدارة واقعية للطاقة.

التفكير الزائد

التفكير يصبح مشكلة عندما لا يقود إلى فهم أو قرار أو فعل.

تستطيع أن تفكر في مشكلة لساعات دون الاقتراب من حلها.

في هذه الحالة اسأل:

هل أنا أحل؟

أم أكرر الفكرة نفسها؟

إذا كنت تكرر ها، انتقل إلى الكتابة.

اكتب المشكلة.

اكتب الحقائق.

اكتب الاحتمالات.

اكتب الخطوة التالية.

أحياناً يحتاج العقل إلى إخراج الفكرة من داخله ووضعها أمامه.

النوم والعقل

النوم ليس وقتاً ضائعاً.

النوم جزء أساسي من الصحة الجسدية والعقلية.

قلة النوم يمكن أن تؤثر في الانتباه والمزاج والأداء.

لذلك لا تجعل الحرمان من النوم علامة على الطموح.

أن تعمل طوال الليل باستمرار لا يعني بالضرورة أنك أكثر التزاماً.

قد يعني أنك لا تدير طاقتك جيداً.

الحركة والجسم والنفس

الإنسان ليس عقلاً منفصلاً عن جسده.

الحركة المنتظمة، والغذاء المناسب، والنوم، والراحة، كلها عناصر مهمة للصحة العامة.

والنشاط البدني يمكن أن يكون جزءاً مفيداً من إدارة التوتر وتحسين المزاج لدى كثير من الناس.

لكن لا ينبغي تحويل الرياضة إلى علاج سحري لكل مشكلة نفسية.

التوتر والجسم

عندما يشعر الإنسان بالخطر أو الضغط، يمكن أن تحدث استجابات جسدية.

تسارع ضربات القلب.

التعرق.

شد العضلات.

تغير التنفس.

اضطراب المعدة أو الأمعاء لدى بعض الأشخاص.

هذه الاستجابات جزء من العلاقة المعقدة بين الدماغ والجهاز العصبي والجسم.

ولهذا يمكن للضغط النفسي أن يظهر أحياناً في صورة جسدية.

لكن وجود عرض جسدي لا يعني تلقائياً أن سببه نفسي.

وهذه نقطة مهمة جداً.

القولون العصبي

متلازمة القولون العصبي، أو IBS، حالة شائعة تتعلق بتفاعل الأمعاء والدماغ، ويمكن أن تتضمن أعراضاً مثل ألم البطن وتغير نمط التبرز، مثل الإسهال أو الإمساك أو التناوب بينهما.

وقد يلاحظ بعض الأشخاص أن الأعراض تزداد مع التوتر أو القلق.

لكن القولون العصبي ليس مجرد "وهم" أو "كل شيء نفسي".

الأعراض حقيقية.

والتفاعل بين الجهاز العصبي والجهاز الهضمي معقد.
ولهذا فإن التعامل معه يحتاج إلى فهم جسدي ونفسي في الوقت نفسه.
عندما يؤثر الضغط في الجهاز الهضمي
العلاقة بين الدماغ والجهاز الهضمي ثنائية الاتجاه.
الحالة النفسية يمكن أن تؤثر في الإحساس بالألم وحركة الأمعاء والاستجابة
للأعراض.
وفي الاتجاه الآخر، يمكن للأعراض الهضمية نفسها أن تزيد القلق والتوتر.
وهكذا قد تتشكل دائرة:

توتر.

أعراض هضمية.

قلق من الأعراض.

زيادة مراقبة الجسم.

زيادة القلق.

ثم مزيد من الأعراض.

كسر هذه الدائرة لا يعني تجاهل الجسم.

بل يعني التعامل مع الجانبين معاً.

لا تشخص نفسك

من السهل جداً أن تبحث في الإنترنت عن الأعراض ثم تصل إلى استنتاج
مخيف.

لكن الأعراض المتشابهة قد تكون لها أسباب مختلفة.

لذلك لا تجعل محركات البحث بديلاً عن التقييم الطبي.

إذا كانت لديك أعراض مستمرة أو متكررة، فالتقييم الطبي مهم، خصوصًا إذا كانت الأعراض جديدة أو شديدة أو غير معتادة بالنسبة لك.

علامات تحتاج إلى انتباه طبي

الأعراض الهضمية التي تستحق تقييمًا طبيًا عاجلاً أو سريعًا بحسب شدتها وسياقها قد تشمل وجود دم في البراز، فقدان وزن غير مفسر، فقر دم، حمى مستمرة، قيئًا متكررًا أو شديدًا، ألمًا شديدًا أو متفاقمًا، أو تغيرًا جديدًا ومستمرًا في نمط الأعراض.

هذه ليست قائمة للتشخيص.

إنها تذكير بأن بعض العلامات لا ينبغي تفسيرها تلقائيًا على أنها توتر أو قولون عصبي.

العلاقة بين النفس والجسد

أحد أكبر الأخطاء هو الفصل الكامل بين النفس والجسد.

فنحن لسنا عقلًا فقط.

ولسنا جسدًا فقط.

الإنسان منظومة متداخلة.

النوم يؤثر في المزاج.

الضغط قد يؤثر في الجسم.

الألم قد يؤثر في النفس.

المشاكل النفسية قد تؤثر في السلوك.

والسلوك قد يؤثر في الصحة.

لذلك فإن العناية بالنفس تحتاج إلى نظرة شاملة.

المرض النفسي

المرض النفسي ليس ضعف شخصية.

ولا يعني أن الإنسان كسول.

ولا يعني أنه لا يريد أن يتحسن.

ولا ينبغي استخدامه كإهانة.

اضطرابات الصحة النفسية متنوعة جدًا.

هناك اضطرابات القلق.

واضطرابات المزاج.

والاكتئاب.

والاضطرابات المرتبطة بالصدمة.

وغيرها من الحالات التي تحتاج إلى تقييم مهني عندما تكون الأعراض مؤثرة أو مستمرة.

ولا يمكن تشخيص شخص من فقرة أو منشور أو فيديو قصير.

الاكتئاب ليس مجرد حزن

الحزن شعور إنساني طبيعي.

أما الاكتئاب فهو حالة صحية أكثر تعقيدًا، وقد يتضمن انخفاضًا مستمرًا في المزاج أو فقدان الاهتمام والمتعة، إلى جانب تغيرات أخرى تؤثر في الحياة اليومية.

لذلك عندما يعاني شخص لفترة طويلة ويجد صعوبة في أداء حياته، لا تقل له فقط:

كن إيجابيًا.

قد يحتاج إلى تقييم ودعم متخصص.

القلق ليس دائماً ضعفاً

القلق يمكن أن يكون استجابة طبيعية للمواقف المهمة.

لكن عندما يصبح مفرطاً أو مستمراً أو يسبب تعطيلًا واضحًا للحياة، فقد يحتاج إلى تقييم.

طلب المساعدة ليس فشلاً.

كما أنك تذهب إلى الطبيب عندما يعاني جسمك من مشكلة، يمكن أن تحتاج إلى مختص عندما تعاني نفسيًا.

نوبات الهلع

قد يشعر الإنسان في بعض الحالات بخوف شديد ومفاجئ مع أعراض جسدية قوية مثل تسارع القلب وضيق النفس والدوخة أو الشعور بفقدان السيطرة.

هذه التجربة قد تكون مخيفة جدًا.

لكن لا ينبغي افتراض أن كل أعراض مشابهة هي نوبة هلع؛ بعض الأعراض الجسدية قد تكون مرتبطة بحالات أخرى وتحتاج إلى تقييم طبي، خصوصًا عندما تكون جديدة أو شديدة.

طلب المساعدة

هناك ثقافة تقول:

حل مشاكلك وحدك.

لكن الإنسان لم يُخلق ليواجه كل شيء وحده.

الصديق الموثوق يمكن أن يساعد.

العائلة قد تساعد.

المختص النفسي قد يساعد.

الطبيب قد يساعد.

المعلم أو المرشد قد يساعد.

طلب المساعدة لا يقلل من قيمة الإنسان.

أحياناً يكون من أكثر القرارات شجاعة.

متى تصبح المساعدة ضرورية؟

عندما تصبح المعاناة مستمرة.

عندما تتعطل الدراسة أو العمل.

عندما تتأثر العلاقات بشدة.

عندما يصبح النوم أو الأكل مضطرباً لفترة.

عندما يصبح القلق أو الحزن مسيطراً.

عندما تفقد القدرة على القيام بأشياء كنت تقوم بها عادة.

وعندما تظهر أفكار بإيذاء النفس أو الانتحار.

في الحالة الأخيرة، يجب التعامل معها كأمر عاجل، والتواصل فوراً مع خدمات الطوارئ المحلية أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ، وعدم البقاء وحيداً إن كان هناك خطر مباشر.

لا تجعل التنمية البشرية تلوم الضحية

من أخطر الأفكار في بعض محتوى التنمية البشرية:

كل ما يحدث لك بسبب أفكارك.

هذه العبارة غير واقعية.

نحن مسؤولون عن بعض اختياراتنا.

لكننا لسنا مسؤولين عن كل شيء يحدث لنا.

لا يستطيع الإنسان التحكم في المرض.

ولا في كل ظروف الاقتصاد.

ولا في قرارات الآخرين.

ولا في الحوادث.

ولا في الماضي.

ولا في جميع الظروف العائلية والاجتماعية.

تحمل المسؤولية لا يعني تحمل ذنب كل شيء.

القوة مع الواقعية

القوة النفسية تحتاج إلى شيئين معًا:

الأمل والواقعية.

الأمل دون واقعية قد يصبح إنكارًا.

والواقعية دون أمل قد تتحول إلى يأس.

قل:

هذه المشكلة حقيقية.

لكنني سأبحث عن الخطوة الممكنة.

هذه الفترة صعبة.

لكنها ليست بالضرورة حياتي كلها.

أنا لا أستطيع تغيير الماضي.

لكن أستطيع أن أتعلم منه.

الإنسان في الظروف القاسية

قد تمر فترة لا تستطيع فيها أن تكون أفضل نسخة من نفسك.

وهذا طبيعي.

قد تكون مهمتك في مرحلة معينة هي البناء.

وفي مرحلة أخرى هي التعافي.

وفي مرحلة أخرى هي الاستقرار.

لا تستخدم معياراً واحداً لكل مراحل الحياة.

الشخص الذي يمر بأزمة يحتاج أحياناً إلى النجاة قبل التطوير.

القوة في الأيام العادية

القوة لا تُبنى في لحظة واحدة.

تُبنى في الأيام الصغيرة.

عندما تنام في الوقت المناسب.

عندما تفي بوعدك لنفسك.

عندما تتوقف قبل أن تغضب.

عندما تقول لا.

عندما تطلب المساعدة.

عندما تعود إلى المهمة بعد الفشل.

عندما تتحدث إلى نفسك بعدل.

هذه الأفعال الصغيرة تبدو عادية.

لكنها تبني الإنسان.

الحوار الداخلي الجديد

تخيل أنك تواجه فشلاً.

بدل:

انتهيت.

قل:

هذه تجربة مؤلمة، لكنها ليست تعريفًا كاملاً لي.

بدل:

لا أستطيع.

قل:

لا أستطيع الآن بالطريقة الحالية، وسأبحث عما أحتاج إلى تعلمه.

بدل:

الجميع أفضل مني.

قل:

هناك أشخاص سبقوني في بعض المجالات، ويمكنني أن أتعلم منهم وأبني
طريقي.

بدل:

أنا ضعيف لأنني طلبت المساعدة.

قل:

عرفت أن المشكلة أكبر من أن أواجهها وحدي، واخترت أن أطلب الدعم.

هذه ليست أكاذيب إيجابية.

إنها طريقة أكثر دقة في الحديث مع النفس.

بناء عقل أكثر مرونة

العقل المرن لا يبحث دائماً عن إجابة واحدة.

يسأل:

هل هناك تفسير آخر؟

هل أملك معلومات كافية؟

ما الذي يمكن أن أتعلمه؟

ما الشيء الذي أستطيع تغييره؟

ما الذي يجب أن أقبله؟

من يمكن أن يساعدي؟

ما الخطوة الصغيرة التالية؟

هذه الأسئلة تحول العقل من المحكمة إلى المختبر.

الإنسان ليس أفكاره فقط

قد تظهر في ذهنك فكرة سيئة.

هذا لا يجعلك شخصاً سيئاً.

قد تشعر بالغضب.

هذا لا يعني أنك عدواني.

قد تشعر بالخوف.

هذا لا يعني أنك جبان.

قد تشعر بالغيرة.

هذا لا يعني أنك شخص سيئ.

المهم هو كيف تتعامل مع هذه الخبرات.

الفكرة ليست أمراً.

والشعور ليس أمراً.
والرغبة ليست أمراً.
يمكنك أن تلاحظ ثم تختار.
الذات ليست ثابتة
من أخطر الجمل:
أنا هكذا.
كأن الإنسان انتهى.
أنا عصبي.
أنا خجول.
أنا ضعيف.
أنا لا أستطيع التركيز.
أنا لا أستطيع التعلم.
بعض الصفات قد تكون مستقرة نسبياً، وبعضها يتغير مع الخبرة والبيئة
والتدريب.
لذلك الأفضل أن تقول:
هذه طريقتي الآن.
وهذا يفتح الباب للتغيير دون إنكار الواقع.
الهوية
عندما تقول:
أنا شخص رياضي.
قد تصبح الرياضة جزءاً من هويتك.

عندما تقول:

أنا شخص يتعلم.

قد تبحث عن التعلم حتى في الأيام التي لا يوجد فيها حماس.
الهوية يمكن أن تساعد في بناء العادات، لكن لا تجعلها سجنًا.
يمكنك أن تتغير.

يمكنك أن تعيد تعريف نفسك.

لا تنتظر أن تشعر بالقوة

في كثير من الأحيان لا تأتي القوة أولاً.

تأتي الخطوة أولاً.

ثم تأتي الخبرة.

ثم يأتي الدليل.

ثم تنمو الثقة.

إذا انتظرت أن تشعر بالشجاعة قبل كل خطوة، قد تنتظر طويلاً.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

إنها القدرة على التحرك بطريقة محسوبة رغم وجود الخوف.

التعامل مع الوحدة

الوحدة ليست دائماً مجرد غياب الناس.

قد يكون الإنسان بين عشرات الأشخاص ويشعر بأنه غير مفهوم.

لذلك يحتاج الإنسان إلى علاقات فيها مساحة للحقيقة.

أن تستطيع أن تقول:

أنا متعب.

أنا خائف.

أنا لا أعرف.

أنا بحاجة إليك.

دون أن تشعر بأنك ستُحكم مباشرة.

لا تجعل شخصًا واحدًا عالمك كله

العلاقات مهمة.

لكن من الصحي ألا تصبح هوية الإنسان بالكامل مرتبطة بشخص واحد.

احتفظ بعلاقتك بنفسك.

وبعملك.

وباهتماماتك.

وبأصدقائك.

وبتعليمك.

وبحياتك الخاصة.

التوازن يحمي العلاقة بدل أن يضع عليها ضغطًا مستحيلًا.

السلام الداخلي

السلام الداخلي لا يعني أن الحياة أصبحت هادئة.

قد يعني أن الإنسان تعلم ألا يجعل كل حدث يهز كيانه بالكامل.

قد تحدث مشكلة.

يحزن.

يفكر.

يتصرف.

ثم يعود إلى نفسه.

السلام ليس غياب العاصفة.

بل القدرة على العثور على مركزك وسط العاصفة.

فلسفة عملية للحياة

لا تسأل كل يوم:

كيف أجعل حياتي مثالية؟

اسأل:

كيف أعيش اليوم بطريقة أستطيع احترامها؟

قد لا تستطيع حل مستقبلك كله.

لكن يمكنك أن تنجز خطوة.

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن يمكنك أن تتعامل معه.

قد لا تستطيع التحكم في الناس.

لكن يمكنك اختيار حدودك.

قد لا تستطيع منع الألم.

لكن يمكنك ألا تضيف إليه ألمًا غير ضروري من خلال جلد الذات.

عندما تشعر أنك ضائع

إذا شعرت أنك لا تعرف ماذا تفعل، لا تبدأ بعشرين قرارًا.

ابدأ بالأساسيات.
ما المشكلة الحالية فعلاً؟
ما الشيء الأكثر إلحاحاً؟
ما الشيء الذي أستطيع التحكم فيه؟
من يمكن أن يساعدني؟
ما الخطوة التالية فقط؟
ليس عليك أن تعرف الطريق كله حتى تبدأ.
عندما تشعر أنك متأخر
الحياة ليست سباقاً واحداً.
هناك من يبدأ مبكراً.
ومن يبدأ متأخراً.
ومن يتوقف.
ومن يعيد البناء.
لا تستخدم عمر شخص آخر كساعة تحاكم بها نفسك.
استخدم الزمن الذي أمامك.
عندما تنهار الخطة
الخطة ليست الحياة.
إذا تغيرت الظروف، عدّل الخطة.
إذا فشل المشروع، تعلم.
إذا تغير العمل، أعد الحساب.

إذا تغيرت الأولويات، راجعها.
المرونة لا تعني عدم التخطيط.
تعني القدرة على تعديل الخطة عندما يتغير الواقع.
الإنسان الذي يعرف متى يتوقف
هناك قوة في الاستمرار.
وهناك قوة أخرى في معرفة متى تتوقف.
توقف عن عادة مؤذية.
توقف عن جدال بلا معنى.
توقف عن علاقة تستنزفك عندما تصبح الحدود غير ممكنة.
توقف عن محاولة إرضاء شخص لن يرضى.
توقف عن مشروع أثبتت الأدلة أنه يحتاج إلى إعادة تصميم.
التوقف ليس دائماً فشلاً.
أحياناً هو تصحيح للمسار.
لا تهرب من نفسك
يمكنك أن تهرب بالعمل.
أو الهاتف.
أو الترفيه.
أو العلاقات.
أو الانشغال المستمر.
لكن عندما يهدأ كل شيء، تعود الأفكار.

لهذا يحتاج الإنسان إلى لحظات يكون فيها مع نفسه.

ليس ليعذب نفسه.

بل ليفهمها.

جلسة أسبوعية مع الذات

اجلس مرة كل أسبوع مع نفسك.

اكتب ما حدث.

ما الذي أرهقك؟

ما الذي أسعدك؟

ما الذي أغضبك؟

ما الذي تعلمته؟

ما الشيء الذي تؤجله؟

ما العلاقة التي تحتاج إلى إصلاح؟

ما العادة التي تحتاج إلى تعديل؟

ما أهم شيء للأسبوع القادم؟

هذه المراجعة تمنع الحياة من أن تتحول إلى سلسلة أيام متشابهة دون وعي.

عندما يشتد الضغط

إذا شعرت بأنك غارق، لا تحاول حل كل شيء في اللحظة نفسها.

خذ ورقة.

اكتب كل ما يضغط عليك.

ثم افصل بين:

المشكلة.

الخوف.

المهمة.

والشيء الخارج عن السيطرة.

بعدها اختر شيئاً واحداً يمكن فعله.

العقل المزدحم يحتاج أحياناً إلى ترتيب، لا إلى مزيد من التفكير.

لا تصدق كل ما يقوله عقلك تحت الضغط

عندما يكون الإنسان مرهقاً، قد تصبح الأفكار أكثر سوداوية.

قد يبدو المستقبل أسوأ.

وقد يبدو الخطأ أكبر.

وقد يبدو الحل مستحيلاً.

لذلك لا تجعل كل قرار مصيري في أسوأ لحظاتك.

أحياناً تحتاج أولاً إلى النوم والهدوء والدعم، ثم التفكير.

القوة الحقيقية

القوة ليست أن تقول:

لن أنكسر أبداً.

بل:

إذا انكسرت، سأطلب المساعدة وأعيد بناء نفسي.

القوة ليست:

لن أحزن.

بل:

سأسمح لنفسي بالحزن دون أن أترك الحزن يقرر مستقبلي.

القوة ليست:

لا أخاف.

بل:

سأتعلم كيف أتصرف بحكمة رغم خوفي.

القوة ليست:

أعرف كل شيء.

بل:

أعرف أنني لا أعرف كل شيء، ولذلك سأتعلم.

الخاتمة

في أعماق كل إنسان عالم لا يراه الآخرون.

هناك الطفل الذي كان يبحث عن القبول.

والشاب الذي يخاف من الفشل.

والشخص الذي يحمل ذكرى قديمة.

والإنسان الذي يريد أن يصبح أفضل لكنه لا يعرف من أين يبدأ.

وقد يكون داخل الإنسان صوت قاسٍ تعلمه من تجارب سابقة.

وقد يكون داخله أيضًا صوت آخر أكثر هدوءًا يقول:

ما زال بإمكانك أن تتعلم.

ما زال بإمكانك أن تتغير.

ما زال بإمكانك أن تطلب المساعدة.
ما زال بإمكانك أن تبدأ من جديد.
لا تجعل تطوير الذات حرباً ضد نفسك.
أنت لا تحتاج إلى كراهية نفسك حتى تتغير.
ولا تحتاج إلى احتقار ماضيك حتى تبني مستقبلك.
ولا تحتاج إلى إنكار ألمك حتى تكون قوياً.
تعلم أن ترى نفسك بصدق ورحمة ومسؤولية في الوقت نفسه.
اعترف بنقاط ضعفك دون أن تجعلها هويتك.
اعرف نقاط قوتك دون أن تجعلها غروراً.
افهم أفكارك دون أن تصدقها كلها.
استمع إلى جسدك دون أن تفسر كل عرض تفسيراً نفسياً.
اهتم بصحتك النفسية والجسدية معاً.
وإذا أصبحت المعاناة أكبر من قدرتك على إدارتها، فاطلب المساعدة المتخصصة دون خجل.
فالإنسان لا يصبح قوياً لأنه لم يحتج أحداً.
بل يصبح أقوى عندما يعرف متى يحتاج إلى نفسه، ومتى يحتاج إلى الآخرين، ومتى يحتاج إلى متخصص.
قد لا تستطيع التحكم في كل الظروف.
وقد لا تستطيع منع كل الألم.
وقد لا تستطيع تغيير الماضي.
لكن يمكنك أن تتعلم كيف تتعامل مع ما يأتي.

وهذه هي الرحلة الحقيقية.

ليست رحلة البحث عن عقل لا يفكر، أو قلب لا يحزن، أو حياة بلا مشاكل.

بل رحلة بناء إنسان يستطيع أن يفكر دون أن يغرق في التفكير، ويشعر دون أن يصبح أسيرًا للمشاعر، ويواجه دون أن يدمر نفسه، ويطلب المساعدة دون خجل، ويسقط دون أن يعتقد أن السقوط هو النهاية.

وفي النهاية، أعظم مشروع يمكن أن تعمل عليه ليس مشروعًا خارجيًا. إنه أنت.

أن تفهم عقلك.

أن تحترم جسدك.

أن تهتم بنفسك.

أن تطور مهاراتك.

أن تصلح أخطاءك.

أن تبني علاقات صحية.

أن تتعلم.

أن تتغير.

وأن تصبح، يومًا بعد يوم، إنسانًا أكثر وعيًا بنفسه وبالعالم من حوله.

****فهم النفس ليس نهاية الطريق.**

إنه بداية الطريق.**

بدر شاشا

بناء شخصية قيادية ومنتزنة وتحقيق النجاح

النجاح الحقيقي لا يبدأ من الخارج، ولا يبدأ بالمال أو المنصب أو الشهرة أو إعجاب الآخرين بك. يبدأ من الداخل، من الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك، ومن قدرتك على فهم مشاعرك، وترتيب أفكارك، واتخاذ قراراتك، وتحمل مسؤولية حياتك دون أن تتحول المسؤولية إلى جلد مستمر للذات.

الشخصية القيادية ليست شخصية ترفع صوتها على الآخرين، ولا شخصية تحاول السيطرة على كل شيء، ولا شخصاً يريد دائماً أن يكون هو صاحب الكلمة الأخيرة. القيادة الحقيقية تظهر عندما يستطيع الإنسان أن يقود نفسه قبل أن يحاول قيادة غيره، وأن يحافظ على اتزانه عندما تتغير الظروف، وأن يعرف متى يتكلم ومتى يصمت، ومتى يصر على موقفه ومتى يعترف بأنه أخطأ، ومتى يعمل بقوة ومتى يحتاج إلى الراحة.

الإنسان المتزن لا يعني أنه لا يحزن ولا يغضب ولا يخاف ولا يفشل. الاتزان يعني أن هذه المشاعر لا تتحول إلى سائق دائم لحياته. يمكن أن يشعر بالخوف ويستمر، ويمكن أن يشعر بالحزن ويعتني بنفسه، ويمكن أن يغضب دون أن يؤدي الآخرين، ويمكن أن يفشل دون أن يختصر قيمته كلها في فشل واحد.

من أهم التحولات التي يحتاج إليها الإنسان أن يتوقف عن بناء حياته على سؤال ماذا يريد الآخرون مني، ويبدأ في طرح سؤال أكثر عمقاً: ما الحياة التي أريد أن أبنئها، وما الإنسان الذي أريد أن أصبحه؟

هذا السؤال لا يعني تجاهل الأسرة والمجتمع والمسؤوليات، وإنما يعني أن يكون للإنسان اتجاه واضح بدلاً من أن يعيش كرد فعل دائم لما يحدث حوله.

تحديد الأولويات

الحياة مليئة بالأشياء التي تطلب انتباهك. العمل، الأسرة، المال، الصحة، العلاقات، التعلم، الهاتف، وسائل التواصل، المشكلات، الالتزامات، الطموحات، والمقارنات. المشكلة ليست دائماً في قلة الوقت، وإنما في أن الإنسان يعطي الأشياء غير المهمة نفس المساحة التي يعطيها للأشياء المهمة.

قد يقضي شخص ساعات في الرد على الرسائل، ومتابعة الأخبار، ومشاهدة الآخرين، والانشغال بمشكلات صغيرة، ثم يقول إنه لا يملك وقتاً لبناء مستقبله.

الأولوية ليست الشيء الذي تقول إنه مهم، بل الشيء الذي تعطيه وقتك وطاقتك واهتمامك بشكل متكرر.

لكي تعرف أولوياتك، اسأل نفسك بصدق: إذا بقيت حياتي على وضعها الحالي لسنوات، ما الأشياء التي سأندم لأنني لم أغيرها؟

قد تكون الإجابة مرتبطة بصحتك، أو عملك، أو تعليمك، أو علاقتك بأسرتك، أو وضعك المالي، أو شخصيتك، أو قدرتك على التحكم في وقتك.

بعد ذلك اسأل: ما الأشياء التي تبدو عاجلة لكنها ليست مهمة فعلاً؟

هذا السؤال مهم لأن العاجل يصرخ، بينما المهم غالباً ينتظر.

الرسالة العاجلة تريد إجابة الآن، أما بناء مهارة فقد يحتاج أشهراً. المشكلة اليومية تريد حلاً الآن، أما بناء مستقبل مهني فقد يحتاج سنوات. الهاتف يعطيك مكافأة فورية، بينما تطوير نفسك يعطيك نتائج بطيئة.

الشخص الناضج يتعلم أن لا يسمح لكل شيء أن يحتل المرتبة الأولى.

بدلاً من محاولة فعل كل شيء، اختر القليل الذي يصنع فرقاً حقيقياً.

يمكن أن تكون أولوياتك في مرحلة معينة هي صحتك، عملك، تعلمك، وأسرتك. وفي مرحلة أخرى قد تحتاج إلى التركيز على المال أو بناء مشروع أو تغيير مهني.

الأولوية ليست قراراً أبدياً. إنها تتغير مع مراحل الحياة.

التركيز بدون جلد للذات

هناك فرق كبير بين المسؤولية وجلد الذات.

المسؤولية تقول: أخطأت، سأفهم السبب وأصلح ما يمكن إصلاحه.

أما جلد الذات فيقول: أنا فاشل، أنا لا أساوي شيئاً، أنا دائماً أخطئ كل شيء.

الأولى تساعدك على النمو، والثانية تستنزفك.

عندما تفشل في مهمة، لا تجعل الفشل حكماً نهائياً على شخصيتك. افصل بين الفعل والهوية.

لقد فشلت في هذه المهمة لا يعني أنك إنسان فاشل.

اتخذت قراراً سيئاً لا يعني أنك شخص سيئ.

تأخرت في تحقيق هدف لا يعني أن حياتك انتهت.

فقدت فرصة لا يعني أنه لن تأتي فرصة أخرى.

الإنسان يحتاج إلى محاسبة نفسه، لكنه يحتاج أيضاً إلى الرحمة مع نفسه.

الرحمة بالنفس لا تعني التهرب من المسؤولية. تعني أن تتعامل مع نفسك كإنسان يتعلم، وليس كآلة يجب ألا تخطئ.

العادات اليومية وبناء الشخصية

الشخصية لا تُبنى بقرار واحد كبير، وإنما من خلال أفعال صغيرة تتكرر.

طريقة استيقاظك، طريقة تعاملك مع الناس، طريقة إنفاقك للمال، طريقة حديثك مع نفسك، طريقة استخدامك للهاتف، التزامك بالمواعيد، قدرتك على إنهاء ما تبدأه، وطريقة تعاملك مع الفشل كلها تبني شخصيتك تدريجياً.

إذا أردت أن تصبح أكثر انضباطاً، لا تبدأ بمحاولة تغيير حياتك بالكامل في يوم واحد.

ابدأ بسلوك واضح يمكن قياسه.

وقت ثابت للاستيقاظ.

وقت محدد للتعلم.

وقت للعمل العميق دون هاتف.

حركة جسدية منتظمة.

تنظيم بسيط للمكان.

مراجعة يومية لما أنجزته.

وقت للراحة.

النوم الكافي.

التقليل من المشتتات.

القوة ليست في أن تفعل الكثير مرة واحدة، بل في أن تستطيع الاستمرار عندما يختفي الحماس.

الانضباط هو القدرة على القيام بما يخدم أهدافك حتى عندما لا تكون في مزاج مثالي.

لكن الانضباط أيضاً يحتاج إلى مرونة. الإنسان ليس آلة. هناك أيام تكون فيها الطاقة منخفضة، أو تحدث ظروف غير متوقعة، أو تمر بفترة ضغط. في هذه الحالات لا يكون الحل دائماً هو زيادة الضغط على نفسك.

أحياناً يكون الذكاء أن تخفف السرعة حتى لا تتوقف تماماً.

القيادة تبدأ من قيادة الذات

قبل أن يقود الإنسان فريقاً أو مشروعاً أو مؤسسة، يحتاج إلى تعلم قيادة نفسه.

قيادة النفس تعني أن تعرف ما الذي تريده، وما الذي تستطيع التحكم فيه، وما الذي لا تستطيع التحكم فيه.

لا يمكنك التحكم في رأي كل شخص عنك.

لا يمكنك التحكم في الماضي.

لا يمكنك التحكم في كل الظروف.

لا يمكنك ضمان نجاح كل مشروع.

لا يمكنك منع الآخرين من خذلانك.

لكن يمكنك التحكم في استجابتك، وفي قراراتك، وفي حدودك، وفي مقدار جهدك، وفي طريقة تعاملك مع الأخطاء.

هذه المنطقة هي المكان الذي توجد فيه قوتك الحقيقية.

القيادة تحتاج إلى وضوح

القائد الذي لا يعرف إلى أين يريد الذهاب يجعل الآخرين يتحركون بلا اتجاه.

والإنسان الذي لا يملك أهدافاً واضحة قد يستيقظ كل يوم وينشغل بعشرات الأمور دون أن يقترب من الحياة التي يريدها.

اكتب صورة واقعية لحياتك التي تريد بناءها.

ليس المطلوب أن تكون الصورة مثالية.

اسأل نفسك كيف أريد أن تكون حياتي المهنية؟ كيف أريد أن تكون علاقتي بالمال؟ كيف أريد أن أتعامل مع عائلتي؟ ما المهارات التي أريد امتلاكها؟ كيف أريد أن أكون عندما أواجه الضغط؟ ما الصفات التي أريد أن يعرفني بها الناس؟

ثم حول الصورة إلى سلوك.

إذا قلت إنك تريد أن تكون شخصاً مسؤولاً، فالمسؤولية يجب أن تظهر في مواعيدك ووعودك وقراراتك.

إذا قلت إنك تريد أن تكون شخصاً مثقفاً، فيجب أن يظهر ذلك في قراءتك وتعلمك.

إذا قلت إنك تريد أن تكون قائداً، فيجب أن يظهر ذلك في قدرتك على تحمل المسؤولية والاستماع واتخاذ القرار.

العلاقات الإنسانية

من أكثر الكتب تأثيراً في مجال العلاقات الإنسانية كتاب كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس لـ ديل كارنيغي، وهو مرجع كلاسيكي ركز على مبادئ التعامل مع الآخرين مثل الاهتمام الحقيقي بالناس، الاستماع، تجنب النقد المهين، وتقدير جهود الآخرين.

القيمة العملية لهذه المبادئ ليست في استخدام الناس أو التلاعب بهم، وإنما في فهم أن الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الاحترام والتقدير والشعور بأنه مسموع.

عندما تتحدث مع شخص، لا تجعل هدفك دائماً أن تثبت أنك على حق.

حاول أولاً أن تفهم لماذا يرى الأمر بهذه الطريقة.

الاستماع لا يعني الموافقة.

يمكنك أن تقول لشخص: أفهم لماذا ترى الموضوع بهذه الطريقة، لكنني أراه بشكل مختلف.

هذه الجملة البسيطة يمكن أن تمنع الكثير من الصراعات.

العلاقات القوية لا تُبنى فقط بالكلام الجميل. تُبنى بالثقة، والاحترام، والوفاء بالوعود، والقدرة على الاعتذار، ووضع الحدود، واحترام اختلاف الآخرين.

لا تحاول أن تجعل الجميع يحبونك.

هذا هدف مستحيل تقريباً.

اجعل هدفك أن تكون واضحاً ومحترماً وصادقاً ومسؤولاً.

ضع الحدود

الشخص المتزن ليس شخصاً يوافق على كل شيء.

هناك فرق بين اللطف وبين الاستسلام.

يمكنك مساعدة الآخرين دون أن تسمح لهم باستنزافك.

يمكنك أن تكون محترماً دون أن تقبل الإهانة.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن توافق على كل تصرفاته.

يمكنك أن تقول لا دون أن تشعر بأنك شخص سيئ.

الحدود الصحية تعني أن تعرف ما تقبله وما لا تقبله، وأن تعبر عنه بطريقة واضحة دون عدوان.

إدارة الغضب والانفعالات

الغضب في حد ذاته ليس المشكلة دائماً. المشكلة في السلوك الذي قد ينتج عنه.

عندما تشعر بالغضب، لا تتخذ قراراً مهماً في ذروة الانفعال إذا كان بإمكانك تأجيله.

توقف.

تنفس.

ابتعد قليلاً عن الموقف.

اكتب ما حدث.

حدد ما الذي أثار غضبك.

اسأل نفسك هل المشكلة في الحدث نفسه أم في تفسيرك له؟

ثم قرر ماذا تحتاج إلى فعل.

القائد الذي ينفجر في كل موقف يصبح أسيراً لمشاعره، حتى لو كان صاحب منصب كبير.

القوة ليست في عدم الشعور، بل في القدرة على تنظيم الاستجابة.

المرونة النفسية

الحياة لن تسير دائماً وفق خطتك.

ستفشل أحياناً.

ستتغير بعض العلاقات.

قد تخسر فرصاً.

قد تتأخر عن أهدافك.

وقد تواجه ظروفًا لم تختبرها.

المرونة تعني القدرة على التكيف مع الواقع دون التخلي عن قيمك.

الشخص المرن لا يقول كل شيء بخير.

بل يقول: هذا صعب، وهذا مؤلم، لكنني سأتعامل مع الواقع خطوة بخطوة.

الفرق مهم.

إنكار المشكلة لا يصنع مرونة.

الاعتراف بالمشكلة ثم البحث عن الاستجابة المناسبة هو ما يصنعها.

الإنسان يبحث عن المعنى

في كتاب الإنسان يبحث عن المعنى، عرض الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل تجربته القاسية في معسكرات الاعتقال النازية، وقدم من خلالها أفكاراً حول المعنى والقدرة على إيجاد موقف داخلي تجاه ظروف شديدة القسوة.

لا ينبغي اختزال تجربة فرانكل في عبارة سطحية مثل فكر بإيجابية وستنجح.

الفكرة أعمق من ذلك.

الإنسان قد لا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له، لكنه يستطيع في بعض الظروف أن يبحث عن موقفه واستجابته ومعنى ما يعيشه.

المعنى لا يعني أن الألم جيد.

ولا يعني أن المعاناة يجب أن تكون مرغوبة.

ولا يعني أن الإنسان مسؤول عن كل شيء يحدث له.

المعنى يعني أن الإنسان يستطيع أن يبحث عن سبب للاستمرار، وعن قيمة يخدمها، وعن شخص يحبه، وعن عمل يريد إنجازه، وعن موقف يريد أن يحافظ عليه.

وهذا مهم جداً في الحياة اليومية.

عندما يكون هدفك الوحيد هو المال، قد تشعر بالفراغ بعد تحقيق بعض المال.

عندما يكون هدفك الوحيد هو إعجاب الآخرين، تصبح حياتك مرتبطة برأيهم.

عندما يكون هدفك هو أن تعيش وفق قيم واضحة وأن تنجز عملاً مفيداً وأن تبني علاقات ذات معنى، يصبح لديك أساس أكثر ثباتاً.

اسأل نفسك: لماذا أريد النجاح؟

إذا كانت الإجابة فقط أريد أن أثبت لهم أنهم أخطأوا، فإن نجاحك سيظل مربوطاً بأشخاص آخرين.

إذا كانت الإجابة أريد حياة كريمة، وأريد الاستقلال، وأريد مساعدة عائلتي، وأريد تطوير قدراتي، وأريد أن أترك أثراً جيداً، فأنت بدأت تبني معنى شخصياً للنجاح.

المال والنجاح

المال مهم لأنه يوفر الأمان والاختيارات ويساعد الإنسان على تلبية احتياجاته وبناء بعض الأهداف.

لكن المال أداة وليس هوية.

تعلم إدارة دخلك.

اعرف أين يذهب مالك.

فرق بين الحاجة والرغبة.

تجنب الديون غير الضرورية.

ابن صندوقاً للطوارئ عندما يكون ذلك ممكناً.

استثمر في مهاراتك.

ولا تجعل مظهرك أمام الناس أهم من استقرارك المالي.

قد يشتري شخص سيارة باهظة ليظهر ناجحاً بينما يعيش تحت ضغط مالي مستمر.

وقد يعيش شخص آخر بشكل أكثر بساطة لأنه يركز على بناء قاعدة مالية قوية.

المظهر ليس دائماً دليلاً على الواقع.

النجاح المهني

النجاح المهني لا يعتمد فقط على المعرفة التقنية.

هناك مهارات أخرى تصنع فارقاً كبيراً: التواصل، الالتزام، إدارة الوقت، حل المشكلات، العمل الجماعي، تحمل المسؤولية، التعلم المستمر، والقدرة على التعامل مع الضغط.

الشخص الذي يعرف الكثير لكنه لا يستطيع التعاون مع الآخرين قد يواجه حدوداً مهنية.

والشخص الذي لا يعرف كل شيء لكنه يتعلم بسرعة، ويحترم المواعيد، ويعترف بالأخطاء، ويبحث عن الحلول، قد يبني مساراً مهنيّاً قوياً.

لا تجعل هدفك أن تبدو ذكياً.

اجعل هدفك أن تكون مفيداً.

الإنسان المفيد يصبح مطلوباً لأن وجوده يحل مشكلات حقيقية.

اتخاذ القرار

لن تحصل دائماً على معلومات كاملة قبل اتخاذ القرار.

في الحياة الواقعية، بعض القرارات تُتخذ تحت عدم اليقين.

لذلك تعلم أن تفرق بين القرارات القابلة للعكس والقرارات الصعبة العكس.

القرار الصغير القابل للتعديل لا يحتاج إلى أساليب من التفكير.

أما القرار الذي قد يغير حياتك مالياً أو مهنيًا أو اجتماعياً فيحتاج إلى دراسة أكبر.

اسأل ما الفائدة المحتملة؟ ما الخطر؟ ماذا يحدث إذا لم أفعل شيئاً؟ ما أسوأ نتيجة معقولة؟ هل يمكن تقليل الخطر؟ ماذا سأتعلم من التجربة؟

بهذه الطريقة تتحول القرارات من اندفاع إلى عملية تفكير.

التعامل مع الفشل

الفشل معلومة، لكنه ليس دائماً معلومة بسيطة.

أحياناً يفشل الإنسان لأنه لم يستعد جيداً.

أحياناً لأن الخطة كانت سيئة.

أحياناً لأن التوقيت كان غير مناسب.

أحياناً لأن الظروف الخارجية تغيرت.

وأحياناً لأن الهدف نفسه لم يكن مناسباً.

لذلك لا تقل فقط فشلت.

اسأل في ماذا فشلت بالضبط؟

هل كانت المشكلة في المعرفة؟

أم التنفيذ؟

أم الانضباط؟

أم الموارد؟

أم التواصل؟

أم التوقيت؟

أم اختيار الهدف؟

عندما تحدد السبب، يصبح الفشل قابلاً للتعلم.

الصحة والطاقة

لا يمكن بناء حياة قوية بعقل مرهق وجسد مهمل.

النوم، الحركة، التغذية، الراحة، والعلاقات الاجتماعية ليست أشياء ثانوية.

الراحة ليست دائماً كسلاً.

الراحة جزء من القدرة على الاستمرار.

لكن هناك فرقاً بين الراحة والاستسلام.

الراحة تعيد الطاقة لكي تعود إلى حياتك.

أما الهروب المستمر فيؤجل المشكلة.

تعلم أن تعرف الفرق بين الاثنين.

الهاتف والانتباه

انتباهك من أهم مواردك.

كل تطبيق يحاول جذب انتباهك.

كل إشعار يقاطع تركيزك.

كل مقارنة على وسائل التواصل قد تؤثر في نظرتك لحياتك.

إذا أردت أن تبني شخصية قوية، تعلم حماية انتباهك.

ليس ضرورياً أن تعرف كل ما يحدث كل دقيقة.

ليس ضرورياً أن ترد فوراً على كل رسالة.

ليس ضرورياً أن تشاهد حياة الآخرين باستمرار.

خصص فترات للعمل دون مشتتات.

أغلق الإشعارات غير الضرورية.

ضع الهاتف بعيداً عندما تحتاج إلى التركيز.

الانتباه الذي تحميه اليوم قد يتحول إلى مهارة أو مشروع أو معرفة بعد سنوات.

مقارنة النفس بالآخرين

من أخطر الأشياء أن تقارن كواليس حياتك بواجهة حياة شخص آخر.

أنت ترى نجاحه ولا ترى كل الظروف والتضحيات والأخطاء والمساعدات التي كانت خلفه.

المقارنة المفيدة هي مع نفسك السابقة.

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟

هل أصبحت أفضل في التواصل؟

هل تدير مالك بشكل أفضل؟

هل أصبحت أكثر هدوءاً؟

هل تعلمت مهارة جديدة؟

هل أصبحت أكثر قدرة على تحمل المسؤولية؟

هذه مؤشرات أكثر فائدة من محاولة معرفة أين أنت مقارنة بملايين الأشخاص.

بناء النسخة الأفضل من نفسك

النسخة الأفضل منك ليست شخصاً مثالياً.

هي شخص أكثر وعياً بنفسه.

يعرف نقاط قوته وضعفه.

يعتذر عندما يخطئ.

يتعلم باستمرار.

يحترم الناس.

يحترم نفسه.

يضع حدوداً.

يدير وقته.

يهتم بصحته.

يتعامل مع المال بعقلانية.

لا ينهار بسبب رأي عابر.

ولا يسمح للنجاح بأن يجعله متكبراً.

ولا يسمح للفشل بأن يجعله يحتقر نفسه.

النجاح المتزن

قد تحقق هدفاً ثم تكتشف أن لديك هدفاً آخر.

وقد تصل إلى مكان كنت تحلم به ثم تكتشف أن هناك جوانب أخرى تحتاج إلى بناء.

لهذا لا تجعل النجاح نقطة نهاية.

اجعله عملية مستمرة.

أن تصبح أكثر نضجاً.

أكثر قدرة.

أكثر مسؤولية.

أكثر وضوحاً.

أكثر قدرة على خدمة نفسك ومن حولك.

أكثر قدرة على التعامل مع الواقع كما هو، وليس كما تتمنى أن يكون.

خطة عملية لبناء الشخصية القيادية والمتزنة

ابدأ بمراجعة حياتك الحالية بصدق.

اكتب ما الذي يسير جيداً.

اكتب ما الذي يستنزفك.

اكتب ما الذي تؤجله باستمرار.

اكتب الأشخاص والعادات والأنشطة التي تضيف قيمة إلى حياتك.

واكتب الأشياء التي تأخذ وقتك دون فائدة واضحة.

بعد ذلك اختر مجموعة صغيرة من الأولويات.

لا تحاول إصلاح كل شيء في الوقت نفسه.

اختر هدفاً لصحتك.

هدفاً لعملك أو دراستك.

هدفاً لعلاقاتك.

هدفاً لوضعك المالي.

هدفاً لتطوير شخصيتك.

ثم حول كل هدف إلى سلوك أسبوعي واضح.

لا تقل سأصبح أفضل.

قل سأقرأ عدداً محدداً من الصفحات.

لا تقل سأصبح أكثر انضباطاً.

قل سأبدأ العمل في وقت محدد.

لا تقل سأهتم بصحتي.

قل سأخصص وقتاً منتظماً للحركة والنوم.

لا تقل سأحسن علاقاتي.

قل سأستمع بشكل أفضل، وأتواصل بوضوح، وأخصص وقتاً للأشخاص المهمين.

وفي نهاية كل أسبوع اسأل نفسك ماذا تعلمت؟ ماذا نجح؟ ماذا لم ينجح؟ ماذا سأغير الأسبوع القادم؟

بهذه الطريقة يصبح تطوير الذات عملية واقعية وليست مجرد شعارات.

الخلاصة

الشخصية القيادية والمتزنة لا تُبنى في يوم واحد.

إنها نتيجة آلاف الاختيارات الصغيرة.

أن تقول الحقيقة عندما يكون الكذب أسهل.

أن تعمل عندما لا يكون لديك حماس.

أن ترتاح عندما تحتاج إلى الراحة.

أن تعترف بالخطأ بدلاً من الدفاع عنه.

أن تسمع الآخرين قبل الحكم عليهم.

أن تضع حدوداً عندما يصبح العطاء استنزافاً.

أن تتعلم من الفشل بدلاً من تحويله إلى هوية.

أن تستخدم المال كأداة بدلاً من جعله مقياساً لقيمتك.

أن تحمي وقتك وانتباهك.

أن تعرف أولوياتك.

أن تبحث عن معنى يتجاوز المظاهر.

وأن تفهم أن الحياة لن تمنحك دائماً الظروف التي تريدها، لكنك تستطيع أن تعمل على الطريقة التي تستجيب بها للظروف التي تواجهها.

لا تحتاج إلى أن تصبح إنساناً مثالياً.

تحتاج إلى أن تصبح إنساناً أكثر وعياً ومسؤولية واتزاناً من الأمس.

النجاح الحقيقي ليس أن تصل إلى حياة لا توجد فيها مشكلات.

بل أن تصبح الشخص القادر على مواجهة المشكلات دون أن يفقد نفسه.

وأن تملك أهدافاً دون أن تتحول إلى عبد لها.

وأن تملك المال دون أن يصبح المال سيدك.

وأن تحب الناس دون أن تفقد حدودك.

وأن تطمح إلى المستقبل دون أن تحتقر حاضرك.

وأن تتعلم من الماضي دون أن تعيش فيه.

وأن تعرف أن قيمتك الإنسانية لا ترتفع مع كل نجاح ولا تنهار مع كل فشل.

عندما تبدأ في قيادة نفسك، وترتيب أولوياتك، وفهم مشاعرك، وبناء علاقات صحية، وتطوير مهاراتك، وإدارة وقتك ومالك، والبحث عن معنى حقيقي لما تفعله، فإنك لا تبني نجاحاً مؤقتاً فقط، بل تبني أساساً يمكن أن تحمل عليه بقية حياتك.

العادات السبع لبناء شخصية قيادية ومرتنة

من إدارة نفسك إلى بناء حياة ذات معنى

بقلم: بدر شاشا

هناك فرق كبير بين الإنسان الذي يريد أن تتغير حياته، والإنسان الذي بدأ فعلاً في تغيير الطريقة التي يعيش بها.

كثيرون يتمنون النجاح، يريدون عملاً أفضل، دخلاً أفضل، علاقات أفضل، صحة أفضل، وثقة أكبر بالنفس. لكن المشكلة أن الإنسان قد يريد نتيجة جديدة وهو يستخدم السلوكيات نفسها التي أنتجت واقعه الحالي.

يريد الهدوء لكنه يعيش في الفوضى.

يريد النجاح لكنه يؤجل باستمرار.

يريد علاقات جيدة لكنه لا يستمع.

يريد احترام الآخرين لكنه لا يحترم مواعيده ووعوده.

يريد الاستقلال لكنه يلوم الظروف على كل شيء.

يريد التطور لكنه لا يجد وقتاً للتعلم.

ولهذا فإن التغيير الحقيقي لا يبدأ بالسؤال: ماذا أريد أن أحصل عليه؟

بل يبدأ بالسؤال:

من أحتاج أن أصبح حتى أستطيع بناء الحياة التي أريدها؟

العادات السبع تمثل إطاراً عملياً لفهم هذا التحول. وهي ترتبط بفكرة أن النجاح المستدام لا يبدأ من تقنيات سطحية لإدارة الوقت أو إقناع الناس، بل من تغيير طريقة التفكير، ثم تغيير السلوك، ثم بناء علاقات أكثر نضجاً، ثم المحافظة على القدرة على الاستمرار.

الهدف ليس أن تحفظ سبع عبارات.

الهدف أن تصبح هذه المبادئ جزءاً من طريقة تفكيرك عندما تواجه المال، والعمل، والفشل، والضغط، والخلاف، والفرص، والقرارات، والعلاقات، والمستقبل.

العادة الأولى: كن مبادراً
أنت مسؤول عن استجابتك للحياة

المبادرة لا تعني أن تتحكم في كل شيء.

ولا تعني أن الظروف غير مهمة.

ولا تعني أن الإنسان يستطيع تحقيق أي شيء بمجرد التفكير الإيجابي.

هناك أشياء كثيرة لا نختارها.

لا نختار أين ولدنا.

لا نختار الماضي.

لا نتحكم في قرارات الآخرين.

لا نضمن الظروف الاقتصادية.

لا نستطيع منع كل مشكلة.

ولا نستطيع معرفة كل ما سيحدث غداً.

لكن هناك مساحة أخرى تقع داخل مسؤوليتنا: كيف نفكر، وكيف نستجيب، وما القرارات التي نتخذها، وما السلوك الذي نكرره، وما الذي نرفضه، وما الذي نتعلمه.

وهنا تبدأ المبادرة.

الشخص غير المبادر يعيش كثيراً من حياته في وضعية رد الفعل.

إذا كان المدير سيئاً، يقول: لا أستطيع النجاح.

إذا كان الاقتصاد صعباً، يقول: لا فائدة من المحاولة.

إذا لم يساعده أحد، يتوقف.

إذا أخطأ شخص بحقه، يترك غضبه يحدد تصرفاته.

إذا فشل مشروع، يعتبر أن الحياة ضده.

أما الشخص المبادر فيسأل:

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

قد لا يستطيع تغيير المدير، لكنه يستطيع تحسين مهاراته أو البحث عن فرصة أخرى أو تطوير علاقاته المهنية.

قد لا يستطيع تغيير الاقتصاد، لكنه يستطيع إدارة نفقاته وتعلم مهارة جديدة والبحث عن مصادر دخل مناسبة.

قد لا يستطيع تغيير الماضي، لكنه يستطيع تغيير طريقة تعامله مع المستقبل. هذه هي دائرة التأثير.

هناك أشياء داخل سيطرتك المباشرة، وأشياء يمكنك التأثير فيها، وأشياء تقع خارج قدرتك على التحكم.

الشخص الذي يستهلك كل طاقته في الأشياء التي لا يستطيع تغييرها يصبح أكثر إحباطاً.

أما الشخص الذي يركز على دائرة تأثيره، فإنه يزيد تدريجياً من قدرته على الفعل.

تخيل موظفاً يشعر أن زملاءه لا يحترمونه.

يمكنه أن يقضي أسابيع في الشكوى منهم.

ويمكنه أن يسأل نفسه:

هل ألتزم بالمواعيد؟

هل أتحدث باحترام؟

هل أنجز عملي؟

هل أمتلك المعرفة اللازمة؟

هل أوصل أفكارى بوضوح؟

هل أضع حدوداً عندما يتجاوز أحدهم؟

هل أطلب التغذية الراجعة؟

هذه أسئلة مبادرة.

المبادرة لا تقول:

«أنا السبب في كل شيء.»

بل تقول:

«أنا مسؤول عن الجزء الذي أستطيع التأثير فيه.»

وهذا فرق جوهري.

لغة الضحية ولغة المسؤولية

الكلمات التي نستخدمها تكشف طريقة تفكيرنا.

هناك فرق بين:

«لا أستطيع.»

و:

«لا أستطيع الآن، لكن يمكنني أن أتعلم.»

هناك فرق بين:

«هو جعلني غاضباً.»

و:

«تصرفه أثار غضبي، وأنا مسؤول عن كيفية ردي.»

هناك فرق بين:

«ليس لدي وقت.»

و:

«أنا اخترت أن أعطي وقتي لأشياء أخرى.»

هذا لا يعني أن كل الظروف سهلة.

لكنه يعيد للإنسان شيئاً مهماً جداً:

الإحساس بالقدرة على الفعل.

كيف تطبق المبادرة في الحياة الواقعية؟

عندما تحدث مشكلة، لا تبدأ بالسؤال:

من المخطئ؟

ابدأ بالسؤال:

ما الواقع؟

ما الذي حدث فعلاً؟

ما الذي يقع ضمن مسؤوليتي؟

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع اتخاذها الآن؟

هذه الطريقة تمنعك من الغرق في اللوم.

إذا تأخرت في مشروع، لا تضيع يومك في إهانة نفسك.

حدد سبب التأخير.

عدّل الخطّة.

أبلغ الأشخاص المعنيين.

تعلم من الخطأ.

ثم أكمل.

إذا خسرت فرصة عمل، اسمح لنفسك بالشعور بخيبة الأمل، ثم راجع سيرتك الذاتية، طور مهارة، وسع شبكة علاقاتك، وابحث عن فرص أخرى.

المبادرة ليست عدم التأثر.

المبادرة هي ألا تجعل التأثر يمنعك من الفعل.

العادة الثانية: ابدأ والغاية في ذهنك

لا تبدأ الحركة قبل أن تعرف الاتجاه

يمكن للإنسان أن يكون مشغولاً جداً ومع ذلك لا يتقدم.

قد يستيقظ مبكراً.

يعمل طوال اليوم.

يرد على الرسائل.

يحضر الاجتماعات.

يتابع عشرات المهام.

ثم يكتشف بعد أشهر أنه كان مشغولاً فقط، وليس متقدماً.

لذلك قبل أن تسأل:

«كيف أصل؟»

اسأل:

«إلى أين أريد أن أصل؟»

الغاية في الذهن تعني أن تمتلك تصوراً واضحاً عن نوع الحياة التي تريد بناءها.

لا يكفي أن تقول:

«أريد النجاح.»

ما معنى النجاح؟

هل هو المال؟

الاستقلال؟

الخبرة؟

المنصب؟

الأسرة؟

المساهمة؟

الحرية؟

الراحة؟

التعلم؟

كل شخص يحتاج إلى تعريفه الخاص للنجاح.

لأنك إذا لم تحدد قيمك، سيحددها الآخرون لك.

قد تجد نفسك تطارد وظيفة فقط لأن المجتمع يعتبرها ناجحة.

أو تشتري أشياء لا تحتاجها لأنك تريد إثبات مكانتك.

أو تعمل ساعات طويلة فقط لأنك تخاف أن يقال إنك غير طموح.

ثم تصل إلى الهدف وتسأل:

لماذا كنت أريد هذا أصلاً؟

القيم قبل الأهداف

الهدف يقول أين تريد أن تصل.

القيمة تقول كيف تريد أن تعيش أثناء الطريق.

قد يكون هدفك أن تصبح مديراً.

لكن كيف تريد أن تكون كمدير؟

هل تريد أن تكون عادلاً؟

واضحاً؟

مسؤولاً؟

محترماً؟

متعلماً؟

إنساناً يهتم بفريقه؟

هذه القيم مهمة لأن النجاح بدون قيم قد يتحول إلى خسارة من نوع آخر.

قد تحقق مالا كثيراً وتخسر صحتك.

قد تحصل على منصب وتخسر علاقاتك.

قد تصبح مشهوراً وتفقد خصوصيتك.

قد تنجح مهنياً وتعيش دائماً تحت ضغط.

لذلك اسأل:

ما الذي أريد تحقيقه دون أن أخسر نفسي في الطريق؟

تخيل نفسك بعد سنوات

تخيل أنك تنظر إلى حياتك بعد سنوات.

ماذا تريد أن تكون قد بنيت؟

كيف تريد أن تكون علاقتك بعائلتك؟

ما المهارات التي تريد أن تمتلكها؟

ما نوع الشخص الذي تريد أن تكونه في الأزمات؟

ما العمل الذي تريد أن تتقنه؟

كيف تريد أن تكون علاقتك بالمال؟

كيف تريد أن يتذكرك الأشخاص الذين تعاملوا معك؟

هذه الأسئلة تساعدك على بناء رؤية.

ثم اسأل:

هل قراراتي الحالية تقربني من هذه الصورة أم تبعدني عنها؟

إذا كانت رؤيتك أن تصبح خبيراً في مجال معين، لكنك لا تتعلم ولا تطبق، فهناك تناقض.

إذا كنت تريد الاستقلال المالي، لكنك تنفق كل دخلك بلا تخطيط، فهناك تناقض.

إذا كنت تريد علاقات قوية، لكنك لا تخصص وقتاً لمن تحب، فهناك تناقض.

الحياة تتغير عندما تتطابق القرارات اليومية مع الاتجاه الذي اخترته.

العادة الثالثة: ضع الأشياء الأولى أولاً

إدارة الوقت ليست إدارة الساعة فقط

الجميع يملك أربعاً وعشرين ساعة.

لكن النتائج تختلف لأن الناس لا يستخدمون وقتهم بالطريقة نفسها.

المشكلة ليست دائماً في قلة الوقت.

المشكلة في الأولويات.

هناك أشياء مهمة وعاجلة.

وهناك أشياء مهمة لكنها غير عاجلة.

وهناك أشياء عاجلة لكنها ليست مهمة.

وهناك أشياء ليست مهمة ولا تستحق جزءاً كبيراً من انتباهك.

أخطر فئة هي الأمور المهمة وغير العاجلة.

الصحة مهمة، لكنها قد لا تصرخ عليك اليوم.

التخطيط مهم، لكنه لا يعطي مكافأة فورية.

التعلم مهم، لكنه لا يظهر أثره بعد ساعة.

بناء العلاقات مهم، لكنه يحتاج إلى سنوات.

الادخار مهم، لكنه لا يعطي شعوراً فورياً مثل الشراء.

تطوير المهارات مهم، لكنه يحتاج إلى صبر.

ولهذا يتركها الناس حتى تصبح أزمة.

الشخص الذي يهمل صحته لسنوات قد يجد نفسه أمام مشكلة صحية.

الشخص الذي لا يخطط مالياً قد يجد نفسه أمام أزمة مالية.

الشخص الذي يهمل علاقاته قد يكتشف أن المسافة أصبحت كبيرة.
الشخص الذي لا يطور نفسه قد يجد أن سوق العمل تغير من حوله.
القيادة الذاتية تعني أن تفعل الأشياء المهمة قبل أن تتحول إلى طوارئ.

لا تملأ يومك بالمهام فقط

يمكن أن تكون مشغولاً طوال اليوم دون إنجاز أهم شيء.

قبل بداية اليوم، حدد الشيء الأكثر أهمية.

ثم احم وقتك منه.

ضع الهاتف بعيداً.

أغلق المشتتات.

لا تسمح لكل شخص أن يعيد ترتيب يومك.

تعلم أن تقول:

«سأعود إليك لاحقاً.»

«لا أستطيع القيام بهذا الآن.»

«هذا ليس من أولوياتي الحالية.»

قول «لا» لبعض الأشياء هو قول «نعم» لما هو أهم.

الفرق بين النشاط والإنجاز

قد تقضي ساعة في ترتيب الملفات وتشعر أنك عملت.

لكن هل كان هذا أهم شيء؟

قد تقضي ثلاث ساعات في الاجتماعات.

لكن ماذا تحقق؟

قد ترد على عشرات الرسائل.

لكن هل اقتربت من هدفك؟

اسأل دائماً:

ما النتيجة التي أريد تحقيقها؟

ثم اختر النشاط الذي يقود إليها.

الانتقال من الاستقلالية إلى الترابط

العادات الثلاث الأولى تبني أساساً داخلياً.

تتعلم أن تتحمل مسؤولية نفسك.

وتحدد الاتجاه.

وتتعلم ترتيب أولوياتك.

لكن الإنسان لا يعيش وحده.

نحن نعمل مع الآخرين.

نختلف معهم.

نتفاوض.

نبني أسرنا.

نؤسس المشاريع.

نتعامل مع الزملاء.

نحتاج إلى الثقة.

وهنا تبدأ مرحلة أخرى:

كيف أنجح مع الآخرين؟

العادة الرابعة: فكر بمنفعة الجميع

النجاح ليس بالضرورة لعبة يخسر فيها الآخرون

هناك عقلية تقول:

إذا ربحت أنت، فلا بد أن أخسر أنا.

إذا حصل زميلي على فرصة، فقد خسرت.

إذا نجح شخص آخر، فقد نقص شيء من نجاحي.

إذا كان الطرف الآخر قوياً، فيجب أن أكون أقوى منه.

هذه العقلية تحول الحياة إلى منافسة دائمة.

أما تفكير المنفعة للجميع فيبحث عن حلول تحقق قيمة للطرفين عندما يكون ذلك ممكناً.

في العمل مثلاً، إذا اختلف الموظف مع المدير حول مهمة، لا يجب أن تكون النتيجة:

إما أن ينتصر الموظف أو ينتصر المدير.

يمكن البحث عن حل يحافظ على جودة العمل ويأخذ في الاعتبار الموارد والوقت والنتيجة المطلوبة.

في التفاوض التجاري، لا يعني نجاحك أن تستغل الطرف الآخر.

إذا شعر الطرف الآخر أنه تعرض للخداع، قد تحصل على مكسب سريع وتخسر العلاقة والثقة.

النجاح المستدام يبحث عن قيمة متبادلة.

لكن من المهم فهم شيء آخر:

Win-Win لا يعني أن تقبل كل شيء حتى يرضى الجميع.

هناك مواقف لا يمكن فيها تحقيق منفعة متساوية.

وقد تحتاج إلى رفض صفقة.

وقد تحتاج إلى إنهاء علاقة مهنية.

وقد يحدث اختلاف حقيقي في المصالح.

الهدف ليس إجبار الواقع على أن يكون مثالياً.

الهدف هو البحث عن الحل المتوازن عندما يكون ذلك ممكناً.

المنفعة المتبادلة تحتاج إلى حدود

الشخص الذي يريد إرضاء الجميع ليس بالضرورة شخصاً يفكر بمنفعة الجميع.

قد يكون فقط خائفاً من الرفض.

التوازن يعني:

أحترم مصلحتي.

وأحترم مصلحة الطرف الآخر.

وأبحث عن حل عادل.

وإذا لم نجد حلاً مناسباً، أستطيع أن أرفض باحترام.

هذه عقلية ناضجة.

العادة الخامسة: اسع أولاً لأن تفهم ثم لأن تُفهم

الاستماع الحقيقي أصعب مما يبدو

معظم الناس لا يستمعون بهدف الفهم.

يستمعون بهدف الرد.

أثناء حديث الشخص الآخر، قد يكون عقلك منشغلاً بتجهيز الجملة التالية.

يفكر:

كيف أثبت أنه مخطئ؟

كيف أشرح موقعي؟

كيف أدافع عن نفسي؟

متى سأتكلم؟

وهكذا يبدو أنك تستمع، لكنك في الحقيقة تنتظر دورك.

الاستماع التعاطفي مختلف.

يعني أن تحاول فهم التجربة من وجهة نظر الشخص الآخر قبل أن تطلب منه فهم وجهة نظرك.

مثلاً، إذا قال موظف:

«أشعر أنني أتحمل أعمالاً أكثر من الآخرين.»

يمكن أن يكون رد المدير:

«هذا غير صحيح، الجميع يعمل.»

وقد يكون الرد الأكثر فهماً:

«أريد أن أفهم أكثر. ما المهام التي تشعر أنها أصبحت فوق طاقتك؟»

السؤال لا يعني الموافقة.

لكنه يفتح الباب للفهم.

الفهم لا يعني الاتفاق

يمكنك أن تفهم شخصاً وتختلف معه.

يمكنك أن تقول:

«أفهم لماذا ترى الأمر بهذه الطريقة.»

ثم تقول:

«لكن لدي معلومات تجعلني أرى القرار بشكل مختلف.»

هذا أفضل من:

«أنت لا تفهم شيئاً.»

في العلاقات، الناس غالباً لا يحتاجون دائماً إلى شخص يحل المشكلة فوراً.

أحياناً يحتاجون إلى أن يشعروا أن أحداً فهمهم.

استمع إلى ما وراء الكلمات

عندما يتحدث شخص بغضب، اسأل:

ما الحاجة الموجودة خلف الغضب؟

هل يشعر بعدم الاحترام؟

بعدم التقدير؟

بالخوف؟

بالضغط؟

بالظلم؟

بالارتباك؟

عندما تفهم السبب، يصبح التعامل مع المشكلة أسهل.

القائد الذي يسمع الكلمات فقط قد يعالج العرض.

القائد الذي يفهم ما وراء الكلمات قد يصل إلى أصل المشكلة.

العادة السادسة: التكتاف والتآزر

معاً يمكن أن نصنع شيئاً لا يستطيع الفرد صنعه وحده

التآزر لا يعني مجرد جمع مجموعة من الأشخاص في غرفة.

يمكن لفريق مكون من عشرة أشخاص أن يكون أقل فعالية من شخصين متفاهمين.

التآزر الحقيقي يحدث عندما تصبح نقاط القوة المختلفة مكملية لبعضها.

شخص ممتاز في التحليل.

آخر ممتاز في التواصل.

آخر يفهم الجانب التقني.

آخر يعرف العملاء.

آخر يستطيع تنظيم التنفيذ.

عندما يعمل هؤلاء بطريقة صحيحة، يصبح مجموع قدراتهم أكبر من مجرد مجموع جهودهم الفردية.

لكن لتحقيق ذلك، يجب أن توجد بيئة تسمح بالاختلاف.

إذا كان القائد يعاقب كل شخص يعترض عليه، فلن يحصل على أفكار حقيقية.

سيقول الجميع:

«نعم، صحيح.»

ثم يناقشون المشكلات بعيداً عنه.

التآزر يحتاج إلى أمان يسمح للناس بالتعبير عن رأيهم باحترام.

الاختلاف ليس عدواً

أحياناً يكون أفضل قرار هو القرار الذي لم يكن موجوداً في بداية النقاش.

شخص يقترح فكرة.

شخص آخر يعترض عليها.

ثالث يضيف تعديلاً.

رابع يكتشف خطراً.

ثم يتم بناء حل جديد أفضل من الاقتراحات الأصلية.

هنا يصبح الاختلاف أداة للإبداع.

لكن الاختلاف يحتاج إلى قواعد:

نناقش الفكرة لا الشخص.

ننتقد الحجة لا الكرامة.

نسمح بالسؤال.

نبحث عن الأدلة.

نعترف عندما يتضح أننا مخطئون.

لا نخلط بين الثقة والعناد.

لا يمكنك الاستمرار إلى الأبد بنفس الطاقة

هناك قصة رمزية معروفة عن شخص يقطع شجرة بمنشار أصبح غير حاد،
ومع ذلك يواصل العمل دون أن يتوقف لشحذ المنشار.

يمكن أن يكون الإنسان كذلك.

يعمل.

يعمل أكثر.

ينام أقل.

يتعلم أقل.

يتوتر أكثر.

ثم يتساءل لماذا أصبح أقل إنتاجية.

لكن المشكلة ليست دائماً في قلة الجهد.

أحياناً الأداة نفسها تحتاج إلى تجديد.

والأداة هنا هي:

أنت.

جسدك.

عقلك.

علاقاتك.

قيمك وحياتك الداخلية.

الجانب الجسدي

الجسم ليس منفصلاً عن قدرتك على التفكير والعمل.

النوم المنتظم قدر الإمكان، الحركة، التغذية المتوازنة، وشرب الماء والعناية بالصحة كلها عناصر تساعد على المحافظة على الطاقة.

لا تحتاج إلى تحويل حياتك إلى برنامج رياضي قاسٍ.

المطلوب هو الاستمرارية.

المشي.

الرياضة المناسبة لقدرتك.

تقليل السلوكيات الضارة.

النوم بشكل أفضل.

إعطاء الجسم فرصة للتعافي.

الهدف ليس أن تبدو مثالياً.

الهدف أن تمتلك جسداً يساعدك على عيش الحياة التي تريدها.

الجانب العقلي

العقل الذي لا يتعلم يتجمد تدريجياً.

اقرأ.

تعلم.

اسأل.

ناقش.

اكتب.

تعلم من الأخطاء.
تعلم مهارة مهنية.
تعلم لغة.
اقرأ في مجالك.
اقرأ خارج مجالك.
لا تجعل المعرفة مجرد استهلاك.
طبق ما تتعلمه.
المعلومة التي لا تغير أي سلوك قد تبقى مجرد معلومة.

الجانب الاجتماعي والعاطفي
الإنسان يحتاج إلى العلاقات.
ليس الهدف أن تعرف مئات الأشخاص.
قد تكون لديك دائرة صغيرة من العلاقات الجيدة أفضل من عدد كبير من العلاقات السطحية.
تعلم أن تسأل عن الآخرين.
تعلم الاعتذار.
تعلم التعبير عن الامتنان.
تعلم حل الخلاف.
تعلم أن تقول ما تحتاجه دون عدوان.
تعلم أن تباعد عن العلاقات المؤذية عندما يصبح الابتعاد ضرورياً.
ولا تجعل العمل يأخذ كل المساحة من حياتك.

الجانب الروحي والقيمي

هذا الجانب يختلف من شخص إلى آخر.

قد يكون مرتبطاً بالإيمان والعبادة.

وقد يكون مرتبطاً بالتأمل والسكينة ومراجعة الذات والقيم والمعنى.

المهم أن يكون لديك مكان داخلي تعود إليه عندما تصبح الحياة صاخبة.

اسأل:

ما الذي أؤمن أنه مهم؟

ما المبادئ التي لا أريد التخلي عنها؟

من أريد أن أكون عندما أواجه الإغراء أو الخوف أو الضغط؟

ما الشيء الذي يجعل حياتي ذات قيمة بالنسبة لي؟

هذه الأسئلة تمنح الإنسان بوصلة.

عندما تجتمع العادات السبع

العادات السبع ليست سبع أفكار منفصلة.

هي رحلة متدرجة.

تبدأ من الداخل.

تتعلم أن تكون مسؤولاً عن استجابتك.

ثم تحدد اتجاهك.

ثم ترتب أولوياتك.

ثم تتعلم النجاح مع الآخرين.

تبحث عن المنفعة المتبادلة.

تتعلم الاستماع والفهم.

تتعلم التعاون والتآزر.

ثم تعود إلى نفسك وتجدد طاقتك.

وهكذا تبدأ دورة مستمرة:

وعي → مسؤولية → رؤية → ترتيب → تعاون → فهم → تجديد → نمو

تطبيق واقعي في العمل

تخيل موظفاً يريد أن يصبح مسؤولاً ناجحاً.

إذا كان مبادراً، فلن ينتظر دائماً أن يخبره أحد بما يجب أن يفعله.

سيراقب المشكلات.

سيبحث عن المعلومات.

سيطلب التوضيح عندما يحتاج إليه.

سيبلغ عن المخاطر.

وسيتحمل مسؤولية أخطائه.

إذا بدأ والغاية في ذهنه، فسوف يعرف نوع المسؤول الذي يريد أن يصبحه، وليس فقط المنصب الذي يريد الوصول إليه.

إذا وضع الأشياء الأولى أولاً، فسوف يفرق بين العمل الحقيقي والضحيج اليومي.

إذا فكر بمنفعة الجميع، فسوف يبحث عن حلول تحافظ على مصلحة المؤسسة وتحترم مصالح العاملين.

إذا سعى أولاً إلى الفهم، فسوف يستمع لفريقه قبل إصدار الأحكام.

إذا تآزر مع الآخرين، فسوف يستخدم خبراتهم بدلاً من محاولة القيام بكل شيء وحده.

وإذا شحذ المنشار، فسوف يحافظ على صحته وعقله وعلاقاته وقدرته على الاستمرار.

هنا تتحول العادات من كتاب إلى شخصية.

عندما تقع الأزمة

الاختبار الحقيقي لهذه المبادئ ليس في الأيام الهادئة.

الاختبار الحقيقي عندما يحدث شيء غير متوقع.

مشروع يفشل.

عميل غاضب.

خلاف داخل الفريق.

مشكلة مالية.

ضغط شديد.

خطأ مهني.

خبر سيئ.

في تلك اللحظة، لا تسأل فقط:

«كيف أنهي المشكلة؟»

اسأل أيضاً:

«أي شخصية أريد أن أكون وأنا أتعامل معها؟»

الشخص المبادر يتوقف عن إضاعة الوقت في اللوم.

الشخص الذي يبدأ والغاية في ذهنه يتذكر ما هو مهم.

الشخص الذي يضع الأشياء الأولى أولاً يعرف ما يجب معالجته أولاً.

الشخص الذي يفكر بمنفعة الجميع يبحث عن حل لا يخلق مشكلة أكبر.

الشخص الذي يسعى للفهم يستمع قبل الحكم.

الشخص الذي يتأزر يستعين بالآخرين.

والشخص الذي يشحذ المنشار يعرف متى يحتاج إلى التوقف واستعادة قدرته.

دفتر التطبيق الشخصي

خذ ورقة و اكتب:

ما الذي أستطيع التحكم فيه في حياتي الآن؟

اكتب كل ما يقع ضمن مسؤوليتك.

ثم اكتب:

ما الأشياء التي أستهلك طاقتي في محاولة تغييرها رغم أنها ليست تحت سيطرتي؟

ثم اسأل:

ما الحياة التي أريد بناءها؟

لا تكتب ما يتوقعه الآخرون منك.

اكتب ما تراه أنت مهماً.

ثم:

ما أهم شيء يجب أن أفعله الآن؟

ثم:

ما العلاقة التي تحتاج إلى إصلاح أو اهتمام؟

ثم:

ما المهارة التي إذا طورتها ستغير مستقبلي؟

ثم:

كيف هي صحتي وطاقتي؟

ثم:

متى كانت آخر مرة توقفت فيها لأراجع نفسي بهدوء؟

هذه الأسئلة ليست واجباً مدرسياً.

إنها طريقة للعودة إلى نفسك.

مراجعة أسبوعية

في نهاية كل أسبوع، اجلس وحدك لبعض الوقت.

أطفئ الهاتف.

لا تحاول أن تحكم على نفسك.

راجع الأسبوع بصدق.

أين كنت مبادراً؟

أين ألقيت اللوم على الظروف؟
هل كانت أفعالك متوافقة مع أهدافك؟
هل أنفقت وقتك على أولوياتك؟
هل استمعت فعلاً للآخرين؟
هل بحثت عن حلول تحقق منفعة متبادلة؟
هل استفدت من نقاط قوة الآخرين؟
هل اهتممت بجسدك وعقلك وعلاقاتك وحياتك الداخلية؟
ثم اسأل السؤال الأهم:
ما الشيء الواحد الذي إذا حسنته الأسبوع القادم سيصنع أكبر فرق؟
اختر شيئاً واحداً.
ثم طبقه.

كلمة أخيرة

لا تستخدم هذه العادات لتصبح شخصاً مثالياً.
استخدمها لتصبح أكثر وعياً.
لن تكون مبادراً طوال الوقت.
ستلوم الظروف أحياناً.
ستفقد تركيزك.
ستتخذ قرارات خاطئة.
ستغضب.

ستفشل.

ستنسى بعض أولوياتك.

وقد تهمل نفسك في بعض الفترات.

هذا طبيعي.

المهم ألا تجعل الخطأ هو هويتك.

ارجع.

صح.

تعلم.

استمر.

الإنسان القوي ليس الإنسان الذي لا يسقط.

إنه الإنسان الذي يتعلم كيف يعود إلى الطريق.

القيادة تبدأ عندما تتوقف عن انتظار أن يأتي شخص آخر لينظم حياتك.

تبدأ عندما تقول:

هذه حياتي، وهذه مسؤوليتي، وهذه اختياراتي، وهذا الجزء الذي أستطيع أن أغیره.

ثم تحدد الاتجاه.

ثم تضع الأشياء المهمة أولاً.

ثم تتعلم كيف تنجح مع الآخرين.

ثم تحافظ على نفسك حتى تستطيع الاستمرار.

وفي النهاية، لا يكون النجاح الحقيقي مجرد الوصول إلى مكان معين.

بل أن تصل وأنت ما زلت تعرف من أنت.

أن تمتلك المال دون أن يمتلكك المال.
أن تمتلك السلطة دون أن تتحول إلى ظلم.
أن تمتلك المعرفة دون غرور.
أن تنجح دون أن تحتاج إلى تحطيم الآخرين.
أن تحب الناس دون أن تفقد نفسك.
أن تعرف متى تعمل ومتى ترتاح.
أن تعرف متى تقود ومتى تستمع.
أن تعرف متى تتمسك ومتى تترك.
وأن تبني حياة لا تبدو ناجحة أمام الآخرين فقط، بل تكون ذات معنى بالنسبة إليك أنت.

فالنجاح الخارجي يصبح أكثر استدامة عندما يبدأ ببناء الإنسان من الداخل.

بدر شاشا

«قد لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث لك، لكنك تستطيع أن تعمل على الطريقة التي تستجيب بها لما يحدث، وأن تختار الاتجاه الذي تريد أن تسير إليه، وأن تجعل أفعالك اليومية متوافقة مع قيمك وأهدافك.»

الفصل العاشر

الأخطاء التي تصنع حياة صعبة

هناك أخطاء لا تبدو خطيرة عندما تحدث للمرة الأولى.

تأجيل ساعة.

إنفاق مبلغ صغير.

اختيار موظف بسرعة.

إهمال محادثة مع الزوج أو الزوجة.

تأجيل الدراسة إلى آخر الأسبوع.

قبول ضغط إضافي في العمل.

النوم متأخرًا ليلة أخرى.

ترك مشكلة صغيرة دون حل.

لكن الحياة لا تتشكل فقط من القرارات الكبيرة.

تتشكل أيضًا من آلاف القرارات الصغيرة التي تتكرر.

الخطأ المتكرر يتحول إلى عادة.

والعادة تتحول إلى نظام.

والنظام يبدأ في تشكيل النتائج.

لهذا فإن إدارة الحياة ليست مجرد معرفة ما يجب فعله.

إنها أيضًا معرفة ما يجب التوقف عن فعله.

وهنا تظهر أهمية دراسة الأخطاء.

فالإنسان الذي يعرف أسباب الفشل لا يصبح محصنًا من الفشل، لكنه يصبح أكثر قدرة على اكتشافه مبكرًا وتصحيح المسار.

الخطأ الأول: محاولة إدارة كل شيء في الوقت نفسه

يريد الإنسان أحيانًا أن يصلح صحته وماله وعمله ودراسته وعلاقاته وعاداته في أسبوع واحد.

فيضع عشرات الأهداف.

يبدأ بحماس.

ثم يتعب.

ثم يفشل في الالتزام.

ثم يفسر ذلك بأنه ضعيف الإرادة.

لكن المشكلة قد تكون في النظام نفسه.

عندما تضع عددًا كبيرًا من التغييرات في وقت واحد، يصبح الحفاظ عليها أصعب.

لذلك من المفيد أن تسأل:

ما المشكلة الأكثر تأثيرًا الآن؟

ما الشيء الذي إذا تحسن، سيساعد بقية الأشياء؟

ابدأ من نقطة ذات أثر مرتفع.

قد تكون النوم.

أو الفوضى المالية.

أو مشكلة صحية.

أو عادة يومية تستهلك وقتك.

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في صباح واحد.

الخطأ في إدارة الموارد البشرية: اختيار الشخص الخطأ ثم محاولة إصلاحه

في المؤسسات، يمكن أن تكون تكلفة الاختيار السيئ أكبر من تكلفة تدريب الموظف الجيد.

من الأخطاء الشائعة اختيار شخص لأنه يتحدث بثقة، أو لأنه يملك سيرة ذاتية جميلة، أو لأن الانطباع الأول كان جيدًا.

لكن الانطباع ليس نظام اختيار.

الاختيار المهني يحتاج إلى تحديد واضح للوظيفة، ومعايير مرتبطة بها، وأدلة على الكفاءة، وأسئلة موحدة عندما يكون ذلك مناسبًا، وتقييمًا منظمًا بدل الاعتماد الكامل على الحدس.

المشكلة ليست في الحدس نفسه.

المشكلة هي أن الإنسان قد يخطئ بين:

أحب هذا الشخص.

وبين:

هذا الشخص مناسب فعلاً للوظيفة.

الخطأ في الموارد البشرية: توظيف الشخص ثم تركه بلا نظام

حتى الموظف الجيد قد يفشل إذا كانت المؤسسة لا تعطيه وضوحًا.

من المسؤول؟

ما المطلوب؟

كيف يقاس الأداء؟

ما الصلاحيات؟

ما الأولويات؟

ما الإجراءات؟

من أين يحصل على المعلومات؟

الموظف الذي لا يعرف ما المطلوب منه قد يقضي طاقته في التخمين.

لذلك فإن الإدارة الجيدة لا تقول فقط:

اعمل جيدًا.

بل تحدد:

ماذا يعني العمل الجيد؟

الخطأ في الموارد البشرية: تقييم الشخصية بدل السلوك والأداء
قد تقول الإدارة:

هذا موظف ممتاز لأنه شخص جيد.

لكن التقييم المهني يحتاج إلى أدلة.

هل يحقق أهدافه؟

هل يلتزم بالإجراءات؟

هل يتعامل باحترام؟

هل يطور مهاراته؟

هل ينجز؟

هل يتعاون؟

التقييم يجب أن يكون أقرب إلى السلوك والأداء القابل للملاحظة من
الانطباعات العامة.

الخطأ في الموارد البشرية: الخوف من إعطاء التغذية الراجعة

بعض المديرين يؤجلون الحديث عن المشكلة.

الموظف يتأخر.

ثم يتكرر التأخير.

ثم يصبح المدير غاضباً.

ثم يحدث انفجار.

كان يمكن أن تبدأ المشكلة بمحادثة هادئة.

التغذية الراجعة الفعالة ليست:

أنت سيئ.

بل:

حدث كذا.

المطلوب هو كذا.

الفجوة الحالية هي كذا.

ما السبب؟

ما الدعم الذي تحتاجه؟

ومتى نراجع التحسن؟

الخطأ في الإدارة: معاقبة الخطأ بدل التعلم منه

هناك أخطاء يجب أن يتحمل صاحبها مسؤوليتها.

لكن المؤسسة التي تعاقب كل خطأ دون تحليل قد تشجع على إخفاء الأخطاء.

والخطأ المخفي قد يكون أخطر من الخطأ المعلن.

في بيئة العمل الناضجة، السؤال ليس فقط:

من أخطأ؟

بل:

لماذا حدث؟

هل كانت التعليمات واضحة؟

هل كان التدريب كافياً؟

هل كان ضغط العمل غير منطقي؟

هل النظام نفسه يسمح بتكرار الخطأ؟

ثم تأتي المسؤولية الفردية حيث تكون مناسبة.

الخطأ في الموارد البشرية: ترقية الموظف الممتاز تقنيًا إلى مدير دون إعداد

أن تكون ممتازًا في تخصصك لا يعني تلقائيًا أنك ستصبح مديرًا ممتازًا.

الإدارة تحتاج مهارات أخرى.

التواصل.

التفويض.

حل النزاعات.

التقييم.

التخطيط.

إدارة الاجتماعات.

إعطاء الملاحظات.

اتخاذ القرارات.

فشل كثير من المؤسسات عندما تتعامل مع الإدارة كأنها مجرد مكافأة للموظف الفني.

الخطأ في الموارد البشرية: المدير الذي يريد أن يفعل كل شيء

المدير الذي لا يفوض قد يصبح عنق زجاجة.

كل قرار يمر منه.

كل مشكلة تنتظر.

كل ملف يعود إليه.

ومع الوقت يتعب هو ويتأخر الفريق.

التفويض لا يعني التخلص من المسؤولية.

يعني توزيع العمل مع وضوح المسؤوليات والنتائج وآليات المتابعة.
الخطأ في الموارد البشرية: الخلط بين الولاء والكفاءة
قد يكون شخص محبوباً جداً داخل المؤسسة لكنه غير مناسب لدور معين.
وقد يكون شخص هادئاً وغير اجتماعي لكنه شديد الكفاءة.
لا تجعل الشعبية معياراً للأداء.
ولا تجعل الشخصية الهادئة دليلاً على ضعف القيادة.
ابحث عن السلوك والنتائج والقدرة على التعلم.
إدارة الوقت: الخطأ الأكبر هو التعامل مع الوقت كأنه مساحة فارغة
يقول الإنسان:
سأفعل هذا عندما أجد وقتاً.
لكن الوقت لا يظهر غالباً من تلقاء نفسه.
إذا لم تحدد ما الذي يستحق وقتك، ستأخذك الأشياء العاجلة.
رسائل.
هاتف.
اجتماعات.
طلبات الآخرين.
مقاطع قصيرة.
مهام صغيرة.
ثم ينتهي اليوم.
المشكلة ليست دائماً نقص الوقت.

أحياناً هي غياب الأولويات.

الوقت والطاقة

ليست كل ساعات اليوم متساوية بالنسبة لكل شخص.

قد تكون أكثر تركيزاً في الصباح.

وقد يكون شخص آخر أكثر نشاطاً مساءً.

لذلك لا تدير الوقت فقط.

أدر الطاقة أيضاً.

ضع الأعمال التي تحتاج إلى تركيز في الفترات التي تكون فيها أكثر قدرة على التركيز متى سمحت ظروفك.

الخطأ: جدول مزدحم جداً

الجدول الذي لا يحتوي على مساحة للطوارئ ليس جدولاً واقعياً.

سيحدث اتصال.

سيتأخر شخص.

ستظهر مشكلة.

ستحتاج إلى راحة.

ستحدث مهمة عاجلة.

لذلك اترك هامشاً.

الحياة ليست برنامجاً يعمل دون أحداث غير متوقعة.

الخطأ: قائمة مهام ضخمة

قائمة تحتوي على ثلاثين مهمة قد تجعلك تشعر بأنك مشغول قبل أن تبدأ.

الأفضل أن تحدد ما الذي يجب أن يتحقق فعلاً.

ما المهمة التي إذا أنجزتها اليوم سيكون اليوم ناجحاً؟

هذا السؤال يعيد ترتيب الانتباه.

التسويق

التسويق ليس دائماً كسلاً.

قد يكون محاولة للهروب من شعور غير مريح.

مهمة صعبة.

خوف من الفشل.

ملل.

غموض.

كمالية.

قلق.

وقد وجدت مراجعة منهجية وتحليل تلوي للتدخلات النفسية ضد التسويق فوائد صغيرة إجمالاً، مع نتائج واعدة للعلاج المعرفي السلوكي، وإن كانت الأدلة في ذلك التحليل محدودة ومتفاوتة.

وهذا مهم.

لأن العلاج لا يبدأ دائماً بقول:

كن منضبطاً.

بل بالسؤال:

ما الذي يحدث قبل أن أوجل؟

منهج عملي لمقاومة التسويق

خذ المهمة.

اجعلها محددة.

لا تقل:

سأدرس.

قل:

سأفتح الفصل وأحل أول تمرين.

لا تقل:

سأعمل على المشروع.

قل:

سأكتب أول صفحة.

ثم اجعل البداية صغيرة بما يكفي لكي لا تحتاج إلى مفاوضات طويلة مع نفسك.

الفكرة ليست أن تخذع نفسك.

الفكرة أن تقلل الاحتكاك الأول.

الخطأ: انتظار الحماس

الحماس متغير.

إذا بنيت حياتك عليه، ستتوقف كثيرًا.

الأنظمة أكثر استقرارًا.

وقت محدد.

مكان محدد.

خطوة محددة.

تكرار.

مراجعة.

هذه الطريقة أقل إثارة، لكنها أكثر قابلية للاستمرار.

الخطأ: الهاتف يأكل الوقت بصمت

الهاتف لا يحتاج إلى سرقة ساعتين دفعة واحدة.

يكفي أن يقطع تركيزك عشرات المرات.

تفتح إشعارًا.

ثم تطبيقًا.

ثم فيديو.

ثم رسالة.

ثم تعود إلى المهمة ولا تتذكر أين كنت.

لذلك إدارة الانتباه أصبحت جزءًا من إدارة الوقت.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

ضع الهاتف بعيدًا أثناء الأعمال التي تحتاج تركيزًا.

واجعل الوصول إلى المشتتات أصعب عندما تعمل.

المال: الخطأ الأول هو عدم معرفة أين يذهب

بعض الناس يعرفون راتبهم بدقة.

لكنهم لا يعرفون مصروفهم.

يعرفون الدخل.

ولا يعرفون التسرب.

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس المطلوب أن تعيش حياة محرومة.

المطلوب أن ترى الحقيقة.

كم يدخل؟

كم يخرج؟

أين يذهب؟

ما الثابت؟

ما المتغير؟

ما الضروري؟

ما الذي يمكن تقليله؟

الخطأ: اعتبار الميزانية عقوبة

الميزانية ليست سجنًا.

هي طريقة لإعطاء المال وظيفة.

بدل أن تسأل:

كيف أقلل الإنفاق؟

اسأل:

ما الذي أريد أن أستخدم أمواله من أجله؟

السكن.

الغذاء.

الصحة.

التعليم.

الأسرة.

الادخار.

الترفيه.

المستقبل.

عندما يصبح المال مرتبطاً بالأهداف، تصبح الميزانية أكثر معنى.

الثقافة المالية ليست رفاهية

هناك أدلة تجريبية على أن التعليم المالي يمكن أن يحسن المعرفة المالية، وله أيضاً تأثير إيجابي لكنه أصغر على السلوك المالي؛ تحليل تلوي من البنك الدولي وجد تأثيراً قدره 0.26 على المعرفة المالية و 0.09 على السلوك المالي، مع بقاء حجم التأثير السلوكي محدوداً.

وهذا يعلمنا شيئاً مهماً:

المعرفة وحدها لا تكفي.

يمكن أن تعرف أن الادخار مهم ولا تدخر.

يمكن أن تعرف خطر الديون ولا تزال تستدين.

لذلك تحتاج المعرفة إلى نظام سلوكي.

الخطأ: الدين من أجل المظهر

قد يقترض الإنسان ليبدو ناجحاً.

سيارة.

هاتف.

ملابس.

رحلات.

أثاث.

ثم يعيش ضغطاً مالياً طويلاً من أجل صورة قصيرة.

المال الذي تستخدمه لإقناع الآخرين أنك ناجح قد يتحول إلى عبء يمنعك من بناء النجاح الحقيقي.

الخطأ: عدم وجود احتياطي للطوارئ

الحياة فيها مفاجآت.

مرض.

إصلاح سيارة.

فقدان دخل.

مصاريف عائلية.

مشكلة في المنزل.

عندما لا توجد أي مساحة مالية، تتحول المشكلة الصغيرة إلى أزمة.

لذلك بناء احتياطي مالي مناسب للدخل والالتزامات يمكن أن يكون جزءاً من إدارة المخاطر الشخصية.

الخطأ: الاستثمار دون فهم

الاستثمار ليس مسابقة.

لا تدخل في أصل مالي لأن شخصاً قال:

سيرتفع.

افهم ما تشتري.

ما المخاطر؟

ما الأفق الزمني؟

ما الرسوم؟

ما احتمال الخسارة؟

هل تستطيع تحملها؟

ولا تستخدم أموالاً تحتاج إليها قريباً في مخاطر لا تستطيع تحمل خسارتها.

النجاح

من أكبر أخطاء النجاح تعريفه تعريفاً ضيقاً.

راتب مرتفع.

منصب.

سيارة.

منزل.

متابعون.

لكن ماذا لو حصلت عليها وخسرت صحتك؟

ماذا لو ربحتم المال وخسرت عائلتكم؟

ماذا لو حصلت على منصب وأصبحت لا تستطيع النوم؟

النجاح يحتاج إلى تعريف أوسع.

المال مهم.

العمل مهم.

الصحة مهمة.

العلاقات مهمة.

المعنى مهم.

الحرية مهمة.

ولا توجد صيغة واحدة مناسبة لكل إنسان.

الخطأ: مقارنة النتيجة وعدم مقارنة الثمن

قد ترى شخصًا ناجحًا.

لكن لا ترى تكلفته.

قد ترى دخله ولا ترى ساعات عمله.

قد ترى منصبه ولا ترى ضغطه.

قد ترى نجاحه ولا ترى سنوات الفشل التي سبقته.

المقارنة العمياء تجعل الإنسان يطلب النتيجة دون أن يفهم الثمن.

الخطأ: النجاح بلا حدود

هناك أشخاص يصلون إلى هدف ثم يضعون هدفًا جديدًا فورًا.

لا يوجد توقف.

لا يوجد احتفال.

لا يوجد تقييم.

فيصبح النجاح سلسلة لا تنتهي من المطاردة.

الطموح جيد.

لكن الإنسان يحتاج أيضًا إلى القدرة على التقدير.

الخطأ: ربط القيمة الإنسانية بالإنتاجية

أنت لست آلة إنتاج.

إذا لم تعمل اليوم، فهذا لا يعني أن قيمتك صفر.

الراحة ليست عدوًا للعمل.
والمرض ليس فشلًا أخلاقيًا.
والإنسان يحتاج إلى فترات لا ينتج فيها شيئًا خارجيًا.

الزواج

الزواج ليس مجرد حب.

إنه نظام حياة.

مال.

وقت.

مسؤوليات.

عائلة.

توقعات.

تواصل.

اختلاف.

مرض.

ضغط.

قرارات.

أطفال في بعض الزيجات.

لذلك اختيار الشريك لا ينبغي أن يقوم على الانجذاب وحده.

الخطأ: الزواج على أمل تغيير الطرف الآخر

هذه من أخطر التوقعات.

سأ تزوج وستتغير.

بعد الزواج سيصبح أكثر مسؤولية.

ستصبح أكثر هدوءًا.

سيتوقف عن الإنفاق.

ستتغير عاداته.

قد يتغير الإنسان فعلاً.

لكن لا تبني قراراً مصيرياً على نسخة مستقبلية متخيلة منه.

انظر إلى سلوكه الحالي.

الخطأ: تجاهل المال قبل الزواج

المال من المواضيع التي تحتاج إلى نقاش واضح.

كيف ينظر كل طرف إلى الادخار؟

ما الديون؟

ما الالتزامات؟

ما مستوى المعيشة المتوقع؟

كيف تُتخذ القرارات المالية؟

هل هناك دعم عائلي؟

ما الأولويات؟

ليس المطلوب أن يكون الطرفان متطابقين.

لكن المطلوب أن يعرف كل طرف عالم الآخر المالي.

الخطأ: توقع أن الحب يحل كل شيء

الحب مهم.

لكنه لا يحل تلقائياً:

سوء التواصل.

الإدمان.

العنف.

الديون غير المنضبطة.

الاختلافات الجوهرية.

الإهمال.

المشاكل النفسية غير المعالجة.

الحب يحتاج إلى مهارات وسلوك ومسؤولية.

الخلاف الزوجي

الخلاف ليس بالضرورة دليلاً على فشل الزواج.

المهم طريقة التعامل معه.

هل يوجد احتقار؟

هل توجد تهديدات؟

هل يستخدم أحد الطرفين الخوف؟

هل يتم تجاهل المشكلة؟

هل يمكن الحديث؟

هل يستطيع الطرفان التفاوض؟

العلاج الزوجي

هنا توجد أدلة علمية مهمة.

المراجعات والتحليلات التجميعية وجدت أن بعض أساليب العلاج الزوجي السلوكي والمعرفي السلوكي والعلاج المرتكز على الانفعالات يمكن أن تقلل الضيق الزوجي وتحسن جوانب العلاقة، مع تفاوت النتائج ووجود فجوة بين نتائج الدراسات المحكمة ونتائج الممارسة الواقعية.

وفي تحليل تلوي للتجارب العشوائية، ظهرت آثار متوسطة بعد العلاج لبعض الأساليب السلوكية والمرتكزة على الانفعالات، مع انخفاض في بعض المكاسب بمرور الوقت، وهو سبب إضافي لعدم تقديم أي علاج كحل سحري.

كما وجدت تحليلات أوسع تحسناً في الرضا والتواصل والحميمية وسلوكيات الشركاء لدى المشاركين في علاج الأزواج مقارنة ببعض ظروف المقارنة.

المعنى العملي ليس:

العلاج الزوجي يضمن نجاح الزواج.

بل:

هناك تدخلات نفسية مدروسة يمكن أن تساعد بعض الأزواج، وكلما ظهرت المشكلة مبكراً كان من المنطقي التفكير في المساعدة بدل انتظار تراكمها.

عندما يصبح الخلاف خطراً

إذا كان هناك عنف جسدي أو تهديد أو إكراه أو خوف حقيقي على السلامة، فالأولوية ليست "تحسين التواصل" فقط.

الأولوية هي السلامة.

في هذه الحالات قد تكون الاستعانة بجهات مختصة أو دعم موثوق أو خدمات حماية ضرورية، بحسب الحالة والمكان.

لا ينبغي أن يستخدم مفهوم "العلاج الزوجي" لإجبار شخص على البقاء في موقف خطير.

الدراسة

من أكبر أخطاء الدراسة قراءة الكتب لساعات دون اختبار المعرفة.
قد تشعر أنك فهمت.

لكن عندما يأتي الامتحان لا تستطيع الاسترجاع.
لذلك توجد قيمة كبيرة للممارسة والاسترجاع النشط وحل الأسئلة بدل
الاكتفاء بإعادة القراءة.

الخطأ: الدراسة حسب المزاج

إذا درست فقط عندما تشعر بالحماس ، سيكون تقدمك متذبذباً.

اجعل الدراسة مرتبطة بوقت ومكان وسلوك.

بعد الإفطار.

في المكتبة.

بعد العودة من العمل.

ساعة محددة.

ثم راحة.

الهدف هو جعل البداية أقل اعتماداً على القرار اللحظي.

الخطأ: الحفظ دون فهم

الحفظ له مكانه.

لكن الفهم يسمح بنقل المعرفة إلى أسئلة جديدة.

اسأل:

لماذا؟

كيف؟

ماذا يحدث إذا تغيرت المعطيات؟

كيف أشرح هذه الفكرة لشخص آخر؟

أين أستخدمها؟

الخطأ: الدراسة الطويلة بلا قياس

جلست خمس ساعات لا تعني أنك تعلمت خمس ساعات.

اسأل:

ماذا أستطيع الآن أن أجيب؟

ما الذي لا يزال صعباً؟

ما الأخطاء التي أكررها؟

هذا يجعل الدراسة أكثر ارتباطاً بالتعلم الفعلي.

الخطأ: الخوف من السؤال

بعض الطلاب يعتقدون أن السؤال يكشف ضعفهم.

لكن السؤال يمكن أن يكشف فجوة المعرفة قبل أن تتحول إلى مشكلة كبيرة.

لا تخجل من:

لم أفهم.

هل يمكنك شرح ذلك؟

لماذا؟

هل يوجد مثال؟

ما الخطأ في حلي؟

الخطأ: الدراسة مع الهاتف

يمكن أن تكون أمام الكتاب جسدياً وعقلك في الهاتف.

إذا كنت تحتاج إلى تركيز، قلل مصادر المقاطعة.

ضع الهاتف بعيداً.

أغلق التطبيقات غير الضرورية.

حدد جلسة.

ثم راحة.

الخطأ: عدم النوم قبل الامتحان

قد يظن الطالب أن السهر طوال الليل دليل على الاجتهاد.

لكن التعلم والأداء لا يعتمدان على ساعات الدراسة فقط.

النوم جزء من الصحة والقدرة على التركيز والتعلم.

الحياة

أكبر خطأ هو أن تعيش وفق توقعات الآخرين دون أن تعرف ماذا تريد أنت.

ماذا يجب أن أصبح؟

ماذا يجب أن أملك؟

متى يجب أن أتزوج؟

متى يجب أن أنجح؟

متى يجب أن أصل؟

كل هذه الأسئلة قد تكون مفيدة، لكنها تصبح خطيرة عندما تتحول إلى قوانين خارجية تحكم حياتك بالكامل.

الخطأ: الحياة المؤجلة

سأعيش عندما أنجح.

سأرتاح عندما أنتهي.

سأزور عائلتي عندما أملك المال.

سأهتم بصحتي عندما ينتهي العمل.

سأتعلم عندما يصبح لدي وقت.

لكن "عندما" يمكن أن تمتد سنوات.

لا تنتظر الحياة المثالية حتى تبدأ في العيش.

الخطأ: إهمال الصحة من أجل المستقبل

قد يقول الإنسان:

سأعمل الآن، وأهتم بصحتي لاحقاً.

لكن الصحة ليست مشروعاً يمكن تأجيله بلا حدود.

النوم.

الحركة.

الغذاء.

الفحوصات المناسبة.

العناية النفسية.

كلها جزء من الاستثمار طويل المدى.

الخطأ: العلاقات التي تستنزف الإنسان

ليس كل شخص في حياتك يجب أن يكون قريباً منك.

هناك فرق بين التسامح والقرب.

يمكنك أن تحترم شخصًا وتضع مسافة.

يمكنك أن تسامح ولا تعود إلى العلاقة السابقة.

يمكنك أن تحب شخصًا وتضع حدودًا.

الخطأ: محاولة إرضاء الجميع

إذا كانت كل قراراتك مبنية على:

ماذا سيقولون؟

فأنت لا تعيش حياتك بالكامل.

المجتمع مهم.

العائلة مهمة.

آراء الآخرين يمكن أن تكون مفيدة.

لكن يجب أن تمتلك أنت أيضًا معاييرك وقيمك.

الخطأ: الاعتقاد أن كل مشكلة تحتاج إلى قوة إرادة

أحيانًا لا تحتاج إلى إرادة أكبر.

تحتاج إلى بيئة مختلفة.

إذا كان الهاتف أمامك طوال الوقت، سيكون استخدامه أسهل.

إذا كان الطعام غير الصحي هو الخيار الوحيد المتاح، سيكون اختياره أسهل.

إذا كانت كل أدوات العمل فوضوية، سيكون التأجيل أسهل.

صمم البيئة بحيث تجعل السلوك الصحيح أسهل.

الخطأ: انتظار العلاج السحري

لا توجد تقنية واحدة تصلح للجميع.

التأمل قد يساعد بعض الناس.

الرياضة قد تساعد.

العلاج النفسي قد يكون مناسباً في بعض الحالات.

الأدوية قد تكون ضرورية لبعض الاضطرابات تحت إشراف طبي.

تنظيم النوم مهم.

الدعم الاجتماعي مهم.

المهارة في اختيار التدخل المناسب تعتمد على المشكلة والشخص وشدها.

العلاج النفسي القائم على الدليل

من أكثر المناهج دراسة العلاج المعرفي السلوكي، الذي يركز بصورة عامة على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وعلى تعلم مهارات وتغيير أنماط مرتبطة بالمشكلة.

لكن "العلاج النفسي" ليس شيئاً واحداً.

هناك مناهج مختلفة، وتختلف الأدلة حسب الاضطراب والمشكلة والسكان وطريقة التطبيق.

لذلك لا ينبغي أن نقول:

هذا العلاج يشفي كل شيء.

العلاج ليس نصائح تحفيزية

الجلسة العلاجية الجيدة ليست مجرد شخص يقول لك:

كن إيجابياً.

العلاج النفسي المهني قد يتضمن تقييمًا للمشكلة، تحديد أهداف، فهم الأنماط، تدريبًا على مهارات، ومراجعة للتقدم.

والهدف هو التغيير المبني على فهم الحالة، لا مجرد رفع المعنويات لمدة ساعة.

العلاج المعرفي السلوكي

يمكن استخدام مبادئ معرفية سلوكية في مشكلات مختلفة، لكن تطبيقها يجب أن يكون مناسبًا للحالة.

قد تعمل على تحديد الفكرة.

ثم فحص الأدلة.

ثم التفكير في تفسير بديل أكثر دقة.

ثم تجربة سلوك جديد.

ثم مراجعة النتيجة.

هذه ليست محاولة لإجبار نفسك على التفكير الإيجابي.

إنها محاولة للتفكير بشكل أكثر واقعية ومرونة.

نموذج عملي

الموقف:

مديرك لم يرد على رسالتك.

الفكرة التلقائية:

هو غاضب مني وسأفقد عملي.

الشعور:

قلق.

السلوك:

ترسل خمس رسائل أخرى.

التقييم:

ما الأدلة على أنه غاضب؟

ما التفسيرات الأخرى؟

ربما مشغول.

ربما لم ير الرسالة.

ربما يحتاج إلى معلومات إضافية.

الخطوة الجديدة:

انتظر مدة معقولة، ثم تابع برسالة واضحة.

هذا المثال لا يعني أن كل القلق سيختفي.

لكنه يوضح كيف يمكن فحص الفكرة بدل اتباعها مباشرة.

الخطأ: تشخيص النفس من الإنترنت

قرأت عن اضطراب.

وجدت خمسة أعراض.

قلت:

إذن لدي المرض.

هذه ليست طريقة تشخيص.

الأعراض قد تتشابه بين حالات مختلفة، وبعضها يحدث عند أشخاص أصحاء في ظروف معينة.

التشخيص يحتاج إلى تقييم مهني عندما يكون ذلك مناسباً.

الخطأ: اعتبار كل حزن مرضاً

الحزن جزء من الحياة.

الفشل يؤلم.

الفقد يؤلم.

الرفض يؤلم.

لا يجب تحويل كل ألم إلى اضطراب.

وفي الوقت نفسه، لا يجب أن نستخدم "الحزن طبيعي" لتجاهل شخص يعاني من أعراض شديدة أو مستمرة أو معطلة للحياة.

المطلوب هو التمييز.

الخطأ: تجاهل المرض النفسي

الخطأ المقابل هو القول:

كل شيء قوة إرادة.

وهذا أيضاً غير صحيح.

بعض الاضطرابات النفسية تحتاج إلى علاج متخصص.

كما أن بعض الحالات الطبية الجسدية يمكن أن تؤثر في الحالة النفسية.

لذلك التقييم مهم.

العلاج لا يعني الضعف

إذا احتاج شخص إلى علاج، فهذا لا يعني أنه فشل في التنمية البشرية.

العلاج نفسه يمكن أن يكون جزءاً من تطوير الذات، لكنه يختلف عن محتوى التحفيز العام لأنه يعتمد على تقييم وممارسة مهنية.

نموذج متكامل لإدارة الحياة

يمكن أن تنظر إلى حياتك كمنظومة مترابطة.

النفس.

الجسد.

العلاقات.

العمل.

المال.

التعلم.

الوقت.

القيم.

عندما ينهار جانب، قد يؤثر في الجوانب الأخرى.

المشكلة المالية قد تزيد الضغط.

الضغط قد يؤثر في النوم.

قلة النوم قد تؤثر في التركيز.

ضعف التركيز قد يؤثر في العمل.

مشاكل العمل قد تؤثر في العلاقة.

وهكذا.

لذلك لا تعالج المشكلة دائماً من مكان ظهورها فقط.

ابحث عن النظام كله.

عندما تفشل

لا تسأل:

كيف أتخلص من الشعور بالفشل؟

اسأل:

ماذا حدث؟

ما السبب؟

ما الجزء الذي كان تحت سيطرتي؟

ما الجزء الذي لم يكن تحت سيطرتي؟

ما الدليل؟

ما الدرس؟

ما الذي سأغيره؟

هذه الأسئلة تحول الفشل من حكم إلى معلومات.

عندما تنجح

لا تسأل فقط:

كيف أحتفل؟

اسأل:

ما الذي جعل النجاح ممكناً؟

ما الذي يمكن تكراره؟

ما الذي لا يمكن الاعتماد عليه؟

هل هذه النتيجة مستدامة؟

هل الثمن مقبول؟

النجاح يحتاج إلى تحليل مثل الفشل.

قاعدة مهمة جدًا

لا تجعل النتيجة وحدها تحكم على القرار.

يمكن أن تتخذ قرارًا جيدًا وتحصل على نتيجة سيئة بسبب الحظ أو الظروف.

ويمكن أن تتخذ قرارًا سيئًا وتحصل على نتيجة جيدة بالصدفة.

لذلك اسأل أيضًا:

هل كانت عملية اتخاذ القرار جيدة بالمعلومات المتاحة في ذلك الوقت؟

هذه الفكرة مهمة في العمل والمال والزواج والدراسة.

مراجعة الحياة

مرة كل شهر، اجلس مع نفسك.

انظر إلى الوقت.

المال.

الصحة.

العمل.

التعلم.

العلاقات.

الحالة النفسية.

ثم لا تسأل:

هل أنا مثالي؟

اسأل:

ما الذي يتحسن؟

ما الذي يتدهور؟

ما الشيء الذي تجاهلته؟

ما أكبر خطأ يتكرر؟

ما التغيير الواحد الذي سيحدث فرقاً كبيراً؟

الخطة العلاجية ليست واحدة للجميع

إذا كان الإنسان يعاني من مشكلة نفسية أو سلوكية أو زوجية أو صحية، فلا ينبغي أن يأخذ "منهج علاج" من كتاب ويطبقه كأنه وصفة شخصية.

الأدلة العلمية تقدم لنا تدخلات واحتمالات وفروقات بين الحالات.

أما الخطة الفردية فتحتاج إلى تقييم.

وهذا فرق أساسي بين الكتاب التثقيفي والعلاج الطبي أو النفسي.

متى تحتاج إلى مختص؟

عندما تستمر المشكلة رغم محاولات معقولة.

عندما تؤثر في العمل أو الدراسة أو العلاقات.

عندما تصبح الأعراض شديدة.

عندما تشعر بأنك غير قادر على السيطرة على سلوك خطير.

عندما تظهر أعراض جسدية مستمرة تحتاج إلى فحص.

عندما يكون هناك عنف أو خطر.

وعندما تظهر أفكار بإيذاء النفس أو الانتحار، يجب طلب المساعدة العاجلة وعدم مواجهة الخطر منفرداً.

الدليل العلمي ليس عصا سحرية

من المهم جدًا أن نفهم معنى "الدليل العلمي".

وجود دراسة لا يعني أن الطريقة تعمل مع الجميع.

وجود تحليل تلوي لا يعني أن النتيجة مضمونة.

قد تختلف النتائج حسب الأشخاص والجرعات والظروف وجودة الدراسات.

ولهذا فإن أفضل عقلية علمية ليست:

وجدت دراسة تثبت أن هذا صحيح.

بل:

ما مجموع الأدلة؟

ما جودة الدراسات؟

ما حجم التأثير؟

على من ظهرت النتيجة؟

هل تكررت؟

وما حدودها؟

التنمية البشرية التي تستحق أن تبقى

التنمية البشرية تصبح قوية عندما تتوقف عن بيع الوهم.

لا تقل للإنسان:

فكر بإيجابية وستصبح ثريًا.

قل له:

تعلم إدارة المال، افهم المخاطر، طور مهاراتك، ابنِ دخلًا، وكن واقعيًا بشأن الظروف.

لا تقل:

فكر بطريقة صحيحة ولن تمرض.

قل:

اهتم بصحتك، واستشر المختص عند الحاجة، واعمل أيضاً على إدارة الضغط.

لا تقل:

الحب يكفي للزواج.

قل:

الحب مهم، لكن الزواج يحتاج إلى تواصل ومسؤولية وتوافق وإدارة للخلاف والمال والحياة اليومية.

لا تقل:

الإرادة تحل كل شيء.

قل:

الإرادة مهمة، لكن البيئة والمهارات والظروف والصحة والدعم الاجتماعي كلها تؤثر.

لا تقل:

الفشل اختيار.

قل:

الفشل قد يحدث لأسباب كثيرة، لكن يمكننا تحليل ما نستطيع تغييره.

الحكمة الأخيرة

يمكن أن تقضي حياتك في محاولة أن تصبح شخصاً بلا أخطاء.

لكن هذا مستحيل.

الهدف ليس ألا تخطئ.

الهدف أن تخطئ بشكل أقل، وأن تكتشف أخطاءك أسرع، وأن تتعلم منها، وأن تمنع الخطأ نفسه من التحول إلى نمط.

لا تجعل خطأك الأول كارثة.

اجعله معلومة.

ولا تجعل الخطأ المتكرر قدرًا.

اجعله إشارة إلى أن النظام يحتاج إلى تغيير.

وإذا وجدت نفسك تعيد المشكلة نفسها في العمل والمال والعلاقات والدراسة، فلا تسأل فقط:

لماذا أنا هكذا؟

اسأل:

ما النظام الذي يجعلني أكرر هذا؟

هذا السؤال أعمق.

فقد لا يكون الإنسان ضعيفًا.

قد يكون نظام حياته مصممًا بطريقة تجعل السلوك الذي لا يريده أسهل من السلوك الذي يريده.

وهنا يبدأ التغيير الحقيقي.

ليس عندما تكره نفسك.

بل عندما تفهمها.

ليس عندما تعد نفسك بأنك لن تخطئ أبدًا.

بل عندما تبني أنظمة تساعدك على الخطأ أقل.

ليس عندما تبحث عن وصفة سحرية.

بل عندما تتعلم التفكير بالأدلة.

ليس عندما تحاول السيطرة على الحياة كلها.

بل عندما تعرف ما يقع ضمن مسؤوليتك وما يقع خارجها.

وليس عندما تصل إلى حياة بلا مشاكل.

بل عندما تصبح أكثر قدرة على إدارة المشاكل التي ستأتي.

الحياة ستختبر الإنسان في المال.

وفي العمل.

وفي الزواج.

وفي الدراسة.

وفي الصحة.

وفي العلاقات.

وفي النجاح.

وفي الفشل.

وفي اللحظات التي لا يعرف فيها ماذا يفعل.

والإنسان الناضج ليس من يملك إجابة لكل سؤال.

بل من يعرف كيف يبحث، وكيف يسأل، وكيف يراجع، وكيف يتعلم، وكيف يطلب المساعدة، وكيف يغير قراره عندما تظهر معلومات جديدة.

وهنا تصبح التنمية البشرية أكثر من كلمات جميلة.

تصبح علمًا حين تحترم الدليل.

وتصبح مهارة حين تتحول إلى ممارسة.

وتصبح شخصية حين تتكرر.

وتصبح حياة حين تظهر في قراراتك اليومية.

****لا تحاول أن تصبح إنساناً لا يخطئ.**

حاول أن تصبح إنساناً يتعلم من أخطائه قبل أن تتحول إلى قدر.**

بدر شاشا

الفصل الثاني عشر

أنت لم تختبر البداية

هناك حقيقة قد تكون مؤلمة، لكنها في الوقت نفسه محررة:

أنت لم تختبر أن تولد.

لم تختبر والديك.

لم تختبر أسرتك.

لم تختبر البلد الذي ولدت فيه.

لم تختبر الحي الذي كبرت فيه.

لم تختبر الوضع الاقتصادي لعائلتك.

لم تختبر مستوى تعليم والديك.

لم تختبر العلاقات التي أحاطت بك في طفولتك.

لم تختبر الظروف التي صنعت سنواتك الأولى.

لم تختبر أن تكون عائلتك غنية أو فقيرة.

لم تختبر أن يعمل والداك أو أن يكونا عاطلين.

لم تختبر أن تكبر وسط الاستقرار أو الصراع.
لم تختبر كثيرًا من الأشياء التي شكلت شخصيتك الأولى.
وهذه الحقيقة يجب أن تفهم جيدًا.
لأن الإنسان قد يحمل نفسه أحيانًا مسؤولية أشياء لم تكن له أي قدرة على اختيارها.

يقول:

لماذا ولدت هنا؟
لماذا عائلتي هكذا؟
لماذا لم أحصل على فرص مثل غيري؟
لماذا بدأ الآخرون من مكان أفضل؟
لماذا اضطررت إلى العمل مبكرًا؟
لماذا لم أدرس كما كنت أريد؟
لماذا كان أبي هكذا؟
لماذا كانت أُمي هكذا؟
لماذا عشت الفقر؟
لماذا أنا عاطل؟
هذه الأسئلة مفهومة.
وأحيانًا تكون مؤلمة جدًا.
لكن هناك فرقًا بين أن تفهم ظلم البداية، وبين أن تجعل البداية حكمًا نهائيًا على حياتك.
أنت لم تختبر الظروف، لكنك تستطيع أن تبدأ باختيار الاتجاه

هذه من أصعب الأفكار وأكثرها قوة.

أنت لم تختَر نقطة البداية.

لكن نقطة البداية ليست دائماً نقطة النهاية.

قد تبدأ متأخراً.

قد تبدأ من الصفر.

قد تبدأ وأنت تحمل آثار طفولة صعبة.

قد تبدأ وأنت بلا مال.

قد تبدأ بلا علاقات.

قد تبدأ بلا شهادة.

قد تبدأ بعد سنوات من الضياع.

قد تبدأ وأنت تشعر أن الآخرين سبقوك.

لكن البداية المتأخرة تظل بداية.

المشكلة ليست أن تكون متأخراً.

المشكلة أن تقنع نفسك أن التأخر يعني النهاية.

الفقر ليس عيباً أخلاقياً

هناك أشخاص تربوا وهم يعتقدون أن الفقر دليل على الفشل الشخصي.

وهذا غير صحيح.

الفقر يمكن أن يرتبط بعوامل كثيرة: فرص العمل، التعليم، الاقتصاد، الأسرة،

الصحة، المكان، السياسات العامة، الأزمات، الحروب، التمييز، الظروف

التاريخية، والصدفة.

لا يستطيع الطفل اختيار الطبقة الاقتصادية التي يولد فيها.

ولهذا لا ينبغي أن يشعر الإنسان بالعار لأنه بدأ فقيرًا.

الفقر ظرف.

وليس هوية.

لكن الاعتراف بأن الفقر ليس ذنبك لا يعني تجاهل أثره.

الفقر قد يحد الخيارات.

قد يفرض عليك العمل مبكرًا.

قد يجعل التعليم أصعب.

قد يجعل المخاطرة أكثر خطورة.

قد يجعل المرض أكثر تكلفة.

وقد يجعل الإنسان يعيش تحت ضغط دائم.

لهذا فإن عبارة:

"إذا أردت النجاح فقط اعمل بجد"

ليست كافية لتفسير الواقع.

العمل والاجتهاد مهمان، لكنهما لا يعملان في فراغ.

الإنسان يعيش داخل اقتصاد ومجتمع وأسرة ومؤسسات وفرص متفاوتة.

لا تكره نفسك لأنك لم تبدأ مثل الآخرين

قد ترى شخصًا في عمرك يمتلك سيارة.

آخر يمتلك منزلًا.

آخر تخرج من جامعة جيدة.

آخر لديه مشروع.

آخر يسافر.

آخر لديه وظيفة محترمة.

وأنت ما زلت تبحث عن فرصة.

فتبدأ المقارنة:

أنا متأخر.

أنا فاشل.

لقد ضاعت حياتي.

لكن السؤال الحقيقي:

هل كانت نقطة البداية متساوية؟

هل كانت الموارد متساوية؟

هل كان الدعم العائلي متساوياً؟

هل كان التعليم متساوياً؟

هل كانت الفرص متساوية؟

هل كانت المسؤوليات متساوية؟

غالبًا لا.

وهذا لا يعني أن نجاح الآخر مزيف.

بل يعني أن مقارنة النتائج دون معرفة ظروف البداية قد تكون غير عادلة.

أنت ضحية، لكن لا تجعل الضحية هويتك

هذه جملة تحتاج إلى دقة.

قد يكون الإنسان بالفعل ضحية لشيء لم يختره.

طفل يولد في الفقر لم يختَر الفقر.

طفل يعيش الإهمال لم يختَر الإهمال.

إنسان يفقد عمله بسبب أزمة اقتصادية لم يختَر الأزمة.

شخص يولد في بيئة محدودة الفرص لم يختَرها.

لكن هناك خطر آخر.

أن تتحول جملة:

"أنا ضحية ظروف"

من وصف لشيء حدث لك إلى تعريف كامل لمن أنت.

هنا تصبح الماضي سجنًا.

يمكنك أن تقول:

لقد حدث لي شيء مؤلم.

لكن لا تجعلها:

أنا لا أستطيع أن أفعل شيئًا لأنني شخص محطم.

يمكن أن تقول:

لقد بدأت من مكان صعب.

لكن لا تجعلها:

إذن لا معنى لمحاولتي.

يمكن أن تقول:

أسرتي أثرت في حياتي.

لكن لا تجعلها:

إذن لا أستطيع بناء حياة مختلفة.

والداك ليسا اختيارك

هذه من أكثر الحقائق تعقيدًا في حياة الإنسان.

قد يحب الإنسان والديه ويعترف في الوقت نفسه بأن بعض تصرفاتهما أضرت به.

وقد يحترم والديه دون أن يقلد كل شيء فيهما.

وقد يفهم ظروفهما دون أن يبرر كل سلوك مؤذٍ.

والداك جزء من قصتك.

لكن ليس من الضروري أن يكونا مؤلفي النهاية.

لا تعاقب نفسك على أخطاء والديك

إذا كان والدك فقيرًا، فهذا لا يعني أنك محكوم بالفقر.

إذا كان والدك فشل، فهذا لا يعني أنك ستفشل.

إذا كانت أمك لم تحصل على التعليم، فهذا لا يعني أنك يجب ألا تتعلم.

إذا كانت الأسرة مليئة بالصراعات، فهذا لا يعني أنك يجب أن تنقل الصراع إلى الجيل القادم.

يمكن أن تتوقف السلسلة عندك.

ليس بسهولة.

وليس في يوم واحد.

لكن يمكن أن تبدأ.

افهم الأسرة دون أن تصبح أسيرًا لها

فهم الماضي مهم.

لكن فهم الماضي لا يعني العيش فيه.

يمكنك أن تسأل:

ما الذي تعلمته من عائلتي؟

ما العادات التي أريد الاحتفاظ بها؟

ما العادات التي أريد التخلص منها؟

ما الأفكار التي ورثتها دون أن أفحصها؟

ما الذي كان طبيعيًا في طفولتي لكنه ليس مناسبًا لحياتي الحالية؟

هذه الأسئلة قد تكشف أشياء كثيرة.

الموروث ليس قدرًا

قد ترث من الأسرة طريقة الكلام.

طريقة التعامل مع المال.

طريقة التعامل مع الغضب.

طريقة النظر إلى التعليم.

طريقة النظر إلى الزواج.

طريقة التعامل مع الفشل.

طريقة رؤية الذات.

طريقة التعامل مع السلطة.

لكن ما ورثته ليس بالضرورة ما يجب أن تستمر عليه.

يمكنك أن تقول:

هذا ما تعلمته.

لكنني سأفحصه.

المجتمع

المجتمع يؤثر في الإنسان.

العادات.

التقاليد.

الطبقة الاجتماعية.

الأصدقاء.

المدرسة.

العمل.

الإعلام.

وسائل التواصل.

كلها تشكل جزءاً من البيئة التي يتطور فيها الإنسان.

لكن الإنسان ليس مجرد نسخة آلية من المجتمع.

يمكنه أن يتعلم.

ويفكر.

ويختار.

ويعيد بناء بعض معتقداته.

ضغط الناس

هناك حياة كاملة يعيشها بعض الناس لإرضاء الآخرين.

ماذا سيقولون؟

ماذا سيقول الأقارب؟

ماذا سيقول الجيران؟

ماذا سيقول الأصدقاء؟

ماذا سيقول المجتمع؟

حتى يصبح الإنسان كبيراً في العمر وهو لا يعرف ماذا يريد هو.

الاحترام مهم.

والأسرة مهمة.

والمجتمع مهم.

لكن لا يمكن أن تجعل كل قرار في حياتك استفتاءً عاماً.

الفقر النفسي

هناك فقر مادي.

وهناك فقر في الفرص.

وهناك أيضاً عقلية قد تجعل الإنسان يشعر بأنه عاجز حتى عندما تظهر أمامه فرصة.

وهنا يجب الحذر من مصطلح "عقلية الفقر".

ليس كل فقير فقيراً بسبب طريقة تفكيره.

هذا تبسيط ظالم.

لكن الظروف الطويلة قد تؤثر في التوقعات والسلوك والثقة والمخاطرة.

ولهذا فإن تغيير طريقة التفكير قد يكون مفيداً، لكنه لا يعوض وحده عن

نقص الموارد والفرص.

البطالة

البطالة ليست مجرد غياب الراتب.
قد تصبح تجربة نفسية واجتماعية.
الإنسان يفقد الإحساس بالاستقلال.
قد يشعر بالخجل.

قد ينسحب من الناس.
قد يبدأ في مقارنة نفسه بأصدقائه.
وقد يتغير إيقاع يومه.
وقد يشعر أنه لا قيمة له.
لكن يجب الفصل بين:
أنا بلا وظيفة.

و:

أنا بلا قيمة.
الأولى حالة اقتصادية ومهنية.
الثانية حكم على الإنسان.
والاثنان ليسا الشيء نفسه.
لا تجعل الوظيفة هويتك
إذا فقدت وظيفتك، فقد فقدت وظيفة.
لم تفقد إنسانيتك.

إذا تأخرت في العثور على عمل، فهذا لا يعني أن قيمتك أقل من قيمة موظف.
العمل مهم لأنه يمنح الدخل والخبرة والاستقلال والمساهمة.

لكن الإنسان أكبر من منصبه.

عندما تكون عاطلاً

لا تجعل البطالة تحول يومك إلى انتظار.

حتى لو لم تملك وظيفة، يمكنك أن تملك اتجاهًا.
تعلم.

تدرب.

حسن سيرتك الذاتية.

ابحث عن فرص.

تواصل مع الناس.

طور لغة.

تعلم مهارة مطلوبة.

قم بمشاريع صغيرة.

اكتسب خبرة.

ابحث عن تدريب.

ولا تحتقر البداية الصغيرة.

الهدف ليس أن تتظاهر بأن البطالة سهلة.

بل ألا تسمح لها بإقناعك بأنك انتهيت.

المهارة قد تكون جسرًا

في سوق العمل، الشهادة قد تكون مهمة في مجالات كثيرة.

لكنها ليست العامل الوحيد.

المهارة.

الخبرة.

اللغة.

التواصل.

القدرة الرقمية.

حل المشكلات.

الانضباط.

القدرة على التعلم.

كلها يمكن أن تزيد خيارات الإنسان.

لا يوجد ضمان أن تعلم مهارة سيؤدي إلى وظيفة.

لكن زيادة القدرات قد تزيد مساحة الخيارات.

لا تنتظر أن تنقذك الحياة

قد تتمنى أن يأتي شخص ويغير كل شيء.

وظيفة.

مال.

زواج.

صديق.

فرصة.

هجرة.

مشروع.

أحياناً تأتي الفرص من الخارج.
لكن لا تجعل حياتك مشروع انتظار.
ابدأ بما تستطيع.
ولو كان صغيراً.
الخروج من الفقر ليس قصة تحفيزية
هذه نقطة مهمة.
الخروج من الفقر قد يحتاج إلى سنوات.
وقد يحتاج إلى تعليم.
ودخل.
ودعم.
وسياسات عامة وفرص اقتصادية.
وأحياناً مساعدة اجتماعية.
وأحياناً تغيير مكان.
وأحياناً أكثر من وظيفة.
وأحياناً يفشل الإنسان رغم جهده.
لذلك لا نريد أن نقول للفقراء:
فكر بإيجابية وستصبح غنياً.
هذه جملة غير مسؤولة.
بل نقول:
افهم ظروفك.

حدد ما تستطيع التأثير فيه.

زد مهاراتك حيث تستطيع.

اطلب الدعم حيث تحتاجه.

احم دخلك.

تعلم إدارة المال.

وابن خيارتك تدريجيًا.

لا تجعل المجتمع يختار زواجك

الزواج قرار عميق.

ولا ينبغي أن يكون مجرد محاولة للهروب من الفقر أو ضغط الأسرة أو

الوحدة أو كلام الناس.

قد يتزوج الإنسان لأنه يقول:

الجميع تزوج.

عمري أصبح كبيرًا.

ماذا سيقول الناس؟

أريد الخروج من بيت أهلي.

أريد أن يحميني شخص آخر.

هذه أسباب قد تجعل الإنسان يتخذ قرارًا كبيرًا تحت ضغط مؤقت.

الزواج لا يحل تلقائيًا الفقر.

ولا البطالة.

ولا الجروح النفسية.

ولا ضعف التواصل.

ولا سوء إدارة المال.

الزواج ليس علاجًا للهروب من الأسرة

إذا كانت الأسرة صعبة، قد يبدو الزواج بابًا للخروج.

لكن الزواج يخلق مسؤوليات جديدة.

إن كان القرار قائمًا فقط على الهروب، فقد ينتقل الإنسان من مشكلة إلى مشكلة أخرى.

قبل الزواج، يحتاج الإنسان إلى سؤال نفسه:

هل أريد بناء حياة مشتركة؟

هل أستطيع تحمل المسؤولية؟

هل توجد قيم متقاربة؟

هل نستطيع الحديث عن المال؟

عن العمل؟

عن الأطفال؟

عن السكن؟

عن الحدود؟

عن العائلة؟

عن الخلاف؟

عن المسؤوليات؟

هذه الأسئلة أكثر أهمية من ضغط المجتمع.

لا تكرر ما عشته

إذا نشأت في بيت مليء بالصراخ، ليس عليك أن تجعل بيتك مليئاً بالصراخ.

إذا تعلمت أن الاعتذار ضعف، يمكنك أن تتعلم الاعتذار.

إذا تعلمت أن الرجل لا يبكي، يمكنك أن تفهم أن المشاعر الإنسانية لا تتبع هذه الشعارات البسيطة.

إذا تعلمت أن المال لا يتحدث عنه أحد، يمكنك أن تتعلم التخطيط المالي.

إذا تعلمت أن الخطأ عار، يمكنك أن تعلم أبناءك أن الخطأ فرصة للتعلم.

هكذا تتوقف بعض الدوائر.

أبناء الفقر ليسوا أقل قيمة

قد يكون الطفل الذي لم يملك غرفة خاصة أكثر قدرة على الصبر.

وقد يكون الطفل الذي اضطر للعمل مبكراً قد اكتسب خبرة في المسؤولية.

لكن لا نحول الفقر إلى فضيلة رومانية.

الفقر يمكن أن يسبب أذى حقيقياً.

والمعاناة ليست شرطاً للنجاح.

لا تحتاج إلى أن تتألم كي تصبح قوياً.

لكن إذا تألمت، يمكنك أن تحاول تحويل التجربة إلى معرفة بدل أن تجعلها تعريفاً نهائياً لك.

ماذا تفعل عندما تشعر أنك محاصر؟

ابدأ بتغيير السؤال.

بدل:

لماذا حياتي هكذا؟

اسأل:

ما الجزء الذي أستطيع تغييره؟

بدل:

لماذا لم يساعدني أحد؟

اسأل:

من يمكنني أن أطلب منه المساعدة؟

بدل:

لماذا الآخرون أفضل مني؟

اسأل:

ما المهارة التي أحتاجها؟

بدل:

لقد ضاعت سنواتي.

اسأل:

ماذا أستطيع أن أفعل بالسنوات القادمة؟

بدل:

أنا ضحية.

قل:

حدثت لي أشياء لم أخترها، والآن سأرى ما الذي أستطيع فعله.

الحرية تبدأ من الاعتراف

لا تحتاج إلى إنكار ألمك حتى تتحرك.

قل الحقيقة:

لقد عشت ظروفًا صعبة.

لقد خسرت فرصًا.

لقد عانيت.

لقد كنت محتاجًا.

لقد تعرضت للرفض.

لقد أخطأت.

لقد تأخرت.

ثم أضف:

لكن هذه ليست كل قصتي.

لا تخجل من البداية

إذا كنت تعمل في وظيفة بسيطة، لا تخجل.

إذا كنت تبحث عن عمل، لا تخجل.

إذا بدأت من الصفر، لا تخجل.

إذا كنت تتعلم في عمر متأخر، لا تخجل.

إذا لم تملك المال، لا تتظاهر بأنك تملك.

إذا كنت لا تعرف، قل:

لا أعرف.

ثم تعلم.

العار لا يبني المستقبل.

لا تعيش حياة شخص آخر

ربما المجتمع يقول لك:

يجب أن تملك سيارة.

يجب أن تتزوج.

يجب أن يكون لديك منزل.

يجب أن تصبح مديراً.

يجب أن تكون غنياً.

يجب أن تبدو ناجحاً.

لكن السؤال الأعمق:

هل هذه أهدافك فعلاً؟

يمكن أن تكون ناجحاً بطريقة لا تشبه الآخرين.

البيئة مهمة

إدارة الذات لا تعني تجاهل البيئة.

إذا كنت محاطاً بأشخاص يسخرون من التعلم، سيكون التعلم أصعب.

إذا كنت محاطاً بأشخاص يحتقرون العمل، قد تتأثر.

إذا كنت في بيئة تستنزفك باستمرار، تحتاج إلى حدود.

إذا كنت تستطيع تغيير البيئة، فغيرها.

إذا لم تستطع الآن، ابحث عن مساحات بديلة.

كتاب.

دورة.

مجتمع تعلم.

أصدقاء إيجابيون.

مرشد.

بيئة مهنية.

ليس المطلوب أن تهرب من الجميع.

بل أن توسع عالمك.

لا تستطيع تغيير كل شيء دفعة واحدة

قد تكون فقيراً وعاطلاً وتعيش مع أسرة صعبة وتملك ديوناً وتشعر بالخوف.

في هذه الحالة، لا تبدأ بمحاولة إصلاح حياتك كلها في أسبوع.

ابدأ بأكثر نقطة مؤثرة.

ربما الدخل.

أو المهارة.

أو السكن.

أو الصحة.

أو الوثائق المهنية.

أو العلاقات الخطرة.

أو تنظيم اليوم.

اسأل:

ما المشكلة التي إذا تحسنت ستجعل بقية المشاكل أسهل؟

ثم ابدأ منها.

لا تحمل نفسك مسؤولية العالم

أحياناً الإنسان الذي نشأ في أسرة صعبة يشعر أنه يجب أن ينقذ الجميع.

ينقذ الأب.

ينقذ الأم.

ينقذ الإخوة.

ينقذ الأقارب.

ثم ينهار.

المساعدة جميلة.

لكن لا يمكنك أن تبني حياتك إذا كنت تحاول حمل حياة الجميع على ظهرك.

ساعد بقدر استطاعتك.

ضع حدوداً.

واعترف بأن الآخرين لديهم أيضاً مسؤولياتهم.

المسؤولية ليست الذنب

هذه من أهم أفكار الفصل.

الذنب يعني:

أنا السبب في كل ما حدث.

المسؤولية تعني:

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

قد لا تكون مسؤولاً عن أنك ولدت فقيراً.

لكن يمكنك أن تصبح مسؤولاً تدريجياً عن بعض قراراتك المالية.

قد لا تكون مسؤولاً عن تعليمك في طفولتك.

لكن يمكنك أن تبدأ التعلم الآن.

قد لا تكون مسؤولاً عن سلوك والديك.

لكن يمكنك أن تختار كيف تتعامل مع الآخرين.

قد لا تكون مسؤولاً عن البطالة.

لكن يمكنك البحث عن فرص وتطوير مهاراتك ضمن ما تسمح به ظروفك.

هذه هي المسؤولية الناضجة.

لا تلوم الضحية

وفي الوقت نفسه، لا يجوز تحويل المسؤولية إلى لوم للضحية.

الشخص الذي عاش ظروفًا قاسية لا يحتاج إلى سماع:

أنت السبب لأنك لم تفكر بإيجابية.

ولا:

لو عملت أكثر لنجحت حتمًا.

الحياة ليست بهذه البساطة.

يمكن أن يبذل شخصان جهدًا متشابهًا ويحصلان على نتائج مختلفة بسبب

اختلاف الموارد والفرص والظروف.

الاجتهاد مهم.

لكن الحظ والبنية الاجتماعية والاقتصاد والموارد والعلاقات والصحة

والفرص عوامل حقيقية أيضًا.

أنت مسؤول عن الاتجاه لا عن كل النتيجة

قد تعمل بجد ولا تحصل على الوظيفة.

قد تدرس ولا تنجح في الاختبار.

قد تبدأ مشروعًا ويفشل.

قد تحاول إصلاح علاقة ولا تنجح.

قد تفعل كل ما تستطيع ولا تحصل على النتيجة التي أردتها.

لذلك قس نفسك أيضًا بجودة القرار والعمل والتعلم، لا بالنتيجة وحدها.

ابن استقلالك بالتدريج

الاستقلال ليس أن تصبح غنيًا بين ليلة وضحاها.

قد يبدأ من:

أن تعرف كم تكسب.

أن تعرف كم تنفق.

أن تتعلم مهارة.

أن تملك وثائقك.

أن تبني سيرتك الذاتية.

أن تعرف حقوقك.

أن تتعلم التواصل.

أن تبني شبكة مهنية.

أن توفر ولو مبلغًا صغيرًا عندما تستطيع.

أن تتعلم كيف تبحث عن فرصة.

كل خطوة تزيد مساحة حركتك.

المال ليس كل شيء، لكنه مهم

بعض كتب التنمية الذاتية تتحدث عن المال وكأنه شيء ثانوي.
هذا غير واقعي.
المال يؤثر في السكن.
والغذاء.
والتعليم.
والعلاج.
والاستقلال.
والقدرة على الاختيار.
لكن تحويل المال إلى المعيار الوحيد للحياة خطأ آخر.
الهدف هو استخدام المال لبناء حياة، لا استخدام حياتك كلها لبناء المال.
لا تستدن لإثبات أنك ناجح
من أخطر أشكال الضغط الاجتماعي أن ينفق الإنسان فوق قدرته كي يبدو
ناجحًا.
سيارة لا يستطيع تحمل تكلفتها.
حفلات فوق قدرته.
هاتف باهظ.
ملابس لإثبات المكانة.
ديون من أجل صورة اجتماعية.
ثم يعيش قلقًا دائمًا.
لا تحتاج إلى إثبات ثروتك للناس.

ابنِ قدرتك المالية بصمت.
التعليم باب، وليس ضماناً
التعليم قد يفتح أبواباً كثيرة.
لكن الشهادة ليست ضماناً تلقائياً للعمل أو الثروة.
لذلك لا تتعلم فقط للحصول على الورقة.
تعلم لتصبح قادراً.
اقرأ.
تدرب.
طبق.
اصنع مشاريع.
تحدث.
اكتب.
تعلم لغة.
تعلم مهارة تقنية أو مهنية.
واستخدم المعرفة في الواقع.
لا تحتقر العمل البسيط
قد تكون بدايتك في وظيفة بسيطة.
لا تجعل غرورك يمنعك من التعلم.
لكن في الوقت نفسه لا تقنع نفسك أن عليك البقاء فيها إلى الأبد إذا كانت
لديك فرصة واقعية للتطور.

يمكن أن تعمل اليوم.

وتتعلم مساءً.

ثم تنتقل لاحقاً.

الحياة قد تحتاج إلى مرحلة انتقالية.

لا تجعل الماضي حجة ضد المستقبل

نعم، الماضي يؤثر.

لكن تأثيره ليس دائماً قدرًا مطلقاً.

يمكنك أن تتعلم مهارات جديدة.

وتبني علاقات جديدة.

وتكتسب خبرات جديدة.

وتغير طريقة تفكيرك.

وتعيد تعريف نفسك.

قد لا تمحو الماضي.

لكن يمكنك أن تضيف إليه فصلاً جديدة.

إلى من يجب أن تعتق نفسك؟

إلى الخوف.

إلى مقارنة نفسك بالآخرين.

إلى الحاجة المستمرة إلى موافقة المجتمع.

إلى الاعتقاد بأن فقر الأسرة هو هويتك.

إلى فكرة أن أخطاء والديك هي مستقبلك.

إلى العار من البداية الصغيرة.

إلى انتظار شخص لينقذك.

إلى الاعتقاد بأن العمر انتهى لأنك تأخرت.

إلى عقلية:

أنا هكذا ولن أغير.

إلى العلاقات التي تسحق كرامتك، عندما يكون الابتعاد ممكناً وآمناً.

إلى التعلق بصورة اجتماعية لا تشبهك.

إلى فكرة أن الوظيفة هي قيمة الإنسان.

وإلى فكرة أخطر من كل ذلك:

أن الظروف التي لم تخترها تعني أنك لا تملك أي قدرة على الاختيار.

لكن لا تعتق نفسك من المسؤولية

تحرر من الماضي، لا من المسؤولية.

تحرر من العار، لا من التعلم.

تحرر من رأي الناس، لا من الأخلاق.

تحرر من المقارنة، لا من الطموح.

تحرر من الخوف، لا من الحذر.

تحرر من الفقر النفسي، لكن لا تنكر الواقع الاقتصادي.

تحرر من فكرة أنك محكوم، لكن لا تتوهم أن كل شيء تحت سيطرتك.

هذا التوازن هو النضج.

الإنسان الذي يبدأ من الصفر

هناك إنسان يبدأ حياته ومعه بيت.
وآخر يبدأ ومعه ديون.
هناك من يجد أبًا يعلمه.
وآخر يجد أبًا يحتاج إلى من يعلمه.
هناك من يجد شبكة علاقات.
وآخر لا يعرف أحدًا.
هناك من يدخل الجامعة بسهولة.
وآخر يعمل لكي يستطيع الدراسة.
لهذا لا تحتقر الإنسان الذي تأخر.
ولا تحتقر نفسك إذا كنت ذلك الإنسان.
قد تكون رحلتك أطول.
وهذا لا يعني أنها بلا قيمة.
لا تنتظر أن تصبح ظروفك مثالية
لن تأتي لحظة تصبح فيها كل الأشياء مرتبة.
قد تكون لديك مشكلة عائلية وتبدأ التعلم.
قد تكون عاطلاً وتبدأ التدريب.
قد تكون فقيرًا وتبدأ التخطيط.
قد تكون خائفًا وتبدأ خطوة صغيرة.
قد تكون متأخرًا وتبدأ.
ليس المطلوب أن تختفي المشاكل.

المطلوب أن تتعلم كيف تتحرك رغم وجود بعضها.

ابن حياة مختلفة

إذا لم تعجبك طريقة إدارة المال في أسرتك، تعلم إدارة المال.

إذا لم يعجبك أسلوب التواصل، تعلم التواصل.

إذا لم يعجبك مستوى التعليم الذي حصلت عليه، واصل التعلم.

إذا كانت عائلتك لا تعرف التخطيط، تعلم التخطيط.

إذا كان محيطك لا يشجعك، ابحث عن محيط تعلم.

لا تستخدم الماضي فقط لتفسير نفسك.

استخدمه أيضاً لتحديد ما تريد تغييره.

لا تنتقم من والديك بنسخ أخطائهم

أحياناً يكره الإنسان شيئاً في والديه ثم يكتشف بعد سنوات أنه أصبح يفعل الشيء نفسه.

لأن الكراهية وحدها لا تكسر العادة.

الوعي والتدريب هما ما يساعدان على التغيير.

إذا كنت لا تريد أن تكون مثل والدك في الغضب، تعلم إدارة الغضب.

إذا كنت لا تريد أن تكون مثل والدتك في الخوف، تعلم التعامل مع القلق.

إذا كنت لا تريد تكرار الفوضى المالية، تعلم الميزانية.

لا يكفي أن تقول:

لن أكون مثلهم.

اسأل:

ماذا سأفعل بدلاً من ذلك؟

ابداً ببناء الأسرة التي تمنيت أن تعيش فيها

قد لا تستطيع تغيير الأسرة التي ولدت فيها.

لكن عندما يأتي وقت بناء أسرتك، تستطيع أن تتعلم.

أن تستمع.

أن تعتذر.

أن تضع حدوداً.

أن تحترم.

أن تناقش المال.

أن تحمي الأطفال من صراعات الكبار.

أن تشجع التعليم.

أن تجعل البيت مكاناً آمناً.

هكذا يتحول الماضي من سلسلة إلى درس.

لا تجعل الألم هويتك

قد تكون قد عانيت.

لكن أنت أكثر من معاناتك.

أنت أيضاً ما تعلمته.

وما ستفعله.

والعلاقات التي ستبنيها.

والقرارات التي ستتخذها.

والمهارات التي ستكتسبها.
والإنسان الذي ستصبحه.
الحرية ليست أن تختار كل شيء
لا أحد يختار كل شيء.
الحرية الواقعية هي أن توجد مساحة للاختيار داخل القيود.
قد لا تختار الاقتصاد.
لكن يمكنك اختيار بعض مهاراتك.
قد لا تختار أسرتك.
لكن يمكنك اختيار بعض علاقاتك وحدودك.
قد لا تختار الماضي.
لكن يمكنك اختيار بعض أفعالك اليوم.
قد لا تتحكم في النتيجة.
لكن يمكنك تحسين القرار.
وهذه المساحة الصغيرة، إذا استخدمت باستمرار، يمكن أن تصبح كبيرة.
الخروج الحقيقي
الخروج ليس دائماً هروباً جغرافياً.
قد يكون خروجاً فكرياً.
أن تتوقف عن التفكير بالطريقة التي دمرتك.
قد يكون خروجاً مهنيّاً.
أن تنتقل من البطالة إلى مهارة ثم إلى عمل.

قد يكون خروجًا ماليًا.

أن تنتقل من الفوضى إلى التخطيط.

قد يكون خروجًا اجتماعيًا.

أن تتوقف عن اختيار الناس الذين يستنزفونك.

قد يكون خروجًا عائليًا.

أن تبني حدودًا صحية.

وقد يكون خروجًا داخليًا:

أن تتوقف عن كراهية نفسك بسبب ظروف لم تخترها.

لا أحد يستطيع أن يضمن لك النجاح

وهذه حقيقة يجب أن تبقى.

يمكنك أن تعمل.

وتتعلم.

وتخطط.

وتحاول.

وقد لا تحصل على كل ما تريد.

لذلك لا أبني هذا الفصل على وعد:

إذا فعلت كل شيء صحيحًا ستصبح غنيًا وناجحًا.

لا.

هذا غير مضمون.

بل أبنيه على فكرة أكثر صدقًا:

كلما زادت قدرتك على فهم واقعك، وبناء مهاراتك، واستخدام الفرص، وطلب المساعدة، وإدارة مواردك، ووضع الحدود، واتخاذ القرارات، زادت قدرتك على التعامل مع الحياة.

رسالة إلى من ولد فقيرًا

إذا ولدت فقيرًا، فأنت لم تختَر ذلك.

لا تخجل.

لا تحتقر والديك لمجرد أنهم لم يستطيعوا أن يعطوك ما لم يكن لديهم.

ولا تحتقر نفسك لأنك لم تبدأ مثل الآخرين.

تعلم.

اعمل.

اطلب المساعدة.

ابحث عن الفرص.

تعلم إدارة المال.

ابنِ مهارة.

اصنع علاقات صحية.

وحاول أن تبني لنفسك خيارات أكثر.

لا لأنك مذنب بسبب فقرك.

بل لأنك تستحق مساحة أكبر من الحرية.

رسالة إلى العاطل

أنت لست رقمًا في إحصائية.

أنت إنسان يمر بمرحلة.

قد تطول.

وقد تكون قاسية.

لكن لا تجعلها تعريفك الكامل.

ابحث عن العمل، لكن ابحث أيضاً عن بناء قدرتك على العمل.

كل طلب وظيفة يعلمك شيئاً.

كل مقابلة تعلمك شيئاً.

كل رفض يمكن أن يعطيك معلومة.

وكل مهارة جديدة يمكن أن توسع خياراتك.

رسالة إلى من يعيش مع أسرة صعبة

لا يمكنك دائماً تغيير والديك.

ولا يمكنك إعادة طفولتك.

ولا يمكنك إجبار الناس على التغيير.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تحمي نفسك نفسياً وسلوكياً.

ضع حدوداً حيث تستطيع.

قلل الاحتكاك غير الضروري.

ابحث عن شخص موثوق.

وابن استقلالك تدريجياً عندما يكون ذلك ممكناً وآمناً.

وإذا كان هناك عنف أو تهديد أو خطر حقيقي، فالأولوية ليست للصبر

البطولي، بل للأمان وطلب المساعدة المناسبة.

رسالة إلى من يشعر أن المجتمع خنقه

لا تحتاج إلى كراهية المجتمع حتى تعيش حياتك.
يمكنك احترام الناس دون أن تجعلهم يقررون كل شيء عنك.
خذ من المجتمع ما يضيف إلى حياتك.
راجع ما يضر بك.
واحترم قيمك.
وابن حياة تستطيع أنت تحمل نتائجها.
أنت لم تختَر حياتك الأولى
هذه ربما أهم جملة في الفصل.
أنت لم تختَر حياتك الأولى.
لكن حياتك لن تتكون فقط من السنوات التي لم تختَرها.
هناك سنوات ستعيشها وأنت أكثر وعياً.
قرارات ستتخذها.
أشخاص ستختارهم.
مهارات ستتعلمها.
حدود ستضعها.
أخطاء ستتوقف عن تكرارها.
أشياء ستبدأ بها.
وأشياء ستتركها.
من الضحية إلى صاحب الاتجاه
لا نريد أن نقول:

أنت لست ضحية أبدًا.

هذا إنكار للواقع.

ولا نريد أن نقول:

أنت ضحية إلى الأبد.

هذا يسلبك المستقبل.

الأدق:

قد تكون ضحية لظرف لم تختره، لكنك لست مضطرًا إلى تحويل ذلك الظرف إلى هويتك الأبدية.

قد تكون قد خسرت.

لكن يمكنك أن تتعلم.

قد تكون قد تأخرت.

لكن يمكنك أن تبدأ.

قد تكون فقيرًا.

لكن يمكنك أن تبني خيارات.

قد تكون عاطلاً.

لكن يمكنك أن تتعلم وتبحث وتتحرك.

قد تكون عائلتك صعبة.

لكن يمكنك أن تتعلم حدودًا مختلفة.

قد يكون محيطك محدودًا.

لكن يمكنك أن توسع عالمك.

الخاتمة

ربما لم تكن لك كلمة في البداية.

لم تختبر اسمك.

ولا والديك.

ولا بيتك الأول.

ولا مستوى دخل أسرتك.

ولا الحي الذي كبرت فيه.

ولا المدرسة التي دخلتها.

ولا الظروف الاقتصادية التي أحاطت بك.

ولا كثيرًا من الجروح التي حملتها إلى مرحلة الشباب.

وهذا مؤلم.

لكن الاعتراف به ليس دعوة للاستسلام.

بل قد يكون أول خطوة نحو التحرر.

لأنك عندما تعرف أن بعض الأشياء لم تكن اختيارك، تتوقف عن جلد نفسك عليها.

وعندما تتوقف عن جلد نفسك، تصبح لديك طاقة للتغيير.

لا تقل:

أنا السبب في كل شيء.

ولا تقل:

أنا لا أستطيع فعل أي شيء.

قل:

هذه هي الأوراق التي وصلت إليّ، والآن سأتعلم كيف أَلعب بها بأفضل ما أستطيع.

قد لا تحصل على نفس البداية التي حصل عليها غيرك.

وقد لا تصل إلى نفس المكان.

لكن لا تجعل مقارنة البدايات والنهايات تمنعك من بناء طريقك.

أنت لم تختَر عائلتك.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تبني عائلتك مستقبلاً.

أنت لم تختَر فقر والديك.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تدير مواردك عندما تصبح لديك موارد.

أنت لم تختَر البطالة.

لكن يمكنك أن تبني مهاراتك وتبحث عن الفرص ضمن حدود واقعك.

أنت لم تختَر المجتمع.

لكن يمكنك أن تختار بعض الأشخاص الذين تسمح لهم بالدخول إلى عالمك.

أنت لم تختَر الماضي.

لكن يمكنك أن تختار ماذا تفعل بالدرس الذي تركه.

وأهم من كل ذلك:

لا تحول كلمة "ضحية" إلى اسمك.

قد تكون الظروف قد كسرت جزءاً منك.

لكن لا تجعلها تقرر كل ما تبقى منك.

****حرر نفسك من العار.**

حرر نفسك من المقارنة.

حرر نفسك من انتظار إنقاذ الآخرين.

حرر نفسك من الاعتقاد بأن البداية قدر.

حرر نفسك من تكرار أخطاء الماضي.

حرر نفسك من فكرة أن قيمتك مرتبطة بالمال أو الوظيفة أو رأي المجتمع.**

ثم تحمل مسؤوليتك، لا كعقوبة، بل كقوة.

مسؤولية تعلمك.

مسؤولية قراراتك.

مسؤولية علاقاتك حيث تستطيع.

مسؤولية أموالك عندما تتوفر.

مسؤولية وقتك.

مسؤولية مهاراتك.

مسؤولية الاتجاه الذي تحاول أن تسلكه.

قد لا تستطيع تغيير كل شيء.

لكن لا تستهين بما تستطيع تغييره.

فأحياناً تبدأ الحرية من مساحة صغيرة جداً.

قرار واحد.

مهارة واحدة.

حد واحد.

كتاب واحد.

طلب مساعدة واحد.

سيرة ذاتية واحدة.

مقابلة واحدة.

يوم واحد من الانضباط.

ثم يوم آخر.

ثم آخر.

حتى تكتشف بعد سنوات أنك لم تعد الإنسان الذي بدأت به.

****أنت لم تختَر البداية.**

لكن لا تتنازل عن حقك في محاولة اختيار الاتجاه.

وهنا تبدأ رحلة العتق الحقيقي.

ليس عتقاً من والديك.

ولا عتقاً من المجتمع.

ولا عتقاً من الفقر بالكراهية.

بل عتقاً من الاعتقاد بأن الماضي يملك وحده حق كتابة المستقبل.

أنت ابن قصتك، لكنك لست أسيرها.

بدر شاشا

الفصل الثالث عشر

أقوال الأنبياء والعلماء والمفكرين في الحياة والمشاكل

الحياة لا تأتي إلى الإنسان في صورة واحدة.

تأتي أحياناً في صورة فرح.

وأحياناً في صورة فقد.

وأحياناً في صورة مرض.

وأحياناً في صورة فقر.

وأحياناً في صورة بطالة.

وأحياناً في صورة مشكلة أسرية.

وأحياناً في صورة زواج لا يكتمل.

وأحياناً في صورة طلاق.

وأحياناً في صورة شخص يخدعك.

وأحياناً في صورة فرصة تضيع منك.

وأحياناً في صورة سؤال لا تجد له جواباً.

ولهذا احتاج الإنسان منذ أقدم العصور إلى شيء يتجاوز المال والنجاح:

احتاج إلى معنى.

كيف أعيش عندما تصبح الحياة صعبة؟

كيف أفكر عندما لا أملك الحل؟

كيف أتعامل مع الفقر دون أن أحتقر نفسي؟

كيف أتعامل مع المرض دون أن أفقد الأمل؟

كيف أتعامل مع الطلاق دون أن أعتبر حياتي انتهت؟

كيف أتعامل مع تأخر الزواج دون أن أعتبر نفسي ناقصاً؟

كيف أعمل دون أن أغش؟

كيف أتعامل مع شخص يتلاعب بمشاعري؟

هذه الأسئلة ليست جديدة.

لقد شغلت الأنبياء والحكماء والفلاسفة والعلماء والمفكرين، كلٌّ من زاويته.

لكن الحكمة الحقيقية ليست في جمع الأقوال.

الحكمة في معرفة كيف تتحول الفكرة إلى موقف.

الأنبياء والحياة

في التراث الإسلامي، لا تقدم قصص الأنبياء حياة بلا ابتلاء.

بل تقدم نماذج للإنسان وهو يواجه الخوف والفقد والفقر والظلم والوحدة والمرض والصراع.

ومن قصة يوسف عليه السلام تظهر فكرة شديدة القوة: قد تبدأ حياة الإنسان في ظروف لا يختارها، وقد يتعرض للظلم، وقد يمر بسنوات من الانتظار، لكن القصة لا تتوقف عند لحظة الظلم.

قال تعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

المعنى ليس وعدًا بأن كل مشكلة ستختفي فورًا.

بل يحمل تصورًا مختلفًا للعسر: أن الإنسان لا ينبغي أن يرى الصعوبة باعتبارها كل الوجود.

وفي قصة أيوب عليه السلام تظهر صورة الإنسان الذي يواجه البلاء والمرض بالصبر والدعاء، دون أن يعني ذلك أن المرض أمر بسيط أو أن المريض يجب أن يمتنع عن العلاج.

قال تعالى:

(وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ)

إنها صورة مهمة:

الإنسان يستطيع أن يعترف بالألم.

لا يحتاج إلى التظاهر بأنه قوي طوال الوقت.

وفي قصة موسى عليه السلام تظهر لحظات الخوف والهروب والبحث عن النجاة.

وفي قصة إبراهيم عليه السلام يظهر معنى الثبات أمام ضغط المجتمع.

وفي سيرة النبي محمد ﷺ نجد مراحل من الفقد والأذى والحصار والهجرة والمواجهة والمسؤولية.

ولا تعني هذه القصص أن المؤمن لن يحزن أو يخاف.

بل تعني أن وجود الخوف والحزن لا يلغي إمكانية الاستمرار.

لا تجعل الدين وسيلة لإنكار الألم

من الأخطاء أن تقول للإنسان المريض:

كن قويا فقط.

والفقير:

ثق بالله فقط.

ولمن تعرض للطلاق:

اصبر فقط.

ولمن فقد شخصا:

لا تحزن.

هذا قد يزيد الألم.

الإيمان لا يعني إنكار المشاعر.

الحزن موجود.

الخوف موجود.

والبكاء موجود.

والإنسان يستطيع أن يلجأ إلى الله ويطلب المساعدة ويتداوى ويستشير الناس ويعمل في الوقت نفسه.

النبي ﷺ والأخذ بالأسباب

من المعاني الواضحة في السنة النبوية الجمع بين التوكل والأخذ بالأسباب.

التوكل ليس ترك العمل.

والدعاء ليس بديلاً عن المسؤولية.

المريض يطلب العلاج.

والفقير يبحث عن الرزق.

والعاطل يبحث عن العمل.

والأسرة تحاول إصلاح الخلاف.

ومن تعرض للظلم يبحث عن وسيلة آمنة ومشروعة لحماية حقه.

الإيمان والعمل ليسا بالضرورة متعارضين.

الفقر

الفقر من أكثر التجارب التي تكشف الفرق بين قيمة الإنسان وقيمة المال.

قد لا يملك الإنسان مالاً، لكنه يملك عقلاً وكرامة وقدرة على التعلم والعمل والعطاء.

لكن لا ينبغي أيضاً تجميل الفقر.

الفقر قد يكون قاسيًا.

وقد يحرم الإنسان من فرص مهمة.

وقد يؤثر في التعليم والسكن والغذاء والأمان.

لذلك لا نقول للفقير:

فقط غير تفكيرك.

بل نقول:

لا تجعل الفقر تعريفًا لقيمتك، وفي الوقت نفسه اعترف بواقعه وحاول بناء خياراتك.

الفقر ليس عارًا

العار ليس في أن تبدأ فقيرًا.

العار ليس في أن تعمل عملاً بسيطًا.

العار ليس في أن تكون عاطلاً بسبب عدم وجود فرصة.

الإنسان لا يختار عائلته ولا الظروف الاقتصادية التي يولد فيها.

لكن عندما يستطيع الإنسان أن يعمل ويتعلم ويبحث ويطلب المساعدة، يصبح لديه مجال لتحمل جزء من المسؤولية عن المرحلة القادمة.

ليس عن الماضي.

بل عن المستقبل بقدر استطاعته.

الغنى ليس دليل الفضيلة

كما أن الفقر ليس دليلًا على سوء الإنسان، فإن الغنى ليس دليلًا على صلاحه.

قد يكون الإنسان غنيًا وكريمًا.

وقد يكون غنياً وظالماً.

وقد يكون الفقير كريماً.

وقد يكون فقيراً سيئ السلوك.

المال مورد.

أما الأخلاق فشيء آخر.

المرض

المرض يغير علاقة الإنسان بجسده.

فجأة يصبح الشيء الذي كان يعتبره طبيعياً هو أكثر ما يفكر فيه.

المريض قد يخاف.

وقد يغضب.

وقد يشعر بالظلم.

وقد يسأل:

لماذا أنا؟

لا يجب أن نحتقر هذه الأسئلة.

إنها إنسانية.

لكن المرض لا ينبغي أن يحول الإنسان إلى مرضه فقط.

يمكن أن تقول:

أنا مريض.

لكن لا تجعل:

أنا مرض.

هوية كاملة.

الطب والعلم

الحكمة ليست في اختيار الإيمان بدل العلم.

ولا العلم بدل المعنى.

المريض يستطيع أن يدعو ويأخذ العلاج.

ويمكنه أن يستشير الطبيب.

ويتعلم عن حالته من مصادر موثوقة.

ويطلب رأيًا ثانيًا عندما يلزم.

ولا ينبغي أن تتحول الأقوال التحفيزية إلى بديل للعلاج الطبي.

المرض النفسي

والأمر نفسه ينطبق على الصحة النفسية.

الاكتئاب ليس مجرد كسل.

والقلق الشديد ليس مجرد ضعف في الشخصية.

والاضطرابات النفسية ليست دليلًا على فساد أخلاقي.

هناك حالات تحتاج إلى تقييم مهني.

وقد تشمل المعالجة العلاج النفسي أو الدواء أو كليهما بحسب الحالة.

طلب المساعدة ليس هزيمة.

الفقد

الفقد لا يحتاج إلى فلسفة سريعة.

أحيانًا يحتاج الإنسان إلى أن يحزن.

إلى أن يبكي.

إلى أن يتحدث.

إلى أن يتذكر.

إلى أن يجد من يجلس بجانبه.

لا يوجد موعد موحد للحزن.

والإنسان ليس آلة يجب أن تعود إلى الإنتاج بعد أيام قليلة.

الأسرة

الأسرة قد تكون مصدر أمان.

وقد تكون مصدر صراع.

وقد تكون الاثنين في الوقت نفسه.

لا توجد عائلة مثالية.

لكن هناك فرق بين الخلاف الطبيعي وبين الإساءة المستمرة.

لا تستخدم "صلة الرحم" لتبرير الأذى

احترام الأسرة لا يعني السماح لكل شخص بإيذائك.

يمكن أن تحترم والديك وتضع حدودًا.

يمكن أن تحب قريبًا وتقلل الاحتكاك.

يمكن أن تسامح ولا تعيد الشخص إلى نفس المساحة التي يستطيع فيها

إيذاءك.

المسامحة ليست دائمًا إعادة الثقة.

المشاكل الأسرية

المشكلة الأسرية تحتاج إلى تشخيص.

هل المشكلة سوء تفاهم؟

أم اختلاف قيم؟

أم ضغوط مالية؟

أم تدخلات خارجية؟

أم سوء تواصل؟

أم عنف؟

أم إدمان؟

أم خيانة؟

كل مشكلة تحتاج إلى معالجة مختلفة.

لا يمكن أن نعطي الأسرة كلها نصيحة واحدة.

الطلاق

الطلاق ليس كلمة تختصر حياة الإنسان.

قد يكون مؤلماً جداً.

وقد يكون في بعض الحالات نتيجة علاقة استنفدت محاولات الإصلاح أو

أصبحت مؤذية.

لذلك لا ينبغي النظر إليه فقط كفشل اجتماعي.

وفي الوقت نفسه، لا ينبغي التعامل معه باستخفاف.

لأن وراء الطلاق غالباً مشاعر ومسؤوليات وأطفالاً وحقوقاً ومالاً وعلاقات

عائلية.

إذا كان هناك أطفال، تصبح المسؤولية أكبر.

الطلاق قد ينهي الزواج.

لكن لا ينبغي أن يعني بالضرورة نهاية الأبوة أو الأمومة المسؤولة.

لا تجعل الطلاق هوية

أنا مطلق.

أنا مطلقة.

هذه حالة من حالات الحياة.

وليست حكمًا على القيمة الإنسانية.

يمكن للإنسان أن يتعلم من زواج فشل.

ويمكن أن يعيد بناء حياته.

ويمكن أن ينجح مهنيًا واجتماعيًا وأسرًا لاحقًا.

الزواج ليس علاجًا

بعض الناس يريد الزواج لأنه يريد الهروب من الوحدة.

أو الفقر.

أو الأسرة.

أو ضغط المجتمع.

لكن الزواج ليس دواءً سحريًا.

إذا دخل الإنسان الزواج وهو يحمل مشاكل غير معالجة، فقد تنتقل المشاكل

إلى العلاقة الجديدة.

تأخر الزواج

تأخر الزواج لا يعني أن الإنسان ناقص.

ولا يعني أن قيمته انخفضت.

ولا يعني أن حياته توقفت.

المجتمع قد يضع عمرًا مثاليًا للزواج.

لكن الحياة البشرية أكثر تعقيدًا.

قد تتأخر بسبب الدراسة.

أو العمل.

أو الظروف الاقتصادية.

أو عدم العثور على شريك مناسب.

أو مسؤوليات أسرية.

أو أسباب أخرى.

لا تجعل ضغط الناس يدفعك إلى علاقة لا تناسبك.

لا تتزوج لإسكات المجتمع

إذا كان الدافع الأساسي:

ماذا سيقول الناس؟

فهذا دافع ضعيف لاتخاذ قرار طويل الأمد.

الناس يتحدثون اليوم وينسون غدًا.

أما أنت فستعيش نتائج القرار.

العمل

العمل ليس فقط وسيلة للحصول على المال.

إنه أيضًا خبرة.

ومسؤولية.

ومساهمة.

وتعلم.

لكن يجب ألا يتحول إلى صنم.

لا قيمة لنجاح مهني إذا دمر الإنسان صحته وعلاقاته وحياته بالكامل.

الغش

الغش قد يبدو أحياناً أقصر طريق.

في الدراسة:

أنقل الإجابة.

في العمل:

أخفي الخطأ.

في التجارة:

أخفي العيب.

في السيرة الذاتية:

أكذب بشأن الخبرة.

في العلاقات:

أظهر بشيء لا أملكه.

لكن الغش لا يعطيك فقط نتيجة غير أخلاقية.

إنه يدربك على الاعتماد على الخداع.

ومع تكرار الخداع يصبح الكذب أسهل.

المشكلة الأكبر في الغش

أن الإنسان قد ينجح ظاهريًا.

يحصل على الوظيفة.

يكسب المال.

يحصل على الدرجة.

لكن السؤال:

هل أصبح قادرًا فعلاً؟

إذا حصلت على شهادة بالغش، فالشهادة لا تصنع المعرفة.

إذا حصلت على وظيفة بالكذب، فالمهارة الناقصة ستظهر لاحقًا.

إذا حصلت على ثقة شخص بالخداع، فسوف تكون العلاقة مبنية على أساس هش.

التلاعب بمشاعر الناس

هناك فرق بين التأثير الطبيعي والتلاعب.

كل تواصل يؤثر في الآخرين.

لكن التلاعب يعني استخدام معلومات أو مشاعر الشخص بطريقة غير نزيهة للحصول على سيطرة أو منفعة على حسابه.

مثل:

إثارة الذنب عمدًا.

التهديد بالترك للحصول على ما تريد.

استخدام الصمت كعقوبة متعمدة.

تشويه الواقع باستمرار.

استغلال نقاط ضعف الشخص.

إظهار الحب فقط عندما يقدم لك شيئاً.

هذه ليست علامات على الذكاء الاجتماعي.

الذكاء الاجتماعي ليس التلاعب

الشخص الذكي اجتماعياً يستطيع أن يفهم مشاعر الآخرين.

لكن فهم المشاعر لا يعطيه الحق في استغلالها.

معرفة أن شخصاً يخاف من الهجر لا تعني أن تهدده بالهجر كي يطيعك.

معرفة أن شخصاً يحتاج إلى القبول لا تعني أن تستغل حاجته.

معرفة نقطة ضعف شخص ليست تصريحاً باستخدامها ضده.

الذكاء بلا أخلاق يمكن أن يتحول إلى أداة أذى.

إذا اكتشفت أن شخصاً يتلاعب بك

لا تبدأ بمحاولة الانتقام.

راقب السلوك.

هل يتكرر؟

هل تشعر أنك مجبر باستمرار؟

هل يتم استخدام الذنب ضدك؟

هل كلام الشخص يتناقض مع أفعاله؟

هل يرفض احترام حدودك؟

هل يحاول عزلك عن الآخرين؟

هل يغير القصة كل مرة؟

لا تحكم من موقف واحد فقط.

راقب النمط.

الحدود

يمكن أن تقول:

لن أستمّر في هذه المحادثة إذا كان فيها إهانة.

سأفكر في القرار ولن أجيب تحت الضغط.

لا أوافق على هذا.

لا أستطيع القيام بذلك.

إذا استمر هذا السلوك، سأبتعد عن الموقف.

الحدود ليست تهديدًا.

هي قرار بشأن سلوكك أنت.

الغش في العلاقات

من أخطر أشكال الغش أن تعطي شخصًا وعدًا لا تنوي الالتزام به.

أن تتظاهر بالحب للحصول على منفعة.

أن تستخدم الزواج للحصول على المال.

أن تخفي نية أساسية عن الطرف الآخر.

أن تعطي وعودًا وأنت تعرف أنك لن تفي بها.

العلاقة الصحية تحتاج إلى قدر من الصراحة.

لماذا يخدع الناس؟

الأسباب كثيرة.

الخوف.

الجشع.

الضغط.

العادة.

الحاجة إلى القبول.

الرغبة في السيطرة.

تجنب العقوبة.

لكن فهم السبب لا يعني تبرير الفعل.

يمكن أن نفهم لماذا حدث السلوك، وفي الوقت نفسه نقول إنه مؤذٍ أو غير مقبول.

قول الحقيقة لا يعني القسوة

يمكنك أن تكون صادقًا دون أن تكون جارحًا.

ليس كل شيء يجب أن يقال بالطريقة الأكثر قسوة.

الصدق يحتاج إلى حكمة.

اسأل:

هل هذه الحقيقة ضرورية؟

هل الوقت مناسب؟

هل طريقة الكلام محترمة؟

هل هدفي الإصلاح أم الإهانة؟

أقوال الحكماء

قال سقراط في التقليد الفلسفي إن الحكمة تبدأ بإدراك حدود معرفتنا.

ومن هنا تأتي قيمة عبارة:

قد أكون مخطئاً.

هذه ليست علامة ضعف.

إنها حماية من الغرور.

وأرسطو جعل الفضيلة مرتبطة بالممارسة والعادة.

وهذا يعني أن الإنسان لا يصبح صادقاً بمجرد إعجابه بالصدق.

بل من خلال ممارسة الصدق عندما يكون الكذب أسهل.

ولا يصبح شجاعاً بمجرد حديثه عن الشجاعة.

بل من خلال مواقف يتصرف فيها وفق قيمه رغم الخوف.

الرواقيون

ركزت الفلسفة الرواقية على التمييز بين ما يمكن للإنسان التأثير فيه وما لا يمكنه التحكم فيه.

وهذه الفكرة مفيدة في مواجهة المشاكل.

إذا فقدت وظيفة، لا يمكنك إعادة الماضي.

لكن يمكنك البحث عن عمل.

إذا رفضك شخص، لا يمكنك إجباره على قبولك.

لكن يمكنك احترام نفسك.

إذا مرضت، لا يمكنك التحكم في كل تفاصيل المرض.

لكن يمكنك طلب الرعاية المناسبة.

إذا تطلّقت، لا يمكنك تغيير ما حدث.

لكن يمكنك أن تحاول بناء المرحلة التالية.

فيكتور فرانكل

خرج فرانكل من تجربة تاريخية شديدة القسوة ليطور رؤية وجودية تتمحور حول المعنى.

ولا ينبغي تحويل أفكاره إلى وعد بسيط بأن "العثور على المعنى يحل كل شيء".

لكن هناك سؤالاً يستحق أن يبقى معنا:

ما المعنى الذي أستطيع أن أبنيه في حياتي رغم الظروف التي لا أستطيع تغييرها؟

قد يكون المعنى في العمل.

أو الأسرة.

أو التعلم.

أو خدمة الآخرين.

أو الإبداع.

أو الإيمان.

أو تحمل المسؤولية.

كارل روجرز

من الأفكار المهمة في علم النفس الإنساني أن الإنسان يحتاج إلى مساحة يستطيع فيها أن يكون صادقاً مع نفسه.

لا يمكن بناء حياة صحية من الكذب المستمر على الذات.

إذا كنت متعبًا، اعترف.

إذا كنت خائفًا، اعترف.

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، اعترف.

إذا كنت أخطأت، اعترف.

الاعتراف لا يعني الاستسلام.

قد يكون بداية التغيير.

ألبرت إيلس

العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي المرتبط باليس ركز على دور المعتقدات في تشكيل الاستجابات الانفعالية.

من الأفكار المفيدة هنا أن الإنسان قد يضيف إلى المشكلة مطلبًا مطلقًا:

يجب أن يحبني الجميع.

يجب ألا أخسر.

يجب أن تسير الحياة كما أريد.

لكن الحياة لا تقدم هذه الضمانات.

يمكن أن تقول:

أريد النجاح.

لكن أستطيع تحمل الفشل.

أريد الزواج.

لكن عدم الزواج الآن لا يعني أنني بلا قيمة.

أريد احترام الناس.

لكن لن يحبني الجميع.

أريد الصحة.

لكن المرض جزء من هشاشة الإنسان.

هذا التفكير أكثر مرونة.

كانط والمسؤولية الأخلاقية

في الفلسفة الأخلاقية عند كانط تظهر فكرة احترام الإنسان كغاية وليس مجرد وسيلة.

وهذه الفكرة مهمة جدًا في العلاقات.

لا تستخدم إنسانًا فقط للحصول على المال.

ولا تستخدم مشاعره فقط للحصول على الجنس أو السلطة أو المكانة.

ولا تتعامل مع شخص كأداة.

الإنسان ليس وسيلة لتحقيق رغباتك فقط.

نيتشه وتجاوز الذات

يمكن قراءة بعض أفكار نيتشه باعتبارها تحديًا للإنسان كي لا يبقى أسيرًا للصورة التي فرضها عليه الآخرون.

لكن تجاوز الذات لا يعني تجاهل الواقع.

لا يعني أن الإنسان يستطيع كل شيء.

بل يمكن أن يعني:

لا تجعل التعريف القديم لنفسك هو التعريف الوحيد الممكن.

العلم والتواضع

العلم يعلمنا شيئًا مهمًا:

قد نعتقد أن لدينا تفسيرًا، ثم نكتشف أننا أخطأنا.
ولهذا لا ينبغي أن نستخدم "العلم" ككلمة سحرية.
الدراسة العلمية لها جودة.
والدليل له قوة متفاوتة.
والارتباط ليس سببية.
والتجربة الصغيرة ليست مثل المراجعة المنهجية.
والرأي الشخصي ليس دراسة علمية.
هذه الدقة جزء من التفكير الناضج.
ماذا نفعل بالمشاكل؟
المشكلة لا تحتاج دائمًا إلى سؤال:
لماذا حدثت لي؟
قد تحتاج إلى:
ماذا حدث؟
ما الذي أستطيع معرفته؟
ما الذي أستطيع تغييره؟
ما الذي لا أستطيع تغييره؟
ما الخيارات الموجودة؟
من يمكنه مساعدتي؟
ما أول خطوة؟
عندما تكون المشكلة مالية

لا تبدأ بالعام.

ابدأ بالأرقام.

كم الدخل؟

كم المصروف؟

ما الديون؟

ما الالتزامات؟

ما الذي يمكن تقليله؟

ما الذي يمكن زيادته؟

ما المهارة التي يمكن تطويرها؟

هل توجد مساعدة أو فرصة عمل أو تدريب؟

المشكلة المالية تحتاج إلى واقع، لا إلى شعارات.

عندما تكون المشكلة أسرية

لا تبدأ دائماً بالبحث عن المذنب.

ابدأ بفهم النمط.

ما الذي يتكرر؟

متى يبدأ الخلاف؟

ما الكلمات التي تشعله؟

هل المشكلة قابلة للحل بالحوار؟

هل تحتاجون إلى وسيط؟

هل تحتاجون إلى مختص؟

هل يوجد عنف أو تهديد؟
إذا كان هناك خطر، فالأولوية للأمان.

عندما تكون المشكلة في العمل

اسأل:

هل المشكلة في المهارة؟

أم المدير؟

أم النظام؟

أم التواصل؟

أم حجم العمل؟

أم عدم وضوح الدور؟

أم البيئة السامة؟

أم أن الوظيفة لا تناسبك؟

لا تستقل دائماً في لحظة غضب.

ولا تبق دائماً خوفاً.

اجمع المعلومات.

ثم قرر.

عندما يغشك شخص

لا تجعل الخيانة تعلمك أن تصبح خائناً.

تعلم منها أن تصبح أكثر وعياً.

افهم ما حدث.

احم نفسك.

ضع حدودًا.

تعلم التحقق.

لكن لا تجعل خطأ شخص واحد سببًا في فقدان ثقتك بالبشر جميعًا.

عندما يتلاعب شخص بمشاعرك

لا تحتاج إلى أن تصبح متلاعبًا أقوى منه.

تحتاج إلى أن تصبح أقل قابلية للاستغلال.

اعرف احتياجاتك.

اعرف حدودك.

لا تتخذ قرارات كبيرة تحت التهديد العاطفي.

احتفظ بعلاقات خارج العلاقة التي تضغط عليك.

اطلب رأيًا من شخص موثوق.

وإذا أصبح الوضع مؤذيًا أو خطيرًا، ابحث عن مساعدة مناسبة.

الحكمة ليست أن تعرف كل الأقوال

يمكن للإنسان أن يحفظ مئات الأقوال.

عن سقراط.

وأرسطو.

وابن خلدون.

والغزالي.

وابن سينا.

والرواقيين.

وفرانكل.

وفرويد.

ويونغ.

وكانيمان.

ثم يعود إلى حياته ولا يغير شيئاً.

هنا تصبح الحكمة معلومات.

والحكمة الحقيقية تبدأ عندما تتحول المعرفة إلى سلوك.

لا تصدق كل اقتباس على الإنترنت

هناك آلاف الأقوال المنسوبة إلى:

أينشتاين.

سقراط.

علي بن أبي طالب.

غاندي.

نيتشه.

ابن خلدون.

والنبي ﷺ.

لكن كثرة انتشار العبارة لا تجعل نسبتها صحيحة.

لذلك عندما لا يكون المصدر موثقاً، الأفضل أن نقول:

"من الأفكار المرتبطة بفكر فلان..."

بدل أن نخترع اقتباسًا وننسبه إليه.
الأمانة في النقل جزء من الحكمة.
الحياة لا تعطي الجميع نفس الأوراق
هناك من يولد في بيت غني.
وآخر في بيت فقير.
هناك من يولد بصحة جيدة.
وآخر مع مرض.
هناك من يجد فرصة.
وآخر ينتظر سنوات.
هناك من يتزوج مبكرًا.
وآخر يتأخر.
هناك من يجد عائلة داعمة.
وآخر يحتاج إلى بناء حياته بنفسه.
لهذا لا تستخدم نتائج الآخرين كحكم نهائي على قيمتك.
لكن لا تستخدم الظروف لإلغاء قدرتك
الظروف حقيقية.
لكن القدرة على الفعل أيضًا حقيقية.
لا تقل:
كل شيء بيدي.
ولا تقل:

لا شيء بيدي.

قل:

هناك أشياء لا أختارها، وأشياء أستطيع التأثير فيها، وأشياء أستطيع تغييرها.

ثم اعمل في المساحة المتاحة.

الخلاصة

الحياة ليست امتحاناً في عدم مواجهة المشاكل.

الحياة نفسها مليئة بالمشاكل.

المرض قد يأتي.

والفقر قد يأتي.

والبطالة قد تأتي.

والطلاق قد يحدث.

والزواج قد يتأخر.

والأسرة قد تختلف.

والعمل قد يفشل.

والصديق قد يخون.

والشخص قد يكذب.

والناس قد يتلاعبون.

لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم كيف يواجه هذه الأشياء بطريقة أكثر وعياً.

من الأنبياء نتعلم الصبر والإيمان والأخذ بالأسباب.

ومن الفلسفة نتعلم السؤال وفحص الأفكار والمسؤولية.

ومن علم النفس نتعلم أن المشاعر والأفكار والسلوك يمكن دراستها وفهمها، وأن بعض المشكلات تحتاج إلى تدخل مهني.

ومن العلم نتعلم التواضع أمام الأدلة.

ومن الحياة نتعلم أن الإنسان لا يستطيع التحكم في كل شيء.

لكن يستطيع أن يختار بعض استجاباته.

الحكمة الأخيرة

لا تجعل الفقر يجعلك تكره نفسك.

لا تجعل المرض يجعلك تعتبر حياتك انتهت.

لا تجعل البطالة تجعلك ترى نفسك بلا قيمة.

لا تجعل الطلاق يجعلك تعتقد أن الحب انتهى إلى الأبد.

لا تجعل تأخر الزواج يجعلك تعتبر نفسك ناقصًا.

لا تجعل خيانة شخص واحد تجعلك تكره الجميع.

لا تجعل الغش الذي رأيته حولك يجعلك غشاشًا.

لا تجعل شخصًا متلاعبًا يعلمك التلاعب.

لا تجعل ظلم الناس يحولك إلى ظالم.

ولا تجعل قسوة الحياة تسرق منك إنسانيتك.

أنت لا تستطيع اختيار كل ما يحدث.

لكن تستطيع أن تسأل كل صباح:

من أريد أن أكون أمام ما يحدث؟

قد لا تستطيع اختيار المرض.

لكن تستطيع أن تطلب العلاج وتبحث عن الدعم.

قد لا تستطيع اختيار الفقر الذي ولدت فيه.

لكن تستطيع أن تتعلم وتعمل وتبني خياراك حيث تستطيع.

قد لا تستطيع اختيار والديك.

لكن تستطيع أن تتعلم أي نوع من الإنسان تريد أن تكون.

قد لا تستطيع منع الطلاق.

لكن تستطيع أن تحافظ على كرامتك ومسؤوليتك تجاه أطفالك إن وجدوا.

قد لا تستطيع إجبار شخص على حبك.

لكن تستطيع ألا تبيع كرامتك للحصول على حبه.

قد لا تستطيع منع الناس من الغش.

لكن تستطيع أن تختار الصدق.

قد لا تستطيع منع التلاعب.

لكن تستطيع أن تتعلم الحدود.

وهنا تتحول الحكمة من كلمات جميلة إلى حياة.

****لا تنتظر حياة بلا مشاكل.**

ابنِ نفساً تستطيع مواجهة المشاكل. ******

ولا تنتظر أن يصبح العالم عادلاً في كل لحظة.

تعلم كيف تكون عادلاً في اللحظة التي بين يديك.

ولا تنتظر أن يفهمك الجميع.

افهم نفسك.

ولا تنتظر أن ينقذك الجميع.

تعلم كيف تطلب المساعدة، وكيف تعمل، وكيف تتقدم خطوة.

فالحياة ليست ما يحدث لك فقط.

إنها أيضًا ما تفعله بما حدث لك.

وهذه ليست دعوة لإنكار الظروف.

إنها دعوة إلى ألا تسمح للظروف بأن تمتلك القصة كلها.

****قد لا تكون أنت من اختار البداية.**

لكن يمكنك أن تصبح شريكًا في كتابة ما يأتي بعدها. ******

بدر شاشا

الفصل الرابع عشر

قوة الانضباط والذكاء الاستراتيجي

هناك أشخاص يعرفون كثيرًا ولا يتقدمون.

وأشخاص يتحدثون كثيرًا ولا ينجزون.

وأشخاص يملكون أفكارًا ممتازة لكنهم يبددونها.

وأشخاص يملكون موارد قليلة، لكنهم يعرفون كيف يستخدمونها.

الفرق ليس دائمًا في الذكاء.

أحيانًا يكون الفرق في الانضباط.

وأحيانًا في القدرة على اختيار الأولويات.

وأحيانًا في معرفة متى تتكلم، ومتى تصمت.

ومتى تقول نعم، ومتى تقول لا.

ومتى تتحرك بسرعة، ومتى تنتظر.

ومتى تخاطر، ومتى تحمي ما لديك.

هذه هي الفكرة التي يقوم عليها هذا الفصل:

****لا تحتاج إلى فعل كل شيء.**

تحتاج إلى معرفة الشيء الذي يستحق أن تفعله، ثم فعله باستمرار.

الانضباط قبل الحماس

الحماس جميل، لكنه متغير.

قد تستيقظ متحمساً.

وقد تستيقظ غداً بلا رغبة في فعل شيء.

إذا كانت حياتك تعتمد على الحماس، ستتحرك عندما تشعر بالرغبة فقط.

أما الانضباط فيقول:

سأفعل ما قررت فعله حتى عندما لا يكون مزاجي مثالياً.

ليس المطلوب أن تكون آلة.

بل أن يكون لديك حد أدنى تستطيع الالتزام به.

اقرأ عندما تستطيع.

تدرب عندما تستطيع.

اعمل.

تعلم.

تحرك.

ثم ارتح.

الاستمرارية أهم من الانفجار المؤقت.

الذكاء الاستراتيجي

الذكاء الاستراتيجي ليس أن تكون أذكى شخص في الغرفة.

إنه أن تعرف:

أين تضع طاقتك؟

متى تتحرك؟

ما الذي تتجاهله؟

ما الذي يستحق المخاطرة؟

ما الذي يجب حمايته؟

ومن الشخص المناسب؟

وما المعلومة التي تحتاج إليها قبل اتخاذ القرار؟

الشخص الاستراتيجي لا يسأل فقط:

ماذا أريد؟

بل يسأل:

ما الطريق الأكثر واقعية للوصول إليه؟

لا تحارب في كل الاتجاهات

إذا حاولت تحسين:

المال والعمل والصحة والزواج والعائلة والدراسة والرياضة والعلاقات

والنوم والهوايات

في الوقت نفسه، قد تتحول خطة التطوير إلى ضغط جديد.
اختر نقطة مؤثرة.
اعمل عليها.
ثم انتقل إلى التالية.
التغيير المتراكم أقوى من الفوضى الطموحة.
السر الأول: اعرف أولوياتك
إذا كان كل شيء مهمًا، فلن يكون شيء مهمًا فعليًا.
قد يكون لديك هدف مهني.
وهدف مالي.
وهدف صحي.
وهدف أسري.
حدد ما هو عاجل.
وما هو مهم.
وما يمكن تأجيله.
وما يمكن إلغاؤه.
المال
الذكاء المالي يبدأ من معرفة الحقيقة.
كم تكسب؟
كم تنفق؟
ما الديون؟

ما الالتزامات؟

ما الذي تستطيع تقليله؟

ما الذي تستطيع زيادته؟

لا تستطيع إدارة شيء لا تعرف أرقامه.

لا تحاول أن تبدو غنيًا

من أكثر الأخطاء المالية تكلفة أن يعيش الإنسان من أجل الصورة.

هاتف غالي.

سيارة فوق القدرة.

ملابس لإثبات المكانة.

حفلات لا يستطيع تحملها.

ديون لإرضاء الناس.

المال الذي لا تملكه لا تحتاج إلى إثبات أنك تملكه.

اجعل وضعك المالي أقوى من مظهرك المالي.

احتفظ بهامش

الحياة لا تسير دائمًا حسب الخطة.

مرض.

إصلاح سيارة.

فقدان عمل.

مصاريف عائلية.

طارئ.

لذلك وجود احتياطي مالي، عندما يكون ممكناً، يمنح الإنسان مساحة من الأمان.

ليس المطلوب أن تصبح غنياً أولاً.

ابدأ بما تستطيع.

لا تجعل المال سرّاً عن نفسك

قد يكون من الحكمة ألا تخبر الجميع بتفاصيل دخلك ومدخراتك.

لكن يجب أن تعرفها أنت.

الخصوصية شيء.

والجهل بوضعك المالي شيء آخر.

العمل

في العمل، لا يكفي أن تكون مجتهداً.

تعلم كيف تصبح مفيداً.

اعرف مهنتك.

طور مهاراتك.

تعلم التواصل.

وثّق إنجازاتك.

احترم الوقت.

احترم الزملاء.

وتعلم حل المشكلات.

الشخص الذي يستطيع حل مشكلة حقيقية يملك قيمة مهنية أكبر من شخص يتحدث عن نفسه طوال اليوم.

لا تكشف كل خطتك

ليس كل شخص يحتاج إلى معرفة ما ستفعله غدًا.

أحيانًا يكون الإعلان المبكر عن الخطّة مجرد استهلاك نفسي.

تقول:

سأبدأ مشروعًا.

سأغير حياتي.

سأتعلم لغة.

سأذهب إلى مكان آخر.

سأصبح غنيًا.

ثم تتحدث عن المشروع أكثر مما تعمل عليه.

اجعل النتائج تتحدث عندما يكون ذلك ممكنًا.

قل أقل، واعمل أكثر.

لكن لا تحول هذه القاعدة إلى عزلة.

يمكن أن تحتاج إلى مشاركة الخطّة مع شخص موثوق، أو شريك، أو مدير،

أو مستشار، أو شخص يستطيع مساعدتك.

الخصوصية لا تعني السرية المطلقة.

السر الثاني: ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله

المعلومة قوة عندما تعرف متى تستخدمها.

ليس كل ما تعرفه صالحًا للمشاركة.

أسرار الآخرين ليست ملكك.

مشاكل الأسرة ليست مادة للترفيه.

الخلافات الزوجية ليست قصة تنشرها لكل شخص.

مشاكل العمل لا ينبغي أن تتحول إلى أحاديث عشوائية.

ضعف شخص ائتمنك عليه لا يصبح مادة للضحك.

لا تفضح نفسك تحت تأثير الانفعال

قد تغضب وتحكي.

قد تحزن وتحكي.

قد تشعر بالخيانة وتحكي كل شيء.

ثم تهدأ وتندم.

قبل أن تكشف معلومة شخصية، اسأل:

هل هذا الشخص موثوق؟

هل أحتاج فعلاً إلى إخباره؟

هل سأندم لو انتقلت المعلومة؟

هل أشارك طلباً للمساعدة أم أشارك بسبب الانفعال؟

هذه الأسئلة قد تحميك من كثير من الندم.

السر الثالث: ليس كل شخص صديقاً

المعرفة ليست صداقة.

والابتسامة ليست ثقة.

والعمل مع شخص لا يعني أن تمنحه أسرارك.

والقرب الاجتماعي لا يعني الأمان.

الثقة تُبنى عبر الزمن والسلوك.

لا تمنح أعلى درجات الثقة من أول لقاء.

لكن لا تتحول إلى شخص شكاك

الحذر جيد.

الشك في الجميع ليس راحة.

العلاقات تحتاج إلى الثقة.

لكن الثقة الصحية ليست عمياء.

إنها مبنية على الملاحظة والتجربة والحدود.

الزواج

الزواج يحتاج إلى حب.

لكنه يحتاج أيضًا إلى مسؤولية.

وصدق.

وتواصل.

واحترام.

وقدرة على الاختلاف.

وإدارة مالية.

وتفاهم حول المستقبل.

لا تدخل الزواج فقط لأن الجميع يتزوج.

ولا تؤجله فقط بسبب خوف الناس.

السر الرابع: لا تجعل الناس يعيشون داخل زواجك

كل مشكلة زوجية ليست موضوعاً عاماً.
ليس من الحكمة أن تروي كل خلاف لأصدقائك.
لأنهم قد يسمعون لحظة غضب واحدة ويصدرون حكماً على علاقة كاملة.
لكن هذا لا يعني الصمت أمام الخطر.
إذا كان هناك عنف أو تهديد أو إساءة خطيرة، فطلب المساعدة ليس إفشاءً
تافهاً للأسرار.
إنه حماية.
لا تستخدم الصمت لمعاقبة الشريك
الصمت للتهينة شيء.
والصمت المتعمد لإيذاء الطرف الآخر شيء آخر.
يمكن أن تقول:
أنا غاضب الآن، وأحتاج وقتاً حتى أهدأ، وسنعود للحديث.
هذا نضج.
أما تجاهل الشخص عمداً كي يتعذب ويستسلم، فليس ذكاءً عاطفياً.
الأسرة
لا تحتاج إلى شرح كل قرار اتك للعائلة.
عندما تكبر، يصبح لك حق في بناء حياتك.
احترم والديك.
لكن لا تجعل كل قرار يحتاج إلى موافقة الجميع.
الحدود لا تعني قلة الأدب.

قد تقول:

أقدر رأيكم، لكن هذا القرار سأتحمل مسؤوليته.

لا تجعل المال العائلي سرًا عن الشريك

في الزواج، إخفاء ديون كبيرة أو التزامات مالية جوهرية قد يخلق مشاكل عميقة.

الخصوصية عن الناس شيء.

والشفافية مع الشريك في الأمور التي تؤثر في الحياة المشتركة شيء آخر. النفس

هناك أسرار لا تحتاج إلى مشاركتها.

لكن هناك أشياء يجب ألا تخفيها حتى عن نفسك.

إذا كنت متعبًا، اعترف.

إذا كنت خائفًا، اعترف.

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، اعترف.

إذا كنت مخطئًا، اعترف.

الإنسان الذي يكذب على نفسه لا يستطيع إدارة حياته جيدًا.

لا تتحدث عن كل ألم

ليس مطلوبًا أن تخبر الجميع بكل ما تشعر به.

اختر شخصًا آمنًا عندما تحتاج إلى الحديث.

صديقًا موثوقًا.

أحد أفراد الأسرة.

مختصًا.

مرشدًا.

المهم أن يكون الحديث في مكان مناسب.

السر الخامس: احمِ انتباهك

هناك أشخاص لا يسرقون مالك.

لكنهم يسرقون انتباهك.

مكالمة طويلة.

جدال لا ينتهي.

رسائل طوال اليوم.

أخبار بلا نهاية.

مقاطع لا تتوقف.

مقارنة مستمرة.

إذا أعطيت كل شخص وكل تطبيق جزءًا من عقلك، فلن يبقى لك الكثير لنفسك.

الهاتف ليس سيدك

لا تبدأ يومك دائمًا بالهاتف.

إذا كانت أول دقائقك تذهب إلى رسائل الآخرين وأخبارهم وصورهم، فأنت تسمح للآخرين بتحديد نقطة بداية يومك.

ابدأ بما تحتاجه أنت.

ثم ادخل إلى العالم.

السر السادس: الاستيقاظ والنوم

النوم ليس رفاهية.

الجسم والعقل يحتاجان إلى الراحة.

الشخص الذي يحاول بناء مستقبل قوي وهو محروم من النوم باستمرار قد يدفع ثمن ذلك في التركيز والمزاج والأداء.

لذلك اجعل النوم جزءاً من استراتيجية الحياة، لا مكافأة تحصل عليها بعد أن تنتهي من كل شيء.

لن ينتهي كل شيء.

النجاح المالي

النجاح المالي لا يعني أن تكون أغنى من الناس.

يمكن أن يعني:

أن تعيش ضمن قدرتك.

أن تقلل الديون غير الضرورية.

أن تزيد مهارتك ودخلك مع الوقت.

أن تملك هامشاً للطوارئ.

أن تعرف أين يذهب مالك.

وأن تستخدم المال لخدمة أهدافك بدل أن تستخدم حياتك كلها لإرضاء صورة اجتماعية.

النجاح الوظيفي

لا تحاول أن تكون الشخص الذي يعرف كل شيء.

كن الشخص الذي يمكن الاعتماد عليه.

إذا قلت سأفعل، افعل.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تعرف، تعلم.

إذا لم تستطع، قل مبكرًا.

إذا رأيت مشكلة، لا تكتف بالشكوى؛ حاول تقديم حل.

الثقة المهنية تُبنى من السلوك المتكرر.

النجاح النفسي

النجاح النفسي ليس أن تكون سعيدًا طوال الوقت.

بل أن تعرف كيف تعيش مع المشاعر الصعبة دون أن تجعلها تدمر حياتك.

أن تحزن دون أن تفقد نفسك.

أن تخاف دون أن تهرب من كل شيء.

أن تغضب دون أن تؤذي.

أن تفشل دون أن تعتبر نفسك عديم القيمة.

وأن ترتاح دون أن تشعر أنك كسول.

النجاح الأسري

البيت الناجح ليس البيت الذي لا توجد فيه مشاكل.

بل البيت الذي يستطيع أفرادُه التعامل مع المشاكل باحترام.

الاعتذار موجود.

الحوار موجود.

الحدود موجودة.

المسؤولية موجودة.

والإهانة ليست لغة طبيعية.

النجاح اليومي

اليوم العادي هو المكان الحقيقي الذي تبنى فيه الحياة.

ليس يوم السفر.

ولا يوم الاحتفال.

ولا يوم الحصول على الوظيفة.

بل الاثنين.

والثلاثاء.

والأربعاء.

الأيام التي لا يصفق لك فيها أحد.

هناك تبنى العادات.

هناك تتراكم المهارات.

هناك يتشكل الإنسان.

السر السابع: اجعل يومك بسيطاً

لا تحتاج إلى عشرين عادة.

استيقظ.

نظف نفسك ومكانك.

اعرف أهم مهمة.

اعمل عليها.

تحرك.

كل بشكل مناسب.

تواصل مع من تحب.

تعلم شيئاً.

أنجز مسؤولياتك.

ثم ارتح.

الحياة ليست مشروعاً لإدارة كل دقيقة.

لا تجعل التطوير الذاتي عبئاً

يمكن أن يتحول تطوير الذات إلى نوع جديد من الكمال.

كل صباح روتين مثالي.

رياضة.

قراءة.

تأمل.

عمل عميق.

تعلم لغة.

مشروع.

مذكرات.

تأمل مسائي.

ثم إذا فشلت في شيء واحد تشعر أن اليوم انتهى.

هذا غير ضروري.

الحياة تحتاج إلى المرونة.

الانضباط يحتاج إلى رحمة

قد تمرض.

قد تتعب.

قد تحدث مشكلة.

قد تخسر.

قد تنام متأخرًا.

قد تفشل في تنفيذ خطتك.

لا تحول الانضباط إلى جلد للذات.

ارجع.

ابدأ من جديد.

العودة جزء من الانضباط.

السر الثامن: لا تشرح نفسك للجميع

إذا اتخذت قرارًا معقولاً، ليس عليك كتابة تقرير لكل شخص.

قد يقول أحدهم:

لماذا فعلت ذلك؟

يمكنك أن تقول:

هذا ما رأيته مناسباً لي.

ليس كل شخص يحتاج إلى نسخة كاملة من أسبابك.

التبرير المستمر يستنزف.

لا تدخل في جدالات لا تغير شيئاً

هناك نقاشات هدفها الوصول إلى الحقيقة.

وهناك نقاشات هدفها الفوز.

تعلم الفرق.

إذا كان الشخص يريد الفهم، تحدث.

إذا كان يريد الاستفزاز فقط، فالصمت قد يكون أفضل.

لكن لا تجعل الصمت عذرًا للهروب من النقاشات الضرورية.

السر التاسع: اختر معاركك

ليس كل تعليق يحتاج إلى رد.

ليس كل إشاعة تحتاج إلى تصحيح.

ليس كل شخص يحتاج إلى مواجهة.

ليس كل اختلاف يستحق قطع العلاقة.

اسأل:

هل هذه المسألة مهمة؟

هل أستطيع التأثير؟

ما تكلفة الدخول؟

ما الفائدة؟

ثم قرر.

الذكاء في العلاقات

تعامل مع الناس باحترام.

لكن لا تمنح الجميع نفس القرب.

هناك دائرة عامة.

ودائرة معرفة.

ودائرة صداقة.

ودائرة ثقة.

ودائرة ضيقة جداً لا يدخلها إلا من أثبت أمانه عبر الزمن.

هذا ليس تكبراً.

إنه إدارة للحدود.

السر العاشر: لا تستخدم أسرار الناس ضدهم

إذا أخبرك شخص بسر، ثم حدث خلاف بينكما، لا تستخدم السر كسلاح.

هذه علامة على ضعف الشخصية لا القوة.

القوة أن تستطيع الانتقام وتختار ألا تفعل.

لا تجعل نفسك صندوق أسرار الجميع

الاستماع إلى الناس جميل.

لكن لا تحمل كل مشاكلهم.

هناك أشخاص يتصلون بك فقط ليضعوا عليك كل مشاكلهم.

استمع بحدود.

قل:

أتفهمك، لكنني لا أستطيع حمل هذه المشكلة بدلاً منك.

المساعدة لا تعني التضحية الدائمة بالنفس.

الاستراتيجية في المشاكل

عندما تواجه مشكلة، لا تبدأ بالهلع.

حدد المشكلة.

اجمع المعلومات.

حدد الخيارات.

اختر الخطوة التالية.

نفذ.

ثم راقب.

إذا لم تنجح، عدل.

هذه عقلية استراتيجية.

لا تحاول حل الحياة كلها اليوم

إذا كنت عاطلاً، ركز على العمل والمهارة.

إذا كنت مديوناً، ركز على الوضع المالي.

إذا كنت في مشكلة زوجية، ركز على التواصل والأمان والحل.

إذا كنت متعباً نفسياً، ركز على الراحة والدعم والتقييم المناسب إذا لزم.

لا تحول كل مشكلة إلى حكم على حياتك كلها.

السر الحادي عشر: اجعل مشاكلك خاصة، وحلوك عملية

لا تحتاج إلى نشر كل مشاكلك.

لكن لا تخف من طلب المساعدة.

يمكن أن تكون المشكلة خاصة، والمساعدة مهنية.

قد تستشير محامياً.

أو طبيبًا.

أو مختصًا نفسيًا.

أو خبيرًا ماليًا.

أو شخصًا مهنيًا تثق به.

الخصوصية لا تعني أن تعالج كل شيء وحدك.

السكينة

السكينة ليست أن تختفي المشاكل.

قد تكون لديك مشاكل وتظل هادئًا نسبيًا.

قد لا تعرف النتيجة، لكنك تعرف خطواتك القادمة.

قد تكون خائفًا، لكنك لا تهرب من كل شيء.

قد تكون فقيرًا، لكنك لا تحتقر نفسك.

قد تكون عاطلاً، لكنك لا تعتبر نفسك بلا قيمة.

قد تكون مطلقاً، لكنك لا تعتبر حياتك انتهت.

قد تتأخر، لكنك لا تتوقف.

هذه السكينة أقرب إلى القدرة على تحمل عدم اليقين من كونها حياة بلا ألم.

لا تبحث عن الراحة في الهروب الدائم

يمكن أن تشاهد شيئاً لساعات.

تنام طوال اليوم.

تتصفح الهاتف.

تأكل بلا وعي.

تشتري أشياء لا تحتاجها.

تدخل في علاقات فقط كي لا تشعر بالوحدة.

قد تعطيك هذه الأشياء راحة مؤقتة.

لكن الراحة المؤقتة ليست دائماً راحة حقيقية.

السكينة تحتاج إلى مواجهة بعض ما نهرب منه.

السر الثاني عشر: تعلم أن تكون وحدك

إذا لم تستطع أن تجلس مع نفسك دون هاتف أو ضوضاء أو شخص آخر، فقد تكون تهرب من داخلك.

تعلم الجلوس.

التفكير.

القراءة.

المشي.

الدعاء.

التأمل.

كتابة ما تشعر به.

ليس المطلوب أن تصبح منعزلاً.

بل أن تصبح قادراً على الوجود مع نفسك.

لا تكشف كل نجاح

هناك نجاحات يمكن أن تحتفل بها مع من تحب.

لكن لا تحتاج إلى إعلان كل خطوة.

بعض الأشياء تنمو بشكل أفضل عندما تتركها تنمو بعيداً عن الضوضاء.
ليس لأن الناس جميعاً يحسدونك.
بل لأن انتباهك أنت يصبح أكثر تركيزاً عندما لا تحتاج إلى إثبات كل شيء
للآخرين.
لا تكشف كل فشل
وبالمثل، لا تحتاج إلى تحويل كل فشل إلى إعلان عام.
تعلم.
راجع.
صح.
ابدأ مرة أخرى.
لكن عندما تحتاج إلى دعم، تكلم.
ليس هناك بطولة في المعاناة الصامتة.
السر الثالث عشر: لا تعيش لإثبات نفسك
هناك أشخاص يعملون طوال حياتهم لإثبات شيء لشخص آخر.
لأبي.
لأمي.
لأصدقائي.
لمن رفضني.
لمن سخر مني.
للمجتمع.

ثم يحققون الهدف ويكتشفون أنهم لم يكونوا يريدونه أصلاً.
اسأل نفسك:

لو لم يرني أحد، هل سأظل أريد هذا؟
إذا كانت الإجابة نعم، فربما هو هدفك.
إذا كانت لا، فأعد التفكير.

القوة الهادئة

لا تحتاج إلى أن تخبر الناس أنك قوي.
كن مسؤولاً.

كن ثابتاً.

كن قادراً على قول لا.

كن قادراً على الاعتذار.

كن قادراً على تغيير رأيك عندما تظهر أدلة جديدة.

كن قادراً على تحمل الرفض.

كن قادراً على العمل دون تصفيق.

هذه قوة هادئة.

المال والعمل والزواج والأسرة والنفس

في المال:

اعرف الأرقام.

في العمل:

ابن القيمة.

في الزواج:

ابن الثقة.

في الأسرة:

ابن الحدود والاحترام.

في النفس:

ابن الوعي.

في اليوم:

ابن العادات.

في العلاقات:

ابن الثقة تدريجيًا.

وفي كل شيء:

لا تعتمد على الكلام وحده.

الحياة الاستراتيجية

الحياة الاستراتيجية ليست حياة باردة.

إنها حياة واضحة.

تعرف ما تريد.

وتعرف ما لا تريد.

تعرف متى تتقدم.

ومتى تتراجع.

متى تقول نعم.

ومتى تقول لا.

ومتى تتحدث.

ومتى تصمت.

ومتى تطلب المساعدة.

ومتى تعتمد على نفسك.

ومتى تخاطر.

ومتى تحمي نفسك.

الخاتمة

في النهاية، قد تكتشف أن التفوق الحقيقي ليس أن تكون أفضل من الجميع.

بل أن تصبح أكثر قدرة على إدارة نفسك.

أن تعرف أين تضع وقتك.

وأين تضع مالك.

ومن تسمح له بالاقتراب منك.

وما الذي يستحق أن تعرفه.

وما الذي لا يستحق أن تسمعه.

ومتى تتكلم.

ومتى تصمت.

ومتى تعمل.

ومتى ترتاح.

ومتى تتمسك.

ومتى تترك.

لا تكشف كل شيء.

لا تشرح كل شيء.

لا تدخل كل معركة.

لا تصدق كل شخص.

لا تشك في كل شخص.

لا تنفق لإرضاء الناس.

لا تعمل حتى تنهار.

لا تجعل الزواج هروبًا.

لا تجعل الوظيفة هويتك.

لا تجعل المال قيمتك.

لا تجعل الأسرة سجنًا.

ولا تجعل الاستقلال قطيعة.

احم خصوصيتك.

احترم الآخرين.

اطلب المساعدة عندما تحتاجها.

واعترف بما لا تعرفه.

واجعل أفعالك أكبر من كلامك.

فالسعادة ليست في أن يعرف الجميع حياتك.

والراحة ليست في أن تحصل على كل شيء.

والسكينة ليست في اختفاء المشاكل.

قد تكون السكينة في أن تعرف أن لديك مشكلة، لكنك تعرف أيضًا ماذا ستفعل بعدها.

هذه هي القوة:

أن لا تحتاج إلى إثبات كل شيء.

أن لا تحتاج إلى شرح كل شيء.

أن لا تحتاج إلى إرضاء الجميع.

أن لا تحتاج إلى امتلاك كل شيء.

وأن لا تحتاج إلى الحديث عن كل شيء.

اعمل بهدوء.

تعلم باستمرار.

احفظ أسرار الناس.

احفظ خصوصيتك.

أنفق بعقل.

اعمل بضمير.

أحب باحترام.

ضع حدودًا.

نم عندما تحتاج إلى النوم.

استرح دون شعور بالذنب.

وتذكر أن الحياة ليست مسابقة في الظهور.

إنها رحلة في البناء.

****لا تجعل الناس يرون كل ما تبنيه.**

ابنِ أولاً.

ثم دع النتائج تتحدث عندما يحين وقتها.**

فالإنسان الذي يعرف متى يتكلم ومتى يصمت، ومتى يتحرك ومتى ينتظر، ومتى يهتم ومتى يترك، ومتى يغامر ومتى يحمي نفسه، يمتلك شيئاً أثمن من كثرة الكلام:

يمتلك قيادة نفسه.

بدر شاشا

الفصل الخامس عشر

إدارة الانفعالات والمشكلات النفسية والاجتماعية

الحياة لا تختبر الإنسان فقط عندما يكون كل شيء جيداً.

الاختبار الحقيقي يظهر عندما يتعرض للضغط، عندما يسمع كلاماً لا يعجبه، عندما يخسر شيئاً، عندما يختلف مع شخص يحبه، عندما يواجه مشكلة في العمل، عندما تضيق عليه الظروف المالية، عندما يشعر أنه غير مفهوم، عندما يتعرض للرفض، أو عندما تتراكم عليه مشاكل لا يعرف من أين يبدأ بحلها.

في تلك اللحظات لا تكون المشكلة دائماً في الحدث نفسه.

أحياناً تكون المشكلة في الطريقة التي يستجيب بها الإنسان للحدث.

قد تحدث مشكلة صغيرة، فيتحول الإنسان إلى غضب شديد.

وقد تحدث مشكلة كبيرة، فيستطيع شخص آخر أن يتعامل معها خطوة بعد خطوة.

الفرق ليس أن أحدهما لا يشعر والآخر يشعر.

الفرق في القدرة على إدارة الشعور.

إدارة الانفعالات لا تعني أن تصبح بارداً، ولا أن تكبت غضبك، ولا أن تمنع نفسك من الحزن، ولا أن تتظاهر بأنك بخير.

تعني أن تشعر بما تشعر به، ثم تمنع الانفعال اللحظي من قيادة حياتك كلها.

الشعور ليس أمراً

الغضب شعور.

الخوف شعور.

الحزن شعور.

الغيرة شعور.

القلق شعور.

الإحباط شعور.

لكن الشعور ليس أمراً يجب تنفيذه.

يمكن أن تشعر بالغضب دون أن تهين.

يمكن أن تشعر بالخوف دون أن تهرب دائماً.

يمكن أن تشعر بالغيرة دون أن تراقب الآخرين.

يمكن أن تشعر بالإحباط دون أن تدمر عملك.

هذه المسافة الصغيرة بين الشعور والفعل قد تغير حياة الإنسان.

عندما تشعر بانفعال قوي، لا تسأل فقط:

ماذا أشعر؟

اسأل أيضًا:

ماذا أريد أن أفعل بسبب هذا الشعور؟

وهل هذا الفعل سيحل المشكلة أم سيخلق مشكلة جديدة؟

لحظة التوقف

في كثير من النزاعات، أفضل قرار ليس الرد الصحيح مباشرة.

بل تأخير الرد.

عندما تكون غاضبًا، قد تكون لديك رغبة في إرسال رسالة.

قد ترغب في الاتصال.

قد ترغب في نشر شيء.

قد ترغب في مواجهة شخص.

قد ترغب في الاستقالة.

قد ترغب في إنهاء علاقة.

قد ترغب في قول كلام لن تستطيع سحبه بعد ذلك.

توقف.

خذ مسافة.

تنفس.

اشرب ماء.

ابتعد عن المكان إذا كان ذلك آمنًا.

ثم عد إلى المشكلة عندما تهدأ بدرجة تسمح لك بالتفكير.

التأجيل هنا ليس ضعفًا.

إنه حماية للقرار.

الغضب

الغضب يخبرك أن شيئاً ما مهم بالنسبة إليك، أو أنك ترى ظلمًا، أو تجاوزًا، أو تهديدًا، أو إحباطًا.

لكن الغضب لا يخبرك دائمًا بالطريقة الصحيحة للتصرف.

قد يكون سبب الغضب حقيقيًا، بينما يكون التصرف الناتج عنه خاطئًا.

يمكن أن يكون شخص قد أخطأ بحقك، ومع ذلك لا يحق لك إيذاؤه.

يمكن أن تكون تعرضت للظلم، ومع ذلك لا تحتاج إلى تحويل نفسك إلى شخص ظالم.

القوة ليست في عدم الغضب.

القوة في ألا يصبح الغضب هو القائد الوحيد.

عندما يحدث الخلاف في البيت

البيت مكان يمكن أن يظهر فيه الإنسان على حقيقته.

ولهذا قد يكون البيت أيضًا مكانًا تظهر فيه أسوأ الانفعالات.

مع أفراد الأسرة نكون أقل حذرًا أحيانًا.

فنرفع الصوت.

نستخدم كلمات جارحة.

نستحضر أخطاء الماضي.

نقول:

أنت دائمًا هكذا.

أنت لا تفهم شيئًا.

أنت السبب في كل شيء.

هذه الجمل لا تحل المشكلة.

إنها تحول مشكلة واحدة إلى معركة حول شخصية الإنسان كله.

ناقش السلوك بدل مهاجمة الشخصية.

بدل:

أنت شخص مهم.

يمكن أن تقول:

هذا الأمر لم يُنجز، وأحتاج أن نتفق على طريقة واضحة حتى لا يتكرر.

الفرق كبير.

الأولى هجوم على الإنسان.

والثانية معالجة للمشكلة.

لا تجمع ملفات الماضي

من أكثر أسباب تفاقم النزاعات أن الإنسان لا يناقش المشكلة الحالية فقط.

يضيف إليها كل ما حدث منذ سنوات.

خلاف اليوم يصبح:

وأنت فعلت كذا سنة كذا.

وأنت قلت كذا.

وأنا لن أنسى كذا.

فتتحول المشكلة من موقف قابل للحل إلى محاكمة طويلة.

إذا كان الماضي يحتاج إلى معالجة، عالجه في سياقه.

أما استخدام كل الماضي كسلاح في كل خلاف، فيجعل العلاقة تعيش داخل سجل اتهامات لا ينتهي.

الخلاف الزوجي

في الزواج، الاختلاف طبيعي.

شخصان مختلفان في التربية والشخصية والتوقعات والمال والعادات قد يعيشان معًا.

المشكلة ليست وجود الاختلاف.

المشكلة هي الطريقة التي يدار بها الاختلاف.

الصراخ المستمر.

الإهانة.

التهديد.

التخويف.

التحقير.

العنف.

التلاعب.

كلها أمور يجب ألا تتحول إلى "طبيعة الزواج".

عندما يصبح الخلاف مؤذيًا أو خطيرًا، يجب البحث عن مساعدة مناسبة بدل محاولة تحمل كل شيء بصمت.

لا تحل مشكلة وأنت في قمة الانفعال

هناك قرارات تحتاج إلى هدوء.

إذا كنت في ذروة الغضب، قد ترى الحل الوحيد هو:

الانفصال.

الاستقالة.

القطيعة.

الانتقام.

الرحيل.

لكن بعد ساعات أو أيام قد ترى خيارات أخرى.

لهذا يمكن أن يكون من الحكمة تأجيل القرارات الكبيرة عندما يكون الانفعال شديداً، ما لم يكن هناك خطر يتطلب مغادرة فورية أو حماية عاجلة.

العمل

مكان العمل مليء بالمشكلات الاجتماعية.

مدير صعب.

زميل مستفز.

ضغط في المواعيد.

نقد.

تنافس.

سوء فهم.

إشاعة.

خطأ مهني.

تحميل مسؤولية.

اختلاف في المصالح.

الشخص الناضج لا يحول كل مشكلة مهنية إلى حرب شخصية.

ابدأ بالسؤال:

ما المشكلة الفعلية؟

هل هي سوء تواصل؟

أم نقص موارد؟

أم عدم وضوح في المسؤوليات؟

أم سلوك غير مهني؟

أم خلاف شخصي؟

أم مخالفة تحتاج إلى رفعها رسمياً؟

تحديد نوع المشكلة يغير طريقة التعامل معها.

لا تجعل المكتب مكاناً للانتقام

إذا أخطأ زميل بحقك، لا تنتقم بإخفاء معلومات يحتاج إليها.

لا تعطل عمله.

لا تنشر أسرارهِ.

لا تشوه سمعته.

لا تستغل منصبك لإيذائه.

حتى عندما تكون العلاقة سيئة، حافظ على المهنية.

وإذا كان هناك سلوك خطير أو تحرش أو تهديد أو مخالفة، استخدم القنوات

الرسمية المناسبة ووثق الوقائع بدل الدخول في انتقام شخصي.

التوثيق يحميك

في العمل، الذاكرة وحدها ليست دائماً كافية.

عندما تكون هناك مشكلة مهنية مهمة، احتفظ بالمعلومات والقرارات والمراسلات ذات الصلة وفق سياسة المؤسسة.

التوثيق لا يعني أنك تريد الحرب.

قد يكون وسيلة لمنع سوء الفهم.

قل:

كما اتفقنا في الاجتماع، المسؤولية عن هذه المهمة هي كذا، والموعد هو كذا.

هذا أكثر فائدة من:

أنت دائماً تقول شيئاً ثم تنكره.

النقد

النقد قد يكون مؤلماً.

لكن ليس كل نقد إهانة.

اسأل:

هل توجد معلومة مفيدة هنا؟

هل هناك خطأ حقيقي؟

هل الشخص يقدم ملاحظة على سلوك محدد؟

أم أنه يحاول إهانتني؟

إذا كان النقد مفيداً، تعلم منه.

إذا كان مهيناً، ضع حداً.

لا تجعل غرورك يمنعك من التعلم، ولا تجعل خوفك من الرفض يجعلك تقبل الإهانة.

المجتمع

في المجتمع، ستجد آراء كثيرة.

هناك من سيعطيك نصيحة لم تطلبها.

وهناك من سيقارن حياتك بحياته.

وهناك من يعتقد أن الجميع يجب أن يعيشوا بالطريقة نفسها.

لكن حياتك ليست مشروعًا لإرضاء كل شخص.

احترم المجتمع، لكن احتفظ بعقلك.

ليس كل رأي اجتماعي حقيقة.

الحي والمحيط

قد يعيش الإنسان في بيئة مليئة بالمشاكل.

نزاعات.

عنف.

مخدرات.

بطالة.

ضغط اجتماعي.

نميمة.

علاقات سامة.

أحيانًا لا يستطيع الإنسان تغيير الحي فورًا.

لكن يستطيع أن يبدأ بتغيير دائرة تأثيره.

من يصاحب؟

أين يقضي وقته؟

ماذا يتعلم؟

أين يعمل؟

ما الأماكن التي يتردد عليها؟

ما السلوكيات التي يرفض الدخول فيها؟

البيئة تؤثر في الإنسان، ولذلك لا ينبغي الاستهانة باختيار المحيط.

الأصدقاء

الصديق الحقيقي ليس شخصًا يضحك معك فقط.

قد يكون شخصًا يستطيع أن يقول لك:

أنت مخطئ.

ويقولها دون إذلال.

وقد تسمع منه الحقيقة دون أن تتحول العلاقة إلى عداوة.

وفي المقابل، ليس كل شخص يضحك معك صديقًا.

هناك من يريد أخبارك.

هناك من يريد مصلحتك.

هناك من يريد منافستك.

وهناك من يريدك فقط عندما يحتاج إليك.

راقب السلوك عبر الزمن.

لا تحمل مشاكل أصدقائك كلها

يمكن أن تكون صديقًا جيدًا دون أن تصبح مسؤولاً عن حياة الآخرين.
استمع.

ساعد بما تستطيع.

وجه إلى مختص عندما تكون المشكلة أكبر منك.

لكن لا تجعل نفسك المعالج والطبيب والمنقذ والوسيط والممول في حياة الجميع.

المساعدة الصحية لها حدود.

القلق

القلق يجعل العقل يعيش في المستقبل.

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو مرضت؟

ماذا لو رفضوني؟

ماذا لو حدث شيء سيئ؟

بعض التفكير في المستقبل مفيد.

إنه تخطيط.

لكن عندما يتحول التفكير إلى دوران مستمر دون فعل، فإنه يستنزف الإنسان.

اكتب ما يمكنك التحكم فيه.

ثم افعل شيئاً واحداً حقيقياً.

إذا كنت قلقًا من مقابلة عمل، حضّر لها.

إذا كنت قلقًا من المال، راجع أرقامك.

إذا كنت قلقًا من الدراسة، ابدأ بالمادة.

إذا كنت قلقًا من مشكلة أسرية، حدد ما يمكن قوله وما يحتاج إلى مساعدة.

حول القلق إلى فعل عندما يكون الفعل ممكنًا.

الخوف

الخوف ليس دائمًا علامة على أنك يجب أن تتراجع.

أحيانًا يكون علامة على أن الأمر مهم.

لكن ليس كل خوف يجب مواجهته بطريقة مباشرة.

إذا كان الخوف من موقف آمن نسبيًا، فقد يساعد التعامل التدريجي معه بدل

التجنب الدائم.

أما إذا كان هناك خطر حقيقي، فالابتعاد وطلب الحماية ليس جبنًا.

الذكاء هو التمييز بين الخطر والخوف.

الحزن

ليس كل حزن مرضًا.

الحزن بعد فقدان شخص أو وظيفة أو علاقة أو فرصة يمكن أن يكون جزءًا

طبيعيًا من التجربة الإنسانية.

لا تحتاج إلى تحويل كل ألم إلى تشخيص.

لكن إذا أصبح الحزن شديدًا أو مستمرًا ويؤثر بوضوح في النوم أو العمل أو

العلاقات أو القدرة على الحياة اليومية، فقد يكون من المناسب طلب تقييم من

مختص.

طلب المساعدة ليس فشلاً.

عندما تتحول المشكلة إلى أزمة نفسية

هناك فرق بين يوم سيئ وبين أزمة تستمر وتؤثر في الحياة.

إذا أصبحت الأعراض شديدة، أو استمرت، أو سببت تدهوراً واضحاً في العمل أو العلاقات أو العناية بالنفس، لا تعتمد فقط على كتب تطوير الذات.

تحدث إلى مختص مؤهل.

العلاج النفسي ليس مجرد كلام تحفيزي.

هناك مناهج علاجية مدروسة، ويُختار النهج المناسب بحسب المشكلة والشخص والسياق.

ولا يوجد علاج واحد مناسب لكل إنسان أو لكل مشكلة.

العلاج المعرفي السلوكي

من المناهج النفسية المدروسة العلاج المعرفي السلوكي، الذي يعمل على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، ويساعد في فحص أنماط التفكير وتطوير سلوكيات أكثر فائدة.

لكن من الخطأ تحويله إلى وصفة عامة لكل مشكلة.

العلاج الحقيقي يبدأ بفهم المشكلة وتقييمها ووضع خطة تناسب الحالة.

عندما يصبح التجنب هو المشكلة

قد يهرب الإنسان من الشيء الذي يخيفه.

فيشعر بالراحة مؤقتاً.

لكن العقل قد يتعلم:

عندما أخاف، أهرب.

ثم يصبح الهروب عادة.

في بعض اضطرابات القلق، تستخدم العلاجات النفسية التعرض التدريجي والمنظم لمواقف آمنة وفق خطة مناسبة، بدل الهروب المستمر.

لكن التطبيق يجب أن يكون مناسباً للحالة، وخاصة عندما تكون الأعراض شديدة أو مرتبطة بصدمة أو مخاطر حقيقية.

الأزمة المالية

عندما يقل المال، يشعر الإنسان أن كل شيء انهار.

لكن المشكلة المالية تحتاج إلى تحويلها من خوف غامض إلى أرقام.

كم يدخل؟

كم يخرج؟

ما الضروري؟

ما الذي يمكن إيقافه؟

ما الديون؟

ما المهارة التي يمكن تطويرها؟

ما مصدر دخل إضافي واقعي؟

لا تحل الأزمة المالية بالمظاهر.

ولا بالديون الجديدة لإخفاء الديون القديمة دون خطة.

ابدأ بالحقيقة.

أزمة العمل

فقدان الوظيفة مؤلم.

لكنه لا يعني فقدان القيمة الإنسانية.

في الأزمة المهنية، حاول أن تفصل بين:

أنا فقدت وظيفتي

وبين:

أنا شخص فاشل.

الأولى واقعة.

الثانية حكم على الهوية.

قد تحتاج إلى إعادة بناء السيرة الذاتية، تعلم مهارة، توسيع العلاقات المهنية، البحث عن فرص، قبول عمل مؤقت، أو إعادة توجيه المسار.

المهم أن تتحول الصدمة إلى خطوات.

أزمة العلاقة

عندما تنتهي علاقة، قد يشعر الإنسان أن المستقبل انتهى.

لكن النهاية لا تعني أن كل المستقبل انتهى.

لا تستخدم علاقة واحدة للحكم على قيمتك.

راجع ما حدث.

تحمل مسؤوليتك عن أخطائك.

تعلم.

احزن.

ثم ابدأ في بناء حياتك من جديد.

أزمة الأسرة

بعض المشكلات العائلية لا تحل في جلسة واحدة.

خصوصًا عندما تكون هناك سنوات من سوء الفهم.

لا تحاول إجبار الجميع على التغيير.

ابدأ بما يمكنك التحكم فيه.

طريقة كلامك.

حدودك.

اختياراتك.

مسافة آمنة عند الحاجة.

وطلب المساعدة عندما تكون المشكلة أكبر من قدرتك.

عندما تكون البيئة مؤذية

ليس كل شيء يجب تحمله باسم الصبر.

الصبر لا يعني قبول العنف.

ولا يعني قبول الإهانة المستمرة.

ولا يعني تعريض الأطفال للخطر.

إذا كانت هناك إساءة أو عنف أو تهديد، فالأولوية للسلامة وطلب المساعدة المناسبة.

الخروج من علاقة أو بيئة مؤذية قد يحتاج إلى خطة، خصوصًا إذا كان الشخص يعتمد ماليًا على الطرف الآخر أو توجد مخاطر أمنية.

الخروج من الأزمة

الأزمة تجعل العقل يريد حلًا كاملاً وفوريًا.

لكن الخروج غالبًا يبدأ بخطوة صغيرة.

نوم أفضل.

مكالمة مهمة.

وثيقة.

طلب مساعدة.

إلغاء مصروف.

تحديث السيرة الذاتية.

مقابلة.

جلسة مع مختص.

محادثة هادئة.

مغادرة مكان خطر.

لا تحتقر الخطوة الصغيرة.

قد تكون بداية الخروج.

قاعدة المشكلة الواحدة

عندما تتراكم المشاكل، لا تحاول حلها كلها في رأسك.

اكتبها.

ثم اختر المشكلة التي إذا تحسنت، ستجعل بقية المشاكل أسهل.

قد تكون المال.

وقد تكون النوم.

وقد تكون العمل.

وقد تكون علاقة أساسية.

وقد تكون مشكلة صحية تحتاج إلى تقييم.

ابدأ بالنقطة الأكثر تأثيرًا.
لا تتخذ قرارًا دائمًا بسبب شعور مؤقت
هذه من أهم قواعد الأزمات.
قد يكون شعورك اليوم شديدًا.
لكن حياتك ليست اليوم فقط.
إذا لم يكن هناك خطر عاجل، امنح نفسك وقتًا قبل القرارات التي لا يمكن
التراجع عنها.
هدئ الجسم.
نم.
تحدث مع شخص موثوق.
اكتب الخيارات.
ثم قرر.
الاعتذار وإصلاح الضرر
أحيانًا لا تكون أنت الضحية فقط.
قد تكون أنت من أخطأ.
القوة ليست في تبرير كل شيء.
إذا أخطأت، قل:
أخطأت.
أنا مسؤول عن هذا الجزء.
أفهم أن ما فعلته سبب ضررًا.

سأحاول إصلاحه.

ثم غيّر السلوك.

الاعتذار الحقيقي لا يحتاج إلى ألف تبرير.

المسامحة والحدود

يمكن أن تسامح شخصًا دون أن تعيده إلى نفس المكان في حياتك.

يمكن أن تتوقف عن الانتقام دون أن تعيد الثقة فورًا.

المسامحة، عندما يختارها الإنسان، لا تعني إلغاء الحدود.

والثقة شيء يُبنى بالسلوك.

لا تجعل الأزمة هويتك

قل:

أنا أمر بأزمة.

ولا تقل:

أنا الأزمة.

هناك فرق بين الإنسان والمشكلة.

قد تكون الآن عاطلاً.

لكن البطالة ليست شخصيتك.

قد تكون مديونًا.

لكن الدين ليس هويتك.

قد تكون في خلاف.

لكن الخلاف ليس قيمتك.

قد تكون متعبًا.

لكن التعب لا يحدد مستقبلك كله.

الهدوء تحت الضغط

الشخص القوي ليس الذي لا يتوتر.

بل الذي يستطيع، قدر الإمكان، أن يعود إلى التفكير بعد التوتر.

في الأزمات:

قلل الضوضاء.

قلل القرارات غير الضرورية.

لا تتابع عشرين رأيًا.

لا تنشر كل شيء.

لا تدخل في معارك جانبية.

اجمع المعلومات.

حدد ما يمكنك التحكم فيه.

ثم تحرك.

متى تحتاج إلى مساعدة عاجلة؟

هناك أوقات لا تكفي فيها النصائح العامة.

إذا كان الإنسان في خطر مباشر، أو يتعرض للعنف، أو يشعر بأنه قد يؤدي

نفسه أو شخصًا آخر، أو فقد القدرة على رعاية نفسه بشكل أساسي،

فالأولوية للمساعدة العاجلة من خدمات الطوارئ المحلية أو أقرب جهة طبية

أو شخص موثوق يستطيع البقاء معه بأمان.

طلب المساعدة في هذه اللحظة ليس ضعفًا.

إنه تصرف لحماية الحياة.

الحكمة الأخيرة

لن تستطيع منع كل المشاكل.

لن تستطيع التحكم في كل شخص.

لن تستطيع منع كل خسارة.

لن تستطيع ضمان أن الجميع سيفهمك.

لكن يمكنك أن تتعلم شيئاً أهم:

كيف تستجيب.

يمكنك أن تتعلم أن تتوقف قبل الانفجار.

أن تتحدث بدل الهجوم.

أن تضع حدوداً بدل الانتقام.

أن تطلب المساعدة بدل الانهيار وحدك.

أن توثق المشكلة بدل الدخول في حرب كلامية.

أن تبحث عن الحل بدل إعادة سرد المشكلة طوال اليوم.

أن تقبل ما لا تستطيع تغييره، وتعمل على ما تستطيع تغييره.

أن تحمي بيتك من الفوضى القادمة من الخارج.

وأن تحمي عملك من النزاعات الشخصية.

وأن تحمي نفسك من تحويل كل موقف إلى معركة.

الخروج الحقيقي من الأزمات

الخروج من الأزمة ليس دائماً لحظة واحدة.

إنه سلسلة من القرارات الصغيرة.

قرار أن تتوقف عن الإنكار.

قرار أن ترى الواقع كما هو.

قرار أن تعترف بما تستطيع وما لا تستطيع.

قرار أن تطلب المساعدة.

قرار أن تغير ما يمكنك تغييره.

قرار أن تتحمل مسؤوليتك دون أن تحمل نفسك مسؤولية كل شيء.

قرار أن تتعلم.

قرار أن تبدأ من جديد.

وقد تتعثر بعد ذلك.

لا بأس.

العودة جزء من الطريق.

الحياة القوية ليست حياة بلا أزمات.

إنها حياة يستطيع صاحبها أن يمر بالأزمة دون أن يسمح لها بأن تبتلع كل هويته ومستقبله.

وفي النهاية، تذكر:

لا تحارب كل شيء.

لا تكبت كل شيء.

لا تقول كل شيء.

لا تتحمل كل شيء وحدك.

ولا تهرب من كل شيء.

افهم ما يحدث.

اهدأ قدر الإمكان.

حدد المشكلة.

احم نفسك ومن حولك.

اطلب المساعدة عندما تحتاجها.

ثم خذ الخطوة التالية.

فربما لا تستطيع اليوم حل حياتك كلها.

لكن يمكنك أن تجعل الخطوة القادمة أفضل من السابقة.

ومن الخطوات الصغيرة، بعد أيام وشهور وسنوات، قد تُبنى حياة مختلفة تمامًا.

بدر شاشا

الفصل السادس عشر

500 نصيحة للحياة

الحياة لا تأتي معها تعليمات مكتوبة.

نتعلم بعض الأشياء من المدرسة، وبعضها من الأسرة، وبعضها من التجربة، وبعضها لا نتعلمه إلا بعد أن ندفع ثمن الخطأ.

هذه النصائح ليست وعدًا بأن الحياة ستصبح سهلة، وليست قانونًا يضمن النجاح.

إنها مجموعة من المبادئ العملية التي يمكن أن تساعد الإنسان على أن يعيش بوعي أكبر، وأن يقلل بعض الأخطاء التي يمكن تجنبها، وأن يعرف كيف يتصرف عندما تكون الحياة جميلة، وعندما تكون صعبة.

اقرأ ما يناسبك، واترك ما لا يناسب ظروفك.

ولا تحول أي نصيحة إلى عقيدة جامدة.

فالحكمة ليست في معرفة النصائح فقط، بل في معرفة متى وكيف ولماذا تطبقها.

عن نفسك

النصيحة الأولى: اعرف نفسك قبل أن تحاول تغييرها.

تجنب أن تبني حياتك على صورة الآخرين عنك.

الثانية: لا تجعل خطأ واحداً يعرف شخصيتك كلها.

تجنب قول: أنا فاشل، عندما يكون الأدق: أخفقت في هذا الأمر.

الثالثة: اعترف بنقاط قوتك دون غرور.

تجنب احتقار نفسك حتى تصبح متواضعا.

الرابعة: اعرف نقاط ضعفك دون كراهية للنفس.

تجنب الدفاع عن عيوبك وكأن الاعتراف بها إهانة.

الخامسة: راقب نفسك عندما تغضب.

تجنب اتخاذ القرارات الكبيرة في ذروة الانفعال.

السادسة: تعلم أن تقول لا.

تجنب الموافقة على كل شيء خوفاً من رفض الناس.

السابعة: احترم وقتك.

- تجنب إعطاء ساعاتك لكل من يطلبها.
- الثامنة: احترم جسدك.
- تجنب التعامل معه كآلة لا تحتاج إلى صيانة.
- التاسعة: احترم عقلك.
- تجنب ملأه طوال اليوم بالضوضاء والمعلومات العشوائية.
- العاشرة: تقبل أنك لن تكون مثاليًا.
- تجنب تحويل تطوير الذات إلى جلد دائم للنفس.
- الحادية عشرة: راقب حديثك الداخلي.
- تجنب إهانة نفسك بالكلمات التي لن تقبل أن تقولها لشخص تحبه.
- الثانية عشرة: اعرف قيمك.
- تجنب تغيير مبادئك كلما تغير الجمهور حولك.
- الثالثة عشرة: كن صادقًا مع نفسك.
- تجنب بناء حياة كاملة لإقناع الآخرين.
- الرابعة عشرة: تعلم من ماضيك.
- تجنب العيش داخله.
- الخامسة عشرة: سامح نفسك على الأخطاء التي تعلمت منها.
- تجنب استخدام الماضي كعقوبة أبدية.
- السادسة عشرة: اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
- تجنب اعتبار طلب المساعدة دليل ضعف.
- السابعة عشرة: اعرف حدود قدرتك.

تجنب وعد الناس بما لا تستطيع فعله.

الثامنة عشرة: تعلم أن تكون وحدك أحياناً.

تجنب الهروب المستمر من نفسك بالهاتف والضيضاء.

التاسعة عشرة: لا تقارن بدايتك بمنتصف رحلة شخص آخر.

تجنب المقارنة التي تتجاهل اختلاف الظروف.

العشرون: كن مسؤولاً عن اتجاه حياتك.

تجنب لوم العالم على كل نتيجة.

عن العقل والتفكير

الحادية والعشرون: لا تصدق كل فكرة تأتي إلى رأسك.

تجنب اعتبار الفكرة حقيقة لمجرد أنك فكرت فيها.

الثانية والعشرون: اسأل قبل أن تحكم.

تجنب بناء قراراتك على معلومات ناقصة.

الثالثة والعشرون: غير رأيك عندما تظهر أدلة قوية.

تجنب اعتبار تغيير الرأي هزيمة.

الرابعة والعشرون: تعلم التفكير النقدي.

تجنب تصديق العناوين المثيرة دون فحص.

الخامسة والعشرون: فرق بين الحقيقة والرأي.

تجنب تقديم رأيك وكأنه حقيقة مطلقة.

السادسة والعشرون: فرق بين الارتباط والسببية.

تجنب القول إن شيئاً سبب شيئاً آخر لمجرد حدوثهما معاً.

السابعة والعشرون: اسأل: ماذا لا أعرف؟

تجنب وهم أنك تعرف كل شيء.

الثامنة والعشرون: استمع للرأي المخالف.

تجنب البحث فقط عما يؤكد رأيك.

التاسعة والعشرون: لا تجعل الغضب دليلاً.

تجنب اتخاذ شدة شعورك دليلاً على صحة حكمك.

الثلاثون: تعلم التمهّل.

تجنب الاستجابة الفورية لكل استفزاز.

عن المشاعر

الحادية والثلاثون: سمّ شعورك.

تجنب قول "أنا سيئ" عندما يكون الأدق "أنا حزين أو غاضب أو خائف".

الثانية والثلاثون: اسمح لنفسك بالشعور.

تجنب القمع المستمر للمشاعر.

الثالثة والثلاثون: لا تجعل الشعور يقود كل أفعالك.

تجنب تحويل الغضب إلى أذى.

الرابعة والثلاثون: افهم سبب الغضب.

تجنب التركيز فقط على تفريغه.

الخامسة والثلاثون: عندما تخاف، ابحث عن طبيعة الخطر.

تجنب مساواة كل خوف بخطر حقيقي.

السادسة والثلاثون: عندما تحزن، امنح نفسك وقتاً.

تجنب إجبار نفسك على السعادة فوراً.

السابعة والثلاثون: تحدث مع شخص موثوق عند الحاجة.

تجنب حمل كل شيء وحدك.

الثامنة والثلاثون: خذ استراحة عندما ترتفع حدة الانفعال.

تجنب مواصلة النقاش حتى يتحول إلى إهانة.

التاسعة والثلاثون: تعلم تنظيم انفعالاتك.

تجنب محاولة السيطرة على الآخرين بدل السيطرة على استجابتك.

الأربعون: إذا أصبحت المعاناة شديدة أو مستمرة، اطلب تقييماً متخصصاً.

تجنب تشخيص نفسك من منشور على الإنترنت.

عن الهدوء والسكينة

الحادية والأربعون: اجعل في يومك لحظات بلا ضوضاء.

تجنب العيش طوال الوقت تحت تدفق الإشعارات.

الثانية والأربعون: تعلم التنفس ببطء عندما تتوتر.

تجنب استخدام التنفس كبديل عن العلاج عندما تكون المشكلة تحتاج إلى مختص.

الثالثة والأربعون: اخرج للمشى عندما تحتاج إلى تصفية ذهنك.

تجنب البقاء طوال اليوم أمام الشاشة.

الرابعة والأربعون: تقبل أن بعض الأمور خارج سيطرتك.

تجنب استنزاف نفسك في التحكم بالمستحيل.

الخامسة والأربعون: ركز على الخطوة التالية.

- تجنب محاولة حل حياتك كلها في ليلة واحدة.
- السادسة والأربعون: قلل الاحتكاك غير الضروري.
- تجنب الدخول في كل نقاش.
- السابعة والأربعون: اختر معاركك.
- تجنب اعتبار كل تعليق تحديًا.
- الثامنة والأربعون: حافظ على خصوصيتك.
- تجنب نشر تفاصيل حياتك لكل الناس.
- التاسعة والأربعون: تكلم عندما تحتاج إلى المساعدة.
- تجنب تحويل الصمت إلى عزلة.
- الخمسون: ابحث عن السكينة لا عن حياة بلا مشاكل.
- تجنب انتظار يوم لا يحدث فيه أي شيء مزعج.
- عن الوقت
- الحادية والخمسون: اعرف أين يذهب وقتك.
- تجنب الشكوى من قلة الوقت دون مراجعة استخدامه.
- الثانية والخمسون: حدد أولوياتك.
- تجنب معاملة كل المهام كأنها متساوية.
- الثالثة والخمسون: ابدأ بالمهمة المهمة.
- تجنب قضاء الصباح كله في الأمور السهلة.
- الرابعة والخمسون: ضع الهاتف بعيدًا أثناء العمل العميق.
- تجنب السماح لكل إشعار بقطع تركيزك.

الخامسة والخمسون: اترك وقتاً للطوارئ.

تجنب بناء جدول ممتلئ لا يحتمل أي تأخير.

السادسة والخمسون: تعلم قول "ليس الآن".

تجنب جمع كل الطلبات في يوم واحد.

السابعة والخمسون: لا تؤجل ما يمكن إنجازَه بسرعة وببساطة.

تجنب تراكم المهام الصغيرة.

الثامنة والخمسون: قسم المهمة الكبيرة.

تجنب انتظار ساعة مثالية لإنجازها.

التاسعة والخمسون: استخدم التقويم أو دفترًا.

تجنب الاعتماد الكامل على الذاكرة.

الستون: راقب الوقت الذي تضيعه دون قصد.

تجنب تحويل التصفح إلى ساعات.

عن التسويف

الحادية والستون: ابدأ بخمس دقائق إذا كانت البداية صعبة.

تجنب انتظار الحماس.

الثانية والستون: اعرف لماذا تؤجل.

تجنب وصف نفسك بالكسل دون فهم السبب.

الثالثة والستون: اجعل الخطوة الأولى واضحة.

تجنب المهام الغامضة.

الرابعة والستون: أزل المشتتات.

تجنب العمل بجانب كل مصدر لإغراء الانتباه.

الخامسة والستون: كافئ الاستمرارية.

تجنب احتقار الإنجاز الصغير.

السادسة والستون: إذا كان القلق شديدًا، عالجه ولا تخفّه بالتسويق.

تجنب الهروب الدائم.

السابعة والستون: إذا كان الكمال يمنعك من البدء، ابدأ بنسخة أولى.

تجنب انتظار العمل المثالي.

الثامنة والستون: راقب مواعيدك.

تجنب الاعتماد على "سأفعلها لاحقًا".

التاسعة والستون: نفذ قبل أن تفقد الزخم.

تجنب التخطيط الذي لا ينتهي.

السبعون: اجعل التنفيذ عادة.

تجنب جمع النصائح دون تطبيق.

عن العمل

الحادية والسبعون: كن شخصًا يمكن الاعتماد عليه.

تجنب كثرة الوعود وقلة التنفيذ.

الثانية والسبعون: تعلم مهارة يحتاج إليها السوق.

تجنب التعلم العشوائي دون هدف.

الثالثة والسبعون: وثق إنجازاتك المهنية.

تجنب الاعتماد على أن الآخرين سيتذكرونها دائمًا.

- الرابعة والسبعون: تعلم من أخطائك.
- تجنب إخفاء الخطأ حتى يصبح أكبر.
- الخامسة والسبعون: اعترف بما لا تعرفه.
- تجنب التظاهر بالخبرة.
- السادسة والسبعون: اسأل عندما لا تفهم.
- تجنب ارتكاب أخطاء يمكن منعها بسؤال.
- السابعة والسبعون: احترم زملاءك.
- تجنب بناء مسارك على إهانة الآخرين.
- الثامنة والسبعون: افصل الخلاف المهني عن الكراهية الشخصية.
- تجنب تحويل كل اختلاف إلى عداوة.
- التاسعة والسبعون: وثق التعليمات المهمة.
- تجنب الاعتماد على الذاكرة في الأمور الحساسة.
- الثمانون: حافظ على سمعتك المهنية.
- تجنب الكذب والغش والتلاعب.
- عن المدير والقيادة
- الحادية والثمانون: اسمع قبل أن تحكم.
- تجنب اتخاذ القرار من أول رواية.
- الثانية والثمانون: قيم الأداء بالسلوك والنتائج.
- تجنب الحكم على الناس بالشائعات.
- الثالثة والثمانون: أعط تعليمات واضحة.

- تجنب لوم الموظف على مهمة لم يفهمها.
- الرابعة والثمانون: قدم تغذية راجعة محددة.
- تجنب النقد الشخصي.
- الخامسة والثمانون: اعترف بإنجاز الفريق.
- تجنب سرقة جهود الآخرين.
- السادسة والثمانون: تحمل مسؤولية القرار.
- تجنب تحميل الفريق كل الأخطاء.
- السابعة والثمانون: فوض عندما يكون التفويض مناسباً.
- تجنب محاولة فعل كل شيء بنفسك.
- الثامنة والثمانون: طور الناس من حولك.
- تجنب بناء فريق يعتمد عليك في كل صغيرة.
- التاسعة والثمانون: تعامل مع الخطأ وفق حجمه وسببه.
- تجنب معاقبة كل خطأ بالطريقة نفسها.
- التسعون: لا تخطط الولاء بالكفاءة.
- تجنب إبقاء الشخص غير المناسب في المكان الحساس لمجرد قربه منك.
- عن المال
- الحادية والتسعون: اعرف دخلك الحقيقي.
- تجنب الإنفاق دون معرفة قدرتك.
- الثانية والتسعون: اعرف مصاريفك.
- تجنب التساؤل أين ذهب المال في نهاية الشهر.

الثالثة والتسعون: أنشئ هامشاً للطوارئ عندما تستطيع.

تجنب العيش دون أي احتياط.

الرابعة والتسعون: قلل الديون غير الضرورية.

تجنب الاستدانة للمظاهر.

الخامسة والتسعون: تعلم أساسيات الاستثمار قبل أن تستثمر.

تجنب وضع المال في شيء لا تفهمه.

السادسة والتسعون: لا تجعل المال مقياساً لقيمتك.

تجنب احتقار نفسك بسبب قلة المال.

السابعة والتسعون: طور مهارتك لرفع قدرتك على الكسب.

تجنب الاعتماد على الحظ وحده.

الثامنة والتسعون: لا تحاول أن تبدو غنياً.

تجنب شراء ما لا تستطيع تحمله لإثبات مكانتك.

التاسعة والتسعون: خطط للمصاريف الكبيرة.

تجنب القرارات المالية العاطفية.

المائة: استخدم المال لخدمة حياتك.

تجنب جعل حياتك كلها خدمة للمال.

من المائة إلى المئتين

المائة وواحد: اقرأ عقداً مالياً قبل التوقيع عليه.

تجنب توقيع ما لا تفهمه.

المائة واثنان: احتفظ بسجلاتك المالية.

تجنب الفوضى.

المائة وثلاثة: افصل بين الحاجة والرغبة.

تجنب شراء كل ما يعجبك.

المائة وأربعة: لا تجعل المظاهر معيار النجاح.

تجنب المنافسة الاستهلاكية.

المائة وخمسة: لا تقرض مالا لا تستطيع تحمل خسارته.

تجنب تحويل كل علاقة إلى أزمة مالية.

المائة وستة: اتفق بوضوح في الشراكات المالية.

تجنب الغموض.

المائة وسبعة: تعلم أساسيات الضرائب والالتزامات التي تنطبق عليك.

تجنب المفاجآت القانونية والمالية.

المائة وثمانية: احذر الوعود بالثراء السريع.

تجنب القرارات تحت تأثير الطمع.

المائة وتسعة: لا تجعل خسارة مالية صغيرة سبباً لمقامرة أكبر.

تجنب مطاردة الخسائر.

المائة وعشرة: راجع وضعك المالي دورياً.

تجنب ترك المشاكل تتراكم.

المائة وأحد عشر: ادفع التزاماتك في موعدها قدر الإمكان.

تجنب الرسوم والمشاكل الناتجة عن التأخير.

المائة واثنا عشر: لا تخط مالك الشخصي بـمال مشروع دون حسابات واضحة.

تجنب الفوضى المالية.

المائة وثلاثة عشر: لا تجعل الأصدقاء يحددون مستوى إنفاقك.

تجنب الإنفاق لإرضائهم.

المائة وأربعة عشر: تحدث عن المال مع شريك حياتك بوضوح.

تجنب إخفاء الأمور المالية الجوهرية.

المائة وخمسة عشر: لا تجعل الفقر عارًا.

تجنب تحويل الظروف الاقتصادية إلى كراهية للنفس.

المائة وستة عشر: تعلم مهارة جديدة كلما احتجت إليها.

تجنب الاعتقاد أن العمر يمنع التعلم.

المائة وسبعة عشر: اسأل عن فرص العمل.

تجنب انتظار الفرصة المثالية.

المائة وثمانية عشر: حافظ على علاقات مهنية محترمة.

تجنب حرق الجسور بلا سبب.

المائة وتسعة عشر: لا تجعل الوظيفة هويتك كلها.

تجنب الشعور بأنك لا شيء خارج العمل.

المائة والعشرون: استرح قبل الانهيار.

تجنب اعتبار الاحتراق بطولية.

المائة وواحد وعشرون: افصل بين وقت العمل ووقت الراحة قدر الإمكان.

تجنب حمل المكتب إلى كل زاوية من البيت.

المائة واثنان وعشرون: لا تخف من تغيير مسارك إذا أصبح المسار الحالي غير مناسب.

تجنب التغيير الاندفاعي دون خطة.

المائة وثلاثة وعشرون: لا تستقل في لحظة غضب إذا لم يكن هناك سبب عاجل.

تجنب القرارات غير القابلة للتراجع تحت الانفعال.

المائة وأربعة وعشرون: تعلم التفاوض باحترام.

تجنب التهديد غير الضروري.

المائة وخمسة وعشرون: اسأل عن توقعات العمل بوضوح.

تجنب العمل في غموض طويل.

المائة وستة وعشرون: احترم وقت الآخرين.

تجنب التأخير المتكرر.

المائة وسبعة وعشرون: إذا وعدت بموعد، احترممه أو أبلغ مبكرًا.

تجنب الاختفاء عند التأخر.

المائة وثمانية وعشرون: تعلم كتابة الرسائل المهنية.

تجنب الرسائل الغاضبة.

المائة وتسعة وعشرون: لا ترسل رسالة وأنت في قمة الغضب.

تجنب الندم الرقمي.

المائة والثلاثون: حافظ على أسرار العمل التي أوّمت عليها.

تجنب تحويل المعلومات المهنية إلى أحاديث شخصية.

المائة وواحد وثلاثون: لا تستخدم أسرار الناس ضدهم.
تجنب الانتقام بالمعلومات.

المائة واثنان وثلاثون: لا تشارك كل خطتك مع الجميع.
تجنب الكلام الذي لا يخدم هدفًا.

المائة وثلاثة وثلاثون: اطلب النصيحة من الشخص المناسب.
تجنب جمع عشرين رأيًا متناقضًا.

المائة وأربعة وثلاثون: تعلم من النقد.

تجنب رفض الملاحظة فقط لأنها مؤلمة.

المائة وخمسة وثلاثون: ارفض الإهانة دون إهانة الطرف الآخر.
تجنب تحويل الدفاع عن نفسك إلى اعتداء.

المائة وستة وثلاثون: لا تدخل في كل شائعة.
تجنب إهدار السمعة والطاقة.

المائة وسبعة وثلاثون: لا تنشر أخبارًا لم تتحقق منها.
تجنب أن تصبح مصدرًا للضرر.

المائة وثمانية وثلاثون: لا تستخدم وسائل التواصل كدفتر يوميات علني.
تجنب نشر لحظات الضعف تحت الانفعال.

المائة وتسعة وثلاثون: احتفظ ببعض الأشياء لنفسك.
تجنب الإفراط في الإفصاح.

المائة والأربعون: لكن لا تجعل الخصوصية عزلة.
تجنب رفض المساعدة عندما تحتاج إليها.

المائة وواحد وأربعون: اختر أصدقاءك ببطء.

تجنب منح الثقة الكاملة بسرعة.

المائة واثنان وأربعون: راقب الأفعال أكثر من الكلمات.

تجنب الانبهار بالوعود.

المائة وثلاثة وأربعون: كن صديقاً يمكن الوثوق به.

تجنب إفشاء أسرار أصدقائك.

المائة وأربعة وأربعون: ساعد صديقك دون أن تصبح مسؤولاً عن حياته.

تجنب إنقاذ الآخرين على حساب نفسك دائماً.

المائة وخمسة وأربعون: ابتعد عن العلاقات المؤذية عندما يكون ذلك آمناً وممكنًا.

تجنب اعتبار الأذى الطبيعي في العلاقات.

المائة وستة وأربعون: لا تستخدم الغيرة كدليل حب.

تجنب المراقبة والسيطرة.

المائة وسبعة وأربعون: لا تقرأ رسائل الآخرين دون إذن.

تجنب انتهاك الخصوصية.

المائة وثمانية وأربعون: لا تختبر الناس باستمرار.

تجنب الألعاب النفسية.

المائة وتسعة وأربعون: قل ما تحتاج إليه بوضوح.

تجنب توقع أن يقرأ الآخرون أفكارك.

المائة والخمسون: تعلم الاستماع.

- تجنب تحويل كل حوار إلى قصة عن نفسك.
- المائة وواحد وخمسون: اسأل قبل أن تقدم النصيحة.
- تجنب إعطاء حلول لمن يريد فقط أن يُسمع.
- المائة واثنان وخمسون: لا تسخر من ضعف شخص وثق بك.
- تجنب استغلال الثقة.
- المائة وثلاثة وخمسون: اعتذر عندما تخطئ.
- تجنب "أنا هكذا" كذريعة.
- المائة وأربعة وخمسون: لا تعتذر عن وجود حدود صحية.
- تجنب الشعور بالذنب لمجرد قول لا.
- المائة وخمسة وخمسون: تعلم التمييز بين النقد والإهانة.
- تجنب رفض كل نقد.
- المائة وستة وخمسون: لا تجعل رأي الناس مرآتك الوحيدة.
- تجنب بناء تقديرك لذاتك على التصفيق.
- المائة وسبعة وخمسون: لا تحاول إرضاء الجميع.
- تجنب التضحية بقيمك لإرضائهم.
- المائة وثمانية وخمسون: لا تحكم على إنسان من موقف واحد.
- تجنب الأحكام السريعة.
- المائة وتسعة وخمسون: راقب النمط المتكرر.
- تجنب تجاهل السلوك المتكرر بسبب اعتذار واحد.
- المائة والستون: احترم اختلاف الناس.

- تجنب محاولة جعل الجميع نسخة منك.
- المائة وواحد وستون: لا تتزوج فقط لإرضاء المجتمع.
- تجنب بناء حياة كاملة تحت ضغط الناس.
- المائة واثنان وستون: تحدث عن المال قبل الزواج.
- تجنب اكتشاف الحقائق المالية الجوهرية بعد الزواج.
- المائة وثلاثة وستون: تحدث عن الأطفال والقيم والمسؤوليات.
- تجنب افتراض أن الطرف الآخر يفكر مثلك.
- المائة وأربعة وستون: تعلم إدارة الخلاف.
- تجنب الإهانة والتهديد.
- المائة وخمسة وستون: لا تستخدم الطلاق أو الانفصال كسلاح في كل خلاف.
- تجنب التهديد المتكرر.
- المائة وستة وستون: لا تستخدم الصمت لمعاقبة شريكك.
- تجنب تحويل الصمت إلى أداة سيطرة.
- المائة وسبعة وستون: خذ مساحة للهدوء عند الغضب.
- تجنب مواصلة الجدل حتى الانفجار.
- المائة وثمانية وستون: حافظ على الاحترام أثناء الخلاف.
- تجنب تحقير الشخص.
- المائة وتسعة وستون: اطلب مساعدة مهنية عندما تتعقد العلاقة.
- تجنب انتظار أن يحل الزمن كل شيء.
- المائة والسبعون: إذا كان هناك عنف أو تهديد، اجعل السلامة أولوية.

تجنب تسمية العنف "خلافًا عاديًا".

المائة وواحد وسبعون: احترم والديك دون التخلي عن حدودك.

تجنب الاعتقاد أن البر يعني قبول كل أذى.

المائة واثنان وسبعون: تحدث مع الأسرة باحترام.

تجنب رفع الصوت لإثبات القوة.

المائة وثلاثة وسبعون: لا تنقل كل مشكلة أسرية إلى الخارج.

تجنب جعل الناس يعيشون داخل بيتك.

المائة وأربعة وسبعون: اطلب الدعم عند الحاجة.

تجنب تحمل الخطر وحدك.

المائة وخمسة وسبعون: لا تقارن أبناءك بغيرهم.

تجنب تحويل الأسرة إلى منافسة.

المائة وستة وسبعون: استمع للأطفال.

تجنب اعتبار مشاعرهم تافهة.

المائة وسبعة وسبعون: ضع حدودًا واضحة.

تجنب التربية القائمة على الخوف وحده.

المائة وثمانية وسبعون: كن قدوة في السلوك.

تجنب مطالبة الآخرين بما لا تفعله أنت.

المائة وتسعة وسبعون: حافظ على صلة الأسرة عندما تكون العلاقة آمنة وصحية.

تجنب قطع الناس بسبب خلاف صغير.

المائة والثمانون: تعلم أن تقول لأفراد الأسرة: لا أستطيع الآن.

تجنب الإنهاك بسبب الشعور بالذنب.

الصحة والجسد

المائة وواحد وثمانون: اجعل النوم أولوية.

تجنب السهر المستمر بلا سبب.

المائة واثنان وثمانون: تحرك بانتظام.

تجنب الجلوس طوال اليوم.

المائة وثلاثة وثمانون: تناول غذاءً متوازنًا قدر الإمكان.

تجنب البحث عن نظام سحري.

المائة وأربعة وثمانون: اشرب الماء بشكل مناسب لاحتياجاتك وظروفك.

تجنب تجاهل العطش باستمرار.

المائة وخمسة وثمانون: لا تدخن.

تجنب التعامل مع التدخين كعادة بلا ثمن صحي.

المائة وستة وثمانون: تجنب الإفراط في المواد التي تضر صحتك.

تجنب استخدامها كطريقة أساسية للهروب من المشاكل.

المائة وسبعة وثمانون: تابع الأعراض المستمرة مع مختص.

تجنب التشخيص الذاتي.

المائة وثمانية وثمانون: لا تهمل الفحوص المناسبة لعمرك وحالتك.

تجنب انتظار ظهور مشكلة كبيرة.

المائة وتسعة وثمانون: لا تستخدم الإنترنت بدل الطبيب في الحالات المهمة.

- تجنب بناء علاج على بحث عشوائي.
- المائة والتسعون: احترم إشارات جسدك.
- تجنب اعتبار الإرهاق الدائم شيئاً طبيعياً دائماً.
- الدراسة والتعلم
- المائة وواحد وتسعون: تعلم بطريقة نشطة.
- تجنب القراءة السلبية فقط.
- المائة واثنان وتسعون: اختبر نفسك.
- تجنب إعادة القراءة بلا قياس.
- المائة وثلاثة وتسعون: اشرح ما تعلمته لشخص آخر.
- تجنب حفظ المعلومات دون فهم.
- المائة وأربعة وتسعون: راجع على فترات.
- تجنب الاعتماد على ليلة الامتحان.
- المائة وخمسة وتسعون: اسأل عندما لا تفهم.
- تجنب الخجل من السؤال.
- المائة وستة وتسعون: تعلم اللغة بالممارسة.
- تجنب الاكتفاء بحفظ الكلمات.
- المائة وسبعة وتسعون: اقرأ مصادر موثوقة.
- تجنب كل معلومة مثيرة.
- المائة وثمانية وتسعون: تعلم مهارة قابلة للاستخدام.
- تجنب جمع الشهادات دون كفاءة.

المائة وتسعة وتسعون: مارس ما تتعلمه.
تجنب الاعتقاد أن المعرفة وحدها مهارة.
المائتان: استمر في التعلم بعد المدرسة.
تجنب الاعتقاد أن التعليم ينتهي عند الشهادة.
من المائتين إلى الثلاثمائة
المائتان وواحد: تعلم استخدام التكنولوجيا.
تجنب الخوف من الأدوات الجديدة دون تجربتها.
المائتان واثنان: تعلم استخدام الذكاء الاصطناعي بوعي.
تجنب الاعتماد عليه دون التحقق من نتائجه.
المائتان وثلاثة: تحقق من المعلومات المهمة.
تجنب نسخ أول إجابة تراها.
المائتان وأربعة: تعلم مهارة التواصل.
تجنب الاعتقاد أن الكفاءة وحدها تكفي دائماً.
المائتان وخمسة: تعلم الكتابة بوضوح.
تجنب الرسائل الغامضة.
المائتان وستة: تعلم التحدث أمام الناس.
تجنب الهروب الدائم من المواقف التي يمكن تدريب نفسك عليها.
المائتان وسبعة: تعلم إدارة الاجتماعات.
تجنب الاجتماعات بلا هدف.
المائتان وثمانية: تعلم حل المشكلات.

- تجنب الشكوى دون اقتراحات.
- المائتان وتسعة: تعلم التفاوض.
- تجنب الاعتقاد أن التفاوض يعني الصراع.
- المائتان وعشرة: تعلم إدارة النزاع.
- تجنب الهروب من كل خلاف.
- المائتان وأحد عشر: اقرأ في مجالات مختلفة.
- تجنب حصر عقلك في مجال واحد.
- المائتان واثنان عشر: احتفظ بدفتر للأفكار.
- تجنب الاعتماد على الذاكرة.
- المائتان وثلاثة عشر: راجع أهدافك.
- تجنب التمسك بهدف لم يعد مناسباً لمجرد أنك كتبتة قديماً.
- المائتان وأربعة عشر: اجعل الهدف قابلاً للقياس عندما يكون ذلك ممكناً.
- تجنب الأهداف الغامضة.
- المائتان وخمسة عشر: ركز على الأنظمة والعادات.
- تجنب التفكير في النتائج فقط.
- المائتان وستة عشر: تعلم من الفشل.
- تجنب تحويله إلى هوية.
- المائتان وسبعة عشر: اطلب تغذية راجعة.
- تجنب العيش داخل صورة مثالية عن نفسك.
- المائتان وثمانية عشر: طور مهارة واحدة بعمق.

- تجنب القفز بين عشر مهارات في الوقت نفسه.
- المائتان وتسعة عشر: لا تستعجل النتائج.
- تجنب ترك الطريق لأن النتائج لم تظهر سريعاً.
- المائتان والعشرون: احترم الوقت الطويل.
- تجنب عقلية الثراء والتغيير الفوري.
- عن التكنولوجيا والإنترنت
- المائتان وواحد وعشرون: حدد وقتاً للشبكات الاجتماعية.
- تجنب التصفح المفتوح بلا نهاية.
- المائتان واثنان وعشرون: أوقف الإشعارات غير الضرورية.
- تجنب السماح للهاتف بإدارة انتباهك.
- المائتان وثلاثة وعشرون: لا تقارن حياتك بمنشورات الآخرين.
- تجنب مقارنة واقعك بلحظاتهم المنتقاة.
- المائتان وأربعة وعشرون: لا تنشر كل شيء.
- تجنب كشف خصوصيتك.
- المائتان وخمسة وعشرون: لا تدخل في حرب إلكترونية.
- تجنب إعطاء الغرباء ساعات من حياتك.
- المائتان وستة وعشرون: احفظ كلمات المرور بطريقة آمنة.
- تجنب استخدام كلمة واحدة لكل شيء.
- المائتان وسبعة وعشرون: انتبه للاحتيال الإلكتروني.
- تجنب الضغط على الروابط المشبوهة.

المائتان وثمانية وعشرون: تحقق من مصدر الأخبار.

تجنب نشر معلومة لمجرد أنها وصلت إليك.

المائتان وتسعة وعشرون: استخدم الإنترنت كأداة.

تجنب جعله مكانًا دائمًا للهروب.

المائتان والثلاثون: اترك الهاتف أثناء الحديث مع شخص أمامك.

تجنب جعل الموجود أمامك يشعر أنه أقل أهمية من الشاشة.

الأخلاق

المائتان وواحد وثلاثون: كن صادقًا.

تجنب الكذب عندما تكون الحقيقة ممكنة.

المائتان واثنان وثلاثون: حافظ على الأمانة.

تجنب أخذ ما ليس لك.

المائتان وثلاثة وثلاثون: أوفِ بالعهد قدر استطاعتك.

تجنب الوعود التي تعرف أنك لن تفي بها.

المائتان وأربعة وثلاثون: إذا أخطأت، أصلح ما تستطيع.

تجنب الاكتفاء بالاعتذار دون تغيير.

المائتان وخمسة وثلاثون: لا تظلم الضعيف.

تجنب استغلال من لا يستطيع الدفاع عن نفسه.

المائتان وستة وثلاثون: لا تنشر سرًا ائتمنت عليه.

تجنب خيانة الثقة.

المائتان وسبعة وثلاثون: لا تسرق إنجاز غيرك.

تجنب نسب العمل إلى نفسك.

المائتان وثمانية وثلاثون: لا تغش لتبدو أفضل.

تجنب بناء مستقبل على أساس مزيف.

المائتان وتسعة وثلاثون: لا تجعل القوة إذلالاً.

تجنب استخدام المنصب لإيذاء الآخرين.

المائتان والأربعون: احترم الإنسان حتى عندما تختلف معه.

تجنب تحويل الاختلاف إلى كراهية.

الآزمات

المائتان وواحد وأربعون: لا تتخذ قراراً كبيراً وأنت في ذروة الانفعال إذا لم يكن هناك خطر عاجل.

تجنب القرارات التي يصعب إصلاحها.

المائتان واثنان وأربعون: اكتب المشكلة.

تجنب تركها كتلة غامضة في رأسك.

المائتان وثلاثة وأربعون: حدد ما يمكنك التحكم فيه.

تجنب محاولة السيطرة على كل شيء.

المائتان وأربعة وأربعون: اطلب المساعدة.

تجنب البطولة الزائفة.

المائتان وخمسة وأربعون: إذا خسرت عملك، ابدأ بخطوات عملية.

تجنب اعتبار البطالة هويتك.

المائتان وستة وأربعون: إذا تراكمت الديون، واجه الأرقام.

تجنب الهروب من الفواتير.

المائتان وسبعة وأربعون: إذا انتهت علاقة، اسمح لنفسك بالحزن.

تجنب الانتقام.

المائتان وثمانية وأربعون: إذا أخطأت، تعلم.

تجنب تكرار الخطأ بسبب الغناد.

المائتان وتسعة وأربعون: إذا حدثت مشكلة صحية، اطلب التقييم المناسب.

تجنب تجاهلها بسبب الخوف.

المائتان والخمسون: إذا تعرضت للخطر، ابتعد واطلب الحماية.

تجنب إثبات الشجاعة بالبقاء في الخطر.

من 251 إلى 350

المائتان وواحد وخمسون: لا تحمل كل مشاكلك وحدك.

تجنب العزلة في الأزمات.

المائتان واثنان وخمسون: لا تحمل مشاكل الآخرين كلها.

تجنب فقدان نفسك في إنقاذ الجميع.

المائتان وثلاثة وخمسون: قسم الأزمة إلى خطوات.

تجنب التفكير في النهاية فقط.

المائتان وأربعة وخمسون: ابدأ بما هو أكثر تأثيراً.

تجنب تشتيت نفسك.

المائتان وخمسة وخمسون: لا تنشر أزمة شخصية تحت تأثير الغضب.

تجنب الندم.

المائتان وستة وخمسون: تحدث مع شخص آمن.

تجنب اختيار أكثر شخص فضولي.

المائتان وسبعة وخمسون: إذا احتجت علاجًا، اذهب إلى مختص مؤهل.

تجنب الاعتماد على التحفيز وحده.

المائتان وثمانية وخمسون: لا تجعل التشخيص الذاتي عادة.

تجنب تفسير كل عرض بأسوأ احتمال.

المائتان وتسعة وخمسون: تعلم الفرق بين الحزن والاضطراب النفسي.

تجنب مرضنة كل مشاعر طبيعية.

الثلاثمائة: لا تقلل من معاناة الإنسان.

تجنب قول "الأمر كله في رأسك".

الثلاثمائة وواحد: لا تسخر من شخص يطلب العلاج.

تجنب وصمة المرض النفسي.

الثلاثمائة واثنان: احترم السرية المهنية.

تجنب نشر تفاصيل جلسات الآخرين.

الثلاثمائة وثلاثة: لا تقدم علاجًا لشخص دون معرفة حالته.

تجنب النصائح الطبية العشوائية.

الثلاثمائة وأربعة: لا تستخدم الدين أو الفلسفة لإنكار الألم.

تجنب لوم المتألم.

الثلاثمائة وخمسة: حافظ على الأمل مع الواقعية.

تجنب الوعود السحرية.

الثلاثمائة وستة: تعلم الصبر.

تجنب توقع تغيير عميق خلال أيام.

الثلاثمائة وسبعة: ارجع بعد الانتكاسة.

تجنب اعتبار التعثر نهاية الطريق.

الثلاثمائة وثمانية: لا تعاقب نفسك على يوم سيئ.

تجنب تحويل الخطأ إلى سلسلة أخطاء.

الثلاثمائة وتسعة: أصلح نومك عندما تستطيع.

تجنب التعامل مع التعب المستمر باستخفاف.

الثلاثمائة وعشرة: احفظ روتيناً بسيطاً وقت الأزمة.

تجنب ترك كل شيء ينهار.

الثلاثمائة وأحد عشر: كل وجبة مناسبة أفضل من الفوضى المستمرة.

تجنب أن تجعل الأزمة سبباً لإهمال كل شيء.

الثلاثمائة واثنان عشر: تحرك ولو قليلاً عندما تسمح حالتك.

تجنب الجمود الطويل.

الثلاثمائة وثلاثة عشر: حافظ على شخص واحد موثوق على الأقل.

تجنب قطع كل العلاقات.

الثلاثمائة وأربعة عشر: قل الحقيقة عن وضعك لمن يستطيع مساعدتك.

تجنب إخفاء المعلومات المهمة.

الثلاثمائة وخمسة عشر: لا تخجل من البداية من جديد.

تجنب اعتبار البداية الثانية عاراً.

الثلاثمائة وستة عشر: لا تقارن سرعتك بغيرك.

تجنب ترك طريقك بسبب المقارنة.

الثلاثمائة وسبعة عشر: احتفل بالتقدم الحقيقي.

تجنب انتظار الكمال.

الثلاثمائة وثمانية عشر: راجع ما لم ينجح.

تجنب تكرار الخطأ نفسها مع توقع نتيجة مختلفة.

الثلاثمائة وتسعة عشر: غير الاستراتيجية إذا فشلت.

تجنب العناد باسم الانضباط.

الثلاثمائة والعشرون: كن مرناً دون أن تصبح بلا مبادئ.

تجنب الخلط بين المرونة والتنازل عن كل شيء.

عن المجتمع

الثلاثمائة وواحد وعشرون: احترم جيرانك.

تجنب تحويل الحي إلى ساحة صراع.

الثلاثمائة واثنان وعشرون: لا تدخل في مشاكل الآخرين دون سبب.

تجنب التدخل الذي يزيد النار.

الثلاثمائة وثلاثة وعشرون: ساعد عندما تستطيع.

تجنب إهمال الناس تماماً.

الثلاثمائة وأربعة وعشرون: احترم القانون.

تجنب المخاطر التي يمكن تجنبها.

الثلاثمائة وخمسة وعشرون: لا تنشر الإشاعات.

تجنب تدمير سمعة إنسان بمعلومة غير مؤكدة.

الثلاثمائة وستة وعشرون: لا تحكم على الناس من أصلهم أو فقرهم.

تجنب الاحتقار الطبقي.

الثلاثمائة وسبعة وعشرون: لا تجعل نجاحك سبباً لإذلال غيرك.

تجنب الغرور.

الثلاثمائة وثمانية وعشرون: لا تجعل فشلك سبباً لحسد غيرك.

تجنب مقارنة نفسك بالآخرين.

الثلاثمائة وتسعة وعشرون: تعلم من الأشخاص المختلفين عنك.

تجنب العيش داخل فقاعة واحدة.

الثلاثمائة والثلاثون: احترم خصوصية الناس.

تجنب السؤال عن كل تفاصيل حياتهم.

عن الأسرة والمجتمع

الثلاثمائة وواحد وثلاثون: لا تجعل كلام الناس يقرر زواجك.

تجنب الزواج فقط خوفاً من المجتمع.

الثلاثمائة واثنان وثلاثون: لا تجعل تأخر الزواج نقصاً في قيمتك.

تجنب استعجال قرار مصيري.

الثلاثمائة وثلاثة وثلاثون: لا تجعل الطلاق وصمة أبدية.

تجنب اختزال الإنسان في حالته الاجتماعية.

الثلاثمائة وأربعة وثلاثون: تعلم من تجربة الأسرة دون تكرار أخطائها.

تجنب نقل الألم من جيل إلى جيل.

الثلاثمائة وخمسة وثلاثون: ابن البيت الذي تتمنى أن تعيش فيه.
تجنب تكرار القسوة التي عانيت منها لمجرد أنها حدثت لك.
الثلاثمائة وستة وثلاثون: لا تحمل نفسك مسؤولية كل شيء في الأسرة.
تجنب الاستنزاف.

الثلاثمائة وسبعة وثلاثون: ساعد والديك بحسب قدرتك.
تجنب تدمير حياتك باسم التضحية.
الثلاثمائة وثمانية وثلاثون: احترم استقلال أبنائك عندما يكبرون.
تجنب التحكم في حياتهم بالكامل.

الثلاثمائة وتسعة وثلاثون: تحدث عن المشاكل قبل أن تتضخم.
تجنب الصمت الطويل في القضايا المهمة.
الأربعمائة: اجعل البيت مكان أمان.
تجنب تحويله إلى ساحة خوف.

من 401 إلى 500

الأربعمائة وواحد: لا تنتظر أن يحل شخص آخر حياتك.
ابن قدرتك تدريجيًا.

الأربعمائة واثنان: لا تخجل من بدايتك.
تجنب احتقار نفسك بسبب الماضي.
الأربعمائة وثلاثة: لا تجعل فقر الأسرة هويتك.
تجنب اعتبار البداية قدرًا أبدًا.
الأربعمائة وأربعة: تعلم مهارة ترفع خياراتك.

تجنب انتظار الإنقاذ.

الأربعمائة وخمسة: وسع علاقاتك المهنية.

تجنب العزلة المهنية.

الأربعمائة وستة: حافظ على سمعتك.

تجنب حرقها من أجل مكسب قصير.

الأربعمائة وسبعة: كن صبوراً مع بناء حياتك.

تجنب استعجال النتائج.

الأربعمائة وثمانية: لا تقامر بمستقبلك كله من أجل فرصة واحدة.

تجنب المخاطرة غير المحسوبة.

الأربعمائة وتسعة: احتفظ بخطة بديلة عندما يكون ذلك ممكناً.

تجنب الاعتماد على مسار واحد دائماً.

الأربعمائة والعشرة: لا تجعل الفشل يخيفك من كل تجربة.

تجنب الجمود.

الأربعمائة وأحد عشر: لا تجعل النجاح يخدعك بأنك لا تحتاج إلى التعلم.

تجنب الغرور.

الأربعمائة واثنان عشر: عندما تصبح جيداً، ساعد غيرك على أن يصبح جيداً.

تجنب احتكار المعرفة.

الأربعمائة وثلاثة عشر: لا تتوقف عن السؤال.

تجنب الاعتقاد أن العمر يلغي الفضول.

الأربعمائة وأربعة عشر: اقرأ بانتظام.

تجنب جعل هاتفك مصدر المعرفة الوحيد.

الأربعمائة وخمسة عشر: اكتب أفكارك.

تجنب ترك عقلك بلا مراجعة.

الأربعمائة وستة عشر: راجع عامك.

تجنب عبور السنوات دون تعلم.

الأربعمائة وسبعة عشر: راجع علاقاتك.

تجنب الاحتفاظ بعلاقة فقط لأنها قديمة.

الأربعمائة وثمانية عشر: راجع مالك.

تجنب ترك الإنفاق يسير وحده.

الأربعمائة وتسعة عشر: راجع صحتك.

تجنب انتظار الانهيار.

الأربعمائة والعشرون: راجع عملك.

تجنب البقاء في مكان لا تتعلم فيه شيئاً دون التفكير في الخيارات.

الأربعمائة وواحد وعشرون: لا تجعل الكمال يمنعك من الإنجاز.

تجنب إعادة الشيء بلا نهاية.

الأربعمائة واثنان وعشرون: تعلم التفويض.

تجنب محاولة التحكم في كل تفصيل.

الأربعمائة وثلاثة وعشرون: احترم المواعيد.

تجنب جعل الآخرين يدفعون ثمن فوضاك.

الأربعمائة وأربعة وعشرون: حافظ على كلمتك.

تجنب أن تصبح وعودك بلا قيمة.

الأربعمئة وخمسة وعشرون: لا تتحدث عن الناس بما لا تقوله أمامهم عندما يكون الكلام مؤذيًا وغير ضروري.

تجنب النسيمة.

الأربعمئة وستة وعشرون: لا تكشف أسرار الناس.

تجنب استخدام الثقة كسلاح.

الأربعمئة وسبعة وعشرون: لا تكشف كل أسرارك.

تجنب الإفراط في الإفصاح.

الأربعمئة وثمانية وعشرون: اختر من يسمع ضعفك.

تجنب إعطاء أسرارك لمن لم يثبت أمانه.

الأربعمئة وتسعة وعشرون: كن صريحًا دون قسوة.

تجنب استخدام "الصراحة" لإيذاء الناس.

الأربعمئة والثلاثون: كن لطيفًا دون ضعف.

تجنب السماح للآخرين بتجاوز حدودك.

الأربعمئة وواحد وثلاثون: لا تنتقم عندما تستطيع الانسحاب بأمان.

تجنب جعل الانتقام مشروع حياتك.

الأربعمئة واثنان وثلاثون: لا تلاحق من اختار الرحيل.

تجنب إهانة نفسك من أجل علاقة انتهت.

الأربعمئة وثلاثة وثلاثون: لا تتوسل القبول.

تجنب جعل قيمتك رهينة برأي الآخرين.

- الأربعمائة وأربعة وثلاثون: تعلم الرفض.
- تجنب الموافقة خوفاً من فقدان الناس.
- الأربعمائة وخمسة وثلاثون: تعلم الاعتذار.
- تجنب اعتبار الاعتذار ضعفاً.
- الأربعمائة وستة وثلاثون: تعلم المسامحة عندما تكون مناسبة لك.
- تجنب حمل الكراهية طوال العمر.
- الأربعمائة وسبعة وثلاثون: لا تخط المسامحة بإعادة الثقة تلقائياً.
- تجنب تجاهل الحدود.
- الأربعمائة وثمانية وثلاثون: لا تخط الحب بالسيطرة.
- تجنب مراقبة من تحب.
- الأربعمائة وتسعة وثلاثون: لا تخط الغيرة بالاهتمام.
- تجنب تبرير التحكم.
- الأربعمائة والأربعون: لا تجعل الخوف يمنعك من كل تجربة.
- تجنب حياة كاملة من التجنب.
- الأربعمائة وواحد وأربعون: لا تجعل الشجاعة تعني المخاطرة العمياء.
- تجنب المخاطر غير الضرورية.
- الأربعمائة واثنان وأربعون: فكر قبل الكلام.
- تجنب كلمات لا تستطيع سحبها.
- الأربعمائة وثلاثة وأربعون: فكر قبل النشر.
- تجنب ترك أثر رقمي تندم عليه.

الأربعمئة وأربعة وأربعون: لا تدخل في جدال مع شخص يريد استفزازك.
تجنب إهدار طاقتك.

الأربعمئة وخمسة وأربعون: لا تجعل كل إساءة تستحق ردًا.
تجنب العيش في وضع الدفاع المستمر.

الأربعمئة وستة وأربعون: عندما تحتاج إلى الرد، اجعله واضحًا ومحترمًا.
تجنب الشتائم.

الأربعمئة وسبعة وأربعون: احمِ وقتك.
تجنب أن يصبح يومك ملكًا للآخرين.

الأربعمئة وثمانية وأربعون: احمِ صحتك.
تجنب التضحية بها من أجل كل موعد وكل طلب.

الأربعمئة وتسعة وأربعون: احمِ علاقتك بنفسك.
تجنب تحويل حياتك إلى محكمة دائمة.

الأربعمئة والخمسون: تذكر أن الراحة ليست كسلًا.
تجنب الشعور بالذنب عند الحاجة إلى الراحة.

السنوات الأخيرة من الحياة

الأربعمئة وواحد وخمسون: لا تؤجل كل شيء إلى المستقبل.
تجنب انتظار "الوقت المناسب" طوال العمر.

الأربعمئة واثنان وخمسون: استمتع بما تستطيع الآن.
تجنب جعل السعادة مشروطًا مؤجلًا.

الأربعمئة وثلاثة وخمسون: حافظ على من تحب.

تجنب اكتشاف قيمة الناس بعد فقدانهم.

الأربعمائة وأربعة وخمسون: اتصل بمن تحب.

تجنب الاعتقاد أن الناس سيبقون إلى الأبد.

الأربعمائة وخمسة وخمسون: قل الكلمات الطيبة في وقتها.

تجنب انتظار المناسبة الأخيرة.

الأربعمائة وستة وخمسون: أصلح الخلافات التي يمكن إصلاحها.

تجنب ترك الكبرياء يأكل سنوات من العمر.

الأربعمائة وسبعة وخمسون: تعلم أن تترك بعض الخلافات.

تجنب قضاء الشيخوخة في تسجيل الانتصارات القديمة.

الأربعمائة وثمانية وخمسون: احتفظ بذكرياتك.

تجنب اعتبار الأشياء المادية كل ما يبقى.

الأربعمائة وتسعة وخمسون: اعتن بعائلتك.

تجنب اعتبار وجودهم أمرًا مضمونًا.

الأربعمائة وستون: احترم كبار السن.

تجنب نسيان أن العمر رحلة يمر بها الجميع.

الأربعمائة وواحد وستون: تعلم التخطيط للمرحلة القادمة من حياتك.

تجنب الوصول إليها بلا استعداد.

الأربعمائة واثنان وستون: نظم وثائقك المهمة.

تجنب ترك عائلتك أمام فوضى بعد رحيلك.

الأربعمئة وثلاثة وستون: خطط لأمورك المالية والقانونية وفق القوانين المعمول بها في بلدك.

تجنب ترك المسائل الحساسة للصدفة.

الأربعمئة وأربعة وستون: تحدث مع أسرتك عن الأمور المهمة عندما يكون الوقت مناسباً.

تجنب ترك كل شيء غامضاً.

الأربعمئة وخمسة وستون: لا تجعل الموت موضوعاً ممنوعاً بالكامل.

تجنب تجاهل حقيقة أن الحياة محدودة.

الأربعمئة وستة وستون: استخدم محدودية العمر لتعيش بوعي.

تجنب إهدار سنواتك كلها في المقارنة.

الأربعمئة وسبعة وستون: لا تنتظر المرض كي تعرف قيمة الصحة.

تجنب تأجيل كل العناية بنفسك.

الأربعمئة وثمانية وستون: لا تنتظر الفقد كي تعرف قيمة الأسرة.

تجنب البخل في المحبة.

الأربعمئة وتسعة وستون: لا تنتظر نهاية العمل كي تعيش.

تجنب جعل التقاعد أول لحظة للراحة.

الأربعمئة والسبعون: لا تجعل المال غايتك الوحيدة.

تجنب اكتشاف متأخراً أنك ربحت المال وخسرت حياتك.

الحكمة الأخيرة

الأربعمئة وواحد وسبعون: عش بقدر من التواضع.

تجنب الاعتقاد أنك أفضل من الجميع.

الأربعمائة واثنان وسبعون: كن شجاعاً.
تجنب ترك الخوف يقرر كل شيء.
الأربعمائة وثلاثة وسبعون: كن رحيماً.
تجنب القسوة على الضعفاء.
الأربعمائة وأربعة وسبعون: كن حازماً.
تجنب الخضوع لكل شخص.
الأربعمائة وخمسة وسبعون: كن مرناً.
تجنب العناد عندما تتغير الظروف.
الأربعمائة وستة وسبعون: كن منضبطاً.
تجنب انتظار المزاج المثالي.
الأربعمائة وسبعة وسبعون: كن فضولياً.
تجنب الاعتقاد أنك انتهيت من التعلم.
الأربعمائة وثمانية وسبعون: كن أميناً.
تجنب المكاسب التي تتطلب خيانة مبادئك.
الأربعمائة وتسعة وسبعون: كن صبوراً.
تجنب استعجال الثمار.
الأربعمائة والثمانون: كن واقعياً.
تجنب بناء حياتك على الأمنيات وحدها.
الأربعمائة وواحد وثمانون: احلم.
تجنب قتل طموحك قبل أن تجربته.

الأربعمائة واثنان وثمانون: خطط.

تجنب الاعتماد على الحظ.

الأربعمائة وثلاثة وثمانون: نفذ.

تجنب البقاء في مرحلة التخطيط.

الأربعمائة وأربعة وثمانون: راجع نتائجك.

تجنب السير دون معرفة أين تذهب.

الأربعمائة وخمسة وثمانون: عدل الطريق.

تجنب العناد مع خطة لا تعمل.

الأربعمائة وستة وثمانون: حافظ على صحتك النفسية.

تجنب اعتبار المعاناة المستمرة طبيعية دائمًا.

الأربعمائة وسبعة وثمانون: حافظ على كرامتك.

تجنب بيع نفسك من أجل القبول.

الأربعمائة وثمانية وثمانون: حافظ على سمعتك.

تجنب قرار لحظي قد يلاحقك سنوات.

الأربعمائة وتسعة وثمانون: حافظ على وقتك.

تجنب إنفاقه على ما لا يهمك.

الأربعمائة والتسعون: حافظ على قلبك من الحقد.

تجنب تحويل جرح قديم إلى شخصية كاملة.

الأربعمائة وواحد وتسعون: تعلم من الآخرين.

تجنب تكرار أخطائهم إذا استطعت التعلم منها.

الأربعمائة واثنان وتسعون: تعلم من أخطائك.

تجنب تكرارها باسم الظروف.

الأربعمائة وثلاثة وتسعون: لا تحتقر البداية الصغيرة.

تجنب انتظار البداية المثالية.

الأربعمائة وأربعة وتسعون: لا تحتقر الحياة البسيطة.

تجنب قياس القيمة بالضوضاء والمظاهر.

الأربعمائة وخمسة وتسعون: لا تؤذ إنساناً لتشعر أنك أقوى.

تجنب تحويل القوة إلى ظلم.

الأربعمائة وستة وتسعون: لا تهدر حياتك في إثبات نفسك للجميع.

تجنب جعل رأي الناس مشروعك الأكبر.

الأربعمائة وسبعة وتسعون: عش بما يتفق مع قيمك.

تجنب أن تنتهي حياتك وأنت لا تعرف لماذا عشت بالطريقة التي عشت بها.

الأربعمائة وثمانية وتسعون: اترك وراءك أثراً طيباً قدر استطاعتك.

تجنب الاعتقاد أن الأثر لا يكون إلا بالشهرة والمال.

الأربعمائة وتسعة وتسعون: عندما تقترب نهاية العمر، لا تجعل الندم على ما

لم يكن تحت سيطرتك يسرق ما تبقى.

تجنب قضاء العمر كله في سؤال "ماذا لو؟".

الأربعمائة والخمسون بعد الأربعمائة: تذكر أن الإنسان لا يملك كل شيء،

لكنه يملك فرصة أن يجعل أفعاله أكثر وعياً ورحمة ومسؤولية.

تجنب انتظار حياة مثالية قبل أن تبدأ في عيش الحياة الحقيقية.

الخاتمة

بعد خمسمائة نصيحة، قد يبدو أن الحياة تحتاج إلى مئات القواعد.

لكن الحقيقة أبسط من ذلك.

لو استطعت أن تختصر هذا الفصل كله، فربما ستصل إلى مجموعة صغيرة من المبادئ:

اعرف نفسك.

احترم صحتك.

احفظ وقتك.

أدر مالك.

تعلم باستمرار.

اعمل بضمير.

اختر أصدقاءك بعناية.

احترم عائلتك.

ابنِ علاقاتك على الثقة.

ضع حدودًا.

لا تقل كل شيء.

لا تكذب.

لا تخن الأمانة.

لا تجعل الغضب يقودك.

لا تجعل الخوف يمنعك من الحياة.

لا تجعل المال قيمتك.

لا تجعل الوظيفة هويتك.
لا تجعل المجتمع يعيش مكانك.
لا تجعل الفشل يحكم على مستقبلك.
اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
وتعلم أن الراحة ليست ضعفًا، وأن الصمت ليس دائمًا هروبًا، وأن الكلام ليس دائمًا شجاعة.
وفي النهاية، ستكتشف أن الإنسان لا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له.
لن يختار دائمًا البداية.
لن يمنع كل خسارة.
لن يرضي الجميع.
لن ينجح في كل محاولة.
ولن يعيش إلى الأبد.
لكن يستطيع أن يختار كيف يستخدم الأيام التي أُعطيت له.
لذلك لا تجعل هدفك أن تعيش حياة بلا مشاكل.
اجعل هدفك أن تصبح إنسانًا يستطيع التعامل مع الحياة عندما تكون سهلة،
وعندما تكون صعبة.
أن تعرف متى تعمل.
ومتى ترتاح.
متى تتكلم.
ومتى تصمت.
متى تتمسك.

ومتى تترك.

ومتى تطلب المساعدة.

ومتى تتحمل مسؤوليتك.

ومتى تخاطر.

ومتى تحمي نفسك.

ومتى تبدأ.

ومتى تعيد البداية.

ففي النهاية، ليست قيمة الإنسان في عدد السنوات التي عاشها فقط، بل في الطريقة التي عاش بها تلك السنوات.

اعمل بما ينفعك.

اترك ما يؤذي.

تعلم من أخطائك.

احفظ كرامتك.

احفظ أسرار الناس.

احفظ خصوصيتك.

أحب من تستطيع أن تحبهم.

ساعد عندما تستطيع.

اعتذر عندما تخطئ.

سامح عندما يكون ذلك ممكناً.

اطلب المساعدة عندما تحتاجها.

وعندما تأتي نهاية الطريق ، حاول أن تكون قد عشت حياة تشبه قيمك ، لا حياة كتبها لك خوفك من الناس.

بدر شاشا

الفصل السابع عشر

عندما يدفع الأطفال ثمن قرارات الكبار
هناك أطفال يولدون في بيوت واسعة مليئة بالأمان.
وهناك أطفال يولدون في بيوت صغيرة لا تكفيها الموارد.
هناك طفل يجد أبًا وأمًا مستعدين للأبوة.
وهناك طفل يجد والدين دخلا الزوج وهما غير مستعدين نفسيًا أو ماليًا أو اجتماعيًا.

هناك طفل يأتي إلى أسرة مستقرة.
وطفل يأتي إلى أسرة مليئة بالخلافات.
ولا أحد من هؤلاء الأطفال اختار البداية.
الطفل لا يختار أباه.
ولا أمه.

ولا مستوى دخل الأسرة.
ولا عدد إخوته.
ولا الحي الذي يولد فيه.
ولا مستوى تعليم والديه.
ولا العلاقة بين والديه.
ولا المرض الذي قد يصيب أحد أفراد الأسرة.

ولهذا فإن أول حقيقة يجب ألا ننساها هي:

الأطفال لا ينبغي أن يدفعوا ثمن قرارات لم يشاركوا في اتخاذها.

الأب الفقير ليس إنساناً سيئاً

الفقر لا يجعل الأب سيئاً تلقائياً.

قد يكون الأب فقيراً لكنه محب ومسؤول ويحاول أن يوفر لأسرته ما يستطيع.

وقد يكون شخص غني لكنه يهمل أبنائه.

المشكلة ليست في قيمة الإنسان المالية.

المشكلة تظهر عندما يدخل الإنسان مسؤوليات أكبر من قدرته دون تخطيط،

ثم يرفض الاعتراف بالعواقب أو يجعل الأطفال يتحملون نتائجها.

قد يكون الرجل فقيراً بسبب ظروف اقتصادية قاسية، أو بطالة، أو مرض، أو

فقدان العمل، أو نقص الفرص.

وهذه أمور لا ينبغي اختزالها في كلمة "فشل".

لكن المسؤولية تبدأ عندما يصبح الإنسان أباً.

فالأبوة ليست مجرد إنجاب.

إنها رعاية وحماية وتربية ومسؤولية.

كثرة الأولاد ليست حلاً للفقر

هناك فكرة اجتماعية قديمة تقول إن كثرة الأبناء تعني قوة الأسرة، أو أن

الطفل سيصبح مصدر دخل مستقبلاً، أو أن "الرزق يأتي مع الأطفال".

الإيمان والرجاء شيء.

والتخطيط الواقعي شيء آخر.

الطفل ليس مشروعاً مالياً.

وليس عاملاً مجانياً.

وليس ضماناً للشيخوخة.

وليس وسيلة لإجبار الزوج على البقاء.

وليس أداة لإرضاء الأقارب.

إنجاب طفل يعني وجود إنسان جديد يحتاج إلى الغذاء والسكن والتعليم والرعاية الصحية والأمان والوقت والحب.

ولهذا يجب أن يكون قرار الإنجاب واعياً قدر الإمكان، بحسب القدرة والظروف والقيم والتخطيط الأسري.

عندما تتحول كثرة الأبناء إلى ضغط على الأسرة

إذا كانت الموارد محدودة جداً، فإن زيادة عدد أفراد الأسرة قد تجعل الضغط أكبر.

قد يصبح الطعام أصعب.

والتعليم أصعب.

والسكن أصعب.

والرعاية الصحية أصعب.

والوقت أقل.

وقد يشعر الأب والأم بأنهما يركضان طوال الوقت ولا يصلان.

وفي بعض الأسر، لا تكون المشكلة في وجود الأطفال أنفسهم، بل في غياب التخطيط والموارد والدعم.

وهنا يجب أن نتحدث بصدق دون إهانة الفقراء.

الفقر ليس عاراً، لكن تجاهل القدرة على تحمل المسؤولية ليس حلاً للفقر.

الطفل ليس علاجًا للزواج
من أخطر الأفكار أن يقال:
أنجبوا طفلًا، ربما يصلح العلاقة.
الطفل لا يصلح زواجًا مكسورًا.
وقد يحدث العكس.
إذا كانت العلاقة مليئة بالصراخ وعدم الثقة والعدوان، فإن وجود طفل جديد
قد يضيف مسؤوليات وضغطًا.
الطفل يحتاج إلى بيت آمن.
ولا ينبغي أن يولد ليكون وسيطًا بين والدين متخاصمين.
إنجاب الأطفال لإمساك الزوج
هناك نساء قد يتعرضن لضغط اجتماعي يجعلهن يعتقدن أن كثرة الأطفال
تجعل الزوج أكثر تعلقًا بهن.
وهناك رجال قد يفكرون بطريقة مشابهة.
لكن الطفل ليس عقد ملكية بين شخصين.
ولا ينبغي استخدام الإنجاب كوسيلة للسيطرة على الزوج أو الزوجة.
إذا كانت العلاقة تحتاج إلى طفل حتى تستمر، فالمشكلة ليست في عدد
الأطفال.
المشكلة في أساس العلاقة.
الزواج بسبب كلام الناس
من أكثر الجمل ظلمًا:
"متى ستتزوج؟"

"الجميع تزوج."

"ماذا ينتظر؟"

"لماذا بقيت وحدك؟"

"فلان أصغر منك وتزوج."

"الناس ستتكلم."

ثم يتزوج شخص لأنه تعب من الكلام.

بعد ذلك يبدأ الزواج الحقيقي.

المسؤوليات.

المصاريف.

الاختلاف.

الأهل.

العمل.

الأطفال.

المرض.

الضغط.

وهنا يكتشف أن الذين دفعوه إلى الزواج بكلمات بسيطة لن يعيشوا معه كل يوم.

الناس تتكلم يوماً، لكنك قد تعيش نتيجة القرار سنوات.

لا تتزوج لإسكات المجتمع

الزواج قرار حياة.

ليس ردًا على سؤال من جار.

ولا إثباتًا للرجولة.

ولا إثباتًا للأنوثة.

ولا وسيلة لإرضاء الأقارب.

ولا مسابقة اجتماعية.

ولا علاجًا للوحدة وحدها.

ولا هروبًا من الأسرة.

ولا طريقة للحصول على المال.

ولا مجرد استجابة لشهوة لحظية.

الشهوة جزء طبيعي من الإنسان، لكن قرار الزواج أكبر من الشهوة.

لا تتزوج فقط بسبب الشهوة

الرغبة الجنسية طبيعية.

لكن الزواج مسؤولية طويلة.

إذا كان الإنسان يريد الزواج فقط لإشباع رغبة، فقد يكتشف لاحقًا أن العلاقة

تحتاج إلى صبر وتواصل واحترام ومسؤولية وتوافق.

الشهوة قد تكون سببًا ضمن أسباب الزواج.

لكنها لا تكفي وحدها لبناء حياة مشتركة.

الأطفال ضحايا زواج فاشل

عندما يكون الزواج مليئًا بالصراع، قد يشعر الأطفال أنهم في وسط معركة لم

يختاروها.

الأب غاضب من الأم.

الأم غاضبة من الأب.

وكل واحد يريد الطفل في صفه.

"قل لأمك..."

"قل لأبيك..."

الطفل ليس رسولاً بين الزوجين.

ولا محامياً لأحدهما.

ولا أداة انتقام.

ولا يجب تحميله تفاصيل الصراع الزوجي التي لا تناسب عمره.

لا تستخدم الطفل كسلاح

قد يحاول أحد الوالدين منع الطفل من رؤية الآخر فقط لإيذاء الشريك.

وقد يستخدم المال.

أو الكلام.

أو الأسرار.

أو التهديد.

لكن الطفل هو الذي قد يعيش آثار ذلك.

إذا انتهى الزواج، فإن انتهاء العلاقة بين الزوجين لا يعني انتهاء مسؤولية

الوالدين تجاه الطفل.

الطلاق ليس دائماً فشلاً

ليس كل زواج يجب أن يستمر مهما حدث.

إذا أصبحت العلاقة مليئة بالعنف أو الخطر أو الإهانة أو الأذى المستمر، فقد

يكون الانفصال جزءاً من حماية الإنسان والأطفال.

وفي الوقت نفسه، لا ينبغي أن يصبح الطلاق أول حل لكل خلاف بسيط.
هناك فرق بين خلاف يمكن إصلاحه وبين علاقة أصبحت مؤذية أو غير آمنة.
المهم أن يكون القرار واعياً، وأن تكون سلامة الأطفال وحقوقهم
واحتياجاتهم في قلب التفكير.
المرض النفسي داخل الأسرة
قد يعيش أحد أفراد الأسرة مع اكتئاب أو قلق أو اضطراب نفسي أو مشكلة
أخرى.
وهنا تظهر مشكلة ثانية:
الجهل.
قد يقول أحدهم:
أنت ضعيف.
أنت تتدلل.
أنت لا تريد العمل.
أنت مجنون.
صلّ فقط وستنتهي المشكلة.
كن رجلاً.
تحمل.
هذه الكلمات قد تزيد الألم.
المعاناة النفسية ليست دائماً اختياراً.
والإيمان أو الإرادة الشخصية لا يعينان أن الإنسان لا يحتاج إلى علاج أو
دعم.

عندما تكون المعاناة شديدة أو مستمرة أو تؤثر في الحياة اليومية، فإن التقييم المهني قد يكون مهماً.

الأم الفقيرة ليست عدوًا

كما لا ينبغي اختزال الأب الفقير في فشله المالي، لا ينبغي اختزال الأم الفقيرة في أخطائها.

قد تكون الأم تحملت ظروفًا قاسية.

وقد تكون تزوجت صغيرة.

وقد تكون لم تحصل على التعليم.

وقد تكون عاشت تحت ضغط عائلتها.

وقد تكون اعتمدت اقتصاديًا على زوجها.

وقد تكون هي نفسها ضحية لعنف أو استغلال أو فقر.

لكن فهم الظروف لا يعني إنكار المسؤولية.

نستطيع أن نقول في الوقت نفسه:

كانت الظروف صعبة، وبعض القرارات كانت خاطئة، والأطفال لا ذنب لهم.

هذه رؤية أكثر عدلاً من البحث عن شخص واحد نحمله كل شيء.

الأم التي تنجب خوفًا من الطلاق

قد تعتقد امرأة أن إنجاب المزيد من الأطفال سيمنع الزوج من تركها.

لكن العلاقة التي تحتاج إلى الأطفال حتى تمنع الانفصال ليست علاقة آمنة بالضرورة.

الأطفال لا يملكون مسؤولية إنقاذ الزواج.

والمرأة لا ينبغي أن تضطر إلى إنجاب طفل حتى تثبت حقها في البقاء.

والرجل كذلك لا ينبغي أن يستخدم الأطفال كوسيلة للسيطرة.
الطفل الذي يسمع المقارنة
قد يعيش الطفل سنوات وهو يسمع:
انظر إلى ابن فلان.
لماذا لست مثله؟
أخوك أفضل منك.
أختك أجمل منك.
أنت لا تفهم.
لن تصبح شيئاً.
هذه الكلمات قد تبدو لبعض الآباء مجرد تربية.
لكن الطفل قد يحملها معه سنوات.
التوجيه شيء.
والتحقير شيء آخر.
يمكن أن تقول للطفل:
أنت أخطأت في هذا السلوك.
بدل:
أنت فاشل.
ناقش الفعل.
لا تهدم الإنسان.
الاحتقار داخل الأسرة

الطفل الذي يسمع الإهانة باستمرار قد يبدأ في تصديقها.

"أنا غبي."

"أنا لا أساوي شيئاً."

"أنا دائماً أخطئ."

ثم يكبر وهو يحاول إثبات عكس ذلك للعالم.

وقد يصبح النجاح عنده محاولة للحصول على قيمة لم يشعر بها في طفولته.

لذلك التربية ليست طعاماً وملابس ومدرسة فقط.

الكلمات أيضاً تربي.

والنظرات تربي.

والاحترام يربي.

والأمان يربي.

لا تجعل الطفل يدفع ثمن الفقر بالعار

إذا كانت الأسرة فقيرة، فلا ينبغي أن يُقال للطفل:

أنت أقل من الآخرين.

بل:

ظروفنا محدودة الآن، وسنعمل بما نستطيع.

الفقير يحتاج إلى فرص، لا إلى إهانة.

والطفل يحتاج إلى معرفة أن دخله الحالي أو دخل أسرته لا يحدد قيمته

كإنسان.

لكن لا نكذب على الطفل

لا ينبغي أيضاً تجميل الفقر وكأن عدم وجود المال لا يسبب أي مشكلة.
قد تكون هناك أشياء لا تستطيع الأسرة شراءها.
وهذا واقع.

لكن يمكن تعليم الطفل الفرق بين:
"لا نستطيع الآن"

وبين:

"أنت لا تستحق."

الأولى حقيقة اقتصادية.

والثانية جرح نفسي.

مسؤولية الوالدين

الأب والأم ليسا مطالبين بأن يكونا كاملين.

لكن عليهما أن يحاولا.

أن يوفر الأمان قدر الإمكان.

أن يتعلما.

أن يعترفا بالأخطاء.

أن يطلبوا المساعدة.

أن يتوقفا عن إيذاء الأطفال بسبب خلافاتهما.

وأن يفهما أن الطفل ليس ملكاً لهما.

إنه إنسان له كرامة ومستقبل وشخصية.

مسؤولية الأبناء

وفي المقابل، عندما يكبر الطفل، لا ينبغي أن يبقى طوال حياته أسيرًا لجملة:
أنا ضحية أسرتي.

قد يكون فعلًا قد تعرض لظروف لم يخترها.

وقد يكون قد حُرِمَ من أشياء مهمة.

وقد يكون تعرض للظلم.

لكن الاعتراف بالضرر يجب ألا يتحول إلى حكم أبدي:

لا أستطيع تغيير شيء.

الماضي يفسر بعض الأشياء.

لكنه لا يجب أن يصبح دائمًا صاحب القرار الوحيد في المستقبل.

أنت لم تختَرِ البداية

ربما ولدت في بيت فقير.

ربما كان والداك كثيري الخلاف.

ربما كان لديك إخوة كثيرون.

ربما لم تحصل على التعليم الذي كنت تريده.

ربما سمعت كلمات احتقار.

ربما قارنوك بالآخرين.

ربما عشت ضغطًا اجتماعيًا كبيرًا.

كل ذلك يمكن أن يكون مؤلمًا.

لكن هناك سؤالًا يأتي بعد الاعتراف:

ماذا ستفعل بما تبقى من حياتك؟

ليس المطلوب أن تنكر الماضي.

بل أن تمنع الماضي من كتابة كل الفصول القادمة.

لا تكرر القصة

من أكثر الأشياء المؤلمة أن يتحول الطفل الذي عانى من القسوة إلى أب قاسٍ.

أو أن تتحول البنت التي عاشت في بيت مليء بالصراخ إلى زوجة تنقل الصراخ إلى بيتها الجديد.

ليس لأن الإنسان شرير.

بل لأن الإنسان يتعلم ما يراه.

ولهذا يجب أن نتوقف.

أن نسأل:

هل هذا سلوكي أم شيء تعلمته؟

هل أريد أن أنقله إلى أبنائي؟

هل هناك طريقة أخرى؟

التغيير يبدأ عندما يصبح النمط مرئيًا.

لا تجعل الزواج إعادة إنتاج للماضي

إذا نشأت في بيت غير مستقر، لا تتزوج فقط لأنك تريد الهروب منه.

اختر شريكك بعناية.

تعلم التواصل.

ناقش المال.

ناقش الأطفال.

ناقش المسؤوليات.

ناقش القيم.

راقب طريقة التعامل مع الغضب.

راقب احترام الحدود.

لا تنظر فقط إلى الكلام الجميل.

راقب السلوك.

لا تتزوج لأن الجميع تزوج

قد يتزوج أصدقاؤك.

ثم أقاربك.

ثم زملاؤك.

وتبدأ تشعر أنك تأخرت.

لكن الزواج ليس طابورًا.

ليس هناك جائزة لمن وصل أولاً.

هناك زواج ناجح يمكن أن يبدأ في عمر مختلف.

وهناك زواج متسرع قد يبدأ مبكرًا وينتهي بآلم.

المعيار ليس سرعة الوصول.

المعيار هو وعي القرار.

لا تنجب لإرضاء الناس

بعد الزواج قد يبدأ الضغط:

متى الأطفال؟

ثم:

متى الطفل الثاني؟

ثم:

لماذا لم تنجبوا أكثر؟

وهكذا.

لكن الناس لن يعيشوا معك كل ليلة عندما يبكي الطفل.

ولن يدفعوا مصاريفه بدلاً منك.

ولن يتحملوا المسؤولية اليومية مكانك.

لذلك قرار الإنجاب قرار خاص بالزوجين ضمن قدرتهما وظروفهما وقيمهما،
مع الاستفادة من المشورة الصحية والمعلومات الموثوقة عند الحاجة.

الطفل ليس ضماناً للمستقبل

لا تنجب طفلاً لأنك تريد من يعيلك عندما تكبر.

ولا لأنك تريد أن يكون لديك من يحمل اسمك.

ولا لأن المجتمع يقول إن كثرة الأبناء قوة.

الطفل له حياته.

قد يكبر ويعيش بعيداً.

قد يختار مهنة مختلفة.

قد لا يستطيع إعالتك.

وقد تكون له ظروفه الخاصة.

أحبه لأنه إنسان، لا لأنه استثمار.

لا تستخدم الدين لتبرير الإهمال
الإيمان بالله والثقة بالرزق يمكن أن يكونا مصدر أمل وقوة.
لكن التوكل لا يعني ترك الأسباب.
كما أن الرزق لا يعني أن الإنسان غير مسؤول عن التخطيط.
في الحياة يمكن الجمع بين الإيمان والمسؤولية.
الدعاء لا يمنع التخطيط.
والأمل لا يلغي الحساب.
الفقر ليس ذنب الأطفال
هذه من أهم رسائل الفصل.
إذا ولد الطفل فقيرًا، لا تقل له:
أنت سبب مصاريفنا.
أنت جعلت حياتنا صعبة.
لو لم تولد لما عانينا.
هذه الكلمات قد تترك أثرًا عميقًا.
الطفل لم يطلب أن يولد.
والوالدان هما من اتخذا قرار الإنجاب.
لذلك لا ينبغي تحميل الطفل مسؤولية وجوده.
عندما يصبح الطفل هو المعيل
قد تضطر بعض الأسر الفقيرة إلى الاعتماد على الأبناء عندما يكبرون.
وقد يكون ذلك واقعًا اقتصاديًا مؤلمًا.

لكن يجب الحذر من تحويل الطفل منذ صغره إلى شخص يشعر أن قيمته كلها في المال الذي يستطيع تقديمه.

ساعد أسرتك عندما تستطيع.

لكن لا تسمح أن تتحول حياتك كلها إلى عقوبة لأنك ولدت في أسرة فقيرة.

أنت لست مسؤولاً عن إنقاذ الجميع

قد تشعر أن عليك إنقاذ والديك وإخوتك وكل أفراد الأسرة.

المساعدة جميلة.

لكن الإنسان لديه حدود.

إذا دمرت صحتك وحياتك ومستقبلك بالكامل، فقد لا تستطيع مساعدة أحد

على المدى الطويل.

تعلم الفرق بين:

مساعدة الأسرة

وبين

إلغاء نفسك من أجل الأسرة.

الخروج من دائرة الفقر

الخروج من الفقر لا يحدث دائماً بسرعة.

وقد توجد عوائق حقيقية.

لكن بعض المسارات قد توسع الخيارات:

التعليم.

المهارات المهنية.

العمل.

التدريب.

إدارة المال.

العلاقات المهنية الصحية.

تجنب الديون المدمرة.

الادخار عندما يكون ممكناً.

المشاريع المدروسة.

والاستفادة من الفرص المتاحة.

لا توجد وصفة مضمونة للجميع.

لكن لا تجعل اليأس يقنعك بأن لا شيء يمكن تغييره.

لا تنتظر أن يأتي أحد لإنقاذك

قد يكون من حقك أن تتمنى دعماً من الأسرة.

وقد يكون من حقك أن تحزن لأنك لم تحصل عليه.

لكن إذا كان الدعم غير موجود، فحاول بناء شبكة جديدة:

معلم.

صديق موثوق.

زميل.

مرشد.

مجموعة مهنية.

مؤسسة مساعدة.

مختص.

الإنسان لا يستطيع دائماً اختيار عائلته، لكنه يستطيع أحياناً توسيع شبكة العلاقات الآمنة حوله.

عندما تسمع الاحتقار

إذا قال شخص:

أنت فقير.

أنت من عائلة بسيطة.

أبوك فاشل.

أمك لم تنجح.

أنت لن تصل.

لا تجعل كلامه يتحول إلى صوت داخلي دائم.

يمكنك أن تقول لنفسك:

هذه ظروف مررت بها، وليست تعريفاً كاملاً لي.

لا تحتاج إلى إثبات قيمتك لكل شخص.

لا تجعل النجاح انتقاماً

قد تريد أن تنجح كي تقول لمن احتقرك:

انظروا إلي الآن.

هذا الشعور مفهوم.

لكن إذا أصبح هدفك الوحيد هو الانتقام، فقد يبقى أولئك الأشخاص يعيشون

داخل رأسك حتى بعد نجاحك.

ابن حياتك لأنك تريد حياة أفضل.

ليس فقط لأنك تريد أن تجعل شخصاً آخر يشعر بالندم.

لا تكره والديك كي تتحرر
قد تكون هناك أخطاء حقيقية من الوالدين.
وقد تحتاج إلى وضع حدود.
وقد تحتاج إلى مسافة.
وقد تحتاج إلى علاج نفسي لفهم آثار الماضي.
لكن التحرر لا يتطلب دائمًا الكراهية.
يمكنك أن تقول:
أفهم ظروفكم، لكنني لن أكرر هذا السلوك.
أحبكم، لكن لدي حدود.
أحترمكم، لكن حياتي مسؤوليتي.
هذه مساحة ناضجة بين الانتقام والخضوع.
لا تبرر الأذى باسم الأسرة
العائلة مهمة.
لكن كلمة "عائلة" لا تجعل الأذى مقبولا.
العنف ليس تربية.
الإهانة ليست تربية.
التحكم الكامل ليس حبا.
ابتزاز الأبناء ليس صلة رحم.
وإذا كان هناك خطر حقيقي، فطلب الحماية والمساعدة ليس خيانة للعائلة.
ماذا يجب أن يتعلم الإنسان قبل الزواج؟

أن يعرف نفسه.
أن يعرف قدرته المالية.
أن يفهم مسؤولية الزواج.
أن يتعلم التواصل.
أن يعرف كيف يتعامل مع الغضب.
أن يفهم أن الطرف الآخر ليس مشروع تغيير.
أن يناقش الإنجاب.
أن يناقش المال.
أن يناقش المسؤوليات.
وأن يعرف أن الحب وحده لا يحل كل المشكلات.
ماذا يجب أن يتعلم قبل الإنجاب؟
أن الطفل يحتاج إلى أكثر من الطعام.
يحتاج إلى الأمان.
والرعاية.
والوقت.
والتربية.
والتعليم.
والاهتمام.
والصحة.
والاحترام.

ويحتاج إلى والدين قادرين على التعامل مع اختلافاتهما دون تحويله إلى
ساحة حرب.

لا يوجد والد كامل.

لكن الوعي يقلل الأخطاء.

ماذا يتعلم الطفل من والديه؟

يتعلم كيف يتعامل مع الغضب.

كيف يختلف.

كيف يعتذر.

كيف يحب.

كيف ينفق.

كيف يتكلم.

كيف يحترم.

كيف يرى نفسه.

ولهذا فإن الأب والأم لا يربيان الطفل بالكلام فقط.

إنهما يربيان بهما يراه يوميًا.

إذا كنت أنت ذلك الطفل

إذا كنت قد عشت في أسرة فقيرة أو مضطربة، فلا تحتاج إلى إنكار ألمك.

قل الحقيقة.

لقد عانيت.

ثم أضف:

لكنني لن أجعل معاناتي تمنعني من بناء حياة أفضل.

تعلم.

اعمل.

احفظ مالك.

ابن علاقات صحية.

اختر شريكك بوعي.

تعلم التربية قبل أن تصبح أبًا أو أمًا.

تعلم إدارة الغضب.

وعندما يكون الماضي ثقیلاً إلى درجة تؤثر في حياتك الحالية، لا تتردد في طلب مساعدة نفسية مهنية.

وإذا كنت أبًا أو أمًا

لا تبحث عن الكمال.

ابحث عن المسؤولية.

إذا أخطأت، اعتذر.

إذا صرخت، أصلح.

إذا لم تعرف، تعلم.

إذا كانت الأسرة تحت ضغط مالي، لا تجعل الأطفال يشعرون أنهم سبب المشكلة.

إذا كنت أنت وشريكك مختلفين، لا تجعلوا الأطفال رسلاً بينكما.

إذا كنت مريضاً نفسياً أو جسدياً، اطلب العلاج المناسب.

وإذا كانت العلاقة مؤذية، اطلب المساعدة بدل الاستمرار في الأذى.

وإذا كنت مقبلاً على الزواج

تذكر هذه الجملة:

لا تتزوج لأن الناس قالوا تزوج.

ولا لأنك خائف من الوحدة فقط.

ولا لأن الجميع تزوج.

ولا لأنك تريد إثبات شيء.

ولا لأنك تريد الهروب من بيتك.

ولا لأنك تريد طفلاً.

ولا لأنك تريد المال.

ولا لأنك تريد إشباع رغبة مؤقتة فقط.

تزوج عندما يكون القرار نابغاً من وعي ومسؤولية وقدر مناسب من الاستعداد.

وإذا كنت لا تريد الزواج الآن

ليس عليك أن تدخل زواجا غير مناسب حتى تثبت أنك طبيعي.

حياتك ليست سباقاً.

خذ وقتك.

تعلم.

اعمل.

ابن نفسك.

وعندما تقرر الزواج، اجعل القرار قرارك.

وإذا كنت تريد الأطفال

لا تسأل فقط:

هل أريد طفلاً؟

اسأل أيضاً:

هل أستطيع رعايته؟

هل لدي قدرة واقعية؟

هل أنا وشريكي متفقان؟

هل نحن مستعدان للتغيرات التي تأتي مع الأبوة والأمومة؟

كيف سنتعامل مع المال؟

كيف سنتعامل مع الخلاف؟

كيف سنحمي الطفل من صراعاتنا؟

هذه الأسئلة ليست تشاؤماً.

إنها احترام للإنسان الذي سيأتي.

الخاتمة

ربما يكون أكبر ظلم يمكن أن يحدث للطفل أن يولد في مشكلة ثم يُطلب منه أن يصلحها.

أن يولد وسط فقر ثم يُلام على المصاريف.

أن يولد وسط زواج متوتر ثم يصبح رسولاً بين والديه.

أن يولد وسط مقارنة ثم يقضي عمره يحاول إثبات نفسه.

أن يولد في بيت مليء بالضغط ثم يُقال له:

تحمل، نحن عائلة.

لكن الطفل ليس مسؤولاً عن أخطاء الكبار.

والأسرة ليست مكاناً لتفريغ الغضب.

والزواج ليس وسيلة لإسكات الناس.

والإتجاب ليس وسيلة لإمساك الزوج أو الزوجة.

والطفل ليس استثماراً مالياً.

والطلاق ليس دائماً فشلاً.

والفقر ليس عاراً.

والغنى ليس دليلاً على حسن الإنسان.

والمرض النفسي ليس ضعفاً أخلاقياً.

وكلام الناس ليس خطة حياة.

إذا كنت والدًا، فكر قبل أن تنجب، وتحمل مسؤوليتك بعد أن تنجب.

إذا كنت مقبلاً على الزواج، لا تتزوج لإرضاء الناس.

إذا كنت طفلاً كبرت داخل ظروف صعبة، تذكر أنك لم تختَر البداية.

إذا كنت فقيراً، لا تحتقر نفسك.

إذا كان والداك قد أخطأ، تعلم من أخطائهما بدل أن تكررهما.

إذا كان زواجك متوتراً، لا تجعل الأطفال وسيلة للحرب.

وإذا كان هناك عنف أو خطر، اطلب الحماية والمساعدة.

وأهم شيء:

لا تنقل جرحك إلى إنسان بريء.

إذا عشت القسوة، لا تجعل القسوة إرثًا.

إذا عشت الفقر، لا تجعل الفقر عارًا.

إذا عشت الإهانة، لا تجعل الإهانة لغة بيتك.

إذا عشت الطلاق، لا تجعل الطلاق نهاية الحياة.

إذا عشت المقارنة، لا تقارن أبناءك.

إذا عشت الخوف، تعلم أن تبني الأمان.

وهكذا ينقطع شيء مهم جدًا:

أن تنتقل أخطاء جيل إلى الجيل الذي بعده.

قد لا تستطيع تغيير الأسرة التي ولدت فيها.

لكن يمكنك أن تحاول أن تجعل الأسرة التي تبنيها أكثر وعيًا.

قد لا تستطيع تغيير طفولتك.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف لا تجعل طفولتك تدمر أبنائك.

قد لا تستطيع إعادة الماضي.

لكن تستطيع أن تتعلم منه.

**أنت لم تختار الأسرة التي ولدت فيها.

ولم تختار الفقر إن كنت قد ولدت فيه.

ولم تختار أخطاء والديك.

ولم تختار كلام الناس.

لكن عندما تكبر، تصبح أمامك مسؤولية جديدة:

ماذا ستفعل بكل ما حدث لك؟**

هنا يبدأ النضج.
ليس عندما تقول:
"أنا ضحية."
وليس عندما تقول:
"أنا مسؤول عن كل شيء."
بل عندما تستطيع أن تقول:
"هناك أشياء حدثت لي ولم أخترها، وهناك أشياء أستطيع الآن أن أختار
كيف أتعامل معها."
ومن هنا تبدأ الحرية.
حرية ألا تكرر.
حرية أن تتعلم.
حرية أن تختار شريكك بوعي.
حرية أن تنجب بمسؤولية.
حرية أن تضع حدوداً.
حرية أن تطلب المساعدة.
حرية أن تبني بيتاً مختلفاً.
وحرية أن تقول للجيل القادم:
ما آلمك لن يجب أن يؤلم أبنائك.
هذه ربما تكون إحدى أعظم صور النجاح في الحياة.
بدر شاشا

الفصل الثامن عشر

العادات التي تبني الحياة والعادات التي تهدمها

الحياة لا تتغير دائماً بسبب قرار واحد كبير.

في كثير من الأحيان تتغير بسبب أشياء صغيرة تتكرر.

طريقة إنفاقك.

طريقة نومك.

من تجلس معهم.

ما تشاهده.

ما تفعله عندما تكون غاضباً.

كيف تتعامل مع راتبك.

كيف تتعامل مع الشهوة.

كيف تتعامل مع الوحدة.

كيف تتعامل مع الفشل.

وكيف تقضي الساعات التي لا يراك فيها أحد.

العادات الصغيرة قد تبدو غير مهمة في يوم واحد، لكنها تصبح مهمة جداً

عندما تتكرر سنوات.

ولهذا فإن الإنسان الذي يريد حياة مستقرة مالياً ونفسياً وأسريراً ومعيشياً

يحتاج إلى سؤال بسيط:

ما الأشياء التي أفلتها باستمرار، وهل هذه الأشياء تبني حياتي أم تستهلكها؟

العادة الخاطئة لا تبدو دائماً خطيرة في البداية

بعض العادات تبدأ بجملة:

"مرة واحدة فقط."

ثم:

"لن يحدث شيء."

ثم:

"أنا أستطيع التوقف متى أردت."

ثم تصبح جزءاً من الحياة.

قد يبدأ الأمر بإنفاق صغير.

أو سهرة يومية.

أو تدخين سيجارة.

أو مراهنه بسيطة.

أو قضاء ساعات في المقاهي.

أو السهر الطويل.

أو الهروب المستمر إلى الهاتف.

المشكلة ليست دائماً في اللحظة الأولى.

المشكلة في التكرار.

المال الذي لا تعرف أين يذهب

من أكثر العادات المالية خطورة أن يحصل الإنسان على راتبه ثم ينفقه دون

أن يعرف أين ذهب.

يشترى ما لا يحتاج.

يدفع لإرضاء الآخرين.

يشترى لإظهار المستوى الاجتماعي.

يقترض لشراء أشياء استهلاكية.

ثم يصل آخر الشهر وهو يسأل:

أين ذهب المال؟

ابدأ بعادة بسيطة:

اعرف أين يذهب دخلك.

ليس المطلوب أن تصبح بخيلًا.

المطلوب أن تصبح واعيًا.

القروض ليست مألًا إضافيًا

القرض ليس دخلًا جديدًا.

إنه التزام مالي مستقبلي.

ولهذا لا تجعل الاقتراض عادة لتمويل نمط حياة لا تستطيع تحمله.

لا تقترض لمجرد أن الآخرين اشتروا.

لا تقترض لإثبات أنك ناجح.

ولا تدخل التزامات مالية لا تفهم تكلفتها وشروطها.

هناك حالات يكون فيها التمويل أو الاقتراض جزءًا من قرار مالي مشروع، لكن الفرق كبير بين استخدام الدين بعد دراسة القدرة على السداد وبين جعله طريقة دائمة لتمويل الاستهلاك.

لا تعيش على مبدأ "اصرف الآن وسأفكر غدًا"

الغد يأتي.

والفاتورة تأتي معه.

إذا أنفقت كل ما لديك، فلن يكون لديك هامش عندما يحدث مرض أو بطالة أو إصلاح مفاجئ أو مسؤولية عائلية.

لذلك من العادات الصحية أن تجعل لديك، عندما تسمح ظروفك، احتياطيًا للطوارئ وأن تفرق بين الضروري والكمالي.

لا تجعل مظهرك أعلى من حياتك

السيارة التي لا تستطيع تحمل تكلفتها ليست نجاحًا.

الهاتف الذي اشتريته بالدين ليس دليلًا على قيمتك.

الملابس التي دفعت فوق قدرتك لا تزيد من احترامك لذاتك.

المظهر قد يكون جميلًا.

لكن عندما يصبح المظهر سببًا للديون والضغط، فقد تحول من وسيلة إلى عبء.

عادة الادخار

الادخار ليس أن تمنع نفسك من الحياة.

الادخار هو أن تترك جزءًا من دخلك للمستقبل عندما تستطيع.

حتى المبلغ الصغير يمكن أن يكون تدريبًا على السلوك المالي.

الفكرة الأساسية هي:

لا تجعل كل ما تكسبه متاحًا للإنفاق الفوري.

عادة التعلم المالي

تعلم الفرق بين الدخل والمصروف.

تعلم الفرق بين الأصل والالتزام.

افهم الفائدة والرسوم.

اقرأ العقد قبل توقيعه.

اعرف تكلفة القرض كاملة.

لا تستثمر في شيء لا تفهمه.

ولا تصدق شخصاً يعدك بالشراء السريع.

الشراء السريع غالباً يغري الإنسان أكثر مما يخدمه

"ضاعف أموالك بسرعة."

"فرصة لا تتكرر."

"أرسل المال وستحصل على أضعافه."

"ربح مضمون."

كلما كان الوعد أكبر وأسهل، زادت الحاجة إلى التحقق.

المال يحتاج إلى عقل هادئ.

لا إلى طمع وخوف.

عادة العمل

العمل ليس فقط وسيلة للحصول على راتب.

يمكن أن يكون وسيلة لبناء الخبرة والمهارة والسمعة والعلاقات المهنية.

تعلم شيئاً يزيد قيمتك.

كن دقيقاً.

احترم الوقت.

تعلم من الأخطاء.

لا تجعل هدفك أن تبدو مشغولاً.

اجعل هدفك أن تكون مفيداً.

عادة تطوير المهارة

العالم يتغير.

المهن تتغير.

التكنولوجيا تتغير.

الأدوات تتغير.

ومن يتوقف عن التعلم قد يجد نفسه بعد سنوات يمتلك خبرة قديمة في سوق

يحتاج مهارات جديدة.

تعلم باستمرار.

لغة.

برنامج.

مهنة.

إدارة.

تواصل.

تحليل.

مهارة تقنية.

مهارة عملية.

ليس المطلوب تعلم كل شيء.

بل أن تصبح أفضل في الأشياء التي يمكن أن تغير فرصك.

المقاهي والكلام الذي لا ينتهي

المقهى ليس مشكلة.

والجلوس مع الأصدقاء ليس مشكلة.

والاستراحة ليست مشكلة.

المشكلة عندما يصبح يوم الإنسان كله:

قهوة.

هاتف.

كلام عن الناس.

شكوى.

سخرية.

مقارنة.

أخبار الآخرين.

ثم يعود إلى البيت دون أن يضيف شيئاً إلى حياته.

اسأل نفسك:

بعد هذا الجلوس، ماذا بقي معي؟

راحة؟

علاقة جيدة؟

فكرة؟

معلومة؟

أم ساعتان اختفتا؟

لا تجعل حياة الآخرين موضوع حياتك

من أسوأ العادات أن يصبح الإنسان خبيراً في حياة الآخرين.

فلان ماذا فعل؟

فلانة مع من خرجت؟

من تزوج؟

من طلق؟

من اشترى سيارة؟

من راتبه أكبر؟

من يعيش أفضل؟

بينما حياته الشخصية متوقفة.

الإنسان الذي يقضي معظم وقته في مراقبة الآخرين قد ينسى مراقبة حياته.

التدخين ليس عادة محايدة

السيجارة قد تبدو صغيرة.

لكن تكرارها عادة.

والنيكوتين مادة تسبب الاعتماد، والتدخين يرتبط بأضرار صحية كبيرة.

لذلك لا تنظر إلى التدخين على أنه مجرد جزء من الشخصية أو طريقة بسيطة لتخفيف الضغط.

إذا كنت مدخناً، فإن الإقلاع قد يكون صعباً، لكنه ليس مستحيلاً، وتوجد طرق مساعدة مهنية وسلوكية ودوائية بحسب الحالة.

الخمر والمخدرات

المواد المسكرة والمخدرات قد تؤثر في الحكم على الأمور والسلوك والعلاقات والصحة والعمل.

وقد تبدأ عند بعض الأشخاص كتجربة أو هروب، ثم تتحول إلى اعتماد ومشكلة أكبر.

لا تستخدم مادة للهروب من مشكلة تحتاج إلى حل.

إذا أصبح الشخص غير قادر على التوقف رغم الأضرار، فهذه ليست لحظة مناسبة للسخرية أو الإهانة.

إنها لحظة تحتاج إلى مساعدة متخصصة.

القمار والمراهات

القمار قد يعطي الإنسان إحساسًا سريعًا بالإثارة والأمل في الربح.

لكن الاعتماد عليه كطريقة لكسب المال يمكن أن يؤدي إلى خسائر مالية ومشكلات أسرية ونفسية.

لا تجعل مستقبلك المالي متعلقًا بال حظ.

المال الذي تحتاجه لبناء حياتك لا تضعه في لعبة تعتمد على الاحتمال.

لا تطارد الخسارة

من أخطر أفكار المقامرة:

"خسرت، سأضع مبلغًا أكبر حتى أعوض."

ثم خسارة أخرى.

ثم مبلغ أكبر.

وهكذا يتحول الشخص من محاولة استعادة المال إلى مطاردة خسارة سابقة.

إذا وجدت نفسك تدخل هذه الدائرة، توقف واطلب مساعدة بدل زيادة المخاطرة.

الجنس والشهوة

الجنس جزء طبيعي من الحياة الإنسانية، لكن المشكلة تظهر عندما تتحول الشهوة إلى سلوك يسيطر على الإنسان أو يدمر علاقاته أو عمله أو صحته أو قيمه.

لا تجعل الرغبة وحدها تتخذ قرارات الزواج.

ولا تجعل المحتوى الجنسي يسرق وقتك وتركيزك.

ولا تجعل الإنسان الآخر مجرد وسيلة لإشباعك.

احترم الطرف الآخر واحترم نفسك جزء من النضج.

النساء لسن مشكلة

من الخطأ أن نقول إن النساء هن سبب خراب حياة الرجل.

كما أنه من الخطأ القول إن الرجال هم سبب خراب حياة المرأة.

المشكلة في السلوك غير الصحي، لا في جنس الإنسان.

قد تكون هناك علاقة تستنزفك.

وقد تكون هناك علاقة تساعدك.

قد تكون هناك فتاة تهتم بالمال بشكل مفرط.

وقد تكون هناك فتاة مسؤولة.

وقد يكون الرجل كذلك.

لا تحكم على ملايين الأشخاص من تجربة واحدة.

هل الفتاة تحب مالك؟

قد يحب شخص المال أكثر من العلاقة.

وقد يحب شخص الإنسان نفسه ويهتم بالاستقرار المادي في الوقت ذاته.

وهذا فرق مهم.

العلاقة الصحية لا تقوم على سؤال:

"ماذا أملك؟"

فقط.

ولا على سؤال:

"ماذا ستعطيني؟"

فقط.

بل تحتاج إلى توافق واحترام وثقة ومسؤولية وتواصل وقيم مشتركة.
إذا وجدت أن شخصاً لا يهتم بك إلا بما تقدمه مادياً، فلاحظ السلوك بدل أن
تخدع نفسك.

ولا تحاول شراء الحب بالمال.

ماذا تعطي المرأة التي تحبها؟

لا تعطها المال فقط.

أعطها الاحترام.

الصدق.

الاهتمام.

الأمان.

الاستماع.

الوفاء.

المسؤولية.

الوقت.

الكلمة الطيبة.

وإذا أصبحت العلاقة زواجًا، شاركها مسؤوليات الحياة بحسب اتفاقكما
وقدرتكما.

والمرأة أيضًا تعطي الرجل الأشياء نفسها.

الحب الصحي تبادل، وليس فاتورة.

لا تشتتر الحب

إذا كنت تدفع دائمًا حتى يبقى شخص معك، توقف واسأل:

هل هذا حب؟

أم اعتماد على المال؟

هل الشخص يحبني؟

أم يحب ما يحصل عليه مني؟

ولا تختبر الناس بالأموال فقط.

راقب كيف يعاملونك عندما لا تستطيع العطاء.

لا تجعل الوحدة تدفعك إلى علاقة سيئة

الوحدة قد تجعل الإنسان يقبل ما كان سيرفضه وهو هادئ.

قد يقبل الإهانة.

أو الاستغلال.

أو الكذب.

أو الخيانة.

فقط لأنه يخاف أن يبقى وحيدًا.

لكن الوحدة المؤقتة قد تكون أقل ضررًا من علاقة تستنزفك كل يوم.

عادة اختيار الأصدقاء

لا تختَر أصدقاءك فقط لأنهم ممتعون.

انظر إلى تأثيرهم عليك.

إذا كان كل لقاء يقود إلى:

تدخين.

شرب.

مخدرات.

قمار.

ديون.

مشاكل.

إضاعة الوقت.

إهانة الآخرين.

فاسأل نفسك ماذا يحدث لك بعد سنوات إذا استمرت معهم.

الصديق ليس فقط شخصًا تضحك معه.

قد يكون شخصًا يؤثر في اتجاه حياتك.

لا تحاول إثبات رجولتك بالمخاطر

بعض الأشخاص يفعلون أشياء خطيرة لأنهم يريدون أن يثبتوا أنهم شجعان.

الشجاعة ليست أن تدمر نفسك.

ليست أن تقود بسرعة.

ليست أن تشرب أكثر.

ليست أن تدخل في شجار.

وليست أن تراهن بأموالك.

الشجاعة قد تكون أن تقول:

لا.

النوم عادة وليست رفاهية

السهر المستمر قد يضعف قدرتك على التركيز وتنظيم الانفعال والأداء اليومي.

لذلك لا تجعل النوم أول شيء تضحى به عندما تريد تحسين حياتك.

النوم جزء من إدارة نفسك.

الهاتف يمكن أن يصبح عادة خفية

قد تفتح الهاتف لدقيقة.

ثم تمر ساعة.

تنتقل من فيديو إلى فيديو.

من حساب إلى حساب.

ثم تقول:

ليس لدي وقت.

أحياناً المشكلة ليست في قلة الوقت فقط.

بل في الطريقة التي يتوزع بها الانتباه.

ضع الهاتف بعيداً عندما تحتاج إلى التركيز.

ولا تجعل كل لحظة فراغ تتحول تلقائيًا إلى شاشة.

عادة المشي والحركة

لا تحتاج دائمًا إلى مشروع رياضي ضخم.

الحركة المنتظمة يمكن أن تكون جزءًا بسيطًا من نمط حياة صحي.
المشي.

الرياضة المناسبة.

النشاط اليومي.

تقليل الجلوس الطويل.

اهتم بجسدك لأن العقل يعمل داخله.

عادة الطعام الواعي

لا تجعل الطعام وسيلة دائمة للهروب من التوتر.

ولا تحول الأكل إلى حرب مع نفسك.

تعلم الاعتدال.

راقب ما تأكل.

واحترم احتياجات جسمك.

وإذا كانت لديك مشكلة صحية أو اضطراب في الأكل، فالمساعدة المتخصصة
أفضل من اتباع نصائح عشوائية من الإنترنت.

عادة الصمت

ليس كل شيء يحتاج إلى رد.

ليس كل استفزاز يحتاج إلى معركة.

ليس كل رأي يحتاج إلى تصحيح.
وليس كل شخص يحتاج إلى معرفة أسرارك.
أحياناً يكون الصمت حماية للطاقة.
لا تكشف كل أسرارك
الثقة لا تعني أن تحكي كل شيء لكل شخص.
هناك فرق بين الصديق الموثوق والشخص الفضولي.
لا تعطي معلوماتك المالية للجميع.
ولا تحكي مشاكلك العائلية لكل شخص.
ولا تجعل ضعفك مادة يتداولها الآخرون.
الخصوصية ليست خوفاً، إنها إدارة للمعلومات.
عادة حل المشكلة بدل الشكوى
الشكوى قد تخفف الضغط لحظياً.
لكن إذا أصبحت عادة، فلن تغير الواقع.
عندما تواجه مشكلة، اسأل:
ما الذي أستطيع تغييره؟
ما الذي لا أستطيع تغييره؟
ما الخطوة التالية؟
من يستطيع مساعدتي؟
هذه الأسئلة تحول العقل من الدوران إلى الحركة.
لا تهرب من كل ألم

هناك ألم يحتاج إلى تحمل.
وهناك ألم يحتاج إلى تغيير.
وهناك ألم يحتاج إلى علاج.
وهناك خطر يحتاج إلى خروج.
الحكمة هي أن تعرف الفرق.
ليس كل ألم يجب أن تهرب منه.
وليس كل ألم يجب أن تتحمله.
عادة طلب المساعدة
إذا فشلت ماليًا، اطلب مشورة.
إذا أصبحت علاقتك مضطربة، تحدث بوضوح.
إذا أصبحت المشكلات النفسية تؤثر في حياتك، استشر مختصًا.
إذا أصبحت لديك مشكلة إدمان، اطلب مساعدة متخصصة.
طلب المساعدة ليس ضعفًا.
أحيانًا يكون أقصر طريق للخروج من الأزمة.
عادة مراجعة الحياة
اجلس مع نفسك بانتظام واسأل:
أين ذهبت أموالى؟
أين ذهب وقتى؟
من الأشخاص الذين أقترّب منهم؟
ما العادة التي أصبحت تضرني؟

ما الشيء الذي تعلمته؟

ما الذي أريد تغييره؟

هذه المراجعة تمنعك من العيش على الطيار الآلي.

لا تبحث عن حياة مثالية

الحياة الواقعية فيها تعب.

وفيه فشل.

وفيه خسارة.

وفيه خلاف.

وفيه مرض.

وفيه أيام سيئة.

الهدف ليس أن تمنع كل المشاكل.

الهدف أن تصبح أكثر قدرة على التعامل معها.

العادة الأهم: فكر قبل أن تفعل

قبل أن تنفق.

فكر.

قبل أن تقترض.

فكر.

قبل أن تراهن.

فكر.

قبل أن تدخل علاقة.

فكر.

قبل أن تتزوج.

فكر.

قبل أن تتجب.

فكر.

قبل أن تشرب أو تستخدم مادة للهروب.

توقف.

قبل أن ترسل رسالة وأنت غاضب.

انتظر.

أحياناً ثوانٍ من التفكير تمنع سنوات من الندم.

ابن حياة لا تحتاج فيها إلى الهروب منها

هذه ربما تكون إحدى أهم أفكار هذا الفصل.

إذا كنت تكره حياتك كل يوم، فقد تبحث عن الهروب:

في المخدرات.

في الخمر.

في القمار.

في العلاقات العابرة.

في الهاتف.

في المقاهي.

في النوم.

في المال.

في أي شيء يعطيك لحظات من النسيان.

لكن الحل ليس دائماً أن تجد هروباً أفضل.

أحياناً تحتاج إلى بناء حياة أفضل.

عمل له معنى.

دخل منظم.

علاقات صحية.

أسرة مستقرة قدر الإمكان.

جسد تهتم به.

عقل تتعلمه.

وقت تحترمه.

وحدود تحميك.

لا تنتظر أن تصبح غنياً حتى تبدأ

ابداً بالعادات المناسبة وأنت في البداية.

تعلم إدارة المال قبل أن يصبح لديك مال كثير.

تعلم احترام الوقت قبل أن يصبح لديك منصب كبير.

تعلم ضبط الشهوة قبل الزواج.

تعلم الحوار قبل تكوين الأسرة.

تعلم النوم قبل أن ينهكك السهر.

تعلم الادخار قبل أن يأتيك راتب كبير.

الشخص الذي لا يعرف إدارة القليل قد لا يحسن إدارة الكثير.

النجاح المالي ليس امتلاك المال فقط

النجاح المالي يعني أن يكون لديك قدر أكبر من السيطرة على مواردك.

أن تعرف دخلك.

أن تعرف مصروفك.

أن تقلل الديون غير الضرورية.

أن تخطط.

أن تتعلم.

أن تبني مهارة تزيد قدرتك على الكسب.

وأن لا تجعل المال هو المقياس الوحيد لقيمتك.

النجاح النفسي ليس ألا تحزن

ستحزن.

وستغضب.

وستخاف.

وستفشل.

النجاح النفسي هو أن تستطيع التعامل مع هذه المشاعر دون أن تجعلها تقود

كل قرار.

النجاح الأسري ليس غياب الخلاف

لا توجد أسرة بلا اختلاف.

لكن هناك فرق بين الخلاف والإهانة.

بين النقاش والعنف.

بين الاعتذار والتبرير.

بين المسؤولية واللوم.

تعلم أن تقول:

أخطأت.

آسف.

دعنا نتحدث.

أحتاج إلى وقت حتى أهدأ.

هذه الجمل قد تكون أقوى من الصراخ.

النجاح المعيشي هو الاستقرار

بيت مناسب.

دخل يمكن الاعتماد عليه قدر الإمكان.

صحة تهتم بها.

علاقات تحترمك.

ديون تحت السيطرة.

وقت للعائلة.

وقت لنفسك.

وعمل تتعلم فيه.

هذه أشياء قد تبدو عادية، لكنها تصنع حياة قوية.

العادة التي تجمع كل شيء

هناك عادة واحدة يمكن أن تغير بقية العادات:

لا تكذب على نفسك.

إذا كنت تنفق أكثر مما تستطيع، اعترف.

إذا كنت مدمناً على شيء، اعترف.

إذا كانت علاقتك مؤذية، اعترف.

إذا كنت تهرب من العمل، اعترف.

إذا كنت تضيع وقتك، اعترف.

إذا كنت تقترض بلا حساب، اعترف.

إذا كنت تقارن نفسك بالآخرين، اعترف.

الاعتراف ليس هزيمة.

إنه نقطة البداية.

الخاتمة

لا تجعل حياتك سلسلة من:

راتب ثم إنفاق.

ضغط ثم هروب.

وحدة ثم علاقة.

خلاف ثم غضب.

خسارة ثم قمار.

فشل ثم يأس.

دين ثم دين جديد.

شهوة ثم ندم.
وقت ثم ندم على الوقت.
اجعل حياتك مختلفة.
اكسب بصدق.
أنفق بوعي.
ادخر عندما تستطيع.
تعلم.
اعمل.
نم.
تحرك.
احترم نفسك.
احترم الآخرين.
اختر أصدقاءك.
اختر شريك حياتك بوعي.
لا تجعل كلام الناس يدير مستقبلك.
لا تشتتر الحب.
لا تجعل القمار مصدر رزق.
لا تستخدم المخدرات أو الخمر للهروب من مشكلاتك.
لا تجعل التدخين جزءاً من هويتك.
لا تجعل المقاهي تبتلع سنواتك.

ولا تجعل الهاتف يأخذ الساعات التي تحتاجها لبناء حياتك.

وتذكر:

ليس المطلوب أن تكون غنيًا حتى تكون ناجحًا، ولا أن تكون مشهورًا حتى تكون مهمًا.

المطلوب أن تستطيع أن تنظر إلى حياتك وتقول:

أنا لا أعيش ضد نفسي.

أنا لا أهدم غدي من أجل متعة اليوم.

أنا لا أبيع راحتي من أجل إعجاب الآخرين.

أنا لا أشتري الحب.

أنا لا أراهن بمستقبلي.

أنا لا أهرب من كل مشكلة.

أنا أتعلم.

وأعمل.

وأحافظ على ما أملك.

وأصلح ما أستطيع إصلاحه.

وأترك ما لا أستطيع تغييره.

وأبني حياتي خطوة بعد خطوة.

العادات التي تكررّها اليوم قد تصبح الحياة التي تعيشها غدًا.

فاخترها بوعي.

بدر شاشا

الفصل التاسع عشر

قوة النفس ليست أن تكون بلا ضعف

الإنسان القوي ليس الإنسان الذي لا يخاف.

وليس الذي لا يحزن.

وليس الذي لا يتعب.

وليس الذي لا يسقط.

القوة الحقيقية أن تعرف أنك قد تكون ضعيفاً في لحظة، ثم لا تجعل هذه اللحظة تحكم بقية حياتك.

قد تبكي ثم تنهض.

قد تفشل ثم تتعلم.

قد تخسر ثم تبدأ من جديد.

قد تشعر أنك لا تستطيع، ثم تكتشف أنك تستطيع أن تفعل خطوة واحدة أخرى.
وهذه الخطوة الصغيرة قد تكون بداية التغيير.

لا تقل لنفسك دائماً:

"أنا قوي ولا شيء يؤثر فيّ."

قل:

"قد أتأثر، لكنني أستطيع أن أتعامل مع ما يحدث."

لا تحسب نفسك أقوى مما أنت

من الأخطاء أن يتخيل الإنسان نفسه شخصاً لا يمكن كسره.

أنت إنسان.

لك طاقة محدودة.

تتعب.

تحتاج إلى النوم.

تحتاج إلى الراحة.

تحتاج إلى الآخرين أحياناً.

وقد تمر بظروف أكبر من قدرتك الحالية.

القوة ليست إنكار هذه الحقيقة.

القوة أن تعرف حدودك ثم تعمل على توسيع قدرتك تدريجياً.

لا تقل:

"أنا صعب ولا يمكن أن أهزم."

قل:

"أنا أتعلم كيف أواجه الحياة."

هذا أكثر واقعية وأكثر قوة.

العقل يؤثر في الطريقة التي ترى بها الحياة

الحدث نفسه يمكن أن يراه شخصان بطريقة مختلفة.

قد يرى أحدهما الفشل نهاية.

ويراه الآخر معلومة.

قد يرى شخص النقد إهانة.

ويراه آخر فرصة لمعرفة ما يحتاج إلى تطوير.

قد يرى شخص تأخره في الحياة دليلاً على أنه انتهى.

ويراه آخر مرحلة تحتاج إلى صبر وعمل.

هذا لا يعني أن التفكير الإيجابي يغير الواقع بطريقة سحرية.

الفقر يبقى فقرًا حتى تعمل على تغييره.

البطالة تبقى مشكلة حتى تبحث عن عمل أو مهارة.

المرض يحتاج إلى رعاية وعلاج.

المشكلة الأسرية تحتاج إلى تعامل حقيقي.

لكن طريقة التفكير تؤثر في كيف تستجيب للواقع.

وهنا تبدأ القوة.

ما يسمى بالعقل الباطني

يستخدم الناس عبارة "العقل الباطني" كثيرًا، وأحيانًا يقدمونها كأن هناك

قوة سحرية داخل الإنسان تحقق كل ما يتخيله.

هذه ليست الطريقة العلمية الدقيقة لفهم العقل.

هناك عمليات ذهنية تلقائية، وذاكرات، وعادات، وتوقعات، وأنماط تعلم تؤثر

في السلوك دون أن نكون واعين بكل تفاصيلها.

إذا كررت شيئًا كثيرًا، يصبح أكثر تلقائية.

إذا اعتدت الهروب من كل مشكلة، قد يصبح الهروب استجابة تلقائية.

إذا اعتدت تأجيل العمل، قد يصبح التأجيل سلوكًا مألوفًا.

وإذا دربت نفسك على التوقف والتخطيط والتنفيذ، يمكن لبعض هذه

الاستجابات أن تتغير.

لذلك لا تنتظر أن "يعمل عقلك الباطني" وحده.

درّب نفسك.

ماذا تقول لنفسك؟

هناك فرق بين:

"أنا فاشل."

و:

"أنا فشلت في هذه المحاولة."

الأولى تحول الخطأ إلى هوية.

والثانية تجعل الخطأ حدثاً يمكن التعلم منه.

هناك فرق بين:

"أنا ضعيف."

و:

"أنا متعب الآن."

وبين:

"لن أستطيع."

و:

"لا أعرف كيف أفعل ذلك بعد."

الكلمات التي تستخدمها مع نفسك ليست سحراً، لكنها تستطيع أن تغير طريقة تفكيرك للموقف وخطوتك التالية.

الإرادة ليست شعوراً دائماً

كثيرون ينتظرون أن يشعروا بالحماس.

ثم يبدأون.

لكن الحماس متغير.

يأتي ويذهب.

أما الانضباط فيسمح لك بأن تفعل بعض الأشياء حتى عندما لا تشعر بالرغبة.

تريد أن تتعلم؟

اجلس وتعلم حتى في اليوم الذي لا تشعر فيه بالحماس.

تريد تطوير مهنتك؟

تدرب.

تريد تحسين جسمك؟

تحرك.

تريد قراءة القرآن؟

خصص وقتاً.

تريد بناء مستقبل مالي أفضل؟

تعلم واعمل وخطط.

الإرادة تقوى بالممارسة مثل كثير من المهارات، لكنها ليست قدرة لا نهائية.

ولهذا لا تعتمد عليها وحدها.

صمم حياتك بطريقة تجعل السلوك الصحيح أسهل.

العزيمة

العزيمة ليست أن تقول:

"سأصبح ناجحاً."

ثم تنتظر.

العزيمة الحقيقية تظهر عندما تمر الأيام ولا ترى نتيجة سريعة، ومع ذلك تستمر في العمل الواقعي.

تتعلم.

تخطئ.

تصحح.

تجرب.

تتعب.

ترتاح.

ثم تعود.

العزيمة ليست الصراخ على نفسك.

إنها القدرة على الاستمرار دون أن تجعل كل انتكاسة سببًا للاستسلام.

الصبر ليس الجلوس وانتظار النهاية

الصبر ليس أن تقول:

"سأنتظر، وسيحل الله المشكلة."

ثم لا تفعل شيئاً.

الصبر يمكن أن يكون ثباتاً أثناء العمل.

تبحث عن وظيفة وتصبر.

تتعلم مهنة وتصبر.

تبني مشروعاً وتصبر.

تصلح علاقتك وتصبر.

تربي أبناءك وتصبر.

تعالج مشكلة صحية وفق توجيه المختص وتصبر.

وتدعو الله وتصبر.

الصبر لا يلغي العمل، والتوكل لا يلغي الأخذ بالأسباب.

التوكل على الله

التوكل على الله ليس ضماناً بأن الحياة ستكون كما تريد.

التوكل هو أن تعتمد على الله، وتعمل بالأسباب التي تستطيعها، وتقبل أن النتيجة النهائية ليست كلها تحت سيطرتك.

تبحث عن العمل.

ثم تتوكل.

تدرس.

ثم تتوكل.

تأخذ بالأسباب للعلاج.

ثم تتوكل.

تستشير قبل القرار.

ثم تتوكل.

تبذل جهدك.

ثم لا تجعل نفسك تنهار لأن النتيجة لم تأت بالطريقة التي تخيلتها.

الإيمان لا يعني أن الإنسان لن يمر بالمحن.

بل يمكن أن يمنحه معنى وصبراً وثباتاً وهو يمر بها.

قراءة القرآن الكريم

قراءة القرآن الكريم بالنسبة للمؤمن ليست مجرد نشاط لغوي.

هي عبادة وذكر وتدبر.

وفي أوقات الضيق قد يجد الإنسان في القرآن معنى يعينه على الصبر، وتذكر قدرة الله، والرجوع إليه، وضبط نفسه أمام الشدائد.

لكن لا تجعل قراءة القرآن شعاراً دون أثر في السلوك.

إذا قرأت عن الصبر، حاول أن تصبر.

إذا قرأت عن الصدق، كن صادقاً.

إذا قرأت عن الأمانة، أدّ الأمانة.

إذا قرأت عن الرحمة، ارحم.

إذا قرأت عن الظلم، راجع ظلمك للآخرين.

إذا قرأت عن المسؤولية، تحمل مسؤوليتك.

القرآن ليس فقط ما تقرأه بلسانك، بل ما تحاول أن يغيّره في قلبك وسلوكك.

لا تستخدم الدين للهروب من المسؤولية

قد يقول الإنسان:

"أنا متوكل على الله."

لكن لا يبحث عن عمل.

وقد يقول:

"الله سيرزقني."

لكنه لا يتعلم ولا يسعى.

وقد يقول:

"أنا صابر."

بينما هو يرفض أي خطوة يمكن أن تغير وضعه.

هذا ليس هو المعنى العملي الذي ينبغي أن يتحول إليه التوكل.

الإيمان لا يمنع السعي.

بل يجعل السعي أكثر معنى وأقل تعلقاً بالنتيجة وحدها.

عندما تشعر أنك ضعيف

هناك أيام ستقول فيها:

"لا أستطيع."

لا تدخل في حرب مع نفسك.

اسأل:

هل أنا متعب؟

هل أنا خائف؟

هل المشكلة كبيرة جداً؟

هل أحتاج إلى مساعدة؟

هل أحتاج إلى تقسيم المشكلة؟

هل أحتاج إلى راحة؟

ثم خذ أصغر خطوة ممكنة.

إذا لم تستطع حل حياتك كلها اليوم، حل مشكلة واحدة.

إذا لم تستطع الدراسة خمس ساعات، ابدأ بنصف ساعة.

إذا لم تستطع تغيير كل وضعك المالي، ابدأ بفهم مصروفك.
إذا لم تستطع إصلاح كل العلاقات، ابدأ بسلوك واحد.
القوة أحياناً تبدأ من خطوة صغيرة جداً.
لا تجعل الماضي حكماً أبدياً
قد تكون نشأت في فقر.
قد تكون عائلتك مليئة بالمشاكل.
قد تكون مررت بالفشل.
قد تكون ضيعت سنوات.
قد تكون اتخذت قرارات سيئة.
قد تكون تعرضت للظلم.
كل ذلك يمكن أن يكون جزءاً من قصتك.
لكنه لا يجب أن يكون بالضرورة نهايتها.
لا تستطيع تغيير كل ما حدث.
لكن تستطيع أن تسأل:
ماذا أفعل من هذه اللحظة؟
هذا السؤال يعيد إليك جزءاً من السيطرة.
عندما تتكرر الخسارة
لا تقل:
"أنا منحوس."
ابحث عن النمط.

هل أكرر نفس الاختيار؟
هل أثق في الأشخاص الخطأ؟
هل أنفق بطريقة خاطئة؟
هل أترك العمل بسرعة؟
هل أبدأ ولا أكمل؟
هل أتخذ القرارات وأنا غاضب؟
هل أهرب عندما تصبح الأمور صعبة؟
أحياناً لا نحتاج إلى حظ جديد.
نحتاج إلى سلوك جديد.
لا تجعل القوة قسوة
القوة لا تعني أن تصبح بلا مشاعر.
ولا تعني أن ترفض الاعتذار.
ولا تعني أن تسيطر على الآخرين.
ولا تعني أن تكبت الحزن والغضب والخوف حتى تنفجر.
القوة أن تستطيع الشعور دون أن تصبح عبداً للشعور.
أن تغضب ولا تظلم.
أن تحزن ولا تهدم نفسك.
أن تخاف ولا تتوقف عن كل شيء.
أن تحب دون أن تفقد كرامتك.
النفس تحتاج إلى تدريب

كما يحتاج الجسم إلى تدريب، تحتاج النفس إلى تدريب.
تدريب على الانتظار.
تدريب على تأجيل بعض الرغبات.
تدريب على قول "لا".
تدريب على تحمل النقد.
تدريب على الاعتذار.
تدريب على التركيز.
تدريب على الصمت.
تدريب على العمل عندما لا يوجد تصفيق.
تدريب على العودة بعد الفشل.
هذه الأشياء لا تصبح سهلة لأنك قرأت عنها.
تصبح أقوى عندما تمارسها.
لا تبحث عن القوة في كلام الآخرين
قد يشجعك شخص اليوم.
وقد ينسى وجودك غداً.
لا تجعل قوتك مرتبطة بتصفيق الناس.
قد لا يفهمون طريقك.
قد يسخرون منك.
قد يقارنونك بغيرك.
قد يقولون:

"متى ستتجح؟"

"متى ستتزوج؟"

"لماذا لم تصبح مثل فلان؟"

دعهم يتحدثون.

استمع إلى ما يفيدك.

واترك ما لا يفيدك.

ليس كل صوت يستحق أن يصبح صوتاً داخل رأسك.

عندما يقول لك أحد: أنت ضعيف

ربما تكون ضعيفاً في شيء فعلاً.

لا مشكلة.

حدد الشيء.

ثم اعمل عليه.

إذا كنت ضعيفاً في التواصل، تعلم التواصل.

إذا كنت ضعيفاً في المال، تعلم الإدارة المالية.

إذا كنت ضعيفاً في اللغة، تعلم اللغة.

إذا كنت ضعيفاً في الانضباط، ابنِ عادات صغيرة.

إذا كنت ضعيفاً نفسياً أمام النقد، تعلم تنظيم مشاعرك.

لا تحوّل كلمة "ضعيف" إلى حكم نهائي على نفسك.

استمر، لكن لا تستمر في الخطأ

هناك فرق بين الإصرار والعناد.

إذا كنت تسير في طريق خاطئ، فإن الاستمرار فيه ليس دائماً قوة.
قد تكون القوة أن تتوقف.
أن تعترف.
أن تغير الخطة.
أن تبدأ من جديد.
العزيمة تعني الاستمرار نحو الهدف، وليس الاستمرار في نفس الطريقة
مهما كانت النتائج.
لا تجعل الفشل إهانة شخصية
الفشل مؤلم.
لكن الفشل في مشروع لا يعني أنك فاشل كإنسان.
الرفض في العمل لا يعني أنك بلا قيمة.
انتهاء علاقة لا يعني أنك غير محبوب.
خسارة المال لا تعني أنك عديم القدرة على التعلم.
الفشل معلومة عن نتيجة معينة في ظروف معينة.
اسأل:
ماذا حدث؟
لماذا حدث؟
ما الذي كان تحت سيطرتي؟
ما الذي لم يكن تحت سيطرتي؟
ماذا سأغير؟

ثم ابدأ مرة أخرى.

القوة في ضبط الرغبات

ليس كل ما تريده تحتاجه.

وليس كل ما تستطيع شراءه يجب أن تشتريه.

وليس كل شخص تنجذب إليه مناسباً لك.

وليس كل غضب يستحق الرد.

وليس كل فكرة تستحق التنفيذ.

النضج هو أن تستطيع أن تقول لنفسك:

أستطيع أن أرغب في الشيء دون أن أفعله.

وهذه قدرة عظيمة.

لا تنتظر الظروف المثالية

قد لا تأتي.

ابدأ بما لديك.

تعلم بما لديك.

اعمل بما لديك.

استفد من الوقت الذي لديك.

اطلب المساعدة عندما تحتاجها.

وطور نفسك تدريجياً.

لا تجعل نقص الإمكانيات يتحول إلى عذر دائم، وفي الوقت نفسه لا تكذب

على نفسك وتتصرف وكأن كل الناس بدأوا من النقطة نفسها.

الظروف تختلف.

لكن يمكن للإنسان أن يبحث عن المساحة التي يستطيع التحرك فيها.

القوة الروحية والعقلية والجسدية

لا تبني نفسك من جانب واحد.

قوّ علاقتك بالله.

اقرأ القرآن وتدبر.

تعلم.

نم جيدًا.

تحرك.

اهتم بصحتك.

نظم مالك.

اختر علاقاتك.

اعمل.

وتعلم أن ترتاح.

الإنسان ليس عقلًا فقط.

ولا جسدًا فقط.

ولا مالًا فقط.

إنه حياة كاملة تحتاج إلى توازن.

عندما يطول الطريق

قد تعمل أشهرًا ولا ترى النتيجة.

قد تتعلم سنوات قبل أن تصبح محترفًا.
قد تبحث طويلاً عن فرصة.
قد تحاول إصلاح حياتك ثم تنتكس.
لا تجعل بطء النتيجة دليلاً تلقائياً على أن العمل بلا قيمة.
لكن راجع الطريق.
إذا كان الطريق صحيحاً، اصبر.
إذا كان غير مناسب، عدّل.
إذا كانت الخطة لا تعمل، غيّر الخطة.
أما الهدف من التعلم والنمو، فلا تتخل عنه بسبب يوم سيئ.
واصل
واصل عندما لا يصفق لك أحد.
واصل عندما تكون البداية متواضعة.
واصل عندما يستهين بك الآخرون.
واصل عندما تتعلم ببطء.
واصل عندما تخطئ.
واصل عندما تحتاج إلى البدء من الصفر.
لكن واصل بوعي، لا بعناد.
استمر في التعلم.
استمر في الإصلاح.
استمر في العمل.

استمر في الدعاء.

استمر في الصبر.

واستمر في مراجعة نفسك.

التوكل ثم العمل ثم الصبر

يمكن أن تختصر كثيرًا من هذا الفصل في ثلاث كلمات:

توكل.

اعتمد على الله ولا تجعل خوفك من المستقبل يأكل قلبك.

اعمل.

خذ بالأسباب ولا تنتظر أن يتغير الواقع دون أن تتحرك.

اصبر.

لا تطلب من الحياة أن تعطيك نتيجة سنوات من العمل في أيام قليلة.

ثم إذا سقطت:

انهض.

وإذا أخطأت:

تعلم.

وإذا ضاقت:

اطلب المساعدة.

وإذا نجحت:

اشكر الله ولا تغتر.

الخاتمة

قد تشعر أنك ضعيف.

وهذا لا يعني أنك انتهيت.

قد تكون اليوم أقل قوة مما تريد.

وهذا لا يعني أنك ستبقى كذلك.

أنت إنسان يتعلم.

يتغير.

يسقط.

ينهض.

يخطئ.

يصلح.

يخاف.

ثم يتقدم رغم الخوف.

لا تحتاج إلى أن تقنع نفسك بأنك لا تخاف.

تحتاج إلى أن تتعلم ألا تجعل الخوف يقود حياتك.

ولا تحتاج إلى أن تتخيل أنك شخص خارق.

تحتاج إلى أن تعرف أنك عبد لله، محدود القدرة، لكنك قادر على السعي

والتعلم والصبر واتخاذ الأسباب.

اقرأ القرآن.

تدبر.

ادع الله.

توكل عليه.

اعمل.

اصبر.

اضبط نفسك.

تعلم.

وإذا لم تستطع أن تقطع الطريق كله اليوم، اقطع جزءاً منه.

ثم عد غداً.

ثم بعد غد.

فالحياة لا تُبنى دائماً بالقفزات الكبيرة.

أحياناً تُبنى بخطوة صغيرة يكررها الإنسان سنوات.

لا تقل: أنا ضعيف، إذن انتهيت.

قل:

أنا ضعيف في أشياء، وسأتعلم أن أصبح أقوى فيها.

ولا تقل:

أنا لا أستطيع.

قل:

لا أستطيع الآن، وسأبحث عن الطريقة وأتعلم وأحاول.

ولا تقل:

لماذا لم تتغير حياتي؟

اسأل:

ماذا أستطيع أن أفعل اليوم؟

ثم افعل.

وتوكل على الله.

واصبر.

وواصل.

قد لا تختار الظروف التي بدأت منها، لكنك تستطيع أن تختار كيف تتعامل مع ما تستطيع تغييره.

لا تتوقف لأنك تعبت؛ استرح، ثم واصل.

لا تستسلم لأنك سقطت؛ انهض، وتعلم، وواصل.

ولا تجعل ضعفك المؤقت يصبح تعريفك الأبدي لنفسك.

بدر شاشا

الفصل العشرون

أساسيات الصبر والعزيمة والتواصل

يمكن للإنسان أن يمتلك العلم والمال والمهارة، ثم يخسر أشياء كثيرة بسبب طريقة كلامه.

كلمة في لحظة غضب قد تفسد علاقة عمرها سنوات.

سرّ تقوله للشخص الخطأ قد يتحول إلى مشكلة.

مزحة في الوقت الخطأ قد تصبح إهانة.

رسالة ترسلها وأنت غاضب قد تندم عليها.

وقرار زواج تتخذه تحت ضغط الناس قد يغير حياتك بالكامل.

لهذا فإن النضج ليس فقط أن تعرف ماذا تفعل.

النضج أيضًا أن تعرف متى تتكلم، وماذا تقول، ولمن تقول، ومتى تصمت.

الصبر قبل الكلام

الصبر ليس فقط انتظار المال أو الوظيفة أو النجاح.

الصبر يظهر في العلاقات.

عندما يستفرك شخص.

عندما لا يفهمك الآخر.

عندما تسمع كلامًا لا يعجبك.

عندما يغضب أحد أفراد الأسرة.

عندما يحدث خلاف بين الزوجين.

في هذه اللحظات، لا تظهر قوة الإنسان في سرعة الرد، بل في قدرته على تأجيل الرد حتى يستعيد السيطرة على نفسه.

أحيانًا أفضل جملة تقولها هي:

"دعنا نتحدث عندما نهذا."

هذه ليست هزيمة.

إنها حماية للعلاقة وحماية لنفسك.

لا تتكلم وأنت في قمة الغضب

الغضب يضيق زاوية التفكير.

وقد يجعل الإنسان يقول أشياء يريد بعد دقائق أن يسحبها، لكن الكلام لا يعود بسهولة.

لذلك عندما تكون غاضبًا جدًا، ابتعد قليلًا عن النقاش.

تنفس.

اهدأ.

صلّ إن كان ذلك جزءاً من ممارستك الدينية.

ثم عد إلى الموضوع.

لا تحاول حل كل مشكلة في اللحظة التي تكون فيها أعصابك مشتتة.

العزيمة في العلاقات

العزيمة لا تعني أن تتمسك بعلاقة مهما حدث.

ولا تعني تحمل الإهانة أو العنف.

العزيمة تعني أن تبذل جهداً حقيقياً في العلاقة التي تستحق الإصلاح.

أن تتعلم التواصل.

أن تعتذر عندما تخطئ.

أن تسمع.

أن تغير سلوكاً مؤذياً.

أن تفي بوعودك.

وفي الوقت نفسه، أن تعرف متى تصبح العلاقة غير آمنة أو غير صحية

وتحتاج إلى حدود أو مساعدة أو ابتعاد.

التواصل ليس كثرة الكلام

يمكن لشخص أن يتحدث ساعتين ولا يتواصل فعلاً.

التواصل هو أن تصل الرسالة ويفهم الطرف الآخر ما تقصده قدر الإمكان.

لذلك لا يكفي أن تقول:

"أنت دائماً هكذا."

قل بدلاً من ذلك:

"عندما حدث هذا الموقف شعرت بالضيق، وأريد أن أفكر في طريقة أفضل للتعامل معه."

الفرق كبير.

الأولى هجوم على الشخصية.

والثانية حديث عن موقف ومشاعر وطلب واضح.

لا تستخدم "دائمًا" و "أبدًا"

"أنت دائمًا تكذب."

"أنت أبدًا لا تفهم."

"أنت دائمًا تهملني."

هذه الكلمات تجعل الطرف الآخر يدافع عن نفسه بدل أن يسمع المشكلة.

تكلم عن الواقعة.

ماذا حدث؟

متى حدث؟

كيف أثر عليك؟

ماذا تريد أن يتغير؟

كلما كنت محددًا، أصبح الحوار أكثر فائدة.

لا تجعل الحوار محاكمة

العلاقة ليست قاعة محكمة.

إذا دخلت كل نقاش بهدف إثبات أن الطرف الآخر مخطئ، فقد تربح النقاش وتخسر العلاقة.

اسأل:

"ماذا تقصد؟"

"كيف رأيت الموضوع؟"

"ما الذي أزعجك؟"

"ماذا تريد مني؟"

أحياناً يتغير الخلاف بالكامل عندما يشعر الطرف الآخر أنك تحاول فهمه، لا هزيمته.

التواصل مع الأسرة

الأسرة تحتاج إلى احترام، لكنها لا تحتاج إلى أن تلغي شخصيتك.

احترم والديك.

احترم إخوتك.

احترم كبار السن.

لكن تعلم أيضاً أن تضع حدوداً عندما يكون التدخل مؤدياً.

ليس كل سر عائلي يجب أن يعرفه الجميع.

وليس كل قرار شخصي يجب أن يمر عبر عشرات الآراء.

لا تنقل كلام الناس

من أخطر العادات الاجتماعية أن تقول:

"فلان قال عنك..."

ثم تنقل كلاماً قد يشعل مشكلة.

ليس كل ما تسمعه يجب أن تنقله.

اسأل نفسك قبل نقل الكلام:

هل هو صحيح؟

هل هو ضروري؟

هل سيحل مشكلة؟

هل أستطيع تحمل نتيجة نقله؟

إذا كانت الإجابة لا، فالصمت أفضل.

لا تكشف أسرار بيتك

مشاكل الأسرة ليست مادة للترفيه.

لا تجعل كل خلاف عائلي منشورًا أو قصة في مجموعة أصدقاء.

لا تحك تفاصيل زواجك لكل شخص.

لا تعرض نقاط ضعف شريكك أمام الآخرين.

الخصوصية تحمي العلاقات.

وإذا كانت المشكلة خطيرة، مثل العنف أو التهديد أو الاستغلال، فطلب

المساعدة من شخص موثوق أو مختص ليس "فضحًا"، بل حماية.

لا تستخدم أسرار الآخرين ضدهم

إذا أخبرك شخص بسر عندما كان ضعيفًا، فلا تحول ذلك السر إلى سلاح في

الخلاف.

لا تقل:

"أنت أخبرتني أنك..."

فقط لإذلاله.

الثقة مسؤولية.

ماذا لا تقول للناس؟

لا تقل لشخص:

"أنت فقير لأنك فاشل."

لا تعرف كل ظروف حياته.

ولا تقل:

"أنت لن تنجح."

أنت لا تعرف المستقبل.

ولا تقل:

"أنت مثل أبيك."

خصوصاً إذا كنت تستخدم ذلك لإهانته.

ولا تقل:

"لماذا لم تتزوج بعد؟"

ولا:

"متى ستجيب؟"

ولا:

"راتبك كم؟"

ولا:

"كم لديك في البنك؟"

ولا:

"لماذا لم تشتري بيتاً؟"

ولا:

"زوجتك أفضل منك."

ولا:

"أطفالك أسوأ من أطفال فلان."

هذه الأسئلة والمقارنات قد تبدو عادية لبعض الناس، لكنها قد تكون مؤذية جدًا لآخرين.

لا تسأل عن الجروح

قد يكون شخص أمامك بلا عمل.

قد يكون مطلقًا.

قد يكون تأخر زواجه.

قد يكون لديه مشكلة صحية.

قد يكون يعيش أزمة مالية.

قد يكون فقد شخصًا عزيزًا.

لا تجعل فضولك أهم من مشاعره.

إذا أراد أن يتحدث، استمع.

أما التحقيق معه أمام الناس، فليس اهتمامًا.

لا تحقر عمل الآخرين

ليس كل شخص يستطيع أن يعمل في الوظيفة التي يريد.

عامل النظافة يعمل.

السائق يعمل.

العامل اليدوي يعمل.

الموظف يعمل.

الحرفي يعمل.

التاجر يعمل.

المهندس يعمل.

الطبيب يعمل.

قيمة الإنسان لا تختصر في المسمى الوظيفي.

لا تتحدث عن راتبك أمام الجميع

يمكن مناقشة المال في المكان المناسب مع الشخص المناسب.

لكن تحويل الراتب والثروة إلى وسيلة لإثبات القيمة قد يخلق حساسية وحسدًا واستغلالًا ومقارنة.

اجعل المال أداة، لا هوية.

لا تقل للناس كل خطئك

هناك فرق بين الاستشارة والإعلان.

إذا كان لديك مشروع، تحدث مع من يستطيع مساعدتك فعلاً.

إذا كان لديك هدف شخصي، ليس مطلوبًا أن تخبر كل شخص عنه.

أحيانًا كثرة الكلام عن الهدف تعطيك إحساسًا بأنك أنجزته قبل أن تنجزه.

اعمل أكثر مما تتحدث.

أخطاء الحب

من أخطاء الحب أن يعتقد الإنسان أن الحب وحده يكفي.

الحب مهم.

لكنه لا يحل وحده مشاكل المال.

ولا سوء الأخلاق.

ولا الإدمان.

ولا العنف.

ولا عدم المسؤولية.

ولا اختلاف القيم.

ولا انعدام الثقة.

يمكن لشخصين أن يحبا بعضهما، ومع ذلك يحتاجان إلى تعلم مهارات الحوار وحل المشكلات وإدارة المال والحدود.

لا تخلط الحب بالتعلق

قد تخاف من فقدان شخص لدرجة أنك تقبل منه كل شيء.

هذه ليست بالضرورة علامة على حب صحي.

الحب لا يعني فقدان الكرامة.

ولا يعني مراقبة الطرف الآخر طوال الوقت.

ولا يعني أن تصبح حياتك كلها حول شخص واحد.

العلاقة الصحية تحتاج إلى قرب، لكن تحتاج أيضًا إلى مساحة شخصية واحترام وثقة.

لا تختبر الحب بالألعاب

لا تعتمد تجاهل الشخص لترى هل سيبحث عنك.

لا تتثير غيرته عمدًا.

لا تهدده بالانفصال في كل خلاف.

لا تستخدم الصمت كعقوبة.

لا تخلق المشاكل للحصول على الاهتمام.

إذا أردت شيئاً، تحدث عنه.

لا تجعل المال اختباراً للحب

"إذا كنت تحبني اشتر لي."

"إذا كنت تحبني ادفع."

"إذا كنت تحبني أثبت ذلك بالمال."

هذه طريقة خطيرة لبناء العلاقة.

الإنسان ليس ماكينة صراف آلي.

وفي الوقت نفسه، المسؤولية المالية مهمة في العلاقات الجادة والزواج.

المشكلة ليست في الإنفاق على الشريك.

المشكلة في تحويل المال إلى مقياس وحيد للحب.

لا تختَر شريك حياتك بسبب كلام الناس

"تزوج لأن عمرك كبير."

"تزوج لأن الناس يتحدثون."

"كل أصدقائك تزوجوا."

"ماذا سيقول المجتمع؟"

هذه ليست أسباباً كافية للزواج.

الزواج قرار طويل الأثر.

يحتاج إلى وعي بالمسؤولية والتوافق والقيم والقدرة على التواصل وتحمل الالتزامات.

أخطاء الزواج

من الأخطاء الدخول في الزواج دون معرفة حقيقية بطبيعة المسؤولية.
الزواج ليس صورة جميلة فقط.
هناك مصاريف.

عمل.

مرض.

أطفال.

اختلاف.

أهل.

ضغط.

تعب.

قرارات.

وقد تمر أيام جميلة جدًا وأيام صعبة.

لذلك لا تدخل الزواج وكأنك تدخل مرحلة خالية من المشاكل.

ادخل وأنت مستعد لتعلم الشراكة.

لا تتزوج لتثبت أنك رجل أو امرأة

الزواج ليس شهادة رجولة.

ولا دليلاً على أنك أصبحت شخصاً مهماً.

ولا وسيلة لإسكات الناس.
ولا علاجًا سحريًا للوحدة.
ولا حلًا تلقائيًا لكل المشكلات النفسية.
ولا مشروعًا لإرضاء الأسرة.
تزوج عندما تكون مستعدًا قدر الإمكان لتحمل مسؤولية الشراكة.
لا تتزوج فقط بسبب الشهوة
الشهوة موجودة في الإنسان، ولا داعي لإنكارها.
لكن الزواج أكبر من الرغبة الجنسية.
بعد سنوات ستحتاج إلى الحوار.
وإدارة المال.
والتعامل مع المرض.
وتربية الأطفال.
والتعاون.
والصبر.
والاحترام.
فإذا كان أساس القرار الوحيد هو الشهوة، فقد لا يكون كافيًا لبناء حياة
مستقرة.
لا تنجب لإنقاذ الزواج
الطفل ليس علاجًا لخلافات الزوجين.
ولا وسيلة لإجبار أحدهما على البقاء.

ولا أداة لإصلاح علاقة منهارة.

الطفل يحتاج إلى أسرة مسؤولة قدر الإمكان، لا إلى أن يحمل مشاكل الكبار على كتفيه.

لا تستخدم الأطفال في الخلافات

لا تقل للطفل:

"أبوك لا يحبنا."

ولا:

"أمك هي سبب كل شيء."

ولا تجعله رسولاً بين الزوجين.

ولا تطلب منه اختيار طرف.

الطفل يحتاج إلى أن يبقى طفلاً، لا محامياً أو قاضياً أو جاسوساً بين والديه.

لا تهين شريكك أمام الناس

حتى عندما تختلف معه، لا تحوله إلى مادة للسخرية.

لا تكشف عيوبه أمام أصدقائك.

لا تحكي أسراره لأهلك لمجرد الانتقام.

ولا تنشر تفاصيل المشاكل الزوجية على مواقع التواصل.

إذا احتجت إلى نصيحة، اختر شخصاً حكيمًا وموثوقًا، أو مختصًا عند الحاجة.

لا تستخدم الطلاق كسلاح

لا تقل في كل مشكلة:

"سأطلقك."

ولا:

"سأتركك."

إذا كان قرار الانفصال جدياً، فهو يحتاج إلى تفكير هادئ ومسؤول.
أما استخدامه لتخويف الطرف الآخر في كل خلاف، فإنه يهدم الشعور
بالأمان.

الاعتذار قوة

هناك رجال ونساء يخافون من كلمة:

"آسف."

يعتقدون أن الاعتذار ضعف.

لكن الاعتذار الحقيقي يعني:

"أعرف أنني أخطأت، وأتحمل مسؤوليتي، وسأحاول ألا أكرر ذلك."

لا تعتذر ثم تفعل الشيء نفسه غداً.

التغيير جزء من الاعتذار.

لا تعتذر عن وجودك

هناك فرق بين الاعتذار عن الخطأ والاعتذار عن كونك إنساناً له احتياجات
وحدود.

ليس عليك أن تعتذر لأنك تحتاج إلى الراحة.

ولا لأنك رفضت شيئاً لا يناسبك باحترام.

ولا لأنك تريد وقتاً لنفسك.

ضع حدودك دون عدوان.

التواصل اليومي

في الحياة اليومية، اجعل كلامك واضحًا.

قل:

"أحتاج هذا."

"لا أستطيع اليوم."

"سأعود إليك غدًا."

"لم أفهم."

"هل يمكنك التوضيح؟"

"أنا آسف."

"شكرًا."

"لا أوافق، لكنني أحترم رأيك."

هذه الجمل البسيطة تمنع كثيرًا من سوء الفهم.

لا تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخر

إذا لم يرد شخص على رسالتك، لا تقل مباشرة:

"هو يكرهني."

إذا كان شخص صامتًا، لا تقل:

"هو يحتقرني."

إذا لم يوافقك أحد، لا تقل:

"هو يريد تدميري."

اسأل بدلًا من أن تخمن.

العقل يميل أحيانًا إلى ملء الفراغات بقصص لا نملك عليها دليلًا.

استمع قبل أن تجيب

بعض الناس لا يستمعون.

هم ينتظرون فقط حتى ينتهي الآخر من الكلام لكي يبدأوا كلامهم.

الاستماع الحقيقي يعني أن تحاول فهم ما يقوله الشخص قبل أن تحضر ردك.

وفي الأسرة والزواج، هذه المهارة مهمة جدًا.

أحيانًا الشخص لا يريد حلًا فوريًا.

يريد أولاً أن يشعر أنك فهمت ألمه.

لا تقدم نصيحة لم يطلبها أحد

ليس كل شخص يحتاج إلى محاضرة.

قد يقول لك صديق:

"أنا متعب."

فتبدأ بإعطائه عشرين نصيحة.

ربما كان يحتاج فقط إلى شخص يسمعه.

اسأل:

"هل تريد مني أن أسمعك أم تريد رأيي؟"

سؤال بسيط، لكنه يحترم احتياج الطرف الآخر.

لا تسخر من الضعف

الشخص الذي يثق بك ويخبرك بخوفه أو مشكلته لا يحتاج إلى أن تضحك عليه.

قد يكون قويًا في الخارج، لكنه يمر بوقت صعب.

عامل الناس بالرحمة التي تتمنى أن تجدها عندما تكون أنت الضعيف.

لا تدخل كل معركة

ليس كل شخص يستحق ردًا.

وليس كل تعليق يستحق تفسيرًا.

وليس كل استفزاز يحتاج إلى إثبات.

اسأل:

هل الرد سيحل شيئًا؟

إذا كان لا، تجاوز.

الصمت أحيانًا ليس خوفًا.

إنه اختيار.

الصبر مع الناس لا يعني قبول الظلم

اصبر على اختلاف الناس.

لكن لا تقبل العنف.

لا تقبل الإهانة المستمرة.

لا تقبل الاستغلال.

لا تقبل التهديد.

لا تقبل الاعتداء.

الصبر لا يعني أن تسمح لشخص بتدميرك.

يمكنك أن تكون هادئًا وحازمًا في الوقت نفسه.

العزيمة في الحياة

ستفشل.

قد تفقد عملاً.

قد تخسر مالاً.

قد تنتهي علاقة.

قد تتأخر في الزواج.

قد تتعثر في الدراسة.

قد تمر بأزمة أسرية.

لا تجعل التعثر يتحول إلى هوية.

قل:

"حدث هذا."

ثم:

"ماذا أفعل الآن؟"

هذا السؤال أقوى من البقاء في:

"لماذا أنا؟"

تعلم أن تبدأ من جديد

البدء من جديد ليس عيباً.

يمكن أن تبدأ مهارة جديدة.

وظيفة جديدة.

مشروعاً جديداً.

نمط حياة جديداً.

طريقة تفكير جديدة.

حتى بعد سنوات من الأخطاء.

قد لا تستطيع استرجاع الوقت.

لكن تستطيع أن تجعل ما تبقى أكثر وعيًا.

الخاتمة

الصبر يجعلك لا تستعجل.

العزيمة تجعلك لا تستسلم بسهولة.

والتواصل يجعلك لا تخسر الناس بسبب كلام يمكن تجنبه.

تعلم أن تصمت عندما يكون الكلام مؤذيًا.

وتكلم عندما يصبح الصمت ظلمًا.

اعتذر عندما تخطئ.

ضع حدودًا عندما تتجاوز حدودك.

استمع عندما يتحدث شخص يحتاج إلى الفهم.

ولا تستخدم أسرار الناس ضدهم.

لا تجعل الحب عذرًا للإهانة.

ولا تجعل الزواج وسيلة لإسكات المجتمع.

ولا تجعل المال مقياسًا وحيدًا للحب.

ولا تجعل الأطفال يحملون مشاكل الكبار.

ولا تجعل كل خلاف معركة.

ولا تجعل كل رأي حكمًا عليك.

وفي النهاية، تذكر أن الإنسان لا يعيش وحده.
أنت تحتاج إلى نفسك، لكنك تحتاج أيضًا إلى الناس.
ولذلك تعلم كيف تكون قويًا دون أن تكون قاسيًا.
وكيف تكون طيبًا دون أن تكون ساذجًا.
وكيف تحب دون أن تفقد نفسك.
وكيف تصبر دون أن تستسلم.
وكيف تصرّ دون أن تصبح عنيدًا.
وكيف تتكلم دون أن تجرح.
وكيف تصمت دون أن تهرب.
فالكلمة قد تبني بيتًا، وقد تهدمه.
والصبر قد يمنع قرارًا تندم عليه.
والعزيمة قد تعيدك إلى الطريق بعد سنوات من التعثر.
والتواصل الناضج قد يحول علاقة متعبة إلى علاقة أكثر فهمًا واحترامًا.
اصبر.
تعلم.
تكلم بوعي.
استمع.
احترم.
ضع حدودًا.
أحب بكرامة.

وتزوج بوعي.

ثم واصل بناء حياتك.

بدر شاشا

الفصل الحادي والعشرون

تعلم أن تقول: لا

كلمة صغيرة.

لكن كثيرًا من الناس لا يستطيعون قولها.

يقولون نعم حتى عندما يريدون قول لا.

يوافقون حتى عندما يكونون متعبين.

يساعدون حتى عندما لا يستطيعون.

يذهبون إلى أماكن لا يريدون الذهاب إليها.

يدخلون علاقات لا تناسبهم.

يشتررون أشياء لا يحتاجونها.

ويعيشون أحيانًا حياة اختارها الآخرون لهم.

ثم يسألون:

لماذا أنا متعب؟

لأنك قلت "نعم" لأشياء كثيرة، بينما كان داخلك يقول:

لا.

قول لا ليس قسوة

أن تقول:

"لا أستطيع."

"لا أريد."

"هذا لا يناسبني."

"ليس لدي وقت."

"لا أستطيع دفع هذا المبلغ."

"لا أريد الدخول في هذا الأمر."

لا يعني أنك شخص سيئ.

يمكن أن تقول لا باحترام.

القوة ليست في أن ترفض كل شيء.

القوة أن تعرف ما الذي تقبله وما الذي ترفضه.

لا تشرح نفسك للجميع

أحياناً تقول:

"لا أستطيع."

فيأتيك:

لماذا؟

ثم لماذا؟

ثم:

لكن الجميع يفعلون ذلك.

ثم:

ماذا سيقول الناس؟

ليس عليك أن تقدم ملفاً كاملاً لتبرير كل قرار شخصي.

يمكن أن تقول:

"هذا قراري، وأحترم رأيك."

وانتهى الأمر.

لا تقل نعم خوفاً من كلام الناس

"سيقولون عني بخيلاً."

"سيقولون عني متكبراً."

"سيقولون لماذا لم يذهب؟"

"ماذا سيقولون إذا لم أتزوج؟"

"ماذا سيقولون إذا غيرت عملي؟"

لو عشت من أجل كلام الناس، فلن تعرف أين تنتهي رغباتهم وتبدأ حياتك.

الناس يتحدثون اليوم عن شيء.

وغداً عن شيء آخر.

أما أنت، فأنت من سيعيش نتائج قراراتك.

لا تتبع الناس

ليس كل ما يفعله الناس مناسباً لك.

إذا اشترى صديق سيارة، لا يعني أنك تحتاج سيارة.

إذا تزوج شخص، لا يعني أنك مستعد للزواج.

إذا فتح شخص مشروعاً، لا يعني أن السوق يناسبك.

إذا سافر شخص، لا يعني أن السفر هو ما تحتاجه.

إذا أصبح شخص مشهورًا، لا يعني أن الشهرة هدفك.

التقليد ليس خطة.

لا تجعل المقارنة تفقدك

قد ترى شخصًا في الثلاثين يمتلك بيتًا.

وآخر لديه شركة.

وآخر متزوج.

وآخر يسافر باستمرار.

فتنظر إلى نفسك وتقول:

"أنا متأخر."

لكن هل تعرف كل ظروفهم؟

هل تعرف ديونهم؟

هل تعرف مشاكلهم؟

هل تعرف ما دفعوه؟

هل تعرف ماذا يحدث خلف الصورة؟

المقارنة من الخارج غالبًا تقارن حياتك الكاملة بلقطة من حياة شخص آخر.

وهذا غير عادل.

أنت ترى الواقع، لا الصورة

خصوصًا في مواقع التواصل الاجتماعي.

قد ترى شخصًا يضحك.

ولا ترى ساعات القلق.

قد ترى سيارة فاخرة.
ولا ترى الدين.
قد ترى سفرًا.
ولا ترى المشاكل.
قد ترى زواجًا مثاليًا.
ولا ترى الخلافات خلف الأبواب.
قد ترى النجاح.
ولا ترى سنوات الفشل.
لذلك لا تجعل الشاشة دليلًا على أن الجميع يعيشون أفضل منك.
لا تجعل مواقع التواصل بيتك
مواقع التواصل أدوات.
لكن الأداة يمكن أن تصبح مشكلة عندما تسيطر على وقتك وعقلك.
تفتح الهاتف في الصباح.
ثم في الظهر.
ثم أثناء الطعام.
ثم أثناء العمل.
ثم قبل النوم.
ثم تستغرب أن يومك انتهى.
لا تعطي هاتفك أفضل ساعاتك ثم تقول إنك لا تملك وقتًا لأهدافك.
لا تجعل الخوارزمية تختار لك حياتك

الخوارزمية تريد أن تبقي انتباهك.

قد تعرض لك ما يجعلك تغضب.

ثم ما يجعلك تضحك.

ثم ما يجعلك تقارن نفسك.

ثم إعلاناً يجعلك تريد الشراء.

ثم محتوى يجعلك تشعر أنك متأخر.

ثم محتوى آخر يثير خوفك.

إذا لم تنتبه، يصبح يومك سلسلة من ردود الفعل.

أنت لا تختار دائماً ما تشاهده.

المنصة تختار لك ما تعتقد أنه سيبيقيك أمام الشاشة.

لذلك تعلم أن تختار أنت.

لا تصدق كل شيء على الإنترنت

ليس كل شخص يتحدث أمام الكاميرا خبيراً.

وليس كل قصة حقيقية.

وليس كل نصيحة مناسبة لك.

وليس كل شخص غنياً كما يظهر.

ولا كل منتج ضرورياً.

ولا كل معلومة صحيحة.

تعلم التحقق.

اقرأ من مصادر موثوقة.

وقارن المعلومات.

ولا تبين قرارات كبيرة على فيديو مدته ثلاثون ثانية.

تعلم الصمت

ليس عليك الرد على كل تعليق.

ليس عليك تصحيح كل شخص.

ليس عليك الدفاع عن نفسك أمام كل انتقاد.

ليس عليك الدخول في نقاشات لا نهاية لها.

أحياناً يكون الصمت راحة.

وأحياناً يكون الصمت ذكاءً.

لكن الصمت لا يعني أن تسكت عن الظلم أو الخطر أو الاعتداء.

هناك مواقف تحتاج إلى كلام واضح وحازم.

لا تفكر أكثر مما تحتاج

التفكير مفيد.

التخطيط مفيد.

لكن التفكير الذي يدور حول المشكلة دون أن ينتج خطوة جديدة يمكن أن

يتحول إلى استنزاف.

تسأل:

ماذا لو؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو رفضني؟

ماذا لو ضاع المال؟

ماذا لو تغير المستقبل؟

ماذا لو قال الناس؟

ثم تمر الساعات.

ولا يحدث شيء.

اسأل بدلاً من ذلك:

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

ثم افعله.

فرق بين التفكير والتفكير الزائد

التفكير:

"لدي مقابلة غداً. سأجهز ملابسي، أراجع المعلومات، وأنام مبكراً."

التفكير الزائد:

"ماذا لو أخطأت؟ ماذا لو ضحكوا؟ ماذا لو لم يعجبهم؟ ماذا لو نسيت؟ ماذا لو

فشلت حياتي كلها بسبب هذه المقابلة؟"

الأول ينتج استعداداً.

الثاني ينتج خوفاً.

تعلم أن تحول التفكير إلى فعل.

عندما لا تستطيع تغيير شيء

هناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها.

رأي شخص آخر.

الماضي.

كل ما سيحدث في المستقبل.

الطقس.

قرارات بعض الناس.

بعض النتائج.

لا تجعل عقلك يحاول السيطرة على ما لا يملكه.

ركز على:

كلامك.

سلوكك.

اختياراتك.

عملك.

وقتك.

رد فعلك.

هذه هي المساحة التي تستطيع العمل فيها.

احمد الله

الشكر ليس إنكارًا للمشاكل.

يمكن أن تكون متعبًا وتحمد الله.

يمكن أن تكون فقيرًا وتسعى وتقول الحمد لله.

يمكن أن تمر بمشكلة وتبقى شاكرًا لما لديك.

الحمد لله لا يعني:

"ليس لدي مشاكل."

بل قد يعني:

"رغم ما ينقصني، أرى أيضًا ما أعطاني الله."

الصحة نعمة.

العائلة نعمة.

الأمن نعمة.

العقل نعمة.

القدرة على التعلم نعمة.

فرصة العمل نعمة.

وحتى القدرة على البدء من جديد نعمة.

الشكر لا يلغي الطموح

لا تقل:

"الحمد لله، إذن لا أحتاج إلى تحسين حياتي."

ولا تقل:

"إذا كنت طموحًا فأنا غير راضٍ."

يمكن أن تجمع بين الاثنين.

تشكر الله على ما لديك.

وتعمل لتحسين ما تستطيع.

القناعة ليست كسلًا.

والطموح ليس بالضرورة جشعًا.

المهم أن تعرف الفرق.

لا تنتظر اهتمام الناس

من أكثر الأشياء التي تتعب الإنسان:

"لماذا لم يسأل عني؟"

"لماذا لم يهنئني؟"

"لماذا لم يرد؟"

"لماذا لم يعجب بمنشوري؟"

"لماذا لم يقدرني؟"

الحقيقة البسيطة هي أن الناس لديهم حياتهم.

ليس كل شخص يفكر فيك طوال اليوم.

وهذا ليس إهانة لك.

إنه طبيعي.

أنت أيضًا لا تفكر في كل شخص تعرفه طوال الوقت.

لذلك لا تجعل اهتمام الآخرين بك مقياسًا لقيمتك.

قيمتك ليست بعدد المتابعين

قد يتابعك مليون شخص ولا يعرفونك حقًا.

وقد يحبك شخص واحد ويعرفك بصدق.

عدد الإعجابات ليس مقياسًا للقيمة الإنسانية.

ولا عدد المشاهدات.

ولا عدد التعليقات.

ولا عدد الصور.

لا تجعل الأرقام على الشاشة تحدد احترامك لنفسك.

لا تعش لتثبت شيئاً

لا تشتتر سيارة لأنك تريد أن تثبت أنك أفضل من شخص.

لا تتزوج لإثبات أنك مرغوب.

لا تنشر كل نجاح لإثبات أنك ناجح.

لا تدخل في منافسة لم يطلبها منك أحد.

لا تجعل حياتك مشروعاً لإثبات شيء للآخرين.

اعمل لأنك تريد أن تبني نفسك.

الناس ستتكلم في كل الأحوال

إذا بقيت أعزباً، سيتحدثون.

إذا تزوجت، سيتحدثون.

إذا أنجبت، سيتحدثون.

إذا لم تنجب، سيتحدثون.

إذا عملت، سيتحدثون.

إذا غيرت عملك، سيتحدثون.

إذا نجحت، سيتحدثون.

إذا فشلت، سيتحدثون.

إذن لا تجعل كلامهم هو المقود.

اسمع النصيحة المفيدة.

واترك الضوضاء.

لا تجعل حياتك تقليدًا

اسأل نفسك:

ما الذي أريده فعلاً؟

ما الذي أحججه؟

ما الذي يناسب ظروفِي؟

ما القيم التي أريد أن أعيش بها؟

ما الحياة التي أستطيع تحمل تكلفتها؟

ثم ابنِ طريقك.

قد يكون طريقك أبطأ من الآخرين.

لا مشكلة.

المهم أن يكون طريقًا تستطيع الاستمرار فيه.

لا تتحدث عن كل شيء

هناك أشياء تخصك.

راتبك.

مشاكلك الزوجية.

خطبك المالية.

خلافاتك العائلية.

أسرارك.

مخاوفك.

أهدافك.

ليس مطلوباً أن يعرفها الجميع.

الخصوصية تمنح الإنسان مساحة هادئة يفكر فيها دون جمهور.

لا تجعل هاتفك يعرف عنك أكثر مما تعرفه عن نفسك

إذا كنت تقضي ساعات في مشاهدة محتوى معين ، اسأل نفسك:

لماذا أحبه؟

لماذا أعود إليه؟

ماذا يفعل بمزاجي؟

ماذا يفعل بوقتي؟

هل أخرج منه أفضل أم أسوأ؟

قد تكتشف أن بعض المحتوى لا يعطيك شيئاً، لكنه يأخذ منك الانتباه.

اختر ما يدخل إلى عقلك

كما تختار الطعام الذي يدخل جسدك، انتبه إلى الأفكار التي تدخل عقلك.

إذا قضيت يومك في:

مقارنة.

غضب.

إشاعات.

مشاهدة حياة الآخرين.

أخبار مزعجة بلا توقف.

محتوى يثير الشهوة أو الطمع أو الكراهية.

فلا تستغرب إذا أصبح عقلك ممتلئاً بالتوتر.
ليس كل ما يظهر أمامك يستحق وقتك.
اجعل الواقع أهم من الشاشة
تحدث مع عائلتك.
امش.
اعمل.
تعلم.
اقرأ.
مارس الرياضة.
اجلس مع صديق حقيقي.
ساعد شخصاً.
تعلم مهارة.
صل.
اقرأ القرآن.
نم.
عش.
الحياة تحدث خارج الشاشة.
لا تحاول أن تكون محبوباً من الجميع
هذا مستحيل.
هناك شخص سيحبك.

وشخص لن يحبك.

شخص سيفهمك.

وشخص سيسيء فهمك.

شخص سيحترمك.

وشخص سينتقدك.

إذا جعلت هدفك أن يرضى الجميع عنك، ستخسر نفسك في الطريق.

كن محترمًا، عادلاً، واضحًا.

لكن لا تجعل رضا الجميع شرطًا لسلامك الداخلي.

تعلم أن تقول لا للعادات التي تدمرك

لا للديون غير الضرورية.

لا للقمار والمراهنات.

لا للمخدرات.

لا للتدخين.

لا للإفراط في الخمر.

لا للعلاقات المؤذية.

لا لإضاعة كل وقتك.

لا للتبذير.

لا للنميمة.

لا للعيش من أجل المظاهر.

لا لمقارنة حياتك بحياة الآخرين.

كل "لا" صحيّة قد تكون حماية لـ "نعم" أكبر.

قل نعم لما يبينك

نعم للتعلم.

نعم للعمل.

نعم للصحة.

نعم للأسرة.

نعم للعلاقة المحترمة.

نعم للصدق.

نعم للادخار.

نعم للصبر.

نعم للتطوير.

نعم للراحة.

نعم للقرآن والعبادة لمن يؤمن بها.

نعم للبداء من جديد.

عندما تصبح الحياة هادئة

قد تكتشف أن الراحة ليست في امتلاك كل شيء.

الراحة قد تكون في عدم مطاردة كل شيء.

أن لا تحتاج إلى إثبات نفسك في كل مجلس.

أن لا تحتاج إلى الرد على كل شخص.

أن لا تحتاج إلى شراء كل شيء.

أن لا تحتاج إلى معرفة كل أخبار الناس.

أن لا تحتاج إلى أن تكون مشهوراً.

أن لا تحتاج إلى أن يعرف الجميع حياتك.

أن تعرف ماذا تريد، وماذا لا تريد.

الخاتمة

تعلم أن تقول:

لا.

عندما يكون الشيء ضد قيمك.

وقل:

لا أعرف.

عندما لا تعرف.

وقل:

أخطأت.

عندما تخطئ.

وقل:

لا أستطيع الآن.

عندما تكون قدرتك محدودة.

وقل:

شكراً.

عندما يقدم لك أحد خيراً.

وقل:

الحمد لله.

عندما تتذكر نعم الله عليك.

ولا تقل كل شيء لكل شخص.

ولا تدخل كل معركة.

ولا تطارد كل شخص.

ولا تقلد كل شخص.

ولا تقارن حياتك بكل شخص.

ولا تجعل مواقع التواصل مرآتك الوحيدة.

ولا تجعل الإعجاب مقياساً لقيمتك.

ولا تجعل كلام الناس هو القانون الذي تعيش به.

أنت تعيش حياتك في الواقع، لا في شاشة الهاتف.

الناس قد يرون صورة منك.

أما أنت فتعيش التفاصيل كلها.

فابنِ التفاصيل.

نم جيداً.

اعمل.

تعلم.

صلّ.

اقرأ.

تحرك.

اجلس مع من تحب.

احترم عائلتك.

احفظ أسرارك.

احفظ مالك.

احفظ وقتك.

واحم عقلك من الضوضاء.

وإذا وجدت نفسك تفكر كثيرًا في شيء لا تستطيع تغييره، توقف واسأل:

ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

إذا كان هناك شيء تستطيع فعله، فافعله.

وإذا لم يكن هناك شيء تستطيع فعله الآن، فاترك الأمر مؤقتًا، وارجع إلى حياتك.

احمد الله على ما لديك.

واسع لما ينقصك.

ولا تجعل السعي يتحول إلى جشع.

ولا تجعل القناعة تتحول إلى استسلام.

عش الواقع.

اختر طريقك.

قل لا عندما تحتاج إلى لا.

اصمت عندما يكون الصمت حكمة.

تكلم عندما يكون الكلام مسؤولية.

ولا تسمح للناس أو الخوارزميات أن تعيش حياتك بدلاً منك.

بدر شاشا

الفصل الثاني والعشرون

الاحتقار لا يبدأ دائماً من الآخرين

أحياناً يعيش الإنسان سنوات وهو يحمل داخله شعوراً بأنه أقل من غيره.

أقل مالاً.

أقل جمالاً.

أقل تعليماً.

أقل نجاحاً.

أقل مكانة.

أقل حظاً.

ثم يبدأ في تفسير كل كلمة على أنها إهانة.

ينظر إليه شخص فيقول:

"إنه يحتقرني."

يتحدث شخص مع غيره فيقول:

"إنهم يتحدثون عني."

ينجح شخص فيقول:

"إنهم أفضل مني."

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس لأن كل الناس طيبون، وليس لأن الاحتقار غير موجود، بل لأن الإنسان قد يصبح شديد الحساسية تجاه نظرة الآخرين حتى تتحول حياته كلها إلى محاولة لإثبات قيمته.

لا تجعل نقصك عقدة

قد تكون فقيرًا.

قد تكون بلا عمل.

قد تكون لم تكمل دراستك.

قد تكون أخطأت كثيرًا.

قد تكون متأخرًا في بعض جوانب حياتك.

هذا واقع يمكن التعامل معه.

لكن هناك فرق بين:

"لدي نقص في شيء."

وبين:

"أنا إنسان ناقص."

الأولى حقيقة قابلة للتغيير.

الثانية حكم قاسٍ على الذات.

لا تجعل وضعًا مؤقتًا يتحول إلى هوية.

لا تخجل من البداية

إذا كنت تبدأ من الصفر، فلا تخجل.

كثير من الأشياء الكبيرة تبدأ صغيرة.

تعلم لغة من كلمة.

تعلم مهنة من درس.

اجمع المال تدريجيًا.

ابن الخبرة مع الوقت.

ابدأ بعمل بسيط إذا كان حلالًا ومحترمًا.

العمل الصغير ليس عيبًا.

العيب أن تترك حياتك متوقفة فقط لأنك تخاف من أن يراك الناس في بداية الطريق.

لا تحاول الانتقام من الاحتقار

إذا أهانك شخص، قد تشعر برغبة في جعله يندم.

لكن تحويل حياتك كلها إلى مشروع انتقام يجعلك أسيرًا له.

قد يصبح كل نجاح عندك رسالة إليه.

كل شراء رسالة إليه.

كل منشور رسالة إليه.

كل علاقة رسالة إليه.

وهكذا يعيش في رأسك حتى عندما لا يكون موجودًا.

ابن حياتك لنفسك، لا للانتقام من شخص.

قيمتك لا يحددها شخص واحد

إذا قال شخص:

"أنت فاشل."

فهذا رأيه أو حكمه في موقف معين، وليس تقريرًا علميًا عن قيمتك.

إذا قال شخص:

"لن تنجح."

فهو لا يعرف المستقبل.

إذا سخر شخص من عملك، فلا يعني أن العمل بلا قيمة.

تعلم أن تفصل بين رأي الإنسان وبين الحقيقة.

لا تفسر كل شيء ضدك

شخص لم يرد على رسالتك.

ربما مشغول.

شخص لم يبتسم لك.

ربما متعب.

شخص اختلف معك.

ربما لديه رأي مختلف.

شخص لم يدعوك.

ربما هناك سبب لا تعرفه.

لا تجعل عقلك يملأ كل فراغ بأسوأ تفسير ممكن.

اسأل عندما يكون السؤال مناسباً.

ولا تبين صراعاً كاملاً على افتراض.

كثرة الكلام تفتح أبواباً كثيرة

كلما تكلمت أكثر، زادت احتمالية أن تقول شيئاً لا تحتاج إلى قوله.

قد تكشف سرّاً.

قد تسيء إلى شخص.

قد تفشي معلومات مالية.

قد تحكي مشكلة عائلية.

قد تعد بشيء لا تستطيع فعله.

وقد تقول كلامًا وأنت غاضب ثم تندم.

لذلك لا تجعل الكلام هدفًا بحد ذاته.

تكلم عندما يكون للكلام فائدة.

ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله

قد تعرف سرًا.

لا تقله.

قد تعرف نقطة ضعف شخص.

لا تستخدمها.

قد تسمع مشكلة عائلية.

لا تنشرها.

قد تعرف شيئًا عن زواج شخص.

لا تحوله إلى قصة في مجلس.

المعلومة ليست ملكك فقط لأنك سمعتها.

النميمة

نقل الكلام بين الناس يمكن أن يشعل الخلافات.

"فلان قال عنك كذا."

"زوجتك قالت كذا."

"أخوك يتحدث عنك."

"زميلك لا يحبك."

قبل أن تنقل الكلام، فكر في النتيجة.

هل سيصلح شيئاً؟

أم سيزيد النار؟

إذا لم تكن هناك ضرورة، فالسكوت أفضل.

لا تجعل نفسك محطة للأخبار

هناك أشخاص يعرفون كل شيء عن الجميع.

من تزوج.

من طلق.

من خسر.

من ربح.

من راتبه كبير.

من لديه مشكلة.

من تشاجر مع من.

لكن عندما تنظر إلى حياتهم، لا تجد وقتاً لأنفسهم.

لا تجعل معرفة أخبار الناس إنجازاً.

اجعل بناء حياتك إنجازاً.

لا تغضب بسرعة

الغضب شعور إنساني.

ليس المطلوب أن تمنع الغضب تمامًا.

المطلوب ألا تجعل الغضب يقود سلوكك.

يمكن أن تغضب دون أن تشتم.

يمكن أن تغضب دون أن تضرب.

يمكن أن تغضب دون أن تهدد.

يمكن أن تغضب دون أن تنشر أسرار الشخص.

يمكن أن تغضب ثم تؤجل القرار.

وهذه قوة.

عندما تشعر أن الغضب يرتفع

توقف.

لا تكمل الرسالة.

لا تدخل في مواجهة مباشرة إذا كنت في حالة انفعال شديد.

ابتعد قليلًا.

تنفس.

اشرب ماءً.

غير المكان إذا كان ذلك آمنًا.

أعط نفسك وقتًا حتى يهدأ الانفعال.

ثم عد إلى الموضوع.

هذه ليست وصفة سحرية، لكنها طريقة بسيطة لتقليل احتمال أن يتحول الانفعال إلى تصرف تندم عليه.

لا تناقش شخصاً يريد الشجار

ليس كل نقاش حواراً.

هناك شخص يريد أن يفهم.

وهناك شخص يريد أن ينتصر.

وهناك شخص يريد استفزازك.

إذا اكتشفت أن الطرف الآخر لا يبحث عن حل، لا تمنحه كل طاقتك.

قل:

"لن نصل إلى شيء بهذه الطريقة. سنتحدث لاحقاً."

ثم ابتعد إذا كان الابتعاد ممكناً وآمناً.

لا تدخل كل صراع

يمكنك أن تنتصر في عشرات الصراعات وتخسر راحتك.

لذلك اسأل قبل الدخول:

هل الموضوع مهم؟

هل يستحق وقتي؟

هل أستطيع تغييره؟

هل الرد سيحل المشكلة؟

هل الشخص مستعد للحوار؟

إذا كانت الإجابات كلها سلبية، فالانسحاب قد يكون أكثر حكمة.

لكن لا تخط بين تجنب الصراع والضعف

هناك أوقات يجب أن تتكلم فيها.

إذا تعرضت لظلم، يمكنك الاعتراض باحترام.

إذا تعرضت لتهديد، اطلب المساعدة.

إذا كان هناك عنف، الأولوية للسلامة.

إذا كان في العمل تجاوز خطير، استخدم القنوات المناسبة.

الهدوء لا يعني أن تسمح للآخرين بفعل أي شيء بك.

يمكن أن تكون هادئًا وحازمًا في الوقت نفسه.

لا ترفع صوتك لتثبت قوتك

الصوت المرتفع ليس دليلًا على الحق.

والشتائم ليست حججًا.

والتهديد ليس قوة.

والعنف ليس انتصارًا.

الشخص القوي يستطيع أن يقول:

"أنا لا أوافق."

"هذا غير مقبول بالنسبة لي."

"توقف."

"سأتعامل مع الموضوع بالطريقة الرسمية."

ثم يفعل ما قاله دون استعراض.

لا ترد على الإهانة بإهانة

إذا شتمك شخص وشتمته، أصبح الخلاف أكبر.
إذا أهانك وأهنته، قد تتحول المسألة إلى منافسة في الإهانة.
ليس عليك أن تربح هذه المسابقة.
يمكنك أن تنهي الحديث.
يمكنك أن تضع حدًا.
يمكنك أن تبتعد.
ويمكنك أن تستخدم الطرق الرسمية إذا كان الأمر يتجاوز الكلام.
لا تنتقم بالكلام
عندما تعرف أسرار شخص، قد تكون قادرًا على إيذائه.
لكن القدرة على الإيذاء ليست سببًا للإيذاء.
احتفظ بكرامتك.
لا تحول ضعف الآخر إلى سلاح.
لا تستخدم وسائل التواصل كساحة معركة
لا تنشر منشورًا مبطنًا لتهاجم شخصًا.
لا تكتب:
"بعض الناس..."
وأنت تعرف أن الجميع يعرف من تقصد.
لا تفضح الخلافات أمام الناس.
ولا تجعل جمهور الإنترنت قاضيًا في مشاكلك الشخصية.

الخلاف الشخصي يُحل، قدر الإمكان، بين الأشخاص المعنيين أو عبر القنوات المناسبة.

عقدة إثبات الذات

بعض الناس يشتركون الأشياء لأنهم يشعرون بالنقص.
يصورون كل شيء.

يتحدثون عن المال باستمرار.

يذكرون إنجازاتهم في كل مجلس.

ينظرون إلى الآخرين من الأعلى.

لكن الحاجة المستمرة لإثبات أنك مهم قد تكون علامة على أنك لم تشعر بعد بالأمان الداخلي.

لا تحتاج إلى إعلان قيمتك كل يوم.

دع سلوكك يتحدث.

لا تقارن نقصك بكمال الآخرين

قد ترى شخصًا أفضل منك في شيء.

طبيعي.

هناك من سيكون أغنى منك.

وأعلم منك في مجال.

وأكثر خبرة منك.

وأكثر نجاحًا منك في مرحلة معينة.

وهناك أشياء ستكون أنت أفضل فيها.

الحياة ليست مسابقة واحدة لها خط نهاية واحد.

تعلم من الآخرين بدل أن تجعل وجودهم إهانة لك.

لا تجعل الفقر إهانة

الفقر وضع اقتصادي.

وليس حكمًا أخلاقيًا على الإنسان.

قد يكون الإنسان فقيرًا لكنه أمين.

وقد يكون غنيًا لكنه سيئ الأخلاق.

وقد يكون شخص فقيرًا اليوم ثم تتحسن ظروفه.

لا تجعل دخلك يحدد احترامك لنفسك.

لكن في الوقت نفسه، إذا كنت تعاني ماليًا، اعمل على تحسين وضعك بما تستطيع.

الكرامة لا تعني الاستسلام.

لا تجعل الناس يعرفون كل نقاط ضعفك

ليس المقصود أن تعيش خائفًا.

المقصود أن تكون حكيماً في اختيار من تثق به.

بعض الأشخاص يحفظون سرّك.

وبعضهم يستخدمه في أول خلاف.

لذلك الثقة تُبنى مع الوقت.

اختر دائرة صغيرة من الأشخاص الموثوقين

ليس المطلوب أن يكون لديك عشرات الأصدقاء.

قد يكفيك عدد قليل من الأشخاص الذين تستطيع أن تتحدث معهم دون خوف من الاستغلال.

العلاقة الجيدة لا تقاس بعدد الأشخاص.

بل بجودة العلاقة.

لا تجعل نفسك مركز كل شيء

قد تعتقد أن الناس يراقبونك.

لكن معظم الناس مشغولون بحياتهم.

يفكرون في مشاكلهم.

في أموالهم.

في عملهم.

في أسرهم.

في مستقبلهم.

قد يلاحظونك لدقائق، ثم يعودون إلى حياتهم.

لذلك لا تخف من كل خطوة بسبب:

"ماذا سيقول الناس؟"

الخطأ ليس نهاية العالم

قد تقول كلمة خاطئة.

قد تتصرف بطريقة سيئة.

قد تفشل في موقف اجتماعي.

إذا لم يكن هناك ضرر خطير، تعلم واعتذر عندما يلزم.

لا تجعل خطأ واحداً يتحول إلى سنوات من جلد الذات.

تعلم ضبط اللسان

قبل أن تقول شيئاً، اسأل:

هل هو صحيح؟

هل هو ضروري؟

هل الوقت مناسب؟

هل الشخص المناسب أمامي؟

هل يمكن أن يؤدي شخصاً بلا فائدة؟

إذا كان الكلام لن يضيف شيئاً، فقد يكون الصمت أفضل.

لا تتكلم عندما يكون الصمت أكثر حكمة

ليس كل حقيقة يجب قولها بالطريقة نفسها.

حتى الحقيقة تحتاج إلى حكمة.

يمكن أن تقول لشخص إنه أخطأ دون أن تحطمه.

يمكن أن تنصحه دون أن تهينه.

يمكن أن ترفض دون أن تجرحه.

يمكن أن تختلف دون أن تحتقر.

القوة أن تتحكم في رد فعلك

لا تستطيع التحكم في كل شخص.

لا تستطيع منع الناس من الكلام.

لا تستطيع منع شخص من سوء فهمك.

لا تستطيع إجبار الجميع على احترامك.

لكن تستطيع أن تتحكم في بعض ردود أفعالك.

وهذه مساحة كبيرة من القوة.
لا تحمل كل كلمة معك إلى البيت
قد يقول لك مدير كلمة أز عجتك.
لا تأخذها وتصب غضبك على الأسرة.
قد يحدث خلاف مع صديق.
لا تجعل الأطفال يدفعون ثمنه.
قد يز عجتك شخص في الشارع.
لا تجعل يومك كله يتغير.
تعلم أن تترك بعض الأشياء في مكانها.
تعلم فن التجاوز
ليس كل شيء يحتاج إلى ذاكرة طويلة.
هناك أشياء تحتاج إلى حل.
وأشياء تحتاج إلى اعتذار.
وأشياء تحتاج إلى حدود.
وأشياء تحتاج إلى نسيان.
إذا حملت كل إهانة وكل تعليق وكل خلاف لسنوات ، ستصبح نفسك مستودعاً
للغضب.
لا تعطي الماضي إيجاراً دائماً داخل عقلك.
متى تحتاج إلى مواجهة؟
واجه عندما تكون المواجهة ضرورية.

واجه المشكلة، لا الشخص.

قل:

"هذا السلوك غير مقبول."

بدل:

"أنت إنسان سيئ."

قل:

"هذا التصرف سبب لي مشكلة."

بدل:

"أنت دائماً تخرب كل شيء."

كلما ركزت على السلوك والموقف، قل احتمال تحول الحوار إلى حرب شخصية.

لا تدخل في صراعات لإثبات الرجولة

الرجولة ليست أن تدخل كل شجار.

وليست أن تخيف الآخرين.

وليست أن تنتصر بالصوت العالي.

الإنسان الناضج يعرف أن لديه أشياء أهم من إضاعة حياته في إثبات أنه الأقوى.

لا تدخل في صراعات لإثبات أنك على حق

قد تكون على حق.

لكن ليس كل حق يحتاج إلى معركة.

أحياناً تقول رأيك مرة.

ثم تترك الشخص يختار.

إذا لم يكن هناك ضرر عليك أو على غيرك، دع الاختلاف يبقى اختلافًا.

السلام النفسي يحتاج إلى حدود

السلام ليس أن ترضي الجميع.

السلام هو أن تعرف أين تنتهي مسؤوليتك.

ليس عليك إصلاح كل شخص.

ليس عليك حل كل مشكلة.

ليس عليك الرد على كل شخص.

ليس عليك حمل مشاكل العالم.

ساعد عندما تستطيع.

لكن لا تجعل نفسك مسؤولاً عن كل شيء.

الخاتمة

لا تجعل الاحتقار الذي تعرضت له يتحول إلى احتقار لنفسك.

ولا تجعل عقدة النقص تدفعك إلى استعراض مستمر.

ولا تجعل كلام الناس يعيش داخل رأسك أكثر مما ينبغي.

لا تنقل كل ما تسمع.

لا تكشف كل ما تعرف.

لا تستخدم أسرار الناس ضدهم.

لا تجعل النسيمة عادة.

لا تجعل الغضب يتحدث بدلاً منك.

لا تدخل كل صراع.

ولا تجعل الابتعاد عن الصراع يعني قبول الظلم.

كن هادئًا، لكن حازمًا.

كن طيبًا، لكن ليس ساذجًا.

كن قويًا، لكن ليس مؤذيًا.

تكلم عندما يكون الكلام ضروريًا.

واسكت عندما يكون الصمت حكمة.

وإذا أهانك شخص، لا تجعل إهانته تصبح تعريفًا لنفسك.

إذا قال لك:

"أنت ضعيف."

قل في داخلك:

"ربما لدي نقاط ضعف، وسأعمل عليها."

إذا قال:

"أنت لن تتجح."

قل:

"المستقبل لم يكتب بعد."

إذا قال:

"أنت أقل من غيرك."

قل:

"أنا لا أحتاج أن أكون نسخة من أحد."

ثم عد إلى حياتك.

اعمل.

تعلم.

طور نفسك.

احفظ لسانك.

احفظ مالك.

احفظ وقتك.

احفظ كرامتك.

ولا تجعل كل كلمة تسمعها تتحول إلى معركة.

ليس كل استفزاز يستحق جواباً.

ليس كل اختلاف يستحق صراعاً.

ليس كل كلام يستحق أن تنقله.

وليس كل شخص يستحق أن تمنحه مكاناً في رأسك.

وأحياناً تكون أقوى جملة تستطيع قولها:

"لن أدخل في هذا."

ثم تمضي.

بدر شاشا

الفصل الثالث والعشرون

السجن ليس قوة

هناك من يتحدث عن السجن وكأنه بطولة.

وكان دخول السجن دليل على الشجاعة.

وكان كثرة المشاكل دليل على أن الإنسان قوي.

وكان الشخص الذي يدخل في الشجارات ويخالف القانون هو رجل لا يخاف.

هذه صورة خطيرة.

السجن ليس وسامًا.

والمشاكل ليست إنجازًا.

والاعتداء ليس قوة.

ومخالفة القانون ليست رجولة.

القوة الحقيقية أن تستطيع أن تبني حياتك دون أن تجعل غضبك أو أصدقاءك
أو لحظة طيش تدفعك إلى مكان قد تخسر فيه سنوات من عمرك.

لا تجعل الجريمة اختبارًا للصداقة

قد يقول لك شخص:

"إذا كنت صديقي، افعلها معي."

"إذا كنت رجلاً، لا تخف."

"لا تكن جبانًا."

"الجميع يفعل ذلك."

هذه ليست صداقة.

الصديق الذي يضغط عليك لتفعل شيئاً قد يدمر مستقبلك لا يختبر وفاءك.

إنه يختبر قدرتك على قول:

لا.

إذا كان شخص يحبك فعلاً، فلن يحتاج إلى تدمير حياتك حتى تثبت له أنك صديقه.

كثير من المشاكل تبدأ من كلمة: "تعال معنا"

قد تكون جالساً في مكان عادي.

ثم يأتي شخص:

"تعال معنا."

لا تعرف إلى أين.

ولا تعرف ماذا سيحدث.

تذهب.

ثم تجد نفسك وسط مشكلة لم تكن جزءاً منها.

لهذا لا تتبع الناس بلا تفكير.

اسأل:

إلى أين؟

لماذا؟

من الموجود؟

ما الذي سيحدث؟

هل هناك خطر؟

هل أستطيع المغادرة؟

إذا لم تكن الأمور واضحة، لا تذهب.

لا تثق بسرعة

الثقة ليست زراً تضغط عليه.

الثقة تُبنى.

راقب الشخص مع الوقت.

كيف يتعامل مع أسرارهِ؟

كيف يتعامل مع أسرار الآخرين؟

هل يكذب؟

هل يستغل الناس؟

هل يحترم القانون؟

هل يحترم الحدود؟

هل يحترم كلمة "لا"؟

هل يختفي عندما تحدث مشكلة؟

هل يدفع الآخرين إلى المخاطرة بينما يحمي نفسه؟

هذه الأسئلة تكشف الكثير.

الشخص الذي يطلب منك المخاطرة بينما هو بعيد عن الخطر

انتبه منه.

قد يقول:

"أنت افعل، وأنا معك."

لكن عندما تبدأ المشكلة، قد يكون أول شخص يختفي.

وقد تكون أنت من يتحمل النتائج.

لا تدخل في شيء لأن شخصاً آخر قال لك إنه سيتحمل المسؤولية.

كل شخص مسؤول عن أفعاله.

لا تحمل حقيبة لا تعرف ما بداخلها

لا تقبل حمل أشياء لشخص آخر إذا كنت لا تعرف محتواها أو مصدرها أو الغرض منها.

لا تسمح لشخص باستخدام سيارتك أو هاتفك أو حساباتك بطريقة قد تعرضك لمشاكل.

لا توقع على أوراق لا تفهمها.

لا تستخدم حسابك البنكي أو هويتك لمصلحة شخص آخر دون فهم قانوني واضح.

الثقة لا تعني أن تلغي عقلك.

لا تكن ساذجاً باسم الطيبة

الطيبة شيء.

والسذاجة شيء آخر.

يمكن أن تكون محترماً دون أن تعطي ثقتك للجميع.

يمكن أن تساعد شخصاً دون أن تدخل معه في كل أعماله.

يمكن أن تحب أصدقاءك دون أن تتبعهم في كل قرار.

يمكن أن تكون وفيّاً دون أن تصبح شريكاً في الخطأ.

الصديق الحقيقي لا يريد أن يراك في السجن

الصديق الحقيقي قد يقول لك:

"لا تفعل."

قد يوقفك.

قد يخالفك.

قد يرفض أن يشاركك في الخطأ.

قد يترك المكان إذا بدأ الخطر.

قد ينصحك حتى لو غضبت منه.

لا تقيس الصداقة بمن يقول لك "نعم" دائماً.

أحياناً أفضل صديق هو من يقول لك:

"لا، هذا سيؤذيك."

لا تجعل الحي مدرسة لكل شيء

قد يتعلم الإنسان من محيطه بعض العادات.

إذا كان كل من حوله يتحدث عن العنف، فقد يصبح العنف طبيعياً في نظره.

إذا كان الجميع يتفاخر بالمشاكل، قد يبدأ بتقليدهم.

إذا كان الجميع يعتبر المخاطرة بطولة، فقد ينسى أن لديه مستقبلاً.

لكن المكان الذي نشأت فيه لا يفرض عليك أن تكرر كل ما رأيته.

يمكنك أن تتعلم من البيئة.

ويمكنك أيضاً أن تختار طريقاً مختلفاً عنها.

لا تدخل في شجار من أجل صديق

قد يقول لك:

"تعال، هناك مشكلة."

ثم تذهب.

لماذا؟

لأنك تريد أن تثبت الوفاء.

لكن ماذا لو تحول الشجار إلى إصابة خطيرة؟

ماذا لو تدخلت الشرطة؟

ماذا لو كان هناك سلاح؟

ماذا لو حدثت عواقب قانونية؟

هل يستحق ذلك؟

الصداقة لا تعني أن تدخل في كل معركة.

إذا كان صديقك في خطر حقيقي، اطلب المساعدة المناسبة بدل أن تزيد
الخطر.

الغضب قد يأخذ دقائق، والنتيجة قد تستمر سنوات

قد تكون غاضبًا لمدة عشر دقائق.

لكن قرارًا واحدًا في تلك العشر دقائق قد يغير حياتك.

ضربة.

تهديد.

تخريب.

قيادة خطيرة.

حمل سلاح.

الدخول في مواجهة.

ثم يأتي السؤال:

"لماذا فعلت ذلك؟"

لذلك عندما يصل الغضب إلى مستوى خطير، أهم قرار قد تتخذه هو الابتعاد.

لا تحمل السلاح لإثبات القوة

القوة ليست في حمل شيء يمكن أن يحول خلافًا صغيرًا إلى مأساة.

إذا كنت تتوقع مشكلة، غادر المكان.

اطلب المساعدة.

تواصل مع الجهات المختصة عند وجود خطر.

حماية نفسك والآخرين أهم من إثبات الشجاعة أمام مجموعة من الناس.

لا تدخل عالم المخدرات

قد يبدأ الأمر:

"جرب فقط."

ثم:

"لا تقلق."

ثم يصبح الأمر عادة.

وقد تدخل معه علاقات وأموال ومشاكل أخرى.

إذا عرض عليك شخص مادة مجهولة أو غير قانونية، فالجواب البسيط

يكفي:

لا.

ولا تحتاج إلى أن تبرر نفسك.

لا تدخل القمار والمراهنات مع الأصدقاء

قد تبدأ كمزحة.

ثم يصبح المال أكبر.

ثم تبدأ محاولة تعويض الخسارة.

ثم تدخل الديون.

ثم يبدأ الكذب على الأسرة.

الصديق الذي يدفعك إلى هذا الطريق لا يقدم لك فرصة نجاح.

إنه يعرض عليك مخاطرة قد تخسر فيها أكثر مما تتوقع.

لا تكن صندوق أسرار لشخص خطير

إذا كان شخص يخبرك باستمرار عن جرائم أو أعمال خطيرة، لا تدخل معه

لمجرد أنك أصبحت تعرف بعض الأسرار.

لا تساعد.

لا تنقل.

لا تخف من طلب المساعدة المناسبة إذا كان هناك خطر حقيقي.

الأفضل أن تخرج من الدائرة قبل أن تصبح جزءاً منها.

لا تقل: "أنا أعرفه منذ سنوات"

مدة المعرفة لا تضمن حسن السلوك.

قد تعرف شخصاً عشر سنوات ولا تعرف كل ما يفعله خارج حضورك.

الثقة تحتاج إلى سلوك مستمر، لا إلى عدد السنوات فقط.

راقب وقت الأزمات

أفضل طريقة لمعرفة بعض صفات الشخص هي ملاحظة سلوكه عندما تحدث

مشكلة.

هل يتحمل المسؤولية؟

هل يكذب؟

هل يرمي الخطأ على الآخرين؟

هل يهرب؟

هل يهدد؟

هل يحاول إصلاح الوضع؟

لا تحتاج إلى اختبار الناس بطريقة مصطنعة.

الحياة تكشف الكثير مع الوقت.

لا تسمح لأحد أن يستخدم اسمك

لا تجعل شخصًا يقول:

"سأستخدم اسمك فقط."

أو:

"افتح الحساب باسمك."

أو:

"سجل السيارة باسمك."

أو:

"وقع هنا فقط."

إذا لم تفهم الأمر، لا توقع.

اسمك وهويتك ومسؤولياتك القانونية ليست أشياء تمنحها للآخرين بدافع
الحرص.

تعلم أن تسأل

إذا قال لك شخص:

"لا تسأل، فقط افعل."

توقف.

الأمور الصحيحة لا تحتاج دائماً إلى السرية والخوف من السؤال.

اسأل عن التفاصيل.

افهم.

اقرأ.

استشر عند الحاجة.

ثم قرر.

لا تخاف من خسارة صديق سيئ

أحياناً يخاف الإنسان من قول "لا" لأنه يخشى أن يخسر المجموعة.

لكن ماذا لو خسرت صديقاً وحافظت على مستقبلك؟

ماذا لو ابتعدت عن مجموعة وحافظت على عملك وأسرتك وحریتك؟

ليس كل فقدان خسارة.

بعض العلاقات عندما تنتهي، تمنحك فرصة لتبدأ حياة أكثر استقراراً.

لا تجعل الوحدة تعيدك إلى الخطأ

قد تبتعد عن أصدقاء سيئين وتشعر بالوحدة.

هذا طبيعي.

لا تجعل الوحدة تدفعك للعودة إلى البيئة التي حاولت الخروج منها.

ابن علاقات جديدة تدريجياً.

في العمل.

في الدراسة.

في الرياضة.

في التعلم.

في المجتمع.

اختر أشخاصًا يحترمون مستقبلهم.

الصديق الذي يشجعك على العمل أفضل من الصديق الذي يشجعك على
المشاكل

اجلس مع من يتحدث عن:

العمل.

التعلم.

المشاريع.

الرياضة.

الأسرة.

المستقبل.

تطوير المهارات.

واجعل المسافة أكبر من الأشخاص الذين لا يدور حديثهم إلا حول:

المشاكل.

المخدرات.

القمار.

العنف.

إيذاء الناس.

الاحتيال.

الانتقام.

لا لأنك أفضل منهم، بل لأنك لا تريد أن تصبح مثل البيئة التي تحيط بك.

لا تجعل ماضيك يحكم مستقبلك

حتى لو أخطأت.

حتى لو رافقت أشخاصًا سيئين.

حتى لو دخلت في مشاكل.

يمكنك أن تغير الاتجاه.

ابتعد عن البيئة الخطرة.

اطلب المساعدة المناسبة.

تعلم.

اعمل.

ابنِ علاقات جديدة.

إذا كانت هناك تبعات قانونية، تعامل معها عبر الطرق القانونية والمهنية المناسبة.

لا تجعل خطأ سابقًا سببًا لتكرار الأخطاء إلى الأبد.

السجن الحقيقي قد يبدأ قبل السجن

يمكن للإنسان أن يكون خارج السجن لكنه يعيش محاصرًا.

محاصرًا بالإدمان.

بالديون.

بالغضب.

بالخوف.

بأصدقاء سيئين.

بالجريمة.

بالكذب.

بالاعتماد على الآخرين.

لهذا الحرية ليست فقط أن تكون خلف باب مفتوح.

الحرية أن تكون قادرًا على اختيار حياتك دون أن تجرّك عاداتك وعلاقاتك إلى ما لا تريد.

القوة الحقيقية

القوة أن تقول:

"لا."

القوة أن تغادر مكانًا خطرًا.

القوة أن تمنع نفسك من الانتقام.

القوة أن تعمل بدل أن تبحث عن المشاكل.

القوة أن تحافظ على سمعتك.

القوة أن تحافظ على حرّيتك.

القوة أن تحمي أسرتك.

القوة أن تعترف بخطئك.

القوة أن تطلب المساعدة.

القوة أن تختار أصدقاءك.

القوة أن تستطيع أن تكون وحدك فترة بدل أن تتبع مجموعة تدفعك إلى الخطأ.

لا تجعل الناس يقودون مستقبلك

قد يقولون:

"كن مثلنا."

لا.

قد يقولون:

"لا تخف."

فكر.

قد يقولون:

"لن يحدث شيء."

تأكد.

قد يقولون:

"إذا كنت صديقاً لنا، ستفعل."

قل:

"صداقتي لا تعني أن أدمر حياتي."

قد يغضبون.

دعهم يغضبون.

مستقبلك أهم.

الخاتمة

لا تجعل السجن بطولة.

ولا تجعل المشاكل هوية.

ولا تجعل العنف دليل قوة.

ولا تجعل المخاطرة اختبارًا للرجولة.

ولا تجعل الصديق قائدًا لحياتك.

أنت مسؤول عن قراراتك.

اختر من تجلس معهم.

راقب من تثق بهم.

لا تحمل ما لا تعرفه.

لا توقع ما لا تفهمه.

لا تعط حساباتك وهويتك للآخرين.

لا تدخل في شجارات لإثبات الوفاء.

لا تدخل في المخدرات أو القمار أو الأعمال غير القانونية بسبب ضغط المجموعة.

وإذا قال لك أحد:

"أنت جبان لأنك رفضت."

تذكر:

الجبان ليس من يحمي مستقبله.

ليس من العيب أن تغادر.

ليس من العيب أن تقول لا.

ليس من العيب أن تطلب المساعدة.

ليس من العيب أن تختار حياة هادئة.

ليس من العيب أن تعمل وتبني أسرة وتحافظ على صحتك ومالك وحریتك.

الصديق الذي يريد لك الخير لن يحتاج إلى تدمير حياتك حتى يثبت أنك صديقه.

احفظ حریتك.

احفظ عقلك.

احفظ مستقبلك.

واختر الناس الذين يساعدونك على أن تصبح أفضل، لا الذين يجعلونك تدفع ثمن أخطائهم.

وفي النهاية:

ليست القوة أن يخاف منك الناس.

القوة أن تستطيع السيطرة على نفسك عندما يغضب الجميع.

وليست القوة أن تدخل السجن.

القوة أن تبني حياة تجعلك حريصاً على ألا تخسر حریتك.

وليست الصداقة أن تتبع صديقك في كل شيء.

الصداقة الحقيقية أن تستطيع أن تقول له: توقف، هذا الطريق سيؤذيك.

بدر شاشا

الفصل الرابع والعشرون

لا تبحث عن تقدير الناس

من أكثر الأشياء التي تتعب الإنسان أن يعيش منتظرًا أن يقول له الآخرون:

"شكرًا."

"أنت رائع."

"أنت فعلت الكثير من أجلنا."

"نحن نقدر ما فعلته."

قد يأتي هذا الكلام، وقد لا يأتي.

وقد تفعل شيئًا جميلًا لشخص، ثم ينساك.

وقد تساعد إنسانًا في أصعب لحظاته، ثم بعد أن تتحسن حياته لا يتذكرك.

وقد تعطي من وقتك ومالك وجهدك، ثم تسمع بدل الشكر انتقادًا.

هذه حقيقة مؤلمة، لكنها جزء من الحياة.

لذلك لا تجعل تقدير الناس هو الوقود الوحيد الذي يحركك.

حتى أفضل الناس تعرضوا للرفض

في التصور الإسلامي، الأنبياء والرسل عليهم السلام لم يكونوا بمنأى عن

التكذيب والرفض والأذى.

قال الله تعالى:

(وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأَوْدُوا حَتَّىٰ أَتَاهُمْ
نَصْرُنَا)

القرآن لا يقدم طريق الحق باعتباره طريقًا مضمونًا فيه تصفيق الناس.

بل يذكر بأن الإنسان قد يفعل الحق ويواجه الرفض.

وقد يقدم الخير ولا يحصل على الاعتراف الذي يتوقعه.

وقد يكون صادقاً ولا يصدقه الآخرون.

وهذا لا يعني أن قيمة عمله أصبحت صفراً.

لا تجعل الناس إلهاً لرضائك

إذا أصبح مزاجك متعلقاً برأي الناس، فقد أعطيتهم سلطة كبيرة على حياتك.

إذا مدحوك ارتفعت.

إذا انتقدوك انهرت.

إذا شكروك فرحت.

إذا تجاهلوك شعرت أنك بلا قيمة.

وهكذا يصبح قلبك مربوطاً بتقلبات الآخرين.

اليوم يمدحونك.

غداً ينتقدونك.

بعد غدٍ ينسونك.

هل ستعيش حياتك كلها بهذه الطريقة؟

افعل الخير لأن الخير يستحق أن يُفعل

ساعد عندما تستطيع.

أعطِ عندما تستطيع.

اعمل بإتقان.

احترم الناس.

ساعد أسرتك.

كن صادقًا.

أوفِ بوعودك.

افعل ما عليك.

لكن لا تجعل كل عمل تقوم به عقدًا سرّيًا تنتظر مقابله:

"أنا فعلت لك كذا، إذن يجب أن تحبني."

هذه ليست مساعدة خالصة.

هذا تحويل للخير إلى صفقة عاطفية.

لا تذكر الناس دائمًا بما فعلته لهم

إذا ساعدت شخصًا، فلا تجعل مساعدتك سلاحًا عليه.

لا تقل كل شهر:

"أنا الذي وقفت معك."

"أنا الذي ساعدتك."

"لولا أنا لما وصلت."

إذا كان الأمر دينًا ماليًا أو حقًا واضحًا، فله طريقه الواضح في المطالبة به.

أما المعروف الذي اخترت أن تفعله، فلا تحوله إلى وسيلة لإذلال الإنسان.

هناك فرق بين الحق وبين البحث عن التصفيق

إذا عملت في وظيفة، فمن حقك أن تحصل على أجرك.

إذا كان لك حق قانوني أو مالي، فمن حقك المطالبة به.

إذا تحملت مسؤولية إضافية في العمل، فمن الطبيعي أن تطلب الاعتراف

المهني المناسب بها.

لكن هناك فرقاً بين المطالبة بالحق وبين الحاجة المستمرة إلى التصفيق.
لا تحتاج إلى أن يقول لك الجميع إنك ممتاز حتى تعرف أنك أنجزت عملك جيداً.

لا تنتظر من كل شخص أن يفهمك
بعض الناس لن يفهموا دوافعك.
وبعضهم سيحكم عليك من موقف واحد.
وبعضهم سيصدق إشاعة عنك.
وبعضهم سيقارن حياتك بحياة شخص آخر.
وبعضهم لن يرى السنوات التي قضيتها في العمل، بل سيرى النتيجة فقط.
لا يمكنك التحكم في كل صورة يصنعها الناس عنك.
يمكنك التحكم في سلوكك.
وهذا يكفي في كثير من الأحيان.
لا تشرح نفسك طوال الوقت
من أكثر الأمور استنزافاً أن تحاول تصحيح كل فكرة خاطئة لدى كل شخص.
شخص فهمك خطأ.

فتشرح.

ثم شخص آخر.

فتشرح.

ثم ثالث.

فتشرح.

وفي النهاية تجد أنك قضيت يومك كله تدافع عن نفسك أمام أشخاص ربما لا يريدون أصلاً أن يفهموك.

ليس كل سوء فهم يحتاج إلى محاضرة.

وليس كل اتهام يحتاج إلى رد.

وليس كل شخص يستحق الوصول إلى تفاصيل حياتك.

الصمت أحياناً يحمي كرامتك

الصمت لا يعني أنك ضعيف.

أحياناً يعني أنك فهمت أن الرد لن يغير شيئاً.

إذا كان شخص يريد استفزازك، فغضبك قد يكون المكافأة التي يبحث عنها.

إذا كان يريد جرّك إلى شجار، فإن رفضك المشاركة قد يكون أقوى رد.

إذا كان يريد معرفة أسرارك، فعدم الكلام يحميك.

لا تبحث عن حب الجميع

لن يحبك الجميع.

وهذا ليس هدفاً واقعياً.

قد تكون محترماً ويختلف معك شخص.

قد تكون صادقاً ولا يعجب ذلك شخصاً اعتاد المجاملة.

قد ترفض طلباً فيغضب منك صاحبه.

قد تضع حدوداً فيتهمك بالأنانية.

لا تجعل خوفك من فقدان رضا الناس يدفعك إلى التنازل عن كل حدودك.

عندما تقول "لا" ستكتشف بعض العلاقات

بعض الأشخاص يحبونك ما دمت توافقهم.

عندما تقول "لا"، يبدأ الاختبار.

إذا تغيرت معاملتهم بالكامل لأنك رفضت طلبًا غير مناسب، فقد تعلمت شيئًا مهمًا عن العلاقة.

ليس كل من يغضب منك يكرهك.

وليس كل من يبتسم لك يحبك.

راقب الأفعال مع الزمن.

لا تعطِ أكثر مما تستطيع ثم تكره الجميع

أحيانًا المشكلة ليست في الناس وحدهم.

أحيانًا أنت الذي أعطيت أكثر مما تستطيع.

وافقت على كل شيء.

قلت نعم لكل طلب.

حملت مشاكل الجميع.

سكت عن تعبك.

ثم انتظرت منهم أن يفهموا وحدهم أنك أصبحت منهكًا.

ثم غضبت عندما لم يشكروك.

تعلم الحدود.

ساعد بقدر استطاعتك.

ولا تحول التضحية إلى عادة تدمرك.

لا تجعل العطاء طريقة لشراء المحبة

هناك من يعطي المال والهدايا والخدمات لأنه يريد أن يضمن أن الناس لن يتركوه.

لكن المحبة التي تحتاج دائماً إلى الدفع حتى تستمر ليست علاقة صحية. أعط لأنك تريد أن تعطي.

لا لأنك تخاف أن يتركك الآخرون.

الأسرة أيضاً تحتاج إلى حدود

قد تساعد والديك.

قد تساعد إخوتك.

قد تقف مع أقاربك.

لكن هذا لا يعني أن تلغي حياتك بالكامل.

المساعدة شيء.

والاستنزاف الدائم شيء آخر.

يمكنك أن تقول:

"أستطيع أن أساعد بهذا القدر."

بدل أن تقول نعم لكل شيء ثم تعيش غاضباً.

لا تجعل الأطفال مشروراً للشكر

إذا كنت أباً أو أمّاً، فلا تجعل الطفل يشعر بأنه مدين لك طوال حياته لأنك أنجبته وربّيته.

تربية الأبناء مسؤولية.

والطفل ليس موظفاً عند والديه.

لا تقل له باستمرار:

"أنفقت عليك."

"سهرت عليك."

"ضحيت بحياتي من أجلك."

من الطبيعي أن يقدر الأبناء آباءهم، لكن التربية لا ينبغي أن تتحول إلى دفتر ديون عاطفية يستخدم لإخضاعهم.

لا تنتظر الشكر من كل إنسان

قد تعطي شخصًا نصيحة ولا يعمل بها.

قد تساعد ولا يذكرك.

قد تقف معه ثم يختار طريقًا آخر.

هذا مؤلم.

لكن عليك أن تعرف حدود مسؤوليتك.

أنت مسؤول عن نيتك وتصرفك، ولست مسؤولاً عن رد فعل كل إنسان.

لا تجعل عدم الشكر يحولك إلى إنسان قاسٍ

بعض الناس يتعرضون لخيبة ثم يقولون:

"لن أساعد أحدًا مرة أخرى."

هذه ردة فعل مفهومة، لكنها قد تكون مبالغًا فيها.

الحل ليس أن تصبح ساذجًا.

وليس أن تصبح قاسيًا.

الحل أن تصبح أكثر وعيًا.

ساعد بذكاء.

اعطِ بحدود.

ثق تدريجيًا.

واعرف متى تتوقف.

لا تبحث عن الشهرة في كل شيء

قد يفعل الإنسان الخير، ثم يشعر بالحاجة إلى تصويره ونشره حتى يعرف الناس أنه فعل الخير.

ليست كل أعمالك بحاجة إلى جمهور.

هناك أشياء جميلة عندما تبقى بينك وبين الله.

والإنسان الذي يستطيع أن يفعل الخير دون أن يحتاج إلى أن يعرف الجميع به يحرر نفسه من كثير من الضغط.

علاقتك بالله ليست مشروع إعجاب اجتماعي

إذا كنت تؤمن بالله، فلا تجعل عبادتك مرتبطة بنظر الناس إليك.

لا تصلِ لكي يقولوا عنك صالح.

ولا تتصدق لكي يقولوا كريم.

ولا تساعد لكي يقولوا إنك أفضل شخص.

اجعل علاقتك بالله أعمق من الصورة التي يراها الناس.

والإخلاص ليس معناه أن تتوقف عن العمل أمام الناس، بل أن لا تجعل مدحهم هو الغاية التي تعيش من أجلها.

احمد الله بدل أن تطارد الاعتراف

عندما ترى نعمة عندك، احمد الله.

عندما تتجح، احمد الله.

عندما تستطيع مساعدة شخص، احمده الله على القدرة.
وعندما لا تحصل على التقدير، لا تنسَ النعم الأخرى التي ما زالت عندك.
الحمد لا يعني أن تتجاهل المشاكل.
بل يعني ألا تسمح لمشكلة واحدة أن تجعلك تنسى كل ما لديك.
لا تنتظر أن ينفذك الناس
قد تحتاج إلى الناس، وهذا طبيعي.
الإنسان اجتماعي ويحتاج إلى الأسرة والأصدقاء والمجتمع.
لكن لا تجعل حياتك متوقفة بالكامل على أن يأتي شخص وينقذك.
تعلم.
اعمل.
ادخر.
طور مهاراتك.
اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
وابنِ قدرتك على الوقوف تدريجيًا.
لا تخلط بين التواضع وإهانة النفس
أن تقول:
"أنا لست أفضل من الجميع."
هذا تواضع.
أما أن تقول:
"أنا لا أساوي شيئاً."

فهذا ليس تواضعًا.

يمكنك أن تكون متواضعًا وتعرف قيمتك.

يمكنك أن تنجح دون أن تتكبر.

ويمكنك أن تفشل دون أن تهين نفسك.

عندما لا يشكرك أحد

اسأل نفسك:

هل فعلت ما أستطيع؟

هل فعلت ما أراه صحيحًا؟

هل التزمت بمسؤوليتي؟

هل حافظت على أخلاقي؟

إذا كانت الإجابة نعم، فلا تجعل غياب كلمة "شكرًا" يمحو قيمة ما فعلته.

قد يأتي الشكر.

وقد لا يأتي.

لكن حياتك لا يجب أن تتوقف عنده.

لا تجعل الناس مركز حياتك

هناك إنسان يستيقظ ويفكر:

ماذا قالوا عني؟

ماذا سيقولون؟

لماذا لم يرد؟

لماذا لم يشكرني؟

لماذا لم يضع صورتي؟

لماذا فضل شخصاً آخر؟

لماذا لم يعجبهم عملي؟

وهكذا تمر الأيام.

بينما حياته الحقيقية تنتظر.

عمله ينتظر.

تعلمه ينتظر.

صحته تنتظر.

أسرته تنتظر.

مستقبله ينتظر.

لا تجعل حياة الآخرين على مواقع التواصل أو في المجتمع أهم من حياتك الواقعية.

كن جيداً حتى عندما لا يراك أحد

هذه من علامات النضج.

أن تعمل بإتقان عندما لا يراقبك المدير.

أن تكون أميناً عندما تستطيع الغش.

أن تحترم إنساناً ضعيفاً عندما لا تستطيع الاستفادة منه.

أن تفي بوعدك عندما لا يوجد من يجبرك.

أن تفعل الخير دون أن تحتاج إلى جمهور.

هنا يظهر معدن الإنسان.

لا تنتظر أن يفهم الجميع رحلتك
قد تكون بدأت من ظروف صعبة.
وقد لا يرى الآخرون السنوات التي قضيتها في محاولة بناء نفسك.
لا بأس.

لا تحتاج إلى تقديم ملف كامل عن حياتك لكل شخص.
بعض الناس سيعرفون قصتك.
وبعضهم لن يعرف.
واصل العمل.

اجعل تقييمك الأساسي لنفسك واقعياً
لا تجعل تقييمك لنفسك مبنياً على التصفيق.
انظر إلى أفعالك.

هل أصبحت أكثر مسؤولية؟

هل تعلمت؟

هل أصبحت أهدأ؟

هل أصبحت أكثر قدرة على قول لا؟

هل تتعامل مع أخطائك بشكل أفضل؟

هل تحافظ على مالك؟

هل تحترم الآخرين؟

هل أصبحت علاقتك بالله أكثر صدقاً؟

هذه أسئلة أعمق من:

"هل الناس معجبون بي؟"

الناس يتغيرون

الشخص الذي يمدحك اليوم قد ينتقدك غداً.

والشخص الذي تجاهلك اليوم قد يبحث عنك غداً.

لذلك لا تبني هويتك على ردود فعل متغيرة.

اجعل أساسك أكثر ثباتاً.

قيمك.

إيمانك.

ضميرك.

عملك.

مسؤوليتك.

علاقاتك الحقيقية.

لا تكره الناس لأنهم لم يعطوك ما أردت

قد لا يحبك شخص.

قد لا يساعدك شخص.

قد لا يشكرك شخص.

قد لا يختارك شخص.

هذا لا يعني أنه عدوك.

تقبل أن للناس اختياراتهم.

وأنت أيضاً لك اختياراتك.

لا تحول كل رفض إلى حرب.

ولا كل تجاهل إلى مؤامرة.

ولا كل اختلاف إلى إهانة.

الخاتمة

لا تبحث طوال حياتك عن كلمة من الناس تقول لك:

"أنت مهم."

ابن حياة تعرف فيها قيمتك دون أن تحتاج إلى إعلان يومي من الآخرين.

افعل الخير.

ساعد الناس.

احترمهم.

اشكر من أحسن إليك.

اطلب حقك عندما يكون لك حق.

ضع حدودك.

اعتذر عندما تخطئ.

وتقبل أن بعض الناس لن يفهموك.

وتقبل أن بعض الناس لن يشكروك.

وتقبل أن بعض الناس قد ينسون ما فعلته.

لا تجعل ذلك يحولك إلى شخص حاقد.

في الإيمان، الإنسان لا يعيش من أجل تصفيق البشر.

والأنبياء والرسل عليهم السلام واجهوا التكذيب والرفض والأذى، ومع ذلك
لم يكن معيار الحق عندهم هو رضا الناس عنهم.
لذلك لا تجعل رضا الناس معبودًا نفسيًا لك.
لا تجعل مدحهم غذاءك الوحيد.
ولا تجعل ذمهم سمًا دائمًا في داخلك.
افعل ما تستطيع من الخير.
اعمل بإخلاص.
احفظ كرامتك.
اطلب حقك عندما يكون حقًا.
وساعد دون أن تجعل المساعدة قيدًا على الآخرين.
واشكر الناس عندما يحسنون إليك، لكن لا تجعل حياتك كلها انتظارًا لأن
يشكروك.
قد لا يعرف الناس كم تعبت.
وقد لا يعرفون كم تحملت.
وقد لا يعرفون كم مرة بدأت من جديد.
لا بأس.
ليس مطلوبًا أن يعرف العالم قصتك كلها.
يكفي أن تستمر في الطريق الصحيح.
لا تعش لتسمع التصفيق.
عش لتكون إنسانًا تستطيع أن تحترم نفسك عندما تكون وحدك.
واجعل علاقتك بالله أعمق من نظرة الناس إليك.

فمن عاش أسيراً لتقدير الناس، بقي محتاجاً إليهم مهما امتلك.
ومن تعلم أن يعمل بالحق، ويحسن إلى الناس، ويطلب رضوان الله، ويعرف
قدر نفسه، أصبح أكثر حرية وطمأنينة.
لا تنتظر الشكر في كل مرة.
ولا تنتظر التقدير في كل مكان.
افعل ما عليك، واترك للناس ما لهم، واترك لله ما لا تستطيع التحكم فيه.
بدر شاشا

الفصل الخامس والعشرون

35 قاعدة للمال والنفس والتفكير والراحة والحياة
وصلنا إلى نهاية هذا الكتاب، لكن الحقيقة أن نهاية الكتاب ليست نهاية العمل.
المعرفة وحدها لا تغير الإنسان.
قد تقرأ مئات الصفحات عن المال، ثم تستمر في إنفاقك القديم.
وقد تقرأ عن الصبر، ثم تغضب من أول موقف.
وقد تعرف أهمية اختيار الأصدقاء، ثم تعود إلى الأشخاص الذين يؤذونك.
وقد تفهم الذكاء العاطفي، ثم تقول في لحظة غضب كلاماً تندم عليه.
لذلك فإن القيمة الحقيقية لهذا الكتاب ليست في أن تتذكر كل جملة، وإنما في
أن تبدأ بتحويل بعض الأفكار إلى سلوك يومي.
هذه خلاصة الكتاب في خمس وثلاثين قاعدة.
القاعدة الأولى: لا تجعل المال هو قيمتك
المال مهم.

يوفر الأمن والاستقرار ويساعد الإنسان على تحقيق احتياجاته وأهدافه.
لكن مقدار المال الذي تملكه لا يساوي مقدار قيمتك كإنسان.
قد تكون فقيرًا وتملك أخلاقًا عظيمة.
وقد تكون غنيًا وتعيش حياة مليئة بالفوضى.
ابحث عن المال، لكن لا تجعل المال يحدد كرامتك.
القاعدة الثانية: أنفق أقل مما تكسب عندما تستطيع
إذا كان كل ما يدخل إليك يخرج منك، فأنت لا تبني أمانًا ماليًا.
تعلم أن تفرق بين الحاجة والرغبة.
ليس كل ما تستطيع شراؤه يجب أن تشتريه.
ليس كل إعلان موجهًا إليك يستحق أن تستجيب له.
الراحة المالية تبدأ كثيرًا من التحكم في الإنفاق.
القاعدة الثالثة: لا تجعل القرض أسلوب حياة
الدين قد يكون له استخدامات مختلفة، وقد يكون في بعض الظروف ضروريًا،
لكن الاقتراض الاستهلاكي المتكرر يمكن أن يحول المستقبل إلى سلسلة من
الالتزامات.
قبل أن تقترض، افهم التكلفة الكاملة، والمدة، والقدرة الواقعية على السداد،
وما الذي ستخسره إذا تغير دخلك.
لا تقترض لمجرد أن تظهر أمام الناس بمستوى لا تستطيع تحمله.
القاعدة الرابعة: ادخر قبل أن تبحث عن الرفاهية
ليس المطلوب أن تحرم نفسك من كل شيء.
المطلوب أن تبني أساسًا.

مبلغ للطوارئ.

ثم أهداف واضحة.

ثم استثمار مناسب لفهمك وقدرتك على تحمل المخاطر عندما تصبح جاهزاً.

الأمان المالي لا يأتي من راتب كبير فقط، بل من طريقة إدارة الراتب.

القاعدة الخامسة: لا تدخل القمار والمراهنات بحثاً عن المال السريع

المال السريع يغري العقل.

لكن الطمع يمكن أن يجعل الإنسان يبرر المخاطرة التي لم يكن ليقبلها في حالة هدوئه.

لا تجعل الخسارة سبباً لمطاردة خسارة أخرى.

ولا تحاول استرجاع المال بالاندفاع.

توقف قبل أن يتحول الأمر إلى دائرة.

القاعدة السادسة: تعلم كيف يعمل عقلك مع المال

أحياناً لا تكون المشكلة في مقدار الدخل، بل في طريقة التفكير.

قد يشتري الإنسان لأنه حزين.

وقد ينفق لأنه يريد إثبات نفسه.

وقد يشتري شيئاً لأنه رأى شخصاً آخر يملكه.

وقد يحتفظ بشيء لا يحتاج إليه خوفاً من المستقبل.

وقد يرفض التعلم المالي لأنه يظن أنه لا يفهم في المال.

راقب مشاعرك قبل أن تراقب محفظتك.

القاعدة السابعة: لا تقارن حياتك بواجهة الآخرين

قد ترى سيارة.

منزلاً.

سفرًا.

ملابس.

حفلات.

نجاحًا.

لكن لا ترى القروض، والضغوط، والمشاكل، والخلافات، والخوف، وما حدث
خلف الصورة.

قارن نفسك بما كنت عليه، لا بما يظهره الآخرون لك.

القاعدة الثامنة: تعلم مهارة تزيد قدرتك على الكسب

المال الذي يأتي من مهارة يمكن تطويرها أكثر استدامة من الاعتماد على
الحظ.

تعلم لغة.

تعلم مهنة.

تعلم التكنولوجيا.

تعلم الإدارة.

تعلم البيع.

تعلم التواصل.

تعلم مهارة تقنية.

كل مهارة نافعة يمكن أن تصبح جزءًا من رأس مالك الشخصي.

القاعدة التاسعة: لا تجعل الوظيفة هويتك كلها

العمل مهم.

لكن الإنسان أكبر من منصبه.

إذا فقدت الوظيفة، لا ينبغي أن تشعر أنك فقدت نفسك.

ابن شخصية ومهارات وعلاقات وصحة وحياة خارج الوظيفة.

القاعدة العاشرة: لا تتخذ قرارًا كبيرًا وأنت غاضب

الغضب يغير طريقة رؤيتنا للموقف.

لا ترسل الرسالة.

لا تهدد.

لا تطلق قرارًا نهائيًا.

لا تدخل شجارًا.

خذ مسافة.

اهدأ.

ثم قرر.

دقيقة من السيطرة على النفس قد تمنع سنوات من الندم.

القاعدة الحادية عشرة: ليس كل ما تفكر فيه حقيقة

العقل يستطيع أن يصنع قصة كاملة من معلومة صغيرة.

"هو يكرهني."

"الجميع ضدي."

"لن أنجح."

"أنا فاشل."

"لا أحد يهتم بي."

هذه أفكار، وليست بالضرورة حقائق.

تعلم أن تسأل نفسك:

ما الدليل؟

هل هناك تفسير آخر؟

هل أنا أبالغ؟

ماذا سأقول لصديق لو كان مكاني؟

القاعدة الثانية عشرة: لا تحارب كل شخص

ليس كل استفزاز يستحق ردًا.

ليس كل اختلاف يستحق صراعًا.

ليس كل كلمة تستحق التفسير.

احفظ طاقتك.

بعض المعارك لا تمنحك شيئًا حتى لو انتصرت فيها.

القاعدة الثالثة عشرة: قل لا

"لا" ليست كلمة قاسية.

يمكن أن تقولها باحترام.

لا أستطيع.

لا يناسبني.

لن أشارك في ذلك.

لا أريد.

لا أستطيع تحمل هذه المسؤولية.

الإنسان الذي لا يستطيع قول لا قد يجد نفسه يعيش حياة اختارها الآخرون.

القاعدة الرابعة عشرة: لا تبحث عن رضا الجميع

ستجد شخصاً يحبك وآخر لا يحبك.

شخصاً يمدحك وآخر ينتقدك.

شخصاً يفهمك وآخر يسيء فهمك.

هذه طبيعة الحياة.

اعمل على أن تكون مستقيماً، مسؤولاً، محترماً، ثم تقبل أنك لا تستطيع

التحكم في آراء الجميع.

القاعدة الخامسة عشرة: اختر أصدقاءك بعناية

الصديق ليس مجرد شخص تضحك معه.

الصديق قد يؤثر في عاداتك وقراراتك ومستقبلك.

راقب من يدفعك إلى العمل والتعلم والاستقرار.

وابتعد عن من يدفعك باستمرار إلى المخاطر والجريمة والإدمان والعنف

والمشاكل.

ولا تجعل الوفاء للصديق يعني المشاركة في خطئه.

القاعدة السادسة عشرة: لا تعطِ ثقتك كاملة بسرعة

الثقة تُبنى بالأفعال.

لا تجعل شخصاً جديداً يعرف كل أسرارك.

لا تعطِ كل تفاصيل حياتك.

راقب سلوكه مع الوقت.

الشخص الذي يحفظ أسرار الآخرين أمامك قد يحفظ أسرارك عندما تغيب.

القاعدة السابعة عشرة: احفظ لسانك

الكلام الزائد قد يصنع مشاكل لا تحتاجها.

لا تنقل كل ما تسمعه.

لا تنشر أسرار الناس.

لا تدخل في النسيمة.

لا تتحدث عن مشاكل الأسرة أمام الجميع.

ولا تجعل حياتك كتابًا مفتوحًا لكل شخص.

الخصوصية ليست خوفًا.

إنها حكمة.

القاعدة الثامنة عشرة: لا تجعل الماضي هويتك

قد تكون نشأت في الفقر.

قد تكون عشت مشاكل أسرية.

قد تفشل في الدراسة.

قد تفقد وظيفة.

قد تدخل علاقة فاشلة.

قد ترتكب أخطاء.

كل ذلك جزء من قصتك، لكنه ليس بالضرورة نهاية قصتك.

تعلم من الماضي دون أن تسكن فيه.

القاعدة التاسعة عشرة: لا تكره نفسك بسبب أخطائك

الندم يمكن أن يكون مفيداً إذا قاد إلى الإصلاح.

لكن جلد الذات بلا نهاية لا يعيد الماضي.

قل:

أخطأت.

ماذا تعلمت؟

ماذا أستطيع إصلاحه؟

ما الذي لن أكرره؟

ثم تحرك.

القاعدة العشرون: لا تهمل النوم والجسد

النفس والعقل ليسا منفصلين تماماً عن الجسد.

قلة النوم والإرهاق المستمر يمكن أن يجعل التحكم في الانفعال والتركيز أصعب.

اهتم بالنوم.

تحرك.

تناول غذاءً مناسباً.

راقب صحتك.

وإذا كان هناك عرض صحي مستمر أو مقلق، لا تفترض تلقائياً أنه "نفسي"، بل استشر مختصاً مناسباً.

القاعدة الحادية والعشرون: لا تجعل الهاتف يعيش بدلاً منك

الهاتف أداة.

لكن يمكن أن يتحول إلى آلة تستهلك الوقت والانتباه.

لا تبدأ كل صباح بمقارنة نفسك بالناس.
ولا تجعل آخر شيء تراه قبل النوم هو شاشة.
اترك مساحة للواقع.

للأسرة.

للعمل.

للقراءة.

للصمت.

لنفسك.

القاعدة الثانية والعشرون: الراحة ليست كسلاً
الجسد والعقل يحتاجان إلى التوقف.
لكن الراحة الحقيقية ليست الهروب الدائم من المسؤولية.
استرح حتى تستطيع العودة.

لا تجعل الراحة أسلوباً للهروب من كل شيء.

القاعدة الثالثة والعشرون: لا تنتظر الدافع
الدافع يتغير.

اليوم تشعر بالحماس.

غداً لا تشعر بشيء.

لذلك ابن نظاماً تستطيع الاستمرار فيه حتى في الأيام العادية.
ابدأ بالقليل.

كرر.

ثم زد تدريجيًا.

القاعدة الرابعة والعشرون: لا تحاول تغيير حياتك كلها في يوم واحد
التغيير الجيد يحتاج إلى وقت.

ابدأ بعادة.

نظم مالك.

نظم نومك.

تعلم مهارة.

قلل عادة سيئة.

حسن علاقتك.

ثم أضف شيئاً آخر.

الاستمرارية أهم من البداية المذهلة.

القاعدة الخامسة والعشرون: الزواج ليس علاجاً للوحدة أو ضغط المجتمع

لا تتزوج فقط لأن الناس يسألون:

"متى ستتزوج؟"

ولا تتزوج فقط بسبب الشهوة.

ولا تتزوج لتثبت أنك أصبحت رجلاً أو امرأة أمام المجتمع.

الزواج مسؤولية وشراكة وحياة يومية.

يحتاج إلى توافق واحترام ونضج وقدرة على تحمل المسؤوليات.

والحب وحده لا يحل كل المشاكل.

القاعدة السادسة والعشرون: لا تستخدم الأطفال لحل مشاكل الكبار

الطفل ليس علاجًا لزواج فاشل.
وليس أداة لإجبار الزوج أو الزوجة على البقاء.
وليس رسولاً بين الأب والأم.
ولا يجب أن يحمل الطفل أسرار وصراعات الكبار.
الأطفال يحتاجون إلى الأمان والرعاية والاحترام.
القاعدة السابعة والعشرون: الأسرة تحتاج إلى حدود
حب الأسرة لا يعني أن تسمح لكل شخص بالتدخل في كل شيء.
يمكنك احترام والديك وأقاربك، وفي الوقت نفسه أن تكون لك خصوصيتك
وقراراتك وحدودك.
الاحترام لا يعني إلغاء الذات.
القاعدة الثامنة والعشرون: لا تدخل في كل صراع اجتماعي
هناك خلافات لا تخصك.
هناك نقاشات لن تغير شيئاً.
هناك أشخاص يريدون جرّك إلى عالمهم.
لا تدخل كل معركة.
اسأل:
هل هذا مهم؟
هل أستطيع التأثير؟
هل تدخلني سيحل المشكلة أم يزيدها؟
إذا لم تكن هناك فائدة، فالابتعاد قد يكون أكثر حكمة.

القاعدة التاسعة والعشرون: تعلم طلب المساعدة

طلب المساعدة ليس فشلًا.

قد تحتاج إلى طبيب.

أو مختص نفسي.

أو مستشار مالي.

أو محام.

أو شخص ذي خبرة.

أو صديق موثوق.

القوة ليست أن تعرف كل شيء.

القوة أن تعرف متى تحتاج إلى شخص يعرف أكثر منك.

القاعدة الثلاثون: لا تجعل الفقر عارًا

الفقر ظرف اقتصادي.

ليس شهادة أخلاقية ضد الإنسان.

لكن الفقر يحتاج إلى إدارة ومسؤولية ومحاولة للخروج منه عندما تكون الظروف تسمح.

لا تخجل من البداية.

تعلم.

اعمل.

طور نفسك.

ادخر عندما تستطيع.

ابنِ علاقات مهنية.

ولا تجعل كلام الناس يمنعك من تحسين وضعك.

القاعدة الحادية والثلاثون: لا تجعل النجاح يسرق منك السلام

يمكن أن تكسب المال وتخسر صحتك.

يمكن أن تحصل على منصب وتخسر أسرتك.

يمكن أن تصبح معروفًا ولا تعرف كيف تجلس مع نفسك.

النجاح الحقيقي ليس رقمًا واحدًا.

إنه توازن بين ما تكسبه وما تخسره.

القاعدة الثانية والثلاثون: احترم القانون والناس وسمعتك

لا تدخل في أعمال قد تدمر مستقبلك من أجل مكسب سريع.

لا تجعل شخصًا يقتنعك بأن المخاطرة غير القانونية بطويلة.

حريتك وسمعتك ومستقبلك أصول لا تعوض بسهولة.

القاعدة الثالثة والثلاثون: لا تجعل الراحة النفسية تعني الهروب من الحياة

السكينة ليست أن تختفي كل المشاكل.

الحياة فيها مرض وفقر وفشل وفقدان واختلاف وضغط.

الراحة النفسية تعني أن تتعلم التعامل مع الواقع دون أن تحطم نفسك في كل مرة.

أن تعرف ما تستطيع تغييره.

وما لا تستطيع تغييره.

وأن تعمل على الأول، وتتقبل الثاني بحكمة.

القاعدة الرابعة والثلاثون: احمـد الله ولا تتوقف عن العمل

الإيمان بالله يمنـح الإنسان معنى ورجاءً وتوكلًا.

لكن التوكل لا يعني ترك الأسباب.

اعمل.

تعلم.

خطط.

استشر.

حاول.

ثم توكل على الله في النتائج التي لا تملكها بالكامل.

الصبر ليس أن تجلس منتظرًا.

الصبر أن تستمر في الطريق الصحيح رغم صعوبة الطريق.

القاعدة الخامسة والثلاثون: عش بحيث لا تحتاج إلى إثبات نفسك للجميع

لا تحتاج إلى أن تثبت أنك غني.

ولا أنك قوي.

ولا أنك أفضل من غيرك.

ولا أنك مرغوب.

ولا أنك تعرف كل شيء.

ولا أنك لا تخاف.

ولا أنك لا تفشل.

ابن نفسك في هدوء.

دع أفعالك تتحدث.

احفظ أسرارك.

احفظ وقتك.

احفظ مالك.

احفظ صحتك.

احفظ علاقتك بالله.

واحفظ كرامتك.

خلاصة الكتاب

هذا الكتاب كله يعود في النهاية إلى سؤال واحد:

كيف أعيش حياتي بوعي بدل أن أعيشها بردود أفعال الآخرين؟

تعلمنا أن فهم الذات يأتي قبل محاولة تغييرها.

وتعلمنا أن المشاعر ليست عدوًا، لكنها تحتاج إلى إدارة.

وتعلمنا أن الغضب لا يعطي الإنسان قوة عندما يفقد السيطرة على نفسه.

وتعلمنا أن الضغط إذا استمر بلا راحة وحدود قد يتحول إلى إنهاك عميق.

وتعلمنا أن عقلية النمو لا تعني أن الإنسان يستطيع فعل أي شيء، بل تعني

أن كثيرًا من القدرات يمكن تطويرها بالتعلم والممارسة والصبر والتغذية

الراجعة.

وتعلمنا أن المرونة النفسية لا تعني ألا نتألم، بل أن نستطيع العودة إلى

الطريق بعد الألم.

وتعلمنا أن المعرفة التي لا تتحول إلى سلوك تبقى معرفة فقط.

وتعلمنا أن المال يحتاج إلى عقل قبل أن يحتاج إلى رقم كبير.

وتعلمنا أن الفقر ليس عيبًا، لكن الاستسلام الدائم له ليس قدرًا يجب أن نحوله إلى هوية.

وتعلمنا أن الزواج ليس سباقًا مع الناس.

وأن الأطفال ليسوا علاجًا للخلافات.

وأن الأسرة تحتاج إلى الحب والحدود معًا.

وتعلمنا أن الصداقة ليست اتباعًا أعمى.

وأن الثقة تحتاج إلى وقت.

وأن السجن ليس قوة.

وأن المشاكل ليست بطولة.

وأن الإنسان الذي يحافظ على حريته ومستقبله لا يحتاج إلى الدخول في كل صراع حتى يثبت رجولته أو قوته.

وتعلمنا أن الناس قد لا يشكروك.

وقد لا يفهمونك.

وقد ينتقدونك.

وقد ينسون ما فعلته.

ولهذا لا تجعل تقدير الناس هو المصدر الوحيد لقيمتك.

افعل الخير.

احترم الناس.

اطلب حَقَّك.

لكن لا تعش عبدًا للتصفيق.

وتعلمنا أن قول "لا" يمكن أن ينقذ سنوات من حياتك.
وأن الصمت في بعض المواقف حكمة.
وأن الكلام الكثير قد يفتح أبوابًا لا تحتاج إلى فتحها.
وأن النسيمة لا تبني حياة.
وأن كشف الأسرار لا يصنع قوة.
وأن المقارنة قد تجعلك تكره حياة لم تكن سيئة أصلاً.
وتعلمنا أن مواقع التواصل تعرض جزءًا من الواقع، وليست الواقع كله.
وأن الهاتف يمكن أن يكون أداة عظيمة إذا استخدمته، وسارقًا للوقت إذا سمحت له بقيادتك.
وتعلمنا أن الإنسان لا يختار دائمًا البداية.
لا يختار أسرته.
ولا ظروف طفولته.
ولا الفقر الذي قد يولد فيه.
ولا كل الأحداث التي تقع له.
لكن يمكنه، بقدر ما تسمح ظروفه، أن يشارك في كتابة ما يأتي بعد ذلك.
وهذه من أهم رسائل الكتاب.
أنت لست مسؤولاً عن كل ما حدث لك، لكنك مسؤول عن الطريقة التي تتعامل بها مع ما تستطيع تغييره.
لا تحمل ذنب شيء لم تختره.
لكن لا تستخدم الماضي عذرًا لترك كل مسؤولية عن الحاضر.
افهم جرحك.

افهم ظروفك.

اعترف بألمك.

ثم اسأل:

ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

نصيحة الكاتب

إذا أردت أن أترك لك نصيحة واحدة بعد كل هذه الصفحات، فهي:

لا تحاول أن تصبح إنساناً لا يتألم. حاول أن تصبح إنساناً يعرف كيف يتعامل مع الألم.

لا تحاول أن تجعل الجميع يحبونك.

لن تستطيع.

لا تحاول أن تمنع كل مشكلة من دخول حياتك.

لن تستطيع.

لا تحاول أن تتحكم في كل شخص.

لن تستطيع.

لا تحاول أن تعرف المستقبل بالكامل.

لن تستطيع.

لكن تستطيع أن تتحكم في كثير من ردود أفعالك.

تستطيع أن تتعلم.

تستطيع أن تعمل.

تستطيع أن تقول لا.

تستطيع أن تختار بعض أصدقائك.

تستطيع أن تقلل ديونك عندما تسمح ظروفك.

تستطيع أن تتوقف عن بعض العادات التي تؤذي.

تستطيع أن تطلب المساعدة.

تستطيع أن تحافظ على لسانك.

تستطيع أن تبتعد عن الصراعات التي لا تحتاجها.

تستطيع أن تحافظ على حريتك.

تستطيع أن تحترم والديك دون أن تلغي نفسك.

تستطيع أن تحب دون أن تفقد عقلك.

تستطيع أن تتزوج عندما تكون مستعداً بدل أن تتزوج لإسكات الناس.

تستطيع أن تربي أبناءك دون أن تجعلهم يحملون أخطاء الكبار.

تستطيع أن تعمل دون أن تجعل الوظيفة هويتك كلها.

تستطيع أن تكسب المال دون أن تجعل المال سيد حياتك.

وتستطيع أن تؤمن بالله وتتخذ الأسباب وتحمل ما لا تستطيع تغييره.

لا تنتظر يوماً تصبح فيه حياتك مثالية.

لن يأتي هذا اليوم.

هناك دائماً شيء يحتاج إلى إصلاح.

دائماً مشكلة تحتاج إلى حل.

دائماً شيء لا تعرفه.

دائمًا شخص يختلف معك.
دائمًا مرحلة تنتهي وأخرى تبدأ.
لذلك لا تنتظر الحياة المثالية حتى تبدأ في العيش.
عش بما لديك.
وأصلح ما تستطيع.
وتعلم ما تجهل.
واعتذر عندما تخطئ.
واترك ما لا تستطيع التحكم فيه.
ولا تجعل كلام الناس يحكم مستقبلك.
ولا تجعل هاتفك يحكم وقتك.
ولا تجعل أصدقاءك يحكمون قراراتك.
ولا تجعل المال يحكم كرامتك.
ولا تجعل الغضب يحكم لسانك.
ولا تجعل الخوف يحكم حياتك.
ولا تجعل الماضي يحكم مستقبلك.
ولا تجعل الفشل يحدد هويتك.
ولا تجعل نجاح الآخرين دليلًا على فشلك.
ولا تجعل الزواج حلًا لكل مشاكلك.
ولا تجعل الأطفال يحملون مشاكل الكبار.
ولا تجعل الطيبة تعني السذاجة.

ولا تجعل القوة تعني العنف.
ولا تجعل الصمت خوفاً.
ولا تجعل الكلام الكثير شجاعة.
ولا تجعل السجن بطولة.
ولا تجعل المشاكل أسلوب حياة.
ولا تجعل تقدير الناس شرطاً لسعادتك.
كلمة أخيرة من الكاتب
يا من وصلت إلى نهاية هذا الكتاب، ربما تكون حياتك صعبة الآن.
ربما تكون في بداية الطريق.
ربما تعاني من المال.
ربما تعاني من العمل.
ربما تشعر أن الأسرة لم تمنحك البداية التي كنت تتمنى.
ربما فقدت صديقاً.
ربما فشلت في علاقة.
ربما أخطأت في قرارات كثيرة.
ربما تشعر أنك تأخرت.
لا أعرف قصتك كاملة.
لكنني أعرف شيئاً واحداً:
لا تجعل أصعب مرحلة في حياتك تتحول إلى تعريف كامل لنفسك.
أنت أكثر من راتبك.

وأكثر من وظيفتك.

وأكثر من فشلك.

وأكثر من أسرتك.

وأكثر من أخطائك.

وأكثر من رأي الناس فيك.

وأكثر من ظروفك الحالية.

قد تكون ضعيفاً في شيء اليوم، ويمكن أن تصبح أفضل فيه غداً.

قد تكون جاهلاً في مجال، ويمكنك أن تتعلمه.

قد تكون فقيراً الآن، ويمكنك أن تحسن وضعك تدريجياً إذا سمحت ظروفك وقدراتك.

قد تكون وحيداً الآن، ويمكنك أن تبني علاقات صحية مع الوقت.

قد تكون محطماً من تجربة، ويمكنك أن تتعلم كيف تحمل أثرها دون أن تجعلها تدير بقية حياتك.

لا أعدك بأن الطريق سيكون سهلاً.

ولا أعدك بأن كل شيء سيحدث كما تريد.

ولا أعدك بأن الناس سيكونون عادلين معك دائماً.

لكنني أنصحك أن تكون عادلاً مع نفسك.

لا تهدم نفسك لأن الحياة كانت قاسية.

ولا تعاقب نفسك على شيء لم تختره.

ولا تسلم مستقبلك لشخص أساء إليك.

ولا تجعل خطأ واحداً يكتب بقية قصتك.

تعلم.

اعمل.

اصبر.

توكل على الله.

خذ بالأسباب.

احفظ كرامتك.

احفظ صحتك.

احفظ مالك.

اختر أصدقاءك.

احفظ لسانك.

ابتعد عن الجريمة والمخدرات والقمار والعنف وكل طريق يمكن أن يسلب منك سنوات عمرك.

لا تدخل كل معركة.

لا تثق بكل شخص.

لا تكشف كل شيء.

لا تبحث عن رضا الجميع.

ولا تجعل الخوف يمنعك من أن تبدأ.

وفي الأيام التي تشعر فيها أنك لم تتقدم، تذكر أن المحافظة على نفسك من الانهيار قد تكون تقدماً أيضاً.

وفي الأيام التي تفشل فيها، لا تسأل فقط:

"لماذا فشلت؟"

اسأل:

"ماذا يمكنني أن أتعلم؟"

وفي الأيام التي تنجح فيها، لا تنسَ التواضع.

وفي الأيام التي تتعب فيها، استرح دون أن تستسلم.

وفي الأيام التي يرفضك فيها الناس، لا ترفض نفسك.

وفي الأيام التي ينسون فيها ما فعلته، لا تجعل ذلك يحول قلبك إلى كراهية.

افعل الخير قدر استطاعتك.

واعرف حدودك.

واجعل الله في قلبك، والعمل في يديك، والعقل حاضرًا في قراراتك.

وفي النهاية، لا تحتاج إلى أن تكون أقوى إنسان في العالم.

يكفي أن تصبح أقوى قليلًا من الأمس.

أكثر وعيًا.

أكثر هدوءًا.

أكثر مسؤولية.

أكثر قدرة على قول لا.

أكثر قدرة على تحمل الصعوبات.

أكثر حكمة في اختيار الناس.

أكثر عقلانية في التعامل مع المال.

أكثر احترامًا لنفسك وللآخرين.

وأكثر قربًا من الله.

هذه هي الرحلة.

ليست رحلة للوصول إلى إنسان كامل.

بل رحلة لتصبح إنساناً أكثر وعياً بنفسه، وأكثر قدرة على إدارة حياته، وأكثر رحمة بنفسه، وأكثر مسؤولية عن أفعاله.

وأتركك مع آخر نصيحة:

لا تنتظر أن تتغير حياتك وحدها.

ابدأ بما تستطيع.

ولو كان صغيراً.

ثم كرره.

ثم تعلم.

ثم صحح.

ثم واصل.

قد لا تستطيع تغيير البداية.

وقد لا تستطيع التحكم في كل الظروف.

لكن لا تتنازل بسهولة عن حقك في أن تحاول بناء نهاية أفضل.

عش بوعي.

اعمل بكرامة.

أنفق بعقل.

أحب بوعي.

اختر أصدقاءك.

احفظ أسرارك.

اضبط غضبك.

قل لا عندما تحتاج إلى قولها.

ابتعد عن الصراعات التي لا تستحقك.

اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

اشكر الله على ما لديك.

واستمر في بناء ما ينقصك.

وفي كل مرة تسقط فيها، تذكر:

السقوط ليس نهاية الطريق.

النهاية الحقيقية أن تقرر أنك لن تنهض مرة أخرى.

فانهض.

ولو ببطء.

ولو وحدك لبعض الوقت.

ولو بخطوة صغيرة.

واصل.

بدر شاشا