

العادات الخاطئة التي تدمرنا

تأليف: بدر شاشا

فهرس كتاب

العادات الخاطئة التي تدمرنا

تأليف: بدر شاشا

الرقم	المحتوى	الصفحة*
—	مقدمة الكتاب	—
1	الفصل الأول: التفكير السلبي وكيف يدمر حياتنا	—
2	الفصل الثاني: التسويف وتأجيل الحياة	—
3	الفصل الثالث: إرضاء الآخرين على حساب أنفسنا	—
4	الفصل الرابع: المقارنة بالآخرين وفقدان الثقة بالنفس	—
5	الفصل الخامس: العلاقات السامة والاختيارات الخاطئة	—
6	الفصل السادس: الهاتف ومواقع التواصل — عندما يصبح العالم الافتراضي بديلاً عن الحياة	—
7	الفصل السابع: الغضب والحقد والانتقام — عندما يتحول الألم إلى سجن	—
8	الفصل الثامن: الخوف من الفشل ونظرة الناس	—
9	الفصل التاسع: العادات المالية التي تقود إلى الفقر	—
10	الفصل العاشر: إهمال الوقت والصحة وتطوير الذات	—

الصفحة*	المحتوى	الرقم
11	— الفصل الحادي عشر: كيف نتخلص من العادات التي تدمرنا؟	11
12	— الفصل الثاني عشر: الإنسان الذي يقرر أن يبدأ من جديد	12
13	— الفصل الثالث عشر: لا تدمر نفسك من أجل أن تثبت شيئاً للآخرين	13
14	— الفصل الرابع عشر: الوحدة والفراغ الداخلي — عندما نهرب من أنفسنا	14
15	— الفصل الخامس عشر: العيش على الماضي وانتظار المستقبل — كيف نخسر الحاضر؟	15
—	— خاتمة الكتاب: لا تدمر نفسك بيدك	—
—	— خلاصة الكتاب	—
—		—

اسم الكتاب: العادات الخاطئة التي تدمرنا
المؤلف: بدر شاشا
عدد الفصول: 15 فصلاً
بالإضافة إلى: المقدمة، الخاتمة، الخلاصة والتطبيق العملي.

المقدمة

ليس كل ما يدمر الإنسان يأتي على شكل كارثة كبيرة. أحياناً يبدأ الانهيار من شيء صغير جداً؛ عادة نكررها كل يوم، فكرة نسمح لها بأن تسكن عقولنا، كلمة نقولها لأنفسنا، أو قرار نؤجله مرة بعد أخرى.

نحن لا ننتبه غالباً إلى العادات التي تؤذيها، لأنها لا تؤلمنا في بدايتها. فالتسويق يبدو راحة، ومقارنة أنفسنا بالآخرين تبدو رغبة في التطور، وإرضاء الجميع يبدو دليلاً على الطيبة، والسهر يبدو وقتاً ممتعاً، والهروب من مواجهة المشاكل يبدو حلاً مؤقتاً. لكن ما نفعله باستمرار يتحول في النهاية إلى جزء من شخصيتنا وحياتنا.

المشكلة ليست دائماً في الظروف المحيطة بنا، ولا في الأشخاص الذين خذلونا، ولا في الحظ الذي لم يكن إلى جانبنا. أحياناً تكون المشكلة في عادات اكتسبناها دون أن نشعر، ثم سمحنا لها بأن تتحكم في وقتنا، تفكيرنا، علاقاتنا وقراراتنا.

هذا الكتاب ليس اتهاماً لأحد، وليس محاولة لتقديم حياة مثالية لا وجود لها. كل إنسان لديه نقاط ضعف، وكل واحد منا ارتكب أخطاء، وأضاع فرصاً، واتخذ قرارات لم تكن صائبة. الفرق الحقيقي لا يكمن في ألا نخطئ، بل في أن نمتلك الشجاعة للاعتراف بأخطائنا ومحاولة تغييرها.

كتبت هذا الكتاب لأنني أؤمن بأن الإنسان قد يخسر سنوات من حياته بسبب عادة واحدة لم ينتبه إلى خطورتها.

قد يخسر علاقته بسبب الغضب.

وقد يخسر مستقبله بسبب التسويف.

وقد يخسر راحته بسبب التفكير الزائد.

وقد يخسر نفسه لأنه عاش طويلاً محاولاً أن يكون الشخص الذي يريده الآخرون.

لذلك، فإن صفحات هذا الكتاب ليست دعوة إلى الكمال، وإنما دعوة إلى الوعي.

فالوعي هو الخطوة الأولى نحو التغيير.

عندما تعرف ما الذي يؤديك، تستطيع أن تبدأ في مقاومته. وعندما تفهم لماذا تكرر الخطأ نفسه، يصبح بإمكانك أن تبحث عن طريق مختلف.

ربما تجد في هذا الكتاب عادة تفعلها كل يوم.

وربما تجد فكرة كنت تحتاج إلى سماعها منذ سنوات.

وربما تكتشف أن بعض الأشياء التي كنت تعتبرها طبيعية كانت في الحقيقة تسرق منك حياتك ببطء.

إذا حدث ذلك، فلا تغضب من نفسك.

ابدأ من جديد.

فليس المهم كم مرة سقطت، وإنما كم مرة قررت أن تنهض.

—بدر شاشا

الفصل الأول

عادات التفكير التي تدمر الإنسان

أخطر العادات ليست دائماً تلك التي تظهر على أجسادنا أو في تصرفاتنا أمام الناس.

هناك عادات تعيش داخل رؤوسنا.

لا يراها أحد، ولا يسمعها أحد، لكنها قد تكون أقوى من أي عادة أخرى، لأنها تؤثر في قراراتنا ونظرتنا إلى أنفسنا وإلى العالم.

1. التفكير السلبي المستمر

عندما يستيقظ الإنسان وهو يفكر في مشاكله، وينام وهو يفكر في مشاكله، ويقضي يومه في توقع الأسوأ، فإنه لا يعيش المشكلة مرة واحدة، بل يعيشها عشرات المرات داخل عقله.

العقل الذي اعتاد البحث عن السلبيات سيجد دائماً شيئاً يخاف منه.

حتى عندما تكون الحياة هادئة، سيبدأ في اختراع أسئلة جديدة:

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو تركني هذا الشخص؟

ماذا لو لم أنجح؟

ماذا سيقول الناس؟

ماذا لو حدث شيء سيئ؟

وهكذا يتحول الإنسان من شخص يعيش الواقع إلى شخص يعيش في احتمالات لا وجود لها.

التفكير في المستقبل أمر ضروري، لكن هناك فرقاً كبيراً بين التخطيط للمستقبل والخوف منه.

التخطيط يقول:
«ماذا يمكنني أن أفعل؟»

أما الخوف فيقول:
«ماذا لو حدث الأسوأ؟»

والإنسان الذي يعيش دائماً في السؤال الثاني قد يستهلك طاقته قبل أن تبدأ المعركة.

2. الحديث السلبي مع النفس

هناك شخص قد يمدحك أمام الناس، لكنك أنت نفسك تهدمك عندما تكون وحيداً.
تقول:

أنا لا أستطيع.

أنا لست جيداً بما يكفي.

أنا دائماً أفشل.

الآخرون أفضل مني.

لقد فات الأوان.

هذه الكلمات تبدو بسيطة، لكنها عندما تتكرر تصبح قناعة.

والقناعة تؤثر في السلوك.

والسلوك المتكرر يصنع النتائج.

لذلك، لا تستهن بالكلمات التي تقولها لنفسك.

ليس المطلوب أن تكذب على نفسك أو تتخيل أنك قادر على كل شيء. المطلوب أن تتحدث مع نفسك بواقعية وعدل.

بدلاً من:

«أنا فاشل.»

قل:

«لقد فشلت في هذه المحاولة، لكنني أستطيع أن أتعلم منها.»
هناك فرق هائل بين الحكم على الإنسان والحكم على التجربة.
الفشل تجربة، وليس هوية.

3. التفكير الزائد

أحياناً لا تكون المشكلة في القرار نفسه، بل في الوقت الطويل الذي نقضيه ونحن نفكر فيه.

نحل كلمة قبلت لنا.

نعيد موقفاً حدث قبل سنوات.

نحاول فهم لماذا تغير شخص معنا.

نبحث عن معنى لكل تصرف.

ثم نكتشف في النهاية أننا لم نصل إلى شيء.

التفكير الزائد يعطي الإنسان شعوراً بأنه يعمل على المشكلة، بينما هو في الحقيقة قد يكون يدور حولها فقط.

هناك أشياء تحتاج إلى التفكير.

وهناك أشياء تحتاج إلى قرار.

وهناك أشياء تحتاج إلى أن نتركها خلفنا.

الحكمة ليست أن تفكر في كل شيء، وإنما أن تعرف ما الذي يستحق تفكيرك وما الذي لا يستحق دققة إضافية من حياتك.

4. العيش في الماضي

الماضي مهم لأنه يعلمنا، لكنه يصبح خطيراً عندما يتحول إلى مكان نعيش فيه.

بعض الناس يعيشون في جملة:

«لو أنني فعلت...»

لو أنني لم أثق به.

لو أنني درست أكثر.

لو أنني اتخذت ذلك القرار.

لو أنني لم أترك تلك الفرصة.

لكن الماضي لا يستجيب لـ«لو».

لقد حدث.

والشيء الوحيد الذي نستطيع تغييره هو الطريقة التي نحمل بها ذلك الماضي معنا.

يمكنك أن تحمل تجربة الماضي كجرح، ويمكنك أن تحملها كدرس.

في الحالتين أنت تحملها، لكن الفرق في النتيجة كبير.

5. مقارنة نفسك بالآخرين

من أكثر العادات التي تسرق السعادة أن تنظر إلى حياة شخص آخر وتقارنها بحياتك.

ترى نجاحه، ولا ترى سنوات التعب التي عاشها.

ترى ماله، ولا ترى مسؤولياته.

ترى ابتسامته، ولا تعرف معاركه.

ترى النتيجة، ولا ترى الطريق.

ثم تعود إلى نفسك وتشعر أنك متأخر.

لكن الحياة ليست سباقاً واحداً له خط نهاية واحد.

لكل إنسان ظروفه، بدايته، قدراته، أخطاؤه، وفرصه.

المقارنة الصحية الوحيدة هي أن تسأل:

هل أنا اليوم أفضل من الشخص الذي كنت عليه بالأمس؟

إذا كانت الإجابة نعم، فأنت تتقدم.

حتى لو كان تقدمك بطيئاً.

6. انتظار موافقة الآخرين

قد يعيش الإنسان سنوات وهو يسأل:

ماذا سيقول الناس؟

هل سيعجبهم قراري؟

هل سيوافقون؟

هل سيعتقدون أنني ناجح؟

وبمرور الوقت، يصبح رأي الآخرين أهم من رأيه في حياته.

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس معنى ذلك أن نتجاهل الناس أو نرفض النصيحة. الإنسان يحتاج إلى من ينصحه ويصح له الطريق.

لكن هناك فرقاً بين الاستماع إلى الآخرين وتسليم حياتك لهم.

لا يمكن أن تجعل الجميع راضين عنك.

فحتى عندما تفعل الشيء الصحيح، سيجد شخص ما سبباً لانتقاداتك.

لذلك، تعلم أن تسمع، وتفكر، ثم تختار.

7. الخوف من البداية

كثير من الأحلام لا تموت بسبب الفشل.

إنها تموت قبل أن تبدأ.

لماذا؟

لأن صاحبها انتظر اللحظة المثالية.

قال:

سأبدأ عندما أملك المال.

سأبدأ عندما أجد الوقت.

سأبدأ عندما أصبح مستعداً.

سأبدأ عندما أتخلص من الخوف.

لكن الحقيقة أن الإنسان قد ينتظر سنوات حتى تأتي اللحظة التي لا تأتي.

ابدأ بما تستطيع.

تعلم أثناء الطريق.

أخطئ.

صح.

تحسن.

فالخبرة لا تأتي قبل البداية؛ الخبرة تُصنع أثناء الطريق.

رسالة هذا الفصل

أخطر سجن قد يعيش فيه الإنسان ليس سجنًا له جدران، وإنما سجن داخل عقله.

قد تكون الأبواب مفتوحة، لكنه لا يتحرك.

وقد تكون أمامه فرص، لكنه لا يراها.

وقد يكون قادراً على التغيير، لكنه أقنع نفسه بأنه عاجز.

لذلك، قبل أن تحاول تغيير حياتك، حاول أن تراقب أفكارك.

اسأل نفسك كل ليلة:

ما الفكرة التي أكررها كثيراً؟

هل تساعدني هذه الفكرة أم تدمرني؟

هل أعيش الواقع أم أخاف من المستقبل؟

هل أتعلم من الماضي أم أعيش فيه؟

هل أعمل من أجل أهدافي أم من أجل إرضاء الآخرين؟

ربما لن تتغير حياتك في يوم واحد.

لكنها قد تبدأ بالتغير في اللحظة التي تغير فيها طريقة تفكيرك.

فالعادة تبدأ بفكرة، والفكرة إذا تكررت أصبحت قناعة، والقناعة إذا تحولت إلى سلوك صنعت حياة كاملة.

— بدر شاشا

الفصل الثاني

التسويق وتأجيل الحياة

هناك عادة تبدو بسيطة، حتى تصبح مع مرور الوقت واحدة من أكثر العادات خطورة: التسويق.

التسويق ليس دائماً كسلاً. أحياناً يكون خوفاً، وأحياناً تردداً، وأحياناً بحثاً عن الكمال، وأحياناً هروباً من مسؤولية نعرف في داخلنا أنه يجب علينا مواجهتها.

نقول لأنفسنا:

«سأفعل ذلك غداً.»

ثم يأتي الغد ونقول:

«ليس اليوم، سأبدأ الأسبوع المقبل.»

ويمر الأسبوع.

ثم الشهر.

ثم السنة.

وفي لحظة ما، نكتشف أن الشيء الذي كنا نؤجله لم يعد مجرد مهمة، بل أصبح فرصة ضائعة.

1. غداً كلمة خطيرة

«غداً» من أكثر الكلمات التي تمنح الإنسان راحة مؤقتة.

عندما تكون أمامك مهمة صعبة، فإن قولك «سأفعلها غداً» يخفف عنك الضغط في تلك اللحظة.

لكن المشكلة أن المهمة لم تختفِ.

لقد انتقلت فقط إلى المستقبل.

وفي كل مرة تؤجل فيها شيئاً مهماً، فإنك لا تؤجل المهمة وحدها، بل تؤجل أيضاً الشعور بالإنجاز الذي كان يمكن أن تحصل عليه بعد إتمامها.

لهذا، قد تجد شخصاً مشغولاً طوال اليوم، لكنه لم ينجز أهم شيء كان يجب عليه إنجازه.

ليس لأنه لم يكن لديه وقت، وإنما لأنه أعطى وقته للأشياء السهلة وترك الأشياء المهمة للمستقبل.

2. التسويف يسرق الفرص

بعض الفرص لا تنتظر.

وظيفة.

مشروع.

دراسة.

اعتذار.

قرار.

لقاء.

كلمة كان يجب أن يقال في الوقت المناسب.

عندما تؤجل بعض الأمور، قد تجدها أمامك لاحقاً، لكن بعضها الآخر قد لا يعود أبداً.

وهنا يصبح السؤال مؤلماً:

كم فرصة ضاعت مني لأنني قلت: سأفعل ذلك لاحقاً؟

قد لا نستطيع معرفة عدد الفرص التي فقدناها، لأن الفرصة التي لم نستغلها لا تترك دائماً دليلاً على وجودها.

3. لماذا نسوّف؟

لأننا في كثير من الأحيان لا نهرب من العمل، وإنما نهرب من الشعور المرتبط به. قد نخاف من الفشل.

وقد نخاف من النجاح ومسؤولياته.

وقد نخاف من أن نكتشف أننا لسنا جيدين كما كنا نعتقد.

وقد نشعر أن المهمة كبيرة جداً، فنفضل ألا نبدأ.

لهذا، عندما تجد نفسك تؤجل شيئاً باستمرار، لا تسأل فقط:

«لماذا أنا كسول؟»

بل اسأل:

«ما الذي أخاف منه في هذه المهمة؟»

ربما يكون الجواب هو مفتاح المشكلة.

4. الكمال عدو البداية

هناك أشخاص لا يبدأون لأنهم يريدون أن تكون البداية مثالية.

يريدون أفضل وقت.

أفضل مكان.

أفضل أدوات.

أفضل خطة.

أفضل ظروف.

لكن الحياة لا تمنحنا دائماً الظروف المثالية.

والانتظار حتى تصبح كل الظروف مناسبة قد يعني الانتظار إلى الأبد.

ابدأ بما لديك.

قد تكون البداية ضعيفة.

لا بأس.

طورها.

قد تخطئ.

تعلم.

قد تغير خطتك.

غيرها.

المهم ألا تبقى واقفاً أمام الباب تتخيل كيف ستكون الرحلة.

افتح الباب وابدأ.

5. دقيقة واحدة أفضل من صفر

عندما تبدو المهمة ضخمة، لا تفكر في إنجازها كلها.

ابدأ بجزء صغير.

إذا أردت قراءة كتاب، اقرأ صفحة.

إذا أردت كتابة مشروع، اكتب فقرة.

إذا أردت ممارسة الرياضة، ابدأ بوقت قصير.

إذا أردت تعلم مهارة، تعلم شيئاً واحداً اليوم.

المشكلة في كثير من الأحيان ليست في حجم العمل، وإنما في الحاجز النفسي الذي يمنعنا من البداية.

وبمجرد أن تبدأ، يصبح الاستمرار أسهل.

6. الهاتف: ملجأ التسويف الحديث

في الماضي، كان الإنسان قد يؤجل عمله بالنوم أو الجلوس أو الحديث الطويل.

اليوم أصبح الهاتف أحد أسهل أبواب الهروب.

تفتح الهاتف لدقائق.

تشاهد مقطعاً.

ثم آخر.

ثم تنتقل إلى منصة أخرى.

وفجأة تمر ساعة.

المشكلة ليست في الهاتف نفسه، وإنما في استخدامه للهروب من الأشياء التي تحتاج إلى إنجازها.

قد يكون لديك مشروع يحتاج ساعتين من التركيز، لكنك تمنحه عشر دقائق فقط، ثم تمنح هاتفك ساعتين كاملتين.

وفي نهاية اليوم تقول:

«لم يكن لدي وقت.»

أحياناً لم تكن المشكلة في الوقت.

المشكلة كانت في المكان الذي ذهب إليه الوقت.

7. لا تنتظر الحماس

الحماس جميل، لكنه غير ثابت.

هناك أيام تشعر فيها أنك قادر على تغيير العالم.

وهناك أيام لا تريد فيها فعل أي شيء.

إذا بنيت حياتك على الحماس فقط، فسوف تتقدم عندما تكون متحمساً وتتوقف عندما يختفي الحماس.

أما الانضباط فيقول:

سأفعل ما يجب علي فعله حتى عندما لا أشعر بالرغبة في فعله.

وهذا هو الفرق بين الأمنية والهدف.

الأمنية تنتظر الشعور المناسب.

أما الهدف فيحتاج إلى العمل.

8. ابدأ قبل أن تشعر أنك مستعد

لن تشعر دائماً أنك جاهز.

لن يختفي الخوف تماماً.

لن تعرف كل التفاصيل.

لن تكون متأكداً مئة بالمئة.

لكن هذا لا يعني أن عليك الانتظار.

في كثير من الأحيان، تأتي الثقة بعد البداية، وليس قبلها.

تبدأ متردداً.

ثم تتعلم.

ثم تتحسن.

ثم تصبح أكثر ثقة.

وهكذا يصنع الإنسان نفسه أثناء الطريق.

كيف نهزم التسويف؟

لا تحتاج إلى تغيير حياتك في يوم واحد.

ابدأ بهذه القاعدة البسيطة:

لا تؤجل شيئاً مهماً أكثر من اللازم.

عندما تتذكر مهمة ضرورية، حدد لها وقتاً.

قسم العمل الكبير إلى خطوات صغيرة.

أبعد الهاتف عندما تحتاج إلى التركيز.

لا تنتظر الكمال.

ولا تجعل الخوف يتخذ القرارات بدلاً منك.

وإذا فشلت في يوم، فلا تقل:

«لقد فشلت، إذن لا فائدة.»

ابدأ في اليوم التالي.

المشكلة ليست أن تتعثر.

المشكلة أن تجعل التعثر سبباً للتوقف.

رسالة الفصل

في نهاية الحياة، قد لا يكون أكثر ما يؤلم الإنسان هو الأشياء التي فعلها، وإنما الأشياء التي كان يستطيع فعلها ولم يفعلها.

قد تتذكر مشروعاً لم تبدأه.

كتاباً لم تكتبه.

دراسة لم تكملها.

حُلماً ظل في رأسك سنوات.

وكلمة جميلة لم تقلها في وقتها.

لذلك، لا تجعل «غداً» مقبرة لأحلامك.

إذا كان هناك شيء مهم في حياتك، فابدأ اليوم بما تستطيع.

حتى لو كانت الخطوة صغيرة.

فالخطوة الصغيرة التي تؤخذ اليوم أفضل من خطة عظيمة لا تُنفذ أبداً.

— بدر شاشا

الفصل الثالث

إرضاء الآخرين على حساب نفسك

من أجمل الصفات أن يكون الإنسان طيباً، متعاوناً، ومحترماً لمشاعر الآخرين.

لكن هناك فرقاً بين الطيبة وإلغاء الذات.

هناك أشخاص يقضون سنوات وهم يحاولون إرضاء الجميع. يقولون نعم وهم يريدون قول لا، يبتسمون وهم متعبون، يوافقون على أشياء لا يريدونها، ويتنازلون عن حقوقهم خوفاً من أن يغضب منهم أحد.

وفي النهاية، يكتشفون أنهم نجحوا في إرضاء الجميع تقريباً، إلا أنفسهم.

1. لماذا نريد أن يرضى عنا الجميع؟

منذ طفولتنا، نتعلم أن قبول الآخرين مهم.

نريد حب الأسرة، واحترام الأصدقاء، وتقدير المجتمع.

وهذا أمر طبيعي.

لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح رأي الآخرين هو المقياس الوحيد لقيمتنا.

يبدأ الإنسان في سؤال نفسه:

ماذا سيقولون عني؟

هل سيغضبون مني؟

هل سيظنون أنني شخص سيئ؟

هل سيتركونني إذا رفضت؟

وهكذا يتحول الخوف من الرفض إلى سجن.

2. كلمة «لا» ليست جريمة

بعض الناس يشعرون بالذنب بمجرد أن يقولوا «لا».

لكن «لا» ليست كلمة قاسية دائماً.

أحياناً تكون «لا» حماية لوقتك.

وأحياناً حماية لطاقتك.

وأحياناً حماية لكرامتك.

وأحياناً تكون الطريقة الوحيدة التي تمنع الآخرين من استغلال طبيبتك.

ليس عليك أن تشرح كل رفض بالتفصيل.

يمكنك أن تقول:

«لا أستطيع.»

«هذا لا يناسبني.»

«أعتذر، لدي التزامات.»

ومن حقا أن تضع حدوداً دون أن تشعر بأنك شخص سيئ.

3. الطيبة بلا حدود قد تتحول إلى ضعف

الإنسان الطيب يعطي.

لكن إذا أعطى دائماً دون حدود، فقد يعتاد الآخرون الأخذ منه.

وفي البداية قد يشكرونه.

ثم يصبح الأمر طبيعياً.

ثم يتحول إلى توقع.

وفي اللحظة التي يرفض فيها، قد يسمع:

«لقد تغيرت.»

«لم تعد كما كنت.»

«أنت أناني.»

وهنا يجب أن تفهم شيئاً مهماً:

ليس كل شخص يغضب منك لأنك وضعت حدوداً يعني أنك أخطأت.

أحياناً يغضب الشخص لأنه فقد القدرة على الاستفادة منك بالطريقة التي اعتادها.

4. لا تجعل خوفك من خسارة الناس يجعلك تخسر نفسك

الخوف من الوحدة قد يدفع الإنسان إلى قبول علاقات لا تناسبه.

يبقى في علاقة تؤذيه.

يسمح بالإهانة.

يسكت عن التجاوزات.

يتنازل باستمرار.

كل ذلك حتى لا يخسر شخصاً.

لكن اسأل نفسك:

ما قيمة وجود شخص في حياتي إذا كان وجوده يتطلب مني أن أتخلى عن كرامتي؟

العلاقة الصحية لا تحتاج منك أن تلغي نفسك حتى تستمر.

5. إرضاء الناس لا يضمن محبتهم

هذه حقيقة قد تكون مؤلمة.

قد تفعل كل شيء من أجل شخص، ومع ذلك لا يحبك.

قد تساعد سنوات، ثم ينسى ما فعلته.

قد تتنازل من أجله، ثم يطلب المزيد.

لذلك، لا تجعل عطائك محاولة لشراء الحب.

افعل الخير لأنك تؤمن به، وليس لأنك تنتظر أن يرد لك الآخرون الجميل دائماً.

6. لا تعتذر عن وجودك

بعض الناس يعتذرون عن كل شيء.

يعتذرون عندما يطلبون حقهم.

يعتذرون عندما يقولون رأيهم.

يعتذرون عندما يحتاجون إلى الراحة.

يعتذرون حتى عندما لا يرتكبون خطأ.

الاعتذار قيمة عظيمة عندما نخطئ.

لكن الاعتذار المستمر عن احتياجاتك الطبيعية قد يجعلك تشعر بأن مجرد وجودك عبء على الآخرين.

أنت لا تحتاج إلى الاعتذار لأن لديك وقتاً خاصاً بك.

ولا تحتاج إلى الاعتذار لأن لديك رأياً مختلفاً.

ولا تحتاج إلى الاعتذار لأنك اخترت طريقاً مختلفاً عن الآخرين.

7. الحدود ليست قسوة

هناك من يعتقد أن وضع الحدود يعني أن تصبح قاسياً.

ليس صحيحاً.

يمكنك أن تكون محترماً وحازماً في الوقت نفسه.

يمكنك أن تحترم الآخرين دون أن تسمح لهم بتجاوزك.

يمكنك أن تساعد دون أن تستنزف نفسك.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن توافق على كل ما يفعله.

الحدود الصحية لا تبني جداراً بينك وبين الناس؛ إنها توضح لهم **كيف تريد أن تُعامل**.

8. تعلم أن تختار نفسك

اختيار نفسك لا يعني أن تصبح أنانياً.

يعني أن تدرك أن حياتك أيضاً لها قيمة.

صحتك لها قيمة.

وقتك له قيمة.

راحتك لها قيمة.

كرامتك لها قيمة.

وأحلامك لها قيمة.

لا يمكنك أن تمنح الجميع كل شيء وتبقى في النهاية دون شيء لنفسك.

لذلك، اسأل نفسك بصدق:

هل أعيش حياتي كما أريد، أم كما يريد الآخرون؟

إذا كانت الإجابة مؤلمة، فلا تهرب منها.

ربما تكون هذه الإجابة هي بداية التغيير.

كيف تتوقف عن إرضاء الجميع؟

ابدأ بخطوات بسيطة.

تعلم أن تقول «لا» عندما تحتاج إلى ذلك.
لا تقدم وعوداً لا تستطيع الوفاء بها.
لا تبرر كل قرار تتخذه.
لا تجعل غضب الآخرين دليلاً على أنك مخطئ.
اختر الأشخاص الذين يحترمون حدودك.
وتذكر دائماً أن من يحبك بصدق لن يطلب منك أن تدمر نفسك حتى تثبت له محبتك.

رسالة الفصل

ربما قضيت سنوات تحاول أن تكون الشخص الذي يريده الجميع.
كن لطيفاً.
كن متاحاً.
لا ترفض.
لا تغضب.
لا تختلف.
لا تقل «لا».
لكن الإنسان الذي يعيش بهذه الطريقة قد يصل يوماً إلى المرأة ولا يعرف نفسه.
لذلك، لا تجعل طبيبتك سبباً في اختفائك.
كن طيباً، لكن كن واعياً.
ساعد الآخرين، لكن لا تهمل نفسك.
احترم الناس، لكن لا تتنازل عن كرامتك.
واحِب الآخرين، لكن لا تنسَ أن تحب نفسك أيضاً.
فالحياة ليست مسابقة لإرضاء الجميع.
وفي النهاية، لن يعيش أحد حياتك بدلاً منك.

الفصل الرابع

مقارنة نفسك بالآخرين: عندما تتحول حياة الآخرين إلى مقياس لفشلك من أكثر الأشياء التي تسرق راحة الإنسان أن يقارن نفسه باستمرار بغيره. ينظر إلى شخص ناجح فيقول: لماذا لم أصل مثله؟ يرى شخصاً يملك المال فيقول: لماذا أنا لا أملك ما يملك؟ يرى شخصاً يعيش حياة تبدو سعيدة فيقول: لماذا حياتي مختلفة؟ ومع كل مقارنة، يبدأ الإنسان في النظر إلى نفسه بعين أقل تقديرًا. لكن المشكلة الكبرى أن المقارنة غالباً ما تكون غير عادلة من البداية. أنت ترى ما يظهر من حياة الآخرين، بينما تعيش كل تفاصيل حياتك أنت. 1. أنت تقارن كواليس حياتك بواجهة حياة الآخرين

قد ترى شخصاً يبتسم في صورة.

ترى نجاحه.

ترى سفره.

ترى منزله.

ترى سيارته.

ترى احتفاله.

لكن هل تعرف ماذا يحدث خلف الصورة؟

لا تعرف كم مرة فشل.

ولا تعرف مشاكله.

ولا تعرف مخاوفه.

ولا تعرف الديون التي قد يحملها.

ولا تعرف العلاقات التي قد تؤلمه.

ولا تعرف كم سنة احتاج حتى يصل إلى ما تراه اليوم.

لهذا، فإن مقارنة حياتك الكاملة بلحظة واحدة من حياة شخص آخر ليست مقارنة عادلة.

2. مواقع التواصل جعلت المقارنة أسهل

في الماضي، كان الإنسان يقارن نفسه بعدد محدود من الأشخاص حوله.

اليوم، يستطيع خلال دقائق أن يرى آلاف الأشخاص.

واحد يعرض نجاحه.

آخر يعرض ثروته.

آخر يعرض جسده.

آخر يعرض سفره.

آخر يعرض علاقته.

آخر يعرض إنجازاته.

ثم يغلق الهاتف ويشعر أن الجميع يعيش حياة أفضل منه.

لكن مواقع التواصل لا تعرض الحياة كاملة.

إنها تعرض اللحظات التي اختار أصحابها أن يظهروها.

لذلك، لا تجعل شاشة هاتفك تجعلك تحتقر حياتك الحقيقية.

3. لكل إنسان توقيته

هناك شخص ينجح في العشرين.

وآخر في الثلاثين.

وآخر في الأربعين.

وآخر يبدأ حياته من جديد بعد سنوات طويلة.

لا يوجد عمر واحد يجب أن تحقق فيه كل شيء.

الطريق ليس واحداً.

والظروف ليست واحدة.

والبدايات ليست واحدة.

قد يتقدم شخص بسرعة في مجال، بينما يتقدم آخر ببطء في مجال مختلف.

المهم ليس أن تصل قبل الجميع.

المهم أن تعرف إلى أين تريد أن تذهب.

4. التأخر ليس دائماً فشلاً

قد تشعر أنك تأخرت.

تقول:

«كان يجب أن أكون في مكان أفضل.»

لكن من قال ذلك؟

ومن وضع هذا الجدول الزمني لحياتك؟

ربما مررت بظروف أخرجتك.

ربما تحملت مسؤوليات لم يحملها غيرك.

ربما أخطأت وتعلمت.

وربما كنت تحتاج إلى سنوات حتى تعرف نفسك.

لا تحكم على حياتك من فصل واحد.

القصة لم تنتهِ بعد.

5. المقارنة قد تسرق منك إنجازاتك

عندما تقارن نفسك بشخص حقق أكثر منك، قد تنسى أنك أنت أيضاً حققت أشياء كثيرة.

ربما أصبحت أكثر نضجاً.

ربما تجاوزت ظروفًا صعبة.

ربما تعلمت مهارة.

ربما بنيت علاقة جيدة.

ربما بدأت مشروعاً.

ربما أصبحت شخصاً أفضل مما كنت عليه قبل سنوات.

لكن لأنك تنتظر دائماً إلى ما ينقصك، لا ترى ما أصبح لديك.

لذلك، توقف أحياناً واسأل نفسك:

ماذا حققت حتى الآن؟

قد تكتشف أنك كنت أقسى على نفسك مما تستحق.

6. الغيرة ليست دائماً عدواً

الشعور بالغيرة قد يحدث لأي إنسان.

لكن المهم هو ماذا تفعل بهذا الشعور.

يمكن أن تقول:

«لماذا لديه وأنا لا؟»

فتتحول الغيرة إلى حقد.

أو تقول:

«ماذا فعل حتى وصل إلى هناك؟ وماذا يمكنني أن أتعلم منه؟»

فتتحول الغيرة إلى دافع.

الفرق ليس في الشعور نفسه، بل في الطريقة التي تستخدمه بها.

إذا أعجبك نجاح شخص، لا تتمنى سقوطه.

ادرس طريقه.

تعلم منه.

ثم اصنع طريقك الخاص.

7. لا تجعل نجاح الآخرين إهانة لك

نجاح شخص آخر لا يعني أنك فاشل.

إذا نجح شخص من عمرك، فهذا لا يعني أنك تأخرت.

إذا اشتري شخص شيئاً لا تستطيع شراءه، فهذا لا يعني أنك أقل قيمة.

إذا حصل شخص على فرصة لم تحصل عليها، فهذا لا يعني أن حياتك انتهت.

هناك مساحة للنجاح للجميع.

شمعة واحدة لا تطفئها شمعة أخرى عندما تضيء.

8. قارن نفسك بنفسك

أفضل مقارنة يمكن أن تقوم بها هي بينك اليوم وبينك بالأمس.

هل أصبحت أكثر وعياً؟

هل تعلمت؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟

هل أصبحت أهدأ؟

هل أصبحت تعرف ما تريد؟

هل تخلصت من عادة سيئة؟

إذا كانت الإجابة نعم، فأنت تتقدم.

حتى لو لم يلاحظ أحد ذلك.

حتى لو لم يصفق لك أحد.

حتى لو لم تنشره على مواقع التواصل.

بعض أعظم الانتصارات تحدث في صمت.

كيف تتخلص من عادة المقارنة؟

عندما تجد نفسك تقارن حياتك بغيرك، توقف واسأل:

هل أعرف القصة كاملة؟

غالباً لا.

ثم اسأل:

هل هذه المقارنة ستساعدني؟

إذا كانت الإجابة لا، فاتركها.

ركز على أهدافك.

قلل من متابعة ما يجعلك تشعر بالنقص.

احتفل بتقدمك الصغير.

وتعلم أن نجاح الآخرين يمكن أن يكون مصدر إلهام، لا سبباً لكرهية نفسك.

رسالة الفصل

لا تجعل حياة شخص آخر تجعلك تكره حياتك.

قد تكون في بداية الطريق بينما هو في منتصفه.

وقد يكون في مجال مختلف تماماً.

وقد ترى نجاحه ولا ترى ثمنه.

تذكر دائماً:

أنت لا تحتاج إلى أن تكون أفضل من الجميع.
أنت تحتاج إلى أن تكون أفضل من نفسك القديمة.

لا تستعجل حياتك.

لا تحتقر خطواتك الصغيرة.

ولا تجعل المقارنة تمنعك من رؤية الطريق الذي قطعتة بالفعل.

فالحياة ليست سباقاً بينك وبين الآخرين.

إنها رحلة بين الإنسان الذي كنت عليه، والإنسان الذي تستطيع أن تصبحه.

— بدر شاشا

الفصل السادس

الهاتف ومواقع التواصل: عندما يصبح العالم الافتراضي بديلاً عن الحياة

لم يعد الهاتف مجرد وسيلة للاتصال.

أصبح منبهاً، ومكتبة، ومكاناً للعمل، ونافذة للأخبار، ووسيلة للترفيه، وأحياناً ملجأ
نهرب إليه عندما لا نريد مواجهة أنفسنا.

المشكلة ليست في الهاتف نفسه.

المشكلة تبدأ عندما نمتلك الهاتف، ثم نكتشف أن الهاتف بدأ يمتلك وقتنا وانتباهنا.

نستيقظ ونبحث عنه.

نأكله ونحن نمسكه.

نجلس مع الآخرين ونراقب شاشته.

نذهب إلى النوم وهو آخر شيء نراه.

ثم نتساءل:

أين ذهب يومي؟

1. أول دقائق الصباح

هناك أشخاص يبدأون يومهم قبل أن يفتحوا أعينهم بالكامل بفتح الهاتف.

رسائل.

أخبار.

فيديوهات.

تعليقات.

مواقع التواصل.

وهكذا يدخل العالم كله إلى رأسك قبل أن تمنح نفسك فرصة للهدوء.

قد يبدو الأمر بسيطاً، لكنه يجعل يومك يبدأ بردود الفعل بدلاً من أن يبدأ باختيارك أنت.

قبل أن تعرف ماذا تريد من يومك، تكون قد عرفت ماذا يريد منك الآخرون.

2. الهاتف يسرق التركيز

التركيز أصبح من أثنى الأشياء في عصرنا.

كل إشعار صغير يستطيع أن يقطع سلسلة أفكارك.

رسالة.

مكالمة.

تنبيه.

فيديو جديد.

تعليق.

ومع كثرة المقاطعات، يصبح من الصعب أن تجلس مع مهمة واحدة لفترة طويلة.

قد تكون أمام كتاب، لكن يدك تذهب إلى الهاتف.

قد تكون تعمل، فتفتح تطبيقاً.

قد تكون تتحدث مع شخص، فتشاهد إشعاراً.

ومع الوقت، يعتاد العقل على الانتقال المستمر من شيء إلى آخر.

3. لا تقارن حياتك بما تراه على الشاشة

مواقع التواصل تعرض لنا الكثير من اللحظات الجميلة.

صور السفر.

النجاحات.

الاحتفالات.

المنازل.

السيارات.

العلاقات.

لكن الإنسان لا ينشر عادةً كل لحظات ضعفه وفشله ومشاكله.

لذلك، قد تنظر إلى حياة الآخرين وتشعر أن حياتك ناقصة، بينما أنت تقارن حياتك الحقيقية بأفضل لحظاتهم المنشورة.

وهذه مقارنة ظالمة.

لا تسمح لشاشة صغيرة أن تجعلك تكره حياة حقيقية كاملة.

4. البحث عن الإعجاب

أحياناً لا ننشر لأننا نريد مشاركة شيء، وإنما لأننا ننتظر رد فعل الآخرين.

كم شخصاً أعجب؟

من شاهد؟

من علق؟

لماذا لم يتفاعل فلان؟

ثم يصبح الرقم جزءاً من مزاجنا.

إذا حصلنا على تفاعل كبير نشعر بالسعادة.

وإذا كان التفاعل ضعيفاً نشعر بأن شيئاً ما ينقصنا.

وهنا يجب أن نتذكر:

قيمتك أكبر من عدد الإعجابات التي تحصل عليها.

الناس قد يعجبون بصورة، ثم ينسونها بعد دقائق.

لكن حياتك الحقيقية تستمر خارج الشاشة.

5. إدمان التمرير

أحد أخطر الأشياء في مواقع التواصل هو أنك لا تحتاج إلى قرار واضح للاستمرار.

يمكنك أن تمرر فقط.

مقطع بعد مقطع.

منشور بعد منشور.

دقيقة بعد دقيقة.

وفجأة تكتشف أنك قضيت وقتاً طويلاً دون أن تعرف ماذا فعلت فعلاً.

الترفيه ليس خطأ.

لكن عندما يتحول إلى عادة تلقائية تستهلك ساعاتك دون أن تشعر، يصبح من الضروري أن تتوقف وتسأل:

هل أنا أستخدم الهاتف، أم الهاتف يستخدم وقتي؟

6. لا تسمح للعالم الافتراضي أن يأخذ مكان العلاقات الحقيقية

يمكنك أن تمتلك مئات المتابعين وتشعر بالوحدة.

ويمكن أن تتحدث مع عشرات الأشخاص عبر الإنترنت ولا تجد شخصاً واحداً تجلس معه عندما تحتاج إلى الحديث.

التواصل الرقمي مفيد.

لكنه لا يعوض دائماً عن اللقاء الحقيقي، والحديث الحقيقي، والنظرة، والضحكة، والوجود بجانب شخص تحبه.

لا تجعل هاتفك يجعلك حاضراً مع الغائبين وغائباً عن الموجودين أمامك.

7. الهاتف أداة وليس حياة

ليس المطلوب أن ترمي هاتفك.

ولا أن تختفي من مواقع التواصل.

المطلوب أن تستعيد السيطرة.

حدد أوقاتاً لا تستخدم فيها الهاتف.

ضعه بعيداً أثناء العمل أو الدراسة.

لا تأخذه إلى كل مكان.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

وخصص وقتاً لعائلتك وأصدقائك دون شاشة.

الأمر بسيط في فكرته:

استخدم التكنولوجيا لخدمة حياتك، ولا تجعل حياتك تخدم التكنولوجيا.

8. استعد وقتك

تخيل لو استعدت ساعة واحدة فقط من هاتفك كل يوم.

ساعة واحدة.

في سنة، تصبح مئات الساعات.

ماذا يمكن أن تفعل بها؟

يمكنك أن تقرأ.

تتعلم.

تمارس الرياضة.

تكتب.

تعمل على مشروع.

تجلس مع عائلتك.

أو حتى تجلس مع نفسك في هدوء.

الوقت الذي تستعيده من الهاتف يمكن أن يصبح جزءاً من حياتك الحقيقية.

تجربة بسيطة

جرب أن تضع الهاتف بعيداً عنك لمدة ثلاثين دقيقة.

لا إشعارات.

لا رسائل.

لا مواقع تواصل.

فقط أنت وما تريد القيام به.

قد تشعر في البداية بالملل.

ثم يبدأ عقلك في الهدوء.

وقد تكتشف شيئاً مهماً:

لم تكن تحتاج إلى الهاتف طوال الوقت؛ كنت فقط معتاداً على وجوده.

رسالة الفصل

التكنولوجيا واحدة من أعظم أدوات العصر، لكنها تصبح خطيرة عندما نفقد السيطرة عليها.

لا تسمح للهاتف أن يأخذ أفضل ساعات يومك.

لا تجعل حياة الآخرين على الشاشة تجعلك غير راضٍ عن حياتك.

ولا تجعل الإعجاب الإلكتروني بديلاً عن تقديرك لنفسك.

تذكر أن أجمل اللحظات في حياتك قد تحدث دون تصوير.

وأصدق العلاقات قد لا تحتوي على أي «إعجاب».

وأهم الإنجازات قد لا يراها أحد.

عش حياتك أولاً، ثم استخدم الهاتف لتوثيقها أو مشاركتها إن أردت، وليس العكس.

فالحياة الحقيقية لا توجد داخل الشاشة.

الحياة الحقيقية تحدث عندما تضع الهاتف جانباً وتبدأ في عيشها.

—بدر شاشا

الفصل السابع

الغضب والحق والانتقام: عندما يتحول الألم إلى سجن

الغضب شعور إنساني طبيعي.

كلنا نغضب.

كلنا نتعرض للظلم، والاستفزاز، وخيبة الأمل، وسوء الفهم.

لكن المشكلة لا تبدأ عندما نشعر بالغضب، بل عندما نسمح للغضب أن يقود حياتنا.

هناك أشخاص يخسرون علاقات مهمة بسبب لحظة غضب.
وهناك من يحملون الحقد سنوات بسبب موقف حدث في الماضي.
وهناك من يستهلكون حياتهم في التفكير في الانتقام من شخص آذاهم.
وفي النهاية، قد يكون الشخص الذي ظلمهم قد نسي ما حدث، بينما هم ما زالوا يعيشونه كل يوم.

1. الغضب قرار سيئ عندما يصبح سيد الموقف

عندما يغضب الإنسان، تتغير طريقة تفكيره.

كلمة واحدة قد تتحول إلى مشكلة كبيرة.

نقاش بسيط قد يتحول إلى خصام.

رسالة غاضبة قد تدمر علاقة استمرت سنوات.

ولهذا، ليست كل كلمة يجب أن تُقال في لحظة الغضب.

أحياناً أفضل رد هو أن تصمت قليلاً.

ليس لأنك ضعيف.

بل لأنك تعرف أن بعض الكلمات إذا خرجت، لا يمكن إعادتها.

دقيقة من الصمت قد تمنع سنوات من الندم.

2. لا تتخذ قرارات وأنت غاضب

من أخطر العادات أن يتخذ الإنسان قرارات كبيرة وهو في قمة غضبه.

يقرر أن ينهي علاقة.

يترك عمله.

يهين شخصاً.

يرسل رسالة قاسية.

يكشف سرّاً.

أو يقوم بتصرف قد يندم عليه لاحقاً.

ثم عندما يهدأ، يبدأ في التفكير:

«لماذا فعلت ذلك؟»

لهذا، عندما تكون غاضباً، أعط نفسك وقتاً.

ابتعد عن الموقف.

اهدأ.

ثم قرر.

ليس كل شعور يحتاج إلى قرار فوري.

3. الحقد يؤذي صاحبه قبل غيره

قد تظن أنك عندما تحمل الحقد على شخص فإنك تعاقبه.

لكن الحقيقة أن الشخص قد يعيش حياته بشكل طبيعي، بينما أنت تحمل الغضب داخلك.

تتذكر ما فعله.

تعيد الموقف في رأسك.

تتخيل ماذا ستقول له.

تتمنى أن يندم.

وهكذا يبقى الشخص موجوداً في حياتك حتى لو لم يعد أمامك.

الحقد يجعل شخصاً غائباً يحتل مساحة كبيرة من حياتك.

4. الانتقام لا يعيد ما فقدته

قد تشعر أن الانتقام سيجعلك ترتاح.

لكن في كثير من الأحيان، لا يعيد الانتقام الثقة التي ضاعت، ولا الوقت الذي ذهب، ولا الكلمات التي قيلت، ولا الجرح الذي حدث.

بل قد يضيف جرحاً جديداً إلى جرح قديم.

والأخطر أن الانتقام قد يجعلك تتحول إلى الشخص الذي كنت تكرهه.

لذلك، قبل أن تسأل:

«كيف سأنتقم؟»

اسأل:

«هل يستحق هذا الشخص أن أضيّع المزيد من حياتي من أجله؟»

في كثير من الأحيان، ستكون الإجابة: لا.

5. التسامح ليس ضعفاً

هناك من يعتقد أن التسامح يعني أنك ضعيف.

ليس صحيحاً.

التسامح لا يعني أن تقول إن ما حدث كان صحيحاً.

ولا يعني أن تسمح للشخص نفسه بإيذائك مرة أخرى.

ولا يعني أن تنسى الدرس.

التسامح قد يعني فقط أنك قررت ألا تحمل الألم معك إلى المستقبل.

يمكنك أن تسامح وتضع حدوداً.

يمكنك أن تسامح وتبتعد.

يمكنك أن تسامح دون أن تعيد الشخص إلى المكان نفسه في حياتك.

التسامح أحياناً تحرير للنفس قبل أن يكون مسامحة للآخر.

6. لا تجعل الآخرين يتحكمون في مزاجك

إذا استطاع شخص أن يجعلك غاضباً بمجرد كلمة، فقد أصبح يملك جزءاً من يومك.
وإذا استطاع شخص أن يفسد عليك يومك لأنه لم يحترمك، فقد أعطيته سلطة كبيرة عليك.

لا يمكنك التحكم في كل ما يفعله الناس.
لكن يمكنك أن تتعلم التحكم في رد فعلك.
قد لا تستطيع منع شخص من الاستفزاز.
لكن تستطيع أن تقرر ألا تمنحه كل طاقتك.
وهذه مهارة تحتاج إلى تدريب.

7. الغضب المستمر قد يخفي جرحاً أعمق

أحياناً لا يكون الإنسان غاضباً من الموقف الحالي فقط.
قد يكون يحمل سنوات من الإحباط.

خيبيات.

خذلان.

إهمال.

مشاعر لم يتحدث عنها.

ثم يأتي موقف صغير، فينفجر.

لذلك، لا تكتفِ دائماً بسؤال:

«لماذا أنا غاضب؟»

اسأل أيضاً:

«ما الذي أحمله داخلي منذ فترة طويلة؟»

فهم السبب الحقيقي يساعدك على التعامل معه بطريقة أفضل.

8. القوة ليست في أن تنتصر على الآخرين

القوة الحقيقية ليست أن تكون قادراً على إيذاء شخص آخر.

وليست في رفع صوتك.

وليست في تخويف الناس.

القوة أن تستطيع التحكم في نفسك عندما تكون غاضباً.

أن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت.

أن تعرف متى تدافع عن نفسك ومتى تترك الأمر.

أن تستطيع الرحيل دون أن تتحول إلى شخص مليء بالكراهية.

أقوى انتقام من بعض الأشخاص هو أن تعيش حياة جيدة دون أن تسمح لهم بتدميرك.

كيف تتعامل مع الغضب؟

عندما تشعر أن الغضب يرتفع، توقف قليلاً.

لا ترسل الرسالة.

لا تتخذ القرار.

لا تبدأ المواجهة وأنت في ذروة الانفعال.

خذ وقتاً حتى تهدأ.

اكتب ما تشعر به إن كان ذلك يساعدك.

تحدث مع شخص تثق به.

ثم عد إلى المشكلة بعقل أكثر هدوءاً.

والأهم: لا تجعل كل خلاف معركة يجب أن تنتصر فيها.

بعض المعارك لا تستحق أن تخوضها أصلاً.

رسالة الفصل

قد يؤذيك شخص مرة واحدة.

لكن عندما تقضي سنوات في الحقد عليه، فإنك تسمح له أن يؤذيك مرات لا تحصى.
لا تعطه هذا الحق.

خذ الدرس.

احم نفسك.

ضع حدودك.

وإذا استطعت، اترك الكراهية خلفك.

ليس من أجل الشخص الذي أخطأ بحقك.

بل من أجلك أنت.

لأن حياتك أغلى من أن تقضيها في انتظار اعتذار قد لا يأتي.

وأغلى من أن تجعل شخصاً من الماضي يتحكم في حاضرك.

لا تجعل الغضب يحرق حياتك، ولا تجعل الحقد يسكن قلبك، ولا تجعل الانتقام يسرق مستقبلك.

أحياناً يكون أعظم انتصار هو أن تستعيد سلامك.

— بدر شاشا

الفصل الثامن

الخوف من الفشل ونظرة الناس

الخوف من الفشل من أكثر المشاعر التي تمنع الإنسان من اكتشاف قدراته.

ليس لأن الفشل مؤلم فقط، وإنما لأن الإنسان يخاف أحياناً من نظرة الآخرين إليه بعد الفشل.

يقول في نفسه:

ماذا سيقولون عني؟

ماذا لو حاولت وفشلت؟

ماذا لو سخروا مني؟

ماذا لو بدأت مشروعاً ولم ينجح؟

ماذا لو درست ولم أصل؟

ماذا لو أعلنت عن حلمي ثم لم أحققه؟

وهكذا، بدلاً من أن يخاف الإنسان من ضياع الفرصة، يبدأ بالخوف من تجربة الفرصة أصلاً.

1. الفشل ليس نهاية الطريق

من الأخطاء الكبيرة أن ننظر إلى الفشل وكأنه حكم نهائي على الإنسان.

فشل مشروع لا يعني أنك فاشل.

رسوب في امتحان لا يعني أنك غير قادر على النجاح.

رفض وظيفة لا يعني أنك غير كفء.

انتهاء علاقة لا يعني أنك لا تستحق الحب.

الفشل يصف نتيجة تجربة معينة، ولا يصف قيمة الإنسان كلها.

قد تفشل في شيء وتنجح في شيء آخر.

وقد تخسر اليوم وتتعلم ما يجعلك أقوى غداً.

2. لماذا نخاف من الفشل؟

لأننا في كثير من الأحيان لا نخاف من الفشل نفسه.

نخاف من الإحراج.

نخاف من النقد.

نخاف من أن يقول الآخرون:

«لقد قلنا لك إنك لن تنجح.»

وهنا تصبح المشكلة أكبر.

لأنك لا تعود تختار ما يناسب حياتك، بل تختار ما يمنع الناس من انتقادك.

لكن الحقيقة البسيطة هي:

الناس سيتحدثون سواء نجحت أو فشلت.

إذا نجحت، سيقول شخص إنك محظوظ.

وإذا فشلت، سيقول شخص إنك لم تكن قادراً.

فلماذا تجعل حياتك رهينة لأحاديث الناس؟

3. لا تعيش حياة مصممة لإعجاب الآخرين

قد يختار شخص تخصصاً لا يحبه لأنه يرضي عائلته.

وقد يرفض مشروعاً لأنه يخاف من كلام الناس.

وقد يبقى في وظيفة يكرهها لأنه يخشى أن يقول الآخرون إنه فشل.

وقد يخفي موهبته لأنه يخاف من السخرية.

وبعد سنوات، قد يصل إلى سؤال مؤلم:

«ماذا كنت سأصبح لو لم أخف من كلام الناس؟»

لا تنتظر سنوات حتى تسأل هذا السؤال.

ابدأ من الآن في معرفة ما تريده أنت.

4. النقد ليس دائماً عدواً

ليس كل من ينتقدك يريد تحطيمك.

هناك نقد صادق يمكن أن يجعلك أفضل.

المشكلة ليست في النقد.

المشكلة في عدم القدرة على التمييز بين النصيحة والهدم.

إذا قال لك شخص:

«هذا الخطأ يمكن أن تصلحه بهذه الطريقة.»

استمع.

أما إذا قال:

«أنت لا تصلح لأي شيء.»

فهذا ليس نقداً مفيداً.

تعلم أن تأخذ من كلام الناس ما يساعدك، وتترك ما يحطمك بلا سبب.

5. الفشل مدرسة لا يحبها أحد، لكنها تعلم كثيراً

عندما تنجح، تشعر بالسعادة.

لكن عندما تفشل، تبدأ في طرح الأسئلة.

ماذا أخطأت؟

أين كانت المشكلة؟

ما الذي كان يجب أن أفعله بشكل مختلف؟

وهذه الأسئلة قد تكون أهم من النجاح نفسه.

الفشل يجبرك أحياناً على تطوير نفسك.

يجعلك أكثر حذراً.

أكثر خبرة.

وأكثر معرفة بقدراتك وحدودك.

لهذا، لا تسأل فقط:

«لماذا فشلت؟»

اسأل:

«ماذا علمني هذا الفشل؟»

6. لا تجعل تجربة واحدة تحدد مستقبلك

قد تفشل مرة فتقرر ألا تحاول مرة أخرى.

وهذا هو الفشل الحقيقي.

ليس أن تخسر محاولة.

بل أن تجعل خسارة واحدة تمنعك من جميع المحاولات القادمة.

تذكر أن الإنسان الذي ينجح في النهاية ليس بالضرورة من لم يفشل.

قد يكون ببساطة الشخص الذي رفض أن يتوقف بعد الفشل.

7. الخوف يكبر عندما تهرب منه

كلما هربت من شيء تخافه، قد يصبح أكبر في ذهنك.

لكن عندما تواجهه تدريجياً، يبدأ حجمه الحقيقي في الظهور.

إذا كنت تخاف من التحدث أمام الناس، ابدأ بمجموعة صغيرة.

إذا كنت تخاف من بدء مشروع، ابدأ بخطوة بسيطة.

إذا كنت تخاف من التعلم، ابدأ بساعة واحدة.

لا تحتاج إلى مواجهة كل مخاوفك في يوم واحد.
لكن عليك أن تبدأ.

الشجاعة ليست غياب الخوف، بل القدرة على التحرك رغم وجوده.

8. لا تنتظر ضمان النجاح

لا أحد يستطيع أن يضمن لك النجاح.

قد تخطط جيداً وتفشل.

وقد تبدأ دون أن تعرف كل شيء وتنجح.

الحياة ليست عقداً يضمن النتائج.

لكن يمكنك أن تضمن شيئاً واحداً:

أنك ستتعلم من التجربة.

وكل تجربة تمنحك معرفة جديدة.

حتى عندما لا تحصل على النتيجة التي أردتها.

9. لا تخجل من البداية الصغيرة

قد يضحك البعض على بدايتك.

قد يقلل شخص من مشروعك.

قد يقول آخر إن فكرتك لن تنجح.

لا تجعل رأي شخص لم يبن حياتك هو الذي يمنعك من بنائها.

كل إنجاز كبير بدأ صغيراً.

والإنسان الذي ترى نجاحه اليوم ربما بدأ يوماً وهو لا يملك شيئاً سوى فكرة.

لا تحتقر البداية.

البداية الصغيرة أفضل من حلم كبير يبقى في الرأس.

كيف تتغلب على الخوف من الفشل؟

ابدأ بتغيير السؤال.

بدلاً من:

«ماذا لو فشلت؟»

اسأل:

«ماذا لو نجحت؟»

ثم اسأل:

«ماذا سأتعلم حتى لو لم أنجح من المحاولة الأولى؟»

ضع أهدافاً واقعية.

ابدأ بخطوات صغيرة.

تقبل الأخطاء.

لا تجعل رأي الناس مقياساً لحياتك.

واعتبر كل محاولة تدريباً جديداً.

قد لا تصل من المرة الأولى.

لكن كل محاولة تجعلك أقرب إلى معرفة الطريق.

رسالة الفصل

لا أحد يستطيع أن يعيش حياة كاملة دون أن يفشل.

ستخطئ.

ستتردد.

ستراجع أحياناً.

ستواجه الرفض.

وستمر بأيام تشك فيها في نفسك.

لكن هذا لا يعني أنك ضعيف.

يعني أنك إنسان.

لا تسمح للخوف من الفشل أن يجعلك تفشل في شيء أكبر:

أن تعيش الحياة التي كنت تستطيع أن تعيشها.

فالندم على المحاولة قد يستمر فترة.

أما الندم على عدم المحاولة فقد يبقى سنوات.

لذلك، عندما يكون أمامك حلم يستحق المحاولة، لا تسأل فقط:

«ماذا سيقول الناس إذا فشلت؟»

اسأل نفسك:

«ماذا سأقول لنفسي بعد سنوات إذا لم أحاول أصلاً؟»

قد يكون هذا السؤال كافياً لكي تبدأ.

— بدر شاشا

الفصل التاسع

العادات المالية التي تقود إلى الفقر

المال ليس كل شيء في الحياة، لكنه جزء مهم من الحياة.

فغياب المال قد يسبب ضغوطاً، ويحد من الخيارات، ويجعل الإنسان يعيش تحت القلق المستمر.

لكن المشكلة ليست دائماً في قلة الدخل.

أحياناً تكون المشكلة في العادات التي نتعامل بها مع المال.

قد يحصل شخص على دخل جيد، لكنه ينتهي كل شهر دون أن يعرف أين ذهب ماله. وقد يحصل شخص آخر على دخل أقل، لكنه يعرف كيف يديره، ويدخر منه، ويخطط لمستقبله.

لذلك، لا يتعلق الاستقرار المالي فقط بكم تكسب، بل أيضاً بماذا تفعل بما تكسبه.

1. الإنفاق لإرضاء الآخرين

من أكثر العادات التي تستنزف المال أن تشتري أشياء لا تحتاجها فقط حتى يراك الآخرون بصورة معينة.

ملابس من أجل المظهر.

هاتف أغلى من حاجتك.

سيارة فوق قدرتك.

مطاعم ومظاهر متكررة.

هدايا لا تستطيع تحمل تكلفتها.

ثم تبدأ في التفكير:

«ماذا سيقولون إذا لم أفعل؟»

المشكلة أن الناس قد يعجبون بما تملك، لكنهم لن يدفعوا فواتيرك.

لا تنفق مالك لإثبات قيمتك للآخرين.

قيمتك لا تحددها الأشياء التي تملكها.

2. العيش فوق الإمكانيات

من السهل أن تنفق أكثر مما تكسب عندما تتوفر أمامك طرق كثيرة للدفع والشراء.

لكن الدخل المحدود يحتاج إلى حدود واضحة.

إذا كان الإنسان ينفق كل ما يحصل عليه، فلن يبقى لديه شيء للطوارئ أو المستقبل.

أما إذا كان ينفق أكثر من دخله باستمرار، فإنه يدخل في دائرة الديون.
وهنا يبدأ الضغط.

كل شهر يصبح محاولة لتغطية الشهر السابق.
ثم تتحول الحياة إلى مطاردة مستمرة للمال.

3. غياب الميزانية

بعض الناس لا يعرفون أين يذهب دخلهم.
يقول:

«أنا لا أشتري أشياء كثيرة، لكن المال ينتهي بسرعة.»
المشكلة أن المصاريف الصغيرة تتراكم.

مبلغ بسيط هنا.

ومبلغ آخر هناك.

ثم مجموعة من المصاريف التي تبدو غير مهمة منفردة، لكنها تصبح كبيرة عندما
تجتمع.

لهذا، من المهم أن تعرف:

كم يدخل إليك؟

كم تنفق؟

ما هي الضروريات؟

ما الذي يمكن تقليله؟

وكم تستطيع أن تدخر؟

ما لا تراقبه يصعب عليك التحكم فيه.

4. شراء الأشياء لمجرد أنها معروضة

التخفيض لا يعني دائماً أنك وفرت المال.

إذا اشتريت شيئاً لا تحتاجه بسعر منخفض، فأنت لم توفر المال؛ أنت أنفقت المال على شيء لم تكن تحتاجه.

قبل الشراء، اسأل:

هل أحتاج هذا فعلاً؟

إذا لم يكن الجواب واضحاً، انتظر.

أحياناً بعد مرور يوم أو يومين تختفي الرغبة في الشراء.

وهذا يعني أنك لم تكن تحتاج المنتج، بل كنت تحتاج فقط إلى لحظة من الحماس.

5. تجاهل الادخار

قد يقول الإنسان:

«سأدخر عندما يزيد دخلي.»

ثم يزيد الدخل، وتزيد المصاريف معه.

فيجد نفسه في النقطة نفسها.

الادخار ليس ما يتبقى دائماً في نهاية الشهر.

الأفضل أن تجعل الادخار جزءاً من خطتك المالية منذ البداية، بما يتناسب مع قدرتك.

حتى المبالغ الصغيرة يمكن أن تصبح مفيدة مع الوقت.

والأهم أن تتعلم عادة الادخار، لا أن تنتظر مبلغاً كبيراً حتى تبدأ.

6. الديون ليست دائماً حلاً

قد تكون هناك حالات تجعل الاقتراض ضرورياً، لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح الدين أسلوب حياة.

يقترض الإنسان لشراء أشياء غير ضرورية.

ثم يقترض مرة أخرى لسداد التزام سابق.

ثم يجد نفسه محاصراً.

قبل أي التزام مالي، اسأل نفسك:

هل أحجاجة فعلاً؟

هل أستطيع تحمله؟

ما أثره على مستقبلي؟

لا تجعل رغبة اليوم تتحول إلى عبء لسنوات.

7. مقارنة مستوى معيشتك بالآخرين

قد ترى شخصاً يشتري أشياء كثيرة، فتعتقد أنك يجب أن تفعل الشيء نفسه.

لكن لا تعرف وضعه المالي.

قد يكون لديه دخل مختلف.

وقد تكون لديه التزامات مختلفة.

وقد يكون حتى غارقاً في الديون.

لذلك، لا تجعل حياة الآخرين تحدد مستوى إنفاقك.

لا تستطيع أن تبني استقرارك المالي وأنت تحاول تقليد حياة شخص آخر.

8. المال يحتاج إلى هدف

الادخار بدون هدف قد يكون صعباً.

لكن عندما تعرف لماذا تدخر، يصبح الأمر أكثر وضوحاً.

قد يكون الهدف:

شراء شيء مهم.

بناء مشروع.

التعليم.

الاستقلال المالي.

مواجهة الطوارئ.

تحسين المستقبل.

وجود هدف يجعل المال أداة، وليس مجرد رقم في الحساب.

9. لا تبحث عن الثراء السريع

من أخطر العادات المالية أن يصدق الإنسان كل وعد بالربح السريع.

«اربح كثيراً في أيام.»

«استثمر مبلغاً صغيراً وستصبح ثرياً.»

«لا تحتاج إلى خبرة.»

كلما بدا الأمر سهلاً جداً، وجب عليك أن تكون أكثر حذراً.

الاستقرار المالي الحقيقي يحتاج إلى وقت، وانضباط، ومعرفة، وتخطيط.

لا تجعل الطمع يدفعك إلى قرارات قد تخسر بسببها ما جمعته بصعوبة.

10. الاستثمار في نفسك

هناك نوع من الإنفاق قد يكون أفضل من شراء الأشياء: الاستثمار في المعرفة والمهارات.

تعلم مهارة جديدة.

طور خبرتك.

اقرأ.

تدرب.

حسن قدرتك على العمل.

فالمال الذي تنفقه على تطوير نفسك قد يساعدك على زيادة قدرتك على الكسب مستقبلاً.

لكن يجب أيضاً أن يكون ذلك بوعي، دون الوقوع في وعود مبالغ فيها أو دورات وخدمات لا تحتاجها.

كيف تبدأ في إصلاح عاداتك المالية؟

ابدأ بالوضوح.

اكتب دخلك.

اكتب مصاريفك.

حدد الضروريات.

قلل المشتريات غير الضرورية.

خصص مبلغاً للادخار وفق قدرتك.

تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.

ولا تنفق من أجل إثبات نفسك للآخرين.

ثم راجع وضعك المالي بشكل منتظم.

لا تحتاج إلى أن تصبح ثرياً بين ليلة وضحاها.

تحتاج أولاً إلى أن تتوقف عن فقدان السيطرة على أموالك.

رسالة الفصل

الفقر ليس دائماً نتيجة قلة المال، كما أن الغنى ليس دائماً نتيجة كثرة المال.

العادات لها دور كبير.

قد يكون دخلك محدوداً، لكنك تستطيع أن تتعلم كيف تديره بشكل أفضل.

وقد يكون دخلك كبيراً، لكنك قد تفقده إذا لم تعرف كيف تتعامل معه.

لا تجعل المظاهر تسرق مستقبلك.

ولا تجعل رغبة مؤقتة تتحول إلى مشكلة طويلة.

المال الذي تملكه اليوم قد ينتهي، لكن العادات المالية الجيدة يمكن أن تبقى معك لسنوات.

تعلم أن تكسب.

وتعلم أن تنفق.

وتعلم أن تدخر.

وتعلم أن تخطط.

والأهم:

لا تجعل المال وسيلة لإرضاء الناس، بل اجعله أداة لبناء حياة أكثر استقراراً وحرية.

—بدر شاشا

خاتمة الفصل الثاني عشر

إهمال الوقت والصحة وتطوير الذات

هناك أشياء لا ندرك قيمتها إلا عندما تبدأ في الاختفاء من حياتنا.

الصحة.

الوقت.

القدرة على التعلم.

الطاقة.

والشغف.

نحن نتصرف أحياناً وكأن هذه الأشياء مضمونة إلى الأبد، فنؤجل الاهتمام بها إلى وقت لاحق.

لكن «لاحقاً» قد يأتي بعد أن يصبح الإصلاح أصعب.

الإنسان لا يخسر حياته في يوم واحد.

أحياناً يخسرها ساعة بعد ساعة، وعادة بعد عادة، وتأجيلاً بعد تأجيل.

1. إهمال الوقت

الوقت هو الشيء الوحيد الذي لا يستطيع الإنسان استعادته.

يمكن أن تخسر المال وتكسبه من جديد.

يمكن أن تفشل وتبدأ من جديد.

يمكن أن تخسر فرصة وتحصل على فرصة أخرى.

لكن اليوم الذي انتهى لن يعود.

ومع ذلك، نتعامل مع الوقت أحياناً وكأنه شيء لا ينفد.

نقول:

«سأفعلها لاحقاً.»

«عندي وقت.»

«سأبدأ الشهر المقبل.»

ثم تمر الأيام.

والأسابيع.

والسنوات.

وفي النهاية، لا نندم فقط على الوقت الذي ضاع، بل على الأشياء التي كان يمكن أن نصنعها خلاله.

2. الانشغال لا يعني الإنجاز

قد يكون الإنسان مشغولاً طوال اليوم، لكنه لم ينجز شيئاً مهماً.

يرد على الرسائل.

يتنقل بين التطبيقات.

يتحدث.

يتابع الأخبار.

ينجز أعمالاً صغيرة.

ثم يصل الليل ويشعر بالتعب.

لكن عندما يسأل نفسه:

«ماذا أنجزت اليوم؟»

لا يجد جواباً واضحاً.

لذلك، لا تقيس يومك بعدد الساعات التي كنت فيها مشغولاً.

قسه بما أنجزته من الأشياء المهمة.

3. إهمال الصحة

الصحة من الأشياء التي نأخذها كأمر مسلم به عندما تكون موجودة.

نسهر.

نهمل الحركة.

نأكل دون انتباه.

نعيش تحت ضغط مستمر.

ولا نعطي أجسادنا الراحة التي تحتاجها.

ثم عندما نشعر بالتعب، نقول:

«سأهتم بصحتي لاحقاً.»

لكن الجسم له حدود.

والاهتمام بالصحة ليس رفاهية.

هو جزء من القدرة على العمل، والتفكير، والاستمتاع بالحياة.

لا تحتاج إلى حياة مثالية.

ابدأ بالأشياء الأساسية:

نوم أفضل.

حركة منتظمة.

غذاء متوازن.

وقت للراحة.

وتجنب العادات التي تعرف أنها تضر بك.

وإذا كان لديك قلق صحي أو أعراض مستمرة، فاستشر مختصاً بدلاً من تجاهلها.

4. الراحة ليست كسلاً

في عصر السرعة، أصبح البعض يشعر بالذنب عندما يرتاح.

يعتقد أن عليه أن يعمل طوال الوقت.

لكن الإنسان ليس آلة.

الراحة جزء من الاستمرار.

عندما تعطي نفسك وقتاً للهدوء، فأنت لا تضيع وقتك بالضرورة.

قد تكون تعيد شحن طاقتك.

المشكلة ليست في الراحة.

المشكلة في أن تتحول الراحة إلى هروب دائم من المسؤولية.

5. توقف عن قول «ليس لدي وقت»

في كثير من الأحيان، المشكلة ليست أن الوقت غير موجود.

بل أن الأولويات غير واضحة.

قد تقول:

«ليس لدي وقت للقراءة.»

ثم تجد ساعة لمواقع التواصل.

«ليس لدي وقت للرياضة.»

ثم تجد وقتاً طويلاً لمشاهدة أشياء لا تحتاجها.

«ليس لدي وقت لعائلتي.»

ثم تقضي ساعات على الهاتف.

لهذا، عندما تقول «ليس لدي وقت»، اسأل نفسك:

«هل لا أملك الوقت، أم أنني لم أعطه الأولوية؟»

السؤال صريح، لكنه مهم.

6. إهمال تطوير الذات

العالم يتغير باستمرار.

المهن تتغير.

التكنولوجيا تتغير.

طرق العمل تتغير.

والمعرفة تتوسع.

إذا توقف الإنسان عن التعلم، فقد يجد نفسه بعد سنوات يستخدم نفس الأدوات والأفكار بينما العالم من حوله يتحرك.

لا يعني تطوير الذات أن تقضي حياتك في الدورات والكتب.

قد يكون التعلم من تجربة.

أو من شخص لديه خبرة.

أو من كتاب.

أو من تدريب.

أو من ممارسة مهارة جديدة.

المهم أن تبقى في حالة نمو.

7. لا تنتظر أن تصبح خبيراً

بعض الناس يقول:

«سأتعلم عندما أجد وقتاً.»

لكن التعلم مثل بناء المنزل.

حجر صغير اليوم.

ومعلومة غداً.

ومهارة بعد شهر.

وبعد سنوات، تجد أنك أصبحت شخصاً مختلفاً.

لا تستهن بالخطوات الصغيرة.

قراءة عشر صفحات يومياً أفضل من شراء عشرات الكتب وعدم فتحها.

وتعلم مهارة لمدة نصف ساعة يومياً أفضل من انتظار أسبوع كامل لا يأتي.

8. إهمال العلاقات بسبب الانشغال

قد ننجح مهنيًا ونفشل إنسانياً.

نملك المال ولا نملك وقتاً لمن نحب.

نحقق أهدافاً كثيرة ونكتشف أننا فقدنا أشخاصاً مهمين في الطريق.

لذلك، لا تجعل العمل يأخذ كل شيء.

خصص وقتاً للعائلة.

للأصدقاء الحقيقيين.

وللأشخاص الذين وقفوا بجانبك.

بعض اللحظات لا يمكن تأجيلها.

والأشخاص الذين نحبهم ليسوا مضمونين إلى الأبد.

9. لا تؤجل الحياة إلى ما بعد النجاح

هناك شخص يقول:

«عندما أنجح سأرتاح.»

«عندما أجمع المال سأعيش.»

«عندما أنتهي من العمل سأقضي وقتاً مع عائلتي.»

«عندما أصل إلى هدفي سأستمتع.»

لكن ماذا لو كان الوصول يستغرق سنوات؟

هل ستؤجل حياتك كلها؟

الحياة ليست فقط اللحظة التي تصل فيها.

الحياة هي الطريق أيضاً.

تعلم أن تعمل من أجل المستقبل، دون أن تهمل الحاضر.

10. أعط نفسك فرصة للتغيير

قد تنظر إلى حياتك وتكتشف أنك أهملت أشياء كثيرة.

لا تستخدم هذا الاكتشاف لمعاقبة نفسك.

استخدمه للبدء.

إذا أهملت صحتك، ابدأ بخطوة.

إذا ضيعت وقتك، نظم يومك.

إذا توقفت عن التعلم، تعلم شيئاً جديداً.

إذا ابتعدت عن عائلتك، اتصل بهم.

لا تنتظر بداية السنة.

ولا تنتظر يوم الاثنين.

ابدأ في اليوم الذي أدركت فيه المشكلة.

رسالة الفصل

في النهاية، ستكتشف أن أغلى ما تملك ليس الأشياء الموجودة حولك.

إنه الوقت الذي تعيشه.

والجسد الذي يملكك.

والعقل الذي تستطيع أن تتعلم به.

والأشخاص الذين يحبونك.

والفرص التي ما زالت أمامك.

لذلك، لا تنتظر حتى تخسر شيئاً لتعرف قيمته.

اعتن بصحتك قبل أن يجبرك التعب على ذلك.

احترم وقتك قبل أن تكتشف أنه ضاع.

طور نفسك قبل أن تشعر أنك أصبحت متأخراً.

واستمتع بالرحلة قبل أن تصل إلى النهاية.

فالحياة لا تُقاس فقط بعدد السنوات التي نعيشها، بل بما نفعله بالوقت الذي أُعطي لنا.

— بدر شاشا

الفصل الحادي عشر

كيف نتخلص من العادات التي تدمرنا؟

بعد أن تحدثنا عن التفكير السلبي، والتسويف، وإرضاء الآخرين، والمقارنة، والعلاقات المؤذية، وإدمان الهاتف، والغضب، والخوف، والعادات المالية، وإهمال الوقت والصحة وتطوير الذات، نصل إلى السؤال الأهم:

كيف نغيّر كل ذلك؟

معرفة العادات الخاطئة خطوة مهمة، لكنها ليست كافية.

يمكن للإنسان أن يعرف مشكلته جيداً، ثم يستمر في فعلها.

يمكنه أن يعرف أن الهاتف يسرق وقته، ثم يقضي ساعات عليه.

ويعرف أن الغضب يؤذيه، ثم ينفجر مرة أخرى.

ويعرف أن التسويف يضيع مستقبله، ثم يقول:

«سأبدأ غداً.»

المعرفة تفتح الباب، لكن القرار هو الذي يجعل الإنسان يدخل منه.

[1]. اعترف بعاداتك دون أن تكره نفسك

أول خطوة في التغيير هي الصراحة مع النفس.

اجلس مع نفسك واسأل:

ما أكثر عادة تؤذيني؟
ما الشيء الذي أكرره رغم أنني أعرف أنه يضرني؟
متى أفعل ذلك؟
ولماذا؟
لا تحاول تبرير كل شيء.
ولا تبحث دائماً عن شخص تلومه.
لكن في الوقت نفسه، لا تحول الاعتراف إلى كراهية للنفس.
هناك فرق بين:
«أنا شخص سيئ.»
و:

«لدي عادة سيئة وأستطيع تغييرها.»
الأولى تحطّمك.
والثانية تمنحك فرصة.

2. لا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة

من أكبر الأخطاء أن يقرر الإنسان فجأة:

سأغير بالكامل!

سأقرأ كل يوم.

سأمارس الرياضة.

سأتوقف عن الهاتف.

سأنظم مالي.

سأصبح أكثر هدوءاً.

سأتعلم لغة جديدة.

سأعمل عشر ساعات.

وبعد أيام قليلة يشعر بالإرهاق ويتوقف عن كل شيء.

التغيير الحقيقي لا يحتاج إلى اندفاع قصير.

يحتاج إلى استمرار طويل.

اختر عادة واحدة.

ركز عليها.

ثم انتقل إلى التالية.

3. ابدأ بأصغر خطوة ممكنة

إذا كنت تريد القراءة، لا تبدأ بكتاب كامل كل يوم.

ابدأ بعدة صفحات.

إذا كنت تريد الرياضة، ابدأ بما يناسب قدرتك.

إذا كنت تريد تقليل استخدام الهاتف، حدد فترة قصيرة دون هاتف.

إذا كنت تريد تنظيم المال، ابدأ بتسجيل مصاريفك.

الهدف في البداية ليس أن تكون مثالياً.

الهدف هو أن تثبت لنفسك أنك قادر على البدء.

4. غير البيئة من حولك

أحياناً لا تكون المشكلة في قوة إرادتك، وإنما في البيئة التي تعيش فيها.

إذا كان الهاتف بجانبك دائماً، سيكون من السهل استخدامه.

إذا كانت الأشياء التي تحاول تجنبها أمامك دائماً، يصبح مقاومتها أصعب.

لذلك، اجعل البيئة تساعدك.

ضع الهاتف بعيداً أثناء العمل.

جهز أدواتك قبل بدء المهمة.

ابتعد عن الأشخاص الذين يشجعونك على العادات التي تريد التخلص منها.

واجعل الأشياء الجيدة سهلة الوصول.

لا تعتمد على الإرادة وحدها؛ صمم حياتك بحيث تساعدك على النجاح.

5. استبدل العادة ولا تترك فراغاً

من الصعب أحياناً أن تقول:

«سأتوقف فقط.»

إذا كنت تستخدم الهاتف للهروب من الملل، فماذا ستفعل عندما تضعه جانباً؟

إذا كنت تأكل بسبب التوتر، كيف ستتعامل مع التوتر؟

إذا كنت تغضب بسرعة، ماذا ستفعل عندما تشعر بالغضب؟

لذلك، من الأفضل أن تستبدل العادة بعادة أخرى.

بدلاً من ساعة من التمرير، اقرأ.

بدلاً من الرد أثناء الغضب، انتظر.

بدلاً من التسويف، ابدأ بخمس دقائق.

لا تترك الفراغ؛ املاه بشيء أفضل.

6. راقب تقدمك

ما لا تراقبه قد يعود بسهولة.

اكتب عاداتك.

ضع علامة على الأيام التي نجحت فيها.

لاحظ الأوقات التي تضعف فيها.

اكتشف المحفزات التي تجعلك تعود إلى عاداتك القديمة.

بعد فترة، ستبدأ في معرفة نفسك بشكل أفضل.

ستعرف:

متى تكون أكثر ضعفاً.

متى تكون أكثر نشاطاً.

ما الأشخاص الذين يؤثرون عليك.

وما الظروف التي تدفعك إلى التصرف بطريقة معينة.

وهذه المعرفة قوة.

7. لا تجعل الانتكاسة نهاية الطريق

قد تمر أيام وتعود إلى عاداتك القديمة.

قد تستخدم الهاتف أكثر مما قررت.

قد تؤجل.

قد تغضب.

قد تنفق أكثر مما خططت.

لا تقل:

«لقد فشلت، إذن لا فائدة.»

يوم سيئ لا يلغي أسابيع جيدة.

خطأ واحد لا يمحو كل تقدمك.

ارجع في اليوم التالي.

الفرق بين الشخص الذي يتغير والشخص الذي لا يتغير ليس أن الأول لا يخطئ.
بل أن الأول يعود إلى الطريق بسرعة أكبر.

8. تعلم أن تقول «لا» لنفسك

نحن نتحدث كثيراً عن قول «لا» للآخرين.

لكن أحياناً نحتاج إلى قول «لا» لأنفسنا.

لا لهذا الإنفاق.

لا لهذه السهرة عندما أحتاج إلى الراحة.

لا لهذه الرسالة الغاضبة.

لا لهذه الساعة الإضافية على الهاتف.

لا لهذا الشخص الذي يؤذيني.

لا لهذه الفكرة التي تحطم ثقتي بنفسي.

الحرية ليست أن تفعل كل ما تريد.

أحياناً الحرية هي أن تستطيع ألا تفعل ما تعرف أنه يضرّك.

9. اختر من تريد أن تصبح

لا تسأل فقط:

«كيف أتخلص من هذه العادة؟»

اسأل:

«من أريد أن أكون؟»

إذا كنت تريد أن تصبح شخصاً أكثر انضباطاً، فابدأ بتصرفات الشخص المنضبط.

إذا أردت أن تكون أكثر هدوءاً، تدرب على التوقف قبل الرد.

إذا أردت أن تكون أكثر نجاحاً، احترم وقتك.

إذا أردت حياة مالية أفضل، تعلم إدارة المال.

التغيير يصبح أسهل عندما لا يكون مجرد هروب من شخصيتك القديمة، وإنما بناء لشخصية جديدة.

10. اصبر على نفسك

قد تستغرق عادة سنوات حتى تصبح جزءاً من حياتك.

فلا تتوقع أن تختفي في يومين.

كن صبوراً.

كرر السلوك الجديد.

تعلم من أخطائك.

ولا تستعجل النتائج.

الشجرة لا تصبح كبيرة في يوم واحد.

والإنسان كذلك.

التغيير الحقيقي بطيء أحياناً، لكنه عميق.

11. اجعل كل يوم فرصة جديدة

لا تنتظر بداية سنة جديدة.

ولا يوم ميلادك.

ولا الاثنين.

ولا الشهر المقبل.

كل صباح يمكن أن يكون بداية.

قد تكون أخطأت بالأمس.

لكن اليوم لم ينتهِ بعد.
وقد ضيعت سنوات.
لكن السنوات القادمة لم تُكتب بعد.
وهذه واحدة من أجمل الحقائق في الحياة:
الماضي لا يمكن تغييره، لكن المستقبل ما زال مفتوحاً.
خطة بسيطة للتغيير

ابدأ اليوم بخمس خطوات:
أولاً: اختر عادة واحدة تريد التخلص منها.
ثانياً: اكتب السبب الحقيقي الذي يجعلك تريد تغييرها.
ثالثاً: حدد بديلاً عملياً لها.
رابعاً: راقب تقدمك كل يوم.
خامساً: إذا تعثرت، ابدأ من جديد ولا تستسلم.
لا تبحث عن تغيير مثالي.
ابحث عن تقدم مستمر.

رسالة الفصل

قد لا تستطيع تغيير كل شيء في حياتك.
لكن يمكنك تغيير شيء واحد اليوم.
ثم شيئاً آخر غداً.
وبعد فترة، ستنتظر إلى الوراء وتكتشف أن الخطوات الصغيرة صنعت مسافة كبيرة.
لا تنتظر أن تصبح شخصاً مثالياً حتى تبدأ.
ابدأ وأنت خائف.

ابدأ وأنت غير مستعد بالكامل.

ابدأ رغم أخطائك.

ابدأ بما لديك.

لأن الإنسان لا يتغير بمجرد أن يتمنى التغيير.

يتغير عندما يتحول القرار إلى فعل، والفعل إلى عادة، والعادة إلى أسلوب حياة.

وفي النهاية، تذكر:

أنت لست أسيراً لعاداتك القديمة.

يمكنك أن تتعلم.

يمكنك أن تتغير.

يمكنك أن تبدأ من جديد.

وربما تكون هذه اللحظة التي تقرأ فيها هذه الكلمات هي اللحظة التي تقرر فيها أن حياتك القادمة لن تكون نسخة من حياتك الماضية.

— بدر شاشا

الفصل الثاني عشر

الإنسان الذي يقرر أن يبدأ من جديد

هناك لحظة في حياة كل إنسان يصل فيها إلى سؤال مختلف عن كل الأسئلة السابقة:

هل أستطيع أن أبدأ من جديد؟

قد يأتي هذا السؤال بعد فشل.

أو بعد خسارة.

أو بعد سنوات من العادات الخاطئة.

أو بعد علاقة انتهت.

أو بعد فرصة ضاعت.

أو ببساطة بعد أن يكتشف الإنسان أنه عاش طويلاً بطريقة لم تكن تناسبه.
وفي تلك اللحظة، يكون أمامه طريقان:

إما أن يبقى أسيراً لما حدث.

وإما أن يقول:

«لقد حان الوقت لأبدأ من جديد.»

1. الماضي لا يجب أن يكون سجيناً

كل إنسان لديه ماضٍ.

أشياء يفتخر بها.

وأشياء يتمنى لو لم يفعلها.

قرارات صحيحة.

وقرارات خاطئة.

أشخاص دخلوا حياته.

وأشخاص خرجوا منها.

لكن الماضي مهما كان قوياً، لا يستطيع أن يغير نفسه.

أنت لا تستطيع العودة إلى الأمس لتصحيح كل شيء.

لكن تستطيع أن تجعل الغد مختلفاً.

وهذا هو الشيء الذي يجب أن تتمسك به.

لا تجعل أخطاء الماضي تتحول إلى هوية دائمة.

أنت أخطأت، لكنك لست الخطأ.

فشلت، لكنك لست الفشل.

خسرت، لكنك لست الخسارة.

2. اقبل ما لا تستطيع تغييره

من أكثر الأشياء التي تستنزف الإنسان أن يحاول تغيير أشياء انتهت.
حدث ما حدث.

قل ما قيل.

ذهب من ذهب.

وانتهت مراحل معينة من حياتك.

لا تستطيع تغيير ذلك.

لكن تستطيع تغيير موقفك منه.

يمكن أن تحمل الماضي كجرح.

ويمكن أن تحمله كدرس.

يمكن أن تقول:

«لماذا حدث هذا لي؟»

ويمكن أن تقول:

«ماذا أستطيع أن أتعلم مما حدث؟»

السؤال الثاني لا يغير الماضي، لكنه قد يغير مستقبلك.

3. لا تنتظر إنقاذاً من الآخرين

في مرحلة معينة، يجب أن يدرك الإنسان أن حياته مسؤوليته.

قد يساعدك الناس.

قد ينصحنك.

قد يقفون بجانبك.

وهذا شيء ثمين.

لكن لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك بدلاً منك.

لا أحد يستطيع أن يتخذ كل قراراتك.

ولا أحد يستطيع أن يغير عاداتك إذا كنت أنت ترفض التغيير.

انتظر المساعدة عندما تحتاج إليها، لكن لا تنتظر شخصاً يأتي ليبدأ حياتك بدلاً منك.

أنقذ نفسك بخطوة.

ثم خطوة أخرى.

4. ابدأ ولو كنت متأخراً

قد تقول:

«لقد ضاعت سنوات.»

ربما.

لكن السؤال ليس كم سنة ضاعت.

السؤال:

كم سنة ما زالت أمامك؟

قد تشعر أنك تأخرت في الدراسة.

أو العمل.

أو المشروع.

أو تطوير نفسك.

لكن التأخر لا يعني النهاية.

هناك أشخاص بدأوا بعد أن ظنوا أن الوقت انتهى.

والفرق أنهم قرروا أن البداية المتأخرة أفضل من عدم البداية.
لا تسأل:

«لماذا لم أبدأ قبل عشر سنوات؟»

اسأل:

«ماذا يمكنني أن أبدأ اليوم؟»

5. غيّر العادات الصغيرة

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

غيّر صباحك.

نظم وقتك.

قلل من الأشياء التي تسرق انتباهك.

اقرأ.

تعلم.

تحرك.

اهتم بعلاقاتك.

راقب مالك.

توقف قبل أن تغضب.

قل «لا» عندما تحتاج إليها.

هذه الأشياء تبدو صغيرة.

لكن الحياة نفسها مجموعة من التفاصيل الصغيرة.

ما تفعله كل يوم مهم مما تفعله مرة واحدة.

6. لا تبحث عن حياة مثالية

الحياة المثالية التي لا توجد فيها مشاكل ليست هدفاً واقعياً.

ستظل هناك أيام صعبة.

ستظل هناك خسائر.

ستظل هناك أخطاء.

وستظل هناك أشخاص يختلفون معك.

النجاح ليس أن تختفي المشاكل.

النجاح أن تصبح أقوى وأكثر وعياً في التعامل معها.

لا تبحث عن حياة بلا ألم.

ابحث عن حياة لها معنى.

7. تعلم أن تكون صديقاً لنفسك

أحياناً يكون الإنسان قاسياً على نفسه أكثر من أي شخص آخر.

يسامح الآخرين ولا يسامح نفسه.

يعطي الآخرين فرصاً ولا يعطي نفسه فرصة.

يرى نقاط القوة في الناس ويرى عيوبه فقط.

توقف.

أنت أيضاً تحتاج إلى الرحمة.

لا يعني ذلك أن تبرر أخطاءك.

بل أن تعترف بها وتتعلم منها دون أن تدمر نفسك بسببها.

قل لنفسك:

«أخطأت، لكنني أستطيع أن أصلح.»
«سقطت، لكنني أستطيع أن أنهض.»
«تأخرت، لكنني ما زلت أستطيع أن أبدأ.»
8. لا تجعل رأي الناس يكتب قصتك
سيحكم عليك البعض.

وسينتقدك البعض.
وقد يشكك البعض في قدراتك.
لكنهم لن يعيشوا نتائج قراراتك بدلاً منك.
لذلك، استمع للنصيحة عندما تكون مفيدة.
لكن لا تسلّم حياتك لأصوات الآخرين.
أنت من سيعيش حياتك.
وأنت من سيتحمل نتائج اختياراتك.
فكن مسؤولاً عنها.

9. اختر السلام بدل الصراع المستمر
ليس عليك أن تدخل كل معركة.
ليس عليك أن ترد على كل استفزاز.
ليس عليك أن تثبت نفسك لكل شخص.
أحياناً يكون الانسحاب ذكاء.
والصمت قوة.
والتجاهل راحة.

والمغادرة شجاعة.

تعلم أن تسأل:

هل هذه المعركة تستحق أن أخسر من أجلها راحتي؟

إذا كانت الإجابة لا، فاتركها.

10. اصنع لنفسك وعداً جديداً

قل لنفسك:

لن أسمح لعاداتي القديمة أن تقرر مستقبلي.

لن أعيش لإرضاء الجميع.

لن أقارن حياتي بحياة الآخرين.

لن أجعل الهاتف يسرق وقتي.

لن أجعل الغضب يتحكم في قراراتي.

لن أخاف من الفشل إلى درجة أن أتوقف عن المحاولة.

سأتعلم من أخطائي.

سأحترم وقتي.

سأهتم بنفسي.

وسأبدأ من جديد كلما احتجت إلى ذلك.

ليس المطلوب أن تكون مثالياً.

المطلوب أن تكون أفضل قليلاً كل يوم.

رسالة الفصل الأخير

ربما بدأت قراءة هذا الكتاب وأنت تبحث عن العادات التي تدمر الإنسان.

لكن ربما اكتشفت في النهاية أن أكبر عدو ليس عادة واحدة.
إنه الاستسلام.

الاستسلام لفكرة أنك لن تتغير.

الاستسلام للماضي.

الاستسلام للخوف.

الاستسلام لرأي الناس.

الاستسلام للتسويق.

الاستسلام للعلاقات المؤذية.

الاستسلام للحياة التي لا تريدها.

وهنا أريد أن أقول لك:

لا تستسلم.

مهما كان ما حدث.

مهما كانت الأخطاء.

مهما كان العمر.

مهما كانت الخسائر.

ما زالت هناك مساحة لتغيير شيء.

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع أن تغير الطريقة التي ستعيش بها ما تبقى من حياتك.

لا تنتظر يوماً مثالياً.

لا تنتظر أن يختفي الخوف.

لا تنتظر أن يشجعك الجميع.

ابدأ.

خطوة واحدة.

ثم أخرى.

وفي يوم ما، ستنظر إلى الوراء وتكتشف أن تلك الخطوة الصغيرة كانت بداية حياة مختلفة.

أنت لا تحتاج إلى حياة جديدة بالكامل.

أحياناً تحتاج فقط إلى قرار جديد.

قرار بأن تحترم نفسك.

قرار بأن تحترم وقتك.

قرار بأن تتعلم.

قرار بأن تترك ما يؤذيكَ.

قرار بأن تتوقف عن تدمير نفسك بالعادات التي تعرف أنها تؤذيكَ.

وقرار بأن تمنح نفسك فرصة أخرى.

ابدأ من حيث أنت.

بما تملك.

وبالشخص الذي أنت عليه الآن.

فربما لا تستطيع أن تعود إلى البداية لتكتب قصة مختلفة.

لكن يمكنك أن تبدأ من هذه اللحظة لتكتب نهاية مختلفة.

— بدر شاشا

الفصل الثالث عشر

لا تدمر نفسك من أجل أن تثبت شيئاً للآخرين

هناك أشخاص يعيشون حياتهم وكأنهم في امتحان دائم أمام الآخرين.

يريدون أن يثبتوا أنهم أقوياء.

أنهم ناجحون.

أنهم أفضل.

أنهم لا يحتاجون أحداً.

أنهم يستطيعون تحمل كل شيء.

وفي سبيل إثبات ذلك، قد يدمر الإنسان راحته، وصحته، وعلاقاته، ووقته، وربما نفسه.

لكن السؤال الحقيقي هو:

لمن تحاول أن تثبت كل هذا؟

1. لا تجعل حياتك مسرحاً

عندما يصبح هدفك أن يراك الناس ناجحاً، ستبدأ في اتخاذ قرارات من أجل الصورة لا من أجل حياتك.

تشتري ما لا تحتاج.

تقبل ما لا تريد.

تسكت عندما يجب أن تتكلم.

وتتكلم عندما يكون الصمت أفضل.

كل ذلك حتى تحافظ على صورة معينة أمام الناس.

لكن الصورة لا تعيش حياتك.

أنت الذي تعيشها.

2. ليس عليك أن تثبت أنك بخير

قد تمر بمرحلة صعبة، ولا تحتاج إلى إخفائها عن الجميع.

ليس ضعفاً أن تقول:

«أنا متعب.»

وليس عيباً أن تقول:

«أحتاج إلى المساعدة.»

وليس فشلاً أن تعترف بأنك أخطأت.

القوة الحقيقية ليست في التظاهر بأنك لا تتألم.

القوة أن تعرف ما تشعر به، وأن تتعامل معه بوعي.

3. لا تحول النجاح إلى انتقام

أحياناً يريد الإنسان النجاح فقط حتى يقول لشخص من الماضي:

«انظر ماذا أصبحت.»

قد يكون هذا الشعور مفهوماً، لكنه خطر إذا أصبح هو الدافع الأساسي لحياتك.

لأنك ستظل مرتبطاً بالشخص الذي تريد إثبات نفسك له.

قد تنجح، لكنه سيظل يعيش في رأسك.

الأفضل أن تنجح لأنك تريد أن تبني نفسك، لا لأنك تريد أن تنتقم من أحد.

اجعل نجاحك لنفسك، لا ضد الآخرين.

4. لا تجعل المال وسيلة لإثبات القيمة

ليس كل ما تملكه دليلاً على نجاحك.

السيارة لا تحدد قيمتك.

المنزل لا يحدد قيمتك.

الملابس لا تحدد قيمتك.

والهاتف لا يحدد قيمتك.

هذه أشياء يمكن أن تتغير.

أما قيمتك كإنسان فلا يجب أن تكون مرتبطة بما تملك.

امتلك ما تستطيع، واستمتع بما تملك، لكن لا تجعل الأشياء تملكك.

5. لا تحارب طوال الوقت

هناك أشخاص يدخلون في صراعات حتى عندما لا تكون هناك حاجة إليها.

يريدون أن يكونوا على حق دائماً.

يريدون آخر كلمة.

يريدون أن ينتصروا في كل نقاش.

لكن الحياة ليست مسابقة لإثبات من هو الأقوى.

أحياناً تكون الحكمة في أن تقول:

«ربما.»

وأحياناً في أن تقول:

«لا أريد الدخول في هذا النقاش.»

وأحياناً في أن تبتعد.

ليس كل صمت هزيمة.

وليس كل انتصار يستحق الاحتفال.

6. توقف عن معاقبة نفسك

قد يرتكب الإنسان خطأ منذ سنوات، ثم يستمر في معاقبة نفسه عليه.

كلما حاول أن يتقدم، عاد إلى الماضي وقال:

«أنا السبب.»

«أنا أفسدت كل شيء.»

«لو أنني فعلت كذا...»

لكن جلد الذات لا يصلح الماضي.

إذا أخطأت، تحمل المسؤولية.

إذا كان هناك شيء يمكنك إصلاحه، أصلحه.

إذا كان هناك درس، تعلمه.

ثم اسمح لنفسك أن تتحرك.

العقوبة المستمرة لا تغير الماضي، لكنها قد تدمر المستقبل.

7. لا تقيس نجاحك بتصفيق الناس

قد يصفق لك الناس اليوم وينتقدونك غداً.

قد يحبون قرارك اليوم ثم يختلفون معك غداً.

إذا جعلت تصفيقهم مقياساً لنجاحك، فسوف تصبح أسيراً لمزاجهم.

ضع لنفسك معاييرك.

هل أنت صادق مع نفسك؟

هل تتقدم؟

هل تتعلم؟

هل تحافظ على قيمك؟

هل تعيش بطريقة تستطيع احترامها؟

هذه الأسئلة أهم من عدد الأشخاص الذين يصفقون لك.

8. اختر حياة تستطيع الاستمرار فيها

ليس المهم أن تبدو ناجحاً لمدة شهر.

المهم أن تبني حياة تستطيع الاستمرار فيها سنوات.

لا تعمل حتى تنهار.

لا تنفق حتى تغرق في الديون.

لا ترض الآخرين حتى تفقد نفسك.

لا تسهر باستمرار حتى تدمر طاقتك.

لا تدخل في صراعات لا تنتهي.

الحياة الطويلة تحتاج إلى توازن.

النجاح الذي يدمر صاحبه ليس نجاحاً كاملاً.

9. تعلم أن تكون أنت

من أجمل اللحظات في حياة الإنسان هي اللحظة التي يتوقف فيها عن محاولة أن يكون شخصاً آخر.

لا تحتاج إلى تقليد الجميع.

لا تحتاج إلى أن تعيش حياة شخص آخر.

ولا تحتاج إلى أن تثبت أنك نسخة أفضل من شخص معين.

اكتشف نفسك.

اعرف نقاط قوتك.

اعترف بنقاط ضعفك.

طور ما تستطيع تطويره.

واترك ما لا يناسبك.

أن تكون نفسك بصدق أفضل من أن تعيش عمرك كله في محاولة إقناع الآخرين بأنك شخص آخر.

رسالة الفصل

لا تجعل حياتك مشروعاً لإثبات شيء لأحد.

لا تحتاج أن تنتقم من الماضي بنجاحك.

ولا تحتاج أن تنتصر في كل نقاش.

ولا تحتاج أن يصفق لك الجميع.

ولا تحتاج أن تخفي تعبك حتى تبدو قوياً.

عش لنفسك.

تعلم.

اعمل.

حاول.

أخطئ.

صح.

وابن حياة عندما تكون وحدك تشعر أنها تستحق أن تعاش.

ففي النهاية، قد ينسى الناس ما قلته.

وقد ينسون ما ارتديته.

وقد ينسون ما اشتريته.

لكن أنت ستعيش مع نفسك كل يوم.

لذلك، اجعل علاقتك بنفسك من أهم العلاقات التي تحافظ عليها.

لا تدمر نفسك حتى تثبت أنك قوي.
القوة الحقيقية أن تعرف متى تتوقف، ومتى تتغير، ومتى تبدأ من جديد.

— بدر شاشا

الفصل الرابع عشر

الوحدة والفراغ الداخلي: عندما نهرب من أنفسنا

هناك فرق كبير بين أن يكون الإنسان وحيداً وأن يشعر بأنه وحيد من الداخل. قد يجلس الإنسان وسط عشرات الأشخاص ويشعر أنه لا أحد يفهمه. وقد يعيش بمفرده، لكنه يكون في سلام مع نفسه. المشكلة ليست دائماً في غياب الناس. أحياناً المشكلة أننا لم نتعلم كيف نعيش مع أنفسنا.

1. الهروب من النفس

عندما يصبح الإنسان غير مرتاح مع نفسه، يبحث دائماً عن شيء يشغله.
الهاتف.
التلفاز.
الخروج المستمر.
العلاقات.
العمل.
النقاشات.
وأحياناً حتى المشاكل.

ليس لأنه يحب كل هذه الأشياء، بل لأنه لا يريد أن يجلس في هدوء ويسمع أفكاره.

لكن الهروب لا يحل المشكلة.

إنه يؤجل مواجهتها فقط.

وفي لحظة الهدوء، تعود الأسئلة من جديد:

ماذا أريد؟

لماذا أنا غير سعيد؟

ما الذي ينقصني؟

إلى أين أذهب؟

2. لا تجعل وجود الآخرين شرطاً لسعادتك

من الطبيعي أن نحتاج إلى الآخرين.

الإنسان كائن اجتماعي، والعلاقات الجيدة جزء مهم من الحياة.

لكن هناك فرقاً بين الحاجة الطبيعية إلى الناس وبين الاعتقاد بأنك لا تستطيع أن تكون بخير دون وجود شخص معين.

إذا أصبحت سعادتك مرتبطة بشخص واحد، فقد تتحول العلاقة إلى خوف.

تخاف أن يرحل.

تخاف أن يتغير.

تخاف أن يبتعد.

ثم تبدأ في التنازل عن أشياء كثيرة فقط حتى لا تخسره.

الحب الصحي لا يعني أن تفقد نفسك.

يمكنك أن تحب شخصاً دون أن تجعل وجوده شرطاً لوجودك.

3. الوحدة قد تكون فرصة

نخاف أحياناً من الوحدة، لكنها قد تكون فرصة ثمينة للتعرف إلى نفسك.

عندما تكون وحدك، تستطيع أن تسأل:

ماذا أحب فعلاً؟

ماذا أريد؟

ما الذي أتعبني؟

ما الذي أحتاج إلى تغييره؟

ما الأحلام التي أجلتها؟

ما الأشخاص الذين يستحقون البقاء في حياتي؟

الهدوء يكشف أشياء لا نستطيع رؤيتها وسط الضجيج.

لذلك، لا تخف دائماً من الجلوس مع نفسك.

قد تكتشف شخصاً مهماً كنت تهمله طوال الوقت:

أنت.

4. لا تملأ الفراغ بأي علاقة

عندما يشعر الإنسان بالوحدة، قد يقبل بأي شخص يدخل حياته.

ليس لأنه مناسب.

بل لأنه يكره الفراغ.

وهذه من أخطر العادات.

فالعلاقة السيئة قد تكون أكثر إيلاًماً من الوحدة.

لا تدخل علاقة فقط حتى تقول إنك لست وحيداً.
ولا تتمسك بشخص لا يحترمك خوفاً من العودة إلى الفراغ.
الوحدة المؤقتة أفضل من علاقة تجعلك تفقد نفسك.

5. الفراغ لا يعالج بالشراء

بعض الناس يحاولون علاج الفراغ الداخلي بالأشياء.
يشتررون.

يسافرون.

يغيرون الهواتف.

يغيرون الملابس.

يبحثون باستمرار عن تجارب جديدة.

لكن بعد انتهاء الحماس، يعود الشعور نفسه.

لأن المشكلة لم تكن في الأشياء.

الفراغ الداخلي يحتاج إلى معنى.

إلى هدف.

إلى علاقة صحية.

إلى اهتمام بالنفس.

إلى عمل تشعر أنه يستحق.

وإلى حياة تشبهك.

6. لا تخجل من طلب المساعدة

هناك أوقات لا يكفي فيها أن تقول لنفسك:

«سأتحمل وحدي.»

إذا أصبح الفراغ أو الحزن أو العزلة شديداً ويؤثر في حياتك اليومية، فإن الحديث مع شخص موثوق أو مختص يمكن أن يكون خطوة ناضجة، وليس علامة ضعف.

ليس عليك أن تواجه كل شيء وحدك.

أحياناً كلمة صادقة مع الشخص المناسب تفتح باباً لم تره من قبل.

7. ابن علاقة جيدة مع نفسك

عامل نفسك كما تعامل شخصاً تحبه.

لا تهين نفسك بسبب خطأ.

لا تقارن نفسك طوال الوقت.

لا تقل من إنجازاتك.

ولا تجعل كل يوم محاكمة لنفسك.

تعلم أن تستمتع بوقتك.

اقرأ.

اكتب.

تعلم.

امش.

فكر.

خطط.

واخلق لحظات لا تحتاج فيها إلى جمهور حتى تشعر بقيمتها.

8. لا تجعل الماضي يمنعك من العلاقات الجديدة

قد تؤذيك علاقة.

قد يخذلك صديق.

وقد تفقد الثقة في شخص كنت تعتقد أنه لن يتركك.

لكن لا تجعل تجربة واحدة تقنعك بأن الجميع سيؤذونك.

التجربة تعلمك الحذر.

لكن لا تجعلها تبني جداراً حول قلبك.

ضع حدوداً.

تعلم من الماضي.

لكن اترك مساحة للأشخاص الجيدين.

9. اختر الأشخاص الذين يمنحونك السلام

ليس المهم أن يكون حولك عدد كبير من الناس.

المهم أن يكون بينهم أشخاص تستطيع أن تكون معهم على حقيقتك.

أشخاص لا تحتاج إلى التظاهر أمامهم.

لا تخاف من حكمهم.

لا تشعر أنك في منافسة معهم.

ولا تحتاج إلى إثبات قيمتك باستمرار.

هؤلاء الأشخاص نادرون.
لذلك، عندما تجدهم، حافظ عليهم.

كيف تتعامل مع الوحدة؟

ابدأ ببناء حياة لا تعتمد بالكامل على وجود الآخرين.

ضع أهدافاً شخصية.

تعلم شيئاً جديداً.

مارس نشاطاً تحبه.

اهتم بعائلتك.

كوّن علاقات صحية.

ابتعد عن العلاقات التي تستنزفك.

وخصص وقتاً هادئاً لنفسك.

لا تجعل كل دقيقة فارغة تتحول إلى شاشة أو علاقة أو ضجيج.

تعلم أن تكون مرتاحاً مع نفسك.

فمن يعرف كيف يعيش مع نفسه، يصبح أكثر قدرة على اختيار الآخرين بشكل صحيح.

رسالة الفصل

لا تخف من الوحدة إلى درجة أن تقبل بأي شخص.

ولا تخف من الهدوء إلى درجة أن تهرب دائماً إلى الضجيج.

أحياناً تحتاج إلى أن تجلس وحدك حتى تعرف إلى أين تريد أن تذهب.

وأحياناً تحتاج إلى الابتعاد عن الجميع حتى تعرف من يستحق أن يبقى.
لا تجعل الفراغ يدفعك إلى خيارات خاطئة.

ابن نفسك.

ابن حياتك.

وابحث عن العلاقات التي تضيف إليك، لا التي تستخدم ضعفك.

فليس الهدف أن تكون محاطاً بالناس دائماً، بل أن تكون محاطاً بالأشخاص المناسبين،
وأن تكون في الوقت نفسه قادراً على الوقوف وحدك عندما تحتاج إلى ذلك.
وفي النهاية، تذكر:

الوحدة ليست دائماً غياب الآخرين؛ أحياناً تكون دعوة للعودة إلى نفسك.

—بدر شاشا

الفصل الخامس عشر

العيش على الماضي وانتظار المستقبل: كيف نخسر الحاضر؟
من أكثر العادات التي تدمر الإنسان أنه لا يعيش في الوقت الذي يملكه.
يعيش مرة في الماضي، عندما يقول:

«لو أنني فعلت...»

ويعيش مرة في المستقبل، عندما يقول:

«عندما يحدث كذا، سأبدأ حياتي.»

وبين الماضي والمستقبل، ينسى الشيء الوحيد الموجود فعلاً:
الحاضر.

1. الماضي لا يحتاج إلى أن يصبح بيتك

الماضي مهم لأنه يعلمنا.

لكنه يصبح خطيراً عندما يتحول من درس إلى مكان نعيش فيه.

هناك من يقضي سنوات يفكر في فرصة ضاعت.

أو علاقة انتهت.

أو قرار اتخذه.

أو كلمة قالها.

ويعيد المشهد في رأسه مرة بعد مرة.

لكن السؤال الحقيقي هو:

هل تستطيع إعادة ذلك اليوم؟

لا.

إذن، لا تمنحه كل أيامك القادمة.

خذ منه الدرس، واتركه في مكانه.

2. «لو» كلمة قد تسرق سنوات

لو درست أكثر.

لو لم أثق به.

لو لم أترك تلك الوظيفة.

لو بدأت المشروع.

لو سافرت.

لو قلت الحقيقة.

لو لم أقلها.

كلمة «لو» قد تكون مفيدة عندما نتعلم منها، لكنها تصبح مؤذية عندما نستخدمها لمعاقبة أنفسنا.

بدلاً من:

«لو فعلت...»

قل:

«ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟»

هذا السؤال يعيدك من الماضي إلى الحياة.

3. لا تنتظر المستقبل حتى تعيش

هناك شخص يقول:

«عندما أجمع المال سأرتاح.»

ثم:

«عندما أشتري المنزل سأكون سعيداً.»

ثم:

«عندما أ التقاعد سأعيش.»

وهكذا يمر العمر.

المستقبل مهم.

والتخطيط ضروري.

لكن لا تجعل المستقبل يأخذ منك الحاضر بالكامل.

اعمل من أجل الغد، لكن لا تنسَ أن تعيش اليوم.

4. لا تؤجل السعادة إلى هدف واحد

قد تربط سعادتك بهدف واحد:

الزواج.

المال.

الوظيفة.

السفر.

النجاح.

الترقية.

وعندما تصل، قد تكتشف أن السعادة لم تكن تنتظرك عند خط النهاية كما تخيلت.

لأن الإنسان يتعود بسرعة على الأشياء التي كان يحلم بها.

لهذا، لا تجعل حياتك كلها معلقة على حدث واحد.

استمتع بالرحلة.

احتفل بالخطوات الصغيرة.

وقدّر الأشياء الموجودة الآن.

5. الحاضر هو المكان الوحيد الذي تستطيع العمل فيه

لا تستطيع أن تعمل في الماضي.

ولا تستطيع أن تعيش فعلياً في المستقبل.

المكان الوحيد الذي تستطيع أن تتخذ فيه قراراً هو:
الآن.

إذا أردت أن تتعلم، ابدأ الآن.

إذا أردت أن تعتذر، ابدأ الآن.

إذا أردت أن تغير عادة، ابدأ الآن.

إذا أردت أن تصلح علاقتك بنفسك، ابدأ الآن.

لا تحتاج دائماً إلى خطة ضخمة.

أحياناً تحتاج فقط إلى أول خطوة.

6. لا تنتظر الظروف المثالية

قد تقول:

«عندما يكون لدي وقت.»

«عندما يتحسن الوضع.»

«عندما أملك المال.»

«عندما أتخلص من كل المشاكل.»

لكن الظروف المثالية نادراً ما تأتي.

الحياة دائماً تحمل شيئاً ناقصاً.

لذلك، تعلم أن تعمل بما لديك.

ابدأ بالإمكانات الموجودة.

ثم طورها مع الوقت.

البداية غير المثالية أفضل من الانتظار المثالي الذي لا ينتهي.

7. تعلم أن تقول: كفى

هناك وقت يجب أن تتوقف فيه عن إعادة التفكير في الشيء نفسه.

كفى ندم.

كفى لوم.

كفى مقارنة.

كفى انتظاراً.

كفى خوفاً.

ليس لأن المشكلة لم تكن مهمة، وإنما لأنك أعطيتها من حياتك ما يكفي.

هناك لحظة يجب أن تقول فيها:

«تعلمت الدرس، والآن سأكمل طريقي.»

8. لا تفقد اللحظات الصغيرة

الحياة ليست فقط الإنجازات الكبيرة.

هي أيضاً:

جلسة هادئة.

ضحكة مع شخص تحبه.

كوب قهوة.

مكالمة من شخص عزيز.

كتاب جيد.

مشهد جميل.

نجاح صغير.

يوم بلا مشاكل.

هذه الأشياء تبدو بسيطة، لكنها في النهاية هي التي تصنع ذكرياتنا.

لا تنتظر حدثاً عظيماً حتى تشعر أن حياتك تستحق.

الحياة تحدث في التفاصيل الصغيرة.

9. تعلم فن الحضور

عندما تكون مع شخص، كن معه.

عندما تعمل، اعمل.

عندما تأكل، استمتع بالطعام.

عندما تتحدث، استمع.

لا تجعل عقلك دائماً في مكان آخر.

قد تكون جالساً مع عائلتك، لكنك تفكر في العمل.

وقد تكون في العمل، لكنك تفكر في مشكلة قديمة.

وقد تكون في عطلة، لكنك تفكر فيما سيحدث بعد العودة.

وهكذا يكون جسدك في مكان، وعقلك في مكان آخر.

تعلم أن تعود إلى اللحظة.

10. لا تخف من أن تبدأ اليوم

قد تكون لديك قائمة طويلة من الأشياء التي تريد تغييرها.

لا تنتظر إليها كلها دفعة واحدة.

اختر شيئاً واحداً.

اتصل بالشخص الذي تريد الاطمئنان عليه.

اقرأ الصفحات الأولى من الكتاب.

نظم مكتبك.

اكتب هدفك.

ابدأ المشي.

أوقف عادة سيئة.

ضع الهاتف جانباً.

كل هذه الأشياء صغيرة.

لكنها تقول لنفسك:

«أنا بدأت.»

وهذه الكلمة وحدها يمكن أن تغير الكثير.

تمرين بسيط

في نهاية اليوم، اسأل نفسك ثلاثة أسئلة:

ماذا فعلت اليوم وكان جيداً؟

ما الشيء الذي أريد تحسينه غداً؟

ما الشيء الذي أشعر بالامتنان لوجوده في حياتي؟

لا تحتاج إلى إجابات طويلة.

دقائق قليلة تكفي.

مع الوقت، ستبدأ في رؤية حياتك بشكل مختلف.

رسالة الفصل

لا تجعل الماضي يأكل حاضرك.

ولا تجعل المستقبل يمنعك من الاستمتاع باليوم.

تعلم من الأمس.

خطط للغد.

لكن عش اليوم.

فالأمس انتهى.

والغد لم يأت بعد.

أما اليوم فهو الشيء الوحيد الذي تملكه فعلاً.

وقد يكون هذا اليوم عادياً جداً.

لكنه لن يعود.

لذلك، لا تهدره وأنت تنتظر حياة أخرى.

عش الحياة التي لديك، وابن الحياة التي تريدها، خطوة بعد خطوة.

وفي النهاية، قد تكتشف أن السعادة لم تكن في الماضي الذي كنت تتمنى استعادته، ولا في المستقبل الذي كنت تنتظره.

كانت هناك، في اللحظة التي كنت تعيشها دون أن تنتبه.

—بدر شاشا

خاتمة الكتاب

لا تدمر نفسك بيدك

بقلم: بدر شاشا

في نهاية هذا الكتاب، قد يكتشف القارئ أن العادات التي تدمر الإنسان ليست دائماً أشياء كبيرة وواضحة.

أحياناً تبدأ بكلمة صغيرة:

«سأفعل ذلك غداً.»

ثم تتحول إلى عادة.

وتبدأ المقارنة.

ثم الخوف.

ثم التسويف.

ثم إضاعة الوقت.

ثم علاقات تؤذينا.

ثم غضب نحمله معنا.

ثم سنوات تمر دون أن نشعر.

وهكذا، لا يحدث الانهيار في يوم واحد، بل يحدث أحياناً من خلال أشياء صغيرة نكررها كل يوم.

لكن هناك حقيقة أهم من كل ذلك:

كما أن العادات السيئة يمكن أن تدمر الإنسان، فإن العادات الجيدة تستطيع أن تعيد بناءه.

لا يحتاج الإنسان دائماً إلى تغيير حياته بالكامل.

قد يحتاج فقط إلى أن يتوقف للحظة، وينظر إلى نفسه بصدق، ويسأل:

هل أنا أعيش الحياة التي أريدها فعلاً؟

إذا كانت الإجابة لا، فلا تجعل هذا الاكتشاف سبباً لليأس.

اجعله بداية.

ابدأ بتغيير عادة واحدة.

احترم وقتك.

اهتم بصحتك.

اختر علاقاتك بعناية.

تعلم أن تقول «لا».

لا تجعل هاتفك يسرق حياتك.

لا تجعل المال يتحكم في قيمتك.

لا تجعل رأي الناس يحدد مستقبلك.

لا تجعل الفشل يقنعك بأنك غير قادر.

ولا تجعل الماضي يمنعك من بناء المستقبل.

تذكر دائماً أن الإنسان ليس أسيراً لما كان عليه.

يمكنه أن يتعلم.

يمكنه أن يراجع نفسه.

يمكنه أن يعتذر.

يمكنه أن يتغير.

يمكنه أن يبدأ من جديد.

وقد لا تستطيع أن تصلح كل شيء في حياتك في يوم واحد، وهذا طبيعي.

المهم ألا تتوقف.

خطوة صغيرة كل يوم قد تصنع بعد سنوات إنساناً مختلفاً تماماً.

لا تنتظر أن تصبح الظروف مثالية.

لا تنتظر موافقة الجميع.

لا تنتظر أن يختفي الخوف.

ابدأ بما لديك، ومن المكان الذي أنت فيه.

فالحياة لا تمنحنا دائماً فرصة للبدء من الصفر، لكنها تمنحنا في كل صباح فرصة لنكتب صفحة جديدة.

وفي النهاية، أريد أن أترك للقارئ سؤالاً واحداً:

إذا استمرت حياتك بنفس العادات التي تعيش بها اليوم، فهل ستكون راضياً عن الشخص الذي ستصبح عليه بعد عشر سنوات؟

إذا كانت الإجابة نعم، فاستمر وطوّر نفسك.

وإذا كانت الإجابة لا، فلا تخف من التغيير.

غير ما تستطيع.

اترك ما يؤذيكَ.

تعلم من أخطائك.

اقترب من الأشخاص الذين يمنحونك الخير.

وابتعد عن كل ما يجعلك تخسر نفسك.

لا تجعل حياتك سلسلة من الندم.

ولا تجعل سنواتك القادمة نسخة من سنواتك الماضية.

أنت تستحق فرصة أخرى.

وربما هذه الفرصة ليست شخصاً جديداً، ولا وظيفة جديدة، ولا مالاً أكثر.

ربما هي ببساطة قرارك بأن تتوقف عن تدمير نفسك بالعادات التي تعرف أنها تؤذي.
فلا تنتظر أن ينقذك أحد.

ابدأ بنفسك.

ابدأ اليوم.

ابدأ بخطوة واحدة.

ثم لا تتوقف.

كلمة أخيرة من الكاتب

كتبت هذا الكتاب لأن الإنسان قد يعرف أحياناً ما يضره، ومع ذلك يستمر فيه.

وقد يرى الطريق الصحيح، لكنه يخاف من السير فيه.

وقد يمتلك القدرة على التغيير، لكنه يؤجلها إلى الغد.

وأردت أن تكون صفحات هذا الكتاب بمثابة مرآة؛ لا لإدانة القارئ، وإنما لمساعدته على رؤية نفسه بشكل أوضح.

لسنا جميعاً مثاليين.

كلنا نخطئ.

كلنا نتعثر.

لكن الفرق الحقيقي يبدأ عندما نقرر ألا نبقى في المكان نفسه.

لا تجعل عاداتك تقود حياتك.

أنت من يجب أن يقودها.

وإذا أغلقت هذا الكتاب بعد آخر صفحة وقررت أن تغير شيئاً واحداً فقط في حياتك، فقد حقق هذا الكتاب غايته.

لا تدمر نفسك بيدك.

ابن نفسك بيدك.

—بدر شاشا
كاتب ومؤلف كتاب «العادات الخاطئة التي تدمرنا»