

لا تحزن، لا تخف، لا تتردد

كتاب في بناء الشخصية والقوة الداخلية والكاريزما والاستقلال عن الآخرين

تأليف: بدر شاشا

إهداء

إلى كل شخص خسر شيئاً عزيزاً عليه، ثم اضطر إلى أن يكمل الطريق.

إلى من خاف من مواجهة الناس، ومن قال «نعم» مرات كثيرة وهو يريد أن يقول «لا».

إلى من عاش طويلاً وهو يحاول أن يكون كما يريد الآخرون، حتى نسي من يكون هو.

وإلى كل إنسان يبحث عن نفسه، وعن قوته، وعن شخصيته الحقيقية.

هذا الكتاب لك.

فهرس الكتاب

«لا تحزن، لا تخاف، لا تتردد»

واجه، قل «لا»، ابن شخصيتك، قوتك وكاريزمتك الخاصة

تأليف: بدر شاشا

المقدمة

رسالة إلى القارئ

الفصل الأول

لا تحزن على ما فات

الفصل الثاني

لا تخاف من الحياة

الفصل الثالث

لا تتردد — اتخذ قرارك

الفصل الرابع

واجه ولا تهرب

الفصل الخامس

تعلم أن تقول «لا»

الفصل السادس

ابن شخصيتك بنفسك

الفصل السابع

الثقة بالنفس — اعرف قيمتك

الفصل الثامن

الكاريزما الخاصة — لا تكن نسخة من أحد

الفصل التاسع

الفشل ليس النهاية

الفصل العاشر
حوّل الألم إلى قوة

الفصل الحادي عشر
احترم نفسك قبل أن تطلب احترام الآخرين

الفصل الثاني عشر
لا تسمح للخوف أن يتحكم في حياتك

الفصل الثالث عشر
العلاقات — من يستحق أن يبقى في حياتك؟

الفصل الرابع عشر
الوحدة — تعلم أن تكون قوياً وحدك

الفصل الخامس عشر
الانضباط — افعل ما يجب فعله حتى عندما لا تريد

الفصل السادس عشر
العقلية القوية — غير طريقة تفكيرك بتغيير حياتك

الفصل السابع عشر
لا تنتظر الإنقاذ — أنقذ نفسك بنفسك

الفصل الثامن عشر
اصنع مستقبلك ولا تعيش أسيراً للماضي

الفصل التاسع عشر
كن إنساناً له مبادئ وقيمة

الفصل العشرون
أنت لا تحتاج إلى تقليد أحد

الخلاصة
كن أنت — ابن قوتك، شخصيتك، ومستقبلك

رسالة المؤلف الأخيرة
لا تحزن، لا تخاف، لا تتردد.

واجه الحياة، قل «لا»، وابن نفسك.
كن أنت.

تأليف: بدر شاشا

مقدمة

هناك لحظة في حياة الإنسان يتوقف فيها عن الهروب من نفسه.

يجلس وحيداً، بعيداً عن ضجيج الناس، ويتساءل:

لماذا أخاف؟ لماذا أتردد؟ لماذا أسمح للآخرين بأن يقرروا عني؟ ولماذا أحاول دائماً أن أكون مثل شخص آخر؟

قد لا تأتي الإجابة فوراً.

لكن السؤال نفسه قد يكون بداية التغيير.

نحن لا نولد ضعفاء، ولكن الحياة تجعلنا أحياناً نشك في أنفسنا. كلمة قاسية قد تبقى في ذاكرتنا سنوات. فشل واحد قد يجعلنا نخاف من المحاولة مرة أخرى. خيانة شخص وثقنا به قد تجعلنا نشك في الجميع. وضغط المجتمع قد يدفعنا إلى ارتداء شخصية ليست شخصيتنا.

ومع مرور الوقت، قد يصبح الإنسان خائفاً من أن يكون نفسه.

وهنا تبدأ المشكلة.

ليس المطلوب أن تصبح أقوى من الجميع.

وليس المطلوب أن تنتصر في كل نقاش.

وليس المطلوب أن تجعل كل الناس يحبونك.

المطلوب أن تعرف نفسك.

أن تعرف متى تتكلم، ومتى تصمت.

متى تقول «نعم»، ومتى تقول «لا».

متى تسامح، ومتى تضع حدوداً.

متى تستمر، ومتى تغادر.

ومتى تقبل الخسارة دون أن تخسر نفسك معها.

هذا الكتاب لا يעדك بأن الحياة ستصبح سهلة.

بل سيحاول أن يجعلك أكثر استعداداً لمواجهة صعوبتها.

لأن الإنسان القوي ليس هو الذي لا يخاف.

الإنسان القوي هو الذي يشعر بالخوف، ثم يتقدم رغم وجوده.

والشخصية القوية ليست صوتاً مرتفعاً ولا مظهراً مخيفاً.

إنها هدوء، وثقة، ووعي، وحدود، وقدرة على اتخاذ القرار.

أما الكاريزما الحقيقية فلا تأتي من تقليد المشاهير أو البحث عن إعجاب الجميع.

الكاريزما تبدأ عندما تصبح مرتاحاً مع نفسك.

عندما لا تحتاج إلى تمثيل شخصية ليست لك.

عندما تدخل مكاناً ولا تسأل نفسك:

«كيف أجعلهم يعجبون بي؟»

بل تقول في داخلك:

«سأكون نفسي، وسأحترم نفسي، وسأحترم الآخرين.»

ومن هنا تبدأ الرحلة.

رحلة بناء الإنسان من الداخل.

لا تحزن.

لأن الماضي لا يمكن تغييره، لكن يمكن أن تتعلم منه.

لا تخف.

لأن الخوف ليس دائماً علامة على الضعف.

لا تتردد.

لأن بعض الفرص لا تنتظر الإنسان الذي يقضي حياته في التفكير دون أن يخطو خطوة.

ولا تقلد أحداً.

فالعالم لا يحتاج نسخة أخرى من شخص موجود بالفعل.

العالم يحتاج إلى شخصيتك أنت.

الفصل الأول

لا تحزن على نفسك

أصعب حزن ليس دائماً أن تفقد شخصاً.

أحياناً يكون أصعب ما يمكن أن تفقده هو **صورتك عن نفسك**.

أن تستيقظ يوماً وتشعر أنك لم تعد الشخص الذي كنت تعرفه.

تتذكر أحلامك القديمة، ثم تنظر إلى حياتك الحالية، فتشعر أن المسافة بينهما أصبحت كبيرة.

تقول:

«ماذا حدث لي؟»

حدث الكثير.

ربما وثقت بأشخاص لم يكونوا يستحقون ثقتك.

ربما أعطيت أكثر مما أخذت.
ربما سكّ عندما كان يجب أن تتكلم.
ربما تكلمت عندما كان الصمت أفضل.
ربما فشلت.
وربما أخطأت.
وربما ظلمك شخص ولم تستطع الدفاع عن نفسك في الوقت المناسب.
لكن كل ذلك لا يعني أن حياتك انتهت.
الخطأ ليس نهاية الإنسان.
والخسارة ليست إعلاناً بأنك شخص فاشل.
والتأخر ليس دليلاً على أنك لن تصل.
أحياناً يحتاج الإنسان إلى أن يتوقف عن جلد نفسه حتى يستطيع أن يبدأ من جديد.
لا تجعل خطأ واحداً يتحول إلى هوية.
لا تقل:

«أنا فاشل.»

قل:

«لقد فشلت في شيء.»

هناك فرق كبير.

الأولى تحكم على الإنسان كله.

أما الثانية فتصف تجربة يمكن تغييرها.

وهذا الفرق البسيط قد يغير طريقة نظرتك إلى نفسك.

لا تجعل الماضي سجناً

الماضي مهم، لكنه ليس مكاناً للعيش.

تعلم منه، نعم.

تذكره، نعم.

افهم أخطاءك، نعم.

لكن لا تقض بقية حياتك تعاقب نفسك على شيء حدث وانتهى.

هناك أشخاص يعيشون عشر سنوات داخل موقف حدث في يوم واحد.

كلما تذكروا ما حدث، عاد الألم من جديد.

وهكذا يصبح الماضي حاضراً دائماً.

لكن السؤال الحقيقي هو:

هل تريد أن تبقى أسيراً لما حدث، أم تريد أن تصبح الشخص الذي يتعلم مما حدث؟

أنت لا تستطيع تغيير الأمس.

لكن تستطيع تغيير الإنسان الذي سيستيقظ غداً.

وهذا يكفي لتبدأ.

تمرين البداية

اجلس وحدك، واكتب ثلاث جمل:

أكثر شيء يؤلمني هو:

أكثر شيء أخاف منه هو:

الشخص الذي أريد أن أصبحه هو:

لا تحاول كتابة إجابة جميلة.

اكتب الحقيقة.

لأن بناء الشخصية يبدأ من الصراحة مع النفس.

ومن هنا تبدأ رحلتنا.

الفصل الأول

لا تحزن على نفسك

ليس الحزن هو أن تبكي فقط.

الحزن الحقيقي قد يكون أعمق من الدموع. قد يكون أن تستيقظ كل صباح وأنت تحمل في داخلك شيئاً ثقيلاً لا يعرفه أحد. قد تضحك أمام الناس، وتتحدث معهم بشكل طبيعي، بينما في داخلك معركة لا يسمع صوتها أحد.

قد تخسر شخصاً تحبه، أو فرصة انتظرتها، أو عملاً، أو مالاً، أو ثقة كنت تمنحها لشخص ما. وقد تمر بتجربة تجعلك تنظر إلى نفسك وتسأل:

ماذا حدث لي؟

لكن مهما حدث، لا تجعل ما مررت به يتحول إلى تعريف لشخصيتك.

أنت لست فشلك.

أنت لست خسارتك.

أنت لست أخطائك.

وأنت بالتأكيد لست رأي الآخرين فيك.

أنت إنسان ما زال أمامه طريق.

لا تجعل الماضي يهزم الحاضر

هناك أشخاص انتهت المشكلة عندهم منذ سنوات، لكنهم ما زالوا يعيشون داخلها. حدث شيء مؤلم في الماضي، فاحتفظوا به في ذاكرتهم، وأعادوا تشغيله كل ليلة، حتى أصبح الماضي أقوى من الحاضر.

كلما حاولوا البدء من جديد قالوا:

«ماذا لو حدث الأمر نفسه؟»

وهكذا يصبح الخوف من الماضي سبباً في خسارة المستقبل.

تعلم أن تقول لنفسك:

«حدث ما حدث، ولن أستطيع تغييره، لكن أستطيع أن أقرر ماذا سأفعل بعده.»

هذه الجملة ليست استسلاماً.

إنها بداية القوة.

القوي ليس من لم يتألم.

القوي هو من تألم، وفهم، وتعلم، ثم قرر ألا يسمح للألم بأن يدمر بقية حياته.

لا تعاقب نفسك إلى الأبد

كل إنسان يخطئ.

قد تتخذ قراراً خاطئاً.

قد تثق بالشخص الخطأ.

قد تسكت في موقف كان يجب أن تتكلم فيه.

وقد تقول كلاماً تتدم عليه.

لكن هناك فرقاً بين **الندم الذي يعلمك** والندم الذي يحطمك.

الندم المفيد يقول:

«لقد أخطأت، وسأتعلم.»

أما الندم المدمر فيقول:

«لقد أخطأت، ولذلك أنا إنسان سيئ ولا أستحق فرصة أخرى.»

لا تصدق الصوت الثاني.

إذا أخطأت، أصلح ما تستطيع إصلاحه.

اعتذر عندما يكون الاعتذار واجباً.

تعلم عندما يكون التعلم ضرورياً.

ثم أكمل طريقك.

لا تقض بقية حياتك في محكمة داخل رأسك، تكون فيها أنت القاضي والمتهم والسجين في الوقت نفسه.

لا تنتظر أن يفهمك الجميع

من أكبر أسباب الحزن أن الإنسان يريد من الجميع أن يفهموه.

يريد أن يعرفوا نيته.

أن يفهموا ألمه.

أن يدركوا لماذا فعل شيئاً معيناً.

لكن الحقيقة أن الناس يرون جزءاً صغيراً من حياتك، ثم يصنعون قصة كاملة في أذهانهم.

قد يحكم عليك شخص دون أن يعرف ظروفك.

وقد يسيء فهمك شخص لم يسمع منك.

وقد يكرهك شخص لأنك رفضت شيئاً كان يريدك منك.

وهذا طبيعي.

لا يمكنك التحكم في عقول الناس.

يمكنك فقط التحكم في أخلاقك، وتصرفاتك، وقراراتك.

لذلك لا تجعل حياتك مشروعاً لإقناع الآخرين بأنك شخص جيد.

كن جيداً لأن هذا اختيارك.

كن صادقاً لأنك تحترم نفسك.

وساعد من تستطيع مساعدته دون أن تحول حياتك إلى انتظار دائم للامتنان.

تعلم أن تقول: لا

كلمة صغيرة، لكنها قد تغير حياة الإنسان.

لا.

لا أستطيع.

لا أريد.

لا أوافق.

هذا لا يناسبني.

هذه حدودي.

بعض الناس يخافون من قول «لا» لأنهم يعتقدون أن رفض طلب شخص آخر يعني أنهم أشخاص سيئون.

ليس صحيحاً.

يمكنك أن تكون محترماً وتقول «لا».

يمكنك أن تحب شخصاً وتقول له «لا».

يمكنك أن تساعد الناس دون أن تسمح لهم باستغلالك.

الشخصية القوية لا تعني القسوة.

بل تعني أن تعرف حدودك.

ومن لا يعرف كيف يقول «لا»، قد يعيش سنوات يفعل أشياء لا يريدتها فقط حتى لا يغضب الآخرون.

وفي النهاية يغضب من نفسه.

لا تقلد أحداً

ربما ترى شخصاً ناجحاً، فتقول:

«أريد أن أصبح مثله.»

لا بأس أن تتعلم من الناجحين.

لكن لا تحاول أن تمحو شخصيتك لتصبح نسخة منهم.

خذ من الآخرين المعرفة، وليس هويتهم.

تعلم طريقة تفكيرهم، لكن طور طريقتك الخاصة.

استفد من تجاربهم، لكن اصنع تجربتك أنت.

راقب كيف يتحدثون، كيف يعملون، كيف يتعاملون مع الفشل، ثم اسأل نفسك:

«كيف أستطيع أن أكون أفضل نسخة من نفسي؟»

لا تسأل:

«كيف أصبح نسخة منه؟»

لأن التقليد قد يجعلك شبيهاً بشخص آخر، لكنه لن يجعلك مميزاً.

العالم لا يحتاج منك نسخة جديدة من شخص موجود.

العالم يحتاج أنت.

القوة تبدأ من الداخل

- لا تحتاج إلى أن تصرخ حتى تكون قوياً.
- ولا تحتاج إلى تخويف الآخرين.
- ولا تحتاج إلى إهانة أحد.
- ولا تحتاج إلى إثبات نفسك في كل نقاش.
- أحياناً تكون أقوى لحظة عندما تستطيع أن تظل هادئاً.
- أن تسمع الكلام ولا تفقد أعصابك.
- أن تختلف دون أن تهين.
- أن ترفض دون أن تكره.
- أن تغادر مكاناً لا يحترمك دون أن تدخل في معركة لا تستحقها.
- القوة الحقيقية ليست أن تستطيع إيذاء الآخرين.
- القوة الحقيقية هي أن تستطيع التحكم في نفسك عندما تكون غاضباً.
- لا تحزن على ما لم يعد لك
- بعض الأبواب تغلق.
- بعض العلاقات تنتهي.
- بعض الفرص تضيع.
- وبعض الأشخاص يختارون طريقاً بعيداً عنك.
- ليس كل شيء تخسره يجب أن تستعيده.
- أحياناً تكون الخسارة بداية لشيء أفضل.
- وأحياناً يكون رحيل شخص مؤلماً، لكنه يعلمك ألا تمنح ثقتك بسهولة.

وأحياناً يكون فشل مشروع درساً في كيفية بناء مشروع أفضل.
لا تسأل دائماً:

«لماذا حدث هذا لي؟»

حاول أحياناً أن تسأل:

«ماذا يمكنني أن أتعلم مما حدث؟»

السؤال الأول قد يبقيك في الماضي.

أما السؤال الثاني فيدفعك إلى المستقبل.

ابدأ من المكان الذي أنت فيه

لا تنتظر أن تصبح حياتك مثالية حتى تبدأ.

ابدأ وأنت متعب.

ابدأ وأنت خائف.

ابدأ بإمكانيات بسيطة.

ابدأ بخطوة واحدة.

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

قد يكون التغيير الحقيقي شيئاً بسيطاً:

أن تستيقظ في الوقت الذي قررتَه.

أن تنهي مهمة كنت تؤجلها.

أن تقول «لا» عندما يجب أن تقولها.

أن تتوقف عن مقارنة نفسك بالآخرين.

أن تتعلم شيئاً جديداً.

أن تعتني بنفسك.

أن تتوقف عن إهانة نفسك في داخلك.

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

وأخيراً...

لا تحزن لأن الطريق كان صعباً.

ربما لم يكن بإمكانك اختيار كل ما حدث لك، لكن يمكنك أن تختار ما ستفعله بعده.

لا تجعل جرحاً قديماً يمنعك من عيش حياة جديدة.

ولا تجعل شخصاً خذلك يجعلك تكره العالم كله.

ولا تجعل فشلاً واحداً يقنعك أنك لن تنجح أبداً.

ارفع رأسك.

راجع أخطاءك.

تعلم.

ضع حدودك.

قل «لا» عندما تحتاج إلى قولها.

ولا تقلد أحداً.

كن أنت.

ربما الشخص الذي تبحث عنه طوال هذه السنوات ليس شخصاً آخر.

ربما كنت تبحث عن نفسك.

وهذه هي بداية الطريق.

الفصل الثاني

لا تخف — واجه خوفك

الخوف جزء من الإنسان.

لا يوجد إنسان لا يخاف.

هناك من يخاف الفشل، ومن يخاف الفقر، ومن يخاف الوحدة، ومن يخاف كلام الناس، ومن يخاف المستقبل، ومن يخاف أن يخسر شخصاً يحبه.

وهناك من يخاف من شيء آخر أكثر خطورة:

أن يعيش حياته كلها خائفاً.

الخوف في حد ذاته ليس عيباً.

المشكلة تبدأ عندما يصبح الخوف هو الذي يتخذ القرارات بدلاً منك.

تريد أن تبدأ مشروعاً، فتترجع.

تريد أن تتكلم، فتسكت.

تريد أن ترفض، فتوافق.

تريد أن تغادر مكاناً يؤذيك، فتقول: «ماذا سيقول الناس؟»

تريد أن تبدأ من جديد، فتقول: «ربما أفشل.»

وهكذا تمر الأيام.

ثم تمر السنوات.

وفي النهاية لا يكون السؤال:

«ماذا كنت أخاف منه؟»

بل:

«ماذا كان يمكن أن أصبح لو أنني لم أخف؟»

الخوف لا يعني أنك ضعيف

من الخطأ أن تظن أن الإنسان الشجاع لا يخاف.

الشجاع يخاف، لكنه لا يسمح للخوف بأن يتحكم فيه.

قد ترتجف يدك وأنت تتخذ قراراً مهماً.

قد تشعر بالتوتر قبل أن تتحدث.

قد تشك في نفسك قبل أن تبدأ.

هذا طبيعي.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

الشجاعة هي أن تتقدم رغم الخوف.

تخيل شخصاً يقف أمام باب جديد في حياته.

وراءه طريق يعرفه، حتى لو كان مليئاً بالمشاكل.

وأمامه طريق مجهول.

الخوف سيقول له:

«ابق هنا. المكان الذي تعرفه أفضل.»

لكن العقل قد يقول:

«إذا بقيت هنا، فلن يتغير شيء.»

وهنا تبدأ المعركة الحقيقية.

ليست بينك وبين العالم.

بل بين الخوف الذي يريد إبقاءك مكانك، والرغبة التي تريد أن تتقدم.

لا تخاف من كلمة «لا»

أحياناً نخاف من الرفض أكثر مما نخاف من الفشل.

نخاف أن نطلب فرصة.

نخاف أن نتحدث عن حقنا.

نخاف أن نعبر عن رأينا.

نخاف أن يقول لنا شخص:

«لا.»

لكن اسأل نفسك:

ماذا سيحدث إذا قالوا «لا»؟

ستتألم قليلاً.

ثم ستستمر.

أما إذا لم تسأل أصلاً، فقد تبقى طوال حياتك تتساءل:

«ماذا لو حاولت؟»

الرفض ليس نهاية الطريق.

قد يكون مجرد طريق آخر.

قد تطرق باباً ولا يفتح.

لا يعني ذلك أن جميع الأبواب مغلقة.

ابحث عن باب آخر.

واجه المواقف

الهروب قد يريحك اليوم، لكنه قد يجعل الخوف أقوى غداً.

كل مرة تهرب فيها من شيء تخافه دون سبب حقيقي، يتعلم عقلك أن ذلك الشيء أخطر مما هو عليه.

أما عندما تواجهه بطريقة هادئة ومدروسة، تبدأ في اكتشاف أنك أقوى مما كنت تعتقد.

إذا كنت تخاف من الحديث أمام الناس، ابدأ بالكلام أمام شخص واحد.
ثم شخصين.

ثم مجموعة صغيرة.

إذا كنت تخاف من اتخاذ القرار، ابدأ بقرارات بسيطة.

إذا كنت تخاف من الفشل، اسمح لنفسك بتجربة أشياء يمكن أن تفشل فيها.
لا تحاول قتل الخوف في يوم واحد.

درب نفسك على مواجهته خطوة بعد خطوة.

لا تجعل كلام الناس سجنًا

من أكثر الأشياء التي تمنع الإنسان من بناء شخصيته:

«ماذا سيقول الناس؟»

هذه الجملة أوقفت أحلاماً كثيرة.

شخص أراد أن يدرس مجالاً معيناً، لكنه خاف من كلام عائلته.

شخص أراد تغيير عمله، لكنه خاف من رأي أصدقائه.

شخص أراد أن يبدأ مشروعاً، لكنه خاف من أن يسخر منه الناس.

وشخص عاش حياته بطريقة لم يحبها فقط لأن الآخرين اعتادوا أن يروه بهذه الطريقة.

لكن الحقيقة بسيطة:

الناس يتكلمون اليوم، ثم يتحدثون عن شيء آخر غداً.

قد يضحكون على بدايتك.

وقد ينتقدون فشلك.

وقد يشككون في قدرتك.

لكن عندما تنجح، سيقول بعضهم إنهم كانوا يعرفون أنك ستنتجح.

لذلك لا تجعل حياتك رهينة لآراء تتغير كل يوم.

استمع إلى النصيحة المفيدة.

اقبل النقد الصادق.

لكن لا تسمح لكل رأي بأن يصبح قانوناً لحياتك.

الخوف من الفشل

الفشل ليس عدواً دائماً.

أحياناً يكون معلماً قاسياً، لكنه صادق.

عندما تفشل، تعرف ما الذي لم ينجح.

تعرف أين أخطأت.

تعرف ما الذي تحتاج إلى تطويره.

وتعرف أحياناً أشخاصاً لم يكونوا معك إلا عندما كنت ناجحاً.

الفشل يكشف أشياء كثيرة.

لكن لا تجعل تجربة فاشلة تتحول إلى حكم نهائي على مستقبلك.

فشلت في المحاولة، وليس في الحياة.

هناك فرق.

قد تفشل في مشروع ولا يعني أنك فاشل.
قد تفشل في علاقة ولا يعني أنك غير قادر على الحب.
قد تفشل في امتحان ولا يعني أنك غير قادر على التعلم.
قد تخسر فرصة ولا يعني أن جميع الفرص انتهت.
لا تخف من البداية

أصعب خطوة في كثير من الأحيان هي الخطوة الأولى.
لأنك قبل أن تبدأ، تتخيل كل الاحتمالات السيئة.
لكن بعد أن تبدأ، يصبح الطريق أكثر وضوحاً.
لا تنتظر أن تعرف كل شيء.
لن تعرف كل شيء.
لا تنتظر أن تكون مستعداً بنسبة مئة في المئة.
قد لا تأتي هذه اللحظة أبداً.
تعلم ما تحتاج إليه، ثم ابدأ.
البداية لا تحتاج إلى الكمال.
تحتاج إلى قرار.

كن هادئاً عندما تخاف
عندما تشعر بالخوف، لا تتخذ قراراً سريعاً فقط للتخلص من الشعور.
توقف.
تنفس.
فكر.

اسأل نفسك:

هل هناك خطر حقيقي؟

أم أنني أخاف فقط من المجهول؟

هل المشكلة أكبر من قدرتي فعلاً؟

أم أنني أعطيها حجماً أكبر داخل رأسي؟

ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

وإذا حدث، كيف سأتعامل معه؟

هذه الأسئلة تحول الخوف من وحش مجهول إلى مشكلة يمكن التفكير فيها.

لا تبحث عن الشجاعة عند الآخرين

لا تنتظر شخصاً يأتي وينقذك من خوفك.

قد يساعدك الآخرون، وقد يقدمون لك النصيحة، لكن القرار النهائي يبقى لك.

أنت الذي يجب أن تقول:

«سأحاول.»

أنت الذي يجب أن تقول:

«لن أهرب هذه المرة.»

أنت الذي يجب أن تقرر أن حياتك لن تبقى تحت سيطرة الخوف.

قد لا تشعر بالقوة في البداية.

لكن القوة تُبنى بالممارسة.

كل مرة تواجه فيها موقفاً كان يخيفك، تزداد ثقتك بنفسك قليلاً.

ومع الوقت، ستنتظر إلى أشياء كانت ترعبك وتتساءل:

«لماذا كنت أخاف منها إلى هذه الدرجة؟»

الخوف من الوحدة

هناك خوف آخر يجعل الإنسان يقبل أحياناً ما لا يستحقه:

الخوف من أن يبقى وحيداً.

ولهذا قد يتمسك بعلاقة مؤذية.

وقد يقبل الإهانة.

وقد يسمح لشخص باستغلاله.

فقط لأنه يقول:

«على الأقل لست وحدي.»

لكن الوحدة المؤقتة أحياناً أفضل من وجود أشخاص يجعلونك تكره نفسك.

تعلم أن تكون قادراً على الجلوس مع نفسك دون أن تنهار.

تعلم أن تستمتع بوقتك.

تعلم أن تبني حياتك.

عندما تصبح مرتاحاً مع نفسك، لن تصبح مضطراً إلى التمسك بأي شخص فقط خوفاً من الوحدة.

لا تخف من أن تكون مختلفاً

ليس ضرورياً أن يحب الجميع شخصيتك.

وليس ضرورياً أن تتفق مع الجميع.

وليس ضرورياً أن تعيش بالطريقة نفسها التي يعيش بها الآخرون.

الاختلاف ليس عيباً.

لكن كن مختلفاً بوعي، لا لمجرد مخالفة الناس.

لا تتبع الموضة فقط لأن الجميع يتبعونها.

لا تتبنى رأياً لأن المجموعة كلها تردده.

فكر.

اقرأ.

اسأل.

ناقش.

ثم كوّن رأيك.

الشخصية المستقلة لا تعني أن ترفض كل شيء، بل أن تعرف لماذا تقبل ولماذا ترفض.

تمرين الشجاعة

اكتب ثلاثة أشياء تخاف منها حالياً.

ثم أمام كل واحد منها اكتب:

ما الذي أخاف منه تحديداً؟

هل الخطر حقيقي أم مجرد احتمال؟

ما أصغر خطوة أستطيع القيام بها لمواجهة؟

ثم اختر شيئاً واحداً فقط.

لا تحاول تغيير حياتك كلها اليوم.

واجه خوفاً واحداً.

خطوة واحدة.

ثم غداً خطوة أخرى.

وأخيراً...

لا تنتظر أن يختفي الخوف حتى تتحرك.

قد يتحرك الخوف معك.

قد تشعر به وأنت تبدأ.

قد تشعر به وأنت تتحدث.

قد تشعر به وأنت تتخذ القرار.

لكن لا تعطه مقعد القيادة.

أنت من يقود.

قد تخاف.

لكن تحرك.

قد تتردد.

لكن فكر ثم قرر.

قد تفشل.

لكن تعلم.

قد يرفضك شخص.

لكن لا ترفض نفسك.

وتذكر دائماً:

الشجاعة ليست أن تقول: «أنا لا أخاف.»

الشجاعة أن تقول:

«نعم، أنا خائف... لكنني لن أسمح للخوف بأن يعيش حياتي بدلاً مني.»

الفصل الثالث

لا تتردد — اتخذ قرارك

هناك أشياء كثيرة لا تضيق لأن الإنسان فشل فيها، بل تضيق لأنه لم يقرر في الوقت المناسب.

فرصة جاءت، لكنه قال: «سأفكر.»

قرار مهم ظهر، فقال: «ليس الآن.»

شخص أساء إليه، فسكت.

طريق جديد فتح أمامه، لكنه بقي واقفاً عند البداية.

ومع مرور الوقت، اكتشف أن المشكلة لم تكن دائماً في قلة الفرص، بل في كثرة التردد.

التردد طبيعي.

كل إنسان يفكر قبل القرارات المهمة.

لكن هناك فرق بين التفكير والتردد.

التفكير يساعدك على اتخاذ القرار.

أما التردد فيجعلك تدور حول القرار نفسه دون نهاية.

لا تنتظر اليقين الكامل

من أكثر الأكاذيب التي نقنع بها أنفسنا:

«سأبدأ عندما أتأكد تماماً.»

لكن الحياة لا تمنحك دائماً اليقين الكامل.

عندما تختار تخصصاً، لن تعرف كل ما سيحدث بعد سنوات.

عندما تبدأ عملاً، لن تعرف كل الصعوبات.

عندما تدخل مشروعاً، لن تضمن النجاح.
عندما تتخذ قراراً شخصياً، لن تعرف كيف سيتصرف الآخرون.
الحياة مليئة بالمجهول.

ولهذا لا تنتظر أن تختفي كل علامات الاستفهام.
اجمع المعلومات.

فكر في النتائج.
استشر من تثق بحكمته.
ثم قرر.

القرار مسؤولية

اتخاذ القرار يعني أن تتحمل مسؤولية اختيارك.
وهذا هو السبب الذي يجعل بعض الناس يفضلون التردد.
لأن الإنسان المتردد يستطيع دائماً أن يقول:
«لم أقرر بعد.»

لكن الشخص الذي قرر أصبح مسؤولاً عن النتيجة.
وهنا تظهر الشخصية.
أن تقول:

«هذا اختياري، وسأتحمل نتيجته، وإذا أخطأت فسأتعلم وأصحح الطريق.»

هذه العقلية أقوى من انتظار قرار مثالي لا يأتي أبداً.

لا تجعل الآخرين يعيشون حياتك بدلاً منك

اطلب النصيحة، لكن لا تسلم حياتك بالكامل لآراء الآخرين.

قد يسألك شخص:

«ماذا ستفعل لو كنت مكاني؟»

لكن أنت لست هو.

ظروفك ليست ظروفه.

قدراتك ليست قدراته.

أهدافك ليست أهدافه.

لذلك استمع، ثم فكر بنفسك.

أحياناً يكون الناس محبين لك، ومع ذلك يقدمون لك نصيحة لا تناسب حياتك.

ليس لأنهم سيئون.

بل لأنهم يرون الأمور من زاويتهم.

خذ النصيحة، لكن احتفظ بحقك في القرار.

تعلم أن تقول: هذا قراري

الجملة ليست تحدياً للآخرين.

إنها إعلان عن المسؤولية.

هذا قراري.

لا تعني أنك لا تسمع أحداً.

بل تعني أنك تسمع، وتفكر، ثم تتحمل مسؤولية اختيارك.

الشخص الذي لا يملك قراره قد يعيش حياته وفق رغبات الآخرين.

يدرس ما يريدون.

يعمل حيث يريدون.

يرتبط بمن يريدون.

يسكت عندما يريدون منه السكوت.

ويتكلم عندما يريدون منه الكلام.

ثم في نهاية الطريق يسأل:

«أين كانت حياتي أنا؟»

لا تصل إلى هذه المرحلة.

لا تتردد في وضع الحدود

أحياناً يكون القرار الصحيح هو الابتعاد.

ليس كل شخص يجب أن يبقى في حياتك.

وليس كل علاقة يجب أن تستمر إلى الأبد.

إذا أصبح وجود شخص ما مؤذياً لك بشكل مستمر، فكر في الحدود المناسبة.

قد تحتاج إلى تقليل التواصل.

قد تحتاج إلى رفض بعض الطلبات.

وقد تحتاج أحياناً إلى إنهاء العلاقة.

لكن افعل ذلك بوعي، لا بدافع الغضب اللحظي.

القوة ليست في أن تقطع الناس بسرعة.

القوة في أن تعرف متى تستمر ومتى تتوقف.

لا تتخذ قرارات وأنت غاضب

التردد مشكلة، لكن التسرع مشكلة أيضاً.

الشخصية القوية لا تعني أن تتخذ كل قراراتك بسرعة.

هناك قرارات تحتاج إلى وقت.

إذا كنت غاضباً جداً، انتظر حتى تهدأ.

إذا كنت تحت ضغط شديد، خذ مساحة للتفكير.

إذا كنت لا تعرف المعلومات الأساسية، ابحث عنها أولاً.

القرار الجيد يحتاج إلى عقل حاضر، لا إلى عاطفة منفلة.

لذلك:

لا تتردد بلا نهاية، ولا تتسرع بلا تفكير.

كن بينهما.

فكر بقدر كافٍ، ثم تحرك.

اختر طريقك

قد تصل إلى مفترق طرق.

طريق آمن لكنه لا يشبهك.

وطريق صعب لكنه أقرب إلى أهدافك.

لا توجد قاعدة واحدة تصلح للجميع.

لكن عليك أن تسأل نفسك:

ماذا أريد فعلاً؟

ما الذي أستطيع تحمله؟

ما الثمن الذي سأدفعه؟

وما الثمن الذي سأدفعه إذا لم أفعل شيئاً؟

أحياناً لا يكون القرار بين «الخسارة» و«النجاح».

بل بين نوعين مختلفين من المخاطر.

وهنا يجب أن تعرف نفسك جيداً.

لا تخجل من تغيير القرار

اتخاذ القرار لا يعني أنك أصبحت أسيراً له.

إذا ظهرت معلومات جديدة، من حقك أن تعيد التفكير.

إذا اكتشفت أن الطريق غير مناسب، يمكنك تغييره.

إذا أخطأت، يمكنك الاعتراف بالخطأ.

هذا ليس ضعفاً.

بل نضج.

الشخص العنيد يقول:

«سأستمر فقط لأنني بدأت.»

أما الشخص الواعي فيقول:

«بدأت، تعلمت، والآن أصبحت أعرف أكثر. لذلك سأختار ما يناسبني الآن.»

لا تجعل الكبرياء يمنعك من تصحيح الطريق.

القرار الصغير يصنع الشخصية

لا تبني الشخصية في المواقف الكبيرة فقط.

إنها تتشكل من قرارات صغيرة كل يوم.

أن تلتزم بكلمتك.

أن تنهي ما بداؤه.

أن ترفض ما لا يناسبك.

أن تحترم وقتك.

أن تتعلم من أخطائك.

أن تتوقف عن تأجيل كل شيء.

كل قرار صغير تتخذه بوعي يرسل رسالة إلى نفسك:

«أنا أستطيع أن أعتمد على نفسي.»

وهذه الثقة أهم من إعجاب الآخرين بك.

لا تنتظر أن يinqذك أحد

قد يساعدك الناس.

قد يقفون بجانبك.

قد يقدمون لك فرصة.

لكن لا تجعل حياتك متوقفة على انتظار شخص آخر.

تعلم أن تبدأ بما لديك.

إذا لم تجد الطريق كاملاً، ابدأ بالخطوة الأولى.

إذا لم تملك كل الإمكانيات، استعمل ما تملك.

إذا لم تجد التشجيع، شجع نفسك.

ليس المطلوب أن تفعل المستحيل وحدك.

لكن المطلوب ألا تجعل غياب الآخرين سبباً دائماً لعدم تقدمك.

تمرين القرار

خذ ورقة واكتب قراراً تؤجله منذ مدة.

ثم اكتب تحته:

ماذا سأكسب إذا اتخذته؟

ماذا يمكن أن أخسر؟

ما أسوأ احتمال؟

كيف أستطيع التعامل معه؟

ما أول خطوة عملية؟

ثم ضع لنفسك موعداً واضحاً لاتخاذ القرار.

ليس غداً إلى الأبد.

ليس «لاحقاً».

بل وقت محدد.

لأن بعض القرارات لا تحتاج إلى مزيد من التفكير.

تحتاج إلى شجاعة التنفيذ.

وأخيراً...

لا تجعل حياتك سلسلة من كلمة:

«لو أنني...»

لو أنني بدأت.

لو أنني تكلمت.

لو أنني رفضت.

لو أنني حاولت.

لو أنني اتخذت القرار.

الحياة لا تتوقف حتى تكون مستعداً تماماً.

والوقت لا يعود لأنك كنت متردداً.

فكر.

تعلم.

استشر.

وازن الأمور.

ثم اتخذ قرارك.

وإذا أخطأت، لا تعتبر ذلك نهاية.

صحح الطريق.

فالشخصية القوية ليست شخصية لا تخطئ.

إنها شخصية تقرر، وتتعلم، وتحمل المسؤولية، وتستمر.

لا تتردد إلى الأبد.

ففي أحيان كثيرة، ليست المشكلة أنك لا تعرف الطريق.

المشكلة أنك تعرف الخطوة الأولى، لكنك لم تجرؤ على القيام بها بعد.

الفصل الرابع

قل «لا» — ضع حدودك واحترم نفسك

هناك كلمة قصيرة يستطيع الإنسان أن يقولها في لحظة، لكنها قد تحميه من سنوات من التعب:

لا.

كلمة بسيطة، لكنها بالنسبة لبعض الناس صعبة جداً.

يخافون أن يغضب الآخرون.

يخافون أن يبتعد الأصدقاء.

يخافون أن يقال عنهم إنهم أنانيون.

فيوافقون.

يوافقون على ما لا يريدون.

يسكتون عن ما يؤلمهم.

يتحملون ما يتجاوز حدودهم.

ثم يعودون إلى أنفسهم وهم غاضبون، متعبون، ويسألون:

لماذا أفعل هذا بنفسى؟

الجواب أحياناً بسيط:

لأنك لم تتعلم أن تقول «لا».

«لا» ليست قسوة

أن تقول «لا» لا يعني أنك شخص سيئ.

يمكنك أن تكون طيباً وتقول «لا».

يمكنك أن تحترم شخصاً وترفض طلبه.

يمكنك أن تحب شخصاً وتضع حدوداً معه.

الطيبة لا تعني أن تسمح للجميع باستخدامك.

والتسامح لا يعني أن تقبل الإهانة.

والاحترام لا يعني أن تتخلى عن كرامتك.

هناك فرق بين أن تكون إنساناً طيباً وبين أن تكون متاحاً للجميع في كل شيء.

تعلم هذا الفرق.

عندما تقول «نعم» وأنت تريد «لا»

كل مرة تقول فيها «نعم» وأنت تريد «لا»، أنت ترسل رسالة إلى نفسك قبل أن ترسلها إلى الآخرين.

تقول لنفسك:

«رغبة هذا الشخص أهم من رغبتني.»

مرة بعد مرة، قد تبدأ في فقدان ثقتك بنفسك.

ليس لأن الآخرين أقوى منك.

بل لأنك اعتدت أن تتخلى عن موقفك.

لهذا، عندما يكون جوابك الحقيقي «لا»، لا تجعل الخوف يجبرك على قول «نعم».

قلها باحترام.

«لا، لا أستطيع.»

أو:

«لا، هذا لا يناسبني.»

أو:

«أفهم طلبك، لكنني لن أوافق.»

لا تحتاج دائماً إلى شرح طويل.

لا تبرر نفسك للجميع

بعض الناس عندما يقولون «لا»، يبدأون في تقديم عشرات التبريرات.

«لا أستطيع لأنني مشغول، ولأن عندي كذا، ولأن حدث كذا...»

كلما كثرت التبريرات، فتحت باباً جديداً للنقاش.

قد يقول لك الآخر:

«لكن يمكنك أن تفعلها غداً.»

فتقدم تفسيراً جديداً.

ثم يأتي تفسير آخر.

وفي النهاية تجد نفسك تفاوض على شيء كنت تعرف منذ البداية أنك لا تريده.

ليس عليك أن تقدم محاكمة كاملة لتبرير كل قرار شخصي.

أحياناً تكفي جملة:

«هذا لا يناسبني.»

الحدود ليست جداراً

البعض يظن أن وضع الحدود يعني أن يصبح الإنسان قاسياً أو بعيداً عن الناس.

ليس كذلك.

الحدود الصحية تعني أن يعرف الآخرون ما تقبله وما لا تقبله.

أن يعرفوا كيف تريد أن تتم معاملتك.

وأن تعرف أنت أيضاً ما الذي لن تسمح بتجاوزه.

مثلاً:

لا تقبل الإهانة.

لا تقبل الاستغلال.

لا تقبل التهديد.

لا تقبل أن يستخدم أحد أسرارك ضدك.

لا تقبل أن يتم التحكم في قراراتك الشخصية.

لكن في الوقت نفسه، لا تستخدم الحدود لإهانة الآخرين أو السيطرة عليهم.

الحدود حماية، وليست سلاحاً.

عندما يغضب شخص لأنك قلت «لا»

قد يغضب منك شخص لأنك رفضت طلبه.

لا تتسرع في تغيير موقفك فقط بسبب غضبه.

اسأل نفسك:

هل رفضي كان ظالماً؟

هل أسأت إليه؟

هل تجاوزت حقه؟

إذا كان الجواب نعم، راجع موقفك.

أما إذا كنت قد رفضت باحترام لأن الأمر لا يناسبك، فغضبه ليس بالضرورة مسؤوليتك.

ليس من واجبك أن تجعل الجميع سعداء طوال الوقت.

أحياناً سيغضب شخص فقط لأنه اعتاد أن تحصل منه على «نعم».

وعندما يسمع منك «لا» لأول مرة، سيشعر أن شيئاً تغير.
وقد يكون الشيء الذي تغير هو أنك بدأت تحترم نفسك أكثر.

لا تخف من فقدان الأشخاص

هذه من أصعب الدروس.

أحياناً تخاف أن تقول «لا» لأنك تعتقد أن الشخص سيتركك.
لكن اسأل نفسك:

إذا كان شخص لا يبقى إلا عندما أوافقه دائماً، فهل هذه علاقة صحية فعلاً؟
إذا كان وجوده مرتبطاً بتنازلي المستمر، فما الذي يربطنا؟
العلاقة الصحية تسمح بالاختلاف.

تسمح بالرفض.

تسمح بأن يقول أحد الطرفين:

«لا أستطيع.»

دون أن يتحول الأمر إلى حرب.

لا تجعل الخوف من فقدان شخص سبباً في فقدان نفسك.

لا تقل «لا» بدافع الانتقام

هناك فرق بين وضع الحدود وبين العقاب.

إذا غضبت من شخص، لا تجعل «لا» وسيلة للانتقام.

لا ترفض كل شيء فقط لتؤلمه.

لا تتعمد تجاهله فقط لتجعله يعاني.

لا تستخدم الصمت كسلاح.

قل «لا» عندما تكون هناك حاجة حقيقية إلى الرفض.

القوة ليست أن تؤذي الشخص الآخر.

القوة أن تعرف ما الذي يناسبك، وأن تتصرف وفق ذلك دون ظلم.

احترم «لا» الآخرين أيضاً

إذا كنت تريد أن يحترم الناس رفضك، عليك أن تحترم رفضهم.

عندما يقول لك شخص:

«لا أستطيع.»

لا تضغط عليه.

عندما يقول:

«لا أريد.»

لا تحاصره بالأسئلة.

وعندما يضع شخص حداً معيناً، حاول أن تحترمه ما دام الحد مشروعاً ومعقولاً.

الشخصية القوية لا تطلب الحرية لنفسها فقط.

بل تحترم حرية الآخرين أيضاً.

لا تجعل الطيبة ضعفاً

يمكن أن تكون طيباً دون أن تكون ساذجاً.

يمكن أن تساعد الناس دون أن تسمح باستغلالك.

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

يمكن أن تعطي فرصة ثانية دون أن تعطي فرصاً بلا نهاية.

الطيبة الحقيقية تحتاج إلى وعي.

لأن الإنسان الذي يعطي بلا حدود قد يكتشف في النهاية أنه أعطى كل شيء ولم يترك شيئاً لنفسه.

ساعد عندما تستطيع.

أعط عندما تستطيع.

سامح عندما تستطيع.

لكن لا تنس نفسك.

تعلم أن ترفض بطريقة راقية

ليس كل «لا» تحتاج إلى مواجهة.

يمكن أن تقول:

«أشكرك، لكنني لا أستطيع.»

«أقدر أنك طلبت مني، لكن هذا الأمر لا يناسبني.»

«أحترم رأيك، لكنني أختلف معك.»

«لا أريد الدخول في هذا الموضوع.»

«أفضل ألا أفعل ذلك.»

الهدوء يجعل موقفك أقوى.

لا تحتاج إلى الصراخ حتى تكون واضحاً.
ولا تحتاج إلى الإهانة حتى تثبت أنك حازم.
الحزم الهادئ أقوى من الغضب.

عندما تكون «لا» بداية جديدة

أحياناً كلمة «لا» تفتح لك مساحة جديدة.

لا لعلاقة تستنزفك.

لا لعادة تؤذيكَ.

لا لشخص يتجاوز حدودك.

لا لخوف يمنعك.

لا لمقارنة تدمر ثقتك بنفسك.

لا لحياة لا تشبهك.

وفي المقابل تقول:

نعم لأنفسي.

نعم لوقتي.

نعم لكرامتي.

نعم لأهدافي.

نعم للتغيير.

نعم للحياة التي أريد بناءها.

وهنا تصبح كلمة «لا» ليست كلمة رفض فقط.

بل تصبح قراراً باختيار نفسك.

تمرين الفصل

خلال الأيام القادمة، لاحظ كم مرة تقول «نعم» وأنت تريد أن تقول «لا». لا تحتاج إلى تغيير كل شيء دفعة واحدة. اختر موقفاً واحداً فقط. عندما يأتي، توقف لثوانٍ قبل الإجابة. واسأل نفسك:

هل أريد فعلاً أن أفعل هذا؟

إذا كانت الإجابة «لا»، فقلها باحترام. ثم لاحظ شعورك بعد ذلك. قد تشعر بالذنب في البداية. هذا طبيعي.

لأنك تتعلم شيئاً جديداً.

لكن مع الوقت ستكتشف أن احترام نفسك لا يحتاج إلى عدوان. يحتاج إلى وضوح.

وأخيراً...

لا تجعل رغبتك في أن يحبك الجميع تجعلك تكره نفسك. لا تجعل خوفك من غضب الآخرين يجعلك تتخلى عن حدودك.

ولا تجعل كلمة «نعم» عادة تقولها فقط حتى لا تخسر أحداً.

تعلم أن تقول:

لا.

بهدوء.

باحترام.

وبدون كراهية.

فمن يعرف متى يقول «نعم»، يعرف قيمة الموافقة.

ومن يعرف متى يقول «لا»، يعرف قيمة نفسه.

لا تقل «لا» لتؤذي الآخرين.

قلها عندما تحتاج إلى حماية وقتك، وكرامتك، وحدودك، وحياتك.

وتذكر:

أحياناً تكون أول خطوة نحو بناء شخصية قوية هي أن تتوقف عن قول «نعم» لكل شيء.

الفصل الخامس

ابن شخصيتك ولا تقلد أحداً

في هذا العالم ستجد أشخاصاً كثيرين تتمنى أن تكون مثلهم. قد يعجبك شخص بسبب ثقته بنفسه، وآخر بسبب نجاحه، وثالث بسبب طريقته في الكلام، ورابع بسبب حضوره وكاريزمته. من الطبيعي أن نعجب بالآخرين، وأن نتعلم منهم، لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول الإعجاب إلى تقليد، وعندما تنسى نفسك وأنت تحاول أن تصبح شخصاً آخر. أنت لم تأت إلى هذه الحياة لتكون نسخة من أحد. أنت هنا لتعرف من أنت، وما الذي تستطيع أن تصبغه.

الشخصية لا تُشتري ولا تُستعار. الشخصية تُبنى مع الوقت، من التجارب، والأخطاء، والمواقف، والقرارات، وطريقة تعاملك مع الناس ومع نفسك. قد

تستطيع تقليد طريقة شخص في الكلام، أو لباسه، أو حركاته، أو أسلوبه، لكنك لن تستطيع أن تنقل حياته كاملة إلى حياتك. لأنك لست هو، وظروفك ليست ظروفه، وطريقك ليس طريقه.

تعلم من الناجح، لكن لا تعيش حياته. خذ منه فكرة، ولا تأخذ هويته. راقب كيف وصل، لكن اصنع طريقك الخاص. إذا أعجبتك ثقة شخص بنفسه، لا تقلد صوته أو حركاته، بل ابحث عن الطريقة التي تجعلك أنت أكثر ثقة. وإذا أعجبتك كاريزما شخص، لا تحاول أن تتحدث مثله، بل اكتشف ما الذي يجعل حضورك أنت مميزاً.

الكاريزما الحقيقية لا تعني أن تكون أعلى صوتاً في المكان، ولا أن تجعل الجميع ينظرون إليك. الكاريزما تبدأ عندما تكون مرتاحاً مع نفسك. عندما لا تحتاج إلى التظاهر. عندما تدخل مكاناً ولا تحاول أن تثبت أنك أهم من الجميع. عندما تتحدث بثقة دون غرور، وتصمت دون خوف، وتختلف دون إساءة.

هناك أشخاص يعتقدون أن الشخصية القوية تعني السيطرة على الآخرين. لكن القوة الحقيقية ليست في السيطرة على الناس، بل في السيطرة على نفسك. أن تتحكم في غضبك، وفي كلماتك، وفي ردود أفعالك، وأن تعرف متى تتحدث ومتى تصمت. قد يرفع شخص صوته لأنه لا يملك حجة، بينما يستطيع شخص آخر أن يقول جملة هادئة تجعل الجميع يفكرون.

لا تبحث عن شخصية جاهزة. ابن شخصيتك بنفسك. اسأل نفسك: ما المبادئ التي أومن بها؟ ما الأشياء التي لا أقبلها؟ ما الذي أريد تحقيقه؟ كيف أريد أن يعاملني الآخرون؟ وكيف أتعامل أنا معهم؟ ما نقاط قوتي؟ وما نقاط ضعفي التي تحتاج إلى تطوير؟

معرفة نقاط الضعف ليست إهانة للنفس. بالعكس، الإنسان الذي يعرف ضعفه يستطيع أن يعمل عليه. أما الذي يعتقد أنه كامل، فلن يتغير. قل لنفسك: نعم، لدي أشياء أحتاج إلى تطويرها، لكن هذا لا يعني أنني بلا قيمة. أنا أعلم، وأنا أغير، وأنا أستطيع أن أصبح أفضل.

لا تحاول أن تجعل الجميع يحبونك. هذه مهمة مستحيلة. مهما كنت محترماً، سيختلف معك شخص. ومهما كنت طيباً، قد يسيء أحد فهمك. ومهما حاولت إرضاء الناس، سيبقى هناك من ينتقدك. لذلك لا تجعل قيمتك مرتبطة برأي الآخرين.

اسمع النقد عندما يكون مفيداً، واترك الكلام الذي لا يبينك. إذا أخبرك شخص تثق بحكمته أنك أخطأت، فكر في كلامه. وإذا انتقدك شخص فقط ليحطملك، فلا تمنحه سلطة على نفسك. ليس كل كلام يستحق أن يدخل إلى قلبك.

الشخصية المستقلة لا تعني أن ترفض كل شيء. لا تعني أن تكون عنيداً أو أن تعارض الناس دائماً. معناها أن تفكر قبل أن تتبع. إذا اقتنعت بفكرة، اتبعها لأنك فهمتها، وليس لأن الجميع يتبعونها. وإذا رفضت فكرة، ارفضها لأن لديك سبباً، وليس لمجرد إثبات أنك مختلف.

لا تخجل من اختلافك. ربما تكون طريقة تفكيرك مختلفة. ربما تكون أهدافك مختلفة. ربما تحتاج إلى وقت أطول من الآخرين. لا تقارن بدايتك بمنصف طريق شخص آخر. أنت لا تعرف ما الذي مر به، ولا تعرف الظروف التي ساعدته أو الصعوبات التي واجهها.

المقارنة المستمرة تسرق منك فرحتك. تنظر إلى شخص وتقول: لماذا هو أفضل مني؟ ثم تنسى أن تسأل: ماذا أستطيع أن أفعل أنا؟ حول المقارنة إلى تعلم. بدلاً من أن تقول: لماذا لديه وأنا لا؟ قل: ماذا يمكنني أن أتعلم منه؟ ثم عد إلى طريقك.

ابن أسلوبك الخاص. في كلامك، في عملك، في طريقة تفكيرك، وفي تعاملاتك. لا تحاول أن تكون غامضاً بشكل مصطنع حتى تبدو مثيراً للاهتمام. ولا تتظاهر بأنك لا تهتم بشيء حتى تبدو قوياً. القوة ليست تمثيلاً. القوة أن تكون صادقاً مع نفسك.

لا تخجل من أن تقول إنك لا تعرف. الشخص الواثق يستطيع أن يقول: لا أعرف، سأتعلم. أما الشخص الذي يخاف على صورته أمام الناس فقد يخترع إجابة فقط حتى لا يظهر ضعيفاً. الاعتراف بعدم المعرفة ليس ضعفاً، بل بداية المعرفة.

ولا تخجل من طلب المساعدة عندما تحتاج إليها. الاستقلالية لا تعني أن تفعل كل شيء وحدك. الإنسان الذكي يعرف متى يحتاج إلى مساعدة، ويعرف كيف يستفيد من خبرات الآخرين دون أن يفقد استقلاله.

اجعل لك مبادئ لا تتغير بسهولة. كن صادقاً. احترم الناس. احترم نفسك. لا تخن ثقة من ائتمنك. لا تظلم شخصاً لأنك قادر على ذلك. لا تستغل ضعف الآخرين. ولا تسمح في الوقت نفسه لأحد بأن يحول طبيبتك إلى نقطة ضعف ضدك.

شخصيتك تظهر في المواقف الصعبة أكثر مما تظهر في الأيام السهلة. عندما تغضب، تظهر شخصيتك. عندما تخسر، تظهر شخصيتك. عندما تحصل على السلطة، تظهر شخصيتك. عندما لا يراك أحد، تظهر شخصيتك الحقيقية.

لذلك لا تبين شخصية جميلة أمام الناس فقط. ابن إنساناً تستطيع أنت أن تحترمه عندما تكون وحدك.

وفي النهاية، لا تقل: أريد أن أصبح مثل فلان. قل: أريد أن أصبح أفضل نسخة من نفسي. قد تتعلم من ألف شخص، لكن النتيجة يجب أن تكون شخصيتك أنت.

خذ العلم من الآخرين، وخذ الخبرة، وخذ الإلهام، لكن اترك التقليد.

لأن الإنسان الذي يقلد الآخرين قد يحصل على شكلهم، لكنه لن يحصل على حياتهم.

أما الإنسان الذي يبني نفسه، فقد يبدأ ببطء، وقد يخطئ كثيراً، وقد لا يلاحظه أحد في البداية، لكنه مع الوقت يصنع شيئاً لا يستطيع أحد تقليده بسهولة: شخصيته الخاصة.

لا تكن نسخة من أحد. تعلم من الجميع، لكن كن أنت.

الفصل السادس

ابن قوتك من الداخل

القوة التي يبحث عنها كثير من الناس ليست دائماً قوة حقيقية. البعض يعتقد أن القوة تعني المال، أو السلطة، أو القدرة على إخافة الآخرين، أو أن يكون الإنسان صاحب الكلمة الأخيرة في كل مكان. لكن كل هذه الأشياء يمكن أن تختفي في لحظة، ويبقى السؤال الأهم: ماذا يبقى منك عندما لا يبقى حولك أحد؟

القوة الحقيقية تبدأ من الداخل.

أن تعرف من أنت.

أن تعرف قيمتك دون أن تحتاج إلى تصفيق الناس.

أن تستطيع الوقوف بعد السقوط.

أن تتحمل الوحدة عندما تحتاج إليها.
أن تضبط غضبك عندما يستفزك الآخرون.
أن تحافظ على كرامتك دون أن تهين أحداً.
وأن تستمر في طريقك حتى عندما لا يشجعك أحد.
لا تولد الشخصية القوية في يوم واحد. إنها نتيجة سنوات من التجارب. كل موقف صعب تمر به يمكن أن يكسر جزءاً منك، لكنه يستطيع أيضاً أن يبني فيك شيئاً جديداً إذا تعلمت كيف تتعامل معه.
قد تمر بفترة تشعر فيها أنك فقدت كل شيء. قد تتغير حياتك فجأة. قد تخسر شخصاً كنت تعتمد عليه. قد تواجه مشكلة لم تكن مستعداً لها. في تلك اللحظة قد تشعر أن قوتك انتهت، لكن الحقيقة أن الإنسان يكتشف قوته غالباً عندما لا يبقى أمامه إلا أن يقف بنفسه.
لا تنتظر أن يأتي شخص ليعطيك الثقة بالنفس.
الثقة لا تأتي دائماً من كلمات الآخرين.
الثقة تُبنى عندما تفعل ما وعدت نفسك أن تفعله.
عندما تقول لنفسك إنك ستبدأ ثم تبدأ.
عندما تقول إنك ستتعلم ثم تتعلم.
عندما تقول إنك ستتوقف عن عادة سيئة ثم تحاول بجدية.
كل مرة تقي فيها بوعدك لنفسك، تزداد ثقتك بنفسك.
وكل مرة تخذل فيها نفسك بلا سبب، تضعف هذه الثقة.
لهذا لا تعط نفسك وعوداً كثيرة.
اختر وعداً واحداً والتزم به.
ابدأ بشيء صغير.

قل: سأقرأ عشر صفحات اليوم.

أو: سأتعلم شيئاً جديداً.

أو: سأنهي المهمة التي أجلتها.

ثم افعلها.

بعد فترة ستكتشف أن الثقة لم تأت من التفكير، بل من الفعل.

القوة أيضاً تعني أن تعرف متى تتحكم في مشاعرك.

الغضب شعور طبيعي، لكن ليس كل غضب يحتاج إلى رد فعل.

قد يقول شخص شيئاً يستفزك.

قد يتهمك بشيء غير صحيح.

قد يحاول دفعك إلى الانفعال.

إذا فقدت السيطرة، فقد تعطيه ما يريد.

أما إذا بقيت هادئاً، فأنت الذي تختار كيف تتصرف.

لا يعني هذا أن تسكت دائماً.

يمكنك أن تدافع عن نفسك.

يمكنك أن ترفض الظلم.

يمكنك أن تتحدث بحزم.

لكن افعل ذلك بعقل، لا بانفجار.

هناك فرق بين القوة والعنف، وبين الحزم والعدوان.

القوة أن تستطيع الرد دون أن تتحول إلى شخص لا يشبهك.

لا تجعل شخصاً سيئاً يجعلك تصبح سيئاً.

إذا أساء إليك شخص، لا تسمح لإساءته أن تحدد أخلاقك.

احفظ حقك بالطرق المناسبة.

ضع حدودك.

ابتعد إذا كان الابتعاد أفضل.

لكن لا تسمح للغضب بأن يحكم حياتك.

القوة أيضاً هي القدرة على تحمل النقد.

إذا كان كل نقد يحطّمك، فستصبح أسيراً لرأي الناس.

استمع.

فكر.

إذا كان النقد صحيحاً، استفد منه.

إذا كان ظالماً، اتركه.

ليس كل شخص يهاجمك يملك الحقيقة، وليس كل شخص يمدحك يعرف قيمتك.

تعلم أن تعرف نفسك بنفسك.

ولا تجعل المرأة التي ينظر بها الآخرون إليك أهم من نظرتك أنت إلى نفسك.

لكن انتبه: معرفة قيمتك لا تعني أن تعتقد أنك أفضل من الجميع.

هناك فرق بين الثقة والغرور.

الثقة تقول: لدي قيمة وأستطيع أن أتعلم.

الغرور يقول: أنا أفضل من الجميع ولا أحتاج إلى أحد.

الثقة تسمح لك بالتطور.

أما الغرور فيمنعك من رؤية أخطائك.

لذلك كن واثقاً دون أن تكون متكبراً.
كن قوياً دون أن تكون قاسياً.
كن مستقلاً دون أن تكون معزولاً.
كن حازماً دون أن تكون ظالماً.
هذه التوازنات هي التي تصنع الشخصية الناضجة.
ومن أهم مصادر القوة أن تتعلم الصبر.
نحن نعيش في زمن يريد فيه الإنسان النتائج بسرعة.
يريد النجاح بسرعة.
يريد المال بسرعة.
يريد الشهرة بسرعة.
يريد أن يصبح قوياً بسرعة.
لكن الشخصية لا تُبنى بهذه السرعة.
كل شيء حقيقي يحتاج إلى وقت.
العضلات تحتاج إلى تدريب.
العلم يحتاج إلى دراسة.
الخبرة تحتاج إلى تجربة.
والشخصية تحتاج إلى سنوات من المواقف.
لا تستعجل نفسك.
إذا كنت في بداية الطريق، فلا تحتقر بدايتك.
ربما لا يراك أحد الآن.

ربما لا يعرف الناس ما الذي تحاول بناءه.

لا مشكلة.

استمر.

هناك أشياء كبيرة تبدأ في صمت.

القوة أيضاً أن تتعلم من الخسارة.

عندما تخسر، لا تسأل فقط: ماذا فقدت؟

اسأل: ماذا تعلمت؟

ربما تعلمت أن تختار الأشخاص بشكل أفضل.

ربما تعلمت أن تضع حدوداً.

ربما اكتشفت قدرة لم تكن تعرف أنها موجودة فيك.

وربما اكتشفت أن الشيء الذي كنت تخاف من فقدانه لم يكن يستحق كل ذلك الخوف.

الخسارة مؤلمة، لكن الألم يمكن أن يصبح معلماً إذا لم تسمح له بأن يتحول إلى كراهية.

لا تجعل التجارب الصعبة تجعلك شخصاً مغلقاً أمام الحياة.

تعلم، لكن لا تفقد إنسانيتك.

احذر، لكن لا تشك في الجميع.

ضع حدوداً، لكن لا تبني جداراً حول قلبك.

كن قوياً، لكن لا تفقد قدرتك على الرحمة.

وفي كل مرة تشعر فيها أنك ضعفت، تذكر أنك لست مطالباً بأن تكون قوياً طوال الوقت.

حتى الإنسان القوي يتعب.

حتى الإنسان الواصل يشك أحياناً.

حتى الإنسان الشجاع يخاف.

الفرق أنه لا يستسلم لهذه المشاعر.

يأخذ وقتاً.

يرتاح.

يعيد ترتيب أفكاره.

ثم يعود.

لا تحتاج إلى إثبات قوتك كل يوم.

لا تدخل كل معركة.

ليست كل كلمة تحتاج إلى رد.

وليست كل استفزازات الناس تستحق اهتمامك.

أحياناً يكون أقوى رد هو أن تكمل طريقك.

هناك معارك إذا دخلتها خسرت وقتك وطاقتك، حتى لو انتصرت فيها.

اختر معاركك.

حافظ على طاقتك لما يستحق.

وفي النهاية، تذكر أن قوتك لا تقاس بعدد الأشخاص الذين يخافون منك، بل بعدد المرات التي استطعت فيها أن تحافظ على نفسك عندما كان من السهل أن تضيعها.

القوة ليست أن تجعل الآخرين ينحنون أمامك.

القوة أن تستطيع الوقوف مستقيماً دون أن تحتاج إلى كسر أحد.

ابن قوتك من الداخل، لأن كل قوة خارجية يمكن أن تزول، أما الإنسان الذي بنى نفسه من الداخل فيستطيع أن يبدأ من جديد مهما تغيرت الظروف.

الفصل السابع

لا تسمح لأحد أن يكسر ك

في الحياة ستقابل أشخاصاً سيحبونك، وأشخاصاً سيختلفون معك، وأشخاصاً لن يفهموك، وربما أشخاصاً سيحاولون التقليل منك أو استغلال طيبتك أو إقناعك بأنك أقل مما أنت عليه.

لا تستطيع اختيار كل شخص يدخل حياتك، لكنك تستطيع اختيار مقدار السلطة التي تمنحه إياها على نفسك.

هناك كلمات قد يقولها شخص في دقيقة، لكنها تبقى في ذهنك سنوات. قد يخبرك أحد أنك لن تنجح، أو أنك لا تساوي شيئاً، أو أنك لا تستطيع فعل شيء، فتبدأ مع الوقت في تصديق كلامه.

وهنا يحدث أخطر شيء.

لم يعد الشخص الآخر يحتاج إلى تحطيمك.

لقد أصبحت أنت تكرر كلامه لنفسك.

لا تفعل ذلك.

لا تسمح لصوت شخص آخر بأن يصبح صوتك الداخلي.

أنت تعرف نفسك أكثر

الناس يرون جزءاً منك، وليس حياتك كلها.

قد يرى شخص لحظة فشلك ولا يرى السنوات التي حاولت فيها.

قد يرى خطأك ولا يرى الظروف التي سبقت الخطأ.

قد يرى ضعفك ولا يعرف المعارك التي خضتها وحدك.

لذلك لا تجعل حكماً سريعاً من شخص آخر يصبح حكماً نهائياً على حياتك.

اسمع النصيحة عندما تكون صادقة.

راجع نفسك عندما تخطئ.

لكن لا تسلم قيمتك لأي شخص.

أنت تعرف نفسك أكثر من كثير ممن يتحدثون عنك.

لا تحاول إثبات نفسك للجميع

هناك معركة لا تستحق أن تدخلها:

معركة إثبات قيمتك لشخص قرر مسبقاً ألا يراك جيداً.

قد تشرح.

وقد تقدم الأدلة.

وقد تدافع عن نفسك.

ثم يختار الشخص أن يفسر كل شيء ضدك.

في هذه الحالة، الاستمرار في الشرح قد يستنزفك أكثر مما يفيدك.

ليس كل شخص يحتاج إلى اقتناعه بك.

أحياناً يكفي أن تعرف الحقيقة أنت.

لا تسمح للإهانة بأن تصبح عادة

هناك فرق بين خطأ عابر وبين نمط مستمر من الإهانة.

قد يخطئ شخص في حقك ويعتذر.

أما إذا أصبح التقليل منك عادة، فلا تتعامل معه وكأنه شيء طبيعي.

قل بوضوح:

«لا أقبل أن تتحدث معي بهذه الطريقة.»

إذا تكرر الأمر، ضع مسافة.

إذا احتجت إلى المغادرة، غادر.

حماية كرامتك ليست غروراً.

إنها معرفة بقيمتك.

لا تنتقم

عندما يؤذيكَ شخص، قد تشعر برغبة في أن تجعله يتألم كما تألمت.

هذا الشعور مفهوم، لكن لا تجعله يقودك.

الانتقام قد يجعلك تدخل في دائرة لا تنتهي.

هو يؤذيكَ.

فتؤذيهِ.

فيرد عليك.

ثم ترد.

وفي النهاية يصبح الشخص الذي كنت تريد الابتعاد عنه جزءاً من حياتك أكثر من أي وقت مضى.

أحياناً يكون أفضل انتصار هو أن تخرج من الدائرة.

لا تنتقم.

تعلم.

ضع حدوداً.

واترك الشخص يتحمل نتائج أفعاله بالطرق المناسبة.

لا تجعل الخيانة تغير أخلاقك

قد يخونك شخص وثقت به.

قد تكشف الأيام أن شخصاً كنت تعتبره قريباً منك لم يكن كما توقعت.
هذا مؤلم.

لكن لا تجعل خيانة شخص واحد تجعلك تكره الجميع.
تعلم أن تكون أكثر وعياً، لا أكثر قسوة.
الثقة لا تعني السذاجة.

والحذر لا يعني أن تغلق قلبك أمام العالم.
تعلم من التجربة، لكن لا تسمح لها بأن تسرق منك إنسانيتك.
لا تسمح للآخرين بتحديد حدودك

قد يقول لك شخص:

«أنت حساس جداً.»

أو:

«أنت لا تستطيع.»

أو:

«ابقَ كما أنت، لا تحاول.»

أو:

«لن تصل إلى شيء.»

لا تقبل كل هذه الكلمات كحقيقة.

قد يكون الشخص مخطئاً.

وقد يكون يتحدث من تجربته هو.

وقد يكون يريد إبقاءك في المكان الذي اعتاد أن يراك فيه.

لا تحتاج إلى موافقة الجميع حتى تتطور.

إذا أردت أن تتعلم، تعلم.

إذا أردت أن تبدأ، ابدأ.

إذا أردت أن تغير حياتك بطريقة مسؤولة، غيرِها.

لا تخجل من نجاحك

بعض الناس يشعرون بالذنب عندما يتقدمون.

يخافون أن يقال عنهم إنهم تغيروا.

لكن التغيير ليس خيانة للماضي.

إذا تطورت، لا تحتاج إلى الاعتذار عن تطورك.

إذا تعلمت، لا تخجل من علمك.

إذا نجحت، لا تقل من نجاحك فقط حتى لا يشعر الآخرون بالغيرة.

كن متواضعاً، نعم.

لكن لا تنكر إنجازاتك.

يمكنك أن تقول:

«أنا فخور بما حققته.»

دون أن تقول:

«أنا أفضل من الجميع.»

هناك فرق كبير بين الاعتزاز بالنفس والغرور.

لا تقارن قوتك بقوة الآخرين

قد ترى شخصاً أكثر مالا منك.

أو أكثر شهرة.

أو أكثر نجاحاً.

أو أكثر ثقة.

لا تجعل ذلك سبباً لاحتقار نفسك.

ربما أنت في بداية طريقه الذي بدأه قبل سنوات.

وربما طريقك مختلف تماماً.

اسأل نفسك:

ماذا حققت مقارنة بالشخص الذي كنت عليه قبل سنة؟

إذا أصبحت أكثر وعياً، فقد تقدمت.

إذا تعلمت مهارة جديدة، فقد تقدمت.

إذا أصبحت أكثر قدرة على التحكم في نفسك، فقد تقدمت.

إذا تعلمت أن تضع حدوداً، فقد تقدمت.

لا تقيس حياتك دائماً بمعايير الآخرين.

لا تجعل الوحدة تخيفك

أحياناً يحتاج الإنسان إلى الابتعاد عن بعض الأشخاص حتى يستطيع أن يسمع صوته الداخلي.

الوحدة ليست دائماً عقوبة.

قد تكون مساحة للتفكير.

مساحة لإعادة بناء نفسك.

مساحة لمعرفة ما تريد.

لا تبقَ في علاقة مؤذية فقط لأنك تخاف من الجلوس وحدك.

تعلم أن تكون مع نفسك.

اقرأ.

تعلم.

اكتب.

خطط.

مارس هواية.

وابن حياة تستطيع أن تعيشها دون أن يكون وجود شخص آخر شرطاً لسعادتك.

عندما يسقطك أحد، انهض بنفسك

قد يساعدك الآخرون، وهذا شيء جميل.

لكن لا تجعل قيامك مشروطاً دائماً بوجود من يمد يده إليك.

في بعض مراحل الحياة ستضطر إلى أن تجمع نفسك بنفسك.

ستبكي.

ستتعب.

ستتوقف قليلاً.

ثم ستقول:

«سأبدأ من جديد.»

لا تحتاج إلى أن تعود الشخص نفسه الذي كنت عليه قبل الألم.

ربما تعود شخصاً أكثر وعياً.

أكثر نضجاً.

أكثر حذراً.

وأكثر معرفة بنفسك.

لا تسمح للخوف من كلام الناس أن يحكمك

إذا كنت تنتظر موافقة الجميع قبل أن تبدأ، فلن تبدأ.

الناس سيتحدثون عندما تفشل.

وقد يتحدثون عندما تنجح.

وقد يتحدثون حتى عندما لا تفعل شيئاً.

لذلك لا تجعل الكلام معيار حياتك.

افعل ما تراه صحيحاً ومسؤولاً.

تحمل النقد عندما يكون مستحقاً.

لكن لا تجعل الضجيج يبعدك عن طريقك.

كرامتك ليست موضوعاً للتفاوض

هناك أشياء يمكن أن تتنازل عنها.

رأي في نقاش.

موعد.

خطة.

مصلحة بسيطة.

لكن هناك أشياء يجب أن تعرف قيمتها.

كرامتك.

مبادئك.

احترامك لنفسك.

لا تتبع هذه الأشياء فقط حتى تبقى مقبولا عند شخص آخر.
من يحبك حقاً لن يحتاج إلى تحطيمك حتى يبقى قريباً منك.

القوة في المغادرة

أحياناً نظن أن القوة هي البقاء.

لكن ليست كل معركة يجب أن تستمر فيها.

قد يكون أقوى قرار هو أن تقول:

«يكفي.»

ثم تبتعد.

لا لأنك ضعيف.

بل لأنك فهمت أن وقتك وطاقتك وحياتك أغلى من أن تستهلكها في صراع لا
نهاية له.

المغادرة ليست دائماً هروباً.

أحياناً تكون حماية للنفس.

وأخيراً

سيحاول بعض الناس أن يضعوا لك سقفاً.

لا تسمح لهم.

سيخبرك بعضهم أنك لا تستطيع.

تعلم.

سيقل منك بعضهم.

طور نفسك.

سيحاول بعضهم استفزازك.

حافظ على هدوءك.

سيتركك بعضهم.

تعلم أن تقف وحدك.

وسيخطئ بعضهم في حقك.

احفظ كرامتك واتخذ ما يلزم بطريقة واعية.

لا تجعل الناس يكتبون قصة حياتك نيابة عنك.

أنت المسؤول عن الشخصية التي ستصبح عليها.

قد يكسرون قلبك، لكن لا تسمح لهم بكسر إرادتك.

قد يهزمونك في موقف، لكن لا تسمح لهم بإقناعك أنك مهزوم إلى الأبد.

انهض.

تعلم.

تغير.

وتقدم.

فأقوى رد على من حاول أن يحطّمك ليس أن تصبح مثله.

بل أن تصبح أفضل من الشخص الذي كنت عليه بالأمس.

الفصل الثامن

الكاريزما — كن حاضراً دون أن تتصنع

الكاريزما ليست وجهاً جميلاً، ولا صوتاً مرتفعاً، ولا ملابس غالية، ولا محاولة لجذب انتباه الجميع. الكاريزما الحقيقية هي أن يكون لحضورك معنى، وأن يشعر من أمامك أنك شخص يعرف نفسه ولا يحتاج إلى التظاهر حتى يثبت قيمته.

هناك أشخاص يدخلون مكاناً ولا يتحدثون كثيراً، ومع ذلك ينتبه إليهم الناس. ليس لأنهم يحاولون السيطرة على المكان، بل لأنهم مرتاحون مع أنفسهم. حركاتهم هادئة، كلامهم واضح، ونظراتهم لا تبحث باستمرار عن موافقة الآخرين.

الكاريزما تبدأ من الداخل قبل أن تظهر في الخارج.

إذا كنت لا تثق بنفسك، ستبحث باستمرار عن إشارات من الآخرين تؤكد أنك مهم. ستراقب وجوههم، وستفكر في رأيهم، وستغير كلامك حتى يعجبوا بك. أما عندما تعرف قيمتك، فلن تحتاج إلى مطاردة الإعجاب.

لا تدخل أي مكان وأنت تفكر: كيف أجعل الجميع يحبونني؟

ادخل وأنت تقول: سأكون محترماً، هادئاً، واضحاً، وسأكون نفسي.

هذه العقلية وحدها تغير حضورك.

لا تتصنع الشخصية

من أكبر الأخطاء أن يحاول الإنسان صناعة كاريزما مصطنعة.

يتعمد الغموض.

يتحدث بطريقة ليست طريقته.

يقلد شخصاً مشهوراً.

يحاول أن يبدو بارداً طوال الوقت.

يتظاهر بأنه لا يهتم بأي شيء.

لكن الناس يستطيعون غالباً الشعور بالتصنع.

الشخصية الجذابة لا تحتاج إلى تمثيل مستمر.

كن طبيعياً، لكن طور نفسك.

إذا كنت هادئاً، لا تحاول أن تصبح صاخباً.

إذا كنت قليل الكلام، تعلم أن تجعل كلامك ذا قيمة.

إذا كنت اجتماعياً، تعلم أن تستمع كما تتحدث.

لا تغير طبيعتك بالكامل.

هذبها وطوّرها.

فن الاستماع

من أسرار الكاريزما التي لا ينتبه إليها كثيرون: الاستماع.

الشخص الذي يتحدث عن نفسه طوال الوقت قد يجذب الانتباه للحظات، لكنه لا يترك دائماً أثراً عميقاً.

أما الشخص الذي يجعلك تشعر أنه يسمعك فعلاً، فقد تتذكره طويلاً.

عندما يتحدث شخص معك، لا تنتظر فقط دورك للكلام.

استمع.

انظر إليه باهتمام طبيعي.

لا تقاطعه دون حاجة.

اسأله سؤالاً مرتبطاً بما قاله.

اجعل الحوار متبادلاً.

الكاريزما ليست أن تجعل الآخرين يسمعونك فقط.

بل أن تجعلهم يشعرون بأنك تسمعهم.

الكلام الواضح

ليس ضرورياً أن تستخدم كلمات معقدة حتى تبدو ذكياً.

الكلام البسيط والواضح أقوى في كثير من الأحيان.

فكر قبل أن تتحدث.

لا تقل كل شيء في ذهنك.

ولا تتحدث لمجرد ملء الصمت.

اختر كلماتك.

عندما تكون لديك فكرة، قلها بوضوح.

وعندما لا تعرف، قل: «لا أعرف.»

وعندما تختلف، قل: «أختلف معك.»

وعندما توافق، قل: «أنتف معك.»

الشخص الواضح يعطي الآخرين شعوراً بالثبات.

لا تتحدث بسرعة لإثبات نفسك

بعض الناس يتحدثون بسرعة لأنهم يخافون أن يفقدوا اهتمام الآخرين.

لكن الهدوء يعطي كلامك مساحة.

خذ وقتك.

تنفس.

لا تخاف من لحظة صمت قصيرة.

الصمت ليس دائماً فراغاً.

أحياناً يكون علامة على أنك تفكر.

ولا تحاول أن ترد على كل شيء فوراً.

يمكنك أن تقول:

«دعني أفكر في هذا.»

هذه ليست علامة ضعف.

بل قد تكون علامة نضج.

لغة الجسد

قبل أن تتحدث، يتحدث جسدك.

طريقة وقوفك.

طريقة جلوسك.

حركات يديك.

نظراتك.

تعبير وجهك.

لكن لا تجعل الأمر تمثيلاً.

قف بشكل طبيعي.

اجلس بثبات.

انظر إلى الشخص الذي تتحدث معه بشكل طبيعي دون تحديق مزعج.

تجنب الحركات العصبية المستمرة.

ولا تحاول تقليد لغة جسد شخص آخر.

هدفك ليس أن تبدو مخيفاً.

هدفك أن تبدو مرتاحاً وواثقاً.

لا تحاول السيطرة على كل مكان

الكاريزما ليست أن تكون مركز الاهتمام دائماً.

في بعض الأماكن ستتحدث كثيراً.

وفي أماكن أخرى ستستمع.

الشخص الواثق لا يشعر بالتهديد عندما يكون شخص آخر أكثر حضوراً منه.
لا يحتاج إلى سرقة الحديث.

لا يقاطع الآخرين حتى يثبت وجوده.

ولا يحاول تحويل كل موضوع إليه.

إذا كان شخص آخر مميزاً، اسمح له بأن يكون مميزاً.

قوة حضورك لا تقل لأن شخصاً آخر تألق.

احترم الجميع

من أقوى علامات الشخصية أن تعامل الناس باحترام بغض النظر عن مكانتهم.

لا تكن لطيفاً مع الشخص المهم وقاسياً مع الشخص الذي لا تحتاج إليه.

طريقة تعاملك مع من لا يستطيع تقديم شيء لك تكشف الكثير عن شخصيتك.

الاحترام لا يعني أن توافق الجميع.

يمكنك أن تختلف وتحافظ على الأدب.

يمكنك أن ترفض دون إهانة.

يمكنك أن تكون حازماً دون أن تكون متكبراً.

وهذا النوع من الحضور أقوى بكثير من محاولة إخافة الناس.

لا تبحث عن الإعجاب

إذا دخلت كل مكان وأنت تبحث عن إعجاب الناس، ستصبح أسيراً لهم.

ستغير ملابسك لأنهم لم يعجبهم.

ستغير كلامك لأنهم انتقدوك.

ستراجع عن رأيك لأنهم لم يوافقوك.

وهكذا تختفي شخصيتك تدريجياً.

ابحث عن الاحترام، وليس الإعجاب بأي ثمن.

الاحترام يأتي من الوضوح، والالتزام، والصدق، والأخلاق، والثبات.

أما الإعجاب فقد يتغير من يوم إلى آخر.

الكاريزما والهدوء

هناك قوة كبيرة في الإنسان الهادئ.

ليس الهدوء يعني البرود.

ولا يعني عدم الاهتمام.

الهدوء يعني أنك لا تسمح لكل شيء بأن يحركك.

عندما يغضب الجميع، حافظ على عقلك.

عندما يصرخ شخص، لا تحتاج إلى الصراخ أعلى منه.

عندما يحاول أحد استفزازك، لا تمنحه السيطرة على أعصابك.

قد يكون ردك الهادئ أقوى من عشرات الكلمات.

كن صاحب حضور لا صاحب استعراض

الاستعراض يحتاج إلى جمهور.

أما الحضور فلا يحتاج إلى إثبات مستمر.

لا تقل للناس إنك قوي.

دع تصرفاتك تتحدث.

لا تقل إنك ذكي.

دع عملك يظهر ذلك.

لا تقل إنك محترم.

عامل الناس باحترام.

لا تقل إنك صاحب شخصية.

كن ثابتاً عندما تتغير الظروف.

الأفعال هي التي تمنح الشخصية مصداقيتها.

الكاريزما ليست للجميع

ليس مطلوباً أن تكون محبوباً عند الجميع.

بعض الناس لن ينسجموا معك.

وهذا طبيعي.

لا تحاول تغيير نفسك بالكامل من أجل شخص لا يتقبلك.

احترمه، واحترم نفسك، واستمر.

الكاريزما الحقيقية ليست القدرة على جعل كل شخص يحبك.

بل القدرة على أن تكون أنت دون خوف من أن يرفضك الجميع.

اصنع أسلوبك الخاص

ابحث عن الأشياء التي تميزك.

ربما طريقة كلامك.

ربما هدوؤك.

ربما حس الفكاهة لديك.

ربما طريقة تفكيرك.

ربما قدرتك على الاستماع.

ربما معرفتك في مجال معين.

لا تحاول جمع صفات الآخرين كلها.

خذ ما يناسبك، ثم اصنع تركيبتك الخاصة.

هناك أشخاص لا يشبهون أحداً، ولهذا نتذكرهم.

ليس لأنهم كاملون.

بل لأنهم حقيقيون.

وأخيراً

لا تبحث عن الكاريزما في المرأة فقط.

ابحث عنها في طريقة تفكيرك.

في أخلاقك.

في طريقة حديثك.

في قدرتك على الاستماع.

في هدوئك.

في احترامك للآخرين.

وفي قدرتك على احترام نفسك دون أن تقلل من قيمة أحد.

لا تدخل المكان وأنت تسأل:

«كيف سأجعلهم يعجبون بي؟»

ادخل وأنت تسأل:

«كيف سأكون صادقاً مع نفسي ومحترماً للآخرين؟»

عندما تتوقف عن محاولة إثبات نفسك، يبدأ حضورك الحقيقي في الظهور.

الكاريزما ليست أن تجعل الجميع ينظرون إليك.
الكاريزما أن تجعل حضورك يُشعر الناس بأنك تعرف من أنت.

الفصل التاسع

لا تبحث عن رضا الجميع

من أكثر الأشياء التي تستنزف الإنسان أن يعيش وهو يحاول إرضاء الجميع.
يغير كلامه حتى لا يغضب أحد.

يوافق على أشياء لا يريدتها حتى لا يرفضه الآخرون.

يخفي رأيه حتى لا يتعرض للانتقاد.

ويتنازل عن جزء من شخصيته حتى يبقى مقبولاً.

وفي النهاية، قد يكتشف أنه نجح في إرضاء بعض الناس، لكنه خسر نفسه في الطريق.

الحقيقة التي يجب أن تفهمها مبكراً هي أنك لن تستطيع إرضاء الجميع.

حتى لو كنت محترماً، سيجد شخص ما سبباً لانتقاداتك.

حتى لو كنت طيباً، سيقول شخص إنك تغيرت.

حتى لو ساعدت الناس، قد ينسى البعض مساعدتك ويتذكرون فقط المرة التي لم تستطع فيها مساعدتهم.

لهذا لا تجعل رضا الناس هو المقياس الذي تقيس به حياتك.

لا تعيش من أجل التصفيق

التصفيق جميل، لكنه لا يبني شخصية.

قد يمدحك الناس اليوم، ثم ينتقدونك غداً.

قد يعجبون بقرارك، ثم يغيرون رأيهم عندما تتغير الظروف.

إذا جعلت سعادتك مرتبطة بإعجاب الآخرين، ستصبح حياتك متقلبة مثل آرائهم.

افعل الأشياء الصحيحة لأنها صحيحة بالنسبة لك، وليس فقط لأن الناس سيصفقون لك.

إذا نجحت، كن سعيداً بإنجازك.

إذا تعلمت شيئاً، افتخر بتطورك.

إذا اتخذت قراراً مسؤولاً، لا تحتاج إلى موافقة الجميع حتى تعرف أنك فعلت ما عليك.

لا تخف من أن يُساء فهمك

من المؤلم أن يفهمك شخص بطريقة خاطئة.

قد تشرح نيتك، لكنه لا يقتنع.

وقد تفعل شيئاً بحسن نية، ثم يفسره شخص بطريقة مختلفة.

لا يمكنك دائماً التحكم في تفسير الآخرين لأفعالك.

يمكنك أن تكون واضحاً وصادقاً، ثم تترك لكل شخص مسؤولية فهمه.

لا تجعل حياتك رحلة لا تنتهي لتصحيح صورة الناس عنك.

إذا كان هناك سوء فهم يمكن توضيحه، وضحه.

أما إذا كان الشخص مصمماً على رؤيتك بطريقة معينة، فربما يكون أفضل ما يمكنك فعله هو الاستمرار في حياتك.

كن محترماً ولا تكن تابعاً

احترم الآخرين شيء.

والخضوع لهم شيء آخر.

يمكنك أن تحترم والديك، أصدقاءك، زملاءك، وأفراد عائلتك، وفي الوقت نفسه يكون لك رأيك الخاص.

يمكنك أن تسمع النصيحة دون أن تتنازل عن عقلك.

يمكنك أن تحترم شخصاً أكبر منك دون أن تعتبر نفسك أقل قيمة منه.

الاحترام لا يعني إلغاء الذات.

بل يعني أن تعرف كيف تختلف دون أن تتحول إلى عدو.

لا تجعل الخوف من الرفض يغيرك

الرفض مؤلم، لكنه ليس حكماً على قيمتك.

قد يرفض شخص صداقتك.

قد يرفض شخص مشروعك.

قد يرفض شخص رأيك.

قد لا يقدر شخص ما قدمته له.

هذا لا يعني أنك بلا قيمة.

يعني فقط أن هذا الشخص أو هذا الموقف لم يكن مناسباً لك في تلك اللحظة.

لا تجعل رفضاً واحداً يتحول إلى قناعة بأنك غير مرغوب فيك.

هناك أبواب لا تفتح، ثم تجد لاحقاً أن عدم فتحها كان أفضل شيء حدث لك.

الناس ليسوا جميعاً جمهورك

ليس كل شخص هو الشخص المناسب لسماع أفكارك.

وليس كل شخص سيقدر شخصيتك.

قد تكون شخصية رائعة بالنسبة لأصدقائك، لكنك لن تنسجم مع شخص آخر.
وهذا طبيعي.

لا تحاول تغيير نفسك حتى تناسب كل الأشخاص.

اختر الأشخاص الذين يحترمونك، واحترم من يختلف معك، واترك مساحة لكل إنسان ليختار من يناسبه.

أنت لا تحتاج إلى أن تكون مناسباً للجميع.

تحتاج إلى أن تكون **حقيقياً مع نفسك**.

توقف عن شرح كل شيء

هناك أشخاص يشعرون أنهم مطالبون بشرح كل خطوة في حياتهم.

لماذا اخترت هذا العمل؟

لماذا ابتعدت عن فلان؟

لماذا غيرت رأيك؟

لماذا لم تحضر؟

لماذا فعلت هذا؟

بعض الأمور تحتاج إلى تفسير، خصوصاً عندما يكون هناك حق للآخرين في معرفة التفاصيل.

لكن حياتك الشخصية ليست مؤتمراً صحفياً مفتوحاً.

احتفظ ببعض الأشياء لنفسك.

ليس كل قرار يحتاج إلى إعلان.

وليس كل مشروع يحتاج إلى أن يعرف الناس تفاصيله قبل أن ينجح.

أحياناً يكون الصمت مساحة تحمي فيها أفكارك وخططك.

لا تحاول إثبات أنك أفضل

عندما يبدأ الإنسان في مقارنة نفسه بالآخرين، قد يقع في فخ آخر: محاولة إثبات أنه أفضل.

إذا نجح شخص، يريد أن ينجح أكثر منه.

إذا اشترى شخص شيئاً، يريد شراء شيء أغلى.

إذا حصل شخص على اهتمام، يريد اهتماماً أكبر.

وهكذا تتحول الحياة إلى سباق لا نهاية له.

لا تحتاج إلى أن تكون أفضل من الجميع.

حاول أن تكون أفضل من نفسك السابقة.

إذا كنت أمس أقل انضباطاً، كن اليوم أكثر انضباطاً.

إذا كنت أمس تخاف من الكلام، تحدث اليوم بثقة أكبر.

إذا كنت أمس تسمح للآخرين بتجاوز حدودك، تعلم اليوم أن تضع حدوداً.

هذه هي المنافسة التي تستحق وقتك.

عندما لا يعجبهم تغييرك

عندما تبدأ في تطوير نفسك، قد يلاحظ بعض الناس تغييرك.

قد يقولون:

«لقد تغيرت.»

وأحياناً يكون ذلك صحيحاً.

نعم، لقد تغيرت.

لأنك تعلمت.

لأنك نضجت.

لأنك فهمت أشياء لم تكن تفهمها من قبل.

لا يجب أن تبقى الشخص نفسه فقط حتى يشعر الآخرون بالراحة.

إذا كان تغييرك يعني أنك أصبحت أكثر وعياً واحتراماً لنفسك، فلا تخجل منه.

النمو قد يغير علاقاتك.

وقد يغير أولوياتك.

وقد يجعلك تبتعد عن أشياء كنت تعتبرها طبيعية.

وهذا جزء من الحياة.

لا تجعل رضا الناس أعلى من راحتك

هناك فرق بين أن تراعي مشاعر الآخرين وبين أن تلغي نفسك من أجلهم.

راع الناس.

ساعدهم.

كن لطيفاً.

لكن لا تجعل ذلك على حساب صحتك النفسية ووقتك وكرامتك وحدودك.

عندما تعطي دائماً وأنت منهك، ستبدأ في الشعور بالغضب.

وعندما توافق دائماً وأنت غير مقتنع، ستبدأ في الشعور بالاختناق.

لذلك تعلم التوازن.

ساعد دون أن تستنزف نفسك.

أحب دون أن تفقد نفسك.

احترم دون أن تخضع.

واعطِ دون أن تسمح بالاستغلال.

كن صادقاً مع نفسك

قبل أن تسأل:

«ماذا سيقولون؟»

اسأل:

«ماذا أريد أنا؟»

قبل أن تقول:

«هل سيعجبهم؟»

اسأل:

«هل هذا صحيح بالنسبة لي؟»

وقبل أن تغير قرارك لأن شخصاً انتقدك، اسأل:

«هل انتقاده صحيح فعلاً أم أنني خائف فقط من رفضه؟»

هذه الأسئلة البسيطة ستعيدك إلى نفسك.

تمرين الفصل

اكتب خمسة أشياء تفعلها فقط لأنك تخاف من رأي الناس.

ثم أمام كل شيء اكتب:

هل أفعله لأنني أريده فعلاً؟

أم لأنني أخاف من الرفض؟

ثم اختر شيئاً واحداً تستطيع تغييره بطريقة مسؤولة.

لا تحاول أن تتحول إلى شخص لا يهتم بأي أحد.

هذا ليس الهدف.

الهدف أن تهتم بالآخرين دون أن تلغي نفسك.

وأخيراً

لا تجعل حياتك مسرحاً تحاول فيه الحصول على تصفيق الجميع.

لن يصفق الجميع.

بعضهم سيحبك.

بعضهم سيختلف معك.

بعضهم سينتقدك.

وبعضهم قد لا يهتم بك أصلاً.

وهذا طبيعي.

عش حياتك بوعي.

افعل ما تراه صحيحاً.

تعلم من أخطائك.

احترم الناس.

ضع حدودك.

ولا تجعل الخوف من كلام الآخرين يمنعك من أن تصبح الشخص الذي تريد أن تكونه.

لا تبحث عن رضا الجميع.

ابحث عن السلام مع نفسك.

ففي النهاية، أنت الشخص الذي سيعيش مع قراراتك كل يوم.

لا تخسر نفسك حتى لا يخسرك الآخرون.

الفصل العاشر

اصنع حضورك وهيبتك دون غرور

هناك أشخاص يدخلون المكان فيشعر الآخرون بوجودهم، دون أن يرفعوا أصواتهم ودون أن يحاولوا فرض أنفسهم على أحد. ليست المسألة في الشكل وحده، ولا في المال، ولا في المنصب. إنها في الحضور.

الحضور هو الطريقة التي يشعر بها الناس بك قبل أن يعرفوا الكثير عنك. وهو نتيجة أشياء كثيرة تجتمع معاً: الثقة، الهدوء، طريقة الكلام، احترام النفس، احترام الآخرين، وضوح الشخصية، والقدرة على التحكم في التصرفات.

أما الهيبة الحقيقية فلا تُطلب.

لا تقل للناس: «احترموني.»

اجعل تصرفاتك تجعل الاحترام يأتي بشكل طبيعي.

لا ترفع صوتك لتثبت قوتك

بعض الناس عندما يريدون أن يظهرُوا أقوياء، يبدأون بالصراخ.

لكن ارتفاع الصوت لا يعني ارتفاع القيمة.

قد يكون الإنسان هادئاً جداً، ومع ذلك يكون كلامه واضحاً وحاسماً.

تحدث عندما يكون لديك شيء يستحق أن يقال.

وإذا اختلفت مع شخص، لا تجعل الاختلاف سبباً لفقدان السيطرة.

يمكنك أن تقول:

«أختلف معك.»

بهدوء.

ويمكنك أن تقول:

«هذا الأمر غير مقبول بالنسبة لي.»

دون صراخ.

الهدوء عندما يكون الموقف صعباً يمنح كلامك قوة أكبر.

الهيبة تبدأ من احترامك لنفسك

إذا كنت لا تحترم نفسك، سيكون من الصعب أن تبني حضوراً قوياً.

احترم وقتك.

احترم كلمتك.

احترم حدودك.

لا تعد بشيء لا تستطيع القيام به.

ولا تقل كلاماً ثم تتراجع عنه في كل مرة خوفاً من الآخرين.

إذا قلت إنك ستفعل شيئاً، حاول أن تفعله.

وإذا لم تستطع، اعترف بذلك.

الثبات يجعل الناس يعرفون أنك شخص يمكن فهمه والتعامل معه.

لا تكن متاحاً دائماً

أن تكون متاحاً للجميع في كل وقت لا يعني أنك شخص مهم.

أحياناً يعني فقط أنك لا تعرف قيمة وقتك.

لديك عملك.

لديك أهدافك.

لديك وقتك الخاص.

لديك حياتك.

لا تحتاج إلى الرد على كل رسالة في اللحظة نفسها.
ولا تحتاج إلى ترك كل ما تفعله فقط لأن شخصاً طلب منك شيئاً.
تعلم تنظيم وقتك.
ساعد الناس عندما تستطيع.
لكن لا تجعل حياتك تدور بالكامل حول طلبات الآخرين.
تكلم أقل، وقل أكثر
الكلام الكثير لا يصنع الهيبة.
القيمة فيما تقول، لا في عدد الكلمات.
لا تخبر الجميع بكل تفاصيل حياتك.
لا تكشف كل خططك.
لا تتحدث عن كل مشكلة تمر بها مع كل شخص.
اختر من تثق به.
بعض الأمور تحتاج إلى خصوصية.
والإنسان الذي يعرف متى يتحدث ومتى يحتفظ بكلامه لنفسه يظهر غالباً أكثر
نضجاً من الشخص الذي يكشف كل شيء بسرعة.
لا تحاول أن تبدو غامضاً
هناك فرق بين الخصوصية والغموض المصطنع.
لا تحتاج إلى تجاهل الناس حتى تبدو مهماً.
ولا تحتاج إلى الرد بكلمات غامضة حتى يعتقدوا أنك شخص عميق.
كن واضحاً.

لكن احتفظ بخصوصيتك.

ليس كل شيء يجب أن يكون معروفاً، وفي الوقت نفسه ليس عليك أن تتعمد جعل الآخرين في حيرة منك.

الشخصية القوية لا تحتاج إلى ألعاب نفسية.

لا تقلل من الآخرين حتى ترتفع

إذا احتجت إلى إهانة شخص آخر حتى تشعر أنك قوي، فأنت لم تصبح قوياً. أنت فقط تحاول إخفاء ضعف داخلي.

الشخص الواثق يستطيع أن يرى نجاح الآخرين دون أن يشعر أنه خسر.

إذا كان شخص أفضل منك في مجال معين، تعلم منه.

إذا كان ناجحاً، بارك له.

إذا اختلفت معه، ناقشه.

لا تحاول إسقاط الآخرين حتى ترتفع.

ارفع نفسك بالعمل، لا بإسقاط غيرك.

الهيبة والابتسامة

الهيبة لا تعني أن تكون عابساً طوال الوقت.

يمكنك أن تبتسم.

يمكنك أن تضحك.

يمكنك أن تكون لطيفاً.

الإنسان المرح ليس ضعيفاً.

والإنسان الجاد ليس قوياً بالضرورة.

القوة في التوازن.

كن قادراً على المزاح دون أن تجعل نفسك أداة للسخرية.

وكن قادراً على الجدية عندما يتطلب الموقف ذلك.

لا تدخل كل نقاش

من أكبر الأخطاء أن تشعر بأن عليك الرد على كل شخص.

شخص ينتقدك.

شخص يستفزك.

شخص يهاجم رأيك.

شخص يكتب تعليقاً لا يعجبك.

هل يجب أن ترد على الجميع؟

لا.

اسأل:

هل هذا النقاش سيغير شيئاً؟

هل الشخص يريد الحوار فعلاً؟

هل الموضوع يستحق وقتي؟

إذا كانت الإجابة لا، تجاوز الأمر.

ليس كل استفزاز يحتاج إلى استجابة.

أحياناً يكون تجاهل الاستفزاز هو أكبر دليل على أنك تملك نفسك.

حافظ على كلمتك

إذا وعدت، حاول أن تفي.

إذا قلت «سأكون هناك»، فكن هناك.

إذا قلت «سأفعل»، فافعل ما تستطيع.

وإذا تغيرت الظروف ومنعتك، أخبر الشخص بوضوح.

سمعتك تُبنى من التفاصيل الصغيرة.

قد ينسى الناس كثيراً من كلامك، لكنهم يتذكرون هل كنت شخصاً يعتمد عليه أم لا.

لا تخف من قول «لا أعرف»

لا تحاول أن تظهر أنك تعرف كل شيء.

الإنسان الذي يقول «لا أعرف» عندما لا يعرف يبدو أحياناً أكثر ثقة من شخص يخترع إجابة حتى لا يظهر جاهلاً.

قل:

«لا أعرف، سأبحث.»

أو:

«لا أملك معلومات كافية عن الموضوع.»

هذه ليست هزيمة.

هذه أمانة.

والأمانة في المعرفة جزء من القوة.

لا تستعرض ما تملك

المال، الملابس، السيارة، الهاتف، المنصب، الشهادة، العلاقات، أو الشهرة ليست الشخصية نفسها.

يمكن أن تتغير كل هذه الأشياء.

إذا كانت قيمتك مرتبطة بما تملك، ستتهار عندما تفقد شيئاً منها.

أما إذا كانت قيمتك مبنية على أخلاقك وعقلك ومهاراتك وشخصيتك، فستستطيع إعادة بناء حياتك حتى بعد الخسارة.

لا تحتاج إلى إخبار الجميع بما تملك.

دع حياتك تتحدث عنك.

الحضور في أبسط التفاصيل

عندما تدخل مكاناً، لا تدخل وأنت مشغول بإثبات نفسك.

قف بشكل طبيعي.

تكلم بوضوح.

استمع.

لا تنشغل بهاتفك طوال الوقت.

احترم من أمامك.

لا تقاطع.

ولا تجعل عينيك تبحثان باستمرار عن شخص أكثر أهمية لتترك الشخص الذي تتحدث معه.

أعط الشخص أمامك اهتمامك.

هذا وحده يجعل حضورك مختلفاً.

لا تخلط الهيبة بالخوف

إذا كان الناس يخافون منك، فهذا لا يعني أنهم يحترمونك.

قد يطيعك شخص لأنه يخاف منك، لكنه قد لا يقدرك.

أما الاحترام الحقيقي فيأتي عندما يعرف الناس أنك قوي، لكنك عادل.

أنك حازم، لكنك لا تظلم.

أنك تستطيع الرد، لكنك لا تبحث عن المشاكل.

أنك تعرف حدودك وتحترم حدود الآخرين.

هذه هي الهيبة التي تستحق أن تبنيها.

اصنع سمعتك بالأفعال

لا تقل:

«أنا شخص محترم.»

كن محترماً.

لا تقل:

«أنا قوي.»

كن ثابتاً.

لا تقل:

«أنا صادق.»

كن صادقاً عندما يكون الكذب أسهل.

لا تقل:

«أنا صاحب مبدأ.»

اثبت على مبادئك عندما يكون التخلي عنها أكثر فائدة لك.

الشخصية تظهر عندما يصبح الاختبار حقيقياً.

تمرين الفصل

خلال أسبوع، راقب نفسك في ثلاثة أشياء:

كيف تتحدث عندما تغضب؟

كيف تتصرف عندما يختلف معك شخص؟

وكيف تتصرف عندما لا تحصل على ما تريد؟

ثم اسأل نفسك:

هل أحتاج إلى رفع صوتي؟

هل أحتاج إلى الرد على كل شيء؟

هل أحتاج إلى إثبات نفسي؟

أم أنني أستطيع أن أكون أكثر هدوءاً وثباتاً؟

تذكر أن الهيبة لا تُبنى في يوم.

إنها نتيجة سلوك يتكرر حتى يصبح جزءاً من شخصيتك.

وأخيراً

لا تبحث عن الهيبة في نظرات الخوف.

ابحث عنها في الاحترام.

لا تحاول أن تجعل الناس يخافون منك.

اجعلهم يعرفون أنك شخص لا يظلم، ولا يسمح بالظلم، ولا يتخلى عن مبادئه بسهولة.

لا ترفع صوتك لتثبت قوتك.

لا تقلل من الآخرين لتظهر أفضل.

لا تتظاهر بأنك لا تهتم.

كن حقيقياً.

كن هادئاً.

كن واضحاً.

كن ثابتاً.

الهيبة ليست أن يهابك الناس.

الهيبة أن يعرف الناس أنك تحترم نفسك وتحترمهم، وأنت لا تحتاج إلى التظاهر بالقوة لأنك بنيت قوتك من الداخل.

الفصل الحادي عشر

عندما تخذلك الحياة، ابدأ من جديد

أحياناً لا تسير الحياة كما خططنا لها. تضع هدفاً، وتعمل من أجله، ثم يحدث شيء لم يكن في حسابك. تخسر فرصة، ينتهي عمل، تتغير علاقة، تفشل خطة، أو تجد نفسك في مكان لم تتخيل يوماً أنك ستصل إليه.

في تلك اللحظة قد تشعر أن الحياة خذلتك.

وقد تسأل نفسك: لماذا أنا؟ لماذا حدث هذا الآن؟ لماذا كلما حاولت أن أبدأ، حدث شيء يعيدني إلى الخلف؟

هذه الأسئلة طبيعية. لكن لا تسمح لها بأن تصبح مكاناً دائماً تعيش فيه.

لأن الحياة لا تعطيك دائماً ما تريد، لكنها تمنحك دائماً فرصة لتقرر ماذا ستفعل بما حدث.

السقوط ليس النهاية

عندما يسقط الإنسان، أول شيء يشعر به هو الألم.

وهذا طبيعي.

لا تتظاهر بأنك بخير إذا كنت متألماً.

اعترف بما تشعر به.

خذ وقتك.

فكر.

ابك إذا احتجت إلى البكاء.

ابتعد قليلاً عن الضجيج.

لكن بعد ذلك، اسأل نفسك سؤالاً مختلفاً:

ما الخطوة التالية؟

ليس مطلوباً أن تعرف كيف ستصل إلى النهاية.

يكفي أن تعرف الخطوة الأولى.

قد تكون الخطوة الأولى أن ترتب حياتك.

وقد تكون أن تبحث عن عمل.

وقد تكون أن تتعلم مهارة.

وقد تكون أن تصلح خطأ.

وقد تكون فقط أن تستعيد هدوءك.

لا تحتقر الخطوات الصغيرة.

لا تبدأ من الصفر

عندما تخسر شيئاً، قد تشعر أنك عدت إلى الصفر.

لكن هذا ليس صحيحاً دائماً.

أنت تبدأ من مكان جديد، لكنك تحمل معك خبرة الماضي.

أنت تعرف أشياء لم تكن تعرفها من قبل.

تعرفت على أخطائك.

عرفت بعض الناس.

فهمت نفسك أكثر.

عرفت ما يناسبك وما لا يناسبك.

لذلك لا تقل:

«بدأت من الصفر.»

قل:

«أبدأ من جديد، لكنني هذه المرة أبدأ بخبرة أكبر.»

هذه العقلية تغير كل شيء.

لا تجعل الخسارة هويتك

قد تخسر المال، لكنك لست الخسارة.

قد تفشل في العمل، لكنك لست الفشل.

قد تنتهي علاقة، لكنك لست شخصاً بلا قيمة.

قد تخسر مكاناً كنت تعتقد أنه مستقبلك، لكن هذا لا يعني أن مستقبلك انتهى.

الحدث شيء.

وهويتك شيء آخر.

لا تخلط بينهما.

أعد بناء حياتك خطوة خطوة

عندما تكون الحياة فوضوية، لا تحاول حل كل شيء في يوم واحد.

ابدأ بالأساسيات.

نظم وقتك.

رتب مكانك.

اكتب ما عليك فعله.

حدد أولوياتك.

اترك ما لا تستطيع تغييره الآن.

ركز على الشيء الذي تستطيع التأثير فيه.

قد تبدو هذه الأمور بسيطة، لكنها تعيد للإنسان شعوراً بالسيطرة على حياته.

عندما يكون كل شيء غامضاً، تحتاج إلى شيء واضح تبدأ به.

لا تخجل من البداية الصغيرة

ربما كان لديك حلم كبير، لكنك الآن لا تملك كل الإمكانيات.

لا تنتظر حتى تصبح الظروف مثالية.

ابدأ بما تستطيع.

إذا أردت مشروعاً، تعلم أولاً.

إذا أردت وظيفة أفضل، طور مهاراتك.

إذا أردت تغيير حياتك، غير عادة واحدة.

إذا أردت بناء مستقبل مختلف، ابدأ اليوم بما تستطيع فعله.

الطريق الطويل لا يبدأ بخطوة ضخمة.

يبدأ بخطوة صغيرة تتكرر.

لا تستعجل النتائج

من أصعب الأشياء بعد الخسارة أن الإنسان يريد تعويض كل شيء بسرعة.

يريد أن يعود إلى مكانه فوراً.

لكن الاستعجال قد يقود إلى قرارات سيئة.

لا تحاول أن تعوض خسارة كبيرة بقرار أكبر دون تفكير.

لا تدخل مشروعاً فقط لأنك تريد المال بسرعة.

لا تدخل علاقة فقط لأنك تخاف الوحدة.

لا تتخذ قراراً مصيرياً فقط لأنك تريد أن تنسى الألم.

أعط نفسك وقتاً.

ابن بهدوء.

لا تسمح للناس أن يحددوا مستقبلك

بعد الفشل، قد تسمع عبارات مثل:

«انتهى الأمر.»

«لن تنجح.»

«أنت لا تستطيع.»

«لقد ضاعت فرصتك.»

لا تجعل هذه الكلمات تصبح حقيقة لمجرد أن أحداً قالها.

قد يكون الشخص يرى وضعك الحالي، لكنه لا يرى كل الاحتمالات القادمة.

المستقبل لم يُكتب بالكامل.

وأنت ما زلت قادراً على التعلم والتغيير والعمل.

أحياناً تحتاج إلى بداية مختلفة

ليس شرطاً أن تعود إلى الطريق نفسه الذي سقطت فيه.

إذا فشل طريق معين، اسأل لماذا.

ربما تحتاج إلى تعديل الخطة.

ربما تحتاج إلى مهارة جديدة.
ربما تحتاج إلى بيئة مختلفة.
ربما تحتاج إلى أشخاص مختلفين.
وربما تحتاج إلى طريق جديد تماماً.
لا تجعل عنادك يجعلك تكرر التجربة نفسها وتنتظر نتيجة مختلفة.
التعلم يعني أن تتغير الخطة عندما تتغير معرفتك.
لا تخجل من طلب المساعدة

إعادة بناء الحياة ليست دائماً رحلة فردية.
قد تحتاج إلى شخص تثق به.
قد تحتاج إلى نصيحة متخصصة.
قد تحتاج إلى مساعدة عملية.
طلب المساعدة لا يعني أنك ضعيف.
بل يعني أنك تعرف حدودك وتريد أن تتقدم.
لكن اختر من تطلب منه المساعدة بعناية.
ليس كل شخص يستطيع أن يقدم لك النصيحة المناسبة.
عندما لا يفهمك أحد

أحياناً تبدأ من جديد، ولا يفهم الناس لماذا.
قد يرون النتيجة فقط، ولا يعرفون ما حدث خلفها.
لا تحتاج إلى شرح كل شيء.
إذا كنت تعرف لماذا تتغير، فهذا يكفي في كثير من الأحيان.

دع الأيام تثبت ما لا تستطيع الكلمات إثباته.

اجعل الألم نقطة تحول

لا أحد يختار الألم.

لكن يمكنك اختيار ما ستفعله به.

يمكن أن يجعلك أكثر قسوة.

أو يمكن أن يجعلك أكثر وعياً.

يمكن أن يجعلك تكره الحياة.

أو يجعلك تعرف قيمة الأشياء الصغيرة.

يمكن أن يجعلك تغلق قلبك.

أو يجعلك أكثر قدرة على فهم ألم الآخرين.

لا تجعل الألم يضيع بلا معنى.

تعلم منه.

لا تنتظر أن تشعر بالقوة

أحياناً لن تشعر بأنك مستعد.

لن تستيقظ صباحاً وتجد نفسك فجأة شخصاً قوياً.

القوة تأتي بعد الفعل أحياناً، وليس قبله.

ابدأ وأنت متعب.

تحرك وأنت خائف.

تعلم وأنت لا تعرف كل شيء.

ثم ستكتشف أن الثقة جاءت بعد أن بدأت.

تمرين البداية من جديد

اكتب على ورقة ثلاثة أشياء:

ما الذي فقدته؟

ما الذي تعلمته؟

ما الذي أستطيع أن أبنيه من جديد؟

ثم اكتب خطوة واحدة تستطيع القيام بها خلال الأيام القادمة.

لا تكتب عشرين خطوة.

واحدة فقط.

ثم نفذها.

بعدها اختر الخطوة التالية.

هكذا تُبنى الحياة من جديد.

وأخيراً

قد تخذلك الحياة في وقت لم تكن مستعداً فيه.

قد تسقط عندما كنت تظن أنك أصبحت قريباً من النجاح.

قد تغلق أمامك أبواب كثيرة.

لكن الباب المغلق لا يعني أن الطريق انتهى.

ربما عليك أن تبحث عن طريق آخر.

لا تجعل خسارة واحدة تحكم على بقية حياتك.

لا تجعل الماضي يقول لك إن المستقبل سيكون مثله.

ولا تجعل شخصاً أو موقفاً أو فشلاً يقنعك بأنك انتهيت.

إذا سقطت، انهض.

إذا أخطأت، تعلم.

إذا خسرت، أعد البناء.

إذا انتهى طريق، ابحث عن طريق آخر.

وإذا لم تجد الطريق بعد، اصنع بدايته بنفسك.

الحياة لا تحتاج منك أن تكون منتصراً كل يوم.

تحتاج منك فقط ألا تستسلم لنهاية مؤقتة.

ابدأ من جديد.

فربما تكون الحياة التي ستبنيها بعد السقوط أقوى من الحياة التي كنت تعتقد أنك فقدتها.

الفصل الثاني عشر

لا تجعل المال أو الفشل يحدد قيمتك

من أكبر الأخطاء التي يمكن أن يرتكبها الإنسان أن يربط قيمته بما يملك.

إذا كان لديه المال يشعر أنه مهم، وإذا خسر المال يشعر أنه أصبح بلا قيمة.

إذا نجح يشعر أنه قوي، وإذا فشل يشعر أنه لا يستحق شيئاً.

لكن الإنسان أكبر من رصيده، وأكبر من وظيفته، وأكبر من نجاحه أو فشله.

المال مهم في الحياة، والنجاح مهم، والعمل مهم، وتحقيق الأهداف مهم، لكن هذه الأشياء لا تحدد قيمتك كإنسان.

قد تكون اليوم في بداية الطريق، وغداً تكون في مكان مختلف تماماً.

لا تخجل من بدايتك

ليس عيباً أن تبدأ من القليل.

ليس عيباً أن تكون إمكانياتك محدودة.

ليس عيباً أن تعمل في وظيفة بسيطة وأنت تحلم بشيء أكبر.

العيب الحقيقي هو أن تحتقر نفسك بسبب بدايتك.

كل شخص ناجح لديه مرحلة لم يكن فيها ناجحاً.

كل شخص يعرف شيئاً اليوم، كان في وقت من الأوقات لا يعرفه.

كل مشروع كبير بدأ صغيراً.

لذلك لا تنتظر إلى بدايتك وكأنها حكم نهائي على مستقبلك.

إنها مجرد بداية.

المال وسيلة وليس هوية

المال يستطيع أن يمنحك خيارات أكثر، ويخفف بعض الضغوط، ويساعدك على تحقيق أهدافك.

لكن المال لا يستطيع أن يصنع لك شخصية حقيقية.

يمكن أن تملك الكثير ولا تكون مرتاحاً مع نفسك.

ويمكن أن تملك القليل وتكون صاحب كرامة ومبادئ وشخصية قوية.

لا تجعل المال معياراً وحيداً لنجاحك.

اسأل نفسك أيضاً:

هل أصبحت أكثر علماً؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟

هل أصبحت أكثر استقلالاً؟

هل أصبحت أفضل في التعامل مع الناس؟

هل أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرارات؟

هذه أيضاً ثروة.

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين

قد ترى شخصاً يملك سيارة أفضل منك، أو منزلاً أكبر، أو وظيفة أقوى، أو حياة تبدو لك مثالية.

لكن أنت ترى الصورة الخارجية فقط.

لا تعرف ما وراءها.

لا تعرف ديونه.

لا تعرف مشاكله.

لا تعرف خوفه.

ولا تعرف الطريق الذي سار فيه.

لذلك لا تقارن كواليس حياتك بواجهة حياة شخص آخر.

ركز على طريقك.

الفشل ليس شهادة ضدك

قد تفشل في امتحان.

قد تفشل في مشروع.

قد تخسر فرصة.

قد تتخذ قراراً خاطئاً.

هذا لا يعني أنك فاشل كشخص.

يعني أن تجربة معينة لم تنجح.

هناك فرق كبير بين:

«فشلت في هذه التجربة.»

وبين:

«أنا إنسان فاشل.»

الأولى تصف حدثاً.

والثانية تحكم على هويتك.

لا تجعل خطأ واحداً يتحول إلى هوية كاملة.

اسأل: لماذا فشلت؟

بدلاً من أن تجلد نفسك، حلل التجربة.

هل لم أستعد جيداً؟

هل استعجلت؟

هل وثقت بالشخص الخطأ؟

هل لم أمتلك المعلومات الكافية؟

هل كانت الخطة غير مناسبة؟

هل كنت أحتاج إلى مهارة لم أكن أملكها؟

عندما تفهم سبب الفشل، يتحول الفشل إلى درس.

أما إذا اكتفيت بلوم نفسك، فقد تتألم دون أن تتعلم.

لا تجعل النجاح يجعلك متكبراً

كما أن الفشل لا يجب أن يحطمك، فالنجاح لا يجب أن يغير أخلاقك.

عندما تنجح، تذكر بدايتك.

تذكر الأشخاص الذين ساعدوك.

تذكر الأيام التي كنت فيها تتمنى فرصة واحدة.

لا تستخدم نجاحك لإهانة من لم يصل بعد.

ربما يأتي يوم يحتاج فيه شخص آخر إلى مساعدتك، كما احتجت أنت يوماً إلى من يساعدك.

النجاح الحقيقي ليس فقط أن تصل.

بل أن تصل دون أن تفقد نفسك.

لا تخف من أن تبدأ مرة أخرى

إذا فشل مشروع، يمكنك أن تبدأ مشروعاً آخر.

إذا خسرت وظيفة، يمكنك البحث عن فرصة أخرى.

إذا لم تنجح خطة، يمكنك تعديلها.

إذا لم تصل إلى هدفك في الوقت الذي حددته، يمكنك إعادة ترتيب الطريق.

لا تجعل الخوف من تكرار الفشل يمنعك من المحاولة.

الفشل مرة لا يعني أنك ستفشل دائماً.

لا تنفق لإثبات قيمتك

من الأخطاء التي يقع فيها بعض الناس شراء أشياء لا يحتاجون إليها فقط حتى يظهروا أمام الآخرين بصورة معينة.

لا تشتتر شيئاً فقط لأنك تريد أن يقول الناس:

«إنه ناجح.»

لا تدخل في ديون فقط لإثبات أنك تستطيع.

لا تجعل المظاهر تأكل مستقبلك.

الناس قد تنظر إلى ما تملك لدقائق، لكنك أنت من سيتحمل نتائج قراراتك لسنوات.

تعلم أن تفرق بين ما تحتاجه وما تريد أن تستخدمه لإثبات شيء للآخرين.

ابن نفسك قبل أن تبني صورتك

اهتم بمظهرك، نعم.

اهتم بملابسك ونظافتك وحضورك.

لكن لا تجعل الصورة الخارجية أهم من الإنسان الذي وراءها.

تعلم.

اقرأ.

طور مهاراتك.

حافظ على كلمتك.

تعلم إدارة أموالك.

تعلم كيف تتعامل مع الضغوط.

تعلم كيف تتحدث.

تعلم كيف تسمع.

هذه الأشياء تبني قيمة حقيقية لا تختفي بسهولة.

عندما تكون في ضيق

قد تمر بفترة يكون فيها المال قليلاً.

في تلك المرحلة لا تسمح للخجل بأن يمنعك من البحث عن الحل.
ابحث عن عمل.
تعلم مهارة.
اطلب مساعدة من شخص تثق به إذا احتجت.
قلل المصاريف غير الضرورية.
رتب أولوياتك.
لا تتخذ قرارات خطيرة بدافع اليأس.
الفترة الصعبة ليست هويتك.
إنها مرحلة.
والمرحلة يمكن أن تتغير.
قيمتك لا تختفي عندما تخسر
تذكر هذا جيداً:
إذا خسرت المال، لم تخسر عقلك.
إذا خسرت وظيفة، لم تخسر خبرتك.
إذا فشل مشروع، لم تخسر قدرتك على التعلم.
إذا رفضك شخص، لم تخسر قيمتك.
إذا تأخرت، لم تنته حياتك.
قد تحتاج إلى إعادة البناء، لكنك ما زلت تملك نفسك.
وهذا شيء لا ينبغي أن تستهين به.

تمرين الفصل

اكتب ثلاثة أشياء تفتخر بها في نفسك لا علاقة لها بالمال.

قد تكون الصبر.

الصدق.

القدرة على التعلم.

مساعدة الآخرين.

تحمل المسؤولية.

الالتزام.

ثم اكتب ثلاثة أشياء تريد تطويرها.

بعد ذلك اختر واحداً فقط وابدأ به.

لا تنتظر أن تصبح حياتك مثالية حتى تشعر أنك تستحق الاحترام.

احترم نفسك الآن، ثم اعمل على تطويرها.

وأخيراً

لا تجعل المال يخبرك من أنت.

ولا تجعل الفشل يخبرك من أنت.

ولا تجعل الناس يخبرونك من أنت.

أنت إنسان في رحلة.

ستنجح في أشياء وتفشل في أشياء.

ستربح أحياناً وتخسر أحياناً.

ستتقدم ثم تتعثر.

وهذا جزء من الحياة.

اجعل المال أداة تساعدك، لا سيداً يتحكم فيك.

واجعل النجاح هدفاً، لا هوية.

واجعل الفشل درساً، لا حكماً نهائياً.

قد تخسر ما تملك، لكن لا تخسر نفسك.

وقد تفشل في طريق، لكن لا تسمح للفشل أن يقنعك بأنك غير قادر على بناء طريق جديد.

قيمتك ليست في ما تملك.

قيمتك في الإنسان الذي تبنيه داخل نفسك.

الفصل الثالث عشر

العلاقات — من يستحق أن يبقى في حياتك؟

ليست كل علاقة تستحق أن تستمر، وليس كل شخص دخل حياتك يجب أن يبقى فيها إلى الأبد.

في بداية العلاقات، قد ترى أجمل ما في الناس. تسمع كلاماً جميلاً، وتعيش لحظات جميلة، وتعتقد أن هذا الشخص سيبقى معك دائماً. لكن الوقت يكشف أشياء لا تستطيع الكلمات كشفها.

المواقف هي التي تكشف الإنسان.

عندما تحتاج إليه.

عندما تختلف معه.

عندما تنجح.

عندما تفشل.

عندما تضع حدوداً.

عندما تقول «لا».

عندها تبدأ في معرفة من أمامك فعلاً.

لا تقيس العلاقة بالكلام

الكلام سهل.

يمكن لأي شخص أن يقول:

«أنا معك.»

«أنا أحبك.»

«أنا لن أتركك.»

لكن السؤال الحقيقي هو: ماذا يفعل عندما تحتاج إليه؟

العلاقة لا تُقاس بكثرة الرسائل والكلمات، بل بالموافق.

قد يكون شخص قليل الكلام لكنه صادق.

وقد يكون شخص كثير الوعود لكنه لا يظهر عندما تحتاج إليه.

لا تنبهر بالكلمات وحدها.

راقب الأفعال.

من يستحق أن يبقى؟

الشخص الذي يستحق مكاناً في حياتك ليس بالضرورة الشخص الذي يوافقك في كل شيء.

بل الشخص الذي يحترمك حتى عندما يختلف معك.

الشخص الذي يستطيع أن يقول لك الحقيقة دون أن يحطمك.

الشخص الذي يفرح لنجاحك دون أن يحاول التقليل منك.

الشخص الذي يحترم حدودك.
الشخص الذي لا يستخدم أسرارك ضدك.
الشخص الذي لا يحاول التحكم في حياتك.
الشخص الذي يعرف أن العلاقة ليست امتلاكاً.
هذا النوع من الأشخاص نادر، ولذلك عندما تجده لا تستهين بقيمته.

ليس كل قريب قريباً

القرب في المكان لا يعني القرب في القلب.
قد يعيش شخص معك سنوات ولا يعرفك حقاً.
وقد تقابل شخصاً في فترة قصيرة وتشعر أنه يفهمك ويحترمك.
لا تجعل صلة الدم أو طول المعرفة وحدهما معياراً للحكم على العلاقة.
احترم الجميع، لكن أعطِ الثقة بالتدريج.
القرب الحقيقي يُبنى بالمواقف.

لا تمنح الثقة دفعة واحدة

الثقة ليست مفتاحاً تعطيه لأي شخص منذ اليوم الأول.
دع الوقت يكشف الإنسان.
راقب كيف يتعامل مع الأسرار.
راقب كيف يتعامل مع اختلافك.
راقب كيف يتصرف عندما لا يحصل على ما يريد.
راقب كيف يتحدث عن أشخاص آخرين.
إذا كان يكشف أسرار الآخرين أمامك، فربما سيكشف أسرارك أمام غيرك.

لا تحتاج إلى أن تشك في الجميع، لكن لا تكن ساذجاً.

الثقة تُبنى، ولا تُفرض.

لا تجعل الحب يلغي العقل

سواء كانت العلاقة صداقة أو حباً أو علاقة عائلية، لا تجعل المشاعر تمنعك من رؤية الحقيقة.

قد تحب شخصاً، لكنه يؤذيكَ باستمرار.

قد تحترم شخصاً، لكنه يتجاوز حدودك.

قد تكون متعلقاً بشخص، لكنه لا يعاملُك بالطريقة التي تستحقها.

المشاعر مهمة، لكنها ليست دائماً دليلاً على أن العلاقة صحية.

استخدم قلبك، لكن لا تطفئ عقلك.

عندما يختلف معك شخص

الاختلاف ليس نهاية العلاقة.

قد تختلف في الرأي.

في طريقة التفكير.

في الاختيارات.

في الأولويات.

وهذا طبيعي.

المشكلة ليست في الاختلاف، بل في طريقة التعامل معه.

إذا تحول كل اختلاف إلى إهانة أو تهديد أو تحقير، فهنا يجب أن تتوقف وتسأل نفسك: هل هذه علاقة صحية؟

العلاقة الناضجة تسمح لشخصين بأن يكون لكل واحد منهما رأيه.

لا تطارد من اختار الابتعاد

أحياناً يتغير الناس.

وأحياناً يختار شخص أن يبتعد.

لا تجعل نفسك تركض خلفه بلا نهاية.

اسأل مرة.

وضح موقفك.

إذا كان هناك سوء فهم، حاول إصلاحه.

لكن إذا اتخذ الشخص قراراً واضحاً بالابتعاد، احترم قراره واحفظ كرامتك.

ليس كل رحيل يحتاج إلى مطاردة.

بعض الناس يخرجون من حياتك، فتكتشف لاحقاً أن خروجهم كان بداية لمرحلة أفضل.

لا تبقَ خوفاً من الوحدة

قد يكون الخوف من الوحدة سبباً في استمرار علاقات مؤذية.

يقول الإنسان لنفسه:

«على الأقل لدي شخص.»

لكن وجود شخص يؤذيكَ باستمرار قد يكون أكثر إيلاًماً من الوحدة.

تعلم أن تكون وحدك دون أن تشعر أنك ناقص.

وجود الناس جميل.

لكن لا تجعل وجودهم شرطاً لاحترامك لنفسك.

لا تستخدم العلاقات لتغطية الفراغ

بعض الناس يدخلون علاقة جديدة كلما شعروا بالوحدة.

لا لأن الشخص الجديد مناسب لهم، بل لأنهم يريدون الهروب من الفراغ.

تعلم أن تواجه نفسك.

اعرف ماذا تريد.

اعرف ما الذي ينقصك.

ثم اختر علاقاتك بوعي.

لا تجعل شخصاً آخر مسؤولاً عن إنقاذك من كل مشاكلك.

العلاقة الصحية تضيف إلى حياتك، لكنها لا يجب أن تكون حياتك كلها.

لا تحسد من تحب

من علامات العلاقة الصحية أن تستطيع رؤية نجاح الشخص الآخر دون أن تشعر أنك خسرت.

إذا نجح صديقك، افرح له.

إذا حصل شخص قريب منك على فرصة، شجعه.

نجاحه لا يعني فشلك.

هناك مساحة للجميع.

ولا تحتاج إلى أن تكون الشخص الوحيد الناجح في المجموعة.

لا تستغل ضعف الآخرين

إذا وثق بك شخص، فلا تستخدم ثقته ضده.

إذا أخبرك بسر، احفظه.

إذا كان ضعيفاً في موقف، لا تستغل ذلك لإهانته.
إذا أخطأ، لا تستخدم الخطأ كسلاح في كل خلاف.
القوة الحقيقية تظهر عندما تستطيع إيذاء شخص ولا تفعل.
متى تنسحب؟

الانسحاب لا يجب أن يكون أول حل عند كل مشكلة.
حاول الحوار عندما يكون الحوار ممكناً.
وضح حدودك.
قل ما يزعجك.
أعط فرصة للإصلاح عندما يكون هناك سبب لذلك.
لكن إذا أصبح الأذى مستمراً، وإذا تحولت العلاقة إلى استنزاف دائم، وإذا أصبحت كرامتك مهددة، فقد يكون الابتعاد هو القرار الأكثر حكمة.
ليس كل شيء يجب إصلاحه.
بعض العلاقات تحتاج إلى نهاية.
لا تحمل الحقد معك

يمكنك أن تبتعد عن شخص دون أن تعيش حياتك كلها تكرهه.
قد تقول:

«لم يعد مناسباً لي أن يكون في حياتي.»
وهذا يكفي.

لا تحتاج إلى الانتقام.
لا تحتاج إلى تشويه صورته أمام الجميع.

لا تحتاج إلى تحويل كل جلسة إلى حديث عنه.
أغلق الباب إذا كان يجب أن يغلق، ثم امش إلى الأمام.
الحقد يربطك بالشخص الذي تريد نسيانه.

اختر محيطك بعناية

الناس الذين حولك يؤثرون عليك أكثر مما تتخيل.
إذا كنت محاطاً بأشخاص لا يتحدثون إلا عن المشاكل، قد تصبح رؤيتك للحياة سلبية.
إذا كنت محاطاً بأشخاص يستهينون بالتعلم والعمل، قد تتأثر بهم.
أما إذا كنت قريباً من أشخاص يتعلمون ويعملون ويتطورون، فقد يدفعونك إلى الأمام.
اختر من تجلس معهم.

ليس المطلوب أن تبحث عن أشخاص كاملين.
ابحث عن أشخاص لديهم قيم جيدة ورغبة في التطور.

وأخيراً

لا تجعل كثرة العلاقات هدفاً.
قد يكون لديك مئات المعارف، لكنك تحتاج إلى عدد قليل من الأشخاص الحقيقيين.
لا تبحث عن شخص يبقى معك فقط عندما تكون ناجحاً.
ابحث عن من يحترمك عندما تكون ضعيفاً، ويصدق معك عندما تخطئ، ويفرح عندما تنجح.
لا تعطي قلبك وعقلك لكل شخص.
تعلم.

راقب.

اختبر الزمن.

ثم امنح الثقة.

وتذكر دائماً:

ليس كل من دخل حياتك يستحق أن يبقى فيها.

بعض الأشخاص يأتون ليعلموك درساً.

وبعضهم يأتون ليكونوا جزءاً من رحلتك.

وبعضهم يجب أن تتركهم خلفك حتى تستطيع أن تكمل طريقك.

اختر علاقاتك كما تختار مستقبلك، لأن الأشخاص الذين تسمح لهم بالاقتراب منك سيؤثرون في الشخص الذي ستصبح عليه.

الفصل الرابع عشر

الوحدة — تعلم أن تكون قوياً وحدك

هناك فرق كبير بين أن تكون وحيداً وأن تشعر بأنك وحيد.

قد تكون وسط عشرات الأشخاص وتشعر أنك لا تجد من يفهمك، وقد تجلس وحدك وتشعر براحة لم تجدها وسط الآخرين.

الوحدة ليست دائماً عدواً.

أحياناً تكون مساحة تسمع فيها نفسك بعيداً عن ضجيج الناس.

لا تخف من الجلوس مع نفسك

كثيرون يهربون من الوحدة.

يشغلون الهاتف.

يتحدثون مع أي شخص.

يخرجون باستمرار.

يدخلون علاقات لا يريدونها.

كل ذلك حتى لا يواجهوا أفكارهم.

لكن الإنسان الذي لا يستطيع الجلوس مع نفسه، سيبحث دائماً عن شخص آخر حتى يشعر بأنه بخير.

تعلم أن تجلس مع نفسك دون خوف.

فكر.

اقرأ.

اكتب.

خطط.

راجع حياتك.

اسأل نفسك: ماذا أريد؟ أين أنا؟ وإلى أين أريد أن أذهب؟

الوحدة يمكن أن تكشف حقيقتك

عندما يختفي الضجيج، تبدأ في اكتشاف نفسك.

قد تكتشف أنك كنت تفعل أشياء فقط لأن الآخرين يفعلونها.

قد تكتشف أنك كنت تحاول إرضاء أشخاص لا يقدرونك.

قد تكتشف أن بعض أهدافك لم تكن أهدافك أصلاً.

وهذه الاكتشافات قد تكون مؤلمة، لكنها مهمة.

لأنك لا تستطيع بناء حياة حقيقية إذا كنت لا تعرف من أنت.

لا تجعل وجود شخص شرطاً لسعادتك

وجود الأشخاص الجميلين في حياتنا نعمة.

الأصدقاء والعائلة والأشخاص الذين نحبهم يمنحون الحياة معنى كبيراً.

لكن لا تجعل سعادتك كلها معلقة بشخص واحد.

إذا غاب، لا يجب أن تنهار حياتك بالكامل.

أحب الناس، لكن لا تفقد نفسك فيهم.

اهتم بهم، لكن احتفظ بحياتك الخاصة وأهدافك وهويتك.

تعلم أن تعتمد على نفسك

الاعتماد على النفس لا يعني رفض مساعدة الآخرين.

معناه أنك لا تنتظر دائماً شخصاً ليقرر عنك أو يبدأ عنك أو ينفذك من كل مشكلة.

تعلم أن تتخذ قراراتك.

تعلم أن تتحمل نتائجها.

تعلم أن تنظم وقتك.

تعلم أن تدير أموالك.

تعلم أن تبحث عن الحلول.

كل مهارة تتعلمها تجعل اعتمادك على نفسك أكبر.

لا تشرح وحدتك للجميع

قد يلاحظ الناس أنك أصبحت أكثر هدوءاً أو ابتعاداً.

ليس عليك أن تشرح كل شيء.

قد تكون في مرحلة تحتاج فيها إلى ترتيب حياتك.

قد تكون بحاجة إلى التفكير.

قد تكون تريد التركيز على هدف معين.

احتفظ ببعض المساحة لنفسك.

الخصوصية ليست غموضاً.

إنها حق.

الوحدة ليست عزلة عن العالم

هناك فرق بين أن تستمتع بوقتك وحدك وبين أن تقطع كل علاقاتك.

لا تجعل الوحدة سبباً في إغلاق جميع الأبواب.

تواصل مع الأشخاص الذين تثق بهم.

اجلس مع عائلتك أو أصدقائك عندما يكون ذلك جيداً لك.

شارك الآخرين في لحظات جميلة.

لكن لا تجعل حياتك تعتمد على وجودهم في كل لحظة.

التوازن هو الأفضل.

عندما لا تجد من يفهمك

قد تمر بفترة تشعر فيها أن لا أحد يفهم ما بداخلك.

لا تتسرع في الاعتقاد أن المشكلة فيك.

أحياناً تحتاج فقط إلى الشخص المناسب أو البيئة المناسبة.

ولا تتوقع من كل شخص أن يفهم كل تفاصيلك.

الناس مختلفون.

قد يفهمك شخص في جانب، وشخص آخر في جانب مختلف.

لا تبحث عن إنسان كامل يفهمك في كل شيء.

ابحث عن علاقات صادقة ومحترمة.

استخدم الوحدة لبناء نفسك

إذا وجدت نفسك وحيداً، لا تجعل الوقت يضيع.

حوّل جزءاً منه إلى استثمار في نفسك.

تعلم لغة.

اقرأ كتاباً.

تعلم مهارة.

مارس الرياضة.

اكتب أفكارك.

خطط لمشروع.

طور سيرتك الذاتية.

تعلم شيئاً يفيدك في العمل.

كل ساعة تستثمرها في نفسك اليوم قد تصبح قوة لك غداً.

لا تجعل الماضي يسكن معك

الوحدة قد تجعل الإنسان يعيش في الماضي.

يتذكر أشخاصاً.

مواقف.

أخطاء.

كلمات.

ويعيد المشهد نفسه عشرات المرات.

لكن الماضي لا يتغير مهما أعدت التفكير فيه.

يمكنك أن تتعلم منه، لكن لا تعيش داخله.

قل لنفسك:

لقد حدث.

تعلمت.

والآن ماذا سأفعل؟

هذا السؤال يعيدك إلى الحاضر.

لا تخاف من أن تبدأ وحدك

بعض الأحلام تحتاج إلى أن تبدأها قبل أن تجد من يشجعك.

قد لا يفهم أحد فكرتك في البداية.

قد لا يصدق أحد أنك تستطيع.

لا تنتظر دائماً مجموعة كاملة حتى تبدأ.

ابدأ بما تستطيع.

قد يأتي الأشخاص المناسبون بعد أن يروا أنك جاد.

الخطوة الأولى قد تكون وحيدة، لكن هذا لا يعني أن الرحلة ستبقى كذلك.

كن صديقاً جيداً لنفسك

تحدث مع نفسك بالطريقة التي تتحدث بها مع شخص تحبه.

إذا أخطأت، لا تهدم نفسك.

قل: أخطأت وسأتعلم.

إذا فشلت، قل: لم تنجح هذه المرة، لكن يمكنني المحاولة بطريقة أخرى.

إذا تعبت، قل: أحتاج إلى الراحة ثم سأعود.

لا تجعل صوتك الداخلي عدواً لك.

أنت ستعيش مع نفسك طوال حياتك.

فاجعل هذه العلاقة جيدة.

لا تخجل من طلب الدعم

القوة في الوحدة لا تعني أن تتحمل كل شيء وحدك.

إذا واجهت مشكلة كبيرة، تحدث مع شخص تثق به.

اطلب النصيحة.

اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

الإنسان القوي ليس الذي يرفض المساعدة، بل الذي يعرف متى يحتاج إليها.

الاستقلالية ليست عناداً.

إنها قدرة على الوقوف مع معرفة متى تحتاج إلى الآخرين.

وأخيراً

لا تخف من الوحدة.

قد تكون الوحدة مرحلة مؤقتة.

وقد تكون فرصة لتكتشف نفسك.

لا تجعلها سجنًا.

ولا تجعلها سبباً في كره الناس.

استخدمها لتبني نفسك، ثم عد إلى العالم وأنت أقوى وأكثر وعياً.

تعلم أن تحب وجود الآخرين، لكن تعلم أيضاً أن تحترم وجودك وحدك.
لأن الإنسان الذي يعرف كيف يعيش مع نفسه لا يضطر إلى التمسك بأي شخص خوفاً من الفراغ.

كن قادراً على المشي وحدك، حتى عندما لا يكون الطريق مزدحماً.
ومن يعرف قيمة نفسه لا يخاف من لحظة يكون فيها وحده.

الفصل الخامس عشر

الانضباط — افعل ما يجب فعله حتى عندما لا تريد

الحماس جميل، لكنه لا يكفي لبناء حياة قوية.

قد تستيقظ يوماً وتشعر أنك مستعد لتغيير حياتك بالكامل. تضع أهدافاً كثيرة، وتكتب خططاً، وتقول لنفسك إنك ستبدأ من الغد. ثم يأتي الغد، ويختفي الحماس، فتعود إلى عاداتك القديمة.

هنا يظهر الفرق بين الإنسان الذي يتمنى والإنسان الذي يبني.

الانضباط هو أن تفعل ما يجب عليك فعله حتى عندما لا تكون لديك رغبة في فعله.

لا تنتظر الحماس

إذا كنت تنتظر أن تشعر دائماً بالحماس حتى تعمل، ستتوقف كثيراً.

الحماس يتغير.

يوماً يكون قوياً، ويوماً يختفي.

أما الانضباط فيجعلك تستمر حتى عندما يكون مزاجك سيئاً.

قد لا ترغب في الدراسة، لكنك تدرس.

قد لا ترغب في العمل، لكنك تعمل.

قد لا ترغب في ممارسة الرياضة، لكنك تتحرك.
قد لا ترغب في تعلم شيء جديد، لكنك تفتح الكتاب وتبدأ.
ليس لأنك تشعر دائماً بالرغبة، بل لأنك تعرف أن هدفك أهم من مزاج اللحظة.

ابدأ بالقليل

لا تحتاج إلى تغيير حياتك بالكامل في يوم واحد.

ابدأ بعادة صغيرة.

اقرأ عشر صفحات.

تعلم لمدة عشرين دقيقة.

رتب مكانك.

استيقظ في الوقت الذي حددته.

أنجز مهمة واحدة قبل أن تفتح الهاتف.

الشيء الصغير عندما يتكرر يصبح كبيراً.

المشكلة ليست دائماً في حجم المهمة.

المشكلة في الاستمرار.

لا تعتمد على المزاج

إذا جعلت مزاجك هو المدير، ستعيش حياة متقلبة.

عندما يكون مزاجك جيداً تعمل.

وعندما يكون سيئاً تتوقف.

لكن الحياة لا تسير بهذه الطريقة.

ستكون هناك أيام متعبة.

أيام تشعر فيها بالملل.

أيام لا تريد فيها الكلام.

أيام تشعر فيها أن كل شيء ثقيل.

في هذه الأيام لا تحتاج إلى إنجاز كل شيء.

لكن حاول أن تفعل الحد الأدنى الذي يحافظ على تقدمك.

القليل المستمر أفضل من الكثير المتقطع.

نظم يومك

الانضباط يبدأ من الوقت.

لا تجعل يومك يختفي دون أن تعرف أين ذهب.

حدد أهم المهام.

رتب أولوياتك.

ضع وقتاً للعمل.

وقتاً للتعلم.

وقتاً للراحة.

ووقتاً للأشخاص الذين تحبهم.

ليس المطلوب أن تعيش حياة عسكرية بلا مرونة.

المطلوب أن تعرف أين تذهب ساعاتك.

فالوقت الذي يضيع اليوم لن يعود غداً.

الهاتف قد يسرق حياتك

الهاتف أداة مفيدة، لكنه قد يتحول إلى آلة لسرقة الوقت.

تفتح الهاتف لدقائق، ثم تكتشف أن ساعة مرت.

تشاهد شيئاً.

ثم شيئاً آخر.

ثم تنتقل من تطبيق إلى تطبيق.

وفي نهاية اليوم تسأل:

«ماذا فعلت اليوم؟»

إذا لم تنتبه، يمكن أن يصبح الهاتف هو الذي يقرر أين يذهب وقتك.

ضع له حدوداً.

لا تجعله أول شيء تراه عندما تستيقظ وآخر شيء تراه قبل النوم.

استخدم التكنولوجيا لخدمتك، لا لخدمتها أنت.

لا تجعل أهدافك مجرد كلام

من السهل أن تقول:

«سأصبح ناجحاً.»

«سأتعلم.»

«سأغير حياتي.»

لكن الهدف الحقيقي يحتاج إلى خطة.

إذا أردت تعلم مهارة، حدد ماذا ستتعلم ومتى.

إذا أردت الحصول على وظيفة، حدد ما الذي تحتاج إلى تطويره.

إذا أردت مشروعاً، ادرس خطواته.

حوّل الرغبة إلى عمل.

الهدف بدون فعل يبقى أمنية.

الانضباط عندما لا يراك أحد

أهم اختبار للانضباط هو عندما لا يوجد أحد يراقبك.

إذا كنت تعمل فقط عندما يراك الناس، فأنت تبحث عن الإعجاب.

أما عندما تعمل وحدك، فهذا يعني أنك تعمل من أجل نفسك.

ذاكر عندما لا يراقبك أحد.

أنجز عندما لا يمدحك أحد.

حافظ على كلمتك حتى عندما لا يستطيع أحد اكتشاف أنك لم تلتزم.

هناك تتكون الشخصية الحقيقية.

لا تبحث عن الكمال

الانضباط لا يعني أنك لن تخطئ.

ستفشل أحياناً.

ستتأخر.

ستترك عادة ليوم.

قد يضيع منك أسبوع.

لا تجعل الخطأ الواحد سبباً للاستسلام الكامل.

إذا توقفت، عد.

إذا فشلت، حاول مرة أخرى.

إذا خرجت عن الخطأ، عد إليها.

لا تقل:

«بما أنني أخطأت، انتهى كل شيء.»

هذه عقلية خطيرة.

السقوط في يوم لا يعني أن عليك السقوط طوال الشهر.

تعلم قول «ليس الآن»

هناك أشياء كثيرة تريدها الآن.

مشاهدة.

خروج.

راحة.

شراء شيء.

تصفح الهاتف.

لكن الإنسان المنضبط يستطيع أن يقول:

«ليس الآن، لدي شيء أهم.»

هذه الجملة الصغيرة تغير حياتك.

ليس المطلوب أن تحرم نفسك من كل شيء.

بل أن تعرف متى تستمتع ومتى تعمل.

الانضباط المالي

الانضباط لا يتعلق بالعمل والدراسة فقط.

يتعلق بالمال أيضاً.

تعلم أن تفرق بين الحاجة والرغبة.

لا تنفق كل ما تحصل عليه.

لا تجعل المظاهر تقود قراراتك.

خطط لمصاريك.

إذا استطعت، ادخر جزءاً من دخلك.

وإذا كانت ظروفك صعبة، ركز أولاً على الضروريات.

المال الذي لا تديره بعقل يمكن أن يتحول من نعمة إلى مصدر ضغط.

الانضباط في الكلام

الشخص المنضبط لا يتحدث بكل ما يشعر به في كل لحظة.

عندما يغضب، يتوقف قبل أن يتكلم.

عندما يعرف سراً، يحفظه.

عندما لا يعرف، لا يخترع.

عندما يعد، يحاول أن يلتزم.

الانضباط في الكلام قد يحميك من مشاكل كثيرة.

كم من مشكلة بدأت بجملة قيلت في لحظة غضب؟

لذلك تعلم أن تملك لسانك كما تملك قراراتك.

ابن نظاماً لا تعتمد فيه على القوة

إذا كنت تريد القراءة، ضع الكتاب أمامك.

إذا كنت تريد الدراسة، حدد وقتاً ثابتاً.

إذا كنت تريد الرياضة، جهز ملابسك مسبقاً.

إذا كنت تريد تقليل استخدام الهاتف، أبعده عن مكان العمل.

اجعل البيئة تساعدك.

لا تجعل كل شيء يعتمد على قوة إرادتك.
كلما جعلت السلوك الجيد أسهل، أصبح الالتزام به أسهل.

تذكر لماذا بدأت

عندما تتعب، تذكر السبب.

لماذا تريد أن تتعلم؟

لماذا تريد أن تعمل؟

لماذا تريد تغيير حياتك؟

لماذا تريد أن تصبح أقوى؟

السبب الواضح يساعدك عندما يصبح الطريق صعباً.

لكن لا تعتمد على التفكير فقط.

عد دائماً إلى العمل.

تمرين الفصل

اختر ثلاث عادات فقط للشهر القادم.

عادة لصحتك.

عادة لعقلك.

عادة لمستقبلك.

مثلاً:

المشي يومياً.

قراءة عشر صفحات.

تعلم مهارة لمدة ثلاثين دقيقة.

لا تضيف عشرين عادة.

ابدأ بثلاث.

سجل تقدمك.

إذا أخطأت يوماً، لا تهدم الخطة.

عد في اليوم التالي.

بعد شهر، ستكتشف أن شيئاً صغيراً تغير.

وأخيراً

لا تنتظر أن تصبح شخصاً مثالياً حتى تبدأ.

ابدأ الآن.

لا تنتظر الحماس.

اصنع الانضباط.

لا تنتظر الظروف المثالية.

استعمل ما لديك.

لا تنتظر أن يراقبك أحد.

راقب نفسك.

ولا تبحث دائماً عن نتيجة سريعة.

ابن عادة تستمر معك.

الانضباط هو الجسر بين الشخص الذي تتمنى أن تكونه والشخص الذي ستصبح عليه فعلاً.

الحماس قد يشعل البداية.

لكن الانضباط هو الذي يجعلك تصل.

الفصل السادس عشر

العقلية القوية — غير طريقة تفكيرك تتغير حياتك

قبل أن تتغير حياتك من الخارج، يجب أن يتغير شيء في الداخل: طريقة تفكيرك.

قد يعيش شخصان الظروف نفسها، لكن كل واحد منهما يراها بطريقة مختلفة. الأول يرى المشكلة ويقول: «انتهى كل شيء.» والثاني يرى المشكلة ويقول: «كيف أتعامل معها؟»

الموقف واحد، لكن العقلية مختلفة.

وهنا تبدأ القوة.

لا تجعل أفكارك سجناً لك

ليست كل فكرة تأتي إلى رأسك حقيقة.

قد تفكر أنك لن تنجح.

قد تشعر أنك أقل من الآخرين.

قد تتذكر فشلاً قديماً وتعتقد أنه سكرر نفسه.

لكن الفكرة ليست حقيقة لمجرد أنك فكرت فيها.

تعلم أن تسأل نفسك:

هل هذا واقع فعلاً؟

أم أنه مجرد خوف؟

هل لدي دليل؟

أم أنني أتوقع أسوأ شيء؟

هذه الأسئلة تساعدك على رؤية الأمور بوضوح أكبر.

لا تقل «لا أستطيع»

هناك فرق بين:

«لا أستطيع.»

وبين:

«لا أستطيع الآن، لكن يمكنني أن أتعلم.»

الجملة الثانية تفتح الباب.

ربما لا تملك المهارة.

تعلمها.

ربما لا تعرف الطريق.

ابحث عنه.

ربما فشلت.

حلل السبب وحاول بطريقة مختلفة.

لا تجعل حدودك الحالية تتحول إلى حكم دائم على مستقبلك.

لا تجعل الماضي يقودك

الماضي مهم لأنه يعلمك، لكنه خطير عندما يصبح سجنًا.

إذا أخطأت، تعلم.

إذا تعرضت للخيانة، كن أكثر وعياً.

إذا فشلت، طور خطتك.

لكن لا تجعل الماضي يقرر أنك لن تثق بأحد، أو لن تحاول، أو لن تحلم مرة أخرى.

ما حدث حدث.

لا تستطيع تغييره.

لكن تستطيع تغيير علاقتك به.

فكر في الحل

هناك أشخاص يقضون ساعات في وصف المشكلة.

يقولون:

«هذا صعب.»

«الناس ضدي.»

«الظروف سيئة.»

«لا توجد فرصة.»

قد يكون بعض ذلك صحيحاً.

لكن بعد الاعتراف بالمشكلة، يأتي السؤال الأهم:

ماذا أستطيع أن أفعل؟

حتى لو كان الحل صغيراً.

حتى لو لم يكن مثالياً.

العقلية القوية لا تنكر المشكلة، لكنها تبحث عن مساحة تستطيع التحرك فيها.

لا تخاف من الخطأ

من يريد ألا يخطئ أبداً لن يتعلم أشياء كثيرة.

قد تخطئ في اختيارك.

قد تقول شيئاً بطريقة خاطئة.

قد تبدأ مشروعاً ولا ينجح.

قد تتخذ قراراً وتكتشف لاحقاً أنه لم يكن الأفضل.

تعلم أن تقول:

«كنت مخطئاً.»

هذه الجملة لا تقلل منك.

بل تجعل لديك فرصة للتصحيح.

الإنسان الذي يرفض الاعتراف بأخطائه يبقى أسيراً لها.

لا تتعلم من النجاح فقط

النجاح يعلمك أن ما فعلته نجح.

لكن الفشل قد يعلمك لماذا لم ينجح شيء.

لذلك لا تهرب من التجارب الصعبة.

اسأل بعد كل تجربة:

ماذا فعلت بشكل جيد؟

ماذا أخطأت فيه؟

ماذا سأغير في المرة القادمة؟

هذه الطريقة تحول التجربة إلى خبرة.

لا تعش بعقلية الضحية

قد تحدث لك أشياء لم تختبرها.

قد تكون الظروف ظالمة.

قد يخطئ شخص في حقك.

قد تضيع منك فرصة.

ليس عليك أن تتكر ذلك.

لكن احذر من أن تصبح كل حياتك مبنية على سؤال:

«من السبب؟»

اسأل أيضاً:

«ماذا سأفعل الآن؟»

قد لا تكون مسؤولاً عن كل ما حدث لك.

لكن لديك مسؤولية تجاه ما ستفعله بعد ذلك.

وهذه نقطة قوة عظيمة.

لا تجعل رأي الناس حقيقة

شخص يقول إنك ضعيف.

شخص يقول إنك لن تنجح.

شخص يقول إنك تغيرت.

شخص يقول إنك لا تعرف شيئاً.

اسمع، ثم فكر.

لا تجعل كل رأي يدخل إلى عقلك دون فلترة.

إذا كان النقد مفيداً، استفد منه.

إذا كان مجرد إهانة، اتركه.

العقل القوي لا يصدق كل شيء يسمعه.

تعلم التفكير على المدى الطويل

العقلية الضعيفة تريد كل شيء الآن.

النجاح الآن.

المال الآن.

الشهرة الآن.

لكن الأشياء الحقيقية تحتاج إلى وقت.

اسأل نفسك:

أين أريد أن أكون بعد سنة؟

بعد خمس سنوات؟

ما المهارة التي إذا تعلمتها اليوم ستفيدني مستقبلاً؟

ما العادة التي إذا حافظت عليها ستغير حياتي؟

عندما تفكر على المدى الطويل، لن تصبح أسيراً لكل رغبة مؤقتة.

لا تقارن بدايتك بنهاية الآخرين

قد ترى شخصاً ناجحاً وتنسى أنه بدأ من مكان ما.

قد ترى نتيجة سنوات من العمل في لحظة واحدة.

لا تقارن يومك الأول باليوم الألف لشخص آخر.

بدلاً من ذلك، قارن نفسك بنفسك.

هل أصبحت أفضل؟

هل تعلمت؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟

هل أصبحت أكثر وعياً؟

هذه المقارنة أكثر عدلاً.

العقلية المرنة

القوة ليست العناد.

إذا ظهرت معلومات جديدة، غير رأيك.

إذا اكتشفت أن خطتك خاطئة، عدلها.

إذا لم تنجح الطريقة الأولى، جرب الثانية.

الشخص القوي لا يقول:

«سأفعلها بهذه الطريقة مهما حدث.»

بل يقول:

«هذه هي هدفي، لكنني أستطيع تغيير الطريقة.»

هذه المرونة تمنحك قدرة أكبر على الاستمرار.

احذر من التفكير السلبي المستمر

ليس المطلوب أن تكون إيجابياً طوال الوقت.

الحياة ليست دائماً جميلة.

هناك مشاكل حقيقية.

هناك خسائر.

هناك أيام صعبة.

لكن لا تجعل عقلك يبحث دائماً عن أسوأ احتمال.

إذا حدث خطأ، لا تقل:

«كل شيء انتهى.»

قل:

«حدث خطأ، وسأرى ماذا أستطيع أن أفعل.»

إذا رفضك شخص، لا تقل:

«لا أحد يريدني.»

قل:

«هذا الشخص رفضني، وسأكمل حياتي.»

لا تحول موقفاً واحداً إلى حكم على العالم كله.

اختر ما يدخل عقلك

كما تختار الطعام الذي يدخل جسدك، انتبه إلى ما يدخل عقلك.

إذا قضيت ساعات يومياً في متابعة المشاكل والشائعات والمقارنات، فمن الطبيعي أن يتأثر تفكيرك.

اقرأ أشياء مفيدة.

تعلم من أشخاص لديهم خبرة.

تابع ما يطورك.

واستخدم وسائل التواصل بوعي.

عقلك يحتاج إلى غذاء جيد أيضاً.

لا تجعل الخوف يتخذ قراراتك

الخوف قد يقول:

«لا تبدأ.»

«لا تتكلم.»

«لا تحاول.»

«ستفشل.»

«ماذا سيقول الناس؟»

استمع للخوف، لكن لا تجعله قائداً.

اسأل:

ما أسوأ احتمال واقعي؟

ماذا أستطيع أن أفعل لتقليل الخطر؟

هل الخوف يحذرني من خطر حقيقي أم يمنعني فقط من الخروج من منطقة الراحة؟

ثم اتخذ قرارك بعقل.

ابن عقلية التعلم

قل دائماً:

«ماذا يمكنني أن أتعلم؟»

من شخص أكبر منك.

من شخص أصغر منك.

من تجربة ناجحة.

من تجربة فاشلة.

من كتاب.

من خطأ.

من موقف.

الإنسان الذي يتوقف عن التعلم يبدأ في التراجع حتى لو كان يملك الكثير من المعرفة.

لا تقل:

«أنا أعرف كل شيء.»

قل:

«ما زال هناك شيء يمكنني تعلمه.»

تمرين الفصل

عندما تواجه مشكلة خلال الأيام القادمة، لا تبدأ بالشكوى.

خذ ورقة واكتب:

ما المشكلة؟

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ما أول خطوة أستطيع القيام بها؟

ما الدرس الذي يمكن أن أخرج به من هذه التجربة؟

كرر هذا التمرين كلما شعرت أن المشكلة أكبر منك.

ستبدأ في رؤية الأمور بطريقة مختلفة.

وأخيراً

العقلية القوية لا تعني أنك لا تخاف.

ولا تعني أنك لا تحزن.

ولا تعني أنك لا تتعب.

تعني أنك لا تسمح لهذه المشاعر بأن تقرر حياتك بالكامل.

ستسقط أحياناً.

ستشك أحياناً.

وستشعر أنك لا تعرف ماذا تفعل.

لكن يمكنك دائماً أن تتوقف، وتفكر، وتتعلم، ثم تتحرك.

لا تقل:

«لماذا تحدث لي هذه الأشياء دائماً؟»

واسأل:

«ماذا سأفعل الآن؟»

هذا السؤال قد يغير حياتك.

غير طريقة تفكيرك، وستبدأ في رؤية إمكانيات لم تكن تراها من قبل.

العقل القوي لا يبحث عن حياة بلا مشاكل، بل يتعلم كيف يواجه المشاكل دون أن يفقد نفسه.

الفصل السابع عشر

لا تنتظر الإنقاذ — أنقذ نفسك بنفسك

هناك لحظة في حياة الإنسان يفهم فيها حقيقة قاسية لكنها قوية: لن يأتي دائماً شخص لينقذك.

قد تنتظر شخصاً يفهمك.

قد تنتظر من يساعدك.

قد تنتظر فرصة.

قد تنتظر اعتذاراً.

قد تنتظر أن تتغير الظروف.

وقد تمر الأيام وأنت تنتظر.

ثم تكتشف أن حياتك بقيت في المكان نفسه.

هنا يجب أن تتوقف وتسأل نفسك:

ماذا أستطيع أن أفعل بنفسى؟

لا تنتظر أن يبدأ الآخرون

إذا كان لديك حلم، لا تنتظر أن يأتي شخص ويبدأه بدلاً منك.

إذا أردت التعلم، ابدأ.

إذا أردت العمل، ابحث.

إذا أردت تغيير حياتك، ضع أول خطوة.

قد يساعدك الآخرون، وهذا شيء جميل، لكن لا تجعل مساعدتهم شرطاً لبدايتك.

الشخص الذي ينتظر دائماً أن يفتح له الآخرون الباب قد يضيع سنوات أمام باب مغلق.

أحياناً عليك أن تبحث عن باب آخر.

تحمل مسؤولية حياتك

ليس معنى تحمل المسؤولية أنك مسؤول عن كل شيء حدث لك.

هناك أشياء تحدث خارج إرادتك.

لكن لديك مسؤولية عن قراراتك الحالية.

مسؤولية عن وقتك.

مسؤولية عن اختياراتك.

مسؤولية عن طريقة تعاملك مع الظروف.

لا تقل:

«لا أستطيع تغيير شيء.»

اسأل:

«ما الشيء الصغير الذي أستطيع تغييره؟»

ثم ابدأ منه.

لا تنتظر الشخص المثالي

قد تقول:

«عندما أجد الشخص الذي يساعدني سأبدأ.»

لكن الشخص المثالي قد لا يأتي.

ابدأ بما لديك.

استفد من الأشخاص الموجودين حولك دون أن تجعل حياتك متوقفة على شخص واحد.

تعلم من أكثر من مصدر.

ابحث.

اسأل.

جرب.

استخدم الفرص المتاحة.

قد لا تكون الظروف مثالية، لكن نادراً ما تكون الحياة مثالية.

لا تنتظر الاعتذار حتى تتقدم

قد يؤذيك شخص ثم لا يعتذر.

وقد تنتظر سنوات حتى يقول:

«كنت مخطئاً»

لكن ربما لن يقولها.

هل ستبقى حياتك متوقعة؟

لا.

يمكنك أن تعترف لنفسك بأن ما حدث كان مؤلماً، وأن تتعلم منه، وأن تضع حدوداً، ثم تكمل طريقك.

التقدم لا يحتاج دائماً إلى اعتذار من الشخص الذي آذاك.

أحياناً تحتاج فقط إلى أن تمنح نفسك الإذن بالمضي قدماً.

لا تنتظر أن يفهمك الجميع

لن يفهم الجميع قصتك.

لن يعرف الجميع ما مررت به.

ولن يستطيع كل شخص أن يرى العالم بالطريقة التي تراه بها.

اشرح عندما يكون الشرح ضرورياً.

لكن لا تجعل فهم الآخرين شرطاً لراحتك.

أنت تعرف نفسك أكثر من كثير من الناس.

واعرف أن الزمن قد يكشف أشياء لا تستطيع الكلمات شرحها.

ساعد نفسك قبل أن تطلب من العالم أن يساعدك

إذا كنت تريد تغيير وضعك، ابدأ بجمع المعلومات.

إذا كنت تبحث عن عمل، طور سيرتك الذاتية وابحث يومياً.

إذا كنت تريد الدراسة، اعرف الشروط والفرص.

إذا كنت تريد مشروعاً، تعلم أساسياته.

إذا كنت تريد تطوير شخصيتك، ابدأ بعاداتك.

لا تنتظر أن يحدث التغيير وحده.

كن أنت أول شخص يتحرك.

لا تخجل من طلب المساعدة

إنقاذ نفسك لا يعني أن تفعل كل شيء وحدك.

إذا احتجت إلى طبيب، استشر طبيباً.

إذا احتجت إلى محام في مسألة قانونية، استشر محامياً.

إذا احتجت إلى شخص خبير في العمل أو الدراسة، اسأله.

القوة ليست في رفض المساعدة.

القوة في أن تعرف ما تحتاج إليه وأن تبحث عنه بطريقة صحيحة.

الاعتماد على النفس لا يعني العزلة.

توقف عن انتظار الوقت المناسب

«سأبدأ عندما تتحسن الظروف.»

«سأبدأ عندما يكون لدي المال.»

«سأبدأ عندما أكون مستعداً.»

«سأبدأ عندما يختفي الخوف.»

قد تنتظر طويلاً.

ابدأ بما تستطيع الآن.

إذا لم تستطع القيام بالمشروع كاملاً، تعلم جزءاً منه.

إذا لم تستطع تغيير حياتك كلها، غير شيئاً واحداً.

إذا لم تستطع الوصول إلى الهدف، تحرك خطوة نحوه.

البداية الصغيرة أفضل من انتظار كبير لا يأتي.

لا تجعل الشفقة على نفسك عادة

من الطبيعي أن تشعر بالأسى عندما تمر بظروف صعبة.

لكن هناك فرقاً بين الاعتراف بالألم وبين العيش فيه إلى الأبد.

لا تجعل قصتك كلها:

«أنا ضحية.»

أنت قد تكون تعرضت للظلم أو الخذلان أو الفشل، لكنك لست ملزماً بأن تبقى أسيراً لهذه الأشياء.

اسأل:

كيف أخرج من هذا؟

حتى لو كان الطريق بطيئاً.

حتى لو احتاج وقتاً.

ابدأ.

ابن شبكة أمان لنفسك

أن تتقذ نفسك يعني أيضاً أن تكون مستعداً للمستقبل.

تعلم إدارة المال.

طور مهاراتك.

احتفظ بالوثائق المهمة بطريقة منظمة.

تعرف على حقوقك وواجباتك.

حافظ على علاقات محترمة مع أشخاص تثق بهم.

استثمر في تعليمك.

كل هذه الأشياء تجعل الإنسان أكثر قدرة على مواجهة المفاجآت.

لا تنتظر من العالم أن يعطيك قيمة

لا تحتاج إلى أن يقول لك أحد:

«أنت شخص مهم.»

اعرف قيمتك من أفعالك.

إذا كنت تعمل على نفسك، فأنت تتقدم.

إذا كنت تتعلم، فأنت تتقدم.

إذا كنت تحاول إصلاح أخطائك، فأنت تتقدم.

إذا كنت تحافظ على مبادئك رغم الصعوبات، فأنت تتقدم.

لا تجعل قيمتك رهينة لمدح الناس.

عندما تشعر أنك عالق

إذا شعرت أن حياتك متوقفة، لا تحاول حل كل شيء دفعة واحدة.

خذ ورقة.

اكتب كل المشاكل التي أمامك.

ثم قسمها إلى ثلاث مجموعات:

ما أستطيع حله الآن.

ما أحتاج إلى وقت لحله.

ما لا أستطيع التحكم فيه.

ابدأ بالمجموعة الأولى.

ستكتشف أن بعض الأشياء التي كانت تبدو ككتلة واحدة ضخمة يمكن تقسيمها إلى خطوات صغيرة.

لا تنتظر أحداً ليؤمن بك

قد لا يؤمن بك الناس في البداية.

وهذا مؤلم.

لكن لا تجعل شكهم يصبح شكك بنفسك.

لا تحتاج إلى أن يصدق الجميع حلمك.

يكفي أن تعرف لماذا تريد تحقيقه، وأن تعمل عليه بواقعية.

ثم دع النتائج تتحدث.

الأفعال أقوى من الإعلان.

تمرين الفصل

اكتب الآن ثلاثة أشياء تنتظر أن يقوم بها شخص آخر من أجلك.

ثم اسأل نفسك أمام كل واحدة:

هل أستطيع أن أبدأ بنفسي؟

إذا كانت الإجابة نعم، اكتب أول خطوة.

ثم نفذها.

لا تنتظر الكمال.

لا تنتظر موافقة الجميع.

ابدأ.

وأخيراً

قد يأتي أشخاص يساعدونك، وقد يختفي أشخاص كنت تعتمد عليهم.

قد تُفتح أبواب، وقد تُغلق أبواب.

قد تجد من يقف بجانبك، وقد تمر بفترة تمشي فيها وحدك.

لكن في كل الحالات، يجب أن تعرف كيف تقف على قدميك.

لا تنتظر أن يأتي أحد ليبنى حياتك.

ابنها بنفسك.

لا تنتظر أن يمنحك أحد الشجاعة.

واجه خوفك.

لا تنتظر أن يمنحك أحد قيمة.

ابن نفسك.

لا تنتظر أن تتغير الحياة وحدها.

غير ما تستطيع تغييره.

وتذكر:

أحياناً تكون الشخص الذي كنت تنتظره طوال الوقت.
ابداً بنفسك، ثم اطلب من العالم أن يفتح لك الطريق.

الفصل الثامن عشر

اصنع مستقبلك ولا تعش أسيراً للماضي

الماضي جزء من حياتك، لكنه ليس مالكا لها.

في الماضي توجد لحظات جميلة نتمنى عودتها، وأخطاء نتمنى لو لم نرتكبها،
وأشخاص نتمنى لو بقوا، وأبواب نتمنى لو لم تغلق.

لكن مهما تمنيت، لن تستطيع العودة إلى الأمس.

والسؤال الحقيقي ليس: ماذا كان يمكن أن يحدث؟

السؤال هو:

ماذا يمكن أن يحدث من الآن؟

لا تسكن في الماضي

هناك أشخاص يعيشون سنوات وهم يعيدون نفس الأحداث في عقولهم.

ماذا قال فلان؟

لماذا حدث ذلك؟

لماذا وثقت بهذا الشخص؟

لماذا ضاعت تلك الفرصة؟

ماذا لو اتخذت قراراً مختلفاً؟

هذه الأسئلة قد تكون مفيدة عندما تقودك إلى التعلم، لكنها تصبح مؤذية عندما
تمنعك من العيش في الحاضر.

الماضي للتعلم، وليس للسكن.

لا تجعل خطأ قديماً يحكم مستقبلك

ربما ارتكبت خطأً.

ربما اتخذت قراراً لم يكن صحيحاً.

ربما وثقت في الشخص الخطأ.

ربما أضعت فرصة.

اعترف.

تعلم.

صحح ما تستطيع.

ثم تحرك.

لا تقل:

«لقد أخطأت، إذن أنا شخص سيئ.»

قل:

«لقد أخطأت، ولذلك أصبحت أعرف شيئاً لم أكن أعرفه من قبل.»

الخطأ يمكن أن يكون مدرسة إذا تعلمت منه.

المستقبل لا يحتاج إلى نسخة الماضي

أنت لست مضطراً إلى أن تبقى الشخص نفسه طوال حياتك.

يمكنك أن تغير عاداتك.

يمكنك أن تغير طريقة تفكيرك.

يمكنك أن تتعلم.

يمكنك أن تعتذر.

يمكنك أن تضع حدوداً.

يمكنك أن تبدأ من جديد.

الشخص الذي كنت عليه قبل سنوات ليس بالضرورة الشخص الذي يجب أن تكون عليه اليوم.

النضج يعني أن تسمح لنفسك بالتطور.

لا تنتظر المستقبل، ابنه

المستقبل لا يأتي جاهزاً.

أنت تبنيه من قراراتك اليومية.

ساعة تعلم اليوم.

قرار صحيح اليوم.

عادة جيدة اليوم.

علاقة صحية اليوم.

خطوة مهنية اليوم.

كلها أشياء صغيرة، لكنها تصنع صورة أكبر مع الوقت.

لا تسأل فقط:

«ماذا أريد أن أكون؟»

اسأل:

«ماذا يجب أن أفعل اليوم حتى أصبح ذلك الشخص؟»

حدد الاتجاه

لا تحتاج إلى معرفة كل تفاصيل السنوات القادمة.

يكفي أن تعرف الاتجاه.

هل تريد أن تصبح أكثر استقلالاً؟

أكثر علماً؟

أكثر استقراراً؟

أكثر قوة؟

أفضل مهنيّاً؟

أكثر هدوءاً؟

حدد الاتجاه، ثم ابدأ ببناء الخطوات.

الخطة قد تتغير، لكن وجود الاتجاه يمنعك من الدوران في المكان نفسه.

لا تخف من تغيير الخطة

قد تبدأ طريقاً ثم تكتشف أنه ليس مناسباً.

هذا ليس فشلاً بالضرورة.

قد تكون الخطة القديمة مبنية على معلومات لم تعد صحيحة.

غيرها.

قد تتغير ظروفك.

تغيرها.

قد تكتشف فرصة أفضل.

ادرسها.

المهم أن تحافظ على هدفك الأساسي، مع الاستعداد لتعديل الطريق.

لا تجعل العمر عذراً

هناك من يقول:

«فات الأوان.»

لكن الأوان لا ينتهي ما دمت قادراً على التعلم والعمل والتغيير.

قد لا تستطيع العودة إلى عمر سابق، وهذا صحيح.

لكن تستطيع أن تبدأ اليوم.

السؤال ليس كم سنة ضاعت.

السؤال:

كم سنة ما زالت أمامك، وماذا ستفعل بها؟

لا تنتظر حياة مثالية

لن يأتي يوم تختفي فيه كل المشاكل.

ستكون هناك مسؤوليات.

ضغوط.

أخطاء.

تغييرات.

مفاجآت.

لا تجعل انتظار الحياة المثالية يمنعك من بناء حياة جيدة.

تعلم أن تتقدم وسط الظروف الحقيقية.

القوة ليست في أن تختفي المشاكل.

القوة في أن تعرف كيف تستمر رغم وجودها.

اختر البيئة التي تساعد مستقبلك

إذا أردت أن تتغير، انتبه إلى المكان والأشخاص والعادات المحيطة بك.
بيئتك تؤثر فيك.

إذا كنت تريد التعلم، اقترب من مصادر المعرفة.

إذا كنت تريد العمل، اقترب من الفرص.

إذا كنت تريد التطور، ابحث عن أشخاص يشجعونك على الأفضل.
لا يعني ذلك أن تهرب من الجميع.

بل يعني أن تكون واعياً بما يسمح له بالدخول إلى حياتك.

لا تكشف كل خططك

ليس كل حلم يحتاج إلى إعلان مبكر.

أحياناً كثرة الحديث عن الهدف تمنحك شعوراً زائفاً بأنك حققته.
تحدث أقل.

اعمل أكثر.

دع النتائج تظهر عندما تصبح جاهزة.

ليس مطلوباً من الجميع أن يعرفوا ماذا ستفعل غداً.

بعض الأحلام تحتاج إلى الهدوء حتى تكبر.

ابن شيئاً يبقى

اسأل نفسك:

ماذا أريد أن أترك وراءى؟

مهارة؟

مشروعاً؟

كتاباً؟

علماء؟

أثراً طيباً؟

مساعدة لشخص؟

لا تجعل كل أهدافك مرتبطة بالمظاهر.

هناك أشياء تبقى بعد أن يختفي المال أو تتغير الظروف.

المعرفة التي اكتسبتها.

الأخلاق التي حافظت عليها.

الأشخاص الذين ساعدتهم.

والأثر الذي تركته في حياة الآخرين.

لا تعاقب مستقبلك بسبب ماضيك

أحياناً يتألم الإنسان من الماضي، فيقرر ألا يحب مرة أخرى.

يفشل في عمل، فيقرر ألا يحاول مرة أخرى.

يثق بشخص ويُخذل، فيقرر ألا يثق بأحد.

هذه ليست حماية دائماً.

أحياناً يكون الماضي قد سرق منك المستقبل أيضاً.

تعلم أن تكون أكثر حذراً، لكن لا تغلق جميع الأبواب.

لا تجعل شخصاً واحداً يقرر شكل كل علاقاتك القادمة.

ولا تجعل تجربة واحدة تحدد كل مستقبلك.

اصنع نسخة أفضل منك

لا تحاول أن تصبح شخصاً آخر.

ابن نسخة أقوى منك أنت.

أكثر هدوءاً.

أكثر معرفة.

أكثر انضباطاً.

أكثر استقلالاً.

أكثر احتراماً لوقتك.

أكثر وضوحاً في قراراتك.

لا تقل:

«أريد أن أصبح مثل فلان.»

قل:

«أريد أن أصبح أفضل نسخة من نفسي.»

وهنا تبدأ شخصيتك الحقيقية في الظهور.

تمرين الفصل

اكتب رسالة قصيرة إلى نفسك بعد خمس سنوات.

اكتب فيها:

أين أريد أن أكون؟

ماذا أريد أن أكون قد تعلمت؟

ما الذي أريد أن أكون قد تركته خلفي؟

من الأشخاص الذين أريد أن يكونوا حولي؟

ما العادات التي أريد أن أكون قد بنيتها؟

ثم اسأل نفسك:

ما أول شيء أستطيع فعله اليوم ليقربني من تلك الصورة؟

ابدأ منه.

وأخيراً

لا تستطيع تغيير الأمس.

لكن تستطيع أن تغير اليوم.

واليوم يمكن أن يغير الغد.

لا تجعل حياتك كلها محاولة لإصلاح الماضي.

استخدم الماضي كدرس، ثم وجه عينيك إلى الأمام.

قد تكون خسرت وقتاً.

قد تكون أخطأت.

قد تكون مررت بأشياء لم تكن تستحقها.

لكن قصتك لم تنته.

هناك صفحات لم تكتب بعد.

وأنت من سيكتبها.

لا تعش أسيراً لما حدث.

لا تنتظر أن يصنع المستقبل نفسه.

خذ قلمك، وابن حياتك، واكتب الفصل القادم كما تريد أن يكون.

الفصل التاسع عشر

كن إنساناً له مبادئ وقيمة

في عالم يتغير بسرعة، قد يكون من السهل أن تغير شخصيتك حتى تناسب كل من حولك.

تقول ما يريدون سماعه.

توافق حتى عندما لا تكون مقتنعاً.

تتخلى عن موقفك حتى لا تخسر شخصاً.

وتتنازل عن مبادئك عندما ترى أن التنازل سيجلب لك مصلحة.

لكن الإنسان الذي لا يعرف مبادئه يمكن أن يتغير مع كل شخص يقابله.

مرة يصبح هكذا.

ومرة يصبح عكس ذلك.

وفي النهاية، لا يعرف حتى من هو.

القوة الحقيقية أن تعرف من أنت، وما الذي تقبله، وما الذي ترفضه، وما الخطوات التي لا تتجاوزها مهما تغيرت الظروف.

المبدأ يظهر عندما تكون الخسارة ممكنة

من السهل أن تقول:

«أنا صادق.»

لكن ماذا ستفعل عندما يكون الكذب أكثر فائدة لك؟

من السهل أن تقول:

«أنا لا أظلم أحداً.»

لكن ماذا ستفعل عندما تستطيع استغلال شخص أضعف منك دون أن يكتشفك؟

من السهل أن تقول:

«أنا صاحب مبدأ.»

لكن الاختبار الحقيقي يأتي عندما يصبح الالتزام بالمبدأ مكلفاً.

هناك يظهر معدن الإنسان.

المبدأ الحقيقي ليس كلاماً تقوله أمام الناس.

إنه قرار تتخذه عندما لا يراقبك أحد.

لا تبع كرامتك

قد يخسر الإنسان مالاً ويستطيع تعويضه.

قد يخسر فرصة ويجد غيرها.

لكن عندما يعتاد أن يبيع كرامته مقابل كل مصلحة صغيرة، يبدأ في فقدان شيء أعمق.

لا تسمح لأحد أن يجعلك تتصرف بطريقة تحتقر بها نفسك لاحقاً.

تعلم أن تقول:

«هذا لا يناسبني.»

«لن أفعل ذلك.»

«لا أقبل هذه الطريقة في التعامل.»

ليس كل رفض عداء.

أحياناً يكون الرفض حماية لنفسك.

كن صادقاً مع نفسك

لا تحاول أن تظهر أمام الناس بصورة مختلفة تماماً عن حقيقتك.

إذا كنت لا تعرف، قل لا أعرف.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تستطع، قل لا أستطيع.

إذا كنت بحاجة إلى التعلم، تعلم.

الإنسان الذي لا يخجل من الحقيقة يكون أكثر قدرة على التطور.

لأنك لا تستطيع إصلاح شيء تنكره.

لا تجعل القوة تتحول إلى ظلم

القوة ليست أن تفعل ما تريد بالآخرين.

القوة أن تكون قادراً على الرد، لكنك تعرف متى تستخدم القوة ومتى تستخدم الحكمة.

أن تكون حازماً دون ظلم.

أن تكون قوياً دون إهانة.

أن تكون واثقاً دون غرور.

أن تحمي نفسك دون أن تبحث عن إيذاء الآخرين.

هذه هي القوة الناضجة.

احترم الإنسان قبل مصلحتك

لا تقيس قيمة الإنسان بماله أو منصبه.

عامل العامل كما تعامل المسؤول.

عامل الضعيف باحترام كما تعامل القوي.

لا تغير أخلاقك حسب مكان الشخص أمامك.

إذا كنت محترماً فقط أمام من تحتاج إليه، فهذه ليست أخلاقاً.
إنها مصلحة.

الأخلاق تظهر في طريقة تعاملك مع من لا تستطيع أن تحصل منه على شيء.
لا تقلد أحداً

قد تعجبك شخصية شخص آخر.

قد يعجبك أسلوبه.

طريقة كلامه.

نجاحه.

حضوره.

لكن لا تحاول أن تصبح نسخة منه.

خذ ما يفيدك.

تعلم منه.

ثم ابن شخصيتك الخاصة.

أنت لست بحاجة إلى نسخة ثانية من شخص موجود أصلاً.

العالم يحتاج إلى شخصيتك أنت.

لا تقلد أحداً، تعلم من الجميع.

حافظ على كلمتك

الكلمة مسؤولية.

إذا وعدت، فحاول أن تفي.

إذا لم تستطع، لا تخدع الشخص.

إذا غيرت رأيك، اشرح السبب.

لا تستخدم الوعود لجذب الناس ثم تختفي عندما تحقق مصلحتك.

الناس قد تنسى كثيراً من التفاصيل، لكنها تتذكر الشخص الذي يمكن الوثوق بكلمته.

لا تجعل الغضب يقرر عنك

قد يقول الإنسان في لحظة غضب أشياء يندم عليها سنوات.

لذلك عندما تكون غاضباً، لا تتخذ قرارات كبيرة.

خذ مسافة.

اهدأ.

فكر.

ثم تكلم.

ليس كل ما تشعر به في لحظة غضب يجب أن يتحول إلى كلام أو فعل.

التحكم في النفس من علامات القوة.

لا تنتقم من كل شخص أساء إليك

الانتقام قد يمنحك شعوراً مؤقتاً بالقوة، لكنه قد يربطك بالشخص الذي تريد التخلص منه.

أحياناً يكون أفضل رد هو النجاح.

وأحياناً يكون أفضل رد هو الابتعاد.

وأحياناً يكون أفضل رد هو أن تجعل القانون أو الطرق المشروعة تأخذ مجراها عندما يكون هناك حق يستوجب المتابعة.

لا تجعل حياتك مشروعاً للانتقام.

اجعلها مشروعاً للبناء.

اختر ما لا يمكن أن تساوم عليه

اكتب لنفسك مبادئ واضحة.

مثلاً:

لا أكذب لتحقيق مصلحة.

لا أظلم شخصاً أضعف مني.

لا أبيع سري وثقة الناس.

لا أسمح بالإهانة.

لا أتخلى عن مسؤولياتي.

لا أؤذي شخصاً لمجرد الاختلاف معه.

قد تختلف مبادئك عن مبادئ الآخرين، لكن المهم أن تعرف أنت ما الذي يمثل خطأ أحمر بالنسبة لك.

القيمة ليست في الشهرة

قد يعرفك آلاف الناس، ولا تكون شخصاً عظيماً.

وقد لا يعرفك إلا عدد قليل، لكنك تركت أثراً عميقاً في حياتهم.

لا تجعل الشهرة هدفاً بحد ذاتها.

اجعل القيمة هدفك.

تعلم شيئاً.

أنجز شيئاً.

ساعد شخصاً.

اكتب شيئاً.

ابن شيئاً.

كن مفيداً.

القيمة الحقيقية لا تحتاج دائماً إلى جمهور.

عندما تصبح وحيداً بسبب مبادئك

قد يأتي وقت تجد فيه نفسك مختلفاً عن مجموعة من الناس لأنك رفضت شيئاً لا تؤمن به.

لا تخف من ذلك.

الوحدة المؤقتة أفضل من أن تعيش وسط الناس وأنت تخون نفسك كل يوم.

لكن لا تستخدم المبادئ كذريعة للتكبر.

استمع.

ناقش.

اعترف إذا كنت مخطئاً.

المبدأ لا يعني أنك دائماً على حق.

يعني أنك مستعد للبحث عن الحق والالتزام به عندما تراه.

لا تسمح للمصلحة أن تغير أخلاقك

قد تكون هناك فرصة مالية.

قد تكون هناك علاقة مهمة.

قد يكون هناك شخص يستطيع مساعدتك.

لكن اسأل:

هل هذه المصلحة تستحق أن أخسر من أجلها شيئاً من مبادئي؟
إذا كانت الإجابة لا، فاعرف متى تتراجع.

ليس كل مكسب يستحق أن تأخذه.

هناك مكاسب إذا حصلت عليها ستدفع ثمنها لاحقاً.

ابن اسماً تستطيع احترامه

أهم شخص يجب أن تستطيع النظر إليه باحترام هو نفسك.

عندما تكون وحدك، هل أنت راضٍ عن تصرفاتك؟

هل تعاملت مع الناس بعدل؟

هل حافظت على كلمتك؟

هل اعتذرت عندما أخطأت؟

هل وقفت عندما كان يجب أن تقف؟

هل قلت «لا» عندما كان يجب أن تقولها؟

هذه الأسئلة أهم من إعجاب الناس بك.

تمرين الفصل

اكتب خمس قيم تريد أن تكون أساس شخصيتك.

مثلاً:

الصدق.

الكرامة.

الاحترام.

المسؤولية.

الشجاعة.

ثم اكتب أمام كل قيمة موقفاً واحداً تستطيع فيه تطبيقها في حياتك.

لا تجعل القيم مجرد كلمات جميلة.

حوّلها إلى أفعال.

وأخيراً

لا تجعل العالم يغيرك إلى شخص لا تحبه.

تطور، نعم.

تعلم، نعم.

غير أخطاءك، نعم.

لكن لا تفقد جوهرك.

كن قوياً دون قسوة.

كن طيباً دون ضعف.

كن واثقاً دون غرور.

كن مستقلاً دون أن ترفض الآخرين.

كن صريحاً دون أن تكون جارحاً.

كن مختلفاً دون أن تحتقر من يختلف عنك.

وفي النهاية، لا تسأل فقط:

«ماذا حققت؟»

اسأل أيضاً:

«من أصبحت وأنا أحقق ذلك؟»

لأن النجاح الحقيقي ليس أن تصل إلى مكان بعيد فقط.
بل أن تصل إليه وأنت ما زلت قادراً على احترام نفسك.
ابن اسماً تستطيع أن تعيش معه، وشخصية لا تحتاج إلى الاختباء منها.
كن إنساناً له مبادئ، لأن الإنسان قد يخسر أشياء كثيرة، لكنه إذا حافظ على قيمه
يستطيع أن يبدأ من جديد دون أن يخسر نفسه.

الفصل العشرون

أنت لا تحتاج إلى تقليد أحد
منذ أن نولد، يبدأ العالم في إخبارنا كيف يجب أن نكون.
كن مثل فلان.
تحدث مثل فلان.
ارتد مثل فلان.
اعمل مثل فلان.
كن ناجحاً مثل فلان.
حتى يصبح الإنسان أحياناً مشغولاً بمحاولة أن يكون نسخة من شخص آخر،
وينسى أن يسأل نفسه سؤالاً بسيطاً:

من أنا؟

أنت لست بحاجة إلى أن تصبح شخصاً آخر حتى تكون مميزاً.
أنت بحاجة إلى أن تعرف نفسك، وتطورها، وتبني شخصيتك الخاصة.

لا تبحث عن نسخة جاهزة

قد تعجبك شخصية قوية.

قد تعجبك طريقة شخص في الكلام.

قد يعجبك نجاح إنسان.

قد يعجبك حضوره وثقته وكاريزمته.

خذ منه ما يفيدك.

تعلم.

لاحظ.

حل.

لكن لا تنسخ.

لأنك عندما تقلد شخصاً بالكامل، ستعيش حياته بدلاً من أن تبني حياتك.

خذ المعرفة من الآخرين، لكن اصنع أسلوبك الخاص.

الكاريزما ليست تقليداً

الكاريزما ليست صوتاً معيناً.

وليس ملابس معينة.

وليس طريقة واحدة للمشي أو الكلام.

الكاريزما تظهر عندما يكون الإنسان مرتاحاً في شخصيته، واضحاً في كلامه، محترماً للآخرين، واثقاً دون تصنع.

لا تحاول أن تبدو كأنك شخص آخر.

كن أنت، ولكن طور أفضل نسخة منك.

قد تكون هادئاً.

وقد تكون مرحاً.

وقد تكون قليل الكلام.

وقد تكون اجتماعياً.

لا توجد شخصية واحدة تصلح للجميع.

لا تقارن نفسك طوال الوقت

المقارنة المستمرة تسرق منك متعة التطور.

كلما رأيت شخصاً أفضل منك في شيء، شعرت أنك متأخر.

لكن لماذا لا تنتظر إلى نفسك قبل سنة؟

هل تعلمت؟

هل تغيرت؟

هل أصبحت أكثر قوة؟

هل أصبحت أكثر وعياً؟

هل تخلصت من بعض العادات السيئة؟

هذه هي المقارنة التي تستحق وقتك.

لكل شخص طريقه

قد يصل شخص إلى النجاح في عمر مبكر.

وقد يحتاج شخص آخر إلى سنوات.

قد يبدأ أحدهم من ظروف مريحة.

وقد يبدأ آخر من ظروف صعبة.

لا يوجد طريق واحد للجميع.

لا تجعل توقيت شخص آخر يجعلك تكره توقيتك.

استمر في طريقك.

المهم ليس أن تصل قبل الجميع.

المهم أن تصل إلى المكان الذي يناسبك، وأن تعرف لماذا ذهبت إليه.

لا تخجل من اختلافك

قد تكون أفكارك مختلفة.

قد يكون أسلوبك مختلفاً.

قد لا تحب ما يحبه الآخرون.

وقد تكون لديك أهداف لا يفهمها الناس.

لا مشكلة.

الاختلاف ليس عيباً.

لكن كن مختلفاً بوعي، وليس لمجرد جذب الانتباه.

لا تفعل شيئاً فقط لأن الناس لا يفعلونه.

افعل ما تراه صحيحاً.

لا تجعل الموضة تصنع شخصيتك

يمكنك أن تهتم بالملابس والمظهر.

يمكنك أن تتبع بعض الاتجاهات.

لكن لا تجعل كل هويتك مرتبطة بما هو رائج.

ما هو رائج اليوم قد يصبح قديماً غداً.

أما شخصيتك، فهي التي ستبقى معك.

ابن ذوقك.

اعرف ما يناسبك.

اختر ما يعبر عنك.

لا تحتاج إلى ارتداء شخصية شخص آخر.

لا تقلد طريقة كلام الآخرين

بعض الناس يعتقدون أن قوة الشخصية تعني استخدام كلمات معينة أو طريقة صوت معينة.

لكن القوة ليست في التصنع.

تحدث بطريقتك الطبيعية.

طور مفرداتك.

تعلم كيف تعبر عن نفسك.

لكن لا تغير صوتك وشخصيتك حتى تبدو مثل شخص مشهور أو مؤثر.

الصوت الحقيقي أكثر قوة من التقليد.

لا تبحث عن شخصية مثالية

لن تصبح مثالياً.

ستظل لديك نقاط ضعف.

وسترتكب أخطاء.

وستتعلم ببطء في بعض المجالات.

لا تجعل هذا سبباً في كره نفسك.

اعرف نقاط ضعفك واعمل عليها.

واعرف نقاط قوتك واستثمرها.

الشخصية القوية ليست التي لا تحتوي على عيوب.

بل التي تعرف عيوبها ولا تسمح لها بقيادة حياتها.

اصنع أسلوبك الخاص

اسأل نفسك:

كيف أحب أن أتكلم؟

كيف أحب أن أتعامل مع الناس؟

ما الأشياء التي أومن بها؟

ما الأشياء التي أرفضها؟

ما نوع الحياة التي أريدها؟

ما الذي يجعلني مختلفاً؟

اكتب إجاباتك.

مع الوقت ستبدأ في رؤية ملامح شخصيتك الخاصة.

لن تحتاج إلى البحث عنها في شخص آخر.

لا تحتاج إلى موافقة الجميع

عندما تصبح نفسك، سيعجب بك بعض الناس ولن يعجب بك آخرون.

وهذا طبيعي.

لا تجعل اختلاف الآراء سبباً في العودة إلى التقليد.

احترم الناس، واستمع إلى النقد المفيد، لكن لا تعش بحثاً عن إجماع مستحيل.

أنت لا تحتاج إلى أن يحبك الجميع.

تحتاج إلى أن تعرف نفسك وتحترمها.

لا تقلد حتى في النجاح

قد ترى شخصاً نجح بطريقة معينة.

لا تفترض أن الطريقة نفسها ستنتج معك.

تعلم من تجربته، ثم ادرس ظروفك.

ما يناسب شخصاً قد لا يناسبك.

الذكاء ليس في تقليد النتيجة.

الذكاء في فهم الطريق ثم بناء طريقك الخاص.

اجمع ولا تنسخ

تعلم من هذا الشخص الانضباط.

ومن آخر طريقة التفكير.

ومن ثالث مهارة التواصل.

ومن رابع طريقة إدارة الوقت.

ثم اجمع هذه الدروس في شخصية واحدة: **شخصيتك أنت.**

هكذا يصبح الآخرون مصادر تعلم، وليسوا قوالب يجب أن تعيش داخلها.

عندما يعرف الإنسان نفسه

عندما تعرف نفسك، تصبح قراراتك أسهل.

لن تحتاج إلى السؤال دائماً:

«ماذا يفعل الناس؟»

ستسأل:

«ما المناسب لي؟»

لن تقول:

«كيف أصبح مثل فلان؟»

ستقول:

«كيف أصبح أفضل من نفسي؟»

لن تبحث عن هوية جاهزة.

ستبني هويتك بنفسك.

وهنا تبدأ الحرية الحقيقية.

تمرين الفصل الأخير

خذ ورقة و اكتب:

أنا أريد أن أكون...

ثم اكتب عشر صفات تريد أن تبنيها في نفسك.

بعد ذلك اختر ثلاث صفات فقط وابدأ بها.

ثم اكتب:

لن أقدر أحداً، لكنني سأتعلم من الجميع.

ضع هذه الجملة أمامك.

لأن الهدف من التعلم ليس أن تصبح نسخة من الآخرين.

الهدف أن تصبح أفضل نسخة من نفسك.

وأخيراً

قد يعجبك ألف شخص.

تعلم منهم.

قد ترى مئة شخصية ناجحة.

استفد من تجاربهم.

قد تجد شخصاً تتمنى أن تصل إلى مستواه.

اجعل نجاحه مصدر إلهام، وليس سبباً في كراهية نفسك.

لكن عندما تنتهي من كل ذلك، عد إلى نفسك.

انظر إلى المرأة واسأل:

من أريد أن أكون؟

ثم ابدأ في بناء الإجابة بأفعالك.

لا تحتاج إلى أن تكون نسخة من أحد.

لا تحتاج إلى أن تتحدث مثل أحد.

لا تحتاج إلى أن تعيش حياة أحد.

أنت لديك طريقك، وتجربتك، وأخطائك، وأفكارك، وشخصيتك.

طورها.

قوّها.

نظفها من الأشياء التي تؤذيها.

أضف إليها العلم والانضباط والشجاعة والاحترام.

ثم امش بها بثقة.

لا تقلد أحداً.

لا تعيش حياة شخص آخر.

لا تبحث عن كاريزما جاهزة.

اصنع حضورك بنفسك.

وفي النهاية، عندما ينظر الناس إليك، لا يريدون أن يروا نسخة من شخص آخر.

يريدون أن يروا أنت.

كن أنت، ولكن لا تتوقف عن تطوير نفسك.

خلاصة الكتاب

لا تحزن، لا تخاف، لا تتردد

واجه، قل «لا»، ابن شخصيتك، قوتك وكاريزمتك الخاصة

تأليف: بدر شاشا

هذا الكتاب ليس دعوة إلى أن تصبح شخصاً قاسياً، ولا إلى أن تتجاهل الناس أو تعيش ضد العالم. إنه دعوة إلى أن تتوقف عن خسارة نفسك من أجل الآخرين.

قد تمر في حياتك بأيام تشعر فيها بالخوف، والحزن، والفشل، والخذلان، والوحدة، وقد تجد نفسك تسأل: لماذا حدث هذا لي؟

لكن الحياة لا تتوقف عند السؤال.

هناك دائماً سؤال آخر أكثر أهمية:

ماذا سأفعل الآن؟

لا تحزن إلى الأبد بسبب ما فقدته.

احزن، تعلّم، ثم انهض.

لا تخف من كل خطوة جديدة.

الخوف طبيعي، لكن لا تجعله يمنعك من الحياة.

لا تتردد في كل قرار.

فكر، استشر، ثم اتخذ قرارك وتحمل مسؤوليته.

تعلم أن تقول «لا» عندما يكون الأمر ضد كرامتك أو مبادئك أو مصلحتك.

لا تحاول إرضاء الجميع، لأنك لن تستطيع.

احترم الآخرين، لكن لا تلغ نفسك من أجلهم.

ابن شخصيتك من الداخل قبل أن تبحث عن إعجاب الناس من الخارج.

القوة ليست في رفع الصوت، ولا في تخويف الآخرين، ولا في التقليل منهم.

القوة أن تتحكم في نفسك عندما تكون غاضباً، وأن تبقى ثابتاً عندما تتغير الظروف، وأن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت، ومتى تتقدم ومتى تبتعد.

الكاريزما ليست تقليداً.

لا تحتاج إلى تقليد طريقة كلام شخص آخر أو مظهره أو أسلوبه.

تعلم من الجميع، لكن لا تصبح نسخة من أحد.

اجمع الخبرات، وابن شخصيتك الخاصة.

تعلم أيضاً أن المال لا يحدد قيمتك، وأن الفشل لا يجعلك إنساناً فاشلاً.

قد تخسر المال، والعمل، والفرص، والعلاقات، لكن لا تجعل الخسارة تأخذ منك نفسك.

ابدأ من جديد.

أنت لا تبدأ دائماً من الصفر؛ أنت تبدأ بخبرة جديدة.

وفي العلاقات، لا تعطِ ثقتك للجميع بسرعة.

راقب الأفعال قبل الكلام.

اعرف من يستحق أن يبقى، ومن يجب أن تتركه يذهب.

ليس كل شخص دخل حياتك مقدراً له أن يبقى فيها.

تعلم أن تكون وحدك دون أن تكون مكسوراً.

الوحدة يمكن أن تكون فرصة لاكتشاف نفسك، وترتيب أفكارك، وبناء مستقبلك.

لكن لا تجعل القوة تعني رفض المساعدة.

اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، وتعلم أن تعتمد على نفسك عندما تستطيع.

أما الانضباط، فهو الشيء الذي يحول الأحلام إلى واقع.

لا تنتظر الحماس.

افعل ما يجب فعله حتى عندما لا ترغب في فعله.

خطوة صغيرة كل يوم يمكن أن تغير حياتك مع مرور الوقت.

وتذكر أن مستقبلك لا يُبنى في يوم واحد.

إنه يُبنى من قراراتك اليومية.

الماضي انتهى.

يمكنك أن تتعلم منه، لكن لا تعيش فيه.

لا تسمح لخطأ قديم أن يحكم على مستقبلك.

ولا تسمح لشخص خذلك أن يقرر كيف ستعامل كل الناس بعده.

ولا تسمح لفشل واحد أن يقنعك بأنك لن تنجح أبداً.

اجعل لكل شيء درساً، ثم واصل الطريق.

وفي النهاية، ابن لنفسك مبادئ لا تتغير مع تغير الناس.

كن صادقاً.

كن محترماً.

كن مسؤولاً.

كن شجاعاً.

كن حازماً دون ظلم.

كن طيباً دون أن تسمح باستغلالك.

كن قوياً دون غرور.

ولا تجعل المصلحة تشتري كرامتك.

الرسالة الأخيرة

ربما لن تتغير حياتك بمجرد أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب.

لكن يمكن أن تتغير حياتك إذا أخذت فكرة واحدة منه وطبقته.

عندما تخاف، واجهه.

عندما تتردد، فكر ثم تحرك.

عندما يتم تجاوز حدودك، قل «لا».

عندما تفشل، تعلم وابدأ من جديد.

عندما يرحل شخص، لا تفقد نفسك معه.

عندما تكون وحيداً، ابن نفسك.

عندما ينجح الآخرون، لا تكره نفسك؛ تطور.

عندما لا يفهمك أحد، لا تتخلى عن حقيقتك.

وعندما تبحث عن شخص تقلده، توقف وانظر إلى نفسك.

أنت لا تحتاج إلى أن تكون مثل أحد.

أنت تحتاج إلى أن تصبح أفضل نسخة من نفسك.

لا تحزن على كل ما فقدته.

لا تخاف من كل ما لم تجرب به.

لا تتردد أمام كل باب.

واجه الحياة.

قل «لا» عندما يجب.

احترم نفسك.

احترم الآخرين.

ابن قوتك.

اصنع كاريزمتك الخاصة.

واكتب مستقبلك بيدك.

فالحياة ليست أن تصبح شخصاً آخر.

الحياة أن تكتشف من أنت، ثم تملك الشجاعة لتصبحه.

بدر شاشا

لا تحزن. لا تخاف. لا تتردد.
واجه. قل لا. ابن نفسك. وكن أنت.