

التنمية البشرية وتطوير الذات في المغرب  
أول كتاب مغربي واقعي ليس بيع الوهم

الكاتب المغربي بدر شاشا

سنة الكتاب 2026

بسم الله الرحمن الرحيم

يمكن نشر وإعادة النشر وطبع ونسخ والبيع

مواقع التواصل الاجتماعي

BADR CHACHA

البحث : كتب بدر شاشا

BADR CHACHA

مقدمة الكتاب

---

كاين واحد السؤال كيرجع عند بزاف ديال الناس في مراحل مختلفة  
من حياتهم:

علاش حياتي ماشي كما كنت باغيها تكون؟  
شي واحد كيسول هاد السؤال بعدما فشل.  
شي واحد بعدما فقد الخدمة.  
شي واحد بعدما سالات علاقة.  
شي واحد بعدما ضاع وقت طويل.  
شي واحد بعدما اكتشف أنه كان كيحري وراء أهداف ماشي ديالو.  
وشي واحد عندو كلشي تقريبا من الخارج، ولكن من الداخل مازال حاس بأنه تائه.  
الحياة ما كتجيش ومعاها دليل استعمال.  
ما كاينش كتاب واحد يقدر يعطيك جوابا لكل سؤال.  
ما كاينش برنامج يضمن النجاح.  
وما كايناش وصفة تقدر تصلح لكل إنسان.  
ولكن كاين شيء يمكن لكل إنسان يبدأ به:  
أن يفهم نفسه، ويفهم واقعه، ويتعلم كيفاش يتعامل مع الحياة بوعي أكبر.  
هاد الكتاب ما كتبش باش يقول ليك إن كل شيء تحت سيطرتك.  
ماشي كل شيء تحت سيطرتك.  
ما اخترتيش فين تزداد.  
ما اخترتيش الأسرة اللي تربيت فيها.  
ما اخترتيش جميع الظروف الاقتصادية والاجتماعية اللي عشت فيها.

ما كتقدرش تتحكم في المرض، الحوادث، قرارات الآخرين، الاقتصاد، الزمن، الماضي، ولا جميع الفرص اللي غادي تجيك.

ولكن كاين جزء آخر.

جزء فيه اختياراتك.

طريقة تعلمك.

طريقة تعاملك مع وقتك.

المهارات اللي كتكتسب.

الناس اللي كتسمح ليهم يقربو منك.

الحدود اللي كتضع.

طريقة تدبيرك للمال.

طريقة مواجهتك للفشل.

طريقة طلبك للمساعدة.

وطريقة تعاملك مع الفرص والمخاطر.

هاد المساحة الصغيرة بين الظروف والاستجابة هي اللي بغينا نخدمو عليها في هاد الكتاب.

«طريقك تبنيه بيدك» ماشي كتاب على الإنسان المثالي.

هو كتاب على الإنسان الحقيقي.

الإنسان اللي كيخاف.

اللي كيتردد.

اللي كيسوف.

اللي كيجب.

اللي كيخسر.

اللي كيغلط.

اللي كيطيح.

اللي كيعاود يبدأ.

واللي حتى هو مازال كيتعلم.

غادي نهضرو على الشخصية، العقل، الوقت، العمل، المال، العلاقات،  
الزواج، الفشل، الخوف، القلق، الضغط، العادات، الصحة، المجتمع،  
مواقع التواصل، الثراء السريع، التلاعب، الإدمان، النجاح، والأخلاق.

ولكن الهدف ماشي أنك تحفظ النصائح.

الهدف هو أنك تبدأ تشوف حياتك بشكل مختلف.

أنك تقدر تقول:

"هاد الشي تحت سيطرتي."

"هاد الشي نقدر نأثر فيه."

"وهاد الشي خاصني نتعلم نتعايش معاه."

أنك تفرق بين الحقيقة والوهم.

بين المعرفة والإعلان.

بين التجربة الشخصية والدليل.

بين الحماس والتغيير.

بين النجاح الحقيقي والصورة اللي كتتباع على الشاشة.

وأهم من ذلك كله، أن تعرف أن تغيير حياتك ماشي حدث واحد.  
هو بناء.

والبناء كيحتاج وقت.

يمكن يكون بطيئاً.

يمكن يكون مؤلماً.

يمكن يكون فيه أخطاء.

ولكن يمكن يبدأ اليوم.

بقرار صغير.

بعادة.

بمعلومة.

باعتذار.

بجد.

بعمل.

بالتعلم.

أو حتى بطلب المساعدة.

هاد الكتاب ما كيطلبش منك تصدق الكاتب بشكل أعمى.

بالعكس.

قراه بعقل مفتوح.

سول.

تحقق.

راجع.

طبق.

وشوف النتيجة في حياتك.

إذا لقيتي فكرة ما كخدمش مع ظروفك، حاول تفهم علاش.

إذا لقيتي معلومة علمية، رجع لمصدرها.

إذا كانت عندك مشكلة صحية أو نفسية كتححتاج علاج، ما تخلّش الكتاب يعوض المختص.

وإذا فشلت في التطبيق، ما تعتبرش أن القصة سالات.

رجع.

راجع.

عدل.

وابدا من جديد.

لأن الطريق دياك ماشي خاصو يكون نسخة من طريق شي واحد آخر.

طريقك تبنيه بيدك.

— بدر شاشا

طريقك تبنيه بيدك

الكاتب: بدر شاشا

هاد الكتاب ماشي وعد بالشراء السريع، وماشى كلام ديال التحفيز اللي كيقرأ الواحد شوية وكيحط الكتاب على جنب. هاد الكتاب جاي من فكرة بسيطة: الإنسان يقدر يبدل بزاف ديال الحوايج فحياتو إلا بدا بنفسو، عرف شنو باغي، نظم وقتو، تعلم من أخطاءو، وخدم على مستقبله بشوية بشوية.

الحياة ما كتجيش ديما كيفما بغينا. كايين اللي بدا من ظروف صعبة، كايين اللي ضيع سنين، كايين اللي جرب الفشل، كايين اللي ما لقا خدمة، وكايين اللي فقد الثقة فراسو. ولكن الماضي ما خاصوش يكون حكم نهائي على المستقبل.

الفرق الحقيقي كيبدأ ملي الإنسان كيوقف ويسول راسو: شنو نقدر نبذل اليوم؟

ماشى ضروري تبدل حياتك كاملة فنهار واحد. المهم تبدا بخطوة صحيحة وتبقى مستمر.

الإنسان القوي ماشي هو اللي عمره ما طاح. الإنسان القوي هو اللي ملي يطيح كيتعلم كيفاش يوقف بطريقة أحسن من قبل.

بداية التغيير كتكون ملي كتولي مسؤول على حياتك. ما تبقاش كل مرة كتقول الظروف، الناس، الحظ، الخدمة، العائلة، الماضي. طبعاً الظروف عندها تأثير، والناس عندهم تأثير، والحياة فيها أمور ماشي تحت السيطرة ديالك. ولكن كيبقى عندك واحد المجال مهم: كيفاش غادي تجاوب، شنو غادي تختار، وفيين غادي توجه الطاقة ديالك.

إلى بغيتي تبدل حياتك، بدا من الحاجة اللي تقدر تتحكم فيها.

تحكم فنهارك قبل ما تحاول تتحكم فمستقبلك.

نهارك كيتبنى من العادات الصغيرة. الطريقة اللي كتفיק بها، شنو كتدير فالوقت ديالك، شكون كتسمع ليه، شنو كتقرا، شنو كتستهلك،

كيفاش كنتعامل مع الفلوس، وكيفاش كنتعامل مع الناس، كاملين  
كيبنيو الشخصية ديالك بلا ما تحس.

ماشي كل عادة صغيرة كتبان مهمة، ولكن العادة اللي كتكرها كل  
نهار كتولي جزء منك.

إلى بغيتي تكون قوي، خاصك تبني الانضباط.

الانضباط ماشي أنك تكون متحمس كل نهار. الحماس كيطلع ويهبط.  
الانضباط هو أنك تعرف شنو خاصك تدير وتديرو حتى فالنهار اللي ما  
عندكش النفس.

إلى قلتي غادي تقرا، قرا.

إلى قلتي غادي تتعلم مهارة، تعلمها.

إلى قلتي غادي توفر جزء من فلوسك، وفر.

إلى قلتي غادي تحيد عادة كتضرك، بدا اليوم وما تستناش الظروف  
المثالية.

ما كايناش حياة مثالية، ولكن كاين قرار صحيح تقدر تاخود دابا.

الفلوس حتى هي خاصها عقلية مختلفة.

ماشي الهدف هو تجمع الفلوس وتبقى خاوي من الداخل، وماشي  
الهدف أنك تبان غني قدام الناس. الهدف هو تبني الاستقرار والحرية  
والمسؤولية.

تعلم الفرق بين الدخل والمصاريف.

عرف فين كتمشي فلوسك.

ما تشرش غير باش تبان.

ما تدخلش فديون ما قادرش عليها.



بني صندوق احتياط.

تعلم مهارة كنتقدر تزيد ليك الدخل.

ومن بعد فكر فمشروع أو استثمار بطريقة مدروسة، حسب القوانين والمخاطر والإمكانيات ديالك.

الثروة الحقيقية ما كتبدأش من الملايين. كتبدأ من القدرة على التحكم فالمصاريف، وتنمية الدخل، وتجنب القرارات اللي كتدمر المستقبل.

الخدمة حتى هي ما خاصهاش تكون غير وسيلة باش تسالي الشهر.

خدم على القيمة اللي كنتقدم.

تعلم حاجة السوق محتاجها.

طور التواصل ديالك.

تعلم اللغات.

تعلم التكنولوجيا.

تعلم كيفاش تكتب، تفاوض، تقدم فكرة، تحل مشكل، وتنظم مشروع.

الشهادة مهمة فبزاف ديال المجالات، ولكن المهارة والقدرة على التطبيق كيزيدو قيمتك.

إلى كنت خدام، حاول تكون شخص كيقدر الفريق يعتمد عليه.

إلى كنت عاطل، ما تخلّش البطالة توقف التعلم.

استعمل الوقت باش تزيد القيمة ديالك حتى تلقى الفرصة المناسبة.

والفرصة ماشي ديمة كتجي للباب. مرات خاصك تمشي تقلب عليها.

فالعلاقات، تعلم تحترم الناس بلا ما تلغي راسك.

ماشي كل نقاش خاصك تربحو.

وماشي كل واحد خاصك تقنعو.

القوة الحقيقية هي أنك تعرف إمتى تهضر وإمتى تسكت.

سمع مزيان قبل ما تجاوب.

حاول تفهم الشخص اللي قدامك قبل ما تحكم عليه.

الناس مختلفين فالتربية، التجارب، الطموحات، والخوف ديالهم. ملي كتفهم هاد الشي، التواصل كيولي أسهل.

الثقة ما كتتبناش بالكلام. كتتبنا بالأفعال.

إلى وعدتي، حاول توفي.

إلى غلطتي، اعترف.

إلى ما عرفتيش، قول ما عارفش.

إلى محتاج تتعلم، تعلم.

ما تحاولش تبان كامل وانت عارف أنك باقي كتتعلم.

الشخصية القوية ماشي الصوت العالي، وماشي السيطرة على الآخرين، وماشي التخويف.

الشخصية القوية هي الهدوء، الوضوح، المسؤولية، احترام الذات، احترام الآخرين، والقدرة على اتخاذ القرار.

الكاريزما حتى هي ماشي تمثيل.

الكاريزما كتجي من الحضور، النظرة، طريقة الكلام، الإنصات، الثقة، النظافة، اللباس المناسب، احترام الناس، ومعرفة شنو كتقول.

ما تحتاجش تقلد شي واحد.

خدم على النسخة ديالك.

فالعائلة، ما تخليش الطموح يخليك تنسى الناس اللي واقفين معاك.

النجاح اللي كيخليك تخسر كل العلاقات ديالك ماشي نجاح متوازن.

خصص وقت للعائلة.

حافظ على الاحترام.

تعلم الحوار.

إلى وقع خلاف، حاول تلقى حل بدل ما تحول كل اختلاف لمعركة.

والزواج ماشي غير حب.

الزواج مسؤولية، تفاهم، احترام، قدرة على الحوار، تدبير مالي، صبر، تعاون، ووضوح فالتوقعات.

قبل ما تدخل الزواج، عرف راسك.

عرف شنو باغي.

عرف شنو تقدر تقدم.

وتعلم كيفاش تتحمل المسؤولية.

السعادة حتى هي خاصها فهم جديد.

السعادة ماشي أنك تكون فرحان كل دقيقة.

الحياة فيها الحزن، الضغط، الفشل، الانتظار، والخوف.

السعادة هي أنك تبني حياة عندها معنى، وتلقى فيها لحظات راحة  
ورضا وعلاقات مزيانة، وتكون عندك قدرة ترجع توقف من بعد  
الصعوبات.

ما تخلّش الهاتف ياكل حياتك.

ما تخلّش المقارنة مع الناس تسرق منك الرضا.

الناس كيبيّنو غالبا أحسن لحظاتهم، وانت كتقارنها مع حياتك كاملة.

ركز على الطريق ديالك.

كل واحد عندو توقيت مختلف.

واحد كينجح بكري، واحد من بعد، واحد كيبدل المجال، واحد كيبدأ من  
الصفّر.

ماشي المشكل فين بديتي.

المهم فين غادي.

وخاص الإنسان يعرف يحارب العادات اللي كتدمر حياتو.

القمار والمراهنات ماشي طريق لبناء الثروة.

الإدمان على الهاتف ماشي راحة حقيقية.

المخدرات والكحول يقدر يدمروا الصحة والعلاقات والمال  
والمستقبل.

العلاقات المؤذية خاصها حدود.

والصحة عندها تأثير كبير.

إلى بغيتي تبني حياة مختلفة، راقب شكون قريب منك، شنو كتسمع،  
شنو كتستهلك، وفين كتضيع الوقت.

ماشي خاصك تحتقر الناس، ولكن خاصك تعرف شنو مناسب ليك  
وشنو لا.

الوقت هو رأس مال ما كيرجعش.

الفلوس تقدر تخسرها وترجع تجمعها.

ولكن الساعة اللي دازت ما تقدرش تشرىها.

لهذا تعلم تخدم بتركيز.

دير وقت للتعلم.

دير وقت للخدمة.

دير وقت للراحة.

دير وقت للعائلة.

دير وقت للصحة.

ودير وقت للتفكير فالمستقبل.

ما تعمرش النهار كامل بالمشاغل وتنسى الاتجاه.

كل أسبوع وقف شوية وسول راسك: واش هاد الأسبوع قربني من  
الحياة اللي باغي؟

إلى الجواب لا، بدل شي حاجة.

الأهداف خاصها تكون واضحة.

ما تقولش غير بغيت ننجح.

قول شنو النجاح بالنسبة ليك.

بغيت خدمة؟

حدد المجال.

بغيت مشروع؟

حدد الفكرة والميزانية والسوق.

بغيت تتعلم؟

حدد المهارة والمدة.

بغيت تجمع المال؟

حدد المبلغ والمدة وطريقة الادخار.

الهدف اللي ما عندوش خطة كييبقى أمنية.

ولكن حتى الخطة خاصها مرونة.

الحياة كتبدل، والسوق كيتبدل، والفرص كتبدل.

إلى فشلت طريقة، ماشي ضروري تتخلي على الهدف.

بدل الطريقة.

الفشل ماشي دائما دليل أنك ما قادرش.

مرات هو معلومة كتقول ليك: هاد الطريقة ما خداماش.

تعلم.

عدل.

عاود.

استمر.

ولكن الاستمرار ماشي العناد.

إلى بان ليك أن الطريق غلط، بدل الطريق.  
القوة هي أنك تعرف إمتى تصبر وإمتى تغير الخطة.  
الإنسان اللي باغي يبني مستقبل قوي خاصو يتعلم طول الحياة.  
ما توقفش ملي تاخذ شهادة.  
ما توقفش ملي تلقى خدمة.  
ما توقفش ملي ينجح مشروع.  
كل مرحلة كتححتاج معرفة جديدة.  
تعلم من الكتب.  
تعلم من الناس.  
تعلم من التجربة.  
تعلم من الأخطاء.  
وتعلم حتى من النجاح ديالك.  
وخلي عندك دفتر أو وسيلة تكتب فيها الأفكار والأهداف والمصاريف والدروس.  
الكتابة كتخلي الأفكار واضحة.  
والوضوح كيعاون على القرار.  
فالأزمات، ما تاخذش كل القرارات وانت منفعل.  
وقف.  
تنفس.

جمع المعلومات.

شوف الخيارات.

حسب النتائج.

ومن بعد قرر.

ماشي كل مشكلة خاصها رد فعل سريع.

بعض المشاكل كتحتاج الهدوء أكثر من السرعة.

إلى كان عندك مشكل مالي، ما تخبيهاش.

إلى كان عندك مشكل مهني، واجهو.

إلى كان عندك خلاف عائلي، حاول تحلو.

إلى غلطتي، تحمل المسؤولية.

المشكل اللي كتواجهو كيولي قابل للحل.

والمشكل اللي كتتهرب منو كيقدر يكبر.

الحياة القوية كتحتاج توازن.

خدم، ولكن ارتاح.

طموح، ولكن ما تحتقرش اللي عندك.

جمع المال، ولكن عيش بوعي.

طور راسك، ولكن ما تحتقرش الآخرين.

كون واثق، ولكن بقى قابل للتعلم.

كون قوي، ولكن بقى إنسان.



هادشي هو الأساس ديال الطريق.  
ماشى مطلوب منك تكون أحسن إنسان فالعالم.  
مطلوب منك تكون أحسن من النسخة اللي كنت عليها البارح.  
كل نهار فرصة صغيرة باش تزيد خطوة.  
يمكن اليوم تقرا عشر صفحات.  
يمكن اليوم تتعلم مهارة.  
يمكن اليوم توقف مصروف زائد.  
يمكن اليوم تصلح علاقة.  
يمكن اليوم تقول لا لحاجة كتضرك.  
يمكن اليوم تبدأ مشروع صغير.  
يمكن اليوم غير ترتاح وتعاود تجمع قوتك.  
كل خطوة عندها قيمة إلا كانت فالاتجاه الصحيح.  
وفي الأخير، الحياة ديالك ما غاديش يبنيتها كتاب، وما غاديش يبنيتها  
شخص آخر، وما غاديش يبنيتها الحظ بوحده.  
الكتب تقدر تعطيك أفكار.  
الناس يقدر ينصحوك.  
الفرص تقدر تعاونك.  
ولكن القرار والعمل والاستمرار خاصهم يخرجو منك.  
ما تنتظرش حتى تكون الظروف مثالية.

بدا بالإمكانات التي عندك.

تعلم.

خدم.

نظم.

وفر.

طور راسك.

حافظ على صحتك.

احترم عائلتك.

اختر الناس التي كيزيدوك لقدام.

بعد على الأشياء التي كتدمرك.

وبني المستقبل خطوة بخطوة.

حيث فالأخير، الطريق ديالك ماشي مكتوب كامل من قبل.

أنت كتساهم فكتابته كل نهار بقراراتك.

بدر شاشا

طريقك تبنيه بيديك

الكاتب: بدر شاشا

هاد الكتاب هو واحد الرحلة نحو بناء الإنسان لراسو وحياتو ومستقبلو. ماشي كتاب ديال الوعود السريعة، وماشى كلام كيعطيك وهم بأن النجاح كيحي بلا تعب، ولكن هو محاولة باش الإنسان يفهم راسو أكثر، يعرف فين باغي يوصل، ويكتشف شنو يقدر يبذل فحياتو

بإرادته وعملو وصبره. الحياة ماشي ديما سهلة، وماشى كل واحد كيبدا من نفس النقطة، كاين اللي كيلقى الدعم والفرص من البداية، وكاين اللي كيبدا من ظروف صعبة، من الفقر، البطالة، الفشل، الخوف، قلة الثقة أو ضياع الوقت، ولكن البداية الصعبة ما كتحددش بالضرورة النهاية. الإنسان يقدر يتعلم، يتطور، يبذل العادات ديالو، يصلح الأخطاء ديالو، ويبني طريق جديد حتى إلا كان الطريق الأول ما مشاش كيفما كان باغي.

الفكرة الأساسية ديال هاد الكتاب هي أن التغيير الحقيقي كيبدا من الداخل قبل الخارج. قبل ما تبغي تبدل الخدمة، الفلوس، العلاقات أو الظروف، خاصك تبدأ بطريقة التفكير ديالك، بطريقة تعاملك مع الوقت، بالقرارات اللي كتدير، وبالعادات اللي كتكرر كل نهار. الإنسان اللي ما عارفش شنو باغي يقدر يبقى كيجري بزاف ولكن بلا اتجاه، والإنسان اللي عندو أهداف ولكن ما عندوش انضباط يقدر يبقى غير كيتمنى، والإنسان اللي عندو المال بلا توازن يقدر يخسر الراحة والعلاقات، والإنسان اللي عندو الطموح بلا أخلاق يقدر يوصل لبعض النتائج ولكن يخسر راسو فالثمن. النجاح الحقيقي خاصو يكون متوازن، فيه العمل والمال والعائلة والصحة والعلاقات والراحة النفسية والتعلم والقيم.

هاد الكتاب كيشوف النجاح على أنه بناء طويل المدى، ماشي لحظة وحدة. كتبدأ ببناء الشخصية، ومن بعد كتتعلم كيفاش تدير وقتك، كيفاش تتحمل المسؤولية، كيفاش تحط أهداف واضحة، كيفاش تتعامل مع الفشل، كيفاش تبني مهاراتك، كيفاش تنظم فلوسك، وكيفاش تبني علاقات صحية مع الناس. ومع الوقت كتولي قادر تواجه المشاكل بعقل هادئ، تاخذ قرارات أحسن، وتعرف شنو تستاهل تعطيه الطاقة ديالك وشنو خاصك تخليه وراك.

الإنسان ما يقدرش يتحكم فكل حاجة كتوقع ليه، ولكن يقدر يتحكم بطريقة الاستجابة ديالو. ما يقدرش يختار كل الظروف، ولكن يقدر يختار واش يستسلم ليها ولا يحاول يلقي طريق آخر. ما يقدرش

يرجع الوقت اللي ضاع، ولكن يقدر يستعمل الوقت اللي باقي بطريقة أحسن. وما يقدرش يبذل الماضي، ولكن يقدر يخلي الماضي مدرسة بدل ما يخليه سجن.

ومن هنا كتبدأ المسؤولية الحقيقية. ما تبقاش دائما كتقلب على شكون تلوم، ولكن سؤل راسك شنو تقدر تدير دابا. إلا كنت عاطل، شنو المهارة اللي تقدر تتعلم؟ إلا كنت مديون، كيفاش تقدر تنظم مصاريفك وتزيد دخلك؟ إلا كنت ضعيف فالثقة، شنو الخطوة الصغيرة اللي تقدر تديرها باش تقوي شخصيتك؟ إلا كنت ضايع، شنو الهدف اللي تقدر تحددو؟ وإلا فشلت، شنو الدرس اللي خاصك تاخدو من التجربة؟

النجاح ماشي أنك تكون أحسن من الناس كاملين، ولكن أنك تكون كل مرة أحسن من النسخة القديمة ديالك. ماشي ضروري تربح كل معركة، وماشى ضروري تقنع كل إنسان، وماشى ضروري الناس كاملين يفهموك. المهم تعرف قيمتك، تحترم الآخرين، وتحافظ على الاتجاه ديالك. القوة ماشى فالصوت العالي، وماشى فالتسلط، وماشى فإظهار أنك ما كتححتاج حتى واحد. القوة هي أنك تكون مسؤول، هادئ، واضح، قادر تقول نعم ملي خاصك تقول نعم، وقادر تقول لا ملي شي حاجة كتضر مستقبلك.

والفلوس جزء مهم من الحياة، ولكنها ماشى الحياة كاملة. خاص الإنسان يتعلم كيفاش يكسب بطريقة مشروعة، كيفاش يصرف بوعي، كيفاش يوفر، وكيفاش يطور مهاراته باش يزيد القيمة ديالو. بناء المال ماشى سباق باش تبان غني قدام الناس، وإنما وسيلة باش تزيد الاستقرار والاختيارات والحرية والمسؤولية. وبنفس الطريقة، الخدمة ماشى غير راتب فآخر الشهر، ولكن فرصة باش تتعلم، تكبر، تبني الخبرة، وتخلق قيمة يمكن للناس يحتاجوها.

والأسرة والعلاقات عندها مكانة كبيرة فهاد الرحلة. الإنسان ما كيعيش بوحده. خاصو يتعلم يسمع، يحترم، يتواصل، يعتذر ملي يغلط، ويحافظ على الثقة. الزواج كذلك ماشى غير إحساس عابر،

ولكنه مسؤولية وتعاون وتفاهم وتدبير وحوار. والعلاقات الصحية ما كتبتناش بالكلام فقط، كتبتنا بالوقت والاحترام والصدق والأفعال.

هاد الكتاب كذلك كيهضر على الوقت، حيث الوقت هو واحد من أثن الحوايج اللي عند الإنسان. الفلوس يمكن ترجع، والفرص يمكن تعاود تجي، ولكن الوقت اللي داز ما كيرجعش. لذلك خاص الإنسان يعرف فين كيمشي نهارو، شنو كي عطيه الأولوية، شنو كيسرق ليه العمر بلا نتيجة. خاصو يلقي التوازن بين العمل والراحة، بين الطموح والحياة، بين بناء المستقبل والاستمتاع بالحاضر.

وفي طريق النجاح غادي تكون أيام صعبة، وغادي تكون أخطاء، وغادي تكون خيبات، وربما غادي تكون فترات تحس فيها بأنك ما كتقدمش. ولكن ماشي كل توقف هو نهاية، وماشى كل تأخير هو فشل. مرات الإنسان كيحتاج يوقف، يعيد التفكير، يصلح الخطة، ومن بعد يكمل. المهم ما يخلش لحظة صعبة تحدد القيمة ديالو كاملة.

هاد الكتاب موجه لكل واحد باغي يبني راسو بطريقة واقعية، سواء كان طالب، موظف، عامل، باحث عن العمل، صاحب مشروع أو شخص باغي غير يعاود يرتب حياتو. ما كايناش وصفة وحدة صالحة للجميع، ولكن كاينين مبادئ تقدر تعاون الإنسان: المسؤولية، الانضباط، التعلم، الصبر، احترام الوقت، تدبير المال، قوة الشخصية، العلاقات الصحية، والعمل المستمر.

فالآخر، ماشي كتاب هو اللي غادي يبدل حياتك. وماشى الكلمات بوحدها هي اللي غادي تصنع النجاح. الكتاب يقدر يعطيك فكرة، والفكرة تقدر تولد قرار، والقرار يقدر يتحول إلى عمل، والعمل المتكرر يقدر يتحول إلى عادة، والعادة مع الوقت تقدر تولي أسلوب حياة. ومن هنا كتبدأ الرحلة الحقيقية.

المستقبل ما خاصوش يبقى مجرد أمنية. خليه مشروع حياة. عرف شنو باغي، عرف شنو عندك، عرف شنو ناقصك، وبدا من المكان اللي واقف فيه دابا. ما تنتظرش حتى تكون عندك كل الظروف

المثالية، حيث غالبا ما غاديش تجي. بدا بالقليل، تعلم، جرب، غلط، صح، وكمل.

هاد الكتاب هو دعوة باش الإنسان يرجع يمسك المقود ديال حياتو، ماشي باش يتحكم فكل شيء، ولكن باش يتحمل مسؤوليته فالحوايج اللي يقدر يغيرها. لأن الطريق ديالك ما مكتوبش كامل من قبل، وأنت كل نهار كتزيد فيه صفحة جديدة بقراراتك وأفعالك واختياراتك.

بدر شاشا

طريقك تبنيه بيدك

---

بداية الكتاب

الفصل الأول

---

بناء الإنسان

الإنسان قبل ما يبني المال، وقبل ما يبني المشروع، وقبل ما يبحث على النجاح والشهرة والمكانة، خاصو يبني الإنسان اللي غادي يحمل هاد الشيء كامل. حيث ممكن واحد تكون عندو الفلوس وما عندوش راحة، تكون عندو شهادة وما عندوش اتجاه، تكون عندو خدمة وما عندوش طموح، تكون عندو علاقات كثيرة وما عندوش إنسان يقدر يثق فيه، وممكن حتى يوصل لشي أهداف كان كيتمنى يوصل ليها ومن بعد يكتشف أنه ما كانش عارف أصلا علاش كان كيحري. بناء الإنسان هو البداية الحقيقية، لأنه إلا كان الأساس ضعيف، أي حاجة غادي تبني فوقو تبقى معرضة للسقوط.

كل واحد فينا كيتولد بقدرات معينة، ولكن الشخصية ما كتجيش كاملة من نهار الولادة. كتتشكل مع الوقت، مع التربية، مع التجارب، مع الناس اللي كنعيشو معاهم، مع النجاح والفشل، مع القرارات اللي كناخدوها، وحتى مع الأخطاء اللي كندمو عليها. الإنسان كيتعلم كيفاش يشوف راسو، وكيفاش يشوف العالم، وكيفاش يتعامل مع

المشاكل، وكيفاش يواجه الناس. ومع مرور السنوات ممكن يبني شخصية قوية ومتوازنة، وممكن حتى يبني عادات وأفكار كتخليه واقف فبلاصتو. ولهذا أول خطوة فبناء الحياة هي أنك توقف شوية وتسول راسك بصدق: شكون أنا؟ شنو كنقدر؟ شنو خاصني نصلح؟ شنو باغي نولي؟ وفين باغي نوصل؟

معرفة النفس ماشي أنك تحفظ شوية معلومات على الشخصية دياك. معرفة النفس هي أنك تكون قادر تشوف راسك بصدق، بلا مبالغة وبلا احتقار. تعرف نقاط القوة دياك، ولكن تعرف حتى نقاط الضعف. تعرف شنو كيحفزك وشنو كيخوفك. تعرف شنو كيدفعك للأمام وشنو كيرجعك للور. تعرف شنو كتقدر عليه اليوم وشنو باقي خاصك تتعلمو. الإنسان اللي ما كيغرفش راسو يقدر يعيش سنوات وهو كيجري وراء أهداف ديال الناس الآخرين، وكيحاول يرضي المجتمع، أو العائلة، أو الأصدقاء، أو الصورة اللي باغي يبان بها قدام الناس.

مرات الإنسان ما كيكونش باغي فعلا داك الشي اللي كيجري عليه، ولكن كيجري عليه حيث شاف الآخرين كيديروه. واحد كيقرأ تخصص لأنه الناس قالو ليه هو الأحسن، واحد كيدخل خدمة ما كيبيغيهاش غير باش يقول للناس راه خدام، واحد كيشري حاجات ما محتاجهاش باش يبان قادر، وواحد كيدخل علاقات ما مناسبة ليهش خوفا من الوحدة. ومن بعد كيتفاجأ أنه عايش حياة ما اختارهاش بوعي.

لهذا خاصك تتعلم تفرق بين شنو باغي أنت وشنو الناس باغين منك. ماشي معنى هذا أنك ترفض نصائح الناس أو تعيش ضد المجتمع. بالعكس، الإنسان العاقل كيسمع، كيتعلم، كياخذ النصيحة، ومن بعد كيدير القرار ديالو بوعي. النصيحة تقدر تنور ليك الطريق، ولكن القرار النهائي خاصك تكون قادر تتحمل المسؤولية ديالو.

ومن هنا كنوصلو لفكرة المسؤولية. المسؤولية هي واحدة من أقوى الأساسات اللي يقدر يبني عليها الإنسان حياته. ملي كتولي مسؤول على قراراتك، كتولي عندك قدرة أكبر على التغيير. أما ملي كتولي

كترد كل حاجة للناس والظروف والحظ، كتسلم القيادة ديال حياتك لحوايج ما كتقدرش تتحكم فيها.

طبعاً الحياة ماشي عادلة دائماً، والناس ماشي كاملين كيبدأو بنفس الإمكانيات. كاين اللي كيولد فأسرة مرتاحة، وكاين اللي كيولد فظروف صعبة. كاين اللي عندو تعليم مزيان، وكاين اللي ما لقا حتى الإمكانية. كاين اللي كتجيه فرصة، وكاين اللي كيقلب عليها سنين. ما خاصناش ننكرو هاد الاختلافات. ولكن رغم هاد الشي كامل، كيبقى السؤال المهم: شنو نقدر ندير بالإمكانيات اللي عندي دابا؟

يمكن ما تقدرش تبدل الماضي، ولكن تقدر تبدل طريقة تعاملك مع المستقبل. يمكن ما تقدرش تمسح الخطأ، ولكن تقدر تتعلم منو. يمكن ما تقدرش تجبر الناس يحترموك، ولكن تقدر تبني سلوك يخليك تحترم راسك. يمكن ما تقدرش تتحكم فكل فرصة، ولكن تقدر تزيد من استعدادك حتى ملي تجي الفرصة تلقاك واجد.

وهنا كيبان الفرق بين الإنسان اللي كينتظر والإنسان اللي كيبنى. اللي كينتظر كيبنى يقول: ملي تتحسن الظروف غادي نبدأ. ملي نلقى الخدمة غادي نتعلم. ملي يكون عندي المال غادي ندير المشروع. ملي نولي مرتاح غادي نهتم بصحتي. ولكن الظروف المثالية نادرا ما كتجي. والإنسان اللي باغي يبني حياته خاصو يتعلم يبدأ بالإمكانيات اللي عندو.

الثقة بالنفس حتى هي ماشي كلمة كتقولها لنفسك قدام المراية. الثقة الحقيقية كتتبني بالأفعال. ملي كتقول لنفسك غادي ندير حاجة وكتديرها، كتزيد الثقة. ملي كتتعلم مهارة جديدة وكتشوف راسك تطورت، كتزيد الثقة. ملي كتواجه موقف كنت خايف منو وكتدور منو، كتزيد الثقة. ملي كتغلط وتعترف بالغلط وتصلحو، كتزيد الثقة.

أما إلا بقى الإنسان كيغطي وعود كثيرة لراسو وما كينفذ حتى حاجة، مع الوقت كيولي حتى هو ما كيثقش فراسو.



لهذا ما تحتاجش تبدأ بأهداف ضخمة باش تبني الثقة. بدا بوعود صغيرة قابلة للتنفيذ. قول غادي نفيق فواحد الوقت وحاول تلتزم. قول غادي نقرا شوية كل نهار. قول غادي نتعلم مهارة. قول غادي نوقف عادة كتضرني. كل مرة كتفي بوعدك مع راسك، كتزيد لبنة فالشخصية ديالك.

وقوة الشخصية ماشي أنك تكون قاسي. القوة ماشي أنك ما تبكيش، وماشي أنك ما تحتاج حتى واحد، وماشي أنك تربح كل نقاش. القوة الحقيقية هي أنك تكون قادر تتحكم فراسك ملي كتكون غاضب، وتقدر تقول الحقيقة ملي يكون الكذب أسهل، وتقدر تعتذر ملي تكون غلطان، وتقدر تقول لا ملي شي حاجة كتضر مستقبلك، وتقدر تقول نعم لفرصة فيها مسؤولية وتعلم.

الشخصية القوية كتكون عندها حدود. ماشي كل شخص يدخل لحياتك بنفس الدرجة. وماشي كل كلام خاصك تجاوب عليه. وماشي كل استفزاز خاصك تدخل فيه. الإنسان اللي كي عرف القيمة ديالو ما كيحتاجش كل مرة يثبتها للناس.

احترام الذات كيبدا من الطريقة اللي كتعامل بها مع نفسك. ماشي معنى احترام الذات أنك تشوف راسك أحسن من الآخرين، ولكن أنك ما تسمحش لنفسك تعيش طول الوقت ضد القيم ديالك. إلى كنت عارف أن شي سلوك كيضر مستقبلك وبقيتي كتكرر فيه بلا محاولة للتغيير، غادي تبدأ الثقة بينك وبين نفسك كتضعف. أما ملي كتولي كتختار ما يخدم مصلحتك على المدى الطويل، كتبدأ تحس أنك قادر تفقد حياتك.

الكرامة كذلك ماشي تكبر. الكرامة هي أنك تعرف أن قيمتك الإنسانية ما كتحددش بالمال، ولا بالمنصب، ولا بعدد الناس اللي كي عرفوك. ممكن تكون فبداية الطريق وما عندكش بزاف، ولكن تقدر تكون محترم، نزيه، مسؤول، وطموح. وممكن واحد عندو المال والمكانة ولكن سلوكو مع الناس سيئ. لذلك ما تخلطش بين القيمة وبين المظاهر.

ومن أكبر الحوايج التي كتضعف الإنسان المقارنة المستمرة. كتفتح الهاتف وكتشوف واحد شرا دار، واحد سافر، واحد دار مشروع، واحد تزوج، واحد نجح، وكتبدأ تقارن البداية ديالك بالنتيجة التي كيبيينها شخص آخر. هاد النوع ديال المقارنة يقدر يخليك تحس أنك متأخر، حتى إلا كنت فعلا كتقدم.

قارن راسك براسك. شوف فين كنت قبل عام، شنو تعلمتي، شنو تبدل، شنو باقي واقف، وشنو خاصك تصلح. الحياة ماشي سباق واحد فيه خط نهاية واحد. كل إنسان عندو ظروفو، إمكانياتو، اختياراتو، وأوقات مختلفة.

ولكن ما تخليش هاد الفكرة تولي عذر للتوقف. قبول الوضع الحالي ماشي هو الاستسلام ليه. تقدر تكون راضي على قيمتك كإنسان وفي نفس الوقت باغي تطور مستواك. تقدر تحترم البداية ديالك وفي نفس الوقت تحلم بمستقبل أكبر.

الطموح بلا انضباط كيولي مجرد خيال. بزاف ديال الناس عندهم أحلام، ولكن القليل كيقلبو الثمن ديالها. النجاح كيحتاج وقت، تعلم، تكرار، أخطاء، وأيام ما فيهاش الحماس. الإنسان اللي كيغتمد غير على الحماس غادي يتوقف ملي الحماس ينقص. أما اللي كيبنى الانضباط، كيقدّر يكمل حتى فالأيام العادية.

الانضباط هو أنك تدير الحاجة اللي خاصها تدار حتى ملي ما عندكش النفس. ماشي كل مرة خاصك تكون متحمس باش تخدم. وماشى كل مرة خاصك تكون فرحان باش تتعلم. الحياة فيها أيام عادية، والنتائج الكبيرة غالبا كتتبني فهاد الأيام العادية.

ولكن الانضباط ما خاصوش يتحول لقسوة على النفس. الإنسان حتى هو كيحتاج الراحة. إلا خدمت بلا توقف، ممكن تستنزف نفسك. إلا ضغطتي على راسك بلا توازن، ممكن الطموح يتحول إلى إنهاك. لذلك بناء الإنسان كيحتاج القوة والراحة معا، الجهد والاسترجاع، الطموح والتوازن.

ومن أهم الأشياء التي خاص الإنسان يتعلمها هو التعامل مع الخوف. الخوف طبيعي. الخوف من الفشل، من الرفض، من المستقبل، من الفلوس، من تغيير الخدمة، من بداية مشروع، ومن كلام الناس. المشكل ماشي أنك كتخاف. المشكل هو ملي الخوف كيولي هو الذي كيتخذ القرارات بلاصتك.

الشجاعة ماشي غياب الخوف. الشجاعة هي أنك تعرف الخوف موجود ومع ذلك تدير الخطوة التي خاصها تدار بعد ما تحسب المخاطر بشكل معقول.

ماشي كل مخاطرة شجاعة. كايين فرق بين الجرأة والتهور. الإنسان العاقل كيدرس، كيسول، كيجمع المعلومات، وكيحسب النتائج. ومن بعد كيقرر.

والفشل جزء من التعلم. ماشي كل فشل دليل على أنك فاشل. ممكن مشروع يفشل، طلب خدمة يترفض، امتحان ما يدوزش، علاقة ما تكملش، أو خطة ما تنجحش. هاد الأحداث ما كتحددش القيمة ديالك كاملة.

المهم هو شنو غادي تدير من بعد.

إلى فشلتني، وقف وسول: شنو الذي ما خدمش؟ واش المشكل فالخطة؟ فالوقت؟ فالطريقة؟ فالمهارة؟ فالمعلومات؟ فالسوق؟ فالتنفيذ؟ ولا القرار من الأساس ما كانش مناسب؟

ملي كنتعلم تشخص الفشل، كتولي التجربة عندها قيمة.

والخطأ حتى هو مدرسة، ولكن بشرط ما تكرروش بلا تعلم. الخطأ الأول يمكن يكون تجربة. نفس الخطأ مرات كثيرة بلا تغيير كيولي نمط.

الإنسان الناضج ماشي الذي عمره ما غلط، ولكن الذي كيقدر يقول: غلطت، فهمت، غادي نصلح.

ومن هنا كتبدأ مرحلة النضج الحقيقي.

النضج هو أنك ما تبقاش كتحتاج دائما شي واحد يقول ليك شنو تدير. كتقدر تسمع، ولكن كتفكر. كتقدر تطلب المساعدة، ولكن كتتحمل المسؤولية. كتقدر تقول ما عارفش، ومن بعد تمشي تتعلم.

التواضع ماشي ضعف. بالعكس، الإنسان اللي كيعرف أنه ما عارفش كلشي عندو قابلية كبيرة للتعلم. أما اللي مقتنع أنه فاهم كلشي، كيولي صعب عليه يتطور.

التعلم ما خاصوش يوقف ملي تسالي الدراسة. العالم كيتبدل، المهن كيتبدل، التكنولوجيا كتتطور، والمهارات المطلوبة كتتغير. لذلك الإنسان اللي بغا يبقى قوي خاصو يبقى متعلم.

ولكن التعلم الحقيقي ماشي جمع المعلومات فقط. خاص المعرفة تتحول لمهارة، والمهارة تتحول لنتيجة. تقدر تقرا عشرات الكتب على التجارة وما تكونش قادر تبيع منتج. تقدر تقرا على التواصل وما تعرفش تسمع. تقدر تقرا على تنظيم الوقت وتبقى ضايع. القيمة كتظهر ملي كتطبق.

وبناء الإنسان كيحتاج كذلك اختيار البيئة. الناس اللي قريبين منك كياثرو عليك، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. طريقة الكلام، طريقة التفكير، التعامل مع المال، النظرة للعمل، وحتى مستوى الطموح يمكن يتأثر بالبيئة.

ماشي المطلوب تحكم على الناس أو تعتبر راسك أحسن منهم. ولكن خاصك تعرف شنو كتحتاج أنت. إذا كنت باغي تتعلم، قرب من الناس اللي كيشجعوك على التعلم. إذا كنت باغي تبني مشروع، تعلم من الناس اللي عندهم تجربة. إذا كنت باغي تصلح حياتك، بعد على السلوكيات اللي كتجرك للور.

الإنسان ما يقدرش يختار كل الناس اللي غادي يقابل، ولكن يقدر يختار شكون يعطيه القرب والثقة والوقت.

والوقت هنا مهم جدا، لأن إعطاء الوقت لشخص أو عادة أو مكان هو في الحقيقة إعطاء جزء من حياتك.

لهذا خاصك تسول راسك: واش الناس اللي حولي كيزيدوني لقدام؟ واش العادات اللي عندي كتقربني من الإنسان اللي باغي نكون؟ واش الوقت اللي كنصرف اليوم غادي نشكر راسي عليه من بعد سنوات؟ هاد الأسئلة ماشي باش تولي مهووس بالنجاح. بالعكس، باش تعرف الاتجاه.

النجاح الحقيقي ماشي أنك تكون خدام طول الوقت. النجاح هو أنك تعرف علاش كتخدم، وفين غادي، وشنو باغي تبني. الإنسان خاصو يعيش، ماشي غير يخدم. خاصو يضحك، يرتاح، يجلس مع الناس اللي كيبغيهم، يهتم بصحتو، ويتعلم يستمتع بالأشياء البسيطة.

الحياة المتوازنة ماشي حياة بلا مشاكل. هي حياة فيها مشاكل ولكن الإنسان عندو أدوات يتعامل معاها.

وكل ما بنيتي الإنسان اللي داخلك، كل ما وليتي أقدر على التعامل مع الخارج.

إلى بنيتي المسؤولية، غادي تاخذ قرارات أحسن.

إلى بنيتي الثقة، غادي تقدر تواجه الفرص.

إلى بنيتي الانضباط، غادي تقدر تكمل.

إلى بنيتي المعرفة، غادي تفهم أكثر.

إلى بنيتي المهارات، غادي تزيد القيمة ديالك.

إلى بنيتي العلاقات الصحية، غادي يكون عندك دعم وتعاون.

إلى بنيتي التوازن، غادي تقدر تستمر مدة أطول.

وفي الأخير، بناء الإنسان ما عندوش نقطة نهاية. ماشي مرحلة  
كتسالي وتقول دابا وليت كامل. الإنسان كييقي يتعلم، يتغير، يراجع  
راسو، ويكتشف جوانب جديدة فيه.

يمكن اليوم تكون ضعيف فشي حاجة، وبعد عام تولي قوي فيها.  
ويمكن اليوم تكون واثق، وغدا تواجه تجربة كتخليك تعيد النظر فشي  
حاجات. هادشي طبيعي.

المهم هو ما توقفش عملية البناء.

كل صباح عندك فرصة جديدة باش تزيد حاجة صغيرة للشخصية  
ديالك. وكل قرار عندك فرصة تختار فيه الإنسان اللي باغي تكون.  
وكل مرة كتقاوم فيها عادة كتضرك، كتقوي نفسك. وكل مرة كتوفي  
بوعدك مع راسك، كتزيد الثقة. وكل مرة كتتعلم من غلطك، كتزيد  
الحكمة.

وفي النهاية، قبل ما تسول شحال عندك من المال، سول شكون  
وليتي. قبل ما تسول شحال وصلتي، سول واش الطريق اللي خديتي  
مناسب للقيم ديالك. وقبل ما تقارن حياتك بحياة الآخرين، شوف واش  
أنت كتتحرك نحو الحياة اللي اخترتها بوعي.

حيث الإنسان هو الأصل.

إلى تبني الإنسان، يقدر يبني العمل.

وإلى تبني العمل، يقدر يبني الاستقرار.

وإلى تبني الاستقرار، يقدر يبني المستقبل.

ولكن كلشي كيبدأ من الداخل.

بناء الإنسان ماشي مشروع ديال يوم، ولا شهر، ولا عام. هو  
مشروع حياة. وكل نهار كتعيشو هو فرصة جديدة باش تبني لبنة  
أخرى فالشخص اللي باغي تولي.

منين كيبدأ الإنسان يفهم راسو، كيبدأ يكتشف واحد الحقيقة مهمة: ماشي كل فكرة كتدور فالعقل ديالو خاصها تكون صحيحة، وماشى كل إحساس كيحسو خاصو يتحول مباشرة لقرار. الإنسان يقدر يغضب ويكون عندو الحق فالغضب، ولكن ماشي ضروري يتصرف وهو غاضب. يقدر يخاف، ولكن ماشي ضروري يخلي الخوف يقرر بلاصتو. يقدر يحزن، ولكن ماشي ضروري يعتبر الحزن دليل على أن الحياة سالات. النضج هو أنك تولي قادر تشوف المشاعر ديالك وتفهمها، ولكن ما تخليش كل إحساس مؤقت يقود حياتك.

كاين فرق كبير بين الإنسان اللي كيتحكم فراسو والإنسان اللي كيكتب راسو. التحكم ماشي أنك تحبس المشاعر، ولكن أنك تعرف كيفاش تعبر عليها بطريقة ما تدمركش وما تضرش الناس اللي حولك. الغضب مثلاً يقدر يكون إشارة بأن شي حاجة ما عجاتكش، ولكن طريقة التعبير عليه هي اللي كتفرق بين شخص ناضج وشخص كيخلي لحظة غضب تهدم علاقة أو فرصة أو مستقبل. الإنسان القوي كيقدر يقول أنا غاضب، ولكن كيسول راسو شنو أحسن تصرف دابا، بدل ما يخلي الغضب يختار بلاصتو.

ونفس الشيء كينطبق على الحزن والخوف والغيرة والإحباط. ماشي الهدف هو أنك تولي إنسان ما كيحس بوالو. الإنسان اللي ما كيحسش ماشي قوي، الإنسان القوي هو اللي كيحس وكيعرف كيفاش يتعامل مع اللي كيحس به. الحياة فيها أيام كتكون فيها فرحان، وأيام كتكون فيها ثقل، وأيام كتكون فيها ما عارفش شنو باغي. ما خاصكش تخاف من هاد الحالات، ولكن خاصك ما تخليهاش كلها تحدد هويتك.

مرات واحد الإنسان كيدوز من تجربة صعبة وكيقول أنا فاشل، وأنا ما عنديش قيمة، وأنا ما غادي نوصل لوالو. ولكن هاد الكلام كيخلط بين الحدث والهوية. ممكن تكون فشلتى فمشروع، ولكن ماشي معنى هذا أنك إنسان فاشل. ممكن ما تقبلتيش فخدمة، ولكن ماشي معنى هذا أنك ما عندك قيمة. ممكن علاقة سالات، ولكن ماشي معنى هذا

أنك غير محبوب. خاصك تتعلم تقول: هاد الشي وقع ليا، ولكن هاد الشي ماشي أنا كامل.

هاد الفرق البسيط فطريقة الكلام مع النفس يقدر يبذل بزاف. الإنسان اللي كيقول أنا فاشل كيسد الباب. الإنسان اللي كيقول هاد التجربة فشلات وخصني نفهم علاش، كيفتح باب جديد. الأول كيشوف الحكم النهائي، والثاني كيشوف المعلومات.

وهنا كيبان دور الحوار الداخلي. كل إنسان عندو واحد الصوت داخلي كيعلق على الأحداث، وهاد الصوت يقدر يكون مساعد أو عدو. إلا بقيتي كل نهار كتقول لراسك ما قادرش، ما غاديش ننجح، الناس أحسن مني، فاتني الوقت، ما عنديش الإمكانيات، غادي تبدا كتصدق هاد الكلام حتى إلا ما كانش كامل صحيح. وإلا تعلمتي تهضر مع راسك بواقعية، غادي تولي عندك قدرة أكبر على الحركة. ماشي تقول لراسك كلشي ساهل وكلشي غادي ينجح، ولكن تقول: الوضع صعب، ولكن شنو نقدر ندير؟ الطريق طويل، ولكن شنو هي الخطوة الأولى؟ عندي نقص فالمهارة، ولكن نقدر نتعلمها.

هاد النوع من التفكير ماشي تفكير إيجابي ساذج، وإنما تفكير واقعي فيه أمل ومسؤولية. ما كينكرش المشكلة، ولكن ما كيغطيهاش الحق تتحكم فكل المستقبل.

ومن الحوايج اللي خاص الإنسان يتعلمها كذلك هي الصبر. الصبر ماشي أنك تجلس وتستننى. الصبر الحقيقي هو أنك تخدم على حاجة وما تستناش النتيجة الفورية. الفلاح كيزرع وما كيجبدش الزرع فالغد. الطالب كيقرأ وما كيولي خبير فنهار. الرياضي كيتدرب وما كيبدلش جسمو فحصة وحدة. والمشروع حتى هو كيحتاج وقت باش يفهم السوق والزبناء والأخطاء.

العصر اللي عايشين فيه كيخلي الإنسان باغي كلشي بسرعة. باغي المال بسرعة، النجاح بسرعة، الشهرة بسرعة، الجسم بسرعة، المشروع بسرعة. ولكن الأشياء اللي عندها قيمة حقيقية غالبا



كحتاج وقت. الاستعجال المستمر كيخلي الإنسان يختار الطرق السهلة حتى إلا كانت النتائج ديالها ضعيفة أو مؤقتة.

تعلم تبني ببطء ولكن بثبات. خطوة صغيرة كتعاودها كل نهار أقوى من دفعة كبيرة كتديرها مرة وحدة ومن بعد كتوقف.

ومن هنا كتجي قيمة العادة. الإنسان كيتشكل من الأشياء اللي كيديرها بشكل متكرر. إلا كل نهار كتقرا، غادي تولي قارئ. إلا كل نهار كتتعلم، غادي تولي متعلم. إلا كل نهار كتأجل، غادي تولي التأجيل عندك عادي. إلا كل مرة كتتهرب من المسؤولية، غادي تولي الهروب أسهل من المواجهة.

العادات ما كتبدلش حياتك فنهار واحد، ولكن كتجمع نتائجها مع الوقت. لهذا ما خاصكش تحتقر العادات الصغيرة. ترتيب المكان، احترام الوقت، الوفاء بالوعد، المحافظة على الصحة، التعلم، تنظيم المصاريف، التواصل مع الأسرة، كلها أمور كتبان بسيطة ولكنها كتساهم فبناء شخصية كاملة.

وفي نفس الوقت، خاصك تعرف أن التخلص من عادة سيئة ماشي ديمًا ساهل. العقل كيتعود على التكرار، والبيئة كتسهل بعض السلوكيات. لذلك إلى بغيتي تغير عادة، ما تعتمدش غير على الإرادة. بدل البيئة، بعد المحفزات، عوض السلوك بشي حاجة أحسن، وخلي البداية بسيطة.

إلى كان الهاتف كيسرق ليك ساعات، ما تقولش فقط غادي نستعملو أقل. حاول تبدل الطريقة اللي كتستعملو بها، حيد التنبيهات اللي ما محتاجهاش، بعد الهاتف وقت التركيز، وخلي أوقات واضحة للاستعمال. إلى كنت كتضيع الفلوس فحوايج ما محتاجهاش، ما تعتمدش غير على قوة الإرادة وقت الشراء، نظم الميزانية من قبل.

الإنسان الذكي ماشي هو اللي كيقوى على كل إغراء، ولكن اللي كيبنى حياة كتخلي الإغراء أقل تأثيرا عليه.

ومن هنا كنرجعو للبيئة. المكان اللي كتعيش فيه، الناس اللي كتقابل، المحتوى اللي كتشوف، وحتى الكلمات اللي كتسمع كل نهار، كاملين كيساهمو فبناء التفكير ديالك. إلا بقيتي ساعات طويلة كتستهلك محتوى كيخليك تقارن راسك بالآخرين، طبيعي تزيد المقارنة. إلا بقيتي كتسمع غير التشاؤم، ممكن تولي كتشوف العالم كامل مسدود. وإلا خليتي راسك قريب من التعلم والعمل والأفكار الجديدة، غادي تزيد احتمالية أنك تتحرك.

هاد الشي ما كيغنيش أنك خاصك تعيش ففقاعة وما تسمع غير الكلام اللي كيغيبك. بالعكس، الإنسان خاصو يسمع الآراء المختلفة ويتعلم يناقشها. ولكن خاصو يكون واعي بما يدخل إلى عقله باستمرار.

العقل حتى هو بحال الدار. ماشي أي واحد كتخليه يدخل ويعيش فيها.

وحتى الكلام اللي كتقولو على الناس خاصك تنتبه ليه، لأن الطريقة اللي كتعصر بها على الآخرين كتأثر حتى على شخصيتك. الإنسان اللي كييقي كيسخر من الناس، كينقص منهم، وكيقلب دائما على عيوبهم، مع الوقت كيولي عقله متعود على رؤية النقص. أما الإنسان اللي كيتعلم يلاحظ الخير والعيب مع بعضهم، كيولي أكثر توازنا.

ماشي مطلوب منك تثق فكل الناس، ولكن مطلوب منك ما تعيشش بعقلية الشك الدائم. وماشي مطلوب منك تحب كل الناس، ولكن مطلوب منك تعرف تحترم الاختلاف.

الاحترام ما كيغنيش الموافقة. ممكن تختلف مع شخص وتبقى محترمو. ممكن تقول لا وتبقى مؤدب. ممكن ترفض فكرة بلا ما تهين صاحبها.

وهنا كتظهر قوة التواصل. بزاف ديال المشاكل فالحياة ما كتجيش من اختلاف الناس فقط، ولكن من الطريقة اللي كيتعاملو بها مع الاختلاف. كلمة قاسية فواحد اللحظة تقدر تبقى سنوات فذاكرة شخص. وكلمة احترام فواحد الوقت الصعب تقدر تبني علاقة طويلة.

لهذا تعلم تهضر بوضوح، ولكن بلا إهانة. تعلم تدافع على حقك، ولكن بلا ظلم. تعلم تقول الحقيقة، ولكن بلا حاجة للتجريح.

وإلى كنت غلطان، الاعتذار ما كينقصش منك. بالعكس، كيوري أنك قادر تتحمل المسؤولية. الإنسان اللي عمره ما كيعتذر غالبا ماشي حيث عمره ما كيخطأ، ولكن حيث صعب عليه يعترف.

والاعتراف بالخطأ واحد من أقوى علامات النضج.

ولكن حتى الاعتذار خاصو يكون مصحوب بالتغيير. ماشي كل مرة تجرح نفس الشخص وتقول سمح ليا وتعاود نفس السلوك. الاعتذار الحقيقي كيبدأ من الاعتراف، ومن بعد كيحتاج تصحيح.

ونفس الشيء مع النفس. خاصك تسامح راسك على بعض الأخطاء، ولكن ما تستعملش التسامح كعذر باش تبقى فبلاصتك. سامح نفسك، تعلم، واصلح، وكمل.

الماضي عندو دور، ولكن ما خاصوش ياخذ كامل المستقبل. الإنسان ممكن يكون دار قرارات غلط وهو صغير، ممكن ضيع وقت، ممكن عاش فبيئة صعبة، ممكن فانتو فرص، ولكن كل نهار جديد كيغطي إمكانية لبداية مختلفة.

البداية الجديدة ما كتحتاجش دائما تغيير كبير. ممكن تبدأ بقرار واحد.

قرار أنك غادي تحترم وقتك.

قرار أنك غادي تتعلم.

قرار أنك غادي توقف عادة مضرّة.

قرار أنك غادي تصلح علاقتك مع شي واحد.

قرار أنك غادي تبدأ تجمع شوية من المال.

قرار أنك غادي تبحث بجدية على خدمة.

قرار أنك غادي تاخذ صحتك بجدية.

قرار واحد ما كيبدلش الحياة فنهار، ولكن القرار اللي كيتحول إلى عمل ومن بعد إلى عادة يقدر يغير المسار كامل.

وهنا خاص الإنسان يفرق بين الرغبة والالتزام. الرغبة كتقول بغيت. الالتزام كيقول غادي نخدم على هاد الشي حتى إلا كان صعب.

بزاف ديال الناس باغيين النجاح، ولكن ماشي كل واحد مستعد يتعلم، يصبر، ينظم وقتو، يقبل النقد، ويعاود المحاولة. لهذا قبل ما تقول أنا باغي النتيجة، سول راسك واش مستعد للطريق اللي كتوصل ليها.

ماشي كل هدف خاصو يتحقق بأي ثمن. خاص الإنسان حتى هو يعرف القيم اللي ما خاصوش يبيعها فطريق النجاح. ماشي منطقي تربح المال وتخسر النزاهة. ماشي منطقي توصل لمنصب وتفقد احترامك للناس. ماشي منطقي تبني مشروع وتدمر صحتك بالكامل. ماشي منطقي تربح معركة وتخسر حياتك.

النجاح الحقيقي خاصو يكون قابل للاستمرار.

ومن هنا كنرجعو لفكرة التوازن. الإنسان عندو جوانب متعددة. عندو عقل وجسم وعلاقات وعمل ومال وراحة وقيم. إلا أهمل جانب واحد مدة طويلة، ممكن يبان النجاح من الخارج ولكن تكون الحياة من الداخل مختلة.

يمكن واحد يركز على العمل وينسى الأسرة. يمكن واحد يركز على المال وينسى الصحة. يمكن واحد يركز على الراحة وينسى المستقبل. ويمكن واحد يركز على إرضاء الناس وينسى نفسه.

التوازن ماشي أنك تعطي كل حاجة نفس عدد الساعات. التوازن هو أنك تعطي لكل حاجة مهمة القدر اللي تحتاجو حسب المرحلة.

كاين وقت خاصك تخدم أكثر، ووقت خاصك ترتاح. كاين مرحلة خاصك تتعلم فيها بزاف، ومرحلة خاصك تطبق. كاين وقت خاصك تقول نعم للفرصة، ووقت خاصك تقول لا باش تحمي طاقتك.

الإنسان اللي كيعرف يبدل الأولويات حسب المرحلة كيكون أكثر مرونة.

والمرونة مهمة لأن الحياة ما كتسيرش دائما حسب الخطة. ممكن تخطط وتجي أزمة. ممكن تكون واجد لشي فرصة وما تجيش. ممكن تختار مجال وتكتشف من بعد أنه ما مناسبش ليك. ممكن مشروع ينجح فالأول ومن بعد يتبدل السوق.

لهذا ما تتعلقش بالخطة لدرجة تنسى الهدف. الخطة وسيلة، ماشي مقدسة.

إلى تبدلت المعطيات، بدل الطريقة.

ولكن حتى المرونة ما تغنيش أنك كل مرة كتبدل الاتجاه. خاصك تعرف الفرق بين التعديل والهروب. التعديل كيحي من معلومات جديدة. الهروب كيحي غالبا من الخوف أو الملل.

إلى كل مرة كتبدأ حاجة وكتوقف ملي كتبان الصعوبة، غادي تبقى طول حياتك فمرحلة البداية. خاصك تتعلم تكمل فالأيام اللي ما فيهاش حماس، وتتعلم حتى إمتى توقف مشروع ما بقاش منطقي.

هاد الحكمة ما كتجيش دفعة وحدة. كتجي من التجربة، من القراءة، من الناس، ومن مراقبة النتائج ديالك.

وفي كل هاد الطريق، ما تنساش الصحة. الجسم هو الأداة اللي كتعيش بها كلشي. ماشي معقول الإنسان يبغي يبني مستقبل قوي وهو كيهمل النوم، الحركة، الغذاء والراحة بشكل دائم. ماشي المطلوب حياة مثالية، ولكن المطلوب وحي.

الراحة ماشي كسل.

والنوم ماشي تضییع للوقت.

والریاضة ماشي غیر الشکل.

والاهتمام بالصحة هو استثمار فالقوة اللي غادي تحتاجها باش تكمل.

حتى العقل محتاج الراحة. كثرة الضغط بلا توقف كتضعف التركيز والقرار. مرات أحسن فكرة كتجي ملي كتخرج شوية من الضغط وكتعطي لعقلك فرصة یرتب الأمور.

والإنسان اللي باغي یبني شخصية قوية خاصو یتعلم حتى یعيش بلا حاجة مستمرة لإعجاب الناس. إذا كل قرار كتدیرو باش الناس یقولوا عليك مزيان، غادي تبقي عبد لرأيهم. اليوم یعجبهم، غدا ینتقدوك. اليوم یصفقو، غدا ینسوك.

دیر الخیر حیث هو صحیح، خدم حیث عندك هدف، وتطور حیث باغي تكون أحسن، ماشي غیر باش تجمع التصفیق.

الشهرة ماشي هي القيمة.

وعدد المتابعین ماشي هو الشخصية.

والمال ماشي هو الكرامة.

والمنصب ماشي هو الإنسان.

الإنسان أكبر من المظاهر دیالو.

ومن أقوى اللحظات فالحياة هي ملي كتولي عارف شكون أنت حتى ملي ما كیشوفك حتى واحد. الأخلاق الحقيقية كتبان فالأوقات اللي ما كاینش جمهور. ملي تقدر تاخذ حاجة وما تاخذهاش لأنها ماشي حقك. ملي تقدر تكذب باش تخرج من موقف ولكن تختار الصدق. ملي تقدر تستغل واحد ضعيف ولكن تختار العدل.

هاد التفاصيل الصغيرة هي اللي كتكون الشخصية.

وفي النهاية، بناء الإنسان هو رحلة ديال الصدق مع النفس. ما تقولش أنا كامل. وما تقولش أنا ما نسوى والو. قول: أنا عندي قيمة، وعندي مسؤولية، وعندي أشياء خاصني نصلحها.

ما تحتقرش البداية ديالك، وما تتكبرش على اللي باقي ما وصلش للمستوى اللي وصلتي ليه. يمكن الإنسان اللي كتضحك عليه اليوم يسبقك غدا، ويمكن الإنسان اللي كتظن أنه ضعيف يعلمك درس ما كنتش عارفو.

خلي النجاح يزيدك تواضع، والفشل يزيدك خبرة، والمال يزيدك مسؤولية، والقوة تزيدك رحمة، والمعرفة تزيدك وعي.

حيث الهدف النهائي ماشي أنك تولي إنسان كيخافو منك، ولكن إنسان كيحترموك. ماشي أنك تجمع كلشي، ولكن أنك تعرف شنو مهم. ماشي أنك تربح على حساب الجميع، ولكن أنك تبني حياة تقدر تعيشها بضمير مرتاح.

ومن هنا كيبدأ الإنسان الحقيقي.

ماشى ملي كيولي عندو كلشي، ولكن ملي كيعرف كيفاش يستعمل اللي عندو.

ماشى ملي كتختفي المشاكل، ولكن ملي كيتعلم كيفاش يواجهها.

ماشى ملي كيولي بلا خوف، ولكن ملي ما كيخليش الخوف يسوق حياتو.

وماشى ملي كيولي كامل، ولكن ملي كيقرر كل نهار يصلح حاجة صغيرة فشخصيتو وحياتو.

هاد هو البناء اللي ما كيبناش للناس فالأول، ولكن مع السنوات كتظهر نتائجو.

واللي باغي يبني حياة قوية، خاصو يبدأ من الأساس.

يبني الإنسان قبل الإنجاز، ويبني الشخصية قبل المكانة، ويبني القيمة قبل المال، ويبني الداخل قبل الخارج.

ومن هاد الأساس غادي نقدرنا ندوزو للمرحلة الموالية: كيفاش الإنسان يبني العقل ديالو، ويحول التفكير من مجرد أفكار كتدور فالرأس إلى طريقة واضحة فالفهم والقرار والعمل.

## الفصل الثاني — بناء العقل والفكر

من بعد ما كيبدأ الإنسان يبني راسو من الداخل، كيوصل لواحد المرحلة مهمة بزاف، وهي أنه خاصو يبني العقل ديالو. حيث الإنسان ما كيعيش غير بالعضلات ديالو، وما كيعيش غير بالفلوس ولا بالخدمة، ولكن كيعيش بالأفكار اللي كتحركو، وبالطريقة اللي كيفهم بها الحياة، وبالطريقة اللي كيحكم بها على الأمور، وبالقرارات اللي كياخذ كل نهار.

العقل هو واحد من أقوى الأدوات اللي عند الإنسان، ولكن القوة ديالو ما كتجيش غير من كثرة المعلومات. ممكن تلقى واحد الإنسان قاري بزاف وعندو معلومات كثيرة، ولكن ما كيعرفش يستعملها فحياتو. وممكن تلقى واحد آخر ما قرأش بزاف، ولكن عندو قدرة كبيرة يفهم الناس، يحل المشاكل، يتعلم من التجارب، ويتخذ قرارات معقولة. المعرفة مهمة، ولكن الأهم هو كيفاش كتستعمل المعرفة.

العقل اللي ما كيتدربش كيولي تابع لأي فكرة كتدخل فيه. الإنسان يقدر يسمع جملة ويصدقها، يشوف فيديو ويقتنع، يسمع إشاعة وينشرها، يسمع واحد الرأي ويعتبره حقيقة، غير حيث قالها شخص كيحببو. ولكن بناء العقل كيغني أنك تولى كتسول: واش هاد الشي صحيح؟ شنو الدليل؟ شكون قالو؟ واش كاين تفسير آخر؟ واش أنا كنشوف الحقيقة ولا كنشوف غير اللي باغي نشوف؟

هاد الأسئلة البسيطة كتفرق بين الإنسان اللي كيسوق عقلو والإنسان اللي كيسوقوه الناس.



ماشي كل حاجة مشهورة صحيحة، وماشي كل حاجة منتشرة مهمة، وماشي كل شخص كيهضر بثقة عندو الحق. وحتى الإنسان اللي كيعرف بزاف ممكن يغلط. لذلك العقل القوي ماشي هو العقل اللي كيقول دائما أنا عارف، ولكن العقل اللي كيقدر يقول ما عارفش، وكيعقلب على الجواب.

الاعتراف بعدم المعرفة ماشي ضعف. بالعكس، هو بداية المعرفة.

المشكلة كتبدأ ملي الإنسان كيولي متأكد من كلشي. ملي كيبيني صورة على راسو بأنه دائما فاهم ودائما على حق، كيولي أي تصحيح بالنسبة ليه إهانة. ومن تما كيسد الباب على التعلم.

أما الإنسان اللي كيقول يمكن نكون غلطان، كيعطي لعقلو فرصة يكبر.

الحياة نفسها مدرسة كبيرة، ولكن ماشي كل درس كيحي بطريقة سهلة. بعض الدروس كتحي من النجاح، وبعضها كيحي من الفشل، وبعضها كيحي من الناس، وبعضها كيحي من خسارة الوقت، وبعضها كيحي من قرارات كنت متأكد منها ومن بعد اكتشفت أنها ما كانتش مناسبة.

الذكي ماشي هو اللي ما كيطيحش. الذكي هو اللي ملي كيطيح ما كيعاودش نفس السقطة بنفس الطريقة.

كل تجربة خاصها تخرج منها بمعلومة. إلا خسرت مشروع، سول راسك شنو تعلمت. إلا ضيعت فرصة، شوف علاش ما كنتش واجد. إلا فشلت فامتحان، شوف فين كان النقص. إلا خسرات علاقة، حاول تفهم شنو وقع بلا ما تحمل راسك أو الطرف الآخر كل المسؤولية بشكل أعمى.

التجربة اللي ما كتتعلمش منها كتقدر تعاود تتكرر.

ومن أكبر الحوايج التي كتأثر على العقل هي الأفكار التي كيعاود  
الإنسان على راسو كل نهار. الإنسان ما كيعيش غير بالأحداث،  
كيعيش حتى بالتفسير التي كييعطي للأحداث.

جوج أشخاص يقدرو يطيحو فالنفس المشكلة، ولكن كل واحد يخرج  
منها بطريقة مختلفة. واحد يقول الحياة ضديا، وأنا منحوس، وما  
عنديش فرصة. وواحد آخر يقول هاد الشي صعيب، ولكن شنو نقدر  
نتعلم منو؟ الحدث واحد، ولكن التفسير مختلف.

هاد الشي ما كيعنيش أن الإنسان خاصو يكذب على راسو ويقول  
كلشي زوين. لا. التفكير الواقعي كيبداً بالاعتراف بالمشكل. إلا كنت ما  
عندكش خدمة، ما تقولش كلشي بخير. قول ما عنديش خدمة حالياً،  
ولكن عندي إمكانية نتعلم، نقلب، نتواصل، نطور المهارات، ونخلق  
فرص جديدة. إلا كان عندك مشكل مالي، ما تهربش منو، ولكن  
واجهو بالأرقام والتنظيم والعمل.

الإنسان كيولي أقوى ملي كيتعامل مع الحقيقة كما هي، ماشي كما  
كيتمنى تكون.

ولهذا خاصك تحذر من الوهم. الوهم يقدر يكون مريح، ولكن ما  
كيبنيش المستقبل.

ممکن تقول أنا غادي نولي غني بلا ما تتعلم كيفاش كيتدار المال.  
ممکن تقول غادي ننجح بلا خدمة. ممکن تقول غادي يجي واحد  
وينقذني. ممکن تقول غادي نبدأ غدا. هاد الجمل كلها ممکن تعطيك  
راحة مؤقتة، ولكن الحياة ما كتبدلش بالكلام.

الفكرة كتولي عندها قيمة ملي كتتحول إلى فعل.

ومن هنا كيبدا الفرق بين الحلم والهدف. الحلم هو الصورة التي باغي  
تشوف فالمستقبل. الهدف هو أنك كتحدد شنو باغي، وكتعرف علاش،  
وكتعرف شنو خاصك تدير باش تقرب ليه.

ولكن حتى الأهداف خاصها تكون مرتبطة بالواقع.

إلى قلتي باغي نبدل حياتي، هادي رغبة واسعة. ولكن إلا قلتي باغي خلال هاد السنة نطور مهارة مهنية، نوجد سيرة ذاتية مزيانة، نتعلم بشكل مستمر، ونقدم على فرص بانتظام، هنا ولات الرغبة طريق.

العقل كيبغي الوضوح.

ملي كتكون الأهداف غامضة، كتولي الأفعال غامضة. وملي كتولي الأفعال غامضة، كيبدأ التسويف.

ولكن خاصنا نعرفو أن التفكير بوحده ما كافيش. كاين ناس كيبقاو سنوات كيقلبوا على الخطة المثالية، وكيستناو الوقت المثالي، والظروف المثالية، والأدوات المثالية، ومن بعد ما كيبدأوا والو.

الحياة ما كتطلبش منك تكون واجد مئة فالمئة قبل ما تبدأ.

بدا بما عندك، ومن بعد حسن الطريق.

إلا بغيتي تتعلم، بدا بالمستوى اللي أنت فيه. إلا بغيتي مشروع، بدا بفهم السوق والمشكل اللي بغيتي تحلو. إلا بغيتي خدمة، بدا بتقييم المهارات ديالك وتحسينها. إلا بغيتي تبدل حياتك، بدا بفهم نهارك.

العقل العملي هو اللي كيحول الأفكار إلى خطوات.

وواحد من أكبر أعداء التفكير السليم هو الخوف من الخطأ. كاين اللي كيخاف يجرب باش ما يفسلش، وكاين اللي كيخاف يهضر باش ما يبانش ما فاهمش، وكاين اللي كيخاف يبدل المجال باش الناس ما يقولوش عليه ما عرفش شنو باغي.

ولكن الخطأ جزء من التعلم.

طبعاً ماشي كل خطأ خاصك تديرو باش تتعلم. كايين أخطاء يمكن تتجنبها بالتجربة ديال الآخرين. وهنا كتجي قيمة القراءة والاستماع للناس اللي سبقوك.

ما خاصكش تعيش كل تجربة بنفسك باش تستفد منها.

الكتب، التجارب، الدراسات، السير، القصص، وحتى الأخطاء اللي كتحكي عليها الناس، كلها مصادر للتعلم.

ولكن القراءة بوحدها حتى هي ما كافياش.

ممکن واحد يقرأ مئات الكتب ويبقى نفس الشخص، لأنه كيجمع المعلومات وما كيطبق والو.

الكتاب الجيد ما خاصوش غير يعطيك أفكار. خاصو يخليك تشوف شي حاجة بطريقة مختلفة، ومن بعد تجرب هاد الفكرة فالحياة.

القيمة ديال المعرفة كتبان ملي كتدخل للسلوك.

إلا قريتي على تنظيم الوقت وبقيتي كتضيع نهارك، المعرفة ما تبدلاتش إلى نتيجة. إلا قريتي على المال وبقيتي كتخسر بلا حساب، المعرفة ما خدمتش. إلا تعلمتي التواصل وبقيتي كتجرح الناس بلا ما تفكر، التعلم ما تحولش إلى شخصية.

المعرفة خاصها ممارسة.

ومن أقوى أنواع التفكير هو التفكير النقدي. التفكير النقدي ماشي أنك تنتقد كلشي. وماشى أنك تعارض الناس دائماً. هو أنك كتفحص الفكرة قبل ما تقبلها أو ترفضها.

إلى جاك واحد وقال ليك هاد المشروع مربح مئة فالمئة، ما خاصكش تصدق غير حيث قالها بثقة. سول على الأرقام، المخاطر، التجربة، السوق، والمعلومات اللي كتدعم الكلام.

إلى شي واحد قال ليك فلان هو السبب فكل المشاكل ديالي، ما تستعجلش فالحكم. سمع الطرفين، شوف الوقائع، وحاول تفهم الصورة كاملة.

إلى شفت خبر مثير، ما تنشرهش مباشرة. وقف، فكر، وقلب على المصدر.

هاد العادة كتخلي الإنسان أقل عرضة للتلاعب.

والتلاعب ماشي ديما كيكون واضح. ممكن يكون فالإعلانات، فالمحتوى، فالكلام التجاري، وحتى فالعلاقات الشخصية. الإنسان اللي ما كيسولش بزاف كيسهل التأثير عليه.

لهذا تعلم تقول: علاش؟

علاش هاد المنتج خاصني؟

علاش هاد القرار مناسب ليا؟

علاش أنا باغي هاد الشي؟

علاش كنخاف من هاد الأمر؟

علاش كنكرر نفس الخطأ؟

علاش كنضيع وقتي؟

علاش كنقبل شي حاجة ما كتوافقش القيم ديالي؟

هاد الأسئلة تقدر تفتح أبواب كثيرة.

ولكن ما تبقاش غير كتسول. خاصك حتى تعرف تسمع الجواب.

وأصعب جواب مرات كيكون داخل منك.

ممکن تكتشف أنك كتسوف حيث خايف من الفشل. ممكن تكتشف أنك كتدخل فمشاكل حيث باغي تثبت راسك. ممكن تكتشف أنك كتشتري حاجات ما محتاجهاش باش تحس أنك ناجح. ممكن تكتشف أنك كتقارن راسك بالناس حيث مازال ما عارفش القيمة ديالك.

معرفة السبب كتساعدك تعالج الأصل، ماشي غير النتيجة.

وهنا كتدخل أهمية المراجعة الشخصية. الإنسان خاصو من وقت لوقت يوقف ويسول راسو: فين أنا دابا؟ شنو اللي تبدل؟ شنو اللي تحسن؟ شنو اللي مازال واقف؟ شنو الأخطاء اللي كنعاول؟ شنو الحاجة اللي خاصني نوقفها؟ شنو الحاجة اللي خاصني نبداها؟

المراجعة ماشي جلد للذات.

المراجعة هي أنك كتوقف وسط الطريق باش تشوف واش مازال غادي فالجهة اللي باغي.

ومن الأخطاء الكبيرة أن الإنسان يبقى متعلق بصورة قديمة على راسو. يمكن كنت ضعيف فشي مجال، ولكن تعلمتي. يمكن كنت كتخاف من التواصل، ولكن وليتي أحسن. يمكن كنت ما كتفهمش فالمال، ولكن بديتي تتعلم.

ما تبقاش حابس راسك فنسخة قديمة منك.

ولكن حتى ما تعطيش راسك صورة أكبر من الواقع.

الغرور يقدر يوقف التعلم بسرعة.

ملي الإنسان كيولي مقتنع أنه وصل، كيولي كيحمي الصورة ديالو بدل ما يطور الحقيقة ديالو.

خليك دائما قابل للتعلم.

حتى من الإنسان اللي أصغر منك.

حتى من شخص مختلف عليك.

حتى من شخص ما كيعجبكش.

يمكن تلقى فكرة نافعة فمكان ما كنتش متوقع.

والحكمة هي أنك تاخذ المفيد وتخلي الباقي.

ماشي خاصك تتفق مع الشخص كامل باش تستفد من فكرة عندو.

هاد المرونة الفكرية كتخلي العقل واسع، ولكن خاصها تكون مصحوبة بالمبادئ. ماشي كل فكرة جديدة صحيحة، وماشي كل شيء مختلف متطور.

خاصك يكون عندك ميزان.

القيم ديالك، الأدلة، التجربة، المنطق، والنتائج.

إلى لقيتي فكرة كتخالف واحد الاعتقاد قديم عندك، ما ترفضهاش مباشرة. فحصها.

يمكن الاعتقاد القديم صحيح.

ويمكن ماشي صحيح.

المهم هو أنك ما تخليهش يعيش فالعقل غير حيث ورثته أو تعودتي عليه.

الإنسان كيورث بزاف ديال الأفكار من الأسرة والمجتمع والمدرسة والبيئة. بعض هاد الأفكار مفيدة، وبعضها محتاج مراجعة.

ماشي كل ما تعلمتيه فالصغر خاصو يبقى بنفس الشكل حتى وأنت كبير.

النضج هو أنك كتراجع الأفكار ديالك بلا ما تفقد الاحترام للناس اللي علموك.

ومن هنا كتظهر أهمية الاستقلال الفكري.

الاستقلال الفكري ماشي العناد.

هو أنك قادر تسمع رأي الآخرين، ولكن القرار النهائي ديالك مبني على فهمك ومسؤوليتك.

ما تخليش الجماعة تفكر بلاصتك.

إلى كل الناس دارو حاجة، ماشي بالضرورة خاصك تديرها.

وإلى الناس كاملين رفضو فكرة، ماشي بالضرورة هي غلط.

شوف، فكر، وسول.

وهذا مهم بزاف فاختيار المستقبل المهني.

بزاف ديال الشباب كيختارو الدراسة أو المهنة غير حيث الناس قالو ليهم هادي هي الأحسن، أو حيث عندها اسم، أو حيث واحد صاحبهم مشى فيها. ولكن الاختيار المهني خاصو يجمع بين القدرات، الميولات، فرص السوق، الاستعداد للتعلم، والواقع الاقتصادي.

ماشي كل واحد خاصو يدير نفس المسار.

كاين اللي غادي ينجح فالتجارة، واحد آخر فالحرفة، واحد فالمجال التقني، واحد فالتعليم، واحد فالإدارة، واحد فالمشروع، وواحد فمجال آخر تماما.

القيمة ماشي فاسم المهنة فقط، ولكن فالكفاءة والأخلاق والقيمة اللي كتقدمها.

وهنا كيتعلم الإنسان أنه ما يقارنش الطريق ديالو بطريق الآخرين.

المقارنة كتقدر تكون مفيدة إلا استعملتيها للتعلم، ولكن كتولي مؤذية ملي كتولي حكم على القيمة ديالك.



شوف الناس باش تتعلم، ماشي باش تحتقر راسك.

إلى شفتي واحد سابقك، سول: شنو دار باش وصل؟ شنو نقدر نتعلم منو؟ شنو مختلف فظروفنا؟

ما نقولش مباشرة: أنا ما نسوى والو.

كل واحد عندو نقطة بداية مختلفة.

ولكن اختلاف نقطة البداية ما كيبررش أنك توقف.

خدم من المكان اللي أنت فيه.

وما تنتظرش أنك تفهم المستقبل كامل.

الإنسان ما عندوش خريطة كاملة للحياة.

كيحتاج يحدد الاتجاه، ومن بعد يصحح الطريق.

وهنا كتجي القرارات.

القرار الجيد ماشي هو القرار اللي كيضمن ليك نتيجة مئة فالمئة. غالباً ما كاينش هاد الضمان. القرار الجيد هو قرار مبني على المعلومات المتوفرة، وعلى فهم المخاطر، وعلى القيم ديالك، وعلى استعدادك تتحمل النتيجة.

قبل ما تاخذ قرار مهم، وقف شوية. شنو بغيت؟ شنو المخاطر؟ شنو الربح المحتمل؟ شنو أسوأ سيناريو؟ واش تقدر تتحملو؟ شنو البدائل؟ شنو المعلومات اللي ناقصة؟

ولكن ما تبقاش حتى هي كتفكر بلا نهاية.

التحليل الزائد يقدر يتحول إلى هروب من القرار.

كاين وقت خاصك تجمع المعلومات، ووقت خاصك تقرر.

وإلى القرار طلع غلط، ما تبقاش طول عمرك كتجالد راسك.  
حلل، تعلم، وصلح.

العقل القوي ما كيتعلقش بالندم، كيتعلق بالتعلم.

الندم يقدر يقول ليك كان خاصني ندير كذا.

التعلم كيسول: دابا شنو غادي ندير بناء على اللي تعلمت؟

وهنا كيبان الفرق بين الماضي والمستقبل.

الماضي ما تقدرش تبدلو، ولكن تقدر تبدل الطريقة اللي غادي تدخل بها للمستقبل.

وكلما زادت المعرفة ديالك، خاص التواضع ديالك يزيد.

حيث كلما تعلمتي أكثر، كتكتشف أن العالم أوسع مما كنت كتظن.

العلم ماشي النهاية ديال الأسئلة.

العلم الجيد كيعطيك أسئلة أحسن.

ولهذا القراءة خاصها تكون عادة، ولكن القراءة بذكاء. ما تقراش غير باش تقول قرئت. قرأ باش تفهم، تقارن، تسول، وتطبق.

نوع بين المجالات. قرأ على العمل، المال، التاريخ، النفس، العلوم، العلاقات، المهارات، والمجالات اللي مرتبطة بالمستقبل ديالك.

ولكن ما تغرقش فالمعلومات.

اختار ما تحتاج، وخدم عليه.

الإنسان اليوم عندو وصول لمعلومات كثيرة أكثر من أي وقت مضى، ولكن المشكل ما بقاش هو نقص المعلومات فقط. المشكل هو القدرة على الاختيار، التركيز، والتمييز بين المفيد والضجيج.

إلى دخلتي لكل معلومة، غادي يضيع منك التركيز.  
تعلم تقول ماشي دابا.  
ماشي كل خبر خاصك تعرفو.  
ماشي كل نقاش خاصك تدخل فيه.  
ماشي كل موضوع خاصك يكون عندك فيه رأي.  
حتى الصمت مرات كيكون علامة على قوة العقل.  
ماشي ضروري تجاوب على كلشي.  
وماشي ضروري تثبت للناس أنك فاهم.  
الإنسان الواصل ما كيحتاجش يربح كل نقاش.  
كيقدر يسمع ويقول: ممكن.  
وكيقدر يقول: ما عنديش معلومات كافية.  
وكيقدر يبدل رأيو ملي يلقي دليل أقوى.  
تغيير الرأي بناء على دليل ماشي ضعف.  
الضعف هو أنك تبقى مدافع على فكرة خاطئة غير باش ما تقولش  
كنت غلطان.  
العقل الناضج كيغطي الحقيقة قيمة أكبر من الأنا.  
وهنا كنوصلو لفكرة مهمة: الإنسان خاصو يبني رؤية شخصية  
للحياة.  
الرؤية ماشي جملة جميلة معلقة فالحائط.

الرؤية هي أنك عارف تقريبا شنو نوع الإنسان اللي باغي تولي، شنو نوع الحياة اللي باغي تبني، شنو القيم اللي ما باغيش تفرط فيها، وشنو الأمور اللي مستعد تخدم عليها لسنوات.

إلى ما كانش عندك تصور، ممكن أي فرصة تسحبك.

واحد يقول ليك دير هاد المشروع، تمشي.

واحد يقول ليك هاد المجال فيه الفلوس، تبدل.

واحد يقول ليك هاد الطريقة سهلة، تجرب.

وفي الأخير كتلقى راسك كتعيش حياة مبنية على اقتراحات الآخرين.

بناء الرؤية ما كيغنيش أنك كتضمن المستقبل، ولكن كيخليك تعرف شنو قريب منك وشنو بعيد عليك.

سول راسك: شنو باغي نتعلم؟ شنو باغي نبني؟ شكون باغي نكون؟  
شنو نوع العلاقات اللي باغي؟ شنو المكانة اللي باغي نوصل ليها  
فالمجتمع؟ شنو الأثر اللي باغي نخلي؟

ومن بعد، رجع هاد الأسئلة للواقع.

شنو خاصني ندير هاد العام؟

شنو خاصني نتعلم هاد الشهر؟

شنو نقدر نبدا اليوم؟

هنا كتتحول الرؤية إلى طريق.

والطريق ما خاصوش يكون كامل واضح.

يكفي يكون عندك اتجاه وخطوة.

يمكن اليوم ما عارفش فين غادي تكون من بعد عشر سنين، وهذا عادي.

ولكن خاصك تعرف شنو غادي تدير اليوم.

حيث المستقبل ما كيتبناش مرة وحدة.

كيجي من أيام متراكمة.

والأيام كتجي من ساعات.

والساعات كتتاثر بالاختيارات الصغيرة.

لهذا ما تحتقرش نهارك.

نهار واحد ممكن ما يباناش مهم، ولكن مئات الأيام كتصنع الفرق.

إلى كل نهار تعلمتي حاجة، خدمت شوية، حافظتي على صحتك، نظمتي وقتك، وبقيتي قريب من القيم ديالك، من بعد سنوات غادي تشوف نتيجة مختلفة.

أما إلى كل نهار قلتي غدا، فالغد كيتجمع حتى هو.

التأجيل عندو ثمن.

والوقت ما كيرجعش.

لكن ما تستعملش هاد الفكرة باش تخوف راسك.

استعملها باش تحترم وقتك.

العقل اللي كيبنى المستقبل ما كيعيش غير فالمستقبل.

كيعرف يعيش الحاضر بوعي، ويستعمل الحاضر لبناء المستقبل.

استمتع بالحياة، ولكن ما تنساش مسؤولياتك.

خدم، ولكن ما تنساش تعيش.  
خطط، ولكن ما تنساش اللحظة اللي بين يديك.  
تعلم، ولكن ما تنساش التطبيق.  
حلم، ولكن ما تنساش العمل.  
وهكذا كيتكامل العقل مع الإنسان كامل.  
ماشي الهدف أنك تولي آلة ديال التفكير.  
الهدف أنك تولي إنسان كيفكر مزيان، كيحس بوعي، كيقرر  
بمسؤولية، وكيحول أفكارو إلى أفعال.  
فالنهاية، العقل القوي ماشي هو اللي عمره ما كيخطأ.  
العقل القوي هو اللي كيتعلم.  
ماشي هو اللي عندو جواب لكل سؤال.  
هو اللي كيعرف شنو يسول.  
ماشي هو اللي كيربح كل نقاش.  
هو اللي كيعرف إمتى يسمع.  
ماشي هو اللي كيعرف المستقبل كامل.  
هو اللي كيقدر يتحرك رغم عدم اليقين.  
وماشي هو اللي كيهرب من المشاكل.  
هو اللي كيشوف المشكلة، كيفهمها، كيفكها، وكيقلب على الحل  
الممكن.  
إلى بنيتي عقلك، غادي تبدأ تشوف الحياة بطريقة مختلفة.

غادي تولي كتفرق بين الفرصة والإغراء، بين النصيحة والضغط، بين المخاطرة والتهور، بين الطموح والوهم، بين الراحة والكسل، بين الثقة والغرور، وبين الصبر والاستسلام.

وغادي تعرف أن النجاح ماشي مجرد حظ، وأن الفشل ماشي حكم نهائي، وأن المال أداة ماشي هوية، وأن المعرفة مسؤولية، وأن الوقت رأس مال، وأن القرار اللي كتأجلو اليوم ممكن يكون هو القرار اللي غادي تحتاجو غدا.

ولكن العقل بوحده ما كافيش.

حتى إلا عرفتي شنو خاصك تدير، ممكن تبقى واقف إلا ما تعلمتيش كيفاش تنظم نهارك، وتحكم فتركيزك، وتبني عاداتك، وتستعمل الوقت بطريقة تخدم المستقبل ديك.

ولهذا من بعد بناء الإنسان وبناء العقل، كنوصلو لواحد المجال اللي كيمس الحياة اليومية مباشرة: الوقت.

حيث الأفكار الجميلة بلا وقت منظم كتبقى أفكار، والأهداف بلا أيام واضحة كتبقى آمنيات، والقدرات بلا ممارسة كتبقى إمكانيات مخبية.

والإنسان اللي بغا يبني حياة قوية خاصو يتعلم كيفاش يحول نهارو من وقت كيدوز إلى حياة كتتبني.

ومن هنا غادي يبدأ الفصل الجاي: بناء الوقت والحياة اليومية.

### الفصل الثالث — بناء الوقت والحياة اليومية

من بعد ما بنينا الإنسان وبنينا العقل، كيبقى واحد السؤال اللي كيبان بسيط ولكن الجواب ديالو كيقدر يغير حياة كاملة: شنو كتدير بالوقت ديالك؟

كل واحد عندو نهار، ولكن ماشي كل واحد كيبنى من نهارو نفس الحياة. كاين اللي كيدوز النهار كامل فالحركة ولكن فالأخير ما دار

حتى حاجة مهمة، وكاين اللي كيكون عندو وقت محدود ولكن كيعرف  
فين يحطو وشنو يدير بيه. الفرق ماشي دائما فعدد الساعات، ولكن  
فطريقة استعمالها.

الوقت ماشي غير أرقام فالساعة. الوقت هو جزء من العمر. ملي  
كتضيع ساعة، ما كتضيعش غير ستين دقيقة، كتضيع جزء من حياتك  
ما غاديش يرجع بنفس الشكل.

لهذا الإنسان اللي كيبغي يبني مستقبل قوي خاصو يتعلم يحترم الوقت  
ديالو.

ماشي المقصود أنك خاصك تكون خدام من الصباح حتى الليل، ولا أن  
كل دقيقة خاصها تكون محسوبة، ولا أنك تحول حياتك لسجن ديال  
الجداول. الإنسان محتاج حتى للراحة، للضحك، للعائلة، للهدوء،  
وللحظات اللي ما فيها حتى إنتاج. ولكن الفرق هو أنك كتختار هاد  
الوقت بوعي، وماشي تخليه يضيع منك بلا ما تحس.

بزاف ديال الناس كيقولو ما عنديش الوقت، ولكن ملي كيراجعو  
نهارهم كيلقاو ساعات مشات فالهاتف، فالتصفح، فالنقاشات اللي ما  
عندها حتى نتيجة، فالتنقل بين الحوايج، فالتأجيل، وفأشياء ما  
كانوش أصلا ناويين يديروها.

أول خطوة فبناء الوقت هي أنك تشوف الحقيقة ديال نهارك.

شحال كتنعس؟ شحال كتخدم؟ شحال كتقرا؟ شحال كتستعمل الهاتف؟  
شحال كتجلس مع الأسرة؟ شحال كتضيع فالتنقل؟ شحال كتدير من  
الوقت فشي حاجة كتقربك من المستقبل ديالك؟

إلى ما عرفتيش فين كيمشي وقتك، صعب عليك تتحكم فيه.

والمشكل ماشي دائما فالحاجات الكبيرة. مرات خمس دقايق هنا  
وعشر دقايق لهيه ما كييانوش، ولكن ملي كيتجمعو كيوصلو لساعات  
وأيام وشهور.



لهذا خاص الإنسان ينتبه للتسربات الصغيرة ديال الوقت.

الهاتف مثال واضح. الهاتف يقدر يكون أداة للتعلم والخدمة والتواصل، ويقدر حتى يكون واحد من أكبر مصادر التششت إلا ما كانش عندك تحكم فيه. المشكلة ماشي فالهاتف بوحده، ولكن فطريقة استعمالك فيه.

إلى كل إشعار كيقطع التركيز ديالك، غادي تولي حياتك مبنية على ردود الأفعال. كتفنيق، كتفتح الهاتف. كتخدم، كتقلب فيه. كتقرا، كتقاطع القراءة. كتجلس مع الناس، كتخرج الهاتف. كتكون بوحده، كتقلب على أي محتوى باش ما تبقاش مع أفكارك.

ومع الوقت كيولي العقل ما قادرش يبقى مع حاجة وحدة مدة طويلة. التركيز بحال العضلة. إلا دربتيه كيقوى، وإلا خليتيه دائما مشنت كيضعف.

لهذا خاصك تعطي لنفسك مساحات بلا مقاطعة. وقت للعمل، وقت للتعلم، وقت للعائلة، ووقت للراحة.

ماشى ضروري تكون كل نهار مثالي. المهم يكون عندك اتجاه.

ومن أكبر المشاكل اللي كتسرق الوقت هو التسويف.

التسويف ماشى دائما كسل. مرات الإنسان كيسوف حيث المهمة كبيرة، أو حيث ما عارفش منين يبدأ، أو حيث خايف يفشل، أو حيث باغي يدير كلشي بطريقة مثالية.

كتلقى واحد باغي يتعلم لغة، ولكن كيبنى كيحضر الخطة والدفاتر والتطبيقات وما كيبدأش. واحد باغي مشروع، ولكن كيبنى كيقلب على الفكرة المثالية. واحد باغي يقلب على خدمة، ولكن كيبنى كيقول خاصني نوجد راسي أكثر.

وفالأخير كيمر الوقت.

الحل مرات كيكون بسيط: صغر البداية.

ما تقولش غادي نقرا كتاب كامل، قول غادي نقرا عشر صفحات. ما تقولش غادي نتعلم مهارة ف شهر، قول غادي نتعلم درس اليوم. ما تقولش غادي نبذل حياتي كاملة، قول غادي نصلح حاجة وحدة اليوم.

البداية الصغيرة كتقتل الخوف ديال البداية الكبيرة.

وملي كتبدأ، كتكتشف أن المهمة اللي كانت كتبان جبل ممكن تكون غير مجموعة ديال خطوات صغيرة.

ولكن خاصك كذلك تتعلم تفرق بين المهم والمستعجل.

كاين حوايج كيديرو الضجيج ولكن ما عندهاش قيمة كبيرة. وكاين حوايج هادئة ولكن عندها تأثير كبير على المستقبل.

رسالة جديدة ممكن تكون مستعجلة، ولكن تعلم مهارة ممكن يكون أهم. مكاملة ممكن تحتاج جواب دابا، ولكن بناء صحتك أو مستقبلك المهني ممكن يكون أهم على المدى الطويل.

إلى خليتي كلشي مستعجل، غادي تضيع المهم.

لهذا قبل ما تبدا نهارك، حاول تعرف شنو أهم حاجة أو جوج حوايج خاصك تديرهم. ماشي عشرين هدف فنهار واحد. الإنسان اللي كيغطي راسو لائحة مستحيلة كيبدأ بالحماس، ومن بعد كيحس بالفشل حيث ما كملهاش.

خلي الأهداف معقولة.

الاستمرارية أهم من الاستعراض.

نهار مرتب ماشي هو النهار اللي كتدير فيه مئة حاجة. هو النهار اللي كتدير فيه الأشياء المهمة بتركيز، وكتحافظ فيه على نفسك وعلى الناس اللي مهمين عندك.

ومن هنا كتجي قيمة الروتين.

الروتين ماشي حياة مملة. الروتين الجيد كيوفر على العقل عدد كبير من القرارات الصغيرة.

إلى عارف شنو الوقت اللي كتفريق فيه، وشنو الوقت اللي كتتعلم فيه، وشنو الوقت اللي كتخدم فيه، وشنو الوقت اللي كتريح فيه، كتقلل الفوضى.

ولكن الروتين خاصو يكون مرن.

إلى وقع شي طارئ، ما تنهارش. عدل النهار وكمل.

ماشي الهدف هو أنك تكون عبد للجدول، الهدف هو أن الجدول يخدم حياتك.

الصباح عند بزاف ديال الناس كيكون بداية الفوضى. كيفيق الإنسان وكيشد الهاتف قبل حتى ما يعرف شنو باغي يدير. كتدخل عليه أخبار ورسائل ومقاطع وآراء الناس قبل ما يكون هو حدد شنو باغي من نهارو.

حاول تخلي بداية النهار واعية قدر الإمكان. ماشي ضروري طقوس معقدة. غير عرف شنو عندك اليوم، شنو الأولوية، وشنو خاصك تحافظ عليه.

ومع نهاية النهار، وقف شوية.

شنو درت اليوم؟

شنو اللي مشى مزيان؟

شنو اللي ضيع الوقت؟

شنو تعلمت؟

شنو خاصني نصلح غدا؟

هاد المراجعة البسيطة كتخلي الأيام تعلمك بدل ما غير تدوز.

والأسبوع حتى هو محتاج مراجعة.

يمكن نهار واحد يكون فوضوي، عادي. ولكن إلا كانت كل الأسابيع فوضي، خاصك توقف وتشوف السبب.

الوقت ما كيتنظمش غير بالساعة. كيتنظم حتى بالقرارات.

واحد من أهم القرارات هو أنك تتعلم تقول لا.

لا للشيء اللي كيضيع وقتك.

لا لبعض الطلبات اللي ما عندهاش علاقة بأولوياتك.

لا للالتزامات اللي كتقبلها غير باش ما تزعش الناس.

لا للمقارنات اللي كتسرق منك التركيز.

لا لبعض العادات اللي كتخليك ترجع لنقطة الصفر.

قول لا ماشي معناها أنك أناني. معناها أنك عارف أن وقتك محدود.

ولكن حتى هنا خاص التوازن. ماشي كل طلب عبء، وماشى كل مساعدة تضيع للوقت. الإنسان محتاج يساعد الناس ويوقف مع الأسرة والأصدقاء. المهم هو أنك ما تبنيش حياتك كلها على إرضاء الآخرين وتنسى المسؤوليات ديالك.

الوقت اللي كتخصصو للعائلة ماشي وقت ضائع.

الوقت اللي كتريح فيه جسمك ماشي وقت ضائع.

الوقت اللي كتجلس فيه مع نفسك باش تفكر ماشي وقت ضائع.

المشكل هو الوقت اللي كيمشي بلا وعي وبلا قيمة وبلا اختيار.

ومن أكبر أسرار الوقت هو أنك تجمع الأعمال المتشابهة.

إلى عندك رسائل، ما تبقاش كل خمس دقائق كتقلب عليهم. خصص وقت. إلى عندك تعلم، خصص جلسة. إلى عندك أعمال إدارية، جمعها. إلى عندك مراجعة، ديرها فواحد الوقت واضح.

هاد الطريقة كتقلل تبديل الانتباه.

كل مرة كتخرج من مهمة وتدخل لوحدة أخرى، العقل كيجتاج وقت باش يرجع للتركيز. لذلك كثرة التنقل بين المهام كتخلي الإنسان مشغول ولكن الإنتاجية ضعيفة.

العمل الحقيقي محتاج التركيز.

حط وقت كتكون فيه مع مهمة وحدة.

الهاتف بعيد.

الإشعارات مسدودة.

والمهمة واضحة.

ماشي خاصك تبدأ بساعات طويلة. بدا بمدة تقدر تحافظ عليها، ومن بعد زيد تدريجيا.

التركيز ما كيتفرضش بالعنف على النفس. كيتبنى بالتدريب.

وحتى المكان كياثر.

إلى كان المكتب ديالك عامر بالفوضى، ممكن يزيد التشتت. إلى كان كل شيء قدامك، كل حاجة كتطلب انتباه. التنظيم البسيط للمكان يقدر يساعد العقل.

والأمر نفسه كينطبق على البيئة الاجتماعية.

إلى كنت وسط ناس كل حديثهم على المشاكل بلا حلول، ممكن يتأثر تفكيرك. وإلى كنت وسط ناس كيتعلمو ويخدمو وكيشجعو بعضياتهم، كتكون عندك بيئة مختلفة.

اختيار البيئة جزء من إدارة الوقت، لأن الناس اللي كتقضي معاهم وقتك كياثرو حتى على الطريقة اللي كتستعمل بها الوقت.

كاين صحبة كتخليك تخدم.

وكاين صحبة كتخليك تهرب من الخدمة.

كاين ناس كتخرج من عندهم عندك طاقة.

وكاين ناس كتخرج وأنت مستنزف.

ماشي خاصك تحتقر حتى واحد، ولكن خاصك تعرف شكون قريب منك وشحال من الوقت كتخصص ليه.

ومن جهة أخرى، خاصك تتعلم تعيش بلا اعتماد دائم على الحماس.

الحماس كييطير ويجي.

شي نهار كتكون عندك طاقة كبيرة، وشي نهار كتكون تعبان.

إلى كنت كتخدم غير ملي كتكون متحمس، غادي تكون حياتك غير منتظمة.

الانضباط كيغني أنك كتدير بعض الحوايج المهمة حتى ملي ما عندكش نفس الرغبة.

ولكن الانضباط ماشي تعذيب.

إلى كنت مرهق فعلا، خاصك ترتاح. إلى كنت محتاج توقف، وقف. الإنسان ماشي آلة.

الراحة جزء من الأداء.

النوم خصوصاً عندو قيمة كبيرة. الإنسان اللي كيحرم راسو من الراحة باستمرار كيأثر على التركيز، المزاج، والقدرة على اتخاذ القرار.

لهذا ما خاصكش تعتبر النوم عدو للنجاح.

النوم جزء من النجاح.

الجسم محتاج الحركة كذلك. ماشي ضروري تكون رياضي محترف. المشي، الحركة، والاهتمام بالجسم كلها كتساعد الإنسان يحافظ على الطاقة.

والغذاء حتى هو جزء من الطريقة اللي كتعيش بها.

ماشي المطلوب الكمال، ولكن الوعي.

بغيت تبني حياة طويلة، خاصك تهتم بالأداة اللي غادي تعيش بها هاد الحياة.

ومن الأمور المهمة كذلك أنك تفرق بين الراحة والهروب.

الراحة كتخليك ترجع أقوى.

الهروب كيخليك تأجل المشكلة.

إلى كنت مضغوط وخديتي شوية وقت ترتاح، هادي راحة.

إلى كل مرة كتهرب للهاتف أو الألعاب أو أي نشاط باش ما تواجهش مهمة ضرورية، هادي ممكن تكون طريقة للهروب.

سول راسك: واش هاد الشي كيعاونني نرجع أقوى، ولا كيخليني نأجل اللي خاصني ندير؟

هاد السؤال بوحده يقدر يكشف بزاف.

والهروب مرات كيكون بسبب الخوف.

الخوف من الفشل.

الخوف من الحكم.

الخوف من المسؤولية.

الخوف من أنك تكتشف أنك محتاج تتغير.

ولكن المشكل اللي كتتهرب منو اليوم يقدر يكبر غدا.

لهذا واجه المشاكل وهي صغيرة.

إلى عندك مشكل مالي، ما تستناش حتى تكبر الديون.

إلى عندك مشكل فالدراسة، ما تستناش حتى يجي الامتحان.

إلى عندك خلاف مع شخص مهم، ما تخليهش يتحول إلى قطيعة بسبب الصمت.

إلى عندك عادة مضرّة، ما تقولش غدا.

الوقت كيزيد الأشياء اللي كتكرر.

إلى كتكرر الإهمال، كيولي الإهمال نظام.

وإلى كتكرر الانضباط، كيولي الانضباط طبيعي.

وهنا كنرجعو للعادات.

العادة كتبدأ غالبا صغيرة.

كتدير فعل، كتعاودو، كيتكرر، وكيولي أسهل.

لهذا ملي بغيتي تبني عادة، ما تحاولش تبدل حياتك كلها فنهار.

اختار سلوك واضح.



ديرو بطريقة بسيطة.

ربطو بشي حاجة كتديرها أصلا.

وكرر.

مثلا إلى بغيتي القراءة، خذ وقت ثابت ولو قصير. إلى بغيتي الرياضة، بدا بمستوى مناسب. إلى بغيتي الادخار، حدد مبلغ يمكن الالتزام به. إلى بغيتي التعلم، حدد وقت معروف.

المهم هو أنك كتخلي السلوك قابل للتكرار.

وبالمقابل، ملي بغيتي توقف عادة سيئة، حاول تفهم شنو كيحفزها.

شنو الوقت؟

شنو المكان؟

شنو الشعور اللي كيجي قبلها؟

شنو النتيجة اللي كتبحث عليها؟

مرات الإنسان ما كيبحثش على السلوك نفسه، كيبحث على الإحساس اللي وراه.

ممکن يكون باغي الهروب.

ممکن يكون باغي المتعة.

ممکن يكون باغي ينسى الضغط.

إلى فهمتي الحاجة الحقيقية، تقدر تقلب على بديل أقل ضررا.

التغيير ماشي دائما حرب مع النفس. مرات هو إعادة تصميم للحياة.

وخلال هاد التغيير، غادي تكون أيام كتفشل فيها.

غادي ترجع للعادات القديمة.

غادي تضيع نهار.

غادي تتكاسل.

غادي تخرب الروتين.

المهم ما تقولش بما أني فشلت اليوم، كلشي ضاع.

نهار سيئ ما خاصوش يتحول لأسبوع سيئ.

غلط فنهار ماشي سبب باش تستسلم.

رجع فالיום الموالي.

الاستمرارية ماشي أنك عمرَك ما كتطيح.

الاستمرارية هي أنك كل مرة كتطيح كترجع للطريق.

ومن هنا كتجي المراجعة الأسبوعية.

شوف شنو خدم وشنو ما خدمش.

يمكن الخطأ كانت كبيرة بزاف.

يمكن الوقت اللي اخترتي ما مناسبش.

يمكن الهاتف كان سبب رئيسي.

يمكن ما كانش عندك نوم كافي.

يمكن الأهداف كثيرة.

صلح النظام.

ماشي كل مرة تلوم شخصيتك.

مرات المشكل فالنظام، ماشي فيك.

إلى كل نهار كتقول غادي نقرا فالليل وأنت كتكون عيان، بدل الوقت بدل ما تلوم راسك.

إلى كل مرة كتقول غادي نخدم والهاتف حدّاك وكتتشئت، بدل البيئة. إلى كتحدد عشرة أهداف فنهار واحد وما كتقدرش عليهم، نقص العدد.

الحكمة هي أنك تبني نظام يساعدك تكون النسخة اللي باغي. وهنا كتدخل الأولويات.

ما يمكنش تعطي كلشي نفس الأهمية. الحياة فيها مراحل.

فمرحلة الدراسة، التعلم ممكن يكون الأولوية.

فمرحلة البحث عن العمل، المهارات والفرص ممكن يكونو أولوية.

فمرحلة بناء الأسرة، المسؤوليات العائلية كتولي مهمة بشكل مختلف.

فمرحلة المشروع، التركيز على بناء أساس قوي ممكن يكون ضروري.

ولكن حتى داخل كل مرحلة، خاصك ما تنساش الإنسان كامل.

ماشي تخدم حتى تنهار.

ماشي تقرا حتى ما تنعشش.

ماشي تجمع المال وتخسر صحتك.

الحياة المتوازنة ماشي حياة بلا طموح، ولكن حياة فيها طموح قابل للاستمرار.

ومن الأخطاء اللي كيوقع فيها الإنسان أنه كيبنى خطط على أفضل نسخة من راسو.

كيقول غدا غادي نفيق بكري، نخدم، نقرا، ندير الرياضة، نتعلم، نخرج، نخدم على المشروع، ونبقى اجتماعي.

ولكن الحياة الواقعية فيها التعب، الطوارئ، التنقل، المرض، الأسرة، والمشاكل.

الخطئة الجيدة كتخلي مساحة للواقع.

دير الحد الأدنى اللي تقدر تحافظ عليه حتى فالأيام الصعبة.

ومن بعد، ملي تكون عندك طاقة، زيد.

هاد الطريقة كتخلي النظام ما ينهارش بسهولة.

وحتى الوقت اللي كتخصصو للمتعة خاصو يكون واعي.

ماشي كل متعة عدو.

الإنسان محتاج يضحك، يسافر، يشوف فيلم، يجلس مع صحابو، يمارس هواية، ويعيش لحظات بسيطة.

المشكل ملي المتعة كتولي هي الحياة كاملة، والمسؤوليات كتولي هي الاستثناء.

خلي المتعة جزء من الحياة، ماشي هروب من الحياة.

والإنسان اللي كيعرف يرتاح بلا تأنيب ضمير كيقدّر يخدم بلا ما يحرق راسو.

ومن أهم الأشياء اللي خاصك تديرها هي حماية وقتك من المقارنة.

السوشيال ميديا كتخليك تشوف نتائج الناس وما كتشوفش السنوات  
اللي كانت وراءها.

كتشوف واحد عندو مشروع وما كتشوفش الفشل اللي داز منو.

كتشوف واحد مسافر وما كتشوفش الخدمة اللي خلصات ليه الرحلة.

كتشوف النجاح وما كتشوفش الثمن.

وكتبدأ تقارن الفصل الأول من حياتك بالفصل العشرين من حياة واحد  
آخر.

هاد المقارنة ماشي عادلة.

تعلم تشوف الناس باش تتعلم، ولكن قارن نفسك بنفسك.

واش أنت اليوم أحسن من العام اللي فات؟

واش كتفهم أكثر؟

واش كنتحكم أكثر ففلوسك؟

واش كنتدير قرارات أحسن؟

واش علاقاتك أكثر نضجا؟

واش صحتك أحسن؟

واش مهاراتك زادت؟

هاد المقارنة كتكون أكثر فائدة.

وما تنساش أن الوقت كيعطيك فرصة تراكمية.

شي مهارة كنتعلمها اليوم ممكن تجيب لك فرص بعد سنوات.

شي علاقة كتصلحها اليوم ممكن تعطيك استقرار لسنوات.

شي عادة مالية كتبدأها اليوم ممكن تغير الوضع المالي ديالك فالمستقبل.

شي ساعة كتستثمرها فالتعلم ممكن تفتح باب ما كنتيش عارف بوجودو.

لهذا ما تسولش دائما: شنو غادي نربح اليوم؟

سول حتى: شنو غادي نبني إذا كررت هاد الشي مدة طويلة؟

هاد السؤال كيبدل طريقة التفكير.

الناس كييجريو وراء النتائج السريعة، ولكن الحياة القوية كتبنى بالتراكم.

التعلم كيتراكم.

المال كيتراكم.

الثقة كتتراكم.

العلاقات كتتراكم.

الخبرة كتتراكم.

حتى الأخطاء كتتراكم إلا ما تعلمتيش منها.

والوقت هو الأرض اللي كيتجمع فيها كلشي.

لهذا الإنسان اللي كيحترم الوقت ماشي بالضرورة إنسان مستعجل. بالعكس، ممكن يكون أكثر هدوءا لأنه عارف أن البناء الحقيقي كيتحتاج سنوات.

ماشى خاصك كل نهار تثبت أنك كتنجح.

خاصك غير كل نهار تزيد لبنة.

اليوم لبنة.

غدا لبنة.

من بعد أسبوع لبنات.

من بعد عام، كتولي عندك حاجة ما كانتش موجودة.

وهكذا كتتبني الحياة.

وفي الأخير، تنظيم الوقت ماشي هدف بوحده.

ماشي الهدف أنك يكون عندك جدول جميل.

الهدف أنك تستعمل الوقت باش تعيش حياة عندها معنى بالنسبة ليك.

الوقت خاصو يخدم القيم ديالك.

إلى كانت الأسرة مهمة، خاص الوقت يبان فالعلاقة معاهم.

إلى كان التعلم مهم، خاص الوقت يبان فالمعرفة.

إلى كان العمل مهم، خاص الوقت يبان فالإنجاز.

إلى كانت الصحة مهمة، خاص الوقت يبان فالعناية بالجسم.

إلى كان المستقبل المالي مهم، خاص الوقت يبان فالتعلم والعمل والتخطيط المالي.

الوقت كيكشف الأولويات الحقيقية.

الإنسان يقدر يقول الأسرة أهم حاجة، ولكن إلا ما عطاها حتى وقت،  
خاصو يراجع هاد الكلام.

يقدر يقول الصحة مهمة، ولكن إلا ما كينعشش وكيهمل جسمو  
باستمرار، خاصو يشوف التناقض.

الأفعال كتشرح الأولويات أكثر من الكلام.

وهذا هو الدرس الكبير ديال هاد الفصل: حياتك ما كتتنباش فالأفكار فقط، وما كتتنباش فالأمنيات، وإنما كتتنبنا فالأيام.

نهار وراء نهار.

اختيار وراء اختيار.

عادة وراء عادة.

ساعة وراء ساعة.

كل صباح عندك فرصة تزيد خطوة.

وكل مساء عندك فرصة تتعلم من نهارك.

ماشي ضروري تكون كامل.

ماشي ضروري تكون منظم مئة فالمئة.

ماشي ضروري كل نهار يكون ناجح.

ولكن خاصك تكون واعي بالاتجاه.

إلى كان الاتجاه صحيح، صحح السرعة.

إلى كان الطريق غلط، بدل الطريق.

إلى طحتي، نوض.

إلى ضاع نهار، ما تضيعش اللي من بعدو.

إلى فشلت فالنظام، صايب نظام جديد.

إلى ما قدرتيش تبدأ كبير، بدا صغير.



والى كنت كتستنى الوقت المناسب، تذكر أن الوقت المناسب غالبا ما  
كيوصلش جاهز.

أنت اللي كتخلق البداية.

ومن نهار كتولي كتتعامل مع الوقت باعتبارو جزء من حياتك، كتولي  
كتتعامل مع الحياة بطريقة مختلفة.

ما كتخليش كل واحد ياخذ من وقتك.

ما كتخليش كل فكرة تدخل لعقلك.

ما كتخليش كل رغبة تتحول لقرار.

ما كتخليش كل فرصة تسرق منك الأولوية.

كتولي كتختار.

والاختيار هو جوهر الحياة.

حيث فالأخير، الإنسان ما كيقدرش يتحكم فكل الظروف، ولكن يقدر  
يتعلم يتحكم فجزء مهم من استجابته، وتنظيمه، واختياراته، وطريقة  
استثماره للأيام اللي عندو.

والوقت اللي داز ما يرجعش، ولكن الوقت اللي باقي يقدر يتبنى فيه  
الكثير.

يمكن تكون ضيعت سنوات.

يمكن تكون أخرت البداية.

يمكن تكون عشت فترة بلا اتجاه.

ولكن ما دام مازال عندك اليوم، مازال عندك إمكانية تبني.

ما خاصكش تبني حياة كاملة فنهار واحد.

خاصك تبني نهار واحد بطريقة أحسن.

ومن بعد نهار آخر.

ومن بعد آخر.

حتى كتولي الأيام اللي كتعيشها هي نفسها الطريق اللي كيقودك للحياة اللي باغي.

وهنا كيتحول الوقت من شيء كتستهلكو إلى شيء كتستثمرو.

وكتتحول الحياة اليومية من تكرار عشوائي إلى بناء واعى.

ولكن ملي كيبدا الإنسان ينظم وقتو ويطور مهاراتو، كيوصل لسؤال أكبر: فين غادي نخط هاد الجهد كامل؟ شنو غادي نبني به؟ كيفاش غادي نخلق قيمة؟ وكيفاش نقدر نحول التعلم والعمل إلى استقلال مهني واستقرار مالي ومستقبل أقوى؟

ومن هنا كيبدا فصل جديد من الرحلة: بناء العمل والمال والمستقبل المهني، حيث ما غاديش نهضرو على المال باعتبارو مجرد أرقام، ولكن باعتبارو واحد الأداة من أدوات الاستقرار والمسؤولية والحرية، وكيفاش الإنسان يقدر يبني قيمتو المهنية خطوة بخطوة، من الدراسة والمهارة إلى العمل والمشروع، ومن الدخل إلى الاستقرار، ومن الاستقرار إلى بناء مستقبل طويل المدى.

#### الفصل الرابع — بناء العمل والمال والمستقبل المهني

---

منين كيبنى الإنسان شخصيتو، كيطور عقلو، وكيبدا يحترم الوقت ديالو، كيوصل لواحد السؤال اللي ما يمكنش نهربو منو: كيفاش غادي نبني المكان ديالي فالعالم؟ كيفاش غادي نخدم؟ كيفاش غادي نعيش؟ كيفاش غادي نجيب الدخل؟ وكيفاش غادي نحول المجهود ديالي إلى استقرار حقيقي ومستقبل أحسن؟

هاد الأسئلة ما عندهاش جواب سحري، وما كايناش طريقة وحدة كتصلح لكل إنسان. كاين اللي غادي يبني مسارو عن طريق وظيفة، وكاين اللي غادي يختار حرفة، وكاين اللي غادي يكمل الدراسة، وكاين اللي غادي يخدم لحسابو، وكاين اللي غادي يجمع بين أكثر من طريق. ولكن رغم اختلاف الطرق، كاينة قواعد واقعية كتخلي الإنسان يفهم العلاقة بين القيمة والعمل والدخل والمال.

أول قاعدة خاصك تفهمها هي أن العالم المهني ما كيخلصكش غير على الرغبة ديالك فالنجاح. السوق كيغطي قيمة للمشاكل اللي كتقدر تحل، وللمهارات اللي كتقدر تستعمل، وللنتائج اللي كتقدر تحقق، وللثقة اللي كتخلي الناس مستعدين يتعاملو معاك.

ممكن تكون عندك رغبة كبيرة باش تتجح، ولكن الرغبة بووحدها ماشي مهارة. ممكن تكون عندك شهادة، ولكن الشهادة بووحدها ما كتضمنش أنك قادر تطبق. ممكن تكون ذكي، ولكن الذكاء اللي ما تحولش إلى كفاءة عملية يقدر يبقى مجرد إمكانية.

لهذا الإنسان اللي باغي يبني مستقبل مهني خاصو يسول راسو سؤال واضح: شنو القيمة اللي نقدر نقدم؟

هاد السؤال أقوى من سؤال: شحال غادي نربح؟

حيث الدخل غالبا كيحي كنتيجة للقيمة اللي كتقدر تقدمها، للندرة ديال المهارة، للطلب عليها، للسوق اللي كتخدم فيه، وللقدرة ديالك على الوصول للفرص والتفاوض عليها. ماشي معادلة بسيطة، ولكن هاد المنطق كيعاونك تفهم أن الطريق للمال كيبدأ قبل المال نفسه.

إلى ما عندك حتى مهارة مطلوبة، وما عندك حتى تجربة، وما عندك حتى شبكة مهنية، وما عندك حتى قدرة على التعلم والتكيف، صعب تبني دخل قوي بشكل مستمر. ولكن هاد الوضع ماشي حكم نهائي عليك. هو غير نقطة البداية.

وهنا كتدخل الدراسة.

الدراسة عندها قيمة كبيرة، ولكن خاصنا نفهموها بواقعية. الدراسة ماشي غير ورقة كتعلقها فالحيط، وماشى حتى مضیعة للوقت كما كيقولوا بعض الناس بطريقة مبالغ فيها. التعليم يقدر يعطيك أساس معرفي، طريقة تفكير، مهارات، علاقات، وشهادة كتكون مطلوبة فبعض المهن. ولكن التعليم الرسمي ما كيضمنش بوحدها المستقبل. الإنسان خاصو يجمع بين المعرفة والتطبيق.

قرا باش تفهم.

تدرب باش تطبق.

خدم باش تختبر نفسك فالواقع.

وتعلم من النتائج.

إلى كنت مازال كتقرا، ما تنتظرش حتى تخرج باش تبدأ تبني نفسك مهنيا. استعمل سنوات الدراسة باش تزيد مهاراتك، تفهم المجال ديالك، تتعلم التواصل، تتعلم الأدوات الرقمية أو التقنية اللي مرتبطة بالمهنة، وتحاول تقرب من الواقع المهني.

إلى ما كملتش الدراسة، ماشي معنى هذا أن الباب تسد. ولكن خاصك تعوض بعض النواقص بالتعلم الذاتي، والتكوين، والتجربة، والحرفة، والمهارة، وبناء سجل حقيقي ديال العمل.

العالم المهني ما كيطلبش منك تكون نسخة من شخص آخر.

كيطلب منك تكون مفيدا.

وكلما زادت قدرتك على حل مشاكل حقيقية، كتزيد القيمة المحتملة ديالك.

واحد كيعرف يصلح آلة، واحد كيعرف يبرمج، واحد كيعرف يحل البيانات، واحد كيعرف يسوق، واحد كيعرف يصمم، واحد كيعرف

يدير العمليات، واحد كيعرف يبيع، واحد كيعرف يترجم، واحد كيعرف يدير السلامة والجودة، واحد كيعرف يعلم، واحد كيعرف يبني، واحد كيعرف يتعامل مع الزبناء، وكل واحد يقدر يبني قيمة مختلفة.

المهم هو أنك تعرف فين كتقدر تكون قوي، وشنو السوق محتاج.

وهنا كاين خطأ كيوقع فيه بزاف ديال الناس: كيختارو المجال غير على أساس شنو كيحبهم.

الميل مهم، ولكن بوحده ما كافيش.

خاصك تجمع بين أربعة أسئلة: شنو كنقدر ندير؟ شنو نقدر نتعلم؟ شنو كيتطلب السوق؟ وشنو نقدر نستمر فيه سنوات؟

ماشي ضروري تحب كل دقيقة فالخدمة ديالك.

العمل الحقيقي فيه حتى أجزاء مملة وصعبة.

ولكن خاص المجال يكون منسجم بشكل معقول مع قدراتك وقيمك، وفي نفس الوقت تكون عندو فرصة حقيقية باش يعطيك حياة مستقرة.

وخاصك تفهم واحد الحقيقة أخرى: أول خدمة ماشي بالضرورة هي الوظيفة اللي غادي تبقى فيها طوال حياتك.

العمل الأول ممكن يكون مدرسة.

كتتعلم فيه الانضباط، التعامل مع الناس، المسؤولية، المواعيد، المشاكل، الزبناء، الإدارة، الضغط، الأخطاء، وكيفاش كيخدم النظام من الداخل.

ما تحتقرش البداية غير حيث ماشي هي النهاية اللي كتخيلتي.

ولكن حتى ما تستعملش البداية كعذر باش تبقى بلا تطور.

خدم، تعلم، راقب، طور، ومن بعد شوف الخطوة الموالية.

إلى كنت عاطل، البطالة تقدر تكون فترة صعبة نفسيا وماليا، ولكن خاصك ما تخليهش تتحول إلى هوية.

ما تقولش أنا عاطل وكأن هادي هي شخصيتك.

قول: أنا حاليا ما عنديش عمل، ولكن كنوجد راسي باش نزيد فرصتي.

هاد الفرق فالتفكير مهم.

فترة البطالة تقدر تكون مؤلمة، خصوصا ملي كتكون عندك مسؤوليات، ولكن ما خاصكش تنتظر الفرصة المثالية.

قلب على العمل، ولكن قلب حتى على بناء القدرة اللي تخليك تلقى عمل أفضل من بعد.

إلى ما لقيتيش الوظيفة اللي باغي، شوف شنو تقدر تخدم به مؤقتا، وشنو تقدر تتعلم، وشنو تقدر تقدم للناس مقابل دخل مشروع.

ماشي كل عمل مؤقت كيكون فشل.

ولكن خاصك تبقى واعي بالاتجاه.

المؤقت ما خاصوش يتحول إلى استسلام دائم.

والبحث عن العمل خاصو يكون عمل بوحده.

ماشي ترسل سيرة ذاتية مرة فالأسبوع وتقول قلبت على خدمة.

خاصك تفهم المجال، تحسن السيرة المهنية، تدرب على المقابلات، تبني علاقات مهنية، تعرف الشركات والمهن اللي كتهمك، وتزيد المهارات اللي كيتطلبها السوق.

السيرة الذاتية ماشي مجرد تاريخ ديالك.

هي محاولة باش تقول لصاحب العمل: هادي هي القيمة اللي نقدر نقدمها.

لهذا ما تعمرهاش بكلام عام فقط.

بين شنو درتي، شنو تعلمتي، شنو النتيجة اللي حققتي، وشنو الأدوات اللي كتقدر تستعمل.

وفي المقابلة، ما تحاولش تكون شخص آخر.

كون واضح، حضر مزيان، فهم الشركة، فهم الدور، وكون قادر تشرح علاش أنت مناسب للمهام اللي غادي تقوم بها.

وإلى ترفضتي، ما تحولش الرفض إلى حكم على القيمة ديالك.

ممكن يكون السبب هو نقص مهارة، ممكن منافسة، ممكن اختلاف فالمتطلبات، ممكن شخص آخر كان أقرب للمنصب، وممكن أسباب أخرى ما عندهاش علاقة كاملة بك.

كل رفض يقدر يعطيك معلومة.

إلى تكرر نفس الرفض، ما تكرر نفس الطريقة.

سول راسك: واش المشكل فالسيرة؟ فالمهارات؟ فطريقة التواصل؟ فاختيار الوظائف؟ فالمقابلات؟ ولا فالسوق نفسه؟

التحليل أحسن من الإحباط.

والكفاءة المهنية ما كتبناش غير بالمعرفة التقنية.

حتى التواصل مهارة.

حتى الالتزام مهارة.

حتى احترام المواعيد مهارة.

حتى القدرة على العمل مع فريق مهارة.  
حتى حل المشاكل مهارة.  
حتى القدرة على التعلم بسرعة مهارة.  
الناس كيشوفو النتائج، ولكن النتائج كتخرج من مجموعة كبيرة ديال السلوكيات.  
الاحترافية ماشي أنك تكون كامل.  
هي أنك كتتحمل المسؤولية.  
إلى غلطتي، ما تختبئش.  
فهم الخطأ، صححو، وخلي عندك نظام باش ما يعاودش.  
إلى ما عرفتيش، ما تكذبش.  
قول ما عارفش ودور على الجواب.  
إلى وعدتي بشي حاجة، حاول تحترم الوعد.  
الثقة المهنية كتبنى من التفاصيل الصغيرة.  
ومع الوقت، السمعة المهنية كتولي أصل من الأصول ديالك.  
الناس كيبدأو يقولوا: هاد الشخص كييعتمد عليه.  
هاد الجملة ممكن تكون قيمتها كبيرة أكثر من بزاف ديال الإعلانات.  
ومن هنا كتجي أهمية العلاقات المهنية.  
العلاقات ماشي هي التملق.  
ماشي أنك تعرف الناس المهمين وتبقى تابع ليهم.



العلاقة المهنية الصحية هي أنك كتقدم قيمة وكتحترم الناس، وكتخلي التعامل معاك سهل وواضح.

يمكن واحد الشخص اللي خدمتي معاه اليوم يكون بعد سنوات فمكان آخر ويعرف فرصة مناسبة ليك.

يمكن واحد الأستاذ يعطيك نصيحة.

يمكن زميل يعرف مشروع.

يمكن شخص تعرفتي عليه فالتكوين يفتح معاك تعاون.

الفرص مرات كتجي من المهارة، ومرات كتجي من الأشخاص اللي عرفو أنك قادر.

ولكن ما تبنيش العلاقات فقط باش تستافد.

العلاقة اللي مبنية غير على المصلحة كتكون هشة.

بني سمعة ديال شخص مفيد ومحترم.

وهنا كنقربو للمال.

المال فالأصل هو وسيلة للتبادل، ووسيلة لتنظيم الموارد، وأداة للاستقرار والاختيار. ولكن فحياة الإنسان يقدر يتحول إلى مصدر أمان أو مصدر خوف، حسب الطريقة اللي كيتعامل بها معاه.

المشكل ماشي فالمال.

المشكل فالفهم الخاطئ للمال.

كاين اللي كيشوف المال هدف نهائي، وكيضحي بصحتو وعائلتو وقيمو عليه.

وكاين اللي كيشوف المال حاجة وسخة، وكيهرب من تعلم كيفاش يديرو، ومن بعد كيبنى طول حياتو تابع للظروف.

التوازن هو أنك تفهم المال بلا ما تعطيه أكثر من الحجم ديالو.  
المال مهم.

ولكن ماشي كلشي.

المال يقدر يعطيك خيارات أكثر، يساعدك فالأزمات، يخفف الضغط،  
يسمح لك تستثمر فالتعليم، يعاون الأسرة، ويفتح بعض الفرص.

ولكن المال ما كيضمنش الحكمة، وما كيضمنش العلاقات، وما  
كيضمنش راحة البال.

لهذا خاصك تبني المال وتبني الإنسان فالنفس الوقت.

أول درس مالي هو أنك خاصك تعرف شحال كيدخل وشحال كيخرج.  
هاد الشي بسيط ولكن قوي.

إلى ما عارفش المصاريف ديالك، فأنت كتسوق الوضع المالي  
بالحدس.

كتب شنو كتخلص.

شنو كتحتاج.

شنو كتقدر تنقص.

شنو ثابت.

شنو متغير.

وشنو غير ضروري.

الميزانية ماشي عقوبة.

الميزانية هي خريطة.

ممکن تكون عندك ميزانية بسيطة، ولكن خاصها تعكس الواقع.

ما تديرش أرقام مثالية ما كتقدرش تلتزم بها.

شوف الدخل الحقيقي والمصاريف الحقيقية.

ومن بعد سول: فين نقدر نصلح؟

كاين فرق بين المصروف الضروري والمصروف اللي كيعطيك متعة، وكاين حتى فرق بين المتعة اللي كتختارها بوعي والمصروف اللي كتديرو بلا ما تحس.

ماشي ضروري تحرم راسك من كلشي.

الحياة ماشي سجن.

ولكن ماشي معقول تستهلك كل الدخل ديالك بلا ما تخلي أي مساحة للمستقبل.

الادخار هو أنك كتخلي جزء من موارد اليوم باش تحمي المستقبل. حتى إلا كان المبلغ صغير.

الاستمرارية أهم من الحجم فالبداية.

والهدف الأول ماشي أنك تولي غني.

الهدف الأول هو أنك ما تبقاش هش أمام أول طارئ.

واحد المصروف غير المتوقع يقدر يقلب حياة شخص ما عندوش أي احتياط.

لهذا بناء احتياط مالي تدريجيا كيغطي الإنسان مساحة تنفس.

وكلما كانت عندك مسؤوليات أكثر، كلما ولى التخطيط المالي أكثر أهمية.

ولكن خاصك تنتبه للديون.

الدين ماشي دائما شر.

كاين ديون كتكون مرتبطة بأصول أو تعليم أو نشاط يمكن يكون عندو مردود، وكاين ديون استهلاكية كتستعمل باش تشرى أشياء ما كتقدرش عليها حاليا.

المشكل كيبدا ملي الإنسان كيستعمل الدين باش يعيش فوق الإمكانيات ديالو باستمرار.

كتشري اليوم، وكتخلص غدا، ومن بعد كتدخل فدين جديد باش تخلص القديم، وكتولي كتخدم فقط باش تلحق بالالتزامات.

المال اللي كتربحو ما كيبقاش عندك.

كيولي المستقبل سبق وصرفتيه.

لهذا قبل أي التزام مالي مهم، خاصك تفهم التكلفة الكاملة، ماشي غير القسط الشهري.

القسط الصغير يقدر يخبي تكلفة كبيرة على المدى الطويل.

قرا الشروط.

فهم الفائدة والرسوم والمدة والالتزامات.

ما توقعش على شي حاجة ما فاهمهاش.

وما تاخذش قرار مالي كبير تحت الضغط أو الحماس.

المال كيغاقب القرارات العاطفية مرات بثمان طويل.

ومن أكبر المشاكل المالية هي محاولة الظهور بمستوى أعلى من المستوى الحقيقي.

واحد ما عندوش القدرة المالية ولكن باغي يبان عندو.

سيارة باش الناس يشوفوه.

هاتف باش يبان ناجح.

لباس باش يبان غني.

مصاريف باش يرضي الناس.

ولكن المظاهر ما كتخلصش الفواتير.

الثروة الحقيقية ماشي هي شحال الناس كيظنو عندك.

الثروة الحقيقية مرتبطة بالأصول، بالمدخرات، بالدخل، بالالتزامات، وبقدرتك على الاستمرار.

ممكن واحد يبان غني وهو غارق فالديون.

وممكن واحد عايش ببساطة وعندو وضع مالي منظم.

ما تحكمش على الناس بالمظاهر، وما تبنيش حياتك على المظاهر.

ومن بعد ما كتتعلم تحمي المال، خاصك تتعلم كيفاش تزيد الدخل.

هنا كيبان الاستثمار الحقيقي فالمهارة.

إلى بغيتي دخل أكبر، سول: شنو نقدر نتعلم باش نولي كنقدم قيمة أكبر؟

مهارة تقنية؟

لغة؟

بيع؟

تواصل؟

إدارة؟

برمجة؟

تحليل؟

حرفة؟

مجال متخصص؟

المهارة التي كنت تريد قدرتك على حل المشاكل تقدر تزيد فرصك.

ولكن ماشي كل مهارة كتجيب نفس الدخل فكل مكان.

السوق مختلف، والزمن مختلف، والبلد مختلف، والصناعة مختلفة.

لهذا خاصك تدرس السوق التي باغي تدخل ليه.

ما تعتمدش على فيديو واحد كيقول ليك: هاد المجال فيه الملايين.

شوف الواقع.

شكون كيوظف؟

شئو المتطلبات؟

شحال من شخص كيتعلم نفس المهارة؟

شئو مستوى المنافسة؟

شئو نوع الخبرة المطلوبة؟

شئو الفرص المحلية وعن بعد؟

شئو قابلية التطور؟

المعلومة التي كتعاونك على اتخاذ قرار مهني خاصها تكون مرتبطة بالسوق الحقيقي، ماشي غير بالحلم.

ومن هنا كنوصلو للمشروع.

المشروع ماشي مجرد فكرة.

الفكرة سهلة.

المشروع هو نظام كيقدم منتج أو خدمة لناس مستعدين يخلصو مقابلها، وكيحتاج موارد وتكاليف وتنظيم وتسويق وتنفيذ ومخاطر.

قبل ما تقول بغيت ندير مشروع، سول: شنو المشكلة اللي غادي نحل؟

شكون عندو هاد المشكلة؟

واش مستعد يخلص؟

بشحال؟

شنو التكلفة؟

كيفاش غادي نوصل للزبون؟

شنو المنافسة؟

شنو اللي غادي يخليني مختلف؟

واش عندي القدرة ننفذ؟

وإلى فشل المشروع، شحال غادي نخسر؟

هاد الأسئلة ما كتقتل الحلم.

كتحمي الحلم من الوهم.

ماشي خاصك تبدأ برأس مال كبير باش تتعلم. مرات أحسن بداية هي تجربة صغيرة، فيها تكلفة محدودة، كتختبر بها واش الناس فعلا باعين المنتج أو الخدمة.

السوق هو اللي كيختبر الفكرة.

ماشي إعجاب الأصدقاء فقط.

ممكن عشرة ديال صحابك يقولو الفكرة زوينة، ولكن ما يشري حتى واحد.

وممكن فكرة ما كتبانش مثيرة للناس ولكن تحل مشكل حقيقي، وتلقى زبناء.

لهذا تعلم تسمع للسوق.

ولكن حتى السوق ماشي دائما على حق فكل شيء، لأن الإنسان اللي كيبنى مشروع خاصو يوازن بين طلب الزبناء وبين رؤيتو وقدرتو.

والشروع فيه مخاطر.

ما تدخلش بكل ما عندك ففكرة ما اختبرتيهاش.

ما تقترضش مبلغ كبير باش تجرب حاجة ما فاهمهاش.

ما تستقيلش من مصدر دخل مستقر بلا خطة فقط لأن واحد فيديو حمسك.

المغامرة ماشي هي التهور.

المغامرة المحسوبة كتفهم المخاطر وكتوجد للنتائج المحتملة.

ومن أهم قواعد بناء المال هو التنويع فمصادر القوة.

ماشي ضروري يكون عندك عشرة ديال مصادر الدخل من الأول.



بالعكس، محاولة بناء عشرة مصادر قبل ما يكون عندك مصدر واحد مستقر ممكن تشتتك.

بني الأساس الأول.

من بعد وسع.

المهارة.

من بعدها الدخل.

من بعدها الاحتياط.

من بعدها الاستثمار المناسب لفهمك وقدرتك على تحمل المخاطر.

ومع الوقت، ممكن تبني مصادر متعددة.

ولكن ما تطاردش كل فرصة كتسمع بها.

العالم المالي عامر بوعود الربح السريع.

الربح السريع بلا فهم كيقدر يتحول لخسارة سريعة.

أي عرض كيوعدك بربح كبير ومضمون وسهل خاصك توقف عندو وتفكر.

كلما ارتفع العائد المحتمل، غالبا كتكون هناك مخاطر مرتبطة به، والاستثناءات موجودة ولكن ماشي قاعدة يمكن الاعتماد عليها.

قبل ما تحط فلوسك فشي استثمار، خاصك تعرف شنو كتشتري، منين كيجا العائد، شنو المخاطر، شنو السيولة، شنو الرسوم، وشنو أسوأ سيناريو.

إلى ما فهمتيش الاستثمار، ما تخليش الطمع يدفعك.

تعلم أولا.

المال اللي كتجمعو بشهور أو سنوات ما خاصوش يتحط بسهولة  
فشى حاجة ما فاهمهاش.

ومن جهة أخرى، الادخار بوحده ما كيخلقش دائما الثروة.

إلى كنت كتخلي الفلوس واقفة لسنوات طويلة بلا ما تفهم التضخم  
وتغير قيمة المال، ممكن القدرة الشرائية ديالها تتأثر مع الوقت.

ولكن الاستثمار ماشي لعبة سهلة.

خاص المعرفة، الأفق الزمني، التنويع المناسب، وفهم المخاطر.

ما كاينش استثمار سحري بلا مخاطرة.

والإنسان اللي كيقول ليك عندي طريقة مضمونة باش تضاعف مالك  
بسرعة، خاصك تكون حذر منو.

بناء الثروة غالبا عملية طويلة.

كتبدأ بالدخل.

كتحافظ على جزء من الدخل.

كتمنع الديون السيئة من ابتلاع المستقبل.

كتطور القدرة على الكسب.

كتستثمر بطريقة مفهومة ومناسبة.

كتخلي الوقت يخدم معاك.

وكتتجنب الأخطاء الكبيرة اللي ممكن ترجعك سنوات للور.

هاد الشي ماشي مثير بحال قصص الثراء السريع، ولكن الواقع غالبا  
أقل إثارة وأكثر قابلية للاستمرار.

وخاصك حتى تفهم أن الثروة ماشي فقط مالية.

عندك رأس مال معرفي.

رأس مال مهني.

رأس مال اجتماعي.

رأس مال صحي.

ورأس مال زمني.

ممكن يكون عندك المال ولكن ما عندكش الصحة.

ممكن يكون عندك الشهادة ولكن ما عندكش المهارة.

ممكن يكون عندك المهارة ولكن ما عندكش العلاقات المهنية.

ممكن يكون عندك الدخل ولكن ما عندكش وقت.

الحياة القوية كتححتاج تبني أكثر من نوع واحد من رأس المال.

وهنا كيرجع مفهوم التوازن اللي هضرنا عليه.

ما تبنيش ثروة مالية على حساب إفلاس حياتك.

إلى وليتي كتربح أكثر ولكن كتعيش تحت ضغط دائم، ما خاصكش توقف الطموح، ولكن خاصك تسول واش الطريقة اللي كتستعمل قابلة للاستمرار.

النجاح المهني خاصو يكون عندو ثمن معقول.

وكلما تقدم الإنسان، خاصو يعرف شنو مستعد يضحي به وشنو ما مستعدش.

ما تبعيش صحتك بسهولة.

ما تبيعش كرامتك.  
ما تبيعش علاقتك بأسرتك بلا سبب قوي.  
ما تبيعش مبادئك باش تربح صفقة.  
حيث كايين أرباح كتكون خسائر مخفية.  
واحد يقدر يربح المال ويخسر الثقة.  
واحد يقدر يربح المنصب ويخسر صحته.  
واحد يقدر يربح الشهرة ويخسر الخصوصية.  
واحد يقدر يربح صفقة ويخسر سمعته.  
المال اللي ما كتقدرش تستمتع به، ولا تستعمله بمسؤولية، ولا تحافظ عليه، ماشي هو النهاية.  
الهدف هو بناء حياة عندها قدرة على الاستمرار.  
ومن هنا خاص الإنسان يتعلم مفهوم الاستقلال المالي بطريقة واقعية.  
الاستقلال المالي ماشي بالضرورة أنك ما تخدمش نهائيا.  
بالنسبة لبعض الناس، ممكن يعني أن عندهم أصول أو مدخرات أو مصادر دخل كتخليهم أقل اعتمادا على راتب واحد.  
وبالنسبة لآخرين، ممكن يعني فقط أنهم قادرين يواجهوا أشهر صعبة بلا ما ينهاروا.  
الاستقلال عندو درجات.  
وما خاصكش تقارن وضعك بشخص آخر.  
بني المرحلة اللي من بعد.

من الفوضى إلى التنظيم.

من التنظيم إلى الاحتياط.

من الاحتياط إلى الاستقرار.

من الاستقرار إلى بناء الأصول.

ومن بعد إلى خيارات أوسع.

ولكن كل مرحلة تحتاج وقت.

وهنا كنرجعو للصبر.

بزاف ديال الناس باغيين يقفزو من البداية للنهاية.

ولكن البناء المالي كىحتاج سنوات فالغالب، وماشي كل شخص عندو نفس الظروف.

واحد بدا بلا مسؤوليات كبيرة.

واحد بدا وعندو أسرة.

واحد عندو تعليم قوي.

واحد بدا من الصفر.

واحد عندو فرصة.

واحد عندو قيود.

ماشي عدل أنك تقارن النتائج بلا ما تشوف نقطة البداية.

ولكن حتى الظروف الصعبة ما خاصهاش تولى حجة للاستسلام.

يمكن ما تتحكمش فكل الظروف، ولكن تقدر تسول: شنو هو الجزء اللي نقدر نتحكم فيه؟

يمكن ما عندكش رأس مال، ولكن عندك وقت.

يمكن ما عندكش شبكة علاقات، ولكن تقدر تبنيها.

يمكن ما عندكش مهارة، ولكن تقدر تتعلم.

يمكن ما عندكش خبرة، ولكن تقدر تبدأ فمستوى مبتدئ.

يمكن السوق صعب، ولكن تقدر تزيد قدرتك على التكيف.

ماشي كلشي ممكن.

ولكن شي حاجة ممكنة غالبا.

والإنسان اللي كيقلب دائما على الشيء الممكن وسط الشيء الصعب  
كيكون عندو مجال أكبر للحركة.

حتى الهجرة أو العمل خارج البلد خاصهم يتشافو بنفس الواقعية.

ماشي أي فرصة خارج البلاد غادي تحل كل المشاكل.

قبل أي انتقال كبير، خاصك تفهم القانون، العقد، المصاريف، السكن،  
الأجر الحقيقي، الضرائب أو الاقتطاعات حسب الحالة، شروط العمل،  
اللغة، المخاطر، والقدرة على الاستمرار.

ما تبنيش قرار كبير على صورة جميلة فمقطع قصير.

نفس الشيء بالنسبة للعمل عن بعد.

العمل عن بعد فرصة لبعض الناس، ولكن ماشي طريق سحري.

كيحتاج مهارة، انضباط، لغة أو تواصل حسب المجال، إنترنت  
مناسب، قدرة على تقديم الخدمة، وفهم للمنصات والسوق.

والعمل الحر حتى هو ماشي مجرد أنك تقول أنا مستقل.

خاصك تعرف تجيب الزبون، تحدد الخدمة، تسعر، تفاوض، تنفذ، تتعامل مع النقد، وتحافظ على الجودة.

المشروع والعمل الحر كيجتاجان عقلية مختلفة عن الموظف، ولكن الموظف حتى هو يقدر يبني عقلية المسؤولية.

ما كاينش طريق واحد للنجاح المهني.

كاين طريق اللي يناسبك.

والطريق ممكن يتبدل.

يمكن تبدأ موظف وتولي صاحب مشروع.

يمكن تبدأ مشروع وتكتشف أن وظيفة متخصصة كتناسبك أكثر.

يمكن تتعلم مهارة جديدة فمنتصف العمر وتبدل المجال.

الحياة المهنية ماشي خط مستقيم.

المهم هو أنك ما تبقاش واقف بلا تعلم.

والتعلم المستمر ماشي موضوعة.

العالم كيتغير، الأدوات كيتغير، طرق العمل كيتغير، والمهارات اللي مطلوبة اليوم ممكن تتبدل قيمتها مع الوقت.

الإنسان اللي كيقول أنا تعلمت كلشي، كيحط راسو فخطر.

تعلم اليوم.

راجع غدا.

حدث مهاراتك.

راقب السوق.

وما تخافش تقول: خاصني نبدأ من جديد فشي جانب.

البداية الجديدة ماشي عيب.

العبرة هي واش كتبدأ بوعي أكبر من المرة الأولى.

وفي الأخير، العمل والمال ما خاصهمش يكونو منفصلين عن معنى الحياة.

خدم باش تعيش، ولكن ما تخلّش الخدمة تبتلع الحياة.

جمع المال باش تزيد الأمان والخيارات، ولكن ما تخلّش المال يولي سيد عليك.

طور مهاراتك باش تزيد القيمة ديالك، ولكن ما تنساش أنك إنسان قبل ما تكون وظيفة.

بني مشروع إذا كان مناسب ليك، ولكن ما تعتقدش أن المشروع هو الحل لكل شخص.

خدم وظيفة إذا كانت مناسبة، ولكن ما تعتقدش أن الوظيفة كتحدد قيمتك كاملة.

المهنة جزء من الإنسان، ماشي الإنسان كامل.

وأهم درس فهاد الفصل هو أن المستقبل المهني والمالي ما كيتبناش بقرار واحد.

كيبدأ بفكرة.

كتولي الفكرة تعلم.

التعلم كيولي مهارة.

المهارة كتولي قيمة.



القيمة كمدخل فالسوق.  
السوق يقدر يعطيك دخل.  
الدخل إلى نظمته يقدر يعطيك استقرار.  
والاستقرار يقدر يعطيك مساحة تبني.  
والبناء مع الوقت يقدر يتحول إلى أصول وفرص وخيارات أكبر.  
ولكن فكل مرحلة كايين خطر.  
فمرحلة التعلم، خطر التشتت.  
فمرحلة العمل، خطر الجمود.  
فمرحلة الدخل، خطر الاستهلاك.  
فمرحلة المال، خطر الطمع.  
فمرحلة المشروع، خطر التهور.  
وفمرحلة النجاح، خطر الغرور.  
لهذا خاصك ما تبنيش المال فقط.  
بني الوعي اللي غادي يحمي المال.  
ما تبنيش الدخل فقط.  
بني القدرة اللي غادي تخليك تزيدو.  
ما تبنيش المشروع فقط.  
بني النظام اللي غادي يخليه يستمر.  
ما تبنيش الوظيفة فقط.

بني السمعة والخبرة اللي غادي يبقاو معاك حتى إلا تبدلات الوظيفة.  
ما تبنيش المستقبل على الحظ.

بنيه على الاحتمالات اللي كتقدر تزيدها بالمهارة والاستعداد.

وما تنتظرش أنك غادي تعرف الطريق كامل.

خليك مستعد تصح المسار.

الإنسان اللي كيبي مستقبل مهني قوي ما كيقولش: أنا عارف بالضبط فين غادي نكون بعد عشرين عام.

كيقول: عارف شنو باغي نبني، وعارف شنو خاصني نتعلم دابا، ومستعد نراجع الخطة ملي تظهر معلومات جديدة.

هاد المرونة هي اللي كتخلي الإنسان يستمر.

وفي الأخير، ماشي الهدف أنك تولي أغنى شخص.

ماشى الهدف أنك تكون عندك أكبر شركة.

ماشى الهدف أنك تكون عندك وظيفة كتخلي الناس يحسدوك.

الهدف هو أنك تبني قدرة على إعالة نفسك ومن تحب، وتعيش بكرامة، وتواجه الأزمات، وتكون عندك حرية أكبر فالاختيار، وتستعمل المال والعمل بطريقة تخدم حياتك بدل ما تحكم حياتك.

يمكن الطريق يكون طويل.

يمكن البداية تكون صعبة.

يمكن تكون عندك أخطاء مالية.

يمكن تكون ضيعت فرص.

يمكن تكون عاطل.

يمكن تكون مازال كتقرا.

يمكن تكون كتخدم ولكن الدخل محدود.

يمكن تكون عندك فكرة ولكن ما عندكش رأس المال.

كل هاد الحالات ماشي النهاية.

هي معطيات.

والمعطيات كتقدر تخدم بها.

بدا من المكان اللي أنت فيه.

ماشى من المكان اللي كنتمنى تكون فيه.

إلى ما عندكش مهارة، تعلم.

إلى عندك مهارة ضعيفة، حسننها.

إلى عندك دخل، نظمو.

إلى عندك ديون، فهمها وخطط للتعامل معها.

إلى عندك مشروع، اختبره.

إلى عندك وظيفة، طور قيمتك.

إلى عندك وقت، استثمرو.

إلى عندك فرصة، درسها.

إلى فشلتى، حل.

إلى نجحتى، تواضع.

وخلي كل مرحلة تبني المرحلة اللي من بعدها.  
حيث المال ما كيبداش فالحساب البنكي.  
كيبداً فالعقل.

والاستقرار ما كيبداش فالراتب.

كيبداً فطريقة التعامل مع الموارد.

والنجاح المهني ما كيبداش فالمنصب.

كيبداً فالقدرة على تقديم قيمة.

والمستقبل ما كيبداش ملي يجي.

كيبداً دابا، بالطريقة اللي كتستعمل بها الوقت، والعقل، والمهارة،  
والعمل، والمال.

ومن هنا غادي ننتقلو لواحد الجانب اللي حتى هو كيقدر يبني الإنسان  
أو يهدمو: العلاقات.

حيث مهما تعلم الإنسان، ومهما خدم، ومهما جمع من المال، ما  
غاديش يعيش بوحده.

غادي يحتاج الأسرة، والأصدقاء، والزملاء، والشريك، والمجتمع.

وغادي يكتشف أن الإنسان ما كيبنيش مستقبله غير بما يملك، ولكن  
حتى بالناس اللي كيعرف كيفاش يتعامل معاهم، وبالحدود اللي كيحط،  
وبالثقة اللي كيبنى، وبالأسرة اللي كيساهم فاستقرارها.

وهنا غادي تبدأ مرحلة أخرى من الكتاب: بناء العلاقات والأسرة، من  
فهم الناس والتواصل والاحترام، حتى الحب والاختيار والزواج  
والخلافات وبناء بيت مستقر.

الإنسان يقدر يكون قوي فخدمتو، عندو معرفة، عندو أهداف، وعندو طموح كبير، ولكن فالأخير غادي يبقى محتاج للناس. ما كاين حتى إنسان كيعيش بوحده بشكل كامل. من نهار كيتزاد الإنسان وهو داخل فشبكة ديال العلاقات: الأسرة، الوالدين، الإخوة، الأقارب، الأصدقاء، الأساتذة، الزملاء، الجيران، ومن بعد الشريك والأسرة اللي يقدر يبنياها بنفسه.

ولكن العلاقات ماشي غير ناس كاينين حولينا. العلاقات هي مسؤولية، وثقة، وتواصل، وحدود، واختيارات، وتنازلات، ومواقف كتبين شكون الإنسان فعلا.

يمكن الإنسان يربح المال بسهولة نسبية، ولكن بناء علاقة صحية كيحتاج وقت وصبر وصدق. ويمكن تخسر علاقة بكلمة فدقيقة، ولكن إصلاحها يقدر يحتاج شهور أو سنوات. لهذا العلاقات ما خاصهاش تكون حاجة كنخليوها للصدفة.

أول حاجة خاص الإنسان يفهمها هي أن الناس مختلفين.

ماشي كل واحد غادي يفكر بحالك.

ماشي كل واحد غادي يعطي نفس القيمة لنفس الأشياء.

ماشي كل واحد غادي يفهم كلامك بالطريقة اللي كنتي قاصد.

وماشي كل واحد غادي يتصرف حسب التوقعات ديك.

هاد الحقيقة البسيطة كتجنب الإنسان بزاف ديال الصدمات.

بعض المشاكل كتبدأ ملي كتدخل العلاقة وأنت كتعامل الشخص الآخر على أساس أنه خاصو يفهمك بلا ما تشرح، أو يعرف شنو باغي بلا ما تقول، أو يحس بنفس الإحساس اللي عندك.

ولكن الناس ما كيقراوش الأفكار.

إلى بغيتي شي حاجة مهمة، تعلم تقولها بوضوح.

إلى تزعلتي، شرح علاش.

إلى محتاج شي حاجة، طلبها باحترام.

إلى ما عجبكش شي تصرف، ناقشو.

الصمت ماشي دائما حكمة.

ومرات الصمت الطويل كيخلي سوء الفهم يكبر.

ولكن التواصل ماشي هو أنك تهضر بزاف.

التواصل الحقيقي هو أنك توصل المعنى وتفهم الطرف الآخر.

وهنا كيدخل الاستماع.

بزاف ديال الناس كيسمعو غير باش يجاوبو. الشخص الآخر كيهضر، وهو فالرأس ديالو كيهضر الرد.

الاستماع الحقيقي كيطلب منك توقف الحكم شوية، وتخلي الشخص يكمل، وتحاول تفهم شنو كيقصد قبل ما تجاوب.

ماشي ضروري توافق معاه باش تفهمو.

يمكن تقول: فهمت وجهة نظرك، ولكن كنختلف معاك.

هاد الجملة كتفتح الحوار أكثر من الهجوم.

والاختلاف ماشي مشكلة فحد ذاتو.

المشكلة هي كيفاش كتتعامل مع الاختلاف.

جوج أشخاص ممكن يختلفو فالرأي ويبقاو محترمين.

وجود أشخاص ممكن يتفقو فكلشي ولكن العلاقة ديالهم مدمرة بسبب  
الاحتقار والسيطرة وعدم الثقة.

العلاقة الصحية ما كتحناجش التطابق الكامل.

كتحناج الاحترام.

ومن أقوى أسس الاحترام أنك ما تحاولش تصغر الشخص الآخر باش  
تحس براسك كبير.

ما تحقرش.

ما تسخرش من الضعف ديالو.

ما تستعملش أسرارو ضدو.

ما تستغلش الثقة اللي عطاك.

ما تهددش بالرحيل كل مرة باش تربح نقاش.

وما تستعملش الحب كوسيلة للسيطرة.

الإنسان اللي كيبيغي علاقة قوية خاصو يعرف أن القوة ماشي هي  
التحكم فالشخص الآخر.

القوة هي أنك قادر تبني علاقة بلا ما تحناج تملك الإنسان.

والحدود مهمة فهاد المجال.

الحدود ماشي جدار ضد الناس.

الحدود هي أنك كتوضح شنو مقبول عندك وشنو ماشي مقبول، وشنو  
مستعد تدير وشنو ما مستعدش تدير.

إلى كان شي شخص كيطلب منك دائما أشياء فوق قدرتك، خاصك  
تتعلم تقول لا.

إلى كان شي شخص كيهينك، خاصك توقف هاد السلوك.

إلى كان شي شخص كيدخل فحياتك بطريقة كتضر استقرارك، خاصك  
تحدد المسافة.

ولكن الحدود ماشي معناها القسوة.

يمكن تقول لا باحترام.

يمكن تختلف بلا إهانة.

يمكن تبعد بلا انتقام.

يمكن تنهي علاقة بلا ما تدمر الشخص الآخر.

وحتى فالعلاقات العائلية، الحدود عندها مكانها.

احترام الوالدين ما كيغنيش أن الإنسان ما عندوش شخصية.

وبر الوالدين ما كيغنيش أن كل قرار فحياتك خاصو يكون مطابق  
لرغبات الآخرين.

الإنسان ملي كيكبر كيبدأ يتحمل مسؤولية قراراتو، ولكن يقدر يدير  
هاد الشي باحترام وامتنان للأسرة.

الأسرة عندها تأثير كبير على شخصية الإنسان، ولكن ماشي كل  
إنسان عندو نفس الظروف العائلية.

كاين اللي تربى فبيئة مستقرة.

كاين اللي عاش صعوبات.

كاين اللي عندو دعم كبير.

كاين اللي اضطر يتحمل مسؤوليات بكري.



لهذا ما تحكمش على حياة الناس من الخارج.

والإنسان اللي عاش ظروف صعبة ما خاصوش يخلي الماضي يحدد كامل المستقبل ديالو.

يمكن الماضي يآثر، ولكن الإنسان يقدر يتعلم يبني علاقات أكثر صحة مع الوقت.

ومن أقوى العلاقات اللي كتححتاج بناء واعي هي الصداقة.

الصديق ماشي غير واحد كتخرج معاه.

الصديق هو شخص ممكن يآثر على القرارات ديالك، وعلى عاداتك، وعلى نظرتك للحياة.

الصحة كتأثر.

إلى كانت الدائرة اللي حوليك كتعتبر الكسل عادي، ممكن يولي عادي عندك.

إلى كانت كتستهين بالمسؤولية، ممكن تتأثر.

إلى كانت كتدفعك للتعلم والعمل والاحترام، ممكن تزيد للأمام.

لهذا ما تختارش الأصدقاء غير على أساس المتعة.

شوف القيم.

شوف كيفاش كيتعاملو مع الناس.

شوف واش كيتحمלו المسؤولية.

شوف واش كيحترمو الحدود.

شوف واش الفرح ديالك كيههمهم.

وشوف واش النجاح ديالك كيسعدهم ولا كيحرك فيهم الحسد.

الصديق الحقيقي ماشي هو اللي كيوافقك دائما.

يمكن يكون هو الشخص اللي يقول ليك: راك غلطان.

ولكن يقولها باش يعاونك، ماشي باش يحطمك.

وحتى أنت خاصك تكون هاد النوع من الأصدقاء.

ماشي كل نصيحة كتكون مساعدة.

النصيحة اللي كتجي بلا فهم للظروف ممكن تضر أكثر مما تنفع.

قبل ما تعطي النصيحة، سمع.

فهم.

سول.

ومن بعد تكلم.

وهنا كنمشيو للعلاقات العاطفية.

الحب واحد من أقوى التجارب اللي ممكن يعيشها الإنسان، ولكن

الحب بوحده ما كافيش باش يبني حياة مستقرة.

ممكن تحب شخص ولكن ما تكونوش مناسبين لبعضياتكم فالقيم،  
فطريقة الحياة، فالتعامل مع المال، فالمسؤوليات، أو فالتوقعات حول  
المستقبل.

الحب مهم.

ولكن الاختيار مهم كذلك.

والعلاقة الصحية ماشي فقط مشاعر قوية.

هي حتى احترام، أمان، صدق، مسؤولية، تواصل، توافق نسبي،  
وقدرة على حل المشاكل.

بعض الناس كيدخلو العلاقات وكأن المشاعر الحالية هي ضمان  
للمستقبل.

ولكن المشاعر كتتغير.

الإنسان كيمر من مراحل.

كاين الحماس ديال البداية، ومن بعد كتظهر الحياة اليومية بكل  
تفاصيلها.

كتبان الاختلافات.

كتبان المسؤوليات.

كيبان المال.

كيبان الضغط.

كتبان العائلة.

كيبان المرض والتعب.

كتبان طريقة كل واحد فالغضب.

وهنا كيتختبر البناء الحقيقي للعلاقة.

لهذا قبل الزواج، الإنسان خاصو يعرف شكون هو وشكون الشخص  
الآخر، ماشي غير شنو كيحبهم فبعضياتهم.

خاص يكون الحوار حول المستقبل.

فين باغيين يعيشو؟

كيفاش غادي يتعاملو مع المال؟

شنو تصورهم للعمل؟

شنو توقعاتهم من المسؤوليات داخل البيت؟

كيفاش غادي يتعاملو مع الأسرة الممتدة؟

شنو موقفهم من الأطفال وتربيتهم؟

كيفاش كيتعاملو مع الاختلاف؟

شنو الحدود؟

شنو الأشياء اللي ما يمكنش التنازل عليها؟

هاد المواضيع ماشي رومانسية، ولكنها ضرورية.

الزواج ماشي حفلة.

الزواج حياة مشتركة.

والاستعداد للزواج ماشي غير القدرة على توفير العرس أو السكن.

هو استعداد نفسي وعملي ومسؤولية.

ماشى خاصك تكون غني باش تتزوج، ولكن خاصك تكون واعي

بالمسؤوليات، وتعرف تدير الموارد اللي عندك، وتكون مستعد

تتعاون وتتحمل وتتعلم.

وفي نفس الوقت، ما خاصش الإنسان يدخل الزواج فقط بسبب ضغط

المجتمع.

ماشى حيث الناس كاملين تزوجو يعني خاصك تتزوج دابا.

وماشى حيث خايف تبقى بوحداك يعني أي شخص مناسب.

الوحدة المؤقتة أهون من علاقة كتدمر الإنسان.  
ولكن حتى هاد الكلام ما خاصوش يتحول لخوف دائم من الارتباط.  
العلاقة ما كتضمنش الكمال.  
الهدف هو اختيار شخص مناسب نسبيا، وبناء العلاقة معاه بوعي.  
وحتى اختيار الشريك خاصو يكون واقعي.  
الجمال مهم لبعض الناس.  
الانجذاب مهم.  
ولكن الحياة المشتركة أكبر من الشكل.  
شوف الأخلاق.  
شوف الصدق.  
شوف المسؤولية.  
شوف طريقة التعامل مع الضعفاء.  
شوف طريقة الغضب.  
شوف العلاقة مع المال.  
شوف احترام الناس.  
شوف كيفاش كيتصرف الشخص ملي ما كيكونش محتاج منك شي حاجة.  
هاد التفاصيل كتقول أكثر من الكلام الجميل.

الإنسان اللي كيبغي يختار شريك حياة خاصو ما يشوفش غير كيفاش الشخص كيعاملو هو فالبداية، ولكن حتى كيفاش كيعامل الناس اللي ما عندوش مصلحة معهم.

ومن جهة أخرى، ما تبحثش على شخص كامل.

ما كاينش إنسان كامل.

قلب على إنسان ناضج بما يكفي باش يعترف بالأخطاء، ويتعلم، ويحترم، ويتعاون.

وكون أنت كذلك.

ماشي منطقي تطلب من الطرف الآخر الصراحة وأنت كتخبي.

تطلب الاحترام وأنت كتهين.

تطلب الاستقرار وأنت فوضوي.

تطلب الوفاء وأنت ما واضحش.

العلاقة مرآة ديال الطرفين.

وفي الحياة الزوجية، التواصل كيبقى أساسي.

ما تخلّيش المشاكل تتراكم حتى تولي جبل.

ناقش المشاكل وهي صغيرة.

ولكن اختار الوقت المناسب.

ماشي كل نقاش خاصو يكون وسط الغضب.

إلى كنت معصب بزاف، ممكن تأخذ وقت تهدأ وترجع للموضوع.

الهدف من النقاش ماشي تربح.

الهدف هو تلقى حل.

هاد الفرق كيغير بزاف.

إلى دخلتي كل خلاف بعقلية الربح والخسارة، غادي يولي الطرف الآخر خصم.

ولكن الزواج ماشي مباراة.

إلى ربح واحد وخسر الآخر، فالأسرة كاملة كتخسر.

المشكل هو المشكل، ماشي الشخص.

بدل ما تقول: أنت دائما كتدير هاد الشي، حاول تقول: هاد التصرف كيخلق ليا هاد المشكل وبغيت نلقاو طريقة أحسن.

بدل الاتهام، وصف المشكلة.

بدل الإهانة، ناقش السلوك.

بدل التهديد، حاول تفهم.

وبدل جمع أخطاء الماضي كل مرة، عالج المشكلة الحالية.

هاد الشي ما كيغنيش التسامح مع كل شيء.

كاين سلوكيات خطيرة ومؤذية ما خاصهاش تتغطي تحت اسم الحب أو الصبر.

العنف، التهديد، الإذلال، السيطرة المفرطة، والاستغلال كلها أمور كتححتاج تعامل جدي، وماشى شيء خاص الإنسان يتحملو فقط باش يحافظ على شكل العلاقة.

العلاقة الصحية ما كتطلبش منك تلغي نفسك.

كتطلب منك تكبر داخلها.

والأسرة المستقرة ماشي أسرة بلا مشاكل.  
هي أسرة عندها طريقة صحية فالتعامل مع المشاكل.  
غادي يكون اختلاف.  
غادي يكون تعب.  
غادي تكون مصاريف.  
غادي تكون مسؤوليات.  
غادي تكون أيام مزيانة وأيام صعبة.  
المهم هو واش كاين احترام وتعاون وقدرة على الإصلاح.  
والأطفال، ملي كيجيو، كيزيدو المسؤولية.  
الطفل ما كيحتاجش غير المأكلة واللباس والمدرسة.  
كيحتاج الأمان، الحنان، الحدود، القدوة، والاستقرار.  
الأب والأم ما كيعلموش الطفل غير بالكلام.  
كيعلموه بالسلوك.  
إلى كان الطفل كيشوف الأب والأم كيحلّو المشاكل بالحوار، كيتعلم.  
إلى كان كيشوف الإهانة والعنف والصراخ المستمر، حتى هاد الشي كيتعلم.  
الأطفال كيشوفو أكثر مما كنظنو.  
لهذا التربية ما كتبدأش ملي كنعطيو الطفل النصائح.  
كتبدأ بالطريقة اللي كنعيشو بها.



إلى بغيت ولدك يحترم الناس، ورّيه الاحترام.  
إلى بغيتيه يكون مسؤول، خليه يشوف المسؤولية.  
إلى بغيتيه يتعلم، خليه يشوفك كتعلم.  
وما تحاولش تصنع من الطفل نسخة منك.  
الطفل عندو شخصية وقدرات وميولات خاصة به.  
دور الوالدين هو التوجيه والحماية والتعليم، ماشي التحكم الكامل فكل تفاصيل المستقبل ديالو.  
الأسرة حتى هي مدرسة للمال.  
خاص الأطفال يتعلمو بالتدريج قيمة المال، الفرق بين الحاجة والرغبة، معنى الادخار، والمسؤولية.  
ماشي ضروري تحرمهم.  
ولكن ماشي ضروري حتى تعطيهم كلشي بلا حدود.  
الطفل اللي كيتعلم أن كل رغبة خاصها تتحقق فوراً ممكن يكبر بصعوبة فالتعامل مع الانتظار والرفض.  
والإنسان اللي كيعرف يقول لا لولدو ملي الحاجة ما مناسبة، ماشي بالضرورة قاس.  
مرات لا كتكون جزء من التربية.  
لكن حتى لا خاصها تكون مفهومة ومحترمة، ماشي مجرد سلطة.  
والأسرة ما كتعيش بالمال فقط.  
كتعيش بالوقت.

جلسة على الطاولة.

حديث.

سؤال: كيف داز نهارك؟

مشاركة فشي نشاط.

زيارة.

ضحكة.

اعتذار.

هاد الأشياء الصغيرة كتولي ذكريات كبيرة مع الوقت.

يمكن الإنسان يجيب هدايا غالية ولكن ما يكونش حاضر.

والحضور مرات أغلى من الهدية.

ومن هنا كتظهر قيمة الاهتمام.

ما تنتظرش حتى يمرض الشخص باش تسول عليه.

ما تنتظرش حتى العلاقة تتخرب باش تصلحها.

العلاقات بحال النباتات، خاصها عناية قبل ما تبان المشكلة.

ولكن حتى هنا خاص التوازن.

ماشي مسؤوليتك تصلح كل إنسان.

ماشي كل علاقة يمكن إنقاذها.

كاين علاقات خاصها تتصلح.

وكاين علاقات خاصها تتغير المسافة ديالها.

وكاين علاقات خاصها تنتهي.

إنهاء العلاقة ماشي دائما فشل.

مرات كيكون قرار لحماية النفس أو الطرفين.

ولكن إلى سالات علاقة، حاول ما تخليهاش تتحول إلى حرب.

ما تنشرش الأسرار.

ما تشوهش الشخص.

ما تستعملش المعلومات اللي عطاك فالثقة ضدو.

حتى فالفراق، حافظ على الأخلاق.

والغفران حتى هو مهم.

الغفران ماشي بالضرورة أنك ترجع نفس العلاقة.

يمكن تسامح شخص وما ترجعش تثق فيه بنفس الدرجة.

يمكن تتجاوز الماضي بلا ما تعاود تعطي نفس الفرصة.

الثقة كتتبني بالسلوك.

ماشي بالكلام.

إلى شي شخص كسر الثقة، الإصلاح كيحتاج وقت واستمرارية.

وإلى كنت أنت اللي كسرت الثقة، ما تطلبش من الآخر ينسا فنهار.

عطيه الوقت، وبين بالتغيير.

وهنا كنوصلو لموضوع مهم: الغيرة.

الغيرة شعور إنساني، ولكن إلا تحولت لمراقبة وسيطرة كتقدر تدمر العلاقة.

الحب ماشي ملكية.

الشريك ماشي ممتلكات.

الثقة ماشي أنك ما كتسولش أبدا، ولكن أنك ما كتعيشاش فمراقبة مستمرة.

وإلى كان سبب حقيقي لفقدان الثقة، خاص النقاش يكون واضح.

ماشي كل شك حقيقة.

وماشي كل خوف دليل.

العقل خاصو يفرق بين الإحساس والدليل.

ونفس الشيء فالعلاقات الاجتماعية.

ماشي كل شخص ما جاوبكش راه كيكراهك.

ماشي كل شخص اختلف معاك راه ضدك.

ماشي كل واحد نجح راه حاقه عليك.

التفسير السريع يخلق صراعات ما كانوش ضروريين.

قبل ما تحكم، سول.

قبل ما تغضب، فهم.

قبل ما تقطع العلاقة، شوف واش كاين سوء تفاهم.

الإنسان الناضج ما كيبنش أحكام كبيرة على معلومات ناقصة.

ولكن فالمقابل، ما يكونش ساذج.

الثقة ماشي غياب الحدود.

يمكن تكون حسن النية ولكن واعى.

يمكن تسامح ولكن تتعلم.

يمكن تساعد ولكن ما تخليش الناس يستغلوك.

يمكن تكون طيب ولكن قوي.

الطيبة ماشي ضعف.

والقوة ماشي قسوة.

أفضل العلاقات هي اللي كتخلي الإنسان يقدر يكون قوي وحنين  
فالنفس الوقت.

ومع الأسرة الممتدة، خاص الحكمة.

كاين اختلافات بين الأزواج وبين العائلات.

كل عائلة عندها ثقافتها وعاداتها وتوقعاتها.

المهم هو أن الزوجين يبنو وحدة مستقلة ومحترمة، بلا ما يقطعوا  
الجسور مع العائلات وبلا ما يخلو التدخل الخارجي يدير المشاكل.

الحدود الواضحة كتساعد.

وماشي كل موضوع خاصو يخرج خارج البيت.

الخصوصية مهمة.

إلى كل خلاف بين الزوجين كيمشي مباشرة للعائلة والأصدقاء، ممكن  
المشكل يكبر.

اختار الشخص المناسب الذي تقدر تستأشر معاه إلا كان الأمر فعلا محتاج.

الاستشارة ماشي ضعف.

ولكن نشر كل التفاصيل على كل الناس ماشي حكمة.

ومن أكبر أخطاء العلاقات هو جمع النقاط.

أنا درت ليك هادي، إذن خاصك تدير ليا هادي.

أنا ضحيت، إذن خاصك تضحى.

أنا تنازلت، إذن خاصك تتنازل.

الحياة المشتركة ماشي دفتر حساب يومي.

ولكن حتى العطاء خاصو يكون متوازن بشكل معقول.

إلى واحد دائما كيغطي وواحد دائما كياخذ، العلاقة مع الوقت كتتعب.

التعاون ماشي 50/50 فكل لحظة.

مرات واحد كيكون ضعيف والآخر كيجمل أكثر.

ومرات العكس.

المهم هو الإحساس العام بالعدل والتعاون.

وفي الأزمات، كتظهر حقيقة العلاقة.

ملي كيكون كلشي مزيان، ساهل تقول أنا معاك.

ولكن ملي كيتعقد الوضع المالي، ولا يمرض شي واحد، ولا يفقد العمل، ولا كتدخل الأسرة فمرحلة صعبة، كيبان واش العلاقة مبنية على المصلحة فقط ولا على الشراكة.

وهنا خاص الإنسان يختار شريك حياة يفهم أن الحياة ماشي دائما سهلة.

الزواج ماشي ضمان أنك غادي تكون فرحان كل يوم.

هو التزام ببناء حياة مشتركة وسط أيام مختلفة.

والحب الناضج ماشي دائما إحساس قوي.

مرات كيكون اختيار أنك تبقى محترم حتى ملي تكون معصب.

مرات كيكون أنك تسمع حتى ملي أنت باغي تهضر.

مرات كيكون أنك تحمل مسؤولية فنهار الطرف الآخر ما قادرش.

ومرات كيكون أنك تعترف بأنك محتاج تصلح شي حاجة فيك.

الحب اللي ما فيهش احترام كيتعب.

والاحترام اللي ما فيهش دفء كيولي بارد.

والاستقرار اللي ما فيهش تواصل كيولي صمت.

والحرية بلا مسؤولية كتولي فوضى.

العلاقة الناضجة كتحتاج توازن بين القرب والمساحة.

كل واحد يبقى عندو شخصية واهتمامات ووقت خاص، وفي نفس الوقت كاين مشروع مشترك.

ماشي ضروري الزوجين يديرو كلشي مع بعض.

ولكن خاصهم يعرفو فين غاديين مع بعض.

والأسرة الناجحة ماشي الأسرة اللي الناس كيشوفوها مثالية من الخارج.

هي الأسرة التي من الداخل كايين فيها احترام وأمان وتعاون.  
ماشي مهم شنو غادي يقول الناس.  
المهم شنو كيعيشو أفراد الأسرة فعلا.  
وحتى فالعلاقات، خاص الإنسان يعرف أن ماشي كل حب خاصو  
يتحول إلى زواج.  
وماشي كل زواج كيبدأ بحب قوي.  
المهم هو القدرة على بناء علاقة سليمة على أساس واضح.  
المشاعر مهمة، ولكن العقل خاصو يكون حاضر.  
الاختيار العاطفي بلا وعي يقدر يخلق مشاكل.  
والاختيار العقلي بلا أي قبول أو مودة يقدر يخلق علاقة باردة.  
التوازن هو أنك تسمع للقلب ولكن ما تلغيش العقل.  
وتسمع للعقل ولكن ما تحقرش المشاعر.  
وفي الأخير، العلاقات كتعلم الإنسان واحد الدرس كبير: ما تقدرش  
تتحكم فكل الناس، ولكن تقدر تتحكم فطريقة تعاملك معهم.  
ما تقدرش تجبر شي واحد يحبك.  
ما تقدرش تجبر شي واحد يفهمك.  
ما تقدرش تجبر شي واحد يبقى.  
ولكن تقدر تكون واضح.  
تقدر تكون محترم.  
تقدر تحافظ على كلمتك.



تقدر تختار الحدود.

تقدر تنسحب من المكان اللي كيضرك.

وتقدر تبني علاقات جديدة أكثر صحة.

الأسرة ماشي مشروع كيكمل مرة وحدة.

هي حياة كتحتاج مراجعة مستمرة.

الصداقة كتحتاج اهتمام.

الزواج كيحتاج تواصل.

الأبوة والأمومة كتحتاج تعلم.

العلاقة مع الوالدين كتحتاج احترام ووعي.

والعلاقة مع النفس كتأثر على كل هاد العلاقات.

حيث الإنسان اللي ما كيعرفش يحترم راسو، ممكن يقبل الإهانة بسهولة.

والإنسان اللي ما عندوش حدود، ممكن يعطي أكثر من طاقتو حتى يحترق.

والإنسان اللي ما كيعرفش يهضر، ممكن يخلي المشاكل تتراكم.

والإنسان اللي ما كيعرفش يسمع، ممكن يخسر ناس مهمين.

لهذا بناء العلاقات كيبدأ حتى من بناء الإنسان.

والهدف ماشي يكون عندك عدد كبير من الناس.

الهدف يكون عندك علاقات عندها معنى.

ماشي ضروري تعرف مئات الناس.

يكفي يكون عندك ناس تقدر تثق فيهم، وتحترمهم، ويكون بينكم خير.  
وفي النهاية، الإنسان ما غاديش يقاس غير بشحال جمع من المال ولا شحال وصل فالمهنة.

غادي يقاس حتى بالأثر اللي خلاه فالناس.

واش كان أب حاضر؟

واش كان ولد بار بقدر استطاعتو؟

واش كان صديق وقت الشدة؟

واش كان زوج أو زوجة كيحترم الشراكة؟

واش كان زميل يمكن الاعتماد عليه؟

واش كان شخص كيغطي الأمان ولا كيخلق الخوف؟

هاد الأسئلة هي اللي كتخلي النجاح الإنساني أكبر من النجاح المهني.

يمكن الإنسان يربح العالم كامل ويخسر أقرب الناس ليه.

ويمكن يكون دخلو متوسط ولكن يعيش وسط أسرة متحابّة، وعندو  
أصدقاء صادقين، وسمعة طيبة، وضمير مرتاح.

الحياة ماشي رقم واحد.

هي مجموعة ديال القيم والعلاقات والاختيارات.

والإنسان اللي كيبنى علاقات صحية كيكتشف أنه ماشي خاصو يعيش  
الحياة بوحده.

فالأوقات الصعبة، العلاقة الجيدة كتكون سند.

فالأوقات الزوينة، كتكون مشاركة.

وفالآزمات؁ كتولي الشراكة قوة.

ولكن العلاقات الصحية ما كتجيش بالحظ وحدو.

كتتبني بالاحترام.

كتتبني بالصدق.

كتتبني بالاستماع.

كتتبني بالحدود.

كتتبني بالوفاء.

كتتبني بالمسؤولية.

وكتتبني كذلك بالقدرة على الاعتذار والإصلاح.

ومن هنا كنصلو لواحد الحقيقة: الحياة غادي تختبر هاد الإنسان  
فمرحلة من المراحل.

غادي يجي نهار فيه ضغط.

يمكن أزمة مالية.

يمكن فقدان عمل.

يمكن فشل.

يمكن رفض.

يمكن وحدة.

يمكن خيبة أمل.

يمكن ظروف ما كانش متوقعها.

وهنا ما غاديش يكفيه غير العقل والوقت والمال والعلاقات.

غادي يحتاج القدرة على الصمود.

غادي يحتاج يعرف كيفاش يواجه السقوط بلا ما يخلي السقوط يعرفو.

وغادي يحتاج يبني قوة داخلية تخليه يرجع للوقوف من بعد الضربة.

ومن هنا غادي ندخلو للفصل السادس: بناء القوة والصمود أمام الحياة، وكيفاش الإنسان يواجه الأزمات والفقر والبطالة والفشل والضغط والعادات اللي كتدمر المستقبل، وكيفاش يقدر يرجع يبدأ من جديد ملي الحياة ما تمشي بالطريقة اللي كان باغي.

## الفصل السادس

### بناء القوة والصمود أمام الحياة

الحياة ماشي طريق مستقيم، وماشى كل نهار غادي يكون بحال النهار اللي قبل منو. كايينين أيام كتفيق فيها عندك الطاقة، عندك الأمل، كتخدم على أهدافك، وكتحس أن الأمور كلها غادية فالاتجاه الصحيح. وكايينين أيام أخرى كتفيق فيها وأنت ما باغيش تتحرك، كتلقى مشكل فخدمتك، ضغط فدارك، نقص فالفلوس، خلاف مع شي واحد، رفض من شي جهة، مشروع ما نجحش، علاقة سالات، فرصة ضاعت، أو حتى مرحلة طويلة كتسول فيها راسك: واش غادي يتبدل شي حاجة فعلاً؟

وهنا كيبان الفرق بين الإنسان اللي بنى القوة ديالو من الداخل، والإنسان اللي كان عايش غير على الظروف.

القوة الحقيقية ما كتظهرش ملي كلشي مزيان. كتظهر ملي كتضيق الحياة، ملي كتلقى راسك خاصك تكمل رغم أنك خايف، خاصك تفكر رغم الضغط، خاصك تخدم رغم الإحباط، خاصك تحافظ على كرامتك

رغم الرفض، وخاصك تبدأ من جديد بعدما كنت كتحسب أنك وصلت للنهاية.

القوة ماشي أنك ما كتخافش. القوة هي أنك ما كتخليش الخوف يسوق حياتك.

وماشي أنك ما كتتألمش. القوة هي أنك ما كتخليش الألم يحولك إلى إنسان حاقد على الحياة أو على الناس أو على راسو.

وماشي أنك عمرك ما كتطيح. القوة هي أنك ملي تطيح، تعرف كيفاش توقف، تفهم علاش طحتي، تصلح اللي يمكن يتصلح، وتعاود تمشي بطريقة أحسن.

هاد الفصل ما غاديش يعلمك كيفاش تهرب من المشاكل، لأن الهروب من الحياة ماشي حل. غادي يعلمك كيفاش تواجهها بطريقة أكثر نضجاً، وكيفاش تبني داخلك واحد الأساس اللي يخليك قادر تتحمل الضغط والتغيير والخسارة والفشل، بلا ما تضيع نفسك.

القوة الحقيقية ماشي هي القسوة

كاين واحد سوء فهم كبير للقوة. بعض الناس كيظنوا أن الشخص القوي هو اللي ما كيبيكيش، ما كيغترش، ما كيقلش "ما عرفت"، ما كيطلبش المساعدة، ما كيظهرش الضعف، وما كيسمح حتى لواحد يقرب منو.

ولكن هادي ماشي بالضرورة قوة. مرات كتكون غير قناع.

الإنسان يقدر يكون قاسي لأنه خايف. يقدر يرفع صوتو لأنه ما قادش يشرح الفكرة ديالو. يقدر يحتقر الآخرين لأنه داخلياً ما واثقش من قيمتو. يقدر يرفض الاعتذار لأنه كيغتر الاعتراف بالخطأ هزيمة. ويقدر يعيش بوحده ماشي لأنه مستقل، ولكن لأنه ما تعلمش كيفاش يبني علاقة صحية.

القوة الحقيقية فيها المرونة.

الإنسان القوي يقدر يقول: "غلطت".

يقدر يقول: "ما عرفت".

يقدر يقول: "محتاج نعاون".

يقدر يقول: "هاد العلاقة ما بقاتش مناسبة ليا".

يقدر يقول: "هاد المشروع فشل".

ويقدر حتى يقول: "أنا اليوم ماشي بخير، ولكن غادي نتعامل مع الوضع".

هاد القدرة على مواجهة الحقيقة بلا تزييف هي واحدة من أقوى أشكال القوة.

حيث الإنسان اللي كيقدر يشوف الحقيقة كما هي، كيقدر يخدم عليها. أما اللي كيهرب من الحقيقة، كيضيع الوقت فالدفاع على صورة وهمية ديالو.

الصمود ماشي أنك ما كتتاثرش

الصمود ما كيغنيش أنك كتولي حجر.

إلا خسرت شخص عزيز، طبيعي تحزن. إلا فشل مشروع كنت معلق عليه آمال كبيرة، طبيعي تحس بالإحباط. إلا فقدتي خدمة، طبيعي تخاف على المستقبل. إلا تعرضتي للرفض، طبيعي تحس بالألم. المشاعر جزء من التجربة الإنسانية.

المشكل ماشي فأنك تتأثر.

المشكل هو ملي كتخلي التأثر يتحول إلى هوية دائمة.

كاين فرق بين "أنا فاشل" و"أنا فشلت فهاد التجربة".

كاين فرق بين "ما عنديش مستقبل" و"حالياً مازال ما لقيتش الطريق  
اللي مناسب ليا".

كاين فرق بين "ما كيبيغيني حتى واحد" و"هاد العلاقة ما نجحاتش".

كاين فرق بين "حياتي سالات" و"أنا دابا داخل مرحلة صعبة".

اللغة اللي كتستعمل مع راسك كتقدر توسع المشكل أو تحجمو.

الحدث محدود، ولكن العقل يقدر يعطيه معنى لا نهائي.

ولهذا خاصك تتعلم تفصل بين الحدث وبين هويتك.

أنت ماشي أكبر خطأ درتيه.

ماشي أسوأ قرار خديتيه.

ماشي أكبر خسارة تعرضتي ليها.

وماشي رأي شخص واحد فيك.

أنت إنسان عندك تاريخ، ولكن عندك حتى إمكانية تبني تاريخ جديد.

مواجهة الخوف بدل عبادة الخوف

الخوف عندو وظيفة. كيحاول يحميك من الخطر، وكيخليك تنتبه  
للعواقب. ولكن الخوف ماشي دائماً دليل أن الشيء اللي قدامك غلط.

مرات الخوف كيقول ليك: ما تبداش المشروع.

ومرات كيقول ليك: ما تقدمش على الوظيفة.

ومرات كيقول ليك: ما تكلمش الشخص.

ومرات كيقول ليك: ما تحاولش مرة أخرى.

ومرات كيقول ليك: بقا فالمكان اللي أنت فيه حتى إلا كنت ما مرتاحش.

إلى خليتي الخوف ياخذ جميع القرارات، غادي تولي حياتك مبنية على تجنب الألم بدل بناء المستقبل.

وهنا خاص الإنسان يسول راسو:

واش أنا فعلاً فخطر، ولا غير خايف من نتيجة محتملة؟

واش عندي معلومات كافية، ولا غير كنخمن؟

واش خاصني نوقف، ولا خاصني نستعد أكثر؟

واش القرار خطير فعلاً، ولا غير جديد عليا؟

الهدف ماشي أنك تلغي الخوف. الهدف أنك تخليه معلومة من بين المعلومات، ماشي الحاكم الوحيد.

الشجاعة ما كتجيش قبل الخوف دائماً.

مرات كتولد وسط الخوف.

كتكون خايف وكتدير الخطوة.

كتكون متردد وكتتعلم.

كتكون ما ضامنش النتيجة وكتجرب بطريقة محسوبة.

وهنا كتبدأ الشخصية كتقوى.

الإنسان خاصو يتعلم يعيش مع عدم اليقين

واحد من أصعب الحوايج فالحياة هو أنك ما كتضمنش المستقبل.



كتقدر تخطط، ولكن ما كتقدرش تضمن.

كتقدر تخدم، ولكن ما كتقدرش تضمن أن كل فرصة غادي تقبلك.

كتقدر تحب، ولكن ما كتقدرش تفرض على الآخر يبقى.

كتقدر تبني مشروع، ولكن السوق يقدر يتبدل.

كتقدر تجمع المال، ولكن الحياة فيها مصاريف ومفاجآت.

كتقدر تحافظ على صحتك، ولكن الإنسان ما عندوش سيطرة كاملة على كل شيء.

إذن النضج ماشي هو أنك تبحث على ضمان كامل.

النضج هو أنك تبني قدرة على التعامل مع عدم الضمان.

وهنا كيولي السؤال ماشي:

"كيفاش تضمن أن كلشي غادي يكون مزيان؟"

ولكن:

"إلى ما مشاش كلشي مزيان، شنو غادي ندير؟"

هاد السؤال كيبدل طريقة التفكير.

إلى ضاعت فرصة، عندك خطة أخرى.

إلى نقص الدخل، عندك مهارة قابلة للبيع.

إلى فشل مشروع، عندك معرفة وتجربة.

إلى تبدلات الظروف، عندك قابلية للتعلم.

إلى وقعت أزمة، عندك ناس تثق فيهم.

إلى كنت مضغوط، عندك نظام يومي كيعاونك ترجع للتوازن.

القوة ماشي فامتلاك السيطرة على كل شيء. القوة فبناء القدرة على الاستجابة ملي ما كتكونش عندك السيطرة.

الأزمات كتختبر النظام اللي بنيتي قبلها

الناس مرات كيبداو يفكرو فالأزمة منين كتوقع.

ولكن الأزمات الكبيرة كتخلي الإنسان يستعمل الموارد اللي بناها قبل.

إلى ما تعلمتيش تنظيم المال، الأزمة المالية غادي تكون أصعب.

إلى ما بنيتيش مهارتك، فقدان العمل غادي يكون أصعب.

إلى ما حافظتيش على العلاقات الصحية، الوحدة وقت الأزمة غادي تكون أصعب.

إلى ما تعلمتيش التحكم فالغضب، النزاع غادي يكبر.

إلى ما تعلمتيش التفكير، الضغط غادي يخليك تاخذ قرارات متسريعة.

إلى ما بنيتيش عادات صحية، التعب غادي يآثر على كل جانب من حياتك.

لهذا بناء القوة ما كيبداش وسط العاصفة.

كيبدا قبل العاصفة.

كتجمع القوة وأنت هاني باش تكون عندك ملي تحتاجها.

كيفاش تتصرف ملي كتطيح عليك الأزمة؟

أول حاجة هي أنك ما تخليش الخوف يقرر بلا تفكير.

ملي كتوقع مشكلة كبيرة، العقل كيميل أحياناً للتسرع. كيبغي حل فوري حتى إلا كان الحل سيئ.

لهذا خاصك توقف لحظة وتحدد شنو وقع فعلاً.

شنو هو الواقع؟

شنو هو التفسير اللي عطيت للواقع؟

شنو الشيء اللي نقدر نتحكم فيه؟

شنو الشيء اللي ما نقدرش نتحكم فيه؟

شنو أول خطوة ضرورية دابا؟

وشنو القرار اللي نقدر نأجلو حتى نكون هادئ أكثر؟

هاد الأسئلة كتترد للعقل واحد الجزء من السيطرة.

ماشي كل أزمة كتتحل فنهار واحد.

بعض المشاكل كتحتاج أيام.

بعضها شهور.

وبعضها كتحتاج سنوات من إعادة البناء.

وهذا ماشي فشل.

بعض المراحل خاصها الصبر أكثر من السرعة.

الفشل ماشي عدو النجاح

الفشل كيولي خطير ملي كتفسرو بطريقة خاطئة.

إلا فشلتني وقتلتني: "أنا ما صالح لوالو"، غادي توقف.

ولكن إلا فشلتى وقلتي: "هاد الطريقة ما نجحاتش، علاش؟"، غادي تتعلم.

الفشل يقدر يعطيك معلومات ما كاتش ممكن تحصل عليها غير بالتفكير.

مشروع ما جابش الزبناء كيوريك أن الفكرة أو التنفيذ أو التسويق أو السعر أو السوق فيه مشكل محتاج تفهمو.

مقابلة عمل ما نجحاتش تقدر تكشف نقصاً فالتواصل أو التحضير أو الخبرة أو حتى عدم التوافق مع الوظيفة.

علاقة فشلت تقدر تعلمك على الحدود والتواصل والاختيار.

قرار مالي سيئ يقدر يعلمك على المخاطر والانضباط.

المشكل ماشي أنك فشلتى.

المشكل هو أنك تفشل وتخرج من التجربة بنفس الجهل اللي دخلتي به.

إلى خرجتي من الفشل بفهم جديد، راه الفشل ما بقاش مجرد خسارة؛ ولى تجربة تعليمية.

ولكن ما تحولش الفشل إلى رومانسية

كاين حتى الجانب الآخر.

ما خاصناش نجمّلو الفشل ونقولو أن أي فشل مفيد بالضرورة.

كاين فشل كيكون سببو الإهمال.

كاين فشل كيكون سببو سوء التخطيط.

كاين فشل سببو نقص المهارة.

كاين فشل سببو التسرع.

كاين فشل سببو اختيار سيئ.

وكاين فشل سببو ظروف خارج السيطرة.

لهذا من بعد كل فشل، خاصك تكون صريح مع راسك.

شنو كان تحت السيطرة ديالي؟

شنو ما كانش تحت السيطرة؟

فين أخطأت؟

شنو ما كنتش عارف؟

شنو كان خاصني ندير قبل؟

شنو غادي نغير المرة الجاية؟

هاد النوع من المراجعة كيحول التجربة إلى رأس مال معرفي.

القوة كتحتاج انضباط

ما يمكنش تبني شخصية قوية وأنت كتعيش حسب المزاج ديالك كل نهار.

إلى خدمتي غير ملي عندك الرغبة، غادي يكون التقدم متقطع.

إلى قرיתי غير ملي كنت متحمس، المعرفة غادي تبقى محدودة.

إلى وفرت غير ملي بقى ليك المال، الادخار غادي يكون صعب.

إلى تمرنت غير ملي كنت فرحان، الاستمرارية غادي تضيع.

الحياة الكبيرة كتبنى غالباً من الأفعال الصغيرة التي كتدار حتى ملي الحماس ناقص.

الانضباط هو أنك تقدر تدير الشيء الصحيح حتى ملي النفس كتقول ليك "من بعد."

ولكن الانضباط ماشي التعذيب.

ماشي أنك تخدم حتى تنهار.

ماشي أنك تحرم راسك من الراحة.

ماشي أنك تعاقب راسك على كل خطأ.

الانضباط الحقيقي هو إدارة الطاقة والوقت والانتباه بطريقة كتخدم الأهداف ديالك.

خاصك تعرف إمتى تخدم، إمتى ترتاح، إمتى تقول لا، وإمتى توقف.

قوة الإرادة وحدها ما كتقدرش تدير كلشي

الإنسان مرات كيقول: "خاصني غير نكون قوي."

ولكن البيئة كتأثر.

إلى الهاتف ديالك قدامك طول النهار، الإغراء حاضر.

إلى الناس التي حوليك كيجرّوك للفوضى، المقاومة غادي تكون أصعب.

إلى النوم ديالك خاسر، التركيز غادي ينقص.

إلى ما عندكش نظام مالي، القرارات غادي تبقى عشوائية.

إذن بدل ما تعتمد دائماً على قوة الإرادة، بن بيئة كتعاونك.

خلي الحاجات المهمة سهلة الوصول.  
وخلي الحاجات اللي كتضرك أصعب.  
نظم المكتب.  
بعد الهاتف وقت التركيز.  
حدد أوقات التواصل.  
وجد ملابس الرياضة من الليل.  
كتب المهام المهمة.  
خلي ميزانية واضحة.  
قرب من الناس اللي كيشجعوك على البناء.  
القوة كتزيد ملي البيئة كتخدم معاك بدل ما تحاربك.  
التعامل مع العادات اللي كتدمر الإنسان  
كاين عادات كتبدأ صغيرة وكتكبر مع الوقت.  
التسويق.  
السهر بلا سبب.  
الإفراط فالتلف.  
الأكل غير المنظم.  
الإنفاق العشوائي.  
الغضب المتكرر.  
الهروب من المسؤولية.

الإدمان على المقارنة.

المراهقات والقمار.

الكحول والمخدرات.

العلاقات المؤذية.

كل واحد من هاد السلوكيات يقدر يبدأ كطريقة للهروب من ضغط أو ملل أو فراغ، ولكن المشكل كيبدأ ملي الإنسان كيولي محتاج للسلوك باش يهرب من الإحساس اللي ما باغيش يواجه.

خصوصاً المراهقات والقمار، اللي يقدر يخليو الإنسان يربط الأمل فالمال بالحظ بدل العمل وبناء القيمة. الخسارة كتولد الرغبة فالتعويض، والتعويض يقدر يولد خسارة أكبر، ومن هنا كتدخل دائرة خطيرة.

الإنسان اللي باغي يبني المستقبل ما خاصوش يخلط بين المخاطرة المحسوبة وبين مطاردة الحظ.

نفس الشيء بالنسبة للمخدرات والكحول وغيرهم من السلوكيات اللي تقدر تتحول إلى وسيلة للهروب من الواقع. القوة ماشي أنك تقول "أنا نقدر نتحكم دائماً". القوة مرات هي أنك تعترف أن سلوكاً معيناً بدا كيسيتر عليك، وتطلب المساعدة وتبعد على البيئة اللي كتقوي السلوك.

طلب المساعدة ماشي عيب.

بالعكس، مرات كيكون هو أول قرار قوي.

الوحدة والفراغ

الإنسان يقدر يكون وسط الناس ويحس بالوحدة.



ويقدر يكون بوحده ويكون مرتاح.

الفرق هو واش الوحدة اختيار صحي ومؤقت، ولا عزلة ناتجة عن الخوف أو فقدان الثقة.

خاص الإنسان يتعلم يكون مرتاح مع راسو، ولكن ما خاصوش يحول الاستقلال إلى قطيعة مع العالم.

نحتاجو الناس.

نحتاجو الصداقة.

نحتاجو الأسرة.

نحتاجو الحوار.

نحتاجو واحد الشخص على الأقل نقدرنا نهضرو معاه بصدق.

وفي نفس الوقت، خاصك ما تخليش حياتك كاملة معلقة على وجود شخص واحد.

إلى كانت هويتك كلها مبنية على علاقة وحدة، أي خلاف يقدر يهز العالم دياك كامل.

بناء شبكة صحية من العلاقات كيخلق توازن.

اختيار الناس اللي حولك

الناس اللي كتقضي معاهم الوقت كياثرو فيك، حتى إلا ما حسيتش بذلك بسرعة.

طريقة كلامهم.

طريقة صرفهم للمال.

نظرتهم للعمل.

نظرتهم للمستقبل.

تعاملهم مع المسؤولية.

طريقة تعاملهم مع النساء والرجال.

نظرتهم للنجاح.

طريقة تعاملهم مع المشاكل.

كل هذا يقدر يدخل تدريجياً إلى طريقة تفكيرك.

ولكن ماشي معنى هذا أنك تحكم على الناس بسرعة.

الناس معقدين.

ماشي كل شخص مختلف عليك سيئ.

وماشي كل شخص كيشبه ليك صالح.

المعيار الحقيقي هو السلوك المتكرر.

واش كتحس أنك كتولي أحسن مع هاد الشخص؟

واش كيحترم الحدود؟

واش كيترف بالخطأ؟

واش كيشجعك على تحمل المسؤولية؟

واش العلاقة متوازنة؟

واش كتقدر تكون على طبيعتك بلا خوف؟

اختيار الصحبة هو جزء من بناء الحياة.

تعلم تقول "لا"

واحدة من أقوى الكلمات فالحياة هي "لا".

لا لشي حاجة ما مناسبة ليك.

لا لطلب كيستغل وقتك.

لا لعلاقة كتدمر كرامتك.

لا لمشروع ما داخلش فخطتك.

لا للصرف اللي غادي يخرب ميزانيتك.

لا للعادات اللي كتضر مستقبلك.

لا للضغط الاجتماعي اللي كيخليك تعيش حياة ماشي ديالك.

ولكن "لا" ما خاصهاش تكون عدوانية.

يمكن تقول لا باحترام.

الحدود ماشي عقاب للآخرين.

الحدود هي توضيح لما تقبل وما لا تقبل.

والشخص اللي ما عندوش حدود واضحة، مرات كيولي غاضب من الناس لأنهم كيديرو أشياء هو ما سبقش قال أنها مرفوضة بالنسبة ليه.

الكرامة ماشي الغرور

الكرامة هي أنك تعرف قيمة نفسك بلا ما تحتاج تحتقر الآخرين.

الغرور كيقول: "أنا أحسن منكم."

الكرامة كقول: "أنا نحترمكم ونحترم راسي."

الغرور كاحتاج التصفيق.

الكرامة ما كاحتاجش.

الغرور كيتحطم بسهولة قدام النقد.

الكرامة كتسمح للإنسان يسمع النقد ويشوف واش فيه شيء صحيح.

الكرامة كتخليك ما تقبلش الإهانة، ولكن كتخليك حتى ما تهينش الناس بلا سبب.

وهنا كتكون الشخصية المتوازنة.

الغضب وكيفاش تتحكم فيه

الغضب طاقة قوية.

المشكل ماشي فوجود الغضب، ولكن فطريقة التعبير عليه.

ملي الإنسان كيغضب، يقدر يقول كلام ما كانش غادي يقول لو كان هادئ.

يقدر يتخذ قرار يندم عليه.

يقدر يكسر علاقة سنوات فدقائق.

لهذا خاص الإنسان يتعلم واحد المهارة مهمة: التأجيل.

ماشى كل رد خاصو يكون فالحين.

مرات أفضل جواب هو أنك ما تجاوبش وأنت غاضب.

خذ وقت.

خرج من المكان إذا كان النقاش غادي يتصاعد.

رجع من بعد ملي تهدأ.

الهدف ماشي تكبت الغضب حتى ينفجر.

الهدف أنك تحول الغضب من رد فعل إلى معلومة.

سول راسك: علاش غضبت؟

شنو الحاجة اللي تجاوزات الحد بالنسبة ليا؟

واش المشكل فهاد اللحظة فقط، ولا تراكمات قديمة؟

واش نقدر نعبر على هاد الشي بلا إهانة؟

هاد الأسئلة كتخلي الإنسان ينتقل من الانفجار إلى الوعي.

الألم النفسي ما خاصوش يتحول إلى قسوة

بعض الناس من بعد الخيانة أو الفشل أو الظلم كيقررروا أنهم ما غاديش يثقو حتى فشي واحد.

ولكن الألم إذا ما تعالجش، يقدر يتحول إلى فلسفة حياة.

الشخص اللي تجرح مرات كيقول: "الناس كاملين خايبين."

واللي فشل فالعلاقة كيقول: "الحب غير كذوب."

واللي تعرض للاستغلال كيقول: "ما نعاون حتى واحد."

ولكن تجربة واحدة ما كتشرحش العالم كامل.

خاصك تتعلم من التجربة بلا ما تخليها تسجن المستقبل.

الحدود نعم.

الحذر نعم.

التعلم نعم.

ولكن التعميم المطلق يقدر يحرمك من فرص جديدة.

الصحة جزء من القوة

ما يمكنش نهضرو على القوة وننسو الجسد.

النوم.

الحركة.

الغذاء.

الراحة.

النظافة.

الفحوصات الطبية عند الحاجة.

كل هاد الأمور جزء من أساس الإنسان.

ماشي ضروري تكون رياضي محترف.

ولكن خاصك تحترم الجسم اللي غادي يحمل طموحاتك سنوات طويلة.

إلى كنت كتخدم بعقل قوي ولكن كتعيش بإهمال جسدي كامل، غادي تخلص الثمن عاجلاً أو آجلاً.

الراحة حتى هي جزء من الإنتاج.

النوم ماشي تضییع للوقت.

والاستراحة ماشي كسل.

الإنسان اللي ما كيوقفش أبداً ماشي بالضرورة أقوى؛ مرات هو غير  
ما تعلمش كيفاش يدير الطاقة دبالو.

### العقل تحت الضغط

ملي كتكون مضغوط، ماشي كل الأفكار اللي كتجيك صحيحة.

يمكن تحس أن كلشي انتهى.

يمكن تضخم مشكلة صغيرة.

يمكن تتوقع أسوأ نتيجة.

يمكن تحكم على المستقبل بناءً على يوم سيئ.

لهذا فالأزمات الكبيرة خاصك تخفف القرارات اللي ماشي ضرورية.

ركز على الأساسيات.

نظم النوم قدر الإمكان.

كل مزيان.

تحرك.

تكلم مع شخص موثوق.

كتب المشكل.

قسمو لأجزاء.

حدد أول خطوة.

ما تحاولش تحل حياتك كاملة فساعة وحدة.

الإنسان كيقدّر يتحمل الكثير ملي كيقسم الحمل.

لا تجعل يومك السيئ يحكم على حياتك كلها

واحد اليوم الخائب غير يوم.

واحد الأسبوع الصعب غير مرحلة.

حتى واحد العام الصعب ماشي بالضرورة تعريف للحياة كاملة.

الإنسان مرات كيعيش لحظة صعبة وكيقول: "ديما هكا غادي تبقى."

ولكن المستقبل ماشي نسخة إجبارية من الماضي.

إلى غيرتي السلوك، البيئة، المهارات، العلاقات، وطريقة اتخاذ القرارات، فاحتمالات الحياة كتتغير.

ما نقدرش نضمنو النتيجة.

ولكن نقدرنا نغيروا الاتجاه.

والاتجاه أهم من السرعة.

الصبر الاستراتيجي

الصبر ماشي أنك تجلس وتستنى.

الصبر الحقيقي هو أنك كتخدم على شيء يحتاج وقت.

كتعلم مهارة شهور.

كتبني مسار مهني سنوات.

كتجمع رأس مال تدريجياً.

كتبني سمعة مهنية مع الوقت.

كتبني علاقة صحية عبر السنين.



كتطور شخصية دمالك من خلال تجارب كثيرة.

المشكل أن العالم الحديث كيوريك النتائج وما كيوريكش السنوات اللي كانت قبلها.

كتشوف الشخص ناجح، وما كتشوفش سنوات التعلم.

كتشوف المشروع كبير، وما كتشوفش البدايات.

كتشوف الاستقرار المالي، وما كتشوفش سنوات التنظيم.

لهذا ما تقارنش الفصل اللي أنت فيه بالفصل اللي كتشوف عند شخص آخر.

القوة المالية جزء من الصمود

المال ماشي كلشي، ولكن نقص المال يقدر يزيد الضغط على الإنسان.

لهذا التنظيم المالي جزء من القوة.

ماشي الهدف أنك تولي غني فقط.

الهدف أنك ما تبقاش تحت رحمة كل طارئ صغير.

تعرف شحال كتدخل.

تعرف شحال كتخرج.

تفرق بين الضروري والرغبة.

تبني احتياطاً تدريجياً حسب ظروفك.

تجنب الديون اللي ما عندهاش معنى.

وتحاول تزيد قدرتك على الكسب.

كلما زادت مهاراتك وقيمتك المهنية، زادت عندك خيارات.  
والخيارات كتزيد الصمود.

### القوة المهنية

الإنسان اللي عندو مهارة حقيقية عندو نوع من الأمان.  
ماشي ضمان.

ولكن قدرة.

إلى فقد وظيفة، يقدر يبحث على أخرى.

إلى تبدل السوق، يقدر يتعلم.

إلى نقص الطلب على مهارة، يقدر يطور مهارة جديدة.

إلى تغيرت التكنولوجيا، يقدر يتكيف.

لهذا الاستثمار فالمعرفة والمهارات ماشي رفاهية.

هو بناء لقدرة الإنسان على البقاء والتقدم وسط التغيير.

لا تبني هويتك كاملة على الوظيفة

الخدمة جزء من حياتك، ماشي كل حياتك.

إلى كان اسمك النفسي مرتبط بالمنصب فقط، فقدان المنصب يقدر  
يخليك تحس أنك فقدت نفسك.

ولكن أنت أكثر من الوظيفة.

أنت إنسان، عندك قيم، علاقات، معرفة، تجارب، أهداف، مسؤوليات،  
وجوانب أخرى.

المهنة مهمة.

ولكن ما خاصهاش تبتلع الشخصية كاملة.

القوة فالعائلة

الإنسان القوي ماشي هو اللي كيبان قوي خارج الدار وكيهدم الناس داخلها.

القوة كتظهر حتى فطريقة التعامل مع الأسرة.

الاحترام.

الاستماع.

تحمل المسؤولية.

الاعتراف بالأخطاء.

الوفاء بالوعود.

المساعدة.

الصبر.

الحوار.

البيت اللي فيه كل واحد باغي يربح كل نقاش، غادي يتحول لساحة صراع.

أما البيت الصحي، ماشي اللي ما فيهش خلافات، ولكن اللي الناس فيه كيعرفو كيفاش يختلفو بلا ما يهدمو العلاقة.

الزواج ماشي علاج للوحدة

الزواج مسؤولية وشراكة، ماشي دواء سحري لكل المشاكل.

إلى دخل الإنسان للزواج وهو باغي من الطرف الآخر يصلح ليه حياته كاملة، غادي يخلق ضغط كبير على العلاقة.

الشريك ماشي طبيب لكل جرح.

وماشي مسؤول على كل سعادة ديالك.

الزواج الصحي كيجمع جوج أشخاص عندهم مسؤولية على أنفسهم، وكيعاونو بعضياتهم يبنو حياة مشتركة.

خاص الاختيار يكون على أساس القيم، النضج، الاحترام، المسؤولية، القدرة على الحوار، والتوافق، ماشي غير الانجذاب اللحظي.

التعامل مع الخلاف

الخلاف طبيعي.

لكن طريقة إدارة الخلاف هي اللي كتحدد واش العلاقة غادي تقوى أو تضعف.

ما تستعملش أسرار الشخص ضدو.

ما تفضحش العلاقة أمام الناس كل مرة.

ما تستعملش التهديد بالانفصال فكل نقاش.

ما تحقرش الطرف الآخر.

ناقش السلوك والمشكل، ماشي قيمة الإنسان.

فرق بين:

"هاد التصرف ضرني."

وبين:

"أنت إنسان ما عندك قيمة."

الأولى كتفتح الحوار.

الثانية كتفتح الحرب.

القوة هي القدرة على الاعتذار

الاعتذار الحقيقي ماشي:

"سمح ليا ولكن أنت السبب."

هاد ماشي اعتذار كامل.

الاعتذار الناضج هو أنك تعترف بالفعل ديالك، تفهم أثره، وتحاول  
تصلح الضرر وتغير السلوك.

الاعتذار ما كينقصش من قيمة الإنسان.

كيزيدها.

حيث الإنسان اللي كيقدر يقول "كنت غلطان" راه قادر يراجع راسو.

التعامل مع النقد

ماشي كل نقد صحيح.

وماشي كل نقد خاطئ.

إلى انتقدك شخص، ما تجاوبش مباشرة بالسؤال: "واش كيكرهني؟"

سول:

"واش كاين شي جزء من كلامو صحيح؟"

إلى كان صحيح، استفد.

إلى كان خاطئ، ما تحتاجش تهدم راسك بسببو.  
الإنسان الناضج كيقدر يسمع رأياً مخالفاً بلا ما يفقد هويته.  
لا تجعل كلام الناس سجنًا

الناس غادي يهضرو.

إلى نجحتي، شي واحد غادي يقول محظوظ.

إلى فشلتني، شي واحد غادي يشمت.

إلى غيرتي المسار، شي واحد غادي يقول ضيعت حياتك.

إلى بقيتي فمكانك، شي واحد غادي يقول ما عندكش طموح.

إلى حاولتي، شي واحد غادي يضحك.

إلى ما حاولتيش، حتى واحد ما غادي يعيش النتائج بلاصتك.

لهذا خاصك تسمع للناس، ولكن القرار النهائي على حياتك خاصو  
يكون مبني على العقل والقيم والمعلومات، ماشي على الخوف من  
التعليقات.

المقارنة كتسرق القوة

المقارنة المستمرة كتخليك تشوف حياتك ناقصة مهما كان عندك.

واحد عندو فلوس أكثر.

واحد عندو وظيفة أحسن.

واحد تزوج قبل منك.

واحد سافر.

واحد عندو مشروع.

واحد عندو جسم رياضي.

ولكن أنت ما كتعيشاش حياتو كاملة.

كتشوف النتيجة الظاهرة فقط.

ما كتشوفش الديون.

ما كتشوفش المشاكل.

ما كتشوفش الخوف.

ما كتشوفش الثمن.

المقارنة الصحية الوحيدة هي أنك تسول:

"واش أنا اليوم أحسن من النسخة ديالي القديمة؟"

إلى الجواب نعم، حتى بخطوة صغيرة، راه كاين تقدم.

بناء القدرة على البداية من جديد

من أقوى المهارات اللي يقدر الإنسان يتعلمها هي البداية من جديد.

تبدل مجال.

تتعلم من الصفر.

تبدأ مشروع صغير.

ترجع تقرا.

تصلح وضعك المالي.

تعيد بناء الثقة.

تبني علاقات جديدة.

تغير عادة قديمة.

ماشي عيب تبدأ من الصفر.

العيب هو أنك تعرف أن الطريق الحالي كيضرك وتبقى فيه سنوات فقط لأنك خائف من كلمة "بديت من جديد."

البداية الجديدة ما كتخليكش نفس الشخص اللي كنت قبل.

كتبدأ ومعاك التجربة.

كتبدأ ومعاك الأخطاء.

كتبدأ ومعاك معرفة ما كانتش عندك أول مرة.

ولهذا ماشي دائماً "صفر."

مرات كتبدأ من مكان جديد وأنت حامل معاك رأس مال من التجارب.

الإنسان خاصو يعرف إمتى يقاوم وإمتى ينسحب

الصمود ماشي أنك تتمسك بأي شيء إلى النهاية.

بعض الأشياء خاصك تصلحها.

وبعضها خاصك تخرج منها.

إلى كان مشروع ما خدامش، يمكن تحتاج تغير النموذج.

إلى كانت علاقة مؤذية بشكل مستمر، يمكن تحتاج تضع حدوداً أو تنسحب.

إلى كانت وظيفة كتستهلكك بلا أفق، يمكن تحتاج تخطط للانتقال بدل الاستسلام.



إلى كان قرار خاطئ، يمكن الاعتراف به يكون أقوى من الاستمرار فيه.

الحكمة هي أنك تفرق بين الصعوبة الطبيعية ديال الطريق وبين طريق ما بقاش عندو معنى.

لا تخلط بين الصبر والاستسلام

الصبر هو أنك تكمل رغم بطء النتائج.

الاستسلام هو أنك توقف عن المحاولة رغم وجود خطوات ممكنة.

ولكن حتى الصبر خاصو يكون ذكياً.

ما تبقاش تضرب نفس الباب بنفس الطريقة سنوات.

غير الأسلوب.

تعلم.

جرب.

اسأل.

حلل.

غير الخطة.

الهدف ثابت، والطريقة قابلة للتعديل.

القوة الاجتماعية

الإنسان اللي ما كيحسنش التواصل غادي يواجه مشاكل حتى إلا كان ذكي.

تعلم تسمع.

تعلم تشرح.

تعلم تفاوض.

تعلم تختلف باحترام.

تعلم تقول "ما فهمتش."

تعلم تسول.

تعلم تشكر.

تعلم تعتذر.

تعلم تعطي رأيك بلا إهانة.

هاد المهارات البسيطة كتفتح أبواب كثيرة فالحياة المهنية والاجتماعية.

لا تخف من طلب المساعدة

كاين واحد النوع من الكبرياء كيخلي الإنسان يعاني وحدو.

كيقول:

"نقدر ندير كلشي بوحدي."

ولكن ما كاين حتى إنسان كيقدر يدير كلشي بوحدو.

المهندس كيحتاج فريق.

الطبيب كيحتاج نظام.

رجل الأعمال كيحتاج ناس.

الأب كيحتاج الأسرة.

والإنسان فالأزمات كيحتاج الدعم.  
طلب المساعدة ما كيغنيش أنك ضعيف.  
كيغني أنك عارف حدودك.  
والمساعدة ماشي دائماً مالية.  
يمكن تكون نصيحة.  
معلومة.  
توجيه.  
استماع.  
تجربة شخص آخر.  
أحياناً كلمة صحيحة فالتوقيت المناسب كتختصر عليك شهور من  
التخبط.  
القوة الداخلية كتحتاج معنى  
الإنسان يقدر يتحمل التعب إذا كان عارف علاش كيتعب.  
إلى كان عندك معنى واضح، الصعوبات كتولي عندها سياق.  
كتخدم باش تبني استقلالك.  
كتتعلم باش توسع قدراتك.  
كتوفر باش تحمي أسرتك.  
كتطور نفسك باش تعطي قيمة.  
كتحافظ على صحتك باش تعيش حياة طويلة ونشيطة.

المعنى ما كيحيدش الألم.

ولكن كيخلي الإنسان يعرف علاش مستعد يتحمل بعض الصعوبات.

لا تنتظر أن تصبح قوياً لكي تبدأ

هاد واحد من أكبر الأوهام.

الناس كيقول:

"ملي نولي واثق، غادي نبدا."

ولكن الثقة مرات كتجي من بعد البداية.

"ملي نتعلم، غادي نجرب."

ولكن التعلم الحقيقي كيحتاج تجربة.

"ملي نولي منظم، غادي نخدم."

ولكن التنظيم كيبنى بالممارسة.

"ملي ما نبقاش خايف، غادي نواجه."

ولكن الخوف كينقص غالباً بعد المواجهة التدريجية.

بمعنى آخر، بزاف من الصفات اللي باغي توصل ليها كتبنى أثناء الطريق، ماشي قبل الطريق.

الإنسان القوي كيعرف حدوده

القوة ماشي القدرة على تحمل أي شيء.

كاين وقت خاصك ترتاح.

كاين وقت خاصك تقول لا.

كاين وقت خاصك تطلب مساعدة.

كاين وقت خاصك تغير الخطأ.

كاين وقت خاصك توقف.

كاين وقت خاصك تخرج من علاقة أو بيئة مضرّة.

معرفة الحدود كتمنع الانهيار.

ما خاصكش تثبت للناس أنك قادر تتحمل كلشي.

ماشي كل معركة خاصك تدخل ليها.

وماشي كل استفزاز خاصو جواب.

بعض الانتصارات هي أنك ما تدخلش المعركة أصلاً.

القوة فاختيار المعارك

إلى جاك واحد كيستفرك، واش فعلاً خاصك ترد؟

إلى انتقدك شخص مجهول، واش خاصك تضيع ساعات كتفكر فيه؟

إلى واحد ما فهمش قرارك، واش خاصك تشرح حياتك كاملة؟

الطاقة محدودة.

والانتباه محدود.

لهذا صرفهم على الأشياء اللي عندها أثر حقيقي.

المستقبل.

العائلة.

العمل.

الصحة.

التعلم.

العلاقات المهمة.

الراحة.

القيم.

ما تعطيش الغرباء سلطة كبيرة على ذهنك.

القوة في مواجهة الحقيقة المالية والمهنية والشخصية

إلى كنت مديون، واجه الأرقام.

إلى كنت عاطل، واجه الواقع المهني.

إلى كنت ناقص مهارة، تعلم.

إلى كانت علاقة فاشلة، اعترف.

إلى كان سلوكك هو السبب، تحمل المسؤولية.

إلى كان المشكل خارج السيطرة، تقبل الحدود وخدم على الممكن.

الإنسان ما كيقدرش يصلح مشكلة كيصر على إنكار وجودها.

الحقيقة مرات كتوجع.

ولكن الوهم كياخذ سنوات.

لا تحاول تكون مثالياً

الكمال هدف مستحيل.

غادي تغلط.

غادي تتأخر.

غادي تنسى.

غادي تقول كلام وتندم عليه.

غادي تخسر بعض الفرص.

غادي تكون عندك أيام ضعيفة.

هاد الشي ما كيخليش المشروع ديال حياتك فاشل.

الهدف هو التحسن.

أن تكون اليوم أكثر وعياً من البارح.

أكثر مسؤولية.

أكثر قدرة على ضبط النفس.

أكثر معرفة.

أكثر قدرة على اتخاذ القرار.

أكثر احتراماً لنفسك وللآخرين.

من القوة إلى الحكمة

فالأول الإنسان كيتعلم كيفاش يكون قوي.

من بعد خاصو يتعلم كيفاش يستعمل القوة.

القوة بلا حكمة تقدر تولي تهور.

الذكاء بلا أخلاق يقدر يولي استغلال.

المال بلا مسؤولية يقدر يولي فساد.

السلطة بلا حدود تقدر تولى ظلم.  
الثقة بلا تواضع تقدر تولى غرور.  
لهذا القوة الحقيقية كتحياج معها أخلاق.  
خاصك تكون قادر، ولكن ماشي باغي تدير أي شيء غير حيث قادر.  
خاصك تكون قوي، ولكن ماشي باغي تكسر الآخرين.  
خاصك تكون ناجح، ولكن ماشي على حساب إنسانيتك.  
ماذا تفعل عندما تشعر أنك فقدت كل شيء؟  
أحياناً الإنسان كيوصل لمرحلة كيحس أن الحياة كلها تخربات.  
فهاد اللحظة ما تحاولش تبني القصر كامل فنهار واحد.  
بدا بالأساسيات.  
نظم نومك.  
نظم مكانك.  
رتب مصاريفك.  
رجع للحركة.  
قطع بعض الفوضى.  
حدد شخصاً يمكن الحديث معه.  
كتب المشكل.  
حدد أول هدف صغير.  
رجع للتعلم.



قدم على فرصة.

صلح علاقة ممكن تصلح.

خذ قراراً واحداً صحيحاً.

ثم آخر.

ثم آخر.

الحياة مرات كتعاود تبني بالطريقة نفسها اللي كتتهدم بها: خطوة وراء خطوة.

لا تنتظر الإنقاذ

كاين فرق بين طلب المساعدة وانتظار أن شخصاً آخر يعيش حياتك بلاصتك.

يمكن الناس يعاونوك.

يمكن يعطيك أحدهم فرصة.

يمكن تلقى شخصاً يوجهك.

ولكن المسؤولية الأساسية على حياتك ما تقدرش تعطيها كاملة لشي شخص آخر.

ما تنتظرش دائماً شي واحد يجي يبديل حياتك.

بدا بما عندك.

حتى إلا كان قليل.

تعلم بما عندك.

خدم بما عندك.

طور مهارتك بما عندك.

جمع الموارد بالتدريج.

القوة كتبدأ ملي كنتنقل من سؤال:

"شكون غادي ينقذني؟"

إلى:

"شنو نقدر ندير أنا دابا؟"

الطريق الطويل

بناء القوة ماشي مشروع ديال أسبوع.

ماشي كتاب كتقراه وكتولي شخص آخر غداً.

الكتاب يقدر يعطيك فكرة.

الفكرة تقدر تولد قرار.

القرار يقدر يولد عادة.

العادة تقدر تغير السلوك.

السلوك مع الوقت يقدر يغير النتائج.

والنتائج المتراكمة تقدر تغير الحياة.

لهذا ما تستعجلش التحول.

ركز على الاتجاه.

كل مرة كتختار فيها الانضباط على الفوضى، كتقوي نفسك.

كل مرة كتختار فيها الحقيقة على الوهم، كتقوي نفسك.

كل مرة كنتعلم من الخطأ بدل ما تهرب منو، كنتقوي نفسك.  
كل مرة كنتقول لا لشي حاجة كتضر مستقبلك، كنتقوي نفسك.  
كل مرة كنتواجه الخوف بطريقة محسوبة، كنتقوي نفسك.  
كل مرة كنتقوم من بعد السقوط، كنتقوي نفسك.  
ومع الوقت كنتكتشف أن القوة ما جاتش فجأة.  
كانت كنتبني فالصمت.

الإنسان اللي ما كيسقطش ما كاينش

ما تبحشش على حياة بلا سقوط.  
بحث على قدرة على النهوض.  
ما تبحشش على مستقبل بلا مشاكل.  
بحث على مهارات تخليك تواجه المشاكل.  
ما تبحشش على طريق بلا خوف.  
بحث على شجاعة تخليك تمشي رغم الخوف.  
ما تبحشش على حياة بلا خسارة.  
بحث على معنى يخليك تكمل من بعد الخسارة.  
ما تبحشش على عالم مثالي.  
بني شخصية قادرة تعيش فالعالم الحقيقي.  
الحياة الحقيقية فيها ناس غادي يحبوك وناس لا.  
فيها فرص وفيها رفض.

فيها ربح وفيها خسارة.

فيها الصحة والتعب.

فيها بدايات ونهايات.

فيها أيام كتضحك فيها من قلبك، وأيام كتحتاج غير تصبر حتى تدوز.

والإنسان اللي فاهم هاد الحقيقة ما كييقاش مصدوم من كل صعوبة.

كيولي مستعد.

بناء الإنسان اللي يقدر يحمل النجاح

حتى النجاح محتاج قوة.

حيث ملي كتزيد المسؤوليات، كتزيد الضغوط.

ملي كتزيد الفلوس، كتزيد القرارات.

ملي كيزيد النفوذ، كتزيد المسؤولية.

ملي كتكبر الشركة، كتكثر المشاكل.

ملي كتكون عندك أسرة، كتزيد الالتزامات.

لهذا الهدف ماشي فقط أنك توصل.

الهدف أنك تولي الشخص القادر يحمل الشيء اللي باغي توصل ليه.

باغي المال؟ تعلم تديرو وتدبرو وتحميه.

باغي منصب؟ تعلم المسؤولية اللي كتجي معاه.

باغي مشروع؟ تعلم الإدارة.

باغي زواج؟ تعلم الشراكة.

باغي الحرية؟ تعلم تحمل نتائج قراراتك.

باغي القوة؟ تعلم ضبط النفس.

من الصمود إلى البناء

فالنهاية، الصمود وحدو ماشي الهدف.

ماشي الهدف تبقى واقف فقط.

الهدف أنك تبقى واقف وتستعمل هاد القوة باش تبني.

تبني مهارة.

تبني عمل.

تبني مال.

تبني بيت.

تبني علاقات.

تبني صحة.

تبني معرفة.

تبني سمعة.

تبني معنى.

تبني حياة كتستاهل.

القوة كتخليك ما تنهارش.

ولكن الرؤية هي اللي كتقول ليك فين تمشي.

والانضباط هو اللي كيخليك تتحرك.

والقيم هي التي كتحدد شنو ما خاصكش تخسر وأنت كتجري وراء النجاح.

وهنا كتكتمل الصورة.

الإنسان ما خاصوش يكون أقوى من الجميع.

خاصو يكون أقوى من النسخة ديالو اللي كانت كتستسلم بسرعة.

ما خاصوش يربح كل معركة.

خاصو يعرف المعارك اللي تستاهل.

ما خاصوش يكون بلا خوف.

خاصو يتعلم يعيش مع الخوف بلا ما يخليه يحكم حياته.

ما خاصوش يكون بلا مشاكل.

خاصو يكون قادر يتعامل مع المشاكل.

وما خاصوش يكون بلا فشل.

خاصو يكون قادر يحول الفشل إلى معرفة وبداية جديدة.

هاد هي القوة اللي كتعيش.

قوة ما كتحتاجش الصراخ.

قوة ما كتحتاجش إثبات مستمر.

قوة هادئة.

واعية.

منضبطة.

مرنة.

مسؤولة.

كتعرف إمتى تتقدم، إمتى تصبر، إمتى تغير الخطة، وإمتى تقول كفى.

وفي الأخير، الإنسان اللي بنى هاد القوة داخلو ما كيوليّش محصن من الحياة، ولكن كيولي أكثر استعداداً لها.

وهنا كتبدأ مرحلة جديدة.

حيث من بعد ما تبني الإنسان، والعقل، والوقت، والعمل والمال، والعلاقات، ومن بعد ما تتعلم كيفاش تصمد أمام الضربات، كيبقى السؤال الأكبر:

كيفاش نجمع هاد الجوانب كاملة فحياة وحدة متوازنة؟

كيفاش ننجح بلا ما نخسر صحتي؟

كيفاش نبني المال بلا ما نخسر عائلتي؟

كيفاش نطور العمل بلا ما نقتل وقتي؟

كيفاش نكون قوي بلا ما نولي قاسي؟

كيفاش نكون طموح بلا ما نولي عبد للنتائج؟

كيفاش نعيش حياة فيها النجاح والراحة والمعنى والعلاقات والصحة والاستقرار؟

هنا غادي نوصلو للمحور الأخير: بناء الحياة المتكاملة.

حيث النجاح الحقيقي ماشي أنك تبني جانب واحد وتخلي الباقي ينهار.

النجاح الحقيقي هو أنك تتعلم كيفاش تبني حياة تقدر تعيشها، وتحترمها، وتستمر فيها، وتبقى فيها إنساناً وأنت كنتتقدم.

## الفصل السابع

بناء الحياة المتكاملة: العلم بين الإنسان والحياة

وصلنا دابا لواحد المرحلة اللي فيها خاصنا نوقفو شوية ونشوفو الصورة كاملة.

من الأول هضرنا على بناء الإنسان، ومن بعد العقل والتفكير، ومن بعد الوقت والحياة اليومية، والعمل والمال والمستقبل المهني، والعلاقات والأسرة، ومن بعد القوة والصمود أمام الحياة.

ولكن كاين سؤال باقي:

شنو الفائدة من أنك تنجح فواحد الجانب وتخسر باقي الجوانب؟

شنو الفائدة يكون عندك المال وما عندكش الوقت؟

شنو الفائدة يكون عندك منصب كبير وصحتك منهارة؟

شنو الفائدة تكون ناجح مهنياً والعلاقات ديالك كلها مدمرة؟

شنو الفائدة يكون عندك علم كثير وما كنتقدرش تطبقو؟

وشنو الفائدة يكون عندك أهداف كثيرة ولكن ما عندكش حياة كنتستمتع بعيشها؟

من هنا كيبدأ مفهوم الحياة المتكاملة.

الحياة المتكاملة ماشي حياة مثالية.

وماشي حياة بلا مشاكل.

وماشي أن الإنسان يقدر يوازن كل شيء بنفس النسبة كل يوم.



هاد الشي غير واقعي.

الحياة فيها مراحل.

كاين وقت العمل فيه كيحتاج اهتمام أكبر.

كاين وقت الأسرة كتحتاجك أكثر.

كاين وقت خاصك تركز على صحتك.

كاين وقت خاصك تتعلم.

وكاين وقت خاصك غير تصمد حتى تدوز الأزمة.

إذن التوازن الحقيقي ماشي أنك تعطي كل جانب نفس عدد الساعات كل يوم.

التوازن هو أنك تعرف شنو مهم فهاد المرحلة، وشنو الثمن اللي كتخلصو مقابل اختياراتك، وتبقى واعي بالصورة الكاملة.

العلم ما كيعدكش بحياة مثالية

قبل ما نمشيو بعيد، خاصنا نفرقو بين العلم والتنمية البشرية السطحية.

العلم ما كيقولش ليك:

"فكر إيجابياً وغادي تحقق أي حاجة."

وما كيقولش:

"إلى تخيلتي النجاح بقوة، الكون غادي يعطيه ليك."

وما كيقولش:

"كل شيء ممكن إذا آمنت بنفسك."

هاد العبارات ممكن تكون جذابة، ولكن الواقع أعقد.

الإنسان كيتأثر بالجينات، والبيئة، والتربية، والموارد، والصحة، والتعليم، والفرص، والعلاقات، والاقتصاد، والحظ، والقرارات، والظروف الاجتماعية.

ولكن هاد الشي ما كيغنيش أن الإنسان ما عندوش تأثير.  
بالعكس.

العلم كيعطينا صورة أكثر واقعية:

ما كتتحكمش فكل شيء، ولكن كتقدر تأثر فبزاف ديال الأشياء.

والمشكل هو أن الإنسان مرات كيضيع الطاقة ديالو فالحوايج اللي ما عندوش سيطرة عليها، وكيهمل الحوايج اللي عندو فيها قدرة على التغيير.

لهذا أول قاعدة فالحياة المتكاملة هي:

فرق بين ما تستطيع التأثير فيه وما لا تستطيع التحكم فيه.

الطقس ما كتتحكمش فيه.

رأي كل الناس ما كتتحكمش فيه.

الماضي ما كتبدلوش.

قرارات الآخرين ما كتتحكمش فيها بالكامل.

ولكن النوم ديك، العادات ديالك، المهارات اللي كتتعلم، الطريقة اللي كتتعامل بها مع المال، الأشخاص اللي كتقرب منهم، والطريقة اللي كتقسم بها وقتك، عندك فيها مساحة تأثير.

وهنا كتبدأ المسؤولية.

الإنسان نظام، ماشي مجموعة قطع منفصلة

واحد من الأخطاء الكبيرة هو أننا نكنقسمو الحياة إلى أجزاء وكأن كل جزء مستقل.

العقل بوحده.

الجسم بوحده.

العمل بوحده.

العلاقات بوحدها.

المال بوحده.

ولكن الإنسان نظام واحد.

قلة النوم كتأثر على التركيز والمزاج.

الضغط المستمر كياثر على الأداء.

المشاكل العائلية كتقدر تدخل مع الإنسان للعمل.

المشاكل المالية تقدر تزيد الضغط النفسي.

قلة الحركة تقدر تأثر على الطاقة.

العمل المفرط يقدر ينقص الوقت اللي كتخصص للعائلة.

ولهذا أي محاولة لبناء حياة ناجحة خاصها تشوف الترابط بين الجوانب.

ماشي باش تولي مثالي.

ولكن باش تعرف أن أي قرار عندو ثمن.

النوم: واحد من الأساسات التي كيتجاهلها الإنسان  
بزاف ديال الناس كيتعاملو مع النوم وكأنه وقت ضائع.  
ولكن النوم ماشي فراغ بين جوج أيام.  
هو جزء أساسي من عمل الجسم والعقل.  
النوم كيدخل فعمليات مرتبطة بالانتباه، والتعلم، والذاكرة، وتنظيم  
الانفعالات، والأداء اليومي.  
وملي الإنسان كينقص النوم بشكل مستمر، ماشي غير كيحس بالتعب.  
القدرة على التركيز واتخاذ القرارات كتقدر تتأثر.  
لهذا إلى كنت باغي تبني حياة متكاملة، النوم ما خاصوش يكون آخر  
حاجة فالقائمة.  
ماشي معنى هذا أن كل إنسان خاصو نفس عدد الساعات بالضبط.  
الاحتياجات كتختلف حسب العمر والظروف والفرد.  
ولكن الفكرة الأساسية بسيطة:  
الجسم اللي ما كيرتاحش كيدفع الثمن، والعقل اللي ما كينعشش مزيان  
ما كيخدمش دائماً بأفضل مستوى.  
وهنا كتولي العادة أهم من الحماس.  
وقت نوم منتظم نسبياً.  
بيئة مناسبة.  
تقليل المنبهات فالأوقات المتأخرة.  
والانتباه للإشارات ديال الجسم.

هاد الأشياء ماشي تفاصيل صغيرة.

هي جزء من البنية التحتية للحياة.

الحركة ماشي فقط للجسم

النشاط البدني ما خاصوش يكون مرتبط فقط بالشكل الخارجي.

الحركة عندها علاقة بالصحة الجسدية وبعدها من الجوانب النفسية والعقلية.

ماشي ضروري تكون رياضي محترف.

المشي.

التمارين المناسبة.

الحركة خلال النهار.

تقليل الجلوس المستمر.

هاد الأمور كتدخل فحياة صحية.

والمشكل أن الإنسان العصري كيقدر يدوز ساعات جالس قدام الهاتف أو الحاسوب، ومن بعد يتوقع من جسمه يبقو قوي.

الجسم محتاج استعمال.

واللياقة ما كتنباش فنهار.

كتتبني بالتكرار.

الغذاء: لا تبحت عن الحل السحري

كل فترة كتظهر حمية جديدة كتقول للناس أن عندها السر.

ولكن التغذية أكثر تعقيداً من شعار.

الاحتياجات كتختلف حسب الشخص، العمر، النشاط، الحالة الصحية، والهدف.

ولكن مبادئ عامة كتظل مهمة:

تنوع الغذاء.

الانتباه للكميات.

وجود مصادر مناسبة للبروتين والألياف والعناصر الغذائية.

تقليل الإفراط فالأطعمة شديدة التصنيع والسكريات المضافة حسب السياق.

والأهم هو الاستمرارية.

ماشي وجبة وحدة غادي تحدد حياتك.

بحال ماشي يوم واحد ديال الرياضة غادي يغير الجسم.

الصحة كتتبني بالتراكم.

العقل ماشي آلة كتشتغل بلا توقف

الإنسان كيحتاج التركيز، ولكن كيحتاج حتى الراحة.

الانتباه مورد محدود.

إلى خليتي الهاتف والإشعارات والمحتوى السريع يقطعوك كل دقيقة، غادي تولي كتعيش وسط انتقال دائم بين المهام.

كتفتح رسالة.

كتشوف فيديو.

ترجع للخدمة.

كيجي إشعار.

كتدخل تطبيق.

كتخرج.

كتعاود الخدمة.

وفي الأخير كتقول:

"نهاري كامل وأنا خدام."

ولكن السؤال الحقيقي هو:

"شنو أنجزت؟"

الحياة المتكاملة كتحتاج فترات ديال تركيز بلا تشويش.

ماشي بالضرورة ساعات طويلة.

ولكن وقت واضح لشي مهمة مهمة.

الانتباه أصبح رأس مال

فالعالم الحديث، المعلومات كثيرة.

المشكل ما بقاش هو الوصول للمعلومة.

المشكل هو القدرة على اختيار المعلومة اللي تستحق الانتباه.

كل تطبيق باغي جزء من وقتك.

كل منصة باغية جزء من تركيزك.

كل إعلان باغي يغير قرارك.

لهذا الانتباه دياك خاصك تعتبره ملكية شخصية.

ماشي أي شخص ولا أي تطبيق عندو الحق ياخذو.  
إلى ما حددتيش أنت فين غادي يمشي انتباهك، غادي يتوزع عليك  
من الخارج.

العادة أقوى من النية

واحد الشخص يقدر يقول:

"غادي نقرا كل نهار."

ولكن النية بوحدها ما كافيةش.

خاص السلوك يكون مرتبط بوقت ومكان وإشارة.

مثلاً، ملي كتوجد القهوة فالصباح، تقدر تربطها بعشر دقائق ديال  
القراءة.

ملي كتسالي الخدمة، تقدر تربطها بالمشي.

ملي كتجلس على المكتب، تقدر تبدأ بأهم مهمة قبل فتح وسائل  
التواصل.

الفكرة هي أن السلوك كيولي أسهل ملي كتخلق ليه سياق متكرر.

ومع الوقت، بعض السلوكيات كتولي أقل احتياجاً للتفكير الواعي.

وهنا كتظهر قوة النظام.

البيئة كتسبق الإرادة مرات

إلى كانت البيئة دياك مليانة بالمغريات، غادي تحتاج مقاومة أكثر.

إلى بغيتي تقلل استخدام الهاتف، ماشي كافي تقول "ما غاديش  
نستعملو."



خليه بعيد وقت التركيز.

إلى بغيتي تقرا، خليه الكتاب حاضر.

إلى بغيتي تتحرك، وجد الأدوات ديال الحركة.

إلى بغيتي توفر، ما تخلّش الإنفاق العشوائي سهل بلا مراقبة.

الفكرة بسيطة:

صمم البيئة باش السلوك اللي باغي يكون أسهل، والسلوك اللي ما باغيش يكون أصعب.

الأهداف ماشي كافية

الهدف كيقول:

"بغيت نولي غني."

ولكن ما كيقولش كيفاش.

"بغيت نكون صحي."

ولكن ما كيقولش شنو غادي تدير اليوم.

"بغيت نطور راسي."

ولكن ما كيقولش شنو غادي تتعلم.

لهذا الهدف خاصو يتحول إلى سلوك.

بدل:

"بغيت نقرا أكثر."

قول:

"غادي نخصص وقت محدد للقراءة خلال الأسبوع."

بدل:

"بغيت نطور مهنتي."

حدد المهارة اللي خاصك.

بدل:

"بغيت نكون منظم."

حدد النظام اللي غادي تستعمل.

الحلم كيغطي الاتجاه.

النظام كيغطي الحركة.

قوة النوايا التنفيذية

فمجال علم النفس السلوكي، واحد الفكرة المهمة هي أنك ملي كتحدد مسبقاً شنو غادي تدير فموقف معين، كتولي الاستجابة أوضح.

ماشي:

"غادي نحاول نمارس الرياضة."

ولكن:

"فهاد الأيام، من بعد الوقت المحدد، غادي نمشي أو ندير التمرين."

ماشي:

"ما غاديش نضيع الوقت فالهاتف."

ولكن:

"فوقت العمل، الهاتف غادي يكون بعيد."

الفرق هو أنك كتخرج القرار من لحظة الإغراء وكتحسمو مسبقاً.

اتخاذ القرار

الحياة عبارة عن سلسلة ديال القرارات.

شنو نخدم؟

فين نعيش؟

مع من نصاحب؟

شنو نتعلم؟

فين نصرف؟

شنو نقبل؟

شنو نرفض؟

إمتى نبدأ؟

إمتى نتوقف؟

ولكن العقل ماشي دائماً عقلاني بشكل كامل.

الناس كيتأثرو بالعاطفة، والضغط، والخوف، والمعلومات الناقصة، وطريقة تقديم الاختيارات.

لهذا الإنسان الذكي ما كيحاولش يكون عقلاني مئة بالمئة، لأن هاد الشي غير واقعي.

كيحاول يبني أنظمة تقلل أخطاء القرار.

لا تتخذ القرارات الكبيرة وسط الانفعال

ملي تكون غاضب بزاف، القرار ديالك ممكن يكون مختلف عن القرار  
اللي غادي تاخذو وأنت هادي.

ملي تكون خايف، يمكن تضخم الخطر.

ملي تكون فرحان بزاف، يمكن تقلل من المخاطر.

ملي تكون مرهق، يمكن تختار الحل الأسهل.

لهذا القرارات الكبيرة خاصها وقت مناسب، ومعلومات، وأحياناً  
استشارة.

ماشي كل قرار خاصو جواب فالحين.

اسأل عن تكلفة القرار

كل اختيار عندو تكلفة.

إلى اخترتي العمل ساعات إضافية، ممكن تزيد الدخل، ولكن يمكن  
تنقص الوقت مع الأسرة أو الراحة.

إلى اخترتي مشروع، يمكن تزيد الفرص، ولكن كتزيد المخاطرة  
والضغط.

إلى اخترتي الدراسة، كتستثمر وقت وفلوس اليوم مقابل احتمال  
منفعة مستقبلية.

إلى اخترتي الاستقرار، يمكن تضحي ببعض المغامرة.

ما كاينش قرار مجاني.

النضج هو أنك تعرف شنو كتربح وشنو كتخسر.

المال كجزء من النظام

المال فالحياة المتكاملة ماشي الهدف الوحيد.

ولكن تجاهلو خطأ.

المال كياثر على السكن، التعليم، الصحة، الاستقرار، الخيارات،  
والقدرة على مواجهة بعض الأزمات.

لهذا خاص الإنسان يفهم المال بدون خوف وبدون عبادة.

تعرف الدخل.

تعرف المصاريف.

تعرف الديون.

تعرف الالتزامات.

تعرف شنو كتملك.

وتعرف فين كيمشي المال.

ما يمكنش تدير حياة مالية جيدة وأنت ما عارفش الأرقام.

الاقتصاد السلوكي كيعلما واحد الدرس مهم

الإنسان مرات كيميل للمكافأة القريبة على حساب المصلحة البعيدة.

دابا بغيت نشري.

دابا بغيت ناكل.

دابا بغيت نرتاح.

دابا بغيت نفتح الهاتف.

ولكن المستقبل ما كيتكلمش بصوت عالي.

النسخة المستقبلية منك ما كتقدرش تصرخ وتقول:

"خلي ليا شوية من هاد الموارد."

لهذا خاصك أنت تدافع على مصلحة الإنسان اللي غادي تولي عليه  
من بعد خمس أو عشر سنوات.

كل قرار مالي صغير هو رسالة للمستقبل.

ماشي كل مصروف سيئ.

المشكل هو المصروف اللي كيديره بلا وعي، وبلا ما يعرف الإنسان  
علاش.

الادخار هو شراء الخيارات

الادخار ماشي فقط جمع المال.

هو شراء مساحة من الحرية.

إلى كان عندك احتياط مناسب، فقدان عمل مؤقت ما كيوليش بنفس  
الدرجة من الكارثة.

إلى بغيتي تتعلم، عندك مساحة.

إلى ظهرت فرصة، عندك قدرة تتحرك.

إلى وقع طارئ، ما كتكونش مضطر تاخذ أول قرار سيئ.

المال ما كيعطيش السعادة تلقائياً.

ولكن نقصه الشديد يقدر يخلق ضغطاً كبيراً.

لهذا التنظيم المالي جزء من الحياة المتكاملة.

العمل ماشي هو الهوية كاملة

العمل مهم.

ولكن الإنسان أكبر من المهنة ديالو.

إلى ربطتي قيمتك كلها بالمنصب، أي تغيير مهني يقدر يهز صورتك  
عن نفسك.

خدم.

طور مهارتك.

بني مسار مهني.

ولكن حافظ على جوانب أخرى من حياتك.

العائلة.

الصحة.

التعلم.

الصداقة.

الهوايات.

الراحة.

المعنى.

الإنسان المتكامل ما كيحطش حياته كاملة فوق عمود واحد.

## العلاقات والاستقرار النفسي

الأبحاث فمجال العلاقات الإنسانية على مدى عقود كتدعم فكرة أن العلاقات الاجتماعية الجيدة مرتبطة بالصحة والرفاه النفسي وجودة الحياة.

ولكن ماشي عدد الناس هو المهم فقط.

الجودة مهمة.

وجود شخص تقدر تهضر معاه بصدق.

وجود دعم اجتماعي.

إحساس بالانتماء.

علاقات فيها احترام.

هاد الأشياء ماشي كماليات.

الإنسان كائن اجتماعي.

ولكن العلاقة الصحية ما كتطلبش أنك تكون محبوب من الجميع.

ما يمكنش.

كتحتاج تكون قادر تبني روابط عندها معنى مع بعض الناس.

الزواج والشراكة

الحياة الزوجية ما كتحتاجش فقط الحب.

كتحتاج مهارات.

التواصل.

إدارة الخلاف.



التفاوض.

التعامل مع المال.

تقاسم المسؤوليات.

الاحترام.

التكيف مع التغيير.

القدرة على الاعتذار.

القدرة على الإصغاء.

والأهم أن كل واحد يتحمل نصيبه من المسؤولية.

العلاقة ما تكونش صحية ملي واحد كيتحمل كلشي والآخر كيعيش كأنه ضيف.

الشراكة هي شراكة.

ولكن التقسيم ماشي بالضرورة يكون متساوي فكل لحظة.

العدل فالحياة الواقعية كيحتاج مرونة حسب الظروف.

التربية: ما يحتاجه الطفل أكثر من النصيحة

الأطفال كيتعلمو من البيئة.

الوالد اللي كيبغي يعلم المسؤولية خاصو يمارسها.

اللي بغا يعلم الاحترام خاصو يحترم.

اللي بغا يعلم الانضباط خاصو يبين للطفل كيفاش كيتنظم.

الطفل ما كيحتاجش والدين كاملين.

كيحتاج والدين قادرين يتعلمو ويصلحو الأخطاء.

الخطأ فالتربية ماشي النهاية.

المشكل هو الإصرار على الخطأ ورفض المراجعة.

الضغط النفسي جزء من الحياة

الضغط ماشي دائماً عدو.

شي مستوى من التحدي يقدر يحفز الإنسان.

ولكن الضغط المستمر بلا استرجاع يقدر يولي مشكلة.

لهذا خاص التوازن بين المجهود والتعافي.

خدم بجد.

ولكن ارتاح.

واجه.

ولكن تنفس.

تحمل.

ولكن طلب المساعدة ملي تحتاج.

ماشي القوة أنك تبقى مشدوداً طوال الوقت.

الجسم والعقل محتاجين فترات استرجاع.

لا تجعل الإنتاجية ديناً

العالم الحديث يقدر يخليك تحس أنك خاصك تكون منتج كل دقيقة.

إلى ارتحتي، كتقول ضيعت الوقت.

إلى جلستي مع الأسرة، كتقول كان ممكن نخدم.  
إلى نمت، كتقول كان ممكن نتعلم.  
ولكن الإنسان ماشي آلة إنتاج.  
الراحة عندها قيمة.  
العلاقات عندها قيمة.  
اللعب عندها قيمة.  
التأمل عندها قيمة.  
الصمت عندها قيمة.  
الحياة ما كنتقاشش كلها بالمرجات.  
معنى الحياة ماشي وصفة واحدة  
العلم يقدر يدرس الرفاه، الصحة، السلوك، العلاقات، الدافعية،  
والتعلم.  
ولكن سؤال "شنو معنى حياتي؟" كيبقى حتى سؤال شخصي وفلسفي.  
ما كاينش جواب واحد يصلح لجميع الناس.  
بالنسبة لشخص، الأسرة هي المركز.  
بالنسبة لآخر، العلم.  
بالنسبة لآخر، الإبداع.  
بالنسبة لآخر، الخدمة المجتمعية.  
بالنسبة لآخر، بناء مشروع.

المهم أن الإنسان ما يعيش حياة كاملة وهو ما عمره سأل راسو:  
"شئو الشيء اللي عندو قيمة حقيقية بالنسبة ليا؟"

القيم قبل الأهداف

الأهداف كتقول فين باغي توصل.

القيم كتقول كيفاش باغي تعيش.

يمكن يكون الهدف أنك تربح الكثير من المال.

ولكن واش مستعد تربحو بأي طريقة؟

يمكن يكون الهدف منصب كبير.

ولكن واش مستعد تخسر صحتك وعائلتك عليه؟

القيم كتحدد الحدود.

الإنسان اللي عندو أهداف بلا قيم يقدر يوصل بعيد ويكتشف أنه ما  
بقى ما كيعرفش علاش مشى.

لا تقيس حياتك بمؤشر واحد

إلى قستي النجاح بالمال فقط، غادي تتجاهل الصحة.

إلى قستي النجاح بالشهرة، غادي تتجاهل الخصوصية.

إلى قستي النجاح بالعمل، غادي تتجاهل الأسرة.

إلى قستي النجاح بالراحة، غادي تتجاهل النمو.

لهذا خاصك تشوف الحياة كمجموعة من المؤشرات.

ماشي باش تعطي لكل واحد رقم.

ولكن باش تعرف واش كاين جانب مهم كينهار وأنت كتربح فجاناب آخر.

مبدأ المقايضات

كل شيء عندو ثمن.

وقت محدود.

طاقة محدودة.

مال محدود.

انتباه محدود.

ولهذا ما يمكنش تقول نعم لكل شيء.

إلى قلتي نعم لمشروع جديد، غالباً كتقول لا لشي وقت آخر.

إلى زدت ساعات العمل، يمكن تنقص ساعات الراحة.

إلى سافرت، كتزيد التجربة ولكن كتخلص المال والوقت.

إلى دخلتي دراسة إضافية، كتزيد المعرفة ولكن كتستهلك الطاقة.

الحياة المتكاملة كتحتاج اختيار واعي للمقايضات.

لا تبحت عن التوازن اليومي، ابحت عن التوازن عبر الزمن

هاد النقطة مهمة جداً.

يمكن تكون عندك فترة خدام فيها بزاف على مشروع.

ماشي بالضرورة حياتك غير متوازنة بشكل كارثي.

يمكن يكون عندك مشروع مؤقت وكتعرف أن هاد المرحلة عندها نهاية.

ولكن إلى بقى العمل كياكل كل شيء لسنوات بلا مراجعة، هنا خاصك توقف وتسول.

نفس الشيء فالدراسة.

نفس الشيء فجمع المال.

نفس الشيء فالتضحيات.

التضحية كتكون مفهومة ملي عندها هدف وحدود.

ولكن التضحية اللي ولات أسلوب حياة بلا نهاية كتحتاج مراجعة.

المراجعة الدورية

الإنسان ما خاصوش غير يخطط.

خاصو يراجع.

مرة فالأسبوع، سؤل راسك:

شنو مشى مزيان؟

فين ضيعت الوقت؟

شنو أهم حاجة أنجزتها؟

شنو الحاجة اللي خاصني نوقفها؟

شنو الحاجة اللي خاصني نبدأها؟

شنو العلاقة اللي محتاجة اهتمام؟

كيفاش كانت صحتي؟

فين مشى المال؟

شنو تعلمت؟

شنو غادي نغير الأسبوع الجاي؟

هاد المراجعة كتخلي الحياة ما تمشي بالصدفة فقط.

المراجعة الشهرية أعمق

مرة فالشهر، خرج من التفاصيل اليومية.

شوف الصورة الكبيرة.

واش كنمشي للاتجاه اللي باغي؟

واش العمل ديالي كيتطور؟

واش مالي منظم؟

واش صحتي مقبولة؟

واش العلاقات المهمة بخير؟

واش كنطور نفسي؟

واش كنعيش حسب القيم ديالي؟

هاد الأسئلة كتقدر تكشف الانحراف قبل ما يكبر.

المراجعة السنوية

مرة فالسنة، خاصك تشوف السنوات الصغيرة داخل السنة الكبيرة.

شنو تعلمت؟

شنو بنيت؟

شنو خسرت؟

شنو العلاقات اللي تقوات؟  
شنو اللي ما بقى عندوش معنى؟  
شنو القرار اللي غير حياتي؟  
شنو الشيء اللي كنت خايف منو وطلع أقل خطورة مما توقعت؟  
شنو الشيء اللي كنت كنستهين به وطلع أخطر؟  
هاد الأسئلة كتخلق وعي طويل المدى.  
المستقبل ما كيبدش غداً  
المستقبل كيبدأ فالعادة الحالية.  
إلى كتضيع ساعة كل نهار فشي حاجة ما كتخدمش أهدافك، راه هادي  
ماشي غير ساعة.  
هي جزء من السنوات.  
إلى كتتعلم ساعة بشكل منتظم، راه كتجمع معرفة.  
إلى كتدخر مبلغ صغير باستمرار، كتجمع مورد.  
إلى كتتحرك بانتظام، كتجمع صحة.  
إلى كتصلح علاقة كل مرة كيخلق مشكل، كتجمع ثقة.  
الحياة كتشتغل بالتراكم.  
التراكم هو أحد أقوى القوانين العملية فالحياة  
نتيجة صغيرة تتكرر مئات المرات كتقدر تولي كبيرة.  
المشكل أن الإنسان كيبغي النتيجة الكبيرة بسرعة.



ولكن التغيير الحقيقي مرات يكون بطيئاً فالبداية.  
كتتعلم مهارة وما كتلقى حتى نتيجة مباشرة.  
كتبدأ الرياضة وما كتلاحظش تحولاً كبيراً فالأيام الأولى.  
كتنظم المال وما كتولي غني بسرعة.  
كتصلح علاقتك وما كتختفيش كل المشاكل فوراً.  
ولكن الاستمرارية كتخلق فرقاً.  
السر ماشي فالعظمة اليومية.  
السر فالتكرار.  
لا تعتمد على الحماس  
الحماس متغير.  
اليوم ممكن تكون متحمس.  
غداً لا.  
بعد أسبوع كتتعب.  
لهذا خاصك نظام يشتغل حتى ملي الحماس ناقص.  
وهنا كتظهر قوة العادات.  
الهدف ماشي أنك تحب كل خطوة.  
الهدف أنك تعرف أن بعض الخطوات ضرورية حتى إلا ما كانتش  
ممتعة.

لكن لا تحارب نفسك طوال الوقت  
الانضباط بلا رحمة يمكن يتحول إلى احتراق.

إلى فاتك يوم، ما تقولش:

"خربت كلشي."

رجع اليوم اللي من بعد.

إلى خربت ميزانية شهر، راجع السبب وعاود نظم.

إلى ضاع أسبوع من التعلم، رجع.

إلى وقعت فالعادات القديمة، شوف شنو حفزها.

ال فشل المؤقت ما خاصوش يتحول إلى استسلام دائم.

المرونة النفسية

واحد من أهم عناصر الحياة المتكاملة هو أنك تكون قادر تتكيف مع  
التغيير.

الخطة اللي كتبتها اليوم يمكن تحتاج تعديل غداً.

المهنة اللي كنت باغيها يمكن يتغير السوق ديالها.

المشروع يمكن يحتاج نموذج جديد.

العلاقة يمكن تحتاج حدود جديدة.

الأهداف يمكن تتغير مع النضج.

تغيير الهدف ماشي دائماً فشل.

مرات كتكون علامة أن المعلومات تبدلات.

المهم ما تغيّر ش كل شيء مع أول صعوبة.  
فرق بين التعديل الذكي والهروب.  
التعلم مدى الحياة  
المعرفة كتغير.  
التكنولوجيا كتغير.  
المهن كتغير.  
الأسواق كتغير.  
لهذا الإنسان اللي كيتوقف عن التعلم كيزيد خطر أنه يتجاوزو الواقع.  
التعلم ماشي فقط الشهادات.  
يمكن تتعلم من كتاب.  
من دورة.  
من تجربة.  
من شخص عندو خبرة.  
من خطأ.  
من مشروع.  
من سؤال.  
المهم هو أنك تبقى قابلاً للتحديث.  
ولكن المعرفة بلا تطبيق ما كتبدلش الحياة  
يمكن تقرا مئة كتاب وتبقى نفس الإنسان.

يمكن تشوف آلاف الفيديوهات وتبقى كتسوف.  
يمكن تحفظ النصائح وتبقى ما كتطبق حتى حاجة.  
المعلومة كتولي قيمة ملي كتدخل فالسلوك.  
تعلمت على الميزانية؟ طبقها.  
تعلمت التواصل؟ جربو.  
تعلمت تنظيم الوقت؟ بن نظام.  
تعلمت مهارة؟ استعملها.  
المعرفة اللي ما كتخرجش للعالم كتظل مجرد احتمال.  
التفكير العلمي فالحياة اليومية  
التفكير العلمي ماشي أنك تكون عالم.  
هو أنك تكون مستعد تقول:  
"يمكن نكون غلط."  
هو أنك تفرق بين الدليل والانطباع.  
تسول:  
شنو المصدر؟  
شنو الدليل؟  
شنو البدائل؟  
شنو اللي ما نعرفوش؟  
شنو حجم المخاطر؟

شنو الاحتمال؟

شنو اللي يمكن نختبرو؟

هاد الأسئلة كتقلل من القرارات المبنية على الوهم.

لا تجعل تجربة واحدة قانوناً

واحد جرب مشروع وفشل، وقال: "المشاريع كلها فاشلة."

واحد تزوج وفشل، قال: "الزواج ما كينفعش."

واحد دخل مجال وما نجحش، قال: "هاد المجال ما فيه مستقبل."

ولكن التجربة الفردية ما كتكونش دائماً كافية باش نستنتجو قانون عام.

خاصك تشوف البيانات الأكبر، السياق، الظروف، وطريقة التنفيذ.

وهنا التفكير العلمي كيحمينا من التعميم السريع.

التعامل مع المعلومات

فالعصر الرقمي، الإنسان غارق فالمعلومات.

المشكل هو أن الثقة ما كتجيش من كثرة التكرار.

شي معلومة إلا شفتها عشر مرات ما كتوليش صحيحة غير حيث تكررت.

تعلم تسول على المصدر.

شنو نوع الدراسة؟

شنو حجم العينة؟

واش النتيجة ارتباط ولا سببية؟

واش كاين تعارض مع أبحاث أخرى؟

واش الكلام مبني على تجربة شخصية ولا على بيانات؟

ماشي ضروري تكون متخصص فالإحصاء باش تكون أكثر حذراً.

ولكن خاصك ما تصدقش أي ادعاء فقط لأنه مكتوب بطريقة علمية.

حتى العلم عندو حدود

العلم ما كيقدرش يجاوب على كل سؤال بنفس الدرجة.

كاين أدلة قوية.

كاين أدلة أولية.

كاين مجالات فيها نتائج متناقضة.

كاين أبحاث صغيرة.

كاين نتائج محتاجة تكرار.

لهذا الإنسان العلمي ما كيقولش دائماً:

"العلم قال."

كيقدر يقول:

"الأدلة الحالية كتشير."

وهذا فرق مهم.

التواضع المعرفي جزء من التفكير القوي.

الحياة المتكاملة ماشي مشروع مثالي

يمكن شي نهار تهمل الرياضة.

شي أسبوع ما تقرأش.  
شي شهر يكون العمل فيه ثقیل.  
يمكن تقع مشكلة عائلية.  
يمكن تمر بمرحلة مالية صعبة.  
يمكن تكون عندك سنة كاملة غير كتقاوم.  
هاد الشي ما كيغنيش أن النظام كامل انهار.  
الحياة نظام ديناميكي.  
كتحتاج تعديلات مستمرة.  
بحال السفينة اللي كتبدل الاتجاه ديالها شوية بشوية باش تبقى  
فالمسار.

### النجاح الحقيقي

دابا نقدرنا نرجعو للسؤال الأول:

شنو هو النجاح؟

ما عندوش جواب واحد.

ولكن النجاح اللي ما كيحتاجش منك تدمر نفسك باش تحافظ عليه،  
أقرب للحياة المستدامة من نجاح مبني على الاحتراق.  
إلى ربحت المال وخسرت صحتك بالكامل، خاصك تسول الثمن.  
إلى نجحت مهنياً وخسرت جميع العلاقات المهمة، خاصك تسول  
الثمن.

إلى حافظت على الراحة ولكن ما بنيتي حتى قدرة، خاصك تسول  
الثمن.

إلى عشت حياة كلها إرضاء للناس وخليتي قيمك، خاصك تسول  
الثمن.

النجاح المتكامل هو أنك تبني حياة فيها تقدم، ولكن حتى فيها قدرة  
على الاستمرار.

لا تجعل الإنجاز يسرق المعنى

يمكن الإنسان يجمع الأهداف واحد وراء واحد.

شهادة.

وظيفة.

ترقية.

مشروع.

مال.

سيارة.

بيت.

ولكن من بعد يسول:

"ودابا؟"

لهذا خاص الإنسان ما يخليش حياته كلها مؤجلة إلى لحظة الوصول.

عيش الرحلة.

استمتع بالأسرة.



تعلم.

سافر إلا قدرت.

اقرأ.

ضحك.

ساعد.

خدم.

ارتاح.

بني.

الهدف ماشي أنك توصل للمستقبل وتكتشف أن الحاضر كامل ضاع.

الحياة مشروع مستمر

ما كاينش يوم كتقول فيه:

"كملت بناء نفسي."

الإنسان كيتغير.

الظروف كتتغير.

الأهداف كتتغير.

المعرفة كتتغير.

لهذا البناء ما عندوش نهاية.

كل مرحلة عندها سؤال جديد.

فالطفولة كتتعلم الاعتماد.

فالشباب كتكتشف الهوية.

فالمراحل المهنية كتتحمل المسؤولية.

فبناء الأسرة كتتعلم الشراكة.

مع الوقت كتتعلم معنى مختلف للنجاح.

وهكذا.

المعادلة اللي يجمع بها الإنسان الكتاب كامل

إلى بغينا نختصرو هاد الكتاب كامل ففكرة واحدة، يمكن نقولو:

بني الإنسان قبل الإنجاز، وبني العقل قبل القرار، وبني النظام قبل انتظار الحماس، وبني المهارة قبل طلب المال، وبني العلاقات قبل الحاجة إليها، وبني الصمود قبل الأزمة، وبني المعنى قبل أن تضيع وسط النتائج.

هاد الشي ماشي وصفة سحرية.

ولكنه طريقة تفكير.

أنت ما كتتحكمش فكل الظروف.

ولكن كتقدر تبني نفسك باش تكون أكثر استعداداً.

كتقدر تعلم عقلك.

كتقدر تنظم وقتك.

كتقدر تطور مهاراتك.

كتقدر تدبر مالك.

كتقدر تختار علاقاتك.

كتقدر تحمي صحتك.

كتقدر تواجه الفشل.

وكتقدر تعاود تبدا.

الإنسان المتكامل

الإنسان المتكامل ماشي هو الإنسان اللي عندو كلشي.

هو الإنسان اللي عارف شنو مهم بالنسبة ليه.

كيعرف نقاط القوة والضعف ديالو.

كيقدر يقول "ما عرفت."

كيقدر يتعلم.

كيقدر يغير رأيو ملي يلقى دليل أقوى.

كيقدر يتحمل المسؤولية.

كيقدر يحب بلا ما يفقد نفسو.

كيقدر ينجح بلا ما يحتقر الآخرين.

كيقدر يفشل بلا ما يعتبر نفسو فاشل.

كيقدر يكسب المال بلا ما يجعل المال هو القيمة ديالو.

كيقدر يرتاح بلا إحساس دائم بالذنب.

كيقدر يواجه الحياة بلا أوهام.

هاد الإنسان ماشي كامل.

ولكن واعى.

والوعي هو البداية.

وفي النهاية، ما تبنيش حياة باش تعجب الناس

الناس ما غاديش يعيشو النتائج بلاصتك.

هم يقدرُوا يصفقُوا ليك.

يقدرُوا ينتاقدوك.

يقدرُوا يمدحوك.

يقدرُوا يقارنوك.

ولكن أنت اللي غادي تعيش نهاراتك.

أنت اللي غادي تنعس فالليل مع القرارات ديالك.

أنت اللي غادي تتحمل ثمن الاختيارات.

لهذا خدم على حياة تقدر تحترمها أنت.

ماشي حياة مثالية فعيون الآخرين.

آخر حقيقة

الحياة ما كتضمنش العدالة دائماً.

ما كتضمنش أنك غادي تاخذ مقابل كل مجهود.

ما كتضمنش أن الشخص اللي أحسنت إليه غادي يرد الجميل.

ما كتضمنش أن الخطة ديالك غادي تنجح.

وما كتضمنش أنك غادي توصل لكل شيء كتمنى.

ولكن وسط هاد عدم اليقين، كاين شيء مهم:

الطريقة التي كتختار بها تعيش.

يمكن ما تتحكمش فكل الظروف.

ولكن تقدر تختار كيفاش تتعلم.

كيفاش تخدم.

كيفاش تحب.

كيفاش تصرف.

كيفاش تتعامل مع الفشل.

كيفاش تتعامل مع الناس.

كيفاش تحافظ على جسمك.

كيفاش تستعمل عقلك.

كيفاش ترجع من بعد السقوط.

وهنا كتوصل الرحلة إلى واحد الاستنتاج بسيط وعميق:

ماشي ضروري تبني حياة كبيرة فعيون العالم.

بني حياة عندها قيمة فعيونك.

حياة فيها إنسان تقدر تحترمو ملي تشوفو فالمرآية.

عقل قادر يتعلم.

جسم كتعتني به.

عمل كتقدم فيه قيمة.

مال كتدبرو بوعي.

علاقات كتسقيها بالاحترام.  
أسرة كتكون فيها حاضر.  
أزمات كتواجهها بلا هروب.  
وأهداف كتخدم عليها بلا ما تنسى تعيش.  
هاد هي الحياة المتكاملة.  
ماشي الكمال.  
ماشي الشهرة.  
ماشي المال وحدو.  
ماشي النجاح المهني وحدو.  
وماشي السعادة المستمرة.  
بل القدرة على بناء حياة واقعية، فيها صعوبة وفرح، فيها خسارة وربح، فيها تعب وراحة، فيها فشل وتعلم، وفيها معنى.  
وفي الأخير، يمكن الإنسان ما يقدرش يختار كل الأوراق اللي غادي تعطيه الحياة.  
ولكن يقدر يتعلم كيفاش يلعب بها.  
وهنا كيرجع الكتاب كامل للنقطة اللي بدا منها:  
طريقك ما كيتوجدش جاهز قدامك.  
طريقك كيتبني.  
كتبعنيه بقراراتك.  
بعاداتك.

بعلاقاتك.

بعلمك.

بعملك.

بصبرك.

وبالطريقة التي كتوقف بها كل مرة كتطيح.

وحتى إلا تبدلات الظروف، وحتى إلا تبدلات الخطّة، وحتى إلا ضاع منك شيء كنت كتظن أنه ضروري، يبقى عندك واحد المشروع التي ما خاصوش يسالي:

بناء الإنسان التي قادر يبني حياته من جديد.

ومن هنا، ما بقاش السؤال:

"كيفاش نلقى الحياة المثالية؟"

السؤال ولى:

"شنو غادي نبني اليوم، باش الإنسان التي غادي نكون من بعد سنوات يشكر الإنسان التي أنا عليه اليوم؟"

هاد السؤال ما عندوش جواب مرة وحدة.

الجواب ديالو كيتكتب كل نهار.

بقرار صغير.

بعادة صغيرة.

بكلمة صادقة.

بساعة تعلم.

بخطوة شجاعة.

برفض حاجة كتضر مستقبلك.

بإصلاح علاقة.

بادخار مبلغ.

بقراءة صفحة.

بممارسة مهارة.

وبأنك، ملي تكون الحياة صعبة، ما تقولش:

"علاش أنا؟"

ولكن تسول:

"دابا، شنو نقدر ندير باللي عندي؟"

ومن هاد السؤال كتبدأ الحركة.

ومن الحركة كيبدأ التغيير.

ومن التغيير كتتبني الحياة.

طريقك تبنيه بيدك.

الفصل الثامن

---

من الفكرة إلى الفعل

كاين واحد الوهم اللي كيتحكم فحياة بزاف ديال الناس: كيتصورو أن لحظة الفهم هي لحظة التغيير.

كيقول الإنسان: "دابا فهمت."



وكيחס براسو تبدل.

يقرا على تنظيم الوقت، كيتحمس.

يقرا على الرياضة، كيتحمس.

يقرا على المال، كيتحمس.

يقرا على العلاقات، كيتحمس.

يقرا على الانضباط، كيتحمس.

ولكن منين كتسالي القراءة، كتسالي معاها الطاقة.

كيعاود نهارو القديم.

كيشد الهاتف.

كياجل.

كيصرف.

كيهرب من الحاجة الصعبة.

كيقول "غداً".

ومن بعد كيجي غداً، وكيولي غداً آخر، ومن بعد أسبوع، ومن بعد شهر، ومن بعد عام.

وفي لحظة معينة كيلتفت الإنسان لوراه وكيكتشف واحد الحقيقة مؤلمة ولكن مفيدة:

كان كيعرف بزاف، ولكن ما كانش كيطلب بما يكفي.

المشكل إذن ماشي دائماً نقص المعلومات.

أحياناً المشكل هو المسافة بين المعرفة والسلوك.

وهاد المسافة هي اللي غادي نبنيو عليها هاد الفصل.

المعرفة ماشي هي التغيير

إلى عرفتني أن النوم مهم، هاد الشي ما كيضمنش أنك غادي تنعس بكري.

إلى عرفتني أن الرياضة مفيدة، ما كيضمنش أنك غادي تتحرك.

إلى عرفتني أن الادخار مهم، ما كيضمنش أنك غادي توفر.

إلى عرفتني أن الغضب كيضر العلاقات، ما كيضمنش أنك غادي تتحكم فراسك فوسط النزاع.

إلى عرفتني أن الهاتف كيسرق الانتباه، ما كيضمنش أنك غادي تحطو بعيد.

المعرفة كتفتح الباب، ولكن ما كتدخلش بلاصتك.

وهنا خاص الإنسان يبدل السؤال.

بدل ما يسول:

"شنو خاصني نعرف؟"

خاصو يسول:

"شنو خاصني ندير بما أنني عرفت؟"

هاد السؤال بسيط، ولكن كيقلب العلاقة ديالك مع المعرفة.

حيث الهدف النهائي من المعرفة ماشي أنك تجمع معلومات أكثر من الآخرين.

الهدف هو أن المعرفة تدخل إلى القرار، والقرار يدخل إلى السلوك، والسلوك يدخل إلى حياتك.

ممکن تلقى إنسان ما قراش مئات الكتب، ولكن عندو عادات مالية منضبطة، كيحافظ على صحته، كيتعلم باستمرار، كيعرف يتعامل مع الناس، كيحترم المواعيد، وكيواجه المشاكل.

وممكن تلقى إنسان قاري بزاف، كيعرف أسماء النظريات، كيهضر على النجاح والانضباط والإنتاجية، ولكن حياتو اليومية عكس كلشي كيهضر عليه.

ماشي حيت المعرفة ما عندهاش قيمة.

ولكن حيت المعرفة اللي ما كتدخلش للسلوك كتبقى إمكانية، ماشي نتيجة.

أول انتقال: من "بغيت" إلى "شنو غادي تدير؟"

"بغيت نولي منظم."

جملة جميلة.

ولكنها ما كتحدد والو.

"بغيت نولي صحي."

مازال عامة.

"بغيت ننجح."

أكثر عمومية.

"بغيت نولي غني."

حتى هي ما كتقولش شنو غادي تدير غداً مع الثامنة صباحاً.

التغيير الحقيقي كيبدأ منين كتتحول الرغبة إلى سلوك واضح.

ماشي:

"غادي نولي كنقرا."

ولكن:

"غادي نقرا عشرين دقيقة من بعد العشاء، والهاتف غادي يبقى بعيد."

ماشي:

"غادي نهتم بصحتي."

ولكن:

"ثلاث مرات فالأسبوع غادي نتحرك لمدة محددة."

ماشي:

"غادي نوفر المال."

ولكن:

"منين يدخل الدخل، غادي نحدد المصاريف الأساسية، ونفصل مبلغ الادخار قبل المصاريف غير الضرورية."

ماشي:

"غادي نطور مهاراتي."

ولكن:

"غادي نخصص وقتاً ثابتاً كل أسبوع لتعلم مهارة مرتبطة بالمجال اللي باغي نخدم فيه."

الفرق بين الجملتين هو الفرق بين الرغبة والتصميم.

الهدف كيعطي الاتجاه، ولكن النظام كيعطي الحركة  
الهدف مهم.

ولكن الهدف بوحده ما كيخدمش.

إلى قلتي:

"بغيت نوصل لـ..."

السؤال اللي خاص يجي مباشرة هو:

"شنو النظام اللي غادي يوصلني؟"

الهدف هو الوجهة.

النظام هو الطريق اللي كتمشي فيه كل نهار.

الإنسان اللي باغي يكتب كتاباً ما خاصوش يبقّى كل صباح كيسول  
راسو: "واش اليوم غادي نكتب كتاب؟"

خاصو يعرف شحال غادي يكتب، وفاش، وفين، وشنو غادي يدير  
ملي ما يكونش عندو الحماس.

الإنسان اللي باغي يبني جسم صحي ما خاصوش ينتظر كل مرة  
الإلهام.

خاصو يبني نظاماً للحركة، والنوم، والتغذية، والاسترجاع.

الإنسان اللي باغي يطور مساره المهني ما خاصوش غير يحلم  
بوظيفة أفضل.

خاصو نظاماً للتعلم، وبناء المهارات، والتقديم للفرص، وبناء  
العلاقات المهنية، ومراجعة النتائج.

الهدف كيقوليك فين.

النظام كيقوليك كيفاش.

أكبر عدو للتغيير ماشي الفشل، ولكن الغموض

بزاف ديال الناس كيقولو:

"ما عنديش الانضباط."

ولكن ملي كتسولهم شنو بالضبط باغيين يديرو، كتلقى حتى هما ما عارفينش.

واش باغي تقرا؟

شنو غادي تقرا؟

علاش؟

فاش؟

شحال؟

فين؟

شنو غادي تدير إلا كنت عيان؟

شنو غادي تدير إلا ما كانش عندك الحماس؟

شنو غادي تقيس؟

شنو غادي تعتبره نجاحاً؟

منين كيبنى السلوك غامض، كيولي التنفيذ أصعب.

لهذا، واحد من أهم القواعد اللي خاصك تحتافظ بها من هاد الفصل هو:

كلما كان السلوك أكثر وضوحاً، كلما نقصت المساحة التي كيقدر فيها التأجيل يختبئ.

ما تقولش:

"غادي نخدم على مستقبلي."

قول:

"غداً من الساعة السابعة إلى الثامنة، غادي نخدم على المهارة X."

ما تقولش:

"خاصني نبدل حياتي."

قول:

"غادي نبدل أولاً السلوك اللي عندو أكبر تأثير على حياتي الحالية."

ما تحاولش تصلح حياتك كاملة فنهار واحد

كاين خطأ مشهور عند الإنسان اللي كيتحمس للتغيير.

كيقرر قليلة وحدة:

غداً غادي نفيق بكري.

غادي نمارس الرياضة.

غادي نقرا.

غادي نحبس الهاتف.

غادي نوفر.

غادي ناكل صحي.

غادي نتعلم لغة.  
غادي نبدا مشروع.  
غادي نرتب حياتي.  
وغداً كيبدأ يوم كامل فوق كتافو.  
فالصباح كيدير بزاف.  
فالظهر كيتعب.  
فالعشية كيطيح النظام.  
فالليل كيحس بالفشل.  
ومن بعد كيبدأ يقول:  
"أنا ما عنديش الإرادة."  
ولكن ربما المشكل ما كانش فالإرادة.  
المشكل كان فالتصميم.  
النظام اللي كيتطلب منك تكون إنساناً مثالياً كل نهار، نظام هش.  
الحياة الحقيقية فيها التعب، المرض، المشاكل، العمل، الأسرة،  
المفاجآت، الضغط، المواعيد.  
إذن خاصك نظام كيقدّر يعيش وسط الحياة، ماشي نظام كيخدم غير  
فالأيام المثالية.  
البداية الصغيرة ماشي تفكير صغير  
بعض الناس كيحتاقرو الخطوات الصغيرة.  
كيقولو:



"شنو غادي يدير عشرين دقيقة؟"

ولكن المشكل ماشي فالعشرين دقيقة.

المشكل هو واش كتقدر تبني الاستمرارية.

إلى قرיתי عشرين دقيقة اليوم، ومن بعد عشرين دقيقة غداً، ومن بعد رجعتي فالיום الثالث، فأنت ما بنيتيش غير معرفة.

بديتي كتبني علاقة جديدة مع الفعل.

كتولي كتتعلم أنك قادر تبدأ.

ومن بعد كتولي قادر تكمل.

ومن بعد كتولي قادر تزيد.

الخطوة الصغيرة ما كتضمنش نتيجة كبيرة، ولكنها كتقدر تكون وحدة من طرق تقليل مقاومة البداية.

والمهم هنا هو ما نخلطوش بين "الصغير" و"التافه".

السلوك الصغير اللي مرتبط بهدف مهم ومكرر بانتظام يمكن تكون عندو قيمة كبيرة.

لا تنتظر أن تحس بأنك مستعد

بزاف ديال القرارات كتموت بسبب جملة:

"مازال ما مستعدش."

الحقيقة أن الاستعداد ما كيغيش دائماً قبل البداية.

أحياناً كيحي من بعدها.

الطالب ما كيتعلمش الثقة قبل ما يحاول.

المهني ما كيبنيش الخبرة قبل ما يدخل التجربة.  
الكاتب ما كيتعلمش الكتابة كاملة قبل ما يكتب.  
صاحب المشروع ما كيقدرش يعرف السوق كاملاً قبل ما يختبره.  
والإنسان ما كيكشفش دائماً قدراتو وهو واقف.  
كاينين حاجات كتتعلمها غير من خلال الفعل.  
الفعل كيولد معلومات ما كانش ممكن تحصل عليها وأنت غير كتفكر.  
ولهذا، بعض القرارات ما خاصهاش مزيداً من التفكير، خاصها تجربة صغيرة.

جرب بدل ما تتخيل

إلى كنت محتار واش مهارة معينة مناسبة ليك، ما تبقاش شهور كتفكر.

جربها.

إلى كنت كتفكر تبدأ مشروعاً، ماشي ضروري تبدأ باستثمار كبير.  
اختبر الفكرة بأصغر طريقة ممكنة.

إلى كنت باغي تغيير المجال المهني، تعلم منه جزءاً، تكلم مع ناس خدامين فيه، جرب مشروعاً صغيراً، وشوف واش عندك قابلية تكمل.

إلى كنت باغي تكتب، كتب.

إلى كنت باغي تعلم، تعلم.

إلى كنت باغي تعرف واش عندك قدرة، دحل نفسك في تجربة تكشفها.

التجربة الصغيرة كتقدر تكون أداة لمعرفة الحقيقة.  
وهذا مبدأ مهم:

ماشي كل قرار خاصو يقين كامل.  
بعض القرارات خاصها معلومة جديدة.  
والمعلومة الجديدة كتجي أحياناً من التجربة.  
الفشل هنا كيولي بيانات  
إلى جربتي طريقة وما خدمتش، ما خاصكش مباشرة تقول:  
"أنا فاشل."

سول:

"شنو تعلمت؟"

يمكن الوقت ما كانش مناسب.  
يمكن السلوك كان كبير بزاف.  
يمكن البيئة كانت ضدك.  
يمكن الخطة كانت غامضة.  
يمكن الهدف ما كانش متوافقاً مع أولوياتك.  
يمكن الموارد ناقصة.  
يمكن الطريقة نفسها ما كانتش مناسبة.  
يمكن خاصك مساعدة.  
يمكن المشكلة أعمق من اللي كنت متصور.

الفشل ماشي دائماً حكم على الإنسان.

أحياناً هو معلومة على الطريقة.

ولكن خاصنا نكونو صريحين كذلك: ماشي كل فشل خاصنا نغلفوه بكلام جميل.

كاين فشل كيكون بسبب خطأ حقيقي.

وكاين فشل كيكون بسبب نقص المهارة.

وكاين فشل كيكون بسبب سوء التخطيط.

وكاين فشل كيكون بسبب قرار سيئ.

وكاين فشل كيكون بسبب ظروف خارجية.

النضج هو أنك ما تخلص بين هاد الأنواع.

ما بين المسؤولية وجلد الذات

المسؤولية كتقول:

"شنو الجزء اللي كان تحت سيطرتي؟"

جلد الذات كيقل:

"أنا السبب في كلشي."

هاد الجوج ماشي بحال بحال.

يمكن تكون مسؤول على قرار، ولكن ماشي مسؤول على كل الظروف اللي وقعت.

يمكن تكون غلطتي، ولكن الغلطة ما كتساويش هويتك كاملة.

يمكن ما خدمتيش بما يكفي، ولكن هذا ما كيغنيش أنك شخص ما عندوش قيمة.

خاص الإنسان يتعلم واحد التوازن صعيب:

يعترف بالخطأ بدون ما يحول الخطأ إلى هوية.

يقول:

"أنا درت خطأ."

ماشي:

"أنا خطأ."

يقول:

"ما كنتش منضبطاً هاد الفترة."

ماشي:

"أنا إنسان ما عنديش انضباط."

الفرق لغوي، ولكن الأثر النفسي والسلوكي كبير.

الجملة الأولى كتفتح باب الإصلاح.

الثانية كتغلقو.

البيئة كتشارك معاك في كل قرار

إلى بغيت تغير سلوكاً، ما تشوفش غير لنفسك.

شوف للمكان اللي كتعطي فيه هاد السلوك فرصة.

إلى الهاتف قدامك طول الوقت، فالإغراء حاضر.

إلى الحلويات دائماً قدامك، فقرار الأكل الصحي كيولي أصعب.  
إلى المكتب عامر بالفوضى، فالبدء بالعمل كيولي أكثر مقاومة.  
إلى الناس اللي حولك كيستهزؤوا بأي محاولة للتغيير، الثبات كيولي أصعب.  
إلى الأدوات اللي محتاجها بعيدة، البداية كتولي أثقل.  
الإنسان ما كيعيشاش ففراغ.  
السلوك كييشكل داخل سياق.  
ولهذا، أحياناً أقوى قرار ماشي أنك تقول "غادي نكون أقوى".  
أحياناً هو أنك تغير البيئة.  
حط الكتاب في المكان اللي كتجلس فيه.  
بعد الهاتف.  
جهز ملابس الرياضة.  
نظم مكتبك.  
حدد وقت العمل.  
حيد الإشعارات اللي ما عندها حتى قيمة.  
خلي الشيء اللي باغي تديرو أسهل، والشيء اللي باغي تقللو أصعب.  
هادشي ماشي ضعف.  
هادشي هندسة.

لا تبني نظاماً ضد طبيعتك

ماشي كل شخص خاصو نفس الروتين.

واحد كيخدم مزيان فالصباح.

آخر فالليل.

واحد عندو عمل ثابت.

آخر خدام بنظام متغير.

واحد عندو أسرة وأطفال.

آخر عندو مسؤوليات مختلفة.

واحد عندو موارد.

آخر محدود الموارد.

لهذا، الهدف ماشي أنك تقلد يوم شخص آخر.

الهدف هو أنك تفهم شنو كيناسب واقعك.

الكتاب ما خاصوش يفرض عليك حياة واحدة.

خاصو يعطيك أدوات باش تبني الحياة اللي تناسب قيمك وظروفك  
وقدراتك.

القياس كيحميك من الوهم

الذاكرة البشرية ماشي جهاز قياس دقيق.

يمكن تحس أنك كنت منتجاً هاد الأسبوع، ولكن ملي تشوف الوقت  
اللي ضاع كتكتشف العكس.

يمكن تحس أنك كتدخر، ولكن الحسابات كتقول غير ذلك.

يمكن تحس أنك كتنعلم، ولكن ما عندك حتى تطبيق عملي.  
يمكن تحس أنك كتنقضي وقتاً مع الأسرة، ولكن الهاتف حاضر أكثر منك.

لهذا القياس مفيد.

ماشي باش تعيش مهووساً بالأرقام.

ولكن باش تشوف الواقع.

قيس الحاجة اللي مهمة.

وقت التركيز.

عدد الساعات اللي تعلمت.

المصاريف.

الادخار.

عدد مرات التدريب.

النوم.

المهام الأساسية.

المشاريع اللي تحركت.

وحتى جودة العلاقات يمكن تراجعها بطريقة نوعية، بالسؤال والتواصل، ماشي بالضرورة بالأرقام.

الهدف من القياس ماشي تعاقب نفسك.

الهدف هو:

أن تعرف الحقيقة قبل ما تحاول تصلحها.



ولكن ما تقيس كلشي

كاين خطر آخر.

الإنسان يقدر يحول حياته إلى لوحة أرقام.

عدد الخطوات.

عدد الساعات.

عدد الصفحات.

عدد المهام.

عدد الاجتماعات.

عدد الرسائل.

ومن بعد ينسى السؤال الأساسي:

واش هادشي عندو معنى؟

الإنتاجية ماشي هي الحياة.

يمكن تدير مئة مهمة وما تقربش من الشيء المهم.

ويمكن تدير مهمة وحدة وتغير مسار عام كامل.

لهذا القياس خاصو يخدم القيم، ماشي القيم تخدم القياس.

المراجعة أهم من الكمال

كل أسبوع، خاص الإنسان يوقف شوية ويسول:

شنو خدم؟

شنو ما خدمش؟

فين ضاع الوقت؟

شنو كان السبب؟

شنو تعلمت؟

شنو خاصني نبدل؟

شنو أهم حاجة للأسبوع الجاي؟

هاد المراجعة كتخليك ما تبقاش تعيش بشكل آلي.

كتخليك تتعلم من حياتك.

وواحد من أكبر الأخطاء هو أن الإنسان كيكرر نفس الطريقة ويستنى نتيجة مختلفة.

إلى كانت الطريقة ما كتخدمش، بدل الطريقة.

ماشي ضروري تبدل الهدف.

ولكن خاصك تكون مستعد تبدل الأسلوب.

الاستمرارية ماشي أنك ما توقفش أبداً

هاد مفهوم مهم.

كاين تصور مثالي للاستمرارية:

كل يوم بلا انقطاع.

كل أسبوع ممتاز.

كل شهر منظم.

ولكن الحياة ما كتخدمش هكا.

غادي تمرض.

غادي تسافر.

غادي توقع مشاكل.

غادي تفقد الطاقة.

غادي تخسر.

غادي تتشتت.

غادي تكون عندك أيام سيئة.

المشكلة الحقيقية ماشي أنك توقف.

المشكلة هي أنك منين توقف، تقول:

"صافي، كلشي ضاع."

ومن بعد كتخلي يوم واحد يتحول لأسبوع، وأسبوع لشهر.

الاستمرارية الناضجة ماشي غياب الانقطاع.

هي القدرة على العودة.

طيحت؟

رجع.

ضيعتي أسبوع؟

رجع.

فشل المشروع؟

تعلم ورجع.

ما قرئتيش مدة؟

رجع.

ماشي ضروري تعوض كلشي في يوم واحد.

غير رجع للطريق.

لا تعاقب نفسك على الانقطاع بطريقة تخليك تنقطع أكثر

بعض الناس ملي كيتأخروا فالنظام ديالهم، كيبداو يعاقبو راسهم.

كيقول:

"غداً غادي نخدم خمس ساعات."

"غادي نحرم راسي."

"غادي نمارس ساعتين."

"غادي نعوض كلشي."

هاد التفكير كيخلق دورة:

ضغط → مجهود مبالغ فيه → إرهاق → توقف → ذنب → ضغط.

الأفضل هو الرجوع للحمل القابل للاستمرار.

ماشي شحال تقدر تدير في يوم واحد، ولكن شحال تقدر تحافظ عليه في الحياة الحقيقية.

القرار الكبير خاصو أحياناً يبدأ بسؤال صغير

بعض الناس باغيين يغيرو حياتهم كاملة.

ولكن ما عارفينش منين يبدؤو.

إلى كنت واحد منهم، ما تسولش:

"كيفاش نصلح حياتي؟"

سول:

"شنو أكبر مشكل كيتكرر عندي وكيأثر على مشاكل أخرى؟"

يمكن النوم.

يمكن الديون.

يمكن الإدمان على الهاتف.

يمكن الفوضى.

يمكن البطالة.

يمكن علاقة مؤذية.

يمكن نقص مهارة.

يمكن غياب الاتجاه.

يمكن سوء إدارة المال.

يمكن مشكلة صحية.

يمكن العزلة.

ماشي كلشي عندو نفس الأولوية.

الذكاء في التغيير هو أنك تعرف فين تحط المجهود أولاً.

مبدأ الرافعة

كاينين تغييرات صغيرة كتأثر على بزاف ديال المجالات.

مثلاً، تحسين النوم يمكن يؤثر على الطاقة والتركيز والمزاج والقدرة على اتخاذ القرار.

تنظيم المال يمكن ينقص الضغط ويفتح اختيارات.

تعلم مهارة قوية يمكن يفتح فرصاً مهنية.

إصلاح علاقة أساسية يمكن يغير البيئة النفسية والاجتماعية.

ولكن خاصنا نكونو حذرين.

ماشي كل تغيير عندو نفس الأثر على كل شخص.

لهذا ما خاصكش تقلد "روتين شخص ناجح."

خاصك تكتشف:

شنو هو الاختناق الحقيقي فحياتي؟

ومن بعد خدم عليه.

لا تجعل التحفيز هو الوقود الوحيد

الحماس جميل.

ولكن الحماس متقلب.

اليوم كتكون شاعل.

غداً ممكن تكون عيان.

اليوم كتسمع خطاباً وكتقول:

"غادي نغير حياتي."

بعد يومين كتنساه.

إذن خاص النظام دياك يكون قادراً يخدم حتى ملي كتكون الرغبة ضعيفة.

ماشي أنك ما تحتاجش الحماس نهائياً.

ولكن ما تبنيش حياتك كاملة عليه.

الإنسان الناضج كيقول:

"اليوم ما عنديش نفس الطاقة، ولكن شنو هو الحد الأدنى اللي نقدر نديرو؟"

وهنا كيبان الفرق بين الانضباط والعاطفة.

القوة الحقيقية هي أنك تقدر تدير الشيء المناسب حتى ملي ما يكونش ممتعاً

ماشي كل شيء مهم ممتع.

القراءة ماشي دائماً ممتعة.

الادخار ماشي دائماً ممتع.

التدريب ماشي دائماً ممتع.

التفاوض صعب.

الاعتذار صعب.

الحدود صعبة.

مواجهة الحقيقة صعبة.

ولكن الحياة ما كتطلبش منك تستمتع بكل شيء.

كتطلب منك تعرف:

شنو يستحق؟

إلى كان الشيء متوافقاً مع قيمك ومهم لمستقبلك، ما تخليش المزاج  
ديال اليوم يقرر نيابة عليك دائماً.

ولكن الانضباط ماشي العناد

وهنا خاص التوازن.

كاين شخص كيقول:

"أنا منضبط."

ولكن هو مستمر في خطة واضحة أنها ما كتخدمش.

هادشي ماشي انضباط.

هادشي يمكن يكون عناد.

الانضباط الحقيقي كيجمع بين الثبات والمرونة.

كتثبت على القيمة.

ولكن كتكون مستعد تغير الطريقة.

كتثبت على الهدف.

ولكن كتراجع الوسيلة.

كتثبت على المسؤولية.

ولكن كتقبل أن الواقع عندو معلومات جديدة.

ما تتمسكش بالخطة أكثر مما تتمسك بالحقيقة.



تعلم تفرق بين التقدم والحركة

ممکن تكون مشغولاً بزاف وما كنت تقدمش.

ممکن تجاوب عشرات الرسائل، تحضر اجتماعات، ترتب الملفات، تشوف فيديوهات، تقرا مقالات، وتبقى فالمكان نفسه.

الحركة ماشي هي التقدم.

التقدم هو أن شيئا مهماً تغير.

مهارة تحسنت.

مشروع تحرك.

مشكلة تحلت.

دين نقص.

صحة تحسنت.

علاقة تصلحت.

قرار اتخذ.

معرفة تطبقت.

فرصة تقربات.

هنا خاصك كل مرة تسول:

"واش أنا مشغول، ولا أنا كنقرب فعلاً من الشيء المهم؟"

الحماية من فخ التعلم بلا نهاية

كاين نوع آخر من التأجيل كيبان ذكي:

"ما زال خاصني نتعلم."

يتعلم شهر.

شهرين.

عام.

دائماً كايين كتاب آخر.

دورة أخرى.

فيديو آخر.

معلومة جديدة.

ولكن ما كيطلبقش.

التعلم مهم، ولكن كايين وقت خاص المعرفة فيه تتحول إلى تجربة.

ما تحتاجش تعرف كلشي باش تبدأ.

بدا بما تعرف.

ومن خلال الفعل، غادي تعرف شنو ما كنتش عارف.

التطبيق هو الامتحان الحقيقي للفهم.

لا تخلي الكتاب نفسه يصبح وسيلة للهروب

حتى هاد الكتاب ما خاصوش يكون ملجأ.

إلى قرיתי فصل على الوقت وما غيرتي حتى حاجة في يومك، ما  
تحققش الهدف.

إلى قرיתי على المال وما راجعتيش مصاريفك، المعرفة بقات معلقة.

إلى قرיתי على العلاقات وما هضرتيش مع الشخص اللي خاصك  
تهضر معاه، ما تبدل والو.

إلى قرיתי على الصمود وما واجهتيش المشكلة اللي كتهرب منها،  
مازال الطريق باقي.

الكتاب ما خاصوش يعطيك إحساساً كاذباً أنك تغيرتي غير حيث قرיתי  
كلاماً قوياً.

التغيير الحقيقي كيبان خارج الكتاب.

من القارئ إلى الممارس

كاين فرق بين القارئ والممارس.

القارئ يجمع الأفكار.

الممارس يختبرها.

القارئ يقول:

"فكرة جميلة."

الممارس يقول:

"كيفاش نطبقها؟"

القارئ يبحث عن النصيحة التالية.

الممارس يرجع لنفس المبدأ ويحاول يفهم علاش ما خدمش.

القارئ يحب الإحساس الجديد.

الممارس يقبل التكرار الممل.

والتغيير غالباً ما كيبانش في لحظة كبيرة.

كيبان فالأفعال الصغيرة اللي كتعاود حتى كتولي جزء من الشخصية.  
الشخصية كتتكون من الأفعال المتكررة  
من الصعب تقول على نفسك:  
"أنا منضبط."  
إلى كل مرة كتقطع الوعد اللي عطيت لنفسك.  
ولكن منين كتبدأ تحافظ على التزامات صغيرة، كتبدأ تبني دليلاً  
داخلياً:  
"أنا قلت غادي ندير، ودرت."  
هاد الدليل مهم.  
الثقة بالنفس ماشي غير كلام.  
كتقدر تبني جزئياً من خلال التجارب اللي كتوريك أنك قادر تتصرف  
بطريقة منسجمة مع قيمك.  
قلت غادي تقرا، قرיתי.  
قلت غادي توفر، وفرت.  
قلت غادي تعتذر، اعتذرت.  
قلت غادي ترفض حاجة كتضرك، رفضتي.  
قلت غادي تكمل المشروع، كملتني.  
مع الوقت، كتولي الصورة الداخلية دياك مبنية على سلوك، ماشي  
على أمنيات.

ولكن ما تجعلش قيمتك مرتبطة بالأداء  
وهنا خاصنا ننتبهو.

إلى بنيتي قيمتك كاملة على الإنتاج، غادي تولي خطيرة عليك الراحة.  
إلى فشلتني، غادي تحس أنك ما كتسواش.  
إلى مرضتني، غادي تحس أنك ضعيف.  
إلى خسرتني الخدمة، غادي تحس أنك فقدتني هويتك.  
الإنسان أكبر من أدائه.

خاصك تطور نفسك، ولكن ما تحولش نفسك إلى مشروع تقييم دائم.  
يمكن تكون كتطور، وتبقى في نفس الوقت إنسان عندو قيمة حتى  
فالأيام اللي ما قدرش ينتج فيها.

الطريق ماشي خط مستقيم

يمكن تبدأ مشروعاً وتبدلو.

يمكن تختار تخصصاً وتكتشف أنه ما مناسبش.

يمكن تبدأ عادة وتوقف.

يمكن تدخل علاقة وتتعلم منها.

يمكن تختار وظيفة وتكتشف أن عندك اتجاه آخر.

يمكن تضع هدفاً وتكتشف أن قيمك تبدلات.

هادشي ماشي بالضرورة ضياع.

الإنسان كيتعلم وهو كيتحرك.

المهم أنك ما تخلّيش كل تغيير في الاتجاه يتحول إلى فوضى.

راجع.

فكر.

تعلم.

اختر.

تحرك.

ثم راجع مرة أخرى.

من الفكرة إلى الفعل: المعادلة

إلى بغينا نختصرو الفصل كامل، يمكن نقولو:

فكرة واضحة → هدف محدد → سلوك محدد → وقت ومكان →  
بيئة مساعدة → تنفيذ → قياس → مراجعة → تعديل → تكرار.

ولكن كاين عنصر آخر فوق هاد السلسلة:

المعنى.

إلى ما عرفتيش علاش كتدير الشيء، كتكون الاستمرارية أصعب.

لهذا قبل ما تسول:

"شنو غادي ندير؟"

سول:

"علاش هاد الشيء مهم عندي؟"

إلى كان الجواب حقيقي، غادي يكون عندك سبب ترجع من بعد السقوط.

مشروع الثلاثين يوماً

دابا بغيتك ما تخرجش من هاد الفصل بفكرة فقط.  
اختار مجالاً واحداً.

ما تختارش حياتك كلها.

اختار حاجة وحدة كتعتقد أنها تستحق التجربة.  
كتب الواقع ديالك كما هو، بلا تجميل.

شنو واقع؟

شنو المشكل؟

شنو السلوك اللي باغي تغير؟

شنو أصغر نسخة عملية منه؟

فاش غادي تديرو؟

فين؟

شنو ممكن يمنعك؟

شنو غادي تدير إلا وقع العائق؟

كيفاش غادي تعرف أنك كتقدم؟

ومن بعد، لمدة ثلاثين يوماً، ما تبحتش على الكمال.

بحث على البيانات.

شنو خدم؟

شنو ما خدمش؟

متى كنت أكثر التزاماً؟

متى كنت كتطيح؟

شنو كان السبب؟

شنو خاصك تبدل؟

وفي نهاية المدة، ما تسولش فقط:

"واش نجحت؟"

سول:

"شنو تعلمت على نفسي وعلى النظام اللي بنيت؟"

لأن أحياناً التجربة اللي ما وصلاتش للهدف كتكون ناجحة معرفياً إذا علمتك كيفاش تحاول بطريقة أفضل.

لا تبدل كل شيء في نفس الوقت

إلى بدلت عشرة أشياء مرة وحدة، ملي تقع النتيجة غادي يصعب عليك تعرف شنو اللي خدم.

ولكن ملي تركز على تغيير واضح، كتولي عندك فرصة أفضل تفهم العلاقة بين الفعل والنتيجة.

ماشي قانون مطلق، ولكن كقاعدة عملية:

غير ما يكفي باش تتحرك، وماشي ما يكفي باش تضيع قدرتك على التعلم.

حياتك مختبر، ولكن أنت ماشي فأر تجارب

هاد التشبيه خاصو يتفهم بحذر.



نعم، خاصك تجرب.

ولكن ماشي على حساب صحتك، كرامتك، أمانك، أو الناس اللي عندك مسؤولية تجاههم.

التجربة الذكية عندها حدود.

ماشي كل مخاطرة تستحق.

ماشي كل فشل خاصك تجرب به بنفسك.

بعض الأخطاء يمكن تتعلم منها من تجارب الآخرين.

ولهذا المعرفة والتجربة ماشي متعارضين.

الأفضل هو:

تعلم من الآخرين، ثم اختبر في الواقع بطريقة محسوبة.

متى خاصك توقف؟

هاد السؤال مهم بحال سؤال الاستمرار.

ماشي كل مشروع خاصك تكملو.

ماشي كل علاقة خاصك تحافظ عليها.

ماشي كل وظيفة خاصك تبقى فيها.

ماشي كل فكرة خاصك تدافع عليها.

الاستمرار قيمة، ولكن ماشي فضيلة مطلقة.

إلى تغيرت المعطيات، خاصك تراجع.

إلى كانت التكلفة ولات أكبر من القيمة بشكل مستمر، خاصك تفكر.

إلى كان الضرر واضحاً، خاصك توقف.

إلى اكتشفت أن الهدف ما بقاش متوافقاً مع قيمك، خاصك تعيد الاختيار.

التراجع أحياناً ماشي هزيمة.

أحياناً هو تصحيح المسار.

ومتى خاصك تكمل؟

ملي يكون الألم مؤقتاً، والتعلم موجوداً، والهدف مازال مهماً، والطريقة قابلة للتحسين، والموارد قابلة للبناء، يمكن يكون التوقف المبكر مجرد هروب من مرحلة صعبة.

لهذا قبل ما توقف، سول:

"واش أنا اكتشفت أن الطريق غلط، ولا غير اكتشفت أن الطريق صعب؟"

الفرق بين الجوج كبير.

لا تنتظر النتيجة باش تحترم نفسك

يمكن تشتغل شهور وما تشوفش النتيجة اللي كنت باغي.

يمكن تتعلم مهارة وما تلقاش الفرصة بسرعة.

يمكن تدير مجهود وما يجيش الاعتراف.

يمكن تبدأ مشروع وما ينجحش.

ولكن خاصك تقدر تحترم نفسك على أساس طريقة تعاملك مع الواقع، ماشي فقط على أساس النتيجة.

النتائج مهمة.

والمال مهم.

والنجاح مهم.

ولكن ماشي كل النتائج تحت سيطرتك.

اللي تحت سيطرتك بدرجات مختلفة هو شنو كنتعلم، شنو كتجرب،  
شنو كتراجع، كيفاش كنتعامل مع أخطائك، وكيفاش كتواصل الطريق.

الإنسان اللي كيبيني حياتو ما كيسولش دائماً: "شنو بغيت؟"

كيولي كيسول:

"شنو مستعد ندير باستمرار؟"

حيث الأحلام رخيصة.

أي واحد يقدر يقول:

"بغيت نكون ناجح."

"بغيت نكون غني."

"بغيت نكون صحي."

"بغيت نعيش مزيان."

ولكن السؤال الحقيقي هو:

شنو مستعد تكرر؟

شنو مستعد تتعلم؟

شنو مستعد ترفض؟

شنو مستعد تضحي به؟

شنو مستعد تصبر عليه؟  
شنو مستعد تصلح؟  
شنو مستعد تعترف به؟  
شنو مستعد تبدأ فيه وأنت مازال ما عندكش ضمانة؟  
هنا كتبدا الحياة الحقيقية.  
وفي النهاية، الفكرة ما كتغيرش حياتك حتى كتتحرك  
يمكنك تعرف الطريق.  
يمكنك تفهم نفسك.  
يمكنك تكتب الأهداف.  
يمكنك تقرا الكتب.  
يمكنك تسمع الخبراء.  
يمكنك تجمع المعلومات.  
ولكن فواحد اللحظة خاصك تسد الكتاب.  
خاصك تحط الهاتف.  
خاصك تقوم.  
خاصك تدير أول خطوة.  
ماشي لأن أول خطوة غادي تحل كلشي.  
ولكن لأنها غادي تنقلك من عالم الاحتمال إلى عالم التجربة.  
ومن التجربة غادي يجي التعلم.

ومن التعلم غادي يجي التعديل.

ومن التعديل غادي يجي التحسن.

ومن التحسن، مع الوقت والظروف والفرص والعمل، يمكن تولد نتائج أكبر.

وهكذا كيبدا البناء الحقيقي.

ماشي بضربة واحدة.

ماشي بجملة تحفيزية.

ماشي بسر مخفي.

وماشي بوعد أن الحياة غادي تكون سهلة.

بل بعلاقة جديدة بينك وبين أفعالك:

إلى قلت غادي ندير، حاول تدير.

إلى ما قدرتش، فهم علاش.

إلى فشلتني، تعلم.

إلى تعلمتي، عدّل.

إلى عدلتني، عاود.

وإلى طحتني، رجع.

هاد هو الفرق بين الإنسان اللي كيتمنى حياة أخرى، والإنسان اللي بدا كيبنيتها.

وفي الأخير، ماشي المطلوب منك أنك تبدل حياتك كاملة اليوم.

المطلوب هو أنك ما تبقاش نفس الشخص اللي كيعرف شنو خاصو يدير، وكياجل الفعل كل مرة.

ابداً من الحاجة اللي واضحة.

ديرها بطريقة قابلة للاستمرار.

قيس.

تعلم.

صح.

وعاود.

حيث الطريق ما كيتبناش بالنوايا وحدها.

الطريق كيتبنى بالأقدام اللي كتتحرك.

ومن هنا كتبدأ المرحلة الأكثر أهمية في الرحلة:

ماشي كيفاش تعرف أكثر، ولكن كيفاش تولي الشخص اللي كيقدر يطبق اللي عرف.

لأن الإنسان في النهاية ما كتحدّوش فقط الأفكار اللي عندو.

كتحدّدو كذلك الأفعال اللي كيكورها.

والأفعال اللي كيكورها اليوم، هي اللي كتساهم في بناء الحياة اللي غادي يعيشها غداً.

طريقك تبنيه بيديك.

## الفصل التاسع

---

### كسر الدائرة

كيفاش توقف الأنماط اللي كتخرب حياتك وتبني سلوكاً جديداً

كاين واحد النوع ديال المشاكل اللي ما كيبناش فالأول على أنه مشكلة كبيرة.

ماشي كارثة.

ماشي حدث واحد كيبدل الحياة.

ماشي قرار ضخم.

كيبداً بحاجات صغيرة.

كتقول: "غداً".

كتشد الهاتف خمس دقائق، كتلقى راسك داز عليك ساعة.

كتصرف شوية، ومن بعد كتقول: "المرّة الجاية ننتبه."

كتغضب، كتقول كلمة جارحة، ومن بعد كتندم.

كتأجل مهمة، كتولي المهمة أثقل، وكتأجلها أكثر.

كتخاف من خطوة، كتتهرب منها، وكيعطيك الهروب راحة مؤقتة.

ومن بعد كتعاود نفس الشيء.

مرة.

مرتين.

عشرة.

مئة.

وفي واحد النهار كتكتشف أن حياتك ما كتتشكلش فقط من القرارات الكبيرة اللي كتخذها، ولكن كذلك من الأنماط الصغيرة اللي كتكررها بدون ما تبقى واعى بها.

وهنا كنوصلو لواحد الحقيقة اللي خاص كل إنسان يفهمها:

الإنسان ما كيتغيرش غير ملي كياخذ قراراً جديداً؛ كيتغير ملي كيوقف  
دورة قديمة ويبني دورة جديدة.

المشكل ماشي دائماً أنك ما عارفش شنو خاصك تدير.

يمكن تكون عارف.

ولكن كاين نمط كيجرّك كل مرة لنفس النقطة.

كتوعد راسك.

كتحاول.

كتفشل.

كتلوم راسك.

كتتحمس.

كتعاود.

كتفشل.

وكتبدأ كتفقد الثقة.

هاد الدائرة خاصها تتفهم قبل ما تتكسر.

الدائرة الخفية

بزاف ديال السلوكيات كتخدم داخل سلسلة.

كيوقع شيء.

كتجي فكرة أو إحساس.

كتقوم بسلوك معين.



كتحصل على نتيجة مباشرة.

هاد النتيجة كتأثر عليك.

ومن بعد كتعاود الدورة.

مثلاً، شخص متوتر.

كيشد الهاتف.

كيحس براحة مؤقتة.

كيضيع الوقت.

كيحس بالذنب.

كيزاد التوتر.

كيشد الهاتف مرة أخرى.

هنا الهاتف ماشي هو القصة كاملة.

القصة هي:

توتر → هروب → راحة مؤقتة → خسارة → توتر جديد → هروب.

مثال آخر:

خوف → تأجيل → راحة مؤقتة → المهمة كتبقى → القلق كيطلع → تأجيل جديد.

أو:

غضب → رد سريع → تفريغ مؤقت → مشكلة أكبر → ندم → توتر → غضب.

أو:

ملل → شراء شيء → متعة قصيرة → نقص المال → ضغط مالي  
→ رغبة في الهروب → شراء جديد.

إذن، إلى بغيت تغير السلوك، ما تشوفش فقط الفعل.

شوف الدائرة كاملة.

الراحة القصيرة كتقدر تكلفك غالياً

واحد من أقوى الأسباب اللي كتخلي بعض السلوكيات تستمر هو أنها  
كتقدم مكافأة مباشرة.

التأجيل كيخفف القلق دابا.

الهروب كيخفف الخوف دابا.

الهاتف كيخفف الملل دابا.

الصرف كيقدم متعة دابا.

الغضب كيقدم إحساساً بالقوة دابا.

ولكن "دابا" ماشي هو "من بعد".

وهنا الإنسان كيواجه واحد الصراع:

المكافأة القريبة مقابل النتيجة البعيدة.

الشيء اللي كيضر مستقبلك يمكن يكون مريحاً الآن.

والشيء اللي كيبنى مستقبلك يمكن يكون صعباً الآن.

الدراسة صعبة الآن، ولكن كتقدر تبني معرفة.

الادخار محدود الآن، ولكن كيقدر يبني هامش أمان.

الرياضة كتححتاج مجهود الآن، ولكن كتدخل ضمن أسلوب حياة صحي.

المواجهة صعبة الآن، ولكن يمكن تمنع مشكلة أكبر.

إذن ماشي كافي تقول:

"هاد الشيء مضر."

خاصك تسول:

"شنو كيقدم لي دابا باش ما زلت كنعادو؟"

ما تحاربش السلوك قبل ما تفهم الوظيفة ديالو

هاد المبدأ مهم.

يمكن تشوف شخص كياجل وتقول:

"كسول."

ولكن يمكن التأجيل عندو وظيفة.

كيحميه من الخوف من الفشل.

يمكن شخص كيتهرب من الناس.

ماشي بالضرورة لأنه ما كيجبهمش.

يمكن كيخاف من الرفض.

يمكن شخص كيصرف بزاف.

يمكن الصرف عندو وظيفة نفسية: محاولة تحسين المزاج.

يمكن شخص كيفضب بسرعة.

يمكن الغضب عندو وظيفة دفاعية.

فهم الوظيفة ما كيبررش السلوك.

ولكن كيساعدك تعرف شنو خاصك تبدل باش ما تبقاش محتاج للسلوك القديم.

التغيير الحقيقي ماشي حذف الفراغ

إلى حيدتي عادة بدون بديل، كتخلي فراغاً.

والفراغ غالباً كيحاول يرجع يعمر.

إلى بغيت تقلل الهاتف، خاصك تعرف شنو غادي تدير ملي يجي الملل.

إلى بغيت توقف الصرف العاطفي، خاصك تلقى طرق أخرى للتعامل مع الضغط.

إلى بغيت توقف التأجيل، خاصك تعرف كيفاش غادي تبدأ المهمة ملي يجي القلق.

إلى بغيت تغير طريقة تعاملك مع الغضب، خاصك تبني طريقة جديدة للتعبير.

إذن:

ماشى فقط "شنو غادي نحبس؟"

ولكن:

"شنو غادي ندير بلاصتو؟"

أول خطوة: اكتشف النمط

قبل ما تبدل، راقب.

ماشي يوم واحد.

راقب بما يكفي باش تشوف التكرار.

متى كتقوم بالسلوك؟

فين؟

مع من؟

شنو كان الإحساس قبلو؟

شنو كانت الفكرة؟

شنو وقع مباشرة من بعد؟

شنو كانت النتيجة بعد ساعات أو أيام؟

مثلاً:

"كل مرة كنكون مضغوطاً فالخدمة، كنفتح الهاتف."

معلومة مهمة.

"كل مرة كتكون عندي مهمة كبيرة، كنبدأ نرتب أشياء صغيرة."

معلومة مهمة.

"كل مرة كنحس بالوحدة، كنصرف."

معلومة مهمة.

"كل مرة كنخاف من جواب شخص، كناجل التواصل."

معلومة مهمة.

منين كتشوف النمط، كتولي عندك نقطة تدخل.

ما تحكمش على نفسك قبل ما تجمع المعلومات

الإنسان كيحب يعطي تفسيراً سريعاً:

"أنا كسول."

"أنا ضعيف."

"أنا عصبي."

"أنا ما عنديش إرادة."

ولكن هاد الأحكام كتكون عامة بزاف.

والحكم العام ما كيعطيكش خطة.

إلى قلت:

"أنا كسول."

شنو غادي تدير؟

ما واضحش.

ولكن إلى قلت:

"كنأجل المهام اللي ما عندهاش موعد قريب، خصوصاً ملي كتكون كبيرة وغير محددة."

دابا عندك مشكلة قابلة للتعامل.

يمكن تصغر المهمة.

يمكن تحدد الموعد.

يمكن تبدأ بجزء صغير.

يمكن تحط وقت.

يمكن تبدل البيئة.

كلما كان التشخيص أكثر دقة، كلما كان التدخل أكثر ذكاءً.

فرق بين الشخص والسلوك

واحد من أخطر الأخطاء هو أنك تحول السلوك إلى هوية.

كتقول:

"أنا شخص فوضوي."

بدل:

"عندي أنظمة تنظيم ضعيفة."

كتقول:

"أنا عصبى."

بدل:

"كنستجيب بسرعة ملي كنكون تحت الضغط."

كتقول:

"أنا ما كنقدرش على الفلوس."

بدل:

"ما عنديش نظام مالي واضح."

كتقول:

"أنا ما كنقدرش نلتزم."

بدل:

"الأنظمة اللي بنيت ما كانتش مناسبة لظروفي."

الهوية المغلقة كتقول:

"هكذا أنا."

الهوية القابلة للتعلم كتقول:

"هكذا كنت كنصرف، ويمكن نتعلم طريقة أخرى."

وهذا الفرق مهم جداً.

لكن ما تستعملش فكرة "أنا قابل للتغيير" كذريعة للهروب من المسؤولية

المرونة ماشي معناها تنكر الواقع.

إلى كنت كتضيع فلوسك، خاصك تعترف.

إلى كنت كتأذي الناس بكلامك، خاصك تعترف.

إلى كنت كتأجل، خاصك تعترف.

إلى كنت كتخرب فرصك بقراراتك، خاصك تعترف.

المسؤولية كتبدأ من الحقيقة.

ولكن الاعتراف ما خاصوش يتحول إلى إهانة للنفس.

قول:

"هاد السلوك ديالي مسؤول عليه، وغادي نخدم عليه."

ما تقولش:



"أنا إنسان ما كيسواش."

الأولى كتفتح باب الإصلاح.

الثانية كتزيد المشكلة.

التغيير ماشي دائماً مريح

بعض الناس كيبحثو على طريقة تغيرهم بدون مقاومة.

ما كايناش دائماً.

إلى كنت متعود تهرب من الخوف، المواجهة غادي تحسها صعبة.

إلى كنت متعود على الهاتف كل دقيقة، تقليل الاستعمال غادي يحسسك بالملل.

إلى كنت متعود تصرف كلشي، الادخار غادي يحسسك بأنك كتمنع راسك.

إلى كنت متعود تقول نعم للجميع، وضع الحدود غادي يخليك تحس بالذنب.

هاد الإحساس ما كيغنيش بالضرورة أن القرار غلط.

أحياناً يعني أنك كتتعلم نمطاً جديداً.

ولكن كذلك ماشي كل شعور بعدم الراحة دليل على أن الطريق صحيح.

لهذا خاصك ترجع للقيم والنتائج والأدلة.

المقاومة ماشي دائماً عدو

ملي كتبدأ تغير سلوكاً، يمكن تلقى مقاومة داخلية:

"غداً."

"ماشي مهم."

"مرة وحدة."

"أنا عيان."

"نبدأ من الاثنين."

"ما غاديش تنجح."

هاد الأصوات ما خاصكش تحاربها كأنها عدو خارجي.

لاحظها.

سول:

"شنو كتقول؟"

"شنو خايفة مني؟"

"شنو كتريد تحميني منو؟"

ومن بعد قرر.

الفكرة ماشي أنك ما تحسش بالمقاومة.

الفكرة أنك ما تخلّش المقاومة تتخذ القرار بلا إذنك.

التأجيل: المشكلة اللي كتلبس لباس الراحة

التأجيل واحد من أكثر الأنماط اللي كتسرق المستقبل بلا ضجيج.

ما كيقولش:

"أنا غادي نخرب حياتك."

كيقول:

"خليها حتى غداً."

و"غداً" كلمة خطيرة.

حيث ما عندهاش تاريخ.

غداً يمكن تكون بداية.

ولكن يمكن تكون قبر لمئات المشاريع.

التأجيل غالباً ما كيكونش مجرد حب للكسل.

يمكن يكون خوفاً.

يمكن يكون غموضاً.

يمكن يكون مهمة كبيرة بزاف.

يمكن يكون نقصاً في الطاقة.

يمكن يكون مللاً.

يمكن يكون كمالية.

ويمكن يكون فعلاً عادة متكررة ديال تجنب المهام.

لهذا، علاج التأجيل خاصو يبدأ من التشخيص.

الكمالية كتقدر تكون شكلاً من أشكال التأجيل

الإنسان كيقول:

"ما غاديش نبداً حتى يكون كلشي مثالي."

النتيجة؟

ما كيبداش.

الكاتب ما كيكتبش لأن الفكرة خاصها تكون عظيمة.

صاحب المشروع ما كيختبرش لأن المنتج مازال ما كاملش.

الطالب ما كيبداش لأن الظروف ماشي مثالية.

المشكلة هي أن الكمال ماشي نقطة البداية.

في بزاف من المشاريع، الجودة كتتحسن من خلال التكرار والتغذية الراجعة.

كتب النسخة الأولى.

جرب.

راجع.

صلح.

عاود.

الجودة كتجي من العمل، ماشي من الانتظار الأبدى قبل العمل.

الهاتف: ماشي شيطان، ولكن أداة كتقدر تسيطر على الانتباه

خاصنا نكونو واقعيين.

الهاتف ماشي عدو.

كيعاون فالعمل، التعلم، التواصل، المعلومات، والخدمات.

ولكن المشكلة كتبدأ ملي كتولي أنت ما كتختارsh متى وكيفاش تستعملو.

كل إشعار كيطلب جزءاً من انتباهك.

كل انتقال سريع بين التطبيقات كيقدر يقطع المهمة التي كنت فيها.  
ومع الوقت، كتولي الحياة مقسمة إلى أجزاء صغيرة من الانتباه.  
الحل ماشي "حبس الهاتف نهائياً".

الحل هو:

خلي الهاتف يخدم أهدافك، ماشي أهداف التطبيقات تخدم على حساب  
أهدافك.

حيد الإشعارات غير الضرورية.

خلي فترات بلا هاتف.

ما تخلّش الهاتف دائماً في متناول اليد أثناء المهام التي كتححتاج  
التركيز.

حدد استعمالات واضحة.

وما تدخلش للتطبيقات بلا سبب كل مرة.

الانتباه رأس مال

عندك المال.

عندك الوقت.

وعندك الطاقة.

ولكن عندك حتى الانتباه.

والانتباه مورد محدود.

يمكن تكون عندك ثلاث ساعات، ولكن إلا تقسمو على عشرين  
مقاطعة، ماشي بحال ثلاث ساعات ديال التركيز النسبي.

لهذا، بناء حياة جيدة ماشي فقط إدارة الوقت.

هو كذلك إدارة الانتباه.

شنو كتخلي يدخل لعقلك؟

شنو كتسمع؟

شنو كتقرا؟

شنو كتتفرج؟

مع من كتجلس؟

شنو المواضيع اللي كتعاود عليها يومياً؟

العقل كذلك عندو بيئة.

المحتوى اللي كتستهلك كيقدر يغير ما تعتبره عادياً

إلى بقيتي طول اليوم كتشوف حياة مصنوعة بعناية في مواقع التواصل، يمكن تبدأ تقارن حياتك الواقعية مع لحظات مختارة من حياة الآخرين.

إلى بقيتي كتستهلك محتوى الغضب، يمكن تولى المشاكل كيبانو أكثر من الحلول.

إلى بقيتي كتستهلك النجاح السريع، يمكن العمل البطيء بيان ليك فشل.

إلى بقيتي كتستهلك الثراء الاستعراضي، يمكن الاستقرار المالي بيان ليك فقراً.

لهذا، السؤال ماشي فقط:

"شنو كنشوف؟"

ولكن:

"شنو كي علم عقلي أن الحياة الطبيعية هي؟"

المقارنة كتسرق القياس الحقيقي

واحد من أخطر الأنماط:

"هو وصل وأنا ما وصلتش."

ولكن أنت ما عندكش نفس البداية.

ما عندكش نفس الظروف.

ما عندكش نفس الموارد.

ما عندكش نفس العلاقات.

ما عندكش نفس الصحة.

ما عندكش نفس الفرص.

ما عندكش نفس الزمن.

المقارنة الوحيدة المفيدة هي اللي كتخليك تتعلم، ماشي اللي كتخليك تحتقر راسك.

شوف للآخرين كمصادر للمعلومة:

شنو دار؟

شنو تعلم؟

شنو ممكن نستافد؟

ولكن ما تستعملش حياة شخص آخر كحكم نهائي على قيمتك.

## المال والأنماط الخفية

حتى الفلوس ك تدخل فيها الأنماط النفسية.

يمكن شخص كيشري باش يفرح.

يمكن كيشري باش يثبت نفسه.

يمكن كيشري لأنه خايف يفوت الفرصة.

يمكن كيشري لأن الناس حوله كيعيشو بنفس الطريقة.

يمكن كيتجنب يشوف الحساب لأنه كيخاف من الحقيقة.

لهذا التنظيم المالي ماشي غير جدول.

هو كذلك فهم العلاقة بين:

المال → الشعور → القرار → الإنفاق → النتيجة → الشعور.

إلى ما فهمتيش الدورة، يمكن تحاول تصلح الأرقام وتخلي السبب النفسي خدام.

الديون كتقدر تتحول إلى دائرة

دخل محدود.

مصرف كبير.

اقتراض.

راحة مؤقتة.

التزام جديد.

ضغط.



ثم اقتراض جديد.

هاد الدورة كتححتاج توقف.

ماشي بالضرورة بقرار واحد.

ولكن بفهم:

شنو الديون؟

شنو تكلفتها؟

شنو الضروري؟

شنو القابل للتقليل؟

شنو مصدر الدخل؟

شنو المهارة اللي يمكن تزيد الدخل؟

شنو المخاطر؟

ماشي كل دين بنفس النوع ولا بنفس التكلفة، ولهذا القرارات المالية خاصها تتأخذ بناءً على التفاصيل الحقيقية، ماشي على شعارات عامة.

العلاقات كذلك فيها دوائر

يمكن شخص يغضب.

الطرف الآخر كيدافع.

الأول كيصعد.

الثاني كينسحب.

الأول كيحس بالتجاهل.

كيزيد الضغط.

ومن بعد كيتكرر نفس السيناريو.

إذا بقيتي كتسول:

"شكون الغطان؟"

يمكن تبقى داخل الدائرة.

السؤال الأكثر فائدة أحياناً:

"شنو النمط اللي كيتكرر بيناتنا؟"

واش المشكلة فالتواصل؟

فالتوقعات؟

فالحدود؟

فالمال؟

فالغيرة؟

فالاحترام؟

فطريقة حل النزاع؟

فالتراكم؟

منين كتحدد الدورة، كتقدر تبدأ تدخل من نقطة معينة.

ماشي كل علاقة قابلة للإصلاح

خاص هاد الحقيقة تبقى واضحة.

التواصل والإصلاح مهمين.

ولكن كايـن علاقات فيها أذى مستمر، عنـف، تهديد، استغلال، أو تحكم خطير.

فهاد الحالات، "حاول تتواصل أكثر "ماشي دائماً جواباً كافياً.

السلامة والكرامة والحدود كتجي قبل الرغبة في الحفاظ على الشكل الخارجي للعلاقة.

وأحياناً كسر الدائرة كيكون هو الخروج منها.

الغضب: من الانفجار إلى الفهم

الغضب في حد ذاته إحساس إنساني.

المشكل هو شنو كتدير به.

واحد كيغضب ويرد مباشرة.

واحد كيغضب ويسكت ويجمع.

واحد كيغضب ويؤدي.

واحد كيغضب وكيحول الغضب إلى قرار.

تعلم التعامل مع الغضب ماشي أنك ما تغضبش.

هو أنك ما تخلّيش الغضب يسوق السيارة.

خد مسافة ملي يكون النقاش ساخناً.

ما تجاوبش على رسالة وأنت فذروة الغضب.

رجع للموضوع منين تهدأ.

سول: "شنو المشكلة الحقيقية؟"

وشنو النتيجة اللي باغي توصل ليها؟

حيث أحياناً الإنسان كيبداً النقاش باش يحل المشكلة، ومن بعد كيولي الهدف هو يربح المعركة.

والربح في المعركة يمكن يكون خسارة في العلاقة.

الصمت ماشي دائماً حكمة

كاين ناس كيظنوا أنهم متحكمين لأنهم ما كيهضروش.

ولكن كيكتبوا.

كيجمعوا.

كيخليوا الاستياء يكبر.

ومن بعد ينفجرو.

التعبير الصحي ماشي هو الانفجار، وماشى هو الصمت الكامل.

هو أنك تعرف تقول:

"هاد الشي ضايقتني."

"هاد الحد ما مناسبنيش."

"بغيت نفهم."

"ما متفققش."

"خاصنا نلقاو حل."

الكلام الواضح كيقدّر يمنع تراكمات كبيرة.

الخوف: دائرة الهروب

الخوف كيقل:

"ما تدير هاش."

كنتهرب.

كتحس بالراحة.

المخ كيتعلم:

"الهروب نجح."

المرّة الجاية الخوف كيحي أقوى.

وكتعاود.

إلى كان الشيء آمن وقابل للمواجهة، فالتعرض التدريجي للفعل يمكن  
يكون وسيلة للتعلم بدل الهروب المستمر.

ماشي معنى هذا أنك تدخل راسك في الخطر.

ولكن أنك ما تخليش كل إحساس بالخوف يتحول إلى أمر بالتراجع.

الشجاعة ماشي غياب الخوف.

هي أنك تعرف أن الخوف موجود، وتقرر بناءً على الواقع والقيم.

دائرة الشك في النفس

كتفشل مرة.

كتقول:

"ما عنديش القدرة."

كتجرب أقل.

كتحقق أقل.

كتجمع أدلة على أنك ما كتقدرش.  
كتولي الثقة أقل.  
وكتجرب أقل.  
الدائرة كتغذي راسها.  
كيفاش تكسر ها؟  
ماشي بأنك تقنع نفسك أنك عبقرى.  
ولكن بأنك تبني تجارب صغيرة حقيقية كتوريك شنو قادر تدير.  
هدف صغير.  
مجهود واضح.  
نتيجة قابلة للملاحظة.  
ومن بعد هدف آخر.  
الثقة كتولي مبنية على أدلة وتجارب، ماشي على التردد فقط.  
لا تجعل الثقة شرطاً للبداية  
يمكن تقول:  
"ملي نولي واثق غادي نبداً."  
ولكن في بزاف من الحالات:  
البداية هي اللي كتساهم في بناء الثقة.  
دير الخطوة.  
تعلم.

واجه.

شوف النتيجة.

صح.

عاود.

الثقة كتقدر تجي من تراكم التجارب.

البيئة الاجتماعية كتقدر إما تكسر الدائرة أو تقويها

الإنسان كيتأثر بالناس اللي حوله.

إلى كل مرة كتقول غادي تتعلم وكيضحو عليك، الأمر كيولي أصعب.

إلى كل مرة كتقول غادي توفر وكيشجعوك تصرف، الضغط كيزيد.

إلى كل مرة كتقول غادي تبدأ مشروع وكيجاوبوك بالسخرية، يمكن الشك يزد.

لهذا، ماشي ضروري تقطع الناس.

ولكن خاصك تعرف:

شكون كيدخل لعقلك، وشكون كياخذ وقتك، وشكون كياثر على معاييرك؟

العلاقات ماشي كلها عندها نفس الوظيفة.

كاين اللي كيعطيك الدعم.

كاين اللي كيعطيك الحقيقة.

كاين اللي كيعلمك.

كاين اللي كيستنزفك.

والنضج هو أنك تعرف الفرق.

ما تحاولش تربح كل معركة

بعض الناس عايشين في رد الفعل.

كل تعليق خاصهم يجاوبو.

كل استفزاز خاصهم يردو.

كل اختلاف خاصهم يثبتو أنهم على حق.

ولكن الانتباه محدود.

الطاقة محدودة.

الوقت محدود.

إلى صرفتهم كاملين في معارك صغيرة، غادي يبقى القليل لبناء حياتك.

أحياناً أقوى جواب هو:

"ما غاديش ندخل."

ماشي خوفاً.

ولكن لأن عندك شيء أهم.

بناء الحدود

الحدود ماشي أنك تتحكم في الآخرين.

الحدود هي أنك تحدد شنو غادي تقبل وشنو غادي تدير إلى تجاوز شخص معين الحد.

"ما بغيتش نهضر بهاد الطريقة."



"إلى استمر الإهانة، غادي نوقف الحوار."

"ما نقدرش ندير هاد الشي."

"هاد الوقت ديالي."

"ما غاديش ندخل فهاد الموضوع."

الحدود الواضحة كتححتاج كلاماً واضحاً وسلوكاً متسقاً.

ماشي تهديدات كثيرة.

قول "لا" بلا ما تحولها إلى محاكمة

ما خاصكش تشرح كل "لا" في حياتك بصفحات.

يمكن تقول:

"شكراً، ما نقدرش."

"ما مناسبنيش."

"عندي التزام آخر."

"ما بغيتش."

ماشي كل رفض خاصو دفاع قانوني.

إلى كنت كتعيش دائماً باش ما تزعل حتى واحد، غادي تلقى راسك  
كتزعل من نفسك.

الإرهاق كيغير القرارات

ملي كتكون مرهق، صبرك كيقدر ينقص.

التركيز كيولي أصعب.

القرارات كتولي أثقل.

والسلوك السهل كيولي أكثر إغراء.

لهذا، النوم والراحة والحركة ماشي رفاهية منفصلة عن الانضباط.

هي جزء من النظام اللي كتححتاجو باش تقدر تنفذ.

ماشي معنى هذا أن كل مشكلة سببها النوم.

ولكن ما تقدرش تبني نظاماً طويلاً المدى وأنت كتتعامل مع الطاقة وكأنها لا نهائية.

لا تنتظر الانهيار باش تصلح النظام

بعض الناس كيعيشو حتى يطيحو.

من بعد كيقررو:

"دابا خاصني نغير حياتي."

ولكن الحكمة هي أنك تصلح قبل الانهيار.

راجع مالك قبل الأزمة.

راجع صحتك قبل الإنذار.

راجع علاقاتك قبل القطيعة.

راجع مهنتك قبل ما تلقى راسك بلا خيارات.

راجع عاداتك قبل ما تولي مسيطرة.

الصيانة أقل ألماً من الإصلاح بعد الانهيار.

المرونة: الخطة اللي عندها خطة ثانية

الحياة ما كتضمنش لك أن الخطة الأولى غادي تنجح.

لهذا الإنسان المرن ما كيقولش:

"إلى ما خدمش هاد الشي، سألينا."

كيقول:

"شنو البديل؟"

إلى ما لقيتش الوظيفة، شنو المهارة اللي نقدر نبني؟

إلى فشل المشروع، شنو اللي تعلمت؟

إلى تبدل السوق، شنو خاصني نتعلم؟

إلى ما قدرتش تدير ساعة رياضة، شنو الحد الأدنى اللي نقدر نحافظ عليه؟

إلى ما قدرتش تقرا الليلة، متى غادي ترجع؟

المرونة هي أنك تحافظ على الاتجاه، حتى إلا تبدلت الطريق.

ما تبنيش حياة تعتمد على أفضل نسخة منك

بعض الخطط كتخدم فقط ملي كتكون:

مرتاج.

متحمس.

صاحي.

عندك الوقت.

ما عندك حتى مشكل.

ولكن هادي ماشي الحياة.

النظام القوي خاصو يشتغل حتى فنسخة أقل من طاقتك.

لهذا يمكن يكون عندك:

نسخة كاملة من العادة.

ونسخة مختصرة.

ونسخة للطوارئ.

مثلاً التعلم:

ساعة كاملة إذا كان الوقت موجوداً.

عشرون دقيقة إذا كان اليوم مزدحماً.

خمس دقائق مراجعة إذا كان اليوم استثنائياً.

الهدف ماشي أنك تدير دائماً الحد الأدنى.

ولكن أنك ما تخلّش اليوم الصعب يمحي العلاقة كلها مع السلوك.

كسر الدائرة كيتطلب صبراً

بعض الأنماط تبناات خلال سنوات.

ماشي منطقي تتوقع أنها تختفي في ثلاثة أيام.

خاصك الصبر، ولكن الصبر ماشي انتظار.

الصبر هو:

تكرار المحاولة مع التعلم والتعديل.

يمكن تسقط.

ولكن ما تبقاش تحت.

يمكن تتراجع.

ولكن ما تعتبرش التراجع نهاية.

يمكن يجي شهر صعب.

ولكن رجع من بعد.

لا تحاول تكون إنساناً جديداً بين ليلة وضحاها

الإنسان اللي كيبغي "حياة جديدة" كيقدر يحتاقر حياته القديمة.

ولكن أنت ماشي خاصك تدمر نفسك القديمة.

خاصك تفهمها.

شنو علماتك؟

شنو الأخطاء اللي درتي؟

شنو الظروف اللي شكلتك؟

شنو السلوكيات اللي كانت مفيدة في مرحلة وأصبحت مضرّة في  
مرحلة أخرى؟

حتى بعض العادات السيئة يمكن تكون بدأت كحل لمشكلة.

ولكن الحل المؤقت ولى مشكلة جديدة.

وهنا النضج هو أنك تقول:

"هاد الشي كان عندو معنى في وقت معين، ولكن دابا خاصني طريقة  
أخرى."

الهوية الجديدة كتحياج أدلة جديدة

ما تقولش:

"من اليوم أنا شخص منضبط."

قول:

"غادي نعطي راسي فرصة نبني دليل على الانضباط."

كل مرة كتفي بوعد صغير، كتزيد لبنة.

كل مرة كتراجع خطأ بلا هروب، كتزيد لبنة.

كل مرة كتقول لا لحاجة كتضرك، كتزيد لبنة.

كل مرة كتواجه حاجة كنت كتخاف منها، كتزيد لبنة.

الشخصية ما كتتبناش بالتصريحات.

كتتبنا بالأفعال المتكررة.

وأحياناً خاصك مساعدة

كاين مشاكل أكبر من أنك تصلحها بوحدة.

إدمان.

مشاكل نفسية قوية.

عنف.

ديون معقدة.

مشاكل قانونية.

أزمات أسرية.

أمراض.

مشاكل مهنية كبيرة.

في هاد الحالات، طلب المساعدة ماشي فشل.

يمكن تحتاج طبيباً، أخصائياً، مستشاراً مالياً، محامياً، مدرباً مهنيّاً، شخصاً موثقاً، أو جهة مختصة حسب المشكلة.

الإنسان القوي ماشي هو اللي كيقول:

"أنا نقدر على كلشي بوحدي."

القوة أحياناً هي أنك تعرف:

فين كتحتاج مساعدة، ومنين تجيبها.

ما تحاربش كل شيء مرة واحدة

إلى كان عندك عشرة أنماط مضرّة، ما تحاولش تصلحهم كاملين في أسبوع.

اختار الحلقة اللي كتغذي حلقات أخرى.

مثلاً، إلى النوم سيئ، التركيز سيئ، والأكل عشوائي، والهاتف طول الليل، يمكن تبدأ من النظام اللي كياثر على الباقي.

إلى الديون هي مصدر الضغط الأساسي، يمكن تبدأ من النظام المالي.

إلى الفوضى المهنية هي أصل المشاكل، يمكن تبدأ من المهارة والعمل.

التغيير الذكي كيبحت على نقطة الرافعة.

السؤال اللي يقدر يغير حياتك

من دابا، ملي تلقى راسك ككرر نفس المشكلة، ما تقولش مباشرة:

"علاش أنا هكذا؟"

بدلها:

"شنو هي الدورة اللي كخلي هاد الشي يتكرر؟"

شنو كيطلقها؟

شنو كنحس؟

شنو كنقول لراسي؟

شنو كندير؟

شنو كنربح مباشرة؟

شنو كنخسر من بعد؟

فين نقدر ندخل ونبدل الدورة؟

شنو البديل؟

هاد الأسئلة كتخرجك من جلد الذات وكندخلك في التفكير العملي.

الحياة الجديدة كتبدأ ملي كتولي كتلاحظ قبل ما تتصرف

قبل كنت كتغضب، كترد.

دابا كتلاحظ الغضب.

قبل كنت كتخاف، كتهرب.

دابا كتلاحظ الخوف.



قبل كنت كتتوتر، كتشري.

دابا كتلاحظ الرغبة.

قبل كنت كتمل، كتشد الهاتف.

دابا كتلاحظ الملل.

هاد المسافة الصغيرة بين الإحساس والفعل عندها قيمة كبيرة.

ماشي لأنك غادي تتحكم دائماً.

ولكن لأنك كتبدأ تسترجع الاختيار.

وهنا كيبان النضج الحقيقي:

ماشي أنك ما تحسش، ولكن أنك ما تخليش كل إحساس يتحول مباشرة إلى سلوك.

الحرية ماشي أنك تدير كل ما بغيتي

هاد الفكرة خاصها تتفهم.

إلى كنت كتدير كل ما كتشتهي في اللحظة، يمكن تحس بالحرية.

ولكن إلى كل رغبة كتتحكم فيك، واش فعلاً أنت حر؟

إلى ما قدرتش توقف الهاتف.

إلى ما قدرتش توقف الصرف.

إلى ما قدرتش تتحكم في الغضب.

إلى ما قدرتش تقول لا.

إلى ما قدرتش تؤجل المتعة.

فالمشكل ماشي أنك كتدير اللي بغيتي.

يمكن المشكلة أنك ما بقيتيش قادر تختار.

الحرية الناضجة هي القدرة على الاختيار حتى ملي الرغبة كتشدك في اتجاه آخر.

في النهاية، كسر الدائرة ماشي حرب ضد نفسك

أنت ماشي عدو راسك.

السلوك القديم غالباً كان عندو سبب.

ولكن ماشي كل سبب خاصو يبقى.

فهم.

اعترف.

سامح نفسك على اللي يمكن يتسامح.

تحمل مسؤولية اللي خاصك تتحمل.

تعلم.

بدل البيئة.

بني البديل.

جرب.

قيس.

رجع.

وما تخليش سقوط واحد يقتنعك أن الدائرة أقوى منك.

يمكن تكون الدائرة قوية لأنها تكررات بزاف.

ولكن التكرار اللي بناها هو نفسه اللي يقدر، مع الوقت، يبني نمطاً آخر.

وهنا كنوصلو لأعمق فكرة في هاد الفصل:

أنت ما كتحتاجش كل يوم إلى قوة خارقة باش تغير حياتك.

كتحتاج تفهم النظام اللي عايش فيه، وتعرف فين كتدخل، وتغير شيئاً واحداً في الوقت المناسب، وتكرر السلوك الجديد بما يكفي، وتتعلم من النتيجة.

ماشي كل مرة غادي تريح.

ماشي كل مرة غادي تكون منضبط.

ماشي كل مرة غادي تختار القرار الصحيح.

ولكن الهدف ماشي الكمال.

الهدف هو أن الاتجاه العام ديال حياتك يبدأ يتغير.

نهار وراء نهار.

قرار وراء قرار.

سلوك وراء سلوك.

ومن بعد مدة، كتولي كتعيش نتائج قرارات ما بقيتيش حتى كتفكر فيها، لأنها ولات جزءاً من النظام ديك.

وهنا كيبان الفرق بين حياة كتتحرك بالصدفة وحياة كتبدأ تتبنى بوعي.

ماشي أنك كتتحكم في كل شيء.

ماشي أنك كتضمن المستقبل.

ولكن أنك كتولي أكثر وعياً بالأنماط اللي كتشكلك، وأكثر قدرة على تعديل اللي يمكن تعديلو، وأكثر استعداداً تقبل اللي ما يمكنش التحكم فيه.

وفي النهاية:

ماشي كل مشكلة في حياتك خاصها إرادة أكثر.  
بعض المشاكل خاصها فهماً أكثر.  
بعضها خاصها بيئة مختلفة.  
بعضها خاصها مهارة.  
بعضها خاصها حدوداً.  
بعضها خاصها مساعدة.  
وبعضها خاصها شجاعة باش تقول: هاد الطريق ما بقاش مناسب ليا.  
ومن هنا كيبدأ الإنسان الحقيقي في إعادة بناء حياته.

ماشي ملي كيولي مثالياً.

ولكن ملي كيولي واعياً بالدائرة اللي كتدور به، وكيقرر أنه ما غاديش يبقى يدور فيها إلى الأبد.

طريقك تبنيه بيدك.

## الفصل العاشر

حين تؤلمك الحياة

العلاقات، الخسارة، الإدمان، القلق، الاكتئاب، والخروج من الدائرة

كاين وقت فالحياة ما كتكونش فيه المشكلة هي أنك ما عارفش شنو خاصك تدير.

كتكون المشكلة أنك ما بقيتيش قادر تدير حتى الحاجة اللي عارف  
أنها خاصها تدار.

كتفبق وما عندكش الرغبة.

كتخرج للناس وكتحس براسك غريب.

كتضحك ولكن داخلك ثقيل.

كتجلس مع الناس ولكن عقلك بعيد.

كتحاول تنسى شخصاً خرج من حياتك، ولكن كل حاجة كتفكرك به.

كتخسر علاقة كنت متأكد أنها غادي تكمل.

كتعيش طلاقاً ما كنتيش مستعد ليه.

كتخسر صديقاً.

كتخسر خدمة.

كتخسر فلوس.

كتخسر مشروعاً.

كتخسر سنوات.

وأحياناً كتخسر نسخة قديمة من نفسك.

ومن بعد كتبدأ كتقلب على أي حاجة تخليك ما تحسش.

يمكن هاتف.

يمكن خمر.

يمكن مخدرات.

يمكن قمار.

يمكن مراهنات.

يمكن جنس.

يمكن سهر.

يمكن ملاهي.

يمكن أصدقاء سوء.

يمكن الأكل.

يمكن العزلة.

يمكن التفكير المستمر.

يمكن حتى أنك تبقى مشغولاً طول الوقت باش ما تبقاش بوحك مع راسك.

وهنا الإنسان كيقدر يدخل في واحد الدائرة خطيرة:

ألم → هروب → راحة مؤقتة → نتائج أسوأ → ألم أكبر → هروب أقوى.

هاد الفصل ما غاديش يحكم عليك.

وما غاديش يقول لك إنك ضعيف.

وما غاديش يعطيك وصفة سحرية.

غادي يقول لك شيئاً أكثر صدقاً:

الألم الإنساني حقيقي، ولكن بعض الطرق اللي كنستعملو باش نهربو من الألم كتقدر تزيدو.

والخروج ما كيبداش دائماً بالقوة.  
كيبدا بالفهم.

---

## الإنسان ماشي آلة

---

خاصنا نبدأو من واحد الحقيقة بسيطة:

الإنسان كيتأثر.

الزواج كيتأثر.

الطلاق كيتأثر.

الخيانة كتأثر.

الخسارة كتأثر.

الرفض كيتأثر.

السجن كيتأثر.

الفشل كيتأثر.

الإهانة كتأثر.

الوحدة كتأثر.

الفقر والضغط المالي كيتأثرو.

المشاكل العائلية كتأثر.

المرض كيتأثر.

المخدرات والخمر كيتأثرو.

الحرمان من النوم كياثر.

والضغط المستمر كيقدر يستهلك الإنسان.

إذن ماشي من العدل نقولو لشخص مكسور:

"كون قوياً."

أحياناً الإنسان ما محتاجش خطاباً أقوى.

محتاج يفهم شنو واقع فيه.

ويحتاج الأمان.

ويحتاج الوقت.

ويحتاج شخصاً يسمعو.

ويحتاج أحياناً علاجاً متخصصاً.

والأهم أنه يحتاج يعرف أن طلب المساعدة ماشي اعتراف بالفشل.

منظمة الصحة العالمية كتوضح أن الاضطرابات النفسية يمكن تسبب  
معاناة واضطراباً كبيراً فالحياة اليومية، ولكن كايئة خيارات فعالة  
للعلاج، والدعم الاجتماعي جزء مهم من التعافي.

الألم ماشي دائماً مرضاً

---

إلى طلقتي، غادي تحزن.

إلى مات شخص قريب، غادي تتألم.

إلى خسرت مشروعاً، غادي تحس بالإحباط.



إلى رفضك شخص كتهمك علاقتك به، يمكن تحس بالعار أو الحزن.  
هاد المشاعر ما كتدلش بوحدھا على مرض نفسي.  
الحياة فيها الألم.

وماشي الهدف أننا نحولو كل حزن إلى تشخيص.  
ولكن كذلك ما خاصناش نقللو من معاناة الإنسان ونقولو:  
"غير دوزھا."

كاين فرق بين الحزن الطبيعي اللي كيتغير مع الوقت، وبين حالة  
كتولي مستمرة، شديدة، وكتأثر على النوم، العمل، العلاقات، القدرة  
على الاستمتاع، أو الأمل.

الاكتئاب، مثلاً، ماشي مجرد يوم سيئ أو حزن عابر. منظمة الصحة  
العالمية كتصفه كاضطراب يتميز بمزاج مكتئب أو فقدان الاهتمام  
والمتعة لفترة مستمرة، وغالباً مع أعراض أخرى مثل التعب، مشاكل  
التركيز، اضطراب النوم أو الشهية، انخفاض تقدير الذات واليأس.

إذن ما خاصكش تشخص راسك من كتاب.  
ولكن ما خاصكش كذلك تتجاهل معاناتك.

الزواج: ملي كيولي الإنسان كيسكن مع الإنسان اللي ما بقاش كيف  
كان

---

الزواج ماشي صورة.

ماشى حفل.

ماشى خاتم.

ماشي منزل.

وماشي حتى الحب بوحده.

الزواج هو نظام حياة فيه شخصين، وكل واحد داخل إليه بتاريخو، شخصيتو، عائلتو، مخاوفو، معتقداتو، تجاربو، عاداتو، وضعو المالي، وطريقة تعاملو مع الغضب والخلاف.

وهنا كتظهر الحقيقة اللي ما كتبناش دائماً قبل الزواج:

الحب ما كيلغيش الاختلاف.

يمكن تحب شخصاً وتختلف معه.

يمكن تكون نيتك مزيانة وتجرحو.

يمكن هو يحبك ويكون عاجز يفهمك.

يمكن تكونو بجوج باغيين الخير، ولكن ما عندكمش مهارات التواصل.

لهذا الزواج الصحي ما كيتبناش فقط على المشاعر.

كيتبنى على الاحترام.

والأمان.

والتواصل.

والثقة.

والحدود.

وتحمل المسؤولية.

والقدرة على الإصلاح.

المشكل ماشي هو الخلاف، ولكن كيفاش كتختلفو

---

أي جوج أشخاص غادي يختلفو.

الفلوس.

العائلة.

الأطفال.

العمل.

الجنس.

الغيرة.

الوقت.

البيت.

الأصدقاء.

الأولويات.

ولكن كاين فرق بين:

"حنا مختلفين."

و:

"حنا كناذيو بعضياتنا."

النقاش الصحي كيركز على المشكلة.

النزاع المدمر كيتحول لهجوم على الشخصية.

بدل:

"هاد القرار ما عجبنيش."

كيولي:

"أنت ما كتفهم والو."

بدل:

"حسيت أنك ما سمعتينيش."

كيولي:

"أنت عمرك ما كتهمك مشاعري."

ومع التكرار، كيبدا الإنسان ما كيدافعش على الفكرة، كيدافع على كرامتو.

ومن هنا كتطلع دائرة:

هجوم → دفاع → هجوم → انسحاب → استياء → انفجار.  
كسر الدائرة كيبدا بتغيير طريقة التفاعل، ماشي فقط تغيير الموضوع.

الاحترام ماشي كلمة

---

بزاف ديال الناس كيقولو:

"أنا كنحترم شريكي."

ولكن الاحترام كيبان فالمواقف.

كيفاش كتتكلم منين كتغضب؟

واش كتستعمل أسرارو ضدو؟

واش كتفضحو قدام الناس؟

واش كتحتقر خدمتو؟

واش كتستعمل المال كسلاح؟

واش كتراقب هاتفو بطريقة قهرية؟

واش كتمنعو من الناس؟

واش كتخوفو؟

واش كتستعمل التهديد بالطلاق كل مرة؟

واش كتستعمل الجنس كعقاب؟

هادشي كامل كيتجاوز مجرد "مشاكل زوجية".

وإذا كان فالعلاقة عنف أو تهديد أو إكراه أو خوف مستمر، الأولوية  
كتولي السلامة والدعم المتخصص، ماشي إجبار الطرف المتضرر  
على تحمل الوضع باسم الصبر.

---

**الطلاق: حين تنتهي العلاقة ولا تنتهي الذكريات**

---

الطلاق من أكثر التجارب اللي كتقدر تهز الإنسان.

حتى الشخص اللي اختار الطلاق يمكن يحزن.

يمكن يرتاح ويشتاق فالنفس الوقت.

يمكن يعرف أن الانفصال كان ضرورياً، ويبقى موجوداً.

يمكن يكون هو اللي طلب الطلاق ويبقى كيسول:

"واش كنت نقدر ندير أكثر؟"

ويمكن يكون الطرف الآخر هو اللي تخلي عليه، ويعيش إحساس الرفض.

الطلاق ما كيحيدش مباشرة الذكريات.

البيت كيذكر.

الأغاني كتذكر.

الأماكن كتذكر.

الأطفال كيذكرو.

التواريخ كتذكر.

حتى بعض الروائح يمكن تربط الإنسان بالماضي.

وهذا طبيعي.

المشكل كيبدأ ملي الإنسان كيحول الماضي إلى محكمة دائمة.

"لو قلت..."

"لو ما قلتش..."

"لو رجعت..."

"لو تبدل..."

"لو فهمت..."

العقل كيبغي يرجع للماضي لأنه كيحس أنه يقدر يصلح النتيجة إذا وجد الخطأ الصحيح.

ولكن الماضي ما عندوش زر التعديل.

يمكن تتعلم منه.

يمكن تعترف بأخطائك.

يمكن تصلح ما يمكن إصلاحه.

ولكن ما يمكنكش تعيش حياة كاملة داخل كلمة:

لو.

---

الحزن بعد الانفصال ما خاصوش يتحول إلى هوية

---

يمكن تقول:

"أنا فقدت شخصاً."

ولكن ما تقولش:

"أنا ضيعت حياتي."

يمكن تقول:

"هاد العلاقة سالات."

ولكن ما تقولش:

"ما غاديش نحب مرة أخرى."

يمكن تقول:

"درت أخطاء."

ولكن ما تقولش:

"أنا شخص فاشل في العلاقات."

الدماغ ملي كيتألم كيميل للتعميم.

حادثة وحدة كتولي:

"دائماً."

شخص واحد كيولي:

"الناس كاملين."

علاقة وحدة كتولي:

"الحب كامل كذب."

هاد الانتقال خاصو يتوقف.

حادثة مؤلمة ما كتقدرش بوحدھا تثبت قانوناً على الحياة كاملة.

---

## الحسرة

---

الحسرة من أقسى المشاعر لأنها كتجمع الماضي والمستقبل.

كتقول:

"كان ممكن."

وهنا كييبقى العقل عالقاً بين واقع وقع واحتمال ما وقعش.

يمكن الحسرة تعلمك.

ولكن إذا بقيتي كتغذيها، تقدر تولي سجنأ ذهنيأ.

سول:



شنو نقدر نتعلم؟  
شنو كان تحت مسؤوليتي؟  
شنو ما كانش تحت مسؤوليتي؟  
شنو يمكن نصلحو اليوم؟  
شنو خاصني نقبل أنه انتهى؟  
هاد الأسئلة ما كتمحيش الألم.  
ولكن كتخلي الألم يتحول من حفرة إلى معلومة.

---

## الخسارة

---

ماشى كل خسارة كتتعوض.  
وهادشي خاصنا نقولو بصراحة.  
كاين ناس ما كيرجعوش.  
كاين فرص كتدوز.  
كاين سنوات ما كترجعش.  
كاين علاقات كتسالي.  
كاين أشخاص كيموتو.  
كاين أموال كتضيع.  
كاين أجساد كتتغير.  
كاين قرارات عندها ثمن دائم.

الإنسان الناضج ما كيو عدش راسو:

"كلشي غادي يرجع بحال قبل."

كيقول:

"يمكن ما يرجعش بحال قبل، ولكن يمكن نبني حياة عندها معنى من بعد."

وهذا فرق عظيم.

التعافي ماشي دائماً هو الرجوع إلى الشخص اللي كنت.

أحياناً هو بناء نسخة جديدة منك قادرة تعيش مع الحقيقة الجديدة.

---

## السجن

---

السجن حالة قاسية لأنها كتسلب الإنسان جزءاً كبيراً من الاختيار والحرية.

ولكن حتى خارج السجن كاينين ناس عايشين داخل سجون غير مرئية.

سجن الإدمان.

سجن الخوف.

سجن نظرة الناس.

سجن الماضي.

سجن علاقة مؤذية.

سجن الديون.

سجن القمار.

سجن الهاتف.

سجن العار.

سجن التفكير.

الفرق هو أن القضبان الخارجية كتيان.

أما القضبان الداخلية كتقدر ما تباش حتى للشخص نفسه.

والخروج من السجن الداخلي ماشي جملة تحفيزية.

كيحتاج أحياناً علاجاً، دعمًا، قطعاً مع البيئة الخطرة، مهارات، ووقتاً.

---

الخمرة: من المتعة إلى فقدان الاختيار

---

الخمرة بالنسبة لبعض الناس كيبداً كمنااسبة.

حفلة.

أصدقاء.

فضول.

هروب.

ومن بعد كيولي طريقة للهروب من القلق.

ثم كيولي عادة.

ثم كيولي احتياجاً.

ثم كتبدأ النتائج:

مشاكل مالية.

مشاكل زوجية.

مشاكل صحية.

مشاكل في العمل.

مشاكل قانونية.

العنف.

الحوادث.

أو تدهور نفسي.

المهم هو أننا ما نختزلوش الشخص في كلمة "سكران".

الشخص اللي عندو اضطراب استعمال الكحول ما محتاجش الإهانة.

محتاج تقييماً وعلاجاً مناسباً.

والعلاج يمكن يشمل تدخلات نفسية، سلوكية، اجتماعية، وأحياناً أدوية تحت إشراف طبي. NICE توصي في حالات الشرب الضار والاعتماد الخفيف بتدخلات نفسية تركز على الأفكار والسلوك والمشاكل والشبكات الاجتماعية المرتبطة بالكحول، وتذكر العلاج السلوكي المعرفي ضمن الخيارات.

وهنا واحد التحذير مهم جداً:

الشخص اللي عندو اعتماد جسدي على الكحول ما خاصوش يفترض أنه يقدر يوقف فجأة وبلا تقييم طبي.

الانسحاب من الكحول عند بعض الأشخاص يمكن يكون خطيراً ويحتاج إشرافاً طبياً.

يعني:

"نحبس دابا وخلص"

ماشي دائماً خطة آمنة.

---

## المخدرات

---

المخدرات ما كتدخلش دائماً من باب:

"بغيت نخرّب حياتي."

أحياناً كتدخل من باب:

"بغيت نجرب."

أو:

"صحابي كاملين كيديروها."

أو:

"غير باش ننسى."

أو:

"كتخليني نحس مزيان."

أو:

"كتعاونني نهرب."

ولكن منين كيبدأ الدماغ يتعلم أن مادة معينة كتقدر تبديل الحالة  
الداخلية بسرعة، كتولي دائرة التعلم أقوى:

ألم → مادة → تغير سريع → راحة → رجوع الألم → رغبة في  
المادة.

مع الوقت، المشكلة ما كتوليش فقط المادة.

كتولي النظام كامل.

الأصدقاء.

الأماكن.

الوقت.

المشاعر.

الذكريات.

الروتين.

والتوقع.

لهذا العلاج الحقيقي ما كيوقفش دائماً عند "ما تستعملش."

كيحتاج يعرف:

شنو كيدفعك؟

متى كتكون معرضاً؟

شنو البديل؟

شكون غادي يساعدك؟

شنو غادي تدير عند الرغبة الشديدة؟

واش كاين اضطراب نفسي مرافق؟

واش كاين خطر طبي؟

واش كتححتاج علاجاً متخصصاً؟

NICE كتؤكد أن علاج سوء استعمال المخدرات خاصو يكون فردياً ومبنيّاً على تقييم طبي ونفسي واجتماعي، وأن التدخلات النفسية والسلوكية كتدخل ضمن الرعاية حسب نوع المادة والحالة، مع أهمية الدعم واحترام الشخص وعدم وصمه.

---

الإدمان ماشي نقص أخلاق

---

هاد الجملة خاصها تبقى واضحة.

ماشى معنى أنك مسؤول على أفعالك أنك شخص سيئ.

يمكن تكون مسؤولاً عن قرارك، وفي نفس الوقت تححتاج علاجاً.

بحال الشخص اللي عندو مرض جسدي يحتاج طبيب.

الفرق هو أن الإدمان كيتداخل فيه السلوك، التعلم، البيئة، الحالة النفسية، والعوامل البيولوجية.

لهذا الإهانة غالباً ما كتزيد العار.

والعار يمكن يزيد السرية.

والسرية كتخلي طلب المساعدة أصعب.

---

الجنس: الفرق بين الرغبة والسلوك اللي كيهدم الحياة

---

الجنس جزء من الحياة الإنسانية.

ولكن يمكن بعض السلوكيات الجنسية تولي مشكلة ملي كتولي قهرية، أو كتسبب أذى، أو خيانة، أو فقدان السيطرة، أو مشاكل قانونية، أو صحية، أو أسرية.

ماشى كل رغبة قوية اضطراب.

وماشى كل ممارسة كيتفق عليها المجتمع أو يختلف عليها المجتمع خاصها تتحول تلقائياً إلى تشخيص نفسي.

المعيار المهم هو:

واش كاين فقدان للسيطرة؟ واش كاين ضرر؟ واش كاين استمرار رغم النتائج الخطيرة؟ واش السلوك كياثر على العمل والعلاقات والحياة؟

وإذا كان السلوك مرتبطاً بالإكراه أو العنف أو غياب الرضا، فالموضوع كيتجاوز تطوير الذات وكيتحتاج تدخلاً متخصصاً وحماية مناسبة.

---

## الملاهي والسهر والرقص

---

ماشى كل خروج، موسيقى، رقص، أو ترفيه فساد.

وماشى كل شخص كيدخل مكاناً معيناً غادي يضيع.

المشكل كيبدا ملي الترفيه كيتحول إلى طريقة ثابتة للهروب، أو كيولي الإنسان محتاج الجرعة نفسها من الإثارة باش يحس بالحياة.

سهر.

خمر.

مخدرات.



جنس.

قمار.

إنفاق.

ثم ندم.

ثم إعادة.

المشكل هنا ماشي في مكان واحد.

المشكل في الدائرة.

الترفيه الصحي كيزيد الحياة.

الهروب القهري كيستهلكها.

---

### القمار والمراهنات

---

القمار عندو فخ نفسي قوي.

الإنسان كيبرج مرة.

كيحس بالإثارة.

كيبدا يتخيل أنه فهم اللعبة.

كيخسر.

كيقول:

"خاصني نرجع فلوسي."

وهنا كتبدأ واحدة من أخطر الأفكار:

مطاردة الخسارة.

خسرت 100.

كتحاول ترجع 100.

كتخسر 500.

كتحاول ترجع 500.

كتولي الفكرة ماشي "نربح".

كتولي:

"خاصني نرجع اللي ضاع".

والمشكلة أن كل خسارة كتزيد الضغط، والضغط كيدفع لقرارات أكثر اندفاعاً.

ولهذا، القمار ما خاصوش يتفهم فقط على أنه حب المال.

يمكن يكون بحثاً عن الإثارة.

أو هروباً من الملل.

أو محاولة لتعويض خسارة.

أو اعتقاداً مبالغاً فيه بالسيطرة.

أو سلوكاً قهرياً.

الإرشادات الحديثة لـ NICE بشأن أضرار القمار كتوصي بتقييم شامل، ويمكن أن تشمل العلاج المعرفي السلوكي، مع العلاج الفردي أو الجماعي حسب الحالة، وتهدف التدخلات إلى تقليل شدة وتكرار القمار ومعالجة الأضرار المالية والنفسية والعلاقاتية.

والقاعدة الأهم:

ما تحاولش تصلح خسارة القمار بقمار آخر.

الخسارة ما كتخلقش ديناً للمستقبل.

المال اللي ضاع ما خاصوش يفرض عليك تخسر أكثر.

---

### أصدقاء السوء

---

الصديق ماشي غير شخص كتضحك معاه.

الصديق كيساهم في تشكيل المعايير ديالك.

شنو طبيعي؟

شنو عادي؟

شنو "رجولة"؟

شنو "متعة"؟

شنو "جبن"؟

شنو "نجاح"؟

شنو "حياة"؟

إلى كنت وسط ناس كيشوفو المخدرات عادية، يمكن مقاومة  
المخدرات تولي أصعب.

إلى كنت وسط ناس كيشوفو القمار طريقة للثراء، يمكن الحذر المالي  
يبيان تخلفاً.

إلى كنت وسط ناس كيسخرو من التعلم، يمكن الطموح يولي محرجاً.  
ولكن خاصنا ما نديروش حكم سطحي على الناس.  
يمكن الشخص اللي ضايع اليوم يتغير غداً.  
ويمكن شخص محترم ظاهرياً يكون مؤذياً.  
المعيار هو السلوك والتأثير.  
سول:

منين كنكون مع هاد الشخص، شكون كنولي؟  
هاد السؤال أقوى من:  
"واش هو شخص مزيان؟"

---

## الخجل

---

الخجل ماشي عيب.  
الناس مختلفين.  
كاين اللي هادي.  
كاين اللي اجتماعي.  
كاين اللي كيحتاج وقت باش يرتاح.  
المشكل هو ملي الخجل كيمنعك من الحياة اللي باغي تعيش.  
كتكون عندك فكرة وما كتقولهاش.  
كتحتاج تسول وما كتسولش.

كتلقى فرصة وما كتقدمش.

كتحتاج ترفض وما كتقولش لا.

كتحب شخصاً وما كتقدرش تتواصل.

كتحتاج تدافع على حقك وكتسكت.

هنا خاصنا نفرقو بين:

الهدوء

و

الخوف اللي كيسوق حياتك.

---

قول "لا"

---

"لا" كلمة صغيرة.

ولكن بالنسبة لبعض الناس ثقيلة.

كيخافو يزعلو الناس.

كيخافو يتوصفو بالأنانية.

كيخافو يرفضوهم.

كيخافو يخسرو العلاقة.

ولهذا كيقول:

"نعم."

وهو باغي يقول:

"لا."

ومن بعد كيعيش الاستياء.

كيقبل.

كيضغط على راسو.

كيغضب.

كيشوف الآخرين مستغلين.

ولكن هو كذلك ما وضحش حدوده.

قول "لا" ماشي احتقار.

يمكن تقول:

"شكراً، ما نقدرش."

"هاد الشي ما مناسبنيش."

"ما عنديش الوقت."

"ما بغيتش."

وما خاصكش دائماً تعطي قصة كاملة باش تبرر حدودك.

---

الرهاب الاجتماعي

---

الرهاب الاجتماعي ماشي مجرد خجل.

هو خوف شديد ومستمر من مواقف اجتماعية أو أداء أمام الناس، مع قلق بشأن التقييم أو الإحراج، ويمكن يوصل إلى التجنب والتأثير على الحياة.

وهنا العلاج المعرفي السلوكي عندو مكان مهم جداً.

NICE كتوصي للبالغين المصابين باضطراب القلق الاجتماعي بالعلاج السلوكي المعرفي الفردي المصمم خصيصاً له، وتذكر نماذج علاجية مثل Clark and Wells و Heimberg مع بدائل مثل المساعدة الذاتية المدعومة المبنية على CBT لمن لا يختار العلاج الفردي.

وهنا كاين مبدأ مهم:

الهروب كيرحك اليوم، ولكن يمكن يعلم دماغك أن الموقف خطير. إذا كنت كتخاف من الكلام أمام الناس وكتتهرب دائماً، كتعيش راحة مؤقتة.

ولكن كتفقد فرصة تعلم:

"يمكن نقدر."

العلاج ماشي أنك ترمي نفسك فجأة أمام أكبر خوف.

المختص يقدر يبني معك تدريجاً مناسباً للمواقف، ويخدم على الأفكار، والانتباه، والسلوكيات الآمنة، والتجنب.

---

التفكير الزائد

كاين فرق بين التفكير وحل المشكلة.

حل المشكلة كيسول:

"شنو المعطيات؟"

"شنو الخيارات؟"

"شنو نقدر ندير؟"

"شنو المخاطر؟"

"شنو القرار؟"

أما الاجترار الذهني كيدور:

"علاش وقع؟"

"واش غادي يوقع؟"

"شنو لو؟"

"شنو غادي يقولو؟"

"علاش قلت هاديك الكلمة؟"

وكيعاود نفس الحلقة بلا قرار.

العقل كيحاول يوصل إلى اليقين.

ولكن الحياة ما كتقدمش دائماً اليقين.

لهذا، أحياناً الحل ماشي أنك تفكر أكثر.

الحل هو أنك تعرف:

شنو السؤال اللي عندو جواب؟ وشنو السؤال اللي ما عندوش جواب  
الآن؟



القلق كيمكن يكون إنذاراً.

ولكن ملي كيولي الإنذار شاعل طول الوقت، كيستهلك الإنسان.

الجسم كيتوتر.

العقل كيقلب على الخطر.

التركيز كيضعف.

النوم يمكن يتأثر.

والإنسان كيولي كيقلب على الطمأنة باستمرار.

"واش بخير؟"

"واش غادي يوقع؟"

"واش ما غاديش نموت؟"

"واش ما غاديش نفشل؟"

"واش ما غاديش يرفضوني؟"

المشكلة أن طلب الطمأنة المتكرر يمكن يعطي راحة قصيرة، ولكن ما كيعلمش العقل دائماً أنه قادر يتحمل عدم اليقين.

NICE كتستخدم نموذجاً تدريجياً في علاج اضطراب القلق العام، يبدأ بالتقييم والتعليم والمراقبة، ويمكن أن يشمل المساعدة الذاتية المبنية على مبادئ CBT، ثم CBT عالي الشدة أو علاجات أخرى حسب شدة الأعراض وتأثيرها على الحياة.

الضغط ماشي دائماً عدو.

يمكن الضغط يحفزك.

المشكل هو الضغط اللي كيولي مستمراً بلا استرجاع، أو كيكون أكبر من الموارد اللي عندك.

إنسان خدام ساعات كثيرة.

عندو مشاكل مالية.

مشاكل عائلية.

قلة النوم.

ما كيتحركش.

كيستهلك منبهات بزاف.

ما عندوش دعم.

ومن بعد كيسول:

"علاش أنا متوتر؟"

الجسم والعقل ماشي منفصلين.

لهذا إدارة الضغط كتححتاج أحياناً تدخلات متعددة:

تنظيم الوقت.

حل المشاكل.

النوم.

الحركة.

تقليل المنبهات حسب الحالة.

الدعم الاجتماعي.

التعبير.

الراحة.

وأحياناً العلاج النفسي.

---

الاكتئاب: ملي كتولي الحياة بلا لون

---

الاكتئاب من أكثر الحالات التي كتخلينا نفهمو علاش جملة "كون إيجابياً" ما كافياش.

الشخص المكتئب يمكن ما يكونش محتاج خطاباً تحفيزياً.

يمكن يكون فقد القدرة على الاستمتاع.

يمكن كل مهمة صغيرة تولي ثقيلة.

يمكن ما يقدرش يركز.

يمكن يلوم راسو.

يمكن يشوف المستقبل مسدوداً.

يمكن ينعزل.

ويمكن حتى الأمور اللي كان كيبغيها ما تبقاش عندها نفس الطعم.

وهنا العلاج السلوكي المعرفي والتنشيط السلوكي عندهم أساس علمي، ومنظمة الصحة العالمية كتعتبرهم من العلاجات النفسية الفعالة للاكتئاب، مع اختلاف العلاج حسب شدة الحالة وظروف الشخص.

---

### التنشيط السلوكي: ملي الفعل كيسبق الإحساس

---

واحد من الأفكار المهمة هو أننا ما خاصناش دائماً ننتظرو:

"ملي نحس براسي مزيان غادي نتحرك."

فالإكتئاب، يمكن الإنسان يستنى يتحسن المزاج باش يرجع للحياة.

ولكن ما كيتحسنش.

حيث قلل النشاط.

وقلل التواصل.

وقلل التجارب الإيجابية.

وهنا كتولي الدائرة:

مزاج منخفض → انسحاب → نشاط أقل → تجارب إيجابية أقل → مزاج أسوأ.

التنشيط السلوكي كيخدم على كسر هاد الدائرة تدريجياً من خلال العودة لأنشطة ذات معنى ومتعة أو إحساس بالإنجاز، بطريقة مناسبة للحالة.

ماشى "خرج وكون فرحان."

ولكن:

تحرك قبل ما تنتظر الرغبة الكاملة في الحركة.  
يمكن البداية تكون صغيرة جداً.  
استحمام.  
مشي قصير.  
مكالمة.  
وجبة منتظمة.  
مهمة بسيطة.  
خروج من البيت.  
مهمة مهنية.  
تواصل مع شخص موثوق.  
المقصود هو إعادة ربط السلوك بالحياة.

---

### العلاج السلوكي المعرفي: ماشي تفكير إيجابي

---

CBT ماشي أنك تبدل:

"أنا فاشل"

إلى:

"أنا عبقرى."

هادشي تبسيط.

العلاج السلوكي المعرفي كيحاول يفهم العلاقة بين:

الموقف → الأفكار → المشاعر → السلوك → النتائج.  
مثلاً:

شخص ما جاوبش على الرسالة.

الفكرة:

"كيكرهني."

المشاعر:

قلق.

السلوك:

يرسل عشر رسائل.

النتيجة:

ضغط أكبر.

ولكن يمكن تكون أفكار أخرى:

"ما نعرفش علاش ما جاوبش."

السلوك:

ننتظر.

أو نتواصل لاحقاً بطريقة مناسبة.

الهدف ماشي نختارو الفكرة الأكثر إيجابية.

الهدف هو:

الفكرة الأكثر واقعية، والأكثر فائدة، والأكثر قابلية للاختبار.

من الأدوات التي يمكن استعمالها مع مختص CBT أو كتمرين تعليمي:

ماذا وقع؟

شنو فكرت مباشرة؟

شنو حسيت؟

شنو درت؟

شنو كانت النتيجة؟

شنو الأدلة التي كتدعم الفكرة؟

شنو الأدلة التي ما كتدعمهاش؟

واش كاين تفسير آخر؟

شنو غادي نقول لصديق لو كان هو اللي عاش نفس الموقف؟

شنو السلوك الأكثر فائدة الآن؟

هاد الطريقة كتخليك تحول التفكير من كتلة غامضة إلى عملية قابلة للملاحظة.

العقل القلق أو المكتئب يمكن يميل إلى أنماط معينة.

كلشي أو لا شيء.

"إما ننجح أو أنا فاشل."

التعميم.

"واحد رفضني، الناس كاملين غادي يرفضوني."

قراءة الأفكار.

"أكيد كيحتاقرني."

التنبؤ بالمستقبل.

"أكيد غادي نفشل."

التقليل من الإيجابيات.

"هاد النجاح غير صدفة."

التضخيم.

"هاد الغلطة غادي تدمر حياتي."

الشخصنة.

"كلشي بسببي."

ولكن معرفة اسم النمط ما كتصلحوش بوحدها.

المهم هو تعلم أنك توقف وتفحص الفكرة.

---

السؤال السحري: شنو الدليل؟

---

إلى قلتي:



"الناس كاملين كيشوفوني غبي."

سول:

شنو الدليل؟

واش الناس كاملين؟

شكون تحديداً؟

شنو قالو؟

واش كاين تفسير آخر؟

واش كتخلط بين شخص واحد والناس كاملين؟

إلى قلتي:

"أنا ما غاديش ننجح."

سول:

شنو المعطيات؟

شنو اللي مازال ما جربتيه؟

شنو ممكن تتعلم؟

شنو أسوأ احتمال؟

شنو أفضل احتمال؟

شنو الاحتمال الأكثر واقعية بناءً على المعلومات اللي عندك؟

هاد الطريقة كتخرج العقل من اليقين الوهمي إلى التفكير الاحتمالي.

ولكن ما تحاولش تناقش كل فكرة

---

العقل يمكن ينتج آلاف الأفكار.

ماشي مطلوب منك تفحص كل فكرة.

بعض الأفكار غير ضوواء.

الهدف هو أنك تتعلم تميز بين:

فكرة تستحق الفحص

و

فكرة يمكن تخليها تدوز بلا ما تتبعها.

ماشي كل فكرة حقيقة.

وماشي كل إحساس دليل.

---

الرهاب، القلق، والاكتئاب: متى الكتاب ما كافيش؟

---

إلى الأعراض ولات كتمنعك من الخدمة أو الدراسة أو العلاقات.

إلى القلق شديد ومستمر.

إلى الاكتئاب مستمر.

إلى ما بقيتيش قادر تقوم بالأساسيات.

إلى كاين استعمال خطير للكحول أو المخدرات.

إلى كاين قمار قهري.

إلى كاين أفكار لإيذاء النفس أو الموت.

إلى كاين عنف أو تهديد.

فهنا ما خاصكش تعتمد على كتاب فقط.

خاص تقييم من مختص مناسب.

العلاج النفسي المبني على الدليل يمكن يكون فعالاً، وأحياناً الأدوية كتدخل ضمن العلاج حسب التشخيص والشدة والحالة الطبية. منظمة الصحة العالمية كتوضح أن العلاج النفسي والأدوية عندهم مكان حسب الحالة، وأن الاكتئاب المتوسط والشديد يمكن يحتاجان علاجاً نفسياً وقد يُجمع مع الدواء.

---

## أفكار الموت وإيذاء النفس

---

هاد الجزء ما خاصوش يكون فيه الغموض.

إلى وصل الإنسان لمرحلة كيحس فيها أنه باغي يموت، أو يفكر في إيذاء نفسه، أو خايف يفقد السيطرة، فهاد الشي ماشي وقت باش يبقى بوحدو ويجرب تقنيات من كتاب.

خاصو يتواصل فوراً مع شخص موثوق، ومختص صحي أو خدمة طوارئ محلية، وإذا كان الخطر وشيكاً يمشي لأقرب قسم مستعجلات أو يتصل بخدمات الطوارئ المتاحة في المكان اللي هو فيه.

وجود أفكار انتحارية ماشي دليل أن الإنسان ضعيف.

هو علامة على معاناة تحتاج تدخلاً.

ومنظمة الصحة العالمية كتوضح أن الاكتئاب يمكن يرتبط بخطر الانتحار، وأن طلب المساعدة من عامل صحي أو شخص موثوق مهم، وإذا كان الخطر وشيكاً يجب طلب خدمات الطوارئ.

---

## القولون العصبي: ملي كيهضر الجسم بلغة الألم

---

القولون العصبي موضوع كاحتاج احترام كبير، لأن الشخص اللي كيعاني منه يمكن يسمع:

"غير التوتر."

وهذا تبسيط غير عادل.

أعراض القولون العصبي حقيقية.

الألم حقيقي.

الانتفاخ حقيقي.

التغيرات في التبرز حقيقية.

والقلق والضغط يمكن يتداخلو مع الأعراض، ولكن ما خاصناش نقولو:

"كلشي في راسك."

الجسم والعقل مرتبطين.

وفي الوقت نفسه، ماشي كل ألم بطني قولون عصبي.

لهذا التشخيص الطبي مهم.

إرشادات NICE كتوصي بتقييم مناسب للأعراض واستبعاد بعض الأسباب الأخرى عند الحاجة، وكتشدد على نمط الحياة والنشاط

البدني والغذاء المنتظم، ويمكن التفكير في التدخلات النفسية مثل CBT أو العلاج النفسي أو التنويم الإيحائي في الحالات المستمرة المقاومة للعلاج الدوائي وفق الإرشادات.

---

## كيفاش كيقدر الضغط يآثر على أعراض القولون؟

---

الجهاز الهضمي ماشي منفصل على الجهاز العصبي.

ملي الإنسان يكون تحت ضغط، يمكن تتغير طريقة إحساسه بالألم، وحركة الجهاز الهضمي، والانتباه للأعراض، وطريقة تفسيرها.

وهنا كتقدر تتشكل دائرة:

أعراض → خوف → مراقبة الجسم → قلق → توتر → زيادة الانتباه للأعراض → أعراض أكثر → خوف.

المشكل ماشي أن الأعراض "وهمية".

المشكل أن الخوف من الأعراض يمكن يزيد العبء ديالها.

لهذا علاج الشخص يمكن يحتاج جانباً طبياً وجانباً نفسياً وسلوكياً.

---

## ماشى كل وجع خاصو بحث لا نهائي في الإنترنت

---

بعض الناس ملي كيحسو بعرض، كيدخلو الإنترنت.

يقرى.

يخاف.

يببحث أكثر.

يلقى أسوأ احتمال.

كيزيد القلق.

كيحس بأعراض أخرى.

كيبحت.

وهكذا.

الإنترنت أداة للمعلومات.

ماشي طبيب.

والبحث المتكرر على الأعراض يمكن يتحول عند بعض الناس إلى سلوك طمأنة قهري.

المطلوب هو تقييم طبي مناسب، ثم اتباع خطة واضحة، بدل الدوران بين مئات الاحتمالات.

---

### علاج المشكلة ماشي دائماً إزالة الأعراض بسرعة

---

واحد من أكبر الأخطاء هو أننا كنعقولو:

"خاصني نعيد القلق."

"خاصني ما نحسش بالخوف."

"خاصني ما نحزنش."

ولكن العلاج النفسي غالباً ما كيعلّم الإنسان كذلك كيفاش يتعامل مع التجربة.

يمكن يبقى شوية قلق وأنت كتتعلم.

يمكن يبقى الحزن وأنت كنتعافى.

يمكن يبقى خوف وأنت كتواجه.

يمكن يبقى ألم وأنت كتعيش.

الهدف ماشي دائماً صفر أعراض.

الهدف هو:

حياة أكثر قدرة على العمل والمعنى والاختيار، مع تحسن الأعراض عندما يكون ذلك ممكناً.

---

العلاج النفسي ماشي مجرد جلسة كلام

---

العلاج النفسي الجيد ماشي دائماً شخص كيجلس معاك وبيقول:

"أنا فاهمك."

الفهم مهم.

ولكن بعض العلاجات المنظمة عندها أهداف، تقييم، مهارات، تمارين، متابعة للتقدم، وتعديل للخطوة.

في CBT مثلاً، يمكن يكون العمل بين الجلسات جزءاً مهماً.

الشخص ماشي متلقي فقط.

كيشارك.

كيجرب.

كيلاحظ.

كيجيب النتائج.

والمعالج كيساعدو يفهم ويعدل.

NICE، مثلاً، كتوصي بأن CBT للقلق العام يكون مبنياً على بروتوكولات علاجية مدروسة ويقدمه ممارسون مدربون، مع متابعة النتائج.

---

المساعدة الذاتية: عندها مكان، ولكن عندها حدود

---

كاين فرق بين:

كتاب تعليمي

و

علاج نفسي كامل.

الكتاب يمكن يعلمك مبادئ.

يمكن يعطيك تمارين.

يمكن يساعدك تفهم نفسك.

يمكن يعطيك أدوات أولية.

لكن ما يقدرش يدير تقييم سريري كامل.

ما يقدرش يعرف تاريخك الطبي.

ما يقدرش يلاحظ التغيرات فحالتك.

ما يقدرش يتدخل في أزمة.



لهذا المساعدة الذاتية يمكن تكون مفيدة لبعض الحالات الخفيفة أو كجزء من مسار، ولكن الحالات الأكثر شدة أو تعقيداً تحتاج رعاية مناسبة.

NICE كتوصي في القلق العام، مثلاً، بمساعدة ذاتية مبنية على مبادئ CBT في مراحل معينة، مع الانتقال إلى تدخلات أكثر كثافة عندما تكون الأعراض مؤثرة بشكل كبير أو لا تستجيب.

---

### بروتوكول الخروج من الدائرة

---

دأبا غادي نجمعو هاد الفصل كامل في واحد المنهج عملي.  
ماشي علاجاً طبياً، ولكن طريقة للتعامل مع المشكلة وفهمها.  
أول حاجة هي أنك تسمي المشكلة بلا حكم.

ما تقولش:

"أنا خايب."

قول:

"عندي مشكلة في القمار."

أو:

"كنتهرب من المواقف الاجتماعية."

أو:

"كنتعمل الخمر باش نهرب."

أو:

"كنعش أعراض اكتئابية."

أو:

"عندي مشاكل متكررة في علاقتي."

التسمية الدقيقة كتقل الغموض.

من بعد كتسول:

متى كتظهر المشكلة؟

شنو كيسبقها؟

شنو كتحس؟

شنو كتفكر؟

شنو كتدير؟

شنو كتربح مباشرة؟

شنو كتخسر من بعد؟

شنو كيحافظ على الدورة؟

من بعد كتحدد:

شنو نقدر نغير الآن؟

ماشي كلشي.

شيء واحد.

ثم كتختار سلوكاً بديلاً.

ثم كتغير البيئة.

ثم كتطلب الدعم.

ثم كتقيس.

ثم كتراجع.

ثم كتكرر.

---

نموذج "الموقف - الفكر - الشعور - السلوك - النتيجة"

---

تخيل شخصاً كيخاف من الناس.

الموقف:

دخل لمكان فيه أشخاص ما كيعرفهمش.

الفكرة:

"غادي يحكمو علي."

الشعور:

قلق شديد.

السلوك:

خرج.

النتيجة المباشرة:

راحة.

النتيجة البعيدة:

العقل تعلم أن الخروج هو الحل.

المرّة القادمة الخوف يزيد.

هنا العلاج ماشي:

"ما تخافش."

العلاج يمكن يكون العمل تدريجياً على الفكرة والسلوك والتجنب، مع خطة مناسبة تحت إشراف مختص إذا كان الرهاب شديداً.

---

نموذج آخر: الخسارة والقمار

---

الموقف:

خسرت مبلغاً.

الفكرة:

"خاصني نرجعو."

الشعور:

توتر.

السلوك:

مراهنة جديدة.

النتيجة:

خسارة أكبر.

الفكرة:

"خاصني نرجع أكثر."

هنا كتقدر تشوف كيفاش الحلقة كتغذي نفسها.

كسر ها كيحتاج وقف مطاردة الخسارة، تقليل الوصول للقمار، طلب المساعدة، التعامل مع الديون، وبناء بدائل للسلوك.

وفي حالات أضرار القمار، الإرشادات الحديثة كتضع CBT ضمن العلاج، مع أهداف تشمل تقليل القمار ومعالجة الأضرار النفسية والمالية والعلاقاتية.

---

## نموذج آخر: الانفصال

---

الموقف:

تذكرت الشخص.

الفكرة:

"ما غاديش نعيش بلاه."

الشعور:

حزن.

السلوك:

مراقبة حساباته.

النتيجة:

راحة قصيرة لأنك حسيت أنك قريب.

ثم ألم أكبر.

ثم مراقبة أكثر.

هنا يمكن يكون الحل هو تقليل السلوك اللي كييعيد فتح الجرح، وبناء روتين جديد، والتواصل مع الدعم، والسماح للحزن ياخذ مكانه بدون تحويل الماضي إلى نشاط يومي.

---

## نموذج آخر: الخمر

---

الموقف:

ضغط.

الفكرة:

"ما غاديش نرتاح حتى نشرب."

الشعور:

توتر.

السلوك:

الشرب.

النتيجة:

راحة مؤقتة.

ثم مشاكل.

ثم نوم سيئ.

ثم ضغط.

ثم رغبة في الشرب.

هنا خاصنا نعرفو أن الاعتماد يمكن يكون قوياً، وأن بعض الأشخاص يحتاجون علاجاً متخصصاً ولا ينبغي لهم إيقاف الكحول فجأة دون تقييم إذا كان هناك اعتماد جسدي.

---

## النموذج الكامل

---

في النهاية، كثير من المشاكل كتقدر تتفهم عبر:

الموقف

ثم:

التفسير

ثم:

الحالة العاطفية والجسدية

ثم:

السلوك

ثم:

المكافأة أو الراحة القصيرة

ثم:

النتيجة البعيدة

ثم:

التعلم

ثم:

التكرار.

إذا بغيت تكسر الدائرة، ما خاصكش دائماً تبدأ من النهاية.

يمكن تدخل من أي نقطة.

تغير البيئة.

تغير التفسير.

تتعلم مهارة.

تمنع الوصول.

تغير الروتين.

تطلب دعماً.

تتعرض تدريجياً لما كتخاف منه.

تتعلم تنظيم المشاعر.

تعالج المشكلة الأساسية.

---

لا تحارب نفسك، حارب النظام اللي كيخليك تعاود

---

هاد واحد من أقوى المبادئ في الكتاب.

إلى كنت كتقضي الليل على الهاتف، ما تقولش:

"أنا ضعيف."

سول:



"كيفاش صمم الليل ديالي؟"

إلى كتقامر، سول:

"شنو كيخليني نوصل للقمار؟"

إلى كتستعمل المخدرات، سول:

"شنو الأماكن والأشخاص والحالات اللي كتسبق الاستعمال؟"

إلى كتتهرب اجتماعياً، سول:

"شنو المواقف اللي كتفعل الخوف؟"

إلى كتتشاجر مع شريكك، سول:

"شنو السيناريو اللي كيكرر بيناتنا؟"

هاد التحول من لوم الشخص إلى فهم النظام ما كيحيدش المسؤولية.

كيخلي المسؤولية أكثر عملية.

---

لا تجعل الماضي يحكم عليك

---

يمكن تكون درتي أشياء كتندم عليها.

يمكن خنت.

يمكن كذبت.

يمكن ظلمت.

يمكن صرفتي فلوسك.

يمكن دخلتي في القمار.

يمكن شربتي.  
يمكن استعملي المخدرات.  
يمكن ضيعتي فرص.  
يمكن خسرت الزواج.  
يمكن آذيت ناس.  
الاعتراف مهم.  
الإصلاح مهم.  
الاعتذار مهم.  
تحمل النتائج مهم.  
ولكن تحويل الذنب إلى هوية دائمة ما يصلحش الماضي.  
كاين فرق بين:  
الذنب الصحي: "درت حاجة غلط."

و

العار المدمر: "أنا إنسان سيئ بالكامل."  
الأول يمكن يدفع للإصلاح.  
الثاني يمكن يدفع للهروب.

---

الاعتذار ماشي كافي دائماً

---

إلى آذيتي شخصاً، قول "سمح ليا" مهم.

ولكن بعض الأضرار تحتاج أكثر.

تغيير السلوك.

رد الحق.

تحمل النتائج.

احترام المسافة.

عدم الضغط على الشخص باش يسامحك.

وإلى كان الإصلاح مستحيلاً، يمكن يبقى عليك أنك تتعلم وما تعاودش.

الغفران ماشي حقاً كتفرضو على الآخرين.

والثقة ما كتترجعش بكلمة.

الثقة كتتبني من السلوك المتكرر.

---

وإذا كنت أنت المظلوم؟

---

ما تحاولش دائماً تكون "أقوى شخص."

إلى خانك شخص، عندك الحق تحزن.

إلى ظلمك، عندك الحق تغضب.

إلى طلقتي، عندك الحق تبكي.

إلى خسرتي، عندك الحق تتألم.

القوة ماشي أنك تقول:

"ما كيهمنيش."

القوة أحياناً هي:

"كيهمني، وكنوجع، ولكن ما غاديش نخلي الألم يقرر حياتي كاملة."

---

لا تجعل الانتقام مشروع حياتك

---

منين كيحركك شخص، يمكن تولى باغي:

"نوريه."

"نخليه يندم."

"غادي ننجح باش يشوف."

ولكن إلا ولى مستقبلك مبني على رد الفعل تجاه شخص من الماضي،  
راه مازال كيتحكم فيك.

النجاح الحقيقي هو أنك تبني حياة ما بقاتش محتاجة حضور الشخص  
اللي أذاك باش يكون عندها معنى.

---

إعادة بناء الحياة بعد السقوط

---

يمكن توصل لواحد المرحلة وتحس:

"كلشي ضاع."

العلاقة سالات.

الفلوس مشات.

الخدمة ضاعت.

الأصدقاء تبدلوا.

الصحة تضررت.

الثقة نقصت.

هنا ما خاصكش تسول:

"كيفاش نرجع كلشي؟"

يمكن بعض الأشياء ما ترجعش.

سول:

"شنو باقي عندي؟"

وقت.

عقل.

جسد.

مهارة.

شخص واحد موثوق.

فرصة.

خبرة.

درس.

إمكانية طلب المساعدة.

حتى إذا كان قليل، البناء كيبدأ من الموجود.

في مرحلة السقوط، ما تحاولش تبني القصر.

بني الأرض.

نظم النوم قدر الإمكان.

كل بشكل منتظم.

تحرك.

نقص العزلة.

وقف السلوك الأكثر تدميراً إذا كان ذلك آمناً ومناسباً.

طلب المساعدة.

رتب المال.

نظم المكان.

رجع للواجبات الأساسية.

ومن بعد، خطوة خطوة، رجع للمهارات والعمل والعلاقات والمستقبل.

الإنسان المنهك يحتاج أولاً إلى أرض يقف عليها قبل أن يطلب منه الجري.

---

العلاج الحقيقي ماشي دائماً سريع

---

خاصنا نقتل واحد الوهم:

"إلى لقيت العلاج الصحيح، غادي نولي مزيان بسرعة."

يمكن تتحسن.

ولكن بعض المشاكل كتححتاج وقتاً.

بعضها كتححتاج محاولات متعددة.

بعضها كتححتاج أكثر من نوع واحد من العلاج.

بعضها كتححتاج تعديل الدواء.

بعضها كتححتاج علاجاً نفسياً.

بعضها كتححتاج دعم الأسرة.

بعضها كتححتاج تغيير البيئة.

والانتكاس ممكن يوقع.

الانتكاس ماشي دليل أن كلشي ضاع.

يمكن يكون إشارة أن الخطأ خاصها مراجعة.

---

### العلاج ماشي عيب

---

إلى احتجتني طبيبياً نفسياً، ماشي معنى أنك مجنون.

إلى احتجتني أخصائي نفسي، ماشي معنى أنك ضعيف.

إلى احتجتني علاجاً من الإدمان، ماشي معنى أنك بلا أخلاق.

إلى احتجتني مساعدة في الزواج، ماشي معنى أن الزواج فشل.

إلى احتجتني دواء، ماشي معنى أنك ما عندكش إرادة.

العلاج وسيلة.

بحال أي وسيلة أخرى.

المهم هو واش مناسب لحالتك، وشكون كيقدمو، وشنو الدليل عليه.

---

ماشي كل "علاج نفسي" علمي

---

وهذه نقطة ضرورية.

أي واحد يقدر يقول:

"أنا كنشفي الناس."

ولكن ماشي كل تقنية عندها نفس الدليل.

ماشي كل فيديو على الإنترنت علاج.

ماشي كل نصيحة من مشهور علم.

ماشي كل تجربة شخصية دليل.

ماشي كل قصة نجاح قابلة للتعميم.

العلاج العلمي كيحتاج تدريباً مناسباً، تقييماً، منهجاً، متابعة، وأدلة.

وفي الرهاب الاجتماعي مثلاً، NICE كتحدد CBT مصمماً خصيصاً لهذا الاضطراب وتوصي بأن يقدمه ممارسون مناسبون.

وفي مشاكل الإدمان، الإرشادات كتؤكد كذلك على كفاءة مقدمي التدخلات والإشراف المناسب.

---



"غادي نحيد ليك القلق نهائياً."

"غادي نضمن ليك ترجع العلاقة."

"غادي نشفي الاكتئاب في سبعة أيام."

"غادي نخليك ما تخافش أبداً."

هاد الوعود خاصها تخليك حذر.

الصحة النفسية أعقد من هاد الشي.

العلاج ماشي ضمانة.

والإنسان ماشي آلة.

الهدف هو استعمال أفضل الأدلة المتاحة، مع التقييم والتعديل.

---

### الإنسان ماشي أعراضه

---

إلى عندك قلق، أنت ماشي "القلق."

إلى عندك اكتئاب، أنت ماشي "الاكتئاب."

إلى عندك إدمان، أنت ماشي "المدمن" كهوية كاملة.

إلى طلقت، أنت ماشي "المطلق" فقط.

إلى خسرت، أنت ماشي "الفاشل."

الأعراض والتجارب أجزاء من حياتك.

ماشي كامل حياتك.

---

وأحياناً خاصك تقبل أنك ما غاديش تنسى

---

بعض الناس كيبيغيو "ينساو".

ولكن ربما الهدف ماشي النسيان.

يمكن الهدف هو أن تتذكر بلا ما تنهار.

أن تشوف صورة قديمة وما تضيعش أسبوعاً.

أن تسمع أغنية وتكمل يومك.

أن تتذكر شخصاً وتحترم الماضي بلا ما ترجع تعيش فيه.

التعافي ماشي حذف الذاكرة.

التعافي هو أن الذاكرة ما تبقاش كتملك حياتك.

---

من الخوف إلى الشجاعة

---

الشجاعة ماشي أنك تدخل كل معركة.

الشجاعة هي أنك تواجه الحاجة اللي خاصك تواجهها.

تقول الحقيقة.

تطلب المساعدة.

تقول لا.

تخرج من علاقة مؤذية.

تعترف بالإدمان.

تواجه الديون.

تبدأ العلاج.

تقول:

"أنا محتاج."

هاد الجملة يمكن تكون أصعب من ألف خطاب.

ولكن فيها قوة.

---

### من الخجل إلى الاحترام

---

إلى كنت كتخجل من نفسك، يمكن تبدأ كتبحث على قبول الناس.

ولكن احترام الذات ما كيجيش من أن الجميع يعجب بهم.

كيجي من أنك تعرف قيمتك، وتعرف حدودك، وتقبل أخطاءك، وتحمل مسؤوليتك، وما تسمحش للناس يديرو منك شيئاً يناقض قيمك.

يمكن واحد ما يعجبوش قرارك.

ولكن أنت عارف علاش خديتيه.

يمكن واحد يرفضك.

ولكن أنت ما كتتهارش.

يمكن واحد ينتقدك.

كتسمع.

تشوف واش عندو حق.

وتصلح إذا كان عندو حق.

وترفض إذا ما كانش.

هادشي هو النضج.

---

### ما بين التفكير والعمل

---

ملي يكون القلق قوي، الإنسان كيحاول يحل كل شيء في رأسه.

ولكن بعض المشاكل ما كتتحلش بالتفكير.

الديون كتحتاج أرقام.

المشكلة الزوجية كتحتاج تواصل.

البطالة كتحتاج بحثاً ومهارة.

الإدمان كيحتاج علاجاً.

الرهاب كيحتاج مواجهة علاجية مناسبة.

الاكتئاب كيحتاج تقييماً وعلاجاً عند الحاجة.

القولون كيحتاج تقييماً طبياً ونمط حياة مناسباً.

إذن:

فكر بما يكفي باش تفهم، ومن بعد تحرك بما يكفي باش تختبر.

---

ملي الإنسان كيتألم، يمكن يختفي.

ما كيردش.

ما كيخرجش.

ما كيبيغيش يشوف الناس.

ولكن العزلة الكاملة كتقدر تزيد الألم.

ماشي مطلوب أنك تولي اجتماعياً فجأة.

بدا بشخص واحد.

رسالة.

مكالمة.

مشي.

جلسة قصيرة.

شخص كتثق فيه.

العلاقات الداعمة ما كتصلحش كل شيء، ولكن يمكن تكون جزءاً مهماً من شبكة التعافي. منظمة الصحة العالمية كتؤكد على البقاء متصلاً بالعائلة والأصدقاء والدعم الاجتماعي كجزء من التعامل مع الاكتئاب.

---

لا تجعل أصدقاءك علاجك الوحيد

---

الأصدقاء مهمين.

ولكن الصديق ماشي طبيب.

ماشي معالج.

ماشي مختص إدمان.

ماشي دائماً قادر يفهم الاكتئاب أو الرهاب أو الانسحاب.

استعمل الدعم الاجتماعي، ولكن ما تحملش شخصاً واحداً مسؤولية إنقاذ حياتك كاملة.

---

### حين تحتاج إلى خطة مهنية

---

إلى كانت المشكلة قوية، الخطة الجيدة غالباً كتبدأ بالتقييم.

شنو الأعراض؟

من شحال؟

شنو تأثيرها؟

واش كاين مواد؟

واش كاين أمراض جسدية؟

واش كاين مشاكل في النوم؟

واش كاين اكتئاب مع القلق؟

واش كاين خطر على النفس؟

واش كاين دعم؟

شنو جرب الشخص؟

شنو خدم؟

شنو ما خدمش؟

من بعد كيتبنى العلاج.

هاد الطريقة أحسن من اختيار علاج عشوائي من الإنترنت.

---

لا تخطط بين الإرادة والعلاج

---

يمكن تكون عندك إرادة قوية وتحتاج علاجاً.

يمكن تكون باغي تتغير بصدق وتنتكس.

يمكن تكون عارف أن القمار كيضرك ومازال كتقامر.

يمكن تكون عارف أن الخمر كيضرك ومازال كتلقى صعوبة توقف.

المعرفة والإرادة مهمين، ولكن بعض الحالات كتحتاج تدخلات أقوى من مجرد القرار.

وهذا ماشي إهانة للإنسان.

هذا اعتراف بتعقيد المشكلة.

---

العلاج السلوكي المعرفي كيعلّمك مهارة، ماشي تعويذة

---

الفكرة الأساسية هي أنك كتتعلم:

كيفاش تلاحظ الأفكار.

كيفاش تفحصها.

كيفاش تفهم المشاعر.  
كيفاش تغير السلوك.  
كيفاش تواجه التجنب.  
كيفاش تحل المشاكل.  
كيفاش تتعامل مع الانتكاس.  
كيفاش تبني عادات جديدة.  
كيفاش تقيس التقدم.  
ولكن العلاج ماشي نسخة واحدة لكل الناس.  
المختص هو اللي كيحدد النموذج المناسب حسب المشكلة.

---

### القولون والعقل: لا تقل "كلشي نفسي"

---

إلى عندك أعراض هضمية، ما تشخصش راسك.  
القولون العصبي تشخيص طبي له معايير، وماشي كل ألم أو إسهال  
أو إمساك هو IBS.  
وكاين أعراض تستوجب تقييماً طبياً.  
لهذا الكتاب ما خاصوش يحول كل عرض إلى "توتر".  
الجسم يستحق الفحص.  
والنفس تستحق الفهم.  
والاثتان يمكن يكونو مرتبطين بدون ما واحد يلغي الآخر.



---

## لا تستخدم المخدرات والخمر لعلاج القلق

---

يمكن المادة تخليك تحس براحة قصيرة.  
ولكن الراحة القصيرة ما كتساويش العلاج.  
بل يمكن تزيد المشكلة مع الوقت.  
ومنظمة الصحة العالمية تنصح الأشخاص المصابين بالاكتئاب بتجنب  
الكحول أو تقليله وتجنب المخدرات غير المشروعة لأنها قد تزيد  
الحالة سوءاً.  
إذا كان الشخص كيستعمل مادة بالفعل، الحل ماشي الإهانة.  
الحل هو التقييم والدعم والعلاج المناسب.

---

## لا تجعل الجنس علاجاً للحن

---

الجنس يمكن يكون جزءاً طبيعياً وصحياً من حياة الإنسان.  
ولكن استعمال الجنس القهري للهروب من الحزن أو الرفض أو  
الوحدة يمكن يخلق مشاكل إضافية.  
الحن يحتاج معالجة.  
والوحدة تحتاج علاقات.  
والرفض يحتاج استيعاباً.  
والجسد ما خاصوش يتحول إلى أداة للهروب من النفس.

---

## لا تجعل القمار علاجاً للمال

---

هاد النقطة خاصها تكون مكتوبة بأقوى شكل:

القمار ماشي خطة للخروج من الفقر.

إلى كنت مديوناً، القمار ما كيحلش الدين.

إلى كنت عاطلاً، المراهنة ما كتخلقش مساراً مهنيّاً.

إلى خسرت، مطاردة الخسارة كتقدر تزيدها.

الطريق الواقعي للمال كيرجع للفصل الرابع:

مهارة.

قيمة.

دخل.

تنظيم.

ادخار.

أصول.

فرص.

ووقت.

---

## لا تجعل الزواج علاجاً للوحدة

---

الزواج ماشي مستشفى للوحدة.

يمكن تكون متزوجاً وتحس بالوحدة.

ويمكن تكون عازباً وعندك حياة اجتماعية غنية.

إلى دخلتي الزواج وأنت كتطلب من الشخص الآخر يعالج كل جروحك، كتضع عليه حملاً مستحيلاً.

الشريك يقدر يدعمك.

يقدر يحبك.

يقدر يعيش معك.

ولكن ما يقدرش يكون:

طبيبك.

معالجك.

والدك.

أمك.

صديقك الوحيد.

ومصدر كل معنى في حياتك.

---

## ولا تجعل الطلاق علاجاً لكل مشكلة

---

وفي الاتجاه الآخر، ماشي كل خلاف يعني خاص الطلاق.

بعض المشاكل قابلة للإصلاح.

بعضها تحتاج علاجاً زوجياً.

بعضها تحتاج تغييراً في السلوك.

ولكن إلى كانت العلاقة فيها عنف أو إكراه أو خطر، السلامة كتجي أولاً.

القرار حول استمرار العلاقة أو إنهائها خاصو يعتمد على الواقع، السلامة، الحقوق، المسؤوليات، الأطفال إن وجدوا، والقوانين والدعم المتخصص.

---

### الطفل ما خاصوش يحمل مشاكل الكبار

---

في النزاعات الزوجية، الأطفال يمكن يتأثرو.

لهذا حتى إذا فشل الزواج، خاص المسؤولية الأبوية تبقى.

ما تستعملش الطفل رسولاً.

ما تقولش:

"قول لماما..."

"قول لبا..."

ما تحطوش في اختيار طرف.

وما تستعملوش للانتقام.

الطلاق ينهي علاقة زوجية.

ولكن ما كيحيدش مسؤوليات الوالدين تجاه الأطفال.

---

## المعاناة ماشي دليل أن حياتك انتهت

---

يمكن اليوم تشوف غير الظلام.  
ولكن الإنسان اللي كيعاني غالباً ما كيقدرش يتخيل المستقبل بوضوح.  
المستقبل ما خاصوش يتحسم من داخل أسوأ يوم.  
ما تاخذش قراراً نهائياً على حياتك وأنت في أسوأ لحظة.  
إذا كنت في أزمة، أول مهمة هي الأمان.  
من بعد الاستقرار.  
من بعد العلاج.  
ومن بعد القرارات الكبيرة.

---

## قاعدة "أولاً ننجو، ثم نفهم، ثم نبني"

---

في الأزمة:

السلامة أولاً.

من بعد:

الاستقرار.

من بعد:

الفهم.

من بعد:

العلاج.

من بعد:

إعادة البناء.

ماشي العكس.

ما تطلبش من شخص غارق في أزمة أنه يبني مشروعاً عظيماً.  
خليه أولاً يخرج من الماء.

---

كيفاش تعرف أنك كتحسن؟

---

ماشي ضروري أن تختفي كل المشاعر.

يمكن التحسن ببيان فأنك:

كتنعس أحسن.

كتخرج أكثر.

كترد على الناس.

كتخدم.

كتقدر تواجه موقفاً كنت كتهرب منه.

كتقل السلوك القهري.

كتقدر توقف قبل الرد.

كتولي كتلاحظ الأفكار.

كتطلب المساعدة.

كتولي عندك أيام جيدة أكثر.

كتتعامل مع الأيام السيئة بطريقة أفضل.

كتولي كتعيش حياتك رغم وجود بعض المشاعر الصعبة.

هاد المؤشرات أهم من انتظار يوم تصحى فيه وتقول:

"أنا شفيت 100%."

---

## الانتكاس

---

إلى رجعتي للسلوك القديم، ما تقولش:

"كلشي ضاع."

سول:

شنو وقع قبل الانتكاس؟

فين كنت؟

مع من؟

شنو حسيت؟

شنو فكرت؟

شنو كان العائق؟

واش النظام ضعيف؟

واش الدعم ناقص؟

واش كنت مضبوطاً؟

واش كان عندك وصول سهل للسلوك؟

واش تجاهلت إشارات مبكرة؟

ومن بعد عدل الخطأ.

ولكن خاصنا نفرقو بين التعلم من الانتكاس وبين استعمال الانتكاس  
كعذر للاستمرار.

الانتكاس معلومة.

ماشي ترخيص.

---

في النهاية: أنت ماشي مطالب أنك ما تتألمش

---

الحياة غادي تجرحك.

شي ناس غادي يمشيو.

شي علاقات غادي تسالي.

شي أحلام غادي تفشل.

يمكن تخسر.

يمكن تتدم.

يمكن تمرض.

يمكن تخاف.

يمكن تطيح.



يمكن تحتاج علاجاً.

ولكن الهدف ديال هاد الكتاب ماشي يوعدك بحياة بلا ألم.  
هاد الوعد كذب.

الهدف هو أنك تولي أكثر قدرة على:  
فهم الألم.

تحمل جزء منه.

طلب المساعدة في الجزء اللي أكبر منك.

عدم تحويل الألم إلى إدمان.

عدم تحويل الخسارة إلى قمار.

عدم تحويل الخوف إلى هروب دائم.

عدم تحويل الحزن إلى عزلة كاملة.

عدم تحويل الغضب إلى أذى.

عدم تحويل الذنب إلى كراهية للنفس.

وعدم تحويل الماضي إلى سجن أبدي.

يمكن ما تختارش كل ما وقع ليك.

ولكن يمكن مع الوقت تبدأ تختار كيفاش غادي تتعامل معاه.

وهنا كتبدأ القوة الحقيقية.

ماشي القوة اللي كتقول:

"أنا ما كنبيكيش."

ولكن:

"أنا كنبكي، وكنكمل."

ماشي:

"أنا ما كنخافش."

ولكن:

"أنا كنخاف، وكنفهم الخطر، وكنواجه اللي يمكن مواجهتو."

ماشي:

"أنا ما محتاج حتى واحد."

ولكن:

"كنعرف إمتى نطلب المساعدة."

ماشي:

"أنا ما غلطتش."

ولكن:

"غلطت، وغادي نصلح اللي نقدر."

ماشي:

"الماضي ما كيهمنيش."

ولكن:

"كيهمني، ولكن ما غاديش نخليه يقرر مستقبلي."

ماشي:

"غادي نمحي الألم."

ولكن:

"غادي نتعلم نعيش بطريقة ما تخليش الألم يهدم حياتي."

وهذه هي الرسالة اللي خاصها تبقى من هاد الفصل:

ماشي كل إنسان محتاج نصيحة.

بعض الناس محتاجين فهماً.

بعضهم محتاجين حضناً.

بعضهم محتاجين حدوداً.

بعضهم محتاجين فرصة ثانية.

بعضهم محتاجين يخرجو من علاقة مؤذية.

بعضهم محتاجين علاجاً.

وبعضهم محتاجين فقط واحد الإنسان يقول ليهم: طلب المساعدة

ماشي عيب.

والعلم ما كيقولش إن الإنسان يقدر يتحكم في كل شيء.

ولكن كيوري أن بعض الاضطرابات النفسية والسلوكية عندها تدخلات فعالة، وأن العلاج النفسي المنظم، بما فيه CBT والتنشيط السلوكي في سياقات مناسبة، عندو مكان مهم في العلاج.

والأهم من العلم كامل هو الإنسان اللي كيجلس وحدو فالليل وكيقول:

"ما بقيتش عارف شنو ندير."

لهذا الكتاب خاصو ما يزيدش عليه العار.

خاصو يعطيه طريقاً.

ماشي طريقاً مثالياً.

ولكن طريقاً حقيقياً:

شخص المشكلة بلا إهانة.  
افهم الدائرة.  
حدد السلوك.  
بدل البيئة.  
واجه اللي يمكن مواجهته.  
اطلب المساعدة اللي تحتاج.  
قيس التقدم.  
تعلم من الانتكاس.  
واحمي حياتك من الأشياء اللي كتخليك تهرب من الألم وتزيدو.

ومن بعد، خطوة أخرى.

ثم خطوة أخرى.

وإذا طحتي، رجع.

وإذا كان الحمل أكبر منك، ما تحاولش تحمله بوحدة.

لأن القوة الحقيقية ماشي هي أنك ما تحتاج حتى واحد.

القوة الحقيقية هي أنك تعرف متى تعتمد على نفسك، ومتى تعتمد على شخص آخر، ومتى تحتاج إلى مختص، ومتى خاصك توقف وتطلب النجدة.

وهنا كتولي الرحلة أعمق من تطوير الذات.

كتولي:

إنقاذ الذات، ثم بناء الذات.

ومن بعد:

بناء حياة تستحق أنك تعيشها.

طريقك تبنيه بيدك، ولكن ماشي ضروري تبنيه بوحدة.

### كيف تخرج من الدائرة

التسويق، التردد، الشك في النفس، قلة المال، صعوبة الحياة، أخطاء العمل والمشروع والزواج، ضغط المجتمع، المقارنات، مواقع التواصل، الكذب، التلاعب، الخيانة، الحسد، النميمة، الاستغلال، والخروج من العلاقات المؤذية

كاين واحد النوع ديال التعب ما كيپانش فالوجه، ولكن كيأكل الإنسان من الداخل.

إنسان باغي ييدا، ولكن كيأجل.

باغي ياخذ قرار، ولكن كييقي متردد.

باغي يخدم، ولكن كيشك فراسو.

باغي يدير مشروع، ولكن خايف يخسر.

باغي يتزوج، ولكن خايف يختار الشخص الغلط.

باغي يثق فالناس، ولكن سبق ليه تجرح.

باغي يعيش، ولكن كيقارن حياته بحياة الآخرين.

كيحل الهاتف، كيشوف الناس فرحانيين، مسافرين، لابسين مزيان، شاريين سيارات، دايرين مشاريع، متزوجين، كيپانو ناجحين، وكيقول بينو وبين راسو:

"علاش أنا ما وصلتش؟"

ومن بعد كييدا يشك فراسو.

وملي كيشك فراسو، كيأجل.

وملي كياجل، كيتراكم عليه العمل.

وملي كيتراكم العمل، كيحس بالعجز.

وملي كيحس بالعجز، كيهرب للهاتف.

وملي كيهرب للهاتف، كيزيد يقارن.

وملي كيزيد يقارن، كتضعف ثقته فراسو.

وهكذا كتولي الحياة دائرة مغلقة.

المشكل ماشي دائما أن الإنسان ما عندوش القدرة.

أحيانا المشكل أن حياته ولات مبنية بطريقة كتخليه يستعمل قدرته  
ضد راسو.

هاد الفصل غادي نحاول فيه نفكك هاد الدائرة وحدة بوحدة، بلا  
شعارات، بلا "فكر إيجابيا وكلشي غادي يتحل"، وبلا كذلك التشاؤم  
اللي كيقول للإنسان بأن الحياة قاسية وما عندو ما يدير.

الحقيقة وسط هاد الجوج.

الحياة فعلا صعبة فبعض المراحل.

المال فعلا كيقدر يكون قليل.

الناس فعلا كيقدر و يكذبو ويتلاعبو ويخونو.

المشاريع فعلا كتفشل.

الزواج فعلا يقدر ينجح ويقدر يفشل.

العمل فعلا يقدر يكون ظالم أحيانا.

المجتمع فعلا كيضغط.

والإنسان فعلا كيقدر يمرض نفسيا ويتعب.

ولكن حتى وسط هاد الواقع، كيبقى عند الإنسان مجال، ولو محدود،  
باش يختار شنو يدير باللي عندو.

وهنا كيبدأ البناء الحقيقي.

---

التسويق: علاش كتأجل الشيء اللي عارف أنه مهم؟

التسويق ماشي دائما كسل.

وهذه من أول الحقائق اللي خاص الإنسان يفهمها.

ممكن واحد يكون خدام بزاف، ولكن كيسوف أهم حاجة فحياتو.

ممكن يكون نشيط فالخدمة، كيقضي الحوايج، كيهضر مع الناس،  
كيقلب فالهاتف، كيتفرج، كينظم حاجات صغيرة، ولكن المهمة اللي  
فعلا غادي تبدل مستقبله كيبنى كيهرب منها.

علاش؟

لأن الدماغ ما كيشوفش غير أهمية المهمة.

كيشوف كذلك الإحساس اللي غادي تجيبو المهمة.

إلا كانت المهمة مرتبطة بالخوف، الغموض، احتمال الفشل، الحكم  
ديال الآخرين، أو الإحساس بأنك ما قادرش، ممكن الإنسان يهرب  
منها باش يرتاح دابا.

وهنا كاين واحد الفخ:

التأجيل كيخفف القلق مؤقتا.

ولكن كيخلي المشكلة تكبر.

ومن بعد كيرجع القلق أقوى.

إذن كيولي الإنسان كيتعلم، من غير ما يشعر، بأن الهروب هو الطريقة الأسرع باش يرتاح.

وهكذا كيتحول التسويف إلى عادة.

العلاج ماشي أنك تقول لنفسك:

"خاصني نكون منضبط."

العلاج الحقيقي هو أنك تفهم الحلقة.

كتكون عندك مهمة.

كتحس بالخوف أو الثقل.

كتفكر: "غادي نديرها من بعد."

كتفتح الهاتف.

كتحس براحة.

كتدور الساعات.

كتتراكم المهمة.

كيطلع الذنب.

كيهبط تقدير الذات.

كتولي المهمة أكثر رعبا.

وكتعاود تهرب.

إذن العلاج كيبدأ من قطع الحلقة فواحد المكان.



ما تستناش حتى تحس بالرغبة.

بدا بحجم صغير جدا.

إلا كان عندك مشروع، ما تقولش "غادي نبني المشروع."

قول: "غادي نفتح الوثيقة ونكتب أول فكرة."

إلا كان عندك كتاب، ما تقولش "خاصني نكتب فصل كامل."

قول: "غادي نكتب فقرة."

إلا كان عندك تعلم، ما تقولش "خاصني نتعلم المجال كامل."

قول: "غادي نتعلم مفهوم واحد."

الهدف الأول ماشي الإنجاز الكبير.

الهدف الأول هو تعليم الدماغ أنك قادر تبدأ رغم الإحساس بعدم الراحة.

ومع التكرار، البداية كتولي أقل صعوبة.

---

التردد: ملي كتولي كل القرارات ثقيلة

التردد عندو شكل آخر.

الإنسان المتردد ماشي بالضرورة ما عندوش رأي.

أحيانا عندو بزاف ديال الآراء.

المشكل أنه باغي ضمانة قبل ما يتحرك.

باغي يعرف:

واش غادي ننجح؟

واش غادي نربح؟

واش غادي يكون الزواج ناجح؟

واش هاد الإنسان غادي يبقى معايا؟

واش المشروع غادي ينجح؟

واش الخدمة غادي تبقى؟

واش الناس غادي يحترموني؟

ولكن الحياة ما كتقدمش ضمانات كاملة.

القرار الناضج ماشي هو القرار اللي ما فيه حتى خطر.

القرار الناضج هو قرار مبني على المعلومات المتاحة، وعلى فهم المخاطر، وعلى القدرة على تحمل نتائج محتملة.

كاين فرق كبير بين الحذر والتردد.

الحذر كيقول:

"شنو المعطيات؟ شنو المخاطر؟ شنو البدائل؟"

التردد كيقول:

"بغيت نكون متأكد مئة بالمئة قبل ما نتحرك."

وهذا الشرط مستحيل فمعظم القرارات المهمة.

اختيار العمل، الزواج، المشروع، المدينة، الشراكة، الدراسة، وحتى بعض العلاقات، كلها فيها درجة من عدم اليقين.

لهذا خاص الإنسان يتعلم واحد المهارة نادرة:

اتخاذ قرار مع عدم اليقين.  
ماشي التخلص من عدم اليقين.

---

الشك في النفس: أخطر سؤال هو "واش أنا قادر؟"  
كاين شك صحي.

وكاين شك كيولي سجن.

الشك الصحي كيقول:

"شنو خاصني نتعلم؟"

الشك المدمر كيقول:

"يمكن أنا أصلا ما كنساوي والو."

الأول كيقود للتعلم.

الثاني كيقود للانسحاب.

خاصك تفرق بين:

"مازال ما تعلمتش."

وبين:

"أنا ما نقدرش."

الجملة الأولى مؤقتة.

الجملة الثانية كتولي هوية.

وإلا بديتي كتفسر كل فشل بأنه دليل على أنك فاشل، غادي تولى كل تجربة جديدة محكمة ضدك.

ولكن الفشل فمهمة ماشي بالضرورة فشل الإنسان كامل.

رفض طلب عمل ماشي حكم على قيمتك.

مشروع خسر ماشي دليل أنك إنسان فاشل.

زواج فشل ماشي معناه أنك ما تستحقش الحب.

خطأ مهني ماشي معناه أنك ما عندكش مستقبل.

الإنسان خاصو يتعلم يقول:

"أنا أخطأت."

بلا ما يحولها إلى:

"أنا خطأ."

---

قلّة المال: الفقر المالي ما خاصوش يتحول إلى فقر في التفكير

قلّة المال واقع.

وما خاصناش نكذبو على الإنسان ونقولو ليه:

"المال ما مهمش."

المال مهم.

كيأثر على السكن، التعليم، الصحة، الاستقرار، الاختيارات، والفرص.

والإنسان اللي عندو التزامات كثيرة ودخل قليل كيتعرض لضغط حقيقي.

ولكن كايين فرق بين الاعتراف بالمشكلة والاستسلام لهويتها.

إلا كان دخلك قليل، أول سؤال ماشي:

"علاش حياتي ماشي بحال الناس؟"

السؤال هو:

"شنو كندخل؟ شنو كنصرف؟ شنو عليا؟ شنو نقدر نخفض؟ شنو

المهارة اللي نقدر نطور؟ شنو القيمة اللي نقدر نقدم؟"

ما يمكنش نضمنو ارتفاع الدخل.

ولكن نقدر نبدأو ببناء القدرة.

مهارة.

خبرة.

لغة.

مهنة.

شبكة علاقات مهنية محترمة.

مشروع صغير مدروس.

عمل إضافي إذا كان ممكنا.

والأهم: فهم المال.

الإنسان اللي ما كيعرفش فين كيمشي المال ديالو كيقدّر يكون عندو

دخل معقول ويبقى دائما مضغوط.

والإنسان اللي دخلو محدود ولكن فاهم التزاماته ومصاريفه ومخاطره

يقدر يبدأ يبني الاستقرار تدريجيا.

ماشي المطلوب أنك تولي غني فشهر.  
المطلوب أنك توقف النزيف، وتنظم الواقع، وتبني القدرة.

---

صعوبة الحياة: ماشي كل شيء قابل للإصلاح بسرعة  
كاين واحد الوهم فبعض كتب التنمية الذاتية:  
إلا غيرت عقلك، كلشي غادي يتحسن.  
الحقيقة أكثر تعقيدا.

كاين ناس كيعانيو من مشاكل اقتصادية حقيقية.

كاين البطالة.

كاين المرض.

كاين فقدان.

كاين الطلاق.

كاين ديون.

كاين مسؤوليات عائلية.

كاين ظروف اجتماعية صعبة.

كاين ناس بداو من نقطة أسهل، وناس بداو من نقطة أصعب.

إذن ما خاصناش نحولو المسؤولية الفردية إلى لوم للضحية.

ولكن فالمقابل، حتى الظروف الصعبة ما خاصهاش تسلب الإنسان كل  
الإحساس بالقدرة.

يمكن ما تقدرش تغير المدينة اليوم.

يمكن ما تقدرش تزيد الدخل غدا.

يمكن ما تقدرش تصلح علاقة بوحدة.

ولكن تقدر تسول:

"شنو هو الجزء اللي فعلا عندي فيه تأثير؟"

ومن تما كتبدأ الحركة.

---

أخطاء العمل: الخطأ ماشي دائما عدو

فالحياة المهنية، الخطأ أمر طبيعي.

لكن الخطأ ماشي دائما بريء.

كاين خطأ ناتج عن قلة الخبرة.

وكاين خطأ ناتج عن الإهمال.

وكاين خطأ ناتج عن سوء التواصل.

وكاين خطأ ناتج عن قرار متسرع.

وكاين خطأ كيتكرر لأن الإنسان ما تعلم والو من المرة الأولى.

المشكل الحقيقي ماشي أنك أخطأتي.

المشكل هو أنك تعاود نفس الخطأ بنفس الطريقة وتنتظر نتيجة مختلفة.

إلا غلطتي، ما تسولش فقط:

"شكون السبب؟"

سول كذلك:

"فين كان الخل؟"

واش المعلومة ناقصة؟

واش كنت مستعجل؟

واش ما فهمتش التعليمات؟

واش ما طلبتيش المساعدة؟

واش كنت متعب؟

واش النظام نفسه فيه خلل؟

واش التواصل كان ناقص؟

واش ما كانش عندك وقت كافي؟

هاد الأسئلة كتخلي الخطأ معلومة.

والإنسان اللي كيستخرج المعلومة من أخطائه كيقدر يبني خبرة.

---

المشروع مع الناس: أكبر خطأ هو الثقة بلا نظام

كاين ناس كيقولوا:

"أنا وثقت فيه."

ولكن الثقة ماشي بديل للعقد.

والصداقة ماشي بديل للوضوح.



والقراءة ماشي بديل للمحاسبة.

إلا دخلتي مشروع مع شخص، خاصكم تعرفو شكون غادي يدير شنو، شكون غادي يحط شحال، كيفاش غادي يتقسم الربح، شنو كيقوع إلا وقع خلاف، شكون عندو صلاحية القرار، وكيفاش يمكن تنتهي الشراكة.

هاد الشي ماشي قلة ثقة.

هاد الشي حماية للثقة.

حيث ملي كلشي واضح، كتقل المساحات اللي كيقدر يدخل منها سوء الفهم.

وإلا المشروع نجح، الوضوح كيحمي النجاح.

وإلا فشل، الوضوح كيقلل الحرب.

---

الزواج: لا تدخل إليه بالوهم ولا بالخوف

الزواج ماشي علاج للوحدة.

وماشي شهادة بأنك وليتي راجل أو امرأة ناجحة.

وماشي ضمان للسعادة.

وماشي كذلك كارثة محتومة.

هو شراكة إنسانية كبيرة، فيها العاطفة، ولكن فيها المال، المسؤولية، الاختلاف، العائلة، المرض، العمل، الأطفال، الضغط، والقرارات اليومية.

قبل الزواج، خاص الإنسان يعرف الشخص الآخر، ولكن خاصو حتى يعرف راسو.

شنو القيم ديالو؟

شنو الحدود ديالو؟

كيفاش كيتعامل مع الغضب؟

كيفاش كيشوف المال؟

كيفاش كيشوف المسؤولية؟

كيفاش كيتعامل مع الاختلاف؟

واش كيقدر يعتذر؟

واش كيقدر يسمع؟

واش كيحترم "لا"؟

واش كيغاقب بالصمت والتلاعب؟

واش كيحاول يتحكم؟

هاد الأسئلة أهم من الصورة الجميلة.

الزواج ما كيتبناش على الحب وحدو.

الحب مهم، ولكن العلاقة الطويلة كتحتاج كذلك الاحترام، الأمان، التواصل، المسؤولية، المرونة، والقدرة على إصلاح الخلاف.

---

المجتمع: ملي كتعيش باش ترضي الناس

كاين إنسان ما كيختارش حياتو.

كيختار الصورة اللي غادي تعجب المجتمع.

يقرا باش يرضي العائلة.

يتزوج باش ما يبقاش الناس يهضرو.

يشري باش يبان.

كيخدم فمجال ما كيبيعش حيث "شنو غادي يقولو الناس؟"

كيخاف يقول لا.

كيخاف ينسحب من علاقة.

كيخاف يبدل المسار.

ومن بعد، كيعيش حياة اختارها الآخرون.

المجتمع عندو تأثير، طبعاً.

والإنسان ما كيعيشاش معزول.

ولكن احترام المجتمع ما خاصوش يتحول إلى تسليم كامل للحياة.

كاين سؤال خاص الإنسان يتعلم يسولو:

"إلا ما كان حتى واحد غادي يشوف هاد القرار، واش غادي نبقي  
باغيه؟"

هاد السؤال ما كيعطيش القرار الصحيح دائماً، ولكن كيكشف شحال  
من قرار كنديروه فقط من أجل الصورة.

---

المقارنة: أنت كتقارن حياتك الحقيقية بصور الآخرين

المقارنة كانت موجودة قبل الإنترنت.

ولكن مواقع التواصل عطاتها سرعة وحجم ما كانوش موجودين  
بنفس الشكل.

كتشوف شخصا كيبان ناجح.

كتشوف سفر.

زواج.

مشروع.

سيارة.

جسم.

بيت.

فلوس.

ابتسامة.

ولكن ما كتشفش الديون.

ما كتشفش الخلافات.

ما كتشفش الفشل.

ما كتشفش الخوف.

ما كتشفش الأيام اللي ما قدرش فيها ينهض.

ما كتشفش الصورة اللي تحيدات قبل ما ينشر الصورة النهائية.

لهذا المقارنة بين حياتك الكاملة وصورة منتقاة من حياة شخص آخر  
مقارنة غير عادلة.

والأبحاث حول الصحة النفسية الرقمية ما كتسمحش بجملة بسيطة من نوع "مواقع التواصل كلها مضرّة"؛ التأثيرات مختلفة حسب طريقة الاستعمال، الشخص والبيئة، وقد تكون لها آثار إيجابية وسلبية معا. منظمة الصحة العالمية تشير أيضا إلى أن العلاقة بين استعمال التكنولوجيا والصحة النفسية قد تكون في الاتجاهين: الضيق النفسي قد يدفع إلى استعمال أكثر، والاستعمال المفرط أو بعض التجارب الرقمية قد يزيد بعض المشكلات عند بعض الفئات.

إذن الحل ماشي أنك تكره الهاتف.

الحل أنك تعرف شكون كيتحكم فشكون.

واش أنت كتستعمل المنصة؟

ولا المنصة ولات كتستعمل انتباهك؟

---

الوهم الرقمي: ملي كتولي الحياة المنشورة هي الحياة الحقيقية  
كاين خطر آخر.

الإنسان يقدر يبدأ كيعيش داخل قصة رقمية.

كيبني صورة عن نفسه.

خاصو يبان ناجح.

خاصو يبان محبوب.

خاصو يبان مشغول.

خاصو يبان فرحان.

وكلما زادت المسافة بين الصورة والواقع، زاد الضغط.

الإنسان كيولي خاصو يحافظ على الكذبة.

وهنا كيضيع.

الحياة الحقيقية ما كتحتاجش تكون صالحة للنشر.

يمكن تكون كتتعلم.

يمكن كتخسر.

يمكن كتصلح.

يمكن مازال ما وصلتيش.

هاد الشي ماشي عيب.

---

الكذب: علاش الإنسان كيكذب؟

الكذب ما عندوش سبب واحد.

واحد كيكذب خوفا.

واحد كيكذب باش يحمي الصورة ديالو.

واحد كيكذب باش يربح.

واحد كيكذب باش يتهرب من المسؤولية.

واحد ولى الكذب عندو عادة.

وواحد كيكذب على نفسه قبل ما يكذب على الآخرين.

المشكل أن الكذبة الصغيرة إلا ولات نظام، كتحتاج كذبات أخرى باش تحميها.

ومن بعد كي يعيش الإنسان فبناء من القصص.  
والصدق ماشي معناه أنك تقول كل شيء لكل واحد.  
الصدق كذلك هو أنك ما تستعملش الحقيقة كوسيلة للإيذاء، وما  
تستعملش الكذب كوسيلة للتلاعب.  
كاين فرق بين الخصوصية والكذب.  
ماشي كل حاجة خاصك تحكيها.

---

التلاعب: ملي كيبدا الشخص يحاول يتحكم فيك بدل ما يتواصل معاك  
التلاعب كي قدر يكون عاطفيا، ماليا، اجتماعيا أو نفسيا.  
الشخص المتلاعب ممكن يستعمل الذنب:  
"إلا كنت كتهمك، كنت غادي تدير..."

أو التهديد:

"إلا مشيتي، غادي تشوف."

أو الصمت كعقوبة.

أو قلب الحقائق.

أو تخويفك من فقدانه.

أو استعمال أسرارك ضدك.

أو إعطاء الحب والاهتمام ثم سحبهما كوسيلة للسيطرة.

ماشي كل خلاف تلاعب.

وماشي كل صمت تلاعب.

ولكن إلا ولى نمط متكرر هدفه التحكم في قراراتك وخوفك وحدودك،  
خاصك توقف وتسول:

"واش هادي علاقة فيها اختلاف، ولا علاقة فيها سيطرة؟"

العلاج ماشي دائما أنك تشرح أكثر.

أحيانا العلاج هو الحدود.

وأحيانا الابتعاد.

وأحيانا طلب المساعدة، خصوصا إذا كان كاين عنف أو تهديد أو  
ابتزاز.

---

الخيانة: الجرح اللي كيضرب الثقة والكرامة

الخيانة ماشي غير الفعل نفسه.

هي كذلك انهيار الصورة اللي كان الإنسان بانيها على العلاقة.

الشخص كيولي كيسول:

"شنو كان حقيقي؟"

"إمتى بدا؟"

"علاش؟"

"واش أنا السبب؟"

"واش كان كلشي كذب؟"

ما كاينش جواب واحد لكل خيانة.



ولكن كاين مبدأ مهم:

خيانة شخص آخر ما كتحددش قيمتك أنت.

يمكن تكون العلاقة فيها مشاكل.

يمكن يكون الطرفان عندهم مسؤوليات.

ولكن اتخاذ قرار الخيانة مسؤولية الشخص اللي دارها.

والإصلاح، إلا اختار الطرفان يحاولو، كيجتاج الصراحة، تحمل المسؤولية، وقف السلوك المؤذي، وإعادة بناء الثقة بالأفعال عبر الوقت.

والثقة ما كتترجعش بكلمة:

"سمح ليا."

الكلمة بداية.

السلوك هو الدليل.

---

الصدقة: ماشي كل شخص قريب منك مناسب يبقى قريب منك

الصدقة ما كتتقاسش بعدد الساعات اللي كتضحكو فيها.

كتتقاس كذلك بالأثر.

واش هاد الإنسان كيحترمك؟

واش كيسعد بفشلك؟

واش كيشجعك على شيء يضرّك؟

واش كيسخر من أحلامك؟

واش كيكشف أسرارك؟  
واش كييبقى معاك غير وقت المصلحة؟  
واش كيدفعك للكذب؟  
واش كيعطيك نصيحة صادقة ولا غير اللي باغي تسمع؟  
ولكن حتى هنا خاصنا الحذر.  
ماشي كل شخص انتقدك عدو.  
وماشي كل شخص اختلف معاك حاسد.  
وماشي كل واحد ما قدرش يساعدك مستغل.  
الحكم خاصو يكون على النمط، ماشي على حادثة واحدة.

---

الحسد: ما بين الإحساس والسلوك  
الإنسان ممكن يحس بالغيرة.  
ممكن يشوف شخصا عندو شيء هو باغيه ويحس بالألم.  
هاد الإحساس ما كيخليش الإنسان شرير تلقائيا.  
المهم شنو كيدير بالإحساس.  
يمكن يقول:  
"أنا حتى أنا بغيت نوصل."  
ويحوّل الإحساس لدافع.  
ويمكن يقول:

"خاصني نهبطو باش نحس براسي مزيان."

وهنا كيتحول الإحساس إلى سلوك مؤذ.

إذن ماشي كل غيرة شر.

ولكن تحويل الغيرة إلى تخريب، تشويه، كذب، أو إيذاء هو مشكل أخلاقي وسلوكي.

---

النميمة: متعة قصيرة، ثمن طويل

النميمة كتقدر تعطي إحساسا غريبا بالقرب:

"أنا وياك عارفين السر."

ولكن هاد النوع ديال القرب هش.

حيث الشخص اللي كيحكي لك أسرار الناس غادي يعرف الناس أن أسرارك حتى هي ممكن تتحكي.

الإنسان اللي كيبنى مكانتو على أسرار الآخرين، كيقدر يخسر الثقة ديال الجميع.

وماشي كل حديث على شخص غائب نميمة.

كاين فرق بين طلب النصيحة، التحذير من ضرر حقيقي، أو مناقشة موضوع ضروري، وبين نقل الكلام بقصد الإفساد أو التشويه.

النية والسياق والنتيجة مهمين.

---

الاستغلال: ملي كتولي طبيبتك بابا مفتوحا

الطيبة فضيلة.

ولكن الطيبة بلا حدود ممكن تولي استنزاف.

كاين إنسان كيساعد كل واحد.

كيقول نعم لكل طلب.

كيعطي المال.

كيحل المشاكل.

كيخدم فوق طاقتو.

ومن بعد كيغضب:

"الناس كاملين كيستغلوني."

ولكن خاصو يسول كذلك:

"فين ما حطيتش الحدود؟"

المسؤولية ماشي كلها على الضحية.

إذا شخص استغل الثقة، فهو مسؤول عن الاستغلال.

ولكن تعلم الحدود كينقص فرص تكرار السيناريو.

الطيبة الناضجة كتقول:

"نقدر نعاونك، ولكن ما نقدرش ندير هاد الشي."

أو:

"ما عنديش القدرة."

أو:

"هاد الأمر ما مناسبنيش."

وما تحتاجش تكتب رسالة من عشر صفحات باش تبرر "لا".

---

عدم القدرة على قول "لا"

واحد من أخطر أنواع الخوف الاجتماعي هو أنك تقول نعم وأنت باغي تقول لا.

كتخاف يزعل الآخر.

كتخاف يكرهك.

كتخاف يقول عليك بخيل.

كتخاف يقول عليك أناي.

لكن كل "نعم" كتقولها ضد نفسك كتقدر تكون "لا" لحياتك.

الحدود ماشي قسوة.

الحدود هي تعريف الآخر بما تستطيع وما لا تستطيع.

ويمكن تقول:

"سمح ليا، ما نقدرش."

"ما مناسبنيش."

"ما بغيتش ندخل فهاد الشي."

"نحتاج نفكر قبل ما نجاب."

الجملة الأخيرة مهمة بزاف للناس اللي كيتسرعو تحت الضغط.  
ما خاصكش تجاوب فالحين.

---

الخوف والخجل: ماشي دائما خاصك تحاربهم  
الخجل جزء طبيعي عند بعض الناس.

لكن القلق الاجتماعي يقدر يكون أكبر من مجرد خجل، خصوصا ملي  
كيولي الخوف من تقييم الآخرين شديدا وكيأثر على الحياة اليومية.

منظمة الصحة العالمية كتعتبر القلق الاجتماعي واحدا من اضطرابات  
القلق، والعلاجات النفسية المبنية على مبادئ العلاج المعرفي  
السلوكي عندها دليل مهم في علاج اضطرابات القلق.

وفي القلق الاجتماعي تحديدا، توصي NICE بعلاج معرفي سلوكي  
مصمم لهذا النوع من المشكلة، ويمكن كذلك استعمال المساعدة  
الذاتية المبنية على CBT مع الدعم في بعض الحالات.

وهنا نقطة مهمة:

العلاج ماشي أنك تنتظر حتى يختفي الخوف ثم تواجه الناس.

غالبا كتتعلم تواجه الخوف بطريقة تدريجية ومدروسة، وتختبر  
الأفكار اللي كيزيد بها الخوف.

مثلا:

"إلا هضرت، غادي نبان غبي."

هاد فكرة.

ماشى حقيقة مؤكدة.

السؤال هو:

"شنو الدليل؟"

"شنو احتمال أن يقع أسوأ سيناريو؟"

"إلا وقع، واش نقدر نتعامل معاه؟"

ومن بعد كتجي التجربة.

ماشي باش تثبت أنك كامل.

بل باش تعلم دماغك أن الخطأ الاجتماعي ماشي كارثة.

---

الشك الزائد: ملي العقل كيولي محكمة

كاين إنسان كييعيد نفس الحوار فدماعو عشرات المرات.

"علاش قال هادي؟"

"علاش شاف فيا هكا؟"

"واش كان كيقصد؟"

"واش كرهنني؟"

"واش غادي يفضحني؟"

"واش غادي نفشل؟"

هاد الشي يقدر يعطي إحساس بأنك كتفكر بعمق.

ولكن التفكير ماشي دائما حل للمشكلة.

كاين فرق بين التفكير اللي كينتج قرارا، والتفكير اللي كيدور فحلقة.

إلا كان السؤال يمكن الإجابة عليه بمعلومة، قلب على المعلومة.  
إلا كان يمكن حله بفعل، دير الفعل.  
إلا ما عندكش السيطرة عليه، تعلم تتحمل عدم اليقين.  
ماشي كل سؤال خاصو جواب فوري.

---

القلق: المستقبل اللي كيعيش قبل ما يجي

القلق كيقول:

"ماذا لو؟"

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو مرضت؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو تركني؟

ماذا لو ضاع المال؟

ماذا لو ضحكوا علي؟

العقل كيحاول يحميك من الخطر بالتوقع.

ولكن إلا زاد الأمر، كيولي التوقع نفسه مصدر معاناة.

العلاج النفسي، خصوصا التدخلات المبنية على CBT، من العلاجات المدعومة لاضطرابات القلق. منظمة الصحة العالمية كتذكر أن التدخلات النفسية كتساعد الناس يتعلمو طرقا جديدة للتفكير والتعامل مع القلق ومواجهة المواقف اللي كتحفزو.



لكن ماشي كل قلق اضطراب.

الخوف قبل مقابلة عمل طبيعي.

القلق قبل الزواج مفهوم.

القلق قبل مشروع طبيعي.

المشكل هو ملي كيولي القلق مستمرا وشديدا وكيعطل النوم والعمل والعلاقات والحياة.

هنا ما خاصش الإنسان يبقى بوحده مع المشكلة.

---

الاكتئاب: ماشي "كون إيجابي"

بعض الناس ملي كيشوفو شخصا مكتئبا كيقولولو:

"خرج."

"ضحك."

"فكر مزيان."

"الحياة زوينة."

ولكن الاكتئاب ماشي دائما مسألة إرادة ضعيفة.

منظمة الصحة العالمية كتوضح أن الاكتئاب حالة يمكن علاجها، ومن العلاجات النفسية الفعالة العلاج المعرفي السلوكي والتنشيط السلوكي، وقد تستعمل الأدوية حسب الحالة وشدها وتقييم المختص.

التنشيط السلوكي كيعتمد، بصورة مبسطة، على كسر دائرة الانسحاب.

الإنسان المكتئب كيولي ما عندوش رغبة.

كيوقف الأنشطة.

كيقل الاحتكاك.

كيقل الإحساس بالإنجاز.

كيزيد الانسحاب.

وهكذا.

ماشي المعنى أنك تجبر نفسك تكون سعيدا.

المعنى أنك ترجع تدريجيا للأفعال اللي كتدعم الحياة: الحركة،  
الروتين، التواصل، العناية بالنفس، المهام الصغيرة، والأنشطة ذات  
المعنى، مع العلاج المناسب حسب الحالة.

وإذا كانت الأعراض قوية أو مستمرة، الكتاب ماشي بديل عن التقييم  
المهني.

---

العلاج المعرفي السلوكي: كيفاش كتخدم الحلقة؟

واحدة من الأفكار الأساسية فـ CBT هي أن الحدث وحده ما  
كيشرحش دائما رد الفعل.

كاين الحدث.

كاين التفسير.

كاين الإحساس.

كاين السلوك.

ومن بعد النتيجة.

مثلاً:

واحد الشخص ما جاوبكش فالهاتف.

الحدث: ما جاوبش.

الفكرة الأولى: "كيكرهني."

الإحساس: قلق.

السلوك: ترسل عشرين رسالة.

النتيجة: الطرف الآخر كيتضايق أكثر.

ثم كتقول:

"شفت؟ فعلاً كيكرهني."

ولكن ممكن تكون كايئة تفسيرات أخرى.

يمكن مشغول.

يمكن ناعس.

يمكن ما شافش الهاتف.

يمكن عندو مشكل.

ماشى كل تفسير محتمل صحيح.

العلاج المعرفي السلوكي كيعلّم الإنسان يفحص الأفكار بدل ما يعامل كل فكرة كحقيقة.

من الأسئلة المفيدة:

"شنو الدليل مع وضد هاد الفكرة؟"  
"واش كاين تفسير آخر؟"  
"واش أنا كنعم من حادثة وحدة؟"  
"واش كنقرا أفكار الآخرين بلا دليل؟"  
"واش كنعتبر أسوأ احتمال كأنه مؤكد؟"  
"شنو غادي نقول لصديق ديالي إلا كان هو فهاد الموقف؟"  
هاد الطريقة ما كتضمنش أنك ما غاديش تحزن.  
ولكن كتعاونك ما تزيدش على الألم بأفكار غير محصنة.

---

المشكل ماشي دائما داخل الرأس  
هاد النقطة ضرورية.  
ما خاصناش نردو كل شيء إلى التفكير.  
إلا كان الإنسان عايش فبيئة فيها عنف، استغلال، فقر شديد، ديون،  
ضغط مهني مفرط، أو علاقة مؤذية، ما يمكنش نقولو ليه:  
"غير بدل أفكارك."  
خاصنا نعالجو الواقع كذلك.  
أحيانا العلاج النفسي ضروري.  
وأحيانا الحل كيحتاج تغيير الخدمة.  
أو إنهاء شراكة.

أو تنظيم الدين.  
أو طلب المساعدة.  
أو الخروج من علاقة مؤذية.  
أو تعلم مهارة.  
أو بناء مصدر دخل.  
الإنسان كائن نفسي واجتماعي ومادي فآن واحد.

---

كيفاش كتخرج من الدائرة؟  
الطريقة الأولى هي أنك تسمي المشكل.  
ما تقولش:  
"أنا حياتي خايبة."  
قول:  
"عندي تسويق فالمهام المهمة."  
"عندي خوف من الرفض."  
"كنصرف أكثر من دخلي."  
"عندي علاقة كتستنزفني."  
"كنقارن راسي بالناس."  
ملي كتسمي المشكل، كتولي كتقدر تشوفو.  
ومن بعد سول:

"شنو كيقوع قبل السلوك؟"

شنو كيحفز التسويف؟

شنو كيحفز التصفح؟

شنو كيحفز الغضب؟

شنو كيحفز القمار؟

شنو كيحفز الاتصال بالشخص اللي كيضرني؟

شنو كيحفز الكذب؟

هنا كتكتشف المحفز.

ومن بعد سول:

"شنو كنربح مباشرة؟"

التسويف كيغطي راحة مؤقتة.

الهاتف كيغطي تشتيت.

الكذب كيغطي هروب من الإحراج.

الاستغلال كيغطي مصلحة.

الغيرة كتغطي إحساسا مؤقتا بالتفوق.

لكن من بعد سول:

"وشنو الثمن؟"

هنا كتظهر الصورة كاملة.

ما تبدلش السلوك فقط، بدل البيئة اللي كتغذيه  
إلا كان الهاتف هو أول حاجة كتفتحها الصباح، ما تعتمدش فقط على  
قوة الإرادة.  
خليه بعيد.  
إلا كانت منصة معينة كتدفعك للمقارنة، قلل تعرضك لها.  
إلا كان شخص كيدخلك دائما فالمشاكل، نقص الاحتكاك.  
إلا كنت كتسوف لأن المهمة كبيرة، قسمها.  
إلا كنت كتسوف بسبب الخوف، واجه الجزء الصغير اللي تقدر عليه.  
إلا كنت كتسوف بسبب الغموض، جمع المعلومات.  
إلا كنت كتضيع المال فشراء اندفاعي، ما تخليش القرار سهل  
وفوري.  
تغيير البيئة ماشي ضعف إرادة.  
هو استعمال ذكي للبيئة.

---

النية وحدها ما كتبدلش الحياة

النية مهمة.

الإنسان ممكن تكون نيتو زوينة.

ولكن النية بلا سلوك كتبقى نية.

واحد باغي يكون صادق.

خاصو يتعلم يقول الحقيقة.

واحد باغي يكون محترما.

خاصو يتحكم فالكلام ديالو.

واحد باغي ينجح.

خاصو يتعلم.

واحد باغي الزواج الناجح.

خاصو يتعلم التواصل.

واحد باغي مشروع.

خاصو يفهم السوق.

واحد باغي يتخلص من التسويف.

خاصو يغير طريقة البدء.

النية كتحدد الاتجاه.

والسلوك كيبنى الطريق.

---

الخير والشر: الإنسان ماشي ملاك وماشى وحش

ما خاصناش نبسطو الإنسان إلى "ناس مزيانيين وناس خاييين".

يمكن الإنسان يكون كريم فموقف، وأناى فموقف آخر.

يمكن يكون صادق مع شخص وكذاب مع شخص آخر.

يمكن يساعد واحد ويظلم آخر.

الإنسان فيه تناقضات.



وهذا ما كيررش الضرر.

ولكن فهم التعقيد كيخلينا نكونو أكثر دقة.

ما تحكمش على شخص كامل من موقف واحد.

وفي نفس الوقت، ما تتجاهلش نمطا متكررا من الأذى فقط لأنك باغي تشوف الخير فيه.

الحكمة هي أنك تشوف الاثنين.

الخير الموجود.

والضرر الموجود.

وتحكم على السلوك بالوقائع.

---

"أنا نيتي زوينة" ماشي دائما كافية

ممكن الإنسان يدير ضررا بنية زوينة.

الأم اللي كتخاف على ولدها ممكن تولي متحكمة.

الصديق اللي باغي ينصح ممكن يجرح.

الشريك اللي باغي يحمي ممكن يمنع.

الشخص اللي باغي يساعد ممكن يخلق الآخر.

إذن النية مهمة، ولكن النتيجة والسلوك مهمين كذلك.

الإنسان الناضج ما كيقولش:

"أنا نيتي زوينة، إذن ما يهمش شنو وقع."

كيقول:

"نيتي كانت كذا، ولكن شنو كان الأثر؟"

ومن هنا كتبدأ المسؤولية.

---

الظرافة والمرح: ما تخليش روحك تموت تحت ثقل الحياة

الحياة ما خاصهاش تكون كلها جدية.

الضحك.

المرح.

الصحاب.

الموسيقى.

الخرجات.

الهوايات.

اللعب.

كلها عندها مكان فالحياة.

ولكن الفرق بين المتعة الصحية والهروب القهري هو أن الأولى  
كتغذي الحياة، والثانية كتستعمل باش نهربو منها.

ماشى المشكل أنك تخرج.

المشكل إلا ولات الخرجة هي الطريقة الوحيدة اللي كتقدر بها تنسى  
حياتك.

ماشى المشكل أنك تستعمل الهاتف.

المشكل إلا ما بقيتيش قادر تبقى عشر دقائق مع أفكارك بلا شاشة.  
ماشي المشكل أنك تستمتع.  
المشكل إلا المتعة ولات كتأكل مستقبلك.

---

"الناس كيديرو الشر": ما تخليش شر الآخرين يحولك إلى نسخة  
منهم

غادي تلقى الكذب.

غادي تلقى الخيانة.

غادي تلقى الحسد.

غادي تلقى الاستغلال.

غادي تلقى ناس كيبيغيو يهبطوك.

ولكن واحد من أكبر الأخطاء هو أنك تقول:

"إلا كان العالم هكا، حتى أنا غادي نولي هكا."

لا.

إذا سرقك واحد، ما خاصكش تولي سارق.

إذا كذب عليك واحد، ما خاصكش تولي كذاب.

إذا خانك واحد، ما خاصكش تخون الناس كاملين.

الأمم اللي تعرضتي ليه ما خاصوش يقرر الأخلاق ديالك.

تقدر تتعلم الحذر بلا ما تفقد الطيبة.

تقدر تحط الحدود بلا ما تولي قاسيا.  
تقدر ما تثقش بسرعة بلا ما تفقد القدرة على الثقة.  
هاد هي النضج.

---

ملي كتطيح فالغلط: ما تبقاش تعاقب نفسك إلى الأبد  
الندم عندو وظيفة.  
كيقول:

"هاد الشي ما كانش خاصو يوقع."  
ولكن الندم إلا طول بزاف يقدر يتحول إلى جلد الذات.  
خاصك تفرق بين:  
الندم اللي كيعلملك.  
والندم اللي كيعاقبك.  
الأول كيسول:  
"شنو تعلمت؟"

الثاني كيعيد:  
"كيفاش كنت غبي؟"  
الأول كيبنى المستقبل.  
الثاني كيحرق الحاضر.  
إلا غلطتي فخدمة، صلح.

إلا جرحت شخصا، اعتذر إذا كان الاعتذار مناسباً.

إلا خسرت المال، تعلم.

إلا اخترت شريكاً غلطاً، افهم العلامات التي تجاهلتي.

إلا ضيعت سنوات، ما تضيعش السنوات الباقية فالحسرة على السنوات الماضية.

---

ماشي كل علاقة خاصها الإنقاذ

كاين واحد الفخ:

"خاصني نصلح العلاقة."

ولكن بعض العلاقات ما كتحتاجش إصلاح.

كتحتاج نهاية.

إذا كانت العلاقة فيها عنف أو تهديد أو ابتزاز أو استغلال مستمر،  
الأولوية هي السلامة، ماشي إثبات أنك قادر تصلحها.

وإذا كانت علاقة عادية فيها خلافات، يمكن الحوار والإصلاح.

الفرق هو معرفة مستوى الضرر.

ما تعطيش نفس العلاج لصداع بسيط وكسر خطير.

---

وماذا إذا كنت أنت الشخص اللي كيكذب ويتلاعب ويستغل؟

هاد السؤال أصعب.

ولكن مهم.

الكتاب ماشي فقط باش نشوفو أخطاء الآخرين.

يمكن تكون أنت اللي كتكدب.

يمكن كتلاعب.

يمكن كتغار.

يمكن كتستغل الطيبة ديال الناس.

يمكن كتتهرب من المسؤولية.

يمكن كتخون.

والبداية ماشي أنك تكره نفسك.

البداية أنك توقف الدفاع.

قول:

"هاد السلوك مني كان خاطئاً."

ومن بعد حدد:

متى كيوقع؟

مع من؟

شنو كيحركه؟

شنو كتربح منه؟

شنو كيخسر الآخر؟

شنو الثمن عليك؟

شنو البديل؟

الاعتراف بلا تغيير ما كافيش.

ولكن التغيير الحقيقي كيبداً غالباً من الاعتراف.

---

العلاج ماشي دائماً كتاباً

هاد الفصل يقدر يساعدك تفهم نفسك.

ولكن ماشي كل مشكلة يمكن علاجها بالقراءة.

إلا كان القلق شديداً ومستمراً، أو الاكتئاب كيعطل الحياة، أو كاين استعمال مؤذ للكحول أو المخدرات، أو سلوك قهري، أو أفكار إيذاء النفس، أو عنف، أو مشاكل شديدة فالعلاقات، فالتقييم عند مختص مهم.

منظمة الصحة العالمية كتؤكد أن التدخلات النفسية يمكن تكون فعالة فعدد من الاضطرابات النفسية، وكتشمل مناهج منظمة مثل CBT والتنشيط السلوكي وغيرها، حسب الحالة.

وفي بعض الحالات، المساعدة الذاتية يمكن تكون جزءاً من الرعاية، ولكن الدعم الموجّه أو العلاج المباشر قد يكون أنسب، خصوصاً ملي كتكون الأعراض شديدة أو كتأثر على الوظائف اليومية. منظمة الصحة العالمية كتذكر كذلك أن برامج المساعدة الذاتية النفسية المبنية على الأدلة يمكن أن تكون مفيدة، خصوصاً مع دعم مناسب.

المعنى هو:

ماشي عيب تطلب المساعدة.

العيب الحقيقي هو أنك تعرف أن المشكل كيكبر وتبقى كتخليه يكبر فقط لأنك خايف يقول عليك الناس ضعيف.

---

## الخطبة الحقيقية للخروج

ما غاديش نعطيك "سبعة أسرار للنجاح".

غادي نعطيك منطق.

شوف المشكل.

سميه.

عرف المحفز.

عرف السلوك.

عرف المكسب القصير.

عرف الثمن الطويل.

غير البيئة.

بدا بخطوة صغيرة.

كرر.

راقب.

صلح.

عاود.

هاد الشي كيبدو بسيط.

ولكن البساطة ماشي معناها السهولة.

التغيير غالبا ممل.

ما فيهمش موسيقى.



ما فيهمش دائما إحساس بالحماس.  
هو أنك نهار الاثنين دير الشيء الصحيح.  
والثلاثاء كذلك.  
والأربعاء حتى إلا ما كانش عندك مزاج.  
ومن بعد تطيح نهار.  
وترجع.  
ماشي كتقول:  
"خلاص فشلت."  
كتقول:  
"انقطع المسار. نرجع."

---

إلى كان عندك مال قليل، بن القدرة  
إلى كنت خايف، تعلم رغم الخوف.  
إلى كنت كتسوف، بدا قبل ما تكون مستعد.  
إلى كنت متردد، جمع المعلومات وحدد موعدا للقرار.  
إلى كنت كتقارن، رجع لقياس حياتك أنت.  
إلى كنت كتستعمل الهاتف للهروب، رجع للواقع.  
إلى كنت كتعيش علاقة مؤذية، حط الحدود واطلب الدعم.  
إلى كنت أخطأتي، صلح.

إلى فشل المشروع، حل.

إلى فشل الزواج، لا تحوّل الفشل إلى هوية.

إلى خانوك، ما تعاقبش الناس الجدد على خطأ الناس القدامى.

إلى استغلوك، تعلم الحدود.

إلى كنت كتكذب، بدا بالحقيقة مع نفسك.

إلى كنت كتخاف من الناس، تعلم أن قيمتك ما كتحددش برد فعل كل شخص.

إلى كنت كتعيش تحت ضغط المجتمع، اسأل واش حياتك فعلا ديالك.

---

الحياة ما كتطلبش منك تكون بلا خوف

كتطلب منك ما تخليش الخوف يسوق السيارة.

ما كتطلبش منك تكون بلا أخطاء.

كتطلب منك تتعلم منهم.

ما كتطلبش منك تثق فكل الناس.

كتطلب منك تتعلم كيفاش تختار من تثق فيه.

ما كتطلبش منك تكون غني من البداية.

كتطلب منك تبني القدرة المالية تدريجيا.

ما كتطلبش منك تعرف المستقبل.

كتطلب منك تتعامل مع عدم اليقين.

ما كتطلبش منك تكون محبوبا عند الجميع.

كتطلب منك تعيش بما ينسجم مع قيمك.

وما كتطلبش منك تصلح حياتك كلها فنهار واحد.

كتطلب منك تصلح الجزء اللي بين يديك اليوم.

---

الإنسان اللي كيبنى راسو ما كيعيشاش بلا مشاكل

هاد واحد من أهم الدروس.

النجاح ماشي مرحلة كتختفي فيها المشاكل.

النجاح الناضج هو أنك كتولي عندك قدرة أكبر على التعامل معها.

كتولي كتفهم المال أكثر.

كتفهم الناس أكثر.

كتعرف تقول لا.

كتعرف تعتذر.

كتعرف تمشي من المكان اللي كيضرك.

كتعرف تبقى فالمكان اللي كيحتاج الصبر.

كتعرف متى تخاطر.

وكتعرف متى توقف.

كتعرف الفرق بين الحب والتعلق.

بين الثقة والسذاجة.

بين الطيبة والاستغلال.  
بين الصراحة والفظاظة.  
بين الحذر والخوف.  
بين التفكير والتفكير الزائد.  
بين الراحة والهروب.  
بين المتعة والإدمان.  
بين التواضع واحتقار الذات.  
بين القوة والقسوة.  
بين التسامح والسماح بتكرار الأذى.  
وهنا كيبدا الإنسان ينضج فعلا.

---

الكلمة الأخيرة: ماشي خاصك تريح الحياة كاملة اليوم  
يمكن تكون دابا فمرحلة ماشي هي اللي كنت باغي.  
يمكن ما عندكش المال اللي كنت كتمنى.  
يمكن العمل ما مشاش كما خططتي.  
يمكن مشروعك فشل.  
يمكن علاقة انتهت.  
يمكن وثقت فناس غلط.  
يمكن ضيعت سنوات.

يمكن كتعيش مع الخوف.

يمكن كتقارن راسك بالناس.

يمكن كتقول:

"واش مازال عندي الوقت؟"

نعم، ولكن ماشي الوقت اللانهائي.

وهذا هو السبب اللي كيخلي البداية مهمة.

ما تضيعش سنوات أخرى فقط فالتفكير فسنوات ضاعت.

ما تخليش خطأ قديم يتحول إلى حكم أبدي.

ما تخليش خيانة شخص تعلمك أنك ما خاصكش تثق فحتى واحد.

ما تخليش الفقر المؤقت يقنعك أنك غادي تبقى فقير دائما.

ما تخليش الفشل المهني يقنعك أنك ما عندك قيمة.

ما تخليش المقارنة تخليك تكره حياتك.

وما تخليش مواقع التواصل تقنعك بأن حياة الناس اللي كتشوف هي الحقيقة كاملة.

الحياة الحقيقية أقل لمعانا.

ولكن أكثر صدقا.

فيها التعب.

وفيها الضحك.

فيها الخسارة.

وفيهما البداية الجديدة.  
ففيها ناس غادي يخونوك.  
وفيهما ناس غادي يكونو أوفياء.  
ففيها ناس غادي يستغلوك.  
وفيهما ناس غادي يعاونوك.  
ففيها أبواب غادي تسد.  
وفيهما أبواب ما كنتش حتى عارف أنها موجودة.  
وأنت ما عندكش السيطرة على كل هاد الشي.  
ولكن عندك مسؤولية على الطريقة اللي غادي تبني بها نفسك وسط  
هاد الشي.  
وهنا كيرجع معنى الكتاب كامل:  
طريقك ماشي مضمون.  
ماشي ساهل.  
وماشي كل الظروف غادي تكون فصفك.  
ولكن الطريق اللي تقدر تبنيه فعلا، خاصك تبنيه بالوعي، بالصدق،  
بالعمل، بالحدود، بالتعلم، وبالشجاعة ديال أنك تواجه الواقع كما هو،  
ماشي كما كنت باغيه يكون.  
إلا كنت ضعيف اليوم، تقدر تبني القوة.  
إلا كنت مشتت، تقدر تبني النظام.  
إلا كنت كتسوف، تقدر تتعلم البداية.

إلا كنت خائف، تقدر تتعلم المواجهة التدريجية.

إلا كنت مجروح، تقدر تتعلم التعافي.

إلا خسرت، تقدر تتعلم إعادة البناء.

إلا أخطأتي، تقدر تصلح.

وإلا كنت ما عارفش منين تبدأ، بدا من الحقيقة.

شنو واقع فعلا؟

ومن بعد:

شنو نقدر ندير اليوم؟

هاد الجوج الأسئلة، إلا تعلم الإنسان يسولهم بصدق، يقدر يخرجو الإنسان من بزاف ديال الدوائر اللي بقى سنين حابس فيها.

وفي النهاية، ماشي الهدف أنك تولي إنسان ما كيتألمش.

الهدف أنك تولي إنسان ما كيخليش الألم يقرر مستقبله.

ماشي الهدف أنك ما تعودش تثق.

الهدف أنك تثق بوعي.

ماشي الهدف أنك ما تخافش.

الهدف أنك ما تخليش الخوف يختار بلاصتك.

ماشي الهدف أنك ما تغلطش.

الهدف أنك ما تبقاش نفس الإنسان بعد الغلط.

وماشي الهدف أنك تربح أمام الناس.

الهدف أنك تقدر ترجع للدار، تبقى بوحدة مع نفسك، وتعرف بأن الحياة اللي كتعيشها قريبة من الإنسان اللي بغيتي تكون.

حيث فالأخير، الناس غادي يشوفو النتائج.

ولكن أنت اللي غادي تعيش الطريق.

ولهذا:

بني الإنسان قبل الصورة.

بني الحقيقة قبل الوهم.

بني الحدود قبل ما يستهلكك الناس.

بني المهارة قبل ما تطلب المال.

بني الثقة قبل الشراكة.

بني الوعي قبل القرار.

وبني حياتك على الواقع، ماشي على المقارنة.

طريقك تبنيه بيدك.

ولكن الإنسان العاقل كيعرف كذلك أن بناء الطريق ماشي معناه أنك خاصك تمشي فيه بوحدة.

أحيانا أقوى خطوة كتديرها ماشي أنك تقول:

"أنا قادر على كل شيء."

ولكن أنك تقول بصدق:

"هاد الشيء أكبر مني دابا، وخصني نطلب المساعدة."

ومن هنا ما كتساليش القوة.



من هنا كتبداً.

## الفصل الثاني عشر

---

### خطة النجاح الحقيقي

النجاح الحقيقي ماشي هو داك الشي اللي كيبان للناس من بعيد.

ماشي السيارة.

ماشي اللباس.

ماشي عدد المتابعين.

ماشي الصورة اللي كتديرها فمواقع التواصل.

ماشي حتى المال بوحده.

وماشي أنك تكون دائماً فرحان وما كتخافش وما كتغلطش.

النجاح الحقيقي أعمق من هاد الشي كامل.

هو أنك تبني إنسانا قادر يعيش، يخدم، يتعلم، يحب، يواجه المشاكل، يدبر المال، يحمي وقته، يختار الناس اللي حوليه، يتعامل مع الخوف، ويعاود يبني راسو ملي كتطيح شي حاجة فحياتو.

النجاح الحقيقي هو أنك ما تبقاش عبد للظروف، وفي نفس الوقت ما تكذبش على راسك وتقول إن الظروف ما عندها حتى تأثير.

الحياة ما كنتعاملش مع الناس بنفس الشروط.

كاين اللي بدا بمال.

كاين اللي بدا بلا مال.

كاين اللي عندو عائلة داعمة.

كاين اللي تربى وسط مشاكل.  
كاين اللي عندو تعليم جيد.  
كاين اللي اضطر يخدم بكري.  
كاين اللي عندو صحة قوية.  
كاين اللي كيواجه مرضا أو ضغطا مستمرا.  
كاين اللي لقي فرصة بسرعة.  
وكاين اللي بقى سنوات كيقلب عليها.  
لهذا النجاح الحقيقي ما خاصوش يبدأ بالمقارنة.  
خاصو يبدأ من الواقع.

فين أنا دابا؟

شنو عندي؟

شنو ناقصني؟

شنو نقدر نتعلم؟

شنو نقدر نغير؟

شنو خارج عن سيطرتي؟

وشنو هو أول شيء نقدر ندير عليه اليوم؟

هاد الأسئلة أكثر فائدة من سؤال: علاش حياتي ماشي بحال حياة  
فلان؟

حيث الإنسان ملي كيبدأ من المقارنة، كيولي كيقارن النتيجة ديالو مع  
نتيجة شخص آخر، ولكن ما كيقارنش نقطة البداية، الموارد،

الظروف، العلاقات، الفرص، السنوات، وحتى الحوايج التي ما  
كيبانوش فالصورة.

ومن هنا كيبدا الوهم.

النجاح ماشي نقطة وصول

واحد من أكبر الأخطاء هو أننا كنشوفو النجاح بحال مدينة خاصنا  
نوصلو ليها.

نقول:

ملي نولي غني غادي نرتاح.

ملي نتزوج غادي نرتاح.

ملي نلقى الخدمة غادي نرتاح.

ملي نفتح المشروع غادي نرتاح.

ملي نولي مشهور غادي نرتاح.

ملي نشري الدار غادي نرتاح.

ملي نوصل لرقم معين فالحساب غادي نرتاح.

ولكن ملي كيحقق الإنسان واحد الهدف، كيتولد هدف آخر.

هاد الشي ماشي دائما سلبي.

الطموح كيدفع الإنسان.

ولكن إلا ربطتي القيمة ديالك كاملة بالنتيجة القادمة، غادي تعيش  
دائما مؤجلا.

الحياة الحالية غادي تولي مجرد ممر نحو حياة أخرى.

ومن بعد كتكتشف أنك صرفتي سنوات كتجري وراء المستقبل، وما تعلمتيش كيفاش تعيش الحاضر.

النجاح الحقيقي إذن ماشي فقط شنو غادي تحقق.

هو كذلك شكون غادي تولي وأنت كتسعى.

إلا ربحت المال وخسرت صحتك، ماشي نجاح كامل.

إلا نجح المشروع وخسرت كل علاقاتك، كاين ثمن.

إلا بنيتي مسيرة مهنية قوية ولكن بقيتي خايف من الناس ومن نفسك، كاين جانب مازال خاصو البناء.

إلا تزوجتي ولكن ما تعلمتيش التواصل، الزواج بوحده ما غاديش يصلح المشكلة.

إلا كان عندك المال وما عندكش القدرة على تدبيره، المال يقدر يتحول إلى مصدر ضغط جديد.

إذن النجاح خاصو يكون منظومة، ماشي نتيجة وحيدة.

الإنسان هو رأس المال الأول

قبل المال كاين الإنسان.

قبل المشروع كاين الإنسان.

قبل الزواج كاين الإنسان.

قبل القرار كاين الإنسان.

وقبل العادات كاين الإنسان اللي يكررها.

هاد الشي علاش بناء الشخصية ماشي موضوع تجميلي.

الشخصية هي الطريقة التي تتعامل بها مع الحياة ملي ما كاين حتى واحد كيراقبك.

واش كتوفي بكلمتك؟

واش كتقدر تقول الحقيقة؟

واش كتعذر ملي كتغلط؟

واش كتقدر تقول لا؟

واش كتقدر تتحمل الإحباط؟

واش كتقدر تسمع نقد بلا ما تنهار؟

واش كتقدر تخدم حتى ملي ما عندكش حماس؟

واش كتقدر توقف قبل قرار متهور؟

واش كتقدر تعترف بأنك ما عارفش؟

واش كتقدر تطلب المساعدة؟

هاد المهارات ما كيبانوش فالصورة، ولكن هما اللي كيبنو الحياة من الداخل.

الشخصية القوية ماشي شخصية قاسية.

القوة الحقيقية هي القدرة على الثبات بلا ما تتحول إلى قسوة، والمرونة بلا ما تتحول إلى ضعف، والثقة بلا ما تتحول إلى غرور.

العادات هي الطريقة التي كيتحول بها الإنسان

الناس كيحبهم الكلام الكبير على تغيير الحياة.

ولكن الحياة اليومية كتتبني بأفعال صغيرة كتعاود.

الإنسان ما كيبنيش مستقبلة فنهار واحد.  
كيبنيو فالصباحات اللي كيختار فيها يخدم بدل ما يضيع الوقت.  
فالأيام اللي كيحافظ فيها على صحته.  
فالمرات اللي كيتعلم فيها مهارة.  
فالحظات اللي كيسد فيها الهاتف باش يركز.  
فالمواقف اللي كيقل فيها لا.  
فالأيام اللي كيقاوم فيها الشراء غير باش يبان.  
وفالليالي اللي كيختار فيها النوم بدل السهر بلا هدف.  
العادات عندها قوة لأنها كتقل الحاجة لاتخاذ قرار جديد كل مرة.  
إلا كان كل صباح خاصك تتفاوض مع راسك واش تخدم ولا لا، غادي تتعب.  
أما إلا ولى وقت معين مرتبط بالعمل، ووقت معين بالنوم، ووقت معين بالتعلم، كتولي البيئة والروتين كيعاونوك.  
ماشي معنى هذا أن الإنسان خاصو يعيش بحال آلة.  
ولكن الفوضى المستمرة كتستهلك الطاقة.  
والنظام البسيط كيحرر جزءا منها للحوایج المهمة.  
البيئة كتربي الإنسان أكثر مما كيظن  
ممکن الإنسان يكون عندو نية قوية، ولكن البيئة ديالو كتدفعو  
باستمرار للاتجاه المعاكس.

إلا كنت وسط ناس كيحتاقرو التعلم، غادي تحتاج قوة أكبر باش تستمر.

إلا كنت وسط ناس كيشوفو القمار طريقة للربح، غادي يكون خطر الانجراف أكبر.

إلا كنت وسط ناس كيشجعو الاستهلاك والاستعراض، غادي تحتاج وعي باش ما تدخلش فسباق ما عندوش نهاية.

إلا كنت وسط ناس كيقولو "ما يمكنش"، غادي تسمع هاد الجملة حتى تولي صوتا داخليا.

ولكن العكس كذلك صحيح.

البيئة اللي فيها التعلم والعمل والانضباط والمسؤولية كتخلي السلوك الجيد أسهل.

لهذا اختيار المحيط ماشي مسألة اجتماعية فقط.

هو قرار استراتيجي.

ماشى خاصك تقطع مع الناس كاملين.

ولكن خاصك تعرف شكون عندو وصول كبير لعقلك، لوقتك، لفلوسك، ولقراراتك.

الأصدقاء: شكون كيزيدك وشكون كيستهلكك؟

الصداقة ماشي فقط الضحك.

الصديق الحقيقي ماشي بالضرورة هو اللي كيوافقك فكلشي.

يمكن الصديق الحقيقي يقول لك كلاما ما عجبكش، ولكن يقولو باحترام.

يمكن يقول:

"هاد المشروع مازال ما مدروسش."

أو:

"هاد القرار غادي يضرّك."

أو:

"راك كتسوف."

أو:

"راك كتكدب على راسك."

الصدّاقة الناضجة ما كتحتاجش مجاملة دائمة.

ولكن كذلك ما كتحتاجش الإهانة.

خاصك تعرف الفرق بين النقد والاحتقار.

بين النصيحة والتحكم.

بين الصدّاقة والمصلحة.

بين المزاح والإذلال.

وبين الوفاء والتعلق.

إلا كان الإنسان اللي حوليك كيجرّك دائماً لعادات كتضرّ مستقبلك،  
فالمشكل ماشي فقط فالإرادة ديالك.

المحيط جزء من المعادلة.

المال: ماشي غاية، ولكن تجاهلو خطأ

المال ما كيحلش كل المشاكل.



ولكن نقص المال يقدر يخلق مشاكل كثيرة.

ولهذا التعامل مع المال خاصو يكون بواقعية، ماشي بالعار وماشي بالوهم.

خاصك تعرف منين كيحي الدخل، فين كيمشي، شنو الالتزامات، شنو الديون، شنو المصاريف الضرورية، شنو المصاريف القابلة للتقليص، وشنو الفرص الواقعية لرفع الدخل.

الدراسات الدولية ديال OECD كتربط المعرفة والسلوك والاتجاهات المالية بالرفاه المالي والقدرة على تحمل الصدمات المالية، وكتشير بياناتها إلى أن الأشخاص اللي عندهم مستويات أعلى من الثقافة المالية كيسجلو، في المتوسط، مستويات أعلى من الرفاه والمرونة المالية.

ولكن خاصنا نفهمو هاد العلاقة بشكل صحيح.

الثقافة المالية ما كتخلقش المال من العدم.

والمعرفة ما كتضمنش الغنى.

ولكنها كتقدر تعاون الإنسان يفهم القرارات، يقلل بعض الأخطاء، ويزيد قدرته على التخطيط والتعامل مع المخاطر.

المال الناجح كيبدأ من معرفة الواقع.

دخل محدود؟

إذن خاص الأولوية تكون للاستقرار.

ديون؟

خاص فهم الكلفة والالتزامات.

مصرف أكبر من الدخل؟

خاص وقف النزيف قبل التفكير فاستثمارات كبيرة.

دخل كافي ولكن ما كاينش ادخار؟

خاص بناء هامش أمان تدريجيا.

وملي كتولي الأساسيات مستقرة، يمكن التفكير فتنمية المال بما يناسب القدرة على تحمل المخاطر.

الاقتصاد: فهم العالم اللي كتعيش فيه

ما يمكنش الإنسان يبني خطة مالية ومهنية وكأنه عايش خارج الاقتصاد.

الأسعار كتتغير.

الطلب على المهن كيتغير.

التكنولوجيا كتبدل بعض الوظائف.

الشركات كتربح وكتخسر.

الفرص كتنتقل بين القطاعات.

القوانين كتأثر على الأعمال.

الفائدة والتمويل والتضخم والسياسات الاقتصادية كلها كتأثر بدرجات مختلفة على الأسر والشركات.

لهذا الشخص اللي باغي يبني مستقبله خاصو يتعلم شوية الاقتصاد، ماشي باش يولي خبير اقتصادي، ولكن باش يفهم العالم اللي كيتحرك فيه.

خاصك تعرف الفرق بين الدخل والثروة.

بين الربح ورقم المبيعات.

بين الدين والاستثمار.

بين الأصل والالتزام.

بين المخاطرة والاحتيايل.

بين فرصة حقيقية ووعد سهل.

وملي شي واحد يقول لك:

"ربح مضمون."

خاصك توقف.

الاقتصاد الحقيقي ما فيهش ربح مضمون بلا مخاطرة.

كلما زاد العائد المتوقع، غالبا كايين مقابل فالمخاطرة أو السيولة أو الزمن أو التعقيد.

وما خاصكش تستثمر فشي حاجة ما فاهمهاش فقط لأن الناس كيهضرو عليها.

الأعمال: المشروع ماشي حلم، المشروع نظام

واحد كيقول:

"بغيت ندير مشروع."

السؤال الأول ماشي:

"شنو الاسم؟"

ولا:

"شنو اللوغو؟"

السؤال:

"شنو المشكل اللي غادي نحل؟"

ومن بعد:

"شكون غادي يخلص على الحل؟"

ثم:

"علاش غادي يختارني أنا؟"

ثم:

"شحال غادي تكلفني العملية؟"

ثم:

"شنو هامش الربح؟"

ثم:

"كيفاش غادي نوصل للزبون؟"

ثم:

"شنو غادي يوقع إلا ما مشاش البيع؟"

المشروع الناجح ماشي هو الفكرة الجميلة.

هو قدرة على تحويل قيمة إلى عرض، والعرض إلى مبيعات،  
والمبيعات إلى تدفق مالي، والتدفق المالي إلى نظام قابل للاستمرار.

وهاد الشي علاش ما خاصش الإنسان يبدأ دائما باستثمار كبير.

التجربة الصغيرة كتقدر تعطي معلومات أكثر من شهور ديال التخيل.

اختبر.

اسمع للزبون.

صلح.

عاود.

كبر فقط ملي تكون عندك أدلة أحسن.

النجاح المهني: القيمة قبل الصورة

سوق العمل ما كيكافنش الرغبة وحدها.

ككافئ القيمة بدرجات مختلفة.

شنو كتقدر تدير؟

شنو كتقدر تحل؟

شنو كتقدر تنتج؟

واش يمكن الاعتماد عليك؟

واش كتتعلم بسرعة؟

واش كتواصل مزيان؟

واش كتلتزم؟

واش كتقدر تخدم مع الآخرين؟

المهارة التقنية مهمة.

ولكن المهارات السلوكية مهمة كذلك.

الموظف اللي ممتاز تقنيا ولكن ما كيلتازمش بالمواعيد، ما كيتواصلش، وما كيتحملش المسؤولية، ممكن يخلق مشاكل.

والشخص اللي تواصله ممتاز ولكن ما عندوش كفاءة حقيقية، غادي يوصل لحدود معينة.

القيمة المهنية كتجي من الجمع بين المعرفة والتنفيذ.

الكاريزما: ماشي سحر ولا جمال

الكاريزما فالحياة الحقيقية ماشي أنك تدخل لأي مكان والناس كاملين يلتفتو ليك.

هي القدرة على الحضور والتواصل بطريقة كتخلي الآخرين يحسو أنك حاضر فعلا.

الشخص الكاريزماتي ما كيحتاجش يحتكر الحديث.

كيعرف يسمع.

كيهضر بوضوح.

كيحافظ على نظرات طبيعية بدون تصنع.

ما كيضحكش على كل شيء باش يرضي الناس.

ما كيحاولش يثبت أنه مهم.

كيعرف يسول.

كيعرف يسكت.

كيعرف يحترم الاختلاف.

كيقدر يقول رأييه بلا عدوان.

وكيقدر يرفض بلا إهانة.

الكاريزما كتنقوى ملي الإنسان ما كيكونش محتاجا بشكل مرضي إلى موافقة كل شخص.

لأن الحاجة المفرطة للقبول كتخلي الإنسان يتصنع.

والتصنع كيبان.

إدارة الوقت: الوقت ما كيتنظمش، الاختيارات هي اللي كتتنظم

ما عندناش القدرة ننظم الوقت بمعنى نزيدو ساعات فالنهار.

عندنا القدرة ننظم شنو نديرو بالساعات اللي عندنا.

وهنا كاين فرق كبير.

إلا عطيت كل حاجة نفس الأهمية، غادي يضيع المهم وسط المستعجل.

خاصك تعرف شنو اللي فعلا كيحرك حياتك.

الصحة.

العمل.

التعلم.

العائلة.

المال.

الراحة.

العلاقات.

المشاريع.

وماشي كل يوم خاصو يكون مثاليا.

المهم هو الاتجاه على المدى الطويل.

الإنسان اللي كيخدم على حاجة مهمة كل يوم لمدة سنة، يقدر يدير تغيير أكبر من شخص كيتحمس ثلاثة أيام ثم يتوقف.

الاستمرارية كتغلب الانفجار المؤقت.

الضغط: ماشي كل ضغط عدو

كاين ضغط كيحفز.

كاين ضغط كيخلينا نتحرك.

ولكن ملي كيولي الضغط مستمرا بلا راحة ولا قدرة على التعافي، كيقدر يآثر على الصحة النفسية والجسدية وعلى الأداء.

المشكل ماشي فقط فكمية العمل.

حتى الإحساس بعدم السيطرة، عدم اليقين، المشاكل المالية، الصراعات، قلة النوم، والعزلة يمكن يزيديو العبء.

ولهذا إدارة الضغط ما كتختزلش فتمرين تنفس.

خاصها تشمل طريقة الحياة كاملة.

خاصك تعرف شنو تقدر تتحكم فيه.

شنو تقدر تأثر فيه.

وشنو خاصك تتقبل أنك ما كتقدرش تتحكم فيه.

الطاقة محدودة.

والإنسان اللي كيتعامل مع كل مشكلة وكأنها حالة طوارئ، غادي يحرق نفسه.



المشاكل: ما تحاولش تحل حياتك كلها فمرة وحدة  
ملي كتكون عندك مشاكل كثيرة، العقل كيقدر يشوفها ككتلة وحدة:  
المال خايب.

الخدمة خايبة.

الزواج ما واضحش.

المستقبل مجهول.

الصحة مقلقة.

الناس ما كيثيقوش فيا.

أنا ضايع.

ولكن هاد الجملة الأخيرة ماشي مشكلة واحدة.

هي عشر مشاكل متجمعة.

إذن فككها.

شنو المشكل المالي؟

شنو المشكل المهني؟

شنو المشكل الصحي؟

شنو المشكل العاطفي؟

شنو المشكل الاجتماعي؟

شنو اللي مستعجل؟

شنو اللي مهم ولكن ماشي مستعجل؟

ملي كتنقسم المشكلة، كيولي العقل قادر يتعامل معها.  
الأزمات: الإنسان ما كيختارش دائما العاصفة  
كاين أزمات ما عندناش السيطرة عليها.  
فقدان.  
مرض.  
طرد من العمل.  
خسارة مشروع.  
طلاق.  
مشاكل عائلية.  
أزمة مالية.  
ولكن الأزمة كتختبر البنية اللي بنيتي قبلها.  
إلا كان عندك علاقات جيدة، كتلقى الدعم.  
إلا كان عندك مهارة، كتلقى خيارات مهنية أكثر.  
إلا كان عندك بعض الاحتياط المالي، كتكون عندك مساحة.  
إلا كان عندك نوم وحركة وروتين، كيكون عندك أساس.  
إلا كان عندك عقلية مرنة، كتقدر تعاود التخطيط.  
هاد الشي علاش بناء الحياة ما خاصوش يستنا الأزمة.  
القرار: كيفاش تختار ملي ما كايناش إجابة مضمونة؟  
القرار الجيد ماشي هو القرار اللي كيضمن نتيجة جيدة.

أحيانا كتقدر تدير قرارا ممتازا بالمعلومات المتاحة، ومع ذلك النتيجة ما تكونش كما بغيتي.

وهذا مهم جدا.

النتيجة السيئة ما كتثبتش دائما أن القرار كان غبيا.

والنتيجة الجيدة ما كتثبتش دائما أن القرار كان ذكيا.

يمكن واحد يخاطر بطريقة سيئة ويربح مرة.

هاد الربح ما كيحولش المخاطرة السيئة إلى استراتيجية جيدة.

يمكن واحد يقرر بحذر ومعطيات جيدة ويخسر بسبب ظرف خارجي.

إذن قيم القرار على جودة التفكير اللي كان وراءه، ماشي على النتيجة وحدها.

قبل قرار كبير، حاول تعرف المعلومات المهمة، البدائل، المخاطر، الثمن، والنتيجة اللي تقدر تتحملها.

وما تتخذش القرارات المصيرية وأنت فذروة الغضب أو الخوف إلا كان عندك سبب قوي للاستعجال.

الخوف من الزواج

الخوف من الزواج ماشي دليل تلقائي أنك ما صالحش للزواج.

يمكن يكون خوفا من المسؤولية.

أو خوفا من الفشل.

أو تجربة عائلية مؤلمة.

أو خوفا من اختيار الشخص الخطأ.

أو ضغط اجتماعي.

أو خوفا ماليا.

أو خوفا من فقدان الحرية.

بدل ما تقول:

"أنا خايف من الزواج."

سول:

"من شنو بالضبط خايف؟"

إلا كان الخوف من المال، تعلم المال وخطط.

إلا كان الخوف من الاختيار، تعلم كيفاش تقيم العلاقة.

إلا كان الخوف من المسؤولية، افهم المسؤوليات.

إلا كان الخوف من تكرار تجربة عائلية، اعمل على فهمها.

الخوف العام كيخوف.

الخوف المحدد يمكن التعامل معه.

الخوف من المستقبل

المستقبل بطبيعته مجهول.

وهاد الحقيقة خاصنا نتعلمو نعيشو معها.

الإنسان كيقدر يخطط، ولكن ما يقدرش يضمن.

الخطا ماشي نبوءة.

الخطا هي طريقة باش يكون عندك اتجاه وبدائل.

إلا خطتك الوحيدة هي:  
"خاصني ننجح فهاد الشي وإلا انتهيت."  
فأنت ما عندكش خطة.  
عندك رهان واحد.  
الخطة الناضجة كتكون فيها مسارات بديلة.  
إلا ما لقيتش هاد الخدمة، شنو غادي ندير؟  
إلا المشروع ما نجحش، شنو نتعلم؟  
إلا نقص الدخل، فين نخفض؟  
إلا تغير السوق، شنو المهارة اللي خاصني نطور؟  
المرونة ماشي تشاؤم.  
هي الاستعداد.  
الخوف من المال  
المال يقدر يولي مصدر خوف دائم.  
"واش غادي يكفيني؟"  
"واش غادي نمرض؟"  
"واش غادي نفقد الخدمة؟"  
"واش غادي نقدر نتزوج؟"  
"واش غادي نقدر نربي الأولاد؟"  
بعض هاد المخاوف عندها أساس واقعي.

لهذا الحل ماشي "ما تفكرش."

الحل هو تحويل الخوف الغامض إلى أرقام وقرارات.

شحال كتححتاج شهرية؟

شنو الالتزامات؟

شنو الديون؟

شنو المصاريف الأساسية؟

شنو الحد الأدنى للدخل؟

شنو المهارة اللي يمكن تزيد الدخل؟

شنو الاحتياط اللي تقدر تبنيه تدريجياً؟

ملي كيتحول الخوف من فكرة ضبابية إلى معلومات، كتزيد القدرة على التعامل معه.

الخوف من الناس

ما يمكنش ترضي الناس كاملين.

واحد غادي يعجبو كلامك.

واحد غادي ينتقدك.

واحد غادي يستهزأ.

واحد غادي يمدح.

واحد غادي يحسد.

واحد ما غاديش يهتم أصلاً.

وإذا خليتني قيمة نفسك مرتبطة بكل رد فعل خارجي، غادي تعيش بلا مركز.

خاص الإنسان يكون عندو مرجع داخلي.

ماشي بمعنى يتجاهل النقد.

ولكن يسول:

"واش هاد النقد مبني على شيء صحيح؟"

إلا نعم، تعلم.

إلا لا، ما تخليش كلام شخص يقرر قيمتك.

نظرة المجتمع

المجتمع كيمارس الضغط بأشكال كثيرة.

متى غادي تخدم؟

متى غادي تتزوج؟

علاش ما عندكش دار؟

علاش ما شريتيش سيارة؟

علاش ما وليتيش بحال فلان؟

ولكن الناس اللي كيسولو هاد الأسئلة ما غاديش يعيشو نتائج القرارات مكانك.

أنت اللي غادي تخلص القرض.

أنت اللي غادي تعيش الزواج.

أنت اللي غادي تتحمل ضغط الخدمة.

أنت اللي غادي تعيش مع المشروع.

لهذا استمع للنصيحة، ولكن ما تسلمش القيادة.

كلام الناس

كلام الناس ما عندوش نهاية.

إلا نجحتي، شي واحد غادي يقول تبدلتي.

إلا بقيتي فقير، شي واحد غادي يقول ما عندكش طموح.

إلا خدمت بزاف، شي واحد غادي يقول ما عندكش حياة.

إلا ارتحتي، شي واحد غادي يقول كسول.

إلا تزوجتي بكري، شي واحد غادي يقول استعجلتي.

إلا تأخرتي، شي واحد غادي يسول علاش.

لهذا ما يمكنش تبني حياة على إرضاء جمهور ما غاديش يتفق أصلا.

الفشل

الفشل كيضر.

وما خاصناش نجمّلوه.

خسارة المال مؤلمة.

رفض العمل مؤلم.

فشل المشروع مؤلم.

انتهاء العلاقة مؤلم.

الرسوب مؤلم.



لكن الألم ماشي دائما دليل أن التجربة كانت بلا قيمة.  
الفشل كيقدر يعطي معلومات.

فين أخطأنا؟

شنو ما حسبناش؟

شنو ما فهمناش؟

شنو خاصنا نغيرو؟

ولكن خاص الحذر من فلسفة كتقول:

"كل فشل جيد."

لا.

كاين فشل كيكون عندو ثمن كبير.

والحكمة ماشي أنك تحب الفشل.

الحكمة أنك إذا وقع، تستخرج منه أكبر قدر ممكن من التعلم، وتمنع تكرار نفس السبب.

النجاح كذلك عندو مخاطر

الناس كيهضرو على الخوف من الفشل.

ولكن كاين حتى الخوف من النجاح.

حيث النجاح كيجيب مسؤولية.

ملي كتولي عندك شركة، خاصك تديرها.

ملي كتولي عندك فلوس، خاصك تحميها.

ملي كتولي مشهور، كتولي مراقب أكثر.

ملي كتولي قائد، قراراتك كتأثر على الآخرين.

ملي كتولي عندك عائلة، كتولي مسؤول على أكثر من نفسك.

لهذا النجاح الحقيقي ماشي فقط القدرة على الوصول.

هو القدرة على حمل النتائج.

المرض والخوف من المرض

الصحة جزء من النجاح.

ولكن الخوف من المرض يقدر حتى هو يولي مشكلة إذا تحول الإنسان إلى مراقبة مستمرة لكل إحساس جسدي والبحث المتكرر عن أسوأ تفسير.

ماشي كل ألم خطير.

وماشي كل عرض بسيط خاصو تشخيص من الإنترنت.

وفي المقابل، ما خاصش الإنسان يهمل أعراضا مهمة.

التوازن هو تقييم صحي مناسب بدل العيش بين الإنكار والهلع.

والصحة النفسية كذلك جزء من الصحة.

منظمة الصحة العالمية كتوضح أن الاضطرابات النفسية يمكن تسبب معاناة واضطرابا مهما فالحياة اليومية، وأن هناك خيارات فعالة للوقاية والعلاج.

كثرة التفكير

التفكير مهارة.

ولكن التفكير اللي ما كيوصلش لقرار ولا لفعل كيقدر يتحول إلى دوران.

كتعاود نفس السيناريو.

كتحاول تقرا عقل شخص آخر.

كتتخيل عشرات الكوارث.

كتحلل قرارا حسمتية من شهر.

كتسول سؤالا ما عندكش عليه معطيات.

هنا خاصك تسول:

"شنو الحاجة اللي يمكن نديرها دابا؟"

إلا كاينة خطوة، ديرها.

إلا كاينة معلومة ناقصة، قلب عليها.

إلا ما كاين حتى شيء تقدر تديرو حاليا، رجع للحاضر.

التفكير المفيد كينتج واحدا من ثلاثة أشياء: فهم، قرار، أو فعل.

أما التفكير اللي كيخليك أكثر خوفا بلا معلومات جديدة، خاصو يتوقف ويتراجع.

صعوبة النوم

النوم ماشي رفاهية.

وماشي ضعف أنك تحتاج ترتاح.

النوم مرتبط بالانتباه، الذاكرة، المزاج، القدرة على اتخاذ القرار والأداء اليومي، ومشاكل النوم يمكن تكون مرتبطة بالضغط والقلق

وغيره. منظمة الصحة العالمية تشير إلى أن مشاكل النوم يمكن تكون مرتبطة بصعوبات فالتركيز والذاكرة واتخاذ القرار، وأنها تستحق التعامل الجدي بدل اعتبارها مجرد كسل.

إلا كان الإنسان كينعس متأخر بسبب الهاتف، أو العمل، أو التفكير، ثم كيحاول يصلح الأمر بالقهوة نهارا، كتولي دائرة.

الحل ماشي دائما بسيط، وخصوصا إذا كان الأرق مستمرا.

لكن أساسيات النوم كتبدأ من انتظام نسبي، تقليل المنبهات والتوتر قبل النوم، ربط السرير بالنوم بدل ساعات طويلة من القلق والتصفح، والانتباه للصحة النفسية والجسدية.

وإذا كان اضطراب النوم مستمرا أو شديدا، التقييم الطبي أو النفسي يمكن يكون ضروريا.

القلق ماشي شخصية

ممکن تقول:

"أنا إنسان قلق."

ولكن الأفضل:

"أنا كنعيش القلق."

الأولى كتخليه هوية.

الثانية كتخليه حالة يمكن فهمها والتعامل معها.

اضطرابات القلق تشمل القلق المعمم، نوبات الهلع، والقلق الاجتماعي وغيرها، ويمكن أن ترتبط بمشاكل النوم وتؤثر على الحياة اليومية. منظمة الصحة العالمية كتذكر أن التدخلات النفسية، ومنها التدخلات المبنية على مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، من الخيارات المدعومة لعلاج اضطرابات القلق.

هذا ما كيغنيش أن كل خوف مرض.

الخوف قبل مقابلة عمل طبيعي.

الخوف قبل مشروع مفهوم.

القلق قبل الزواج مفهوم.

لكن ملي كيولي القلق مستمرا، شديدا، وكيسد عليك الحياة، هنا خاص تقييم مناسب.

النجاح النفسي: ماشي أنك ما تحزنش

الصحة النفسية ماشي أنك تبقى مبتسم دائما.

الإنسان الصحي نفسيا يقدر يحزن.

يقدر يخاف.

يقدر يغضب.

يقدر يفشل.

يقدر يحتاج العزلة.

ولكن كييقي عندو قدر من المرونة والقدرة على الرجوع للحياة.

إلا كان الحزن مستمرا، فقدان المتعة، ضعف الطاقة، اضطراب النوم أو الشهية، اليأس، مشاكل التركيز، أو أفكار الموت والانتحار كيتواصلو ويأثرو على الحياة، فهاد الشي ما خاصوش يتفسر فقط بأنه "مرحلة" أو "ضعف شخصية". منظمة الصحة العالمية تفرق بين تقلبات المزاج العادية والاكئاب كاضطراب قابل للعلاج، وتذكر علاجات نفسية فعالة مثل CBT والتنشيط السلوكي.

طلب المساعدة هنا ماشي فشل.

هو تصرف مسؤول.

العلاج ماشي دائما دواء، وماشى دائما كلام

كاين مشاكل كتححتاج تعديل نمط الحياة.

كاين مشاكل كتححتاج علاج نفسي.

كاين حالات كتححتاج تقييم طبي.

كاين حالات كتححتاج دواء حسب تشخيص المختص.

وكاين حالات كتححتاج أكثر من واحد من هاد الأمور.

ماشى كل مشكل خاصو دواء.

وماشى كل مشكل خاصو "الإرادة".

وماشى كل مشكل يتحل بكتاب.

منظمة الصحة العالمية كتذكر أن التدخلات النفسية يمكن تكون فعالة  
فعدد من الحالات، خصوصا الاكتئاب والقلق، ويمكن تقديم بعض  
التدخلات بشكل فردي أو جماعي أو بمساعدة موجهة، حسب الحالة  
والسياق.

وفي السنوات الأخيرة حتى المساعدة النفسية الذاتية المنظمة  
والمبنية على الأدلة ولات عندها مكان فبعض السياقات، لكن هاد  
الشي ما كيغنيش أنها بديل عن الرعاية المتخصصة فكل الحالات.  
منظمة الصحة العالمية نشرت سنة 2026 موارد مبنية على الأدلة  
للمساعدة الذاتية النفسية، مع نتائج من تجارب عشوائية محكمة  
فبعض البرامج، خصوصا للاكتئاب.

الخطة اليومية الحقيقية

ما تحتاجش حياة مثالية باش تبدأ.

تحتاج أساسا مستقرا نسبيا.

نوم معقول.

حركة.

غذاء مناسب قدر الإمكان.

عمل أو تعلم.

وقت بلا شاشة.

علاقات إنسانية.

إدارة المال.

فترات راحة.

وهدف واضح.

هاد العناصر ما كتخليش الحياة خالية من المشاكل.

ولكن كتزيد قدرة الإنسان على تحملها.

ومنظمة الصحة العالمية كتعتبر النوم الكافي، النشاط البدني، التغذية الصحية، التواصل الاجتماعي وتجنب بعض السلوكيات الضارة من عناصر العناية بالنفس والصحة والرفاه.

كيفاش كتجمع كلشي؟

ما تحاولش تبني المال وتصلح النوم وتفتح المشروع وتزوج وتتعلم عشر لغات وتولي رياضي وتصلح كل العلاقات فشهر واحد.

هاد الشي غادي يحول خطة النجاح إلى مصدر جديد للفشل.

الإنسان خاصو يبني طبقات.

أولا الاستقرار.  
من بعد الكفاءة.  
من بعد النمو.  
ومن بعد التوسع.  
الاستقرار يعني أنك كتوقف الفوضى الكبيرة.  
تنظم النوم.  
تعرف المصاريف.  
تضبط الوقت.  
تبعد على السلوكيات اللي كتدمرك.  
تحدد الأولويات.  
من بعد كتجي الكفاءة.  
كتتعلم مهارة.  
كتقوي العمل.  
كتحسن التواصل.  
كتتعلم المال.  
كتولي كتقرر بشكل أفضل.  
ومن بعد النمو.  
زيادة الدخل.  
مشروع.



استثمار مناسب.

علاقات أقوى.

مسؤوليات أكبر.

ومن بعد التوسع.

بناء أصول.

تطوير أعمال.

تعليم الآخرين.

خلق قيمة أكبر.

ولكن كل مرحلة تحتاج الأساس الي قبلها.

لا تبني حياتك على التحفيز

التحفيز كيطلع ويهبط.

اليوم ممكن تكون مقتنع أنك غادي تغير حياتك.

غدا ممكن ما يكون عندك حتى نفس.

إلا كانت خطتك مبنية على الإحساس، غادي توقف.

أما إلا بنيتي نظاما، غادي تستمر حتى ملي الإحساس ينقص.

لهذا ما تقولش:

"ملي نحس بالحماس غادي نخدم."

قول:

"عندي وقت محدد للعمل."

ما تقولش:

"ملي نكون فالمود غادي نتعلم."

قول:

"عندي موعد يومي للتعلم."

ما تقولش:

"ملي نولي مرتاح غادي نهتم بصحتي."

قول:

"الصحة جزء من جدولي."

هاد التحول من الرغبة إلى النظام هو واحد من أهم التحولات فحياة الإنسان.

النجاح والبيئة الاقتصادية والاجتماعية

خاصنا كذلك نكونو واقعيين.

ما يمكنش نقولو إن أي شخص، مهما كانت ظروفه، يقدر يحقق أي نتيجة فقط إذا "آمن بنفسه."

هاد الكلام جميل ولكنه غير دقيق.

الفرص مختلفة.

الموارد مختلفة.

الأسواق مختلفة.

التعليم مختلف.

الدعم العائلي مختلف.

الصحة مختلفة.

الاقتصاد مختلف.

ولهذا الكتاب ما كيعدكش أنك غادي تتحكم فالعالم.

كيعلمك كيفاش تزيد قدرتك داخل العالم اللي كتعيش فيه.

هاد الفرق مهم.

ماشي وعد.

ماشي سحر.

ماشي ضمان.

إنه بناء احتمالات أفضل.

النجاح هو إدارة الاحتمالات

ما عندكش ضمان أنك غادي تنجح فمشروع.

ولكن تقدر تزيد الاحتمال بفهم السوق.

ما عندكش ضمان أنك غادي تلقى وظيفة.

ولكن تقدر تزيد الاحتمال بتطوير المهارات وبناء شبكة مهنية وسيرة جيدة.

ما عندكش ضمان أن الزواج غادي يبقى ناجحاً.

ولكن تقدر تزيد جودة الاختيار والتواصل والاحترام.

ما عندكش ضمان أنك ما غاديش تمرض.

ولكن تقدر تهتم بالصحة وتطلب الفحص والعلاج عند الحاجة.

ما عندكش ضمان أنك ما غاديش تتعرض للخيانة أو الظلم.  
ولكن تقدر تتعلم الحدود واختيار الناس.  
ما عندكش ضمان أنك ما غاديش تفشل.  
ولكن تقدر تتعلم كيفاش ترجع.  
وهنا كيبان الفرق بين الوهم والنضج.  
الوهم كيطالب بالضمان.  
النضج كيبيّن الاحتمال.  
من الخوف إلى خطة  
إلا خايف من المال، تعلم المال.  
إلا خايف من الزواج، تعلم العلاقات واختر بوعي.  
إلا خايف من المستقبل، بن مهارة وخطة بديلة.  
إلا خايف من الناس، بن قيمة داخلية وحدودا.  
إلا خايف من الفشل، تعلم كيفاش تدير تجارب صغيرة.  
إلا خايف من المشروع، اختبر السوق قبل الاستثمار الكبير.  
إلا خايف من المرض، اعتن بصحتك واستعمل التقييم الطبي بدل  
البحث القهري.  
إلا خايف من النجاح، تعلم المسؤولية بدل الهروب منها.  
الخوف كيولي أقل غموضا ملي كتترجمو إلى معلومات وخطة.

وما بين كل هذا كايين الإنسان

فوسط المال والأعمال والاقتصاد والعادات والوقت والنجاح، خاصنا  
ما ننسوش الإنسان.

ماشي كل شيء مشروع.

ماشي كل علاقة شبكة مصالح.

ماشي كل دقيقة خاصها إنتاج.

ماشي كل هواية خاصها تتحول إلى مصدر دخل.

ماشي كل لحظة راحة مضيعة للوقت.

الإنسان ماشي آلة اقتصادية.

عندو الحاجة للحب، الانتماء، الراحة، المعنى، اللعب، الأسرة،  
الصدقة، والجمال.

والنجاح اللي كيدمر هاد الجوانب كلها ما خاصوش يتسمى نجاحا  
كاملا.

لا تجعل المال يقود حياتك

المال وسيلة.

ولكن ممكن يتحول إلى إله.

الإنسان كيبدأ يقول:

خاصني أكثر.

أكثر.

أكثر.

ومن بعد كيتحول كل شيء إلى رقم.

الوقت رقم.

الأصدقاء فرص.

العلاقات استثمار.

الراحة خسارة.

العائلة عائق.

وهنا كيولي الإنسان غني فالحساب وفقيرا فالحياة.

المال مهم، ولكن خاصو يخدم الحياة، ماشي يمحيها.

لا تجعل الفشل يقود هويتك

يمكن تفشل.

ولكن ماشي ضروري تولي فاشل.

يمكن تخسر.

ولكن ماشي ضروري تولي خاسر.

يمكن ترفض.

ولكن ماشي ضروري تولي مرفوض.

اللغة اللي كتستعمل مع نفسك مهمة.

بدل:

"أنا ما كنقدرش."

قول:

"هاد المهارة مازال ما تعلمتهاش."

بدل:

"أنا فاشل فالمشاريع."

قول:

"هاد المشروع فشل، وأنا خاصني نفهم علاش."

بدل:

"ما عنديش حظ."

قول:

"شنو الجزء اللي نقدر نأثر فيه؟"

ماشي باش تكذب على نفسك.

ولكن باش تخلي الهوية مفتوحة للتغيير.

الإنسان اللي كينجح ما يكونش بلا شك

حتى الإنسان الناجح كيشك.

الفرق هو أنه ما كيخليش الشك يتحول إلى توقف دائم.

كيقول:

"ممكن نكون غلط."

ثم كيتحقق.

كيقول:

"ما عارفش."

ثم كيتعلم.

كيقول:

"خايف."

ثم كيدير الخطوة اللي يقدر عليها.

كيقول:

"يمكن نفشل."

ثم كيحسب المخاطر.

هاد هو التفكير الناضج.

ماشي اليقين المطلق.

النجاح الحقيقي ماشي أن المجتمع يعجب به

يمكن الناس يصفقو لك.

ويمكن لا.

يمكن تكون ناجحا ولكن ما مشهورش.

يمكن تبني عملا ممتازا وما يكونش عندك ملايين المتابعين.

يمكن تكون أسرة محترمة وما يعرفك حتى واحد.

يمكن تتعلم سنوات بلا ما ينشر أحد صورتك.

هاد النوع من النجاح هادئ.

ولكن الحياة كتحتاج بزاف ديال النجاح الهادئ.

إنسان كيخلص التزاماته.



كيحترم والديه أو عائلته حسب قدرته.

كيعتني بأولاده.

كيخدم بضمير.

كيطور نفسه.

ما كيأكلش حقوق الناس.

كيحافظ على صحته.

كيعيش فوق إمكانياته؟ لا.

كيحاول يبني الاستقرار.

هاد الإنسان ممكن ما يكونش مشهور.

ولكن عندو قيمة.

الطريق الطويل

ما تحسبش حياتك بالأيام اللي كنت فيها متحمسا.

حسبها بالسنوات اللي بقيتي فيها كتتعلم وتصح.

الإنسان اللي عمره ثلاثين ماشي متأخر بالضرورة.

واللي عمره عشرين ماشي مضمون ليه النجاح.

واللي عمره أربعين ماشي فات عليه القطار.

العمر ما كيعطيش ضمانات.

ولكن كل مرحلة عندها اختيارات.

المهم ما تضيعش الحاضر وأنت كتندب الماضي.

إلا ضيعتي خمس سنوات، ما تضيعش السادسة فالحسرة.  
إلا فشل مشروع، ما تضيعش عشر سنوات فالحقد على السوق.  
إلا انتهت علاقة، ما تخلّش النهاية تسرق بقية حياتك.  
إلا ضاع المال، تعلم كيفاش تبنيه من جديد.  
إلا فقدتي الثقة، بنها ببطء.

الخطّة اللي كتبقى

فالنّهاية، النّجاح الحقيقي ما عندوش سر واحد.

هو تراكم.

إنسان أفضل.

عادات أفضل.

قرارات أفضل.

مهارات أقوى.

إدارة مالية أفضل.

محيط أنظف.

علاقات أكثر نضجا.

وقت أكثر وعيا.

قدرة أكبر على تحمل الضغط.

وعي بالخوف.

قدرة على طلب المساعدة.

مرونة بعد الفشل.

ووضوح أكبر حول شئو مهم فعلا.

هاد العناصر ما كتخليش الحياة مثالية.

ولكن كتخلي الإنسان أقوى فمواجهة عدم الكمال.

والقوة الحقيقية ماشي أنك تقول:

"ما غادي يوقع ليا والو."

القوة هي أنك تقول:

"يمكن يوقع ليا بزاف ديال الحوايج، ولكن غادي نتعلم كيفاش نتعامل معها."

يمكن نخسر.

غادي نعيد الحساب.

يمكن نفشل.

غادي نتعلم.

يمكن نخاف.

غادي نواجه بالتدريج.

يمكن نمرض.

غادي نطلب الرعاية المناسبة.

يمكن نخسر المال.

غادي نرجع نبني.

يمكن واحد يخونني.

غادي نتعلم الحدود بلا ما نفقد إنسانيتي.

يمكن المجتمع ينتقدني.

غادي نسمع النقد ونقرر بعقلي.

يمكن المستقبل يكون مختلفا عن الخطأ.

غادي نعدل الخطأ.

هاد هي المرونة.

وهنا كتولي الحياة ماشي مجرد بحث عن النجاح، ولكن بناء قدرة على الاستمرار.

الخاتمة

إذا بغينا نختصرو النجاح الحقيقي ففكرة وحدة، فهي ماشي:

"كيفاش نربح أكثر؟"

وماشي:

"كيفاش نخلي الناس يعجبو بيا؟"

وماشي:

"كيفاش ما نفشلش؟"

السؤال الأعرق هو:

كيفاش نبني إنسانا يقدر يعيش حياة ذات قيمة، ويخلق قيمة للآخرين، ويحافظ على نفسه، ويتعامل مع المال والعمل والعلاقات والخوف والفشل والنجاح بطريقة ناضجة؟

من هنا كتبداً الخطه.

بني شخصيتك.

بني عاداتك.

بني مهاراتك.

بني فهمك للمال.

بني علاقتك بالوقت.

بني محيطك.

بني قدرتك على اتخاذ القرار.

بني صحتك.

بني علاقاتك.

وبني قدرة نفسية تسمح لك أنك ما تنهارش مع أول عاصفة.

ما تحاولش تربح العالم كامل.

حاول ما تخسرش نفسك وأنت كتجري عليه.

ما تحاولش تكون أحسن من الجميع.

حاول تكون أحسن من النسخة اللي كانت كتخاف، كتسوف، كتقارن،

وكتعيش على كلام الناس.

ما تبنيش حياتك على الصورة.

بنيها على الحقيقة.

ما تبنيش مستقبلك على الحظ.

بنيه على المهارة والاستعداد والمرونة.  
ما تبنيش ثروتك على الاستعراض.  
بنيها على الفهم والانضباط والقيمة.  
ما تبنيش علاقاتك على الحاجة.  
بنيها على الاحترام والثقة والحدود.  
ما تبنيش قراراتك على الخوف.  
بنيها على المعلومات والقيم والقدرة على تحمل النتائج.  
وما تبنيش هويتك على الفشل.  
بنيها على القدرة على التعلم.  
يمكن ما تختارش نقطة البداية.  
ولكن تقدر تختار الخطوة التالية.  
يمكن ما تتحكمش بالسوق.  
ولكن تقدر تطور قيمتك فيه.  
يمكن ما تتحكمش بالناس.  
ولكن تقدر تختار شكون تقرب ليه.  
يمكن ما تتحكمش بالمستقبل.  
ولكن تقدر تستعد ليه.  
يمكن ما تمنعش الألم.  
ولكن تقدر تتعلم كيفاش تعيش بعده.

ويمكن ما تربحش كل معركة.

ولكن تقدر تتعلم كيفاش ما تخليش معركة وحدة تحدد حياتك كلها.

النجاح الحقيقي ماشي حياة بلا مشاكل.

هو حياة فيها مشاكل، ولكن فيها قدرة.

ماشي عقل بلا خوف.

هو عقل كيعرف يتصرف رغم الخوف.

ماشي حساب بنكي كبير فقط.

هو قدرة مالية كتخليك أكثر استقرارا وحرية.

ماشي علاقات كثيرة.

هو علاقات عندها معنى.

ماشي وقت ممتلئ.

هو وقت فيه أشياء تستحق.

ماشي شهرة.

هو قيمة.

ماشي صورة مثالية.

هو انسجام بين الإنسان اللي كتظهر للناس والإنسان اللي كتكون ملي  
كتكون بوحدة.

وفي الأخير، يمكن أكبر نجاح توصل ليه ماشي أنك تخلي الناس  
يقولوا:

"شوفو شحال نجح."

ولكن أنك تقدر تقول بينك وبين نفسك:

"ما زال عندي مشاكل، وما زال ما وصلت لكلشي، ولكن أنا اليوم أكثر وعيا، أكثر قدرة، أكثر صدقا، وأكثر مسؤولية من الإنسان اللي كنت عليه."

وهنا كتفهم واحد الحقيقة:

النجاح ماشي أنك توصل لنسخة مثالية من حياتك.

النجاح هو أنك تبني، سنة بعد سنة، نسخة أقوى وأكثر وعيا من نفسك، وتستعمل هاد القوة باش تبني حياة عندها معنى.

وهذا هو النجاح الحقيقي.

طريقك تبنيه بيدك.

الفصل الأخير

---

لا تصدق كل ما يلمع

وصلنا إلى آخر الطريق، ولكن ربما أهم شيء خاصني نقولو لك ماشي كيفاش تربح، ولا كيفاش تولي مشهور، ولا كيفاش تجمع المال، ولا كيفاش تخلي الناس يعجبو بك.

أهم نصيحة هي:

تعلم كيفاش ما تخليش الآخرين يفكرو بلاصتك.

العالم اليوم عامر بالكلام.

فيديوهات.

إعلانات.

كتب.



دورات.

حسابات.

مؤثرين.

قصص نجاح.

صور ديال الثروة.

سيارات.

سفر.

بيوت.

أرقام.

وعود.

كل واحد كيقوليك عندو السر.

واحد كيقول لك عندو طريقة تخليك غني.

واحد كيقول لك عندو سبعة أسرار.

واحد كيقول لك عندو نظام ما عرفوهش الناس.

واحد كيبيع لك دورة.

واحد كيبيع لك كتاب.

واحد كيبيع لك اشتراك.

واحد كيبيع لك فرصة.

واحد كيقول لك:

"دخل دابا."

"ما تضيعش الفرصة."

"اللي ما دخلش اليوم غادي يندم غدا."

"الفلوس كتدخل وأنت ناعس."

"ما تحتاجش خبرة."

"ما تحتاجش رأس مال."

"ما تحتاجش وقت."

"غير آمن بنفسك."

وهنا خاصك توقف.

وتسول:

فين الدليل؟

ماشي شحال من واحد كيقولها.

ماشي شحال من فيديو دار المشاهدات.

ماشي شحال من واحد كتب فالتعليقات "فعلا."

ماشي شحال من شخص مشهور قالها.

السؤال:

فين الحقيقة؟

حيث كثرة الناس اللي كيعاودو نفس الكلام ما كتخليش الكلام صحيح.

الفيديو اللي عندو ملايين المشاهدات ماشي بالضرورة عندو ملايين الحقائق.

والشخص اللي عندو متابعين كثيرين ماشي بالضرورة خبير فكلشي.

واللي كيهضر بثقة ماشي بالضرورة عارف.

واللي كيبان غني ماشي بالضرورة بنى ثروتو بالطريقة اللي كيبيعها لك.

واللي كيعرض حياة مثالية قد يكون كيعرض فقط الجزء اللي باغي الناس يشوفوه.

وهنا كيبدا الوعي.

الوعود الكاذبة

أخطر كلمة فمجال المال هي:

مضمون.

ملي شي واحد كيقول لك:

"ربح مضمون."

"ثراء مضمون."

"دخل مضمون."

"ما كاين حتى خطر."

خاصك تشعل الضوء الأحمر.

الحياة الاقتصادية ما كتخدمش بهاد الطريقة.

التجارة فيها مخاطرة.

المشاريع فيها مخاطرة.  
الاستثمار فيه مخاطرة.  
المهن كتغير.  
الأسواق كتطلع وتهبط.  
والنتائج كتختلف من شخص لشخص.  
اللي كيضمن لك الثراء غالبا ما كيبيعش الثراء.  
كيبيع لك الأمل ديال الثراء.  
وهنا الفرق خطير.  
الإنسان اللي محتاج للمال كيكون أكثر عرضة باش يصدق الوعد اللي  
كيقول له:  
"غادي نخرجك من مشكلتك بسرعة."  
ولكن اللي خاصك تعرف هو أن الحاجة للمال ما خاصهاش تخليك  
توقف عقلك.  
إلا كنت محتاج للمال، خاصك تكون أكثر حذرا، ماشي أقل.  
الثراء السريع  
الثراء السريع واحد من أقدم الأحلام البشرية.  
ولكن الإنسان اللي كيبغي يربح بسرعة كيولي مستعد ياخذ مخاطر ما  
كانش غادي ياخذها لو كان هادي.  
كيشوف واحد كيعرض سيارة.  
كيقول:

"حتى أنا نقدر."

كيشوف واحد كيعرض أرباح.

كيقول:

"علاش لا؟"

كيشوف قصة نجاح.

كيشوف النتيجة.

ولكن ما كيشوفش الطريق الحقيقي.

ما كيشوفش رأس المال.

ما كيشوفش السنوات.

ما كيشوفش العلاقات.

ما كيشوفش الفشل.

ما كيشوفش الخسائر.

ما كيشوفش الظروف.

ما كيشوفش شحال صرف.

وما كيشوفش واش أصلا القصة كاملة صحيحة.

ولهذا ما تخلص صورة النتيجة تخليك تنسى ثمن الطريق.

الثروة الحقيقية غالبا كتحتاج قيمة، مهارة، عمل، صبر، إدارة، وقت، وانضباط، ومع ذلك ما كاين حتى ضمان مطلق.

التلاعب

التلاعب ماشي دائما واضح.

يمكن شي واحد ما يقولش لك:

"أنا غادي نتلاعب بك."

كيستعمل كلمات أخرى.

الخوف.

الطمع.

الاستعجال.

الذنب.

الانتماء.

الأمل.

الخوف من ضياع الفرصة.

كيقول لك:

"الناس كاملين داخلين."

"أنت آخر واحد باقي."

"إلا ما دخلتيش دابا، ضاعت عليك."

"ما تسمعش للناس السلبيين."

"الناس اللي كينتقدونا ما فاهمين والو."

هنا خاصك تزيد تبطأ.

حيث الإنسان ملي كيتحط تحت الضغط كيقدر ياخذ قرار ما كانش غادي ياخذه وهو هادئ.

الاستعجال المستمر وسيلة باش ما يكونش عندك الوقت الكافي تسول.

والفرصة الحقيقية اللي ما كتقدرش تستنى منك حتى تفهمها كاملة، خاصك تكون حذر منها.

التسويق الشبكي والوهم

ماشى كل نموذج بيع مباشر هو نفسه احتيال، وماشى كل عمل شبكي عندو نفس البنية.

ولكن خاص الإنسان يفهم النموذج قبل ما يدخل.

منين كيحيو الأرباح؟

من بيع منتج حقيقي لزبون حقيقي؟

ولا من إدخال أعضاء جدد؟

شنو نسبة الناس اللي كيربحو فعلا؟

شنو المصاريف؟

شنو الالتزامات؟

واش خاصك تشري باستمرار؟

واش خاصك تجيب ناس باش تبقى مستفد؟

واش الأرباح الموعودة مبنية على مبيعات حقيقية أم على توسع الشبكة؟

هاد الأسئلة أهم من السيارة اللي تصورات قدامها واحد الشخص.

وإذا كان النموذج كيعتمد أساسا على إدخال أشخاص جدد بالأموال ديالهم باش يستافدو اللي فوق، فهنا كاين خطر كبير ديال البنية الهرمية، وقد تدخل بعض النماذج فمجال الاحتيال حسب النظام والقانون المعمول به.

ما تحكمش على مشروع من كلمة "فرصة".

شوف الآلية.

المال ما كيتخلقش من الكلمات.

خاص يكون كاين نشاط اقتصادي حقيقي، قيمة، خدمة، منتج، أو آلية مفهومة.

الدورات والكتب

ماشي كل دورة كذبة.

وماشي كل كتاب تنمية بشرية وهم.

كاين كتب مفيدة.

كاين تكوينات ممتازة.

كاين أساتذة عندهم خبرة.

كاين علم حقيقي.

ولكن المشكل كيبدأ ملي كيولي الكتاب مجرد وعد.

"غير قرأ هاد الكتاب وغادي تتغير حياتك."

لا.

الكتاب ما غاديش يخدم بلاصتك.



الدورة ما غاديش تدير المشروع بلاصتك.  
الفيديو ما غاديش يبني الشخصية بلاصتك.  
المعلومة ما كتولي قيمة حتى كتدخل للسلوك.  
يمكن تقرأ مئة كتاب على الانضباط وتبقى كتسوف.  
ويمكن تقرأ كتابا واحدا وتطبق منه فكرة صحيحة وتبدل بها عادة.  
إذن ما تقيسش المعرفة بعدد الكتب.  
قيسها بالأثر.  
شنو تعلمتي؟  
شنو طبقتي؟  
شنو تبدل؟  
شنو فهمتي أحسن؟  
شنو ولى عندك من مهارة؟  
هاد هو الفرق بين استهلاك التنمية وبناء الذات.  
فخ "أنا خاصني فيديو آخر"  
كاين شخص كيبنى كيقلب.  
فيديو عن الثقة.  
فيديو عن المال.  
فيديو عن العلاقات.  
فيديو عن الكاريزما.

فيديو عن النجاح.

فيديو عن الذكاء.

فيديو عن كيفاش تبدأ.

ثم فيديو آخر.

ثم آخر.

وبعد شهور، المعلومات كثيرة.

والحياة هي نفسها.

علاش؟

حيث المعرفة ولات بديلا عن الفعل.

كيحس أنه كيتقدم لأنه كيتعلم.

ولكن هو فعليا كيهرب من البداية.

كاين وقت خاصك فيه تسد الهاتف وتبدأ.

تعلم بما يكفي.

ومن بعد طبق.

ومن بعد رجع تعلم.

هاد الدورة هي اللي كتخلق الكفاءة.

مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل ماشي الشر المطلق.

يمكن تعلمك.

يمكن تربطك بالناس.

يمكن مساعدك فالعمل.

يمكن تعطيك معلومات.

يمكن تفتح لك فرص.

ولكن يمكن كذلك تستعمل انتباهك ضدك.

كلما كان المحتوى قادر يخليك تغضب، تخاف، تحسد، تتفاجأ، أو  
تشعر أنك ناقص، كتولي عندو قدرة كبيرة على شد انتباهك.

وهنا خاصك تسول:

شنو كيوقع لعقلي ملي كنستهلك هاد المحتوى ساعات كل يوم؟

إلا كل مرة كتدخل كتخرج حاقد.

ولا خايف.

ولا حاس براسك ناقص.

ولا باغي تشري.

ولا باغي تبان.

ولا كتقارن.

ولا كتضيع ساعات.

فخاصك تعيد النظر.

ماشي ضروري تحذف العالم كامل.

ولكن يمكن تحذف الشيء اللي كيضرّك.

يمكن توقف متابعة حسابات كتخليك تكره حياتك.

يمكن تنقص الوقت.

يمكن تحط الهاتف بعيد.

يمكن ما تبدأش الصباح به.

يمكن ما تنهيش الليل به.

الانتباه ديالك جزء من حياتك.

وماشي كل شخص خاصو يكون عندو حق الوصول إليه.

أخبار العالم

العالم كبير.

وفي كل دقيقة كاين حدث.

حرب.

أزمة.

كارثة.

جريمة.

فضيحة.

موت.

خلاف.

انهيار.

ارتفاع.

انخفاض.

والهاتف قادر يخليك تعيش آلاف الأحداث اللي ما عندك حتى قدرة مباشرة عليها.

المعرفة مهمة.

ولكن الاستهلاك المستمر للأخبار ماشي هو نفس الشيء كالفهم.

خاصك تعرف الفرق بين:

"شنو وقع؟"

و:

"شنو فهمت؟"

و:

"شنو نقدر ندير؟"

إلا كان الخبر مهم فعلا، خذ المعلومة من مصادر موثوقة، حاول تفهم السياق، وما تبنيش رأيا كبيرا على عنوان أو فيديو قصير.

والأهم:

ما تخليش أحداث العالم كلها تدخل لصدرك كأنها مسؤوليات شخصية عليك.

أنت إنسان عندك قدرة محدودة على الاستيعاب.

ماشي مطلوب منك تحمل العالم كامل فوق كتافك.

## أخبار الناس

واحد من أغرب الأشياء فالعصر الحالي هو أننا ولينا عارفين تفاصيل حياة أشخاص ما عمرنا شفناهم.

شنو فطرو.

فين مشاو.

شنو شراو.

مع من تزوجو.

شنو لبسو.

شنو قالو.

فين سافرو.

شنو ربحو.

ولكن السؤال:

شنو ربحتي أنت من معرفة هاد الشي؟

إلا كان كي علمك شي حاجة مفيدة، مرحبا.

إلا كان مجرد مراقبة مستمرة للآخرين، خاصك توقف وتسول.

يمكن كتفرج فحياة الناس لأنك هارب من مواجهة حياتك.

وهنا كتولي الشاشة مرآة كتخليك تشوف الآخرين وما تشوفش نفسك.

الوهم

الوهم ماشي دائما كذبة مباشرة.

أحيانا الوهم هو أنك تشوف جزءا من الحقيقة وتنسى الباقي.

تشوف النجاح وما تشوفش الثمن.

تشوف المال وما تشوفش المخاطر.

تشوف الزواج وما تشوفش المسؤولية.

تشوف الشهرة وما تشوفش الضغط.

تشوف الجسم الرياضي وما تشوفش السنوات ديال التدريب.

تشوف المشروع وما تشوفش الخسائر اللي سبقته.

تشوف النتيجة وما تشوفش السياق.

وهذا هو السبب اللي كيخلي بعض الناس يحسو أنهم متأخرين.

هما ماشي متأخرين.

هما فقط كيقارنو حياتهم الكاملة بأفضل خمس ثواني من حياة شخص آخر.

لا تجعل شخصا آخر يصبح عقلك

احترم الناس.

تعلم منهم.

اسمع للخبراء.

استفد من التجارب.

ولكن ما تعطيش إنسانا واحدا مفتاح عقلك كامل.

حتى الشخص اللي كتثق فيه ممكن يغلط.

وحتى الخبير عندو حدود.

وحتى العالم كيتغير.

وحتى أنت ممكن تكون غلط.

القوة الفكرية ماشي أنك تقول:

"أنا دائما على حق."

القوة هي أنك تقول:

"أنا مستعد نبذل رأيي إلا ظهرت أدلة أقوى."

لا تصدقني أنا كذلك بلا تفكير

هاد الجملة مهمة فآخر كتاب.

ما بغيتكش تقرا هاد الصفحات وتقول:

"كل ما قال بدر شاشا صحيح."

لا.

قرا.

فكر.

قارن.

راجع.

اسأل.

طبق ما يناسبك.

واترك ما ما عندكش عليه دليل أو ما كيناسبش واقعك.



الكاتب ما خاصوش يولي صنما.  
والكتاب ما خاصوش يولي سجننا.  
الكتاب خاصو يكون بابا.  
يدخلك منه للفهم.  
ومن بعد خاصك تمشي برجليك.  
لا تجعل التنمية البشرية دينا جديدا  
التنمية البشرية يمكن تكون مفيدة.  
ولكن ماشي عقيدة.  
ماشي كل جملة تحفيزية حقيقة علمية.  
ماشي كل تجربة شخصية قانون عام.  
ماشي كل قصة نجاح دليل.  
ماشي كل "خبير" خبيرا.  
ماشي كل رقم ففيديو صحيح.  
ماشي كل اقتباس منسوب لشخص قاله فعلا.  
وماشي كل فكرة منتشرة عندها قيمة.  
خاصك تفرق بين:  
التجربة.  
والرأي.  
والفلسفة.

والعلم.

والإعلان.

والقصة.

هاد الفرق غادي يحميك من بزاف ديال الأوهام.

وإذا كنت مسلما، فخلي عندك ميزان أعلى

وسط هاد الضجيج كامل، كاين واحد المرجع اللي ما خاصش يتحول  
إلى مجرد اقتباسات كتستعملها باش تزين بها الكلام.

كتاب الله.

القرآن ماشي كتاب "ثراء سريع."

وماشي كتاب "كيفاش تولي مشهور."

وماشي كتاب كيعدك بأن الحياة غادي تكون سهلة.

هو كتاب هداية.

كيعلم الإنسان الإيمان، المسؤولية، الصبر، العدل، الصدق، الرحمة،  
التوبة، الإحسان، ومراقبة الله.

قال الله تعالى:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

المعنى هنا ماشي وعد سحري بأن أي شخص يغير حياته بمجرد  
التفكير.

بل فيه معنى المسؤولية والتغيير والعمل.

وقال سبحانه:

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾

العلم ماشي عدو الإيمان.

والتفكير ماشي عدو الدين.

بل الإنسان مأمور بالتدبر والتفكر والنظر.

وقال سبحانه:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا﴾

وهنا واحد الدرس عظيم جدا لعصر الفيديوهات والأخبار.

تبيين.

ما تصدقش كل خبر.

ما تنشرش كل خبر.

ما تحكمش على الناس من مقطع.

ما تبنيش موقفا من عنوان.

ما تخليش الغضب يسبق الحقيقة.

وفي زمن كتقدر فيه أي معلومة تنتشر فتواني، التثبت ما بقاش رفاهية.

ولى مسؤولية.

وقال سبحانه:

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ﴾

يعني ما تتبعش شيئا ما عندكش به علم.

هاد المبدأ وحدو يقدر يبديل علاقتك بالإنترنت.

قبل ما تصدق.

قبل ما تشارك.

قبل ما تحكم.

قبل ما تهاجم.

سول:

شنو الدليل؟

لا تجعل المال أكبر من دينك ولا دينك ذريعة لترك العمل

الإيمان ماشي هروب من الحياة.

والعمل ماشي عبادة للمال.

المسلم يقدر يخدم، يتاجر، يبني، يتعلم، ينجح، يجمع المال، ويعيش حياة طيبة، ولكن ما يخليش المال يملك قلبه.

المال وسيلة.

والإنسان مسؤول على الطريقة اللي كيطلب بها المال والطريقة اللي كيستعمل بها.

ماشى كل فرصة حلال.

وماشى كل ربح يستحق.

وماشى كل شيء كيدخل الجيب خاصك تدخل عليه.

الصدق فالتجارة قيمة.

الأمانة قيمة.

العدل قيمة.

عدم الغش قيمة.

عدم استغلال حاجة الناس قيمة.

وما يمكنش تبني ثروة حقيقية على ظلم الناس ثم تقول إنك نجحت.

يمكن تكون ربحت المال.

ولكن خسرت شيئاً أكبر.

لا تبيع للناس الوهم

وإذا جا نهار وأصبح عندك جمهور، أو كتاب، أو مشروع، أو دورة، أو صفحة، تذكر هاد الشي.

ما تستعملش خوف الناس باش تبيع.

ما تستغلش الفقير بوعد الثراء.

ما تستعملش المريض باش تبيع علاجاً بلا دليل.

ما تستعملش الإنسان اللي فقد الأمل باش تقنعه أنك الوحيد اللي عندك الحل.

ما تقولش:

"أنا عندي السر."

إلا ما عندكش السر.

قول:

"هاد الشي اللي نعرف."

"هاد الشي اللي ما نعرفش."

"هاد الشي عندو دليل."

"هاد الشي مجرد تجربة."

هاد النوع من الصدق يمكن ما يجيبش ملايين المشاهدات.

ولكن كيبي شيئا أهم:

الثقة.

لا تجعل التشويق يقود حياتك

الإنترنت كيبي منك تبقى مشدود.

كل دقيقة:

خبر جديد.

فضيحة جديدة.

قصة جديدة.

مشكلة جديدة.

فرصة جديدة.

خطر جديد.

واحد كيصرخ.

واحد كيحذر.

واحد كيوعد.

واحد كيهم.

واحد كيدافع.

وإذا بقيتي وسط هاد الضجيج، العقل ما كيلقاش الهدوء.

ولهذا خاصك تعلم نفسك الملل.

نعم، الملل.

جلس بلا هاتف.

مشي.

قرا شي حاجة ببطء.

هضر مع العائلة.

خدم.

فكر.

صلي.

تأمل.

خلي عقلك يعرف أن الحياة ماشي ضروري تكون دائما مثيرة.

لأن الإنسان اللي ما كيقدرش يعيش إلا مع الإثارة كيولي سهل التوجيه.

كلما ملّ، قلب على فيديو.

كلما خاف، قلب على خبر.

كلما حس بالنقص، قلب على شخص يقارن راسو به.

كلما حزن، اشترى.

كلما ضاق، هرب.

أما الإنسان اللي كيقدر يبقى هادئ، كيولي أصعب في التلاعب.

لا تبحث عن حياة بلا ألم

بعض المحتوى كيبيع فكرة:

"غادي نوريك كيفاش تعيش بلا توتر."

"بلا خوف."

"بلا مشاكل."

هاد الشي غير واقعي.

الحياة فيها ألم.

النجاح فيه ضغط.

العلاقات فيها اختلاف.

العمل فيه مشاكل.

المال فيه مسؤولية.

والإنسان غادي يمرض في مرحلة من المراحل، وغادي يفقد، وغادي يخطئ.

الهدف ماشي أنك تمنع الحياة من أن تكون حياة.

الهدف أنك تبني القدرة على التعامل معها.

لا تصدق من يقول لك إنك تحتاجه دائما

المعلم الحقيقي كيملك حتى تقدر توقف بوحدة.

الخبير الحقيقي ما كيحتاجش يخليك معتمدا عليه فكل قرار.



أما اللي كل مرة كيخلق لك مشكل جديد باش يبيع لك الحل الجديد،  
خاصك تنتبه.

مرة:

"عندك مشكلة ثقة."

ثم:

"عندك مشكلة مال."

ثم:

"عندك مشكلة علاقات."

ثم:

"خاصك الدورة الثانية."

ثم الثالثة.

ثم العضوية.

ثم المجتمع الخاص.

وهكذا.

يمكن بعض البرامج تكون مفيدة فعلا.

ولكن خاصك تسول:

واش هاد الشي كيزيد استقلاليتي ولا كيخليني محتاجا دائما لشخص  
آخر؟

المعرفة اللي كتقويك كتخليك مع الوقت أكثر قدرة على التفكير بنفسك.

لا تقارن بدايتك بنهاية الآخرين

يمكن تشوف واحد أصغر منك وعندو مشروع.

يمكن تشوف واحد عندو دار.

يمكن تشوف واحد متزوج.

يمكن تشوف واحد سافر.

يمكن تشوف واحد ناجح.

يمكن تحس بالحزن.

خليه يجي.

ما تحاربش الإحساس.

ولكن ما تخليهش يحولك إلى كراهية.

قول:

"هاد الشي ذكرني بشي حاجة أنا باغيها."

ومن بعد رجع لحياتك.

ماشي كل نجاح ديال شخص آخر خصو يكون إهانة ليك.

يمكن يكون مجرد دليل أن الشيء ممكن، أو يمكن يكون مجرد حياة مختلفة.

كن حذرا من نفسك كذلك

ماشي غير الآخرين اللي يقدر يخدعوك.

أنت حتى أنت تقدر تخدع راسك.

كتقول:

"غادي نبدا غدا."

"هاد المرة مختلفة."

"أنا نقدر نرجع الفلوس بسرعة."

"هاد الشخص غادي يتبدل."

"هاد المرة ما غاديش نخسر."

"أنا نقدر ندير كلشي."

"ما محتاجش نطلب المساعدة."

أحيانا أخطر كذبة هي الكذبة اللي كنقولوها لنفسنا.

الصدق مع النفس مؤلم، ولكن كينقذ.

قول:

"أنا ما فاهمش."

"أنا خايف."

"أنا محتاج نتعلم."

"أنا صرفت أكثر من اللازم."

"أنا اخترت الشخص الغلط."

"أنا ضيعت الوقت."

"أنا محتاج مساعدة."

هاد الجمل ما كتضعفكش.

كتعطيك نقطة بداية حقيقية.

وآخر نصيحة

ملي تسالي هاد الكتاب، ما تقلبش مباشرة على كتاب آخر.

خد لحظة.

سكر الهاتف.

جلس مع نفسك.

وسول:

شنو تعلمت؟

شنو خاصني نوقف؟

شنو خاصني نبدأ؟

شكون خاصني نقرب ليه؟

شنو خاصني نبعد عليه؟

فين كيمشي وقتي؟

فين كتمشي فلوسي؟

شنو أكثر خوف كيتحكم فيا؟

شنو أكثر عادة كتضرني؟

شنو أكثر قرار كناجلو؟

شنو الحاجة اللي عارف أنها صحيحة ولكن ما كنطبقهاش؟

ومن بعد ما تجاوب، ما تديرش لائحة من مئة هدف.

اختار الشيء الذي إذا تبدل، غادي يجر معاه تغييرات أخرى.  
وبدا.

بهدوء.

بلا إعلان.

بلا تصوير.

بلا ما تقول للعالم كامل أنك غادي تغير حياتك.

خلي حياتك هي التي تهضر.

رسالة بدر شاشا الأخيرة

إلى كل واحد وصل لهذا، بغيت نقول لك حاجة من القلب:

ما تصدقش كل ما تسمع.

ما تصدقش كل ما تشوف.

ما تصدقش كل من وعدك بالمال.

ما تصدقش كل من لبس لباس الخبير.

ما تصدقش كل فيديو.

ما تصدقش كل عنوان.

ما تصدقش كل قصة نجاح.

ما تصدقش كل شخص كيقول لك إن عندو الطريق السري.

وحتى هاد الكتاب، ما تخليهش بديلا عن عقلك.

اقرأ، فكر فيه، استفد منو، وراجع أفكاره.

وإذا كنت مسلماً، فخلي كتاب الله هو الأصل فالهداية والإيمان، ورجع إليه بصدق، وتدبره، واسأل أهل العلم الموثوقين فيما يحتاج علماً شرعياً.

وفي أمور الدنيا، تعلم من أهل الاختصاص، قلب على الدليل، فرق بين الرأي والحقيقة، وما تخلّش الشهرة تعوض الدليل.

خلي عندك عقل كيسول.

وقلب كي عرف الرحمة.

وضمير كي رفض الظلم.

ونفس كتقبل التعلم.

ويد كتخدم.

وصبر كي خليك تكمل.

ما تطاردش الوهم.

ما تطاردش الشهرة.

ما تطاردش حياة الناس.

ما تطاردش المال بأي ثمن.

طارد الحقيقة.

ابني القيمة.

اخدم بالحلال.

عامل الناس بالعدل.

حافظ على كرامتك.

احترم والديك وأهلك حسب استطاعتك.

اختر أصحابك بوعي.

تزوج بوعي.

ربي أولادك بالقدوة قبل الكلام.

حافظ على صحتك.

احترم وقتك.

تعلم.

اقرأ.

اسأل.

راجع.

اعتذر ملي تغلط.

سامح ملي تقدر.

وابعد ملي يكون البعد ضرورة.

وإلى فشلتني، ما تحكمش على حياتك كاملة من صفحة وحدة.

وإلى نجحتني، ما تخلّيش النجاح ينسيك شكون كنت.

وإلى جاك المال، ما تخلّيش المال يشتريك.

وإلى جاك النفوذ، ما تستعملوش لظلم الناس.

وإلى جاك الجمهور، ما تبيعوش الوهم.

وإلى جاك الخوف، ما تخلّيهش يسوق حياتك.

وإلى جاك الحزن، ما تخلص من طلب المساعدة.  
وإلى جاك الشك، رجع للحقيقة.  
وإلى جاك الضجيج، رجع للصمت.  
وإلى ضاع عليك الطريق، رجع للأصل.  
قال الله تعالى:  
(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿١﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)  
ماشي معناها أن كل مشكلة غادي تختفي فالحين.  
ولكنها تذكير بأن العسر ماشي هو القصة كاملة.  
وأن الإنسان ما خاصوش يحكم على حياته من أصعب فصل فيها.  
وخلي آخر حاجة من هاد الكتاب ما تكونش وعدا.  
أنا ما غاديش نوعدك أنك غادي تولي غني.  
ما غاديش نوعدك أنك غادي تنجح فكل مشروع.  
ما غاديش نوعدك أنك ما غاديش تفشل.  
ما غاديش نوعدك أن الناس كاملين غادي يحبوك.  
ما غاديش نوعدك أن الزواج ديالك غادي يكون بلا مشاكل.  
ما غاديش نوعدك أن المستقبل غادي يكون ساهلا.  
حيث الوعود اللي ما نقدرش نضمنها ما خاصنيش نبيعها ليك.  
ولكن نقدر نقول لك شي حاجة أخرى:  
قدر تبني نفسك.



قدر تتعلم.

قدر تصلح بعض أخطائك.

قدر تزيد وعيك.

قدر تحمي وقتك.

قدر تتعلم المال.

قدر تطور مهاراتك.

قدر تختار محيطك بعناية أكبر.

قدر تقول لا.

قدر تطلب المساعدة.

قدر ترجع بعد السقوط.

وقدرك على إعادة البناء يمكن تكون أهم من قدرتك على النجاح من أول مرة.

ما تخليش العالم يبيع لك الوهم.

وما تخليش الفشل يبيع لك اليأس.

وما تخليش الناس يبيعو لك الخوف.

وما تخليش مواقع التواصل تبيع لك حياة مزيفة.

وما تخليش المال يبيع لك قيمة ما عندكش.

وما تخليش الشهرة تقنعك بأنك مهم فقط إذا شافوك الناس.

اعرف قيمتك.

اعرف حدودك.

اعرف مسؤوليتك.

واعرف ربك.

وخلي بينك وبين الله علاقة ما تحتاجش جمهور.

وخلي العمل ديالك ما يحتاجش تصفيق.

وخلي الخير اللي كتديرو ما يحتاجش تصوير.

وخلي الصدق ديالك باقي صدق حتى ملي ما كاين حتى واحد  
كيشوفك.

لأن الإنسان الحقيقي كيبان فالمكان اللي ما فيه حتى جمهور.  
وهناك، فداك المكان الهادي، كتبدأ الحياة الحقيقية.

ماشي الحياة اللي كتشوف فالصور.

ماشي الحياة اللي كيعرضوها المؤثرين.

ماشي الحياة اللي كيبيعوها أصحاب الوعود.

ولكن الحياة اللي كتعيشها أنت.

بأخطائها.

بنجاحاتها.

بخوفها.

بأملها.

بمسؤولياتها.

وبإيمانك وقيمك واختياراتك.

وفي الأخير، ما نحتاجوش نكونو مشهورين باش تكون لحياتنا قيمة.

ما نحتاجوش نكونو أغنياء باش تكون عندنا كرامة.

ما نحتاجوش نرضيو الجميع باش نكونو محترمين.

ما نحتاجوش نعيشو حياة مثالية باش نكونو سعداء.

نحتاجو الصدق.

والعمل.

والعلم.

والرحمة.

والصبر.

والوعي.

والإيمان.

ومن بعد، كل واحد يبني طريقه بالطريقة اللي يقدر عليها.

طريقك تبنيه بيدك.

ولكن الحقيقة ما كتبناهاش نحن.

والهداية ماشي سلعة للبيع.

والكرامة ماشي عدد المتابعين.

والنجاح ماشي صورة.

والمال ماشي قيمة الإنسان.

والحياة ماشي فيديو.

فعيش حياتك الحقيقية.

تعلم.

اعمل.

اصبر.

راجع نفسك.

استعن بالله.

ولا تصدق كل ما يلمع.

والسلام على من اختار الحقيقة ولو كانت أصعب من الوهم.

— بدر شاشا

بناء الإنسان قبل بناء الحياة  
معرفة النفس وفهم الشخصية  
قيمة الإنسان والثقة بالنفس والكرامة  
بناء الشخصية القوية والاتزان الداخلي  
الشجاعة والخوف والتردد  
الانضباط والعادات وتغيير السلوك  
التسويق وتأجيل الحياة وكيفية كسر الدائرة  
التفكير الزائد والشك والصراع مع النفس  
بناء العقل والتفكير المستقل  
كيف تفكر بوضوح وسط الضجيج  
التفكير النقدي والتمييز بين الحقيقة والوهم  
اتخاذ القرار عندما تكون الحياة صعبة  
الأخطاء والفشل والندم وإعادة البداية  
إدارة الوقت وبناء اليوم الذي يخدم المستقبل  
التركيز والهاتف ومواقع التواصل وسرقة الانتباه  
الضغط النفسي والمشاكل والأزمات  
القلق والخوف من المستقبل ونظرة الناس  
النوم والتعب واستعادة الطاقة  
بناء العادات التي تبقى ولا تختفي  
المال وفهم الحياة الاقتصادية  
تدبير المال والخروج من الفوضى المالية  
العمل والمهارات وبناء القيمة المهنية  
البطالة والرفض المهني وبداية الطريق

المشاريع والأعمال والمخاطرة المحسوبة  
الثراء الحقيقي والفرق بين المال والوهم  
الديون والاستهلاك والعيش فوق الإمكانيات  
الوعود الكاذبة والثراء السريع  
التسويق والتلاعب والفرص الوهمية  
الدورات والكتب والمحتوى الذي يبيع الوهم  
التسويق الشبكي والهرمي وفهم نماذج الربح  
بناء المستقبل المهني والمالي على المدى الطويل  
البيئة المحيطة وأثرها على الإنسان  
الأصدقاء واختيار الناس الذين يشبهون مستقبلك  
الكذب والتلاعب والاستغلال والخداع  
الحسد والغيرة والكراهية والنميمة  
الصدق والنية والأمانة وحسن المعاملة  
كيف تقول لا وتحمي حدودك  
العلاقات الإنسانية وبناء الثقة  
الحب والزواج والاستعداد للحياة المشتركة  
مشاكل الزواج والخلاف والمسؤولية  
الخيانة والفقدان والانفصال والطلاق  
الأسرة والتربية وبناء البيت  
المجتمع وكلام الناس ونظرة الآخرين  
المقارنة الاجتماعية ولماذا تبدو حياة الآخرين أفضل  
مواقع التواصل الاجتماعي وصناعة الحياة الوهمية  
الأخبار والمعلومات وتأثير العالم علينا  
كيف تحمي عقلك من الضجيج الرقمي

الوحدة والعزلة والحاجة إلى الانتماء  
الكاريزما والحضور والتواصل مع الناس  
الاحترام والهيبة بدون تكبر أو تصنع  
الخجل والقلق الاجتماعي والخوف من المواجهة  
العلاقات السامة والاستغلال العاطفي والاجتماعي  
الألم والخسارة والحزن والندم  
السجن والحرمان والظروف التي تكسر الإنسان  
الكحول والمخدرات والهروب من الألم  
القمار والمراهقات وفخ الربح السريع  
السلوكيات القهرية والهروب والإدمان  
الصحة النفسية وفهم الإنسان لنفسه  
القلق المزمن والتوتر وكثرة التفكير  
الاكتئاب وفقدان الدافع والمعنى  
العلاج النفسي والعلاج السلوكي المعرفي  
متى تكفي المساعدة الذاتية ومتى تحتاج إلى مختص  
الجسد والعقل والنوم والحركة والصحة  
الأعراض الجسدية المرتبطة بالضغط والتوتر  
بناء المرونة النفسية والقدرة على النهوض  
الصمود أمام الفشل والأزمات  
كيف تبدأ من جديد بعد الانهيار  
النجاح الحقيقي وما بعد النجاح  
التوازن بين المال والعمل والأسرة والصحة  
القيم والمعنى والهدف في الحياة  
النجاح بدون أن تخسر نفسك

كيف تبني حياة متكاملة ومستدامة  
منهج بناء الإنسان والحياة  
خطة عملية للانتقال من الفكرة إلى الفعل  
خطة إعادة بناء الحياة من الصفر  
كيف تستمر عندما تختفي الحماسة  
كيف تعرف أنك تتقدم فعلاً  
أخطاء الإنسان في طريق النجاح  
الحقيقة التي لا يخبرك بها أصحاب الوعود  
لا تصدق كل ما يلمع  
الإيمان والعقل والعمل والمسؤولية  
رسالة أخيرة إلى الإنسان الذي يريد أن يغير حياته  
الخلاصة الكبرى: طريقك تبنيه بيديك  
كلمة الكاتب بدر شاشا  
خلاصة الكتاب العامة

---

«طريقك تبنيه بيديك» كتاب حول الإنسان قبل أن يكون كتاباً حول النجاح.

الفكرة الأساسية للكتاب هي أن الإنسان ما يقدرش يبني حياة قوية من الخارج إذا كان الداخل ديالو مازال فوضوياً. المال مهم، والعمل مهم، والعلاقات مهمة، والصحة مهمة، والنجاح مهم، ولكن كل واحد من هاد الجوانب مرتبط بالإنسان اللي كيدير الاختيارات.

الكتاب كيمشي مع القارئ من الداخل إلى الخارج.

كيبداً بفهم النفس وبناء الشخصية والثقة والكرامة والانضباط، ومن بعد كيمشي للعقل والتفكير واتخاذ القرار وإدارة الوقت والعادات، ثم للمال والعمل والمشاريع والمستقبل المهني، وبعدها للعلاقات والأسرة



والزواج والمجتمع، ثم للصحة النفسية والقلق والخوف والضغط والفشل والخسارة والإدمان وبعض السلوكيات التي ممكن تحول الهروب المؤقت إلى مشكلة طويلة.

وفي جزء كبير من الكتاب كيتواجه القارئ مع العالم الجديد ديال مواقع التواصل الاجتماعي، المقارنة، الأخبار، المؤثرين، الوعود السريعة، الثراء السريع، الدورات الوهمية، التلاعب، التسويق، النماذج التجارية غير المفهومة، والمحتوى التي كيبيع للإنسان صورة عن حياة مثالية ما كتكونش دائما هي الحقيقة.

الكتاب ما كيوعدش القارئ بحياة بلا مشاكل.

وما كيقولش إن التفكير الإيجابي وحده غادي يحل كلشي.

وما كيقولش إن النجاح مضمون.

وما كيقدمش الثراء كحل لجميع مشاكل الإنسان.

الفكرة هي أن الحياة فيها ظروف ما نتحكموش فيها، ولكن عندنا دائما مساحة معينة نقدرنا نشتغلو فيها: المعرفة، السلوك، الاختيارات، المهارات، العلاقات، طريقة التعامل مع المشاكل، طلب المساعدة، وتنظيم الموارد التي عندنا.

النجاح الحقيقي في الكتاب ماشي غير المال ولا الشهرة.

النجاح هو أنك تبني إنسانا يقدر يتحمل المسؤولية، يتعلم، يخدم، يخطئ ويصح، يحب ويحترم، يقول لا عندما يحتاج، يدير ماله ووقته، يحافظ على صحته، يواجه الخوف، ويقدر يعاود يبني حياته ملي توقع.

والرسالة الأخيرة هي أن الإنسان خاصو يتعلم يفرق بين الحقيقة والوهم، بين العلم والرأي، بين النصيحة والإعلان، بين التجربة الشخصية والدليل، وبين الحياة الحقيقية والصورة التي كتتباع على الشاشة.

وبالنسبة للقارئ المسلم، الكتاب كيربط كذلك بين العمل والمسؤولية والإيمان، مع التأكيد أن كتاب الله هو مرجع الهداية والإيمان، وأن الإنسان مطالب بالتثبّت وطلب العلم وعدم اتباع ما لا علم له به.

وفي النهاية، الكتاب ما كيقولش للقارئ:

«أنا عندي سر النجاح.»

بل كيقول:

«تعلم كيفاش تبني نفسك، وكيفاش تفكر، وكيفاش تخدم، وكيفاش تختار، وكيفاش تواجه الحياة، وكيفاش ترجع توقف ملي تطيح.»

ومن هنا جاء الاسم:

طريقك تبنيه بيديك

---

لأن الحياة ماشي كلها تحت سيطرتنا، ولكن الطريقة اللي غادي نتعاملوا بها مع الجزء اللي نقدروا نغيروه تقدر تصنع فرقا كبيرا.

عن الكاتب

---

بدر شاشا

بدر شاشا كاتب ومؤلف مغربي مهتم بمواضيع الإنسان والحياة وتطوير الذات والعمل والمال والعلاقات والتفكير والسلوك.

من خلال كتاباته، يحاول تقديم محتوى قريب من الواقع، بعيد عن الوعود السريعة والشعارات الجاهزة، ويركز على المسؤولية الشخصية، التعلم، العمل، الوعي، بناء الشخصية، فهم المال، التعامل مع الصعوبات، والقدرة على إعادة بناء الحياة.

في كتاب «طريقك تبنيه بيديك»، اختار بدر شاشا أن يجمع مجموعة واسعة من الأسئلة التي يعيشها الإنسان في حياته اليومية: كيف يبني

شخصيته؟ كيف يتغلب على التسويف؟ كيف يتعامل مع الخوف والتردد؟ كيف يدير وقته وماله؟ كيف يختار أصدقاءه؟ كيف يفهم العلاقات والزواج؟ كيف يواجه الفشل والخسارة؟ كيف يحمي عقله من المقارنة ومواقع التواصل؟ وكيف يميز بين المعرفة الحقيقية والوهم؟

الهدف من الكتاب ليس تقديم حياة مثالية، وإنما تقديم رؤية عملية وواقعية تساعد القارئ على فهم نفسه وحياته واتخاذ قرارات أكثر وعياً.

ويؤمن الكاتب بأن التغيير الحقيقي ما كيبداش دائماً بقرار كبير، بل يمكن يبدأ بفكرة صحيحة، ثم اختيار صغير، ثم عادة، ثم سلوك، ثم تراكم طويل.

ولهذا يحمل الكتاب رسالة بسيطة وعميقة:

ماشي ضروري تكون حياتك كاملة بين يديك، ولكن الجزء اللي تقدر تبنيه، ما تخليش شخصاً آخر يبنيه بلاصتك.

طريقك تبنيه بيدك.

ملاحظة حول حقوق الكتاب

---

هذا الكتاب عمل أصلي مخصص للنشر باسم المؤلف بدر شاشا. يمكن للمؤلف إعداد النسخة النهائية للنشر والطباعة والتوزيع والبيع وإعادة الطبع وفقاً للحقوق والالتزامات القانونية المعمول بها، مع مراجعة النص النهائي وتنسيقه وإثبات ملكية المحتوى قبل النشر التجاري.

نعم. بما أن الكتاب أصبح يتناول بناء الشخصية، العادات، الوقت، المال والعمل، العلاقات، الزواج، الأزمات، القلق، التسويف، التفكير، الإدمان، مواقع التواصل، واتخاذ القرار، فمن الأفضل أن تكون له

ببليوغرافيا حقيقية تجمع بين القرآن الكريم، الكتب العلمية  
المعروفة، الدراسات، والمراجع المؤسسية الموثوقة.

الأهم: لا ينبغي وضع كتاب أو دراسة في المراجع إلا إذا كان قد  
استُخدم فعلاً في بناء محتوى الكتاب.

الببليوغرافيا والمصادر العلمية  
القرآن الكريم

القرآن الكريم، المصحف الشريف.

تم الاعتماد على الآيات القرآنية المتعلقة بالهداية، الصبر، العمل،  
المسؤولية، العلم، التثبت من الأخبار، الأخلاق، العلاقات، المال،  
والابتلاء.

علم النفس والعلاج السلوكي المعرفي

Beck, A. T. (1976). *COGNITIVE THERAPY AND  
THE EMOTIONAL DISORDERS*. New York:  
International Universities Press.

Beck, J. S. (2020). *COGNITIVE BEHAVIOR  
THERAPY: BASICS AND BEYOND* (3rd ed.).  
Guilford Press.

Ellis, A. (1962). *REASON AND EMOTION IN  
PSYCHOTHERAPY*. Lyle Stuart.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model  
of social phobia. In R. G. Heimberg et al. (Eds.),  
*SOCIAL PHOBIA: DIAGNOSIS, ASSESSMENT,  
AND TREATMENT*. Guilford Press.

Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002).  
*COGNITIVE-BEHAVIORAL GROUP THERAPY  
FOR SOCIAL PHOBIA: BASIC MECHANISMS AND  
CLINICAL STRATEGIES*. Guilford Press.

هذه المراجع مهمة خصوصا للأجزاء المتعلقة بالتفكير، القلق،  
الخوف الاجتماعي، الأفكار التلقائية، إعادة بناء الأفكار، والسلوك.  
منظمة الصحة العالمية

World Health Organization. *DEPRESSIVE  
DISORDER (DEPRESSION)*. WHO.

توضح منظمة الصحة العالمية أن الاكتئاب اضطراب مختلف عن  
التقلبات المزاجية اليومية، وأن هناك علاجات نفسية فعالة، من بينها  
العلاج السلوكي المعرفي والتنشيط السلوكي والعلاج النفسي التفاعلي  
والعلاج القائم على حل المشكلات.

World Health Organization. *MENTAL DISORDERS*.  
WHO.

مرجع مهم للجزء المتعلق بالصحة النفسية والقلق والاكتئاب  
والاضطرابات النفسية.

— NICE المعهد الوطني للصحة والرعاية في بريطانيا

National Institute for Health and Care Excellence.  
(2013). *SOCIAL ANXIETY DISORDER:  
RECOGNITION, ASSESSMENT AND TREATMENT  
(CG159)*. NICE.

المصدر مهم جدا لفصل القلق والخجل والقلق الاجتماعي؛ توصي  
إرشادات NICE بالعلاج السلوكي المعرفي المتخصص في القلق

الاجتماعي، كما تتناول التعرض التدريجي وإعادة البناء المعرفي والوقاية من الانتكاس.

National Institute for Health and Care Excellence.  
*IRRITABLE BOWEL SYNDROME IN ADULTS: DIAGNOSIS AND MANAGEMENT (CG61)*. NICE.

مرجع للجزء المتعلق بالقولون العصبي والعلاقة بين الأعراض الجسدية والعوامل النفسية، مع التأكيد على أن التشخيص والتقييم الطبي مهمان، وأن العلاج النفسي مثل CBT يمكن النظر فيه في حالات القولون العصبي المستعصية.

العادات وتغيير السلوك

Clear, J. (2018). *ATOMIC HABITS: AN EASY & PROVEN WAY TO BUILD GOOD HABITS & BREAK BAD ONES*. Avery.

ملاحظة مهمة: هذا المرجع يمكن إدراجه كمصدر تمت الاستفادة منه أو مراجعته في موضوع العادات، لكن كتاب بدر شاشا ليس إعادة كتابة له؛ بنية الكتاب ومحتواه وصياغته ينبغي أن تبقى مستقلة.

Wood, W. (2019). *GOOD HABITS, BAD HABITS: THE SCIENCE OF MAKING POSITIVE CHANGES THAT STICK*. Farrar, Straus and Giroux.

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *PSYCHOLOGICAL REVIEW*, 114(4), 843–863.

هذه المراجع مفيدة لفهم تكوّن العادات وعلاقة السلوك بالبيئة والإشارات المتكررة.

Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *WILLPOWER: REDISCOVERING THE GREATEST HUMAN STRENGTH*. Penguin Press.

Duckworth, A. (2016). *GRIT: THE POWER OF PASSION AND PERSEVERANCE*. Scribner.

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *AMERICAN PSYCHOLOGIST*, 54(7), 493–503.

مرجع Gollwitzer مهم خصوصاً لفكرة تحويل النية إلى خطة سلوكية محددة، بدلاً من الاعتماد على الرغبة وحدها.

#### اتخاذ القرار والتفكير

Kahneman, D. (2011). *THINKING, FAST AND SLOW*. Farrar, Straus and Giroux.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *SCIENCE*, 185(4157), 1124–1131.

هذا المجال أساسي للفصول المتعلقة بالشك، التردد، التفكير الزائد، اتخاذ القرار، التحيزات العقلية، والخوف من المستقبل.

#### المال والسلوك الاقتصادي

Thaler, R. H. (2015). *MISBEHAVING: THE MAKING OF BEHAVIORAL ECONOMICS*. W. W. Norton & Company.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *NUDGE: IMPROVING DECISIONS ABOUT HEALTH, WEALTH, AND HAPPINESS*. Yale University Press.

هذه المراجع تساعد في فهم العلاقة بين الإنسان والمال، وكيف تؤثر التحيزات والسلوكيات النفسية في القرارات المالية.

العمل والاقتصاد ومستقبل المهن

World Bank. (2019). *WORLD DEVELOPMENT REPORT 2019: THE CHANGING NATURE OF WORK*. World Bank.

التقرير يناقش تغير طبيعة العمل بسبب التكنولوجيا، وأهمية المهارات وحل المشكلات والتكيف مع تغير سوق العمل.

العلاقات والزواج والأسرة

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK*. Crown.

Gottman, J. M. (1994). *WHY MARRIAGES SUCCEED OR FAIL*. Simon & Schuster.

Bowlby, J. (1988). *A SECURE BASE: PARENT-CHILD ATTACHMENT AND HEALTHY HUMAN DEVELOPMENT*. Routledge.

هذه المراجع مفيدة للجزء المتعلق بالتواصل، الثقة، الخلافات الزوجية، التعلق، الأسرة، وتربية الأطفال.



Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. Springer.

Selye, H. (1976). *THE STRESS OF LIFE*. McGraw-Hill.

Masten, A. S. (2014). *ORDINARY MAGIC: RESILIENCE IN DEVELOPMENT*. Guilford Press.

هذه المراجع مهمة لفهم الضغط النفسي والصمود والتكيف مع  
الآزمات، بدلاً من تقديم فكرة سطحية بأن "القوة" تعني عدم التأثر.

النوم والصحة والنشاط البدني

Walker, M. (2017). *WHY WE SLEEP: UNLOCKING THE POWER OF SLEEP AND DREAMS*. Scribner.

World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*. World Health Organization.

هذه المراجع تدعم الأجزاء المتعلقة بالنوم، النشاط البدني، الطاقة،  
التركيز، والصحة العامة.

الإدمان والكحول والمخدرات والمقامرة

National Institute for Health and Care Excellence.  
*ALCOHOL-USE DISORDERS: DIAGNOSIS AND MANAGEMENT OF PHYSICAL COMPLICATIONS*.

National Institute for Health and Care Excellence.  
*DRUG MISUSE IN OVER 16S: PSYCHOSOCIAL  
INTERVENTIONS.*

National Institute for Health and Care Excellence.  
*GAMBLING-RELATED HARMS:  
IDENTIFICATION, ASSESSMENT AND  
MANAGEMENT.*

هذه المراجع مهمة لأن الكتاب يتعامل مع الإدمان والمقامرة  
باعتبارها موضوعات تحتاج فهما نفسيا واجتماعيا وصحيا، وليس  
مجرد أحكام أخلاقية مبسطة.

علم النفس الإيجابي والرفاه

Seligman, M. E. P. (2011). *FLOURISH: A  
VISIONARY NEW UNDERSTANDING OF  
HAPPINESS AND WELL-BEING.* Free Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and  
"why" of goal pursuits: Human needs and the self-  
determination of behavior. *PSYCHOLOGICAL  
INQUIRY*, 11(4), 227–268.

هذه المراجع مفيدة لفهم الدافعية، الاستقلالية، الكفاءة، العلاقات،  
والرفاه النفسي.

التفكير العلمي والمعلومات

Stanovich, K. E. (2010). *WHAT INTELLIGENCE  
TESTS MISS: THE PSYCHOLOGY OF RATIONAL  
THOUGHT.* Yale University Press.

Mercier, H., & Sperber, D. (2017). *THE ENIGMA OF REASON*. Harvard University Press.

هذه المراجع تدعم فكرة أن الإنسان ليس دائما عقلانيا في تفكيره، وأن امتلاك الذكاء لا يعني بالضرورة اتخاذ قرارات صحيحة.

ملاحظة مهمة حول ببليوغرافيا الكتاب

إذا أردنا أن يكون الكتاب احترافيا وقابلا للنشر فعلا، فمن الأفضل ألا نضع هذه القائمة كلها لمجرد إظهار أن الكتاب "علمي". يجب أن يكون كل مصدر مرتبطا فعلا بالمادة التي بُني عليها الكتاب.

ويمكن في النسخة النهائية تقسيمها إلى:

المراجع الدينية

المراجع العلمية والنفسية

مراجع الصحة النفسية والعلاج

مراجع المال والاقتصاد والعمل

مراجع العلاقات والأسرة

مراجع العادات والسلوك

المراجع والتقارير الدولية

وهذا يعطي الكتاب مصداقية أكبر من مجرد وضع عشرات الأسماء في آخره.

كما أن بعض المراجع أعلاه كتب أكاديمية أو إرشادات مؤسساتية، وليست كلها "دراسات أصلية". لذلك في النسخة النهائية يمكن إعداد ببليوغرافيا أكاديمية كاملة بنظام APA 7، مع DOI حيث يوجد، وروابط رسمية للمصادر، وربط كل فصل بالمراجع التي اعتمد عليها.

الكتاب يقدر يعطيك فكرة، يقدر يفتح ليك باب، يقدر يخليك تشوف حياتك من زاوية جديدة، ولكن الكتاب بوحده ما غاديش يبديل حياتك.

هاد الحقيقة خاصها تكون واضحة من البداية.

يمكن للإنسان يقرأ عشرات الكتب، يسمع مئات الساعات ديال البودكاست، يتفرج على آلاف الفيديوهات، يكتب أهداف جميلة، يحس بالحماس، ويقول: "من غدا غادي نبذل حياتي"، ومن بعد أيام قليلة يرجع لنفس العادات، نفس التأجيل، نفس الفوضى، نفس الهاتف، نفس الخوف، ونفس الأعذار.

المشكل ماشي دائما نقص المعرفة.

مرات كثيرة الإنسان عارف شنو خاصو يدير، ولكن ما كيديروش.

عارف أنه خاصو ينعس بكري، ولكن كيسهر.

عارف أنه خاصو ينظم فلوسو، ولكن كينفق بلا حساب.

عارف أنه خاصو يتعلم مهارة، ولكن كيأجل.

عارف أن علاقة معينة كتأذيه، ولكن كيبقى فيها بلا حدود.

عارف أنه خاصو يتحرك، ولكن كيبقى جالس.

عارف أنه خاصو يواجه الخوف، ولكن كيهرب.

وعارف أنه خاصو يبدأ، ولكن كيبقى كيقلب على اللحظة المثالية.

لهذا، آخر مرحلة في بناء الإنسان ماشي هي أنك تعرف أكثر.

آخر مرحلة هي أنك تحول المعرفة إلى سلوك.

ومن هنا غادي يبدأ الجزء العملي من هاد الكتاب.

هاد التمارين ماشي امتحان، وماشى تشخيص نفسي، وماشى طريقة باش تحكم على راسك واش أنت ناجح أو فاشل.

هي فقط وسيلة باش تشوف الواقع ديالك بوضوح.

حيث الإنسان مرات كيكون عندو تصور على راسو مختلف على الواقع.

كيقول: "أنا كنخدم بزاف"، ولكن ملي كيشوف نهارو كيلقى ساعات طويلة ضاعت فالهاتف.

كيقول: "أنا ما عنديش الوقت"، ولكن ملي كيدير الحساب كيلقى الوقت موجود ولكن موزع بطريقة ما كتخدمش الأولويات.

كيقول: "أنا ما عنديش الحظ"، ولكن يمكن المشكل الحقيقي أنه ما جربش بما فيه الكفاية.

ويمكن حتى العكس.

يمكن الإنسان يكون كيدير مجهود حقيقي ولكن الظروف ديالو صعبة، والنتائج مازال ما بانتش.

وهنا خاصنا نفرقو بين قياس السلوك وقياس النتيجة.

ماشى كل نتيجة كتكون تحت سيطرتك.

ولكن السلوك ديالك، بدرجات مختلفة، كيبنى عندك فيه مجال للتأثير.

إذن أول قاعدة في هاد الفصل هي:

ما تقيسش حياتك غير بالنتائج. قيس كذلك الأفعال اللي كتقود للنتائج.

إذا كنت باغي تتعلم، ما تقيسش غير واش وليتي خبير.

قيس واش كتتعلم بانتظام.

إذا كنت باغي تحسن وضعك المالي، ما تقيسش غير واش وليتي غني.

قيس واش كتفهم فلوسك، كتتحكم فالمصاريف، كتقلل الفوضى، وكتبني دخلا أو مهارة بطريقة واقعية.

إذا كنت باغي تحسن صحتك، ما تقيسش غير الميزان أو الشكل.

قيس النوم، الحركة، العادات، والاستمرارية، مع مراعاة أن المشاكل الصحية تحتاج تقييما طبيا عندما يكون ذلك ضروريا.

إذا كنت باغي تحسن علاقاتك، ما تقيسش فقط واش الناس بقوا معاك.

قيس واش كتسمع، واش كتتكلم بوضوح، واش كتحترم الحدود، واش كتعذر ملي كتخطئ، وواش كتختار علاقات فيها احترام متبادل.

التمرين الأول: الوقوف أمام المراة

قبل ما تبدل حياتك، خاصك تعرف منين غادي تبدأ.

خذ ورقة، أو دفتر خاص بهذا الكتاب، وكتب على راسك كما أنت الآن.

ما تكتبش الصورة اللي باغي الناس يشوفوها.

كتب الحقيقة اللي كتعيشها.

كتب كيفاش كيدوز نهارك.

كتب شحال كتنعس تقريبا.

كيفاش كتستعمل الهاتف.

شنو أكثر حاجة كتضيع ليك الوقت.

شنو أكثر حاجة كتخوفك.

شنو الحاجة اللي كتأجلها باستمرار.

شنو أكبر مشكلة مالية عندك.

شنو أكبر مشكل في العمل أو الدراسة.

شنو العلاقات اللي كتريحك.

شنو العلاقات اللي كتستنزفك.

شنو العادة اللي كتفتخر بها.

وشنو العادة اللي عارف أنها كتضرّك.

شنو الحاجة اللي كتقول للناس أنك باغي تديرها ولكن ما كتديرهاش.

وشنو الحاجة اللي كتعرف أنها خاصها تتغير ولكن مازال كتقاومها.

ما تحاولش تكون إيجابي هنا.

كون صادق.

حيث الكذب على النفس كيخلي أي خطة من بعد مبنية على أساس ضعيف.

التمرين الثاني: شنو تحت سيطرتي؟

قسم المشاكل اللي عندك إلى ثلاث دوائر.

دائرة أولى فيها الأمور اللي تقدر تأثر فيها مباشرة.

دائرة ثانية فيها الأمور اللي ما كتتحكمش فيها بالكامل ولكن تقدر تأثر فيها.

ودائرة ثالثة فيها الأمور اللي ما عندكش عليها سيطرة مباشرة.

مثلا، ما تقدرش تتحكم في رأي كل الناس فيك.  
ولكن تقدر تتحكم في الطريقة اللي كنتعامل بها مع كلام الناس.  
ما تقدرش تتحكم في الاقتصاد كامل.  
ولكن تقدر تتعلم مهارة، تبحث على فرصة، تطور سيرتك الذاتية،  
تبني علاقات مهنية، أو تغير طريقة تدبيرك للمال.  
ما تقدرش تتحكم في الماضي.  
ولكن تقدر تتعلم منو.  
ما تقدرش تمنع كل المشاكل.  
ولكن تقدر تبني قدرة أكبر على مواجهتها.  
هاد التمرين مهم لأنه كيحميك من جوج أخطاء متناقضين.  
الخطأ الأول هو الاستسلام وقول: "ما عندي ما ندير."  
والخطأ الثاني هو الاعتقاد بأن كل شيء في الحياة تحت سيطرتك،  
وبالتالي إذا وقع شيء سيئ فأنت المسؤول عليه بالكامل.  
والحقيقة أكثر تعقيدا.  
الإنسان عندو مسؤولية، ولكن عندو كذلك ظروف.  
عندو اختيارات، ولكن عندو كذلك حدود.  
عندو قدرة، ولكن ما عندوش سيطرة مطلقة.  
وهذا التوازن ضروري باش يكون الكتاب واقعيا.  
التمرين الثالث: أين يذهب يومي؟  
لمدة سبعة أيام، ما تحاولش تبدل نهارك.



راقبو فقط.

سجل بشكل تقريبي فين كيمشي الوقت.

النوم.

العمل أو الدراسة.

الهاتف.

مواقع التواصل.

التنقل.

الأكل.

العائلة.

الأصدقاء.

الراحة.

التعلم.

الرياضة أو الحركة.

الأعمال المنزلية.

الترفيه.

الوقت الضائع.

من بعد الأسبوع، ما تسولش نفسك: "واش أنا كسول؟"

سول:

"فين كيمشي الوقت ديالي فعلا؟"

الفرق كبير.

حيث الحكم الأخلاقي على النفس ما يحلش المشكلة.  
المعلومة كتعاونك تصلحها.

يمكن تكتشف أنك ما محتاجش تزيد ساعات في اليوم.  
يمكن محتاج فقط تنقص ساعات من مكان ما وتردها لمكان آخر.

التمرين الرابع: جرد العادات

كتب العادات اللي كتكررها بشكل شبه يومي.

منين كتفيق حتى كتمشي تنعس.

شوف شنو كيتكرر.

واش كتفتح الهاتف أول ما كتفيق؟

واش كتأجل الخدمة؟

واش كتخدم وسط الإشعارات؟

واش كتأكل بسبب الملل؟

واش كتسهر بسبب الفيديوهات؟

واش كتتهرب من مهمة صعبة بمهمة سهلة؟

واش كتخرج مع ناس كيدفعوك لسلوك ما باغيش؟

واش كتستعمل الشراء أو القمار أو الكحول أو أي سلوك آخر كطريقة  
للهرب من الضغط؟

ماشي الهدف هو جلد الذات.

الهدف هو اكتشاف الحلقة.

كل عادة عندها سياق.

كيوقع شيء.

كتجي استجابة معينة.

كتاخذ مكافأة قصيرة المدى.

والمشكل هو أن المكافأة القصيرة يمكن تخلي السلوك يتكرر حتى إذا كان الثمن الطويل المدى كبيرا.

لهذا، ملي تلقى عادة مضرة، ما تسولش فقط:

"كيفاش نوقفها؟"

سول كذلك:

"شنو كتقدم لي هاد العادة في اللحظة؟"

واش كتقدم الهروب؟

الراحة؟

الإثارة؟

الانتماء؟

النسيان؟

تقليل القلق؟

قتل الملل؟

إلا فهمت الوظيفة ديال السلوك، غادي يكون أسهل تبني بديلا أقل ضررا وأكثر فائدة.

التمرين الخامس: عادة واحدة

ما تحاولش تبدل حياتك كاملة في أسبوع.

اختار عادة واحدة.

ما تكونش ضخمة.

بدل "غادي نولي إنسان منظم"، اختار سلوكا محددا.

بدل "غادي نقرا بزاف"، اختار وقتا محددا للقراءة.

بدل "غادي نولي رياضي"، حدد سلوكا واقعيًا يناسب وضعك الصحي.

بدل "غادي نصلح فلوسي"، ابدأ بتسجيل المصاريف.

الفكرة هي أنك تحول الرغبة العامة إلى سلوك يمكن ملاحظته.

حيث "نكون أحسن" ماشي سلوك.

أما "نجلس في وقت محدد ونخدم على مهارة معينة" فهو سلوك.

التمرين السادس: إذا وقع كذا، غادي ندير كذا

بدل ما تعتمد على الحماس، صمم قرارات مسبقة.

قول لنفسك:

إلا جاء الوقت المحدد، غادي نبدأ المهمة.

إلا شديت الهاتف بلا سبب، غادي نسول نفسي علاش فتحت.

إلا بغيت نأجل، غادي نخدم دقائق قليلة قبل ما نقرر.

إلا وقع خلاف، غادي ننتظر حتى نهذا قبل ما نجاب.

إلا كنت متوتر، غادي نختار سلوكا آمنة ومفيدا بدل الهروب التلقائي.

هاد الطريقة كتخلي القرار يتخذ قبل لحظة الضغط، لأن الإنسان في لحظة الضغط ماشي دائما كيكون في أفضل حالة لاتخاذ القرار.

التمرين السابع: دفتر الأفكار

إلى كانت عندك أفكار كتعاود بزاف، كتبها.

ماشي باش تصدقها.

وماشي باش تحاربها.

غير باش تشوفها.

كتب الموقف.

شنو الفكرة اللي جاتك؟

شنو الشعور اللي جا معها؟

شنو السلوك اللي درتي؟

شنو كانت النتيجة؟

من بعد سول:

شنو الدليل اللي كيدعم هاد الفكرة؟

شنو الدليل اللي ما كيدعمهاش؟

واش كاين تفسير آخر؟

واش كنخلط بين الاحتمال واليقين؟

واش كنعمم حادثة واحدة على حياتي كاملة؟

واش كنقرأ أفكار الناس بلا دليل؟

واش كنحكم على المستقبل قبل ما يوقع؟

هاد التمرين ماشي تشخيص ولا علاج بوحده، ولكن يمكن يساعد على ملاحظة أنماط التفكير. وفي الحالات اللي يكون فيها القلق أو الاكتئاب أو القلق الاجتماعي شديداً أو معطلاً للحياة، العلاج المهني قد يكون أكثر ملاءمة.

التمرين الثامن: قرار مؤجل

اختار قراراً كبيراً مازال متردد فيه.

ما تجاوبش مباشرة.

كتب الخيارات الموجودة.

كتب المعلومات اللي عندك.

كتب المعلومات اللي ناقصة.

كتب أفضل احتمال.

كتب أسوأ احتمال معقول.

كتب شنو تقدر تدير إذا وقع الأسوأ.

كتب الثمن ديال عدم اتخاذ القرار.

وكتب الثمن ديال اتخاذ القرار.

ثم رجع للسؤال الأساسي:

"شنو القرار اللي منسجم أكثر مع القيم والواقع والمعلومات اللي عندي؟"

ماشي:

"شنو القرار اللي غادي يضمن لي حياة بلا مشاكل؟"

ما كاينش غالبا قرار كيضمن هاد الشي.

التمرين التاسع: المال بلا أوهام

خذ دخلك الشهري الحقيقي.

كتب المصاريف الأساسية.

كتب المصاريف المتغيرة.

كتب الديون والالتزامات.

كتب المصاريف اللي كتقدر توقفها أو تنقصها.

كتب الادخار إذا كان موجودا.

كتب المهارات اللي ممكن ترفع قدرتك على الكسب.

وكتب أكبر ثلاث مشاكل مالية عندك.

من بعد ما تحاولش تولي غني غدا.

حاول تولي واعي غدا.

الوعي المالي هو البداية.

من بعد كيحي التنظيم.

من بعد الاستقرار.

ومن بعد يمكن التفكير في بناء أصول أو مشاريع أو استثمارات بما يناسب وضع الشخص وقدرته على تحمل المخاطر، وبمعلومات كافية.

التمرين العاشر: العلاقات

خذ أهم العلاقات في حياتك.

ماشي باش تعطي الناس نقط.

ولكن باش تفهم تأثير العلاقات عليك.

سول نفسك:

مع من كنكون مرتاح؟

مع من كنكون دائما خايف؟

مع من كنقدر نكون صريح؟

مع من كنحس أن الحدود ديالي ما كتحترم؟

مع من كنخرج أقوى؟

ومع من كنخرج مستنزف؟

واش حتى أنا كنقدم نفس الشيء للناس؟

واش كنسمع؟

واش كنحترم؟

واش كنعتذر؟

واش كنستعمل الصمت للعقاب؟

واش كنفرض السيطرة؟

واش كنقبل الاختلاف؟

هاد الأسئلة ماشي باش تحكم على الآخرين فقط.



خاصك تدخل راسك فيها.

التمرين الحادي عشر: تعلم قول لا

اختر موقفا واحدا كتقول فيه نعم وأنت باغي تقول لا.

ماشي مطلوب تكون قاسيا.

قول الحقيقة باحترام.

يمكن تقول:

"ما نقدرش ندير هاد الشي."

أو:

"هاد المرة ما مناسبنيش."

أو:

"كنقدر نفهم طلبك، ولكن ما غاديش نقدر نلتزم به."

الحدود ماشي كراهية.

والرفض ماشي دائما أنانية.

ولكن حتى "لا" خاصها تكون مسؤولة، ماشي وسيلة للإهانة أو التهرب من كل التزام.

التمرين الثاني عشر: البيئة

شوف المكان اللي كتعيش فيه.

شنو كيسهل عليك العادة اللي باغيها؟

وشنو كيسهل عليك العادة اللي باغي تحيدها؟

إذا كان الهاتف دائما قدامك، غادي يكون الوصول ليه سهل.

إذا كانت أدوات التعلم جاهزة، غادي يكون البدء أسهل.

إذا كانت الإغراءات موجودة في كل مكان، خاصك تفكر في البيئة، ماشي فقط في الإرادة.

الإنسان ما كيعيشاش في الفراغ.

البيئة كتدخل في السلوك.

لهذا، أحيانا تغيير المكان أو ترتيب الأدوات أو تقليل الاحتكاك بالسلوك المضر يكون أكثر فائدة من تكرار "خاصني نكون قوي".

التمرين الثالث عشر: مؤشر بناء الحياة

هاد المؤشر خاصو يكون وسيلة للمراجعة، ماشي اختبارا نفسيا وماشى تشخيصا طبيا.

مرة في الأسبوع، قيم كل مجال من صفر إلى عشرة بناء على السلوك الحالي وليس على الشعور المؤقت.

الوضوح الشخصي.

الانضباط.

إدارة الوقت.

التعلم.

العمل أو الدراسة.

الوضع المالي.

الصحة والعناية بالنفس.

النوم.

العلاقات.

القدرة على التعامل مع الضغط.

القدرة على مواجهة المشاكل.

الاستعمال الواعي للتكنولوجيا.

الالتزام بالقيم.

القدرة على الاستمرار.

يمكن تجمع النتائج فقط باش تشوف الاتجاه العام.

ولكن ما تخليش الرقم يحكم عليك.

إذا حصلت على رقم منخفض، ماشي معناها أنك إنسان فاشل.

وإذا حصلت على رقم مرتفع، ماشي معناها أن حياتك مضمونة.

المهم هو السؤال:

"فين كنت؟ وفين وليت؟"

والأهم:

"شنو السلوك اللي خلا شي مجال يتحسن؟"

هنا كتولي الأرقام خادمة للإنسان، ماشي الإنسان خادما للأرقام.

التمرين الرابع عشر: أسبوع بلا كذب على النفس

اختار أسبوعا واحدا.

ما تقولش "ما عنديش الوقت" حتى تشوف فعلا فين مشى الوقت.

ما تقولش "ما عنديش القدرة" قبل ما تحدد شنو جربت.  
ما تقولش "الناس كاملين ضدي" بدون أدلة.  
ما تقولش "غادي نبدا غدا" بلا موعد واضح.  
ما تقولش "أنا هكذا وما غاديش نتغير."  
وفي نفس الوقت، ما تقولش "كلشي بيدي."  
كن صادقاً في الاتجاهين.  
اعترف بالمسؤولية اللي عندك.  
واعترف بالحدود اللي عندك.  
التمرين الخامس عشر: مراجعة الأسبوع  
في نهاية كل أسبوع، جلس مع راسك مدة قصيرة.  
ما تسولش فقط:  
"واش نجحت؟"  
سول:  
شنو درت مزيان؟  
شنو ما خدمش؟  
علاش ما خدمش؟  
شنو كان خارج السيطرة؟  
شنو كان تحت السيطرة؟  
شنو تعلمت؟

شنو خاصني نبذل؟

شنو غادي ندير الأسبوع الجاي؟

واش الهدف مازال مناسب؟

واش خاصني نصغر الخطوة؟

واش خاصني نطلب مساعدة؟

هاد المراجعة كتخليك تتعامل مع حياتك كعملية تعلم، ماشي كمحكمة.

خطة الثلاثين يوما

---

اليوم الأول ما خاصوش يكون انقلابا.

خاصو يكون بداية.

في الأيام الأولى، ركز على الملاحظة.

شوف الوقت.

شوف النوم.

شوف الهاتف.

شوف المصاريف.

شوف العادات.

شوف العلاقات.

شوف المشاكل اللي كتعاود.

ما تحاولش تصلح كل شيء.

من بعد، اختار مجالا واحدا رئيسيا.

في الأيام التالية، حول الهدف إلى سلوك.  
حدد وقتاً.

حدد مكاناً.

حدد الخطوة الأولى.

قلل الاحتكاك بالسلوك اللي باغي تبنيه.

وزد الاحتكاك بالسلوك اللي باغي تنقصه.

في منتصف الشهر، دير مراجعة.

إذا فشلت في الالتزام، ما تبدلش الهدف مباشرة.

سول علاش فشل النظام.

يمكن الخطوة كبيرة.

يمكن الوقت غير مناسب.

يمكن البيئة كتقاوم.

يمكن عندك ضغط أكبر مما كنت متصور.

يمكن الهدف ماشي هدفك الحقيقي.

وفي نهاية الثلاثين يوماً، ما تسولش:

"واش تبدلت حياتي؟"

سول:

"واش تبدل شي سلوك بشكل يمكن ملاحظته؟"

إذا الجواب نعم، عندك أساس تبني عليه.

إذا الجواب لا، عندك معلومات جديدة على الطريقة اللي ما خداماش.

## خطة التسعين يوما

---

ثلاثون يوما كتقدر تكون بداية.

ولكن التغيير العميق غالبا كيجتاج مدة أطول.

خلال التسعين يوما، ما تحاولش تصلح كل جوانب حياتك بنفس القوة.

اختار عددا محدودا من الأولويات.

واحدة تخص الإنسان والسلوك.

واحدة تخص العمل أو الدراسة.

واحدة تخص المال إذا كانت أولوية.

واحدة تخص الصحة أو النوم إذا كانت مناسبة.

واحدة تخص علاقة أو جانب اجتماعي.

ماشي ضروري كل واحد يدير كلشي.

الهدف هو بناء نظام يمكن يستمر.

في المرحلة الأولى من التسعين يوما، خاصك تبني الأساس.

في المرحلة الثانية، خاصك تزيد الاستمرارية.

في المرحلة الثالثة، خاصك تراجع النتائج وتقرر شنو غادي يبقى معاك.

وفي نهاية التسعين يوما، دير مقارنة بين البداية والنهاية.

ماشي فقط في النتائج.

قارن السلوك.

قارن الوقت.

قارن العادات.

قارن المعرفة.

قارن القرارات.

قارن العلاقات.

قارن الطريقة التي كنتعامل بها مع المشاكل.

يمكن تلقي أن بعض النتائج ما تبدلاتش كثيرا، ولكن أنت وليتي أكثر تنظيما وقدرة.

وهذا تقدم حقيقي، حتى إذا ما بانش بسرعة في الخارج.

ملي كتفشل في التطبيق

---

غادي توقع.

غادي تكون أيام ما غاديش تطبق.

غادي ترجع لعادات قديمة.

غادي تضيع وقت.

غادي تتخذ قرارا ما يعجبكش.

غادي تكون عندك فترة حماس ومن بعد تهبط.

هاد الشي ما كيخليش المشروع كامل فاشلا.

المشكل هو كيفاش كتفسر السقوط.



إلا قلت:

"أنا فاشل، عمري نتبدل."

كتحول حدثا إلى هوية.

أما إذا قلت:

"هاد النظام ما خدمش في هاد الظروف، خاصني نفهم علاش."

فأنت حولت الفشل إلى معلومة.

لكن ما خاصناش نستعملو هاد الفكرة كذريعة.

ماشى كل مرة نقولو "الفشل تعلم."

مرات خاصنا نقولو الحقيقة:

الطريقة كانت ضعيفة.

القرار كان سيئا.

ما حضرناش مزيان.

ما حسبناش المخاطر.

تجاهلنا الإشارات.

أو ما التزمناش.

الصدق مع النفس أهم من الشعارات.

العودة بعد التوقف

---

إذا توقفت أسبوعا، ما تقولش:

"دابا خاصني نبدأ من الأول."

أنت ماشي صفر.

عندك تجربة.

عرفت شنو كيوقفك.

عرفت شنو كيحفرك.

وعرفت فين كتسقط.

ارجع بخطوة أصغر.

ما تحاولش تعاقب راسك بخطة ضخمة.

العودة خاصها تكون سهلة بما يكفي باش تبدأ، ولكن واضحة بما يكفي باش تستمر.

عندما تكون الظروف أقوى منك

---

خاصنا نكونو واضحين.

كاين شخص عندو وقت، صحة، دعم، تعليم، موارد وفرص.

وكاين شخص آخر كيكافح مع البطالة، الفقر، المرض، مسؤوليات الأسرة، بيئة صعبة، مشاكل قانونية أو اجتماعية، أو ظروف ما اختارهاش.

ماشي عادل نقولو للجميع:

"غير بدل عقلك وغادي تنجح."

الحياة ما كتخدمش بهاد البساطة.

المسؤولية الشخصية مهمة، ولكن الظروف مهمة كذلك.

ولهذا، إذا كانت الظروف صعبة، الهدف ماشي أنك تلوم نفسك على كل شيء.

الهدف هو أنك تعرف شنو تقدر تدير داخل الهامش الموجود.

يمكن تكون الخطوة الأولى ماشي مشروع كبير.

يمكن تكون الحفاظ على الاستقرار.

يمكن طلب المساعدة.

يمكن تعلم مهارة.

يمكن البحث عن فرصة.

يمكن حماية نفسك من ضرر.

يمكن تنظيم وثائق.

يمكن إصلاح نومك.

يمكن بناء علاقة دعم.

يمكن فقط أنك توقف الانهيار.

حتى هادي خطوة.

الأخلاق قبل النتيجة

---

ما خاصش الكتاب يعلمك كيفاش تنجح فقط.

خاصو يعلمك كيفاش ما توليش شخصا سيئا بسبب النجاح.

ما الفائدة أنك تكسب المال إذا كان مصدره ظلم الآخرين؟

شنو قيمة الشهرة إذا بنيتها بالكذب؟

شنو قيمة القوة إذا كتستعملها لإذلال الضعفاء؟

شنو قيمة الذكاء إذا كتستعمله للتلاعب؟

النجاح اللي ما عندوش حدود أخلاقية يقدر يتحول إلى خطر.

لهذا، قبل أي قرار كبير، يمكن تسول:

واش هاد الشي قانوني؟

واش هاد الشي صادق؟

واش فيه استغلال لشخص ضعيف؟

واش كنخفي معلومة مهمة على الطرف الآخر؟

واش نقدر نشرح هاد القرار للناس اللي كنحترم بلا ما نحس بالخجل؟

ماشى كل ما هو قانوني بالضرورة أخلاقي.

وماشى كل ما يجيب المال يستحق أن يتدار.

الإنسان ما كيبنيش حياته فقط بما يملك.

كيبنيهها كذلك بالشخص اللي كيولي عليه.

النجاح بدون خداع

---

إلى وصلتي في يوم من الأيام لمكانة مهنية أو مالية كبيرة، ما  
تستعملش الثقة ديال الناس باش تبيع ليهم الوهم.

إذا ما عارفش، قول ما عارفش.

إذا النتيجة غير مضمونة، قول غير مضمونة.

إذا عندك منتوج، شرح شنو كيقدّم فعلا.

إذا عندك دورة، ما تقولش للناس أنها غادي تغير حياتهم حتما.  
إذا عندك تجربة ناجحة، ما تحولهاش إلى قانون عام.  
الصدق في النجاح أهم من صورة النجاح.

### الفروق بين الناس

---

ماشي كل إنسان عندو نفس البداية.  
ماشي كل واحد عندو نفس الشخصية.  
ماشي كل واحد عندو نفس الطاقة.  
ماشي كل واحد عندو نفس الظروف.  
ماشي كل واحد عندو نفس الثقافة.  
ماشي كل واحد عندو نفس المسؤوليات.  
وماشي كل واحد غادي يحتاج نفس الحل.  
لهذا، ما تستعملش هاد الكتاب كآلة تقارن بها نفسك مع الآخرين.  
استعملو كخريطة.  
الخريطة كتساعدك تعرف الطريق.  
ولكن أنت اللي كتعيش الرحلة.  
متى لا يكفي الكتاب؟

---

كاينين مشاكل ما خاصش الإنسان يحاول يعالجها بالقراءة فقط.  
إلى كان عندك اكتئاب شديد، قلق شديد، أفكار لإيذاء النفس أو  
الانتحار، إدمان، أعراض صحية مقلقة، اضطراب في الأكل، عنف

داخل العلاقة، أو مشكلة كتمنعك بشكل واضح من الحياة اليومية،  
طلب المساعدة المهنية ماشي ضعف.

هو قرار مسؤول.

هاد الكتاب يقدر يعطي معلومات وأفكار، ولكن ماشي بديل على  
الطبيب أو الأخصائي النفسي أو العلاج المتخصص.

وإلى كان الشخص في خطر مباشر، الأولوية هي السلامة وطلب  
المساعدة الفورية من شخص موثوق أو خدمات الطوارئ المحلية.

الخصوصية والأمان في العالم الرقمي

---

بناء الحياة اليوم ما بقاش منفصل عن الإنترنت.

خاصك تعرف أن حساباتك، كلمات السر، صورك، وثائقك، معلوماتك  
المالية، ومحادثاتك يمكن تكون ذات قيمة.

استعمل كلمات مرور قوية ومختلفة.

فعل المصادقة متعددة العوامل عندما تكون متاحة.

ما تضغطش على الروابط المشبوهة.

ما تعطيش معلومات حساسة لأي شخص فقط لأنه كيهضر بثقة.

ما ترسلش وثائق شخصية بلا سبب واضح.

وما تعتبرش أي شخص على الإنترنت موثوقا فقط لأنه عندو متابعين  
كثيرين.

المتابعون ماشي دليل على الأخلاق.

والشهرة ماشي دليل على الخبرة.

والثقة اللي كتظهر في فيديو ماشي بالضرورة دليل على الحقيقة.

الذكاء الاصطناعي يمكن يكون أداة قوية للتعلم، البحث، الكتابة، التنظيم، البرمجة، الترجمة وتحليل المعلومات.

ولكن الأداة ما خاصهاش تلغي العقل.

إذا أعطاك الذكاء الاصطناعي معلومة مهمة، خصوصا في الصحة أو المال أو القانون أو أي موضوع حساس، تحقق منها من مصادر موثوقة.

ما تستعملش الذكاء الاصطناعي باش تفكر بلاصتك في كل شيء.

استعملو باش يساعدك تفكر بشكل أفضل.

خلي السؤال ديمًا:

"واش هاد المعلومة صحيحة؟"

ماشي:

"واش الجواب مكتوب بطريقة مقنعة؟"

حيث الأسلوب المقنع ماشي دليل على الحقيقة.

قاموس الإنسان الذي يريد أن يتغير

---

التسويق هو تأجيل سلوك أو مهمة رغم معرفة أن التأجيل يمكن أن يسبب ضررا أو تكلفة.

التعزيز هو ما يجعل سلوكا معينا أكثر احتمالا للتكرار عندما يتبعه أثر معين.

التحيز المعرفي هو نمط متكرر في التفكير يمكن أن يؤثر على الحكم واتخاذ القرار.

التفكير النقدي هو فحص المعلومات والأدلة والافتراضات قبل قبول الاستنتاج.

المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الظروف والتعامل مع الأفكار والمشاعر دون أن تصبح أسيرا لها.

الدافعية هي مجموعة من العمليات التي ترتبط ببدء السلوك واستمراره واتجاهه.

الاحترق النفسي يرتبط بحالة من الإنهاك المرتبط بسياق معين مثل العمل، ويمكن أن يؤثر في الطاقة والأداء والموقف تجاه العمل.

الإدمان مفهوم معقد يرتبط بأنماط استخدام أو سلوك يصعب التحكم فيها رغم العواقب السلبية، ويحتاج في الحالات المرضية إلى تقييم وعلاج مناسب.

القلق شعور طبيعي يمكن أن يصبح اضطرابا عندما يكون شديدا أو مستمرا أو مرتبطا بتعطيل واضح للحياة.

القلق الاجتماعي يتجاوز الخجل العادي عندما يصبح الخوف من التقييم الاجتماعي شديدا ومؤثرا في الحياة.

العادة ليست مجرد قرار واحد، وإنما سلوك يتكرر في سياقات معينة ويمكن أن يصبح أكثر تلقائية مع التكرار.

الهدف هو النتيجة التي يريد الإنسان الوصول إليها.

النظام هو مجموعة السلوكيات والعمليات التي يستخدمها للوصول إليها.

والفرق بينهما مهم جدا.

يمكن يكون عندك هدف ممتاز ونظام ضعيف.

ويمكن يكون عندك هدف متواضع ولكن نظام قوي.



- ما تنتظرش دائما إحساسا قويا.
- التقدم الحقيقي مرات يكون هادئا.
- كتولي كتبدأ قبل.
- كتأجل أقل.
- كتعرف تقول لا.
- كتفكر قبل ما تجاوب.
- كتصرف أقل بعشوائية.
- كتراجع فلوسك.
- كتحافظ على مواعيدك.
- كتتعلم بانتظام.
- كتعرف تطلب المساعدة.
- كتولي أقل اعتمادا على الحماس.
- كتقدر ترجع بعد يوم سيئ.
- كتعرف أن المشكلة مشكلة، وما كتخليهاش تتحول إلى هوية.
- ويمكن حتى الناس اللي حداك ما يلاحظوش هاد التغيير مباشرة.
- ماشي مهم.
- التغيير الحقيقي ماشي عرض مسرحي.
- هو تراكم.

في نهاية كل شهر، رجع لدفتر البداية.  
قارن.

شنو تغير؟

شنو بقى؟

شنو تحسن؟

شنو تراجع؟

شنو تعلمت؟

شنو خاصو يتوقف؟

شنو خاصو يستمر؟

شنو خاصو يتبدل؟

ثم اختار الأولوية للشهر التالي.

ما تحاولش تربح الحياة كاملة في شهر.

الحياة طويلة.

والبناء الحقيقي كىحتاج وقت.

مراجعة كل سنة

---

مرة في السنة، وقف.

ماشى باش تحكم على نفسك.

ولكن باش تشوف الطريق.

فين كنت؟

شنو تعلمت؟

شنو خسرت؟

شنو بنيت؟

شنو العلاقات اللي تغيرت؟

شنو المهارات اللي اكتسبت؟

شنو الأخطاء اللي تكررت؟

شنو الشيء اللي كنت كتخاف منو وواجهتيه؟

شنو الشيء اللي كنت كتعتقد أنه مهم واكتشفت أنه ماشي مهم؟

وشنو الشيء اللي ما كنتش كتقدره ودابا ولى عندك مهم؟

هاد الأسئلة يمكن تكون أهم من أي قائمة أهداف.

من القراءة إلى الحياة

---

دابا رجع لأول صفحات هاد الكتاب.

ما تقراش هاد الفصل وتقول:

"خاصني نطبق كلشي."

لا.

اختار شيئا واحدا.

شيئا صغيرا.

واضحاً.

قابلاً للملاحظة.

وقابلاً للتكرار.

ومن بعد خليه يكبر.

من فكرة إلى سلوك.

من سلوك إلى عادة.

من عادة إلى نظام.

من نظام إلى نتيجة.

ومن نتيجة إلى حياة.

ولكن تذكر دائماً أن الحياة ماشي معادلة رياضية مضمونة.

يمكن تدير كل شيء بطريقة معقولة وما توصلش للنتيجة اللي كنت باغي.

يمكن تخدم وتخسر.

يمكن تحب وتفقد.

يمكن تخطط وتتغير الظروف.

يمكن تتعلم وتحتاج تتعلم من جديد.

هاد الشيء ما كيخليش الحياة بلا معنى.

كيخليها محتاجة إلى المرونة.

الهدف ماشي أنك تتحكم في كل شيء.

الهدف أنك تصبح أكثر قدرة على التعامل مع الشيء اللي كيوقع.  
ماشي أنك ما تطيحش.  
ولكن أنك تعرف كيفاش ترجع.  
ماشي أنك ما تخافش.  
ولكن أنك ما تخليش الخوف يسوق حياتك دائما.  
ماشي أنك ما تفشلش.  
ولكن أنك تعرف شنو تدير بالفشل.  
ماشي أنك تكون دائما منضبط.  
ولكن أنك تعرف كيفاش ترجع للنظام بعد الفوضى.  
ماشي أنك تعرف كل الأجوبة.  
ولكن أنك تعرف كيفاش تبحث، وكيفاش تقول "ما عارفش"، وكيفاش تتعلم.  
وهنا كتكتمل الفكرة الأساسية ديال هاد الكتاب.  
الإنسان ما كيبنيش حياتو مرة وحدة.  
كيبنوها كل نهار.  
بقرار.  
بسلوك.  
بعلاقة.  
بمهارة.

بعادة.

بموقف.

باعتذار.

بحد.

بعمل.

بصبر.

وبداية جديدة.

وحتى إذا كان الطريق طويل، ماشي ضروري تشوف النهاية باش تبدأ.

يكفي تعرف الخطوة اللي جاية.

طريقك تبنيه بيديك.

ولكن ماشي ضروري تبنيه بوحداك.

إلى احتجتي علم، طلب العلم.

إلى احتجتي طبيبا، مشي للطبيب.

إلى احتجتي أخصائيا نفسيا، طلب المساعدة.

إلى احتجتي شخصا موثوقا، هضر معاه.

إلى احتجتي مهارة، تعلمها.

إلى أخطأت، صحح.

إلى طحت، وقف.

إلى تبدلات الظروف، عدل الطريق.

وإلى اكتشفت أن الطريق اللي كنت غادي فيه ماشي هو الطريق المناسب، ما تعتبرش تغيير الاتجاه هزيمة.

يمكن يكون هو أول قرار ناضج فعلا.

الحياة ما كتطلبش منك تكون مثاليا.

كتطلب منك تكون واعيا.

تتعلم.

تتحمل مسؤوليتك.

تحترم حدودك.

تحترم الآخرين.

تواجه الحقيقة.

وتبقى مستعدا تبني من جديد.

وفي النهاية، السؤال الحقيقي ماشي:

"واش قرئت الكتاب؟"

السؤال هو:

"شنو تبدل فيك من بعد ما قرئتيه؟"

ومن هنا كيبدأ الكتاب الحقيقي.

ماشي فالكلمات.

ولكن في الحياة اللي غادي تعيشها من بعد الكلمات.

بعد ما قرיתי هاد الكتاب، يمكن يجيك واحد الإحساس قوي: بغيت  
نبدل كلشي.

بغيت نولي منظم.

بغيت نصلح فلوسي.

بغيت نتعلم.

بغيت نوقف التسويف.

بغيت نحسن صحتي.

بغيت نصلح علاقاتي.

بغيت نخدم.

بغيت نبني مشروع.

بغيت نولي قوي.

هاد الرغبة جميلة، ولكن فيها خطر.

الخطر هو أنك تحاول تحول حياتك كاملة في أسبوع واحد.

كتكتب عشرين هدف.

كتحط برنامج قاسح.

كتحرم راسك من كلشي.



كتقرر تنعس بكري، تفيق بكري، تقرا، تدرب، تخدم، توفر الفلوس،  
تتعلم لغة، تبني مشروع، تحذف الهاتف، وتولي شخصا جديدا.

كتستمر ثلاثة أيام.

من بعد كتعيى.

من بعد كتضيع نهارا.

ومن بعد كتقول:

"أنا ما كنقدرش."

المشكل ما كانش دائما فيك.

يمكن النظام اللي بنيتي كان أكبر من قدرتك الحالية.

التغيير الحقيقي ما كيحتاجش أنك تبدأ بأكبر خطوة.

كيحتاج أنك تبدأ بخطوة يمكن تكرارها.

لهذا غادي يكون هاد الفصل عبارة عن رحلة ديال ثلاثين يوما.

ماشى تحدي باش تثبت للناس أنك قوي.

وماشى سباق.

وماشى علاج طبي.

هو تجربة عملية باش تنتقل من التفكير إلى السلوك.

والقاعدة الأساسية هي:

في هاد الثلاثين يوما، ما غاديش نحاول نصلح حياتي كاملة؛ غادي  
نبني طريقة جديدة باش نتعامل مع حياتي.

الأيام الأولى: الحقيقة قبل التغيير  
في الأيام الأولى، ما تبدلش كلشي.  
راقب.

شوف نهارك كما هو.

متى كتفريق؟

متى كتنعس؟

فين كيمشي الوقت؟

شنو كتدير في الهاتف؟

شنو أكثر حاجة كتأجل؟

فين كتضيع الفلوس؟

شنو أكثر موقف كيخليك متوتر؟

شنو السلوك اللي كتعاود رغم أنك عارف أنه ما كينفعكش؟

شنو الحاجة اللي كتقول عليها "ما عنديش الوقت"؟

هاد المرحلة يمكن تكون مزعجة.

حيث الإنسان كيحب يشوف راسو بالصورة اللي كيتمنى يكون عليها.

ولكن التغيير كيحتاج صورة أقرب للواقع.

ماشى باش تحقر راسك.

باش تعرف منين غادي تبدأ.

الأسبوع الأول: اختيار الأولوية

ما تختار ش عشرة أهداف.

اختار أولوية رئيسية.

إذا كانت حياتك المالية فوضوية، يمكن يكون المال هو الأولوية.

إذا كنت منهكا وما كنتعشش، يمكن يكون النوم والصحة هما الأولوية.

إذا كنت عاطلا، يمكن يكون العمل والمهارة هما الأولوية.

إذا كان الهاتف كياكل نهارك، يمكن يكون التحكم في الانتباه هو الأولوية.

إذا كنت غارق في مشاكل نفسية شديدة، الأولوية يمكن تكون طلب المساعدة المناسبة، وماشي إضافة جدول إنتاجية فوق المعاناة.

ما كايناش خطة واحدة لكل إنسان.

هاد النقطة غادي نرجعو ليها من بعد.

ولكن في هاد الثلاثين يوما، خاصك تعرف:

شنو أكثر حاجة إذا تحسنت غادي تساعد باقي حياتك؟

بناء السلوك

من بعد اختيار الأولوية، حولها إلى فعل.

ما تقولش:

"غادي نولي ناجح."

قول:

"غادي نخصص وقتا محددا للعمل على المهارة اللي محتاجها."

ما تقولش:

"غادي نوفر."

قول:

"غادي نسجل المصاريف ونراجعها بانتظام."

ما تقولش:

"غادي نحسن صحتي."

قول:

"غادي نبني سلوكا صحيا واقعيا يناسب وضعي."

ما تقولش:

"غادي نوقف الهاتف."

قول:

"غادي نحدد أوقات بلا هاتف وأبعد التطبيقات الأكثر تشتيتا عن الوصول السهل."

الفرق هو أن الهدف العام ما كتقدرش تراقبو بسهولة، أما السلوك فتقدر تشوف واش درتيه أو لا.

قاعدة البداية الصغيرة

إلى كانت الخطوة كبيرة، صغرها.

إلى كنت ما كتقراش، ما تبداش بالضرورة بساعات طويلة.

إلى كنت ما كتتمرنش، ما تحولش حياتك فجأة إلى برنامج قاسح.

إلى كنت ما كتتعلمش، ما تجمعش خمس مهارات.

إلى كنت كتضيع المال، ما تبدأش فقط بأفكار الاستثمار؛ بدا بفهم الوضع المالي.

الهدف الأول هو بناء القدرة على الاستمرار.

ماشي إبهار النفس في أول أسبوع.

الأسبوع الثاني: البيئة

دأبا شوف البيئة ديالك.

شنو كيسهل عليك السلوك اللي باغي؟

وشنو كيسهل عليك السلوك اللي باغي تحيد؟

إذا كان الهاتف هو المشكلة، ما تعتمدش فقط على الإرادة.

غير مكانه.

حيد الإشعارات غير الضرورية.

بعد التطبيقات اللي كتسرق الانتباه.

خلي أدوات العمل أو القراءة قريبة.

إذا كنت باغي تتعلم، حضر المادة مسبقا.

إذا كنت باغي تدير شي سلوك صحي، خليه أسهل في البيئة ديالك بما يناسبك.

الفكرة بسيطة:

ما تخليش كل معركة تعتمد على قوة الإرادة.

بعض السلوكيات كتولي أسهل عندما يتغير السياق.

الأسبوع الثالث: الاستمرارية

في الأسبوع الثالث يمكن ينقص الحماس.

وهنا كتبدا التجربة الحقيقية.

الحماس سهل في البداية.

لكن الإنسان ما كيعيشاش بالحماس فقط.

يمكن تكون عندك رغبة كبيرة نهار الاثنين.

وفي الأربعاء تكون عيان.

وفي الجمعة توقع مشكلة.

وفي السبت ما يكونش عندك مزاج.

هنا خاص النظام يخدم حتى ملي المزاج ما خدامش.

ماشي بشكل مثالي.

ولكن بشكل كاف.

الأسبوع الرابع: القياس والمراجعة

دابا شوف شنو وقع.

ما تعتمدش على الذاكرة.

رجع للدفتر.

شنو تغير؟

شنو ما تغيرش؟

شنو كان سهل؟

شنو كان صعب؟  
شنو كان خارج سيطرتك؟  
شنو كان بسبب اختيارك؟  
واش الهدف كان واقعي؟  
واش الخطوة كانت كبيرة؟  
واش البيئة كانت ضدك؟  
واش عندك دعم؟  
واش خاصك تعلم جديد؟  
واش خاصك مساعدة مختصة؟  
هاد الأسئلة هي اللي غادي تبني خطة التسعين يوما.  
ماشي الإحساس فقط.  
في اليوم الثلاثين  
ما تعلنش على نفسك أنك "تبدلتي".  
وما تقولش أنك فشلت.  
قول الحقيقة:  
"هاد الشي هو اللي تعلمتو على راسي خلال ثلاثين يوما."  
يمكن تكون بنيتي عادة.  
يمكن تكون اكتشفتي أن هدفك ما كانش مناسب.  
يمكن تكون فهمتي مشكلة مالية.

يمكن تكون اكتشفتي أن الهاتف هو أكبر مشنت.

يمكن تكون بديتي مهارة.

يمكن تكون صلحت علاقة.

يمكن تكون طلبتي مساعدة.

يمكن ما تكونش النتيجة الخارجية كبيرة.

ولكن إذا وليتي أكثر وعيا وأكثر قدرة على الاختيار، راه كايين أساس جديد.

والآن تبدأ المرحلة الأطول.

title="الفصل: تسعون يوما لبناء الأساس" id="81427" variant="document" writing:::

تسعون يوما لبناء الأساس

---

الثلاثون يوما كافية باش تبدأ.

ولكن ماشي بالضرورة كافية باش تبني نظام حياة مستقر.

التغيير كيجتاج وقت، تكرار، مراجعة، وتكيف.

لهذا غادي نقسمو التسعين يوما إلى ثلاث مراحل.

ماشي لأن الحياة كتخدم بمواعيد سحرية، ولكن لأن تقسيم المدة كيخلي المشروع قابل للمراقبة.

المرحلة الأولى: التأسيس

هاد المرحلة هدفها واحد:

نبني الأساس.



ما تزيدش الأهداف.

ثبت الأولويات.

نظم النوم إذا كان هذا مجالا مناسباً لك.

نظم الوقت.

فهم المصاريف.

حدد ساعات العمل أو الدراسة.

اختر المهارة الأساسية.

راجع العلاقات التي كتأثر عليك.

قلل مصادر التشتيت.

ماشي ضروري تكون النتائج كبيرة.

خاص النظام يبدأ يعيش معاك.

المرحلة الثانية: البناء

من بعد ما يكون الأساس موجود، كتبدأ الزيادة.

إذا كنت كتتعلم، زيد جودة التعلم.

إذا كنت كتخدم، زيد الكفاءة.

إذا كنت كتبحث عن عمل، حسن الأدوات المهنية والتواصل والبحث.

إذا كنت كتدير مشروع، تعلم من العملاء والنتائج والتكاليف، وماشي من الحماس فقط.

إذا كنت كتدير ميزانية، راقبها وراجعها.

إذا كنت كتصلح علاقة، ركز على السلوك المتكرر، ماشي على الوعود.

إذا كنت كتغير عادة، شوف شنو كيخليها تستمر.

المرحلة الثالثة: الاختبار

المرحلة الثالثة كتسول:

"واش هاد الشي قابل للاستمرار؟"

حيث تقدر تدير برنامج ممتاز لمدة أسبوعين.

ولكن واش تقدر تعيش به؟

إلى كان النظام محتاج منك إرادة خارقة كل نهار، يمكن يكون محتاج تعديل.

النظام الجيد ماشي اللي كيعطيك أحسن أسبوع.

هو اللي تقدر تحافظ عليه وسط أسبوع عادي فيه التعب والمشاكل والمسؤوليات.

المال في التسعين يوما

ما تجعلش التسعين يوما مشروع ثراء.

خليها مشروع وعي مالي.

اعرف شحال كيدخل.

اعرف شحال كيخرج.

عرف الالتزامات.

فرق بين الحاجة والرغبة.

راجع الديون.

شوف فين كتضيع الفلوس.

شوف شنو المهارة اللي يمكن ترفع قيمتك المهنية.

إذا فكرت في استثمار أو مشروع، تعلم المخاطر والتكاليف والسيولة قبل أي قرار.

الهدف الأول هو أنك ما تبقاش أعمى ماليا.

العمل والمهارة

اختار مهارة عندها علاقة واضحة بحياتك.

ما تختار شها فقط لأنها ترند.

سول:

واش محتاجها؟

واش السوق كيحتاجها؟

واش نقدر نتعلمها؟

واش عندي استعداد نمارسها؟

واش تقدر تزيد القيمة اللي كنقدمها؟

التعلم الحقيقي ماشي عدد الساعات اللي جلستي قدام فيديو.

هو شنو وليتي قادر تدير.

العلاقات

خلال التسعين يوما، ما تحاولش تصلح جميع الناس.

ركز على سلوكك.

سمع أكثر.

تكلم بوضوح.

اعتذر عندما تخطئ.

حط الحدود.

ما تدخلش في كل صراع.

وإذا كانت العلاقة فيها عنف أو تهديد أو استغلال خطير، الأولوية هي السلامة وطلب المساعدة المناسبة، ماشي تطبيق نصيحة عامة حول "التواصل".

## الصحة

ما تحولش الصحة إلى تحدي قاسح.

النوم، الحركة، التغذية، الراحة، والفحص الطبي عند الحاجة كلها أجزاء من الصورة.

وماشي كل عرض صحي خاصك تفسرو على أنه مشكلة نفسية.

وماشي كل تعب خاصك تحلو بالإنتاجية.

الجسم عندو حدود.

نهاية التسعين يوما

في اليوم التسعين، رجع لليوم الأول.

قارن.

ولكن ما تقارنش فقط النتيجة.

قارن الشخص اللي كان كيتصرف بشكل تلقائي مع الشخص اللي ولى  
كيراجع اختياراته.

واش وليتي كتفكر قبل القرار؟

واش وليتي كتلاحظ وقتك؟

واش وليتي كتفهم فلوسك؟

واش وليتي كتتعلم بشكل منتظم؟

واش وليتي كتتعامل مع الضغط بطريقة أحسن؟

واش وليتي كتقدر ترجع بعد يوم سيئ؟

إذا نعم، عندك شيء مهم.

عندك أساس.

والأساس أهم من الحماس.

title="الفصل: النجاح بلا ظلم — الأخلاق والفروق الفردية" id="39516" variant="document" writing:::

النجاح بلا ظلم

---

يمكن للإنسان يتعلم كيفاش يربح.

يمكن يتعلم كيفاش يقتنع.

يمكن يتعلم كيفاش يدير مشروع.

يمكن يتعلم كيفاش يتفاوض.

يمكن يتعلم كيفاش يبني شبكة علاقات.

ولكن السؤال الأهم ماشي دائما:

"واش نقدر ننجح؟"

السؤال هو:

"شنو غادي نولي وأنا كنجح؟"

حيث القدرة بلا أخلاق يمكن تولى وسيلة للاستغلال.

الذكاء يمكن يتحول إلى تلاعب.

المال يمكن يتحول إلى غرور.

القوة يمكن تتحول إلى ظلم.

الشهرة يمكن تتحول إلى استغلال ثقة الناس.

لهذا، النجاح الحقيقي خاصو يكون عندو حدود.

ما تربحش بالكذب

إذا كنت كتبيع شيئا، ما تخبيش العيوب المهمة.

إذا كنت كتقدم خدمة، ما توعدش بنتائج ما كتقدرش تضمنها.

إذا كنت كتقدم نصيحة، فرق بين تجربتك وبين الحقيقة العلمية.

إذا كنت ما عارفش، قول ما عارفش.

الكلمة الصادقة مرات كتخليك تخسر صفقة.

ولكن كتخليك ما تخسرش نفسك.

ما تستغلش حاجة الإنسان

أخطر أنواع البيع هو أنك تشوف ضعف شخص وتستعمله باش تربح.

واحد خائف على مستقبله.

واحدة خيفة على شكلها.

شخص عاطل.

شخص مريض.

شخص وحيد.

شخص غارق في الديون.

شخص باغي يهرب من حياته.

هاد الناس محتاجين الوضوح، ماشي استغلال الخوف ديالهم.  
ما تقولش:

"خلصني وغادي نضمن ليك حياتك."

ما كاينش ضمان من هاد النوع.

القوة والمسؤولية

إلى ولاات عندك سلطة، ما تستعملهاش فقط لأنك قادر.

المدير عندو سلطة على الموظف.

الأب عندو سلطة ومسؤولية على الطفل.

صاحب المال عندو قدرة أكبر على التفاوض.

الشخص المشهور عندو تأثير على الجمهور.

كلما زادت القدرة، كتزيد المسؤولية.

القوة الحقيقية ماشي أنك تقدر تضر الآخر.

القوة الحقيقية أنك تقدر تضرر وما كتديرهاش بلا حق.

المنافسة

المنافس ماشي بالضرورة عدو.

يمكن يكون شخص كيدير نفس المجال.

نافس بالجودة.

بالخدمة.

بالتعلم.

بالسرعة المناسبة.

بالابتكار.

ماشي بالإشاعات.

ماشي بتخريب سمعة الناس.

ماشي بسرقة أعمال الآخرين.

ماشي بتضليل الزبون.

النجاح ماشي واحد عند الجميع

هاد النقطة أساسية.

ما يصلحش لشخص يمكن ما يصلحش لآخر.

واحد عندو عشرين سنة وما عندوش التزامات كبيرة.

واحد آخر عندو أطفال.

واحد عندو دعم عائلي.



واحد آخر عايش في ظروف صعبة.  
واحد عندو صحة جيدة.  
واحد كيعاني من مشكلة صحية.  
واحد عندو رأس مال.  
واحد بدا من الصفر.  
واحد عندو شخصية اجتماعية.  
واحد آخر كيححتاج وقت أطول باش يرتاح مع الناس.  
لهذا، ما تستعملش حياة شخص آخر كمعيار وحيد لحياتك.  
حتى النصيحة الجيدة خاصها سياق.  
النصيحة ماشي قانون طبيعي.  
ما تقارنش الخطأ بالإنسان  
يمكن تشوف شخصا كيستعمل نظام صباحي معين.  
ما يعنّيش أنك خاصك نفس النظام.  
يمكن تشوف شخصا كينجح في مشروع.  
ما يعنّيش أنك خاصك نفس المشروع.  
يمكن تشوف شخصا كيقرأ خمسين كتابا في السنة.  
ما يعنّيش أن هذا هو المقياس ديالك.  
يمكن تشوف شخصا كيشغل ساعات طويلة.  
ما يعنّيش أن ساعات أكثر هي دائما حياة أفضل.

خاصك تسول:

"شنو الهدف اللي عندي؟"

"شنو الظروف ديالي؟"

"شنو الموارد المتوفرة؟"

"شنو الثمن اللي مستعد نخلص؟"

"شنو القيم اللي ما غاديش نتنازل عليها؟"

ومن بعد تبني الخطة.

الأخلاق في المال

المال ماشي شر.

والربح ماشي عيب.

والنجاح المالي يمكن يكون هدفا مشروعا.

ولكن الوسيلة كتهم.

ما تبيعش منتوجا وأنت عارف أنه ما عندوش القيمة اللي كتدعي.

ما تخبيش تكلفة أساسية.

ما تستغلش جهل الزبون.

ما تسرقش.

ما تحتالش.

ما تستعملش معلومات الناس ضدهم.

وما تجعلش الحاجة المالية ديالك مبررا لكل شيء.

## الأخلاق في المحتوى

إلى وليتي كتصنع محتوى، ما تستعملش الخوف باش تجيب المشاهدات فقط.

ما تنشرش خبرا ما متأكدش منه.

ما تقطعش كلام شخص من السياق باش تخلق فضيحة.

ما تحولش تجربة شخصية إلى "علم".

وما تستعملش صور النجاح باش تقنع الناس أن حياتك مثالية.

## الأخلاق في تطوير الذات

أكبر خطأ يمكن يقع فيه كاتب تطوير الذات هو أنه يخلي القارئ يحس أن كل مشاكله بسبب أنه "ما كيحاولش كفاية".

لا.

الإنسان مسؤول عن اختياراته، ولكن ماشي مسؤول عن كل ظروف العالم.

المرض ماشي دائما نتيجة ضعف الشخصية.

البطالة ماشي دائما كسل.

الفقر ماشي دائما سوء تدبير فردي.

الفشل ماشي دائما قلة إرادة.

والنجاح ماشي دائما دليل على التفوق الأخلاقي.

هاد التوازن ضروري.

## القاعدة الأخلاقية

قبل ما تدير شي حاجة، سول:

واش فيها ضرر غير ضروري؟

واش فيها خداع؟

واش كنستغل ضعف شخص؟

واش كنحترم حق الآخر؟

واش نقدر نقبل نفس المعاملة لو كنت في مكانه؟

واش هاد النجاح غادي يخليني نحترم نفسي أكثر، ولا غير نخاف  
نخسر الصورة اللي بنيتها؟

الإنسان اللي كيقدر يربح بدون ما يخدع، ويقوى بدون ما يظلم،  
وينجح بدون ما يحتقر الآخرين، راه بنى شيئاً أكبر من المال.

بنى شخصية.

title="عندما تفشل — كيف ترجع بلا جلد الذات" id="52794" variant="document":::writing

عندما تفشل

---

غادي تفشل.

هاد ماشي تشاؤم.

هاد جزء من الواقع.

غادي تبدأ وتوقف.

غادي تحط هدف وما تكملوش.

غادي تتخذ قرار وتندم.  
غادي ترجع لعادة قديمة.  
غادي تضيع أسبوعا.  
غادي تكون عندك مرحلة ما فيهاش حماس.  
وغادي تكون مرات كتقول:  
"علاش كنرجع دائما لنفس النقطة؟"  
ولكن خاصك تعرف الفرق بين السقوط وبين الاستسلام.  
السقوط حدث.  
الاستسلام قرار طويل.  
ما تحولش الفشل إلى هوية  
قول:  
"فشلت في هاد المحاولة."  
ما تقولش:  
"أنا فاشل."  
قول:  
"ما التزمتش هاد الأسبوع."  
ما تقولش:  
"أنا ما كنقدرش نلتزم."  
الفرق بين الجملتين كبير.

الأولى كتصف حدثاً.

الثانية كتخلق هوية.

والهوية السلبية كتقدر تخلي الإنسان يتصرف وفقاً لها.

بعد السقوط، وقف التحليل

ما تحاولش تصلح كلشي مباشرة.

جلس.

شوف شنو وقع.

فين بدأت المشكلة؟

شنو كان المحفز؟

شنو كنت كتחס؟

شنو فكرت؟

شنو درتي؟

شنو كانت المكافأة القصيرة؟

وشنو كان الثمن الطويل؟

مثلاً، يمكن واحد يسهر بسبب الهاتف.

السبب المباشر هو الهاتف.

ولكن الوظيفة الحقيقية يمكن تكون الهروب من الضغط.

إذا حيد الهاتف فقط، يمكن يرجع يبحث على هروب آخر.

إن خاص فهم المشكلة، ماشي فقط محاربة العرض.

لا تعاقب نفسك

الفشل ما يحتاجش دائما عقوبة.

كيتاج معلومة.

إذا ضيعتي أسبوعا، ما تعاقبش نفسك بخطة مستحيلة.

إذا أكلتي بطريقة ما كتوافقش هدفك، ما تحولش الأمر إلى أيام من الفوضى.

إذا صرفتي فلوس أكثر من اللازم، رجع للنظام.

إذا توقفت عن التعلم، رجع بخطوة صغيرة.

العودة السريعة أهم من الكمال.

ولكن لا تدلل نفسك

عدم جلد الذات ما يعنيش أنك تعطي لنفسك الأعذار دائما.

يمكن تكون الظروف صعبة.

ولكن يمكن حتى تكون كنتهرب.

يمكن تكون تعبان.

ولكن يمكن حتى تكون كتسوف.

يمكن يكون عندك خوف.

ولكن يمكن حتى تكون كتستعمل الخوف كسبب لعدم التجربة.

الرحمة مع النفس والصدق مع النفس خاصهم يمشيو بجوج.

## الانتكاس ليس نهاية الطريق

في بعض السلوكيات والمشاكل النفسية والإدمانية، العودة إلى السلوك القديم يمكن توقعها، والتعامل معها كاحتاج فهم المحفزات وبناء خطة للعودة والدعم المناسب.

ما خاصش الانتكاس يتحول إلى:

"دابا خلاص، ضاع كلشي."

بل:

"شنو وقع؟"

"شنو سبق السقوط؟"

"شنو كان ناقص؟"

"شنو خاصني نغير؟"

وفي الحالات اللي فيها إدمان أو اضطراب نفسي أو خطر صحي، المساعدة المتخصصة مهمة، وما خاصش الإنسان يعتمد على هاد الكتاب وحده. منظمة الصحة العالمية كتدعم تدخلات نفسية ذات بنية واضحة للمساعدة الذاتية في بعض الحالات، لكنها كتقدمها كجزء من منظومة الرعاية، وماشي كبديل مطلق عن الخدمات الصحية.

يوم سيئ ماشي حياة سيئة

يمكن يكون عندك نهار سيئ.

يمكن أسبوع.

حتى مرحلة.

ولكن حاول ما تديرش من المرحلة هوية.



نهار سيئ ما يعيش حياة سيئة.  
فشل مشروع ما يعيش أنك غير قادر.  
رفض وظيفة ما يعيش أن قيمتك صفر.  
انتهاء علاقة ما يعيش أنك ما غاديش تعيش علاقة صحية من جديد.  
خطأ مالي ما يعيش أنك محكوم عليك بالفشل المالي للأبد.  
المهم هو شنو غادي تدير بالمعلومة.

### قاعدة العودة

ملي توقف، رجع بأصغر نسخة ممكنة من النظام.  
ماشي لأنك ضعيف.  
ولكن لأن الهدف هو استعادة الاستمرارية.  
إلى كنت كتقرا ساعة ووقفت مدة، رجع بمدة واقعية.  
إلى كنت كتدرب وتوقفت، رجع تدريجيا بما يناسبك.  
إلى كانت الميزانية خربقات، رجع لتسجيل المصاريف.  
إلى كان الهاتف خرج عن السيطرة، رجع للحدود.  
إلى كانت العلاقات خربقات، بدا بمحادثة واضحة إذا كانت آمنة  
ومناسبة.  
العودة هي مهارة.

وخاص الإنسان يتعلمها كما كيتعلم البداية.

لا تنتظر الاثنين

واحد من أخطر الأوهام هو:

"غادي نبدأ من الاثنين."

أو:

"من الشهر الجاي."

أو:

"من العام الجاي."

كلما كان الرجوع مرتبطا بتاريخ بعيد، كيزيد احتمال أن التأجيل يطول.

إلى كان ممكن، رجع بالخطوة المناسبة التالية.

ماشي لازم تكون كبيرة.

ولكن تكون حقيقية.

متى تبدل الهدف؟

ماشي كل توقف يعني خاصك تصر.

يمكن الهدف نفسه ما بقاش مناسب.

يمكن اكتشفت معلومات جديدة.

يمكن تغيرت الظروف.

يمكن الثمن ولى أكبر من الفائدة.

يمكن الهدف ما كانش ديالك أصلا، وإنما اخترتيه بسبب ضغط الناس.

هنا تغيير الهدف ماشي فشل.

يمكن يكون نضج.

الاستمرار فضيلة، ولكن الاستمرار في الطريق الخطأ بلا مراجعة  
ماشي دائما حكمة.

متى تطلب المساعدة؟

إلى حاولتي بوحده وبقيت المشكلة كتتكرر بشكل قوي، أو كانت كتأثر  
بشكل كبير على حياتك، العلاقات، العمل، الدراسة، السلامة أو  
الصحة، طلب المساعدة ماشي علامة ضعف.

بعض المشاكل كتحتاج شخصا آخر.

طبيب.

أخصائي نفسي.

مستشار مالي مؤهل.

محامي.

مدرب مهني.

أستاذ.

شخص موثوق.

حسب نوع المشكلة.

الإنسان القوي ماشي هو اللي ما كيحتاج حتى واحد.

الإنسان الناضج هو اللي كيعرف متى يعتمد على نفسه، ومتى يحتاج  
مساعدة.

آخر اختبار

من بعد كل فشل، عندك جوج اختيارات.

إما تقول:

"أنا هكذا."

أو تقول:

"هاد الشي وقع، ودابا شنو نقدر نتعلم منو؟"

الثانية ما كتضمنش النجاح.

ولكن كتخليك تتحرك.

ويمكن هادي هي الفكرة الأهم في الطريق كامل:

ماشي مطلوب منك ما تطيحش.

مطلوب منك ما تخليش السقوط يقرر شكون غادي تولي.

يمكن تتوقف.

يمكن تعاود.

يمكن تغير الخطوة.

يمكن تصغر الخطوة.

يمكن تطلب المساعدة.

يمكن تبدل الطريق.

ولكن ما تخليش لحظة واحدة تحكم على حياتك كاملة.

الإنسان كيبي راسو بالاستمرار، ولكن كيبي راسو كذلك بالقدرة على العودة.

وهنا كيتحول الفشل من نهاية إلى معلومة.

والخطأ من هوية إلى تجربة.

والتوقف من حكم نهائي إلى فرصة للمراجعة.

والطريق من سباق قصير إلى بناء طويل.

طريقك تبنيه بيدك، ولكن الطريق يمكن يتبدل، والخطوة يمكن تصغر، والسرعة يمكن تتغير. المهم أنك تبقى واعيا بالاتجاه، وتعرف كيفاش ترجع ملي تضل الطريق.

نصيحة كاتب عن كتب التنمية البشرية وتطوير الذات

التنمية البشرية بين العلم والوهم

---

منين كتشوف اليوم شحال كاين من كتاب ديال التنمية البشرية، وشحال كاين من فيديو، ودورة، ومدرّب، وواحد كيهضر على النجاح، وواحد كيهضر على الفلوس، وواحد كيهضر على العلاقات، وواحد كيهضر على العقل الباطن، وواحد كيهضر على قانون الجذب، وواحد كيقول ليك بدّل حياتك فثلاثين يوم، طبيعي بزاف يجيك واحد السؤال: واش هادشي كامل بصح؟ واش فعلا هاد الكتب كتقدر تبدل حياة الإنسان، ولا غير تجارة كبيرة كتبيع الأمل للناس؟

الجواب الصادق ماشي نعم ولا لا.

كتب التنمية البشرية ماشي كلها صادقة، وماشى كلها كذابة، وماشى كلها علمية، وماشى كلها فارغة. كاين كتاب فيه بحث ودليل وتجارب علمية، وكاين كتاب مبني على تجربة شخصية ديال المؤلف، وكاين كتاب فلسفي كيعطيك طريقة معينة تشوف بها الحياة، وكاين كتاب تجاري كيحاول يحرك فيك الحماس، وكاين حتى كتب كتستعمل كلمات

علمية باش تعطي الانطباع بأنها علمية وهي ما عندهاش أساس قوي.

المشكل الحقيقي هو أننا مرات كنعطوهم كاملين فصندوق واحد، ومن بعد كنعكمو على المجال كامل إما بأنه علم، وإما بأنه نصب. والحقيقة أكثر تعقيدا من هادشي.

الكتاب ما كيوليش علمي غير حيث مكتوب فيه الدماغ، والدوبامين، واللاوعي، والطاقة، والهرمونات، وعلم الأعصاب. وكاتب الكتاب ما كيوليش خبير غير حيث عندو ملايين المتابعين، ولا حيث باع ملايين النسخ، ولا حيث كيحكي قصة نجاح مؤثرة.

العلم عندو طريقة أخرى.

إلى قال ليك شي واحد: الدراسات كتقول، خاصك تسول شنو هي هاد الدراسات؟ شكون دارها؟ على شكون تدار البحث؟ شحال كان عدد الناس اللي شاركو؟ واش كانت مقارنة؟ واش النتيجة تكررات؟ واش التأثير كبير ولا صغير؟ واش البحث كيقيس تغيير حقيقي فالسلوك ولا غير إحساس مؤقت؟ واش الناس اللي تدار عليهم البحث بحال الناس اللي غادي يطبقو الفكرة؟

هاد الأسئلة هي اللي كتفرق بين المعلومة اللي عندها أساس وبين الجملة اللي غير مكتوبة بطريقة كتخليك تصدقها.

كاين فرق كبير بين واحد الكتاب كيشرح مثلا مبادئ العلاج المعرفي السلوكي بطريقة مبسطة، وبين واحد الكتاب كيقول ليك غير بدّل أفكارك وغادي يتبدل الواقع كامل. العلاج المعرفي السلوكي عندو تاريخ طويل ديال البحث والتجارب، وكاين تدخلات مبنية عليه عندها أدلة على الفعالية فعدد من المشاكل النفسية، ولكن حتى هادشي ما كيغنيش أن أي كتاب فيه كلمة CBT يقدر يعالج أي إنسان، ولا أن القراءة بوحدها كتساوي العلاج عند المختص.

كايينة فعلا أدلة على أن بعض برامج المساعدة الذاتية المبنية على أساليب نفسية مدروسة يمكن تكون نافعة لبعض الناس، خصوصا فبعض حالات القلق والاكتئاب والمشاكل اللي كتسمح بمستوى معين من المساعدة الذاتية. ولكن النتيجة كتختلف حسب الشخص، وشدة المشكلة، وطريقة تقديم البرنامج، واش كايين دعم أو متابعة، وشنو هو المحتوى اللي كيتقدم.

يعني العلم ما كيقولش ليك: كل كتب المساعدة الذاتية خايبة.

وما كيقولش ليك حتى: أي كتاب ديال التنمية البشرية يقدر يداويك.

الجواب العلمي أكثر تواضعا: كايينين تدخلات مكتوبة ومنظمة ومبنية على الدليل عندها فائدة فبعض الحالات، ولكن ما يمكنش نعممو هاد النتيجة على جميع الكتب اللي كتسمى تنمية بشرية.

وهاد الفرق مهم بزاف.

حيث واحد من أكبر الأخطاء هو أننا كنخلطو بين التجربة الشخصية والعلم.

مثلا، واحد رجل أعمال يكتب ويقول: كنت فقير، بديت كنفيق مع الخامسة الصباح، خدمت بجد، وليت ناجح. القصة يمكن تكون صحيحة مية فالمية. ما عندناش علاش نشكو فالتجربة ديالو. ولكن من هاد القصة ما نقدرش نستنتجو أن الفياق مع الخامسة هو السبب ديال النجاح، ولا أن أي واحد غادي يفيق مع الخامسة غادي يولي ناجح.

يمكن تكون كانت عندو فرص.

يمكن كان عندو تعليم.

يمكن كانت عندو علاقات.

يمكن كان فبلاد فيها سوق مناسب.

يمكن كانت عندو صحة جيدة.

يمكن كان عندو رأس مال.

يمكن كان مستعد يتحمل مخاطر.

يمكن يكون الحظ لعب دور.

يمكن يكون جمع عشرات العوامل.

القصة كتورينا أن هادشي وقع لهاد الإنسان، ولكن ما كتثبتش أن نفس الطريق غادي يعطي نفس النتيجة لكل الناس.

وهنا كيبان واحد المشكل معروف فالتفكير: انحياز البقاء.

حنا غالبا كنشوفو اللي وصل.

ما كنشوفوش آلاف الناس اللي دارو نفس المحاولة وما وصلوش.

كنسمعو قصة الشخص اللي دار شركة ونجاحات.

ما كنسمعوش بنفس القوة على الناس اللي دارو شركات وسدو.

كنسمعو على الشخص اللي خرج من الفقر وولا غني.

ما كنشوفوش الناس اللي خدمو بنفس الطريقة وبقاو فظروف صعبة.

ومن هنا الإنسان يقدر يصدق أن الطريق مضمون، حيث هو كيشوف غير الناجين.

لهذا القصة عندها قيمة، ولكن خاصنا نعرفو القيمة ديالها.

القصة تجربة.

ماشى قانون كوني.



حتى التفكير الإيجابي خاصو يتفهم بطريقة واقعية.

الإيجابية فحد ذاتها ماشي مشكلة. الإنسان اللي عندو أمل، واللي كيامن أنه يقدر يتعلم، واللي ما كيستسلمش من أول فشل، عندو حاجة مفيدة. ولكن منين كتحول الإيجابية إلى فكرة كتقول ليك غير فكر مزيان وغادي الحياة تعطيك اللي بغيتي، هنا كنخرجو من الواقعية.

إلى كنت فقير، التفكير الإيجابي بوحده ما غاديش يخلق ليك مشروع ناجح.

إلى كنت مريض، التفكير الإيجابي بوحده ما كيضمنش الشفاء.

إلى كانت عندك مشكلة فالعلاقة، التفكير الإيجابي ما غاديش يجبر الطرف الآخر يتغير.

إلى كنت عاطل، الإيمان بنفسك مهم، ولكن خاصك مهارة، وبحث، وتواصل، وفرص، وسوق عمل.

الأمل مهم، ولكن الأمل ماشي بديل على العمل.

والعمل حتى هو ماشي ضمان للنتيجة، حيث الحياة فيها ظروف ماشي كلها تحت السيطرة.

كاين حتى واحد المصطلح اللي كيتستعمل بزاف فكتب التنمية البشرية وهو الدوبامين. ومرات كتسمع: شفت فيديو تحفيزي، طلع ليك الدوبامين، تحمستي، ومن بعد هبط الدوبامين ووليت ما باغيش تدير والو.

هاد التفسير بسيط أكثر من اللازم.

الدوبامين ماشي غير مادة ديال السعادة، وماشى هو زر الحماس اللي كتضغط عليه ويطلع ويهبط. عندو أدوار متعددة فالمخ مرتبطة بالتعلم والتحفيز والمكافأة والحركة وغيرها.

يعني إلى تحمستي من فيديو ومن بعد ما طبقتيش، ما خاصناش  
نفسرو حياتك كاملة بالدوبامين.

يمكن الفيديو عطاك إحساس قوي ولكن ما كانش عندك نظام للتطبيق.

يمكن الهدف كان كبير.

يمكن المهمة كانت صعبة.

يمكن البيئة ديالك ما كتساعدش.

يمكن كنت عيان.

يمكن ما عندكش الوقت.

يمكن الفكرة نفسها ما كانتش مناسبة ليك.

ويمكن ببساطة الحماس الأولي سالا.

وهنا خاص الإنسان يفرق بين الحماس والتغيير.

الحماس يقدر يكون شرارة.

ولكن ماشي هو البناء كامل.

إلى بغيتي تقرا كل نهار، ماشي ضروري تستنى حتى تحس براسك  
متحمس. حط وقت محدد، خلي الكتاب قريب، نقص من المشتتات،  
وبدا بكمية تقدر عليها. إلا فاتك نهار، رجع فالنهار اللي من بعد.

هادشي أقل إثارة من فيديو كيقول ليك غادي تغير حياتك قليلة، ولكن  
أقرب للحياة.

ومن هنا كنوصلو لمشكل آخر: الوعود الكبيرة.

منين شي واحد كيقول ليك غادي تولي غني بسرعة، غادي تحل  
جميع مشاكلك، غادي تولي سعيد دائما، غادي تجيب أي حاجة غير

بالتفكير، عندي ليك سر الأغنياء، عندي الطريقة اللي ما بغاوش تعرفها، غير تبعني وما غاديش تندم، خاصك توقف شوية وتفكر.

ماشي حيت كل فكرة ورا هاد الكلام بالضرورة خاطئة، ولكن حيت اليقين الكبير فشي مجال معقد بحال الحياة خاصو دليل كبير.

الاقتصاد معقد.

السوق معقد.

النفس البشرية معقدة.

العلاقات معقدة.

الصحة معقدة.

النجاح المهني معقد.

وما كايناش غالبا جملة وحدة قادرة تفسر هادشي كامل.

حتى السوق ديال التنمية البشرية خاصنا نشوفوه بعقل هادئ.

كون الكتاب كيتباع ماشي دليل أنه سيئ.

وكون المؤلف كيربح من الكتاب ماشي دليل أنه كيكذب.

المؤلف من حقو يبيع المعرفة ديالو، والناشر من حقو يربح، والمدرّب من حقو يبيع خدمة.

المشكل كيبدا منين التجارة كتولي أقوى من الحقيقة.

منين الخوف كيولي وسيلة للبيع.

منين الإنسان اللي ضعيف أو خايف أو محتاج كيتقال ليه: إلا ما شريتيش هاد الدورة غادي تبقى فالفشل.

منين كيتباع ليك وعد ما يمكنش ضمانو.

منين المؤلف كيولي يقدم راسو بحال إلا عندو السر النهائي للحياة.

ومن أخطر الحوايج منين الإنسان كيشري برنامج، ما كيطلبش، ومن بعد كيتقال ليه المشكل فيك أنت، ما آمنتش كفاية، ما كنتيش إيجابي كفاية، ما خدمتيش على راسك كفاية.

هنا كتولي الفكرة محمية ضد النقد.

إلى نجاحات، الطريقة صحيحة.

إلى فشلات، القارئ هو الغلط.

هاد المنطق ماشي هو المنطق العلمي.

العلم كيسمح بأن الفرضية تكون غلط.

إلى ما تكرر اتش النتيجة، كنعاولو نفحصو الطريقة.

كنشوفو العينة.

كنشوفو الظروف.

كنشوفو واش التأثير صغير ولا كبير.

كنشوفو واش كينطبق على فئة معينة وما كينطبقش على فئة أخرى.

هادشي علاش الكتاب الجيد خاصو يعترف بالحدود ديالو.

إلى كان الكتاب كيهضر على القلق والاكتئاب والإدمان، خاصو يقول للقارئ أن المساعدة الذاتية ماشي دائما كافية. الإنسان اللي عندو أعراض قوية، أو خطر على النفس، أو مشكلة إدمان شديدة، أو حالة كتححتاج تشخيص، خاصو يعرف إمتى يمشي عند المختص.

هاد الاعتراف ما كيضعفش الكتاب.

كيخليه أكثر أمانا وصدقا.

وحتى الكاتب اللي كيهضر على المال خاصو يعترف بأن النصيحة المالية ماشي وصفة مضمونة. الاستثمار فيه مخاطر، والمشاريع فيها خسائر، والأسواق كتبدل، والدخل كيختلف، والناس ظروفهم مختلفة.

والكاتب اللي كيهضر على العلاقات خاصو يعترف بأنك ما كتقدرش تتحكم فشخص آخر.

تقدر تكون محترم.

تقدر تتواصل.

تقدر تحط الحدود.

تقدر تصلح أخطاءك.

ولكن ما كتقدرش تفرض على شخص آخر يحبك، ولا يحترمك، ولا يبقى معاك.

وهادشي كيعلما واحد الحقيقة مهمة بزاف: الإنسان مسؤول على الجزء اللي يقدر يتحكم فيه، ولكن ماشي مسؤول على كلشي كيوقع فيه.

هاد النقطة بالذات مهمة فكتب التنمية البشرية.

حيث مرات كتلقى خطاب كيقول ليك: حياتك كاملة من صنعك.

هاد الجملة فيها جزء من الحقيقة وجزء من الخطأ.

نعم، اختياراتك عندها تأثير.

العادات عندها تأثير.

المهارات عندها تأثير.

الناس اللي كتقرب ليهم عندهم تأثير.

طريقة استعمال الوقت عندها تأثير.

ولكن الظروف حتى هي كتأثر.

الأسرة كتأثر.

الصحة كتأثر.

الاقتصاد كيأثر.

الفرص كتأثر.

المكان كيأثر.

والحظ كيلعب دور فحياة البشر.

الاعتراف بهادشي ماشي دعوة للاستسلام.

بالعكس.

كيخليك تعرف فين خاصك تحارب وفيين خاصك تتقبل.

يمكن ما تختارش البداية ديالك، ولكن تقدر تحاول تختار الخطوة الجاية.

يمكن ما تتحكمش فالفرصة اللي ما جاتش، ولكن تقدر تزيد المهارات اللي غادي تخليك مستعد إلى جات فرصة أخرى.

يمكن ما تقدرش تغير الماضي، ولكن تقدر تغير الطريقة اللي غادي تبني بها المستقبل.

وهنا كيبان الفرق بين التنمية البشرية الناضجة والتنمية البشرية اللي كتبيع الوهم.

التنمية البشرية الناضجة ما كتقولش ليك: تقدر تدير أي حاجة.  
كتقول ليك: حاول تفهم الواقع، عرف الحدود، وبني داخل المساحة  
اللي عندك.

وحتى العلم ما خاصوش يتحول إلى صنم جديد.  
كاينين ناس منين كيشوفو بعض كتب التنمية البشرية فيها مبالغات  
كيوليو كيقولوا ما كاين حتى معنى لأي نصيحة إلا كانت تجربة  
مخبرية.

حتى هادشي تبسيط.  
نقدر نتعلمو من تجربة شخص.  
نقدر نتعلمو من التاريخ.  
نقدر نستافدو من الفلسفة.  
نقدر نقراو الأدب.  
نقدر نتعلمو من الدين.  
ونقدر نستعملو العلم.  
ولكن خاصنا نعرفو شنو النوع ديال المعرفة اللي قدامنا.  
التجربة الشخصية تجربة.  
الفلسفة فلسفة.

الدين دين.

العلم علم.

الرأي رأي.

والإعلان إعلان.

المشكل كيبدا منين كتقدم ليا تجربة شخصية على أنها علم، ولا كتقدم ليا إعلان على أنه حقيقة، ولا كتقدم ليا رأي على أنه قانون.

القارئ الواعي ما خاصوش يصدق الكتاب حيث مشهور، وما خاصوش يرفضو حيث مكتوب عليه تنمية بشرية.

خاصو يسول: شنو كتقول هاد الفكرة؟ شنو الدليل؟ شنو الحدود؟ واش كاين مصدر أصلي؟ واش النتيجة تكررات؟ واش كتصلح ليا أنا؟ وشنو المخاطر إلا طبقتها؟

هاد النوع ديال الأسئلة كيغطي للإنسان واحد القوة مهمة: الاستقلالية.

ما يبقاش محتاج كل مرة لواحد الشخص يقولو شنو يفكر.

ما يبقاش أي فيديو يقدر يقلب عليه نهارو.

ما يبقاش أي واحد مشهور يقدر يبيع ليه الخوف ولا الأمل.

كيولي عندو واحد العادة عقلية: تحقق قبل ما تصدق.

وهاد العادة يمكن تكون أهم من عشرات الكتب.

فالنهاية، كتب التنمية البشرية ما خاصناش نحكمو عليها كاملين بحكم واحد.

كاين اللي نافع.

كاين اللي محدود.

كاين اللي تجربة شخصية.

كاين اللي فلسفة.



كاين اللي فيه علم ولكن مبسط.

وكاين اللي فيه مبالغة وتسويق ووعد أكثر من الدليل.

والقارئ اللي باغي يحمي راسو من الوهم ما خاصوش يبحث على كتاب يقول ليه الحقيقة المطلقة.

خاصو يتعلم كيفاش يفرق بين الادعاء والدليل، بين التجربة والقاعدة، بين الحماس والتغيير، وبين التسويق والمعرفة.

الكتاب الحقيقي ما كيقولش ليك: أنا غادي نغير حياتك.

كيعطيك أفكار وأدوات، ومن بعد كيخليك أنت تخدم.

ما كيبيبعكش الثراء السريع.

ما كيضمنش السعادة الدائمة.

ما كيقولش ليك أن كل مشاكلك بسبب عقليتك.

ما كيقولش ليك أن العالم غادي يعطيك كلشي إلا فكرت بطريقة إيجابية.

وما كيطلبش منك تتبع المؤلف بشكل أعمى.

الكتاب اللي عندو قيمة هو اللي كيخليك من بعد ما تساليه أكثر استقلالاً، أكثر وعياً بحدودك، أكثر قدرة على التفكير، وأكثر استعداداً للعمل.

وهادشي هو الفرق بين كتاب كيعطيك لحظة حماس وكتاب كيعطيك طريقة تفكير.

الحماس يمكن يسالي.

ولكن طريقة التفكير يمكن تبقى معاك سنين.

ولهذا، قبل ما تسول: واش هاد الكتاب غادي يغير حياتي؟ سول سؤال آخر أكثر أهمية:

واش الأفكار اللي فيه تستحق الثقة؟

واش عندها دليل؟

واش نقدر نطبقها بأمان؟

واش مناسبة لظروفي؟

وشنو غادي ندير بها فالحياة الواقعية؟

إلى قدرت تقرا بهاد الطريقة، غادي تولي ماشي غير قارئ ديال كتب التنمية البشرية.

غادي تولي قارئ كيعرف يفرق بين المعرفة والوهم.

وهاد الاستقلالية الفكرية يمكن تكون من أهم المهارات اللي يقدر الإنسان يبنيها فهاد العصر.

حيث العالم عامر بالمعلومات، ولكن ماشي كل معلومة حقيقة.

عامر بالخبراء، ولكن ماشي كل مشهور خبير.

عامر بالكتب، ولكن ماشي كل كتاب معرفة.

عامر بالنصائح، ولكن ماشي كل نصيحة مناسبة لكل إنسان.

وعامر بالوعود، ولكن الحياة ما كتقدمش ضمانات.

لهذا تعلم.

قرا.

جرب.

تحقق.

غلط.

راجع.

بدل رأيك إلا بان ليك الدليل الجديد.

وخلي دائما واحد المسافة بينك وبين أي واحد كيقول ليك: أنا عندي الجواب النهائي.

حيث الإنسان اللي كيبحت على الحقيقة ما كيتاجش لواحد يبيع ليه الوهم.

كيتاج يتعلم كيفاش يشوف الواقع بوضوح، وكيفاش يبني حياتو وسط هاد الواقع.

وهنا كيبدا الفرق الحقيقي.

ماشي بين كتاب وكتاب فقط.

ولكن بين إنسان كيصدق كلشي، وإنسان كيتعلم كيفاش يفكر.

ما تصدقش الكتاب حيث كتاب، وما ترفضوش حيث تنمية بشرية. قرا، تحقق، فهم، جرب، ومن بعد قرر.

—بدر شاشا

المملكة المغربية