

قوة التحكم في النفس والتفكير والذات

مقدمة الكتاب

فهرس الكتاب

قوة التحكم في النفس والتفكير والذات

رحلة عملية نحو الوعي والانضباط والثقة والنجاح والسلام الداخلي

تأليف: بدر شاشا

إهداء الكتاب

كلمة الكاتب

مقدمة الكتاب

منهج الكتاب

كيف تقرأ هذا الكتاب وتستفيد منه؟

الفصل الأول

اكتشف نفسك قبل أن تحاول تغيير حياتك

معرفة النفس

الهوية والشخصية

نقاط القوة والضعف

الماضي وتأثيره

العادات

البيئة

المقارنة

الهاتف والتشتت

المسؤولية

بداية التغيير

الفصل الثاني

قوة التحكم في النفس

التحكم في الغضب

التحكم في الرغبات

التحكم في الكلام

التحكم في القرارات

التحكم في الهاتف

تأجيل المتعة

الانضباط

قول «لا»

القوة الحقيقية

الفصل الثالث

قوة التفكير والعقل

كيف يعمل التفكير؟

الفكرة ليست حقيقة دائمًا

التفكير السلبي

التفكير الزائد

التفكير الواقعي

التفكير النقدي

اتخاذ القرار

التركيز

التعلم

حماية العقل

الفصل الرابع

السيطرة على المشاعر والانفعالات

فهم المشاعر

الغضب

الخوف

القلق

الحزن

الإحباط

الغيرة

الثقة بالنفس

الذكاء العاطفي

العلاقات

الحدود

التعامل مع النقد والاستفزاز

الفصل الخامس

قوة الإرادة والانضباط

الإرادة

الانضباط

التسويق

العادات

المماثلة

الاستمرارية

إدارة الوقت

الهاتف والمشتتات

المال والانضباط

العمل والالتزام

العودة بعد الفشل

الفصل السادس

صناعة الشخصية القوية وتطوير الإنسان من الداخل إلى الخارج

تطوير الذات

التنمية البشرية الواقعية

الذكاء العاطفي

الذكاء الاجتماعي

الذكاء الأسري

الذكاء المالي

الكاريزما

قوة الشخصية

اللامبالاة الصحية

العقل والأنماط التلقائية

الصبر

المرونة النفسية

تحمل المسؤولية

الفصل السابع

من الفقر والبطالة إلى الاستقلال والقوة: اختر محيطك واحم حياتك

الفقر

البطالة

العمل

الاستقلال

المال

الأسرة

المجتمع

الأصدقاء

الصحة السيئة

الحي والبيئة

الخصوصية

عدم نشر الحياة

قول «لا»

«أنت أولاً» بمعنى المسؤولية والحدود

الفصل الثامن

اختبار النفس في الأزمات: الصبر والإيمان ومراجعة الذات
والخروج من المشاكل

اختبار الشخصية

اختبار الصبر

تحليل المشاكل

مراجعة النفس

تحمل المسؤولية

الرجوع إلى الله

الصلاة

الدعاء

القرآن

الاستغفار

الأخذ بالأسباب

مساعدة الآخرين

الخروج من الأزمات

الفصل التاسع

الخوف والتردد والشك ونظرة المجتمع

الخوف

الشجاعة

القدرة وعدم القدرة

التردد

الشك

المقارنة

التشتت

ضغط المجتمع

تأخر الزواج

تأخر العمل

تأخر الدراسة

تأخر الإنجاز

نظرة الناس

عدم إرضاء الجميع

تغيير العقلية

الفصل العاشر

العادات التي تهدم الإنسان: كيف تتوقف عن تدمير نفسك وتبدأ من جديد

العادات السيئة

الهروب

التسويف

الهاتف

السهر

المقارنة

التفكير في الماضي

الضغط النفسي

الضغط الاجتماعي

الضغط الأسري

الفشل

قبول النفس

تقبل الماضي

«ما وقع وقع»

البداية الجديدة

الإيمان والعمل

إعادة بناء الحياة

خلاصة الكتاب

ستون نصيحة من الكاتب للحياة

آخر رسالة من الكاتب

خاتمة الكتاب

عن الكاتب

بدر شاشا

قوة التحكم في النفس والتفكير والذات

تأليف: بدر شاشا

يعيش الإنسان طوال حياته في مواجهة مستمرة مع نفسه؛ مع أفكاره ومشاعره ورغباته ومخاوفه وطموحاته وقراراته. وقد ينجح الإنسان في السيطرة على كثير من الأشياء من حوله، لكنه يجد أحياناً صعوبة كبيرة في السيطرة على ما يحدث داخله. فقد يعرف ما يريد، لكنه لا يستطيع الالتزام به، وقد يدرك الطريق الصحيح، لكنه يتراجع أمام الخوف أو التردد أو ضغط الآخرين، وقد يمتلك قدرات كبيرة، لكنه يضيّعها بسبب التسويف أو التفكير المفرط أو ضعف الانضباط.

ومن هنا تبدأ أهمية التحكم في النفس والتفكير والذات.

إن القوة الحقيقية للإنسان لا تقاس فقط بما يمتلكه من مال أو منصب أو معرفة أو شهرة، وإنما تقاس أيضاً بقدرته على إدارة نفسه عندما يغضب، وعلى التفكير بوضوح عندما يواجه مشكلة، وعلى الاستمرار عندما يشعر بالتعب، وعلى اتخاذ القرار عندما يسيطر عليه الخوف، وعلى النهوض عندما يتعرض للفشل.

فالإنسان القوي ليس هو الذي لا يخاف، وإنما هو الذي يستطيع أن يتعامل مع خوفه دون أن يسمح له بقيادة حياته. وليس الإنسان المتزن هو الذي لا يحزن أو يغضب، وإنما هو الذي يفهم مشاعره ويعرف كيف يتعامل معها دون أن تتحول إلى قرارات تضر به وبمن حوله.

هذا الكتاب لا يدعو الإنسان إلى قمع مشاعره أو إنكار ضعفه أو البحث عن شخصية مثالية غير موجودة، بل يدعو إلى فهم نفسه بعمق، والتعرف إلى نقاط قوته وضعفه، ومراقبة أفكاره، وتنظيم مشاعره، وبناء عاداته، وتطوير قدرته على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية.

فالتغيير الحقيقي لا يبدأ من الخارج، وإنما يبدأ من الداخل.

قد يحاول الإنسان تغيير عمله، أو علاقاته، أو محيطه، أو ظروفه، لكنه إذا لم يغير طريقة تفكيره وسلوكه، فقد يجد نفسه يعيد الأخطاء نفسها في مكان جديد. ولهذا فإن أول خطوة نحو بناء حياة أفضل هي أن يتعلم الإنسان كيف يقود نفسه قبل أن يحاول قيادة أي شيء آخر.

بين التفكير والواقع

كثير من المعاناة الإنسانية لا تأتي فقط مما يحدث لنا، وإنما من الطريقة التي نفسر بها ما يحدث لنا.

قد يواجه شخصان الموقف نفسه، فيراه أحدهما نهاية الطريق، بينما يراه الآخر تجربة يمكن التعلم منها. وقد يتعرض شخصان للفشل نفسه، فيستسلم أحدهما، بينما يستخدم الآخر التجربة لبناء نفسه من جديد.

وهنا تظهر قوة التفكير.

فطريقة التفكير تؤثر في طريقة الشعور، وطريقة الشعور تؤثر في القرارات، والقرارات تتحول إلى أفعال، والأفعال المتكررة تصبح عادات، والعادات تساهم في تشكيل الشخصية، والشخصية تؤثر في المستقبل.

لذلك فإن السيطرة على التفكير لا تعني التفكير الإيجابي بشكل سطحي، ولا تعني تجاهل المشاكل أو تكرار عبارات تحفيزية، وإنما تعني تعلم التفكير الواقعي والمتزن، والتمييز بين الحقيقة والافتراض، وبين المشكلة الحقيقية والمشكلة التي يصنعها العقل من خلال الخوف والتوقعات والمبالغة.

الإنسان أمام نفسه

أصعب مواجهة قد يخوضها الإنسان ليست مع شخص آخر، وإنما مع نفسه.

أن يعترف بأنه أخطأ.

أن يكتشف أنه ضيع وقتًا طويلاً.

أن يدرك أن بعض عاداته تضر بمستقبله.

أن يتوقف عن لوم الآخرين.

أن يتحمل مسؤولية قراراته.

أن يبدأ من جديد بعد تجربة مؤلمة.

هذه المواجهة قد تكون صعبة، لكنها في الوقت نفسه بداية القوة.

فالإنسان لا يستطيع تغيير ماضيه، لكنه يستطيع أن يغير علاقته بالماضي. ولا يستطيع محو كل الأخطاء التي ارتكبها، لكنه يستطيع أن يتعلم منها. ولا يستطيع التحكم في جميع الظروف المحيطة به، لكنه يستطيع تطوير طريقة استجابته لها.

وهذه من أهم أفكار هذا الكتاب:

لا يمكنك التحكم في كل ما يحدث في حياتك، ولكن يمكنك أن تتعلم التحكم في نفسك وطريقة تفكيرك واستجابتك للأحداث.

التحكم ليس كبتًا

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن التحكم في النفس يعني إخفاء المشاعر أو عدم التعبير عنها.

الحقيقة أن الإنسان الذي يكبت غضبه باستمرار لا يكون بالضرورة إنساناً متحكماً في نفسه، كما أن الشخص الذي لا يعبر عن حزنه ليس بالضرورة قوياً.

التحكم الحقيقي يعني أن تفهم ما تشعر به، وأن تعرف سبب شعورك، ثم تختار الطريقة المناسبة للتعامل معه.

عندما تغضب، لا يعني التحكم أن تنكر غضبك، بل أن تمنع الغضب من اتخاذ القرار نيابة عنك.

وعندما تخاف، لا يعني التحكم أن تتظاهر بالشجاعة، بل أن تفهم الخوف وتتعامل معه بطريقة عقلانية.

وعندما تفشل، لا يعني التحكم أن تتجاهل الألم، بل أن تستخرج من التجربة درساً يساعدك على بناء مرحلة جديدة.

قوة الإرادة والانضباط

كثير من الناس ينتظرون الشعور بالحماس حتى يبدأوا، وينتظرون الظروف المثالية حتى يتغيروا، وينتظرون الوقت المناسب حتى يحققوا أهدافهم.

لكن الحياة لا تقدم دائماً الظروف المثالية.

ولهذا فإن النجاح يحتاج إلى الانضباط أكثر مما يحتاج إلى الحماس المؤقت.

قد تبدأ بحماس، ولكن الاستمرار هو الذي يصنع النتيجة.

قد تكون لديك أهداف كبيرة، ولكن تحويلها إلى خطوات يومية هو الذي يجعلها قابلة للتحقيق.

قد تعرف ما يجب أن تفعله، ولكن المعرفة وحدها لا تكفي؛ يجب تحويل المعرفة إلى ممارسة، والممارسة إلى عادة، والعادة إلى أسلوب حياة.

الإنسان في عصر المشتتات

يعيش الإنسان المعاصر في عالم مليء بالمعلومات والإشعارات والمقارنات والسرعة ووسائل التواصل الاجتماعي.

أصبح الهاتف قادرًا على سرقة ساعات من اليوم دون أن يشعر الإنسان.

وأصبح الإنسان يرى نجاحات الآخرين باستمرار، فيبدأ بمقارنة حياته بحياة أشخاص لا يعرف حقيقة ظروفهم.

وأصبح الوصول إلى المعلومة سهلاً، بينما أصبح التركيز والاستمرار أصعب.

لذلك فإن التحكم في الانتباه أصبح جزءًا أساسيًا من التحكم في الذات.

من يستطيع أن يتحكم في وقته وانتباهه يستطيع أن يستثمر جزءًا كبيرًا من طاقته في التعلم والعمل وبناء المستقبل، بدل أن يتركها تضيع في المشتتات.

من التحكم في النفس إلى بناء المستقبل

لا يتوقف هذا الكتاب عند الجانب النفسي، لأن التحكم في الذات يجب أن يظهر في الحياة الواقعية.

يجب أن يظهر في العمل.

وفي الدراسة.

وفي إدارة الوقت.

وفي المال.

وفي العلاقات.

وفي اتخاذ القرارات.

وفي تطوير المهارات.

وفي التعامل مع الفشل.

وفي بناء المستقبل.

فالهدف النهائي ليس أن يصبح الإنسان أكثر تفكيرًا فقط، وإنما أن يصبح أكثر قدرة على الفعل الصحيح في الوقت الصحيح.

إن امتلاك المعرفة دون تطبيق يشبه امتلاك خريطة دون السير في الطريق.

ولهذا سيحاول هذا الكتاب الانتقال من الفكرة إلى التطبيق، ومن الوعي إلى السلوك، ومن الرغبة في التغيير إلى خطوات عملية قابلة للتنفيذ.

رسالة هذا الكتاب

هذا الكتاب موجه إلى كل شخص يشعر بأنه يستطيع أن يكون أفضل مما هو عليه الآن.

إلى من يريد أن يتخلص من الفوضى الداخلية.

إلى من يعاني من التردد والتسويق وكثرة التفكير.

إلى من يريد بناء شخصية أكثر قوة واتزانًا.

إلى من يريد أن يتعلم كيف يتعامل مع الفشل دون أن يحوله إلى نهاية.

إلى من يريد أن يضع أهدافًا واضحة ويعمل عليها باستمرار.

وإلى كل إنسان يريد أن يبدأ من جديد، مهما كان عمره أو ظروفه أو الأخطاء التي مر بها.

لا يقدم هذا الكتاب وعدًا بحياة خالية من المشاكل، لأن مثل هذه الحياة غير موجودة.

لكنه يقدم فكرة أكثر واقعية:

يمكنك أن تصبح أقوى في مواجهة المشاكل.

يمكنك أن تتعلم كيف تفكر قبل أن تتصرف.

يمكنك أن تتعلم كيف تتوقف لحظة قبل أن تتخذ قرارًا.

يمكنك أن تتعلم كيف تقول لا عندما يكون الرفض ضروريًا.

يمكنك أن تتعلم كيف تنظم وقتك.

يمكنك أن تبني عادات أفضل.

يمكنك أن تطور نفسك.

ويمكنك أن تبدأ من جديد.

رحلة الكتاب

سننتقل في هذا الكتاب عبر عشر مراحل مترابطة؛ تبدأ من فهم الذات، ثم التحكم في النفس، ثم إدارة التفكير والمشاعر، وبعدها بناء الإرادة والانضباط، وإدارة الوقت والطاقة، وتقوية القرار والثقة بالنفس، والتعامل الذكي مع العلاقات والبيئة المحيطة، وصولاً إلى العمل والمال وبناء المستقبل.

وفي النهاية سنصل إلى الفكرة الأهم: أن الإنسان الذي يتعلم قيادة نفسه يصبح أكثر قدرة على قيادة حياته.

لن يكون الهدف أن تصبح شخصاً آخر.

بل أن تصبح أفضل نسخة ممكنة من نفسك.

لا أن تعيش لإرضاء الجميع، وإنما أن تعرف قيمتك.

لا أن تبحث عن الكمال، وإنما أن تبحث عن التقدم.

لا أن تهرب من أخطائك، وإنما أن تتعلم منها.

لا أن تنتظر الحياة حتى تتغير، وإنما أن تبدأ بتغيير ما تستطيع تغييره.

كلمة إلى القارئ

وأنت تبدأ قراءة هذا الكتاب، لا تتعامل معه باعتباره مجموعة من المعلومات التي يجب أن تنتهي منها، بل باعتباره رحلة لاكتشاف نفسك.

توقف عند الأفكار التي تشبهك.

راجع عاداتك.

راقب طريقة تفكيرك.

اكتب أهدافك.

اعترف بما يحتاج إلى تغيير.

ابدأ بخطوة صغيرة.

ثم كررها.

فالتحول الحقيقي لا يحدث في يوم واحد، وإنما يتشكل من قرارات صغيرة تتكرر حتى تصبح جزءًا من شخصية الإنسان.

قد لا تستطيع تغيير حياتك كلها اليوم، لكنك تستطيع تغيير قرار واحد.

وقد لا تستطيع حل جميع مشاكلك الآن، لكنك تستطيع البدء في حل مشكلة واحدة.

وقد لا تستطيع معرفة المستقبل، لكنك تستطيع أن تبدأ في بناءه.

وفي النهاية، تذكر:

أنت لست أفكارك كلها، ولست أخطاءك كلها، ولست فشلك، ولست رأي الآخرين فيك.

أنت إنسان قادر على التعلم والتطور وإعادة بناء نفسه.

والقوة الحقيقية لا تبدأ عندما تصبح الحياة سهلة، وإنما تبدأ عندما تتعلم كيف تبقى ثابتًا، واعيًا، متزنًا، ومتحكمًا في نفسك عندما تصبح الحياة صعبة.

من هنا تبدأ الرحلة.

رحلة التحكم في النفس، وتنظيم التفكير، وبناء الذات.

رحلة الإنسان نحو قوة داخلية أكثر وعياً واثراً ومسؤولية.

بدر شاشا

شكر وتقدير

الحمد لله الذي منح الإنسان نعمة العقل، وفتح له أبواب التعلم والمعرفة، وأعطاه القدرة على التفكير والتأمل والتغيير، والصلاة والسلام على من علّم الإنسان قيمة العلم والعمل والأخلاق.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من كان له أثر، مباشر أو غير مباشر، في إنجاز هذا الكتاب، ولكل من ساهم بكلمة أو فكرة أو تجربة أو موقف جعلني أكثر إيماناً بأهمية تطوير الإنسان لذاته وقدرته على تجاوز الصعوبات وبناء مستقبله.

وأخص بالشكر كل شخص آمن بأن الإنسان يستطيع أن يتغير مهما كانت بدايته، وأن الأخطاء ليست نهاية الطريق، وأن الفشل يمكن أن يتحول إلى درس، وأن المعرفة لا تكون ذات قيمة حقيقية إلا عندما تتحول إلى سلوك وعمل.

كما أتوجه بالشكر إلى كل المعلمين والأساتذة والباحثين والكتاب والمفكرين الذين ساهمت أعمالهم في إثراء المعرفة الإنسانية، وإلى كل مصدر علمي وفكري ساعد في فهم موضوعات النفس والتفكير والسلوك والتنمية الشخصية.

وأشكر كذلك كل قارئ سيمنح هذا الكتاب جزءاً من وقته، لأن القراءة ليست مجرد انتقال بين الصفحات، وإنما فرصة للتأمل وإعادة النظر في الأفكار والعادات والقرارات.

هذا الكتاب هو قبل كل شيء دعوة إلى العمل على الذات، ولذلك فإن أجمل تقدير له هو أن يجد القارئ فيه فكرة واحدة تساعد على تغيير شيء إيجابي في حياته.

وأؤمن أن الإنسان لا يصنع قوته وحده، وإنما يتعلم من الأشخاص والتجارب والنجاحات والإخفاقات التي يمر بها.

لكل من ساهم في هذه الرحلة، أقول:

شكراً لكل تجربة علّمتني، ولكل إنسان ألهمني، ولكل موقف جعلني أفكر بطريقة مختلفة، ولكل صعوبة دفعتني إلى البحث عن القوة داخل نفسي.

بدر شاشا

منهج الكتاب

منهج كتاب «قوة التحكم في النفس والتفكير والذات»

يقوم هذا الكتاب على منهج فكري وعملي وتطبيقي يهدف إلى مساعدة القارئ على فهم ذاته وتطوير قدرته على التحكم في أفكاره وسلوكه وانفعالاته واتخاذ قراراته بوعي ومسؤولية.

لا يعتمد الكتاب على تقديم نصائح تحفيزية مجردة، وإنما يحاول الربط بين الفكرة والفهم والتطبيق والممارسة، بحيث ينتقل القارئ

من معرفة المشكلة إلى فهم أسبابها، ثم إلى البحث عن طريقة عملية للتعامل معها.

وينطلق الكتاب من مبدأ أساسي:

تغيير الحياة يبدأ بتغيير طريقة الإنسان في فهم نفسه والتعامل معها.

ويعتمد الكتاب على مجموعة من المحاور المترابطة، تبدأ بفهم الذات والوعي بالنفس، ثم التحكم في السلوك والانفعالات، وإدارة التفكير، وتقوية الإرادة والانضباط، وتنظيم الوقت والطاقة، وتطوير الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار، وتحسين العلاقات، ثم الانتقال إلى النجاح المهني والمالي وبناء المستقبل.

المنهج التحليلي

يعتمد الكتاب على تحليل عدد من السلوكيات والمشكلات التي يواجهها الإنسان في حياته اليومية، مثل التسويف، والتردد، والخوف، والغضب، والتفكير الزائد، وضعف التركيز، وفقدان الدافع، وعدم الاستمرارية، والتأثر المفرط بآراء الآخرين.

ويحاول تحليل هذه المشكلات من خلال البحث عن أسبابها ونتائجها، ثم تقديم طرق عملية للتعامل معها.

المنهج العملي

لا يكتفي الكتاب بالسؤال:

ماذا يجب أن أفعل؟

بل يحاول الانتقال إلى سؤال أكثر أهمية:

كيف أطبق ذلك في حياتي اليومية؟

ولهذا يتضمن الكتاب تدريبات وأسئلة للتفكير ومراجعة الذات وخططاً عملية تساعد القارئ على تحويل الأفكار إلى ممارسات.

المنهج التطبيقي

يتم ربط المفاهيم الواردة في الكتاب بمواقف حقيقية من الحياة اليومية، مثل:

التعامل مع الغضب، اتخاذ القرارات، مواجهة الفشل، تنظيم الوقت، مقاومة التسويف، التعامل مع الأشخاص السلبيين، تطوير العادات، إدارة المال، تحسين الأداء في العمل، وتحديد الأهداف المستقبلية.

والغاية هي أن يجد القارئ نفسه داخل هذه المواقف، وأن يستطيع تطبيق ما يقرأه بدل الاكتفاء بفهمه نظرياً.

منهج بناء الذات

ينظر الكتاب إلى الإنسان باعتباره مشروعاً قابلاً للتطور المستمر.

فالذات ليست شيئاً ثابتاً، والشخصية يمكن تطوير جوانب كثيرة منها من خلال التعلم والممارسة والخبرة والانضباط.

ولهذا يركز الكتاب على بناء الإنسان من الداخل، بداية من الوعي بالنفس، مروراً بتنظيم التفكير والمشاعر والسلوك، وصولاً إلى بناء العادات والمهارات وتحقيق الأهداف.

منهج المسؤولية الشخصية

يركز الكتاب على أهمية تحمل الإنسان مسؤولية أفعاله وقراراته، دون إنكار تأثير الظروف والبيئة والمجتمع.

فالإنسان لا يملك السيطرة الكاملة على كل ما يحدث له، لكنه يستطيع في كثير من الحالات أن يختار طريقة استجابته لما يحدث. ومن هنا تأتي أهمية الانتقال من عقلية:

«لماذا حدث هذا لي؟»

إلى عقلية:

«ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟»

منهج التدرج والاستمرارية

لا يقدم الكتاب التغيير باعتباره حدثًا سريعًا، وإنما باعتباره عملية تدريجية.

فالعادة لا تتغير بمجرد الرغبة، والثقة لا تُبنى بكلمة واحدة، والانضباط لا يظهر في يوم واحد، والشخصية القوية لا تولد من موقف واحد.

لذلك يدعو الكتاب إلى اعتماد خطوات صغيرة، قابلة للتنفيذ، ومتكررة، لأن الاستمرارية أهم من الحماس المؤقت.

منهج التوازن

لا يهدف الكتاب إلى صناعة إنسان يعمل بلا توقف أو يسعى وراء النجاح على حساب حياته وصحته وعلاقاته، وإنما يسعى إلى بناء مفهوم متوازن للنجاح.

فالنجاح الحقيقي لا يعني المال فقط، ولا المنصب فقط، ولا الشهرة فقط.

بل يشمل كذلك:

الوعي، والاستقرار، والانضباط، والعلاقات الجيدة، والتعلم، والعمل، وتحمل المسؤولية، والقدرة على مواجهة الحياة بوعي واتزان.

منهج الكتاب في التعامل مع الماضي والمستقبل

يؤكد الكتاب أن الماضي مصدر للتعلم وليس مكاناً دائماً للعيش.

فالإنسان قد يرتكب أخطاء، وقد يمر بالفشل، وقد يواجه ظروفًا صعبة، لكنه يستطيع أن يستخدم التجربة لبناء مرحلة جديدة.

وفي المقابل، لا ينبغي أن يتحول التفكير في المستقبل إلى خوف دائم أو قلق مستمر، وإنما إلى تخطيط واقعي وعمل تدريجي.

لذلك يقوم المنهج على ثلاث كلمات:

تعلم من الماضي، اعمل في الحاضر، وابنِ المستقبل.

منهج كل فصل

يعتمد كل فصل من فصول الكتاب على تسلسل يساعد القارئ على الفهم والتطبيق:

المفهوم → المشكلة → الأسباب → التأثيرات → طريقة التفكير الصحيحة → الحلول العملية → التمارين → التطبيق اليومي → الخلاصة.

وبذلك لا يكون الكتاب مجرد قراءة، بل يمكن تحويله إلى برنامج شخصي لتطوير الذات.

الهدف النهائي للمنهج

الهدف النهائي من هذا المنهج هو مساعدة القارئ على الانتقال:

من الفوضى إلى التنظيم.

من التردد إلى القرار.

من التسويف إلى العمل.

من التفكير المفرط إلى التفكير المتزن.

من ردود الفعل السريعة إلى الاستجابة الواعية.

من الخوف من الفشل إلى التعلم من الفشل.

من الاعتماد على الحماس إلى بناء الانضباط.

ومن انتظار تغيير الظروف إلى تطوير القدرة على التعامل معها.

إن قوة التحكم في النفس والتفكير والذات ليست دعوة إلى السيطرة على الآخرين، وإنما هي دعوة إلى أن يتعلم الإنسان أولاً قيادة نفسه.

فمن يستطيع أن يفهم نفسه، ويضبط سلوكه، وينظم تفكيره، ويدير وقته، ويتحمل مسؤولية قراراته، ويستمر في تطوير نفسه، يصبح أكثر قدرة على بناء حياة متوازنة ومستقبل أفضل.

وهذه هي الرسالة الأساسية لهذا الكتاب.

بدر شاشا

الفصل الأول

اكتشف نفسك قبل أن تحاول تغيير حياتك

البداية الحقيقية لأي تغيير

هناك سؤال يبدو بسيطًا، لكنه من أصعب الأسئلة التي يمكن للإنسان أن يطرحها على نفسه:

من أنا؟

قد يعرف الإنسان اسمه، عمره، دراسته، وظيفته، مكان إقامته، عائلته، وما يحب وما يكره، لكنه مع ذلك قد لا يعرف نفسه معرفة حقيقية.

قد يعرف كيف يتعامل مع الآخرين، لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع نفسه.

قد يعرف ما يريده اليوم، لكنه لا يعرف ماذا يريد من حياته.

قد يعرف أخطاء الآخرين بسهولة، لكنه يجد صعوبة في رؤية أخطائه.

وقد يقضي سنوات طويلة وهو يحاول تغيير حياته دون أن يتوقف لحظة ليسأل:

ما الذي يحدث بداخلي أصلاً؟

ولهذا فإن أول خطوة في طريق القوة ليست السيطرة على الآخرين، وليست جمع المال، وليست الوصول إلى الشهرة أو المنصب، وإنما فهم الذات.

فإنسان الذي لا يفهم نفسه قد يحقق شيئاً يريدہ الآخرون وليس هو، وقد يدخل علاقات لا تناسبه، وقد يختار عملاً لا يحبه، وقد ينفق سنوات في مقارنة نفسه بالآخرين، ثم يكتشف في النهاية أنه كان يعيش حياة لم يخترها بوعي.

التغيير الحقيقي يبدأ عندما تتوقف عن الهروب من نفسك وتبدأ في فهمها.

ما معنى أن تعرف نفسك؟

معرفة النفس ليست أن تقول:

«أنا شخص طيب.»

أو:

«أنا شخص عصبي.»

أو:

«أنا ذكي.»

أو:

«أنا ضعيف.»

هذه أوصاف عامة.

معرفة النفس أعمق من ذلك.

أن تعرف لماذا تغضب.

لماذا تخاف.

لماذا تتردد.

لماذا تتعلق ببعض الأشخاص.

لماذا تتأثر بكلام الآخرين.

لماذا تبدأ أشياء كثيرة ولا تنهيها.

لماذا تؤجل الأعمال المهمة.

لماذا تشعر أحياناً أنك قادر على النجاح، وأحياناً أخرى تشعر أنك غير قادر على شيء.

أن تعرف ما الذي يحفزك، وما الذي يحبطك، وما الذي يجعلك تفقد تركيزك.

أن تعرف قيمك، وحدودك، وأهدافك، وقدراتك، ونقاط ضعفك.

وأن تعرف الفرق بين:

ما تريده أنت

و

ما يريد الآخرون منك أن تكونه.

الإنسان بين صورته عن نفسه وحقيقته

كل إنسان يمتلك صورة ذهنية عن نفسه.

قد يرى نفسه قويًا.

وقد يرى نفسه ضعيفًا.

وقد يعتقد أنه فاشل.

وقد يعتقد أنه أفضل من الآخرين.

وقد يعيش طوال حياته داخل صورة صنعها عن نفسه في مرحلة معينة.

المشكلة أن هذه الصورة قد لا تكون صحيحة بالكامل.

ربما فشلت مرة، فبدأت تقول:

«أنا فاشل.»

لكن الفشل في تجربة معينة لا يعني أنك فاشل كإنسان.

ربما أخطأت في قرار، فقلت:

«أنا دائمًا أتخذ قرارات خاطئة.»

لكن قرارًا سيئًا لا يعني أن جميع قراراتك المستقبلية ستكون سيئة.

وربما تعرضت للنقد كثيرًا، فأصبحت تخاف من التجربة.

وربما قارنك أحدهم بغيرك باستمرار، فأصبحت ترى نفسك أقل قيمة.

وهنا يجب أن نتعلم قاعدة مهمة:

الحدث ليس هوية الإنسان.

الفشل حدث.

الخطأ حدث.

الخسارة حدث.

الرفض حدث.

لكن لا ينبغي أن تتحول هذه الأحداث إلى تعريف دائم للذات.

كيف تتكون شخصيتنا؟

الشخصية لا تظهر فجأة.

إنها نتيجة تفاعل طويل بين عوامل كثيرة.

الأسرة.

التربية.

المدرسة.

الأصدقاء.

المجتمع.

التجارب.

النجاحات.

الإخفاقات.

البيئة.

الثقافة.

العادات.

القرارات.

والطريقة التي نفسر بها الأحداث.

قد يتعرض شخصان للظرف نفسه، لكنهما لا يخرجان منه بالنتيجة نفسها.

أحدهما يقول:

«هذه التجربة علمتني.»

والآخر يقول:

«هذه التجربة دمرتني.»

ليس معنى ذلك أن الظروف لا تؤثر في الإنسان.

بل تؤثر.

وأحيانًا تكون الظروف قاسية جدًا.

لكن الإنسان يمتلك، بدرجات مختلفة، قدرة على التعلم والتكيف وإعادة بناء نفسه.

وهنا تظهر أهمية الوعي.

الماضي: مدرس أم سجن؟

كل إنسان لديه ماضٍ.

فيه أشياء يفتخر بها.

وفيه أشياء يتمنى لو لم تحدث.

وفيه أشخاص أحبهم.

وفيه أشخاص خذلوه.

وفيه قرارات صحيحة.

وفيه قرارات خاطئة.

وفيه فرص ضاعت.

وفيه أشياء لم يستطع تغييرها.

المشكلة ليست في امتلاك الماضي.

المشكلة عندما يمتلك الماضي الإنسان.

هناك شخص يعيش في الماضي باستمرار:

«لو أنني فعلت...»

«لو أنني لم أفعل...»

«لو أنني اخترت طريقًا آخر...»

«لو أنني التقيت بالشخص المناسب...»

«لو أن الظروف كانت أفضل...»

هذه الأسئلة قد تكون مفيدة عندما تستخدم لاستخلاص الدروس، لكنها تصبح خطيرة عندما تتحول إلى حياة كاملة من الندم.

الماضي لا يمكن تعديله.

لكن يمكن تعديل معنى التجربة.

يمكن أن تقول:

«لقد أخطأت، وسأتعلم.»

بدل:

«لقد أخطأت، وانتهت حياتي.»

يمكن أن تقول:

«خسرت فرصة.»

بدل:

«لن تأتي أي فرصة أخرى.»

يمكن أن تقول:

«كنت أجهل بعض الأمور.»

بدل:

«أنا غبي.»

هذه ليست مجرد كلمات.

إنها طريقة مختلفة في بناء المستقبل.

لا تكذب على نفسك

من أخطر الأشياء التي يمكن أن يفعلها الإنسان بنفسه أن يكذب عليها.

أن يعرف أنه يضيع وقته ويقول:

«أنا مشغول.»

أن يعرف أنه يؤجل ويقول:

«سأبدأ غدًا.»

أن يعرف أن علاقة ما تؤذيه ويقول:

«ربما ستتغير.»

أن يعرف أنه لا يتعلم شيئًا جديدًا ويقول:

«أنا أعرف كل شيء.»

أن يعرف أنه يحتاج إلى مساعدة ويقول:

«أنا لا أحتاج أحدًا.»

القوة ليست أن تنكر المشكلة.

القوة أن تعترف بها.

إذا كنت ضعيفًا في مهارة معينة، اعترف.

إذا كنت تتسرع، اعترف.

إذا كنت كثير الغضب، اعترف.
إذا كنت تضيع وقتك، اعترف.
إذا كنت تخاف من الفشل، اعترف.
فالاعتراف ليس هزيمة.
الاعتراف بالمشكلة هو بداية السيطرة عليها.

نقاط القوة

كل إنسان يمتلك نقاط قوة، حتى لو لم يكتشفها بعد.
قد تكون لديك قدرة على التعلم.
أو الصبر.
أو التواصل.
أو التنظيم.
أو التحليل.
أو الإبداع.
أو العمل تحت الضغط.
أو تحمل المسؤولية.
أو سرعة التعلم.

أو القدرة على بناء العلاقات.
أو الاستمرار رغم الصعوبات.
لكن الإنسان غالبًا يركز على ما ينقصه وينسى ما يمتلكه.
ولهذا يجب أن تسأل نفسك:
ما الأشياء التي أستطيع القيام بها أفضل من غيري؟
ما المهارات التي يطلبها مني الناس؟
في أي مواقف أشعر أنني قوي؟
ما الإنجازات الصغيرة التي حققتها؟
ما الصعوبات التي تجاوزتها؟
ما الصفات التي ساعدتني على الاستمرار؟
هذه الأسئلة تكشف لك مواردك الداخلية.

نقاط الضعف

كما يجب أن تعرف نقاط قوتك، يجب أن تعرف نقاط ضعفك.
لا يوجد إنسان كامل.
وقد تكون نقطة ضعفك:
التسويق.

الغضب.

الخوف.

التردد.

الكسل.

الفوضى.

عدم الالتزام.

كثرة الكلام.

قلة التركيز.

الاندفاع.

الحساسية الزائدة للنقد.

الخوف من رأي الناس.

الاعتماد على الآخرين.

عدم القدرة على قول «لا».

لكن يجب الانتباه إلى شيء مهم:

معرفة نقطة الضعف لا تعني الاستسلام لها.

أن تقول:

«أنا عصبى.»

لا يعني:

«سأبقى عصبياً.»

بل يعني:

«لدي مشكلة في التحكم في الغضب، وسأعمل عليها.»

أن تقول:

«أنا أوجل.»

لا يعني:

«أنا شخص كسول إلى الأبد.»

بل يعني:

«لدي مشكلة مع التسوية، وسأبني نظامًا يساعدني على التغلب عليه.»

الفرق بين الشخصية والمرحلة

أحيانًا يمر الإنسان بمرحلة صعبة فيظن أنها شخصيته.

قد يصبح قليل الكلام بسبب تجربة.

وقد يصبح منعزلاً بسبب خيبة.

وقد يفقد الثقة بنفسه بعد فشل.

وقد يصبح متوترًا بسبب ضغوط طويلة.

لكن المرحلة ليست دائمًا شخصية ثابتة.

قد تكون فقط استجابة لظرف معين.

لذلك لا تحكم على نفسك بسرعة.

قل:

«أنا أمر بمرحلة صعبة.»

بدل:

«أنا إنسان محطم.»

الفرق بين الجملتين كبير.

الأولى تترك باب التغيير مفتوحًا.

أما الثانية فتحول الحالة إلى هوية.

التفكير: الصديق الذي قد يتحول إلى عدو

العقل نعمة عظيمة.

لكن التفكير المستمر دون تنظيم قد يتحول إلى مصدر إرهاق.

هناك فرق بين التفكير المفيد والتفكير المفرط.

التفكير المفيد يسأل:

ما المشكلة؟

ما أسبابها؟

ما الخيارات؟

ما أفضل حل؟

ماذا أستطيع أن أفعل؟

أما التفكير المفرط فيكرر السؤال نفسه دون الوصول إلى فعل.

ماذا لو حدث؟

ماذا سيقول الناس؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو رفضوني؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو لم أستطع؟

ويستمر العقل في إنتاج الاحتمالات.

والنتيجة:

قلق.

تردد.

إرهاق.

قلة نوم.

ضياع وقت.

وعدم اتخاذ القرار.

ولهذا يجب أن يتعلم الإنسان الانتقال من:
التفكير إلى القرار، ومن القرار إلى الفعل.

لا تصدق كل فكرة تأتي إلى عقلك

وجود فكرة في رأسك لا يعني أنها حقيقة.
قد تفكر:

«الجميع يكرهني.»

لكن هل لديك دليل؟

قد تفكر:

«لن أنجح.»

هل تعرف المستقبل؟

قد تفكر:

«لا أحد يحترمني.»

هل هذا واقع أم تفسير؟

العقل يمكن أن ينتج أفكارًا تلقائية، خاصة تحت الضغط والخوف.

لذلك يجب أن تتعلم أن تقول:

«هذه فكرة، وليست بالضرورة حقيقة.»

ثم تسأل:

ما الدليل؟

ما البديل؟

هل أبالغ؟

هل أفسر الموقف بطريقة واحدة فقط؟

ماذا سأقول لصديق لو كان هو الذي يعيش هذه المشكلة؟
هذه الأسئلة تساعد على بناء تفكير أكثر توازنًا.

المشاعر ليست أوامر

قد تشعر بالغضب.

لكن الغضب لا يأمرك بإهانة الآخرين.

قد تشعر بالخوف.

لكن الخوف لا يعني أن تتوقف دائمًا.

قد تشعر بالحزن.

لكن الحزن لا يعني أن تتخلى عن حياتك.

قد تشعر بالإحباط.

لكن الإحباط لا يعني أن تستسلم.

المشاعر معلومات، وليست أوامر.
يمكنك أن تشعر بشيء، ثم تختار ماذا تفعل.
وهنا يبدأ التحكم الحقيقي.
الشعور قد يكون تلقائيًا، لكن الاستجابة يمكن تدريبها.

لحظة الغضب

الغضب من أكثر الاختبارات وضوحًا للتحكم في النفس.
عندما يغضب الإنسان قد يقول كلمات لا يريد قولها.
وقد يتخذ قرارًا يندم عليه.
وقد يرسل رسالة في لحظة انفعال.
وقد يدخل في مواجهة كان يمكن تجنبها.
لذلك من أهم مهارات التحكم في النفس:
تأخير الاستجابة.

إذا كنت غاضبًا، لا تتخذ قرارًا مصيريًا في اللحظة نفسها.
توقف.
تنفس.
ابتعد عن الموقف إذا أمكن.

اشرب الماء.

اكتب ما تريد قوله دون إرساله.

انتظر حتى تهدأ.

ثم قرر.

أحيانًا تكون أقوى كلمة تستطيع قولها هي:

«سأجيبك عندما أهدأ.»

لا تجعل رأي الناس يتحكم في حياتك

الإنسان اجتماعي بطبيعته، ومن الطبيعي أن يهتم بنظرة الآخرين.

لكن المشكلة تبدأ عندما تصبح قيمة الإنسان مرتبطة بالكامل برضا الآخرين.

إذا مدحوك تشعر أنك رائع.

إذا انتقدوك تشعر أنك لا تساوي شيئاً.

إذا رفضوك تنهار.

إذا أعجبوا بك تشعر بالأمان.

هذا يجعل حياتك في أيدي الآخرين.

لا يمكنك التحكم في رأي كل الناس.

هناك من سيحبك.

وهناك من لن يحبك.
هناك من سيفهمك.
وهناك من سيسيء فهمك.
هناك من سيدعمك.
وهناك من سينتقدك.
وظيفتك ليست إرضاء الجميع.
وظيفتك أن تعرف قيمك ومبادئك، وأن تتعلم من النقد المفيد، وأن تتجاهل ما لا يستحق طاقتك.

المقارنة: لص صامت للثقة بالنفس

من أخطر العادات الحديثة مقارنة حياتك بحياة الآخرين.
ترى شخصًا يملك المال.
فتشعر أنك متأخر.
ترى شخصًا ناجحًا.
فتعتقد أنك فاشل.
ترى شخصًا يسافر.
فتعتقد أن حياتك مملة.
ترى شخصًا مشهورًا.

فتشعر أنك غير مهم.

لكن المشكلة أنك تقارن:

كواليس حياتك

بـ

واجهة حياة الآخرين.

أنت تعرف مشاكل حياتك كاملة.

لكن غالبًا لا تعرف مشاكل الشخص الآخر.

لذلك اجعل المقارنة الأساسية:

أنا اليوم مقابل أنا بالأمس.

هل تعلمت؟

هل أصبحت أكثر انضباطًا؟

هل أصبحت أكثر هدوءًا؟

هل اكتسبت مهارة؟

هل قللت عادة سيئة؟

هل اقتربت من هدفك؟

هذه هي المقارنة المفيدة.

البيئة أقوى مما نعتقد

قد يمتلك الإنسان إرادة جيدة، لكنه يعيش في بيئة تشجعه على الفوضى.

إذا كان هاتفك دائماً أمامك، فمن الطبيعي أن تتشتت.

إذا كان الأشخاص المحيطون بك يسخرون من التعلم، فقد تتأثر.

إذا كان محيطك يشجع على الإنفاق غير المسؤول، فقد تنفق أكثر.

إذا كانت حياتك بلا نظام، فقد يصبح الفوضى أمراً طبيعياً.

ولهذا لا تعتمد على الإرادة فقط.

صمم بيئتك.

ضع الأشياء المفيدة أمامك.

وأبعد المشتتات.

حدد أوقات الهاتف.

رتب مكان العمل.

اكتب أهدافك.

جهز أدواتك مسبقاً.

اجعل السلوك الصحيح أسهل.

والسلوك الخاطئ أصعب.

الهاتف ومواقع التواصل الاجتماعي

أصبح الهاتف جزءًا من الحياة اليومية.

وهو أداة عظيمة إذا استُخدم بذكاء.

يمكن أن تتعلم منه.

وتعمل.

وتتواصل.

وتقرأ.

وتطور مهاراتك.

لكن يمكن أن يتحول أيضًا إلى آلة لاستهلاك الوقت.

دقائق تتحول إلى ساعة.

ساعة تتحول إلى ساعات.

ثم ينتهي اليوم وتقول:

«لم أفعل شيئًا.»

المشكلة ليست دائمًا في الهاتف نفسه.

المشكلة في غياب النظام.

لذلك اسأل نفسك:

كم مرة أفتح الهاتف بلا سبب؟

كم وقتًا أقضي في التصفح؟

هل أستخدمه للتعلم والعمل أم للهروب من الملل؟
هل أستطيع العمل 30 أو 60 دقيقة دون تفقده؟
هذه الأسئلة تكشف علاقتك الحقيقية بالتكنولوجيا.

العادات: القوة التي تعمل بصمت

الشخصية اليومية للإنسان هي في جزء كبير منها نتيجة العادات.
أن تستيقظ وتفتح الهاتف.

أن تؤجل.

أن تعمل.

أن تقرأ.

أن تتمرن.

أن تنفق.

أن تتعلم.

أن تسهر.

أن تنام.

كل هذه الأفعال المتكررة تشكل نمط الحياة.

لذلك لا تسأل فقط:

«ماذا أريد أن أحقق؟»

بل اسأل:

«ما العادات التي يجب أن أمارسها لكي أصل إليه؟»

إذا أردت تعلم لغة، تحتاج عادة التعلم.

إذا أردت تطوير مهنتك، تحتاج عادة التدريب.

إذا أردت تحسين وضعك المالي، تحتاج عادة متابعة الإنفاق.

إذا أردت النجاح، تحتاج عادة العمل المستمر.

الأهداف تحدد الاتجاه.

لكن العادات هي التي تحرك نحوه.

التسويق

التسويق ليس دائماً كسلاً.

أحياناً يكون خوفاً.

أحياناً يكون المهمة كبيرة جداً.

أحياناً لا تعرف من أين تبدأ.

وأحياناً تبحث عن الكمال.

تقول:

«سأبدأ عندما أكون مستعدًا.»

لكن الاستعداد الكامل قد لا يأتي.

لذلك استخدم قاعدة بسيطة:

ابدأ بأصغر خطوة ممكنة.

بدل:

«سأتعلم الإنجليزية.»

قل:

«سأتعلم عشر كلمات اليوم.»

بدل:

«سأكتب كتابًا.»

قل:

«سأكتب صفحة واحدة.»

بدل:

«سأغير حياتي.»

قل:

«سأغير عادة واحدة.»

البداية الصغيرة أفضل من الخطوة المثالية التي لا تُنفذ.

القوة ليست في الحماس

الحماس جميل، لكنه متغير.

قد تشعر بالحماس اليوم.

وغداً تشعر بالتعب.

بعد أسبوع قد تفقد الرغبة.

إذا كان نظامك يعتمد على الحماس، فسيتوقف عندما يتوقف الحماس.

أما الانضباط فيقول:

سأفعل ما يجب فعله حتى عندما لا أشعر بالرغبة.

وهذا لا يعني العمل بلا راحة.

بل يعني الالتزام بالحد الأدنى الذي حددته لنفسك.

المال يكشف بعض جوانب الشخصية

طريقة تعاملك مع المال تقول شيئاً عن عاداتك.

هل تنفق قبل أن تخطط؟

هل تشتري لإرضاء نفسك؟

هل تشتري بسبب ضغط اجتماعي؟

هل تعرف أين يذهب راتبك؟

هل تدخر؟

هل تستثمر في تعلم مهارة؟

هل تفرق بين الحاجة والرغبة؟

المال ليس كل شيء.

لكنه جزء واقعي من الحياة.

والتحكم في الذات يظهر أيضاً في التحكم في الإنفاق.

العمل والمستقبل المهني

لا يكفي أن تقول:

«أريد وظيفة جيدة.»

يجب أن تسأل:

ما المهارات التي يحتاجها السوق؟

ما الذي أستطيع تقديمه؟

ما الذي ينقصني؟

هل أطور لغتي؟

هل أتعلم التكنولوجيا؟

هل أتعلم Excel؟

هل أتعلم تحليل البيانات؟
هل أطور التواصل؟
هل أتعلم مهارات الإدارة؟
هل أملك سيرة ذاتية جيدة؟
هل أستطيع اجتياز مقابلة العمل؟
المستقبل المهني لا يبني بالأمان فقط.
يبني بالمهارات والخبرة والانضباط والعلاقات المهنية والقدرة
على التعلم المستمر.

الفشل

الفشل مؤلم.
ولا داعي لتجميله.
قد يفقد الإنسان فرصة.
قد يفشل في امتحان.
قد يخسر عملاً.
قد يفشل مشروع.
قد يرفض في مقابلة.
قد يخطئ في قرار.

لكن الفشل لا يعطيك وحده النتيجة النهائية.

السؤال الحقيقي هو:

ماذا ستفعل بعد الفشل؟

هل ستتوقف؟

هل ستلوم الجميع؟

هل ستختبئ؟

أم ستحلل ما حدث؟

ماذا كان الخطأ؟

ما الذي كان خارج سيطرتي؟

ما الذي كان تحت سيطرتي؟

ماذا تعلمت؟

ماذا سأغير؟

الفشل يصبح أكثر قيمة عندما يتحول إلى معرفة.

لا تنتظر أن تنقذك الظروف

قد تكون الظروف صعبة.

وقد يكون الطريق غير عادل أحياناً.

وقد لا تحصل على الفرص نفسها التي حصل عليها غيرك.
وهذا واقع يجب الاعتراف به.

لكن هناك فرق بين الاعتراف بصعوبة الظروف وبين تحويلها إلى
سبب دائم لعدم الفعل.

قد لا تستطيع تغيير كل شيء.

لكن اسأل:

ما الشيء الذي أستطيع تغييره الآن؟

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع تغيير اليوم.

قد لا تستطيع الحصول على وظيفة اليوم.

لكن تستطيع تطوير مهارة.

قد لا تملك المال الكافي الآن.

لكن تستطيع التعلم.

قد لا تعرف الطريق كله.

لكن تستطيع معرفة الخطوة التالية.

المسؤولية الشخصية

المسؤولية الشخصية لا تعني أن كل ما يحدث لك خطؤك.

هناك ظروف خارجة عن إرادة الإنسان.

لكن المسؤولية تعني أن تبحث عن الجزء الذي تستطيع التحكم فيه.

إذا حدثت مشكلة:

ماذا أستطيع أن أفعل؟

إذا أخطأت:

كيف أصلح الخطأ؟

إذا فشلت:

ماذا أتعلم؟

إذا خسرت:

كيف أعيد البناء؟

إذا لم أعرف:

كيف أتعلم؟

هذه العقلية تجعل الإنسان فاعلاً بدل أن يبقى مجرد متفرج على حياته.

لا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة

من أكثر الأخطاء شيوعاً أن يقرر الإنسان تغيير حياته بالكامل في يوم واحد.

يقول:

من الغد سأستيقظ مبكرًا.

سأمارس الرياضة.

سأتعلم الإنجليزية.

سأتعلم الفرنسية.

سأقرأ كتابًا يوميًا.

سأعمل أكثر.

سأتوقف عن الهاتف.

سأدخر المال.

سأغير نظام حياتي بالكامل.

ثم بعد أيام قليلة ينهار النظام.

لماذا؟

لأن التغيير كان أكبر من قدرة الاستمرار.

ابداً تدريجياً.

عادة واحدة.

هدف واحد.

مهارة واحدة.

نظام واحد.

ثم أضف شيئاً جديداً بعد أن يصبح الأول مستقرًا.

اختبار صادق مع الذات

اجلس وحدك، وأجب عن الأسئلة التالية دون محاولة إعطاء إجابات مثالية:

- ما أكثر شيء يزعجني في نفسي؟
- ما أكثر عادة أريد التخلص منها؟
- ما أكثر عادة أريد بناءها؟
- ما الشيء الذي أخاف منه؟
- ما الذي أؤجله باستمرار؟
- ما الذي أندم عليه؟
- ما الذي أفتخر به؟
- ما المهارة التي أحتاج إليها؟
- من الأشخاص الذين يؤثرون في قراراتي؟
- هل أعيش وفق أهدافي أم وفق توقعات الآخرين؟
- كيف أستخدم وقتي؟
- كم من وقتي يضيع دون فائدة؟
- هل أتعلم كل يوم؟

هل أتحمل مسؤولية أخطائي؟
ما الشيء الذي لو تغير في حياتي سيحدث فرقًا كبيرًا؟
ما أول خطوة يمكنني القيام بها خلال 24 ساعة؟
لا تحاول أن تكون مثاليًا في الإجابات.
كن صادقًا.

تمرين: خريطة الذات

اكتب خمس خانات:

أنا قوي في:

اكتب خمس نقاط.

أنا أحتاج إلى تطوير:

اكتب خمس نقاط.

أكثر ما يشتتني:

اكتب خمسة أشياء.

أهم أهدافي:

اكتب خمسة أهداف.

أهم ثلاث عادات أحتاج إلى تغييرها:

اكتب ثلاث عادات.

ثم اسأل:

أي نقطة من هذه القائمة إذا عملت عليها خلال الأشهر القادمة ستؤثر في أكبر عدد من جوانب حياتي؟
ابدأ بها.

تمرين: دائرة السيطرة

قسم حياتك إلى قسمين.

أشياء أستطيع التحكم فيها

قراراتي.

كلامي.

سلوكي.

وقتي.

تعلمي.

عاداتي.

طريقة تعاملتي مع الآخرين.

استجابتي للمواقف.

مقدار جهدي.

اختياراتي المستقبلية.

أشياء لا أستطيع التحكم فيها بالكامل

رأي الآخرين.

الماضي.

الطقس.

قرارات الآخرين.

بعض الظروف الاقتصادية والاجتماعية.

الأحداث المفاجئة.

النتائج النهائية لبعض الأمور.

عندما تستهلك طاقتك في القسم الثاني، يقل ما يبقى لديك للقسم الأول.

لذلك ركز على دائرة تأثيرك.

تمرين: قاعدة التوقف

قبل أي رد فعل قوي، اسأل نفسك:

توقف.

ما الذي أشعر به؟

لماذا أشعر به؟

ما الذي حدث فعلاً؟
ما الذي أفسره أنا؟
ما الخيارات الموجودة أمامي؟
ما النتيجة المحتملة لكل خيار؟
هل سأندم على هذا القرار غداً؟
ما التصرف الذي يحفظ كرامتي ومصلحتي دون ظلم الآخرين؟
ثم تصرف.
هذه الثواني القليلة قد تمنع ساعات من الندم.

بناء الهوية الجديدة

لا تقل فقط:
«أريد أن أكون منظمًا.»
قل:
«أنا شخص يتعلم التنظيم.»
لا تقل:
«أريد أن أتعلم.»
قل:

«أنا شخص يتعلم كل يوم.»

لا تقل:

«أريد أن أكون قويًا.»

قل:

«أنا أتدرب على ضبط نفسي.»

الهدف ليس خداع النفس بكلمات إيجابية، وإنما بناء هوية من خلال أفعال متكررة.

كل مرة تلتزم فيها بوعد صغير قطعتة على نفسك، فإنك تعزز الثقة بنفسك.

وكل مرة تخالف وعدك لنفسك دون سبب، تضعف هذه الثقة.

لذلك ابدأ بوعد صغيرة تستطيع تنفيذها.

لا تبحث عن الكمال

الكمال فخ.

قد تنتظر أن تصبح مستعدًا بنسبة 100%.

قد تنتظر الظروف المثالية.

قد تنتظر الوقت المثالي.

لكن الحياة لا تعمل بهذه الطريقة.

ابدأ بما لديك.
تعلم أثناء الطريق.
صحح أخطاءك.
غير خطتك.
اطلب المساعدة عندما تحتاجها.
استمر.
الإنسان الناجح ليس من لا يخطئ.
بل من يستطيع أن يتعلم ويصحح ويواصل.

عندما تشعر أنك متأخر
قد يأتي وقت تشعر فيه أن الآخرين سبقوك.
واحد تزوج.
آخر حصل على وظيفة.
آخر جمع المال.
آخر بدأ مشروعًا.
آخر تعلم لغة.
آخر أصبح مشهورًا.

وتبدأ بالسؤال:

لماذا أنا متأخر؟

لكن الحياة ليست سباقًا واحدًا له خط نهاية واحد.
لكل إنسان ظروفه وبدايته وطريقه.

بدل سؤال:

«لماذا هو أفضل مني؟»

اسأل:

«ماذا أستطيع أن أفعل من موقعي الحالي؟»
هذا السؤال أكثر فائدة.

الإنسان القوي ليس إنسانًا بلا مشاكل

هذه فكرة يجب أن تبقى في ذهن القارئ.

القوة لا تعني أنك لن تمر بالفشل.

ولا تعني أنك لن تحزن.

ولا تعني أنك لن تخاف.

ولا تعني أنك لن تحتاج الآخرين.

ولا تعني أنك ستعرف دائمًا ماذا تفعل.

القوة تعني أنك عندما تسقط، تحاول أن تفهم كيف تنهض.
وعندما تخطئ، تحاول الإصلاح.
وعندما لا تعرف، تتعلم.
وعندما تخاف، لا تجعل الخوف وحده يتخذ القرار.
وعندما تواجه مشكلة، تبحث عن الحل الممكن بدل الاستسلام الكامل.

من معرفة الذات إلى التحكم في الذات

بعد أن تعرف نفسك، تبدأ المرحلة التالية.
أن تعرف:

ما الذي يحركك؟

ما الذي يستفزك؟

ما الذي يشغلك؟

ما الذي يضعفك؟

ما الذي يقويك؟

ما الذي يجعلك تتخذ قرارات سيئة؟

ما الذي يساعدك على النجاح؟

عندها تستطيع بناء نظام شخصي.

قد تحتاج إلى:
جدول يومي.
أهداف واضحة.
وقت للتعلم.
وقت للعمل.
وقت للراحة.
تقليل المشتتات.
مراجعة أسبوعية.
متابعة مالية.
تطوير مهني.
علاقات صحية.
ونظام للنوم والراحة.
التحكم في الذات ليس لحظة واحدة.
إنه نظام حياة.

خطة عملية للبدء من اليوم

لا تنتظر بداية الشهر.

ولا بداية السنة.

ولا يوم الاثنين.

ابدأ اليوم.

خلال أول 24 ساعة

اكتب أهم ثلاث مشكلات تريد حلها.

اختر واحدة فقط.

حدد سببها.

حدد أول خطوة.

نفذها.

خلال أول أسبوع

راقب وقتك.

سجل المشتتات.

حدد عادة واحدة سيئة.

ابدأ عادة واحدة جيدة.

خصص وقتاً يومياً للتعلم.

راجع تقدمك في نهاية الأسبوع.

خلال أول شهر

ثبت العادات الأساسية.

طور مهارة واحدة.

قلل مصدرًا رئيسيًا للتشتت.

أنجز مشروعًا صغيرًا.

راجع أهدافك.

اكتب ما تغير في شخصيتك وسلوكك.

خلال ثلاثة أشهر

يجب أن تكون قادرًا على رؤية فرق واضح في:

انضباطك.

تركيزك.

معرفتك.

مهاراتك.

إدارتك للوقت.

قدرتك على اتخاذ القرار.

وعلاقتك بنفسك.

خلاصة الفصل

قبل أن تحاول تغيير حياتك، تعلم كيف تفهم الإنسان الذي يعيشها.

افهم نفسك.

افهم أفكارك.

افهم مشاعرك.

افهم عاداتك.

اعرف نقاط قوتك.

اعترف بنقاط ضعفك.

تعلم من الماضي.

لا تجعل الماضي يحكم مستقبلك.

لا تصدق كل فكرة تأتي إلى عقلك.

لا تجعل مشاعرك تتخذ جميع قراراتك.

لا تجعل رأي الآخرين يحدد قيمتك.

لا تقارن بدايتك بمنتصف طريق شخص آخر.

راقب وقتك.

احترم طاقتك.

طور مهاراتك.

وابداً بخطوات صغيرة.

الأهم من ذلك كله:

لا تنتظر أن تصبح شخصًا مثاليًا حتى تبدأ.

ابدأ بالإنسان الموجود أمامك الآن.

بإمكاناته الحالية.

بأخطائه الحالية.

بمعرفته الحالية.

بظروفه الحالية.

ثم ابدأ في البناء.

فإن أعظم رحلة يمكن أن يقوم بها الإنسان ليست رحلة البحث عن شخص آخر ليصبح مثله، وإنما رحلة اكتشاف نفسه وبناء شخصية يعرفها ويحترمها ويستطيع قيادتها.

وفي نهاية هذه الرحلة، لن يكون السؤال:

«كيف أسيطر على العالم؟»

بل:

«كيف أتعلم أن أقود نفسي؟»

لأن من لا يستطيع قيادة نفسه، قد تقوده رغباته، أو غضبه، أو خوفه، أو عاداته، أو ضغط المجتمع، أو رأي الآخرين.

أما عندما يبدأ الإنسان في فهم نفسه، فإنه يفتح الباب أمام المرحلة التالية:

التحكم في النفس.

وهنا تبدأ القوة الحقيقية.

بدر شاشا

الفصل الثاني

قوة التحكم في النفس

معنى التحكم في النفس

التحكم في النفس من أهم أشكال القوة الإنسانية، لأنه يمثل قدرة الإنسان على إدارة سلوكه وأفكاره وانفعالاته ورغباته بدل أن تصبح هذه الأشياء هي التي تقوده.

فالإنسان قد يعرف ما هو صحيح، لكنه لا يفعله.

وقد يعرف أن الغضب سيضره، لكنه يغضب.

وقد يعرف أن السهر يضيع يومه، لكنه يسهر.

وقد يعرف أن الهاتف يسرق وقته، لكنه يستمر في استخدامه.

وقد يعرف أن التسويف يؤخره، لكنه يقول: «سأبدأ غداً».

المشكلة في كثير من الأحيان ليست نقص المعرفة، وإنما ضعف القدرة على تحويل المعرفة إلى سلوك.

وهنا تبدأ أهمية التحكم في النفس.

التحكم في النفس لا يعني أن يصبح الإنسان بلا رغبات أو مشاعر، ولا يعني أن يقمع نفسه باستمرار، وإنما يعني أن يكون قادرًا على الاختيار بدل أن يكون أسيرًا للاندفاع.

أن تشعر بالغضب ولا تسمح له بأن يقرر مكانك.

أن تشعر بالخوف ولا تسمح له بإيقافك دائمًا.

أن ترغب في شيء وتستطيع أن تقول لنفسك: «ليس الآن».

أن تشعر بالكسل وتقوم بالعمل الضروري رغم عدم وجود الحماس.

أن تكون قادرًا على تأجيل متعة صغيرة من أجل هدف أكبر.

هذه هي القوة التي لا يراها الناس دائمًا، لكنها تصنع الفرق الكبير في حياة الإنسان.

التحكم ليس كبتًا

هناك فرق كبير بين التحكم في النفس وكبت النفس.

الكبت يعني أن يشعر الإنسان بالغضب أو الحزن أو الخوف ثم يحاول إنكار وجود هذه المشاعر.

أما التحكم في النفس فيعني أن يعترف الإنسان بما يشعر به، ويفهم سببه، ثم يختار طريقة مناسبة للتعامل معه.

إذا كنت غاضبًا، يمكنك أن تقول:

«أنا غاضب الآن، ولذلك لن أتخذ قرارًا مهمًا حتى أهدأ.»

هذا تحكم.

أما أن تقول:

«أنا لست غاضبًا»

وأنت في داخلك تغلي، فهذا ليس بالضرورة تحكّمًا.

الإنسان المتزن لا يحارب مشاعره طوال الوقت، بل يتعلم فهمها وتنظيمها.

المشاعر جزء من الإنسان، ولكنها لا يجب أن تكون دائمًا صاحبة القرار.

لحظة بين الشعور والتصرف

هناك مساحة صغيرة جدًا بين ما يحدث لنا وبين الطريقة التي نتصرف بها.

قد يقول لك شخص كلامًا مستفزًا.

قد تتلقى رسالة مزعجة.

قد تسمع نقدًا.

قد تواجه موقفًا غير عادل.

قد تتعرض للرفض.

في تلك اللحظة يظهر الاختبار الحقيقي.

هل سترد مباشرة؟

أم ستتوقف؟

هل سترسل الرسالة وأنت غاضب؟

أم ستنتظر؟

هل ستصرخ؟

أم ستفكر؟

هذه اللحظة القصيرة قد تغير نتيجة الموقف بالكامل.

ولهذا يمكن أن تكون إحدى أهم قواعد التحكم في النفس:

لا تجعل أول رد فعل هو القرار النهائي.

خذ لحظة.

تنفس.

فكر.

ثم تصرف.

التحكم في الغضب

الغضب شعور طبيعي، لكنه يمكن أن يتحول إلى مشكلة عندما يفقد الإنسان السيطرة على سلوكه.

قد يبدأ الغضب بكلمة، ثم يتحول إلى صراخ، ثم إلى إهانة، ثم إلى قطيعة، وأحياناً إلى تصرفات لا يمكن إصلاح آثارها بسهولة.

ولهذا يجب أن يتعلم الإنسان اكتشاف الغضب قبل أن يصل إلى أعلى درجاته.

راقب جسدك.

هل يرتفع صوتك؟

هل يتسارع تنفسك؟

هل تشعر بتوتر؟

هل تبدأ في التفكير بطريقة انتقامية؟

هل تشعر أنك تريد الرد فوراً؟

هذه إشارات مبكرة.

عندما تظهر، لا تنتظر حتى تصل إلى نقطة الانفجار.

ابتعد قليلاً إن كان ذلك ممكناً.

أوقف الحوار مؤقتاً.

تنفس ببطء.

اشرب الماء.

غير المكان.

لا ترسل رسالة وأنت في ذروة الغضب.

ثم عد إلى الموضوع بعد أن تهدأ.

أحياناً يكون تأجيل الرد قوة وليس ضعفاً.

لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت منفعل

القرارات الكبيرة تحتاج إلى عقل هادئ.

لا تتخذ قراراً مصيرياً فقط لأنك غاضب.

لا تنه علاقة مهمة بسبب لحظة انفعال.

لا تترك عملك بسبب موقف واحد دون التفكير في النتائج.

لا تنفق مبلغًا كبيرًا فقط لأنك متحمس.

لا تدخل في مواجهة لأنك تريد إثبات نفسك.

القرار الذي يبدو صحيحًا في لحظة الانفعال قد يبدو مختلفًا بعد ساعات.

لذلك تعلم أن تفصل بين:

شدة الشعور

و

أهمية القرار.

كلما كان القرار أكثر تأثيرًا في حياتك، زادت حاجتك إلى الهدوء قبل اتخاذه.

التحكم في الرغبات

الرغبة ليست مشكلة في حد ذاتها.

الإنسان يريد المال.

ويريد الراحة.

ويريد النجاح.

ويريد الحب.

ويريد التقدير.

ويريد المتعة.

لكن المشكلة عندما تتحول الرغبة إلى أمر لا يستطيع الإنسان رفضه.

أن ترى شيئاً فتشتريه فوراً.

أن تشعر بالملل فتفتح الهاتف.

أن تشعر بالحزن فتأكل بلا وعي.

أن تشعر بالضغط فتهرب من العمل.

أن تريد شيئاً فتفعله دون التفكير في النتائج.

التحكم يعني أن تستطيع أن تقول:

أريد، لكنني لن أفعل الآن.

هذه الجملة البسيطة تبني قوة داخلية كبيرة.

تأجيل الإشباع

من أهم مهارات التحكم في النفس القدرة على تأجيل المتعة.

قد يكون لديك خياران:

متعة سريعة الآن.

أو نتيجة أفضل لاحقاً.

يمكنك أن تقضي الساعتين في مشاهدة المحتوى.

أو تستخدم جزءاً منهما في التعلم.

يمكنك أن تنفق المال كله.
أو تدخر جزءًا منه.
يمكنك أن تستسلم للتسويق.
أو تنجز المهمة أولاً ثم ترتاح.
لا يعني هذا أن تحرم نفسك من المتعة.
بل يعني أن تكون أنت من يقرر متى وكيف تحصل عليها.
الحياة المتوازنة لا تقوم على الحرمان، وإنما على الاختيار الواعي.
الكسل أم الإرهاق؟

ليس كل عدم رغبة في العمل كسلًا.
أحيانًا يكون الإنسان مرهقًا.
وأحيانًا يكون النوم غير كافٍ.
وأحيانًا تكون المسؤوليات كثيرة.
وأحيانًا يكون الضغط النفسي مرتفعًا.
ولهذا يجب أن تتعلم التمييز بين الكسل الحقيقي والإرهاق.
إذا كنت متعبًا فعليًا، فالراحة جزء من الإنتاجية.
أما إذا كنت تستخدم التعب كذريعة دائمة للهروب من كل مسؤولية،
فهنا تحتاج إلى مراجعة نفسك.
التحكم في النفس لا يعني أن تعمل بلا توقف.

بل يعني أن تعرف متى تعمل ومتى ترتاح.

التسويق والتحكم في النفس

التسويق من أكثر الأشكال شيوعاً لفقدان السيطرة على السلوك.

الإنسان يعرف ما يجب أن يفعله، لكنه يؤجله.

ثم يشعر بالذنب.

ثم يزداد الضغط.

ثم يصبح البدء أصعب.

وهكذا تتشكل دائرة:

التأجيل.

ثم القلق.

ثم الهروب.

ثم تأجيل جديد.

كسر هذه الدائرة يبدأ بخطوة صغيرة.

لا تقل:

«سأعمل طوال اليوم.»

قل:

«سأبدأ عشر دقائق.»

لا تقل:

«سأقرأ الكتاب كاملاً.»

قل:

«سأقرأ خمس صفحات.»

لا تقل:

«سأتعلم مهارة كاملة.»

قل:

«سأتعلم درسًا واحدًا اليوم.»

الهدف هو تدريب العقل على البدء.

قوة كلمة لا

من علامات التحكم في النفس أن تعرف متى تقول «لا».

لا لكل طلب.

لا لكل دعوة.

لا لكل إغراء.

لا لكل علاقة تستنزفك.

لا لكل عادة تضر بمستقبلك.

لكن قول «لا» لا يعني أن تصبح قاسيًا أو أنانيًا.

يمكن أن تكون محترمًا وحازمًا في الوقت نفسه.

«أقدر طلبك، لكن لا أستطيع القيام به الآن.»

«أعتذر، لدي التزام آخر.»

«لا يناسبني هذا الأمر.»

الإنسان الذي لا يستطيع قول «لا» قد يجد نفسه يعيش وفق جداول الآخرين ورغباتهم، ثم يتساءل لماذا لا يملك وقتًا لأهدافه.

التحكم في الكلام

الكلام من أكثر الأشياء التي تحتاج إلى ضبط.

كلمة واحدة قد تصلح علاقة أو تدمرها.

وقد تعطي شخصًا ثقة أو تحطم معنوياته.

وقد تحل مشكلة أو تزيدها.

لذلك لا تقل كل ما يخطر في بالك.

قبل الكلام اسأل:

هل هذا صحيح؟

هل هو ضروري؟

هل الوقت مناسب؟

هل الطريقة محترمة؟

هل يمكن أن أقوله بشكل أفضل؟

ليس المطلوب الصمت دائمًا.

المطلوب أن يصبح الكلام اختياريًا لا اندفاعًا.

التحكم في الهاتف

الهاتف اختبار يومي للتحكم في النفس.

تفتح الهاتف لدقيقة.

ثم تجد نفسك بعد نصف ساعة تنتقل بين التطبيقات.

ثم تقول:

«لماذا لا أملك وقتاً؟»

قد لا تكون المشكلة أنك لا تملك وقتاً.

قد تكون المشكلة أنك لا تتحكم في انتباهك.

ضع أوقاتاً محددة للهاتف.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

لا تجعل الهاتف أول شيء تراه عند الاستيقاظ.

ولا آخر شيء تراه قبل النوم.

وعندما تعمل أو تدرس، أبعده عن مكان العمل إذا لم تكن بحاجة إليه.

كل دقيقة تستعيدها من المشتتات يمكن أن تتحول إلى تعلم أو عمل أو راحة حقيقية.

التحكم في المقارنة

عندما ترى نجاح شخص آخر، قد تشعر أنك متأخر.

وعندما ترى شخصًا يملك أكثر منك، قد تشعر بالنقص.
وعندما ترى شخصًا يعيش حياة مختلفة، قد تبدأ في التشكيك في حياتك.

لكن المقارنة المستمرة تستهلك الطاقة.

بدل أن تسأل:

«لماذا هو أفضل مني؟»

اسأل:

«ماذا يمكنني أن أتعلم منه؟»

ثم عد إلى طريقك.

الآخرون يمكن أن يكونوا مصدر إلهام، لكن لا تجعل حياتك مسابقة دائمة معهم.

التحكم في الخوف

الخوف ليس دائمًا عدوًا.

أحيانًا يحميك.

الخوف من الخطر يجعلك أكثر حذرًا.

الخوف من الفشل قد يدفعك إلى الاستعداد.

لكن الخوف يصبح مشكلة عندما يمنعك من كل تجربة.

قد تخاف من مقابلة العمل.

فتقرر ألا تذهب.

قد تخاف من تعلم مهارة جديدة.

فتؤجل.

قد تخاف من الفشل.

فتفضل عدم المحاولة.

وهكذا يتحول الخوف من إشارة إلى سجن.

لا تنتظر اختفاء الخوف بالكامل.

تعلم أن تتحرك رغم وجود قدر منه.

التحكم في الحزن والإحباط

هناك أيام لا تسير فيها الأمور كما تريد.

قد تعمل ولا تحصل على النتيجة.

قد تحاول ويأتي الفشل.

قد تثق بشخص ويخذلك.

قد تنتظر فرصة ولا تأتي.

في هذه اللحظات من الطبيعي أن تشعر بالحزن.

لا تحاول أن تقنع نفسك بأنك يجب أن تكون سعيدًا دائمًا.

الحياة ليست كذلك.

لكن أعطِ الحزن مساحته دون أن تجعله يقرر مستقبلك.

قل:

«أنا متألم الآن، لكن هذا لا يعني أن حياتي ستبقى هكذا.»
هذا هو الفرق بين الاعتراف بالألم والاستسلام له.

التحكم في رد الفعل

هناك أشياء تحدث دون إذتك.

كلمة من شخص.

قرار من مؤسسة.

رفض طلب.

تأخر فرصة.

مشكلة مفاجئة.

لا تستطيع دائماً التحكم في الحدث.

لكن تستطيع في كثير من الحالات التحكم في رد فعلك.

وهذه من أعظم درجات القوة.

قد لا تستطيع تغيير ما حدث.

لكن يمكنك أن تختار ما ستفعله بعده.

عندما يستفزك شخص

هناك أشخاص يعرفون كيف يستفزون الآخرين.

قد يرفعون صوتهم.

قد يسخرون.

قد يستفزوك أمام الآخرين.

قد يحاولون دفعك إلى الغضب.

إذا فقدت السيطرة، فقد أعطيتهم ما يريدون.

لا تجعل شخصاً آخر يضغط على زر داخلك متى شاء.

توقف.

انظر إلى الموقف.

هل يستحق الرد؟

هل الرد سيحل المشكلة؟

هل يمكن إنهاء الحوار؟

هل تحتاج إلى وضع حدود؟

أحياناً أقوى رد هو عدم الدخول في المعركة أصلاً.

السيطرة على التفكير أثناء الضغط

عندما يتعرض الإنسان للضغط، قد يصبح عقله أكثر اندفاعاً.

يرى المشكلة أكبر.

ويرى الخيارات أقل.

ويتوقع الأسوأ.

لذلك عندما تكون تحت ضغط، لا تسأل:

«كيف أحل حياتي كلها؟»

اسأل:

«ما الخطوة التالية فقط؟»

إذا كانت المشكلة مالية، حدد أول إجراء مالي.

إذا كانت المشكلة مهنية، حدد أول خطوة مهنية.

إذا كانت المشكلة دراسية، حدد أول درس.

إذا كانت المشكلة تنظيمية، رتب أول ساعة من يومك.

حل المشكلات الكبيرة يبدأ غالبًا بخطوة صغيرة واضحة.

التحكم في العادات

لا يمكنك الاعتماد على الإرادة في كل لحظة.

إذا وضعت أمام نفسك إغراءً طوال اليوم، ثم طلبت من نفسك مقاومته، ستستهلك طاقتك.

الأفضل أن تغير البيئة.

إذا كان الهاتف يشغلك، أبعد.

إذا كنت تنفق كثيرًا، لا تحمل المال الذي لا تحتاجه.

إذا كنت تريد القراءة، ضع الكتاب أمامك.

إذا كنت تريد التعلم، حدد وقتًا ثابتًا.

إذا كنت تريد تقليل استخدام تطبيق معين، اجعل الوصول إليه أصعب.

كلما جعلت العادة الجيدة أسهل، والعادة السيئة أصعب، أصبح التحكم أكثر واقعية.

قوة الروتين

الروتين الجيد يقلل عدد القرارات التي تحتاج إلى اتخاذها.
عندما يكون لديك وقت ثابت للتعلم، لا تحتاج كل يوم إلى السؤال:
«متى سأتعلم؟»

وعندما يكون لديك وقت ثابت للعمل، يصبح البدء أسهل.
وعندما يكون لديك وقت للراحة، لا تحتاج إلى الشعور بالذنب.
الروتين ليس سجنًا.

الروتين الجيد هو إطار يساعدك على حماية وقتك وطاقتك.
لا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع سيئ

قد تفشل في الالتزام بيوم.
قد تضيق ساعات.

قد تعود إلى عادة قديمة.

لا تقل:

«لقد فشلت، إذن انتهى كل شيء.»

ابدأ من جديد في اليوم التالي.

الخطأ الواحد لا يحتاج إلى خطأ ثانٍ وثالث كي يصبح مشكلة كبيرة.

إذا أضعت يومًا، لا تضيع اليوم الذي بعده.

إذا أخطأت، صحح.

إذا توقفت، عد.

الاستمرارية لا تعني ألا تسقط، وإنما أن تعود بعد السقوط.

احترام الوعود التي تقطعها لنفسك

عندما تقول لنفسك:

«سأستيقظ في هذا الوقت.»

ثم تلتزم.

«سأدرس ساعة.»

ثم تلتزم.

«لن أستخدم الهاتف أثناء العمل.»

ثم تلتزم.

أنت تبني الثقة بالنفس.

أما عندما تعطي نفسك وعودًا كثيرة ثم لا تنفذها، تبدأ داخليًا في فقدان الثقة بنفسك.

لهذا لا تعط نفسك وعودًا ضخمة.

ابدأ بوعد صغير.

ثم نفذ.

ثم كرره.

القوة الداخلية تتكون من الأدلة التي تقدمها لنفسك عن قدرتك على الالتزام.

عندما تكون وحدك

التحكم الحقيقي يظهر عندما لا يراقبك أحد.

عندما تستطيع أن تختار العمل بدل التصفح.

أن تختار التعلم بدل الهروب.

أن تختار الصمت بدل الجدل.

أن تختار الادخار بدل الإنفاق.

أن تختار النوم بدل السهر بلا هدف.

عندما لا يوجد جمهور يشاهدك، يظهر مستوى انضباطك الحقيقي.

ولهذا يجب أن يكون هدفك بناء شخصية تستطيع الاعتماد عليها أنت قبل أن يعتمد عليها الآخرون.

القوة في مواجهة الإغراء

كل إنسان يواجه إغراءات مختلفة.

مال سريع.

متعة سريعة.

غضب سريع.

رد سريع.

شراء سريع.

قرار سريع.

المشكلة أن كثيرًا من الإغراءات تقدم مكافأة الآن وثمرًا لاحقًا.

بينما كثير من القرارات الجيدة تقدم جهدًا الآن ومكافأة لاحقًا.

لذلك اسأل قبل القرار:

ماذا سأكسب الآن؟

ثم:

ماذا سأدفع لاحقًا؟

ثم:

هل النتيجة تستحق؟

هذا السؤال وحده يمكن أن يمنع كثيرًا من القرارات الاندفاعية.

لا تحاول السيطرة على كل شيء

التحكم في النفس لا يعني محاولة التحكم في العالم.

لا تستطيع التحكم في الناس.

ولا تستطيع التحكم في كل الأحداث.

ولا تستطيع ضمان النتائج.

ولا تستطيع منع كل مشكلة.

لكن يمكنك أن تعمل على نفسك.

يمكنك تحسين قراراتك.

يمكنك تطوير مهاراتك.

يمكنك تنظيم وقتك.

يمكنك التحكم في كلامك.

يمكنك اختيار ردود أفعالك.

يمكنك طلب المساعدة.

يمكنك التعلم.

هذه هي منطقة القوة الحقيقية.

تدريب يومي على التحكم في النفس

خصص كل يوم تمرينًا بسيطًا.

عندما تشعر برغبة قوية في القيام بشيء اندفاعي، انتظر عشر دقائق.

راقب الشعور.

لا تحارب.

ولا تنفذه فورًا.

بعد عشر دقائق اسأل نفسك:

هل ما زلت أريد ذلك؟

هل هو ضروري؟

هل يخدم هدفي؟

إذا كان نعم، اختره بوعي.

وإذا كان لا، اتركه.

هذا التدريب البسيط يعلم العقل أن الرغبة لا تعني ضرورة التنفيذ.

تدريب الصمت

خصص بعض الوقت يوميًا دون هاتف ودون ضوضاء.

اجلس.

فكر.

اكتب.

راقب أفكارك.

ماذا يشغلك؟

ما الذي تخاف منه؟

ما الذي تؤجله؟

ما الذي تحتاج إلى إصلاحه؟

الإنسان الذي لا يجلس مع نفسه قد يقضي سنوات وهو يهرب من
أسئلة مهمة.

تدريب القرار

عندما تواجه قرارًا مهمًا، اكتب:

ما الذي أعرفه؟

ما الذي لا أعرفه؟

ما الخيارات الموجودة؟

ما أفضل نتيجة؟

ما أسوأ نتيجة؟

ما الذي يمكنني التحكم فيه؟

ما القرار الذي ينسجم مع أهدافي وقيمي؟

ثم اتخذ القرار بناءً على المعطيات، لا على الخوف وحده.

تدريب الانضباط

اختر شيئًا صغيرًا تلتزم به لمدة ثلاثين يومًا.

قد يكون:

قراءة عشر صفحات.

تعلم عشر كلمات.

المشي.

ترتيب مكانك.
كتابة أهداف اليوم.
تقليل الهاتف.
تسجيل المصروف.
المهم ليس حجم المهمة.
المهم هو الالتزام.
لأنك لا تدرب السلوك فقط.
أنت تدرب نفسك على أن تكون شخصاً يلتزم بما يقرره.

عندما تفقد السيطرة

قد تأتي لحظة تفقد فيها السيطرة.

قد تغضب.

قد تتسرع.

قد تعود إلى عادة سيئة.

قد تضيع وقتك.

لا تحول الخطأ إلى هوية.

بدلاً من:

«أنا لا أستطيع.»

قل:

«فقدت السيطرة في هذا الموقف، وسأعرف السبب وأعمل على منعه مستقبلاً.»

راجع ما حدث.

ما المحفز؟

ما اللحظة التي بدأت فيها المشكلة؟

ماذا كان بإمكانك أن تفعل؟

كيف ستتعامل معها المرة القادمة؟

هكذا يتحول الخطأ إلى تدريب.

القوة الحقيقية

القوة الحقيقية ليست في رفع الصوت.

وليست في إخافة الآخرين.

وليست في السيطرة عليهم.

وليست في الفوز بكل نقاش.

وليست في إظهار أنك لا تتأثر.

القوة الحقيقية هي أن تستطيع أن تقول لنفسك:

«لا.»

عندما يكون «لا» في مصلحتك.

وأن تقول:

«نعم.»

عندما يكون الفعل الصحيح صعبًا.

وأن تقول:

«أنا مخطئ.»

عندما تخطئ.

وأن تقول:

«لا أعرف.»

عندما لا تعرف.

وأن تقول:

«سأتعلم.»

عندما تحتاج إلى التعلم.

وأن تقول:

«سأبدأ من جديد.»

عندما تفشل.

خلاصة الفصل

التحكم في النفس ليس معركة ضد نفسك.

إنه تعلم قيادة نفسك.

أن تفهم مشاعرك دون أن تصبح أسيرًا لها.

أن تستخدم عقلك دون أن تغرق في التفكير.
أن تتحكم في رغباتك دون أن تحرم نفسك من الحياة.
أن تتعلم تأجيل المتعة عندما يكون التأجيل في مصلحتك.
أن تتحكم في كلامك.
أن تتحكم في ردود أفعالك.
أن تحمي وقتك.
أن تقلل مشتتاتك.
أن تبني عاداتك.
أن تعرف متى تقول «لا».
أن تتعلم من أخطائك.
أن تلتزم بوعدك لنفسك.
أن تتحرك حتى عندما لا يكون الحماس حاضرًا.
وأهم من ذلك كله:
ألا تسمح للحظة واحدة من الغضب أو الخوف أو الرغبة أو الإحباط بأن تقرر مستقبلًا كاملاً.
كل مرة تتوقف فيها قبل الاندفاع، أنت تتدرب على القوة.
كل مرة تختار العمل بدل التسويف، أنت تبني الانضباط.
كل مرة تتحكم في كلمة كان يمكن أن تندم عليها، أنت تحمي نفسك.

كل مرة تعود بعد الفشل، أنت تقوي شخصيتك.

وكل مرة تختار ما يخدم مستقبلك بدل ما يمنحك متعة مؤقتة، أنت تبني الإنسان الذي تريد أن تصبحه.

التحكم في النفس لا يحدث في يوم واحد.

إنه ممارسة يومية.

قرار بعد قرار.

موقفًا بعد موقف.

عادة بعد عادة.

حتى يصبح الهدوء عادة، والانضباط عادة، والتفكير قبل التصرف عادة، وتحمل المسؤولية عادة.

وعندما تصل إلى هذه المرحلة، لن تكون بحاجة إلى أن تقول للناس إنك قوي.

ستظهر قوتك في طريقة حياتك.

بدر شاشا

الفصل الثالث

قوة التفكير والعقل

العقل الذي يقود حياتك

قبل أن يغير الإنسان حياته، يجب أن يتعلم كيف يفكر.

فالإنسان لا يعيش الأحداث فقط، وإنما يعيش أيضاً تفسيره لهذه الأحداث.

قد يحدث أمر واحد لشخصين، لكن كل واحد منهما يخرج منه بنتيجة مختلفة.

شخص يفشل في مقابلة عمل فيقول:

«أنا غير قادر على النجاح.»

وشخص آخر يفشل في المقابلة نفسها ويقول:

«أحتاج إلى تطوير مهاراتي في المقابلات.»

الحدث واحد.

لكن طريقة التفكير مختلفة.

وهذه الطريقة قد تؤثر في الشعور، والشعور يؤثر في القرار، والقرار يؤثر في السلوك، والسلوك المتكرر يؤثر في المستقبل.

لهذا فإن قوة العقل ليست في التفكير الكثير، وإنما في التفكير الصحيح في الوقت المناسب.

لا تصدق كل ما يقوله عقلك

العقل ينتج أفكاراً كثيرة طوال اليوم.

بعضها مفيد.

وبعضها غير دقيق.

وبعضها مبني على الخوف.

وبعضها نتيجة تجربة قديمة.

وبعضها مجرد احتمال.

عندما تأتيك فكرة مثل:

«لن أنجح.»

فهي فكرة، وليست حقيقة مؤكدة.

وعندما تفكر:

«الجميع ضدي.»

فهذا تفسير، وليس بالضرورة واقعًا.

وعندما تقول:

«لقد ضاعت الفرصة، ولن تأتي فرصة أخرى.»

فأنت تتنبأ بالمستقبل، ولا تعرفه.

لذلك يجب أن تتعلم الفصل بين:

الفكرة والحقيقة.

وجود فكرة في رأسك لا يجعلها صحيحة.

التفكير الواقعي

التفكير الواقعي لا يعني التفكير السلبي.

ولا يعني أن تتوقع الأسوأ دائمًا.

بل يعني أن ترى الواقع كما هو، دون تضخيم أو إنكار.

إذا كانت المشكلة كبيرة، اعترف بأنها كبيرة.

إذا كان الطريق صعبًا، اعترف بأنه صعب.

إذا كنت تفتقر إلى مهارة، اعترف بذلك.

لكن في الوقت نفسه اسأل:

ما الذي يمكن فعله؟

ما الخيارات المتاحة؟

ما المعلومات التي أحتاج إليها؟

من يستطيع مساعدتي؟

ما أول خطوة؟

التفكير الواقعي يجمع بين الاعتراف بالمشكلة والبحث عن الحل.

التفكير الإيجابي الحقيقي

التفكير الإيجابي الحقيقي ليس أن تقول:

«كل شيء سيكون رائعًا.»

بينما الواقع يقول إن هناك مشكلة تحتاج إلى حل.

وليس أن تتجاهل المخاطر.

وليس أن تنكر الفشل.

وليس أن تتظاهر بالسعادة طوال الوقت.

التفكير الإيجابي الحقيقي هو أن تقول:

«المشكلة موجودة، لكنها ليست بالضرورة نهاية الطريق.»
أن ترى الصعوبة، ثم تبحث عن إمكانية التحرك.
أن ترى الفشل، ثم تبحث عن الدرس.
أن ترى النقص، ثم تبحث عن التطوير.
أن ترى المستقبل غير الواضح، ثم تبدأ ببناء ما تستطيع اليوم.

التفكير السلبي

التفكير السلبي يصبح خطيرًا عندما يتحول إلى نمط دائم.
«أنا لا أستطيع.»
«لن أغير.»
«الناس أفضل مني.»
«لا توجد فرص.»
«كل شيء ضدي.»
«لا فائدة.»

هذه الجمل قد تبدأ بعد تجربة مؤلمة، ثم تتكرر حتى تصبح عادة عقلية.

ومع مرور الوقت يبدأ الإنسان في تفسير الأحداث وفقها.

إذا نجح يقول:

«كانت صدفة.»

إذا فشل يقول:

«كنت أعرف أنني سأفشل.»

إذا مدحه شخص لا يصدقه.

وإذا انتقده شخص يستخدم النقد كدليل على أنه سيئ.

وهكذا يصبح العقل يبحث عن الأدلة التي تؤكد اعتقاده.

لذلك يجب مراجعة الأفكار بدل قبولها تلقائيًا.

التفكير الكارثي

أحيانًا ينتقل العقل من مشكلة صغيرة إلى أسوأ نتيجة ممكنة.

تتأخر مقابلة.

فيقول العقل:

«لن أحصل على الوظيفة.»

ثم:

«لن أجد عملاً.»

ثم:

«لن أحقق شيئًا.»

ثم:

«مستقبلي انتهى.»

حدث واحد يتحول إلى سلسلة كاملة من التوقعات.

وهنا يجب التوقف.

اسأل:

ما الذي حدث فعلاً؟

ما الذي أتوقعه فقط؟

هل توجد نتائج أخرى؟

ما الاحتمال الواقعي؟

ما الذي يمكنني فعله الآن؟

بهذه الطريقة تعيد التفكير من الخيال إلى الواقع.

التفكير الزائد

التفكير مفيد عندما يقود إلى فهم أو قرار أو فعل.

لكنه يصبح مرهقاً عندما يكرر نفسه دون نتيجة.

قد تعيد محادثة حدثت منذ أيام.

ماذا كان يقصد؟

لماذا قال ذلك؟

هل أخطأت؟

ماذا لو قلت شيئاً آخر؟

ثم تبدأ في بناء عشرات السيناريوهات.

هذا لا يغير الماضي.

وقد لا يعطيك أي معلومة جديدة.

لذلك عندما تجد نفسك تدور في الدائرة نفسها، اسأل:

هل أحتاج إلى التفكير أكثر أم إلى اتخاذ خطوة؟

أحيانًا لا تحتاج إلى فكرة جديدة.

تحتاج إلى فعل.

التفكير في الماضي

يمكن للعقل أن يعيش في الماضي أكثر مما يعيش في الحاضر.

يكرر الأخطاء.

يعيد المواقف.

يتذكر الكلمات.

يتخيل ما كان يمكن أن يحدث.

لكن الماضي لا يستجيب لك.

لا يمكنك العودة إليه.

لذلك استخدم الماضي كمدرس.

اسأل:

ماذا حدث؟

لماذا حدث؟

ماذا تعلمت؟

ماذا سأفعل بشكل مختلف؟

ثم أغلق الملف عندما تنتهي من الدرس.

ليس من الحكمة أن تدفع ثمن الخطأ مرة ثانية وثالثة من خلال التفكير المستمر فيه.

التفكير في المستقبل

التخطيط للمستقبل مفيد.

لكن القلق المستمر بشأن المستقبل ليس تخطيطًا.

هناك فرق بين:

«ماذا أحتاج أن أفعل خلال الأشهر القادمة؟»

وبين:

«ماذا لو حدثت كل الأشياء السيئة؟»

التخطيط ينتج خطوات.

القلق ينتج سيناريوهات.

إذا كنت قلقًا بشأن العمل، طور مهارة.

إذا كنت قلقًا بشأن المال، نظم ميزانيتك.

إذا كنت قلقًا بشأن المستقبل المهني، تعلم.

إذا كنت قلقًا بشأن مقابلة، استعد.

حوّل جزءًا من القلق إلى فعل.

التفكير تحت الضغط

عندما يتعرض الإنسان للضغط، قد يصبح أكثر اندفاعًا.

قد يتخذ قرارًا سريعًا.

قد يفسر كلام الآخرين بطريقة عدائية.

قد يرى الخيارات محدودة.

لذلك لا تتخذ كل القرارات المهمة في أسوأ لحظاتك.

عندما تكون غاضبًا أو مرهقًا جدًا أو خائفًا جدًا، امنح نفسك وقتًا للهدوء إن كان القرار يسمح بذلك.

العقل الهادئ لا يضمن القرار الصحيح، لكنه يزيد فرصة التفكير الواضح.

قوة السؤال

السؤال الجيد يمكن أن يغير طريقة تفكير الإنسان.

بدل:

«لماذا أنا دائمًا أفشل؟»

اسأل:

«ما الخطأ الذي يمكنني إصلاحه؟»

بدل:

«لماذا الناس لا يحترموني؟»

اسأل:

«هل أضع حدودًا واضحة؟»

بدل:

«لماذا لا أملك الوقت؟»

اسأل:

«أين يذهب وقتي؟»

بدل:

«لماذا لا أتعلم؟»

اسأل:

«ما الذي يمنعني من تخصيص ثلاثين دقيقة يوميًا؟»

بدل:

«ماذا لو فشلت؟»

اسأل:

«كيف يمكنني تقليل احتمال الفشل؟»

تغيير السؤال يغير اتجاه العقل.

التفكير النقدي

التفكير النقدي يعني ألا تقبل كل معلومة لمجرد أنك سمعتها.

لا تصدق كل منشور.

لا تصدق كل فيديو.

لا تصدق كل نصيحة.

لا تصدق كل شخص يتحدث بثقة.

اسأل:

ما المصدر؟

ما الدليل؟

هل توجد معلومات أخرى؟

هل الكلام حقيقة أم رأي؟

هل هناك مصلحة وراء هذه المعلومة؟

هل يمكن التحقق منها؟

في عصر المعلومات، ليست المشكلة أن المعلومات قليلة.

المشكلة أن المعلومات كثيرة جدًا.

ولهذا أصبحت القدرة على التمييز بين المعلومة الجيدة والضعيفة مهارة أساسية.

لا تجعل الثقة في نفسك تتحول إلى عناد

الثقة بالنفس شيء.

والاعتقاد بأنك دائمًا على حق شيء آخر.

الشخص الواثق يستطيع أن يقول:

«ربما أكون مخطئاً.»

«أحتاج إلى معلومات أكثر.»

«لم أفكر في هذه النقطة.»

«سأراجع قراري.»

هذه ليست علامات ضعف.

بل علامات نضج فكري.

العقل القوي ليس العقل الذي لا يغير رأيه.

بل العقل الذي يغير رأيه عندما تظهر أدلة أفضل.

التحيزات التي تؤثر في التفكير

الإنسان ليس آلة محايدة بالكامل.

قد يرى ما يتوقع رؤيته.

وقد يبحث عن معلومات تؤكد رأيه.

وقد يتذكر الفشل أكثر من النجاح.

وقد يعطي أهمية كبيرة لتجربة واحدة.

ولهذا من المفيد أن تسأل نفسك:

هل أبحث عن الحقيقة؟

أم أبحث فقط عن شيء يؤكد ما أعتقده أصلاً؟

هذا السؤال مهم جداً في القرارات والعمل والعلاقات.

لا تتخذ قرارًا بناءً على شعور واحد

قد تشعر أن شخصًا لا يحبك.

هذا شعور.

لكن هل لديك دليل؟

قد تشعر أن فرصة ما سيئة.

لكن هل درستها؟

قد تشعر أنك غير قادر على النجاح.

لكن هل جربت بما يكفي؟

المشاعر مهمة، لكنها ليست دائمًا دليلًا كاملاً على الواقع.

لذلك اجمع بين:

الشعور + المعلومات + التفكير + النتائج المحتملة.

اتخاذ القرار

الحياة سلسلة من القرارات.

ماذا أتعلم؟

أين أعمل؟

مع من أتعامل؟

ماذا أشتري؟

ماذا أرفض؟

ماذا أبدأ؟

متى أتوقف؟

القرار الجيد لا يعني أنك تملك معلومات كاملة.

في الحياة لن تملك دائمًا كل المعلومات.

لكن يمكنك جمع المعلومات الأساسية، ومقارنة الخيارات، وتقدير المخاطر، ثم اتخاذ القرار.

بعد ذلك راقب النتيجة وعدل المسار إذا احتجت.

لا تبحث عن القرار المثالي

هناك أشخاص لا يتخذون القرار لأنهم يريدون ضمانًا كاملاً.

لكن الضمان الكامل نادر.

أحيانًا تحتاج إلى اتخاذ قرار جيد بما يكفي ثم التعلم من النتيجة.

التردد الطويل قد يصبح قرارًا بحد ذاته.

فإذا كنت تؤجل باستمرار، فأنت عمليًا تختار عدم الفعل.

ولهذا يجب أن تعرف متى يكون جمع المعلومات مفيدًا ومتى يصبح مجرد هروب من القرار.

التفكير الاستراتيجي

التفكير الاستراتيجي يعني أن ترى الصورة الأكبر.

لا تسأل فقط:

«ماذا سأحصل عليه اليوم؟»

اسأل:

«إلى أين سيقودني هذا بعد سنة؟»

قرار صغير اليوم قد يؤثر في مستقبلك.

ساعة يومية من التعلم قد تتحول إلى مهارة قوية بعد سنة.

عادة إنفاق غير منظم قد تتحول إلى مشكلة مالية.

استخدام الهاتف لساعات يوميًا قد يأخذ من وقت التعلم والعمل.

علاقة صحية قد تدعمك سنوات.

وعلاقة سامة قد تستنزفك باستمرار.

التفكير الاستراتيجي ينظر إلى النتائج البعيدة، وليس فقط المكافأة الحالية.

التفكير الاحتمالي

الحياة ليست دائمًا أبيض أو أسود.

قد تنجح أو تفشل.

لكن هناك درجات واحتمالات.

قد يكون احتمال النجاح منخفضًا الآن، ويمكن رفعه بالتدريب.

قد يكون المشروع محفوفاً بالمخاطر، ويمكن تقليل المخاطر بالتخطيط.

قد تكون فرصة العمل ضعيفة، ويمكن تحسينها بسيرة ذاتية أقوى ومهارات أفضل.

التفكير الاحتمالي يجعل الإنسان أكثر واقعية.

لا يقول:

«سأنجح بالتأكيد.»

ولا يقول:

«سأفشل بالتأكيد.»

بل يقول:

«ما الذي يمكنني فعله لزيادة احتمال النجاح وتقليل احتمال الفشل؟»

العقل والتعلم

العقل الذي يتوقف عن التعلم يبدأ بالتراجع.

العالم يتغير.

المهن تتغير.

التكنولوجيا تتغير.

الذكاء الاصطناعي يتطور.

طرق العمل تتغير.

لذلك يجب أن تصبح قابلاً للتعلم المستمر.

لا تحتاج إلى تعلم كل شيء.

اختر مجالاً مهماً لك.

تعلم الأساسيات.

طبق.

ارتكب أخطاء.

صحح.

ثم انتقل إلى مستوى أعلى.

المعرفة التي لا تستخدمها قد تبقى مجرد معلومات.

أما المهارة فتحتاج إلى ممارسة.

التركيز

التركيز أصبح من أغلى المهارات.

يمكن للإنسان أن يجلس أمام الكمبيوتر ساعات، لكنه لا يعمل فعلياً إلا جزءاً صغيراً منها.

الهاتف.

الإشعارات.

الرسائل.

التصفح.

الانتقال بين المهام.

كلها تقطع الانتباه.

لذلك جرب العمل في فترة محددة دون مشتتات.

ثلاثون دقيقة من التركيز الحقيقي قد تكون أكثر قيمة من ساعتين من العمل المتقطع.

تعدد المهام

يعتقد الإنسان أحياناً أنه يستطيع القيام بعدة أعمال في الوقت نفسه.

لكن الانتقال المستمر بين المهام يستهلك الانتباه.

تقرأ.

تفتح الهاتف.

تعود للعمل.

ترد على رسالة.

تشاهد إشعاراً.

ثم تحاول العودة إلى المهمة.

هذه ليست بالضرورة إنتاجية.

في كثير من الحالات، الأفضل هو:

مهمة واحدة.

وقت محدد.

تركيز كامل.

ثم استراحة.

ثم المهمة التالية.

حماية العقل

كما تحمي جسدك من الأشياء الضارة، يجب أن تحمي عقلك.

لا تستهلك أخبارًا سلبية طوال اليوم.

لا تدخل في كل جدال.

لا تتابع كل شخص.

لا تسمح لكل تعليق أن يغير مزاجك.

لا تجعل هاتفك المصدر الوحيد للمعلومات.

ولا تجعل الخوارزميات تختار لك كل ما تفكر فيه.

اختر ما يدخل إلى عقلك.

لأن ما تستهلكه باستمرار يؤثر في طريقة تفكيرك ومزاجك
وتصورك للعالم.

القراءة

القراءة ليست جمعًا للكتب.

الهدف هو تطوير التفكير.

اقرأ في مجالك.

اقرأ في الاقتصاد.

اقرأ في التكنولوجيا.

اقرأ في علم النفس.

اقرأ في التاريخ.

اقرأ في الإدارة.

لكن لا تحول القراءة إلى هروب من التطبيق.

يمكنك قراءة عشرات الكتب عن النجاح دون أن تغير عادة واحدة.

كتاب واحد تطبق منه فكرة قد يكون أكثر فائدة من مكتبة كاملة لا تطبق منها شيئاً.

الكتابة لتنظيم التفكير

عندما تكون الأفكار كثيرة في رأسك، اكتبها.

لا تحتاج إلى أسلوب أدبي.

اكتب كما تفكر.

ما المشكلة؟

ما الذي أخاف منه؟

ما الذي أعرفه؟

ما الذي لا أعرفه؟

ما الخيارات؟

ما أول خطوة؟

الكتابة تجعل الأفكار المرئية أقل فوضى.

وقد تكتشف أثناء الكتابة أن المشكلة التي بدت ضخمة كانت تتكون من عدة مشاكل صغيرة.

التفكير قبل الكلام

قبل أن تتحدث في موضوع حساس، فكر في النتيجة.

هل تريد حل المشكلة؟

أم تريد الانتصار؟

هناك فرق.

إذا كان هدفك الحل، فاختر كلمات تساعد على الحل.

لا تجعل النقاش مسابقة لإثبات من هو الأذكى.

يمكن أن تكون محققًا وتخسر العلاقة.

ويمكن أن تختلف مع شخص وتحافظ على الاحترام.

القوة العقلية تظهر أيضًا في معرفة متى تتحدث ومتى تصمت.

التفكير قبل النشر

في العصر الرقمي، كلمة واحدة قد تنتشر بسرعة.

لذلك قبل أن تنشر شيئًا اسأل:

هل المعلومة صحيحة؟

هل يمكن أن تضر شخصًا؟

هل أحتاج فعلًا إلى نشرها؟

هل سأكون مرتاحًا لو بقيت هذه الكلمات سنوات؟

التحكم في التفكير يجب أن يشمل العالم الرقمي أيضًا.

عندما تختلف مع الآخرين

ليس كل اختلاف صراعًا.

قد يرى شخص الأمر بطريقة مختلفة لأن لديه تجربة مختلفة.

حاول أن تفهم قبل أن تحكم.

اسأل:

لماذا يرى الأمر بهذه الطريقة؟

ما المعلومات التي لديه؟

ما المعلومات التي لدي؟

هل يمكن أن يكون كلانا مخطئًا جزئيًا؟

هذه الأسئلة توسع العقل.

الذكاء الحقيقي

الذكاء ليس سرعة الإجابة فقط.

قد يكون الإنسان سريعًا في الكلام لكنه ضعيف في القرار.

وقد يكون هادئاً لكنه عميق في التحليل.

الذكاء الحقيقي يظهر في القدرة على:

التعلم.

الفهم.

الربط بين المعلومات.

حل المشكلات.

التكيف.

التعلم من الخطأ.

معرفة حدود المعرفة.

واتخاذ قرارات أفضل مع الوقت.

لا تجعل العقل يعمل ضدك

يمكن للعقل أن يكون أداة بناء أو أداة هدم.

إذا استخدمته للتعلم والتخطيط والتحليل، يصبح قوة.

إذا استخدمته لتخويف نفسك طوال الوقت، يصبح مصدر استنزاف.

إذا استخدمته لمراجعة الأخطاء بهدف التعلم، يفيدك.

إذا استخدمته لمعاقبة نفسك على الماضي، يستهلكك.

لهذا يجب أن تتعلم توجيه التفكير.

لا تستطيع منع كل فكرة من الظهور.

لكن يمكنك اختيار أي الأفكار تستحق اهتمامك.

تمرين تغيير الفكرة

عندما تأتيك فكرة سلبية قوية، اكتبها.

ثم اكتب الدليل الذي يؤيدها.

ثم الدليل الذي لا يؤيدها.

ثم اكتب تفسيرًا أكثر توازنًا.

مثال:

الفكرة:

«لن أجد أي فرصة.»

الدليل:

لم أحصل على الفرص التي تقدمت إليها حتى الآن.

الدليل الآخر:

لم أجرب كل المؤسسات، ولم أطور جميع مهاراتي، وما زالت هناك فرص مستقبلية.

الفكرة المتوازنة:

«لم أحصل على الفرصة حتى الآن، لكن يمكنني تحسين مهاراتي وتوسيع محاولاتي.»

هذه ليست خداعًا للنفس.

إنها إعادة التفكير بطريقة أكثر واقعية.

تمرين السيطرة على التفكير الزائد

عندما تلاحظ أنك تفكر في المشكلة نفسها باستمرار، اكتب:

ما الذي أستطيع فعله؟

إذا وجدت خطوة عملية، نفذها.

إذا لم تجد شيئاً تستطيع فعله الآن، حدد وقتاً لاحقاً للمراجعة ثم عد إلى حياتك.

لا تحتاج إلى حل كل شيء في رأسك قبل أن تعيش يومك.

تمرين التركيز

اختر مهمة واحدة.

أبعد الهاتف.

حدد مدة ثلاثين دقيقة.

لا تفتح أي تطبيق آخر.

لا تنتقل إلى مهمة ثانية.

اعمل فقط.

بعد انتهاء المدة، خذ استراحة قصيرة.

كرر العملية.

مع الوقت ستكتشف أن التركيز مهارة يمكن تدريبها.

تمرين القرار

عندما يكون لديك قرار مهم، اكتب:

ما الهدف؟

ما الخيارات؟

ما أفضل احتمال؟

ما أسوأ احتمال؟

ما المخاطر؟

ما الفائدة؟

ما الذي يمكنني التحكم فيه؟

ما المعلومات التي تنقصني؟

ما القرار الذي يخدم هدفي على المدى الطويل؟

ثم حدد موعدًا لاتخاذ القرار بدل تركه مفتوحًا بلا نهاية.

العقل القوي

العقل القوي ليس العقل الذي لا يخاف.

ولا العقل الذي لا يشك.

ولا العقل الذي يرفض تغيير رأيه.

العقل القوي هو الذي يستطيع أن يقول:

«لا أعرف.»

ثم يتعلم.

ويستطيع أن يقول:

«كنت مخطئًا.»

ثم يصحح.

ويستطيع أن يقول:

«هذا صعب.»

ثم يبحث عن طريقة.

ويستطيع أن يقول:

«أنا خائف.»

ثم يدرس المخاطر ويتصرف بحكمة.

ويستطيع أن يقول:

«لا أستطيع التحكم في هذا الأمر.»

ثم يركز على ما يستطيع التحكم فيه.

الخلاصة

طريقة تفكيرك تؤثر في طريقة رؤيتك لنفسك وللعالم.

لكن التفكير وحده لا يكفي.

يجب أن يتحول التفكير إلى قرار، والقرار إلى فعل، والفعل إلى عادة.

لا تصدق كل فكرة تأتي إلى عقلك.

فرق بين الحقيقة والتفسير.

فرق بين الخوف والخطر.

فرق بين التفكير والتفكير الزائد.

فرق بين التخطيط والقلق.

فرق بين الثقة والغرور.

فرق بين الرأي والحقيقة.

تعلم أن تسأل.

تعلم أن تتحقق.

تعلم أن تستمع.

تعلم أن تغير رأيك عندما تظهر معلومات أفضل.

تعلم أن تركز.

تعلم أن تكتب أفكارك.

تعلم أن تتخذ القرارات.

وتعلم أن تتحرك بدل أن تبقى سجيناً داخل رأسك.

العقل القوي لا يجعل الحياة خالية من المشاكل.

لكنه يجعل الإنسان أكثر قدرة على فهم المشاكل والتعامل معها.
وفي النهاية، ليست القوة في أن تفكر طوال الوقت.

**القوة في أن تعرف متى تفكر، ماذا تفكر، ولماذا تفكر، ومتى
تتوقف عن التفكير وتبدأ في العمل.**

بدر شاشا

الفصل الرابع

السيطرة على المشاعر والانفعالات

الإنسان الذي يشعر كثيرًا ويفكر قليلًا

الإنسان ليس عقلًا فقط، وليس مشاعر فقط.

نحن نفكر ونشعر ونرغب ونخاف ونتذكر ونتوقع، ثم نتصرف بناءً
على كل ذلك.

وفي كثير من المواقف لا تكون المشكلة في الشعور نفسه، وإنما في
الطريقة التي نتعامل بها معه.

قد يغضب الإنسان فيقول كلامًا يندم عليه.

وقد يخاف فيترك فرصة مهمة.

وقد يحزن فينعزل عن الناس.

وقد يشعر بالغيرة فيبدأ بمقارنة نفسه بالآخرين.

وقد يشعر بالإحباط فيتوقف عن العمل.

وقد يشعر بالإعجاب فيتخذ قرارًا سريعًا.

وقد يشعر بالضغط فيهرب إلى الهاتف أو النوم أو الأكل أو أي سلوك يمنحه راحة مؤقتة.

لهذا فإن التحكم في المشاعر لا يعني إلغاء المشاعر، وإنما يعني فهمها وتنظيمها والتعامل معها بطريقة لا تجعلها تتحول إلى قرارات تضر بالإنسان.

القوة العاطفية ليست أن تصبح بلا إحساس.

القوة العاطفية هي أن تشعر، وتفهم، ثم تختار.

ما هي المشاعر؟

المشاعر استجابات داخلية تحدث عندما يفسر الإنسان موقفًا أو حدثًا أو فكرة بطريقة معينة.

قد تشعر بالخوف عندما ترى خطرًا.

وقد تشعر بالغضب عندما تعتقد أن شخصًا ظلمك.

وقد تشعر بالحزن عندما تخسر شيئًا مهمًا.

وقد تشعر بالفرح عندما تحقق هدفًا.

وقد تشعر بالقلق عندما تتوقع نتيجة غير مؤكدة.

وقد تشعر بالغيرة عندما تقارن نفسك بغيرك.

المشاعر جزء طبيعي من التجربة الإنسانية.

لا توجد شخصية إنسانية لا تشعر.

حتى أكثر الناس هدوءًا يمرون بالغضب والخوف والحزن والفرح.
الاختلاف الحقيقي يكون في طريقة إدارة هذه المشاعر.

الشعور ليس حقيقة كاملة

من الأخطاء الشائعة أن يعتقد الإنسان أن كل ما يشعر به يمثل الحقيقة الكاملة.

قد تشعر أن شخصًا يكرهك، لكن الشعور وحده لا يثبت ذلك.

قد تشعر أنك ستفشل، لكن الشعور لا يتنبأ بالمستقبل.

قد تشعر أنك غير قادر، لكن هذا لا يعني أنك غير قادر فعلاً.

قد تشعر أن الجميع يراقبونك، بينما معظم الناس منشغلون بحياتهم.

لذلك عندما تشعر بشيء قوي، اسأل:

ما الذي أشعر به؟

ما الذي حدث فعلاً؟

ما التفسير الذي أعطيته للحدث؟

هل توجد تفسيرات أخرى؟

هل لدي دليل؟

هذه الأسئلة تساعد على فصل الشعور عن الحقيقة.

الغضب

الغضب من أقوى المشاعر التي يمكن أن تؤثر في القرار.

قد يكون للغضب سبب حقيقي.

قد يتعرض الإنسان للظلم أو الاستفزاز أو الإهانة أو الضغط.
لكن وجود سبب للغضب لا يعني أن كل تصرف أثناء الغضب صحيح.

قد تكون محققاً في المشكلة، لكنك تخسر موقفك بسبب طريقة التعبير.

قد يكون لك حق، لكنك تضيع هذا الحق لأنك تصرفت بانفعال.
القوة ليست في عدم الغضب.

القوة في ألا تجعل الغضب يديرك.

مثال واقعي على الغضب في العمل

تخيل موظفاً يعمل منذ الصباح، ثم يأتيه المسؤول وينتقده أمام زملائه.

يشعر الموظف بالإهانة.

يرتفع غضبه.

أول فكرة تأتي إلى عقله:

«سأرد عليه الآن.»

إذا رد بطريقة عدوانية، قد يتحول الموضوع من مشكلة مهنية إلى مشكلة أكبر.

لكن يمكنه أن يقول:

«أنفهم ملاحظتك، وأفضل أن نناقش التفاصيل بهدوء بعد انتهاء الاجتماع.»

بهذه الجملة لم يتنازل عن حقه.

ولم يضعف.

ولم يقبل الإهانة.

لكنه رفض أن يجعل الغضب يقرر عنه.

بعد ذلك يمكنه مناقشة الوقائع بطريقة أكثر عقلانية.

هذه هي السيطرة.

الغضب المتراكم

أحيانًا لا يكون الغضب بسبب موقف واحد.

قد يكون نتيجة أشهر من الضغط.

مشاكل في العمل.

مشاكل مالية.

قلة نوم.

مشاكل أسرية.

إرهاق.

شعور بعدم التقدير.

ثم تأتي كلمة بسيطة فتكون الشرارة.

فيقول الإنسان:

«أنا غضبت بسبب هذه الكلمة.»

لكن الحقيقة أن الكلمة كانت فقط آخر حلقة في سلسلة طويلة.

لذلك يجب ألا نعالج الغضب فقط في لحظة الانفجار.

بل يجب أن نسأل:

كيف أصبحت طاقتي؟

هل أنا مرهق؟

هل أناام بشكل كافٍ؟

هل أعيش تحت ضغط مستمر؟

هل لدي مشكلات لم أحلها؟

هل أكتم كل شيء ثم أنفجر؟

أحيانًا حل الغضب يبدأ من تنظيم الحياة وليس من لحظة الغضب نفسها.

ماذا تفعل عندما تكون غاضبًا؟

عندما تشعر أن الانفعال يرتفع، لا تبدأ بالبحث عن أفضل حجة.

ابدأ بالسيطرة على نفسك.

خذ نفسًا بطيئًا.

قلل سرعة الكلام.

لا ترسل رسالة غاضبة.
لا تتخذ قرارًا مصيريًا.
ابتعد قليلًا إذا كان ذلك ممكنًا.
اشرب الماء.
أعط نفسك وقتًا.
ثم عد إلى المشكلة.
إذا كان الموقف يحتاج إلى مواجهة، واجهه بعد أن تستعيد قدرتك
على التفكير.
الهدف ليس الهروب من المشكلة.
الهدف أن تواجهها بعقل حاضر.
مثال واقعي في الأسرة
قد يعود شخص من العمل مرهقًا.
يدخل المنزل.
يجد فوضى.
أحد أفراد الأسرة يطلب منه شيئًا.
ثم يسمع تعليقًا لا يعجبه.
ينفجر.
قد تكون المشكلة الظاهرة هي التعليق.

لكن السبب الحقيقي قد يكون التعب والضغط.
إذا تعلم الإنسان مراقبة نفسه، يمكنه أن يقول:
«أنا متعب جدًا الآن، سأرتاح قليلًا ثم نتحدث.»
هذه الجملة قد تمنع مشكلة عائلية كاملة.

الخوف

الخوف من أهم المشاعر التي تحمي الإنسان.
بدون الخوف لن ينتبه الإنسان إلى المخاطر.
لكن الخوف يمكن أن يتحول إلى عائق عندما يصبح أكبر من
الخطر الحقيقي.

قد يخاف الإنسان من مقابلة العمل.

فيقرر عدم الذهاب.

قد يخاف من تعلم لغة جديدة.

فيقول:

«أنا كبير على التعلم.»

قد يخاف من بدء مشروع.

فيقول:

«ربما أفسل.»

قد يخاف من رفض الآخرين.

فيعيش وفق رغباتهم.

الخوف هنا لا يحميه.

بل يمنعه من النمو.

الفرق بين الخطر والخوف

الخطر شيء موجود أو محتمل في الواقع.

أما الخوف فهو استجابة نفسية تجاه الخطر أو تجاه ما يعتقد الإنسان أنه خطر.

قد يكون الخطر حقيقياً.

وقد يكون مبالغاً فيه.

لذلك عندما تشعر بالخوف اسأل:

ما الخطر الحقيقي؟

ما احتمالاه؟

ما أسوأ نتيجة واقعية؟

ما الذي يمكنني فعله لتقليلها؟

هل أحتاج إلى الاستعداد أكثر؟

هل أستطيع أن أبدأ بخطوة صغيرة؟

هذه الأسئلة تحول الخوف من شعور غامض إلى مشكلة يمكن تحليلها.

مثال واقعي: مقابلة العمل

شخص لديه مقابلة عمل.

قبل المقابلة يبدأ التفكير:

«ماذا لو أخطأت؟»

«ماذا لو لم يعجبهم كلامي؟»

«ماذا لو رفضوني؟»

ثم يفكر في عدم الذهاب.

لكن التفكير الواقعي يقول:

قد أُقبل.

وقد أرفض.

إذا تم رفضي، سأكتسب خبرة.

يمكنني الاستعداد للأسئلة.

يمكنني تحسين تقديم نفسي.

يمكنني البحث عن فرص أخرى.

بهذه الطريقة لا يختفي الخوف تمامًا، لكنه يصبح تحت السيطرة.

القلق

القلق غالبًا مرتبط بالمستقبل.

ماذا سيحدث؟

ماذا لو؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو مرض شخص أحبه؟

ماذا لو لم أحصل على العمل؟

ماذا لو لم يتحسن وضعي؟

المشكلة أن العقل يستطيع أن يعيش عشرات السيناريوهات دون أن يكون أي منها قد حدث.

لذلك يجب أن نفرق بين:

التخطيط للمستقبل

و

العيش داخل أسوأ احتمالات المستقبل.

التخطيط ينتج خطوات.

أما القلق المتكرر فقد ينتج استنزافاً دون حل.

كيف تتعامل مع القلق؟

اكتب الشيء الذي يقلقك.

ثم قسمه إلى قسمين:

ما أستطيع التحكم فيه.

ما لا أستطيع التحكم فيه.

إذا كنت قلقًا بشأن مقابلة، يمكنك الاستعداد.

إذا كنت قلقًا بشأن مهارة، يمكنك التعلم.

إذا كنت قلقًا بشأن المال، يمكنك تنظيم المصروف والبحث عن حلول.

أما الأشياء التي لا تستطيع التحكم فيها، فتعلم ألا تمنحها كل طاقتك.

الحزن

الحزن ليس ضعفًا.

الإنسان يحزن عندما يخسر أو يفقد أو يفشل أو يتعرض للخذلان.

لا يجب أن يحاول الإنسان إخفاء كل حزن.

الحزن يحتاج إلى وقت.

وقد يحتاج الإنسان إلى الحديث مع شخص يثق به.

وقد يحتاج إلى الراحة.

وقد يحتاج إلى إعادة ترتيب حياته.

المشكلة ليست أن تحزن.

المشكلة أن يتحول الحزن إلى اعتقاد بأن الحياة لن تتحسن أبدًا.

هناك فرق بين:

«أنا حزين.»

و

«أنا إنسان لا أمل له.»

الأولى حالة.

الثانية حكم نهائي.

الفشل والإحباط

الإحباط يحدث عندما تكون النتيجة أقل من توقعاتك.

قد تتعلم ولا تنجح.

قد تتقدم لوظيفة ولا تحصل عليها.

قد تبدأ مشروعًا ولا ينجح.

قد تعمل كثيرًا ولا تحصل على النتيجة بسرعة.

هنا يجب أن تسأل:

هل الهدف غير واقعي؟

هل الطريقة خاطئة؟

هل أحتاج إلى وقت أطول؟

هل أحتاج إلى مهارة إضافية؟

هل أحتاج إلى تغيير الخطة؟

الإحباط يمكن أن يكون إشارة للمراجعة، وليس أمرًا بالتوقف.

مثال واقعي: رفض الوظيفة

تخيل شخصًا تقدم إلى عشر وظائف ولم يحصل على أي واحدة.
يمكن أن يقول:

«لا أحد يريدني.»

وهذا تفسير عاطفي.

أو يمكن أن يقول:

«هناك شيء في طريقتي يحتاج إلى تحسين.»

ثم يراجع سيرته الذاتية.

يطور لغته.

يتدرب على المقابلات.

يطور مهارة مهنية.

يوسع دائرة البحث.

هنا تحول الإحباط إلى خطة.

الغيرة

الغيرة شعور إنساني.

قد ترى شخصًا يملك شيئًا تتمنى امتلاكه.

المال.

النجاح.

الوظيفة.

المظهر.

العلاقات.

الشهرة.

المهارات.

المشكلة ليست في الشعور الأول.

المشكلة في الطريقة التي تتعامل بها معه.

يمكن أن تتحول الغيرة إلى كراهية.

أو يمكن أن تتحول إلى سؤال:

ماذا أستطيع أن أتعلم؟

إذا أعجبك نجاح شخص في مجال معين، ادرس كيف وصل إليه.

لا تقل:

«لماذا هو وأنا لا؟»

قل:

«ما الذي يمكنني أن أفعله لأقترب من المستوى الذي أريده؟»

الحسد والمقارنة

المقارنة المستمرة تجعل الإنسان يعيش حياة الآخرين.

كلما نظر إلى شخص آخر شعر أنه ناقص.
ثم يبحث عن شخص أقل منه حتى يشعر بالأفضلية.
وهكذا يدخل في دائرة لا تنتهي.
الأفضل هو مقارنة نفسك بنفسك.
هل أنت أفضل مما كنت عليه قبل سنة؟
هل تعلمت؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟
هل تحسنت مهنيًا؟
هل أصبحت أكثر هدوءاً؟
هذه هي المقارنة التي تبنيك.

الخبجل

الخبجل ليس دائماً مشكلة.
قد يكون الإنسان هادئاً بطبيعته.
لكن الخبجل يصبح مشكلة عندما يمنع الإنسان من حقوقه وفرصه.
إذا كنت لا تستطيع التحدث في مقابلة عمل.
أو لا تستطيع السؤال عندما لا تفهم.
أو لا تستطيع التعبير عن رأيك.
أو لا تستطيع الدفاع عن حقك بطريقة محترمة.

فهنا تحتاج إلى التدريب.

لا تنتظر أن تختفي رهبة الموقف.

تدرب على مواجهته تدريجيًا.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد أنك أفضل من الآخرين.

الثقة تعني أن تعرف قدراتك وحدودك، وأن تكون مستعدًا للتعلم عندما ينقصك شيء.

الشخص الواثق يستطيع أن يقول:

«أعرف هذا.»

كما يستطيع أن يقول:

«لا أعرف.»

ويستطيع أن يقول:

«أحتاج إلى وقت للتعلم.»

الثقة الحقيقية لا تحتاج إلى استعراض مستمر.

احترام الذات

احترام الذات يظهر في طريقة تعاملك مع نفسك.

هل تحافظ على وعودك؟

هل تحترم وقتك؟

هل تسمح للآخرين بإهانتك باستمرار؟

هل تهمل أهدافك؟

هل تعيش بطريقة تتعارض مع قيمك؟

احترام الذات ليس غرورًا.

هو أن تعرف أنك تستحق معاملة محترمة، وأن تقدم الاحترام للآخرين أيضًا.

وضع الحدود

الحدود الشخصية تعني أن تعرف ما تقبله وما لا تقبله.

قد يكون شخص ما يتحدث معك بطريقة مهينة باستمرار.

يمكنك أن تقول:

«أنا مستعد للنقاش، لكن ليس بهذه الطريقة.»

إذا استمر السلوك، يمكنك إنهاء الحوار أو الابتعاد بحسب الموقف.

الحدود ليست تهديدًا.

هي توضيح لما تقبله وكيف تريد أن تكون العلاقة.

لا تحاول إرضاء الجميع

إذا جعلت رضا الجميع هدفًا لك، ستفقد نفسك.

ستقول نعم عندما تريد قول لا.

وستوافق على أشياء لا تناسبك.

وستغير قراراتك خوفًا من النقد.
وستستهلك طاقتك في محاولة التحكم في آراء الناس.
لا يمكنك إرضاء الجميع.
لذلك اجعل هدفك أن تكون واضحًا ومحترمًا ومسؤولًا.

الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي لا يعني أن تكون لطيفًا دائمًا.
بل يعني فهم المشاعر وإدارتها وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بوعي.
يتضمن ذلك:

- أن تعرف ماذا تشعر.
- أن تعرف لماذا تشعر به.
- أن تتحكم في رد فعلك.
- أن تفهم تأثير كلامك.
- أن تستمع للآخرين.
- أن تتعامل مع الخلاف.
- أن تعرف متى تتحدث.
- أن تعرف متى تصمت.
- وأن تحافظ على حدودك دون إساءة.

الاستماع

كثير من الناس لا يستمعون.
هم ينتظرون دورهم في الكلام.
عندما يتحدث الآخر، يبدأون في إعداد الرد.
لكن الاستماع الحقيقي يحتاج إلى حضور.
دع الشخص ينهي كلامه.
اسأل إذا لم تفهم.
كرر الفكرة الأساسية للتأكد.
ثم أجب.
في العمل، قد يمنع الاستماع الجيد خطأ كبيرًا.
وفي الأسرة، قد يمنع سوء فهم.
وفي العلاقات، قد يجعل الطرف الآخر يشعر بأنه مسموع ومحترم.

التعامل مع النقد

ليس كل نقد هجوميًا.
وليس كل نقد صحيًا.
عندما ينتقدك شخص، اسأل:
هل النقد محدد؟

هل توجد أمثلة؟

هل الشخص يريد المساعدة أم الإهانة؟

هل هناك جزء صحيح يمكنني الاستفادة منه؟

إذا كان النقد مفيدًا، خذه.

إذا كان مجرد إهانة، لا تجعله تعريفًا لك.

الإنسان الناضج لا يرفض كل نقد، ولا يقبل كل نقد.

مثال واقعي في العمل

قال المدير للموظف:

«تقريرك غير منظم.»

يمكن للموظف أن يغضب ويقول:

«أنت دائمًا تنتقدي.»

أو يمكنه أن يسأل:

«ما الجوانب التي تحتاج إلى تحسين؟»

إذا حصل على أمثلة، يمكنه تطوير عمله.

هنا تحول النقد من صراع إلى فرصة تعلم.

التعامل مع الاستفزاز

ليس كل استفزاز يستحق الرد.

بعض الناس يستفزونك لكي تحصل على رد فعل.
إذا دخلت في اللعبة، فقد خسرت السيطرة.

اسأل:

هل الرد سيغير شيئاً؟

هل هذا الشخص يستحق طاقتي؟

هل يمكنني إنهاء الحوار؟

هل أحتاج إلى وضع حد واضح؟

أحياناً يكون عدم الاستجابة قراراً واعياً، وليس خوفاً.

الخلافات

الخلاف أمر طبيعي.

لا يمكن لشخصين أن يتفقا على كل شيء.

لكن الخلاف يمكن أن يكون صحيحاً أو مدمراً.

الخلاف الصحي يناقش الفكرة.

الخلاف المدمر يهاجم الشخص.

قل:

«أنا أختلف مع رأيك.»

بدل:

«أنت غبي.»

ناقش الفكرة.

لا تحول الاختلاف إلى إهانة.

الاعتذار

الاعتذار ليس دائماً ضعفاً.

إذا أخطأت، اعتذر.

لا تبحث عن عشرين مبرراً.

قل:

«أخطأت في هذا التصرف، وأعتذر، وسأحاول ألا أكرره.»

لكن الاعتذار لا يعني تحمل أخطاء الآخرين.

كن مسؤولاً عن الجزء الخاص بك.

التسامح

التسامح لا يعني أن تنسى كل شيء أو تسمح بتكرار الأذى.

قد تسامح شخصاً داخلياً، لكنك تختار عدم إعادة العلاقة إلى المستوى نفسه.

يمكن أن تقول:

«لا أحمل كراهية، لكنني تعلمت من التجربة.»

التسامح قد يكون راحة للنفس، لكن الحدود تبقى مهمة.

العلاقات التي تستنزف المشاعر

بعض العلاقات تجعل الإنسان في حالة توتر دائم.

كل حديث يتحول إلى مشكلة.

كل موقف يتحول إلى صراع.

كل قرار يحتاج إلى تبرير.

هنا يجب أن تسأل:

هل العلاقة قابلة للإصلاح؟

هل يوجد احترام متبادل؟

هل يمكن وضع حدود؟

هل المشكلة مؤقتة أم نمط دائم؟

ليس كل خلاف يعني أن العلاقة سيئة.

لكن الاستنزاف المستمر يحتاج إلى مراجعة.

المشاعر والمال

المال مرتبط بالمشاعر أكثر مما يعتقد الناس.

قد يشتري الإنسان لأنه حزين.

وقد ينفق لأنه يريد أن يشعر بأنه أفضل من الآخرين.

وقد يقترض لإرضاء شخص.

وقد يتخذ قرارًا ماليًا بسبب الخوف.
ولهذا لا تتخذ قرارات مالية مهمة تحت انفعال شديد.
انتظر.
احسب.
قارن.
ثم قرر.

المشاعر والعمل

قد يكون لديك يوم سيئ.
لكن لا تجعل كل شعور يحدد أداك.
إذا كنت حزينًا، يمكنك أن تعمل بحد أدنى واقعي.
إذا كنت غاضبًا، لا تنتقل غضبك إلى الزملاء.
إذا كنت متوترًا، نظم المهمة إلى خطوات.
الاحتراف يعني أن تتعلم إدارة نفسك حتى عندما لا يكون مزاجك مثاليًا.

المشاعر ومواقع التواصل الاجتماعي

وسائل التواصل يمكن أن تضخم المشاعر.
تعليق واحد قد يغضبك.
صورة لشخص ناجح قد تجعلك تشعر بالنقص.

خبر سيئ قد يرفع القلق.

نقاش سياسي أو اجتماعي قد يستهلك ساعات.

لا تسمح للخوارزمية بأن تدير حالتك النفسية طوال اليوم.
اختر ما تتابعه.

حدد وقت الاستخدام.

ولا تدخل كل نقاش.

كيف تفرق بين المشكلة والمشاعر حول المشكلة؟

مثال:

المشكلة:

«لم أحصل على الوظيفة.»

المشاعر:

حزن.

إحباط.

خوف.

غضب.

الفكرة:

«لن أنجح أبدًا.»

الحقيقة:

«تم رفضي في هذه الفرصة.»

الحل:

تحليل السبب، تطوير المهارات، تحسين التقديم، البحث عن فرص أخرى.

عندما تفصل هذه العناصر، يصبح التفكير أكثر وضوحًا.

قاعدة التوقف قبل الرد

قبل أن ترد في موقف عاطفي، اسأل نفسك:

ماذا أشعر الآن؟

ما سبب هذا الشعور؟

هل أنا في حالة تسمح لي بالرد؟

ماذا أريد من هذا الرد؟

ما النتيجة المحتملة؟

هل أستطيع التعبير بطريقة أفضل؟

ثم قرر.

هذه العادة تحتاج إلى تدريب، لكنها من أهم أدوات التحكم في الانفعالات.

دفتر المشاعر

خصص دفترًا صغيرًا.

عندما تمر بموقف قوي، اكتب:

الموقف.

الشعور.

الفكرة التي جاءت في رأسك.

رد فعلك.

النتيجة.

ما الذي كان يمكن فعله بطريقة أفضل؟

بعد عدة أسابيع ستبدأ في اكتشاف الأنماط.

قد تكتشف أنك تغضب عندما تشعر بعدم الاحترام.

أو تقلق عندما تكون الأمور غير واضحة.

أو تفرط في التفكير عندما لا تحصل على إجابة.

معرفة المحفزات تجعل التحكم أسهل.

تقنية إعادة التفسير

ليس الهدف تغيير الواقع.

بل تغيير التفسير عندما يكون التفسير الأول غير دقيق.

مثال:

«لم يرد على رسالتي، إذن هو لا يحترمني.»

تفسير آخر:

«ربما مشغول، وربما لم ير الرسالة، ولا أملك معلومات كافية.»
مثال آخر:

«لم أحصل على الوظيفة، إذن أنا فاشل.»
التفسير الأكثر واقعية:

«لم أحصل على هذه الوظيفة، ويمكنني معرفة ما أحتاج إلى تحسينه.»

إعادة التفسير لا تعني التفكير الوهمي.
تعني البحث عن تفسير أكثر دقة.

تقنية تأجيل الرد

عندما تكون الرسالة حساسة، اكتبها.
اقرأها.

لا ترسلها فوراً.

انتظر.

ثم أعد قراءتها.

اسأل:

هل أحتاج فعلاً إلى إرسالها؟

هل يمكن أن تُفهم بطريقة خاطئة؟

هل يمكن صياغتها بشكل أفضل؟

هل سأكون مرتاحًا لو قرأتها بعد أسبوع؟
أحيانًا تكون أفضل رسالة هي الرسالة التي كتبتها ولم ترسلها.

متى تطلب المساعدة؟

هناك أوقات لا يكفي فيها الاعتماد على النفس فقط.
إذا أصبحت المشاعر شديدة أو مستمرة، أو أثرت بشكل واضح في النوم أو العمل أو العلاقات أو القدرة على أداء الحياة اليومية، فقد يكون من المفيد طلب مساعدة مختص نفسي أو طبيب بحسب الحالة.

طلب المساعدة ليس فشلًا.

كما أن الإنسان يذهب إلى المختص عندما يواجه مشكلة في جسده،
يمكنه طلب المساعدة عندما يواجه صعوبة نفسية أو عاطفية تتجاوز قدرته الحالية على التعامل معها.

القوة لا تعني أن تفعل كل شيء وحدك.

القوة أحيانًا هي أن تعرف متى تحتاج إلى مساعدة.

برنامج عملي لتدريب التحكم العاطفي

في الصباح، قبل بدء يومك، اسأل:

كيف أشعر اليوم؟

ما أهم شيء أحتاج إلى إنجازه؟

ما الموقف الذي قد يستفزني؟

كيف سأتعامل معه إذا حدث؟

خلال اليوم، عندما تشعر بانفعال قوي، توقف.

لا تتصرف فوراً.

حدد الشعور.

حدد السبب.

ثم اختر الاستجابة.

في المساء، راجع يومك:

أين فقدت السيطرة؟

أين نجحت في ضبط نفسك؟

ما الذي استفزني؟

ماذا تعلمت؟

ما الذي سأفعله بشكل مختلف غداً؟

مثال تطبيقي شامل

شخص يعمل في مؤسسة.

وصل إلى العمل متأخراً بسبب ظروف خارجة عن إرادته.

دخل المدير في حالة غضب وانتقده أمام الآخرين.

شعر بالإهانة والغضب.

بدأت أفكار كثيرة في رأسه:

«هو يتعمد إهانتني.»

«سأرد عليه.»

«لن أحترمه بعد الآن.»

هنا لديه خياران.

الرد الفوري.

أو التوقف.

إذا توقف، قد يلاحظ أنه غاضب.

يأخذ وقتًا قصيرًا.

ثم يطلب الحديث على انفراد.

يقول:

«أتفهم أن التأخر مشكلة، وأنا مستعد لتحمل مسؤوليتي عنها، لكن أفضل أن تكون الملاحظات المتعلقة بأدائي في نقاش مهني خاص.»

بهذه الطريقة اعترف بجزء مسؤوليته، ووضع حدًا محترمًا، ولم يسمح بالغضب بتدمير موقفه.

هذا هو الذكاء العاطفي في الواقع.

ليس كلمات جميلة.

بل سلوك في موقف حقيقي.

قاعدة مهمة في الحياة

لا تتخذ قرارًا دائمًا بسبب شعور مؤقت.

الغضب مؤقت.

الخوف قد يتغير.

الحزن قد يتغير.

الحماس قد ينخفض.

لكن القرار قد يبقى.

لذلك عندما يكون القرار كبيرًا، أعط نفسك مساحة.

فكر.

استشر شخصًا موثوقًا عند الحاجة.

اجمع المعلومات.

ثم قرر.

القوة العاطفية الحقيقية

القوة العاطفية تعني أن تستطيع أن تكون غاضبًا دون أن تكون مؤذيًا.

أن تكون حزينًا دون أن تستسلم.

أن تكون خائفًا دون أن تهرب دائمًا.

أن تكون سعيدًا دون أن تصبح متهورًا.

أن تكون واثقًا دون أن تصبح متكبرًا.
أن تتعرض للنقد دون أن تنهار.
أن تنجح دون أن تحتقر الآخرين.
أن تفشل دون أن تحتقر نفسك.
أن تحب دون أن تفقد شخصيتك.
أن تسامح دون أن تلغي حدودك.
أن تقول «لا» دون شعور دائم بالذنب.
وأن تعرف أن مشاعرك مهمة، لكنها ليست دائمًا صاحبة القرار.

الخلاصة

المشاعر جزء من قوتك الإنسانية، وليست عدوًا يجب التخلص منه.
افهم غضبك.
افهم خوفك.
افهم حزنك.
افهم إحباطك.
افهم غيرتك.
افهم قلقك.
راقب ما يحفزك.
ولا تجعل الشعور الأول يتحول تلقائيًا إلى سلوك.

توقف قبل الرد.

فكر قبل القرار.

استمع قبل الحكم.

اسأل قبل الافتراض.

وتعلم أن تفرق بين ما حدث فعلاً وبين القصة التي يصنعها عقلك حول ما حدث.

لا تحاول أن تصبح إنساناً بلا مشاعر.

حاول أن تصبح إنساناً يعرف كيف يعيش مع مشاعره دون أن يصبح عبداً لها.

فالإنسان الناضج ليس من لا يغضب.

بل من يعرف ماذا يفعل عندما يغضب.

وليس من لا يخاف.

بل من يعرف كيف يتصرف عندما يخاف.

وليس من لا يحزن.

بل من يستطيع أن يمر بالحزن دون أن يفقد طريقه.

وليس من لا يفشل.

بل من يستطيع أن يتعلم من الفشل ويبدأ من جديد.

إن السيطرة على المشاعر ليست السيطرة على القلب، وإنما هي إعطاء العقل فرصة لكي يشارك في القرار.

وعندما يتعلم الإنسان أن يشعر دون أن يندفع، وأن يفكر دون أن يغرق، وأن يتصرف دون أن يندم، فإنه يقترب من مستوى أعلى من الوعي والقوة.

بدر شاشا

الفصل الرابع

السيطرة على المشاعر والانفعالات

الإنسان الذي يشعر كثيرًا ويفكر قليلًا

الإنسان ليس عقلًا فقط، وليس مشاعر فقط.

نحن نفكر ونشعر ونرغب ونخاف ونتذكر ونتوقع، ثم نتصرف بناءً على كل ذلك.

وفي كثير من المواقف لا تكون المشكلة في الشعور نفسه، وإنما في الطريقة التي نتعامل بها معه.

قد يغضب الإنسان فيقول كلامًا يندم عليه.

وقد يخاف فيترك فرصة مهمة.

وقد يحزن فينعزل عن الناس.

وقد يشعر بالغيرة فيبدأ بمقارنة نفسه بالآخرين.

وقد يشعر بالإحباط فيتوقف عن العمل.

وقد يشعر بالإعجاب فيتخذ قرارًا سريعًا.

وقد يشعر بالضغط فيهرب إلى الهاتف أو النوم أو الأكل أو أي سلوك يمنحه راحة مؤقتة.

لهذا فإن التحكم في المشاعر لا يعني إلغاء المشاعر، وإنما يعني فهمها وتنظيمها والتعامل معها بطريقة لا تجعلها تتحول إلى قرارات تضر بالإنسان.

القوة العاطفية ليست أن تصبح بلا إحساس.

القوة العاطفية هي أن تشعر، وتفهم، ثم تختار.

ما هي المشاعر؟

المشاعر استجابات داخلية تحدث عندما يفسر الإنسان موقفًا أو حدثًا أو فكرة بطريقة معينة.

قد تشعر بالخوف عندما ترى خطرًا.

وقد تشعر بالغضب عندما تعتقد أن شخصًا ظلمك.

وقد تشعر بالحزن عندما تخسر شيئًا مهمًا.

وقد تشعر بالفرح عندما تحقق هدفًا.

وقد تشعر بالقلق عندما تتوقع نتيجة غير مؤكدة.

وقد تشعر بالغيرة عندما تقارن نفسك بغيرك.

المشاعر جزء طبيعي من التجربة الإنسانية.

لا توجد شخصية إنسانية لا تشعر.

حتى أكثر الناس هدوءًا يمرون بالغضب والخوف والحزن والفرح.

الاختلاف الحقيقي يكون في طريقة إدارة هذه المشاعر.

الشعور ليس حقيقة كاملة

من الأخطاء الشائعة أن يعتقد الإنسان أن كل ما يشعر به يمثل الحقيقة الكاملة.

قد تشعر أن شخصاً يكرهك، لكن الشعور وحده لا يثبت ذلك.

قد تشعر أنك ستفشل، لكن الشعور لا يتنبأ بالمستقبل.

قد تشعر أنك غير قادر، لكن هذا لا يعني أنك غير قادر فعلاً.

قد تشعر أن الجميع يراقبونك، بينما معظم الناس منشغلون بحياتهم.

لذلك عندما تشعر بشيء قوي، اسأل:

ما الذي أشعر به؟

ما الذي حدث فعلاً؟

ما التفسير الذي أعطيته للحدث؟

هل توجد تفسيرات أخرى؟

هل لدي دليل؟

هذه الأسئلة تساعد على فصل الشعور عن الحقيقة.

الغضب

الغضب من أقوى المشاعر التي يمكن أن تؤثر في القرار.

قد يكون للغضب سبب حقيقي.

قد يتعرض الإنسان للظلم أو الاستفزاز أو الإهانة أو الضغط.
لكن وجود سبب للغضب لا يعني أن كل تصرف أثناء الغضب
صحيح.

قد تكون محققاً في المشكلة، لكنك تخسر موقفك بسبب طريقة
التعبير.

قد يكون لك حق، لكنك تضيع هذا الحق لأنك تصرفت بانفعال.
القوة ليست في عدم الغضب.

القوة في ألا تجعل الغضب يديرك.

مثال واقعي على الغضب في العمل

تخيل موظفًا يعمل منذ الصباح، ثم يأتيه المسؤول وينتقده أمام
زملائه.

يشعر الموظف بالإهانة.

يرتفع غضبه.

أول فكرة تأتي إلى عقله:

«سأرد عليه الآن.»

إذا رد بطريقة عدوانية، قد يتحول الموضوع من مشكلة مهنية إلى
مشكلة أكبر.

لكن يمكنه أن يقول:

«أنفهم ملاحظتك، وأفضل أن نناقش التفاصيل بهدوء بعد انتهاء الاجتماع.»

بهذه الجملة لم يتنازل عن حقه.

ولم يضعف.

ولم يقبل الإهانة.

لكنه رفض أن يجعل الغضب يقرر عنه.

بعد ذلك يمكنه مناقشة الوقائع بطريقة أكثر عقلانية.

هذه هي السيطرة.

الغضب المتراكم

أحيانًا لا يكون الغضب بسبب موقف واحد.

قد يكون نتيجة أشهر من الضغط.

مشاكل في العمل.

مشاكل مالية.

قلة نوم.

مشاكل أسرية.

إرهاق.

شعور بعدم التقدير.

ثم تأتي كلمة بسيطة فتكون الشرارة.

فيقول الإنسان:

«أنا غضبت بسبب هذه الكلمة.»

لكن الحقيقة أن الكلمة كانت فقط آخر حلقة في سلسلة طويلة.

لذلك يجب ألا نعالج الغضب فقط في لحظة الانفجار.

بل يجب أن نسأل:

كيف أصبحت طاقتي؟

هل أنا مرهق؟

هل أناام بشكل كافٍ؟

هل أعيش تحت ضغط مستمر؟

هل لدي مشكلات لم أحلها؟

هل أكتم كل شيء ثم أنفجر؟

أحيانًا حل الغضب يبدأ من تنظيم الحياة وليس من لحظة الغضب نفسها.

ماذا تفعل عندما تكون غاضبًا؟

عندما تشعر أن الانفعال يرتفع، لا تبدأ بالبحث عن أفضل حجة.

ابدأ بالسيطرة على نفسك.

خذ نفسًا بطيئًا.

قلل سرعة الكلام.

لا ترسل رسالة غاضبة.
لا تتخذ قرارًا مصيريًا.
ابتعد قليلًا إذا كان ذلك ممكنًا.
اشرب الماء.
أعط نفسك وقتًا.
ثم عد إلى المشكلة.
إذا كان الموقف يحتاج إلى مواجهة، واجهه بعد أن تستعيد قدرتك
على التفكير.
الهدف ليس الهروب من المشكلة.
الهدف أن تواجهها بعقل حاضر.
مثال واقعي في الأسرة
قد يعود شخص من العمل مرهقًا.
يدخل المنزل.
يجد فوضى.
أحد أفراد الأسرة يطلب منه شيئًا.
ثم يسمع تعليقًا لا يعجبه.
ينفجر.
قد تكون المشكلة الظاهرة هي التعليق.

لكن السبب الحقيقي قد يكون التعب والضغط.
إذا تعلم الإنسان مراقبة نفسه، يمكنه أن يقول:
«أنا متعب جدًا الآن، سأرتاح قليلًا ثم نتحدث.»
هذه الجملة قد تمنع مشكلة عائلية كاملة.

الخوف

الخوف من أهم المشاعر التي تحمي الإنسان.
بدون الخوف لن ينتبه الإنسان إلى المخاطر.
لكن الخوف يمكن أن يتحول إلى عائق عندما يصبح أكبر من
الخطر الحقيقي.

قد يخاف الإنسان من مقابلة العمل.

فيقرر عدم الذهاب.

قد يخاف من تعلم لغة جديدة.

فيقول:

«أنا كبير على التعلم.»

قد يخاف من بدء مشروع.

فيقول:

«ربما أفسل.»

قد يخاف من رفض الآخرين.

فيعيش وفق رغباتهم.

الخوف هنا لا يحميه.

بل يمنعه من النمو.

الفرق بين الخطر والخوف

الخطر شيء موجود أو محتمل في الواقع.

أما الخوف فهو استجابة نفسية تجاه الخطر أو تجاه ما يعتقد الإنسان أنه خطر.

قد يكون الخطر حقيقياً.

وقد يكون مبالغاً فيه.

لذلك عندما تشعر بالخوف اسأل:

ما الخطر الحقيقي؟

ما احتمالاه؟

ما أسوأ نتيجة واقعية؟

ما الذي يمكنني فعله لتقليلها؟

هل أحتاج إلى الاستعداد أكثر؟

هل أستطيع أن أبدأ بخطوة صغيرة؟

هذه الأسئلة تحول الخوف من شعور غامض إلى مشكلة يمكن تحليلها.

مثال واقعي: مقابلة العمل

شخص لديه مقابلة عمل.

قبل المقابلة يبدأ التفكير:

«ماذا لو أخطأت؟»

«ماذا لو لم يعجبهم كلامي؟»

«ماذا لو رفضوني؟»

ثم يفكر في عدم الذهاب.

لكن التفكير الواقعي يقول:

قد أُقبل.

وقد أرفض.

إذا تم رفضي، سأكتسب خبرة.

يمكنني الاستعداد للأسئلة.

يمكنني تحسين تقديم نفسي.

يمكنني البحث عن فرص أخرى.

بهذه الطريقة لا يختفي الخوف تمامًا، لكنه يصبح تحت السيطرة.

القلق

القلق غالبًا مرتبط بالمستقبل.

ماذا سيحدث؟

ماذا لو؟

ماذا لو خسرت؟

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو مرض شخص أحبه؟

ماذا لو لم أحصل على العمل؟

ماذا لو لم يتحسن وضعي؟

المشكلة أن العقل يستطيع أن يعيش عشرات السيناريوهات دون أن يكون أي منها قد حدث.

لذلك يجب أن نفرق بين:

التخطيط للمستقبل

و

العيش داخل أسوأ احتمالات المستقبل.

التخطيط ينتج خطوات.

أما القلق المتكرر فقد ينتج استنزافاً دون حل.

كيف تتعامل مع القلق؟

اكتب الشيء الذي يقلقك.

ثم قسمه إلى قسمين:

ما أستطيع التحكم فيه.

ما لا أستطيع التحكم فيه.

إذا كنت قلقًا بشأن مقابلة، يمكنك الاستعداد.

إذا كنت قلقًا بشأن مهارة، يمكنك التعلم.

إذا كنت قلقًا بشأن المال، يمكنك تنظيم المصروف والبحث عن حلول.

أما الأشياء التي لا تستطيع التحكم فيها، فتعلم ألا تمنحها كل طاقتك.

الحزن

الحزن ليس ضعفًا.

الإنسان يحزن عندما يخسر أو يفقد أو يفشل أو يتعرض للخذلان.

لا يجب أن يحاول الإنسان إخفاء كل حزن.

الحزن يحتاج إلى وقت.

وقد يحتاج الإنسان إلى الحديث مع شخص يثق به.

وقد يحتاج إلى الراحة.

وقد يحتاج إلى إعادة ترتيب حياته.

المشكلة ليست أن تحزن.

المشكلة أن يتحول الحزن إلى اعتقاد بأن الحياة لن تتحسن أبدًا.

هناك فرق بين:

«أنا حزين.»

و

«أنا إنسان لا أمل له.»

الأولى حالة.

الثانية حكم نهائي.

الفشل والإحباط

الإحباط يحدث عندما تكون النتيجة أقل من توقعاتك.

قد تتعلم ولا تنجح.

قد تتقدم لوظيفة ولا تحصل عليها.

قد تبدأ مشروعًا ولا ينجح.

قد تعمل كثيرًا ولا تحصل على النتيجة بسرعة.

هنا يجب أن تسأل:

هل الهدف غير واقعي؟

هل الطريقة خاطئة؟

هل أحتاج إلى وقت أطول؟

هل أحتاج إلى مهارة إضافية؟

هل أحتاج إلى تغيير الخطة؟

الإحباط يمكن أن يكون إشارة للمراجعة، وليس أمرًا بالتوقف.

مثال واقعي: رفض الوظيفة

تخيل شخصًا تقدم إلى عشر وظائف ولم يحصل على أي واحدة.

يمكن أن يقول:

«لا أحد يريدني.»

وهذا تفسير عاطفي.

أو يمكن أن يقول:

«هناك شيء في طريقتي يحتاج إلى تحسين.»

ثم يراجع سيرته الذاتية.

يطور لغته.

يتدرب على المقابلات.

يطور مهارة مهنية.

يوسع دائرة البحث.

هنا تحول الإحباط إلى خطة.

الغيرة

الغيرة شعور إنساني.

قد ترى شخصًا يملك شيئًا تتمنى امتلاكه.

المال.

النجاح.

الوظيفة.

المظهر.

العلاقات.

الشهرة.

المهارات.

المشكلة ليست في الشعور الأول.

المشكلة في الطريقة التي تتعامل بها معه.

يمكن أن تتحول الغيرة إلى كراهية.

أو يمكن أن تتحول إلى سؤال:

ماذا أستطيع أن أتعلم؟

إذا أعجبك نجاح شخص في مجال معين، ادرس كيف وصل إليه.

لا تقل:

«لماذا هو وأنا لا؟»

قل:

«ما الذي يمكنني أن أفعله لأقترب من المستوى الذي أريده؟»

الحسد والمقارنة

المقارنة المستمرة تجعل الإنسان يعيش حياة الآخرين.

كلما نظر إلى شخص آخر شعر أنه ناقص.
ثم يبحث عن شخص أقل منه حتى يشعر بالأفضلية.
وهكذا يدخل في دائرة لا تنتهي.
الأفضل هو مقارنة نفسك بنفسك.
هل أنت أفضل مما كنت عليه قبل سنة؟
هل تعلمت؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟
هل تحسنت مهنيًا؟
هل أصبحت أكثر هدوءاً؟
هذه هي المقارنة التي تبنيك.

الخلل

الخلل ليس دائماً مشكلة.
قد يكون الإنسان هادئاً بطبيعته.
لكن الخلل يصبح مشكلة عندما يمنع الإنسان من حقوقه وفرصه.
إذا كنت لا تستطيع التحدث في مقابلة عمل.
أو لا تستطيع السؤال عندما لا تفهم.
أو لا تستطيع التعبير عن رأيك.
أو لا تستطيع الدفاع عن حقك بطريقة محترمة.

فهنا تحتاج إلى التدريب.

لا تنتظر أن تختفي رهبة الموقف.

تدرب على مواجهته تدريجيًا.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس لا تعني الاعتقاد أنك أفضل من الآخرين.

الثقة تعني أن تعرف قدراتك وحدودك، وأن تكون مستعدًا للتعلم عندما ينقصك شيء.

الشخص الواثق يستطيع أن يقول:

«أعرف هذا.»

كما يستطيع أن يقول:

«لا أعرف.»

ويستطيع أن يقول:

«أحتاج إلى وقت للتعلم.»

الثقة الحقيقية لا تحتاج إلى استعراض مستمر.

احترام الذات

احترام الذات يظهر في طريقة تعاملك مع نفسك.

هل تحافظ على وعودك؟

هل تحترم وقتك؟

هل تسمح للآخرين بإهانتك باستمرار؟

هل تهمل أهدافك؟

هل تعيش بطريقة تتعارض مع قيمك؟

احترام الذات ليس غرورًا.

هو أن تعرف أنك تستحق معاملة محترمة، وأن تقدم الاحترام للآخرين أيضًا.

وضع الحدود

الحدود الشخصية تعني أن تعرف ما تقبله وما لا تقبله.

قد يكون شخص ما يتحدث معك بطريقة مهينة باستمرار.

يمكنك أن تقول:

«أنا مستعد للنقاش، لكن ليس بهذه الطريقة.»

إذا استمر السلوك، يمكنك إنهاء الحوار أو الابتعاد بحسب الموقف.

الحدود ليست تهديدًا.

هي توضيح لما تقبله وكيف تريد أن تكون العلاقة.

لا تحاول إرضاء الجميع

إذا جعلت رضا الجميع هدفًا لك، ستفقد نفسك.

ستقول نعم عندما تريد قول لا.

وستوافق على أشياء لا تناسبك.

وستغير قراراتك خوفًا من النقد.
وستستهلك طاقتك في محاولة التحكم في آراء الناس.
لا يمكنك إرضاء الجميع.
لذلك اجعل هدفك أن تكون واضحًا ومحترمًا ومسؤولًا.

الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي لا يعني أن تكون لطيفًا دائمًا.
بل يعني فهم المشاعر وإدارتها وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بوعي.
يتضمن ذلك:

- أن تعرف ماذا تشعر.
- أن تعرف لماذا تشعر به.
- أن تتحكم في رد فعلك.
- أن تفهم تأثير كلامك.
- أن تستمع للآخرين.
- أن تتعامل مع الخلاف.
- أن تعرف متى تتحدث.
- أن تعرف متى تصمت.
- وأن تحافظ على حدودك دون إساءة.

الاستماع

كثير من الناس لا يستمعون.
هم ينتظرون دورهم في الكلام.
عندما يتحدث الآخر، يبدأون في إعداد الرد.
لكن الاستماع الحقيقي يحتاج إلى حضور.
دع الشخص ينهي كلامه.
اسأل إذا لم تفهم.
كرر الفكرة الأساسية للتأكد.
ثم أجب.
في العمل، قد يمنع الاستماع الجيد خطأ كبيرًا.
وفي الأسرة، قد يمنع سوء فهم.
وفي العلاقات، قد يجعل الطرف الآخر يشعر بأنه مسموع ومحترم.

التعامل مع النقد

ليس كل نقد هجوميًا.
وليس كل نقد صحيًا.
عندما ينتقدك شخص، اسأل:
هل النقد محدد؟

هل توجد أمثلة؟

هل الشخص يريد المساعدة أم الإهانة؟

هل هناك جزء صحيح يمكنني الاستفادة منه؟

إذا كان النقد مفيدًا، خذه.

إذا كان مجرد إهانة، لا تجعله تعريفًا لك.

الإنسان الناضج لا يرفض كل نقد، ولا يقبل كل نقد.

مثال واقعي في العمل

قال المدير للموظف:

«تقريرك غير منظم.»

يمكن للموظف أن يغضب ويقول:

«أنت دائمًا تنتقدي.»

أو يمكنه أن يسأل:

«ما الجوانب التي تحتاج إلى تحسين؟»

إذا حصل على أمثلة، يمكنه تطوير عمله.

هنا تحول النقد من صراع إلى فرصة تعلم.

التعامل مع الاستفزاز

ليس كل استفزاز يستحق الرد.

بعض الناس يستفزونك لكي تحصل على رد فعل.
إذا دخلت في اللعبة، فقد خسرت السيطرة.

اسأل:

هل الرد سيغير شيئاً؟

هل هذا الشخص يستحق طاقتي؟

هل يمكنني إنهاء الحوار؟

هل أحتاج إلى وضع حد واضح؟

أحياناً يكون عدم الاستجابة قراراً واعياً، وليس خوفاً.

الخلافات

الخلاف أمر طبيعي.

لا يمكن لشخصين أن يتفقا على كل شيء.

لكن الخلاف يمكن أن يكون صحيحاً أو مدمراً.

الخلاف الصحي يناقش الفكرة.

الخلاف المدمر يهاجم الشخص.

قل:

«أنا أختلف مع رأيك.»

بدل:

«أنت غبي.»

ناقش الفكرة.

لا تحول الاختلاف إلى إهانة.

الاعتذار

الاعتذار ليس دائماً ضعفاً.

إذا أخطأت، اعتذر.

لا تبحث عن عشرين مبرراً.

قل:

«أخطأت في هذا التصرف، وأعتذر، وسأحاول ألا أكرره.»

لكن الاعتذار لا يعني تحمل أخطاء الآخرين.

كن مسؤولاً عن الجزء الخاص بك.

التسامح

التسامح لا يعني أن تنسى كل شيء أو تسمح بتكرار الأذى.

قد تسامح شخصاً داخلياً، لكنك تختار عدم إعادة العلاقة إلى المستوى نفسه.

يمكن أن تقول:

«لا أحمل كراهية، لكنني تعلمت من التجربة.»

التسامح قد يكون راحة للنفس، لكن الحدود تبقى مهمة.

العلاقات التي تستنزف المشاعر

بعض العلاقات تجعل الإنسان في حالة توتر دائم.

كل حديث يتحول إلى مشكلة.

كل موقف يتحول إلى صراع.

كل قرار يحتاج إلى تبرير.

هنا يجب أن تسأل:

هل العلاقة قابلة للإصلاح؟

هل يوجد احترام متبادل؟

هل يمكن وضع حدود؟

هل المشكلة مؤقتة أم نمط دائم؟

ليس كل خلاف يعني أن العلاقة سيئة.

لكن الاستنزاف المستمر يحتاج إلى مراجعة.

المشاعر والمال

المال مرتبط بالمشاعر أكثر مما يعتقد الناس.

قد يشتري الإنسان لأنه حزين.

وقد ينفق لأنه يريد أن يشعر بأنه أفضل من الآخرين.

وقد يقترض لإرضاء شخص.

وقد يتخذ قرارًا ماليًا بسبب الخوف.
ولهذا لا تتخذ قرارات مالية مهمة تحت انفعال شديد.
انتظر.
احسب.
قارن.
ثم قرر.

المشاعر والعمل

قد يكون لديك يوم سيئ.
لكن لا تجعل كل شعور يحدد أداك.
إذا كنت حزينًا، يمكنك أن تعمل بحد أدنى واقعي.
إذا كنت غاضبًا، لا تنتقل غضبك إلى الزملاء.
إذا كنت متوترًا، نظم المهمة إلى خطوات.
الاحتراف يعني أن تتعلم إدارة نفسك حتى عندما لا يكون مزاجك مثاليًا.

المشاعر ومواقع التواصل الاجتماعي

وسائل التواصل يمكن أن تضخم المشاعر.
تعليق واحد قد يغضبك.
صورة لشخص ناجح قد تجعلك تشعر بالنقص.

خبر سيئ قد يرفع القلق.

نقاش سياسي أو اجتماعي قد يستهلك ساعات.

لا تسمح للخوارزمية بأن تدير حالتك النفسية طوال اليوم.
اختر ما تتابعه.

حدد وقت الاستخدام.

ولا تدخل كل نقاش.

كيف تفرق بين المشكلة والمشاعر حول المشكلة؟

مثال:

المشكلة:

«لم أحصل على الوظيفة.»

المشاعر:

حزن.

إحباط.

خوف.

غضب.

الفكرة:

«لن أنجح أبدًا.»

الحقيقة:

«تم رفضي في هذه الفرصة.»

الحل:

تحليل السبب، تطوير المهارات، تحسين التقديم، البحث عن فرص أخرى.

عندما تفصل هذه العناصر، يصبح التفكير أكثر وضوحًا.

قاعدة التوقف قبل الرد

قبل أن ترد في موقف عاطفي، اسأل نفسك:

ماذا أشعر الآن؟

ما سبب هذا الشعور؟

هل أنا في حالة تسمح لي بالرد؟

ماذا أريد من هذا الرد؟

ما النتيجة المحتملة؟

هل أستطيع التعبير بطريقة أفضل؟

ثم قرر.

هذه العادة تحتاج إلى تدريب، لكنها من أهم أدوات التحكم في الانفعالات.

دفتر المشاعر

خصص دفترًا صغيرًا.

عندما تمر بموقف قوي، اكتب:

الموقف.

الشعور.

الفكرة التي جاءت في رأسك.

رد فعلك.

النتيجة.

ما الذي كان يمكن فعله بطريقة أفضل؟

بعد عدة أسابيع ستبدأ في اكتشاف الأنماط.

قد تكتشف أنك تغضب عندما تشعر بعدم الاحترام.

أو تقلق عندما تكون الأمور غير واضحة.

أو تفرط في التفكير عندما لا تحصل على إجابة.

معرفة المحفزات تجعل التحكم أسهل.

تقنية إعادة التفسير

ليس الهدف تغيير الواقع.

بل تغيير التفسير عندما يكون التفسير الأول غير دقيق.

مثال:

«لم يرد على رسالتي، إذن هو لا يحترمني.»

تفسير آخر:

«ربما مشغول، وربما لم ير الرسالة، ولا أملك معلومات كافية.»
مثال آخر:

«لم أحصل على الوظيفة، إذن أنا فاشل.»
التفسير الأكثر واقعية:

«لم أحصل على هذه الوظيفة، ويمكنني معرفة ما أحتاج إلى تحسينه.»

إعادة التفسير لا تعني التفكير الوهمي.
تعني البحث عن تفسير أكثر دقة.

تقنية تأجيل الرد

عندما تكون الرسالة حساسة، اكتبها.
اقرأها.

لا ترسلها فوراً.

انتظر.

ثم أعد قراءتها.

اسأل:

هل أحتاج فعلاً إلى إرسالها؟

هل يمكن أن تُفهم بطريقة خاطئة؟

هل يمكن صياغتها بشكل أفضل؟

هل سأكون مرتاحًا لو قرأتها بعد أسبوع؟
أحيانًا تكون أفضل رسالة هي الرسالة التي كتبتها ولم ترسلها.

متى تطلب المساعدة؟

هناك أوقات لا يكفي فيها الاعتماد على النفس فقط.
إذا أصبحت المشاعر شديدة أو مستمرة، أو أثرت بشكل واضح في النوم أو العمل أو العلاقات أو القدرة على أداء الحياة اليومية، فقد يكون من المفيد طلب مساعدة مختص نفسي أو طبيب بحسب الحالة.

طلب المساعدة ليس فشلًا.

كما أن الإنسان يذهب إلى المختص عندما يواجه مشكلة في جسده،
يمكنه طلب المساعدة عندما يواجه صعوبة نفسية أو عاطفية تتجاوز قدرته الحالية على التعامل معها.

القوة لا تعني أن تفعل كل شيء وحدك.

القوة أحيانًا هي أن تعرف متى تحتاج إلى مساعدة.

برنامج عملي لتدريب التحكم العاطفي

في الصباح، قبل بدء يومك، اسأل:

كيف أشعر اليوم؟

ما أهم شيء أحتاج إلى إنجازه؟

ما الموقف الذي قد يستفزني؟

كيف سأتعامل معه إذا حدث؟

خلال اليوم، عندما تشعر بانفعال قوي، توقف.

لا تتصرف فوراً.

حدد الشعور.

حدد السبب.

ثم اختر الاستجابة.

في المساء، راجع يومك:

أين فقدت السيطرة؟

أين نجحت في ضبط نفسك؟

ما الذي استفزني؟

ماذا تعلمت؟

ما الذي سأفعله بشكل مختلف غداً؟

مثال تطبيقي شامل

شخص يعمل في مؤسسة.

وصل إلى العمل متأخراً بسبب ظروف خارجة عن إرادته.

دخل المدير في حالة غضب وانتقده أمام الآخرين.

شعر بالإهانة والغضب.

بدأت أفكار كثيرة في رأسه:

«هو يتعمد إهانتني.»

«سأرد عليه.»

«لن أحترمه بعد الآن.»

هنا لديه خياران.

الرد الفوري.

أو التوقف.

إذا توقف، قد يلاحظ أنه غاضب.

يأخذ وقتًا قصيرًا.

ثم يطلب الحديث على انفراد.

يقول:

«أتفهم أن التأخر مشكلة، وأنا مستعد لتحمل مسؤوليتي عنها، لكن أفضل أن تكون الملاحظات المتعلقة بأدائي في نقاش مهني خاص.»

بهذه الطريقة اعترف بجزء مسؤوليته، ووضع حدًا محترمًا، ولم يسمح بالغضب بتدمير موقفه.

هذا هو الذكاء العاطفي في الواقع.

ليس كلمات جميلة.

بل سلوك في موقف حقيقي.

قاعدة مهمة في الحياة

لا تتخذ قرارًا دائمًا بسبب شعور مؤقت.

الغضب مؤقت.

الخوف قد يتغير.

الحزن قد يتغير.

الحماس قد ينخفض.

لكن القرار قد يبقى.

لذلك عندما يكون القرار كبيرًا، أعط نفسك مساحة.

فكر.

استشر شخصًا موثوقًا عند الحاجة.

اجمع المعلومات.

ثم قرر.

القوة العاطفية الحقيقية

القوة العاطفية تعني أن تستطيع أن تكون غاضبًا دون أن تكون مؤذيًا.

أن تكون حزينًا دون أن تستسلم.

أن تكون خائفًا دون أن تهرب دائمًا.

أن تكون سعيدًا دون أن تصبح متهورًا.

أن تكون واثقًا دون أن تصبح متكبرًا.
أن تتعرض للنقد دون أن تنهار.
أن تتجح دون أن تحتقر الآخرين.
أن تفشل دون أن تحتقر نفسك.
أن تحب دون أن تفقد شخصيتك.
أن تسامح دون أن تلغي حدودك.
أن تقول «لا» دون شعور دائم بالذنب.
وأن تعرف أن مشاعرك مهمة، لكنها ليست دائمًا صاحبة القرار.

الخلاصة

المشاعر جزء من قوتك الإنسانية، وليست عدوًا يجب التخلص منه.
افهم غضبك.
افهم خوفك.
افهم حزنك.
افهم إحباطك.
افهم غيرتك.
افهم قلقك.
راقب ما يحفزك.
ولا تجعل الشعور الأول يتحول تلقائيًا إلى سلوك.

توقف قبل الرد.
فكر قبل القرار.
استمع قبل الحكم.
اسأل قبل الافتراض.
وتعلم أن تفرق بين ما حدث فعلاً وبين القصة التي يصنعها عقلك
حول ما حدث.
لا تحاول أن تصبح إنساناً بلا مشاعر.
حاول أن تصبح إنساناً يعرف كيف يعيش مع مشاعره دون أن
يصبح عبداً لها.
فالإنسان الناضج ليس من لا يغضب.
بل من يعرف ماذا يفعل عندما يغضب.
وليس من لا يخاف.
بل من يعرف كيف يتصرف عندما يخاف.
وليس من لا يحزن.
بل من يستطيع أن يمر بالحزن دون أن يفقد طريقه.
وليس من لا يفشل.
بل من يستطيع أن يتعلم من الفشل ويبدأ من جديد.
إن السيطرة على المشاعر ليست السيطرة على القلب، وإنما هي
إعطاء العقل فرصة لكي يشارك في القرار.

وعندما يتعلم الإنسان أن يشعر دون أن يندفع، وأن يفكر دون أن يغرق، وأن يتصرف دون أن يندم، فإنه يقترب من مستوى أعلى من الوعي والقوة.

بدر شاشا

الفصل الخامس

قوة الإرادة والانضباط

الإرادة وحدها لا تكفي

كثير من الناس يتحدثون عن الإرادة وكأنها قوة سحرية تجعل الإنسان قادرًا على فعل أي شيء.

يقول شخص:

«أريد أن أنجح.»

ويقول آخر:

«أريد أن أتعلم لغة.»

ويقول ثالث:

«أريد أن أغير عملي.»

ويقول رابع:

«أريد أن أصبح غنيًا.»

لكن الرغبة وحدها لا تغير الحياة.

قد تكون لديك رغبة قوية في النجاح، ثم تؤجل العمل.

قد تكون لديك رغبة في التعلم، ثم تقضي ساعات على الهاتف.

قد تكون لديك رغبة في تحسين وضعك المالي، ثم تنفق دون تخطيط.

قد تكون لديك رغبة في تطوير نفسك، ثم تبدأ بقوة لعدة أيام وتتوقف.

المشكلة ليست دائماً في غياب الطموح.

المشكلة أن الطموح يحتاج إلى نظام يحوله إلى أفعال.

وهنا تظهر قوة الإرادة والانضباط.

الإرادة تقول:

«أريد أن أفعل.»

أما الانضباط فيقول:

«سأفعل، حتى عندما لا أشعر بالرغبة.»

ما هي الإرادة؟

الإرادة هي القدرة على توجيه السلوك نحو هدف مقصود، حتى عندما توجد رغبات أو عوائق تدفعك في اتجاه آخر.

قد ترغب في النوم، لكن لديك امتحان.

قد ترغب في مشاهدة الهاتف، لكن لديك عمل.

قد ترغب في شراء شيء، لكنك تعرف أن وضعك المالي لا يسمح.

قد ترغب في الرد على شخص غاضب، لكنك تعرف أن الرد سيزيد المشكلة.

هنا تظهر الإرادة.

الإرادة ليست أن تفعل ما تريد.

أحياناً الإرادة هي أن تمنع نفسك من فعل ما تريد في اللحظة الحالية لأنك تريد شيئاً أهم في المستقبل.

ما هو الانضباط؟

الانضباط هو القدرة على الالتزام بسلوك مفيد بصورة متكررة، حتى عندما يتغير المزاج.

الشخص المنضبط لا يعتمد على الحماس فقط.

هو يبني نظاماً.

يحدد وقتاً للعمل.

يحدد وقتاً للتعلم.

يحدد وقتاً للراحة.

يضع حدوداً للهاتف.

يراقب المال.

ينظم نومه.

يحدد أولوياته.

ثم يكرر ذلك.

لهذا يمكن القول:

الإرادة تبدأ الحركة، والانضباط يحافظ عليها.

الحماس بداية وليس خطة

الحماس جميل.

عندما يشاهد الإنسان قصة نجاح قد يشعر بطاقة كبيرة.

يقرر أن يغير حياته.

يشترى دفترًا.

يضع أهدافًا كثيرة.

يبدأ في الصباح الباكر.

يدرس ساعات.

ثم بعد أيام ينخفض الحماس.

فيظن أنه فشل.

لكن الحماس بطبيعته متغير.

لا يمكن أن تكون متحمسًا بنفس القوة كل يوم.

الحياة فيها أيام جميلة وأيام صعبة.

لذلك لا تبني حياتك على الحماس.

ابنِها على النظام.

مثال واقعي

شخص يريد تعلم اللغة الفرنسية.
في اليوم الأول يتعلم خمسين كلمة.
في اليوم الثاني يتعلم القواعد.
في اليوم الثالث يشاهد فيديوهات طويلة.
في اليوم الرابع يبدأ في كتابة الجمل.
في اليوم الخامس يشعر بالتعب.
في اليوم السادس يتوقف.
بعد شهر يقول:

«أنا لا أستطيع تعلم اللغات.»

لكن المشكلة ليست في قدرته.

المشكلة أنه بنى الخطة على الحماس.

كان الأفضل أن يلتزم بثلاثين دقيقة يوميًا، حتى في الأيام التي لا يشعر فيها بالحماس.

بعد ستة أشهر، ستكون النتيجة مختلفة تمامًا.

قاعدة الحد الأدنى

من أفضل طرق بناء الانضباط أن تحدد حدًا أدنى لا تتنازل عنه.
مثلاً:

عشر دقائق قراءة.

عشر كلمات لغة.

عشر دقائق رياضة.

خمس دقائق ترتيب.

مهمة مهنية واحدة.

الهدف ليس أن يكون الحد الأدنى ضخماً.

الهدف أن تحافظ على الاستمرارية.

في اليوم الجيد يمكنك أن تفعل أكثر.

وفي اليوم الصعب تحافظ على الحد الأدنى.

لا تجعل اليوم السيئ يتحول إلى أسبوع سيئ

قد يمر يوم لم تنجز فيه شيئاً.

هذا طبيعي.

المشكلة تبدأ عندما تقول:

«بما أنني فشلت اليوم، سأبدأ الأسبوع القادم.»

ثم يأتي الأسبوع القادم.

ثم الشهر القادم.

ثم السنة القادمة.

الإنسان المنضبط لا يحتاج إلى الكمال.

يحتاج إلى العودة بسرعة.
إذا أخطأت اليوم، عد غدًا.
إذا توقفت أسبوعًا، ابدأ اليوم.
لا تجعل خطأ واحدًا يتحول إلى هوية.

التسويق

التسويق هو تأجيل مهمة مهمة رغم معرفتك أنك تحتاج إلى إنجازها.

تقول:

«سأبدأ بعد قليل.»

ثم:

«بعد الغداء.»

ثم:

«غدًا.»

ثم:

«عندما أكون مرتاحًا.»

ثم يمر الوقت.

التسويق ليس دائمًا كسلًا.

أحيانًا يكون سببه الخوف.

أحيانًا المهمة كبيرة جدًا.
أحيانًا لا تعرف من أين تبدأ.
أحيانًا تخشى أن تكون النتيجة سيئة.
وأحيانًا أصبحت معتادًا على البحث عن المتعة السريعة بدل العمل الصعب.

علاج التسويف

لا تقل:

«سأنهي المشروع كله.»

قل:

«سأعمل عليه عشر دقائق.»

لا تقل:

«سأتعلم اللغة كاملة.»

قل:

«سأتعلم خمس كلمات.»

لا تقل:

«سأرتب البيت كله.»

قل:

«سأرتب هذا المكان فقط.»

العقل يقاوم المهام الكبيرة.

لكن بداية صغيرة تقلل المقاومة.

قاعدة البداية الصغيرة

عندما تشعر أنك لا تريد العمل، اسأل:

ما أصغر خطوة يمكنني فعلها الآن؟

فتح الملف.

كتابة عنوان.

قراءة صفحة.

إرسال رسالة.

حل تمرين واحد.

ترتيب مكتبك.

ثم ابدأ.

كثير من الأعمال الصعبة تصبح أسهل بعد البداية.

مثال واقعي في الدراسة

طالب لديه امتحان بعد شهر.

يقول:

«المادة كبيرة جدًا.»

فيؤجل.

بعد أسبوعين يصبح الضغط أكبر.

ثم يقول:

«لا يوجد وقت.»

لو بدأ بعشرين دقيقة يوميًا منذ البداية، لكان الوضع مختلفًا.

الحل ليس دائمًا زيادة القوة.

أحيانًا الحل هو البدء مبكرًا وبخطوات صغيرة.

الكسل

يجب أن نميز بين الكسل والإرهاق.

الشخص المتعب يحتاج إلى الراحة.

أما الشخص الذي يهرب دائمًا من المهام رغم امتلاكه القدرة والطاقة، فقد يكون لديه نمط من التسويف أو ضعف التنظيم.

اسأل نفسك:

هل أنا متعب فعلاً؟

هل نمت بشكل كافٍ؟

هل أعمل فوق طاقتي؟

أم أنني أبحث عن المتعة وأهرب من المهمة؟

الراحة ليست كسلًا.

لكن تحويل كل مهمة صعبة إلى «راحة» قد يصبح هروبًا.

الراحة جزء من الانضباط

الشخص المنضبط لا يعمل طوال الوقت.

بل يعرف متى يعمل ومتى يرتاح.

الراحة المنظمة تساعد على الاستمرار.

أما الاستنزاف الكامل فقد يؤدي إلى الانقطاع.

لذلك لا تجعل النجاح يعني أن تعمل بلا توقف.

تعلم العمل والراحة معًا.

البيئة أقوى مما تتخيل

إذا كان الهاتف بجانبك، والإشعارات مستمرة، ومواقع التواصل مفتوحة، فقد تحتاج إلى إرادة كبيرة لكي تركز.

لكن لماذا تجعل الأمر صعبًا؟

أبعد الهاتف.

أغلق الإشعارات.

نظف مكان العمل.

ضع الأدوات التي تحتاجها أمامك.

اجعل السلوك الصحيح سهلًا.

واجعل السلوك الذي تريد تقليله أصعب.

مثال عملي

إذا كنت تريد القراءة ولكن هاتفك أمامك طوال الوقت، ستجد نفسك تفتحه تلقائيًا.

ضع الهاتف في غرفة أخرى.

اترك الكتاب على المكتب.

بعد عدة أيام يصبح البدء أسهل.

هذه ليست مسألة قوة إرادة فقط.

إنها هندسة للبيئة.

الهاتف والانضباط

الهاتف ليس عدوًا.

لكن الاستخدام غير المنظم يمكن أن يسرق وقتًا كبيرًا.

افتح الهاتف لدقيقة.

تجد إشعارًا.

ثم فيديو.

ثم تعليقًا.

ثم حسابًا.

ثم خبرًا.

ثم تمر ساعة.

بعد ذلك تقول:

«ليس لدي وقت.»

المشكلة لم تكن دائماً في الوقت.

كانت في عدم حماية الانتباه.

قاعدة الاستخدام الواعي

قبل فتح الهاتف اسأل:

لماذا أفتحه؟

هل لدي مهمة محددة؟

كم من الوقت أحتاج؟

عندما تنتهي المهمة، أغلقه.

لا تجعل الهاتف هو الذي يقرر ماذا تفعل في كل دقيقة.

الانضباط الرقمي

حدد فترات لا تستخدم فيها الهاتف.

مثلاً:

أثناء العمل.

أثناء الدراسة.

أثناء الاجتماعات.

أثناء تناول الطعام إذا كان ذلك يناسبك.
قبل النوم بوقت مناسب.

اجعل هناك مساحات في يومك لا يدخل فيها العالم الرقمي.
ستكتشف أن عقلك أصبح أكثر هدوءًا.

قوة قول «لا»

الانضباط يحتاج إلى كلمة صغيرة:

«لا.»

لا لكل طلب غير ضروري.

لا لكل دعوة لا تناسب هدفك.

لا لكل نقاش عقيم.

لا لكل شراء غير ضروري.

لا لكل عادة تضر بك.

لا لكل شخص يريد أن يأخذ وقتك دون احترامه.

لكن قول «لا» لا يعني أن تصبح قاسيًا.

يمكنك أن تقول:

«أعتذر، لا أستطيع الآن.»

«هذا لا يناسبني.»

«لدي التزام آخر.»

«أفضل عدم الدخول في هذا الأمر.»

مثال واقعي

لديك هدف مهني وتحتاج إلى الدراسة مساءً.

يتصل بك أحد الأصدقاء ويدعوك للخروج.

إذا كان الخروج استثناءً، فلا مشكلة.

لكن إذا أصبح يوميًا، فقد يضيع هدفك.

الشخص الذي لديه أهداف واضحة يعرف أن بعض المتع يجب تأجيلها.

ليس لأنه يكره الحياة.

بل لأنه يعرف قيمة المستقبل.

تأجيل المتعة

من أهم علامات النضج أن تتعلم تأجيل بعض المتع الحالية من أجل نتيجة أفضل لاحقًا.

قد تتعلم بدل الترفيه.

قد تدخر بدل شراء شيء غير ضروري.

قد تعمل على مهارة بدل قضاء ساعات في التصفح.

قد تنام مبكرًا بدل السهر.

قد ترفض علاقة أو بيئة تستنزفك.

كل هذه قرارات فيها تكلفة حالية، لكنها قد تنتج فائدة مستقبلية.

لا تعاقب نفسك

الانضباط لا يعني أن تعيش في حرب مع نفسك.

لا تحتاج إلى إهانة نفسك إذا أخطأت.

لا تقل:

«أنا فاشل.»

قل:

«هذا السلوك لم يكن جيدًا، وسأصححه.»

فرق كبير بين نقد السلوك وتحطيم الذات.

الهوية والانضباط

بدل أن تقول:

«أريد أن أقرأ.»

قل:

«أنا شخص يقرأ يوميًا.»

بدل:

«أريد أن أتعلم.»

قل:

«أنا شخص يتعلم باستمرار.»

بدل:

«أريد أن أصبح منظمًا.»

قل:

«أنا شخص يحافظ على النظام.»

عندما تتغير صورة الإنسان عن نفسه، تصبح العادات أكثر استقرارًا.

قوة الوعود الصغيرة

لا تعد نفسك بأشياء ضخمة ثم لا تنفذها.

إذا قلت:

«سأستيقظ كل يوم في الخامسة.»

ثم فشلت باستمرار، ستبدأ تثقتك بنفسك في الانخفاض.

ابدأ بوعده واقعي.

«سأستيقظ في وقت محدد معظم أيام الأسبوع.»

ثم حافظ عليه.

كل وعد تنفذه يبني الثقة.

وكل وعد تكسره باستمرار يضعفها.

الانضباط المالي

الانضباط لا يتعلق بالعمل فقط.

يتعلق بالمال أيضاً.

قبل شراء شيء، اسأل:

هل أحتاجه؟

هل أستطيع تحمله؟

هل هناك بديل أرخص؟

هل أشتريه بسبب حاجة حقيقية أم بسبب رغبة مؤقتة؟

هل سيؤثر على أهدافي؟

الإنسان الذي يريد بناء مستقبل مالي يحتاج إلى التحكم في الرغبة في الاستهلاك.

مثال واقعي

شخص يحصل على راتب.

في بداية الشهر يشعر بالراحة.

يشترى أشياء كثيرة.

يخرج باستمرار.

يدفع اشتراكات لا يستخدمها.

ثم في نهاية الشهر يشعر بالضغط.

الحل ليس دائمًا أن يزيد دخله فقط.
قد يحتاج أولًا إلى السيطرة على الإنفاق.
الدخل مهم.
لكن إدارة الدخل مهمة أيضًا.

الانضباط المهني

في العمل، يظهر الانضباط في التفاصيل.
الحضور في الوقت.
احترام الإجراءات.
تنظيم الملفات.
تتبع المهام.
إتمام العمل.
حفظ الوثائق.
التواصل المهني.
الاعتراف بالخطأ.
تجنب التأجيل.
الالتزام بالمواعيد.
الموظف الذي يعتمد على المراقبة الخارجية فقط قد يعمل عندما يكون المسؤول حاضراً.

أما المحترف فيعمل لأنه يعرف مسؤوليته.

مثال واقعي في العمل

موظف لديه مهمة يجب إنجازها قبل نهاية الأسبوع.

في أول الأيام يقول:

«لا يزال هناك وقت.»

ثم يتراكم العمل.

في النهاية يعمل تحت ضغط شديد.

موظف آخر يقسم المهمة إلى أجزاء.

ينجز جزءًا كل يوم.

في نهاية الأسبوع تكون المهمة جاهزة.

الفرق ليس في الذكاء فقط.

إنه في التنظيم والانضباط.

الانضباط في البحث عن العمل

البحث عن وظيفة نفسه يحتاج إلى انضباط.

لا يكفي إرسال سيرة ذاتية واحدة وانتظار الاتصال.

يمكن وضع نظام:

عدد محدد من الطلبات أسبوعيًا.

تحديث السيرة الذاتية.

تطوير المهارات.

التدرب على المقابلات.

توسيع العلاقات المهنية.

متابعة الفرص.

تعلم لغة.

تعلم برنامج.

كل يوم خطوة.

بعد أشهر تتراكم النتائج.

الاستمرار بعد الرفض

الرفض مؤلم.

لكن لا تجعل رفض جهة واحدة حكمًا على مستقبلك.

قد تكون الوظيفة غير مناسبة.

قد يكون هناك مرشح أقوى.

قد يكون توقيتك غير مناسب.

قد تحتاج إلى مهارة إضافية.

خذ الرفض كمعلومة.

اسأل:

ماذا أستطيع تحسينه؟

ثم استمر.

الانضباط أثناء الأزمات

القوة الحقيقية تظهر عندما تصبح الظروف صعبة.

عندما تكون النتيجة بطيئة.

عندما لا يشجعك أحد.

عندما تمر بضغوط.

عندما تشعر أنك متأخر.

هنا لا تحتاج إلى خطة مثالية.

تحتاج إلى الحفاظ على الأساسيات.

النوم.

العمل.

التعلم.

الصحة.

المال.

العلاقات المهمة.

ثم تتحسن الأمور تدريجيًا.

لا تنتظر الظروف المثالية

لن تأتي فترة تكون فيها كل الأمور مثالية.

دائمًا توجد مشكلة.

مسؤوليات.

مصروف.

التزامات.

تعب.

أخبار.

مفاجآت.

لذلك إذا قلت:

«سأبدأ عندما تتحسن حياتي.»

قد لا تبدأ أبدًا.

ابدأ بما تستطيع الآن.

مثال واقعي

شخص يقول:

«سأتعلم الإنجليزية عندما أجد وظيفة.»

ثم يقول:

«سأتعلم عندما يصبح لدي وقت.»

ثم:

«سأتعلم عندما أرتاح.»

يمر عام.

شخص آخر يدرس عشرين دقيقة يوميًا.

بعد عام يكون قد قطع مسافة كبيرة.

ليس لأنه كان يملك وقتًا أكثر.

بل لأنه استخدم جزءًا صغيرًا من الوقت باستمرار.

قاعدة الساعة اليومية

إذا استطعت تخصيص ساعة يوميًا لهدف مهم، فهذا يعادل حوالي ثلاثمائة وخمسة وستين ساعة في السنة إذا حافظت على الاستمرارية اليومية.

تخيل ماذا يمكن أن تفعل بثلاثمائة ساعة من التعلم المركز.

لغة.

Excel.

تحليل البيانات.

مهارة مهنية.

قراءة.

مشروع.

الفرق الكبير في الحياة غالبًا لا يأتي من يوم واحد.

بل من مئات الأيام الصغيرة.

تمرين تحديد الأولوية

اكتب أهم ثلاثة أهداف لديك.

ثم اسأل عن كل هدف:

هل هو مهم فعلاً؟

هل أستطيع قياس التقدم فيه؟

ما الخطوة التي يمكن فعلها اليوم؟

ما الشيء الذي يجب أن أتوقف عنه لكي أعطيه وقتاً؟

لا تضع عشرين هدفاً.

كثرة الأهداف قد تتحول إلى عدم تنفيذ.

تمرين قاعدة الخمس دقائق

عندما تكون لديك مهمة تؤجلها، قل:

«سأعمل عليها خمس دقائق فقط.»

اضبط مؤقتاً.

ابدأ.

لا تفكر في إنهاؤها.

بعد خمس دقائق يمكنك التوقف.

غالبًا ستجد أن أصعب جزء كان البداية.

تمرين مقاومة الرغبة

اختر عادة بسيطة تريد التحكم فيها.

مثلًا فتح الهاتف دون سبب.

عندما تأتي الرغبة، انتظر خمس دقائق.

لا تمنع نفسك إلى الأبد.

فقط أجل الاستجابة.

ثم زد المدة تدريجيًا.

بهذا تدرب نفسك على أن الرغبة ليست أمرًا يجب تنفيذه فورًا.

تمرين تنفيذ القرار

كل صباح اختر مهمة واحدة مهمة جدًا.

نفذها قبل الانتقال إلى المشتتات قدر الإمكان.

هذا التمرين يعلم عقلك أن الأولوية للعمل المهم وليس للمكافأة السريعة.

تمرين الانضباط لمدة ثلاثين يومًا

اختر عادة واحدة فقط.

مثلاً:

قراءة.

لغة.

رياضة.

تعلم Excel.

كتابة.

تنظيم المال.

ثم حدد:

وقت التنفيذ.

مدة التنفيذ.

الحد الأدنى.

طريقة تسجيل النجاح.

لا تضيف عشر عادات في الوقت نفسه.

أعطِ عادة واحدة فرصة لكي تصبح جزءاً من حياتك.

جدول المراجعة اليومية

في نهاية اليوم، اكتب:

ما المهمة المهمة التي أنجزتها؟

ما الشيء الذي أضاع وقتي؟

متى فقدت تركيزي؟

ما القرار الجيد الذي اتخذته؟

ما الخطأ الذي أحتاج إلى تصحيحه؟

ما المهمة الأساسية غدًا؟

هذه المراجعة تستغرق دقائق، لكنها تحول الأيام إلى تجربة تعلم مستمرة.

تمرين اكتشاف المشتتات

راقب يومك لمدة ثلاثة أيام.

اكتب كل مرة تترك فيها المهمة الأساسية.

الهاتف.

الرسائل.

التصفح.

المحادثات.

الأكل.

النوم.

التفكير الزائد.

الزيارات.

بعد ذلك اسأل:

ما أكبر ثلاثة مشتتات؟

ثم ضع حلولاً مباشرة لها.

إذا كان الهاتف هو المشكلة، أبعد.

إذا كانت الإشعارات هي المشكلة، أوقفها.

إذا كانت البيئة صاخبة، ابحث عن مكان أفضل.

تمرين «ماذا سأخسر؟»

عندما تريد الاستسلام، لا تسأل فقط:

«هل أشعر بالرغبة في الاستمرار؟»

اسأل:

«إذا استسلمت الآن، ماذا سأخسر بعد سنة؟»

قد تخسر مهارة.

فرصة.

مالاً.

خبرة.

وقتاً.

ثقة بالنفس.

ثم اسأل:

«إذا استمررت، ماذا يمكن أن أكسب؟»

هذه الأسئلة تساعدك على رؤية القرار بعيداً عن الشعور اللحظي.

تمرين مقاومة الكمال

حدد مهمة تستطيع إنجازها بنسبة جيدة بدل انتظار الكمال.

اكتب المسودة الأولى.

أنجز النسخة الأولى.

تعلم الأساسيات.

ثم حسن.

الكمال قد يكون شكلاً من أشكال التسويف.

عندما تفشل

سيأتي يوم تفشل فيه.

ستؤجل.

ستغضب.

ستتعب.

ستركب خطأ.

لا تجعل هذا اليوم دليلاً على أنك غير قادر.

استخدم قاعدة:

توقف، راجع، صحح، عد.

لا تحتاج إلى جلد الذات.

تحتاج إلى العودة.

الفرق بين الانضباط والقسوة

القسوة تقول:

«يجب أن تعمل مهما حدث.»

الانضباط يقول:

«سأفعل ما أستطيع بطريقة مستمرة ومستدامة.»

القسوة قد تؤدي إلى الانهيار.

أما الانضباط فيبحث عن الاستمرار.

إذا كنت مريضاً أو منهكاً جداً، قد تحتاج إلى الراحة.

إذا كنت تواجه ظرفاً استثنائياً، قد تحتاج إلى تعديل الخطة.

الانضباط ليس تجاهل الواقع.

بل التعامل معه بذكاء.

لا تجعل الانضباط يتحول إلى هوس

يمكن للإنسان أن يبالغ حتى يصبح أسيراً للروتين.

إذا لم ينجز كل شيء يشعر بالفشل.

إذا تأخر خمس دقائق ينهار.

إذا لم يكمل الخطة يتركها بالكامل.

هذا ليس انضباطًا صحيًا.

الحياة تحتاج إلى مرونة.

ضع خطة.

لكن كن قادرًا على تعديلها.

المرونة جزء من القوة

إذا تغير وقت عملك، عدل وقت التعلم.

إذا لم تستطع ساعة، افعل نصف ساعة.

إذا لم تستطع نصف ساعة، افعل عشر دقائق.

إذا تعطل يومك، لا تتخل عن الأسبوع كله.

الهدف هو الحفاظ على الاتجاه.

الانضباط في الكلام

حتى الكلام يحتاج إلى انضباط.

لا تعد بما لا تستطيع.

لا تتحدث عن كل خطئك لكل شخص.

لا تدخل في كل نقاش.

لا ترد على كل استفزاز.

لا تنتشر كل ما تشعر به.

أحيانًا الصمت أكثر قوة من الكلام.

الانضباط في العلاقات

لا تجعل الوحدة تدفعك إلى قبول أي علاقة.

ولا تجعل الخوف من فقدان شخص يجعلك تنتازل عن كل حدودك.

العلاقة الصحية تحتاج إلى احترام متبادل.

إذا كنت دائمًا تتصرف ضد قناعاتك خوفًا من فقدان شخص، فهناك مشكلة في التوازن.

الانضباط في اختيار البيئة

البيئة يمكن أن ترفعك أو تسحبك.

إذا كنت محاطًا بأشخاص لا يتحدثون إلا عن السخرية والمشاكل والاستهلاك، قد تتأثر.

إذا كنت قريبًا من أشخاص يتعلمون ويعملون ويخططون، قد تتأثر أيضًا.

ليس المطلوب أن تكره الناس.

بل أن تختار ما تسمح له بالتأثير الكبير عليك.

قوة العادات

العادات الصغيرة تتراكم.

قراءة عشر صفحات يوميًا تعني آلاف الصفحات مع مرور الوقت.
تعلم كلمات يوميًا يؤدي إلى حصيلة كبيرة.
ادخار مبلغ صغير بانتظام أفضل من انتظار مبلغ ضخم لا يأتي.
تنظيم العمل يوميًا يقلل الفوضى.
لهذا لا تحتقر الخطوات الصغيرة.
الحياة الكبيرة تُبنى غالبًا من أفعال صغيرة متكررة.

مثال تطبيقي شامل

تخيل شخصًا يريد تغيير مساره المهني.
لديه عمل حالي، ومسؤوليات، ووقت محدود.
يضع خطة واقعية.

يخصص ساعة بعد العمل للتعلم.

يقسمها إلى:

تعلم مهارة.

تطبيق عملي.

مراجعة.

في نهاية الأسبوع يراجع ما أنجز.

يقلل استخدام الهاتف في تلك الساعة.

لا ينتظر الحماس.

حتى عندما يكون متعبًا، يحافظ على الحد الأدنى.
بعد ثلاثة أشهر لديه معرفة أفضل.
بعد ستة أشهر لديه مشروع تطبيقي.
بعد سنة لديه مهارات وخبرة يمكن إضافتها إلى سيرته الذاتية.
هذا هو الانضباط.
ليس حدثًا كبيرًا.
بل مجموعة من القرارات الصغيرة التي تكرر حتى أصبحت
نتيجة كبيرة.

عندما تشعر أنك متأخر

قد تنظر إلى شخص في عمرك وتراه أكثر نجاحًا.
قد يكون لديه مال أكثر.
وظيفة أفضل.
مهارات أكثر.
حياة مختلفة.

ثم تشعر أن الوقت انتهى.
لا تجعل مقارنة سطحية تحكم على مستقبلك.
أنت لا تعرف كل ظروفه.
ولا تعرف كل الطريق الذي مر به.

ركز على المسافة بينك وبين الشخص الذي تريد أن تصبحه.
إذا بدأت اليوم، بعد سنة ستكون في مكان مختلف.

لا تنتظر إنقاذك

قد يأتي شخص يساعدك.

قد تأتي فرصة.

قد تتغير الظروف.

لكن لا تبني حياتك على انتظار شخص آخر.
اسأل:

ما الذي أستطيع فعله بنفسي؟

ما المهارة التي أستطيع تعلمها؟

ما الخطأ الذي أستطيع إصلاحه؟

ما الوثيقة التي أستطيع تجهيزها؟

ما الوظائف التي أستطيع التقدم إليها؟

ما المشروع الذي أستطيع البدء به؟

ما العادة التي أستطيع تغييرها؟

كلما ركزت على ما تستطيع فعله، زادت قدرتك على الحركة.

الإرادة تحت الضغط

عندما تكون تحت الضغط، تقل قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة.
لذلك من الأفضل أن تبني بعض العادات قبل أن تحتاج إليها.
إذا كنت تريد أن تتعلم، حدد وقتًا ثابتًا.
إذا كنت تريد توفير المال، نظم الميزانية.
إذا كنت تريد الرياضة، حدد وقتًا.
إذا كنت تريد القراءة، ضع الكتاب أمامك.
كلما قل عدد القرارات اليومية، أصبح الالتزام أسهل.
نظام «لا تفكر كثيرًا، نفذ»

بعض المهام لا تحتاج إلى تحليل طويل.
إذا كان عليك إرسال ملف، أرسله.
إذا كان عليك ترتيب وثيقة، ابدأ.
إذا كان عليك تعلم درس، افتحه.
إذا كان عليك التقدم لوظيفة، جهز الطلب.
التفكير مفيد قبل القرار.
لكن بعد اتخاذ القرار، يجب أن يتحول التفكير إلى تنفيذ.

قاعدة القرار والتنفيذ

حدد القرار.

حدد أول خطوة.

حدد وقت التنفيذ.

نفذ.

لا تترك القرارات معلقة في رأسك.

كل قرار غير منفذ يستهلك مساحة ذهنية.

الإنسان المنضبط لا يعتمد على المزاج

قد يستيقظ سعيدًا.

وقد يستيقظ حزينًا.

قد يكون متحمسًا.

وقد يكون غير متحمس.

لكن لديه أشياء أساسية يفعلها لأنها أصبحت جزءًا من نظام حياته.

وهذا أحد أسرار الاستمرارية.

لا تسأل كل صباح:

«هل أشعر بالرغبة؟»

اسأل:

«ما الذي يجب أن أفعله اليوم؟»
ثم افعله.

كيف تبني شخصية منضبطة؟

ابدأ بالأمر الصغيرة.

رتب سريرك.

نظم مكتبك.

احترم موعدك.

أكمل مهمة صغيرة.

احفظ وعدًا لنفسك.

أغلق الهاتف وقت العمل.

تعلم يوميًا.

راقب مصروفك.

نم في وقت مناسب.

هذه التفاصيل قد تبدو بسيطة.

لكنها تدرب عقلك على التنفيذ.

القوة الحقيقية

القوة ليست أن تستطيع فعل كل شيء.

القوة أن تعرف ما الذي يجب أن تفعله، وما الذي يجب أن ترفضه.

أن تعرف أين تضع طاقتك.

أن تعرف متى تقول نعم.

ومتى تقول لا.

متى تعمل.

ومتى ترتاح.

متى تتكلم.

ومتى تصمت.

متى تستمر.

ومتى تغير الخطة.

خلاصة الفصل

الإرادة مهمة، لكنها وحدها لا تكفي.

الحماس مهم، لكنه مؤقت.

الهدف مهم، لكنه يحتاج إلى نظام.

والنظام يحتاج إلى انضباط.

لا تنتظر أن تشعر بالرغبة دائماً.

ابدأ حتى عندما تكون الرغبة ضعيفة.

لا تحاول تغيير حياتك في يوم واحد.

غير طريقة استخدامك لليوم.

لا تحارب نفسك.

نظم نفسك.

لا تجعل الهاتف يسرق انتباهك.

لا تجعل الآخرين يقررون وقتك.

لا تجعل الفشل يحدد هويتك.

لا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع سيئ.

ابدأ صغيرًا.

استمر.

راجع.

صح.

ثم استمر مرة أخرى.

تذكر أن الإنسان لا يصبح قويًا بسبب قرار واحد.

بل بسبب آلاف القرارات الصغيرة التي يتخذها عندما لا يراه أحد.

عندما يختار العمل بدل التسويف.

والتعلم بدل التشتت.

والادخار بدل الاستهلاك غير الضروري.

والهدوء بدل الانفعال.

والاستمرار بدل الاستسلام.

والحقيقة بدل الأعذار.

والهدف البعيد بدل المتعة المؤقتة.

هنا تبدأ الشخصية القوية في التشكل.

الإرادة تقول: أريد أن أغير.

الانضباط يقول: سأبدأ اليوم.

الاستمرارية تقول: لن أتوقف بسبب يوم سيئ.

النتائج تقول بعد فترة: لقد تغيرت فعلاً.

وفي النهاية، لا تسأل نفسك فقط:

«كم أريد النجاح؟»

بل اسأل:

«ماذا أفعل كل يوم لكي أصبح الشخص الذي يستحق النجاح؟»

فالمستقبل لا يُبنى بالرغبات وحدها.

إنه يُبنى بالقرارات، والعادات، والانضباط، والصبر، والعمل المتكرر.

بدر شاشا

الفصل السادس

صناعة الشخصية القوية وتطوير الإنسان من الداخل إلى الخارج
الإنسان الذي يستطيع أن يغيّر نفسه يستطيع أن يغيّر مسار حياته
التنمية البشرية الحقيقية ليست مجموعة من العبارات الجميلة التي
نقرأها ثم ننسى مضمونها.

وليست أن تستيقظ كل صباح وتقول لنفسك إنك شخص عظيم، بينما
حياتك اليومية لا تتغير.

التنمية البشرية الحقيقية تبدأ عندما يقرر الإنسان أن يفهم نفسه،
ويكتشف نقاط ضعفه، ويطور قدراته، وينظم مشاعره، ويحسن
علاقاته، ويدير ماله، ويحمي وقته، ويقوي شخصيته، ويتعلم
باستمرار.

الإنسان مشروع مفتوح.

يمكن أن يتغير تفكيره.

يمكن أن تتحسن عاداته.

يمكن أن تتطور مهاراته.

يمكن أن يصبح أكثر هدوءًا.

يمكن أن يصبح أكثر ثقة.

يمكن أن يتعلم كيف يتحدث.

يمكن أن يتعلم كيف يستمع.

يمكن أن يتعلم كيف يتعامل مع المال.

يمكن أن يتعلم كيف يواجه الفشل.

ويمكن أن ينتقل من شخصية ضعيفة مترددة إلى شخصية أكثر استقلالاً ووضوحاً وقوة.

لكن التغيير الحقيقي لا يحدث بمجرد الرغبة.

إنه يحتاج إلى وعي وتدريب وصبر وتكرار.

ما معنى تطوير الذات؟

تطوير الذات يعني العمل المستمر على تحسين القدرات والسلوكيات والمعرفة وطريقة التفكير والعلاقات وإدارة الحياة.

ليس المطلوب أن تصبح شخصاً آخر.

المطلوب أن تصبح نسخة أكثر نضجاً من نفسك.

إذا كنت خجولاً، لا يعني التطوير أن تصبح شخصاً صاخباً.

بل أن تصبح قادراً على التعبير عن نفسك.

إذا كنت حساساً، لا يعني التطوير أن تصبح بلا مشاعر.

بل أن تتعلم تنظيم مشاعرك.

إذا كنت متردداً، لا يعني أن تتخذ قرارات متهورة.

بل أن تتعلم اتخاذ القرار بناءً على المعلومات.

إذا كنت فقيراً مالياً، لا يعني أن تتظاهر بالغنى.

بل أن تتعلم إدارة المال وزيادة دخلك تدريجيًا.

لا تبني شخصية مزيفة

من أكبر أخطاء تطوير الذات أن يحاول الإنسان تقليد شخصية أخرى.

يشاهد شخصًا واثقًا فيبدأ بتقليد صوته.

يرى شخصًا مشهورًا فيقلد أسلوبه.

يقرأ عن الكاريزما فيبدأ في التصرف بطريقة مصطنعة.

لكن الشخصية القوية ليست تمثيلًا.

الشخصية القوية هي أن تعرف نفسك وتطورها.

خذ ما يفيدك من الآخرين، لكن لا تفقد هويتك.

قوة الوعي بالذات

اسأل نفسك بصدق:

من أنا؟

ما الذي أريده؟

ما الذي أخاف منه؟

ما نقاط قوتي؟

ما نقاط ضعفي؟

ما العادات التي تضرني؟

ما الأشياء التي أؤجلها؟
ما الذي يسرق وقتي؟
ما الذي يجعلني غاضبًا؟
ما الذي يجعلني أفقد ثقتي؟
ما المهارات التي تنقصني؟
ما الصورة التي أريد أن أصل إليها؟
هذه الأسئلة ليست فلسفة.
إنها بداية التطوير الحقيقي.
الشخصية الضعيفة ليست قدرًا دائمًا

قد يكون الإنسان ضعيف الشخصية بسبب الخوف من الآخرين.
أو بسبب التربية.
أو بسبب تجارب سابقة.
أو بسبب كثرة الانتقاد.
أو بسبب الفشل.
أو بسبب الاعتماد المفرط على الآخرين.
لكن هذا لا يعني أنه سيبقى كذلك طوال حياته.
الشخصية يمكن تدريبها.

كما يمكن تدريب العضلة، يمكن تدريب الشجاعة والانضباط والتواصل واتخاذ القرار.

كيف تعرف أنك تحتاج إلى تقوية شخصيتك؟

قد تظهر علامات مثل:

الخوف الدائم من رأي الآخرين.

عدم القدرة على قول «لا».

التردد في القرارات البسيطة.

الاعتذار المستمر دون سبب.

السماح للآخرين بتجاوز حدودك.

الخوف من التعبير عن الرأي.

تغيير موقفك فقط لإرضاء الآخرين.

الانفعال السريع عند النقد.

الشعور بأن الجميع أفضل منك.

الاعتماد الدائم على شخص آخر لاتخاذ القرارات.

هذه ليست أحكامًا نهائية على الإنسان.

إنها إشارات إلى مهارات تحتاج إلى التدريب.

تقوية الشخصية تبدأ بالقرارات الصغيرة

لا تبدأ بمحاولة أن تصبح أقوى إنسان في العالم.

ابدأ بقرار صغير.

إذا كنت لا تريد شيئاً، قل بأدب:

«لا، شكرًا.»

إذا أخطأت، اعترف.

إذا كنت لا تعرف، قل:

«لا أعرف، وسأتعلم.»

إذا وعدت نفسك بشيء، حاول تنفيذه.

إذا كان لديك رأي، عبر عنه باحترام.

كل قرار صغير يبني استقلالية أكبر.

لا تخلط القوة بالعدوان

الشخص القوي ليس الشخص الذي يصرخ أكثر.

وليس الذي يخيف الآخرين.

وليس الذي يهين الناس.

وليس الذي يريد السيطرة على الجميع.

القوة الحقيقية هي القدرة على السيطرة على النفس.

قد تستطيع أن ترد، لكن تختار الرد المناسب.

قد تستطيع الانتقام، لكن تختار عدم ذلك.

قد تستطيع الصراخ، لكن تختار الحوار.

قد تستطيع ترك كل شيء، لكن تختار الصبر عندما يكون الصبر منطقيًا.

الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي هو أن تفهم مشاعرك وتديرها، وأن تفهم الآخرين وتتفاعل معهم بطريقة ناضجة.

الشخص الذكي عاطفيًا لا يقول:

«أنا غاضب، لذلك سأفعل ما أريد.»

بل يقول:

«أنا غاضب، ولذلك يجب أن أكون أكثر حذرًا قبل أن أتصرف.»

إنه يعرف أن الشعور مهم، لكنه ليس دائمًا قرارًا.

الذكاء الاجتماعي

الذكاء الاجتماعي هو القدرة على فهم المواقف الاجتماعية والتعامل مع الناس بمرونة واحترام.

تعلم أن تقرأ الموقف.

في اجتماع رسمي، طريقة الحديث تختلف عن جلسة مع الأصدقاء.

في مقابلة عمل، تحتاج إلى المهنية.

في الأسرة، تحتاج إلى الحوار.

مع شخص غاضب، تحتاج إلى الهدوء.

مع شخص لا تعرفه، تحتاج إلى بناء الثقة تدريجيًا.

ليس معنى الذكاء الاجتماعي أن تكون منافقاً.
بل أن تعرف كيف تختار الأسلوب المناسب للموقف.
مهارة قراءة الناس دون التسرع في الحكم
لا تحكم على الشخص من موقف واحد.
ولا تعتبر الابتسامة دليلاً على الصداقة.
ولا تعتبر الصمت دليلاً على الكراهية.
ولا تعتبر الكلام الجميل دليلاً على حسن النية.
راقب السلوك المتكرر.

هل يحترم وعوده؟

هل يحترم حدود الآخرين؟

هل يتغير عندما يحصل على السلطة؟

هل يعترف بخطئه؟

هل يحافظ على السر؟

السلوك المتكرر يعطي معلومات أكثر من الكلام.

الكاريزما

الكاريزما ليست جمالاً فقط.

وليس ملابس غالية.

وليست صوتًا مرتفعًا.

وليست محاولة للفت الانتباه.

الكاريزما هي مزيج من الحضور والثقة والهدوء والتواصل والاهتمام بالآخرين والقدرة على التعبير.

الشخص الكاريزماتي عندما يدخل مكانًا لا يحتاج إلى إثبات نفسه باستمرار.

يتحدث بوضوح.

ينظر إلى الشخص الذي يحدثه بطريقة طبيعية.
يستمع.

لا يقاطع بلا ضرورة.

لا يحاول إظهار معرفته في كل موضوع.
ويجعل الآخرين يشعرون بأن وجودهم مهم.

كيف تبني الكاريزما؟

ابدأ بالحضور.

عندما تتحدث مع شخص، لا تنشغل بالهاتف.
استمع.

انظر إليه بطريقة طبيعية.

لا تتسرع.

تحدث بصوت واضح.
استخدم كلمات بسيطة.
لا تحاول إظهار القوة.
كن مرتاحًا في شخصيتك.
الكاريزما لا تأتي من محاولة أن تجعل الناس يعجبون بك.
غالبًا تأتي عندما تتوقف عن محاولة إثبات نفسك.

مثال واقعي

شخصان دخلا مقابلة عمل.
الأول يتحدث كثيرًا عن نفسه.
يقاطع.
يجيب بسرعة.
يحاول أن يظهر أنه يعرف كل شيء.
الثاني هادئ.
يستمع للسؤال.
يفكر لثوانٍ.
يجيب بوضوح.
وعندما لا يعرف شيئًا يقول:

«ليست لدي خبرة مباشرة في هذا الجانب، لكن لدي استعداد لتعلمه.»

الشخص الثاني قد يكون أكثر إقناعًا، لأن الثقة لا تعني ادعاء الكمال.

لغة الجسد

الجسم يتحدث أيضًا.

الوقوف المستقيم.

الحركة الهادئة.

المصافحة المناسبة حسب السياق.

النظر الطبيعي.

عدم الانكماش.

عدم الحركة العصبية المستمرة.

لكن لا تحول لغة الجسد إلى تمثيل.

الأهم هو أن يكون الجسم متوافقًا مع الهدوء الداخلي.

قوة الصوت

الصوت الواضح أفضل من الصراخ.

تحدث بسرعة مناسبة.

لا تبتلع الكلمات.

لا تجعل الخوف يدفعك إلى الكلام بسرعة شديدة.
خذ وقتك.

الصمت القصير أثناء الحديث ليس عيبًا.
يمكن أن يكون علامة على أنك تفكر قبل الإجابة.

اللامبالاة الواعية

هناك أشياء تستحق اهتمامك.

وهناك أشياء لا تستحقه.

المشكلة أن الإنسان قد ينفق طاقته على كل تعليق وكل رأي وكل
إشاعة وكل مقارنة.

اللامبالاة الصحية تعني أن تعرف ما الذي يستحق اهتمامك وما
الذي لا يستحق.

لا تهتم بكل من ينتقدك.

لا ترد على كل تعليق.

لا تدخل كل نقاش.

لا تفسر كل نظرة.

لا تحاول معرفة ماذا يقول الجميع عنك.

لكن اللامبالاة لا تعني إهمال المسؤوليات.

لا تستخدمها للهروب من الأسرة أو العمل أو الحقوق أو الواجبات.

إنها انتقاء واعٍ لما يستحق طاقتك.

دائرة الاهتمام ودائرة التحكم

هناك أشياء يمكنك التحكم فيها.

أفعالك.

قراراتك.

كلامك.

وقتك.

تعلمك.

مصروفك.

ردود أفعالك.

وهناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها بالكامل.

آراء الناس.

الماضي.

قرارات الآخرين.

كل الظروف الاقتصادية.

الطقس.

النتائج التي تعتمد على عدة أشخاص.

الشخص الذكي يضع معظم طاقته في دائرة التحكم.

إيقاظ العقل الباطني

يتحدث الناس كثيرًا عن «العقل الباطني» وكأنه قوة خارقة تحقق
الأمنيات بمجرد التفكير فيها.

هذا تصور مبالغ فيه.

لكن توجد حقيقة مهمة: الإنسان يطور أنماطًا ذهنية وسلوكية تعمل
بصورة شبه تلقائية نتيجة التكرار والتجربة والعادات.

إذا كررت على نفسك:

«أنا لا أستطيع.»

قد تبدأ في تجنب المحاولات.

وإذا كررت:

«يمكنني أن أتعلم خطوة بخطوة.»

قد تصبح أكثر استعدادًا للمحاولة.

لكن الكلام وحده لا يكفي.

الفكرة تحتاج إلى دليل من السلوك.

كيف تعيد برمجة عاداتك الذهنية؟

راقب الفكرة.

حدد الفكرة السلبية.

اختبرها.

استبدالها بتفسير واقعي.

ثم نفذ سلوكًا جديدًا.

مثال:

الفكرة:

«أنا لا أستطيع التحدث أمام الناس.»

التفسير الواقعي:

«أنا متوتر لأنني غير متدرب.»

السلوك:

أتدرب أمام المرأة.

ثم أمام شخص واحد.

ثم ثلاثة أشخاص.

ثم مجموعة أكبر.

مع التكرار يصبح الأمر أسهل.

هنا يحدث التغيير الحقيقي.

الكلمات التي تقولها لنفسك

طريقة حديثك مع نفسك تؤثر في سلوكك.

بدل:

«أنا فاشل.»

قل:

«أنا فشلت في هذه المحاولة.»

بدل:

«أنا ضعيف.»

قل:

«لدي جانب يحتاج إلى تطوير.»

بدل:

«لن أنجح.»

قل:

«لا أعرف النتيجة بعد، لكن يمكنني تحسين فرص النجاح.»

هذا ليس تفكيرًا إيجابيًا وهميًا.

إنه تفكير أكثر دقة.

الأسرة

النجاح الحقيقي لا يقاس بالمال فقط.

قد يملك الإنسان مالًا كثيرًا ويعيش في علاقة أسرية مليئة بالصراع.

وقد ينجح مهنيًا لكنه يفشل في التعامل مع أقرب الناس إليه.

الأسرة تحتاج إلى حضور واحترام وحوار.

لا تجعل العمل يأخذ كل طاقتك.
ولا تجعل الهاتف حاضراً في كل جلسة.
استمع.
تحدث.

اعترف بالأخطاء.
ناقش المشاكل قبل أن تتراكم.

الخلاف الأسري

عندما تحدث مشكلة أسرية، لا تبدأ بجمع أخطاء السنوات الماضية.
ناقش المشكلة الحالية.
لا تستخدم الإهانة.
لا تهدد.

لا تفتح ملفات قديمة فقط للفوز بالنقاش.
الهدف ليس أن تنتصر على أفراد أسرتك.
الهدف أن تحل المشكلة وتحافظ على الاحترام.

مثال واقعي

شخص يختلف مع أحد أفراد أسرته حول المال.
يمكن أن يقول:

«أنت دائماً تفعل هذا.»

فتتحول المشكلة إلى هجوم شخصي.

أو يقول:

«المشكلة الحالية هي المصروف الشهري. دعنا نكتب المصاريف

ونرى أين يمكن التخفيض.»

هنا أصبح الخلاف قابلاً للحل.

الذكاء المالي

الذكاء المالي ليس أن تعرف كيف تكسب المال فقط.

بل أن تعرف كيف:

تكسب.

تنفق.

تدخر.

تستثمر بعد التعلم وفهم المخاطر.

تتجنب الديون غير الضرورية.

تخطط للطوارئ.

تطور دخلك.

تحمي نفسك من القرارات العاطفية.

لا تجعل المال مقياس قيمتك

امتلاك المال لا يجعل الإنسان أفضل من غيره.

وقلة المال لا تجعل الإنسان أقل قيمة.

لكن المال أداة مهمة للحياة.

لذلك تعامل معه بعقل.

تعلم مهارة.

طور دخلك.

راقب مصروفك.

لا تنفق فقط لكي تظهر أمام الآخرين.

مثال واقعي

شخصان يحصلان على دخل متقارب.

الأول يستهلك معظم دخله في المظاهر.

الثاني يخصص جزءًا للتعلم والطوارئ وتطوير مهاراته.

بعد عدة سنوات قد تظهر فجوة كبيرة بينهما.

ليست المسألة دائمًا في مقدار الدخل.

بل في السلوك المالي المتكرر.

القوة النفسية

القوة النفسية لا تعني ألا تتألم.

بل أن تستطيع العودة بعد الألم.

قد تفشل.

قد تُرفض.

قد تمر بمرحلة صعبة.

قد تشعر بالإحباط.

القوة هي أن تقول:

«حدث ما حدث، ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟»

هذا السؤال يعيدك إلى الواقع.

الصبر

الصبر ليس الجلوس وانتظار المعجزة.

الصبر هو الاستمرار في العمل مع قبول أن النتائج قد تحتاج وقتًا.

تعلم اللغة يحتاج وقتًا.

بناء الخبرة يحتاج وقتًا.

بناء المال يحتاج وقتًا.

إصلاح العلاقات يحتاج وقتًا.

تطوير الشخصية يحتاج وقتًا.

لا تقارن يومك الأول بشخص قضى سنوات في المجال.

الصبر الذكي

هناك صبر مفيد.

وهناك صبر أعمى.

الصبر الذكي يعني أن تستمر وتراجع النتائج.

إذا لم تتجح الطريقة، عدلها.

إذا لم تتقدم، اسأل لماذا.

إذا تغيرت الظروف، غير الخطة.

الصبر لا يعني تكرار الخطأ إلى الأبد.

مثال واقعي

شخص يبحث عن عمل منذ فترة.

يرسل الطلبات بالطريقة نفسها ولا يحصل على مقابلات.

الصبر لا يعني الاستمرار في نفس الطريقة دون تغيير.

الصبر الذكي يعني:

مراجعة السيرة الذاتية.

تحسين المهارات.

التدرب على المقابلة.

تغيير طريقة البحث.

توسيع المجالات المناسبة.

ثم الاستمرار.

التحمل النفسي

تعلم تحمل بعض الأمور الصغيرة دون أن تنهار.

انتظار دورك.

تحمل النقد.

تحمل الملل.

تحمل تأخر النتيجة.

تحمل صعوبة التعلم.

تحمل عدم حصولك على ما تريد فورًا.

الإنسان الذي لا يتحمل أي إحباط يصبح أسيرًا للرغبة اللحظية.

تدريب الصبر

عندما تريد فتح الهاتف فورًا، انتظر قليلًا.

عندما تريد الرد فورًا، انتظر.

عندما تريد شراء شيء، أمهل نفسك قبل القرار.

عندما تريد ترك مهمة صعبة، أكمل فترة قصيرة إضافية.
أنت بذلك تدرب عضلة الصبر.

قوة العقل

العقل القوي ليس العقل الذي يفكر طوال الوقت.
بل العقل الذي يعرف متى يفكر ومتى يتوقف.
يعرف أن بعض المشاكل تحتاج تحليلاً.
وبعضها تحتاج قراراً.
وبعضها تحتاج قبولاً.
وبعضها تحتاج تجاهلاً.
لا تجعل عقلك يعمل طوال الليل على مشكلة لا تستطيع حلها الآن.
اكتبها.

حدد الخطوة التالية.

ثم عد إلى حياتك.

القراءة والتعلم

إذا توقفت عن التعلم، يبدأ العالم في تجاوزك.
لا تحتاج إلى قراءة مئات الكتب.
ابدأ بموضوع يخدم حياتك.

لغة.

إدارة.

مال.

تقنية.

مهنة.

تواصل.

ثم طبق ما تتعلمه.

المعلومة التي لا تتحول إلى سلوك تبقى مجرد معلومة.

بناء المهارات

ركز على المهارات التي تزيد قدرتك على العمل والحياة.

التواصل.

اللغات.

الحاسوب.

Excel.

تحليل البيانات.

الإدارة.

حل المشكلات.

التفاوض.

التفكير النقدي.

الكتابة.

العرض والتقديم.

هذه المهارات قد تزيد قيمتك المهنية والاجتماعية عندما تقترن بالتطبيق والخبرة.

التخلص من عقلية الضحية

قد يمر الإنسان بظروف ظالمة أو صعبة.

لا يجب إنكار الواقع.

لكن هناك فرقاً بين الاعتراف بالمشكلة وبين بناء الهوية كلها حولها.

بدل:

«كل شيء ضدي.»

اسأل:

«ما الجزء الذي أستطيع تغييره؟»

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع تغيير الخطوة التالية.

تحمل المسؤولية

تحمل المسؤولية لا يعني تحميل نفسك مسؤولية كل شيء.

يعني أن تحدد الجزء الذي يقع ضمن قدرتك.
إذا أخطأت، أصلح.

إذا نقصتك مهارة، تعلم.

إذا أنفقت أكثر من اللازم، نظم.

إذا أسأت لشخص، اعتذر.

إذا اتخذت قرارًا سيئًا، تعلم منه.

هذه العقلية تجعل الإنسان فاعلاً بدل أن يبقى منتظرًا.

تمارين تقوية الشخصية

ابدأ كل يوم بقرار صغير واضح.

اتخذ بعض القرارات بنفسك بدل طلب رأي الجميع.

تعلم أن تقول «لا» بأدب.

عبر عن رأيك مرة واحدة على الأقل عندما يكون لديك شيء مفيد.

توقف عن الاعتذار عن أشياء لا تحتاج إلى اعتذار.

التزم بوعد صغير لنفسك يوميًا.

واجه شيئًا صغيرًا تخاف منه بدل الهروب منه.

هذه التمارين تبدو بسيطة، لكنها تبني الاستقلال تدريجيًا.

تمرين الكاريزما

كل يوم تحدث مع شخص واحد بتركيز كامل.

ضع الهاتف جانبًا.

استمع أكثر.

اسأل سؤالاً جيدًا.

لا تقاطع.

حافظ على هدوء صوتك.

ثم لاحظ كيف تغيرت جودة الحوار.

تمرين الذكاء العاطفي

عندما تشعر بانفعال قوي، اكتب:

ما الشعور؟

ما السبب؟

ما الفكرة التي جاءت معه؟

ما السلوك الذي أريد القيام به؟

ما النتيجة المحتملة؟

ما الرد الأكثر حكمة؟

هذا التمرين يحول الانفعال إلى وعي.

تمرين اللامبالاة الواعية

اكتب الأشياء التي تستهلك طاقتك.

تعليقات الناس.

المقارنة.

الأخبار.

النقاشات.

وسائل التواصل.

مشاكل الآخرين.

ثم ضع أمام كل واحد:

هل أستطيع التحكم فيه؟

إذا كانت الإجابة لا، قلل الطاقة التي تمنحه إياها.

تمرين إيقاظ الوعي الذاتي

قبل النوم اسأل نفسك:

ماذا فعلت اليوم؟

ما أفضل قرار اتخذته؟

أين فقدت السيطرة؟

ما الشيء الذي أريد تحسينه غدًا؟

ما الشيء الذي تعلمته؟

هذا التمرين يجعل الحياة مدرسة يومية.

تمرين القوة النفسية

اختر مهمة تؤجلها منذ فترة.

لا تنجزها كلها.

ابدأ فقط.

خمس دقائق.

ثم عشر دقائق.

ثم استمر إذا استطعت.

الهدف هو تعليم عقلك أنك تستطيع التحرك رغم المقاومة.

تمرين الصبر

اختر شيئاً تريد الحصول عليه فوراً.

لا تحصل عليه مباشرة.

انتظر.

استعمل وقت الانتظار في شيء مفيد.

تعلم.

اقرأ.

امش.

نظم.

تأمل.

بهذا تتعلم أن الرغبة لا تعني ضرورة الاستجابة الفورية.

تمرين القوة المالية

لمدة شهر، سجل كل مصروف.

لا تحكم على نفسك في البداية.

فقط سجل.

في نهاية الشهر، صنف المصاريف:

ضرورية.

مهمة.

اختيارية.

غير ضرورية.

ثم ابحث عن المصاريف التي يمكن تخفيضها.

هذا التمرين يكشف لك أين يذهب المال فعليًا.

تمرين «أنا أستطيع»

اكتب خمس مشكلات تواجهها.

أمام كل مشكلة اكتب:
ما الذي لا أستطيع تغييره؟
ما الذي أستطيع تغييره؟
ما أول خطوة؟
ثم نفذ أول خطوة.
بهذا تنتقل من التفكير إلى الفعل.
خطة بناء الشخصية خلال أشهر
في البداية ركز على الوعي.
راقب نفسك.
اكتشف عاداتك.
ثم ركز على الانضباط.
نظم وقتك.
ثم طور مهاراتك.
تعلم.
ثم طور التواصل.
استمع وتحدث.
ثم نظم المال.
راقب الدخل والمصروف.

ثم طور العلاقات.

ضع حدودًا واحترم الآخرين.

ثم ارفع مستوى أهدافك.

لا تحاول بناء كل شيء في أسبوع.

الشخصية تُبنى بالتراكم.

لا تبحث عن شخصية مثالية

لن تصبح هادئًا دائمًا.

ولن تكون واثقًا دائمًا.

ولن تنجح دائمًا.

ولن تتخذ القرار الصحيح دائمًا.

ولن تتحكم في كل مشاعرك.

وهذا طبيعي.

الهدف ليس الكمال.

الهدف أن تصبح أفضل في العودة إلى التوازن.

الإنسان القوي يعرف نقاط ضعفه

ليس عيبًا أن تقول:

«أنا ضعيف في التواصل.»

«أنا سيئ في إدارة المال.»

«أحتاج إلى تعلم لغة.»

«أتردد كثيرًا.»

«أحتاج إلى تطوير مهارة.»

الاعتراف بالنقص ليس هزيمة.

بل بداية العلاج والتطوير.

المشكلة تبدأ عندما يدافع الإنسان عن ضعفه بدل تطويره.

القوة الحقيقية ليست في السيطرة على الآخرين

هناك من يعتقد أن الشخصية القوية تعني السيطرة على الناس.

يريد أن يخافه الآخرون.

يريد أن تكون كلمته هي الأخيرة.

يريد أن يفرض رأيه.

لكن هذه ليست قوة حقيقية.

قد تستطيع السيطرة على شخص بالخوف.

لكن لا تستطيع بناء احترام حقيقي بالخوف وحده.

القوة الحقيقية تجعل الناس يحترمونك دون أن يحتاجوا إلى الخوف منك.

عندما تجمع القوة الداخلية والخارجية

عندما يصبح عقلك أكثر وضوحًا.

ومشاعرك أكثر تنظيمًا.

وشخصيتك أكثر ثباتًا.

وعلاقاتك أكثر نضجًا.

ومالك أكثر تنظيمًا.

ووقتك أكثر احترامًا.

ومهاراتك أكثر تطورًا.

تبدأ حياتك في التغير من الداخل إلى الخارج.

لا يحدث ذلك في ليلة.

لكنه يحدث عندما تكرر السلوك الصحيح بما يكفي.

القاعدة الكبرى

لا تحاول أن تغير حياتك كلها اليوم.

غير شيئًا واحدًا.

ثم ثبته.

بعد ذلك أضف شيئًا آخر.

إذا أصبحت أكثر انضباطًا، سيكون التعلم أسهل.

إذا تعلمت إدارة المشاعر، ستتحسن العلاقات.
إذا تحسنت العلاقات، ستقل الصراعات.
إذا تعلمت مهارات جديدة، قد تزيد فرصك المهنية.
إذا تعلمت إدارة المال، ستقل بعض الضغوط المالية.
إذا أصبحت أكثر وعيًا، ستتخذ قرارات أفضل.
كل جانب يؤثر في الجانب الآخر.

الإنسان المتكامل

الإنسان المتكامل ليس الإنسان الذي يملك كل شيء.
بل الذي يعمل على جوانب حياته المختلفة.

العقل.

النفس.

المشاعر.

الجسد.

العائلة.

العلاقات.

العمل.

المال.

التعلم.

القيم.

الوقت.

الهدف.

عندما يهمل الإنسان جانبًا أساسيًا، قد يدفع الثمن في جانب آخر.

رسالة إلى نفسك

لا تقل:

«لقد فاتني الوقت.»

قل:

«ما زال لدي وقت لأبدأ.»

لا تقل:

«أنا ضعيف.»

قل:

«سأدرب نفسي.»

لا تقل:

«أنا لا أعرف.»

قل:

«سأتعلم.»

لا تقل:

«لقد فشلت.»

قل:

«هذه تجربة، وسأستفيد منها.»

لا تقل:

«الناس أقوى مني.»

قل:

«سأطور نفسي.»

ولا تقل:

«أريد حياة مختلفة.»

بل اسأل:

«ما السلوك الذي يجب أن أغيره اليوم حتى تبدأ حياتي في التحرك نحو الاتجاه الذي أريده؟»

الخلاصة

تطوير الذات ليس رحلة للبحث عن شخصية مثالية.

إنه رحلة لبناء إنسان أكثر وعيًا.

تعلم أن تفهم نفسك.

تحكم في مشاعرك.

قوّ شخصيتك.

طور عقلك.
تعلم التواصل.
ابن علاقات صحية.
احترم أسرتك.
نظم مالك.
طور مهاراتك.
احم وقتك.
تعلم اللامبالاة الواعية تجاه ما لا يستحق طاقتك.
لا تجعل آراء الآخرين مركز حياتك.
استخدم عقلك بوعي.
كرر الأفكار الواقعية والسلوكيات المفيدة.
ابن الكاريزما بالحضور والاستماع والثقة، لا بالتصنع.
تعلم الصبر.
تحمل بعض الإحباط.
واجه الخوف تدريجيًا.
وإذا سقطت، عد.
إذا فشلت، تعلم.
إذا أخطأت، أصلح.

إذا تأخرت، ابدأ من مكانك الحالي.

الشخصية القوية لا تُمنح للإنسان عند الولادة فقط.

إنها تُبنى من خلال التجارب والقرارات والتدريب.

والعقل لا يصبح قويًا لأنه قرأ عن القوة.

والنفس لا تصبح قوية لأنها سمعت خطابًا تحفيزيًا.

والشخصية لا تصبح قوية لأنها حفظت عبارات.

القوة تظهر عندما يأتي الموقف الحقيقي.

عندما يستفزك شخص وتختار الهدوء.

عندما تخاف وتتحرك رغم الخوف.

عندما تفشل وتبدأ من جديد.

عندما تستطيع الرد وتختار الحكمة.

عندما تستطيع الشراء وتختار الادخار.

عندما تستطيع إضاعة الوقت وتختار التعلم.

عندما ينتقدك الناس وتعرف قيمتك دون غرور.

عندما ينجح غيرك وتفرح له دون أن تحتقر نفسك.

عندما تكون وحدك وتستمر.

وعندما لا يراقبك أحد، وتفعل الشيء الصحيح لأنك أصبحت تحترم نفسك.

هذه هي التنمية البشرية التي تستحق أن تُعاش.
وهذه هي قوة الشخصية الحقيقية.

لا تجعل هدفك أن تصبح شخصًا يخافه الناس، بل كن شخصًا
يحترم نفسه، ويحترمه الناس، ويعرف كيف يعيش بعقل هادئ
ونفس قوية وقلب متزن.

بدر شاشا

الفصل السابع

من الفقر والبطالة إلى الاستقلال والقوة: اختر محيطك واحم حياتك
الفقر ليس هوية

الفقر قد يكون ظرفًا، لكنه لا يجب أن يصبح هوية.

قد يولد الإنسان في أسرة محدودة الدخل.

قد يفقد عمله.

قد يمر بأزمة مالية.

قد تتراكم عليه المسؤوليات.

قد يفشل مشروعه.

قد يعيش سنوات من البطالة.

كل ذلك يمكن أن يؤثر في الإنسان نفسيًا واجتماعيًا ومهنيًا.

لكن يجب أن نفرق بين:

«أنا أمر بظرف مالي صعب.»

و

«أنا إنسان فاشل ولا مستقبل لي.»

الأولى وصف لمرحلة.

أما الثانية فهي حكم على الحياة كلها.

المرحلة يمكن أن تتغير.

الفقر ليس عيبًا

لا يجب أن يشعر الإنسان بالخجل من بدايته.

الذي يبدأ من الصفر ليس أقل قيمة من الذي بدأ من ظروف أفضل.

لكن احترام البداية لا يعني الاستسلام لها.

إذا كان دخلك ضعيفًا، ابحث عن طريقة لتطويره.

إذا كنت عاطلاً، طور مهاراتك وابحث عن فرص.

إذا كانت إمكانياتك محدودة، استعمل المتاح.

إذا لم تستطع شراء دورة، ابحث عن مصادر مجانية.

إذا لم تجد وظيفة مثالية، ابدأ بما هو متاح عندما يكون مناسبًا وآمنًا
ومشروعًا، ثم طور نفسك.

لا تحتقر البداية الصغيرة.

البطالة وتأثيرها على الإنسان

البطالة ليست مجرد غياب الراتب.

قد تؤثر في الثقة بالنفس.

وقد تجعل الإنسان يشعر بأنه خارج المجتمع.

وقد تزيد الضغط داخل الأسرة.

وقد تجعل الشخص يقارن نفسه بأصدقائه.

وقد تدفعه إلى اليأس أو العزلة.

وقد تجعله يقضي ساعات طويلة في الهاتف دون هدف.

لهذا يجب التعامل مع البطالة كمشكلة تحتاج إلى خطة، وليس كحكم نهائي على المستقبل.

عندما تصبح عاطلاً

لا تجعل يومك بلا شكل.

استيقظ في وقت منتظم.

اهتم بمظهرك.

تعلم.

ابحث عن فرص.

طور سيرتك الذاتية.

تدرب على المقابلات.

تعلم لغة.

طور مهارة رقمية.

تواصل مع أشخاص مهنيين.

قدم على فرص مناسبة.

مارس نشاطًا بدنيًا.

خصص وقتًا للعائلة.

الهدف أن يبقى عقلك في حالة حركة.

البحث عن العمل عمل بحد ذاته

إذا كنت تبحث عن وظيفة، تعامل مع البحث بطريقة مهنية.

لا تنتظر فرصة واحدة.

لا ترسل السيرة الذاتية نفسها إلى كل مكان دون مراجعة.

لا تعتمد فقط على شخص واحد.

لا تتوقف بعد عدة رفضات.

أنشئ نظامًا أسبوعيًا.

ابحث.

تقدم.

تعلم.

تابع.

حسن.

كرر.

قد لا تظهر النتيجة بسرعة، لكن الاستمرارية تزيد فرصك.

لا تجعل البطالة تجعلك تخبئ

قد يشعر الشخص العاطل بالخجل من مقابلة أصدقائه.

قد يتجنب المناسبات.

قد يخشى سؤال:

«أين تعمل؟»

لكن لا يجب أن تتحول البطالة إلى عزل اجتماعي كامل.

يمكنك أن تقول ببساطة:

«أنا حاليًا أبحث عن فرصة مناسبة وأطور مهاراتي.»

لا تحتاج إلى اختلاق قصة.

ولا تحتاج إلى شرح حياتك كاملة.

لا تكذب لتظهر غنيًا

من أخطر الأخطاء المالية أن يحاول الإنسان إخفاء فقره بالمظاهر.

شراء أشياء لا يستطيع تحملها.

الاقتراض من أجل المظهر.

الإنفاق لإثبات الذات.

التظاهر بأن الحياة مثالية.

المظهر لا يبني المستقبل.

قد تبدو غنيًا اليوم وتستيقظ غدًا تحت ضغط الديون.

الأفضل أن تبني وضعك الحقيقي بصمت.

من الفقر إلى الاستقرار

الطريق الواقعي ليس:

«سأصبح غنيًا بسرعة.»

بل:

أقلل الفوضى → أتعلم → أعمل → أزيد الدخل → أدخر →
أطور مهاراتي → أحسن قراراتي → أبني أصولًا وفرصًا على
المدى الطويل.

النتائج تختلف من شخص لآخر.

ولا توجد وصفة مضمونة للثراء.

لكن توجد مبادئ يمكن أن تزيد فرص الاستقرار المالي.

أول هدف مالي

إذا كان الإنسان في وضع مالي صعب، فليس أول هدف بالضرورة
أن يصبح مليونيرًا.

قد يكون الهدف الأول:

تثبيت الدخل.

ثم السيطرة على المصروف.

ثم التخلص من الديون غير الضرورية قدر الإمكان.

ثم بناء احتياطي مالي.

ثم تطوير مهارة ترفع الدخل.

ثم التفكير في الاستثمار بعد فهمه ومخاطره.

الأهداف الكبيرة تبدأ غالبًا بالاستقرار.

الغنى الحقيقي

الغنى ليس المال فقط.

الغنى يمكن أن يعني:

امتلاك مهارات.

امتلاك وقت.

امتلاك صحة جيدة بقدر ما يمكن.

امتلاك علاقات محترمة.

امتلاك قدرة على اتخاذ القرار.

امتلاك استقلالية.

امتلاك معرفة.

امتلاك مصدر دخل مستقر.

لكن المال يبقى جزءًا مهمًا من الاستقرار، ولذلك يجب ألا نخجل من الرغبة في تحسين الوضع المالي.

الطموح المالي ليس عيبًا.

المشكلة في أن يصبح المال هو القيمة الوحيدة للإنسان.

لا تبحث عن الثراء السريع

كلما كان الإنسان محتاجًا للمال، أصبح أكثر عرضة للوعد الوهمية.

«اربح بسرعة.»

«استثمر ولن تخسر.»

«ضاعف أموالك خلال أيام.»

«ادفع الآن وستصبح غنيًا.»

يجب أن يكون العقل أكثر حذرًا عندما تكون الحاجة شديدة.

المال السريع غالبًا يحمل مخاطر كبيرة، وبعض الوعد قد تكون احتيالية.

تعلم.

تحقق.

افهم المخاطر.

ولا تجعل اليأس المالي يدفعك إلى قرارات غير محسوبة.

الأسرة

الأسرة يمكن أن تكون أكبر مصدر دعم.

وقد تكون أحياناً مصدر ضغط.

قد يقارنونك بالآخرين.

قد يسألونك باستمرار عن العمل.

قد يضغطون عليك لاتخاذ قرار معين.

قد لا يفهمون خطتك.

وقد تكون لديهم توقعات كبيرة.

يجب أن تتعلم احترام الأسرة دون أن تجعل حياتك كلها خاضعة
لآراء الآخرين.

لا تجعل رضا الأسرة يلغي شخصيتك

احترام الوالدين والأسرة شيء مهم.

لكن احترام الأسرة لا يعني أن تلغي عقلك.

يمكنك الاستماع.

يمكنك النقاش.

يمكنك طلب النصيحة.

لكن القرار المتعلق بحياتك يحتاج إلى وعي ومسؤولية.

لا تجعل الخوف من كلام العائلة يمنعك من تطوير نفسك.

لا تجعل الأسرة تعرف كل شيء

هناك فرق بين الصراحة وبين كشف كل تفاصيل حياتك.

ليس من الضروري أن يعرف الجميع:

كم لديك من المال.

كل أهدافك.

كل خططك.

كل مشاكلك.

كل علاقاتك.

كل فرصك.

كل تفاصيل عملك.

بعض الخصوصية تحمي الإنسان.

لا تنشر حياتك كلها

وسائل التواصل الاجتماعي جعلت بعض الناس يعيشون حياتهم أمام الجمهور.

صورة.

خبر.

مشروع.

راتب.

مشكلة.

رحلة.

علاقة.

شراء.

نجاح.

فشل.

كل شيء يتحول إلى منشور.

لكن ليست كل لحظة تحتاج إلى جمهور.

هناك أشياء أجمل عندما تبقى خاصة.

قاعدة: ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله

يمكن أن تكون لديك خطة ولا تعلنها.

يمكن أن تكون لديك فرصة ولا تتحدث عنها قبل اكتمالها.

يمكن أن يكون لديك مبلغ ولا تخبر الجميع به.

يمكن أن تكون لديك مشكلة وتعالجها بعيداً عن الجمهور.

يمكن أن تحقق إنجازاً وتحتفل به دون أن تحتاج إلى إثباته لكل الناس.

الصمت أحياناً حماية.

لا تنشر أخبارك قبل اكتمالها

إذا بدأت مشروعًا، لا تحتاج إلى إعلان كل خطوة.

إذا وجدت فرصة عمل، لا تحتاج إلى إخبار الجميع قبل أن تصبح رسمية.

إذا كنت تخطط لتغيير حياتك، لا تحتاج إلى نشر الخطة يوميًا.

إذا كنت تدخر، لا تحتاج إلى إخبار الناس بمقدار مدخراتك.

اجعل النتائج تتحدث عندما تكون جاهزة.

لماذا كثرة الكلام عن الخطط قد تضر؟

عندما تخبر الجميع عن هدفك، قد تحصل على اهتمام وتصفيق قبل أن تنجز شيئًا.

وقد تشعر نفسيًا أنك حققت جزءًا من الهدف لمجرد أنك تحدثت عنه.

وقد تدخل آراء كثيرة في خطتك.

وقد يظهر أشخاص يحبطونك.

وقد تظهر معلومات شخصية لا تحتاج إلى ظهورها.

لذلك:

اعمل أكثر مما تتحدث.

الناس ليسوا جميعًا أصدقاء

وجود شخص حولك باستمرار لا يعني أنه صديق.
الصديق الحقيقي لا يقاس بعدد الصور المشتركة.
يقاس بالموافق.

من يحترمك عندما تكون ضعيفًا؟

من يفرح لنجاحك؟

من ينصحك عندما تخطئ؟

من يحفظ أسرارك؟

من يحترم حدودك؟

من لا يدفعك إلى المشاكل؟

من لا يستغل حاجتك؟

هذه أسئلة مهمة.

أصدقاء السوء

قد يدخل الإنسان في سلوكيات خطيرة بسبب البيئة.

الشخص نفسه قد لا يكون لديه نية سيئة في البداية.

لكن المجموعة تقول:

«جرب.»

ثم:

«لا تكن جباناً.»

ثم:

«الجميع يفعل ذلك.»

ثم يصبح الأمر عادة.

ثم تصبح الخروج من البيئة أصعب.

لذلك لا تقلل من تأثير الصحبة.

كيف تعرف أن الصديق يضرك؟

إذا كان دائماً يدفعك إلى المخاطرة غير المحسوبة.

إذا كان يسخر من طموحك.

إذا كان يريدك أن تفشل حتى لا تتفوق عليه.

إذا كان يشجعك على مخالفة القانون.

إذا كان يستغل أموالك.

إذا كان يكشف أسرارك.

إذا كان يحاول التحكم في قراراتك.

إذا كنت تشعر بعد كل لقاء معه بأنك أسوأ.

فهذه إشارات تستحق الانتباه.

لا تدخل في معارك لإثبات أنك قوي

إذا قررت الابتعاد عن شخص سيئ، لا تحتاج إلى إعلان حرب.

لا تحتاج إلى إهانته.

لا تحتاج إلى نشر أسرارهِ.

لا تحتاج إلى تهديده.

يمكنك تقليل التواصل.

ثم إنهاؤه إذا لزم الأمر.

أحياناً أقوى انسحاب هو الانسحاب الهادئ.

الحي والبيئة

الإنسان يتأثر بالحي الذي يعيش فيه.

قد تكون البيئة مليئة بالطموح والعمل.

وقد تكون مليئة بالمشاكل والنزاعات.

قد لا تستطيع تغيير الحي فوراً.

لكن تستطيع أن تحدد مقدار تأثيره عليك.

اخرج للعمل.

اذهب إلى أماكن التعلم.

ابن علاقات مهنية.

استعمل الإنترنت للتعلم.

ابحث عن بيئة جديدة عندما تتاح لك الإمكانية.

لا تجعل مكان ولادتك يحدد مكان نهايتك.

لا تحتقر الناس بسبب مكانهم

الابتعاد عن السلوك السيئ لا يعني احتقار الناس.

قد يعيش شخص في حي بسيط ويكون محترمًا ومجتهدًا.

وقد يعيش شخص في مكان راقٍ ويكون سيئ السلوك.

لا تحكم على الإنسان من العنوان.

احكم على السلوك والقيم والتعامل.

اختر محيطك بعناية

إذا أردت تطوير نفسك، ابحث عن أشخاص لديهم اهتمامات قريبة من أهدافك.

تعلم من أصحاب الخبرة.

اقرب من الأشخاص المنضبطين.

تعامل مع أشخاص يحترمون الوقت والعمل.

ليس المطلوب أن يكون الجميع مثلك.

لكن يجب ألا يكون محيطك كله يسحبك إلى الخلف.

لا تخبر الجميع عن مشاكلك

عندما يمر الإنسان بأزمة، قد يشعر بالحاجة إلى الكلام.
الحديث مع شخص موثوق قد يكون مفيداً.
لكن نشر المشكلة أمام الجميع قد يزيدها.
بعض الناس سيساعدونك.

وبعضهم سيتعاطف.

وبعضهم سيحكم عليك.

وبعضهم سيستعمل معلوماتك ضدك.

لذلك اختر بعناية من تعطيه تفاصيل حياتك.

الخصوصية قوة

الخصوصية لا تعني الغموض.

تعني أن تعرف أن حياتك ليست ملكاً للجمهور.

ليس كل نجاح يحتاج صورة.

ليس كل حزن يحتاج منشوراً.

ليس كل علاقة تحتاج إعلاناً.

ليس كل خلاف يحتاج جمهوراً.

ليس كل مبلغ يحتاج كشفاً.

ليس كل قرار يحتاج تصويت الناس.
تعلم أن تعيش بعض الأشياء بعيداً عن أعين الآخرين.
قول «لا»

من أهم مهارات الشخصية القوية أن تتعلم قول «لا».
لا للطلب الذي لا تستطيع تحمله.
لا للإنفاق غير الضروري.
لا للضغط الاجتماعي.
لا للعلاقات المؤذية.
لا للنقاشات العقيمة.
لا للوقت الضائع.
لا للمخاطر غير المحسوبة.
لا لكل شيء يتعارض مع أهدافك.
كيف تقول لا؟

لا تحتاج إلى شرح طويل.
يمكنك أن تقول:
«لا أستطيع.»
«هذا لا يناسبني.»

«أعتذر، لدي التزام.»

«أفضل ألا أفعل ذلك.»

«شكرًا، لكنني سأرفض.»

إذا حاول الشخص الضغط عليك، لا تدخل في نقاش طويل.

كرر موقفك بهدوء.

لا تبرر نفسك أكثر من اللازم

بعض الناس عندما يقولون «لا» يشعرون بالذنب.

فيبدأون في شرح عشر دقائق.

كلما زادت التبريرات، زادت مساحة النقاش.

في بعض المواقف يكفي:

«أعتذر، لا أستطيع.»

لا تحتاج إلى محاكمة نفسك.

أنت أولاً، لكن ليس على حساب الجميع

قول «أنت أولاً» لا يعني:

أنا فقط.

بل يعني:

أحترم نفسي ووقتي وحدودي، ثم أساعد الآخرين عندما أستطيع.

إذا كنت منهارًا، لن تستطيع مساعدة الجميع.

إذا كنت مديونًا، لا تقترض فقط لإرضاء الآخرين.

إذا كنت تحتاج إلى التعلم، لا تهدر كل وقتك في خدمة رغبات الآخرين.

إذا كنت تحتاج إلى الراحة، لا تشعر بالذنب لأنك ارتحت.

العطاء يحتاج إلى توازن.

لا تجعل الآخرين يعيشون حياتك

قد يقول لك شخص:

«اترك هذا العمل.»

آخر:

«تزوج الآن.»

آخر:

«لا تتعلم هذا.»

آخر:

«افتح مشروعًا.»

آخر:

«هاجر.»

آخر:

«ابق هنا.»

اسمع النصائح.

لكن لا تجعل كل شخص يحمل مقود حياتك.

أنت من يتحمل نتائج القرار.

لذلك يجب أن تشارك في صنعه.

ضغط المجتمع

المجتمع قد يضع جدولاً زمنياً وهمياً للإنسان.

في عمر معين يجب أن تعمل.

في عمر معين يجب أن تتزوج.

في عمر معين يجب أن تملك بيتاً.

في عمر معين يجب أن تصبح غنياً.

لكن حياة الناس ليست نسخة واحدة.

لا تجعل المقارنة الاجتماعية تدفعك إلى قرارات لا تناسبك.

المقارنة الاجتماعية

عندما ترى شخصاً ناجحاً، أنت ترى النتيجة.

لا ترى كل التفاصيل.

لا ترى سنوات التعب.

لا ترى الفشل.

لا ترى الظروف التي ساعدته.

ولا ترى مشاكله الخاصة.

لذلك لا تقارن حياتك الكاملة بصورة مختارة من حياة شخص آخر.

المال والعائلة

المال قد يسبب مشاكل داخل الأسرة.

قد يطلب منك أحد أكثر مما تستطيع.

وقد تشعر بالذنب إذا رفضت.

هنا يجب أن تكون صريحًا.

قل:

«هذا المبلغ أستطيع تحمله.»

أو:

«لا أستطيع حاليًا.»

لا تقترض فوق قدرتك فقط لأنك تخجل من قول الحقيقة.

مساعدة الأسرة بذكاء

مساعدة الأسرة شيء جميل عندما تكون قادرًا.

لكن المساعدة المستمرة دون حدود قد تؤدي إلى مشاكل.

حدد ما تستطيع.

ساعد بما لا يدمر استقرارك.

إذا كنت تحتاج إلى بناء نفسك، لا تهدم مستقبلك بالكامل لإرضاء ضغط مؤقت.

الاستقرار الشخصي يمكن أن يجعلك قادرًا على مساعدة الآخرين أكثر في المستقبل.

إذا كان محيطك يحبطك

لا تدخل في معركة لإقناع الجميع بأهدافك.

إذا قال شخص:

«لن تنجح.»

يمكنك أن تقول:

«أتمنى أن أنجح، وسأحاول.»

ثم تابع العمل.

لا تحتاج إلى إقناع الشخص بالكلام.

دع النتائج تجيب.

الصمت والعمل

هناك مراحل في الحياة يكون فيها الكلام أقل فائدة من العمل.

تعلم بصمت.

وفر المال بصمت.

طور مهارتك بصمت.

قدم على الوظائف.

ابن مشروعك.

اقرأ.

تدرب.

ثم دع النتيجة تظهر.

ليس كل شيء يحتاج إعلانًا.

عندما تنجح

لا تغير شخصيتك لأنك بدأت تكسب.

لا تحتقر من هم في ظروف أصعب.

لا تتعامل مع الناس بفوقية.

لا تجعل المال سببًا في فقدان احترامك.

تذكر بدايتك.

النجاح الحقيقي لا يحتاج إلى إذلال الآخرين.

عندما تصبح غنيًا

إذا تحسن وضعك المالي، لا تجعل ارتفاع الدخل يؤدي مباشرة إلى ارتفاع الاستهلاك بنفس النسبة.

يمكنك تحسين حياتك.

لكن فكر أيضًا في الادخار والاستثمار المسؤول بعد التعلم وفهم المخاطر.

الهدف ليس أن يبدو دخلك كبيرًا.

الهدف أن يصبح وضعك المالي أكثر استقرارًا.

لا تخبر الجميع بما تملك

ليس كل شخص يحتاج إلى معرفة:

راتبك.

مدخراتك.

استثماراتك.

ممتلكاتك.

خطتك المالية.

كلما أصبحت المعلومات المالية شخصية، أصبحت الخصوصية أكثر أهمية.

حماية نفسك من الاستغلال

بعض الأشخاص يظهرون عندما تتحسن ظروفك.

قد يطلبون المال.

قد يطلبون خدمات.

قد يتقربون لمصلحة.

لذلك لا تجعل المال يشتري لك علاقات مزيفة.

تعلم أن تقول:

«لا أستطيع.»

حتى لو كان لديك المال.

القدرة على الدفع لا تعني وجوب الدفع.

الإنسان لا يحتاج إلى جمهور

قد تعيش حياتك دون أن يعرف الناس كل تفاصيلها.

ليس مطلوباً أن تثبت أنك سعيد.

ولا أن تثبت أنك ناجح.

ولا أن تثبت أنك قوي.

ولا أن تثبت أنك غني.

الإنسان الواصل لا يحتاج إلى نشر كل شيء لكي يشعر بقيمته.

تمرين تنظيف المحيط

اكتب أسماء الأشخاص الذين تتعامل معهم باستمرار.

لا تحكم عليهم فقط بناءً على المشاعر.

اسأل:

هل يحترمني؟
هل يشجعني على الأفضل؟
هل يحفظ أسرارى؟
هل يضغط علي؟
هل يدفعني إلى سلوك سيئ؟
هل أخرج من لقاءه أقوى أم أضعف؟
ثم قسم العلاقات إلى:
علاقات أستثمر فيها.
علاقات أحافظ عليها بحدود.
علاقات أحتاج إلى تقليلها.
علاقات يجب أن أبتعد عنها إذا كانت مؤذية أو خطيرة.

تمرين الخصوصية

اكتب الأشياء التي لا تحتاج إلى نشرها.
أهدافك.
أموالك.
مشاكلك.
علاقاتك.
خططك.

أخبارك الشخصية.

ثم قبل نشر أي شيء اسأل:

هل أحتاج فعلًا إلى نشره؟

هل يمكن أن يضرني لاحقًا؟

هل سيغير شيئًا إيجابيًا؟

هل أريد مشاركة هذا لأنني سعيد، أم لأنني أبحث عن إثبات من الآخرين؟

تمرين «لا»

خلال الأسبوع القادم، عندما يأتي طلب لا يناسبك، لا توافق مباشرة.

خذ وقتًا.

فكر.

ثم إذا كان الجواب لا، قل:

«أعتذر، لا أستطيع.»

راقب شعورك.

ستكتشف أن الشعور بالذنب قد يكون أكبر في البداية، ثم يخف مع التدريب.

تمرين بناء الاستقلال

كل أسبوع اختر شيئاً واحداً كنت تعتمد فيه على الآخرين دون ضرورة.

تعلمه بنفسك.

اتخذ قراراً بنفسك.

أنجز مهمة بنفسك.

تعلم مهارة.

ابحث عن معلومة.

طور ملفك المهني.

كل مهارة جديدة تقلل اعتمادك غير الضروري على الآخرين.

تمرين الخروج من الفقر الذهني

الفقر المالي مشكلة اقتصادية.

أما الفقر الذهني فقد يظهر عندما يقتنع الإنسان بأنه لا يستطيع تغيير أي شيء.

لذلك كلما ظهرت فكرة:

«لا أستطيع.»

اسأل:

«ما الجزء الذي أستطيع فعله؟»

حتى لو كان صغيرًا.
خطوة اليوم أفضل من انتظار حياة مثالية.
خطة واقعية للخروج من البطالة
ابدأ بتحديد مهارتك الحالية.
ثم حدد الوظائف التي تناسبك.
ثم راجع السيرة الذاتية.
ثم طور المهارات المطلوبة.
ثم قدم بشكل منتظم.
ثم تدرب على المقابلات.
ثم وسع شبكة العلاقات المهنية.
ثم تابع النتائج.
ثم عدل الاستراتيجية.
لا تجعل البحث عن وظيفة عملية عشوائية.
اجعله مشروعًا له أهداف ومؤشرات.
خطة الانتقال من الفقر إلى الاستقرار
اعرف دخلك الحقيقي.
اعرف مصروفك.

قلل المصاريف غير الضرورية.
تجنب الديون غير الضرورية.
ابحث عن مصدر دخل مناسب.
طور مهارة ذات قيمة في سوق العمل.
خصص جزءًا من المال للطوارئ عندما تستطيع.
طور دخلك مع الوقت.
تعلم أساسيات الإدارة المالية.
ثم انتقل تدريجيًا من مجرد البقاء إلى بناء المستقبل.
لا تنسَ نفسك

هناك أشخاص يقضون حياتهم في إرضاء الجميع.
يعملون.
يساعدون.
يدفعون.
يسكتون.
يتنازلون.
ثم يكتشفون أنهم لم يبنوا حياتهم.
ساعد الآخرين، لكن لا تختفِ من حياتك.
تعلم.

اعمل.

استرح.

خطط.

طور نفسك.

احم وقتك.

اهتم بمستقبلك.

أنت مسؤول أيضاً عن نفسك.

أنت أولاً لا تعني الأنانية

إذا كنت تحب نفسك، لن تحتاج إلى تدمير الآخرين.

إذا احترمت نفسك، ستتعلم احترام الآخرين.

إذا وضعت حدوداً، لن تحتاج إلى الإهانة.

إذا اهتممت بمستقبلك، لن تحتاج إلى احتقار من حولك.

ضع نفسك أولاً في المسؤولية عن حياتك، لا أولاً في قيمة البشر.

القاعدة الذهبية لهذا الفصل

لا تعش لتثبت نفسك للناس. عش لتبني نفسك.

لا تنشر كل شيء.

لا تخبر الجميع بخطئك.

لا تجعل كل شخص يدخل إلى حياتك.
لا تسمح لأصدقاء السوء بتحديد مستقبلك.
لا تجعل الحي الذي ولدت فيه يحدد سقف طموحك.
لا تجعل الفقر المؤقت يصبح هوية.
لا تجعل البطالة توقف التعلم.
لا تجعل الأسرة تلغي شخصيتك.
لا تجعل المجتمع يفرض عليك حياة لا تريدها.
لا تجعل المال مقياساً لقيمتك.
ولا تجعل الآخرين يعيشون حياتك نيابة عنك.

الخلاصة

قد تبدأ حياتك بإمكانيات محدودة.
قد تمر بالبطالة.
قد تواجه الفقر.
قد تعيش وسط بيئة لا تساعدك.
قد يكون حولك أشخاص يسخرون من طموحك.
وقد تشعر أحياناً أن الطريق طويل.
لكن لا تجعل ظروف البداية تحدد نهاية القصة.
تعلم.

اعمل.
طور نفسك.
احفظ مالك.
احترم أسرتك.
اختر أصدقاءك.
احم خصوصيتك.
قل «لا» عندما تحتاج إلى ذلك.
ابتعد عن أصدقاء السوء دون ضجيج.
لا تنشر كل أخبارك.
لا تجعل كل نجاح إعلانًا.
ولا تجعل كل مشكلة منشورًا.
تذكر أن بعض أهم الأشياء في حياتك تحتاج إلى الصمت حتى
تتضج.
اجعل طاقتك للإنجاز، لا لإقناع الناس.
اجعل وقتك لبناء مستقبلك، لا لمراقبة حياة الآخرين.
اجعل المال وسيلة للاستقرار، لا وسيلة لإثبات قيمتك.
اجعل الأسرة مصدر احترام ومحبة، دون أن تلغي استقلالك.
واجعل نفسك مسؤوليتك الأولى.

ليس معنى ذلك أن تعيش لنفسك فقط.

بل أن تبني نفسك حتى تصبح قادرًا على بناء حياة أفضل ومساعدة من تحب بطريقة أكثر استقرارًا.

قد لا تستطيع اختيار نقطة البداية، لكن يمكنك أن تعمل على اختيار الاتجاه.

وقد لا تستطيع تغيير كل الناس حولك، لكن يمكنك اختيار مقدار تأثيرهم عليك.

وقد لا تستطيع أن تصبح غنيًا بسرعة، لكن يمكنك أن تتعلم كيف تتعامل مع المال وتطور دخلك تدريجيًا.

وقد لا تستطيع إنهاء البطالة في يوم واحد، لكن تستطيع أن تجعل كل يوم يضيف مهارة أو فرصة أو علاقة مهنية جديدة.

وفي النهاية، لا يحتاج الإنسان إلى أن يعلن للجميع أنه يتغير. يكفي أن يتغير فعلاً.

اصمت عن بعض خطئك، اعمل عليها، احمِ خصوصيتك، اختر محيطك، تعلم أن تقول لا، وضع نفسك في مسؤولية حياتك.

ثم عندما تأتي النتائج، لن تحتاج إلى شرح طويل.

سنتكلم حياتك عنك.

بدر شاشا

الفصل الثامن

اختبار النفس في الأزمات: الصبر، الإيمان، مراجعة الذات،
والخروج من المشاكل
الأزمات تكشف الإنسان

هناك أوقات في الحياة يبدو فيها كل شيء سهلاً.

المال موجود.

العمل مستقر.

العائلة بخير.

العلاقات هادئة.

الصحة جيدة.

الخطط تسير كما تريد.

في هذه الظروف قد يعتقد الإنسان أنه قوي جداً.

لكن القوة الحقيقية لا تظهر فقط عندما تكون الحياة سهلة.

تظهر عندما تتغير الظروف.

عندما تأتي مشكلة لم تكن تتوقعها.

عندما تخسر فرصة.

عندما تتعطل خطة.

عندما تمر بضائقة مالية.

عندما تواجه خلافاً.

عندما تشعر أنك وحيد.

عندما تتراكم المسؤوليات.

عندما لا تعرف ماذا تفعل بعد ذلك.

هنا يبدأ الاختبار الحقيقي.

الأزمة لا تكشف فقط الظروف المحيطة بك.

إنها تكشف أيضاً طريقة تفكيرك، وقدرتك على الصبر، وطريقة اتخاذك للقرار، وعلاقتك بنفسك وبالآخرين وبالله.

الأزمة ليست نهاية الحياة

عندما يقع الإنسان في مشكلة، يميل عقله إلى تضخيم اللحظة.

يقول:

«انتهى كل شيء.»

«لن أخرج من هذا الوضع.»

«مستقبلي ضاع.»

«لا يوجد حل.»

لكن هذه الجمل غالباً تعبر عن شدة الألم في اللحظة أكثر مما تعبر عن الحقيقة الكاملة.

المشكلة حقيقية.

والألم حقيقي.

لكن المستقبل لم ينتهِ لمجرد أن الحاضر صعب.

قد تكون هناك حلول لا تراها لأنك تحت الضغط.

لذلك لا تحكم على حياتك كلها من داخل أسوأ يوم فيها.

اختبار القدرات

الأزمات تختبر مجموعة من القدرات.

قدرتك على التفكير.

قدرتك على ضبط المشاعر.

قدرتك على اتخاذ القرار.

قدرتك على الصبر.

قدرتك على طلب المساعدة.

قدرتك على الاعتراف بالخطأ.

قدرتك على التكيف.

قدرتك على التعلم.

قدرتك على تحمل عدم اليقين.

وقدرتك على الاستمرار رغم أن النتيجة لم تظهر بعد.

لهذا يمكن أن تصبح الأزمة مدرسة قاسية، لكنها تعلم الإنسان أشياء لا يتعلمها في الراحة.

كيف تختبر نفسك؟

اسأل نفسك بصدق:

كيف أتصرف عندما أتعرض للضغط؟

هل أهرب؟

هل أغضب بسرعة؟

هل ألوم الجميع؟

هل أتخذ قرارات متهورة؟

هل أغلق على نفسي؟

هل أطلب المساعدة؟

هل أبحث عن حل؟

هل أتعلم من أخطائي؟

هل أستطيع الانتظار؟

هل أستطيع أن أقول «لا أعرف»؟

هل أستطيع أن أبدأ من جديد؟

هذه الأسئلة تكشف شخصيتك أكثر من أي اختبار نظري.

اختبار الصبر

الصبر لا يظهر عندما تحصل على ما تريد بسرعة.

الصبر يظهر عندما تتأخر النتيجة.

عندما تعمل ولا ترى ثمار عملك فوراً.

عندما تبحث عن وظيفة ولا تجدها بسرعة.

عندما تتعلم مهارة وتشعر أنك بطيء.

عندما تحاول إصلاح علاقة وتحتاج إلى وقت.

عندما تواجه مشكلة تحتاج إلى خطوات متعددة.

الصبر هنا ليس الاستسلام.

إنه الاستمرار الواعي مع قبول أن بعض النتائج تحتاج إلى وقت.

الصبر ليس السكوت عن الظلم

يجب أن نفهم الصبر بطريقة صحيحة.

الصبر لا يعني أن تقبل كل شيء.

لا يعني أن تسكت عن حقك.

لا يعني أن تسمح للآخرين بإيذائك.

لا يعني أن تتوقف عن البحث عن الحل.

قد يكون الصبر هو أن تتصرف بهدوء، وتستخدم الطرق

الصحيحة، وتستمر حتى تصل إلى الحل.

عندما تتراكم المشاكل

أحياناً لا تكون المشكلة واحدة.

مشكلة مالية.

ثم مشكلة في العمل.

ثم خلاف عائلي.

ثم ضغط نفسي.

ثم تأخر في هدف.

فيشعر الإنسان أن حياته كلها تنهار.

في هذه الحالة لا تحاول حل كل شيء في اللحظة نفسها.

اجلس.

اكتب المشاكل.

قسمها.

حدد الأخطر.

حدد ما يمكن حله الآن.

وما يحتاج إلى وقت.

وما يحتاج إلى مساعدة.

ثم ابدأ بالأولوية.

تمرين خريطة المشاكل

خذ ورقة واكتب في وسطها:

«وضعي الحالي.»

ثم اكتب حولها:

العمل.

المال.

الأسرة.

العلاقات.

التعلم.

الوقت.

المستقبل.

المشاكل القانونية أو الإدارية إن وجدت.

ثم أمام كل مشكلة اكتب:

ما الواقع؟

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ما أول خطوة؟

بهذه الطريقة يتحول الشعور بالفوضى إلى خريطة.

لا تحل المشكلة بعقل غاضب

عندما تكون المشاعر قوية، تقل جودة القرار.

قد ترغب في إرسال رسالة.

قطع علاقة.

ترك العمل.

إنفاق المال.

الرد على شخص.

اتخاذ قرار مصيري.

انتظر عندما يكون ذلك ممكنًا.

استعد هدوءك.

اجمع المعلومات.

ثم قرر.

مراجعة النفس

مراجعة النفس ليست جلد الذات.

هي أن تجلس مع نفسك بصدق.

ماذا فعلت بشكل صحيح؟

أين أخطأت؟

ما القرار الذي كان سيئًا؟

هل ظلمت أحدًا؟

هل ظلمت نفسي؟

هل أهملت واجباتي؟

هل ضيعت وقتي؟

هل كنت صادقاً؟

هل جعلت الغضب يقودني؟

هل سمحت لأشخاص غير مناسبين بالتأثير علي؟

هل كنت أبحث عن الحل أم أبحث عن شخص ألومه؟

هذه المراجعة تحتاج إلى شجاعة.

لا تبحث دائماً عن مذنّب

عندما تحدث المشكلة، يكون من السهل أن تقول:

«هو السبب.»

«هم السبب.»

«المجتمع السبب.»

«الظروف السبب.»

قد يكون الآخرون مسؤولين فعلاً عن جزء من المشكلة.

لكن السؤال الأهم:

ما الذي أستطيع فعله الآن؟

حتى عندما لا تكون مسؤولاً عن المشكلة، أنت مسؤول عن الخطوة التالية التي تختارها.

مثال واقعي

شخص فقد عمله.

هو لم يختار أن يفقد الوظيفة.

إذن لا معنى لتحميله كل المسؤولية عن الحدث.

لكن بعد فقدان العمل توجد قرارات يستطيع اتخاذها:

هل سيستسلم؟

هل سيطور سيرته الذاتية؟

هل سيتعلم؟

هل سيبحث عن فرص؟

هل سيطلب المساعدة؟

هل سيستعمل وقته بشكل مفيد؟

هنا تبدأ مسؤوليته.

الصدق مع النفس

الصدق هو أساس الخروج من الأزمات.

إذا كنت لا تعرف مهارة، اعترف.

إذا كنت أخطأت، اعترف.

إذا كنت تتفق أكثر مما تستطيع، اعترف.

إذا كنت تهرب من المشكلة، اعترف.
إذا كان شخص ما يؤثر عليك سلبيًا، اعترف.
إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، اعترف.
الإنسان الذي يكذب على نفسه يصعب عليه علاج المشكلة.

الصدق مع الآخرين

الصدق لا يعني أن تخبر كل شخص بكل شيء.
الصدق يعني ألا تبني حياتك على الخداع.
لا تعد بما لا تستطيع.
لا تدعي امتلاك مهارة لا تملكها.
لا تقدم معلومات كاذبة.
لا تبني علاقة على التلاعب.
ولا تستعمل الكذب للهروب من كل موقف صعب.
الصدق قد يكون صعبًا في البداية، لكنه يحمي الإنسان من مشاكل أكبر.

الذهاب إلى الله

عندما تضيق الحياة، يحتاج الإنسان إلى سند يتجاوز قدرته الشخصية.
ومن أعظم ما يمكن للمؤمن أن يفعله أن يلجأ إلى الله.

ليس معنى اللجوء إلى الله أن يتوقف الإنسان عن العمل.
بل يجمع بين التوكل والعمل.

يدعو الله.

ويصلي.

ويقرأ القرآن.

ويطلب العون.

ثم يأخذ بالأسباب التي يستطيعها.

الصلاة

الصلاة ليست مجرد عادة تؤدي بسرعة.

يمكن أن تكون لحظة يتوقف فيها الإنسان عن ضجيج الحياة ويقف
بين يدي الله.

عندما تشعر أن الأمور خرجت عن سيطرتك، تذكر أن هناك أشياء
أكبر منك، وأن الإنسان ليس مضطراً إلى حمل كل شيء وحده.

اجعل الصلاة مساحة للسكينة والمراجعة والرجوع إلى الله.

لا تصل فقط عندما تحتاج شيئاً.

اجعل علاقتك بالله مستمرة في الراحة كما في الأزمة.

الشكوى إلى الله

هناك فرق بين الشكوى إلى الله والشكوى التي تتحول إلى اعتراض
دائم على الحياة.

يمكن للإنسان أن يحزن وأن يدعو الله ويطلب منه الفرج.
يمكنه أن يقول في دعائه ما في قلبه.

الخوف.

الحزن.

الضعف.

الحاجة.

الندم.

الرجاء.

لا يحتاج الإنسان إلى إخفاء ضعفه أمام الله.

الإنسان ضعيف، والله هو القوي.

ولهذا يكون الدعاء في الأزمات بابًا عظيمًا من أبواب الرجاء.

القرآن

قراءة القرآن ليست وسيلة سحرية لحل كل مشكلة في لحظة.

لكنها عبادة، وفيها تذكير وإيمان وهداية وتثبيت.

عندما يقرأ الإنسان القرآن بتدبر، قد يجد فيه معاني الصبر والتوبة والرجاء والتوكل والأمانة والصدق ومواجهة الشدائد.

اجعل القراءة منتظمة، ولو بقدر يستطيع الإنسان المحافظة عليه.

الأهم هو الاستمرار والتدبر والعمل بما يستطيع.

لا تجعل الدين هروباً من الواقع

من الخطأ أن يقول الإنسان:

«سأدعو فقط ولن أفعل شيئاً.»

التوكل لا يعني ترك الأسباب.

إذا كنت عاطلاً، ادعُ الله وابحث عن العمل.

إذا كنت مديناً، ادعُ الله ونظم مالك وابحث عن الحل.

إذا كانت لديك مشكلة أسرية، ادعُ الله وحاول الحوار والإصلاح.

إذا كنت تحتاج إلى مهارة، ادعُ الله وتعلم.

الإيمان والعمل لا يحتاجان إلى أن يكون أحدهما بديلاً عن الآخر.

التوبة وبداية جديدة

قد يرتكب الإنسان أخطاء.

وقد يندم على قرارات سابقة.

وقد يحمل نفسه ذنباً لسنوات.

في الإسلام باب التوبة مفتوح، والإنسان يستطيع أن يرجع إلى الله بصدق، ويعترف بخطئه، ويطلب المغفرة، ويعمل على إصلاح ما يستطيع إصلاحه.

التوبة ليست كلمة فقط.

إذا كان الخطأ يتعلق بحقوق الآخرين، فالإصلاح ورد الحقوق والاعتذار عند ملائمة ذلك جزء مهم من تحمل المسؤولية.

ولا تجعل الماضي سبباً يمنعك من بناء الحاضر.

لا تجعل الندم سجناً

الندم يمكن أن يكون مفيداً عندما يقود إلى التصحيح.

لكن إذا تحول إلى تكرار يومي:

«لماذا فعلت؟»

«لماذا لم أفعل؟»

«لو عاد الزمن...»

فقد يتحول إلى استنزاف.

الماضي لا يعود.

لكن الدرس يمكن أن يبقى.

خذ الدرس.

اترك جلد الذات.

وابداً من النقطة التي تقف فيها الآن.

مساعدة الناس

من أجمل الطرق التي يمكن أن يخرج بها الإنسان من أزمته أن يتذكر أنه ليس وحده في هذا العالم.

هناك أشخاص يحتاجون إلى كلمة طيبة.

شخص يحتاج إلى مساعدة في تعلم شيء.

شخص يبحث عن معلومة.

شخص يحتاج إلى من يسمعه.

شخص يحتاج إلى مساعدة بسيطة.

عندما تساعد الآخرين بما تستطيع، لا تختفي مشاكلك بالضرورة.

لكنك تتذكر أن لديك قيمة وقدرة على العطاء.

ساعد دون أن تدمر نفسك

مساعدة الآخرين لا تعني أن تحمل كل مشاكل الناس.

ساعد بما تستطيع.

لا تقترض فوق قدرتك لتساعد الجميع.

لا تهمل عمالك وأسرتك ونفسك.

لا تجعل الآخرين يستغلون طيبتك.

المساعدة الصحية فيها توازن.

مثال واقعي

شخص يمر بضائقة مالية.

بدل أن ينفق ما لا يملك على مساعدة الجميع، يمكنه أن يساعد بطريقة أخرى.

يعطي معلومة.

يساعد شخصًا في إعداد سيرة ذاتية.

يعلم شخصًا مهارة.

يساعد في البحث عن فرصة.

يقدم وقتًا.

هكذا تصبح المساعدة ممكنة حتى عندما يكون المال قليلًا.

الخروج من الأزمة خطوة خطوة

عندما تواجه أزمة، استخدم هذا التسلسل:

توقف عن الذعر.

اعترف بالواقع.

اجمع المعلومات.

حدد المشكلة الأساسية.

حدد ما تستطيع التحكم فيه.

استبعد القرارات المتهورة.

اطلب المساعدة المناسبة.

ضع خطة.

نفذ أول خطوة.

راجع النتائج.

عدل الخطة.

استمر.

هذا النظام أفضل من الدوران في التفكير.

مثال شامل: أزمة مالية

إذا كان لديك ضغط مالي، لا تبدأ بالقول:

«أحتاج إلى المال فقط.»

ابدأ بالأرقام.

كم دخلي؟

كم مصروفي؟

ما الضروريّات؟

ما الذي يمكن إلغاؤه؟

هل لدي ديون؟

ما الالتزامات العاجلة؟

هل يمكن زيادة الدخل؟

هل أستطيع العمل الإضافي بشكل مشروع ومناسب؟

هل يمكن تطوير مهارة تزيد فرص العمل؟

بعد ذلك ضع خطة.

الدعاء مهم.

والعمل مهم.

والصبر مهم.

والحساب مهم أيضاً.

مثال شامل: أزمة مهنية

إذا فقدت فرصة مهنية، لا تحولها إلى حكم على قيمتك.

راجع:

السيرة الذاتية.

المهارات.

طريقة التقديم.

المقابلة.

اللغة.

الخبرة.

العلاقات المهنية.

ثم حدد نقطة أو نقطتين للتحسين.

لا تحاول تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

مثال شامل: مشكلة عائلية

إذا حدث خلاف عائلي:

لا تبدأ بالصراخ.

لا تجمع كل أخطاء الماضي.

لا تنتشر المشكلة على مواقع التواصل.

لا تجعل كل شخص يتدخل.

اختر وقتًا مناسبًا.

استمع.

تكلم عن المشكلة بوضوح.

اعترف بدورك إن كان لديك دور.

اقترح حلًا.

ضع حدودًا إذا كان هناك تجاوز.

واطلب مساعدة شخص حكيم وموثوق عندما تكون الحاجة حقيقية.

مثال شامل: صديق سيئ

إذا اكتشفت أن شخصًا يدفعك إلى مشاكل خطيرة:

لا تحاول إثبات قوتك أمامه.

قلل التواصل.

ابتعد تدريجيًا أو بشكل واضح بحسب مستوى الخطر.

غير الأماكن التي تجتمعون فيها.

ابحث عن بيئة أفضل.

لا تحتاج إلى فضح الشخص.

الهدف حماية نفسك.

اختبار الشخصية تحت الضغط

اسأل نفسك:

عندما أغضب، هل أؤذي بالكلام؟

عندما أخاف، هل أهرب دائماً؟

عندما أفشل، هل أستسلم؟

عندما أحتاج المال، هل أتخذ قرارات متهورة؟

عندما يرفضني شخص، هل أكره نفسي؟

عندما ينتقدني أحد، هل أتعلم أم أهاجم؟

عندما أنجح، هل أتواضع؟

عندما يفشل غيري، هل أشتت؟

عندما أحتاج المساعدة، هل أطلبها؟

عندما أخطئ، هل أعتذر؟

هذه الأسئلة تساعدك على معرفة نفسك.

اختبار الصبر العملي

اختر هدفاً يحتاج إلى أشهر.

تعلم لغة.

تطوير مهارة.

بناء جسم أفضل بطريقة صحية.

تحسين الوضع المالي.

البحث عن وظيفة.

مشروع مهني.

ثم قسمه إلى خطوات صغيرة.

لا تقيس النجاح يوميًا فقط.

انظر إلى الاتجاه.

هل أصبحت أفضل من الشهر الماضي؟

هذا هو اختبار الصبر الحقيقي.

تمرين المرأة

اجلس وحدك لمدة عشر دقائق.

لا هاتف.

لا موسيقى.

لا مواقع تواصل.

اسأل نفسك:

ما أكثر شيء أخاف منه؟

ما أكبر خطأ أكرره؟

ما الشيء الذي أهرب منه؟

ما الذي أحتاج إلى الاعتراف به؟
من الشخص الذي يجب أن أسامحه؟
ما الذي يجب أن أعتذر عنه؟
ما الشيء الذي يجب أن أوقفه؟
ما الشيء الذي يجب أن أبدأه؟
اكتب الإجابات بصدق.

تمرين المحاسبة اليومية

قبل النوم، راجع يومك:
هل كنت صادقًا؟
هل ظلمت شخصًا؟
هل ضيعت وقتًا؟
هل فعلت شيئًا مفيدًا؟
هل حافظت على صلاتي؟
هل قرأت من القرآن؟
هل ساعدت شخصًا؟
هل غضبت دون ضرورة؟
هل اتخذت قرارًا جيدًا؟
ما الشيء الذي سأصلحه غدًا؟

ليست الفكرة أن تصبح مثاليًا.

الفكرة أن تصبح أكثر وعيًا.

تمرين «ثلاثة حلول»

عندما تواجه مشكلة، لا تكتب حلًا واحدًا.

اكتب ثلاثة حلول.

حتى لو كانت الحلول بسيطة.

هذا يدرّب العقل على عدم الوقوع في فكرة:

«لا يوجد حل.»

ثم قيم الحلول.

ما الأكثر واقعية؟

ما الأقل مخاطرة؟

ما الذي أستطيع البدء به الآن؟

تمرين الدعاء والمراجعة

خصص وقتًا هادئًا.

توضأ إن استطعت.

صلّ.

ثم اجلس مع نفسك.

ادعُ الله بما تحتاج.

اطلب الهداية.

اطلب القوة والصبر.

اطلب أن ييسر الله لك الخير.

ثم اسأل نفسك:

ما السبب الذي أستطيع أن آخذه غدًا؟

هنا يجتمع الرجاء بالله مع العمل.

تمرين القرآن

اجعل لك وردًا تستطيع الاستمرار عليه.

اقرأ بتركيز.

لا تجعل الهدف عدد الصفحات فقط.

اسأل:

ماذا فهمت؟

ما القيمة التي أستطيع تطبيقها؟

ما السلوك الذي أحتاج إلى إصلاحه؟

كيف يمكن أن يؤثر ما قرأته في حياتي؟

القرآن ليس كتابًا للقراءة فقط، بل كتاب هداية وتدبر وعمل.

تمرين مساعدة إنسان

كل أسبوع حاول أن تقدم مساعدة حقيقية لشخص دون انتظار مقابل.

معلومة.

نصيحة مفيدة.

مساعدة في عمل.

تعليم مهارة.

مساندة معنوية.

مساعدة مادية عندما تستطيع ودون أن تضر نفسك.

الفكرة أن تتعلم أن قيمتك ليست فقط فيما تحصل عليه، بل أيضاً فيما تستطيع تقديمه.

عندما لا تجد حلاً

أحياناً تبذل كل ما تستطيع ولا يظهر الحل بسرعة.

هنا يأتي الصبر.

استمر في البحث.

استشر أهل الخبرة.

ادعُ الله.

تجنب اليأس.

ولا تتخذ قرارًا خطيرًا فقط لأنك متعب من الانتظار.

بعض الأبواب لا تفتح في الوقت الذي نريده.

وقد يكون المطلوب أن نستمر ونغير الطريق.

لا تجعل الأزمة تغير أخلاقك

من أخطر نتائج الأزمات أن يقول الإنسان:

«بما أن الحياة ظلمتني، سأفعل ما أريد.»

ثم يبدأ في ظلم الآخرين.

لكن الألم الذي تعرضت له لا يعطيك الحق في إيذاء غيرك.

كن صادقًا حتى في الصعوبة.

كن محترمًا حتى في الغضب.

احفظ الأمانة.

لا تستغل ضعف الآخرين.

لا تجعل الأزمة تسقط أخلاقك.

الإنسان الذي يخرج من الأزمة

ليس بالضرورة أن يخرج منها كما كان.

يمكن أن يخرج أكثر وعيًا.

أكثر حذرًا.

أكثر نضجًا.

أكثر قربًا من الله.

أكثر فهمًا لنفسه.

أكثر تقديرًا للنعم.

أكثر قدرة على اختيار الناس.

أكثر قدرة على إدارة المال.

أكثر صبرًا.

وأكثر معرفة بما يستحق طاقته.

لا تنتظر أزمة أخرى لكي تتغير

تعلم من الأزمات السابقة.

لا تنتظر أن تخسر مالك حتى تتعلم الإدارة المالية.

لا تنتظر فقدان العمل حتى تطور مهاراتك.

لا تنتظر مشكلة كبيرة حتى تصلح علاقتك بأسرتك.

لا تنتظر الانهيار حتى تهتم بنفسك.

الوعي المبكر أفضل من التعلم بعد الانهيار.

قاعدة الخروج من الأزمات

عندما تقع في مشكلة، تذكر هذه الكلمات:

اهدأ.

صلّ.

ادعُ الله.

اقراء.

فكر.

اعترف بالواقع.

راجع نفسك.

اطلب المساعدة.

خذ بالأسباب.

ابدأ بخطوة.

اصبر.

راجع الخطة.

استمر.

هذه ليست وصفة سحرية.

لكنها طريقة تساعد الإنسان على عدم الانهيار أمام المشكلة.

رسالة إلى الإنسان الذي يمر بأزمة

إذا كنت الآن في فترة صعبة، لا تحكم على حياتك كلها من هذه المرحلة.

قد تكون متعباً.
قد تكون خائفاً.
قد تكون حزيناً.
وقد لا تعرف الطريق.
لكن خذ يومك خطوة خطوة.
صلّ.
ادعُ الله.
اقرأ القرآن.
كن صادقاً مع نفسك.
اعترف بما تستطيع إصلاحه.
اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
لا تعزل نفسك تماماً.
لا تجعل الخجل يمنعك من البحث عن الحل.
لا تجعل الخطأ يصبح هويتك.
ولا تجعل الماضي يمنعك من المستقبل.
قد لا تستطيع حل كل شيء اليوم.
لكن ربما تستطيع حل شيء واحد.
وهذا يكفي لتبدأ.

الخلاصة

الأزمات ليست امتحاناً للظروف فقط.
إنها امتحان للعقل والنفس والصبر والأخلاق والإيمان.
في الأزمة تعرف مقدار قدرتك على ضبط نفسك.
وتعرف هل تستطيع التفكير عندما تخاف.
وتعرف هل تستطيع الصبر عندما تتأخر النتيجة.
وتعرف هل تستطيع الاعتراف بخطئك.
وتعرف من أصدقائك الحقيقيون.
وتعرف من يقف معك.
وتعرف ما الذي كان مهماً فعلاً في حياتك.
راجع نفسك باستمرار.
لا تكن قاسياً على نفسك، ولا متساهلاً معها.
اعترف بالخطأ وأصلحه.
اعترف بالضعف وطوره.
اعترف بالحاجة واطلب المساعدة.
وإذا ضاقت بك الدنيا، فارجع إلى الله.
صل.
ادعُ.

اقرأ القرآن.

اطلب الهداية والفرج.

ثم قم واعمل.

خذ بالأسباب.

ساعد من تستطيع.

وكن صادقًا.

لا تجعل الإيمان بديلاً عن العمل، ولا تجعل العمل سبباً لنسيان الله.

اجمع بين الدعاء والسعي.

بين التوكل والأسباب.

بين الصبر والعمل.

بين مراجعة النفس والأمل.

وبين الاهتمام بنفسك ومساعدة الآخرين.

وتذكر أن الإنسان لا يُقاس فقط بعدد المرات التي نجح فيها.

بل أيضاً بعدد المرات التي سقط فيها ثم نهض.

قد لا تختار الأزمة التي تأتيك، لكن يمكنك أن تختار الإنسان الذي ستصبحه بعدها.

قد تدخل الأزمة ضعيفاً وتخرج أقوى.

قد تدخلها مشتتاً وتخرج أكثر وضوحاً.

قد تدخلها بعيداً عن الله وتخرج أكثر قرباً.
قد تدخلها وأنت لا تعرف قيمتك، وتخرج وأنت أكثر معرفة بنفسك.
ولهذا لا تجعل الأزمة آخر الصفحة.
اجعلها نقطة مراجعة.

نقطة تصحيح.

نقطة رجوع.

نقطة بداية جديدة.

إذا ضاقت بك الطرق، لا تيأس من رحمة الله. وإذا أخطأت، فارجع وأصلح. وإذا فشلت، فتعلم. وإذا تعبت، فاسترح ثم أكمل. وإذا لم تعرف الطريق، ابدأ بأقرب خطوة صحيحة.

فالحياة لا تحتاج دائماً إلى قفزة كبيرة.

أحياناً تحتاج فقط إلى إنسان قرر ألا يستسلم.

بدر شاشا

الفصل التاسع

الخوف والتردد ونظرة المجتمع: لا تجعل حياة الآخرين تتحكم في حياتك

الخوف جزء من الإنسان

الخوف ليس عيباً.

كل إنسان يخاف.

يخاف من الفشل.

يخاف من الرفض.

يخاف من المستقبل.

يخاف من الفقر.

يخاف من فقدان العمل.

يخاف من الزواج.

يخاف من عدم الزواج.

يخاف من كلام الناس.

يخاف من اتخاذ القرار.

يخاف من أن يبدأ ثم يفشل أمام الآخرين.

المشكلة ليست في وجود الخوف.

المشكلة عندما يتحول الخوف إلى قائد لحياتك.

عندما تريد أن تفعل شيئاً، فيقول لك الخوف: «لا تبدأ».

وعندما تريد التغيير، يقول: «ابق مكانك».

وعندما تأتي فرصة، يقول: «ماذا لو فشلت؟»

وبعد سنوات قد تكتشف أن أكبر شيء منعك لم يكن الفشل، بل الخوف من الفشل.

عدم الخوف لا يعني غياب الخوف

الشخص القوي ليس إنسانًا لا يشعر بالخوف.

الشخص القوي يشعر بالخوف، لكنه لا يسمح له دائمًا بمنعه من التصرف.

يمكن أن تكون خائفًا وتبدأ.

يمكن أن تكون مترددًا وتبحث.

يمكن أن تشك وتتحقق.

يمكن أن تخاف من المقابلة وتذهب إليها.

يمكن أن تخاف من الزواج وتتعلم كيف تختار.

يمكن أن تخاف من مشروع وتبدأ بحجم صغير.

الشجاعة ليست أن تقول:

«أنا لا أخاف.»

بل أن تقول:

«أنا خائف، ولكن سأتعامل مع خوفي بعقل.»

الخوف الحقيقي والخوف المتخيل

هناك فرق بين خطر حقيقي وخوف يصنعه العقل.

إذا كنت أمام خطر فعلي، فالخوف قد يحميك.

لكن إذا كنت تخاف من مجرد رأي الناس، فالسؤال مختلف.

إذا كنت تخاف من مقابلة عمل، فالخطر الحقيقي غالبًا هو احتمال الرفض.

لكن عقلك قد يحول الأمر إلى:

«إذا رفضوني فأنا فاشل.»

وهذا غير صحيح.

رفض وظيفة لا يعني رفض الإنسان كله.

رفض شخص لك لا يعني أنك بلا قيمة.

تأخر هدف لا يعني أنك لن تصل.

اختبار الخوف

اسأل نفسك عندما تخاف:

ما الذي أخاف منه بالضبط؟

ما أسوأ احتمال؟

ما احتمال حدوثه؟

إذا حدث، ماذا سأفعل؟

ما الذي أستطيع فعله الآن لتقليل الخطر؟

هل أنا أمام خطر حقيقي أم أمام احتمال في رأسي؟

هذه الأسئلة تحول الخوف من شعور غامض إلى مشكلة يمكن تحليلها.

القدرة وعدم القدرة

من الأخطاء الكبيرة أن يعتقد الإنسان أنه قادر على كل شيء.
ومن الأخطاء أيضاً أن يعتقد أنه غير قادر على شيء.
الحقيقة بينهما.

هناك أشياء تستطيع التحكم فيها.
وهناك أشياء لا تستطيع التحكم فيها.
لا تستطيع التحكم في رأي كل الناس.
لا تستطيع إجبار شخص على حبك.
لا تستطيع ضمان قبولك في كل وظيفة.
لا تستطيع التحكم في كل أحداث المستقبل.
لكن تستطيع تطوير نفسك.
وتستطيع التعلم.
وتستطيع تحسين طريقة تفكيرك.
وتستطيع البحث.
وتستطيع المحاولة.
وتستطيع تنظيم وقتك.
وتستطيع اختيار بعض الأشخاص الذين تسمح لهم بالتأثير عليك.

لا تطلب قدرة ليست عندك

- إذا لم تكن تعرف شيئاً، تعلمه.
- إذا لم تكن لديك خبرة، اكتسبها.
- إذا كنت ضعيفاً في التواصل، تدرب.
- إذا كنت ضعيفاً في اللغة، ادرس.
- إذا كنت ضعيفاً في إدارة المال، تعلم.
- إذا كنت ضعيفاً في اتخاذ القرار، ابدأ بقرارات صغيرة.
- الاعتراف بعدم القدرة في مجال معين ليس ضعفاً.
- الضعف الحقيقي هو أن تعرف نقصك وترفض تطويره.

التردد

التردد يستهلك الإنسان.

تقول:

أبدأ أم لا؟

أغير عملي أم لا؟

أتقدم لهذه الفرصة أم لا؟

أتزوج أم أنتظر؟

أتعلم أم أبحث عن العمل؟

أبدأ المشروع أم أخاف؟

وبعد ساعات وأيام وأحيانًا سنوات، يبقى الإنسان في المكان نفسه.

ليس كل قرار يحتاج إلى يقين كامل.

في الحياة قرارات تحتاج إلى معلومات وتحليل ثم اختيار.

لا تنتظر اليقين الكامل

لن تحصل غالبًا على ضمان بنسبة مئة في المئة.

لا يوجد ضمان أن الوظيفة ستكون مثالية.

لا يوجد ضمان أن المشروع سينجح.

لا يوجد ضمان أن الزواج سيكون بلا مشاكل.

لا يوجد ضمان أن الناس سيحترمونك دائمًا.

لا يوجد ضمان أن خطتك ستسير كما تريد.

لكن يمكنك تقليل المخاطر.

اجمع المعلومات.

استشر.

خطط.

ابدأ بطريقة محسوبة.

ثم تحرك.

متى يكون التردد مفيداً؟

التوقف للتفكير جيد عندما يكون القرار كبيراً أو المعلومات ناقصة.
لكن التردد يصبح مشكلة عندما يتحول إلى هروب.
هناك فرق بين:

«سأدرس القرار يومين.»

وبين:

«سأفكر فيه إلى أن تنتهي الفرصة.»

الأول حكمة.

الثاني قد يكون خوفاً متكرراً في صورة تفكير.

الشك

الشك قد يكون مفيداً إذا دفعك للتحقق.

إذا سمعت معلومة، لا تصدقها مباشرة.

تحقق.

إذا قيل لك إن فرصة ما مضمونة، اسأل.

إذا قيل لك إن شخصاً سيئ، لا تحكم دون معرفة.

إذا قيل لك إنك لا تستطيع النجاح، لا تجعل رأي شخص حقيقة.

لكن الشك في كل شيء قد يصبح مرضاً للحياة.

لا تشك في نفسك كل دقيقة.

ولا تشك في كل شخص دون سبب.

ولا تجعل عقلك يعيش في حالة تحقيق مستمر.

الفرق بين الشك الصحي والشك المدمر

الشك الصحي يقول:

«أحتاج إلى معلومات أكثر.»

الشك المدمر يقول:

«كل شيء سيفشل.»

الشك الصحي يؤدي إلى التحقق.

الشك المدمر يؤدي إلى التوقف.

الشك الصحي يحميك.

الشك المدمر يستنزفك.

المقارنة

من أكبر مصادر التعاسة أن تقارن حياتك بحياة الآخرين.

ترى شخصًا تزوج.

فتقول:

«أنا تأخرت.»

ترى شخصًا وجد عملاً.

فتقول:

«أنا فشلت.»

ترى شخصًا اشترى منزلًا.

فتقول:

«أنا لم أصل إلى شيء.»

ترى شخصًا أصبح مشهورًا.

فتقول:

«لماذا أنا؟»

لكن المشكلة أنك تقارن الجزء الذي تراه من حياة شخص بالجزء الذي تعيشه أنت بكل تفاصيله.

أنت ترى النتيجة.

ولا ترى القصة كاملة.

لا تقارن توقيتك بتوقيت الآخرين

الحياة ليست سباقًا يبدأ فيه الجميع في اللحظة نفسها وينتهي في اليوم نفسه.

شخص يبدأ العمل مبكرًا.

شخص يتأخر.

شخص يتزوج مبكرًا.

شخص يتأخر.

شخص يرزق بالأطفال بسرعة.

شخص يحتاج إلى وقت وأسباب مختلفة.

شخص ينجح في العشرينات.

شخص ينجح في الثلاثينات.

شخص يعيد بناء حياته في الأربعينات.

لا تجعل عمر شخص آخر ساعةً تحكم بها على حياتك.

تأخرت في الزواج

قد تسمع:

«متى ستتزوج؟»

«ماذا تنتظر؟»

«لقد تأخرت.»

«كل الناس تزوجوا.»

هذه الأسئلة قد تصبح ضغطًا حقيقيًا.

لكن الزواج ليس مسابقة اجتماعية.

ليس المهم أن تتزوج فقط لأن الآخرين تزوجوا.

المهم أن تبني علاقة مسؤولة مع شخص مناسب، وأن تكون قادرًا
قدر الإمكان على تحمل المسؤولية.

لا تتزوج فقط للهروب من كلام الناس.

ولا ترفض الزواج فقط خوفًا من المسؤولية.

ابحث عن التوازن.

الزواج ليس شهادة نجاح

الزواج ليس دليلًا على أن الإنسان أفضل من غيره.

والعزوبية ليست دليلًا على أن الإنسان فاشل.

كل إنسان له ظروفه.

المهم ألا تجعل كلام المجتمع يدفعك إلى قرار مصيري دون
استعداد أو اختيار واعٍ.

تأخرت في العمل

قد ترى أصدقاءك يعملون وأنت ما زلت تبحث.

قد تشعر بالحرَج.

وقد يبدأ عقلك في القول:

«الجميع سبقني.»

لكن السؤال المفيد ليس:

«لماذا سبقني الآخرون؟»

السؤال:

«ماذا سأفعل من اليوم؟»

طور مهارة.

حسن سيرتك الذاتية.

تعلم لغة.

تعلم Excel.

تعلم أدوات رقمية.

طور مهارات التواصل.

ابحث عن فرص.

تدرب على المقابلات.

وسع دائرة البحث.

ولا تجعل البطالة تتحول إلى هوية.

تأخرت في الدراسة أو النجاح

قد تقول:

«كان يجب أن أكون في مكان آخر.»

ربما.

لكن الماضي لا يعطيك مكانًا جديدًا بمجرد التفكير فيه.

إذا كنت متأخرًا، ابدأ من مكانك.

قد تكون البداية اليوم أصعب.

لكنها أفضل من الانتظار سنة أخرى.

تأخرت في الإنجاب

هذا موضوع حساس جدًا.

لا يجوز تحويله إلى مقارنة اجتماعية أو مادة للسخرية.

وجود الأطفال وتوقيتهم يرتبط بعوامل كثيرة، منها ظروف الزواج والصحة والظروف الشخصية والقدر.

لا تجعل أسئلة الناس تزيد ألم شخص يمر أصلاً بمرحلة حساسة.

والإنسان نفسه لا ينبغي أن يعاقب نفسه بسبب توقيت لم يستطع التحكم فيه.

خذ بالأسباب المتاحة، واستشر المختصين عند الحاجة، وادعُ الله، وابتعد عن جلد الذات.

المجتمع يتكلم مهما فعلت

هذه من أهم حقائق الحياة.

إذا نجحت، سيقول شخص:

«محظوظ.»

إذا فشلت، سيقول:

«كان واضحًا أنه سيفشل.»

إذا تزوجت، سيقول:

«تزوج مبكرًا.»

إذا تأخرت، سيقول:

«لماذا لم يتزوج؟»

إذا اشتغلت، سيقول:

«وظيفته عادية.»

إذا تركت العمل، سيقول:

«لا يعرف ماذا يريد.»

إذا اشتريت شيئًا، سيقول:

«يبذر.»

إذا لم تشتتر، سيقول:

«فقير.»

إذا تكلمت، ينتقدك شخص.

إذا سكت، ينتقدك شخص.

إذا اقتربت، يتكلم شخص.

إذا ابتعدت، يتكلم شخص.

إذن هل الحل أن تعيش وفق كلام الجميع؟

مستحيل.

لا تجعل الناس يعيشون مكانك

المجتمع يمكن أن يعطيك نصيحة.

الأسرة يمكن أن تنصحك.

الأصدقاء يمكن أن يشاركوك رأيهم.

لكن القرار النهائي في حياتك يجب أن يكون مبنياً على وعي ومسؤولية، وليس على الخوف من التعليقات.

لا يمكن أن يعيش شخص آخر عواقب قراراتك بدلاً منك.

إذا تزوجت بسبب ضغط الناس، أنت من سيعيش الزواج.

إذا تركت عملك بسبب كلام الناس، أنت من سيتحمل النتيجة.

إذا أخذت قرضاً لتظهر بمظهر معين، أنت من سيسدده.

إذا دخلت مشروعاً فقط لأن الآخرين قالوا إنه مربح، أنت من يتحمل المخاطرة.

لهذا يجب أن تفكر بنفسك.

لا أحد سينفَعك دائماً

هذه العبارة تحتاج إلى فهم صحيح.

ليست دعوة إلى العزلة.

وليست دعوة إلى عدم الثقة بالناس.

المعنى أن الإنسان يجب ألا يبني حياته على انتظار شخص يأتي وينقذه.

قد يساعدك الناس.

وقد تجد شخصًا يقف معك في أصعب لحظاتك.

وهذا شيء عظيم.

لكن مسؤوليتك عن حياتك لا تختفي.

لا تنتظر دائمًا:

شخصًا يجد لك العمل.

شخصًا يحل ديونك.

شخصًا يصلح حياتك.

شخصًا يتخذ قراراتك.

شخصًا يبني مستقبلك.

تعلم أن تساعد نفسك.

واطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

أنت المسؤول عن عقليتك

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع تغيير طريقة تعاملك معه.

قد لا تستطيع تغيير كلام الناس.

لكن تستطيع تغيير مقدار تأثيره عليك.

قد لا تستطيع التحكم في السوق.

لكن تستطيع تطوير مهارتك.
قد لا تستطيع ضمان الزواج.
لكن تستطيع تحسين نفسك والاستعداد للعلاقة.
قد لا تستطيع ضمان الوظيفة.
لكن تستطيع زيادة فرصك.
قد لا تستطيع منع كل مشكلة.
لكن تستطيع أن تصبح أكثر استعدادًا للمشاكل.
غير عقليتك

لا تقل:

«أنا متأخر.»

قل:

«أنا في مرحلة مختلفة، وسأبني الخطوة التالية.»

لا تقل:

«الناس أفضل مني.»

قل:

«سأتعلم ممن سبقني دون أن أكره نفسي.»

لا تقل:

«لن أستطيع.»

قل:

«لا أعرف كيف بعد، لكن يمكنني أن أتعلم.»

لا تقل:

«ماذا سيقول الناس؟»

قل:

«هل قراري صحيح ومسؤول؟»

لا تقل:

«لقد ضاع كل شيء.»

قل:

«ماذا بقي لدي؟ وماذا أستطيع أن أبني؟»

هذه ليست كلمات سحرية.

إنها طريقة جديدة للنظر إلى الواقع.

التشتت

التشتت يجعل الإنسان يعيش عشرات الحيات في رأسه.

يريد المال.

ويريد الزواج.

ويريد الشهرة.

ويريد السفر.

ويريد تعلم لغات.

ويريد مشروعًا.

ويريد وظيفة.

ويريد تطوير جسمه.

ويريد دراسة جديدة.

ثم لا يبدأ أي شيء بجدية.

المشكلة ليست دائمًا نقص القدرة.

قد تكون كثرة الاتجاهات.

اختر الأولوية

اسأل نفسك:

ما المشكلة الأكبر الآن؟

ما الهدف الذي إذا تحسن، سيساعد الأهداف الأخرى؟

إذا كنت بلا عمل، قد تكون الأولوية بناء القدرة المهنية والدخل.

إذا كنت مشتتًا، قد تكون الأولوية تنظيم الوقت.

إذا كنت في أزمة نفسية شديدة، قد تكون الأولوية الاستقرار وطلب الدعم المناسب.

لا تحاول إصلاح كل حياتك في أسبوع.

اختبار الشخصية أمام الناس

جرب أن تفعل شيئاً صحيحاً دون أن تخبر أحداً.

تعلم مهارة.

مارس الرياضة.

وفر المال.

اقرأ.

ابحث عن عمل.

طور نفسك.

ولا تنتشر كل شيء.

راقب نفسك:

هل تحتاج إلى تصفيق الناس حتى تستمر؟

إذا كان الجواب نعم، فهناك شيء يحتاج إلى تطوير.

لا تنتشر كل حياتك

ليس كل ما يحدث لك يحتاج إلى منشور.

ليس كل نجاح يحتاج إلى إعلان.

ليس كل مشكلة تحتاج إلى جمهور.

ليس كل مشروع يحتاج إلى أن يعرفه الجميع.

هناك أشياء من الأفضل أن تبقى خاصة.

خصوصيتك ليست خوفًا.

قد تكون حكمة.

لا تجعل المقارنة تسرق منك النعم

قد تكون تركز على ما ينقصك حتى تنسى ما لديك.

لديك وقت.

لديك قدرة على التعلم.

لديك خبرات.

لديك فرص.

لديك أشخاص يحبونك.

لديك أخطاء تعلمت منها.

قد لا تكون حياتك كما تريد، لكنها ليست بالضرورة خالية من الأشياء الجيدة.

عندما يقول لك شخص: «لقد تأخرت»

لا تدخل في معركة.

لا تحتاج إلى الدفاع عن حياتك أمام الجميع.

يمكن أن تقول:

«كل شخص له ظروفه، وأنا أعمل على طريقي.»

ثم أكمل حياتك.

ليس مطلوبًا أن تقنع كل شخص.

عندما يسخر منك شخص

لا تجعل السخرية تتحول إلى وقود للكراهية.

خذ منها شيئًا واحدًا فقط:

هل هناك حقيقة مفيدة في كلامه؟

إذا نعم، استفد.

إذا لا، اتركه.

ليس كل كلام يستحق الرد.

عندما ينتقدك الناس

قسم النقد إلى ثلاثة أنواع.

نقد صادق من شخص يريد لك الخير.

نقد قد يحتوي على جزء صحيح وجزء مبالغ فيه.

نقد هدفه الإهانة فقط.

تعامل مع كل نوع بطريقة مختلفة.

لا ترفض كل النقد.

ولا تقبل كل النقد.

قوة عدم الاهتمام

اللامبالاة الصحية تعني ألا تعطي كل شيء حجمًا أكبر من حجمه.

ليس كل تعليق يستحق غضبًا.

ليس كل منشور يستحق مقارنة.

ليس كل شخص يستحق تفسيرًا.

ليس كل رأي يحتاج إلى رد.

ليس كل خلاف يحتاج إلى معركة.

احفظ طاقتك للأشياء المهمة.

لكن لا تتحول إلى إنسان بلا مسؤولية

عدم الاهتمام لا يعني:

«لا يهمني شيء.»»

لا.

اهتم بدينك.

اهتم بأخلاقك.

اهتم بأسرتك.

اهتم بعملك.

اهتم بصحتك.

اهتم بمستقبلك.

لكن لا تجعل رأي الناس فيك مركز حياتك.

اختبار اليوم

في نهاية اليوم اسأل نفسك:

ما الشيء الذي خفت منه؟

هل كان الخوف منطقيًا؟

ما القرار الذي أجلته؟

لماذا أجلته؟

ما رأي الناس الذي أثر فيّ؟

هل يستحق هذا الرأي كل هذا التأثير؟

بمن قارنت نفسي؟

هل كانت المقارنة عادلة؟

ما الشيء الذي أستطيع فعله غدًا؟

تمرين «لو لم يتكلم الناس»

تخيل للحظة أن لا أحد يعرف ماذا تفعل.

لا أحد يعلق.

لا أحد يسخر.

لا أحد يقارن.

لا أحد يسأل:

«متى ستتزوج؟»

«متى ستعمل؟»

«ماذا فعلت؟»

«لماذا لم تصل؟»

ثم اسأل:

ماذا كنت سأختار لحياتي؟

قد تكشف إجابتك أن جزءًا كبيرًا من حياتك كان يتحرك تحت ضغط الآخرين.

تمرين القرار

اختر قرارًا صغيرًا أجلته.

حدد المعلومات التي تحتاجها.

حدد المخاطر.

حدد أفضل خطوة.

ثم نفذها.

لا تنتظر شعورًا مثاليًا.

تعلم من الفعل.

تمرين التخلص من المقارنة

لمدة أسبوع:

لا تراقب حياة شخص بهدف مقارنة نفسك به.

عندما ترى نجاح شخص، قل:

«هذا نجاحه، وأنا لدي طريقي.»

ثم ارجع إلى عملك.

بعد أسبوع، راقب الفرق في تركيزك.

تمرين بناء القدرة

اختر مجالاً تشعر فيه أنك ضعيف.

اللغة.

الحاسوب.

التواصل.

المال.

العمل.

الدراسة.

اللياقة.

ثم اسأل:

ما المهارة الصغيرة التي يمكن أن أتعلّمها خلال ثلاثين يومًا؟
لا تحاول أن تصبح خبيرًا.

أصبح أفضل قليلًا.

قاعدة التأخر

إذا شعرت أنك متأخر، لا تضيع سنة أخرى في الحزن على السنوات السابقة.

التأخر الحقيقي ليس أن تبدأ متأخرًا.

التأخر الحقيقي أن تعرف ما تريد إصلاحه ثم تستمر في تأجيل البداية.

ابدأ اليوم.

حتى لو كانت البداية صغيرة.

لا تجعل العمر عذرًا

العمر مهم في بعض القرارات والظروف، ولا يجوز تجاهل الواقع.

لكن العمر وحده ليس سببًا للاستسلام.

هناك أشياء يمكنك البدء بها في أي مرحلة:

التعلم.

تنظيم المال.

تحسين التواصل.

بناء مهارة.

إصلاح العادات.

التقرب إلى الله.

تحسين العلاقات.

البحث عن عمل.

بناء مشروع مناسب لقدرتك.

لا تجعل الفشل تعريفاً لك

قلت:

«فشلت.»

لا تقل:

«أنا فاشل.»

هناك فرق.

الفشل حدث.

أما هويتك فهي أكبر من حدث واحد.

قلت:

«تأخرت.»

لا تقل:

«أنا ضائع.»

قلت:

«فقدت فرصة.»

لا تقل:

«لا قيمة لي.»

غير اللغة التي تستخدمها مع نفسك.

الحياة ليست محكمة دائمة

إذا عشت وكأن كل الناس يراقبونك، ستتعب.

معظم الناس مشغولون بحياتهم.

والشخص الذي يتحدث عنك اليوم قد ينسى الأمر غدًا.

لذلك لا تضخم حضور الآخرين في رأسك.

اعمل.

تعلم.

صلّ.

اهتم بمن تحب.

وابن حياتك.

ماذا لو تكلم الناس مهما فعلت؟

فليتكلموا.

إذا كنت تفعل الشيء الصحيح، استمر.
إذا أخطأت، أصلح.
إذا نجحت، تواضع.
إذا فشلت، تعلم.
إذا تأخرت، تحرك.
إذا انتقدوك، راجع النقد.
إذا ظلموك، احم نفسك بالطرق المناسبة.
لكن لا تجعل كلام الناس يصبح المدير الحقيقي لحياتك.
الإنسان القوي لا يحتاج إلى إثبات نفسه كل يوم
ليست القوة في أن ترد على الجميع.
ليست القوة في أن تخبر الجميع بما لديك.
ليست القوة في أن تنتصر في كل نقاش.
ليست القوة في أن تظهر أنك أفضل.
القوة أن تعرف من أنت.
وتعرف ماذا تريد.
وتعرف ماذا تستطيع.
وتعرف ماذا لا تستطيع.
وتعمل على نفسك.

وتحافظ على أخلاقك.

ولا تسمح لكل صوت خارجي بأن يغير اتجاهك.

عندما تشعر أنك وحدك

تذكر أن الاعتماد على النفس لا يعني عدم وجود الآخرين.

اطلب النصيحة.

استعن بأهل الخبرة.

اقرب من الأشخاص الصالحين.

استفد من عائلتك ومن أصدقائك الحقيقيين.

لكن لا تفقد نفسك داخل الآخرين.

كن مستقلاً في التفكير، ومتعاوناً في الحياة.

العلاقة بين الإيمان والخوف

المؤمن قد يشعر بالخوف.

الإيمان لا يعني أن الإنسان لا يحزن ولا يقلق.

لكن الإيمان يمكن أن يعطيه معنى ورجاء عندما لا يستطيع التحكم في كل شيء.

اعمل بما تستطيع.

واترك ما لا تستطيع لله.

ادعُ.

صلّ.

اقرأ القرآن.

واطلب السكينة والهداية.

ثم قم بالأسباب.

رسالة إلى من يشعر أنه تأخر

إذا كنت تقول:

«تأخرت في العمل.»

أو:

«تأخرت في الزواج.»

أو:

«تأخرت في الدراسة.»

أو:

«تأخرت في النجاح.»

فلا تسمح لهذه الجملة بأن تصبح حكمًا نهائيًا.

قل:

«أنا لم أصل بعد إلى المكان الذي أريده.»

هذه الجملة أكثر صدقًا وأكثر قوة.

لأن «لم أصل بعد» تعني أن الطريق ما زال مفتوحًا.

رسالة إلى من يخاف

لا تنتظر أن يختفي الخوف تمامًا.

تعلم أن تتحرك رغم الخوف عندما يكون الطريق آمنًا ومشروعًا ومدرّسًا.

خطوة.

ثم خطوة.

ثم تجربة.

ثم تعلم.

ثم تحسين.

هكذا تُبنى الشجاعة.

رسالة إلى من يشك في نفسه

لا تطلب من نفسك أن تكون أقوى شخص في العالم.

ابدأ بإثبات شيء صغير لنفسك.

قلت إنك ستقرأ، اقرأ.

قلت إنك ستتعلم، تعلم.

قلت إنك ستبحث عن عمل، ابحث.

قلت إنك ستنظم يومك، نظم جزءًا منه.

كل وعد صغير تنفذه لنفسك يبني الثقة.

رسالة إلى من يعيش تحت ضغط المجتمع

تذكر:

الناس لهم آراء.

وأنت لك حياة.

الناس سيتحدثون.

وأنت ستتحمل النتائج.

لذلك اسمع النصيحة، لكن لا تسلم حياتك لكل رأي.

احترم المجتمع.

احترم الأسرة.

احترم الناس.

لكن احتفظ بعقلك.

الخلاصة

الخوف ليس عدوك دائمًا.

قد يحذرك.

لكن لا تسمح له بأن يسجنك.

والشك قد يكون مفيدًا عندما يقودك إلى التحقق، لكنه يصبح مؤذيًا عندما يمنعك من كل خطوة.

والتردد قد يكون حكمة عندما تحتاج إلى معلومات، لكنه يصبح هروبًا عندما تستخدمه لتأجيل الحياة.

والمقارنة قد تعلمك من الآخرين، لكنها تصبح مدمرة عندما تستخدم نجاحهم لإهانة نفسك.

أما المجتمع، فسيتحدث.

سيتحدث عندما تبدأ.

وسيتحدث عندما تتوقف.

سيتحدث عندما تتجح.

وسيتحدث عندما تفشل.

سيتحدث عندما تتزوج.

وسيتحدث عندما تتأخر.

سيتحدث عندما تعمل.

وسيتحدث عندما تكون عاطلاً.

لذلك لا تجعل هدفك إسكات الجميع.

لن تستطيع.

اجعل هدفك أن تبني حياة تستطيع أنت أن تحترمها.

لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك مكانك.

ولا أحد يستطيع أن يتحمل نتائج قراراتك بالكامل مكانك.

لذلك تعلم.

فكر.

استشر.

توكل على الله.

ثم قرر.

وإذا أخطأت، أصلح.

وإذا فشلت، تعلم.

وإذا تأخرت، ابدأ.

وإذا خفت، حل خوفك.

وإذا شككت، تحقق.

وإذا تشتت، عد إلى أولوياتك.

وإذا تكلم الناس، لا تجعل كلامهم يأخذ منك حياتك.

لا تقارن بدايتك بنهاية شخص آخر.

لا تجعل تأخر مرحلة واحدة يعني أنك تأخرت عن الحياة كلها.

لا تجعل رأي المجتمع أقوى من عقلك.

ولا تجعل الخوف يقرر مستقبلك بدلاً منك.

غير عقليتك.

ليس بأن تتخيل أن كل شيء سيكون سهلاً.

بل بأن تفهم أن الحياة فيها صعوبات، وأنت قادر على التعامل معها خطوة خطوة.

واجعل علاقتك بالله مصدر رجاء وثبات، لا وسيلة للهروب من المسؤولية.

صلّ.

ادعُ.

اعمل.

تعلم.

اصبر.

ساعد الناس.

واحفظ نفسك.

ثم تقدم.

فالحياة ليست سباقًا مع الآخرين.

إنها أمانة ومسؤولية وطريق.

وعندما تتوقف عن محاولة إرضاء الجميع، تبدأ في امتلاك شيء
ثمين جدًا: القدرة على أن تعيش بوعي، ومسؤولية، وكرامة،
وطمأنينة.

بدر شاشا

الفصل العاشر

العادات التي تهدم الإنسان: كيف تتوقف عن تدمير نفسك وتبدأ من جديد
مقدمة

أحياناً لا يكون أكبر عدو للإنسان شخصاً آخر.
قد يكون عاداته.

عادة تؤجل بها عملك.

عادة تسهر بسببها كل ليلة.

عادة تمسك فيها هاتفك لساعات.

عادة تقارن نفسك بالآخرين.

عادة تفكر في الماضي باستمرار.

عادة تهرب من المشاكل بدل مواجهتها.

عادة تنفق المال دون حساب.

عادة تبحث عن رضا الجميع.

عادة تكره نفسك كلما أخطأت.

ومع مرور الأيام تتحول العادة إلى أسلوب حياة.

ثم يبدأ الإنسان في السؤال:

لماذا أنا متعب؟

لماذا لا أتقدم؟

لماذا لا أستطيع التركيز؟

لماذا أشعر أن حياتي متوقفة؟

لماذا أصبحت عصبياً؟

لماذا فقدت الثقة بنفسى؟

أحياناً تكون الإجابة موجودة في تفاصيل يومك.

ليس لأنك إنسان سيئ.

بل لأنك كررت أشياء تضر بك حتى أصبحت طبيعية بالنسبة لك.

العادة الصغيرة قد تصنع مشكلة كبيرة

لا توجد كل الكوارث في بدايتها على شكل كارثة.

قد يبدأ الأمر بساعة إضافية من الهاتف.

ثم ساعتين.

ثم خمس ساعات.

قد يبدأ الأمر بتأجيل مهمة.

ثم تأجيل يوم.

ثم أسبوع.

ثم يصبح التأجيل أسلوب حياة.

قد يبدأ الأمر بإنفاق مبلغ صغير دون حساب.

ثم يتكرر.

ثم تجد نفسك في ضغط مالي.

قد يبدأ الأمر بكذبة صغيرة للهروب من موقف.

ثم تحتاج إلى كذبة أخرى لتغطية الأولى.

لهذا يجب ألا تستهين بالعادات اليومية.

ما تكررّه اليوم قد يصبح واقعك غدًا.

عادة الهروب

من أخطر العادات أن تهرب من كل شيء يسبب لك القلق.

عندما تكون لديك مشكلة، تنام.

عندما تحتاج إلى العمل، تمسك الهاتف.

عندما تحتاج إلى اتخاذ قرار، تؤجله.

عندما تشعر بالحزن، تبحث عن أي شيء يشتت انتباهك.

عندما تواجه ضغطًا، تعزل نفسك تمامًا.

الراحة المؤقتة قد تكون مفهومة.

لكن الهروب المستمر لا يحل المشكلة.

إنه يؤجلها ويجعلها أكبر.

الهاتف عندما يتحول إلى ملجأ

الهاتف أداة.

لكن عندما يصبح المكان الذي تهرب إليه من حياتك، تبدأ المشكلة.

تستيقظ وتمسك الهاتف.

تأكل والهاتف أمامك.

تعمل والهاتف بجانبك.

قبل النوم تشاهد.

وعندما تشعر بالملل تعود إليه.

ثم تقول:

«لا أملك وقتًا.»

قد لا تكون المشكلة دائمًا نقص الوقت.

قد تكون تسرب الوقت.

تعلم أن تستخدم التكنولوجيا بدل أن تستخدمك التكنولوجيا.

عادة المقارنة

المقارنة المستمرة من أكثر العادات التي تستنزف الإنسان.

ترى شخصًا أفضل منك في المال.

تقارن.

ترى شخصًا أجمل.

تقارن.

ترى شخصًا متزوجًا.

تقارن.

ترى شخصًا لديه عمل.

تقارن.

ترى شخصًا ناجحًا.

تقارن.

وفي النهاية تصبح حياتك كلها محكمة تقارن فيها نفسك بالآخرين.

قارن نفسك بنفسك السابقة.

هل أصبحت أكثر وعيًا؟

هل تعلمت شيئًا؟

هل تحسنت في عملك؟

هل أصبحت أكثر انضباطًا؟

هل أصبحت أهدأ؟

هذه مقارنة أكثر فائدة.

عادة التفكير في الماضي

الماضي مهم للتعلم.

لكنه خطير عندما يتحول إلى مكان تسكن فيه.

تقول:

«لو أنني فعلت كذا.»

«لو أنني لم أفعل كذا.»

«لو أنني اخترت شخصاً آخر.»

«لو أنني درست أكثر.»

«لو أنني لم أخسر تلك الفرصة.»

لكن كلمة «لو» لا تعيد الزمن.

يمكنك أن تتعلم من الماضي.

لكن لا يمكنك أن تعيشه مرة ثانية.

ما وقع وقع

هذه ليست دعوة إلى الاستسلام.

بل هي قبول للحقيقة.

ما وقع قد وقع.

الحدث انتهى.

لكن تأثيره فيك يمكن أن يتغير.

قد لا تستطيع تغيير ما حدث.

لكن تستطيع تغيير تفسيرك له، وطريقة تعاملك معه، وما ستفعله بعده.

لا تجعل حادثة واحدة تكتب بقية حياتك.

قبول نفسك

قبول نفسك لا يعني أن تقول:

«أنا ممتاز ولا أحتاج إلى التغيير.»

ولا يعني أن تقبل أخطاءك وتكررها.

قبول النفس يعني:

«هذه أنا الآن، بكل نقاط قوتي وضعفي، وأستطيع أن أعمل على نفسي.»

يمكنك أن تقول:

أنا أخطأت.

أنا ضعفت.

أنا تأخرت.

أنا اتخذت قرارات سيئة.

أنا ضيعت وقتًا.

لكن لا تقل:

«لذلك أنا بلا قيمة.»

الخطأ شيء.

وقيمة الإنسان شيء آخر.

لا تكره نفسك بسبب ماضيك

هناك فرق بين الندم المفيد وجلد الذات.

الندم المفيد يقول:

«أخطأت، وسأتعلم.»

جلد الذات يقول:

«أنا إنسان سيئ، ولا أستحق فرصة جديدة.»

الأول يبنيك.

الثاني يهدمك.

إذا كان الخطأ قابلاً للإصلاح، أصلحه.

إذا كان يحتاج إلى اعتذار، اعتذر.

إذا كان يحتاج إلى تعويض، عوض.

إذا كان يحتاج إلى تعلم، تعلم.

ثم لا تجعل نفسك سجيناً إلى الأبد.

الحياة قصيرة

الحياة قصيرة بمعنى أنها تمر بسرعة.

الأيام التي تضيع لا تعود.
ولهذا لا تجعل حياتك كلها انتظاراً.
لا تنتظر حتى تصبح غنياً لكي تبدأ العيش.
لا تنتظر أن يحبك الجميع.
لا تنتظر أن تختفي كل المشاكل.
لا تنتظر أن تصبح كاملاً.
لا تنتظر الظروف المثالية.
ابدأ بما تستطيع.
استمتع بالأشياء البسيطة.
اقرأ.
تعلم.
اعمل.
زر عائلتك.
ساعد شخصاً.
صل.
امش.
اجلس مع من تحب.
ابن شيئاً.

اصنع معنى في حياتك.

«لا قيمة للحياة» ليست حقيقة يجب أن تستسلم لها

قد يصل الإنسان تحت ضغط شديد إلى الشعور بأن الحياة بلا معنى أو أن كل شيء فقد قيمته.

لكن الشعور ليس دائمًا حكمًا نهائيًا على الواقع.

عندما يكون الإنسان منهكًا أو محبطًا، يصبح عقله أكثر ميلًا إلى رؤية كل شيء من خلال الألم.

لهذا لا تتخذ قرارات مصيرية في أسوأ لحظاتك.

إذا شعرت بأن الحياة أصبحت بلا قيمة، لا تبقَ وحدك مع هذا الشعور.

تحدث مع شخص تثق به، واطلب دعمًا متخصصًا إذا استمر هذا الإحساس أو أصبح شديدًا.

وإذا تحول الأمر إلى رغبة في إيذاء نفسك أو عدم الاستمرار، فاطلب مساعدة عاجلة من شخص قريب أو من خدمات الطوارئ المحلية فورًا.

طلب المساعدة ليس ضعفًا.

إنه تصرف مسؤول.

ضغوط الحياة

الحياة تضغط على الإنسان من جهات كثيرة.

ضغط المال.

ضغط العمل.

ضغط البطالة.

ضغط الأسرة.

ضغط الزواج.

ضغط المستقبل.

ضغط المجتمع.

ضغط الدراسة.

ضغط المسؤوليات.

ضغط المقارنة.

ضغط الأخطاء القديمة.

وعندما تتراكم الضغوط، قد يصبح الإنسان سريع الغضب أو قليل النوم أو فاقد التركيز أو راغبًا في الهروب.

لذلك لا تقل:

«لماذا أنا ضعيف؟»

اسأل:

«كم من الضغط أحمله الآن؟»

الضغط النفسي

الضغط النفسي لا يعني أنك ضعيف.

قد يعني أنك تحملت أكثر مما تستطيع لفترة طويلة دون راحة أو دعم أو تنظيم.

ابدأ بتحديد مصادر الضغط.

ما الذي يمكن تغييره؟

ما الذي يمكن تأجيله؟

ما الذي يجب مواجهته؟

ما الذي لا تستطيع التحكم فيه؟

ثم تعامل مع كل مشكلة منفصلة.

لا تحمل جميع مشاكل حياتك في رأسك في اللحظة نفسها.

الضغط الاجتماعي

المجتمع يمكن أن يضغط عليك:

«لماذا لم تتزوج؟»

«لماذا لم تجد عملاً؟»

«ماذا حققت؟»

«ماذا يملك فلان؟»

«متى ستصبح مثل الآخرين؟»

إذا سمحت لهذه الأسئلة بأن تصبح مقياس قيمتك، ستعيش في قلق دائم.

احترم الناس.

اسمع النصيحة.

لكن لا تجعل حياتك مشروعًا لإرضاء المجتمع.

الضغط الأسري

الأسرة يمكن أن تكون مصدر حب ودعم، لكنها قد تكون أحيانًا مصدر ضغط أيضًا.

قد تكون هناك توقعات كبيرة.

قد تحدث مقارنات.

قد تكون هناك خلافات.

قد تشعر أنك غير مفهوم.

لا تحوّل كل خلاف إلى حرب.

ولا تقبل في الوقت نفسه أن يتم تدميرك نفسيًا باسم الأسرة.

تعلم الحوار.

ضع الحدود عندما تحتاج إليها.

اختر الوقت المناسب للكلام.

ولا تتخذ قراراتك في لحظة غضب.

الفشل

الفشل لا يعني دائمًا أنك غير قادر.

قد يعني:

الخطئة كانت خاطئة.

التوقيت لم يكن مناسبًا.

المعلومات كانت ناقصة.

المهارة لم تكن كافية.

المخاطر لم تُحسب.

أو أنك لم تبذل الجهد الكافي.

وهذا كله يمكن تحليله.

بدل أن تقول:

«لماذا أنا فاشل؟»

قل:

«ما الذي فشل تحديدًا؟»

ثم أصلحه.

بعض العادات التي قد تدمر مستقبلك

النوم غير المنظم.

التسويف المستمر.

الاستخدام المفرط للهاتف.

المقامرة والمخاطر المالية غير المحسوبة.

الإنفاق لإثبات نفسك.
العيش فوق إمكانياتك.
الكذب المستمر.
صحبة الأشخاص الذين يدفعونك إلى السلوكيات المؤذية.
إهمال العمل والتعلم.
الغضب السريع.
الانتقام.
الاستسلام للإحباط.
مراقبة حياة الآخرين.
انتظار التحفيز بدل العمل.
التفكير دون تنفيذ.
العمل دون راحة.
إهمال الأسرة.
إهمال نفسك.
كل واحدة قد تبدو بسيطة.
لكن اجتماعها يمكن أن يصنع حياة صعبة جدًا.
لا تحاول تغيير كل شيء في يوم واحد
هذه من الأخطاء الشائعة.

يقول الإنسان:

«من الغد سأغير كل حياتي.»

ثم يضع عشرين هدفًا.

وبعد أيام يتعب.

ثم يعود إلى عاداته القديمة.

الأفضل:

عادة واحدة.

ثم أخرى.

ابدأ بالنوم.

ثم الهاتف.

ثم العمل.

ثم المال.

ثم الرياضة.

ثم التعلم.

التغيير المستمر أهم من الحماس المؤقت.

قاعدة الاستبدال

لا يكفي أن تقول:

«سأتوقف عن الهاتف.»

اسأل:

«ماذا سأفعل بدل الهاتف؟»

لا تقل:

«لن أسهر.»

حدد ماذا ستفعل قبل النوم.

لا تقل:

«لن أضيع المال.»

ضع ميزانية.

لا تقل:

«لن أقارن نفسي.»

حدد أهدافك.

لا تقل:

«لن أفكر في الماضي.»

اكتب الدرس الذي تعلمته ثم وجه طاقتك إلى الحاضر.

التغيير يصبح أسهل عندما تستبدل العادة بدل أن تترك فراغًا.

يوم سيئ لا يعني حياة سيئة

قد تمر بيوم فاشل.

لا تعمل.

تغضب.

تأكل بشكل سيئ.

تضيع ساعات.

لا تتعلم.

لا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع.

ولا تجعل أسبوعًا سيئًا يتحول إلى شهر.

ارجع في اليوم التالي.

هذه مهارة عظيمة:

العودة السريعة.

عندما تنهار

إذا شعرت أنك فقدت السيطرة، لا تحاول حل حياتك كلها في ليلة.

ابدأ بالأساسيات.

نم.

كل بشكل مناسب.

اشرب الماء.

تحرك.

نظم مكانك.

أوقف بعض المشتتات.

اكتب المشاكل.

اختر مشكلة واحدة.

اتصل بشخص تثق به.

صلِّ وادعُ الله.

ثم ابدأ بخطوة عملية.

أحيانًا يحتاج الإنسان إلى إعادة بناء نفسه من الأساسيات.

تقبل ما وقع لك

قد يكون في حياتك شيء تتمنى لو لم يحدث.

ربما خسارة.

ربما فشل.

ربما علاقة انتهت.

ربما فرصة ضاعت.

ربما قرار تندم عليه.

ربما فترة صعبة.

التقبل لا يعني أنك تقول إن ما حدث كان جيدًا.

بل يعني:

«حدث، ولا أستطيع إعادته، ولذلك سأتعامل مع واقعه بدل أن أعيش في إنكاره.»

لا تجعل الماضي يسرق الحاضر

هناك أشخاص يخسرون الماضي ثم يخسرون الحاضر بسبب التفكير فيه.

حدثت المشكلة قبل سنوات.

لكنهم يعيدونها كل يوم في عقولهم.

وبذلك يصبح الحدث القديم حاضرًا دائمًا.

اسأل نفسك:

«هل أعاقب نفسي اليوم على شيء انتهى بالأمس؟»

إذا كان الجواب نعم، فقد حان وقت التحرر.

ماذا أستطيع أن أغير؟

اكتب ورقة.

في جهة:

ما لا أستطيع تغييره.

وفي الجهة الأخرى:

ما أستطيع تغييره.

في الجانب الأول:

الماضي.

رأي بعض الناس.

الأحداث التي انتهت.

القرارات القديمة.

الزمن الذي مضى.

وفي الجانب الثاني:

سلوكي اليوم.

وقتي.

تعلمي.

عملي.

صحتي.

علاقاتي.

طريقة كلامي.

طريقة إنفاقي.

خطواتي المستقبلية.

ثم ضع طاقتك في الجانب الثاني.

لا تبحث عن حياة بلا مشاكل

لن تجدها.

الهدف ليس أن تصبح حياتك خالية من المشاكل.

الهدف أن تصبح قادرًا على التعامل معها.

قد تختفي مشكلة وتأتي أخرى.
قد تنتهي أزمة وتبدأ مسؤولية جديدة.
لكن أنت أيضاً تتغير.
تصبح أكثر خبرة.
أكثر هدوءاً.
أكثر وعياً.
أكثر قدرة على اتخاذ القرار.
من الضحية إلى المسؤولية
قد تكون تعرضت للظلم.
وقد تكون مررت بظروف صعبة.
وقد تكون أخطأ الآخرون في حقك.
لا تنكر ذلك.
لكن اسأل:
«ماذا أفعل الآن؟»
هذه الجملة تنقلك من الماضي إلى المستقبل.
ليس مطلوباً أن تقول إن كل ما حدث كان خطأك.
بل المطلوب أن تعرف أن حياتك الحالية تحتاج إلى قرارات منك.

لا تنتظر أن ينقذك أحد

قد يأتي شخص يساعدك.

احمد الله.

لكن لا تبني مستقبلك كله على احتمال أن ينقذك شخص.

تعلم.

اعمل.

ابحث.

طور نفسك.

اطلب المساعدة.

واستمر.

المساعدة مهمة.

لكن المسؤولية لا يمكن أن تُسلم بالكامل للآخرين.

اصنع معنى لحياتك

المعنى لا يأتي دائمًا من المال.

قد يأتي من الإيمان.

من الأسرة.

من التعلم.

من العمل.

من مساعدة الناس.

من بناء شيء مفيد.

من تطوير نفسك.

من خدمة المجتمع.

من ترك أثر طيب.

اسأل:

«ما الشيء الذي أريد أن أكون أفضل فيه؟»

و:

«من الشخص الذي أريد أن أصبحه؟»

لا تنتظر الشعور حتى تبدأ

قد تقول:

«عندما أشعر بالحماس سأبدأ.»

غالبًا العكس.

ابدأ، ثم يأتي بعض الحماس.

افتح الكتاب.

قدم على الوظيفة.

تعلم الكلمة الأولى.

أنجز المهمة الصغيرة.

نظم الغرفة.

اخرج للمشى.

صلّ.

ثم كرر.

الفعل يصنع أحياناً الشعور الذي كنت تنتظره.

برنامج إعادة البناء

في الصباح، لا تبدأ يومك بالفوضى.

حدد أهم مهمة.

قلل الهاتف.

اعمل على هدف واضح.

خلال اليوم، أنجز شيئاً مفيداً.

في المساء، راجع يومك.

ماذا فعلت جيداً؟

ماذا أخطأت فيه؟

ما الذي سأغيره غداً؟

لا تبحث عن يوم مثالي.

ابحث عن يوم أفضل قليلاً.

تمرين «ما وقع وقع»

اكتب ثلاثة أشياء من الماضي ما زالت تؤلمك.

أمام كل واحدة اكتب:

ماذا تعلمت؟

هل يوجد شيء يمكن إصلاحه؟

هل يوجد شيء يجب أن أقبله؟

ما الخطوة التي سأقوم بها الآن؟

ثم قل لنفسك:

«لن أغير الماضي، لكن لن أترك الماضي يمنعني من بناء
مستقبلي.»

تمرين التخلص من عادة

اختر عادة واحدة فقط.

حدد:

متى تحدث؟

ما الذي يحفزها؟

ما الشعور الذي يأتي قبلها؟

ما الفائدة المؤقتة التي تعطيك إياها؟

ما الضرر الطويل الذي تسببه؟

ما السلوك البديل؟

ثم جرب لمدة ثلاثين يومًا.

تمرين «أوقف النزيف»

إذا كان هناك شيء يدمرك حاليًا، لا تنتظر أن تصلح كل شيء.
أوقف النزيف أولاً.

إذا كان الإنفاق هو المشكلة، قلل الإنفاق.

إذا كان الهاتف هو المشكلة، ضع حدودًا.

إذا كانت صحبة معينة تجرّك للمشاكل، ابتعد.

إذا كان السهر يدمر يومك، أصلح نومك.

إذا كانت الفوضى تمنعك من العمل، نظم مكانك.

بعد ذلك ابدأ البناء.

عندما تشعر أنك فقدت نفسك

لا تقل:

«انتهيت.»

قل:

«أنا بحاجة إلى إعادة بناء.»

الإنسان يمكن أن يتغير.

يمكن أن يتعلم.
يمكن أن يراجع نفسه.
يمكن أن يترك عادة.
يمكن أن يبدأ من جديد.
يمكن أن يصلح علاقة.
يمكن أن يطلب المغفرة.
يمكن أن يعود إلى الله.
يمكن أن يبحث عن عمل.
يمكن أن يتعلم مهارة.
يمكن أن يبدأ حياة أكثر استقرارًا.

علاقتك بالله

عندما تضيق بك الحياة، لا تجعل نفسك وحدها تحمل كل شيء.
توجه إلى الله.
صل.
ادع.
اقرأ القرآن.
استغفر.
اطلب الهداية والثبات.

واشكُ إلى الله همك وحزنك.
لكن اجمع بين الدعاء والأسباب.
ادعُ الله، ثم ابحث عن العمل.
صلِّ، ثم أصلح ما تستطيع.
استغفر، ثم تعلم من خطئك.
توكل، ثم خذ بالأسباب.
الإيمان ليس هروبًا من الواقع.
بل يمكن أن يمنح الإنسان قوة ومعنى وصبرًا وهو يواجه الواقع.

سامح نفسك

المسامحة لا تعني تبرير الأخطاء.
تعني أن تتوقف عن معاقبة نفسك إلى الأبد.
قل:

«أخطأت، لكنني أستطيع أن أتعلم.»
«تأخرت، لكن يمكنني أن أبدأ.»
«ضيعت وقتًا، لكن بقي لي وقت.»
«فشلت، لكن يمكنني المحاولة بطريقة مختلفة.»
«حدثت أشياء مؤلمة، لكن حياتي لم تنته.»

البداية الجديدة

البداية الجديدة لا تحتاج إلى إعلان.

لا تحتاج إلى أن تخبر العالم:

«سأغير حياتي.»

يمكن أن تبدأ بصمت.

نظف غرفتك.

رتب أوراقك.

نظم نومك.

حدد هدفك.

تعلم.

ابحث عن العمل.

وفر المال.

قلل المشتتات.

صلّ.

اقرأ.

ساعد شخصًا.

ثم كرر.

بعد أشهر قد تلاحظ أنك لم تعد الشخص نفسه.

لا تحاول إثبات أنك تغيرت

أحياناً يكون أفضل دليل على التغيير أن الناس لا يسمعون عنه.

لا تقل للجميع:

«أنا تغيرت.»

دع سلوكك يتكلم.

انضباطك يتكلم.

عملك يتكلم.

هدوءك يتكلم.

طريقة تعاملك مع المال تتكلم.

طريقة تعاملك مع المشاكل تتكلم.

الخلاصة الكبرى

العادات السيئة لا تدمر الحياة في يوم واحد.

إنها تفعل ذلك بالتراكم.

والضغط لا يعني أنك ضعيف.

والفشل لا يعني أنك انتهيت.

والماضي لا يمكن تغييره.

لكن الحاضر يمكن التعامل معه.

لا تستطيع استعادة السنوات التي مرت.
لكن تستطيع أن تمنع السنوات القادمة من أن تكون نسخة منها.
الحياة قصيرة، ولذلك لا تهدرها في كراهية نفسك.
الحياة قصيرة، ولذلك لا تجعل رأي الناس يسرقها.
الحياة قصيرة، ولذلك لا تنتظر الظروف المثالية.
الحياة قصيرة، ولذلك أصلح ما تستطيع.
وتقبل ما لا تستطيع تغييره.
وتعلم من أخطائك.
واطلب المساعدة عندما تحتاجها.
وتقرب إلى الله.
وصلِّ.
وادعُ.
واقراء القرآن.
واعمل.
وتعلم.
وساعد الناس.
وابنِ نفسك من جديد.

إذا كنت قد ضيعت وقتًا، لا تضيع وقتًا إضافيًا في الحزن على الوقت الذي ضاع.

إذا أخطأت، أصلح الخطأ.

إذا خسرت، تعلم.

إذا تأخرت، ابدأ.

إذا سقطت، قم.

إذا تعبت، استرح ثم عد.

إذا لم تعرف الطريق، تعلم.

إذا لم تستطع وحدك، اطلب المساعدة.

وأهم شيء:

لا تجعل ما وقع لك يحدد كل ما سيحدث لك.

أنت لست فقط ما حدث لك.

أنت أيضًا ما ستفعله بعد ما حدث.

الماضي فصل من قصتك.

وليس الكتاب كله.

يمكن أن تكون قد عشت فصلًا صعبًا.

لكن ما زالت هناك صفحات لم تُكتب.

فاكتبها بعقل أكثر نضجًا.

وقلب أكثر صبرًا.

وعمل أكثر انضباطًا.

وإيمان أكثر ثباتًا.

ونفس أكثر قبولًا.

ما وقع وقع.

ما لا تستطيع تغييره فتقبله.

وما تستطيع تغييره فابدأ بتغييره.

ولا تجعل خطأ أمس سببًا لضياع يومك.

ولا تجعل ضغط اليوم سببًا للتخلي عن الغد.

ابدأ من المكان الذي أنت فيه.

ليس من المكان الذي تتمنى لو كنت فيه.

ابدأ بما لديك.

ليس بما تتمنى أن يكون لديك.

وتذكر دائمًا:

قد لا تستطيع تغيير بداية قصتك، لكنك تستطيع أن تعمل على تغيير اتجاه نهايتها.

بدر شاشا

خلاصة الكتاب

كلمة الكاتب

كتبت هذا الكتاب لأن الإنسان قد يملك أشياء كثيرة، لكنه إذا لم يتعلم كيف يتحكم في نفسه وتفكيره ومشاعره وقراراته، فقد يخسر أهم شيء: نفسه.

الحياة ليست سهلة.

ستمر عليك أيام تشعر فيها بالقوة، وأيام تشعر فيها بالضعف.

ستنجح أحيانًا، وتفشل أحيانًا.

ستجد من يحبك، ومن لا يفهمك، ومن ينتقدك، ومن يقف بجانبك.

ستمر بضغوط مالية ونفسية واجتماعية وأسرية ومهنية.

وقد تتأخر في بعض الأشياء التي كنت تتمنى أن تحدث مبكرًا.

لكن لا تجعل تأخر مرحلة يعني نهاية حياتك.

تعلمت أن الإنسان لا يستطيع التحكم في كل ما يحدث له، لكنه يستطيع أن يتعلم كيف يتعامل معه.

لا تستطيع تغيير الماضي، لكن تستطيع أن تتعلم منه.

لا تستطيع إسكات كل الناس، لكن تستطيع ألا تجعل كلامهم يتحكم فيك.

لا تستطيع ضمان النجاح، لكن تستطيع زيادة فرص نجاحك.

لا تستطيع منع كل المشاكل، لكن تستطيع أن تصبح أكثر قدرة على مواجهتها.

ولا تستطيع أن تعيش دون خوف، لكن تستطيع أن تتعلم كيف تتحرك رغم الخوف عندما يكون القرار آمناً ومدرّساً.

أهم شيء أريد أن يصل إليك من هذا الكتاب هو:

لا تهرب من نفسك.

اعرف نفسك.

راجع نفسك.

اعترف بأخطائك.

طور قدراتك.

احترم نفسك.

لا تكره ماضيك.

لا تجعل المجتمع يعيش حياتك بدلاً منك.

لا تجعل المقارنة تسرق منك عمرك.

لا تجعل الهاتف يسرق وقتك.

لا تجعل المال يتحكم في قيمتك.

لا تجعل الفشل يعرفك.

ولا تجعل الخوف يقرر مستقبلك.

تقرب إلى الله.

صلّ.

ادعُ.

اقرأ القرآن.

خذ بالأسباب.

اعمل.

تعلم.

اصبر.

وساعد الناس.

الحياة قصيرة، ولذلك لا تعيشها كلها في الندم والخوف وإرضاء الآخرين.

ما وقع فقد وقع، وما تستطيع إصلاحه فأصلحه، وما لا تستطيع تغييره فتقبله، وما بقي من حياتك فابنه بعقل جديد.

60 نصيحة من الكاتب للحياة

احترم نفسك قبل أن تطلب من الآخرين احترامك.

لا تنتظر أن ينقذك أحد؛ اطلب المساعدة عندما تحتاجها، لكن تحمل مسؤولية حياتك.

لا تجعل الماضي سجنًا. تعلم منه ثم ارجع إلى الحاضر.

لا تكره نفسك بسبب أخطائك. أصلح الخطأ بدل أن تعاقب نفسك إلى الأبد.

لا تصدق كل فكرة تأتي إلى عقلك. فالفكرة ليست دائماً حقيقة.

لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت غاضب أو منهك أو شديد الانفعال.

تعلم أن تقول لا. ليس كل طلب يجب أن تقبله.

لا تحاول إرضاء الجميع. هذا مستحيل.

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين. أنت لا تعرف قصتهم كاملة.

لا تجعل الزواج سباقاً. اختر بعقل ومسؤولية، ولا تتزوج فقط بسبب ضغط المجتمع.

لا تجعل العمل مقياس قيمتك الإنسانية. فقد تمر بفترة بطالة دون أن تكون إنساناً فاشلاً.

تعلم مهارة مطلوبة. المهارة تفتح أبواباً لا تفتحها الرغبات وحدها.

تعلم اللغات والتكنولوجيا والأدوات الحديثة. المعرفة قوة عندما تتحول إلى تطبيق.

عامل البحث عن العمل كأنه عمل. نظم وقتك، قدم، تعلم، تابع، وحسن نفسك.

لا تنفق مالك لإثبات أنك غني. الاستقرار المالي أهم من المظهر.

تعلم إدارة المال. اعرف دخلك ومصاريفك وديونك وادخارك.

لا تدخل في ديون غير ضرورية بسبب المظاهر.

لا تصدق الوعود بالثراء السريع. المال المستدام يحتاج إلى قيمة ومهارة وانضباط ومخاطرة محسوبة.

ادخر ولو مبلغًا صغيرًا. الاستمرارية أهم من البداية الكبيرة.

لا تجعل الفقر عارًا. الفقر ظرف يمكن العمل على تغييره، وليس هوية تحدد قيمة الإنسان.

اختر أصدقاءك بعناية. الأشخاص حولك يؤثرون في عاداتك وقراراتك.

ابتعد عن الصحبة التي تدفعك إلى المخاطر والجرائم والإدمان والسلوك المدمر.

لا تنشر كل حياتك. بعض الأمور الجميلة تنمو أفضل بعيدًا عن أعين الناس.

لا تعلن كل مشروع قبل أن يبدأ. أحيانًا يكون العمل بصمت أكثر حكمة.

لا تخبر الجميع عن أموالك ومشاكلك وخطئك وتفاصيل حياتك. تعلم الصمت. ليس كل شيء يحتاج إلى رد.

لا تدخل كل نقاش. بعض المعارك خسارة للوقت مهما انتصرت فيها.

إذا أخطأت، اعتذر. الاعتذار قوة عندما يكون صادقًا.

إذا ظلمت، احمِ حقوقك بالطرق الصحيحة. الصبر لا يعني قبول الظلم بلا حدود.

تعلم التحكم في غضبك. لحظة غضب قد تصنع مشكلة تستمر سنوات.

لا ترد على رسالة وأنت غاضب. انتظر حتى يهدأ عقلك.

اهتم بعائلتك، لكن لا تفقد شخصيتك داخلها. الحب لا يعني إلغاء الذات.

استمع أكثر مما تتكلم. ستتعلم من الناس أكثر عندما تسمعهم.

لا تحكم على الإنسان من مظهره فقط.

لا تجعل الشهرة هدفاً بحد ذاتها. ابن قيمة حقيقية أولاً.

لا تبحث عن إعجاب الناس على حساب راحتك ومبادئك.

احم وقتك. الوقت الذي يذهب لا يعود.

قلل الاستخدام غير الضروري للهاتف. لا تجعل جهازاً صغيراً يدير يومك.

نم بشكل منتظم قدر الإمكان. العقل المتعب يتخذ قرارات أسوأ.

اهتم بجسمك. الحركة والغذاء والنوم جزء من قدرتك على الحياة والعمل.

تعلم باستمرار. لا تجعل انتهاء الدراسة يعني انتهاء التعلم.

اقرأ، لكن طبق. المعرفة التي لا تتحول إلى سلوك تبقى ناقصة.

لا تنتظر التحفيز. الانضباط هو الذي يحركك عندما يختفي الحماس.

ابدأ صغيراً. الخطوة الصغيرة المتكررة أقوى من خطة ضخمة لا تنفذ.

لا تجعل يوماً سيئاً يتحول إلى حياة سيئة. عد بسرعة إلى الطريق.

عندما تفشل، اسأل: ماذا تعلمت؟ لا تسأل فقط: لماذا أنا فاشل؟

لا تخجل من طلب المساعدة. الاستشارة من شخص مؤهل قد تختصر عليك سنوات.

إذا كنت تحت ضغط نفسي شديد، لا تواجه كل شيء وحدك. تحدث مع شخص موثوق واستعن بمختص عند الحاجة.

لا تجعل الحزن يقنعك بأن المستقبل سيكون مثل الحاضر. المشاعر تتغير والظروف تتغير.

تقبل أنك لا تستطيع التحكم في كل شيء. ركز على دائرة تأثيرك.

إذا لم تعرف، قل: لا أعرف. ثم تعلم.

إذا كنت مخطئاً، قل: أخطأت. ثم أصلح.

لا تجعل العناد يمنعك من تغيير رأيك. تغيير الرأي عند ظهور دليل أفضل ليس ضعفاً.

فكر قبل أن تتكلم، وقبل أن تنشر، وقبل أن توقع، وقبل أن تدفع.

اختر قراراتك بناءً على قيمك ومعلوماتك، وليس فقط على خوفك من كلام الناس.

تقرب إلى الله. اجعل الصلاة والدعاء والقرآن والاستغفار جزءاً من حياتك.

خذ بالأسباب ولا تنتظر المعجزات دون عمل. توكل على الله
واعمل بما تستطيع.

ساعد الناس. لا تجعل نجاحك كله لنفسك.

كن رحيماً، لكن لا تسمح للآخرين باستغلالك.

لا تبحث عن حياة بلا مشاكل. ابحث عن شخصية قادرة على
مواجهة المشاكل.

لا تنتظر الظروف المثالية. ابدأ بما لديك، من المكان الذي أنت فيه.

وفي النهاية، تذكر: أنت لا تحتاج إلى أن تصبح شخصاً آخر؛
تحتاج إلى أن تصبح أفضل نسخة واعية ومسؤولة من نفسك.

آخر رسالة من الكاتب

إذا وصلت إلى نهاية هذا الكتاب، فلا تجعل قراءته مجرد لحظة
جميلة ثم تعود إلى حياتك القديمة.

اختر فكرة واحدة.

طبقها.

ثم اختر فكرة أخرى.

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها غداً.

يكفي أن تغير شيئاً واحداً بصدق.

نظم وقتك.

أصلح عادة.

تعلم مهارة.
سامح نفسك.
اعتذر لمن أخطأت في حقه.
ابتعد عن علاقة مؤذية.
ابدأ في البحث عن عمل.
نظم أموالك.
اقترّب من الله.
اقرأ القرآن.
صلّ.
ساعد شخصًا.
قل «لا» عندما يجب أن تقولها.
وقل «نعم» عندما تأتي فرصة تستحق.
لا تجعل الخوف يحكمك.
لا تجعل المقارنة تحطّمك.
لا تجعل الماضي يسجنك.
لا تجعل المجتمع يقرر حياتك.
ولا تجعل فشلك القديم يمنعك من محاولة جديدة.
الحياة قصيرة، لكن هذا لا يعني أن الحياة بلا قيمة.

قيمتها في الطريقة التي نعيش بها أيامنا، وفي الخير الذي نصنعه،
وفي الأشخاص الذين نحبهم، وفي المعرفة التي نتعلمها، وفي
الأخطاء التي نتجاوزها، وفي الأثر الذي نتركه.

قد لا تستطيع أن تتحكم في كل أحداث حياتك.

لكن تستطيع أن تعمل على التحكم في نفسك.

وتستطيع أن تختار رد فعلك.

وتستطيع أن تتعلم.

وتستطيع أن تبدأ من جديد.

ما وقع وقع.

ما فات فات.

وما بقي لك هو اليوم.

فلا تضيع اليوم في البكاء على الأمس.

ولا تضيع اليوم كله في الخوف من الغد.

عش الحاضر بوعي.

وابنِ المستقبل بعمل.

وتوكل على الله.

وكن صادقاً مع نفسك.

وإذا سقطت، قم.

وإذا تعبت، استرح.

وإذا أخطأت، أصلح.

وإذا فشلت، تعلم.

وإذا تأخرت، ابدأ.

وإذا شعرت أنك وحدك، اطلب المساعدة.

وإذا ضاقت بك الدنيا، ارجع إلى الله.

لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك مكانك.

لذلك لا تسلم حياتك للخوف.

ولا للمقارنة.

ولا لكلام الناس.

ولا لعاداتك القديمة.

ولا لماضيك.

خذ مسؤوليتك.

وابن نفسك.

واحترم رحلتك.

**أنت لا تحتاج إلى حياة مثالية؛ تحتاج إلى عقل واع، ونفس
منضبطة، وقلب ثابت، وإيمان، وعمل، وصبر.**

وهذا هو جوهر هذا الكتاب كله:

تحكم في نفسك قبل أن تحاول التحكم في العالم.
أصلح داخلك قبل أن تلوم الخارج.
غير ما تستطيع، وتقبل ما لا تستطيع.
وعش حياتك بدل أن تقضيها في مراقبة حياة الآخرين.
ابدأ من جديد، مهما كان الطريق الذي قطعته.
بدر شاشا