

ملخص كتاب بدر شاشا

أولاً: الشخصية والثقة بالنفس

1. لا تقارن نفسك بالناس؛ قارن نفسك بما كنت عليه قبل 6 أشهر.
2. اكتب 10 نقاط قوة لديك، حتى لو كانت بسيطة.
3. اكتب 5 نقاط ضعف واعمل على واحدة فقط في كل فترة.
4. توقف عن انتظار موافقة الجميع.
5. تعلم قول «لا» بأدب عندما لا يناسبك الأمر.
6. لا تبرر كل قرار تتخذه.
7. تحدث بوضوح وبجمل قصيرة.
8. حافظ على التواصل البصري الطبيعي أثناء الحديث.
9. قف واجلس بوضعية مستقيمة وهادئة.
10. لا تتعجل في الرد؛ خذ ثانيتين للتفكير.
11. إذا أخطأت، قل: «أخطأت وسأصح الأمر».
12. لا تجعل خطأً واحداً يعرف شخصيتك.
13. نفذ وعودك الصغيرة لنفسك.
14. ضع هدفاً يومياً وأنجزه.
15. لا تنتظر الحماس؛ اعتمد على الانضباط.
16. تعلم مهارة جديدة باستمرار.
17. مارس الحديث أمام المرآة أو سجل صوتك.
18. تدرب على تقديم نفسك في دقيقة واحدة.

19. لا تحاول إرضاء كل شخص.
20. اجعل احترامك لنفسك مبنياً على أفعالك لا على آراء الآخرين.

ثانياً: الخوف والتردد والشك

21. عندما تتردد، اكتب الخيارات بدل الدوران في رأسك.
22. حدد: ما الذي أعرفه؟ وما الذي لا أعرفه؟
23. لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت في حالة انفعال شديد.
24. ضع موعداً نهائياً للقرار.
25. فرّق بين **الخطر الحقيقي** و**الخوف المتوقع**.
26. ابدأ بالخطوة الأصغر الممكنة.
27. لا تنتظر أن يختفي الخوف حتى تتحرك.
28. إذا كان الأمر قابلاً للتراجع، لا تضخمه.
29. إذا كان القرار كبيراً، اجمع معلومات موثوقة قبل اتخاذه.
30. لا تعيد تحليل القرار نفسه عشرات المرات.
31. اسأل نفسك: «ما أسوأ احتمال واقعي؟»
32. ثم اسأل: «ماذا سأفعل إذا حدث؟»
33. لا تعتبر كل فكرة سلبية حقيقة.
34. لا تفسر صمت الآخرين تلقائياً ضدك.
35. لا تبني قراراً على الشائعات.
36. تعلم تحمل قدر من عدم اليقين.

37. عندما تخاف من موقف اجتماعي، تدرب عليه تدريجيًا.

38. لا تهرب دائمًا من المواقف الصعبة؛ الهروب قد يقوي الخوف.

39. لا تجعل تجربة فاشلة دليلًا على أنك ستفشل دائمًا.

40. اطلب رأيًا ثانيًا عند القرارات المهمة، لكن لا تجمع آراء بلا نهاية.

ثالثًا: النفسية والضغط

41. حافظ على نوم منتظم قدر الإمكان.

42. مارس المشي أو الرياضة بانتظام.

43. قلل المنبهات إذا لاحظت أنها تزيد توترك.

44. خصص وقتًا يوميًا بعيدًا عن الهاتف.

45. اكتب أفكارك عندما يكون ذهنك مزدحمًا.

46. قسم المشاكل إلى: أستطيع التحكم بها / لا أستطيع.

47. اعمل على القسم الأول واترك الثاني قدر الإمكان.

48. لا تحمل نفسك مسؤولية كل مشاكل العالم.

49. خذ فترات راحة قبل الوصول إلى الإنهاك.

50. لا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع سيئ.

51. احتفظ بروتين صباحي بسيط.

52. احتفظ بروتين مسائي يساعدك على الهدوء.

53. تحدث مع شخص موثوق عندما تتراكم الضغوط.

54. إذا استمر القلق أو الحزن بشكل مؤثر على حياتك، تحدث مع مختص نفسي.
55. لا تستخدم الكحول أو المخدرات للهروب من الضغط.
56. ابتعد عن السهر المستمر والفوضى اليومية.
57. تعلم تمارين التنفس والاسترخاء.
58. لا تتخذ القرارات المصيرية في لحظة غضب.
59. اسمح لنفسك بالراحة دون اعتبارها فشلًا.
60. ركز على ما تستطيع فعله اليوم بدل القلق الدائم بشأن المستقبل.

رابعًا: العلاقات والمجتمع

61. اختر أصدقاء يحترمونك ويحترمون حدودك.
62. لا تجعل عدد الأصدقاء مقياسًا لقيمتك.
63. تعلم الاستماع قبل الرد.
64. لا تقاطع الآخرين باستمرار.
65. لا تنقل أسرار الناس.
66. لا تدخل في النميمة.
67. ابتعد عن الأشخاص الذين يدفعونك باستمرار إلى سلوك مؤذٍ أو غير قانوني.
68. لا تحاول إصلاح كل شخص.
69. ضع حدودًا واضحة مع من يستغلونك.
70. لا تدخل كل نقاش؛ بعض النقاشات لا تستحق طاقتك.

71. عندما تختلف مع شخص، ناقش الفكرة لا كرامة الشخص.
72. اعتذر عندما تخطئ.
73. لا تعتذر عن وجودك أو عن وضع حدود صحية.
74. لا تعتمد عاطفيًا على شخص واحد فقط.
75. حافظ على شبكة اجتماعية متوازنة.
76. تعرف إلى أشخاص من مجالات مختلفة.
77. تعلم التعامل مع النقد المفيد.
78. تجاهل الاستفزازات غير المهمة.
79. لا تجعل كلام الناس برنامجًا لحياتك.
80. كن الشخص الذي تريد أن تجده في الآخرين.

خامسًا: الأسرة والزواج

81. عامل والديك وأفراد أسرتك باحترام مع الحفاظ على حدودك.
82. لا تجعل الخلافات العائلية تتحول إلى إهانات.
83. ناقش المشاكل عندما يهدأ الجميع.
84. لا تتخذ قرار الزواج بسبب ضغط المجتمع.
85. اختر شريكًا على أساس القيم والتوافق والمسؤولية، لا الانجذاب وحده.
86. ناقش قبل الزواج المال، السكن، العمل، الأطفال، المسؤوليات والقيم.
87. لا تدخل الزواج وأنت تتوقع أن الطرف الآخر سيحل كل مشاكلك.

88. تعلم إدارة الخلاف بدل محاولة الفوز بكل نقاش.
89. لا تستخدم التهديد بالانفصال كسلاح في كل خلاف.
90. حافظ على الخصوصية والاحترام المتبادل داخل العلاقة.

سادسًا: المال والعمل والمستقبل

91. اعرف دخلك ومصاريفك بدقة.
92. ضع ميزانية شهرية بسيطة.
93. أنشئ صندوق طوارئ تدريجيًا.
94. تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
95. لا تدخل القمار أو المراهنات بحثًا عن المال السريع.
96. استثمر أولًا في مهاراتك المهنية.
97. طور لغة ومهارات تقنية ومهنية مطلوبة في سوق العمل.
98. أنشئ سيرة ذاتية قوية وحدثها باستمرار.
99. لا تعتمد على مصدر دخل واحد على المدى الطويل إذا كانت ظروفك تسمح ببناء مصدر إضافي مشروع.
100. اجعل حياتك مشروعًا طويل الأجل: **صحة + شخصية + أسرة + مهارة + عمل + مال + علاقات + راحة نفسية.**

قاعدة مختصرة تجمع الـ 100 نقطة

كل يوم:

- . ساعة لتطوير مهارة أو الدراسة.
- . 30 دقيقة حركة أو رياضة.
- . راقب مصروفك.
- . أنجز مهمة مهنية مهمة.
- . تحدث مع شخص مهم بالنسبة لك.
- . 10 دقائق لتقييم يومك.
- . نم في وقت مناسب.

كل أسبوع:

- . راجع المال.
- . راجع أهدافك.
- . تعلم شيئاً جديداً.
- . أصلح مشكلة واحدة مؤجلة.
- . اقض وقتاً مع الأسرة.
- . قيم علاقاتك.
- . اسأل نفسك: ما الشيء الذي جعلني أقوى هذا الأسبوع؟

والأهم: الشخصية القوية ليست عدم الخوف، وعدم الشك، وعدم التردد. الشخصية القوية هي أن تفكر بوضوح، تعرف حدودك، تتحمل نتائج قراراتك، وتستطيع التحرك حتى عندما تشعر بالخوف.

