

كتاب شاشا نصائح لك في حياتك

بدر شاشا

الحياة رحلة طويلة مليئة بالتجارب والمواقف، فيها الفرح والحزن، والنجاح والفشل، وفيها نتعلم كل يوم درسًا جديدًا يزيدنا فهمًا لأنفسنا وللناس من حولنا. قد نمر بأيام نشعر فيها بالقوة والأمل، وقد تأتي أيام نشعر فيها بالتعب والضياع، لكن الأهم هو ألا نفقد إيماننا بأنفسنا، وألا نسمح لظروف الحياة أن تطفئ النور الذي بداخلنا.

جاء كتاب شاشا ليكون رفيقًا لك في طريق الحياة، يقدم لك نصائح من القلب، وكلمات تحمل معاني الحكمة والأمل، وتذكرك بأن قيمتك لا يحددها كلام الناس، وأن راحتك النفسية أعلى من إرضاء الجميع، وأن النجاح الحقيقي ليس في امتلاك كل شيء، بل في أن تعيش بسلام مع نفسك، وتحافظ على كرامتك، وتعرف متى تتقدم ومتى تتراجع، ومتى تتكلم ومتى تختار الصمت.

في صفحات هذا الكتاب، ستجد نصائح تساعدك على فهم الحياة بطريقة أعمق، والتعامل مع الناس بوعي، وحماية قلبك من الخيبات، وتجاوز الصعوبات بثبات، وبناء مستقبل أفضل بخطوات صغيرة ولكنها صادقة. ستتعلم أن ليس كل من يبتسم لك يحبك، وليس كل من يبتعد عنك يكرهك، وأن بعض النهايات قد تكون بداية لأشياء أجمل لم تكن تتوقعها.

تذكر دائماً أن الحياة لا تنتظر أحداً، وأن العمر أعلى من أن نضيعه في الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل. عش يومك بما تستطيع، وتعلم من أخطائك، وسامح نفسك على ما لم تكن تعرفه من قبل، ولا تقارن رحلتك برحلة الآخرين، فكل إنسان ظروفه ووقته وطريقه الخاص.

هذا الكتاب ليس مجرد كلمات تقرأها ثم تنساها، بل هو دعوة لك كي تتوقف قليلاً، وتراجع نفسك، وتفهم ما تستحقه، وتتعلم كيف تحب نفسك دون غرور، وكيف تحب الآخرين دون أن تخسر ذاتك.

كتاب شاشا

نصائح لك في حياتك

الفصل الأول: مئة نصيحة لك في الحياة

يا صديقي، تذكر أن الحياة مدرسة كبيرة، وكل يوم تعيشه يمنحك فرصة جديدة لتتعلم وتفهم نفسك والناس من حولك. لا تنتظر أن تصبح الحياة سهلة حتى تكون سعيداً، ولا تنتظر أن يحبك الجميع حتى تشعر بقيمتك. تعلم كيف تقف على قدميك، وكيف تحافظ على قلبك، وكيف تمضي في طريقك مهما كانت الظروف. إليك مئة نصيحة اجعلها رفيقة لك في رحلتك.

النصيحة الأولى: أحب نفسك واحترمها، فأنت تستحق أن تعيش بكرامة وراحة وطمأنينة.

النصيحة الثانية: لا تجعل رضا الناس غايتك، لأنك مهما فعلت فلن تستطيع إرضاء الجميع.

النصيحة الثالثة: احفظ أسرارك، فليس كل شخص يسمعك يستحق أن يعرف تفاصيل حياتك.

النصيحة الرابعة: لا تثق بالناس بسرعة، بل امنح الثقة لمن تثبت الأيام صدقه ووفاءه.

النصيحة الخامسة: تعلم من أخطائك، ولا تسمح للماضي أن يمنعك من بناء مستقبل أفضل.

النصيحة السادسة: لا تقارن نفسك بالآخرين، فلكل إنسان ظروفه وطريقه ووقته الخاص.

النصيحة السابعة: حافظ على كرامتك، ولا تتوسل الاهتمام أو الحب من شخص لا يقدرك.

النصيحة الثامنة: اختر أصدقاءك بعناية، فالصديق الحقيقي يساعدك على التقدم ولا يدفعك إلى الهاوية.

النصيحة التاسعة: لا تتحدث وأنت غاضب، فقد تقول كلمات تندم عليها طويلاً.

النصيحة العاشرة: تعلم فن الصمت، فليس كل موقف يحتاج إلى رد، وليس كل كلام يستحق الإجابة.

النصيحة الحادية عشرة: لا تحكم على الناس من مظاهرهم، فقد تخفي الابتسامة حزناً، وقد يخفي الصمت حكاية طويلة.

النصيحة الثانية عشرة: كن صادقاً مع نفسك قبل أن تطلب الصدق من الآخرين.

النصيحة الثالثة عشرة: لا تعد بشيء لا تستطيع الوفاء به، فالكلمة مسؤولية والثقة أمانة.

النصيحة الرابعة عشرة: سامح من استطعت، لكن لا تسمح لمن آذاك أن يكرر الأذى نفسه.

النصيحة الخامسة عشرة: لا تندم على طيبة قلبك، بل تعلم كيف تمنحها لمن يستحقها.

النصيحة السادسة عشرة: لا تجعل تجربة سيئة مع شخص واحد تجعلك تكره جميع الناس.

النصيحة السابعة عشرة: احترم والديك، وقدر تعبهم، فالكلمات الطيبة معهم لا تعوضها كنوز الدنيا.

النصيحة الثامنة عشرة: لا تؤجل أحلامك إلى أجل غير معلوم، وابدأ اليوم ولو بخطوة صغيرة.

النصيحة التاسعة عشرة: اجعل لك هدفًا واضحًا تسعى إليه، حتى لا تمضي أيامك دون أن تعرف إلى أين تتجه.

النصيحة العشرون: لا تخف من البداية الجديدة، فبعض البدايات الصعبة تقود إلى أجمل النهايات.

النصيحة الحادية والعشرون: لا تكره نفسك بسبب فشل واحد، فالفشل تجربة وليس حكمًا نهائيًا على مستقبلك.

النصيحة الثانية والعشرون: تعلم أن تقول لا عندما يكون القبول على حساب راحتك وكرامتك.

النصيحة الثالثة والعشرون: لا تشرح نفسك كثيرًا لمن قرر أن يسيء فهمك، فالأفعال الصادقة تتحدث مع الوقت.

النصيحة الرابعة والعشرون: لا تسمح لكلام الناس أن يسرق منك ثقتك بنفسك.

النصيحة الخامسة والعشرون: حافظ على صحتك، فنفسك وجسدك أمانة تستحق الرعاية والاهتمام.

النصيحة السادسة والعشرون: نظم وقتك، فالدقائق التي تضيع اليوم قد تحتاج إليها غدًا لتحقيق أحلامك.

النصيحة السابعة والعشرون: اقرأ وتعلم باستمرار، فالعلم يفتح أمامك أبوابًا لم تكن تراها من قبل.

النصيحة الثامنة والعشرون: لا تتوقف عن التعلم بسبب عمرك أو ظروفك، فكل يوم فرصة لاكتساب معرفة جديدة.

النصيحة التاسعة والعشرون: احترم الفقير والغني، والقوي والضعيف،
فالقيمة الحقيقية للإنسان في أخلاقه.

النصيحة الثلاثون: لا تتكبر عندما تنجح، ولا تحتقر نفسك عندما تتعثر.

النصيحة الحادية والثلاثون: اختر كلماتك بعناية، فقد ترفع كلمة إنساناً،
وقد تكسر قلبه كلمة أخرى.

النصيحة الثانية والثلاثون: لا تدخل في كل خلاف، فبعض المعارك لا
تستحق أن تخسر من أجلها راحة بالك.

النصيحة الثالثة والثلاثون: تعلم أن تستمع قبل أن تتكلم، فالفهم الجيد
يبدأ بالأذن لا باللسان.

النصيحة الرابعة والثلاثون: لا تنشر أسرار الآخرين، فمن ائتمنك على
سره منحك ثقة يجب أن تحافظ عليها.

النصيحة الخامسة والثلاثون: ابتعد عن الغيبة والنميمة، فالكلام عن
الناس لا يصلح عيوبنا ولا يرفع من قيمتنا.

النصيحة السادسة والثلاثون: لا تحسد أحدًا على رزقه، فلكل إنسان نصيبه من الحياة ومسؤوليته في السعي.

النصيحة السابعة والثلاثون: اشكر الله على النعم التي تملكها، ولا تجعل التفكير فيما ينقصك ينسيك ما لديك.

النصيحة الثامنة والثلاثون: لا تيأس عندما تتأخر النتائج، فالأشياء الجميلة تحتاج أحيانًا إلى صبر وجهد.

النصيحة التاسعة والثلاثون: تعلم من الأشخاص الناجحين، لكن لا تفقد شخصيتك وأنت تحاول أن تصبح مثلهم.

النصيحة الأربعون: لا تجعل المال مقياسًا لقيمة الإنسان، فهناك أشياء لا تستطيع الأموال شراءها، مثل الوفاء والطمأنينة والمحبة الصادقة.

النصيحة الحادية والأربعون: لا تمنح وقتك لكل شخص يطلبه، فوقتك جزء من عمرك، وعمرك أغلى من أن يضيع بلا فائدة.

النصيحة الثانية والأربعون: ابتعد عن الأشخاص الذين يعتمدون التقليل من شأنك وإشعارك بأنك لا تستحق النجاح.

النصيحة الثالثة والأربعون: لا تتعلق بالماضي إلى درجة تنسى معها أن أمامك حاضرًا تستطيع تغييره.

النصيحة الرابعة والأربعون: لا تخف من الوحدة أحيانًا، فقد تمنحك فرصة لفهم نفسك وترتيب أفكارك.

النصيحة الخامسة والأربعون: تعلم أن تفرح بالإنجازات الصغيرة، فكل نجاح كبير بدأ بخطوات بسيطة.

النصيحة السادسة والأربعون: لا تكشف ضعفك لكل شخص، بل اختر من تثق به وتعرف أنه سيحترم مشاعرك.

النصيحة السابعة والأربعون: لا تجعل الحزن يسكن قلبك إلى الأبد، فالمشاعر الصعبة تتغير، والأيام تحمل معها فرصًا جديدة.

النصيحة الثامنة والأربعون: إذا أخطأت في حق أحد، فاعتذر بصدق، فالاعتذار شجاعة وليس ضعفًا.

النصيحة التاسعة والأربعون: إذا اعتذر إليك شخص بصدق، فامنح نفسك فرصة للتسامح، مع الحفاظ على حدودك.

النصيحة الخمسون: لا تتخذ قرارات مصيرية وأنت في قمة الغضب أو الحزن، بل انتظر حتى تهدأ وتفكر بوضوح.

النصيحة الحادية والخمسون: لا تصدق كل ما تسمعه، وتحقق من الأخبار قبل أن تحكم على الآخرين.

النصيحة الثانية والخمسون: كن متواضعًا مهما بلغت من النجاح، فالتواضع يزيد الإنسان احترامًا في عيون الناس.

النصيحة الثالثة والخمسون: لا تتباه بما تملك، بل اجعل أخلاقك وأفعالك تتحدث عنك.

النصيحة الرابعة والخمسون: تعلم كيف تدير أموالك، ولا تنفق كل ما تكسبه لإرضاء الآخرين أو تقليد هم.

النصيحة الخامسة والخمسون: ادخر جزءًا من مالك متى استطعت، فالتخطيط للمستقبل يمنحك قدرًا أكبر من الاستقرار.

النصيحة السادسة والخمسون: لا تدخل في الديون من أجل المظاهر، فالحياة الهادئة أغلى من إعجاب الناس المؤقت.

النصيحة السابعة والخمسون: احترم عملك مهما كان بسيطاً، فكل عمل شريف يمنح صاحبه قيمة وخبرة.

النصيحة الثامنة والخمسون: لا تحتقر البدايات الصغيرة، فالبذرة التي تبدو ضعيفة قد تصبح يوماً شجرة كبيرة.

النصيحة التاسعة والخمسون: لا تنتظر الفرصة المثالية، بل استعد واستفد من الفرص المتاحة أمامك.

النصيحة الستون: تعلم الصبر، فليس كل ما تريده ستحصل عليه في الوقت الذي تختاره.

النصيحة الحادية والستون: لا تجعل خوفك من كلام الناس يمنعك من فعل ما تراه صحيحاً ومناسباً لحياتك.

النصيحة الثانية والستون: كن واضحاً في علاقاتك، ولا تعطِ وعوداً عاطفية لا تنوي الوفاء بها.

النصيحة الثالثة والستون: لا تتوسل الحب، فالمحبة الصادقة لا تقوم على الإهانة أو الإجبار.

النصيحة الرابعة والستون: إذا تغير شخص تجاهك، فلا تتسرع في اتهامه، بل تحدث معه وافهم ما حدث قبل اتخاذ قرارك.

النصيحة الخامسة والستون: لا تقس محبتك عند الآخرين بعدد الرسائل فقط، بل انظر إلى الاحترام والصدق والاهتمام المتبادل.

النصيحة السادسة والستون: لا تسمح للغيرة أن تفسد علاقتك بمن تحب، فالثقة والحوار أساس العلاقة الصحية.

النصيحة السابعة والستون: احترم حدود الآخرين كما تريد منهم أن يحترموا حدودك.

النصيحة الثامنة والستون: لا تفرض وجودك على من لا يريد قربك، فالعلاقات الجميلة تنمو بالاختيار المتبادل.

النصيحة التاسعة والستون: تعلم أن تبتعد عن العلاقة التي تؤذيك باستمرار، حتى لو كانت مشاعرك تجاه صاحبها قوية.

النصيحة السبعون: لا تجعل شخصاً واحداً محور حياتك بالكامل، واحتفظ بأهدافك وصدقاتك واهتماماتك الخاصة.

النصيحة الحادية والسبعون: حافظ على صلتك بالأشخاص الذين يحبونك بصدق، ولا تنتظر حتى تفقدهم لتعرف قيمتهم.

النصيحة الثانية والسبعون: قل لمن تحب إنك تقدره، فالكلمات الطيبة قد تصنع فرقًا كبيرًا في يوم شخص آخر.

النصيحة الثالثة والسبعون: لا تسخر من أحلام الآخرين، فقد يحققون غداً ما ظننت أنه مستحيل.

النصيحة الرابعة والسبعون: ساعد الناس بما تستطيع، لكن لا تحمل نفسك فوق طاقتها من أجل إنقاذ الجميع.

النصيحة الخامسة والسبعون: لا تنتظر الشكر على كل عمل طيب، افعل الخير لأنك تؤمن بقيمته، لا لأنك تنتظر المقابل.

النصيحة السادسة والسبعون: كن رحيماً بالحيوانات والطبيعة، فالرأفة دليل على رقي الإنسان وأخلاقه.

النصيحة السابعة والسبعون: لا تستهين بقوة الابتسامة والكلمة الطيبة، فقد تمنحان شخصًا حزينًا بعض الأمل.

النصيحة الثامنة والسبعون: تعلم أن تتقبل اختلاف الآراء، فليس من الضروري أن يتفق الناس معك في كل شيء.

النصيحة التاسعة والسبعون: لا تدخل في نقاش هدفه الإهانة، فالحوار الحقيقي يبحث عن الفهم لا عن الانتصار.

النصيحة الثمانون: راقب أفعالك قبل أن تراقب أخطاء الآخرين، فإصلاح النفس بداية التغيير الحقيقي.

النصيحة الحادية والثمانون: لا تكرر الخطأ نفسه دون أن تحاول فهم أسبابه، فالتجربة لا تصبح درسًا إلا عندما تتعلم منها.

النصيحة الثانية والثمانون: امنح نفسك وقتًا للراحة، فالإنسان ليس آلة، ولا يمكنه الاستمرار في العطاء دون استعادة طاقته.

النصيحة الثالثة والثمانون: لا تهمل نومك وصحتك من أجل إرضاء الآخرين أو العمل المستمر.

النصيحة الرابعة والثمانون: مارس ما تحب من هوايات نافعة، واجعل في حياتك مساحة للأشياء التي تمنحك السعادة.

النصيحة الخامسة والثمانون: لا تخجل من طلب المساعدة عندما تحتاج إليها، فطلب الدعم قد يكون خطوة شجاعة نحو الحل.

النصيحة السادسة والثمانون: تعلم أن تواجه مشكلاتك بدلاً من الهروب منها، فالمشكلة التي نؤجلها قد تصبح أكثر تعقيداً.

النصيحة السابعة والثمانون: لا تجعل الفشل يخيفك من المحاولة، فكل محاولة تمنحك خبرة جديدة حتى إن لم تحقق النتيجة التي تريدها.

النصيحة الثامنة والثمانون: لا تستسلم عند أول عقبة، بل ابحث عن طريقة أخرى وواصل السعي ما دام هدفك يستحق.

النصيحة التاسعة والثمانون: تذكر أن النجاح لا يأتي دائماً بسرعة، وأن الاستمرار أهم من الحماس المؤقت.

النصيحة التسعون: ضع أهدافاً واقعية، وقسمها إلى خطوات صغيرة تستطيع تنفيذها يوماً بعد يوم.

النصيحة الحادية والتسعون: لا تضع عمرك في انتظار أن يتغير الآخرون، وابدأ بتغيير ما تستطيع تغييره في نفسك وحياتك.

النصيحة الثانية والتسعون: لا تسمح للندم أن يسرق حاضرك، خذ العبرة من الماضي ثم تابع طريقك.

النصيحة الثالثة والتسعون: تقبل أن بعض الأسئلة لن تجد لها إجابة الآن، فليس من الضروري أن تفهم كل شيء في الوقت نفسه.

النصيحة الرابعة والتسعون: لا تفسر كل صمت على أنه كراهية، ولا كل ابتعاد على أنه خيانة، فكل موقف ظروفه التي تحتاج إلى فهم.

النصيحة الخامسة والتسعون: كن قويًا دون أن تصبح قاسيًا، وكن طيبًا دون أن تسمح للآخرين باستغلالك.

النصيحة السادسة والتسعون: تذكر أن كرامتك لا تعني أن ترفض الاعتراف بالخطأ، بل أن تواجه أخطاءك بشجاعة وتحاول إصلاحها.

النصيحة السابعة والتسعون: اجعل لك نصيبًا من التأمل والدعاء والامتنان، وابحث عن الأمور التي تمنح قلبك السكينة والمعنى.

النصيحة الثامنة والتسعون: لا تؤجل سعادتك إلى أن تحقق كل أحلامك، بل تعلم أن تستمتع بالأشياء الجميلة الموجودة في حياتك الآن.

النصيحة التاسعة والتسعون: عش حياتك بطريقة تجعلك فخورًا بنفسك،
لا بطريقة تجعلك أسيرًا لآراء الناس وتوقعاتهم.

النصيحة المئة: تذكر دائمًا أنك تستحق فرصة جديدة، وأن بإمكانك
التعلم والتغيير والبدء من جديد مهما كانت أخطاء الماضي. لا تفقد
الأمل، ولا تتخلّ عن أحلامك، وسر في طريقك بقلب طيب وعقل واعٍ
وكرامة محفوظة.

كلمة أخيرة من كتاب شاشا

يا صديقي، هذه النصائح ليست قوانين ثابتة تحكم كل موقف، بل كلمات
تساعدك على التفكير واختيار الطريق الأنسب لك. خذ منها ما ينفعك،
وحوّل معانيها إلى أفعال في حياتك اليومية. تذكر أن الحكمة ليست في
قراءة النصائح فقط، بل في العمل بها عندما تختبرك الحياة.

فالحياة لا تحتاج منك أن تكون إنسانًا كاملاً، بل تحتاج منك أن تكون
إنسانًا يتعلم من أخطائه، ويحترم نفسه والآخرين، ويواصل السير مهما
تعرّس.

كتاب شاشا

نصائح لك في حياتك

الفصل الثاني: مئة نصيحة أخرى في جميع مجالات الحياة

الحياة ليست طريقًا واحدًا، بل هي مجموعة من الطرق والتجارب التي نمر بها كل يوم. ندرس لنبني مستقبلنا، ونعمل لنحقق أهدافنا، ونبيع ونشتري لتلبية حاجتنا، ونحب لنشعر بالقرب والدفء، ونتزوج لنشارك الحياة مع شخص نختاره، ونسافر لنكتشف العالم، ونستثمر لنحسن أوضاعنا، ونصادق الناس لنجد من يشاركنا الأفراح والأحزان. وفي كل مجال من هذه المجالات توجد دروس تحتاج إلى عقل يفكر، وقلب يفهم، وقرار مسؤول.

في هذا الفصل من كتاب شاشا، ستجد مئة نصيحة جديدة تساعدك على التعامل مع مختلف مواقف الحياة، من الدراسة والعمل إلى التجارة والاستثمار، ومن الحب والزواج إلى الصداقة والسفر. اقرأها بتأنٍ، وحاول أن تجعل منها خبرة تنفعك في حياتك اليومية.

نصيحة في الدراسة والتعلم

النصيحة الأولى: لا تدرس من أجل النجاح في الامتحان فقط، بل ادرس لتكتسب علمًا ينفعك في حياتك ومستقبلك.

النصيحة الثانية: نظم وقتك بين الدراسة والراحة، فالتخطيط الجيد يساعدك على تحقيق نتائج أفضل دون إرهاق مستمر.

النصيحة الثالثة: لا تخجل من السؤال عندما لا تفهم درسًا، فالسؤال دليل على رغبتك في التعلم وليس دليلًا على ضعفك.

النصيحة الرابعة: لا تعتمد على الحفظ وحده، بل حاول أن تفهم المعلومات وتربطها بأمثلة من الحياة الواقعية.

النصيحة الخامسة: ابتعد عن تأجيل واجباتك إلى آخر لحظة، فالتأجيل يزيد الضغط ويقلل قدرتك على التركيز.

النصيحة السادسة: لا تقارن مستواك الدراسي بزملائك باستمرار، بل قارن تقدمك اليوم بما كنت عليه بالأمس.

النصيحة السابعة: اختر أصدقاء يشجعونك على الاجتهاد، ولا تسمح للكسل الجماعي بأن يسرق منك فرص النجاح.

النصيحة الثامنة: تعلم مهارات جديدة إلى جانب دراستك، مثل اللغات والتواصل واستخدام التكنولوجيا، لأنها قد تفتح أمامك أبوابًا إضافية.

النصيحة التاسعة: إذا حصلت على نتيجة سيئة، فحلل أسبابها وضع خطة للتحسن بدلاً من الاستسلام للإحباط.

النصيحة العاشرة: تذكر أن الشهادة مهمة، لكن المعرفة والمهارات والأخلاق والقدرة على حل المشكلات مهمة أيضاً في بناء المستقبل.

نصيحة في البيع والشراء والتجارة

النصيحة الحادية عشرة: قبل أن تشتري أي سلعة، اسأل نفسك هل تحتاج إليها فعلاً أم أنك تريدها لمجرد الرغبة في امتلاكها.

النصيحة الثانية عشرة: قارن الأسعار والجودة بين أكثر من بائع، ولا تتسرع في الشراء لمجرد أن العرض يبدو مغرياً.

النصيحة الثالثة عشرة: لا تجعل السعر الرخيص وحده معيارك، فقد تكون السلعة الجيدة التي تدوم طويلاً أوفر على المدى البعيد.

النصيحة الرابعة عشرة: عند بيع سلعة، كن صادقاً بشأن جودتها وعيوبها، فالأمانة تحمي سمعتك وتبني ثقة الزبائن.

النصيحة الخامسة عشرة: لا تعد المشتري بميزات غير موجودة في المنتج، لأن الربح المبني على التضليل قد يتحول إلى خسارة في السمعة والمال.

النصيحة السادسة عشرة: احتفظ بالفواتير والإيصالات والاتفاقات المهمة، فهي تساعدك على إثبات حقوقك عند حدوث خلاف.

النصيحة السابعة عشرة: تعلم التفاوض باحترام، واعرف السعر المناسب قبل أن تدخل في المساومة.

النصيحة الثامنة عشرة: إذا كنت تبيع، فاحسب تكلفة السلعة والنقل والتخزين والرسوم قبل تحديد هامش الربح.

النصيحة التاسعة عشرة: لا تشتري كمية كبيرة من منتج لم تختبر الطلب عليه، بل ابدأ بكمية صغيرة وتعلم من تجربة السوق.

النصيحة العشرون: اجعل رضا الزبون هدفًا مهمًا، لكن لا تقدم وعودًا أو تنازلات تجارية تضر بمشروعك أو تتجاوز قدرتك.

نصيحة في المال والادخار والاستثمار

النصيحة الحادية والعشرون: اعرف دخلك ومصاريفك الشهرية، لأنك لا تستطيع تحسين وضعك المالي إذا كنت لا تعرف أين يذهب مالك.

النصيحة الثانية والعشرون: خصص جزءًا من دخلك للادخار عندما تسمح ظروفك، ولو كان المبلغ بسيطًا في البداية.

النصيحة الثالثة والعشرون: لا تستثمر مالا تحتاج إليه قريبًا للغذاء أو السكن أو العلاج أو الالتزامات الأساسية.

النصيحة الرابعة والعشرون: لا تضع جميع أموالك في مشروع واحد، فتنويع الاستثمارات قد يساعد على تقليل بعض المخاطر.

النصيحة الخامسة والعشرون: افهم الاستثمار قبل أن تبدأ فيه، ولا تضع أموالك في شيء لا تعرف كيف يعمل أو كيف يمكن أن تخسر فيه.

النصيحة السادسة والعشرون: احذر من الأشخاص الذين يضمنون لك أرباحًا كبيرة وسريعة دون مخاطر، فهذه الوعود قد تكون علامة على الاحتيال.

النصيحة السابعة والعشرون: لا تقترض من أجل المظاهر أو المنافسة مع الآخرين، بل فكر جيدًا في قدرتك على سداد أي دين.

النصيحة الثامنة والعشرون: ضع صندوقًا للطوارئ حسب إمكانياتك، حتى لا تضطر إلى اتخاذ قرارات متسريعة عندما تظهر مصاريف غير متوقعة.

النصيحة التاسعة والعشرون: لا تتخذ قرارًا استثماريًا تحت تأثير الخوف من فوات الفرصة، وخذ وقتك في التحقق من المعلومات والتكاليف والمخاطر.

النصيحة الثلاثون: تذكر أن الاستثمار الناجح يحتاج إلى الصبر والمعرفة والانضباط، ولا توجد أرباح مضمونة في الأسواق.

نصيحة في الحب والعلاقات العاطفية

النصيحة الحادية والثلاثون: لا تختَر شريك حياتك بناءً على المظهر وحده، بل انظر إلى أخلاقه وطباعه وطريقة تعامله مع الناس.

النصيحة الثانية والثلاثون: لا تخط بين الحب والتملك، فالحب الصحي يحترم الحرية الشخصية والخصوصية والحدود.

النصيحة الثالثة والثلاثون: تحدث بوضوح عن مشاعرك، ولا تتوقع من الطرف الآخر أن يفهم كل ما في قلبك دون حوار.

النصيحة الرابعة والثلاثون: لا تتجاهل الإهانة المتكررة باسم الحب، فالمحبة لا تبرر العنف أو التهديد أو التحكم.

النصيحة الخامسة والثلاثون: لا تجعل الغيرة وسيلة لمراقبة شريكك أو منعه من حياته الطبيعية، بل ابنِ العلاقة على الثقة والاحترام.

النصيحة السادسة والثلاثون: لا تقدم وعودًا كبيرة في لحظة عاطفية إذا لم تكن مستعدًا لتحمل مسؤوليتها.

النصيحة السابعة والثلاثون: تعلم الاعتذار عندما تخطئ، واستمع إلى مشاعر الطرف الآخر دون أن تحول كل خلاف إلى معركة.

النصيحة الثامنة والثلاثون: لا تتعلق بشخص لمجرد أنك تخاف الوحدة، بل ابحث عن علاقة تضيف إلى حياتك احترامًا وطمأنينة.

النصيحة التاسعة والثلاثون: لا تستخدم أسرار من تحب أو نقاط ضعفه ضده أثناء الخلاف، فالثقة أمانة وليست سلاحًا.

النصيحة الأربعون: إذا انتهت علاقة عاطفية، امنح نفسك وقتًا للتعافي، وتعلم من التجربة دون أن تفقد الأمل في الحياة.

نصيحة في الزواج والحياة الأسرية

النصيحة الحادية والأربعون: لا تدخل الزواج اعتمادًا على المشاعر وحدها، بل ناقش المسؤوليات والمال والعمل والأطفال وتوقعات الحياة المشتركة.

النصيحة الثانية والأربعون: اختر شريكًا تستطيع التحدث معه بصراحة، حتى في الموضوعات الصعبة والمحرجة.

النصيحة الثالثة والأربعون: لا تتزوج لإرضاء الناس أو للتخلص من ضغط المجتمع، بل اتخذ قرارك عن اقتناع واستعداد للمسؤولية.

النصيحة الرابعة والأربعون: احترم أهل شريكك، لكن حافظ على حدود صحية تحفظ خصوصية بيتك واستقلال قراراتكما.

النصيحة الخامسة والأربعون: لا تجعل كل خلاف بسيط يتحول إلى تهديد بالانفصال، بل تعلم الحوار والبحث عن حلول عادلة.

النصيحة السادسة والأربعون: اتفق مع شريكك على إدارة المال والمصاريف والادخار، لأن الوضوح المالي يقلل كثيرًا من الخلافات.

النصيحة السابعة والأربعون: لا تستخدم الصمت الطويل للعقاب، بل خذ وقتًا للهدوء ثم عد إلى الحوار باحترام.

النصيحة الثامنة والأربعون: وزعوا مسؤوليات المنزل والحياة الأسرية بطريقة عادلة تناسب ظروفكما وقدراتكما.

النصيحة التاسعة والأربعون: حافظ على المودة بعد الزواج، فالكلمة الطيبة والاهتمام والتقدير تحتاج إليها العلاقة في كل مراحلها.

النصيحة الخمسون: لا تعتبر طلب المساعدة عند وجود مشكلات زوجية كبيرة فشلاً، فقد يساعد الحوار المتخصص على فهم الخلافات ومعالجتها.

نصيحة في اختيار الأصدقاء

النصيحة الحادية والخمسون: اختر الصديق الذي يحترمك في غيابك كما يحترمك أمامك.

النصيحة الثانية والخمسون: لا تجعل عدد الأصدقاء مقياساً لسعادتك، فصديق صادق قد يكون أفضل من عشرات العلاقات السطحية.

النصيحة الثالثة والخمسون: راقب أفعال صديقك مع مرور الوقت، ولا تعتمد على الكلام الجميل وحده للحكم على صداقته.

النصيحة الرابعة والخمسون: ابتعد عن الصديق الذي يضغط عليك لفعل أشياء خطيرة أو غير قانونية حتى يثبت أنك تحبه.

النصيحة الخامسة والخمسون: لا تحسد صديقك على نجاحه، بل هنئه بصدق واجعل نجاحه دافعاً لك لتطوير نفسك.

النصيحة السادسة والخمسون: إذا أخطأ صديقك في حقك، تحدث معه بصراحة قبل أن تبني حكمك على الشائعات.

النصيحة السابعة والخمسون: لا تفش أسرار أصدقائك عند أول خلاف، فالأخلاق تظهر خصوصاً عندما تتغير العلاقات.

النصيحة الثامنة والخمسون: لا تجعل الصداقة قائمة على المصلحة فقط، بل شارك أصدقائك الاهتمام والاحترام والوفاء.

النصيحة التاسعة والخمسون: تقبل أن تتغير بعض الصداقات مع الزمن، فاختلاف الطرق لا يعني دائماً وجود عداوة.

النصيحة الستون: كن أنت الصديق الذي تتمنى أن تجده، وابدأ بالصدق والوفاء والاحترام المتبادل.

نصيحة في السفر والتنقل

النصيحة الحادية والستون: قبل السفر، تحقق من صلاحية وثائقك وتذاكر وشروط الدخول إلى وجهتك.

النصيحة الثانية والستون: ضع ميزانية للرحلة تشمل النقل والإقامة والطعام والاتصالات والمصاريف الطارئة.

النصيحة الثالثة والستون: احتفظ بنسخ آمنة من وثائق السفر المهمة، ولا تضع جميع أموالك وأوراقك في مكان واحد.

النصيحة الرابعة والستون: تعرف على عادات البلد الذي تزوره وقوانينه، واحترم ثقافته وخصوصية سكانه.

النصيحة الخامسة والستون: لا تثق بعروض السفر الرخيصة بصورة غير منطقية قبل التأكد من مصدرها وشروطها وتفصيلاتها.

النصيحة السادسة والستون: أخبر شخصًا تثق به بخط سير رحلتك ومعلومات الإقامة الأساسية، خاصة عندما تسافر وحدك.

النصيحة السابعة والستون: لا تحمل أمتعة أكثر مما تحتاج، فالتجهيز الخفيف يجعل التنقل أسهل وأقل تكلفة.

النصيحة الثامنة والستون: احذر من مشاركة موقعك وتفاصيل رحلتك علنًا إذا كان ذلك قد يعرض خصوصيتك أو سلامتك للخطر.

النصيحة التاسعة والستون: لا تجعل رغبتك في تصوير كل شيء تمنعك من الاستمتاع بالتجربة نفسها.

النصيحة السبعون: كن مرناً إذا تغيرت خطط السفر، واحتفظ بخيار بديل عندما يكون ذلك ممكناً.

نصيحة في العمل وبناء المستقبل

النصيحة الحادية والسبعون: ابحث عن عمل يناسب مهاراتك وظروفك، ولا تتوقف عن تطوير قدراتك حتى بعد الحصول على وظيفة.

النصيحة الثانية والسبعون: احترم مواعيدك والتزاماتك المهنية،
فالمصداقية من أهم أسباب بناء السمعة الجيدة.

النصيحة الثالثة والسبعون: لا تقبل وعود العمل أو الرواتب دون فهم
الشروط الأساسية والاتفاقات المكتوبة.

النصيحة الرابعة والسبعون: تعلم مهارة مطلوبة في سوق العمل،
وطورها بالتدريب والتجربة المستمرة.

النصيحة الخامسة والسبعون: لا تدخل في خلافات العمل بدافع الغضب،
بل وثق الوقائع وتحدث بطريقة مهنية.

النصيحة السادسة والسبعون: لا تسمح لأحد باستغلالك أو انتهاك
حقوقك المهنية بحجة أنك جديد أو تحتاج إلى الوظيفة.

النصيحة السابعة والسبعون: تعامل باحترام مع زملائك، حتى عندما
تختلف معهم في الرأي أو طريقة العمل.

النصيحة الثامنة والسبعون: إذا فقدت وظيفة أو فشلت في مقابلة،
فراجع ما يمكنك تحسينه وواصل البحث عن فرص أخرى.

النصيحة التاسعة والسبعون: لا تعتمد على مصدر دخل واحد إذا كانت لديك فرصة واقعية لبناء مصدر إضافي دون الإضرار بعملك الأساسي.

النصيحة الثمانون: فكر في المستقبل، لكن لا تنس أن النجاح يحتاج أيضًا إلى التوازن بين العمل والصحة والعائلة.

نصيحة في التعامل مع الناس

النصيحة الحادية والثمانون: عامل الناس باحترام، حتى عندما لا تتفق معهم، فاختلف الآراء لا يبرر الإهانة.

النصيحة الثانية والثمانون: لا تصدق كل مجاملة، ولا ترفض كل مجاملة، بل تعامل مع الناس بعقل متوازن دون شك دائم.

النصيحة الثالثة والثمانون: لا تكشف تفاصيل دخلك وممتلكاتك وخططك لكل من تقابله، فبعض المعلومات تحتاج إلى الخصوصية.

النصيحة الرابعة والثمانون: تعلم أن تميز بين الشخص الذي ينصحك لمصلحتك والشخص الذي يحاول التحكم في قراراتك.

النصيحة الخامسة والثمانون: لا تتسرع في الحكم على إنسان بسبب إشاعة، بل تحقق من الوقائع واستمع إلى الأطراف المعنية.

النصيحة السادسة والثمانون: لا تحاول الانتصار في كل نقاش، فالحفاظ على علاقة محترمة قد يكون أهم من إثبات أنك على حق.

النصيحة السابعة والثمانون: لا تسمح للخجل بأن يمنعك من الدفاع عن حقوقك بطريقة هادئة وواضحة.

النصيحة الثامنة والثمانون: احترم خصوصية الناس، ولا تفتش في هواتفهم أو رسائلهم دون إذنتهم.

النصيحة التاسعة والثمانون: تعلم كيف تنهي الحديث أو العلاقة بأدب عندما تصبح مؤذية أو غير مناسبة لك.

النصيحة التسعون: تذكر أن احترامك للآخرين لا يعني أن توافقهم دائماً، وأن وضع الحدود لا يعني أنك إنسان سيئ.

نصيحة في الحياة اليومية واتخاذ القرارات

النصيحة الحادية والتسعون: قبل اتخاذ قرار مهم، اجمع المعلومات اللازمة، وحدد الخيارات، وفكر في النتائج المحتملة لكل خيار.

النصيحة الثانية والتسعون: لا تجعل الخوف وحده يقود قراراتك، ولا تجعل الحماس وحده يقودها أيضاً، بل وازن بين المشاعر والحقائق.

النصيحة الثالثة والتسعون: عندما تواجه مشكلة، قسمها إلى أجزاء صغيرة، وابدأ بالجزء الذي تستطيع التعامل معه الآن.

النصيحة الرابعة والتسعون: حافظ على نظافة المكان الذي تعيش فيه، فالنظام المحيط بك قد يساعدك على الشعور بالراحة والتركيز.

النصيحة الخامسة والتسعون: لا تنشر صورتك أو معلوماتك الشخصية دون التفكير في أثر ذلك على خصوصيتك في المستقبل.

النصيحة السادسة والتسعون: تعلم استخدام التكنولوجيا بوعي، ولا تصدق كل ما تراه على الإنترنت، خاصة العروض والأخبار المثيرة للجدل.

النصيحة السابعة والتسعون: لا تهدر أيامك في متابعة حياة الآخرين على مواقع التواصل حتى تنسى الاهتمام بحياتك وأهدافك.

النصيحة الثامنة والتسعون: إذا شعرت بالحيرة في قرار كبير، استشر شخصاً حكيمًا تثق بخبرته، ثم تحمل مسؤولية اختيارك.

النصيحة التاسعة والتسعون: لا تنتظر أن تتحسن جميع الظروف حتى تبدأ، بل استفد من الإمكانيات المتاحة لك واعمل على تطويرها.

النصيحة المئة: اجعل مبادئك واضحة، وكن صادقاً في معاملتك، وعادلاً في أحكامك، وحكيماً في قراراتك، وتذكر أن الحياة الطيبة لا تقوم على المال وحده، ولا على الحب وحده، بل على التوازن بين الكرامة والصحة والعلاقات الطيبة والعمل والأمل.

خاتمة الفصل الثاني

يا قارئ كتاب شاشا، تذكر أن الحياة لا تمنحنا جميع الدروس في يوم واحد، بل تعلمنا من خلال التجارب والاختيارات والمواقف التي نمر بها. قد تنجح في التجارة وتخسر في علاقة، وقد تتفوق في الدراسة وتواجه صعوبة في العمل، وقد تجد صديقاً وفيّاً بعد سنوات من التجارب. المهم أن تتعلم من كل مرحلة، وألا تسمح لتجربة واحدة أن تحدد نظرتك إلى الحياة كلها.

في البيع والشراء، اجعل الأمانة أساس معاملتك. وفي الدراسة، اجعل الاجتهاد طريقك إلى المعرفة. وفي الاستثمار، اجعل الفهم وإدارة المخاطر قبل الطمع في الأرباح. وفي الحب والزواج، اجعل الاحترام

والحوار أساس العلاقة. وفي الصداقة، اجعل الوفاء متبادلاً. وفي السفر، اجعل التخطيط والسلامة رفيقين لك. وفي جميع شؤون حياتك، لا تنسَ أن تحافظ على كرامتك، وأن تحترم حقوق الآخرين، وأن تتصرف بمسؤولية.

واعلم أن النصيحة لا تغير الحياة بمجرد قراءتها، بل عندما تتحول إلى سلوك يومي وقرار صحيح في الوقت المناسب.

رسالة شاشا لك: لا تتعجل الوصول إلى كل شيء، ولا تخسر نفسك وأنت تسعى إلى تحقيق أحلامك. تعلم، واعمل، وأحب بصدق، واختر أصدقاءك بعناية، واحفظ مالك، واحترم الناس، وامض في حياتك بعقل واع وقلب رحيم. فالحكمة الحقيقية ليست أن تعرف كل شيء، بل أن تعرف كيف تتصرف عندما تحتاج إلى الاختيار.

كتاب شاشا

نصائح لك في حياتك

الفصل الثالث: مئة نصيحة عن أسرار الحياة والذكاء في التعامل مع الناس وتجنب الخداع والندم

الحياة تعلمنا أشياء كثيرة لا نجدها في الكتب، فبعض الدروس نتعلمها من مواقف بسيطة، وبعضها لا نفهمه إلا بعد أن نتألم أو نخسر شيئاً عزيزاً علينا. ومع مرور الوقت، ندرك أن الذكاء ليس في معرفة كل شيء، بل في فهم المواقف، واختيار الكلمات المناسبة، ومعرفة الأشخاص الذين يستحقون ثقتنا، والابتعاد عن كل ما يسلبنا راحة البال.

في هذا الفصل من كتاب شاشا، ستجد نصائح تساعدك على فهم طبائع الناس، والتعامل مع الخداع بحكمة، وحماية نفسك من الاستغلال، واتخاذ قرارات تقلل من الندم. تذكر أن هذه النصائح ليست دعوة إلى الشك في الجميع، بل إلى أن تكون طيب القلب، واعي العقل، قوي الشخصية، ولا تمنح ثقتك دون تفكير.

نصيحة الأولى: لا تحكم على الإنسان من كلامه الجميل، بل انظر إلى أفعاله عندما تتعارض مصلحته مع مصلحتك.

نصيحة الثانية: ليس كل شخص يقترب منك يريد الخير لك، لذلك تعرف إلى الناس بالتدريج ولا تتسرع في منح الثقة.

نصيحة الثالثة: تعلم أن تلاحظ التناقض بين الكلام والأفعال، لأن التصرفات المتكررة تكشف الكثير عن شخصية الإنسان.

نصيحة الرابعة: لا تخبر الجميع بخطئك قبل أن تبدأ تنفيذها، فبعض الأهداف تحتاج إلى عمل هادئ أكثر من حاجتها إلى الكلام.

نصيحة الخامسة: لا تجعل خوفك من خسارة شخص يجعلك تقبل الإهانة أو تتنازل عن حقوقك الأساسية.

نصيحة السادسة: إذا شعرت بأن شخصًا يستغلك باستمرار، راجع طبيعة العلاقة وضع حدودًا واضحة بدلاً من تقديم التوضيحات بلا نهاية.

نصيحة السابعة: لا تخط بين الشخص الذي يحتاج إليك والشخص الذي يحبك، فقد يبحث بعض الناس عن مصلحتهم أكثر من اهتمامهم بك.

نصيحة الثامنة: لا تتحدث عن نقاط ضعفك أمام كل شخص، بل اختر من أثبت لك أنه يحترم خصوصيتك.

نصيحة التاسعة: عندما يقدم لك أحدهم نصيحة، افهم دوافعها ومضمونها قبل أن تقبلها أو ترفضها.

نصيحة العاشرة: لا تظن أن الهدوء ضعف، فقد يكون الصمت أحياناً أفضل وسيلة لتجنب خلاف لا فائدة منه.

نصيحة الحادية عشرة: لا تسمح للغضب بأن يجعلك تتخذ قراراً قد يؤثر في حياتك سنوات طويلة.

نصيحة الثانية عشرة: إذا اكتشفت أنك أخطأت في تقدير شخص، فلا تعاقب نفسك إلى الأبد، بل تعلم من التجربة وعدّل اختياراتك.

نصيحة الثالثة عشرة: لا تثق بكل شخص يمدحك، ولا تشك في كل شخص ينتقدك، بل افحص الكلام واستفد مما هو صحيح.

نصيحة الرابعة عشرة: احذر من الذي يحاول عزلك عن كل من يحبونك حتى تصبح معتمدًا عليه وحده.

نصيحة الخامسة عشرة: الشخص الذي يحترمك حقًا لا يحتاج إلى إذلالك حتى يثبت قوته.

نصيحة السادسة عشرة: لا تدخل في منافسة مع إنسان لا تعرف ظروفه، فكل شخص طريقه وإمكاناته ومسؤولياته.

نصيحة السابعة عشرة: لا تجعل المال سببًا لبيع مبادئك، فبعض الأرباح قد تكلفك سمعتك وراحة ضميرك.

نصيحة الثامنة عشرة: عندما تدخل في شراكة، اتفق على الحقوق والمسؤوليات والأرباح والخسائر كتابةً قبل بدء العمل.

نصيحة التاسعة عشرة: لا تسلم أموالك لشخص لمجرد أنه قريب منك أو صديق لك، بل افهم الاتفاق والمخاطر واحفظ الأدلة.

نصيحة العشرون: إذا عرض عليك أحدهم فرصة ربح سريعة ومضمونة، فتوقف وتحقق قبل أن تدفع أي مبلغ.

نصيحة الحادية والعشرون: لا تجعل الخجل يمنعك من السؤال عن السعر أو شروط البيع أو تفاصيل العقد.

نصيحة الثانية والعشرون: في التجارة، لا تخط بين المجاملة والاتفاق الحقيقي، بل اجعل الشروط واضحة للطرفين.

نصيحة الثالثة والعشرون: لا تشتري شيئاً تحت ضغط البائع أو خوفاً من ضياع العرض، فالمشتري الواعي يمنح نفسه وقتاً للتفكير.

نصيحة الرابعة والعشرون: احتفظ بإثباتات المعاملات المالية، خاصة عند تحويل الأموال أو شراء السلع مرتفعة الثمن.

نصيحة الخامسة والعشرون: لا تجعل مظهرك الخارجي دليلاً على وضعك المالي، فقد يعيش الإنسان براحة بفضل حسن تدبيره لا بسبب كثرة ما يملك.

نصيحة السادسة والعشرون: إذا خسرت مالا في مشروع، فحلل أسباب الخسارة قبل التفكير في استرجاعه بمغامرة أكبر.

نصيحة السابعة والعشرون: لا تستثمر في شيء لا تفهمه، حتى لو أقسم لك الآخرون أن الأرباح مضمونة.

نصيحة الثامنة والعشرون: لا تقترض المال لإثبات أنك ناجح أمام الناس، فالاستقرار المالي أهم من المظاهر المؤقتة.

نصيحة التاسعة والعشرون: تعلم أن تفرق بين الحاجة والرغبة، فليس كل ما تستطيع شراؤه يستحق أن تنفق مالك عليه.

نصيحة الثلاثون: اجعل جزءاً من قراراتك المالية مبنياً على المستقبل، لا على المتعة اللحظية فقط.

نصيحة الحادية والثلاثون: لا تصدق كل إشاعة تسمعها عن شخص، فقد تكون القصة ناقصة أو منقولة بطريقة غير صحيحة.

نصيحة الثانية والثلاثون: إذا نقل إليك أحدهم كلاماً سيئاً عن صديقك، فلا تتسرع في قطع العلاقة قبل التحقق من الحقيقة.

نصيحة الثالثة والثلاثون: لا تجعل أسرار الناس وسيلة للضغط عليهم، فالأخلاق تظهر عندما تملك القدرة على الإيذاء وتختار ألا تفعل.

نصيحة الرابعة والثلاثون: الشخص الذي يحترمك في غيابك غالبًا ما يكون أكثر قيمة من الشخص الذي يمدحك أمامك فقط، لكن احكم على السلوك المتكرر لا على موقف واحد.

نصيحة الخامسة والثلاثون: لا تتعامل مع كل اختلاف على أنه عداوة، فقد يختلف معك إنسان ويحترمك في الوقت نفسه.

نصيحة السادسة والثلاثون: إذا أخطأ شخص في حقك مرة، افهم الظروف وتحدث معه، أما إذا تكرر الأذى دون تغيير فضع حدودًا تحميك.

نصيحة السابعة والثلاثون: لا تمنح وعودًا لإرضاء الناس وأنت تعلم أنك لن تستطيع الوفاء بها.

نصيحة الثامنة والثلاثون: لا تكشف أسرار بيتك لكل من يسألك، فبعض الأمور الشخصية لا تحتاج إلى جمهور.

نصيحة التاسعة والثلاثون: تعلم أن تميز بين النقد الذي يساعدك على التطور والإهانة التي تهدف إلى التقليل من شأنك.

نصيحة الأربعون: لا تحاول كسب احترام الناس بالخوف أو التهديد، بل بالصدق والثبات والعدل.

نصيحة الحادية والأربعون: في الحب، لا تعتبر الغيرة الشديدة دليلًا كافيًا على المحبة، فالمهم هو الاحترام والثقة والسلوك الآمن.

نصيحة الثانية والأربعون: لا تتخذ قرار الزواج بسبب ضغط العمر أو المجتمع، بل فكر في التوافق والمسؤولية والاستعداد للحياة المشتركة.

نصيحة الثالثة والأربعون: ناقش الأمور المالية مع شريك حياتك بوضوح، لأن إخفاء الديون والالتزامات قد يسبب مشكلات كبيرة مستقبلًا.

نصيحة الرابعة والأربعون: لا تستخدم الانفصال أو الطلاق تهديدًا في كل خلاف، بل تعلم الحوار، مع عدم التساهل مع العنف أو الإيذاء.

نصيحة الخامسة والأربعون: لا تجعل الحب يعميك عن السلوك المؤذي المتكرر، فالمشاعر وحدها لا تكفي لبناء علاقة سليمة.

نصيحة السادسة والأربعون: إذا انتهت علاقة، فلا تنتقم ولا تفضح الأسرار، بل احفظ كرامتك وامض في حياتك.

نصيحة السابعة والأربعون: لا تعد شخصًا بالزواج إذا لم تكن جادًا في نيّتك، فالمشاعر مسؤولية وليست لعبة.

نصيحة الثامنة والأربعون: اختر شريكًا تستطيع الاختلاف معه بأمان واحترام، لا شخصًا يخيفك كلما عبّرت عن رأيك.

نصيحة التاسعة والأربعون: لا تحاول تغيير شخصية الطرف الآخر بالقوة، بل ناقش الاختلافات وحددا ما إذا كان التوافق بينكما ممكنًا.

نصيحة الخمسون: تذكر أن العلاقة الناجحة تحتاج إلى جهد متبادل، فلا ينبغي أن يتحمل شخص واحد جميع المسؤوليات دائمًا.

نصيحة الحادية والخمسون: لا تجعل الصداقة مبررًا لإعطاء المال دون اتفاق واضح إذا كان المبلغ مهمًا بالنسبة إليك.

نصيحة الثانية والخمسون: إذا طلب منك صديق خدمة لا تستطيع تقديمها، فاعتذر بأدب بدلًا من تقديم وعد كاذب.

نصيحة الثالثة والخمسون: لا تتخلّ عن أصدقائك عندما يمرون بوقت صعب، لكن ساعدهم ضمن حدود قدرتك.

نصيحة الرابعة والخمسون: إذا شعرت بأن صديقك ينافسك بطريقة مؤذية، فتحدث معه بوضوح ولا تدخل في لعبة الانتقام.

نصيحة الخامسة والخمسون: لا تقيس الوفاء بعدد السنوات فقط، بل انظر إلى الاحترام والصدق والاستعداد للمساندة.

نصيحة السادسة والخمسون: لا تجعل خلافاً بسيطاً يمحو سنوات من الصداقة قبل أن تحاول فهم ما حدث.

نصيحة السابعة والخمسون: لا تسمح لصديق أن يضغط عليك لتجربة المخدرات أو المقامرة أو أي سلوك يهدد سلامتك ومستقبلك.

نصيحة الثامنة والخمسون: الصديق الجيد لا يطلب منك أن تكذب أو تظلم شخصاً آخر لإثبات ولائك له.

نصيحة التاسعة والخمسون: تقبل أن بعض الأصدقاء يبتعدون مع تغير الظروف، وحافظ على الذكريات الجميلة دون إجبار أحد على البقاء.

نصيحة الستون: لا تبحث عن الصديق الكامل، بل ابحث عن إنسان صادق يحترمك ويعترف بأخطائه كما تحاول أنت أن تفعل.

نصيحة الحادية والستون: في الدراسة، لا تعتمد على الغش لتجاوز الامتحان، بل ابنِ معرفتك خطوة بعد خطوة.

نصيحة الثانية والستون: لا تجعل علامة واحدة تحدد مستقبلك كله، بل استفد منها لمعرفة نقاط القوة والجوانب التي تحتاج إلى تحسين.

نصيحة الثالثة والستون: إذا أردت تعلم مهنة، فاجمع بين المعرفة النظرية والتدريب العملي كلما أمكن.

نصيحة الرابعة والستون: لا تترك التعلم لأنك تشعر أنك تأخرت، فالبداية المتأخرة أفضل من البقاء دون محاولة.

نصيحة الخامسة والستون: لا تصدق من يبيعك شهادة أو وظيفة مضمونة دون إجراءات قانونية واضحة، وتحقق من الجهات الرسمية.

نصيحة السادسة والستون: عند البحث عن عمل، جهز سيرتك الذاتية بصدق، ولا تكتب خبرات أو مؤهلات لا تملكها.

نصيحة السابعة والستون: تعلم مهارات التواصل والعمل الجماعي، فهي مهمة إلى جانب الخبرة التقنية في كثير من الوظائف.

نصيحة الثامنة والستون: لا تهمل عقد العمل أو تفاصيل الأجر وساعات العمل قبل الموافقة على الوظيفة.

نصيحة التاسعة والستون: إذا لم تحصل على وظيفة بعد عدة محاولات، فراجع طلباتك وطريقة تقديمك وواصل تطوير مهاراتك.

نصيحة السبعون: لا تترك عملك فجأة دون دراسة وضعك المالي وخياراتك الأخرى، إلا إذا كان بقاؤك يعرض سلامتك لخطر حقيقي.

نصيحة الحادية والسبعون: قبل السفر إلى بلد جديد، تحقق من التأشيرة والوثائق والتكاليف وقوانين البلد من مصادر موثوقة.

نصيحة الثانية والسبعون: لا تسلم جواز سفرك أو أموالك إلى وسيط مجهول بحجة تسهيل السفر أو الحصول على عمل.

نصيحة الثالثة والسبعون: احتفظ برقم الطوارئ ومعلومات السفارة أو القنصلية المناسبة عند السفر إلى الخارج.

نصيحة الرابعة والسبعون: لا تحمل أمتعة أو طرودًا لشخص لا تعرفه جيدًا دون معرفة محتوياتها والتأكد من قانونية نقلها.

نصيحة الخامسة والسبعون: لا تصور الناس أو تنشر صورهم الخاصة دون موافقتهم، حتى لو كنت في مكان سياحي جميل.

نصيحة السادسة والسبعون: احترم القوانين المحلية، ولا تفترض أن ما هو مسموح في بلدك مسموح في كل مكان.

نصيحة السابعة والسبعون: لا تدفع ثمن حجز أو رحلة قبل التأكد من هوية الجهة وشروط الإلغاء والاسترداد.

نصيحة الثامنة والسبعون: خطط للرحلة، لكن اترك وقتًا للتغيرات، فقد تكون بعض أجمل التجارب غير متوقعة.

نصيحة التاسعة والسبعون: لا تجعل رغبتك في المغامرة تدفعك إلى تجاهل مخاطر الطقس أو الطرق أو الأنشطة غير الآمنة.

نصيحة الثمانون: تذكر أن السفر ليس مجرد صور، بل فرصة للتعلم وفهم ثقافات مختلفة ومراجعة أفكارك.

نصيحة الحادية والثمانون: لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت مرهق أو جائع أو تحت ضغط شديد، فامنح نفسك فرصة لاستعادة هدوءك.

نصيحة الثانية والثمانون: تعلم أن تراجع مصروفاتك بانتظام، فمعرفة عاداتك المالية تساعدك على تعديلها.

نصيحة الثالثة والثمانون: لا تقبل كل طلب يوجه إليك بدافع الشعور بالذنب، بل قيم قدرتك على المساعدة.

نصيحة الرابعة والثمانون: لا تنشر معلوماتك الشخصية أو رموز التحقق المصرفية مع أي شخص يتصل بك، حتى لو ادعى أنه موظف رسمي.

نصيحة الخامسة والثمانون: استخدم كلمات مرور قوية ومختلفة لحساباتك المهمة، وفعل وسائل الحماية الإضافية المتاحة.

نصيحة السادسة والثمانون: لا تندفع وراء كل اتجاه جديد على الإنترنت، فليس كل ما ينتشر مناسباً لك أو مفيداً لحياتك.

نصيحة السابعة والثمانون: تعلم أن تفرق بين الحدس والشك، واستند إلى الأدلة عندما تتخذ قرارات تتعلق بالآخرين.

نصيحة الثامنة والثمانون: لا تحاول قراءة أفكار الناس من تصرف واحد، بل اسأل بوضوح عندما يكون الأمر مهمًا.

نصيحة التاسعة والثمانون: لا تخجل من تغيير رأيك إذا ظهرت معلومات جديدة تثبت أنك كنت مخطئًا.

نصيحة التسعون: عندما تختلف مع أحد، ركز على حل المشكلة بدلًا من البحث عن طريقة لإحراجة.

نصيحة الحادية والتسعون: لا تجعل الندم على فرصة ضائعة يمنعك من رؤية الفرص الجديدة المتاحة أمامك.

نصيحة الثانية والتسعون: إذا اتخذت قرارًا خاطئًا، اعترف به في وقت مبكر، فتصحيح المسار غالبًا أفضل من الاستمرار في الخطأ لحماية كبريائك.

نصيحة الثالثة والتسعون: لا تضح بصحتك وراحتك بشكل دائم من أجل المال أو النجاح، فلكل إنسان طاقة وحدود.

نصيحة الرابعة والتسعون: احرص على أن يكون لك وقت بعيد عن الهاتف والعمل، لتمنح عقلك فرصة للهدوء والتفكير.

نصيحة الخامسة والتسعون: لا تؤجل الحديث المهم حتى تتراكم المشكلات، بل اختر وقتاً مناسباً وعبر عن رأيك باحترام.

نصيحة السادسة والتسعون: تعلم أن تميز بين الأمور التي تستطيع تغييرها والأمور التي تحتاج إلى تقبلها، ووجه جهدك نحو ما يمكنك التأثير فيه.

نصيحة السابعة والتسعون: لا تجعل خطأ ارتكبته في الماضي يتحول إلى هوية دائمة، فبإمكانك تحمل المسؤولية والتعلم والتغيير.

نصيحة الثامنة والتسعون: إذا واجهت مشكلة أكبر من قدرتك، فلا تتردد في طلب المساعدة من شخص موثوق أو مختص مناسب.

نصيحة التاسعة والتسعون: لا تقس نجاحك بما يملكه الآخرون، بل بما تتعلمه وما تحققه وما تحافظ عليه من قيم وراحة وكرامة.

نصيحة المئة: عش بوعي، وثق بنفسك دون غرور، وثق بالناس تدريجياً دون خوف دائم، واحمِ حقوقك دون ظلم أحد، وتذكر أن أفضل انتصار في الحياة هو أن تتعلم من تجاربك وتصبح أكثر حكمة دون أن تفقد طيبة قلبك.

خاتمة الفصل الثالث

يا قارئ كتاب شاشا، ليست الحكمة أن تشك في كل إنسان، وليست الطيبة أن تمنح الجميع كل ما لديك. الحكمة هي أن تعرف متى تثق، ومتى تتأكد، ومتى تسامح، ومتى تضع حدودًا، ومتى تواصل الطريق، ومتى تتوقف لتعيد التفكير.

قد تقابل في حياتك أشخاصًا صادقين وآخرين لا يوفون بوعودهم، وقد تدخل في تجارة تربح منها وأخرى تتعلم من خسارتها، وقد تتخذ قرارًا صحيحًا وآخر تندم عليه. لا تجعل هذه التجارب تحولك إلى إنسان قاسٍ، بل اجعلها تعلمك كيف تتصرف بوعي، وكيف تحمي نفسك، وكيف تمنح كل موقف حقه من التفكير.

رسالة شاشا الأخيرة لك: لا تكن سهل الخداع، ولا تكن أسير الشك. لا تكن قاسيًا باسم القوة، ولا ضعيفًا باسم الطيبة. اجعل عقلك يفكر قبل أن تقرر، واجعل ضميرك يوجه أفعالك، واجعل كرامتك حاضرة في علاقاتك ومعاملاتك. فالحياة لا تحتاج إلى إنسان يعرف أسرار الجميع، بل إلى إنسان يعرف نفسه، ويفهم الناس بقدر معقول، ويتعلم كيف يعيش بسلام ووعي واحترام.

كتاب شاشا

نصائح لك في حياتك

الفصل الرابع: الثقة بالنفس، والزواج، والمصلحة، والخوف، والشك، والتردد، والتشتت، والمقارنة، ووهم مواقع التواصل الاجتماعي

مقدمة الفصل

في حياة الإنسان معارك لا يراها أحد، معارك تدور داخل العقل والقلب، بين الثقة والخوف، وبين الرغبة في التقدم والتردد في اتخاذ القرار، وبين الحقيقة والأوهام التي يصنعها التفكير المستمر. قد يبدو الإنسان قوياً أمام الناس، بينما يعيش في داخله قلقاً لا يعرف كيف يشرحه، وقد يبتسم في الصور، بينما يشعر بالوحدة عندما يغلق هاتفه ويعود إلى حياته اليومية.

هناك من يخاف أن يثق بالآخرين بسبب تجارب سابقة، وهناك من يثق بسرعة فيتعرض للاستغلال، وهناك من يدخل الزواج بحثاً عن الحب، بينما يدخل آخرون بحثاً عن المال أو الاستقرار أو المصلحة. وهناك من يقارن نفسه بالناس حتى ينسى النعم التي يملكها، ومن يتردد في كل قرار خوفاً من الفشل، ومن يهرب من المجتمع لأنه يخشى نظرات الآخرين وأحكامهم.

جاء هذا الفصل من كتاب شاشا ليقترّب من هذه المشكلات التي يعيشها كثير من الناس، وليقدم نصائح تساعدك على فهم نفسك، والتمييز بين الحقيقة والوهم، وبناء الثقة بطريقة متوازنة، واتخاذ قرارات أكثر وعياً. فالهدف ليس أن تصبح إنساناً لا يخاف ولا يحزن ولا يخطئ، بل

أن تتعلم كيف تتعامل مع مشاعرك دون أن تسمح لها بالسيطرة على حياتك.

الثقة في النفس وفي الآخرين

الثقة ليست أن تعتقد أنك لا تخطئ، وليست أن تصدق كل شخص يقف أمامك. الثقة الحقيقية هي أن تعرف قيمتك، وأن تدرك نقاط قوتك وضعفك، وأن تمنح الآخرين فرصة لإثبات صدقهم من خلال أفعالهم.

النصيحة الأولى: لا تجعل رأي شخص واحد يحدد قيمتك، فأنت أكبر من حكم عابر أو انتقاد غير منصف.

النصيحة الثانية: لا تنتظر أن يشجعك الجميع حتى تبدأ، بل تعلم أن تتحرك رغم غياب التصفيق.

النصيحة الثالثة: إذا أخطأت، فلا تقل إنك فاشل، بل قل إنك ارتكبت خطأ تستطيع التعلم منه.

النصيحة الرابعة: لا تمنح ثقتك الكاملة لشخص تعرفه منذ أيام قليلة، بل اجعل الثقة تنمو مع الوقت والمواقف.

النصيحة الخامسة: لا تعتبر كل تأخر في الرد دليلاً على الكراهية أو التجاهل، فقد يكون لدى الشخص ظروف لا تعرفها.

النصيحة السادسة: لا تخطط بين حسن النية والسذاجة، فبإمكانك أن تكون طيباً وأن تتحقق من كلام الآخرين في الوقت نفسه.

النصيحة السابعة: عندما يخذلك شخص، لا تجعل خيبته سبباً لرفض جميع العلاقات الجديدة.

النصيحة الثامنة: تعلم أن تقول إنك لا تعرف، وأن تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، فذلك لا يقلل من قيمتك.

النصيحة التاسعة: لا تحاول إثبات قوتك بالصراخ أو الإهانة، فالقوة الحقيقية تظهر في ضبط النفس واحترام الآخرين.

النصيحة العاشرة: تذكر أن الثقة بالنفس تُبنى بالتدريج من خلال التجارب والمهارات والالتزام بالوعود التي تقطعها على نفسك.

الزواج بين الحب والمصلحة

الزواج ليس مجرد حفل جميل أو صور ينشرها الناس، بل هو مسؤولية يومية تقوم على التفاهم والاحترام والمشاركة. وقد يكون المال والاستقرار من الاعتبارات المهمة عند اختيار شريك الحياة، لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول العلاقة إلى استغلال، أو عندما يُخفي أحد الطرفين أهدافه الحقيقية ويترك الآخر يعيش على وعود غير صادقة.

النصيحة الحادية عشرة: قبل الزواج، اسأل نفسك هل تختار هذا الشخص لقناعتك به أم لأنك تخاف الوحدة أو ضغط المجتمع.

النصيحة الثانية عشرة: لا تحكم على صلاحية شريك الحياة من المال أو المظهر وحدهما، بل انظر إلى الأخلاق والمسؤولية وطريقة التعامل مع الخلافات.

النصيحة الثالثة عشرة: ناقش الأمور المالية قبل الزواج بوضوح، بما في ذلك الدخل والديون والالتزامات والتوقعات.

النصيحة الرابعة عشرة: لا تعتبر كل زواج فيه مصلحة مادية زواجًا فاشلاً، فالاستقرار المادي قد يكون هدفاً مشروعاً إذا صاحبه الصدق والاحترام والتوافق.

النصيحة الخامسة عشرة: احذر من الشخص الذي يطلب منك المال باستمرار، ويضغط عليك عاطفياً، ويرفض توضيح أسباب طلباته أو مسؤولياته.

النصيحة السادسة عشرة: لا تدخل الزواج على أمل أن تغير شخصية الطرف الآخر بالقوة، بل ناقش الاختلافات الأساسية قبل اتخاذ القرار.

النصيحة السابعة عشرة: لا تتجاهل الكذب المتكرر أو الإهانة أو التحكم باسم الحب، فهذه السلوكيات تستحق التوقف والتقييم الجاد.

النصيحة الثامنة عشرة: لا تقارن زواجك بزواج الآخرين على مواقع التواصل، لأنك ترى غالبًا جزءًا من حياتهم لا تفاصيلها كاملة.

النصيحة التاسعة عشرة: إذا وجدت نفسك في علاقة يسودها الخوف أو التهديد أو العنف، فاطلب دعمًا آمنًا من شخص موثوق أو جهة مختصة.

النصيحة العشرون: الزواج الناجح لا يعني غياب المشكلات، بل يعني وجود استعداد متبادل لحلها بالعدل والاحترام.

مشاكل الحياة وكيفية مواجهتها

لا توجد حياة خالية من المشكلات. قد تواجه صعوبات مالية، أو خلافات عائلية، أو إخفاقًا دراسيًا، أو تأخرًا في العمل، وقد تشعر أحيانًا بأن الأمور أكبر من قدرتك. لكن المشكلة لا تعني نهاية الطريق، بل قد

تحتاج إلى تقسيمها إلى خطوات صغيرة والتعامل مع كل خطوة على حدة.

النصيحة الحادية والعشرون: عندما تواجه مشكلة، اكتب ما حدث وما تستطيع تغييره وما يقع خارج سيطرتك.

النصيحة الثانية والعشرون: لا تحاول حل جميع مشكلات حياتك في يوم واحد، بل ابدأ بالمشكلة الأكثر إلحاحًا.

النصيحة الثالثة والعشرون: لا تجعل الخوف من النتيجة يمنعك من اتخاذ خطوة مدروسة نحو الحل.

النصيحة الرابعة والعشرون: إذا تكررت المشكلة نفسها، فابحث عن أسبابها بدلاً من الاكتفاء بمعالجة آثارها كل مرة.

النصيحة الخامسة والعشرون: لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت في قمة الغضب أو الحزن، بل امنح نفسك وقتًا للهدوء.

النصيحة السادسة والعشرون: اطلب المشورة من شخص لديه خبرة حقيقية في المشكلة التي تواجهها، لا من كل شخص يقدم رأيًا.

النصيحة السابعة والعشرون: إذا لم تنجح خطتك الأولى، فلا تعتبر نفسك عاجزاً، بل راجع خطواتك وابحث عن بديل مناسب.

النصيحة الثامنة والعشرون: لا تحمل نفسك مسؤولية كل ما يحدث حولك، فهناك ظروف وقرارات للآخرين لا يمكنك التحكم فيها.

النصيحة التاسعة والعشرون: تعلم أن تواجه المشكلات بدلاً من الهروب الدائم منها، لأن التجنب قد يزيد القلق ويؤخر الحل.

النصيحة الثلاثون: تذكر أن طلب المساعدة ليس ضعفاً، بل قد يكون أكثر القرارات حكمة عندما تصبح المشكلة صعبة.

ضعف الشخصية والخوف من المواجهة

يظن بعض الناس أن الشخصية القوية تعني أن يكون الإنسان قاسياً أو لا يهتم بمشاعر الآخرين، لكن القوة الحقيقية هي القدرة على التعبير عن الرأي، ووضع الحدود، وتحمل المسؤولية، واحترام النفس دون ظلم الآخرين.

النصيحة الحادية والثلاثون: لا توافق على كل شيء خوفاً من أن يغضب الناس منك.

النصيحة الثانية والثلاثون: تعلم أن تقول «لا أستطيع» أو «هذا لا يناسبني» بطريقة مهذبة وواضحة.

النصيحة الثالثة والثلاثون: عندما يعاملك أحد بطريقة غير محترمة، عبّر عن رفضك بهدوء بدلاً من كتمان الألم إلى الأبد.

النصيحة الرابعة والثلاثون: لا تبرر كل قرار تتخذه، خصوصاً عندما يتعلق بأمر شخصي لا يحق للآخرين التحكم فيه.

النصيحة الخامسة والثلاثون: إذا شعرت بالتوتر أثناء الحديث، خذ نفساً هادئاً وتحدث ببطء بدلاً من محاولة قول كل شيء دفعة واحدة.

النصيحة السادسة والثلاثون: تدرب على اتخاذ القرارات الصغيرة بنفسك، حتى تكتسب ثقة أكبر بقدرتك على الاختيار.

النصيحة السابعة والثلاثون: لا تجعل الخوف من الخطأ يمنعك من تجربة أشياء جديدة وآمنة ومفيدة.

النصيحة الثامنة والثلاثون: لا تقلل من إنجازاتك لمجرد أن شخصاً آخر حقق إنجازاً أكبر.

النصيحة التاسعة والثلاثون: تعلم أن تتقبل النقد المفيد، وأن ترفض الإهانة دون الدخول في معركة لا داعي لها.

النصيحة الأربعون: تذكر أن بناء الشخصية يحتاج إلى تدريب وصبر، وليس إلى تغيير كامل في يوم واحد.

الخوف والقلق والتفكير الزائد

قد يبدأ التفكير بسؤال بسيط، ثم يتحول إلى سلسلة من الاحتمالات المخيفة. تخاف من المستقبل قبل أن يأتي، وتراجع كلامك بعد انتهاء الحديث، وتتخيل أن الآخرين يحكمون عليك، وتعيش مواقف لم تحدث أصلاً. التفكير مفيد عندما يساعدك على الاستعداد، لكنه يصبح مرهقاً عندما يمنعك من عيش يومك.

النصيحة الحادية والأربعون: عندما تخاف من شيء، اسأل نفسك ما الدليل على أن ما تتوقعه سيحدث فعلاً.

النصيحة الثانية والأربعون: فرق بين احتمال وقوع مشكلة وبين التأكد من وقوعها، فليس كل احتمال حقيقة.

النصيحة الثالثة والأربعون: خصص وقتاً للتفكير في مشكلاتك، ثم انتقل إلى نشاط عملي بدلاً من الدوران في الأفكار نفسها طوال اليوم.

النصيحة الرابعة والأربعون: عندما يزداد القلق، أعد انتباهك إلى اللحظة الحالية، وركز على تنفسك وما تراه وتسمعه حولك.

النصيحة الخامسة والأربعون: لا تحاول الحصول على ضمان كامل قبل اتخاذ أي قرار، فالحياة لا تقدم يقينًا مطلقًا في كل شيء.

النصيحة السادسة والأربعون: لا تفسر الشعور بالخوف على أنه دليل على أن الخطر موجود فعليًا.

النصيحة السابعة والأربعون: إذا كنت تخاف من موقف معين، فتعلم عنه واستعد له، ثم واجهه بالتدريج عندما يكون ذلك آمنًا.

النصيحة الثامنة والأربعون: لا تعاقب نفسك على الأفكار التي تأتي دون رغبتك، بل تعامل معها بهدوء دون أن تعتبرها حقائق أو أوامر.

النصيحة التاسعة والأربعون: حافظ على النوم المنتظم والحركة البدنية والراحة، لأنها قد تساعد على تخفيف التوتر وتحسين التركيز.

النصيحة الخمسون: إذا أصبح القلق شديدًا أو مستمرًا أو عطل حياتك، فاستشارة مختص نفسي خطوة مفيدة وليست عيبًا.

الشك والتردد وصعوبة اتخاذ القرار

الشك قد يساعدك على التحقق والتفكير، لكنه يصبح عبئاً عندما يمنعك من الثقة بأي شخص أو من اتخاذ أبسط القرارات. أما التردد فقد ينشأ من الخوف من الفشل أو الرغبة في اختيار الخيار المثالي الذي لا يحمل أي خسارة.

النصيحة الحادية والخمسون: لا تتخذ قراراتك اعتماداً على الشك وحده، بل اجمع المعلومات التي تستطيع التحقق منها.

النصيحة الثانية والخمسون: عندما تتردد بين خيارين، حدد ما يهمك أكثر وقارن النتائج المحتملة لكل خيار.

النصيحة الثالثة والخمسون: لا تنتظر أن تصبح جميع الظروف مثالية، بل اتخذ القرار عندما تكون لديك معلومات كافية ومخاطر مقبولة.

النصيحة الرابعة والخمسون: إذا كان القرار بسيطاً ويمكن التراجع عنه، فلا تمنحه ساعات من التفكير المرهق.

النصيحة الخامسة والخمسون: إذا كان القرار مصيرياً، مثل الزواج أو الاقتراض أو الاستثمار، فخذ وقتك واستشر أهل الخبرة.

النصيحة السادسة والخمسون: لا تكرر سؤال الناس عن القرار نفسه لمجرد أنك تبحث عن شخص يزيل عنك كل شك.

النصيحة السابعة والخمسون: لا تجعل تجربة خيانة واحدة دليلاً على أن كل الناس خائنون، بل تعلم كيف تتحقق من الثقة بصورة متوازنة.

النصيحة الثامنة والخمسون: عندما تشك في نية شخص، افصل بين الوقائع التي تعرفها والتفسيرات التي تتخيلها.

النصيحة التاسعة والخمسون: لا تتخذ قراراتك لإثبات أنك على حق أمام الآخرين، بل اختر ما يناسب قيمك وظروفك.

النصيحة الستون: بعد اتخاذ قرار مدروس، امنحه فرصة عادلة قبل أن تعود إلى التشكيك فيه دون سبب جديد.

التشتت وضياع الوقت وضعف التركيز

في زمن الهواتف والإشعارات والمعلومات المتواصلة، أصبح من السهل أن يبدأ الإنسان يومه بهدف واضح وينتهي دون إنجاز ما أراد. ينتقل من تطبيق إلى آخر، ويؤجل أعماله، ثم يشعر بالذنب بسبب الوقت

الذي ضاع. الحل ليس في لوم النفس باستمرار، بل في بناء عادات تساعد على التركيز.

النصيحة الحادية والستون: ابدأ يومك بتحديد ثلاث مهام مهمة بدلاً من وضع قائمة طويلة يصعب تنفيذها.

النصيحة الثانية والستون: أبعد الهاتف عنك أثناء الدراسة أو العمل إذا كانت الإشعارات تقطع تركيزك.

النصيحة الثالثة والستون: قسم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، وابدأ بجزء تستطيع إنجازه خلال وقت محدد.

النصيحة الرابعة والستون: لا تنتظر أن تشعر بالحماس قبل البدء، فغالبًا ما يأتي الحماس بعد أن تبدأ العمل.

النصيحة الخامسة والستون: خصص أوقاتًا محددة لمتابعة مواقع التواصل بدلاً من فتحها في كل لحظة تشعر فيها بالملل.

النصيحة السادسة والستون: لا تملأ كل دقيقة بالنشاط، بل امنح نفسك فترات راحة تساعدك على استعادة طاقتك.

النصيحة السابعة والستون: إذا فقدت تركيزك، اسأل نفسك هل أنت متعب أم قلق أم مشتت بسبب البيئة المحيطة، ثم عالج السبب قدر الإمكان.

النصيحة الثامنة والستون: لا تجعل تعدد المهام هدفًا دائمًا، فتنفيذ مهمة واحدة بتركيز قد يكون أفضل من التنقل بين مهام كثيرة.

النصيحة التاسعة والستون: ضع مواعيد واضحة للنوم والاستيقاظ قدر الإمكان، لأن اضطراب النوم قد يؤثر في الانتباه والذاكرة.

النصيحة السبعون: إذا استمر التشتت بدرجة تؤثر في دراستك أو عملك أو حياتك اليومية، ففكر في استشارة مختص لتقييم الأسباب المحتملة.

المقارنة بالآخرين ومواقع التواصل الاجتماعي

قد تفتح هاتفك فتجد شخصًا يسافر، وآخر يشتري سيارة، وثالثًا يتزوج، ورابعًا يحقق نجاحًا كبيرًا. وبعد دقائق، تبدأ في مقارنة حياتك بحياتهم وتشعر أنك متأخر أو أنك لم تحقق شيئًا. لكنك ترى صورهم ولقطات مختارة من حياتهم، ولا تعرف بالضرورة ما يمرون به من صعوبات أو مسؤوليات.

النصيحة الحادية والسبعون: تذكر أن ما ينشره الناس على الإنترنت لا يمثل حياتهم كاملة.

النصيحة الثانية والسبعون: لا تقارن دخلك أو مظهرك أو زواجك أو نجاحك بأفضل لحظات الآخرين المنشورة على الشاشة.

النصيحة الثالثة والسبعون: عندما تشعر بالحزن بعد استخدام تطبيق معين، راقب أثره في مزاجك وفكر في تقليل الوقت الذي تقضيه فيه.

النصيحة الرابعة والسبعون: ألغ متابعة الحسابات التي تدفعك باستمرار إلى الشعور بالنقص أو الغيرة أو الكراهية.

النصيحة الخامسة والسبعون: لا تقترض المال لشراء ملابس أو هاتف أو سيارة فقط حتى تظهر بمظهر ناجح أمام متابعيك.

النصيحة السادسة والسبعون: لا تجعل عدد الإعجابات دليلاً على قيمتك أو على مدى محبة الناس لك.

النصيحة السابعة والسبعون: تذكر أن الصور الجميلة قد تكون حقيقية، لكنها لا تخبرك بكل ما سبقها أو ما حدث بعدها.

النصيحة الثامنة والسبعون: لا تصدق كل قصة نجاح أو نصيحة مالية تنتشر على الإنترنت، بل تحقق من المعلومات ومصدرها.

النصيحة التاسعة والسبعون: احمِ خصوصيتك، ولا تنشر معلومات حساسة عن بيتك أو أموالك أو تحركاتك لمجرد الحصول على الاهتمام.

النصيحة الثمانون: اجعل مواقع التواصل وسيلة للتعلم والتواصل والترفيه، لا مقياساً تقيس به نجاحك أو فشلك.

الوهم والتوقعات غير الواقعية

أحياناً يبني الإنسان صورة مثالية عن الحب أو المال أو النجاح، ثم يصاب بخيبة أمل عندما يكتشف أن الواقع مختلف. وقد يتخيل أن الجميع يراقبونه، أو أن تأخر رسالة يعني رفضه، أو أن نجاح الآخرين دليل على فشله. هذه التفسيرات قد تبدو مقنعة في لحظات القلق، لكنها ليست بالضرورة صحيحة.

النصيحة الحادية والثمانون: عندما تتخيل أسوأ الاحتمالات، اكتب تفسيراً بديلاً أكثر واقعية للموقف.

النصيحة الثانية والثمانون: لا تعتبر كل فكرة تمر في عقلك حقيقة مؤكدة، فالأفكار أحياناً تعكس الخوف لا الواقع.

النصيحة الثالثة والثمانون: لا تبني أحلامك على الوعود وحدها، بل راقب الأفعال والظروف والنتائج الواقعية.

النصيحة الرابعة والثمانون: لا تصدق أن النجاح يجب أن يأتي بسرعة، فالكثير من الإنجازات يحتاج إلى سنوات من التعلم والعمل.

النصيحة الخامسة والثمانون: لا تنتظر حياة خالية من المشكلات حتى تشعر بالسعادة، بل تعلم كيف تجد المعنى والراحة وسط ظروف الحياة الطبيعية.

النصيحة السادسة والثمانون: إذا شعرت أن الجميع يحكم عليك، فتذكر أنك لا تستطيع معرفة أفكار الناس دون دليل واضح.

النصيحة السابعة والثمانون: لا تفسر كل مصادفة على أنها رسالة خاصة موجهة إليك، بل ابحث عن التفسيرات المعقولة قبل بناء الاستنتاجات.

النصيحة الثامنة والثمانون: لا تسمح للخيال بأن يحل محل الحوار في العلاقات، بل اسأل الطرف الآخر عندما تحتاج إلى توضيح.

النصيحة التاسعة والثمانون: لا تجعل أهدافك مبنية على حياة مثالية شاهدها في فيلم أو إعلان، فالحياة الواقعية تحتاج إلى وقت وجهد وتنازلات مدروسة.

النصيحة التسعون: عندما تصبح أفكارك المخيفة أو إحساسك بالتهديد قوياً ويؤثر في حياتك، تحدث إلى مختص نفسي يساعدك على فهم ما تمر به.

الرهاب الاجتماعي والخوف من نظرات الناس

قد يخاف بعض الأشخاص من الحديث أمام الآخرين، أو دخول مكان مزدحم، أو تناول الطعام أمام الناس، أو المشاركة في مناسبة اجتماعية. وقد يسبق الموقف قلقٌ شديد، ثم يستمر التفكير فيه بعد انتهائه. هذا النوع من الخوف قد يتجاوز الخجل العادي، خاصة عندما يدفع الإنسان إلى تجنب الدراسة أو العمل أو العلاقات.

النصيحة الحادية والتسعون: لا تصف نفسك بالضعف لأنك تتوتر أمام الناس، فالشعور بالخوف لا يحدد قيمتك.

النصيحة الثانية والتسعون: ابدأ بمواقف اجتماعية بسيطة ومناسبة لك، ثم زد مستوى التحدي تدريجياً بدلاً من إجبار نفسك على كل شيء دفعة واحدة.

النصيحة الثالثة والتسعون: لا تحاول مراقبة كل حركة تقوم بها أمام الناس، بل ركز على موضوع الحديث وعلى الشخص الذي تتحدث معه.

النصيحة الرابعة والتسعون: إذا ارتبكت أثناء الكلام، فواصل بهدوء، ولا تعتبر كل توقف أو خطأ صغير كارثة.

النصيحة الخامسة والتسعون: لا تفترض أن الآخرين يلاحظون جميع تفاصيل توترك، فقد يكون اهتمامهم منصباً على الحديث نفسه.

النصيحة السادسة والتسعون: تدرب على بدء محادثات قصيرة مع أشخاص تشعر معهم بالأمان، مثل إلقاء التحية أو طرح سؤال بسيط.

النصيحة السابعة والتسعون: لا تجعل التجنب الدائم وسيلتك الوحيدة للتعامل مع الخوف، لأن تجنب المواقف قد يزيد صعوبتها مع الوقت.

النصيحة الثامنة والتسعون: تعلم أن تتقبل بعض القلق أثناء التجارب الجديدة، فليس مطلوباً أن تشعر بالراحة الكاملة قبل كل خطوة.

النصيحة التاسعة والتسعون: إذا كان الخوف الاجتماعي يمنعك من الخروج أو الدراسة أو العمل أو بناء العلاقات، فاطلب مساعدة مختص

نفسى؛ فالعلاج المعرفى السلوكى من الخيارات التى قد تساعد فى حالات الرهاب الاجتماعى.

النصيحة المئة: لا تنتظر أن يختفى الخوف بالكامل حتى تبدأ حياتك، بل تعلم أن تتقدم بخطوات صغيرة وآمنة، وأن تمنح نفسك الوقت والرحمة والصبر.

خاتمة الفصل الرابع

يا قارئ كتاب شاشا، تذكر أن الثقة لا تعنى غياب الخوف، وأن القوة لا تعنى عدم التأثر، وأن الزواج ليس ضماناً للسعادة، وأن المال ليس دليلاً على قيمة الإنسان، وأن مواقع التواصل لا تقدم صورة كاملة عن الحياة. لا تسمح للمقارنة بأن تسرق رضاك، ولا للشك بأن يدمر علاقاتك، ولا للتردد بأن يمنعك من اتخاذ خطوات مهمة، ولا للخوف من الناس بأن يحرمك من التجارب الجميلة.

إذا كنت تعاني من ضعف الثقة بالنفس، فابدأ بخطوات صغيرة. وإذا كنت تعاني من التششت، فنظم يومك. وإذا كنت تخاف من العلاقات، فتعلم كيف تبني الثقة بالتدريج. وإذا كنت تقارن نفسك بالآخرين، فعد إلى أهدافك وظروفك الخاصة. وإذا كان القلق أو الرهاب الاجتماعى يعيق حياتك، فلا تتردد فى طلب المساعدة المناسبة.

ليس المطلوب منك أن تتغير في يوم واحد، ولا أن تصبح إنساناً لا يتأثر بكلام الناس. المطلوب أن تتعلم كيف تفهم مشاعرك، وتراجع أفكارك، وتختار أفعالك بوعي أكبر.

رسالة شاشا لك

لا تعش أسيراً لما قد يقوله الناس عنك، ولا تجعل هاتفك يخبرك كل يوم أنك أقل من الآخرين. لا تتزوج خوفاً من الوحدة، ولا تثق خوفاً من فقدان شخص، ولا ترفض الفرص خوفاً من الخطأ. خذ وقتك في التفكير، لكن لا تجعل التفكير يمنعك من العيش. أحب بصدق، وتعامل بأمانة، واحفظ كرامتك، واطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

وتذكر دائماً أن الحياة الحقيقية ليست الصورة التي يراها الناس عنك، بل هي ما تعيشه عندما تكون وحدك، والقرارات التي تتخذها عندما لا يراقبك أحد، والطريقة التي تعامل بها نفسك والآخرين في الأوقات الصعبة.

من كتاب شاشا: افهم نفسك، ولا تظلمها، وثق بها، ولا تقارنها بأحد، وامض في الحياة خطوة بخطوة، فالتغيير الحقيقي يبدأ عندما تتوقف عن محاربة نفسك وتبدأ في مساعدتها.

أخطاء الإنسان التي قد يندم عليها طوال حياته

النصيحة الأولى: لا تؤجل حياتك حتى تصبح ظروفك مثالية، فالحياة لا تنتظر اكتمال الظروف.

النصيحة الثانية: لا تثق بشخص ثقة كاملة لمجرد أنه يعاملك بلطف في البداية.

النصيحة الثالثة: لا تعطِ وعودًا وأنت لا تعرف إن كنت تستطيع الوفاء بها.

النصيحة الرابعة: لا تتخذ قرارات مصيرية وأنت غاضب أو خائف أو شديد الحزن.

النصيحة الخامسة: لا تضع سنواتك في محاولة إرضاء أشخاص لا يرضيهم شيء.

النصيحة السادسة: لا تترك الدراسة أو العمل لمجرد أنك واجهت صعوبة مؤقتة، بل قيّم خياراتك قبل القرار.

النصيحة السابعة: لا تقترض المال من أجل مظهر لا تحتاج إليه.

النصيحة الثامنة: لا تجعل الحب يعميك عن الكذب المتكرر والإهانة والاستغلال.

النصيحة التاسعة: لا تتزوج فقط لأن أصدقاءك تزوجوا أو لأن الناس يسألونك عن الزواج.

النصيحة العاشرة: لا تحكم على الإنسان من أول لقاء، ولا تمنحه مكانة كبيرة قبل أن تعرف طباعه.

النصيحة الحادية عشرة: لا تنشر كل تفاصيل حياتك على الإنترنت، فبعض الأمور أجمل وأكثر أماناً عندما تبقى خاصة.

النصيحة الثانية عشرة: لا تهدر صحتك من أجل المال ثم تنفق ما جمعته في محاولة استعادتها.

النصيحة الثالثة عشرة: لا تتجاهل المشكلات الصغيرة في العلاقات حتى تتحول إلى خلافات كبيرة.

النصيحة الرابعة عشرة: لا تجعل الخوف من الفشل يمنعك من المحاولة.

النصيحة الخامسة عشرة: لا تخط بين كثرة المعارف ووجود أصدقاء حقيقيين.

النصيحة السادسة عشرة: لا تحكم على مستقبلك من فشل واحد في الماضي.

النصيحة السابعة عشرة: لا تصدق كل عرض يَعِدُكَ بالشراء السريع، وتحقق من مصادر الربح والمخاطر.

النصيحة الثامنة عشرة: لا تدخل شراكة مالية دون اتفاق واضح على الحقوق والواجبات.

النصيحة التاسعة عشرة: لا تكشف أسرارك لشخص لم يثبت أنه يحترم خصوصيتك.

النصيحة العشرون: لا تترك الاعتذار الصادق يتأخر بسبب الكبرياء عندما تكون مخطئًا.

النصيحة الحادية والعشرون: لا تفسر كل صمت بأنه رفض، فقد تكون لدى الآخرين ظروف لا تعرفها.

النصيحة الثانية والعشرون: لا تشتري شيئاً لمجرد أن البائع أقنعك بأنه آخر فرصة.

النصيحة الثالثة والعشرون: لا تهمل والديك وأهلك ثم تتذكر قيمة الوقت معهم عندما يكبرون أو يمرضون.

النصيحة الرابعة والعشرون: لا تؤجل تعلم المهارات التي تحتاج إليها في عملك أو حياتك.

النصيحة الخامسة والعشرون: لا تجعل الغيرة تدفعك إلى مراقبة من تحب أو التحكم في قراراته.

النصيحة السادسة والعشرون: لا تستثمر جميع مدخراتك في مشروع واحد دون دراسة المخاطر.

النصيحة السابعة والعشرون: لا تقارن بدايتك بمرحلة متقدمة من حياة شخص آخر.

النصيحة الثامنة والعشرون: لا تتجاهل علامات التعب المستمر، واستشر مختصاً صحياً عندما تحتاج إلى ذلك.

النصيحة التاسعة والعشرون: لا تحاول حل كل مشكلة وحدك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.

النصيحة الثلاثون: لا تجعل رأي الناس فيك أهم من أفعالك وقيمك وراحتك.

النصيحة الحادية والثلاثون: لا تترك مالك بلا حساب؛ سجل مصروفاتك واعرف أين يذهب دخلك.

النصيحة الثانية والثلاثون: لا تدخل في نقاش عقيم مع شخص لا يريد الفهم، بل يريد الإهانة.

النصيحة الثالثة والثلاثون: لا تمنح كل شخص فرصة ثانية بلا حدود إذا استمر في إيذائك.

النصيحة الرابعة والثلاثون: لا تكذب لتبدو أفضل من حقيقتك؛ فالصدق يوفر عليك مشكلات كثيرة.

النصيحة الخامسة والثلاثون: لا تعتمد على الحظ وحده، بل اجمع بين التخطيط والعمل والاستعداد للفرص.

النصيحة السادسة والثلاثون: لا تجعل الهاتف يسرق ساعات يومك دون أن تنتبه.

النصيحة السابعة والثلاثون: لا تسافر دون التحقق من وثائقك وميزانيتك وشروط الرحلة.

النصيحة الثامنة والثلاثون: لا توقع عقدًا لا تفهم شروطه، خاصة إذا كان متعلقًا بالمال أو السكن أو العمل.

النصيحة التاسعة والثلاثون: لا تصدق الشائعات عن الناس قبل التحقق منها.

النصيحة الأربعون: لا تجعل خطأك يتحول إلى عادة بحجة أن الجميع يفعل الشيء نفسه.

النصيحة الحادية والأربعون: لا تخط بين مساعدة الآخرين وتحمل مسؤولياتهم كلها على حساب نفسك.

النصيحة الثانية والأربعون: لا تهمل تطوير شخصيتك بعد الحصول على شهادة أو وظيفة.

النصيحة الثالثة والأربعون: لا تتخذ قرار الانفصال أو الزواج تحت ضغط لحظة عاطفية.

النصيحة الرابعة والأربعون: لا تسلم كلمات المرور أو رموز التحقق المصرفية لأي شخص.

النصيحة الخامسة والأربعون: لا تستهن بتأثير النوم والراحة في مزاجك وتركيزك.

النصيحة السادسة والأربعون: لا تبقَ في وظيفة مؤذية دون أن تبحث عن بدائل واقعية وخطة آمنة للتغيير.

النصيحة السابعة والأربعون: لا تجعل الاعتراف بالخطأ يبدو لك هزيمة؛ بل استخدمه لتصحيح المسار.

النصيحة الثامنة والأربعون: لا تؤجل ترتيب أمورك القانونية والمالية المهمة حتى تقع مشكلة.

النصيحة التاسعة والأربعون: لا تفترض أن كل شخص يبتسم لك صديق، ولا أن كل شخص ينتقدك عدو.

النصيحة الخمسون: لا تنتظر حتى يكبر الندم لتغير سلوكًا تعرف اليوم أنه يضر بمستقبلك.

الفصل الثاني: الثقة بالنفس والشخصية القوية

النصيحة الحادية والخمسون: اعرف نقاط قوتك وضعفك دون أن تحتقر نفسك.

النصيحة الثانية والخمسون: تعلم قول «لا» عندما يكون الطلب غير مناسب لك.

النصيحة الثالثة والخمسون: لا تحتاج إلى رفع صوتك حتى تثبت أن لديك شخصية قوية.

النصيحة الرابعة والخمسون: حافظ على وعودك لنفسك، فالثقة بالنفس تنمو عندما ترى نفسك ملتزمًا.

النصيحة الخامسة والخمسون: لا تسمح لانتقاد واحد أن يمحو كل ما حققته.

النصيحة السادسة والخمسون: تعلم مهارة جديدة بدلاً من الاكتفاء
بتمني النجاح.

النصيحة السابعة والخمسون: لا تنتظر موافقة الجميع على قراراتك
الشخصية.

النصيحة الثامنة والخمسون: اعترف عندما لا تعرف شيئاً، ثم ابحث
عن الإجابة.

النصيحة التاسعة والخمسون: لا تجعل الخجل يمنعك من السؤال عن
حقوقك.

النصيحة الستون: مارس التعبير عن رأيك بهدوء واحترام.

النصيحة الحادية والستون: لا تعتبر طلب المساعدة دليلاً على ضعفك.

النصيحة الثانية والستون: لا تتظاهر بالمعرفة أمام المختصين؛ فالصدق
يساعدك على التعلم.

النصيحة الثالثة والستون: لا تسمح لشخص آخر بأن يقرر قيمتك بدلاً
منك.

النصيحة الرابعة والستون: لا تقارن شخصيتك بشخصية إنسان مختلف في ظروفه وتجربته.

النصيحة الخامسة والستون: تعلم كيف تستقبل المجاملة دون غرور أو إنكار دائم لقيمتك.

النصيحة السادسة والستون: لا تدخل كل معركة لإثبات قوتك؛ اختر ما يستحق جهدك.

النصيحة السابعة والستون: لا تفسر كل خطأ ترتكبه بأنه دليل على أنك غير قادر.

النصيحة الثامنة والستون: ضع أهدافاً تستطيع قياس تقدمك نحوها.

النصيحة التاسعة والستون: تعلم اتخاذ القرارات الصغيرة دون الاعتماد الدائم على الآخرين.

النصيحة السبعون: لا تجعل الخوف من الإحراج يمنعك من تجربة أمور جديدة وآمنة.

النصيحة الحادية والسبعون: تقبل أن بعض الناس لن يعجبوا بك مهما فعلت.

النصيحة الثانية والسبعون: لا تستخدم التكبر لإخفاء شعورك بالنقص.

النصيحة الثالثة والسبعون: حافظ على مظهرك ونظافتك بما يناسب ظروفك دون إسراف.

النصيحة الرابعة والسبعون: لا تجعل رأي الناس في ملابسك أو ممتلكاتك يحدد قيمتك.

النصيحة الخامسة والسبعون: تعلم مواجهة النقد المفيد دون تحويله إلى عداوة.

النصيحة السادسة والسبعون: لا تخجل من بدايتك البسيطة إذا كنت تعمل بجد وشرف.

النصيحة السابعة والسبعون: احتفل بتقدمك الصغير دون أن تتوقف عن التطور.

النصيحة الثامنة والسبعون: لا تقبل الإهانة المستمرة باسم المزاح أو الصداقة.

النصيحة التاسعة والسبعون: اجعل أفعالك متوافقة مع المبادئ التي تعلنها.

النصيحة الثمانون: تذكر أن الشخصية القوية تستطيع الاعتذار والتراجع عندما تكتشف الخطأ.

النصيحة الحادية والثمانون: لا تجعل كل قرار فرصة لطلب رأي عشرة أشخاص مختلفين.

النصيحة الثانية والثمانون: تعلم التحدث بوضوح بدلاً من انتظار الآخرين لتخمين احتياجاتك.

النصيحة الثالثة والثمانون: لا تجعل الماضي يمنعك من اكتشاف قدراتك الحالية.

النصيحة الرابعة والثمانون: عندما تشعر بالعجز، حدد خطوة صغيرة يمكنك تنفيذها اليوم.

النصيحة الخامسة والثمانون: لا تحاول تقليد شخصية مشهورة حتى تفقد أسلوبك الخاص.

النصيحة السادسة والثمانون: لا تعتبر الهدوء أو قلة الكلام دليلاً على ضعف الشخصية.

النصيحة السابعة والثمانون: تعلم الدفاع عن حقوقك دون انتهاك حقوق الآخرين.

النصيحة الثامنة والثمانون: لا تسمح للخوف من الرفض بأن يمنعك من التقدم لوظيفة أو طلب فرصة.

النصيحة التاسعة والثمانون: راجع قراراتك السابقة لتتعلم، لا لتجلد نفسك.

النصيحة التسعون: حافظ على استقلالك في التفكير، حتى عندما تحترم نصائح الآخرين.

النصيحة الحادية والتسعون: لا تتعهد بأكثر من قدرتك لإثبات أنك شخص قوي.

النصيحة الثانية والتسعون: تعلم ضبط انفعالاتك دون إنكار مشاعرك.

النصيحة الثالثة والتسعون: لا تعتبر الاعتراف بالحزن أو الخوف عيبًا.

النصيحة الرابعة والتسعون: ضع حدودًا واضحة للأشخاص الذين يتدخلون في قراراتك دون حق.

النصيحة الخامسة والتسعون: لا تجعل نجاح صديقك سببًا للتقليل من نجاحك.

النصيحة السادسة والتسعون: تذكر أن احترام الذات يظهر في اختياراتك اليومية، وليس في كلامك فقط.

النصيحة السابعة والتسعون: لا تجعل التردد المزمّن يمنعك من اتخاذ القرارات الممكنة.

النصيحة الثامنة والتسعون: اطلب التدريب والتجربة عندما تشعر أن مهاراتك تحتاج إلى تطوير.

النصيحة التاسعة والتسعون: تعلم التمييز بين التواضع الحقيقي والتقليل المستمر من نفسك.

النصيحة المئة: ابنِ ثقتك على المعرفة والعمل والصدق، لا على المظاهر أو إعجاب الناس.

الفصل الثالث: المال والشراء والبيع والاستثمار

النصيحة المئة وواحد: اعرف دخلك الشهري قبل أن تحدد مقدار إنفاقك.

النصيحة المئة واثنان: لا تنفق المال الذي تحتاج إليه لتغطية احتياجاتك الأساسية على الكماليات.

النصيحة المئة وثلاثة: قارن الأسعار والجودة قبل شراء المنتجات مرتفعة الثمن.

النصيحة المئة وأربعة: احتفظ بالفواتير والعقود وإثباتات التحويلات المالية المهمة.

النصيحة المئة وخمسة: لا تقرض مبلغًا كبيرًا دون اتفاق واضح يناسب طبيعة المعاملة ويحفظ الحقوق.

النصيحة المئة وستة: لا تدخل استثمارًا لأن شخصًا مشهورًا أو صديقًا مدحه فقط.

النصيحة المئة وسبعة: افهم كيف يمكن أن تخسر في الاستثمار قبل أن تفكر في مقدار الربح المحتمل.

النصيحة المئة وثمانية: لا تستثمر أموال الطوارئ في مشروع قد لا تستطيع سحب المال منه بسرعة.

النصيحة المئة وتسعة: لا تصدق وعود الأرباح المضمونة والكبيرة دون مخاطر.

النصيحة المئة وعشرة: ابدأ المشروع بدراسة التكاليف والطلب والمنافسة قبل شراء المعدات والبضائع.

النصيحة المئة وأحد عشر: لا تشتري مخزونًا كبيرًا قبل اختبار السوق بكمية محدودة.

النصيحة المئة واثنان عشر: احسب النقل والرسوم والتخزين والتلف عند تحديد سعر البيع.

النصيحة المئة وثلاثة عشر: كن صادقًا بشأن عيوب السلعة التي تبيعها.

النصيحة المئة وأربعة عشر: لا تخلط أموال المشروع بأموالك الشخصية دون تسجيل واضح.

النصيحة المئة وخمسة عشر: لا توقع عقد شراكة قبل تحديد الأدوار والأرباح والخسائر وطريقة الانسحاب.

النصيحة المئة وستة عشر: لا تجعل الرغبة في الربح السريع تدفعك إلى تجاهل القوانين.

النصيحة المئة وسبعة عشر: تعلم أساسيات الضرائب والالتزامات القانونية المناسبة لنشاطك وبلدك.

النصيحة المئة وثمانية عشر: لا تتخذ قرارًا ماليًا كبيرًا وأنت تحت ضغط البائع أو الشريك.

النصيحة المئة وتسعة عشر: احتفظ باحتياطي مالي للطوارئ حسب قدرتك.

النصيحة المئة وعشرون: راجع مصروفاتك بانتظام لتكتشف التسرب المالي الصغير قبل أن يتراكم.

النصيحة المئة وواحد وعشرون: لا تشتري سلعة لمجرد أنها مخفضة؛ اسأل هل تحتاج إليها فعلاً.

النصيحة المئة واثنان وعشرون: لا تستخدم الدين لإظهار مستوى معيشة لا تستطيع تحمله.

النصيحة المئة وثلاثة وعشرون: تحقق من هوية البائع قبل دفع ثمن منتج عبر الإنترنت.

النصيحة المئة وأربعة وعشرون: لا تشارك رمز التحقق المصرفي مع أي شخص يدعي أنه موظف بنك.

النصيحة المئة وخمسة وعشرون: لا تحول أموالاً إلى جهة استثمارية مجهولة قبل التحقق من ترخيصها وموثوقيتها.

النصيحة المئة وستة وعشرون: لا تضع كل أموالك في أصل واحد؛ فالتنوع المدروس قد يقلل بعض المخاطر.

النصيحة المئة وسبعة وعشرون: لا تبيع منتجًا بربح ظاهري دون حساب التكاليف الكاملة.

النصيحة المئة وثمانية وعشرون: استمع إلى شكاوى الزبائن، فقد تكشف لك عيوبًا تحتاج إلى إصلاح.

النصيحة المئة وتسعة وعشرون: لا تجعل مجاملة المشتري تمنعك من توضيح شروط البيع والاسترجاع.

النصيحة المئة وثلاثون: لا تشتري عقارًا أو سيارة قبل فحص الحالة القانونية والفنية والتكاليف المستقبلية.

النصيحة المئة واحد وثلاثون: لا تعتبر ارتفاع السعر دليلًا مؤكدًا على جودة المنتج.

النصيحة المئة واثنان وثلاثون: احتفظ بنسخة من الاتفاقات التجارية التي تحدد الكمية والسعر وموعد التسليم.

النصيحة المئة وثلاثة وثلاثون: لا تدخل مشروعًا مع قريب أو صديق اعتمادًا على الثقة الشخصية وحدها.

النصيحة المئة وأربعة وثلاثون: لا تخط بين الإيرادات والأرباح؛ فالمبيعات ليست كلها مالا يبقى لك.

النصيحة المئة وخمسة وثلاثون: لا تستمر في مشروع خاسر لمجرد أنك أنفقت عليه الكثير؛ قيم مستقبله بموضوعية.

النصيحة المئة وستة وثلاثون: تعلم التفاوض دون كذب أو تهديد أو استغلال.

النصيحة المئة وسبعة وثلاثون: لا تجعل كل زيادة في دخلك سبباً مباشراً لزيادة إنفاقك.

النصيحة المئة وثمانية وثلاثون: لا تضع أموالك في استثمار لا تستطيع شرح آلية عمله بكلمات واضحة.

النصيحة المئة وتسعة وثلاثون: لا تتخذ قرارات الشراء عندما تكون حزيناً لمجرد الحصول على شعور مؤقت بالراحة.

النصيحة المئة وأربعون: لا تعتبر الخسارة المالية نهاية حياتك؛ حل أسبابها، وقلل الضرر، وتعلم منها.

النصيحة المئة وواحد وأربعون: افصل بين الادخار للاستقرار والاستثمار لتحقيق نمو محتمل.

النصيحة المئة واثنان وأربعون: لا تقترض لشخص آخر باسمك دون أن تفهم أنك قد تتحمل مسؤولية السداد.

النصيحة المئة وثلاثة وأربعون: لا توقع على مستند مالي فارغ أو غير مكتمل.

النصيحة المئة وأربعة وأربعون: لا تتجاهل شروط الضمان والصيانة عند شراء الأجهزة والسيارات.

النصيحة المئة وخمسة وأربعون: تعلم التحقق من جودة المنتجات وتاريخ صلاحيتها عند الحاجة.

النصيحة المئة وستة وأربعون: لا تجعل الخجل يمنعك من طلب إيصال يثبت المعاملة.

النصيحة المئة وسبعة وأربعون: ضع خطة واضحة لسداد الديون، واطلب مشورة موثوقة إذا أصبحت خارج قدرتك.

النصيحة المئة وثمانية وأربعون: لا تدخل المضاربات المالية بـمال لا تستطيع تحمل خسارته.

النصيحة المئة وتسعة وأربعون: لا تقارن ثروتك بثروة الآخرين دون معرفة التزاماتهم ومصادر دخلهم.

النصيحة المئة وخمسون: اجعل المال وسيلة لحياة مستقرة، لا مقياسًا وحيدًا لقيمتك أو نجاحك.

الفصل الرابع: الحب والزواج والأسرة

النصيحة المئة وواحد وخمسون: لا تدخل علاقة عاطفية لأنك تخاف الوحدة فقط.

النصيحة المئة واثنان وخمسون: اسأل عن القيم والأهداف قبل الزواج، لا عن المشاعر وحدها.

النصيحة المئة وثلاثة وخمسون: ناقش الدخل والديون والمصاريف مع شريك الحياة بوضوح.

النصيحة المئة وأربعة وخمسون: لا تعتبر الغيرة الشديدة دليلًا كافيًا على الحب.

النصيحة المئة وخمسة وخمسون: لا تتجاهل الإهانة أو التهديد أو العنف باسم الحفاظ على الأسرة.

النصيحة المئة وستة وخمسون: تعلم الاختلاف دون تحقير أو تهديد أو كسر للكرامة.

النصيحة المئة وسبعة وخمسون: لا تعد بالزواج إذا كنت غير مستعد لتحمل مسؤولياته.

النصيحة المئة وثمانية وخمسون: لا تتزوج تحت ضغط المجتمع أو مقارنة نفسك بأصدقائك.

النصيحة المئة وتسعة وخمسون: ناقش توقعات الطرفين بشأن الأطفال والعمل والسكن والعلاقة مع العائلتين.

النصيحة المئة وستون: لا تجعل أسرار الزواج مادة للنشر أو السخرية أمام الآخرين.

النصيحة المئة وواحد وستون: لا تستخدم المال للتحكم في شريك الحياة أو إذلاله.

النصيحة المئة واثنان وستون: لا تخف حقيقة مهمة عن صحتك أو التزاماتك إذا كانت تؤثر في قرار الزواج، وناقشها بمسؤولية واحترام للخصوصية.

النصيحة المئة وثلاثة وستون: لا تتوقع من شريكك قراءة أفكارك؛ عبّر عن احتياجاتك بوضوح.

النصيحة المئة وأربعة وستون: لا تجعل كل خلاف دليلاً على فشل الزواج.

النصيحة المئة وخمسة وستون: اطلب مساعدة مختصة عندما تتكرر المشكلات ولا تستطيعان حلها وحدكما.

النصيحة المئة وستة وستون: لا تدخل في علاقة سرية أو معقدة قبل أن تفهم تبعاتها الأخلاقية والعاطفية والقانونية.

النصيحة المئة وسبعة وستون: لا تخط بين التضحية الصحية والتنازل الدائم عن كرامتك.

النصيحة المئة وثمانية وستون: لا تقارن شريكك بشريك شخص آخر في كل مناسبة.

النصيحة المئة وتسعة وستون: حافظ على صداقاتك واهتماماتك الصحية بعد الزواج.

النصيحة المئة وسبعون: لا تجعل الأطفال وسيلة لمعاقبة الطرف الآخر أثناء الخلاف.

النصيحة المئة وواحد وسبعون: احترم اختلافات شريكك ما دامت لا تنتهك حقوقك أو حقوق الآخرين.

النصيحة المئة واثنان وسبعون: لا تترك الخلافات المالية دون اتفاق واضح.

النصيحة المئة وثلاثة وسبعون: لا تتخذ قرار الانفصال بهدف إخافة الطرف الآخر؛ تحدث بصدق عن المشكلة.

النصيحة المئة وأربعة وسبعون: إذا انتهت العلاقة، لا تستخدم الأسرار أو الصور الخاصة للانتقام.

النصيحة المئة وخمسة وسبعون: لا تجعل الخوف من كلام الناس سبباً للبقاء في علاقة غير آمنة.

النصيحة المئة وستة وسبعون: تعلم الاعتذار عن الخطأ دون إضافة اتهامات للطرف الآخر.

النصيحة المئة وسبعة وسبعون: لا تتوقع أن تحل الهدايا وحدها مشكلات الاحترام والتواصل.

النصيحة المئة وثمانية وسبعون: لا تستخدم الصمت الطويل عقاباً؛ وضح أنك تحتاج إلى وقت للهدوء ثم عد للحوار.

النصيحة المئة وتسعة وسبعون: لا تتجاهل احتياجاتك العاطفية ولا تفترض أن شريكك يستطيع تلبيتها كلها دون نقاش.

النصيحة المئة وثمانون: اجعل القرارات الأسرية المهمة مبنية على التشاور والمسؤولية.

النصيحة المئة وواحد وثمانون: لا تحكم على شريك الحياة من يوم سيئ واحد، بل راقب السلوك المتكرر.

النصيحة المئة واثنان وثمانون: لا تسمح للأقارب بإدارة كل تفاصيل حياتكما الزوجية.

النصيحة المئة وثلاثة وثمانون: لا تتخذ قرارات تخص الأطفال بدافع الانتقام من الطرف الآخر.

النصيحة المئة وأربعة وثمانون: احترم الحدود الشخصية والخصوصية داخل الزواج.

النصيحة المئة وخمسة وثمانون: لا تعتبر الاعتراف بالمشكلة هزيمة، بل بداية لإصلاحها.

النصيحة المئة وستة وثمانون: لا تخط بين الانجذاب المؤقت والتوافق طويل الأمد.

النصيحة المئة وسبعة وثمانون: لا تعدّ شريكك بتغيير جذري لا تنوي العمل عليه فعلاً.

النصيحة المئة وثمانية وثمانون: اتفقا على طريقة التعامل مع الديون والطوارئ المالية قبل حدوثها.

النصيحة المئة وتسعة وثمانون: لا تجعل الزواج نهاية أهدافك الشخصية؛ اجعله جزءًا من حياة متوازنة.

النصيحة المئة وتسعون: إذا وجدت علاقة آمنة ومحترمة، فلا تهملها بسبب الانشغال أو اعتبارها أمرًا مضمونًا.

النصيحة المئة وواحد وتسعون: لا تخط بين التسامح والسماح بتكرار الإساءة دون تغيير.

النصيحة المئة واثنان وتسعون: احترم حق الطرف الآخر في التعبير عن رأيه حتى عند الاختلاف.

النصيحة المئة وثلاثة وتسعون: لا تدخل أشخاصًا كثيرين في خلاف خاص قبل محاولة الحوار الآمن والمناسب.

النصيحة المئة وأربعة وتسعون: لا تجعل الإنجاب وسيلة لإصلاح علاقة تعاني من مشكلات عميقة.

النصيحة المئة وخمسة وتسعون: تعلم تقاسم المسؤوليات المنزلية بما يناسب ظروف الطرفين.

النصيحة المئة وستة وتسعون: لا تؤجل مناقشة المشكلات المتكررة حتى تتحول إلى استياء دائم.

النصيحة المئة وسبعة وتسعون: لا تعتبر الاعتراف بالخطأ ضعفاً في العلاقة.

النصيحة المئة وثمانية وتسعون: حافظ على المودة من خلال الاهتمام اليومي، لا المناسبات والهدايا فقط.

النصيحة المئة وتسعة وتسعون: لا تجعل الخلاف مع شريكك يتحول إلى إساءة للأطفال أو أفراد الأسرة.

النصيحة المئتان: تذكر أن الزواج مسؤولية مشتركة تحتاج إلى الصدق والأمان والاحترام والقدرة على الإصلاح.

الفصل الخامس: الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية

النصيحة المئتان وواحد: لا تجعل كثرة الأصدقاء هدفاً على حساب جودة العلاقات.

النصيحة المئتان واثنان: لا تفش سر صديقك حتى عندما تختلف معه.

النصيحة المئتان وثلاثة: لا تطلب من صديقك أن يثبت وفاءه بفعل شيء خاطئ.

النصيحة المئتان وأربعة: لا تفسر كل تأخر في الرد على أنه تجاهل متعمد.

النصيحة المئتان وخمسة: لا تجعل الصداقة قائمة على تبادل المصالح فقط.

النصيحة المئتان وستة: لا تقرض مبلغًا لا تستطيع تحمل خسارته دون اتفاق واضح.

النصيحة المئتان وسبعة: إذا تكرر الاستغلال، تحدث بصراحة وضع حدودًا.

النصيحة المئتان وثمانية: لا تجعل الخلاف المالي سببًا لنشر أسرار صديقك أو التشهير به.

النصيحة المئتان وتسعة: اختر أصدقاء يحترمون قراراتك حتى عندما يختلفون معها.

النصيحة المئتان وعشرة: لا تسمح لأصدقائك بالضغط عليك لتجربة شيء خطر.

النصيحة المئتان وأحد عشر: لا تجعل صديقًا واحدًا المصدر الوحيد للدعم العاطفي في حياتك.

النصيحة المئتان واثنان عشر: لا تقارن نجاحك بنجاح أصدقائك؛ لكل إنسان ظروفه.

النصيحة المئتان وثلاثة عشر: تعلم الاعتذار عندما تخطئ في حق صديق.

النصيحة المئتان وأربعة عشر: لا تستمر في علاقة قائمة على الإهانة خوفاً من الوحدة.

النصيحة المئتان وخمسة عشر: لا تتحدث عن شخص بسوء لمجرد أنك تريد كسب إعجاب المجموعة.

النصيحة المئتان وستة عشر: لا تحكم على صديق من إشاعة قبل التحقق منها.

النصيحة المئتان وسبعة عشر: لا تتوقع أن يكون صديقك متاحًا في كل وقت؛ لديه مسؤولياته الخاصة.

النصيحة المئتان وثمانية عشر: لا تستخدم المساعدة السابقة وسيلة لإذلال من ساعدته.

النصيحة المئتان وتسعة عشر: إذا تغيرت اهتماماتك وابتعد بعض الأصدقاء، تقبل ذلك دون عداوة.

النصيحة المئتان وعشرون: كن صديقًا يحترم الخصوصية والوقت والاختلاف.

النصيحة المئتان وواحد وعشرون: لا تفرض رأيك على أصدقائك في قراراتهم الشخصية.

النصيحة المئتان واثنان وعشرون: لا تجعل كل اجتماع اجتماعي فرصة للشكوى؛ شارك الآخرين أخبارًا طيبة أيضًا.

النصيحة المئتان وثلاثة وعشرون: تعلم إنهاء الحديث بأدب عندما تصبح غير مرتاح.

النصيحة المئتان وأربعة وعشرون: لا تخط بين المزاح والإهانة المتكررة.

النصيحة المئتان وخمسة وعشرون: لا تنقل الكلام بين الأصدقاء دون ضرورة.

النصيحة المئتان وستة وعشرون: لا تعتبر الاختلاف في الرأي دليلًا على انعدام الوفاء.

النصيحة المئتان وسبعة وعشرون: لا تقدم نصيحة قاسية ثم تبررها بقولك إنك صريح.

النصيحة المئتان وثمانية وعشرون: إذا احتجت إلى مسافة من علاقة مرهقة، فعبر عن ذلك بوضوح واحترام.

النصيحة المئتان وتسعة وعشرون: لا تجعل المناسبات والهدايا مقياسًا وحيدًا للمحبة.

النصيحة المئتان وثلاثون: احترم أوقات الآخرين ولا تتوقع منهم تلبية طلباتك فورًا.

النصيحة المنتان وواحد وثلاثون: لا تحكم على شخص بسبب اختلاف خلفيته أو ظروفه الاجتماعية.

النصيحة المنتان واثنان وثلاثون: لا تدخل في خلافات الآخرين إذا لم تفهم الوقائع كاملة.

النصيحة المنتان وثلاثة وثلاثون: تعلم قول الحقيقة دون فضح الآخرين أو إحراجهم بلا داع.

النصيحة المنتان وأربعة وثلاثون: لا تجعل علاقتك بالناس تعتمد على ما يمكنهم تقديمه لك.

النصيحة المنتان وخمسة وثلاثون: لا تعتبر كل شخص يرفض طلبك شخصاً لا يحبك.

النصيحة المنتان وستة وثلاثون: إذا وعدت صديقاً بالحضور أو المساعدة، أخبره مبكراً إذا تغيرت ظروفك.

النصيحة المنتان وسبعة وثلاثون: لا تسمح للمنافسة أن تحول الصداقة إلى حرب مستمرة.

النصيحة المنتان وثمانية وثلاثون: تعلم الاحتفاظ بعلاقات مهنية محترمة حتى مع الأشخاص الذين لا تربطك بهم صداقة.

النصيحة المنتان وتسعة وثلاثون: لا تفرض المصالحة على نفسك إذا كان الطرف الآخر مستمرًا في تهديد سلامتك.

النصيحة المنتان وأربعون: تذكر أن الصداقة الصحية تمنح الطرفين مساحة للنمو والاستقلال.

النصيحة المنتان وواحد وأربعون: لا تجعل ماضي صديقك موضوعًا للسخرية في كل خلاف.

النصيحة المنتان واثنان وأربعون: لا تعد بمساعدة تفوق قدرتك ثم تختفي عندما يأتي وقت التنفيذ.

النصيحة المنتان وثلاثة وأربعون: لا تستخدم علاقاتك للتفاخر أو التقليل من قيمة الآخرين.

النصيحة المنتان وأربعة وأربعون: تعلم التمييز بين من يطلب دعمك باحترام ومن يستنزفك دون مراعاة.

النصيحة المئتان وخمسة وأربعون: لا تعتقد أن كل علاقة يجب أن تستمر مدى الحياة حتى تكون ذات قيمة.

النصيحة المئتان وستة وأربعون: لا تسمح لشخص آخر بتحديد من يحق لك أن تصادقه دون سبب منطقي.

النصيحة المئتان وسبعة وأربعون: احترم خصوصية المحادثات والصور التي يشاركها الآخرون معك.

النصيحة المئتان وثمانية وأربعون: لا تجعل الغياب المؤقت سببًا لاتهامات كبيرة دون التحقق.

النصيحة المئتان وتسعة وأربعون: تعلم أن تفرح لنجاح الآخرين دون أن تشعر بأن نجاحهم يقلل منك.

النصيحة المئتان وخمسون: حافظ على العلاقات التي تقوم على الاحترام المتبادل، لا على الخوف أو المصلحة وحدهما.

الفصل السادس: الدراسة والعمل وبناء المستقبل

النصيحة المنتان وواحد وخمسون: ادرس لتفهم وتتعلم، لا للحصول على علامة فقط.

النصيحة المنتان واثنان وخمسون: لا تؤجل كل أعمالك إلى الليلة السابقة للموعد النهائي.

النصيحة المنتان وثلاثة وخمسون: اسأل عندما لا تفهم، بدلاً من إخفاء المشكلة حتى تتراكم.

النصيحة المنتان وأربعة وخمسون: تعلم مهارة عملية بجانب دراستك إذا كانت ظروفك تسمح بذلك.

النصيحة المنتان وخمسة وخمسون: لا تعتبر الفشل في امتحان واحد حكماً على مستقبلك كله.

النصيحة المنتان وستة وخمسون: ابحث عن طرق التعلم التي تناسبك، مثل الممارسة والشرح والاختبارات الذاتية.

النصيحة المنتان وسبعة وخمسون: لا تعتمد على الغش؛ فهو لا يعوض نقص المعرفة التي ستحتاج إليها لاحقاً.

النصيحة المئتان وثمانية وخمسون: راجع أهدافك الدراسية بانتظام وعدل خطتك إذا تغيرت ظروفك.

النصيحة المئتان وتسعة وخمسون: تعلم استخدام الأدوات الرقمية بطريقة تخدم دراستك ولا تشتتك.

النصيحة المئتان وستون: لا تترك التعلم بعد التخرج؛ فالمهن تتغير والمهارات تحتاج إلى تحديث.

النصيحة المئتان وواحد وستون: جهز سيرة ذاتية صادقة وواضحة عند البحث عن عمل.

النصيحة المئتان واثنان وستون: لا تدفع المال لجهة مجهولة مقابل وعد بوظيفة مضمونة.

النصيحة المئتان وثلاثة وستون: اقرأ شروط العمل والأجر وساعات الدوام قبل قبول العرض.

النصيحة المئتان وأربعة وستون: التزم بالمواعيد، وأخبر المسؤول مبكرًا إذا واجهت مشكلة.

النصيحة المئتان وخمسة وستون: لا تنسب عمل الآخرين إلى نفسك،
فالأمانة المهنية تبني السمعة.

النصيحة المئتان وستة وستون: تعلم تقبل الملاحظات المهنية المفيدة
دون اعتبارها هجوماً شخصياً.

النصيحة المئتان وسبعة وستون: لا تدخل في شائعات مكان العمل؛ ركز
على مهامك وعلاقاتك المهنية.

النصيحة المئتان وثمانية وستون: احتفظ بسجل للإنجازات
والمشروعات التي عملت عليها.

النصيحة المئتان وتسعة وستون: لا تعتمد على شهادة واحدة إذا كانت
مهنتك تحتاج إلى مهارات إضافية.

النصيحة المئتان وسبعون: ابحث عن مرشد موثوق عندما تحتاج إلى
توجيه مهني.

النصيحة المئتان وواحد وسبعون: لا تستقل من عملك دون التفكير في
التزاماتك وخياراتك المالية، إلا إذا كان البقاء خطراً عليك.

النصيحة المئتان واثنان وسبعون: لا تسمح لأحد باستغلالك مهنيًا بحجة أنك تحتاج إلى الخبرة.

النصيحة المئتان وثلاثة وسبعون: تعلم التفاوض على الأجر باحترام واستنادًا إلى المهارات والمسؤوليات.

النصيحة المئتان وأربعة وسبعون: لا تجعل الخوف من الرفض يمنعك من التقدم إلى فرص مناسبة.

النصيحة المئتان وخمسة وسبعون: لا تخط بين الانشغال والإنتاجية؛ قيم ما أنجزته فعلاً.

النصيحة المئتان وستة وسبعون: قسم المشروعات الكبيرة إلى مراحل قابلة للقياس.

النصيحة المئتان وسبعة وسبعون: تعلم كتابة الرسائل المهنية بوضوح واحترام.

النصيحة المئتان وثمانية وسبعون: لا تعد بموعد تسليم غير واقعي فقط لإرضاء المسؤول.

النصيحة المنتان وتسعة وسبعون: إذا ارتكبت خطأ في العمل، أبلغ عنه مبكرًا وساعد على تصحيحه.

النصيحة المنتان وثمانون: حافظ على التوازن بين العمل والراحة قدر الإمكان.

النصيحة المنتان وواحد وثمانون: لا تقارن مسارك المهني بشخص بدأ بموارد أو فرص مختلفة.

النصيحة المنتان واثنان وثمانون: تعلم أساسيات التواصل وحل المشكلات، فهي مفيدة في معظم المهن.

النصيحة المنتان وثلاثة وثمانون: لا تهمل العلاقات المهنية الجيدة بعد انتهاء مشروع أو وظيفة.

النصيحة المنتان وأربعة وثمانون: تحقق من الاعتراف الرسمي بالمؤسسات والشهادات التي تفكر في دفع المال مقابلها.

النصيحة المنتان وخمسة وثمانون: لا تستثمر وقتك في دورات لا تخدم أهدافك دون أن تقيّم فائدتها.

النصيحة المئتان وستة وثمانون: اطلب توضيح المهام عندما تكون التوقعات غير واضحة.

النصيحة المئتان وسبعة وثمانون: لا تعتبر طلب الإجازة أو الراحة عند الحاجة دليلاً على الكسل.

النصيحة المئتان وثمانية وثمانون: تعلم العمل مع أشخاص مختلفين عنك في الرأي والأسلوب.

النصيحة المئتان وتسعة وثمانون: لا تخف من تغيير مسارك إذا اكتشفت أن طريقك الحالي لا يناسبك، لكن خطط للتغيير.

النصيحة المئتان وتسعون: لا تجعل الوظيفة وحدها مصدر هويتك وقيمتك.

النصيحة المئتان وواحد وتسعون: تعلم مهارات التفاوض وحل النزاعات بدلاً من التصعيد المبكر.

النصيحة المئتان واثنان وتسعون: لا تعتمد على الوعود الشفهية في الأمور المهنية المهمة إذا أمكن توثيقها.

النصيحة المنتان وثلاثة وتسعون: اطلب تقييمًا واضحًا لأدائك حتى تعرف ما الذي تحتاج إلى تحسينه.

النصيحة المنتان وأربعة وتسعون: لا تتوقف عن تطوير مهاراتك لمجرد أنك أصبحت جيدًا في عملك الحالي.

النصيحة المنتان وخمسة وتسعون: لا تتعامل مع كل زميل بوصفه منافسًا؛ فالتعاون قد يحقق نتائج أفضل للجميع.

النصيحة المنتان وستة وتسعون: إذا خسرت فرصة، فراجع أسبابها وتعلم منها بدلًا من البقاء في لوم الذات.

النصيحة المنتان وسبعة وتسعون: لا تقدم معلومات كاذبة في مقابلات العمل لإخفاء نقاط ضعفك.

النصيحة المنتان وثمانية وتسعون: تعلم أساسيات الأمن الرقمي لحماية ملفاتك وحساباتك المهنية.

النصيحة المنتان وتسعة وتسعون: لا تجعل الطموح سببًا لإهمال صحتك وعلاقاتك الأساسية.

النصيحة الثلاثمئة: ابنِ مستقبلك على مهارات حقيقية وعادات جيدة
وقرارات مالية مدروسة.

كتاب شاشا

1000 نصيحة واقعية في الحياة من بدايتها إلى نهايتها

الفصل السابع: الصحة والجسم والعادات اليومية

النصيحة الثلاثمئة وواحد: لا تنتظر حتى تمرض لتبدأ الاهتمام بصحتك.

النصيحة الثلاثمئة واثنان: لا تتناول الأدوية عشوائيًا لمجرد أن شخصًا
نصحك بها.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة: لا تتجاهل الأعراض المستمرة أو المفاجئة،
واطلب التقييم الطبي المناسب.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة: اجعل الحركة جزءًا من يومك، حتى لو بدأت
بالمشي لفترات قصيرة.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة: لا تعتقد أن الأطعمة الغالية أكثر فائدة دائماً من الأطعمة البسيطة.

النصيحة الثلاثمئة وستة: اشرب الماء بانتظام وفق احتياجات جسمك والطقس والنشاط الذي تمارسه.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة: لا تهمل تنظيف أسنانك بحجة أنك لا تشعر بالألم.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية: لا تجعل السهر عادة يومية ثم تستغرب ضعف تركيزك وتغير مزاجك.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة: تعلم قراءة ملصقات المنتجات الغذائية بدلاً من الاعتماد على الإعلانات.

النصيحة الثلاثمئة وعشرة: لا تتبع حمية قاسية لمجرد أن شخصاً على الإنترنت حقق نتيجة سريعة.

النصيحة الثلاثمئة وأحد عشر: لا تقارن شكل جسمك بأجسام معدلة بالصور أو بظروف أشخاص مختلفين عنك.

النصيحة الثلاثمئة واثنان عشر: حافظ على مواعيد الفحوصات الوقائية المناسبة لعمرك وحالتك الصحية.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة عشر: لا تتجاهل صحة عينيك إذا كنت تقضي ساعات طويلة أمام الشاشات.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة عشر: لا تستخدم مكملات غذائية مجهولة المصدر أو بجرعات عشوائية.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة عشر: لا تجعل التدخين وسيلة للتعامل مع التوتر؛ اطلب مساعدة مناسبة للإقلاع عنه.

النصيحة الثلاثمئة وستة عشر: لا تستهين بتأثير الكحول أو المخدرات في الصحة والقرارات والعلاقات.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة عشر: تعلم تحضير وجبات بسيطة ومتوازنة بدلاً من الاعتماد الدائم على الوجبات السريعة.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية عشر: لا تجعل العمل سبباً لإلغاء كل فترات الراحة.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة عشر: حافظ على نظافة يديك وطعامك ومكان سكناك، خصوصاً عند وجود خطر العدوى.

النصيحة الثلاثمئة وعشرون: لا تستخدم المضادات الحيوية دون وصفة أو توجيه طبي مناسب.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وعشرون: لا تهمل آلام الظهر المتكررة؛ راجع طريقة جلوسك وحركتك واطلب التقييم عند الحاجة.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وعشرون: لا تحاول تعويض قلة النوم بالإفراط في المشروبات المنبهة.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وعشرون: تعلم ممارسة الرياضة بطريقة مناسبة لقدرتك، وزد شدتها تدريجياً.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وعشرون: لا تجعل الميزان الرقم الوحيد الذي تقيس به صحتك.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وعشرون: احمِ جلدك من الشمس القوية بالوسائل المناسبة، مثل الظل والملابس الواقية وواقي الشمس.

النصيحة الثلاثمئة وستة وعشرون: لا تتجاهل احتياجاتك الأساسية من الطعام والراحة بسبب الانشغال.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وعشرون: احذر المنتجات التي تعد بتغيير جسمك بسرعة دون أدلة موثوقة.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وعشرون: لا تهمل تعليمات السلامة عند القيادة أو العمل بالآلات.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وعشرون: اربط حزام الأمان كلما جلست في سيارة مجهزة به.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثون: لا تستخدم الهاتف أثناء القيادة، مهما بدا الطريق مألوفاً.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وثلاثون: لا تتجاهل حاجتك إلى الراحة إذا أصبحت متعباً لدرجة تؤثر في انتباهك.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وثلاثون: تعلم الإسعافات الأولية الأساسية من مصادر موثوقة.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وثلاثون: لا تؤجل الرعاية الطبية الضرورية بسبب الخجل من شرح أعراضك.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وثلاثون: لا تقارن استجابة جسمك لجسم شخص آخر؛ فالاحتياجات تختلف بين الناس.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وثلاثون: احتفظ بقائمة محدثة بالأدوية التي تستخدمها لتقديمها للطبيب عند الحاجة.

النصيحة الثلاثمئة وستة وثلاثون: لا تتوقف عن دواء موصوف أو تغير جرعته دون استشارة مناسبة.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وثلاثون: اهتم بصحتك النفسية كما تهتم بصحتك الجسدية.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وثلاثون: لا تعتبر الألم الشديد المفاجئ أو صعوبة التنفس أو فقدان الوعي أمورًا تنتظر زوالها؛ اطلب المساعدة الطارئة.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وثلاثون: تعلم الجلوس والوقوف بطريقة تقلل الإجهاد أثناء العمل.

النصيحة الثلاثمئة وأربعون: لا تستهين بأهمية اللقاحات والفحوصات الوقائية المناسبة وفق التوصيات الطبية.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وأربعون: لا تتبع نصائح صحية منتشرة دون معرفة مصدرها ومدى موثوقيتها.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وأربعون: حافظ على تهوية مكانك ونظافته قدر الإمكان.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وأربعون: لا تجعل الخوف من معرفة نتيجة الفحص سبباً لتأخير الفحص الضروري.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وأربعون: تعلم الاستماع إلى إشارات جسمك دون أن تتحول إلى مراقبة قلقة لكل إحساس بسيط.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وأربعون: لا تستخدم أدوية شخص آخر، حتى لو كانت أعراضكما متشابهة.

النصيحة الثلاثمئة وستة وأربعون: احرص على تناول غذاء متنوع يناسب ميزانيتك واحتياجاتك.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وأربعون: لا تتعامل مع الراحة على أنها مكافأة لا تستحقها إلا بعد إنهاك نفسك.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وأربعون: لا تهمل الرعاية الطبية للأسنان بسبب الخوف من زيارة طبيب الأسنان.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وأربعون: تذكر أن الوقاية والعادات الصحية لا تمنع كل الأمراض، لكنها قد تقلل بعض المخاطر.

النصيحة الثلاثمئة وخمسون: عامل جسدك باعتباره أمانة تحتاج إلى الرعاية، لا آلة يجب أن تعمل بلا توقف.

الفصل الثامن: الخوف والقلق والتفكير الزائد والرهاب الاجتماعي

النصيحة الثلاثمئة وواحد وخمسون: لا تعتبر كل فكرة مخيفة حقيقة ستحدث في المستقبل.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وخمسون: عندما تخاف من موقف، اسأل نفسك ما الذي تعرفه فعلاً وما الذي تتوقعه فقط.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وخمسون: لا تجعل خطأ اجتماعيًا صغيرًا يتحول في ذهنك إلى حكم على شخصيتك كلها.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وخمسون: تعلم التنفس بهدوء عندما تتوتر، لكن لا تجعل التنفس شرطًا لازمًا قبل كل موقف.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وخمسون: لا تهرب من كل موقف تخافه إذا كان آمنًا ويمكنك مواجهته تدريجيًا.

النصيحة الثلاثمئة وستة وخمسون: لا تجبر نفسك على مواجهة مخاوف شديدة دفعة واحدة؛ التدرج والدعم المناسب قد يكونان أفضل.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وخمسون: لا تفترض أن الجميع يراقبونك أو ينتبهون إلى كل حركة تقوم بها.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وخمسون: إذا ارتبكت أثناء الكلام، أكمل حديثك بهدوء بدلًا من الاعتذار المتكرر عن كل كلمة.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وخمسون: لا تراجع كل محادثة حدثت خلال يومك بحثًا عن أخطاء متخيلة.

النصيحة الثلاثمئة وستون: عندما تشعر بالقلق، حاول العودة إلى ما فعله الآن بدلاً من التفكير في جميع الاحتمالات المستقبلية.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وستون: لا تفسر خفقان القلب وحده على أنه دليل قاطع على حدوث كارثة، لكن اطلب التقييم الطبي للأعراض الجديدة أو الشديدة.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وستون: لا تبحث عن الطمأنينة من عشرات الأشخاص حول الفكرة نفسها؛ تحقق من الوقائع ثم حاول المضي قدماً.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وستون: لا تجعل الخوف من الرفض يمنعك من التعرف إلى الناس باحترام.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وستون: تدرب على إلقاء التحية وبدء محادثات قصيرة في مواقف يومية مناسبة.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وستون: لا تقارن أداؤك الاجتماعي بشخص يتحدث بطلاقة منذ سنوات.

النصيحة الثلاثمئة وستة وستون: إذا شعرت بالخجل، تذكر أن الخجل شعور إنساني وليس عيباً أخلاقياً.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وستون: لا تتناول المهدئات أو أدوية القلق دون توجيه طبي.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وستون: إذا أصبح القلق عائقًا أمام العمل أو الدراسة أو العلاقات، فاطلب مساعدة مختص نفسي.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وستون: لا تجعل البحث المستمر عن أعراض الأمراض على الإنترنت يزيد مخاوفك دون فائدة واضحة.

النصيحة الثلاثمئة وسبعون: تعلم التمييز بين الاستعداد لمشكلة محتملة والعيش يوميًا وكأنها وقعت بالفعل.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وسبعون: لا تعتبر التردد دليلًا على أنك عاجز؛ فقد تحتاج فقط إلى معلومات إضافية.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وسبعون: عندما يكون القرار بسيطًا، حدد وقتًا معقولًا للتفكير ثم اختر.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وسبعون: لا تنتظر الشعور بالشجاعة الكاملة قبل البدء في أمر مهم.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وسبعون: إذا أخطأت أمام الناس، تذكر أن معظم المواقف تمر أسرع مما تتوقع.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وسبعون: لا تعتقد أن طلب العلاج النفسي يعني أنك ضعيف أو غير قادر على إدارة حياتك.

النصيحة الثلاثمئة وستة وسبعون: لا تجعل القلق يمنعك من مغادرة المنزل باستمرار؛ اطلب المساعدة إذا بدأ نطاق حياتك يضيق.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وسبعون: لا تتخذ كل قرار بناءً على شعورك اللحظي بالخوف.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وسبعون: تعلم أن تقول لنفسك: «لا أعرف ما سيحدث، لكن يمكنني التعامل مع الأمور عندما تتضح».

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وسبعون: لا تحاول السيطرة على أفكارك بالقوة طوال اليوم؛ لاحظها ثم أعد انتباهك إلى نشاط مفيد.

النصيحة الثلاثمئة وثمانون: لا تفسر الصمت في مجموعة اجتماعية بأنه رفض شخصي لك.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وثمانون: لا تعتبر الاحمرار أو التلعثم أو التوتر دليلاً على فشلك أمام الناس.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وثمانون: لا تؤجل كل المناسبات حتى تشعر بأنك مستعد تماماً؛ ابدأ بما يناسب قدرتك.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وثمانون: إذا واجهت خوفاً متكرراً، سجل المواقف التي تثيره وما يساعدك على التعامل معه.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وثمانون: لا تسمح لشخص بالسخرية من معاناتك النفسية أو التقليل منها.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وثمانون: لا تتعامل مع كل احتمال سيئ باعتباره الاحتمال الأرجح.

النصيحة الثلاثمئة وستة وثمانون: تعلم تقبل عدم اليقين في الأمور التي لا تستطيع التحكم فيها.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وثمانون: لا تخلط بين الحذر المفيد والامتناع عن كل تجربة جديدة.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وثمانون: إذا شعرت بأنك تفقد السيطرة على القلق، اطلب الدعم بدلاً من عزل نفسك تمامًا.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وثمانون: لا تجعل تجارب الماضي الصعبة دليلاً على أن جميع التجارب المستقبلية ستكون سيئة.

النصيحة الثلاثمئة وتسعون: تذكر أن التقدم قد يكون بطيئاً، وأن الانتكاسات لا تعني أن كل ما تعلمته قد ضاع.

النصيحة الثلاثمئة وواحد وتسعون: لا تلم نفسك على كل شعور يظهر دون اختيارك.

النصيحة الثلاثمئة واثنان وتسعون: تعلم الفرق بين خطر حقيقي يحتاج إلى تصرف وبين فكرة مخيفة تحتاج إلى مراجعة.

النصيحة الثلاثمئة وثلاثة وتسعون: لا تجعل آراء الناس تمنعك من طلب العلاج أو الدعم الذي تحتاج إليه.

النصيحة الثلاثمئة وأربعة وتسعون: إذا كان الخوف شديداً، فلا تواجهه وحدك لمجرد إثبات القوة.

النصيحة الثلاثمئة وخمسة وتسعون: لا تتوقع أن تختفي جميع المخاوف قبل أن تبدأ في تحقيق أهدافك.

النصيحة الثلاثمئة وستة وتسعون: تعلم التحدث عن مشاعرك مع شخص موثوق يحترمك.

النصيحة الثلاثمئة وسبعة وتسعون: لا تستخدم العزلة كحل دائم لكل خلاف أو موقف محرج.

النصيحة الثلاثمئة وثمانية وتسعون: لا تفسر الشعور بالقلق على أنه دليل على أنك لا تستطيع النجاح.

النصيحة الثلاثمئة وتسعة وتسعون: تذكر أن العلاج المناسب يختلف من شخص إلى آخر، ولا يوجد حل واحد يناسب الجميع.

النصيحة الأربعمئة: لا تجعل الخوف يقود حياتك وحده؛ افهمه، واطلب الدعم عند الحاجة، واتخذ خطوات واقعية نحو ما يهملك.

الفصل التاسع: مواقع التواصل الاجتماعي والوهم والمقارنة

النصيحة الأربعمئة وواحد: لا تصدق أن حياة الناس مثالية لأن صورهم جميلة.

النصيحة الأربعمئة واثنان: لا تقارن راتبك بما يعرضه شخص مجهول على الإنترنت دون معرفة الحقيقة.

النصيحة الأربعمئة وثلاثة: لا تشتري هاتفًا جديدًا فقط حتى لا تشعر بأنك أقل من أصدقائك.

النصيحة الأربعمئة وأربعة: لا تقترض المال لشراء ملابس فاخرة من أجل صورة واحدة.

النصيحة الأربعمئة وخمسة: لا تجعل عدد المتابعين مقياسًا لمدى نجاحك في الحياة.

النصيحة الأربعمئة وستة: لا تصدق كل قصة ثراء سريع أو استثمار ناجح دون التحقق من المعلومات.

النصيحة الأربعمئة وسبعة: لا تنشر صورًا أو معلومات خاصة بالآخرين دون إذنهم.

النصيحة الأربعمئة وثمانية: لا تشارك موقعك وتحركاتك اليومية علناً دون التفكير في مخاطر الخصوصية.

النصيحة الأربعمئة وتسعة: لا تجعل التحقق من الإشعارات أول عمل تقوم به كل صباح.

النصيحة الأربعمئة وعشرة: خصص وقتاً للأنشطة الواقعية بعيداً عن الهاتف.

النصيحة الأربعمئة وأحد عشر: لا تصدق خبراً مثيراً لمجرد أن آلاف الأشخاص شاركوه.

النصيحة الأربعمئة واثنا عشر: تحقق من تاريخ الصور والفيديوهات وسياقها قبل نشرها.

النصيحة الأربعمئة وثلاثة عشر: لا تتعامل مع الإعلانات المدفوعة باعتبارها نصائح محايدة.

النصيحة الأربعمئة وأربعة عشر: لا تجعل المؤثرين يقررون لك ما تشتريه وما تأكله وكيف تعيش دون تفكير.

النصيحة الأربعمئة وخمسة عشر: لا تدخل في نقاشات مهينة لمجرد الحصول على الانتباه.

النصيحة الأربعمئة وستة عشر: لا تعتبر كل نقد تتلقاه عبر الإنترنت يستحق الرد.

النصيحة الأربعمئة وسبعة عشر: لا تنشر معلومات مالية أو وثائق شخصية قد تُستغل ضدك.

النصيحة الأربعمئة وثمانية عشر: لا تخط بين شهرة الشخص وخبرته الحقيقية في موضوع معين.

النصيحة الأربعمئة وتسعة عشر: لا تتبع تحديات خسارة أو مهينة لمجرد أن الآخرين يفعلونها.

النصيحة الأربعمئة وعشرون: إذا شعرت بالحسد أو الحزن بعد التصفح، خذ استراحة وراجع سبب شعورك.

النصيحة الأربعمئة وواحد وعشرون: لا تقارن علاقتك العاطفية بمقاطع قصيرة لا تعرض تفاصيل الحياة اليومية.

النصيحة الأربعمئة واثنان وعشرون: لا تتعامل مع عدد الإعجابات بوصفه دليلاً على محبة الآخرين لك.

النصيحة الأربعمئة وثلاثة وعشرون: لا تستخدم الهاتف أثناء الجلوس مع شخص يحتاج إلى اهتمامك.

النصيحة الأربعمئة وأربعة وعشرون: لا تصدق كل نصيحة نفسية أو طبية يقدمها شخص غير مؤهل.

النصيحة الأربعمئة وخمسة وعشرون: لا تدخل في مشروع رقمي دون فهم مصادر دخله وتكاليفه ومخاطره.

النصيحة الأربعمئة وستة وعشرون: لا تنقر على روابط مشبوهة تعدك بجوائز أو أرباح غير منطقية.

النصيحة الأربعمئة وسبعة وعشرون: استخدم كلمات مرور قوية ومختلفة لحساباتك المهمة.

النصيحة الأربعمئة وثمانية وعشرون: فعل وسائل الحماية المتاحة لحساباتك، مثل المصادقة متعددة العوامل.

النصيحة الأربعمئة وتسعة وعشرون: لا تشارك رموز تسجيل الدخول مع أي شخص يدعي أنه يحتاج إليها لمساعدتك.

النصيحة الأربعمئة وثلاثون: لا تنشر كل خلاف عائلي أو عاطفي في لحظة غضب.

النصيحة الأربعمئة وواحد وثلاثون: لا تسمح للتطبيقات بأن تستهلك وقت النوم والدراسة والعمل.

النصيحة الأربعمئة واثنان وثلاثون: لا تعتبر الأخبار السلبية المتكررة وصفًا كاملاً للعالم.

النصيحة الأربعمئة وثلاثة وثلاثون: لا تتعامل مع الصور المعدلة باعتبارها معيارًا طبيعيًا للجمال.

النصيحة الأربعمئة وأربعة وثلاثون: لا تحكم على قيمتك من خلال المقارنة بأشخاص لديهم موارد وفرص مختلفة.

النصيحة الأربعمئة وخمسة وثلاثون: لا تجعل حياتك مشروعًا لإقناع الغرباء بأنك ناجح.

النصيحة الأربعمئة وستة وثلاثون: لا تصدق كل حساب يقدم نفسه على أنه خبير في المال أو العلاقات.

النصيحة الأربعمئة وسبعة وثلاثون: لا تخط بين كثرة المشاهدات وجودة المعلومات.

النصيحة الأربعمئة وثمانية وثلاثون: لا تستخدم الإنترنت بديلاً كاملاً عن الصداقات الحقيقية والأنشطة اليومية.

النصيحة الأربعمئة وتسعة وثلاثون: لا تسمح للمقارنة أن تجعلك تنسى التقدم الذي حققته بالفعل.

النصيحة الأربعمئة وأربعون: تعلم إغلاق التطبيق عندما يتحول التصفح من الترفيه إلى الضرر.

النصيحة الأربعمئة وواحد وأربعون: لا تصدق الصور أو الرسائل التي يرسلها مجهول دون التحقق من هويته.

النصيحة الأربعمئة واثنان وأربعون: لا ترسل أموالاً إلى شخص تعرفت إليه عبر الإنترنت دون تحقق مستقل من هويته وقصته.

النصيحة الأربعمئة وثلاثة وأربعون: لا ترسل صورًا حميمة تحت الضغط أو التهديد.

النصيحة الأربعمئة وأربعة وأربعون: إذا تعرضت للابتزاز الإلكتروني، احتفظ بالأدلة، ولا تدفع تلقائيًا، واطلب المساعدة المناسبة.

النصيحة الأربعمئة وخمسة وأربعون: لا تجعل رأي الغرباء سببًا لقطع علاقات مهمة أو اتخاذ قرارات مصيرية.

النصيحة الأربعمئة وستة وأربعون: لا تنشر صورة شخص في موقف محرج بغرض السخرية منه.

النصيحة الأربعمئة وسبعة وأربعون: لا تجعل الخوارزميات تحدد جميع أفكارك؛ ابحث عن مصادر متنوعة وموثوقة.

النصيحة الأربعمئة وثمانية وأربعون: لا تعتبر كل اختلاف في الرأي هجومًا على شخصك.

النصيحة الأربعمئة وتسعة وأربعون: لا تسمح للإشعارات بأن تقطع كل لحظة هدوء في يومك.

النصيحة الخمسمئة: اجعل التكنولوجيا تخدم أهدافك وعلاقاتك ومعرفتك، ولا تجعل حياتك كلها تدور حول الشاشة.

الفصل العاشر: السفر والغربة والتعامل مع العالم

النصيحة الخمسمئة وواحد: لا تسافر قبل التأكد من صلاحية جواز السفر والتأشيرات المطلوبة.

النصيحة الخمسمئة واثنان: لا تحجز رحلة اعتمادًا على إعلان واحد دون التحقق من الشروط والتكاليف.

النصيحة الخمسمئة وثلاثة: احتفظ بنسخ آمنة من وثائق السفر المهمة.

النصيحة الخمسمئة وأربعة: لا تحمل جميع أموالك ووثائقك في مكان واحد أثناء السفر.

النصيحة الخمسمئة وخمسة: لا تفترض أن كل بلد يشبه بلدك في القوانين والعادات.

النصيحة الخمسمئة وستة: تعلم بعض العبارات الأساسية بلغة البلد الذي تزوره.

النصيحة الخمسمئة وسبعة: لا تتجاهل قوانين المرور والسلامة في مكان جديد.

النصيحة الخمسمئة وثمانية: لا تثق بشخص يعرض عليك صفقة غامضة في الشارع دون التحقق.

النصيحة الخمسمئة وتسعة: لا تسلم جواز سفرك أو وثائقك إلى جهة غير مخولة بذلك.

النصيحة الخمسمئة وعشرة: ضع ميزانية تشمل السكن والطعام والتنقل والطوارئ.

النصيحة الخمسمئة وأحد عشر: لا تتفق ميزانية الرحلة كاملة في الأيام الأولى.

النصيحة الخمسمئة واثنا عشر: لا تتجاهل التأمين المناسب للسفر عندما تكون الحاجة إليه قائمة.

النصيحة الخمسمئة وثلاثة عشر: لا تتعامل مع السكان المحليين باعتبارهم جميعًا متشابهين.

النصيحة الخمسمئة وأربعة عشر: احترم الثقافة المحلية دون التخلي عن حقوقك الأساسية.

النصيحة الخمسمئة وخمسة عشر: لا تنشر معلومات دقيقة عن مكان إقامتك إذا كان ذلك يعرض سلامتك للخطر.

النصيحة الخمسمئة وستة عشر: لا تترك حقيبتك أو مشروباتك دون انتباه في أماكن غير مأمونة.

النصيحة الخمسمئة وسبعة عشر: لا تسافر مع شخص لا تعرفه جيدًا دون اتفاق واضح على النفقات والخطّة.

النصيحة الخمسمئة وثمانية عشر: لا تجعل الصور أهم من الاستمتاع بالتجربة نفسها.

النصيحة الخمسمئة وتسعة عشر: احتفظ بأرقام الطوارئ المحلية ومعلومات سفارتك أو قنصليتك عند الحاجة.

النصيحة الخمسمئة وعشرون: لا تعتمد على الإنترنت وحده في الوصول إلى مكان مهم؛ احتفظ بخطة بديلة.

النصيحة الخمسمئة وواحد وعشرون: لا تقبل نقلاً أو خدمة لا تشعر بالأمان تجاهها لمجرد أنك لا تريد إحراج صاحبها.

النصيحة الخمسمئة واثنان وعشرون: لا تترك وثائق المهمة في مكان يسهل الوصول إليه من الآخرين.

النصيحة الخمسمئة وثلاثة وعشرون: تحقق من قوانين العمل والإقامة قبل قبول عرض عمل في الخارج.

النصيحة الخمسمئة وأربعة وعشرون: لا تدفع مبالغ كبيرة لوسيط هجرة دون التحقق من صفته القانونية ومصداقيته.

النصيحة الخمسمئة وخمسة وعشرون: لا تصدق وعود الهجرة المضمونة أو الوظائف التي تطلب رسوماً مشبوهة.

النصيحة الخمسمئة وستة وعشرون: لا تسافر للعمل دون فهم الأجر والسكن والالتزامات وشروط العقد.

النصيحة الخمسمئة وسبعة وعشرون: إذا اغتربت، حافظ على تواصل منتظم مع الأشخاص الذين يدعمونك.

النصيحة الخمسمئة وثمانية وعشرون: لا تخجل من الشعور بالحنين إلى الوطن؛ فهو شعور طبيعي عند كثير من الناس.

النصيحة الخمسمئة وتسعة وعشرون: لا تقارن حياتك في الغربية بالصور التي ينشرها الآخرون عن نجاحهم.

النصيحة الخمسمئة وثلاثون: تعلم إدارة وقتك ومالك عندما تكون بعيداً عن أسرتك.

النصيحة الخمسمئة وواحد وثلاثون: لا ترسل كل دخلك إلى الآخرين وتترك نفسك دون مال للضروريات.

النصيحة الخمسمئة واثنان وثلاثون: لا تتخذ قرار العودة أو البقاء تحت تأثير يوم سيئ واحد؛ قيّم الصورة كاملة.

النصيحة الخمسمئة وثلاثة وثلاثون: لا تجعل اختلاف اللغة سبباً للاستسلام؛ تعلم تدريجياً واطلب المساعدة.

النصيحة الخمسمئة وأربعة وثلاثون: احترم المواعيد والأنظمة المحلية، خصوصاً في المعاملات الرسمية.

النصيحة الخمسمئة وخمسة وثلاثون: لا تستهن بالاختلافات الثقافية في التواصل والعمل.

النصيحة الخمسمئة وستة وثلاثون: لا تفترض أن السفر سيحل جميع مشكلاتك الشخصية أو المالية.

النصيحة الخمسمئة وسبعة وثلاثون: لا تترك خلفك التزامات مهمة دون ترتيب قبل المغادرة.

النصيحة الخمسمئة وثمانية وثلاثون: تعلم كيف تتصرف إذا فقدت هاتفك أو محفظتك أثناء السفر.

النصيحة الخمسمئة وتسعة وثلاثون: لا تصور أشخاصًا في أماكن خاصة دون إذنهم.

النصيحة الخمسمئة وأربعون: تذكر أن السفر تجربة للتعلم والاستكشاف، وليس سباقًا لإثبات أنك عشت أكثر من الآخرين.

النصيحة الخمسمئة وواحد وأربعون: لا تتجاهل التحذيرات الرسمية المتعلقة بالطقس أو الكوارث أو الاضطرابات.

النصيحة الخمسمئة واثنان وأربعون: لا تدخل مناطق خطرة لمجرد الحصول على صورة مميزة.

النصيحة الخمسمئة وثلاثة وأربعون: تعلم التفاوض على الخدمات بوضوح واحترام، دون إهانة مقدم الخدمة.

النصيحة الخمسمئة وأربعة وأربعون: لا تعتمد على شخص غريب في كل تفاصيل رحلتك؛ احتفظ باستقلالك وخياراتك.

النصيحة الخمسمئة وخمسة وأربعون: لا تهمل الأدوية الضرورية أو الاحتياجات الصحية عند تجهيز أمتعتك.

النصيحة الخمسمئة وستة وأربعون: لا تتجاهل فروق العملة والرسوم المصرفية عند الدفع في الخارج.

النصيحة الخمسمئة وسبعة وأربعون: لا توقع عقد إيجار أو عمل بلغة لا تفهمها دون ترجمة موثوقة.

النصيحة الخمسمئة وثمانية وأربعون: لا تجعل الخوف من طلب المساعدة يمنعك من الاستفسار عند الحاجة.

النصيحة الخمسمئة وتسعة وأربعون: احتفظ بنسخة من تذكرك
وحجوزاتك ومعلومات الاتصال المهمة.

النصيحة الخمسمئة وخمسون: عد من كل رحلة بخبرة ومعرفة، لا
بمجرد صور ومشتريات.

رسالة شاشا بعد النصائح الخمسمئة

يا قارئ هذا الكتاب، لقد وصلت إلى منتصف الألف نصيحة. تذكر أن
النصيحة لا تصبح نافعة بمجرد قراءتها؛ بل عندما تفكر في معناها
وتطبق ما يناسب ظروفك.

لا تحاول تغيير حياتك كلها في يوم واحد. اختر عادة واحدة تريد
تحسينها، وخطأً واحدًا تريد تجنبه، وعلاقة واحدة تريد التعامل معها
بحكمة أكبر. ثم واصل التقدم.

كتاب شاشا

خلاصة الكتاب: ألف نصيحة واقعية للحياة

الحياة لا تعطيك دائماً ما تريد، ولا تسير كما تخطط لها، لكنها تمنحك فرصاً لتتعلم وتنضج وتبدأ من جديد. قد تخطئ، وقد تثق في الشخص الخطأ، وقد تخسر المال أو الحب أو الوقت، لكن الخسارة الحقيقية هي أن تكرر أخطاءك دون أن تتعلم منها.

لا تثق بالجميع بسرعة، ولا تشك في الجميع بلا سبب. أعط كل شخص مكانته بحسب أفعاله، لا بحسب كلامه ووعوده. تعلم أن تحب دون أن تفقد نفسك، وأن تساعد الآخرين دون أن تسمح لهم باستغلالك، وأن تسامح دون أن تعيد فتح الباب لمن يؤذيكَ باستمرار.

لا تجعل الخوف يتحكم في قراراتك، ولا تجعل رأي الناس يحدد قيمتك. لن يحبك الجميع، ولن يفهمك الجميع، وليس عليك أن تشرح نفسك لكل إنسان. كن محترماً، لكن تعلم أن تقول «لا» عندما يكون الرفض ضرورياً لحماية وقتك وكرامتك وحقوقك.

احفظ مالك، وتعلم كيف تكسبه وتنفقه وتدخره. لا تشتري ما لا تحتاج إليه لإرضاء أشخاص لا يتحملون مسؤولية حياتك. لا تطارد الثراء السريع، ولا تدخل في مشروع لا تفهم مخاطره. ابن مستقبلك بالصبر والمعرفة والعمل، ولا تنتظر أن تتغير حياتك بينما تبقى عاداتك كما هي.

في الحب والزواج، لا يكفي الكلام الجميل. انظر إلى الاحترام والصدق وتحمل المسؤولية وطريقة التعامل عند الغضب والخلاف. لا تتزوج

لمجرد الخوف من الوحدة، ولا تبقى في علاقة مؤذية لمجرد أنك قضيت فيها سنوات. اختر شريكًا تستطيع أن تعيش معه بكرامة وأمان وتفاهم.

في الصداقة، تذكر أن كثرة المعارف لا تعني كثرة الأصدقاء. الصديق الحقيقي لا يلزم أن يوافقك في كل شيء، لكنه يحترمك ولا يستغل ضعفك. ابتعد عن العلاقات التي تقوم على الإهانة والحسد والمصلحة الدائمة.

اهتم بصحتك قبل أن يفرض عليك المرض الاهتمام بها. احترم نومك وجسدك وعقلك، واطلب المساعدة عندما تحتاج إليها. لا تخجل من القلق أو الخوف أو طلب العلاج النفسي، ولا تعتبر التعب المستمر دليلًا على القوة.

لا تقارن حياتك بما تراه على مواقع التواصل الاجتماعي. أنت ترى جزءًا صغيرًا من حياة الآخرين، وقد يكون هذا الجزء مرتبًا أو مبالغًا فيه. لا تجعل المظاهر تدفعك إلى الديون، ولا تجعل الإعجابات تحدد سعادتك.

تعلم أن الفشل ليس نهاية الطريق، وأن التأخر لا يعني أنك فاشل. قد يصل شخص إلى هدفه مبكرًا، ويحتاج آخر إلى سنوات أطول. المهم أن تتحرك في الاتجاه الصحيح، وأن تتعلم من أخطائك، وأن تتحمل مسؤولية قراراتك دون أن تكره نفسك بسبب ماضيك.

لا تضيع عمرك كله في انتظار الظروف المثالية. ابدأ بما تملك، وتعلم ما ينقصك، واستفد من الفرص المتاحة. وفي الوقت نفسه، لا تتهور؛ فبعض القرارات تحتاج إلى التفكير والسؤال والتأكد قبل اتخاذها.

احترم والديك وأهلك ما استطعت، لكن لا تخط بين الاحترام والتنازل عن كرامتك. عامل الناس بإنسانية، ولا تحكم على أحد من مظهره أو فقره أو نجاحه. قد لا تعرف المعارك التي يخوضها الآخرون في صمت.

وتذكر أن العمر يمضي، وأن المال لا يشتري كل شيء، وأن الصحة قد تتغير، وأن بعض الأشخاص لن يبقوا معك إلى الأبد. لا تؤجل كل لحظة جميلة إلى المستقبل، ولا تؤجل الاعتذار الصادق، ولا تجعل العمل يسرق منك كل وقتك مع من تحب.

عندما تكبر، لن تكون كل الأشياء التي أقلقتك اليوم مهمة بالقدر الذي تتخيله الآن. قد تندم على فرص لم تجربها، وكلمات قاسية قلتها، وأشخاص أهملتهم، وأوقات أضعتها في المقارنة والخوف. لذلك عش بوعي، ووازن بين مسؤولياتك وراحتك، ولا تجعل الندم أسلوب حياة.

وفي نهاية العمر، لن تكون قيمة الإنسان في عدد ممتلكاته وحده، بل أيضاً في أثره، وأخلاقه، والرحمة التي قدمها، والكرامة التي حافظ عليها، واللحظات الصادقة التي عاشها.

الخلاصة الأخيرة من كتاب شاشا:

عش بصدق، وفكر قبل أن تقرر، وتعلم قبل أن تحكم، واعمل قبل أن تشتكي، وادخر قبل أن تحتاج، واعتنِ بصحتك قبل أن تفقدها، واختر علاقاتك بعناية، ولا تسمح للخوف أن يسرق حياتك.

لا تنتظر أن تصبح الحياة سهلة، بل تعلم كيف تتعامل معها بحكمة.

لا تحاول أن تكون أفضل من الجميع، بل حاول أن تكون أفضل من نفسك بالأمس.

لا تجعل أخطاءك تعرفك، بل اجعل الدروس التي تعلمتها منها تبني شخصيتك.

وأهم نصيحة في كتاب شاشا كله:

عش حياتك بكرامة، ولا تظلم أحدًا، ولا تسمح لأحد أن يحول حياتك إلى ظلم دائم. افعل الخير بقدر استطاعتك، واحمِ نفسك من الأذى، واستفد من وقتك، وتذكر أن الحياة مهما طالّت ستنتهي، لذلك لا تقضِها كلها في الخوف من خسارة ما تملك، بل تعلم كيف تعيش وتحب وتعمل وتستمتع بما لديك، ما دمت قادرًا على ذلك.