

كيف تبين قوياً شخصية لا يهزها أحد

كيف تبين شخصية قوية

لا يهزها أحد

دليلك العملي لتطوير ذاتك
بثقة ووعي واستقلال

Ana Soltana



حقوق النشر:

كيف تبين شخصية قوية لا يهزها أحد

تأليف

Ana Soltana

الإصدار الأول

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة Ana Soltana.

لا يجوز إعادة نشر هذا الكتاب أو نسخه أو تعديل أي جزء منه أو توزيعه أو بيعه بأي وسيلة كانت دون إذن كتابي مسبق من المؤلفة، باستثناء الاقتباسات القصيرة مع الإشارة إلى المصدر.

هذا الكتاب أُعد لأغراض التوعية والتطوير الشخصي، ولا يُعد بديلاً عن الاستشارة النفسية أو الطبية أو القانونية المتخصصة عند الحاجة.


تم إعداد جميع محتويات هذا الكتاب بعناية بهدف تقديم المعرفة بأسلوب مبسط وعملي يساعد المرأة على تطوير ذاتها وبناء شخصية أكثر قوة وثقة.

أنصح أيضاً بإضافة سطر صغير في الأسفل:

للتواصل مع المؤلفة ومتابعة أحدث الإصدارات

Facebook: Ana Soltana

Instagram: @anasoltana_7

 : anasoltana635@gmail.com

الإهداء:

إلى كل امرأة ظننت يوماً أنها ليست قوية بما يكفي...
إلى كل من حملت همومًا لا يعلمها أحد، وواصلت طريقها رغم التعب.
إلى من حاولت كثيرًا، وسقطت كثيرًا، لكنها نهضت في كل مرة لأنها لم تفقد
الأمل.
إلى من تبحث عن نفسها وسط ضجيج الحياة، وتحاول كل يوم أن تصبح أفضل
من الأمس.
هذا الكتاب ليس لأنك ضعيفة...
بل لأن داخلك قوة ربما لم تكتشفها بعد.
أتمنى أن تجدي بين صفحاته كلمة تمنحك طمأنينة، وفكرة تغيّر نظرتك إلى
نفسك، وخطوة تقربك من المرأة التي تستحقين أن تكونيها.
تذكري دائماً...
أن أقوى النساء لم يولدن قويات، بل صنعتهن التجارب، والصبر، والإيمان
بأنفسهن.
هذا الكتاب... هديتي لك.

Ana Soltana

نبذة عن المؤلفة:

Ana Soltana هي صانعة محتوى رقمي تهتم بتقديم محتوى يركز على بناء الشخصية، وتعزيز الثقة بالنفس، واحترام الذات، والوعي في العلاقات، بأسلوب بسيط وقريب من حياة المرأة اليومية.

تؤمن أن التغيير الحقيقي لا يبدأ من الظروف، بل من طريقة التفكير والقرارات الصغيرة التي نصنعها كل يوم. ولهذا تسعى من خلال محتواها إلى تقديم أفكار عملية تساعد كل امرأة على اكتشاف قوتها، واتخاذ قراراتها بثقة، وبناء حياة أكثر توازناً وطمأنينة.

جاء هذا الكتاب ليكون امتداداً لهذه الرسالة، ليس ليقدّم نصائح عابرة، بل ليمنحك خطوات عملية يمكنك تطبيقها في حياتك، حتى يصبح التغيير جزءاً من واقعك، لا مجرد فكرة تقرأ عنها.

إذا وصلت إلى هذه الصفحات، فاعلمي أن رحلتك نحو نسخة أقوى من نفسك قد بدأت بالفعل.

Ana Soltana

قبل أن نبدأ لماذا كتبت هذا الكتاب؟

لأنني أدركت مع الوقت أن كثيرًا من النساء لا يحتجن إلى من يخبرهن أنهن ضعيفات، بل إلى من يذكرهن بالقوة التي يمتلكنها بالفعل. خلال رحلتي في صناعة المحتوى، قرأت آلاف الرسائل من نساء يمررن بتجارب مختلفة. بعضهن فقدن ثقتهن بأنفسهن، وبعضهن عشن في علاقات مؤذية، وأخريات كن يبحثن فقط عن كلمة تمنحهن الأمل ليبدأن من جديد. كل رسالة كانت تؤكد لي حقيقة واحدة، وهي أن المرأة حين تفهم نفسها جيدًا، تصبح أقوى في مواجهة الحياة، وأكثر قدرة على حماية قلبها، واتخاذ قراراتها، وبناء مستقبلها.

لهذا السبب كتبت هذا الكتاب.

ليس لأخبرك كيف تعيشين حياتك، بل لأساعدك على أن تري نفسك بطريقة مختلفة، وأن تكتشفي القوة التي ربما أخفاها التعب أو الخوف أو الظروف. لمن هذا الكتاب؟

هذا الكتاب لكل امرأة شعرت يومًا أنها فقدت نفسها. لكل فتاة تبحث عن الثقة، ولكل امرأة تريد أن تعيش بسلام مع نفسها، بعيدًا عن المقارنات، والخوف، وإرضاء الجميع.

لا يهم كم عمرك، ولا ماذا مررت به، ولا كم مرة سقطت. إذا كنتِ تؤمنين أن الإنسان يستطيع أن يبدأ من جديد، فهذا الكتاب كُتب من أجلك.

كيف تستفيدين من هذا الكتاب؟

لا تتعجلي في قراءته.

امنحي نفسك وقتاً مع كل فصل، وتألمي القصص، وفكري في الدروس التي

تحملها، ثم طبقي التمارين العملية بصدق.

قد تجددين بعض المواقف تشبه حياتك، وقد تشعرين أحياناً أن الكلمات تخاطبك مباشرة، وهذا أمر طبيعي، لأن هذا الكتاب كُتب من واقع تجارب تعيشها كثير من النساء.

اقرئي بعقلٍ منفتح، وبقلبٍ مستعد للتغيير.

ولا تسألي نفسك بعد كل صفحة: ماذا قرأت؟

بل اسألي: ماذا سأغير ابتداءً من اليوم؟

فربما تكون فكرة واحدة تطبقينها بصدق، قادرة على تغيير أشياء كثيرة في حياتك.

الفصل الأول:
لماذا تنهارين أمام أول أزمة؟

في حياتنا، لا توجد امرأة لم تواجه أزمة.
قد تكون كلمة قاسية، أو خيبة أمل، أو فقدان شخص عزيز، أو علاقة انتهت، أو
حلم لم يكتمل.

لكن السؤال الحقيقي ليس لماذا تحدث الأزمات...
بل لماذا تنهار بعض النساء عند أول صدمة، بينما تخرج أخريات منها أكثر قوة؟
قبل أن نجيب عن هذا السؤال، دعينا نبدأ بقصة حقيقية.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
أنا فتاة في الخامسة والعشرين من عمري
كنت أظن أنني قوية لأن حياتي كانت مستقرة ولم أواجه مشكلات كبيرة
لكن عندما فسخت خطوبتي قبل أشهر قليلة شعرت أن حياتي انتهت
توقفت عن الخروج من المنزل
ابتعدت عن صديقاتي
أصبحت أبكي كل يوم
ولم أعد أرى أي شيء جميل في حياتي
كنت أعتقد أنني لن أستطيع الوقوف من جديد
لكن بعد أشهر اكتشفت أن أكثر شيء كسرني لم يكن فسخ الخطوبة
بل اعتقادي أن قيمتي كانت مرتبطة بشخص آخر

ماذا نتعلم من هذه القصة؟

لو تأملت هذه القصة جيدًا، ستكتشفين أن الأزمة لم تكن السبب الحقيقي في
انهيارها.

السبب الحقيقي كان أن حياتها كلها كانت مبنية على شيء واحد.
وعندما فقدته، شعرت أنها فقدت نفسها.
وهذا ما يحدث مع كثير من الناس.

الأزمة لا تكشف ضعفنا...
بل تكشف أين وضعنا قوتنا.
لماذا تختلف ردود أفعال الناس؟

قد يمر شخصان بالموقف نفسه.
أحدهما ينهار تمامًا.
والآخر يحزن، ثم يبدأ من جديد.
ما الفرق بينهما؟

ليس لأن الثاني لا يتألم.
وليس لأنه يملك حياة سهلة.
الفرق أن طريقتيه في التفكير مختلفة.
فهو يرى الأزمة مرحلة من حياته، لا نهاية حياته.
أما الشخص الذي يربط قيمته بعمله، أو بعلاقته، أو برأي الناس فيه، فإن فقدان
أحد هذه الأشياء يجعله يشعر أنه فقد كل شيء.
الشخصية القوية ليست شخصية لا تشعر
هناك اعتقاد منتشر يقول إن الإنسان القوي لا يبكي.
وهذا غير صحيح.
الشخصية القوية تشعر بالحزن.
وتتألم.
وقد تبكي.
لكنها لا تسمح للألم أن يقود حياتها إلى الأبد.
القوة ليست أن تمنعي دموعك.
القوة أن تعرفي كيف تنهضين بعد أن تجف تلك الدموع.
أول خطوة لبناء القوة
إذا أردت أن تصبحي أقوى، فتوقفي عن سؤال نفسك
لماذا حدث لي هذا؟
واسألي بدلاً من ذلك

ماذا يمكن أن أتعلم من هذه التجربة؟
هذا السؤال وحده يغيّر طريقة نظرك إلى كل أزمة.
بدل أن تريها نهاية...

ستبدئين في رؤيتها درسًا.
ومن هنا تبدأ الشخصية القوية في التكوّن.

تمرين عملي

أحضري ورقة وقلمًا.
اكتبي أصعب موقف مررت به في حياتك.
ثم اكتبي تحته ثلاثة أشياء تعلمتها بسببه.
قد تكتشفين أن بعض أقوى صفاتك اليوم لم تولد في أيام الراحة...
بل ولدت في أصعب أيام حياتك.

نهاية الفصل

ليست الأزمة هي التي تحدد قوتك... بل الطريقة التي تختارين بها الوقوف بعد
كل سقوط.

الفصل الثاني: توقفي عن البحث عن قبول الجميع

من الطبيعي أن يحب الإنسان أن يكون محبوبًا.
لكن المشكلة تبدأ عندما يصبح رضا الناس أهم من راحة نفسك.
هناك نساء يوافقن على أشياء لا يرغبن بها، ويتحملن ما لا يطيقنه، فقط خوفًا من
أن يغضب أحد منهن أو يسيء فهمهن.
ومع مرور الوقت، يكتشفن أنهن فقدن أنفسهن وهن يحاولن إرضاء الجميع.
دعينا نبدأ بقصة وصلتني.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
أنا لا أعرف كيف أقول لا
كلما طلب مني أحد خدمة أو افق حتى لو كنت متعبة
أخجل أن أرفض حتى لا يقولوا إنني تغيرت أو أصبحت أنانية
أحيانًا أترك عملي أو راحتي حتى أساعد الآخرين
وفي النهاية لا أجد أحدًا يقف بجانبني عندما أحتاج إليه
أصبحت أشعر أن الجميع اعتاد أن يأخذ مني دون أن يسأل ماذا أريد أنا
ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن ضعيفة لأنها تساعد الناس.
بل لأنها نسيت أن تساعد نفسها أيضًا.
العطاء شيء جميل.

لكن عندما يصبح على حساب صحتك ووقتك وكرامتك، فإنه لم يعد عطاءً، بل
استنزافًا.

لماذا نحاول إرضاء الجميع
في كثير من الأحيان يبدأ الأمر منذ الطفولة.
نتعلم أن الفتاة الطيبة هي التي لا ترفض.
والهادئة هي التي تتحمل.
والمحبوبة هي التي توافق دائمًا.
ومع مرور السنوات، نخاف من كلمة واحدة
لا.

لأننا نظن أن الناس سيتوقفون عن محبتنا إذا وضعنا حدودًا.

لكن الحقيقة مختلفة.

ماذا يحدث عندما تعيشين لإرضاء الناس

في البداية سيشكرونك.

ثم سيعتادون على ما تقدمينه.

ثم سيعتبرونه واجباً عليك.

وعندما ترفضين مرة واحدة فقط، قد يتهمونك بالتغيير أو التقصير.

وهنا ستدركين أن من اعتاد الأخذ دون حدود، يصعب عليه تقبل حدودك الجديدة.

ولهذا فإن محاولة إرضاء الجميع تنتهي غالباً بإرهاقك أنت، لا بإرضائهم.

كيف تتخلصين من ذلك

ابدئي بخطوة بسيطة.

قبل أن تقولي نعم لأي طلب، اسألي نفسك

هل أوافق لأنني أريد ذلك فعلاً

أم لأنني أخاف من رفض الآخرين

إذا كانت الإجابة هي الخوف، فتوقفي لحظة.

تذكري أن احترام الناس لك لا يأتي من موافقتك الدائمة، بل من وضوح

شخصيتك وحدودك.

ليس من الخطأ أن تساعد الآخرين.

لكن من الخطأ أن تنسي نفسك في الطريق.

تمرين عملي

اليوم، اختاري موقفاً واحداً فقط كنت ستوافقين عليه مجاملة.

إذا كان سيؤدي راحتك أو يضغط عليك، اعتذري عنه بأدب.

ستشعرين في البداية ببعض الذنب.

وهذا طبيعي.

لكن مع كل مرة تختارين فيها نفسك دون أن تؤذي أحداً، ستكتشفين أن احترامك

لنفسك يكبر، وأن الناس يبدأون في احترام حدودك أيضاً.

نهاية الفصل

لن يحبك الجميع... وهذا أمر طبيعي.

لكن الأهم أن لا تخسري نفسك وأنت تحاولين أن يحبك الجميع.

الفصل الثالث:

احترام الذات يبدأ بالحدود

هناك اعتقاد خاطئ يجعل كثيرًا من النساء يشعرن بالذنب كلما وضعن حدودًا مع الآخرين.

يظنن أن قول "لا" قسوة، وأن الموافقة الدائمة دليل على حسن الأخلاق. لكن الحقيقة أن الإنسان الذي لا يضع حدودًا واضحة، يسمح للآخرين مع الوقت أن يتجاوزوا حقه دون أن يشعروا. احترامك لنفسك يبدأ من اللحظة التي تعرفين فيها ما تقبلينه... وما ترفضينه. وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
أنا أكبر بنت في البيت وكل مسؤولية تقع على كتفي
إذا طلب مني أحد إخوتي شيئًا أترك كل ما بيدي وأساعده
إذا احتاجتني صديقتي أذهب إليها حتى لو كنت متعبة
وفي عملي أوافق على أي مهمة إضافية حتى لا يغضب أحد مني
أشعر أن الجميع يأخذ من وقتي وجهدي
لكن عندما أحتاج أنا إلى أحد لا أجد أحدًا بجانبني
وأصبحت أشعر أنني أعيش حياة الآخرين أكثر مما أعيش حياتي

ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن أنانية عندما فكرت في نفسها.
بل كانت متأخرة في ذلك.
لقد اعتادت أن تعطي الجميع حقهم، لكنها نسيت أن تعطي نفسها حقها أيضًا.
وهذا ما يحدث عندما تختفي الحدود.
يصبح العطاء واجبًا، ويصبح استغلال وقتك أمرًا طبيعيًا بالنسبة للآخرين.

لماذا يصعب علينا قول "لا"

لأننا نخاف من خسارة الناس.
ونخاف أن يصفنا الآخرون بالأنانية أو القسوة.
لكن اسألني نفسك سؤالًا بسيطًا
هل الشخص الذي يغضب لأنك رفضت طلبًا واحدًا... كان يحترمك فعلاً؟

الأشخاص الذين يحبونك بصدق سيحترمون حدودك، حتى لو لم تعجبهم في البداية.

أما من تعود أن يأخذ دون حدود، فسيعتبر أي رفض مشكلة.

الحدود مع العائلة

العائلة نعمة كبيرة، لكن حتى داخل العائلة يجب أن توجد حدود.

من حقك أن يكون لك وقت للراحة.

ومن حقك أن ترفض ما يفوق قدرتك.

مساعدة أهلك واجب جميل، لكن ليس على حساب صحتك النفسية أو الجسدية.

الحدود مع الأصدقاء

الصديق الحقيقي لا يطلب منك أن تتخلي عن نفسك من أجله.

ولا يغضب لأنك اعتذرت عن أمر لا تستطيعين القيام به.

الصداقة لا تُقاس بعدد التضحيات، بل بالاحترام المتبادل.

الحدود في العلاقات

الحب لا يعني أن تقبلي كل شيء.

ولا يعني أن تصمتي عن كل ما يؤلمك.

العلاقة الصحية هي التي يشعر فيها الطرفان بالأمان والاحترام.

إذا كنت تخافين دائماً من التعبير عن رأيك حتى لا يخسر الطرف الآخر، فهذه

ليست راحة... بل خوف.

تمرين عملي

اليوم اكتبي ثلاثة أشياء تفعليها فقط لأنك لا تعرفين كيف تقولين "لا".

ثم اكتبي أمام كل واحدة منها جملة اعتذار مهذبة يمكنك استخدامها في المرة

القادمة.

ابدئي بتطبيقها في موقف واحد فقط هذا الأسبوع.

ستكتشفين أن العالم لن يتوقف لأنك رفضت طلباً، وأن احترامك لنفسك سيزداد

مع كل مرة تحمين فيها حدودك.

نهاية الفصل

كل مرة تقولين فيها "لا" لشيء يستنزفك... أنتِ تقولين "نعم" لنفسك.

الفصل الرابع حين يصبح التعلق سجناً

لحب من أجمل المشاعر التي يعيشها الإنسان.
فهو يمنحنا الطمأنينة، ويجعل الحياة أكثر دفئاً.
لكن أحياناً يتحول هذا الحب إلى شيء آخر.
شيئاً يجعل الإنسان يخاف أكثر مما يطمئن.
وينتظر أكثر مما يعيش.
ويفقد نفسه وهو يحاول ألا يفقد شخصاً آخر.
وهنا لا يكون ما نعيشه حباً... بل تعلقاً.
وقبل أن نفهم الفرق، دعينا نقرأ هذه الرسالة.
رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
كنت أحب شخصاً كثيراً وكنت أظن أنه كل حياتي
كنت أنتظر رسائله منذ أن أفتح عيني وحتى أنام
إذا تأخر في الرد أشعر بالخوف وأبدأ في التفكير أنه لم يعد يحبني
ألغيت لقاءاتي مع صديقاتي أكثر من مرة حتى أكون متفرغة له
وأصبحت حالتي النفسية مرتبطة بطريقة تعامله معي
وعندما ابتعد عني شعرت أنني فقدت نفسي قبل أن أفقده

ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن تحب فقط.
بل كانت قد جعلت سعادتها كلها في يد شخص واحد.
وعندما يحدث ذلك، يصبح أي تغيير في العلاقة كأنه زلزال يهدم حياتك.
المشكلة لم تكن في وجوده.
المشكلة أنها نسيت أن يكون لها وجود مستقل عنه.

الفرق بين الحب والتعلق

الحب يجعلك أفضل.
أما التعلق فيجعلك خائفاً طوال الوقت.
في الحب تشعرين بالأمان حتى عندما يكون الشخص مشغولاً.
أما في التعلق، فإن دقائق الغياب تتحول إلى ساعات من القلق.

الحب يمنحك مساحة لتكوني نفسك.
أما التعلق فيجعلك تنسين نفسك حتى ترضي الطرف الآخر.
الحب علاقة بين شخصين.
أما التعلق فهو اعتماد كامل على شخص واحد.

علامات التعلق

من أهم العلامات أن يصبح مزاجك مرتبطاً بتصرفات شخص واحد.
أن تشعرى بالذنب كلما فكرت في نفسك.
أن تخافي من خسارته أكثر من خوفك من خسارة احترامك لنفسك.
أن تتنازلي عن مبادئك حتى لا يبتعد.
وأن تشعرى أن حياتك فقدت معناها إذا غاب.
إذا وجدت أكثر من علامة من هذه العلامات، فتوقفي قليلاً واسألي نفسك
هل أحب هذا الشخص...

أم أنني أخاف أن أعيش بدونه؟
كيف تستعيدين نفسك

1. ابدئي بإعادة بناء حياتك خارج أي علاقة.
 2. عودي إلى هواياتك.
 3. اقتربي من عائلتك وصدقائك.
 4. ضعي أهدافاً تخصك أنت.
 5. اجعلي سعادتك مبنية على حياتك، لا على وجود شخص فيها.
- وعندما تحبين مرة أخرى، ليكن الحب إضافة جميلة إلى حياتك، لا الحياة كلها.
فالإنسان الذي يعرف قيمة نفسه، يحب بطمأنينة، ولا يتعلق بخوف.

تمرين عملي

خذي ورقة واکتبي إجابة هذا السؤال
ما الأشياء التي كنت أحب فعلها قبل أن أدخل هذه العلاقة ثم توقفت عنها؟
اختراري واحدة منها، وابدئي بالعودة إليها هذا الأسبوع.
كل خطوة تعيدك إلى نفسك، تقلل من تعلقك بأي شخص، وتزيد من قوتك
الداخلية.

نهاية الفصل

أجمل حب تعيشينه هو ذلك الذي لا يجعلك تفقدن نفسك... بل يساعدك على أن تجديها.

الفصل الخامس

لا تسمح لأحد أن يحدد قيمتك

من أسهل الأشياء في الحياة أن يحكم الناس عليك.
قد ينتقدون شكلك، أو طريقة كلامك، أو أحلامك، أو حتى نجاحك.
وسيجد بعضهم دائماً سبباً ليقول منك، مهما فعلت.
لكن المشكلة لا تبدأ عندما يتكلم الناس...
بل عندما تبدأين أنت في تصديق ما يقولونه.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
منذ أن كنت صغيرة وأنا أسمع من حولي أنني لست جميلة مثل قريباتي
وكانت كل مقارنة تجعلني أفقد جزءاً من ثقتي بنفسي
كبرت وأنا أخاف من الصور ومن المناسبات ومن التعرف إلى أشخاص جدد
حتى عندما كنت أنجح في عملي كنت أشعر أنني أقل من غيري
وفي يوم قالت لي فتاة لا تعرفني إنني لا أستحق المكان الذي وصلت إليه
عدت إلى المنزل وأنا أبكي وكان كل ما بنيت في سنوات انهار في دقائق

ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن تعاني من كلمات الناس فقط.
بل كانت قد أعطت تلك الكلمات سلطة على حياتها.
حين نسمح لرأي الآخرين أن يحدد قيمتنا، نصبح أسرى لأي كلمة.
مدح بسيط يجعلنا سعداء.
وانتقاد واحد يهدم كل ثقتنا.
وهذا أخطر ما يمكن أن يحدث.

التعامل مع النقد

ليس كل نقد هجوماً.
هناك من ينتقدك لأنه يريد أن يساعدك على التطور.
وهناك من ينتقدك لأنه لا يحتمل أن يراك تتقدمين.
الفرق بين الاثنين بسيط.

النقد الصادق يركز على التصرف.
أما النقد المؤذي فيهاجم شخصك.
تعلمي أن تستمعي لما يفيدك، واتركي ما لا يحمل إلا التقليل والإساءة.

المقارنات

لا توجد امرأة تشبه الأخرى.
لكل إنسانة رحلتها، وظروفها، وسرعتها في الوصول.
حين تقارنين نفسك بغيرك، فأنت تقارنين حياتك الكاملة بلحظة ترينها من حياة شخص آخر.
وذلك ظلم لنفسك.
اجعلي المقارنة الوحيدة بينك وبين النسخة التي كنت عليها بالأمس.
إذا كنت اليوم أفضل قليلاً، فأنت تسيرين في الطريق الصحيح.

التقليل منك

قد يقابلك أشخاص يحاولون إقناعك أنك لا تستطيعين.
أو أن أحلامك أكبر منك.
أو أنك لن تنجحي.
لكن تذكري دائماً أن رأيهم يعبر عن نظرتهم هم، وليس عن حقيقتك أنت.
الإنسان الواثق لا يحتاج أن يقلل من غيره حتى يشعر بقيمته.

التنمر

التنمر لا يقول شيئاً عن الضحية.
بل يقول الكثير عن الشخص الذي يمارسه.
لا تسمح لي لكلمة ساخرة أو تعليق جارح أن يغير نظرتك إلى نفسك.
فالشخص الذي يحترم نفسه، لا يجد متعة في إهانة الآخرين.
ولا تجعلني تعليقاً واحداً يمحو سنوات من الجهد والعمل على نفسك.

تمرين عملي

خذي ورقة واكتبي ثلاث صفات تحبينها في نفسك.
ثم اكتبي تحت كل صفة موقفاً أثبت أنها موجودة فيك فعلاً.
كلما سمعت يوماً كلمة تقلل منك، عودي إلى هذه الورقة.
ذكرتي نفسك بما تعرفينه عن نفسك، لا بما يقوله الآخرون عنك.

نهاية الفصل

قيمتك لا يحددها مدح الناس ولا تقلل منها كلماتهم... قيمتك تبدأ من الطريقة التي
ترين بها نفسك.

الفصل السادس

قوة السيطرة على المشاعر

كل إنسان يشعر بالغضب.

ويحزن.

ويخاف.

ويقلق.

هذه المشاعر ليست ضعفاً، بل جزء طبيعي من حياتنا.

لكن الفرق الحقيقي بين الأشخاص لا يكمن في المشاعر التي يشعرون بها، بل

في الطريقة التي يتعاملون بها معها.

فبعض الناس تقودهم مشاعرهم.

والبعض الآخر يتعلم كيف يقود مشاعره.

وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول

أنا عصبية جداً

في أي مشكلة أغضب بسرعة وأقول كلاماً أندم عليه بعد دقائق
وأحياناً أبكي بسبب موقف بسيط ثم أشعر أنني بالغت في رد فعلي

وفي الليل أفكر كثيراً في كل ما حدث خلال اليوم

وألوم نفسي على كل كلمة قلتها

تعبت من نفسي وأشعر أن مشاعري أصبحت تتحكم في حياتي

ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة ليست ضعيفة.

وليس سيئة.

هي فقط لم تتعلم بعد كيف تتعامل مع مشاعرها.

المشكلة ليست في الغضب.

ولا في الحزن.

ولا في الخوف.

المشكلة أن نتصرف ونحن تحت سيطرة هذه المشاعر.
ففي لحظة غضب قد نخسر شخصاً.
وفي لحظة خوف قد نتراجع عن فرصة.
وفي لحظة حزن قد نتخذ قراراً نندم عليه.

الغضب

الغضب لا يجعلك قوية.
بل يجعلك تقولين أشياء قد لا تعينها.
قبل أن تردي وأنت غاضبة، اسألي نفسك
هل سأكون راضية عن هذا الرد بعد ساعة؟
إذا كانت الإجابة لا، فاصمتي قليلاً.
فالكلمات التي تخرج وقت الغضب لا يمكن إعادتها.

الحزن

ليس من الخطأ أن تحزني.
ولا أن تبكي.
لكن لا تجعلي الحزن يصبح مكاناً تعيشين فيه.
اسمحي لنفسك أن تشعر بما تشعرين به.
ثم اسألي نفسك
ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع القيام بها اليوم؟
حتى لو كانت بسيطة.
فالشفاء يبدأ بخطوة.

الخوف

الخوف يحاول دائماً أن يقنعك بأنك لن تتجحي.
وأنت ستفشلين.
وأن الأفضل أن تبقي في مكانك.
لكن معظم الأشياء التي نخاف منها لا تحدث كما نتخيل.
ولو انتظرنا حتى يختفي الخوف، فلن نبدأ أبداً.
الشجاعة ليست غياب الخوف.

بل أن تتحركي رغم وجوده.

القلق

القلق يجعل العقل يعيش في المستقبل طوال الوقت.

ماذا لو حدث كذا؟

وماذا لو خسرت؟

وماذا لو فشلت؟

لكن الحقيقة أن أغلب هذه السيناريوهات لا تحدث.

واللحظة الوحيدة التي تستطيعين التحكم فيها هي اللحظة التي تعيشينها الآن.

لذلك كلما وجدت نفسك تغرقين في التفكير، عودي إلى الحاضر.

تنفسي ببطء.

وانظري حولك.

وذكري نفسك أن هذه اللحظة هي الحقيقة.

كيف تهدئين نفسك

عندما تشعرين أن مشاعرك بدأت تسيطر عليك، لا تتخذي أي قرار.

ابتعدي قليلاً عن المكان.

تنفسي ببطء عدة مرات.

اشربي كوباً من الماء.

ولا تكتبي رسالة ولا تردي على أحد حتى يهدأ عقلك.

بعد أن تهدئي، ستجدين أن كثيراً من الأشياء التي بدت كبيرة قبل دقائق، أصبحت

أصغر بكثير.

تمرين عملي

في المرة القادمة التي تشعرين فيها بالغضب أو الحزن أو القلق، لا تردي

مباشرة.

خذي خمس أنفاس بطيئة.

ثم اكتبي في ورقة

ماذا أشعر الآن؟

ولماذا أشعر بهذا؟

وماذا سيكون أفضل تصرف بعد أن أهدأ؟

كرري هذا التمرين كلما سيطرت عليك مشاعرك.
ومع الوقت ستلاحظين أنك لم تعودى تتصرفين بردة فعل، بل بحكمة.

نهاية الفصل

الإنسان القوي ليس من لا يشعر... بل من يعرف كيف يقود مشاعره، بدلاً من أن تقوده هي.

الفصل السابع

الثقة بالنفس التي لا تعتمد على رأي الآخرين

كم مرة شعرت أنك واثقة من نفسك...
ثم جاء تعليق واحد فقط، فهز كل هذه الثقة؟
وكم مرة فرحت بكلمة مدح...
ثم أصبحت تنتظرين المزيد منها لتشعري أنك تستحقين؟
إذا كانت ثقتك بنفسك ترتفع مع المديح، وتنخفض مع النقد، فهذه ليست ثقة حقيقية.

الثقة الحقيقية لا تأتي من الناس...
بل من الطريقة التي تنظرين بها إلى نفسك.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
كنت أشعر أنني جميلة وواثقة من نفسي
وفي يوم نشرت صورة لي على مواقع التواصل
في البداية كانت التعليقات جميلة
لكن بعد قليل كتب أحدهم تعليقاً يسخر من شكلي
ومنذ ذلك اليوم أصبحت أخاف من نشر أي صورة
وصرت أنظر إلى نفسي بالطريقة التي وصفني بها
وأصبحت أشك في كل شيء كنت أحبه في نفسي

ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تفقد جمالها بعد ذلك التعليق.
ولم تتغير ملامحها.
الذي تغير هو نظرتها إلى نفسها.
حين نعطي الناس حق تحديد قيمتنا، نصبح أسرى لكل كلمة يقولونها.
واليوم يرفعوننا...
وغداً قد يهدموننا.
ولهذا لا يجوز أن تبني ثقتك على رأي يتغير كل يوم.

الفرق بين الثقة والغرور

هناك من يخلط بين الثقة بالنفس والغرور.

لكن الفرق بينهما كبير.

الشخص الواثق يعرف قيمته، لذلك لا يحتاج أن يثبتها في كل لحظة.
أما الشخص المغرور، فيحاول دائماً أن يقنع الآخرين بأنه أفضل منهم.
الثقة هدوء.

أما الغرور، فهو ضجيج.

الثقة تجعلك تحترم الآخرين.

أما الغرور، فيجعلك تقلل من شأنهم.

لماذا نفقد الثقة؟

في أغلب الأحيان لا نفقد الثقة بسبب موقف واحد.

بل بسبب تراكم أشياء صغيرة.

مقارنة مستمرة بالآخرين.

كلمات سلبية سمعناها منذ الصغر.

تجارب فشل لم نتعلم منها.

وربط قيمتنا بشكلنا، أو بإنجازتنا، أو برأي الناس فينا.

ومع الوقت نبدأ في تصديق أننا أقل مما نحن عليه فعلاً.

كيف نبنيها؟

ابدئي بأن تتوقفي عن مقارنة نفسك بأي شخص.

كل إنسان يسير في طريق مختلف.

ثم احتفلي بأي تقدم صغير تحققيه.

لا تنتظري النجاح الكبير حتى تشعرى بالفخر.

كل خطوة إلى الأمام تستحق أن تريها.

وتذكري دائماً أن الثقة لا تُمنح...

بل تُبنى.

كل مرة تواجهين خوفاً، أو تتخذين قراراً صحيحاً، أو تحترمين نفسك، فأنت

تبينين جزءاً جديداً من ثقتك.

تمرين عملي

خذي ورقة واكتبي خمسة أشياء تفخرين بها في نفسك.
ليس شرطاً أن تكون إنجازات كبيرة.
قد تكون صفة جميلة.
أو موقفاً تجاوزته.
أو عادة حسنة اكتسبتها.
ثم ضعي هذه الورقة في مكان ترينه كل صباح.
كلما بدأت تشكين في نفسك، عودي إليها.
فأنت بحاجة إلى أن تسمعي صوتك أنت...
أكثر من حاجتك إلى سماع رأي الآخرين.

نهاية الفصل

الثقة الحقيقية تبدأ في اللحظة التي تتوقفين فيها عن سؤال الناس من أنت...
وتبدئين في معرفة ذلك بنفسك.

الفصل الثامن

لغة الجسد التي تتحدث قبل كلماتك

قبل أن تنطقي بأي كلمة...
يكون جسدك قد قال الكثير.
طريقة وقوفك.
طريقة مشيك.
نظرتك.
ابتسامتك.
حتى نبرة صوتك.
كلها ترسل رسائل إلى من أمامك قبل أن تبدأي الحديث.
ولهذا قد تدخل امرأة إلى مكان مزدحم، فيلتفت الجميع إليها، دون أن تقول كلمة
واحدة.

ليس لأنها الأجل...
بل لأن حضورها يسبق كلماتها.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
أنا لا أحب الظهور أمام الناس
كلما دخلت مكاناً جديداً أشعر أن الجميع يراقبني
أنظر إلى الأرض وأنا أمشي
وصوتي يكون منخفضاً جداً عندما أتكلم
حتى في عملي أشعر أن الناس لا يأخذون كلامي بجدية
وأحياناً أقول فكرة جيدة لكن لا أحد يهتم بها
بينما تقولها زميلتي بنفس الكلمات فيستمع إليها الجميع
ولا أعرف أين الخطأ

ماذا نتعلم من هذه القصة

المشكلة لم تكن في كلامها.
بل في الطريقة التي كانت تقدمه بها.
الناس لا يسمعون الكلمات فقط...

بل يقرؤون الشخص الذي يتحدث.
ولهذا قد يقول شخصان الجملة نفسها.
لكن أحدهما يترك أثراً، والآخر يمر دون أن ينتبه إليه أحد.

الوقوف

أول ما يلاحظه الناس هو طريقة وقوفك.
قفي بشكل مستقيم.
ارفعي كتفيك بهدوء.
ولا تضي ذراعيك طوال الوقت، لأن ذلك قد يعطي انطباعاً بأنك منغلقة أو متوترة.
جسدك يجب أن يعكس الثقة، لا التوتر.

المشي

المشي السريع بسبب التوتر يختلف عن المشي الواثق.
لا تستعجلي خطواتك.
امشي بهدوء وثبات.
واجعلي خطواتك طبيعية.
الشخص الواثق لا يشعر أنه يهرب من المكان.
بل يشعر أنه يستحق أن يكون فيه.

النظرات

النظر إلى الأرض طوال الوقت يعطي انطباعاً بعدم الثقة.
وفي المقابل، التحديق المستمر قد يسبب انزعاجاً.
انظري إلى من تتحدثين معه بهدوء.
ثم حركي نظرك بشكل طبيعي.
النظرة الواثقة لا تحتاج إلى تحدٍ، ولا إلى خوف.

الابتسامة

الابتسامة الصادقة تجعل حضورك أكثر راحة.
لكن ليس من الضروري أن تبترسي طوال الوقت.
ابتسامة عندما يكون الموقف مناسباً.

فالاتسامة الطبيعية تمنحك قبولاً، أما الاتسامة المصطنعة فيشعر بها الناس
بسرعة.

نبرة الصوت

لا تتحدثي بسرعة بسبب التوتر.
ولا تخفزي صوتك حتى يضطر الآخرون إلى طلب إعادة كلامك.
تكلمي بهدوء.

واتركي مسافة قصيرة بين الجمل.
الشخص الواصل لا يستعجل كلماته.
لأنه يعرف أن من أمامه سيستمع إليه.

تمرين عملي أمام المرآة

قفي أمام المرآة لمدة خمس دقائق.
ارفعي رأسك.

ابتسمي ابتسامة هادئة.
وانظري إلى انعكاسك في عينيه.

ثم قولي بصوت واضح
أنا أستحق أن أسمع.

كرريها عدة مرات.

ثم سجلي نفسك وأنت تتحدثين لمدة دقيقة.

شاهدي الفيديو بعد ذلك.

لاحظي طريقة وقوفك.

ونظراتك.

ونبرة صوتك.

واختاري شيئاً واحداً فقط لتحسنه كل يوم.

ستتفاجئين بعد أسابيع قليلة بمدى التغيير الذي سيظهر في حضورك.

نهاية الفصل

لغة الجسد لا تجعل الناس يحترمونك وحدها... لكنها تجعلهم يرون الثقة التي
بنيتها داخلك قبل أن يسمعوا أول كلمة منك.

الفصل التاسع

العلاقات التي تستنزف روحك

ليست كل العلاقات نعمة.
فهناك أشخاص يمنحونك الراحة بمجرد وجودهم.
وهناك آخرون يسرقون طاقتك كلما اقتربت منهم.
المشكلة أن العلاقات المؤذية لا تبدأ دائماً بالأذى.
بل تبدأ باهتمام، وكلمات جميلة، ثم شيئاً فشيئاً تشعرين أنك لم تعودى الشخص
نفسه.

تبتسمين أقل.
وتقل ثققتك بنفسك.
وتشعرين أن وجودك أصبح عبئاً.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
لدي صديقة أعرفها منذ سنوات
كنت أعتبرها أقرب الناس إلي
لكنني بدأت ألاحظ أنني بعد كل لقاء معها أعود إلى البيت حزينة
كل نجاح أحققه تقلل من أهميته
وإذا أخبرتها عن حلم جديد تقول لي إنه صعب ولن أستطيع الوصول إليه
وإذا اشتكيت من شيء تجعلني أشعر أن مشكلتي تافهة
ومع ذلك كنت أخاف أن أبتعد عنها حتى لا أبقى وحدي

ماذا نتعلم من هذه القصة

أحياناً لا يؤذينا الأشخاص بالصراخ أو الإهانة.
بل يؤذوننا بطريقة هادئة ومتكررة.
حتى نعتاد الشعور بالتعب.
ونظن أن المشكلة فينا.
بينما الحقيقة أن بعض العلاقات تستنزف روح الإنسان دون أن يشعر.

الشخص المستغل

الشخص المستغل يعرف كيف يأخذ.

لكنه نادرًا ما يعطي.

يتذكرك عندما يحتاج إليك.

ويختفي عندما تحتاجين إليه.

يرى وقتك وطاقتك حقًا له.

ويغضب إذا رفضت طلبًا واحدًا.

هذا النوع من الأشخاص لا يبحث عن علاقة متوازنة.

بل يبحث عن شخص يقدم دون حدود.

الشخص السلبي

هناك أشخاص لا يرون في الحياة إلا الجانب المظلم.

كل فكرة عندهم مستحيلة.

وكل حلم سينتهي بالفشل.

وكل مشكلة لا حل لها.

ومع الوقت، إذا بقيت معهم طويلاً، ستجدين نفسك تنظرين إلى الحياة بالطريقة نفسها.

السلبية تنتقل كما تنتقل العدوى.

ولهذا اختاري الأشخاص الذين يمنحونك الأمل، لا الذين يسرقونه منك.

الشخص الذي يقلل منك

قد يكون قريبًا.

أو صديقًا.

أو شريكًا.

كلما تحدثت عن إنجاز، قلل منه.

وكلما نجحت، بحث عن عيب في نجاحك.

وكلما فرحت، حاول أن يفسد فرحتك.

هذا الشخص لا يريد أن يراك قوية.

لأن قوتك تذكره بما ينقصه هو.

ولا تسمحى لأحد أن يجعلك تشكين في نفسك حتى يشعر هو بالراحة.

متى ترحلين؟

ليس كل خلاف يعني أن العلاقة انتهت.
لكن إذا أصبحت العلاقة تسرق سلامك النفسي باستمرار.
وإذا حاولت الإصلاح أكثر من مرة ولم يتغير شيء.
وإذا فقدت نفسك وأنت تحاولين الحفاظ عليها.
فقد يكون الرحيل هو أكثر قرار يحميك.
الرحيل ليس هروباً دائماً.
أحياناً يكون احتراماً للنفس.

تمرين عملي

اكتبي أسماء خمسة أشخاص تقضين معهم أغلب وقتك.
ثم أمام كل اسم اكتبي إجابة هذا السؤال
بعد أن أجلس معه هل أشعر براحة أم بتعب؟
هل أشعر أنني أفضل أم أسوأ؟
إذا وجدت أن أحدهم يستنزف طاقتك باستمرار، فابدئي بتقليل الوقت الذي
تقضينه معه تدريجياً.
ليس كل ابتعاد خسارة.
أحياناً يكون بداية حياة أكثر هدوءاً.

نهاية الفصل

العلاقات الحقيقية لا تطفئ نورك... بل تساعدك على أن تزداد إشراقاً.

الفصل العاشر

العادات الصغيرة التي تصنع شخصية كبيرة

يظن كثير من الناس أن الشخصية القوية تولد في يوم واحد.
أو أن الإنسان يتغير بعد موقف كبير يغير حياته.
لكن الحقيقة مختلفة.
الشخصية القوية لا تُبنى بقرار واحد.
بل بعادات صغيرة تتكرر كل يوم.
وربما تكون عادة بسيطة تلتزمين بها يوميًا، أقوى تأثيرًا من حماس يومين
ثم ينتهي.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
كنت دائمًا أبدأ أي تغيير بحماس كبير
أقرر أن أمارس الرياضة كل يوم
وأقرأ كتابًا كل أسبوع
وأستيقظ مبكرًا
لكن بعد أيام قليلة أعود كما كنت
ثم أشعر بالإحباط وأقول إنني لا أستطيع الالتزام
وأصبحت أعتقد أن المشكلة في شخصيتي
ماذا نتعلم من هذه القصة
هذه المتابعة لم تكن تفتقد الإرادة.
بل كانت تحاول تغيير حياتها كلها دفعة واحدة.
والتغيير الحقيقي لا يحدث بهذه الطريقة.
بل يبدأ بخطوة صغيرة...
ثم خطوة أخرى...
ثم عادة تصبح جزءًا من حياتك.

النوم

لا تستهيني بالنوم.
العقل المتعب يرى المشكلات أكبر مما هي عليه.

ويصبح سريع الغضب، قليل التركيز، ضعيف الصبر.
حاولي أن تمنحي جسمك وقتًا كافيًا للراحة.
فالإنسان المرهق لا يستطيع أن يبني شخصية قوية مهما كانت إرادته.

القراءة

كل صفحة تقرئينها اليوم...
تضيف فكرة جديدة إلى عقلك.
لا يشترط أن تنتهي كتابًا كاملًا في يوم.
حتى عشر صفحات يوميًا تكفي لتجعلك بعد عام شخصًا مختلفًا.
القراءة لا تغير معلوماتك فقط...
بل تغير طريقة تفكيرك.

الرياضة

ليس الهدف أن تصبحي رياضية محترفة.
بل أن تعتني بجسدك.

المشي

أو بعض التمارين البسيطة.
أو أي نشاط تحببينه.
كلها تساعد على تحسين حالتك النفسية قبل الجسدية.
الجسد النشط يمنح العقل طاقة أكبر.

الانضباط

الحماس جميل.
لكنه لا يبقى دائمًا.
أما الانضباط فهو الذي يجعلك تستمرين حتى عندما لا يكون لديك حماس.
لا تنتظري أن تشعرين بالرغبة في كل مرة.
افعلي ما يجب عليك فعله، ثم ستأتي الرغبة مع الاستمرار.

إدارة الوقت

كثيرون يقولون إنهم لا يملكون وقتًا.
لكن الحقيقة أن الجميع يملك أربعًا وعشرين ساعة.

الفرق في طريقة استخدامها.
راقبي أين يذهب وقتك كل يوم.
ستكتشفين أن دقائق كثيرة تضيع في أشياء لا تضيف شيئاً إلى حياتك.
وعندما تديرين وقتك جيداً، ستجدين أن لديك وقتاً لكل ما تحببينه.

تمرين عملي لمدة سبعة أيام

ابدئي من اليوم، ولمدة سبعة أيام فقط.
لا تحاولي تغيير كل شيء.
اختراري أربع عادات بسيطة:
النوم في وقت محدد.
قراءة عشر صفحات يومياً.
المشي أو ممارسة الرياضة لمدة عشرين دقيقة.
كتابة أهم ثلاث مهام قبل بداية يومك.
وفي نهاية كل يوم، ضعي علامة أمام كل عادة التزمت بها.
لا تهتمي بالكمال.
اهتمي فقط بالاستمرار.
فبعد سبعة أيام، ستشعرين أن الالتزام لم يعد صعباً كما كنت تظنين.

نهاية الفصل

الشخصية القوية ليست نتيجة يوم واحد من الحماس... بل نتيجة عادات صغيرة تكرر فيها حتى تصبح جزءاً منك.

الفصل الحادي عشر
كيف تحافظين على هدوءك عندما يحاول الآخرون
استفزازك

ليس كل من يرفع صوته قوياً.
وليس كل من يرد بسرعة هو المنتصر.
في كثير من الأحيان، يحاول بعض الناس استفزازك فقط ليروا رد فعلك.
وإذا فقدت هدوءك، فقد أعطيتهم ما أرادوا.
القوة الحقيقية ليست أن تربي كل نقاش...
بل أن تعرفي متى يستحق الأمر الرد، ومتى لا يستحق حتى دقيقة من وقتك.
وقبل أن نتحدث عن ذلك، دعينا نقرأ هذه الرسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
في عملي توجد زميلة تحاول دائماً استفزازي
كلما تكلمت تقاطعني
وإذا نجحت في شيء تقلل منه أمام الجميع
وفي البداية كنت أرد عليها في كل مرة
لكن الأمر أصبح يتعبني أكثر وأكثر
أعود إلى البيت وأنا أفكر في كل كلمة قالتها
وأشعر أنني فقدت راحتي بسبب شخص لا يستحق
ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن متعبة بسبب كلمات زميلتها فقط.
بل لأنها كانت تحمل تلك الكلمات معها إلى البيت.
الاستفزاز ينتهي عند الشخص الآخر...
لكننا أحياناً نكمله داخل عقولنا لساعات، وربما لأيام.
ولهذا فإن أكبر انتصار ليس أن تُسكت من استفزك...
بل أن تمنعه من سرقة سلامك النفسي.

متى تردين؟

إذا كان الرد سيحفظ حقك، أو يوضح حقيقة مهمة، أو يمنع تكرار التجاوز، فردي
بهدوء واحترام.
لا ترفعي صوتك.

ولا تحاولي إهانة الطرف الآخر.
الكلمات الهادئة، عندما تُقال بثقة، تكون أقوى من الصراخ.

متى تصمتين؟

اصمتي عندما يكون الشخص أمامك لا يبحث عن الحقيقة، بل عن المشاجرة.
هناك أشخاص لا يريدون أن يفهموا.
بل يريدون فقط أن يخرجوك عن هدوئك.
وصمتك في هذه اللحظة ليس ضعفاً.
بل ذكاء.

لأنك رفضت أن تدخل في معركة لا فائدة منها.

متى تنسحبين؟

إذا تحول الحوار إلى إهانة.
أو شعرت أن الطرف الآخر فقد احترامه.
أو بدأت تشعرين أن أعصابك لم تعد هادئة.
فانسحبي.

ليس كل نقاش يستحق أن تكلميه.
وأحياناً يكون الابتعاد هو أكثر القرارات قوة.

كيف تحمين سلامك النفسي؟

لا تسمح لأي شخص أن يحتل مساحة كبيرة داخل عقلك.
بعد أي موقف مزعج، اسألي نفسك
هل هذا الأمر سيؤثر في حياتي بعد شهر؟
إذا كانت الإجابة لا، فلا تسمح له أن يسرق يومك.
احرصي على أن يكون سلامك النفسي أعلى من رغبتك في الفوز بأي جدال.
فالهذوء ليس علامة ضعف.

بل علامة نضج.

تمرين عملي

خلال هذا الأسبوع، إذا حاول أحد استفزازك، لا ترددي فوراً.
خذي نفساً عميقاً.

وعدّي في داخلك إلى خمسة.
ثم اسألني نفسك
هل يستحق هذا الموقف أن أفقد هدوئي؟
إذا كانت الإجابة لا، فابتسمي بهدوء، وغيري الموضوع أو انسحبي.
كرري هذا التمرين كلما واجهت موقفًا مشابهًا.
ومع الوقت، ستكتشفين أن أكثر ما يربك من يحاول استفزازك... هو أنك لم
تمنحيه رد الفعل الذي كان ينتظره.

نهاية الفصل

ليس كل من يستفزك يستحق ردك... وأحيانًا يكون أعظم انتصار هو أن ترحل
وأنت ما زلت هادئة.

الفصل الثاني عشر

نسختك الجديدة تبدأ اليوم

قد تقرئين هذا الكتاب في أيام قليلة.
وقد تنهين آخر صفحة وأنت تشعرين بالحماس.
لكن الحقيقة التي لا يحب كثيرون سماعها هي أن الحماس وحده لا يغير الحياة.
الذي يغيرها فعل صغير...

يتكرر كل يوم.
ولهذا فإن نسختك الجديدة لا تبدأ غداً.
ولا الأسبوع القادم.
بل تبدأ من اللحظة التي تقررين فيها أن تطبقي ما تعلمته.
وقبل أن نبدأ، دعينا نقرأ آخر رسالة.

رسالة وصلتني...

إحدى المتابعات كتبت لي تقول
كل مرة أقرأ كتاباً أو أشاهد فيديو تحفيزي أشعر أنني سأغير حياتي
أكتب أهدافاً كثيرة
وأتحمس جداً
لكن بعد أسبوع أعود كما كنت
ثم أشعر بالإحباط وألوم نفسي
وأقول إنني لن أستطيع أن أتغير أبداً
وأصبحت أخاف أن أبدأ أي شيء جديد لأنني أعتقد أنني سأفشل مرة أخرى
ماذا نتعلم من هذه القصة

هذه المتابعة لم تكن تفتقد القدرة على التغيير.
بل كانت تريد أن تغير حياتها كلها في وقت واحد.
وعندما لم تستطع، اعتقدت أنها فشلت.
لكن الحقيقة أن الإنسان لا يتغير بقفزة كبيرة.
بل بخطوات صغيرة لا يتوقف عنها.

أكثر الأخطاء التي تعيدنا إلى الخلف

أن تنتظري الوقت المناسب.
أن تبحثي عن الكمال قبل أن تبدئي.

أن تقسي على نفسك إذا أخطأت مرة.
أن تقارني تقدمك بتقدم الآخرين.
أن تستسلمي لأنك تعثرت يوماً.
كل هذه الأخطاء تجعل الإنسان يعود إلى نقطة البداية.
بينما الحقيقة أن التعثر جزء طبيعي من أي رحلة.
كيف تحافظين على الشخصية القوية؟

تذكرني دائماً أنك لن تكوني قوية كل يوم.
ستوجد أيام تشعرين فيها بالتعب.
وأيام تفقدين فيها الحماس.
وهذا طبيعي.

المهم ألا تسمح ليوم سيئ أن يتحول إلى حياة كاملة.
عودي دائماً إلى نفسك.
راجعي أهدافك.
وتذكرني لماذا بدأت.

فالشخصية القوية لا تعني أنك لا تسقطين.
بل أنك تعرفين كيف تنهضين كل مرة.

خطة عملية لمدة ثلاثين يوماً

خلال الثلاثين يوماً القادمة، لا تحاولي أن تكوني شخصاً مختلفاً بالكامل.
يكفي أن تلتزمي بأمور بسيطة.

كل صباح، اكتبي شيئاً واحداً تشعرين بالامتنان لوجوده في حياتك.
خصصي عشر دقائق للقراءة.

مارسي أي نشاط بدني ولو لمدة عشرين دقيقة.
راقبي كلماتك مع نفسك، وتوقفي عن إهانتها.

قولي لا عندما يكون ذلك ضرورياً.

وافعلي كل يوم شيئاً واحداً يقربك من المرأة التي تريد أن تصبحها.
في نهاية كل أسبوع، اسألي نفسك

ما الذي تغير في داخلي؟

وليس

كم بقي أمامي؟
بعد ثلاثين يوماً، ستكتشفين أن التغيير لم يكن في حياتك فقط...
بل في طريقة رؤيتك لنفسك.

نهاية الفصل

لا تنتظري أن تصبح الحياة أسهل حتى تكوني قوية... كوني قوية، وستتعلمين
كيف تجعلين الحياة أسهل.

مساحة خاصة بك

ملاحظاتي

هذه الصفحات ليست للزينة...

إنها لك.

اكتبي فيها كل فكرة أثرت فيك، وكل درس تعلمته، وكل هدف قررت أن تبدئي

به.

اكتبي مخاوفك التي تريدين التغلب عليها.

وأحلامك التي لا تريدين التخلي عنها.

والعادات التي تتوين الالتزام بها.

وعندما تنتهين من هذا الكتاب، عودي إلى هذه الصفحات بعد أشهر.

ستكتشفين أن كثيراً من الأشياء التي كنت تظنيتها مستحيلة، أصبحت اليوم جزءاً

من حياتك.

اكتبي بصدق...

فلا أحد سيقراً هذه الصفحات غيرك.

تنويه:

حرصًا على الأمانة واحترام خصوصية الجميع، فإن جميع القصص الواردة في هذا الكتاب مستوحاة من رسائل وتجارب واقعية وصلتني من متابعاتي عبر منصات التواصل الاجتماعي.

وقد تم الحصول على إذن مسبق من صاحبات هذه القصص قبل إدراجها في هذا الكتاب، مع الحفاظ على خصوصيتهن، لذلك لم يتم ذكر أي أسماء أو معلومات قد تكشف عن هوياتهن.

وقد أعيدت صياغة بعض القصص بأسلوب أدبي لتكون أكثر وضوحًا وسهولة في القراءة، مع المحافظة على جوهر التجربة والرسالة التي تحملها.

الهدف من عرض هذه القصص ليس سرد الأحداث، بل استخلاص الدروس منها، ومساعدة كل امرأة قد تجد نفسها في موقف مشابه، لتدرك أنها ليست وحدها، وأن كل تجربة يمكن أن تكون بداية لقوة جديدة.

أتمنى أن تجدي بين هذه الصفحات ما يلامس قلبك، ويمنحك
الأمل، ويكون سبباً في تغيير جميل في حياتك.

Ana Soltana

الخاتمة:

رسالة أخيرة إلى كل امرأة تقرأ هذا الكتاب
إذا وصلتِ إلى هذه الصفحة...
فأريدك أن تعرفي شيئاً واحداً.
أنتِ لستِ المرأة نفسها التي بدأتِ قراءة هذا الكتاب.
ربما لم يتغير كل شيء في حياتك بعد.
لكن يكفي أن تتغير طريقة تفكيرك، حتى يبدأ كل شيء آخر
في التغير.

تذكري دائماً أن قوتك ليست في أنك لا تبكين.
وليست في أنك لا تتعبين.
وليست في أنك لا تخطئين.
قوتك الحقيقية هي أن تنهضي في كل مرة، حتى عندما
يخبرك الجميع أن تستسلمي.
لا تسمحى لأحد أن يقنعك أنك أقل مما أنتِ عليه.
ولا تنتظري أن يمنحك الآخرون قيمتك.
فالقيمة التي تبحثين عنها كانت بداخلك منذ البداية.
اعتني بنفسك.
احترمي قلبك.
ضعي حدودك.
سامحي نفسك عندما تخطئين.

واختاري كل يوم أن تكوني أفضل من الأمس، لا أفضل من الآخرين.

قد تمرين بأيام صعبة.

وقد تشعرين أحياناً أنك عدت إلى نقطة البداية.

لكن لا تنسي أن التغيير الحقيقي لا يحدث في خط مستقيم. بل هو رحلة، فيها تقدم، وفيها تعثر، وفيها نهوض من جديد. وأخيراً...

أتمنى من أعماق قلبي أن يكون هذا الكتاب قد ترك في داخلك أثراً جميلاً.

وإذا استطاع أن يغير فكرة واحدة، أو يمنحك شجاعة خطوة واحدة، أو يجعلك تنظرين إلى نفسك بعين أكثر رحمة... فقد حقق رسالته.

لا تتوقفي هنا.

اجعلي هذه الصفحة بداية، لا نهاية.

واعلمي دائماً...

أن المرأة التي تؤمن بنفسها، لا يستطيع أحد أن يهزمها إلا إذا سمحت هي بذلك.

أسأل الله أن يملأ قلبك طمأنينة، وأن يرزقك القوة عند الضعف، والصبر عند الشدة، والفرح بعد كل حزن، وأن يفتح لك أبواب الخير من حيث لا تحتسبين، ويجعلك راضية عن نفسك، مطمئنة بقلبك، مباركة في أيامك وخطواتك.

محبتتي ودعواتي لك دائماً

Ana Soltana

الفهرس

الإهداء

نبذة عن المؤلفة

المقدمة

قبل أن نبدأ

لماذا كتبت هذا الكتاب؟

لمن هذا الكتاب؟

كيف تستفيد من منه؟

الفصل الأول

1. لماذا تنهارين أمام أول أزمة؟

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. لماذا تختلف ردود أفعال الناس؟

5. الشخصية القوية ليست شخصية لا تشعر

6. أول خطوة لبناء القوة

7. تمرين عملي

الفصل الثاني

1. توقي عن البحث عن قبول الجميع

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. لماذا نحاول إرضاء الجميع؟

5. ماذا يحدث عندما تعيشين لإرضاء الناس؟

6. كيف تتخلصين من ذلك؟

7. تمرين عملي

8. الفصل الثالث

9. احترام الذات يبدأ بالحدود

10. رسالة وصلتني

11. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

12. لماذا يصعب علينا قول لا؟

13. الحدود مع العائلة

14. الحدود مع الأصدقاء

15. الحدود في العلاقات

16. تمرين عملي

الفصل الرابع

1. حين يصبح التعلق سجنًا

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. الفرق بين الحب والتعلق

5. علامات التعلق

6. كيف تستعيد نفسك؟

7. تمرين عملي

الفصل الخامس

1. لا تسمح لأحد أن يحدد قيمتك

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. التعامل مع النقد

5. المقارنات

6. التقليل منك

7. التتمر

8. تمرين عملي

الفصل السادس

1. قوة السيطرة على المشاعر

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. الغضب

5. الحزن

6. الخوف؟

7. القلق

8. كيف تهدئين نفسك؟

9. تمرين عملي

الفصل السابع

1. الثقة بالنفس التي لا تعتمد على رأي الآخرين

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. الفرق بين الثقة والغرور

5. لماذا نفقد الثقة؟

6. كيف نبنيها؟

7. تمرين عملي

الفصل الثامن

1. لغة الجسد التي تتحدث قبل كلماتك

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. الوقوف

5. المشي

6. النظرات

7. الابتسامة

8. نبذة الصوت

9. تمرين عملي أمام المرآة

الفصل التاسع

1. العلاقات التي تستنزف روحك

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. الشخص المستغل

5. الشخص السلبي

6. الشخص الذي يقلل منك

7. متى ترحلين؟

8. تمرين عملي

الفصل العاشر

1. العادات الصغيرة التي تصنع شخصية كبيرة

2. رسالة وصلتني

3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟

4. النوم

5. القراءة

6. الرياضة

7. الانضباط

8. إدارة الوقت

9. تمرين لمدة سبعة أيام

الفصل الحادي عشر

1. كيف تحافظين على هدوئك عندما يحاول

الآخرون استفزازك

2. رسالة وصلتني
3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟
4. متى تردين؟
5. متى تصمتين؟
6. متى تنسحبين؟
7. كيف تحمين سلامك النفسي؟
8. تمرين عملي

الفصل الثاني عشر

1. نسختك الجديدة تبدأ اليوم
 2. رسالة وصلتني
 3. ماذا نتعلم من هذه القصة؟
 4. أكثر الأخطاء التي تعيدنا إلى الخلف
 5. كيف تحافظين على الشخصية القوية؟
 6. خطة عملية لمدة ثلاثين يوماً
- رسالة أخيرة إلى كل امرأة تقرأ هذا الكتاب
مساحة خاصة بك
ملاحظاتي

تتوية الخاتمة