كتاب: 10 على عشرة

لا يهمني إلا نفسي

تأليف: بدر شاشا

مقدمة

في عالم مليء بالضغوط والتحديات والانتقادات، أصبح من الضروري أن يتعلم الإنسان كيف يضع نفسه في مقدمة أولوياته، وكيف يحافظ على كرامته وراحته النفسية دون أن يسمح للآخرين بالتحكم في حياته أو تحديد قيمته.

لا يهمني إلا نفسي «ليس عنوانًا يدعو إلى الأنانية أو تجاهل الآخرين، بل هو» رسالة تدعو إلى حب الذات، واحترام النفس، ووضع الحدود، والتوقف عن إرضاء الجميع على حساب سعادتنا.

هذا الكتاب رحلة نحو اكتشاف الذات، وبناء شخصية قوية، وتعلم فن قول لا، والتخلص من الخوف من كلام الناس، وعدم ربط السعادة برضا الآخرين.

أنا بدر شاشا، أقدم هذا الكتاب لكل شخص تعب من التضحية بنفسه من أجل الآخرين، ولكل إنسان نسي قيمته وهو يحاول أن يكون جيدًا في نظر الجميع.

رسالتي واضحة :أحب الآخرين، ساعدهم، احترمهم، لكن لا تخسر نفسك من أجل أي شخص.

تمهيد

كم مرة وضعت الآخرين قبل نفسك؟ كم مرة سكتَّ رغم أنك كنت تتألم؟ وكم مرة تنازلت عن حقوقك حتى لا تخسر شخصًا لا يقدّر وجودك؟

الحقيقة أن الحياة لا تنتظر أحدًا، وأن الوقت الذي نضيعه في التفكير في أحكام الناس لا يعود إلينا مرة أخرى.

ليس من الضروري أن يحبك الجميع، وليس من واجبك أن تشرح قراراتك لكل شخص، وليس مطلوبًا منك أن تكون متاحًا في كل وقت.

تعلم أن تعطي لنفسك قيمة، وأن تحترم وقتك، وأن تحافظ على طاقتك، وأن تختار الأشخاص الذين يستحقون مكانتهم في حياتك.

لا تجعل طيبة قلبك سببًا لاستغلالك، ولا تجعل خوفك من الوحدة يدفعك إلى البقاء في علاقات تؤذيك.

تذكر دائمًا أن الاهتمام بنفسك ليس جريمة، وأن اختيار راحتك ليس غرورًا، وأن الابتعاد عن كل ما يؤذيك قد يكون بداية حياة أفضل.

شكر وتقدير

الحمد لله الذي منحني القوة والإرادة والصبر حتى أتمكن من تقديم هذا العمل.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل شخص كان مصدر إلهام لي، ولكل تجربة علمتني درسًا، ولكل موقف جعلني أفهم الحياة بصورة أعمق.

شكرًا لكل من وقف بجانبي، ولكل من منحني كلمة طيبة، ولكل من ساهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في بناء أفكاري وشخصيتي.

كما أهدي هذا الكتاب إلى كل إنسان يحاول أن يجد نفسه وسط ضجيج الحياة، وإلى كل شخص قرر أن يتوقف عن إهمال ذاته وأن يبدأ صفحة جديدة عنوانها الثقة والكرامة واحترام النفس.

بقلم الكاتب بدر شاشا

هذا الكتاب رسالة إلى النفس قبل أن يكون رسالة إلى الآخرين.

لا تنتظر من العالم أن يمنحك قيمتك، بل اعرف قيمتك بنفسك، ولا تجعل سعادتك رهينة بيد أحد.

لأنك ببساطة تستحق أن تكون أولوية في حياتك.

الفصل الأول: اكتشف نفسك، اعرف قيمتك، واجعل نفسك أولويتك

بداية الرحلة نحو الذات

قبل أن تفكر في إرضاء الآخرين، وقبل أن تبحث عن النجاح والمال والحب والتقدير، عليك أن تتوقف قليلًا وتسأل نفسك :من أنا؟ ماذا أريد من هذه الحياة؟ ما الذي يجعلني سعيدًا؟ ما الذي يؤلمني؟ وما الذي أحتاج إلى تغييره في شخصيتي وحياتي؟

هذه الأسئلة ليست بسيطة كما تبدو، لكنها بداية كل تغيير حقيقي .فالإنسان الذي لا يعرف نفسه قد يعيش سنوات طويلة وفق رغبات الآخرين، ويتخذ قرارات لا تشبهه، ويسلك طرقًا لم يخترها بنفسه.

قد تجد نفسك تعمل لإرضاء عائلتك، وتتصرف لإرضاء أصدقائك، وتغير مظهرك وأفكارك حتى تنال إعجاب المجتمع، ثم تكتشف في النهاية أنك نسيت الشخص الوحيد الذي يجب ألا تنساه :نفسك.

يجب أن تفهم أن حياتك مسؤوليتك، وأنك الشخص الذي سيعيش نتائج قراراتك، سواء كانت صحيحة أو خاطئة .لذلك لا تسمح لأي إنسان بأن يعيش حياتك بدلًا منك.

حب الذات ليس أنانية

هناك فرق كبير بين حب النفس والأنانية.

حب النفس يعني أن تحترم نفسك، وتحافظ على صحتك، وتقدر وقتك، وتعرف حقوقك، ولا تسمح لأحد بإهانتك أو استغلالك.

أما الأنانية فهي أن تهتم بمصلحتك دون احترام حقوق الآخرين أو مشاعرهم.

يمكنك أن تحب نفسك وتحترم الآخرين في الوقت نفسه .يمكنك أن تساعد المحتاج، وتقف بجانب صديقك، وتحترم عائلتك، لكن دون أن تدمر راحتك أو تتخلى عن كرامتك.

لا تجعل الآخرين يعتقدون أن طيبتك تعني أنك ضعيف، أو أن سكوتك يعني أنك لا تفهم، أو أن تسامحك يعني أنك تقبل تكرار الإساءة.

اعرف قيمتك الحقيقية

قيمتك لا يحددها راتبك، ولا ملابسك، ولا سيارتك، ولا عدد الأشخاص الذين يتابعونك، ولا عدد الذين يحبونك.

قيمتك تبدأ من كونك إنسانًا له كرامة وحقوق وقدرات وأحلام.

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين؛ فلكل شخص ظروفه وبدايته وتجاربه وطريقه الخاص.

قد يكون شخص آخر أغنى منك، أو أكثر نجاحًا، أو أكثر شهرة، لكن هذا لا يعني أنك أقل قيمة منه.

قارن نفسك بنفسك :هل أصبحت أكثر وعيًا من الأمس؟ هل تعلمت شيئًا جديدًا؟ هل تحسنت أخلاقك؟ هل اقتربت من أهدافك؟

إذا كانت إجابتك نعم، فأنت تتقدم.

لا تعش لإرضاء الجميع

من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان أن يجعل رضا الناس هدفًا أساسيًا في حياته.

ستجد من ينتقدك عندما تتكلم، ومن ينتقدك عندما تصمت، ومن يعترض عندما تنجح، ومن يشكك في قدراتك عندما تبدأ.

إذا حاولت إرضاء الجميع، فسوف تخسر وقتك وراحتك وشخصيتك.

تعلم أن تقول لا عندما لا تستطيع، وأن ترفض ما لا يناسبك، وأن تتخذ قراراتك دون الحاجة إلى موافقة الجميع.

ليس عليك أن تشرح كل خطوة تقوم بها، وليس كل شخص يستحق معرفة تفاصيل حياتك.

تعلم فن قول لا

كلمة لا من أهم الكلمات التي يحتاج الإنسان إلى تعلمها.

.قل لا عندما يطلب منك شخص شيئًا يتجاوز قدرتك

.قل لا عندما يحاول أحد استغلال طيبتك

.قل لا عندما تشعر أن الأمر يتعارض مع مبادئك

.قل لا عندما تحتاج إلى الراحة

.قل لا عندما تكون غير مقتنع

لا تشعر بالذنب لأنك رفضت طلبًا لا يناسبك .أنت لست مسؤولًا عن تحقيق جميع رغبات الناس.

لكن تذكر أن الرفض يمكن أن يكون محترمًا وهادئًا، فلا تحتاج إلى إهانة أحد حتى تحافظ على حدودك.

احترم نفسك حتى يحترمك الآخرون

.احترام الذات يظهر في تصرفاتك اليومية

،يظهر عندما لا تقبل الإهانة، وعندما تفي بوعودك، وعندما تعترف بأخطائك وعندما تحافظ على نظافتك ومظهرك، وعندما تلتزم بكلمتك.

.لا تطلب الاحترام من الآخرين وأنت لا تحترم نفسك

.لا تسمح لشخص أن يقلل من شأنك باستمرار بحجة الحب أو الصداقة أو القرابة

العلاقة الصحية لا تقوم على الخوف والإهانة والسيطرة، بل على الاحترام المتبادل والثقة والوضوح.

لا تجعل كلام الناس يتحكم فيك

،سيكون هناك دائمًا من يتحدث عنك، ومن يحكم عليك دون أن يعرف قصتك ومن يفسر تصرفاتك بطريقة خاطئة.

.لا يمكنك التحكم في أفكار الناس، لكن يمكنك التحكم في ردود أفعالك

استمع إلى النقد المفيد، وتعلم من النصيحة الصادقة، وتجاهل الكلام الذي لا يحمل إلا الإهانة والحقد.

ليس كل انتقاد عداوة، وليس كل مدح محبة.

تعلم أن تميز بين الشخص الذي يريد مساعدتك والشخص الذي يريد تحطيم ثقتك بنفسك.

صحتك هي رأس مالك الحقيقي

قد تمتلك المال والعمل والأحلام، لكنك إذا أهملت صحتك فقد تفقد القدرة على الاستمتاع بكل ذلك.

اهتم بجسمك وعقلك ونفسيتك.

نم ساعات كافية، وتناول طعامًا متوازنًا، واشرب الماء، ومارس الرياضة، وابتعد عن العادات التي تدمرك.

لا تهمل الألم أو الأعراض الصحية المستمرة، ولا تجعل الخجل يمنعك من طلب المساعدة الطبية.

الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي القدرة على العيش والعمل والتفكير والاستمتاع بالحياة.

اهتم بعقلك وثقافتك

العقل الذي لا يتعلم يتوقف عن التطور.

اقرأ الكتب، وتعلم اللغات، واكتسب المهارات، وافهم التكنولوجيا، وتابع ما يحدث في العالم.

لا تكتفِ بالمعلومات التي تسمعها من الآخرين، بل ابحث وتحقق وفكر بنفسك.

تعلم كيف تناقش دون تعصب، وكيف تختلف دون إساءة، وكيف تعترف بأنك لا تعرف شيئًا.

كل يوم تتعلم فيه معلومة جديدة هو استثمار في مستقبلك.

تحكم في مشاعرك

ليس كل ما تشعر به يجب أن يتحول إلى تصرف.

قد تغضب، وقد تحزن، وقد تشعر بالغيرة أو الخوف أو الإحباط، وهذا أمر طبيعي.

القوة ليست في عدم الشعور، بل في معرفة كيفية التعامل مع المشاعر.

عندما تغضب، لا تتسرع في الكلام أو اتخاذ القرارات.

عندما تحزن، لا تعتقد أن حياتك انتهت.

عندما تفشل، لا تحكم على نفسك بالفشل الأبدي.

تعلم أن تمنح نفسك وقتًا للتفكير، وأن تطلب الدعم عندما تحتاج إليه.

اختر أصدقاءك بعناية

ليس كل من يضحك معك صديقًا حقيقيًا، وليس كل من يرافقك في أوقات الراحة سيقف بجانبك في أوقات الصعوبة.

الصديق الحقيقي يحترمك، وينصحك بصدق، ويفرح لنجاحك، ولا يستغل ضعفك أو أسرارك.

ابتعد عن العلاقات التي تقوم على الاستغلال والكذب والإهانة والمنافسة السلبية.

ولا تبحث عن كثرة الأصدقاء على حساب جودة العلاقات.

شخص واحد صادق قد يكون أفضل من عشرات العلاقات السطحية.

تعلم التعامل مع المال

المال ليس كل شيء، لكنه أداة مهمة تمنح الإنسان خيارات واستقلالية.

تعلم كيف تكسب المال بطريقة مشروعة، وكيف تنفقه بعقلانية، وكيف تدخر جزءًا منه.

.لا تنفق كل ما تحصل عليه لمجرد تقليد الآخرين أو إثبات أنك تملك المال

ضع ميزانية شهرية، وميز بين الحاجات والرغبات، وتجنب الديون غير الضرورية.

تعلم مهارة يمكن أن تزيد دخلك، ولا تعتمد على مصدر واحد إذا كانت لديك فرصة واقعية لتنويع دخلك.

الاستقلال المالي لا يعني أن تصبح غنيًا في يوم واحد، بل أن تتعلم إدارة مواردك وبناء مستقبلك خطوة بخطوة.

النجاح يحتاج إلى الانضباط

.لا يكفي أن تحلم بالنجاح، بل يجب أن تعمل من أجله

ضع أهدافًا واضحة، وقسمها إلى خطوات صغيرة، والتزم بها حتى عندما تفقد الحماس.

.لا تنتظر الظروف المثالية؛ ابدأ بما تملك ومن المكان الذي أنت فيه

.تعلم من أخطائك، وطور مهاراتك، ولا تستسلم بسبب تأخر النتائج

.النجاح ليس طريقًا مستقيمًا، بل رحلة مليئة بالتجارب والتعديلات والمحاولات

لا تخف من الوحدة

.الوحدة أحيانًا فرصة لإعادة اكتشاف نفسك

تعلم أن تجلس مع نفسك دون أن تشعر أنك مضطر إلى البحث عن شخص يملأ كل لحظة من وقتك.

.استعمل وقتك في القراءة والتفكير والرياضة والتخطيط

لكن لا تحول الاستقلال إلى عزلة دائمة؛ فالإنسان يحتاج أيضًا إلى الحب والصداقة والتواصل والدعم.

.اختر أن تكون مع الناس لأنك تريد ذلك، لا لأنك تخاف أن تكون وحدك

تعلم من الماضي ولا تسكن فيه

كل إنسان لديه أخطاء وقرارات يتمنى لو أنه لم يتخذها.

قد تكون خسرت فرصة، أو وثقت في شخص غير مناسب، أو أضعت وقتًا في طريق خاطئ.

لا تستطيع العودة إلى الماضي، لكنك تستطيع الاستفادة من دروسه.

اعترف بخطئك، واعتذر عندما يلزم، وأصلح ما تستطيع إصلاحه، ثم واصل حياتك.

لا تجعل تجربة سيئة واحدة تمنعك من الثقة بكل الناس، ولا تجعل فشلًا واحدًا يمنعك من المحاولة مرة أخرى.

لا تقارن بدايتك بنهاية الآخرين

قد ترى شخصًا يمتلك منزلًا أو مشروعًا أو وظيفة مرموقة، فتشعر أنك متأخر.

لكن ما تراه ليس القصة كاملة.

لا تعرف كم سنة عمل، ولا كم مرة فشل، ولا ما التضحيات التي قدمها.

لكل إنسان توقيته وظروفه.

ركز على بناء حياتك بدلًا من مراقبة حياة الآخرين.

تعلم المسؤولية

لا تلقِ كل أخطائك على الظروف أو الناس.

قد لا تكون مسؤولًا عن كل ما يحدث لك، لكنك مسؤول عن كثير من اختياراتك وردود أفعالك.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا وعدت، حاول الوفاء.

.إذا بدأت مشروعًا، تحمل مسؤولية العمل عليه

.إذا أردت تغيير حياتك، ابدأ من نفسك

.المسؤولية ليست عقوبة، بل دليل على النضج والاستقلال

حافظ على كرامتك في الحب والعلاقات

.الحب الحقيقي لا يعني أن تفقد نفسك

لا تتوسل الاهتمام، ولا تقبل الإهانة خوفًا من الفراق، ولا تجعل شخصًا واحدًا .مركز حياتك بالكامل

.العلاقة الناجحة تحتاج إلى الاحترام والتفاهم والثقة والاهتمام المتبادل

إذا انتهت علاقة، احزن إذا احتجت إلى ذلك، لكن لا تهدم حياتك بسبب رحيل .شخص

.تذكر أن الحب لا يجب أن يكون معركة مستمرة لإثبات أنك تستحق أن تُحَب

ضع حدودًا لحياتك

.الحدود تعني أن تعرف ما تقبله وما ترفضه

.لا تسمح للآخرين بالتدخل في كل تفاصيل حياتك

.لا تشارك أسرارك مع كل شخص

.لا تعطِ وقتك لمن لا يحترمه

.لا تسمح بالضغط عليك لاتخاذ قرارات لا تريدها

الحدود الصحية تحمي العلاقات بدلًا من تدميرها، لأنها تجعل التعامل واضحًا .ومحترمًا

تعلم الصبر والاستمرارية

.قد تتأخر النتائج رغم أنك تعمل بجد

.قد تواجه مشاكل مالية أو مهنية أو اجتماعية

.قد تشعر أحيانًا أنك لا تتقدم

.لكن لا تحكم على مستقبلك من يوم صعب أو أسبوع سيئ

.استمر في التعلم والعمل والتطوير، وراجع خطتك عندما تحتاج إلى ذلك

الصبر لا يعني الانتظار دون عمل، بل يعني الاستمرار في العمل دون أن تفقد .الأمل

لا تهمل الجانب الأخلاقي في شخصيتك

.القوة ليست أن تكون قاسيًا، والنجاح ليس أن تتجاوز حقوق الآخرين

كن صادقًا، واحترم الناس، وساعد عندما تستطيع، وابتعد عن الظلم والغش .والخيانة

.لا تستخدم حب الذات عذرًا لإيذاء الآخرين

يمكنك أن تكون قويًا وطيبًا في الوقت نفسه، ويمكنك أن تكون حازمًا دون أن .تكون متكبرًا

ابنِ مستقبلك بنفسك

.لا تنتظر أن يأتي شخص ليغير حياتك

ابحث عن فرص العمل، وتعلم المهارات، وطور لغتك، واهتم بتعليمك، وخطط .لمستقبلك

.إذا لم تحصل على الفرصة، حاول البحث عن بدائل

.إذا لم تنجح من المحاولة الأولى، تعلم وحاول بطريقة أفضل

لا أحد يستطيع أن يضمن لك حياة خالية من المشاكل، لكنك تستطيع أن تزيد .قدرتك على مواجهتها بالعلم والانضباط والتخطيط

قواعد أساسية لا تنساها

.احترم نفسك ولا تسمح بالإهانة

.لا تقارن حياتك بحياة الآخرين

.لا تشرح قراراتك لكل شخص

.تعلم قول لا دون خوف

.اهتم بصحتك الجسدية والنفسية

.لا تثق بسرعة ولا تشك في الجميع

.احفظ أسرارك واختر من يستحق ثقتك

.لا تنفق أكثر مما تستطيع

.تعلم كل يوم شيئًا جديدًا

.لا تجعل الغضب يقود قراراتك

.اعترف بأخطائك وتعلم منها

.ابتعد عن العلاقات المؤذية

.لا تتخل عن أحلامك بسبب كلام الناس

.احترم وقتك لأنه جزء من حياتك

.ساعد الآخرين دون أن تلغي نفسك

.لا تجعل المال أو الشهرة مقياسًا لقيمتك

خلاصة الفصل الأول

في نهاية هذا الفصل، يجب أن تفهم أن عبارة »لا يهمني إلا نفسي «لا تعني أن العالم كله لا قيمة له، ولا تعني أن تتخلى عن عائلتك وأصدقائك أو تتوقف عن .مساعدة الآخرين

.إنها تعني أنك لن تعود آخر شخص تفكر فيه عندما تتخذ قرارات حياتك

ستحترم نفسك، وتحمي كرامتك، وتهتم بصحتك، وتطور عقلك، وتعمل من أجل .مستقبلك، وتختار علاقاتك بوعي

.لن تعيش لإرضاء الجميع، ولن تسمح لكلام الناس بأن يسرق أحلامك

قد تخسر أشخاصًا، وقد تفقد فرصًا، وقد تمر بأيام صعبة، لكن لا تخسر علاقتك .بنفسك

:رسالة الكاتب بدر شاشا

أريدك أن تفهم شيئًا واحدًا :لا تنتظر من أحد أن يأتي ليمنحك الإذن حتى تحب .نفسك وتحترمها وتبدأ حياتك من جديد

.أنت مسؤول عن مستقبلك، وأنت من سيحمل نتائج اختياراتك

،كن طموحًا دون غرور، قويًا دون ظلم، طيبًا دون ضعف، مستقلًا دون عزلة .وواثقًا دون تكبر

لا تجعل عنوان كتابي دعوة إلى كراهية الآخرين، بل اجعله وعدًا لنفسك بألا .تهملها مرة أخرى

لا يهمني إلا نفسي، لأنني تعلمت أن الاهتمام بنفسي هو بداية قدرتي على بناء .حياة أفضل

بدر شاشا ـــ

الفصل الثاني: افهم الناس جيدًا ولا تسمح لأحد باستغلالك

الحياة مدرسة والناس دروس

من أهم الأشياء التي يجب أن يتعلمها الإنسان في حياته أنه ليس كل الناس متشابهين، وليس كل من يقترب منك يحمل نية صافية، وليس كل من يبتسم في .وجهك يحب لك الخير

،الحياة مليئة بالشخصيات المختلفة .هناك الإنسان الصادق، وهناك الكاذب وهناك الطيب، وهناك المستغل، وهناك من يساعدك دون انتظار مقابل، وهناك .من لا يتذكرك إلا عندما يحتاج إلى مصلحة

لا يجب أن تصبح شخصًا سيئ الظن بالجميع، ولكن يجب أن تكون واعيًا بما .يحدث حولك

لا تمنح ثقتك الكاملة لأي شخص بسرعة، ولا تجعل الكلمات الجميلة وحدها دليلًا على صدق الإنسان .راقب الأفعال، فالأفعال تكشف ما لا تستطيع الكلمات .إخفاءه

.تعلم من تجاربك، ولا تسمح لتجربة واحدة أن تجعلك تكره العالم كله

ليس كل قريب قريبًا منك

قد يكون هناك شخص يعيش معك في المنزل ولا يفهمك، وقد يكون هناك شخص .بعيد عنك لكنه يقف بجانبك في أصعب الظروف

.القرب الحقيقي ليس بالمسافة، بل بالاهتمام والاحترام والصدق

لا تحكم على الأشخاص من خلال صلة القرابة أو طول المعرفة فقط، بل انظر .إلى طريقة تعاملهم معك

من يحترمك في غيابك، ويحفظ أسرارك، ويفرح لنجاحك، ويقف بجانبك في .الشدائد، يستحق التقدير

أما من يستعمل قربه منك ليؤذيك أو يسيطر عليك، فعليك أن تضع حدودًا .واضحة معه

احذر من أصحاب المصالح

هناك أشخاص لا يتذكرون وجودك إلا عندما يحتاجون إلى خدمة أو مال أو .مساعدة

يتصلون بك عندما تكون لديهم مشكلة، ويختفون عندما تحتاج أنت إلى .المساعدة

لا يعني ذلك أن ترفض مساعدة الناس، بل يعني أن تفهم طبيعة العلاقات وألا تجعل حياتك متاحة للاستغلال.

ساعد بقدر استطاعتك، ولا تقدم شيئًا لا تستطيع تحمله.

لا تقترض المال لإرضاء الآخرين، ولا تهمل مسؤولياتك من أجل حل مشكلات الجميع.

تذكر أن المساعدة اختيار نبيل، لكنها لا تعني أن تتحول إلى وسيلة دائمة لتحقيق مصالح الآخرين.

تعلم اكتشاف الكذب

الكذب قد يظهر في العلاقات الشخصية أو العمل أو الصداقة أو حتى داخل العائلة.

لا توجد علامة واحدة تستطيع من خلالها معرفة الكاذب بشكل مؤكد، لذلك لا تتسرع في الحكم على الناس.

انتبه إلى التناقض بين الكلام والأفعال، وإلى الوعود المتكررة التي لا تتحقق، وإلى المعلومات التي تتغير باستمرار دون تفسير مقنع.

عندما تشك في أمر مهم، اسأل بهدوء، واطلب توضيحًا، وتحقق من الحقائق قبل اتخاذ القرار.

لا تجعل الشك يتحول إلى هوس، ولا تجعل الثقة تتحول إلى سذاجة.

الخيانة درس مؤلم

الخيانة من أصعب التجارب التي يمكن أن يمر بها الإنسان، خصوصًا عندما تأتي من شخص منحه ثقته وأسراره ووقته.

قد تشعر بالصدمة والغضب والحزن، وقد تبدأ في لوم نفسك لأنك وثقت بذلك الشخص.

لكن يجب أن تعرف أن خطأ شخص آخر لا يجعل منك إنسانًا بلا قيمة.

لا تنتقم بطريقة تدمرك، ولا تسمح للغضب بأن يجعلك ترتكب أخطاء جديدة.

خذ مسافة، وافهم ما حدث، واحمِ نفسك، وقرر إن كان من الممكن إصلاح العلاقة أم أن الابتعاد هو الخيار الأفضل.

سامح إذا استطعت، لكن لا تعتبر التسامح إلزامًا بإعادة الثقة كما كانت.

الغيرة والحسد والمنافسة

في الحياة ستقابل أشخاصًا يفرحون بنجاحك، وآخرين قد يشعرون بالغيرة عندما تتقدم.

لا تجعل كل اختلاف أو انتقاد دليلًا على الحسد، ولا تضيع وقتك في تفسير نيات الآخرين.

ركز على عملك، ولا تدخل في منافسات لا تضيف شيئًا إلى مستقبلك.

إذا رأيت شخصًا ناجحًا، تعلم منه بدلًا من أن تحسده.

وإذا حققت نجاحًا، فلا تتكبر على الناس ولا تستعمل إنجازاتك لإهانتهم.

النجاح الحقيقي أن تتقدم دون أن تفقد أخلاقك.

لا تخبر الجميع بكل شيء

ليست كل تفاصيل حياتك مناسبة للنشر أو المشاركة.

هناك أحلام تحتاج إلى عمل قبل الإعلان عنها، وهناك مشكلات تحتاج إلى خصوصية، وهناك أسرار لا ينبغي أن تُعطى لأي شخص.

اختر بعناية من تتحدث معه عن أمورك المالية والعائلية والمهنية والشخصية.

لا تجعل وسائل التواصل الاجتماعي مكانًا تعرض فيه كل لحظة من حياتك.

الخصوصية ليست خوفًا من الناس، بل احترام لمساحتك الشخصية.

تعلم فن الصمت

ليس كل موقف يحتاج إلى رد، وليس كل كلمة تستحق النقاش.

أحيانًا يكون الصمت أفضل من الدخول في جدال لا نهاية له.

لكن الصمت لا يعني قبول الظلم أو التنازل عن الحقوق.

إذا تعرضت للإهانة، يمكنك الرد بهدوء وحزم .وإذا كان الأمر يتعلق بحقوقك أو سلامتك، فمن المهم أن تتخذ موقفًا مناسبًا.

تعلم متى تتكلم، ومتى تصمت، ومتى تنسحب.

لا تدخل في صراعات الآخرين

قد يحاول البعض إدخالك في خلافاتهم، أو يجعلك طرفًا في مشكلات لا تخصك.

لا تتسرع في تصديق رواية طرف واحد، ولا تنقل الكلام بين الناس، ولا تسمح لأحد بأن يستعملك لإيذاء شخص آخر.

استمع إذا احتاج شخص إلى نصيحتك، لكن لا تحمل مسؤولية حل كل خلاف.

حافظ على هدوئك وابتعد عن المشكلات التي لا فائدة منها.

كيف تتعامل مع الشخص المتكبر؟

الشخص المتكبر قد يحاول التقليل من الآخرين وإظهار نفسه وكأنه أفضل منهم.

لا تدخل معه في سباق لإثبات أنك أفضل منه.

تعامل معه باحترام، وحافظ على حدودك، ولا تسمح له بإهانتك.

لا تحتاج إلى رفع صوتك أو استخدام الكلمات الجارحة حتى تثبت قوتك.

الثقة بالنفس تظهر في الهدوء والوضوح والقدرة على اتخاذ موقف مناسب.

كيف تتعامل مع الشخص الذي يقلل من قيمتك؟

إذا كان هناك شخص يسخر منك باستمرار أو ينتقدك بطريقة جارحة أو يحاول إضعاف ثقتك بنفسك، فلا تجعل كلامه تعريفًا لشخصيتك.

يمكنك أن تقول له بوضوح إن طريقة حديثه غير مقبولة.

.إذا استمر في الإساءة، قلل التعامل معه أو ابتعد عنه عندما يكون ذلك ممكنًا

.لا تسمح لشخص أن يكرر إهانتك ثم يطلب منك اعتبار الأمر مزاحًا

.المزاح الحقيقي لا يقوم على تحطيم كرامة الآخرين

كيف تتعامل مع الشخص الغاضب؟

.عندما يكون شخص غاضبًا، لا تحاول دائمًا حل المشكلة بالصراخ المقابل

.حافظ على هدوئك، واستمع إذا كان الحوار آمنًا ومفيدًا

.لا تتخذ قرارات مهمة في لحظة الغضب

.إذا تحول الغضب إلى تهديد أو عنف، ابتعد واطلب المساعدة المناسبة

القوة ليست في مواجهة كل شخص، بل في معرفة الموقف الذي يستحق المواجهة والموقف الذي يتطلب الابتعاد.

لا تسمح للآخرين بالتحكم في قراراتك

قد يقدم الناس النصائح، وقد يعترضون على اختياراتك، وقد يحاولون إقناعك بأن طريقهم هو الطريق الوحيد الصحيح.

استمع إلى أصحاب الخبرة، واستفد من آراء الأشخاص الذين تثق بهم، لكن فكر بنفسك قبل اتخاذ القرار.

.أنت من سيعيش نتائج اختياراتك

لا تترك عملك لمجرد أن شخصًا انتقدك، ولا تدخل مشروعًا لمجرد أن الآخرين دخلوا فيه.

.ادرس، وفكر، واستشر، ثم اختر ما يناسب ظروفك وأهدافك

تعلم الانسحاب في الوقت المناسب

.ليس كل شيء يستحق أن تحاربه من أجله

هناك علاقات استنزفتك، ومناقشات لا تنتهي، ومواقف لن تستطيع تغييرها.

الانسحاب من علاقة مؤذية ليس دائمًا ضعفًا، وقد يكون قرارًا ناضجًا يحمي صحتك وكرامتك.

لكن لا تهرب من كل مشكلة؛ فبعض المشكلات تحتاج إلى مواجهة وحوار ومسؤولية.

تعلم التمييز بين المشكلة التي يمكن حلها والعلاقة التي لا تقوم إلا على الأذى.

لا تكن متاحًا طوال الوقت

من حقك أن تنام، وأن ترتاح، وأن تعمل، وأن تخصص وقتًا لعائلتك ولنفسك.

ليس عليك الرد على كل رسالة فور وصولها، ولا قبول كل دعوة، ولا تنفيذ كل طلب.

نظم وقتك، وحدد أولوياتك، ولا تسمح للآخرين بأن يقرروا كيف تقضي يومك.

الشخص الذي يحترمك سيفهم أن لديك حياة ومسؤوليات خاصة بك.

تعامل بذكاء في العمل

مكان العمل يحتاج إلى الاحترام والانضباط والجدية.

لا تدخل في النميمة والصراعات الشخصية، ولا تكشف أسرار العمل، ولا تنسب إنجازات الآخرين إلى نفسك.

احترم زملاءك ورؤساءك، واطلب حقوقك بطريقة مهنية.

طور مهاراتك، ووثق أعمالك المهمة، وتعلم كيف تتواصل بوضوح.

لا تجعل العلاقات الشخصية سببًا في إهمال مسؤولياتك المهنية.

لا تسمح للماضي أن يجعلك قاسيًا

قد تتعرض للخداع أو الاستغلال أو الخيانة، لكن لا تجعل تلك التجارب تغيرك إلى شخص يؤذي الآخرين.

.كن حذرًا دون أن تكون ظالمًا

.كن قويًا دون أن تكون عدوانيًا

.كن طيبًا دون أن تسمح بالاستغلال

.لا تعاقب شخصًا جديدًا على أخطاء شخص من الماضي

.كل إنسان يستحق أن يُحكم عليه من خلال أفعاله هو

عشرون قاعدة لفهم الناس والتعامل معهم

.راقب الأفعال ولا تكتفِ بالكلام

.لا تمنح الثقة الكاملة بسرعة

.احفظ أسرارك الشخصية

.لا تدخل في كل خلاف

.لا تقبل الإهانة تحت اسم المزاح

.لا تساعد على حساب صحتك واحتياجاتك الأساسية

.لا تجعل المال أساس كل علاقة

.لا تتسرع في الحكم على النيات

.تعلم أن ترفض الطلبات غير المناسبة

.لا تسمح لأحد بالسيطرة على قراراتك

.احترم خصوصية الآخرين

.لا تنقل الكلام بين الناس

.ابتعد عن العنف والانتقام

.لا تجعل الغيرة تحكم تصرفاتك

.اختر أصدقاءك بعناية

.لا تدخل في منافسات فارغة

.اطلب حقوقك باحترام

.لا تخلط بين التسامح وإعادة الثقة

.تعلم متى تواجه ومتى تنسحب

.حافظ على أخلاقك مهما تغيرت الظروف

خلاصة الفصل الثاني

.الحياة لا تحتاج منك أن تكره الناس، بل تحتاج منك أن تفهمهم

لا تتعامل مع الجميع بالطريقة نفسها، ولا تمنح كل شخص المكانة نفسها في .حياتك

هناك من يستحق قربك، وهناك من يناسبه التعامل الرسمي، وهناك من يجب أن .تضع بينك وبينه مسافة واضحة

لا تجعل التجارب المؤلمة تسرق إنسانيتك، ولا تجعل طيبتك تمنعك من حماية .نفسك

كن واضحًا في كلامك، ذكيًا في اختياراتك، حازمًا في حدودك، وعادلًا في .أحكامك

:رسالة الكاتب بدر شاشا

تعلمت أن الحياة ليست مجرد أشخاص نلتقي بهم، بل تجارب تكشف لنا الكثير .عن أنفسنا وعن الآخرين

.لا أريدك أن تصبح عدوًا للناس، ولا أن تعيش خائفًا من الجميع

.أريدك أن تكون إنسانًا يعرف متى يثق، ومتى يساعد، ومتى يرفض، ومتى يبتعد

.لا تعطِ مفاتيح حياتك لكل شخص، ولا تجعل أحدًا يتحكم في سعادتك وقراراتك

.عامل الناس بأخلاقك، واختر قربهم بأفعالهم، ولا تنسَ نفسك وسط الجميع

بدر شاشا ـــ

الفصل الثالث: ابنِ شخصية قوية لا تهزها الظروف

الشخصية هي أساس الإنسان

،الشخصية ليست مجرد طريقة في الكلام أو المظهر أو التصرف أمام الآخرين بل هي مجموعة من المبادئ والقيم والأفكار والعادات التي تحدد طريقة تعامل .الإنسان مع الحياة

قد يمتلك الإنسان المال والشهادة والوظيفة، لكنه يفتقر إلى الثقة بالنفس .والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية

وقد لا يمتلك شخص آخر الكثير من المال، لكنه يتمتع بشخصية قوية، وعقل .واعٍ، وطموح كبير، وقدرة على مواجهة الصعوبات

الشخصية القوية لا تُولد كاملة، بل تُبنى بالتجارب والتعلم والانضباط والعمل .على النفس

لا تنتظر أن تتغير حياتك وأنت تكرر العادات نفسها كل يوم .إذا أردت أن تصبح .شخصًا مختلفًا، ابدأ بتغيير طريقة تفكيرك وسلوكك

الثقة بالنفس: كيف تؤمن بقدراتك؟

الثقة بالنفس هي أن تعرف قدراتك وحدودك، وأن تؤمن بأنك تستطيع التعلم .والتطور حتى عندما لا تعرف كل شيء

.لا تعني الثقة أنك أفضل من الجميع، بل تعني أنك لا ترى نفسك أقل من الآخرين

لا تخف من الحديث أمام الناس، ولا تشعر بالخجل من طرح الأسئلة، ولا تعتبر .الخطأ نهاية العالم

.عندما لا تعرف الإجابة، قل ببساطة إنك لا تعرف، ثم ابحث وتعلم

.عندما تخطئ، اعترف بخطئك وحاول إصلاحه

وعندما تنجح، افتخر بإنجازك دون أن تتكبر على الآخرين.

الثقة الحقيقية لا تحتاج إلى استعراض دائم.

لا تنتظر التشجيع من الآخرين

قد تبدأ مشروعًا ولا يشجعك أحد، وقد تتعلم مهارة ولا يلاحظ أحد تقدمك، وقد تعمل بصمت لفترة طويلة دون أن تسمع كلمة تقدير.

لا تجعل غياب التشجيع سببًا للتوقف.

تعلم أن تحفز نفسك، وأن تقدر خطواتك الصغيرة، وأن تحتفل بتقدمك.

ليس ضروريًا أن يعرف الجميع أهدافك، وليس ضروريًا أن يصفق لك أحد حتى تواصل طريقك.

أحيانًا تكون أعظم الإنجازات هي تلك التي تحققها في صمت.

تعلم اتخاذ القرارات

الإنسان الذي لا يستطيع اتخاذ قراراته بنفسه يترك حياته تحت تأثير الآخرين.

قبل اتخاذ أي قرار مهم، حدد المشكلة، واجمع المعلومات، وادرس الخيارات، وفكر في النتائج المحتملة.

لا تتخذ قرارًا مصيريًا بسبب الغضب أو الخوف أو ضغط الأصدقاء.

استشر الأشخاص أصحاب الخبرة، لكن لا تتنازل عن مسؤوليتك في التفكير والاختيار.

تذكر أن بعض القرارات قد تكون صعبة، وأن عدم اتخاذ القرار قد تكون له عواقب أيضًا.

الانضباط أقوى من الحماس

الحماس يجعلك تبدأ، لكن الانضباط يساعدك على الاستمرار.

قد تستيقظ يومًا مليئًا بالطاقة، وفي اليوم التالي تشعر بالكسل والتعب.

إذا كنت تعتمد على الحماس وحده، فقد تتوقف بسرعة.

أما إذا بنيت نظامًا واضحًا لحياتك، فستستطيع التقدم حتى في الأيام التي لا تشعر فيها بالرغبة.

حدد وقتًا للنوم، ووقتًا للعمل، ووقتًا للتعلم، ووقتًا للراحة.

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

ابدأ بعادة صغيرة، وكررها حتى تصبح جزءًا من شخصيتك.

تعلم السيطرة على الغضب

الغضب شعور طبيعي، لكن التصرفات التي تحدث أثناء الغضب قد تسبب مشكلات كبيرة.

قد تخسر علاقة بسبب كلمة، أو فرصة بسبب تصرف متسرع، أو احترام الناس بسبب رد فعل غير مناسب.

عندما تغضب، توقف قليلًا قبل الرد.

ابتعد عن الموقف إذا احتجت إلى ذلك، وخذ وقتًا حتى تهدأ.

حاول أن تفهم سبب غضبك، وهل المشكلة تستحق هذا الانفعال؟

لا تجعل شخصًا يستفزك فيتحكم في تصرفاتك.

القوة ليست في الصراخ أو التهديد، بل في القدرة على ضبط النفس والتعامل بحكمة.

واجه الخوف بدلًا من الهروب منه

الخوف جزء طبيعي من حياة الإنسان.

قد تخاف من الفشل، أو من المستقبل، أو من مقابلة عمل، أو من التحدث أمام الجمهور، أو من بدء مشروع جديد.

لكن الخوف لا يجب أن يتحول إلى سجن يمنعك من التقدم.

.ابدأ بخطوات صغيرة نحو الشيء الذي تخاف منه

إذا كنت تخاف من التحدث أمام الناس، تدرب أمام المرآة ثم أمام مجموعة .صغيرة

.إذا كنت تخاف من مقابلات العمل، حضّر نفسك وتدرب على الأسئلة

إذا كنت تخاف من الفشل، تذكر أن المحاولة تمنحك خبرة لا تحصل عليها من .الانتظار

.لا تحتاج إلى أن تختفي مخاوفك تمامًا حتى تبدأ

لا تجعل الفشل نهاية الطريق

.الفشل ليس عكس النجاح، بل قد يكون جزءًا من الطريق إليه

،قد تفشل في الدراسة، أو تخسر المال، أو لا تحصل على الوظيفة التي تريدها .أو تفشل علاقة كنت تتمنى استمرارها

.هذه التجارب مؤلمة، لكنها لا تحدد قيمتك ولا مستقبلك بالكامل

اسأل نفسك :ماذا تعلمت؟ ما الخطأ الذي يمكنني تجنبه؟ وما الذي يجب أن أغيره في المحاولة القادمة؟

.لا تكرر الخطأ نفسه دون مراجعة، ولا تستسلم بسبب نتيجة واحدة

.اجعل الفشل مصدرًا للتعلم، لا سببًا لاحتقار نفسك

كن مستقلًا في تفكيرك

.لا تتبع كل ما يقوله الناس، ولا تصدق كل ما تشاهده على الإنترنت

تعلم أن تسأل :هل هذه المعلومة صحيحة؟ ما مصدرها؟ هل توجد أدلة؟ وهل هناك وجهة نظر أخرى؟

.استمع إلى الآراء المختلفة، وقارن بينها، وكون رأيك بناءً على المعرفة

.لا تغير مبادئك لمجرد أن مجموعة من الناس تختلف معك

وفي الوقت نفسه، لا تجعل التمسك بالرأي يمنعك من الاعتراف بالخطأ.

العقل القوي هو الذي يستطيع أن يفكر ويتعلم ويغير موقفه عندما تظهر أدلة أفضل.

تعلم فن التواصل

طريقة حديثك مع الناس تؤثر في علاقاتك وفرصك المهنية والاجتماعية.

تعلم أن تتحدث بوضوح، وأن تستمع دون مقاطعة، وأن تحترم اختلاف الآراء.

لا تستعمل الإهانة لإثبات وجهة نظرك.

لا ترفع صوتك لمجرد أنك لا تملك حجة.

تعلم أن تشرح طلباتك، وأن تسأل عندما لا تفهم، وأن تعبر عن رفضك بطريقة محترمة.

التواصل الجيد لا يعني أن تتفق مع الجميع، بل أن تستطيع الاختلاف دون تحويل كل نقاش إلى معركة.

لا تقارن قوتك بقوة الآخرين

هناك من يتكلم بثقة، وهناك من يملك شخصية اجتماعية، وهناك من يستطيع قيادة مجموعة بسهولة.

لا يعني ذلك أنك يجب أن تكون نسخة منهم.

اكتشف نقاط قوتك الخاصة.

قد تكون جيدًا في التحليل، أو التنظيم، أو الإقناع، أو العمل اليدوي، أو حل المشكلات.

طور ما تتميز به، واعمل على نقاط ضعفك دون أن تكره نفسك بسببها.

لا تحتاج إلى تقليد شخصية شخص آخر حتى تكون ناجحًا.

اهتم بمظهرك ونظافتك

.المظهر ليس كل شيء، لكنه جزء من الانطباع الأول ومن احترام الإنسان لنفسه

.اهتم بنظافة جسمك وملابسك وأسنانك وشعرك

.اختر ملابس مناسبة للمكان والمناسبة، وحافظ على ترتيب أغراضك

.لا تحتاج إلى ملابس باهظة الثمن حتى تبدو أنيقًا

النظافة والترتيب والاعتناء بالتفاصيل الصغيرة تعكس الانضباط والاهتمام بالنفس.

تعلم قول الحقيقة

.لا تبنِ شخصيتك على الكذب والمبالغة

.إذا وعدت، حاول أن تفي بوعدك

.إذا أخطأت، اعترف

.إذا لم تستطع تنفيذ شيء، وضح ذلك بدلًا من اختلاق الأعذار

.الصدق يمنحك راحة داخلية ويساعد على بناء الثقة بينك وبين الآخرين

ولا يعني الصدق أن تقول كل شيء لكل شخص؛ يمكنك الحفاظ على خصوصيتك دون الكذب.

اصنع لنفسك هوية واضحة

اسأل نفسك :ما المبادئ التي لا أتنازل عنها؟ ما نوع الإنسان الذي أريد أن أكونه؟ وما الأثر الذي أريد أن أتركه في الحياة؟

.لا تجعل شخصيتك تتغير مع كل مجموعة تجلس معها

.كن محترمًا مع الجميع، لكن حافظ على مبادئك

.لا تفعل شيئًا خاطئًا فقط حتى تنال القبول

.لا تتظاهر بأنك شخص آخر حتى تكسب إعجاب الناس

من الأفضل أن يحترمك الناس لشخصيتك الحقيقية بدلًا من أن يحبوا صورة .مزيفة صنعتها لإرضائهم

كيف تصبح قائدًا لحياتك؟

القيادة لا تعني التحكم في الآخرين، بل تعني القدرة على إدارة نفسك وتحمل .مسؤولية اختياراتك

القائد الحقيقي يعرف أهدافه، وينظم وقته، ويستمع إلى الآخرين، ويتخذ .القرارات بعد التفكير

.لا يهرب من المسؤولية عندما تظهر المشكلة

.ولا ينسب النجاح إلى نفسه وحده إذا كان الآخرون قد ساهموا فيه

ابدأ بقيادة يومك :حدد ما تريد إنجازه، ورتب أولوياتك، وراجع نتائجك في نهاية .اليوم

.إذا تعلمت إدارة نفسك، أصبحت أكثر استعدادًا لتحمل مسؤوليات أكبر

لا تتوقف عن التعلم

العالم يتغير باستمرار، والمهارات التي كانت كافية في الماضي قد لا تكون كافية .اليوم

تعلم لغة جديدة، واكتسب خبرة مهنية، وافهم التكنولوجيا، وطور قدرتك على .استخدام الحاسوب والتواصل والعمل الجماعي

.اقرأ في مجالات مختلفة، ولا تحصر معرفتك في موضوع واحد

.كل مهارة جديدة تضيف إلى قدراتك وتفتح أمامك فرصًا جديدة

.لا تجعل عمرك أو ظروفك عذرًا للتوقف عن التعلم ما دمت قادرًا على ذلك

كيف تبني روتينًا يوميًا لشخصية قوية؟

.ابدأ يومك بتنظيم وقتك وتحديد أهم ثلاث مهام تريد إنجازها

.خصص وقتًا للقراءة أو التعلم

.حافظ على نشاطك البدني

.أنجز مسؤولياتك المهنية أو الدراسية

.ابتعد عن إضاعة ساعات طويلة في المقارنة ومراقبة حياة الآخرين

.خصص وقتًا للعائلة والأصدقاء والراحة

وفي نهاية اليوم، اسأل نفسك :ماذا أنجزت؟ ماذا تعلمت؟ وما الذي يمكنني تحسينه غدًا؟

.لا تبحث عن يوم مثالي، بل عن تقدم مستمر

اختبر شخصيتك بصدق

:اسأل نفسك هذه الأسئلة وأجب عنها بصراحة

هل أستطيع قول لا عندما أحتاج إلى ذلك؟

هل أتخذ قراراتي بنفسي؟

هل أتحكم في غضبي؟

هل أتقبل النقد المفيد؟

هل أعترف بأخطائي؟

هل ألتزم بوعودي؟

هل أستطيع العمل دون انتظار التشجيع؟

هل أحترم وقتي ووقت الآخرين؟

هل أتعلم من تجاربي؟

هل أعيش وفق مبادئي أم أحاول تقليد الناس؟

هذه الأسئلة ليست امتحانًا للحكم عليك، بل وسيلة لمعرفة الجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

خطة عملية لبناء شخصية أقوى خلال ثلاثين يومًا

خلال الأسبوع الأول، ركز على معرفة نفسك :اكتب نقاط قوتك وضعفك، وحدد العادات التي تريد تغييرها.

خلال الأسبوع الثاني، ركز على الانضباط :نظم نومك ووقتك، وأنجز مهامك اليومية، وقلل من التسويف.

،خلال الأسبوع الثالث، ركز على التواصل والثقة :تدرب على التعبير عن رأيك وتعلم قول لا، واستمع جيدًا للآخرين.

خلال الأسبوع الرابع، ركز على المستقبل :اختر مهارة جديدة، وضع هدفًا واضحًا، وابدأ العمل عليه.

في نهاية الشهر، راجع ما تغير في سلوكك، وحدد ما تحتاج إلى الاستمرار في تطويره.

خلاصة الفصل الثالث

الشخصية القوية ليست شخصية لا تخطئ، ولا شخصية لا تحزن، ولا شخصية لا تحتاج إلى الآخرين.

الشخصية القوية هي شخصية تعرف نفسها، وتحترم قدراتها، وتتحمل مسؤولياتها، وتتعلم من أخطائها، وتستطيع مواجهة الحياة دون أن تفقد إنسانيتها.

لا تحتاج إلى أن تكون أقوى من الجميع، بل تحتاج إلى أن تصبح أفضل من النسخة التي كنت عليها بالأمس.

رسالة الكاتب بدر شاشا:

.لا تنتظر أن يتغير العالم حتى تصبح قويًا

.ابدأ بنفسك، وغير عاداتك، وطور عقلك، واحترم وقتك، وواجه مخاوفك

.لا تسمح للفشل بأن يعرفك، ولا تسمح للنجاح بأن يجعلك متكبرًا

.كن شخصًا إذا وعد وفى، وإذا أخطأ اعترف، وإذا سقط نهض، وإذا نجح تواضع

لا أريدك أن تكون شخصًا يخافه الناس، بل شخصًا يحترم نفسه ويحترمه الآخرون.

.ابنِ نفسك بصمت، ودع أفعالك تتحدث عنك

بدر شاشا ـــ

الفصل الرابع: المال والعمل والاستقلال المادي – ابنِ حياتك ولا تنتظر أحدًا

المال جزء مهم من الحياة

المال ليس كل شيء في الحياة، لكنه من الأشياء التي تؤثر بشكل كبير في حياة الإنسان. فهو يساعد على توفير الطعام والسكن والعلاج والتعليم والتنقل، ويمنح الإنسان قدرة أكبر على الاختيار واتخاذ القرارات.

قد يقول البعض إن المال لا يشتري السعادة، وهذا صحيح إلى حد كبير، لكنه يستطيع أن يقلل الكثير من الضغوط التي يعيشها الإنسان.

عندما لا يمتلك الإنسان المال الكافي، قد يجد نفسه مضطرًا إلى قبول ظروف لا تناسبه، أو البقاء في عمل لا يحبه، أو طلب المساعدة باستمرار من الآخرين.

لهذا يجب أن تتعلم كيف تكسب المال، وكيف تحافظ عليه، وكيف تستعمله بطريقة صحيحة.

لا تجعل هدفك في الحياة أن تصبح غنيًا فقط، بل اجعل هدفك أن تعيش بكرامة واستقرار واستقلال.

لا تجعل حاجتك تتحكم في كرامتك

من أصعب المواقف التي قد يعيشها الإنسان أن يحتاج إلى الآخرين في أبسط أمور حياته.

قد يحتاج إلى المال، أو السكن، أو فرصة عمل، أو مساعدة في مشكلة معينة.

طلب المساعدة ليس عيبًا، فالإنسان لا يستطيع أن يفعل كل شيء وحده، لكن من المهم أن تعمل على بناء استقلالك حتى لا تبقى دائمًا تحت رحمة الظروف أو الأشخاص.

لا تقبل الإهانة مقابل المال، ولا تسمح لأحد باستغلال حاجتك للتحكم في قراراتك.

ابحث عن العمل، وطوّر مهاراتك، وابدأ من الإمكانيات المتاحة لديك.

الاستقلال لا يأتي فجأة، بل يُبنى بالصبر والعمل والتخطيط.

العمل ليس مجرد راتب

العمل وسيلة للحصول على المال، لكنه أيضًا وسيلة لاكتساب الخبرة والانضباط وتحمل المسؤولية.

من خلال العمل تتعلم التعامل مع الناس، واحترام الوقت، وتنظيم المهام، وحل المشكلات، والتعاون مع الآخرين.

لا تحتقر أي عمل شريف بسبب بساطته.

قد تبدأ في وظيفة متواضعة، ثم تتعلم وتتطور وتنتقل إلى وظيفة أفضل.

المهم ألا تتوقف عن تطوير نفسك.

لا تجعل اسم الوظيفة أو نظرة الناس إليها يحددان قيمتك.

قيمة العمل الحقيقية تظهر في شرفه، والجهد الذي تبذله، والخبرة التي تكتسبها، والرزق الذي توفره لنفسك ولمن تتحمل مسؤوليتهم.

كيف تختار العمل المناسب؟

قبل قبول أي وظيفة، حاول معرفة طبيعة المهام والمسؤوليات وساعات العمل والراتب وشروط العقد.

اسأل عن بيئة العمل، وفرص التطور، وحقوقك المهنية.

لا تنظر إلى الراتب وحده، بل انظر أيضًا إلى مدى ملاءمة الوظيفة لمهاراتك وظروفك وأهدافك.

إذا كانت لديك فرصة للاختيار، فابحث عن عمل يساعدك على اكتساب خبرة مفيدة ويفتح أمامك أبوابًا مستقبلية.

ولا ترفض كل فرصة لمجرد أنها ليست الوظيفة التي تحلم بها، فقد تكون بعض الوظائف بداية لطريق أفضل.

البطالة ليست نهاية الحياة

البطالة من أصعب التحديات التي قد يواجهها الإنسان، خصوصًا عندما تكون لديه مسؤوليات وأحلام ولا يجد فرصة مناسبة.

قد يشعر بالعجز أو الإحباط أو أنه متأخر عن الآخرين.

لكن يجب أن تعرف أن عدم حصولك على وظيفة لا يعني أنك بلا قيمة أو أنك فاشل.

قد تكون المشكلة في قلة الفرص، أو المنافسة، أو نقص الخبرة، أو عدم توافق المهارات مع متطلبات السوق.

استعمل فترة البحث عن العمل في تطوير نفسك.

تعلم لغة جديدة، وحسّن سيرتك الذاتية، وتدرب على مقابلات العمل، وابحث عن فرص التدريب والتأهيل.

لا تنتظر وظيفة واحدة فقط، بل وسّع دائرة البحث.

السيرة الذاتية مفتاح الفرص

.السيرة الذاتية ليست مجرد ورقة، بل وسيلة لتقديم نفسك إلى أصحاب العمل

.يجب أن تكون واضحة ومنظمة وصادقة

،تتضمن عادة المعلومات المهنية الأساسية، والتعليم، والخبرات، والتدريبات والمهارات، واللغات.

.لا تكتب مهارات لا تمتلكها، ولا تضخم خبراتك

إذا لم تكن لديك خبرة مهنية، يمكنك إبراز التدريب والمشاريع الدراسية والمهارات العملية والتطوعية.

.اجعل سيرتك الذاتية مناسبة للوظيفة التي تتقدم إليها

وتعلم كتابة رسالة تقديم قصيرة توضح فيها سبب اهتمامك بالمنصب وما الذي تستطيع تقديمه.

كيف تنجح في مقابلة العمل؟

.مقابلة العمل فرصة للتعريف بنفسك وإظهار استعدادك للوظيفة

استعد قبل المقابلة من خلال معرفة طبيعة المؤسسة ونشاطها والمنصب المطلوب.

.تدرب على تقديم نفسك، وشرح مؤهلاتك، والحديث عن تجاربك

:من الأسئلة الشائعة

.حدثنا عن نفسك

لماذا تريد العمل معنا؟

ما نقاط قوتك؟

ما نقاط ضعفك؟

كيف تتعامل مع الضغط؟

كيف تتصرف عندما تواجه مشكلة في العمل؟

لماذا يجب أن نختارك؟

.أجب بصدق ووضوح، ولا تقدم وعودًا لا تستطيع الوفاء بها

إذا لم تعرف إجابة سؤال، فلا تختلق معلومات، بل وضح ما تعرفه وما تحتاج .إلى تعلمه

تعلم مهارات يحتاجها سوق العمل

الشهادة مهمة في كثير من المجالات، لكنها ليست العنصر الوحيد الذي يحدد .فرصك

:هناك مهارات تساعدك على التقدم في مختلف الوظائف، مثل

.التواصل الجيد

.إدارة الوقت

.استخدام الحاسوب

.اللغات الأجنبية

.حل المشكلات

.العمل الجماعي

.التفاوض

.الكتابة المهنية

.القدرة على التعلم

.الالتزام والانضباط

اختر المهارات التي تناسب المجال الذي تريد العمل فيه، ولا تحاول تعلم كل .شيء في وقت واحد

تعلم إدارة راتبك

.عندما تحصل على راتبك، لا تتسرع في إنفاقه

.قسم دخلك وفق احتياجاتك والتزاماتك

.ابدأ بالمصاريف الضرورية مثل السكن والطعام والنقل والفواتير

.خصص مبلغًا للادخار إذا كانت ظروفك تسمح بذلك

.ضع ميزانية للترفيه والاحتياجات الشخصية

.راقب مصاريفك حتى تعرف أين يذهب مالك

.لا تنفق لمجرد تقليد الآخرين أو الظهور بمظهر الغني

.من الحكمة أن تعيش وفق إمكانياتك، لا وفق ما يملكه الناس

الادخار هو حماية للمستقبل

.الادخار ليس مقتصرًا على أصحاب الرواتب الكبيرة

.حتى المبلغ الصغير يمكن أن يكون بداية جيدة إذا كنت قادرًا على ادخاره بانتظام

اجعل لك هدفًا واضحًا، مثل تكوين احتياطي للطوارئ، أو شراء شيء تحتاج
.إليه، أو تمويل دراسة أو تدريب

.لا تضع كل أموالك في مشروع لا تفهم مخاطره

.ولا تستعمل أموال احتياجاتك الأساسية في مغامرات مالية غير محسوبة

.الادخار يمنحك مساحة من الأمان ويقلل حاجتك إلى الاقتراض عند وقوع مشكلة

احذر من الديون

.الدين مسؤولية مالية يجب التعامل معها بحذر

قبل الاقتراض، اسأل نفسك :هل أحتاج فعلًا إلى هذا المال؟ هل أستطيع سداده؟
ما قيمة الأقساط؟ وما تكلفة الفوائد والرسوم إن وجدت؟

.لا تقترض لمجرد شراء أشياء غير ضرورية أو لمجاراة الآخرين

إذا كانت لديك ديون، اكتب المبالغ المستحقة ومواعيد السداد، ورتبها وفق .أهميتها وتكلفتها

.لا تهرب من المشكلة، بل ضع خطة واقعية للتعامل معها

وإذا كانت لديك صعوبات كبيرة، اطلب المشورة المالية المناسبة قبل اتخاذ .قرارات جديدة

لا تعتمد على مصدر دخل واحد دون تخطيط

.إذا كانت لديك وظيفة، فحافظ عليها وطور مهاراتك

وإذا استطعت بناء مصدر دخل إضافي بطريقة قانونية وآمنة، فقد يساعدك ذلك .على تحسين وضعك المالي

يمكن أن يكون الدخل الإضافي من مهارة مهنية، أو عمل حر، أو نشاط تجاري .صغير

.لكن لا تدخل أي مشروع دون دراسة

احسب التكاليف، وتعرف على العملاء المحتملين، وافهم المنافسة، وحدد .المخاطر

.لا تصدق الوعود التي تعدك بالثراء السريع دون عمل أو مخاطرة

كيف تبدأ مشروعًا صغيرًا؟

.ليس من الضروري أن تبدأ بمشروع كبير أو رأس مال ضخم

.ابدأ بفكرة تحل مشكلة حقيقية أو تقدم خدمة يحتاج إليها الناس

.ادرس السوق، وتعرف على المنافسين، واحسب المصاريف والأرباح المحتملة

.اختبر الفكرة على نطاق صغير قبل توسيعها

.احتفظ بسجلات الإيرادات والمصروفات

.افصل بين أموالك الشخصية وأموال المشروع

.اهتم بخدمة العملاء والصدق والجودة

وإذا لم تنجح الفكرة كما توقعت، راجع الأسباب وتعلم منها قبل أن تخاطر بأموال إضافية.

لا تنفق المال لإثبات أنك ناجح

من الأخطاء الشائعة أن يشتري الإنسان أشياء لا يحتاج إليها حتى يراه الناس غنيًا أو ناجحًا.

قد يشتري هاتفًا باهظ الثمن، أو ملابس غالية، أو سيارة لا يستطيع تحمل تكاليفها.

.ثم يجد نفسه غارقًا في الديون والالتزامات

.لا تجعل رأي الناس يحدد طريقة إنفاقك

.اشتر ما تحتاج إليه، واستمتع بمالك ضمن حدود إمكانياتك

.ليس مطلوبًا منك أن تثبت ثروتك لأحد

.الاستقرار المالي أهم من المظاهر المؤقتة

افهم الفرق بين الحاجة والرغبة

الحاجة هي الشيء الذي لا تستطيع الاستغناء عنه بسهولة، مثل الطعام والسكن والعلاج والنقل الضروري.

.أما الرغبة فهي شيء تحبه أو تريده، لكنه ليس ضروريًا في الوقت الحالي

قبل الشراء، اسأل نفسك :هل أحتاج إلى هذا الشيء؟ هل أستطيع تحمل تكلفته؟ هل هناك بديل أقل تكلفة؟

.هذا التفكير البسيط قد يساعدك على تجنب الكثير من المصاريف غير الضرورية

احترم وقتك لأنه مصدر رزقك

.الوقت من أهم الموارد التي يمتلكها الإنسان

.يمكن أن تخسر المال ثم تعوضه، لكن الوقت الذي يمر لا يعود

.لا تضيع ساعات طويلة في أمور لا تفيدك بينما تهمل عملك أو تعليمك أو صحتك

.نظم يومك، وحدد الأولويات، وخصص وقتًا للراحة

.لا تجعل الانشغال الدائم هدفًا، بل ابحث عن الإنتاجية والتوازن

كن محترفًا في عملك

.الموظف المحترف لا ينتظر المراقبة المستمرة حتى يؤدي واجبه

يحترم مواعيده، وينجز مهامه، ويحافظ على أسرار المؤسسة، ويتعامل مع .الزملاء باحترام

.إذا ارتكب خطأ، يعترف به ويعمل على تصحيحه

.إذا واجه مشكلة، يبلغ عنها بطريقة مناسبة ويقترح الحلول الممكنة

لا تدخل في الصراعات والنميمة، ولا تتعامل مع العمل وكأنه مكان لتصفية .الحسابات الشخصية

.اجعل سمعتك المهنية مبنية على الكفاءة والصدق والالتزام

لا تخف من تغيير مسارك المهني

.قد تعمل في مجال ثم تكتشف أنه لا يناسبك

.وقد تكتشف أن لديك قدرات أفضل في مجال آخر

.تغيير المسار المهني ليس فشلًا، لكنه يحتاج إلى تخطيط

،ادرس المجال الجديد، وتعرف على متطلباته، واحسب تكلفة الانتقال إليه .وابحث عن التدريب المناسب

.لا تترك مصدر دخلك فجأة دون خطة إذا كانت لديك التزامات مالية

.اتخذ قراراتك بناءً على المعلومات، وليس فقط على لحظة إحباط

الاستقلال المالي يمنحك حرية الاختيار

عندما تتعلم إدارة دخلك وتكوين احتياطي مالي وتطوير مهاراتك، تصبح أكثر
.قدرة على اتخاذ قراراتك

يمكنك البحث عن عمل أفضل، أو متابعة تعليمك، أو التعامل مع الظروف
.الطارئة دون الاعتماد الكامل على الآخرين

.لكن الاستقلال المالي لا يعني أنك لن تحتاج إلى أحد أبدًا

.فالإنسان يحتاج إلى التعاون والمساعدة والعلاقات الإنسانية

.المقصود هو ألا تجعل حياتك كلها متوقفة على شخص واحد أو مصدر واحد

لا تجعل العمل يأخذ حياتك كلها

.العمل مهم، لكن صحتك وعائلتك وراحتك مهمة أيضًا

.لا تجعل النجاح المهني سببًا في إهمال نومك أو صحتك أو علاقاتك

.تعلم تنظيم وقتك، وخذ فترات راحة، واحترم حدود قدرتك

إذا كانت بيئة العمل تؤثر بشكل خطير في صحتك أو سلامتك، فابحث عن الحلول
.المناسبة ولا تتجاهل المشكلة

.النجاح الحقيقي ليس أن تكسب المال وتخسر نفسك

خطة مالية عملية

.ابدأ بتحديد دخلك الشهري

.اكتب جميع مصاريفك الثابتة والمتغيرة

.حدد الديون والالتزامات

.اختر مبلغًا مناسبًا للادخار وفق قدرتك

.تجنب المشتريات الاندفاعية

.استثمر في تعلم مهارة يمكن أن تحسن فرصك المهنية

.راجع ميزانيتك في نهاية كل شهر

.ضع أهدافًا مالية واقعية لمدة سنة وثلاث سنوات وخمس سنوات

.لا تقارن نتائجك المالية بنتائج الآخرين

مبادئ لا تنساها في المال والعمل

.لا تعتمد على الحظ وحده

.لا تصدق الثراء السريع

.لا تنفق لإرضاء الناس

.لا تهمل تطوير مهاراتك

.لا تقبل العمل غير القانوني أو الاستغلالي

.لا تقترض دون دراسة قدرتك على السداد

.لا تخلط أموال المشروع بأموالك الشخصية

.لا تهمل صحتك من أجل المال

.لا تحتقر العمل الشريف

.لا تجعل المال مقياسًا لقيمة الإنسان

خلاصة الفصل الرابع

،المال وسيلة لبناء حياة مستقرة، والعمل طريق لاكتساب الخبرة والاستقلال
.والعلم والمهارات أدوات تساعدك على تحسين مستقبلك

.لا تنتظر أن تتغير ظروفك دون أن تتحرك

ابدأ بما لديك، وابحث عن الفرص، وتعلم من أخطائك، ونظم مصاريفك، وحافظ على كرامتك.

لا تجعل حاجتك تجبرك على قبول كل شيء، ولا تجعل طموحك يدفعك إلى المخاطرة دون تفكير.

.كن طموحًا ولكن واقعيًا، وكن مقتصدًا دون أن تحرم نفسك من الحياة

:رسالة الكاتب بدر شاشا

أريدك أن تعمل حتى تبني لنفسك مستقبلًا تستطيع أن تختار فيه، لا أن تعيش دائمًا تحت ضغط الحاجة.

تعلم، واجتهد، واحترم عملك، واحفظ مالك، ولا تنظر إلى الناس من خلال ما يملكون.

لا أريدك أن تكون غنيًا أمام الآخرين وفقيرًا في راحتك، بل أريدك أن تبني حياة فيها الكرامة والاستقرار والصحة والرضا.

تذكر دائمًا أن المال يمكن أن يساعدك على شراء أشياء كثيرة، لكنه لا يستطيع أن يعوض صحتك ووقتك وكرامتك.

.اعمل من أجل مستقبلك، وادخر من أجل أمانك، وتعلم من أجل استقلالك

بدر شاشا ـــ

الفصل الخامس: صحتك أولًا – اعتنِ بنفسك قبل أن ينهكك العالم

الصحة هي الثروة الحقيقية

قد يمتلك الإنسان المال والمنزل والسيارة والوظيفة، لكنه عندما يفقد صحته يكتشف أن هناك أشياء لا يستطيع المال وحده تعويضها.

الصحة ليست مجرد عدم وجود مرض، بل هي حالة من التوازن الجسدي والنفسي والاجتماعي تساعد الإنسان على العيش والعمل والاستمتاع بحياته.

كثير من الناس يقضون سنوات في البحث عن المال والنجاح والمكانة الاجتماعية، وينسون النوم والراحة والتغذية والرياضة، ثم يكتشفون أنهم أهملوا أهم ما يملكون.

لا تنتظر حتى ينهكك جسمك لتبدأ الاهتمام به.

اجعل صحتك جزءًا أساسيًا من أهدافك اليومية، ولا تعتبر الاعتناء بنفسك مضيعة للوقت.

الصحة النفسية ليست ضعفًا

هناك من يعتقد أن الإنسان القوي لا يحزن، ولا يبكي، ولا يخاف، ولا يحتاج إلى المساعدة.

وهذا اعتقاد خاطئ.

الإنسان مهما كان قويًا قد يمر بفترات من الحزن والقلق والضغط والإحباط.

المشاعر جزء طبيعي من الحياة، ولا يجب أن تشعر بالخجل منها.

القوة الحقيقية هي أن تفهم مشاعرك، وأن تتعامل معها بطريقة صحية، وأن تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

لا تكتم كل شيء داخلك حتى تصل إلى مرحلة الانهيار.

تحدث مع شخص تثق به، واكتب ما تشعر به، وامنح نفسك وقتًا للراحة، واستعن بمختص إذا استمر الألم النفسي أو أثر في حياتك اليومية.

لا تجعل التفكير الزائد يسرق حياتك

التفكير مفيد عندما يساعدك على فهم الأمور واتخاذ القرارات.

لكن التفكير الزائد قد يجعلك تعيش في مشكلات لم تحدث بعد.

قد تقضي ساعات في تخيل أسوأ الاحتمالات، أو إعادة محادثة قديمة في عقلك، أو التفكير فيما قاله شخص عنك.

تسأل نفسك :ماذا لو فشلت؟ ماذا لو خسرت؟ ماذا لو رفضوني؟ ماذا لو حدث شيء سيئ؟

.ومع مرور الوقت، تستهلك طاقتك في التفكير بدلًا من العمل

:عندما تجد نفسك عالقًا في التفكير، اسأل

هل أستطيع حل هذه المشكلة الآن؟

هل لدي معلومات كافية؟

ما الخطوة العملية التي يمكنني اتخاذها؟

إذا كانت المشكلة خارج سيطرتي، فما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والتكيف معها؟

تعلم أن تفرق بين التفكير الذي ينتج الحلول والتفكير الذي يعيد المخاوف نفسها دون نتيجة.

القلق والخوف من المستقبل

.المستقبل مجهول، وهذا أمر لا يمكن تغييره

.قد تقلق بشأن الوظيفة والمال والزواج والأسرة والدراسة والصحة

.لكن القلق المستمر لا يضمن لك مستقبلًا أفضل

.بدلًا من محاولة معرفة كل ما سيحدث، استعد لما تستطيع الاستعداد له

تعلم مهارة، وادخر حسب إمكانياتك، واهتم بصحتك، ونظم وقتك، وضع خططًا واقعية.

.لا تطلب من نفسك أن تضمن كل شيء

.يكفي أن تكون مستعدًا قدر الإمكان، وأن تتعامل مع الأحداث عندما تقع

الحزن لا يعني نهاية الحياة

قد تخسر شخصًا تحبه، أو تفشل في علاقة، أو تتعرض لخيبة أمل، أو تفقد فرصة كنت تنتظرها.

من الطبيعي أن تحزن، ومن حقك أن تمنح نفسك وقتًا للتعافي.

لا تجبر نفسك على الابتسام طوال الوقت.

ولا تقارن مدة حزنك بمدة حزن الآخرين.

كل إنسان يتعامل مع الألم بطريقة مختلفة.

حاول الحفاظ على روتينك الأساسي، وتواصل مع الأشخاص الذين تثق بهم، وابتعد عن العزلة الطويلة إذا كانت تزيد معاناتك.

إذا استمر الحزن وأثر في نومك أو شهيتك أو عملك أو رغبتك في الحياة، فمن المهم طلب المساعدة المهنية.

تعلم كيف تقول: أنا متعب

ليس مطلوبًا منك أن تكون قويًا طوال الوقت.

ليس مطلوبًا منك أن تتحمل جميع المسؤوليات وحدك.

وليس من الضروري أن تخفي تعبك حتى يراك الآخرون إنسانًا ناجحًا.

إذا شعرت بالإرهاق، خذ استراحة مناسبة.

إذا احتجت إلى مساعدة، اطلبها.

إذا لم تستطع إنجاز كل شيء اليوم، أعد ترتيب أولوياتك.

الراحة ليست كسلًا عندما تكون ضرورية لاستعادة طاقتك.

النوم أساس صحة الإنسان

النوم ليس وقتًا ضائعًا، بل ضرورة للجسم والعقل.

يساعد النوم الجيد على التركيز والذاكرة وتنظيم المشاعر والتعافي الجسدي.

حاول الحفاظ على مواعيد منتظمة للنوم والاستيقاظ.

ابتعد عن الهاتف قبل النوم إذا كان يشتت انتباهك.

اجعل غرفة النوم مريحة وهادئة قدر الإمكان.

تجنب الإفراط في المنبهات في الساعات المتأخرة.

ولا تتجاهل مشكلات النوم المستمرة، خصوصًا إذا كانت تؤثر في نشاطك وصحتك.

التغذية السليمة تحمي جسمك

ما تأكله يؤثر في نشاطك وصحتك على المدى الطويل.

حاول أن تجعل وجباتك متنوعة ومتوازنة.

تناول الخضروات والفواكه، ومصادر البروتين، والحبوب الكاملة، واشرب كمية مناسبة من الماء.

قلل من الإفراط في السكر والملح والأطعمة شديدة التصنيع.

لا تتبع حميات قاسية دون حاجة أو إشراف مناسب.

ولا تصدق كل ما تشاهده على الإنترنت بشأن الأغذية التي تعالج جميع الأمراض.

الغذاء الجيد ليس عقوبة أو حرمانًا، بل وسيلة للعناية بجسمك.

الرياضة ليست اختيارًا للأثرياء

لا تحتاج إلى صالة رياضية باهظة الثمن حتى تحافظ على نشاطك.

يمكنك المشي، أو ممارسة تمارين بسيطة في المنزل، أو ركوب الدراجة، أو ممارسة رياضة تحبها.

ابدأ بما يناسب قدرتك وحالتك الصحية.

الاستمرارية أهم من المبالغة في البداية.

النشاط البدني المنتظم يساعد على تحسين اللياقة والمزاج والنوم وصحة القلب.

لا تجعل الكسل يسيطر على يومك، وحاول أن تجعل الحركة جزءًا من أسلوب حياتك.

اهتم بنظافتك الشخصية

النظافة الشخصية من أساسيات احترام الذات والمحافظة على الصحة.

استحم بانتظام، واغسل يديك، واهتم بنظافة الأسنان، وغيّر الملابس، وحافظ على نظافة المكان الذي تعيش فيه.

لا تهمل العناية بالبشرة والشعر والأظافر.

استعمل الأدوات الشخصية الخاصة بك، ولا تشارك الأدوات التي قد تنقل العدوى.

التفاصيل الصغيرة تصنع فرقًا كبيرًا في راحتك وصحتك.

ابتعد عن العادات التي تدمر صحتك

هناك عادات قد تبدو بسيطة في البداية، لكنها تصبح مؤذية عندما تتكرر باستمرار.

مثل التدخين، وتعاطي المخدرات، والإفراط في الكحول، والسهر المستمر، والإفراط في تناول الطعام، وقلة الحركة.

لا تبرر العادات الضارة بعبارة أن الجميع يفعلها.

إذا كنت تعاني من اعتماد على مادة أو سلوك يصعب التوقف عنه، فلا تخجل من طلب المساعدة الطبية المتخصصة.

التغيير ممكن، لكنه يحتاج إلى خطة ودعم واستمرارية.

الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي

أصبحت الهواتف جزءًا أساسيًا من حياتنا، لكنها قد تستهلك وقتًا كبيرًا إذا لم نستخدمها بوعي.

قد تجد نفسك تفتح الهاتف لدقائق، ثم تكتشف أنك قضيت ساعات في مشاهدة محتوى لا يفيدك.

كما أن المقارنة المستمرة بصور الآخرين قد تجعلك تشعر بأن حياتك أقل قيمة.

تذكر أن ما تراه على الإنترنت ليس الصورة الكاملة لحياة الناس.

حدد وقتًا لاستخدام الهاتف، وأوقف الإشعارات غير الضرورية، وخصص أوقاتًا بعيدًا عن الشاشة.

استعمل التكنولوجيا للتعلم والعمل والتواصل، لا لتضييع حياتك.

لا تسمح للمشاكل أن تسيطر على عقلك

كل إنسان يواجه مشكلات في حياته.

هناك مشكلات مالية، ومهنية، وعائلية، واجتماعية.

لكن لا تجعل المشكلة الواحدة تبتلع كل جوانب حياتك.

قسم المشكلة إلى أجزاء صغيرة.

حدد ما تستطيع تغييره، وما يحتاج إلى مساعدة، وما يجب أن تتقبله لأنه خارج سيطرتك.

لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت في حالة انفعال شديد.

استشر الأشخاص المناسبين، وابحث عن حلول واقعية.

تذكر أن المشكلة مهما كانت صعبة لا تعني أن حياتك كلها سيئة.

تعلم فن الراحة

الراحة ليست دائمًا النوم أو الجلوس أمام التلفاز.

قد تكون المشي في مكان هادئ، أو القراءة، أو ممارسة هواية، أو قضاء وقت مع العائلة، أو الابتعاد قليلًا عن الضغوط.

تعلم أن تخصص لنفسك وقتًا لا يكون مرتبطًا بالعمل أو المسؤوليات.

لا تشعر بالذنب لأنك تحتاج إلى الراحة.

الإنسان ليس آلة تعمل دون توقف.

العلاقات الصحية تحمي النفس

العلاقات الإنسانية تؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية.

وجود أشخاص يحترمونك ويستمعون إليك ويساندونك قد يساعدك على مواجهة صعوبات الحياة.

ابتعد عن العلاقات التي تقوم على التهديد والإهانة والسيطرة المستمرة.

لكن لا تعتقد أن كل خلاف يعني أن العلاقة سيئة.

تعلم الحوار، واطلب حقوقك، واحترم اختلاف الآخرين.

وإذا واجهت عنفًا أو تهديدًا، فاجعل سلامتك أولوية واطلب المساعدة المناسبة.

لا تهمل الفحوصات الطبية

الاعتناء بالصحة لا يعني الانتظار حتى تظهر الأعراض.

راجع الطبيب عند الحاجة، واتبع النصائح الطبية المناسبة لعمرك وظروفك.

لا تتناول الأدوية من تلقاء نفسك، ولا توقف علاجًا موصوفًا دون استشارة مختص.

لا تعتمد على الوصفات المنتشرة أو المعلومات غير الموثوقة.

الكشف المبكر والمتابعة الطبية قد يساعدان على اكتشاف بعض المشكلات والتعامل معها في الوقت المناسب.

التوازن بين العمل والحياة

قد ينجح الإنسان في العمل لكنه يفشل في الاهتمام بصحته وعائلته.

وقد ينشغل بجمع المال حتى ينسى أن يعيش.

حاول أن توازن بين مسؤولياتك المهنية وحياتك الشخصية.

خصص وقتًا للعمل، ووقتًا للراحة، ووقتًا للأشخاص الذين تحبهم، ووقتًا لنفسك.

لا تجعل قيمتك مرتبطة بعدد ساعات العمل أو حجم الأموال التي تجمعها.

أنت إنسان قبل أن تكون موظفًا أو صاحب مشروع.

تعلم أن تسامح نفسك

قد ترتكب أخطاء في التعامل مع صحتك أو وقتك أو علاقاتك.

قد تهمل نفسك سنوات، ثم تشعر بالندم.

لكن جلد الذات لن يعيد الماضي.

اعترف بما حدث، وتعلم من التجربة، وابدأ التغيير من اليوم.

لا تحتاج إلى أن تكون مثاليًا حتى تستحق الاحترام.

كل يوم جديد فرصة لاتخاذ قرار أفضل.

برنامج يومي للعناية بالنفس

ابدأ يومك بالاستيقاظ في وقت مناسب.

اشرب الماء وتناول وجبة متوازنة.

رتب مهامك وحدد أولوياتك.

.مارس المشي أو نشاطًا بدنيًا مناسبًا

.خصص وقتًا للتعلم والعمل

.خذ فترات راحة خلال اليوم

.تواصل مع شخص تحبه أو تثق به

.قلل استخدام الهاتف قبل النوم

.راجع يومك بهدوء، ثم احصل على نوم كافٍ

لا يجب تنفيذ كل شيء بصورة مثالية، بل المهم بناء عادات صحية تستطيع الاستمرار عليها.

عشرون قاعدة لصحة أفضل

.لا تهمل نومك

.لا تهمل طعامك

.اشرب الماء بانتظام

.مارس النشاط البدني

.اهتم بنظافتك

.لا تتجاهل الألم المستمر

.اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها

.لا تخجل من مشاعرك

.لا تجعل القلق يتحكم في يومك

.قلل من العادات الضارة

.لا تفرط في استخدام الهاتف

.ابتعد عن المقارنات المستمرة

.خصص وقتًا للراحة

.حافظ على علاقات صحية

.تعلم التعامل مع الغضب

.لا تتناول الأدوية دون معرفة مناسبة

.اهتم بصحتك النفسية

.لا تضغط على نفسك فوق طاقتها

.احترم احتياجات جسمك

.اجعل صحتك أولوية دائمة

خلاصة الفصل الخامس

قد تخسر المال ثم تعوضه، وقد تفشل في العمل ثم تجد فرصة جديدة، وقد تنتهي علاقة وتبدأ أخرى، لكن صحتك تحتاج إلى اهتمام يومي ولا يجوز التعامل معها بإهمال.

.لا تجعل العالم يأخذ منك كل طاقتك

لا تعمل حتى تنهار، ولا تصمت حتى تنفجر، ولا تحمل مشكلات الجميع وتنسى مشكلاتك.

تعلم أن ترتاح، وأن تأكل جيدًا، وأن تنام جيدًا، وأن تتحرك، وأن تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

:رسالة الكاتب بدر شاشا

.أريد أن أقول لكل قارئ إنك لست مطالبًا بأن تضحي بصحتك حتى تثبت أنك قوي

.ليس النجاح أن تعمل ليلًا ونهارًا وتنسى نفسك

.ليس النجاح أن تملك المال وتفقد راحة بالك

وليس النجاح أن يحبك الجميع بينما أنت لا تستطيع أن تحب حياتك.

اعتنِ بجسدك، واحترم مشاعرك، واحمِ عقلك من الاستنزاف، ولا تؤجل الاهتمام بنفسك إلى يوم لا تعرف متى سيأتي.

أنت لا تملك حياة أخرى لتعيشها، لذلك احترم الحياة التي بين يديك.

بدر شاشا ـــ

الفصل السادس: افهم الحياة جيدًا – لا أحد سيعيش حياتك بدلًا منك

الحياة ليست كما نتخيلها دائمًا

منذ طفولتنا ونحن نسمع أن الحياة جميلة، وأن الإنسان إذا اجتهد سينجح، وإذا كان طيبًا سيجد من يعامله بالطيبة نفسها، وإذا أحب الناس سيحبونه، وإذا قدم الخير سيجد الخير في طريقه.

لكن عندما نكبر نكتشف أن الحياة أكثر تعقيدًا من هذه الأفكار.

نكتشف أن بعض الأشخاص لا يقدرون المعروف، وأن بعض الأحلام تحتاج إلى سنوات من العمل، وأن النجاح لا يأتي دائمًا في الوقت الذي نريده، وأن الإنسان قد يمر بتجارب لم يكن مستعدًا لها.

نكتشف أيضًا أن الحياة لا تسير وفق رغباتنا، وأننا لا نستطيع التحكم في كل الأحداث، ولا في تصرفات الآخرين، ولا في الظروف التي نولد فيها.

لكن هناك حقيقة مهمة :رغم أنك لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث لك، تستطيع أن تتعلم كيف تتعامل معه.

لا تنتظر حياة مثالية، لأن الحياة لا تقدم ضمانات لأحد.

تعلم كيف تعيش، وكيف تتأقلم، وكيف تحمي نفسك، وكيف تستمر رغم الصعوبات.

أولًا: أنت المسؤول عن حياتك

قد يساعدك الآخرون، وقد يقدمون لك النصائح، وقد يفتحون أمامك أبوابًا، لكن لا يستطيع أحد أن يعيش حياتك بدلًا منك.

أنت المسؤول عن قراراتك، وعن الطريقة التي تستعمل بها وقتك، وعن اختياراتك، وعن المحاولات التي تقوم بها لتحقيق أهدافك.

لا تضع كل أخطائك على الظروف، ولا تجعل الآخرين مسؤولين عن كل ما يحدث في حياتك.

صحيح أن هناك ظروفًا صعبة لا يختارها الإنسان، مثل الفقر أو المرض أو فقدان العمل أو الظروف العائلية، لكنك تستطيع البحث عن أفضل طريقة للتعامل معها.

لا تنتظر أن يأتي شخص ويحل جميع مشكلاتك.

اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، لكن لا تتخلَّ عن دورك في بناء مستقبلك.

ثانيًا: لا تعش حياة الآخرين

من أكبر الأخطاء أن تقضي حياتك في تقليد الناس.

قد يختار صديقك مجالًا مهنيًا معينًا، فتقرر الدخول فيه دون أن تعرف هل يناسبك أم لا.

وقد يتزوج شخص في سن مبكرة، فتشعر أنك متأخر.

وقد يشتري أحدهم سيارة أو منزلًا، فتدخل في ديون فقط حتى لا تشعر أنك أقل منه.

هذه ليست حياة حقيقية، بل سباق لا نهاية له.

كل شخص له ظروفه وقدراته وأهدافه.

لا تجعل المجتمع يحدد لك متى يجب أن تنجح، ومتى يجب أن تتزوج، وماذا يجب أن تملك.

اسأل نفسك ماذا تريد أنت، وما الذي يناسب ظروفك، وما الطريق الذي تستطيع الاستمرار فيه.

الحياة ليست مسابقة بينك وبين الآخرين.

ثالثًا: الأسرة والعائلة

الأسرة من أهم العلاقات في حياة الإنسان، وهي المكان الذي يتعلم فيه الحب والمسؤولية والتعاون والاحترام.

لكن يجب أن نفهم أن العلاقات العائلية ليست مثالية دائمًا.

قد تحدث خلافات بين الآباء والأبناء، وبين الإخوة، وبين الأقارب.

وقد تختلف وجهات النظر حول الدراسة والعمل والزواج والمال وطريقة العيش.

من الضروري أن تحترم عائلتك، وأن تقدر ما يقدمونه لك، وأن تحاول المحافظة على العلاقات الجيدة.

لكن الاحترام لا يعني أن تتنازل عن كل حقوقك أو أن تقبل الإهانة المستمرة.

يمكنك أن تحب عائلتك وتختلف معها.

يمكنك أن تحترم والديك وتكون لك اختياراتك الخاصة.

يمكنك أن تساعد إخوتك دون أن تتحمل جميع مسؤولياتهم.

تعلم الحوار، والهدوء، ووضع الحدود المناسبة.

ولا تجعل خلافًا مؤقتًا يدمر علاقة يمكن إصلاحها بالتفاهم.

رابعًا: الأم والأب والامتنان

الأم والأب لهما مكانة كبيرة في حياة الإنسان.

قد يقدمان الكثير من التضحيات من أجل أبنائهما، وقد يعملان لسنوات حتى يوفروا لهم التعليم والحياة الكريمة.

لا تنتظر حتى تفقد فرصة التواصل معهما لتكتشف قيمة الوقت الذي كان بإمكانك قضاؤه معهما.

اسأل عنهما، واستمع إليهما، وساعدهما عندما تحتاج الظروف.

لا تجعل الانشغال بالعمل والهواتف والحياة اليومية يمنعك من الاهتمام بهما.

وفي الوقت نفسه، يجب أن نفهم أن العلاقة الصحية تحتاج إلى احترام متبادل، وأن الإنسان قد يحتاج إلى وضع حدود عند وجود إساءة أو أذى.

الامتنان لا يعني إلغاء الشخصية أو التخلي عن الكرامة.

خامسًا: الإخوة والأقارب

قد يكون الأخ صديقًا وسندًا، وقد تكون الأخت مصدرًا للراحة والدعم.

لكن العلاقات العائلية تحتاج إلى رعاية مستمرة.

لا تجعل المال سببًا دائمًا للخلافات.

لا تدخل في المقارنات بين الإخوة.

لا تجعل الغيرة من نجاح أحد أفراد العائلة تتحول إلى عداوة.

احترم خصوصية كل شخص، ولا تتدخل في كل تفاصيل حياته.

إذا حدث خلاف، حاول حله بالحوار والعدل.

ولا تستعمل أسرار العائلة لإيذاء أحد عند الغضب.

العائلة ليست مكانًا للمنافسة على من هو الأفضل، بل يمكن أن تكون مساحة للتعاون والتقدم المشترك.

سادسًا: الحب ليس كل الحياة

الحب شعور إنساني جميل، لكنه لا يجب أن يتحول إلى سبب لنسيان الذات.

قد يحب الإنسان شخصًا ويمنحه وقته واهتمامه وأحلامه، ثم يكتشف أن المشاعر غير متبادلة.

قد تنتهي علاقة، أو يتغير شخص، أو تظهر اختلافات لم تكن واضحة في البداية.

لا تجعل حياتك كلها متوقفة على شخص واحد.

الحب الصحي يقوم على الاحترام والثقة والوضوح والتفاهم.

لا تقبل السيطرة والإهانة والتهديد بحجة الحب.

ولا تخلط بين الغيرة المفرطة والاهتمام.

إذا أحببت شخصًا، احترمه، لكن احتفظ بشخصيتك وأهدافك وعلاقاتك واهتماماتك.

الحب لا يجب أن يلغي استقلال الإنسان.

سابعًا: الزواج مسؤولية وليس مجرد احتفال

الزواج ليس صورًا جميلة أو ملابس أنيقة أو حفلة كبيرة.

إنه مسؤولية يومية تحتاج إلى النضج والتفاهم والتعاون.

قبل الزواج، يجب أن يفكر الإنسان في الاستعداد النفسي والمادي والاجتماعي.

هل يستطيع تحمل المسؤولية؟

هل يعرف كيف يتواصل مع شريكه؟

هل يستطيع إدارة الخلافات؟

هل يفهم أن الحياة الزوجية تحتاج إلى التنازل المتبادل وليس التضحية من طرف واحد؟

لا تتزوج فقط لأن الآخرين يضغطون عليك.

ولا تؤجل الزواج فقط خوفًا من المسؤولية إذا كنت مستعدًا وتريد بناء أسرة.

اختر شريكًا يحترمك ويشاركك المبادئ الأساسية، وتحدثا بوضوح عن المال والعمل والأطفال والمسؤوليات والتوقعات.

الزواج الناجح لا يقوم على الكمال، بل على التعاون والاحترام والإصلاح المستمر.

ثامنًا: الأبناء أمانة ومسؤولية

إذا أصبحت أبًا أو أمًا، فتذكر أن الطفل ليس مشروعًا لتحقيق أحلامك الشخصية.

إنه إنسان له مشاعره واحتياجاته وشخصيته.

يحتاج إلى الغذاء والرعاية والتعليم والحماية، لكنه يحتاج أيضًا إلى الحب والاستماع والتشجيع.

لا تجعل الخوف وسيلة التربية الأساسية.

لا تقارن أبناءك بأطفال الآخرين.

لا تحطم ثقتهم بسبب أخطائهم.

علمهم تحمل المسؤولية واحترام الناس والاعتماد على النفس.

استمع إلى أسئلتهم، وساعدهم على اكتشاف قدراتهم.

امنحهم الحب، لكن لا تحرمهم من تعلم الانضباط والالتزام.

تاسعًا: الصداقة الحقيقية

الصداقة ليست بعدد الأشخاص الموجودين في هاتفك.

الصديق الحقيقي هو الذي تستطيع التحدث معه دون خوف دائم من الاستغلال أو السخرية.

هو الذي يحترم اختلافك، ويصدق معك، ولا يتمنى فشلك.

لكن لا تنتظر من أصدقائك أن يحلوا كل مشكلاتك أو أن يكونوا متاحين طوال الوقت.

لكل شخص ظروفه ومسؤولياته.

احترم وقت أصدقائك كما تحترم وقتك.

ولا تجعل الصداقة علاقة قائمة على المصلحة فقط.

إذا تغيرت الظروف وابتعد بعض الأصدقاء، لا تعتقد أن حياتك انتهت.

العلاقات تتغير، والإنسان يتعرف إلى أشخاص جدد طوال حياته.

عاشرًا: المجتمع وكلام الناس

المجتمع يؤثر في طريقة تفكير الإنسان، وقد يساعده على التقدم، لكنه قد يضع عليه ضغوطًا كبيرة أيضًا.

قد يحكم الناس عليك من مظهرك، أو عملك، أو وضعك المالي، أو حالتك الاجتماعية.

وقد يتدخلون في قراراتك الشخصية.

لكن يجب أن تفهم أن الناس لا يعرفون كل تفاصيل حياتك.

لا تسمح للتعليقات العابرة بأن تحدد مستقبلك.

استمع إلى النصائح المفيدة، وراجع نفسك عندما يكون النقد صحيحًا، لكن لا تعش أسيرًا لأحكام الآخرين.

احترم المجتمع، والتزم بالقوانين، وحافظ على أخلاقك، لكن لا تجعل رضا الناس هو الهدف الوحيد لحياتك.

الحادي عشر: مرحلة الطفولة

الطفولة مرحلة مهمة في تكوين شخصية الإنسان.

فيها يتعلم الطفل الثقة والحب والخوف والتواصل.

قد يعيش بعض الأطفال في ظروف مستقرة، وقد يواجه آخرون صعوبات عائلية أو مادية أو نفسية.

.وقد تستمر آثار بعض التجارب إلى مرحلة الشباب والبلوغ

.إذا كنت قد مررت بطفولة صعبة، فلا تعتبر أن مستقبلك محكوم بالماضي

.يمكنك أن تفهم تجاربك، وتتعلم منها، وتطلب الدعم المناسب عندما تحتاج إليه

.لا تجعل أخطاء الكبار في الماضي تتحول إلى أخطاء تكررها في حياتك

.تعلم أن تبني لنفسك حياة أكثر استقرارًا ووعيًا

الثاني عشر: مرحلة الشباب

الشباب مرحلة مليئة بالطاقة والطموح والفرص، لكنها قد تكون أيضًا مرحلة .الحيرة والضغط والخوف من المستقبل

قد تجد نفسك مطالبًا باختيار الدراسة والعمل، وبناء العلاقات، وتحمل .المسؤوليات، وتحديد الطريق الذي تريد أن تسلكه

.لا تضيع هذه المرحلة في المقارنات والمظاهر

.استثمرها في التعليم والتدريب واكتساب الخبرة

تعلم اللغات، واكتشف المجالات التي تناسبك، واهتم بصحتك، وابنِ علاقات .محترمة

.لا تتسرع في قرارات قد تؤثر في سنوات طويلة من حياتك

.وفي الوقت نفسه، لا تخف من التجربة والتعلم

الثالث عشر: مرحلة النضج

.مع مرور السنوات، يبدأ الإنسان في فهم أشياء لم يكن يفهمها في شبابه

يصبح أكثر وعيًا بقيمة الوقت، وأكثر فهمًا للمسؤوليات، وأكثر قدرة على .التمييز بين الأشياء الضرورية والأشياء الثانوية

قد يكتشف أن بعض العلاقات لا تستحق كل ذلك الجهد، وأن بعض الخلافات كان .يمكن حلها بالهدوء، وأن الصحة والراحة لهما قيمة كبيرة

.لا تعتبر النضج مجرد زيادة في العمر

النضج الحقيقي هو أن تتعلم من التجارب، وتتحمل مسؤولية أفعالك، وتصبح أكثر عدلًا ووعيًا.

الرابع عشر: التقدم في العمر

.مع التقدم في العمر تتغير احتياجات الإنسان وقدراته وأولوياته

.قد تتغير الصحة، وقد تتغير طبيعة العمل، وقد يغادر بعض الأشخاص الحياة

.لا يجب أن ينظر الإنسان إلى التقدم في العمر باعتباره نهاية لكل شيء

هناك أشخاص يبدؤون مشاريع جديدة في أعمار متقدمة، ويتعلمون مهارات جديدة، ويكتشفون هوايات لم يمارسوها من قبل.

احترم جسدك واحتياجاتك، واهتم بالفحوصات الطبية، وحافظ على التواصل الاجتماعي.

.لا تجعل العمر وحده سببًا للتوقف عن التعلم والاستمتاع بالحياة

الخامس عشر: الوحدة وكيفية التعامل معها

.قد يشعر الإنسان بالوحدة حتى عندما يكون محاطًا بالناس

.وقد يمر بفترة لا يجد فيها شخصًا يفهمه أو يستطيع مشاركة أفكاره معه

.الوحدة ليست دائمًا شيئًا سلبيًا، فقد تمنحك فرصة للتفكير وإعادة ترتيب حياتك

.لكن العزلة الطويلة قد تؤثر في الصحة النفسية

،حاول بناء علاقات صحية، والانضمام إلى أنشطة مفيدة، وممارسة الهوايات والتواصل مع أشخاص تثق بهم.

.لا تبحث عن أي علاقة فقط حتى لا تكون وحدك

.الأفضل أن تكون وحدك لبعض الوقت على أن تكون في علاقة تستنزفك وتؤذيك

السادس عشر: كيف تتعامل مع الخسارة؟

.الخسارة جزء من الحياة

.قد تخسر المال، أو العمل، أو علاقة، أو فرصة، أو شخصًا عزيزًا

.قد تشعر أن كل شيء انهار، لكن الخسارة لا تعني دائمًا أن الطريق انتهى

.إذا خسرت المال، راجع الأسباب وضع خطة مالية جديدة

.إذا خسرت العمل، ابحث عن فرص بديلة وطوّر مهاراتك

.إذا انتهت علاقة، امنح نفسك وقتًا للتعافي

إذا فقدت شخصًا عزيزًا، لا تستعجل تجاوز الحزن، واسمح لنفسك بالحزن .وطلب الدعم

.لا تجعل الخسارة تأخذ منك القدرة على البدء من جديد

السابع عشر: كيف تواجه الأزمات؟

.الأزمات لا تعطي الإنسان دائمًا وقتًا للاستعداد

قد تحدث مشكلة مالية مفاجئة، أو مرض، أو حادث، أو خلاف عائلي، أو فقدان .مصدر دخل

.في مثل هذه الظروف، حاول أن تتصرف بعقلانية

.أولًا، حدد طبيعة المشكلة ومدى خطورتها

.ثانيًا، احمِ نفسك ومن حولك إذا كان هناك خطر مباشر

.ثالثًا، اجمع المعلومات الضرورية

.رابعًا، حدد الحلول المتاحة

.خامسًا، اطلب مساعدة المختصين أو الأشخاص المناسبين

.سادسًا، تابع النتائج وعدل خطتك حسب الحاجة

.لا تتخذ قرارات خطيرة بسبب الخوف أو الغضب

الثامن عشر: لا تجعل الانتقام هدفًا لحياتك

.قد يظلمك شخص، أو يخون ثقتك، أو يسيء إليك

.وقد تشعر برغبة في جعله يندم

.لكن إذا جعلت الانتقام هدفك، فقد تستمر في ربط حياتك بالشخص الذي آذاك

،الأفضل أن تحمي حقوقك بالطرق القانونية المناسبة، وتبتعد عن الأذى
.وتواصل بناء حياتك

.لا تسمح للغضب بأن يدفعك إلى العنف أو ارتكاب جريمة أو تدمير مستقبلك

.ليس من الضروري أن تنتقم حتى تثبت أنك قوي

.أحيانًا يكون أقوى رد هو أن تتجاوز التجربة وتعيش حياة أفضل

التاسع عشر: الوقت أغلى مما تتصور

.الوقت هو المورد الذي لا تستطيع شراءه بعد ضياعه

قد تضيع ساعات في الجدال، أو متابعة أخبار الآخرين، أو التفكير في أمور لا
.تستطيع تغييرها

.وقد تؤجل أحلامك بحجة أنك ستبدأ غدًا

.لكن الأيام تتحول إلى سنوات إذا لم تتحرك

.لا يعني ذلك أن تكون مشغولًا طوال الوقت

.بل يعني أن تعرف قيمة ساعاتك وأن تستعملها فيما يخدم حياتك

.خصص وقتًا للتعلم والعمل والصحة والعلاقات والراحة

.لا تؤجل كل شيء إلى المستقبل

.عش يومك بوعي، وفكر في غدك بمسؤولية

العشرون: السعادة ليست في امتلاك كل شيء

قد يعتقد الإنسان أنه سيكون سعيدًا عندما يحصل على وظيفة أفضل، أو سيارة جديدة، أو منزل أكبر، أو مال أكثر.

وعندما يحقق هدفًا، يظهر هدف جديد.

وهكذا قد يقضي حياته في مطاردة الأشياء دون أن يستمتع بما يملكه.

الطموح مهم، لكن يجب أن تتعلم تقدير النعم الموجودة في حياتك.

قد تكون السعادة في صحة جيدة، أو وجبة مع العائلة، أو صديق صادق، أو عمل تحبه، أو يوم هادئ دون مشاكل.

لا تجعل السعادة مؤجلة دائمًا إلى أن تحقق شيئًا معينًا.

تعلم أن تطمح وأن ترضى في الوقت نفسه.

الحادي والعشرون: الدين والقيم والمبادئ

يحتاج الإنسان إلى منظومة من القيم والمبادئ تساعده على التمييز بين الصواب والخطأ.

قد تكون هذه القيم مرتبطة بإيمانه ودينه وتربيته وقناعاته الأخلاقية.

احرص على الصدق والأمانة والعدل والرحمة واحترام حقوق الآخرين.

لا تجعل مصلحتك الشخصية مبررًا للظلم أو الغش أو الخيانة.

ولا تستعمل اختلاف الناس في المعتقدات أو الأفكار سببًا لإهانتهم.

القيم الحقيقية تظهر في السلوك اليومي، وفي طريقة تعاملك مع الضعيف، وفي احترامك للحقوق، وفي صدقك عندما لا يراقبك أحد.

الثاني والعشرون: تعلم الاعتذار والتسامح

ليس من العيب أن تعتذر عندما تخطئ.

.الاعتذار الصادق يدل على النضج وتحمل المسؤولية

.لا تبرر كل أخطائك، ولا تحول الاعتذار إلى كلمات فارغة

.حاول إصلاح الضرر الذي تسببت فيه

.وفي المقابل، تعلم أن تسامح عندما تستطيع، حتى لا تبقى أسيرًا للغضب

.لكن التسامح لا يعني السماح بتكرار الإساءة

.يمكنك أن تسامح شخصًا وتختار عدم الاستمرار في العلاقة معه

الثالث والعشرون: لا تتخذ قرارات مصيرية لإرضاء الناس

.قد تتعرض لضغوط من أجل اختيار تخصص أو وظيفة أو زواج أو مكان إقامة

قد يقول لك الآخرون إن الوقت قد فات، أو إن اختيارك غير مناسب، أو إنك يجب .أن تتبع طريقًا معينًا

.استمع إلى النصائح، لكن ادرس ظروفك وقدراتك ورغباتك

.لا تتخذ قرارًا مصيريًا فقط حتى تتخلص من الانتقاد

.ولا تتخذ قرارًا متهورًا فقط لإثبات أنك مستقل

.الاستقلال الحقيقي هو أن تتخذ قرارًا واعيًا وتتحمل مسؤوليته

الرابع والعشرون: احمِ نفسك من الاستغلال

في الحياة قد تواجه أشخاصًا يستعملون مشاعرك أو حاجتك أو ثقتك لتحقيق .مصالحهم

قد يطلبون منك المال باستمرار، أو يضغطون عليك لتقديم خدمات، أو يحاولون .التحكم في قراراتك

.تعلم أن تلاحظ الأنماط المتكررة

.إذا كنت دائمًا تعطي ولا تحصل على الاحترام، فراجع العلاقة

إذا كنت تشعر بالخوف من الرفض، فتدرب على وضع الحدود.

إذا كان هناك تهديد أو ابتزاز، لا تواجه الأمر وحدك، واطلب المساعدة المناسبة.

لا تجعل طيبتك سببًا في إلغاء حقوقك.

الخامس والعشرون: المسؤولية تجاه المجتمع

حب الذات لا يعني تجاهل المجتمع.

أنت تعيش مع أشخاص آخرين، وتستفيد من خدماتهم وجهودهم، ولذلك عليك أيضًا احترام حقوقهم.

احترم القانون، وحافظ على الممتلكات العامة، ولا تلوث البيئة، واحترم العاملين في مختلف المهن.

ساعد عندما تستطيع، وشارك في الأعمال النافعة، ولا تؤذِ الآخرين من أجل مصلحتك.

الإنسان الواعي لا يبني سعادته على معاناة الآخرين.

السادس والعشرون: ماذا تفعل عندما لا تعرف ماذا تريد؟

قد تمر بفترة تشعر فيها بالضياع.

لا تعرف هل يجب أن تغير عملك، أو تواصل دراستك، أو تبدأ مشروعًا، أو تنتقل إلى مكان آخر.

لا تتخذ قرارات متسرعة لمجرد التخلص من الحيرة.

ابدأ بكتابة الأمور التي تحبها، والأشياء التي تجيدها، والمسؤوليات التي تتحملها، والفرص المتاحة أمامك.

جرب أنشطة جديدة على نطاق صغير.

تحدث مع أشخاص لديهم خبرة.

ضع أهدافًا قصيرة المدى حتى تكتشف الطريق الذي يناسبك.

.ليس مطلوبًا منك أن تعرف كل شيء عن مستقبلك اليوم

السابع والعشرون: لا تجعل الماضي يسرق المستقبل

.قد تكون اتخذت قرارات خاطئة في السابق

ربما تركت الدراسة، أو أضعت فرصة، أو وثقت في شخص غير مناسب، أو لم تستغل وقتك جيدًا.

.قد تشعر بالندم عندما تفكر في السنوات التي مرت

.لكن الماضي لا يمكن تغييره

.يمكنك فقط أن تستخرج منه الدروس وتستعملها في الحاضر

.لا تقضِ سنوات جديدة في الندم على سنوات سابقة

إذا استطعت إصلاح شيء فأصلحه، وإذا لم تستطع فتقبل أن بعض الأشياء انتهت.

.ابدأ من المكان الذي أنت فيه، بالإمكانيات التي تملكها الآن

الثامن والعشرون: كيف تعرف أنك تتقدم في الحياة؟

.التقدم ليس دائمًا زيادة المال أو الحصول على منصب

.قد تكون تتقدم عندما أصبحت أكثر هدوءًا في التعامل مع المشكلات

.وقد تكون تتقدم عندما تعلمت التحكم في مصاريفك

.وقد تكون تتقدم عندما توقفت عن قبول الإهانة

.وقد تكون تتقدم عندما أصبحت أكثر اهتمامًا بصحتك

.وقد تكون تتقدم عندما تعلمت الاعتذار والاعتراف بالخطأ

وقد تكون تتقدم عندما أصبحت قادرًا على اتخاذ قراراتك دون خوف مفرط من كلام الناس.

لا تقيس تقدمك بمقياس واحد.

راقب التغيير في شخصيتك وعاداتك وعلاقاتك ومسؤولياتك.

التاسع والعشرون: استعد للمستقبل دون أن تنسى الحاضر

التخطيط للمستقبل ضروري، لكنه لا يجب أن يحرمك من عيش الحاضر.

ضع أهدافًا مالية ومهنية وشخصية.

تعلم مهارات جديدة.

اهتم بعلاقاتك.

حافظ على صحتك.

فكر في الطوارئ والظروف غير المتوقعة.

لكن لا تجعل القلق بشأن الغد يمنعك من الاستمتاع بيومك.

المستقبل يُبنى من القرارات الصغيرة التي تتخذها اليوم.

الثلاثون: الموت ومعنى الحياة

الموت حقيقة من حقائق الحياة، وهو يذكر الإنسان بأن الوقت محدود وأن الفرص ليست دائمة.

لا ينبغي أن يعيش الإنسان في خوف مستمر من الموت، لكن من الحكمة أن يتذكر قيمة الحياة.

اهتم بأعمالك، وأصلح علاقاتك قدر الإمكان، ولا تؤجل الاعتذار أو فعل الخير دون سبب.

اترك أثرًا طيبًا في حياة الناس.

تعلم شيئًا، وساعد إنسانًا، وقدم عملًا نافعًا، وعش وفق مبادئك.

ليس المطلوب أن تكون مشهورًا حتى يكون لحياتك معنى.

قد يكون أثر الإنسان في أسرته أو عمله أو مجتمعه كبيرًا حتى لو لم يعرفه العالم.

الحادي والثلاثون: كيف تبني حياة لا تندم عليها؟

لا توجد حياة خالية من الأخطاء، لكن يمكنك تقليل الندم عندما تعيش بوعي.

لا تهمل صحتك من أجل المال.

لا تهمل عائلتك من أجل الانشغال الدائم.

لا تضيع عمرك في محاولة إرضاء الجميع.

لا تؤجل التعلم والتطوير.

لا تؤذِ الآخرين من أجل مصلحة مؤقتة.

لا تجعل الخوف يمنعك من المحاولة.

لا تتمسك بعلاقة تؤذيك دون محاولة فهم المشكلة وحلها.

لا تتجاهل حقوقك ومسؤولياتك.

لا تنسَ أن تستمتع بالأشياء الجميلة والبسيطة.

الثاني والثلاثون: قواعد ذهبية للحياة

احترم نفسك والآخرين.

لا تجعل المال هدفك الوحيد.

تعلم من كل تجربة.

لا تثق بالكلام وحده.

احمِ صحتك.

لا تترك الغضب يقود قراراتك.

.لا تدخل في صراعات لا تخصك

.كن واضحًا في علاقاتك

.لا تقارن بدايتك بنهاية الآخرين

.تعلم إدارة أموالك

.احترم وقتك

.لا تتخلَّ عن أحلامك بسهولة

.اعترف بأخطائك

.ساعد دون أن تسمح بالاستغلال

.احترم والديك وأسرتك ما استطعت

.لا تجعل الحب سببًا لفقدان كرامتك

.لا تجعل الفشل هوية لك

.لا تؤجل التغيير

.لا تتكبر عندما تنجح

.ولا تيأس عندما تتعثر

الثالث والثلاثون: رسالة إلى الإنسان الذي يشعر أنه تأخر

.إلى كل شخص يشعر أن الجميع تقدموا وهو ما زال في مكانه

.إلى من لم يجد عملًا بعد

.إلى من لم يحقق حلمه

.إلى من مر بتجربة حب فاشلة

.إلى من يعاني من ظروف مالية صعبة

.إلى من يشعر أنه ضيع سنوات من عمره

.أريد أن أقول لك إن حياتك لم تنتهِ

قد تكون ظروفك صعبة، وقد يكون الطريق أطول مما توقعت، لكن لا تجعل .المقارنة بالآخرين تحكم عليك

.ابدأ بخطوة صغيرة

.تعلم مهارة

.ابحث عن فرصة

.اهتم بصحتك

.نظم يومك

.اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها

.لا تنتظر أن تصبح الظروف مثالية

.أحيانًا يبدأ التغيير الحقيقي عندما يقرر الإنسان ألا يستسلم لواقعه

الرابع والثلاثون: رسالة إلى من يضحي بنفسه دائمًا

.إلى الشخص الذي يقول نعم وهو يريد قول لا

.إلى الذي يساعد الجميع وينسى احتياجاته

.إلى الذي يخاف أن يزعل الآخرين حتى لو كان هو المتضرر

.إلى الذي يحمل مسؤوليات لا يستطيع تحملها

.تذكر أن لك حقوقًا واحتياجات مثل بقية الناس

.لا يجب أن تكون المنقذ الدائم للجميع

.يمكنك أن تحب الناس دون أن تتحمل كل مشاكلهم

.يمكنك أن تكون كريمًا دون أن تهمل مستقبلك

.يمكنك أن تكون متعاونًا دون أن تتخلى عن راحتك

.لا تجعل التضحية عادة تجعلك تختفي من حياتك الخاصة

الخامس والثلاثون: كيف تطبق فلسفة «لا يهمني إلا نفسي» في الواقع؟

.هذه العبارة تحتاج إلى فهم عميق

.لا تعني أن تقول إن الآخرين لا يهمون

.ولا تعني أن تصبح قاسيًا أو أنانيًا أو متكبرًا

.بل تعني أنك لن تتخلى عن نفسك لإرضاء الجميع

.تعني أنك ستحافظ على صحتك حتى وأنت تعمل

.وستحترم كرامتك حتى عندما تحتاج إلى المساعدة

.وستختار علاقاتك بعناية

.وستتعلم كيف تدير مالك

.وستعمل على تطوير مستقبلك

.وسترفض الاستغلال

.وستساعد الآخرين عندما تستطيع دون أن تدمر حياتك

.وستتوقف عن مقارنة نفسك بكل شخص تقابله

.وستفهم أن قيمتك لا تتحدد بمدح الناس أو انتقادهم

إنها فلسفة تقوم على التوازن :اهتم بنفسك، واحترم الآخرين، ولا تسمح لأي .شخص أن يلغي وجودك

خلاصة الفصل السادس: الحياة مسؤولية وفرصة

.الحياة ليست سهلة دائمًا، لكنها ليست مستحيلة أيضًا

ستجد فيها الحب والفراق، والنجاح والفشل، والراحة والتعب، والفرص والخسائر.

.ستلتقي بأشخاص يضيفون إلى حياتك، وآخرين يعلمونك دروسًا صعبة

.ستحقق بعض أحلامك، وقد تتغير أحلام أخرى

.وقد تضطر إلى البدء من جديد أكثر من مرة

.لا تجعل الظروف الصعبة تنسيك قدرتك على التغيير

.ولا تجعل النجاح ينسيك إنسانيتك

تعلم كيف تحب نفسك، وكيف تحترم الآخرين، وكيف تتحمل مسؤولياتك، وكيف تستفيد من وقتك.

لا تبحث عن حياة لا توجد فيها مشكلات، بل ابنِ شخصية تستطيع مواجهة المشكلات والتعلم منها.

:رسالة الكاتب بدر شاشا إلى كل قارئ

كتبت هذا الفصل لأنني أريد أن أقول إن الإنسان لا يجب أن يقضي حياته كلها في انتظار رضا الآخرين أو موافقتهم.

.الحياة قصيرة، والوقت ثمين، والأيام تمر بسرعة

.لا تهمل نفسك وأنت تحاول إسعاد الجميع

.لا تخسر صحتك وأنت تجمع المال

.لا تخسر كرامتك حتى تحافظ على علاقة

.لا تخسر مستقبلك بسبب خطأ من الماضي

.ولا تسمح للخوف بأن يمنعك من أن تكون الشخص الذي تريد أن تصبحه

.كن إنسانًا له أهداف ومبادئ وكرامة

.اعمل، وتعلم، وأحب، وساعد، وابتسم، وواجه الصعوبات

لكن تذكر دائمًا أن لك حياة واحدة، وأن مسؤوليتك الأولى هي أن تعيشها بوعي وكرامة.

لا يهمني إلا نفسي، ليس لأنني أكره العالم، بل لأنني لن أسمح للعالم بأن يجعلني أنسى نفسي.

الكاتب بدر شاشا ـــ

الفصل السابع: اصنع نفسك بنفسك ـ كن الشخص الذي لا يستطيع أحد كسره

مقدمة الفصل: لا تنتظر أن يصنعك العالم، اصنع نفسك بنفسك

هناك لحظة في حياة كل إنسان يجب أن يتوقف فيها عن انتظار التغيير، وأن يقرر أن يبدأ بتغيير نفسه.

قد تنتظر شخصًا يشجعك، أو فرصة تفتح لك الباب، أو مالًا يساعدك، أو ظروفًا أفضل، أو اعتذارًا من شخص جرحك، أو اعترافًا من الآخرين بقيمتك.

لكن السنوات قد تمر وأنت تنتظر.

الحقيقة التي يجب أن تفهمها هي أن حياتك لن تتغير بمجرد التفكير في التغيير، ولن تصبح قويًا بمجرد قراءة كلمات تحفيزية، ولن تحقق أهدافك بمجرد الحديث عنها.

التغيير الحقيقي يبدأ عندما تتحول أفكارك إلى أفعال، وأفعالك إلى عادات، وعاداتك إلى أسلوب حياة.

لا أحد يستطيع أن يضمن لك النجاح، ولا أحد يستطيع أن يمنعك من المحاولة.

قد لا تختار نقطة البداية، لكن يمكنك أن تعمل على تحديد الاتجاه الذي تريد الوصول إليه.

لا تنتظر أن يصفق لك الناس حتى تبدأ، ولا تنتظر أن يؤمن الجميع بقدراتك.

ابدأ حتى لو كنت وحدك، وتعلم حتى لو كنت متأخرًا، وحاول حتى لو فشلت في البداية.

هذا الفصل ليس دعوة إلى التكبر على الناس، ولا إلى التعامل مع الآخرين بقسوة، بل هو دعوة إلى بناء إنسان يعرف قيمته، ويحترم نفسه، ويملك عقلًا واعيًا، وشخصية متوازنة، وإرادة تساعده على الاستمرار.

أولًا: توقف عن اختراع الأعذار

الإنسان يستطيع أن يجد عذرًا لكل شيء.

إذا لم يدرس، قال إنه متعب.

إذا لم يعمل، قال إنه لا يجد الفرصة.

إذا لم يتعلم، قال إنه لا يملك الوقت.

إذا لم يتغير، قال إن الظروف لا تساعده.

بعض الأعذار حقيقية بالفعل، فهناك أشخاص يعيشون ظروفًا صعبة، ويواجهون الفقر أو المرض أو مسؤوليات كبيرة .لكن هناك فرقًا بين الاعتراف بالعقبات والاستسلام لها.

لا تجعل كل مشكلة سببًا للتوقف.

اسأل نفسك دائمًا:

ما الشيء الذي أستطيع فعله رغم هذه الظروف؟

إذا لم تستطع الدراسة خمس ساعات، ادرس نصف ساعة.

إذا لم تستطع شراء دورة تدريبية، ابحث عن مصادر مجانية.

إذا لم تستطع بدء مشروع كبير، ابدأ بتجربة صغيرة.

إذا لم تحصل على وظيفة، طور مهاراتك وواصل البحث.

لا تحتاج إلى ظروف مثالية حتى تبدأ، بل تحتاج إلى خطة تناسب ظروفك الحقيقية.

ثانيًا: ابنِ عقلية الشخص الذي يبحث عن الحلول

هناك شخصان قد يواجهان المشكلة نفسها.

الأول يقضي وقته في الشكوى والبحث عن المسؤولين.

والثاني يحاول فهم المشكلة والبحث عن الحلول الممكنة.

الفرق ليس أن الثاني لا يشعر بالتعب أو الخوف، بل أنه لا يسمح للمشكلة بأن تستهلك كل طاقته.

عندما تواجه مشكلة، لا تسأل فقط: لماذا حدث هذا لي؟

اسأل أيضًا:

- ما السبب الحقيقي؟
- ما المعلومات التي تنقصني؟
- ما الخيارات المتاحة؟
- ما أسوأ نتيجة محتملة؟
- كيف أستعد لها؟
- من الشخص المناسب الذي يمكن أن يساعدني؟
- ما أول خطوة أستطيع تنفيذها؟

العقلية القوية لا تعني أن تعرف كل الإجابات، بل أن تكون مستعدًا للبحث والتعلم والتصحيح.

ثالثًا: لا تسمح للخوف بأن يقود حياتك

الخوف شعور طبيعي، وقد يحمي الإنسان من الأخطار، لكنه قد يتحول إلى عائق عندما يمنعه من اتخاذ القرارات.

هناك من يخاف من الفشل، ولذلك لا يبدأ.

وهناك من يخاف من كلام الناس، ولذلك لا يعبر عن رأيه.

.وهناك من يخاف من التغيير، ولذلك يبقى في وضع لا يناسبه

.وهناك من يخاف من رفض الآخرين، ولذلك يقبل أشياء لا يريدها

.يجب أن تتعلم الفرق بين الخوف الذي يحذرك من خطر حقيقي، والخوف الذي يمنعك من التطور

.إذا أردت التحدث أمام الناس، تدرب تدريجيًا

.إذا أردت العمل في مجال جديد، تعلم أساسياته وجربه

.إذا أردت مقابلة عمل، حضر إجاباتك وتدرب

.إذا أردت بدء مشروع، ادرس السوق وابدأ بتكلفة محسوبة

.لا تنتظر اختفاء الخوف بالكامل

.أحيانًا تتقدم رغم وجود الخوف، ومع التجربة تزداد ثقتك بنفسك

رابعًا: لا تجعل رأي الناس سجنًا لك

.من المستحيل أن ترضي الجميع

.إذا نجحت، قد يقول البعض إنك محظوظ

.إذا فشلت، قد يقولون إنك غير قادر

.إذا سكت، قد يصفونك بالضعف

.إذا تكلمت، قد يصفونك بالغرور

.إذا اخترت طريقًا مختلفًا، قد ينتقدونك

.لهذا لا تجعل حياتك مشروعًا للحصول على موافقة الناس

.استمع إلى النقد الذي يقدم معلومات مفيدة، وابتعد عن الإهانات التي لا تهدف إلا إلى التقليل منك

.لا ترد على كل تعليق، ولا تدخل في كل نقاش

.ليس مطلوبًا منك أن تشرح قراراتك لكل شخص

.أحيانًا يكفي أن تعرف لماذا اخترت طريقك، وأن تتحمل مسؤولية اختياراتك

خامسًا: تعلّم فن الصمت في الوقت المناسب

.ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله

.وليس كل ما تشعر به يجب أن تعلنه

.وليس كل خطة يجب أن يعرفها الجميع

الصمت قد يكون حكمة عندما يكون الكلام غير مفيد، وقد يكون احترامًا عندما يكون النقاش متوترًا، وقد يكون وسيلة لحماية خصوصيتك.

.لكن الصمت لا يعني قبول الظلم أو التخلي عن الحقوق

.إذا تعرضت لإساءة، عبر عن موقفك بطريقة مناسبة

.إذا كان هناك خطر أو تهديد، اطلب المساعدة

.إذا كان حقك يحتاج إلى إجراء رسمي، لا تتركه لمجرد أنك لا تريد الكلام

.تعلم متى تتحدث، ومتى تستمع، ومتى تنهي النقاش

سادسًا: لا تكشف جميع أوراقك لكل الناس

.الخصوصية جزء من القوة الشخصية

،ليس كل شخص يحتاج إلى معرفة دخلك، أو مشروعاتك، أو مشكلاتك العائلية أو تفاصيل علاقاتك.

قد يكون من المفيد مشاركة بعض المعلومات مع أشخاص موثوقين أو مختصين، لكن لا تجعل حياتك كلها مفتوحة أمام الجميع.

.حافظ على كلمات المرور، والوثائق، والحسابات المالية، والبيانات الشخصية

.لا تشارك معلوماتك الحساسة مع الغرباء

ولا تنشر كل تفاصيل يومك على وسائل التواصل.

تعلم أن تكون اجتماعيًا دون أن تكون مكشوفًا بالكامل.

سابعًا: اجعل الانضباط أقوى من المزاج

المزاج يتغير.

قد تستيقظ يومًا متحمسًا، وفي اليوم التالي تشعر بالكسل.

قد تبدأ مشروعًا بطاقة كبيرة، ثم تفقد الحماس بعد أيام.

إذا اعتمدت على الحماس وحده، فستتوقف كثيرًا.

الانضباط هو أن تنفذ ما قررت القيام به حتى عندما لا تشعر بالرغبة، مع مراعاة صحتك وظروفك.

حدد موعدًا للنوم والاستيقاظ يناسبك.

خصص وقتًا للتعلم.

مارس الرياضة بانتظام.

أنجز أهم مهمة قبل الانشغال بالأمور الثانوية.

لا تجعل يومًا سيئًا سببًا للتخلي عن خطتك كلها.

الانضباط لا يعني معاقبة نفسك، بل يعني احترام الوعود التي قطعتها لنفسك.

ثامنًا: كن رجلًا أو امرأة يعتمد عليهما

الشخص الذي يعتمد عليه الآخرون ليس هو الذي يتحدث كثيرًا عن قدراته، بل هو الذي يلتزم بما يستطيع فعله.

إذا وعدت، حاول الوفاء بوعدك.

إذا لم تستطع، وضح ذلك مبكرًا.

إذا ارتكبت خطأ، اعترف به.

إذا تحملت مسؤولية، تابعها حتى النهاية.

في العمل، احترم الوقت والتعليمات.

في الأسرة، شارك في المسؤوليات.

في العلاقات، كن واضحًا وصادقًا.

لا تعطِ وعودًا لا تستطيع تنفيذها حتى تكسب إعجاب الناس.

المصداقية تبنى مع الوقت، وقد تحتاج سنوات حتى يثق بك الآخرون، لكنها قد تتضرر بسبب تصرف واحد غير مسؤول.

تاسعًا: تعلم كيف تتحكم في غضبك

الغضب قد يجعل الإنسان يقول كلامًا يندم عليه، أو يتخذ قرارًا يضر بمستقبله.

ليس المطلوب أن تمنع نفسك من الشعور بالغضب، بل أن تتعلم كيفية التعامل معه.

عندما تشعر بأنك غاضب:

1. توقف عن الرد الفوري.
2. ابتعد عن الموقف إذا كان ذلك آمنًا.
3. خذ وقتًا حتى تهدأ.
4. حاول فهم السبب الحقيقي.
5. تحدث عندما تصبح قادرًا على التعبير دون تهديد أو إهانة.
6. ابحث عن حل بدلًا من محاولة إيذاء الطرف الآخر.

لا تسمح للحظة غضب بأن تدمر سنوات من العمل أو علاقة مهمة أو سمعتك.

القوة ليست في رفع الصوت، بل في القدرة على التصرف بوعي.

عاشرًا: تعلم أن تقول لا دون الشعور بالذنب

كلمة لا قد تحمي وقتك ومالك وصحتك وكرامتك.

.قد يطلب منك شخص خدمة لا تستطيع تقديمها

.وقد يطلب منك أحدهم مالًا لا يمكنك إقراضه

.وقد يحاول شخص إجبارك على المشاركة في أمر لا يناسب مبادئك

.ليس عليك أن توافق على كل شيء

:يمكنك أن تقول

.لا أستطيع الآن

.هذا الأمر لا يناسبني

.أحتاج إلى التفكير قبل أن أقرر

.لا أوافق على هذه الطريقة

.أعتذر، لن أتمكن من المساعدة

.لا تحتاج إلى اختراع أعذار طويلة

.كن محترمًا وواضحًا

.وتذكر أن رفض الطلب لا يعني بالضرورة رفض الشخص نفسه

الحادي عشر: اجعل العلم سلاحك الحقيقي

قد تخسر المال، وقد تتغير الوظيفة، وقد تتبدل الظروف، لكن المعرفة والمهارات التي اكتسبتها يمكن أن تفتح لك أبوابًا جديدة.

.لا تتوقف عن التعلم بعد الحصول على شهادة

.العالم يتغير بسرعة، والمهن تتطور، والتكنولوجيا تدخل مجالات جديدة

.تعلم لغة أجنبية

.طور مهارات الحاسوب

.تعلم التواصل والكتابة

.افهم أساسيات الإدارة والمال

.تعلم مهارات مرتبطة بالمهنة التي تريد العمل فيها

.اقرأ الكتب المفيدة، واستفد من الدورات، وطبق ما تتعلمه

.لا تجمع المعلومات لمجرد الشعور بأنك مثقف

.حول المعرفة إلى مهارة تستطيع استعمالها في حياتك

الثاني عشر: تعلم فن إدارة المال

.المال ليس كل شيء، لكنه عنصر مهم للاستقرار والاختيارات

.لا تجعل دخلك يختفي قبل نهاية الشهر بسبب الإنفاق غير المنظم

.ابدأ بمعرفة دخلك ومصاريفك

قسم المال إلى الاحتياجات الأساسية، والالتزامات، والادخار، والمصاريف .الشخصية

.حاول بناء احتياطي للطوارئ تدريجيًا

.لا تقترض من أجل المظاهر

.لا تدخل في استثمار لا تفهم مخاطره

.لا تصدق الوعود التي تضمن أرباحًا كبيرة وسريعة

.تعلم الفرق بين الحاجة والرغبة

.الاستقلال المالي لا يتحقق في يوم واحد، بل يبنى بالعادات والقرارات المتكررة

الثالث عشر: لا تخجل من البداية الصغيرة

.قد تبدأ براتب بسيط، أو مشروع محدود، أو وظيفة لا تمثل طموحك النهائي

.لا تحتقر البدايات

.كل خبير كان في يوم من الأيام مبتدئًا

.كل صاحب مشروع بدأ بفكرة أو تجربة

.كل شخص يتقن مهنة احتاج إلى التدريب والممارسة

.لكن البداية الصغيرة لا تعني أن تبقى في مكانك إلى الأبد

.راقب تقدمك، واكتسب الخبرة، واطلب فرصًا أفضل عندما تصبح مستعدًا

.لا تجعل المظهر أهم من التعلم

الرابع عشر: اختر محيطك بعناية

.الأشخاص المحيطون بك قد يؤثرون في أفكارك وعاداتك وطموحاتك

إذا كنت تقضي وقتك مع أشخاص يسخرون من التعلم والعمل والاجتهاد، فقد .يصبح التوقف أمرًا عاديًا بالنسبة إليك

وإذا أحطت نفسك بأشخاص جادين ومحترمين، فقد تتعلم منهم طرقًا جديدة في .التفكير والعمل

.لا تبحث عن أشخاص يوافقونك في كل شيء

.ابحث عن أشخاص يستطيعون مناقشتك بصدق واحترام

.ابتعد عن العلاقات التي تقوم على الإهانة أو التهديد أو الاستغلال

.ولا تحكم على الناس من اختلافهم عنك، بل من سلوكهم وطريقة تعاملهم

الخامس عشر: احذر من الغرور عندما تنجح

قد يبدأ الإنسان متواضعًا، ثم يحصل على المال أو منصب أو شهرة، فيبدأ .بالتعامل مع الآخرين بتكبر

ينسى من ساعده، ويستهين بأصحاب المهن البسيطة، ويعتقد أنه أفضل من الجميع.

هذا خطأ كبير.

النجاح لا يمنحك الحق في إهانة الآخرين.

احترم العامل والمدير، والغني والفقير، والمتعلم وغير المتعلم.

كن واثقًا دون غرور.

وافتخر بإنجازاتك دون التقليل من إنجازات الآخرين.

الشخصية القوية تجمع بين الثقة والتواضع.

السادس عشر: تعلم من الأشخاص الناجحين دون أن تقلدهم بشكل أعمى

اقرأ سير الناجحين، وافهم كيف بدأوا، وما العقبات التي واجهوها، وما الأخطاء التي تعلموا منها.

لكن لا تفترض أن طريق شخص آخر يناسبك بالكامل.

قد ينجح شخص في التجارة، بينما تناسبك مهنة تقنية.

وقد يحقق شخص نجاحه بالعمل الحر، بينما تحتاج أنت إلى وظيفة مستقرة.

استفد من التجارب، ثم صمم طريقك وفق قدراتك وظروفك.

السابع عشر: لا تسمح للفشل بأن يعرفك

الفشل حدث، وليس هوية.

إذا فشلت في امتحان، فهذا لا يعني أنك إنسان فاشل.

إذا خسرت وظيفة، فهذا لا يعني أنك بلا قيمة.

إذا لم ينجح مشروعك، فهذا لا يعني أنك غير قادر على النجاح مستقبلًا.

راجع الأسباب بصدق.

هل كانت الخطة ضعيفة؟

هل كانت المعلومات غير كافية؟

هل لم يكن هناك طلب على المنتج؟

هل احتجت إلى تدريب أكثر؟

.تعلم من التجربة، وغير ما يحتاج إلى تغيير

.لا تكرر الخطأ نفسه دون مراجعة

الثامن عشر: لا تجعل النجاح يسرق إنسانيتك

.قد تنشغل بالمال والعمل والطموح حتى تنسى عائلتك وصحتك وراحتك

.وقد تصل إلى منصب كبير دون أن تجد وقتًا لنفسك

.النجاح الحقيقي ليس أن تملك كل شيء وتخسر صحتك وعلاقاتك

.ابنِ حياة متوازنة

.خصص وقتًا للعمل، ووقتًا للراحة، ووقتًا للأشخاص الذين تحبهم

.لا تجعل الإنجازات مبررًا لإهمال المسؤوليات الإنسانية

التاسع عشر: تعلّم اتخاذ القرارات الصعبة

.هناك قرارات لا يمكن تأجيلها إلى الأبد

،قد تحتاج إلى ترك وظيفة لا تناسبك، أو تغيير تخصص، أو إنهاء علاقة مؤذية
.أو البدء في مشروع، أو الانتقال إلى مكان جديد

.قبل اتخاذ القرار، اجمع المعلومات

.اكتب الخيارات المتاحة

.قارن بين الفوائد والمخاطر

.فكر في النتائج القريبة والبعيدة

.استشر شخصًا موثوقًا إذا كان الأمر مهمًا

.لا تعتمد على الانفعال المؤقت

.وإذا اتخذت قرارًا بعد دراسة، تحمل مسؤوليته وراجع نتائجه

العشرون: لا تستهلك حياتك في وسائل التواصل

.قد تتحول الهواتف إلى وسيلة لسرقة الوقت والانتباه

.تفتح تطبيقًا لدقائق، ثم تكتشف أنك قضيت ساعة في مشاهدة محتوى لا يفيدك

وقد تقارن حياتك بصور الآخرين، وتنسى أن ما يظهر على الشاشة ليس .الصورة الكاملة لحياة الإنسان

.حدد وقتًا لاستخدام الهاتف

.أوقف الإشعارات غير الضرورية

.لا تبدأ يومك دائمًا بتصفح الأخبار

.استعمل التكنولوجيا للتعلم والعمل والتواصل المفيد

.اجعل الهاتف أداة في يدك، لا شيئًا يتحكم في يومك

الحادي والعشرون: ابنِ سمعتك بالأفعال

.السمعة لا تُبنى بالإعلانات عن نفسك

.تُبنى بالصدق والالتزام واحترام الآخرين وجودة العمل

.إذا كنت موظفًا، اجتهد في أداء مهامك

.إذا كنت صاحب مشروع، احترم الزبائن

.إذا كنت طالبًا، تحمل مسؤولية دراستك

.إذا كنت صديقًا، احفظ الثقة

.لا تعد الناس بما لا تستطيع تقديمه

.ولا تستغل ثقتهم لتحقيق مصالحك

.اجعل أفعالك تتحدث عنك

الثاني والعشرون: تعلم أن تعمل في صمت وأن تظهر النتائج

.ليس ضروريًا أن تعلن عن كل خطة

.قد يكون من الأفضل أن تركز على التنفيذ بدلًا من الحديث المتكرر

.إذا أردت تعلم لغة، ادرسها

.إذا أردت تحسين لياقتك، تدرب

.إذا أردت الحصول على وظيفة، طور سيرتك الذاتية وتدرب على المقابلات

.إذا أردت تأسيس مشروع، ادرس السوق وابدأ بالتجربة

.لكن لا تجعل الصمت ذريعة للعزلة أو رفض المساعدة

.استعن بالخبراء والأشخاص المناسبين عندما تحتاج إليهم

.العمل الهادئ المنظم أفضل من الوعود الكبيرة التي لا تتحول إلى نتائج

الثالث والعشرون: كيف تواجه شخصًا يحاول التقليل منك؟

قد تقابل شخصًا يسخر من أحلامك، أو يقلل من قدراتك، أو يحاول إحراجك أمام .الآخرين

.لا تجعل هدفك أن تثبت له أنك أفضل منه

.ركز على حياتك

.إذا كان كلامه مجرد استفزاز، فلا تدخل في جدال طويل

إذا كانت هناك إهانة متكررة في العمل، تعامل معها بطريقة مهنية، ووثق الوقائع عند الحاجة، واستعمل القنوات المناسبة للشكوى.

إذا كان هناك تهديد أو عنف، اطلب المساعدة.

لا ترد على الإساءة بإساءة أكبر.

حافظ على كرامتك دون أن تظلم أحدًا.

الرابع والعشرون: تعلم أن تبدأ من جديد

قد تمر بتجربة تغير حياتك بالكامل.

قد تخسر وظيفة بعد سنوات من العمل.

قد ينتهي مشروع كنت تعتمد عليه.

قد تضطر إلى تغيير مدينة أو مهنة.

قد تنتهي علاقة كنت تظن أنها ستستمر إلى الأبد.

في البداية قد تشعر بالضياع.

لكن البداية الجديدة لا تعني أنك عدت إلى الصفر تمامًا.

أنت تحمل معك خبراتك ودروسك ومعرفتك.

اكتب ما تعلمته، وحدد ما تحتاج إليه، وضع خطة جديدة.

لا تقارن كل مرحلة بالمرحلة السابقة.

امنح نفسك وقتًا للتأقلم.

الخامس والعشرون: لا تساوم على المبادئ من أجل مصلحة مؤقتة

قد تعرض عليك فرصة للحصول على المال بطرق غير قانونية أو غير أخلاقية.

وقد يطلب منك شخص تزوير معلومة أو إخفاء خطأ أو ظلم إنسان.

فكر جيدًا قبل التصرف.

المال الذي تحصل عليه بطريقة تدمرك أو تضر الآخرين قد يتحول إلى مشكلة أكبر.

حافظ على الأمانة والصدق واحترام القانون.

قد تخسر فرصة بسبب رفضك للتصرف الخاطئ، لكنك تحمي مستقبلك وسمعتك.

السادس والعشرون: كيف تبني ثقة حقيقية بنفسك؟

الثقة ليست أن تعتقد أنك أفضل من الجميع.

الثقة هي أن تعرف نقاط قوتك وضعفك، وأن تعمل على تطوير نفسك دون أن تحتقر ذاتك.

ابدأ بوعود صغيرة.

إذا قررت قراءة عشر صفحات يوميًا، حاول الالتزام.

إذا قررت ممارسة الرياضة، ضع برنامجًا واقعيًا.

إذا قررت تعلم مهارة، خصص لها وقتًا ثابتًا.

سجل تقدمك.

عندما تنفذ ما وعدت به نفسك، تتكون لديك أدلة عملية على أنك قادر على الالتزام.

لا تنتظر الشعور بالثقة حتى تعمل.

اعمل، وستتعلم كيف تثق بقدرتك على الاستمرار.

السابع والعشرون: لا تخجل من طلب المساعدة

القوة لا تعني أن تحل جميع المشكلات وحدك.

قد تحتاج إلى طبيب، أو محامٍ، أو مستشار مالي، أو معلم، أو شخص تثق به.

.طلب المساعدة في الوقت المناسب قد يحميك من أخطاء كبيرة

.إذا كنت تمر بضيق نفسي شديد، فلا تتردد في طلب الدعم من مختص

.إذا واجهت مشكلة قانونية، استشر محاميًا

.إذا لم تفهم أمرًا مهنيًا، اسأل شخصًا لديه خبرة

.الإنسان الواعي يعرف متى يستطيع التصرف وحده ومتى يحتاج إلى مساعدة

الثامن والعشرون: اصنع خطة واضحة لحياتك

.لا يكفي أن تقول إنك تريد النجاح

.يجب أن تحدد ماذا يعني النجاح بالنسبة إليك

هل تريد وظيفة مستقرة؟

هل تريد تأسيس مشروع؟

هل تريد إكمال الدراسة؟

هل تريد تحسين صحتك؟

هل تريد تعلم لغة؟

.اكتب أهدافك، وحدد لكل هدف خطوات عملية وموعدًا للمراجعة

.اجعل أهدافك واقعية وقابلة للقياس

.لا تضع عشرين هدفًا في وقت واحد

.اختر الأولويات، وابدأ بالأهم

.راجع خطتك كل شهر، وعدلها عندما تتغير الظروف

التاسع والعشرون: برنامج عملي لمدة 90 يومًا لبناء نسخة أقوى من نفسك

هذا البرنامج ليس وعدًا بأن حياتك ستتغير بالكامل خلال ثلاثة أشهر، لكنه طريقة عملية لبداية منظمة.

المرحلة الأولى: الأيام 1 إلى 30 – إعادة ترتيب الحياة

- **نظم وقت نومك واستيقاظك.**
- **اكتب أهم ثلاثة أهداف تريد تحقيقها.**
- **قلل الوقت الضائع على الهاتف.**
- **مارس نشاطًا بدنيًا يناسب صحتك.**
- **راجع مصاريفك.**
- **رتب مكان عملك أو دراستك.**
- **توقف عن عادة واحدة تضر بوقتك.**
- **خصص وقتًا يوميًا للقراءة أو التعلم.**

هدف المرحلة: بناء أساس من النظام والوعي.

المرحلة الثانية: الأيام 31 إلى 60 – تطوير المهارات

- **اختر مهارة واحدة مهمة لمستقبلك.**
- **تعلم أساسياتها يوميًا.**
- **طبق ما تتعلمه في مشروع صغير.**
- **تدرب على التواصل والتحدث.**
- **حسّن سيرتك الذاتية إذا كنت تبحث عن عمل.**
- **تحدث مع شخص لديه خبرة في المجال الذي تهتم به.**
- **راجع نقاط ضعفك دون جلد الذات.**

هدف المرحلة: تحويل المعرفة إلى قدرة عملية.

المرحلة الثالثة: الأيام 61 إلى 90 – التنفيذ والنتائج

- **أنجز مشروعًا صغيرًا أو تطبيقًا عمليًا.**
- **قدم طلبات عمل إذا كنت تبحث عن وظيفة.**

- .اختبر مستواك في المهارة التي تعلمتها
- .راجع ميزانيتك وخطة الادخار
- .قيم تقدمك في الصحة والوقت والعلاقات
- .حدد الخطوة التالية للأشهر الثلاثة القادمة

.هدف المرحلة: الانتقال من مرحلة التخطيط إلى مرحلة الإنجاز

الثلاثون: أخطاء يجب أن تتوقف عنها إذا أردت بناء نفسك

.لا تنتظر الحماس حتى تبدأ

.لا تقارن نفسك بكل شخص تراه

.لا تتحدث عن أهدافك أكثر مما تعمل عليها

.لا تنفق مالك لإبهار الناس

.لا تدخل في مشكلات لا تخصك

.لا تجعل الغضب يتحكم في قراراتك

.لا تؤجل الفحوص الطبية عند الحاجة

.لا تترك التعلم بعد انتهاء الدراسة

.لا تقبل الإهانة بحجة الحفاظ على العلاقة

.لا تتعامل مع الفشل كأنه نهاية الحياة

.لا تظلم أحدًا حتى تحقق مصلحتك

.لا تهمل الراحة حتى تثبت أنك مجتهد

.لا تتخذ قرارات مصيرية لإرضاء الآخرين

.لا تنتظر أن يفهم الجميع طريقك

.ولا تنسَ أن النجاح يحتاج إلى الصبر والاستمرارية والمراجعة

الحادي والثلاثون: اختبار الشخصية – هل أنت الشخص الذي يبني نفسه؟

أجب عن الأسئلة التالية بصدق .الهدف ليس الحكم عليك، بل معرفة الأمور التي .تحتاج إلى تطويرها

1. هل تستطيع الاعتراف بأخطائك؟
2. هل تحافظ على وعودك لنفسك؟
3. هل تتحكم في غضبك؟
4. هل تعرف كيف تقول لا؟
5. هل تدير أموالك بوعي؟
6. هل تستثمر وقتك في التعلم؟
7. هل تتخذ قراراتك بعد التفكير؟
8. هل تتأثر كثيرًا بكلام الناس؟
9. هل تحترم اختلاف الآخرين؟
10. هل تستطيع البدء من جديد بعد الفشل؟
11. هل تحافظ على صحتك؟
12. هل تعرف متى تطلب المساعدة؟
13. هل تستطيع تحمل مسؤولية أفعالك؟
14. هل تحافظ على خصوصيتك؟
15. هل تعمل على أهداف واضحة؟

إذا وجدت إجاباتك ضعيفة في بعض الأسئلة، فلا تعتبر ذلك حكمًا نهائيًا على .شخصيتك

.اعتبره نقطة بداية للتغيير

الثاني والثلاثون: القواعد العشرون للشخصية التي تبني نفسها

1. .احترم نفسك دون أن تتكبر

2. احترم الآخرين دون أن تلغي شخصيتك.
3. لا تعد بما لا تستطيع تنفيذه.
4. لا تجعل الغضب يتخذ القرارات نيابة عنك.
5. تعلم شيئًا جديدًا باستمرار.
6. احمِ وقتك وصحتك.
7. لا تنفق لتثبت قيمتك.
8. اختر علاقاتك بعناية.
9. لا تخجل من الاعتذار.
10. لا تتردد في طلب المساعدة.
11. واجه مشكلاتك بدلًا من الهروب منها.
12. لا تسمح للخوف بمنعك من المحاولة.
13. تعلم من الفشل.
14. لا تتوقف عن التطور.
15. حافظ على مبادئك.
16. لا تجعل نجاحك سببًا لإهانة الآخرين.
17. لا تجعل كلام الناس يتحكم فيك.
18. ضع أهدافًا واضحة.
19. راجع قراراتك وتعلم من نتائجها.
20. استمر حتى عندما تكون خطواتك صغيرة.

خاتمة الفصل السابع: كن مشروع حياتك الأهم

قد يمر في حياتك أشخاص كثيرون، وقد تتغير الوظائف والظروف والأماكن، وقد تخسر فرصًا وتجد فرصًا أخرى.

لكن الشخص الذي يرافقك في كل هذه المراحل هو أنت.

لذلك لا تهمل بناء نفسك.

استثمر في عقلك، واعتنِ بجسدك، وطور مهاراتك، واحترم مشاعرك، ونظم مالك، وحافظ على مبادئك.

.لا تنتظر أن تصبح حياتك سهلة حتى تبدأ العمل على مستقبلك

.ولا تنتظر أن يؤمن بك الجميع حتى تؤمن بقدرتك على التعلم والتطور

.لا تجعل الماضي يقرر مستقبلك، ولا تجعل الخوف يسرق حاضرك

.قد تسقط، لكن تعلم كيف تنهض

.قد تخطئ، لكن تعلم كيف تصحح

.قد تتأخر، لكن لا تتوقف عن المحاولة

قد لا تحقق كل ما تريد، لكن تستطيع أن تعيش حياة مليئة بالعمل والمعنى والكرامة.

:رسالة الكاتب بدر شاشا إلى القارئ

.أريدك عندما تنهي هذا الفصل ألا تكتفي بالإعجاب بالكلمات

.أريدك أن تنظر إلى حياتك بصدق

اسأل نفسك :ما الذي أضيّع فيه وقتي؟ ما العادة التي يجب أن أغيرها؟ ما المهارة التي أحتاج إلى تعلمها؟ ما القرار الذي أؤجله؟ وما الخطوة التي أستطيع القيام بها اليوم؟

.لا أريدك أن تصبح شخصًا يكره الناس أو يعتقد أنه لا يحتاج إلى أحد

أريدك أن تصبح شخصًا يعرف كيف يعتمد على نفسه، وكيف يتعاون مع الآخرين، وكيف يحافظ على كرامته، وكيف يتحمل مسؤولياته.

.لا تجعل أحدًا يحدد قيمتك بدلًا منك

.ولا تجعل أخطاءك القديمة تمنعك من بناء مستقبلك

اصنع نفسك بنفسك، لا لتكون أفضل من الناس، بل لتكون أفضل من النسخة التي كنت عليها بالأمس.

الكاتب بدر شاشا ـــ

الفصل الثامن: عندما تتعب النفس من الحياة – كيف تتغلب على الحزن والخوف والجروح والمشكلات وتستعيد قوتك؟

مقدمة الفصل: ليس كل إنسان يبتسم سعيدًا، وليس كل إنسان صامتًا مرتاحًا

هناك أشخاص يضحكون أمام الآخرين، لكنهم عندما يعودون إلى منازلهم يشعرون بثقل كبير في صدورهم.

وهناك أشخاص يبدون أقوياء، لكنهم يعيشون خوفًا لا يعرفه أحد.

وهناك من يتردد في اتخاذ أبسط القرارات، ليس لأنه لا يعرف ماذا يريد، بل لأنه يخاف من النتائج ومن كلام الناس ومن تكرار تجارب مؤلمة عاشها في الماضي.

وهناك من تعرض للخذلان، ومن فقد الثقة، ومن عاش مشكلات عائلية طويلة، ومن انتهت علاقته الزوجية بالطلاق، ومن خاف من الزواج بسبب تجارب الآخرين، ومن يشعر بأن جميع الناس يراقبونه ويحكمون عليه.

الحياة لا تتكون من النجاح والفرح فقط. فيها الحزن والخوف والاختلاف والفقدان والضغط والمسؤولية.

وقد يواجه الإنسان مشكلات كثيرة في وقت واحد: مشكلة في العمل، وخلافًا مع الأسرة، وضغطًا ماليًا، وعلاقة متوترة، وخوفًا من المستقبل.

عندما تتجمع المشكلات، قد يشعر الإنسان أنه لم يعد قادرًا على التفكير بشكل صحيح.

لكن يجب أن نفهم حقيقة مهمة:

وجود المشكلات لا يعني أنك ضعيف، والشعور بالحزن لا يعني أنك فاشل، وطلب المساعدة لا يعني أنك عاجز.

هذا الفصل يهدف إلى تعليمك كيف تفهم نفسك، وكيف تتعامل مع المشاعر الصعبة، وكيف تحل الخلافات، وكيف تحمي علاقاتك وكرامتك، وكيف تبدأ من جديد عندما تشعر أن الحياة أصبحت ثقيلة.

أولًا: الحزن – عندما تصبح الحياة ثقيلة على القلب

.الحزن من المشاعر الإنسانية الطبيعية

،قد تشعر بالحزن بسبب وفاة شخص عزيز، أو نهاية علاقة، أو فشل مشروع .أو خسارة وظيفة، أو خلاف عائلي، أو خيبة أمل من شخص وثقت به

.وقد تشعر بالحزن دون أن تستطيع تحديد سبب واحد واضح

.الحزن ليس مرضًا في كل الحالات، وليس دليلًا على ضعف الشخصية

.إنه استجابة نفسية لأحداث وتجارب قد تكون مؤلمة

لكن المشكلة تبدأ عندما يستمر الحزن بدرجة تؤثر في النوم والأكل والعمل .والدراسة والعلاقات والحياة اليومية

كيف يظهر الحزن؟

:قد يظهر الحزن بأشكال مختلفة

- **.فقدان الرغبة في القيام بالأنشطة**
- **.كثرة التفكير في الماضي**
- **.البكاء بسهولة**
- **.الشعور بالوحدة**
- **.صعوبة التركيز**
- **.اضطراب النوم**
- **.فقدان الشهية أو زيادتها**
- **.الشعور بالذنب أو عدم القيمة**
- **.الانسحاب من العلاقات**
- **.التعب النفسي والجسدي**

،هذه العلامات لا تكفي وحدها لتشخيص الاكتئاب، لكنها إشارات تستحق الانتباه .خصوصًا إذا استمرت أو ازدادت

الحلول العملية للتعامل مع الحزن

1. لا تحارب مشاعرك طوال الوقت.

اسمح لنفسك بالاعتراف بأنك حزين. لا تجبر نفسك على الابتسام حتى لا يلاحظ الآخرون شيئًا.

2. تحدث مع شخص تثق به.

قد يساعدك الحديث على ترتيب أفكارك، والشعور بأنك لست وحدك.

3. حافظ على روتين يومي بسيط.

حاول المحافظة على النوم والطعام والحركة والنظافة الشخصية، حتى لو لم تكن لديك رغبة كبيرة.

4. لا تعزل نفسك تمامًا.

قد تحتاج إلى بعض الوقت وحدك، لكن العزلة الطويلة قد تزيد المعاناة.

5. لا تتخذ قرارات مصيرية وأنت في ذروة الانفعال.

أعط نفسك وقتًا حتى تصبح قادرًا على التفكير بوضوح.

6. اطلب مساعدة مختص إذا طال الحزن أو عطّل حياتك.

العلاج النفسي ليس عيبًا، وقد يكون خطوة مهمة للتعافي.

متى يصبح الحزن علامة تستدعي الانتباه الطبي؟

إذا استمر انخفاض المزاج أو فقدان المتعة معظم الأيام لمدة أسبوعين أو أكثر، أو صاحبه اضطراب واضح في النوم والطاقة والتركيز، فمن المهم مراجعة مختص نفسي أو طبيب لتقييم الحالة.

وإذا ظهرت أفكار بإيذاء النفس أو الانتحار، فلا تبقَ وحدك؛ أخبر شخصًا موثوقًا واطلب المساعدة الطبية العاجلة.

ثانيًا: الخوف – العدو الذي يمنع الإنسان من التقدم

.الخوف ليس دائمًا عدوًا

الخوف من الخطر قد يحمي حياتك، والخوف من ارتكاب خطأ قد يجعلك أكثر .حذرًا

.لكن الخوف يصبح مشكلة عندما يبدأ في التحكم في قراراتك

قد تخاف من الفشل، أو الزواج، أو الطلاق، أو العمل، أو مقابلة الناس، أو .الحديث أمام الآخرين، أو المستقبل

.وقد تتجنب أشياء كثيرة لأن عقلك يتوقع نتائج سلبية قبل أن تحدث

لماذا نخاف؟

:الخوف قد يرتبط بعدة عوامل

- **.تجارب سابقة مؤلمة**
- **.التعرض للانتقاد أو السخرية**
- **.نقص المعلومات**
- **.توقع أسوأ الاحتمالات**
- **.عدم الثقة بالنفس**
- **.الشعور بعدم الأمان**
- **.التربية القائمة على التخويف**
- **.مشاهدة تجارب الآخرين السلبية**

كيف تتعامل مع الخوف بطريقة علمية؟

من الأساليب المستخدمة في العلاج النفسي، خاصة مع بعض أنواع القلق .والرهاب، التعرض التدريجي للمواقف المخيفة، بعد تقييم ملاءمته للحالة

:مثال :إذا كنت تخاف من التحدث أمام الناس

.المرحلة الأولى :تحدث بصوت مرتفع وأنت وحدك

.المرحلة الثانية :سجل صوتك واستمع إليه

.المرحلة الثالثة :تحدث أمام شخص تثق به

.المرحلة الرابعة :تحدث أمام مجموعة صغيرة

.المرحلة الخامسة :شارك في عرض أو نقاش أكبر

.لا تجبر نفسك على القفز مباشرة إلى أصعب موقف

.ابدأ بالتدريج، وكرر التجربة، وراقب تطورك

قاعدة مهمة

لا تسأل نفسك فقط :ماذا لو فشلت؟

اسأل أيضًا :ماذا لو نجحت؟ وماذا سأتعلم حتى لو لم تنجح؟

ثالثًا: التردد – عندما تعرف ما تريد لكنك لا تستطيع الاختيار

.التردد هو صعوبة اتخاذ القرار رغم وجود خيارات متاحة

.قد تتردد في اختيار العمل، أو التخصص، أو الشريك، أو السفر، أو بدء مشروع

.وأحيانًا تقضي أيامًا أو أشهرًا في التفكير دون اتخاذ أي خطوة

أسباب التردد

1. .الخوف من الخطأ
2. .الرغبة في اختيار مثالي
3. .كثرة الخيارات
4. .الخوف من كلام الناس
5. .ضعف الثقة بالنفس
6. .عدم امتلاك معلومات كافية
7. .التفكير المفرط في النتائج

طريقة عملية لاتخاذ القرار

:استعمل طريقة الخطوات الخمس

.الخطوة الأولى :حدد المشكلة

ما القرار الذي يجب أن تتخذه بالضبط؟

.الخطوة الثانية :اجمع المعلومات

.لا تعتمد على الشائعات أو الانطباعات وحدها

.الخطوة الثالثة :اكتب الخيارات

.اكتب ميزات وعيوب كل اختيار

.الخطوة الرابعة :حدد المخاطر

ما أسوأ نتيجة واقعية؟ وهل تستطيع التعامل معها؟

.الخطوة الخامسة :اختر موعدًا لاتخاذ القرار

.لا تجعل التفكير مفتوحًا إلى الأبد

ليس كل قرار يجب أن يكون مثاليًا .بعض القرارات يمكن تعديلها لاحقًا، وبعضها يحتاج إلى استشارة مختص.

رابعًا: الجرح النفسي – عندما يبقى أثر الماضي في الحاضر

.قد ينتهي موقف مؤلم، لكن أثره يستمر في نفس الإنسان

قد ينسى الآخرون ما قالوه، بينما يتذكر الشخص الذي تعرض للإهانة الكلمات لسنوات.

.وقد تنتهي علاقة عاطفية، لكن الإنسان يبقى خائفًا من الثقة مرة أخرى

وقد يعيش الطفل تجارب أسرية صعبة، ثم يجد نفسه في مرحلة الشباب شديد الحساسية تجاه النقد أو الخلافات.

يجب أن نميز بين الذكرى المؤلمة وبين الصدمة النفسية .ليس كل موقف مؤلم صدمة بالمعنى الطبي، لكن بعض التجارب قد تترك آثارًا نفسية تحتاج إلى علاج متخصص.

كيف تتعامل مع الجروح القديمة؟

1. اعترف بما حدث.

لا تقل إن الأمر لم يؤثر فيك إذا كنت ما زلت تعاني منه.

2. افصل بين الماضي والحاضر.

ليس كل شخص جديد سيكرر ما فعله شخص سابق.

3. لا تجعل التجربة تتحول إلى حكم على جميع الناس.

قد يخونك شخص، لكن ذلك لا يعني أن جميع الناس خائنون.

4. تعلم وضع الحدود.

إذا كان الشخص يكرر الأذى، فمن حقك تقليل التواصل أو إنهاؤه عندما يكون ذلك مناسبًا وآمنًا.

5. لا تستعجل التعافي.

بعض الجروح تحتاج إلى وقت، وبعضها يحتاج إلى علاج نفسي.

6. لا تحول الألم إلى انتقام.

حماية نفسك أهم من قضاء حياتك في محاولة إيذاء من آذاك.

خامسًا: كلام الناس – لماذا نخاف من أحكام الآخرين؟

كلام الناس قد يكون مؤثرًا جدًا، خصوصًا في المجتمعات التي تهتم بالسمعة والمظاهر والحالة الاجتماعية.

قد يتحدث الناس عن عملك، وملابسك، ودخلك، وزواجك، وطلاقك، وعائلتك، وحتى طريقة جلوسك وتحدثك.

وقد تشعر أنك مطالب بإثبات نفسك طوال الوقت.

لكن تذكر أن الناس لا يعيشون حياتك بدلًا منك.

لماذا يؤثر كلام الناس فينا؟

لأن الإنسان بطبيعته يحتاج إلى الانتماء والقبول الاجتماعي.

ومن الطبيعي أن يتأثر برأي الآخرين.

لكن التأثر يتحول إلى مشكلة عندما يصبح الخوف من الانتقاد أقوى من رغبتك في اتخاذ القرار الصحيح.

كيف تتعامل مع كلام الناس؟

- **ميز بين النصيحة والإهانة.**
- **لا ترد على كل إشاعة.**
- **لا تشرح حياتك لكل شخص.**
- **اختر الأشخاص الذين تثق برأيهم.**
- **ركز على الأفعال بدلًا من الدفاع المستمر عن نفسك.**
- **إذا تعرضت للتشهير أو التهديد، احتفظ بالأدلة واطلب المشورة القانونية المناسبة.**

تذكر

ليس كل من ينتقدك يكرهك، وليس كل من يمدحك يحبك.

قيم الكلام بحسب محتواه ومصدره، لا بحسب نبرة قائله فقط.

سادسًا: نظرة الناس إليك – لا تجعل مظهرك حكمًا على قيمتك

.قد يشعر الإنسان بالقلق بسبب نظرة الآخرين إليه

.قد يخاف من طريقة مشيه أو كلامه أو ملابسه أو شكله أو طريقة جلوسه

.وقد يعتقد أن كل شخص يراقبه وينتقده

في علم النفس الاجتماعي توجد ظاهرة تسمى »تأثير الأضواء«، وهي ميل .الإنسان إلى المبالغة في تقدير مقدار انتباه الآخرين إلى مظهره وتصرفاته

بمعنى أنك قد تعتقد أن الجميع لاحظ خطأ بسيطًا ارتكبته، بينما أغلب الناس .مشغولون بأنفسهم

الحل

.عندما تدخل مكانًا عامًا، لا تجعل تركيزك كله على نفسك

.حول انتباهك إلى النشاط الذي تقوم به

.تحدث مع الآخرين، واستمع إليهم، وشارك في الموقف

.لا تنتظر أن تكون صورتك مثالية حتى تعيش حياتك

.اهتم بالنظافة والمظهر اللائق، لكن لا تجعل المظهر معيارًا وحيدًا لقيمتك

سابعًا: القلق والتفكير الزائد – عندما لا يتوقف العقل

.قد يستمر الإنسان في التفكير حتى أثناء النوم

يفكر في مشكلة حدثت بالأمس، وفي قرار يجب أن يتخذه غدًا، وفي كلام قاله .قبل سنوات

.وقد يتخيل سيناريوهات سلبية لم تحدث

هذا التفكير قد يستهلك الطاقة ويؤثر في التركيز والنوم.

طريقة عملية لتنظيم التفكير

تمرين دفتر القلق:

خصص عشر دقائق في اليوم لكتابة ما يقلقك.

ثم قسم كل مشكلة إلى ثلاثة أنواع:

- مشكلة أستطيع حلها الآن.
- مشكلة أستطيع التخطيط لها لاحقًا.
- أمر خارج سيطرتي.

بالنسبة للنوع الأول، حدد خطوة عملية.

بالنسبة للنوع الثاني، حدد موعدًا للعودة إليه.

أما النوع الثالث، فاعمل على تقبل عدم قدرتك على التحكم فيه.

يمكنك أيضًا ممارسة التنفس الهادئ، والرياضة، وتقليل الكافيين إذا كان يزيد أعراض القلق لديك.

إذا كان القلق مستمرًا ويؤثر في حياتك، فقد يفيد العلاج النفسي، خصوصًا العلاج المعرفي السلوكي.

القسم الثاني: الزواج والعروس والعلاقات العاطفية

ثامنًا: الزواج – قرار يحتاج إلى عقل وقلب معًا

الزواج ليس مجرد حب أو إعجاب أو حفلة أو صور.

إنه علاقة طويلة تحتاج إلى الاحترام والتفاهم والمسؤولية والتعاون.

قد ينجح شخصان في الحب، لكنهما يواجهان صعوبة في إدارة الحياة اليومية.

وقد يتفقان في المشاعر، لكنهما يختلفان في المال أو العمل أو الأطفال أو السكن أو تدخل العائلات.

لذلك يجب أن يفكر الإنسان في الزواج باعتباره مشروع حياة مشتركة، وليس مجرد مناسبة اجتماعية.

ما الذي يجب التفكير فيه قبل الزواج؟

- هل يوجد احترام متبادل؟
- هل نستطيع الحوار عند الخلاف؟
- هل نعرف كيف ندير المال؟
- هل اتفقنا على المسؤوليات المنزلية؟
- هل نعرف موقف كل منا من العمل والدراسة؟
- هل تحدثنا عن الأطفال والتربية؟
- هل توجد حدود واضحة لتدخل العائلتين؟
- هل توجد ثقة وصدق؟
- هل نتعامل مع الغضب بطريقة آمنة؟
- هل نعرف أهداف بعضنا المستقبلية؟

لا توجد علاقة بلا اختلافات، لكن توجد علاقات يتعلم أصحابها حل الاختلافات دون إهانة أو عنف.

تاسعًا: اختيار العروس أو الزوج – لا تختَر بالمظهر وحده

المظهر قد يكون جزءًا من الانجذاب، لكنه لا يكفي لبناء زواج مستقر.

من المهم أن تعرف شخصية الطرف الآخر، وقيمه، وطريقة تفكيره، وكيف يتعامل مع الناس، وكيف يتصرف عند الغضب.

راقب السلوك في المواقف المختلفة.

كيف يتحدث عن الآخرين؟

هل يحترم العاملين والضعفاء؟

هل يعترف بأخطائه؟

هل يستطيع الاعتذار؟

هل يحترم الحدود؟

هل يتعامل مع المال بمسؤولية؟

هل يفي بوعوده؟

ولا تنسَ أن الاختيار متبادل؛ فكما تبحث عن شريك مناسب، يجب أن تكون أنت أيضًا مستعدًا لتكون شريكًا مسؤولًا.

أسئلة مهمة قبل الزواج

1. **ما تصورك للحياة الزوجية؟**
2. **كيف تحب أن نحل الخلافات؟**
3. **كيف ننظم المصروف؟**
4. **ما موقفك من عمل الزوجة أو الزوج؟**
5. **كيف نتعامل مع تدخل الأقارب؟**
6. **كيف نوزع الأعمال المنزلية؟**
7. **ما خططنا بشأن الأطفال؟**
8. **ماذا نفعل عندما يمر أحدنا بظروف صعبة؟**

هذه الأسئلة ليست امتحانًا، بل بداية لحوار صريح.

عاشرًا: العروس – لا تجعل يوم الزواج أهم من الحياة الزوجية

قد تنشغل العروس بتفاصيل الفستان والمكياج والحفل والضيوف والتصوير.

وقد ينشغل العريس بالمصاريف والتجهيزات والمكان والمظاهر.

كل ذلك قد يكون جميلًا، لكن لا ينبغي أن يطغى على الاستعداد الحقيقي للحياة المشتركة.

يوم الزواج يمر، أما العلاقة فتحتاج إلى رعاية كل يوم.

من الأفضل أن يتفق الطرفان على الميزانية قبل التجهيزات.

.لا تدخل الأسرة في ديون كبيرة لمجرد إرضاء المجتمع

.لا تجعل المقارنة بحفلات الآخرين سببًا للخلاف

.تذكر أن قيمة الزواج لا تقاس بثمن الحفل

الحادي عشر: المشاكل في بداية الزواج

.قد تظهر خلافات بعد الزواج بسبب أمور لم تكن واضحة قبل ذلك

:مثل

- .اختلاف العادات اليومية
- .المصروف والميزانية
- .ترتيب المنزل
- .الزيارات العائلية
- .الغيرة والخصوصية
- .العلاقة مع الأصدقاء
- .تقسيم المسؤوليات
- .اختلاف أساليب التواصل
- .التوقعات غير الواقعية

كيف يحل الزوجان هذه المشكلات؟

.أولًا :تحدثا عن المشكلة في وقت هادئ

.لا تناقشا مشكلة حساسة أثناء الصراخ أو التعب الشديد

.ثانيًا :تحدث عن السلوك وليس عن شخصية الطرف الآخر

بدلًا من قول» :أنت لا تحترمني أبدًا«، قل» :عندما تتخذ القرار دون استشارتي .«أشعر أن رأيي غير مهم

.ثالثًا :استمع قبل الرد

.قد يكون لدى الطرف الآخر تفسير لم تسمعه

رابعًا: اتفقا على حل واضح.

مثل وضع ميزانية شهرية، أو تحديد أوقات للزيارات، أو توزيع مسؤوليات المنزل.

خامسًا: راجعا الاتفاق.

الحل الجيد يحتاج أحيانًا إلى تعديل.

الثاني عشر: الغيرة في الزواج – متى تكون طبيعية ومتى تصبح مؤذية؟

قد يشعر أحد الزوجين بالغيرة عندما يرى سلوكًا يهدد الثقة.

لكن الغيرة ليست دليلًا دائمًا على الحب.

عندما تتحول إلى مراقبة الهاتف، أو منع العمل والدراسة، أو التحكم في الملابس، أو العزل عن الأسرة والأصدقاء، فقد تصبح شكلًا من أشكال السيطرة.

الحل هو الحوار والاتفاق على حدود واضحة تحترم الطرفين.

لا يجوز استعمال العنف أو التهديد أو الابتزاز لتبرير الغيرة.

الثقة لا تُبنى بالتفتيش المستمر، بل بالصدق والاحترام والاتفاقات الواضحة.

الثالث عشر: تدخل أهل الزوج أو الزوجة

من المشكلات الشائعة في الحياة الزوجية أن تتحول العائلة الممتدة إلى طرف دائم في كل خلاف.

قد يتدخل الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت في القرارات الخاصة بالزوجين.

وقد يشعر أحد الطرفين أنه لا يملك خصوصية.

من الطبيعي أن يستفيد الزوجان من خبرة العائلة ودعمها، لكن يجب أن تكون هناك حدود محترمة.

الحل العملي

- لا تنقل كل خلاف بسيط إلى الأهل.
- لا تسمح بالإهانة من أي طرف.
- اتفقا على حدود الزيارات والخصوصية.
- لا تجعل أحد الزوجين يضطر للاختيار بين شريكه وعائلته في كل خلاف.
- إذا كانت المشكلة كبيرة، يمكن الاستعانة بوسيط حكيم ومحايد يوافق عليه الطرفان.

إذا كان هناك عنف أو تهديد، فالأولوية للحماية وطلب المساعدة، وليس المحافظة على صورة العلاقة أمام الناس.

الرابع عشر: الطلاق – نهاية الزواج ليست نهاية الحياة

الطلاق من التجارب الصعبة التي قد تحمل حزنًا وقلقًا وخوفًا من المستقبل.

وقد يشعر الشخص المطلق بالذنب أو الفشل أو الوحدة أو الخوف من كلام المجتمع.

وقد يعاني الأبناء أيضًا من التوتر إذا لم تتم إدارة الانفصال بطريقة مسؤولة.

لكن يجب أن نفهم أن الطلاق لا يعني أن الإنسان فقد قيمته.

قد يكون الانفصال نتيجة اختلافات عميقة، أو استحالة استمرار العلاقة، أو وجود أذى لا يمكن قبوله.

ليس كل زواج يجب أن يستمر بأي ثمن.

وفي المقابل، ليس كل خلاف سببًا كافيًا للطلاق.

يحتاج الأمر إلى تقييم هادئ، وقد يفيد الإصلاح أو الاستشارة الزوجية عندما تكون العلاقة آمنة ويرغب الطرفان في العمل عليها.

كيف تتعامل مع الطلاق نفسيًا؟

1. اسمح لنفسك بالحزن دون استعجال.
2. لا تدخل في حرب انتقامية.
3. اطلب الدعم من أشخاص موثوقين.
4. لا تجعل كلام المجتمع يحدد قيمتك.
5. نظم شؤونك المالية والقانونية.
6. حافظ على روتينك الصحي.
7. إذا كان لديك أطفال، أبعدهم عن الصراعات قدر الإمكان.
8. اطلب مساعدة مختص إذا استمر الألم وأثر في حياتك.

الطلاق والأطفال

يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان والاستقرار.

لا تستعمل الطفل لنقل الرسائل بين الوالدين.

لا تطلب منه أن يختار طرفًا.

لا تتحدث عن الطرف الآخر بطريقة تحطم علاقة الطفل به، ما لم تكن هناك مخاوف حقيقية تتعلق بالسلامة تستدعي تدخل المختصين والجهات المختصة.

حافظ على الروتين والاتفاقات المناسبة لمصلحة الطفل.

وتذكر أن مسؤولية الوالدين تجاه الأبناء لا تختفي بمجرد انتهاء الزواج.

الخامس عشر: هل يجب الزواج مرة أخرى بعد الطلاق؟

لا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع.

بعض الأشخاص يرغبون في الزواج مرة أخرى، وآخرون يفضلون التريث أو عدم الزواج.

لا تتزوج لإثبات أنك تجاوزت التجربة.

ولا ترفض فكرة الزواج فقط لأن علاقة سابقة فشلت.

:اسأل نفسك

هل تعافيت بما يكفي؟

هل فهمت أسباب التجربة السابقة؟

هل تستطيع بناء الثقة تدريجيًا؟

هل اخترت الشخص الجديد بسبب توافق حقيقي أم بسبب الخوف من الوحدة؟

.لا تجعل الزواج علاجًا وحيدًا للألم النفسي

السادس عشر: الخيانة وفقدان الثقة

الخيانة قد تترك أثرًا عميقًا، لأنها لا تؤثر في العلاقة فقط، بل قد تهز إحساس .الإنسان بالأمان

.إذا اكتشفت خيانة، لا تتخذ قرارًا خطيرًا في لحظة صدمة

.حاول فهم الحقائق، وتجنب العنف والانتقام

.حدد ما تحتاج إليه من معلومات وحدود

إذا رغبتما في محاولة إصلاح العلاقة، فقد تساعد الاستشارة الزوجية، بشرط .وجود صدق ومسؤولية وتوقف عن السلوك المؤذي

.أما إذا قررت إنهاء العلاقة، فخطط للانفصال بطريقة تحمي حقوقك وسلامتك

.لا تسمح للخيانة بأن تتحول إلى اعتقاد بأنك لا تستحق الحب والاحترام

القسم الثالث: الأصدقاء وأصدقاء السوء

السابع عشر: الصديق الحقيقي – من يستحق أن يبقى في حياتك؟

.الصداقة ليست مجرد ضحك وخروج وصور

.الصداقة علاقة تقوم على الاحترام والثقة والتبادل

الصديق الحقيقي لا يشترط أن يوافقك في كل شيء، لكنه يستطيع أن يختلف معك دون إهانتك.

.ولا يستعمل أسرارك ضدك

.ولا يفرح عندما تتعثر

.ولا يضغط عليك للقيام بأمور تضر بك

صفات الصداقة الصحية

- .الاحترام المتبادل
- .الصدق
- .المحافظة على الخصوصية
- .عدم الاستغلال
- .القدرة على الاعتذار
- .احترام الاختلاف
- .تقديم الدعم دون سيطرة
- .الفرح بنجاح الآخر

الثامن عشر: أصدقاء السوء – كيف تعرفهم؟

قد يحيط بك أشخاص يشجعونك على سلوكيات تضر بصحتك أو مالك أو مستقبلك.

قد يضغطون عليك لتعاطي المخدرات، أو ممارسة العنف، أو مخالفة القانون، أو إهمال الدراسة والعمل.

.وقد يستغلونك ماليًا، أو يدفعونك إلى الكذب والخيانة

ليس كل شخص يخطئ مرة واحدة صديق سوء، لكن تكرار الضغط عليك للقيام بأفعال ضارة علامة تستحق الانتباه.

كيف تتعامل معهم؟

1. حدد السلوك الذي لا تقبله.

2. ارفض المشاركة بوضوح.

3. لا تدخل في نقاش طويل لتبرير موقفك.

4. قلل الاحتكاك إذا استمر الضغط.

5. ابحث عن بيئة اجتماعية صحية.

6. اطلب الدعم إذا وجدت نفسك غير قادر على الابتعاد عن سلوك ضار.

لا تجعل خوفك من فقدان صديق سببًا لخسارة مستقبلك.

التاسع عشر: الصديق الذي يستغلك

قد تجد صديقًا يتصل بك فقط عندما يحتاج إلى المال أو خدمة أو مصلحة.

وعندما تحتاج أنت إلى الدعم، يختفي.

لا تحكم على العلاقة من موقف واحد، لكن راقب النمط المتكرر.

هل توجد مبادلة واحترام؟

هل يحترم رفضك؟

هل يقدّر وقتك؟

هل يتواصل معك دون مصلحة؟

إذا كانت العلاقة قائمة دائمًا على الأخذ من طرف واحد، فمن حقك إعادة تقييمها.

العشرون: الغيرة بين الأصدقاء

قد يشعر بعض الأصدقاء بالغيرة عندما ينجح أحدهم.

قد يسخرون من إنجازاته أو يقللون من قيمتها.

.وقد يحاولون إحباطه

.لا تفترض أن كل نقد غيرة؛ فقد يكون بعض النقد صادقًا ومفيدًا

.لكن إذا تكرر التقليل والإهانة والتخريب، ضع حدودًا واضحة

.واحرص أنت أيضًا ألا تتحول إلى شخص يغار من نجاح أصدقائه

.نجاح صديقك لا ينتقص من قيمتك

القسم الرابع: المشاكل الأسرية والحلول العلمية

الحادي والعشرون: لماذا تتكرر المشاكل داخل الأسرة؟

الأسرة مكان يعيش فيه أشخاص مختلفون في الأعمار والشخصيات والتجارب .والاحتياجات

.لذلك من الطبيعي حدوث اختلافات

لكن الخلافات قد تتحول إلى مشكلات مستمرة عندما تغيب مهارات الحوار .والاحترام وتنظيم المسؤوليات

أهم أسباب المشكلات الأسرية

1. .ضعف التواصل
2. .التدخل المفرط في الخصوصية
3. .الضغوط المالية
4. .اختلاف الأجيال
5. .التمييز بين الأبناء
6. .عدم توزيع المسؤوليات
7. .تراكم الغضب
8. .المقارنات
9. .الإهانة والسخرية
10. .الإدمان أو بعض السلوكيات الضارة

11. الخلافات الزوجية.
12. غياب الحدود الواضحة.

الثاني والعشرون: الخلاف بين الأب والأم

قد تحدث خلافات بين الوالدين بسبب المال أو التربية أو المسؤوليات أو اختلاف الطباع.

لكن يجب أن يعرف الأبوان أن الخلاف لا يجب أن يتحول إلى صراخ دائم أو إهانة أو تهديد أمام الأطفال.

الأطفال قد يتأثرون بالتوتر الأسري، حتى إذا لم يفهموا تفاصيل المشكلة.

الحلول

- اختيار وقت مناسب للنقاش.
- تجنب الإهانات والتعميم.
- تحديد المشكلة بدلًا من فتح جميع الخلافات القديمة.
- الاستماع إلى الطرف الآخر.
- وضع اتفاقات عملية.
- الاستعانة بمختص أسري عند استمرار المشكلة.

إذا وُجد عنف أسري، فلا ينبغي اعتبار الحوار وحده حلًا كافيًا. يجب إعطاء الأولوية لسلامة الشخص المتضرر وطلب الحماية المناسبة.

الثالث والعشرون: الخلاف بين الإخوة

قد تبدأ المشكلة بسبب المال أو الإرث أو الغيرة أو اختلاف المعاملة.

وقد تتحول مشادة صغيرة إلى قطيعة طويلة.

الحل

- عدم المقارنة بين الإخوة.
- احترام الممتلكات والخصوصية.
- عدم نقل الكلام بطريقة تزيد الخلاف.

- .توزيع المسؤوليات بعدل
- .الاستعانة بوسيط محايد في النزاعات الكبيرة
- اللجوء إلى الإجراءات القانونية عندما يتعلق الأمر بحقوق مالية أو إرثية لا يمكن حلها وديًا.

صلة القرابة لا تعني قبول الظلم، لكنها تستحق محاولة الإصلاح عندما يكون ذلك آمنًا وممكنًا.

الرابع والعشرون: عندما تكون المشكلة مع شخص من العائلة

أحيانًا يكون مصدر الضغط شخصًا قريبًا جدًا.

قد ينتقدك باستمرار، أو يتدخل في قراراتك، أو يقلل من إنجازاتك.

في هذه الحالة، لا يكفي دائمًا أن تقول لنفسك: إنه من العائلة ويجب أن أتحمل.

يمكنك استعمال أسلوب الحدود المحترمة:

«أحترم رأيك، لكن هذا القرار يخصني».

«لا أريد أن يتحول النقاش إلى إهانة».

«سأتحدث معك عندما نكون أكثر هدوءًا».

«لا أستطيع تحمل هذه المسؤولية وحدي».

إذا استمرت الإساءة، فكر في تقليل الاحتكاك وطلب الدعم المناسب.

الخامس والعشرون: الفقر والمال سبب للخلافات الأسرية

الضغط المالي من الأسباب التي قد تؤثر في العلاقات.

قد تختلف الأسرة حول المصاريف والديون والمساعدة المالية.

وقد يشعر أحد أفرادها بأنه يتحمل أكثر من الآخرين.

الحلول العملية

- كتابة الدخل والمصاريف.
- تحديد الضروريات.
- الاتفاق على المسؤوليات المالية.
- عدم إخفاء الديون المهمة عن الشريك عندما تؤثر في الأسرة.
- تجنب القروض غير الضرورية.
- عدم استعمال المال للسيطرة على أفراد الأسرة.
- طلب المشورة المالية عند الحاجة.

لا تجعل الفقر سببًا لإهانة أحد أفراد العائلة.

ولا تجعل المطالبة بالحقوق المالية سببًا للعدوان.

القسم الخامس: الحلول العلمية لإدارة المشكلات

السادس والعشرون: طريقة حل المشكلة في ست مراحل

هذه الطريقة مستوحاة من أساليب حل المشكلات المستخدمة في علم النفس السلوكي والإرشاد.

المرحلة الأولى: تحديد المشكلة

لا تقل: حياتي كلها سيئة.

قل: لدي مشكلة في التواصل مع أحد أفراد أسرتي.

كلما حددت المشكلة بدقة، أصبح من الأسهل التعامل معها.

المرحلة الثانية: جمع المعلومات

اكتب الوقائع التي تعرفها.

افصل بين ما حدث فعلًا وبين ما تتوقعه أو تفسره.

مثال:

الواقعة: لم يرد الشخص على رسالتي.

التفسير: هو يكرهني.

قد يكون التفسير صحيحًا أو خاطئًا، لكن الواقعة وحدها لا تثبته.

المرحلة الثالثة: تحديد الأسباب

اسأل:

هل المشكلة بسبب سوء فهم؟

هل توجد توقعات غير واضحة؟

هل هناك ضغط مالي؟

هل هناك سلوك متكرر؟

هل هناك نقص في المعلومات؟

المرحلة الرابعة: وضع الحلول

اكتب ثلاثة حلول أو أكثر، حتى لو لم تكن جميعها مثالية.

المرحلة الخامسة: اختيار الحل المناسب

قارن بين النتائج والمخاطر والوقت والتكلفة.

المرحلة السادسة: متابعة النتيجة

إذا لم ينجح الحل، راجع الأسباب وجرب طريقة أخرى.

لا تعتبر فشل محاولة واحدة دليلًا على استحالة الحل.

السابع والعشرون: العلاج المعرفي السلوكي – فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

من الأساليب النفسية المعروفة العلاج المعرفي السلوكي، ويهدف إلى مساعدة الإنسان على ملاحظة الأفكار غير المفيدة، وفحصها، وتطوير طرق تفكير وسلوك أكثر توازنًا.

مثال:

الموقف: شخص لم يلقِ عليك التحية.

الفكرة التلقائية: هو يحتقرني.

الشعور: غضب وحزن.

السلوك: تتجنبه وتدخل في خلاف معه.

لكن هل توجد تفسيرات أخرى؟

ربما لم ينتبه إليك، أو كان مشغولًا، أو يمر بظرف صعب.

لا يعني ذلك أن تبرر الإساءة، بل أن تتجنب بناء قرار كبير على تفسير غير مؤكد.

تمرين عملي

عندما تشعر بالضيق، اكتب:

- **ماذا حدث؟**
- **ماذا فكرت؟**
- **ماذا شعرت؟**
- **ما الدليل على صحة فكرتي؟**
- **هل توجد تفسيرات أخرى؟**
- **ما التصرف الأكثر فائدة الآن؟**

كرر هذا التمرين عندما تواجه موقفًا يثير القلق أو الغضب.

الثامن والعشرون: التنفس والاسترخاء عند التوتر

.عندما يتوتر الإنسان قد يزداد معدل التنفس وتوتر العضلات

.يمكن أن تساعد بعض تمارين التنفس الهادئ على تخفيف التوتر لدى بعض الأشخاص

تمرين بسيط

1. .اجلس في مكان مريح
2. .أرخِ كتفيك
3. .خذ شَهيقًا هادئًا من الأنف
4. .أخرج الزفير ببطء دون إجبار نفسك
5. .كرر عدة مرات
6. .إذا شعرت بالدوار، عد إلى التنفس الطبيعي

.لا تستعمل التنفس بدلًا من العلاج الطبي إذا كانت لديك أعراض خطيرة أو صعوبة تنفس غير معتادة

التاسع والعشرون: النوم وتأثيره في النفسية

.النوم ليس رفاهية

.قلة النوم قد تؤثر في التركيز والمزاج والتحكم في الانفعالات

:لذلك حاول

- .النوم والاستيقاظ في مواعيد منتظمة
- .تقليل استعمال الهاتف قبل النوم
- .تجنب المنبهات في وقت متأخر إذا كانت تؤثر في نومك
- .توفير بيئة هادئة ومناسبة
- .تجنب استعمال السرير للعمل طوال اليوم

.إذا استمرت اضطرابات النوم، فاستشر مختصًا لمعرفة السبب

الثلاثون: الرياضة كوسيلة لدعم الصحة النفسية

.النشاط البدني المنتظم قد يساعد على تحسين المزاج والنوم والصحة العامة

.لا تحتاج إلى رياضة شاقة حتى تبدأ

.يمكنك المشي، أو ركوب الدراجة، أو ممارسة تمارين مناسبة لقدرتك الصحية

.ابدأ تدريجيًا

.اختر نشاطًا تستطيع الاستمرار فيه

.اجعل الحركة جزءًا من حياتك، لا عقوبة تفرضها على نفسك

الحادي والثلاثون: متى تحتاج إلى طبيب أو معالج نفسي؟

:من المهم طلب المساعدة المهنية إذا

- .استمر الحزن وأثر في الحياة اليومية
- .أصبح الخوف يمنعك من العمل أو الدراسة
- .تكررت نوبات الهلع أو القلق الشديد
- .عجزت عن النوم بصورة مستمرة
- .أصبحت العلاقات تتضرر بسبب الانفعالات
- .ظهرت أعراض مرتبطة بتجربة صادمة
- .شعرت أنك غير قادر على إدارة حياتك

قد يتضمن العلاج النفسي جلسات فردية أو زوجية أو أسرية، وقد يقرر الطبيب .الحاجة إلى علاج دوائي بعد التقييم

لا تتناول أدوية نفسية من تلقاء نفسك، ولا توقف علاجًا موصوفًا دون استشارة .الطبيب

القسم السادس: عندما تتجمع المشكلات وتصبح الحياة أزمة

الثاني والثلاثون: ماذا تفعل عندما تأتيك عشر مشكلات في وقت واحد؟

قد تواجه في أسبوع واحد:

- **مشكلة في العمل.**
- **خلافًا مع الأسرة.**
- **ضغطًا ماليًا.**
- **مشكلة عاطفية.**
- **مرضًا أو تعبًا جسديًا.**
- **خلافًا مع صديق.**
- **خوفًا من المستقبل.**

عندما تتجمع المشكلات، قد تحاول حلها كلها في يوم واحد.

وهذا يزيد الضغط.

طريقة ترتيب الأولويات

قسم المشكلات إلى أربع فئات:

الفئة الأولى: الخطر العاجل.

مثل العنف أو الخطر الصحي أو التهديد المباشر.

هذه تحتاج إلى حماية ومساعدة عاجلة.

الفئة الثانية: المشكلات التي لها موعد قريب.

مثل دفع فاتورة ضرورية أو تقديم وثيقة أو حضور موعد مهم.

الفئة الثالثة: المشكلات المهمة التي يمكن التخطيط لها.

مثل البحث عن عمل أو تحسين العلاقة أو تنظيم المال.

الفئة الرابعة: الأمور التي لا تستطيع التحكم فيها الآن.

.مثل رأي شخص آخر أو حدث وقع وانتهى

.ابدأ بالأكثر خطورة، ثم انتقل إلى ما بعده

.لا تحاول حمل العالم كله فوق كتفيك في يوم واحد

الثالث والثلاثون: لا تخلط بين المشكلات المختلفة

.قد يحدث خلاف مع صديق، ثم تعود إلى المنزل وتغضب من عائلتك

.وقد تواجه ضغطًا في العمل، ثم تفرغه في علاقتك الزوجية

.هذا يسمى أحيانًا نقل التوتر من مجال إلى مجال آخر

.حاول أن تفصل بين المشكلات

.مشكلة العمل تناقش في سياق العمل

.ومشكلة الأسرة تحتاج إلى حوار أسري

.ومشكلة المال تحتاج إلى تخطيط مالي

.لا تجعل شخصًا لم يتسبب في المشكلة يتحمل نتائج غضبك

الرابع والثلاثون: كيف تتعامل مع الأزمة المالية؟

.الأزمة المالية قد تسبب خوفًا وقلقًا وخلافات عائلية

:عندما تواجهها

1. .احسب الأموال المتاحة
2. .اكتب الديون والالتزامات
3. .حدد الضروريات
4. .أوقف المصاريف غير الضرورية
5. .تواصل مبكرًا مع الجهات الدائنة عند الحاجة
6. .ابحث عن مصادر دخل مناسبة
7. .تجنب الاقتراض العشوائي

8. .اطلب استشارة مالية موثوقة

.لا تلجأ إلى المقامرة أو المخططات التي تعدك بالثراء السريع

الخامس والثلاثون: كيف تتعامل مع أزمة العمل؟

.قد تفقد وظيفتك أو تتعرض لضغط كبير في مكان العمل

.لا تعتبر فقدان الوظيفة دليلًا على فشل شخصيتك

راجع مهاراتك، وحدّث سيرتك الذاتية، وتواصل مع جهات التوظيف، وتعلم .مهارة مطلوبة

إذا تعرضت للظلم في العمل، احتفظ بالوثائق والمراسلات المهمة، واستشر جهة .مختصة بحقوق العمل عند الحاجة

.لا تدخل في مواجهة عنيفة قد تضرك

السادس والثلاثون: عندما تشعر أنك وصلت إلى طريق مسدود

.قد تمر بفترة تشعر فيها أن كل الحلول انتهت

.في هذه اللحظة، لا تحاول اتخاذ قرارات مصيرية وأنت في ذروة اليأس

.قسم المشكلة إلى أجزاء صغيرة

.تحدث مع شخص موثوق

.اطلب مساعدة متخصصة

.حافظ على احتياجاتك الأساسية

وإذا شعرت أنك قد تؤذي نفسك أو شخصًا آخر، ابتعد عن وسائل الأذى واطلب .المساعدة العاجلة

.قد لا ترى الحل الآن، لكن هذا لا يعني أنه غير موجود

القسم السابع: مهارات الحوار وحل النزاعات

السابع والثلاثون: كيف تناقش شخصًا غاضبًا؟

.عندما يكون الشخص غاضبًا جدًا، قد لا يكون مستعدًا لسماع الحجج

.لا ترفع صوتك لمجرد أنه رفع صوته

.حافظ على مسافة آمنة

.استخدم جملًا واضحة

:قل مثلًا

.«أريد أن نفهم المشكلة دون إهانة»

.«سأتحدث معك عندما نهدأ»

.«أنا مستعد لسماع رأيك، لكن ليس مع التهديد»

.إذا أصبح الموقف عنيفًا، لا تحاول فرض الحوار .ابتعد واطلب المساعدة

الثامن والثلاثون: استعمل لغة أنا بدلًا من لغة أنت

.هذه مهارة مفيدة في التواصل

:بدلًا من قول

.«أنت لا تفهمني أبدًا»

:قل

.«أشعر أنني غير مسموع عندما تتم مقاطعتي»

:بدلًا من

.«أنت دائمًا تتدخل في حياتي»

:قل

.«أحتاج إلى مساحة لاتخاذ بعض قراراتي»

هذا الأسلوب لا يضمن اختفاء الخلاف، لكنه قد يقلل الشعور بالهجوم ويساعد على الحوار.

التاسع والثلاثون: تعلم الاستماع الحقيقي

.الاستماع ليس انتظار دورك في الكلام

:عندما يتحدث شخص معك

- .لا تقاطعه باستمرار
- .حاول فهم قصده
- .اسأل عن الأمور غير الواضحة
- .لا تسخر من مشاعره
- .أعد صياغة ما فهمته للتأكد

قد يقول لك شخص إنه غاضب، بينما السبب الحقيقي هو شعوره بالإهمال أو عدم التقدير.

.الاستماع يساعدك على فهم المشكلة بدلًا من الرد على ظاهر الكلمات فقط

الأربعون: متى تنهي النقاش؟

.هناك نقاشات لا تصل إلى نتيجة

إذا بدأ الطرف الآخر بالإهانة أو التهديد أو التكرار دون رغبة في الحل، يمكنك إنهاء الحديث.

:قل

.«لن نصل إلى نتيجة بهذه الطريقة، يمكننا العودة إلى النقاش لاحقًا»

.لكن لا تستعمل الانسحاب للهروب من كل مسؤولية

.إذا كانت المشكلة تخصك، عد إليها في وقت مناسب وحاول حلها

القسم الثامن: تمارين عملية لإعادة بناء التوازن النفسي

الحادي والأربعون: تمرين فهم المشاعر

:في نهاية كل يوم، اكتب

ما الشعور الذي سيطر عليّ اليوم؟

ما الموقف الذي أثاره؟

كيف تصرفت؟

هل كان تصرفي مفيدًا؟

ما التصرف الأفضل الذي يمكنني تجربته غدًا؟

.هذا التمرين يساعدك على ملاحظة الأنماط المتكررة في مشاعرك وسلوكك

الثاني والأربعون: تمرين تحرير العقل من التفكير المتكرر

.اختر مشكلة واحدة تقلقك

.اكتبها في جملة واضحة

.اكتب ما تستطيع التحكم فيه

.اكتب ما لا تستطيع التحكم فيه

.حدد خطوة صغيرة يمكنك القيام بها خلال 24 ساعة

.ثم توقف عن إعادة التفكير في المشكلة دون إضافة معلومات أو خطوات جديدة

الثالث والأربعون: تمرين الحدود الشخصية

.اكتب أسماء الأشخاص الذين تتعامل معهم باستمرار

اسأل نفسك:

هل أحترمهم؟

هل يحترمونني؟

هل أستطيع رفض طلباتهم دون خوف؟

هل توجد مشكلات متكررة؟

هل أحتاج إلى حوار واضح؟

هل أحتاج إلى تقليل التواصل؟

لا تتخذ قرارًا بناءً على الغضب وحده، بل راقب السلوك المتكرر وتأثيره عليك.

الرابع والأربعون: تمرين استعادة الثقة بالنفس

اكتب خمسة أشياء أنجزتها سابقًا، مهما كانت صغيرة.

ثم اكتب ثلاث مهارات تريد تطويرها.

اختر مهارة واحدة وابدأ بها.

كل أسبوع سجل تقدمك.

لا تنتظر إنجازًا كبيرًا حتى تعترف بجهدك.

الخامس والأربعون: تمرين الامتنان الواقعي

في نهاية اليوم، اكتب ثلاثة أشياء جيدة حدثت، حتى لو كانت بسيطة.

قد تكون وجبة جيدة، أو مساعدة من شخص، أو إتمام مهمة، أو لحظة راحة.

الامتنان لا يعني إنكار المشكلات أو إجبار نفسك على السعادة، بل يساعدك على ملاحظة الجوانب الإيجابية إلى جانب الصعوبات.

القسم التاسع: برنامج ثلاثين يومًا لاستعادة التوازن

هذا البرنامج ليس علاجًا طبيًا ولا بديلًا عن المختص، لكنه إطار عملي لتنظيم العادات اليومية.

الأسبوع الأول: فهم النفس

اليوم 1: اكتب أكثر ثلاثة أمور تسبب لك الضغط.

اليوم 2: سجل مشاعرك خلال اليوم.

اليوم 3: حدد الأشخاص الذين يمكنك الوثوق بهم.

اليوم 4: راجع عادات نومك.

اليوم 5: اكتب الأفكار التي تتكرر في ذهنك.

اليوم 6: خصص وقتًا للمشي أو الحركة.

اليوم 7: راجع ما اكتشفته عن نفسك.

الأسبوع الثاني: تنظيم التفكير

اليوم 8: اختر مشكلة واحدة واكتب أسبابها.

اليوم 9: افصل بين الحقائق والتفسيرات.

اليوم 10: اكتب ثلاثة حلول ممكنة.

اليوم 11: تدرب على التنفس الهادئ.

اليوم 12: قلل وقت الهاتف.

اليوم 13: تحدث مع شخص موثوق.

اليوم 14: راجع تقدمك.

الأسبوع الثالث: العلاقات والحدود

اليوم 15: حدد علاقة تحتاج إلى تحسين.

اليوم 16: تحدث بهدوء عن مشكلة صغيرة.

اليوم 17: تدرب على قول لا باحترام.

اليوم 18: استمع لشخص دون مقاطعته.

اليوم 19: توقف عن المشاركة في نقاش غير مفيد.

اليوم 20: نظم مسؤولياتك الأسرية.

اليوم 21: راجع حدودك الشخصية.

الأسبوع الرابع: البناء والاستمرار

اليوم 22: حدد هدفًا مهنيًا أو دراسيًا.

اليوم 23: تعلم مهارة لمدة نصف ساعة.

اليوم 24: نظم ميزانيتك.

اليوم 25: مارس نشاطًا تحبه.

اليوم 26: اكتب ما تعلمته من تجربة صعبة.

اليوم 27: حدد عادة تريد المحافظة عليها.

اليوم 28: قيم صحتك ونومك وعلاقاتك.

اليوم 29: اكتب خطة للشهر القادم.

اليوم 30: راجع التقدم واحتفل بالخطوات الصغيرة.

القسم العاشر: حقائق يجب أن يفهمها كل إنسان

.الحزن ليس ضعفًا

.الخوف ليس عيبًا

.طلب المساعدة ليس فشلًا

.الطلاق ليس نهاية القيمة الإنسانية

.عدم الزواج ليس نقصًا في الإنسان

.تأخر الزواج ليس دليلًا على الفشل

.كلام الناس ليس مقياسًا للحقيقة

.ليس كل صديق صديقًا حقيقيًا

.ليس كل خلاف يستحق القطيعة

.ليس كل علاقة يمكن إصلاحها

.ليس كل شخص قريب منك يعرف مصلحتك

.ليس كل شخص ينتقدك يريد إيذاءك

.ليس كل شخص يمدحك صادقًا

.لا يجب أن تتحمل العنف حتى تحافظ على الأسرة

.لا يجب أن تتنازل عن كرامتك حتى تحصل على الحب

.لا يجب أن تحل جميع مشكلات الآخرين

.ولا يجب أن تواجه جميع أزماتك وحدك

القسم الحادي والخمسون: متى تكون الأولوية للحماية وليس للحوار؟

.من المهم جدًا ألا نفهم الدعوة إلى الصبر والتفاهم على أنها دعوة لتحمل الأذى

:إذا تعرض الإنسان إلى

- .العنف الجسدي
- .التهديد بالقتل أو الإيذاء
- .الاعتداء الجنسي
- .الابتزاز
- .السيطرة القسرية
- .منع الوصول إلى العلاج أو الاحتياجات الأساسية
- .تهديد الأطفال أو تعريضهم للخطر

.فالأولوية هي السلامة

ابتعد عن الخطر إن استطعت، واتصل بالجهات المختصة أو خدمات الطوارئ .المحلية، واطلب دعم شخص موثوق أو جهة حماية

.لا تحاول إصلاح علاقة عنيفة بمفردك عن طريق الحوار فقط

.لا تلُم الضحية على ما تعرضت له

.الحماية حق، وليست أنانية

خلاصة الفصل الثامن: لا تسمح للألم بأن يكتب نهاية قصتك

.قد تحزن، وقد تخاف، وقد تتردد، وقد تتعرض للخذلان

.قد تمر بمرحلة طلاق أو مشكلة أسرية أو خلاف مع صديق

.وقد تشعر أحيانًا أن جميع الأبواب أغلقت

لكن تذكر أن المشاعر تتغير، والظروف تتغير، والإنسان يستطيع أن يتعلم طرقًا .جديدة للتعامل مع الحياة

.لا تخجل من دموعك

.لا تخجل من طلب المساعدة

.لا تخجل من البدء من جديد

.لا تجعل كلام الناس يحكم على مستقبلك

.لا تجعل تجربة واحدة تحدد نظرتك إلى جميع البشر

.ولا تجعل الخلافات العائلية تدفعك إلى العنف أو الظلم

،تعلم أن تحمي نفسك، وأن تحاور، وأن تضع الحدود، وأن تعتذر عندما تخطئ .وأن تبتعد عندما يصبح الابتعاد ضروريًا

.الحياة لا تحتاج إلى إنسان لا يشعر بالحزن أو الخوف

بل تحتاج إلى إنسان يفهم مشاعره، ويعرف كيف يتعامل معها، ويبحث عن .الحلول، ويطلب المساعدة عند الحاجة

رسالة الكاتب بدر شاشا إلى القارئ

.إلى الإنسان الذي يقرأ هذه الصفحات وهو يخفي حزنًا لا يعرفه أحد

إلى الذي تعرض للخذلان، وإلى الذي خاف من المستقبل، وإلى الذي تعب من ،كثرة المشكلات، وإلى الذي عاش خلافات أسرية، وإلى الذي انتهى زواجه وإلى الذي يخاف من الزواج، وإلى الذي فقد أصدقاءه، وإلى الذي أصبح يخشى .نظرات الناس وكلامهم

:أريد أن أقول لك شيئًا

.أنت لست مطالبًا بأن تكون قويًا طوال الوقت

من حقك أن تتعب، ومن حقك أن تحزن، ومن حقك أن تبحث عن شخص يسمعك .ويساعدك

.لكن لا تتخلَّ عن نفسك

.لا تجعل الألم يحولك إلى شخص يؤذي الآخرين

.ولا تجعل الخوف يمنعك من العيش

.ولا تجعل تجربة فاشلة تحرمك من فرصة جديدة

.لا تسمح لأحد أن يقنعك بأنك بلا قيمة

.تعلم، وراجع نفسك، واطلب المساعدة، وضع حدودًا، واحمِ كرامتك

لا تجعل حياتك كلها معركة ضد الناس، بل اجعلها رحلة لبناء نفسك وفهم الآخرين والعيش بسلام.

لا يهمني إلا نفسي، أي إنني أتحمل مسؤولية نفسي، وأحترم مشاعري، وأحمي كرامتي، وأتعلم كيف أعيش دون أن أظلم أحدًا أو أسمح لأحد بأن يظلمني.

كن رحيمًا بقلبك، قويًا بعقلك، حكيمًا في قراراتك، عادلًا في تعاملك، ولا تستسلم لمشكلة قبل أن تبحث عن حلها.

الكاتب بدر شاشا ـــ

الفصل التاسع والأخير: رحلة التعافي – عالج جراحك، استعد نفسك، وابدأ حياة جديدة

مقدمة الفصل: قد تتعب، قد تسقط، لكن لا تتخلَّ عن نفسك

.إلى كل إنسان مرّ بمرحلة صعبة ولم يعرف كيف يخرج منها

إلى من عاش الحزن طويلًا، ومن فقد الثقة بنفسه، ومن تعرض للخيانة أو الخذلان، ومن عاش مشكلات أسرية لا تنتهي، ومن فقد عمله، ومن فشل في تحقيق أحلامه، ومن انتهى زواجه بالطلاق، ومن يخاف من المستقبل، ومن يبتسم أمام الناس بينما يخفي داخله تعبًا كبيرًا.

.هذا الفصل كُتب من أجل كل شخص يريد أن يبدأ من جديد

،ربما قرأت الفصول السابقة وتعلمت كيف تحترم نفسك، وكيف تفهم الناس وكيف تبني شخصية قوية، وكيف تتعامل مع المال والعمل والصحة والعلاقات والمشكلات.

:لكن يبقى سؤال مهم

كيف تتعافى فعلًا عندما تتعرض للألم؟ وكيف تعود إلى حياتك عندما تشعر أنك فقدت نفسك؟

التعافي ليس كلمة جميلة نكتبها في كتاب، وليس قرارًا تتخذه في الصباح فتختفي جميع مشكلاتك في المساء.

التعافي عملية قد تحتاج إلى وقت، وتحتاج أحيانًا إلى تغيير العادات، وإعادة بناء العلاقات، وطلب المساعدة المهنية، وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع المشاعر.

قد تتحسن يومًا، ثم تشعر بالتعب في يوم آخر.

قد تظن أنك تجاوزت تجربة مؤلمة، ثم تعود ذكرى منها فجأة.

هذا لا يعني أنك عدت إلى نقطة البداية.

إنه يعني أنك إنسان يتعلم ويتغير ويتعامل مع تجارب الحياة.

لا تبحث عن شخصية لا تتألم أبدًا، بل ابحث عن شخصية تعرف كيف تتعامل مع الألم دون أن تسمح له بتدمير حياتها.

القسم الأول: افهم معنى التعافي قبل أن تبدأ

أولًا: ما معنى التعافي؟

التعافي هو استعادة القدرة على العيش والعمل والتواصل واتخاذ القرارات بعد المرور بتجربة صعبة أو فترة من المعاناة.

قد يكون التعافي نفسيًا أو جسديًا أو اجتماعيًا أو ماليًا أو عاطفيًا.

.فالشخص الذي فقد وظيفته يحتاج إلى استعادة الاستقرار المهني والمالي

والشخص الذي مر بالطلاق قد يحتاج إلى وقت لمعالجة الحزن وتنظيم حياته الجديدة.

.والشخص الذي تعرض للإهانة قد يحتاج إلى استعادة الثقة ووضع الحدود

والشخص الذي يعاني من اضطراب نفسي قد يحتاج إلى علاج متخصص ومتابعة.

.التعافي لا يعني نسيان كل شيء

.ولا يعني أن تعود إلى الشخص نفسه الذي كنت عليه قبل التجربة

قد تتغير نظرتك إلى الحياة، وقد تصبح أكثر وعيًا، وقد تتعلم حماية نفسك بطريقة أفضل.

ثانيًا: التعافي ليس سباقًا

لا تقارن نفسك بشخص تجاوز تجربته في شهر، بينما تحتاج أنت إلى وقت أطول.

كل إنسان يختلف عن الآخر في ظروفه، ودعمه الاجتماعي، وصحته، وطبيعة التجربة التي مر بها.

.لا يوجد موعد واحد يجب أن تتعافى فيه جميع الناس

:لا تضغط على نفسك بعبارات مثل

.يجب أن أنسى الآن

.يجب أن أكون قويًا

.يجب ألا أبكي

.يجب ألا أتأثر

:بدلًا من ذلك قل

.سأتعامل مع ما أشعر به خطوة بخطوة

.سأطلب المساعدة عندما أحتاج إليها

.سأحاول أن أتحسن دون أن أعاقب نفسي بسبب الأيام الصعبة

ثالثًا: الفرق بين التعافي والهروب

:قد يحاول الإنسان الهروب من الألم بطرق مختلفة

- **.الانشغال الدائم دون راحة**
- **.الإفراط في استعمال الهاتف**
- **.الدخول في علاقات جديدة بسرعة للهروب من الوحدة**
- **.استعمال المخدرات أو الكحول**
- **.الإنفاق المفرط**
- **.العزلة الكاملة**
- **.الغضب المستمر**
- **.إنكار المشكلة**

قد تمنح هذه السلوكيات راحة مؤقتة، لكنها لا تحل السبب الأساسي، وبعضها قد يزيد المشكلة.

التعافي الحقيقي هو مواجهة المشكلة بطريقة آمنة ومنظمة، وفهم ما يمكن تغييره، وقبول ما لا يمكن تغييره، والبحث عن الدعم المناسب.

القسم الثاني: كيف تتعافى من الحزن والاكتئاب؟

رابعًا: لا تخلط بين الحزن والاكتئاب

.الحزن شعور طبيعي قد يظهر بعد خسارة أو خيبة أمل أو خلاف

أما الاكتئاب فهو حالة صحية نفسية قد تشمل انخفاض المزاج أو فقدان الاهتمام والمتعة، وأعراضًا أخرى تؤثر في الحياة اليومية.

قد يعاني الشخص من:

- **الحزن المستمر.**
- **فقدان الاهتمام بالأنشطة.**
- **التعب وانخفاض الطاقة.**
- **اضطراب النوم.**
- **تغير الشهية.**
- **صعوبة التركيز.**
- **الشعور بالذنب أو انعدام القيمة.**
- **اليأس من المستقبل.**
- **أفكار عن الموت أو إيذاء النفس.**

لا يمكن تشخيص الاكتئاب من عرض واحد أو من خلال قراءة كتاب.

إذا استمرت الأعراض معظم الأيام لمدة أسبوعين أو أكثر، أو أثرت بوضوح في حياتك، فاطلب تقييمًا من طبيب أو مختص نفسي.

خامسًا: خطوات عملية للتعامل مع الحزن

الخطوة الأولى: اعترف بمشاعرك.

لا تتظاهر بأنك بخير طوال الوقت.

الخطوة الثانية: حافظ على أساسيات الحياة.

حاول تناول الطعام بانتظام، والنوم في أوقات مناسبة، والحركة يوميًا بحسب قدرتك.

الخطوة الثالثة: لا تنقطع عن الناس تمامًا.

اختر شخصًا تثق به وتحدث معه.

الخطوة الرابعة: أعد الأنشطة تدريجيًا.

ابدأ بنشاط بسيط كنت تستمتع به، حتى لو لم تشعر بالمتعة فورًا.

الخطوة الخامسة: لا تنتظر الرغبة دائمًا.

.أحيانًا يأتي التحسن بعد القيام بنشاط بسيط، وليس قبله

.الخطوة السادسة :اطلب العلاج عند الحاجة

.العلاج النفسي والأدوية قد يكونان مناسبين لبعض الحالات بحسب التقييم الطبي

سادسًا: ماذا تفعل عندما لا تشعر بالرغبة في أي شيء؟

:ابدأ بقاعدة صغيرة

.لا تطلب من نفسك إنجاز يوم كامل، بل أنجز خطوة واحدة

.انهض من السرير

.اغسل وجهك

.افتح النافذة

.تناول وجبة

.امشِ قليلًا

.رتب شيئًا بسيطًا

.اتصل بشخص تثق به

هذه الخطوات لا تعالج الاكتئاب وحدها، لكنها قد تساعدك على المحافظة على .الحد الأدنى من النشاط أثناء طلب الدعم المناسب

سابعًا: لا تخجل من العلاج النفسي

.العلاج النفسي ليس مخصصًا للأشخاص الذين فقدوا السيطرة على حياتهم فقط

يمكن أن يساعد الإنسان على فهم أفكاره ومشاعره، والتعامل مع القلق، وتغيير .أنماط التفكير والسلوك غير المفيدة، وتحسين العلاقات

:من الأساليب العلاجية المعروفة

العلاج المعرفي السلوكي: يساعد على فهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك وتطوير طرق أكثر فائدة للتعامل مع المشكلات.

التنشيط السلوكي: يساعد على العودة التدريجية إلى الأنشطة المفيدة والممتعة.

العلاج بين الأشخاص: يركز على العلاقة بين الحالة النفسية والعلاقات والتحولات الحياتية.

العلاج الأسري أو الزوجي: قد يكون مناسبًا لبعض المشكلات التي تتعلق بالعلاقات، إذا كانت المشاركة آمنة ومناسبة.

اختيار العلاج يعتمد على الحالة، ويجب أن يتم بالتعاون مع مختص مؤهل.

القسم الثالث: كيف تتعافى من الخوف والقلق؟

ثامنًا: افهم خوفك بدلًا من الهروب منه

قد تخاف من الفشل، أو المرض، أو فقدان العمل، أو الزواج، أو الطلاق، أو مواجهة الناس.

لا يكفي أن تقول لنفسك :لا تخف.

حاول تحديد ما الذي تخاف منه بالضبط.

هل تخاف من الحدث نفسه؟

أم من النتائج التي تتوقعها؟

أم من كلام الناس؟

أم من تجربة سابقة؟

عندما تحدد الخوف، يصبح من الممكن التعامل معه بصورة أكثر دقة.

تاسعًا: تمرين التعامل مع أسوأ الاحتمالات

.اكتب الموقف الذي تخاف منه

:ثم أجب

1. **ما النتيجة التي أخاف حدوثها؟**
2. **ما احتمال حدوثها بناءً على المعلومات المتاحة؟**
3. **ما الدليل الذي يدعم هذا الخوف؟**
4. **ما الدليل الذي لا يدعمه؟**
5. **إذا حدث الأمر، ما الخيارات المتاحة؟**
6. **من يستطيع مساعدتي؟**
7. **ما الخطوة الآمنة التي أستطيع القيام بها الآن؟**

هذا التمرين لا يلغي جميع المخاطر، لكنه يساعد على الانتقال من الخوف .الغامض إلى التفكير المنظم

عاشرًا: التعرض التدريجي للخوف

إذا كنت تتجنب موقفًا بسبب القلق، فقد يساعدك التعرض التدريجي عندما يكون .مناسبًا لحالتك

.مثال :الخوف من التحدث أمام الآخرين

.ابدأ بالتحدث وحدك

.ثم تحدث أمام شخص تثق به

.ثم أمام مجموعة صغيرة

.ثم شارك في موقف اجتماعي أكبر

،أما إذا كان الخوف مرتبطًا بصدمة نفسية أو خطر حقيقي أو أعراض شديدة .فمن الأفضل وضع خطة مع مختص بدلًا من إجبار نفسك على المواجهة

الحادي عشر: كيف تتعامل مع نوبات الهلع؟

قد يشعر الإنسان أثناء نوبة الهلع بخفقان القلب، أو التعرق، أو الرجفة، أو ضيق النفس، أو الخوف الشديد.

هذه الأعراض قد تكون مخيفة، لكن لا ينبغي افتراض أنها نوبة هلع دون تقييم، لأن بعض الحالات الطبية قد تسبب أعراضًا مشابهة.

إذا ظهرت أعراض جديدة أو شديدة، خصوصًا ألم الصدر أو صعوبة التنفس أو الإغماء، اطلب تقييمًا طبيًا عاجلًا.

إذا سبق تشخيص نوبات الهلع، فقد يساعدك المختص على تعلم:

- **التعرف إلى بداية النوبة.**
- **فهم الأعراض.**
- **تهدئة التنفس دون إجبار.**
- **توجيه الانتباه إلى البيئة المحيطة.**
- **تقليل تجنب المواقف تدريجيًا.**
- **استخدام العلاج النفسي المناسب.**

القسم الرابع: كيف تتعافى من الخيانة والخذلان والجرح العاطفي؟

الثاني عشر: عندما يخذلك شخص وثقت به

من أصعب التجارب أن تمنح شخصًا ثقتك ثم يسيء استعمالها.

قد يكون هذا الشخص صديقًا أو شريكًا أو قريبًا.

قد تشعر بالغضب، والحزن، والندم، وفقدان الثقة بالآخرين.

لكن لا تجعل خطأ شخص واحد يتحول إلى حكم على جميع البشر.

خذ وقتك لفهم ما حدث.

لا تبرر السلوك المؤذي.

.ولا تلُم نفسك على قرار شخص آخر

يمكنك مراجعة قراراتك وتعلم حماية نفسك مستقبلًا، دون أن تحمل نفسك مسؤولية أفعال الآخرين.

الثالث عشر: كيف تستعيد الثقة بالناس؟

.الثقة ليست قرارًا تتخذه مرة واحدة

.إنها عملية تتكون من المواقف المتكررة

.ابدأ بالتعامل التدريجي

.لا تكشف كل أسرارك لشخص جديد

.راقب مدى التزامه بكلامه

.لاحظ طريقة تعامله عندما تختلف معه

.انظر كيف يحترم خصوصيتك

.امنح الثقة بقدر ما تسمح به التجربة والسلوك

.ولا تجعل الشك المستمر يمنعك من بناء علاقات صحية

الرابع عشر: هل يجب أن تسامح من جرحك؟

.التسامح قرار شخصي، وليس واجبًا تفرضه على نفسك

قد يساعد التسامح بعض الأشخاص على التحرر من الغضب، لكن لا يعني ذلك نسيان الضرر أو إعادة العلاقة.

.يمكنك أن تسامح دون أن تعود إلى العلاقة

.ويمكنك أن تختار المسافة دون أن تنتقم

.ويمكنك أن تطالب بحقك بالطرق المناسبة

.الأهم ألا تجعل حياتك متوقفة على انتظار اعتذار قد لا يأتي

الخامس عشر: كيف تتعافى من علاقة عاطفية انتهت؟

.نهاية العلاقة قد تسبب حزنًا حقيقيًا

.لا تستعجل الدخول في علاقة أخرى فقط حتى لا تشعر بالوحدة

.امنح نفسك فرصة لفهم ما حدث

.قلل التواصل إذا كان التواصل المستمر يعيد الألم أو يمنعك من التعافي

.لا تراقب حسابات الطرف الآخر طوال اليوم

.لا تستعمل أصدقاء مشتركين لنقل الرسائل أو إثارة الغيرة

.حافظ على حياتك المهنية والاجتماعية

.تعلم من التجربة دون أن تجعلها تعريفًا لقيمتك

القسم الخامس: التعافي من الطلاق ومشكلات الزواج

السادس عشر: كيف تبدأ حياتك بعد الطلاق؟

الطلاق تغيير كبير، وقد يؤثر في المشاعر والمال والسكن والعلاقات العائلية .والأطفال

.لا تتعامل معه باعتباره نهاية الحياة

:ابدأ بتنظيم الأمور الأساسية

1. الوضع القانوني: افهم حقوقك والتزاماتك، واستشر محاميًا أو جهة قانونية .مؤهلة عند الحاجة

.2. الوضع المالي: راجع الدخل والديون والنفقات والسكن

3. الوضع النفسي: اسمح لنفسك بالحزن، واطلب الدعم إذا أصبحت الأعراض .شديدة

4. الوضع الاجتماعي: اختر الأشخاص الذين يساعدونك بدلًا من الذين يزيدون النزاع.

5. الأبناء: ضع مصلحتهم وسلامتهم في الأولوية، وحاول إبعادهم عن الخلافات.

السابع عشر: لا تجعل المجتمع يعاقبك على الطلاق

قد يتدخل الناس في تفاصيل الطلاق.

قد يلومون الرجل، أو يلومون المرأة، أو ينشرون الإشاعات.

لكن الناس لا يعرفون دائمًا حقيقة ما حدث داخل العلاقة.

لا تجعل كلامهم يمنعك من طلب حقوقك أو العلاج أو البدء من جديد.

لا ترد على كل إشاعة.

حافظ على خصوصيتك، واستعمل الطرق القانونية عند وجود تشهير أو تهديد.

الثامن عشر: كيف تتعافى من زواج مليء بالمشكلات؟

إذا كانت العلاقة آمنة وكان الطرفان يرغبان في الإصلاح، يمكن العمل على:

- تحسين التواصل.
- تحديد المسؤوليات.
- معالجة الخلافات المالية.
- وضع حدود لتدخل الآخرين.
- إعادة بناء الثقة.
- الاستعانة بمعالج زوجي مؤهل.

لكن إذا وُجد عنف أو تهديد أو سيطرة قسرية، فالأولوية للحماية والتقييم المتخصص، وليس إجبار الطرف المتضرر على الاستمرار.

التاسع عشر: الاستعداد لزواج جديد

لا تجعل الزواج الجديد وسيلة للهروب من تجربة قديمة.

:اسأل نفسك

هل أصبحت أفهم احتياجاتي؟

هل أعرف الحدود التي أحتاج إليها؟

هل تعلمت من أخطائي؟

هل أستطيع بناء علاقة تقوم على الاحترام المتبادل؟

هل اختياري مبني على التوافق أم على الخوف من الوحدة؟

.لا يوجد توقيت واحد يناسب الجميع للزواج مرة أخرى

.المهم هو الاستعداد النفسي والعملي، والاختيار الواعي، وعدم التسرع

القسم السادس: التعافي من المشكلات الأسرية

العشرون: كيف تعيش في أسرة كثيرة الخلافات؟

قد يعيش الإنسان في منزل تكثر فيه المشاجرات والصراخ والانتقادات والتدخلات.

.وقد يشعر أنه لا يجد مكانًا هادئًا للتفكير أو الراحة

.في هذه الحالة، حاول تحديد ما تستطيع التحكم فيه

.لا تدخل في كل خلاف

.اختر وقتًا مناسبًا للحديث

.حافظ على احترامك دون قبول الإهانة

.نظم مسؤولياتك

.ابحث عن مساحة آمنة للراحة والدراسة والعمل

استعن بشخص موثوق أو مختص أسري عندما تكون المشكلة مستمرة.

إذا كان المنزل غير آمن بسبب العنف، فاطلب الحماية والمساعدة المناسبة.

الحادي والعشرون: هل يمكن إصلاح العلاقة مع الأسرة؟

في كثير من الحالات يمكن تحسين العلاقة عندما يتوفر الاستعداد للحوار والتغيير.

ابدأ بمشكلة واحدة.

لا تفتح جميع ملفات الماضي في جلسة واحدة.

تحدث عن سلوك محدد.

اطلب تغييرًا واضحًا وقابلًا للتطبيق.

استمع إلى الطرف الآخر.

لا تجعل الاعتذار مجرد وسيلة لإنهاء النقاش دون تغيير السلوك.

لكن تذكر أن إصلاح العلاقة يحتاج إلى مشاركة الأطراف المعنية، ولا يستطيع شخص واحد ضمان تغيير الآخرين.

الثاني والعشرون: كيف تحمي نفسك من الأذى الأسري؟

يمكنك أن تحب أسرتك وتحافظ على سلامتك في الوقت نفسه.

ضع حدودًا للتدخل في قراراتك.

لا تشارك معلومات لا ترغب في مشاركتها.

تجنب النقاشات التي تتحول باستمرار إلى تهديد أو إهانة.

اطلب دعمًا من شخص موثوق.

إذا كنت تعتمد ماليًا أو سكنيًا على الأسرة، فضع خطة واقعية للاستقلال تدريجيًا عندما يكون ذلك ممكنًا وآمنًا.

القسم السابع: كيف تتعافى من الفشل والأزمة المالية والبطالة؟

الثالث والعشرون: الفشل لا يعني نهاية الطريق

.قد تفشل في امتحان، أو مشروع، أو مقابلة عمل

.قد تخسر مالًا أو فرصة

.لا تجعل التجربة تتحول إلى حكم دائم على قدراتك

.حلل ما حدث

.حدد الأخطاء القابلة للتصحيح

.اطلب رأيًا مهنيًا

.ضع خطة جديدة

.ابدأ بخطوة صغيرة

.الفشل قد يعلمك أشياء لا تتعلمها من النجاح السهل، بشرط أن تراجع التجربة بدلًا من تكرارها بلا تفكير

الرابع والعشرون: التعافي بعد فقدان العمل

.فقدان العمل قد يؤثر في الهوية والثقة والمال

:لذلك تعامل معه على مراحل

1. .راجع حقوقك ومستحقاتك
2. .نظم مصاريفك
3. .حدث سيرتك الذاتية
4. .حدد المهارات المطلوبة في سوق العمل
5. .قدم طلبات توظيف بانتظام
6. .تواصل مع أشخاص في مجالك

7. استثمر وقتك في التدريب.
8. حافظ على روتين يومي.

لا تجعل البطالة تعني أنك بلا قيمة.

قيمتك الإنسانية أكبر من مسماك الوظيفي.

الخامس والعشرون: كيف تتعافى من أزمة مالية؟

ابدأ بمعرفة الوضع الحقيقي.

اكتب الدخل، والمصاريف، والديون، والالتزامات.

رتب النفقات حسب الضرورة.

تفاوض مع الدائنين عند الحاجة.

تجنب الديون الجديدة غير الضرورية.

ابحث عن مصدر دخل مناسب.

لا تدخل في مخططات تعدك بالربح السريع.

إذا كانت الأزمة كبيرة، اطلب استشارة مالية موثوقة.

القسم الثامن: العلاج النفسي والطبي – متى وكيف تطلبه؟

السادس والعشرون: متى تحتاج إلى مختص نفسي؟

اطلب تقييمًا متخصصًا إذا كانت الأعراض:

- مستمرة لفترة طويلة.
- تؤثر في النوم أو العمل أو الدراسة.
- تمنعك من الخروج أو التواصل.
- تسبب نوبات خوف متكررة.

- تؤثر في علاقاتك بصورة واضحة.
- مرتبطة بتجربة صادمة.
- تجعل الحياة اليومية صعبة.

لا تنتظر حتى تصل إلى مرحلة الانهيار.

يمكنك طلب المساعدة مبكرًا.

السابع والعشرون: كيف تختار المعالج النفسي؟

ابحث عن مختص مؤهل ومعتمد وفق القوانين المحلية.

اسأل عن مؤهلاته وخبرته في المشكلة التي تواجهها.

تأكد من احترام الخصوصية.

اسأل عن طريقة العلاج والمدة المتوقعة والتكلفة.

يجب أن تشعر أنك تستطيع الحديث بأمان واحترام.

إذا لم تشعر بالارتياح، يمكنك مناقشة ذلك أو البحث عن مختص آخر.

الثامن والعشرون: هل الأدوية النفسية ضرورية دائمًا؟

لا.

بعض الحالات قد تتحسن بالعلاج النفسي أو التدخلات النفسية والاجتماعية وحدها، بينما قد تحتاج حالات أخرى إلى الأدوية أو الجمع بين العلاج النفسي والدوائي.

القرار يعتمد على التشخيص وشدة الأعراض والتاريخ الصحي وتفضيلات الشخص وتقييم الطبيب.

لا تستعمل دواء شخص آخر.

لا تغير الجرعة بنفسك.

لا توقف مضاد الاكتئاب فجأة دون استشارة الطبيب، لأن الإيقاف قد يسبب أعراضًا غير مرغوبة أو عودة الأعراض.

التاسع والعشرون: لا تهمل الأسباب الجسدية

قد تتشابه بعض أعراض التعب والقلق واضطراب النوم مع مشكلات صحية جسدية.

إذا كان لديك إرهاق مستمر أو تغيرات غير معتادة في الوزن أو النوم أو الشهية أو خفقان أو ألم، فقد تحتاج إلى تقييم طبي.

لا تفترض أن كل الأعراض سببها نفسي.

ولا تفترض أن كل الأعراض سببها جسدي.

التقييم المناسب يساعد على تحديد السبب.

الثلاثون: كيف تتصرف عند وجود أفكار انتحارية أو خطر إيذاء النفس؟

هذه حالة تستحق الاهتمام الفوري، وليست موضوعًا يجب التعامل معه بالنصائح العامة فقط.

إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو الانتحار:

- لا تبقَ وحدك.
- أخبر شخصًا تثق به بوضوح بما تشعر به.
- ابتعد عن الأدوات أو الوسائل التي قد تستخدمها لإيذاء نفسك.
- توجه إلى أقرب قسم مستعجلات أو اتصل بخدمات الطوارئ المحلية.
- اطلب تقييمًا عاجلًا من مختص صحي.

إذا كان شخص قريب منك يمر بذلك، استمع إليه دون لوم أو سخرية، ولا تتركه وحده إذا كان الخطر وشيكًا، وساعده على الوصول إلى الرعاية العاجلة.

طلب المساعدة في هذه اللحظات قد ينقذ حياة.

القسم التاسع: إعادة بناء نفسك من الداخل

الحادي والثلاثون: سامح نفسك على أخطاء الماضي

.قد تكون اتخذت قرارات خاطئة

.قد وثقت في شخص غير مناسب

.قد أضعت فرصة

.قد أهملت صحتك

.قد جرحت شخصًا دون قصد

.لا يمكنك تغيير الماضي، لكن يمكنك تحمل مسؤولية ما حدث

.إذا ظلمت شخصًا، اعتذر وأصلح الضرر عندما تستطيع

.إذا أخطأت في حق نفسك، تعلم كيف تتصرف بشكل أفضل

.إذا ضيعت فرصة، ابحث عن فرصة جديدة

سامح نفسك لا يعني تبرير الخطأ، بل يعني أن تتوقف عن معاقبة نفسك إلى الأبد .وأن تبدأ التصحيح

الثاني والثلاثون: أعد بناء صورتك عن نفسك

:بعد التجارب الصعبة قد يبدأ الإنسان في وصف نفسه بكلمات قاسية

.أنا فاشل

.أنا ضعيف

.أنا لا أستحق الحب

.أنا لا أستطيع النجاح

.هذه أوصاف عامة لا تثبتها تجربة واحدة

بدلًا منها، استعمل وصفًا واقعيًا:

فشلت في تجربة، ويمكنني التعلم منها.

أشعر بالخوف، ويمكنني التعامل معه تدريجيًا.

تعرضت للخذلان، لكن ذلك لا يحدد قيمتي.

أحتاج إلى تطوير مهارة، ويمكنني البدء اليوم.

الكلمات التي تستعملها مع نفسك قد تؤثر في طريقة تفكيرك وسلوكك.

الثالث والثلاثون: ابنِ عادات جديدة

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في يوم واحد.

اختر عادة واحدة في كل مرة.

ابدأ بالمشي.

ثم نظم النوم.

ثم خصص وقتًا للتعلم.

ثم نظم المصاريف.

ثم طور العلاقات.

كلما كانت العادة محددة وواقعية، زادت فرصة الاستمرار فيها.

الرابع والثلاثون: تعلم أن تستمتع بالحياة مرة أخرى

التعافي ليس فقط التخلص من الألم.

إنه أيضًا العودة إلى الحياة.

خصص وقتًا للأنشطة التي تحبها.

استمتع بالطبيعة.

.اقرأ كتابًا

.تعلم هواية

.قابل شخصًا ترتاح معه

.مارس الرياضة

.اخرج في نزهة

.اقضِ وقتًا مع الأسرة أو الأصدقاء عندما تكون العلاقات صحية

.لا تجعل حياتك كلها علاجًا ومشكلات وأهدافًا

.من حقك أن تستمتع بالأشياء البسيطة

القسم العاشر: برنامج شامل لمدة 90 يومًا للتعافي وإعادة البناء

هذا البرنامج إطار للمساعدة الذاتية، وليس علاجًا بديلًا عن الرعاية الطبية أو .النفسية عند الحاجة

المرحلة الأولى: الأيام 1 إلى 15 – التوقف عن زيادة الضرر

:ركز على الأساسيات

- .نظم النوم قدر الإمكان
- .حافظ على الطعام والماء
- .قلل السلوكيات التي تزيد الضغط
- .لا تدخل في خلافات غير ضرورية
- .ابتعد عن الأشخاص الذين يهددون سلامتك
- .تحدث مع شخص موثوق
- .حدد المشكلات العاجلة
- .اطلب تقييمًا متخصصًا إذا كانت الأعراض شديدة

.هدف المرحلة: الوصول إلى قدر من الاستقرار والأمان

المرحلة الثانية: الأيام 16 إلى 30 – فهم ما حدث

.اكتب تجاربك ومشكلاتك

.افصل بين الوقائع والتفسيرات

.حدد المشاعر التي تظهر باستمرار

.تعرف على المواقف التي تثير القلق أو الغضب

.حدد الأشخاص الذين يقدمون دعمًا حقيقيًا

.اختر مشكلة واحدة للعمل عليها

.هدف المرحلة: فهم أسباب المعاناة والعوامل التي تحافظ عليها

المرحلة الثالثة: الأيام 31 إلى 45 – بناء العادات

:اختر ثلاث عادات

.عادة للصحة

.عادة للتعلم أو العمل

.عادة للعلاقات أو الراحة النفسية

.حاول تنفيذها بانتظام

.لا تضع أهدافًا كثيرة في وقت واحد

.هدف المرحلة: تحويل التغيير إلى سلوك يومي

المرحلة الرابعة: الأيام 46 إلى 60 – إصلاح العلاقات والحدود

.حدد العلاقات التي تحتاج إلى حوار

.تحدث مع الأشخاص المناسبين

ضع حدودًا واضحة.

لا تحاول إصلاح علاقة وحدك إذا كان الطرف الآخر لا يرغب في ذلك.

اطلب استشارة أسرية أو زوجية عندما تكون مناسبة وآمنة.

هدف المرحلة: تحسين العلاقات وتقليل مصادر الضغط.

المرحلة الخامسة: الأيام 61 إلى 75 – استعادة الاستقلال

راجع وضعك المالي.

طور مهاراتك المهنية.

حدد أهدافًا عملية.

ابحث عن فرص عمل أو تدريب.

تعلم إدارة الوقت.

مارس اتخاذ القرارات بصورة مستقلة.

هدف المرحلة: زيادة القدرة على الاعتماد على النفس.

المرحلة السادسة: الأيام 76 إلى 90 – تثبيت التقدم

راجع ما تحسن.

حدد العادات التي نجحت.

لاحظ العلامات التي تدل على عودة الضغط.

ضع خطة للتعامل مع الأيام الصعبة.

استمر في العلاج أو المتابعة إذا كنت تتلقى رعاية متخصصة.

حدد أهداف الأشهر الثلاثة المقبلة.

هدف المرحلة: المحافظة على التحسن ومنع العودة إلى الأنماط الضارة.

القسم الحادي عشر: خطة منع الانتكاس

الخامس والثلاثون: ماذا تفعل عندما تعود المشاعر الصعبة؟

.قد تتحسن ثم تمر بموقف يعيد إليك القلق أو الحزن

.لا تعتبر ذلك فشلًا

:اسأل نفسك

ما الذي حدث؟

هل قل نومي؟

هل توقفت عن النشاط؟

هل دخلت في خلاف؟

هل تذكرت تجربة مؤلمة؟

هل عدت إلى عادة غير مفيدة؟

.حدد الإشارات المبكرة، وضع خطة

:مثال

إذا لاحظت اضطراب النوم لعدة أيام، أراجع روتيني وأطلب المساعدة إذا استمر الأمر.

.إذا زاد القلق، أستخدم المهارات التي تعلمتها وأتواصل مع المختص

.إذا شعرت بالعزلة، أتواصل مع شخص آمن

.إذا عادت الأعراض بقوة، أطلب تقييمًا جديدًا

السادس والثلاثون: لا تقيس نجاح التعافي بغياب الحزن تمامًا

.قد تبقى بعض الذكريات

.وقد تشعر بالحزن في المناسبات

.وقد تتذكر تجربة قديمة

.النجاح لا يعني أنك لن تشعر بأي ألم مرة أخرى

قد يعني أنك أصبحت قادرًا على التعامل مع المشاعر دون أن تسيطر على حياتك كلها.

.قد يعني أنك أصبحت تعرف متى تطلب المساعدة

.وقد يعني أنك أصبحت تختار علاقات أكثر صحة

.وقد يعني أنك أصبحت أكثر وعيًا بحدودك واحتياجاتك

القسم الثاني عشر: الدليل العملي للحياة الجديدة

السابع والثلاثون: عشر قواعد لحماية صحتك النفسية

1. **لا تهمل النوم والراحة.**
2. **لا تعزل نفسك عن الجميع.**
3. **لا تجعل الهاتف يستهلك يومك.**
4. **لا تدخل في خلافات لا فائدة منها.**
5. **لا تتجاهل الأعراض النفسية المستمرة.**
6. **لا تستعمل المواد الضارة للهروب من الألم.**
7. **لا تقارن حياتك بحياة الآخرين.**
8. **لا تتحمل العنف بحجة الحب أو الأسرة.**
9. **اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.**
10. **خصص وقتًا للأنشطة التي تمنح حياتك معنى.**

الثامن والثلاثون: عشر قواعد لحماية علاقاتك

1. كن واضحًا في كلامك.
2. احترم خصوصية الآخرين.
3. لا تنقل الأسرار.
4. لا تستعمل الإهانة أثناء الخلاف.
5. اعتذر عندما تخطئ.
6. لا تفرض رأيك بالقوة.
7. لا تسمح بالاستغلال المتكرر.
8. لا تجعل المال سببًا للسيطرة.
9. ناقش المشكلات قبل أن تتراكم.
10. ابتعد عن العلاقات التي تهدد سلامتك.

التاسع والثلاثون: عشر قواعد لبناء مستقبلك

1. تعلم باستمرار.
2. طور مهاراتك.
3. نظم دخلك ومصاريفك.
4. ضع أهدافًا قابلة للقياس.
5. استثمر في صحتك.
6. احترم وقتك.
7. لا تخف من البداية الصغيرة.
8. راجع أخطاءك.
9. اختر محيطًا يساعدك على التقدم.
10. استمر في المحاولة دون إهمال الراحة.

القسم الثالث عشر: رسائل إلى كل شخص يحتاج إلى بداية جديدة

الأربعون: رسالة إلى الحزين

لا تستعجل الشفاء.

.لا تجبر نفسك على الضحك

.لا تخجل من البكاء

.لكن لا تبقَ وحدك إذا أصبحت المعاناة ثقيلة

اطلب المساعدة، وحافظ على أساسيات حياتك، وتذكر أن الحزن ليس تعريفًا .لشخصيتك

الحادي والأربعون: رسالة إلى الخائف

.ليس مطلوبًا منك أن تعرف المستقبل كله

.خذ قرارًا واحدًا في كل مرة

.اجمع المعلومات

.اطلب المشورة

.واجه المخاوف تدريجيًا عندما يكون ذلك آمنًا

.ولا تسمح للخيال بأن يحول كل احتمال إلى كارثة مؤكدة

الثاني والأربعون: رسالة إلى المطلق

.انتهاء الزواج لا يعني انتهاء الحياة

.لا تسمح للمجتمع بأن يحرمك من حقك في الاستقرار والاحترام

.اهتم بأطفالك إن وجدوا

.نظم أمورك القانونية والمالية

.تعافَ قبل اتخاذ قرارات عاطفية كبيرة

.ولا تجعل التجربة الماضية تمنعك من بناء مستقبل جديد

الثالث والأربعون: رسالة إلى من يعيش مشاكل أسرية

.ليس عليك أن تتحمل كل شيء وحدك

.تحدث عندما يكون الحوار آمنًا

.ضع حدودًا

.اطلب المساعدة

.احمِ نفسك وأطفالك إن وجدوا

.ولا تخلط بين احترام الأسرة وقبول الأذى

الرابع والأربعون: رسالة إلى من فقد أصدقاءه

.قد تتغير الصداقات

.وقد يبتعد أشخاص كنت تعتقد أنهم سيبقون إلى الأبد

.لا تجعل ذلك يمنعك من بناء علاقات جديدة

.تعلم من التجربة، وكن صديقًا جيدًا، واختر الأشخاص الذين يحترمونك

الخامس والأربعون: رسالة إلى من يشعر أنه تأخر

.ليس هناك عمر واحد يجب أن تحقق فيه جميع أحلامك

.قد تبدأ من جديد في الدراسة أو العمل أو مشروع شخصي

.لا تقارن ظروفك بظروف الآخرين

.ضع هدفًا صغيرًا وابدأ

.المهم ألا تسمح للخوف والندم بأن يسرقا منك السنوات القادمة

القسم الرابع عشر: فلسفة الكتاب في نهايته

السادس والأربعون: ماذا يعني أن تقول «لا يهمني إلا نفسي»؟

هذه العبارة ليست دعوة إلى الأنانية، ولا إلى احتقار الناس، ولا إلى قطع العلاقات، ولا إلى تجاهل الأسرة والمجتمع.

إنها تعني أنني لن أهمل نفسي حتى أرضي الجميع.

تعني أن صحتي مهمة.

وأن كرامتي مهمة.

وأن مستقبلي مهم.

وأن وقتي مهم.

وأن مشاعري تستحق الاحترام.

وأنني أستطيع مساعدة الآخرين دون تدمير نفسي.

وأنني أستطيع الحب دون فقدان هويتي.

وأنني أستطيع احترام عائلتي دون قبول الإهانة.

وأنني أستطيع أن أكون طيبًا دون أن أكون سهل الاستغلال.

وأنني أستطيع أن أكون قويًا دون أن أكون قاسيًا.

لا يهمني إلا نفسي، أي إنني لن أنسى نفسي وأنا أعيش مع الآخرين.

السابع والأربعون: ما الذي يجب أن يبقى معك بعد قراءة هذا الكتاب؟

لا تحفظ العبارات فقط.

طبق المبادئ.

إذا تعلمت احترام الذات، فضع حدودًا.

.إذا تعلمت فهم الناس، فراقب الأفعال

.إذا تعلمت بناء الشخصية، فالتزم بالعادات

.إذا تعلمت إدارة المال، فنظم مصاريفك

.إذا تعلمت الاهتمام بالصحة، فاعتنِ بجسدك ونفسك

.إذا تعلمت حل المشكلات، فابدأ بتحديد المشكلة

.إذا تعلمت التعافي، فاطلب المساعدة عندما تحتاج إليها

.لا تجعل الكتاب ينتهي عند آخر صفحة

.اجعل الأفكار المفيدة منه بداية لتغيير حقيقي في حياتك

الخاتمة الكبرى للكتاب: 10 على عشرة – لا يهمني إلا نفسي

.وصلنا إلى نهاية الرحلة

بدأنا بالتعرف إلى الذات وقيمتها، ثم انتقلنا إلى فهم الناس والعلاقات، وبناء ،الشخصية القوية، والاستقلال المادي، والصحة، وفهم الحياة، وصناعة النفس .ومواجهة الخوف والحزن والمشكلات، ثم وصلنا إلى التعافي وإعادة بناء الحياة

كانت هذه الفصول محاولة لتقديم دليل يجمع بين التفكير الواعي والتطوير .الشخصي والعلاقات الإنسانية والحلول العملية

.لقد تعلمنا أن حب الذات لا يعني الأنانية

.وتعلمنا أن القوة لا تعني القسوة

.وتعلمنا أن النجاح لا يقاس بالمال وحده

.وتعلمنا أن الصحة النفسية مهمة مثل الصحة الجسدية

.وتعلمنا أن الزواج مسؤولية، وأن الطلاق ليس نهاية قيمة الإنسان

.وتعلمنا أن الأسرة قد تكون مصدر دعم، لكنها تحتاج إلى الاحترام والحدود

.وتعلمنا أن الصداقة الحقيقية لا تقوم على المصلحة

.وتعلمنا أن كلام الناس لا يجب أن يتحول إلى سجن

.وتعلمنا أن الحزن ليس عيبًا، والخوف ليس ضعفًا، وطلب العلاج ليس فشلًا

.وتعلمنا أن الإنسان يستطيع أن يبدأ من جديد حتى بعد تجارب صعبة

:لكن هناك حقيقة يجب ألا ننساها

.لن تتغير حياتك لأنك قرأت كتابًا، بل لأنك بدأت تطبيق ما تعلمته

،قد تقرأ عشرات الكتب، وتحفظ مئات النصائح، وتستمع إلى آلاف المحاضرات
.لكن إذا لم تغير سلوكك وقراراتك، فلن يتحقق التغيير الذي تريده

.ابدأ بخطوة واحدة

.إذا كانت صحتك مهملة، ابدأ بالاهتمام بها

.إذا كان وقتك ضائعًا، نظمه

.إذا كانت أموالك غير منظمة، راجع مصاريفك

.إذا كانت علاقاتك مؤذية، ضع الحدود المناسبة

.إذا كنت حزينًا أو تعاني نفسيًا، اطلب المساعدة

.إذا كان لديك حلم، حوله إلى خطة

.إذا ارتكبت خطأ، اعترف به وتعلم منه

.لا تنتظر أن تصبح حياتك مثالية

.لا تنتظر أن يوافق الجميع على قراراتك

.لا تنتظر أن تختفي جميع الصعوبات

عش بوعي، واعمل بجد، واحترم الناس، وحافظ على كرامتك، وتعلم كيف تتعامل مع الظروف المتغيرة.

أنت لست مطالبًا بأن تكون أفضل إنسان في العالم، لكنك مسؤول عن أن تعمل على أن تصبح إنسانًا أفضل وأكثر وعيًا ورحمة ومسؤولية.

كلمة شكر وتقدير في نهاية الكتاب

الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا العمل.

أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل قارئ اختار أن يفتح صفحات هذا الكتاب، وإلى كل شخص يبحث عن المعرفة والتغيير والتطوير.

الشكر لكل إنسان ساهم بكلمة طيبة، أو نصيحة، أو تجربة، أو فكرة ساعدت على فهم الحياة بصورة أفضل.

وأتمنى أن يجد القارئ في هذه الصفحات ما يساعده على احترام نفسه، وفهم الآخرين، وتحسين حياته، والتعامل مع مشكلاته بوعي.

هذا الكتاب ليس ادعاءً بأن الكاتب يعرف جميع أسرار الحياة، بل هو محاولة لجمع أفكار ومبادئ ونصائح عملية في موضوعات يحتاج إليها الإنسان في مراحل مختلفة من عمره.

أرجو أن تكون هذه الصفحات بداية للتفكير والعمل والتغيير الإيجابي.

شكرًا لكل من قرأ، وفكر، وتعلم، وقرر أن يبدأ.

الكاتب بدر شاشا ـــ

ملخص الكتاب: 10 على عشرة – لا يهمني إلا نفسي

الفكرة الرئيسية

يدعو الكتاب إلى بناء شخصية متوازنة تعرف قيمة نفسها، وتحترم الآخرين، وتتحمل مسؤولية قراراتها، وتسعى إلى النجاح والاستقلال، وتحافظ على صحتها النفسية والجسدية، وتتعلم التعامل مع العلاقات والأزمات والتجارب المؤلمة.

الرسالة الأساسية ليست أن يعيش الإنسان لنفسه فقط بمعنى الأنانية، بل أن يتوقف عن إهمال نفسه من أجل إرضاء الجميع.

ملخص الفصول التسعة

الفصل الأول: اكتشف نفسك، اعرف قيمتك، واجعل نفسك أولويتك

يتناول هذا الفصل حب الذات واحترام النفس ومعرفة نقاط القوة والضعف، وأهمية وضع الحدود، وعدم ربط قيمة الإنسان برضا الآخرين، وتطوير الصحة والثقافة والعلاقات.

الرسالة: اعرف قيمتك ولا تهمل نفسك.

الفصل الثاني: افهم الناس جيدًا ولا تسمح لأحد باستغلالك

يتناول طبيعة العلاقات الإنسانية، والتمييز بين الصداقة والمصلحة، والكذب والخيانة والغيرة، والخصوصية، وكيفية التعامل مع الأشخاص الذين يقللون من قيمة الآخرين.

الرسالة: احكم على الناس من أفعالهم، وليس من كلامهم فقط.

الفصل الثالث: ابنِ شخصية قوية لا تهزها الظروف

يتناول الثقة بالنفس والانضباط واتخاذ القرارات والتعامل مع الغضب والخوف والفشل، والتواصل والقيادة والتفكير المستقل.

الرسالة: القوة الحقيقية تبدأ من الداخل وتظهر في السلوك.

الفصل الرابع: المال والعمل والاستقلال المادي – ابنِ حياتك ولا تنتظر أحدًا

يتناول العمل والبطالة والراتب والادخار والديون والمشروعات والمهارات المهنية والاستقلال المالي.

الرسالة: تعلم إدارة المال وابنِ مستقبلك بالعمل والمعرفة.

الفصل الخامس: صحتك أولًا – اعتنِ بنفسك قبل أن ينهكك العالم

يتناول الصحة الجسدية والنفسية والنوم والتغذية والرياضة والقلق والتفكير الزائد والعادات الصحية والتوازن.

الرسالة: لا تضحي بصحتك من أجل أي إنجاز.

الفصل السادس: افهم الحياة جيدًا – لا أحد سيعيش حياتك بدلًا منك

يتناول الأسرة والحب والزواج والأبناء والصداقة والمجتمع ومراحل العمر والخسارة والأزمات والوقت ومعنى الحياة.

الرسالة: الحياة مسؤولية وفرصة، وعليك أن تعيشها بوعي.

الفصل السابع: اصنع نفسك بنفسك – كن الشخص الذي لا يستطيع أحد كسره

يتناول الانضباط والعقلية العملية وتطوير المهارات وإدارة المال والقرارات الصعبة وبناء السمعة والثقة بالنفس.

الرسالة: لا تنتظر التغيير، بل ابدأ بصناعة نفسك.

الفصل الثامن: عندما تتعب النفس من الحياة – كيف تتغلب على الحزن والخوف والجروح والمشكلات؟

يتناول الحزن والخوف والتردد والقلق والطلاق والزواج ومشكلات العروس والأصدقاء وأصدقاء السوء والخلافات الأسرية، وأساليب حل المشكلات والتواصل.

الرسالة: افهم مشاعرك، وابحث عن الحلول، ولا تسمح للألم بأن يتحكم في حياتك.

الفصل التاسع: رحلة التعافي – عالج جراحك، استعد نفسك، وابدأ حياة جديدة

يتناول التعافي من الحزن والخذلان والخوف والطلاق والمشكلات الأسرية والمالية، والعلاج النفسي، وبناء العادات، ومنع الانتكاس، ووضع خطة عملية للحياة الجديدة.

الرسالة: لا تجعل الألم نهاية قصتك؛ اجعل التعافي بداية مرحلة جديدة.

فهرس الكتاب الكامل

عنوان الكتاب: 10 على عشرة :لا يهمني إلا نفسي

اسم الكاتب: بدر شاشا

العنوان	الترتيب
صفحة العنوان، الإهداء، المقدمة، التمهيد، الشكر والتقدير	الصفحات الافتتاحية
اكتشف نفسك، اعرف قيمتك، واجعل نفسك أولويتك	الفصل الأول
افهم الناس جيدًا ولا تسمح لأحد باستغلالك	الفصل الثاني
ابنِ شخصية قوية لا تهزها الظروف	الفصل الثالث
المال والعمل والاستقلال المادي	الفصل الرابع
صحتك أولًا – اعتنِ بنفسك قبل أن ينهكك العالم	الفصل الخامس
افهم الحياة جيدًا – لا أحد سيعيش حياتك بدلًا منك	الفصل السادس
اصنع نفسك بنفسك – كن الشخص الذي لا يستطيع أحد كسره	الفصل السابع

العنوان	الترتيب
عندما تتعب النفس من الحياة – كيف تتغلب على الحزن والخوف والجروح والمشكلات؟	الفصل الثامن
رحلة التعافي – عالج جراحك، استعد نفسك، وابدأ حياة جديدة	الفصل التاسع
الخاتمة الكبرى، ملخص الكتاب، فهرس الكتاب، المراجع، كلمة الكاتب الأخيرة	الصفحات الختامية

ملاحظة تحريرية: أرقام الصفحات لا يمكن تحديدها بدقة إلا بعد تنسيق الكتاب النهائي وحجم الورق والخط والهوامش .يجب توليد الفهرس الرقمي بعد إخراج النسخة النهائية للطباعة.

مراجع الكتاب ومصادره

أولًا: مراجع الصحة النفسية والتعافي

1. منظمة الصحة العالمية (WHO)، *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*، 2020. دليل عملي للتعامل مع التوتر والضغوط النفسية.
2. منظمة الصحة العالمية (WHO)، *Depressive Disorder (Depression)*، صفحة المعلومات والإرشادات المتعلقة بالاكتئاب، والعلاج والرعاية الذاتية.
3. المعهد الوطني البريطاني للتميز في الصحة والرعاية (NICE)، *Depression in Adults: Treatment and Management*، الدليل الإرشادي NG222، 2022. يتناول التقييم والعلاج والوقاية من الانتكاس.
4. Aaron T. Beck، *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*، 1976. من الأعمال الأساسية في العلاج المعرفي.
5. Albert Ellis، *Reason and Emotion in Psychotherapy*، 1962. من المراجع الأساسية في العلاج العقلاني الانفعالي.

ثانيًا: مراجع العلاقات والزواج والتواصل

6. John Gottman and Nan Silver، *The Seven Principles for Making Marriage Work*، 1999. يتناول مبادئ تحسين العلاقة الزوجية والتواصل.
7. Marshall B. Rosenberg، *Nonviolent Communication: A Language of Life*، 1999. مرجع في التواصل اللاعنفي وفهم الاحتياجات والمشاعر.
8. John Bowlby، *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*، 1988. يتناول التعلق والعلاقات الإنسانية.

ثالثًا: مراجع العادات وتطوير الذات

9. Stephen R. Covey، *The 7 Habits of Highly Effective People*، 1989. يتناول العادات والفعالية الشخصية.
10. James Clear، *Atomic Habits*، 2018. يتناول بناء العادات وتغيير السلوك تدريجيًا.
11. Carol S. Dweck، *Mindset: The New Psychology of Success*، 2006. يتناول عقلية النمو والتعلم من الأخطاء.
12. Viktor E. Frankl، *Man's Search for Meaning*، 1946. يتناول المعنى والقدرة على إيجاد هدف في ظروف الحياة الصعبة.

رابعًا: مصادر عامة للمعرفة والتوعية

13. المواد التوعوية المتعلقة بالصحة النفسية والصحة العامة، (WHO) منظمة الصحة العالمية.
14. الموارد العلمية والتثقيفية المتعلقة بالعلاج النفسي والسلوك والعلاقات، (APA) الجمعية الأمريكية لعلم النفس.
15. الإرشادات السريرية المتعلقة بالصحة النفسية، (NICE) المعهد الوطني البريطاني للتميز في الصحة والرعاية.

ملاحظة بشأن المراجع: هذه قائمة مراجع مقترحة تدعم موضوعات الكتاب، وليست ادعاءً بأن كل فقرة في الفصول منقولة مباشرة من هذه الأعمال. ينبغي

مراجعة الطبعات والبيانات الببليوغرافية عند إعداد النسخة النهائية، وإضافة أي مصادر استُخدمت فعليًا في الكتاب.

نهاية الكتاب

على عشرة 10

لا يهمني إلا نفسي

تأليف :بدر شاشا

ليس الهدف من هذا الكتاب أن يجعلك تكره الناس، أو تنعزل عن العالم، أو تعتقد أنك لا تحتاج إلى أحد.

الهدف أن تتعلم كيف تحترم نفسك، وكيف تفهم الحياة، وكيف تبني علاقات صحية، وكيف تواجه الأزمات، وكيف تحافظ على كرامتك، وكيف تتطور دون أن تظلم الآخرين.

قد لا تستطيع التحكم في جميع الأحداث، لكنك تستطيع أن تتعلم، وتراجع قراراتك، وتطلب المساعدة، وتختار الطريق الذي يناسبك.

لا تنتظر حياة بلا مشكلات.

تعلم كيف تواجه المشكلات.

لا تنتظر أن يحبك الجميع.

تعلم كيف تحترم نفسك والآخرين.

لا تنتظر أن تصبح قويًا في يوم واحد.

ابنِ قوتك كل يوم.

لا تنتظر أن تختفي جراحك حتى تبدأ الحياة.

ابدأ في التعافي، وامنح نفسك الوقت والرعاية والدعم الذي تحتاج إليه.

عش لنفسك بوعي، واحترم الناس بعدل، ولا تنسَ أن حياتك تستحق أن تعيشها بأفضل طريقة تستطيعها.

العبارة الأخيرة للكتاب

«لا يهمني إلا نفسي، لأنني تعلمت أن أحبها وأحترمها وأحميها، لا لأن الآخرين لا يستحقون الاهتمام، بل لأنني فهمت أخيرًا أنني لا أستطيع أن أبني حياة متوازنة وأنا أعيش ناسيًا نفسي».

النهاية

بدر شاشا ـــ