

التنمية البشرية وتطوير الذات

الكاتب بدر شاشا

فهرس الكتاب

التنمية البشرية وتطوير الذات

تقديم الكتاب

عن الكاتب

شكر وتقدير

إهداء

مفاهيم ومصطلحات أساسية في التنمية البشرية وتطوير الذات

مقدمة الكتاب

الفصل الأول

أساس بناء الإنسان وتطوير الذات والانطلاق من الواقع

الفصل الثاني

معرفة النفس وتغيير طريقة التفكير وبناء الأهداف

الفصل الثالث

الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتغلب على الضعف

الفصل الرابع

العمل والطموح وتحمل المسؤولية وبناء المستقبل

الفصل الخامس

المال وإدارة الحياة المالية والعمل من أجل الاستقرار

الفصل السادس

الفشل والنجاح والعادات والقرارات وكيفية النهوض من جديد

الفصل السابع

تغيير الحياة وبناء الإنسان القادر على مواجهة الواقع

الفصل الثامن

الخوف والتردد والحشمة الزائدة والحياء والتهاون وعدم قول «لا» وأصدقاء السوء والزواج والمجتمع وكيفية التعامل والعلاج

الفصل التاسع

الخسارة والفشل في المال والزواج والمشاريع والعمل، ولماذا لا نندم ما دمنا أحياء وبصحة، وفهم الدنيا باعتبارها دار ابتلاء وليست جنة

الفصل العاشر

الكاريزما والشخصية والنجاح وقواعد بناء الشخصية، من الفشل إلى القمة، والابتعاد عن الخمر والمخدرات والعلاقات المؤذية وأصدقاء السوء، وتغيير المكان والمحيط والناس، والصلاة

الفصل الحادي عشر

قصص الفشل والنجاح، من لا شيء إلى بداية جديدة، لا أبيع لك الوهم، الصبر، جمع المال، الاستثمار الجيد، والتعلم

الفصل الثاني عشر

استثمر في نفسك، واترك شيئاً جيداً بعد وفاتك، وغير عقليتك وطريقة تفكيرك

الفصل الثالث عشر

قوة الانضباط والذكاء العاطفي والاجتماعي والأسري والمالي

الفصل الرابع عشر

قوة قول «لا» والراحة النفسية واللامبالاة الصحية، ومن الفقر إلى الغنى، ومن الغنى إلى الفقر، ومن الفشل إلى النجاح، ومن النجاح إلى الفشل

الفصل الخامس عشر

إيقاظ العقل الباطني، نسيان الماضي، العيش في الحاضر، التعامل مع كثرة الشكوى والتثمر، والعلاج بالقرآن الكريم والصلاة

الفصل السادس عشر

قم لصلاة الفجر والصلوات، اعبد الله، الدنيا قصيرة، اصبر، صلّ، زكّ، ساعد الناس، وكن صادقاً

الفصل السابع عشر

أساسيات حقيقية لبناء الزواج، النجاح في العمل، الأسرة، تكوين المال، والراحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية

الفصل الثامن عشر

غير محيط الأصدقاء والحي، ابتعد عن البيئة المنتقدة، كثرة الكلام عن الناس والضحك، وتتبع النساء، وبناء محيط أفضل

الفصل التاسع عشر

تعلم ستر نفسك وأسرارك وحياتك، لا تخبر الناس بكل ما تفعل وما ستفعل، واحفظ خصوصيتك

الفصل الأخير

خمسون نصيحة لك مني

خلاصة الكتاب

كلمة أخيرة من الكاتب بدر شاشا

هذا الكتاب ليس وعدًا بحياة مثالية، ولا وصفة سحرية للنجاح، ولا كلامًا جميلًا يُقرأ ثم يُنسى. إنه محاولة للنظر إلى الإنسان كما هو، بضعفه وقوته، بأحلامه ومخاوفه، بنجاحاته وفشله، وبالظروف التي يعيش فيها.

التنمية البشرية وتطوير الذات لا يعنيان أن يصبح الإنسان شخصًا آخر، بل أن يفهم نفسه أكثر، ويعرف قدراته، ويعالج أخطاءه، ويطور مهاراته، ويتعلم كيف يتعامل مع الحياة بوعي ومسؤولية.

في هذا الكتاب سنتحدث عن الثقة بالنفس، والأهداف، والوقت، والعمل، والمال، والعلاقات، والفشل، والانضباط، والتعلم، والطموح، واتخاذ القرارات، وبناء المستقبل. وسنتحدث أيضًا عن الجانب الواقعي من الحياة؛ عن الأوقات التي لا تسير فيها الأمور كما نريد، وعن الفرص التي تضيع، وعن الأشخاص الذين يخذلوننا، وعن ضرورة أن نبدأ من جديد مهما كانت نقطة البداية صعبة.

النجاح الحقيقي ليس أن تصل إلى مكان معين فقط، بل أن تصبح قادرًا على إدارة حياتك، وتحمل مسؤوليتك، والتعلم من تجاربك، والاستمرار عندما تكون الطريق صعبة.

عن الكاتب

بدر شاشا كاتب مهتم بمواضيع التنمية البشرية وتطوير الذات، ويسعى من خلال كتاباته إلى تقديم أفكار قريبة من الواقع، بلغة بسيطة ومباشرة يفهمها القارئ دون تعقيد.

يرى الكاتب أن تطوير الإنسان لا يبدأ بالشعارات، وإنما يبدأ بفهم الواقع والاعتراف بالأخطاء والرغبة في التعلم والعمل والتغيير.

ويحاول هذا الكتاب أن يكون مساحة للتفكير والمراجعة، وليس مجرد مجموعة من النصائح. فكل قارئ يعيش ظروفًا مختلفة، ولذلك فإن الطريق المناسب لشخص قد لا يكون مناسبًا لشخص آخر.

شكر وتقدير

أتوجه بالشكر والتقدير إلى كل شخص ساهم، بشكل مباشر أو غير مباشر، في وصول هذا الكتاب إلى النور.

الشكر لكل من علمني أن الحياة مدرسة، وأن الإنسان يستطيع أن يتعلم من التجارب الصعبة كما يتعلم من النجاحات.

والشكر لكل قارئ يفتح صفحات هذا الكتاب بعقل منفتح ورغبة حقيقية في فهم نفسه وتطوير حياته.

كما أقدر كل كلمة تشجيع، وكل تجربة، وكل موقف كان سبباً في ولادة فكرة أو درس من دروس هذا الكتاب.

إهداء

إلى كل شخص يحاول أن يغير حياته رغم صعوبة الظروف.

إلى من فشل ثم حاول مرة أخرى.

إلى من يبحث عن عمل ويبنى مستقبله خطوة بخطوة.

إلى من يشعر أنه تأخر عن الآخرين، وأقول له: لكل إنسان طريقه ووقته.

إلى من فقد فرصة، أو مائلاً، أو مشروعاً، أو علاقة، لكنه لم يفقد الرغبة في البداية من جديد.

إلى كل شاب وشابة يريدان أن يصنعا مستقبلاً أفضل لأنفسهما.

وإلى كل إنسان يؤمن بأن تطوير الذات لا يعني الوصول إلى الكمال، وإنما أن يصبح اليوم أفضل قليلاً من الأمس.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا الكتاب.

التنمية البشرية: عملية تهدف إلى تطوير قدرات الإنسان ومهاراته ومعارفه، ومساعدته على تحسين حياته واتخاذ قرارات أفضل.

تطوير الذات: مجموعة من الجهود والممارسات التي يقوم بها الإنسان لتحسين شخصيته ومهاراته وسلوكه وقدرته على التعامل مع الحياة.

الثقة بالنفس: إيمان الإنسان بقدرته على التعلم والتصرف ومواجهة المواقف، مع معرفة حدوده ونقاط ضعفه.

الوعي الذاتي: قدرة الإنسان على فهم أفكاره ومشاعره وسلوكياته ومعرفة نقاط قوته وضعفه.

الهدف: نتيجة أو شيء يريد الإنسان الوصول إليه، ويحتاج إلى خطة وعمل ووقت لتحقيقه.

الانضباط: القدرة على الالتزام بما يجب القيام به حتى عندما لا يكون لدى الإنسان رغبة في ذلك.

التحفيز: الدافع الذي يساعد الإنسان على البدء والاستمرار، لكنه وحده لا يكفي دون العمل والانضباط.

المرونة: قدرة الإنسان على التكيف مع الظروف والتعامل مع التغييرات والصعوبات دون الاستسلام.

الفشل: نتيجة غير متوقعة أو عدم تحقيق الهدف، ويمكن أن يتحول إلى تجربة تعليمية إذا فهم الإنسان أسباب حدوثه.

النجاح: تحقيق نتائج وأهداف ذات قيمة بالنسبة للإنسان، مع القدرة على المحافظة عليها وتطويرها.

إدارة الوقت: تنظيم الساعات والأيام وترتيب الأعمال حسب الأولوية والأهمية.

المهارة: قدرة يكتسبها الإنسان بالتعلم والتدريب والممارسة.

اتخاذ القرار: عملية اختيار أحد الخيارات المتاحة بعد التفكير في المعلومات والنتائج المحتملة.

التفكير الإيجابي الواقعي: التركيز على الحلول والفرص الممكنة دون تجاهل المشكلات أو إنكار الواقع.

الطموح: رغبة الإنسان في تحقيق أهداف وتطوير مستواه وحياته.

المسؤولية: إدراك الإنسان أن عليه تحمل نتائج قراراته وأفعاله والقيام بواجباته.

التغيير: الانتقال من وضع أو سلوك أو طريقة تفكير إلى وضع أفضل أو أكثر ملاءمة.

العادة: سلوك يتكرر بشكل مستمر حتى يصبح جزءًا من طريقة حياة الإنسان.

الاستقرار: الوصول إلى وضع أكثر توازنًا وأمانًا في الجوانب الشخصية أو المهنية أو المالية.

التجربة: ما يمر به الإنسان من أحداث ومواقف، وما يستخلصه منها من معرفة ودروس.

النجاح المستدام: نجاح يستطيع الإنسان المحافظة عليه وتطويره مع مرور الوقت، وليس نتيجة مؤقتة أو صدفة عابرة.

مقدمة

يولد الإنسان وفي داخله رغبة في أن يعيش حياة أفضل، وأن يجد مكانه في هذا العالم، وأن يشعر بقيمة ما يفعله. لكن الحياة لا تمنح الجميع نفس الظروف، ولا تفتح الأبواب أمام الجميع في الوقت نفسه. هناك من يبدأ

حياته بظروف مريحة، وهناك من يبدأها من الصفر، ومن يجد الدعم والتشجيع، ومن يواجه صعوبات كثيرة منذ طفولته وشبابه.

وفي المجتمع المغربي، كما في كل المجتمعات، يعيش الإنسان بين الطموح والواقع. يحلم الشاب بالدراسة والعمل والاستقلال، وتحلم الفتاة بمستقبل أفضل و حياة مستقرة، وتعمل الأسر من أجل تحسين ظروفها، ويبحث الكثيرون عن فرصة تمنحهم بداية جديدة. لكن الطريق ليس دائماً سهلاً.

قد يدرس الإنسان سنوات ثم يجد نفسه أمام واقع مهني صعب. وقد يحصل على عمل لكنه يكتشف أن الراتب لا يكفي كل احتياجاته. وقد يبدأ مشروعاً صغيراً ثم يخسره. وقد يثق في شخص ثم يتعرض للخذلان. وقد يمر بفترة يشعر فيها أنه متأخر عن الآخرين، خصوصاً عندما يرى نجاحات الناس على مواقع التواصل الاجتماعي.

من هنا تأتي أهمية التنمية البشرية وتطوير الذات.

تطوير الذات لا يعني أن نعيش حياة بلا مشاكل، لأن الحياة بطبيعتها مليئة بالمشاكل والتغيرات. ولا يعني أن نردد عبارات إيجابية كل صباح وننتظر أن تتغير حياتنا. التطوير الحقيقي يبدأ عندما ينظر الإنسان إلى نفسه بصدق، ويعرف أين يقف، وماذا يريد، وما الذي يستطيع تغييره، وما الذي يحتاج إلى الصبر والتعامل معه كما هو.

الإنسان الذي يريد تطوير نفسه يحتاج أولاً إلى معرفة نفسه. ما نقاط قوته؟ ما نقاط ضعفه؟ ما المهارات التي يمتلكها؟ وما المهارات التي يحتاج إلى تعلمها؟ هل يعرف كيف يتعامل مع المال؟ هل يستطيع تنظيم وقته؟ هل يعرف كيف يتواصل مع الآخرين؟ هل يستطيع الاعتراف بخطئه؟ وهل يستطيع أن يبدأ من جديد بعد الفشل؟

هذه الأسئلة تبدو بسيطة، لكنها يمكن أن تغير طريقة الإنسان في النظر إلى حياته.

إن النجاح ليس له شكل واحد. بالنسبة لشخص قد يكون النجاح هو الحصول على وظيفة محترمة، وبالنسبة لشخص آخر هو إنشاء مشروع، وقد يكون بالنسبة لآخر إكمال الدراسة أو مساعدة أسرته أو تحقيق الاستقلال أو بناء حياة هادئة ومستقرة.

لذلك لا يجب أن يعيش الإنسان وفق تعريف الآخرين للنجاح.

كثير من الناس يعيشون تحت ضغط المقارنة. يقارنون أعمارهم بأعمار الآخرين، ورواتبهم برواتب الآخرين، وممتلكاتهم بممتلكات الآخرين، وعلاقاتهم بعلاقات الآخرين. ومع مرور الوقت يشعرون بأنهم فشلوا، رغم أنهم قد يكونون في الحقيقة يسيرون في طريقهم الخاص.

المشكلة ليست في أن نرى نجاح الآخرين، وإنما في أن نجعل نجاحهم دليلاً على فشلنا.

هذا الكتاب لا يقدم طريقاً واحداً يصلح للجميع، لأن لكل إنسان ظروفه وقدراته ومسؤوليته. ولكنه يحاول أن يقدم مجموعة من الأفكار والمبادئ التي تساعد الإنسان على فهم نفسه وحياته بشكل أفضل.

سنتحدث عن الثقة بالنفس، ولكن ليس عن الغرور.

وسنتحدث عن الطموح، ولكن دون تجاهل الواقع.

وسنتحدث عن النجاح، ولكن أيضاً عن الفشل.

وسنتحدث عن المال، لأن الاستقرار المالي جزء مهم من حياة الإنسان.

وسنتحدث عن العمل، لأن المهارة والانضباط والمسؤولية أصبحت من أهم عوامل النجاح المهني.

وسنتحدث عن العلاقات، لأن الإنسان لا يعيش وحده.

وسنتحدث عن الأسرة والمجتمع، وعن تأثير كلام الناس وتوقعاتهم على قرارات الإنسان.

وسنتحدث عن الوقت والعادات والانضباط، لأن المستقبل لا يُبنى بقرار واحد، وإنما بمجموعة من الأفعال الصغيرة التي تتكرر كل يوم.

وسنتحدث عن الخسارة؛ خسارة المال، أو العمل، أو المشروع، أو الفرصة، أو العلاقة. لأن الإنسان قد يسقط في مرحلة من مراحل حياته، والمهم ليس ألا يسقط أبدًا، وإنما أن يعرف كيف يقف من جديد.

وفي الحياة المغربية، هناك واقع يجب ألا نتجاهله. هناك اختلاف في الظروف الاقتصادية والاجتماعية، وهناك تفاوت في فرص التعليم والعمل، وهناك مسؤوليات أسرية، وتكاليف معيشة، وضغوط اجتماعية، وأحيانًا صعوبة في الوصول إلى الفرص التي يبحث عنها الإنسان.

ولهذا فإن تطوير الذات يجب أن يكون واقعيًا.

لا يمكن أن نقول لشخص يعيش ظروفًا صعبة فقط: «فكر بإيجابية». بل يجب أن نسأله: ماذا تستطيع أن تفعل بهذه الظروف؟ ما المهارة التي تستطيع تعلمها؟ ما العمل الذي تستطيع البحث عنه؟ كيف تستطيع إدارة دخلك؟ من يمكن أن تتعلم منه؟ وما الخطوة الصغيرة التي تستطيع القيام بها اليوم؟

فالإنسان لا يستطيع اختيار كل ظروف حياته، لكنه يستطيع في كثير من الحالات اختيار طريقة تعامله معها.

وهنا تظهر المسؤولية الشخصية.

المسؤولية لا تعني أن الإنسان مسؤول عن كل شيء يحدث له، فهذا غير صحيح. هناك أشياء خارجة عن إرادته، وهناك ظروف لا يستطيع التحكم فيها. لكن المسؤولية تعني أن يبحث الإنسان عن الجزء الذي يستطيع التحكم فيه، ثم يعمل عليه بدل أن يقضي حياته في انتظار أن يتغير العالم من حوله.

قد لا تستطيع تغيير الماضي، لكن تستطيع التعلم منه.

قد لا تستطيع استرجاع فرصة ضاعت، لكن تستطيع الاستعداد للفرصة القادمة.

قد لا تستطيع تغيير رأي كل الناس فيك، لكن تستطيع بناء شخصية تحترمها أنت.

وقد لا تستطيع تحقيق كل أحلامك، لكن تستطيع أن تختار حلمًا واقعيًا وتبدأ العمل من أجله.

التنمية البشرية الحقيقية ليست سباقًا سريعًا. إنها رحلة طويلة.

قد يتعلم الإنسان مهارة خلال أشهر، وقد يحتاج إلى سنوات لبناء مهنة، وقد يحتاج وقتًا طويلًا لبناء الثقة بالنفس أو تغيير عادة سيئة. لذلك يجب أن نتعلم الصبر، وأن نفهم أن النتائج لا تظهر دائمًا بسرعة.

وفي زمن أصبحت فيه مواقع التواصل تعرض لنا أفضل لحظات حياة الآخرين، من المهم أن نتذكر أن ما نراه ليس الحياة كاملة. الإنسان قد يعرض نجاحه ولا يعرض فشله، يعرض سفره ولا يعرض مشاكله، يعرض أمواله ولا يعرض ديونه، يعرض ابتسامته ولا يعرض ما يمر به في حياته الخاصة.

لذلك يجب أن نتعلم أن نقيس أنفسنا بالتقدم الذي نحققه، وليس بالصورة التي يعرضها الآخرون.

هذا الكتاب موجّه إلى كل شخص يريد أن يتغير، سواء كان طالبًا، أو موظفًا، أو باحثًا عن عمل، أو صاحب مشروع، أو شخصًا يريد فقط أن يفهم نفسه وحياته بشكل أفضل.

لن تجد في هذه الصفحات وعدًا بالثراء السريع، ولن تجد وصفة تجعل الإنسان ناجحًا بين ليلة وضحاها. ستجد بدل ذلك أفكارًا عن العمل، والانضباط، والتعلم، والمال، والعلاقات، والفشل، والمسؤولية، والاختيارات التي نصنعها كل يوم.

فالإنسان لا يبني حياته في يوم واحد.

يبنيها بقرار، ثم بعادة، ثم بعمل، ثم بخبرة، ثم بخطأ يتعلم منه، ثم بمحاولة جديدة.

وربما تكون أهم فكرة في هذا الكتاب هي أن **البداية لا تحتاج إلى أن تكون مثالية.**

ابدأ بما لديك.

تعلم بما تستطيع.

اعمل بالفرص المتاحة أمامك.

طور نفسك تدريجيًا.

ولا تجعل صعوبة البداية سببًا لعدم البدء.

قد لا تستطيع تغيير حياتك كلها اليوم، لكن تستطيع أن تغير شيئًا واحدًا فيها. وهذا الشيء الصغير، إذا تكرر واستمر، يمكن أن يصبح بداية لتغيير أكبر.

إن تطوير الذات في النهاية ليس محاولة للوصول إلى إنسان كامل، لأن الكمال غير موجود. إنه محاولة لأن يصبح الإنسان أكثر وعيًا بنفسه، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وأكثر استعدادًا للتعلم، وأكثر حكمة في التعامل مع المال والعمل والعلاقات والقرارات.

ومن هنا تبدأ الرحلة.

رحلة الإنسان مع نفسه، ومع واقعه، ومع مستقبله.

رحلة لا تخلو من الصعوبات، لكنها تستحق أن تُعاش بوعي وشجاعة وعمل.

بقلم: بدر شاشا

الفصل الأول

فهم الذات وبناء الشخصية

قبل أن يبدأ الإنسان في تطوير حياته، عليه أن يتوقف قليلاً ويسأل نفسه سؤالاً يبدو بسيطاً، لكنه من أصعب الأسئلة: من أنا؟

قد يجيب الإنسان باسمه، وعمره، ودراسته، ومهنته، ومكان سكنه، وحالته الاجتماعية، لكن هذه المعلومات لا تجيب عن السؤال الحقيقي. معرفة الذات أعمق من معرفة الاسم والعمر والمهنة. معرفة الذات تعني أن يعرف الإنسان طريقة تفكيره، ومشاعره، وقدراته، ونقاط قوته، ونقاط ضعفه، وما الذي يحفره، وما الذي يخيفه، وما الذي يجعله يتخذ قراراً معيناً دون غيره.

كثير من الناس يقضون سنوات طويلة وهم يحاولون إرضاء الآخرين دون أن يعرفوا ماذا يريدون هم. يدرسون تخصصاً لأن الأسرة اختارته، ويبحثون عن عمل لأن المجتمع يعتبره مناسباً، ويتزوجون لأن الجميع يقول إن الوقت قد حان، ويشترون أشياء لا يحتاجونها حتى يشعروا أنهم يعيشون مثل الآخرين.

ثم يصل الإنسان في مرحلة معينة ويسأل نفسه: هل هذه فعلاً حياتي؟ هنا تبدأ أهمية فهم الذات.

الإنسان الذي لا يعرف نفسه بسهولة يتأثر بالآخرين. رأي شخص واحد يمكن أن يغير مزاجه، وانتقاد بسيط يمكن أن يهدم ثقته بنفسه، ومدح بسيط يمكن أن يجعله يشعر بأنه أفضل من الجميع. يصبح الإنسان مثل ورقة تحركها الرياح؛ تارة إلى اليمين وتارة إلى اليسار، دون اتجاه واضح.

أما الإنسان الذي يفهم نفسه، فلا يعني ذلك أنه لا يتأثر بكلام الآخرين، وإنما يعرف كيف يستمع إليه دون أن يسمح له بالتحكم الكامل في حياته.

الإنسان بين الصورة التي يراها والصورة التي يريدها

لكل إنسان صورة عن نفسه.

هناك شخص يرى نفسه ضعيفاً، حتى لو كان يمتلك قدرات جيدة.

وهناك شخص يرى نفسه فاشلاً لأنه لم يحقق شيئاً في عمر معين.

وهناك شخص يعتقد أنه أقل من الآخرين بسبب المال أو الشكل أو الدراسة أو العمل.

وهناك شخص يبالغ في تقدير نفسه ويرفض الاعتراف بأي خطأ.

المشكلة في الحالتين أن الإنسان قد يعيش بناءً على صورة غير دقيقة عن نفسه.

تخيل شاباً مغربياً عمره خمس وعشرون سنة، أنهى دراسته، وأرسل عشرات طلبات العمل، ولم يحصل على وظيفة. يبدأ في القول لنفسه: «أنا فاشل، لا أملك أي قيمة، جميع أصدقائي أفضل مني».

هل عدم حصوله على وظيفة يعني أنه فاشل كإنسان؟

بالطبع لا.

قد يكون السبب ضعفاً في السيرة الذاتية، أو نقصاً في الخبرة، أو اختيار وظائف محدودة، أو ضعفاً في التواصل أثناء المقابلة، أو ظروفاً في سوق العمل، أو مجموعة من الأسباب الأخرى.

الحل هنا ليس أن يقول لنفسه فقط «أنا رائع»، وإنما أن يبحث عن السبب الحقيقي.

يمكنه أن يسأل نفسه:

ما الذي أملكه من مهارات؟

ما المهارات التي يحتاجها سوق العمل؟

هل سيرتي الذاتية جيدة؟

هل أعرف كيف أقدم نفسي في مقابلة؟

هل أبحث في أماكن كافية؟

هل أتعلم شيئًا جديدًا أثناء البحث عن العمل؟

هنا يتحول التفكير من جلد الذات إلى حل المشكلة.

معرفة نقاط القوة

كل إنسان لديه نقاط قوة، حتى لو لم ينتبه إليها.

قد تكون نقطة القوة في القدرة على التواصل، أو الصبر، أو التنظيم، أو سرعة التعلم، أو العمل اليدوي، أو استعمال الحاسوب، أو اللغات، أو القدرة على البيع، أو تحمل المسؤولية.

لكن الإنسان أحيانًا لا يرى قوته لأنها أصبحت بالنسبة إليه شيئًا عاديًا.

شخص يستطيع التحدث مع الناس بسهولة قد لا يعتبر ذلك مهارة، بينما شركة قد تحتاج شخصًا لديه قدرة قوية على التواصل مع الزبائن.

وشخص يعرف تنظيم المخزون والسلع بدقة قد يعتبر الأمر عاديًا، بينما شركة تجارية قد تعتبر هذه القدرة مهمة جدًا.

وشخص لديه قدرة على التعلم بسرعة قد لا يلاحظها، لكنها يمكن أن تساعد في تعلم برنامج جديد أو لغة أو مهنة.

لذلك يجب أن يتعلم الإنسان اكتشاف ما يجيده.

من الطرق البسيطة لذلك أن يكتب على ورقة الأشياء التي يستطيع القيام بها بشكل جيد، حتى لو كانت صغيرة.

ثم يسأل نفسه: أين يمكنني استعمال هذه القوة؟

إذا كان جيدًا في التواصل، يمكنه تطوير مهارات البيع وخدمة الزبائن.
إذا كان جيدًا في التنظيم، يمكنه تطوير نفسه في الإدارة والمخزون
واللوجستيك.

إذا كان جيدًا في العمل اليدوي، يمكنه تعلم حرفة وتحويلها إلى مصدر
دخل.

إذا كان جيدًا في الحاسوب، يمكنه تعلم برامج يحتاجها سوق العمل.
القوة لا تصبح مفيدة إلا عندما نعرف كيف نستخدمها.

الاعتراف بنقاط الضعف

من أصعب الأشياء على الإنسان أن يعترف بأنه لا يجيد شيئًا معينًا.
البعض يهرب من نقاط ضعفه، والبعض يخفيها، والبعض يهاجم الآخرين
حتى لا يواجهها.

لكن الاعتراف بالضعف ليس إهانة للنفس.

إذا قلت «أنا ضعيف في اللغة الفرنسية»، فهذا ليس حكمًا نهائيًا عليك، بل
وصف لمهارة تحتاج إلى تطوير.

إذا قلت «أنا لا أعرف Excel جيدًا»، فهذا لا يعني أنك فاشل، بل يعني
أنك تستطيع التعلم.

إذا قلت «أنا سريع الغضب»، فهذا يعني أن لديك سلوكًا يحتاج إلى التحكم
والتدريب.

إذا قلت «أنا أؤجل أعمالي كثيرًا»، فقد تكون هذه عادة تحتاج إلى تغيير.

المشكلة ليست في أن تكون لديك نقاط ضعف. المشكلة أن تعرفها ولا
تعمل عليها.

مثال واقعي

شاب اسمه يوسف يريد الحصول على وظيفة في شركة. لديه شهادة جيدة، لكنه في كل مقابلة يتوتر ولا يعرف كيف يقدم نفسه. بعد عدة محاولات يبدأ بالاعتقاد أن الشركات لا تريد توظيفه.

بعد التفكير، يكتشف أن مشكلته ليست في قدراته المهنية فقط، بل في طريقة تقديم نفسه.

فيبدأ بالتدرب أمام المرآة.

يكتب معلوماته الأساسية.

يتدرب على الإجابة عن أسئلة المقابلات.

يتعلم كيف يتحدث عن نقاط قوته وضعفه.

ويتدرب على التواصل بطريقة هادئة.

بعد عدة أسابيع، يدخل مقابلة جديدة بثقة أكبر.

الفرق لم يكن أن يوسف أصبح شخصاً آخر، بل أنه اكتشف مشكلة حقيقية وبدأ يعالجها.

هذه هي فكرة تطوير الذات.

لا تجعل خطأك هويتك

هناك فرق كبير بين أن تقول:

«لقد أخطأت».

وبين أن تقول:

«أنا شخص فاشل».

الجملة الأولى تتحدث عن فعل.

أما الثانية فتحول الفعل إلى هوية.

كل إنسان يخطئ.

قد يفشل في امتحان.

قد يخسر المال.

قد يختار عملاً غير مناسب.

قد يثق في شخص غير مناسب.

قد يتخذ قراراً متسرّعاً.

لكن الخطأ لا يجب أن يصبح تعريفاً كاملاً للإنسان.

إذا خسرت مشروعاً، فقد تكون خسرت مشروعاً، وليس بالضرورة أنك خسرت قدرتك على النجاح.

إذا رفضتك شركة، فقد رفضت طلبك، وليس بالضرورة أنها حكمت على قيمتك كإنسان.

إذا فشلت في علاقة، فقد تكون العلاقة فشلت، وليس بالضرورة أن جميع علاقاتك المستقبلية ستفشل.

هذا الفرق مهم جداً في بناء الشخصية.

الشخصية لا تظهر في الكلام فقط

الشخصية ليست الملابس ولا طريقة الكلام ولا عدد الأصدقاء.

الشخصية تظهر عندما لا يراقبك أحد.

تظهر في التزامك بالمواعيد.

في طريقة تعاملك مع شخص أضعف منك.

في اعترافك بخطئك.

في احترامك للآخرين.

في قدرتك على قول «لا» عندما يكون الأمر ضد مصلحتك أو قيمك.

في وفائك بكلمتك.

في قدرتك على العمل حتى عندما لا تكون متحمسًا.

وفي طريقة تصرفك عندما تواجه مشكلة.

قد يتحدث شخص كثيرًا عن النجاح والانضباط، لكنه لا يلتزم بأي شيء.

وقد يكون شخص آخر قليل الكلام، لكنه يحضر في الوقت، وينجز عمله، ويتحمل مسؤوليته.

الأفعال هي التي تكشف الشخصية أكثر من الكلام.

بناء الشخصية يحتاج إلى وقت

لا يمكن تغيير الشخصية في يوم واحد.

الإنسان الذي اعتاد التأجيل سنوات لن يتحول إلى شخص منظم في صباح واحد.

والشخص الذي اعتاد الخوف من الحديث أمام الناس لن يصبح متحدثًا قويًا بعد تجربة واحدة.

والشخص الذي اعتاد الإنفاق دون حساب لن يصبح خبيرًا في المال بعد قراءة مقال.

التغيير يحتاج إلى ممارسة.

تخيل أنك تريد بناء عضلات جسمك. لا تذهب إلى صالة الرياضة يومًا واحدًا ثم تتوقع نتيجة كبيرة. تحتاج إلى الاستمرار.

الأمر نفسه مع الشخصية.

كل مرة تلتزم فيها بوعدك لنفسك، أنت تبني الانضباط.

كل مرة تواجه فيها موقفًا تخاف منه بطريقة محسوبة، أنت تبني الشجاعة.

كل مرة تتعلم فيها من خطئك بدل الهروب منه، أنت تبني النضج.

كل مرة تقول فيها «لا» لشيء لا يناسبك، أنت تبني الحدود الشخصية.

مقارنة نفسك بالآخرين

من أكبر الأشياء التي تضعف الإنسان المقارنة المستمرة.

تفتح الهاتف فتجد شخصًا في نفس عمرك اشترى سيارة.

وشخصًا سافر.

وشخصًا بدأ مشروعًا.

وشخصًا تزوج.

وشخصًا أصبح لديه راتب كبير.

ثم تنظر إلى نفسك وتقول: «أنا لم أفعل شيئًا».

لكن أنت تقارن حياتك الكاملة بلقطة من حياة شخص آخر.

قد لا تعرف كيف وصل ذلك الشخص.

قد تكون لديه ظروف مختلفة.

قد يكون لديه دعم عائلي.

قد يكون بدأ العمل في سن مبكرة.
وقد يكون أصلاً يواجه مشاكل لا يعرضها على الإنترنت.
المقارنة الصحيحة هي أن تسأل:
هل أنا أفضل من نفسي قبل سنة؟
هل تعلمت شيئاً جديداً؟
هل أصبحت أكثر انضباطاً؟
هل تحسنت مهاراتي؟
هل أصبحت أتعامل مع المال بشكل أفضل؟
هل أصبحت أختار علاقاتي بشكل أفضل؟
هذه المقارنة أكثر فائدة من مقارنة حياتك بحياة الآخرين.

احترام الذات لا يعني الغرور

هناك فرق بين احترام الذات والغرور.
احترام الذات يعني أن تعرف أن لك قيمة، وأن تحافظ على كرامتك، وأن لا تقبل الإهانة والاستغلال.
أما الغرور فهو أن تعتقد أنك أفضل من الآخرين لمجرد أنك تمتلك شيئاً معيناً.

يمكن للإنسان أن يحترم نفسه ويحترم الآخرين في الوقت نفسه.
يمكن أن يقول:

«أنا أملك قدرات جيدة، لكن لدي أشياء أحتاج إلى تعلمها».

هذه الجملة أكثر نضجاً من:

«أنا أعرف كل شيء».

كيف نتعامل مع النقد؟

ليس كل نقد صحيحًا، وليس كل نقد خاطئًا.

عندما ينتقدك شخص، لا يجب أن تغضب مباشرة، ولا يجب أيضًا أن تصدق كل شيء.

اسأل:

هل الشخص يعرف الموضوع؟

هل أعطاني مثالًا واضحًا؟

هل يمكنني الاستفادة من كلامه؟

هل تكرر نفس النقد من أشخاص مختلفين؟

إذا كان أكثر من شخص يقول لك إنك تتأخر دائمًا عن المواعيد، ربما توجد مشكلة حقيقية.

أما إذا قال لك شخص «أنت لن تنجح أبدًا» دون دليل، فهذه ليست ملاحظة مفيدة، بل رأي.

تعلم أن تفرق بين النقد الذي يساعدك والنقد الذي يحبطك.

كيف تعرف ما تريد؟

كثير من الناس يقولون: «أريد النجاح».

لكن النجاح ماذا يعني بالنسبة إليك؟

هل تريد راتبًا أعلى؟

هل تريد وظيفة مستقرة؟

هل تريد مشروعًا؟

هل تريد السفر؟

هل تريد الاستقلال عن الأسرة؟

هل تريد بناء حياة أسرية؟

هل تريد تطوير مهارة؟

كلما كان الهدف غامضًا، أصبح العمل عليه أصعب.

بدل أن تقول:

«أريد أن أطور نفسي».

قل:

«أريد خلال الأشهر القادمة أن أتعلم Excel بشكل جيد».

بدل:

«أريد وظيفة».

قل:

«سأجهز سيرتي الذاتية، وأتدرب على المقابلات، وأبحث يوميًا عن فرص مناسبة».

الهدف الواضح يجعل الإنسان يعرف ماذا يفعل.

الحل العملي لبناء الذات

اجلس في مكان هادئ، وخذ ورقة.

اكتب عن نفسك بصدق.

اكتب الأشياء التي تجيدها.

اكتب الأشياء التي لا تجيدها.

اكتب العادات التي تضيع وقتك.

اكتب الأشخاص الذين يشجعونك.

اكتب الأشياء التي تخاف منها.

اكتب المهارات التي تحتاج إلى تعلمها.

اكتب الوضع الذي تريد الوصول إليه بعد سنة.

ثم لا تحاول تغيير كل شيء دفعة واحدة.

اختر مشكلة واحدة.

إذا كان التأجيل مشكلتك، ابدأ بتنظيم يومك.

إذا كانت اللغة مشكلة، خصص وقتًا يوميًا للتعلم.

إذا كان الخوف من المقابلات مشكلة، تدرب على المقابلات.

إذا كان المال يضيع منك، ابدأ بتسجيل مصاريفك.

إذا كانت العلاقات تستنزفك، تعلم وضع الحدود.

إذا كان الهاتف يأخذ معظم وقتك، قلل استخدامه تدريجيًا.

التغيير يبدأ من مشكلة محددة وحل محدد.

مثال آخر من الحياة اليومية

لنفترض أن أمين يتقاضى راتبًا قدره 4000 درهم.

في بداية الشهر يشعر أنه يستطيع شراء كل شيء. يأكل خارج المنزل، يشتري ملابس، يدفع اشتراكات، يساعد أصدقاءه، ثم في آخر الشهر يجد نفسه بلا مال.

المشكلة ليست بالضرورة أن راتبه منخفض فقط.

قد تكون المشكلة أيضًا أنه لا يعرف أين يذهب المال.

الحل الأول هو تسجيل المصاريف لمدة شهر كامل.

بعد التسجيل يكتشف أنه ينفق مبالغ صغيرة كثيرة على أشياء غير ضرورية.

لا يحتاج إلى حرمان نفسه من كل شيء، بل يحتاج إلى ترتيب الأولويات. هذه أيضًا تنمية بشرية.

تطوير الذات ليس فقط الثقة والكلام والتحفيز، بل يشمل طريقة إدارة الحياة اليومية.

عندما تكون الظروف صعبة

أحيانًا تكون المشكلة أكبر من مجرد تغيير عادة.

هناك شخص يبحث عن عمل منذ مدة.

وشخص يعيش مسؤوليات عائلية كبيرة.

وشخص لديه دخل محدود.

وشخص بدأ من ظروف أصعب من غيره.

في هذه الحالات يجب ألا نقدم نصائح غير واقعية.

لا نقول لشخص يعاني ماليًا: «فقط فكر بإيجابية وستصبح غنيًا».

بل نقول له: حاول أن تزيد مهارتك، ابحث عن مصادر دخل ممكنة، تعلم، قلل المصاريف غير الضرورية، استعمل الفرص المتاحة، وكن صبورًا.

الحياة ليست متساوية في بدايتها، ولهذا لا يمكن أن نطلب من الجميع الوصول في نفس الوقت.

لكن يمكن لكل شخص أن يسأل:

ما الخطوة التي أستطيع القيام بها الآن؟

هذا السؤال أفضل من:

لماذا حياتي ليست مثل حياة الآخرين؟

بناء شخصية قوية لا يعني أن تصبح قاسيًا

بعض الناس يعتقدون أن الشخصية القوية تعني ألا تبكي، وألا تطلب المساعدة، وألا تعترف بالخوف، وألا تظهر مشاعرك.

هذا مفهوم خاطئ.

الشخصية القوية تستطيع الاعتراف بأنها لا تعرف.

تستطيع طلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

تستطيع الاعتذار عندما تخطئ.

تستطيع التعبير عن مشاعرها بطريقة محترمة.

وتستطيع أيضًا أن تضع حدودًا عندما يتجاوز الآخرون حقوقها.

القوة ليست في إخفاء كل شيء، بل في القدرة على التعامل مع ما يحدث بطريقة ناضجة.

ماذا تفعل عندما تفقد الحماس؟

الحماس جميل، لكنه لا يستمر دائماً.

في البداية قد تكون متحمساً لتعلم لغة، أو ممارسة الرياضة، أو البحث عن عمل، أو بدء مشروع.

بعد أيام قد تشعر بالملل.

هنا يظهر الفرق بين الحماس والانضباط.

الحماس يقول:

«سأعمل عندما أشعر بالرغبة».

أما الانضباط فيقول:

«سأعمل لأن هذا جزء من خطتي».

لا تحتاج كل يوم إلى أن تكون متحمساً.

تحتاج إلى أن تستمر.

حتى خطوة صغيرة في اليوم أفضل من اندفاع كبير يتوقف بعد أسبوع.

درس الفصل

فهم الذات هو البداية الحقيقية لتطوير الذات.

قبل أن تغير عملك، افهم مهاراتك.

قبل أن تبدأ مشروعاً، افهم قدراتك وحدودك.

قبل أن تدخل علاقة، افهم احتياجاتك وحدودك.

قبل أن تلوم الآخرين، راجع دورك.

وقبل أن تقول «لا أستطيع»، اسأل نفسك: هل فعلاً لا أستطيع، أم أنني لم أتعلم بعد؟

ليس المطلوب أن تصبح شخصاً مثاليًا.

المطلوب أن تصبح أكثر وعياً بنفسك.

أن تعرف أين أنت.

أن تعرف إلى أين تريد الذهاب.

وأن تبدأ في التحرك.

تمرين عملي في نهاية الفصل

خذ ورقة واكتب عنوانًا: «أنا اليوم».

اكتب تحتها بصراحة:

ما أفضل ثلاث صفات في شخصيتي؟

ما أهم ثلاث نقاط أحتاج إلى تطويرها؟

ما المهارة التي ستفيدني أكثر في العمل؟

ما العادة التي تضيع وقتي؟

ما الشيء الذي أخاف منه وأحتاج إلى مواجهته تدريجيًا؟

ما الهدف الذي أريد تحقيقه خلال السنة القادمة؟

ما أول خطوة صغيرة أستطيع القيام بها ابتداءً من الغد؟

بعد أن تنتهي، لا تحتفظ بالورقة فقط.

اختر خطوة واحدة وابدأ بها.

ثم بعد شهر، ارجع إلى الورقة واسأل نفسك:

هل تغير شيء؟

إذا تغير، استمر.

إذا لم يتغير، لا تقل «أنا فاشل».

اسأل بدل ذلك:

ما الذي منعتني؟

ما الذي أحتاج إلى تغييره؟

وما الطريقة الأفضل للمحاولة مرة أخرى؟

هكذا يتعلم الإنسان أن يكون مسؤولاً عن تطوير نفسه دون أن يتحول إلى عدو لنفسه.

وفي النهاية، تذكر أن الإنسان لا يعرف نفسه دفعة واحدة. نحن نكتشف أنفسنا من خلال التجارب، والعمل، والفشل، والعلاقات، والقرارات، والمسؤوليات.

كل تجربة يمكن أن تعلمك شيئاً عن نفسك.

وكل خطأ يمكن أن يكشف لك جانباً تحتاج إلى إصلاحه.

وكل نجاح يمكن أن يكشف لك قدرة لم تكن تعرف أنها موجودة.

لذلك لا تنتظر أن تعرف نفسك بالكامل حتى تبدأ.

ابدأ، وتعلم، وراجع نفسك، وعدّل طريقك.

فبناء الإنسان يبدأ من الداخل، ثم يظهر أثره في العمل، والمال، والعلاقات، والقرارات، والمستقبل.

الفصل الثاني

الثقة بالنفس واحترام الذات

الثقة بالنفس من أكثر الكلمات التي نسمعها في مجال التنمية البشرية، لكن كثيرًا من الناس يفهمونها بطريقة خاطئة. بعضهم يعتقد أن الشخص الواثق من نفسه يجب أن يتحدث كثيرًا، أو أن يكون قوي الشخصية أمام الجميع، أو ألا يخاف من أي شيء، أو أن يفرض رأيه على الآخرين.

لكن الثقة بالنفس ليست صراخًا، وليست غرورًا، وليست محاولة لإثبات أنك أفضل من الناس.

الثقة بالنفس هي أن تعرف قيمتك، وأن تعرف قدراتك وحدودك، وأن تؤمن بأنك قادر على التعلم والتطور ومواجهة الصعوبات، حتى عندما لا تكون متأكدًا من النتيجة.

الإنسان الواثق من نفسه لا يقول: «أنا أعرف كل شيء».

بل يستطيع أن يقول: «هذا الشيء لا أعرفه، لكن يمكنني تعلمه».

ولا يقول: «لن أخطئ أبدًا».

بل يقول: «قد أخطئ، وإذا أخطأت سأتعلم».

ولا يحتاج إلى إهانة الآخرين حتى يشعر بأنه قوي.

من أين تأتي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس لا تولد كاملة مع الإنسان، وإنما تتكون مع التجارب.

الطفل الذي يحاول القيام بشيء ويجد التشجيع، يتعلم أن المحاولة ليست مخيفة.

والشاب الذي يتعلم مهارة جديدة ويطبقها بنجاح، يبدأ في الثقة بقدرته على التعلم.

والعامل الذي يتحمل مسؤولية عمله وينجح فيها، تزداد ثقته بقدراته.
لكن الإنسان الذي يسمع باستمرار:

«أنت لا تفهم».

«أنت لن تنجح».

«انظر إلى فلان، أفضل منك».

قد يبدأ مع الوقت في تصديق هذه الكلمات.

وهنا يجب أن ننتبه إلى شيء مهم: كلام الناس يمكن أن يؤثر فينا، لكنه لا يجب أن يصبح تعريفاً لنا.

الثقة ليست شعوراً دائماً

قد يكون الإنسان واثقاً من نفسه في مجال معين وخجولاً في مجال آخر.

شخص ممتاز في عمله لكنه يتوتر أمام الجمهور.

وشخص اجتماعي جداً لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع المال.

وشخص لديه مهارات تقنية قوية لكنه ضعيف في مقابلات العمل.

هذا طبيعي.

الثقة ليست زراً نضغط عليه فتصبح موجودة في كل شيء.

الثقة مرتبطة بالخبرة والمعرفة والتدريب.

كلما تعلم الإنسان شيئاً ومارسه، أصبح أكثر راحة فيه.

مثال من مقابلة عمل

تخيل شاباً اسمه حمزة تقدم إلى وظيفة في شركة.

عندما سأله المسؤول:

«حدثني عن نفسك».

بدأ حمزة في التوتر، ونظر إلى الأرض، وأعطى إجابات قصيرة جدًا.

بعد المقابلة قال لصديقه:

«أنا ليس لدي أي ثقة بالنفس».

لكن ربما المشكلة ليست في شخصيته كلها.

ربما لم يتدرب على المقابلة.

لو كتب حمزة معلوماته مسبقًا، وتدرب على تقديم نفسه، وتعلم كيف يتحدث عن خبرته ومهاراته، وأجرى مقابلات تدريبية، فمن الطبيعي أن يتحسن.

الحل إذن ليس أن يقول لنفسه «كن واثقًا».

الحل هو أن يبني الثقة من خلال الاستعداد.

الثقة تأتي من الكفاءة

من الصعب أن تثق في نفسك في شيء لا تعرفه.

إذا دخلت إلى امتحان دون دراسة، من الطبيعي أن تشعر بالخوف.

إذا دخلت إلى مقابلة عمل دون معرفة الوظيفة، من الطبيعي أن تتوتر.

إذا بدأت مشروعًا دون معرفة السوق، من الطبيعي أن تكون غير متأكد.

لهذا فإن جزءًا كبيرًا من الثقة يأتي من التحضير.

تعلم.

تدرب.

اسأل.

اقرأ.

جرب.

ثم راجع أخطاءك.

كل هذه الأشياء تبني ثقة حقيقية.

احترام الذات

الثقة بالنفس مرتبطة بالقدرة، أما احترام الذات فيرتبط بقيمة الإنسان.

احترام الذات يعني أن تعرف أنك تستحق الاحترام، حتى عندما تفشل.

قد تخسر وظيفة، لكن هذا لا يعني أنك بلا قيمة.

قد تفشل في امتحان، لكن هذا لا يعني أنك غبي.

قد ينتهي ارتباط، لكن هذا لا يعني أنك غير محبوب.

قد تخسر مشروعًا، لكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع النجاح مرة أخرى.

الإنسان يجب أن يفصل بين النتيجة وبين قيمته الشخصية.

عندما يصبح رأي الناس أقوى من رأيك

هناك أشخاص لا يستطيعون اتخاذ أي قرار دون سؤال الآخرين.

ماذا ألبس؟

أين أعمل؟

ماذا أدرس؟

من أتزوج؟

ماذا أشتري؟

هل أبدأ مشروعًا؟

من الطبيعي أن نستشير الآخرين، لكن هناك فرقًا بين الاستشارة والاعتماد الكامل.

يمكنك أن تسمع رأي الناس، ثم تفكر.

يمكنك أن تستشير شخصًا لديه خبرة، ثم تتخذ قرارك.

لا تجعل حياتك ملكًا لآراء الآخرين.

مثال واقعي

شاب يريد دراسة تخصص معين لأنه يحبه، لكن بعض أقاربه يقولون له: «هذا التخصص ليس جيدًا».

فيلتركه فورًا ويدرس شيئًا لا يحبه.

بعد سنوات يجد نفسه غير سعيد.

هل كان يجب أن يتجاهل الجميع؟

ليس بالضرورة.

كان عليه أن يسأل:

ما فرص العمل؟

ما طبيعة التخصص؟

هل يناسب قدراتي؟

ما رأي الأشخاص الذين يعملون في المجال؟

ثم يتخذ قرارًا بناءً على معلومات، وليس فقط على الخوف من كلام الناس.

المقارنة تقتل الثقة

من أصعب الأشياء في عصرنا أن الإنسان يستطيع أن يرى حياة مئات الأشخاص في دقائق.

قبل سنوات، كنت تعرف نجاحات الأشخاص القريبين منك فقط.

أما اليوم، يمكن أن ترى شخصًا في العشرينات يمتلك مشروعًا، وشخصًا يسافر باستمرار، وشخصًا يشتري سيارة جديدة، وشخصًا يتحدث عن راتبه، وشخصًا يعرض حياته المثالية.

ثم تنظر إلى نفسك وتشعر أنك متأخر.

لكن تذكر أن وسائل التواصل الاجتماعي لا تعرض الحياة كاملة.

لا ترى ساعات العمل.

لا ترى الديون.

لا ترى المشاكل العائلية.

لا ترى الخوف.

لا ترى الفشل.

أنت ترى النتيجة المعروضة فقط.

لذلك لا تستخدم حياة الآخرين كميزان لقيمة نفسك.

كيف تبني ثقة حقيقية؟

ابدأ بالوعود الصغيرة.

إذا قلت لنفسك إنك ستستيقظ في وقت معين، حاول الالتزام.
إذا قلت إنك ستتعلم لمدة نصف ساعة، تعلم.
إذا قررت ممارسة الرياضة، ابدأ ولو لمدة قصيرة.
إذا قلت إنك ستقدم على وظيفة، قم بذلك.
كل مرة تلتزم فيها بوعد قطعتك لنفسك، ترسل إلى عقلك رسالة مهمة:
«أنا أستطيع الاعتماد على نفسي».

وهذه من أقوى مصادر الثقة.

لا تنتظر أن تختفي الخشية

الشجاعة لا تعني عدم الخوف.
الشجاعة تعني أن تفعل ما يجب رغم وجود الخوف.
قد يخاف شخص من التحدث أمام الناس، لكنه يبدأ بكلمة.
ثم يتحدث أمام شخصين.
ثم أمام مجموعة صغيرة.
ثم أمام جمهور أكبر.
مع الوقت يتعلم أن الخوف يمكن التعامل معه.
نفس الشيء في العمل، والمقابلات، والمشاريع، والعلاقات.
لا تنتظر أن تصبح شجاعاً ثم تبدأ.
ابدأ بخطوات صغيرة حتى تصبح أكثر شجاعة.

الشخصية الضعيفة ليست الشخص الهادئ

هناك اعتقاد خاطئ بأن الشخص الذي لا يرفع صوته ضعيف.
ليس صحيحًا.

قد يكون الإنسان هادئًا لكنه يعرف ماذا يريد.

وقد يرفض بطريقة محترمة.

وقد يضع حدودًا واضحة.

القوة ليست في الصوت العالي.

القوة في القدرة على التحكم في النفس.

الشخص الذي يستطيع التحكم في غضبه أقوى من الشخص الذي يصرخ
عند كل مشكلة.

تعلم قول «لا»

من علامات احترام الذات أن تعرف متى تقول «لا».

ليس من الضروري أن توافق على كل طلب.

قد يطلب منك شخص شيئًا لا تستطيع فعله.

يمكنك أن تقول:

«آسف، لا أستطيع».

دون الحاجة إلى اختراع قصة طويلة.

وقد يضغط عليك شخص لتفعل شيئًا لا يناسبك.

يمكنك أن ترفض باحترام.

قول «لا» لا يجعلك شخصًا سيئًا.

لكنه يحتاج إلى توازن.

لا تجعل رفضك للآخرين عادة، ولا تجعل موافقتك على الجميع عادة.

الحدود في العلاقات

بعض الناس يسمحون للآخرين بالتدخل في كل تفاصيل حياتهم.

صديق يسخر منهم باستمرار.

شخص يستغلهم ماليًا.

قريب يقلل من قيمتهم.

شخص يتصل بهم فقط عندما يحتاج شيئًا.

ومع ذلك يستمرون في العلاقة خوفًا من الوحدة.

احترام الذات يعني أن تلاحظ هذه السلوكيات وأن تضع حدودًا.

ليس كل شخص يجب أن يكون قريبًا منك.

وليس كل علاقة يجب أن تستمر إلى الأبد.

مثال

لنفترض أن شخصًا لديه صديق يطلب منه المال باستمرار ولا يعيده.

في كل مرة يقول له:

«هذه آخر مرة».

ثم يتكرر الأمر.

إذا استمر في إعطاء المال رغم قدرته على الرفض، فهو لا يساعد صديقه بالضرورة، بل قد يكون يسمح بتكوين علاقة استغلالية.

الحل يمكن أن يكون:

«أقدر ظروفك، لكنني لن أستطيع إعطاء المال مرة أخرى. إذا استطعت مساعدتك بطريقة أخرى سأفعل».

هنا حافظ على احترامه لنفسه دون إهانة الطرف الآخر.

الاعتذار لا يقلل من قيمتك

بعض الناس يعتقدون أن الاعتذار ضعف.

العكس صحيح في كثير من الحالات.

الشخص الذي يقول:

«كنت مخطئاً».

و«أنا آسف».

و«سأحاول ألا أكرر الأمر».

يمتلك قدرًا من النضج.

لكن الاعتذار لا يعني أن تعتذر عن وجودك أو عن حقوقك أو عن كل شيء فقط لإرضاء الآخرين.

اعتذر عندما تخطئ، ودافع عن نفسك عندما تُظلم.

كيف تتعامل مع الإهانة؟

إذا أهانك شخص، لا تجعل أول رد فعل لك هو الإهانة المضادة.

توقف.

فكر.

هل الموقف يحتاج إلى رد؟

هل تستطيع إنهاء الحوار؟

هل تستطيع وضع حد واضح؟

في بعض الحالات أفضل رد هو الابتعاد.

وفي العمل، قد تحتاج إلى التعامل بطريقة مهنية ورفع المشكلة للمسؤول المناسب.

وفي العلاقات، قد تحتاج إلى توضيح أن هذا الأسلوب غير مقبول.

الهدف ليس الفوز بالمشاجرة، بل حماية كرامتك.

الثقة في العمل

في الحياة المهنية، الثقة لا تعني أن تقول:

«أستطيع القيام بكل شيء».

بل أن تكون صادقًا بشأن قدراتك.

إذا كنت تعرف العمل، تحدث بثقة.

إذا كنت لا تعرف، قل:

«لا أعرف هذه الطريقة حاليًا، لكن يمكنني تعلمها».

هذه إجابة أقوى من الادعاء.

صاحب العمل غالبًا يحتاج شخصًا مسؤولًا وقابلًا للتعلم، وليس شخصًا يدعي معرفة كل شيء.

الثقة في المال

حتى المال له علاقة بالثقة واحترام الذات.
الشخص الذي لا يعرف إدارة راتبه قد يشعر بالعجز باستمرار.
والشخص الذي يعيش فوق قدرته المالية قد يشعر بالضغط.
والشخص الذي يقارن نفسه بالآخرين قد يدخل في ديون فقط ليظهر بصورة معينة.
احترام الذات يعني أن تعيش حسب قدرتك.
إذا كان دخلك محدودًا، لا تجعل شراء الأشياء التي لا تحتاجها وسيلة لإثبات نفسك.
قيمتك ليست في الهاتف الذي تحمله ولا في الملابس التي ترتديها ولا في السيارة التي تقودها.
هذه الأشياء يمكن أن تكون جميلة ومفيدة، لكنها لا تحدد قيمة الإنسان.

ماذا تفعل عندما تفشل؟

بعد الفشل، غالبًا يحدث أحد أمرين.

إما أن يقول الإنسان:

«أنا لا أستطيع».

أو يقول:

«ماذا تعلمت؟»

الجملة الثانية أكثر فائدة.

إذا فشل مشروعك، راجع الحسابات.

إذا فشلت في مقابلة، راجع إجاباتك.

إذا فشلت في امتحان، راجع طريقة الدراسة.

إذا فشلت علاقة، حاول فهم ما حدث دون تحميل نفسك كل الذنب أو تحميل الطرف الآخر كل الذنب.

الفشل يصبح مفيدًا عندما يتحول إلى معلومات.

لا تبحث عن ثقة مصطنعة

هناك فرق بين الثقة الحقيقية والثقة المصطنعة.

الثقة المصطنعة تقول:

«أنا أفضل من الجميع».

الثقة الحقيقية تقول:

«أنا أعرف نقاط قوتي، وأعرف أن لدي نقاط ضعف، وسأعمل عليها».

الثقة المصطنعة تحتاج دائمًا إلى إثبات نفسها.

أما الثقة الحقيقية فلا تحتاج إلى استعراض مستمر.

خطة عملية لبناء الثقة بالنفس

اختر مهارة واحدة تريد تحسينها.

حدد مستوى البداية.

تعلم قليلاً كل يوم.

طبق ما تعلمته.

اطلب ملاحظات من شخص تثق به.

راجع أخطاءك.

ثم حاول مرة أخرى.

وفي الوقت نفسه، حافظ على وعودك الصغيرة لنفسك.

لا تقل إنك ستقرأ كتابًا كاملاً إذا كنت لا تستطيع الالتزام بصفحتين.

لا تقل إنك ستتعلم لغة في شهر.

ضع هدفًا واقعيًا.

الثقة تُبنى بالتراكم.

عندما تكون قاسيًا على نفسك

هناك أشخاص يتحدثون مع أنفسهم بطريقة لا يمكن أن يتحدثوا بها مع شخص يحبونه.

إذا أخطأوا يقولون:

«أنا غبي».

«أنا فاشل».

«لن أصل إلى شيء».

توقف.

لو أخطأ صديقك، هل ستقول له هذه الكلمات؟

غالبًا ستقول:

«تعلم من الخطأ وحاول مرة أخرى».

إذن تعلم أن تعامل نفسك بطريقة عادلة.

هذا لا يعني تبرير الأخطاء.

بل يعني أن تصحح الخطأ دون تدمير نفسك.

الحل ليس في التفكير فقط

يمكنك قراءة عشرات الكتب عن الثقة بالنفس، لكن إذا لم تطبق شيئاً، فلن يتغير الكثير.

اقرأ.

لكن طبق.

فكر.

لكن تحرك.

خطط.

لكن نفذ.

تحدث عن أهدافك.

لكن اعمل عليها.

التغيير الحقيقي يحدث عندما تتحول المعرفة إلى سلوك.

تمرين عملي

اجلس وحدك واكتب:

ما الشيء الذي أجيدته أكثر من غيره؟

ما الشيء الذي أخاف منه؟

ما أكثر موقف يجعلني أفقد الثقة؟

ما السبب الحقيقي وراء هذا الخوف؟
ما المهارة التي لو طورتها ستجعلني أكثر ثقة؟
ما وعد صغير أستطيع أن أقطعه لنفسي وألتزم به يوميًا؟
ما الشخص الذي يؤثر في ثقتي بنفسي بشكل سلبي؟
ما الحد الذي أحتاج إلى وضعه معه؟
ثم اختر إجابة واحدة فقط وابدأ بها.
لا تحاول تغيير شخصيتك كلها في أسبوع.

خلاصة الفصل

الثقة بالنفس ليست أن تعتقد أنك أفضل من الآخرين.
الثقة بالنفس أن تعرف أنك قادر على التعلم والتطور.
احترام الذات ليس أن ترفض الجميع.
احترام الذات أن تعرف قيمتك وتضع حدودًا صحية.
الشخص القوي ليس من لا يخاف.
بل من يعرف كيف يتصرف رغم الخوف.
والشخص الواثق ليس من لا يخطئ.
بل من يستطيع الاعتراف بخطئه والتعلم منه.
لا تنتظر أن تأتيك الثقة من الخارج.
ابنها بنفسك.
تعلم مهارة.

التزم بوعد.

واجه خوفًا صغيرًا.

توقف عن مقارنة حياتك بحياة الآخرين.

تعلم أن تقول «لا».

واعترف عندما تحتاج إلى التطور.

ومع مرور الوقت ستكتشف أن الثقة لم تكن شيئًا تنتظره، بل شيئًا كنت تبنيه كل يوم دون أن تشعر.

أنت لا تحتاج إلى أن تكون كاملاً حتى تحترم نفسك، ولا تحتاج إلى أن تنجح دائماً حتى تؤمن بقدرتك على المحاولة من جديد.

الفصل الثالث

تحديد الأهداف وصناعة المستقبل

كل إنسان تقريباً لديه أحلام. شخص يريد وظيفة جيدة، وآخر يريد مشروعاً، وشخص يريد شراء منزل، وآخر يريد السفر، وشخص يريد مساعدة أسرته، وآخر يريد أن يتعلم مهنة أو لغة أو مهارة جديدة.

لكن هناك فرق كبير بين الإنسان الذي يقول «أريد أن أنجح» والإنسان الذي يعرف ماذا يريد بالضبط، ولماذا يريده، وما الذي يجب عليه أن يفعله للوصول إليه.

الحلم جميل، لكنه وحده لا يكفي.

الهدف هو الحلم عندما يتحول إلى شيء واضح يمكن العمل عليه.

وهنا تبدأ صناعة المستقبل.

المستقبل لا يبدأ غداً

عندما يقول الإنسان «سأبدأ غداً»، يبدو له أن المستقبل بعيد. لكن الحقيقة أن المستقبل يُبنى من القرارات التي نتخذها اليوم.

الطالب الذي يراجع دروسه اليوم يبني مستقبله.

الشاب الذي يتعلم مهارة بعد العمل يبني مستقبله.

الموظف الذي يطور نفسه بدل أن يكتفي بما يعرفه يبني مستقبله.

الشخص الذي يدخر جزءاً من دخله يبني مستقبله.

ومن يهمل كل شيء لسنوات، يبني مستقبله أيضاً، ولكن بطريقة لا يختارها بالضرورة.

كل يوم يضيف شيئاً إلى حياتنا.

قد يكون هذا الشيء علماً، أو مهارة، أو مالاً، أو خبرة، أو عادة، أو حتى خطأ نتعلم منه.

لذلك لا ينبغي أن ننظر إلى المستقبل كأنه شيء سيصل إلينا وحده.

المستقبل نتيجة.

لماذا يفشل كثير من الناس في تحقيق أهدافهم؟

أحياناً يكون الهدف غير واضح.

يقول شخص:

«أريد أن أطور حياتي».

لكن ماذا يعني ذلك؟

هل يريد وظيفة؟

هل يريد دخلاً أكبر؟

هل يريد الدراسة؟

هل يريد تحسين صحته؟

هل يريد تعلم لغة؟

هل يريد التخلص من عادة سيئة؟

إذا لم يكن الهدف واضحًا، يصبح من الصعب معرفة الخطوة التالية.

وأحيانًا يكون الهدف أكبر من الخطوة.

شخص يريد إنشاء مشروع كبير، لكنه لا يعرف السوق ولا يملك خبرة ولا رأس مال كافيًا، ومع ذلك يريد الوصول بسرعة.

المشكلة ليست في الطموح.

المشكلة في عدم تقسيم الطموح إلى مراحل.

من الحلم إلى الهدف

لنفترض أن شابًا يقول:

«أريد وظيفة جيدة».

هذا حلم أو رغبة عامة.

يمكن تحويله إلى هدف أكثر وضوحًا:

«أريد خلال الأشهر القادمة الحصول على وظيفة في مجال اللوجستيك أو المخزون».

الآن يمكن أن نسأل:

ما المهارات المطلوبة؟

هل أحتاج إلى تحسين Excel؟

هل أحتاج إلى معرفة FIFO وLIFO؟

هل أحتاج إلى تحسين اللغة الفرنسية؟

هل أحتاج إلى التدريب على مقابلات العمل؟

هل سيرتي الذاتية مناسبة؟

هل أبحث في شركات كافية؟

فجأة أصبح لدينا طريق.

هذه هي قوة الهدف الواضح.

الهدف يجب أن يناسب واقعك

من الأخطاء الشائعة أن يضع الإنسان أهدافاً بناءً على حياة الآخرين.

يرى شخصاً ناجحاً في مجال معين فيقرر أن يفعل الشيء نفسه دون أن يعرف ظروفه أو قدراته أو اهتماماته.

قد يكون الهدف الذي يناسب شخصاً غير مناسب لك.

قبل أن تختار هدفاً، اسأل نفسك:

هل أريده فعلاً؟

هل يناسب قدراتي؟

هل يناسب ظروفي؟

ما الموارد التي أحتاج إليها؟

كم يحتاج من الوقت؟

ما المخاطر؟

وماذا سأفعل إذا لم تنجح الخطوة الأولى؟

الهدف الواقعي لا يعني أن يكون صغيرًا.

يمكن أن يكون كبيرًا، لكن يجب أن تكون له خطوات واقعية.

مثال من الواقع المغربي

شاب اسمه ياسين يريد فتح متجر.

لديه مبلغ صغير جمعه خلال سنوات، لكنه لا يعرف ماذا سيبيع.

بدل أن يستأجر محلاً مباشرة، يمكنه أن يبدأ بدراسة السوق.

ما المنتجات التي يطلبها الناس؟

ما المنافسون؟

كم سعر الشراء؟

كم سعر البيع؟

ما المصاريف؟

ما الربح المتوقع؟

هل يمكنه البدء عبر الإنترنت أو من مساحة صغيرة؟

بعد هذه الدراسة يمكن أن يتخذ قرارًا أفضل.

هنا نرى أن صناعة المستقبل لا تعني القفز بسرعة، بل تعني تقليل الأخطاء قدر الإمكان.

الأهداف القصيرة والمتوسطة والطويلة

من المفيد أن ينظر الإنسان إلى حياته على أكثر من مستوى.
هناك أشياء يمكن إنجازها خلال أيام أو أسابيع.
وهناك أهداف تحتاج إلى أشهر.
وهناك أهداف تحتاج إلى سنوات.
إذا كان هدفك أن تصبح محترفًا في مجال معين، فلا تتوقع الوصول خلال أسبوع.
لكن يمكنك خلال أسبوع أن تبدأ في تعلم مهارة.
وخلال شهر أن تنجز تطبيقات عملية.
وخلال عدة أشهر أن تحصل على مستوى جيد.
وخلال سنوات أن تبني خبرة مهنية حقيقية.
المشكلة أن الإنسان أحيانًا يريد نتيجة السنوات في أيام.
وهذا يجعله يشعر بالإحباط.

لا تضع عشرات الأهداف في وقت واحد

إذا قررت أن تتعلم ثلاث لغات، وتبدأ مشروعًا، وتقرأ خمسين كتابًا، وتمارس الرياضة يوميًا، وتبحث عن وظيفة، وتتعلم مهارات كثيرة في الوقت نفسه، فقد تشعر بالحماس في البداية.
لكن بعد فترة ستكتشف أنك لا تستطيع الاستمرار في كل شيء.
الأفضل أن تختار الأولويات.
إذا كنت تبحث عن عمل، قد تكون الأولوية تطوير مهاراتك المهنية.

إذا كنت تعمل، قد تكون الأولوية تطوير مهارة ترفع فرصك المهنية.
إذا كان لديك ديون، قد تكون الأولوية تنظيم المال.
إذا كنت تريد مشروعًا، قد تكون الأولوية دراسة السوق.
ليس كل شيء يجب أن يحدث الآن.

الأولوية أهم من الرغبة

هناك فرق بين ما نريده وما نحتاج إليه.
قد ترغب في شراء هاتف جديد.
لكن ربما تحتاج إلى ادخار المال.
قد ترغب في السفر.
لكن ربما تحتاج إلى تحسين مهاراتك المهنية أولاً.
قد ترغب في مشروع كبير.
لكن ربما تحتاج إلى اكتساب الخبرة.
النضج هو أن تعرف الفرق بين الرغبة والأولوية.

ماذا تفعل عندما لا تعرف ماذا تريد؟

هذا سؤال مهم جدًا.
بعض الشباب يقولون:
«لا أعرف ماذا أفعل في حياتي».
لا يجب أن تشعر بالخجل من ذلك.
ليس كل شخص يعرف طريقه منذ البداية.

يمكنك أن تبدأ بالتجربة.

تعلم مهارة.

جرب عملاً.

تحدث مع أشخاص يعملون في مجالات مختلفة.

اقرأ عن المهن.

اكتشف الأشياء التي تستمتع بها وتنجح فيها.

أحياناً لا نعرف ما نريد إلا بعد أن نجرب ما لا يناسبنا.

مثال

شاب عمل في مجال معين واكتشف بعد عدة أشهر أنه لا يناسبه.

قد يعتبر ذلك ضياعاً للوقت.

لكن يمكن أن ينظر إليه بطريقة أخرى:

لقد اكتشفت مجالاً لا يناسبني.

عرفت نوع العمل الذي لا أريده.

اكتسبت خبرة.

تعرفت على أشخاص.

وفهمت سوق العمل أكثر.

هذه ليست خسارة كاملة.

إنها معلومة عن الطريق.

كتابة الأهداف

عندما تكتب هدفك، يصبح أكثر وضوحًا.

اكتب الهدف بطريقة محددة.

بدل:

«أريد أن أصبح أفضل».

اكتب:

«أريد تطوير مهارتي في Excel خلال ثلاثة أشهر».

ثم حدد ما تحتاج إليه.

تعلم الأساسيات.

التدرب على الجداول.

تعلم الدوال.

تطبيق تمارين مرتبطة بالعمل.

ثم تقييم مستواك.

الهدف المكتوب يتحول إلى خطة.

لا تعتمد على الحماس

يمكن أن تبدأ هدفًا بحماس كبير، ثم تفقد الحماس بعد أيام.

هذا طبيعي.

لا تجعل نجاحك مرتبطًا بمزاجك.

إذا كنت تريد تعلم لغة، لا تنتظر أن تكون متحمسًا كل يوم.

حدد وقتًا ثابتًا.

حتى لو تعلمت عشرين دقيقة فقط.

إذا كنت تريد ممارسة الرياضة، لا تنتظر يومًا مثاليًا.

ابدأ بما تستطيع.

الاستمرارية أهم من البداية القوية.

ماذا تفعل عندما تتأخر عن الخطة؟

قد تضع خطة لشهر ثم تفشل في الالتزام بها.

لا ترم الخطة كاملة.

راجع السبب.

هل كانت الخطة صعبة جدًا؟

هل حددت وقتًا غير مناسب؟

هل لديك التزامات كثيرة؟

هل الهدف غير واقعي؟

ثم عدّل الخطة.

الخطة ليست قانونًا مقدسًا.

هي أداة تساعدك.

إذا لم تعمل، عدّلها.

الفشل في تحقيق الهدف

قد تعمل بجد ولا تحصل على النتيجة التي تريدها.

وهنا يجب أن تفرق بين الفشل في النتيجة والفشل في الشخصية.
إذا قدمت إلى عشرات الوظائف ولم تحصل على عمل، لا تقل:
«أنا لا أصلح».

قل:

«هذه الطريقة لم تعطِ النتيجة التي أريدها».

ثم ابحث عن طريقة أفضل.

ربما تحتاج إلى تحسين سيرتك الذاتية.

ربما تحتاج إلى توسيع بحثك.

ربما تحتاج إلى تدريب.

ربما تحتاج إلى بناء شبكة مهنية.

ربما تحتاج إلى البدء بعمل مؤقت لاكتساب الخبرة.

المهم ألا تحول نتيجة مؤقتة إلى حكم نهائي على نفسك.

صناعة المستقبل والمهارات

المستقبل المهني لا يعتمد فقط على الشهادة.

الشهادة مهمة في كثير من المجالات، لكنها ليست الشيء الوحيد.

هناك التواصل.

واللغات.

والحاسوب.

والتنظيم.

والعمل الجماعي.

وحل المشكلات.

والقدرة على التعلم.

والالتزام.

والخبرة.

كل مهارة تضيفها إلى نفسك يمكن أن تزيد قيمتك المهنية.

لذلك اسأل نفسك باستمرار:

ما المهارة التي إذا تعلمتها ستفتح لي بابًا جديدًا؟

ثم ابدأ بها.

مثال عملي

إذا كان شخص يريد العمل في المخزون واللوجستيك، يمكنه أن يضع خطة واقعية:

يتعلم أساسيات المخزون.

يفهم الدخول والخروج والجرد.

يتعلم FIFO وLIFO.

يطور Excel.

يتعلم إنشاء جدول للمخزون.

يتدرب على حساب النقص والفائض.

يحسن طريقة تقديم نفسه في مقابلة العمل.

يبحث عن تدريب أو فرصة مهنية.

هنا تحول الهدف من «أريد وظيفة» إلى سلسلة خطوات قابلة للتنفيذ.

لا تجعل العمر عذراً

هناك شخص يقول:

«عمري 30 سنة، فاتني الوقت».

وآخر يقول:

«عمري 40 سنة، لا يمكنني تغيير حياتي».

العمر مهم في بعض الظروف، لكنه ليس حكماً نهائياً.

هناك أشياء تحتاج إلى وقت، نعم.

لكن الإنسان يستطيع تعلم مهارة جديدة، تغيير طريقة إدارة ماله، تطوير مهنته، تحسين علاقاته، وبناء عادات جديدة في مراحل مختلفة من حياته.

لا تقارن بدايتك بمنتصف طريق شخص آخر.

لا تنتظر الظروف المثالية

قد تقول:

«سأبدأ عندما يكون لدي مال أكثر».

«سأتعلم عندما يكون لدي وقت».

«سأبحث عن عمل عندما تتحسن الظروف».

لكن الظروف المثالية قد لا تأتي.

ابدأ بالموارد الموجودة.

إذا لم تملك المال، ابدأ بالتعلم.

إذا لم تملك وقتًا كبيرًا، ابدأ بوقت صغير.

إذا لم تجد الوظيفة التي تريدها، ابحث عن فرصة تقربك منها.

إذا لم تستطع بدء المشروع، ابدأ بدراسة السوق.

البداية الصغيرة أفضل من الانتظار الطويل.

المال وصناعة المستقبل

من الخطأ أن يكون الهدف المالي فقط:

«أريد أن أصبح غنيًا».

الأفضل أن تفهم لماذا تريد المال.

هل تريد الاستقلال؟

هل تريد مساعدة الأسرة؟

هل تريد شراء منزل؟

هل تريد إنشاء مشروع؟

هل تريد التخلص من الديون؟

الهدف المالي الواضح يساعدك على اتخاذ قرارات أفضل.

ومن المهم أن تتعلم الفرق بين الدخل والمصاريف والادخار والاستثمار.

حتى الدخل المحدود يحتاج إلى إدارة.

المستقبل ليس مضمونًا

يمكن للإنسان أن يخطط، لكن لا يستطيع التحكم في كل شيء.

قد تحدث أزمة.

قد تخسر وظيفة.

قد يفشل مشروع.

قد تتغير ظروف الأسرة.

قد تظهر فرصة لم تكن في الخطة.

لذلك يجب أن تكون لديك مرونة.

الخطة مهمة، لكن القدرة على تعديلها مهمة أيضاً.

إذا أغلق باب، ابحث عن باب آخر.

إذا لم تنجح الطريقة الأولى، جرب طريقة ثانية.

كيف تعرف أنك تتقدم؟

ليس دائماً بالمال.

قد يكون التقدم في أنك أصبحت أكثر انضباطاً.

أو تعلمت مهارة.

أو أصبحت أكثر قدرة على التواصل.

أو قللت مصاريفك.

أو توقفت عن عادة سيئة.

أو أصبحت تختار علاقاتك بشكل أفضل.

أو بدأت تتحمل مسؤولية قراراتك.

التقدم ليس دائماً ظاهراً للآخرين.

أحيانًا يكون أكبر تغيير يحدث داخلك.

تمرين صناعة المستقبل

خذ ورقة واكتب في أعلاها:

«أين أريد أن أكون بعد سنة؟»

ثم اكتب عن العمل.

ما الوظيفة أو المستوى المهني الذي تريد الوصول إليه؟

ثم اكتب عن المال.

ما الوضع المالي الذي تريد الوصول إليه؟

ثم اكتب عن المهارات.

ما المهارة التي تريد إتقانها؟

ثم اكتب عن العلاقات.

ما نوع العلاقات التي تريد بناءها؟

ثم اكتب عن شخصيتك.

ما الصفة التي تريد تطويرها؟

بعد ذلك اختر أهم هدف.

لا تبدأ بكل شيء.

اختر هدفًا واحدًا يحتاج إلى اهتمامك الآن.

اكتب أول خطوة.

ثم حدد موعدًا للبدء.

لا تقل «سأبدأ قريبًا».

حدد يومًا ووقتًا.

حل مشكلة عدم الالتزام

إذا بدأت ثم توقفت، لا تلوم نفسك فقط.

ابحث عن السبب.

ربما الهدف كبير جدًا.

قسمه إلى أجزاء أصغر.

إذا كنت تريد قراءة كتاب، اقرأ عدة صفحات يوميًا.

إذا كنت تريد تعلم لغة، تعلم كلمات وجمالًا بسيطة كل يوم.

إذا كنت تريد تعلم Excel، تعلم وظيفة واحدة وطبقها.

إذا كنت تريد البحث عن عمل، نظم وقتًا يوميًا للبحث والتقديم.

الإنجاز الصغير المتكرر يمكن أن يصنع نتيجة كبيرة.

المستقبل مسؤولية مشتركة بين الحلم والعمل

لا يمكن أن نقول إن الإنسان يصنع كل شيء بنفسه، لأن الظروف تؤثر في الحياة.

لكن لا يمكن أيضًا أن نعيش وكأننا لا نملك أي قدرة على التغيير.

هناك جزء من حياتنا يتأثر بالظروف.

وهناك جزء يتأثر بقراراتنا.

الحكمة هي أن نعرف الفرق بينهما.

لا تضيق طاقتك في محاولة التحكم فيما لا تستطيع التحكم فيه.
استعمل طاقتك فيما تستطيع تغييره.

خلاصة الفصل

الأهداف ليست مجرد أمنيات.
الهدف هو اتجاه واضح، والعمل هو الطريق.
لا تحتاج إلى معرفة كل المستقبل حتى تبدأ.
تحتاج إلى معرفة الخطوة القادمة.
حدد ما تريد.
اعرف لماذا تريده.
افهم واقعك.
تعلم ما تحتاج إليه.
قسم الهدف إلى خطوات.
ابدأ بما تستطيع.
راقب تقدمك.
عدّل خطتك عندما تحتاج.
ولا تجعل الفشل سبباً للتوقف.
تذكر أن المستقبل لا يُبنى في يوم واحد.
إنه يتكون من ساعات التعلم، وأيام العمل، والقرارات الصغيرة، والعادات التي نكررها، والأخطاء التي نتعلم منها.

قد لا تستطيع اليوم الوصول إلى المكان الذي تحلم به.
لكن تستطيع أن تتحرك نحوه.
وقد تكون المسافة طويلة.
لكن كل طريق طويل يبدأ بخطوة.
والأهم من أن تسأل نفسك:
«متى سأصل؟»

أن تسأل:

«ماذا أستطيع أن أفعل اليوم حتى أقترب؟»

تمرين أخير

قبل أن تغلق هذا الفصل، اكتب ثلاثة أشياء:
الشيء الذي تريد تحقيقه أكثر من غيره.
السبب الحقيقي الذي يجعلك تريده.

أول خطوة تستطيع القيام بها خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة.
ثم قم بالخطوة.

ليس غداً.

ليس عندما تصبح الظروف مثالية.

ابدأ بما تستطيع، من المكان الذي أنت فيه، وبالإمكانات التي تملكها
الآن.

ربما لا تكون البداية التي تريدها، لكنها يمكن أن تكون البداية التي تحتاج
إليها.

الفصل الرابع

إدارة الوقت وتنظيم الحياة

الوقت هو الشيء الوحيد الذي يحصل عليه جميع الناس كل يوم بنفس المبدأ: أربع وعشرون ساعة. لكن الفرق بين الناس ليس في عدد الساعات التي يملكونها، وإنما في الطريقة التي يستعملون بها هذه الساعات.

هناك شخص يعمل، ويتعلم، ويهتم بأسرته، ويرتاح، ويجد وقتاً لأهدافه. وهناك شخص آخر تمر عليه الأيام والشهور وهو يشعر بأنه مشغول دائماً، لكنه عندما يسأل نفسه ماذا أنجز، لا يجد شيئاً واضحاً.

المشكلة في كثير من الأحيان ليست أن الإنسان لا يملك الوقت، وإنما أنه لا يعرف أين يذهب وقته.

في المغرب، يعيش الإنسان بين العمل والدراسة والتنقل والأسرة والالتزامات الاجتماعية والهاتف ومواقع التواصل والراحة. وقد يبدأ يومه بنية إنجاز الكثير، ثم يجد نفسه في آخر اليوم يقول: «غداً سأبدأ».

وبعد أسبوع يصبح الغد أسبوعاً آخر، وبعد شهر يصبح الشهر سنة.

لهذا فإن إدارة الوقت ليست موضوعاً نظرياً، بل مهارة مرتبطة بالحياة اليومية.

الوقت الذي يضيع لا يعود

يمكن للإنسان أن يخسر المال ثم يعوضه.

يمكن أن يخسر وظيفة ثم يجد وظيفة أخرى.

يمكن أن يفشل في مشروع ثم يبدأ مشروعاً جديداً.

لكن الوقت الذي مر لا يمكن استرجاعه.

قد تقول:

«سأعوض غداً».

لكن غداً له أعماله الخاصة.

ولهذا يجب ألا ننتظر حتى نصل إلى عمر معين لنكتشف أننا أمضينا سنوات في أشياء لم تكن مهمة بالنسبة إلينا.

ليس المطلوب أن تعمل طوال اليوم.

الراحة مهمة.

النوم مهم.

الأسرة مهمة.

الترفيه مهم.

لكن يجب أن يكون لكل شيء مكانه.

الانشغال لا يعني الإنتاج

قد يقضي شخص عشر ساعات في العمل، لكنه لا ينجز أهم المهام.

وقد يقضي شخص ساعة واحدة في التعلم وينجز شيئاً مفيداً.

هناك فرق بين أن تكون مشغولاً وأن تكون منتجاً.

الانشغال يعني أنك تفعل أشياء كثيرة.

الإنتاج يعني أنك تفعل الأشياء التي لها نتيجة حقيقية.

شخص يقضي ساعتين في ترتيب الملفات دون إنجاز العمل الأساسي قد يكون مشغولاً.

وشخص ينهي أهم مهمة في ساعة واحدة قد يكون أكثر إنتاجية.

لذلك اسأل نفسك:

ماذا أنجزت؟

وليس فقط:

كم ساعة كنت مشغولاً؟

الهاتف وسرقة الوقت

أصبح الهاتف جزءاً أساسياً من حياتنا.

نستعمله للعمل والتعلم والتواصل والترفيه.

لكن المشكلة تبدأ عندما نفتح الهاتف لدقائق ثم نكتشف أن ساعة مرت.

تشاهد فيديو.

ثم فيديو آخر.

ثم تنتقل إلى تطبيق آخر.

ثم تقرأ التعليقات.

ثم تعود إلى الهاتف بعد دقائق.

وفي نهاية اليوم تشعر أنك لم تجد وقتاً.

لكن الحقيقة أن جزءاً من الوقت كان موجوداً، فقط تم تقسيمه إلى دقائق صغيرة ضائعة.

الحل ليس بالضرورة أن ترمي الهاتف.

بل أن تستخدمه بوعي.

ضع أوقاتاً محددة لمواقع التواصل.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

ضع الهاتف بعيدًا أثناء الدراسة أو العمل.
ولا تجعل أول شيء تفعله في الصباح هو فتح التطبيقات.

مثال واقعي

لنفترض أن شابًا يريد تعلم الفرنسية.

يقول:

«ليس لدي وقت».

لكنه يقضي ساعتين يوميًا تقريبًا في الهاتف بشكل غير منظم.

إذا أخذ نصف ساعة فقط من هذا الوقت، وخصصها للتعلم يوميًا، فخلال شهر سيكون قد جمع ساعات كثيرة من التعلم.

المشكلة لم تكن دائمًا غياب الوقت.

كانت الأولوية.

الأولويات قبل الجدول

بعض الناس يكتبون جدولًا جميلًا جدًا.

يستيقظ في السادسة.

يمارس الرياضة.

يقرأ.

يتعلم لغة.

يعمل.

يتعلم مهارة أخرى.

يقرأ كتابًا.

ثم يكتشف بعد ثلاثة أيام أن الجدول مستحيل.

إدارة الوقت لا تعني أن تملأ كل دقيقة.

تعني أن تعرف ما هو مهم.

اسأل نفسك:

ما أهم شيء يجب أن أنجزه اليوم؟

ما الشيء الذي إذا أنجزته سأعتبر اليوم ناجحًا؟

ثم ابدأ به.

قاعدة مهمة

لا تجعل قائمة أعمالك أكبر من قدرتك.

إذا كان لديك عشرون عملاً، لا تتوقع إنهاءها كلها في يوم واحد.

اختر أهم الأعمال.

وضع الأعمال الأقل أهمية في وقت آخر.

تعلم أن تقول:

«ليس الآن».

ليس كل شيء عاجلاً.

وليس كل طلب من الآخرين يجب أن يصبح أولويتك.

مثال من الحياة المهنية

موظف في المخزون يبدأ يومه بعدة مهام:

استقبال السلع.

تسجيل الدخول.

مراجعة الكميات.

متابعة الخروج.

ترتيب الوثائق.

الرد على الاتصالات.

لكن إذا بدأ بالهاتف والرسائل ثم ترك المهام الأساسية إلى آخر اليوم، قد يقع في أخطاء.

الأفضل أن يبدأ بما يؤثر مباشرة على العمل، ثم ينتقل إلى الأعمال الثانوية.

الترتيب يقلل الأخطاء.

التخطيط لليوم

قبل النوم أو في بداية اليوم، خذ دقائق قليلة.

اكتب أهم المهام.

مثلاً:

العمل.

التعلم.

مهمة شخصية.

وقت الأسرة.

الراحة.

لا تحتاج إلى كتابة كل دقيقة.

يكفي أن تعرف اتجاه اليوم.

التخطيط البسيط أفضل من جدول مثالي لا تستطيع الالتزام به.

التخطيط للأسبوع

اليوم مهم، لكن الأسبوع يعطيك صورة أكبر.

في بداية الأسبوع اسأل:

ما الالتزامات الموجودة؟

ما المهام المهمة؟

متى سأتعلم؟

متى سأرتاح؟

متى سأهتم بالأسرة؟

متى سأقوم بالأعمال الشخصية؟

عندما تعرف أسبوعك، تقل المفاجآت.

لا تملأ كل الوقت

من الأخطاء أن تجعل جدولك ممتلئًا تمامًا.

اترك وقتًا للطوارئ.

قد يحدث تأخير في المواصلات.

قد يحتاج أحد أفراد الأسرة إلى مساعدتك.

قد يظهر عمل إضافي.

قد تشعر بالتعب.

الجدول الواقعي يحتوي على مساحة للحياة.

النوم وإدارة الوقت

من الصعب أن تدير يومك جيدًا إذا كنت لا تنام بشكل كافٍ.

النوم ليس ضياعًا للوقت.

إنه جزء من القدرة على العمل والتركيز.

الشخص الذي يسهر باستمرار قد يجد نفسه بطيئًا في العمل، ضعيف التركيز، سريع الانفعال.

لذلك لا تحاول تعويض سوء التنظيم بسرقة ساعات النوم دائمًا.

التسويق

التسويق هو أن تعرف أن عليك القيام بشيء، لكنك تؤجله رغم معرفتك بأهميته.

«سأبدأ بعد قليل».

«سأبدأ غدًا».

«سأنتظر الوقت المناسب».

ثم يمر الوقت.

لماذا نسوف؟

أحيانًا لأن المهمة صعبة.

وأحيانًا لأننا نخاف من الفشل.

وأحيانًا لأنها مملة.
وأحيانًا لأننا اعتدنا على التأجيل.

حل التسويف

لا تقل:

«سأدرس ثلاث ساعات».

قل:

«سأدرس عشر دقائق».

لا تقل:

«سأكتب المشروع كاملاً».

قل:

«سأكتب الصفحة الأولى».

لا تقل:

«سأتعلم Excel كاملاً».

قل:

«سأتعلم اليوم دالة واحدة وأطبقها».

البداية الصغيرة تقلل مقاومة العقل.

بعد أن تبدأ، قد تجد نفسك تستمر أكثر.

قاعدة البداية القصيرة

إذا كنت تؤجل شيئاً، أعطه عشر دقائق فقط.

اجلس.

افتح الملف.

ابدأ.

لا تفكر في النهاية.

فكر في البداية.

بعد عشر دقائق، قرر هل ستستمر أم تتوقف.

في كثير من الأحيان أصعب جزء هو البدء.

الفرق بين المهم والعاجل

هناك أعمال عاجلة لكنها ليست مهمة جدًا.

وهناك أعمال مهمة لكنها ليست عاجلة.

مثلاً، الرد على رسالة قد يكون عاجلاً لكنه ليس أهم شيء في يومك.

أما تعلم مهارة جديدة فقد لا يكون عاجلاً اليوم، لكنه مهم جدًا لمستقبلك.

إذا قضيت كل وقتك في الأمور العاجلة، قد تهمل الأمور المهمة.

ولهذا خصص وقتاً للمستقبل.

مثال

شخص يبحث عن عمل.

كل يوم يفتح هاتفه ويرد على الرسائل وينتظر اتصالاً.

يمر اليوم دون أن يطور سيرته الذاتية أو يتعلم مهارة أو يقدم طلبات جديدة.

هو مشغول بالانتظار، لكنه لا يتحرك.

الحل:

خصص وقتًا للبحث عن فرص.

وقتًا لتطوير السيرة الذاتية.

وقتًا للتدرب على المقابلات.

وقتًا للتعلم.

هكذا يصبح يومه تحت سيطرته أكثر.

تعلم أن تقول لا

جزء من إدارة الوقت هو رفض بعض الأشياء.

إذا طلب منك شخص أن تقوم بعمل غير ضروري في وقت تحتاج فيه إلى إنجاز أمر مهم، يمكنك أن تقول:

«سأقوم به لاحقًا».

ليس كل شيء يجب أن يتم فورًا.

لكن لا تستخدم «إدارة الوقت» كعذر لعدم مساعدة الآخرين.

التوازن هو الأساس.

الوقت والعائلة

الإنسان ليس آلة عمل.

الأسرة تحتاج إلى وقت.

الأصدقاء يحتاجون إلى وقت.

والإنسان نفسه يحتاج إلى راحة.

الهدف من إدارة الوقت ليس أن تعمل أكثر طوال الوقت.

الهدف أن تستخدم وقتك بطريقة تجعلك تعيش بشكل أفضل.

قد تكون ساعة مع الأسرة أهم من ساعات من التصفح العشوائي.

وقد تكون الراحة أحياناً ضرورية حتى تستطيع العودة إلى العمل بطاقة أفضل.

لا تنتظر الحافز

إذا كنت تنتظر أن تشعر بالحماس حتى تنظم وقتك، قد تنتظر طويلاً.

ابدأ بالنظام.

حدد وقتاً.

كرر الأمر.

بعد فترة يصبح عادة.

الانضباط أهم من الحماس في الأمور التي تحتاج إلى الاستمرار.

إدارة الوقت أثناء الدراسة

الطالب قد يفتح الكتاب ويجلس ساعتين، لكنه يقرأ ويعيد نفس الصفحة عدة مرات بسبب الهاتف.

الحل ليس فقط زيادة ساعات الدراسة.

الحل تحسين جودة الدراسة.

ضع الهاتف بعيداً.

حدد جزءًا صغيرًا للدراسة.

خذ استراحة قصيرة.

اختبر نفسك.

اكتب ما تعلمته.

ثم انتقل إلى الجزء التالي.

إدارة الوقت أثناء العمل

في العمل، التنظيم يعني معرفة الأولويات، تسجيل المعلومات، متابعة المهام، وعدم الاعتماد على الذاكرة وحدها.

إذا كان لديك مخزون، مثلاً، فإن تسجيل الدخول والخروج باستمرار يساعد على معرفة الكمية الموجودة.

إذا كان هناك نقص أو فائض، يجب البحث عن السبب.

الفوضى في الوقت قد تؤدي إلى فوضى في العمل.

مثال عملي

لنفترض أن عاملاً مسؤولاً عن مخزون معين.

في بداية اليوم لديه:

استقبال بضاعة.

مراجعة الكمية.

تسجيل الدخول.

تجهيز طلبات الخروج.

مراجعة المخزون.

تنظيم الوثائق.

إذا بدأ بالأعمال العشوائية، قد يصل إلى نهاية اليوم وما زالت بعض العمليات الأساسية غير مكتملة.

أما إذا رتبها حسب الأولوية، فإنه يقلل احتمال الخطأ والتأخير.

إدارة الوقت هنا ليست كلامًا عن التنمية البشرية، بل جزء من الكفاءة المهنية.

عندما يفشل جدولك

لا تقل:

«أنا لا أستطيع تنظيم وقتي».

ربما الجدول غير مناسب.

إذا كنت تضع عشر مهام يومية ولا تنجز إلا ثلاثًا، فالمشكلة قد تكون في الخطة.

قلل المهام.

إذا كنت تخطط للتعلم في وقت تكون فيه متعبًا، غير الوقت.

إذا كنت تفقد التركيز بسبب الهاتف، أبعده.

إذا كنت تحتاج إلى العمل في مكان هادئ، ابحث عن مكان مناسب.

النظام الجيد هو الذي يناسب الإنسان، وليس الذي يبدو جميلًا على الورق.

لا تعاقب نفسك

قد يمر يوم دون أن تنجز ما خططت له.

لا تحول ذلك إلى أسبوع كامل من الفوضى.
ارجع في اليوم التالي.

الاستمرارية لا تعني أنك لن تتوقف أبدًا.
تعني أنك عندما تتوقف، تعرف كيف تعود.

الوقت والسنوات

هناك فرق بين إضاعة ساعة وإضاعة سنوات.
ساعة ضائعة يمكن تعويض أثرها بسهولة.
لكن عندما يصبح التأجيل عادة لسنوات، تصبح العودة أصعب.
قد تقول:

«سأتعلم بعد سنة».

ثم تمر السنة.

وقد تقول:

«سأبدأ الادخار عندما يزيد راتبي».

ثم يمر العمر.

وقد تقول:

«سأطور نفسي عندما أجد وقتًا».

ثم تكتشف أن الوقت كان موجودًا، لكنه لم يكن أولوية.
لهذا ابدأ الآن ولو بخطوة صغيرة.

نظام بسيط ليوم واقعي

يمكن أن يكون يومك مقسمًا إلى أجزاء واضحة:

وقت للنوم والراحة.

وقت للعمل أو الدراسة.

وقت للتعلم والتطوير.

وقت للأسرة والالتزامات.

وقت للترفيه.

ليس المطلوب أن تكون هذه الأوقات ثابتة عند الجميع.

كل شخص له ظروفه.

المهم أن تعرف أين يذهب وقتك.

تجربة لمدة أسبوع

إذا كنت تشعر أنك تضيع وقتك، لا تحاول تغيير كل شيء فورًا.

راقب نفسك لمدة أسبوع.

كلما قضيت وقتًا في شيء، لاحظ ما فعلت.

كم وقت العمل؟

كم وقت الهاتف؟

كم وقت التنقل؟

كم وقت النوم؟

كم وقت التعلم؟

كم وقت الترفيه؟

في نهاية الأسبوع، ستجد صورة حقيقية.

قد تكتشف أن المشكلة ليست كما كنت تعتقد.

ربما الهاتف يأخذ وقتًا كبيرًا.

وربما التنقل يستهلك ساعات.

وربما الأعمال المنزلية أو الأسرية تحتاج إلى وقت.

عندما تعرف المشكلة، يصبح الحل أسهل.

تمرين عملي

اكتب يومك الحقيقي، وليس اليوم المثالي.

اكتب متى تستيقظ.

متى تبدأ العمل أو الدراسة.

كم وقت تقضي في الهاتف.

متى تتناول الطعام.

كم وقت تستريح.

متى تتعلم.

متى تنام.

ثم اسأل:

ما الوقت الذي أضيعه دون فائدة؟

ما الشيء الذي أحتاج إلى إعطائه وقتًا أكبر؟

ما الشيء الذي يمكن تقليله؟

ما أهم مهمة في يومي؟

متى أكون أكثر نشاطاً؟

ثم قم بتعديل يومك قليلاً.

لا تغير كل شيء.

غير شيئاً واحداً.

حل مشكلة «ليس لدي وقت»

عندما تقول لنفسك:

«ليس لدي وقت».

اسأل:

«ليس لدي وقت، أم أن هذا الشيء ليس أولوية؟»

إذا كان الأمر مهماً جداً، ابحث عن مكان له في جدولك.

قد يكون نصف ساعة.

قد تكون عشرين دقيقة.

قد تكون ساعة في عطلة نهاية الأسبوع.

الوقت الصغير إذا استعمل باستمرار يمكن أن ينتج نتائج كبيرة.

خلاصة الفصل

إدارة الوقت ليست أن تجعل حياتك مليئة بالأعمال.

إنها أن تعرف ما الذي يستحق وقتك.

لا تجعل الهاتف يأخذ أفضل ساعات يومك.
لا تجعل التسويف يقرر مستقبلك.
لا تجعل الأمور الصغيرة تسرق منك الأمور الكبيرة.
خطط، لكن كن واقعيًا.
اعمل، لكن ارتح.
تعلم، لكن لا تهمل أسرتك.
اهتم بالمستقبل، لكن لا تنسَ الحاضر.
ولا تنتظر اليوم المثالي.
اليوم المثالي غالبًا لا يأتي.
الحياة فيها تأخير، وتعب، ومشاكل، ومفاجآت.
لكن الإنسان المنظم يستطيع أن يتعامل معها بشكل أفضل.
تذكر أن الوقت لا يحتاج منك أن تكون مثاليًا.
يحتاج منك أن تكون واعيًا.
كل صباح لديك فرصة جديدة.
وكل ساعة يمكن أن تكون بداية.
وكل عشرين دقيقة يمكن أن تضيف شيئًا إلى مستقبلك.
لذلك عندما تنتهي من قراءة هذا الفصل، لا تقل:
«معلومات جميلة».

قل:

«ماذا سأغير في طريقة استعمالي لوقتي ابتداءً من اليوم؟»

ثم ابدأ.

لأن أفضل طريقة لاحترام الوقت هي أن تستخدمه، لا أن تتحدث عنه.

الفصل الخامس

التعلم وتطوير المهارات

الإنسان الذي يتوقف عن التعلم لا يتوقف عمره، لكنه قد يتوقف تطوره.

العالم يتغير بسرعة، والمهن تتغير، وطرق العمل تتغير، والبرامج تتطور، واللغات أصبحت أكثر أهمية في كثير من المجالات، والمنافسة في سوق العمل أصبحت أكبر. لذلك لم يعد كافيًا أن يقول الإنسان: «أنا درست وانتهى الأمر». الدراسة مهمة، لكنها ليست نهاية الطريق.

التعلم الحقيقي هو أن يستمر الإنسان في إضافة شيء جديد إلى نفسه.

قد تكون شهادة جديدة، أو لغة، أو برنامجًا، أو مهارة مهنية، أو طريقة أفضل في التواصل، أو معرفة جديدة بالمال، أو قدرة على حل المشكلات.

وفي المجتمع المغربي، نجد كثيرًا من الشباب الذين لديهم الرغبة في العمل والتطور، لكنهم لا يعرفون أحيانًا من أين يبدأون. بعضهم يجمع الشهادات دون أن يكتسب مهارة عملية، وبعضهم يتعلم أشياء كثيرة دون أن يتخصص في شيء، وبعضهم ينتظر أن تأتيه فرصة العمل قبل أن يبدأ في تطوير نفسه.

لكن الحقيقة أن التعلم يجب أن يبدأ قبل الفرصة، وليس بعدها فقط.

لماذا نتعلم؟

التعلم لا يكون فقط للحصول على شهادة.

نتعلم لكي نصبح أكثر قدرة.

إذا تعلمت Excel، قد تصبح قادرًا على إنجاز أعمال لم تكن تستطيع القيام بها.

إذا تعلمت لغة، قد تستطيع التواصل مع أشخاص وفرص لم تكن تصل إليها.

إذا تعلمت مهارة في مجال عملك، قد تصبح أكثر قيمة في الشركة.

إذا تعلمت إدارة المال، قد تتجنب أخطاء مالية.

إذا تعلمت التواصل، قد تصبح أفضل في المقابلات والعمل والعلاقات.

المعرفة التي لا تتحول إلى قدرة عملية تبقى محدودة الفائدة.

الشهادة والمهارة

الشهادة يمكن أن تكون مهمة جدًا، خصوصًا في بعض المهن والوظائف التي تتطلب مؤهلات محددة.

لكن الشهادة وحدها لا تضمن النجاح المهني.

قد يكون هناك شخص لديه شهادة جيدة، لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع الحاسوب أو يتواصل مع الزبائن أو يحل مشكلة في العمل.

وفي المقابل قد يكون هناك شخص لديه مستوى دراسي متوسط، لكنه يمتلك مهارة عملية قوية وخبرة وانضباطًا.

الأفضل ليس أن نختار بين الشهادة والمهارة.

الأفضل أن نجمع بينهما عندما يكون ذلك ممكنًا.

التعليم يعطيك الأساس.

والمهارة تحول المعرفة إلى قدرة.

والخبرة تعلمك كيف تستخدم هذه القدرة في الواقع.

مثال من سوق العمل

تخيل شابًا يريد العمل في مجال المخزون واللوجستيات.

لديه تكوين دراسي مناسب، لكنه لا يعرف استعمال Excel جيدًا.

إذا تعلم كيفية إنشاء جدول للمخزون، وتسجيل الدخول والخروج، وحساب الرصيد، واكتشاف النقص والفائض، واستعمال الدوال الأساسية، فإنه يصبح أكثر استعدادًا للعمل.

ثم إذا تعلم أساسيات الجرد وطرق FIFO و LIFO وفهم الوثائق المرتبطة بالمخزون، أصبح لديه جانب عملي أكبر.

هنا يتحول التعلم إلى قيمة مهنية.

تعلم ما تحتاجه

ليس كل شيء يجب أن تتعلمه.

الإنترنت مليء بالدورات والمعلومات.

يمكنك أن تجد دورة في التصميم، وأخرى في البرمجة، وأخرى في التسويق، وأخرى في اللغات، وأخرى في التجارة، وأخرى في الذكاء الاصطناعي.

إذا حاولت تعلم كل شيء، قد لا تتقن أي شيء.

اسأل نفسك:

ما المهارة التي أحتاج إليها الآن؟

ما المهارة التي يمكن أن تساعدني في الحصول على عمل؟

ما المهارة التي يمكن أن تزيد قيمتي في عملي الحالي؟

ما المهارة التي يمكن أن تساعدني في مشروع أفكر فيه؟
ثم ابدأ.

المهارة لا تُكتسب بالمشاهدة فقط

من السهل مشاهدة عشرات الفيديوهات والاعتقاد أنك تعلمت.
لكن المشاهدة ليست ممارسة.

إذا شاهدت فيديو عن Excel، ولم تفتح Excel وتطبق، فإن معرفتك ستبقى نظرية.

إذا شاهدت درسًا في اللغة، ولم تتحدث أو تكتب، فسيكون التطور محدودًا.
إذا شاهدت فيديو عن البيع، ولم تتعامل مع زبون، فلن تعرف كل تفاصيل الواقع.

التعلم الحقيقي يتكون من:

معرفة.

ثم تطبيق.

ثم خطأ.

ثم تصحيح.

ثم تكرار.

مثال

شخص يريد تعلم الفرنسية.

يشاهد ساعة من الدروس يوميًا، لكنه لا يتحدث ولا يكتب.

بعد أشهر يعرف بعض الكلمات، لكنه يتوتر عندما يسمع شخصاً يتحدث معه.

شخص آخر يتعلم ثلاثين دقيقة، لكنه يتحدث يومياً، ويكتب جملاً، ويستمع إلى اللغة، ويحاول استعمال الكلمات.

قد يكون الثاني أبطأ في البداية، لكنه يطور قدرة عملية أكبر. المهارة تحتاج إلى استعمال.

التعلم من الأخطاء

الخطأ جزء من عملية التعلم.

إذا تعلمت قيادة السيارة، ستحتاج إلى التدريب.

إذا تعلمت مهنة، سترتكب أخطاء.

إذا بدأت مشروعاً، ستواجه أخطاء.

إذا تعلمت لغة، ستنطق بعض الكلمات بشكل غير صحيح.

المشكلة ليست أن تخطئ.

المشكلة أن تكرر نفس الخطأ دون أن تحاول فهمه.

بعد كل خطأ اسأل:

ماذا حدث؟

لماذا حدث؟

ما الذي كان يجب أن أفعله؟

كيف أتجنب تكراره؟

بهذه الطريقة يتحول الخطأ إلى خبرة.

لا تخجل من أن تكون مبتدئاً

بعض الناس يريدون أن يكونوا جيدين من أول يوم.

إذا بدأ تعلم شيء ولم يفهمه بسرعة، يتوقف.

هذا خطأ.

كل محترف كان مبتدئاً.

الشخص الذي يعمل اليوم في شركة كبيرة كان في يوم من الأيام يتعلم الأساسيات.

والشخص الذي يتحدث لغة بطلاقة بدأ بكلمات بسيطة.

والشخص الذي يدير مشروعاً بدأ يوماً لا يعرف فيه الكثير.

لا تخجل من البداية.

الخلل من البداية قد يمنعك من الوصول إلى النهاية.

التعلم الذاتي

لم يعد الإنسان يعتمد فقط على المدرسة أو الجامعة.

هناك كتب، ودورات، ومواقع تعليمية، وفيديوهات، وتطبيقات، ومحتوى تعليمي كثير.

لكن كثرة المصادر لها مشكلة.

قد تجد عشرات الأشخاص يشرحون نفس الموضوع بطريقة مختلفة.

لذلك اختر مصدرًا مناسبًا وابدأ.

لا تقضِ شهرًا في البحث عن أفضل دورة دون أن تتعلم.

أحيانًا مصدر جيد مع تطبيق أفضل من مصدر ممتاز دون ممارسة.

كيف تختار المهارة؟

هناك ثلاث أسئلة مهمة:

هل أحب هذا المجال أو أستطيع الاستمرار فيه؟

هل له قيمة في سوق العمل أو في حياتي؟

هل أستطيع الوصول إلى مستوى عملي فيه؟

إذا كانت الإجابة نعم، ابدأ.

لا تحتاج إلى التأكد بنسبة مئة في المئة.

يمكنك تجربة المجال لفترة.

إذا اكتشفت أنه لا يناسبك، انتقل إلى غيره.

المهارات الشخصية

ليست كل المهارات تقنية.

هناك مهارات شخصية يحتاجها الإنسان في كل مكان.

التواصل.

الاستماع.

العمل الجماعي.

حل المشكلات.

تنظيم الوقت.

الانضباط.

التفاوض.

التعامل مع الضغط.

تحمل المسؤولية.

القدرة على التعلم.

قد يكون شخصان لديهما نفس الشهادة، لكن أحدهما يتعامل مع الناس بشكل أفضل، ويلتزم بالمواعيد، ويتعلم بسرعة، ويتحمل المسؤولية.

غالبًا ستكون لديه قيمة مهنية أكبر.

التواصل مهارة

قد يكون لديك علم جيد، لكنك لا تستطيع شرح ما تعرفه.

قد تكون لديك خبرة، لكنك لا تعرف كيف تقدم نفسك في مقابلة.

قد تكون لديك فكرة مشروع، لكنك لا تستطيع إقناع الآخرين بها.

لهذا يجب أن تتعلم التعبير.

تحدث بوضوح.

استمع قبل أن تجيب.

لا تقاطع.

اسأل عندما لا تفهم.

لا تتظاهر بأنك تعرف شيئًا لا تعرفه.

التواصل الجيد يمكن أن يغير مسارك المهني.

تعلم اللغة

اللغة ليست مجرد مادة دراسية.

إنها أداة.

في المغرب، يمكن للإنسان أن يستفيد من العربية والأمازيغية والفرنسية والإنجليزية وغيرها بحسب مجاله وحياته.

ليس المطلوب أن تتقن كل اللغات.

اختر اللغة التي تخدم هدفك.

إذا كان مجال عملك يحتاج الفرنسية، طور الفرنسية.

إذا كان مجالك يعتمد على الإنجليزية، ركز على الإنجليزية.

وإذا كنت تحتاج لغة للتواصل مع الزبائن، تعلم الكلمات والمصطلحات المرتبطة بالعمل.

مثال مهني

شخص يعمل في مستودع.

إذا تعلم المصطلحات الأساسية بالفرنسية والإنجليزية المرتبطة بالمخزون واللوجستيك، فقد يصبح أكثر قدرة على فهم الوثائق والتعليمات والتواصل في بيئة العمل.

وهنا نلاحظ أن تعلم اللغة يصبح مرتبطاً بهدف عملي.

التعلم لا يتوقف عند الوظيفة

حتى إذا حصلت على وظيفة، لا تتوقف.

قد تكون الوظيفة جيدة اليوم، لكن السوق يتغير.

البرنامج الذي تستخدمه قد يتغير.

طريقة العمل قد تتغير.

وقد تظهر أدوات جديدة.

لذلك اسأل دائماً:

كيف يمكنني أن أصبح أفضل في عملي؟

هل هناك طريقة أسرع؟

هل يمكنني تقليل الأخطاء؟

هل يمكنني تعلم برنامج جديد؟

هل يمكنني تحمل مسؤولية أكبر؟

هذه الأسئلة تجعل الإنسان يتطور داخل عمله.

لا تنتظر من الشركة أن تعلمك كل شيء

الشركة مسؤولة عن تدريبك في بعض الأمور، لكن تطويرك الشخصي مسؤوليتك أيضاً.

إذا كان هناك برنامج تحتاج إلى تعلمه، حاول أن تتعلم أساسياته.

إذا كانت لديك نقطة ضعف، اعمل عليها.

إذا كنت تريد ترقية مستقبلاً، انظر إلى المهارات المطلوبة.

الشخص الذي ينتظر دائماً أن يأتي الآخرون ليطوروه قد يتأخر عن شخص يبادر بنفسه.

التعلم والمال

التعلم يمكن أن يكون استثماراً في المستقبل، لكنه ليس ضماناً للمال.

لا تشتري أي دورة فقط لأن شخصاً وعدك بالشراء.

اسأل:

ما الذي سأتعلمه؟

هل المهارة حقيقية؟

هل أستطيع تطبيقها؟

هل لها قيمة في السوق؟

هل هناك فرص فعلية؟

تعلم بوعي، ولا تجعل الخوف أو الطمع يدفعك إلى شراء وعود فارغة.

مثال على دورة غير مفيدة

شخص يرى إعلانًا يقول:

«تعلم هذا المجال وستصبح غنيًا خلال شهر».

يدفع المال ويتوقع نتيجة سريعة.

بعد شهر لا يحصل على ما توقعه.

المشكلة أنه اشترى وعدًا، وليس خطة تعلم.

التعلم الحقيقي يحتاج إلى وقت وممارسة.

كيف تبني خطة تعلم؟

اختر مهارة واحدة.

حدد المستوى الذي أنت فيه.

حدد المستوى الذي تريد الوصول إليه.

حدد وقتًا ثابتًا للتعلم.

تعلم جزءًا صغيرًا.

طبقه مباشرة.

سجل الأخطاء.

راجع ما تعلمته.

ثم انتقل إلى المستوى التالي.

مثلاً، إذا كنت تريد تعلم Excel:

ابدأ بالتعرف على الجداول والخلايا.

تعلم إدخال البيانات وتنظيمها.

تعلم العمليات الحسابية الأساسية.

تعلم الدوال الأساسية.

تعلم الفرز والتصفية.

تعلم الجداول المرتبطة بالمخزون.

طبق مشروعًا كاملاً.

بعد ذلك اختبر نفسك دون الرجوع إلى الشرح.

هنا تبدأ المعرفة في التحول إلى مهارة.

التعلم في وقت قصير

ليس ضروريًا أن يكون لديك خمس ساعات يوميًا.

ثلاثون دقيقة يوميًا لمدة أشهر يمكن أن تصنع فرقًا كبيرًا.

المهم هو الاستمرارية.

نصف ساعة كل يوم أفضل من خمس ساعات مرة واحدة ثم التوقف.

مشكلة «أنا كبير في السن»

بعض الناس يقولون:

«لم يعد لدي عمر للتعلم».

لكن التعلم لا يرتبط بعمر واحد.

قد تتعلم مهارة في العشرين.

وقد تغير مهنتك في الثلاثين.

وقد تتعلم شيئاً جديداً في الأربعين أو الخمسين.

صحيح أن الظروف تختلف مع العمر، والمسؤوليات قد تزيد، لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم بما يناسب ظروفه.

لا يجب أن يكون التعلم سريعاً حتى يكون مفيداً.

لا تتعلم لإرضاء الناس

تعلم لأنك تحتاج إلى المعرفة.

لا تتعلم لغة فقط لأن الناس يقولون إنها مهمة.

اعرف لماذا تحتاجها.

لا تدخل تخصصاً فقط لأنه مشهور.

اعرف هل يناسبك.

لا تجمع الشهادات فقط لتضعها على السيرة الذاتية.

حاول أن تمتلك مهارات حقيقية وراء كل شهادة.

المعرفة والعمل

هناك شخص يعرف الكثير لكنه لا يعمل.

وشخص يعرف أقل لكنه يطبق.

الأفضل هو الجمع بين المعرفة والعمل.

تعلم شيئاً.

طبقه.

استخدمه.

ثم علم شخصاً آخر إن استطعت.

عندما تستطيع شرح المهارة وتطبيقها في موقف حقيقي، فهذا دليل أفضل على فهمك لها.

كيف تتعلم من الأشخاص؟

يمكن أن تتعلم من شخص لديه خبرة أكبر منك.

في العمل، راقب الموظف الجيد.

اسأله عن طريقة عمله.

لا تقلد أخطاءه، لكن تعلم من خبرته.

إذا كان هناك شخص ناجح في مجال تريد دخوله، حاول فهم المسار الذي سار فيه.

لا تسأله فقط:

«كيف أصبحت ناجحاً؟»

اسأله:

«ما المهارات التي تعلمتها؟»

«ما الأخطاء التي ارتكبتها؟»

«ما الذي كنت تتمنى معرفته في البداية؟»

هذه الأسئلة أكثر فائدة.

تعليم الآخرين

عندما تعلم شخصًا آخر ما تعرفه، تكتشف أحيانًا أنك لا تفهم بعض التفاصيل جيدًا.

شرح الفكرة يجبرك على تنظيمها.

إذا استطعت أن تشرح مفهوم المخزون لشخص بطريقة بسيطة، فهذا يعني أنك تفهمه بشكل جيد.

إذا استطعت أن تشرح طريقة حساب الرصيد لشخص آخر، فهذا يقوي معرفتك.

التعليم طريقة للتعلم أيضًا.

ماذا تفعل إذا فقدت الحماس؟

ارجع إلى السبب.

لماذا بدأت؟

إذا كنت تتعلم مهارة للحصول على وظيفة، تذكر الهدف.

إذا كنت تتعلم لغة للتواصل، تذكر الحاجة.

إذا كنت تتعلم برنامجًا للعمل، تذكر الفائدة.

لكن إذا اكتشفت أن الهدف لم يعد مناسبًا لك، لا تخف من تغييره.

الاستمرار مهم، لكن الاستمرار في طريق خاطئ ليس نجاحًا.

تمرين عملي

اختر مهارة واحدة فقط.

اكتب اسمها.

ثم اكتب لماذا تريد تعلمها.

اكتب مستواك الحالي.

اكتب المستوى الذي تريد الوصول إليه.

حدد مدة مناسبة.

ثم قسمها إلى أجزاء صغيرة.

حدد وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا.

وفي نهاية كل أسبوع اسأل نفسك:

ماذا تعلمت؟

ماذا طبقت؟

ما الخطأ الذي ارتكبته؟

ما الذي يجب أن أراجعته؟

ما الخطوة القادمة؟

احتفظ بهذه الملاحظات.

بعد عدة أشهر ستستطيع رؤية التطور الذي حققته.

مثال لخطة واقعية

شخص يريد تطوير نفسه للحصول على وظيفة.
يختار Excel كمهارة أساسية.
في البداية يتعلم أساسيات البرنامج.
ثم يبدأ بتطبيق جداول بسيطة.
بعد ذلك يتعلم الدوال.
ثم يتعلم الفرز والتصفية.
ثم يطبق على جدول مخزون.
بعدها يتعلم إعداد تقارير بسيطة.
وفي الوقت نفسه يطور الفرنسية المرتبطة بالعمل.
ثم يتدرب على مقابلة العمل.
هنا أصبح لديه مشروع تطوير واضح بدل التعلم العشوائي.

لا تقارن سرعة تعلمك بغيرك

هناك شخص يتعلم بسرعة.
وآخر يحتاج إلى وقت أطول.
قد تكون ظروفك مختلفة.
قد تكون لديك مسؤوليات أكثر.
قد تكون بدأت من مستوى أقل.
المهم هو أن تتحسن.

إذا كنت اليوم تعرف شيئاً لم تكن تعرفه أمس، فهذا تقدم.

خلاصة الفصل

التعلم ليس مرحلة تنتهي عند المدرسة أو الجامعة.
إنه أسلوب حياة.

تعلم لأن العالم يتغير.

تعلم لأن سوق العمل يتغير.

تعلم لأنك تريد أن تكون أكثر قدرة.

لكن لا تجمع المعلومات فقط.

حول المعرفة إلى ممارسة.

لا تطارد عشرات المهارات في الوقت نفسه.

اختر ما يخدم هدفك.

ابدأ من مستواك الحقيقي.

لا تخجل من كونك مبتدئاً.

لا تنتظر الحماس.

استمر بخطوات صغيرة.

تعلم من أخطائك.

واسأل أصحاب الخبرة.

والأهم من كل ذلك، لا تجعل الشهادة نهاية التعلم.

اجعلها بداية لمرحلة جديدة.

فالإنسان الذي يطور نفسه باستمرار قد لا يضمن أن الحياة ستكون سهلة، لكنه يزيد قدرته على التعامل معها.

رسالة الفصل

قد لا تستطيع اليوم الحصول على الوظيفة التي تحلم بها.

وقد لا تملك المال الكافي لبدء مشروع.

وقد تكون ظروفك محدودة.

لكن هناك شيء يمكنك أن تبدأ به من مكانك:

التعلم.

المهارة التي تبدأ في تعلمها اليوم قد تكون سبباً في فرصة تحصل عليها غداً.

المعلومة التي تفهمها اليوم قد تمنع عنك خطأ كبيراً في المستقبل.

والخبرة التي تبنيها بصبر قد تصبح بعد سنوات سبباً في استقلالك المهني.

لذلك لا تسأل فقط:

«ماذا أملك الآن؟»

اسأل أيضاً:

«ماذا أستطيع أن أتعلم حتى أمتلك قدرة أكبر غداً؟»

فالثروة ليست دائماً مألأ.

أحياناً تكون معرفة.

وأحياناً تكون مهارة.

وأحياناً تكون خبرة.

وأحيانًا تكون قدرة على التعلم من جديد.
ومن يملك القدرة على التعلم، يملك مفتاحًا مهمًا للاستمرار والتطور.

الفصل السادس

العمل والنجاح المهني

العمل ليس مجرد مكان نذهب إليه كل صباح ثم نعود منه في المساء.
العمل بالنسبة لكثير من الناس هو مصدر الدخل، والاستقلال، والخبرة،
والكرامة، وتحمل المسؤولية، وبناء المستقبل. وقد يكون العمل بالنسبة
لشخص بداية حياة جديدة، وبالنسبة لشخص آخر وسيلة للخروج من
ظروف صعبة، وبالنسبة لشخص ثالث مرحلة يتعلم فيها مهنة وخبرة
تساعده على بناء مشروعه في المستقبل.
لكن الواقع المهني ليس دائمًا كما نتخيله.
هناك من يدرس سنوات ثم لا يجد وظيفة.
وهناك من يجد وظيفة براتب أقل مما توقع.
وهناك من يدخل شركة ثم يكتشف أن بيئة العمل صعبة.
وهناك من يعمل بجد لكنه لا يحصل على الترقية.
وهناك من يفقد عمله فجأة.
وهناك من يبقى سنوات في نفس المكان لأنه يخاف من التغيير.
وهناك من يبدأ مشروعًا لأنه لم يجد وظيفة، ثم يكتشف أن المشروع
يحتاج إلى معرفة وصبر ورأس مال ودراسة.
لذلك فإن الحديث عن النجاح المهني يجب أن يكون واقعيًا.
لا توجد وظيفة مثالية.

ولا يوجد طريق واحد للنجاح.

ولا يكفي أن نقول للإنسان «اعمل بجد وستنجح»، لأن العمل الجاد مهم، لكنه ليس العامل الوحيد.

هناك المهارة، والاختيار، والفرص، والخبرة، والتواصل، والظروف الاقتصادية، والعلاقات المهنية، والقدرة على التعلم، وأحياناً الحظ والظروف الخارجة عن إرادة الإنسان.

لكن رغم ذلك، يستطيع الإنسان أن يزيد فرصه في النجاح عندما يفهم كيف يعمل سوق العمل وكيف يطور نفسه.

معنى العمل

العمل هو تبادل للقيمة.

أنت تقدم وقتك أو معرفتك أو مهارتك أو خبرتك، وفي المقابل تحصل على أجر أو خبرة أو فرصة للتطور أو مجموعة من هذه الأشياء.

الشركة لا توظف شخصاً فقط لأنه يحتاج إلى المال.

الشركة تبحث عن شخص يستطيع أن يضيف قيمة.

وهذا لا يعني أن الإنسان بلا قيمة إذا لم يجد وظيفة.

يعني فقط أن سوق العمل يبحث عن احتياجات محددة.

إذا فهمت هذه الفكرة، ستتغير طريقة بحثك عن العمل.

بدل أن تقول:

«أنا أحتاج إلى وظيفة».

اسأل:

«ما المشكلة التي أستطيع حلها للشركة؟»

إذا كنت تعمل في المخزون، فأنت لا تقوم بتحريك السلع.

أنت تساعد على تنظيم المخزون، وتقليل الأخطاء، ومتابعة الدخول والخروج، والمساهمة في معرفة الكميات الموجودة، وتسهيل العمل.

إذا كنت تعمل في المبيعات، فأنت لا تبيع فقط.

أنت تساعد الشركة على الوصول إلى الزبائن وتحقيق المبيعات.

إذا كنت تعمل في الإدارة، فأنت تساهم في تنظيم المعلومات والوثائق والعمليات.

كل وظيفة لها قيمة عندما تُفهم بشكل صحيح.

البحث عن العمل

البحث عن العمل في حد ذاته عمل يحتاج إلى تنظيم.

بعض الأشخاص يرسلون سيرة ذاتية واحدة ثم ينتظرون.

يمر أسبوع.

ثم شهر.

ثم يقولون:

«لا توجد وظائف».

البحث الجاد يحتاج إلى نشاط مستمر.

ابحث عن الشركات.

تابع إعلانات الوظائف.

تواصل مع الأشخاص في المجال بطريقة محترمة.

حسن سيرتك الذاتية.

تدرب على المقابلات.

طور مهاراتك.

ابحث عن فرص التدريب.

ولا تجعل الرفض سبباً للتوقف.

السيرة الذاتية

السيرة الذاتية هي أول صورة مهنية عنك في كثير من الحالات.

ليس المطلوب أن تكون طويلة جداً.

المطلوب أن تكون واضحة وصادقة ومنظمة.

يجب أن يعرف المسؤول بسرعة:

من أنت؟

ماذا درست؟

ماذا تعرف؟

ما خبرتك؟

ما المهارات التي لديك؟

وما الذي تستطيع تقديمه؟

إذا كانت الوظيفة في المخزون، فمن الأفضل أن تظهر المهارات المرتبطة بالوظيفة.

مثل تنظيم المخزون، الجرد، تسجيل الدخول والخروج، استعمال Excel، متابعة الكميات، العمل الجماعي، والانضباط.

لا تكتب مهارات لا تعرفها فقط لأنك تعتقد أنها ستجعل السيرة أقوى.

الكذب في السيرة قد يتحول إلى مشكلة أثناء المقابلة أو العمل.

لا ترسل نفس السيرة لكل الوظائف

إذا كنت تتقدم لوظيفة في المبيعات، ركز على مهارات التواصل والتعامل مع الزبائن.

إذا كنت تتقدم لوظيفة في المخزون، ركز على التنظيم والجرد والبرامج والمخزون.

إذا كنت تتقدم لوظيفة إدارية، ركز على التنظيم والحاسوب والوثائق.

السيرة الذاتية يمكن تعديلها حسب الوظيفة.

ليس المقصود اختراع خبرات جديدة.

بل إبراز الخبرات والمهارات الأكثر ارتباطاً بالمنصب.

المقابلة المهنية

المقابلة ليست امتحاناً في كل شيء.

هي محاولة من الشركة لمعرفة هل أنت مناسب للمنصب، ومحاولة منك لمعرفة هل الشركة مناسبة لك.

لهذا لا تدخل المقابلة وكأنك ذاهب لتطلب معروفاً.

اذهب باحترام وثقة.

تكلم بوضوح.

استمع إلى السؤال.

لا تقاطع.

إذا لم تفهم، اطلب توضيح السؤال.

إذا لم تعرف الإجابة، لا تخترعها.

يمكن أن تقول:

«ليس لدي خبرة كبيرة في هذا الجانب، لكنني مستعد للتعلم».

هذه أفضل من إعطاء معلومة خاطئة بثقة.

سؤال: عرف بنفسك

هذا السؤال بسيط لكنه يربك الكثيرين.

لا تحتاج إلى سرد حياتك منذ الطفولة.

قدم نفسك بطريقة مهنية.

اذكر دراستك أو تكوينك.

اذكر خبرتك إن وجدت.

اذكر المهارات المرتبطة بالوظيفة.

ثم وضح لماذا أنت مهتم بالمنصب.

مثلاً شخص يريد العمل في المخزون يمكن أن يقول إنه لديه تكوين أو تجربة مرتبطة بالمجال، وأنه مهتم بتنظيم المخزون واللوجستيات، ولديه معرفة بالعمل على الحاسوب و Excel ويرغب في تطوير خبرته داخل الشركة.

المهم أن يكون الكلام صادقاً وطبيعياً.

سؤال: لماذا تريد العمل معنا؟

لا تقل فقط:

«لأنني أحتاج المال».

حتى لو كان هذا سببًا حقيقيًا، فالشركة تريد معرفة ماذا ستضيف إليها.
يمكن أن نتحدث عن اهتمامك بالمجال، ورغبتك في تطوير خبرتك،
وقدرتك على تحمل المسؤولية، ورغبتك في العمل ضمن فريق،
والمهارات التي تستطيع تقديمها.

سؤال: لماذا أنت وليس شخصًا آخر؟

لا تقل:

«لأنني أفضل منهم».

لا تعرف الأشخاص الآخرين.

الأفضل أن نتحدث عن نفسك.

يمكن أن تقول إن لديك استعدادًا للتعلم، والالتزام، وتحمل المسؤولية،
والعمل الجماعي، وأن لديك مهارات مرتبطة بالمنصب.

الثقة هنا أفضل من المقارنة.

سؤال: ما نقاط قوتك؟

اختر نقاط قوة حقيقية.

مثل الانضباط.

التنظيم.

سرعة التعلم.

القدرة على التواصل.

تحمل المسؤولية.

العمل الجماعي.

حل المشكلات.

لكن لا تذكر عشرين صفة.

اختر صفات تستطيع إثباتها بمثال.

إذا قلت إنك منظم، أعط مثالاً من الدراسة أو العمل.

سؤال: ما نقطة ضعفك؟

لا تقل:

«ليس لدي أي ضعف».

هذا غير واقعي.

وفي المقابل لا تختار ضعفاً خطيراً يؤثر مباشرة في الوظيفة دون أن تظهر أنك تعمل على تحسينه.

يمكن أن تقول:

«كنت أحتاج إلى تطوير مهارتي في Excel، لذلك بدأت في التدريب والتطبيق بشكل مستمر».

هنا حولت الضعف إلى خطة تطوير.

الراتب

الراتب موضوع مهم ويجب ألا تخجل من الحديث عنه بطريقة مهنية.

من الطبيعي أن تسأل عن الراتب وشروط العمل عندما تصل المحادثة إلى هذه المرحلة.

لكن لا تجعل أول سؤال في المقابلة:

«كم الراتب؟»

لأن هناك أمورًا أخرى مهمة.

طبيعة الوظيفة.

ساعات العمل.

المهام.

العطل.

المواصلات.

التطور المهني.

التدريب.

الاستقرار.

ثم الراتب.

إذا سألك المسؤول عن الراتب المتوقع، يمكنك أن تقول:

«أنا منفتح على اقتراح الشركة، وأفضل معرفة تفاصيل المنصب والمسؤوليات، ثم يمكننا الاتفاق على راتب مناسب للطرفين».

أو إذا كنت تعرف مستوى السوق والوظيفة، قدم نطاقًا منطقيًا بدل رقم عشوائي.

لا تقبل أي وظيفة دون التفكير

عندما يكون الإنسان عاطلاً، قد يشعر أنه يجب أن يقبل أي شيء.

أحيانًا يكون قبول العمل خطوة جيدة حتى لو لم يكن مثاليًا.

لكن يجب فهم الشروط.

هل الراتب واضح؟

هل ساعات العمل واضحة؟

ما المهام؟

هل هناك عقد؟

ما طبيعة المسؤوليات؟

هل توجد فترة تجربة؟

هل هناك شروط غير واضحة؟

لا تدخل وظيفة وأنت لا تعرف شيئاً عن الاتفاق.

أول يوم في العمل

أول أيام العمل ليست لإثبات أنك تعرف كل شيء.

هي فرصة للتعلم.

استمع.

راقب.

اسأل.

اكتب المعلومات المهمة.

تعرف على طريقة العمل.

تعرف على المسؤولين.

تعرف على زملائك.

لا تتصرف وكأنك تعرف كل شيء.

وفي الوقت نفسه، لا تكن سلبيًا.

إذا أعطيت مهمة، أنجزها.

إذا لم تفهم، اسأل.

الموظف الجيد

الموظف الجيد ليس فقط من يصل إلى العمل ويغادر في الوقت.

هو الشخص الذي يمكن الاعتماد عليه.

إذا أعطيته مهمة، يحاول إنجازها بشكل صحيح.

إذا ارتكب خطأ، لا يخفيه.

إذا لم يعرف شيئاً، يسأل.

إذا رأى مشكلة، يحاول فهمها.

إذا تأخر، يخبر المسؤول حسب النظام المتبع.

إذا احتاج إلى مساعدة، يطلبها.

هذه الأمور الصغيرة تبني السمعة المهنية.

الانضباط

قد تكون لديك مهارات جيدة، لكن إذا كنت دائماً التأخر، أو تغيب دون سبب، أو لا تحترم المواعيد، فقد تصبح المهارات أقل قيمة.

الشركة تحتاج إلى شخص يمكن الاعتماد عليه.

الانضباط لا يعني أن تصبح آلة.

يعني أن تحترم الاتفاقات.

احترم وقتك ووقت الآخرين.

العمل الجماعي

في أغلب الأعمال، لن تعمل وحدك.

هناك زملاء.

هناك مسؤول.

هناك أقسام أخرى.

هناك زبائن وموردون.

لذلك يجب أن تتعلم العمل مع الآخرين.

ليس المطلوب أن تحب كل زملائك.

المطلوب أن تستطيع العمل معهم باحترام.

قد تختلف معهم.

ناقش الفكرة، وليس الشخص.

إذا حدث خلاف، لا تحوله إلى عداوة شخصية.

التعامل مع المسؤول

وجود مسؤول لا يعني أن تقبل الإهانة.

وفي الوقت نفسه، وجود خلاف مع المسؤول لا يعني أن ترفض كل توجيه.

تعلم الفرق بين النقد المهني والإهانة.

إذا قال لك المسؤول:

«هذه الطريقة فيها خطأ، يجب تعديلها».

استمع.

إذا قال لك:

«تأخرت عن الموعد».

راجع السبب.

أما إذا تعرضت لإهانة أو سلوك غير مقبول، فتعامل مع الأمر بطريقة مهنية، واعرف حقوقك وطرق الشكوى المتاحة وفق ظروف العمل والقانون.

الأخطاء في العمل

كل إنسان يخطئ.

خصوصًا في بداية العمل.

إذا سجلت كمية خاطئة، أو نسيت معلومة، أو أخطأت في وثيقة، لا تخف من الاعتراف.

الأفضل أن تقول:

«حدث خطأ هنا، وهذه هي الطريقة التي سأصحح بها».

الشخص الذي يخفي الخطأ قد يجعل المشكلة أكبر.

لكن الاعتراف وحده لا يكفي.

ابحث عن سبب الخطأ.

هل لم تفهم العملية؟

هل لم تراجع المعلومات؟

هل كان النظام غير واضح؟

هل كنت مستعجلاً؟

ثم ضع حلاً.

مثال في المخزون

إذا كان النظام يظهر وجود مئة قطعة، بينما الجرد الفعلي يظهر تسعين قطعة، فهناك نقص.

بدل أن تقول فقط:

«هناك عشرة ناقصة».

يجب البحث عن السبب.

هل حدث خطأ في تسجيل الدخول؟

هل خرجت بضاعة ولم تسجل؟

هل هناك خطأ في الجرد؟

هل توجد سلع تالفة؟

هل تم نقل السلع إلى مكان آخر؟

هل يوجد خطأ في النظام؟

هنا تظهر قيمة الموظف الجيد.

هو لا يرى المشكلة فقط، بل يحاول فهم سببها.

FIFO و LIFO في العمل

في بعض أنظمة المخزون، نحتاج إلى فهم طرق ترتيب وتقييم خروج السلع.

FIFO تعني أن السلع التي دخلت أولاً تُعتبر أول ما يخرج.

LIFO تعني أن السلع التي دخلت أخيراً تُعتبر أول ما يخرج.

لكن تطبيق هذه الطرق محاسبيًا أو تشغيليًا يعتمد على النظام والقطاع والقواعد المعمول بها، لذلك لا يجب حفظ الاسم فقط.

المهم أن تفهم الفكرة وتعرف كيف تطبق التعليمات الخاصة بالشركة.

النقص والفائض

في المخزون، الرصيد النظري يمكن أن يُفهم بطريقة بسيطة:

الرصيد النهائي = الرصيد الأولي + الكمية الداخلة - الكمية الخارجة

إذا كان لدينا في البداية 100 وحدة، ودخلت 50، وخرجت 30:

الرصيد النظري = $100 + 50 - 30 = 120$ وحدة.

إذا وجدنا في الجرد 115 وحدة، فهناك فرق قدره 5 وحدات.

هنا لا نكتفي بكتابة «نقص».

نبحث عن السبب.

وإذا وجدنا 125 وحدة، فهناك فائض قدره 5 وحدات.

الفرق قد يكون بسبب أخطاء تسجيل أو جرد أو نقل أو إجراءات أخرى.

هذه الطريقة في التفكير تجعل العامل أكثر احترافية.

Excel في العمل

تعلم Excel يمكن أن يكون مفيدًا جدًا في الأعمال التي تعتمد على البيانات.

يمكنك إنشاء جدول يحتوي على:

اسم المنتج.

رمز المنتج.

الرصيد الأولي.

الدخول.

الخروج.

الرصيد النظري.

الجرد الفعلي.

الفرق.

وباستعمال الصيغ يمكن حساب الرصيد والفرق بشكل أسرع.

لكن Excel ليس مجرد حفظ دوال.

الأهم هو فهم البيانات.

إذا أدخلت بيانات خاطئة، فلن تنفذ المعادلة.

لذلك يجب أن تجمع بين الدقة والفهم والأداة.

مشكلة ضغط العمل

أحيانًا يكون العمل كثيرًا.

تصل عدة طلبات في الوقت نفسه.

قد تشعر أنك لا تستطيع إنهاء كل شيء.

الحل ليس أن تعمل بعشوائية.

رتب الأولويات.

ما الذي يجب أن يتم أولاً؟

ما الذي له موعد قريب؟

ما الذي يؤثر على عمل الآخرين؟

ما الذي يمكن تأجيله؟

وإذا كان حجم العمل أكبر من قدرة شخص واحد، تحدث مع المسؤول بطريقة واضحة بدل أن تترك الأمور تنهار.

إذا كان زميلك لا يعمل

هذه مشكلة موجودة في بعض بيئات العمل.

لا تبدأ مباشرة بالشجار.

ركز على عملك.

إذا كان سلوك الزميل يؤثر مباشرة على مسؤولياتك، تحدث معه باحترام.

إذا استمرت المشكلة وأصبحت تؤثر على العمل، يمكن رفعها للمسؤول بطريقة مهنية.

لا تحول المشكلة إلى نميمة داخل مكان العمل.

النميمة والصراعات

مكان العمل ليس مكاناً مناسباً لبناء تحالفات ضد الناس.

لا تدخل في كل حديث.

لا تنقل كل كلمة سمعتها.

لا تتحدث عن أسرار زملائك.

قد تسمع كلامًا عن المسؤول أو موظف آخر.

لا تجعل نفسك جزءًا من المشكلة.

حافظ على مهنتك.

الصدقة في العمل

يمكن أن يكون زملاء العمل أصدقاء، وهذا أمر جيد.

لكن يجب أن تعرف الحدود.

ليس كل زميل صديقًا مقربًا.

ولا يجب أن تخبر الجميع بتفاصيل حياتك الخاصة أو مشاكلك المالية أو علاقاتك.

حافظ على الخصوصية.

العلاقة المهنية الصحية لا تحتاج إلى كشف كل شيء.

كيف تحصل على الترقية؟

الترقية لا تأتي دائمًا لمجرد أنك بقيت سنوات في الشركة.

في كثير من الحالات تحتاج إلى إثبات أنك مستعد لمسؤولية أكبر.

طور مهاراتك.

تحمل المسؤولية.

قلل الأخطاء.

تعلم مهامًا إضافية.

كن شخصًا يمكن الاعتماد عليه.

حاول أن تفهم احتياجات القسم.

وعندما تكون هناك فرصة مناسبة، تحدث مع المسؤول عن رغبتك في التطور.

لا تنتظر دائمًا أن يكتشف الجميع أنك تستحق الترقية.

لا تعمل بجد فقط

العمل الجاد مهم.

لكن يجب أن تعمل بذكاء أيضًا.

إذا كنت تكرر نفس المهمة عشر مرات بالطريقة نفسها رغم وجود طريقة أكثر تنظيمًا، اسأل إن كان هناك أسلوب أفضل.

إذا كان تسجيل البيانات يأخذ وقتًا كبيرًا، تعلم طريقة أكثر كفاءة.

إذا كانت الأخطاء تتكرر، اكتشف السبب.

الموظف الذي يحسن طريقة العمل يضيف قيمة أكبر.

التعلم داخل الوظيفة

حتى لو كان راتبك متوسطًا، قد تحصل على شيء مهم جدًا: الخبرة.

إذا كنت في بداية حياتك المهنية، لا تنظر فقط إلى المال.

انظر إلى ما تتعلمه.

هل تتعلم نظام المخزون؟

هل تتعلم التعامل مع الموردين؟

هل تتعلم Excel؟

هل تتعلم خدمة الزبائن؟

هل تتعلم إدارة فريق؟

هل تتعلم كيفية حل المشكلات؟

الخبرة قد تصبح سببًا في حصولك على فرصة أفضل مستقبلاً.

لكن هذا لا يعني قبول الاستغلال أو العمل دون احترام للحقوق.

متى يجب أن تبحث عن عمل آخر؟

ليس كل تغيير هروبًا.

أحيانًا يكون البقاء أفضل.

وأحيانًا يصبح التغيير ضروريًا.

إذا توقفت عن التعلم.

إذا لم يعد هناك تطور.

إذا وجدت فرصة أفضل فعلاً.

إذا تغيرت ظروفك.

إذا أصبح العمل غير مناسب لك.

لكن لا تستقل في لحظة غضب دون التفكير في النتائج، خصوصًا إذا كنت تعتمد على الراتب.

ابحث عن البديل عندما تستطيع.

خطط.

ادخر قدر الإمكان.

ثم اتخذ القرار.

فقدان الوظيفة

فقدان العمل يمكن أن يكون صدمة.

قد تشعر بالخوف:

كيف سأدفع المصاريف؟

ماذا سيقول الناس؟

ماذا سأفعل؟

لكن لا تجعل فقدان الوظيفة يتحول إلى فقدان الثقة بنفسك.

الوظيفة انتهت.

أما مهاراتك وخبرتك وشخصيتك وقدرتك على التعلم فلم تنته.

بعد فقدان العمل، اجلس وخطط.

راجع سيرتك الذاتية.

تواصل مع الشركات.

تحدث مع الأشخاص في مجالك.

تعلم شيئاً جديداً.

قلل المصاريف غير الضرورية.

ابحث عن فرص مؤقتة إن كانت مناسبة.

لا تنتظر فقط اتصالاً واحداً.

شخص عمل خمس سنوات في شركة ثم فقد وظيفته.
يمكنه أن يرى السنوات الخمس كخسارة.
أو يحولها إلى رأس مال مهني.
خمس سنوات من الخبرة.
معرفة بالعمل.
معرفة بالنظام.
تعامل مع الزبائن.
خبرة في المشاكل اليومية.
قدرة على تحمل المسؤولية.
هذه الأشياء يمكن وضعها في السيرة الذاتية واستعمالها في البحث عن
فرصة جديدة.

العمل الأول ليس بالضرورة العمل الأخير

كثير من الناس يعتقدون أن أول وظيفة يجب أن تكون الوظيفة التي
سيكملون فيها حياتهم.
ليس ضروريًا.

قد تبدأ في وظيفة ثم تكتشف مجالًا آخر يناسبك.

قد تبدأ في المخزون ثم تنتقل إلى اللوجستيك.

قد تبدأ في المبيعات ثم تنتقل إلى الإدارة.

قد تبدأ موظفًا ثم تصبح مسؤولًا.

قد تعمل سنوات ثم تبدأ مشروعًا.

المسار المهني قد يتغير.

المهم ألا تتغير بلا تفكير.

الوظيفة والمشروع

هناك من يقول:

«لا أريد وظيفة، أريد مشروعًا».

المشروع ليس دائمًا أسهل من الوظيفة.

في الوظيفة، غالبًا تحصل على راتب مقابل عمل محدد.

في المشروع، قد تتحمل المخاطر والمصاريف والمبيعات والموردين والزبائن والمحاسبة ومشاكل التشغيل.

إذا كنت تريد مشروعًا، تعلم أولاً.

ادرس السوق.

اختبر الفكرة.

ابدأ بحجم مناسب لقدرتك.

لا تدخل بكل ما تملك في فكرة لم تختبرها.

مثال

شخص يريد فتح محل لبيع منتج معين.

قبل دفع إيجار محل وشراء كمية كبيرة، يمكنه دراسة الطلب، والأسعار، والمنافسين، وهامش الربح، والمصاريف، وطريقة الحصول على المنتجات.

إذا أمكن، يختبر الفكرة على نطاق صغير.
إذا وجد طلبًا حقيقيًا، يمكنه التوسع تدريجيًا.
الهدف ليس الخوف من المخاطرة.
الهدف هو فهم المخاطرة.

العلاقات المهنية

أحيانًا تأتي الفرص من أشخاص تعرفهم.
هذا لا يعني أن النجاح يجب أن يعتمد على المحسوبية.
هناك فرق بين شبكة مهنية وبين الفساد أو التفضيل غير العادل.
إذا تعاملت مع أشخاص باحترام، وتركت عنك سمعة جيدة، فقد يتذكرك
شخص عندما تظهر فرصة مناسبة.
زميل سابق قد يخبرك عن وظيفة.
مدير سابق قد يقدم لك توصية بناءً على عملك الحقيقي.
أستاذ قد يخبرك عن تدريب.
لذلك حافظ على علاقات مهنية محترمة.

السمعة المهنية

يمكن أن تستغرق سنوات لبناء سمعة جيدة، ويمكن أن تضيع بسرعة.
إذا كنت معروفًا بالالتزام، والصدق، والعمل الجيد، فقد تفتح لك هذه
السمعة أبوابًا.
أما إذا كنت معروفًا بالكذب، والتأخير، والمشاكل، فقد يؤثر ذلك على
فرصك.

لذلك لا تفكر فقط في راتب اليوم.

فكر أيضًا في اسمك المهني.

المال ليس كل شيء في العمل

الراتب مهم جدًا.

لكن هناك أشياء أخرى.

التعلم.

الاستقرار.

بيئة العمل.

المسافة.

وقت التنقل.

ساعات العمل.

فرص التطور.

احترام الموظف.

إذا كان راتبك أعلى بقليل لكنك تخسر وقتًا كبيرًا في التنقل وتعيش تحت ضغط دائم، فقد تحتاج إلى مقارنة الصورة كاملة.

لكن لا تستخدم «التطور» لتبرير الاستغلال

هناك شركات أو ظروف عمل قد تحاول إقناع الموظف بأن عليه تحمل كل شيء لأن ذلك «خبرة».

التعلم مهم، لكن للإنسان حقوق وحدود.

إذا كانت الشروط غير واضحة أو هناك استغلال أو مخالفة للقانون، يجب أن تعرف حقوقك وتستشير الجهات المختصة عند الحاجة.

الطموح لا يعني أن تسمح للآخرين بإهانتك.

التوازن بين العمل والحياة

العمل جزء من الحياة وليس الحياة كلها.

قد يحصل شخص على راتب جيد لكنه لا يرى أسرته.

وقد يعمل ساعات طويلة جدًا لدرجة أنه لا يجد وقتًا للنوم والراحة.

النجاح الحقيقي يحتاج إلى توازن.

اعمل.

طور نفسك.

اكسب المال.

لكن لا تنسَ صحتك وراحتك وأسرتك وحياتك الشخصية.

عندما تشعر أنك متأخر

قد ترى صديقًا أصبح مديرًا وأنت ما زلت في بداية الطريق.

قد ترى شخصًا بدأ مشروعًا وأنت موظف.

قد ترى شخصًا يحصل على راتب أعلى.

لا تجعل ذلك يحطّمك.

اسأل:

ما المسار الذي يناسبني؟

ما الخطوة التالية؟

ما المهارة التي أحتاجها؟

ربما أنت لا تحتاج إلى تقليد ذلك الشخص.

أنت تحتاج إلى بناء طريقك.

النجاح المهني ليس منصبًا فقط

قد تكون ناجحًا دون أن تكون مديرًا.

إذا كنت موظفًا محترفًا، ملتزمًا، تتعلم، وتحصل على دخل مناسب وتعيش بتوازن، فهذا نجاح.

وقد تكون مديرًا ولا تعيش حياة جيدة.

المنصب ليس المقياس الوحيد.

النجاح المهني هو أن تتقدم بطريقة مناسبة لأهدافك وظروفك.

خطة عملية للباحث عن العمل

ابدأ بسيرة ذاتية واضحة.

حدد المجال الذي تبحث فيه.

أنشئ قائمة بالشركات المناسبة.

خصص وقتًا يوميًا أو أسبوعيًا للبحث.

قدم على الفرص المناسبة.

تدرب على المقابلات.

طور مهارة مطلوبة.

تابع نتائج طلباتك.

تعلم من الرفض.

وسع دائرة البحث عندما تحتاج.

لا تنتظر وظيفة مثالية من أول محاولة.

خطة عملية للموظف

اعرف مهامك.

التزم بالمواعيد.

سجل المعلومات المهمة.

قلل الأخطاء.

تعلم مهارة جديدة.

اطلب ملاحظات مهنية.

حسن طريقة عملك.

تعامل باحترام.

احتفظ بسجل لخبراتك وإنجازاتك.

وفكر في الخطوة المهنية التالية.

ماذا تفعل إذا كنت لا تحب عملك؟

لا تتخذ قرارًا سريعًا.

اكتشف أولاً سبب عدم حبك للعمل.

هل المشكلة في الراتب؟

في ساعات العمل؟

في المدير؟

في طبيعة المهام؟

في الضغط؟

في عدم وجود تطور؟

في المجال نفسه؟

إذا عرفت السبب، يمكن أن تبحث عن الحل.

قد تحتاج إلى تغيير القسم.

أو تطوير مهارة.

أو البحث عن شركة أخرى.

أو تغيير المجال تدريجيًا.

ليس كل كره للعمل يعني أنك تحتاج إلى تركه فورًا.

عندما يكون الراتب منخفضًا

إذا كان راتبك منخفضًا، فهناك عدة طرق محتملة، بحسب ظروفك:

تطوير مهارة ترفع قيمتك.

اكتساب خبرة.

البحث عن وظيفة أفضل.

طلب زيادة عندما تكون لديك أسباب مهنية واضحة.

تطوير مصدر دخل إضافي قانوني ومناسب.

تقليل المصاريف غير الضرورية.

تعلم إدارة المال.

لا تعتمد على حل واحد فقط.

طلب زيادة في الراتب

طلب الزيادة يجب أن يكون مبنياً على القيمة.

لا تقل فقط:

«أنا أحتاج إلى المال».

يمكن أن تتحدث عن مدة عملك، والمسؤوليات التي أصبحت تتحملها، والمهارات التي اكتسبتها، والنتائج التي حققتها.

اختر وقتاً مناسباً.

تحدث بهدوء.

كن مستعداً لاحتمال الرفض.

إذا رُفض الطلب، اسأل ما الذي تحتاج إلى تحقيقه حتى يصبح النقاش ممكناً مستقبلاً.

النجاح بعد سنوات

بعد عدة سنوات، يجب ألا يكون السؤال:

«كم سنة عملت؟»

بل:

«ماذا تعلمت خلال هذه السنوات؟»

يمكن لشخص أن يعمل عشر سنوات ويكرر نفس الشيء دون تطور.
ويمكن لشخص آخر خلال خمس سنوات أن يتعلم ويتدرج ويتحمل
مسؤوليات أكبر.

عدد السنوات مهم، لكن جودة الخبرة أهم.

أخطر خطأ مهني

من أخطر الأخطاء أن يتوقف الإنسان عن التعلم عندما يحصل على
وظيفة.

يقول:

«انتهى الأمر، وجدت العمل».

لكن سوق العمل لا يتوقف.

إذا توقفت عن التطور، قد تجد نفسك بعد سنوات تمتلك خبرة في طريقة
قديمة فقط.

تعلم باستمرار.

حتى لو كان التعلم بسيطًا.

العمل والكرامة

العمل الشريف له قيمة، سواء كان مكتبيًا أو يدويًا أو تجاريًا أو تقنيًا.

لا تحتقر مهنة لأنها ليست مشهورة.

قد تكون حرفة بسيطة لكنها توفر دخلاً جيدًا.

وقد تكون وظيفة ذات اسم كبير لكنها لا تناسب الإنسان.

المهم أن يكون العمل محترمًا وقانونيًا ومناسبًا لقدراتك وظروفك.

لا تجعل كلام الناس يختار مهنتك.

الحل الحقيقي للمسار المهني

لا يوجد حل واحد يناسب الجميع.

لكن هناك قاعدة مهمة:

زد قيمتك قبل أن تطلب زيادة قيمتك.

تعلم.

تدرب.

اكتسب خبرة.

تحمل المسؤولية.

طور التواصل.

تعلم الأدوات.

افهم مجالك.

اعرف حقوقك.

ابن سمعة جيدة.

ثم ابحث عن الفرص.

تمرين عملي

اكتب على ورقة:

ما الوظيفة التي أريدها؟

ما المهارات المطلوبة لها؟

ما المهارات التي أملكها؟
ما المهارات التي تنقصني؟
ما الشيء الذي يمنعني حاليًا من الحصول عليها؟
ما الذي أستطيع تغييره خلال شهر؟
ما الذي أستطيع تغييره خلال ستة أشهر؟
ما الخطوة التي سأقوم بها هذا الأسبوع؟
بعد ذلك لا تكتفِ بالكتابة.
ابدأ.

رسالة إلى الباحث عن العمل

إذا كنت تبحث عن عمل ولم تجده حتى الآن، لا تجعل البطالة تصبح هويتك.
أنت لست «عاطلاً» فقط.
أنت إنسان لديه قدرات تحتاج إلى فرصة أو تطوير أو إعادة توجيه.
قد تتأخر الفرصة.
قد ترفضك شركات.
قد تدخل مقابلات ولا تنجح.
لكن كل مقابلة تعلمك شيئاً.
كل رفض يعطيك معلومة.
كل تجربة تزيد خبرتك.

استمر، ولكن لا تستمر بنفس الطريقة إذا كانت لا تعمل.
غير السيرة.

غير طريقة البحث.

طور المهارات.

وسع المجالات المناسبة.

ابحث عن التدريب.

استفد من الأشخاص.

رسالة إلى الموظف

إذا كنت تعمل الآن، لا تنتظر أن تتغير حياتك وحدها.

استفد من عملك.

تعلم.

احترم مسؤوليتك.

ابن خبرة.

طور مهاراتك.

راقب الفرص.

وإذا شعرت أنك جاهز لخطوة جديدة، خطط لها.

لا تجعل الراتب الحالي هو نهاية طموحك.

وفي الوقت نفسه، لا تحتقر العمل الذي تعيش منه اليوم فقط لأنك تحلم بشيء أكبر.

احترم مرحلتك الحالية وأنت تبني المرحلة القادمة.

رسالة إلى صاحب المشروع

إذا كنت تفكر في مشروع، لا تجعل الحماس يغلب العقل.

الفكرة وحدها ليست مشروعًا.

المشروع يحتاج إلى زبون.

ويحتاج إلى منتج أو خدمة.

ويحتاج إلى حساب.

ويحتاج إلى تشغيل.

ويحتاج إلى إدارة.

ويحتاج إلى تحمل الخسائر المحتملة.

ابدأ صغيرًا إذا كان ذلك مناسبًا.

اختبر.

تعلم.

ثم توسع.

خلاصة الفصل

العمل جزء أساسي من بناء حياة الإنسان.

لكن النجاح المهني لا يأتي من الحظ وحده، ولا من الشهادة وحدها، ولا من العمل لساعات طويلة فقط.

إنه نتيجة مجموعة من الأمور:

مهارة حقيقية.

تعلم مستمر.

انضباط.

مسؤولية.

تواصل.

خبرة.

قدرة على حل المشكلات.

معرفة بقيمة العمل.

اختيار جيد.

وصبر.

لا تنتظر وظيفة مثالية.

ولا تقبل أي شيء دون فهم.

لا تجعل الراتب وحده معيارك.

ولا تجعل المال شيئاً ثانوياً.

لا تخف من تغيير المسار عندما يكون التغيير مدروساً.

ولا تستقل في لحظة غضب.

لا تخجل من البداية الصغيرة.

ولا تجعل البداية الصغيرة تمنعك من الطموح الكبير.

تذكر أن أول وظيفة قد تعلمك ما تحتاجه للوظيفة الثانية.

والوظيفة الثانية قد تمنحك الخبرة التي تحتاجها للترقية.

والخبرة قد تقودك إلى مسؤولية أكبر.

وربما تقودك في النهاية إلى مشروعك الخاص.

وربما تكتشف أن الاستقرار في وظيفة محترمة هو ما يناسبك.

لا يوجد طريق واحد للجميع.

الطريق الصحيح هو الطريق الذي تبنيه بوعي، وتعرف مخاطره، وتتعلم منه، وتستطيع الاستمرار فيه.

وفي النهاية، لا تسأل فقط:

«كم سأحصل من المال؟»

اسأل أيضًا:

«ماذا سأتعلم؟ ماذا سأضيف؟ ماذا سأصبح بعد هذه التجربة؟»

لأن العمل لا يعطيك المال فقط.

قد يعطيك خبرة.

وقد يعطيك علاقات مهنية.

وقد يكشف لك قدراتك.

وقد يعلمك الصبر.

وقد يعلمك التعامل مع الناس.

وقد يكشف لك المجال الذي يناسبك.

وقد يكون مجرد مرحلة مؤقتة تقودك إلى شيء آخر.

لكن كل ذلك يتوقف على الطريقة التي تنظر بها إلى العمل.

إذا دخلت كل وظيفة فقط من أجل الراتب، قد ترى الأيام تمر.

أما إذا دخلت وأنت تريد أن تكسب المال والخبرة والمهارة والسمعة المهنية، فإن كل يوم يمكن أن يضيف شيئاً إلى مستقبلك.

اعمل بجد، ولكن اعمل بوعي.

تعلم، ولكن طبق ما تتعلمه.

احترم نفسك، واحترم عملك، واحترم الآخرين.

وابن مستقبلك خطوة خطوة، لأن النجاح المهني الحقيقي ليس وصولاً سريعاً، بل مسار طويل من التعلم والعمل والتجربة.

الفصل السابع

الثقة بالنفس والشجاعة في مواجهة الحياة

الثقة بالنفس ليست أن يعتقد الإنسان أنه أفضل من الآخرين، وليست أن يتحدث بصوت مرتفع، وليست أن لا يخاف أو لا يخطئ.

الثقة بالنفس هي أن يعرف الإنسان قيمته، وأن يعرف نقاط قوته ونقاط ضعفه، وأن يستطيع التحرك رغم الخوف، وأن يتقبل أنه ليس كاملاً، وأن يتعلم من أخطائه دون أن يحول الخطأ إلى حكم نهائي على نفسه.

كثير من الناس يعيشون حياتهم وهم ينتظرون أن يشعروا بالثقة قبل أن يبدأوا.

ينتظر الشاب أن يصبح واثقاً حتى يتقدم إلى وظيفة.

وتنتظر الفتاة أن تصبح أكثر ثقة حتى تبدأ مشروعاً.

وينتظر شخص آخر أن يصبح مثقفاً حتى يتحدث أمام الناس.

وينتظر آخر أن يصبح ناجحاً حتى يشعر بأنه يستحق النجاح.

لكن الواقع مختلف.

في كثير من الأحيان لا تأتي الثقة أولاً.

الفعل يأتي أولاً، ثم تأتي الثقة من خلال التجربة.

عندما تقوم بشيء كنت تخاف منه، وتكتشف أنك استطعت، تزيد ثقتك بنفسك.

وعندما تفشل ثم تعود وتحاول مرة أخرى، تصبح أقوى.

وعندما تتعلم مهارة جديدة وتطبقها، تبدأ في رؤية نفسك بطريقة مختلفة.

لهذا فإن الثقة ليست هدية يولد بها بعض الناس ويحرم منها الآخرون.

هي شيء يمكن بناؤه بالتدريب.

الفرق بين الثقة والغرور

الشخص الواثق يستطيع أن يقول:

«لا أعرف».

أما المغرور فيخاف أن يعترف بأنه لا يعرف.

الشخص الواثق يقبل النصيحة.

أما المغرور فيعتقد أنه لا يحتاج أحداً.

الشخص الواثق يحترم الآخرين.

أما المغرور فيحتاج إلى التقليل من الآخرين حتى يشعر بقيمته.

الثقة لا تحتاج إلى إهانة شخص آخر.

يمكن أن تكون واثقاً دون أن تعتقد أنك أفضل من الجميع.

لماذا يفقد الإنسان ثقته بنفسه؟

هناك أسباب كثيرة.

قد يتعرض الإنسان للفشل.

قد يسمع انتقادات مستمرة.

قد يقارن نفسه بالآخرين.

قد يعيش تجربة محزنة.

قد يفقد وظيفة.

قد يفشل في الدراسة.

قد يخسر مشروعًا.

قد يمر بعلاقة صعبة.

وقد يسمع منذ الصغر كلامًا يجعله يشك في قدراته.

مع الوقت قد يبدأ الإنسان في تكرار الكلام نفسه داخل عقله:

«أنا لا أستطيع».

«أنا لست جيدًا».

«الناس أفضل مني».

«لن أنجح».

المشكلة أن تكرار الفكرة لا يجعلها حقيقة.

لا تجعل تجربة واحدة تعرفك

إذا فشلت في مقابلة عمل، فهذا يعني أنك لم تنجح في تلك المقابلة.

لا يعني أنك إنسان فاشل.

إذا فشل مشروع، فهذا يعني أن المشروع لم ينجح.

لا يعني أنك غير قادر على النجاح.

إذا حصلت على نقطة ضعيفة في امتحان، فهذا يعني أن نتيجتك في ذلك الامتحان كانت ضعيفة.

لا يعني أن مستقبلك انتهى.

يجب أن نتعلم الفصل بين:

أنا فشلت في شيء

و

أنا فاشل.

الأولى وصف لتجربة.

الثانية حكم على الإنسان كله.

مثال واقعي

شاب تقدم إلى خمس شركات.

رفضته الشركات الخمس.

بدأ يقول:

«لا أحد يريدني».

هذه الفكرة خطيرة لأنها تحول خمس تجارب إلى حكم على المستقبل.

الحل أن يسأل:

هل سيرتي الذاتية جيدة؟
هل أتقدم للوظائف المناسبة؟
هل أملك المهارات المطلوبة؟
كيف كانت المقابلات؟
هل أحتاج إلى التدريب؟
هل هناك نقص في الخبرة؟
هنا يتحول الرفض من إهانة شخصية إلى معلومة يمكن استخدامها للتطوير.

الثقة تبنى بالأفعال

إذا قلت لنفسك:
«أنا شخص قوي».
قد تشعر بالحماس قليلاً.
لكن إذا بدأت تفعل أشياء تثبت لنفسك أنك تستطيع تحمل المسؤولية، فإن
الثقة تصبح أقوى.
التزم بموعد.
أنجز مهمة صعبة.
تعلم مهارة.
تحدث أمام مجموعة.
قدم على وظيفة.
ابدأ مشروعًا صغيرًا.

اذهب إلى مقابلة.

واجه مشكلة بدل الهروب منها.

كل تجربة ناجحة تضيف لبنة إلى الثقة.

الوفاء بالوعود التي تعطيها لنفسك

عندما تقول لنفسك:

«سأستيقظ مبكرًا».

ثم لا تفعل.

«سأتعلم اليوم».

ثم لا تفعل.

«سأتمرن».

ثم لا تفعل.

مع الوقت قد تبدأ في فقدان الثقة بوعودك لنفسك.

لذلك لا تضع أهدافًا كبيرة جدًا.

ضع وعدًا تستطيع الالتزام به.

إذا قلت:

«سأتعلم عشرين دقيقة اليوم».

ثم فعلت ذلك، فقد أعطيت نفسك دليلًا أنك تستطيع الالتزام.

ومع تكرار ذلك، يصبح الانضباط أقوى.

لا تنتظر الكمال

الكمال عدو البداية.

هناك شخص يريد أن يتحدث الفرنسية بطلاقة قبل أن يبدأ التحدث.

ويريد أن يصبح خبيرًا في Excel قبل أن يستخدمه.

ويريد أن يملك رأس مال كبيرًا قبل أن يبدأ دراسة مشروع.

ويريد جسمًا مثاليًا قبل أن يبدأ الرياضة.

هذه طريقة تؤدي إلى التأجيل.

ابدأ بالمستوى الذي لديك.

تحسن أثناء الطريق.

الخوف طبيعي

الشجاع ليس شخصًا لا يخاف.

الشجاع هو الذي يعرف أنه خائف ومع ذلك يتحرك عندما يكون التحرك صحيحًا.

الخوف من المقابلة طبيعي.

الخوف من بدء مشروع طبيعي.

الخوف من الفشل طبيعي.

الخوف من التغيير طبيعي.

لكن لا تسمح للخوف أن يتخذ كل قرارات حياتك.

اسأل نفسك:

هل الخطر حقيقي؟

هل يمكن تقليله؟

ما أسوأ نتيجة محتملة؟

ما أفضل نتيجة؟

ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

بهذه الأسئلة يصبح الخوف شيئاً يمكن التفكير فيه بدل أن يكون سيّداً على الإنسان.

الفرق بين الخوف والخطر

ليس كل شيء يخيفك خطراً.

قد تخاف من التحدث أمام الناس، لكن التحدث ليس خطراً حقيقياً في كثير من الحالات.

وقد تخاف من التقدم لوظيفة لأنك تتوقع الرفض.

الرفض مؤلم، لكنه ليس نهاية الحياة.

في المقابل، هناك مخاطر حقيقية يجب احترامها.

مثل وضع كل مدخراتك في مشروع غير مدروس.

أو توقيع عقد لا تفهمه.

أو اتخاذ قرار مالي كبير دون معلومات.

الثقة الحقيقية ليست تجاهل المخاطر.

إنها فهم المخاطر والتعامل معها.

المقارنة مع الآخرين

من أكثر الأشياء التي تضعف الثقة بالنفس المقارنة المستمرة.

ترى شخصًا لديه سيارة.

آخر لديه وظيفة جيدة.

آخر لديه مشروع.

آخر يسافر.

آخر يملك بيتًا.

وتبدأ بالسؤال:

«لماذا أنا لا أملك ذلك؟»

لكن الصورة التي تراها ليست الحياة كلها.

أنت ترى النتيجة ولا ترى الطريق.

لا تعرف كم سنة عمل.

ولا تعرف ديونه.

ولا تعرف مشاكله.

ولا تعرف ظروفه.

ولا تعرف ماذا خسر للوصول إلى ما وصل إليه.

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

المقارنة المفيدة

هناك مقارنة يمكن أن تساعدك.

قارن نفسك بنفسك.

ماذا كنت تعرف قبل سنة؟

ماذا تعرف الآن؟

كيف كان مستواك؟

كيف أصبح؟

ما المهارة التي اكتسبتها؟

ما الخطأ الذي أصبحت تتجنبه؟

إذا كنت تتقدم ولو ببطء، فأنت تتحرك.

مواقع التواصل والثقة بالنفس

مواقع التواصل قد تجعل الإنسان يعيش وسط مقارنات مستمرة.

تشاهد نجاحات الآخرين طوال اليوم.

لكن معظم الناس لا ينشرون لحظات الفشل والقلق والمشاكل.

لذلك قد تتكون لديك صورة غير واقعية عن حياة الآخرين.

إذا لاحظت أن استخدامك لمواقع التواصل يجعلك تشعر بالدونية أو القلق أو أنك متأخر عن الجميع، قلل منه.

استخدمه كأداة، وليس كمقياس لقيمتك.

الشكل الخارجي والثقة

الاهتمام بالمظهر أمر طبيعي.

النظافة.

الملابس المناسبة.

العناية الشخصية.

اختيار اللباس المناسب للمكان.

كلها يمكن أن تساعد الإنسان على الشعور بالراحة.

لكن لا تجعل قيمتك كلها مرتبطة بمظهرك.

يمكن أن تكون أنيقًا دون أن تكون غنيًا.

ويمكن أن تكون بسيطًا وتبدو محترمًا.

الثقة ليست في الملابس وحدها.

الثقة تظهر أيضًا في طريقة الحديث والوقوف والتعامل واحترام النفس والآخرين.

لغة الجسد

عندما تتحدث مع شخص، حاول أن تكون هادئًا.

اجلس بطريقة طبيعية.

انظر إلى الشخص بشكل مناسب دون تحديق مزعج.

تحدث بصوت واضح.

لا تسرع جدًا.

لا تخفض صوتك إلى درجة لا يسمعك فيها الآخرون.

ولا تحتاج إلى التصنع.

الثقة لا تعني أن تقلد شخصية شخص آخر.

التحدث أمام الناس

الخوف من التحدث أمام الآخرين منتشر.
الحل ليس أن تنتظر حتى يختفي الخوف.
تدرب.

ابدأ بالكلام مع شخص واحد.

ثم مجموعة صغيرة.

ثم قدم شرحًا قصيرًا.

ثم شارك في نقاش.

كل تجربة تقلل الخوف تدريجيًا.

إذا ارتبكت، لا تعتبر ذلك كارثة.

الجمهور غالبًا ينسى الخطأ أسرع مما تتخيل.

عندما يضحك عليك شخص

قد يقول شخص تعليقًا سلبيًا.

قد يسخر من طريقة كلامك أو لباسك أو عملك أو طموحك.

لا تجعل كل تعليق يصبح حقيقة.

اسأل:

هل هذا الشخص يعرفني فعلاً؟

هل كلامه نقد مفيد؟

هل هناك شيء يمكن أن أتعلمه؟

أم أنه مجرد سخريّة؟

إذا كان نقدًا مفيدًا، خذّه.

إذا كان مجرد إهانة، لا تعطه قيمة أكبر مما يستحق.

التعامل مع النقد

هناك نقد يساعدك ونقد يهدمك.

النقد المفيد يقول:

«هذا الخطأ موجود، ويمكن تصحيحه بهذه الطريقة».

أما النقد المدمر فيقول:

«أنت لا تفهم شيئًا».

تعلم أن تستخرج المعلومة من النقد دون أن تحمل الإهانة داخلك.

إذا أخطأت، صحح.

إذا لم تخطئ، لا تجعل كلام الآخرين يهزك بسهولة.

كيف ترد على الانتقاد؟

لا تحتاج إلى الدفاع عن نفسك في كل مرة.

يمكن أن تقول:

«أفهم ملاحظتك، سأفكر فيها».

أو:

«ماذا تقترح أن أفعل بشكل أفضل؟»

إذا كان الشخص يريد مساعدتك، سيشرح.

أما إذا كان هدفه الإهانة، فقد يجد نفسه دون كلام عندما تطلب منه حلاً عملياً.

الثقة في مقابلة العمل

في مقابلة العمل، لا تحاول أن تظهر أنك تعرف كل شيء.

أظهر أنك مستعد للتعلم.

إذا سُئلت عن شيء لا تعرفه، يمكنك أن تقول:

«لم أتعامل معه بشكل عملي من قبل، لكن لدي استعداد لتعلمه».

إذا سألوك عن خبرتك، لا تضخمها.

الصدق يعطيك راحة.

الكذب يجعلك خائفاً من أن ينكشف.

الثقة في الحديث عن الراتب

لا تخجل من الحديث عن قيمة عملك.

لكن لا تجعل الحديث عدوانياً.

يمكنك أن تقول:

«بناءً على مسؤوليات المنصب وخبرتي، أتوقع راتباً مناسباً للسوق ولطبيعة المهام، وأنا منفتح على النقاش».

الهدف هو التفاوض، وليس التحدي.

الثقة في قول «لا»

الشخص الذي يقول نعم لكل شيء قد يتعب نفسه.

قد يطلب منك شخص خدمة.

قد يطلب منك العمل في وقت لا تستطيع فيه.

قد يحاول شخص استغلال طيبتك.

تعلم أن تقول:

«لا أستطيع الآن».

أو:

«هذا غير مناسب لي».

أو:

«يمكنني مساعدتك في وقت آخر».

قول لا باحترام ليس قلة احترام.

الحدود

الثقة بالنفس تعني أن تعرف حدودك.

لا تسمح للناس بإهانتك بشكل مستمر.

لا تقبل أن يتم استغلالك بسهولة.

لا تكشف كل أسرارك.

لا تدخل في كل مشكلة.

لا تحاول إرضاء الجميع.

احترام الناس مهم، لكن احترام نفسك مهم أيضاً.

الاعتذار

الثقة لا تمنع الاعتذار.

إذا أخطأت، قل:

«أنا أخطأت، وأعتذر».

الشخص الضعيف أحياناً يخاف من الاعتذار لأنه يعتقد أن الاعتذار يقلل من قيمته.

الحقيقة أن الاعتذار المسؤول يدل على النضج.

لكن لا تعتذر عن وجودك أو عن حقوقك أو عن وضع حدود محترمة.

الفشل والثقة

الفشل قد يهدم الثقة إذا فسرته بطريقة خاطئة.

إذا قلت:

«فشلت، إذن أنا لا أستطيع».

ستتوقف.

أما إذا قلت:

«فشلت، إذن هناك شيء يجب أن أفهمه».

ستتعلم.

الفشل ليس ضماناً للنجاح في المستقبل، لكنه يمكن أن يصبح درساً إذا تعاملت معه بوعي.

مثال من مشروع

شخص فتح مشروعًا صغيرًا وفشل بعد فترة.

لديه خياران.

الأول:

«أنا فاشل في التجارة، ولن أحاول مرة أخرى».

الثاني:

«لم ينجح المشروع. سأحلل السبب».

هل كان السعر غير مناسب؟

هل الموقع غير مناسب؟

هل لم يكن هناك طلب كافٍ؟

هل كانت المصاريف عالية؟

هل الإدارة ضعيفة؟

هل التسويق غير كافٍ؟

إذا فهم السبب، فقد يستطيع اتخاذ قرار أفضل في المستقبل.

الثقة لا تعني المخاطرة العمياء

هناك فرق بين الشجاعة والاندفاع.

الشجاعة تقول:

«أفهم المخاطر وسأستعد لها».

الاندفاع يقول:

«سأفعلها دون أن أفكر».

قبل اتخاذ قرار كبير، اجمع المعلومات.

استشر أصحاب الخبرة.

احسب التكلفة.

فكر في البدائل.

حدد أسوأ نتيجة يمكنك تحملها.

ثم قرر.

بناء الثقة خطوة خطوة

ابدأ بأشياء صغيرة.

رتب يومك.

التزم بوعد صغير.

تعلم مهارة.

أنجز مهمة مؤجلة.

تحدث مع شخص تخاف من الحديث معه.

تقدم إلى فرصة.

تعلم من الرفض.

ثم كرر.

مع الوقت ستلاحظ أنك أصبحت أكثر قدرة.

تمرين يومي

في نهاية كل يوم، اكتب ثلاثة أشياء:

شيئاً أنجزته.

شيئاً تعلمته.

شيئاً ستقوم بتحسينه غداً.

لا يجب أن تكون الإنجازات كبيرة.

ربما أنجزت مهمة في العمل.

ربما تعلمت دالة في Excel.

ربما تحدثت بطريقة أفضل في مقابلة.

ربما رفضت شيئاً لم يكن مناسباً لك.

هذه الأشياء الصغيرة تبني صورة واقعية عن تقدمك.

تمرين مواجهة الخوف

اكتب شيئاً تخاف من فعله.

ثم اسأل:

ما الذي أخاف منه تحديداً؟

ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟

ما احتمال حدوثه؟

ماذا سأفعل إذا حدث؟

ما أصغر خطوة يمكنني القيام بها؟

ثم قم بالخطوة الصغيرة.

لا تحاول مواجهة كل مخاوفك دفعة واحدة.

عندما تشعر أنك أقل من الآخرين

توقف.

لا تسأل:

«لماذا هو أفضل مني؟»

اسأل:

«ما الذي أستطيع أن أتعلمه منه؟»

إذا كان شخص أفضل منك في Excel، تعلم منه.

إذا كان أفضل في اللغة، استفد من طريقته.

إذا كان أفضل في التواصل، راقب كيف يتحدث.

حوّل الغيرة إلى تعلم.

احترام النفس

احترام النفس ليس غرورًا.

هو أن تعرف أنك تستحق المعاملة الإنسانية المحترمة.

أن تحترم وقتك.

أن تحترم جسدك.

أن تحترم وعودك.

أن تحترم مستقبلك.

أن لا تتبع مبادئك من أجل إرضاء الناس.
وأن لا تسمح لفشل واحد بأن يدمر صورتك عن نفسك.

لا تجعل رأي الناس سجنًا

سيقول الناس الكثير.

إذا بدأت مشروعًا، قد يقول أحدهم:

«لن تنجح».

إذا بحثت عن وظيفة، قد يقول:

«هذه الوظيفة ليست لك».

إذا غيرت مجالك، قد يقول:

«لقد أخطأت».

اسمع النصيحة، لكن لا تجعل كل رأي قرارًا في حياتك.

أنت الذي ستعيش نتائج القرار.

لذلك اجمع المعلومات واتخذ القرار بوعي.

الثقة والمسؤولية

كلما تحملت مسؤولية أكبر، أصبحت بحاجة إلى ثقة أكبر.

في العمل، عندما تصبح مسؤولًا عن المخزون، لا يكفي أن تقول:

«أنا خائف».

يجب أن تتعلم.

تراجع الكميات.

تتبع الدخول والخروج.

تبلغ عن المشاكل.

وتتحمل مسؤوليتك.

الثقة هنا تأتي من المعرفة والنظام، وليس من الكلام.

إذا لم تكن تعرف

هناك جملة بسيطة لكنها قوية:

«لا أعرف، لكن يمكنني أن أتعلم».

هذه الجملة أفضل من التظاهر.

الشخص الذي يعترف بجهله يستطيع التعلم.

أما الشخص الذي يعتقد أنه يعرف كل شيء، فقد يمنع نفسه من التعلم.

إذا أخطأت أمام الآخرين

قد تخطئ في الكلام.

قد تنسى معلومة.

قد تقدم إجابة غير صحيحة.

قد تتعثر أثناء الحديث.

لا تحاول تحويل الأمر إلى كارثة.

صح نفسك.

ابتسم إذا كان الموقف مناسباً.

واصل.

الإنسان الواصل لا يحتاج إلى أن يكون بلا أخطاء.

الثقة والزمن

لا تتوقع أن تتغير في أسبوع.

بعض الناس يحتاجون إلى أشهر أو سنوات لبناء ثقة أقوى.

خصوصًا إذا عاشوا فترة طويلة وهم ينتقدون أنفسهم.

كن صبورًا.

أنت لا تبني صورة جديدة عن نفسك في يوم واحد.

أنت تبنيها من خلال مئات التصرفات الصغيرة.

خطة عملية لمدة شهر

في الأسبوع الأول، ركز على الانضباط.

حدد ثلاث مهام يومية بسيطة والتزم بها.

في الأسبوع الثاني، ركز على مهارة.

تعلم شيئًا جديدًا وطبقه.

في الأسبوع الثالث، واجه شيئًا كنت تؤجله.

قدم طلبًا.

تحدث.

اسأل.

ابدأ.

في الأسبوع الرابع، راجع تقدمك.

ماذا تغير؟

ما الذي أصبح أسهل؟

ما الذي ما زال يخيفك؟

ما الخطوة التالية؟

بهذه الطريقة يصبح بناء الثقة مشروعًا عمليًا وليس مجرد كلام تحفيزي.

حل مشكلة التفكير السلبي

إذا قلت:

«لن أنجح».

اسأل:

«ما الدليل؟»

إذا قلت:

«الجميع أفضل مني».

اسأل:

«هل أعرف حياة الجميع فعلاً؟»

إذا قلت:

«لقد فشلت».

قل:

«فشلت في هذه المحاولة».

إذا قلت:

«لا أستطيع».

قل:

«لا أستطيع الآن، لكن يمكنني أن أتعلم».

لا تحاول الكذب على نفسك بجمل إيجابية مبالغ فيها.
استعمل جملاً واقعية.

التفكير الواقعي أفضل من التفكير الإيجابي الأعمى

ليس مطلوباً أن تقول:

«كل شيء سيكون رائعاً».

ربما لن يكون كذلك.

قل:

«قد يكون الأمر صعباً، لكن يمكنني الاستعداد».

بدل:

«لن أفشل أبداً».

قل:

«قد أفشل، وإذا فشلت سأتعلم وأعيد المحاولة أو أغير الخطة».
هذه ثقة واقعية.

عندما تنهار الثقة

قد تمر بمرحلة تشعر فيها أنك فقدت كل ما بنيته.

هذا يحدث.

قد تخسر عملاً.
قد تفشل في مشروع.
قد تنتهي علاقة.
قد تواجه مشاكل مالية.
في هذه المرحلة لا تتخذ كل قرارات حياتك من داخل الألم.
خذ وقتاً.
اهتم بالأساسيات.
نظم يومك.
تحدث مع شخص تثق به.
حدد المشكلة.
ثم ابدأ بحلها خطوة خطوة.
الثقة يمكن أن تنخفض، لكنها يمكن أن تعود.

خلاصة الفصل

الثقة بالنفس ليست صوتاً مرتفعاً.
وليست ملابس غالية.
وليست سيارة.
وليست عدد الأشخاص الذين يعرفونك.
وليست عدد الإعجابات التي تحصل عليها.

الثقة الحقيقية هي أن تعرف نفسك، وتعرف قدراتك، وتعترف بحدودك، وتعمل على تطويرها.

أن تقول «لا أعرف» عندما لا تعرف.

وأن تقول «أخطأت» عندما تخطئ.

وأن تقول «سأحاول» عندما تخاف.

وأن تقول «لا» عندما يكون الأمر غير مناسب.

وأن تبدأ رغم أنك لست جاهزاً بشكل كامل.

لا تجعل فشلاً واحداً يكتب قصة حياتك.

ولا تجعل رأي شخص واحد يحدد قيمتك.

ولا تجعل مقارنة على الهاتف تجعلك تكره حياتك.

ابن نفسك بالأفعال.

تعلم.

اعمل.

واجه.

جرب.

صح.

كرر.

ومع مرور الوقت، ستكتشف أن أقوى مصدر للثقة ليس أن يقول لك الناس إنك قوي.

بل أن تعرف أنت أنك واجهت أياماً صعبة ولم تستسلم.

أنك فشلت ثم تعلمت.

أنك خفت ثم تحركت.

أنك لم تكن تعرف ثم تعلمت.

وأنك لم تكن في المكان الذي تريد، لكنك بدأت تتحرك نحوه.

الثقة بالنفس لا تعني أن تقول: «أنا أستطيع كل شيء».

بل أن تقول:

**«قد لا أستطيع كل شيء، لكنني أستطيع أن أتعلم، وأحاول، وأتحسن،
وأواجه ما أستطيع مواجهته.»**

وهذه هي الثقة الواقعية التي يحتاجها الإنسان لبناء حياة أفضل.

الفصل الثامن

الخوف والتردد والحياء الزائد وتأثير الأصدقاء والمجتمع على الإنسان

هناك أشياء صغيرة تبدأ في حياة الإنسان، ثم تكبر مع الوقت.

الخوف من الكلام.

الخوف من رفض طلب.

الخوف من نظرة الناس.

الخوف من الفشل.

الخوف من اتخاذ القرار.

الخجل من السؤال.

التردد قبل كل خطوة.

الصمت عندما يجب أن نتكلم.

الموافقة عندما نريد أن نقول لا.

مجاراة الأصدقاء حتى عندما نعرف أن الطريق خاطئ.

ثم قد يجد الإنسان نفسه بعد سنوات يعيش حياة لم يخترها بالكامل، وإنما سمح للخوف والضغط الاجتماعي وعادات الآخرين أن تختار جزءًا كبيرًا منها.

وهنا يجب أن نفهم شيئًا مهمًا:

الحياء ليس ضعفًا، والخوف ليس عيبًا، لكن عندما يمنعان الإنسان من حقوقه وقراراته وحياته، فهنا يحتاجان إلى معالجة وتدريب.

الإنسان المحترم ليس هو الذي يسكت دائمًا.

والإنسان القوي ليس هو الذي يصرخ دائمًا.

والشخص الطيب ليس هو الذي يقول «نعم» لكل شيء.

والشخص الاجتماعي ليس هو الذي يرضي الجميع.

الحياة تحتاج إلى التوازن.

أن تكون محترمًا دون أن تكون ضعيفًا.

أن تكون طيبًا دون أن تسمح بالاستغلال.

أن تكون متواضعًا دون أن تحتقر نفسك.

أن تكون هادئًا دون أن تخاف من الكلام.

أن تحترم المجتمع دون أن تجعل المجتمع يعيش حياتك بدلًا منك.

الخوف الطبيعي والخوف الذي يعطل الحياة

الخوف جزء طبيعي من الإنسان.

الخوف يمكن أن يحمي الإنسان من الأخطار.

إذا اقتربت سيارة بسرعة، فالخوف يجعلك تنتبه.

إذا وجدت مكانًا خطيرًا، فالخوف يدفعك إلى الابتعاد.

لكن هناك خوف آخر يمنع الإنسان من أشياء يمكنه القيام بها.

شاب يخاف أن يقدم على وظيفة لأنه يعتقد أنه لن ينجح.

شخص يخاف أن يطلب حقه.

شخص يخاف أن يقول رأيه.

شخص يخاف من الزواج لأنه عاش تجربة سيئة في عائلته.

شخص يخاف من تغيير العمل رغم أنه يعرف أن وضعه الحالي لا يناسبه.

هنا يجب أن نسأل:

هل الخوف يحذرني من خطر حقيقي؟

أم أنه يمنعني فقط لأنني غير معتاد على المواجهة؟

لا تحارب الخوف بالصراخ

بعض الناس يعتقد أن علاج الخوف هو أن يقول لنفسه:

«أنا لا أخاف».

لكن العقل يعرف أن هذا غير صحيح.

الأفضل أن تقول:

«أنا خائف، لكن يمكنني أن أفكر وأتصرف بشكل صحيح».

هذه الجملة أكثر واقعية.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

الشجاعة هي القدرة على التصرف رغم وجود الخوف عندما يكون التصرف مناسباً وآمناً.

التردد

التردد قد يبدو بسيطاً، لكنه يستطيع أن يضيع فرصاً كثيرة.

شخص حصل على فرصة عمل، لكنه ظل يفكر أياماً دون أن يقرر.

شخص يريد التسجيل في تكوين، لكنه يقول:

«سأفكر غداً».

ثم يمر شهر.

شخص يريد الاعتذار، لكنه ينتظر الوقت المثالي.

ثم تصبح المشكلة أكبر.

التفكير مهم.

لكن التفكير الذي لا ينتهي ويتحول إلى تأجيل ليس حلاً.

كيف نعالج التردد؟

حدد القرار.

حدد المعلومات التي تحتاج إليها.

حدد موعدًا لاتخاذ القرار.

قارن الإيجابيات والسلبيات.

فكر في أسوأ نتيجة واقعية.

فكر في أفضل نتيجة.

اسأل شخصًا لديه خبرة إذا كان القرار كبيرًا.

ثم قرر.

لا تنتظر أن تشعر بيقين مئة في المئة.

في كثير من قرارات الحياة لا يوجد يقين كامل.

مثال

أمام شخص خياران في العمل.

وظيفته الحالية مستقرة لكنها لا تمنحه تطورًا كبيرًا.

والوظيفة الجديدة تقدم فرصة أفضل لكنها تحمل بعض المخاطر.

بدل أن يبقى أشهرًا في التفكير، يكتب:

ماذا سأكسب؟

ماذا سأخسر؟

هل العقد واضح؟

هل الراتب مناسب؟

هل المسافة مقبولة؟

هل لدي بديل إذا لم تنجح التجربة؟

ثم يقرر بناءً على المعلومات، وليس الخوف وحده.

كثرة التفكير

التفكير مفيد عندما يقود إلى قرار أو حل.

لكن كثرة التفكير قد تتحول إلى دائرة:

أفكر.

أخاف.

أتخيل أسوأ شيء.

أعيد التفكير.

أخاف أكثر.

ثم لا أفعل شيئاً.

وقد يبدأ الإنسان في صناعة مشاكل لم تحدث أصلاً.

قد يتخيل أن الناس سيضحكون عليه.

قد يتخيل أنه سيفشل.

قد يتخيل أن الجميع يراقبه.

لكن معظم هذه الأشياء مجرد توقعات.

العلاج العملي لكثرة التفكير

عندما تجد نفسك تفكر في مشكلة، اكتبها.

ثم اكتب:

ما الذي أعرفه بشكل مؤكد؟

ما الذي لا أعرفه؟

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع القيام بها الآن؟

ثم نفذ الخطوة.

الهدف ليس إيقاف التفكير.

الهدف هو تحويل التفكير إلى فعل عندما يكون الفعل ممكنًا.

الحشمة الزائدة

الحشمة قيمة جميلة عندما تكون في مكانها.

احترام الناس.

اختيار الكلام.

عدم التدخل في خصوصيات الآخرين.

التواضع.

كلها أمور جيدة.

لكن الحشمة الزائدة قد تجعل الإنسان لا يستطيع الدفاع عن نفسه.

قد يخجل من سؤال حقه.

قد يخجل من طلب توضيح.

قد يخجل من رفض طلب غير مناسب.

قد يخجل من التحدث في مقابلة.

قد يخل من طلب أجره.

هنا لا يعود الأمر مجرد «حشمة».

بل يصبح عائفاً.

مثال في العمل

المسؤول أعطاك مهمة لم تفهمها.

بدل أن تسأل، تسكت لأنك تشعر بالحشمة.

تبدأ العمل بطريقة خاطئة.

ثم يحدث خطأ.

الحل ليس أن تتوقف عن الاحترام.

الحل أن تقول بأدب:

«من فضلك، أريد أن أتأكد من الطريقة الصحيحة لتنفيذ هذه المهمة».

هذا ليس قلة حشمة.

هذا احتراف.

الحياء

الحياء يمكن أن يكون قيمة جميلة.

لكن يجب أن نفرق بين الحياء والخوف.

أن نتحدث بأدب ليس خوفاً.

أن نحترم الآخرين ليس ضعفاً.

لكن أن تكون لديك حاجة مشروعة ولا تستطيع التعبير عنها بسبب
الخوف من كلام الناس، فهذا يحتاج إلى تدريب.

كيف تتدرب على الكلام؟

ابدأ بأشياء صغيرة.

اسأل عندما لا تفهم.

اطلب توضيحًا.

عبر عن رأيك بطريقة محترمة.

قل «لا أستطيع» عندما يكون الأمر خارج قدرتك.

تحدث في اجتماع صغير.

قدم نفسك في مقابلة.

مع كل تجربة ستكتشف أن الكلام ليس كارثة.

عدم قول «لا»

من أكثر المشاكل التي ترهق الإنسان أنه لا يستطيع قول «لا».

يطلب منه شخص مألوف.

فيعطيه رغم أنه لا يستطيع.

يطلب منه شخص خدمة.

فيوافق رغم أنه مشغول.

يطلب منه صديق الذهاب إلى مكان لا يريده.

فيذهب حتى لا يغضب صديقه.

يطلب منه شخص عملاً إضافياً دون ترتيب.
فيقبل دائماً.

ثم يشعر بالضغط والغضب.
المشكلة ليست في الطيبة.
المشكلة في عدم وجود حدود.

قول «لا» بطريقة محترمة

لا تحتاج إلى العدوان.

يمكن أن تقول:

«آسف، لا أستطيع».

«هذا غير مناسب لي».

«ليس لدي وقت الآن».

«أفضل ألا أفعل ذلك».

«لا أستطيع أن ألتزم بهذا الأمر».

«أقدر طلبك، لكن جوابي لا».

كلمة «لا» لا تحتاج إلى قصة طويلة.

كلما قدمت تبريرات كثيرة، قد يعطيك الطرف الآخر سبباً جديداً للضغط عليك.

إذا أصر الشخص

يمكنك تكرار جوابك بهدوء.

«أفهمك، لكن لا أستطيع».

لا تدخل في شجار.

لا تحتاج إلى إهانة الشخص.

كرر موقفك.

السكوت

السكوت أحياناً حكمة.

لكن السكوت أحياناً مشكلة.

إذا كان الكلام سيزيد المشكلة، قد يكون الصمت مناسباً.

لكن إذا كان شخص يظلمك، أو يحمّلك مسؤولية شيء لم تفعله، أو يتجاوز حدودك، فالسكوت المستمر قد يجعل الآخرين يعتقدون أنك موافق.

تعلم متى تسكت ومتى تتكلم.

مثال

في العمل، حدث خطأ في المخزون وأصبح شخص آخر يريد تحميلك المسؤولية رغم أنك لم تقم به.

إذا سكت دائماً خوفاً من المشاكل، قد تتحمل نتيجة خطأ ليس لك.

الأفضل أن تتحدث بالوقائع:

«أريد توضيح هذه النقطة. هذه العملية تمت في الوقت الفلاني، والوثيقة الموجودة تبين كذا».

لا تصرخ.

لا تتهم.

قدم المعلومات.

الأصدقاء

الأصدقاء يمكن أن يكونوا مصدر دعم كبير.

لكن يمكن أيضًا أن يكونوا مصدر ضغط.

الصديق الجيد لا يدفعك إلى تدمير نفسك.

لا يسخر من طموحك.

لا يجبرك على فعل شيء ضد قيمك.

لا يستغل مالك.

لا يحرضك على المشاكل.

لا يفرح بفشلك.

الصديق الحقيقي يستطيع أن يقول لك:

«أنت مخطئ».

أصدقاء السوء

الصديق السيئ ليس فقط الشخص الذي يقوم بأعمال واضحة الخطورة.

قد يكون شخصًا يدفعك دائمًا إلى الكسل.

أو يسخر من الدراسة.

أو يجعلك تضيع وقتك.

أو يحرضك على المشاكل.

أو يشجعك على الإنفاق بلا حساب.

أو يستهين بالعمل.

أو يطلب منك أشياء تضر مستقبلك.

مع الوقت يمكن أن تصبح عادات المجموعة عاداتك.

كيف تعرف أن العلاقة سيئة؟

بعد كل لقاء، اسأل نفسك:

هل أشعر بالراحة والاحترام؟

هل يشجعني هذا الشخص على أن أصبح أفضل؟

هل يحترم كلمة «لا»؟

هل يحفظ أسرارى؟

هل يفرح لنجاحي؟

هل ينصحنى عندما أخطئ؟

أم أشعر دائماً بالضغط والخوف والذنب؟

هذه الأسئلة تساعدك على تقييم العلاقة.

لا تحتاج إلى عداوة

إذا اكتشفت أن صديقاً يؤثر عليك بشكل سلبي، ليس ضرورياً أن تدخل معه في حرب.

يمكنك تقليل التواصل.

الابتعاد تدريجياً.

رفض بعض الدعوات.

تغيير البيئة.

البحث عن أشخاص لديهم أهداف أفضل.

أحياناً أفضل طريقة للخروج من علاقة سيئة هي تقليل الاحتكاك بدل الصراع.

البيئة

الإنسان يتأثر بالبيئة.

إذا كنت محاطاً بأشخاص يتحدثون دائماً عن الفشل، قد تتأثر.

إذا كنت محاطاً بأشخاص يعملون ويتعلمون، قد تتعلم منهم.

إذا كنت في بيئة مليئة بالمشاكل، قد تصبح المشاكل عادية في نظرك.

لذلك اختر بيئتك قدر الإمكان.

ليس المقصود أن تهرب من كل شخص مختلف عنك.

بل أن تعرف من يؤثر فيك بشكل مستمر.

المجتمع

المجتمع مهم.

العائلة مهمة.

العادات مهمة.

لكن المجتمع ليس هو الذي سيعيش حياتك بدلاً منك.

قد يقول الناس:

«لماذا لم تتزوج؟»

«لماذا غيرت العمل؟»

«لماذا لم تشتري سيارة؟»

«لماذا لا تفعل مثل فلان؟»

«ماذا سيقول الناس؟»

هذه الجملة الأخيرة يمكن أن تتحول إلى سجن:

ماذا سيقول الناس؟

«ماذا سيقول الناس؟»

اسأل:

هل هؤلاء الناس سيدفعون ديوني؟

هل سيعيشون حياتي؟

هل سيتحملون نتيجة قراري؟

في الغالب لا.

لذلك يجب احترام المجتمع، لكن ليس من الضروري أن تجعل كل كلام الناس يحكم مستقبلك.

الزواج

الزواج قرار كبير.

ليس علاجًا للوحدة فقط.

وليس وسيلة لإرضاء العائلة.

وليس طريقة للهروب من مشاكل البيت.

وليس مسابقة مع الأصدقاء.

وليس مجرد حفلة وصور.

الزواج شراكة ومسؤولية وحياة يومية.

ولهذا يجب التفكير قبل اتخاذ القرار.

الزواج السيئ

الزواج السيئ قد يجعل الحياة صعبة جدًا.

قد يكون هناك اختلاف كبير في القيم.

قد يكون انعدام الاحترام.

قد يكون الكذب المستمر.

قد يكون التحكم المفرط.

قد تكون مشاكل مالية لا يتم التعامل معها.

قد تكون تدخلات عائلية مستمرة.

قد يكون عدم تحمل المسؤولية.

قد يكون عنفًا أو إساءة.

وهنا يجب عدم تجميل الواقع.

الحب وحده لا يحل كل المشاكل.

قبل الزواج

لا يكفي أن تسأل:

«هل أحب هذا الشخص؟»

اسأل أيضًا:

هل يحترمني؟

كيف يتعامل مع الغضب؟

كيف يتعامل مع المال؟

هل يتحمل المسؤولية؟

هل يحترم الحدود؟

كيف يتعامل مع أهله وأهلي؟

ما نظرته للعمل؟

ما نظرته للأطفال؟

كيف نحل الخلافات؟

هل نستطيع الحديث بصراحة؟

ما الأمور التي لا يمكن التنازل عنها؟

الهدف ليس البحث عن إنسان كامل.

فلا يوجد إنسان كامل.

الهدف معرفة الإنسان الذي ستشاركه الحياة.

لا تتزوج خوفًا من كلام الناس

بعض الأشخاص يتزوجون لأن الجميع يقول:

«لقد تأخرت».

هذا خطر.

العمر مهم من ناحية ظروف الحياة، لكن الزواج قرار يحتاج إلى اختيار مناسب.

الزواج السيئ قد يكون أكثر صعوبة من تأخر الزواج.
لذلك لا تجعل ضغط المجتمع وحده يقرر.

الحب والواقع

قد يكون الإنسان جميلاً ومحبوباً، لكن الحياة اليومية تحتاج أكثر.

تحتاج إلى احترام.

تحتاج إلى مسؤولية.

تحتاج إلى حوار.

تحتاج إلى إدارة المال.

تحتاج إلى اتفاق على أمور كثيرة.

في فترة التعارف قد يظهر أفضل جانب من الشخص.

لكن يجب أيضاً ملاحظة طريقة تعامله مع الغضب والاختلاف والناس الذين لا يحتاج إليهم.

الخلاف بين الزوجين

الخلاف طبيعي.

وجود الخلاف لا يعني بالضرورة أن الزواج فاشل.

المهم كيف يتم التعامل معه.

لا تستخدم الإهانة.

لا تهدد دائماً بالانفصال.

لا تدخل العائلة في كل مشكلة.

لا تستخدم أسرار الطرف الآخر كسلاح.

ناقش المشكلة.

حدد السبب.

ابحث عن حل.

إذا لم تستطيعا، يمكن طلب مساعدة من شخص حكيم ومحيد أو مختص مناسب.

عندما يصبح الوضع مؤذياً

هناك فرق بين الخلاف الطبيعي وبين العنف أو الإساءة المستمرة.

إذا كان هناك عنف جسدي، تهديد، ابتزاز، أو خطر حقيقي، فالأولوية للأمان وطلب المساعدة من الأشخاص والجهات المختصة.

لا يجب أن يقال للإنسان:

«اصبر فقط لأن المجتمع لا يحب الطلاق».

الحفاظ على الأسرة مهم، لكن سلامة الإنسان وكرامته مهمة أيضاً.

لا تتخذ الزواج كعلاج

إذا كان الإنسان يعاني من الوحدة أو الفراغ أو مشاكل شخصية، فالزواج وحده لن يحل كل شيء.

قد تنتقل المشاكل إلى الزواج.

الشخص الذي لا يعرف كيف يدير غضبه سيظل يحتاج إلى تعلم ذلك بعد الزواج.

والشخص الذي لا يعرف إدارة المال سيحتاج إلى تعلمها داخل الزواج.

والشخص الذي لا يعرف وضع الحدود قد يعاني أكثر.

لذلك يجب تطوير النفس قبل الزواج وبعده.

التهاون

التهاون يعني أن نعرف أن هناك مشكلة ثم نؤجل التعامل معها باستمرار.

«غداً».

«لاحقاً».

«لا مشكلة».

«الأمر بسيط».

ثم تكبر المشكلة.

في الدراسة، التهاون يجعل الدروس تتراكم.

في العمل، يجعل الأخطاء تتكرر.

في المال، يجعل الديون تتراكم.

في العلاقات، يجعل الخلافات تكبر.

في الصحة، قد يجعل مشكلة بسيطة تحتاج إلى اهتمام مهني تصبح أصعب.

علاج التهاون

لا تحاول إصلاح حياتك كلها في يوم واحد.

اختر مشكلة واحدة.

حدد أصغر خطوة.

نفذها اليوم.

إذا كانت لديك أوراق كثيرة، رتب واحدة.

إذا كانت لديك مهارة ناقصة، تعلم جزءًا صغيرًا.

إذا كان لديك خلاف، ابدأ بحوار هادئ.

إذا كان لديك قرار، اجمع المعلومات.

الحركة الصغيرة أفضل من التأجيل الكبير.

الخوف من إرضاء الناس

هناك أشخاص يعيشون حياتهم لإرضاء الجميع.

يريدون أن تكون العائلة سعيدة.

والأصدقاء سعداء.

والزملاء سعداء.

والجيران سعداء.

وفي النهاية هم غير سعداء.

لا يمكن إرضاء الجميع.

حتى إذا فعلت الشيء الصحيح، سيجد شخص ما سببًا لانتقادك.

لذلك اجعل هدفك أن تتصرف بضمير وباحترام، لا أن تحصل على موافقة كل الناس.

الشخصية المتوازنة

الشخصية المتوازنة تستطيع أن تقول:

نعم عندما يكون الأمر مناسبًا.

لا عندما يكون غير مناسب.

أعتذر عندما أخطئ.

أرفض عندما يتم تجاوز حدودي.

أطلب المساعدة عندما أحتاجها.

أتكلم عندما يجب أن أتكلم.

أسكت عندما يكون الصمت أفضل.

أحترم الآخرين.

وأحترم نفسي أيضًا.

كيف تعالج الخوف اجتماعيًا؟

لا تنتظر أن يختفي الخوف بالكامل.

درب نفسك تدريجيًا.

ابدأ بالسلام على الناس.

ثم الحديث القصير.

ثم السؤال.

ثم التعبير عن رأيك.

ثم المواقف الأصعب.

التدرج مهم.

إذا واجهت كل شيء مرة واحدة، قد تشعر بضغط كبير.

مثال

شخص يخجل من التحدث أمام الآخرين.

في اليوم الأول يتحدث مع شخص يعرفه لمدة دقيقة.

بعد أيام يسأل سؤالاً في مجموعة صغيرة.

بعد ذلك يقدم شرحاً قصيراً.

ثم يدخل مقابلة عمل.

ثم يتعلم كيف يقدم نفسه.

بعد عدة تجارب، قد لا يختفي الخوف بالكامل، لكنه يصبح أكثر قدرة على التحكم فيه.

عندما يكون التفكير في الماضي

قد يبقى الإنسان سنوات يفكر:

«لماذا فعلت ذلك؟»

«لماذا لم أقل؟»

«لماذا وافقت؟»

«لماذا لم أرفض؟»

الماضي لا يمكن تغييره.

لكن يمكن فهمه.

بدل أن تستخدم الماضي لمعاقبة نفسك، استخدمه للتعلم.

قل:

«في ذلك الوقت لم أكن أعرف ما أعرفه اليوم».

ثم اسأل:

«ماذا سأفعل بشكل مختلف الآن؟»

عندما تكون قد أخطأت في اختيار الأصدقاء

لا تقل:

«ضيعت حياتي».

قل:

«تعلمت أن هذه العلاقة ليست مناسبة لي».

ابدأ بتغيير البيئة.

قلل الاحتكاك.

ضع حدودًا.

ركز على العمل والتعلم.

ابحث عن أشخاص أفضل.

لا تحتاج إلى شرح كل شيء للجميع.

عندما تكون قد أخطأت في اختيار شريك الحياة

القرار هنا أكبر، ولذلك يجب التعامل معه بهدوء ومسؤولية.

لا تتخذ قرارًا مصيريًا في لحظة غضب.

افهم طبيعة المشكلة.

هل يمكن إصلاحها بالحوار؟

هل يحتاج الطرفان إلى مساعدة؟

هل المشكلة مؤقتة؟

هل هناك إساءة مستمرة؟

إذا كان الوضع آمنًا ويمكن إصلاحه، فابحث عن حلول.

أما إذا كان هناك خطر أو عنف أو إساءة خطيرة، فالأولوية للأمان وطلب الدعم المناسب.

لا تجعل «الصبر» يعني تحمل كل شيء

الصبر فضيلة.

لكن الصبر لا يعني قبول الظلم بلا حدود.

الصبر يعني أن تتعامل مع الصعوبة بحكمة.

أما السكوت على الأذى المستمر دون محاولة حماية النفس، فقد يزيد المشكلة.

كن صبورًا في بناء نفسك.

لكن كن واضحًا في حدودك.

المجتمع والنجاح

قد لا يفهم الناس مشروعك في البداية.

قد لا يفهمون رغبتك في التعلم.

قد يضحكون على بدايتك.

قد يقولون إنك تضيع وقتك.

لا تحتاج إلى إقناع الجميع.

إذا كانت فكرتك مدروسة، اعمل عليها.

دع النتائج تتحدث.

لكن لا تستخدم «لا أهتم بكلام الناس» كذريعة

هناك فرق بين الاستقلالية والعناد.

إذا نصحك عشرة أشخاص بشيء منطقي، لا ترفضه فقط لأنك تريد أن تثبت أنك مستقل.

اسمع.

حل.

خذ المفيد.

واترك غير المفيد.

الاستقلال الحقيقي ليس رفض كلام الناس كله.

بل القدرة على اتخاذ القرار بعد التفكير.

خطة عملية للخروج من الخوف والتردد

اختر مشكلة واحدة فقط.

إذا كانت «لا أستطيع قول لا»، تدرب على رفض طلب صغير.

إذا كانت «الخوف من المقابلة»، تدرب على تقديم نفسك أمام شخص.

إذا كانت «كثرة التفكير»، اكتب المشكلة وحدد خطوة عملية.

إذا كانت «أصدقاء السوء»، قلل الاحتكاك.

إذا كانت «ضغط المجتمع»، حدد ما تريده أنت وما هو مجرد كلام الآخرين.

إذا كانت «مشكلة زوجية»، تحدث بهدوء وحدد المشكلة بدل مهاجمة الشخص.

قاعدة مهمة

لا تحاول تغيير شخصيتك بالكامل.

طورها.

إذا كنت هادئًا، لا تحتاج إلى أن تصبح صاخبًا.

إذا كنت محترمًا، لا تحتاج إلى أن تصبح عدوانيًا.

إذا كنت حساسًا، تعلم وضع الحدود.

إذا كنت خجولًا، تعلم التواصل تدريجيًا.

إذا كنت طيبًا، تعلم أن تقول لا.

إذا كنت تفكر كثيرًا، تعلم تحويل التفكير إلى قرار.

الهدف ليس أن تصبح شخصًا آخر.

الهدف أن تصبح نسخة أكثر توازنًا من نفسك.

تمرين «نعم ولا»

خلال أسبوع، راقب كل مرة تقول فيها «نعم».
بعد ذلك اسأل:

هل كنت أريد فعلًا أن أقول نعم؟

أم قلتها خوفًا من زعل الشخص؟

أم خوفًا من كلام الناس؟

أم لأنني شعرت بالحشمة؟

أم لأنني لم أعرف كيف أرفض؟

هذا التمرين يكشف لك عدد المرات التي تتصرف فيها ضد رغبتك بسبب
الخوف.

تمرين الشجاعة

كل يوم اختر موقفًا صغيرًا يحتاج إلى شجاعة.

اسأل سؤالًا.

قل رأيك باحترام.

ارفض طلبًا غير مناسب.

تحدث مع شخص.

قدم على فرصة.

تعلم مهارة.

لا تحتاج إلى بطولة كبيرة.

الشجاعة تتكون من مواقف صغيرة متكررة.

تمرين الأصدقاء

اكتب أسماء الأشخاص الذين تتعامل معهم كثيرًا.

ثم فكر:

من يشجعني؟

من يحترمني؟

من يستغلني؟

من يضغط علي؟

من ينصحنني بصدق؟

من أكون معه شخصًا أفضل؟

لا تحتاج إلى الحكم على الناس بسرعة.

لكن لاحظ تأثير العلاقات عليك.

تمرين القرار

عندما تتردد في قرار، استخدم أربع أسئلة:

ما المشكلة؟

ما الخيارات؟

ما المخاطر؟

ما الخطوة التالية؟

إذا كان القرار بسيطاً، لا تمنحه ساعات من التفكير.
إذا كان القرار كبيراً، امنحه الوقت والمعلومات المناسبة.

الخوف من الفشل

قد يكون سبب التردد هو الخوف من الفشل.
لكن الفشل ليس دائماً أسوأ نتيجة.
أحياناً يكون أسوأ شيء هو أن تبقى عشر سنوات في المكان نفسه لأنك لم تحاول.
بالطبع ليس المطلوب أن تخاطر بكل شيء.
لكن المطلوب أن تعرف الفرق بين المخاطرة المحسوبة وبين الهروب الدائم.

الخوف من الرفض

قد تخاف من أن يقول لك شخص:
«لا».
لكن كلمة «لا» لا تعني:
«أنت شخص سيئ».
قد تعني أن الفرصة غير مناسبة.
إذا تقدمت لوظيفة ورفضوك، لا يعني ذلك أنك لا تصلح لأي وظيفة.
إذا طلبت شيئاً ورفضه شخص، لا يعني أنك بلا قيمة.
الرفض جزء من الحياة.

الخوف من كلام العائلة

العائلة قد تخاف عليك.

أحياناً يكون خوفها نابعاً من الحب.

لكن قد تكون رؤيتها مختلفة عن رؤيتك.

استمع.

اشرح.

لا تدخل في صدام دائم.

إذا كان القرار قرارك، تحمل مسؤوليته.

لا تطلب من الآخرين تحمل نتائج قرارك بينما أنت من اتخذها.

العلاج الواقعي

علاج هذه المشاكل ليس جملة تحفيزية.

إنه تدريب مستمر.

وعي بالمشكلة.

تغيير الأفكار غير الواقعية.

تغيير السلوك تدريجياً.

وضع حدود.

اختيار البيئة المناسبة.

التعلم من التجارب.

وفي الحالات التي يصبح فيها الخوف أو القلق أو الحزن أو صعوبة التعامل مع الحياة شديداً أو مستمراً ويؤثر بوضوح على الحياة اليومية، فإن طلب مساعدة مختص في الصحة النفسية يمكن أن يكون خطوة مسؤولة، وليس دليلاً على الضعف.

عندما تحتاج إلى مساعدة

ليس مطلوباً أن تحل كل شيء وحدك.

إذا كانت المشكلة أكبر منك، تحدث مع شخص موثوق.

إذا كانت مشكلة أسرية معقدة، يمكن الاستعانة بشخص حكيم ومحيد.

إذا كانت مشكلة زوجية مستمرة، يمكن طلب مساعدة مختص مناسب.

إذا كان هناك عنف أو تهديد، اطلب دعماً آمناً من الأشخاص والجهات المختصة.

طلب المساعدة ليس فشلاً.

أحياناً أقوى قرار هو أن تقول:

«أحتاج إلى مساعدة».

خلاصة الفصل

الخوف جزء من الحياة.

والتردد جزء من الإنسان.

والحياء قيمة جميلة.

والطيبة قيمة عظيمة.

والسكوت قد يكون حكمة.

لكن كل شيء إذا زاد عن حده قد يتحول إلى مشكلة.
الخوف إذا منعك من الحياة يصبح عائقًا.
والتردد إذا منعك من القرار يصبح تعطيلًا.
والحشمة إذا منعك من حقوقك تصبح ضعفًا.
والطيبة إذا بلا حدود قد تتحول إلى استغلال.
والسكوت إذا كان دائمًا قد يجعل الآخرين يتجاوزونك.
والتفكير إذا لم يتحول إلى قرار يصبح إرهاقًا.
والصداقة إذا كانت تدفعك إلى الخطأ تصبح خطرًا.
والزواج إذا بني على ضغط المجتمع فقط قد يتحول إلى معاناة.
والاهتمام برأي الناس إذا سيطر على حياتك قد يمنعك من أن تعيش حياتك.

الحل ليس أن تصبح قاسيًا.

وليس أن تصبح عدوانيًا.

وليس أن تقطع كل الناس.

وليس أن تتجاهل المجتمع.

الحل هو **التوازن**.

كن طيبًا، ولكن ضع حدودًا.

كن محترمًا، ولكن تكلم عندما تحتاج.

كن خجولًا إن كانت طبيعتك كذلك، ولكن لا تجعل الخجل يمنعك من حقوقك.

فكر، ولكن حدد وقتًا للقرار.

اسمع نصائح الناس، ولكن لا تسلمهم حياتك.

اختر أصدقاءك.

فكر جيدًا قبل الزواج.

وإذا أخطأت، لا تعاقب نفسك إلى الأبد.

تعلم.

غير ما تستطيع تغييره.

واترك ما لا تستطيع التحكم فيه.

وفي النهاية، لا يحتاج الإنسان إلى أن يصبح بلا خوف حتى يعيش حياة جيدة.

يحتاج إلى أن يتعلم كيف يتحرك رغم الخوف.

ولا يحتاج إلى أن يرضي الجميع.

يحتاج إلى أن يعيش بضمير واحترام ومسؤولية.

الحياة ليست أن لا تخاف، بل أن لا تجعل الخوف يختار مكانك بدلاً منك.

وليست أن تقول «نعم» للجميع، بل أن تعرف متى تقول «نعم» ومتى تقول «لا».

وليست أن تعيش كما يريد المجتمع، بل أن تحترم مجتمعك وتبني حياتك بوعي ومسؤولية.

الفصل التاسع

الخسارة والفشل والندم وبناء الحياة من جديد

الحياة ليست طريقًا مستقيمًا.

فيها أيام يضحك فيها الإنسان، وأيام يبكي فيها.

فيها نجاح وفشل.

ربح وخسارة.

زواج وطلاق.

عمل وبطالة.

مشروع ينجح ومشروع يفشل.

مال يأتي ومال يذهب.

أشخاص يدخلون حياتنا وأشخاص يخرجون منها.

وأحيانًا يظن الإنسان أن حياته انتهت عندما يخسر شيئًا كان يعتقد أنه أهم شيء عنده.

يفقد عمله، فيعتقد أنه لن يعمل مرة أخرى.

يفشل مشروعه، فيعتقد أنه غير صالح للتجارة.

يخسر المال، فيعتقد أن مستقبله انتهى.

ينتهي زواجه، فيعتقد أنه لن يعيش سعيدًا مرة أخرى.

يفشل في الدراسة، فيعتقد أنه لن ينجح في الحياة.

لكن الإنسان في لحظة الخسارة لا يرى المستقبل بوضوح.

يرى الألم الحالي، ويعتقد أنه سيستمر إلى الأبد.
وهنا تأتي واحدة من أهم الحقائق:

الخسارة مؤلمة، لكنها ليست دائماً نهاية القصة.

الحياة ليست جنة

الحياة بطبيعتها ليست مكاناً يخلو من المشاكل.
حتى الإنسان الذي يملك المال قد يواجه مشاكل.
والذي لديه وظيفة قد يخاف من فقدانها.
والذي لديه أسرة قد يواجه خلافات.
والذي لديه مشروع قد يواجه خسائر.
والذي يبدو سعيداً أمام الناس قد يحمل همومًا لا يعرفها أحد.
لذلك فإن انتظار حياة بلا مشاكل يجعل الإنسان يصاب بالصدمة عندما
تأتي أول أزمة.
الحياة فيها الخير والشر، والربح والخسارة، والفرح والحزن، والصحة
والمرض، واللقاء والفرق.
ومن المنظور الإيماني، الحياة الدنيا دار ابتلاء ومسؤولية وليست الجنة
التي ينتهي فيها كل ألم.
وهذا الفهم لا يعني أن الإنسان يجب أن يستسلم.
بل يعني أن وجود الصعوبات ليس دليلاً على أن الحياة فاشلة.

الابتلاء لا يلغي السعي.

يمكن للإنسان أن يصبر ويسعى في الوقت نفسه.

يمكن أن يقبل الواقع ويحاول تغييره.
يمكن أن يؤمن بأن الحياة صعبة أحيانًا، ومع ذلك يبني مستقبلًا أفضل.

لماذا تحدث الخسارة؟

- الخسارة لها أسباب كثيرة.
- قد يكون القرار خاطئًا.
- قد تكون المعلومات ناقصة.
- قد يحدث تغير في السوق.
- قد يفشل شريك.
- قد تحدث ظروف اقتصادية صعبة.
- قد يمرض الإنسان أو يتغير وضعه.
- قد يخسر وظيفة بسبب قرار من الشركة.
- وقد تحدث أشياء لا يستطيع الإنسان التحكم فيها.
- ليس كل فشل دليلًا على أن الشخص سيئ أو غبي.
- أحيانًا تكون هناك أخطاء فعلاً.
- وأحيانًا تكون هناك ظروف.
- وفي كثير من الأحيان يكون هناك الاثنان معًا.

الخسارة المالية

- من أصعب الخسائر خسارة المال.
- لأن المال مرتبط بالطعام والسكن والعائلة والمستقبل والالتزامات.

قد يدخر الإنسان سنوات ثم يخسر جزءًا كبيرًا من ماله.

قد يدخل مشروعًا ويخسر رأس المال.

قد يشتري شيئًا ثم يكتشف أنه لم يكن قرارًا جيدًا.

قد يتراكم عليه الدين.

وقد يشعر بعد ذلك بالندم والخوف.

لكن أول شيء يجب فهمه هو:

لا تحاول تعويض خسارة كبيرة بقرار أكبر وأخطر وأسرع.

هذه من أكثر الأخطاء خطورة.

مثال

شخص خسر 50 ألف درهم في مشروع.

يشعر بالغضب.

ثم يقول:

«سأدخل مشروعًا آخر بكل ما تبقى لدي حتى أعوض الخسارة».

قد يكون هذا القرار نابعًا من الألم وليس من العقل.

إذا كان المشروع الأول فشل بسبب سوء دراسة، فإن تكرار الاندفاع قد يؤدي إلى خسارة ثانية.

الحل:

توقف.

حلل.

اعرف السبب.

حافظ على ما تبقى.

ثم قرر.

لا تطارد الخسارة

عندما يخسر الإنسان المال، قد يريد استرجاعه بسرعة.

لكن محاولة تعويض الخسارة بأي طريقة قد تؤدي إلى خسارة أكبر.

القرار المالي يجب أن يبنى على المعلومات، وليس على الغضب.

إذا خسرت المال، اسأل:

كم بقي معي؟

ما التزاماتي؟

ما المصاريف الضرورية؟

ما الذي يمكن إيقافه؟

كيف يمكن زيادة الدخل بطريقة واقعية؟

ما الذي تعلمته من الخسارة؟

هذه الأسئلة أهم من:

«كيف أسترجع المال غدًا؟»

الفقر ليس عيبًا

قد يمر الإنسان بمرحلة مالية صعبة.

هذا لا يجعله أقل قيمة.

المال وسيلة مهمة في الحياة، لكنه ليس المقياس الوحيد لقيمة الإنسان.
لا تجعل وضعك المالي المؤقت يتحول إلى احتقار لنفسك.
إذا كنت فقيرًا اليوم، يمكن أن تعمل وتتعلم وتخطط.
وإذا أصبحت غنيًا غدًا، يجب ألا تنسى أن المال يمكن أن يتغير.
إدارة ما تبقى

إذا حدثت خسارة مالية، أول خطوة هي معرفة الوضع الحقيقي.
لا تتجاهل الأرقام.

اكتب:

ما أملك.

ما عليّ.

ما دخلي.

ما مصاريفي الضرورية.

ما مصاريفي التي يمكن تقليلها.

ما الالتزامات القادمة.

بعد ذلك تستطيع أن ترى الصورة بدل أن تعيش داخل الخوف.

الفشل في العمل

قد يفقد الإنسان وظيفته.

وقد يشعر أن ذلك إهانة.

لكن فقدان الوظيفة لا يعني فقدان القدرة على العمل.

قد تكون الشركة خفضت عدد الموظفين.
قد يتغير النشاط.
قد تنتهي الحاجة إلى منصب معين.
قد تكون هناك أسباب شخصية أو مهنية.
حتى إذا كان السبب خطأ منك، فهذا لا يعني أن كل حياتك فاشلة.
راجع نفسك.
تعلم.
ثم ابحث عن فرصة جديدة.
لا تجعل الوظيفة هويتك
عندما يقول الإنسان:
«أنا موظف في الشركة الفلانية».
هذا جزء من هويته المهنية، لكنه ليس كل هويته.
أنت أيضاً إنسان.
لديك معرفة.
خبرة.
علاقات.
قدرات.
قيم.
تجارب.

إذا انتهت الوظيفة، لا تنته أنت.

الفشل في الدراسة

قد يفشل الطالب في مادة.

قد يعيد سنة.

قد لا يحصل على التخصص الذي أراده.

قد يكتشف أن المسار الذي اختاره لا يناسبه.

هذه أحداث مؤلمة.

لكنها لا تحدد قيمة الإنسان.

اسأل:

هل أستطيع إعادة المحاولة؟

هل يمكن تغيير التخصص؟

هل يوجد تكوين مهني؟

هل توجد مهارة يمكن تعلمها؟

هل يمكن الجمع بين الدراسة والعمل؟

قد يكون الطريق مختلفاً عما تخيلت، لكنه قد يقود إلى نتيجة جيدة.

فشل المشروع

المشروع قد يفشل حتى إذا كانت الفكرة جيدة.

لماذا؟

لأن المشروع ليس فكرة فقط.

هناك السوق.

والزبائن.

والمنافسة.

والتكلفة.

والتسويق.

والإدارة.

والموردون.

والتدفق النقدي.

والظروف الاقتصادية.

لذلك لا يكفي أن تقول:

«المنتج ممتاز».

السؤال:

«هل هناك من يريد شراءه بالسعر الذي يجعل المشروع قابلاً للاستمرار؟»

ماذا نتعلم من المشروع الفاشل؟

لا تسأل فقط:

«كم خسرت؟»

اسأل أيضاً:

ماذا تعلمت؟

هل تعلمت التسويق؟

هل فهمت الزبائن؟

هل عرفت كيف تحسب التكاليف؟

هل اكتشفت أهمية السيولة؟

هل عرفت أخطاء الشراكة؟

هل عرفت أن الفكرة تحتاج إلى اختبار؟

إذا تعلمت من التجربة، فليست كل الخسارة ضائعة.

لا تجعل الفشل شخصيتك

قل:

«فشل مشروعي».

ولا تقل:

«أنا فاشل».

قل:

«خسرت المال».

ولا تقل:

«أنا خسارة».

قل:

«انتهى زواجي».

ولا تقل:

«انتهت حياتي».

الكلمات التي نستخدمها لوصف أنفسنا تؤثر على طريقة تفكيرنا.

الزواج والخسارة

انتهاء الزواج من أكثر التجارب التي قد تؤلم الإنسان.

لأن الأمر لا يتعلق بشخص فقط.

هناك ذكريات.

بيت.

خطط.

عائلة.

أطفال في بعض الحالات.

مسؤوليات.

ومستقبل كان الإنسان يتخيله بطريقة معينة.

لذلك لا يمكن اختصار الموضوع بجملته:

«انس الأمر».

بعض الخسائر تحتاج إلى وقت.

عندما يفشل الزواج

أول شيء يجب أن يعرفه الإنسان هو أن فشل الزواج لا يعني بالضرورة أن أحد الطرفين عديم القيمة.

أحيانًا يكون هناك عدم توافق.

وأحيانًا أخطاء كبيرة.

وأحيانًا مشاكل مستمرة.

وأحيانًا ظروف لا يستطيع الطرفان تجاوزها.

وإذا كان هناك أطفال، تصبح المسؤولية أكبر.

لا تحول الطلاق إلى حرب أبدية

عندما ينتهي الزواج، قد يشعر الطرفان بالغضب.

لكن إذا كان هناك أطفال، يجب التفكير في مصلحتهم.

لا تجعل الطفل رسولاً بين الطرفين.

لا تستخدمه للانتقام.

لا تتحدث أمامه بإهانة الطرف الآخر.

حاول أن تفصل بين انتهاء العلاقة الزوجية وبين مسؤولية الأبوة والأمومة عندما يكون ذلك ممكنًا وآمنًا.

الزواج السيئ

أحيانًا يبقى الإنسان في زواج مؤذٍ فقط بسبب كلام الناس.

«ماذا سيقول المجتمع؟»

«اصبر».

«ماذا سيقول أهلك؟»

«الطلاق عيب».

لكن كل حالة لها ظروفها.

الإصلاح إذا كان ممكناً وآمناً شيء جيد.

أما العنف والإساءة الخطيرة فلا ينبغي تبريرهما باسم الصبر.
عند وجود خطر أو عنف، تكون السلامة وطلب المساعدة المناسبة أولوية.

الندم

الندم شعور طبيعي بعد القرارات الخاطئة.

لكن الندم يمكن أن يكون مفيداً أو مدمراً.

الندم المفيد يقول:

«أخطأت، ماذا أتعلم؟»

الندم المدمر يقول:

«لو عاد الزمن، لفعلت كل شيء بطريقة مختلفة».

لكن الزمن لا يعود.

لذلك لا تستخدم الماضي كسجن.

لماذا لا تندم إلى الأبد؟

لأنك اتخذت قراراتك بالمعلومات والوعي الذي كان لديك في ذلك الوقت.

اليوم لديك معلومات جديدة لأنك عشت التجربة.

هذا لا يعني تبرير الخطأ.

بل يعني استخدام الخطأ في التعلم بدل استخدامه في تعذيب نفسك.

قل:

«كنت مخطئاً في هذا القرار».

ثم:

«ماذا سأفعل الآن؟»

هذه الجملة تنقلك من الماضي إلى المستقبل.

الندم على المال

قد تقول:

«لو لم أدخل المشروع، لكنت أملك المال الآن».

قد يكون هذا صحيحاً.

لكن المشروع انتهى.

المال الذي خسرتَه لا يعود بمجرد التفكير.

الدرس الذي تعلمته يمكن أن يبقى.

اجعل الخسارة درساً في إدارة المخاطر بدل أن تجعلها سبباً لتدمير نفسك.

الندم على الزواج

قد تقول:

«لو لم أتزوج ذلك الشخص».

لكن الماضي لا يمكن تغييره.

يمكنك التفكير في الدروس:

ما العلامات التي لم أنتبه لها؟

ما الذي تعلمته عن نفسي؟

ما الحدود التي سأضعها مستقبلاً؟
كيف سأتعامل مع العلاقة القادمة؟
هذه الأسئلة أكثر فائدة.

الندم على العمل

قد تقول:

«لو بقيت في وظيفتي القديمة».

أو:

«لو قبلت الوظيفة الأخرى».

قد لا تعرف هل كان القرار الآخر سيؤدي فعلاً إلى نتيجة أفضل.
الإنسان يرى الماضي وكأنه واضح، لكنه في الحقيقة لا يعرف المستقبل
البديل.

لذلك لا تعاقب نفسك على شيء لم تكن تعرف نتيجته وقتها.

ما دمت حياً

هذه الجملة يجب أن تكون من أهم رسائل الكتاب:

ما دمت حياً، فهناك مساحة للفعل.

قد لا تستطيع استرجاع كل ما فقدته.

قد لا تستطيع إعادة شخص.

قد لا تستطيع محو خطأ.

قد لا تستطيع استرجاع سنوات.

لكن تستطيع أن تبدأ من المكان الذي أنت فيه.
يمكنك تعلم مهارة.

يمكنك البحث عن عمل.

يمكنك ترتيب مالك.

يمكنك إصلاح علاقتك بمن تستطيع.

يمكنك الاعتذار.

يمكنك تغيير عاداتك.

يمكنك بدء مشروع صغير بعد دراسة.

يمكنك بناء حياة جديدة.

الصحة نعمة ورأس مال

عندما يكون الإنسان بصحة جيدة، قد لا ينتبه إلى قيمة ذلك.

يفكر في المال والوظيفة والبيت والزواج.

لكن القدرة على الحركة والعمل والتعلم والقيام بالحياة اليومية نعمة كبيرة.

لذلك لا تنتظر حتى تفقد شيئاً حتى تعرف قيمته.

احفظ صحتك قدر الإمكان.

نم جيداً.

تحرك.

تناول طعاماً مناسباً.

ابتعد عن السلوكيات المؤذية.

واستشر المختصين عندما تحتاج إلى ذلك.
الصحة ليست ضمانًا دائمًا، لكنها شيء يستحق العناية.

إذا خسرت المال وبقيت قادرًا على العمل

فقدت المال، لكن لديك خبرة.

فقدت مشروعًا، لكن تعلمت.

فقدت وظيفة، لكن تستطيع البحث عن أخرى.

قد لا تكون البداية سهلة.

لكن لديك شيء مهم:

القدرة على إعادة البناء.

إذا خسرت العمل

ابدأ من الواقع.

لا تنتظر أن تختفي المشكلة.

حدث سيرتك الذاتية.

تواصل مع الشركات.

طور مهارة.

راجع علاقاتك المهنية.

تعلم من سبب فقدان الوظيفة.

ضع ميزانية مؤقتة.

قلل المصاريف غير الضرورية.

ولا تجعل الخجل يمنعك من البحث.

إذا خسرت مشروعًا

لا تبدأ مشروعًا آخر مباشرة بدافع الغضب.

اكتب تقريرًا عن التجربة.

ماذا توقعت؟

ماذا حدث؟

أين كان الخطأ؟

ما الذي كان خارج سيطرتك؟

ما الذي تستطيع تغييره؟

ثم قرر هل تعيد التجربة أم تغير المجال.

إذا خسرت علاقة

لا تجعل الألم يدفعك إلى الانتقام.

لا تنشر أسرار الطرف الآخر.

لا تحاول تدمير سمعته.

ركز على حياتك.

تعلم.

ابن نفسك.

وإذا كان الانفصال يحتاج إلى إجراءات قانونية أو ترتيبات أسرية، تعامل معها بهدوء واستعن بالجهات المختصة عند الحاجة.

لا تحاول أن تثبت شيئاً للناس

بعد الخسارة قد يقول الإنسان:

«سأصبح غنياً حتى يعرفوا قيمتي».

أو:

«سأجعلهم يندمون».

هذه دوافع ضعيفة.

ابن نفسك لأنك تريد حياة أفضل.

ليس لأنك تريد الانتقام من شخص.

الانتقام يجعل الآخر يعيش في رأسك حتى بعد أن خرج من حياتك.

لا تستعجل النجاح بعد الفشل

بعد الخسارة يريد الإنسان أن يعوض بسرعة.

لكن إعادة البناء تحتاج إلى وقت.

إذا خسرت مائلاً، قد تحتاج سنوات لبناء وضع مالي أفضل.

إذا خسرت عملاً، قد تحتاج وقتاً للعثور على فرصة مناسبة.

إذا انتهى زواج، قد تحتاج وقتاً لتستعيد توازنك.

لا تجعل استعجالك سبباً في قرار جديد خاطئ.

الحياة لا تعطي ضمانات

قد تعمل بجد ولا تحصل على النتيجة التي تريدها.

قد تدرس ولا تحصل على الوظيفة مباشرة.

قد تبدأ مشروعًا ويفشل.

قد تتزوج وتواجه مشاكل.

هذه ليست دعوة للتشاؤم.

بل دعوة للواقعية.

لا يوجد عقد بين الإنسان والحياة يقول:

«إذا فعلت كل شيء صحيحًا، لن تخسر أبدًا».

لكن يمكنك أن تزيد فرص النجاح وتقلل الخسائر بالتعلم والتخطيط.

الفرق بين الاستسلام والقبول

القبول يعني:

«حدث الأمر، ولا أستطيع تغيير الماضي».

الاستسلام يعني:

«لن أفعل شيئًا بعد الآن».

يمكنك قبول الماضي ورفض الاستسلام للمستقبل.

تقول:

«نعم، خسرت».

ثم:

«ماذا سأفعل الآن؟»

هذه هي العقلية التي تساعد على إعادة البناء.

لا تحاول إصلاح حياتك كلها مرة واحدة

بعد أزمة كبيرة قد يشعر الإنسان أن كل شيء انهار.

المال.

العمل.

العلاقة.

الثقة.

المستقبل.

لا تحاول حل كل شيء في أسبوع.

ابدأ بالأساسيات.

نظم نومك.

نظم مصاريفك.

رتب أوراقك.

ابحث عن مصدر دخل.

تعلم.

تحدث مع شخص موثوق.

ثم انتقل إلى الخطوة التالية.

قاعدة «اليوم»

إذا كان الماضي يؤلمك، اسأل:

ماذا أستطيع أن أفعل اليوم؟

ليس غداً.

وليس بعد سنة.

اليوم.

يمكن أن تكون الخطوة صغيرة جداً.

إرسال طلب عمل.

قراءة عشر صفحات.

التواصل مع شخص.

إعداد ميزانية.

ترتيب ملف.

تعلم مهارة.

الخطوة الصغيرة لا تحل الحياة كلها، لكنها تكسر الجمود.

عندما يقول لك الناس «انتهيت»

لا تسمح لشخص آخر أن يكتب نهاية قصتك.

قد يقولون:

«لقد خسرت».

نعم.

لكن ماذا بعد؟

الخسارة حقيقة.

أما أن تكون النهاية، فهذا قرار.

ليس كل ما خسرتَه كان شرًّا

قد تخسر علاقة سيئة.

قد تخسر وظيفة لم تكن مناسبة.

قد تفشل في مشروع تعلمت منه.

قد تخسر مالًا بسبب تجربة كشفت لك خطأ كبيرًا.

لا يعني هذا أن الخسارة جيدة.

لكن أحيانًا يستطيع الإنسان أن يستخرج منها شيئًا جيدًا.

وهنا يظهر النضج.

لا تبحث عن حياة بلا ألم

ابحث عن قدرة أكبر على التعامل مع الألم.

لا يمكنك ضمان ألا تخسر.

لكن يمكنك أن تتعلم إدارة المال.

لا يمكنك ضمان ألا تفشل.

لكن يمكنك التعلم من الأخطاء.

لا يمكنك ضمان أن كل علاقة ستستمر.

لكن يمكنك تعلم اختيار العلاقات الصحية.

لا يمكنك ضمان بقاء كل وظيفة.

لكن يمكنك بناء مهارات وخبرة.

الحياة لا تعطيك السيطرة على كل شيء.

لكنها تعطيك مساحة للتصرف في أشياء كثيرة.

ماذا تفعل عندما تشعر أن حياتك انتهت؟

توقف عن اتخاذ قرارات كبيرة في لحظة الانهيار إن لم تكن ضرورية.

ابتعد عن العزلة قدر الإمكان.

تحدث مع شخص تثق به.

اكتب المشكلة.

قسمها إلى أجزاء.

حدد ما تستطيع التحكم فيه.

ابدأ بالأهم.

إذا أصبح الحزن أو اليأس شديدًا ومستمرًا أو شعرت أنك غير قادر على القيام بواجباتك اليومية، فطلب المساعدة من مختص نفسي أو جهة دعم مناسبة ليس ضعفًا، بل وسيلة للحصول على مساعدة حقيقية.

وإذا وصل الألم إلى أفكار بإيذاء نفسك أو عدم الرغبة في الاستمرار، فاطلب مساعدة عاجلة من شخص قريب وآمن أو من خدمات الطوارئ المحلية، ولا تبقَ وحدك مع هذه الأفكار.

الإيمان والصبر

الإيمان يمكن أن يمنح الإنسان معنى وأملًا في أوقات صعبة.

لكن الصبر لا يعني ترك الأسباب.

إذا فقدت عملك، اصبر وابحث.

إذا خسرت المال، اصبر وأعد تنظيم حياتك.

إذا فشل مشروعك، اصبر وتعلم.

إذا مررت بانفصال، اصبر واهتم بنفسك.

إذا أخطأت، تب إلى الله إن كان الخطأ متعلقًا بحقوقه، وأصلح ما تستطيع من حقوق الناس.

الصبر والعمل يمكن أن يجتمعا.

لا تجعل الابتلاء عذرًا للكسل

قول:

«هذه حياتي وهذا نصيبي»

لا يجب أن يصبح عذرًا لعدم المحاولة.

يمكن للإنسان أن يؤمن بأن الحياة فيها ابتلاء، وفي الوقت نفسه يسعى لتحسينها.

الزارع يزرع.

والطالب يدرس.

والعامل يعمل.

وصاحب المشروع يخطط.

والإنسان المظلوم يطلب حقه بالطرق المناسبة.

والشخص الذي أخطأ يصلح خطأه.

التوكل لا يعني ترك العمل.

المال يعود

قد لا يعود المال بنفس الطريقة.

لكن يمكن بناء دخل جديد.

تعلم مهنة.

ابحث عن عمل.

ابدأ من جديد.

قلل المصاريف.

تعلم إدارة المال.

وقد تحتاج إلى سنوات.

لا تستعجل.

المهم أن يكون الاتجاه صحيحًا.

العمل يعود

قد تفقد وظيفة.

لكن الخبرة التي حصلت عليها لا تختفي.

قد تستخدمها في شركة أخرى.

قد تغير المجال.

قد تتعلم مهارة جديدة.

قد تعمل بشكل مستقل.

قد تبدأ مشروعًا.

لا يوجد ضمان، لكن توجد احتمالات كثيرة.

الحياة بعد الزواج السيئ

إذا انتهى زواج سيئ أو تغيرت الظروف، لا تجعل التجربة تمنعك من الحياة كلها.

تعلم.

افهم نفسك.

اعرف حدودك.

لا تدخل علاقة جديدة فقط للهروب من الوحدة.

أعط نفسك وقتًا للتعافي وإعادة التفكير.

والتجربة السابقة لا تعني أن كل الناس متشابهون.

لا تعيش بقية حياتك لمعاقبة نفسك

أخطأت؟

تعلم.

خسرت؟

حل.

ندمت؟

استخرج الدرس.

لكن لا تحول حياتك إلى محكمة يومية.

ليس مطلوبًا أن تعاقب نفسك إلى الأبد بسبب قرار اتخذته في الماضي.

المطلوب أن تكون مسؤولاً.

والمسؤولية تعني الاعتراف والإصلاح والتعلم.

أعط نفسك فرصة ثانية

قد لا تعطيك الحياة نفس الفرصة الأولى.

لكن قد تعطيك فرصة أخرى مختلفة.

ربما لم تنجح في الدراسة، لكنك تنجح في مهنة.

ربما فشل مشروعك الأول، لكنك تنجح في الثاني بعد التعلم.

ربما انتهى زواجك، لكنك تبني حياة مستقرة بعد ذلك.

ربما فقدت وظيفة، لكنك تجد مجالاً أفضل.

لا تعرف المستقبل.

لذلك لا تغلق الباب بنفسك.

تمرين إعادة البناء

خذ ورقة واكتب:

ما الذي خسرتَه؟

ما الذي ما زال عندي؟

ما الذي أستطيع إصلاحه؟

ما الذي لا أستطيع تغييره؟

ما الدرس الذي تعلمته؟

ما الخطأ الذي لن أكرره؟

ما أول خطوة؟

ما ثاني خطوة؟

ما الشيء الذي أحتاج إلى مساعدة فيه؟

ثم ابدأ من «ما زال عندي»، وليس من «ما فقدته» فقط.

ما زال عندك الكثير

حتى بعد الخسارة قد يبقى لديك:

العمر.

الخبرة.

المعرفة.

القدرة على التعلم.

القدرة على العمل.

الأصدقاء الجيدون.

العائلة.

الإيمان.

الوقت.

الصحة بدرجات مختلفة.

والقدرة على اتخاذ قرار جديد.

لا تنتظر فقط إلى ما سقط.

انظر أيضًا إلى ما بقي.

الخسارة تعلم الإنسان قيمة الأشياء

- عندما يخسر الإنسان المال، يتعلم أهمية الإدارة.
- عندما يخسر العمل، يتعلم أهمية المهارة والاستعداد.
- عندما يفشل المشروع، يتعلم أهمية الدراسة.
- عندما تنتهي علاقة، يتعلم أهمية الاختيار والحدود.
- عندما يمرض الإنسان، قد يفهم قيمة الصحة.
- التجربة المؤلمة قد تغير نظرتك للحياة.
- لا تجعل التجربة المريرة تجعلك مريراً
- قد يؤذيك شخص.
- لا تجعل ذلك سبباً لإيذاء شخص آخر.
- قد يخدعك شريك.
- لا تجعل ذلك سبباً لخداع الجميع.
- قد تفشل في مشروع.
- لا تجعل ذلك سبباً للسخرية من أصحاب المشاريع.
- قد تخسر المال.
- لا تجعل ذلك سبباً لاحتقار الفقراء.
- اجعل الألم يزيد حكمتك، لا قسوتك.

الحكمة بعد الخسارة

بعد الخسارة يصبح الإنسان أحياناً أكثر واقعية.

يعرف أن المال يمكن أن يذهب.
وأن الناس يتغيرون.
وأن الوظائف ليست مضمونة دائماً.
وأن المشاريع تحتاج إلى دراسة.
وأن الزواج يحتاج إلى اختيار ومسؤولية.
وأن كلام الناس لا يحل المشاكل.
هذه المعرفة يمكن أن تكون قوة إذا استُعملت بشكل صحيح.

الخلاصة

الحياة ليست جنة.
وفيها ابتلاءات وخسائر ومفاجآت.
لكنها أيضاً فيها فرص، ومحبة، وعمل، وتعلم، ونجاح، وبدايات جديدة.
لا يمكن للإنسان أن يمنع كل خسارة.
لكنه يستطيع أن يتعلم كيف يتعامل معها.
إذا خسرت المال، لا تخسر عقلك معه.
إذا خسرت العمل، لا تخسر ثقتك بنفسك.
إذا فشل المشروع، لا تعتبر نفسك فاشلاً.
إذا انتهى الزواج، لا تعتبر حياتك انتهت.
إذا أخطأت، لا تعاقب نفسك إلى الأبد.
إذا ندمت، استخرج الدرس.

إذا سقطت، انهض بالسرعة التي تستطيعها.
وإذا لم تستطع النهوض وحدك، اطلب المساعدة.
لا تحاول أن تعيد الماضي.

ابن ما بعده.

فالماضي مدرسة، وليس بيتًا يجب أن تسكن فيه إلى الأبد.
والمشكلة ليست أن الإنسان خسر.
المشكلة أن يعتقد أن الخسارة تعني أنه لم يعد لديه شيء.
أحيانًا يخسر الإنسان شيئًا كبيرًا، لكنه يكتشف بعد سنوات أنه ما زال يملك
أهم شيء:

القدرة على البدء من جديد.

ما دمت حيًا، لا يزال هناك يوم جديد.
قد لا يكون اليوم كما تريد.
وقد لا تستطيع إصلاح كل شيء.
لكن تستطيع إصلاح شيئًا واحدًا.
ثم شيئًا آخر.
ثم شيئًا آخر.
وهكذا تبدأ الحياة في التحرك من جديد.
لا تتدم على الماضي إلى درجة تضيع بها حاضرك.
ولا تخف من المستقبل إلى درجة ترفض بها أن تبدأ.
عش يومك بوعي.

تعلم من الأمس.

خطط للغد.

واعرف أن الحياة الدنيا ليست جنة بلا ألم، ولذلك لا تجعل وجود الألم دليلاً على أن حياتك بلا قيمة.

قد تكون في مرحلة صعبة الآن.

لكن المرحلة ليست بالضرورة النهاية.

الخسارة فصل من القصة، وليست الكتاب كله.

الفصل العاشر

الكاريزما والشخصية والنجاح: من الفشل إلى القمة

الكاريزما ليست أن تدخل مكاناً فينظر إليك الجميع.

وليست أن تتكلم بصوت مرتفع.

وليست أن تلبس ملابس غالية.

وليست أن تعرف الكثير من الناس.

وليست أن تجعل الآخرين يخافون منك.

الكاريزما الحقيقية هي أن تكون شخصاً له حضور، وثقة، واحترام، وهدوء، وقدرة على التواصل مع الآخرين دون أن يفقد احترامه لنفسه.

والشخصية القوية ليست شخصية عدوانية.

قد يكون الإنسان هادئاً جداً، لكنه قوي.

وقد يكون قليل الكلام، لكنه صاحب مبدأ.

وقد يكون متواضعًا، لكنه يعرف قيمته.

النجاح أيضًا ليس مجرد مال.

النجاح أن تبني حياة تستطيع أن تحترمها.

أن تتعلم.

أن تعمل.

أن تحافظ على صحتك.

أن تختار علاقاتك.

أن تتحمل مسؤوليتك.

أن يكون لك هدف.

وأن تستطيع الوقوف من جديد عندما تسقط.

الكاريزما تبدأ من الداخل

قبل أن تحاول أن تبدو واثقًا أمام الناس، ابنِ الثقة داخل نفسك.

الشخص الذي لا يعرف ماذا يريد يتأثر بسهولة بكلام الآخرين.

والذي لا يملك أهدافًا قد يقضي وقته في تقليد الآخرين.

أما الإنسان الذي يعرف طريقه، فلا يحتاج إلى إثبات نفسه في كل دقيقة.

لا يدخل في كل نقاش.

لا يرد على كل استفزاز.

لا يبحث عن إعجاب الجميع.

لديه حياة يعيشها.

قاعدة الهدوء

من أقوى علامات الشخصية أن تستطيع التحكم في رد فعلك.

قد يستفزك شخص.

قد ينتقدك.

قد يرفع صوته.

ليس ضروريًا أن ترد بنفس الطريقة.

توقف لحظة.

فكر.

ثم تحدث.

الهدوء لا يعني الضعف.

أحيانًا الشخص الذي يستطيع السيطرة على غضبه أقوى من الشخص الذي يصرخ.

قاعدة الكلام

الكاريزما لا تحتاج إلى الكلام الكثير.

تعلم أن تتحدث بوضوح.

لا تشرح كل شيء.

لا تقاطع الآخرين.

استمع.

انظر إلى الشخص أثناء الحديث بطريقة طبيعية.

تحدث بصوت مسموع.

اختر كلمات محترمة.

ولا تحاول أن تثبت أنك تعرف كل شيء.

الشخص الواثق يستطيع أن يقول:

«لا أعرف».

ثم يقول:

«سأتعلم».

قاعدة الاستماع

من يريد أن يصبح محبوباً وذا حضور جيد، عليه أن يتعلم الاستماع.

لا تجعل كل حديث عن نفسك.

اسأل الشخص الآخر.

اهتم بما يقول.

لا تقاطعه باستمرار.

تذكر بعض التفاصيل المهمة.

عندما يشعر الإنسان أنك تستمع إليه فعلاً، يشعر بالاحترام.

وهذه من أقوى عناصر التواصل.

لغة الجسد

قبل أن تتكلم، جسّدك يتحدث.

قف بشكل طبيعي.

لا تنتظر إلى الأرض طوال الوقت.

لا تحرك يديك بشكل مبالغ فيه.

لا تحاول تقليد شخص آخر.

اجلس بطريقة محترمة.

صافح بطريقة مناسبة في المواقف التي تتطلب ذلك.

ابتسم عندما يكون الموقف مناسباً.

الكاريزما ليست تمثيلاً.

إذا حاولت تقليد شخصية ليست شخصيتك، سيظهر التصنع.

النظافة والترتيب

المظهر ليس كل شيء، لكنه جزء من الانطباع الأول.

النظافة.

رائحة جيدة.

ملابس مرتبة.

حذاء نظيف.

شعر مرتب.

هذه أمور بسيطة لكنها مهمة.

لا تحتاج إلى ملابس غالية.

يمكن لشخص أن يرتدي ملابس بسيطة ويظهر بمظهر محترم لأن
ملابسه نظيفة ومناسبة ومرتبّة.

لا تجعل الملابس تصنع شخصيتك

الملابس تساعد في الانطباع، لكنها لا تعطي الإنسان قيمة حقيقية.
يمكن أن ترتدي أفضل الملابس، لكن إذا كنت تكذب وتحتقر الناس
وتخاف من المسؤولية، فلن تصنع الملابس شخصية قوية.
الشخصية تظهر في التصرف.

الثقة بالنفس

الثقة ليست أن تقول:

«أنا أفضل من الجميع».

هذه قد تكون غرورًا.

الثقة تقول:

«لست أفضل من الجميع، لكن لدي قيمة وأستطيع أن أتعلم وأتطور».

الشخص الواثق لا يحتاج إلى تحقيق الآخرين ليشعر بأنه كبير.

قاعدة «لا تقارن حياتك»

المقارنة المستمرة تقتل الرضا.

ترى شخصًا لديه سيارة.

آخر لديه منزل.

آخر لديه مشروع.

آخر تزوج.

آخر سافر.

فتقول:

«أنا متأخر».

لكن أنت لا تعرف كل تفاصيل حياتهم.

لا تقارن بداية طريقك بمنتصف طريق شخص آخر.

قارن نفسك بنفسك:

ماذا كنت تعرف قبل سنة؟

ماذا تعرف الآن؟

ماذا كنت تفعل قبل سنة؟

ماذا تفعل اليوم؟

هذه المقارنة أكثر فائدة.

النجاح يحتاج إلى نظام

لا تعتمد على الحماس فقط.

الحماس يأتي ويذهب.

أما النظام فيستمر.

إذا أردت التعلم، حدد وقتًا يوميًا.

إذا أردت العمل، نظم يومك.

إذا أردت ادخار المال، ضع ميزانية.

إذا أردت تطوير مهارة، مارسها باستمرار.

النجاح غالبًا نتيجة أشياء صغيرة تتكرر.

من الفشل إلى القمة

لا يبدأ كل ناجح من مكان ممتاز.

بعض الناس يبدأون من ظروف صعبة.

قد يفشلون.

قد يخسرون.

قد يتأخرون.

لكن الفرق هو أنهم يتعلمون ويستمررون.

لا يعني ذلك أن كل شخص سيصبح غنيًا أو مشهورًا.

الهدف ليس أن تصبح «رقم واحد» في العالم.

الهدف أن تصل إلى أفضل مستوى تستطيع الوصول إليه في ظروفك وقدراتك.

أول قاعدة: تحمل المسؤولية

إذا كنت دائمًا تقول:

«الناس السبب».

«العائلة السبب».

«المجتمع السبب».

«الحظ السبب».

فلن تتغير حياتك بسهولة.

قد تكون هناك أسباب خارج سيطرتك فعلاً.

لكن اسأل:

ما الجزء الذي أستطيع التحكم فيه؟

ربما لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع تغيير قرار اليوم.

ثاني قاعدة: لا تهرب من العمل

الأحلام بدون عمل تبقى أحلامًا.

تريد وظيفة؟

تقدم.

تريد مشروعًا؟

ادرس السوق.

تريد مهارة؟

تعلم.

تريد جسمًا أفضل؟

اهتم بعاداتك الصحية.

تريد حياة أفضل؟

غير ما تستطيع تغييره.

ثالث قاعدة: تعلم مهارة

في عالم العمل، المهارة تمنح الإنسان قيمة.

تعلم لغة.

تعلم Excel.

تعلم البيع.

تعلم التواصل.

تعلم إدارة المخزون.

تعلم التسويق.

تعلم حرفة.

تعلم مهارة تقنية.

ليس المطلوب تعلم كل شيء.

اختر شيئاً يحتاجه السوق، وتعلمه جيداً.

رابع قاعدة: حافظ على المال

ليس كل نجاح هو الحصول على المال.

الحفاظ على المال مهم أيضاً.

قد يكسب شخص كثيراً لكنه يصرف كل شيء.

وقد يكسب شخص أقل لكنه يعرف كيف يدير دخله.

تعلم الفرق بين:

الدخل.

المصاريف.

الادخار.

الديون.

الاستثمار.

المخاطر.

ولا تدخل في مشروع أو استثمار لا تفهمه.

خامس قاعدة: ابتعد عن ما يهدم مستقبلك

هناك سلوكيات وبيئات يمكن أن تسرق سنوات من حياة الإنسان.

ومنها تعاطي المخدرات.

الإفراط في الكحول.

القمار.

الصحبة التي تدفع إلى السلوكيات الخطرة.

السهر المستمر بلا هدف.

إضاعة المال.

العلاقات التي تقوم على الاستغلال.

هذه الأشياء قد تبدأ كـ«تجربة» عند بعض الأشخاص، ثم تتحول إلى عادة ومشكلة وديون وضياع للعمل والعائلة والصحة.

لذلك لا تجعل شيئاً مؤقتاً يسرق مستقبلك.

الكحول والمخدرات

إذا كان هدفك بناء نفسك، فابتعد عن المخدرات وتعاطي الكحول.

العقل الذي تريد أن تستخدمه لبناء مستقبلك يجب أن تحافظ عليه.

والمال الذي تحتاجه لبناء حياتك لا تحرقه في سلوك يدمرك.

والوقت الذي تحتاجه للتعلم والعمل لا تضيعه في دائرة مؤذية.

إذا كان الإنسان يعاني بالفعل من مشكلة تعاطٍ، فالحل ليس الإهانة أو العار، بل طلب مساعدة مهنية مناسبة والابتعاد عن البيئة التي تشجعه على التعاطي.

الملاهي والسهر

ليس المقصود أن نحكم على كل مكان أو كل شخص.

لكن إذا كانت بعض البيئات بالنسبة لك مرتبطة بإضاعة المال والوقت أو السلوكيات التي تضر أهدافك، فابتعد عنها.

اسأل نفسك:

ماذا أفعل هناك؟

ماذا أخسر؟

ماذا أكسب؟

هل أعود منها أقوى أم أعود منها أكثر تعبًا وديونًا ومشاكل؟

إذا كانت البيئة تهدمك باستمرار، فغيّر ها.

العلاقات والنساء

العلاقة بين الرجل والمرأة يمكن أن تكون جزءًا جميلًا من الحياة عندما تقوم على الاحترام والمسؤولية.

لكن المشكلة تبدأ عندما تتحول العلاقات إلى هروب دائم من الهدف.

شخص يقضي كل وقته في مطاردة العلاقات.

يصرف أمواله.

يهمل عمله.

يهمل مستقبله.

ثم بعد سنوات يكتشف أنه لم يبن شيئاً.

المشكلة ليست في وجود العلاقات.

المشكلة عندما تصبح العلاقة سبباً في تدمير حياتك أو استغلالك أو استغلال الآخرين.

إذا كنت تريد الزواج، فابحث عن علاقة جادة قائمة على الاحترام والتوافق والمسؤولية.

لا تجعل المرأة عدواً ولا تجعلها محور حياتك

لا تنظر إلى النساء كأنهن مشكلة.

ولا تجعل الحصول على إعجاب امرأة مقياساً لقيمتك.

أنت تحتاج إلى بناء نفسك أولاً.

عملك.

تعليمك.

شخصيتك.

أخلاقك.

صحتك.

مستقبلك.

ثم تأتي العلاقات في مكانها الطبيعي.

والأمر نفسه ينطبق على المرأة أيضًا: لا تجعل قيمة حياتها مرتبطة فقط بالحصول على إعجاب الرجل.

أصدقاء السوء

إذا كان أصدقاؤك يسخرون من العمل، ويشجعون على المخدرات أو السكر أو المشاكل أو إضاعة المال، فاسأل نفسك:

إلى أين ستصل إذا بقيت معهم عشر سنوات؟

الصديق الحقيقي لا يريد أن يراك تضيع.

قد يقول لك:

«لا تفعل هذا».

وقد يغضب منك لأنك تسير في طريق خاطئ.

ليس كل من يضحك معك صديقًا جيدًا.

غير البيئة

أحيانًا الإنسان يريد تغيير نفسه، لكنه يبقى في نفس البيئة التي تعيده إلى العادات القديمة.

إذا كنت تريد أن تتعلم، اقترب من المتعلمين.

إذا كنت تريد العمل، اقترب من العاملين.

إذا كنت تريد الرياضة، اقترب من الأشخاص الذين يمارسونها.

إذا كنت تريد مشروعًا، تعرف على أشخاص لديهم خبرة حقيقية.

البيئة لا تصنع كل شيء، لكنها تؤثر كثيرًا.

غير الناس حولك بحكمة

ليس المقصود أن تكره الناس.

ولا أن تعتبر نفسك أفضل منهم.

بل أن تختار من تقضي معه وقتًا طويلاً.

يمكن أن تبقى محترماً مع الجميع، لكن ليس ضرورياً أن تجعل الجميع أصدقاء مقربين.

هناك فرق بين:

الاحترام.

والصداقة.

والثقة.

والقرب.

ليس كل شخص يستحق نفس الدرجة.

وإذا كانت المنطقة التي تعيش فيها تؤثر عليك؟

إذا كانت بيئتك المحلية مليئة بالضغط أو العادات التي لا تناسب أهدافك، فقد يكون تغيير المكان مفيداً إذا كان ممكناً.

قد تنتقل إلى حي آخر.

مدينة أخرى.

جامعة أخرى.

مكان عمل آخر.

أو حتى تغير روتينك داخل نفس المنطقة.

لكن لا تعتقد أن المكان وحده سيحل كل شيء.
إذا أخذت عاداتك السيئة معك، ستظهر المشكلة في المكان الجديد.
لذلك غير المكان عندما تحتاج، وغير نفسك أيضًا.

الصلاة والانضباط

بالنسبة للمسلم، الصلاة ليست مجرد عادة اجتماعية.
هي عبادة ووقت للوقوف بين يدي الله، ويمكن أن تكون أيضًا نقطة ثابتة
في اليوم تساعد الإنسان على تنظيم وقته وتذكر قيمه ومسؤوليته.
حافظ على الصلاة قدر استطاعتك.
اجعلها جزءًا ثابتًا من يومك.
لا تجعل العمل أو الهاتف أو السهر يأخذك عنها.
والهدف ليس أن تظهر أمام الناس بأنك متدين، بل أن يكون بينك وبين الله
عمل صادق.

المسجد والبيئة الصالحة

المسجد بالنسبة للمسلم ليس فقط مكانًا للصلاة.
يمكن أن يكون مكانًا للهدوء والعبادة والتذكير.
والبيئة الصالحة تساعد الإنسان على مقاومة بعض العادات السيئة.
لكن لا تستخدم الدين لإهانة الآخرين.
لا تحكم على الناس من مظهرهم.
ولا تعتبر نفسك أفضل من شخص آخر.

الإيمان الحقيقي يجب أن يظهر أيضاً في الأخلاق والأمانة والرحمة واحترام الناس.

قاعدة الوقت

إذا ضاع المال، يمكن أحياناً تعويضه.

لكن الوقت الذي مر لا يعود.

لذلك انتبه إلى ساعات يومك.

كم ساعة على الهاتف؟

كم ساعة في السهر؟

كم ساعة في المقاهي؟

كم ساعة في العلاقات غير المفيدة؟

كم ساعة في التعلم؟

كم ساعة في العمل؟

لا تحتاج إلى إلغاء الترفيه.

لكن لا تجعل الترفيه يأكل مستقبلك.

قاعدة الهاتف

الهاتف أداة.

يمكن أن يكون مدرسة.

ويمكن أن يكون مضيعة للعمر.

حدد وقتاً للتصفح.

أوقف الإشعارات غير المهمة.
لا تبدأ يومك بساعات من المقاطع القصيرة.
استخدم الإنترنت لتتعلم وتعمل وتتواصل.
لا تجعله يسرق قدرتك على التركيز.

قاعدة الانضباط

افعل ما يجب فعله حتى عندما لا تكون متحمسًا.
هذه واحدة من أهم قواعد النجاح.
قد لا ترغب في الدراسة، لكن ادرس.
قد لا ترغب في العمل، لكن اعمل.
قد لا ترغب في الرياضة، لكن تحرك بما يناسبك.
قد لا ترغب في ترتيب مالك، لكن راجع حساباتك.
الانضباط يجعل الإنسان لا يعتمد على مزاجه كل يوم.

قاعدة «لا تبحث عن الطريق السهل دائمًا»

الطريق السهل قد يكون ممتعًا اليوم، لكنه قد يكون مكلفًا غدًا.
والطريق الصعب قد يكون متعبًا اليوم، لكنه قد يبني لك شيئًا للمستقبل.
تعلم.

اعمل.

ادخر.

طور نفسك.

تحمل بعض الصعوبات.

لكن لا تبحث عن المعاناة لمجرد المعاناة.

اختر الصعوبة التي لها معنى.

كيف تبني الكاريزما عملياً؟

ابدأ بالنظافة والترتيب.

تكلم بوضوح.

استمع أكثر.

لا تقاطع.

حافظ على هدوئك.

تعلم قول «لا».

لا تكذب لإبهار الناس.

لا تبالغ في الحديث عن إنجازاتك.

لا تسخر من الضعفاء.

اعترف بالخطأ.

احترم العامل والموظف والمدير والغني والفقير.

عامل الناس باحترام حتى عندما لا تحتاج منهم شيئاً.

هذه التصرفات تبني حضوراً أقوى من أي حيلة.

كيف تعرف أن شخصيتك أصبحت أقوى؟

ليس عندما يخاف منك الناس.

بل عندما:

تستطيع رفض ما لا يناسبك.

تستطيع الاعتذار عندما تخطئ.

تستطيع قبول النقد المفيد.

تستطيع الحديث أمام الآخرين.

تستطيع العمل دون انتظار التصفيق.

تستطيع الابتعاد عن صديق يضررك.

تستطيع التحكم في غضبك.

تستطيع اتخاذ قرار وتحمل نتيجته.

تستطيع أن تبدأ من جديد بعد الفشل.

من القاع إلى القمة

لا يوجد طريق واحد.

لكن يمكن تصور الطريق هكذا:

توقف عن تدمير نفسك.

نظم حياتك.

ابتعد عن البيئة المؤذية.

حدد هدفاً.

تعلم مهارة.

ابدأ بالعمل.

أدر مالك.

ابن علاقات جيدة.

حافظ على عبادتك وقيمك.

تعلم من الفشل.

كرر المحاولة.

هذه الخطوات تبدو بسيطة.

لكن تطبيقها لسنوات يمكن أن يصنع فرقًا كبيرًا.

قصة واقعية نموذجية

شاب كان يقضي معظم وقته مع أصدقاء لا يملكون أهدافًا.

كان يسهر كثيرًا.

ينفق المال بسرعة.

لا يهتم بتطوير نفسه.

فشل في وظيفة.

ثم بدأ يفكر:

«أنا فاشل».

لكنه قرر أن يتوقف عن لوم نفسه.

غير دائرة علاقاته.

نظم نومه.

بدأ تعلم Excel واللغة والتواصل.

بحث عن عمل.

حصل على وظيفة بسيطة.

لم يصبح غنياً في شهر.

لكنه بدأ يكتسب الخبرة.

بعد فترة أصبح أكثر خبرة.

ثم حصل على فرصة أفضل.

ثم بدأ يدخر.

ثم تعلم أكثر.

قد لا تكون هذه قصة «ثراء سريع».

لكنها قصة أكثر واقعية:

تغيير تدريجي من الفوضى إلى النظام.

إذا فشلت مرة أخرى

قد تبني نفسك ثم تسقط.

هذا ممكن.

قد تخسر وظيفة.

قد يفشل مشروع.

قد تعود إلى عادة قديمة.

لا تقل:

«كل شيء انتهى».

ارجع إلى الأساسيات.

ما الخطأ؟

ما الذي سبب السقوط؟

ما الذي أستطيع تغييره؟

ثم ابدأ من جديد.

النجاح ليس عدم السقوط.

النجاح أن تتعلم كيف تنهض.

لا تنتظر أن تتغير حياتك وحدها

لن يأتي شخص سحري ليبنى حياتك.

قد يساعدك الناس.

قد تنصحك عائلتك.

قد يساعدك صديق.

قد يعلمك أستاذ.

لكن في النهاية عليك أن تتحمل مسؤولية قراراتك.

لا تنتظر الظروف المثالية.

ابدأ بما لديك.

قاعدة القمة

القمة ليست مكانًا واحدًا.

كل إنسان له قمته.

لشخص القمة هي وظيفة محترمة.

ولآخر مشروع ناجح.

ولآخر أسرة مستقرة.

ولآخر العلم.

ولآخر خدمة الناس.

ولآخر الاستقلال المالي.

ولآخر حياة بسيطة هادئة.

لا تجعل «القمة» التي يراها الناس هي القمة التي يجب أن تبحث عنها.

حدد أنت ماذا تعني لك الحياة الجيدة.

لا تجعل النجاح يفسدك

إذا نجحت، لا تحتقر من لم ينجح بعد.

إذا أصبحت غنيًا، لا تنس أيام الحاجة.

إذا حصلت على منصب، لا تهن من يعمل تحتك.

إذا أصبحت مشهورًا، لا تجعل الشهرة مقياسًا لقيمتك.

النجاح الحقيقي يظهر في طريقة تعاملك مع الناس عندما تصبح قادرًا

على الاستغناء عنهم.

برنامج عملي لإعادة بناء الشخصية

ابدأ بصباح منظم.

حافظ على صلاتك لمن كانت الصلاة جزءًا من حياتك.

حدد أهم ثلاث مهام في اليوم.

تعلم شيئاً مفيداً.

تحرك واهتم بجسمك.

أنجز عملك.

قلل الهاتف.

ابتعد عن السلوكيات التي تهدمك.

اختر أصحابك.

راجع أموالك.

قبل النوم اسأل نفسك:

ماذا أنجزت اليوم؟

ما الخطأ الذي ارتكبته؟

ماذا سأفعل غداً؟

لا تحتاج إلى يوم مثالي.

تحتاج إلى أيام أكثر تنظيماً من السابق.

خلاصة الفصل

الكاريزما ليست سحراً.

والشخصية القوية ليست عدواناً.

والنجاح ليس حظاً فقط.

النجاح نتيجة قرارات وعادات ومهارات وصبر وفرص وظروف، ولا توجد وصفة تضمن النجاح للجميع.

لكن هناك أشياء يمكنك التحكم فيها:

من تصاحب.

ماذا تتعلم.

كيف تستخدم وقتك.

كيف تنفق مالك.

كيف تتعامل مع الفشل.

كيف تتحدث مع الناس.

كيف تحافظ على صحتك.

كيف تضبط نفسك.

وما البيئات التي تختار أن تعيش فيها.

ابتعد عن المخدرات.

ابتعد عن الكحول إذا كان يضرّك أو يقودك إلى فقدان السيطرة.

ابتعد عن القمار والسلوكيات التي تستنزف مالك وحياتك.

ابتعد عن الصحبة التي تدفعك إلى الخراب.

ولا تجعل العلاقات العاطفية تسرق مستقبلك.

اقترّب من العمل والتعلم والناس الصالحين.

وإذا كنت مسلمًا، حافظ على صلاتك واجعلها جزءًا من نظام حياتك وعلاقتك بالله.

وإذا كانت بيئتك الحالية تدفعك باستمرار إلى الوراء، فكر في تغييرها عندما تستطيع.

لكن تذكر:

تغيير المكان وحده لا يكفي إذا لم تغير عاداتك.

ابدأ بنفسك.

ثم بيئتك.

ثم علاقاتك.

ثم أهدافك.

ثم عاداتك المالية والمهنية.

لا تبحث عن القمة في يوم واحد.

ابنِ درجتها درجة بعد درجة.

قد تبدأ من الفشل.

قد تبدأ من البطالة.

قد تبدأ من الديون.

قد تبدأ من مشروع خاسر.

قد تبدأ من علاقة انتهت.

قد تبدأ من حياة غير منظمة.

لا يهم فقط من أين بدأت.

المهم إلى أين تتحرك الآن.

لا تجعل الماضي يحكم على مستقبلك.

ولا تجعل أصدقاء اليوم يقررون حياتك غدًا.

ولا تجعل لذة قصيرة تسرق منك سنوات طويلة.

ابن شخصية تستطيع أن تثق بها.

وابن حياة تستطيع أن تحترمها.

وإذا وصلت يومًا إلى مكان أفضل، فلا تنسَ الطريق الذي مشيته.

لأن الإنسان الذي يعرف معنى السقوط، يعرف قيمة الوقوف.

والإنسان الذي مر بالفشل، يعرف أن النجاح ليس هدية.

والإنسان الذي استطاع أن يخرج من بيئة سيئة ويغير عاداته، يعرف أن أكبر انتصار أحيانًا ليس أن تصل إلى القمة فقط، بل أن تنقذ نفسك من الطريق الذي كان يقودك إلى الأسفل.

الفصل الحادي عشر

قصص من الفشل إلى النجاح: لا أبيع لك الوهم

هذا الفصل ليس فصل الأحلام السريعة.

لن أقول لك إنك ستصبح غنيًا خلال شهر.

لن أقول لك إنك إذا استيقظت في الخامسة صباحًا ستصبح مليونيرًا.

لن أقول لك إن الاستثمار وحده سيحل مشاكلك.

ولن أبيع لك قصة شخص بدأ من الصفر وأصبح غنيًا في أيام قليلة.

الحياة الحقيقية أبطأ من ذلك.

النجاح يحتاج إلى وقت.

والمال يحتاج إلى صبر.

والاستثمار يحتاج إلى معرفة.

والمشروع يحتاج إلى دراسة.

والتعلم يحتاج إلى سنوات.

والإنسان قد يفشل أكثر من مرة قبل أن يجد طريقه.

لذلك سأقول لك الحقيقة التي قد لا تكون جميلة، لكنها أكثر فائدة:

**إذا أردت بناء حياة مالية ومهنية أفضل، فاستعد للصبر والعمل والتعلم
وجمع المال وإدارته بعقل.**

هذه قصص نموذجية مستوحاة من مواقف واقعية شائعة، وليست وعودًا
بأن كل شخص سيحصل على النتيجة نفسها.

قصة الشاب الذي بدأ من وظيفة بسيطة

كان شابًا يعمل في وظيفة براتب متواضع.

لم يكن لديه مشروع.

ولا منزل كبير.

ولا رأس مال كبير.

وكان يرى أشخاصًا على الإنترنت يتحدثون عن السيارات والأموال
والمشاريع.

كان يشعر أنه متأخر.

في البداية حاول أن يبحث عن طريقة سريعة للربح.

دخل في بعض الأفكار التي لم يفهمها جيدًا.

خسر جزءًا من ماله.

شعر بالإحباط.

ثم قرر أن يغير طريقته.

قال لنفسه:

«لن أحاول أن أصبح غنيًا بسرعة. سأحاول أن أصبح أفضل كل سنة».

بدأ يتعلم.

تعلم Excel.

طور لغته.

تعلم مهارات مرتبطة بعمله.

وبدأ يحتفظ بجزء من راتبه.

لم يكن المبلغ كبيرًا.

لكن الاستمرارية كانت أهم.

بعد سنوات أصبح لديه خبرة أكبر.

انتقل إلى وظيفة أفضل.

زاد دخله.

وبقيت عادة الادخار معه.

لم يصبح غنيًا بين ليلة وضحاها.

لكنه انتقل من شخص يعيش من راتب إلى شخص لديه مهارة وخبرة ومدخرات وخيارات أكثر.

الدرس:

لا تحتقر البداية الصغيرة.

الراتب الصغير مع إدارة جيدة قد يكون أفضل من دخل كبير مع تبذير دائم.

قصة صاحب المشروع الذي خسر

بدأ رجل مشروعًا صغيرًا.

كان يعتقد أن الفكرة ممتازة.

لكنه لم يدرس السوق جيدًا.

اشترى كمية كبيرة من المنتجات.

ثم اكتشف أن الطلب أقل مما توقع.

بدأت البضاعة تتراكم.

والمال يتجمد.

اضطر في النهاية إلى البيع بخسارة.

كان الأمر مؤلمًا.

لكنه بدل أن يقول:

«التجارة ليست لي».

جلس وحل الخطأ.

اكتشف أنه لم يسأل العملاء قبل شراء الكمية.

ولم يحسب جميع المصاريف.
ولم يحتفظ بسيولة كافية.
في تجربته الثانية بدأ أصغر.
اختبر السوق.
اشترى كمية محدودة.
حسب التكاليف.
راقب المبيعات.
ثم زاد الكمية تدريجيًا.
هذه المرة كان أكثر حذرًا.
لم يكن النجاح مضمونًا.
لكن قراراته أصبحت أفضل.

الدرس:

الفشل لا يصبح مفيدًا إلا إذا تعلمت منه.

قصة الفتاة التي بدأت من مهارة صغيرة

كانت فتاة تعرف استعمال الحاسوب بشكل جيد.
لم تكن تملك رأس مال.
لكنها كانت تعرف أن المهارة يمكن أن تتحول إلى دخل.
بدأت بتعلم التصميم بشكل أفضل.

ثم تعلمت التسويق.

ثم بدأت تقدم خدمات بسيطة للأشخاص والشركات.

في البداية لم يكن لديها الكثير من العملاء.

وكان بعضهم يطلب تخفيض السعر.

لكنها لم تتوقف عن التعلم.

طورت أعمالها.

حسنت طريقة التواصل مع العملاء.

تعلمت كيف تضع أسعارًا تحسب فيها وقتها وتكاليفها.

بعد فترة أصبح لديها دخل إضافي.

ثم بدأت تدخر جزءًا منه.

لم تبدأ من المال.

بدأت من المهارة.

الدرس:

إذا لم يكن لديك رأس مال كبير، يمكن أن تبدأ ببناء رأس مال معرفي ومهني.

قصة العامل الذي تعلم بعد العمل

كان يعمل طوال اليوم.

وكان يقول:

«ليس لدي وقت للتعلم».

ثم أدرك أن عدم التعلم قد يجعله في المكان نفسه سنوات طويلة.

قرر أن يخصص وقتًا صغيرًا كل يوم.

ثلاثون دقيقة.

يتعلم شيئًا مرتبطًا بعمله.

بعد أشهر أصبح أفضل في عمله.

وبعد فترة أصبح قادرًا على تحمل مسؤوليات أكبر.

ثم حصل على فرصة أفضل.

لم تكن الثلاثون دقيقة سحرًا.

لكنها تراكت.

الدرس:

الوقت القليل المستمر يمكن أن يصبح معرفة كبيرة مع مرور السنوات.

قصة الرجل الذي كان يصرف كل راتبه

كان يحصل على راتب جيد نسبيًا.

لكن في نهاية كل شهر لا يبقى معه شيء.

مطاعم.

ملابس.

هاتف.

خروج.

مشتريات غير ضرورية.

ثم حدثت له مشكلة مالية.

احتاج إلى المال ولم يجده.

عندها فهم أن الدخل وحده ليس كافيًا.

بدأ يسجل مصاريفه.

قسم راتبه.

خصص جزءًا للطوارئ.

وخفف المشتريات غير الضرورية.

بعد سنوات أصبح لديه احتياطي مالي.

لم يزد راتبه بشكل ضخم.

لكن طريقة تعامله مع المال تغيرت.

الدرس:

ليس المهم فقط كم تكسب.

المهم أيضًا ماذا تفعل بما تكسب.

قصة من وقع في فخ الربح السريع

رأى شخص إعلانًا يقول:

«اربح أموالًا كثيرة بسرعة».

تحمس.

وضع جزءًا من ماله في شيء لم يفهمه.

في البداية رأى أرقامًا ترتفع.

فزاد أمواله.

ثم تغيرت الظروف وخسر جزءًا كبيرًا.

بعد ذلك بدأ يتعلم.

عرف أن الاستثمار ليس لعبة.

وأن العائد المرتفع غالبًا يأتي مع مخاطر أعلى.

وأن بعض الوعود التسويقية مجرد إغراء.

قرر ألا يستثمر في شيء لا يفهمه.

وأصبح يسأل:

ما هذا الاستثمار؟

كيف يربح؟

ما المخاطر؟

هل يمكن أن أخسر رأس المال؟

ما الرسوم؟

ما المدة؟

ومن الجهة المنظمة؟

الدرس:

لا تستثمر لأن شخصًا قال لك «ستربح».
افهم أولاً.

قصة الموظف الذي جمع رأس المال

كان يحلم بمشروع.
لكن رأس ماله لم يكن كافيًا.
بدل أن يقترض مبلغًا كبيرًا مباشرة، بدأ يجمع المال تدريجيًا.
كان يضع جزءًا من دخله جانبًا.
وفي الوقت نفسه كان يتعلم عن المجال.
درس المنافسين.
راقب الأسعار.
تحدث مع أشخاص يعملون في المجال.
وعندما أصبح لديه مبلغ مناسب، بدأ بنشاط صغير بدل مشروع ضخم.
لم يكن الطريق سريعًا.
لكنه كان أكثر أمانًا من الدخول بكل ما يملك دون معرفة.

الدرس:

أحيانًا أفضل رأس مال للمشروع هو:
الادخار + الخبرة + المعرفة.

قصة الشخص الذي ظن أن الاستثمار حل لكل شيء

كان يعتقد أن الاستثمار سيجعله غنيًا.

لكن مشكلته الحقيقية كانت أنه لا يدخر.

كان ينفق كل دخله.

ثم يقول:

«أريد أن أستثمر».

كيف تستثمر وأنت لا تملك مالا فائضًا؟

بدأ أولاً بإدارة دخله.

خفض المصاريف غير الضرورية.

بنى احتياطيًا ماليًا.

ثم بدأ يتعلم أساسيات الاستثمار.

بعد ذلك أصبح قادرًا على تخصيص جزء من المال للاستثمار المناسب
لوضعه وتحمله للمخاطر.

الدرس:

قبل أن تفكر في الاستثمار، تعلم إدارة المال.

قصة من بدأ من الصفر المهني

لم يكن لديه تخصص قوي.

وكانت سيرته الذاتية ضعيفة.

تقدم إلى وظائف كثيرة ولم يحصل على فرصة.
في البداية ظن أن المشكلة في الحظ.

ثم بدأ يراجع نفسه.

وجد أن مهاراته محدودة.

بدأ يتعلم.

حسن سيرته الذاتية.

تدرب على مقابلات العمل.

تعلم كيف يقدم نفسه.

طور مهارات الحاسوب واللغة والتواصل.

بعد فترة حصل على أول فرصة.

لم تكن الوظيفة التي يحلم بها.

لكنه قبلها باعتبارها خطوة.

اكتسب الخبرة.

ثم بحث عن فرصة أفضل.

الدرس:

أحيانًا لا تحتاج إلى فرصة مثالية.

تحتاج إلى أول خطوة صحيحة.

قصة من خسر بسبب أصدقاءه

كان لديه أصدقاء يقضون معظم وقتهم في السهر وإنفاق المال.

كان يخل من رفض الخروج معهم.

وكان يقول:

«أنا واحد منهم».

مر الوقت.

اكتشف أنه لا يدخر.

ولا يتعلم.

ولا يطور نفسه.

قرر ألا يكره أصدقاءه، لكنه قلل الوقت الذي يقضيه معهم.

بدأ يقترب من أشخاص يعملون ويتعلمون.

وجد نفسه يتغير تدريجيًا.

لم يتغير بسبب خطاب كبير.

تغير لأن البيئة اليومية تغيرت.

الدرس:

أنت لا تحتاج إلى كراهية الناس الذين لا يشبهون أهدافك.

لكن عليك أن تختار من تؤثر أفكارهم فيك.

قصة الرجل الذي بدأ من خسارة كبيرة

خسر مشروعًا.

وكانت الخسارة كبيرة بالنسبة إليه.

جلس فترة طويلة يلوم نفسه.

ثم قرر أن يفصل بين شيئين:

الخسارة.

وهويته.

قال:

«أنا خسرت مشروعًا، لكنني لست مشروعًا فاشلاً».

بدأ من جديد.

اشتغل.

ادخر.

تعلم.

ثم جرب مرة أخرى بطريقة مختلفة.

لم ينجح فورًا.

لكنه أصبح أكثر حذرًا.

وأصبح يعرف أن المشروع يحتاج إلى إدارة وليس حماسًا فقط.

الدرس:

لا تجعل نتيجة تجربة واحدة تحدد قيمتك كإنسان.

لا أبيع لك الوهم

يا قارئ هذا الكتاب، لا أريد أن أبيع لك حلمًا جميلًا فقط.

أريد أن أقول لك شيئًا أكثر واقعية:

قد تعمل سنوات ولا تصبح مليونيرًا.

قد تبدأ مشروعًا ويفشل.

قد تتعلم مهارة ولا تجد عملاً مباشرة.

قد تدخر ثم تأتي مصاريف غير متوقعة.

قد تستثمر وتخسر جزءًا من المال.

قد تتأخر عن أصدقائك.

وقد تحتاج إلى البدء من جديد أكثر من مرة.

هذا هو الواقع.

لكن الواقع أيضًا يقول إن الإنسان يستطيع تحسين وضعه عندما يتعلم ويعمل ويخطط ويصبر ويتجنب القرارات المدمرة.

الصبر ليس انتظارًا

الصبر لا يعني أن تجلس وتقول:

«سوف يأتي النجاح».

الصبر الحقيقي هو أن تعمل فترة طويلة دون أن تحصل على النتيجة التي تريدها فوراً.

تتعلم اليوم.

وتعمل غداً.

وتدخر الشهر القادم.

وتستمر السنة القادمة.

ثم تراجع نفسك.

ثم تعدل خطتك.

ثم تستمر.

هذا هو الصبر العملي.

اجمع المال قبل أن تفكر في مضاعفته

إذا كنت في بداية حياتك المالية، فتعلم أولاً كيف تجمع المال.

ليس المقصود جمعه وتخزينه بلا هدف.

المقصود أن تبني أساساً مالياً.

اعرف دخلك.

اعرف مصاريفك.

تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.

ابن احتياطاً للطوارئ.

ثم فكر في الاستثمار وفق وضعك المالي وأهدافك وقدرتك على تحمل الخسارة.

الاستثمار ليس مقامرة

الاستثمار الجيد يحتاج إلى معرفة.

لا يوجد استثمار مضمون الربح.

هناك استثمارات أكثر أو أقل مخاطرة، لكن لا توجد طريقة سحرية تجعل المال يتضاعف بلا احتمال خسارة.

قبل أن تستثمر، اسأل:

هل أفهم هذا الاستثمار؟

ما احتمال الخسارة؟

كم يمكن أن أخسر؟

متى أحتاج إلى المال؟

ما الرسوم والتكاليف؟

هل الجهة موثوقة ومنظمة؟

هل أضع كل أموالني في شيء واحد؟

إذا لم تفهم الإجابة، لا تتسرع.

لا تستثمر بأموال تحتاج إليها غدًا

إذا كنت تحتاج المال للإيجار أو الطعام أو الدواء أو الالتزامات الأساسية، فلا تعامل هذا المال كأنه رأس مال للمخاطرة.

المال الذي تحتاجه للحياة اليومية له وظيفة.

والمال الذي تستطيع تحمل خسارته له وظيفة أخرى.

الخلط بين الاثنين قد يصنع مشكلة كبيرة.

التعلم استثمار أيضًا

هناك استثمار في المال.

وهناك استثمار في نفسك.

قد تدفع وقتًا لتعلم لغة.

أو مهارة تقنية.

أو مهنة.

أو إدارة.

أو محاسبة.

أو بيع.

أو تواصل.

المهارة قد تزيد قدرتك على الحصول على دخل أفضل.

لكن حتى هنا لا يوجد ضمان.

تعلم ما يحتاجه السوق، وليس فقط ما يبدو جميلاً.

لا تشتري دورة لأن صاحبها يريك سيارة فاخرة

هذه قاعدة مهمة.

السيارة ليست دليلاً على جودة الدورة.

والملابس ليست دليلاً على الخبرة.

والتصوير في مكتب فاخر ليس دليلاً على النجاح.

اسأل عن:

المحتوى.

الخبرة.

النتائج الواقعية.

المهارات التي ستتعلمها.

هل المعلومات قابلة للتطبيق؟

هل توجد مصادر مستقلة؟

هل السعر مناسب؟

لا تجعل المظاهر تقرر عنك.

لا تقارن بدايتك بنهاية الآخرين

قد ترى شخصًا ناجحًا اليوم.
لكن لا ترى السنوات التي قضاها في العمل.
قد ترى مشروعًا حاليًا.
ولا ترى المشاريع التي فشل فيها.
قد ترى سيارته.
ولا تعرف هل هي مملوكة أم ممولة بالدين.
قد ترى سفره.
ولا تعرف وضعه المالي الحقيقي.
لذلك ركز على طريقك.

النجاح البطيء أفضل من الانهيار السريع

أن تزيد دخلك تدريجيًا.
أن تجمع مالًا.
أن تتعلم.
أن تستثمر بحذر.
أن تبني خبرة.
أن تحافظ على صحتك.
أن تختار أصدقاء جيدين.

هذا قد يبدو بطيئاً.

لكن البطء ليس مشكلة إذا كنت تتحرك في الاتجاه الصحيح.
المشكلة أن تبحث عن السرعة فتأخذ طريقاً قد يدمر ما بنيته.

خطة بسيطة

- ابدأ بمعرفة وضعك المالي الحقيقي.
 - ثم قلل المصاريف التي لا تحتاج إليها.
 - ثم حاول زيادة دخلك.
 - ثم تعلم مهارة مفيدة.
 - ثم اجمع احتياطاً مالياً مناسباً.
 - ثم تعلم أساسيات الاستثمار.
 - ثم استثمر فقط فيما تفهمه وبما يتناسب مع قدرتك على تحمل المخاطر.
 - ثم راجع خطتك كل فترة.
 - لا تحاول تنفيذ كل شيء في أسبوع.
-

ماذا تفعل إذا لم يكن لديك مال؟

- ابدأ بما لديك.
- إذا كان لديك وقت، تعلم.

إذا كان لديك مهارة، طورها.

إذا كان لديك عمل، اكتسب الخبرة.

إذا كان لديك هاتف وإنترنت، استخدمهما للتعلم بدل إضاعة اليوم كله.

إذا كان لديك القليل من المال، تعلم كيف تحافظ عليه.

لا تحتقر البداية الصغيرة.

ماذا تفعل إذا كنت مدينًا؟

لا تفكر أولاً في الاستثمار عالي المخاطر.

ابدأ بفهم ديونك.

ما المبلغ؟

ما الفائدة أو التكلفة؟

ما موعد الدفع؟

ما الدين الأكثر إلحاحًا؟

كيف تقلل المصاريف؟

كيف تزيد الدخل؟

ثم ضع خطة للسداد.

وفي المسائل المالية الكبيرة أو المعقدة، من الحكمة الاستعانة بمختص مالي موثوق.

ماذا تفعل إذا فشلت؟

توقف.

حلل.

لا تلوم نفسك طوال اليوم.

اكتب أسباب الفشل.

حدد الأخطاء.

حدد الأشياء التي كانت خارج سيطرتك.

ثم قرر:

هل أعيد التجربة؟

هل أغير الطريقة؟

هل أغير المجال؟

هل أحتاج إلى تعلم شيء؟

الفشل يجب أن ينتج معرفة جديدة.

ماذا تفعل إذا نجحت؟

لا تتسرع.

لا ترفع مصاريفك مباشرة.

لا تدخل في ديون لمجرد أن دخلك ارتفع.

لا تستعرض أمام الناس.

حافظ على جزء من المال.

طور نفسك.

وساعد من تستطيع دون أن تدمر استقرارك المالي.

النجاح يحتاج إلى إدارة مثلما يحتاج الوصول إليه إلى عمل.

رسالة إلى من بدأ من الصفر

إذا كنت الآن لا تملك الكثير، لا تخجل.

الصفر ليس عيبًا.

العييب أن تعرف أنك تحتاج إلى تغيير ثم ترفض أن تفعل أي شيء.

ابدأ من المكان الذي أنت فيه.

إذا كنت موظفًا، تعلم.

إذا كنت عاطلاً، ابحث وتعلم.

إذا كنت صاحب مشروع، راجع أرقامك.

إذا كنت طالبًا، استثمر في علمك.

إذا كنت مدينًا، نظم ديونك.

إذا كنت قد فشلت، تعلم من الفشل.

ولا تحاول أن تقفز عشر سنوات في شهر.

عشر قواعد من قصص هذا الفصل

اعمل قبل أن تطالب بالنتيجة.

تعلم قبل أن تستثمر.

ادخر قبل أن تتوسع.

افهم المخاطر قبل أن تخاطر.

لا تصدق الثراء السريع.

لا تقترض لمجرد المظاهر.

لا تجعل الفشل هويتك.

لا تجعل المال مقياس قيمتك.

اختر البيئة التي تساعدك على التقدم.

واصبر.

كلمة الكاتب

أنا لا أبيع لك الوهم.

لن أقول لك إن الحياة ستكون سهلة.

ولن أقول لك إنك ستنجح في كل مشروع.

ولن أقول لك إن الاستثمار سيجعلك غنياً.

ولن أقول لك إن العمل الجاد وحده يكفي دائماً، لأن الظروف والفرص والحظ والعوامل الاقتصادية والاجتماعية كلها تؤثر في حياة الإنسان.

لكن أستطيع أن أقول لك شيئاً أكثر صدقاً:

يمكنك أن تصبح أفضل مما كنت عليه.

يمكنك أن تتعلم.

يمكنك أن تعمل.

يمكنك أن تجمع المال.

يمكنك أن تدير مصاريفك.

يمكنك أن تتجنب المخاطر الغبية.

يمكنك أن تستثمر بعد أن تتعلم.

يمكنك أن تبدأ صغيراً.

يمكنك أن تفشل وتتعلم.

يمكنك أن تغير طريقك.

ويمكنك أن تبني حياة أكثر استقراراً خطوة بعد خطوة.

لا تنتظر معجزة مالية.

اصنع لنفسك أساساً قوياً.

تعلم.

اعمل.

ادخر.

استثمر بعقل.

اصبر.

وتعلم من كل خسارة.

قد لا تصل إلى الصورة التي رسمتها في خيالك.

لكن إذا استمررت في التعلم والعمل وتحسين قراراتك، فقد تصل إلى مكان أفضل بكثير مما كنت تتوقع.

وهذا هو النجاح الحقيقي:

ليس أن تربح بسرعة.

بل أن تبني شيئاً يستطيع الصمود.

وليس أن تظهر غنياً أمام الناس.

بل أن تكون قادراً على إدارة حياتك.

وليس أن لا تفشل.

بل أن تعرف ماذا تفعل عندما تفشل.

لا أبيع لك الوهم.

أعطيك طريقاً يحتاج إلى الصبر.

والطريق الطويل قد يكون متعباً، لكنه في كثير من الأحيان أكثر واقعية من مطاردة الحلم السريع.

الفصل الثاني عشر

استثمر في نفسك واترك شيئاً جيداً بعد وفاتك

هناك نوع من الاستثمار لا يظهر في الحساب البنكي.

لا تستطيع أن تضعه في صندوق أو سهم أو عقار.

لكنه قد يكون أهم من كثير من الاستثمارات المادية.

إنه الاستثمار في نفسك.

أن تستثمر في عقلك.

في أخلاقك.

في علمك.

في مهاراتك.

في صحتك.

في شخصيتك.

في طريقة تفكيرك.

وفي علاقتك بالناس.

فالإنسان قد يجمع المال ثم يضيعه.

وقد يملك شركة ثم تنتهي.

وقد يشتري بيتاً ثم يتركه.

وقد يحقق شهرة ثم ينساها الناس.

لكن المعرفة التي تعلمتها، والأخلاق التي بنيتها، والخير الذي قدمته
للآخرين، والأثر الذي تركته في الناس، يمكن أن يستمر بعد رحيلك.

لهذا لا تجعل هدف حياتك فقط:

«كم سأملك؟»

بل اسأل أيضاً:

«ماذا سأصبح؟ وماذا سأترك وراءني؟»

أنت مشروع حياتك الأول

قبل أن تبني مشروعًا تجاريًا، ابن نفسك.

قبل أن تبحث عن المال، تعلم كيف تديره.

قبل أن تريد احترام الناس، تعلم كيف تحترم نفسك والآخرين.

قبل أن تريد قيادة الآخرين، تعلم قيادة نفسك.

قبل أن تطلب النجاح، اسأل نفسك:

هل أستطيع تحمل المسؤولية؟

هل أستطيع الالتزام؟

هل أستطيع الاعتراف بخطئي؟

هل أستطيع التعلم؟

هل أستطيع الصبر عندما لا تأتي النتائج بسرعة؟

هذه الأسئلة أهم من شراء الملابس أو امتلاك سيارة أو نشر صور النجاح.

استثمارك الأول هو عقلك

العقل الذي لا يتعلم يبقى أسير الأفكار القديمة.

العالم يتغير.

المهن تتغير.

التكنولوجيا تتغير.

طرق العمل تتغير.

الأسواق تتغير.

وحتى الإنسان نفسه يتغير.

لذلك يجب أن تبقى قابلاً للتعلم.

اقرأ.

اسأل.

استمع.

تعلم من أصحاب الخبرة.

تعلم من أخطائك.

تعلم من الفشل.

لا تقل:

«أنا أعرف كل شيء».

قل:

«ما زال بإمكانني أن أتعلم».

هذه الجملة وحدها يمكن أن تغير حياة الإنسان.

غير عقليتك

أحياناً لا تكون المشكلة في قلة الفرص فقط.

تكون المشكلة في طريقة التفكير.

شخص يقول:

«أنا لا أستطيع».

وشخص آخر يقول:

«كيف أستطيع؟»

الأول يغلق الباب.

والثاني يبحث عن المفتاح.

هذا لا يعني أن كل شيء ممكن.

هناك ظروف حقيقية وحدود حقيقية.

لكن السؤال الصحيح يجعل الإنسان يبحث عن الحل بدل أن يتوقف عند المشكلة.

بدل أن تقول:

«لا أستطيع تعلم هذه المهارة».

قل:

«ما أول خطوة لتعلمها؟»

بدل:

«ليس لدي مال».

قل:

«كيف أزيد دخلي وأقلل مصاريفي؟»

بدل:

«فشلت».

قل:

«ما الذي أتعلمه من فشلي؟»

بدل:

«الناس لا تحترمني».

قل:

«ما السلوك الذي أستطيع تطويره في نفسي؟»

لا تنتظر أن تتغير حياتك وأنت تفكر بالطريقة نفسها

إذا كنت تفعل الشيء نفسه كل يوم، وتفكر بالطريقة نفسها، وتصاحب الأشخاص أنفسهم، وترفض التعلم، ثم تنتظر نتيجة مختلفة، فأنت تجعل التغيير صعباً.

التغيير يبدأ عندما تقول:

«هناك شيء في حياتي يحتاج إلى إصلاح».

ثم تبدأ بخطوة.

قد تكون الخطوة صغيرة.

لكنها بداية.

من عقلية الضحية إلى عقلية المسؤولية

هناك فرق بين الاعتراف بالظلم وبين تحويل نفسك إلى ضحية طوال حياتك.

قد يتعرض الإنسان لظروف صعبة.

قد يولد في أسرة فقيرة.

قد يفقد عمله.

قد يفشل.

قد يواجه مشاكل لم يختبرها.

هذه أمور حقيقية.

لكن السؤال المهم هو:

ماذا سأفعل بما تبقى تحت سيطرتي؟

لا تستطيع تغيير كل الماضي.

لكن تستطيع تغيير بعض قراراتك الحالية.

لا تستطيع التحكم في كل الناس.

لكن تستطيع اختيار من تثق به.

لا تستطيع التحكم في الاقتصاد كله.

لكن تستطيع تعلم مهارة وإدارة مصاريفك.

لا تستطيع ضمان النجاح.

لكن تستطيع الاستعداد له.

استثمر في التعليم

التعليم ليس فقط الشهادة.

التعليم هو القدرة على فهم العالم.

قد تتعلم في الجامعة.

وقد تتعلم في معهد.

وقد تتعلم من كتاب.

وقد تتعلم من دورة.

وقد تتعلم من تجربة عمل.

وقد تتعلم من شخص لديه خبرة.

المهم ألا تتوقف عن التعلم.

لكن تعلم بذكاء.

ليس كل ما تجده على الإنترنت صحيحًا.

وليس كل شخص يقدم نفسه كخبير خبيرًا فعليًا.

تحقق من المعلومات.

قارن المصادر.

وتعلم الأشياء التي تفيد أهدافك.

استثمر في مهنتك

إذا كنت تعمل في مجال معين، لا تبقَ بنفس المستوى عشر سنوات دون تطوير.

اسأل:

ما المهارات المطلوبة؟

ما الذي يجعل الموظف أكثر قيمة؟

كيف يمكنني أن أصبح أفضل؟

إذا كنت تعمل في الإدارة، تعلم التنظيم.

إذا كنت تعمل في المخزون، تعلم Excel وإدارة المخزون وتحليل البيانات.

إذا كنت تعمل في التجارة، تعلم البيع والتفاوض وحساب التكاليف.

إذا كنت تعمل في مجال تقني، تابع التطورات.

كل مهنة لها مهارات يمكن تطويرها.

استثمر في شخصيتك

الشخصية ليست شيئاً ثابتاً بالكامل.

يمكن تطويرها.

يمكنك أن تصبح أكثر هدوءاً.

أكثر وضوحاً.

أكثر انضباطًا.
أكثر قدرة على التواصل.
أكثر قدرة على قول «لا».
أكثر قدرة على تحمل النقد.
أكثر قدرة على الاعتذار.
أكثر قدرة على التحكم في غضبك.
الشخصية القوية لا تعني أن الإنسان لا يخاف.
بل تعني أنه لا يسمح للخوف بأن يقوده دائمًا.

تعلم قول «لا»

من يريد أن يرضي الجميع قد يخسر نفسه.

لا تستطيع أن تقول نعم لكل طلب.

نعم لكل خروج.

نعم لكل قرض.

نعم لكل علاقة.

نعم لكل مشروع.

نعم لكل شخص.

تعلم أن تقول:

«لا، هذا لا يناسبني».

بأدب وبدون عدوان.

الحدود ليست قسوة.

الحدود تحمي وقتك ومالك وطاقتك.

استثمر في صحتك

الجسم الذي تعيش به يحتاج إلى عناية.

النوم.

الغذاء المتوازن.

النشاط البدني.

النظافة.

الراحة.

تجنب السلوكيات المؤذية.

والذهاب إلى الطبيب عند الحاجة.

لا تنتظر أن تفقد صحتك حتى تعرف قيمتها.

إذا كنت تريد أن تعمل وتتعلم وتبني مشروعًا وتعيش مع عائلتك، فالصحة جزء من قدرتك على فعل ذلك.

استثمر في أخلاقك

يمكن للإنسان أن يكون ذكيًا بلا أخلاق.

وقد يكون غنيًا بلا أمانة.
وقد يكون مشهورًا بلا احترام.
لكن ماذا يبقى له؟
الأخلاق ليست ضعفًا.
الأمانة قوة.
الوفاء قوة.
الصدق قوة.
احترام الناس قوة.
الاعتذار عند الخطأ قوة.
رد الحقوق قوة.
عدم استغلال ضعف الآخرين قوة.
قد لا تجعلك الأخلاق غنيًا بسرعة، لكنها تبني سمعة وثقة وعلاقات
سليمة.

لا تستخدم الناس كدرجات

بعض الأشخاص يتعاملون مع الناس حسب فائدتهم.

إذا احتاجك، اتصل بك.

إذا انتهت حاجته، نسيك.

هذه ليست علاقة صحية.

عامل الناس باحترام حتى عندما لا تحتاج شيئاً منهم.
فالإنسان لا يعرف متى تتغير الظروف.
والأهم من ذلك أن احترام الناس يجب أن يكون مبدأ، لا صفقة.

اترك شيئاً جيداً بعد وفاتك

كل إنسان سيغادر هذه الدنيا في يوم من الأيام.

المال الذي جمعته سيبقى.

البيت سيبقى.

الهاتف سيبقى.

الملابس ستبقى.

لكن السؤال:

ماذا سيقول الناس عنك عندما لا تكون موجوداً؟

هل سيذكرون أنك كنت أميناً؟

هل ساعدت شخصاً؟

هل علمت شخصاً؟

هل رببت أبناءً صالحين؟

هل كنت رحيماً بوالديك؟

هل وقفت بجانب شخص في وقت صعب؟

هل تركت علماً أو عملاً نافعاً؟

هل بنيت شيئاً يستفيد منه الناس؟
هذه الأسئلة تجعل الإنسان يفكر بطريقة مختلفة.

الأثر لا يحتاج إلى مال كثير
قد تعتقد أنك لكي تترك أثراً يجب أن تكون غنياً.
ليس صحيحاً.
يمكنك تعليم طفل.
يمكنك مساعدة طالب.
يمكنك تعليم شخص مهارة.
يمكنك مساعدة شخص في الحصول على فرصة.
يمكنك أن تكون إنساناً أميناً في عملك.
يمكنك مساعدة جار.
يمكنك التبرع بما تستطيع.
يمكنك نشر معرفة مفيدة.
يمكنك تربية أبنائك على الأخلاق.
يمكنك إصلاح مشكلة بدل خلق مشكلة.
أحياناً يكون الأثر العظيم شيئاً صغيراً لم يعرف الناس قيمته إلا بعد سنوات.

بالنسبة للمسلم: الصدقة والعلم والعمل الصالح

في التصور الإسلامي، لا يتوقف معنى الإنسان عند المال والمظاهر.
ومن الأعمال التي يُرجى استمرار أجرها بعد الموت ما جاء في الحديث
عن الصدقة الجارية، والعلم النافع، والولد الصالح الذي يدعو للإنسان.

ولهذا يمكن للمسلم أن يفكر:

ماذا أستطيع أن أترك من الخير؟

كتاب نافع.

علم علمته.

صدقة جارية.

مساعدة مستمرة.

تربية صالحة.

أو عملاً ينتفع به الناس.

وهذا يعطي الحياة معنى يتجاوز جمع المال.

لا تنتظر أن تصبح غنياً لتفعل الخير

بعض الناس يقول:

«عندما أصبح غنياً سأساعد الناس».

لكن لماذا الانتظار؟

يمكنك فعل الخير حسب قدرتك الآن.

ليس المطلوب أن تعطي ما لا تستطيع.
إذا كان لديك القليل، افعل ما تستطيع.
والخير ليس مألًا فقط.
الكلمة الطيبة خير.
المساعدة خير.
التعليم خير.
النصيحة الصادقة خير.
الابتعاد عن إيذاء الناس خير.

اترك أثرًا في عملك
حتى الوظيفة البسيطة يمكن أن تترك فيها أثرًا.
إذا كنت موظفًا في المخزن، كن أمينًا.
لا تتلاعب بالأرقام.
لا تخفِ النقص.
لا تسرق.
حافظ على النظام.
ساعد زملاءك على فهم العمل.
إذا تعلمت شيئًا مفيدًا، علمه لمن بعدك.
قد يأتي موظف جديد بعد سنوات ويقول:

«فلان هو الذي علمني هذه الطريقة».
هذا أثر.

لا تبحث عن الشهرة

الأثر لا يعني الشهرة.

قد يموت الإنسان ولا يعرفه الملايين، لكنه يكون عظيمًا في حياة أسرته وأصدقائه وتلاميذه ومجتمعه.

لا تحتاج إلى ملايين المتابعين حتى تكون إنسانًا نافعًا.

أحيانًا أعظم الأعمال تحدث بعيدًا عن الكاميرات.

المجتمع يبدأ من الفرد

كثيرًا ما نقول:

«المجتمع فاسد».

لكن المجتمع ليس شيئًا منفصلًا عن الناس.

نحن جزء منه.

إذا كذبنا، ساهمنا في نشر الكذب.

إذا سرقنا، ساهمنا في الفساد.

إذا ظلمنا، ساهمنا في الظلم.

إذا ساعدنا، ساهمنا في الخير.

إذا احترمنا القانون والناس، ساهمنا في النظام.
لذلك لا تنتظر أن يتغير المجتمع كله حتى تبدأ أنت.
كن جزءاً من التغيير الذي تريده.

غير نفسك قبل أن تحاول تغيير الآخرين

قد يكون من السهل أن تعطي النصائح.

لكن الأصعب أن تطبقها.

تقول لشخص:

«لا تضيع وقتك».

ثم تضيع يومك.

تقول:

«احترم الناس».

ثم تهين الآخرين.

تقول:

«ادخر المال».

ثم تصرف كل دخلك.

تقول:

«تعلم».

ثم لا تفتح كتاباً.

لذلك ابدأ بنفسك.

لا تحتقر البداية

قد تبدأ بتعلم عشر دقائق.

قد توفر مبلغًا صغيرًا.

قد تقرأ صفحات قليلة.

قد تمارس الرياضة لفترة قصيرة.

قد تبدأ بتغيير عادة واحدة.

لا تحتقر هذه الأشياء.

الحياة تتكون من أيام.

والأيام تتكون من ساعات.

والساعات تتكون من قرارات صغيرة.

عقلية البناء

عقلية البناء تقول:

«ما الذي يمكنني أن أبنيه؟»

ابن مهارة.

ابن سمعة.

ابنِ علاقات جيدة.

ابنِ مشروعًا.

ابنِ عادة.

ابنِ معرفة.

ابنِ بيتًا مستقرًا.

ابنِ شخصية.

ابنِ أثرًا.

بدل أن تقضي حياتك في انتقاد الآخرين، اسأل:

ماذا أبني أنا؟

عقلية التعلم من الخطأ

إذا أخطأت، لا تهرب من الخطأ.

انظر إليه.

ماذا حدث؟

لماذا حدث؟

ما القرار الذي أدى إليه؟

ما المعلومات التي كانت ناقصة؟

ماذا سأفعل بشكل مختلف؟

ثم تحرك.

لا تحتاج إلى جلد نفسك.
تحتاج إلى التعلم.

لا تخجل من تغيير رأيك
الشخص الذكي ليس الذي لا يغير رأيه.
بل الذي يغير رأيه عندما تظهر معلومات أقوى.
إذا اكتشفت أنك مخطئ، قل:
«كنت مخطئاً».
هذه ليست هزيمة.
هذه علامة نضج.

تعلم التفكير قبل القرار
قبل اتخاذ قرار كبير، لا تسأل فقط:
«ماذا أريد؟»
اسأل أيضاً:
ما النتيجة المحتملة؟
ما المخاطر؟
ماذا سأخسر؟

ماذا سأربح؟

هل لدي معلومات كافية؟

هل القرار عاطفي؟

هل أستطيع تحمل أسوأ نتيجة؟

هل هناك بديل أقل خطورة؟

هذه الطريقة تمنع الكثير من الأخطاء.

لا تجعل رأي الناس يقود حياتك

المجتمع قد يقول:

«لماذا لم تتزوج؟»

«لماذا غيرت عملك؟»

«لماذا بدأت مشروعًا صغيرًا؟»

«لماذا لم تشتري سيارة؟»

«لماذا تدرس هذا؟»

اسمع النصيحة.

لكن لا تجعل كل كلمة تحكم حياتك.

أنت الذي ستعيش نتائج قراراتك.

لذلك فكر بنفسك، واستشر أهل الخبرة، ثم اتخذ قرارك.

اترك وراءك إنساناً أفضل

أجمل استثمار يمكن أن تقوم به هو أن تصبح كل سنة أفضل قليلاً.

أن تكون أكثر علماً.

أكثر نضجاً.

أكثر رحمة.

أكثر مسؤولية.

أكثر قدرة على إدارة المال.

أكثر قدرة على العمل.

أكثر قدرة على التحكم في نفسك.

ليس المطلوب أن تصبح إنساناً كاملاً.

الكمال غير موجود.

المطلوب أن تستمر في التطور.

كيف تبدأ من اليوم؟

خذ ورقة واكتب:

ما المهارة التي أريد تعلمها؟

ما العادة التي أريد التخلص منها؟

ما العادة الجيدة التي أريد بناءها؟

ما الشيء الذي أريد تحسينه في عملي؟

ما الشيء الذي أحتاج إلى إصلاحه في علاقتي مع الناس؟
ما المبلغ الذي أستطيع ادخاره؟
ما الكتاب أو المجال الذي سأتعلمه؟
من الشخص الجيد الذي أريد أن أقتدي به؟
ما الخير الذي أستطيع تقديمه للمجتمع؟
ثم اختر خطوة واحدة فقط وابدأ.
لا تكتب خمسين هدفًا ولا تنفذ شيئًا.
هدف واحد مطبق أفضل من عشرات الأهداف على الورق.

رسالة إلى القارئ

لا تجعل حياتك كلها سباقًا وراء المال.
اجمع المال، نعم.
اعمل، نعم.
استثمر عندما تفهم ما تفعل، نعم.
لكن لا تنسَ أن المال أداة وليس الإنسان.
استثمر في نفسك.
تعلم.
طور عقلك.
قوّ شخصيتك.

حافظ على صحتك.

أصلح أخلاقك.

اختر أصحابك.

احترم والديك وأهلك ومن حولك.

كن نافعًا في عملك.

وساعد الناس بما تستطيع.

وإذا كنت مسلمًا، فاجعل علاقتك بالله جزءًا من بناء حياتك، وليس شيئًا تتذكره فقط في أوقات الأزمات.

في النهاية، لن يأخذ الإنسان معه ممتلكاته.

لكن أثره في الناس قد يبقى.

قد يذكرك ابنك.

قد يذكرك تلميذك.

قد يذكرك زميلك.

قد يذكرك شخص ساعدته في يوم كان يحتاج فيه إلى كلمة أو فرصة.

وقد يستفيد إنسان من علم تركته وراءك.

وهنا يصبح السؤال الحقيقي:

ماذا ستترك عندما ترحل؟

ليس المطلوب أن تبني إمبراطورية.

ولا أن يعرفك العالم كله.

يكفي أن تترك خيرًا حقيقيًا في المكان الذي مررت منه.

كن شخصًا إذا غاب، شعر الناس أن شيئًا جميلًا قد غاب.

الخاتمة

استثمر في نفسك قبل أن تستثمر في أي شيء آخر.

لأن المال بدون عقل قد يضيع.

والمنصب بدون أخلاق قد يفسد.

والشهرة بدون شخصية قد تصبح عبئًا.

والعلم بدون عمل قد يبقى كلامًا.

لكن الإنسان الذي يجمع بين العلم والعمل والأخلاق والمسؤولية يستطيع أن يبني حياة لها معنى.

غير طريقة تفكيرك.

لا من أجل أن تصبح شخصًا آخر، بل من أجل أن تصبح أفضل نسخة ممكنة من نفسك.

تعلم من الماضي.

اعمل في الحاضر.

خطط للمستقبل.

واجعل نجاحك لا يقاس فقط بما تملك، بل بما أصبحت عليه وما قدمته.

لا تسأل فقط: ماذا سأحصل عليه من الحياة؟

اسأل أيضًا:

ماذا سأضيف إليها؟

لأن الإنسان لا يعيش إلى الأبد.

لكن الخير الذي يتركه وراءه قد يعيش أطول منه.

وهذه ربما تكون من أجمل صور النجاح:

أن ترحل يومًا، ويبقى بعدك شيء نافع، أو إنسان أفضل، أو علم مفيد، أو ذكرى طيبة، أو عمل صالح.

عش لنفسك، وابن لأسرتك، وانفع مجتمعتك، واترك وراءك أثرًا يستحق أن يُذكر.

الفصل الثالث عشر

قوة الانضباط والذكاء العاطفي والاجتماعي والأسري والمالي

قد يكون الإنسان ذكيًا، لكنه يفشل.

وقد يكون لديه مال، لكنه يخسره.

وقد يكون ناجحًا في عمله، لكنه يعيش مشاكل داخل أسرته.

وقد يكون قوي الشخصية، لكنه لا يعرف كيف يتحكم في غضبه.

وقد يعرف الكثير من المعلومات، لكنه لا يعرف كيف يتعامل مع الناس.

لهذا فإن النجاح الحقيقي يحتاج إلى أكثر من الذكاء العقلي.

يحتاج إلى الانضباط.

ويحتاج إلى الذكاء العاطفي.

ويحتاج إلى الذكاء الاجتماعي.

ويحتاج إلى الوعي الأسري.

ويحتاج إلى الذكاء المالي.

هذه الجوانب مرتبطة ببعضها.

فالإنسان الذي لا يضبط نفسه قد يضيع ماله.

والذي لا يتحكم في غضبه قد يخسر علاقاته.

والذي لا يعرف كيف يتعامل مع أسرته قد ينجح خارج البيت ويفشل داخله.

والذي لا يفهم المال قد يحصل على دخل جيد ويبقى فقيرًا.

لذلك لا تبني جانبًا واحدًا من حياتك وتترك بقية الجوانب تنهار.

الانضباط: أن تفعل ما يجب فعله

الانضباط ليس أن تكون قاسيًا على نفسك طوال الوقت.

وليس أن تعيش بدون راحة.

وليس أن تعمل أربعًا وعشرين ساعة.

الانضباط هو أن تعرف ما هو مهم، ثم تلتزم به حتى عندما لا يكون مزاجك مناسبًا.

تريد التعلم؟

خصص وقتًا.

تريد توفير المال؟

لا تتفق كل دخلك.

تريد تطوير مهنتك؟

تعلم باستمرار.

تريد تحسين صحتك؟

اهتم بعاداتك.

تريد بناء مستقبل أفضل؟

لا تجعل يومك كله يضيع في الهاتف.

الانضباط هو الفرق بين ما **تريد فعله** وما **ينبغي أن تفعله**.

لا تعتمد على الحماس

الحماس جميل، لكنه متغير.

قد تشاهد فيديو تحفيزيًا وتشعر أنك قادر على تغيير حياتك.

في اليوم الأول تعمل كثيرًا.

في اليوم الثاني أقل.

وفي اليوم الثالث تتوقف.

لماذا؟

لأنك اعتمدت على الحماس بدل النظام.

الشخص المنضبط لا ينتظر أن يشعر بالرغبة.

لديه وقت للعمل.

وقت للتعلم.

وقت للراحة.

وقت للعائلة.

ويحاول الالتزام بها قدر الإمكان.

الانضباط يبدأ من الأشياء الصغيرة

لا تبدأ بمحاولة تغيير حياتك كلها في أسبوع.

ابدأ بعادة واحدة.

رتب سريرك.

استيقظ في وقت مناسب.

رتب مكانك.

حدد مهامك.

قلل استخدام الهاتف.

ادخر جزءاً من المال.

اقرأ يومياً.

تعلم مهارة.

هذه الأشياء تبدو صغيرة.

لكنها تدرب العقل على الالتزام.

الانضباط المالي

المال يحتاج إلى انضباط أكثر مما يحتاج إلى الحظ.

قد يرتفع دخلك.

لكن إذا ارتفعت مصاريفك معه بنفس السرعة، فلن تشعر بالتغيير.

شخص يحصل على دخل جيد لكنه يشتري كل ما يراه.

وشخص يحصل على دخل أقل لكنه يعرف كيف يدير أمواله.

بعد سنوات قد تكون النتيجة مختلفة جدًا.

لذلك لا تسأل فقط:

«كم أكسب؟»

بل اسأل:

«كم يبقى معي؟»

اعرف أين يذهب مالك

إذا كنت لا تعرف أين يذهب راتبك، ابدأ بتسجيل المصاريف.

السكن.

الطعام.

النقل.

الفواتير.

الهاتف.

الترفيه.

الملابس.

الديون.

المصاريف العائلية.

المشتريات الصغيرة.

ثم انظر إلى الصورة كاملة.

قد تكتشف أن المشكلة ليست في مصروف واحد كبير، بل في عشرات المصاريف الصغيرة المتكررة.

الادخار ليس بخلًا

الادخار ليس أن تحرم نفسك من كل شيء.

بل أن تضع جزءًا من دخلك جانبًا قبل أن يختفي.

يمكن أن يكون الهدف:

احتياط للطوارئ.

تعليم.

مشروع.

شراء شيء مهم.

استثمار مناسب.

أو هدفًا مستقبليًا.

المهم أن يكون للمال وظيفة.

لا تعش بالمظاهر

قد يشتري شخص هاتفًا غاليًا حتى يثبت للناس أنه ناجح.

وقد يشتري سيارة فوق قدرته.

وقد يدخل في ديون من أجل حفل أو ملابس أو سفر.

ثم يعيش أشهرًا تحت ضغط الأقساط.

لا تجعل رأي الناس يدير أموالك.

ليس مهمًا أن يعتقد الناس أنك غني.

المهم أن تكون قادرًا على إدارة حياتك.

الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي هو قدرتك على فهم مشاعرك والتعامل معها بطريقة أفضل، وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها باحترام.

ليس معنى ذلك أن تمنع نفسك من الحزن.

ولا أن تخفي الغضب دائمًا.

ولا أن تصبح بلا مشاعر.

بل أن تعرف:

ماذا أشعر؟

لماذا أشعر بذلك؟

كيف يمكنني التصرف دون أن أؤذي نفسي أو الآخرين؟

اعرف مشاعرك قبل أن تتصرف

أحياناً يكون الإنسان غاضباً لكنه لا يعرف لماذا.

يصرخ.

يهين.

يرسل رسالة.

يتخذ قراراً.

ثم بعد ساعة يندم.

لذلك عندما تشعر بالغضب، توقف قليلاً.

اسأل نفسك:

لماذا أنا غاضب؟

هل المشكلة كبيرة فعلاً؟

هل أنا متعب؟

هل هناك سوء فهم؟

هل أحتاج إلى وقت قبل الرد؟

هذه الثواني قد تمنع مشكلة تستمر سنوات.

الغضب ليس المشكلة دائماً

الغضب شعور طبيعي.

المشكلة هي ماذا تفعل عندما تغضب.

هناك فرق بين:

«أنا غاضب».

وبين:

«سأؤذيكَ لأنني غاضب».

يمكنك أن تشعر بالغضب دون أن تتحول إلى شخص مؤذٍ.

إذا شعرت أن غضبك خارج السيطرة أو أنك قد تؤذي نفسك أو غيرك،
ابتعد عن الموقف واطلب مساعدة مناسبة.

لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت غاضب

لا تطلق مشروعا وأنت غاضب.

لا تطلق علاقة وأنت غاضب.

لا تطلق موظفا بسبب لحظة غضب إن كان القرار يحتاج مراجعة.

لا ترسل رسالة قاسية.

لا تنشر كلاما على الإنترنت.

خذ وقتا.

اهدا.

ثم قرر.

الذكاء العاطفي في الزواج

الزواج ليس فقط حبًا.

هناك مسؤولية.

مال.

اختلاف في الطباع.

أهل.

عمل.

أطفال.

مرض.

ضغوط.

أوقات صعبة.

لذلك يحتاج الزوجان إلى الحوار.

لا تجعل كل خلاف معركة.

ليس الهدف أن تنتصر على شريكك.

الهدف أن تحل المشكلة.

تعلم الاعتذار

قول:

«أنا أخطأت».

ليس ضعفاً.

قد يكون من أصعب وأقوى الكلمات.

إذا أخطأت في حق شخص، اعتذر.

لكن لا تجعل الاعتذار مجرد كلمة.

غير السلوك الذي تسبب في المشكلة.

الاعتذار الحقيقي يتبعه إصلاح.

لا تستخدم الصمت للعقاب

هناك فرق بين أن تأخذ وقتاً حتى تهدأ، وبين أن تستخدم الصمت لإذلال شخص أو معاقبته.

يمكن أن تقول:

«أنا غاضب الآن، أحتاج بعض الوقت، وسنتحدث عندما أهدأ».

هذه طريقة أفضل من الاختفاء أو الإهانة أو التهديد.

الذكاء الاجتماعي

الذكاء الاجتماعي هو أن تعرف كيف تتعامل مع الناس باحترام ووعي.

ليس المطلوب أن يحبك الجميع.
هذا مستحيل.

لكن يمكنك أن تتعلم كيف تتواصل بشكل جيد.

افهم اختلاف الناس

ليس كل شخص يفكر مثلك.

هناك شخص هادئ.

آخر كثير الكلام.

شخص حساس.

آخر مباشر.

شخص يحب المزاح.

آخر لا يحب المزاح في العمل.

إذا فهمت الاختلافات، ستقل المشاكل.

لا تتحدث مع الجميع بالطريقة نفسها

حديثك مع صديقك ليس مثل حديثك مع مديرك.

وحديثك مع طفل ليس مثل حديثك مع شخص كبير.

والحديث في العمل ليس مثل الحديث في المنزل.

الذكاء الاجتماعي هو أن تعرف المكان والوقت والشخص.

استمع قبل أن تجيب

كثير من الناس لا يستمعون.

ينتظرون فقط أن ينتهي الشخص من الكلام حتى يبدأوا بالحديث.

الاستماع الحقيقي يعني أن تفهم قبل أن تحكم.

يمكنك أن تقول:

«فهمت أنك تقصد كذا، صحيح؟»

أحياناً هذه الجملة تمنع سوء فهم كامل.

لا تفضح أسرار الناس

إذا أخبرك شخص بسر، فلا تحوله إلى قصة مع الآخرين.

الثقة تُبنى بصعوبة وتُهدم بسرعة.

إذا عرف الناس أنك تحفظ أسرارهم، سيحترمونك أكثر.

لا تدخل في كل مشكلة

ليست كل مشكلة مشكلتك.

إذا اختلف شخصان، ليس ضرورياً أن تدخل.

إذا سمعت إشاعة، ليس ضروريًا أن تنشرها.
إذا استفزك شخص في الشارع، ليس ضروريًا أن تثبت أنك الأقوى.
الذكاء الاجتماعي أحيانًا هو معرفة متى **لا تتدخل**.

الأسرة: النجاح الذي لا يراه الناس

يمكن للإنسان أن يكون ناجحًا أمام المجتمع وفاشلًا في بيته.
قد يكون لديه منصب.
ومال.
وشهرة.
لكن أسرته لا تشعر بالأمان معه.
هذا نجاح ناقص.
الأسرة تحتاج إلى الوقت والاحترام والحوار.
لا يكفي أن تقول:
«أنا أعمل من أجلهم».
قد تكون تعمل من أجل الأسرة، لكن الأسرة تحتاج أيضًا إلى وجودك
واهتمامك.

المال لا يعوض كل شيء

يمكنك شراء هدية.

لكن لا تستطيع شراء الثقة.
يمكنك شراء هاتف.
لكن لا تستطيع شراء علاقة صحية.
يمكنك دفع تكاليف كثيرة.
لكن لا تستطيع شراء وقت مضى.
لذلك لا تجعل العمل يأخذ كل حياتك.

احترم والديك وأهلك
احترام الوالدين والأسرة قيمة عظيمة.
لكن الاحترام لا يعني قبول الظلم أو الأذى.
يمكنك أن تكون محترمًا وتضع حدودًا في الوقت نفسه.
العائلة ليست مكانًا للإهانة.
ولا يجب أن تتحول الخلافات العائلية إلى كراهية دائمة.

إذا تزوجت، لا تدخل الزواج بعقلية الحرب
الزواج ليس:
«أنا ضدك».
بل:

«نحن في نفس الفريق».

إذا حدثت مشكلة مالية، ناقشها.

إذا حدث خلاف، تحدثا.

إذا كان هناك تدخل من الآخرين، ضع حدودًا مناسبة.

إذا ظهرت مشكلة كبيرة، لا تترددا في طلب مساعدة مختصة أو شخص حكيم وموثوق عندما يكون ذلك مناسبًا.

الذكاء المالي

الذكاء المالي لا يعني أن تعرف كيف تصبح غنيًا بسرعة.

بل أن تعرف كيف تتعامل مع المال بطريقة عقلانية.

افهم الفرق بين:

الدخل.

المصروف.

الادخار.

الدين.

الأصول.

الالتزامات.

الاستثمار.

المخاطر.

إذا فهمت هذه الأمور، تصبح قراراتك أفضل.

لا تضع كل المال في مكان واحد

حتى في الاستثمار، لا تتعامل مع الأمر وكأن هناك فرصة واحدة مضمونة.

التنوع يمكن أن يقلل بعض المخاطر، لكنه لا يلغيها.

ولا يوجد استثمار مضمون الربح في كل الظروف.

تعلم قبل أن تستثمر.

وإذا كانت الأموال كبيرة أو القرار معقدًا، استشر مختصًا ماليًا مؤهلًا.

لا تقترض من أجل المظاهر

إذا اقترضت لشراء شيء ضروري، فهذه مسألة تحتاج حسابًا.

أما الاقتراض فقط لكي يرى الناس أنك أفضل منهم، فقد يصبح عبئًا.

قبل أي قرض اسأل:

هل أحتاج هذا الشيء فعلاً؟

هل أستطيع تحمل القسط؟

ماذا يحدث إذا فقدت دخلي؟

كم سأدفع في النهاية؟

هل يوجد بديل أقل تكلفة؟

الذكاء الاجتماعي في العمل

مكان العمل يحتاج إلى عقلية مختلفة.

كن محترمًا.

التزم بالوقت.

أنجز عملك.

لا تنشر أسرار الشركة.

لا تدخل في القيل والقال.

لا تحاول إسقاط زميلك.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تفهم، اسأل.

إذا اختلفت مع المدير، ناقش باحترام.

الاحترافية ليست أن تحب كل زملائك.

بل أن تستطيع العمل معهم بطريقة سليمة.

لا تجعل السياسة الداخلية للعمل تدمرك

في بعض أماكن العمل توجد منافسة.

وقد توجد مشاكل.

وقد تجد أشخاصًا يحاولون استغلالك.

كن ذكيًا.

احتفظ بالأدلة المتعلقة بعملك عند الحاجة.

التزم بالإجراءات.

لا تدخل في كلام غير ضروري.

واجعل جودة عملك هي الأساس.

الانضباط مع الهاتف

الهاتف من أكبر اختبارات الانضباط في العصر الحديث.

يمكنك أن تستخدمه للتعلم.

للعمل.

للتواصل.

للبحث.

لكن يمكن أيضًا أن تقضي ساعات دون أن تشعر.

ضع حدودًا.

لا تبدأ يومك بالتصفح العشوائي.

حدد أوقاتًا للشبكات الاجتماعية.

أوقف الإشعارات غير المهمة.

واجعل الهاتف يخدم أهدافك بدل أن يخدمك هو.

الانضباط في العلاقات

لا تدخل علاقة فقط لأنك تشعر بالوحدة.
ولا تبقى في علاقة مؤذية فقط لأنك تخاف من الوحدة.
اسأل:

هل يوجد احترام؟

هل توجد ثقة؟

هل يوجد توافق؟

هل يوجد حوار؟

هل توجد مسؤولية؟

هل هذه العلاقة تساعدني على أن أصبح أفضل أم تدفعني إلى الانهيار؟
الحب مهم، لكنه ليس وحده كافيًا لبناء حياة مشتركة.

أربعة أنواع من القوة

يمكن تصور الإنسان القوي على أنه يجمع بين أربع قوى:

قوة الانضباط.

قوة المشاعر.

قوة العلاقات.

قوة المال.

إذا كان لديك مال بلا انضباط، قد تخسره.

إذا كان لديك انضباط بلا مرونة، قد تصبح قاسيًا على نفسك.

إذا كان لديك ذكاء اجتماعي بلا أخلاق، قد تستخدم الناس.

إذا كان لديك نجاح مهني بلا أسرة مستقرة، قد تشعر أن شيئًا مهمًا ناقص.

القوة الحقيقية هي التوازن.

مثال عملي

تخيل موظفًا يحصل على راتب شهري.

كان يصرف معظم دخله.

وكان يغضب بسرعة.

وكان يقضي ساعات طويلة على الهاتف.

وكان يدخل في مشاكل مع زملائه.

وفي البيت كان يعود متعبًا ولا يتحدث مع أسرته.

قرر أن يبدأ التغيير.

كتب مصاريفه.

بدأ يدخر مبلغًا مناسبًا.

قلل استخدام الهاتف.

تعلم مهارة مهنية.

بدأ يفكر قبل الرد عندما يغضب.
خصص وقتًا لأسرته.
وتعلم أن يسمع أكثر.
بعد أشهر لم يصبح إنسانًا مثاليًا.
لكنه أصبح أكثر تنظيمًا.
وبعد سنوات يمكن لمثل هذه التغييرات أن تصنع فرقًا كبيرًا.

الدرس:

لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها في يوم واحد.
غير النظام الذي تعيش داخله.

تمرين يومي

في نهاية كل يوم، اسأل نفسك:
هل التزمت بما وعدت نفسي به؟
كيف تعاملت مع غضبي؟
هل جرحت شخصًا بكلامي؟
هل استمعت إلى الآخرين؟
هل أنفقت مالا بلا حاجة؟
هل تعلمت شيئًا؟
هل خدمت أسرتي؟

هل ضيعت وقتًا كثيرًا؟
ما الشيء الواحد الذي سأحسنه غدًا؟
لا تستخدم هذه الأسئلة لجلد نفسك.
استخدمها للمراجعة.

عندما تفشل في الانضباط

سنفشل أحيانًا.
قد تضيع يومًا.
قد تنفق أكثر مما خططت.
قد تغضب.
قد تتأخر.
قد تعود إلى عادة سيئة.
لا تقل:
«انتهى كل شيء».
الخطأ يومًا لا يحتاج إلى أن يتحول إلى خطأ سنة.
ارجع في اليوم التالي.
الانضباط ليس الكمال.
الانضباط هو العودة إلى الطريق.

الخلاصة

الإنسان لا يحتاج فقط إلى المال.

ولا يحتاج فقط إلى الذكاء.

يحتاج إلى إدارة نفسه.

اضبط وقتك.

اضبط مصاريفك.

اضبط غضبك.

تعلم التواصل.

احترم أسرتك.

اختر علاقاتك.

طور مهنتك.

تعلم كيف تتعامل مع المال.

ولا تجعل رغبة لحظية تدمر هدفًا طويل المدى.

تذكر أن الشخصية القوية ليست التي تتحكم في الآخرين.

بل التي تستطيع التحكم في نفسها.

والذكاء العاطفي ليس أن تخفي مشاعرك.

بل أن تفهمها وتتعامل معها.

والذكاء الاجتماعي ليس أن تتلاعب بالناس.

بل أن تفهمهم وتحترم حدودهم.

والذكاء الأسري ليس أن تكون صاحب القرار دائمًا.
بل أن تعرف كيف تبني بيتًا فيه احترام وحوار ومسؤولية.
والذكاء المالي ليس أن تبحث عن الثراء السريع.
بل أن تعرف كيف تكسب، وتنفق، وتدخر، وتخطط، وتستثمر بحذر.
وفي النهاية:

انضبط في نفسك.

افهم مشاعرك.

احترم الناس.

احم أسرتك.

وأدر مالك بعقل.

هذه ليست مهارات ليوم واحد.

إنها طريقة حياة.

وكل يوم تمنح نفسك فرصة جديدة لتصبح أكثر نضجًا، وأكثر وعيًا،
وأكثر قدرة على بناء المستقبل الذي تريده.

الفصل الرابع عشر

قوة قول «لا» وراحة النفس: من الفقر إلى الغنى ومن الغنى إلى الفقر
ومن الفشل إلى النجاح ومن النجاح إلى الفشل

في حياة الإنسان كلمة صغيرة، لكنها تستطيع أن تغير كثيرًا من الأمور.

هذه الكلمة هي:

لا.

لا أستطيع.

لا أريد.

لا يناسبني.

لا أقبل.

لا أستطيع أن أتحمل هذا.

لا أستطيع أن أعطيك المال.

لا أريد الدخول في هذه المشكلة.

لا أريد هذه العلاقة.

لا أريد هذا العمل بهذه الشروط.

لا أريد أن أضيع وقتي.

بعض الناس يخافون من هذه الكلمة.

يعتقدون أن قول «لا» سيجعل الناس يكرهونهم.

فيوافقون على كل شيء.

ثم يشعرون بالغضب.

والضغط.

والتعب.

والندم.

وقد يخسرون أموالهم ووقتهم وراحتهم من أجل إرضاء الآخرين.

لكن الحقيقة أن الإنسان الذي لا يعرف كيف يقول «لا» قد يعيش حياة يقررها الآخرون.

قول «لا» ليس قلة احترام

يمكنك أن ترفض بطريقة محترمة.

لا تحتاج إلى الصراخ.

ولا إلى الإهانة.

ولا إلى خلق عداوة.

يمكنك أن تقول:

«أعتذر، لا أستطيع».

«هذا لا يناسبني».

«أقدر طلبك، لكن لا يمكنني القيام بذلك».

«أفضل ألا أدخل في هذا الأمر».

«لا أستطيع إقراض هذا المبلغ».

الكلمة واضحة ومحترمة.

لماذا نخاف من قول لا؟

لأننا نخاف من رأي الناس.

نخاف أن يقولوا:

«تغيرت».

«أصبحت متكبرًا».

«لم تعد مثل السابق».

«أنت لا تساعد أحدًا».

«ماذا سيقول الناس؟»

لكن اسأل نفسك:

إذا وافقت على شيء لا تريده، من سيدفع الثمن؟

أنت.

إذا أعطيت مالا لا تستطيع إعطاءه، من سيتحمل المشكلة؟

أنت.

إذا دخلت في علاقة مؤذية لإرضاء الآخرين، من سيعيش الألم؟

أنت.

لذلك لا تجعل خوفك من كلام الناس يدفعك إلى قرارات تضر حياتك.

لا لكل شيء يهدمك

هناك أشياء تحتاج إلى كلمة «لا» واضحة:

لا للمخدرات.

لا للقمار.

لا للسرقة.

لا للعنف.

لا للفساد.

لا للصحة التي تدفعك إلى الخراب.

لا للإسراف الذي يدمر ميزانيتك.

لا للعلاقات المؤذية.

لا للمخاطر التي لا تفهمها.

لا لكل شخص يحاول استخدامك.

هذه ليست قسوة.

هذه حماية للنفس.

قول لا للأصدقاء

قد يقول لك صديق:

«تعال معنا».

وأنت تعرف أن المكان سيجعلك تضيع المال والوقت.

قل:

«لا، لن آتي اليوم».

قد يضحكون.

قد يقولون إنك تغيرت.

لكن إذا كانت أهدافك مختلفة، فلا مشكلة في ذلك.

الصداقة الحقيقية لا تحتاج أن تدمر مستقبلك حتى تثبت أنك صديق.

قول لا للمال

أحيانًا يكون الإنسان كريماً لكنه لا يعرف الحدود.

يقرض الجميع.

يساعد الجميع.

يدفع عن الجميع.

ثم يجد نفسه في أزمة.

المساعدة جميلة.

لكن لا تساعد بطريقة تدمر استقرارك.

إذا لم تستطع، قل:

«أعتذر، لا أستطيع في الوقت الحالي».

ولا تحتاج إلى اختلاق قصة طويلة.

قول لا في العمل

ليس معنى ذلك أن ترفض كل مهمة.

لكن هناك فرقاً بين التعاون وبين السماح باستغلالك.

إذا كان لديك عمل محدد، وطلب منك شيء إضافي، يمكن أن تسأل:

«ما الأولوية؟»

أو:

«هل يمكن تأجيل المهمة الأخرى؟»

بهذه الطريقة لا تقول «لا» بطريقة عدوانية، بل توضح قدرتك ووقتتك.

قول لا للعلاقات

ليس كل شخص يناسبك.

قد يكون شخصًا جيدًا لكنه غير مناسب لك.

وقد تكون العلاقة مليئة بالتوتر.

وقد تكون مبنية على السيطرة أو الإهانة أو الاستغلال.

ليس عليك الاستمرار فقط لأنك بدأت.

الانسحاب من علاقة غير صحية قد يكون أفضل من الاستمرار فيها خوفًا من الوحدة.

وفي العلاقات الخطيرة أو التي تتضمن عنفًا أو تهديدًا، الأولوية للسلامة وطلب المساعدة المناسبة.

اللامبالاة الصحية

هناك فرق بين اللامبالاة الصحية واللامبالاة السلبية.

اللامبالاة الصحية تعني:

«لن أسمح لكل شيء أن يسيطر على نفسي».

ليس كل تعليق يستحق ردًا.

ليس كل انتقاد يستحق الغضب.

ليس كل شخص يستحق تفسيرًا.

ليس كل مشكلة تحتاج إلى تدخل.

وليس كل رأي عنك يجب أن يشغلك.

لا تهتم بكل كلام الناس

قد يعلق شخص على ملابسك.

آخر على عملك.

آخر على زواجك.

آخر على راتبك.

آخر على شكلك.

آخر على اختياراتك.

إذا جعلت كل تعليق يؤثر فيك، ستعيش أسيرًا للناس.

استمع إلى النقد المفيد.

واترك الكلام الذي لا قيمة له.

هذه هي اللامبالاة الذكية.

اللامبالاة ليست أن تصبح بلا قلب

لا تجعل «عدم الاهتمام» عذراً لعدم احترام الناس.

إذا ظلمت شخصاً، لا تقل:

«لا أبالي».

إذا أهملت أسرتك، لا تقل:

«أنا لا أهتم بكلام الناس».

إذا أخطأت في حق شخص، لا تهرب من المسؤولية.

اللامبالاة الصحيحة تعني أن تختار ما يستحق اهتمامك.

وليست أن تصبح شخصاً بارداً تجاه الجميع.

راحة النفس

راحة النفس لا تعني أن حياتك خالية من المشاكل.

هذا غير واقعي.

ستوجد مشاكل.

وضغوط.

خسائر.

اختلافات.

لكن الراحة النفسية تأتي جزئياً من معرفة ما تستطيع التحكم فيه وما لا تستطيع.

لا تستطيع التحكم في رأي كل الناس.
لا تستطيع تغيير الماضي.
لا تستطيع منع كل شخص من خذلانك.
لا تستطيع ضمان نجاح كل مشروع.
لكن تستطيع التحكم في بعض قراراتك.
وهذا يكفي لتبدأ.

لا تحمل العالم كله فوق ظهرك

بعض الناس يريدون حل مشاكل الجميع.
العائلة.
الأصدقاء.
الجيران.
زملاء العمل.
ثم ينهارون.
ساعد عندما تستطيع.
لكن اعرف حدودك.
أنت أيضًا إنسان تحتاج إلى الراحة.

من الفقر إلى الغنى

الفقر ليس عيبًا في الإنسان.

قد يولد شخص في أسرة فقيرة دون أن يختار ذلك.

وقد يخسر شخص ماله بعد أن كان غنيًا.

وقد يبدأ آخر من الصفر.

لذلك لا تحكم على قيمة الإنسان من حسابه البنكي.

لكن إذا كنت فقيرًا وتريد تحسين وضعك، فلا تجعل الفقر هوية دائمة.

اسأل:

ماذا أستطيع أن أتعلم؟

كيف أزيد دخلي؟

كيف أقلل مصاريفي؟

كيف أجد فرصة أفضل؟

هل أستطيع اكتساب مهنة؟

هل أستطيع العمل الإضافي بشكل مناسب؟

هل أستطيع بناء مشروع صغير بعد الدراسة؟

ابدأ بما تستطيع.

لا تبحث عن الغنى السريع

من أكبر الأخطاء أن الإنسان الفقير يكون أكثر عرضة لتصديق الوهم.

يأتي شخص ويقول:

«ضع أموالك هنا وستصبح غنيًا بسرعة».

فيصدق.

لأنه يريد الخروج من الفقر بسرعة.

وقد يخسر ما يملك.

لذلك كلما كنت محتاجًا إلى المال، يجب أن تكون أكثر حذرًا، لا أقل.

تعلم.

ادخر.

زد دخلك.

وابحث عن استثمارات مفهومة ومناسبة لقدرتك على تحمل المخاطر.

المال لا يأتي دائمًا بسرعة

قد تحتاج سنوات لتغيير وضعك المالي.

قد تبدأ بوظيفة بسيطة.

ثم تتعلم.

ثم تحصل على وظيفة أفضل.

ثم تدخر.

ثم تبدأ مشروعًا.

ثم تفشل.

ثم تعود للعمل.
ثم تجرب مرة أخرى.
هذه ليست قصة جميلة مثل قصص الثراء السريع.
لكنها أقرب إلى الواقع.

من الغنى إلى الفقر

قد يكون الإنسان غنيًا اليوم وفقيرًا غدًا.
مرض.
مشروع فاشل.
ديون.
سوء إدارة.
أزمة اقتصادية.
استثمار سيئ.
إنفاق مبالغ فيه.
أسباب كثيرة قد تغير الوضع المالي.
لهذا لا تجعل الغنى سببًا للغرور.
إذا أصبحت غنيًا، لا تقل:
«لن أحتاج إلى أحد».
الحياة متغيرة.

الغنى يحتاج إلى إدارة

امتلاك المال ليس النهاية.

قد يكسب الإنسان مبلغًا كبيرًا.

ثم يرفع مستوى حياته بسرعة.

بيت أغلى.

سيارة أغلى.

مصاريف أكثر.

سفر أكثر.

ديون أكثر.

ثم ينخفض دخله.

لكن مصاريفه تبقى.

هنا تبدأ المشكلة.

لذلك عندما يزيد الدخل، لا ترفع كل مصاريفك معه.

احتفظ بهامش أمان.

وادخر.

وتعلم.

واستثمر بحذر.

إذا أصبحت غنيًا فلا تنسَ أيام الفقر

ليس المطلوب أن تعيش فقيرًا إذا أصبحت غنيًا.

لكن لا تجعل المال يجعلك تحتقر الآخرين.

تذكر أنك كنت يومًا في بداية الطريق.

وقد يحتاج إليك شخص آخر اليوم.

ساعد بما تستطيع.

واحترم الجميع.

من الفشل إلى النجاح

الفشل ليس نهاية القصة.

قد تفشل في الدراسة.

قد تفشل في وظيفة.

قد يفشل مشروع.

قد تفشل علاقة.

قد تخسر مالا.

وقد تشعر أنك بدأت من جديد.

لكن اسأل:

ماذا تعلمت؟

أحيانًا يكون الفشل مؤلمًا، لكنه يكشف أخطاء لم تكن تراها.

لا تجعل الفشل يتحول إلى هوية

لا تقل:

«أنا فاشل».

قل:

«فشلت في هذه التجربة».

هناك فرق كبير.

الأولى تحكم على الإنسان كله.

والثانية تصف تجربة.

أنت أكبر من نتيجة مشروع واحد.

وأ أكبر من وظيفة خسرتها.

وأ أكبر من امتحان لم تنجح فيه.

كيف تعود بعد الفشل؟

توقف عن الهروب.

واجه الأرقام.

واجه الأخطاء.

اعرف حجم الخسارة.

قلل المصاريف.
ابحث عن مصدر دخل.
تعلم ما تحتاج إليه.
ضع خطة جديدة.
ابدأ بخطوة صغيرة.
لا تحاول تعويض خسارة كبيرة بمغامرة أكبر.
هذه النقطة مهمة جدًا.
الشخص الذي خسر المال قد يصبح متهورًا لأنه يريد تعويضه بسرعة.
وقد يخسر أكثر.

من النجاح إلى الفشل

حتى النجاح ليس مضمونًا.
قد تنجح في مشروع ثم تفشل في مشروع آخر.
قد تحصل على وظيفة ممتازة ثم تفقدها.
قد تحقق هدفًا ثم تواجه مشكلة جديدة.
لا تعتبر النجاح ضمانًا دائمًا.
اجعل النجاح مرحلة، وليس هوية.

إذا فشلت بعد النجاح

لا تقل:

«لقد انتهيت».

أنت تملك خبرة لم تكن تملكها قبل النجاح.

تعلمت كيف تعمل.

كيف تتفاوض.

كيف تتعامل مع العملاء.

كيف تدير المال.

كيف تواجه الضغط.

هذه الخبرة لا تختفي بمجرد الخسارة.

قد تبدأ من جديد، لكنك لا تبدأ من الصفر.

مثال واقعي

رجل بدأ من وظيفة بسيطة.

جمع المال لسنوات.

ثم فتح مشروعًا.

نجح المشروع.

زاد دخله.

بدأ يعيش حياة أفضل.

لكنه توسع بسرعة.

أخذ ديونًا كبيرة.

دخل في مشاريع لم يفهمها.

ثم تغير السوق.

بدأت الخسائر.

في فترة قصيرة أصبح وضعه المالي صعبًا.

كان يستطيع أن ينهار نفسيًا.

لكنه قرر أن يتعلم من التجربة.

باع بعض الأشياء غير الضرورية.

خفف المصاريف.

رتب ديونه.

عاد إلى العمل.

وبدأ من جديد بحذر أكبر.

لم يعد إلى نفس مستوى المال بسرعة.

لكن التجربة جعلته أكثر نضجًا.

الدرس:

الغنى لا يعني أنك لن تعود إلى الفقر.

والفقر لا يعني أنك لن تتحسن.

الإنسان الذي يعرف كيف يبدأ من جديد أقوى

إذا كنت تعرف كيف تعمل عندما لا تملك شيئًا، فأنت تملك مهارة عظيمة.

إذا كنت تعرف كيف تجمع المال بعد خسارته، فأنت تعلمت شيئًا.

إذا كنت تعرف كيف تتعلم بعد الفشل، فأنت أقوى من الشخص الذي لم يختبر الفشل.

القوة ليست في عدم السقوط.

القوة في القدرة على النهوض.

لا تجعل المال مقياس قيمتك

قد تكون فقيرًا لكن أمينًا.

وقد تكون غنيًا لكن ظالمًا.

قد تكون بلا مال كبير لكن لديك علم وأخلاق وأسرة تحبك.

لذلك المال مهم، ويجب إدارته بعقل، لكنه ليس المقياس الوحيد لقيمة الإنسان.

راحة النفس تحتاج إلى حدود

ضع حدودًا مع الناس.

ضع حدودًا مع الهاتف.

ضع حدودًا في العمل.

ضع حدودًا في الإنفاق.
ضع حدودًا في العلاقات.
ضع حدودًا في التدخل في حياتك.
ليس كل شيء مفتوحًا للجميع.

لا تشرح نفسك كثيرًا

إذا قلت «لا» بطريقة محترمة، لا تحتاج إلى كتابة محاضرة.
«لا أستطيع».
تكفي أحيانًا.
إذا لم يناسبك شيء:
«أعتذر، لن أتمكن».
تكفي.

كثرة التبرير قد تجعل بعض الناس يشعرون أن بإمكانهم الضغط عليك حتى تغير قرارك.

تعلم أن تتحمل انزعاج الآخرين

قد يغضب شخص لأنك قلت لا.
هذا لا يعني أنك مخطئ.
أحيانًا يكون غضب الآخرين نتيجة أنهم اعتادوا أن توافق دائمًا.

عندما تبدأ بوضع حدود، قد يتفاجأون.
استمر باحترام.
لا تدخل في معركة.

لكن راجع نفسك أيضًا

ليس كل رفض صحيحًا.
إذا كنت ترفض كل شيء، فقد تصبح أنانيًا.
إذا رفضت مساعدة أسرتك دائمًا، فهذه ليست قوة.
إذا رفضت كل مسؤولية، فهذه ليست راحة.
إذا رفضت العمل لأنك لا تريد التعب، فهذا ليس انضباطًا.
اسأل نفسك دائمًا:
هل أقول «لا» لحماية نفسي؟
أم أقول «لا» للهروب من المسؤولية؟
الفرق مهم.

قاعدة التوازن

قل «نعم» لما يبنيك.
وقل «لا» لما يهدمك.

نعم للتعلم.

نعم للعمل.

نعم للعائلة.

نعم للفرص المدروسة.

نعم للراحة الصحية.

نعم لمساعدة الناس في حدود قدرتك.

ولا للمخدرات.

ولا للقمار.

ولا للسرقة.

ولا للاستغلال.

ولا للصحة التي تدفعك إلى الخراب.

ولا للديون غير الضرورية.

ولا للإنفاق لإرضاء الناس.

ولا للعلاقات المؤذية.

ولا لكل شيء يستنزفك بلا معنى.

الفقر والغنى والفشل والنجاح

الحياة ليست خطأ مستقيماً.

قد تبدأ فقيراً ثم تتحسن.

قد تكون غنيًا ثم تخسر.
قد تفشل ثم تنجح.
قد تنجح ثم تفشل.
وقد تعيد المحاولة مرات كثيرة.
لا تجعل مرحلة واحدة تعرفك.
إذا كنت فقيرًا، لا تحتقر نفسك.
إذا أصبحت غنيًا، لا تحتقر الفقراء.
إذا فشلت، لا تستسلم.
إذا نجحت، لا تغتر.
ابقَ إنسانًا في كل المراحل.

رسالة الفصل

يا قارئ هذا الكتاب،
تعلم أن تقول «لا».
ليس لأنك تكره الناس.
بل لأن لديك حياة ومسؤوليات وحدودًا.
وتعلم اللامبالاة الصحية.
ليس لأنك بلا مشاعر.
بل لأنك تعرف أن بعض الأمور لا تستحق أن تسرق راحتك.

وتعلم إدارة المال.
ليس لأن المال هو كل شيء.
بل لأن سوء إدارة المال يمكن أن يحول حياة الإنسان إلى ضغط دائم.
وتعلم الصبر.
لأن الانتقال من الفقر إلى الاستقرار قد يحتاج سنوات.
وتعلم التواضع.
لأن الغنى قد لا يستمر.
وتعلم النهوض.
لأن الفشل قد يأتي حتى بعد النجاح.
وتعلم الاستمرار.
لأن النجاح قد يأتي بعد الفشل.
وفي كل هذه المراحل، لا تفقد نفسك.

الخاتمة

قد تكون اليوم في بداية الطريق.
وقد تكون بلا مال.
وقد تكون قد خسرت مشروعًا.
وقد تكون فقدت وظيفة.
وقد تكون خرجت من علاقة.

وقد تكون فشلت في هدف كنت تتمنى تحقيقه.

لا تجعل هذا اليوم يحكم على بقية حياتك.

ابدأ من حيث أنت.

تعلم.

اعمل.

ادخر.

نظم مالك.

طور نفسك.

ضع حدودًا.

قل «لا» عندما تحتاج إلى ذلك.

ولا تهتم بكل كلام الناس.

لكن لا تتحول إلى شخص قاسٍ أو أناني.

اهتم بما يستحق.

اترك ما لا تستطيع تغييره.

وإذا وصلت إلى النجاح، تذكر أن النجاح ليس ضمانًا للأبد.

وإذا سقطت، تذكر أن السقوط ليس حكمًا نهائيًا.

من الفقر قد يأتي الاستقرار.

ومن الاستقرار قد يأتي الازدهار.

ومن الازدهار قد تأتي خسارة.

ومن الخسارة قد تأتي خبرة.

ومن الفشل قد يأتي نجاح جديد.

هذه هي الحياة.

ليست دائماً صعوداً.

وليست دائماً نزولاً.

لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم كيف يمشي في الطريق مهما تغيرت الظروف.

وأحياناً تكون أقوى كلمة تقولها في حياتك:

لا.

وأحياناً تكون أقوى جملة تقولها لنفسك:

سأبدأ من جديد.

الفصل الخامس عشر

أيقظ عقلك الباطني، انس الماضي، وعش اليوم

هناك أشياء حدثت في الماضي لا تستطيع العودة إليها.

كلمة قلتها.

قرار اتخذته.

فرصة ضاعت.

مشروع فشل.

مال خسرت.

علاقة انتهت.

شخص خذلك.

خطأ ارتكبته.

سنوات مرت.

ومهما حاولت، لن تستطيع إعادة الزمن.

لكن الإنسان يستطيع أن يفعل شيئاً مهماً:

أن يتوقف عن العيش داخل الماضي.

الماضي درس.

وليس منزلاً تسكن فيه.

أيقظ عقلك

داخل الإنسان أفكار تتكرر باستمرار.

قد تقول لنفسك:

«أنا فاشل».

«لن أنجح».

«الناس أفضل مني».

«لقد ضاعت حياتي».

«ماذا سيقول الناس؟»

«لماذا حدث هذا لي؟»

إذا كررت هذه الأفكار كل يوم، فإنها تؤثر في طريقة رؤيتك لنفسك وللحياة.

لذلك يجب أن تنتبه إلى الحوار الذي يدور داخل عقلك.

لا تصدق كل فكرة تأتي إلى رأسك.

الفكرة ليست دائمًا حقيقة.

إذا شعرت بالخوف، فهذا لا يعني أن الخطر موجود.

إذا شعرت أنك فاشل، فهذا لا يعني أنك فاشل.

إذا شعرت أن المستقبل مظلم، فهذا لا يعني أنه سيكون كذلك.

تعلم أن تقول:

«هذه مجرد فكرة، وسأتحقق من حقيقتها».

العقل الباطن ليس سحرًا

كثير من الناس يتحدثون عن العقل الباطن وكأنه قوة خارقة تستطيع تحقيق أي شيء بمجرد التفكير.

هذا غير واقعي.

التفكير الإيجابي وحده لا يجعل الإنسان غنيًا.

وترديد العبارات لا يعوض العمل.

لكن الأفكار والعادات والتوقعات يمكن أن تؤثر في سلوك الإنسان.

إذا اعتدت أن تقول:

«أنا لا أستطيع»، قد تتوقف قبل أن تحاول.

وإذا بدأت تقول:

«سأتعلم وأحاول»، فقد تبحث عن طريقة للعمل.

إذن الفكرة المهمة هي:

غير طريقة تفكيرك حتى تتغير أفعالك.

انس الماضي بطريقة صحيحة

نسيان الماضي لا يعني أن تمحو ذاكرتك.

ولا يعني أن تتظاهر بأن شيئاً لم يحدث.

يعني أن تتوقف عن السماح للماضي بالتحكم في حاضرك.

تعلم منه.

سامح نفسك على أخطائك عندما يكون ذلك ممكناً.

استفد من التجربة.

ثم تحرك.

إذا خسرت مالاً، تعلم كيف تحمي مالك مستقبلاً.

إذا فشل مشروع، افهم سبب الفشل.

إذا أخطأت في اختيار شخص، تعلم كيف تختار بشكل أفضل.

إذا أخطأت في عمل، طور مهاراتك.

لا تجعل الدرس يتحول إلى سجن.

لا تعاقب نفسك إلى الأبد

هناك أشخاص يرتكبون خطأ قبل سنوات، ثم يعاقبون أنفسهم كل يوم.
يقولون:

«لو فعلت كذا».

«لو لم أقل كذا».

«لو لم أثق بهذا الشخص».

«لو استثمرت بطريقة أخرى».

لكن «لو» لا تغير الماضي.

السؤال الأفضل:

ماذا سأفعل الآن؟

هذه الجملة تنقل الإنسان من الندم إلى الفعل.

اليوم هو المساحة التي تملكها

أمس انتهى.

وغداً لم يأت بعد.

أما اليوم فهو أمامك.

اليوم تستطيع أن تعمل.

اليوم تستطيع أن تتعلم.
اليوم تستطيع أن تصلي.
اليوم تستطيع أن تصلح علاقة.
اليوم تستطيع أن تبدأ الادخار.
اليوم تستطيع أن تتوقف عن عادة سيئة.
اليوم تستطيع أن تتخذ قرارًا أفضل.
لا تجعل المستقبل حجة لعدم العمل.
ولا تجعل الماضي عذرًا للتوقف.

عش اليوم دون أن تهمل المستقبل

عيش اليوم لا يعني أن تنفق كل مالك.
ولا يعني أن تفعل كل ما تشتهي.
ولا يعني أن تقول:
«لا يهم المستقبل».
بل يعني أن تعيش الحاضر بوعي.
استمتع بما تستطيع.
اعمل لما هو مهم.
اهتم بمن حولك.
وخطط للمستقبل دون أن تدمر يومك بالخوف منه.

التوازن هو الحل.

القرآن الكريم والصلاة

بالنسبة للمسلم، القرآن الكريم والصلاة مصدران عظيمان للسكينة والهداية.

قال الله تعالى:

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

الصلاة ليست مجرد عادة يومية.

هي وقوف الإنسان بين يدي الله.

وقت يبتعد فيه عن ضجيج الحياة.

وقت يراجع فيه نفسه.

وقت يطلب فيه الهداية والعون.

والقرآن يذكر الإنسان بأن الدنيا ليست كل شيء، وأن الإنسان يحتاج إلى الصبر والتوكل والعمل الصالح.

لذلك عندما تضيق بك الحياة، لا تجعل الحل الوحيد هو التفكير والقلق.

ارجع إلى الله.

صلّ.

اقرأ القرآن.

ادعُ الله.

ثم خذ بالأسباب واعمل على حل المشكلة.

العبادة لا تعني ترك العمل

الإيمان لا يعني أن تجلس وتنتظر أن تتغير حياتك دون عمل.
صلِّ واعمل.

ادعُ الله وخذ بالأسباب.

توكل على الله وابحث عن وظيفة.

توكل على الله وتعلم مهارة.

توكل على الله وأصلح أخطاءك.

التوكل الحقيقي لا يعني ترك الأسباب.

لا تجعل الشكوى أسلوب حياة

الشكوى أحياناً ضرورية.

إذا تعرضت لمشكلة، تحدث مع شخص تثق به.

إذا تعرضت لظلم، اطلب حَقَّك بالطريقة المناسبة.

إذا كنت في أزمة، اطلب المساعدة.

لكن هناك فرقاً بين طلب المساعدة وبين تحويل حياتك كلها إلى شكوى.

شخص يستيقظ ويشتكى.

يعمل ويشتكى.

يعود إلى البيت ويشتكى.

يجلس مع أصدقائه ويشتكى.

ثم ينام ويبدأ في اليوم التالي بنفس الطريقة.

بعد فترة تصبح الشكوى عادة.

والعادة تؤثر في طريقة التفكير.

بدل الشكوى اسأل عن الحل

بدل:

«لماذا أنا دائماً سيئ الحظ؟»

اسأل:

«ما الذي أستطيع تغييره؟»

بدل:

«لا يوجد عمل».

اسأل:

«ما المهارات التي يمكنني تعلمها؟ وأين يمكنني البحث؟»

بدل:

«الناس لا تحترمني».

اسأل:

«هل هناك سلوك يمكنني تحسينه؟»

بدل:

«خسرت مالي».

اسأل:

«كيف أمتنع تكرار الخطأ؟»

الفرق بين السؤالين كبير.

الأول ييقبك في المشكلة.

والثاني يحركك نحو الحل.

التمر

التمر يمكن أن يؤذي الإنسان، خصوصاً عندما يتكرر.

قد يكون على الشكل.

الملابس.

الفقر.

العمل.

اللهجة.

الجسم.

الدراسة.

العائلة.

أو أي شيء آخر.

لا تسمح لكلام شخص جاهل أن يصبح تعريفاً لك.

إذا قال شخص:

«أنت لن تنجح».

فهو يعطي رأيه، وليس حكماً على مستقبلك.

إذا سخر من ملابسك، فهذا لا يحدد قيمتك.

إذا استهزأ بعملك، فهذا لا يعني أن العمل قليل القيمة.

لا تدخل في معركة مع كل متممر

أحياناً أفضل رد هو التجاهل.

وأحياناً تحتاج إلى وضع حدود واضحة.

وأحياناً في المدرسة أو العمل أو مكان آخر، يجب إبلاغ شخص مسؤول.

إذا كان التمر يتضمن تهديداً أو عنفاً أو ابتزازاً، فلا تواجه الأمر وحدك؛ اطلب مساعدة من شخص موثوق أو جهة مسؤولة.

القوة ليست في الدخول في كل شجار.

القوة في معرفة الطريقة المناسبة للتعامل مع الموقف.

لا تجعل رأي الناس يسكن في رأسك

هناك أشخاص لا يعيشون حياتهم.

بل يعيشون حسب رأي الناس.

«ماذا سيقولون؟»

«ماذا سيظنون؟»

«هل سيشحكون علي؟»

«هل سينتقدونني؟»

إذا بقيت هكذا، لن تتحرك.

الناس سيتحدثون مهما فعلت.

إذا نجحت، سيتحدثون.

إذا فشلت، سيتحدثون.

إذا تزوجت، سيتحدثون.

إذا لم تتزوج، سيتحدثون.

إذا عملت، سيتحدثون.

إذا غيرت العمل، سيتحدثون.

لذلك اسمع النصيحة المفيدة، واترك الضجيج.

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين

أنت ترى صورة شخص على الإنترنت.

سيارة.

بيت.

سفر.

ملابس.

مشروع.

ابتسامة.

لكن لا ترى حياته كاملة.

لا ترى ديونه.

ولا مشاكله.

ولا خوفه.

ولا فشله.

ولا ما يمر به في البيت.

لذلك لا تقارن حياتك الحقيقية بصور الآخرين.

قارن نفسك بنفسك:

هل أصبحت أفضل من العام الماضي؟

هل تعلمت شيئاً؟

هل تحسنت أخلاقك؟

هل تحسن عملك؟

هل أصبحت أكثر انضباطاً؟

هذه مقارنة أكثر فائدة.

عالج نفسك من التفكير المستمر

كثرة التفكير قد تسرق الحاضر.

تفكر في الماضي.

ثم المستقبل.

ثم كلام الناس.

ثم المال.

ثم العمل.

ثم الزواج.

ثم ماذا سيحدث غدًا.

وفي النهاية لا تفعل شيئًا.

عندما تلاحظ أنك تدور في نفس الأفكار، توقف واسأل:

هل يوجد شيء أستطيع فعله الآن؟

إذا نعم، افعله.

إذا لا، اترك الموضوع مؤقتًا.

ليس كل سؤال يحتاج جوابًا اليوم.

اكتب ما يزعجك

عندما تكون الأفكار كثيرة، اكتبها.

ما المشكلة؟

ما الذي أخاف منه؟

ما الذي أستطيع التحكم فيه؟

ما الذي لا أستطيع التحكم فيه؟

ما أول خطوة؟

الكتابة تجعل الفكرة أمامك بدل أن تبقى تدور في رأسك.

لا تهرب من نفسك

بعض الناس يحاولون نسيان مشاكلهم بأي وسيلة.

الإفراط في السهر.

الهروب المستمر.

الإدمان.

المخدرات.

الخمير.

المقامرة.

العلاقات المؤذية.

هذه الأشياء قد تعطي هروبًا مؤقتًا، لكنها لا تحل أصل المشكلة، وقد تضيف مشاكل جديدة.

واجه نفسك بطريقة صحيحة.

صلّ.

تحدث مع شخص تثق به.

مارس الرياضة.

اعمل.

تعلم.

نظم نومك.

وإذا كان الألم النفسي شديداً أو مستمراً ويؤثر في حياتك، فطلب مساعدة مختص ليس ضعفاً.

لا تحمل الحزن وحدك

الإنسان ليس آلة.

من الطبيعي أن يحزن.

من الطبيعي أن يبكي.

من الطبيعي أن يمر بفترة صعبة.

لا تخجل من طلب المساعدة.

يمكن أن تتحدث مع شخص تثق به.

ويمكن الاستعانة بمختص نفسي عند الحاجة.

الإيمان والصلاة والدعاء يمكن أن تكون مصادر دعم روحي مهمة للمسلم، والاستعانة بالمساعدة المتخصصة لا تتعارض مع الأخذ بالأسباب.

اصنع يومًا له معنى

لا تحتاج إلى يوم مثالي.

اجعل في يومك شيئًا مفيدًا:

صلاة.

عمل.

تعلم.

رياضة أو حركة.

وقت مع الأسرة.

راحة.

مساعدة شخص.

قراءة.

حتى إذا كان يومك صعبًا، ابحث عن شيء واحد جيد تفعله.

قاعدة اليوم الواحد

لا تقل:

«سأغير حياتي كلها».

قل:

«ماذا أستطيع أن أفعل اليوم؟»

اليوم أتعلم.

اليوم أعمل.

اليوم أوفر.

اليوم أعتذر.

اليوم أصلي.

اليوم أترك عادة سيئة.

اليوم أبتعد عن شخص يضرني.

اليوم أبدأ.

ثم غداً تفعل الشيء نفسه.

وهكذا تتغير الحياة.

لا تنتظر أن تشعر بالقوة

أحياناً يبدأ الإنسان وهو خائف.

يبدأ وهو متردد.

يبدأ وهو متعب.

يبدأ وهو لا يعرف النتيجة.

لكن البداية نفسها يمكن أن تمنحه قوة جديدة.

لا تنتظر أن تختفي كل مخاوفك.

تحرك رغم وجود بعضها.

الماضي لا يحتاج إلى أن يختفي حتى تبدأ

قد تبقى بعض الذكريات.

قد تتذكر خسارة.

قد تتذكر شخصًا.

قد تتذكر موقفًا محرجًا.

المطلوب ليس أن تمحو الذاكرة.

المطلوب ألا تجعل الذاكرة تمنعك من الحياة.

يمكنك أن تقول:

«حدث ذلك، وتعلمت منه، لكن حياتي مستمرة».

أنت لست ما حدث لك

إذا فشلت، فأنت لست الفشل.

إذا خسرت المال، فأنت لست الخسارة.

إذا رفضك شخص، فأنت لست الرفض.

إذا تنمر عليك شخص، فأنت لست كلامه.

إذا أخطأت، فأنت لست خطأك الوحيد.

أنت إنسان قادر على التعلم والتغيير.

لا تجعل الماضي عذراً للمستقبل

نعم، الماضي يؤثر.

لكن لا تجعله يحكم كل شيء.

يمكن أن تبدأ من عمر متأخر.

يمكن أن تتعلم بعد سنوات.

يمكن أن تغير مهنتك.

يمكن أن تصلح علاقتك.

يمكن أن تبدأ مشروعاً صغيراً.

يمكن أن تعيد ترتيب مالك.

يمكن أن تغير أصحابك.

يمكن أن تغير عاداتك.

البداية المتأخرة أفضل من عدم البداية.

آخر درس

بعد خمسة عشر فصلاً من هذا الكتاب، تعود الفكرة إلى نقطة بسيطة:

أنت مسؤول عن الجزء الذي تستطيع تغييره من حياتك.

لا تستطيع التحكم في كل شيء.

لكن تستطيع أن تعمل على نفسك.

تعلم.

انضبط.

احترم الناس.

ضع حدودًا.

أدر مالك.

احم أسرتك.

اختر أصحابك.

ابتعد عن الأشياء التي تهدمك.

وإذا سقطت، انهض.

رسالة الكاتب إلى القارئ

يا من تقرأ هذه الصفحات،

لا أبيع لك الوهم.

لن أقول لك إن الحياة ستكون سهلة.

ولن أقول إن التفكير الإيجابي سيجعل كل مشاكلك تختفي.

ولن أقول إن المال يأتي بسرعة.

ولن أقول إن الناس كلهم سيحبونك.

ولن أقول إنك لن تفشل.

ستواجه أيامًا صعبة.

وقد تخسر.

وقد تخطئ.

وقد تتعب.

وقد تتأخر النتائج.

لكن هذا لا يعني أن تتوقف.

خذ من الماضي الدرس، ولا تأخذ منه السلاسل.

عش يومك.

اعمل من أجل غدك.

وضع علاقتك بالله في مكانها الصحيح.

حافظ على صلاتك.

اقرأ القرآن.

ادعُ الله.

ثم اعمل بالأسباب.

لا تجعل الشكوى حياتك.

ولا تجعل التمر تعريفك.

ولا تجعل كلام الناس سجنًا.

ولا تجعل الخوف يمنعك من البداية.

خاتمة الكتاب

الحياة ليست جنة على الأرض.

فيها الفرح والحزن.

الربح والخسارة.

النجاح والفشل.

الغنى والفقر.

اللقاء والفراق.

لكن الإنسان يستطيع أن يعيشها بوعي وصبر وإيمان وعمل.

إذا كنت اليوم في القاع، لا تقل إن القصة انتهت.

وإذا كنت في القمة، لا تظن أنك لن تسقط.

وإذا سقطت، لا تخجل من البدء من جديد.

لا أحد يستطيع أن يضمن لك المستقبل.

لكن تستطيع أن تدخل المستقبل وأنت أفضل استعدادًا.

اجعل كل تجربة درسًا.

كل خسارة خبرة.

كل فشل فرصة للمراجعة.

كل نجاح مسؤولية.

كل يوم فرصة جديدة.

ولا تنتظر حياة بلا مشاكل.

تعلم كيف تواجه المشاكل.

ولا تنتظر أن يحبك الجميع.

تعلم أن تحترم نفسك وتحترم الآخرين.

ولا تنتظر أن يختفي الماضي.

تعلم أن تعيش بعده.

ولا تنتظر أن تتوقف الدنيا عن الكلام.

تعلم ألا تجعل كلامها يحكمك.

صلِّ، واعمل، وتعلم، واصبر.

اترك الشكوى التي لا تقدم حلاً.

اترك الأشخاص الذين يهدمونك.

اترك الماضي في مكانه.

وعش اليوم.

فأنت ما زلت حيًا.

وما دمت حيًا، فما زالت أمامك فرصة.

فرصة لتتعلم.

فرصة لتصلح.

فرصة لتبدأ.

فرصة لتساعد.

فرصة لتصبح أفضل.

وربما أعظم قرار يمكنك اتخاذه بعد قراءة هذا الكتاب هو أن تغلق صفحاته، وتفتح صفحة جديدة في حياتك.

لا تنتظر الغد لتبدأ.

ابدأ بما تستطيع اليوم.

—بدر شاشا

الفصل السادس عشر

قم لصلاة الفجر، واعبد الله، فالدنيا قصيرة فاعمل للآخرة

هناك لحظات في حياة الإنسان يحتاج فيها إلى أن يتوقف عن الجري وراء الدنيا، وينظر إلى نفسه ويسأل:

إلى أين أنا ذاهب؟

ما قيمة المال إذا فقد الإنسان راحته؟

ما قيمة الشهرة إذا فقد الإنسان أخلاقه؟

ما قيمة النجاح إذا نسي الإنسان ربه؟

وما قيمة الدنيا كلها إذا انتهى عمر الإنسان؟

الدنيا مهمة، وفيها العمل والزواج والأسرة والرزق والتعلم وبناء المستقبل، لكنها ليست النهاية.

المؤمن يعيش في الدنيا، لكنه لا يجعل الدنيا تملك قلبه.

يعمل فيها، ويأخذ بالأسباب، ويطلب الرزق، لكنه يتذكر أن هناك حياة أخرى.

قم لصلاة الفجر

الفجر لحظة مختلفة.

المدينة هادئة.

الناس نائمون.

والإنسان أمام اختبار بسيط:

هل سيقوم؟

أم سيضغط زر المنبه ويعود إلى النوم؟

الاستيقاظ لصلاة الفجر يحتاج إلى مجاهدة للنفس، خصوصًا عندما يكون الإنسان متعبًا.

لكن الصلاة ليست مجرد دقائق نؤديها ثم نعود إلى حياتنا.

إنها تذكير بأن الله أكبر من النوم، وأكبر من العمل، وأكبر من المال، وأكبر من مشاغل الدنيا.

ضع المنبه.

نم في وقت مناسب.

ابتعد عن الهاتف قبل النوم.

استعد للصلاة.

وإذا استيقظت، فلا تفاوض نفسك طويلاً.

قم.

توضأ.

وصلّ.

الصلاة ليست عبئًا

أحيانًا ينظر الإنسان إلى الصلاة على أنها واجب ثقيل بسبب كثرة مشاغله.

لكن إذا اعتاد عليها، تصبح جزءًا من يومه.

الظهر يوقفك وسط العمل.

العصر يذكرك بمرور الوقت.

المغرب يذكرك بانتهاء النهار.

العشاء يختتم يومك.

والفجر يبدأ يومًا جديدًا.

الصلاة تجعل في اليوم محطات يعود فيها الإنسان إلى الله.

لا تؤجل الصلاة بلا سبب

الإنسان قد يقول:

«سأصلي بعد قليل».

ثم ينشغل.

ثم يأتي شيء آخر.

ثم ينسى.

ولهذا يحتاج المسلم إلى الانضباط.

كما تلتزم بالعمل.

كما تلتزم بموعد مهم.

اجعل الصلاة في وقتها من أولوياتك.

إذا كان لديك عذر شرعي أو ظرف حقيقي، فتعلم أحكامه من أهل العلم الموثوقين.

اعبد الله في السر والعلن

العبادة ليست فقط أمام الناس.

لا تجعل التدين صورة أمام المجتمع.

كن صادقًا عندما لا يراك أحد.

لا تسرق عندما تستطيع.

لا تكذب عندما تستطيع الكذب.

لا تظلم شخصًا ضعيفًا.

لا تخون الأمانة.

لا تستغل ثقة الناس.

لأن العبادة الحقيقية تظهر أيضًا في الأخلاق والسلوك.

الدنيا صغيرة أمام عمر الإنسان

قد يشعر الإنسان أن الدنيا طويلة.

لكن السنوات تمر بسرعة.

طفولة.

شباب.

عمل.

زواج.

أبناء.

كبر.

ثم ينتهي العمر.

لهذا لا تجعل كل حياتك في جمع الأشياء ونسيان الإنسان الذي يجمعها.

المال مهم.

لكن ليس كل شيء.

العمل مهم.

لكن ليس كل شيء.

البيت مهم.

لكن ليس كل شيء.

الدنيا مرحلة، وليست النهاية.

لا تترك الدنيا، بل ضعها في مكانها

ليس معنى أن الدنيا قصيرة أن تترك العمل وتجلس بلا مسؤولية.

اعمل.

اطلب الرزق الحلال.

تعلم.

تزوج.

ربّ أبناءك.

ابنٍ مشروعًا.

ساعد الناس.

اهتم بصحتك.

لكن لا تجعل هذه الأشياء تنسيك الله.

المشكلة ليست في امتلاك المال.

المشكلة عندما يمتلك المال قلب الإنسان.

الصبر

الحياة تحتاج إلى الصبر.

الصبر على الفقر.

الصبر على المرض.

الصبر على تأخر الرزق.

الصبر على التعلم.

الصبر في الزواج.

الصبر في العمل.

الصبر عند الخسارة.

لكن الصبر لا يعني الاستسلام.

الصبر يعني أن تتحمل وتستمر في الطريق الصحيح مع الأخذ بالأسباب.

إذا لم تجد وظيفة، اصبر وابحث وتعلم.

إذا فشل مشروعك، اصبر وراجع أخطاءك.

إذا تأخر هدفك، اصبر وعدل خطتك.

لا تستعجل النتائج

نحن نعيش في زمن يريد فيه الناس النتائج بسرعة.

يريد شخص أن يتعلم لغة في أسبوع.

ويريد أن يصبح غنيًا في شهر.

ويريد أن ينجح مشروعه بسرعة.

لكن الأشياء المهمة تحتاج وقتًا.

الشجرة لا تصبح كبيرة في يوم.

والمهارة لا تُبنى في ساعة.

والثقة لا تُبنى في أسبوع.

والمال لا يُدار بحكمة دون تعلم وتجربة.

اصبر.

الزكاة

المال نعمة، لكنه مسؤولية أيضًا.

ومن أعظم صور التكافل في الإسلام الزكاة، وهي عبادة لها أحكام وشروط ونصاب وحول وأنواع من الأموال، ولذلك يجب معرفة تفاصيلها من أهل العلم الموثوقين عندما تجب على الإنسان.

الزكاة ليست مجرد إخراج مال.

إنها تذكير بأن الإنسان ليس مالًا مطلقًا لكل ما في يده.

وأن في المجتمع فقراء ومحتاجين لهم حق معلوم في أموال من وجبت عليهم الزكاة.

الصدقة

لا تنتظر أن تصبح غنيًا حتى تساعد الناس.

يمكنك أن تتصدق بما تستطيع.

مالًا.

طعامًا.

مساعدة.

علمًا.

وقتًا.

كلمة طيبة.

إرشادًا.

لكن لا تؤذ نفسك أو من تعول أثناء المساعدة، واعرف قدرتك.
الخير لا يحتاج دائماً إلى مبلغ كبير.

ساعد الناس

إذا استطعت أن تساعد إنساناً، فساعد.
قد يكون شخصاً يبحث عن عمل.
أو طالباً يحتاج إلى توجيه.
أو إنساناً يحتاج إلى نصيحة.
أو كبيراً يحتاج إلى مساعدة.
أو شخصاً لا يعرف طريقاً لمصلحة مباحة.
المساعدة ليست دائماً مالياً.
أحياناً تكون معلومة صحيحة.
وأحياناً تكون كلمة تشجع شخصاً على الاستمرار.

الصدق

الصدق أساس.
لا تكذب من أجل المال.
لا تكذب في العمل.

لا تكذب على الأسرة.
لا تكذب في البيع.
لا تزور المعلومات.
لا تخف عيباً في سلعة بقصد خداع المشتري.
إذا أخطأت، قل:
«أخطأت».
إذا لم تعرف، قل:
«لا أعرف».
إذا وعدت، حاول أن تفي.
الصدق قد يكلفك أحياناً في المدى القصير، لكنه يبني الثقة.

الأمانة

إذا أعطاك شخص سرّاً، احفظه.
إذا أعطاك مالاً أمانة، احفظه.
إذا كلفك صاحب العمل بمسؤولية، أدها بإخلاص.
إذا ائتمنك الناس على شيء، لا تخن الثقة.
الأمانة من الأشياء التي تظهر حقيقة الإنسان عندما لا يراقبه أحد.

العبادة والأخلاق

لا تجعل الإنسان يرى منك صلاة كثيرة، ثم يرى منك ظلمًا وكذبًا وإهانة للناس.

العبادة يجب أن تنعكس على السلوك.

كن أفضل مع والديك.

كن أمينًا في عملك.

كن رحيماً مع الضعيف.

كن صادقًا في تجارتك.

احفظ حقوق الناس.

وإذا أخطأت، أصلح خطأك.

عندما يكون الإنسان فقيرًا

الفقر قد يكون امتحانًا صعبًا.

لكن لا تجعله سببًا لليأس أو السرقة أو الحقد على الآخرين.

اطلب الرزق.

تعلم.

اعمل.

ابحث عن الفرص.

اطلب المساعدة عند الحاجة.

واصبر.

الفقر حالة مالية، وليس تعريفاً لقيمة الإنسان.

عندما يصبح الإنسان غنياً

إذا رزقك الله بالمال، فاحمده.

ولا تجعل الغنى سبباً للتكبر.

أنفق بعقل.

أدِّ ما عليك من حقوق.

ساعد المحتاج.

استثمر بطريقة مشروعة ومفهومة.

ولا تجعل المال يجعلك تنسى أنك إنسان مثل غيرك.

الغنى الحقيقي ليس فقط كثرة المال.

بل أن يكون المال في يدك وليس في قلبك.

الصلاة وقت الأزمات

عندما تضيق بك الحياة، لا تهرب من الصلاة.

ارجع إليها.

اسجد.

ادعُ الله.

تحدث مع الله بما في قلبك.

ثم بعد ذلك قم وافعل ما تستطيع.

إذا كنت تبحث عن عمل، ابحث.

إذا كنت مديونًا، رتب ديونك.

إذا كنت مريضًا، اطلب العلاج.

إذا كانت لديك مشكلة عائلية، حاول حلها.

الإيمان لا يلغي الأسباب.

بل يدفع الإنسان إلى الصبر والأخذ بالأسباب.

لا تجعل الدين مجرد كلام

يمكن أن يتحدث الإنسان كثيرًا عن الدين.

لكن الاختبار الحقيقي يظهر في حياته.

هل هو صادق؟

هل هو أمين؟

هل يحفظ حقوق الناس؟

هل يرحم؟

هل يعتذر عندما يخطئ؟

هل يؤدي الأمانة؟

هل يبتعد عن الظلم؟
هل يساعد المحتاج؟
الدين ليس كلمات فقط.
إنه إيمان وعبادة وأخلاق وعمل صالح.

احذر من الحكم على الناس

لا تجعل عبادتك سببًا للتكبر على الآخرين.
لا تعرف ما بين الإنسان وربه.
لا تحكم على قلب شخص.
انصح بلطف عندما يكون النصح مناسبًا.
واجعل إصلاح نفسك أولًا.
فالإنسان لديه عيوبه التي يحتاج إلى إصلاحها.

لا تجعل الدنيا سببًا للحسد

قد ترى شخصًا غنيًا.
آخر متزوجًا.
آخر لديه بيت.
آخر لديه سيارة.

آخر لديه وظيفة.
آخر نجح في مشروع.
لا تعرف كل تفاصيل حياتهم.
اشكر الله على ما لديك.
اسع إلى تحسين وضعك.
وتعلم من الناجحين بدل أن تحرق نفسك بالحسد.

اجعل المال وسيلة للخير

المال يمكن أن يستخدم في الخير.
يمكن أن تعيل أسرتك.
يمكن أن تساعد والديك.
يمكن أن تعلم أبناءك.
يمكن أن تبني مشروعًا.
يمكن أن تتصدق.
يمكن أن تساعد محتاجًا.
لكن المال نفسه ليس هو النجاح.
السؤال هو:

كيف حصلت عليه؟ وكيف تستخدمه؟

استثمر في آخرتك

كما تخطط لمستقبلك الدنيوي، لا تنسَ آخرتك.

اعمل صالحًا.

صلِّ.

تصدق.

ساعد الناس.

اقرأ القرآن.

احفظ لسانك من الظلم.

احفظ أماناتك.

بر والديك.

أصلح ما تستطيع إصلاحه.

ولا تنتظر أن تصبح مثاليًا حتى تبدأ.

ابدأ اليوم.

عندما تخطئ

قد يخطئ الإنسان.

وقد يضعف.

وقد يقع في ذنب.

لا تجعل الخطأ سببًا لترك الطريق كله.

تب إلى الله.
أصلح ما تستطيع.
رد الحقوق إلى أصحابها.
وتعلم من الخطأ.
ثم لا تيأس من رحمة الله.

صباح جديد

عندما تقوم لصلاة الفجر ، تذكر أنها ليست فقط نهاية النوم.
إنها بداية يوم.
قل لنفسك:
اليوم سأكون أفضل.
اليوم سأحاول أن أكون صادقًا.
اليوم سأعمل.
اليوم سأحفظ لساني.
اليوم سأساعد من أستطيع.
اليوم سأبتعد عن الحرام.
اليوم سأحافظ على صلاتي.
اليوم لن أضيع كل وقتي.
ثم اذهب إلى حياتك واعمل.

يوم بسيط لكنه عظيم

يمكن أن يكون يوم الإنسان بسيطًا:

يصلي الفجر.

يقرأ شيئًا من القرآن.

يذهب إلى عمله.

يؤدي الأمانة.

يكسب رزقًا حلالًا.

يساعد شخصًا.

يعود إلى أسرته.

يصلي الصلوات.

يعتني بوالديه.

يتعلم شيئًا.

ثم ينام وهو لم يظلم أحدًا.

قد يبدو اليوم عاديًا.

لكنه قد يكون يومًا مليئًا بالخير.

وصية للقارئ

لا تنتظر الموت حتى تبدأ في التفكير في الآخرة.

ولا تنتظر المرض حتى تعرف قيمة الصحة.

ولا تنتظر الفقر حتى تعرف قيمة المال.

ولا تنتظر فقدان شخص حتى تعرف قيمة الأسرة.

ولا تنتظر ضياع الوقت حتى تعرف قيمته.

الحياة قصيرة.

فاستعملها فيما ينفع.

صلّ.

اعمل.

تعلم.

اصبر.

تصدق.

زكّ مالك عندما تجب عليك الزكاة.

ساعد الناس.

كن صادقًا.

كن أمينًا.

واحفظ حقوق الآخرين.

ولا تنس نفسك وأسرتك من الرعاية.

الخاتمة

في نهاية هذا الفصل، وربما في نهاية الطريق كله، تبقى حقيقة بسيطة:

نحن عابرون في هذه الدنيا.

سنعيش أيامًا ثم تنتهي.

وسنترك أشياء كثيرة خلفنا.

لكن ما نفعله في هذه الأيام له قيمة.

فلا تجعل حياتك كلها وراء المال.

ولا تجعلها كلها وراء كلام الناس.

ولا تجعلها كلها وراء الشهرة.

ولا تجعلها كلها وراء الشهوات.

اجعل فيها عبادة.

واجعل فيها عملاً.

واجعل فيها علماً.

واجعل فيها أسرة.

واجعل فيها صدقاً.

واجعل فيها مساعدة للناس.

واجعل فيها توبة وإصلاحاً كلما أخطأت.

قم لصلاة الفجر.

وحافظ على صلواتك.

واعبد الله.

واطلب رزقك بالحلال.

وصبر نفسك عندما تضيق بك الحياة.

وزكّ مالك عندما تجب عليك الزكاة.

وتصدق بما تستطيع.

وساعد الناس.

وقل الحق.

واحفظ الأمانة.

ولا تنس أن الدنيا قصيرة، لكن قصرها لا يعني أن نهرب منها؛ بل يعني أن نستعمل وقتنا فيها فيما ينفع.

اعمل لدنياك بما يصلح حياتك، واعمل لآخرتك بما ينفعك عند الله.

وإذا جاء يومك الأخير، لا يكون أهم سؤال:

كم جمعت؟

بل:

ماذا قدمت؟

وكم إنسانًا ساعدت؟

وكم أمانة حفظت؟

وكم خيرًا تركت؟

وهل كنت صادقًا مع الله ومع الناس ومع نفسك؟

هذه هي الحياة التي تستحق أن تُعاش.

قم، توضاً، صلّ، اعمل، اصبر، ساعد، وابدأ يومك من جديد.

فما دام في العمر بقية، فباب الخير مفتوح.

الفصل السابع عشر

الأساسيات الحقيقية لبناء الزواج والنجاح في العمل والأسرة وتكوين المال والراحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية

الحياة لا تُبنى على جانب واحد.

لا يكفي أن يكون لديك مال إذا كنت تعيش في مشاكل دائمة.

ولا يكفي أن تكون ناجحاً في العمل إذا كنت تخسر أسرتك.

ولا يكفي أن تتزوج إذا كنت لا تعرف معنى المسؤولية.

ولا يكفي أن تكون هادئاً نفسياً إذا كنت لا تستطيع إدارة حياتك المالية.

الحياة المتوازنة تحتاج إلى أساس.

وهذا الأساس يبدأ من الإنسان نفسه.

أن يعرف ماذا يريد.

وأن يتحمل مسؤولية قراراته.

وأن يتعلم قبل أن يقرر.

وأن يعرف أن الزواج والعمل والمال والأسرة ليست ألعاباً، بل مسؤوليات حقيقية.

الزواج ليس حلمًا فقط

كثير من الناس يتخيلون الزواج على أنه نهاية الوحدة وبداية السعادة الدائمة.

لكن الواقع مختلف.

الزواج قد يكون مصدر سعادة كبيرة، لكنه يحتاج إلى عمل مستمر.

هناك اختلاف في الشخصيات.

اختلاف في العادات.

اختلاف في طريقة التفكير.

مسؤوليات مالية.

أهل.

أبناء.

عمل.

مرض.

مشاكل يومية.

ولهذا فإن نجاح الزواج لا يعتمد على الحب وحده.

يحتاج إلى الاحترام والثقة والحوار والمسؤولية والقدرة على حل الخلافات.

قبل الزواج: اعرّف نفسك

قبل أن تبحث عن شريك، اسأل نفسك:

هل أستطيع تحمل المسؤولية؟

هل أستطيع التحكم في غضبي؟

هل أعرف كيف أدير مالي؟

هل أستطيع الحوار؟

هل أعرف كيف أعذر؟

هل أستطيع احترام اختلاف الطرف الآخر؟

هل أستطيع الوفاء بالالتزامات؟

هل أبحث عن الزواج لأنني مستعد، أم فقط لأنني أشعر بالوحدة أو ضغط المجتمع؟

هذه الأسئلة مهمة.

لأن الإنسان قد يبحث عن شريك مثالي بينما هو نفسه غير مستعد للعلاقة.

لا تتزوج لإرضاء الناس

قد يقول المجتمع:

«متى ستتزوج؟»

«لقد تأخرت».

«الجميع تزوج».

لكن الزواج قرار حياة.

لا تتخذه فقط لأن الناس يتحدثون.

الناس لن يعيشوا تفاصيل زواجك بدلاً منك.

أنت وشريكك من ستتحمّلان المسؤولية.

لذلك فكر بهدوء.

الاختيار أهم من المظاهر

لا تجعل اختيار الزوج أو الزوجة مبنياً فقط على الشكل أو المال أو كلام الناس.

ابحث عن الدين والأخلاق والاحترام والعقل والمسؤولية والتوافق.

وتحدثنا بوضوح عن الأمور الأساسية:

السكن.

العمل.

المال.

الأطفال.

العلاقة مع العائلتين.

المسؤوليات.

الحدود.

طريقة حل الخلاف.

التوقعات المستقبلية.

كلما كانت الأمور المهمة واضحة قبل الزواج، قل احتمال الصدمات الناتجة عن اختلاف التوقعات.

الزواج شراكة

البيت الناجح ليس فيه شخص يريد السيطرة على الآخر.

بل فيه شخصان يتحملان المسؤولية.

اليوم قد يكون أحدهما أقوى ماليًا.

وفي وقت آخر قد يحتاج إلى دعم الآخر.

قد يمرض أحدهما.

قد يفقد الآخر عمله.

قد يمر أحدهما بضغط.

الزواج الحقيقي يظهر في الأوقات الصعبة، وليس فقط في الأيام الجميلة.

المال من أسباب الخلافات الزوجية

كثير من المشاكل يمكن أن تبدأ من المال.

راتب غير كافٍ.

ديون.

إنفاق زائد.

إخفاء المصاريف.

مساعدة الأهل دون اتفاق.

مظاهر اجتماعية.

قروض.

مشاريع فاشلة.

لذلك يجب أن يكون هناك حوار مالي.

لا تخف من الحديث عن المال.

ضعا ميزانية.

اعرفا الالتزامات.

تجنبنا الديون غير الضرورية.

واتفقا على الأهداف.

لا تخفِ الديون والمشاكل المالية

إذا كنت مقبلاً على الزواج، الصراحة في الأمور المالية المهمة أفضل من اكتشافها بعد الزواج.

الزواج لا يجب أن يبدأ بالكذب.

إذا كان لديك دين كبير أو التزام مالي مهم، يجب التعامل معه بوضوح ومسؤولية.

الثقة التي تُبنى على الحقيقة أقوى من علاقة تبدأ بالمظاهر.

الأسرة تحتاج إلى الحضور

هناك أب يعمل طوال اليوم ويقول:
«أنا أفعل كل شيء من أجل أسرتي».
لكن أبنائه قد يحتاجون أيضاً إلى وقته.
المال مهم.

لكن الطفل يحتاج إلى الحوار.
يحتاج إلى أن يسمعه والده.
يحتاج إلى أن يشعر بالأمان.
يحتاج إلى توجيه.
وكذلك الأم تحتاج إلى الاحترام والتقدير والدعم.
الأسرة ليست فقط مصاريف.
الأسرة علاقة.

لا تجعل الهاتف يأخذ مكان الأسرة

قد يجلس أفراد الأسرة في غرفة واحدة.
لكن كل شخص يعيش داخل هاتفه.
وهكذا يكونون قريبين جسدياً وبعيدين نفسياً.

ضع وقتًا بدون هواتف.

تحدثوا.

تناولوا الطعام معًا عندما تستطيعون.

اسألوا بعضكم:

كيف كان يومك؟

ما الذي يزعجك؟

ما الذي تحتاج إليه؟

الحوار البسيط قد يمنع مشاكل كبيرة.

الخلاف الزوجي طبيعي

وجود الخلاف لا يعني أن الزواج فاشل.

شخصان مختلفان سيختلفان.

المشكلة ليست في وجود الخلاف.

المشكلة في طريقة التعامل معه.

لا تجعل الخلاف يتحول إلى:

إهانة.

ضرب.

تهديد.

فضح الأسرار.

إهانة الأهل.

تكسير الممتلكات.

أو استخدام الأطفال كسلاح.

الخلافاً يحتاج إلى عقل.

متى نتوقف عن النقاش؟

إذا ارتفعت الأصوات ولم يعد هناك فهم، يمكن أن يتوقف النقاش مؤقتًا.
قل:

«نحن غاضبان الآن، دعنا نهدأ ثم نكمل».

هذا ليس هروبًا.

إنه محاولة لمنع كلام يصعب إصلاحه.

أما العنف والتهديد والإيذاء فليست مجرد «خلافات زوجية» ويجب التعامل معها بجدية وحماية الطرف المتضرر وطلب المساعدة المناسبة.

نجاحك في العمل يبدأ بالمسؤولية

في العمل، لا تنتظر دائمًا أن يأتي شخص لينقذك.

كن مسؤولاً عن تطوير نفسك.

تعلم مهنتك.

احترم الوقت.

احترم الزملاء.

احفظ الأمانة.

تعلم التكنولوجيا المطلوبة في مجالك.

طور مهارات التواصل.

وتعلم كيف تحل المشاكل.

الشركة لا تحتاج فقط إلى شخص يحضر ويغادر.

تحتاج إلى شخص يمكن الاعتماد عليه.

كن موظفًا يضيف قيمة

اسأل نفسك:

ماذا أضيف إلى الشركة؟

هل أحافظ على الوقت؟

هل أخفض الأخطاء؟

هل أحافظ على المخزون؟

هل أحسن خدمة الزبون؟

هل أساعد الفريق؟

هل أتعلم بسرعة؟

هل أبحث عن الحل بدل الشكوى؟

إذا أصبحت شخصًا يضيف قيمة حقيقية، تزداد فرصك في التطور المهني.

لا تعتمد على وظيفة واحدة طوال حياتك

ليس معنى ذلك أن تترك وظيفتك.

بل أن تستمر في تطوير نفسك.

تعلم مهارة إضافية.

تعلم لغة.

تعلم Excel أو أدوات مهنية مرتبطة بمجالك.

تعلم التواصل.

تعلم التفاوض.

تعلم إدارة المال.

كل مهارة إضافية قد تزيد خياراتك في المستقبل.

المال يُبنى بالتدريج

لا تحتاج إلى أن تصبح مليونيرًا حتى تقول إنك نجحت.

ابدأ بالاستقرار.

اعرف دخلك.

اعرف مصاريفك.

تجنب الديون غير الضرورية.
ابن احتياطاً مالياً مناسباً.
ثم فكر في الاستثمار عندما تفهمه.
الهدف الأول ليس الثراء.
الهدف الأول هو ألا تكون أموالك دائماً في حالة فوضى.

قاعدة بسيطة للمال

عندما يأتي الدخل:
اعرف الضروريات.
ثم الالتزامات.
ثم الادخار.
ثم المصاريف الاختيارية.
ولا تجعل كل دخلك يختفي في بداية الشهر.
الأرقام تختلف من شخص إلى آخر، لذلك لا توجد نسبة واحدة تصلح للجميع.
الأهم أن يكون لديك نظام واضح.

صندوق الطوارئ

الحياة لا تسير دائماً كما نريد.

قد تفقد عملك.

قد تتعطل سيارة.

قد تظهر مصاريف ضرورية.

قد يحدث ظرف عائلي.

لذلك وجود احتياطي مالي يمكن أن يعطي الإنسان مساحة للتنفس.

حتى لو بدأت بمبلغ صغير.

المهم أن تبدأ.

لا تستثمر في شيء لا تفهمه

إذا قال لك شخص:

«هذا المشروع مضمون».

توقف.

إذا قال:

«ستضاعف مالك بسرعة».

توقف.

إذا لم تفهم كيف يأتي الربح، فلا تضع مالك.

تعلم أولاً.

افهم المخاطر.

لا تستثمر أموالاً لا تستطيع تحمل خسارتها.

ولا تجعل الطمع يدفعك إلى قرار لا تفهمه.

الراحة النفسية

الراحة النفسية لا تعني أن تختفي المشاكل.

بل أن تتعلم كيف تعيش وتتعامل معها.

نم بشكل مناسب.

تحرك.

تحدث مع أشخاص تثق بهم.

صلِّ.

اقرأ القرآن إذا كان ذلك جزءًا من إيمانك.

نظم وقتك.

ابتعد عن العلاقات المؤذية.

ولا تجعل كل مشكلة صغيرة تتحول إلى أزمة في رأسك.

لا تهمل نفسك

بعض الناس يهتم بكل شخص إلا نفسه.

يساعد الجميع.

يعمل للجميع.

ثم ينهار.

العناية بالنفس ليست أنانية.

أنت تحتاج إلى الراحة حتى تستمر.

خذ وقتًا للنوم.

للأسرة.

للعبادة.

للرياضة.

للهاوايات.

وللهدوء.

الراحة الاجتماعية

ليس المهم أن تعرف مئات الأشخاص.

المهم أن تكون لديك علاقات صحية.

شخص تثق به.

صديق صادق.

أسرة فيها احترام.

زملاء تتعامل معهم باحتراف.

علاقات لا تحتاج فيها إلى التمثيل طوال الوقت.

اختر الناس الذين يشجعونك على الخير والعمل.

وابتعد عن الأشخاص الذين يدفعونك إلى المخدرات أو الجريمة أو
الفوضى أو إضاعة حياتك.

لا تعزل نفسك

الحدود شيء جيد.

لكن العزلة الكاملة ليست حلاً لكل مشكلة.

الإنسان يحتاج إلى الناس.

اطلب النصيحة.

تحدث.

شارك.

ساعد.

تعلم.

لكن اختر علاقاتك بعناية.

الراحة الاقتصادية

الراحة الاقتصادية لا تعني أن تكون غنياً جداً.

قد تعني ببساطة:

دخل مناسب.

مصاريف تحت السيطرة.

ديون يمكن تحملها.
احتياط للطوارئ.
مهارة تستطيع العمل بها.
قدرة على التعامل مع الظروف.
وهذا هدف واقعي أكثر من مطاردة الثراء السريع.

عندما يكون دخلك قليلاً

لا تحتقر نفسك.
ابدأ من الموجود.
تعلم مهارة.
ابحث عن فرص أفضل.
قلل المصاريف غير الضرورية.
ادخر ولو كان المبلغ صغيراً.
استثمر في تعليمك.
وإذا وجدت فرصة عمل إضافية مناسبة لقدرتك، فادرسها.
لا يوجد عيب في البداية الصغيرة.

عندما يزيد دخلك

- لا تجعل أول قرار هو زيادة كل المصاريف.
 - إذا ارتفع راتبك، لا يجب أن يصبح نمط حياتك أعلى مباشرة.
 - استفد من الزيادة في:
 - الادخار.
 - تطوير المهارات.
 - سداد الديون.
 - بناء احتياطي.
 - أو استثمار مدروس يناسب وضعك.
-

إذا خسرت المال

- لا تنتقم من السوق.
- ولا تدخل في مخاطرة أكبر فقط لأنك تريد تعويض الخسارة بسرعة.
- اجلس.
- احسب.
- اعرف سبب الخسارة.
- خفف المصاريف.
- رتب الديون.
- ابحث عن مصدر دخل.

وتعلم.

الخسارة المالية مؤلمة، لكن القرار السيئ بعد الخسارة قد يجعلها أكبر.

إذا فشل الزواج

ليس كل زواج يستمر.

هناك حالات يصبح فيها الانفصال أو الطلاق هو الحل، وهناك حالات يمكن فيها الإصلاح.

المهم ألا يتحول الفشل إلى نهاية للحياة.

إذا حدث الانفصال، تعامل معه بعقل، واحفظ كرامة الطرفين، خصوصًا عندما يكون هناك أطفال.

لا تجعل الأطفال أدوات للانتقام.

ولا تحول الخلاف إلى حرب لا تنتهي.

إذا فشلت في العمل

قد تفقد الوظيفة.

لا تجعل ذلك يعني أنك بلا قيمة.

راجع سيرتك الذاتية.

تعلم مهارة.

تواصل مع الناس.

ابحث عن فرص.

اقبل البداية من جديد إذا احتجت.

أحيانًا تكون الوظيفة التي خسرتها بداية لطريق مهني أفضل.

ابن حياتك على أربعة أعمدة

يمكن أن تتخيل حياتك مثل بيت.

العمود الأول:

الإيمان والقيم.

العمود الثاني:

الأسرة والعلاقات.

العمود الثالث:

العمل والمهارات.

العمود الرابع:

المال والصحة.

إذا اهتممت بعمود واحد وتركت البقية، يصبح البيت غير متوازن.

لذلك حاول أن تطور كل جانب تدريجيًا.

خطة واقعية لبناء حياة مستقرة

ابدأ بمعرفة وضعك الحالي.

كم دخلك؟

كم مصاريفك؟

ما مهاراتك؟

ما نقاط ضعفك؟

ما أهدافك؟

ما مسؤولياتك؟

من الأشخاص المؤثرون في حياتك؟

ثم حدد الأولويات.

إذا كان لديك دين كبير، قد يكون ترتيب الدين أهم من شراء شيء جديد.

إذا كنت بلا مهارة، قد يكون التعلم أهم من مشروع جديد.

إذا كانت علاقتك الزوجية في أزمة، قد يكون إصلاح التواصل أهم من شراء أشياء جديدة.

إذا كنت متعبًا دائمًا، قد تحتاج إلى مراجعة نمط حياتك وصحتك.

لا تعالج كل شيء في وقت واحد.

ابدأ بالأكثر أهمية.

لا تبحث عن حياة مثالية

الحياة المثالية غير موجودة.

كل أسرة لديها مشاكل.

كل وظيفة لديها ضغط.

كل مشروع لديه مخاطر.

كل إنسان لديه عيوب.

الهدف ليس الكمال.

الهدف هو:

حياة أكثر استقرارًا ووعيًا من السابق.

النجاح الحقيقي

النجاح ليس أن يراك الناس في سيارة غالية.

ولا أن تضع صورة أمام بيت جميل.

ولا أن يعرفك آلاف الأشخاص.

النجاح الحقيقي أن تستطيع أن تنظر إلى حياتك وتقول:

أنا أعمل بكرامة.

أدير مالي بعقل.

أحافظ على أسرتي.

أحترم الناس.

أحافظ على صحتي.

أتعلم.

أعرف حدودي.

وأعيش وفق قيم أو من بها.

هذا نجاح.

راحة النفس لا تعني الهروب من المسؤولية

بعض الناس يقول:

«أريد راحة نفسية».

ثم يهرب من العمل.

يهرب من الديون.

يهرب من المسؤوليات.

يهرب من الأسرة.

هذه ليست راحة.

إنها تأجيل للمشكلة.

الراحة الحقيقية تأتي عندما تبدأ في ترتيب الفوضى.

مشكلة بعد مشكلة.

قرارًا بعد قرار.

لا تؤجل حياتك

لا تقل:

«سأعيش عندما أصبح غنياً».

عش الآن ضمن قدرتك.

إذا كنت فقيراً، يمكنك أن تضحك.

إذا كنت تعمل، يمكنك أن تستمتع بوقتك مع أسرتك.

إذا كنت تبني مشروعاً، يمكنك أن ترتاح.

إذا كنت في بداية الطريق، يمكنك أن تكون فخوراً بالتقدم.

لا تجعل السعادة مؤجلة إلى يوم لا تعرف هل سيأتي أم لا.

كلمة أخيرة

ابن زواجك على الاحترام.

وابن عملك على المسؤولية.

وابن مالك على الصبر.

وابن أسرتك على الحوار.

وابن علاقاتك على الثقة.

وابن راحتك النفسية على التوازن.

وابن مستقبلك على التعلم.

وابن حياتك على قيم واضحة.

لا توجد وصفة سحرية.

ولا يوجد نجاح مضمون.

لكن توجد مبادئ واقعية يمكن أن تساعدك على بناء حياة أفضل.

ابدأ بما لديك.

طور نفسك.

اختر شريك حياتك بعقل وقلب مسؤول.

اعمل بجد.

تعلم باستمرار.

أنفق بعقل.

ادخر.

استثمر بحذر.

احم أسرته.

احترم الناس.

واطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

وفي كل مرحلة، تذكر:

الحياة ليست سباقاً مع الآخرين.

إنها رحلة تبني فيها نفسك يوماً بعد يوم.

قد تبدأ من الصفر.

وقد تتأخر.

وقد تفشل.

وقد تخسر.

لكن تستطيع أن تعود.

وتستطيع أن تتعلم.

وتستطيع أن تبني من جديد.

وهنا يكمن المعنى الحقيقي للتنمية البشرية وتطوير الذات:

ليس أن تصبح إنسانًا خارقًا.

بل أن تصبح إنسانًا أكثر وعيًا، وأكثر مسؤولية، وأكثر قدرة على مواجهة الحياة.

ابن نفسك، ابن أسرتك، ابن عملك، ابن مالك، واحفظ راحة قلبك.

ثم اجعل نجاحك نافعًا لك ولمن حولك.

الفصل الثامن عشر

غير محيطك تتغير حياتك: الأصدقاء، الحي، كثرة الكلام، وتتبع الناس

الإنسان لا يعيش وحده.

المحيط الذي يعيش فيه يؤثر في طريقة تفكيره وعاداته ووقته وطموحه.

قد يكون الإنسان يريد النجاح، لكنه يجلس كل يوم مع أشخاص لا يتحدثون إلا عن الناس.

قد يريد بناء مستقبله، لكنه يعيش في بيئة تسخر من كل شخص يحاول أن يتغير.

قد يريد توفير المال، لكن أصدقاءه يدفعونه إلى الخروج والإنفاق.

وقد يريد الهدوء، لكنه يعيش وسط المشاكل والنميمة والصراعات.
لهذا فإن تطوير الذات لا يعني فقط أن تقرأ الكتب.
أحياناً يعني أن **تغير الأشخاص والأماكن والعادات التي تحيط بك.**

ليس كل صديق عدوًا، وليس كل شخص صالحًا لك

هناك أشخاص طيبون، لكن وجودك المستمر معهم قد لا يساعدك على التطور.

قد يكون شخصًا محترمًا، لكنه لا يملك أهدافًا.

وقد يكون شخصًا جيدًا، لكنه يقضي يومه كله في المقاهي.

وقد يكون شخصًا لطيفًا، لكنه يحب السخرية من الآخرين.

ليس المطلوب أن تكره هؤلاء الناس.

لكن يمكنك أن تقلل الوقت الذي تقضيه معهم.

الاحترام لا يعني أن تجعل كل شخص جزءًا من دائرتك القريبة.

اختر أصدقاءك بعناية

الصديق الجيد لا يعني أنه غني أو مشهور.

الصديق الجيد هو الذي:

يحترمك.

لا يدفعك إلى الحرام.

لا يشجعك على المخدرات أو الخمر أو القمار.
لا يطلب منك إيذاء الآخرين.
لا يفرح بفشلك.
ينصحك عندما تخطئ.
يشجعك على العمل والتعلم.
يحترم حدودك.
ويحفظ سرك.
هذه الصفات أهم من المظاهر.

الحي والبيئة

قد يعيش الإنسان سنوات في حي يعرف فيه الجميع بعضهم.
وهذا قد يكون جميلاً من ناحية العلاقات والتعاون.
لكن أحياناً يصبح الأمر ضغطاً.
كل شخص يعرف أخبار الآخر.
كل تغيير تفعله يصبح موضوعاً للكلام.
إذا غيرت ملابسك، تحدثوا.
إذا غيرت عملك، تحدثوا.
إذا بدأت مشروعاً، تحدثوا.
إذا نجحت، تحدثوا.

إذا فشلت، تحدثوا.
إذا تزوجت، تحدثوا.
إذا لم تتزوج، تحدثوا.
إذا بقيت في البيت، تحدثوا.
إذا خرجت، تحدثوا.
ولهذا لا تجعل حياتك مشروعًا مفتوحًا لتعليقات الناس.

لا تخبر الجميع بخطئك

ليس كل شخص يحتاج إلى معرفة ما تخطط له.
إذا أردت تعلم مهنة جديدة، تعلم.
إذا أردت الادخار، ادخر.
إذا أردت تغيير عملك، خطط.
إذا أردت مشروعًا، ادرس.
ليس ضروريًا أن تعلن كل خطوة.
أحيانًا العمل في صمت أفضل من الكلام الكثير.
دع النتائج تتحدث عندما يحين وقتها.

كثرة الكلام عن الناس

من أكثر الأشياء التي تضيع الوقت وتفسد العلاقات:

الحديث المستمر عن الآخرين.

ماذا فعل فلان؟

مع من خرج؟

كم يملك؟

لماذا تزوج؟

لماذا لم يتزوج؟

كم راتبه؟

ماذا اشترى؟

لماذا لبس هذا؟

لماذا فعل ذلك؟

هذا النوع من الكلام قد يتحول إلى عادة.

والإنسان الذي يراقب حياة الناس باستمرار قد ينسى بناء حياته.

اسأل نفسك قبل أن تتكلم

قبل أن تتحدث عن شخص غير موجود، اسأل:

هل هذا الكلام ضروري؟

هل هو صحيح؟

هل فيه فائدة؟

هل أقبل أن يقال عني نفس الكلام وأنا غير موجود؟

إذا كانت الإجابة لا، فالأفضل أن تسكت.

الصمت أحياناً قوة.

النميمة والسخرية

الضحك على الناس قد يبدو بسيطاً في البداية.

لكن الشخص الذي يسخر من الآخرين باستمرار قد يجرحهم دون أن يشعر.

السخرية من الفقر.

من الشكل.

من الملابس.

من العمل.

من اللهجة.

من الأسرة.

من الأخطاء.

ليست دليلاً على القوة.

القوة أن تستطيع أن تضحك دون أن تهين إنساناً.

لا تجعل جلساتك كلها كلامًا

اجلس مع أصحابك واستمتع.

اضحك.

تحدث.

لكن لا تجعل كل يومك يضيع في الكلام.

اجعل جزءًا من حياتك للعمل.

وجزءًا للتعلم.

وجزءًا للأسرة.

وجزءًا للعبادة.

وجزءًا للراحة.

التوازن هو الأساس.

إذا كان أصدقاؤك يسحبونك إلى الخلف

راقب ما يحدث بعد الجلوس معهم.

هل تخرج وأنت متحمس؟

أم تشعر أنك أضعت ساعات؟

هل يشجعونك؟

أم يسخرون من أهدافك؟

هل يحترمونك؟

أم يضغطون عليك لفعل أشياء لا تريدها؟
هل يساعدونك؟
أم يدخلونك في المشاكل؟
الإجابة ستخبرك كثيرًا عن علاقتك بهم.

لا تحتاج إلى عداوة

تغيير المحيط لا يعني أن تبدأ حربًا مع الناس.
لا تقل:
«أنتم سيئون».
ولا تدخل في مشاكل.
يمكنك ببساطة أن تقلل وجودك.
أصبح أقل حضورًا في الجلسات التي لا تناسبك.
اشغل نفسك بالعمل.
تعلم.
مارس الرياضة.
اجلس مع أسرتك.
ابحث عن أشخاص لديهم أهداف مشابهة.
بمرور الوقت يتغير محيطك طبيعيًا.

ابحث عن بيئة أفضل

إذا كنت تريد أن تصبح أكثر انضباطاً، اقرب من أشخاص منضبطين.
إذا أردت تطوير عملك، تحدث مع أشخاص يعملون ويتعلمون.
إذا أردت بناء مشروع، تعلم من أصحاب التجربة.
إذا أردت تطوير لغتك، مارسها مع أشخاص يتحدثونها.
إذا أردت تحسين حياتك، ابحث عن بيئة تساعدك.
البيئة الجيدة لا تقوم بالعمل بدلاً منك، لكنها تجعل العمل أسهل.

تتبع النساء وإضاعة الوقت

من الأمور التي قد تستهلك وقت الإنسان وتركيزه أن يجعل يومه قائماً على مراقبة النساء أو ملاحظتهن أو البحث المستمر عن العلاقات العابرة.
المشكلة ليست في الزواج أو الرغبة في تكوين أسرة.
هذه أمور طبيعية.

المشكلة عندما يتحول الأمر إلى هوس يسرق الوقت والمال والتركيز ويبعد الإنسان عن أهدافه.

إذا كنت تريد الزواج، فابحث عنه بطريقة محترمة ومسؤولة.
أما إذا كنت تلاحق كل شخص تراه، فأنت تشتت نفسك.

غض البصر وضبط النفس

بالنسبة للمسلم، غض البصر وضبط الشهوة جزء من تهذيب النفس.
لا يعني ذلك أن الإنسان لا يرى الناس أو يعيش منعزلاً.
بل يعني أن يتعلم التحكم في نفسه وألا يجعل النظر والملاحقة والشهوة تسيطر على يومه.
كلما تعلم الإنسان التحكم في رغباته، أصبح أكثر قدرة على التحكم في حياته.

لا تجعل الهاتف يزيد المشكلة

الهاتف يمكن أن يجعل الإنسان يضيع ساعات في مشاهدة الناس وصورهم وحياتهم.
ثم يقارن نفسه بهم.
ثم يشعر بالنقص.
ثم يبحث أكثر.
وهكذا تدخل في دائرة لا تنتهي.
ضع وقتاً محدداً للهاتف.
ولا تجعل تصفح المحتوى العشوائي يأخذ ساعاتك.
وقتك أغلى من ذلك.

إذا كنت تريد الزواج

لا تجعل البحث عن الزواج يتحول إلى مطاردة عشوائية.
حدد ما تريده.

ابحث بطريقة محترمة.

اسأل عن الأخلاق والمسؤولية والتوافق.

وتعامل مع الموضوع بجدية.

الهدف ليس جمع أكبر عدد من العلاقات.

الهدف بناء علاقة مستقرة وصحية.

لا تضع كل طاقتك في العلاقات

الشاب الذي يقضي كل يومه في التفكير:

من ستتحدث معي؟

من أعجبت بي؟

لماذا لم ترد؟

ماذا قالت؟

أين ذهبت؟

قد يهدر طاقته.

ضع جزءاً من طاقتك في بناء نفسك.

تعلم.

اعمل.

اجمع المال.

مارس الرياضة.

طور شخصيتك.

صلّ.

اقرأ.

وعندما تأتي فرصة الزواج المناسبة، ستكون أكثر استعدادًا.

لا تجعل كلام الناس يحدد حياتك

قد يقولون:

«فلان تغير».

نعم.

ربما تغير.

لأنه يريد أن يصبح أفضل.

قد يقولون:

«لم يعد يجلس معنا».

ربما لأنه أصبح لديه عمل أو أهداف.

قد يقولون:

«أصبح يهتم بنفسه».

هذا شيء جيد إذا كان بطريقة متوازنة.
ليس مطلوبًا منك أن تبقى كما كنت فقط حتى يرتاح الآخرون.

غير مكانك إذا كان المكان يهدمك

أحيانًا يحتاج الإنسان إلى تغيير البيئة بشكل أكبر.
قد ينتقل إلى حي آخر.
أو مدينة أخرى.
أو يبحث عن عمل في مكان جديد.
ليس الهروب دائمًا هو الحل، لكن أحيانًا تغيير المكان يساعد الإنسان على
قطع عادات قديمة وبناء نمط حياة جديد.
قبل اتخاذ قرار كبير، احسب التكاليف والعمل والسكن والمسؤوليات.
لا تغير مكانك لمجرد الغضب.
غيره عندما تكون لديك خطة.

مثال واقعي

شاب يريد أن يعمل ويجمع المال.
لكن كل مساء يجلس مع مجموعة من الأصدقاء.
ساعات من الضحك.
كلام عن الناس.

ملاحقة العلاقات.

إنفاق المال.

سهر.

ثم يستيقظ متأخرًا.

يذهب إلى العمل متعبًا.

يمر شهر.

ثم شهر.

ثم سنة.

ويقول:

«لماذا لم أتقدم؟»

المشكلة ليست دائمًا في الحظ.

أحيانًا المشكلة في طريقة استخدام الوقت.

قرر أن يقلل الجلسات.

بدأ ينام مبكرًا.

تعلم مهارة.

بحث عن عمل أفضل.

وأصبح يلتقي بأشخاص يعملون ويتعلمون.

لم تتغير حياته في أسبوع.

لكن بعد فترة بدأت النتائج تظهر.

البيئة لم تصنع نجاحه، لكنها ساعدته على أن يستخدم طاقته بشكل أفضل.

لا تنتقد كل من حولك

عندما تغير نفسك، لا تصبح متكبرًا.

لا تقل:

«أنا أفضل منهم».

ربما أنت أفضل في شيء، وهم أفضل في شيء آخر.

ركز على حياتك.

إذا كان شخص لا يريد التغيير، فهذا اختياره.

أنت مسؤول عن نفسك.

لا تحاول إنقاذ الجميع

يمكنك أن تنصح صديقك.

لكن لا تستطيع أن تعيش حياته بدلًا منه.

إذا رفض النصيحة، لا تدخل في حرب معه.

احفظ حدودك.

إذا كان وجوده يؤذيكَ، ابتعد باحترام.

اصنع دائرة جديدة

لا تنتظر أن تأتيك الصداقة الجديدة إلى البيت.

اذهب إلى أماكن مفيدة.

دورات.

تدريب.

رياضة.

عمل.

أنشطة اجتماعية محترمة.

مجموعات تعلم.

هناك ستجد أشخاصاً لديهم اهتمامات وأهداف مختلفة.

اجعل الحديث عن المستقبل أكثر من الحديث عن الناس

بدل أن تسأل:

«ماذا فعل فلان؟»

اسأل:

«ماذا سأفعل أنا؟»

ماذا سأتعلم؟

كيف سأزيد دخلي؟

كيف سأطور عملي؟

كيف سأساعد أسرتي؟
كيف سأحسن صحتي؟
كيف سأقوي علاقتي بالله؟
كيف سأبني مستقبلي؟
هذه الأسئلة تستحق وقتك.

قاعدة بسيطة

إذا كانت جلسة معينة تجعلك:
تضيع وقتك.
تنفق مالك بلا فائدة.
تغتاب الناس.
تسخر.
تدخل في مشاكل.
تضعف أهدافك.
وتبتعد عن قيمك،
فقلل منها.
وإذا وجدت بيئة تجعلك:
تتعلم.
تعمل.

تحتترم الناس.
تحافظ على وقتك.
تطور نفسك.
وتقترب من أهدافك،
فحافظ عليها.

لا تبحث عن أصدقاء كثيرين

صديق واحد صادق قد يكون أفضل من عشرات الأشخاص الذين لا تعرف نواياهم.
الجودة أهم من العدد.
لا تحتاج إلى أن يعرفك الجميع.
تحتاج إلى أشخاص تستطيع أن تثق بهم.

احترم الناس ولكن اختر القريبين

عامل الجميع باحترام.
لكن ليس الجميع يدخلون حياتك الخاصة.
هناك فرق بين:
الاحترام.
والصداقة.

والثقة.

والقرب.

ليس كل شخص محترمًا معك يجب أن يعرف كل أسرارك.

حياتك تحتاج إلى مساحة

اجعل في حياتك وقتًا بعيدًا عن الضجيج.

اجلس وحدك.

فكر.

صلِّ.

اقرأ.

خطط.

اكتب أهدافك.

راقب أين يذهب وقتك.

أحيانًا لا تحتاج إلى المزيد من الناس.

بل تحتاج إلى بعض الهدوء.

لا تلاحق من لا يريدك

في الصداقة والعلاقات عمومًا، لا تجعل كرامتك مرتبطة بمطاردة شخص لا يريد التواصل معك.

إذا رفضك شخص، احترم قراره.

لا تلاحقه.

لا تهدده.

لا تراقبه.

لا تنتقم منه.

اتركه وواصل حياتك.

الكرامة ليست في إجبار الناس على البقاء.

ابن نفسك حتى يصبح محيطك مختلفاً

عندما تتغير أنت، ستتغير الأشياء التي تبحث عنها.

في البداية قد تبحث عن جلسة طويلة.

ثم تبدأ بالبحث عن مكان هادئ.

قد تبحث عن أشخاص للضحك فقط.

ثم تبحث عن شخص تتعلم منه.

قد تنفق المال كله.

ثم تبدأ في التفكير في الادخار.

قد تبحث عن علاقات عابرة.

ثم تبدأ في التفكير في الزواج والاستقرار.

النضج يغير الأولويات.

الخاتمة

لا تستطيع أن تختار كل الناس الذين تقابلهم.
لكن تستطيع أن تختار من تسمح له بالدخول إلى دائرتك القريبة.
احترم الحي الذي تعيش فيه.
واحترم الناس.
لكن لا تجعل كلامهم يحكمك.
لا تضع حياتك في مراقبة الآخرين.
لا تجعل جلساتك كلها ضحكًا وكلامًا عن الناس.
لا تجعل الهاتف يأخذ وقتك.
لا تجعل العلاقات العابرة تسرق مستقبلك.
لا تجعل أصدقاء السوء يحددون طريقك.
إذا احتجت إلى التغيير، فابدأ بهدوء.
قلل الجلسات التي لا تنفعك.
غير عاداتك.
ابحث عن بيئة أفضل.
تعلم.
اعمل.
وفر مالك.

صلّ.

اهتم بأسرتك.

وابن علاقات صحية.

وتذكر:

أنت لا تحتاج إلى أن تكره الماضي أو الناس حتى تغير حياتك.

يكفي أن تعرف إلى أين تريد الذهاب، ثم تبدأ في اختيار الطريق والأشخاص والعادات التي تساعدك على الوصول.

غير محيطك عندما يكون محيطك يهدمك، وغير نفسك حتى تصبح قادرًا على بناء محيط أفضل.

فالإنسان الذي يريد أن يغير حياته، يجب أن يراقب ثلاثة أشياء:

من حوله، وما يدخل إلى عقله، وكيف يستعمل وقته.

وهذه الثلاثة قد تكون بداية تغيير كبير.

الفصل التاسع عشر

تعلم أن تستر نفسك وأسرارك وحياتك: ليس كل شيء يُقال

من الأخطاء التي يقع فيها الإنسان أن يجعل حياته كتابًا مفتوحًا أمام الجميع.

يخبر الناس بما يملك.

وما يريد أن يفعل.

وكم يكسب.

وماذا سيشتري.

ومتى سيتزوج.

وأين سيذهب.

وماذا يخطط.

ومن يحب.

ومن يكره.

وما هي مشاكله مع أسرته.

ثم بعد ذلك يكتشف أن معلوماته أصبحت حديث الناس.

الحياة الخاصة اسمها خاصة لسبب.

ليس كل شيء يحتاج إلى جمهور.

ليس كل شخص صديقًا

قد تجلس مع شخص وتضحك معه كل يوم.

لكن هذا لا يعني أنه يعرف كل أسرارك.

الصداقة درجات.

هناك شخص تعرفه.

وشخص تجلس معه.

وشخص تثق به.

وشخص يمكن أن تأتمنه على أسرارك.

لا تخلط بين هذه المستويات.

الثقة تُبنى مع الوقت.
ولا تُعطى دفعة واحدة.

لا تخبر الجميع بخططك

إذا كنت تريد تغيير عملك، ليس ضروريًا أن تخبر الجميع.
إذا كنت تريد فتح مشروع، ادرس أولاً.
إذا كنت تريد الانتقال إلى مدينة أخرى، خطط.
إذا كنت تريد شراء شيء مهم، لا تجعل الأمر موضوعًا عامًا.
إذا كنت تريد الزواج، تحدث مع الأشخاص الذين لهم علاقة مباشرة بالموضوع.
إذا كنت تريد تعلم مهارة، ابدأ بالتعلم.
ليس كل مشروع يحتاج إعلانًا قبل أن يبدأ.
أحيانًا يكون الصمت أفضل من الكلام.

لماذا نخبر الناس بكل شيء؟

أحيانًا لأننا نريد الاهتمام.

نريد أن يقول الناس:

«ممتاز».

«ستنجح».

«أنت ذكي».

وأحيانًا نتحدث لأننا متحمسون.

وأحيانًا لأننا نريد أن نشعر أن الناس يهتمون بنا.

لكن هناك مشكلة:

عندما نتحدث كثيرًا عن خططك، قد تحصل على شعور مؤقت بأنك أنجزت شيئًا، بينما أنت لم تبدأ بعد.

تقول:

«سأفتح مشروعًا».

«سأتعلم لغة».

«سأغير عملي».

«سأبدأ الرياضة».

ثم تشعر بالراحة لأنك تكلمت عن التغيير.

لكن الكلام ليس إنجازًا.

الإنجاز هو أن تفعل.

تكلم بعد أن تعمل

ليس المطلوب أن تخفي كل شيء.

لكن في بعض الأمور، الأفضل أن تعمل أولاً ثم تتحدث عن النتيجة.

بدل أن تقول:

«سأصبح غنيًا».

تعلم وادخر واعمل.

بدل:

«سأفتح مشروعًا كبيرًا».

ادرس السوق وابدأ بما تستطيع.

بدل:

«سأغير حياتي».

غير عاداتك فعليًا.

ثم عندما تحقق شيئًا، يمكن أن تتحدث عنه إذا كان ذلك مناسبًا.

أسرارك ليست مادة للترفيه

مشاكلك العائلية ليست موضوعًا للضحك في المقاهي.

خلافاتك الزوجية ليست قصة ترويحاً لكل صديق.

مشاكلك المالية ليست شيئًا يحتاج كل الناس إلى معرفته.

مشاكلك الشخصية ليست منشورًا عامًا.

احتفظ بخصوصيتك.

إذا احتجت إلى نصيحة، اختر شخصًا مناسبًا تثق بحكمته وأمانته.

هناك فرق بين السر والخصوصية

الخصوصية تعني أن هناك أشياء تخصك ولا تحتاج إلى مشاركتها مع الجميع.

أما السر فقد يكون شيئاً ائتمنتك عليه شخص آخر.
إذا أخبرك شخص بسر، فأنت مسؤول عن الأمانة.
لا تقل:

«أنا فقط أخبر شخصاً واحداً».

لأن ذلك الشخص قد يخبر شخصاً آخر.
وهكذا ينتشر السر.

إذا لم يكن من حقك نشر المعلومة، فلا تنشرها.

لا تتحدث عن أسرار الآخرين

كما تريد أن يحفظ الناس أسرارك، احفظ أسرارهم.
إذا أخبرك صديق بمشكلة عائلية، لا تجعلها قصة في جلسة أخرى.
إذا أخبرك شخص عن وضعه المالي، لا تسخر منه أمام الناس.
إذا ائتمنتك امرأة أو رجل على أمر شخصي، احفظ الأمانة.
الشخص الذي يحفظ أسرار الناس يصبح محل ثقة.

لا تنشر حياتك على مواقع التواصل بالكامل

يمكنك مشاركة صورة أو مناسبة أو إنجاز.

لكن لا تجعل كل تفاصيل حياتك متاحة للجميع.

ليس ضروريًا أن يعرف الناس:

أين أنت طوال اليوم.

مع من أنت.

كم تملك.

ما هي مشاكلك.

متى ستسافر.

ماذا ستشتري.

ما هي خططك القادمة.

الحياة الواقعية ليست برنامجًا مباشرًا.

احتفظ بجزء منها لك ولأسرتك.

المال يحتاج إلى خصوصية

لا تجعل راتبك حديث كل مجلس.

ولا تجعل مدخراتك معروفة للجميع.

ولا تتحدث باستمرار عن ممتلكاتك.

بعض الناس قد يقارنون.

بعضهم قد يحسد.
وبعضهم قد يطلب المال.
وبعضهم قد يستغل المعلومات.
ليس معنى ذلك أن تخاف من الجميع.
بل أن تكون عاقلًا في المعلومات التي تشاركها.

لا تخبر الناس بكل شيء عن زواجك

إذا تزوجت، ليس كل خلاف يحتاج إلى جمهور.
قد يحدث خلاف بسيط بين الزوجين.
ثم يذهب أحدهما ليحكي لعشرة أشخاص.
وبعد أن ينتهي الخلاف، تبقى القصة عند الآخرين.
وقد يتذكر الناس الخلاف أكثر من الزوجين أنفسهما.
إذا كانت المشكلة تحتاج مساعدة، اطلبها من شخص حكيم ومناسب.
لكن لا تجعل حياتك الزوجية ملكًا للشارع.

لا تستخدم الناس لتفريغ كل مشاكلك

من الطبيعي أن تحتاج إلى الحديث.
لكن لا تجعل شخصًا واحدًا يتحمل كل أزماتك طوال الوقت.

تعلم أيضًا أن تحل ما تستطيع بنفسك.

اكتب المشكلة.

فكر في الحل.

خذ وقتًا.

ثم اطلب المشورة عندما تحتاج.

لا تخبر الناس بما ستفعله قبل أن تعرف كيف ستفعله

هناك فرق بين الحلم والخطئة.

الحلم:

«أريد أن أصبح غنيًا».

الخطئة:

ما العمل؟

ما المهارة؟

كم أحتاج من المال؟

ما المخاطر؟

متى أبدأ؟

كيف أقيس التقدم؟

لذلك لا تنشغل بإخبار الناس عن الحلم.

ابدأ بتحويله إلى خطة.

مثال واقعي

شاب قال للجميع:

«سأفتح مشروعًا».

أخبر أصدقاءه.

وأقاربه.

وجيرانه.

وزملاءه.

تحدث كثيرًا عن الأرباح.

ثم بدأ المشروع دون دراسة كافية.

بعد أشهر خسر المال.

بدأ الناس يتحدثون:

«ألم يقل إنه سيصبح غنيًا؟»

لو أنه درس بجد، ربما كان سيكتشف الأخطاء قبل أن يخسر المال.

الدرس: لا تجعل كلام الناس جزءًا من مشروعك قبل أن يصبح المشروع جاهزًا.

مثال آخر

شخص يريد تغيير عمله.

بدل أن يخبر كل زملائه:

«سأستقيل قريباً».

بدأ يبحث بهدوء.

طور سيرته الذاتية.

تعلم مهارة.

أرسل طلبات العمل.

وعندما حصل على فرصة مناسبة، اتخذ قراره.

هنا كان الصمت جزءاً من التخطيط.

لا تخبر الناس عن كل نجاح

حتى النجاح يحتاج إلى تواضع.

إذا ربحت مالاً، لا تحتاج إلى إظهاره في كل مكان.

إذا اشتريت سيارة، استمتع بها دون أن تجعلها وسيلة لإهانة من لا يملكها.

إذا نجحت في مشروع، اشكر الله واستمر.

لا تجعل نجاحك سبباً لإثارة الناس.

لا تخبر الناس عن كل فشل

كما لا تحتاج إلى إعلان كل نجاح، لا تحتاج أيضاً إلى تحويل كل فشل إلى إعلان عام.

إذا خسرت مشروعًا، خذ وقتك.

حل.

تعلم.

صح.

ثم تحدث مع من يمكنه مساعدتك.

الفشل ليس عارًا.

لكن ليس من الضروري أن تعرض تفاصيل خسارتك لكل شخص.

عندما تحتاج إلى المساعدة، تكلم

الستر لا يعني أن تصمت أمام مشكلة خطيرة.

إذا كنت في خطر، اطلب المساعدة.

إذا كنت ضحية عنف أو تهديد، تحدث مع شخص موثوق أو جهة مسؤولة.

إذا كانت لديك مشكلة مالية كبيرة، استشر شخصًا مختصًا.

إذا كانت لديك مشكلة أسرية معقدة، ابحث عن شخص حكيم.

إذا كنت لا تعرف ماذا تفعل، اطلب المشورة.

الخصوصية حكمة، لكنها لا تعني تحمل كل شيء وحدك.

اختر من يستحق معرفة حياتك

يمكن أن تسأل عن الشخص:

هل يحفظ الأسرار؟

هل ينصحنني بصدق؟

هل يفرح لنجاحي؟

هل يحترم ضعفي؟

هل يستخدم كلامي ضدي؟

هل يبالي في نقل الكلام؟

هل لديه حكمة؟

إذا كانت الإجابات مطمئنة، يمكن أن تعطيه مساحة أكبر في حياتك.

لا تشرح كل قرار

ليس مطلوبًا منك أن تشرح لكل شخص لماذا غيرت عملك.

ولا لماذا لم تتزوج.

ولا لماذا بدأت مشروعًا.

ولا لماذا انتقلت.

ولا لماذا ابتعدت عن بعض الناس.

إذا كان القرار شخصيًا ولا يضر أحدًا، يكفي أن يكون مفهومًا لك وللمن يهمه الأمر مباشرة.

يمكن أن تقول:
«هذا القرار يناسبني».
ثم تنتهي.

الصمت ليس ضعفًا

هناك أشخاص يظنون أن الشخص القوي هو الذي يتحدث كثيرًا.
ليس صحيحًا.
أحيانًا الشخص الأكثر حكمة هو الذي يعرف متى يتحدث ومتى يصمت.
الصمت أمام الاستفزاز قوة.
الصمت عن أسرارك حماية.
الصمت عن خططك أحيانًا حكمة.
لكن الصمت عن الظلم أو الخطر عندما تحتاج إلى المساعدة ليس قوة.

لا تجعل الفضول يتحكم فيك

كما تحمي أسرارك، احترم أسرار الآخرين.
لا تسأل شخصًا:
كم راتبك؟
كم تملك؟

لماذا تطلقت؟

ماذا يحدث في بيتك؟

كم دفعت؟

من تحب؟

إلا إذا كانت هناك علاقة وسبب مناسب للسؤال.

الخصوصية حق متبادل.

علم أبناءك الخصوصية

الأطفال يحتاجون إلى معرفة أن ليس كل شيء يقال للآخرين.

لا تنشر صورهم وتفاصيل حياتهم بلا تفكير.

علمهم ألا يعطوا معلومات شخصية للغرباء.

وعلمهم أن يحترموا خصوصية الآخرين.

كن حذرًا مع الغرباء على الإنترنت

ليس كل حساب حقيقيًا.

وليس كل شخص لطيفًا صديقًا.

لا تعطي معلومات شخصية حساسة بسهولة.

ولا ترسل صورًا أو وثائق خاصة لمن لا تثق به.

ولا تدخل في معاملات مالية بناءً على كلام شخص مجهول.
العالم الرقمي يحتاج إلى نفس الحذر الذي تحتاجه الحياة الواقعية.

قاعدة ذهبية

قبل أن تقول شيئاً عن حياتك، اسأل:

هل هذا الشخص يحتاج إلى معرفة هذه المعلومة؟

إذا نعم، أخبره.

إذا لا، احتفظ بها.

وقبل أن تنشر شيئاً، اسأل:

هل سأكون مرتاحاً إذا بقي هذا الشيء موجوداً لسنوات؟

إذا كنت غير متأكد، لا تنشر.

لا تعش لإثبات نفسك للناس

بعض الناس يشترون الأشياء فقط ليقولوا:

«انظروا ماذا أملك».

ويتزوجون ليقولوا:

«انظروا، تزوجت».

ويبدأون مشروعاً ليقولوا:

«انظروا، أنا رجل أعمال».

ويصورون كل شيء.

لكن الحياة ليست مسابقة لإرضاء الجمهور.

اعمل لأنك تريد بناء حياة جيدة.

لا لأنك تريد إسكات شخص انتقدك.

حياتك ليست قصة يجب أن ترويها للجميع

هناك أشياء جميلة عندما تبقى خاصة.

لحظة مع الأسرة.

دعاء.

عمل تقوم به بصمت.

مساعدة قدمتها لشخص.

هدف تعمل عليه.

تغيير تحققه في نفسك.

ليس كل جميل يحتاج إلى تصوير.

بعض الأشياء قيمتها في أنها تبقى بينك وبين الله.

تعلم أن تعمل في صمت

استيقظ.

صلّ.

اذهب إلى عملك.

تعلم.

ادخر.

طور نفسك.

ساعد أسرتك.

ثم عد إلى بيتك.

كرر ذلك.

بعد أشهر وسنوات، قد تكون النتائج أكبر من كل الكلام الذي كنت ستقوله.

الناس قد لا يرون الساعات التي عملت فيها.

لكنهم سيرون النتيجة.

لا تخبر الجميع عن نقاط ضعفك

الصراحة مهمة مع الأشخاص المناسبين.

لكن لا تعطِ كل شخص خريطة لنقاط ضعفك.

هناك أشخاص قد يستخدمون المعلومات ضدك.

كن صريحًا مع من تثق بهم.

وحذرًا مع الآخرين.
هذه ليست حياة من الخوف.
إنها حياة من الوعي.

الستر لا يعني الكذب

إذا سألك شخص عن أمر لا تريد الحديث عنه، لا تحتاج إلى الكذب.
يمكنك أن تقول:
«أفضل أن أبقى هذا الأمر خاصًا».
هذه إجابة محترمة.
أنت لا تكذب.
وفي الوقت نفسه تحمي خصوصيتك.

ماذا تفعل عندما يسألك الناس كثيرًا؟

إذا سألك شخص:
«كم راتبك؟»
قل:
«الحمد لله، الأمور بخير».
إذا سأل:

«ماذا ستفعل في المستقبل؟»

قل:

«لدي بعض الخطط، وعندما تكتمل سأخبرك».

إذا سأل عن مشكلة شخصية:

«أفضل أن أبقئها بيني وبين الأسرة».

أنت محترم وواضح.

الخطوة قبل الإعلان

إذا كانت لديك فكرة:

اكتبها.

ادرسها.

احسب تكلفتها.

اعرف المخاطر.

اسأل شخصًا مختصًا.

اختبرها إن أمكن.

ثم ابدأ.

لا تحتاج إلى عشرة أشخاص ليعطوك رأيًا في كل خطوة.

اختر الأشخاص المناسبين.

خلاصة الفصل

- احفظ أسرارك.
- احترم أسرار الناس.
- لا تخبر الجميع بخطئك.
- لا تجعل حياتك الخاصة حديث المجالس.
- لا تنشر كل تفاصيل حياتك على الإنترنت.
- لا تتحدث عن مالك باستمرار.
- لا تحول مشاكلك العائلية إلى قصة عامة.
- لا تجعل نجاحك استعراضًا.
- ولا تجعل فشلك فضيحة.
- إذا احتجت إلى النصيحة، اختر شخصًا حكيمًا وموثوقًا.
- إذا احتجت إلى مساعدة في مشكلة خطيرة، لا تصمت.
- وإذا كان القرار يخص حياتك وحدك، فلا تحتاج إلى موافقة كل الناس.

كلمة أخيرة

- يا قارئ هذا الكتاب،
- تعلم أن يكون لك جزء من حياتك لا يعرفه أحد.
- ليس خوفًا من الناس.
- بل احترامًا لنفسك.

ليس لأن الجميع سيئون.

بل لأن الخصوصية جزء من الحكمة.

لا تخبر الناس أين ستذهب قبل أن تصل.

ولا تخبرهم بكل ما ستفعل.

ولا تخبرهم بكل ما تملك.

ولا تجعل أسرارك مادة للحديث.

اعمل أكثر مما تتكلم.

خطط أكثر مما تعلن.

احفظ أسرارك.

احترم أسرار الآخرين.

وعندما تحقق شيئاً، دع أفعالك تتحدث عنك.

فليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله، وليس كل ما تفعله يجب أن تصوره،
وليس كل ما تخطط له يحتاج إلى إعلان.

أحياناً يكون أفضل ما تفعله في حياتك:

أن تصمت، وتعمل، وتترك النتيجة تتكلم.

خلاصة الكتاب

التنمية البشرية وتطوير الذات

هذا الكتاب ليس وعداً بأن الإنسان سيصبح غنياً أو ناجحاً بين ليلة وضحاها، وليس كتاباً يبيع الأحلام أو يقدم وصفة سحرية للحياة.

إنه محاولة للنظر إلى الحياة كما هي: فيها النجاح والفشل، الربح والخسارة، الزواج والانفصال، العمل والبطالة، المال والفقر، الراحة والتعب، الفرح والحزن.

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

التنمية البشرية الحقيقية تبدأ من الداخل.

تبدأ عندما يعرف الإنسان نفسه، ويعرف نقاط قوته وضعفه، ويعترف بأخطائه، ويتوقف عن تحميل الآخرين مسؤولية كل شيء.

لا تنتظر أن تتغير حياتك بينما تبقى أنت بنفس العادات.

إذا أردت نتيجة مختلفة، عليك أن تبدأ بتغيير ما تستطيع تغييره في نفسك.
غير طريقة تفكيرك.

غير عاداتك.

غير طريقة استعمالك للوقت.

غير الأشخاص الذين يؤثرون عليك.

وتعلم مهارات جديدة.

ثم اصبر على النتائج.

لا أحد يبدأ من القمة

النجاح ليس طريقًا مستقيمًا.

قد تبدأ من الصفر.

قد تفشل.

قد تخسر المال.

قد تخسر وظيفة.

قد يفشل مشروع.

قد تنتهي علاقة.

وقد تمر بفترة تشعر فيها أن الجميع سبقوك.

لكن لا تجعل ذلك سبباً للاستسلام.

كل مرحلة يمكن أن تعلمك شيئاً.

الفشل ليس عيباً، لكن تكرار نفس الخطأ دون التعلم منه مشكلة.

لا تسأل فقط:

«لماذا فشلت؟»

بل اسأل:

«ماذا سأغير في المرة القادمة؟»

المال

المال مهم في حياة الإنسان، لأنه يساعده على تلبية حاجاته وتحمل مسؤولياته وبناء مستقبله.

لكن المال ليس كل شيء.

تعلم كيف تكسبه بطريقة مشروعة، وكيف تنفقه، وكيف تدخره، وكيف تستثمره بعد فهم المخاطر.

لا تدخل في مشروع لأن شخصاً قال لك إنه مضمون.

لا تطارد الثراء السريع.

لا تقترض من أجل المظاهر.
ولا تجعل مقارنة نفسك بالآخرين سبباً للفوضى المالية.
ابدأ بالاستقرار.
اعرف دخلك.
راقب مصاريفك.
خفف الديون غير الضرورية.
ادخر.
ثم تعلم الاستثمار.
والأهم من ذلك كله: استثمر في نفسك.
فالمهارة التي تتعلمها قد تكون مصدر رزقك لسنوات.

العمل

النجاح في العمل لا يعتمد على الحظ فقط.
الالتزام مهم.
الوقت مهم.
الأمانة مهمة.
التعلم مهم.
والقدرة على حل المشاكل مهمة.
لا تكن موظفاً ينتظر نهاية الشهر فقط.
حاول أن تكون شخصاً يمكن الاعتماد عليه.

تعلم مهنتك.

طور لغتك.

تعلم الأدوات التي يحتاجها مجالك.

تعلم التواصل.

تعلم التعامل مع الناس.

وإذا فقدت وظيفتك، لا تعتبر نفسك انتهيت.

ابحث.

تعلم.

طور سيرتك.

تواصل مع الناس.

وابداً من جديد إذا احتجت.

الزواج والأسرة

الزواج ليس مجرد احتفال أو صورة جميلة.

إنه مسؤولية وشراكة وحياة كاملة.

قبل الزواج، اعرف نفسك، واعرف قدرتك على تحمل المسؤولية.

لا تتزوج فقط بسبب ضغط المجتمع.

ولا تختَر شريك حياتك بالمظهر أو المال وحدهما.

الأخلاق والاحترام والثقة والتوافق والمسؤولية عناصر أساسية.

وبعد الزواج، لا تجعل كل خلاف يتحول إلى معركة.

تعلم الحوار.

تعلم الاعتذار.

تعلم الاستماع.

واحفظ أسرار بيتك.

والأسرة تحتاج إلى وقتك، وليس إلى مالك فقط.

الأبناء يحتاجون إلى وجودك واهتمامك وتوجيهك.

الأصدقاء والمحيط

المحيط يؤثر في الإنسان.

إذا كنت تجلس دائماً مع أشخاص يضيعون وقتهم، ويسخرون من النجاح، ويدفعونك إلى العادات السيئة، فلا تستغرب إذا بدأت تتغير نحو الأسوأ.

اختر أصدقاءك بعناية.

ابتعد عن أصدقاء السوء.

لا تحتاج إلى عداوة أحد، لكن تستطيع أن تقلل وجودك في الأماكن التي تهدمك.

ابحث عن أشخاص يشجعونك على العمل والتعلم والاستقامة.

واحترم الجميع، لكن لا تجعل الجميع يدخلون دائرتك الخاصة.

الخصوصية

ليس كل شيء في حياتك يجب أن يعرفه الناس.

احفظ أسرارك.

لا تخبر الجميع عن أموالك.
ولا عن مشاكلك العائلية.
ولا عن كل خطئك.
ولا عن كل خطوة ستقوم بها.
اعمل أكثر مما تتكلم.
فبعض الخطط تحتاج إلى الصمت حتى تنضج.
لكن الخصوصية لا تعني أن تتحمل المشاكل الخطيرة وحدك.
عندما تحتاج إلى مساعدة، تحدث مع شخص موثوق أو مختص.

قول لا

من علامات النضج أن تعرف متى تقول:
«لا».

لا لكل شيء يضيع وقتك.
لا للضغط الذي يخالف قيمك.
لا للعلاقات المؤذية.
لا لأصدقاء السوء.
لا للمخدرات.
لا للخمر.
لا للمخاطر التي لا تفهمها.
ولا تجعل خوفك من كلام الناس يجعلك توافق على كل شيء.

قل «لا» باحترام دون ظلم الآخرين.

الخوف والتردد

الخوف طبيعي.

لكن لا تجعل الخوف يقود حياتك.

قد تخاف من مقابلة عمل.

قد تخاف من بدء مشروع.

قد تخاف من الزواج.

قد تخاف من تغيير المكان.

قد تخاف من الفشل.

خذ وقتك في التفكير، ثم إذا كان الأمر مناسبًا ومخططًا له، تحرك.

الشجاعة ليست غياب الخوف.

الشجاعة أن تتحرك رغم الخوف عندما يكون القرار صحيحًا ومدروسًا.

الفشل والخسارة

ستمر في حياتك بأشياء لم تخطط لها.

قد تخسر مالا.

قد يفشل مشروع.

قد تفشل مفاوضات.

قد تفقد وظيفة.

قد تنتهي علاقة.

لا تجعل خسارة واحدة تحدد بقية حياتك.

خذ الدرس.

راجع الأخطاء.

أعد ترتيب حياتك.

وابدأ من جديد.

ما دمت حيًا، فهناك فرصة للإصلاح والبناء.

الراحة النفسية

الراحة النفسية ليست حياة بلا مشاكل.

بل القدرة على التعامل مع المشاكل دون أن تنهار أمام كل موقف.

نظم يومك.

نم بشكل جيد.

تحرك.

ابتعد عن العلاقات السامة.

قلل المقارنة.

خفف استخدام الهاتف.

تحدث مع شخص تثق به عندما تحتاج.

وإذا كانت لديك معاناة نفسية تحتاج إلى مساعدة متخصصة، فلا تخجل من طلبها.

الاهتمام بالنفس ليس ضعفًا.

الدين والقيم

الدين بالنسبة للمؤمن ليس مجرد كلام.

الصلاة تعلم الإنسان الانضباط.

والقرآن يذكره بالله ويهديه إلى الخير.

والصدق يبني الثقة.

والأمانة تحفظ حقوق الناس.

والزكاة والصدقة تعلم الإنسان العطاء.

ومساعدة الناس تجعل النجاح ذا معنى.

قم لصلاة الفجر.

حافظ على صلواتك.

اعبد الله.

اطلب رزقك بالحلال.

ساعد من تستطيع.

ولا تجعل الدنيا تنسيك آخرتك.

وفي الوقت نفسه، لا تستخدم الدين للهروب من مسؤوليات الحياة.

اعمل وخذ بالأسباب، وتوكل على الله.

الماضي

الماضي انتهى.

لا تستطيع تغييره.

لكن تستطيع أن تتعلم منه.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا ظلمت شخصًا، أصلح ما تستطيع.

إذا خسرت، تعلم.

إذا فشلت، حاول من جديد.

لا تجعل الندم يتحول إلى سجن.

ولا تجعل الماضي يسرق الحاضر.

عش اليوم.

خطط للغد.

وتعلم من الأمس.

الانضباط

النجاح لا يعتمد على الحماس وحده.

الحماس يأتي ويذهب.

أما الانضباط فهو أن تفعل ما يجب عليك فعله حتى عندما لا تكون متحمسًا.

استيقظ في الوقت المناسب.

اذهب إلى عملك.

تعلم.

ادخر.

مارس الرياضة.

حافظ على عبادتك.

أنجز ما وعدت نفسك به.

الأشياء الصغيرة عندما تتكرر تصبح نتائج كبيرة.

الكاريزما والشخصية

الشخصية القوية ليست الصراخ ولا السيطرة على الآخرين.

الشخصية القوية تعني الثقة بالنفس مع احترام الناس.

تعني أن تعرف قيمتك دون تكبر.

أن تتحدث بوضوح.

أن تسمع الآخرين.

أن تتحكم في غضبك.

أن تفي بوعدك.

أن تقول الحقيقة.

وأن تكون قادرًا على قول «لا» عندما تحتاج إليها.

الكاريزما الحقيقية ليست مظهرًا فقط، بل حضور وأخلاق وثقة ومسؤولية.

لا تبيع الوهم لنفسك

لا تقل:

«سأصبح غنيًا غدًا».

قل:

«سأتعلم وأعمل وأدخر وأتطور».

لا تقل:

«سأغير حياتي في أسبوع».

قل:

«سأغير عادة واحدة اليوم».

لا تنتظر المعجزة.

ابن حياتك خطوة خطوة.

قد تستغرق سنوات.

وهذا طبيعي.

اترك أثرًا

في النهاية، لا يأخذ الإنسان معه البيت والسيارة والمال.

ما يبقى هو الأثر الذي تركه.

ساعد إنسانًا.

علم شخصًا.

كن أمينًا.

كن صادقًا.

عامل الناس باحترام.

ساعد أسرتك.

اترك كلمة طيبة.

اترك عملاً نافعاً.

واجعل نجاحك مفيداً لك ولغيرك.

الرسالة الأخيرة

يا قارئ هذا الكتاب،

لا أريدك أن تخرج منه وأنت تعتقد أن الحياة ستصبح سهلة.

أريدك أن تخرج وأنت أكثر وعياً.

أن تعرف أن الفقر ليس نهاية.

وأن الغنى ليس ضماناً للسعادة.

وأن الزواج ليس جنة بلا مشاكل.

وأن العمل يحتاج إلى صبر.

وأن المشاريع فيها مخاطرة.

وأن الخسارة يمكن أن تحدث.

وأن الفشل ليس نهاية الإنسان.

وأن الناس سيتكلمون مهما فعلت.

لذلك لا تعيش حياتك من أجل كلام الناس.

عشها وفق قيمك وأهدافك ومسؤولياتك.

تعلم.

اعمل.

صلّ.

اصبر.

ادخر.

استثمر في نفسك.

اختر أصدقاءك.

احفظ أسرارك.

احترم أسرتك.

ساعد الناس.

قل لا عندما تحتاج.

ابتعد عن ما يهدمك.

ولا تستسلم بعد أول سقوط.

لا أبيع لك الوهم.

قد لا تصل إلى كل ما تريد.

وقد تتغير خططك.

وقد تفشل مرات.

لكن يمكنك أن تصبح كل سنة أفضل من السنة التي قبلها.

يمكنك أن تكون أكثر علمًا.

وأكثر انضباطًا.

وأكثر حكمة.

وأكثر مسؤولية.

وهذا في حد ذاته نجاح.

وفي آخر الطريق، عندما تنظر إلى حياتك، أتمنى ألا تقول:

«كنت أخاف من كلام الناس».

بل تقول:

«تعلمت، وعملت، وصبرت، وأخطأت وأصلحت، وخسرت وقمت،
وعشت بكرامة، وتركت أثرًا طيبًا».

هذه هي رسالة الكتاب:

لا تنتظر حياة مثالية، بل ابن حياة حقيقية تستحق أن تعيشها.

بقلم: بدر شاشا

خمسون نصيحة لك مني

يا قارئ هذا الكتاب، أترك لك في نهاية رحلتنا خمسين نصيحة من القلب.
ليست وعودًا بالنجاح السريع، ولا كلامًا مثاليًا عن حياة بلا مشاكل، وإنما
كلمات أتمنى أن تنفعك في طريقك.

اعرف نفسك قبل أن تحاول تغيير حياتك.

لا تنتظر الظروف المثالية، ابدأ بما تملك.

احترم والديك وأسرتك ما استطعت.

حافظ على صلاتك وصلتك بالله.

اجعل القرآن والصلاة مصدر هداية وثبات في حياتك.

لا تجعل المال أكبر هدف في حياتك.

تعلم كيف تكسب المال بالحلال وكيف تديره بحكمة.
ادخر جزءاً من دخلك ولو كان قليلاً.
لا تدخل في استثمار لا تفهمه.
لا تصدق من يبيع لك حلم الثراء السريع.
تعلم مهنة أو مهارة تستطيع أن تعيش بها.
طور نفسك باستمرار، لأن العالم لا يتوقف.
احترم وقتك، فالوقت أغلى من المال.
لا تضع سنواتك في مراقبة حياة الآخرين.
لا تقارن بدايتك بمنتصف طريق شخص آخر.
اختر أصدقاءك بعناية.
ابتعد عن أصدقاء السوء الذين يسحبونك إلى المشاكل والضياع.
لا تجعل المقاهي والسهر والضحك يأخذون كل وقتك.
قلل الكلام عن الناس، واهتم ببناء حياتك.
لا تنشر أسرارك لكل شخص.
لا تخبر الجميع بخطتك قبل أن تنفذها.
احفظ أسرار من ائتمنك عليها.
تعلم أن تقول لا عندما يكون الرفض هو القرار الصحيح.
لا تخجل من الدفاع عن حدودك باحترام.
لا تجعل الحشمة أو الخوف يمنعانك من المطالبة بحقوقك بطريقة محترمة.

تعلم التحكم في غضبك.
لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت غاضب.
لا تجعل الفشل يقنعك بأنك إنسان فاشل.
إذا خسرت، اسأل نفسك ماذا تعلمت.
إذا سقطت، قم من جديد.
لا تنتقم من نفسك بسبب أخطاء الماضي.
تعلم من الماضي، لكن عش الحاضر.
لا تجعل الخوف يمنعك من تجربة الأشياء المفيدة.
إذا أردت الزواج، اختر شريك حياتك بعقل ومسؤولية.
لا تتزوج فقط لإرضاء المجتمع.
الزواج مسؤولية قبل أن يكون صورة جميلة.
احترم شريك حياتك، واحفظ كرامته.
لا تجعل المشاكل الزوجية تتحول إلى حرب.
اهتم بأبنائك، فالمال وحده لا يكفي لبناء الأسرة.
لا تجعل العمل يأخذك من الأشخاص الذين تحبهم.
كن أميناً في عملك حتى عندما لا يراقبك أحد.
كن صادقاً حتى عندما يكون الكذب أسهل.
ساعد الناس عندما تستطيع، ولو بشيء بسيط.
لا تتكبر عندما تنجح، ولا تحتقر نفسك عندما تفشل.

اهتم بصحتك ونومك وجسمك، لأن النجاح يحتاج إلى إنسان قادر على الاستمرار.

ابتعد عن الخمر والمخدرات وكل ما يدمر عقلك ومستقبلك.

لا تجعل الشهوات والعلاقات العابرة تسرق سنوات عمرك.

اترك أثرًا طيبًا في الناس، لأن الإنسان لا يأخذ معه ماله ولا ممتلكاته، وإنما يبقى أثره وعمله.

وأخيرًا، تذكر دائمًا: ما دمت حيًا، فهناك فرصة لتبدأ من جديد.

يا أخي، يا أختي،

قد تخسر عملاً، لكنك تستطيع أن تبحث عن عمل آخر.

قد تخسر مشروعًا، لكنك تستطيع أن تتعلم وتبدأ من جديد.

قد تخسر مالا، لكن تستطيع أن تعيد بناء وضعك المالي.

قد تفشل في زواج، لكن لا تجعل الفشل يهدم بقية حياتك.

قد يرفضك الناس، لكن لا ترفض نفسك.

وقد تبدأ من الصفر، فلا تخجل من الصفر.

ابدأ.

تعلم.

اعمل.

اصبر.

صلِّ.

ساعد.

واحفظ كرامتك.

ولا تنتظر أن تصبح حياتك كاملة حتى تبدأ في عيشها.

هذه نصيحتي لك مني: لا أبيع لك الوهم، وإنما أتمنى أن أراك تبني نفسك خطوة بعد خطوة، حتى تصبح أفضل مما كنت عليه بالأمس.

بدر شاشا