

يسمح بالنسخ والبيع

كتاب مغربي لبدر شاشا

10,000 نصيحة لك

فهرس الكتاب

تقديم الكاتب بدر شاشا

مقدمة الكتاب

لماذا كتبت هذا الكتاب؟ وما الذي أريد أن أقوله للقارئ؟

الفصل الأول: الحياة كما هي، لا كما نتخيلها
الواقع، الناس، المسؤولية، الفشل، النجاح، الوقت، والقرارات التي تصنع الإنسان.

الفصل الثاني: الإنسان بين نفسه والآخرين
الشخصية، الثقة بالنفس، احترام الذات، كلام الناس، المقارنة، والعيش بعيداً عن إرضاء الجميع.

الفصل الثالث: الواقع المغربي والحياة اليومية
الأسرة، المجتمع، الدراسة، العمل، المال، الفقر، الطموح، العلاقات، وضغط الحياة اليومية.

الفصل الرابع: الأسرة، التربية، والبيت
العلاقة مع الوالدين، الأبناء، المسؤولية، المشاكل الأسرية، الحدود، الاحترام، والحفاظ على الأسرة.

الفصل الخامس: المال والفقر والعمل وبناء المستقبل
كيف تتعامل مع المال؟ كيف تبدأ من الصفر؟ العمل، الادخار، الاستهلاك، الديون، الطموح، والاستقلال.

الفصل السادس: العلاقات والناس والصدقة والزواج
اختيار الأصدقاء، العلاقات، الحب، الزواج، المسؤولية، الخلافات، الطلاق، وعدم اتخاذ قرارات مصيرية بسبب ضغط المجتمع.

الفصل السابع: الخوف والفشل والتأخر والمقارنة
الخوف، الخجل، قول لا، التردد، الفشل، التأخر في الحياة، مقارنة نفسك بالآخرين، والبدء من جديد.

الفصل الثامن: بناء الإنسان من الداخل
العقلية، التفكير، الانضباط، الشخصية، الكرامة، الصبر، قوة القرار، وتغيير العادات.

الفصل التاسع: أشياء كثيرة نخاف منها ونخسر بسببها
الخوف، الخجل، الاحترام، الانسحاب، قول لا، التغيير، الزواج، العمل، الطلاق، الأسرة، المشاكل، التأخر، والمقارنة مع الآخرين.

الفصل العاشر: لا تخبر الجميع بكل شيء
العمل، كلام الناس، الأصدقاء، الحي، الأسرة، اللباس، التسوق، المال، الفقر، الشكوى، الأسرار، المشاكل، والابتعاد عن التدخل فيما لا يعنك.

الفصل الحادي عشر: الكذب، التمثيل، الصحبة السيئة وطريق الهلاك
الكذب، التظاهر، البحث عن المصلحة، رفقة سوء، الخمر، المخدرات، السجائر، الجنس المحرم، المقاهي والملاهي، القمار، المشاكل، السجن، عدم اتباع القطيع، طريق الله، جمع النفس، وتغيير العقلية والتفكير.

الفصل الثاني عشر: 1000 نصيحة في العمل والزواج والدراسة والحياة والمال والنجاح
نصائح عملية في العمل، الدراسة، الزواج، الأسرة، المال، النجاح، الكاريزما، الشخصية،

المستقبل، الخطط، الدين، وما يجب الابتعاد عنه نهائياً، ومن ذلك الربا، القروض المحرمة، القمار، المراهنات، النميمة، والزنا.

الفصل الثالث عشر: 2000 نصيحة لك مني في كل شيء

نصائح واقعية للحياة اليومية، العمل، المال، الأسرة، الزواج، الدراسة، العلاقات، الأصدقاء، الصحة، الوقت، الشخصية، النجاح، الفشل، القرارات، الدين، المستقبل، والعيش بكرامة.

خلاصة الكتاب

ما الذي يجب أن يبقى معك بعد قراءة كل هذه الصفحات؟

نصيحة الكاتب بدر شاشا للقارئ

كلمة أخيرة إلى كل من يريد أن يغير حياته، ويجمع نفسه، ويغير عقليته وتفكيره، ويسير في طريق أفضل.

كلمة أخيرة

لا تتبع القطيع، لا تجعل الناس يقودون حياتك، اعمل بالحلال، احفظ كرامتك، أصلح نفسك، وكن قريباً من الله.

كلمة الكاتب

الحياة مدرسة كبيرة، وكل يوم فيها يحمل لنا درساً جديداً، وتجربة مختلفة، وموقفاً يمكن أن نتعلم منه شيئاً ننفعا في المستقبل.

جاء هذا الكتاب ليكون رفيقاً للقارئ في تفاصيل حياته اليومية، يقدم له نصائح بسيطة في كلماتها، عميقة في معناها، وقريبة من واقع الإنسان المغربي والعربي.

ليست كل النصائح في هذا الكتاب قوانين يجب اتباعها، وإنما هي أفكار وتجارب وتأملات قد تساعدك على رؤية بعض الأمور من زاوية مختلفة.

قد تجد بين هذه الصفحات نصيحة تعرفها، وأخرى لم تفكر فيها من قبل، وربما تجد في كلمة صغيرة جواباً عن سؤال ظل في ذهنك طويلاً.

أتمنى أن تجد في هذا الكتاب ما ينفحك، وأن تكون كلماته سبباً في فكرة جميلة، أو قرار حكيم، أو بداية جديدة.

تقديم الكتاب

هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة من النصائح، بل رحلة قصيرة بين جوانب مختلفة من الحياة.

نعيش جميعاً مواقف تجعلنا نبحث عن الحكمة، ونحتاج أحياناً إلى كلمة تشجعنا، أو نصيحة تنبهنا، أو فكرة تساعدنا على اتخاذ القرار الصحيح.

لذلك حاولت أن يكون هذا الكتاب قريباً من الإنسان في حياته اليومية، من علاقاته وأسرته وعمله ودراسته وماله ووقته وطموحه وطريقة تعامله مع الآخرين.

ستجد فيه نصائح عن النجاح والفشل، عن الصداقة والحب، عن المال والعمل، عن الأسرة والناس، وعن الثقة بالنفس والصبر والطموح.

وقد حرصت على أن تكون النصائح واضحة ومباشرة، حتى يستطيع القارئ العودة إليها متى احتاج إليها.

فالحكمة ليست دائماً في الكلمات الكثيرة، بل أحياناً تكون في جملة واحدة نسمعها في الوقت المناسب.

عن الكاتب

كاتب مغربي يؤمن بأن الكلمة الطيبة يمكن أن تترك أثراً كبيراً في حياة الإنسان، وأن التجارب اليومية تحمل في داخلها دروساً لا تقدر بثمن.

اهتم الكاتب بجمع الأفكار والنصائح التي يمكن أن تساعد الإنسان على تطوير نفسه، وتحسين علاقاته، وفهم الحياة بطريقة أكثر هدوءاً وواقعية.

ومن خلال هذا الكتاب، يحاول أن يقدم للقارئ خلاصة من الأفكار العملية والحكم الإنسانية بأسلوب بسيط وقريب من القارئ المغربي والعربي.

هذا العمل هو محاولة لصناعة كتاب يعود إليه القارئ من وقت إلى آخر، فيجد فيه فكرة جديدة، أو تذكيراً بشيء مهم، أو دفعة صغيرة تساعد على الاستمرار.

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل شخص كان له أثر في وصول هذا الكتاب إلى النور.

شكراً لكل من علمني شيئاً، ولكل من قدم لي نصيحة، ولكل من منحني كلمة تشجيع في وقت كنت أحتاج إليها.

شكراً للعائلة التي كانت دائماً مصدراً للدعم والمحبة، وللأصدقاء الذين جعلوا الطريق أكثر سهولة، ولكل قارئ سيمنح هذا الكتاب جزءاً من وقته.

كما أتوجه بالشكر إلى كل إنسان كانت تجربته في الحياة سبباً في كتابة فكرة أو نصيحة من نصائح هذا الكتاب.

فكل تجربة تحمل درساً، وكل إنسان نلتقي به يترك شيئاً في ذاكرتنا.

إهداء

إلى كل شخص يحاول أن يصبح أفضل مما كان عليه بالأمس.

إلى من مرّ بظروف صعبة ولم يستسلم.

إلى من يبحث عن طريقه وسط زحام الحياة.

إلى من خسر شيئاً وما زال يؤمن بأن القادم أجمل.

إلى الآباء والأمهات الذين يمنحون أبناءهم الحب دون انتظار مقابل.

إلى كل شاب وشابة يحلمان بمستقبل أفضل.

إلى كل إنسان يحتاج أحياناً إلى كلمة بسيطة تقول له

لا تستسلم، ما زال في الحياة الكثير من الأشياء الجميلة التي تستحق أن تعيش من أجلها.

وإلى القارئ العزيز، أهديك هذا الكتاب، آملاً أن تجد بين صفحاته شيئاً يبقى معك، لا مجرد كلمات تقرأها ثم تنساها.

الفصل الأول

بناء الإنسان من الداخل

كل شيء في حياة الإنسان يبدأ من الداخل قبل أن يظهر في الخارج. قبل أن ينجح الإنسان في عمله، وقبل أن يبني علاقاته، وقبل أن يحقق أهدافه، هناك عالم كامل يعيش داخله، عالم من الأفكار والمشاعر والقناعات والذكريات والخوف والأمل والطموح. وهذا العالم الداخلي هو الذي يحدد في كثير من الأحيان الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى نفسه وإلى الآخرين وإلى الحياة.

قد يملك الإنسان الكثير من الأشياء، ولكنه لا يشعر بالراحة. وقد يملك القليل، لكنه يعيش بقلب مطمئن. وقد يصل شخص إلى مكانة كبيرة في المجتمع، ثم يكتشف أنه لم يعرف نفسه طوال الطريق. وقد يبدأ شخص آخر من ظروف بسيطة جداً، لكنه يبني نفسه بهدوء حتى يصبح أقوى وأكثر وعياً وثقة.

لهذا فإن أول خطوة في بناء حياة جيدة ليست البحث عن النجاح خارجك، وإنما البدء ببناء الإنسان الذي يعيش داخلك.

اعرف نفسك قبل أن تحاول أن تجعل الآخرين يعرفونك. اجلس مع نفسك أحياناً بعيداً عن الهاتف والضجيج وكلام الناس، واسأل نفسك ماذا تريد فعلاً، وما الأشياء التي تخاف منها، وما الأشياء التي تجعلك سعيداً، وما الذي يجعلك غاضباً، وما العادات التي تريد التخلص منها، وما الصفات التي تريد تطويرها. الإنسان الذي لا يعرف نفسه قد يعيش سنوات طويلة وهو يركض خلف أهداف لم يختارها بنفسه، وإنما اختارها له المجتمع أو العائلة أو الأصدقاء أو الصورة التي يريد أن يظهر بها أمام الناس.

لا تجعل حياتك محاولة مستمرة لإرضاء الآخرين. إرضاء الناس غاية لا تنتهي، لأن الناس مختلفون في آرائهم وتوقعاتهم. إذا حاولت أن تكون كما يريد الجميع، ستفقد نفسك في النهاية. احترم الآخرين، واستمع إلى نصائحهم، واستفد من تجاربهم، لكن احتفظ بحقك في اختيار الطريق الذي يناسبك ما دمت لا تظلم أحداً ولا تؤذي أحداً.

تعلم أن تفرق بين احترام الناس والخوف من كلامهم. هناك فرق كبير بين أن تحترم رأي شخص وبين أن تجعل رأيته يتحكم في حياتك. ليس كل نقد حقيقة، وليس كل مدح دليلاً على النجاح. بعض الناس قد ينتقدونك لأنهم يرون شيئاً لا تراه، وبعضهم قد ينتقدونك لأن نجاحك يزعجهم، وبعضهم يتحدثون فقط لأنهم اعتادوا الحديث. لذلك لا تجعل كل كلمة تسمعها تدخل إلى قلبك وتستقر فيه.

الثقة بالنفس لا تعني أن تعتقد أنك أفضل من الجميع. الثقة الحقيقية تعني أن تعرف قيمتك دون الحاجة إلى التقليل من قيمة الآخرين. أن تعرف أنك قد تخطئ دون أن تعتبر نفسك فاشلاً. أن تستطيع الاعتذار عندما تخطئ دون أن تشعر بأن الاعتذار يقلل منك. أن تستطيع قول لا عندما يكون الأمر ضد مصلحتك أو مبادئك. وأن تستطيع البدء من جديد حتى بعد أن تفشل.

لا تنتظر أن تصبح واثقاً بنفسك حتى تبدأ. كثير من الناس يعتقدون أن الثقة تأتي أولاً ثم يأتي العمل، بينما الواقع في كثير من الأحيان هو العكس. تبدأ، وتجرب، وتخطئ، وتتعلم، ثم تبدأ تثقتك في النمو. كل مرة تواجه فيها شيئاً كنت تخاف منه، وكل مرة تنجز فيها شيئاً كنت تعتقد أنك غير قادر عليه، تضيف لبنة جديدة إلى شخصيتك.

لا تحتقر البدايات الصغيرة. البيت الكبير يبدأ بفكرة، والطريق الطويل يبدأ بخطوة، والكتاب الكبير يبدأ بصفحة، والنجاح الذي تراه عند الآخرين غالباً وراءه سنوات من المحاولات التي لم ترها. لا تقارن بدايتك بنتائج شخص آخر. أنت ترى الصورة النهائية عنده، لكنك لا ترى كل التعب والقلق والأخطاء والمحاولات التي مر بها.

إذا كنت في بداية حياتك، فلا تستعجل الوصول. لكل مرحلة وقتها. الشباب فرصة عظيمة للتعلم والتجربة وبناء المهارات، وليس فقط للبحث عن المال والمظاهر. تعلم شيئاً ينفَعك، طور طريقة كلامك، اقرأ، تعلم لغة، تعلم مهنة، اهتم بجسمك، نظم وقتك، وتعلم كيف تتعامل مع الناس. كل شيء تبنيه في نفسك اليوم يمكن أن يصبح رأس مال حقيقياً لك في المستقبل.

لا تجعل الهاتف يأخذ منك حياتك دون أن تشعر. التكنولوجيا نعمة عندما تستخدمها، لكنها تتحول إلى عبء عندما تستخدمك. قد تمر ساعات وأنت تنتقل من فيديو إلى فيديو ومن منشور إلى منشور، ثم تكتشف في نهاية اليوم أنك لم تفعل شيئاً مما كنت تنوي فعله. لا تجعل حياة الآخرين على الشاشة تجعلك تكره حياتك الواقعية. ما تراه في مواقع التواصل غالباً جزء مختار من حياة شخص آخر، وليس حياته كاملة.

احترم وقتك كما تحترم مالك. لو أعطاك شخص مبلغاً كبيراً من المال، فلن ترميه في الشارع، ولن تسمح لأي شخص أن يأخذه منك دون سبب. الوقت أغلى من المال لأنه إذا ذهب لا يعود. قد تخسر مالاً وتستطيع تعويضه، لكن الساعة التي مرت لن تستطيع شراءها من جديد.

تعلم أن تقول لنفسك الحقيقة حتى عندما تكون مؤلمة. الإنسان لا يتطور عندما يكذب على نفسه. إذا كنت كسولاً، اعترف بذلك وحاول تغييره. إذا كنت تؤجل كثيراً، اعترف بذلك. إذا كنت تختار أصدقاء لا يناسبونك، اعترف بذلك. إذا كنت تهرب من مسؤولياتك، اعترف بذلك. الاعتراف بالخطأ ليس ضعفاً، بل بداية الإصلاح.

لا تجعل أخطاء الماضي سجنًا تعيش فيه إلى الأبد. الماضي مدرسة، وليس منزلاً. خذ منه الدرس واترك الألم خلفك قدر الإمكان. هناك أشياء لا تستطيع تغييرها مهما فكرت فيها، وهناك كلمات قلتها ولن تستطيع سحبها، وهناك فرص ضاعت ولن تعود بالشكل نفسه. لكن يمكنك أن تتعلم من كل ذلك وتتعامل مع المستقبل بطريقة أفضل.

سامح نفسك على الأشياء التي فعلتها عندما كنت أقل وعياً. هذا لا يعني أن تتجاهل أخطاءك، بل يعني أن تتعلم منها دون أن تكره نفسك بسببها. الإنسان يتغير، وينضج، ويفهم أشياء لم يكن يفهمها من قبل. لا تحاكم نفسك الحالية بعقلية الماضي، ولا تحكم على نفسك المستقبلية بسبب خطأ ارتكبته اليوم.

وفي الوقت نفسه، لا تستخدم فكرة التسامح مع النفس كعذر لتكرار الخطأ. من الطبيعي أن تخطئ، لكن ليس من الحكمة أن تكرر الخطأ نفسه وأنت تعرف نتيجته. الاعتذار الجميل لا يكتمل إلا بالتغيير، والوعد الحقيقي يظهر في السلوك وليس في الكلام.

احفظ كرامتك دون غرور. هناك أشخاص سيحاولون اختبار حدودك، وإذا رأوا أنك تسمح بكل شيء، سيستمرون. كن طيباً، ولكن كن واضحاً. ساعد الناس، ولكن لا تسمح لأحد باستغلالك. أحب، ولكن لا تفقد نفسك. سامح، ولكن لا تجعل التسامح باباً مفتوحاً للأذى المستمر.

تعلم أن العلاقات الصحية لا تحتاج إلى مطاردة مستمرة. الشخص الذي يريد وجودك سيظهر ذلك من خلال أفعاله. لا تجعل نفسك دائماً الشخص الذي يبدأ الحديث، ويسأل، ويعتذر، ويحاول إصلاح كل شيء. العلاقة الحقيقية فيها أخذ وعطاء، اهتمام متبادل، واحترام متبادل.

ليس كل شخص يدخل حياتك جاء ليبقى فيها. بعض الناس يأتون ليعلموك شيئاً، وبعضهم يأتون في مرحلة معينة ثم يذهبون، وبعضهم يبقون سنوات طويلة. لا تجعل رحيل شخص ما يعني بالنسبة لك أن حياتك انتهت. أحياناً يكون الرحيل مؤلماً، لكنه يفتح مساحة لأشياء جديدة لم تكن تستطيع رؤيتها وأنت متعلق بالماضي.

اختر أصدقاءك بعناية. الصديق ليس فقط الشخص الذي تضحك معه، بل الشخص الذي يظهر معدنه عندما تمر بوقت صعب. الصديق الحقيقي لا يحتاج إلى أن يتفق معك في كل شيء، لكنه يحترمك ويقول لك الحقيقة عندما تحتاج إليها. ابتعد عن الشخص الذي يفرح بسقوطك، والذي يقلل منك أمام الآخرين، والذي يحاول أن يجعلك تشعر بأنك أقل منه.

ولا تحكم على الناس بسرعة. ليس كل شخص هادئ ضعيفاً، وليس كل شخص كثير الكلام واثقاً، وليس كل شخص غني سعيداً، وليس كل شخص فقير فاشلاً. المظاهر لا تحكي القصة كاملة. تعلم أن تنظر إلى الإنسان من خلال أخلاقه ومواقفه وطريقة تعامله عندما لا يحتاج منك شيئاً.

احترم العامل، والموظف، والحرفي، والسائق، والبائع، والطالب، والفقير، والغني. قيمة الإنسان لا تحددها مهنته ولا ملابسه ولا سيارته. الكرامة الإنسانية لا تحتاج إلى منصب.

تعلم فن الكلام، لأن الكلمة قد تفتح باباً وقد تغلقه. لا تتحدث في كل شيء، ولا تدخل في كل نقاش. أحياناً يكون الصمت أكثر حكمة من الرد. ليس كل استفزاز يستحق إجابة، وليس كل رأي يحتاج إلى معركة.

إذا كنت غاضباً، لا تتخذ قرارات كبيرة. الغضب يجعل الإنسان يرى الأمور بطريقة مختلفة. أعط نفسك وقتاً، ابتعد قليلاً، تنفس، ثم عد إلى الموضوع عندما تهدأ. كم من كلمة قيلت في لحظة غضب وتركت جرحاً بقي سنوات.

لا تستخدم أسرار الناس ضدهم. الشخص الذي أخبرك شيئاً خاصاً وضع ثقته فيك. حافظ على الأمانة، لأن الإنسان قد ينسى كلامك، لكنه لن ينسى أنك حفظت سره عندما كان يحتاج إلى الأمان.

تعلم الاعتذار. قولك «كنت مخطئاً» لا يجعلك صغيراً. بالعكس، يجعل الآخرين يرون أنك شخص قادر على تحمل المسؤولية. لا تحول كل خلاف إلى معركة لإثبات أنك على حق. أحياناً يكون الحفاظ على العلاقة أهم من الفوز بالنقاش.

لكن لا تعتذر عن وجودك، ولا عن حدودك، ولا عن احتياجاتك الطبيعية. الاعتذار يكون عن الخطأ، وليس عن كونك إنساناً له مشاعر وحقوق.

في العمل، كن الشخص الذي يمكن الاعتماد عليه. لا تبحث فقط عن الراتب، بل ابحث أيضاً عن الخبرة. تعلم كيف تعمل تحت الضغط، وكيف تتواصل مع الناس، وكيف تنظم وقتك، وكيف تحل المشاكل. المهارات التي تجمعها خلال سنوات العمل قد تصبح أهم من المال الذي تحصل عليه في البداية.

لا تخجل من المهن البسيطة والشريفة. العمل الذي يوفر لك دخلاً حلالاً ويحفظ كرامتك أفضل من حياة مبنية على التظاهر. لا تجعل كلام الناس يمنعك من بناء مستقبلك.

تعلم إدارة المال منذ الصغر. ليس المهم فقط كم تكسب، وإنما كيف تتعامل مع ما تكسب. إذا كنت تصرف كل ما يدخل إليك، فلن تشعر بالأمان حتى لو ارتفع دخلك. تعلم أن تفرق بين الحاجة والرغبة. ليست كل الأشياء التي تريدها ضرورية، وليست كل الإعلانات التي تراها سبباً للشراء.

ضع لنفسك هدفاً مالياً، حتى لو كان بسيطاً. حاول أن تدخر جزءاً من دخلك، وتجنب الديون غير الضرورية، ولا تنفق من أجل أن تثبت للناس أنك قادر على الإنفاق. المظاهر قد تحصل على إعجاب سريع، لكن الاستقرار المالي يمنحك راحة طويلة.

تعلم أن النجاح يحتاج إلى الصبر. لا تبحث عن نتائج كبيرة خلال أيام قليلة. هناك مهارات تحتاج إلى أشهر، وأعمال تحتاج إلى سنوات، وشخصية تحتاج إلى عمر كامل حتى تنضج. لا تستعجل الشجرة حتى تعطيك ثمراً قبل أن تنمو.

عندما تفشل، اسأل نفسك ماذا تعلمت. لا تسأل فقط لماذا حدث ذلك لي. ربما لم تكن مستعداً، وربما أخطأت في الاختيار، وربما لم تبذل الجهد الكافي، وربما كان الوقت غير مناسب. الفشل ليس دائماً دليلاً على أنك غير قادر. أحياناً يكون مجرد إشارة إلى أنك تحتاج إلى تغيير الطريقة.

لا تخف من البدء من جديد. إعادة البداية ليست عيباً. الإنسان قد يغير تخصصه، أو عمله، أو مشروعه، أو علاقته، أو طريقة حياته. المهم أن تكون قراراتك نابعة من وعي، لا من هروب مؤقت.

اهتم بصحتك. لا تنتظر المرض حتى تعرف قيمة جسديك. النوم الجيد، الطعام المتوازن، الحركة، النظافة، والراحة أشياء بسيطة لكنها تؤثر كثيراً في جودة حياتك. لا تجعل العمل أو الهاتف أو السهر يأخذ منك حقه في الراحة.

اهتم بعقلك أيضاً. كما تختار الطعام الذي يدخل إلى جسديك، حاول أن تختار الأفكار التي تدخل إلى عقلك. لا تجعل يومك كله أخباراً سلبية ومقارنات ومشاجرات ومحتوى يرفع توترك. أعط عقلك وقتاً للهدوء والتعلم والتفكير.

تعلم القراءة حتى لو بدأت بصفحات قليلة. الكتاب يمكن أن يمنحك تجربة عاشها شخص آخر خلال سنوات، فيضعها بين يديك في ساعات. اقرأ في مجالات مختلفة، ولا تجعل قراءتك محصورة في شيء واحد. اقرأ لتفهم العالم، وتقرأ الناس، وتعرف نفسك.

لا تعتقد أن التعليم ينتهي عندما تنتهي الدراسة. المدرسة والجامعة قد تعطينك أساساً، لكن الحياة ستبقى تعلمك. تعلم من العمل، ومن السفر، ومن الناس، ومن الأخطاء، ومن التجارب.

إذا كنت لا تعرف شيئاً، قل إنك لا تعرف. لا تحاول أن تظهر أنك تعرف كل شيء. الاعتراف بعدم المعرفة يجعل لديك فرصة للتعلم، بينما التظاهر بالمعرفة يغلق باب التطور.

اسأل عندما تحتاج إلى السؤال. كثير من الناس يخافون من أن يبدووا قليلي المعرفة، فيبقون في مكانهم. السؤال ليس عيباً. العيب أن تعرف أنك لا تعرف ثم ترفض التعلم.

كن متواضعاً عندما تنجح. النجاح قد يغير ظروفك، لكنه لا ينبغي أن يغير أخلاقك. تذكر الأشخاص الذين ساعدوك عندما كنت في البداية، ولا تجعل المال أو المنصب يجعلك تنظر إلى الآخرين من فوق.

وفي المقابل، إذا رأيت شخصاً ناجحاً فلا تجعل نجاحه سبباً لحقدك عليه. حاول أن تتعلم منه. اسأل نفسك ماذا فعل، وكيف بدأ، وما المهارات التي امتلكها. النجاح عند الآخرين يمكن أن يكون درساً بدلاً من أن يكون سبباً للمقارنة المؤلمة.

لا تقارن نفسك باستمرار. المقارنة المستمرة تسرق منك متعة الإنجاز. قارن نفسك بنفسك القديمة. هل أصبحت أكثر هدوءاً؟ هل أصبحت أكثر انضباطاً؟ هل تعلمت شيئاً جديداً؟ هل أصبحت علاقتك بعائلتك أفضل؟ هل أصبحت تعرف كيف تقول لا؟ هذه هي المقارنات التي تستحق اهتمامك.

تذكر أن الحياة ليست سباقاً واحداً. قد يتقدم شخص في المال ويتأخر في العلاقات، وقد ينجح شخص في الدراسة ويحتاج إلى وقت في العمل، وقد يبدأ شخص متأخراً ثم يصل إلى مكان رائع. لا توجد ساعة واحدة يجب على الجميع أن يصلوا فيها.

لا تخجل من البطء إذا كنت تتحرك في الاتجاه الصحيح.

وإذا كنت تشعر بأنك ضائع، فلا تحاول حل حياتك كلها في يوم واحد. ابدأ بأقرب مشكلة تستطيع التعامل معها. نظف غرفتك، نظم وقتك، أنه مهمة مؤجلة، تحدث مع شخص تثق به، تعلم مهارة، ابحث عن فرصة. الحركة الصغيرة أفضل من التفكير الطويل دون فعل.

اجعل لنفسك أهدافاً، ولكن لا تجعل حياتك كلها مؤجلة إلى أن تحققها. استمتع بالطريق أيضاً. اجلس مع عائلتك، تحدث مع أصدقائك، شاهد غروب الشمس، اشرب الشاي بهدوء، اخرج للمشى، واستمتع بالأشياء الصغيرة التي لا تحتاج إلى مال كثير.

السعادة ليست دائماً حدثاً كبيراً. أحياناً تكون في بيت هادئ، وفي أم بخير، وفي أب يبتسم، وفي صديق يسأل عنك، وفي صحة جيدة، وفي ليلة تنام فيها دون أن تحمل قلبك مشاكل العالم كله.

قد لا تدرك قيمة بعض النعم إلا عندما تفقدها، لذلك تعلم أن تشكر قبل أن تضطر إلى الاشتياق.

لا تجعل طموحك يجعلك تنسى من تحب. هناك أشخاص لا يحتاجون منك مالاً ولا هدايا كبيرة، وإنما يحتاجون إلى حضورك وسؤالك عنهم واهتمامك بهم.

وفي المقابل، لا تجعل حبك للآخرين يجعلك تهمل نفسك بالكامل. أنت أيضاً تحتاج إلى الراحة والاهتمام والتقدير.

تعلم أن تضع حدوداً صحية في حياتك. ليس عليك أن تكون متاحاً طوال الوقت. ليس عليك أن تشرح كل قرار تتخذه. وليس عليك أن تخبر الجميع بكل تفاصيل حياتك. بعض الأشياء الجميلة تنمو أكثر عندما تبقى خاصة.

احفظ خصوصيتك. ليس كل ما يحدث في بيتك يجب أن يعرفه الآخرون، وليس كل مشكلة تحتاج إلى أن تتحول إلى منشور، وليس كل نجاح يحتاج إلى إعلان.

كلما نضج الإنسان، فهم أن الهدوء أفضل من الاستعراض.

لا تبحث دائماً عن التصفيق. افعل بعض الأشياء لأنك تؤمن بها، وليس لأن الناس سيصفقون لك. قد لا يلاحظ أحد تعبك في البداية، وقد لا يشجعك أحد، لكن هذا لا يعني أن ما تفعله بلا قيمة.

استمر عندما لا يصفق لك أحد.

استمر عندما تكون النتائج بطيئة.

استمر عندما تشك في نفسك.

استمر عندما تحتاج إلى تغيير الطريقة.

لكن لا تستمر في الطريق الخطأ فقط لأنك بدأت فيه. الشجاعة ليست دائماً في الاستمرار، وأحياناً تكون في الاعتراف بأن الطريق لم يعد مناسباً وتغيير الاتجاه.

كن مرناً. الحياة لا تسير دائماً حسب الخطة. قد تخطط لشيء ويحدث شيء آخر. لا يعني ذلك أن كل شيء انتهى. ربما تغير الطريق فقط.

تعلم أن تتقبل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها، وأن تعمل على الأشياء التي تستطيع تغييرها. لا تضع سنواتك في محاولة السيطرة على رأي الناس، أو الماضي، أو الظروف التي لا تملكها. ركز على ما يقع داخل دائرة قدرتك.

أنت لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث، لكنك تستطيع أن تختار كيف تستجيب.

وهنا تبدأ القوة الحقيقية.

قد لا تختار المشكلة، لكن يمكنك اختيار موقفك منها.

قد لا تختار الخسارة، لكن يمكنك اختيار ما ستتعلمه منها.

قد لا تختار كلام الناس، لكن يمكنك اختيار مقدار تأثيره عليك.

وقد لا تستطيع تغيير الماضي، لكنك تستطيع أن تجعل المستقبل مختلفاً.

لا تجعل الخوف يمنعك من الحياة. الخوف طبيعي، لكنه لا ينبغي أن يكون قائداً دائماً. افعل الأشياء المهمة رغم وجود الخوف عندما يكون ذلك آمناً ومناسباً.

الخوف من الفشل قد يمنعك من المحاولة، والخوف من رأي الناس قد يمنعك من التعبير عن نفسك، والخوف من البداية قد يجعلك تبقى سنوات في المكان نفسه.

لا تنتظر اختفاء الخوف بالكامل.

تعلم أن تتحرك رغم وجوده.

وأهم ما يمكنك أن تبنيه في نفسك هو الوعي.

أن تعرف لماذا تفعل ما تفعل.

أن تعرف ماذا تريد.

أن تعرف متى تتوقف.

أن تعرف من يستحق ثقتك.

أن تعرف متى تتكلم ومتى تصمت.

أن تعرف أن كرامتك مهمة.

أن تعرف أن الوقت محدود.

أن تعرف أن المال مهم لكنه ليس كل شيء.

أن تعرف أن النجاح جميل، لكن الأخلاق أجمل.

أن تعرف أن الإنسان مهما وصل سيبقى محتاجاً إلى التعلم.

وفي نهاية هذا الفصل، تذكر أن بناء الإنسان لا يحدث في ليلة واحدة. إنه مشروع طويل يبدأ من قرار صغير ويتكرر كل يوم.

لا تحاول أن تصبح شخصاً مثالياً، لأن الكمال ليس هدفاً واقعياً. حاول أن تصبح شخصاً أكثر وعياً، وأكثر صدقاً مع نفسه، وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وأكثر احتراماً للآخرين ولنفسه.

اجعل كل يوم فرصة بسيطة للتحسن.

إذا أخطأت، تعلم.

إذا نجحت، تواضع.

إذا خسرت، اصبر.

إذا أحببت، أحب بوعي.

إذا غضبت، اهدأ.

إذا وعدت، أوف.

إذا اعتذرت، غير سلوكك.

إذا بدأت، أكمل.

إذا اكتشفت أنك في الطريق الخطأ، غير الاتجاه.

وإذا شعرت أنك تأخرت، تذكر أن الحياة لا تزال أمامك ما دمت قادراً على التعلم والمحاولة.

إن الإنسان لا يُقاس بعدد السنوات التي عاشها، وإنما بما تعلمه منها، وبالأثر الذي تركه في نفسه وفي حياة من حوله.

ابدأ بنفسك.

فحين يتغير الإنسان من الداخل، تبدأ أشياء كثيرة في الخارج بالتغير معه.

وهذه هي الرحلة الحقيقية التي يبدأ بها كتاب «10,000 نصيحة لك».

رحلة بناء الإنسان من الداخل، خطوة بعد خطوة، وفكرة بعد فكرة، حتى يصبح أكثر فهماً لنفسه، وأكثر حكمة في اختياراته، وأكثر قدرة على مواجهة الحياة بقلب ثابت وعقل واعٍ وأمل لا ينطفئ.

الفصل الثاني

بعد أن يبدأ الإنسان ببناء نفسه من الداخل، تأتي مرحلة أخرى لا تقل أهمية، وهي تعلم كيفية التعامل مع الحياة والناس. فالإنسان مهما كان قوياً ومستقلاً، لا يعيش وحده. نحن نعيش وسط عائلات، وأصدقاء، وزملاء، وجيران، وأشخاص نلتقي بهم كل يوم، بعضهم يترك في حياتنا أثراً جميلاً، وبعضهم يعلمنا درساً من خلال موقف صعب، وبعضهم يمر بنا مروراً سريعاً دون أن نعرف أنه ترك وراءه فكرة ستبقى معنا سنوات طويلة.

الحياة مع الناس تحتاج إلى الحكمة. لا يكفي أن تكون طيباً، ولا يكفي أن تكون ذكياً، ولا يكفي أن تكون قوياً. تحتاج إلى أن تعرف متى تتكلم، ومتى تصمت، ومتى تقترب، ومتى تبعد، ومتى تسامح، ومتى تضع حداً واضحاً.

أول قاعدة في التعامل مع الناس هي أن تتذكر أنهم بشر مثلك. لكل شخص قصة لا تعرفها، ومخاوف لا يراها الآخرون، وظروف ربما لا يتحدث عنها. الشخص الذي يبدو غاضباً طوال الوقت قد يحمل في داخله تعباً كبيراً، والشخص الذي يبدو قوياً قد يكون في أمس الحاجة إلى كلمة طيبة، والشخص الذي يضحك كثيراً قد يخفي حزناً لا يعرفه أحد.

لهذا لا تتسرع في الحكم على الناس من موقف واحد. لا تعرف دائماً ما الذي سبق الموقف، ولا تعرف ما الذي يعيشه الشخص في حياته الخاصة. حاول أن تكون عادلاً في أحكامك، وأن تعطي الناس مساحة للتوضيح قبل أن تبني عليهم حكماً نهائياً.

لكن الرحمة لا تعني السذاجة. افهم الناس، ولكن لا تسمح لهم باستغلالك. كن متسامحاً، ولكن لا تتجاهل الإشارات الواضحة التي تخبرك أن شخصاً ما يؤذيك باستمرار. الإنسان الحكيم لا يكره الجميع لأنه تعرض للخيانة، ولا يثق بالجميع لأنه يحب الناس. هو يتعلم من التجربة ويصبح أكثر وعياً.

تعلم أن الثقة لا تُمنح كاملة من أول لقاء. الثقة تُبنى مع الوقت، من خلال المواقف. قد يكون الشخص لطيفاً في الكلام، لكن المواقف هي التي تكشف حقيقة الإنسان. راقب كيف يتعامل الشخص مع من لا يحتاج إليهم، وكيف يتصرف عندما يغضب، وكيف يحفظ الأسرار، وكيف يتعامل مع نجاح الآخرين، وكيف يتصرف عندما تختلف معه.

الأخلاق تظهر عندما لا يكون هناك شيء يمكن أن تكسبه من الآخرين.

لا تحاول أن تكسب الجميع. مهما كنت محترماً وطيباً، سيجد شخص ما سبباً لانتقادك. إذا جعلت هدفك أن يحبك الجميع، ستعيش متعباً لأنك ستغير نفسك باستمرار. كن محترماً، واضحاً، صادقاً، واترك للناس حرية تكوين آرائهم.

لا تدخل في كل نقاش. هناك نقاشات هدفها الوصول إلى الحقيقة، وهناك نقاشات هدفها فقط الانتصار. عندما تشعر أن الشخص الآخر لا يريد أن يفهم، وإنما يريد أن يهزمك بالكلام، انسحب بهدوء. ليس كل معركة تستحق أن تخوضها.

الصمت ليس دائماً ضعفاً. أحياناً يكون الصمت علامة على أن الإنسان يعرف قيمة وقته وراحته. قد يكون لديك جواب قوي، لكنك تختار عدم قوله لأنك تعرف أن قوله لن يغير شيئاً.

لا تشرح نفسك لكل شخص. بعض الناس لن يقتنعوا مهما شرحت، وبعضهم لا يريدون الحقيقة أصلاً. احتفظ بطاقتك للأشخاص الذين يحترمونك ويريدون فهمك.

في العلاقات، لا تجعل الاهتمام من طرف واحد عادة. العلاقة التي تحتاج دائماً إلى أن تسأل فيها عن الآخر، وتبحث عنه، وتبادر، وتحاول إصلاح كل شيء، قد تصبح مرهقة. الاهتمام الجميل هو الذي يأتي من الطرفين.

إذا أحببك شخص، لا تجعله يشعر دائماً أنه في امتحان. وإذا أحببت شخصاً، لا تختبره باستمرار لترى هل سيبحت عنك أم لا. العلاقات لا تُبنى بالألعاب النفسية، وإنما بالثقة والوضوح والاحترام.

لا تستخدم التجاهل كوسيلة لمعاقبة الآخرين. إذا كنت غاضباً، عبّر عن غضبك بطريقة محترمة. قل ما أزعجك، واشرح ما تحتاج إليه. قد لا تحصل على ما تريد، لكنك على الأقل كنت واضحاً.

تعلم أن تتحدث عن مشاعرك دون اتهام. بدلاً من أن تقول لشخص أنت دائماً لا تهتم بي، حاول أن تشرح له أنك شعرت بالإهمال في موقف معين. الفرق بين الجملتين كبير. الأولى تفتح باب الدفاع والهجوم، والثانية تفتح باب الفهم.

لا ترفع صوتك لكي تثبت أنك على حق. الصوت المرتفع لا يجعل الحجة أقوى. عندما تكون واثقاً من كلامك، تستطيع أن تتحدث بهدوء.

احترم الكبير، وارحم الصغير، وساعد من يحتاج إلى المساعدة عندما تستطيع. هذه الأشياء البسيطة تصنع شخصية جميلة.

عامل الناس باحترام حتى عندما لا تحتاج إليهم. الشخص الذي لا يحترم الآخرين إلا عندما يحتاج إلى خدمة منهم لا يبني علاقات حقيقية.

في المجتمع المغربي، العلاقات الاجتماعية لها مكانة كبيرة. الأسرة والجيران والأصدقاء والمعارف يشكلون جزءاً مهماً من الحياة اليومية. وهذا جميل عندما يكون مبنياً على المحبة والاحترام، لكنه قد يصبح متعباً عندما يتحول إلى تدخل في الخصوصيات أو مقارنة مستمرة أو ضغط اجتماعي.

ليس كل سؤال يحتاج إلى إجابة كاملة. إذا سألك شخص عن أمور شخصية لا تريد الحديث عنها، يمكنك أن تبتسم وتغير الموضوع. ليس من الضروري أن تدخل في شرح طويل حتى تثبت أنك محترم.

إذا سألك أحد عن راتبك، أو عن تفاصيل حياتك، أو عن خططك المستقبلية، تذكر أن بعض المعلومات من حقلك أن تحتفظ بها لنفسك.

الخصوصية ليست غروراً.

لا تخبر الجميع بخطئك قبل أن تبدأ. أحياناً كثرة الحديث عن الهدف تجعل الإنسان يشعر بأنه أنجزه قبل أن يفعل شيئاً. تحدث عندما تحتاج إلى نصيحة أو مساعدة، لكن دع بعض أعمالك تتحدث عن نفسها.

ولا تخبر الجميع عن مشاكلك. اختر الشخص المناسب. ليس كل شخص يسمع مشكلاتك قادر على مساعدتك، وبعض الناس قد يستخدمون ما قلته ضدك لاحقاً.

اختر مستشاريك بعناية. لا تأخذ نصيحة من شخص لمجرد أنه يتحدث بثقة. اسأل نفسك هل هذا الشخص لديه تجربة حقيقية في الموضوع؟ هل يريد مصلحتي؟ هل يفهم ظروفه؟ هل أفعاله تتفق مع كلامه؟

هناك أشخاص يعطون نصائح ممتازة للآخرين، لكن حياتهم الخاصة فوضى. لا يعني هذا أن كل كلامهم خاطئ، لكن تعلم أن تميز بين الكلام والتجربة.

لا تقل من قيمة كبار السن. تجاربهم قد تحمل دروساً لا توجد في الكتب. تحدث معهم، اسألهم عن الماضي، واستمع إلى قصصهم. قد تكتشف أن بعض المشاكل التي تظن أنك أول من يواجهها مر بها أشخاص قبلك بطرق مختلفة.

وفي الوقت نفسه، لا تعتقد أن العمر وحده يجعل الإنسان على حق. احترم الجميع، لكن استخدم عقلك.

تعلم أن تقول لا.

هذه كلمة صغيرة، لكنها قد تحميك من سنوات من الضغط. لا عندما لا تستطيع، لا عندما لا تريد، لا عندما يكون الأمر ضد مبادئك، ولا عندما تعرف أن قبولك سيؤذي.

لا تحتاج إلى تقديم مرافعة طويلة في كل مرة ترفض فيها. يمكنك أن تقول بكل احترام إنك غير قادر أو إن الأمر لا يناسبك.

لا تجعل الشعور بالذنب يجبرك على القيام بأشياء لا تريدها. مساعدة الآخرين شيء جميل، لكن إذا كنت دائماً تضع نفسك في آخر القائمة، ستصل إلى مرحلة تشعر فيها بالإرهاك والمرارة.

ساعد الناس دون أن تلغي نفسك.

كن كريماً، ولكن لا تجعل الكرم وسيلة لشراء الحب. من يحبك يجب أن يحبك كشخص، وليس بسبب ما تعطيه له.

ولا تجعل المال معيار الصداقة. الصديق الحقيقي لا يُقاس بعدد المرات التي دفعت فيها عنه، ولا بعدد الهدايا التي قدمتها. المال يمكن أن يفسد العلاقات عندما يصبح وسيلة للسيطرة أو التذكير بالفضل.

إذا أقرضت شخصاً مالياً، كن واضحاً من البداية. لا تجعل الأمر غامضاً ثم تغضب لاحقاً. وإذا كنت غير قادر على تحمل خسارة المال، فكر جيداً قبل إقرضه.

تعلم أن تفصل بين الطيبة والضعف. الشخص الطيب يستطيع أن يكون حازماً. ويمكنك أن ترفض بطريقة محترمة. ويمكنك أن تدافع عن نفسك دون ظلم الآخرين.

لا تسمح لأحد بإهانتك بحجة أنه قريب منك. القرابة لا تعطي الإنسان الحق في الأذى. الصداقة لا تعطي الحق في الخيانة. الحب لا يعطي الحق في التحكم.

كل علاقة تحتاج إلى حدود.

والحدود لا تعني أنك تكره الناس، وإنما تعني أنك تعرف كيف تريد أن يعاملك الآخرون.

عندما يتجاوز شخص حدودك، تحدث معه بوضوح. وإذا تكرر الأمر، غير طريقة تعاملك معه. لا تنتظر دائماً أن يفهم الناس وحدهم ما يزعجك.

تعلم أيضاً أن تحترم حدود الآخرين. لا تتدخل في كل شيء، ولا تفرض نصيحتك على شخص لم يطلبها، ولا تعتبر رفض شخص لك إهانة شخصية.

ليس كل رفض يعني أنك غير محبوب.

قد يرفضك شخص لأنه مشغول، أو لأنه لديه أولويات أخرى، أو لأن الأمر لا يناسبه. تعلم أن تتقبل الرفض دون أن تحول كل موقف إلى حكم على قيمتك.

في الحب، كن صادقاً. لا تدخل علاقة وأنت تعرف أنك لا تريدها فقط لأنك تخاف من الوحدة. الوحدة المؤقتة أحياناً أفضل من علاقة تجعلك تفقد نفسك.

لا تجعل الحب عذراً لإلغاء العقل. المشاعر مهمة، لكنها تحتاج إلى وعي. انظر إلى أخلاق الشخص، ومسؤوليته، وطريقة تعامله مع الآخرين، وقدرته على الحوار، وليس فقط إلى الكلام الجميل.

الكلمات الجميلة سهلة، لكن الاستمرار في الاحترام هو الأصعب.

لا تبني علاقة على الوعود فقط. راقب الأفعال.

ومن أجمل الأشياء في العلاقات أن تكون قادراً على أن تكون نفسك دون خوف دائم من الحكم عليك. العلاقة التي تجبرك على التمثيل طوال الوقت ستعيبك مهما كانت جميلة في بدايتها.

أما الصداقة، فهي تحتاج إلى الصدق والوفاء. لا تجعل أسرار صديقك مادة للضحك أمام الآخرين. ولا تستخدم نقاط ضعفه عندما تختلف معه.

إذا انتهت الصداقة، لا تحولها إلى حرب. ليس ضرورياً أن تجعل الشخص الذي كان قريباً منك عدواً. بعض العلاقات تنتهي بهدوء، وهذا أفضل.

إذا اختلفت مع شخص، لا تجمع كل أخطائه القديمة وتضعها في النقاش. تحدث عن المشكلة الحالية. فتح الملفات القديمة باستمرار يجعل حل المشكلة أصعب.

لا تذكر المعروف الذي فعلته لشخص كل مرة تختلف معه. إذا أعطيت شيئاً عن طيب خاطر، فلا تحوله لاحقاً إلى سلاح.

تعلم أن تشكر.

قل شكراً للعامل الذي خدمك، وللشخص الذي ساعدك، ولأهلك عندما تفعل شيئاً من أجلك، ولأبيك عندما يقف بجانبك، ولصديقك عندما يكون موجوداً في وقت تحتاج إليه.

كلمة بسيطة قد تغير يوم إنسان.

تعلم أيضاً أن تمدح بصدق. إذا أعجبك شيء في شخص، أخبره. ربما تكون كلمتك الصغيرة هي الشيء الجميل الوحيد الذي سمعه ذلك اليوم.

لكن لا تستخدم المدح للوصول إلى مصلحة. الناس مع الوقت يميزون بين الصدق والتملق.

لا تتحدث بسوء عن شخص أمام الآخرين ثم تذهب لتبتسم في وجهه. هذه الطريقة قد تعطيك علاقات كثيرة لفترة قصيرة، لكنها تقتل ثقة الناس بك على المدى الطويل. إذا كنت لا تحب شخصاً، فليس ضرورياً أن تكرهه أو تشتمه. فقط حافظ على مسافة مناسبة.

ابتعد عن النميمة. الكلام عن الناس قد يكون ممتعاً للحظة، لكنه يترك أثراً سيئاً. وإذا كان الشخص الذي تتحدث معه ينقل لك أسرار الآخرين، فتذكر أنه قد ينقل أسرارك أنت أيضاً.

لا تجعل حياتك مبنية على مراقبة حياة الآخرين.

هناك دائماً شخص أغنى منك، وأجمل منك، وأشهر منك، وأصغر منك، وأكبر منك، وقد يكون هناك شخص يتمنى أن تكون لديه بعض الأشياء التي لديك أنت.

إذا بقيت تنتظر إلى ما ينقصك، فلن ترى ما تملك.

تعلم الامتنان.

انظر إلى بيتك، صحتك، عائلتك، قدرتك على التعلم، الأشخاص الذين يحبونك، والفرص التي ما زالت أمامك.

لا يعني الامتنان أن تتوقف عن الطموح. يمكنك أن تكون ممتناً لما لديك وطموحاً لما تريد في الوقت نفسه.

تعلم أن تواجه المشاكل بدلاً من الهروب منها. الهروب قد يمنحك راحة مؤقتة، لكنه غالباً يجعل المشكلة تكبر. إذا كان لديك خلاف، تحدث. إذا كان لديك دين، نظم طريقة سداذه. إذا كنت متأخراً في الدراسة، ابدأ من الآن. إذا كنت لا تحب عملك، ابحث عن بديل قبل أن تتركه إن كانت ظروفك تسمح.

الحياة لا تحل مشاكلها بالتمني.

ابدأ بما تستطيع.

عندما تشعر أن كل شيء كثير عليك، قسم المشكلة إلى أجزاء صغيرة. لا تنظر إلى الجبل كله، انظر إلى الخطوة التالية.

تعلم أن تتحمل المسؤولية. لا تجعل كل شيء خطأ الآخرين. نعم، قد يظلمك شخص، وقد تحدث أشياء خارج إرادتك، لكن دائماً هناك جزء يمكنك التحكم فيه: رد فعلك، قرارك القادم، وطريقة تعاملك.

الشخص الذي يحمل مسؤولية حياته يصبح أقوى مع الوقت.

لا تبحث دائماً عن شخص تلومه.

ابحث عن شيء تستطيع فعله.

وفي النهاية، تذكر أن فن التعامل مع الناس ليس أن تعرف كيف تجعلهم يفعلون ما تريد، وإنما أن تعرف كيف تعيش بينهم دون أن تفقد نفسك أو تؤذيهم.

كن محترماً دون أن تكون ضعيفاً.

كن قوياً دون أن تكون قاسياً.

كن طيباً دون أن تكون ساذجاً.

كن صريحاً دون أن تكون جارحاً.

كن متواضعاً دون أن تقلل من نفسك.

كن كريماً دون أن تسمح بالاستغلال.

كن محباً دون أن تفقد كرامتك.

سامح عندما تستطيع، وابتعد عندما يكون الابتعاد ضرورياً.

لا تحمل الكراهية في قلبك، لأنها تؤذي صاحبها قبل أن تؤذي الشخص الذي يكرهه.

لا تجعل الماضي يتحكم في علاقاتك الجديدة. ليس كل شخص سيخونك لأن شخصاً سابقاً خانك، وليس كل صديق سيتركك لأن صديقاً سابقاً رحل.

أعط الناس فرصة، لكن لا تعط ثقتك بلا وعي.

راقب الأفعال.

استمع إلى الكلمات.

احترم نفسك.

واحترم الآخرين.

فالحياة تصبح أجمل عندما نتعلم أن نعيش مع الناس دون أن نعيش لأجل رضاهم، وأن نحب دون أن نفقد أنفسنا، وأن نختلف دون أن نتحول إلى أعداء، وأن نضع حدوداً دون أن نملاً قلوبنا بالكراهية.

وفي كل يوم ستقابل شخصاً يعلمك شيئاً.

قد يعلمك أحدهم كيف تكون طيباً.

وقد يعلمك آخر كيف تكون حذراً.

وقد يعلمك شخص ثالث كيف لا تريد أن تصبح.

وكل هذه التجارب جزء من بناء شخصيتك.

لهذا لا تندم على كل شخص مر في حياتك.

اشكر الجميل منهم.

تعلم من الصعب منهم.

سامح من تستطيع مسامحته.

واترك من يجب أن تتركه.

ثم أكمل طريقك.

فالحياة أكبر من خلاف واحد، وأكبر من علاقة انتهت، وأكبر من رأي شخص فيك، وأكبر من موقف سيئ حدث بالأمس.

لا تسمح لموقف صغير أن يسرق منك سنوات جميلة قادمة.

ولا تسمح لشخص واحد أن يجعلك تكره الجميع.

ولا تسمح لفشل واحد أن يجعلك تعتقد أنك فاشل.

ولا تسمح لكلام عابر أن يصبح حقيقة تعيش على أساسها.

أنت تتعلم، وتتغير، وتتضج.

وكل يوم يمنحك فرصة جديدة لتصبح أكثر حكمة في التعامل مع نفسك ومع الناس ومع الحياة.

وهذه الحكمة هي واحدة من أهم الأشياء التي يمكن للإنسان أن يحملها معه في رحلته، لأنها لا تحتاج إلى حقيبة، ولا إلى مال، ولا إلى مكان معين، وإنما تحتاج إلى عقل يتعلم وقلب يعرف متى يكون ليناً ومتى يكون قوياً.

الفصل الثالث

عندما تصبح الحياة صعبة وكيف تجد الحل

هناك أيام يستيقظ فيها الإنسان وهو يشعر بأن الحياة أثقل من المعتاد. يفتح عينيه، لكنه لا يشعر بالرغبة في النهوض. يفكر في المال، والعمل، والدراسة، والأسرة، والمستقبل، والعلاقات، والالتزامات، ثم يجد نفسه أمام عشرات الأسئلة التي لا يعرف كيف يجيب عنها.

في بعض الأيام يكون الإنسان قوياً، وفي أيام أخرى يشعر بأنه لم يعد قادراً على تحمل المزيد.

وهذا جزء من الحياة.

ليست الحياة دائماً صوراً جميلة، وضحكات، ونجاحات، وأخباراً مفرحة. هناك فترات يعيش فيها الإنسان ضغطاً كبيراً، ويشعر أن المشاكل تأتي واحدة وراء الأخرى. قد يخسر عملاً، أو يختلف مع شخص يحبه، أو يفشل في امتحان، أو يمر بضيق مالي، أو يعيش مشكلة داخل أسرته، أو يشعر أنه تأخر عن أقرانه، أو يقضي أياماً طويلة وهو لا يعرف ماذا يريد.

المشكلة ليست دائماً في وجود الصعوبات، وإنما في الطريقة التي نتعامل بها معها.

عندما تواجه مشكلة، لا تبدأ بسؤال نفسك لماذا أنا؟ ابدأ بسؤال أكثر فائدة: ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

قد لا تستطيع تغيير كل الظروف، لكن غالباً يوجد شيء صغير تستطيع القيام به.

إذا كان لديك دين، لا تختبئ منه. اجلس واحسب المبلغ، واعرف دخلك، وحدد ما تستطيع دفعه كل شهر، وتحدث مع الشخص أو الجهة التي لها حق عندك بطريقة واضحة إذا كنت تحتاج إلى ترتيب جديد. المشكلة المالية تصبح أكثر خوفاً عندما تبقى غامضة في رأسك. عندما تكتب الأرقام أمامك، تبدأ في رؤية الواقع كما هو، ومن الواقع يمكن أن تبدأ الحلول.

إذا كان دخلك ضعيفاً، لا تجعل الحل الأول هو الاستدانة من أجل المظاهر. حاول أن تعرف أين يذهب المال. قد تكتشف أن بعض المصاريف الصغيرة تتكرر حتى تصبح مبلغاً كبيراً في نهاية الشهر. لا يعني هذا أن تحرم نفسك من كل شيء، وإنما يعني أن تعرف الفرق بين ما تحتاج إليه وما تريده في تلك اللحظة.

إذا لم يكن لديك عمل، لا تجعل البحث عن الوظيفة نشاطاً عشوائياً. جهز سيرتك الذاتية، طور مهارة مطلوبة، اسأل المعارف بطريقة محترمة، تابع فرص العمل، قدم على وظائف متعددة، وتعلم من كل مقابلة. لا تنتظر وظيفة مثالية من أول محاولة. أحياناً تبدأ من مكان بسيط ثم تكتسب الخبرة التي تنقلك إلى مكان أفضل.

إذا كنت تعمل في وظيفة لا تحبها، لا تتركها فجأة إذا كان تركها سيضعك في أزمة مالية. ابحث عن البديل وأنت ما زلت تعمل إن كان ذلك ممكناً. تعلم مهارة جديدة في وقت فراغك، ابحث عن فرص أخرى، ثم انتقل عندما تصبح لديك خطة أكثر أماناً.

ليس كل قرار شجاع هو قرار سريع.

أحياناً تكون الشجاعة في أن تتحمل فترة مؤقتة حتى تبني لنفسك مخرجاً أفضل.

إذا كنت طالباً وتشعر أنك متأخر عن الآخرين، توقف عن مقارنة نفسك. قد يكون زميلك متفوقاً في مادة وأنت أفضل منه في شيء آخر. إذا كنت تواجه صعوبة في الدراسة، لا تقل إنك غبي. حاول أن تعرف أين المشكلة. هل لا تفهم الأساسيات؟ هل لا تنظم وقتك؟ هل تدرس بطريقة غير مناسبة؟ هل الهاتف يشتت انتباهك؟ هل تحتاج إلى شخص يشرح لك؟

كل مشكلة لها سبب، والبحث عن السبب أفضل من إطلاق حكم قاسٍ على نفسك.

إذا رسبت في امتحان، لا تجعل النتيجة تتحول إلى هوية. أنت لم تفشل كإنسان، وإنما فشلت في نتيجة معينة. الفرق مهم جداً. النتيجة يمكن تغييرها، والطريقة يمكن تحسينها.

راجع أخطاءك، اسأل المدرس أو شخصاً يفهم المادة، غير طريقة المراجعة، وابدأ مبكراً في المرة القادمة.

لا تجعل الخجل يمنعك من طلب المساعدة.

هناك أشخاص يخسرون سنوات لأنهم يخافون من قول إنهم يحتاجون إلى مساعدة. لا تعرف شيئاً؟ اسأل. لا تفهم درساً؟ اطلب شرحاً. لا تعرف كيف تبدأ مشروعاً؟ ابحث عن شخص لديه خبرة. لا تستطيع حل مشكلة وحدك؟ تحدث مع شخص تثق به.

طلب المساعدة لا يعني أنك ضعيف.

وفي الأسرة، قد تواجه مشاكل لا تستطيع حلها بالصمت. قد يحدث خلاف بين الأب والأم، أو بين الإخوة، أو بين الأبناء والوالدين. في هذه الحالات، لا تجعل الغضب يدفعك إلى قول كلمات يصعب إصلاحها.

عندما يشتد الخلاف، حاول أن توجّل النقاش حتى يهدأ الجميع. ليس كل شيء يجب أن يحل في اللحظة نفسها.

إذا كنت مختلفاً مع أحد أفراد أسرتك، تحدث عن المشكلة نفسها، وليس عن شخصيته كلها. لا تقل أنت إنسان سيئ بسبب موقف واحد. تحدث عن التصرف الذي أزعجك.

إذا كان الشخص الآخر لا يستطيع الحوار في تلك اللحظة، أعطه وقتاً. أحياناً يحتاج الإنسان إلى الهدوء قبل أن يستطيع الاستماع.

ولا تدخل الآخرين في كل مشكلة عائلية. بعض الخلافات الصغيرة تكبر فقط لأن عشرة أشخاص أصبحوا يتدخلون فيها.

إذا كانت المشكلة كبيرة أو فيها أذى حقيقي، فلا تبقَ وحدك. تحدث مع شخص بالغ وموثوق يمكنه مساعدتك، واتخذ خطوات تحمي نفسك ومن حولك.

الحياة الزوجية أيضاً ليست دائماً كما تظهر في الصور. الزواج يحتاج إلى صبر، وتفاهم، ومال، ومسؤولية، وحوار، واحترام. لا تدخل الزواج وأنت تعتقد أن الحب وحده سيحل كل شيء.

الحب مهم، لكنه يحتاج إلى سلوك يومي.

تعلم أن تتحدث مع شريك حياتك عن المال، والأهداف، والأسرة، والمسؤوليات، والاختلافات، قبل أن تتحول الأشياء الصغيرة إلى مشاكل كبيرة.

لا تستخدم الصمت الطويل كعقاب.

لا تستخدم المال للسيطرة.

لا تستخدم أسرار الطرف الآخر ضده.

ولا تستخدم الماضي في كل خلاف.

إذا أخطأت، اعتذر.

وإذا تكرر الخطأ، لا تكتفِ بالاعتذار، بل غير السلوك.

إذا كنت تواجه مشكلة مع شخص قريب منك، لا تنتظر أن يفهم ما في قلبك من تلقاء نفسه. الناس لا يقرؤون الأفكار. قل ما تحتاج إليه بوضوح واحترام.

ومن المشاكل الواقعية التي يواجهها كثير من الناس أيضاً الشعور بالوحدة.

قد يكون الإنسان محاطاً بالعشرات، لكنه يشعر أنه لا يجد شخصاً يفهمه.

الحل ليس دائماً في كثرة العلاقات. ابحث عن علاقة أو علاقتين صادقتين بدلاً من عشرات العلاقات السطحية. شارك في نشاط، تعلم شيئاً جديداً، اخرج من المنزل، تحدث مع الناس، وكن مستعداً لبناء علاقات تدريجية.

لا تتوقع أن يصبح شخص غريب صديقاً مقرباً خلال أيام.

الثقة تحتاج إلى وقت.

وإذا كنت تشعر بأن الوحدة أصبحت ثقيلة جداً على حياتك اليومية، أو أنك فقدت القدرة على القيام بأمورك المعتادة، فمن الحكمة أن تتحدث مع مختص أو شخص موثوق يمكنه مساعدتك. طلب الدعم ليس عيباً.

هناك أيضاً مشكلة القلق من المستقبل.

يفكر الإنسان في الغد حتى ينسى اليوم.

ماذا سأعمل؟

هل سأجد المال؟

هل سأنجح؟

ماذا سيحدث لعائلتي؟

هل سأحقق أحلامي؟

هذه الأسئلة طبيعية، لكن التفكير المستمر فيها دون عمل يتحول إلى استنزاف.

اكتب ما يقلقك.

ثم قسمه إلى قسمين.

أشياء تستطيع التحكم فيها، وأشياء لا تستطيع التحكم فيها.

إذا كنت تستطيع فعل شيء، افعله.

وإذا كنت لا تستطيع، تعلم أن تتركه مؤقتاً وتعود إلى الأشياء التي تستطيع التحكم فيها.
لا تحاول أن تعيش عشر سنوات في يوم واحد.

عش اليوم، وخطط للغد، واترك بعض مساحة للمجهول.
ومن المشاكل الشائعة أيضاً إضاعة الوقت.

قد يقول الإنسان إنه ليس لديه وقت، ثم يكتشف أنه قضى ساعات طويلة على الهاتف.
الحل ليس أن تمنع نفسك من الهاتف بالكامل، وإنما أن تستعيد السيطرة عليه. حدد أوقاتاً
للعمل أو الدراسة دون إشعارات، وضع الهاتف بعيداً عندما تحتاج إلى التركيز، واحذف
التطبيقات التي تستهلك وقتك دون فائدة إذا كنت لا تستطيع التحكم فيها.
ابدأ بعشرين دقيقة من التركيز الحقيقي.

ثم زدها تدريجياً.

لا تنتظر أن تصبح شخصاً منضبطاً فجأة.

الانضباط يبني بالتكرار.

ومن أكثر الأشياء التي تسرق وقت الإنسان أيضاً كثرة التفكير في ماذا سيقول الناس.

قد يريد شخص أن يبدأ مشروعاً، لكنه يخاف أن يسخر منه الناس.

وقد يريد شخص تعلم مهنة، لكنه يخاف أن يقول أقاربه إن هذه المهنة ليست مناسبة له.

وقد يريد شخص تغيير حياته، لكنه يخاف من كلام المحيطين به.

تذكر أن الناس سيتحدثون فترة قصيرة ثم ينشغل كل شخص بحياته.

لا تجعل حياتك رهينة لتعليقات الآخرين.

استمع إلى النصيحة المفيدة، واترك السخرية.

هناك فرق بين النقد الذي يساعدك على التحسن، والكلام الذي هدفه تحطيمك.

ومن المشاكل التي تحتاج إلى حل واقعي مشكلة الديون.

إذا كنت مديناً، توقف عن إضافة ديون جديدة غير ضرورية.

اكتب كل دين، والمبلغ، والموعد، والتكلفة إن وجدت.

حدد أولوياتك.

تواصل مع أصحاب الديون عندما تحتاج إلى ترتيب.

ابحث عن طريقة لزيادة دخلك إذا كان ذلك ممكناً.

وقل المصاريف التي يمكن تأجيلها.

لا تحاول أن تبدو مرتاحاً مالياً وأنت تعيش تحت ضغط الديون.

الاستقرار أهم من المظاهر.

إذا كنت تعيش مع دخل محدود، فلا تجعل الإعلانات تقنعك بأنك تحتاج إلى كل شيء جديد. الهاتف يمكن أن يعمل حتى لو لم يكن أحدث إصدار، والملابس لا تحتاج إلى أن تكون غالية حتى تكون نظيفة وأنيقة، والبيت الجميل لا يحتاج دائماً إلى أثاث باهظ.

تعلم أن تعيش حسب قدرتك.

هذه ليست قلة طموح.

إنها إدارة جيدة للحياة.

ومن المشاكل الواقعية أيضاً الغيرة.

قد ترى شخصاً اشترى سيارة، أو سافر، أو فتح مشروعاً، أو حصل على وظيفة، فتشعر بأنك متأخر.

قبل أن تحزن، اسأل نفسك هل تعرف ظروفه كاملة؟

ربما هو مدين.

ربما ساعدته عائلته.

ربما بدأ قبل سنوات.

ربما يواجه مشاكل لا تراها.

لا تقارن كواليس حياتك بواجهة حياة الآخرين.

حول الغيرة إلى سؤال مفيد.

ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا الشخص؟

إذا كان لديه مهارة، تعلمها.

إذا كان ناجحاً في عمله، افهم كيف وصل.

إذا كان منضبطاً، حاول أن تتعلم من عاداته.

أما إذا لم تستطع الوصول إلى الشيء نفسه الآن، فاقبل مرحلتك الحالية واعمل على تحسينها.

ومن المشاكل التي تواجه الناس أيضاً الخيانة والغدر.

عندما يكتشف الإنسان أن شخصاً وثق به كذب عليه أو خانته، يشعر بأن العالم كله أصبح غير آمن.

لا تجعل تجربة شخص واحد تحكم على كل الناس.

خذ وقتك.

تعلم من الخطأ.

راجع العلامات التي تجاهلتها.

لكن لا تحول الحذر إلى شك دائم.

الثقة العمياء خطأ، والشك الدائم أيضاً متعب.

التوازن هو أن تثق تدريجياً وأن تحكم على الناس من خلال أفعالهم.

إذا خانك شخص، لا تنتقم بالضرورة.

أحياناً أفضل انتقام هو أن تخرج من الموقف بكرامتك وتتعلم ألا تسمح بتكراره.

ومن أصعب التجارب فقدان شخص نبيه.

لا توجد كلمات تستطيع إزالة الحزن بالكامل. بعض الخسارات تحتاج إلى وقت طويل. لا تجبر نفسك على أن تكون قوياً طوال الوقت. اسمح لنفسك بالحزن، وتحدث مع من تثق بهم، واحتفظ بذكرياتك بطريقة صحية.

الوقت لا يمحو كل شيء، لكنه يعلم الإنسان كيف يحمل الذكرى بطريقة أقل ألماً.

وإذا تحول الحزن إلى حالة شديدة ومستمرة أثرت على نومك أو حياتك اليومية، فطلب مساعدة مختص خطوة حكيمة وليست علامة ضعف.

هناك أيضاً مشكلة الندم.

الإنسان يمكن أن يقضي سنوات وهو يفكر في قرار قديم.

ماذا لو اخترت الطريق الآخر؟

ماذا لو لم أترك تلك الوظيفة؟

ماذا لو لم أنه تلك العلاقة؟

ماذا لو درست شيئاً آخر؟

لكن لا يوجد جهاز يعيد الزمن.

السؤال الأفضل ليس ماذا لو، وإنما ماذا الآن؟

ما الذي تعلمته؟

ماذا يمكنك أن تصلح؟

ما القرار الذي يمكنك اتخاذه اليوم؟

لا تجعل باباً مغلقاً يمنعك من رؤية الأبواب الموجودة أمامك.

ومن المشاكل التي تحتاج إلى وعي مشكلة الغضب.

الغضب شعور طبيعي، لكن التصرف أثناء الغضب قد يصنع مشكلة أكبر من السبب الأصلي.

إذا شعرت أنك ستفقد السيطرة، ابتعد عن المكان إن كان ذلك آمناً، توقف عن الحديث، وخذ وقتاً حتى تهدأ.

لا ترسل رسالة وأنت غاضب.

لا تتخذ قراراً مصيرياً وأنت غاضب.

لا تهدد شخصاً وأنت غاضب.

ولا تستخدم العنف.

عندما تهدأ، ستستطيع غالباً أن ترى ما لم تراه وأنت غاضب.

وإذا كنت تجد صعوبة متكررة في السيطرة على غضبك، اطلب مساعدة متخصصة لتتعلم مهارات مناسبة للتعامل معه.

ومن المشاكل التي قد تواجه الشباب بشكل خاص ضغط الأصدقاء.

قد يدفعك شخص إلى إنفاق مال لا تملكه، أو تجربة شيء لا تريده، أو القيام بتصرف قد يسبب لك مشكلة.

لا تخجل من الرفض.

يمكنك أن تقول لا بطريقة بسيطة.

الصديق الذي يحترمك سيحترم قرارك.

ومن يطلب منك أن تؤذي نفسك أو مستقبلك حتى تثبت أنك صديقه، لا يقدم لك صداقة حقيقية.

تعلم أن تفكر في النتيجة قبل أن تتصرف.

اسأل نفسك ماذا سيحدث بعد ساعة؟

ماذا سيحدث غداً؟

ماذا سيحدث بعد سنة؟

بعض القرارات تستمر نتائجها أطول بكثير من اللحظة التي اتخذت فيها.

وفي عصر الإنترنت، أصبحت هناك مشاكل جديدة.

المقارنة، الإدمان على الهاتف، الأخبار الكثيرة، التعليقات السلبية، الاحتيال، العلاقات الوهمية، وانتهاك الخصوصية.

لا تعطي معلوماتك الشخصية لأي شخص بسهولة.

لا تثق في كل حساب.

لا ترسل أموالاً لشخص مجهول بسبب وعد سريع بالربح.

ولا تجعل صورة على الإنترنت دليلاً على حقيقة شخص.

إذا رأيت فرصة مالية تبدو سهلة جداً وسريعة جداً، توقف وفكر قبل أن تدفع مالك.

المال السهل الذي يعدك به شخص مجهول غالباً يحتاج إلى حذر شديد.

تعلم أساسيات الأمان الرقمي.

استخدم كلمات مرور قوية ومختلفة، واحذر من الروابط المشبوهة، ولا تشارك رموز التحقق مع أي شخص.

حياتك الرقمية جزء من حياتك الواقعية.

احمها.

ومن المشاكل التي تواجه الناس أيضاً الخوف من المستقبل المهني.

العالم يتغير بسرعة، والمهن تتغير، والتكنولوجيا تتطور.

الحل ليس الخوف، وإنما التعلم المستمر.

لا تقل إنني انتهيت من التعلم لأنني حصلت على شهادة.

الشهادة بداية، والخبرة تتطلب ممارسة.

اختر مهارة يمكنك تطويرها.

تعلمها.

طبقها.

اصنع شيئاً بها.

اطلب ملاحظات الآخرين.

ثم طور نفسك من جديد.

حتى لو لم تكن لديك إمكانيات كبيرة، يمكنك البدء بأشياء كثيرة بوسائل بسيطة، خصوصاً في عصر الإنترنت.

المهم ألا تبقى في مكانك سنوات وأنت تشتكي من عدم وجود الفرص دون أن تحاول بناء قدرة جديدة.

لكن أيضاً لا تصدق من يقول إن النجاح سهل جداً.

النجاح الحقيقي يحتاج وقتاً، وتعباً، وتجارب، وفشلاً، وأحياناً ظروفًا جيدة لا يملكها الجميع.

لذلك لا تلوم نفسك إذا كان طريقك أبطأ من غيرك.

اعمل بما تستطيع.

ومن المشاكل التي قد تمنع الإنسان من النجاح مشكلة الكمال.

بعض الناس لا يبدأون لأنهم يريدون أن تكون البداية مثالية.

يريدون أفضل هاتف، وأفضل مكتب، وأفضل خطة، وأفضل وقت.

ثم تمر الأشهر دون أن يبدأوا.

ابدأ بما لديك.

طور الطريق أثناء السير.

النسخة الأولى لن تكون مثالية.

المهم أن تكون موجودة.

وهناك مشكلة أخرى هي التسويف.

إذا كانت لديك مهمة مهمة، لا تنتظر الرغبة.

ابدأ بخمس دقائق.

افتح الملف.

اكتب أول فقرة.

رتب أول جزء.

ثم استمر.

أحياناً لا تأتي الرغبة قبل العمل، بل تأتي بعد أن تبدأ.

ولا تجعل يومك كله قائمة ضخمة من المهام. اختر الأمور الأكثر أهمية، وأنجزها أولاً.

تعلم أن تقول لنفسك أحياناً هذا يكفي اليوم.

الراحة ليست كسلاً.

لكن الفرق بين الراحة والهرب هو النية.

الراحة تعيد لك الطاقة.

أما الهروب فيجعلك تؤجل المشكلة ثم تشعر بضغط أكبر.

راقب نفسك.

ومن المشاكل الإنسانية المؤلمة أيضاً الشعور بأن الإنسان لا قيمة له.

قد يشعر شخص أنه لا ينجح في الدراسة، ولا يجد العمل، ولا يملك المال، ولا لديه علاقات جيدة، فيبدأ في الاعتقاد بأنه بلا قيمة.

هذه فكرة خطيرة وغير عادلة.

قيمة الإنسان ليست قائمة على وظيفة أو راتب أو سيارة أو عدد المتابعين.

يمكن أن تكون في بداية الطريق وما زالت لك قيمة.

يمكن أن تكون عاطلاً وتتعلم.

يمكن أن تكون فقيراً وتحافظ على كرامتك.

يمكن أن تكون فاشلاً في تجربة وناجحاً في تجارب أخرى.

لا تختصر نفسك في نتيجة واحدة.

إذا كنت تمر بفترة تشعر فيها بأنك بلا قيمة أو تفكر في إيذاء نفسك، فلا تبق وحدك مع هذه الأفكار. تحدث فوراً مع شخص تثق به أو مختص في الصحة النفسية، وإذا كان هناك خطر مباشر عليك، اطلب مساعدة طارئة محلية.

الحياة تستحق أن تؤخذ بجدية، ومشكلتك تستحق المساعدة.

وفي كل المشاكل تقريباً هناك مبدأ مهم جداً: لا تحاول حل كل شيء في الوقت نفسه.

اختر المشكلة الأكثر إلحاحاً.

ابدأ بها.

ثم انتقل إلى التالية.

إذا كان لديك ضيق مالي وخلاف عائلي وتأخر في الدراسة ومشكلة في النوم، لا تحاول إصلاح حياتك كلها خلال ليلة.

ابدأ بالنوم إن كان خراب النوم يجعل كل شيء أصعب.

ثم نظم المال.

ثم عالج الدراسة.

ثم تعامل مع الخلاف.

الترتيب يساعد العقل على الهدوء.

وأحياناً يكون الحل في طلب مساعدة خارجية.

لا تجعل الكبرياء يمنعك.

يمكن أن تحتاج إلى طبيب، أو محام، أو مستشار مالي، أو أستاذ، أو مدرب، أو مختص نفسي، أو شخص لديه خبرة في مجال معين.

المشكلة ليست أنك لا تستطيع كل شيء وحدك.

المشكلة أن تعرف أنك تحتاج إلى مساعدة ثم ترفضها.

الحكمة هي أن تعرف متى تستطيع أن تعتمد على نفسك، ومتى تحتاج إلى شخص آخر.

وفي النهاية، تذكر أن الحياة الواقعية ليست قصة مثالية.

ستتعب.

ستخطئ.

ستتأخر.

ستغير رأيك.

ستخسر أشخاصاً.

ستربح أشخاصاً.

قد تفشل في شيء كنت متأكداً من نجاحه.

وقد تنجح في شيء لم تكن تتوقعه.
قد تغلق أمامك أبواب، ثم تجد باباً آخر لم تفكر فيه.
لذلك لا تحكم على حياتك من فصل واحد.
اليوم الصعب ليس حياة كاملة.
والفشل في سنة لا يعني الفشل في العمر.
والمشكلة الحالية ليست بالضرورة مستقبلك.
خذ نفساً.
انظر إلى الواقع كما هو.
اكتب المشكلة.
حدد ما تستطيع التحكم فيه.
اختر خطوة واحدة.
ثم نفذها.
إذا لم تنجح، تعلم وعدل.
إذا نجحت، استمر.
وإذا احتجت إلى مساعدة، اطلبها.
لا تبحث دائماً عن الحل الكبير.
أحياناً يكون الحل الحقيقي مجموعة من الخطوات الصغيرة التي تقوم بها كل يوم.
وهكذا يتغير الإنسان.
ليس لأن الحياة أصبحت سهلة، وإنما لأنه أصبح أقوى وأكثر وعياً وقدرة على التعامل معها.

الحياة لن تعطيك دائماً ما تريد، لكنها تمنحك في كثير من الأحيان فرصة لتتعلم كيف تتعامل مع ما لديك.

ومن يفهم ذلك يبدأ في النظر إلى المشاكل بطريقة مختلفة.

لا يرى المشكلة فقط كحائط أمامه، بل يسأل نفسه ماذا يمكن أن أتعلّم منها، وماذا يمكن أن أفعل الآن، وكيف يمكن أن أخرج منها بأقل خسارة وأكبر درس.

وهذه هي الواقعية التي نحتاج إليها.

لا التفاؤل الأعمى الذي يقول إن كل شيء سيكون رائعاً دون عمل، ولا التشاؤم الذي يقول إن لا شيء يمكن تغييره.

بل موقف متوازن يقول

نعم، هناك مشاكل.

نعم، الحياة صعبة أحياناً.

نعم، بعض الأشياء ليست عادلة.

لكن ما زال هناك شيء يمكنني فعله.

ما زال بإمكانني أن أتعلّم.

ما زال بإمكانني أن أطلب المساعدة.

ما زال بإمكانني أن أبدأ من جديد.

ما زال بإمكانني أن أجعل الغد أفضل قليلاً من اليوم.

وهذا يكفي أحياناً لكي تستمر.

لأن الإنسان لا يحتاج دائماً إلى معرفة الطريق كله.

يكفي أن يعرف الخطوة التالية.

الفصل الرابع

المال والعمل وبناء الاستقرار

المال جزء من الحياة، ولا يمكن للإنسان أن يتجاهله مهما حاول. قد لا يكون المال هو أهم شيء في الدنيا، لكنه يؤثر في كثير من تفاصيلها، من السكن والطعام والتعليم والعلاج والتنقل إلى راحة الإنسان وقدرته على مساعدة أسرته وتحقيق بعض أهدافه. لذلك فإن التعامل مع المال يحتاج إلى وعي، لأن المشكلة ليست دائماً في قلة المال، وإنما أحياناً في طريقة استخدامه، وفي القرارات التي نتخذها عندما يكون المال بين أيدينا.

كثير من الناس يتعلمون كيف يكسبون المال، لكنهم لا يتعلمون كيف يحافظون عليه. وقد يعمل الإنسان سنوات طويلة، ثم يجد نفسه دائماً في نهاية الشهر ينتظر الراتب التالي، ليس لأنه لا يكسب شيئاً، وإنما لأنه لم يتعلم كيف ينظم دخله ومصاريفه. ولهذا فإن أول خطوة نحو الاستقرار المالي هي أن تعرف الحقيقة كاملة عن وضعك المالي، دون تجميل ودون إنكار.

اجلس مع نفسك واكتب ذلك الحقيقي، ثم اكتب المصاريف التي لا تستطيع الاستغناء عنها، وبعد ذلك اكتب المصاريف التي يمكن تقليلها أو تأجيلها. لا تعتمد فقط على الذاكرة، لأن الإنسان ينسى الكثير من المصاريف الصغيرة. قد يبدو مبلغ بسيط لا يستحق الاهتمام، لكن تكراره كل يوم أو كل أسبوع يمكن أن يصنع فرقاً كبيراً في نهاية الشهر.

لا تجعل الراتب يدخل إلى حسابك ثم يختفي دون أن تعرف أين ذهب. عندما تعرف أين يذهب المال، تستطيع أن تقرر أين يجب أن يذهب.

تعلم الفرق بين الحاجة والرغبة. الطعام والسكن والعلاج والضروريات شيء، والرغبة في شراء هاتف جديد لمجرد أن هناك إصداراً أحدث شيء آخر. ليس معنى ذلك أن تمنع نفسك من كل شيء، وإنما أن تتعلم اختيار الوقت المناسب للشراء.

قبل أن تشتري شيئاً، اسأل نفسك هل أحتاج إليه فعلاً؟ هل أستطيع دفع ثمنه دون أن أضغط على ميزانيتي؟ هل سأستخدمه لفترة طويلة؟ وهل أشتريه لأنني أحتاج إليه أم لأنني رأيت شخصاً آخر يمتلكه؟

هذه الأسئلة البسيطة قد توفر عليك كثيراً من الندم.

لا تجعل المظاهر تستهلك مستقبلك. قد ترى شخصاً يرتدي ملابس غالية، أو يقود سيارة جميلة، أو يسافر باستمرار، لكنك لا تعرف وضعه المالي الحقيقي. ربما يملك المال، وربما يعيش بالديون، وربما يساعده أهله، وربما لديه التزامات لا تراها.

لا تقارن حسابك البنكي بصورة شخص على الإنترنت.

الاستقرار المالي لا يعني أن تصبح غنياً بسرعة، وإنما يعني أن تعرف كيف تعيش داخل إمكانياتك، وكيف تستعد للطوارئ، وكيف تزيد دخلك مع الوقت.

حاول أن تدخر ولو مبلغاً صغيراً عندما تسمح ظروفك. لا تقل إن المبلغ قليل ولا يستحق الادخار عادة قبل أن يكون رقماً. عندما تتعلم أن تحتفظ بجزء من دخلك، تبدأ في بناء علاقة مختلفة مع المال.

واجعل للمال الذي تدخره هدفاً. يمكن أن يكون للطوارئ، أو للدراسة، أو لمشروع، أو لشراء شيء مهم، أو لتخفيف ضغط المستقبل. عندما يكون للادخار هدف، يصبح الالتزام به أسهل.

صندوق الطوارئ مهم جداً عندما يكون ممكناً. الحياة لا تسير دائماً كما نريد. قد تتعطل سيارة، أو تحتاج إلى علاج، أو تفقد عملاً، أو تظهر مصاريف عائلية مفاجئة. وجود مبلغ احتياطي يمكن أن يمنحك مساحة للتعامل مع المشكلة دون أن تضطر مباشرة إلى الاقتراض.

وإذا كنت لا تستطيع الادخار حالياً بسبب ضعف الدخل وكثرة الالتزامات، فلا تتركه نفسك. ركز أولاً على تحسين دخلك وتقليل ما يمكن تقليله، ثم ابدأ بالادخار عندما تسمح ظروفك.

لا تدخل في ديون من أجل إرضاء الناس. هناك أشخاص يشترون أشياء لا يحتاجون إليها فقط حتى لا يشعروا أنهم أقل من غيرهم. وقد يدفعون ثمن ذلك سنوات من الضغط.

إذا كان الشيء الذي تريد شراءه يحتاج إلى دين طويل، فتوقف وفكر. الدين ليس دائماً سيئاً، فهناك ديون مرتبطة بأشياء مهمة يمكن أن تكون لها فائدة واضحة، لكن الدين من أجل الاستهلاك والمظاهر يمكن أن يصبح عبئاً.

إذا كنت بالفعل غارقاً في الديون، لا تهرب منها. اجمع كل المعلومات. اعرف المبالغ، والمواعيد، والتكاليف، ثم رتبها حسب الأولوية. حاول تقليل المصاريف غير الضرورية،

وزيادة الدخل، والتفاوض على ترتيب مناسب عندما يكون ذلك ممكناً. المهم ألا تتجاهل المشكلة.

ولا تستدن من شخص لتسد شخصاً آخر بشكل مستمر دون خطة حقيقية. هذا قد يحرك المشكلة من مكان إلى آخر فقط.

المال يحتاج إلى صراحة مع النفس.

إذا كان دخلك أقل من مصاريفك، فهناك خلل يجب أن تعالجه. إما أن تقلل المصاريف، أو تزيد الدخل، أو تفعل الأمرين معاً. لا يمكن أن تستمر الأرقام في الاتجاه نفسه وتتوقع نتيجة مختلفة.

ومن هنا نصل إلى العمل.

العمل ليس فقط وسيلة لكسب المال، بل مدرسة يتعلم فيها الإنسان الانضباط وتحمل المسؤولية والتعامل مع الآخرين وحل المشاكل. قد لا تكون كل وظيفة هي الوظيفة التي تحلم بها، لكنها يمكن أن تمنحك خبرة تساعدك في الوصول إلى مرحلة أفضل.

إذا كنت في بداية الطريق، لا تبحث فقط عن الوظيفة التي تحمل راتباً كبيراً. انظر أيضاً إلى ما ستتعلمه. أحياناً تكون وظيفة براتب متوسط لكنها تمنحك مهارة قوية أفضل من وظيفة تعطيك مبلغاً أكبر قليلاً ولا تضيف شيئاً إلى مستقبلك.

وفي الوقت نفسه، لا تسمح لأي صاحب عمل باستغلالك أو إهانتك. العمل الشريف لا يعني قبول الظلم. اعرف حقوقك والتزاماتك، واحترم القانون والعقد الذي تعمل بموجبه، وإذا واجهت مشكلة خطيرة فابحث عن مشورة موثوقة ومناسبة لوضعك.

كن ملتزماً في عملك. الوصول في الوقت، احترام المواعيد، إكمال المهام، التعامل الجيد مع الزملاء، والصدق في العمل كلها أمور تصنع سمعتك المهنية.

السمعة المهنية تبني ببطء ويمكن أن تضيع بسرعة.

إذا أخطأت في العمل، لا تخف من الاعتراف بالخطأ عندما يكون الاعتراف هو الطريق إلى الحل. أخبر المسؤول بطريقة واضحة، واقترح ما يمكن فعله لتصحيح المشكلة. لا تختبئ خلف الأعذار.

الموظف الذي يتحمل المسؤولية يصبح شخصاً يمكن الاعتماد عليه.

تعلم مهارة إضافية كلما استطعت. العالم يتغير، والمهارات التي كانت مطلوبة بالأمس قد تتغير قيمتها مع الوقت. تعلم اللغة، الحاسوب، التسويق، التصميم، المبيعات، الحرف، الإدارة، أو أي مهارة تناسب قدراتك واحتياجات السوق من حولك.

ليس ضرورياً أن تتعلم كل شيء.

اختر شيئاً واحداً وكن جيداً فيه.

إذا كنت تبحث عن عمل، لا تعتمد على طريقة واحدة. قدم على الوظائف، اسأل الأشخاص الذين تعرفهم، تابع الشركات والمؤسسات، حسن سيرتك الذاتية، وتدرّب على المقابلات.

ولا تشعر بالخجل من بداية بسيطة.

الكثير من الناس يريدون أن يبدأوا من مكان كبير، لكن البداية الصغيرة قد تكون الباب الحقيقي للخبرة.

إذا رفضتك شركة، لا تعتبر الرفض حكماً على شخصيتك. ربما لديهم شخص آخر، أو ميزانية محدودة، أو متطلبات مختلفة. تعلم من التجربة واستمر.

لا تجعل رفضاً واحداً يمنعك من التقديم على عشرات الفرص.

وفي مقابلة العمل، كن صادقاً. لا تدعي امتلاك مهارات لا تعرفها، لأن الحقيقة ستظهر لاحقاً. إذا كنت لا تعرف شيئاً، يمكنك أن تقول إنك مستعد لتعلمه.

الشركات قد تبحث عن شخص لديه الخبرة، لكنها أيضاً تبحث عن شخص يمكن الاعتماد عليه ويتعلم بسرعة ويحترم العمل.

إذا حصلت على وظيفة، لا تتوقف عن تطوير نفسك.

لا تجعل الراتب يصبح السبب الوحيد الذي يمنعك من التفكير في مستقبلك.

اسأل نفسك كل فترة ماذا تعلمت خلال هذه السنة؟ هل أصبحت أفضل؟ هل زادت مسؤولياتك؟ هل تطورت مهاراتك؟ هل أصبحت فرصك أفضل؟

إذا كانت الإجابة دائماً لا، فربما تحتاج إلى تغيير شيء.

يمكن أن يكون التغيير في مكان العمل، أو في طريقة تعلمك، أو في المجال الذي اخترته.

ولا تترك وظيفة مستقرة دون حساب إذا كنت تعتمد عليها في معيشتك. ضع خطة انتقالية قدر الإمكان. ابحث عن البديل، ادخر ما تستطيع، وطوّر مهاراتك قبل اتخاذ القرار.

المغامرة جميلة، لكن التخطيط أجمل.

أما إذا كنت تفكر في مشروع خاص، فلا تبدأ فقط لأنك رأيت شخصاً آخر نجح. افهم السوق. اسأل العملاء المحتملين. اعرف تكاليف البداية. احسب المصاريف الشهرية. اعرف من منافسوك. جرب الفكرة على نطاق صغير إذا كان ذلك ممكناً قبل أن تضع كل مدخراتك فيها.

لا تضع كل مالك في مشروع واحد دون فهم المخاطر.

ولا تستثمر في شيء لا تفهمه فقط لأن شخصاً وعدك بأرباح كبيرة.

إذا جاءك شخص وقال لك إنك ستضاعف أموالك بسرعة وبلا مخاطرة، توقف. الربح المرتفع عادة يرتبط بمخاطر أعلى، والوعود المضمونة بالربح السريع تحتاج إلى حذر شديد.

تعلم أن تسأل قبل أن تدفع.

من المسؤول؟

ما العقد؟

ما المخاطر؟

ما الرسوم؟

كيف أخرج من الاستثمار؟

ماذا يحدث إذا خسرت؟

لا تخجل من قول لا أعرف.

الجهل المؤقت يمكن علاجه بالتعلم، لكن قراراً مالياً خاطئاً قد يكلفك سنوات.

ومن المهم أيضاً أن تتعلم التفاوض.

في العمل، في شراء بعض الأشياء، في المشاريع، وحتى في العلاقات المهنية، القدرة على التفاوض مفيدة. لا تبدأ التفاوض بالعدوانية. افهم ما تريده، واعرف حدودك، واستمع للطرف الآخر، وابتحث عن حل يحقق مصلحة معقولة للجميع.

تعلم أن تفرق بين الحزم والعصبية.

الحزم يعني أن تعرف ما تريد وتقول ذلك بوضوح.

العصبية تعني أن تفقد السيطرة.

وفي المال، لا تجعل الأسرة سبباً في إخفاء المشاكل المالية عن بعضها إذا كان الأمر يمس مسؤوليات مشتركة. الزوجان مثلاً يحتاجان إلى قدر مناسب من الوضوح المالي، خصوصاً فيما يتعلق بالمصاريف والديون والالتزامات.

المشكلة المالية التي تُخفى قد تصبح أكبر عندما تظهر.

تحدثوا بهدوء.

ضعوا ميزانية مشتركة عندما يكون ذلك مناسباً.

حددوا الأولويات.

ولا تجعلوا المال سبباً دائماً للاتهامات.

الهدف ليس معرفة من أخطأ فقط، بل معرفة كيف يمكن تحسين الوضع.

أما الأبناء، فمن المفيد تعليمهم قيمة المال دون جعل المال محور حياتهم. الطفل الذي يتعلم أن كل شيء يجب أن يحصل عليه فوراً قد يكبر وهو لا يعرف الانتظار أو الادخار.

علم أبنائك أن بعض الأشياء تحتاج إلى وقت.

علمهم الفرق بين الحاجة والرغبة.

واجعلهم يرون منك نموذجاً جيداً في التعامل مع المال.

الأفعال تعلم أكثر من الكلام.

ومن الأمور المهمة أيضاً ألا تربط قيمة الإنسان بما يكسبه.

الشخص الذي راتبه مرتفع ليس بالضرورة أفضل أخلاقاً، والشخص الذي دخله محدود ليس أقل قيمة.

احترم الإنسان قبل ماله.

واحترم العمل قبل المظهر.

وقد يكون الشخص الذي يبدأ من الصفر أكثر شجاعة من شخص ورث كل شيء.

إذا كنت في بداية حياتك المهنية، لا تخجل من أنك لم تصل بعد. هناك وقت.

لكن لا تجعل الوقت يمر دون بناء شيء.

كل سنة يجب أن تضيف لك شيئاً، حتى لو كان صغيراً.

خبرة جديدة.

مهارة جديدة.

علاقة مهنية جيدة.

مشروعاً صغيراً.

معرفة أفضل بالمال.

قدرة أكبر على تحمل المسؤولية.

هذه الأشياء تتراكم.

وبعد سنوات، ستكتشف أن الفرق الكبير لم يصنعه قرار واحد، وإنما صنعه عادات صغيرة تكررت لوقت طويل.

لا تنتظر الحافز دائماً.

العمل يحتاج إلى الانضباط.

قد تستيقظ بعض الأيام دون رغبة في العمل، لكنك تذهب لأن لديك مسؤولية.
وقد لا تكون متحمساً للدراسة، لكنك تدرس لأن مستقبلك يحتاج إلى ذلك.
وقد لا تشعر بالرغبة في الادخار، لكنك تفعل لأنك تعرف أن المستقبل قد يحتاج إليه.
الانضباط هو أن تفعل ما يجب فعله حتى عندما لا تكون لديك رغبة كبيرة في فعله.
لكن لا تجعل الانضباط يتحول إلى احتراق.
الإنسان يحتاج إلى الراحة.
العمل طوال الوقت ليس بطولة إذا أدى إلى انهيارك.
خذ وقتاً للنوم والراحة والعائلة والأصدقاء.
حاول أن توازن.
الهدف ليس أن تعمل حتى تنتهي، وإنما أن تبني حياة تستطيع الاستمرار فيها.
وإذا كنت تعمل لساعات طويلة جداً دون راحة، وتشعر باستمرار بالإرهاق، فراجع ظروفك إن استطعت. حاول تنظيم الأولويات، وتحدث مع المسؤول إذا كان هناك مجال، وابحث عن حلول عملية.
لا تجعل ثقافة العمل المستمر تقنعك بأن التعب الدائم دليل على النجاح.
النجاح يحتاج إلى طاقة، والطاقة تحتاج إلى راحة.
وفي المغرب، كما في أي مجتمع، قد يواجه الشباب ضغطاً كبيراً بسبب المقارنة. شخص تخرج قبلك، شخص حصل على وظيفة، شخص بدأ مشروعاً، شخص اشترى سيارة، شخص سافر إلى الخارج.
تذكر أن كل واحد له ظروفه.
ركز على مسارك.

إذا كنت تريد الهجرة أو الدراسة في الخارج، لا تجعل الأمر مجرد حلم مبني على صور الإنترنت. ابحث عن المعلومات الرسمية، افهم التكاليف والشروط واللغة والاعتراف بالشهادات وفرص العمل، وضع خطة واقعية.

إذا كانت الهجرة هي هدفك، اجعلها مشروعاً يحتاج إلى دراسة، وليس قراراً عاطفياً فقط. وإذا كنت تريد البقاء وبناء مستقبلك في بلدك، فهذا أيضاً طريق محترم. النجاح ليس مرتبطاً بمكان واحد.

المهم أن تعرف ماذا تريد ولماذا.

لا تجعل الناس يختارون حياتك نيابة عنك.

وقد تجد أن المال الذي تريده ليس من أجل المال نفسه، وإنما من أجل الشعور بالأمان. وهذا أمر مفهوم. لذلك اسأل نفسك ما مقدار المال الذي أحتهجه فعلاً حتى أشعر بالاستقرار؟ وما الذي يمكنني فعله للوصول إليه؟

ربما تحتاج إلى زيادة دخلك.

وربما تحتاج إلى تخفيض مصاريفك.

وربما تحتاج إلى تعلم الاستثمار بطريقة مسؤولة.

وربما تحتاج إلى تغيير طريقة تفكيرك في الاستهلاك.

وفي كل الحالات، ابدأ من الواقع.

لا تبني خطة على دخل غير موجود.

ولا تحسب أرباحاً لم تحققها بعد.

ولا تعتبر المال المتوقع مالياً في يدك.

تعلم أن تفصل بين الأمل والأرقام.

إذا كنت تريد أن تصبح غنياً، لا تجعل هدفك فقط أن تحصل على مبلغ كبير. تعلم كيف تصنع قيمة للناس. الشخص الذي يحل مشكلة حقيقية، أو يقدم خدمة يحتاج إليها الناس، أو يصنع منتجاً جيداً، لديه فرصة أفضل لبناء دخل مستدام.

اسأل نفسك دائماً ما المشكلة التي أستطيع حلها؟

ما الشيء الذي أستطيع تقديمه؟

ما المهارة التي يمكن أن يدفع الناس مقابلها؟

هذا السؤال قد يكون أكثر فائدة من سؤال كيف أصبح غنياً بسرعة.

لا تبحث عن طريق سحري.

ابحث عن قيمة حقيقية.

وفي العمل، لا تنتظر أن يلاحظك الجميع. اجعل نتائجك واضحة. أنجز، تعلم، ساعد، واحتفظ بسجل لما حققته. عندما تأتي فرصة للترقية أو التفاوض، ستكون لديك أمثلة حقيقية على ما قدمته.

تعلم كيف تتحدث عن إنجازاتك دون غرور.

قل ماذا فعلت، وكيف ساعد ذلك العمل، وما الذي تعلمته.

ولا تقلل من نفسك خوفاً من أن تبدو متكبراً.

هناك فرق بين الثقة والتكبر.

ومن أهم الأمور التي يجب أن تتعلمها أن تقول لا للشراء العاطفي. عندما تكون حزيناً أو غاضباً أو سعيداً جداً، قد تنفق بطريقة مختلفة. إذا كان الشيء غير ضروري، انتظر قليلاً قبل شرائه. أحياناً بعد ساعات أو يوم ستكتشف أنك لم تعد تريده.

ضع قاعدة لنفسك للمشتريات الكبيرة.

فكر.

قارن.

اسأل.

ثم قرر.

ولا تجعل الخصومات الوهمية تدفعك إلى شراء أشياء لم تكن تريدها أصلاً.

الخصم لا يعني أنك وفرت المال إذا اشتريت شيئاً لا تحتاج إليه.

لقد أنفقت المال.

وهذه حقيقة بسيطة لكنها مهمة.

وتعلم أن تتعامل مع الفقر أو الضيق المالي دون أن تفقد كرامتك. الظروف المالية قد تتغير. لا تجعل المرحلة الحالية تحدد قيمتك. اعمل على تحسينها، واطلب المساعدة عندما تحتاج إليها، واستفد من الفرص المتاحة، لكن لا تدخل في طرق غير قانونية أو مؤذية فقط لأنك تريد المال بسرعة.

المال الذي يأتي بطريقة تدمرك ليس نجاحاً.

الاستقرار الحقيقي هو أن تكسب وتحافظ على كرامتك.

وعندما تصل إلى مرحلة أفضل، لا تنسَ البداية.

ساعد الآخرين عندما تستطيع.

ليس ضرورياً أن تعطي مبالغ كبيرة. أحياناً يكون التعليم، أو النصيحة، أو توجيه شخص إلى فرصة، أو مساعدته على تعلم مهارة، أثمن من المال نفسه.

لكن ساعد دون أن تجعل الآخرين يعتمدون عليك في كل شيء.

الهدف من المساعدة هو أن تجعل الشخص أقوى، لا أن تجعله عاجزاً عن الاعتماد على نفسه.

وفي النهاية، المال أداة.

يمكن أن يساعدك على بناء حياة أفضل، لكنه لا يستطيع وحده أن يمنحك راحة القلب.

يمكن أن تشتري به بيتاً، لكنه لا يضمن أن يكون البيت سعيداً.
يمكن أن تشتري به طعاماً، لكنه لا يضمن الصحة.
يمكن أن تسافر به، لكنه لا يضمن أن تكون الرحلة جميلة.
يمكن أن تشتري به أشياء كثيرة، لكنه لا يستطيع شراء الوقت الذي ضاع.
لذلك لا تجعل المال هدفك الوحيد.

ابن مهنتك.

نظم دخلك.

احترم عملك.

تعلم مهارات جديدة.

ادخر عندما تستطيع.

ابتعد عن الديون غير الضرورية.

احذر من الوعود المالية السريعة.

استثمر في نفسك.

واحفظ كرامتك.

إذا كنت فقيراً اليوم، لا يعني أنك ستبقى كذلك.

وإذا كنت مرتاحاً اليوم، لا يعني أن الراحة ستستمر دون تخطيط.

المال يتغير.

الوظائف تتغير.

الأسواق تتغير.

الظروف تتغير.

لكن الإنسان الذي يتعلم ويطور نفسه ويعرف كيف يدير موارده يكون أكثر استعداداً للتغيير.

ابن نفسك شيئاً لا يستطيع أحد أن يسلبه منك بسهولة.

ابن المعرفة.

ابن المهارة.

ابن السمعة الطيبة.

ابن الانضباط.

ابن القدرة على التعلم.

وابن علاقات مهنية وإنسانية تقوم على الثقة والاحترام.

عندها لن يكون المال مجرد رقم في يدك، بل نتيجة طبيعية لرحلة طويلة من العمل والوعي والصبر.

وتذكر دائماً أن الاستقرار لا يأتي دفعة واحدة.

قد يبدأ بأن تعرف أين يذهب راتبك.

ثم تبدأ في تقليل مصروف غير ضروري.

ثم توفر مبلغاً صغيراً.

ثم تتعلم مهارة.

ثم تحصل على دخل إضافي.

ثم تتقدم في عملك.

ثم تبني مشروعاً صغيراً.

ثم تصبح أكثر قدرة على مواجهة الطوارئ.

وبعد سنوات، عندما تنتظر إلى الوراء، ستجد أن حياتك تغيرت بسبب خطوات بسيطة لم تكن تبدو مهمة في البداية.

لهذا لا تحتقر الخطوة الصغيرة.

ابدأ بما لديك.

تعلم ما تستطيع.

اعمل بصدق.

خطط بهدوء.

اصبر على النتائج.

ولا تجعل كلام الناس يحدد مستقبلك.

فالاستقرار الحقيقي لا يبدأ من الحساب البنكي فقط، وإنما يبدأ من عقل يعرف كيف يخطط، ونفس تعرف كيف تصبر، ويد تعرف كيف تعمل، وشخص يعرف أن المستقبل لا يُنتظر فقط، بل يُبنى يوماً بعد يوم.

الفصل الخامس

الحياة كما هي وكيف نعيشها بوعي

الحياة التي نعيشها ليست دائماً كما نتخيلها ونحن صغار. عندما نكون أطفالاً، نعتقد أن الكبار يعرفون كل شيء، وأنهم يملكون إجابات لكل الأسئلة، وأن المستقبل سيكون واضحاً عندما نكبر. ثم نكبر ونكتشف أن الإنسان قد يصل إلى عمر معين وما زال يسأل نفسه ماذا أفعل؟ وإلى أين أذهب؟ وهل اخترت الطريق الصحيح؟

نكتشف أن الأب قد يكون متعباً لكنه لا يقول ذلك، وأن الأم قد تخفي قلقها حتى لا تقلق أبناءها، وأن الشاب الذي يضحك معنا قد يحمل مشكلة مالية، وأن الشخص الذي يبدو

ناجحاً قد يكون خائفاً من المستقبل، وأن الشخص الذي نعتقد أنه لا يهتم قد يكون فقط لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره.

هذه هي الحياة الحقيقية.

ليست كل المشاكل ظاهرة، وليس كل شيء كما يبدو.

ولهذا فإن أول شيء يجب أن نتعلمه هو ألا نحكم على الناس من الخارج فقط.

قد ترى شخصاً يجلس في مقهى كل يوم وتقول إنه لا يفعل شيئاً، بينما لا تعرف ما الذي يعيشه.

قد ترى شخصاً قليل الكلام وتظنه متكبراً، بينما ربما يكون خجولاً.

قد ترى شخصاً يرفض مساعدتك وتظنه قاسياً، بينما ربما يمر بضائقة لا يستطيع شرحها.

وقد ترى شخصاً يملك المال وتعتقد أن حياته كاملة، بينما قد يكون لديه مشاكل عائلية لا يعرفها أحد.

الحياة لا تُقرأ من الصور.

وهذا ينطبق عليك أيضاً.

لا تجعل الناس يحكمون عليك من مرحلة واحدة.

إذا كنت الآن بدون عمل، فأنت لست شخصاً بلا مستقبل.

إذا كنت تدرس ولم تنجح بعد، فأنت لست فاشلاً.

إذا بدأت مشروعاً ولم ينجح، فهذا لا يعني أنك لا تستطيع النجاح.

إذا مررت بانفصال أو خسارة، فهذا لا يعني أنك لن تحب أو تفرح مرة أخرى.

الإنسان أكبر من اللحظة التي يعيشها.

لكن الواقعية تعني أيضاً ألا تكذب على نفسك.

إذا كنت بلا عمل، لا يكفي أن تقول إن المستقبل سيكون جميلاً. يجب أن تبحث، وتتواصل، وتتدرب، وتتعلم، وتقبل أحياناً أن تبدأ من وظيفة بسيطة.

إذا كنت مديناً، لا يكفي أن تقول إن الأمور ستتحسن. يجب أن تعرف كم عليك، ولمن، ومتى، وكيف ستدفع.

إذا كنت ضعيفاً في الدراسة، لا يكفي أن تقول إنك ذكي. يجب أن تغير طريقة الدراسة.

إذا كانت علاقتك سيئة، لا يكفي أن تقول إن الحب سيصلحها. يجب أن تتحدث وتضع حدوداً وتواجه المشاكل.

الأمل مهم، لكنه يصبح أقوى عندما يكون معه عمل.

كثير من الناس ينتظرون أن تتغير الظروف حتى يبدأوا، بينما الظروف قد لا تتغير إلا عندما يبدأ الإنسان في التحرك.

إذا لم يعجبك وضعك، اسأل نفسك ما الشيء الذي أستطيع تغييره هذا الأسبوع؟

ليس بعد عشر سنوات.

هذا الأسبوع.

قد يكون تحديث سيرتك الذاتية.

قد يكون الاتصال بشخص يمكن أن يساعدك في العمل.

قد يكون تعلم مهارة.

قد يكون ترتيب ديونك.

قد يكون الاعتذار لشخص ظلمته.

قد يكون إنهاء علاقة تؤذيكَ.

قد يكون البدء في ممارسة عادة صحية.

الحياة تتغير عندما تتحول النية إلى فعل.

ومن أكثر الأشياء التي يعيشها الإنسان في الواقع ضغط المجتمع.

في مجتمعنا، قد تسمع أسئلة كثيرة.

متى ستتخرج؟

متى ستعمل؟

متى ستتزوج؟

متى ستشتري بيتاً؟

متى ستشتري سيارة؟

متى ستسافر؟

ماذا ستفعل في حياتك؟

وقد تصبح هذه الأسئلة ضغطاً نفسياً حقيقياً، خصوصاً عندما ترى أشخاصاً من نفس عمرك يحققون أشياء مختلفة.

لكن تذكر أن حياة الإنسان ليست جدولاً موحداً.

ليس هناك عمر واحد يجب أن تعمل فيه، وعمر واحد يجب أن تتزوج فيه، وعمر واحد يجب أن تشتري فيه بيتاً.

نعم، هناك ظروف ومسؤوليات واقعية يجب أخذها بعين الاعتبار، لكن لا تجعل كلام الناس وحده يقرر مستقبلك.

الزواج مثلاً ليس سباقاً.

لا تتزوج فقط لأن الجميع يسألونك متى ستتزوج.

الزواج مسؤولية، ويحتاج إلى استعداد نفسي ومادي وقدرة على الحوار وتحمل المسؤولية.

لا تدخل حياة شخص آخر فقط حتى تتوقف الأسئلة.

ثم تكتشف بعد ذلك أن القرار اتخذته تحت ضغط الناس.

والأمر نفسه في العمل.

لا تدخل مجالاً لا يناسبك فقط لأن الناس يقولون إن هذا المجال محترم.

افهم نفسك، وافهم السوق، واستشر أهل الخبرة، ثم قرر.

من الطبيعي أن تستفيد من رأي الأسرة، لكن من المهم أيضاً أن تتحمل مسؤولية قرارك.

ومن أكثر الأشياء الواقعية في الحياة مشكلة السكن.

قد يكون الإنسان مضطراً للعيش مع أسرته لفترة أطول مما كان يتوقع، وقد يكون الاستقلال صعباً بسبب ارتفاع التكاليف.

لا تشعر بالعار من ذلك.

إذا كانت ظروفك لا تسمح بالسكن المستقل، تعامل مع الواقع.

ساهم في البيت قدر استطاعتك.

احترم خصوصية الآخرين.

حدد مسؤولياتك.

وحاول أن تعمل على تحسين وضعك بدلاً من الدخول في ديون كبيرة فقط لتظهر للناس أنك مستقل.

الاستقلال الحقيقي ليس مجرد الخروج من بيت الأسرة.

الاستقلال يعني أن تكون قادراً على تحمل مسؤولياتك.

وقد يضطر الإنسان إلى مشاركة السكن مع أشخاص آخرين بسبب الدراسة أو العمل.

هنا تظهر أهمية الاحترام والقواعد.

اتفقوا على المصاريف، والنظافة، والضيوف، والهدوء، والخصوصية، واستخدام الأشياء المشتركة.

الكثير من المشاكل بين الأشخاص تبدأ لأن الأمور الصغيرة لم يتم الاتفاق عليها منذ البداية.

لا تفترض أن الجميع يفكر مثلك.

تحدث بوضوح.

وفي الأسرة، هناك أحياناً مشكلة صعبة وهي اختلاف الأجيال.

الأب والأم قد تكون لديهما أفكار تشكلت في زمن مختلف، والأبناء يعيشون في زمن آخر.

قد يختلفون في الدراسة، والعمل، والزواج، والهاتف، واللباس، والخروج، وطريقة التفكير.

الحل ليس أن يقول أحد الطرفين أنا على حق دائماً.

الوالدان يحتاجان إلى الاستماع لأبنائهما.

والأبناء يحتاجون إلى احترام والديهم وفهم أن بعض مخاوفهم تأتي من الحب والخوف على المستقبل.

الحوار الهادئ أفضل من الصراخ.

وإذا كان هناك موضوع حساس جداً، يمكن الاستعانة بشخص حكيم من العائلة إذا كان ذلك يساعد على تقريب وجهات النظر.

لكن إذا كان الخلاف يتضمن عنفاً أو تهديداً أو أذى حقيقياً، فالأولوية للحماية وطلب المساعدة من شخص موثوق أو جهة مختصة.

هناك أيضاً واقع آخر لا نتحدث عنه كثيراً، وهو أن بعض الناس يعيشون حياتهم كلها وهم يحاولون إثبات أنفسهم لأشخاص لا يهتمون بهم أصلاً.

يشتررون ما لا يحتاجون إليه.

يذهبون إلى أماكن لا يستطيعون تحمل تكلفتها.

يقترضون من أجل مناسبة.

يغيرون أسلوب حياتهم حتى لا يقال عنهم إنهم أقل من غيرهم.

ثم يعودون إلى البيت وهم قلقون بشأن المال.

لا تجعل المظهر يأكل راحتك.

الناس تنظر لبضع دقائق.

أنت تعيش حياتك كل يوم.

إذا كان الشيء لا يناسب ميزانيتك، لا تشتريه فقط حتى تبدو أفضل.

من الطبيعي أن تريد ملابس جميلة، أو هاتفاً جيداً، أو سيارة، لكن لا تجعل هذه الأشياء تقود قراراتك.

الشيء الجميل يصبح أجمل عندما تستطيع تحمله دون أن يدمر استقرارك.

ومن الواقع أيضاً أن الناس قد تتغير.

الصديق الذي كان قريباً قد ينشغل بالعمل والزواج والأسرة.

القريب الذي كان يتحدث معك يومياً قد يصبح بعيداً.

لا يعني ذلك دائماً وجود مشكلة.

الحياة تتغير.

الناس تتغير.

المسؤوليات تتغير.

تعلم أن تحافظ على العلاقات المهمة دون أن تطالب الناس بأن يبقوا كما كانوا قبل سنوات.

إذا تغير شخص بطريقة تؤذيكَ، تحدث معه.

وإذا تغيرت ظروف العلاقة فقط، حاول أن تتكيف.

لا تقطع الناس عند أول تغير.

وفي المقابل، لا تتمسك بعلاقة انتهت فعلياً فقط لأنك تخاف من الوحدة.

هناك فرق بين الحفاظ على العلاقة والعيش في الماضي.

ومن أكثر الأمور الواقعية أيضاً التعامل مع الناس الذين لا يحبونك.

ليس مطلوباً أن يحبك الجميع.

قد يكون شخص ما لا يحبك دون سبب واضح.

لا تحاول إقناعه بالقوة.

عامله باحترام، وحافظ على حدودك، واستمر في حياتك.

إذا كان يؤذيك أو يشوه سمعتك بطريقة خطيرة، تعامل مع الأمر بعقل، واحتفظ بالأدلة عندما يكون ذلك مناسباً، واطلب المشورة المناسبة إذا أصبحت المشكلة قانونية أو مهنية.

لا تدخل في حرب كلامية على مواقع التواصل.

الإنترنت يجعل الناس يتصرفون بطريقة مختلفة عما يتصرفون به وجهاً لوجه.

تعليق واحد قد يشعل مشكلة طويلة.

ليس كل تعليق يحتاج إلى رد.

أحياناً أفضل حل هو التجاهل والحظر والإبلاغ إذا كان هناك إساءة أو تهديد.

ومن الواقع أيضاً أن بعض الناس يعيشون تحت ضغط الأخبار.

يفتح هاتفه صباحاً، فيجد المشاكل والكوارث والخلافات، ثم يبدأ يومه بالخوف.

ابقَ على اطلاع، لكن لا تجعل الأخبار تستهلكك.

اختر مصادر موثوقة، وحدد وقتاً لمتابعة الأخبار، ولا تقضِ يومك كله في متابعة كل شيء.

عقلك يحتاج إلى راحة.

وهناك مشكلة أخرى أصبحت منتشرة وهي الشعور بأن الجميع يعيش حياة أفضل منك بسبب مواقع التواصل.

تفتح الهاتف فتجد السفر، والنجاح، والزواج، والسيارات، والوظائف، والمطاعم، والملابس.

ثم تنظر إلى حياتك فتقول لماذا أنا متأخر؟

تذكر أن وسائل التواصل تعرض اللحظات التي يريد الناس عرضها.

لا ترى الفواتير.

لا ترى المشاكل.

لا ترى الخلافات.

لا ترى ليالي القلق.

لا ترى كل المحاولات الفاشلة.

لا ترى الصورة كاملة.

لذلك استخدم الإنترنت كأداة، وليس كمرآة تقيس بها قيمتك.

ومن الواقع أيضاً مشكلة العلاقات التي تبدأ عبر الإنترنت.

لا تثق بسرعة.

لا ترسل معلومات حساسة.

لا تحول الأموال إلى شخص تعرفت إليه فقط عبر الإنترنت.

لا ترسل صوراً خاصة يمكن أن تستخدم ضدك.

إذا كان هناك لقاء مع شخص تعرفت إليه إلكترونياً، فتعامل مع الأمر بحذر، واختَر مكاناً عاماً وأخبر شخصاً تثق به.

الطيبة لا تعني إلغاء الحذر.

ومن المشاكل التي قد يواجهها الإنسان أيضاً أن يشعر بأنه يعطي أكثر مما يأخذ.

قد يكون دائماً الشخص الذي يساعد الآخرين، ثم عندما يحتاج إلى المساعدة لا يجد أحداً.
تعلم أن تساعد، لكن تعلم أيضاً أن تعرف من يعتمد عليك لأنه يحبك، ومن يعتمد عليك لأنه
اعتاد أن تستسلم له.
لا بأس أن تقول لا.
لا بأس أن ترتاح.
لا بأس أن تطلب شيئاً بالمقابل عندما يكون الأمر متعلقاً بحقك أو بعملك.
ولا تشعر بالذنب لأنك تعتني بنفسك.
ومن الواقعية أيضاً أن بعض الناس لن يقدرُوا ما تفعله مهما فعلت.
لا تجعل قيمتك مرتبطة باعترافهم.
افعل الخير لأنك تؤمن به، لا لأنك تنتظر دائماً التصفيق.
إذا لم يقدر شخص ما تعبك، يمكنك أن تعيد تقييم مقدار ما تعطيه له.
العتاء بلا حدود قد يتحول إلى استنزاف.
وفي العمل، قد تجد مديراً صعباً أو زميلاً يحاول منافستك بطريقة غير صحية.
لا تدخل مباشرة في صراع.
حافظ على المهنية.
أنجز عملك.
وثق الأمور المهمة كتابة عندما يكون ذلك مناسباً.
لا تدخل في النسيمة.
إذا كان هناك خلاف، تحدث مباشرة وبهدوء.

وإذا أصبح هناك ظلم أو تحرش أو تهديد أو مخالفة خطيرة، استخدم القنوات الرسمية المناسبة أو اطلب مشورة مختصة بدلاً من الدخول في مواجهة قد تضر بك.

الحياة العملية تحتاج إلى عقل بارد.

ومن الواقعية أيضاً أن بعض الأحلام قد تحتاج إلى تعديل.

ربما كنت تريد مهنة معينة ثم اكتشفت أن ظروفها لا تناسبك.

ربما بدأت مشروعاً واكتشفت أن السوق مختلف.

ربما درست تخصصاً ثم تغيرت اهتماماتك.

لا تعتبر تغيير الخطة فشلاً.

الخطة وسيلة، وليست مقدسة.

إذا ظهرت معلومات جديدة، من الطبيعي أن تغير القرار.

الإنسان الحكيم لا يتمسك بخطة خاطئة فقط لأنه أعلنها أمام الناس.

ومن الأشياء التي تحتاج إلى وعي أيضاً موضوع الصحة.

لا تنتظر حتى يصبح التعب شديداً حتى تهتم بجسمك.

إذا كان لديك عرض صحي مستمر أو مقلق، استشر مختصاً صحياً بدلاً من الاعتماد على تشخيصات الإنترنت.

لا تجعل كل ألم بحثاً على الهاتف.

ولا تتجاهل الأشياء المهمة.

العناية بالنفس ليست رفاهية.

النوم، والنظافة، والطعام المناسب، والحركة، والفحوصات المناسبة حسب العمر والحالة، كلها أمور تساعد الإنسان على الاستمرار.

ولا تنسَ صحتك النفسية.

الإنسان قد يبدو طبيعياً أمام الناس وهو يعيش ضغطاً كبيراً.

إذا شعرت بأنك غير قادر على التعامل مع حياتك، أو أن القلق أو الحزن يؤثران على نومك وعملك وعلاقاتك، تحدث مع مختص أو شخص تثق به.

ليس مطلوباً أن تحمل كل شيء وحدك.

ومن الواقع أيضاً أن الإنسان قد يمر بفترة لا يعرف فيها ماذا يريد.

لا تخف من هذه المرحلة.

أحياناً تحتاج إلى وقت حتى تكتشف نفسك.

جرب أشياء مختلفة بطريقة مسؤولة.

تعلم.

اعمل.

تطوع.

اقرأ.

تحدث مع أشخاص من مجالات مختلفة.

مع الوقت تبدأ الصورة في الوضوح.

لا تحتاج إلى معرفة كل حياتك وأنت في العشرين، ولا حتى في الثلاثين أو الأربعين.

يمكن للإنسان أن يعيد بناء نفسه في أي مرحلة.

قد يبدأ مشروعاً في عمر متأخر.

قد يتعلم مهنة جديدة.

قد يعود إلى الدراسة.

قد يغير عاداته.

لا يوجد قانون يقول إن الفرصة انتهت لأنك لم تبدأ مبكراً.
لكن كلما تأخرت، يصبح من المهم أن تبدأ الآن بدلاً من الانتظار أكثر.
ومن أكبر الحقائق الواقعية أن لا أحد سينقذك دائماً.
قد يساعدك الناس، وقد تقف العائلة بجانبك، وقد تجد صديقاً وفيّاً، لكن في النهاية عليك أن تتعلم تحمل مسؤولية حياتك.
لا تنتظر شخصاً يأتي ويحل كل مشاكلك.
ابدأ بما تستطيع.
اطلب المساعدة عند الحاجة.
لكن لا تسلم حياتك بالكامل لشخص آخر.
ابن قدرتك على الاعتماد على نفسك.
وهذا لا يعني أن الإنسان يجب أن يعيش وحيداً.
بل يعني أن يكون لديه أساس يستطيع الوقوف عليه.
وفي النهاية، الحياة الواقعية ليست سهلة دائماً، لكنها ليست مستحيلة أيضاً.
ستجد أياماً تشعر فيها أن الأمور تتحسن، وأياماً تشعر فيها أنك عدت إلى نقطة الصفر.
لكن في الحقيقة، قد لا تكون عدت إلى الصفر.
ربما عدت إلى مكان متعب، لكنك هذه المرة تحمل خبرة لم تكن لديك من قبل.
كل تجربة تضيف شيئاً.
كل خسارة تعلمك شيئاً.
كل مسؤولية تجعلك أنضج.
كل خطأ يعطيك فرصة لفهم نفسك.

وكل موقف صعب يمكن أن يجعلك أكثر استعداداً للمستقبل إذا تعاملت معه بوعي.

لا تنتظر حياة بلا مشاكل.

ابن نفسك لتستطيع التعامل مع المشاكل.

لا تنتظر أن يفهمك الجميع.

تعلم أن تفهم نفسك.

لا تنتظر أن يعطيك العالم كل ما تريد.

تعلم أن تعمل بما لديك.

لا تنتظر الوقت المثالي.

استخدم الوقت الموجود.

لا تنتظر أن تختفي كل مخاوفك.

تعلم أن تتحرك رغم الخوف عندما يكون الطريق آمناً ومناسباً.

ولا تنتظر أن تصبح حياتك مثل حياة شخص آخر.

ابن حياتك أنت.

بإمكانياتك.

بظروفك.

بأخطائك.

بتجاربك.

وبالأشياء التي تؤمن بها.

فالحياة الحقيقية ليست أن تحصل على كل شيء، وإنما أن تتعلم كيف تعيش بكرامة وسط ما لديك، وكيف تطور نفسك دون أن تحتقر بدايتك، وكيف تحب الناس دون أن تفقد نفسك،

وكيف تطمح دون أن تنسى الحاضر، وكيف تواجه الصعوبات دون أن تسمح لها بتحويلك إلى شخص قاسٍ على نفسه وعلى الآخرين.

وفي كل صباح، عندما تبدأ يوماً جديداً، لا تسأل فقط ماذا سأحصل عليه اليوم.

اسأل أيضاً ماذا سأبني اليوم.

ربما تبني عادة.

ربما تبني علاقة.

ربما تبني مهارة.

ربما تصلح خطأ.

ربما توفر مبلغاً صغيراً.

ربما تتعلم شيئاً.

ربما تساعد إنساناً.

وربما لا يحدث شيء كبير.

وهذا طبيعي.

فالحياة ليست كلها أحداثاً كبيرة.

معظم الحياة تفاصيل صغيرة تتكرر.

وطريقة تعاملك مع هذه التفاصيل هي التي تصنع في النهاية شخصيتك وحياتك.

كن واقعياً.

كن صبوراً.

كن حذراً دون خوف.

كن طموحاً دون غرور.

كن طيباً دون سذاجة.

اعمل عندما تستطيع.

استرح عندما تحتاج.

اطلب المساعدة عندما تعجز.

وتذكر أن الإنسان لا يحتاج إلى أن يعرف كل الإجابات حتى يستمر.

أحياناً يكفي أن يعرف الحقيقة التالية:

أنا الآن في هذه المرحلة، وهذه هي ظروفي، وهذه الأشياء التي أستطيع التحكم فيها، وسأبدأ منها.

ومن هنا تبدأ الحياة في التحسن، ليس لأنها أصبحت سهلة، وإنما لأنك أصبحت تعرف كيف تعيشها.

الفصل السادس

القرارات التي تصنع حياتك

هناك أشياء كثيرة تحدث في حياة الإنسان دون أن يختارها. لم نختر الأسرة التي ولدنا فيها، ولا البلد الذي جننا إليه، ولا الظروف الأولى التي عشناها، ولا الكثير من الأحداث التي مرت بنا. لكن هناك شيئاً نملكه أكثر مما نعتقد، وهو طريقة تعاملنا مع ما يحدث لنا والقرارات التي نتخذها بعد ذلك.

قد لا نستطيع اختيار البداية، لكنك تستطيع في كثير من الأحيان أن تختار الخطوة التالية.

وهذه الفكرة وحدها يمكن أن تغير حياة الإنسان.

لأن بعض الناس عندما يمرون بظرف صعب يقولون: انتهى كل شيء. بينما الشخص الآخر يقول: هذه ظروف صعبة، لكن ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

الفرق بينهما ليس دائماً في الظروف.

أحياناً يكون الفرق في طريقة التفكير.

الحياة ليست مجموعة من الأحداث فقط، وإنما مجموعة من القرارات التي نتخذها داخل هذه الأحداث.

قرارك بمن تصادق.

قرارك بمن تثق.

قرارك أين تعمل.

قرارك ماذا تتعلم.

قرارك كيف تنفق مالك.

قرارك متى تتكلم ومتى تصمت.

قرارك هل تبقى في مكان يؤذيك أم تبحث عن طريق آخر.

قرارك هل تعترف بخطئك أم تكابر.

قرارك هل تبدأ أم تستمر في التأجيل.

هذه القرارات قد تبدو صغيرة في لحظتها، لكنها مع مرور السنوات تصنع فرقاً كبيراً.

ولهذا لا تستهين بقرار صغير صحيح.

قد يكون تغييراً بسيطاً في نومك.

قد يكون إيقاف عادة سيئة.

قد يكون حذف تطبيق يسرق وقتك.

قد يكون الابتعاد عن شخص يؤذيك.

قد يكون البدء في تعلم مهنة.

قد يكون فتح حساب توفير.

قد يكون الاعتذار.

قد يكون قول كلمة "لا".

قد يكون اتخاذ قرار بأنك لن تعود إلى المكان الذي كسرك.

الحياة لا تتغير دائماً بحدث ضخم.

أحياناً تتغير بقرار هادئ لا يعرف عنه أحد.

ومن أهم القرارات التي يجب أن يتعلم الإنسان اتخاذها هو قرار معرفة نفسه.

اسأل نفسك بصدق: من أنا عندما لا يحاول أحد رؤيتي؟

ماذا أحب فعلاً؟

ماذا أكره؟

ما الأشياء التي أقبلها فقط خوفاً من كلام الناس؟

ما الذي أفعله لأنني أريده، وما الذي أفعله لأن الآخرين يريدونه مني؟

هذه الأسئلة ليست فلسفة فارغة.

قد تمنعك من قضاء سنوات في حياة لا تشبهك.

هناك أشخاص اختاروا دراسة معينة لأن الأسرة أرادتها.

ثم قضوا سنوات وهم يكرهونها.

وهناك من دخل عملاً فقط لأن الناس قالوا إنه جيد.

ثم اكتشف أن حياته كلها أصبحت ضغطاً.

وهناك من تزوج لأنه خاف من أن يتأخر.

ثم اكتشف أن الزواج ليس علاجاً للوحدة ولا حلاً لضغط المجتمع.

وهناك من سافر إلى بلد آخر لأنه سمع أن الحياة هناك سهلة.
ثم وجد نفسه بعيداً عن أهله، يعمل ساعات طويلة، ويعيش ضغطاً لم يكن مستعداً له.
السفر ليس خطأ.
الزواج ليس خطأ.
الدراسة ليست خطأ.
العمل ليس خطأ.
لكن اتخاذ قرار كبير دون فهم حقيقته قد يكون خطأ.
لا تتخذ قراراً مصيرياً بناءً على صورة رأيها.
اعرف التفاصيل.
اسأل أشخاصاً عاشوا التجربة.
اقرأ.
قارن.
احسب.
ثم قرر.
ومن أخطر القرارات التي يتخذها الإنسان قرار الارتباط بشخص آخر.
الحب جميل، لكن الحب وحده لا يكفي لبناء بيت.
قبل الزواج، لا تسأل فقط: هل أحب هذا الشخص؟
اسأل أيضاً: هل أستطيع أن أتحدث معه عندما نختلف؟
هل يحترمني عندما يغضب؟

هل يحترم حدودي؟
هل يتحمل المسؤولية؟
كيف يتعامل مع المال؟
كيف يتعامل مع أهله؟
كيف يتعامل مع الأشخاص الذين لا يحتاج إليهم؟
هل يعتذر عندما يخطئ؟
هل يكذب بسهولة؟
هل يهدد عند الغضب؟
هل يحاول السيطرة؟
هل يستهين بمشاعري؟
هل نختلف في أشياء أساسية لا يمكن تجاهلها؟
هذه الأسئلة أهم من الكلام الجميل.
الشخص الذي يحترمك في الأيام العادية يجب أن تستطيع رؤية طريقة احترامه لك في الأيام الصعبة أيضاً.
لأن الزواج الحقيقي ليس صورة جميلة ولا مناسبة ولا حفلاً.
الزواج صباحات عادية.
فواتير.
مسؤوليات.
مرض.
تعب.

اختلاف.

أطفال.

أهل.

ضغوط.

عمل.

قرارات.

وأحياناً أيام يكون فيها أحد الطرفين متعباً ولا يملك الطاقة للكلام الجميل.
إذا لم توجد بينكما قدرة على الحوار والاحترام، فإن الحب وحده قد لا يحل المشكلة.
ولا تتزوج شخصاً على أمل أن يتغير بعد الزواج.
إذا كانت هناك صفة خطيرة الآن، فلا تفترض أن الزواج سيصلحها.
الشخص الذي يهينك الآن قد يستمر في إهانتك.
والشخص الذي يكذب باستمرار قد لا يتغير لمجرد أنك تزوجته.
والشخص الذي يتحكم في حياتك قبل الزواج قد يزيد تحكمه بعد الزواج.
والعنف ليس حباً.
والغيرة المرضية ليست دليلاً على الحب.
والسيطرة ليست حماية.
والإهانة ليست تربية.
والتهديد ليس خلافاً عادياً.
تعلم أن تفرق بين الحب والأذى.

ومن أهم الأشياء التي يحتاجها الإنسان في العلاقات أن يتعلم الحدود.
الحدود لا تعني أنك شخص قاسٍ.
تعني أنك تعرف ما تقبله وما لا تقبله.
إذا كنت لا تريد أن يناقش شخص حياتك الخاصة أمام الآخرين، أخبره.
إذا كنت لا تستطيع إقراض المال، قل ذلك.
إذا كنت تحتاج إلى وقت لنفسك، وضح ذلك.
إذا كان أحدهم يتحدث معك بطريقة مهينة، أوقف الحديث.
ليس عليك أن تصرخ.
يمكنك أن تقول بهدوء: أنا مستعد للنقاش، لكنني لن أقبل الإهانة.
هذه الجملة البسيطة قد تحميك من الكثير.
لكن تعلم أيضاً أن الحدود ليست وسيلة لمعاقبة الناس.
لا تستخدم الصمت للعقاب.
لا تستخدم الانسحاب لإذلال الآخر.
لا تجعل "الحدود" كلمة جميلة تخفي وراءها رغبة في السيطرة.
الحدود الصحية تحمي الطرفين.
ومن أهم القرارات أيضاً اختيار الأصدقاء.
لا تختَر صديقك فقط لأنه يضحك معك.
اختر شخصاً تستطيع أن تثق بأخلاقه عندما لا تكون موجوداً.
راقب كيف يتحدث عن أصدقائه الآخرين.

إذا كان يكشف أسرارهم أمامك، فاعلم أنه قد يكشف أسرارك أمام غيرك.
إذا كان يسخر من الناس باستمرار، فلا تفترض أنك ستكون الاستثناء.
إذا كان يشجعك على الخطأ، فلا تسم ذلك وفاءً.
الصديق الحقيقي لا يحتاج أن يكون مثالياً.
يكفي أن يكون صادقاً، محترماً، ويقف معك عندما تحتاجه، وينصحك عندما تخطئ.
وفي المقابل، كن أنت أيضاً هذا النوع من الأصدقاء.
لا تكن صديقاً فقط عندما تكون الأمور جيدة.
لا تختف عندما يحتاجك شخص قريب منك.
لكن لا تجعل مساعدة الآخرين تدمر حياتك.
يمكنك أن تساعد شخصاً دون أن تحمل مشاكله كلها.
وهذه نقطة مهمة جداً.
أحياناً يكون الإنسان طيباً لدرجة أنه يدخل في مشاكل ليست مشاكله.
يقترض لأجل شخص آخر.
يتحمل الإهانات.
يخسر عمله بسبب شخص.
يدخل في خلافات عائلية.
يضمن ديوناً لا يستطيع تحملها.
ثم يكتشف أنه كان يحاول إنقاذ الآخرين بينما حياته نفسها تحتاج إلى إنقاذ.
ساعد الناس بقدر استطاعتك، لكن لا تهدم بيتك حتى تصلح بيت غيرك.

ولا توقع على التزامات مالية لا تستطيع تحملها.
الضمانات والقروض والديون ليست مجاملة بسيطة.
إذا كنت غير قادر على تحملها، قل لا.
قد يغضب منك شخص ليوم أو شهر.
لكن تحمل غضبه أفضل من تحمل دين لسنوات.
ومن القرارات المهمة جداً قرار التعامل مع المال.
ليس المطلوب أن تصبح غنياً حتى تعيش بكرامة.
لكن يجب أن تعرف أين يذهب مالك.
الشخص الذي يكسب مبلغاً جيداً لكنه ينفق كل شيء قد يكون في وضع أصعب من شخص دخله أقل لكنه يعرف كيف يديره.
تعلم أن تفرق بين الحاجة والرغبة.
الحاجة شيء أساسي.
والرغبة شيء تستطيع الاستغناء عنه.
ليس معنى هذا ألا تستمتع بحياتك.
استمتع، لكن لا تجعل المتعة الحالية تأكل مستقبلك.
إذا جاءك راتب، لا تفكر مباشرة ماذا سأشتري؟
فكر أولاً: ماذا يجب أن أدفع؟ ماذا أحتاج؟ ماذا أستطيع أن أوفر؟ ماذا أستطيع أن أتعلم؟
وإذا كان لديك دين، لا تهرب منه.
اعرف المبلغ.
اكتب التزاماتك.

رتب الأولويات.

تحدث مع من تدين له عندما تحتاج إلى إعادة تنظيم.

المشكلة المالية تصبح أكبر عندما نخاف من النظر إليها.

واجه الأرقام.

الواقع قد يكون مؤلماً، لكنه أفضل من الوهم.

ومن أهم القرارات في الحياة قرار التعامل مع الوقت.

المال الذي تخسره قد تعوضه.

أما الوقت الذي يمر فلا يعود.

ولهذا انتبه إلى الساعات التي تضيعها دون أن تشعر.

قد تدخل الهاتف لخمس دقائق وتخرج بعد ساعة.

قد تقول سأبدأ غداً.

ثم يأتي الغد.

ثم الأسبوع التالي.

ثم الشهر التالي.

وفجأة تجد سنة كاملة مرت.

لا تحتاج إلى تنظيم كل دقيقة من حياتك.

لكن تحتاج إلى معرفة أين تذهب أيامك.

إذا كان لديك هدف، خصص له وقتاً ثابتاً.

حتى نصف ساعة يومياً يمكن أن تصبح شيئاً كبيراً بعد سنة.

نصف ساعة تعلم كل يوم تعني ساعات كثيرة من التعلم خلال السنة.

نصف ساعة رياضة.

نصف ساعة قراءة.

نصف ساعة عمل على مشروع.

المهم هو الاستمرار.

ولا تنتظر الحماس.

الحماس يأتي ويذهب.

الانضباط هو الذي يبقى.

هناك أيام ستستيقظ فيها وأنت لا تريد فعل شيء.

إذا كان الأمر مهماً، افعله رغم أن مزاجك ليس مثالياً.

لكن لا تحول الانضباط إلى قسوة على نفسك.

إذا مرضت، ارتح.

إذا تعبت، توقف.

إذا احتجت إلى إجازة، خذها.

الراحة ليست كسلاً.

الراحة جزء من الاستمرار.

ومن أهم الأشياء التي يجب أن يتعلمها الإنسان أن يميز بين التعب الطبيعي وبين الانهيار.

إذا كنت تعمل باستمرار دون راحة حتى أصبحت عاجزاً عن التفكير، فقد تحتاج إلى تغيير طريقة حياتك.

ليس النجاح أن تحرق نفسك ثم تسقط.

النجاح أن تبني شيئاً تستطيع الاستمرار فيه.

ومن أكبر مشاكل الإنسان الخوف من المستقبل.

ماذا لو فشلت؟

ماذا لو لم أجد عملاً؟

ماذا لو خسرت المال؟

ماذا لو تركني الشخص الذي أحبه؟

ماذا لو لم أنجح؟

هذه الأسئلة قد تكون طبيعية، لكنها تصبح خطيرة عندما تمنعك من الحركة.

لا أحد يملك ضماناً للمستقبل.

لكن يمكنك الاستعداد.

إذا كنت تخاف من فقدان العمل، تعلم مهارة إضافية.

إذا كنت تخاف من المشاكل المالية، ابنِ احتياطياً مالياً عندما تستطيع.

إذا كنت تخاف من الفشل، خطط بطريقة تقلل الخسارة.

إذا كنت تخاف من الاعتماد على مصدر دخل واحد، ابحث عن طرق قانونية وأمنة لتطويع دخلك.

لا تحارب الخوف بالكلام.

حاربه بالاستعداد.

وهناك فرق بين الشجاعة والتهور.

الشجاع يفكر ثم يتحرك.

المتهور يتحرك ثم يفكر.

لا تترك وظيفة بلا خطة إذا كنت مسؤولاً عن أسرة ولا تملك بديلاً.
لا تستثمر كل مدخراتك في مشروع لا تفهمه.
لا تدخل شراكة لأن شخصاً قال لك إنها فرصة العمر.
لا تقترض مبلغاً كبيراً بناءً على وعد غير واضح.
ولا تدخل في علاقة خطيرة لأنك تقول سأتحمل.
الحياة ليست تجربة يجب أن تثبت فيها أنك قوي.
أحياناً القوة هي أن تقول: لن أدخل هذا الطريق.
ومن أهم القرارات أيضاً اختيار ما الذي يستحق طاقتك.
ليس كل خلاف يستحق الرد.
ليس كل شخص يستحق شرحاً.
ليس كل تعليق يستحق غضباً.
ليس كل استفزاز يحتاج إلى مواجهة.
اسأل نفسك: هل هذا الأمر سيكون مهماً بعد سنة؟
إذا كانت الإجابة لا، فلا تعطه جزءاً كبيراً من يومك.
قد يكتب شخص تعليقاً سيئاً عنك.
قد يتحدث أحدهم عنك.
قد يفهمك شخص بطريقة خاطئة.
إذا لم يكن الأمر يؤثر فعلياً على حياتك، لا تجعل حياتك كلها تدور حوله.
لكن إذا كان هناك تشهير حقيقي أو ظلم أو أذى في العمل أو الأسرة، فتعامل معه بجدية وبالطريقة المناسبة.

الحكمة ليست أن تتجاهل كل شيء.
الحكمة أن تعرف ماذا تتجاهل وماذا تواجه.
ومن أهم القرارات قرار الاعتراف بالخطأ.
هناك أشخاص يخسرون سنوات فقط لأنهم لا يستطيعون قول: أخطأت.
يخسرون علاقة.
ثم يلومون الطرف الآخر.
يخسرون المال.
ثم يلومون السوق.
يفشلون في الدراسة.
ثم يلومون الأستاذ.
يتركون العمل.
ثم يلومون المدير.
قد يكون الآخرون مخطئين فعلاً، لكن السؤال الأهم هو: ما الجزء الذي كان بيدي؟
إذا أخطأت، اعترف.
ليس الاعتراف ضعفاً.
بل بداية التصحيح.
قل: أخطأت في هذا الأمر، وسأحاول ألا أكرره.
ثم افعل شيئاً مختلفاً.
الاعتذار الحقيقي ليس كلمة فقط.

الاعتذار الحقيقي يتبعه تغيير.

ومن أصعب الأشياء أن تسامح نفسك على أخطاء الماضي.

هناك أشياء ستتمنى لو أنك لم تفعلها.

رسالة أرسلتها.

قرار اتخذته.

شخص وثقت به.

مال خسرت.

فرصة ضيعتها.

كلمة قلتها في لحظة غضب.

لا يمكنك العودة.

لكن يمكنك أن تتعلم.

لا تجعل خطأ واحداً يتحول إلى هوية.

لا تقل أنا فاشل لأنني فشلت.

قل فشلت في هذا الأمر.

هناك فرق كبير.

الخطأ حدث.

أما أنت فما زلت موجوداً.

وما زالت لديك فرصة للتعلم والتغيير.

قد لا تستطيع إصلاح كل شيء.

وهذه أيضاً حقيقة يجب قبولها.
هناك علاقات لن تعود.
هناك أشخاص لن يعتذروا.
هناك فرص انتهت.
هناك سنوات لا يمكن استرجاعها.
هناك أشياء فقدتها ولن تحصل عليها بالطريقة نفسها.
الحكمة ليست أن تعيش طوال حياتك تحاول إعادة الماضي.
الحكمة أن تعرف متى تصلح، ومتى تقبل، ومتى تبدأ من جديد.
وفي العلاقات، لا تجعل خوفك من الوحدة يجعلك تقبل أي شخص.
الوحدة مؤلمة أحياناً، لكن العلاقة الخاطئة قد تكون أكثر ألماً.
لا تدخل علاقة فقط لأنك تشعر أنك متأخر.
ولا تبقى في علاقة فقط لأنك تخاف ألا تجد شخصاً آخر.
كرامتك ليست ثمناً للوحدة.
وفي الوقت نفسه، لا تجعل الاستقلال يتحول إلى عزلة.
الإنسان يحتاج إلى الناس.
يحتاج إلى أسرة.
إلى صديق.
إلى شخص يتحدث معه.
إلى مجتمع.

إلى أشخاص يستطيع أن يضحك معهم ويحزن معهم.

القوة ليست أن تقول لا أحتاج أحداً.

القوة أن تعرف أنك تستطيع الاعتماد على نفسك، وأنت أيضاً تعرف كيف تطلب الدعم عندما تحتاج إليه.

ومن أهم الأشياء التي يجب أن يتعلمها الإنسان في الحياة ألا يقارن بدايته بنهاية شخص آخر.

قد ترى شخصاً اشترى بيتاً.

أنت لا تعرف كم سنة عمل.

قد ترى شخصاً نجح في مشروع.

أنت لا تعرف كم مشروعاً فشل قبله.

قد ترى شخصاً يعيش حياة مريحة.

أنت لا تعرف ما الذي مر به.

قارن نفسك بنفسك.

هل أصبحت اليوم أكثر وعياً من السنة الماضية؟

هل أصبحت تعرف كيف تدير مالك؟

هل أصبحت تختار أصدقاءك أفضل؟

هل أصبحت أهدأ عند الغضب؟

هل أصبحت تعمل أكثر على مستقبلك؟

إذا كانت الإجابة نعم، فأنت تتقدم حتى لو لم يلاحظ أحد.

ولا تجعل النجاح مرتبطاً فقط بالمال.

المال مهم.

الاستقرار مهم.

العمل مهم.

لكن هناك نجاحات أخرى.

أن تصبح إنساناً مسؤولاً نجاح.

أن تحافظ على صحتك نجاح.

أن تكون أباً أو أماً حاضراً مع أبنائك نجاح.

أن تتوقف عن عادة سيئة نجاح.

أن تتعلم الاعتذار نجاح.

أن تتعلم قول لا نجاح.

أن تتجاوز مرحلة صعبة دون أن تتحول إلى شخص مؤذٍ نجاح كبير.

ومن أهم القرارات التي تصنع حياة الإنسان طريقة تعامله مع أسرته.

لا تنتظر دائماً مناسبة حتى تتحدث مع والديك.

اسأل عنهم.

اجلس معهم.

استمع إلى قصصهم.

قد تختلف معهم، وهذا طبيعي، لكن لا تجعل كل اختلاف يتحول إلى حرب.

وفي المقابل، إذا كنت أباً أو أماً، لا تجعل أبنائك يشعرون أن قيمتهم مرتبطة بالدرجات أو المال أو كلام الناس.

الطفل الذي يسمع دائماً أنه فاشل قد يكبر وهو يصدق ذلك.

والشاب الذي لا يسمع كلمة تقدير من أسرته قد يبحث عنها في أماكن غير صحية.
التربية ليست فقط توفير الطعام والملابس والتعليم.
التربية أيضاً أمان.

استماع.

حدود.

قدوة.

حوار.

وإذا أخطأ الابن، لا تجعل الخطأ فرصة لإهانته.

صحح السلوك دون تحطيم الشخص.

ومن أهم الأمور في الأسرة أيضاً احترام الخصوصية.

ليس كل شيء يجب أن يعرفه الأقارب.

مشاكل البيت لا تحتاج أن تصبح حديث الحي.

ولا تحتاج أن تروي كل خلاف لصديق أو قريب.

كلما خرجت التفاصيل من البيت، أصبح من الصعب التحكم فيها.

اختر شخصاً حكيمًا إذا احتجت إلى مشورة، ولا تحول حياتك الخاصة إلى مادة للحديث أمام الجميع.

ومن القرارات المهمة جداً في هذا الزمن قرار التعامل مع الهاتف.

الهاتف أداة عظيمة، لكنه يستطيع أن يأخذ منك سنوات دون أن تشعر.

إذا وجدت نفسك تستيقظ وتفتح الهاتف قبل أن تتحدث مع نفسك، وإذا أصبحت لا تستطيع تناول الطعام دون شاشة، وإذا أصبحت تشعر بالملل بعد دقائق قليلة، فربما تحتاج إلى إعادة تنظيم علاقتك به.

لا تحتاج إلى التخلص منه.

استخدمه بوعي.

أوقف الإشعارات غير الضرورية.

ضع الهاتف بعيداً أثناء النوم إذا كان ذلك يساعدك.

لا تجعل أول ساعة من يومك ملكاً للتطبيقات.

ولا تجعل آخر ساعة من يومك ملكاً للشاشة.

الحياة تحدث خارج الهاتف أيضاً.

الناس الذين أمامك يحتاجون إلى حضورك.

ومن القرارات المهمة كذلك أن تختار ما يدخل إلى عقلك.

ليس كل فيديو يستحق المشاهدة.

ليس كل شخص يستحق المتابعة.

ليس كل نقاش يستحق المشاركة.

ما تراه كل يوم يؤثر على طريقة تفكيرك.

إذا ملأت عقلك بالخوف، ستصبح خائفاً.

إذا ملأته بالمقارنة، ستصبح غير راضٍ.

إذا ملأته بالغضب، ستصبح سريع الغضب.

إذا ملأته بالعلم، ستصبح أكثر قدرة على التفكير.

اختر بيئتك الرقمية كما تختار أصدقاءك.

ومن أهم القرارات في الحياة أن تتعلم مهارة طلب المساعدة.

هناك شخص يظن أن طلب المساعدة عيب.
في الحقيقة، أحياناً طلب المساعدة هو أكثر قرار مسؤول.
إذا كنت لا تفهم شيئاً في العمل، اسأل.
إذا كنت لا تعرف كيف تدير مالك، تعلم أو استشر مختصاً.
إذا كنت تمر بأزمة نفسية تؤثر في حياتك، تحدث مع شخص موثوق أو مختص.
إذا كنت في مشكلة قانونية، اسأل مختصاً.
إذا كنت لا تعرف كيف تصلح شيئاً، تعلم من شخص يعرف.
لا تجعل غرورك يدفعك إلى أخطاء أكبر.
ومن أهم القرارات التي ستتخذها في حياتك قرار الاستمرار.
ليس الاستمرار في كل شيء.
بل الاستمرار في الأشياء التي تستحق.
قد تتعلم مهارة ولا ترى نتيجة بسرعة.
استمر.
قد تبحث عن عمل وترفضك شركات كثيرة.
استمر في البحث وطوّر نفسك.
قد تبدأ مشروعاً وتواجه أول خسارة.
راجع خطتك وتعلم.
قد تبدأ في تحسين صحتك ثم تتراجع أياماً.
عد من جديد.

لا تجعل التراجع المؤقت يتحول إلى استسلام دائم.
لكن إذا اكتشفت أن الطريق خاطئ فعلاً، غيّر الطريق.
الاستمرار لا يعني العناد.
أحياناً أفضل قرار هو التوقف.
التوقف عن علاقة مؤذية.
التوقف عن مشروع يخسر دون خطة.
التوقف عن عادة تدمر صحتك.
التوقف عن إرضاء شخص يستغلّك.
التوقف عن محاولة إثبات نفسك لمن لا يريد أن يراك.
التوقف قد يكون بداية.
وفي النهاية، سوف تكتشف أن الحياة لا تعطيك دائماً ما تريد، لكنها تعطيك فرصاً كثيرة لتصبح أكثر وعياً.
ستُخطئ.
ستُرفض.
ستُخذل.
ستتعب.
ستتأخر.
ستغير رأيك.
ستبدأ من جديد.
وكل ذلك جزء من كونك إنساناً.

لا تبحث عن حياة خالية من المشاكل.
ابحث عن شخصية تستطيع مواجهة المشاكل.
لا تبحث عن طريق لا يوجد فيه خوف.
ابحث عن الشجاعة التي تجعلك تتحرك رغم الخوف.
لا تبحث عن أشخاص مثاليين.
ابحث عن أشخاص صادقين ومحترمين وقادرين على تحمل المسؤولية.
لا تبحث عن النجاح السريع.
ابحث عن شيء تستطيع بناءه والمحافظة عليه.
ولا تجعل كلام الناس هو الذي يكتب قصة حياتك.
في النهاية، أنت الذي ستعيش نتائج قراراتك.
الناس قد ينصحونك، وقد ينتقدونك، وقد يمدحونك، وقد ينسونك.
لكن عندما تغلق باب بيتك في آخر اليوم، ستبقى أنت مع حياتك.
لهذا اختر بعناية.
اختر من يدخل حياتك.
اختر ما يستحق وقتك.
اختر ما تنفق عليه مالك.
اختر ما تتعلمه.
اختر ما تصدقه.
اختر متى تتكلم.

اختر متى تصمت.
اختر متى تبقى.
واختر متى ترحل.
ولا تخف من البداية الجديدة.
فقد تكون الحياة التي تحلم بها موجودة خلف قرار كنت تؤجله منذ سنوات.
ابدأ بما تستطيع.
أصلح ما يمكن إصلاحه.
اترك ما لا يمكن إصلاحه.
احم كرامتك.
احترم الناس.
احترم نفسك.
تعلم من الماضي.
اعمل في الحاضر.
واستعد للمستقبل.
وإذا لم تعرف ماذا تفعل، فلا تحاول حل حياتك كلها في يوم واحد.
حل مشكلة اليوم.
خذ خطوة اليوم.
أنجز شيئاً واحداً اليوم.
ثم غداً خذ خطوة أخرى.

بعد شهر ستجد أنك تحركت.
وبعد سنة قد تنظر إلى نفسك القديمة ولا تصدق كم تغيرت.
هذه هي الحياة.
ليست معجزة تحدث في ليلة.
إنها قرارات صغيرة تتراكم.
وعندما تتراكم القرارات الصحيحة، تبدأ حياة مختلفة في الظهور.
قد لا تكون حياة مثالية.
لكنها ستكون حياة أقرب إليك.
حياة فيها وعي أكثر.
خوف أقل.
وضوح أكبر.
وعلاقات أنضج.
ومال يُدار بعقل.
ووقت يُحترم.
وقلب يعرف متى يحب ومتى يبتعد.
وعقل يعرف متى يخاطر ومتى يحذر.
وشخصية تعرف أن قيمتها لا يحددها كلام الناس.
وفي النهاية، أهم قرار يمكن أن تتخذه هو أن تتحمل مسؤولية نفسك دون أن تكرهها.
أن تقول لنفسك:

لقد أخطأت، لكنني أستطيع أن أتعلم.

تأخرت، لكنني أستطيع أن أبدأ.

خسرت، لكنني أستطيع أن أبني من جديد.

تعبت، لكنني أستطيع أن أرتاح ثم أكمل.

لم أصل بعد، لكن الطريق لم ينته.

وهذا وحده يكفي أحياناً حتى تستمر.

الفصل السابع

الحب والعلاقات والزواج والحياة بين الناس

من أكثر الأشياء التي تغيّر حياة الإنسان علاقته بالناس.

قد ينجح الإنسان في عمله، ويملك المال، ويتعلم، ويسافر، لكنه إذا كان يعيش وسط علاقات تؤذيه، فقد يشعر أنه لا يعيش بسلام.

وقد يكون الإنسان محدود الدخل، يعيش حياة بسيطة، لكنه محاط بأشخاص يحبونه ويحترمونه، فيشعر براحة لا يستطيع المال وحده أن يشتريها.

العلاقات ليست شيئاً جانبياً في الحياة.

العلاقة الصحيحة يمكن أن تمنح الإنسان الأمان والدعم والنضج.

والعلاقة الخاطئة يمكن أن تستنزف سنوات من عمره.

ولهذا يجب أن نتعلم كيف نحب، وكيف نخtar، وكيف نثق، وكيف نختلف، وكيف نبتعد عندما يصبح البقاء مؤذياً.

الحب من أجمل الأشياء التي يمكن أن يعيشها الإنسان، لكنه أيضاً من أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يتصرف أحياناً بطريقة لا تشبهه.

عندما يحب الإنسان، قد يبرر.
قد يغفر أكثر مما ينبغي.
قد يتجاهل علامات واضحة.
قد يخاف من الخسارة.
وقد يقول لنفسه: سيتغير.
وهنا تبدأ بعض المشاكل.
الحب لا يعني أن تغلق عينيك.
الحب الحقيقي لا يحتاج منك أن تتخلى عن عقلك.
إذا أحببت شخصاً، حاول أن تراه كما هو، لا كما تتمنى أن يكون.
لا تحب الإمكانية التي تتخيلها.
انظر إلى الواقع.
كيف يتعامل معك؟
كيف يتعامل مع أهله؟
كيف يتعامل مع الضعفاء؟
كيف يتصرف عندما يغضب؟
هل يحترمك عندما تختلف معه؟
هل يستطيع الاعتذار؟
هل يتحمل المسؤولية؟
هل كلامه يشبه أفعاله؟

هذه التفاصيل تكشف الإنسان أكثر من الكلام الرومانسي.
هناك شخص يستطيع أن يقول لك كلاماً جميلاً طوال اليوم، لكنه عند أول خلاف يهينك.
وهناك شخص قليل الكلام لكنه يقف بجانبك عندما تحتاج إليه.
لا تقيس الحب بالكلمات فقط.
راقب الأفعال.

الحب الذي لا يحترمك ليس حباً صحيحاً.
والغيرة التي تمنعك من حياتك ليست دائماً حباً.
والاهتمام الذي يتحول إلى مراقبة ليس اهتماماً صحيحاً.
والخوف من خسارتك لا يعطي أحداً الحق في التحكم بك.
هناك فرق بين أن يسأل عنك لأنه يهتم، وبين أن يفتش هاتفك ويطلب كلمات السر ويتابع كل تحركاتك ويمنعك من الناس ويغضب إذا تحدثت مع شخص.
السيطرة ليست دليلاً على الحب.

قد تكون علامة على مشكلة تحتاج إلى التوقف عندها.
ومن أكثر الأخطاء شيوعاً أن يبدأ الإنسان علاقة وهو يريد أن ينقذ الطرف الآخر.
يقول: هو عصبي لكن سيتغير معي.

هي لا تثق بأحد لكن سأثبت لها أنني مختلف.
هو مهمل الآن، لكن عندما نتزوج سيتحمل المسؤولية.
هي تغار كثيراً، لكن الزواج سيجعلها مطمئن.
هو يكذب، لكنه يكذب بسبب ماضيه.
هذه الأفكار قد تجعل الإنسان يعيش سنوات في انتظار تغيير لا يأتي.

لا تدخل علاقة بهدف إصلاح شخص آخر.

يمكن للإنسان أن يتغير، نعم، لكن التغيير يجب أن يأتي منه أيضاً.
أنت تستطيع دعم شخص، لكنك لا تستطيع أن تعيش حياته بدلاً منه.
والزواج لا يصلح كل شيء.

الزواج يكشف الكثير من الأشياء التي كانت مخفية.
قبل الزواج، قد يرى كل شخص أفضل جانب من الآخر.
بعد الزواج تظهر المسؤوليات اليومية.

المال.

العمل.

البيت.

الأهل.

الأطفال.

المرض.

الإرهاق.

الاختلاف.

الضغوط.

هناك يظهر معدن الإنسان.

ولهذا لا تسأل فقط: هل أحب هذا الشخص؟

اسأل: هل نستطيع أن نبني حياة معاً؟

هل نستطيع أن نختلف دون إهانة؟
هل نستطيع أن نتحدث عن المال؟
هل نتفق على شكل الحياة التي نريدها؟
هل نعرف كيف نتعامل مع أهل بعضنا؟
هل لدينا تصور قريب عن الأطفال؟
هل نختلف في أمور أساسية تجعل الحياة المشتركة صعبة؟
هل هناك احترام متبادل؟
هل هناك أمان؟
هل أستطيع أن أكون نفسي دون خوف؟
هذه الأسئلة ليست رومانسية، لكنها تحمي المستقبل.
ولا تجعل الناس يستعجلونك.
قد يقول لك أحدهم: هذا الشخص فرصة، لا تضيعه.
لكن الناس لن يعيشوا معك داخل البيت.
أنت الذي ستعيش التفاصيل.
لهذا اسمع النصيحة، لكن لا تسلم قرارك للآخرين.
ومن أكبر أسباب فشل العلاقات عدم الحديث عن الأمور المهمة قبل الزواج.
هناك من يتحدث ساعات عن الحب، ولا يتحدث عشر دقائق عن المال.
يتحدثون عن السفر والحفلات، ولا يتحدثون عن المسؤوليات.
يتحدثون عن المستقبل، لكن كل واحد لديه تصور مختلف تماماً عن معنى المستقبل.

تحدثوا بوضوح.

كم تستطيعون تحمل المصاريف؟

هل سيكون هناك عمل للطرفين؟

كيف ستدار الأموال؟

كيف ستتعاملون مع الديون؟

أين ستعيشون؟

كيف ستكون علاقتكم بأهل الطرفين؟

كيف ستتخذون القرارات؟

كيف ستتعاملون مع الأطفال؟

ماذا يحدث عندما يختلف الطرفان؟

هذه ليست أسئلة تقتل الحب.

بل تساعد الحب على أن يعيش في الواقع.

ومن المهم أيضاً ألا يدخل الإنسان الزواج وهو يتوقع أن الطرف الآخر سيقراً أفكاره.

لا أحد يقرأ الأفكار.

إذا كنت متضايقاً، تحدث.

إذا كنت تحتاج شيئاً، اطلبه.

إذا جرحك شيء، اشرحه.

إذا أخطأت، اعتذر.

لا تجعل كل مشكلة تتحول إلى صمت طويل.

الصمت أحياناً راحة، لكنه عندما يستخدم لمعاقبة الطرف الآخر يتحول إلى سلاح.
لا تختفِ أياماً حتى تجعل الطرف الآخر يتألم.
ولا تستخدم عبارة "افعل ما تريد" وأنت تقصد شيئاً آخر.
تحدث بوضوح.
العلاقات الناضجة تحتاج إلى كلام واضح.
ومن أكثر الأشياء التي تدمر العلاقات تراكم المشاكل الصغيرة.
شخص يتأخر دائماً ولا يتحدث.
شخص لا يساعد في البيت.
شخص لا يحترم وقت الآخر.
شخص ينفق دون اتفاق.
شخص يتحدث أمام أهله عن أسرار البيت.
شخص يقارن شريكه بالآخرين.
كل مشكلة صغيرة إذا تكررت تصبح كبيرة.
لا تنتظر حتى تنفجر.
تكلم عندما يكون الأمر صغيراً.
قل: عندما يحدث كذا أشعر بكذا، وأحتاج أن نتفق على طريقة مختلفة.
بدلاً من: أنت دائماً تفعل، وأنت أبداً لا تفعل.
الهجوم يجعل الشخص يدافع عن نفسه.
أما الحوار فيفتح الباب للحل.

ومن أخطر الأشياء في العلاقة المقارنة.
لا تقارن زوجتك بزوجة صديقك.
لا تقارن زوجك بزواج أختك.
لا تقل: انظر فلان ماذا يفعل.
أنت لا تعرف الحياة داخل بيت الآخرين.
قد ترى صورة واحدة ولا ترى بقية القصة.
المقارنة تقتل الامتنان.
وكل بيت له ظروفه.
ومن الأشياء التي يجب أن يفهمها المتزوجون أن الحب يتغير شكله مع الوقت.
في بداية العلاقة قد تكون هناك رسائل كثيرة وكلمات كثيرة واهتمام مستمر.
ثم تأتي الحياة.
عمل.
مسؤوليات.
أطفال.
مرض.
تعب.
قد يقل الوقت.
لكن هذا لا يعني بالضرورة أن الحب انتهى.
قد يتحول الحب من رسائل طويلة إلى كوب شاي في نهاية يوم متعب.

من هدية كبيرة إلى سؤال: هل أكلت؟
من كلام رومانسي إلى أن يبقى أحدهما بجانب الآخر في المستشفى.
الحب الناضج ليس دائماً صاخباً.
أحياناً يكون هادئاً.
لكن يجب ألا يتحول الهدوء إلى إهمال.
حتى وسط المسؤوليات، يحتاج الإنسان إلى كلمة طيبة، ولمسة احترام، ووقت للحوار.
لا تجعل شريكك يعيش معك كأنه مجرد زميل في البيت.
اسأل عن يومه.
استمع.
اجلس معه دون هاتف.
اذهب معه في نزهة بسيطة عندما تستطيع.
اضحكا.
تذكرا لماذا بدأتما.
الأشياء الصغيرة تحافظ على العلاقة أكثر مما يعتقد الناس.
ومن أهم الأمور في الزواج المال.
المال من أكثر أسباب الخلاف بين الأزواج.
ليس لأن المال أهم من الحب، وإنما لأن المال مرتبط بالأمان والمسؤولية.
لا تخف الديون عن شريكك.
لا تخف دخلك بشكل يؤدي إلى مشاكل.

لا تنفق مبالغ كبيرة دون اتفاق إذا كانت الأموال مشتركة.

ولا تستخدم المال لمعاقبة الطرف الآخر.

وفي المقابل، لا تجعل كل علاقة قائمة على الحساب البارد.

البيت ليس شركة فقط.

هناك مساهمة مالية، وهناك مساهمة في العمل المنزلي، ورعاية الأطفال، والدعم النفسي، وتحمل المسؤوليات.

لا تقل إن شخصاً لا يعمل خارج البيت لا يفعل شيئاً.

إدارة البيت وتربية الأطفال مسؤولية حقيقية.

وفي المقابل، من يعمل خارج البيت لا ينبغي أن يعتبر ذلك إعفاءً من كل مسؤوليات الأسرة.

التوازن يختلف من بيت إلى بيت.

المهم أن يكون هناك اتفاق واحترام.

ومن أكبر الاختبارات التي قد تواجه الزواج موضوع الأهل.

الأهل مهمون.

احترام الوالدين مهم.

لكن الزواج أيضاً يحتاج إلى خصوصية.

ليس من الصحي أن يعرف كل قريب كل مشكلة تحدث بين الزوجين.

ولا ينبغي أن يصبح كل خلاف سبباً لاستدعاء العائلة.

إذا اختلفت مع شريكك، حاول أولاً أن تحل المشكلة معه.

إذا احتجتما إلى مساعدة، اختاراً شخصاً حكيماً ومحايداً قدر الإمكان.

لا تختار شخصاً سيزيد النار.

ولا تجعل أهلك طرفاً دائماً في كل خلاف.

لأن المشكلة التي كان يمكن حلها بين شخصين قد تصبح بعد تدخل عدة أشخاص مشكلة بين عائلتين.

ومن جهة أخرى، إذا كان هناك عنف أو تهديد أو خطر حقيقي، فلا تجعل فكرة الحفاظ على السرية تمنع طلب المساعدة.

السلامة أهم من شكل العلاقة أمام الناس.

ومن أصعب المواضيع في العلاقات الخيانة.

الخيانة ليست مجرد خطأ صغير.

إنها ضربة للثقة.

وقد تأتي بأشكال مختلفة، جسدية أو عاطفية أو رقمية، بحسب حدود العلاقة واتفاق الطرفين.

عندما يكتشف الإنسان الخيانة، قد يشعر بالغضب والإهانة والصدمة.

وقد يرغب في الانتقام فوراً.

لكن القرارات الكبيرة في لحظة الغضب ليست دائماً أفضل القرارات.

خذ وقتاً.

افهم ما حدث.

لا تنتقم بالخيانة.

لا تنشر أسرار الطرف الآخر.

لا تفضحه أمام الناس.

لا تجعل ألمك يدفعك إلى فعل قد تندم عليه.

بعد ذلك يمكن التفكير: هل هناك اعتراف حقيقي؟ هل يوجد تحمل للمسؤولية؟ هل انتهت العلاقة التي سببت الخيانة؟ هل توجد رغبة حقيقية في إصلاح الثقة؟ هل يستطيع الطرف المتضرر أن يعيش دون أن يتحول إلى مراقب دائم؟

بعض العلاقات يمكن إصلاحها.

وبعضها لا يمكن.

المسامحة لا تعني بالضرورة العودة.

والعودة لا تعني نسيان ما حدث.

والبقاء ليس دائماً قوة.

والرحيل ليس دائماً فشلاً.

أحياناً يكون الرحيل هو حماية النفس.

خصوصاً عندما يكون هناك عنف مستمر، تهديد، إذلال، استغلال، أو تكرار للأذى دون رغبة حقيقية في التغيير.

لا تطلب من شخص أن يتحمل الأذى إلى الأبد باسم الحب.

الحب لا يطلب منك أن تفقد كرامتك.

ومن أصعب الأمور أيضاً الطلاق والانفصال.

قد ينتهي الزواج وتبدأ مرحلة مؤلمة جداً.

لكن انتهاء العلاقة لا يعني انتهاء الحياة.

لا تجعل الأطفال سلاحاً.

إذا كان هناك أطفال، حاول أن تفصل بين الخلاف الزوجي وبين دور الأبوة والأمومة، ما لم تكن هناك أسباب تتعلق بالسلامة تجعل التواصل المباشر غير مناسب.

لا تجعل الطفل يسمع: والدك فعل، أمك فعلت.

لا تجعل الطفل يختار طرفاً.

الطفل ليس محكمة.

ولا ينبغي أن يتحول إلى رسول بين شخصين بالغين.

إذا كان الانفصال واقعاً، حاول أن تحمي الأطفال من تفاصيل الصراع.

وإذا احتجت إلى ترتيب قانوني أو مالي أو متعلق بالحضانة، استعن بالجهات والمختصين المناسبين بدلاً من الاعتماد على الكلام المتداول.

ومن أهم الأشياء بعد الانفصال ألا تدخل علاقة جديدة بسرعة فقط حتى تنسى القديمة.

أعط نفسك وقتاً.

افهم ماذا حدث.

ما الذي أخطأت فيه؟

ما الذي تجاهلته؟

ما الذي لن تقبله مرة أخرى؟

لا تجعل الشخص الجديد يدفع ثمن جرح الشخص القديم.

ومن ناحية أخرى، لا تجعل تجربة سيئة تجعلك تكره كل الناس.

ليس كل الرجال متشابهين.

وليس كل النساء متشابهات.

ليس كل شخص سيخونك لأن شخصاً سابقاً خانك.

تعلم من التجربة دون أن تحولها إلى حكم على الجميع.

ومن أكبر مشاكل العلاقات أيضاً الغيرة.

الغيرة الطبيعية قد تحدث.

لكن الغيرة عندما تتحول إلى مراقبة وسيطرة واتهامات مستمرة تصبح مؤذية.
إذا كنت تغار، اسأل نفسك لماذا.

هل هناك سلوك حقيقي يسبب فقدان الثقة؟

أم أن المشكلة داخلية؟

هل تعرضت للخيانة سابقاً؟

هل تخاف من الهجر؟

هل تقارن نفسك بالآخرين؟

تحدث.

لا تحول خوفك إلى سجن لشخص آخر.

ومن جهة أخرى، إذا كنت في علاقة مع شخص يغار بشكل مرضي، فلا تحاول دائماً تهدئته عبر التخلي عن كل حياتك.

اليوم يمنعك من صديق.

غداً من قريب.

بعد ذلك من العمل.

ثم من الدراسة.

ثم من ملابسك.

ثم من هاتفك.

ثم يصبح العالم كله ضيقاً حولك.

العلاقة الصحية توسع حياة الإنسان ولا تخنقها.

ومن أكثر الأمور أهمية في الحب أن تعرف الفرق بين الاحتياج والحب.

قد تحب شخصاً، لكن لا تجعل وجوده هو الشيء الوحيد الذي يعطي حياتك معنى.
لديك أيضاً عملك.

أسرتك.

أصدقائك.

أهدافك.

هواياتك.

شخصيتك.

حياتك الخاصة.

عندما يصبح شخص واحد هو كل شيء، يصبح خوفك من فقدانه أكبر من اللازم.
وقد تقبل أشياء لم تكن لتقبلها لو كنت مستقراً في نفسك.

ابن نفسك حتى وأنت تحب.

لا تفقد حياتك لأنك دخلت علاقة.

ومن ناحية أخرى، لا تجعل الاستقلال يعني أن لا تحتاج إلى أحد.

الإنسان يحتاج إلى الحب.

يحتاج إلى القرب.

يحتاج إلى الشعور بأنه مهم لشخص آخر.

التوازن هو أن تحب دون أن تلغي نفسك.

ومن الأشياء التي لا يتحدث عنها الناس كثيراً الوحدة.

قد يكون الإنسان وسط عشرات الأشخاص ويشعر بالوحدة.

وقد يكون بعيداً عن الجميع ويشعر براحة.
الوحدة ليست دائماً نقصاً في عدد الأشخاص.
أحياناً هي نقص في العلاقة الحقيقية.
قد تتحدث مع عشرات الأشخاص على الهاتف ولا تجد شخصاً تستطيع أن تقول له: أنا متعب.
إذا كنت وحيداً، لا تحاول حل الأمر بأي علاقة عشوائية.
ابدأ ببناء حياتك.
اخرج.
شارك في نشاط.
تعلم شيئاً.
اقترّب من أشخاص محترمين.
حافظ على العلاقات العائلية الجيدة.
تحدث مع شخص تثق به.
الوحدة يمكن أن تخف عندما تبدأ ببناء روابط حقيقية.
ومن أهم الأشياء أيضاً أن تتعلم كيف تتعامل مع الرفض.
إذا رفضك شخص، لا تحاول إجباره.
لا تلاحقه.
لا تهدده.
لا تنتقم.
لا تجعل الرفض إهانة لقيمتك.

ليس كل شخص مناسباً لكل شخص.
قد تكون إنساناً جيداً، ومع ذلك لا تكون مناسباً لشخص معين.
العلاقة ليست امتحاناً يحدد قيمة الإنسان.
إذا قال شخص لا، احترم ذلك.
وهذا من أهم أشكال النضج.
ومن جهة أخرى، لا تخف من قول لا لشخص لا يناسبك.
لا تدخل علاقة لأنك تخاف من جرح مشاعر شخص.
كن محترماً وصريحاً.
التأجيل الطويل قد يعطي أملاً كاذباً.
ومن أكثر الأمور خطورة العلاقات التي تقوم على التهديد.
"إذا تركتني سأؤذي نفسي."
"إذا لم تفعل كذا سأفضحك."
"إذا تكلمت مع شخص سأضربك."
"إذا انفصلنا سأنتقم."
هذه ليست طريقة صحية لحل العلاقة.

إذا هدد شخص بإيذاء نفسه، خذ التهديد بجدية واطلب مساعدة من شخص موثوق أو خدمات الطوارئ المناسبة، لكن لا تعتبر نفسك مسؤولاً وحدك عن إنقاذه عبر البقاء في علاقة لا تريدها.

وإذا كان هناك تهديد بالعنف أو الابتزاز، فالأولوية للأمان وطلب المساعدة المناسبة.

ومن العلاقات التي يجب الانتباه إليها العلاقة التي تجعلك تشك في نفسك دائماً.

تخرج من كل نقاش وأنت تعتذر حتى عندما لا تعرف ماذا فعلت.
تخاف من رد الفعل.

تراجع كلماتك عشر مرات.

تخاف من التعبير عن رأيك.

تشعر أنك دائماً السبب.

إذا تكرر هذا النمط، توقف وفكر.

العلاقة الصحية تسمح بالاختلاف.

لا تعني أن الطرفين متفقان دائماً.

لكنها تعني أن الخلاف لا يحول أحدهما إلى عدو للآخر.

ومن أهم الأشياء في العلاقات القدرة على الاعتذار.

قل: أخطأت.

لا تقل: آسف لأنك فهمتني خطأ، إذا كنت تعرف أنك أخطأت.

لا تجعل الاعتذار فرصة لإلقاء اللوم.

الاعتذار الحقيقي يعني الاعتراف بالفعل، وفهم أثره، ومحاولة عدم تكراره.

لكن لا تطلب الاعتذار فقط.

تعلم أن تقبله عندما يكون صادقاً.

لا تستخدم خطأ قديماً كسلاح في كل خلاف جديد.

إذا قررت أن تسامح، لا تجعل المسامحة سجناً للطرف الآخر.

وإذا لم تستطع المسامحة، كن صادقاً مع نفسك.

بعض الجروح تحتاج وقتاً.

ومن أكثر الأشياء التي تقتل الحب الإهمال.

ليس الخلاف دائماً هو المشكلة.

أحياناً المشكلة أن الشخص لم يعد يسأل.

لم يعد يستمع.

لم يعد يهتم.

لم يعد يرى تعب الطرف الآخر.

الإنسان قد يتحمل قلة المال، لكنه يجد صعوبة في تحمل الشعور بأنه غير مهم.

كلمة بسيطة قد تغير يوم شخص.

"أنا أراك."

"أعرف أنك متعب."

"شكراً على ما فعلت."

"أنا معك."

هذه الكلمات ليست مكلفة.

لكنها قد تكون غالية جداً في العلاقة.

ومن ناحية أخرى، لا تجعل شريكك مسؤولاً عن كل احتياجاتك النفسية.

لا أحد يستطيع أن يكون شريكاً وصديقاً وطبيباً ومعالجاً ومديراً لحياتك وكل شيء في وقت واحد.

العلاقات الصحية فيها مساحة.

إذا احتجت إلى دعم متخصص، اطلبه.

إذا كان لديك ضغط كبير، لا تجعل كل الضغط يقع على شخص واحد.

ومن أهم الأمور التي يجب أن نتحدث عنها تربية الأبناء.

الأطفال لا يحتاجون فقط إلى الطعام والمدرسة والملابس.

يحتاجون إلى الشعور بالأمان.

يحتاجون إلى أن يسمعوا كلمة حب.

يحتاجون إلى حدود واضحة.

يحتاجون إلى قدوة.

الطفل الذي يرى أباه يكذب ثم يسمعه يقول لا تكذب، سيتعلم من الفعل أكثر من الكلام.

والطفل الذي يرى أمه وأباه يحلان الخلاف بالحوار سيتعلم أن الاختلاف لا يعني الكراهية.

لا تطلب من الطفل أن يكون مثالياً.

هو طفل.

سيخطئ.

سيسأل.

سيجرب.

سيحتاج إلى التوجيه.

لا تجعل كل خطأ سبباً للصراخ.

وفي المقابل، لا تجعل الحب يعني غياب الحدود.

الطفل يحتاج إلى أن يعرف أن هناك أشياء مسموحة وأشياء غير مسموحة.

الحزم ليس قسوة.

والتساهل الدائم ليس حياً.

ومن أكبر الأخطاء أن يقارن الأب أو الأم أبناءهم بأبناء الآخرين.

"انظر إلى ابن فلان."

"أختك أفضل منك."

"ابن عمك نجح."

هذه الجمل قد تبدو بسيطة، لكنها قد تبني داخل الطفل شعوراً بأنه غير كافٍ.

صحح السلوك، لا تهدم قيمة الإنسان.

قل له: هذه النتيجة تحتاج إلى تحسين.

بدلاً من: أنت فاشل.

هناك فرق بين نقد التصرف ونقد الشخص.

ومن الأمور المهمة أيضاً أن يحترم الوالدان خصوصية أبنائهما مع تقدمهم في العمر، مع بقاء المسؤولية والتوجيه المناسبين للمرحلة العمرية.

لا تحول البيت إلى سجن.

ولا تحول الحرية إلى إهمال.

التربية تحتاج إلى توازن.

ومن أكبر الدروس في العلاقات أن الإنسان لا يستطيع أن يجبر شخصاً على أن يحبه.

ولا يستطيع أن يجبر شخصاً على أن يكون مخلصاً.

ولا يستطيع أن يجبر شخصاً على النضج.

يمكنك أن تطلب.

أن تشرح.

أن تضع حدوداً.

أن تعطي فرصة.

لكن في النهاية، الشخص الآخر لديه قراراته.

إذا اختار أن يؤذيك باستمرار، فلا تعاقب نفسك بمحاولة تغييره إلى الأبد.

أحياناً عليك أن تقبل الحقيقة.

الشخص الذي تحبه قد لا يكون الشخص المناسب لك.

وهذه من أصعب الحقائق.

ليس كل حب يجب أن ينتهي بالزواج.

وليس كل زواج يعني أن الحب كان صحيحاً من البداية.

بعض العلاقات تأتي لتعلمك شيئاً.

وبعض الأشخاص يمرون في حياتك ثم يرحلون.

لا يعني الرحيل أن كل ما حدث كان كذباً.

قد تكون العلاقة جميلة في فترة معينة ثم لم تعد مناسبة.

الحياة تتغير.

الإنسان يتغير.

وأحياناً يصبح الاستمرار أكثر ضرراً من الانتهاء.

ومن أصعب الأشياء أن تعرف متى تتمسك ومتى تترك.

تمسك عندما تكون هناك مشكلة يمكن حلها، واحترام متبادل، واستعداد من الطرفين للعمل على العلاقة.

واترك عندما يتحول الأمر إلى أذى مستمر، أو إهانة، أو عنف، أو استغلال، أو خيانة متكررة بلا تحمل للمسؤولية، أو عندما تصبح العلاقة تدمّر حياتك بشكل واضح ولا توجد رغبة حقيقية في الإصلاح.

لا تجعل كلمة "اصبر" تعني أن تتحمل كل شيء.

الصبر فضيلة.

لكن الصبر على الأذى ليس دائماً فضيلة.

ومن أهم الأشياء التي يجب أن يعرفها الإنسان أن الكرامة ليست غروراً.

أن تقول "هذا يؤذيني" ليست دراما.

أن تقول "لا أقبل هذا" ليست قسوة.

أن تترك علاقة تحطّمك ليس فشلاً.

أن تطلب الاحترام ليس تكبراً.

الإنسان الذي لا يحترم نفسه باستمرار قد يسمح للآخرين بتجاوز حدوده.

لكن احترام النفس لا يعني احتقار الآخرين.

لا تحتاج إلى إذلال شخص حتى تضع حدوداً.

يمكنك أن ترحل بهدوء.

يمكنك أن تقول لا.

يمكنك أن تنهي العلاقة باحترام.

ليس كل انفصال يحتاج إلى حرب.

وفي نهاية العلاقات، لا تجعل الانتقام هدفك.

أقوى انتقام أحياناً هو أن تعيش حياة جيدة دون أن تصبح نسخة سيئة من الشخص الذي آذاك.

لا تحاول إثبات أنك أفضل منه كل يوم.
لا تنشر صوراً فقط حتى يراها.
لا تبحث عن أخبار حياته.
لا تدخل في منافسة.
أغلق الباب إذا كان إغلاقه يساعدك على التعافي.
ثم ابدأ حياتك.
قد تحتاج إلى الحزن.
اسمح لنفسك بالحزن.
لكن لا تجعل الحزن منزلاً دائماً.
إذا استمر الألم بشكل شديد وأثر في نومك وعملك وحياتك اليومية، فلا تتردد في طلب دعم نفسي متخصص.
طلب المساعدة ليس عيباً.
ومن أهم الأشياء التي يجب أن نتعلمها أن العلاقات ليست فقط بين الرجل والمرأة.
هناك علاقة الإنسان بأمه وأبيه.
بإخوته.
بأصدقائه.
بأقاربه.
بزملائه.
بجيرانه.
كل علاقة تحتاج إلى احترام وحدود.

لا تدخل في حياة الناس أكثر مما يسمحون لك.
لا تسأل عن أشياء خاصة لمجرد الفضول.
لا تنتقل الكلام.
لا تجعل أسرار الآخرين مادة للضحك.
إذا ائتمنتك شخص على شيء، احفظه.
والشخص الذي يحفظ سر غيره يستحق الثقة.
ومن أسوأ العادات الاجتماعية نقل الكلام بين الناس.
تقول لشخص: فلان قال عنك.
ثم تذهب إلى الآخر: فلان فعل.
وقد تظن أنك تنتقل الحقيقة.
لكن أحياناً أنت تنتقل ناراً.
إذا لم يكن نقل الكلام ضرورياً ومفيداً، فلا تنقله.
ليس كل ما تسمعه يحتاج إلى أن يصل إلى شخص آخر.
ومن أهم علامات النضج أن لا تتدخل في كل مشكلة.
إذا اختلف صديقان، لا تجعل نفسك قاضياً.
اسمع إذا طلبوا منك.
لكن لا تنتقل الكلام بينهما.
إذا اختلف زوجان، لا تشجع أحدهما على الانتقام.
إذا لم تعرف التفاصيل، لا تصدر أحكاماً.

ليس كل شيء يحتاج إلى رأيك.

ومن أكثر الأشياء التي يحتاجها الإنسان في علاقاته أن يتعلم التوازن بين الطيبة والحدز.
كن طيباً.

لكن لا تكن ساذجاً.

سامح.

لكن لا تعطي الثقة نفسها للشخص الذي أثبت مراراً أنه لا يحفظها.
ساعد.

لكن لا تسمح بالاستغلال.

أحب.

لكن لا تفقد عقلك.

ثق.

لكن لا تتجاهل الأدلة.

أعطِ فرصة.

لكن لا تجعل الفرص بلا نهاية.

هذه ليست قسوة.

هذه خبرة.

والإنسان مع مرور السنوات يتعلم أن النوايا وحدها لا تكفي.

قد تكون نيتك طيبة، لكن يجب أن يكون لديك وعي.

ومن أهم الأشياء في الزواج والعلاقات أن تعرف أن الكمال غير موجود.

لا تبحث عن شخص بلا عيوب.

أنت أيضاً لديك عيوب.

ابحث عن شخص يستطيع أن يعيش مع عيوبك، وأنت تستطيع أن تعيش مع عيوبه، مع وجود احترام واستعداد للتحسن.

لكن لا تستخدم عبارة "لا أحد كامل" لتبرير الأشياء الخطيرة.

النسيان عيب.

الإهمال المستمر مشكلة.

العصبية يمكن العمل عليها.

أما العنف والإذلال والاستغلال فليست عيوباً بسيطة يجب أن تتحملها إلى الأبد.
تعلم الفرق.

ومن أهم ما يمكن أن يفعله الإنسان قبل الزواج أن يعرف نفسه.

هل يريد الزواج فعلاً؟

هل يستطيع تحمل المسؤولية؟

هل لديه استعداد للتنازل في بعض الأمور؟

هل يعرف كيف يدير غضبه؟

هل يعرف كيف يتحدث؟

هل لديه تصور واقعي عن المال؟

هل يريد الأطفال؟

هل يستطيع احترام اختلاف الطرف الآخر؟

إذا كان الشخص لا يستطيع تحمل المسؤولية عن نفسه، فلا يتوقع أن الزواج سيجعله مسؤولاً تلقائياً.

الزواج يحتاج إلى شخصين مستعدين للنضج.

ومن أهم الأشياء التي يجب ألا ننساها أن الزواج ليس نهاية الحياة الفردية.

بعد الزواج ما زلت تحتاج إلى وقت لنفسك.

إلى أصدقاء جدد.

إلى عمل.

إلى تعلم.

إلى راحة.

إلى اهتمام بصحتك.

لا تجعل الزواج يبتلع كل شخصية الإنسان.

الشراكة لا تعني الذوبان الكامل.

والاستقلال لا يعني الانفصال.

التوازن هو الأساس.

وفي النهاية، إذا أردت أن تعرف حقيقة أي علاقة، فانظر إلى ما يحدث عندما لا تسير الأمور كما يريد أحد الطرفين.

عندما يكون المال قليلاً.

عندما يأتي المرض.

عندما يحدث الخلاف.

عندما يفشل أحدهما.

عندما ينجح أحدهما.

عندما يظهر ضغط من العائلة.

عندما تأتي فرصة تحتاج إلى قرار مشترك.

هناك تظهر العلاقة الحقيقية.

ليس في الصور.

ليس في الكلمات.

ليس في المناسبات.

بل في الأيام العادية والصعبة.

الحب الحقيقي ليس أن تقول لشخص: سأكون معك عندما تكون حياتك جميلة.

الحب الحقيقي أقرب إلى أن تقول: عندما تتعب، سأحاول أن أفهمك. وعندما أختلف معك، سأحترمك. وعندما أخطئ، سأعتذر. وعندما تخطئ، سأخبرك دون أن أهينك. وعندما نختلف، سنبحث عن حل. وعندما لا نستطيع إصلاح شيء، سنحاول أن ننهيه بأقل قدر ممكن من الأذى.

هذه هي العلاقة التي تستحق أن تُبنى.

وفي النهاية، لا تبحث عن شخص يجعلك تنسى نفسك.

ابحث عن شخص يساعدك على أن تكون أفضل نسخة من نفسك.

لا تبحث عن علاقة لا يوجد فيها خلاف.

ابحث عن علاقة يعرف فيها الطرفان كيف يتعاملان مع الخلاف.

لا تبحث عن شخص يقول لك دائماً ما تريد سماعه.

ابحث عن شخص يستطيع أن يقول لك الحقيقة باحترام.

لا تبحث عن شخص يخاف من خسارتك إلى درجة السيطرة عليك.

ابحث عن شخص يختارك كل يوم دون أن يسجنك.

لا تبحث عن زواج يبدو جميلاً أمام الناس.

ابحث عن بيت تشعر فيه بالأمان عندما يغلق الباب.

فالناس سيرون الحفل.

لكن أنت ستعيش السنوات.

الناس سيصفقون للصورة.

لكن أنت ستعيش الحقيقة.

والحقيقة هي أن العلاقة الناجحة ليست علاقة بلا مشاكل، بل علاقة يعرف أصحابها كيف يواجهون المشاكل دون أن يحول أحدهما الآخر إلى عدو.

إذا وجدت شخصاً يحترمك، ويحترم عقلك، ويحترم حدودك، ويقف معك في الشدة، ويعرف كيف يعتذر، ويعمل على نفسه، وأنت تستطيع أن تقدم له الشيء نفسه، فحافظ على هذه العلاقة.

أما إذا وجدت نفسك كل يوم تخسر جزءاً من نفسك حتى تحافظ على شخص آخر، فتوقف واسأل نفسك: هل أنا أحافظ على علاقة، أم أحافظ على خوفي من فقدانها؟

هذا السؤال قد يكون مؤلماً.

لكنه أحياناً ينقذ حياة كاملة.

لأن الإنسان يستحق أن يحب دون خوف.

ويستحق أن يُحترم.

ويستحق أن يشعر بالأمان.

ويستحق أن يخطئ دون أن يُهان.

ويستحق أن يقول لا دون أن يُعاقب.

ويستحق أن يعيش علاقة تزيد حياته معنى، لا علاقة تجعله يقضي كل يوم في محاولة النجاة منها.

الحب جميل.

لكن الحب يحتاج إلى عقل.

والزواج جميل.

لكن الزواج يحتاج إلى مسؤولية.

والأسرة نعمة.

لكن الأسرة تحتاج إلى احترام وحوار.

والصداقة جميلة.

لكن الصداقة تحتاج إلى وفاء وحدود.

والإنسان اجتماعي بطبيعته.

لكن هذا لا يعني أن يفتح قلبه لكل شخص.

افتح قلبك، ولكن افتح عينيك أيضاً.

أحب، ولكن لا تفقد نفسك.

سامح، ولكن تعلم.

ثق، ولكن كن واعياً.

وإذا اضطررت يوماً إلى الرحيل، فارحل بكرامة.

وإذا وجدت علاقة تستحق البناء، فابنها بصبر.

وفي كل الأحوال، لا تنس أن أعظم علاقة تحتاج إلى الاهتمام هي علاقتك بنفسك.

لأنك ستعيش مع نفسك كل يوم.

ستستيقظ مع نفسك.

وستنام مع نفسك.

وستحمل قراراتك مع نفسك.

فلا تكن الشخص الذي يهين نفسه من أجل أن يرضى عنه الآخرون.

ولا تكن الشخص الذي يقبل الإهانة لأنه يخاف الوحدة.

ولا تكن الشخص الذي يعطي كل شيء ثم يكتشف أنه لم يترك شيئاً لنفسه.

كن إنساناً يعرف كيف يحب الآخرين دون أن يكره نفسه.

وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ في اختيار الناس بشكل مختلف.

لن تسأل فقط: هل يحبني؟

ستسأل: هل يحترمني؟

لن تسأل فقط: هل أريده؟

ستسأل: هل يناسبني؟

لن تسأل فقط: هل أخاف أن أخسره؟

ستسأل: هل وجوده في حياتي يجعلني أفضل؟

وعندما تبدأ بطرح هذه الأسئلة، لن تصبح حياتك خالية من الألم، لكنها ستصبح أكثر وعياً.

وهذا هو الفرق بين الإنسان الذي يعيش العلاقات فقط، والإنسان الذي يتعلم منها.

فالحياة ليست أن تجد شخصاً مثالياً.

الحياة أن تجد علاقة إنسانية حقيقية، فيها عيوب وأيام صعبة، لكنها مبنية على الاحترام والصدق والمسؤولية.

وإذا لم تجدها بعد، فلا تستعجل.

الوحدة المؤقتة أفضل من علاقة تدمر مستقبلك.
والتأخر في الزواج أفضل من الزواج الخطأ.
والابتعاد عن شخص يؤذيكَ أفضل من قضاء العمر في محاولة إرضائه.
والبدء من جديد أفضل من البقاء في مكان تعرف في داخلِكَ أنه انتهى.
وتذكر دائماً:

ليس كل من أحببته يجب أن تبقى معه.
وليس كل من فقدته كان خسارة.
وليس كل من عاد يستحق أن تفتح له الباب.
وليس كل من اعتذر يستحق الثقة فوراً.
الثقة تُبنى بالأفعال.
والحب يُثبت بالمواقف.
والاحترام يظهر وقت الغضب.
والوفاء يظهر وقت المصلحة.
والشخص الحقيقي يظهر عندما تتغير الظروف.
لهذا لا تستعجل الحكم على أحد من كلامه.
راقب الوقت.
راقب المواقف.
راقب كيف يعاملك عندما لا يحتاج منك شيئاً.
هناك ستعرف الكثير.

وفي النهاية، اختر من يطمئن معه قلبك دون أن يتوقف عقلك.
واختر من تستطيع أن تختلف معه دون أن تخاف.
واختر من يحترمك عندما يكون غاضباً كما يحترمك عندما يكون سعيداً.
واختر من يرى الإنسان الذي بداخلك، لا فقط ما يستطيع الحصول عليه منك.
وإذا كنت أنت في المقابل تريد علاقة جيدة، فكن أنت أيضاً الشخص الذي تبحث عنه.
كن صادقاً.
كن مسؤولاً.
كن واضحاً.
كن وفياً.
تعلم الاعتذار.
تعلم الاستماع.
تعلم ضبط الغضب.
تعلم احترام الحدود.
تعلم أن الحب ليس امتلاكاً.
تعلم أن الزواج ليس خدمة يقدمها لك شخص آخر.
وتعلم أن الأسرة ليست مكاناً نرمي فيه غضبنا لأننا نضمن أن الناس سيبقون.
أقرب الناس إلينا هم أكثر من يستحقون الاحترام.
وفي آخر الأمر، عندما تنتهي كل المظاهر، وتغلق الأبواب، وتبتعد أصوات الناس، سيبقى السؤال الحقيقي:
هل الأشخاص الذين أحببتهم شعروا بالأمان معك؟

هل احترمتهم؟

هل كنت صادقاً؟

هل كنت موجوداً عندما احتاجوك؟

هل اعتذرت عندما أخطأت؟

هل حافظت على أسرارهم؟

هل تركت لهم مساحة ليكونوا أنفسهم؟

إذا كانت الإجابة نعم، فقد تركت في حياة الناس شيئاً جميلاً.

وهذا من أعظم ما يمكن أن يتركه الإنسان وراءه.

ليس المال وحده.

ولا الشهرة.

ولا المظاهر.

بل أثر طيب في قلوب أشخاص عاشوا معك وشعروا أنهم كانوا مهمين.

وهكذا تصبح العلاقات جزءاً من معنى الحياة، لا مجرد جزء منها.

أن تحب دون أن تؤذي.

أن تختلف دون أن تهين.

أن تغضب دون أن تظلم.

أن تسامح دون أن تلغي عقلك.

أن ترحل دون أن تنتقم.

أن تبقى عندما يكون البقاء خيراً.

وأن تعرف أن بعض الأبواب يجب أن تغلق حتى تستطيع فتح أبواب أخرى.

هذه ليست قواعد لحياة مثالية.

هذه دروس لحياة حقيقية.

والحياة الحقيقية فيها حب، وفيها فقد، وفيها زواج، وفيها طلاق، وفيها أطفال، وفيها خيانة، وفيها مصالحة، وفيها بداية، وفيها نهاية.

لكن الإنسان الواعي لا يحاول أن يمنع كل شيء.

يحاول أن يعيش كل شيء بكرامة ووعي.

وهذا ربما يكون أحد أهم الدروس التي يمكن أن يحملها الإنسان معه طوال حياته.

بكل تأكيد. سأكمل بنفس روح الكتاب السابقة: **فصل طويل، متماسك، واقعي، مغربي في تفاصيله، دون تقسيمات داخلية كثيرة أو نقاط تقطع سيل الكتابة، ويكون أقوى من حيث العمق والتجربة والحلول.**

الفصل الثامن: حين يصبح التغيير مسؤولية لا شعاراً

هناك لحظة في حياة الإنسان لا يعود فيها قادراً على الاختباء خلف الأعذار. لحظة يجلس فيها مع نفسه بعيداً عن ضجيج الناس، وعن الكلام الذي يقوله للآخرين، وعن الصورة التي يحاول أن يحافظ عليها أمام المجتمع، ثم يسأل السؤال الذي ظل يؤجله سنوات: إلى متى سأبقى كما أنا؟ ليس السؤال هنا عن الفقر وحده، ولا عن البطالة وحدها، ولا عن الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يعرفها الجميع، وإنما عن ذلك الجزء الذي يقع داخل الإنسان نفسه، الجزء الذي يستطيع أن يقرر، وأن يرفض، وأن يبدأ، وأن يتعلم، وأن يعترف بأخطائه، وأن يتوقف عن انتظار اللحظة المثالية التي لا تأتي أبداً.

لقد تعودنا في مجتمعاتنا على الحديث كثيراً عن التغيير. نتحدث عن ضرورة إصلاح التعليم، وعن البطالة، وعن غلاء المعيشة، وعن ضعف الخدمات، وعن الفوارق

الاجتماعية، وعن الشباب الذين يغادرون، وعن الذين فقدوا الثقة، وعن الأسرة التي لم تعد قادرة على تحمل كل شيء، وعن المدارس التي تحتاج إلى إصلاح، وعن سوق العمل الذي تغير، وعن التكنولوجيا التي دخلت كل بيت تقريباً. وكل هذه القضايا حقيقية ولا يمكن إنكارها. لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول الحديث عن الواقع إلى ذريعة تمنع الإنسان من فعل أي شيء. يصبح الواقع حجة جاهزة: لا أستطيع لأن الظروف صعبة، لا أستطيع لأن الدولة لم تفعل، لا أستطيع لأن أبي لم يساعدني، لا أستطيع لأنني لم أجد فرصة، لا أستطيع لأنني من مدينة صغيرة، لا أستطيع لأنني لم أدرس في مدرسة جيدة، لا أستطيع لأن الآخرين سبقوني.

والحقيقة القاسية أن بعض هذه الأعذار صحيح، لكن صحتها لا تجعلها حلاً.

قد تكون الظروف ضدك فعلاً، وقد تكون البداية التي حصلت عليها أقل من بداية شخص آخر، وقد تكون قد تحملت مسؤوليات في سن مبكرة، وقد تكون عائلتك عاجزة عن مساعدتك، وقد تكون درست سنوات ثم وجدت نفسك أمام باب مغلق، وقد تكون تقدمت إلى عشرات الوظائف ولم يتصل بك أحد. كل هذا يمكن أن يكون واقعاً معاشاً، وليس من العدل أن نقول للإنسان إن كل شيء بيده. ليست كل الظروف في أيدينا، لكن هناك دائماً مساحة صغيرة، وأحياناً صغيرة جداً، يمكن أن نتحرك فيها. ومن هذه المساحة يبدأ التغيير الحقيقي.

الشاب المغربي الذي يعيش في حي شعبي ليس بالضرورة محكوماً عليه بالفشل، كما أن الشاب الذي نشأ في بيت ميسور ليس بالضرورة محكوماً عليه بالنجاح. المال يعطي فرصاً، والتعليم الجيد يفتح أبواباً، والعلاقات قد تختصر الطريق، لكن الإنسان يحتاج إلى شيء آخر لا يُشتري بسهولة: القدرة على الاستمرار عندما لا يحصل على النتيجة بسرعة.

وهنا تظهر واحدة من أكبر مشكلات جيلنا: نريد نتائج سريعة من حياة بطيئة.

نرى شخصاً نجح في مشروع، فنرى النتيجة ولا نرى السنوات التي قضاها وهو يخسر ويتعلم. نرى شخصاً أصبح معروفاً على مواقع التواصل، فنرى المتابعين ولا نرى السنوات التي كان ينشر فيها دون أن يراه أحد. نرى موظفاً وصل إلى منصب جيد، ولا نرى المرات التي فشل فيها في المقابلات أو اضطر إلى قبول أعمال لم يكن يحبها. نرى إنساناً بنى بيتاً، ولا نرى سنوات الادخار والحرمان والقلق. نرى صورة النجاح وننسى الطريق.

وهذا جعل كثيراً من الشباب يشعرون بأن حياتهم متأخرة. يفتح أحدهم هاتفه صباحاً، فيرى شخصاً سافر إلى أوروبا، وآخر اشترى سيارة، وثالث بدأ مشروعاً، ورابع تزوج، وخامس أصبح مشهوراً، ثم ينظر إلى حياته فيشعر أنه لم يحقق شيئاً. لكن المقارنة هنا ظالمة من الأساس، لأنك تقارن حياتك كاملة بلحظات مختارة من حياة الآخرين.

ومن هنا يجب أن يبدأ الإنسان باستعادة حقه في أن يعيش حياته وفق إيقاعه هو.

ليس المطلوب أن تكون الأفضل في كل شيء. ليس المطلوب أن تملك سيارة في عمر معين، ولا أن تتزوج في عمر محدد، ولا أن تصبح غنياً قبل الثلاثين، ولا أن تكون مشهوراً، ولا أن تثبت للناس أنك نجحت. المطلوب أن تصبح أفضل من نفسك التي كنت عليها بالأمس. هذه الجملة تبدو بسيطة، لكنها إذا تحولت إلى طريقة حياة فإنها تستطيع أن تغير الكثير.

الشخص الذي لم يكن يقرأ وأصبح يقرأ عشر صفحات يومياً قد بدأ يتغير. الشخص الذي كان ينفق كل ما يملك وبدأ يدخر جزءاً بسيطاً قد بدأ يتغير. الشخص الذي كان يقضي ساعات طويلة في الهاتف وقرر أن يستعمل ساعة منها للتعلم قد بدأ يتغير. الشخص الذي كان يخاف من التحدث أمام الناس وبدأ يحاول مرة بعد مرة قد بدأ يتغير. الشخص الذي كان يهرب من المسؤولية وبدأ يعترف بأخطائه قد بدأ يتغير.

التغيير الحقيقي غالباً لا يأتي بصورة كبيرة. يأتي في البداية صغيراً ومزعجاً وبطيئاً وغير ملحوظ.

قد تستيقظ في الصباح وتذهب إلى عملك رغم أنك لا تحبه. قد تعود مساءً متعباً، ثم تجلس ساعة لتتعلم مهارة جديدة. قد تفعل ذلك شهراً كاملاً دون أن يحدث شيء واضح. ثم بعد سنة تجد أنك أصبحت تملك مهارة لم تكن تملكها. وبعد سنتين قد تستطيع أن تعمل بها. وبعد سنوات قد تتحول تلك الساعة الصغيرة إلى مصدر دخل جديد أو مشروع أو وظيفة أفضل.

المشكلة أن الإنسان يريد أن يرى نتيجة جهده قبل أن يكمل الجهد.

لكن الحياة لا تعمل بهذه الطريقة.

الفلاح لا يحفر الأرض صباحاً ثم يغضب مساءً لأن القمح لم يظهر. يعرف أن هناك مرحلة لا يرى فيها شيئاً، ومع ذلك يسقي ويحافظ وينتظر. الإنسان كذلك يحتاج إلى احترام المراحل التي لا يظهر فيها شيء.

وفي المغرب، كما في كل المجتمعات، هناك آلاف القصص التي لا تصل إلى الإعلام ولا إلى مواقع التواصل. قصص شباب بدأوا من الصفر، نساء تحملن مسؤوليات كبيرة، عمال تعلموا مهناً، حرفيون بنوا أسماءهم بالسنوات، تجار صغار بدأوا من محل متواضع، ممرضون وأساتذة وتقنيون ومهندسون وفلاحون وسائقون وأصحاب مشاريع صغيرة، كل واحد منهم لديه قصة لا تظهر في الصورة النهائية.

والدرس المشترك بينهم ليس أنهم لم يواجهوا المشاكل، بل أنهم تعلموا كيف يعيشون رغم وجودها.

وهنا يجب أن نعيد تعريف النجاح.

النجاح ليس دائماً أن تصبح غنياً. أحياناً النجاح أن تخرج من دائرة الديون. وأحياناً أن تعيل أسرتك بكرامة. وأحياناً أن تجد عملاً مستقراً. وأحياناً أن تتعلم مهنة. وأحياناً أن تربي أبناءك بطريقة أفضل مما تربيت أنت عليها. وأحياناً أن تكسر عادة سيئة ظلت تسيطر عليك سنوات. وأحياناً أن ترفض أن تصبح نسخة من شخص لم تكن تريد أن تكون مثله. هناك نجاحات لا يصفق لها أحد.

أب يعود إلى البيت بعد يوم طويل من العمل ويحمل معه خبزاً وحليباً لأطفاله. أم تدبر مصاريف البيت رغم ضيق المال. شاب يرفض المال السهل لأنه يعرف ثمنه. فتاة تصر على إكمال دراستها رغم صعوبة الطريق. عامل يتعلم في المساء رغم التعب. إنسان يسدد ديناً صغيراً كل شهر حتى ينتهي منه. شخص يعتذر عندما يخطئ. إنسان يرفض الغش رغم أن الجميع حوله يقولون له: "كل الناس تفعل ذلك". هذه كلها انتصارات.

والمجتمع الذي يريد أن يتقدم لا يجب أن يقيس الإنسان فقط بما يملك، بل أيضاً بما يضيف. من أخطر الأشياء التي حدثت في السنوات الأخيرة أن قيمة الإنسان أصبحت عند البعض مرتبطة بما يملكه من أشياء. السيارة، الهاتف، الملابس، المنزل، السفر، المطاعم، عدد المتابعين، الصور، المظاهر. وهكذا بدأ بعض الناس يعيشون فوق طاقتهم فقط حتى لا يظهروا أقل من الآخرين.

كم من شخص يملك هاتفاً غالياً لكنه يعيش ضغطاً مالياً كبيراً؟ وكم من شخص يذهب إلى أماكن لا يستطيع تحمل تكلفتها فقط حتى يصور نفسه هناك؟ وكم من أسرة دخلت في ديون

بسبب حفل أو مناسبة أو رغبة في إرضاء الناس؟ وكم من شاب صرف مدخراته القليلة على مظهر مؤقت بينما كان يحتاجها لتعلم مهارة أو بدء عمل؟

ليست المشكلة في أن يستمتع الإنسان بماله، ولا في أن يشتري شيئاً جميلاً، وإنما في أن يتحول رأي الناس إلى مدير لحياته.

إذا كنت تشتري شيئاً لأنك تحتاجه، فهذا قرار. أما إذا كنت تشتريه فقط حتى لا يقول الناس إنك أقل منهم، فأنت لا تشتري الشيء، بل تشتري رضا الآخرين.

وهذا الرضا لا يشبع.

سيجد الإنسان دائماً من هو أغنى منه، وأجمل منه، وأشهر منه، وأفضل منه في شيء ما. فإذا جعل قيمته مرتبطة بالمقارنة، فإنه يدخل في سباق لا خط نهاية له.

لذلك يجب أن يتعلم الإنسان فن الاكتفاء دون أن يتخلى عن الطموح.

الاكتفاء لا يعني الاستسلام. يعني أن تقول: أنا أريد الأفضل، لكنني لا أكره حياتي الحالية لأنني لم أصل إليه بعد.

هذه الفكرة ضرورية خصوصاً للشباب.

أن تكون طموحاً لا يعني أن تكون ساخطاً على نفسك. يمكنك أن تريد راتباً أعلى دون أن تحتقر راتبك الحالي. يمكنك أن تريد بيتاً أفضل دون أن تعتبر البيت الذي تعيش فيه عاراً. يمكنك أن تحلم بالسفر دون أن تعتبر مدينتك سجنًا. يمكنك أن تريد مشروعاً دون أن تشعر بأن الوظيفة التي تقوم بها الآن بلا قيمة.

الطريق الطويل يحتاج إلى احترام الخطوة الحالية.

ومن هنا تأتي مسؤولية الأسرة أيضاً.

الأسرة المغربية كانت دائماً مؤسسة أساسية في حياة الإنسان، لكنها تواجه اليوم ضغوطاً كثيرة. تكاليف الحياة، تغير العلاقات، اختلاف الأجيال، التكنولوجيا، ضغط العمل، صعوبة التربية، وتأثير العالم الخارجي كلها جعلت التربية أكثر تعقيداً. لم يعد الطفل يتعلم فقط مما يسمعه من والديه، بل يتعلم من الهاتف ومن الإنترنت ومن أصدقائه ومن المشاهير ومن عشرات المصادر التي تدخل البيت دون استئذان.

لذلك لم يعد كافياً أن يقول الأب لابنه: "لا تفعل هذا"، بينما الابن يرى يومياً آلاف الأشخاص يفعلونه ويعرضونه بطريقة جذابة.

التربية الحديثة تحتاج إلى الحوار.

يحتاج الأب إلى أن يعرف لماذا ابنه غاضب، لا أن يكتفي بسؤاله لماذا أنت غاضب. تحتاج الأم إلى أن تسمع قبل أن تحكم. يحتاج الأبناء أيضاً إلى فهم أن والديهم بشر، وأنهم قد يخطئون، وأن الاحترام لا يعني الخوف.

لقد تربت أجيال كثيرة على فكرة أن الطفل يجب أن يصمت، وأن الكبير دائماً على حق، وأن الاعتذار من الأب ضعف، وأن السؤال وقاحة. لكن الزمن تغير. الطفل الذي لا يجد الحوار في بيته سيبحث عنه في الخارج، وقد يجده عند شخص لا يريد له الخير.

ليس المطلوب أن تصبح الأسرة بلا حدود، بل أن تصبح الحدود مفهومة.

يمكن للأب أن يقول لابنه "لا" ويشرح له السبب. يمكن للأم أن تضع قواعد واضحة للهاتف والنوم والدراسة والخروج دون أن تحول البيت إلى سجن. ويمكن للابن أن يختلف مع والديه دون أن يتحول الاختلاف إلى إهانة.

المجتمع القوي يبدأ من بيت يستطيع أفراد الكلام.

وهناك جانب آخر لا يقل أهمية: العمل.

لقد تغير معنى العمل بشكل كبير. لم يعد الشاب يبحث فقط عن وظيفة حكومية أو وظيفة مكتبية. ظهرت مجالات جديدة، وأصبح العمل الحر والعمل عن بعد والتجارة الإلكترونية وصناعة المحتوى والخدمات الرقمية والمهن التقنية وغيرها جزءاً من الاقتصاد الحديث. لكن في المقابل ظهرت أوهام كثيرة.

هناك من يبيع للشباب فكرة الثراء السريع. دورة بمبلغ معين، وصفة سرية، استثمار مضمون، مشروع بلا رأس مال، أرباح ضخمة خلال أسابيع، وأحياناً قصص نجاح مصممة لإقناع الشخص بأن الجميع أصبحوا أغنياء إلا هو.

يجب أن يتعلم الإنسان الشك الصحي.

أي شخص يعدك بربح كبير ومضمون وسريع يحتاج إلى أن تسأله: من أين يأتي المال؟ ما المخاطر؟ ما الخبرة المطلوبة؟ ما التكاليف؟ ماذا يحدث إذا فشل المشروع؟ هل هناك قانون ينظم النشاط؟ هل هناك عقود واضحة؟ هل أستطيع التحقق من المعلومات؟

النجاح الحقيقي غالباً ممل.

تعلم مهارة. مارسها. أخطئ. حاول. ابحث عن زبون. افهم السوق. طور الخدمة. احفظ جزءاً من الأرباح. أعد الاستثمار. تعلم التسويق. تعامل مع الضرائب والقوانين عند الحاجة. احترم الزبون. ابن سمعة. ثم انتظر.

هذه ليست قصة جذابة لمقطع مدته ثلاثون ثانية، لكنها أقرب إلى الحقيقة.

وإذا كان للشباب أن يتعلموا شيئاً واحداً عن المال، فهو أن الدخل ليس هو الثروة.

يمكن أن يكون الإنسان دخله جيداً لكنه لا يملك شيئاً بسبب الإنفاق. ويمكن لشخص آخر أن يكون دخله متوسطاً لكنه يعرف كيف يديره. المال الذي يدخل اليد ليس كله مالاً متاحاً للإنفاق.

يجب أن يعرف الإنسان أين يذهب ماله.

أن يسجل مصاريفه شهراً واحداً فقط يمكن أن يكون صادماً. سيكتشف ربما أن مبالغ صغيرة تتكرر عشرات المرات وتصبح في النهاية رقماً كبيراً. سيكتشف اشتراكات لا يستعملها، وطلبات لا يحتاجها، ومشتريات سببها الملل، ومصاريف سببها الضغط الاجتماعي.

الميزانية ليست عقاباً.

الميزانية هي أن تعطي كل درهم وظيفة.

حتى الدخل الصغير يمكن تنظيمه. وإذا لم يستطع الإنسان الادخار كثيراً، فليبدأ بالقليل. الهدف الأول ليس جمع ثروة، بل بناء عادة. الإنسان الذي يتعلم الادخار من مبلغ صغير سيكون أكثر استعداداً عندما يرتفع دخله.

والأهم أن يكون لديه صندوق للطوارئ عندما تسمح ظروفه بذلك.

الحياة لا تخبرنا مسبقاً متى سيأتي العطل، أو المرض في الأسرة، أو فقدان العمل، أو مصروف غير متوقع. ولذلك فإن وجود مبلغ احتياطي ليس رفاهية، بل حماية.

لكن المال وحده لا يحل كل شيء.

هناك أشخاص يملكون المال ولا يملكون راحة البال، وهناك أشخاص لا يملكون الكثير لكن لديهم علاقات إنسانية عميقة. الإنسان يحتاج إلى معنى.

وهذه ربما واحدة من أكبر أزمت العصر: كثرة الأشياء وقلة المعنى.

نحن نملك وسائل تواصل أكثر من أي وقت مضى، ومع ذلك يمكن للإنسان أن يشعر بالوحدة. نستطيع الوصول إلى آلاف المعلومات خلال ثوانٍ، ومع ذلك يمكن أن نشعر بالضياع. نرى حياة الآخرين باستمرار، لكننا نعرف أنفسنا أقل.

لذلك يحتاج الإنسان إلى وقت بعيد عن الشاشة.

أن يمشي دون هاتف أحياناً. أن يجلس مع شخص يحبه. أن يقرأ. أن يصلي إذا كان ذلك جزءاً من حياته. أن يفكر. أن يكتب أفكاره. أن يعمل بيديه. أن يزور العائلة. أن يرى البحر أو الجبل أو الشارع القديم الذي يعرفه منذ طفولته. أن يعيش لحظة لا يحتاج إلى تصويرها.

الحياة التي لا تُنشر لا تزال حياة.

بل ربما تكون أكثر صدقاً.

ومن أهم المسؤوليات التي تقع على الإنسان تجاه نفسه أن يتعلم قول "لا".

لا لعمل يستغله باستمرار إذا كانت لديه إمكانية واقعية للانسحاب أو التغيير. لا لعلاقة تؤذيه. لا لصديق لا يتذكره إلا عندما يحتاج شيئاً. لا لإنفاق لا يستطيع تحمله. لا لمشروع مشبوه. لا للمخدرات والعنف والجريمة. لا للغش. لا للرشوة عندما يستطيع رفضها. لا للضغط الاجتماعي الذي يجعله يفعل شيئاً لا يريده.

كلمة "لا" قصيرة، لكنها قد تنقذ سنوات من حياة الإنسان.

لكن قول "لا" يحتاج إلى ثمن.

قد يغضب منك شخص. قد يقول عنك إنك تغيرت. قد يسخر منك. قد تخسر علاقة. قد تشعر بالوحدة في البداية. لكن الإنسان الذي لا يملك حدوداً يصبح ملكاً لرغبات الآخرين. وفي المقابل يجب أن يتعلم أيضاً قول "نعم".

نعم للتعلم. نعم للفرص المعقولة. نعم للتجربة. نعم للاعتذار. نعم للمساعدة. نعم للمسؤولية. نعم للبدء من الصفر. نعم للعمل الذي قد يبدو صغيراً لكنه يفتح باباً. نعم لتعلم لغة جديدة. نعم لاكتساب حرفة. نعم لمواجهة الخوف.

كثير من الناس ينتظرون أن يشعروا بالشجاعة حتى يبدأوا.

لكن الشجاعة غالباً تأتي بعد البداية، لا قبلها.

قد تخاف وأنت تقدم على مقابلة عمل، ثم تدخل. قد تخاف وأنت تبدأ مشروعاً صغيراً، ثم تتعلم. قد تخاف وأنت تتحدث أمام الناس، ثم تكتشف أن الخوف كان أكبر في رأسك من الواقع.

لا تنتظر أن يختفي الخوف.

تعلم أن تتحرك رغم وجوده.

وهنا نصل إلى مسألة مهمة جداً: المسؤولية الاجتماعية.

لا يمكن أن نبني مجتمعاً أفضل إذا كان كل شخص ينتظر أن يبدأ الآخر.

الدولة لها مسؤولياتها، والمؤسسات لها مسؤولياتها، والمدرسة لها مسؤوليتها، والأسرة لها مسؤوليتها، لكن المواطن أيضاً لديه مسؤولية.

إذا كان الشارع متسخاً، فالمطالبة بالنظافة حق، لكن رمي النفايات في الشارع ليس حقاً. إذا كانت الإدارة تحتاج إلى الإصلاح، فهذا لا يعني أن المواطن يجب أن يبحث عن طرق للتحايل. إذا كان القانون ناقصاً، فذلك لا يعطي الإنسان الحق في إيذاء الآخرين.

المجتمع ليس شيئاً خارجنا.

نحن المجتمع.

الطابور الذي نرفض احترامه، والزبون الذي نغشه، والعامل الذي نحتقره، والشارع الذي نلوثه، والموظف الذي نحاول رشوة، والضعيف الذي نسخر منه، والمرأة التي نضايقها في الشارع، والطفل الذي نهمله، كل ذلك جزء من الصورة.

التغيير الحقيقي يبدأ عندما يصبح الإنسان صادقاً مع نفسه: ماذا أفعل أنا؟

ليس فقط: ماذا فعلوا هم؟

هذا السؤال لا يلغي مسؤولية المؤسسات، لكنه يمنع الإنسان من تحويل نفسه إلى متفرج.

وفي المدرسة، يجب أن نتجاوز فكرة أن التعليم مجرد حفظ للحصول على نقطة.

التعليم الحقيقي هو أن يتعلم الإنسان كيف يفكر.

أن يعرف كيف يتحقق من الخبر. كيف يميز بين الرأي والحقيقة. كيف يقرأ عقداً قبل أن يوقعه. كيف يحسب فائدة قرض. كيف يبحث عن معلومة. كيف يقدم سيرته الذاتية. كيف يتحدث باحترام. كيف يعمل ضمن فريق. كيف يفشل دون أن ينهار.

المدرسة التي تعلم الطفل الإجابة فقط قد تجعله جيداً في الامتحان، لكن الحياة تحتاج منه أن يعرف كيف يطرح السؤال.

ولذلك فإن الأسرة والمدرسة وسوق العمل يجب أن تقترب من بعضها.

الشاب الذي يتخرج وهو يحمل شهادة لكنه لا يعرف ماذا يفعل بها يشعر بالخيانة من النظام التعليمي، حتى لو لم يكن الخطأ كله في الشهادة. يجب أن يكون هناك وعي مبكر بالمهن والمهارات والقطاعات والفرص الواقعية، مع الاعتراف بأن سوق العمل نفسه يتغير.

لكن لا ينبغي أن نضع كل المسؤولية على المدرسة.

الإنترنت جعل المعرفة متاحة بشكل غير مسبوق.

يمكن للإنسان اليوم أن يتعلم مهارات كثيرة من مصادر مجانية أو منخفضة التكلفة، لكن المشكلة ليست دائماً في غياب المعرفة. المشكلة في غياب الانضباط.

لدينا الكثير من المعلومات، والقليل من التطبيق.

يشاهد الإنسان عشرات الفيديوهات عن الرياضة ولا يتحرك. يشاهد فيديوهات عن الاستثمار ولا يقرأ كتاباً أساسياً. يشاهد محتوى عن تعلم اللغة ولا يتحدث. يشاهد فيديوهات عن المشاريع ولا يبدأ.

المعرفة التي لا تتحول إلى ممارسة تصبح نوعاً من الاستهلاك.

لذلك يجب أن يسأل الإنسان نفسه كل أسبوع: ماذا فعلت بما تعلمت؟
إذا تعلمت شيئاً ولم تطبقه، فتعلمك ناقص.

إذا قرأت عن إدارة المال ولم تغير طريقة إنفاقك، فالقراءة لم تكف.

إذا تعلمت مهارة ولم تستخدمها، فما زالت مجرد معلومة.

وهذا يقودنا إلى قاعدة بسيطة: لا تتعلم أكثر مما تستطيع أن تطبق، أو على الأقل اجعل التطبيق جزءاً من التعلم.

وإذا كان الإنسان يريد تغيير حياته، فلا يحتاج دائماً إلى خطة ضخمة من عشرين هدفاً.
يكفي أحياناً أن يختار ثلاثة أشياء.

شيء يتعلق بالعمل أو الدراسة.

شيء يتعلق بالمال.

شيء يتعلق بنفسه وعلاقاته.

ثم يعمل عليها بانتظام.

بعد ستة أشهر قد لا تتغير حياته بالكامل، لكنها ستتحرك.

والحياة التي تتحرك في الاتجاه الصحيح ستصل يوماً ما.

أما الحياة التي تنتظر الدافع المثالي، فقد تمر سنوات وهي في المكان نفسه.

هناك أيضاً ضرورة للاعتراف بالفشل.

نحن نعيش في ثقافة تخاف من الفشل، وكأن الفشل فضيحة. الطالب الذي لم ينجح يشعر أنه انتهى. صاحب المشروع الذي أغلق مشروعه يخجل من الحديث عنه. الشخص الذي فقد عمله يخشى أن يخبر الآخرين.

لكن الفشل ليس دائماً دليلاً على أنك فاشل.

أحياناً يعني فقط أن الطريقة لم تنجح.

وهذا فرق كبير.

يمكن أن تخسر مشروعاً وتتعلم منه. يمكن أن تفشل في مقابلة عمل وتتعلم كيف تقدم نفسك. يمكن أن تنهي علاقة وتتعلم حدودك. يمكن أن تتخذ قراراً خاطئاً وتصبح أكثر حكمة.

المشكلة ليست في السقوط.

المشكلة في أن تجعل السقوط هويتك.

قل: فشلت في شيء، ولا تقل: أنا فاشل.

هناك فرق بين الحدث وبين الشخص.

وهذا الفرق ينقذ الإنسان من اليأس.

كذلك يجب أن نتعلم أن النجاح ليس خطأ مستقيماً.

هناك أيام قوية وأيام ضعيفة. هناك تقدم وتراجع. هناك شهور نشعر فيها أننا نسير بسرعة، وأخرى بالكاد نحافظ فيها على ما بنيناه.

هذا طبيعي.

الإنسان ليس آلة.

لكن المهم ألا يتحول يوم سيئ إلى أسبوع سيئ، وألا يتحول أسبوع سيئ إلى شهر، وألا يتحول شهر إلى سنة.

إذا خرجت عن الطريق، ارجع في اليوم التالي.

لا تنتظر بداية الشهر، ولا السنة الجديدة، ولا يوم الاثنين.

ابدأ من الوجبة التالية إذا أفسدت نظامك الغذائي. ابدأ من المصروف القادم إذا أخطأت في ميزانيتك. ابدأ من الليلة إذا ضيعت وقتك. ابدأ غداً صباحاً إذا كان اليوم قد انتهى.

الحياة لا تحتاج إلى تاريخ سحري.

تحتاج إلى قرار.

لكن القرار وحده لا يكفي.

يجب أن يتحول إلى نظام.

إذا أردت القراءة، ضع وقتاً ثابتاً. إذا أردت الرياضة، حدد أياماً. إذا أردت التعلم، اختر مجاًلاً واحداً. إذا أردت الادخار، اجعل المبلغ منفصلاً عندما تستطيع. إذا أردت تطوير مهنتك، خصص وقتاً أسبوعياً.

الإنسان لا يعيش على النوايا.

يعيش على العادات.

والعادات الصغيرة عندما تتراكم تصبح شخصية.

الشخص المنضبط لم يولد دائماً منضبطاً. غالباً بنى الانضباط من أفعال صغيرة كررها حتى أصبحت طبيعية.

وهكذا يمكن أن يبدأ مستقبل مختلف تماماً من يوم عادي جداً.

قد يكون اليوم الذي تقرر فيه أن تتوقف عن إهدار وقتك.

قد يكون اليوم الذي تفتح فيه دفترًا وتكتب ما تريد.

قد يكون اليوم الذي تبحث فيه عن دورة أو مهنة.

قد يكون اليوم الذي تحدث فيه والدك أو أمك عن مشكلة ظلت بينكما سنوات.

قد يكون اليوم الذي تسدد فيه أول جزء من دينك.

قد يكون اليوم الذي تحذف فيه رقماً يقودك إلى طريق سيئ.
قد يكون اليوم الذي تقول فيه لنفسك: لن أنتظر أن ينقذني أحد.
وهذه ليست دعوة للأنانية.

على العكس، الإنسان المسؤول يعرف متى يطلب المساعدة.
طلب المساعدة ليس ضعفاً. الاستشارة ليست عجزاً. سؤال شخص أكثر خبرة ليس نقصاً.
الاعتراف بأنك لا تعرف شيئاً هو بداية التعلم.
لكن يجب أن نفرق بين طلب المساعدة وانتظار أن يقوم الآخر بكل شيء.
ساعدني، نعم.

أنقذني، دائماً، لا.

هناك مسؤولية شخصية لا يستطيع أحد حملها عنك.
وفي نهاية الطريق، قد يكتشف الإنسان أن أكبر معركة لم تكن مع الفقر، ولا مع البطالة،
ولا مع المجتمع، ولا مع المنافسة، بل مع نفسه.

مع خوفه.

مع كسله.

مع غروره.

مع حاجته إلى إعجاب الآخرين.

مع غضبه.

مع إدمانه للهاتف.

مع عاداته السيئة.

مع اعتقاده أنه يعرف كل شيء.

مع إحباطه.

مع صوته الداخلي الذي يقول له: لا فائدة.

وهذا الصوت يجب ألا يُترك وحده.

عندما يقول لك عقلك: "لقد تأخرت"، قل له: "لكنني بدأت."

عندما يقول: "الآخرون أفضل مني"، قل: "أنا مسؤول عن طريقي."

عندما يقول: "لا توجد فرصة"، قل: "سأبحث عن فرصة أو أصنع جزءاً منها."

عندما يقول: "لقد فشلت"، قل: "لقد تعلمت شيئاً."

وعندما يقول: "لا أستطيع"، لا تجب فوراً بنعم أو لا.

اسأل: ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟

هذا السؤال الصغير قد يغير مسار حياة كاملة.

لأننا في النهاية لا نحتاج دائماً إلى حل كل مشاكل العالم دفعة واحدة. نحتاج إلى أن نعرف ما الذي يمكن فعله اليوم.

يمكنك اليوم أن تتعلم شيئاً.

يمكنك اليوم أن تصلح علاقة.

يمكنك اليوم أن تعمل بجد.

يمكنك اليوم أن توفر مبلغاً صغيراً.

يمكنك اليوم أن ترفض خطأ.

يمكنك اليوم أن تساعد شخصاً.

يمكنك اليوم أن تقرأ.

يمكنك اليوم أن تعتذر.

يمكنك اليوم أن تبدأ.

وبعد سنوات، ستنظر إلى الوراء وتكتشف أن حياتك لم تتغير في يوم واحد، بل تغيرت في الأيام الصغيرة التي لم يصفق لها أحد.

هذا هو معنى المسؤولية.

أن تفهم أنك لست مسؤولاً عن كل ما حدث لك، لكنك مسؤول عن كل ما ستفعله بعد أن تعرفه.

أن تدرك أن الماضي قد يفسر بعض جراحك، لكنه لا يجب أن يقرر مستقبلك بالكامل.

أن تعرف أن المجتمع قد يضع أمامك حواجز، لكنك تستطيع البحث عن الأبواب.

أن تعرف أن الفقر قد يجعل الطريق أصعب، لكنه لا يجعل كل الطرق مستحيلة.

أن تعرف أن الحظ يلعب دوراً في حياة الإنسان، لكن الاستعداد يجعل الفرص أكثر قابلية للاستثمار.

أن تعرف أن الإنسان لا يختار دائماً نقطة البداية، لكنه يستطيع في كثير من الأحيان أن يختار الاتجاه.

وهنا يجب أن نعود إلى الفكرة التي ربما حاول هذا الكتاب كله أن يقولها بأشكال مختلفة: لا يوجد مجتمع قوي من أفراد ينتظرون دائماً أن يأتي الحل من الخارج.

المجتمع القوي هو الذي يطالب بحقه، ويؤدي واجبه، ويحترم القانون، ويحاسب المسؤول، ويحاسب نفسه أيضاً.

هو المجتمع الذي لا يعتبر النجاح الفردي خيانة للجماعة، ولا يعتبر الفقر عيباً، ولا يعتبر العمل اليدوي أقل قيمة، ولا يعتبر المهنة البسيطة فشلاً، ولا يربي أبنائه على المظاهر وحدها.

هو المجتمع الذي يعطي الإنسان فرصة ثانية عندما يخطئ، لكنه لا يطلب منه أن يهرب من مسؤولية خطئه.

هو المجتمع الذي يحترم العامل كما يحترم المدير، والحرفي كما يحترم المهندس، والمزارع كما يحترم الموظف، لأن قيمة الإنسان ليست في اسم المهنة فقط، بل في الأمانة التي يؤدي بها عمله.

وفي المغرب، لا يزال هناك الكثير مما يمكن بناؤه.

هناك شباب يريدون العمل، وهناك طاقات كبيرة، وهناك مدن وقرى تحتاج إلى أفكار، وهناك حرف ومهن يمكن تطويرها، وهناك ثقافة غنية يمكن أن تتحول إلى فرص، وهناك موارد بشرية تستطيع أن تقدم الكثير إذا وجدت التعليم المناسب والفرصة العادلة والبيئة التي تسمح بالمبادرة.

لكن البناء يحتاج إلى صبر.

لا يمكن إصلاح كل شيء في سنة.

ولا يمكن تغيير عقلية كاملة بقرار واحد.

ولا يمكن حل البطالة بكلمة.

ولا يمكن إصلاح التعليم بشعار.

ولا يمكن بناء الثقة بخطاب.

كل ذلك يحتاج إلى عمل متراكم.

وكذلك الإنسان.

لا يمكنه أن يغير حياته بكلمة "سأبدأ".

يجب أن يبدأ فعلاً.

ومن يبدأ يجب أن يقبل أن الطريق لن يكون مثالياً.

سيخسر أحياناً.

سيتعب.

سيسمع كلاماً محبطاً.
سيجد أشخاصاً لا يؤمنون به.
قد يضطر إلى العودة خطوة.
قد يغير الخطة.
وقد يكتشف أن حلمه الأول لم يكن هو الحلم الصحيح.
وهذا أيضاً ليس فشلاً.
النضج هو أن تستطيع تغيير الطريق دون أن تفقد الهدف الأساسي: أن تعيش حياة ذات معنى وكرامة ومسؤولية.
وفي النهاية، لا يحتاج الإنسان إلى أن يصبح شخصاً خارقاً.
يحتاج فقط إلى أن يصبح صادقاً مع نفسه.
أن يعمل عندما يجب أن يعمل.
أن يرتاح عندما يحتاج إلى الراحة.
أن يتعلم عندما يجهل.
أن يعتذر عندما يخطئ.
أن يقول لا عندما يجب أن يقول لا.
أن يقول نعم عندما تستحق الفرصة.
أن يحترم الناس.
أن يحترم نفسه.
أن يحترم ماله ووقته.
أن يعرف أن العمر ليس مفتوحاً بلا نهاية.

وأن يفهم أن السنوات التي تمر لا تعود.
قد لا نستطيع تغيير السنوات الماضية، لكننا نستطيع أن نقرر ماذا سنفعل بالسنوات القادمة.
وهذه ربما أعظم فرصة يمتلكها الإنسان.
ليس أن يغير العالم كله.
بل أن يمنع نفسه من أن يعيش حياته كلها كما عاشها بالأمس.
أن يستيقظ ذات صباح ويقول:
لقد فهمت.
لن أنتظر الظروف المثالية.
لن أنتظر موافقة الجميع.
لن أنتظر أن يختفي الخوف.
لن أنتظر أن أصبح جاهزاً مئة في المئة.
سأبدأ بما أملك.
وسأتعلم مما يحدث.
وسأتحمل مسؤولية قراراتي.
وسأبني شيئاً، ولو كان صغيراً.
ثم يكبر الصغير.
وتتراكم الخطوات.
وتصبح العادة شخصية.
وتصبح الشخصية سلوكاً.

ويصبح السلوك حياة.

وهكذا، من دون ضجيج، ومن دون شعارات كبيرة، ومن دون حاجة إلى أن يصفق لك أحد، يبدأ الإنسان في صناعة مستقبله.

ولعل أجمل ما يمكن أن نختم به هذا الفصل هو أن التغيير ليس وعداً بالمستقبل فقط، بل مسؤولية في الحاضر.

فكل صباح يأتي ليسأل الإنسان سؤالاً واحداً:

ماذا ستفعل اليوم بما لا تستطيع تغييره في الأمس؟

والجواب لا يكون بالكلام.

الجواب يكون بالفعل.

الفصل التاسع: بين الخوف وإرضاء الآخرين — حين يصبح الصمت عبئاً على الإنسان

هناك أشياء كثيرة لا تظهر على وجه الإنسان، لكنها تعيش داخله كل يوم. خوف لا يخبر به أحداً، خجل يمنعه من الكلام، احترام يتحول أحياناً إلى صمت، حب يتحول إلى تضحية مؤذية، أسرة تتحول من مصدر أمان إلى مصدر ضغط، زواج يبدأ بالحلم ثم يكتشف أصحابه أنهم لم يتعلموا كيف يعيشون معاً، عمل يستهلك الإنسان حتى ينسى نفسه، مقارنة تجعله يشعر بأنه تأخر عن الجميع، وقرارات يعرف الإنسان في داخله أنه يجب أن يتخذها لكنه يؤجلها لأن كلمة "لا" تبدو أصعب من سنوات كاملة من المعاناة.

هذا الفصل ليس عن الأشخاص الذين لا يخافون. هؤلاء غير موجودين بهذه الصورة التي نتخيلها. كل إنسان يخاف من شيء. هناك من يخاف من الفشل، ومن يخاف من كلام الناس، ومن يخاف من الوحدة، ومن يخاف من الطلاق، ومن يخاف من الزواج، ومن يخاف من خسارة العمل، ومن يخاف من غضب الأب، ومن يخاف من رفض الأم، ومن يخاف من نظرة الإخوة، ومن يخاف من المجتمع، ومن يخاف من المستقبل، ومن يخاف حتى من نفسه عندما يصبح مضطراً لاتخاذ قرار كبير.

لكن المشكلة ليست في وجود الخوف.

المشكلة تبدأ عندما يصبح الخوف هو الذي يتخذ القرارات بدلاً منك.

كم من إنسان بقي في عمل يكرهه لأنه خاف من الاستقالة؟ وكم من شخص بقي في علاقة تؤذيه لأنه خاف من الوحدة؟ وكم من فتاة قبلت بزواج لم تكن مقتنعة به لأنها خافت من كلام العائلة؟ وكم من شاب تزوج فقط لأنه خاف أن يقول الناس إنه تأخر؟ وكم من شخص لم يطلب حقه لأنه خاف أن يقال عنه إنه قليل الأدب؟ وكم من موظف تحمل الظلم لأنه خاف من فقدان الراتب؟ وكم من ابن لم يخبر أسرته بما يعانيه لأنه خاف أن يخيب ظنهم؟
الخوف في البداية شعور.

ثم يصبح عادة.

ثم يتحول إلى أسلوب حياة.

ثم يستيقظ الإنسان بعد سنوات ويكتشف أنه لم يكن يعيش حياته، بل كان يحاول طوال الوقت ألا يغضب الآخرين.

وهذه واحدة من أكثر المآسي هدوءاً؛ أن يعيش الإنسان حياة كاملة وفق توقعات الآخرين ثم يكتشف متأخراً أنه لم يسأل نفسه يوماً: ماذا أريد أنا؟

ليس المقصود أن يعيش الإنسان بأنانية، ولا أن يتجاهل والديه أو أسرته أو مجتمعه. الإنسان كائن اجتماعي، وعلاقاته مهمة، والاحترام واجب، والمسؤولية تجاه الأسرة قيمة عظيمة. لكن الاحترام شيء، وإلغاء الذات شيء آخر.

يمكنك أن تحترم والدك دون أن تسمح له باتخاذ كل قرارات حياتك عندما تصبح راشداً.

يمكنك أن تحترم والدتك دون أن توافق على كل شيء خوفاً من زعلها.

يمكنك أن تحب إختوك دون أن تتحمل منهم الإهانة.

يمكنك أن تحب شريك حياتك دون أن تقبل منه السيطرة أو العنف أو الإذلال.

يمكنك أن تحترم مديرك دون أن تسمح له باستغلالك.

يمكنك أن تكون إنساناً طيباً دون أن تكون متاحاً للجميع.

وهنا تظهر كلمة صغيرة يخاف منها كثير من الناس: "لا".

"لا" ليست كلمة عدائية.

"لا" قد تكون حماية.

لا أستطيع.

لا أريد.

لا يناسبني.

لا أوافق.

لا أستطيع أن أدفع هذا المبلغ.

لا أستطيع أن أعمل ساعات إضافية دائماً.

لا أقبل هذه الطريقة في التعامل معي.

لا أريد الزواج الآن.

لا أريد هذا الزواج.

لا أستطيع أن أتحمل هذه المسؤولية وحدي.

لا أريد أن تدخلوا في هذا القرار.

لا أستطيع أن أساعدك هذه المرة.

لا.

قد يشعر الإنسان بالذنب عندما يقولها، خصوصاً إذا تربي على أن الإنسان الجيد يجب أن يرضي الجميع.

لكن الحقيقة أن الشخص الذي يريد إرضاء الجميع سيدفع الثمن من نفسه.

سيقول نعم وهو يريد لا.

سيبتسم وهو متضايق.

سيوافق وهو غاضب.

سيساعد وهو عاجز.

سيتنازل وهو يتألم.

ثم يأتي يوم ينفجر فيه فجأة، فيبدو للآخرين أنه تغير بلا سبب.

لكن السبب لم يكن ذلك اليوم.

السبب كان سنوات من الأشياء الصغيرة التي قال لها نعم بينما كان داخله يقول لا.

وهنا يجب أن نتعلم الفرق بين التضحية والتنازل عن الذات.

التضحية تكون واعية ومحدودة ولها معنى.

أما التنازل المستمر عن الذات فهو أن تعطي حتى تصبح فارغاً، ثم تشعر بالغضب لأن الآخرين أخذوا منك ما سمحت لهم أنت بأخذه.

لذلك لا يكفي أن نقول للناس: "ضعوا حدوداً".

يجب أن نعلمهم كيف يفعلون ذلك.

ابداً بالأشياء الصغيرة. لا تقدم عذراً طويلاً عندما ترفض. لا تدخل في محاكمة مع الشخص الآخر. لا تحتاج إلى عشرين سبباً حتى يكون رفضك مشروعاً.

يمكنك أن تقول: "أفهم طلبك، لكن لا أستطيع."

وإذا ضغط عليك: "أعرف أنك تحتاجني، لكن قراري لن يتغير."

وإذا غضب: "أتفهم أنك غاضب، لكن هذا لا يعني أنني سأغير قراري."

هذه ليست قسوة.

هذه حدود.

لكن الحدود لا تعني أن يتحول الإنسان إلى شخص بارد.

هناك فرق بين الحزم والعدوان.

الحزم أن تحترم نفسك والآخر.

العدوان أن تهين الآخر لتثبت أنك قوي.

والإنسان الذي يملك شخصية قوية لا يحتاج إلى الصراخ دائماً.

أحياناً أقوى كلمة يمكن أن تقولها هي جملة هادئة.

"هذا لا يناسبني."

ثم تصمت.

ومن أكثر الأشياء التي تمنع الإنسان من بناء شخصية مستقلة: الخجل.

الخجل الطبيعي جزء من الإنسان، لكن الخجل عندما يمنع الشخص من الدراسة أو العمل أو التعبير عن رأيه أو المطالبة بحقه أو بناء علاقاته أو التقدم للفرص يصبح عبئاً.

هناك شاب يعرف أنه يستطيع العمل، لكنه لا يتقدم لأنه يخجل من الحديث مع صاحب العمل.

هناك فتاة تملك أفكاراً ممتازة لكنها لا تتحدث في الاجتماع لأنها تخاف أن يضحك أحد.

هناك طالب لا يفهم الدرس لكنه لا يسأل حتى لا يقال إنه غبي.

هناك شخص تعرض للظلم لكنه لا يطالب بحقه لأنه يشعر بالإحراج.

وهنا يجب أن نفهم شيئاً مهماً: الناس لا يراقبوننا بالقدر الذي نتخيله.

أنت قد تقضي ساعات تفكر في كلمة قلتها أمام عشرة أشخاص، بينما هم نسوها بعد عشر دقائق.

قد تخاف من أن يضحك عليك شخص إذا أخطأت في الكلام، لكنه قد يكون منشغلاً أساساً بنفسه.

قد تتصور أن الجميع ينتظر سقوطك، بينما معظم الناس منشغلون بحياتهم.

وهذا لا يعني أن السخرية غير موجودة، بل يعني أن الإنسان لا يجب أن يعطي رأي الآخرين سلطة كاملة على حياته.

تدرب.

تحدث.

أخطئ.

أعد المحاولة.

لا تنتظر أن تصبح واثقاً حتى تتكلم.

تكلم حتى تصبح أكثر ثقة.

الإنسان لا يولد دائماً بالشجاعة الاجتماعية، بل يبنيها بالممارسة.

وكذلك الخوف من التغيير.

هناك أشخاص يشكون من حياتهم سنوات، لكنهم عندما تأتي فرصة للتغيير يخافون منها.

يشكون من العمل، ثم تأتي وظيفة أخرى فيقولون: ماذا لو فشلت؟

يشكون من المدينة، ثم تظهر فرصة للانتقال فيقولون: ماذا لو لم أتأقلم؟

يشكون من العلاقة، لكنهم يخافون الانفصال.

يشكون من الوحدة، لكنهم يخافون الزواج.

يشكون من الزواج، لكنهم يخافون الطلاق.

يشكون من الوضع المالي، لكنهم يخافون تجربة مشروع صغير.

وهكذا يبقى الإنسان بين ألم يعرفه وخوف من ألم لا يعرفه.

وهذا طبيعي إلى حد ما.

العقل يحب المألوف حتى لو كان المألوف مؤلماً.

لكن التغيير لا يعني القفز في الظلام.

التغيير الذكي يعني أن تدرس المخاطر، وتضع خطة، وتختبر، ثم تتحرك.

إذا أردت تغيير العمل، لا تتركه بالضرورة في لحظة غضب. تعلم مهارة، ابحث عن فرص، حسن سيرتك الذاتية، تحدث مع أشخاص في المجال، ادخر ما تستطيع، ثم اتخذ القرار.

إذا أردت مشروعاً، لا تضع كل مالك فيه قبل أن تختبر السوق.

إذا أردت الانتقال إلى مدينة أخرى، ابحث عن السكن والعمل والمصاريف قبل أن تذهب.

إذا أردت الزواج، لا تعتمد على العاطفة وحدها؛ تحدث عن المال، والعمل، والسكن، والأطفال، والعائلة، والمسؤوليات، والاختلافات، والحدود.

التغيير لا يعني التهور.

التغيير يعني ألا تجعل الخوف سجنًا.

ومن أكبر أسباب تأخر الإنسان في الحياة أنه ينتظر اللحظة المناسبة.

يقول: عندما أجد المال سأبدأ.

عندما أتزوج سأرتاح.

عندما أجد العمل سأتعلم.

عندما أرتب حياتي سأمارس الرياضة.

عندما يكبر الأطفال سأعيش.

عندما ينتهي هذا العام سأبدأ.

وعندما تأتي اللحظة التي كان ينتظرها، تظهر لحظة أخرى.

وهكذا يمر العمر.

لا توجد حياة بلا مشاكل.

إذا انتظرت أن تختفي المشاكل حتى تبدأ، فلن تبدأ.
الشخص الذي يريد العمل سيجد مشاكل في العمل.
والذي يريد الزواج سيجد مشاكل في الزواج.
والذي يريد مشروعاً سيجد مشاكل في المشروع.
والذي يريد الهجرة سيجد مشاكل في الهجرة.
والذي يبقى في مكانه سيجد أيضاً مشاكل.
إذن السؤال ليس: كيف أعيش بلا مشاكل؟
السؤال الحقيقي: أي المشاكل أستطيع أن أتحمل؟ وأيها يمكن حلها؟ وأيها يجب أن أخرج منها؟
هذه الأسئلة أكثر نضجاً.

أما الزواج، فهو من أكثر المجالات التي يدخلها الإنسان أحياناً بتوقعات غير واقعية.
يعتقد البعض أن الزواج سيحل الوحدة، أو سيحل المشاكل النفسية، أو سيجعل الشخص سعيداً طوال الوقت، أو سيغير الطرف الآخر.
لكن الزواج لا يصلح الإنسان تلقائياً.
بل قد يكشف ما بداخله.

إذا كان الشخص لا يعرف الحوار، سيظهر ذلك.
إذا كان سريع الغضب، سيظهر.
إذا كان بخيلاً، سيظهر.
إذا كان متسلطاً، سيظهر.
إذا كان يعتمد على الآخرين في كل شيء، سيظهر.

إذا كان لا يعرف تحمل المسؤولية، سيظهر.

وإذا كان الطرفان يدخلان الزواج وهما يتوقعان أن يتغير الآخر بعد الزواج، فهما يبداً العلاقة على أساس خطير.

لا تتزوج شخصاً على أمل أن يصبح شخصاً آخر.

انظر إلى الشخص كما هو.

ليس كما تتمنى أن يصبح.

الزواج ليس مشروع إصلاح.

ولا ينبغي أن يكون.

ومن أكثر الأخطاء شيوعاً أن يتم تجاهل علامات واضحة قبل الزواج بحجة الحب.

يقول شخص: هو عصبي لكنه سيتغير.

هي لا تحترمني أمام أهلها لكنها ستتغير.

هو لا يعمل ولا يريد أن يعمل لكنه سيجد نفسه بعد الزواج.

هي لا تعرف إدارة المال لكنها ستتعلم.

هو يغار بشكل مرضي لكنه يحبني.

هي تتدخل عائلتها في كل شيء لكن بعد الزواج ستضع حدوداً.

هذه التبريرات قد تتحول لاحقاً إلى ندم.

الحب مهم، لكنه ليس وحده كافياً لبناء بيت.

الزواج يحتاج إلى احترام، ومسؤولية، وقدرة على الحوار، ووضوح، ونضج، واتفاقات واقعية.

ويحتاج أيضاً إلى معرفة أن الاختلاف طبيعي.

الزوجان لن يتفقا على كل شيء.

سيختلفان حول المال، والوقت، والأصدقاء، والأهل، وتربية الأطفال، والعمل، والزيارات، وربما تفاصيل صغيرة جداً.

الهدف ليس منع الاختلاف.

الهدف هو تعلم الاختلاف دون تدمير العلاقة.

يمكن أن تقول: أنا مختلف معك، دون أن تقول: أنت غبي.

يمكن أن تقول: هذا القرار أزعجني، دون أن تهين.

يمكن أن تطلب وقتاً للهدوء دون أن تهدد بالطلاق كل مرة.

يمكن أن تعترف بالخطأ دون أن تشعر أنك خسرت المعركة.

البيت الذي يحول كل نقاش إلى معركة يصبح مكاناً مرهقاً حتى لو كان مليئاً بالمال.

والبيت الذي يتعلم أفراداه الاعتذار يمكن أن يمر بأزمات كثيرة دون أن ينهار.

أما الطلاق، فهو واقع موجود في المجتمع ولا يجوز التعامل معه فقط بمنطق العار.

الطلاق ليس شيئاً بسيطاً، وله آثار كبيرة على الزوجين والأطفال والعائلتين، لكن الاستمرار في علاقة مؤذية ليس دائماً أفضل من الانفصال.

المطلوب ليس أن نشجع الناس على الطلاق، ولا أن نضغط عليهم للبقاء مهما كان الثمن.

المطلوب أن نتعامل مع الزواج والطلاق بعقل.

إذا كان الخلاف قابلاً للإصلاح، فالإصلاح يستحق المحاولة.

إذا كانت المشكلة سوء تواصل، يمكن تعلم الحوار.

إذا كانت المشكلة مالية، يمكن وضع ميزانية و خطة.

إذا كانت المشكلة تدخل الأهل، يجب وضع حدود واضحة.

إذا كانت المشكلة تراكم الغضب، يمكن طلب مساعدة مختص مناسب.

لكن عندما يتحول الأمر إلى عنف أو تهديد أو إذلال مستمر أو خطر على أحد أفراد الأسرة، فإن الأولوية تصبح للأمان والحماية، وليس للمظاهر الاجتماعية.

لا يجوز أن نقول لشخص يتعرض للأذى: "اصبر حتى لا يقال إن بيتكم فشل."

البيت ليس جدراناً.

والزواج ليس شهادة اجتماعية.

والسمعة ليست أهم من سلامة الإنسان.

وهنا تظهر مشكلة أخرى: تدخل الأسرة والعائلة في حياة الزوجين.

العائلة يمكن أن تكون سنداً عظيماً.

لكنها يمكن أيضاً أن تصبح مصدراً للصراع عندما لا يعرف الجميع حدودهم.

الزوج ليس ملكاً لعائلته.

والزوجة ليست ملكاً لعائلتها.

بعد الزواج تتشكل أسرة جديدة لها خصوصيتها.

من حق الوالدين أن ينصحوا.

لكن النصيحة ليست إدارة.

ومن حق الأبناء أن يحترموا والديهم، لكن احترامهم لا يعني أن تصبح كل مشكلة زوجية معروضة أمام العائلة.

من الأخطاء الكبيرة أن يخرج الزوجان كل خلاف إلى الأهل.

اليوم مشكلة صغيرة، وغداً تصبح العائلتان طرفين فيها.

وقد يتصالح الزوجان بينما يبقى الجرح بين العائلتين.

لذلك يجب أن يتعلم الزوجان حماية خصوصية بيتهما.
ليس كل شيء يحتاج إلى جمهور.
ليس كل خلاف يحتاج إلى أم أو أب أو أخ أو صديق.
وأحياناً يكون أفضل حل لمشكلة كبيرة هو أن يجلس شخصان بهدوء بعيداً عن الناس ويتحدثان.
لكن الأسرة ليست دائماً مصدراً للمشاكل فقط.
في بعض الحالات يكون الضغط النفسي داخل الأسرة حقيقياً ومؤذياً.
هناك من نشأ في بيت يسمع فيه الإهانة يومياً.
هناك من عاش المقارنة المستمرة: انظر إلى ابن عمك، انظر إلى أخيك، انظر إلى ابن الجيران.
هناك من قيل له طوال طفولته إنه لا يساوي شيئاً.
هناك من لم يسمع كلمة تشجيع.
وهناك من أصبح يخاف من الخطأ لأن الخطأ في طفولته كان يقابل بالصراخ أو الضرب أو الإذلال.
هذه التجارب يمكن أن تؤثر في الإنسان عندما يكبر.
قد يصبح خائفاً من اتخاذ القرار.
قد يبحث دائماً عن موافقة الآخرين.
قد يعتذر عن أشياء لم يفعلها.
قد يشعر أنه غير كافٍ.
قد يرضي الجميع.
قد يخاف من العلاقات.

وقد يحمل داخله صوتاً قديماً يقول له: أنت لن تنجح.

لكن الإنسان يستطيع أن يتعلم أن يميز بين صوت الماضي وحقيقة الحاضر.

ليس كل ما قيل لك وأنت طفل حقيقة.

وليس لأن شخصاً قريباً منك قال إنك ضعيف، يعني أنك ضعيف.

وليس لأنك فشلت في الماضي يعني أنك ستفشل دائماً.

وليس لأن عائلتك لم تفهمك في مرحلة ما أنك غير جدير بالحب.

أحياناً يحتاج الإنسان إلى أن يبني احترامه لنفسه من جديد.

وهذا لا يحدث بكلمة تحفيزية واحدة.

يحدث عندما يبدأ الإنسان في الوفاء بوعوده لنفسه.

إذا قلت سأفعل شيئاً، حاول أن تفعله.

إذا أخطأت، اعترف.

إذا لم تعرف، تعلم.

إذا وعدت نفسك بالتغيير، لا تشترط الكمال.

كل مرة تثبت فيها لنفسك أنك تستطيع الاعتماد على نفسك، ينمو احترامك لذاتك.

وهنا نصل إلى المقارنة.

المقارنة من أكثر الأشياء التي تسرق راحة الإنسان.

تقارن نفسك بمن تزوج قبلك.

بمن حصل على وظيفة قبلك.

بمن اشترى بيتاً.

بمن سافر.

بمن أصبح لديه أطفال.

بمن أصبح غنياً.

بمن اشترى سيارة.

بمن نجح في الدراسة.

بمن أصبح مشهوراً.

ثم تقول: أنا متأخر.

لكن متأخر عن ماذا؟

ومن وضع الساعة؟

هناك أشخاص يتزوجون في عمر صغير ثم يكتشفون أنهم اختاروا الشخص الخطأ.

وهناك من يتزوج في عمر أكبر ويعيش علاقة ناضجة.

هناك من يجد العمل مبكراً ثم يبقى فيه عشرين سنة دون تطور.

وهناك من يبدأ من الصفر في عمر متأخر ويبني مهنة ناجحة.

هناك من يملك المال في العشرين لكنه يخسره.

وهناك من يتعلم إدارة المال في الأربعين ويبني استقراراً في الخمسين.

الحياة ليست سباقاً جماعياً.

ليست هناك صافرة تقول إن الجميع يجب أن يصلوا إلى المكان نفسه في الساعة نفسها.

وإذا كنت متأخراً في شيء، فهذا لا يعني أنك متأخر في كل شيء.

قد تكون متأخراً مالياً لكنك ناضج عاطفياً.

قد تكون متأخراً في الزواج لكنك تجنببت علاقة مدمرة.

قد تكون متأخراً مهنيّاً لكنك تعلمت مهارة جديدة.

قد تكون تأخرت دراسياً لكنك لم تستسلم.

الإنسان يجب أن يقيس تقدمه مقارنة بنفسه أيضاً.

أين كنت قبل سنة؟

ماذا تعلمت؟

ماذا تغير في طريقة تفكيرك؟

هل أصبحت أكثر مسؤولية؟

هل أصبحت أقل اندفاعاً؟

هل أصبحت تعرف ماذا تريد؟

هذه الأسئلة أكثر عدلاً من مقارنة نفسك بشخص لا تعرف ظروفه.

ومن أكثر أشكال التهاون خطورة أن يقول الإنسان: "الأمر بسيط."

يؤجل المشكلة الزوجية.

يؤجل الدين.

يؤجل الحديث مع الأبناء.

يؤجل الفحص أو الاستشارة عندما يحتاجها.

يؤجل تعلم المهنة.

يؤجل الاعتذار.

يؤجل وضع الحدود.

يؤجل القرار.

المشاكل الصغيرة لا تصبح دائماً كبيرة، لكن بعضها يكبر لأننا تركناه.

كلمة كان يمكن أن يقال اليوم تصبح بعد سنوات قضية.

اعتذار بسيط يصبح بعد سنوات جرحاً.

مبلغ صغير يصبح ديناً كبيراً.

سلوك سيئ يصبح عادة.

تدخل بسيط يصبح سيطرة.

لذلك يجب ألا نستهيئ بالتراكم.

الحياة تتغير بالتراكم، خيراً أو شراً.

وهذا ينطبق على العمل أيضاً.

العمل ليس مجرد راتب.

إنه جزء كبير من حياة الإنسان، ولذلك يجب أن يتعلم الشخص أن يفرق بين التعب الطبيعي والاستنزاف المستمر.

هناك أيام صعبة في كل عمل.

لكن إذا كان العمل يدمر صحتك وعلاقاتك وكرامتك بشكل مستمر، فيجب أن تتوقف وتساءل: هل المشكلة في يوم سيئ أم في نظام كامل يجب تغييره؟

ليس كل مدير سيئاً.

وليس كل موظف مظلوماً.

وليس كل مؤسسة ظالمة.

لكن الاستغلال موجود.

وقد يظهر في ساعات غير واضحة، أو مهام خارج الاتفاق، أو عدم احترام، أو تأخير مستمر للحقوق، أو تحميل شخص واحد عمل فريق كامل، أو استغلال خوف الموظف من البطالة.

الحل ليس دائماً ترك العمل فوراً.

الحل أن تعرف حقوقك، وتوثق ما يلزم توثيقه، وتتعلم مهارات تزيد قيمتك في السوق، وتبحث عن البدائل، وتعرف متى يكون الصبر مفيداً ومتى يتحول إلى تهاون مع الأذى.

العمل يحتاج أيضاً إلى احترام.

احترم العامل، ويحترمك.

احترم الموظف، ويحترمك.

احترم الحرفي.

لا تجعل الوظيفة مقياساً لقيمة الإنسان.

وقد يكتشف شخص يعمل بيده أنه أكثر استقراراً من شخص يحمل شهادة لكنه لا يعرف كيف يستخدمها.

لا عيب في العمل.

العيب أن يعتقد الإنسان أن بعض الأعمال تقلل من قيمته.

ومن أسباب الضغط داخل الأسرة أحياناً أن الجميع يريد نتائج مادية كبيرة في وقت قصير.

الوالدان يريدان أن يرى ابنهما ناجحاً.

الابن يريد أن يثبت نفسه.

الزوج يريد أن يوفر كل شيء.

الزوجة تريد الأمان.

الأطفال يريدون احتياجاتهم.

وكل طرف قد لا يعرف ما الذي يمر به الطرف الآخر.
لذلك يصبح الحوار المالي ضرورياً داخل الأسرة.
يجب أن يعرف الزوجان دخلهما والتزاماتهما وأهدافهما.
لا يجب أن تكون الديون سراً.
ولا يجب أن تكون المصاريف الكبرى قرارات فردية.
ليس معنى هذا أن كل شيء يجب أن يكون متطابقاً، بل يجب أن يكون واضحاً.
الوضوح يمنع كثيراً من المشاكل.
وكذلك في تربية الأطفال.
لا تجعل الطفل يشعر أن قيمته مرتبطة بدرجته فقط.
ولا تجعل نجاحه مرتبطاً بكونه أفضل من ابن عمه.
قل له: اجتهد.
لكن قل له أيضاً: الخطأ ليس نهاية العالم.
علمه المسؤولية دون إذلال.
علمه احترام الناس دون أن تجعله يخاف منهم.
علمه قول "لا" عندما يكون الرفض مشروعاً.
علمه الاعتذار.
علمه أن يطلب المساعدة.
علمه أن المال مهم لكنه ليس قيمة الإنسان الوحيدة.
والأهم: لا تطلب من ابنك أن يكون سعيداً طوال الوقت.

الحياة ليست كذلك.

علّمه كيف يتعامل مع الحزن والغضب والفشل والرفض.

فهذا أهم من أن تعطيه دائماً ما يريد.

ومن الضروري أيضاً أن نتحدث عن الأشخاص الذين لا يهتمون.

عدم الاهتمام ليس دائماً قوة.

أحياناً يكون دفاعاً.

شخص يقول: لا يهتمني رأي أحد، لكنه في داخله يتألم من كل كلمة.

وشخص يقول: لا أهتم بعائلتي، لكنه يحمل جرحاً منها.

وشخص يقول: لا أريد الزواج، بينما هو في الحقيقة خائف من تجربة فاشلة.

وشخص يقول: لا أحتاج أحداً، لأنه تعلم في الماضي أن الاعتماد على الآخرين مؤلم.

لذلك يجب أن نميز بين اللامبالاة الحقيقية والنضج.

الناضج لا يهتم بكل شيء، لكنه يهتم بما يستحق.

يهتم بكرامته.

يهتم بأسرته.

يهتم بمستقبله.

يهتم بعمله.

يهتم بصحته.

يهتم بعلاقاته.

لكنه لا يسمح لكل تعليق عابر أن يدمّر يومه.

وهذه مهارة.

لا تولد كاملة.

تُبنى مع الوقت.

ومن علامات النضج أيضاً أن تعرف متى تتراجع.

التراجع ليس دائماً هزيمة.

أحياناً التراجع قرار حكيم.

إذا اكتشفت أن المشروع لا يعمل، يمكنك أن تتراجع وتعيد الحسابات.

إذا اكتشفت أن العلاقة تؤذيكَ، يمكنك أن تبتعد.

إذا اكتشفت أنك اخترت تخصصاً لا يناسبك، يمكنك إعادة توجيهه عندما يكون ذلك ممكناً.

إذا اكتشفت أن طريقة تربيته لأبنائك خاطئة، يمكنك تغييرها.

إذا اكتشفت أن فكرة كنت تؤمن بها غير صحيحة، يمكنك أن تقول: كنت مخطئاً.

هذه القدرة على التراجع عن الخطأ من علامات القوة.

الشخص الضعيف أحياناً يتمسك بالخطأ فقط حتى لا يعترف أنه أخطأ.

لكن العمر أغلى من الكبرياء.

لا تضيع عشر سنوات حتى تثبت أنك كنت على حق.

إذا ظهر لك أنك أخطأت، صحح.

وهذا ينطبق على الزواج أيضاً.

هناك أزواج يستمرون في المشكلة نفسها سنوات لأن كل واحد يريد أن يثبت أن الآخر هو المخطئ.

بينما البيت لا يحتاج إلى فائز وخاسر.

إذا انتصر أحدهما وخسر الآخر كل يوم، فالعلاقة كلها تخسر.

اسأل: كيف نحل المشكلة؟

لا تسأل دائماً: من المذنب؟

أحياناً معرفة المذنب مهمة، خصوصاً عندما يكون هناك ظلم أو إساءة، لكن في الخلافات اليومية يكون الحل أهم من تسجيل النقاط.

أما إذا كان هناك عنف أو تهديد أو إساءة خطيرة، فلا يجوز وضعها تحت عنوان "خلاف زوجي عادي". هناك فرق بين اختلاف طبيعي وبين أذى يجب إيقافه وحماية المتضرر منه.

وفي كل علاقة، هناك سؤال يجب أن يبقى حاضراً:

هل أنا أستطيع أن أكون نفسي هنا؟

إذا كان الإنسان يعيش طوال الوقت خائفاً، مراقباً، مهدداً، مهاناً، أو مضطراً لإخفاء نفسه، فهناك مشكلة.

العلاقة الصحية لا تعني غياب الخلاف.

تعني وجود مساحة للأمان والاحترام.

والاحترام لا يعني أن يتفق الطرفان دائماً.

يعني أن الاختلاف لا يتحول إلى إهانة.

وفي الأسرة الكبيرة، يجب أن نتعلم أن الحب لا يعطي حق السيطرة.

قد يحب الأب ابنه بشدة، لكن هذا لا يعني أن يختار له كل شيء.

قد تحب الأم ابنتها، لكن هذا لا يعني أن تفرض عليها حياتها كاملة.

قد يحب الأخ أخته، لكن الحماية لا تعني التحكم في كل تفاصيل حياتها.

الحب الذي لا يحترم حرية الإنسان يمكن أن يتحول إلى قيد.

وهذا من أصعب الأمور التي يجب أن تفهمها العائلات.
نحن لا نربي أبناءنا لكي يبقوا أطفالاً إلى الأبد.
نربيهم لكي يصبحوا قادرين على إدارة حياتهم.
وهذا يعني أن الخطأ سيحدث.
والاستقلال سيأتي.
والاختيارات قد لا تعجبنا.
والنضج يتطلب أن نسمح للآخر بأن يتحمل نتائج قراراته عندما يكون قادراً على ذلك.
وهنا يجب أن نذكر شيئاً آخر: لا تجعل الخوف من كلام الناس يدير بيتك.
الناس سيتحدثون في كل الحالات.
إذا تزوج ابنك قالوا استعجل.
إذا تأخر قالوا لماذا لم يتزوج؟
إذا عمل في وظيفة بسيطة قالوا لماذا لم يجد أفضل؟
إذا سافر قالوا هاجر وترك عائلته.
إذا بقي قالوا لم يستطع النجاح.
إذا طلق قالوا فشل.
إذا بقي في زواج مؤذٍ قالوا يصبر.
إذا بدأ مشروعاً قالوا مغامر.
إذا فشل قالوا ألم نقل لكم؟
إذا نجح قالوا محظوظ.

لن تستطيع إغلاق أفواه الناس.

إذن لا تجعل حياتك مشروعا لإسكاتهم.

احترم الناس، لكن لا تسلمهم مفاتيح حياتك.

هناك فرق بين النصيحة وبين الحكم.

اسمع.

فكر.

ثم قرر.

ولا تجعل كل شخص يملك حق التصويت على مستقبلك.

وأحياناً يحتاج الإنسان إلى أن يتوقف عن شرح نفسه.

ليس كل قرار يحتاج إلى تبرير طويل.

إذا كنت لا تريد الزواج الآن، لا تحتاج إلى اختراع عشرين سبباً.

إذا اخترت عملاً معيناً، لا تحتاج إلى إقناع كل أقاربك.

إذا غيرت تخصصك، ناقش من تثق بهم، لكن لا تجعل كل تعليق يوقفك.

إذا خرجت من علاقة مؤذية، ليس مطلوباً منك أن تقنع الجميع بأنك كنت محقاً.

أنت لا تحتاج دائماً إلى محكمة.

أحياناً تحتاج فقط إلى قرار واضح.

لكن القرار الواضح يجب أن يكون مسؤولاً.

لا تستخدم "أنا أعيش حياتي" كذريعة لإيذاء الآخرين.

الحرية بدون مسؤولية تتحول إلى فوضى.

والمسؤولية بدون حرية تتحول إلى اختناق.
والنضج هو التوازن بين الاثنين.
في النهاية، الإنسان لا يستطيع أن يعيش دون علاقات.
ولا يستطيع أن يرضي الجميع.
لذلك عليه أن يتعلم اختيار علاقاته بعناية.
ليس كل صديق صديقاً.
وليس كل قريب آمناً.
وليس كل شخص يحبك يعرف كيف يحبك بطريقة صحية.
وليس كل شخص يعطيك نصيحة يريد لك الشر.
تعلم أن تنظر إلى الأفعال، لا الكلمات فقط.
الشخص الذي يحترم حدودك عندما تقول لا، شخص مختلف عن الذي يغضب لأنك رفضت.
الشخص الذي يفرح لنجاحك مختلف عن الذي يحاول التقليل منه.
الشخص الذي ينصحك دون إذلال مختلف عن الذي يستعمل النصيحة ليشعرك أنك بلا قيمة.
اختر من حولك.
فالبيئة لا تصنع الإنسان بالكامل، لكنها تؤثر فيه كثيراً.
وإذا كنت في بيئة لا تستطيع تغييرها بسهولة، تعلم على الأقل ألا تجعلها تسكن داخلك.
قد لا تستطيع تغيير عائلتك.
قد لا تستطيع تغيير مديرك فوراً.

قد لا تستطيع تغيير المدينة.

قد لا تستطيع تغيير الظروف الاقتصادية.

لكن يمكنك أحياناً تغيير طريقة تعاملك معها.

وهذا ليس سهلاً.

لكنه ممكن.

قد تبدأ بحد صغير.

ثم قرار صغير.

ثم عادة صغيرة.

ثم كلمة "لا".

ثم كلمة "نعم".

ثم خطوة.

ثم خطوة أخرى.

وبعد فترة، تنظر إلى نفسك وتكتشف أنك لم تعد الشخص الذي كان يخاف من كل شيء.

ليس لأن الخوف اختفى.

بل لأنك تعلمت ألا تطيعه دائماً.

لم تعد تقول نعم خوفاً من الغضب.

لم تعد تقارن نفسك بكل شخص.

لم تعد ترى الزواج كسباق.

لم تعد ترى الطلاق كعار فقط.

لم تعد ترى العمل كهوية كاملة.
لم تعد ترى الأسرة كسلطة لا تناقش.
لم تعد ترى التراجع هزيمة.
لم تعد ترى الاعتذار ضعفاً.
لم تعد ترى تغيير رأيك عاراً.
ولم تعد ترى تأخرك في مرحلة واحدة دليلاً على أنك تأخرت عن الحياة كلها.
تعلمت شيئاً أهم:
أن الحياة ليست امتحاناً يراقبك فيه الناس.
إنها مسؤولية تعيشها أنت.
وفي آخر المطاف، قد لا تستطيع أن تجعل الجميع راضين عنك.
لكن يمكنك أن تصل إلى مرحلة تكون فيها راضياً عن الطريقة التي تعاملت بها مع نفسك
ومع الآخرين.
أن تقول الحقيقة دون قسوة.
أن ترفض دون إهانة.
أن تحب دون أن تلغي نفسك.
أن تحترم دون أن تخاف.
أن تتغير دون أن تخجل.
أن تتراجع عندما يكون التراجع حكمة.
أن تستمر عندما يكون الاستمرار شجاعة.
أن تتزوج عندما تكون مستعداً لا عندما يقرر الناس أنك تأخرت.

أن تعمل بجد دون أن تجعل العمل يبتلع حياتك.
أن تبني أسرة دون أن تحولها إلى سجن.
أن تنهي علاقة عندما يصبح استمرارها ظلاماً لا عندما ينتهي أول خلاف.
أن تربي أبنائك ليكونوا مستقلين لا ليعيشوا تحت الخوف.
أن تساعد عائلتك دون أن تسمح بأن تصبح حياتك كلها رهينة لرغباتها.
أن تقارن نفسك بنفسك أكثر مما تقارنها بالآخرين.
وأن تفهم أن بعض التأخر ليس تأخراً.
أحياناً يكون حماية.
وأحياناً يكون إعداداً.
وأحياناً يكون نتيجة ظروف لم تكن بيدك.
لكن إذا كنت قادراً اليوم على اتخاذ خطوة، فلا تجعل الماضي عذراً لعدم اتخاذها.
فأنت لست مسؤولاً عن كل ما حدث لك.
لكن عندما تصبح واعياً بما يحدث، تصبح مسؤولاً عن الخطوة التالية.
وهذه الخطوة قد تكون صغيرة جداً.
اتصال.
اعتذار.
رفض.
محادثة.
طلب مساعدة.

تقديم طلب عمل.

تعلم مهارة.

إنهاء عادة.

إعادة تنظيم المال.

وضع حد.

أو حتى الاعتراف لنفسك للمرة الأولى بأنك تعبت.

ليس عليك أن تحل حياتك كلها اليوم.

عليك فقط ألا تهرب منها.

لأن الإنسان قد يستطيع الهروب من مشكلة لفترة، لكنه لا يستطيع الهروب من نفسه إلى الأبد.

وفي اللحظة التي يتوقف فيها عن الهروب، يبدأ الطريق الحقيقي.

طريق لا يخلو من الخوف، لكنه لا يخضع له.

لا يخلو من الخجل، لكنه لا يسمح له بإيقافك.

لا يخلو من المشاكل الأسرية، لكنه يتعلم كيف يضع الحدود.

لا يخلو من الزواج والخلاف، لكنه يتعلم أن الحب وحده لا يكفي دون احترام ومسؤولية.

لا يخلو من العمل والتعب، لكنه يبحث عن التوازن.

لا يخلو من الفشل، لكنه لا يجعل الفشل اسمه.

ولا يخلو من المقارنة، لكنه يعود كل مرة إلى نفسه ويسأل:

هل أصبحت اليوم أفضل قليلاً من الشخص الذي كنت عليه بالأمس؟

إذا كانت الإجابة نعم، ولو بدرجة صغيرة، فأنت لم تتأخر.

أنت تتحرك.

والإنسان الذي يتحرك في الاتجاه الصحيح، ولو ببطء، أقرب إلى الوصول من الإنسان الذي يقف مكانه سنوات لأنه يخاف أن يخطئ.

لهذا لا تجعل الخوف يقرر.

ولا تجعل الخجل يسكتك.

ولا تجعل الاحترام يلغي كرامتك.

ولا تجعل الحب يلغي شخصيتك.

ولا تجعل الأسرة تتحول إلى سجن.

ولا تجعل الزواج سباقاً.

ولا تجعل الطلاق وصمة تمنعك من رؤية الحقيقة.

ولا تجعل العمل يأخذ منك كل حياتك.

ولا تجعل المقارنة تقنعك بأنك فاشل.

ولا تجعل التأخر المؤقت يتحول إلى استسلام دائم.

ولا تجعل التهاون مع مشكلة صغيرة يصنع لك مشكلة كبيرة.

وتذكر دائماً أن كلمة "لا" قد تكون بداية احترام، وكلمة "نعم" قد تكون بداية فرصة، وكلمة "آسف" قد تنقذ علاقة، وكلمة "كفى" قد توقف أذى، وكلمة "سأبدأ" قد تغير سنوات كاملة.

وفي النهاية، لا أحد سيعيش حياتك بدلاً منك.

قد يساعدك الآخرون.

قد يحبونك.

قد ينصحنك.

قد يقفون إلى جانبك.

لكن القرار الذي ستعيش نتائجه في النهاية سيكون قرارك.

لذلك عش باحترام، لا بخوف.

أحب، لكن لا تلغ نفسك.

ساعد، لكن لا تدمر نفسك.

سامح، لكن لا تسمح بتكرار الأذى بلا حدود.

اصبر، لكن لا تجعل الصبر اسماً للاستسلام.

تغير، لكن لا تغير نفسك لإرضاء كل شخص.

تراجع، لكن لا تهرب من كل صعوبة.

استمر، لكن لا تتمسك بما يؤذيكَ فقط لأنك بدأت فيه.

تزوج إذا وجدت الشخص والظروف والاستعداد، لا لأن المجتمع بدأ يعد السنوات.

اعمل واجتهد، لكن تذكر أن قيمتك أكبر من راتبك.

وابن أسرة تكون فيها الرحمة أقوى من الخوف، والحوار أقوى من الصراخ، والاحترام أقوى من السيطرة.

فربما يكون أعظم نجاح يمكن أن يحققه الإنسان ليس أن يملك أكثر من الآخرين، بل أن يكسر دائرة الأذى التي ورثها، وألا ينقل خوفه إلى أبنائه، وألا يحول جراحه إلى جراح في أشخاص آخرين، وأن يتعلم في منتصف الطريق كيف يصبح الإنسان الذي كان يحتاج إليه عندما كان صغيراً.

وهناك، بالضبط، يبدأ التغيير الحقيقي.

ليس عندما يراك الناس مختلفاً.

بل عندما تصبح مختلفاً في الأماكن التي لا يراك فيها أحد.

الفصل العاشر: أغلق فمك عن حياتك — ليس كل الناس أهلاً لمعرفة ما تمر

به

هناك درس يتعلمه الإنسان غالباً بعد أن يدفع ثمنه: ليس كل ما يحدث في حياتك يجب أن يعرفه الناس. ليست كل فرحة تحتاج إلى إعلان، وليست كل مشكلة تحتاج إلى جمهور، وليست كل معاناة تحتاج إلى قصة تحكى، وليست كل خطة يجب أن يسمع بها الأصدقاء، وليست كل أزمة عائلية موضوعاً للنقاش في المجالس، وليست كل خطوة جديدة تحتاج إلى رأي الآخرين. الإنسان عندما يكون صغيراً يعتقد أن الكلام يريح، وأن وجود عدد كبير من الناس حوله يعني أنه محاط بالأمان، ثم يكبر ويكتشف أن بعض المعلومات التي قالها في لحظة ثقة أصبحت بعد سنوات سلاحاً في يد شخص لم يكن يتوقع منه ذلك.

ليس لأن الناس جميعاً سيئون.

ولكن لأن الناس ليسوا جميعاً أنت.

أنت قد تخبر شخصاً بمشكلتك لأنك تراه صديقاً، ثم يراها هو قصة مثيرة يخبر بها شخصاً آخر. وقد تخبر شخصاً أنك تبحث عن عمل، فيبدأ في السؤال عنك أمام الآخرين بطريقة تجعلك تشعر بالضعف. وقد تخبر صديقاً عن مشروعك قبل أن يبدأ، فيضحك عليك أو يقلل من فكرتك أو ينقلها إلى شخص آخر. وقد تخبر أحداً عن مشكلة داخل بيتك، فتتحول المشكلة التي كانت بين شخصين إلى حديث عائلة كاملة.

لذلك ليس كل صمت خوفاً.

أحياناً الصمت حكمة.

هناك أشياء عندما تبقى في مكانها تحميك، وعندما تخرج من فمك لا تستطيع استعادتها.

الكلمة التي قلتها خرجت.

المعلومة التي أعطيتها أصبحت ملكاً لغيرك.

والسر الذي سلمته لشخص آخر لم يعد سراً كاملاً.

لهذا يجب أن يتعلم الإنسان قاعدة بسيطة: لا تتحدث عن حياتك مع كل من يسأل عنها.

قد يسألك أحدهم: كيف حالك؟

ليس مطلوباً أن تشرح له كل ما يحدث.

يمكنك أن تقول: "الحمد لله، الأمور بخير."

وإذا كانت الأمور ليست بخير، يمكنك أيضاً أن تقول: "هناك بعض الأمور، وسأتعامل معها."

ليس كل سؤال دعوة للاعتراف.

وليس كل اهتمام حقيقياً.

بعض الناس يسألون لأنهم يحبونك، وبعضهم يسألون بدافع الفضول، وبعضهم يسألون حتى يعرفوا أين تقف، وما الذي تملك، وما الذي ينقصك، ومن معك، ومن ضدك، وكم تكسب، ومتى ستتزوج، وأين تعمل، وماذا اشتريت، وماذا ستفعل بعد ذلك. تعلم أن تفرق.

وهذا لا يعني أن تصبح شكاكاً في كل الناس، بل أن تصبح واعياً بخصوصيتك. الخصوصية ليست كذباً.

الخصوصية أن تعرف أن حياتك ليست نشرة أخبار عامة.

قد يكون لديك عمل جديد، فلا داعي أن تخبر عشرة أشخاص قبل أن تستقر فيه.

قد تكون تخطط لمشروع، فلا داعي أن تعرض كل تفاصيله على الناس قبل أن يبدأ.

قد تكون على وشك الزواج، فلا تجعل تفاصيل العلاقة مادة يومية للمجالس.

قد تكون قد حصلت على مبلغ من المال، فلا حاجة لأن يعرف الجميع كم هو.

قد تشتري شيئاً جديداً، ولا تحتاج إلى شرح ثمنه ومصدره.

قد تواجه مشكلة في بيتك، ولا تحتاج إلى أن يعرف بها الحي كله.

هذه ليست دعوة لإخفاء الحقيقة عن الأشخاص الذين لهم حق معرفتها.

الزوجان يجب أن يكون بينهما وضوح.
والوالدان قد يحتاجان إلى معرفة بعض الأمور المتعلقة بأبنائهما.
والشخص الذي تعتمد عليه في حل مشكلة يحتاج إلى المعلومات الضرورية.
والمختص الذي تطلب منه المساعدة يحتاج إلى أن يعرف ما يلزم لمساعدتك.
لكن الفرق كبير بين أن تخبر الشخص المناسب، وأن تفتح حياتك أمام الجميع.
وفي العمل، هذه القاعدة أكثر أهمية.
مكان العمل ليس عائلتك بالضرورة.
قد تعمل مع شخص سنوات، تضحكان معاً، تشربان القهوة، تتحدثان يومياً، ثم عندما تتغير
المصالح تكتشف أن العلاقة كانت أضعف مما توقعت.
لا تخبر كل زميل بكل تفاصيل حياتك.
لا تتحدث عن راتبك أمام الجميع إذا لم تكن هناك حاجة.
لا تحكي كل مشاكل بيتك.
لا تدخل في تفاصيل علاقتك الزوجية.
لا تخبر الناس بكل ما تفكر في فعله.
لا تجعل غضبك من المدير قصة يومية.
ولا تجعل خلافك مع زميل موضوعاً لكل المكتب.
هناك أشياء إذا بقيت بينك وبين الشخص المعني تنتهي.
لكن عندما تدخل عشرة أشخاص في المشكلة، يصبح حلها أصعب.
والأهم: لا تجعل العمل مكاناً لتفريغ حياتك كلها.
أنت ذاهب للعمل لكي تعمل.

كُون علاقات محترمة، كن متعاوناً، ساعد عندما تستطيع، لكن احتفظ بجزء من حياتك لنفسك.

ليس كل زميل صديقاً.

وليس كل صديق في العمل سيبقى صديقاً عندما تتغير الظروف.

والعكس صحيح أيضاً؛ هناك أشخاص تبدأ علاقتك بهم في العمل ثم يصبحون أصدقاء حقيقيين. لكن الصداقة الحقيقية تُبنى بالوقت والمواقف، لا بمجرد كثرة الكلام.

والأمر نفسه ينطبق على الأصدقاء خارج العمل.

هناك فرق بين الصديق الذي يعرف أنك تمر بأزمة فيحفظ كلامك ويحاول مساعدتك، وبين الشخص الذي ينتظر فقط أن يعرف تفاصيل الأزمة ليجد موضوعاً جديداً يتحدث عنه.

هناك صديق إذا قلت له إنك خسرت المال قال لك: "كيف أساعدك؟"

وهناك شخص يقول: "كنت أعرف أنك ستفشل."

هناك صديق إذا أخبرته أنك تبحث عن عمل يساعدك في الوصول إلى فرصة.

وهناك من يحول بطالتك إلى نكتة.

هناك صديق يفرح بزواجك.

وهناك من يبحث عن عيوب زوجتك.

هناك صديق يحترم حزنك.

وهناك من يستعمل حزنك ليشعر أنه أقوى منك.

لهذا لا تقيس الصداقة بعدد الساعات التي تقضونها معاً.

قيسها بالمواقف.

قد تعرف شخصاً منذ عشرين سنة ولا تستطيع أن تضع أمامه ضعفك.

وقد تعرف شخصاً منذ سنة وتشعر أنك تستطيع أن تتحدث معه بأمان.

السنوات وحدها لا تصنع الثقة.

المواقف تصنعها.

ومن أكبر الأخطاء أن تخطط بين الجيرة والصدقة.

أن تسكن في حي واحد لا يعني أن الجميع يعرفون حياتك.

الحي قد يكون جميلاً، وقد يكون مليئاً بأشخاص طيبين، وقد يكون الناس فيه متعاونين، لكن في كل مكان يوجد الفضول والمقارنة والكلام.

لذلك لا تجعل حياتك مكشوفة لأنك تعيش وسط الناس.

قد يعرف الجيران أنك تعمل، وهذا طبيعي.

لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة راتبك؟

قد يعرفون أنك تزوجت، وهذا طبيعي.

لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة تفاصيل خلافاتك؟

قد يعرفون أنك اشتريت سيارة، لكن لماذا يعرفون كم دفعت؟

قد يعرفون أنك سافرت، لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة كل تفاصيل حياتك؟

هناك حدود.

والحدود ليست عداوة.

إنها تنظيم.

أما الملابس، فهي مثال آخر على المكان الذي يدخل منه كلام الناس إلى حياة الإنسان.

هذا يلبس كذا.

هذه اشتريت كذا.

هذا لا يملك ملابس جيدة.

هذه تغير ملابسها كثيراً.

هذا لبسه غالٍ.

هذه لا تلبس مثلنا.

ثم يبدأ الإنسان في شراء أشياء لا يحتاجها فقط حتى لا يبدو أقل من غيره.

يشترى حذاءً لأن شخصاً آخر اشترى حذاءً.

يغير هاتفه لأن أصدقاءه يغيرونه.

يشترى ملابس فوق قدرته.

يخرج إلى أماكن لا يستطيع تحمل تكلفتها.

ثم يعود إلى البيت ويقول: لماذا لا يكفيني المال؟

الجواب أحياناً ليس أن دخلك قليل فقط.

بل أن عينيك أصبحتا تعملان أكثر من حاجتك.

كلما رأيت شيئاً أردته.

وكلما امتلك شخص شيئاً شعرت أنك تحتاجه.

وهكذا يتحول الإنسان إلى موظف عند المظاهر.

لا تشتري لتثبت أنك ناجح.

اشتر عندما تحتاج.

وإذا كنت قادراً على شراء شيء جميل دون أن يضر بميزانيتك، فلا مشكلة.

لكن لا تجعل الناس يحددون قيمة ما تملك.

الملابس يجب أن تغطيكَ وتحافظ على نظافتك ومظهركَ المناسب، لا أن تتحول إلى مسابقة يومية.

والهاتف وسيلة.

والسيارة وسيلة.

والبيت مكان.

والمال أداة.

إذا تحولت الأدوات إلى وسائل لإثبات القيمة، فلن تشبع.

لأن دائماً هناك شخص يملك أكثر.

وهنا تدخل المقارنة مرة أخرى.

المقارنة قد تبدأ من الملابس، ثم تنتقل إلى السيارات، ثم البيوت، ثم الزواج، ثم الأبناء، ثم العمل، ثم السفر، ثم المال.

يقولون: فلان اشترى بيتاً.

فلان تزوج.

فلان سافر.

فلان أصبح مديراً.

فلان لديه أبناء.

فلان فتح مشروعاً.

فلان اشترى سيارة.

وأنت تشعر أنك متأخر.

لكن الناس يقارنون النتيجة ولا يرون التكلفة.

قد ترى شخصاً يلبس ملابس غالية ولا تعرف أنه يعيش في ديون.

قد ترى سيارة جميلة ولا تعرف أقساطها.

قد ترى بيتاً ولا تعرف سنوات القرض.

قد ترى مشروعاً ناجحاً ولا تعرف كم مرة خسر صاحبه قبل أن ينجح.

قد ترى زواجاً يبدو سعيداً في الخارج ولا تعرف ما يحدث خلف الأبواب.

لا تحكم على حياتك من خلال واجهات الآخرين.

والأهم: لا تدخل في منافسة لم يطلب منك أحد دخولها.

إذا كان شخص آخر اشترى شيئاً، فليكن سعيداً به.

إذا سافر، فليستمتع.

إذا تزوج، فليهنأ.

إذا نجح، فليستحق نجاحه.

نجاح الآخرين لا يسحب منك شيئاً.

لكن عندما تبدأ في مراقبتهم طوال الوقت، فإنك تحرق طاقتك.

والناس الذين يعيشون على المقارنة يصبحون أسرى.

إذا كنت فقيراً، قد تشعر بالخجل لأنك أقل من الآخرين.

وإذا أصبحت غنياً، قد تخاف أن يخسر الناس إعجابهم بك.

في الحالتين أنت مرتبط بنظر الناس.

تحرر.

اعرف إمكانياتك.

واعش داخلها.

أما الفقر، فهو موضوع مؤلم لا يجوز التعامل معه باستخفاف.

هناك فقر حقيقي.

هناك أسر تكافح لتوفير الضروريات.

هناك أشخاص يعملون ساعات طويلة ولا يكفيهم دخلهم.

هناك شباب يبحثون عن عمل ولا يجدونه.

هناك عائلات تعاني من الديون.

وهناك أشخاص يحملون مسؤوليات أكبر من قدرتهم.

لا تجعل الحديث عن الفقر مجرد شعارات.

ولا تجعل الفقير يشعر أنه فشل لأنه فقير.

وفي الوقت نفسه، لا تجعل الفقر هوية أبدية.

الفقر ظرف، وليس اسماً يجب أن يلتصق بالإنسان إلى الأبد.

من يعاني مالياً يحتاج إلى حلول واقعية: تعلم مهارة، البحث عن مصادر دخل إضافية عندما يكون ذلك ممكناً، تقليل المصاريف غير الضرورية، تجنب الديون الخطرة، طلب المساعدة عند الحاجة، الاستفادة من البرامج المتاحة، بناء علاقات مهنية جيدة، وتطوير نفسه تدريجياً.

لكن يجب أيضاً أن نتوقف عن إعطاء النصائح السهلة لمن يعاني.

ليس صحيحاً أن كل فقير يستطيع أن يصبح غنياً فقط لأنه "يفكر بإيجابية".

الواقع أعقد من ذلك.

هناك ظروف اقتصادية، وفرص غير متساوية، وتعليم، ومكان جغرافي، وصحة، ومسؤوليات أسرية، وسوق عمل.

لذلك يجب أن تكون النصيحة رحيمة وواقعية.

إذا كنت تستطيع مساعدة شخص، ساعده.

إذا كنت لا تستطيع، فلا تحوله إلى موضوع للسخرية.

ولا تجعل معاناة الآخرين وسيلة للشعور بالتفوق.

وفي المقابل، لا تجعل معاناة الناس تدخلك في مشاكل ليست لك.

وهنا يجب أن تكون الكلمة واضحة:

ليست كل مشكلة تراها مسؤوليتك.

هناك أشخاص يعيشون حياتهم في مراقبة مشاكل الآخرين.

فلان تشاجر مع زوجته.

فلان طلق.

فلان لديه ديون.

فلان اختلف مع أخيه.

فلان لا يتحدث مع عمه.

فلان ابنه لا يعمل.

فلان ابنته لم تتزوج.

فلان سافر.

فلان عاد.

فلان فشل.

فلان خسر.

ويصبح الإنسان خبيراً في حياة الجميع بينما حياته الخاصة تحتاج إلى إصلاح.

لا تدخل في كل شيء.

لا تحمل مشاكل الناس فوق ظهرك.
إذا استطعت تقديم مساعدة حقيقية، قدمها.
إذا طلب منك شخص نصيحة وأنت قادر على تقديمها، قدمها بحكمة.
إذا كان الأمر خطيراً ويحتاج إلى تدخل، ساعد بالطريقة المناسبة.
لكن لا تجعل نفسك طرفاً في كل نزاع.
ليس كل خلاف يحتاج إلى رأيك.
ليس كل مشكلة تحتاج إلى تدخلك.
وليس كل شخص يروي لك قصة يريد منك أن تدخل في المعركة.
أحياناً أفضل مساعدة تقدمها هي أن تقول:
"الله يصلح الأمور."
ثم تترك الأمر لأصحابه.
وهذا لا يعني اللامبالاة.
يعني أن تعرف حدود مسؤوليتك.
هناك مشاكل لا تستطيع حلها.
هناك أشخاص لا يريدون الحل أصلاً.
هناك من يشتكي كل يوم لكنه يرفض كل اقتراح.
هناك من يريد فقط أن يجد من يستمع إليه.
وهنا أيضاً يجب أن تحمي نفسك.

إذا كان شخص ما يأتي إليك كل يوم ليشتكي من حياته، وأنت تستنزف نفسياً، يمكنك أن تقول له باحترام: "أتمنى أن تتحسن الأمور، لكنني لا أستطيع أن أكون متاحاً لهذا الحديث كل يوم."

هذا ليس قسوة.

إنه حد.

والشكوى نفسها تحتاج إلى فهم.

ليس المطلوب أن يعيش الإنسان صامتاً حتى ينفجر.

هناك فرق بين الشكوى لأجل الحل، والشكوى التي تصبح أسلوب حياة.

عندما تذهب إلى شخص موثوق وتقول: "أنا أعاني من هذه المشكلة، وأحتاج رأيك أو مساعدتك"، فهذا ليس ضعفاً.

بل قد يكون تصرفاً ناضجاً.

أما أن تحكي مشكلتك لكل من تعرفه، ثم تنتظر التعاطف من الجميع، فقد تزيد المشكلة.

لذلك القاعدة الأفضل ليست: "لا تخبر أحداً أبداً."

بل:

اعرف من تخبر، وماذا تخبر، ولماذا تخبر.

إذا كنت تحتاج إلى حل، أخبر شخصاً قادراً على المساعدة.

إذا كنت تحتاج إلى دعم نفسي أو مهني، تحدث مع شخص مختص عندما يكون ذلك مناسباً.

إذا كنت تحتاج إلى حماية من خطر أو عنف، لا تصمت بحجة أن الكلام ضعف؛ اطلب المساعدة من جهة موثوقة وآمنة.

أما إذا كنت تريد فقط أن تخبر عشرة أشخاص بما حدث لك حتى تشعر بأن الناس يعرفون أنك متألم، فتوقف واسأل نفسك: ماذا سأستفيد؟

هل سيحل هذا المشكلة؟

أم سأكشف تفاصيل حياتي فقط؟

هذا السؤال وحده قد يمنعك من كثير من الندم.

والأفراح أيضاً تحتاج إلى حكمة.

ليس ضرورياً أن تعلن كل شيء.

ليس لأن الفرح سيئ.

بل لأن بعض الأشياء تصبح أجمل عندما تبقى خاصة.

نجاحك الجديد، احتفظ به حتى يثبت.

مشروعك، دعه يتحدث عن نفسه.

مدخراتك، لا تجعلها حديث المجلس.

علاقتك، احمها من كثرة الآراء.

خطتك المستقبلية، لا تعرضها على الجميع.

هناك فرق بين أن تشارك فرحتك مع أشخاص تحبهم، وبين أن تحول حياتك إلى عرض مفتوح.

لا تجعل كل لحظة جميلة تحتاج إلى جمهور.

أحياناً أجمل نجاح هو الذي يعرفه عدد قليل من الناس.

والحزن كذلك.

ليس عليك أن تضحك أمام الجميع إذا كنت حزيناً.

لكن ليس عليك أيضاً أن تجعل الحزن إعلاناً عاماً.

اختر إنساناً أو اثنين تثق بهما.

تحدث.

اطلب المساعدة.

ثم عد إلى حياتك.

القوة ليست أن تكتم كل شيء حتى تمرض من الداخل.

والقوة أيضاً ليست أن تحكي كل شيء لكل الناس.

القوة أن تعرف أين تضع كلامك.

وأن تعرف أن بعض الألم يحتاج إلى مشاركة آمنة حتى لا يتحول إلى حمل ثقيل.

هناك أيضاً نوع آخر من الكلام يجب أن يغلق الإنسان فمه عنه: الكلام الفارغ.

جلسات طويلة من القيل والقال.

فلان ماذا فعل؟

فلانة ماذا لبست؟

فلان كم يكسب؟

فلانة مع من خرجت؟

فلان لماذا طلق؟

من تزوج؟

من انفصل؟

من اشترى؟

من باع؟

من خسر؟

من يملك؟

من لا يملك؟

هذه الأحاديث تستهلك العمر.

قد تجلس ساعتين في مجلس وتخرج منه وأنت لم تضيف شيئاً إلى حياتك.

لا مهارة.

لا مال.

لا فكرة.

لا حل.

لا راحة حقيقية.

فقط معلومات عن أشخاص آخرين.

لا تجعل عقلك مكباً لكل شيء.

اختر ما يدخل إليه.

وإذا كنت في مجلس بدأ يتحول إلى تشهير بالناس، يمكنك ببساطة أن تغير الموضوع أو تصمت.

ليس ضرورياً أن تشارك في كل شيء حتى تثبت أنك اجتماعي.

الصمت في بعض المجالس أكثر احتراماً من الكلام.

والإنسان الذي يتحدث كثيراً قد يعطي الآخرين معلومات أكثر مما يقصد.

كلامك عن الآخرين سيصل يوماً إليهم.

وهذا قانون اجتماعي بسيط.

إذا اعتدت أن تتحدث عن الناس أمام شخص، فلا تتفاجأ عندما تتحدث عنه أنت أمام غيره.

لذلك اجعل لك قاعدة:

لا تقل عن شخص في غيابه ما لا تستطيع قوله أمامه بطريقة محترمة.

ليس معنى ذلك أن تخفي الحقيقة دائماً.

هناك فرق بين التحذير من خطر حقيقي وبين التشهير.

إذا كان شخص يضر بك أو بالآخرين، يمكن أن تخبر من يحتاج إلى المعرفة، لكن لا تحول الأمر إلى متعة في الكلام.

الكلام مسؤولية.

والفم يمكن أن يبني ويمكن أن يهدم.

وقد تكون مشكلة الإنسان في النهاية ليست أنه لا يعرف ماذا يقول، بل أنه لا يعرف متى يصمت.

وفي العائلة، يجب أن يكون الأمر أكثر وضوحاً.

لا تجعل كل خلاف بينك وبين زوجتك أو زوجك خبراً للأقارب.

ولا تجعل والديك طرفاً في كل نقاش.

ولا تجعل إخوتك يعرفون كل تفاصيل حياتك الزوجية.

حافظ على بيتك.

إذا كانت هناك مشكلة يمكن حلها بين الطرفين، فابدأ بين الطرفين.

إذا احتجت إلى شخص حكيم ومحيد، اختره بعناية.

إذا كانت المشكلة خطيرة، اطلب المساعدة المناسبة.

لكن لا تجمع الناس حول مشكلتك ثم تتوقع أن تخفي.

أحياناً كثرة المتدخلين هي التي تجعل المشكلة تكبر.

والأسوأ أن الإنسان بعد المصالحة يكتشف أن الآخرين لم ينسوا.
أنت قد تتصالح مع زوجتك، لكن أمك لا تنسى ما قلته عنها.
قد تتصالح مع أخيك، لكن صديقك يحتفظ بالصورة القديمة.
لذلك لا تجعل لحظة غضب تصنع عداءً بين أشخاص قد لا تكون مشكلتهم أصلاً.
إذا كنت غاضباً، لا تتحدث فوراً.
اهدأ.
فكر.
ثم قرر ماذا يحتاج الآخر إلى معرفته.
لا تفتح كل الملفات.
لا تستعمل أسرار الناس ضدهم.
ولا تسمح للآخرين باستعمال أسرارك ضدك.
وهذا يقودنا إلى موضوع الثقة.
الثقة ليست أن تعطي كل شيء مرة واحدة.
الثقة درجات.
ابدأ بالمواقف الصغيرة.
راقب.
هل يحفظ الشخص كلامك؟
هل يحترم خصوصيتك؟
هل يفرح لك؟

هل يحترم رفضك؟

هل يحترم حدودك؟

هل يستخدم نقاط ضعفك عندما يغضب؟

هل ينقل أسرار الآخرين إليك؟

إذا كان يفعل ذلك، تذكر أنه غالباً سينقل أسرارك إلى غيرك أيضاً.

من يبيع لك أسرار الناس يعلمك كيف سيبيع سرّك.

لا تحتاج إلى عداوة معه.

فقط لا تعطه مفاتيح حياتك.

وإذا اكتشفت أن شخصاً خان ثقتك، لا تحتاج إلى الانتقام.

قلل المعلومات.

قلل القرب.

ضع حدوداً.

وانتهى الأمر.

ليس كل شيء يحتاج إلى معركة.

أحياناً أقوى رد على شخص عرف نقطة ضعفك واستعملها ضدك هو أن تمنعه من الحصول على نقطة ضعف جديدة.

لا تشرح.

لا تبرر.

لا تدخل في حرب كلامية.

غير مستوى العلاقة.

وهذا مهم جداً مع الناس الذين يحبون جمع المعلومات.
هناك من يسألك كثيراً.

كم راتبك؟

كم عندك؟

متى ستتزوج؟

أين تعمل؟

كم دفعت؟

من ساعدك؟

لماذا اشتريت؟

لماذا لم تشتتر؟

لا يجب أن تجيب عن كل سؤال.

يمكنك أن تبتسم وتقول: "الحمد لله، الأمور بخير."

أو: "كل شيء على ما يرام."

أو: "هذا موضوع خاص."

ليس مطلوباً منك أن تكون وقحاً.

لكن أيضاً ليس مطلوباً منك أن تكون كتاباً مفتوحاً.

وإذا قال أحدهم: "لماذا تخفي؟"

قل في داخلك: لأن حياتي ليست ملكاً له.

هناك أشياء لا يحتاج الناس إلى معرفتها.

والغريب أن الإنسان عندما يبدأ في حماية خصوصيته، قد يتهمة البعض بأنه تغير.
نعم.

تغيرت.

تعلمت.

في البداية كنت أتكلم كثيراً.

ثم تعلمت أن الكلام له ثمن.

كنت أشرح كل شيء.

ثم تعلمت أن بعض الناس لا يحتاجون إلى شرح.

كنت أخبر الجميع عن مشاريعي.

ثم تعلمت أن النتيجة أفضل من الإعلان.

كنت أشتكي لكل شخص.

ثم تعلمت أن الحل أهم من الجمهور.

كنت أشارك كل فرحة.

ثم تعلمت أن بعض النعم تحتاج إلى هدوء.

كنت أتكلم عن أحزاني.

ثم تعلمت أن هناك أشخاصاً يستحقون أن يعرفوا، وأشخاصاً لا.

هذا ليس تكبراً.

إنه نضج.

والنضج لا يعني أن تتوقف عن الناس.

بل أن تتوقف عن إعطاء كل الناس المكان نفسه.
هناك شخص يستحق أن يعرف تفاصيل حياتك.
وهناك شخص يستحق فقط السلام.
وهناك شخص يستحق أن يبقى بعيداً.
وهناك شخص يستحق أن تساعدته دون أن تدخل في حياته.
وهناك شخص يحتاج منك كلمة طيبة ثم تكمل طريقك.
تعلم مستويات العلاقات.
لا تجعل كل شخص صديقاً مقرباً.
ولا تجعل كل شخص عدواً.
هناك مساحة واسعة بينهما.
والحياة تصبح أسهل عندما تعرفها.
وفي النهاية، هناك قاعدة يجب ألا تُفهم بطريقة خاطئة: لا تدخل في معاناة الناس بشكل يدمرك، لكن لا تتحول إلى شخص بلا رحمة.
إذا رأيت إنساناً محتاجاً وساعدته، فهذا خير.
إذا استطعت أن تقدم نصيحة نافعة، قدمها.
إذا رأيت شخصاً في خطر، لا تتجاهله.
إذا كان صديقك يمر بأزمة حقيقية، لا تقل له: "هذه مشكلتك."
الإنسانية لا تعني أن تحمل العالم كله، لكنها تعني ألا تصبح قاسياً.
قل: "أنا معك، وسأساعدك بما أستطيع."
وهذه الجملة أكثر صدقاً من أن تعد شخصاً بما لا تستطيع.

ساعد بقدر قدرتك.

ولا تسمح لمساعدة الآخرين بأن تتحول إلى تدمير حياتك.

لأنك إذا غرقت مع الجميع، لن تنقذ أحداً.

وفي المقابل، إذا كنت أنت من يعاني، لا تجعل كبريائك يمنعك من طلب المساعدة من الشخص المناسب.

لا تخبر الناس كلهم.

لكن لا تصمت أمام الجميع.

هناك فرق.

إذا فقدت عملك، تحدث مع شخص يستطيع مساعدتك في إيجاد عمل.

إذا كنت في مشكلة مالية، تحدث مع شخص موثوق لديه خبرة.

إذا كنت تواجه أزمة أسرية عميقة، اطلب مساعدة شخص حكيم أو مختص مناسب.

إذا كنت في خطر، اطلب الحماية.

إذا كنت تحمل حزناً ثقیلاً لا تستطيع التعامل معه، تحدث مع جهة أو شخص مؤهل.

السكوت ليس علاجاً لكل شيء.

والحديث ليس خطأ دائماً.

الحكمة هي معرفة المكان الصحيح للكلام.

لذلك عندما تمر بمشكلة، لا تسأل فقط: "من سيواسيني؟"

اسأل:

من يستطيع أن يساعدني؟

من أثق بحكمته؟

ما الذي أحتاج أن أقوله؟

ما الذي يجب أن يبقى خاصاً؟

ما الحل الذي أستطيع أن أبدأ به؟

هذه الأسئلة تنقلك من دور الضحية إلى دور الإنسان الذي يبحث عن حل.
والإنسان الذي يتعود على الشكوى قد يبدأ في تعريف نفسه من خلال مشكلته.
أنا الفقير.

أنا المظلوم.

أنا الذي لم يحالفه الحظ.

أنا الذي لم يساعده أحد.

أنا الذي عائلته دمرته.

أنا الذي لم يجد عملاً.

أنا الذي خسر.

قد تكون هذه الأشياء حدثت فعلاً.

لكنها ليست كل شخصيتك.

أنت أيضاً إنسان يستطيع أن يتعلم.

ويستطيع أن يعمل.

ويستطيع أن يغير.

ويستطيع أن يطلب المساعدة.

ويستطيع أن يرفض.

ويستطيع أن يبدأ من جديد.
لا تجعل معاناتك تتحول إلى هوية.
احترم ألمك، لكن لا تسكن فيه.
والفقر كذلك لا يجب أن يتحول إلى عذر لكل شيء.
إذا كان الإنسان فقيراً، فهذا يستحق الفهم والمساندة، لكنه لا يعني أن يستسلم.
وإذا كان الإنسان غنياً، فهذا لا يعطيه الحق في احتقار الفقير.
كل شخص لديه معركته.
أنت لا تعرف ما يحمله الآخر.
والآخر لا يعرف ما تحمله أنت.
لذلك لا تدخل في سباق المعاناة.
لا تقل: أنا عانيت أكثر منك.
ولا تقل: مشكلتك بسيطة.
الألم ليس مسابقة.
لكن في الوقت نفسه، لا تجعل كل معاناة تراها تسرق حياتك.
اترك ما لا تستطيع تغييره لله، وافعل ما تستطيع فعله في الأرض.
هذه هي المعادلة.
ادع لمن يعاني.
ساعد من تستطيع.
ثم أكمل حياتك.

لا تحمل في رأسك مشاكل مئة شخص.

لديك حياتك، وأسرتك، وعملك، ومستقبلك.

اهتم بها.

فالإنسان الذي يهمل نفسه لأنه منشغل دائماً بمشاكل الآخرين قد يستيقظ يوماً ويجد أن مشكلته أصبحت أكبر من الجميع.

ولهذا، أغلق فمك عن الأشياء التي لا تحتاج إلى الكلام.

ولا تغلق قلبك عن الخير.

احفظ أسرارك.

واحفظ أسرار الناس.

لا تفصح من وثق بك.

لا تجعل كلامك سلاحاً.

لا تستخدم ضعف شخص في لحظة غضب.

لا تسخر من فقره.

لا تذكر طلاقه.

لا تضحك على مشكلته العائلية.

لا تستعمل مرضه أو فشله أو خوفه ضده.

إذا انتهت العلاقة، انتهت.

لكن ما عرفته أثناء العلاقة ليس ملكاً لك لتوزعه على الناس.

هذه أخلاق.

وهذا احترام.

وإذا فعل الآخر معك العكس، لا تنزل إلى مستواه.
ضع حدودك.

ابتعد.

وتعلم.

قد يجرحك شخص مرة.

لا تعطه الفرصة ليجرحك بالطريقة نفسها مرتين.
ليس بالانتقام.

بل بالحكمة.

وفي العمل، كن معروفاً بالإنجاز لا بالكلام.

في الحي، كن محترماً لا مكشوفاً.

مع الأصدقاء، كن وفياً لا ساذجاً.

مع العائلة، كن محباً لكن ضع حدوداً.

في الزواج، كن واضحاً وحافظ على الخصوصية.

في المال، لا تنبأ.

في الفقر، لا تخجل.

في النجاح، لا تتكبر.

في الفشل، لا تنهار.

في الحزن، اطلب الدعم المناسب.

وفي الفرح، اشكر ولا تجعل حياتك عرضاً أمام الجميع.

وإذا سألك الناس كثيراً عن حياتك، تذكر أنك لست مضطراً إلى الإجابة عن كل شيء.
هناك أشياء يكفي أن تقول عنها:
"الحمد لله."

وهناك أشياء يكفي أن تقول:

"الأمر تحت السيطرة."

وهناك أشياء يكفي أن تقول:

"هذا موضوع خاص."

وهناك أشياء لا تحتاج إلى جواب أصلاً.

ليس كل صمت ضعفاً.

أحياناً الصمت هو أن تعرف قيمة ما في فمك.

وأن تعرف أن الكلمة إذا خرجت لا تعود.

وفي نهاية الأمر، ليست المشكلة أن الناس يتحدثون.

الناس سيتحدثون.

المشكلة أن تجعل كلامهم يدخل إلى رأسك ويقرر حياتك.

دعهم يتحدثون عن ملابسك.

دعهم يتحدثون عن عملك.

دعهم يتحدثون عن زواجك.

دعهم يتحدثون عن سيارتك.

دعهم يتحدثون عن تأخرك.

دعهم يتحدثون عن نجاحك.

دعهم يتحدثون عن فشلك.

أنت تعرف حياتك أكثر منهم.

لكن لا تجعل هذا سبباً لإهمال نفسك.

اعمل.

تعلم.

وفر.

احترم.

ساعد.

تزوج عندما تكون مستعداً.

ابن أسرتك.

احم بيتك.

ابحث عن عمل.

طور نفسك.

واجه مشاكلك.

ولا تجعل وقتك كله في مراقبة ما يقوله الآخرون.

هناك حياة تنتظرك.

وفي النهاية، يمكن أن تختصر هذا الفصل كله في قاعدة واحدة:

لا تجعل كل من يعرف اسمك يعرف حياتك.

ليس كل قريب من العائلة قريباً من قلبك.
ليس كل زميل صديقاً.
ليس كل جار أميناً على أسرارك.
ليس كل من يضحك معك يحبك.
وليس كل من يسأل عنك يهتم بك.
لكن أيضاً لا تجعل هذه الحقيقة سبباً في أن تصبح وحيداً وقاسياً.
ابحث عن القليل الذين يستحقون الثقة.
احفظ لهم مكانهم.
وتحدث عندما تحتاج.
واطلب المساعدة عندما تكون ضرورية.
ثم عد إلى حياتك.
لأن الحياة قصيرة جداً على أن تقضيها في شرح نفسك للناس.
وقصيرة جداً على أن تحمل مشاكل الجميع.
وقصيرة جداً على أن تدخل في مواضيع فارغة.
وقصيرة جداً على أن تنفق مالك لإثبات شيء لا يحتاج إلى إثبات.
وقصيرة جداً على أن تخبر الناس بكل فرحة وكل حزن.
وقصيرة جداً على أن تجعل فمك مفتوحاً أمام كل شخص.
تعلم أن تغلق فمك حين يكون الكلام ضدك.
وتعلم أن تفتحه حين يكون الصمت ظلماً.

تعلم أن تقول الحقيقة لمن يستطيع أن يساعد.
وتعلم أن تحفظ خصوصيتك أمام من لا يعنيه الأمر.
تعلم أن تساعد الناس دون أن تعيش حياتهم.
وتعلم أن تترك ما لا تستطيع إصلاحه لله.
وتعلم أن تقول:

"هذه مشكلتي، وسأتعامل معها."

لا بمعنى أنك وحدك دائماً.
بل بمعنى أنك لن تحول مشكلتك إلى مسرح.
لن تجعل ضعفك عرضاً.
لن تجعل ألمك وسيلة لجمع الشفقة.
ولن تجعل نجاحك وسيلة لإثارة الغيرة.
ستعيش.

بهدوء.

وبكرامة.

وبحدود.

وبعمل.

وبصمت عندما يكون الصمت حكمة.

وبكلام عندما يكون الكلام ضرورياً.

لأن الإنسان القوي ليس الذي لا يحتاج أحداً.

بل الذي يعرف من يحتاج، ومتى يحتاج، وماذا يقول، ولمن يقول.
وهذه من أصعب مهارات الحياة.
أن تعرف أن بعض الأبواب يجب أن تفتحها، وبعضها يجب أن تغلقها.
بعض الناس تستحق أن تقربهم.
وبعضهم يكفي أن تسلم عليهم.
بعض المشاكل يجب أن تواجهها.
وبعضها يجب أن تتركها لأصحابها.
بعض الكلام يجب أن يقال.
وبعض الكلام يجب أن يموت قبل أن يصل إلى اللسان.
وهنا يبدأ النضج الحقيقي:
أن لا تكون أسيراً للخوف من الناس، ولا أسيراً للحاجة إلى اهتمامهم.
أن لا تعيش لتثبت لهم شيئاً.
أن لا تتهار إذا لم يعجبهم اختيارك.
أن لا تغير ملابسك لأنهم تكلموا.
أن لا تشتري ما لا تحتاج لأنهم اشتروا.
أن لا تخجل من عمل شريف.
أن لا تخجل من بداية صغيرة.
أن لا تجعل فقرك سبباً لاحتقار نفسك.
أن لا تجعل نجاحك سبباً لاحتقار غيرك.

أن لا تجعل مشاكل عائلتك حديثاً عاماً.
أن لا تجعل أصدقاءك يعرفون كل شيء.
أن لا تدخل في كل معاناة.
وأن لا تحول حياتك إلى شكوى مستمرة.
اعمل أكثر مما تتحدث.
وابن أكثر مما تعلن.
وأصلح أكثر مما تشتكي.
وحافظ على أسرارك.
واحفظ أسرار غيرك.
وساعد عندما تستطيع.
واترك ما لا تستطيع لله.

وفي النهاية، عندما تنظر إلى حياتك بعد سنوات، لن يكون السؤال المهم: كم شخصاً كان يعرف تفاصيل حياتك؟

بل:

ماذا بنيت؟

من ساعدت؟

من احترمت؟

من حفظت سره؟

ما الذي تعلمته؟

ما الذي تغير فيك؟

هل أصبحت أقوى؟

هل أصبحت أهدأ؟

هل أصبحت أكثر حكمة؟

هل أصبحت تعرف متى تقول نعم ومتى تقول لا؟

هل أصبحت تعرف أن بعض الناس مجرد عابرين في حياتك؟

هل أصبحت تعرف أن الخصوصية ليست خوفاً؟

هل أصبحت تعرف أن الصمت ليس دائماً ضعفاً؟

هل أصبحت تعرف أن الشكوى ليست دائماً حلاً؟

وهل أصبحت تعرف أن حياتك مسؤوليتك؟

إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فقد تعلمت درساً لا تعطيه المدارس بسهولة:

ليس عليك أن تخبر الناس بما تمر به حتى يكون ألمك حقيقياً، وليس عليك أن تخبرهم بما تملكه حتى يكون نجاحك حقيقياً.

عش حياتك.

اعمل.

اصبر.

تعلم.

ساعد.

احفظ كرامتك.

احفظ خصوصيتك.

ولا تجعل أفواه الناس تتحكم في مستقبلك.

فالكلام كثير.

والعمر قليل.

والوقت الذي يذهب في الحديث عنك أو عن غيرك لن يعود.

لذلك أغلق فمك عن ما لا ينفع.

وافتح عقلك لما ينفع.

وافتح قلبك لمن يستحق.

وافعل في حياتك ما يجعل صمتك بعد سنوات أكثر قوة من كل الكلام الذي كان يمكن أن تقوله اليوم.

الفصل الحادي عشر: لا تتبع القطيع — اجمع نفسك قبل أن تضع

هناك طريق يبدو في بدايته سهلاً، مليئاً بالضحك والرفقة والليالي الطويلة والكلام الكثير، ثم يكتشف الإنسان بعد سنوات أن الطريق الذي ظنه تسليّة كان يأخذ منه شيئاً كل مرة. يأخذ ماله، ثم وقته، ثم صحته، ثم علاقاته، ثم احترامه لنفسه، وقد يأخذ عمله ومستقبله وحرّيته أيضاً. وفي النهاية يجلس الإنسان وحده ويسأل: كيف وصلت إلى هنا؟

لم أصل في يوم واحد.

هذه هي الحقيقة.

نادراً ما ينهار الإنسان دفعة واحدة.

السقوط الحقيقي يبدأ بخطوات صغيرة تبدو في البداية بلا أهمية.

"جرب فقط."

"مرة واحدة."

"لا تكن معقداً."

"كل الناس تفعل ذلك."

"أنت ما زلت صغيراً."

"لن يحدث شيء."

"نحن أصدقاء."

"لا تخف."

هذه الجمل قد تبدو عادية، لكنها كثيراً ما تكون بداية الطريق الذي لا يعرف الإنسان أين سينتهي.

ومن أخطر الجمل التي يمكن أن يسمعها الشاب: "كل الناس تفعل ذلك."
لا.

ليس كل الناس يفعلون ذلك.

والأهم: حتى لو فعل الجميع شيئاً خاطئاً، فهذا لا يجعله صحيحاً.

القطيع لا يتحول إلى طريق صحيح لأنه مزدحم.

قد يمشي مئة شخص نحو الهاوية، ولا تصبح الهاوية مكاناً آمناً.

وهذه واحدة من أهم القواعد التي يجب أن يفهمها الإنسان في شبابه: لا تجعل كثرة من يفعلون الشيء دليلاً على صحته.

قد تجد أصدقاءك يشربون الخمر.

قد تجد آخرين يدخنون.

قد تجد من يتعاطى المخدرات.

قد تجد من يقضي الليل كله في المقاهي والملاهي.

قد تجد من يدخل في علاقات جنسية غير مسؤولة.

قد تجد من يكذب على الناس.

قد تجد من يحتال.

قد تجد من يتفاخر بما يفعله.

وقد تشعر أنك إذا رفضت أصبحت غريباً عن المجموعة.

لكن ماذا سيحدث إذا قلت "لا"؟

في البداية ربما يسخرون.

ثم يعتادون.

ثم يكتشفون أنك لا تتبعهم.

وبعد سنوات، قد تكون أنت الذي ما زال واقفاً بينما بعض الذين ضغطوا عليك أصبحوا يدفعون ثمن قراراتهم.

ليس كل صديق يريد لك الخير.

وهذه حقيقة مؤلمة.

بعض الأشخاص يحبون وجودك معهم لأنك تشاركهم الطريق.

ليس لأنهم يريدون مستقبلك.

قد يكون الشخص سعيداً لأنك تشرب معه، لا لأنه يريد أن تكون أفضل.

قد يكون سعيداً لأنك تسهر معه، لا لأنه يريد أن تتجح.

قد يكون سعيداً لأنك تنفق معه، لا لأنه يهتم بوضعك المالي.

وقد يختفي عندما تحتاج إليه.

وهنا يجب أن تفهم الفرق بين الصديق والرفيق.

الرفيق قد يجلس بجانبك في السهرة.

أما الصديق الحقيقي، فقد يمنعك من السقوط حتى لو غضبت منه.

الصديق الحقيقي قد يقول لك:

"هذا الطريق سيضررك."

قد لا يعجبك كلامه.

قد تعتبره متشددًا.

لكن بعد سنوات قد تكتشف أنه كان الوحيد الذي رأى الخطر قبل أن تراه أنت.

أما الشخص الذي يشجعك على كل شيء فقط حتى لا يخسرك، فقد يكون شريكاً في سقوطك دون أن يشعر.

ومن أخطر الأشياء التي تفسد الإنسان الكذب.

الكذب لا يبدأ دائماً بجريمة كبيرة.

قد يبدأ بكذبة صغيرة.

ثم كذبة أكبر.

ثم يصبح الإنسان معتاداً على اختراع القصص.

يكذب على أسرته.

يكذب على شريكه.

يكذب في العمل.

يكذب على أصدقائه.

ثم يأتي وقت لا يعرف فيه أين تنتهي الحقيقة وأين يبدأ التمثيل.

والأخطر من الكذب على الآخرين هو الكذب على النفس.

أن تقول لنفسك:

أنا أستطيع التوقف متى أردت.

أنا مسيطر.

أنا لا أتأثر.

أنا أفعل ذلك فقط للتسلية.

أنا أفضل من غيري.

أنا أعرف ماذا أفعل.

قد تكون هذه الجمل طريقة الإنسان في إخفاء المشكلة عن نفسه.

الإنسان الذي لا يعترف بالمشكلة لا يستطيع علاجها.

إذا كنت تعرف أنك تسلك طريقاً يضرّك، فلا تجمل الحقيقة.

قل لنفسك: هذا يضرني.

الاعتراف ليس هزيمة.

إنه بداية النجاة.

أما التمثيل على الناس، فهو حياة مرهقة.

تظهر أمامهم سعيداً وأنت منهارة.

تظهر قوياً وأنت خائف.

تظهر غنياً وأنت مديون.

تظهر أنك تعيش حياة ممتعة وأنت لا تعرف إلى أين تتجه.

تنشر صوراً وضحكات، ثم تعود إلى غرفتك وأنت تشعر بالفراغ.

لماذا؟

لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش طويلاً بشخصية ليست شخصيته.

والأسوأ أن بعض الناس يبدأون في فعل الأشياء فقط حتى يحافظوا على صورة أمام الآخرين.

يذهب إلى أماكن لا يريدوها.

يشرب لأنه لا يريد أن يقال عنه إنه جبان.

يدخن لأنه يريد أن يظهر أكبر.

يدخل علاقات لأنه يريد إثبات شيء.

يصرف المال ليبدو أفضل.

يكذب حتى لا يعرف الناس حقيقته.

وفي النهاية يصبح أسيراً لصورة صنعها بنفسه.

لا تحتاج إلى ذلك.

إذا كنت لا تحب شيئاً، ارفضه.

إذا كنت لا تريد الذهاب، لا تذهب.

إذا كنت لا تشرب، لا تشرب.

إذا كنت لا تدخن، لا تدخن.

إذا كنت لا تريد علاقة، لا تدخلها.

إذا كنت تريد أن تحافظ على نفسك، لا تخجل من ذلك.

ليس مطلوباً منك أن تثبت رجولتك أو قوتك أو شخصيتك بإيذاء نفسك.

القوة ليست في أن تتحمل السم.

القوة في أن تعرف متى ترفضه.

أما الخمر والمخدرات والتدخين، فليست ألعاباً بلا ثمن.

قد يبدأ الإنسان بدافع الفضول أو ضغط الأصدقاء أو محاولة الهروب من الحزن أو التوتر، ثم يجد نفسه مع الوقت يعتمد على الشيء أكثر مما كان يتوقع.

وقد تتوسع المشكلة من المال إلى العمل إلى الأسرة إلى القانون.

المخدرات خصوصاً يمكن أن تدمر الإنسان صحياً واجتماعياً وقانونياً، وقد تقود إلى سلوكيات خطيرة أو جرائم أو نزاعات أو فقدان مصدر الدخل، وقد تنتهي لدى بعض الأشخاص إلى السجن أو إلى نتائج أخطر.

لا تجعل عبارة "لن يحدث شيء" تضحك عليك.

قد لا يحدث شيء في الليلة الأولى.

ولا الثانية.

لكن الإنسان لا يعرف دائماً أين ستتوقف السلسلة.

وهناك من يبدأ بعادة ثم يكتشف أنه فقد السيطرة.

لذلك أفضل وقت لرفض الطريق هو قبل أن يصبح عادة.

وإذا أصبحت بالفعل عالقاً في تعاطي مادة أو سلوك إدماني، فلا تحاول أن تثبت قوتك بالصمت. اطلب مساعدة حقيقية من شخص موثوق أو مختص أو جهة علاجية مناسبة. الاعتراف بالمشكلة هنا ليس فضيحة؛ بل قد يكون أول قرار يحمي حياتك.

والتدخين كذلك.

هناك من يبدأ صغيراً ويقول: سأدخل فقط مع الأصدقاء.

ثم يصبح السجارة جزءاً من يومه.

ثم يصبح الإنفاق عليها عادة.

ثم يصبح تركها أصعب.

والإنسان قد يكتشف بعد سنوات أنه يدفع المال من أجل شيء يؤذيه.

لا تجعل العادة أقوى منك.

وأما العلاقات الجنسية غير المسؤولة، فالمشكلة ليست في تحويل الموضوع إلى خطاب تخويف فقط، بل في فهم النتائج الواقعية.

علاقة بلا مسؤولية قد تترك وراءها أذى نفسياً، أو أمراضاً منقولة جنسياً، أو حملاً غير مخطط له، أو ابتزازاً، أو مشاكل أسرية واجتماعية، أو استغلالاً، أو ندمًا شديداً.

وقد يكون الإنترنت قد جعل الابتزاز أكثر خطورة، لأن صورة أو محادثة خاصة يمكن أن تتحول إلى أداة ضغط.

لذلك لا ترسل ما يمكن أن يدمر حياتك إذا خرج من يدك.

ولا تثق بكل شخص يظهر لك الحب.

بعض العلاقات تبدأ بكلمات جميلة وتنتهي باستغلال.

بعض الأشخاص يمثلون الاهتمام حتى يحصلوا على شيء.

وهنا نعود إلى عنوان هذا الفصل: التمثيل.

هناك من يمثل الصداقة.

ومن يمثل الحب.

ومن يمثل الغنى.

ومن يمثل القوة.

ومن يمثل التدين.

ومن يمثل النجاح.

ومن يمثل الاهتمام.

ومن يمثل أنه لا يخاف.

لكن الحقيقة تظهر عندما تتغير الظروف.

عندما تمرض.
عندما تخسر المال.
عندما تفقد العمل.
عندما تدخل مشكلة.
عندما تحتاج إلى مساعدة.
هناك ستعرف الناس.
قد يختفي عشرون شخصاً كانوا حولك كل ليلة.
وقد يبقى واحد فقط.
وهذا الواحد قد يكون أئمن من الجميع.
لا تقيس علاقاتك بعدد الأشخاص في هاتفك.
قسها بعدد من يمكنك الاتصال بهم في يوم صعب وأنت لا تخجل من قول الحقيقة.
لكن لا تقع في الخطأ المعاكس.
لا تنتظر من الناس أن ينفذوك دائماً.
الناس لديهم حياتهم.
عندما تمرض، قد يتعاطف البعض.
عندما تسقط، قد يساعدك بعضهم.
لكن في النهاية أنت الذي يجب أن تجمع نفسك.
وهذا هو الجزء الذي يجب أن يفهمه كل إنسان:
لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك نيابة عنك.

قد تحزن عائلتك من أجلك.

قد يبكي صديقك معك.

قد يعطيك شخص مالا.

قد ينصحك شخص.

لكن النوم والاستيقاظ والعمل والتغيير والالتزام والابتعاد عن الطريق الخطأ، كل ذلك يعود إليك.

لا تنتظر من العالم أن يأتي ويصلح ما تخربه أنت كل يوم.

اجمع نفسك.

هذه الكلمة ليست بسيطة.

اجمع وقتك.

اجمع مالك.

اجمع تركيزك.

اجمع أخلاقك.

اجمع أفكارك.

اجمع علاقتك بأسرتك.

اجمع مستقبلك.

واجمع علاقتك بالله.

لأن الإنسان عندما يضيع قد يبحث عن أي شيء يمسك به.

وقد يجد أحياناً أصدقاء سيئين.

وقد يجد الإدمان.

وقد يجد العلاقات العابرة.

وقد يجد السهر.

وقد يجد الهروب.

لكن الهروب لا يحل المشكلة.

قد يؤجلها فقط.

إذا كنت حزيناً، لا تجعل الخمر علاجاً.

إذا كنت مضغوطاً، لا تجعل المخدرات مهرباً.

إذا كنت وحيداً، لا تدخل كل علاقة.

إذا كنت غاضباً، لا تبحث عن العنف.

إذا كنت فاشلاً في العمل، لا تحطم حياتك.

إذا كنت مكسوراً عاطفياً، لا تحاول الانتقام من نفسك.

الألم يحتاج إلى علاج، لا إلى تدمير إضافي.

وهنا يأتي الإيمان.

الإنسان الذي يؤمن بالله يعرف أن الناس ليسوا مصدر قيمته الوحيد.

قد يمدحك الناس اليوم ويهاجمونك غداً.

قد يحبونك اليوم ويتخلون عنك غداً.

قد يقفون معك عندما تكون قوياً ثم يبتعدون عندما تسقط.

لكن الله لا يتغير بتغير صورتك أمام الناس.

الرجوع إلى الله ليس هروباً من الواقع.

بل يمكن أن يكون نقطة انطلاق لإصلاح الواقع.

الصلاة لمن يصلي.

الدعاء.

الاستغفار.

التوبة.

ضبط النفس.

الابتعاد عن الحرام.

الصدق.

رد الحقوق.

بر الوالدين في حدود الحق.

مساعدة الناس.

العمل.

كل هذه ليست مجرد كلمات.

إنها طريقة لإعادة ترتيب الإنسان من الداخل.

لا تقل: سأصلح حياتي أولاً ثم أعود إلى الله.

عد إلى الله وأنت تحاول إصلاح حياتك.

قد تكون مخطئاً.

قد تكون ضعيفاً.

قد تكون سقطت مرات.

لكن باب التوبة ليس للذين لم يخطئوا.
بل لمن أخطأ وعرف أنه يريد الرجوع.
لا تجعل الماضي يقول لك: لقد انتهيت.
طالما أنك حي، فهناك شيء تستطيع إصلاحه.
وقد تكون أول خطوة أن تقطع الطريق الذي يؤذيك.
احذف رقم الشخص الذي يسحبك إلى المخدرات.
ابتعد عن المكان الذي يدفعك إلى السلوك نفسه.
غير مجموعة الأصدقاء إذا كانت تدفعك إلى الخراب.
لا تذهب إلى المكان الذي تعرف أنك ستضعف فيه.
لا تحتفظ بما يعيدك إلى العادة.
اطلب المساعدة.
ضع لنفسك نظاماً جديداً.
لا تعتمد على الإرادة وحدها.
غير البيئة.
إذا كان كل من حولك يسحبك إلى الأسفل، فحتى أقوى إرادة قد تتعب.
لذلك اختر البيئة.
الأصدقاء الذين يعملون سيشجعونك على العمل.
الأصدقاء الذين يتعلمون سيشجعونك على التعلم.
الأصدقاء الذين يحافظون على أوقاتهم سيعلمونك قيمة الوقت.

الأصدقاء الذين يعيشون بلا هدف سيجعلونك ترى الضياع شيئاً طبيعياً.
وهذا لا يعني أن تهرب من كل شخص مختلف عنك.
بل أن تعرف من يؤثر فيك.
لأن الإنسان يتأثر بمن حوله، حتى عندما ينكر ذلك.
وإذا كنت في حي أو بيئة فيها بعض السلوكيات السيئة، لا تجعل المكان يحدد مصيرك.
قد تكون نشأت في حي صعب.
قد ترى المخدرات.
قد ترى العنف.
قد ترى شباباً ضائعين.
قد تسمع كلاماً كثيراً.
لكن وجود هذه الأشياء حولك لا يعني أنك يجب أن تصبح واحداً منهم.
يمكن أن تقول:
أنا سأختار طريقاً آخر.
لن أكون نسخة من الشارع.
لن أكون نسخة من المجموعة.
لن أكون نسخة من الشخص الذي يحاول إقناعي بأن الفشل رجولة.
لن أجعل حياتي مشروعاً لإثبات شيء للناس.
سأبني نفسي.
وهذا القرار يحتاج إلى عمل.

لا يكفي أن تقول "سأتغير" ثم تعود إلى نفس المكان ونفس الأصدقاء ونفس العادات ونفس السهر.

إذا أردت نتيجة مختلفة، غير شيئاً حقيقياً.

غير وقت نومك.

غير الأماكن التي تذهب إليها.

غير من تصاحب.

غير ما تتابعه على الهاتف.

غير طريقة إنفاقك.

غير وقت فراغك.

غير ما تضعه في رأسك.

غير ما تقوله لنفسك.

غير هدفك.

ثم كرر.

قد تشعر بالفراغ في البداية.

طبيعي.

لأنك أزلت أشياء كانت تملأ وقتك، حتى لو كانت تدمرك.

املأ الفراغ بشيء بينيك.

رياضة.

عمل.

تعلم.

قراءة.

حرفة.

مشروع.

أسرة.

عبادة.

مساعدة.

خدمة.

المهم ألا تترك الفراغ يعود ليأخذك إلى المكان القديم.

وهنا يجب أن نتحدث عن المقاهي والملاهي والسهر.

ليست كل مقهى سيئاً، وليست كل جلسة ترفيه حراماً أو مدمرة، والإنسان يحتاج إلى الراحة والترفيه. المشكلة عندما يتحول الترفيه إلى حياة كاملة.

ساعات طويلة يومياً.

مال يضيع.

نوم يتخرب.

عمل يتأخر.

أسرة تُهمل.

صحة تتراجع.

أهداف تختفي.

ثم يقول الإنسان: لماذا لا أتقدم؟

لأن الوقت الذي تحتاجه للبناء يذهب في الاستهلاك.

استرح، نعم.

استمتع، نعم.

اجلس مع أصدقائك، نعم.

لكن لا تجعل الجلسة تأكل مستقبلك.

هناك فرق بين أن تذهب إلى المقهى ساعة وتعود إلى عملك، وبين أن يصبح المقهى مكتب حياتك.

هناك فرق بين أن ترفه عن نفسك أحياناً، وبين أن تعيش كل ليلة بحثاً عن الهروب.

لا تجعل حياتك كلها انتظاراً لليلة القادمة.

اصنع شيئاً يستحق أن تستيقظ من أجله صباحاً.

والعمل من أهم الأشياء التي تعيد للإنسان توازنه.

ليس شرطاً أن تبدأ بوظيفة أحلامك.

ابدأ بما تستطيع.

تعلم.

تدرب.

اعمل.

اكتسب خبرة.

لا تحتقر البداية الصغيرة.

قد تعمل في شيء لا تحبه، لكنه يعلمك الانضباط.

وقد تبدأ بأجر متواضع، لكنه يعطيك خبرة.

وقد تتعلم مهنة يدوية وتكتشف أنها مصدر رزق أفضل مما توقعت.

لا تنتظر أن يأتيك النجاح وأنت جالس.

والمال الذي تكسبه بعرقك له قيمة مختلفة.

لا تنفقه كله في ليلة.

لا تجعله وسيلة لإرضاء أصدقاء.

لا تقترض فقط لتظهر بصورة أفضل.

إذا كان لديك دخل، تعلم كيف تديره.

وإذا لم يكن لديك، تعلم مهارة تزيد فرصك.

وإذا خسرت، لا تجعل الخسارة سبباً للهروب.

ارجع.

ابدأ من جديد.

والإنسان الذي يريد أن يتغير يجب أن يتغير عقله قبل أن تتغير ظروفه.

إذا كنت ترى نفسك ضحية دائماً، ستجد سبباً لكل فشل.

إذا كنت ترى نفسك عاجزاً، ستجد سبباً لعدم المحاولة.

إذا كنت ترى أن الآخرين هم المشكلة دائماً، لن تصلح نفسك.

لكن إذا قلت:

ربما ليست كل المشكلة بيدي، لكن ما الجزء الذي أستطيع تغييره؟

هنا يبدأ التفكير الناضج.

قد لا تستطيع تغيير عائلتك.

لكن تستطيع تغيير طريقة تعاملك معها.

قد لا تستطيع تغيير الماضي.

لكن تستطيع تغيير اليوم.

قد لا تستطيع تغيير الفقر فوراً.

لكن تستطيع البحث عن طريق للخروج منه.

قد لا تستطيع إجبار الناس على احترامك.

لكن تستطيع أن تحترم نفسك وتضع حدوداً.

قد لا تستطيع منع الناس من الكلام.

لكن تستطيع منع كلامهم من قيادة حياتك.

وقد لا تستطيع أن تجعل الجميع يحبك.

لكن تستطيع أن تكون شخصاً يستحق الاحترام.

وهذا أهم.

لا تطارد القبول.

طارد الاستقامة.

الناس قد يصفقون للخطأ إذا كان ممتعاً.

وقد يسخرون من الصحيح إذا كان صعباً.

لكن عندما تسقط، لن يحمل أحد حياتك عنك.

عندما تمرض، قد يزورك الناس.

لكن العلاج ستحتاج إليه أنت.

عندما تدخل مشكلة قانونية بسبب قرار سيئ، قد يقول لك بعضهم: "نحن معك."

لكن أنت من سيواجه النتائج.
عندما تخسر عملك بسبب الإهمال، قد يتعاطف أصدقاؤك.
لكن أنت من سيبحت عن العمل.
عندما تنهار أسرتك بسبب سنوات من الكذب، لن تتفك كل الضحكات القديمة.
لذلك لا تجعل تصفيق اللحظة أعلى من مستقبل سنوات.
وهنا يجب أن نكون صريحين جداً:
بعض الناس لن يفرحوا بسقوطك فقط لأنهم أعداؤك.
قد يتشفون لأنهم كانوا يقارنون أنفسهم بك.
قد يكون نجاحك يزعجهم.
قد تكون أخطائك تمنحهم شعوراً بالراحة.
وهذا يحدث.
لا تعش لتثبت لهم شيئاً.
لا تحاول أن تنتقم من الناس بنجاحك.
نجاحك ليس رسالة إلى شخص آخر.
نجاحك يجب أن يكون إنقاذاً لنفسك.
لا تعمل حتى تقول لفلان: انظر ماذا أصبحت.
اعمل حتى تقول لنفسك: الحمد لله، خرجت من المكان الذي كنت فيه.
هذه هي القوة.
أن تتغير دون أن تحتاج إلى جمهور.

أن تترك عادة سيئة دون أن تعلن ذلك.

أن تعمل بصمت.

أن تدخر بصمت.

أن تتعلم بصمت.

أن تبني نفسك بصمت.

ثم تأتي النتائج.

والنتائج لا تحتاج إلى شرح طويل.

إذا أصبحت أفضل، سيظهر ذلك.

إذا أصبحت أكثر استقراراً، سيظهر.

إذا أصبحت أكثر علماً، سيظهر.

إذا أصبحت أكثر انضباطاً، سيظهر.

لا تحتاج إلى أن تخبر الناس كل أسبوع أنك تغيرت.

دع حياتك تتحدث.

وقد تخسر في طريقك بعض الأشخاص.

لا تخف.

ليس كل من يخرج من حياتك خسارة.

بعضهم كان جزءاً من المرحلة التي يجب أن تنتهي.

إذا كان شخص لا يريد لك إلا السهر والإنفاق والضياع، فقد يكون الابتعاد عنه حماية.

إذا كان شخص لا يظهر إلا عندما تريد منه أن تشاركه الخطأ، فاسأل نفسك لماذا تتمسك به.

الوحدة المؤقتة أفضل من صحبة تسحبك إلى الهاوية.

لكن لا تحول الابتعاد إلى كراهية.

يمكنك أن تقول:

أحبك، لكن طريقي مختلف.

وأكمل.

وهذا هو معنى ألا تتبع القطيع.

ليس أن تعتقد أنك أفضل من الناس.

بل أن تعرف أنك مسؤول عن نفسك.

قد يختار الآخرون طريقاً.

وأنت تختار طريقاً آخر.

قد يضحكون.

دعهم.

قد يقولون إنك تغيرت.

نعم.

قد يقولون إنك أصبحت متديناً.

إذا كان رجوعك إلى الله يرضي ضميرك، فلا تجعل كلامهم يمنعك.

قد يقولون إنك أصبحت مملاً.

إذا كان "الملل" عندهم يعني ألا تدمر نفسك، فليكن.

قد يقولون إنك لا تعرف كيف تستمتع.

تعلم أن المتعة ليست دائماً في الشيء الذي يستهلكك.

هناك متعة في أن ترى نفسك تتغير.

في أن تسدد ديناً.

في أن تجد عملاً.

في أن تنجح في مهارة.

في أن ترى والديك فخورين بك.

في أن تبني بيتاً هادئاً.

في أن تكون نظيفاً من الداخل.

في أن تنام وأنت لا تخاف من شيء فعلته الليلة الماضية.

في أن تستيقظ وأنت تعرف ماذا ستفعل اليوم.

هذه حياة تستحق.

وإذا كنت قد ضيعت سنوات بالفعل، فلا تقل: فات الأوان.

قد تكون السنوات الماضية مؤلمة.

لكن لا تجعل السنوات القادمة نسخة منها.

إذا كنت قد كذبت، ابدأ بالصدق.

إذا كنت قد أضعت المال، تعلم الإدارة.

إذا كنت قد أهملت عملك، أصلح عاداتك.

إذا كنت قد ابتعدت عن الله، ارجع.

إذا كنت قد اخترت أصدقاء سيئين، غير محيطك.

إذا كنت قد دخلت في سلوك إدماني، اطلب مساعدة متخصصة.
إذا كنت قد أذيت شخصاً، اعتذر إن كان الاعتذار آمناً ومناسباً.
إذا كنت قد أهملت أسرتك، ابدأ بإصلاح ما تستطيع.
لا تحاول إصلاح عشر سنوات في يوم.
أصلح اليوم.
ثم غداً.
ثم اليوم الذي بعده.
واجعل حياتك الجديدة تتكون من أيام صغيرة.
لا تحتاج إلى خطاب أمام الناس.
تحتاج إلى قرار بينك وبين نفسك.
قرار بأنك لن تكمل في الطريق نفسه.
قرار بأنك لن تسمح للآخرين أن يقودوك.
قرار بأنك لن تتبع مستقبلك مقابل سهرة.
قرار بأنك لن تتبع صحتك مقابل لحظة.
قرار بأنك لن تتبع كرامتك مقابل قبول مجموعة.
قرار بأنك لن تتبع إيمانك مقابل ضحكة.
قرار بأنك لن تتبع حياتك مقابل هروب مؤقت.
وقرار بأنك إذا سقطت، ستقوم.
مرة.

ثم مرة أخرى.

لأن الإنسان ليس عظيماً لأنه لم يسقط.

الإنسان يصبح قوياً عندما يعرف كيف يقوم.

وفي النهاية، لا تتبع القطيع لمجرد أنك تخاف أن تكون وحدك.

الوحدة في طريق صحيح أفضل من ازدحام في طريق خاطئ.

لا تجعل الكذب شخصية.

لا تجعل التمثيل حياة.

لا تجعل العلاقات العابرة تعويضاً عن الفراغ.

لا تجعل الخمر والمخدرات والسجائر باباً للهروب.

لا تجعل السهر والمقاهي والملاهي تأكل سنواتك.

لا تجعل الأصدقاء يقررون مستقبلك.

لا تجعل الفقر يقتل طموحك.

ولا تجعل الغنى يجعلك مغروراً.

لا تجعل كلام الناس يحدد قيمتك.

ولا تجعل سقوط الآخرين مادة للتشفي.

لأن الدور قد يصل إليك يوماً.

اليوم قد ترى شخصاً سقط وتضحك.

غداً قد تكون أنت الذي يحتاج إلى يد تمتد إليه.

لذلك لا تشمت.

ولا تحقر.

ولا تقل: لن يحدث لي.

الحياة لا تعطي ضمانات.

كن متواضعاً.

واحفظ نفسك.

واحفظ قلبك.

واحفظ وقتك.

واحفظ مالك.

واحفظ صحتك.

واحفظ دينك.

واحفظ علاقتك بأهلك ما استطعت في حدود الحق والاحترام.

وابن مستقبلك.

وفي كل مرة تشعر أن الجميع يسرون في اتجاه واحد وأنت تشعر أن الطريق خطأ، لا تخف من أن تمشي وحدك.

قد يكون الطريق الصحيح هادئاً.

قد لا يكون فيه جمهور.

قد لا يكون فيه ضحك مستمر.

قد لا يكون فيه صور كثيرة.

لكنه قد يقودك إلى مكان تستطيع أن تنظر فيه إلى نفسك دون خجل.

وعندما تمرض، لن تحتاج إلى أن تثبت شيئاً لأحد.

وعندما تخسر، لن تحتاج إلى التمثيل.

وعندما تواجه مشكلة، ستعرف من تثق به.

وعندما تسقط، ستعرف كيف تقوم.

وعندما يأتي النجاح، لن تحتاج إلى الصراخ به.

ستعرف أنه لك.

وعندما يأتي الموت، لن تأخذ معك لا السيارة ولا الملابس ولا عدد الأصدقاء ولا عدد الليالي ولا صور المقاهي والملاهي ولا كلام الناس.

سيبقى الإنسان مع عمله، وأثره، وما قدمه، وما عاشه، وما فعله في الخفاء قبل العلن.

لذلك أصلح الخفاء قبل أن تصلح الصورة.

غير عقلك.

ثم غير عاداتك.

ثم غير بيئتك.

ثم غير طريقك.

ولا تنتظر أن يتغير العالم حتى تبدأ.

اجمع نفسك.

إذا تفرقت حياتك، اجمعها.

إذا ضاع وقتك، استرده.

إذا ضاع مالك، ابدأ من القليل.

إذا ضاعت ثقتك بنفسك، ابنها بالأفعال.

إذا ضاعت علاقتك بالله، ارجع.

إذا ضاعت علاقتك بأسرتك، أصلح ما تستطيع.
إذا ضاع مستقبلك في عيونك، تذكر أنه لم ينته ما دمت قادراً على اتخاذ خطوة.
لا أحد يستطيع أن يعيش مكانك.
ولا أحد سيحمل نتائج قراراتك إلى الأبد.
لذلك لا تتبع القطيع.
لا تمثل.
لا تكذب على نفسك.
لا تجعل الضعف عادة.
لا تجعل الهروب أسلوب حياة.
قف.
انظر إلى حياتك كما هي.
اعترف بما أخطأت فيه.
اترك ما يدمرك.
اقترب من الله.
اختر من حولك بعناية.
اعمل.
تعلم.
واصبر.
ثم امش.

حتى لو كان الطريق طويلاً.

حتى لو ضحك البعض.

حتى لو لم يفهمك أحد في البداية.

لأنك في النهاية لا تحتاج إلى أن يفهم الجميع طريقك.

يكفي أن تعرف لماذا اخترته.

وأحياناً يكون أعظم انتصار في حياة الإنسان أن يمر اليوم الذي كان سيضيع فيه، ثم يقرر بدلاً من ذلك أن يعود إلى نفسه.

ومن هناك يبدأ كل شيء من جديد.

الفصل العاشر: أغلق فمك عن حياتك — ليس كل الناس أهلاً لمعرفة ما تمر به

هناك درس يتعلمه الإنسان غالباً بعد أن يدفع ثمنه: ليس كل ما يحدث في حياتك يجب أن يعرفه الناس. ليست كل فرحة تحتاج إلى إعلان، وليست كل مشكلة تحتاج إلى جمهور، وليست كل معاناة تحتاج إلى قصة تحكى، وليست كل خطة يجب أن يسمع بها الأصدقاء، وليست كل أزمة عائلية موضوعاً للنقاش في المجالس، وليست كل خطوة جديدة تحتاج إلى رأي الآخرين. الإنسان عندما يكون صغيراً يعتقد أن الكلام يريح، وأن وجود عدد كبير من الناس حوله يعني أنه محاط بالأمان، ثم يكبر ويكتشف أن بعض المعلومات التي قالها في لحظة ثقة أصبحت بعد سنوات سلاحاً في يد شخص لم يكن يتوقع منه ذلك.

ليس لأن الناس جميعاً سيئون.

ولكن لأن الناس ليسوا جميعاً أنت.

أنت قد تخبر شخصاً بمشكلتك لأنك تراه صديقاً، ثم يراها هو قصة مثيرة يخبر بها شخصاً آخر. وقد تخبر شخصاً أنك تبحث عن عمل، فيبدأ في السؤال عنك أمام الآخرين بطريقة تجعلك تشعر بالضعف. وقد تخبر صديقاً عن مشروعك قبل أن يبدأ، فيضحك عليك أو يقلل من فكرتك أو ينقلها إلى

شخص آخر. وقد تخبر أحداً عن مشكلة داخل بيتك، فتتحول المشكلة التي كانت بين شخصين إلى حديث عائلة كاملة. لذلك ليس كل صمت خوفاً.

أحياناً الصمت حكمة.

هناك أشياء عندما تبقى في مكانها تحميك، وعندما تخرج من فمك لا تستطيع استعادتها.

الكلمة التي قلتها خرجت.

المعلومة التي أعطيتها أصبحت ملكاً لغيرك.

والسر الذي سلمته لشخص آخر لم يعد سراً كاملاً.

لهذا يجب أن يتعلم الإنسان قاعدة بسيطة: لا تتحدث عن حياتك مع كل من يسأل عنها.

قد يسألك أحدهم: كيف حالك؟

ليس مطلوباً أن تشرح له كل ما يحدث.

يمكنك أن تقول: "الحمد لله، الأمور بخير."

وإذا كانت الأمور ليست بخير، يمكنك أيضاً أن تقول: "هناك بعض الأمور، وسأتعامل معها."

ليس كل سؤال دعوة للاعتراف.

وليس كل اهتمام حقيقياً.

بعض الناس يسألون لأنهم يحبونك، وبعضهم يسألون بدافع الفضول، وبعضهم

يسألون حتى يعرفوا أين تقف، وما الذي تملك، وما الذي ينقصك، ومن معك،

ومن ضدك، وكم تكسب، ومتى ستتزوج، وأين تعمل، وماذا اشتريت، وماذا

ستفعل بعد ذلك.

تعلم أن تفرق.

وهذا لا يعني أن تصبح شكاكاً في كل الناس، بل أن تصبح واعياً

بخصوصيتك.

الخصوصية ليست كذباً.

الخصوصية أن تعرف أن حياتك ليست نشرة أخبار عامة.

قد يكون لديك عمل جديد، فلا داعي أن تخبر عشرة أشخاص قبل أن تستقر فيه.

قد تكون تخطط لمشروع، فلا داعي أن تعرض كل تفاصيله على الناس قبل أن يبدأ.

قد تكون على وشك الزواج، فلا تجعل تفاصيل العلاقة مادة يومية للمجالس.

قد تكون قد حصلت على مبلغ من المال، فلا حاجة لأن يعرف الجميع كم هو. قد تشتري شيئاً جديداً، ولا تحتاج إلى شرح ثمنه ومصدره. قد تواجه مشكلة في بيتك، ولا تحتاج إلى أن يعرف بها الحي كله. هذه ليست دعوة لإخفاء الحقيقة عن الأشخاص الذين لهم حق معرفتها. الزوجان يجب أن يكون بينهما وضوح. والوالدان قد يحتاجان إلى معرفة بعض الأمور المتعلقة بأبنائهما. والشخص الذي تعتمد عليه في حل مشكلة يحتاج إلى المعلومات الضرورية. والمختص الذي تطلب منه المساعدة يحتاج إلى أن يعرف ما يلزم لمساعدتك. لكن الفرق كبير بين أن تخبر الشخص المناسب، وأن تفتح حياتك أمام الجميع.

وفي العمل، هذه القاعدة أكثر أهمية. مكان العمل ليس عائلتك بالضرورة. قد تعمل مع شخص سنوات، تضحكان معاً، تشربان القهوة، تتحدثان يومياً، ثم عندما تتغير المصالح تكتشف أن العلاقة كانت أضعف مما توقعت. لا تخبر كل زميل بكل تفاصيل حياتك. لا تتحدث عن راتبك أمام الجميع إذا لم تكن هناك حاجة. لا تحكِ كل مشاكل بيتك. لا تدخل في تفاصيل علاقتك الزوجية. لا تخبر الناس بكل ما تفكر في فعله. لا تجعل غضبك من المدير قصة يومية. ولا تجعل خلافك مع زميل موضوعاً لكل المكتب. هناك أشياء إذا بقيت بينك وبين الشخص المعني تنتهي. لكن عندما تدخل عشرة أشخاص في المشكلة، يصبح حلها أصعب. والأهم: لا تجعل العمل مكاناً لتفريغ حياتك كلها. أنت ذاهب للعمل لكي تعمل.

كوّن علاقات محترمة، كن متعاوناً، ساعد عندما تستطيع، لكن احتفظ بجزء من حياتك لنفسك.

ليس كل زميل صديقاً.

وليس كل صديق في العمل سيبقى صديقاً عندما تتغير الظروف. والعكس صحيح أيضاً؛ هناك أشخاص تبدأ علاقتك بهم في العمل ثم يصبحون أصدقاء حقيقيين. لكن الصداقة الحقيقية تُبنى بالوقت والمواقف، لا بمجرد كثرة الكلام.

والأمر نفسه ينطبق على الأصدقاء خارج العمل.
هناك فرق بين الصديق الذي يعرف أنك تمر بأزمة فيحفظ كلامك ويحاول مساعدتك، وبين الشخص الذي ينتظر فقط أن يعرف تفاصيل الأزمة ليجد موضوعاً جديداً يتحدث عنه.

هناك صديق إذا قلت له إنك خسرت المال قال لك: "كيف أساعدك؟"
وهناك شخص يقول: "كنت أعرف أنك ستفشل."
هناك صديق إذا أخبرته أنك تبحث عن عمل يساعدك في الوصول إلى فرصة.

وهناك من يحول بطالتك إلى نكتة.

هناك صديق يفرح بزواجك.

وهناك من يبحث عن عيوب زوجتك.

هناك صديق يحترم حزنك.

وهناك من يستعمل حزنك ليشعر أنه أقوى منك.

لهذا لا تقيس الصداقة بعدد الساعات التي تقضونها معاً.

قيسها بالمواقف.

قد تعرف شخصاً منذ عشرين سنة ولا تستطيع أن تضع أمامه ضعفك.

وقد تعرف شخصاً منذ سنة وتشعر أنك تستطيع أن تتحدث معه بأمان.

السنوات وحدها لا تصنع الثقة.

المواقف تصنعها.

ومن أكبر الأخطاء أن تخلط بين الجيرة والصداقة.

أن تسكن في حي واحد لا يعني أن الجميع يعرفون حياتك.

الحي قد يكون جميلاً، وقد يكون مليئاً بأشخاص طيبين، وقد يكون الناس فيه

متعاونين، لكن في كل مكان يوجد الفضول والمقارنة والكلام.

لذلك لا تجعل حياتك مكشوفة لأنك تعيش وسط الناس.

قد يعرف الجيران أنك تعمل، وهذا طبيعي.

لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة راتبك؟

قد يعرفون أنك تزوجت، وهذا طبيعي.

لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة تفاصيل خلافاتك؟

قد يعرفون أنك اشتريت سيارة، لكن لماذا يعرفون كم دفعت؟

قد يعرفون أنك سافرت، لكن لماذا يحتاجون إلى معرفة كل تفاصيل حياتك؟

هناك حدود.

والحدود ليست عداوة.

إنها تنظيم.
أما الملابس، فهي مثال آخر على المكان الذي يدخل منه كلام الناس إلى حياة الإنسان.
هذا يلبس كذا.
هذه اشترت كذا.
هذا لا يملك ملابس جيدة.
هذه تغير ملابسها كثيراً.
هذا لبسه غال.
هذه لا تلبس مثلنا.
ثم يبدأ الإنسان في شراء أشياء لا يحتاجها فقط حتى لا يبدو أقل من غيره.
يشترى حذاءً لأن شخصاً آخر اشترى حذاءً.
يغير هاتفه لأن أصدقاءه يغيرونه.
يشترى ملابس فوق قدرته.
يخرج إلى أماكن لا يستطيع تحمل تكلفتها.
ثم يعود إلى البيت ويقول: لماذا لا يكفيني المال؟
الجواب أحياناً ليس أن دخلك قليل فقط.
بل أن عينيك أصبحتا تعملان أكثر من حاجتك.
كلما رأيت شيئاً أردته.
وكلما امتلك شخص شيئاً شعرت أنك تحتاجه.
وهكذا يتحول الإنسان إلى موظف عند المظاهر.
لا تشتري لتثبت أنك ناجح.
اشتر عندما تحتاج.
وإذا كنت قادراً على شراء شيء جميل دون أن يضر بميزانيتك، فلا مشكلة.
لكن لا تجعل الناس يحددون قيمة ما تملك.
الملابس يجب أن تغطيكَ وتحافظ على نظافتك ومظهرك المناسب، لا أن تتحول إلى مسابقة يومية.
والهاتف وسيلة.
والسيارة وسيلة.
والبيت مكان.
والمال أداة.
إذا تحولت الأدوات إلى وسائل لإثبات القيمة، فلن تشبع.
لأن دائماً هناك شخص يملك أكثر.

وهنا تدخل المقارنة مرة أخرى.
المقارنة قد تبدأ من الملابس، ثم تنتقل إلى السيارات، ثم البيوت، ثم الزواج،
ثم الأبناء، ثم العمل، ثم السفر، ثم المال.
يقولون: فلان اشترى بيتاً.
فلان تزوج.
فلان سافر.
فلان أصبح مديراً.
فلان لديه أبناء.
فلان فتح مشروعاً.
فلان اشترى سيارة.
وأنت تشعر أنك متأخر.
لكن الناس يقارنون النتيجة ولا يرون التكلفة.
قد ترى شخصاً يلبس ملابس غالية ولا تعرف أنه يعيش في ديون.
قد ترى سيارة جميلة ولا تعرف أقساطها.
قد ترى بيتاً ولا تعرف سنوات القرض.
قد ترى مشروعاً ناجحاً ولا تعرف كم مرة خسر صاحبه قبل أن ينجح.
قد ترى زواجاً يبدو سعيداً في الخارج ولا تعرف ما يحدث خلف الأبواب.
لا تحكم على حياتك من خلال واجهات الآخرين.
والأهم: لا تدخل في منافسة لم يطلب منك أحد دخولها.
إذا كان شخص آخر اشترى شيئاً، فليكن سعيداً به.
إذا سافر، فليستمتع.
إذا تزوج، فليهنأ.
إذا نجح، فليستحق نجاحه.
نجاح الآخرين لا يسحب منك شيئاً.
لكن عندما تبدأ في مراقبتهم طوال الوقت، فإنك تحرق طاقتك.
والناس الذين يعيشون على المقارنة يصبحون أسرى.
إذا كنت فقيراً، قد تشعر بالخجل لأنك أقل من الآخرين.
وإذا أصبحت غنياً، قد تخاف أن يخسر الناس إعجابهم بك.
في الحالتين أنت مرتبط بنظر الناس.
تحرر.
اعرف إمكانياتك.
واعش داخلها.

أما الفقر، فهو موضوع مؤلم لا يجوز التعامل معه باستخفاف.
هناك فقر حقيقي.
هناك أسر تكافح لتوفير الضروريات.
هناك أشخاص يعملون ساعات طويلة ولا يكفيهم دخلهم.
هناك شباب يبحثون عن عمل ولا يجدونه.
هناك عائلات تعاني من الديون.
وهناك أشخاص يحملون مسؤوليات أكبر من قدرتهم.
لا تجعل الحديث عن الفقر مجرد شعارات.
ولا تجعل الفقير يشعر أنه فشل لأنه فقير.
وفي الوقت نفسه، لا تجعل الفقر هوية أبدية.
الفقر ظرف، وليس اسماً يجب أن يلتصق بالإنسان إلى الأبد.
من يعاني مالياً يحتاج إلى حلول واقعية: تعلم مهارة، البحث عن مصادر دخل إضافية عندما يكون ذلك ممكناً، تقليل المصاريف غير الضرورية، تجنب الديون الخطرة، طلب المساعدة عند الحاجة، الاستفادة من البرامج المتاحة، بناء علاقات مهنية جيدة، وتطوير نفسه تدريجياً.
لكن يجب أيضاً أن نتوقف عن إعطاء النصائح السهلة لمن يعاني.
ليس صحيحاً أن كل فقير يستطيع أن يصبح غنياً فقط لأنه "يفكر بإيجابية".
الواقع أعقد من ذلك.
هناك ظروف اقتصادية، وفرص غير متساوية، وتعليم، ومكان جغرافي، وصحة، ومسؤوليات أسرية، وسوق عمل.
لذلك يجب أن تكون النصيحة رحيمة وواقعية.
إذا كنت تستطيع مساعدة شخص، ساعده.
إذا كنت لا تستطيع، فلا تحوله إلى موضوع للسخرية.
ولا تجعل معاناة الآخرين وسيلة للشعور بالتفوق.
وفي المقابل، لا تجعل معاناة الناس تدخلك في مشاكل ليست لك.
وهنا يجب أن تكون الكلمة واضحة:
ليست كل مشكلة تراها مسؤوليتك.
هناك أشخاص يعيشون حياتهم في مراقبة مشاكل الآخرين.
فلان تشاجر مع زوجته.
فلان طلق.
فلان لديه ديون.
فلان اختلف مع أخيه.

فلان لا يتحدث مع عمه.
فلان ابنه لا يعمل.
فلان ابنته لم تتزوج.
فلان سافر.
فلان عاد.
فلان فشل.
فلان خسر.
ويصبح الإنسان خبيراً في حياة الجميع بينما حياته الخاصة تحتاج إلى إصلاح.
لا تدخل في كل شيء.
لا تحمل مشاكل الناس فوق ظهرك.
إذا استطعت تقديم مساعدة حقيقية، قدمها.
إذا طلب منك شخص نصيحة وأنت قادر على تقديمها، قدمها بحكمة.
إذا كان الأمر خطيراً ويحتاج إلى تدخل، ساعد بالطريقة المناسبة.
لكن لا تجعل نفسك طرفاً في كل نزاع.
ليس كل خلاف يحتاج إلى رأيك.
ليس كل مشكلة تحتاج إلى تدخلك.
وليس كل شخص يروي لك قصة يريد منك أن تدخل في المعركة.
أحياناً أفضل مساعدة تقدمها هي أن تقول:
"الله يصلح الأمور."
ثم تترك الأمر لأصحابه.
وهذا لا يعني اللامبالاة.
يعني أن تعرف حدود مسؤوليتك.
هناك مشاكل لا تستطيع حلها.
هناك أشخاص لا يريدون الحل أصلاً.
هناك من يشتكى كل يوم لكنه يرفض كل اقتراح.
هناك من يريد فقط أن يجد من يستمع إليه.
وهنا أيضاً يجب أن تحمي نفسك.
إذا كان شخص ما يأتي إليك كل يوم ليشتكي من حياته، وأنت تستنزف نفسك، يمكنك أن تقول له باحترام: "أتمنى أن تتحسن الأمور، لكنني لا أستطيع أن أكون متاحاً لهذا الحديث كل يوم."
هذا ليس قسوة.

إنه حد.

والشكوى نفسها تحتاج إلى فهم.

ليس المطلوب أن يعيش الإنسان صامتاً حتى ينفجر.

هناك فرق بين الشكوى لأجل الحل، والشكوى التي تصبح أسلوب حياة.

عندما تذهب إلى شخص موثوق وتقول: "أنا أعاني من هذه المشكلة، وأحتاج رأيك أو مساعدتك"، فهذا ليس ضعفاً.

بل قد يكون تصرفاً ناضجاً.

أما أن تحكي مشكلتك لكل من تعرفه، ثم تنتظر التعاطف من الجميع، فقد تزيد المشكلة.

لذلك القاعدة الأفضل ليست: "لا تخبر أحداً أبداً".

بل:

اعرف من تخبر، وماذا تخبر، ولماذا تخبر.

إذا كنت تحتاج إلى حل، أخبر شخصاً قادراً على المساعدة.

إذا كنت تحتاج إلى دعم نفسي أو مهني، تحدث مع شخص مختص عندما يكون ذلك مناسباً.

إذا كنت تحتاج إلى حماية من خطر أو عنف، لا تصمت بحجة أن الكلام ضعف؛ اطلب المساعدة من جهة موثوقة وآمنة.

أما إذا كنت تريد فقط أن تخبر عشرة أشخاص بما حدث لك حتى تشعر بأن الناس يعرفون أنك متألم، فتوقف واسأل نفسك: ماذا سأستفيد؟ هل سيحل هذا المشكلة؟

أم سأكشف تفاصيل حياتي فقط؟

هذا السؤال وحده قد يمنعك من كثير من الندم.

والأفراح أيضاً تحتاج إلى حكمة.

ليس ضرورياً أن تعلن كل شيء.

ليس لأن الفرح سيئ.

بل لأن بعض الأشياء تصبح أجمل عندما تبقى خاصة.

نجاحك الجديد، احتفظ به حتى يثبت.

مشروعك، دعه يتحدث عن نفسه.

مدخراتك، لا تجعلها حديث المجلس.

علاقتك، احمها من كثرة الآراء.

خطتك المستقبلية، لا تعرضها على الجميع.

هناك فرق بين أن تشارك فرحتك مع أشخاص تحبهم، وبين أن تحول حياتك إلى عرض مفتوح.

لا تجعل كل لحظة جميلة تحتاج إلى جمهور. أحياناً أجمل نجاح هو الذي يعرفه عدد قليل من الناس. والحزن كذلك.

ليس عليك أن تضحك أمام الجميع إذا كنت حزيناً. لكن ليس عليك أيضاً أن تجعل الحزن إعلاناً عاماً. اختر إنساناً أو اثنين تثق بهما.

تحدث.

اطلب المساعدة.

ثم عد إلى حياتك.

القوة ليست أن تكتم كل شيء حتى تمرض من الداخل. والقوة أيضاً ليست أن تحكي كل شيء لكل الناس. القوة أن تعرف أين تضع كلامك.

وأن تعرف أن بعض الألم يحتاج إلى مشاركة آمنة حتى لا يتحول إلى حمل ثقيل.

هناك أيضاً نوع آخر من الكلام يجب أن يغلق الإنسان فمه عنه: الكلام الفارغ.

جلسات طويلة من القيل والقال.

فلان ماذا فعل؟

فلانة ماذا لبست؟

فلان كم يكسب؟

فلانة مع من خرجت؟

فلان لماذا طلق؟

من تزوج؟

من انفصل؟

من اشترى؟

من باع؟

من خسر؟

من يملك؟

من لا يملك؟

هذه الأحاديث تستهلك العمر.

قد تجلس ساعتين في مجلس وتخرج منه وأنت لم تضيف شيئاً إلى حياتك.
لا مهارة.

لا مال.

لا فكرة.

لا حل.

لا راحة حقيقية.

فقط معلومات عن أشخاص آخرين.

لا تجعل عقلك مكباً لكل شيء.

اختر ما يدخل إليه.

وإذا كنت في مجلس بدأ يتحول إلى تشهير بالناس، يمكنك ببساطة أن تغير الموضوع أو تصمت.

ليس ضرورياً أن تشارك في كل شيء حتى تثبت أنك اجتماعي.

الصمت في بعض المجالس أكثر احتراماً من الكلام.

والإنسان الذي يتحدث كثيراً قد يعطي الآخرين معلومات أكثر مما يقصد.

كلامك عن الآخرين سيصل يوماً إليهم.

وهذا قانون اجتماعي بسيط.

إذا اعتدت أن تتحدث عن الناس أمام شخص، فلا تتفاجأ عندما تتحدث عنه أنت أمام غيره.

لذلك اجعل لك قاعدة:

لا تقل عن شخص في غيابه ما لا تستطيع قوله أمامه بطريقة محترمة.

ليس معنى ذلك أن تخفي الحقيقة دائماً.

هناك فرق بين التحذير من خطر حقيقي وبين التشهير.

إذا كان شخص يضر بك أو بالآخرين، يمكن أن تخبر من يحتاج إلى

المعرفة، لكن لا تحول الأمر إلى متعة في الكلام.

الكلام مسؤولية.

والفم يمكن أن يبني ويمكن أن يهدم.

وقد تكون مشكلة الإنسان في النهاية ليست أنه لا يعرف ماذا يقول، بل أنه لا يعرف متى يصمت.

وفي العائلة، يجب أن يكون الأمر أكثر وضوحاً.

لا تجعل كل خلاف بينك وبين زوجتك أو زوجك خبراً للأقارب.

ولا تجعل والديك طرفاً في كل نقاش.

ولا تجعل إخوتك يعرفون كل تفاصيل حياتك الزوجية.

حافظ على بيتك.
إذا كانت هناك مشكلة يمكن حلها بين الطرفين، فابدأ بين الطرفين.
إذا احتجت إلى شخص حكيم ومحيد، اختره بعناية.
إذا كانت المشكلة خطيرة، اطلب المساعدة المناسبة.
لكن لا تجمع الناس حول مشكلتك ثم تتوقع أن تختفي.
أحياناً كثرة المتدخلين هي التي تجعل المشكلة تكبر.
والأسوأ أن الإنسان بعد المصالحة يكتشف أن الآخرين لم ينسوا.
أنت قد تتصالح مع زوجتك، لكن أمك لا تنسى ما قلته عنها.
قد تتصالح مع أخيك، لكن صديقك يحتفظ بالصورة القديمة.
لذلك لا تجعل لحظة غضب تصنع عداءً بين أشخاص قد لا تكون مشكلتهم أصلاً.
إذا كنت غاضباً، لا تتحدث فوراً.
اهدأ.
فكر.
ثم قرر ماذا يحتاج الآخر إلى معرفته.
لا تفتح كل الملفات.
لا تستعمل أسرار الناس ضدهم.
ولا تسمح للآخرين باستعمال أسرارك ضدك.
وهذا يقودنا إلى موضوع الثقة.
الثقة ليست أن تعطي كل شيء مرة واحدة.
الثقة درجات.
ابدأ بالمواقف الصغيرة.
راقب.
هل يحفظ الشخص كلامك؟
هل يحترم خصوصيتك؟
هل يفرح لك؟
هل يحترم رفضك؟
هل يحترم حدودك؟
هل يستخدم نقاط ضعفك عندما يغضب؟
هل ينقل أسرار الآخرين إليك؟
إذا كان يفعل ذلك، تذكر أنه غالباً سينقل أسرارك إلى غيرك أيضاً.
من يبيع لك أسرار الناس يعلمك كيف سيبيع سرّك.

لا تحتاج إلى عداوة معه.
فقط لا تعطه مفاتيح حياتك.
وإذا اكتشفت أن شخصاً خان ثقتك، لا تحتاج إلى الانتقام.
قلل المعلومات.
قلل القرب.
ضع حدوداً.
وانتهى الأمر.
ليس كل شيء يحتاج إلى معركة.
أحياناً أقوى رد على شخص عرف نقطة ضعفك واستعملها ضدك هو أن تمنعه من الحصول على نقطة ضعف جديدة.
لا تشرح.
لا تبرر.
لا تدخل في حرب كلامية.
غير مستوى العلاقة.
وهذا مهم جداً مع الناس الذين يحبون جمع المعلومات.
هناك من يسألك كثيراً.
كم راتبك؟
كم عندك؟
متى ستتزوج؟
أين تعمل؟
كم دفعت؟
من ساعدك؟
لماذا اشتريت؟
لماذا لم تشتتر؟
لا يجب أن تجيب عن كل سؤال.
يمكنك أن تبتسم وتقول: "الحمد لله، الأمور بخير."
أو: "كل شيء على ما يرام."
أو: "هذا موضوع خاص."
ليس مطلوباً منك أن تكون وقحاً.
لكن أيضاً ليس مطلوباً منك أن تكون كتاباً مفتوحاً.
وإذا قال أحدهم: "لماذا تخفي؟"
قل في داخلك: لأن حياتي ليست ملكاً له.

هناك أشياء لا يحتاج الناس إلى معرفتها.
والغريب أن الإنسان عندما يبدأ في حماية خصوصيته، قد يتهمة البعض بأنه
تغير.

نعم.

تغيرت.

تعلمت.

في البداية كنت أتكلم كثيراً.

ثم تعلمت أن الكلام له ثمن.

كنت أشرح كل شيء.

ثم تعلمت أن بعض الناس لا يحتاجون إلى شرح.

كنت أخبر الجميع عن مشاريعي.

ثم تعلمت أن النتيجة أفضل من الإعلان.

كنت أشتكي لكل شخص.

ثم تعلمت أن الحل أهم من الجمهور.

كنت أشارك كل فرحة.

ثم تعلمت أن بعض النعم تحتاج إلى هدوء.

كنت أتكلم عن أحزاني.

ثم تعلمت أن هناك أشخاصاً يستحقون أن يعرفوا، وأشخاصاً لا.

هذا ليس تكبراً.

إنه نضج.

والنضج لا يعني أن تتوقف عن الناس.

بل أن تتوقف عن إعطاء كل الناس المكان نفسه.

هناك شخص يستحق أن يعرف تفاصيل حياتك.

وهناك شخص يستحق فقط السلام.

وهناك شخص يستحق أن يبقى بعيداً.

وهناك شخص يستحق أن تساعدته دون أن تدخل في حياته.

وهناك شخص يحتاج منك كلمة طيبة ثم تكمل طريقك.

تعلم مستويات العلاقات.

لا تجعل كل شخص صديقاً مقرباً.

ولا تجعل كل شخص عدواً.

هناك مساحة واسعة بينهما.

والحياة تصبح أسهل عندما تعرفها.

وفي النهاية، هناك قاعدة يجب ألا تُفهم بطريقة خاطئة: لا تدخل في معاناة الناس بشكل يدمرك، لكن لا تتحول إلى شخص بلا رحمة. إذا رأيت إنساناً محتاجاً وساعدته، فهذا خير. إذا استطعت أن تقدم نصيحة نافعة، قدمها. إذا رأيت شخصاً في خطر، لا تتجاهله. إذا كان صديقك يمر بأزمة حقيقية، لا تقل له: "هذه مشكلتك". الإنسانية لا تعني أن تحمل العالم كله، لكنها تعني ألا تصبح قاسياً. قل: "أنا معك، وسأساعدك بما أستطيع." وهذه الجملة أكثر صدقاً من أن تعد شخصاً بما لا تستطيع. ساعد بقدر قدرتك. ولا تسمح لمساعدة الآخرين بأن تتحول إلى تدمير حياتك. لأنك إذا غرقت مع الجميع، لن تنقذ أحداً. وفي المقابل، إذا كنت أنت من يعاني، لا تجعل كبريائك يمنعك من طلب المساعدة من الشخص المناسب. لا تخبر الناس كلهم. لكن لا تصمت أمام الجميع. هناك فرق. إذا فقدت عملك، تحدث مع شخص يستطيع مساعدتك في إيجاد عمل. إذا كنت في مشكلة مالية، تحدث مع شخص موثوق لديه خبرة. إذا كنت تواجه أزمة أسرية عميقة، اطلب مساعدة شخص حكيم أو مختص مناسب. إذا كنت في خطر، اطلب الحماية. إذا كنت تحمل حزناً ثقیلاً لا تستطيع التعامل معه، تحدث مع جهة أو شخص مؤهل. السكوت ليس علاجاً لكل شيء. والحديث ليس خطأ دائماً. الحكمة هي معرفة المكان الصحيح للكلام. لذلك عندما تمر بمشكلة، لا تسأل فقط: "من سيواسيني؟" اسأل: من يستطيع أن يساعدني؟ من أثق بحكمته؟ ما الذي أحتاج أن أقوله؟

ما الذي يجب أن يبقى خاصاً؟
ما الحل الذي أستطيع أن أبدأ به؟
هذه الأسئلة تنقلك من دور الضحية إلى دور الإنسان الذي يبحث عن حل.
والإنسان الذي يتعود على الشكوى قد يبدأ في تعريف نفسه من خلال مشكلته.
أنا الفقير.
أنا المظلوم.
أنا الذي لم يحالفه الحظ.
أنا الذي لم يساعده أحد.
أنا الذي عائلته دمرته.
أنا الذي لم يجد عملاً.
أنا الذي خسر.
قد تكون هذه الأشياء حدثت فعلاً.
لكنها ليست كل شخصيتك.
أنت أيضاً إنسان يستطيع أن يتعلم.
ويستطيع أن يعمل.
ويستطيع أن يغير.
ويستطيع أن يطلب المساعدة.
ويستطيع أن يرفض.
ويستطيع أن يبدأ من جديد.
لا تجعل معاناتك تتحول إلى هوية.
احترم ألمك، لكن لا تسكن فيه.
والفقر كذلك لا يجب أن يتحول إلى عذر لكل شيء.
إذا كان الإنسان فقيراً، فهذا يستحق الفهم والمساندة، لكنه لا يعني أن يستسلم.
وإذا كان الإنسان غنياً، فهذا لا يعطيه الحق في احتقار الفقير.
كل شخص لديه معركته.
أنت لا تعرف ما يحمله الآخر.
والآخر لا يعرف ما تحمله أنت.
لذلك لا تدخل في سباق المعاناة.
لا تقل: أنا عانيت أكثر منك.
ولا تقل: مشكلتك بسيطة.
الألم ليس مسابقة.

لكن في الوقت نفسه، لا تجعل كل معاناة تراها تسرق حياتك.
اترك ما لا تستطيع تغييره لله، وافعل ما تستطيع فعله في الأرض.
هذه هي المعادلة.

ادع لمن يعاني.
ساعد من تستطيع.

ثم أكمل حياتك.
لا تحمل في رأسك مشاكل مئة شخص.
لديك حياتك، وأسرتك، وعملك، ومستقبلك.
اهتم بها.

فالإنسان الذي يهمل نفسه لأنه منشغل دائماً بمشاكل الآخرين قد يستيقظ يوماً
ويجد أن مشكلته أصبحت أكبر من الجميع.
ولهذا، أغلق فمك عن الأشياء التي لا تحتاج إلى الكلام.
ولا تغلق قلبك عن الخير.
احفظ أسرارك.

واحفظ أسرار الناس.

لا تفضح من وثق بك.

لا تجعل كلامك سلاحاً.

لا تستخدم ضعف شخص في لحظة غضب.

لا تسخر من فقره.

لا تذكر طلاقه.

لا تضحك على مشكلته العائلية.

لا تستعمل مرضه أو فشله أو خوفه ضده.

إذا انتهت العلاقة، انتهت.

لكن ما عرفته أثناء العلاقة ليس ملكاً لك لتوزعه على الناس.
هذه أخلاق.

وهذا احترام.

وإذا فعل الآخر معك العكس، لا تنزل إلى مستواه.

ضع حدودك.

ابتعد.

وتعلم.

قد يجرحك شخص مرة.

لا تعطه الفرصة ليجرحك بالطريقة نفسها مرتين.

ليس بالانتقام.
بل بالحكمة.
وفي العمل، كن معروفاً بالإنجاز لا بالكلام.
في الحي، كن محترماً لا مكشوفاً.
مع الأصدقاء، كن وفياً لا ساذجاً.
مع العائلة، كن محباً لكن ضع حدوداً.
في الزواج، كن واضحاً وحافظ على الخصوصية.
في المال، لا تتباه.
في الفقر، لا تخجل.
في النجاح، لا تتكبر.
في الفشل، لا تنهار.
في الحزن، اطلب الدعم المناسب.
وفي الفرح، اشكر ولا تجعل حياتك عرضاً أمام الجميع.
وإذا سألك الناس كثيراً عن حياتك، تذكر أنك لست مضطراً إلى الإجابة عن كل شيء.
هناك أشياء يكفي أن تقول عنها:
"الحمد لله."
وهناك أشياء يكفي أن تقول:
"الأمور تحت السيطرة."
وهناك أشياء يكفي أن تقول:
"هذا موضوع خاص."
وهناك أشياء لا تحتاج إلى جواب أصلاً.
ليس كل صمت ضعفاً.
أحياناً الصمت هو أن تعرف قيمة ما في فمك.
وأن تعرف أن الكلمة إذا خرجت لا تعود.
وفي نهاية الأمر، ليست المشكلة أن الناس يتحدثون.
الناس سيتحدثون.
المشكلة أن تجعل كلامهم يدخل إلى رأسك ويقرر حياتك.
دعهم يتحدثون عن ملابسك.
دعهم يتحدثون عن عملك.
دعهم يتحدثون عن زواجك.
دعهم يتحدثون عن سيارتك.

دعهم يتحدثون عن تأخرك.
دعهم يتحدثون عن نجاحك.
دعهم يتحدثون عن فشلك.
أنت تعرف حياتك أكثر منهم.
لكن لا تجعل هذا سبباً لإهمال نفسك.
اعمل.
تعلم.
وفر.
احترم.
ساعد.
تزوج عندما تكون مستعداً.
ابن أسرتك.
احم بيتك.
ابحث عن عمل.
طور نفسك.
واجه مشاكلك.
ولا تجعل وقتك كله في مراقبة ما يقوله الآخرون.
هناك حياة تنتظرك.
وفي النهاية، يمكن أن تختصر هذا الفصل كله في قاعدة واحدة:
لا تجعل كل من يعرف اسمك يعرف حياتك.
ليس كل قريب من العائلة قريباً من قلبك.
ليس كل زميل صديقاً.
ليس كل جار أميناً على أسرارك.
ليس كل من يضحك معك يحبك.
وليس كل من يسأل عنك يهتم بك.
لكن أيضاً لا تجعل هذه الحقيقة سبباً في أن تصبح وحيداً وقاسياً.
ابحث عن القليل الذين يستحقون الثقة.
احفظ لهم مكانهم.
وتحدث عندما تحتاج.
واطلب المساعدة عندما تكون ضرورية.
ثم عد إلى حياتك.
لأن الحياة قصيرة جداً على أن تقضيها في شرح نفسك للناس.

وقصيرة جداً على أن تحمل مشاكل الجميع.
وقصيرة جداً على أن تدخل في مواضيع فارغة.
وقصيرة جداً على أن تنفق مالك لإثبات شيء لا يحتاج إلى إثبات.
وقصيرة جداً على أن تخبر الناس بكل فرحة وكل حزن.
وقصيرة جداً على أن تجعل فمك مفتوحاً أمام كل شخص.
تعلم أن تغلق فمك حين يكون الكلام ضدك.
وتعلم أن تفتحه حين يكون الصمت ظلاماً.
تعلم أن تقول الحقيقة لمن يستطيع أن يساعد.
وتعلم أن تحفظ خصوصيتك أمام من لا يعنيه الأمر.
تعلم أن تساعد الناس دون أن تعيش حياتهم.
وتعلم أن تترك ما لا تستطيع إصلاحه لله.
وتعلم أن تقول:

"هذه مشكلتي، وسأتعامل معها."

لا بمعنى أنك وحدك دائماً.
بل بمعنى أنك لن تحول مشكلتك إلى مسرح.
لن تجعل ضعفك عرضاً.
لن تجعل ألمك وسيلة لجمع الشفقة.
ولن تجعل نجاحك وسيلة لإثارة الغيرة.
ستعيش.

بهدوء.

وبكرامة.

وبحدود.

وبعمل.

وبصمت عندما يكون الصمت حكمة.

وبكلام عندما يكون الكلام ضرورياً.

لأن الإنسان القوي ليس الذي لا يحتاج أحداً.

بل الذي يعرف من يحتاج، ومتى يحتاج، وماذا يقول، ولمن يقول.

وهذه من أصعب مهارات الحياة.

أن تعرف أن بعض الأبواب يجب أن تفتحها، وبعضها يجب أن تغلقها.

بعض الناس تستحق أن تقربهم.

وبعضهم يكفي أن تسلم عليهم.

بعض المشاكل يجب أن تواجهها.

وبعضها يجب أن تتركها لأصحابها.
 بعض الكلام يجب أن يقال.
 وبعض الكلام يجب أن يموت قبل أن يصل إلى اللسان.
 وهنا يبدأ النضج الحقيقي:
 أن لا تكون أسيراً للخوف من الناس، ولا أسيراً للحاجة إلى اهتمامهم.
 أن لا تعيش لتثبت لهم شيئاً.
 أن لا تنهار إذا لم يعجبهم اختيارك.
 أن لا تغير ملابسك لأنهم تكلموا.
 أن لا تشتري ما لا تحتاج لأنهم اشتروا.
 أن لا تخجل من عمل شريف.
 أن لا تخجل من بداية صغيرة.
 أن لا تجعل فقرك سبباً لاحتقار نفسك.
 أن لا تجعل نجاحك سبباً لاحتقار غيرك.
 أن لا تجعل مشاكل عائلتك حديثاً عاماً.
 أن لا تجعل أصدقاءك يعرفون كل شيء.
 أن لا تدخل في كل معاناة.
 وأن لا تحول حياتك إلى شكوى مستمرة.
 اعمل أكثر مما تتحدث.
 وابن أكثر مما تعلن.
 وأصلح أكثر مما تشتكي.
 وحافظ على أسرارك.
 واحفظ أسرار غيرك.
 وساعد عندما تستطيع.
 واترك ما لا تستطيع لله.
 وفي النهاية، عندما تنظر إلى حياتك بعد سنوات، لن يكون السؤال المهم: كم شخصاً كان يعرف تفاصيل حياتك؟
 بل:
 ماذا بنيت؟
 من ساعدت؟
 من احترمت؟
 من حفظت سره؟
 ما الذي تعلمته؟

ما الذي تغير فيك؟
هل أصبحت أقوى؟
هل أصبحت أهدأ؟
هل أصبحت أكثر حكمة؟
هل أصبحت تعرف متى تقول نعم ومتى تقول لا؟
هل أصبحت تعرف أن بعض الناس مجرد عابرين في حياتك؟
هل أصبحت تعرف أن الخصوصية ليست خوفاً؟
هل أصبحت تعرف أن الصمت ليس دائماً ضعفاً؟
هل أصبحت تعرف أن الشكوى ليست دائماً حلاً؟
وهل أصبحت تعرف أن حياتك مسؤوليتك؟
إذا وصلت إلى هذه المرحلة، فقد تعلمت درساً لا تعطيه المدارس بسهولة:
ليس عليك أن تخبر الناس بما تمر به حتى يكون ألمك حقيقياً، وليس عليك
أن تخبرهم بما تملكه حتى يكون نجاحك حقيقياً.
عش حياتك.
اعمل.
اصبر.
تعلم.
ساعد.
احفظ كرامتك.
احفظ خصوصيتك.
ولا تجعل أفواه الناس تتحكم في مستقبلك.
فالكلام كثير.
والعمر قليل.
والوقت الذي يذهب في الحديث عنك أو عن غيرك لن يعود.
لذلك أغلق فمك عن ما لا ينفع.
وافتح عقلك لما ينفع.
وافتح قلبك لمن يستحق.
وافعل في حياتك ما يجعل صمتك بعد سنوات أكثر قوة من كل الكلام الذي
كان يمكن أن تقوله اليوم.
الفصل الحادي عشر: لا تتبع القطيع — اجمع نفسك قبل أن تضع
هناك طريق يبدو في بدايته سهلاً، مليئاً بالضحك والرفقة والليالي الطويلة
والكلام الكثير، ثم يكتشف الإنسان بعد سنوات أن الطريق الذي ظنه تسلية

كان يأخذ منه شيئاً كل مرة. يأخذ ماله، ثم وقته، ثم صحته، ثم علاقاته، ثم احترامه لنفسه، وقد يأخذ عمله ومستقبله وحريته أيضاً. وفي النهاية يجلس الإنسان وحده ويسأل: كيف وصلت إلى هنا؟

لم أصل في يوم واحد.

هذه هي الحقيقة.

نادراً ما ينهار الإنسان دفعة واحدة.

السقوط الحقيقي يبدأ بخطوات صغيرة تبدو في البداية بلا أهمية.

"جرب فقط."

"مرة واحدة."

"لا تكن معقداً."

"كل الناس تفعل ذلك."

"أنت ما زلت صغيراً."

"لن يحدث شيء."

"نحن أصدقاء."

"لا تخف."

هذه الجمل قد تبدو عادية، لكنها كثيراً ما تكون بداية الطريق الذي لا يعرف الإنسان أين سينتهي.

ومن أخطر الجمل التي يمكن أن يسمعها الشاب: "كل الناس تفعل ذلك".

لا.

ليس كل الناس يفعلون ذلك.

والأهم: حتى لو فعل الجميع شيئاً خاطئاً، فهذا لا يجعله صحيحاً.

القطيع لا يتحول إلى طريق صحيح لأنه مزدحم.

قد يمشي مئة شخص نحو الهاوية، ولا تصبح الهاوية مكاناً آمناً.

وهذه واحدة من أهم القواعد التي يجب أن يفهمها الإنسان في شبابه: لا تجعل

كثرة من يفعلون الشيء دليلاً على صحته.

قد تجد أصدقاءك يشربون الخمر.

قد تجد آخرين يدخنون.

قد تجد من يتعاطى المخدرات.

قد تجد من يقضي الليل كله في المقاهي والملاهي.

قد تجد من يدخل في علاقات جنسية غير مسؤولة.

قد تجد من يكذب على الناس.

قد تجد من يحتال.

قد تجد من يتفاخر بما يفعله.
وقد تشعر أنك إذا رفضت أصبحت غريباً عن المجموعة.
لكن ماذا سيحدث إذا قلت "لا"؟
في البداية ربما يسخرون.
ثم يعتادون.
ثم يكتشفون أنك لا تتبعهم.
وبعد سنوات، قد تكون أنت الذي ما زال واقفاً بينما بعض الذين ضغطوا عليك أصبحوا يدفعون ثمن قراراتهم.
ليس كل صديق يريد لك الخير.
وهذه حقيقة مؤلمة.
بعض الأشخاص يحبون وجودك معهم لأنك تشاركهم الطريق.
ليس لأنهم يريدون مستقبلك.
قد يكون الشخص سعيداً لأنك تشرب معه، لا لأنه يريد أن تكون أفضل.
قد يكون سعيداً لأنك تسهر معه، لا لأنه يريد أن تنجح.
قد يكون سعيداً لأنك تنفق معه، لا لأنه يهتم بوضعك المالي.
وقد يختفي عندما تحتاج إليه.
وهنا يجب أن تفهم الفرق بين الصديق والرفيق.
الرفيق قد يجلس بجانبك في السهرة.
أما الصديق الحقيقي، فقد يمنعك من السقوط حتى لو غضبت منه.
الصديق الحقيقي قد يقول لك:
"هذا الطريق سيضررك."
قد لا يعجبك كلامه.
قد تعتبره متشدداً.
لكن بعد سنوات قد تكتشف أنه كان الوحيد الذي رأى الخطر قبل أن تراه أنت.
أما الشخص الذي يشجعك على كل شيء فقط حتى لا يخسرك، فقد يكون شريكاً في سقوطك دون أن يشعر.
ومن أخطر الأشياء التي تفسد الإنسان الكذب.
الكذب لا يبدأ دائماً بجريمة كبيرة.
قد يبدأ بكذبة صغيرة.
ثم كذبة أكبر.
ثم يصبح الإنسان معتاداً على اختراع القصص.

يكذب على أسرته.
يكذب على شريكه.
يكذب في العمل.
يكذب على أصدقائه.
ثم يأتي وقت لا يعرف فيه أين تنتهي الحقيقة وأين يبدأ التمثيل.
والأخطر من الكذب على الآخرين هو الكذب على النفس.
أن تقول لنفسك:
أنا أستطيع التوقف متى أردت.
أنا مسيطر.
أنا لا أتأثر.
أنا أفعل ذلك فقط للتسلية.
أنا أفضل من غيري.
أنا أعرف ماذا أفعل.
قد تكون هذه الجمل طريقة الإنسان في إخفاء المشكلة عن نفسه.
الإنسان الذي لا يعترف بالمشكلة لا يستطيع علاجها.
إذا كنت تعرف أنك تسلك طريقاً يضرّك، فلا تجمل الحقيقة.
قل لنفسك: هذا يضرني.
الاعتراف ليس هزيمة.
إنه بداية النجاة.
أما التمثيل على الناس، فهو حياة مرهقة.
تظهر أمامهم سعيداً وأنت منهارة.
تظهر قوياً وأنت خائف.
تظهر غنياً وأنت مديون.
تظهر أنك تعيش حياة ممتعة وأنت لا تعرف إلى أين تتجه.
تنشر صوراً وضحكات، ثم تعود إلى غرفتك وأنت تشعر بالفراغ.
لماذا؟
لأن الإنسان لا يستطيع أن يعيش طويلاً بشخصية ليست شخصيته.
والأسوأ أن بعض الناس يبدأون في فعل الأشياء فقط حتى يحافظوا على
صورة أمام الآخرين.
يذهب إلى أماكن لا يريد.
يشرب لأنه لا يريد أن يقال عنه إنه جبان.
يدخن لأنه يريد أن يظهر أكبر.

يدخل علاقات لأنه يريد إثبات شيء.
يصرف المال ليبدو أفضل.
يكذب حتى لا يعرف الناس حقيقته.
وفي النهاية يصبح أسيراً لصورة صنعها بنفسه.
لا تحتاج إلى ذلك.
إذا كنت لا تحب شيئاً، ارفضه.
إذا كنت لا تريد الذهاب، لا تذهب.
إذا كنت لا تشرب، لا تشرب.
إذا كنت لا تدخن، لا تدخن.
إذا كنت لا تريد علاقة، لا تدخلها.
إذا كنت تريد أن تحافظ على نفسك، لا تخجل من ذلك.
ليس مطلوباً منك أن تثبت رجولتك أو قوتك أو شخصيتك بإيذاء نفسك.
القوة ليست في أن تتحمل السم.
القوة في أن تعرف متى ترفضه.
أما الخمر والمخدرات والتدخين، فليست ألعاباً بلا ثمن.
قد يبدأ الإنسان بدافع الفضول أو ضغط الأصدقاء أو محاولة الهروب من الحزن أو التوتر، ثم يجد نفسه مع الوقت يعتمد على الشيء أكثر مما كان يتوقع.
وقد تتوسع المشكلة من المال إلى العمل إلى الأسرة إلى القانون.
المخدرات خصوصاً يمكن أن تدمر الإنسان صحياً واجتماعياً وقانونياً، وقد تقود إلى سلوكيات خطيرة أو جرائم أو نزاعات أو فقدان مصدر الدخل، وقد تنتهي لدى بعض الأشخاص إلى السجن أو إلى نتائج أخطر.
لا تجعل عبارة "لن يحدث شيء" تضحك عليك.
قد لا يحدث شيء في الليلة الأولى.
ولا الثانية.
لكن الإنسان لا يعرف دائماً أين ستتوقف السلسلة.
وهناك من يبدأ بعادة ثم يكتشف أنه فقد السيطرة.
لذلك أفضل وقت لرفض الطريق هو قبل أن يصبح عادة.
وإذا أصبحت بالفعل عالقاً في تعاطي مادة أو سلوك إدماني، فلا تحاول أن تثبت قوتك بالصمت. اطلب مساعدة حقيقية من شخص موثوق أو مختص أو جهة علاجية مناسبة. الاعتراف بالمشكلة هنا ليس فضيحة؛ بل قد يكون أول قرار يحمي حياتك.

والتدخين كذلك.
هناك من يبدأ صغيراً ويقول: سأدخن فقط مع الأصدقاء.
ثم يصبح السيجارة جزءاً من يومه.
ثم يصبح الإنفاق عليها عادة.
ثم يصبح تركها أصعب.
والإنسان قد يكتشف بعد سنوات أنه يدفع المال من أجل شيء يؤذيه.
لا تجعل العادة أقوى منك.
وأما العلاقات الجنسية غير المسؤولة، فالمشكلة ليست في تحويل الموضوع إلى خطاب تخويف فقط، بل في فهم النتائج الواقعية.
علاقة بلا مسؤولية قد تترك وراءها أذى نفسياً، أو أمراضاً منقولة جنسياً، أو حملاً غير مخطط له، أو ابتزازاً، أو مشاكل أسرية واجتماعية، أو استغلالاً، أو ندمًا شديداً.
وقد يكون الإنترنت قد جعل الابتزاز أكثر خطورة، لأن صورة أو محادثة خاصة يمكن أن تتحول إلى أداة ضغط.
لذلك لا ترسل ما يمكن أن يدمر حياتك إذا خرج من يدك.
ولا تثق بكل شخص يظهر لك الحب.
بعض العلاقات تبدأ بكلمات جميلة وتنتهي باستغلال.
بعض الأشخاص يمثلون الاهتمام حتى يحصلوا على شيء.
وهنا نعود إلى عنوان هذا الفصل: التمثيل.
هناك من يمثل الصداقة.
ومن يمثل الحب.
ومن يمثل الغنى.
ومن يمثل القوة.
ومن يمثل التدين.
ومن يمثل النجاح.
ومن يمثل الاهتمام.
ومن يمثل أنه لا يخاف.
لكن الحقيقة تظهر عندما تتغير الظروف.
عندما تمرض.
عندما تخسر المال.
عندما تفقد العمل.
عندما تدخل مشكلة.

عندما تحتاج إلى مساعدة.
هناك ستعرف الناس.
قد يختفي عشرون شخصاً كانوا حولك كل ليلة.
وقد يبقى واحد فقط.
وهذا الواحد قد يكون أثنى من الجميع.
لا تقيس علاقاتك بعدد الأشخاص في هاتفك.
قسها بعدد من يمكنك الاتصال بهم في يوم صعب وأنت لا تخجل من قول الحقيقة.
لكن لا تقع في الخطأ المعاكس.
لا تنتظر من الناس أن ينقذك دائماً.
الناس لديهم حياتهم.
عندما تمرض، قد يتعاطف البعض.
عندما تسقط، قد يساعدك بعضهم.
لكن في النهاية أنت الذي يجب أن تجمع نفسك.
وهذا هو الجزء الذي يجب أن يفهمه كل إنسان:
لا أحد يستطيع أن يعيش حياتك نيابة عنك.
قد تحزن عائلتك من أجلك.
قد يبكي صديقك معك.
قد يعطيك شخص مالا.
قد ينصحك شخص.
لكن النوم والاستيقاظ والعمل والتغيير والالتزام والابتعاد عن الطريق الخطأ،
كل ذلك يعود إليك.
لا تنتظر من العالم أن يأتي ويصلح ما تخربه أنت كل يوم.
اجمع نفسك.
هذه الكلمة ليست بسيطة.
اجمع وقتك.
اجمع مالك.
اجمع تركيزك.
اجمع أخلاقك.
اجمع أفكارك.
اجمع علاقاتك بأسرتك.
اجمع مستقبلك.

واجمع علاقتك بالله.
لأن الإنسان عندما يضيع قد يبحث عن أي شيء يمسك به.
وقد يجد أحياناً أصدقاء سيئين.
وقد يجد الإدمان.
وقد يجد العلاقات العابرة.
وقد يجد السهر.
وقد يجد الهروب.
لكن الهروب لا يحل المشكلة.
قد يؤجلها فقط.
إذا كنت حزيناً، لا تجعل الخمر علاجاً.
إذا كنت مضغوطاً، لا تجعل المخدرات مهرباً.
إذا كنت وحيداً، لا تدخل كل علاقة.
إذا كنت غاضباً، لا تبحث عن العنف.
إذا كنت فاشلاً في العمل، لا تحطم حياتك.
إذا كنت مكسوراً عاطفياً، لا تحاول الانتقام من نفسك.
الألم يحتاج إلى علاج، لا إلى تدمير إضافي.
وهنا يأتي الإيمان.
الإنسان الذي يؤمن بالله يعرف أن الناس ليسوا مصدر قيمته الوحيد.
قد يمدحك الناس اليوم ويهاجمونك غداً.
قد يحبونك اليوم ويتخلون عنك غداً.
قد يقفون معك عندما تكون قوياً ثم يبتعدون عندما تسقط.
لكن الله لا يتغير بتغير صورتك أمام الناس.
الرجوع إلى الله ليس هروباً من الواقع.
بل يمكن أن يكون نقطة انطلاق لإصلاح الواقع.
الصلاة لمن يصلي.
الدعاء.
الاستغفار.
التوبة.
ضبط النفس.
الابتعاد عن الحرام.
الصدق.
رد الحقوق.

بر الوالدين في حدود الحق.
مساعدة الناس.
العمل.
كل هذه ليست مجرد كلمات.
إنها طريقة لإعادة ترتيب الإنسان من الداخل.
لا تقل: سأصلح حياتي أولاً ثم أعود إلى الله.
عد إلى الله وأنت تحاول إصلاح حياتك.
قد تكون مخطئاً.
قد تكون ضعيفاً.
قد تكون سقطت مرات.
لكن باب التوبة ليس للذين لم يخطئوا.
بل لمن أخطأ وعرف أنه يريد الرجوع.
لا تجعل الماضي يقول لك: لقد انتهيت.
طالما أنك حي، فهناك شيء تستطيع إصلاحه.
وقد تكون أول خطوة أن تقطع الطريق الذي يؤذيك.
احذف رقم الشخص الذي يسحبك إلى المخدرات.
ابتعد عن المكان الذي يدفعك إلى السلوك نفسه.
غير مجموعة الأصدقاء إذا كانت تدفعك إلى الخراب.
لا تذهب إلى المكان الذي تعرف أنك ستضعف فيه.
لا تحتفظ بما يعيدك إلى العادة.
اطلب المساعدة.
ضع لنفسك نظاماً جديداً.
لا تعتمد على الإرادة وحدها.
غير البيئة.
إذا كان كل من حولك يسحبك إلى الأسفل، فحتى أقوى إرادة قد تتعب.
لذلك اختر البيئة.
الأصدقاء الذين يعملون سيشجعونك على العمل.
الأصدقاء الذين يتعلمون سيشجعونك على التعلم.
الأصدقاء الذين يحافظون على أوقاتهم سيعلمونك قيمة الوقت.
الأصدقاء الذين يعيشون بلا هدف سيجعلونك ترى الضياع شيئاً طبيعياً.
وهذا لا يعني أن تهرب من كل شخص مختلف عنك.
بل أن تعرف من يؤثر فيك.

لأن الإنسان يتأثر بمن حوله، حتى عندما ينكر ذلك.
وإذا كنت في حي أو بيئة فيها بعض السلوكيات السيئة، لا تجعل المكان يحدد مصيرك.

قد تكون نشأت في حي صعب.

قد ترى المخدرات.

قد ترى العنف.

قد ترى شباباً ضائعين.

قد تسمع كلاماً كثيراً.

لكن وجود هذه الأشياء حولك لا يعني أنك يجب أن تصبح واحداً منهم.
يمكن أن تقول:

أنا سأختار طريقاً آخر.

لن أكون نسخة من الشارع.

لن أكون نسخة من المجموعة.

لن أكون نسخة من الشخص الذي يحاول إقناعي بأن الفشل رجولة.

لن أجعل حياتي مشروعاً لإثبات شيء للناس.

سأبني نفسي.

وهذا القرار يحتاج إلى عمل.

لا يكفي أن تقول "سأتغير" ثم تعود إلى نفس المكان ونفس الأصدقاء ونفس

العادات ونفس السهر.

إذا أردت نتيجة مختلفة، غير شيئاً حقيقياً.

غير وقت نومك.

غير الأماكن التي تذهب إليها.

غير من تصاحب.

غير ما تتابعه على الهاتف.

غير طريقة إنفاقك.

غير وقت فراغك.

غير ما تضعه في رأسك.

غير ما تقوله لنفسك.

غير هدفك.

ثم كرر.

قد تشعر بالفراغ في البداية.

طبيعي.

لأنك أزلت أشياء كانت تملأ وقتك، حتى لو كانت تدمرك.
املاً الفراغ بشيء يبنيك.
رياضة.

عمل.

تعلم.

قراءة.

حرفة.

مشروع.

أسرة.

عبادة.

مساعدة.

خدمة.

المهم ألا تترك الفراغ يعود ليأخذك إلى المكان القديم.
وهنا يجب أن نتحدث عن المقاهي والملاهي والسهر.
ليست كل مقهى سيئاً، وليست كل جلسة ترفيه حراماً أو مدمرة، والإنسان
يحتاج إلى الراحة والترفيه. المشكلة عندما يتحول الترفيه إلى حياة كاملة.
ساعات طويلة يومياً.

مال يضيع.

نوم يتخرب.

عمل يتأخر.

أسرة تُهمل.

صحة تتراجع.

أهداف تختفي.

ثم يقول الإنسان: لماذا لا أتقدم؟

لأن الوقت الذي تحتاجه للبناء يذهب في الاستهلاك.

استرح، نعم.

استمتع، نعم.

اجلس مع أصدقائك، نعم.

لكن لا تجعل الجلسة تأكل مستقبلك.

هناك فرق بين أن تذهب إلى المقهى ساعة وتعود إلى عملك، وبين أن يصبح
المقهى مكتب حياتك.

هناك فرق بين أن ترفه عن نفسك أحياناً، وبين أن تعيش كل ليلة بحثاً عن الهروب.

لا تجعل حياتك كلها انتظاراً لليلة القادمة.

اصنع شيئاً يستحق أن تستيقظ من أجله صباحاً.

والعمل من أهم الأشياء التي تعيد للإنسان توازنه.

ليس شرطاً أن تبدأ بوظيفة أحلامك.

ابدأ بما تستطيع.

تعلم.

تدرب.

اعمل.

اكتسب خبرة.

لا تحتقر البداية الصغيرة.

قد تعمل في شيء لا تحبه، لكنه يعلمك الانضباط.

وقد تبدأ بأجر متواضع، لكنه يعطيك خبرة.

وقد تتعلم مهنة يدوية وتكتشف أنها مصدر رزق أفضل مما توقعت.

لا تنتظر أن يأتيك النجاح وأنت جالس.

والمال الذي تكسبه بعرقك له قيمة مختلفة.

لا تنفقه كله في ليلة.

لا تجعله وسيلة لإرضاء أصدقاء.

لا تقترض فقط لتظهر بصورة أفضل.

إذا كان لديك دخل، تعلم كيف تديره.

وإذا لم يكن لديك، تعلم مهارة تزيد فرصك.

وإذا خسرت، لا تجعل الخسارة سبباً للهروب.

ارجع.

ابدأ من جديد.

والإنسان الذي يريد أن يتغير يجب أن يتغير عقله قبل أن تتغير ظروفه.

إذا كنت ترى نفسك ضحية دائماً، ستجد سبباً لكل فشل.

إذا كنت ترى نفسك عاجزاً، ستجد سبباً لعدم المحاولة.

إذا كنت ترى أن الآخرين هم المشكلة دائماً، لن تصلح نفسك.

لكن إذا قلت:

ربما ليست كل المشكلة بيدي، لكن ما الجزء الذي أستطيع تغييره؟

هنا يبدأ التفكير الناضج.

قد لا تستطيع تغيير عائلتك.
لكن تستطيع تغيير طريقة تعاملك معها.
قد لا تستطيع تغيير الماضي.
لكن تستطيع تغيير اليوم.
قد لا تستطيع تغيير الفقر فوراً.
لكن تستطيع البحث عن طريق للخروج منه.
قد لا تستطيع إجبار الناس على احترامك.
لكن تستطيع أن تحترم نفسك وتضع حدوداً.
قد لا تستطيع منع الناس من الكلام.
لكن تستطيع منع كلامهم من قيادة حياتك.
وقد لا تستطيع أن تجعل الجميع يحبك.
لكن تستطيع أن تكون شخصاً يستحق الاحترام.
وهذا أهم.
لا تطارد القبول.
طارد الاستقامة.
الناس قد يصفقون للخطأ إذا كان ممتعاً.
وقد يسخرون من الصحيح إذا كان صعباً.
لكن عندما تسقط، لن يحمل أحد حياتك عنك.
عندما تمرض، قد يزورك الناس.
لكن العلاج ستحتاج إليه أنت.
عندما تدخل مشكلة قانونية بسبب قرار سيئ، قد يقول لك بعضهم: "نحن معك."
لكن أنت من سيواجه النتائج.
عندما تخسر عملك بسبب الإهمال، قد يتعاطف أصدقاؤك.
لكن أنت من سيبحث عن العمل.
عندما تنهار أسرتك بسبب سنوات من الكذب، لن تنفعك كل الضحكات القديمة.
لذلك لا تجعل تصفيق اللحظة أغلى من مستقبل سنوات.
وهنا يجب أن نكون صريحين جداً:
بعض الناس لن يفرحوا بسقوطك فقط لأنهم أعداؤك.
قد يتشفون لأنهم كانوا يقارنون أنفسهم بك.
قد يكون نجاحك يزعجهم.

قد تكون أخطاؤك تمنحهم شعوراً بالراحة.
وهذا يحدث.
لا تعش لتثبت لهم شيئاً.
لا تحاول أن تنتقم من الناس بنجاحك.
نجاحك ليس رسالة إلى شخص آخر.
نجاحك يجب أن يكون إنقاذاً لنفسك.
لا تعمل حتى تقول لفلان: انظر ماذا أصبحت.
اعمل حتى تقول لنفسك: الحمد لله، خرجت من المكان الذي كنت فيه.
هذه هي القوة.
أن تتغير دون أن تحتاج إلى جمهور.
أن تترك عادة سيئة دون أن تعلن ذلك.
أن تعمل بصمت.
أن تدخر بصمت.
أن تتعلم بصمت.
أن تبني نفسك بصمت.
ثم تأتي النتائج.
والنتائج لا تحتاج إلى شرح طويل.
إذا أصبحت أفضل، سيظهر ذلك.
إذا أصبحت أكثر استقراراً، سيظهر.
إذا أصبحت أكثر علماً، سيظهر.
إذا أصبحت أكثر انضباطاً، سيظهر.
لا تحتاج إلى أن تخبر الناس كل أسبوع أنك تغيرت.
دع حياتك تتحدث.
وقد تخسر في طريقك بعض الأشخاص.
لا تخف.
ليس كل من يخرج من حياتك خسارة.
بعضهم كان جزءاً من المرحلة التي يجب أن تنتهي.
إذا كان شخص لا يريد لك إلا السهر والإنفاق والضياع، فقد يكون الابتعاد عنه حماية.
إذا كان شخص لا يظهر إلا عندما تريد منه أن تشاركه الخطأ، فاسأل نفسك لماذا تتمسك به.
الوحدة المؤقتة أفضل من صحبة تسحبك إلى الهاوية.

لكن لا تحول الابتعاد إلى كراهية.
يمكنك أن تقول:
أحبك، لكن طريقي مختلف.
وأكمل.

وهذا هو معنى ألا تتبع القطيع.
ليس أن تعتقد أنك أفضل من الناس.
بل أن تعرف أنك مسؤول عن نفسك.
قد يختار الآخرون طريقاً.
وأنت تختار طريقاً آخر.
قد يضحكون.

دعهم.
قد يقولون إنك تغيرت.

نعم.

قد يقولون إنك أصبحت متديناً.
إذا كان رجوعك إلى الله يرضي ضميرك، فلا تجعل كلامهم يمنعك.
قد يقولون إنك أصبحت مملاً.
إذا كان "الملل" عندهم يعني ألا تدمر نفسك، فليكن.
قد يقولون إنك لا تعرف كيف تستمتع.
تعلم أن المتعة ليست دائماً في الشيء الذي يستهلكك.
هناك متعة في أن ترى نفسك تتغير.

في أن تسدد ديناً.

في أن تجد عملاً.

في أن تنجح في مهارة.

في أن ترى والديك فخورين بك.

في أن تبني بيتاً هادئاً.

في أن تكون نظيفاً من الداخل.

في أن تنام وأنت لا تخاف من شيء فعلته الليلة الماضية.

في أن تستيقظ وأنت تعرف ماذا ستفعل اليوم.

هذه حياة تستحق.

وإذا كنت قد ضيعت سنوات بالفعل، فلا تقل: فات الأوان.

قد تكون السنوات الماضية مؤلمة.

لكن لا تجعل السنوات القادمة نسخة منها.

إذا كنت قد كذبت، ابدأ بالصدق.
إذا كنت قد أضعت المال، تعلم الإدارة.
إذا كنت قد أهملت عملك، أصلح عاداتك.
إذا كنت قد ابتعدت عن الله، ارجع.
إذا كنت قد اخترت أصدقاء سيئين، غيّر محيطك.
إذا كنت قد دخلت في سلوك إدماني، اطلب مساعدة متخصصة.
إذا كنت قد آذيت شخصاً، اعتذر إن كان الاعتذار آمناً ومناسباً.
إذا كنت قد أهملت أسرتك، ابدأ بإصلاح ما تستطيع.
لا تحاول إصلاح عشر سنوات في يوم.
أصلح اليوم.
ثم غداً.

ثم اليوم الذي بعده.
واجعل حياتك الجديدة تتكون من أيام صغيرة.
لا تحتاج إلى خطاب أمام الناس.
تحتاج إلى قرار بينك وبين نفسك.
قرار بأنك لن تكمل في الطريق نفسه.
قرار بأنك لن تسمح للآخرين أن يقودوك.
قرار بأنك لن تبيع مستقبلك مقابل سهرة.
قرار بأنك لن تبيع صحتك مقابل لحظة.
قرار بأنك لن تبيع كرامتك مقابل قبول مجموعة.
قرار بأنك لن تبيع إيمانك مقابل ضحكة.
قرار بأنك لن تبيع حياتك مقابل هروب مؤقت.
وقرار بأنك إذا سقطت، ستقوم.
مرة.

ثم مرة أخرى.
لأن الإنسان ليس عظيماً لأنه لم يسقط.
الإنسان يصبح قوياً عندما يعرف كيف يقوم.
وفي النهاية، لا تتبع القطيع لمجرد أنك تخاف أن تكون وحدك.
الوحدة في طريق صحيح أفضل من ازدحام في طريق خاطئ.
لا تجعل الكذب شخصية.
لا تجعل التمثيل حياة.
لا تجعل العلاقات العابرة تعويضاً عن الفراغ.

لا تجعل الخمر والمخدرات والسجائر باباً للهروب.
لا تجعل السهر والمقاهي والملاهي تأكل سنواتك.
لا تجعل الأصدقاء يقررون مستقبلك.
لا تجعل الفقر يقتل طموحك.
ولا تجعل الغنى يجعلك مغروراً.
لا تجعل كلام الناس يحدد قيمتك.
ولا تجعل سقوط الآخرين مادة للتشفي.
لأن الدور قد يصل إليك يوماً.
اليوم قد ترى شخصاً سقط وتضحك.
غداً قد تكون أنت الذي يحتاج إلى يد تمتد إليه.
لذلك لا تشمت.
ولا تحقر.
ولا تقل: لن يحدث لي.
الحياة لا تعطي ضمانات.
كن متواضعاً.
واحفظ نفسك.
واحفظ قلبك.
واحفظ وقتك.
واحفظ مالك.
واحفظ صحتك.
واحفظ دينك.
واحفظ علاقتك بأهلك ما استطعت في حدود الحق والاحترام.
وابن مستقبلك.
وفي كل مرة تشعر أن الجميع يسرون في اتجاه واحد وأنت تشعر أن الطريق خطأ، لا تخف من أن تمشي وحدك.
قد يكون الطريق الصحيح هادئاً.
قد لا يكون فيه جمهور.
قد لا يكون فيه ضحك مستمر.
قد لا يكون فيه صور كثيرة.
لكنه قد يقودك إلى مكان تستطيع أن تنظر فيه إلى نفسك دون خجل.
وعندما تمرض، لن تحتاج إلى أن تثبت شيئاً لأحد.
وعندما تخسر، لن تحتاج إلى التمثيل.

وعندما تواجه مشكلة، ستعرف من تثق به.
وعندما تسقط، ستعرف كيف تقوم.
وعندما يأتي النجاح، لن تحتاج إلى الصراخ به.
ستعرف أنه لك.
وعندما يأتي الموت، لن تأخذ معك لا السيارة ولا الملابس ولا عدد الأصدقاء
ولا عدد الليالي ولا صور المقاهي والملاهي ولا كلام الناس.
سيبقى الإنسان مع عمله، وأثره، وما قدمه، وما عاشه، وما فعله في الخفاء
قبل العلن.
لذلك أصلح الخفاء قبل أن تصلح الصورة.
غير عقلك.
ثم غير عاداتك.
ثم غير بيئتك.
ثم غير طريقك.
ولا تنتظر أن يتغير العالم حتى تبدأ.
اجمع نفسك.
إذا تفرقت حياتك، اجمعها.
إذا ضاع وقتك، استرده.
إذا ضاع مالك، ابدأ من القليل.
إذا ضاعت ثقتك بنفسك، ابنها بالأفعال.
إذا ضاعت علاقتك بالله، ارجع.
إذا ضاعت علاقتك بأسرتك، أصلح ما تستطيع.
إذا ضاع مستقبلك في عيونك، تذكر أنه لم ينته ما دمت قادراً على اتخاذ
خطوة.
لا أحد يستطيع أن يعيش مكانك.
ولا أحد سيحمل نتائج قراراتك إلى الأبد.
لذلك لا تتبع القطيع.
لا تمثل.
لا تكذب على نفسك.
لا تجعل الضعف عادة.
لا تجعل الهروب أسلوب حياة.
قف.
انظر إلى حياتك كما هي.

اعترف بما أخطأت فيه.
اترك ما يدمرك.
اقترب من الله.
اختر من حولك بعناية.
اعمل.
تعلم.
واصبر.
ثم امش.
حتى لو كان الطريق طويلاً.
حتى لو ضحك البعض.
حتى لو لم يفهمك أحد في البداية.
لأنك في النهاية لا تحتاج إلى أن يفهم الجميع طريقك.
يكفي أن تعرف لماذا اخترته.
وأحياناً يكون أعظم انتصار في حياة الإنسان أن يمر اليوم الذي كان سيضيع فيه، ثم يقرر بدلاً من ذلك أن يعود إلى نفسه.
ومن هناك يبدأ كل شيء من جديد.
الفصل الثاني عشر: ألف نصيحة لحياة لا تضيعها بيدك
الحياة لا تأتي معها كتيب تعليمات، ولا أحد يولد وهو يعرف كيف يعمل، وكيف يتعامل مع المال، وكيف يختار زوجته، وكيف يدرس، وكيف يتعامل مع الناس، وكيف يحمي مستقبله، وكيف ينهض بعد الفشل، وكيف يحافظ على دينه وكرامته في عالم مليء بالإغراءات والضغوط. لهذا قد يعيش الإنسان سنوات طويلة ثم يكتشف أنه كان يحتاج إلى نصائح بسيطة منذ البداية. هذه النصائح ليست ضماناً لحياة بلا مشاكل، لأن الحياة بطبيعتها فيها المرض والخسارة والفشل والخلاف والفراق والظروف التي لا نتحكم فيها، لكنها قد تمنع عنك كثيراً من الأخطاء التي يمكن تجنبها.
خذ من هذه النصائح ما ينفعك، واترك ما لا يناسب ظرفك، لكن لا تقرأها ككلام جميل ثم تغلق الكتاب وتعود إلى العادات نفسها. النصيحة التي لا تتحول إلى فعل تبقى مجرد كلمات.
في العمل، احضر في الوقت المحدد. لا تجعل التأخر عادة. لا تنتظر أن يذكرك مديرك بكل شيء. إذا أعطيت مهمة، افهمها جيداً قبل أن تبدأ. إذا لم تفهم، اسأل. لا تتظاهر بالفهم ثم ترتكب خطأ كبيراً. لا تكذب في سيرتك الذاتية. لا تدع مهارة لا تملكها. لا تقل إنك تعرف شيئاً وأنت لا تعرفه، لأن

العمل سيكشف الحقيقة بسرعة. تعلم أن تقول: "لا أعرف، لكن يمكنني أن أتعلم." هذه الجملة قد تكون أقوى من ادعاء الخبرة.

لا تدخل العمل بعقلية "كم سأحصل اليوم؟" فقط. اسأل أيضاً: ماذا سأتعلم؟ من سأقابل؟ ما الخبرة التي سأخرج بها؟ ما المهارة التي سأمتلكها بعد سنة؟ لا تحرق علاقة جيدة بسبب موقف صغير. لا تدخل في صراعات المكتب كلها. ليس كل كلام يستحق الرد. ليس كل استفزاز يحتاج إلى مواجهة. لا تجعل زميلك يعرف كل تفاصيل حياتك. حافظ على خصوصيتك. لا تتحدث عن راتبك مع كل شخص. لا تتحدث عن ديونك ومشاكلك العائلية وعلاقاتك الخاصة في مكان العمل. لا تحول المكتب إلى غرفة اعتراف.

لا تشارك أسرار العمل. لا تأخذ ملفات أو معلومات ليست من حقك. لا تستخدم وقت العمل كله في الهاتف. لا تجعل مواقع التواصل الاجتماعي تسرق إنتاجيتك. لا تنتظر أن يراك المدير حتى تعمل. اعمل لأن سمعتك المهنية تُبنى من التفاصيل التي لا يراقبها أحد.

إذا أخطأت، اعترف بسرعة. لا تبحث عن شخص تلقي عليه الخطأ. قل ما حدث، وما الذي ستفعله لتصحيحه، وكيف ستمنع تكراره. الشخص الذي يعترف بخطئه ويصلحه أكثر قيمة من الشخص الذي يبرر أخطائه باستمرار.

لا تدخل في النسيمة داخل العمل. الشخص الذي يأتي إليك ليتحدث عن الآخرين سيتحدث عنك عندما تخرج من الغرفة. لا تكن صندوقاً لأسرار الناس. لا تفرح بفصل زميلك أو فشله. قد يأتي دورك يوماً. كن محترماً مع عامل النظافة، والحارس، والمتدرب، والمدير، والموظف الجديد. أخلاق الإنسان تظهر في طريقة تعامله مع من لا يحتاج إليهم.

لا تحرق الجسور دون سبب. قد تستقيل يوماً، لكن لا تغادر بإهانة الجميع. إذا تركت مكاناً، اتركه باحترام. العالم المهني صغير أكثر مما تتخيل.

تعلم التفاوض، وتعلم الكتابة، وتعلم الكلام أمام الناس، وتعلم استخدام الأدوات الرقمية التي يحتاجها مجالك. لا تتوقف عن التعلم لأنك حصلت على وظيفة. الوظيفة الحالية ليست ضماناً للمستقبل.

لا تجعل راتبك هو هويتك. قد يتغير راتبك. قد تفقد الوظيفة. وقد تجد فرصة أفضل. القيمة الحقيقية في المهارات التي تحملها معك.

وفي الدراسة، لا تنتظر ليلة الامتحان. الدراسة ليست سباقاً مع الذاكرة في آخر أسبوع. اجعل لك وقتاً يومياً، ولو كان قليلاً. افهم قبل أن تحفظ. اسأل عندما لا تفهم. اكتب بيدك، حل التمارين، اختبر نفسك، وشرح ما تعلمته لشخص آخر. لا تعتمد على مشاهدة الدروس فقط؛ التعلم يحتاج إلى ممارسة.

لا تقارن بدايتك بمنتصف طريق شخص آخر. قد يكون زميلك أفضل منك في مادة، لكنه لا يعرف ظروفك، وأنت لا تعرف ظروفه. استخدم المقارنة فقط لتطوير نفسك، لا لتحطيمها.

لا تغش. قد تحصل على نقطة، لكنك تخسر شيئاً أكبر: القدرة الحقيقية. لا تبني مستقبلك على ورقة تحمل نتيجة لا تمثل معرفتك. إذا فشلت في مادة، ليست نهاية العالم. افهم لماذا فشلت. هل لم تدرس؟ هل طريقة الدراسة خاطئة؟ هل كنت مشتتاً؟ هل تحتاج مساعدة؟ ثم أصلح السبب.

لا تجعل الهاتف يدرس بدلاً منك. أغلق الإشعارات. أبعد الهاتف أثناء التركيز. لا تحتاج إلى عشر ساعات من الجلوس أمام الكتاب؛ تحتاج إلى ساعات حقيقية من التركيز.

إذا كنت طالباً، تعلم مهارة إلى جانب دراستك. اللغة، الكتابة، الحاسوب، التواصل، التصميم، البرمجة، المبيعات، الحرفة، أو أي مهارة مطلوبة يمكن أن تكون سنداً لك. الشهادة مهمة في مجالات كثيرة، لكن المهارة هي التي تجعلك قادراً على تحويل المعرفة إلى قيمة.

وفي الزواج، لا تتزوج لأن الجميع يسألونك: "متى ستتزوج؟" لا تتزوج للهروب من الوحدة فقط. لا تتزوج لإرضاء العائلة فقط. ولا تجعل الزواج مسابقة اجتماعية.

الزواج قرار كبير، وليس صورة جميلة وحفلة. تعرف إلى الإنسان الذي ستعيش معه قدر الإمكان قبل القرار. انظر إلى الأخلاق، وطريقة الكلام، واحترام الاختلاف، وتحمل المسؤولية، والصدق، والتعامل مع المال، ونظرة الشخص إلى الأسرة، والحدود، والعمل، والأطفال، والدين، والمستقبل.

لا تنخدع بالكلام الجميل وحده. الإنسان يُعرف أيضاً عندما يغضب، وعندما يختلف، وعندما يخسر، وعندما لا يحصل على ما يريد. لا تتزوج شخصاً تعتقد أنك ستغيره بالكامل. الناس قد يتغيرون، لكن لا تبني قرارك على مشروع إعادة تشكيل إنسان آخر.

لا تخف من السؤال عن الأمور المهمة قبل الزواج. المال، السكن، العمل، المسؤوليات، الأطفال، علاقتكما بالأهل، الخصوصية، طريقة حل الخلاف، الديون، الأهداف، ونمط الحياة.

لا تكذب بشأن وضعك المالي. لا تدّع أنك غني. ولا تدخل زواجاً بقرض استهلاكي ضخم فقط لتقيم حفلاً يرضي الناس. لا تجعل العرس أغلى من السنوات التي ستعيشها بعده.

لا تدخل الزواج بعقلية "أنا سأفوز وأنت ستخسر". الزواج ليس معركة.
إذا اختلفتما، ناقشا المشكلة، لا كرامة الشخص.
لا تستخدم الطلاق كتهديد في كل شجار.
لا تهدد بالخيانة.
لا تفتح ملفات الماضي في كل خلاف.
لا تهن شريكك أمام الآخرين.
لا تضرب.
لا تستخدم الإهانة أو التخويف أو الابتزاز العاطفي.
لا تراقب هاتف شريكك بطريقة مرضية، ولا تعتبر السيطرة حياً.
وفي المقابل، لا تقبل العنف أو الإذلال أو التهديد على أنه "حفاظ على
الزواج". عندما يكون هناك عنف أو خوف حقيقي أو إساءة خطيرة، اطلب
مساعدة مناسبة واتخذ خطوات تحمي الأطفال إن وجدوا.
في الأسرة، احترم والديك، لكن الاحترام لا يعني أن تسمح لأي شخص
بتدمير حياتك. كن باراً ما استطعت، وتكلم بأدب، وساعد قدر استطاعتك،
لكن تعلم الحدود. ليس كل تدخل من العائلة واجباً عليك أن تقبله.
لا تدخل في كل مشكلة بين إخوتك. لا تكن ناقلاً للكلام. لا تنقل جملة من
شخص إلى آخر ثم تتفرج على الحرب.
لا تستخدم أسرار الأسرة كسلاح.
لا تفضح أفراد عائلتك أمام الناس.
إذا حدث خلاف، ابحث عن حل، لا عن جمهور.
وفي المال، القاعدة الأولى: لا تنفق أكثر مما تكسب باستمرار.
اعرف دخلك.
اعرف مصروفك.
اعرف أين يذهب مالك.
لا تشتري شيئاً فقط لأن الآخرين يمتلكونه.
لا تجعل الملابس والسيارات والهاتف وسيلة لإثبات قيمتك.
لا تقترض من أجل المظاهر.
لا تجعل راتبك يختفي في الأسبوع الأول.
ضع جزءاً للضروريات، وجزءاً للادخار، وجزءاً للأهداف، واترك مساحة
للترفيه المعقول.
تعلم الفرق بين الحاجة والرغبة.
الحاجة شيء لا تستطيع حياتك الطبيعية الاستمرار بدونه.

أما الرغبة فقد تستطيع تأجيلها.
ليس كل ما تستطيع شراؤه يجب أن تشتريه.
إذا حصلت على زيادة في الدخل، لا ترفع مصاريفك بنفس السرعة.
إذا جاءك مبلغ كبير، لا تتصرف وكأن المال سيبقى إلى الأبد.
لا تخبر الجميع عن أموالك.
لا تعرض حساباتك وممتلكاتك أمام الناس.
لا تجعل المال سبباً للحسد أو الاستغلال.
لا تدخل شراكة مالية دون اتفاق واضح.
لا تقرض مبلغاً لا تستطيع تحمل خسارته، خصوصاً إذا كان ذلك سيؤدي إلى خراب علاقتك أو وضعك المالي.
لا تضمن ديون الآخرين باستهتار.
لا توقع على شيء لا تفهمه.
اقرأ العقود.
اسأل عن الرسوم والفوائد والشروط والجزاءات.
ولا تدخل في الربا إذا كنت قادراً على تجنبه، واستشر أهل العلم الموثوقين في تفاصيل المعاملات المالية التي تشكل عليك. لا تتعامل مع المال وكأنه مجرد أرقام؛ بعض القرارات المالية لها جانب ديني وأخلاقي وقانوني أيضاً.
ابتعد عن القمار والمراهزات. لا تنخدع بفكرة "سأجرب بمبلغ صغير".
المشكلة ليست فقط في المبلغ الأول، بل في الطريقة التي يمكن أن يتحول بها الربح والخسارة إلى مطاردة مستمرة. قد يربح الإنسان مرة فيظن أنه اكتشف الطريق، ثم يخسر ويحاول تعويض الخسارة، ثم يخسر أكثر، ثم يبدأ الاقتراض والكذب والإخفاء.
لا تطارد المال السريع.
لا يوجد سحر.
إذا وعدك شخص بربح مضمون وكبير وسريع، توقف واسأل: من أين يأتي هذا المال؟ وما المخاطر؟ وما العقد؟ ومن المستفيد؟
احذر الاحتيال والمخططات الوهمية.
لا ترسل أموالك لشخص لمجرد أنه أقنعك بكلام جميل.
لا تستثمر في شيء لا تفهمه.
ولا تجعل الطمع يقرر مكان عقلك.
في النجاح، لا تنتظر الحماس.
الحماس يتغير.

النظام يبقى.
ضع أهدافاً واضحة.
قسم الهدف الكبير إلى خطوات صغيرة.
حدد ما ستفعله اليوم.
لا تجعل قائمة أهدافك طويلة إلى درجة أنك لا تفعل شيئاً.
ابدأ.
ثم استمر.
تعلم أن تكون صبوراً مع النتائج وقاسياً مع الأعذار.
لا تكن قاسياً على نفسك بسبب خطأ واحد، لكن لا تحول الخطأ إلى أسلوب حياة.
النجاح ليس أن لا تفشل.
النجاح أن تتعلم من الفشل وألا تستسلم له.
لا تحسد شخصاً سبقك.
اسأل: ماذا فعل؟ ماذا أستطيع أن أتعلم منه؟
لا تقل: هو محظوظ وأنا لا.
قد يكون محظوظاً فعلاً، وقد تكون ظروفه أفضل، لكن هذا لا يلغي مسؤوليتك عن الجزء الذي يمكنك تغييره.
ولا تجعل النجاح يتحول إلى غرور.
إذا أصبحت أفضل، لا تحتقر من بدأ للتو.
تذكر بدايتك.
في الشخصية والكاريزما، لا تحاول أن تصبح مهرجاً حتى يحبك الناس.
الكاريزما ليست كثرة الكلام.
قد تكون في الهدوء.
في الاستماع.
في الثقة دون غرور.
في النظافة وحسن المظهر.
في وضوح الكلام.
في احترام الآخرين.
في أن تقول "لا" عندما تحتاج إلى قولها.
في أن لا تنهار أمام كل رأي.
في أن تدخل المكان دون أن تبحث عن موافقة الجميع.
لا تقلد شخصية شخص آخر.

خذ الصفات الجيدة من الناس، لكن ابن شخصيتك أنت.
لا ترفع صوتك حتى تبدو قوياً.
الصوت المرتفع لا يصنع الهيبة.
ولا تنظر إلى الناس باحتقار حتى تبدو واثقاً.
الثقة الحقيقية لا تحتاج إلى إهانة الآخرين.
تعلم التواصل البصري الطبيعي.
تعلم أن تسأل الآخرين عن أنفسهم.
استمع أكثر.
لا تقاطع دائماً.
لا تحول كل قصة إلى قصة عنك.
لا تحاول أن تثبت أنك تعرف كل شيء.
قل "لا أعرف" عندما لا تعرف.
وقل "كنت مخطئاً" عندما تخطئ.
هاتان الجملتان لا تقللان من قيمتك؛ بل ترفعانها عند الإنسان الناضج.
لا تجعل الناس يخافون منك.
اجعلهم يشعرون بالأمان والاحترام حولك.
هذه كاريزما أقوى من الاستعراض.
في التعامل مع الناس، لا تحاول إرضاء الجميع.
ستتعب.
هناك من لن يعجبه لباسك.
وهناك من لن يعجبه عملك.
وهناك من لن يعجبه نجاحك.
وهناك من لن يعجبه فشلك.
لا تجعل حياتك رهينة لأذواق الناس.
لكن لا تستخدم "لا أهتم بكلام الناس" ذريعة لسوء الأخلاق.
اسمع النقد المفيد.
اترك الإهانة.
فرق بين الاثنين.
إذا أخبرك ثلاثة أشخاص تثق بعقلهم أنك تتصرف بطريقة سيئة، لا تقل فوراً
إن الجميع يحسدونك.
قد تكون هناك مشكلة فعلاً.
وفي الوقت نفسه، لا تجعل رأي شخص واحد يحطمك.

اجعل لك مرجعاً داخلياً.
اعرف قيمك.
اعرف حدودك.
واعرف ماذا تريد.
في الحياة، لا تحاول التحكم في كل شيء.
هناك أشياء خارج سيطرتك.
المرض.
الماضي.
آراء الناس.
بعض الظروف الاقتصادية.
قرارات الآخرين.
الموت.
لا تهدر حياتك في حرب مع أشياء لا تستطيع تغييرها.
اسأل دائماً: ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟
هذه الجملة تنقذ الإنسان من كثير من العجز.
في المستقبل، لا تعش بلا خطة.
لا تحتاج إلى خطة مثالية لعشر سنوات.
لكن يجب أن تعرف الاتجاه.
أين تريد أن تكون بعد سنة؟
ما المهارة التي تريد اكتسابها؟
كم تريد أن تدخر؟
ما الديون التي تريد التخلص منها؟
ما الشيء الذي تريد تحسينه في شخصيتك؟
ما الشيء الذي تريد تركه؟
اكتب.
ثم راجع خطتك.
الحياة تتغير، لذلك لا تخجل من تعديل الخطة.
تغيير الخطة ليس فشلاً.
الإصرار على خطة خاطئة رغم ظهور الحقيقة هو المشكلة.
ولا تخبر الجميع بخطتك.
بعض الخطط تحتاج إلى أن تنضج قبل أن تتكلم عنها.
ليس كل حلم يحتاج جمهوراً.

اعمل.

ثم دع النتيجة تتحدث.

وفي الدين، لا تجعل الدين مجرد صورة أمام الناس.

لا تتدين حتى يقال عنك إنك متدين.

ولا تجعل الدين أداة لإهانة الآخرين.

حافظ على علاقتك بالله بصدق.

إذا كنت مسلماً، حافظ على الصلاة، وتعلم دينك من مصادر موثوقة، واسأل

أهل العلم في الأمور التي لا تعرفها. ابتعد عن الحرام قدر استطاعتك، وإذا

أخطأت فلا تجعل اليأس يقودك إلى المزيد من الخطأ.

لا تكذب باسم الدين.

لا تظلم باسم الدين.

لا تغش باسم الدين.

لا تأكل حقوق الناس ثم تتحدث عن الأخلاق.

الدين ليس مظهراً فقط.

هو أيضاً أمانة وصدق ورحمة وعدل ومسؤولية.

ابتعد عن الربا والقمار والمراهنات والزنا والخمر والمخدرات وكل ما

حرمه الله عليك، ولا تبحث عن حيل لغسل الخطأ بالكلمات.

وابتعد عن النميمة.

لا تنقل كلام شخص إلى آخر لإشعال الخلاف.

قد تهدم علاقة في دقيقة ثم تقول: "أنا فقط أخبرته بما قيل."

لا.

أحياناً الصمت عبادة للحكمة.

ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله.

ولا تجعل أسرار الناس مادة لمجالس الضحك.

ولا تجعل أخطاء الناس سلماً تشعر فوقه أنك أفضل.

كل إنسان لديه معركة لا تراها.

وفي المقابل، لا تترك الناس يستغلونك باسم الطيبة.

الطيبة بلا حدود قد تتحول إلى ضعف.

كن طيباً، لكن واعياً.

ساعد، لكن لا تسمح لأحد أن يحول مساعدتك إلى استغلال دائم.

تعلم أن تقول لا.

"لا أستطيع."

"لا يناسبني."
"لا أريد."
"هذا غير صحيح."
"لن أفعل ذلك."
هذه ليست قسوة.
هذه حدود.
ولا تشرح نفسك عشرين مرة لكل شخص.
أحياناً يكفي أن تقول لا.
في صحتك، نم جيداً قدر الإمكان.
تحرك.
اهتم بطعامك.
لا تجعل السهر أسلوب حياة.
لا تستخدم مواد ضارة للهروب من الضغط.
إذا كان لديك مشكلة صحية، لا تؤجل طلب الرعاية المناسبة.
جسدك ليس آلة.
وفي علاقاتك، لا تحاول امتلاك الناس.
الأصدقاء ليسوا ملكاً لك.
والزوج أو الزوجة ليس ملكية.
والأبناء ليسوا مشروعاً لتحقيق أحلامك التي لم تحققها.
أعطهم الحب والتربية والحدود والقُدوة.
لا تربي أبناءك على الخوف من الناس.
علمهم احترام الناس دون عبوديتهم لرأي المجتمع.
علمهم العمل.
علمهم الصدق.
علمهم الاعتذار.
علمهم أن المال مهم لكنه ليس كل شيء.
وعلمهم أن الإنسان لا يصبح كبيراً بإهانة الضعيف.
وفي المشاكل، لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت غاضب جداً.
نم.
اهدأ.
اكتب.
استشر شخصاً عاقلاً.

ثم قرر.
لا ترسل رسالة وأنت غاضب قد تندم عليها سنوات.
لا تنشر أسرارك على الإنترنت.
لا تصور كل لحظة من حياتك.
لا تجعل حياتك مفتوحة للغرباء.
احفظ خصوصيتك.
ولا تدخل في حرب إلكترونية مع كل شخص يستفزك.
هناك زر اسمه تجاهل.
استخدمه.
وفي الفشل، لا تجعل كلمة "فشلت" تعني "أنا فاشل".
الفعل شيء، والهوية شيء آخر.
قد تفشل في مشروع.
هذا لا يعني أنك فاشل إلى الأبد.
قد ترسب.
هذا لا يعني أن مستقبلك انتهى.
قد تنفصل عن شخص تحبه.
هذا لا يعني أنك لن تحب مرة أخرى.
قد تفقد وظيفة.
هذا لا يعني أنك لن تعمل مجدداً.
لا تحول حادثة إلى حكم أبدي على نفسك.
وفي الخسارة، لا تنتقم.
لا تدمر نفسك حتى تؤلم شخصاً آخر.
لا تدخل في علاقة جديدة فقط لإغاة علاقة قديمة.
لا تنفق مالك لإثبات أنك بخير.
لا تشرب لتنسى.
لا تستخدم المخدرات لتنام.
لا تجعل الحزن سبباً للانحراف.
الحزن يحتاج وقتاً.
دع نفسك تحزن بطريقة صحية، ثم ابدأ في العودة إلى الحياة.
وفي الحب، لا تخلط بين التعلق والحب.
الحب لا يعني أن تلغي نفسك.
ولا يعني أن تقبل الإهانة.

ولا يعني أن تراقب الشخص طوال اليوم.
ولا يعني أن تتخلى عن دينك ومبادئك وكرامتك.
الحب الصحيح يحتاج احتراماً ومسؤولية وصدقاً وحدوداً.
وفي الصداقة، لا تقيس الصديق بعدد السهرات.
قسه في المواقف.
الصديق الذي يمنعك من الخطأ أفضل من الذي يدفعك إليه.
لا تصادق شخصاً لأن لديه مالاً.
ولا تترك شخصاً لأنه فقير.
ولا تختار الناس فقط حسب مظهرهم.
انظر إلى الأخلاق.
وفي المال والنجاح، لا تستعرض.
ليس مطلوباً أن يعرف الناس كم لديك.
الخصوصية قوة.
كلما قل ما يعرفه الناس عن خطئك ومالك ومشاكلك الخاصة، قلت
المساحات التي يستطيعون التدخل فيها.
لكن لا تجعل الخصوصية عزلة.
إذا كنت تحتاج إلى مساعدة، تحدث مع الشخص المناسب.
إذا كنت في أزمة مالية، استشر من يفهم.
إذا كنت في أزمة أسرية، ابحث عن شخص حكيم.
إذا كان هناك خطر أو عنف أو مشكلة قانونية، اطلب المساعدة المناسبة.
القوة ليست أن تموت وحدك في صمت.
القوة أن تعرف متى تتكلم، ومع من، ولماذا.
وهناك أشياء لا تفعلها نهائياً أو اجعلها من أشد المحظورات في حياتك: لا
تقتل طموحك لإرضاء شخص. لا تبيع كرامتك مقابل المال. لا تكذب في
شيء قد يدمر مستقبلك. لا توقع عقداً لا تفهمه. لا تقترض لمجرد المظاهر.
لا تدخل القمار والمراهنات. لا تجعل الربا خياراً عادياً دون فهم حكمه
الشرعي واستشارة أهل العلم. لا تخون من ائتمنتك. لا تدخل في الزنا. لا
تجعل الخمر والمخدرات جزءاً من حياتك. لا تحمل السلاح أو تستخدم العنف
لحل خلاف. لا تضرب زوجتك أو أبناءك. لا تبتز شخصاً. لا تصور
خصوصيات الناس. لا تنشر فضيحة شخص. لا تسرق. لا تغش. لا تزور
الوثائق. لا تشهد زوراً. لا تنقل النميمة. لا تفرح بمصيبة إنسان. لا تشمت

بمن سقط. لا تتكبر على الفقير. لا تستغل المحتاج. لا تخدع شخصاً لا يفهم ما تبيع له. لا تجعل الجهل وسيلة للربح. لا تقود وأنت غير قادر على القيادة بأمان. لا تجعل السرعة أو الاستعراض أهم من حياة إنسان. لا تستهين بحياتك ولا بحياة الآخرين. لا تدخل شراكة مع شخص لا تثق به فقط لأن المشروع يبدو مربحاً. لا تضع كل أموالك في شيء واحد. لا تستثمر تحت ضغط. لا ترسل كلمات مرورك للآخرين. لا تشارك بياناتك الحساسة بلا حاجة. لا تجعل هاتفك كتاب حياتك المفتوح.

لا تجعل كل علاقة حب مشروع زواج، ولا تجعل كل زواج مشروع إنجاب سريع. لا تنجب فقط لأن الناس يسألونك. لا تتزوج شخصاً فقط لأن شكله يعجبك. لا تترك شخصاً صالحاً فقط لأن المجتمع يقول إن غيره أكثر مالاً. لا تهدم بيتك بسبب مشكلة يمكن حلها. ولا تبقي في علاقة مدمرة فقط خوفاً من كلام الناس. لا تجعل أبنائك يدفعون ثمن أخطاء الزوجين. لا تستخدم الأبناء رسائل بينك وبين شريكك. لا تتحدث عن مشاكل زواجك لكل صديق وقريب. اختر شخصاً واحداً أو اثنين من أهل الحكمة عند الحاجة. لا تفضح حياتك.

وفي العمل، لا تخون ثقة مديرك. ولا تجعل مديرك إلهاً تخافه. احترم السلطة المهنية، لكن حافظ على كرامتك. إذا تعرضت لظلم، وثّق ما يحدث وابدأ عن الطريق النظامي المناسب. لا تنتقم.

لا تخرب مكان العمل لأنك غاضب. وفي الدراسة، لا تجعل الهاتف يسرق مستقبلك. لا تقل "سأبدأ غداً" كل يوم. غداً يتحول إلى سنة.

وفي الدين، لا تياس من رحمة الله. ولا تستخدم التوبة عذراً للاستمرار في الخطأ. إذا وقعت، قم. إذا أخطأت، صحح.

إذا ظلمت، رد الحق قدر الإمكان.
إذا أذنبت، تب.
إذا فشلت، تعلم.
إذا خسرت، ابدأ من جديد.
إذا تأخرت، لا تستسلم.
وفي الشخصية، لا تبحث عن الهيبة بالعدوان.
لا تبحث عن الرجولة بالسكر.
لا تبحث عن القوة بالعنف.
لا تبحث عن الحب بكثرة العلاقات.
لا تبحث عن النجاح بالمظاهر.
لا تبحث عن السعادة بالهروب.
لا تبحث عن احترام الناس بإرضائهم جميعاً.
ابحث عن احترام نفسك بالاستقامة والعمل.
وأخيراً، لا تنتظر أن تصبح حياتك مثالية حتى تبدأ في العيش.
الحياة لن تصبح مثالية.
سيأتي يوم جيد ويوم سيئ.
ستربح وتخسر.
ستنجح وتفشل.
ستلتقي بأشخاص رائعين وأشخاص مؤذنين.
ستمرض وتتعافى.
ستتغير خطتك.
ستكتشف أنك أخطأت في بعض القرارات.
وهذا طبيعي.
المهم ألا تجعل الأخطاء المتكررة أسلوباً دائماً.
خذ من الماضي درساً، لا منزلاً.
خذ من الناس تجربة، لا هوية.
خذ من المال وسيلة، لا عبودية.
خذ من العمل خبرة، لا كل حياتك.
خذ من الزواج مودة ومسؤولية، لا سجنًا.
خذ من الدين هداية ورحمة ومسؤولية، لا مظهرًا.
خذ من النجاح تواضعاً، لا غروراً.
وخذ من الفشل درساً، لا حكماً على نفسك.

إذا أردت أن تغير حياتك، لا تبدأ بألف قرار.
ابدأ بعدة قرارات واضحة.
سأكون صادقاً.

سأحافظ على صلاتي وديني.

سأبتعد عن الحرام.

سأترك القمار والمراهنات.

سأبتعد عن المخدرات والخمر والتدخين.

سأحافظ على مالي.

لن أقترض للمظاهر.

سأتعلم.

سأعمل.

سأحافظ على صحتي.

سأختار أصدقاء بعناية.

لن أبيع مستقبلي من أجل لحظة.

لن أجعل كلام الناس يقودني.

سأحترم أهلي دون أن أسمح بالإساءة.

سأحافظ على خصوصيتي.

سأقول لا عندما تكون لا هي الصحيحة.

سأعتذر عندما أخطئ.

سأطلب المساعدة عندما أحتاج إليها.

وسأعود كل مرة إلى الطريق إذا انحرفت عنه.

هذه ليست شعارات.

هذه قرارات.

وقد لا تنجح في تطبيقها كلها منذ اليوم الأول.

لا بأس.

المطلوب ليس الكمال.

المطلوب الاتجاه.

أن تكون كل سنة أفضل قليلاً من السنة التي قبلها.

أن يصبح عقلك أهدأ.

أن يصبح مالك أكثر تنظيماً.

أن يصبح عملك أكثر استقراراً.

أن تصبح علاقتك بأسرتك أكثر نضجاً.

أن تصبح شخصيتك أقوى دون أن تصبح قاسياً.
أن تصبح علاقتك بالله أصدق.
أن تقل أخطائك.
وأن تزيد قدرتك على النهوض.
تذكر دائماً أن الحياة قد تسلب منك أشياء كثيرة، لكن هناك أشياء لا ينبغي
أن تسلمها بنفسك: عقلك، دينك، كرامتك، صحتك، وقتك، مالك، مستقبلك،
وقرارك.
لا تعطِ هذه الأشياء للقطيع.
لا تعطها لصديق سيئ.
لا تعطها لعلاقة عابرة.
لا تعطها للقمار.
لا تعطها للإدمان.
لا تعطها للربا والديون غير المحسوبة.
لا تعطها لكلام الناس.
لا تعطها للكسل.
ولا تعطها للخوف.
أنت لا تحتاج إلى أن تصبح شخصاً آخر.
تحتاج أن تصبح أفضل نسخة صادقة من نفسك.
ابدأ من المكان الذي أنت فيه.
بالمال الذي لديك.
بالعلم الذي تملكه.
بالوقت المتاح لك.
وبالخطوة الصغيرة التي تستطيع القيام بها اليوم.
قد لا تستطيع تغيير حياتك كلها هذا الأسبوع.
لكن تستطيع تغيير هذا اليوم.
واليوم إذا تغير، يتغير غدك.
وغدك إذا تغير، يتغير عامك.
وعامك إذا تغير، قد تتغير حياتك كلها.
لذلك لا تقل: "سأبدأ عندما تتحسن الظروف."
ابدأ بما تستطيع وسط الظروف الموجودة.
لا تنتظر أن يأتي أحد لينقذك.
ساعد نفسك.

استعن بالله.

استشر أهل الخبرة.

اعمل.

اصبر.

وتقدم.

وفي نهاية الطريق، لن تكون أهم الأسئلة: كم شخصاً أعجب بك؟ كم صورة نشرت؟ كم ليلة سهرت؟ كم شخصاً عرف أخبارك؟ كم مرة فزت أمام الناس؟ ستكون الأسئلة الأهم:

هل كنت صادقاً؟

هل حفظت الأمانة؟

هل ظلمت أحداً؟

هل حفظت كرامتك وكرامة الآخرين؟

هل حافظت على صحتك؟

هل أنفقت مالك بعقل؟

هل بنيت شيئاً؟

هل تعلمت؟

هل أحببت أهلك وأحسنيت إليهم؟

هل كنت مسؤولاً عن قراراتك؟

هل رجعت إلى الله عندما أخطأت؟

هل تركت أثراً طيباً؟

وهل عندما نظرت إلى حياتك عرفت أنك لم تضعها من أجل أشياء مؤقتة؟ هذه هي الحياة التي تستحق أن تبنيها.

لا حياة بلا مشاكل، ولكن يمكن أن تكون هناك حياة لا تزيد مشاكلها بيد صاحبها.

لا يمكنك منع كل سقوط، لكن يمكنك ألا تدفع نفسك إلى الحفرة.

لا يمكنك التحكم في الناس، لكن يمكنك اختيار من تسمح لهم بالدخول إلى حياتك.

لا يمكنك ضمان النجاح، لكن يمكنك أن تعمل بأمانة.

لا يمكنك ضمان الغنى، لكن يمكنك إدارة القليل بعقل.

لا يمكنك ضمان زواج بلا خلاف، لكن يمكنك اختيار شريك مناسب والتعامل بنضج.

لا يمكنك ضمان عدم المرض، لكن يمكنك الاعتناء بصحتك.

لا يمكنك منع الناس من الكلام، لكن يمكنك ألا تجعل كلامهم يقودك.
ولا يمكنك أن تعرف كم بقي لك من العمر.
ولهذا لا تؤجل الإصلاح.

اجمع نفسك، وغير عقلك، ونظف طريقك، واحفظ دينك، واحفظ مالك، واحفظ وقتك، وابن مستقبلك.
فالإنسان قد يخسر المال ويعوضه، وقد يخسر وظيفة ويجد غيرها، وقد يفشل في مشروع ويبدأ مشروعاً آخر، لكن بعض الأشياء إذا ضاعت لا تعود بسهولة.

فلا تضيع نفسك وأنت تحاول أن تثبت للناس أنك تعيش.
عش فعلاً.

وابن فعلاً.

واعمل فعلاً.

وتب فعلاً.

وتغير فعلاً.

ثم اترك الأيام تشهد لك.

150 قاعدة لتعيش سعيداً نفسياً ومعنوياً ومالياً وعملياً

السعادة ليست أن تختفي المشاكل من حياتك، فهذا لن يحدث. السعادة الحقيقية أن تتعلم كيف تعيش رغم وجود المشاكل، وكيف تحمي نفسك من القلق الزائد، وكيف تدير مالك وعملك وعلاقاتك ووقتك، وكيف تعرف متى تتكلم ومتى تصمت، ومتى تتمسك ومتى تبتعد، ومتى تعمل ومتى ترتاح. لا تبحث عن حياة بلا ضغط، بل ابن شخصية لا تنهار أمام كل ضغط.

1. لا تجعل سعادتك مرتبطة برضا الناس عنك.

2. لا تقارن حياتك بحياة شخص آخر؛ أنت لا تعرف كامل قصته.

3. لا تجعل هاتفك أول وآخر شيء في يومك.

4. لا تراقب حياة الناس أكثر مما تعيش حياتك.

5. لا تبحث عن قيمتك في الإعجابات والتعليقات.

6. لا تنشر كل تفاصيل حياتك.

7. احتفظ ببعض أفرحك لنفسك.

8. احتفظ ببعض خططك حتى تكتمل.

9. لا تخبر الجميع بمشاكلك.

10. اختر شخصاً أميناً تتحدث معه عندما تحتاج.
11. عندما يقلقك المستقبل، عد إلى اليوم واسأل: ماذا أستطيع أن أفعل الآن؟
12. لا تحاول حل مشكلة الغد في منتصف الليل.
13. إذا لم تستطع النوم بسبب التفكير، اكتب ما يشغلك وخطط لما تستطيع فعله غداً.
14. لا تصدق كل فكرة تأتي إلى رأسك.
15. الفكرة ليست حقيقة لمجرد أنك فكرت فيها.
16. لا تتخذ قراراً مصيرياً وأنت غاضب أو منهك.
17. لا تضخم المشكلة قبل معرفة حقيقتها.
18. اسأل نفسك: هل المشكلة حقيقية أم مجرد احتمال؟
19. اسأل: هل أستطيع التأثير فيها؟
20. ما لا تستطيع تغييره، تعلم كيف تتركه.
21. لا تعاقب نفسك على أخطاء تعلمت منها.
22. الماضي مدرسة وليس منزلاً تسكن فيه.
23. لا تجعل فشلاً واحداً يعرف شخصيتك.
24. لا تجعل رفض شخص لك دليلاً على أنك بلا قيمة.
25. لا تجعل خسارة علاقة نهاية العالم.
26. اسمح لنفسك بالحزن، لكن لا تجعل الحزن عنوان حياتك.
27. عندما تسقط، ابدأ من جديد ولو بخطوة صغيرة.
28. عندما تضيق، ارجع إلى أبسط الأشياء التي تستطيع التحكم فيها.
29. لا تنتظر أن تشعر بالحماس حتى تبدأ.
30. الفعل أحياناً يأتي قبل الحماس.
31. إذا كنت تسوّف، ابدأ بخمس دقائق فقط.
32. قسم المهمة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.
33. لا تقل «سأفعل كل شيء اليوم».
34. اختر ثلاث مهام أساسية في يومك.
35. أنجز الأصعب عندما تكون طاقتك في أفضل حال.
36. أغلق الإشعارات أثناء العمل.
37. ضع الهاتف بعيداً عن يدك عند الدراسة أو العمل.
38. لا تفتح مواقع التواصل كلما شعرت بالملل.
39. الملل ليس مشكلة تحتاج دائماً إلى شاشة.
40. تعلم أن تجلس مع نفسك دون هاتف.

41. إذا ضاع يومك، لا تضيع الأسبوع معه.
42. إذا فشلت في الالتزام اليوم، عد غداً.
43. لا تجعل خطأ واحداً يتحول إلى أسبوع من الفوضى.
44. لا تنتظر بداية الشهر أو السنة لتبدأ.
45. ابدأ في اليوم الذي أدركت فيه المشكلة.
46. لا تخطط أكثر مما تعمل.
47. اجعل لكل هدف خطوة واضحة.
48. لا تضع عشرة أهداف إذا كنت عاجزاً عن تنفيذ هدفين.
49. الاستمرارية أهم من البداية القوية.
50. القليل المستمر أفضل من الكثير المتقطع.
51. تعلم مهارة ترفع قيمتك في سوق العمل.
52. لا تعتمد على الشهادة وحدها.
53. تعلم شيئاً جديداً باستمرار.
54. كن ملتزماً بالمواعيد.
55. لا تجعل مشاكلك الشخصية تؤثر في مهنتك قدر الإمكان.
56. لا تدخل في نميمة العمل.
57. لا تشارك كل أسرارك مع زملائك.
58. لا تجعل زميل العمل يعرف كل تفاصيل أموالك وأسرتك.
59. إذا أخطأت في العمل، اعترف وأصلح.
60. لا تبحث عن أعذار عندما يكون المطلوب حلاً.
61. لا تترك عملاً في لحظة غضب دون خطة.
62. إذا أردت تغيير وظيفتك، ابدأ بالبحث قبل الاستقالة إن كان ذلك ممكناً.
63. لا تجعل مديراً سيئاً يحدد قيمتك.
64. إذا تعرضت لظلم مهني، وثق الوقائع وتعامل بالطرق المناسبة.
65. لا تجعل الصراع مع زميل يأكل مستقبلك.
66. ركز على مهاراتك وسمعتك المهنية.
67. لا تتوقف عن التعلم لأنك حصلت على وظيفة.
68. اجعل لديك خطة بديلة.
69. لا تعتمد على مصدر دخل واحد إذا كان بإمكانك بناء بديل مشروع.
70. لا تبحث عن المال السريع على حساب الاستقرار.
71. اعرف أين يذهب مالك.
72. سجل مصروفاتك.

73. لا تنفق لتثبت أنك غني.
74. لا تشتتر ما لا تحتاجه فقط لأن الآخرين يملكونه.
75. لا تجعل مواقع التواصل ترفع مستوى استهلاكك.
76. ادخر قبل أن تنفق كل دخلك.
77. اجعل لديك احتياطاً للطوارئ قدر استطاعتك.
78. لا تدخل في دين من أجل الكماليات.
79. قبل أي قرض أو التزام مالي، احسب قدرته على تحمل دخلك.
80. لا تطارد خسارتك بالقمار أو المراهنات.
81. ابتعد عن الربا إذا كان ذلك من مبادئك الدينية، وتعلم الأحكام من أهل العلم الموثقين.
82. لا تدخل مشروعاً لأن شخصاً قال لك إنه مضمون.
83. لا تسلم مالك لشخص دون فهم الاتفاق.
84. لا تجعل الطمع يلغي عقلك.
85. لا تجعل الفقر سبباً لليأس.
86. لا تجعل الغنى سبباً للغرور.
87. تعلم الفرق بين الحاجة والرغبة.
88. عندما يزيد دخلك، لا ترفع مستوى معيشتك فوراً.
89. المال وسيلة للاستقرار وليس معياراً لقيمة الإنسان.
90. اكسب مالك بطريقة تحفظ كرامتك وأمانتك.
91. لا تتزوج بسبب ضغط العمر.
92. لا تتزوج لإسكات كلام العائلة والمجتمع.
93. الزواج مسؤولية قبل أن يكون احتفالاً.
94. اختر شريكاً مناسباً في الأخلاق والمسؤولية والتوافق.
95. لا تجعل المظهر وحده معيار الاختيار.
96. لا تدخل الزواج وأنت تتوقع حياة بلا خلافات.
97. تعلم الحوار قبل الزواج.
98. لا تستخدم الطلاق تهديداً في كل مشكلة.
99. لا تدخل الآخرين في كل تفاصيل بيتك.
100. لا تنشر مشاكلك الزوجية أمام الناس.
101. لا تقارن زواجك بزواج الآخرين.
102. لا تجعل الغيرة تتحول إلى سيطرة.
103. لا تجعل المال أداة لإهانة شريكك.

104. لا تجعل الحب يلغي عقلك.
105. إذا أخطأت، اعتذر.
106. إذا تكرر الخطأ، عالج السبب.
107. إذا كان الخلاف قابلاً للإصلاح، حاول الإصلاح.
108. إذا أصبح هناك عنف أو أذى مستمر، اطلب المساعدة المناسبة ولا تعتبر الأذى شيئاً طبيعياً.
109. لا تستخدم أبناءك في صراعات الزوجين.
110. البيت الناجح ليس البيت الذي لا يختلف، بل البيت الذي يعرف كيف يختلف باحترام.
111. احترم والديك دون أن تلغي عقلك.
112. ساعد أسرتك بقدر استطاعتك.
113. لا تجعل كل قرار في حياتك رهناً برأي العائلة.
114. استمع للنصيحة، ثم تحمل مسؤولية قرارك.
115. إذا ضغطت عليك الأسرة، تحدث بهدوء.
116. لا تصرخ لتثبت استقلالك.
117. ضع حدوداً محترمة.
118. لا تسمح للآخرين بإدارة حياتك بالكامل.
119. لا تجعل الاستقلال عقوقاً.
120. ولا تجعل الطاعة العمياء إلغاءً لشخصيتك.
121. لا تعش لإرضاء المجتمع.
122. المجتمع لن يدفع فواتير قراراتك بدلاً منك.
123. الناس سيتحدثون عندما تتزوج وعندما لا تتزوج.
124. سيتحدثون عندما تعمل وعندما تتوقف.
125. سيتحدثون عندما تشتري وعندما لا تشتري.
126. لذلك لا تجعل كلامهم هو بوصلة حياتك.
127. اسمع النصيحة المفيدة واطرك الضجيج.
128. لا تدخل منافسة اجتماعية لا تنتهي.
129. لا تحاول إثبات نجاحك لمن لا يهتم.
130. عش حياة تستطيع أنت تحمل نتائجها.
131. اجعل لك وقتاً يومياً بعيداً عن الهاتف.
132. اجعل لك وقتاً للراحة دون شعور بالذنب.
133. نم بشكل كافٍ قدر استطاعتك.

134. اهتم بحركتك وطعامك وصحتك.
135. إذا استمر القلق أو الحزن أو الضغط وأثر في حياتك، اطلب مساعدة مختص مناسب.
136. لا تخجل من العلاج أو الاستشارة عندما تحتاج إليها.
137. تحدث إلى شخص موثوق بدلاً من حمل كل شيء وحدك.
138. لا تستخدم المخدرات أو الكحول أو التدخين للهروب من مشاكلك.
139. لا تجعل عادة مؤذية تصبح حلاً مؤقتاً لمشكلة دائمة.
140. لا تنتظر الانهيار حتى تطلب المساعدة.
141. اقرب من الله، وارجع إليه عندما تخطئ ولا تجعل الذنب يمنعك من العودة.
142. اجعل إيمانك يظهر في أخلاقك وأمانتك وضبطك لنفسك.
143. لا تظلم إنساناً من أجل مصلحتك.
144. لا تكذب لتظهر بصورة أفضل.
145. لا تخون ثقة من ائتمنك.
146. سامح نفسك على ما تعلمت منه، ولا تكرر ما تعرف أنه يؤذي.
147. خطط لمستقبلك، لكن لا تنس أن تعيش يومك.
148. اعمل للحياة، ولا تنس آخرتك.
149. إذا ضاقت بك الدنيا، لا تتخذ قراراً نهائياً بسبب ظرف مؤقت؛ توقف، اهدأ، اطلب المساعدة، ثم قرر.
150. وأخيراً: اجمع نفسك كل يوم من جديد. لا تنتظر أن تصل إلى حياة بلا مشاكل. كن أنت أقوى من الفوضى التي حولك: عقلك هادئ، قلبك متعلق بالله، مالك منضبط، عملك جاد، علاقاتك منتقاة، كلامك محسوب، وقتك محفوظ، وكرامتك لا تبيعها من أجل إعجاب أحد. عش ببساطة، اعمل بصدق، قلل المقارنة، قلل الهاتف، قلل التفكير فيما لا تستطيع تغييره، وركز على ما تستطيع فعله الآن.

الفصل الأخير: 2000 نصيحة لك مني — لا تضيع حياتك

هذا الفصل ليس وعداً بأن الحياة ستصبح سهلة، وليس وصفة سحرية للنجاح، وليس كلاماً مثالياً لا يشبه الواقع. هذه نصائح خرجت من حقيقة بسيطة: الإنسان يخسر سنوات كثيرة بسبب أشياء كان يستطيع تجنبها، ثم يفهم متأخراً أن بعض القرارات الصغيرة كانت أكبر من أن يستهين بها. لذلك اقرأ هذه النصائح وكأن شخصاً أكبر منك بقليل يجلس أمامك ويقول لك: انتبه، ليس كل شيء يستحق أن تجرب، وليس كل شخص يستحق ثقتك، وليس كل فرصة تستحق أن تركض وراءها، وليس كل خسارة نهاية، وليس كل ربح نجاحاً.

1. لا تكذب على نفسك.
2. لا تكذب لتغطية كذبة سابقة.
3. إذا أخطأت، اعترف.
4. إذا ظلمت شخصاً، أصلح ما تستطيع إصلاحه.
5. لا تجعل الاعتذار مجرد كلمة؛ غير السلوك.
6. لا تعد بشيء لا تستطيع فعله.
7. لا تعط ثقة كاملة بسرعة.
8. لا تشك في الجميع أيضاً.
9. أعط الثقة تدريجياً.
10. راقب الأفعال أكثر من الكلام.
11. لا تجعل رأي الناس دستوراً لحياتك.
12. لا تعش لإثبات شيء لشخص يكرهك.
13. لا تجعل نجاحك انتقاماً.
14. اجعل نجاحك إنقاذاً لنفسك.
15. لا تتفاخر بما تملك.
16. لا تعرض كل حياتك على الإنترنت.
17. حافظ على خصوصيتك.
18. لا تخبر كل شخص بمشاكلك.
19. لا تخبر كل شخص بخطئك.
20. لا تخبر كل شخص بدخلك.
21. لا تخبر كل شخص عن علاقاتك.
22. لا تحول حياتك إلى محتوى للناس.
23. ليس كل شخص يتمنى لك الخير.
24. وليس كل شخص يريد لك الشر.
25. تعلم الفرق بين الاثنين.
26. لا تدخل في كل نقاش.
27. لا ترد على كل استفزاز.
28. الصمت أحياناً أقوى من الرد.
29. لا تستخدم الصمت للعقاب.
30. استخدمه عندما لا يكون الكلام مفيداً.
31. لا تشرح نفسك عشر مرات لشخص قرر ألا يفهمك.

32. لا تجعل الغضب يكتب رسائله.
33. لا تتخذ قراراً كبيراً وأنت غاضب.
34. لا تتخذ قراراً كبيراً وأنت محطم.
35. لا تتخذ قراراً مالياً وأنت طماع.
36. لا تتخذ قرار زواج تحت ضغط الناس.
37. لا تتخذ قرار طلاق في لحظة غضب إذا كان يمكن تأجيل القرار حتى تهدأ.
38. لا تجعل الانفعال مدير حياتك.
39. توقف قبل أن تتصرف.
40. اسأل نفسك: ماذا ستكون النتيجة بعد سنة؟
41. احترم والديك.
42. ساعدهما قدر استطاعتك.
43. لا تهينهما بسبب اختلافك معهما.
44. وفي الوقت نفسه، تعلم الحدود الصحية.
45. لا تسمح لأحد بإيذائك بحجة أنه من العائلة.
46. لا تدخل في كل مشكلة عائلية.
47. لا تنقل الكلام بين أفراد الأسرة.
48. لا تجعل النميمة مهنة.
49. لا تستخدم أسرار العائلة كسلاح.
50. لا تفضح أهلك أمام الناس.
51. إذا اختلفت مع أخيك، ناقشه مباشرة.
52. لا تجمع الناس ضده.
53. لا تستخدم أبناء العائلة في الخلافات.
54. لا تجعل الأطفال رسلاً بين المتخاصمين.
55. لا تربّ ابنك على الخوف من المجتمع.
56. علمه المسؤولية.
57. علمه الاعتذار.
58. علمه احترام الناس.
59. علمه أن يقول لا.
60. كن أنت المثال قبل أن تطلب منه أن يكون مثالياً.

61. لا تتزوج فقط لأن الناس يسألونك متى ستتزوج.
62. لا تتزوج للهروب من الوحدة.
63. لا تتزوج للهروب من بيت أهلك فقط.
64. لا تتزوج لإثبات أنك مرغوب.
65. لا تجعل الحفل أهم من الزواج.
66. ناقش المال قبل الزواج.
67. ناقش السكن.
68. ناقش العمل.
69. ناقش الأطفال.
70. ناقش علاقتكما بالأهل.
71. ناقش طريقة حل الخلاف.
72. لا تخف من الأسئلة المهمة.
73. لا تكذب بشأن دخلك.
74. لا تخف الديون الجوهريّة.
75. لا تبني الزواج على التمثيل.
76. لا تحاول تغيير شخص بالكامل بعد الزواج.
77. انظر إلى الأخلاق قبل المظهر.
78. انظر إلى طريقة الغضب.
79. انظر إلى طريقة الاعتذار.
80. انظر إلى طريقة التعامل مع المال.
81. لا تجعل الغيرة مرضاً.
82. لا تجعل المراقبة حباً.
83. لا تستخدم الهاتف كسلاح.
84. لا تفتش حياة شريكك بلا سبب.
85. لا تهدد بالخيانة.
86. لا تستخدم الطلاق في كل خلاف.
87. لا تضرب.
88. لا تهين.
89. لا تخيف شريكك.
90. لا تستخدم الأطفال للانتقام.
91. إذا حدث عنف، تعامل معه بجديّة.

92. اطلب المساعدة المناسبة عند الحاجة.
93. لا تفضح شريكك أمام الناس.
94. لا تحوّل كل مشكلة زوجية إلى مجلس عام.
95. الزواج تعاون وليس مباراة.
96. في العمل كن دقيقاً.
97. احضر في الوقت.
98. أنجز ما وعدت به.
99. لا تدّع أنك تعرف ما لا تعرف.
100. قل: لا أعرف، وسأتعلم.
101. لا تكذب في السيرة الذاتية.
102. لا تزور الشهادات.
103. لا تسرق أفكار الآخرين.
104. لا تخون أسرار المؤسسة.
105. لا تنتقل كلام الموظفين.
106. لا تجعل المكتب مكاناً للنميمة.
107. لا تدخل في كل صراع.
108. لا تكره مديرك فقط لأنه مدير.
109. ولا تقدسه لأنه مدير.
110. احترم الوظيفة دون أن تفقد كرامتك.
111. تعلم مهارة جديدة باستمرار.
112. تعلم التفاوض.
113. تعلم الكتابة المهنية.
114. تعلم الكلام الواضح.
115. تعلم العمل ضمن فريق.
116. تعلم كيف تقول لا باحترام.
117. لا تجعل هاتفك يسرق ساعات العمل.
118. لا تستخدم وقت الشركة لمشاريعك الخاصة دون إذن.
119. لا تنتقم من مكان العمل عند الاستقالة.
120. اخرج باحترام.
121. ابن سمعة مهنية جيدة.
122. السمعة تُبنى ببطء.

123. وقد تنهار بسرعة.
124. لا تحرق جسوراً بلا سبب.
125. لا تظلم زميلاً لتحصل على ترقية.
126. لا تسخر من المتدرب.
127. عامل العامل البسيط باحترام.
128. لا تتكبر بسبب منصب.
129. لا تتملق المدير.
130. دع عملك يتحدث.
131. لا تجعل الدراسة ليلة الامتحان.
132. افهم قبل أن تحفظ.
133. راجع باستمرار.
134. حل التمارين.
135. اختبر نفسك.
136. اشرح ما تعلمته.
137. لا تغش.
138. لا تشتري النجاح الوهمي.
139. إذا رسبت، افهم السبب.
140. لا تجعل الرسوب هوية.
141. لا تقارن نفسك باستمرار بزملائك.
142. قارن نفسك بنسختك السابقة.
143. تعلم لغة.
144. تعلم مهارة رقمية.
145. تعلم مهارة عملية.
146. تعلم كيف تبحث عن المعلومة.
147. لا تعتمد على مصدر واحد.
148. لا تصدق كل ما تشاهده.
149. تعلم التفكير النقدي.
150. العلم الذي لا تستخدمه يحتاج إلى ممارسة.
151. في المال، اعرف أين يذهب راتبك.
152. سجل مصروفاتك.
153. فرق بين الحاجة والرغبة.

154. لا تشتتر لإرضاء الناس.
155. لا تجعل الهاتف الجديد انتصاراً.
156. لا تجعل السيارة وسيلة لإثبات قيمتك.
157. لا تقترض للمظاهر.
158. لا تدخل في ديون لا تفهمها.
159. اقرأ العقد قبل التوقيع.
160. اسأل عن الرسوم.
161. اسأل عن الفوائد.
162. اسأل عن الجزاءات.
163. لا توقع تحت ضغط.
164. لا تضمن شخصاً بسهولة.
165. لا تقرض مبلغاً لا تستطيع تحمل خسارته.
166. لا تضع كل أموالك في مشروع واحد.
167. لا تستثمر في شيء لا تفهمه.
168. لا تطارد الربح السريع.
169. احذر الوعود بالربح المضمون.
170. احذر الاحتيال المالي.
171. ابتعد عن القمار.
172. ابتعد عن المراهنات.
173. لا تحاول تعويض الخسارة بالمزيد من المخاطرة.
174. لا تجعل الحظ خطة مالية.
175. لا تقترض لتقامر.
176. لا تكذب على أسرتك بسبب خسائر القمار.
177. إذا تورطت، توقف واطلب مساعدة.
178. لا تجعل الربح الأول يخدعك.
179. الخسارة ليست سبباً للمطاردة.
180. المال يحتاج إلى عقل بارد.
181. ابتعد عن الربا.
182. إذا التبس عليك عقد مالي، اسأل أهل العلم الموثوقين.
183. وافهم أيضاً الشروط القانونية والمالية للعقد.
184. لا تبحث عن حيلة للتحايل على الدين.

185. لا تأكل أموال الناس بالباطل.
186. لا تغش الفقير.
187. لا تستغل جهل المشتري.
188. لا تخدع شريكك.
189. لا تخف المعلومات الجوهرية في البيع.
190. المال الحرام لا يصنع راحة حقيقية.
191. لا تجعل الفقر عذراً للاستسلام.
192. ولا تجعل الغنى عذراً للتكبر.
193. ابدأ بالقليل.
194. تعلم مهارة قابلة للبيع.
195. ابحث عن العمل.
196. لا تحتقر المهن.
197. احترم الحرفة.
198. لا تنتظر وظيفة مثالية.
199. اكتسب خبرة.
200. ثم ابحث عن الأفضل.
201. لا تجعل الخمر وسيلة للهروب.
202. لا تجعل المخدرات تجربة.
203. لا تقل: أستطيع التوقف متى أردت، دون أن تكون صادقاً مع نفسك.
204. لا تجعل التدخين عادة تبدأها لإرضاء الأصدقاء.
205. لا تدخل في سلوك مؤذٍ بسبب ضغط المجموعة.
206. لا تجعل السهر نمط حياتك.
207. لا تجعل المقهى مكتبك الوحيد.
208. لا تجعل الملاهي مكانك اليومي للهروب.
209. الترفيه حق، لكنه ليس هدف الحياة.
210. اترك وقتاً للبناء.
211. لا تدخل علاقات جنسية غير مسؤولة.
212. لا تستغل شخصاً عاطفياً أو جنسياً.
213. لا تستخدم صور الآخرين للابتزاز.
214. لا تحفظ مواد خاصة بالآخرين بقصد الإضرار بهم.

215. لا ترسل مواد خاصة قد تستخدم ضدك.
216. احترم الخصوصية والموافقة.
217. لا تجعل الجنس علاجاً للوحدة.
218. لا تجعل العلاقات المتعددة دليلاً على القوة.
219. القوة في ضبط النفس.
220. وإذا وجدت نفسك في سلوك قهري، اطلب مساعدة مناسبة بدل الإنكار.
221. لا تنم طويلاً بسبب الكسل.
222. ولا تحرم نفسك من النوم باستمرار.
223. تحرك كل يوم قدر استطاعتك.
224. اهتم بنظافتك.
225. اهتم بأسنانك.
226. اهتم بملابسك دون هوس بالمظاهر.
227. اشرب الماء بانتظام.
228. لا تجعل الوجبات السريعة نظام حياتك.
229. لا تهمل أي أعراض صحية مقلقة.
230. استشر مختصاً عندما تحتاج.
231. لا تجعل هاتفك أول شيء وآخر شيء في يومك.
232. أوقف الإشعارات غير المهمة.
233. لا تفتح التطبيقات كل دقيقة.
234. لا تقارن حياتك بلقطات الآخرين.
235. الناس ينشرون أفضل لحظاتهم.
236. لا تصدق أن كل شخص على الإنترنت سعيد.
237. لا تتابع محتوى يدمرك نفسياً باستمرار.
238. لا تدخل في جدالات لا تنتهي.
239. لا تنشر غضبك في لحظته.
240. فكر قبل أن تضغط "نشر".
241. لا تعطي كلمة مرورك لأي شخص.
242. استخدم وسائل حماية مناسبة لحساباتك.
243. لا تفتح روابط مشبوهة.
244. لا ترسل بيانات حساسة بلا حاجة.

245. لا تصور وثائقك وتنتشرها علناً.
246. لا تجعل حياتك الخاصة ملفاً عاماً.
247. راجع من يستطيع رؤية منشوراتك.
248. لا تصدق كل حساب مجهول.
249. لا تقع في الاحتيال العاطفي.
250. ولا في الاحتيال المالي.

251. تعلم الكاريزما من الاحترام لا من الاستعراض.
252. استمع أكثر.
253. لا تقاطع دائماً.
254. انظر إلى الشخص بطريقة طبيعية أثناء الحديث.
255. تحدث بوضوح.
256. لا تصرخ لتثبت القوة.
257. لا تهين الآخرين لتبدو قوياً.
258. ابتسم عندما يكون الموقف مناسباً.
259. اهتم برائحتك ومظهرك.
260. حافظ على وقفتك.
261. كن هادئاً.
262. لا تحاول أن تكون مركز كل مجلس.
263. لا تتحدث عن نفسك طوال الوقت.
264. اسأل الناس عن أنفسهم.
265. تذكر أسماء الناس.
266. لا تتصنع شخصية ليست شخصيتك.
267. الثقة لا تعني الغرور.
268. التواضع لا يعني الضعف.
269. الحزم لا يعني القسوة.
270. الطيبة لا تعني أن تكون ساذجاً.

271. تعلم قول "لا".
272. لا تعتذر عن كل شيء.
273. اعتذر عندما تخطئ فعلاً.
274. لا تعتذر عن حدودك الصحية.
275. لا تبرر حياتك لكل شخص.

276. لا تخاف من الرفض.
277. لا تجعل قبول الناس إدماناً.
278. لا تجعل شخصاً واحداً مركز حياتك.
279. حافظ على نفسك حتى وأنت تحب.
280. لا تجعل الحب يلغي العقل.
281. اختر أصدقاءك بعناية.
282. راقب تأثيرهم عليك.
283. إذا أصبحت أسوأ معهم، انتبه.
284. إذا دفعوك للحرام، ابتعد.
285. إذا دفعوك للإدمان، ابتعد.
286. إذا دفعوك للجريمة، ابتعد فوراً.
287. إذا سخرُوا من عملك، لا تحتاج إليهم.
288. إذا احترموا طموحك، حافظ عليهم.
289. لا تستغل أصدقاءك.
290. لا تجعل الصداقة دفتر ديون.
291. لا تحسد.
292. لا تشمت.
293. لا تتمنى سقوط شخص فقط لأنه سبقك.
294. تعلم من الناجح.
295. ساعد من تستطيع مساعدته.
296. لا تذلل من تساعده.
297. لا تمنّ على الناس.
298. لا تستغل ضعف أحد.
299. لا تتفاخر بالخير الذي فعلته.
300. اجعل بعض أعمالك بينك وبين الله.
301. لا تنقل النميّة.
302. إذا قيل لك كلام عن شخص، لا تجرّ النار إلى بيت آخر.
303. لا تجمع القصص عن الناس.
304. لا تجعل أسرار الناس مادة للضحك.
305. لا تنشر فضيحة.

306. لا تفرح بسقوط إنسان.
307. لا تقل: أنا أفضل منه.
308. قد يبتليكَ الله بما سخرت منه.
309. اشكر الله على العافية.
310. وتواضع.
311. حافظ على صلاتك.
312. لا تجعل العبادة موسمية.
313. تعلم دينك من مصادر موثوقة.
314. لا تأخذ الأحكام من مقطع مجهول.
315. اسأل أهل العلم عند الالتباس.
316. لا تستخدم الدين لإذلال الناس.
317. لا تجعل التدين مظهراً فقط.
318. كن أميناً.
319. كن صادقاً.
320. كن عادلاً.
321. أَدِّ الحقوق.
322. ساعد المحتاج.
323. لا تظلم.
324. لا تخدع.
325. لا تجعل الذنب سبباً لليأس من التوبة.
326. إذا أخطأت، ارجع.
327. لا تقل: أنا سيئ ولا أستطيع التغيير.
328. الإنسان يستطيع أن يتغير.
329. لكن التغيير يحتاج فعلاً.
330. لا تجعل التوبة كلمة فقط.
331. اقطع أسباب الخطأ.
332. ابتعد عن البيئة التي تسحبك إليه.
333. غير الأصدقاء إذا لزم.
334. غير العادات.
335. غير جدولك.

336. لا تؤجل كل شيء إلى الغد.
337. الغد ليس مخزناً لا ينتهي.
338. افعل اليوم ما تستطيع.
339. ابدأ بخطوة صغيرة.
340. لا تنتظر المزاج.
341. النظام أقوى من الحماس.
342. ضع هدفاً.
343. ضع موعداً.
344. قس التقدم.
345. عدّل الخطّة.
346. استمر.
347. لا تبحث عن الكمال.
348. ابحث عن الاستمرار.
349. لا تترك مشروعاً كل أسبوع لتبدأ مشروعاً جديداً.
350. تعلم الصبر.

351. إذا فشلت، اسأل لماذا.
352. لا تقل فقط: أنا منحوس.
353. افحص قراراتك.
354. افحص مهاراتك.
355. افحص طريقة عملك.
356. اسأل شخصاً تثق بعقله.
357. عدّل.
358. جرب مرة أخرى.
359. لا تكرر نفس الخطأ عشر مرات وتقول إن الحياة ضدك.
360. الفشل معلّم إذا كنت مستعداً للتعلم.

361. لا تجعل الماضي سجناً.
362. لا تتكر الماضي.
363. تعلم منه.
364. لا تعيش فيه.
365. لا تجعل خطأ عمر العشرين يحكم عمر الثلاثين.
366. ولا تجعل فشل الأمس يحكم عمل اليوم.

367. كل صباح فرصة لإعادة ترتيب شيء.
368. لا تنتظر بداية السنة.
369. ابدأ يوم الاثنين أو الثلاثاء أو اليوم.
370. البداية لا تحتاج تاريخاً مثالياً.
371. لا تقارن زواجك بزواج الناس.
372. لا تقارن راتبك براتب صديقك.
373. لا تقارن بيتك ببيت غيرك.
374. لا تقارن شكلك بالصور المعدلة.
375. لا تقارن رحلتك برحلة شخص آخر.
376. أنت لا تعرف القصة كاملة.
377. ركز على طريقك.
378. قارن نفسك بنفسك.
379. هل أصبحت أكثر انضباطاً؟
380. هل أصبحت أكثر هدوءاً؟
381. هل تعلمت شيئاً؟
382. هل قلّت أخطأؤك؟
383. هل تحسن دُخلك؟
384. هل تحسنت علاقتك بأهلك؟
385. هل اقتربت من الله؟
386. لا تجعل المظهر أكبر من قدرتك.
387. اشتر ما تستطيع تحمله.
388. لا تدخل في سباق هواتف.
389. لا تدخل في سباق سيارات.
390. لا تدخل في سباق حفلات.
391. لا تدخل في سباق سفر فقط للنشر.
392. المال الذي لا تراه الناس لا يزال مالاً.
393. الادخار ليس بخلًا.
394. التخطيط ليس خوفاً.
395. الحذر ليس جبناً.

396. لا تجعل الكرم يدمر ميزانيتك.
397. ساعد أهلَكَ ضمن قدرتك.
398. لا تدخل نفسك في ديون لإرضاء الأقارب.
399. لا تجعل كل مشكلة مالية مسؤوليتك وحدك.
400. تعلم أن تقول: لا أستطيع الآن.
401. لا توقع عقداً دون قراءته.
402. لا تعتمد على كلام شفهي في الأمور الكبيرة.
403. وثّق الاتفاقات المهمة.
404. احتفظ بالمستندات.
405. اعرِف حقوقك.
406. اعرِف واجباتك.
407. لا تحاول حل كل مشكلة بالقوة.
408. استخدم القانون عندما تحتاج.
409. استشر مختصاً في الأمور القانونية المعقدة.
410. لا تدخل نفسك في مشكلة قانونية بسبب لحظة غضب.
411. لا تحمل شيئاً قد يحول خلافاً بسيطاً إلى كارثة.
412. لا تدخل عراكاً من أجل كلمة.
413. ابتعد عن الأماكن التي تتوقع فيها مشكلة إذا لم تكن مضطراً.
414. لا ترد على الإهانة بإهانة أكبر.
415. لا تجعل الرجولة مرتبطة بالعنف.
416. الرجولة مسؤولية.
417. القوة ضبط النفس.
418. الشجاعة أحياناً أن تغادر.
419. لا تحتاج إلى جمهور ليصدق أنك قوي.
420. حافظ على مستقبلك.
421. لا تتحدث كثيراً عن خطتك قبل تنفيذها.
422. ليس كل حلم يحتاج إعلاناً.
423. بعض الناس يثبطونك.
424. وبعضهم يحسدك.
425. وبعضهم ينصحك بصدق.

426. تعلم التفريق.
427. احتفظ بدائرة صغيرة من الأشخاص الموثوقين.
428. لا تجعل الجميع مستشارين.
429. كثرة الآراء تتركك.
430. القرار مسؤوليتك.
431. إذا أردت مشروعاً، ابدأ بدراسة السوق.
432. لا تبدأ لأن الفكرة جميلة فقط.
433. اسأل من سيشتري.
434. اسأل كم ستكلفك البداية.
435. احسب المصاريف.
436. احسب أسوأ احتمال معقول.
437. لا تضع كل مالك.
438. اختبر الفكرة على نطاق صغير عندما يمكن.
439. لا تدخل شراكة بلا اتفاق واضح.
440. اختر الشريك على أساس الأخلاق والكفاءة، لا الصداقة فقط.
441. لا تجعل العمل يأكل الأسرة.
442. ولا تجعل الأسرة تمنعك من العمل.
443. التوازن يحتاج قرارات يومية.
444. خصص وقتاً لأهلك.
445. خصص وقتاً لنفسك.
446. خصص وقتاً للعبادة.
447. خصص وقتاً للتعلم.
448. خصص وقتاً للراحة.
449. لا تشعر بالذنب لأنك ترتاح.
450. ولا تستخدم الراحة للهروب من المسؤولية.
451. لا تجعل العمل مقياس قيمتك الوحيد.
452. لا تجعل الزواج مقياس قيمتك الوحيد.
453. لا تجعل المال مقياس قيمتك الوحيد.
454. لا تجعل الشكل مقياس قيمتك.
455. الإنسان أكبر من وظيفة وراتب وصورة.

456. ابن داخلك.

457. اقرأ.

458. تعلم.

459. فكر.

460. راجع نفسك.

461. إذا شعرت أنك ضائع، لا تحاول حل حياتك كلها في ليلة.

462. ابدأ بالنوم.

463. ثم رتب غرفتك.

464. ثم رتب مالك.

465. ثم رتب وقتك.

466. ثم رتب علاقاتك.

467. ثم حدد هدفاً واحداً.

468. الفوضى الكبيرة تبدأ من تفاصيل صغيرة.

469. والترتيب كذلك.

470. لا تحتقر الخطوة الصغيرة.

471. لا تجعل الحزن يدفعك إلى الإدمان.

472. لا تجعل الوحدة تدفعك إلى علاقة مؤذية.

473. لا تجعل الفشل يدفعك إلى اليأس.

474. لا تجعل الغضب يدفعك إلى العنف.

475. لا تجعل الفقر يدفعك إلى الجريمة.

476. لا تجعل الغنى يدفعك إلى الظلم.

477. لا تجعل الشهرة تدفعك إلى كشف حياتك.

478. لا تجعل الحب يدفعك إلى فقدان نفسك.

479. لا تجعل الخوف يمنعك من كل خطوة.

480. لا تجعل الجراءة تمنعك من التفكير.

481. لا تدخل علاقة مع شخص يطلب منك أن تثبت حبك بتدمير نفسك.

482. لا تشرب لإرضاء شريك.

483. لا تدخل لإرضاء أصدقاء.

484. لا تتعاطى شيئاً لإثبات رجولتك.

485. لا تدخل جريمة لإرضاء مجموعة.

486. لا تصور نفسك في أفعال قد تدمر مستقبلك.
487. لا تجعل "كل الناس يفعلون ذلك" حجة.
488. أنت مسؤول عن نفسك.
489. القطيع لا يتحمل نتائج قراراتك.
490. أنت من يتحملها.
491. لا تذهب إلى كل مكان لمجرد أن أصدقاءك ذهبوا.
492. لا تدخل كل علاقة لمجرد أن الجميع في علاقات.
493. لا تتزوج لأن أصدقاءك تزوجوا.
494. لا تنجب لأن الناس تسأل.
495. لا تستقل من عملك دون خطة إذا كان وضعك لا يسمح.
496. لا تترك الدراسة دون بديل واضح إن كان تركها سيغلق أبوابك.
497. لا تقطع أهلك بسبب خلاف بسيط.
498. ولا تسمح للخلاف أن يتحول إلى إساءة مستمرة.
499. كن ناضجاً.
500. فكر في العواقب.
501. لا تجعل كل يوم مناسبة للصرف.
502. لا تشتري وأنت حزين.
503. لا تشتري وأنت غاضب.
504. لا تشتري تحت تأثير إعلان.
505. انتظر قبل المشتريات الكبيرة.
506. اسأل: هل أحταجه؟
507. اسأل: هل أستطيع تحمله؟
508. اسأل: هل سيؤثر على هدفي؟
509. إذا كانت الإجابة نعم، توقف.
510. لا تجعل الاستهلاك علاجاً نفسياً.
511. ادخر للطوارئ قدر استطاعتك.
512. ادخر لهدف واضح.
513. لا تلمس مدخراتك لكل نزوة.
514. لا تجعل المال المخزن بلا هدف أيضاً.
515. تعلم أساسيات الإدارة المالية.

516. لا تخجل من أن تبدأ بدخل صغير.
517. الدخل الصغير المنظم أفضل من دخل كبير يختفي.
518. لا تعتمد على راتب واحد إذا كان بإمكانك بناء مهارة إضافية بطريقة مشروعة.
519. لا تطارد عشر أفكار في الوقت نفسه.
520. ركز.

521. إذا أردت النجاح، تعلم البيع حتى لو لم تكن بائعاً.
522. تعلم التواصل.
523. تعلم حل المشكلات.
524. تعلم استخدام الوقت.
525. تعلم التفاوض.
526. تعلم كتابة بريد مهني.
527. تعلم تقديم نفسك.
528. تعلم بناء العلاقات المهنية.
529. لا تحرق سمعتك بسبب مكسب سريع.
530. السمعة رأس مال.

531. لا تجعل الغيرة المهنية تدمرك.
532. إذا ترقى شخص قبلك، تعلم منه.
533. إذا رفضوك، اسأل عن السبب إن كان مناسباً.
534. لا تطارد شخصاً رفضك.
535. لا تجعل الرفض إهانة.
536. أحياناً الرفض حماية.
537. أحياناً الرفض يعني أنك تحتاج إلى تحسين نفسك.
538. وأحياناً يعني فقط أن الفرصة ليست لك.
539. تحرك.
540. لا تقف أمام باب مغلق إلى الأبد.

541. لا تجعل الشهرة هدفاً.
542. اجعل القيمة هدفاً.
543. لا تجعل عدد المتابعين مقياس نجاحك.
544. لا تجعل التعليقات مقياس قيمتك.
545. لا تنشر كل إنجاز.

546. احتفل مع من تحب.
547. اشكر الله.
548. ثم أكمل.
549. لا تتوقف عند إنجاز واحد.
550. لا تعش على نجاح قديم.
551. لا تجعل الفشل سبباً لإهانة نفسك.
552. لا تقل عن نفسك إنك غبي.
553. قل: أخطأت في هذه النقطة.
554. فرق بين السلوك والشخصية.
555. يمكن تعديل السلوك.
556. يمكن اكتساب المهارة.
557. يمكن تغيير العادة.
558. يمكن بناء الثقة.
559. يمكن إصلاح كثير من الأشياء.
560. لكن تحتاج إلى وقت.
561. لا تطلب نتائج سنة في أسبوع.
562. لا تستسلم لأن التغيير بطيء.
563. الجسم يتغير ببطء.
564. المال يتراكم ببطء.
565. العلم يتراكم ببطء.
566. العلاقات تنضج ببطء.
567. الشخصية تنضج بالتجارب.
568. النجاح غالباً تراكم.
569. لا تبحث عن السر السحري.
570. ابحث عن العمل المتكرر.
571. لا تعش في الماضي.
572. لا تعش في المستقبل وحده.
573. خطط للمستقبل واعش اليوم.
574. افعل ما يجب فعله اليوم.
575. لا تقلق على كل شيء دفعة واحدة.

576. ضع قائمة.
577. اختر الأولويات.
578. اترك الأشياء غير المهمة.
579. لا تجعل الكمال يعطلك.
580. أنجز.
581. لا تدخل في نميمة العائلة.
582. لا تشارك أسرار العمل.
583. لا تسخر من مرض أحد.
584. لا تستغل عيباً جسدياً.
585. لا تحقر فقيراً.
586. لا تتكبر على عامل.
587. لا تذلل محتاجاً.
588. لا تستغل امرأة أو رجلاً بسبب ضعفه.
589. لا تجعل المال يعطيك حقاً في إهانة الناس.
590. الأخلاق تظهر عندما تستطيع الظلم ولا تظلم.

591. لا تجعل الدين وسيلة للتفاخر.
592. لا تجعل التقوى مسابقة صور.
593. لا تحكم على نيات الناس.
594. لا تتدخل في كل ما لا يعنيك.
595. اهتم بإصلاح نفسك.
596. إذا نصحت، انصح بحكمة.
597. لا تفضح من تنصحه.
598. لا تجعل النصيحة إهانة.
599. لا تستخدم الخطأ القديم لإنهاء إنسان.
600. باب التوبة مفتوح.

601. لا تستخدم التوبة ذريعة لتكرار الخطأ عمداً.
602. إذا تركت ذنباً، ابتعد عن أسبابه.
603. لا تختبر نفسك أمام الإغراء.
604. إذا كان مكان معين يسقطك، ابتعد عنه.
605. إذا كان صديق معين يسحبك للخطأ، ضع مسافة.

606. إذا كان محتوى معين يثير أسوأ عاداتك، اتركه.
607. البيئة مهمة.
608. العادة مهمة.
609. الوقت مهم.
610. الصحبة مهمة.

611. لا تستهين بالبداية.
612. سيجارة قد تصبح عادة.
613. سهرة قد تصبح نمطاً.
614. دين قد يصبح جبلاً.
615. كذبة قد تحتاج عشر كذبات لتغطيتها.
616. علاقة عابرة قد تترك أثراً طويلاً.
617. قرار مالي صغير قد يصبح مشكلة كبيرة.
618. لذلك فكر مبكراً.
619. الوقاية أرخص من الإصلاح.
620. والابتعاد أحياناً أسهل من العلاج.

621. لا تتعامل مع الإدمان كضعف أخلاقي فقط.
622. إذا فقدت السيطرة على سلوك مؤذٍ، اطلب مساعدة.
623. لا تخجل من العلاج.
624. لا تجعل الخوف من كلام الناس يمنع إنقاذ حياتك.
625. لا تنتظر الانهيار الكامل.
626. اطلب الدعم مبكراً.
627. لا تخبئ المشكلة عن كل شخص.
628. اختر شخصاً آمناً وموثوقاً.
629. واستعن بالمختصين عند الحاجة.
630. الإنقاذ يبدأ بالاعتراف.

631. لا تجعل المرض وصمة.
632. لا تسخر من شخص يحتاج مساعدة نفسية أو جسدية.
633. ولا تجعل نفسك بلا مساعدة بسبب العيب الاجتماعي.
634. الإنسان يحتاج إلى الناس أحياناً.
635. الاستقلال لا يعني العزلة.

636. والقوة لا تعني الصمت عن كل ألم.
637. تحدث مع الشخص المناسب.
638. لا تشك لكل الناس.
639. لكن لا تكتم ما يحتاج إلى علاج.
640. الحكمة هي معرفة من ومتى وكيف تتكلم.
641. لا تنتظر من الناس إنقاذك دائماً.
642. ساعد نفسك.
643. اطلب المساعدة عندما تحتاج.
644. ثم تحمل مسؤوليتك.
645. لا تجعل الآخرين شماعاً لكل شيء.
646. الظروف تؤثر.
647. لكنها لا تلغي كل مسؤوليتك.
648. ركز على الجزء الذي تستطيع تغييره.
649. هذا الجزء هو بابك.
650. افتحه.
651. لا تجعل طفولتك عذراً أبدياً.
652. افهم ما حدث.
653. عالج أثره.
654. ثم ابن حياتك.
655. لا تنكر جروحك.
656. ولا تجعلها هويتك.
657. لا تحمل غضبك إلى كل علاقة جديدة.
658. ليس كل شخص يشبه من آذاك.
659. لا تعاقب إنساناً جديداً على خطأ إنسان قديم.
660. تعلم الثقة من جديد ببطء.
661. لا تخجل من البداية المتواضعة.
662. كثير من الأشياء الكبيرة تبدأ صغيرة.
663. لا تحتقر أول راتب.
664. لا تحتقر أول عميل.
665. لا تحتقر أول شهادة.

666. لا تحتقر أول تجربة.

667. تعلم منها.

668. اجمع الخبرة.

669. ارفع مستواك.

670. ثم اطلب الأفضل.

671. لا تجعل العمل الشاق عذراً لإهمال صحتك.

672. ولا تجعل الراحة عذراً للكسل.

673. لا تجعل المال عذراً لترك العائلة.

674. ولا تجعل العائلة عذراً لترك مستقبلك.

675. لا تجعل الدين عذراً لإهمال المسؤوليات الدنيوية.

676. ولا تجعل الدنيا عذراً لنسيان الله.

677. التوازن يحتاج وعياً.

678. ليس كل شيء أبيض أو أسود.

679. تعلم الحكمة.

680. وتعلم الاعتدال.

681. لا تجعل كل نقد هجوماً.

682. لا تجعل كل مديح حقيقة.

683. النقد المفيد فرصة.

684. المديح الزائد قد يخدعك.

685. اسأل: هل هذا الكلام صحيح؟

686. إذا كان صحيحاً أصلح.

687. إذا كان ظالماً تجاهله.

688. لا تجعل مزاج الناس مرآتك.

689. اعرف نفسك.

690. واعرف قيمك.

691. لا تجعل الكاريزما تصنع لك غروراً.

692. لا تجعل الهدوء يتحول إلى برود.

693. لا تجعل الطيبة تتحول إلى سذاجة.

694. لا تجعل الذكاء يتحول إلى تلاعب.

695. لا تجعل القوة تتحول إلى ظلم.

696. لا تجعل المال يتحول إلى احتقار.
697. لا تجعل العلم يتحول إلى تكبر.
698. لا تجعل الدين يتحول إلى حكم على الناس.
699. لا تجعل النجاح يتحول إلى نسيان بدايتك.
700. ابق إنساناً.

701. لا تتوقع من كل شخص أن يفهمك.
702. لا تحتاج إلى موافقة الجميع.
703. لا تحارب من أجل صورتك كل يوم.
704. دع الزمن يشرحك.
705. لا تطارد الإشاعات.
706. إذا كان الكلام لا يضر حقاً، تجاهله.
707. إذا كان فيه ضرر حقيقي، تعامل معه بهدوء.
708. لا ترد بإشاعة أخرى.
709. لا تنزل إلى مستوى من يؤذيك.
710. حافظ على أخلاقك.

711. لا تجعل الهاتف مكاناً للهروب من الواقع.
712. اخرج من غرفتك.
713. امش.
714. تحدث مع أهلك.
715. تعلم مهارة.
716. اقرأ كتاباً.
717. اعمل بيديك أحياناً.
718. لا تجعل حياتك كلها شاشة.
719. العالم الحقيقي يحتاج حضورك.
720. وليس فقط إعجاباتك.

721. إذا كنت عاطلاً، لا تجعل البطالة هوية.
722. تعلم شيئاً.
723. قدم على فرص.
724. اطلب تدريباً.
725. تحدث مع الناس مهنيّاً.

726. طور سيرتك الذاتية.
727. تدرب على المقابلات.
728. لا تيأس من الرفض.
729. عدّل طريقتك.
730. واستمر.
731. لا تحتقر العمل اليدوي.
732. لا تحتقر التجارة الصغيرة.
733. لا تحتقر الخدمة.
734. لا تحتقر التعلم من الصفر.
735. السوق لا يهتم كثيراً بكلامك؛ يهتم بما تستطيع تقديمه.
736. ابن قيمة.
737. ثم اطلب مقابلاً عادلاً لها.
738. لا تعمل مجاناً إلى الأبد.
739. ولا ترفض التعلم المؤقت إذا كان واضحاً ومفيداً.
740. افهم الفرق.
741. لا تبدأ مشروعاً لأن صديقك بدأ.
742. لا تدخل مجالاً لأن الناس تقول إنه مربح.
743. ابحث.
744. جرب.
745. اسأل.
746. احسب.
747. ثم قرر.
748. لا تخجل من تغيير المشروع إذا أثبتت الأرقام أنه لا يعمل.
749. لا تستمر فقط لأنك دفعت المال بالفعل.
750. الماضي لا يعيد المال.
751. لا تترك وظيفة سيئة بلا خطة إن كان ذلك سيضعك في خطر مالي كبير.
752. وفي المقابل لا تقبل إساءة خطيرة إلى ما لا نهاية بحجة الخوف من المستقبل.
753. وثق المشاكل المهنية المهمة.
754. اعرف حقوقك.
755. استشر مختصاً عند الحاجة.

756. لا تنتقم.
757. لا تخرب.
758. لا تسرق ملفات الشركة.
759. لا تهدد.
760. اخرج بطريقة تحفظ مستقبلك.
761. لا تجعل الأسرة تدير كل قرار في حياتك.
762. اسمع النصيحة.
763. ثم قرر.
764. أنت من سيتحمل النتيجة.
765. احترم الكبير.
766. لكن احترم نفسك أيضاً.
767. لا تسمح بالمقارنة المستمرة بينك وبين أبناء الناس.
768. ولا تقارن أبناءك بأبناء غيرك.
769. لكل إنسان طريق.
770. لكل إنسان ظروف.
771. لا تجعل الزواج علاجاً للفراغ.
772. لا تجعل الإنجاب علاجاً للخلافات الزوجية.
773. لا تجعل المال علاجاً لكل مشكلة عاطفية.
774. لا تجعل السفر علاجاً لكل ضيق.
775. أحياناً تحتاج إلى مواجهة المشكلة.
776. لا تهرب دائماً.
777. اسأل نفسك: ماذا أحاول ألا أواجه؟
778. كن صريحاً مع نفسك.
779. واجهه.
780. ثم أصلح.
781. لا تدخل في علاقة بدافع الشفقة وحدها.
782. لا تجعل الشفقة بديلاً عن التوافق.
783. لا تتزوج شخصاً لأنك تخاف أن يجرح.
784. لا تستخدم شخصاً لتنسى شخصاً.
785. لا تنتقم من السابق بالجدید.

786. لا تدخل علاقة لإغظة أحد.
787. لا تختبر حب الناس بالألعاب النفسية.
788. تكلم بوضوح.
789. اطلب الوضوح.
790. واحترم الرفض.
791. لا تجعل الجنس معيار الرجولة.
792. لا تجعل عدد العلاقات معيار القيمة.
793. لا تستغل أحداً.
794. لا تخدع شخصاً بوعد زواج لا تنويه.
795. لا تستخدم المال للسيطرة على شخص.
796. لا تبتز.
797. لا تهدد بالنشر.
798. لا تفضح خصوصيات الآخرين.
799. لا تحتفظ بأشياء خاصة بهدف الانتقام.
800. الكرامة لا تُبنى بإسقاط كرامة الآخرين.
801. لا تجعل الليل يبتلع نهارك.
802. ضع وقتاً للنوم.
803. استيقظ لهدف.
804. لا تبدأ يومك بساعة من الهاتف.
805. أنجز شيئاً مهماً أولاً.
806. لا تترك أصعب مهمة دائماً للنهاية.
807. قسم العمل.
808. خذ استراحة.
809. ثم عد.
810. الاستمرارية أهم من الاندفاع.
811. لا تحاول تعلم كل شيء.
812. اختر مجالاً.
813. تعلم أساسياته.
814. مارس.
815. اعرض عملك.

816. اطلب ملاحظات.
817. أصلح.
818. كرر.
819. ابن ملف أعمال إذا كان مجالك يحتاج ذلك.
820. دع العمل يثبت مستواك.
821. لا تجعل الخوف يمنعك من التقديم لوظيفة.
822. لا تجعل الخوف يمنعك من سؤال شخص.
823. لا تجعل الخوف يمنعك من التعلم.
824. لا تجعل الخجل يمنعك من وضع حدود.
825. لا تجعل الحياء يمنعك من طلب حقك باحترام.
826. لا تجعل الخوف من الرفض يمنعك من المحاولة.
827. لا تجعل الخوف من الفشل يمنعك من الحياة.
828. لكن لا تجعل الشجاعة تهوراً.
829. احسب المخاطر.
830. ثم تحرك.
831. لا ترد على الاستفزاز في الشارع.
832. لا تدخل عراكاً لتثبت نفسك.
833. غادر إذا استطعت.
834. اطلب المساعدة إذا كان الخطر حقيقياً.
835. لا تجعل دقائق غضب تسبب سنوات من الندم.
836. لا تدخل مشكلة قانونية بسبب كلمة.
837. لا تجعل الآخرين يقررون مستقبلك.
838. أنت المسؤول.
839. تذكر ذلك.
840. دائماً.
841. لا تجعل الناس يعرفون كل تحركاتك.
842. لا تجعل نجاحك إعلاناً دائماً.
843. لا تجعل مشاكلك عرضاً.
844. لا تجعل أحزانك وسيلة للحصول على اهتمام.
845. اطلب الدعم عند الحاجة.

846. لكن لا تجعل الشكوى شخصية.
847. تحدث مع من يستطيع مساعدتك.
848. وليس مع من سيستعمل ضعفك ضدك.
849. اختر مستمعك.
850. واحفظ نفسك.

851. لا تنتظر من الجميع أن يكونوا مثلك.
852. اختلاف الناس طبيعي.
853. احترم المختلف.
854. لا تجعل الاختلاف عداً.
855. لا تدخل في صراع بسبب رأي بسيط.
856. ناقش الفكرة.
857. لا تهين الشخص.
858. وإذا انتهى النقاش، انتهى.
859. لا تحتاج إلى آخر كلمة دائماً.
860. أحياناً الانسحاب انتصار.

861. لا تفرط في الثقة.
862. ولا تفرط في الشك.
863. لا تسلم مالك لأي شخص.
864. لا تسلم أسرارك لأي شخص.
865. لا تجعل الخوف يمنعك من العلاقات الصحية.
866. راقب الأفعال.
867. اختبر الوقت.
868. الوقت يكشف كثيراً.
869. لا تستعجل الحكم.
870. لا تستعجل الثقة.

871. إذا وعدت طفلاً، حاول الوفاء.
872. لا تجعل الأطفال يعيشون على الوعود الكاذبة.
873. لا تربيهم على التفاخر.
874. لا تربيهم على احتقار الفقراء.
875. لا تربيهم على الخوف من الفشل.

876. علمهم أن الخطأ يمكن إصلاحه.
877. علمهم العمل.
878. علمهم المال.
879. علمهم الدين.
880. علمهم الرحمة.
881. لا تجعل الزواج حرباً بين عائلتين.
882. ضع حدوداً محترمة مع الأهل.
883. لا تنتقل كل خلاف إلى والدتك أو والدك.
884. لا تجعل الأهل قضاة في كل مشكلة.
885. حاول حل الخلاف بين الزوجين أولاً عندما يكون ذلك آمناً وممكناً.
886. وإذا احتجتما إلى وسيط، اختاروا شخصاً حكيماً.
887. لا تختاروا شخصاً يحب إشعال المشاكل.
888. لا تفضحوا تفاصيل العلاقة.
889. الخصوصية تحمي البيوت.
890. والحوار يبنّيها.
891. لا تتوقع أن شريكك يقرأ أفكارك.
892. تحدث.
893. اسأل.
894. استمع.
895. لا تفترض دائماً.
896. لا تستخدم الصمت لإجبار الآخر.
897. لا تستخدم البكاء للتلاعب.
898. لا تستخدم المال للتلاعب.
899. لا تستخدم الأطفال للتلاعب.
900. لا تستخدم الخوف للتلاعب.
901. لا تظلم نفسك باسم التضحية.
902. ولا تظلم الآخرين باسم الحرية.
903. لا تكن أنانياً.
904. ولا تكن ممسحة للآخرين.
905. ضع حدوداً.

906. حافظ على واجباتك.
907. حافظ على حقوقك.
908. كن واضحاً.
909. كن عادلاً.
910. لا تعش دور الضحية دائماً.
911. لا تتوقع من الدنيا أن تعطيك كل شيء.
912. بعض الأشياء تحتاج سنوات.
913. بعض الأشياء لن تحصل عليها.
914. تقبل ذلك.
915. ليس كل باب لك.
916. ليس كل شخص لك.
917. ليس كل وظيفة لك.
918. ليس كل مشروع لك.
919. لا تجعل الرفض يدمرك.
920. أحياناً الطريق البديل أفضل.
921. لا تستسلم لأول أزمة مالية.
922. أوقف المصاريف غير الضرورية.
923. تفاوض على ما يمكن.
924. ابحث عن دخل إضافي مشروع.
925. بع الأشياء غير الضرورية إن احتجت.
926. اطلب مساعدة موثوقة عند الضرورة.
927. لا تدخل القمار للخروج من أزمة.
928. لا تدخل ديناً جديداً لتغطية دين قديم بلا خطة.
929. لا تخف المشكلة حتى تكبر.
930. واجه الأرقام.
931. إذا كنت مديناً، اعرف إجمالي الدين.
932. اعرف المواعيد.
933. رتب الأولويات.
934. تفاوض إن كان ذلك ممكناً.
935. لا تهرب من الاتصالات إلى الأبد.

936. لا تكذب على الدائن.
937. لا تعد بما لا تستطيع.
938. ضع خطة واقعية.
939. لا تضاعف المشكلة.
940. تعلم من التجربة.
941. لا تجعل الفقر سبباً لكره نفسك.
942. المال مهم، لكنه ليس كرامتك كلها.
943. كن نظيفاً ومرتباً ولو كان دخلك قليلاً.
944. تعلم إدارة القليل.
945. ابحث عن فرص.
946. لا تخجل من طلب عمل.
947. لا تخجل من تعلم مهنة.
948. لا تخجل من البداية من الصفر.
949. اخجل من الاستسلام وأنت قادر على المحاولة، لا من البداية المتواضعة.
950. اصبر.
951. لا تجعل الغنى يغريك بإيذاء الناس.
952. لا تجعل النجاح يغير أخلاقك.
953. ساعد دون استعراض.
954. حافظ على علاقاتك الحقيقية.
955. لا تشتري أصدقاء.
956. لا تستخدم المال لإجبار الناس على البقاء.
957. المال يشتري خدمات كثيرة، لكنه لا يشتري محبة حقيقية.
958. لا تنسَ من وقف معك في البداية.
959. ولا تسمح لمن يريد استغلالك أن يستغل نجاحك.
960. كن كريماً بعقل.
961. لا تجعل كل نجاح نهاية الرحلة.
962. بعد الترقية، تعلم أكثر.
963. بعد الزواج، حافظ على الحب.
964. بعد الإنجاب، تحمل المسؤولية.
965. بعد جمع المال، تعلم حمايته.

966. بعد الشهرة، احفظ خصوصيتك.
967. بعد الفشل، تعلم.
968. بعد التوبة، استمر.
969. بعد الاعتذار، غير.
970. بعد الانتصار، تواضع.
971. لا تنس الموت.
972. ليس لتعيش خائفاً، بل لتعرف قيمة الوقت.
973. لا تؤجل الخير.
974. لا تؤجل الاعتذار.
975. لا تؤجل صلة الرحم بلا سبب.
976. لا تؤجل التوبة.
977. لا تؤجل بناء مستقبلك.
978. لا تؤجل التعلم.
979. لا تؤجل العناية بصحتك.
980. الوقت لا يعود.
981. لا تجعل جنازة شخص درساً تنساه بعد ساعة.
982. تذكر أن الحياة مؤقتة.
983. المال مؤقت.
984. الجمال يتغير.
985. المنصب يتغير.
986. الشهرة تتغير.
987. العلاقات تتغير.
988. لكن أثرك يبقى.
989. فاحرص على أثرك.
990. واحرص على عملك.
991. لا تكره نفسك بسبب الماضي.
992. لا تقدس الماضي أيضاً.
993. لا تجعل طفولتك عذراً دائماً.
994. لا تجعل أخطاء والديك حكماً على حياتك.
995. افهم.

996.تعلم.

997.سامح عندما تستطيع دون أن تعيد نفسك إلى الأذى.

998.ضع حدوداً عندما تحتاج.

999.ثم أكمل.

1000.لا تجعل الماضي يقود سيارتك.

لقد وصلت إلى نصف الطريق فقط، ومع ذلك بدأت الصورة تتضح: الحياة ليست في قرار واحد، بل في مئات القرارات اليومية. كيف تنفق؟ من تصاحب؟ ماذا تشاهد؟ متى تنام؟ ماذا تقول؟ ماذا تخفي؟ ماذا تعمل؟ من تحب؟ من تتزوج؟ ماذا تقبل؟ ماذا ترفض؟ أين تذهب؟ وماذا تفعل عندما لا يراك أحد؟

وهنا تبدأ النصائح التي تتعلق بالألف الثانية، لأن الإنسان لا يحتاج فقط إلى أن يعرف ما يجب فعله؛ يحتاج أيضاً إلى معرفة ما لا يجب أن يفعله عندما تضغط عليه الحياة.

1001.لا تجعل الغضب يقود سيارتك.

1002.لا تجعل الحزن يقود قراراتك المالية.

1003.لا تجعل الوحدة تختار شريك حياتك.

1004.لا تجعل ضغط الأصدقاء يختار عاداتك.

1005.لا تجعل المجتمع يختار مستقبلك بالكامل.

1006.لا تجعل الخوف يختار عملك.

1007.لا تجعل الطمع يختار استثماراتك.

1008.لا تجعل الكسل يختار دراستك.

1009.لا تجعل الهاتف يختار وقتك.

1010.لا تجعل الناس يختارون قيمك.

1011.لا تكذب في مقابلة عمل.

1012.لا تزور وثيقة.

1013.لا تقدم معلومات مزيفة.

1014.لا تسرق من الشركة.

1015.لا تأخذ شيئاً ليس لك.

1016.لا تستعمل أموال العمل لمصلحتك الخاصة.

1017.لا تخون زميلك.

1018.لا تخرب عمل شخص بسبب الغيرة.

1019. لا تسرب أسراراً.
1020. لا تجعل المكتب ساحة انتقام.
1021. لا تتوقع ترقية بلا قيمة تقدمها.
1022. اسأل ما المهارات المطلوبة.
1023. ابنها.
1024. اطلب تغذية راجعة.
1025. لا تنتظر المدير ليكتشفك وحده.
1026. لكن لا تتفاخر باستمرار.
1027. اجعل النتائج تتكلم.
1028. احتفظ بسجل إنجازاتك المهنية.
1029. طور سيرتك الذاتية.
1030. ابق مستعداً للفرص.
1031. لا تجعل زميلك يعرف كل أسرارك.
1032. لا تروي مشاكلك الزوجية في المكتب.
1033. لا تروي تفاصيل راتبك للجميع.
1034. لا تدخل في علاقات عاطفية في العمل بلا وعي بالعواقب.
1035. ضع حدوداً واضحة.
1036. لا تجعل المزاح يتجاوز الاحترام.
1037. لا تستخدم السلطة للتحرش أو الإهانة.
1038. لا تسكت عن إساءة خطيرة.
1039. استخدم القنوات المناسبة.
1040. وثق ما يحتاج إلى توثيق.
1041. في الدراسة لا تحفظ وأنت لا تفهم.
1042. لا تجعل الحفظ بديلاً عن التفكير.
1043. لا تدرس وأنت تفتح الهاتف كل دقيقة.
1044. لا تنتظر الإلهام.
1045. حدد ساعة وابدأ.
1046. استخدم الاختبارات التدريبية.
1047. راجع أخطاءك.
1048. لا تكرر السؤال نفسه دون فهم سبب الخطأ.

1049. اطلب مساعدة الأستاذ.
1050. لا تخجل من السؤال.
1051. إذا كنت لا تحب تخصصك، لا تتخذ قراراً مفاجئاً.
1052. ابحث عن البدائل.
1053. تحدث مع أشخاص يعملون في المجال.
1054. اعرّف متطلبات الانتقال.
1055. خطط.
1056. لا تهدم ما لديك قبل أن تعرف ما ستبنيه.
1057. وفي الوقت نفسه، لا تبق سنوات في طريق لا يناسبك فقط لأنك تخاف التغيير.
1058. القرار الناضج يجمع الشجاعة والحساب.
1059. لا الاندفاع ولا الجمود.
1060. اختر بوعي.
1061. في الزواج لا تبحث عن الكمال.
1062. ابحث عن التوافق.
1063. لا تبحث عن شخص بلا عيوب.
1064. ابحث عن شخص يعرف كيف يتعامل مع عيوبه.
1065. لا تبحث عن علاقة بلا خلاف.
1066. ابحث عن طريقة صحية للخلاف.
1067. لا تبحث عن شخص يوافقك دائماً.
1068. ابحث عن شخص يحترم اختلافك.
1069. لا تتزوج من أجل صورة اجتماعية.
1070. تزوج من أجل حياة مشتركة حقيقية.
1071. لا تستخدم كلمة "رجولة" لتبرير السيطرة.
1072. ولا تستخدم كلمة "حرية" لتبرير الخيانة.
1073. لا تستخدم كلمة "حب" لتبرير الأذى.
1074. ولا تستخدم كلمة "صراحة" لإهانة الشخص.
1075. الصراحة تحتاج أدباً.
1076. والحب يحتاج مسؤولية.
1077. والحرية تحتاج حدوداً أخلاقية.
1078. والرجولة تحتاج أمانة.

1079. والأنوثة ليست ضعفاً.
1080. والإنسانية فوق الاستعراض.
1081. لا تدخل في علاقة لمجرد الخوف من الوحدة.
1082. تعلم أن تكون وحدك دون أن تكون ضائعاً.
1083. ابن حياتك قبل أن تجعل شخصاً آخر مركزها.
1084. لا تجعل الشريك علاجاً لكل جرح.
1085. لا تجعل الزواج مستشفى نفسياً.
1086. أصلح نفسك قدر الإمكان.
1087. ثم شارك حياتك مع شخص آخر.
1088. لا تطلب من شريكك أن يصلح كل شيء فيك.
1089. ولا تحمل نفسك مسؤولية إصلاح كل شيء فيه.
1090. التعاون أفضل من الإنقاذ.
1091. لا تهرب من المشاكل الزوجية إلى الأصدقاء.
1092. لا تهرب إلى الخيانة.
1093. لا تهرب إلى المخدرات.
1094. لا تهرب إلى القمار.
1095. لا تهرب إلى السهر.
1096. واجهه.
1097. تكلم.
1098. استشر.
1099. أصلح.
1100. وإذا أصبح الانفصال ضرورياً بعد استنفاد الحلول أو بسبب أذى خطير، فليكن بقدر الإمكان بأقل ظلم ممكن.
1101. لا تربي أبنائك على الكذب.
1102. لا تكذب أمامهم ثم تطلب منهم الصدق.
1103. لا تضربهم لتثبت السلطة.
1104. ضع حدوداً واضحة.
1105. اشرح النتائج.
1106. اسمعهم.
1107. لا تسخر من أسئلتهم.

1108. لا تقارنهم بإخوتهم.
1109. لا تجعل حبك مشروطاً بالدرجات.
1110. علمهم أن قيمتهم أكبر من نقطة في ورقة.
1111. لا تجعل ابنك مشروعا لنجاحك الشخصي.
1112. لا تجبره على تحقيق حلمك القديم.
1113. ساعده على اكتشاف قدراته.
1114. علمه المال مبكراً.
1115. علمه الادخار.
1116. علمه أن الأشياء لها تكلفة.
1117. علمه أن المال لا يأتي دائماً بسهولة.
1118. علمه أن العمل الشريف قيمة.
1119. علمه الرحمة.
1120. وعلمه المسؤولية.
1121. لا تدخل كل مشكلة بين الأبناء.
1122. لا تحكم قبل أن تسمع.
1123. لا تستخدم ابنك جاسوساً على الآخر.
1124. لا تسأل الطفل عن تفاصيل الخلاف الزوجي.
1125. لا تحمله ما لا يحتمل.
1126. احمه من صراعات الكبار.
1127. اجعل البيت مكان أمان قدر استطاعتك.
1128. وإذا تعذر الأمان بسبب عنف أو خطر، اطلب مساعدة مناسبة.
1129. لا تخف من طلب الحماية.
1130. سلامة الإنسان أولاً.
1131. لا تجعل مالك كله في جيبك بلا خطة.
1132. لا تجعل كل مالك استثماراً عالي المخاطر.
1133. لا تجعل كل مالك في عقار لمجرد أن الجميع يتحدث عنه.
1134. لا تجعل كل مالك في أصل لا تفهمه.
1135. افهم السيولة.
1136. افهم المخاطر.
1137. افهم الرسوم.

1138. افهم الضرائب والالتزامات التي تنطبق عليك.
1139. استشر مختصاً عند القرارات الكبيرة.
1140. لا تجعل الطمع مستشارك.

1141. لا تستخدم بطاقة أو قرضاً استهلاكياً لشراء شيء غير ضروري دون فهم التكلفة.
1142. لا تدخل في فوائد لا تفهمها.
1143. إذا كنت حريصاً على تجنب الربا، فاسأل أهل العلم عن تفاصيل المنتج المالي المحدد.

1144. لا تعتمد على اسم المنتج وحده.
1145. اقرأ العقد.

1146. افهم الحقيقة وراء الاسم.
1147. لا تبحث عن مخرج شكلي لقرار خاطئ.
1148. المال مسؤولية.
1149. والدين مسؤولية.
1150. والقانون مسؤولية.

1151. لا تراهن على مباراة.
1152. لا تراهن على لعبة.
1153. لا تجعل توقعاتك مصدر دخلك.
1154. لا تدخل منصات القمار بسبب إعلان.
1155. لا تصدق من يعرض عليك "نظاماً مضموناً".
1156. لا تطارد الخسارة.
1157. لا تخف المشكلة.
1158. إذا أصبحت المراهنة قهرية، اطلب مساعدة.
1159. لا تجعل الخسارة تقودك إلى دين جديد.
1160. أغلق الباب.

1161. لا تستهين بالخمير.
1162. لا تستهين بالمخدرات.
1163. لا تستهين بالإدمان.
1164. لا تستهين بعواقب القيادة تحت التأثير.
1165. لا تستهين بالمشاكل القانونية الناتجة عن المخدرات أو العنف.
1166. لا تجعل رفيق السوء يقرر عنك.

1167. لا تجعل تجربة قصيرة تساوي مستقبلك.
1168. إذا بدأت المشكلة، توقف مبكراً.
1169. وإذا لم تستطع، اطلب علاجاً.
1170. لا تنتظر أن ينقذك الوقت وحده.
1171. لا تجعل السجائر ميزانية ثابتة في حياتك.
1172. إذا كنت تدخن وتريد التوقف، خذ الأمر بجدية.
1173. اطلب مساعدة صحية إذا احتجت.
1174. لا تخجل من محاولة التوقف أكثر من مرة.
1175. الانتكاسة ليست سبباً للاستسلام.
1176. تعلم من سببها.
1177. غير البيئة.
1178. استمر.
1179. لا تشجع طفلاً على التدخين.
1180. لا تجعل التدخين رمزاً للقوة.
1181. لا تدخل علاقات سرية قد تدمر أسرة أو ثقة.
1182. لا تكذب على شخص بشأن نيتك.
1183. لا تعد بالزواج للحصول على علاقة ثم تختفي.
1184. لا تستخدم الدين لإغراء شخص ثم تخونه.
1185. لا تجعل رغبتك أقوى من ضميرك.
1186. لا تجعل الشهوة تقرر مستقبلك.
1187. لا تستخف بالأمراض المنقولة جنسياً.
1188. لا تستخف بالحمل غير المخطط له.
1189. لا تستخف بالابتزاز.
1190. المسؤولية تبدأ قبل الفعل.
1191. لا تدخل في النسيئة حتى لو كان الخبر صحيحاً.
1192. ليس كل ما تعرفه يجب أن تقوله.
1193. لا تستخدم الحقيقة لإيذاء إنسان بلا حاجة.
1194. إذا كان هناك خطر حقيقي، أخبر الشخص المناسب.
1195. فرق بين النصيحة والفضيحة.
1196. فرق بين التحذير والنسيئة.

1197. فرق بين الشكوى وطلب المساعدة.
1198. فرق بين الخصوصية والعزلة.
1199. الحكمة في معرفة الفرق.
1200. لا تجعل فمك سبباً في خراب حياتك.
1201. لا تجعل عقلك مستودعاً لكل فكرة تسمعها.
1202. تحقق.
1203. اسأل.
1204. اقرأ.
1205. قارن المصادر.
1206. لا تنشر خبراً قبل التأكد.
1207. لا تنشر اتهاماً.
1208. لا تنشر صورة شخص لإهانته.
1209. لا تشارك إشاعة.
1210. كلمة واحدة قد تؤذي إنساناً سنوات.
1211. لا تكره شخصاً لأنك سمعت عنه فقط.
1212. لا تحب شخصاً لأن الناس مدحته فقط.
1213. قابل.
1214. لاحظ.
1215. افهم.
1216. لا تستعجل.
1217. الوقت يكشف الطباع.
1218. المواقف تكشف المعادن.
1219. والخلاف يكشف الأخلاق.
1220. والمال يكشف كثيراً من النفوس.
1221. لا تضع إنساناً على منصة ثم تصدم عندما يسقط في نظرك.
1222. الناس بشر.
1223. لهم أخطاء.
1224. لا تبرر الخطأ.
1225. لكن لا تقدس أحداً.
1226. لا تقدس مشهوراً.

1227. لا تقدر مديرًا.
1228. لا تقدر صديقًا.
1229. لا تجعل شخصًا مرجعًا في كل شيء.
1230. استخدم عقلك.
1231. لا تجعل النجاح يقطعك عن نفسك.
1232. لا تغير مبادئك من أجل المال.
1233. لا تقبل رشوة.
1234. لا تدفع رشوة إذا كان هناك طريق قانوني آخر.
1235. لا تبيع حق شخص آخر.
1236. لا تستخدم نفوذك لإيذاء ضعيف.
1237. إذا كان لديك سلطة، استخدمها بعدل.
1238. إذا كنت ضعيفًا، لا تستسلم للظلم دون البحث عن طريق مشروع للحماية.
1239. لا تجعل الظلم عادة.
1240. ولا تجعل الانتقام دينًا.
1241. لا تجعل الفقر يحولك إلى حاقد.
1242. ولا تجعل الغنى يحولك إلى متكبر.
1243. الناس ليسوا سياراتهم.
1244. الناس ليسوا ملابسهم.
1245. الناس ليسوا هواتفهم.
1246. الناس ليسوا وظائفهم.
1247. قيمة الإنسان أكبر.
1248. اعمل على ما تستطيع.
1249. واترك المقارنة.
1250. وكن ممتنًا لما لديك دون أن تتوقف عن التطور.
1251. لا تجعل كل أزمة نهاية.
1252. الأزمات معلومة أيضًا.
1253. اسأل ماذا تعلمت.
1254. اسأل ماذا يجب أن أغير.
1255. اسأل من يستطيع مساعدتي.
1256. اسأل ما أسوأ احتمال.

1257. ثم ضع خطة.
1258. لا تعش داخل الخوف.
1259. اعمل داخل الواقع.
1260. خطوة واحدة أفضل من ألف فكرة.
1261. لا تنتظر أن تصبح واثقاً لتبدأ.
1262. أحياناً الثقة تأتي بعد الفعل.
1263. قدم.
1264. تحدث.
1265. تعلم.
1266. أخطئ بأمان.
1267. أصلح.
1268. كرر.
1269. الخبرة تصنع الثقة.
1270. وليس العكس دائماً.
1271. لا تخلط بين الخجل والاحترام.
1272. يمكنك أن تكون محترماً وواضحاً.
1273. يمكنك أن تقول لا بأدب.
1274. يمكنك أن تطلب حقك دون صراخ.
1275. يمكنك أن ترفض دون إهانة.
1276. يمكنك أن تغادر دون فضيحة.
1277. يمكنك أن تنجح دون استعراض.
1278. يمكنك أن تحب دون أن تفقد نفسك.
1279. يمكنك أن تكون متديناً دون أن تحتقر الآخرين.
1280. يمكنك أن تكون قوياً دون أن تكون قاسياً.
1281. لا تفسر كل تجاهل بأنه كراهية.
1282. لا تفسر كل نقد بأنه حسد.
1283. لا تفسر كل تأخر بأنه مؤامرة.
1284. لا تجعل نفسك مركز كل شيء.
1285. الناس لديهم حياتهم.
1286. ركز على حياتك.

1287. لا تضيع ساعات في تحليل رسالة قصيرة.
1288. لا تضيع أياماً في انتظار رد.
1289. إذا لم يرد شخص، تحرك.
1290. لا تتوسل الاهتمام.
1291. لا تلاحق شخصاً لا يريدك.
1292. لا تذل نفسك من أجل علاقة.
1293. لا تهدد بالانتحار أو الأذى لإبقاء شخص معك.
1294. إذا كنت في أزمة شديدة، اطلب مساعدة فورية من شخص موثوق أو خدمات الطوارئ المناسبة.
1295. لا تجعل الألم سلاحاً ضد نفسك أو غيرك.
1296. الحياة أكبر من علاقة واحدة.
1297. الخسارة مؤلمة.
1298. لكنها ليست نهاية الإنسان.
1299. الوقت يساعد.
1300. العلاج والدعم يساعدان أيضاً.
1301. لا تهمل أصدقاءك الحقيقيين بسبب علاقة عاطفية.
1302. لا تهمل أسرتك بسبب العمل.
1303. لا تهمل نفسك بسبب الجميع.
1304. لا تجعل العطاء استنزافاً.
1305. تعلم التوازن.
1306. لا تجعل كل الناس مسؤوليتك.
1307. أنت أيضاً تحتاج إلى حياة.
1308. وقتك محدود.
1309. اختر أين تضعه.
1310. ما تعطيه وقتك يصبح جزءاً من حياتك.
1311. لا تجعل المقهى مكان كل حديث.
1312. لا تجعل الحديث عن الناس هوايتك.
1313. تحدث عن العمل.
1314. تحدث عن العلم.
1315. تحدث عن المشاريع.

1316. تحدث عن السفر حين تستطيع.
1317. تحدث عن الحياة.
1318. اضحك.
1319. استمتع.
1320. لكن لا تجعل الساعات كلها تضيع في كلام فارغ.
1321. لا تجعل شراء الملابس دليلاً على النجاح.
1322. اشتر ما يناسبك.
1323. اعتن بمظهرك.
1324. لا تبالغ في الصرف.
1325. النظافة أهم من العلامة التجارية.
1326. الترتيب أهم من السعر.
1327. الشخصية أهم من الملابس.
1328. لا تقلد الموضة إذا لم تناسبك.
1329. لا تكره نفسك لأنك لا تملك ما يملكه غيرك.
1330. البس بكرامة.
1331. لا تجعل الطعام منافسة اجتماعية.
1332. لا تصور كل وجبة.
1333. لا تسخر من شخص يأكل ما يستطيع.
1334. تعلم الطبخ إن استطعت.
1335. الطعام ليس مقياس القيمة.
1336. صحتك أهم من الاستعراض.
1337. لا تجعل السكر والدهون والوجبات السريعة أسلوباً دائماً.
1338. تحرك.
1339. نم.
1340. اهتم بجسدك.
1341. لا تجعل السفر هروباً من حياتك دائماً.
1342. السفر جميل، لكنه لا يحل كل مشكلة.
1343. لا تسافر بالدين من أجل صورة.
1344. خطط.
1345. احسب التكلفة.

1346. احترم قوانين البلد الذي تزوره.
1347. احترم الناس.
1348. لا تدخل في مشاكل بسبب غرورك.
1349. عد إلى بيتك وأنت أفضل، لا أفقر فقط.
1350. اجعل التجربة تضيف لك.
1351. لا تجعل السعادة مرتبطة بشراء شيء جديد.
1352. تعلم الاستمتاع بالأشياء البسيطة.
1353. جلسة هادئة.
1354. مشي.
1355. كتاب.
1356. عائلة.
1357. صديق حقيقي.
1358. إنجاز صغير.
1359. عبادة.
1360. راحة الضمير.
1361. لا تجعل كل شيء سباقاً.
1362. هناك وقت للعمل.
1363. وقت للراحة.
1364. وقت للحب.
1365. وقت للتعلم.
1366. وقت للعبادة.
1367. وقت للعائلة.
1368. وقت للصمت.
1369. لا تحتاج إلى أن تكون منتجاً كل دقيقة.
1370. لكن لا تجعل عدم الإنتاج أسلوب حياة.
1371. لا تجعل خطبك كثيرة.
1372. اختر أهم ثلاثة أهداف.
1373. ثم اعمل عليها.
1374. راجعها شهرياً.
1375. لا تخف من تغييرها.

1376. لا تغيّر ها كل يوم.
1377. أعطها وقتاً.
1378. تعلم الصبر.
1379. تعلم المرونة.
1380. لا تجعل العناد استراتيجيّة.
1381. لا تدخل في تجارة لا تفهمها.
1382. لا تضع مالك عند شخص غامض.
1383. لا تثق في الأرباح المضمونة.
1384. لا تدخل في مخطط هرمي أو احتيالي.
1385. لا تدفع مالاً لأن شخصاً ضغط عليك نفسياً.
1386. لا تخجل من قول "سأفكر".
1387. لا تخجل من رفض الفرصة.
1388. بعض الفرص فخاخ.
1389. بعض الأبواب مغلقة لحمايتك.
1390. ليس كل لمعان ذهباً.
1391. لا تجعل صديقاً يدير أموالك بلا فهم واتفاق.
1392. لا تخطط الصداقة بالأموال دون وضوح.
1393. اكتب الاتفاقات.
1394. حدد المسؤوليات.
1395. حدد نسبة كل طرف إن كانت شراكة.
1396. حدد طريقة الخروج.
1397. المال يختبر الصداقة.
1398. والوضوح يحميها.
1399. لا تخجل من الحديث عن المال قبل الشراكة.
1400. الغموض مكلف.
1401. لا تجعل العائلة تدفع ثمن فشلك المالي إذا كان يمكن تجنبه.
1402. ولا تخجل من طلب المساعدة عند الضرورة الحقيقية.
1403. كن صريحاً.
1404. ضع خطة.
1405. لا تطلب المال بلا نهاية.

1406. تعلم كيف تعتمد على نفسك.
1407. لا تجعل الكرم من الآخرين حقاً مكتسباً.
1408. لا تجعل نفسك معتمداً دائماً.
1409. تعلم.
1410. وتقدم.
1411. لا تجعل أبنائك مسؤولين عن أحلامك.
1412. ولا تجعل والديك مسؤولين عن مستقبلك بعد أن تصبح قادراً على تحمل مسؤوليتك.
1413. كن مستقلاً تدريجياً.
1414. ساعد من ساعدك.
1415. لا تنسَ المعروف.
1416. لا تجعل المعروف ديناً أبدياً.
1417. لا تمنّ على أهلك.
1418. ولا تسمح باستغلالك.
1419. العائلة تحتاج حباً وحدوداً.
1420. لا أحد كامل.
1421. لا تحكم على الزواج من أول خلاف.
1422. ولا تبرر الخيانة باسم الحب.
1423. لا تبرر العنف باسم الغضب.
1424. لا تبرر الإهانة باسم الصراحة.
1425. لا تبرر السيطرة باسم الغيرة.
1426. لا تبرر الإهمال باسم العمل.
1427. لا تبرر الكذب باسم حماية المشاعر.
1428. الحقيقة يمكن قولها بحكمة.
1429. المشاكل يمكن مناقشتها.
1430. والحدود يمكن وضعها.
1431. لا تجعل الغضب الزوجي أمام الأطفال.
1432. لا تكسر الأشياء في البيت لتخيف الآخرين.
1433. لا تهدد.
1434. لا تعاقب بالصمت أياماً بلا تفسير.

1435. لا تستخدم المال لمعاقبة الطرف الآخر.
1436. لا تمنع العلاج أو الاحتياجات الأساسية كوسيلة ضغط.
1437. لا تجعل البيت مكان خوف.
1438. اجعله مكان أمان قدر استطاعتك.
1439. وإذا لم يعد آمناً، اطلب المساعدة.
1440. سلامة الإنسان أهم من الصورة الاجتماعية.
1441. لا تخجل من الطلاق إذا أصبح هو الحل الأخير بعد استنفاد الإصلاح أو وجود أذى خطير.
1442. ولا تجعل الطلاق أول كلمة في كل خلاف.
1443. لا تجعل الناس يقررون مصير زواجك.
1444. لا تجعل الناس يمنعونك من حماية نفسك.
1445. استشر أهل الحكمة.
1446. استشر المختصين عند الحاجة.
1447. اعرف حقوقك وواجباتك.
1448. فكر في الأطفال.
1449. لا تستخدمهم كسلاح.
1450. لا تجعل الانفصال حرباً بلا نهاية.
1451. لا تجعل العمل عذراً للخيانة.
1452. لا تجعل الزواج عذراً لترك طموحك.
1453. لا تجعل الطموح عذراً لإهمال الأسرة.
1454. تحدث مع شريكك عن الأولويات.
1455. قسم المسؤوليات.
1456. لا تفترض أن الطرف الآخر سيقوم بكل شيء.
1457. اشكره.
1458. ساعده.
1459. اطلب المساعدة عندما تتعب.
1460. الزواج شراكة يومية.
1461. لا تعتقد أن المال سيحل كل خلاف.
1462. ولا تعتقد أن الحب وحده يحل كل خلاف.
1463. تحتاج إلى تواصل.

1464. تحتاج إلى احترام.
1465. تحتاج إلى مسؤولية.
1466. تحتاج إلى حدود.
1467. تحتاج إلى صبر.
1468. تحتاج إلى قدرة على الاعتذار.
1469. تحتاج إلى قدرة على التغيير.
1470. وتحتاج إلى رحمة.

1471. لا تجعل الدين مجرد خوف.
1472. تعلم الرحمة.
1473. تعلم الأمانة.
1474. تعلم العدل.
1475. تعلم الصبر.
1476. تعلم غض البصر وضبط الشهوة.
1477. ابتعد عن الزنا.
1478. ابتعد عن الخمر والمخدرات.
1479. ابتعد عن القمار والمراهنات.
1480. ابتعد عن الربا.

1481. ابتعد عن أكل حقوق الناس.
1482. ابتعد عن السرقة.
1483. ابتعد عن الغش.
1484. ابتعد عن شهادة الزور.
1485. ابتعد عن النميمة.
1486. ابتعد عن الظلم.
1487. ابتعد عن الكذب.
1488. ابتعد عن الفحش.
1489. ابتعد عن التشفي.
1490. ابتعد عن التكبر.

1491. لا تظن أن التوبة تعني أنك لن تخطئ أبداً.
1492. التوبة تعني أن تعود عندما تخطئ.
1493. لا تستسلم للذنب.

1494. لا تستسلم لليأس.
1495. لا تقل: أنا انتهيت.
1496. قل: سأبدأ من جديد.
1497. ثم افعل.
1498. لا تؤجل.
1499. لا تجعل الماضي يمنعك.
1500. ارجع إلى الله.
1501. لا تجعل الصلاة مجرد حركة.
1502. حاول أن تجعلها موعداً مع الله.
1503. تعلم.
1504. اقرأ.
1505. تدبر.
1506. اسأل.
1507. لا تجعل الجهل بالدين سبباً للجدال.
1508. لا تنقل فتوى بلا تحقق.
1509. لا تتصدر فيما لا تعرف.
1510. العلم مسؤولية.
1511. لا تجعل التدين يمنعك من حسن الخلق.
1512. لا تؤذ الناس ثم تتحدث عن العبادة.
1513. لا تأخذ حق إنسان ثم تبحث عن مظهر ديني.
1514. أعد الحقوق.
1515. أصلح ما أفسدت.
1516. لا تجعل العبادة ستاراً للظلم.
1517. الدين يربي الإنسان على المسؤولية.
1518. اجعل أخلاقك شاهدة.
1519. لا تجعل كلامك أكبر من فعلك.
1520. كن صادقاً.
1521. لا تجعل كلام الناس يبعدك عن الخير.
1522. إذا بدأت الصلاة، لا تخل من كلام الناس.
1523. إذا تركت عادة سيئة، لا تخل.

1524. إذا اخترت حياة هادئة، لا تخجل.
1525. إذا رفضت القمار، لا تخجل.
1526. إذا رفضت المخدرات، لا تخجل.
1527. إذا رفضت الخمر، لا تخجل.
1528. إذا أردت الزواج بطريقة مسؤولة، لا تخجل.
1529. إذا أردت العمل بدلاً من السهر، لا تخجل.
1530. مستقبلك أهم من ضحكة لحظية.
1531. لا تجعل الأصدقاء يحددون رجولتك.
1532. لا تجعل العلاقات تحدد رجولتك.
1533. لا تجعل السيارات تحدد رجولتك.
1534. لا تجعل المال يحدد رجولتك.
1535. الرجولة مسؤولية وصدق وضبط للنفس.
1536. والإنسانية تشمل احترام الآخرين.
1537. لا ترفع يدك على من هو أضعف منك.
1538. لا تستغل قوتك.
1539. لا تجعل الناس تخاف منك.
1540. اجعلهم يثقون بأمانتك.
1541. لا تجعل شخصيتك مبنية على الخوف.
1542. لا تخف من المدير أكثر من اللازم.
1543. لا تخف من الناس.
1544. لا تخف من الرفض.
1545. لا تخف من البداية.
1546. خف من إضاعة السنوات.
1547. خف من أن تصبح شخصاً لا تحترمه.
1548. خف من أن تبيع مبادئك.
1549. خف من أن تكتشف متأخراً أنك عشت لإرضاء الجميع.
1550. ثم تحرك.
1551. لا تجعل الكاريزما صوتاً مرتفعاً.
1552. اجعلها حضوراً.
1553. لا تضحك على كل شيء.

1554. لا تتحدث في كل شيء.

1555. اختر كلماتك.

1556. لا تعد بما لا تنفذ.

1557. لا تقل شيئاً في الليل وتفعل عكسه في النهار.

1558. الناس يحترمون الثبات.

1559. لا تتصنع الغموض.

1560. كن واضحاً.

1561. لا تحاول إرضاء الجميع في لباسك.

1562. ارتد ما يناسبك وميزانيتك.

1563. كن نظيفاً.

1564. كن مرتباً.

1565. لا تجعل الماركات شخصيتك.

1566. لا تسخر من شخص لا يملك المال.

1567. ولا تسخر من شخص يهتم بالمظهر باعتدال.

1568. التوازن.

1569. لا إفراط.

1570. لا تفريط.

1571. لا تجعل الطعام والشراب وسيلة للانتماء إلى مجموعة.

1572. لا تشرب لأن الآخرين يشربون.

1573. لا تدخن لأن الآخرين يدخنون.

1574. لا تراهن لأن الآخرين يراهنون.

1575. لا تدخل علاقة لأن الآخرين يفعلون.

1576. لا تسهر لأن الآخرين يسهرون.

1577. لا تصرف لأن الآخرين يصرفون.

1578. لا تندم بعد ذلك على أنك كنت تقلد.

1579. أنت لست نسخة من أحد.

1580. اختر.

1581. إذا سقط صديقك، لا تشمت.

1582. ساعده إن استطعت.

1583. لكن لا تسقط معه.

1584. لا تدخل جريمة من أجل الصداقة.
1585. لا تخف جريمة خطيرة باسم الصداقة.
1586. لا تحمل مسؤولية أخطاء شخص آخر.
1587. الصديق الحقيقي لا يطلب منك تدمير نفسك.
1588. وإذا كنت أنت الصديق الحقيقي، لا تطلب ذلك من غيرك.
1589. انصح.
1590. واحترم القرار.

1591. لا تدخل في مشاكل الناس لمجرد الفضول.
1592. لا تصور شجاراً لتضحك.
1593. إذا كان هناك خطر، اطلب المساعدة المناسبة.
1594. لا تشجع العنف.
1595. لا تجعل المشاكل مادة للمحتوى.
1596. لا تحول مصيبة إنسان إلى ترفيه.
1597. تذكر أن المصيبة قد تصل إليك.
1598. كن رحيماً.
1599. لكن لا تكن ساذجاً.
1600. الحكمة تجمع الرحمة والحذر.

1601. لا تترك العمل لأن شخصاً لم يعجبك.
1602. لا تترك الدراسة لأن أستاذاً انتقدك.
1603. لا تترك مشروعاً بسبب أول خسارة.
1604. لا تترك عادة جيدة بسبب يوم سيئ.
1605. لا تترك الصلاة بسبب ذنب.
1606. لا تترك التوبة بسبب انتكاسة.
1607. لا تترك نفسك بسبب شخص.
1608. لا تجعل حادثة واحدة تهدم البناء كله.
1609. أصلح الجزء المتضرر.
1610. ثم أكمل.

1611. لا تخجل من طلب زيادة راتب بطريقة مهنية عندما يكون لديك ما يدعم طلبك.
1612. لا تطلب فقط لأن زميلك حصل عليها.
1613. قدم نتائجك.

1614. اعرف قيمتك في السوق.
1615. طور مهاراتك.
1616. لا تهدد بالاستقالة إذا لم تكن مستعداً للاستقالة.
1617. لا تستخدم الابتزاز المهني.
1618. تفاوض.
1619. كن محترماً.
1620. اعرف متى تغادر.
1621. لا تجعل مديرك يعرف أنك ستقبل أي شيء خوفاً من فقدان الوظيفة.
1622. ولا تجعل غرورك يجعلك ترفض كل شيء.
1623. اعرف السوق.
1624. اعرف حقوقك.
1625. اعرف مسؤولياتك.
1626. اعرف البدائل.
1627. كن مستعداً.
1628. لا تعيش في الذعر.
1629. لا تعيش في الوهم.
1630. عش في الواقع.
1631. لا تجعل الدراسة مجرد شهادة.
1632. تعلم كيف تفكر.
1633. تعلم كيف تبحث.
1634. تعلم كيف تكتب.
1635. تعلم كيف تتحدث.
1636. تعلم كيف تعمل.
1637. تعلم كيف تتعامل مع الفشل.
1638. هذه مهارات سترافقك بعد الشهادة.
1639. لا تنتظر الجامعة لتعلمك كل شيء.
1640. تعلم بنفسك أيضاً.
1641. لا تجعل القراءة استعراضاً.
1642. اقرأ ما تحتاجه.
1643. اكتب ما تعلمته.

1644. طبق.
1645. لا تجمع معلومات بلا استخدام.
1646. المعرفة قوة عندما تتحول إلى قرار أو مهارة.
1647. لا تحفظ اقتباسات لتبدو ذكياً.
1648. افهم المعنى.
1649. طبق المعنى.
1650. كن عملياً.
1651. لا تجعل المستقبل مرعباً في عقلك.
1652. لا تستطيع معرفة كل شيء.
1653. خطط لما تستطيع.
1654. ادخر ما تستطيع.
1655. تعلم ما تستطيع.
1656. حافظ على علاقاتك.
1657. ثم اترك بعض الأمور لله.
1658. التوكل لا يعني ترك الأسباب.
1659. والأخذ بالأسباب لا يعني نسيان الله.
1660. اعمل وتوكل.
1661. لا تجعل الإيمان مجرد كلام عند المصيبة.
1662. تذكر الله في الرخاء أيضاً.
1663. اشكر عندما تنجح.
1664. اصبر عندما تخسر.
1665. لا تيأس.
1666. لا تظلم بسبب غضبك من الحياة.
1667. لا تحسد من رزقه الله.
1668. اسع في رزقك.
1669. واترك مقارنة الأرزاق.
1670. لكل إنسان امتحانه.
1671. لا تجعل مرضك أو مشكلتك سبباً لاحتقار نفسك.
1672. اطلب العلاج.
1673. لا تخف من المختص.

1674. لا تصدق علاجاً سحرياً بلا دليل.
1675. لا توقف علاجاً موصوفاً بسبب نصيحة مجهولة.
1676. صحتك تحتاج قرارات مسؤولة.
1677. لا تخجل من التعب.
1678. ولا تجعل التعب عذراً لترك كل شيء.
1679. استرح ثم عد.
1680. صحتك جزء من مستقبلك.
1681. لا تستهلك الأخبار طوال اليوم.
1682. لا تجعل الخوف الإعلامي يسرق حياتك.
1683. تابع ما تحتاج معرفته.
1684. لا تدخل في جدالات سياسية أو اجتماعية بلا نهاية إن كانت تستنزفك.
1685. لا تجعل الغضب هوية.
1686. ناقش باحترام.
1687. اختلف باحترام.
1688. لا تكره الإنسان بسبب فكرة.
1689. ولا تجعل فكرة واحدة تلغي إنسانية صاحبها.
1690. كن عاقلاً.
1691. لا تدخل في دين لا تستطيع سداذه دون خطة.
1692. لا تقترض للرحلات والمظاهر.
1693. لا تقترض لحفلة ليوم واحد.
1694. لا تجعل ليلة واحدة سبباً لسنوات من الدفع.
1695. لا تجعل الزواج بداية الديون فقط.
1696. ابدأ بما تستطيع.
1697. البيت الصغير الهادئ أفضل من المظهر الكبير المرهق.
1698. السيارة التي تستطيع تحملها أفضل من سيارة تملكها الأقساط.
1699. المال الهادئ أفضل من الاستعراض.
1700. العيش على قدر القدرة ليس عيباً.
1701. لا تجعل نفسك عبداً للقسط.
1702. احسب الالتزامات الشهرية.
1703. اترك هامشاً للطوارئ.

1704. لا تفترض أن راتبك سيبقى ثابتاً إلى الأبد.
1705. خطط للطوارئ.
1706. لا تجعل كل راتبك مرتبطاً بالتزامات لا يمكن إيقافها.
1707. المرونة المالية حماية.
1708. لا تخجل من البساطة.
1709. لا تخجل من الادخار.
1710. لا تخجل من أن تقول لا للشراء.
1711. لا تدخل في قمار لتدفع قسطاً.
1712. لا تدخل في مراهنة لتسدد ديناً.
1713. لا تقترض لتقامر.
1714. لا تستدن من عدة أشخاص لإخفاء الخسارة.
1715. واجه المشكلة.
1716. اطلب مساعدة مالية منظمة إذا احتجت.
1717. استشر المختصين.
1718. اقطع مصدر الخسارة.
1719. لا تطارد المال المفقود.
1720. ابدأ من جديد.
1721. لا تجعل الكذب في الأسرة عادة.
1722. لا تخف إدماناً خطيراً إلى أن ينهار البيت.
1723. لا تخف ديوناً كبيرة عن شريك حياتك إلى الأبد.
1724. لا تجعل الصراحة سلاحاً للإيذاء.
1725. قل الحقيقة بطريقة مسؤولة.
1726. اختر الوقت.
1727. اختر المكان.
1728. اختر الكلمات.
1729. الهدف الإصلاح، لا الانتصار.
1730. تذكر ذلك.
1731. لا تربح النقاش وتخسر الإنسان.
1732. لا تجعل آخر كلمة أهم من العلاقة.
1733. لا تستخدم "أنا صريح" لتبرير الوقاحة.

1734. لا تستخدم "أنا طيب" لتبرير عدم وضع الحدود.
1735. لا تستخدم "أنا غيور" لتبرير السيطرة.
1736. لا تستخدم "أنا متدين" لتبرير الحكم على الآخرين.
1737. لا تستخدم "أنا فقير" لتبرير السرقة.
1738. ولا تستخدم "أنا غني" لتبرير الظلم.
1739. الظروف تفسر أحياناً.
1740. لكنها لا تبرر كل شيء.

1741. لا تجعل أول حب آخر فرصة.
1742. لا تجعل أول وظيفة آخر فرصة.
1743. لا تجعل أول فشل آخر فرصة.
1744. لا تجعل أول مشروع تعريفك.
1745. لا تجعل أول خسارة حكمك على الحياة.
1746. الإنسان يتغير.
1747. الظروف تتغير.
1748. الفرص تتغير.
1749. ابق مستعداً.
1750. لا تغلق عقلك.

1751. لا تكره التغيير كله.
1752. بعض التغيير إنقاذ.
1753. لا تغير كل شيء كل أسبوع.
1754. بعض الأشياء تحتاج ثباتاً.
1755. اعرف متى تثبت.
1756. واعرف متى تتحرك.
1757. اسأل: هل أنا صابر أم خائف؟
1758. هل أنا ثابت أم عنيد؟
1759. هل أنا حذر أم جبان؟
1760. هل أنا طيب أم مستغل؟

1761. لا تخط بين الكرامة والكبر.
1762. الكرامة أن تحترم نفسك والآخر.
1763. الكبر أن ترى نفسك فوق الناس.

1764. لا تقبل الإهانة.
1765. ولا تهين.
1766. لا تقبل الاستغلال.
1767. ولا تستغل.
1768. لا تخاف من الاعتذار.
1769. ولا تعتذر عن الحقيقة لمجرد إرضاء الناس.
1770. التوازن.

1771. لا تجعل الناس يعرفون نقاط ضعفك كلها.
1772. ليس كل إنسان أميناً.
1773. اختر من تفتح له قلبك.
1774. لكن لا تغلق قلبك أمام الجميع.
1775. الإنسان يحتاج علاقة آمنة.
1776. ابحث عنها.
1777. لا تعزل نفسك.
1778. ولا تجعل الجميع يدخلون.
1779. الباب له مفتاح.
1780. وأنت من يقرر من يدخل.

1781. لا تجعل الماضي يحدد الأشخاص الجدد.
1782. لا تعاقب شريكك الجديد بسبب السابق.
1783. لا ترفض كل صداقة بسبب خيانة صديق قديم.
1784. تعلم من التجربة.
1785. ضع حدوداً أفضل.
1786. لا تجعل الخيانة تحولك إلى خائن.
1787. لا تجعل الظلم يحولك إلى ظالم.
1788. لا تجعل الكذب يجعلك كاذباً.
1789. اختر من تريد أن تكون.
1790. أنت مسؤول عن شخصيتك.

1791. لا تستهين بقوة العادة.
1792. ما تفعله يومياً يصبح طبعاً.
1793. ما تكرره يصبح سهلاً.

1794. لذلك كرر الخير.
1795. كرر القراءة.
1796. كرر العمل.
1797. كرر الصلاة.
1798. كرر الصدق.
1799. كرر ضبط النفس.
1800. ابن نفسك بالتكرار.

1801. لا تنتظر أن ينفذك الحظ.
1802. لا تنتظر شخصاً ثرياً ليغير حياتك.
1803. لا تنتظر زواجاً ليعطيك معنى.
1804. لا تنتظر وظيفة لتحترم نفسك.
1805. لا تنتظر المال لتبدأ التعلم.
1806. لا تنتظر الظروف المثالية.
1807. ابدأ بما لديك.
1808. اطلب العون من الله.
1809. وخذ بالأسباب.
1810. ثم استمر.

1811. لا تجعل حياة الآخرين معياراً لحياتك.
1812. بعض الناس بدأوا قبلك.
1813. وبعضهم بدأوا بعدك.
1814. لا مشكلة.
1815. المهم أن تمشي.
1816. قد تتأخر.
1817. لكن لا تتوقف.
1818. وقد تتعثر.
1819. لكن لا تستسلم.
1820. طريقك طريقك.

1821. لا تخجل من أن تبدأ في الثلاثين.
1822. ولا في الأربعين.
1823. ولا بعد ذلك.

1824. ما دام هناك وقت، فهناك مجال للعمل.
1825. لا تضيع ما بقي لأنك نادم على ما مضى.
1826. استخدم الندم وقوداً للتغيير.
1827. لا تستخدمه سوطاً لتحطيم نفسك.
1828. أنت تحتاج إلى بناء، لا جلد دائم.
1829. تحسن.
1830. وتقدم.
1831. لا تجعل المرض أو الفقر أو الفشل سبباً لكرهية الناس كلهم.
1832. بعض الناس سيئون.
1833. وبعضهم طيبون.
1834. بعضهم سيتتركك.
1835. وبعضهم سيقف معك.
1836. لا تحكم على العالم كله من تجربة واحدة.
1837. تعلم الحذر دون أن تفقد إنسانيتك.
1838. ساعد دون أن تكون ساذجاً.
1839. أحب دون أن تلغي نفسك.
1840. وثق ببطء.
1841. لا تجعل الناس يشمتون في سقوطك بسبب غرورك السابق.
1842. كن متواضعاً في النجاح.
1843. لا تتحدث وكأنك لن تسقط.
1844. لا تقل إنك لن تحتاج أحداً.
1845. الحياة تتغير.
1846. قد تحتاج إلى شخص غداً.
1847. وقد يحتاج إليك شخص اليوم.
1848. كن رحيماً.
1849. لا تتشفي.
1850. واترك الحساب لله حيث لا تستطيع أنت.
1851. لا تجعل المرض أو المشكلة سبباً لقطع الجميع.
1852. اختر شخصاً أو اثنين تثق بهما.
1853. تحدث.

1854. اطلب المساعدة.
1855. لا تشرح تفاصيلك لكل الناس.
1856. لا تحول الألم إلى عرض.
1857. لكن لا تدفن نفسك في الصمت.
1858. الحكمة وسط.
1859. الدعم ليس ضعفاً.
1860. والاستغلال ليس دعماً.
1861. لا تجعل نجاحك يبعدك عن الله.
1862. لا تجعل فشلك يبعدك عن الله.
1863. لا تجعل المال يغير صلاتك.
1864. لا تجعل المنصب يغير أخلاقك.
1865. لا تجعل الشهرة تسرق خصوصيتك.
1866. لا تجعل الفقر يسلبك الأمل.
1867. لا تجعل الزواج يسرق هويتك.
1868. لا تجعل الأبناء ينسونك نفسك.
1869. لا تجعل العمل يسرق عمرك كله.
1870. تذكر لماذا تعيش.
1871. لا تجعل الدنيا هي كل شيء.
1872. اعمل لها.
1873. وخطط للآخرة.
1874. لا تظلم من أجلها.
1875. لا تخسر دينك من أجل صفقة.
1876. لا تخسر كرامتك من أجل وظيفة.
1877. لا تخسر صحتك من أجل مظهر.
1878. لا تخسر عائلتك من أجل غرور.
1879. لا تخسر نفسك من أجل قبول الناس.
1880. الأشياء ليست كلها متساوية.
1881. لا تدخل الحرام وأنت تعرف أنه حرام ثم تبحث عن تبرير.
1882. لا تجعل الرغبة حجة.
1883. لا تجعل الجميع يفعلونها حجة.

1884. لا تجعل الفقر حجة للسرقة.
1885. لا تجعل الغضب حجة للعنف.
1886. لا تجعل الحب حجة للخيانة.
1887. لا تجعل الطمع حجة للقمار.
1888. لا تجعل الحاجة حجة لخيانة الأمانة.
1889. ابحث عن الحل الحلال والمشروع.
1890. وإن لم تجده سريعاً، اصبر وابحث.
1891. لا تجعل طريقك سهلاً على حساب مستقبلك.
1892. بعض الطرق الصعبة هي الأكثر أماناً.
1893. العمل البطيء قد يكون أفضل من المال السريع.
1894. الزواج الهادئ أفضل من الاستعراض.
1895. الدراسة الجادة أفضل من الغش.
1896. الصديق القليل الصادق أفضل من عشرات الرفاق السيئين.
1897. النوم الهادئ أفضل من سهرة تخاف نتائجها.
1898. المال القليل الحلال أفضل من مال كثير يجر وراءه الندم.
1899. راحة الضمير ثروة.
1900. فلا تبيعها.
1901. عندما تسقط، لا تبق على الأرض فقط لأن الناس رأوك تسقط.
1902. قم.
1903. عندما تخسر، لا تجعل الخسارة اسمك.
1904. ابدأ.
1905. عندما يرفضك الناس، لا ترفض نفسك.
1906. عندما يتركك شخص، لا تترك حياتك.
1907. عندما تخسر المال، تعلم.
1908. عندما تفشل في العمل، طور نفسك.
1909. عندما تفشل في الدراسة، غير الطريقة.
1910. عندما تخطئ، تب وأصلح.
1911. لا تجعل السقوط سبباً لسقوط أكبر.
1912. لا تقل: بما أنني أخطأت، سأكمل.
1913. هذه أخطر فكرة.

1914. خطأ واحد لا يحتاج إلى عشرة أخطاء بعده.
1915. أوقف السلسلة.
1916. اعتذر.
1917. أصلح.
1918. ابتعد.
1919. ابدأ.
1920. انتهى.

1921. لا تنتظر أن يفهمك كل شخص.
1922. لا تنتظر أن يشكرك الجميع.
1923. لا تنتظر أن يصفق لك الجميع.
1924. لا تنتظر أن يساعدك الجميع.
1925. افعل الخير لله.
1926. اعمل لمستقبلك.
1927. احفظ نفسك.
1928. احفظ دينك.
1929. احفظ كرامتك.
1930. واحفظ وقتك.

1931. لا تجعل الإنسان الذي تركك يحدد قيمتك.
1932. لا تجعل مديراً رفضك يحدد مستقبلك.
1933. لا تجعل أستاذاً انتقدك يحدد ذكاءك.
1934. لا تجعل فقراً مؤقتاً يحدد حياتك كلها.
1935. لا تجعل مشكلة عائلية تحدد شخصيتك.
1936. لا تجعل خطأ دينياً سابقاً يمنعك من التوبة.
1937. لا تجعل الماضي أكبر منك.
1938. أنت تستطيع أن تتعلم.
1939. تستطيع أن تتغير.
1940. تستطيع أن تبدأ.

1941. لا تجعل الناس يقررون متى تنجح.
1942. لا تجعل الناس يقررون متى تتزوج.
1943. لا تجعل الناس يقررون أين تعمل.

1944. لا تجعل الناس يقررون ماذا تشتري.
1945. لا تجعل الناس يقررون كم تنفق.
1946. لا تجعل الناس يقررون ماذا تؤمن.
1947. استمع للنصيحة.
1948. لكن استخدم عقلك.
1949. وتحمل نتائج اختيارك.
1950. هذه هي المسؤولية.
1951. لا تنتظر الحياة المثالية.
1952. الحياة فيها فوضى.
1953. فيها تأخير.
1954. فيها خسارة.
1955. فيها مرض.
1956. فيها فراق.
1957. فيها نجاح.
1958. فيها حب.
1959. فيها رزق.
1960. وفيها مفاجآت.
1961. لا تستطيع التحكم في كل شيء.
1962. لكن تستطيع التحكم في ردك.
1963. تستطيع اختيار من تصاحب.
1964. تستطيع اختيار أين تضع مالك.
1965. تستطيع اختيار ما تتعلمه.
1966. تستطيع اختيار ماذا تقول.
1967. تستطيع اختيار ماذا ترفض.
1968. تستطيع اختيار أن تعود إلى الله.
1969. تستطيع اختيار أن تبدأ.
1970. هذه مساحة قوتك.
1971. لا تضيعها في الشكوى فقط.
1972. لا تضيعها في مقارنة نفسك بالناس.
1973. لا تضيعها في الانتقام.

1974. لا تضيعها في القمار.
1975. لا تضيعها في المخدرات.
1976. لا تضيعها في الخمر.
1977. لا تضيعها في الخيانة.
1978. لا تضيعها في النميمة.
1979. لا تضيعها في الكذب.
1980. لا تضيعها في إرضاء الجميع.

1981. اجمع نفسك.
1982. رتب حياتك.
1983. رتب غرفتك.
1984. رتب مالك.
1985. رتب وقتك.
1986. رتب علاقاتك.
1987. رتب أهدافك.
1988. رتب علاقتك بالله.
1989. رتب أولوياتك.
1990. ثم ابدأ.

1991. لا تنتظر المنقذ.
1992. لا تنتظر الحظ.
1993. لا تنتظر القطيع.
1994. لا تنتظر التصفيق.
1995. لا تنتظر الإذن من كل الناس.
1996. استعن بالله.
1997. خذ بالأسباب.
1998. اعمل بصمت.
1999. وإذا سقطت، قم.

2000. وعش حياتك بحيث عندما تصل إلى آخرها تقول: لم تكن حياتي كاملة، لكنني لم أبعها للناس، ولم أتركها للضياع، وحاولت أن أكون صادقاً، وأن أعمل، وأن أحب، وأن أصلح، وأن أتوب، وأن أترك وراءني شيئاً طيباً.

هذه هي نصيحتي الأخيرة لك مني: لا تنتظر أن تتغير حياتك وحدها. غير عقلك أولاً.

لأن العقل الذي يبرر كل شيء سيجد دائماً عذراً.
والعقل الذي يريد التغيير سيجد دائماً خطوة.
إذا كنت فقيراً، لا تجعل الفقر عقلك.
إذا كنت فاشلاً، لا تجعل الفشل هويتك.
إذا كنت وحيداً، لا تجعل الوحدة تدفعك إلى أي شخص.
إذا كنت مكسوراً، لا تكسر نفسك أكثر.
إذا كنت غاضباً، لا تدمر مستقبلك.
إذا كنت غنياً، لا تتكبر.
إذا كنت ناجحاً، لا تنس الله.
إذا كنت متأخراً، لا تيأس.
إذا كنت قد أخطأت، تب وأصلح.
إذا كنت قد ضيعت سنوات، لا تضيع السنوات الباقية في الندم.
إذا كان حولك قطيع يسير نحو الخطأ، لا تخف من الخروج منه.
امش وحدك إذا اضطرت.
لكن امش في الطريق الذي تستطيع أن تنظر فيه إلى نفسك دون أن تخجل.
لا تجعل حياتك مسرحاً للناس.
لا تجعل أصدقاء السوء يكتبون قصتك.
لا تجعل القمار يقرر مستقبلك.
لا تجعل المخدرات تأخذ عقلك.

لا تجعل الخمر يأخذ صحتك وقرارك.

لا تجعل السجائر تأكل مالك وصحتك.

لا تجعل الزنا والعلاقات غير المسؤولة تدمر مستقبلك ومستقبل غيرك.

لا تجعل النميمة تهدم البيوت.

لا تجعل الكذب يبني حياة من الورق.

لا تجعل الربا والديون غير المحسوبة تخنقك.

لا تجعل المظاهر تسجنك.

لا تجعل الزواج سباقاً.

لا تجعل العمل عبودية.

لا تجعل الدراسة خوفاً.

لا تجعل المال إلهاً.

ولا تجعل الناس آلهة فوق حياتك.

اعمل، وتعلم، وتزوج عندما تكون مستعداً، وابن أسرة إن استطعت، واحفظ مالك، وطور شخصيتك، واحفظ دينك، واحترم الناس، وضع حدودك، وكن صادقاً مع نفسك.

وفي الأيام التي لا تستطيع فيها فعل الكثير، افعل شيئاً واحداً صحيحاً.

وفي الأيام التي تفشل فيها، لا تضيف إلى الفشل استسلاماً.

وفي الأيام التي تنجح فيها، لا تضيف إلى النجاح غروراً.

وفي الأيام التي يمدحك فيها الناس، لا تصدق نفسك أكثر من اللازم.

وفي الأيام التي يهاجمونك فيها، لا تكره نفسك.

وفي الأيام التي تكون فيها وحدك، ابن نفسك.

وفي الأيام التي تكون فيها بين الناس، حافظ على نفسك.

وفي الأيام التي يكون فيها المال كثيراً، لا تنسه أنه يذهب.

وفي الأيام التي يكون فيها المال قليلاً، لا تنسه أنه يمكن أن يتحسن.

وفي الأيام التي تضيق فيها الدنيا، تذكر الله.

وفي الأيام التي تتسع فيها، اشكر الله.

وفي كل الأيام، لا تنس أن العمر يمشي.

لا أحد يملك وعداً بأن الغد سيكون له.

لذلك لا تجعل اليوم يضيع بلا معنى.

هذه ليست دعوة إلى حياة مثالية.

هذه دعوة إلى حياة واعية.

حياة تعرف أن الخطأ ممكن، لكن التمادي اختيار.

تعرف أن الفشل ممكن، لكن الاستسلام قرار.

تعرف أن الناس قد يخونون، لكنك لا تحتاج أن تصبح خائناً.

تعرف أن الدنيا صعبة، لكنك لا تحتاج أن تجعلها أصعب على نفسك.

تعرف أن المال مهم، لكن الحرام ليس حلاً.

تعرف أن الزواج جميل، لكنه مسؤولية.

تعرف أن العمل ضروري، لكنه ليس كل حياتك.

تعرف أن الدين هداية، وليس وسيلة للتفاخر.

تعرف أن الشخصية القوية لا تحتاج إلى استعراض.

وتعرف أن الكاريزما الحقيقية ليست في أن يلتفت إليك الجميع، بل في أن تكون إنساناً عندما لا يلتفت إليك أحد.

وفي النهاية، إذا أردت أن تختصر ألفي نصيحة في عشر كلمات، فاحفظ هذه:

كن صادقاً، واعمل، وتعلم، واحفظ مالك، واحفظ صحتك، واختر أصحابك، واحفظ دينك، واحترم أملاكك، ولا تتبع القطيع، ولا تضع نفسك.

وإذا أردت اختصارها في كلمة واحدة:

المسؤولية.

لأن حياتك في النهاية أمانة.

فلا تسلمها للغضب.

ولا للجهل.

ولا للشهوة.

ولا للقمار.

ولا للإدمان.

ولا للكسل.

ولا للأصدقاء السيئين.

ولا لكلام الناس.

ولا للمظاهر.

ولا للخوف.

خذها بيدك.

واجمع نفسك.

وغير عقلك.

وابدأ.

والباقي يأتي خطوة بعد خطوة.