

كاريمان ماهر



دليلك الشخصي نحو التغيير والنجاح



قوة أن تبدأ
الآن





للنشر والتوزيع

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

● العنوان: قوة أن تبدأ الآن ●

● تأليف: كاريمان ماهر

● تدقيق لغوي: محمد عبد العال

● تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

● الطبعة الأولى: يناير 2025م

● رقم الإيداع: 33035 / 2024م

● الترخيم الدولي: 978-977-992-494-6

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع
يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية
أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



كاريمان ماهر

قوة أن تبدأ
الآن

دليلك الشخصي نحو التغيير والنجاح



تم تجهيز هذه النسخة بواسطة: أشرف غالب

جميع الحقوق محفوظة ©



مكتبة ضاد الإلكترونية
t.me twinkling4



أمسح الكود وانضم للمرة ضاد
<https://t.me/twinkling4>

إهداء

إلى أولادي الأعزاء لدرًا وعادل، يا أغلى ما في حياتي.
أنتم السبب في كل خطوة أخطوها، وفي كل حلم أسعى
إلى تحقيقه. حبكم هو النور الذي يضيء طريقي،
وكل ما أتمناه لكم هو أن تصبحوا أقوى، أحسن،
وأصدق نسخة من أنفسكم. أنتم حلمي وواقعي،
وكل شيء أفعله هو من أجلكم.
أترك هذا الكتاب لكم كي تذكروني
به دومًا بالخير.

المحتويات

9المقدمة

13تمهيد

21.....عقلية النمو

23.....قوة الدفع

30.....ما هو النجاح؟

41.....ما هي مصادر سلوكنا؟ لماذا نفعل ما نفعله؟

الفصل الأول: مَنْ أَنْتَ؟

43.....تجاربك وظروفك: كيف شكَّلت رحلتك شخصيتك؟

الفصل الثاني: ما الذي ترغب فيه؟

73.....عجلة الحياة-توازن طريقك نحو النجاح

الفصل الثالث: ماذا لديّ أو ما الذي أملكه؟

117.....استغلال الموارد (قوة المعتقدات-تغيير طريقة تفكيرك-عقلي)

174.....المشاعر جوهر الصلابة العاطفية

الفصل الرابع: بناء هوية جديدة

185.....كُن الشخص الذي تحتاج إلى أن تكونه

215.....بناء هوية جديدة - قصتك الجديدة

223.....	الفصل الخامس: خطتك العملية
223.....	استراتيجية التنفيذ: خطوات واضحة تواجه بها العقبات
248.....	وقتك هو الآن.. النهاية
249.....	قصص الحضور
271.....	الشكر والتقدير
273.....	المراجع

المقدمة

في عالمنا اليوم، يواجه كلُّ واحدٍ منا ضغطًا كبيرًا ليكون مثاليًا، ليحقق المعايير التي يضعها المجتمع، ولينتهج الطريق الذي يسير فيه الجميع. نجد أنفسنا دائمًا نسعى نحو المثالية، نحاول أن نكون مثل الآخرين، كأن التميز أصبح شيئًا يجب أن نخاف منه.

لكن الحقيقة هي أن التميز هو ما يساعدنا على اكتشاف مَنْ نحن بالفعل. هو الذي يمنحنا القوة للتحرك في حياتنا بالطريقة التي نريدها، وليس بالطريقة التي يتوقعها المجتمع. في وسط هذا الضغط، هناك مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يرفضون الاستسلام. هؤلاء هم الحالمون، الذين يؤمنون من أعماق قلوبهم أنهم قادرون على أن يكونوا أكثر بكثير مما يحاول العالم فرضه عليهم. يشعرون بأن لديهم رسالة، هدفًا، وحلمًا أكبر من أي قيود تحيط بهم. هذا الكتاب مكتوبٌ من أجلهم.

قد يمر هذا الكتاب أمامك كما لو كان أي كتاب اشتريته لتجميل مكتبتك، أو قد يكون الكتاب الذي سيغير حياتك ويفتح لك بابًا نحو المستقبل الذي تحلم به. رأيي هو أنه حان الوقت، فقد انتظرت كثيرًا وضيعت الكثير من الوقت. الآن هو وقت البداية الحقيقية، لأنك إذا أكملت قراءة هذا الكتاب، ستبدأ في الفهم وستتعلم كيف تُحقق ما تطمح إليه.

الكتاب الذي بين يديك الآن ليس مجرد كلمات تحفيزية نتلقاها وننساها، ولا قصة خيالية نهرب من خلالها من الواقع. هذا الكتاب مُصمم

ليكون دليلًا عمليًا وعلميًا، يخاطب كل شخص يشعر في داخله أن لديه شيئًا أعظم مما يراه الآخرون. إنه أشبه بخريطة إرشادية تساعدك على اكتشاف ذاتك، وفهم مواهبك الفطرية، وتعلم كيفية بناء علامة شخصية قوية تُعبر عن حقيقتك وأفكارك. سيكون هذا الكتاب رفيقك في رحلتك لاكتشاف قدراتك، وسيساعدك على التوقف للحظة لفهم من أنت وماذا تريد.

سواء كنت تفكر في تحقيق أحلامك المهنية أو تسعى إلى اكتشاف ذاتك على المستوى الشخصي، فإن هذا الكتاب سيوجهك إلى اتخاذ خطوات عملية تقودك نحو النجاح الذي تستحقه. ليس النجاح فقط في العمل أو الحياة الاجتماعية، بل النجاح في أن تكون راضيًا عن نفسك، مدرِّكًا لقدرك على إحداث الفارق الذي كنت تؤمن به دائمًا. كما سيعلمك كيف تكون شخصًا مرئيًا ومؤثرًا في مجتمعك.

الرسالة الأساسية التي يود هذا الكتاب إيصالها إليك، هي أن كل واحد منا يمتلك قدرات فريدة، وأنا جميعًا قادرون على تحقيق ما نلذه مستحيلًا. الأمر لا يتعلق بأن تكون مثاليًا أو أن تتبع ما يفرضه عليك المجتمع، بل يكمن في أن تكون صادقًا مع ذاتك. يكمن التحدي في اكتشاف ما يميزك وكيفية الاستفادة منه. أريدك، بعد أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب، أن تخرج برؤية واضحة عن ذاتك، تعرف ما تريد تحقيقه، وتفهم ما تقوم به الآن للوصول إلى ذلك الهدف.

هذا الكتاب لا يعدك بأن الطريق سيكون سهلًا، ولا أنه سيزيل العقبات التي ستواجهها. لكنه يمنحك الأدوات التي تساعدك على تجاوز تلك العقبات، والوقوف مجددًا بعد كل سقوط، والتعلم من كل تجربة تمر بها. الهدف هو أن تصبح أقوى مع كل تحدٍّ تواجهه، وأن تتمكن

دائمًا من النهوض والمضي قدمًا برؤية أوضح، بخطة أكثر إحكامًا، وبعزيمة أقوى.

يمر الكثير منا بلحظات شك، لحظات يتساءل فيها إذا ما كان قادرًا حقًا على تحقيق الحلم الذي يراوده. هذا الكتاب يأتي ليخبرك أنك لست وحدك، وأن الحلم الذي تحمله في قلبك ليس مجرد خيال، بل هو شيء حقيقي يمكنك تحقيقه. فأنا أومن بصدق أن الله لم يزرع هذا الحلم في قلبك عبثًا، بل هو إشارة تحمل غاية، وربما يكون دورك في هذه الحياة مرتبطًا بهذا الحلم، فهو رسالتك. الهدف من هذا الكتاب أن يجعلك، بعد قراءته، تشعر أنك مستعدٌ للانطلاق، ليس بالكلمات فقط، بل بالأفعال أيضًا. أن تكون على أتم الاستعداد للبدء الآن، وتدرك أن كل يوم يحمل في طياته فرصة جديدة لتحقيق حلمك.

سواء كنت رائد أعمال تبحث عن كيفية بناء علامة تجارية قوية لنفسك، أو موظفًا تشعر بأنك قادر على تحقيق المزيد في مسارك المهني، أو حتى شخصًا يسعى إلى اكتشاف معنى أعمق في حياته الشخصية، فإن هذا الكتاب يقدم لك أدوات عملية تساعدك على تحقيق أهدافك.

كما أن هذا الكتاب موجه إلى أولئك الذين يرغبون في تحقيق نجاحهم بأسلوب مختلف، الذين يتطلعون إلى عيش حياتهم بطريقتهم الخاصة، وبناء مستقبلهم بأيديهم، ليتمكنوا في النهاية من القول إنهم عاشوا الحياة التي لطالما حلموا بها. إنه مخصص لأولئك الذين يسعون إلى ترك أثر إيجابي في حياة الآخرين، وأن يكونوا مؤثرين في مجتمعهم، حتى يُذكروا بالخير بعد رحيلهم. إذا كنت تؤمن أن الوقت قد حان لتبدأ، وأنت قادر على تحقيق المزيد، فهذا الكتاب مكتوب خصيصًا لك.

في الختام، هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة أفكار، بل هو رحلة مرافقة لك. رحلة تبدأ الآن وتستمر معك يوماً بعد يوم حتى تُحقق أحلامك. الفكرة ليست في انتظار الظروف المثالية أو محاولة أن تكون الشخص الذي يتوقعه الجميع، بل في أن تبدأ الآن، أن تتعلم من كل خطوة تخطوها، وأن تؤمن أن وقتك قد حان.

تمهيد

متى تبدأ؟ سؤال مهم يجب أن تعرف إجابته. كان ينبغي أن تبدأ بالأمس! الآن حان وقتك. خذ هذا الكتاب، انفصل عن العالم من حولك، عيش التجربة، واستثمر في أهم شيء في حياتك «نفسك». لقد حان الوقت لمنحها الفرصة التي تستحقها.

مهما كان حولنا من أشخاص، في نهاية اليوم تجد نفسك جالسًا مع ذاتك تحاسبها. وأحيانًا لا تتحمل هذا الحساب، فتختار أن تُخدِّر نفسك بالانشغال بأمور قد تكون مؤذية، سواء من منظور المجتمع مثل المواد المُغَيِّبة للعقل، أو مؤذية ذاتيًا دون أن تبدو مرفوضة اجتماعيًا، كالإفراط في تناول الطعام أو إهدار وقتك وحياتك أمام التلفاز أو الهاتف، مكتفياً بمشاهدة حياة الآخرين.

قد تبدو هذه الأمور مسلية، لكن ما قد لا تدركه -أو ربما تدركه وتختار التغافل عنه- هو أنك تتمنى الكثير مما تراه في تلك المشاهد. لهذا السبب، ليس غريباً أن نلاحظ انتشار ظاهرة التمرر على وسائل التواصل الاجتماعي؛ فالشخص الذي يقوم بذلك غالباً ما يعبر عن حقدٍ داخلي تجاه أولئك الأشخاص الذين يظهرون على السطح ناجحين أو سعداء، لأنه في أعماقه يشعر بالعجز عن أن يكون مثلهم. إلى جانب ذلك، تربينا في بيئةٍ تسودها الانتقادات المستمرة، بدعوى أن ذلك سيجعلنا أفضل من وجهة نظر أهلنا. هذا الأمر زرع فينا سعيًا دائماً نحو

الكمال. ومع إدراكنا أن الكمال غير موجود، يُصبح العجز عن تحقيقه عذراً للتقاعس عن السعي، فنظل جامدين في أماكننا بلا حركة أو تقدم. من الصعب جداً أن تعترف لنفسك بأن جمودك في حياتك نابغ من خوفك من أحكام الناس عليك، لأنك أنت نفسك تمارس هذا الحكم أحياناً دون أن تنتبه. إنها طبيعة بشرية، مرتبطة بحاجتنا إلى الحفاظ على كرامتنا وكبريائنا أمام أنفسنا. ننظر لما يفعله الآخرون ونبدأ في الإشارة إليهم وانتقادهم، بينما نتجاهل الحقيقة المؤلمة، أننا نحن من نخشى التقدم ونبقى في أماكننا. حتى لو كان تعليقك عن الآخرين بسيطاً أو على استحياء، مَنْ أنت لتصدر حكماً على حياتهم؟ هل تعرف حقاً ما الذي مرّوا به أو ما الذي يواجهونه الآن؟ «على الأقل، هو يحاول»، إذن، لماذا نفعل ذلك؟ لأن هذا نوع آخر من التخدير الذاتي. نُقنع أنفسنا بأننا على صواب، وأننا لو حاولنا لتحولنا إلى هدف لنقد الآخرين كما يحدث مع مَنْ ننتقدهم الآن.

هذه واحدة من أكبر الأزمات التي نواجهها، الخوف من رأي الناس. لا ننكر أن رأي الناس له أهمية؛ منه تأتي القيم والمبادئ والأخلاق التي نحتاج إليها لنعيش كأفراد في مجتمع. لكن المشكلة تكمن في الخوف المرضي من النقد. نعم، النقد مؤلم ولا شك، لكنه أبداً لن يكون أشد ألماً من الندم على سنوات من العمر تُهدر وأنت تقف في مكانك، تراقب الحياة من خلف الشاشات. تشعر بأنك موجود، ولكن كلما مضى الوقت وكلما زاد هذا التخدير، تأخذك الحياة بعيداً. وفجأة، تستيقظ على إحساس غريب «هذا ليس أنا». هذه ليست حياتي، وليست نفسي التي أعرفها. تجد نفسك تنظر إلى ذاتك كأنك تشاهد شخصاً آخر، وتتساءل: «مَنْ هذا؟». في تلك اللحظة تحديداً، يبدأ السقوط.

قد تأتيك هذه اللحظة بشكل واضح ومؤلم، ربما في هيئة اكتئاب يجتاحك، أو قد تكون مخفية، تعيش يومك بشكل عادي لكنك لا تشعر

بشيء مما تفعله. تبدأ التساؤلات تتردد في ذهنك: «لماذا نحن أحياء؟ ما الغاية من وجودنا؟» الإجابة الأولى تبدو واضحة، لعبادة الله. لكن هل هذا فقط؟ هل جئنا إلى الدنيا بمحض المصادفة؟ هنا تبدأ الأسئلة الوجودية بالظهور، وتجد نفسك تحاول التهرب منها. تحدث نفسك قائلاً: «ما بك؟ هل ستصدق حقاً أن لك أثراً، وأن حياتك تحمل معنى كما يروج له خبراء التنمية البشرية؟ استنفق! الحياة ليست بهذه المثالية. أنت هنا لتعمل، لتكسب قوت يومك، لتعيش وفق غريزة البقاء». قد تبدو هذه الفكرة منطقية، مستندة إلى طبيعتنا البدائية، تلك التي نشترك فيها مع بقية الكائنات الحية، حيث تسير الحياة وفق غرائزنا الأساسية. ولكن إن كان هذا هو الواقع، فلماذا تشعر بالضيق؟ لماذا تجد نفسك غارقاً في التفكير ليالي طويلة؟ لماذا تحاول الهروب من هذا الإحساس الداخلي بالنقص عبر عطلة نهاية الأسبوع، أو بالترفيه المؤقت؟

السبب بسيط: لأنك كائن مميز. خلقت لتعمر الأرض، لتترك بصمة ودوراً لا يمكن أن يؤديه غيرك. وما دمت لا تشعر بذلك، فأنت لم تكتشف حقيقتك بعد. لم تجد ذاتك.

الموضوع معقد ومتغير بشكل كبير مع كل مرحلة من مراحل حياتك، وكل مرحلة تصحبها مستويات وعي جديدة تمنحك رؤية مختلفة للعالم، كأنك ترتدي نظارة جديدة ترى بها الأشياء من منظور مختلف. في أي مرحلة أنت الآن؟ لا أعلم، لكن ما يهمني هو أنه بعد الانتهاء من هذا الكتاب، تكون قادراً على رؤية الصورة الكبرى من الأعلى. أن تتأمل حياتك بعين ناقدة ومتفحصة، لتقرر ما الذي تريد الاحتفاظ به، وما الذي تحتاج إلى إزالته أو تغييره، وما الذي ترغب في إضافته.

عندما تنظر إلى الصورة من هذا المنظور، ستدرك أننا جميعاً في حالة سعي دائم نحو شعورٍ داخلي بالراحة. هذا الشعور قد تطلق عليه

أسماء مختلفة: استقرار، سعادة، رضا، أو غيرها من المشاعر. لكن الحقيقة أن أي احتياج نشعر به كأفراد غالبًا ما يكون مجرد وهم زرعه العقل، كأن تحقيق هذا الاحتياج هو الطريق الوحيد للوصول إلى الراحة. خذ مثالًا بسيطًا: الشخص الذي يسعى وراء المال، لماذا يريد؟ لأنه يرى فيه الاستقرار والأمان. لكن في كثير من الأحيان، حالما يحصل على المال، يبدأ بالخوف من فقدانه، ويعيش في قلق دائم. الأمر ذاته ينطبق على من يطارد منصبًا أو ترقية أو أي هدف آخر.

الحقيقة أن الراحة التي نبحث عنها لا تكمن فيما نسعى إليه، بل في كيف نعيش هذا السعي بوعي وهدوء. إذا كنت في حالة سعي دائم نحو الراحة، هل هناك طريقة لخلق هذه الراحة في حياتي الآن في أثناء سعبي إلى تحقيق المال أو غيره من الطموحات؟ بالطبع، هل تعلم لماذا؟ لأن الراحة ليست هدفًا بعيدًا، بل هي حالة. حالة تكون فيها متصالحًا مع ذاتك مهما كانت الظروف من حولك. هي حالة تكون فيها أنت ونفسك في مواجهة العالم كله، لأن الله منحك روحك كنعمة.

بعيدًا عن كل الأبحاث التي لم تتمكن حتى الآن من تحديد ماهية النفس البشرية، نحن نعلم جميعًا أن هناك أصواتًا متعددة بداخلنا. أصواتٌ تشجعنا، تحاسبنا، وتفرحنا، ونحن إما نكبتها وإما نغفل عنها. هذا الحوار الداخلي بينك وبين نفسك هو الذي يُحدد قدرتك على التقدم أو البقاء في مكانك.

هذه هي بداية رحلتنا. لن نتمكن من الحديث عن الأحلام والطموحات ما دمت غير متصالح مع نفسك. الحياة أخذتك وأنت نسيت أن لنفسك عليك حقًا. هذه النفس عاشت معك أيامًا ومواقف كثيرة، وقد تكون تعرف عنك أكثر مما تعرف أنت عن نفسك بشكلٍ واعي. ربما قرأت هذا الكلام في كتبٍ أخرى، لكن هل طبقت ما قرأته؟ إذا كنت قد فعلت ذلك، فأنت

على الطريق الصحيح، و«أحسننت» لأنك بدأت مبكرًا. أما إذا لم تفعل، فلا يهم. الأهم الآن هو أن تُكمل هذا البرنامج الذي صمّمته خصيصًا ليكون بدايةً جديدة لك.

أول شيء يجب أن تعرفه وتذكره هو أنك في البداية بحاجة إلى أن تعرف مَنْ أنت حقًا. أنت الشخص الذي مرّ بتجارب، الذي واجه التحديات، الذي قام بعد السقوط، الذي تعرض للضربات من الحياة مرات ومرات. ما هي الأحداث التي شكّلت شخصيتك؟ ما الذي جعلك تشعر أنك بدأت تجد نفسك؟

حياتنا تتكون من مراحل متعددة، وفي كل مرحلة قد نشعر بالضيق. لكن يجب أن تعلم أن علاقتك بنفسك هي الرابط الذي يربطك بكل هذه المراحل. في وقتٍ من حياتي، كنت أتمنى أن يأتي شخص ليخبرني بهذا الكلام.

هذا الكتاب موجه إليك أنت فقط. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة على الأسئلة، فالإجابة الصحيحة هي تلك التي تكون صادقة بينك وبين نفسك. تجربة تنشيط جميع حواسك، لذلك يتضمن تمارين محددة سترافقها تسجيلات صوتية تشجعك، لتسمعها في أثناء إجابتك على التمارين، لأنها قد تساعدك في عيش التجربة بشكل حقيقي.

كل ما يهمنا هو أنت. نحن الأشخاص الذين نؤمن بأن لنا دورًا في هذه الحياة، والذين يرغبون في العيش بشكل أفضل. نحن الأشخاص الذين نعلم في أعماقنا أننا قادرون على تحقيق أكثر. كل واحد منا له حلم يسعى إلى تحقيقه.

كمدرّب تنمية ذاتية (المستشار الشخصي)، أؤمن بأن فهم الفرق بين الطبيب النفسي، المُعالج النفسي، المُرشّد، المُدرّب، والمستشار

هو خطوة أساسية لتحقيق أقصى استفادة من الأدوات والتقنيات التي يوفرها التدريب.

هذا الكتاب يستند إلى أدوات التدريب، لذا من المهم أولاً فهم هذه الأدوار المختلفة حتى تتمكن من اختيار الدعم المناسب الذي يلبي احتياجاتك بشكل فعال.

من المهم فهم الفرق بين الطبيب النفسي، المعالج النفسي، المرشد، المدرب، والمستشار لأسباب عدة. أولاً، يساعد الفهم الصحيح لهذه الأدوار الأشخاص في اختيار نوع الدعم المناسب لهم، مما يضمن توجيههم إلى المتخصص الذي يتناسب مع احتياجاتهم، سواء كان علاجاً نفسياً أو تدريباً مهنيًا. كما يسهم هذا الفهم في وضع التوقعات الواقعية، مما يمنع الأفراد من توقع أشياء غير مناسبة من كل نوعٍ من أنواع الدعم. إضافة إلى ذلك، يساعد هذا الوعي في تفادي التضليل، حيث قد يختلط الأمر على البعض بين الأدوار المختلفة، فيعتمدون على شخص غير مختص لمعالجة مشكلاتهم. كما يساهم هذا الوعي في تحقيق أهداف فعّالة ويضمن اتخاذ قرارات مستنيرة حول نوع الدعم المطلوب، مما يحسن تجربة الفرد في مسار نموه الشخصي أو المهني.

الطبيب النفسي (Psychiatrist) هو متخصص في الطب يقوم بتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية والعقلية. يمكن للطبيب النفسي وصف الأدوية وتنفيذ العلاج الطبي لمشكلات نفسية مثل الاكتئاب، القلق، والفصام. يتطلب العمل كطبيب نفسي شهادة طبية ودراسات متقدمة في مجال الطب النفسي.

المعالج النفسي (Therapist) هو متخصص يقدم العلاج النفسي أو العلاج بالكلام، ويهدف إلى مساعدة الأفراد في معالجة مشكلاتهم النفسية والعاطفية. يستخدم المعالج تقنيات متعددة مثل العلاج

السلوكي المعرفي أو العلاج الديناميكي لفهم الأنماط السلوكية والعاطفية وتغييرها. المعالجون قد ينتمون إلى خلفيات أكاديمية مختلفة مثل علم النفس أو العمل الاجتماعي.

المرشد (Mentor) هو شخص ذو خبرة في مجالك يساعدك في التطور المهني أو الشخصي. يوجه المرشد الشخص بناءً على تجاربه الخاصة ويوفر الدعم والإرشاد لمساعدته في اتخاذ قرارات مهمة في حياته أو مسيرته المهنية. العلاقة بين المرشد والموجه غالبًا ما تكون غير رسمية وقد تستمر لفترة طويلة.

المدرّب (Trainer) هو مختص بتدريب الأفراد أو المجموعات على تعلّم مهارات جديدة أو تحسين مهارات موجودة. يركز التدريب على تطوير المهارات الفنية أو العملية في مجالات معينة مثل القيادة أو التواصل أو تقنيات محددة. المدرّب يهدف إلى التعليم والتوجيه نحو تحسين الأداء في مجالات مُحددة.

المستشار الشخصي (Coach) هو محترف يساعد الأفراد في تحديد وتحقيق أهدافهم الشخصية أو المهنية. يعتمد على تقنيات الحوار والتوجيه لمساعدة العميل في الوصول إلى إمكاناته الكاملة. يُركز على تطوير الذات، زيادة الوعي الذاتي، ودعم اتخاذ قرارات مهمة لتحقيق التوازن والنجاح في الحياة. لا يُشخص أيّ مشكلات نفسية أو طبية.

بشكل عام، يمكن القول إن الطبيب النفسي يُعالج الأمراض النفسية، بينما يساعد المعالج في التعامل مع القضايا العاطفية والسلوكية. من جهته، يوفر المرشد الإرشاد بناءً على خبرته الشخصية، في حين يركز المدرّب على تعزيز المهارات. أما المستشار، فهو يُساعد في تطوير الأهداف الشخصية وتحقيقها.

التدريب (Coaching) هو عملية تعاون بين المستشار والعميل في سياق يشمل التفكير العميق والإبداع. هدف هذه العملية هو إلهام العميل لتحقيق أقصى إمكاناته الشخصية والمهنية. كما يعرفه الاتحاد الدولي للتدريب (ICF)، بأنها عملية غالبًا ما تساهم في اكتشاف مصادر غير مستغلة من الخيال والإنتاجية والقيادة.

كلنا نمتلك أهدافًا نسعى إلى تحقيقها، وتحديات نحاول التغلب عليها، وأحيانًا نشعر بأننا عالقون في مكاننا. الشراكة مع المدرب يمكن أن تكون مفتاحًا لتغيير حياتك، وتوجيهك نحو تحقيق رضا أكبر على الصعيدين الشخصي والمهني. وفي رحلتنا ستجد تدريبات مبنية على الأسئلة، وأودُّ أن أشاركك بعض الخصائص التي تتميز بها هذه الأسئلة: تُفترض فيها النية الإيجابية: تؤكد الأسئلة دائمًا على الجهد، المهارات، النزاهة، الكفاءة، الاهتمام، والالتزام. تُثير الاكتشاف، والإلهام، والالتزام، أو التحفيز فهي تمنحك رؤية لأسلوب تفكيرك أو نمطك الشخصي، أو تُشجعك على اتخاذ الأفعال.

تتحدى الافتراضات الحالية قد تدفعك إلى النظر في أنماطك أو افتراضاتك، وتساعدك على فهم ما يعوقك أو يعطلك. تخلق وضوحًا وإمكانية للتعلم الجديد تساعدك على إيجاد وضوح أكبر حول سلوكك الشخصي أو تدفعك إلى النظر في الأمور من منظور جديد. قد تدفعك نحو تحقيق ما تريده وتساعدك على التقدم، وتعلم كيفية اتخاذ الإجراءات، وتحديد الأهداف، والحصول على المساعدة اللازمة.

عقلية النمو

«العقلية هي المفتاح، افتح أبواب التغيير!»

ما هي عقلية النمو؟ في كتابها الشهير «Mindset: The New Psychology of Success»، تستعرض الدكتورة كارول دويك مفهومين رئيسيين هما العقلية الثابتة (Fixed Mindset) وعقلية النمو (Growth Mindset). يوضح الكتاب كيف تؤثر هذه العقليات بشكل كبير على حياتنا الشخصية والمهنية، وكيف يمكننا تغيير طريقة تفكيرنا لتحقيق نجاح أكبر.

العقلية الثابتة (Fixed Mindset) تعني أن الأشخاص الذين يمتلكونها يعتقدون أن القدرات والمهارات، مثل الذكاء، هي خصائص ثابتة لا يمكن تغييرها. في هذه الحالة، يرى الشخص نفسه إما موهوبًا وإما غير موهوب، ولا يعتقد أنه يمكنه تحسين قدراته. على سبيل المثال، إذا فشل شخص في تجربة معينة، قد يعتقد أن هذا الفشل دليل على أنه ليس جيدًا في هذه المهارة، وبالتالي قد يستسلم بسرعة. أمثلة على ذلك تشمل: شخص يرغب في تعلُّم لغة جديدة لكنه يقول: «أنا لست جيدًا في اللغات، لن أتمكن من تعلُّمها أبدًا»، أو إذا واجه صعوبة في العمل يعتقد «لن أستطيع فعل ذلك، ليس في إمكانياتي»، أو إذا كان طفل يواجه صعوبة في مادة دراسية يقول: «الرياضيات ليست لي، لن أتمكن من فهمها». الأشخاص الذين لديهم عقلية ثابتة غالبًا ما يخافون من الفشل،

مما يدفعهم إلى تجنب التحديات أو الالتزام بالطرق الآمنة فقط، حيث يرون الفشل كحالة دائمة بدلاً من فرصة للتعلم.

أما عقلية النمو (Growth Mindset) فتتسم بالاعتقاد أن القدرات والمهارات ليست ثابتة، بل يمكن تطويرها من خلال التدريب والمثابرة. التحديات بالنسبة لهم هي فرص لتطوير الذات وتحقيق النجاح. أمثلة على ذلك تشمل: شخص يرغب في تعلّم لغة جديدة يقول: «اللغة صعبة، لكن مع الممارسة سأتمكن من تعلّمها»، أو إذا واجه صعوبة في العمل يقول: «هذه فرصة جديدة للتحدي، سأتعلم منها وأطور مهاراتي»، أو إذا كان طفل يواجه صعوبة في مادة دراسية يرى فيها فرصة لتعلم طرق جديدة لفهمها. الأشخاص الذين يتبنون عقلية النمو يرون الفشل كخطوة في مسار التعلم والتطور، وليس كنهاية الطريق، وهم مستعدون للمحاولة مجددًا والتعلم من أخطائهم لتحقيق النجاح.

الفرق بين العقلية الثابتة وعقلية النمو يظهر جلياً في الحياة اليومية. على سبيل المثال: إذا كنت تواجه مشروعاً صعباً في العمل، قد ترى بعقلية ثابتة أنك غير قادر على إنجازه، لكن بعقلية النمو ستعتبره فرصة لتعلم مهارات جديدة. أما في الدراسة، فقد تستسلم بسرعة أمام مادة صعبة إذا كانت لديك عقلية ثابتة، بينما عقلية النمو تدفعك إلى تجربة طرق جديدة للدراسة وتحسين أدائك.

وقبل أن نبدأ، استعد لسماع أفكار مختلفة قد تختلف عن قناعاتك. من المهم عند قراءة هذا الكتاب أن تفتح ذهنك وتقرأه بعقلية نمو. لا ترى الأفكار على أنها ثابتة أو موجهة إلى الآخرين فقط، بل حاول تطبيقها في حياتك الشخصية والمهنية. تقبّل الفشل كجزء من التعلم، واستفد من التحديات كفرص لتطوير نفسك، واحتفل بالجهود المبذولة وليس فقط بالنتائج، وكُن صريحاً مع نفسك لتقبل التغيير، وابدأ بتطبيق الأفكار في حياتك اليومية من خلال المواقف الصغيرة قبل الكبيرة.

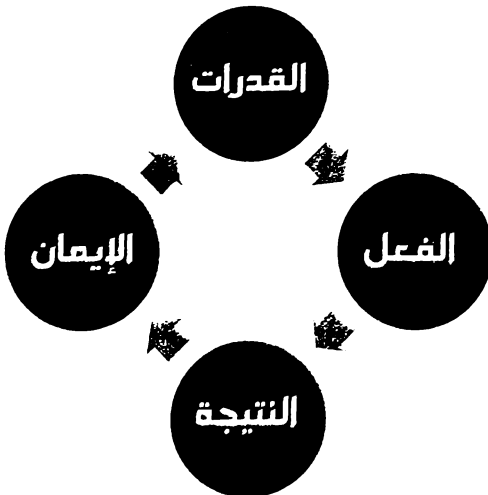
قوة الدفع

لديّ سؤال لك، هل ترى أن قدراتك الحقيقية قد تحققت في النتائج التي تعيشها في حياتك الآن؟ إذا كانت إجابتك «نعم»، فهذا الكتاب ليس موجّهاً إليك، يمكنك إهداؤه لشخص آخر أو العودة إليه في وقت لاحق عندما تشعر أن إجابتك تغيرت. أما إذا كانت إجابتك «لا»، فمرحباً بك، فهذا الكتاب مُوجّه إليك.

إنّ:

ما السبب؟ هل تكمن المشكلة في القدرات؟

انظر الشكل التالي:



إذا قلت إن الفعل نفسه هو البداية! قد تفعل شيئاً، ولكن إن كانت النتيجة غير مُرضية، فقد تقل ثقتك بنفسك، فتبدأ في تصديق أنك أقل قدرة، فتستخدم قدراتك بشكل أقل، فتشعر بالإحباط، ويضعف الفعل أكثر، وبالتالي تكون النتيجة أقل، ولا تعجبك أكثر، وتستمر الدائرة تدور بشكل عكسي، بشكل سلبي.

إنّ كيف نجعل هذه الدائرة تعمل بشكل إيجابي؟ من أين تبدأ هذه الدائرة؟

قبل أن أخبرك بالمزيد، دعنا نقم بهذا التمرين.

أول خطوة:

قف مستقيماً واجمع قدميك معاً.

مد إصبعك السبابة اليمنى أمامك بشكل مستقيم.

قم بإدارة الجزء العلوي من جسمك باتجاه عقارب الساعة حتى تصل إلى أقصى نقطة يمكن لذراعك الوصول إليها، مع تثبيت قدميك في مكانهما.

لاحظ النقطة التي توقفت عندها واحفظها في ذهنك. ثم عد إلى وضع البداية.

ثاني خطوة، تمرين التخيل:

أغلق عينيك وتخيل فقط أنك ترفع إصبعك السبابة اليمنى مرة أخرى، في مخيلتك، تصور أنك تدور باتجاه عقارب الساعة، لكن هذه المرة، تخيل أنك تدور أبعد قليلاً من المرة الأولى.

كرّر هذا التخيل مرتين إضافيتين، وفي كل مرة، تخيل نفسك تتجاوز النقطة السابقة كما لو كانت لعبة ممتعة.

في المرة الأخيرة، تخيل أنك تدور حتى تكمل دائرة كاملة، واستشعر السهولة والفرح في تحقيق ذلك.

الخطوة الثالثة، جرّب مرة أخرى:

افتح عينيك.

مد إصبعك السبابة اليمنى أمامك مرة أخرى.

أدر جسمك باتجاه عقارب الساعة بأقصى ما يمكنك الوصول إليه براحة.

لاحظ الفرق بين ما وصلت إليه في هذه المرة مقارنةً بالمحاولة الأولى.

ماذا حدث؟ هل مررت بالمكان الذي كنت قد علمته لك في المرة الأولى؟ نعم أم لا؟

إذا كانت الإجابة نعم، فما السبب؟

وإذا كانت الإجابة لا، فما السبب أيضًا؟

دعني أخبرك أن 99% من الناس يعبرون المكان الذي علموه، بينما 1% فقط لا يفعلون ذلك. إذا مررت بالمكان الذي علمته، فما الذي حدث؟ ولماذا؟ ما دام بإمكانك القيام بذلك، فلماذا لم تقم به من البداية؟ ولماذا عندما طلبت منك أن تتخيل الموقف ورأيت في ذهنك، قمت به بالفعل؟ أُجريت دراسة تمّ فيها قياس موجات الدماغ في الحالة التي نتذكر فيها ذكرى معينة، وعندما نتخيل موقفًا معينًا، وجدوا أن المناطق نفسها في الدماغ تنشط. والاستنتاج هنا هو أن العقل البشري لا يستطيع التمييز بين شيء تخيلته وشيء حدث بالفعل في الواقع. وأنا أعتبر هذه نعمة من النعم التي أنعم الله بها علينا، ونحن في كثير من الأحيان لا نعرف كيف نستخدمها. لماذا منحنا الله القدرة على التخيل إذا لم

تكن لها فائدة؟ قدرتك كإنسان على التخيل هي التي أسفرت عن تطور البشرية، والاختراعات، وعلاج الأمراض، وأجهزة المستشفيات، والكثير من الأشياء الأخرى.

يوضح هذا التمرين قوة التخيل في إطلاق القدرات الكامنة بداخلنا. يكشف لنا كيف يمكن أن تحد المعتقدات التي نحملها -حتى دون وعي- من إمكانياتنا. من خلال تخيل النجاح بوضوح، يمكننا إعادة برمجة عقولنا لتحقيق نتائج تتجاوز توقعاتنا الأولى.

بعد هذا التمرين، أين يبدأ النجاح؟

كيف نجعل هذه الدائرة تعمل بشكل إيجابي؟ من أين تبدأ هذه الدائرة؟

الحقيقة أن العجلة تبدأ من إيماني الكامل بأن الله قد أنعم عليّ بكل المهارات والقدرات التي أحتاج إليها لتحقيق شيء عظيم. إيمان نابع من حسن الظن بالله. وأنا هنا لا أقصد الإيمان التقليدي «إن شاء الله سأتوفق»، بل أقصد اليقين، اليقين الذي لا شك فيه، أن الله سيأخذني إلى ما هو خير لي، وأنا في الوقت نفسه بحاجة إلى السعي والاستعداد حتى أكون جاهزًا عندما تأتي الفرصة.

فيبدأ نجاحك من إيمانك (اليقين). لكن ماذا يجب أن تُصدق؟ يجب أن تصدق في نفسك!

كلامٌ جميل، لكن كما يقول أعداء التنمية الشخصية: «لا يوجد ربح من ذلك». وفي الحقيقة، لديهم بعض الحق!

إيمانك في نفسك سيحدث فرقًا، ولكن كيف ستفعله؟ إذا كنت تجد نفسك كلما بدأت في شيء ما لا تكمله، أو لا تبدأ أصلًا، أو تبدأ ثم تفشل فتتوقف، أو يحدث عكس ما كنت تتوقع فتستسلم، وهكذا. أي وعد قطعته على نفسك ولم تلتزم به سينتهي بالإحباط، مما يؤثر على ثقتك بنفسك.

إذن، كيف يمكنني أن أصدق في نفسي وأثق بها؟ هذه هي أكبر مشكلة نواجهها. لأنك لكي تصدق، يجب أن ترى. إذا سألتك الآن: «ماذا تريد؟»، هل ستتمكن من الرد؟ ماذا ستقول؟ «أريد المال»، «أريد الحب»، «أريد الأصدقاء»، «أريد العائلة»، «أريد الشهرة»، وهكذا.

لكن، هل فكرت يوماً في السبب الذي يجعلك تريد هذه الأشياء؟ كل ما تريده، ما الذي سيحققه لك؟ مَنْ يريد المال قد يقول: «أريد أن أشتري منزلاً». لكن، ماذا سيحققه له هذا المنزل؟ أي شيء يرغب فيه أي شخص منا دائماً ما يرتبط بحاجة إلى مشاعر معينة، سواء كانت رضا، راحة، أمان، استقرار، أو أي مسمى آخر، المهم أنك تدرك وتفهم هذا الشعور.

مجرد التمني لا يؤدي إلى تحقيق الهدف! كثيراً ما نسمع في الآونة الأخيرة عن «قوة الجذب» ونفكر أن الشيء سيحدث بمجرد التفكير فيه، ولكن أعذر أن أقول لك إن هذا مجرد حديث غير دقيق. لكن -لا تفهمني خطأ- الحديث غير الدقيق لا يتعلق بعدم تحقيق الشيء، لأن ذلك يحدث بالفعل بتوفيق الله سبحانه وتعالى، لكن المشكلة تكمن في الاعتقاد بأن التفكير وحده هو الذي سيجلب لنا ما نريد. فهذا المفهوم لا يرتبط بالدين. لكن، الحقيقة هي أنه يحدث فعلاً عندما تبذل الجهد، وكلنا نفعله دون أن ندرك ذلك.

تذكر عندما وضعت هدفاً في ذهنك وحققته، هل تساءلت لماذا تحقق؟ تذكر ماذا فعلت حينها، ولماذا لم تفكر في الاستسلام أو التشكيك في نفسك؟ لماذا تمكنت فعلاً من تحقيقه؟

دعني أخبرك لماذا. أول شيء، كنت تعرف تماماً ما الذي تريده، سواء كان شيئاً ترغب في شرائه أو رحلة تود القيام بها. ما الذي فعلته حينها؟ كنت ترى الشيء الذي تريده بوضوح شديد، كما في التمرين

الذي قمنا به. لكي تؤمن بشيء، يجب أن تراه، ولكي ترى، يجب أن تكون متأكدًا تمامًا مما تريده. لا يمكن أن تقول لي: «أريد أن أستمتع بوقت فراغي»، ثم تسألني: أين تود الذهاب؟ أقول لك: «أين بالضبط؟»، فتزد: «لا أعرف». دعنا نُحدد معًا، هل تحب البحر، أو الرمال، أو الأشجار؟ لنقل الاحتمالات ونركز على الأهم بالنسبة لك. إذا قلت لي: «أحب البحر»، سأقول لك: «إذن، لدينا الإسكندرية، أو رأس سدر، أو الغردقة. أين تود أن تذهب بالضبط؟».

إذن كيف ستعرف الإجابة؟ الجواب يبدأ دائمًا منك. نحن نعتقد أن شخصًا آخر يمكنه إخبارنا أين سنستمع أكثر، ولكن الحقيقة هي أنه لا أحد يعرفك أكثر منك، وبالتالي أنت الوحيد الذي يمتلك الإجابة. ما هو معنى المكان بالنسبة لك؟ وما الذي ستحققه منه؟ إذا اخترت الإسكندرية لأنها تعني لك شيئًا خاصًا، ستكون مشاعرك مختلفة تمامًا، ولن يكون الأمر مقتصرًا على اختيار المكان فقط. سنتعرف على كيفية الوصول إلى هناك أيضًا، وحتى لو لم تزرها من قبل، فهناك العديد من الأشخاص الذين زاروها ويمكننا أن نعرف كيف وصلوا إليها.

هل يبدو ذلك بسيطًا؟ في الحقيقة، نعم. لكن لماذا لا يحقق الجميع ما يتمناه؟ لأن الكلام بسيط، لكن الطريق ليس سهلًا. هناك الكثير من التضحيات والتمن الذي يجب دفعه مقدمًا، وليس كل الناس مستعدة لدفعه أو التضحية. هل يمتلك الجميع القدرة على تحقيق ذلك؟ أنا مؤمنة أنه نعم، ليس بحسب الرغبة بل لأن الله سبحانه وتعالى خلقنا قادرين على ذلك. لكن هناك مَنْ لا يريد، وهذا حقهم. لكن هذا هو السبب الحقيقي وراء شعورك المستمر بأن هناك شيئًا ناقصًا في حياتك.

لأن كل شيء في الحياة إما ينمو وإما يموت، فقد خُلِقَتْ لتكبر وتُطوّر وتعمّر الأرض. وما دمت ثابتًا في مكانك، فأنت في الحقيقة تموت ببطء

أو أنك «حيّ سريريّاً». لذا، الخيار دائماً بيدك، أن تحلم وتتحرك، أو أن تبقى في مكانك.

بالرجوع إلى موضوعنا، ما الذي حققته فعلاً؟ بعد أن كنت تعرف تماماً ما تريده، ثاني خطوة هي أنك تخيلت هذا الشيء بوضوح وشعرت بالمشاعر التي ستعيشها عند تحقيقه. كنت ترغب فيه بشدة لدرجة أن مجرد التفكير في عدم وجوده أصبح مؤلماً. ونحن -كبشر- مُبرمجون على فعل أي شيء لتجنب الألم، لذلك بدأ عقلك في إيجاد الحلول، وأصبحت كأنتك فيلسوف، أو أقنعت مَنْ حولك، أو أظهرت إبداعك واجتهادك، وعرفت كيف تدير المال وتتصرف لتحقيق هدفك. لأنك كنت مصدقاً. تماماً أنه لا يمكنك العيش من دون هذا الشيء، ومن هنا تبدأ قوتك. تصبح شخصاً مختلفاً، تنسى كلمة «لا أستطيع» وتبدأ في البحث عن حلول، وتُجرب وتطور وتغير طريقتك حتى تحقق هدفك.

ما الذي كان مختلفاً في هذه الفترة؟ أنك كنت مؤمناً للغاية بما تريده. عندما قيل لك كلام مُحيط، لم تسمعه. وعندما كانت الظروف ضدك، لم تشعر أنك ضحية، بل كنت تركز على السؤال التالي: «كيف سأحقق ذلك؟». وبما أن هذه عملية ذهنية معقدة جداً، ربما لم تكن تدرك أنك فعلتها أكثر من مرة، ونجحت قبل أن تبدأ أصلاً، ونجحت مرات عديدة في الماضي. وهنا يأتي دور التدريب (الكوتشينج)، ليُظهر لك ما يمكنك فعله، وأنت في الواقع تفعل ذلك بالفعل، ولكنك لا تلاحظ.

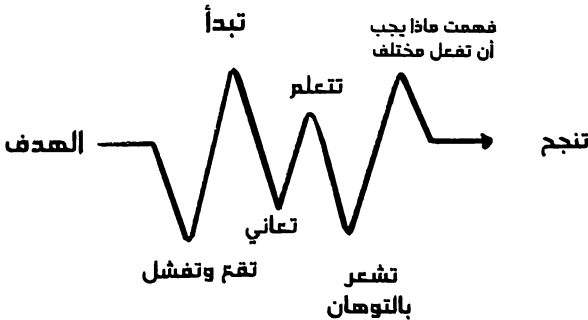
إذن، تبدأ قوة الدفع من معرفة نفسك وما هو مهم بالنسبة لك وما تريده، وتصور هذه النتيجة. لم يكن الأمر قطُّ نقصاً في الإمكانيات أو القدرات، فعندما تؤمن بما تريد، تتعلم بسرعة وتتكيف أسرع، ونتيجة لذلك تنمو وتستمر في النمو. وهذا هو ما سنفعله معاً في هذا الكتاب.

ما هو النجاح؟

قد يقول كل شخص إن له تعريفه الخاص، ولكن ما الغاية التي أسعى إليها في النهاية؟ ببساطة، النجاح هو أن تكون سعيدًا، ومرتاحًا، ومطمئنًا. قد تسمع شخصًا يقول: «أريد أن أعيش حياة جميلة». لكن ما معنى «حياة جميلة»؟ بناءً على الإجابة السابقة، هي الحياة التي تعيش فيها سعيدًا ومرتاحًا، أي أنك تعيش المشاعر الإيجابية بشكل متكرر في حياتك. إذن، نوعية الحياة التي ستعيشها مرتبطة بشكل مباشر بنوعية المشاعر التي تعيش بها.

هل لدي القدرة على التحكم في ذلك؟ سنستكشف كيف نعمل على ذلك معًا. المهم هو أن تفهم أن حياتنا تُشبه الصورة التي تحتوي على تقلبات بين الأعلى والأسفل.

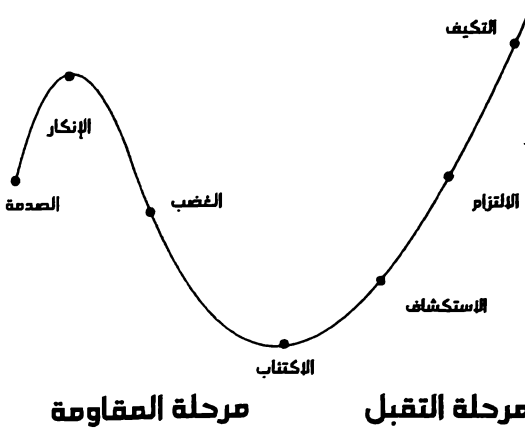
الواقع



ولأن ليس من العادي أن يأتي ما تريده بسهولة، فمن الطبيعي أن تكون هناك حاجة إلى السعي والاجتهاد. جزء من هذا السعي هو معرفة نفسك، وفهم كيفية توجيه الله لك منذ لحظة ولادتك، بشكلٍ أو بآخر، لتعيش حقيقتك. أنت بارع جدًا في تعطيل نفسك، لكن عليك أن تدرك أن الله أيضًا قد منحك نظامًا يهدف إلى حمايتك، وبالتالي يساعدك في التفكير في كل الأسباب التي قد تمنع ما تريده من أن يتحقق. سنتحدث عن هذا الموضوع بتفصيل أكثر لاحقًا.

لكن، ما الذي يجعل الحياة صعبة؟ إذا كانت الحياة تسير بسلاسة وكل شيء على ما يرام، كيف سيكون شعورك؟ تخيل معي أنك تشاهد فيلمًا، البطل ينجح باستمرار ويحقق المزيد من النجاح! كيف سيكون إحساسك؟ ستشعر بالملل بالطبع، أين التشويق؟ أين الحوار؟ أين التحدي؟ أين الدراما؟! هذا هو ما يصنع القصة. ليس فقط في الأفلام، بل هذا هو ما يصنع قصتك أنت!

وأنت.. ما أول سؤال تحتاج إلى مناقشته. أسهل إجابة هي «لا أعرف»، إذن دعنا نكتشف معًا. لكن قبل ذلك، دعنا نُسَمِّ كل هذه التحديات التي نواجهها «التغيير». ما دامت الأمور التي تعرفها تحدث كما اعتدت، فأنت في أمان لأنك تعاملت معها من قبل. لكن أي تغيير يُعتبر تهديدًا لك، وبالتالي يصاحبه صعوبة. وأي تغيير تواجهه في حياتك، تُصاحبه مجموعة من المراحل.



منحنى التغيير يوضح المراحل التي يمر بها الأفراد عند مواجهة تغيير جديد، سواء كان في العمل أو الحياة الشخصية. هذه المراحل يمكن تشبيهها برحلة تبدأ بالصدمة والإنكار، حيث يشعر الشخص بالذهول ويكون في حالة من الإنكار أو عدم التصديق للتغيير. بعد ذلك، يدخل الفرد في مرحلة الغضب والمقاومة، حيث يبدأ في الشعور بالغضب أو الاستياء لأنه يشعر أن التغيير مفروض عليه، وقد يقاومه لأنه يراه تهديدًا لاستقراره. ثم تأتي مرحلة الاكتئاب والإحباط، حيث يبدأ الشخص في الاستسلام ويشعر أنه غير قادر على التأقلم. لكن بعد هذه المرحلة، يبدأ الشخص تدريجيًا في القبول والاستكشاف، حيث يبدأ في التفكير بشكل إيجابي حول كيفية التأقلم مع التغيير واستكشاف الفرص التي قد يُتيحها. وأخيرًا، يصل الفرد إلى مرحلة التكيف والالتزام، حيث يصبح قادرًا على التعامل مع التغيير بفعالية ويبدأ في تحسين أدائه في السياق الجديد.

معرفة هذه المراحل ستمكنك من تقييم مكانك عندما تصبح الحياة صعبة وفهم التغيير الذي أدى إليها، بالإضافة إلى فهم ما إذا كنت في

حالة مقاومة أو قبول. هذا المنحنى يعكس تطور المشاعر والاستجابات نحو التغيير، ويُفيد القادة في فهم كيف يمكنهم دعم فرقهم في كل مرحلة. بشكلٍ عملي أكثر، لا شيء سيخرجك من مرحلة الإحباط إلى مرحلة الاستكشاف سوى عقلك. اللحظة التي تسمح فيها لنفسك بالبحث عن حلول هي التي ستُغير الأمور، وهذه أصبحت مهارة ذات قيمة عالية جدًا في سوق العمل وتسمى «الصلابة مع المرونة الكافية».

أكثر موقف أذكره هو اللحظة التي شهدنا فيها ارتفاع سعر الدولار في مصر. كانت صدمةً كبيرة، كنا نعتقد أن هذا لا يمكن أن يحدث، وكان هناك غضب هائل. هناك مَنْ ظلوا محبطين، وآخرون بدؤوا في التفكير والبحث عن حلول، واكتشفوا أن هناك فرصًا للعمل عبر الإنترنت بالدولار. بدؤوا في اتخاذ قرارات لتعلم المهارات اللازمة وبدؤوا في العمل، وتكيفوا مع التغيير.

سرعة مرورك بهذه المراحل في كل تغيير يحدث في حياتك هي التي تُحدد مدى صلابتك. هناك مَنْ يمرون بتلك «الأفغوانة» في يومٍ واحد، وهناك مَنْ يستغرقون سنوات. مَنْ المتحكم في هذا؟ ما تركز عليه هو ما تحصل عليه.

توجد نظرية تقول إنه إذا أردت أن تعيش حياةً تعيّسة، عليك أن تركز على ثلاثة أمور: أولاً، كل شيء لا يمكنك التحكم فيه. ثانيًا، تركز على كل شيء ينقصك. ثالثًا، تعيش في الماضي أو في مستقبل مبني على التوقعات، حيث إذا عشت في الماضي ستشعر بالاكْتئاب، وإذا عشت في المستقبل ستكون في حالة قلقٍ مستمر. ولكن، ماذا يجب أن تفعل بدلاً من ذلك؟ أولاً، ركّز على ما يمكنك التحكم فيه. ثانيًا، ركّز على ما لديك وكيف يمكنك استخدامه بشكلٍ أفضل. ثالثًا، ركّز على الشيء

الوحيد الحقيقي وهو اللحظة الحالية، حيث إن كل يوم هو فرصة جديدة لبدء شيء أفضل.

تسمع كثيرًا من الناس يقولون «كن واقعيًا». ماذا تعني الواقعية؟ للأسف، يظن الناس أن الواقعية تعني النتيجة التي تتبع الأفعال السابقة. ولكن إذا غيرت تصرفاتك، هل يمكن أن تتغير النتيجة؟ بالطبع. إذن، الواقعية هي أن لا أحد يعرف ما يخبئه الغد!

والحقيقة الوحيدة هي أنك تقرأ هذا الكتاب الآن، وبالتالي أي شيء ممكن. «كن واقعيًا» هي حيلة من الشخص الكسول كي لا يتحرك أو يواجه التحديات ويستسلم للظروف. ستقول: «لكنني أحاول ولا أرى نتيجة»، سأقول لك: كم مرة حاولت؟ عشر مرات مثلًا؟ مع أنني أشك في أننا عادةً ما نستسلم بعد مرتين أو ثلاث. سأذكرك بقصة توماس إديسون، الذي حاول 999 مرة. وعندما سُئل كيف قبلت أن تفشل 999 مرة، قال: «أنا لم أفشل قطُّ. لقد جربتُ 999 طريقة حتى وصلت إلى ما أريد».

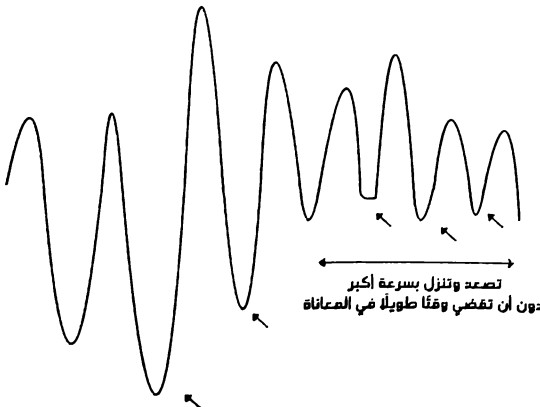
ومن هنا تسأل نفسك: هل أنا أحاول بطريقة صحيحة؟ هل أكرر المحاولة نفسها وأنتظر نتيجة مختلفة كل مرة، أم أنني فعلًا أتعلم من كل محاولة وأعدّل وأستمر؟ وأحيانًا لا أعلم لماذا نقع في فخ أننا بحاجة إلى اختراع العجلة من جديد؟ نحن نعيش في أفضل عصر في تاريخ البشرية. أي معلومة تحتاج إليها يمكنك العثور عليها في ثوانٍ. من المؤكد أن ما تريده قد فعله شخصٌ آخر قبل ذلك. إذن، ماذا تفعل؟ انظر كيف فعلها هذا الشخص، وستتمكن من رسم طريقك الخاص.

نعود إلى موضوعنا: كلما تعلمت التكيف بشكلٍ أسرع، وخرجت من حالة المقاومة إلى التقبل، كلما أصبحت أقوى وأسرع في التطور. لأنك،

شئت أو أبيت، ستتعلم شيئاً في مرحلة الاستكشاف، سواء عن نفسك أو عن الحياة.

تقول نظرية ما: عوّد نفسك على مواجهة الصعاب، لأن كلما اعتدت عبور «الأفعوانة» بسرعة أكبر، كلما أصبحت أكثر استعداداً وقوة للتعامل مع أي شيء قد يحدث. نحن لا نتحكم في الأحداث، فهي بيد الله سبحانه وتعالى، لكننا نتحكم في ردود أفعالنا تجاه هذه الأحداث. يمكننا أن نراها في صالحنا، فنغتزم الفرصة ونركب الموجة، أو نبقي على الشاطئ نشكو من الموج الذي يهاجمنا. الخيار لنا: إما أن نغتزم الفرصة وإما أن نشتكى. لأنك إذا فهمت الرسالة، ستدخل وتستمتع وتستفيد من الابتلاءات التي بعثها الله لك. أما إذا بقيت عاطلاً تشكو، فإن الموج سيستمر في الزيادة ليجعلك تفهم.

في النهاية، القرار قرارك. ما دمت تُعَلِّم نفسك التقبل السريع، وتقول «الحمد لله» على كل شيء، وتركز على ما بين يديك وما لديك، ستكون مرتاحاً وراضياً، وستتطور بسرعة. هذه هي المعادلة المثالية، أليس كذلك؟ حياتك ستصبح أسهل، وستواجه التحديات بشكلٍ أسرع، وستجد نفسك تصعد وتنزل بسرعة أكبر دون أن تقضي وقتاً طويلاً في المعاناة.



إذا كانت هناك طريقة، فلماذا لا يعرفها الجميع ويُطبقونها؟

السبب أن الإنسان في بعض الأحيان يصبح أكبر عدو لنفسه! يتأثر بكلام الشارع الذي يتحدث عن تطوير الذات، ولكن المشكلة هي أن مَنْ يقلل من هذه المفاهيم، قد تجد أنه لا يفعل شيئاً سوى الشكوى. فإذا كانت لديك القدرة على التغيير، فلماذا لا تتحرك؟ هؤلاء الأشخاص يتغذون على هذا النوع من السلبية، والمشكلة الحقيقية هي أننا ننقل هذه الطاقة إلى بعضنا بعضاً. وعندما يوجد شخص بهذه العقلية في مجموعة، فإنه يعدي هذا «المرض» لكل مَنْ حوله. وفي بعض الأحيان، يكون من الأفضل أن تبتعد عن هؤلاء الأشخاص، خصوصاً في بداية الطريق، لأنهم لا يفهمون ولن يفهموا في الوقت الحالي، فهم لا يزالون في مراحل مبكرة من تجربتهم الحياتية.

لكن لماذا لا يفهمون؟ وما الهدف من أن أتعلم وأتطور؟ هل يعني النمو تعلم مهارات جديدة، الحصول على وظيفة أو شراء منزل؟ لا، النمو هو الحالة التي ستمنحك أفضل المشاعر التي تبحث عنها في حياتك. لذا، النمو الحقيقي هو في مستوى وعيك، وهذا ما تحتاج إلى فهمه. إذن، ما هي مستويات الوعي؟

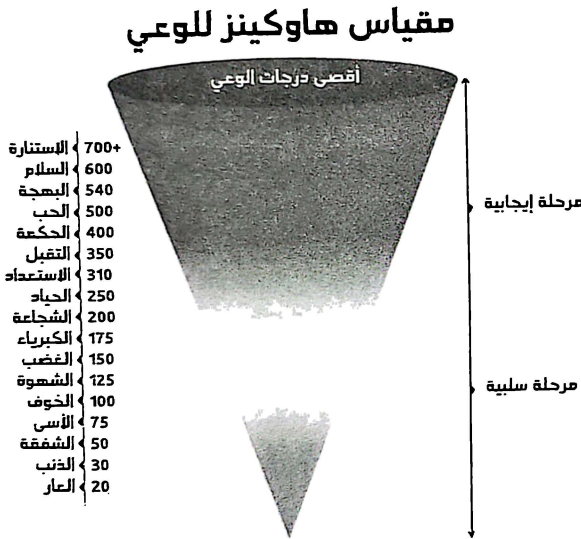
هناك عالم يُدعى «هاوكنز»، يتحدث عن أن الإنسان يمر بمراحل وعي مختلفة. كلما واجهت مصاعب في حياتك وتعلمت منها، فإنك تتطور. وعندما يرتفع وعيك، تصبح حياتك أكثر راحة وسلاماً.

نوضح هنا مستويات الوعي بهدف واحد: أن تفهم كيف يؤدي تطورنا هذا إلى نتيجة معينة في النهاية. قد تلاحظ تغييراً في عملك أو في حياتك، ولكن الحقيقة هي أن التطور الحقيقي يحدث في شخصيتك وفي كيفية تفكيرك. وهذا يظهر في النتائج التي تعيشها في حياتك. وليس الهدف أن تُحدد مكانك في هذه المستويات. إذا كنت ترغب في

معرفة المزيد، يمكنك البحث وقراءة المزيد عن هذا الموضوع. ولكن ما يهمني هنا هو أن تكون واضحًا بشأن ما تسعى إليه.

المستويات تبدو كأنها مشاعر، لكن المقصود هنا ليس ما تشعر به بالضبط، بل الحالة العامة التي تعيش بها في حياتك. المشاعر المتكررة جدًا هي التي تُحدد هذه الحالة.

انظر الشكل التالي:



العار يُعتبر أدنى مستوى من مستويات الوعي، ويُعبر عن شعور الشخص بالخزي من نفسه أو من تصرفاته السابقة، مثل الإحساس بالفشل أو النقص. على سبيل المثال، عندما تكون صغيرًا، قد تنظر إلى نفسك في المرآة وتشعر أنك لا تعجبك لأسباب غير منطقية، أو قد يخلج الشخص من ماضيه بسبب ارتكاب خطأ كبير، فيشعر أن الجميع يحكم عليه بناءً على ذلك الخطأ. للتغلب على هذا الشعور، يمكن البدء

بمواجهة هذه المشاعر، وتقبل الذات كما هي، والعمل على تحسينها من خلال التحدث مع الأصدقاء الداعمين أو معالج نفسي.

أما الذنب، فيتمثل في شعور الشخص بالندم تجاه شيء فعله أو لم يفعله، ويصاحبه لوم داخلي مستمر. على سبيل المثال، قد يلوم الشخص نفسه على ما وصل إليه في حياته من تجارب أو علاقات سابقة. وللتغلب على هذا الشعور، يجب البدء بمسامحة النفس، وإيجاد طرق للتوازن بين العمل والحياة الشخصية.

الحزن (الأسى)، يحدث عندما تصبح الحياة أكثر صعوبة، وعندما تحاول وتجد أن جهودك لا تؤدي إلى نتائج. تشعر بالإحباط لأنك في مرحلة الخوف ولا تتحرك بينما يتطور الآخرون من حولك. للتغلب على هذه المرحلة، يمكن التعبير عن المشاعر من خلال الكتابة أو التحدث مع أصدقاء مقربين، وطلب الدعم من مجموعة دعم أو معالج نفسي.

أما الخوف يبدأ عندما يحاول الشخص إيجاد التوازن في حياته، ويشعر أنه بحاجة إلى اتخاذ قرارات تطويرية تبدو صعبة، ولا يعرف كيفية تنفيذها أو يجدها صعبة فترافقها مشاعر خوف. مثل الموظف الذي يخاف من فقدان وظيفته ويشعر بعدم الأمان المالي. لتجاوز هذا، يمكن التفكير في تطوير المهارات المهنية لتقليل التوتر أو البدء في بناء مدخرات بسيطة للحصول على الأمان المالي.

الرغبة (الشهوة) تأتي عندما يبدأ الشخص في البحث عن طرق لتسكين الألم، فيغرق في الشهوات والملذات مثل الخروج المستمر أو الأكل بكثرة، ليشعر بالراحة ويهرب من الواقع. للتغلب على هذه الرغبة، يجب أن يبدأ الشخص بالتركيز على النجاح الداخلي وتحقيق الرضا الذاتي بدلاً من البحث عن التقدير من خلال الأشياء المادية.

الغضب يظهر عندما تزداد حاجة الشخص إلى الشهوات ويصبح معتمداً عليها، مما يخلق حالة من الغضب تجاه الحياة أو الذات أو الآخرين. لتجاوز الغضب، يمكن تحويل هذا الغضب إلى طاقة إيجابية، من خلال العمل على تحسين المهارات الشخصية والتعامل بموضوعية مع المواقف.

في مرحلة الكبرياء، يشعر الشخص بالفخر المفرط بسبب إنجازاته نتيجة الغضب ويعتقد أنه قادر على كل شيء. ومع مرور الوقت، قد يواجه تحديات أكبر تكسر كبريائه وتجعله يدرك أنه بحاجة إلى التعلم أكثر. للانتقال من هذه المرحلة، يجب على الشخص التحلي بالتواضع وتقدير الآخرين، والتركيز على تحسين الذات دون الحاجة إلى إثبات نفسه للآخرين.

الشجاعة هي مرحلة يبدأ فيها الشخص في الاعتراف بعدم فهمه لبعض الأمور ويريد أن يتعلم ويتحسن. غالباً ما يكون من في هذه المرحلة هو من يقرأ الكتب ويبدأ في اكتشاف ذاته. للتغلب على هذه المرحلة، يجب توسيع التجارب والعمل على تعزيز الثقة بالنفس.

الحيادية هي مرحلة يفهم فيها الشخص أن كل شيء يحدث لسبب، وأنه نعمة من الله، وأنه سيستمر في التعلم طوال حياته. للانتقال إلى هذه المرحلة، يمكن ممارسة التأمل والقبول الداخلي، مما يساعد على الوصول إلى الهدوء الداخلي.

الاستعداد هو مرحلة يبدأ فيها الشخص في فهم أن كل ما مرَّ به له سبب، وأنه قادر على استخدام هذه التجارب لخدمة الآخرين. يُركز الشخص في هذه المرحلة على نقاط قوته ويستفيد منها لتحسين حياته. لتحقيق هذه المرحلة، يجب وضع خطط واضحة لتحقيق الأهداف والالتزام بتنفيذها.

القبول هو مرحلة يشعر فيها الشخص بتقبل أن كل شيء يحدث لصالحه. في هذه المرحلة، يتعلم الشخص كيفية استخدام ما يحدث في حياته بشكل إيجابي ويقبل كل شيء كما هو. للوصول إلى هذه المرحلة، يجب أن يتعلم الشخص من تجاربه السابقة ويُحدد أهدافًا إيجابية تساعد على التطور.

تُعد باقي هذه المراحل مستويات عالية جدًا من الوعي، حيث يصل إليها الأشخاص الذين يتحلون بالحكمة مثل العلماء والمحسنين.

تُعد الرحلة عبر هذه المستويات رحلة نمو روحي وعقلي، ويُوصى بالتخلي بالصبر والعمل على تحسين الذات تدريجيًا من خلال التأمل، الامتنان، والتحرر من التعلق بالأشياء المادية.

تذكر وقتًا نجحتَ فيه في شيء، كم من الوقت استمتعت به؟ شهرًا أو شهرين؟ سنة؟ لا يستمر طويلًا، أليس كذلك؟ لذا، النجاح لم يكن يومًا عن تحقيق الهدف، بل كان دائمًا عن الاستمتاع بالرحلة والنمو منها، وهو ما سيجعل قصتك فيلمًا يستحق المشاهدة والتعلم منه، وهكذا تُلهم الآخرين للنمو أيضًا.

عزيري القارئ، إن كنت تقرأ هذه الرواية، أو تحملها من موقع غير (مكتبة ضّاد الإلكترونية) على تطبيق تيليجرام، فتأكد من أنك لست في المكان المناسب، لذا يجب عليك الاشتراك في قناتنا الرسمية حتى يتسنا لك تحميل كل جديد بكل سهولة. (@twinkling4)

ما هي محاذر سلوكنا؟ لماذا نفعل ما نفعله؟

سلوكنا، نحن البشر، هو نتيجة تفاعل معقد بين مجموعة من العوامل التي تؤثر في أفكارنا وعواطفنا، وبالتالي تُحدد أفعالنا. لفهم سبب تصرفاتنا، يجب أن نأخذ في الاعتبار التأثيرات المختلفة التي تُشكل سلوكنا.

تترك تجاربنا السابقة بصمات دائمة على شخصياتنا؛ فالتجارب، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تؤثر على طريقة تصرفنا في المواقف الحالية. كما أن السياق الاجتماعي والبيئة التي نعيش فيها تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل قراراتنا وتصرفاتنا، فالمعايير الاجتماعية، التوقعات، وضغط الأقران، بالإضافة إلى ديناميكيات الأسرة والهياكل المجتمعية، تؤثر في سلوكنا اليومي.

الفروق الفردية بيننا أيضًا تساهم في اختلاف سلوكياتنا؛ كل شخص منا يمتلك سمات شخصية وميول جينية فريدة، مما يجعلنا نتفاعل بشكل مختلف مع العالم من حولنا. ولا يمكننا نسيان أن احتياجاتنا ودوافعنا الأساسية، مثل الحاجة إلى الأمان والانتماء، هي ما يدفعنا نحو البحث عن الرضا والسعادة، مما يوجه أفعالنا نحو تلبية تلك الاحتياجات. كما

أن معتقداتنا وقيمنا تُشكل الأساس الذي نحرك به أفعالنا، فتُحدد ما نعتبره مهمًا وذا معنى في حياتنا.

من جانب آخر، تؤثر عواطفنا وحالاتنا النفسية في تصرفاتنا بشكل كبير؛ فنحن نتخذ قراراتنا بناءً على مشاعرنا مثل الخوف، الفرح، والغضب. أيضًا، عمليات التفكير المعرفي، مثل الإدراك والحكم وحل المشكلات، تُحدد كيف نتصرف ونواجه التحديات. فهم سلوكنا يحتاج إلى النظر في هذه العوامل المتشابكة، فهي تساهم جميعها في تنوع أفعالنا ودوافعنا. وفي هذا الكتاب، سنخوض معًا رحلة لاكتشاف أعمق لذاتنا، حيث سنعمل على فهم تصرفاتنا بشكل أفضل، وتعزيز علاقتنا بأنفسنا لتمكيننا من التحسن والنمو المستمر.

الفصل الأول: مَنْ أَنْتَ؟

تجاربك وظروفك: كيف شكّلت رحلتك شخصيتك؟

التجارب التي نمر بها تُشكّل جزءًا كبيرًا من شخصياتنا، خاصةً في مراحل الطفولة حينما نبدأ في التعرف على الحياة والتعامل معها. خلال هذه المرحلة، تترك كل تجربة أثرًا، سواء أكانت مليئة بالسعادة أم الحزن. على سبيل المثال، مَنْ ينشأ في بيئة داعمة غالبًا ما يكتسب ثقة أكبر في نفسه، بينما قد تجعل الظروف الصعبة البعض أكثر حذرًا أو أكثر قوة ومقاومة. تلك التجارب تُعلّمنا كيفية التفاعل مع الآخرين، متى نكون مرنين ومتى نكون حازمين. ومع مرور الوقت، نصقل أساليبنا للتكيف مع الحياة، وكل تحدٍّ نواجهه يُعزز من قوة شخصيتنا ونضجها. في مسار حياتنا، مرَّ كلُّ واحدٍ منا بتجارب وأحداث متنوعة، بعضها كان مليئًا بالفرح واللحظات الجميلة، والبعض الآخر كان صعبًا ومحفوفًا بالتحديات. لكن ما يميز هذه التجارب هو دورها في تشكيل الشخص الذي نحن عليه الآن. منذ الطفولة، لعبت البيئة العائلية الدور الأكبر في غرز القيم وتكوين المعتقدات الأولى. كانت هناك أسرٌ مُحبة وداعمة

تركت في نفوس أبنائها أثراً عميقاً، بينما واجه آخرون تحديات دفعتهم إلى الاعتماد على أنفسهم وتطوير قدراتهم بشكل مبكر.

ثم جاءت مرحلة التعليم، التي كانت أكثر من مجرد دروس مدرسية. التقيت أشخاصاً قدّموا لك الإلهام، وربما بزملاء أصبحوا سنّداً لك في أوقات صعبة. هناك مَنْ واجه التئمُر أو الإحباط، ما دفعه إلى بناء تحدٍّ داخلي وصقل ثقته بنفسه. هذه المرحلة لم تعلمنا فقط المعرفة النظرية، بل دروساً عملية في كيفية التعامل مع الناس، والتغلب على التحديات، وتحقيق التوازن بين النجاح والإخفاقات. كل محطة في هذه الرحلة تركت بصمتها في تكوين شخصيتك وأعدّتك لمواجهة الحياة بقوة أكبر.

عندما بدأنا حياتنا العملية، أصبحت التجارب أكثر تعقيداً وتحدياً. في بيئة العمل، تعلمنا كيفية التعامل مع الضغوط وتحمل المسؤولية، والشعور بقيمة جهودنا أو أحياناً فقدان هذا الشعور بعد بذل مجهود كبير. كل خطوة في مسيرتك المهنية علمتك إدارة الوقت، واكتشاف نقاط قوتك، والتصدي للتحديات. هناك مَنْ واجه تجارب صعبة، مثل غياب التقدير من المديرين، أو الشعور بالإجهاد نتيجة صعوبة التوازن بين العمل والحياة الشخصية. هذه التحديات دفعتك لتطوير نفسك والبحث عن حلول مبتكرة للمشكلات التي واجهتها.

أما العلاقات التي كوَّناها مع الآخرين، فقد كان لها تأثير عميق في حياتنا. سواء كانت علاقات حُب، صداقات، أو حتى علاقات مؤذية، كلها ساهمت في تشكيل رؤيتنا للحياة. مررنا جميعاً بتجارب مؤلمة، كفقدان شخص نحبه، أو نهاية صداقة كانت ثمينة بسبب خلافات أو مواقف كشفت لنا حقائق لم نكن ندركها. الألم الذي يأتي مع انتهاء علاقة يدفعنا إلى إعادة التفكير في أنفسنا وفي اختياراتنا. هل وثقنا في الأشخاص

الخطأ؟ هل كانت العلاقة صحية؟ رغم صعوبة هذه اللحظات، فإنها تُعلِّمنا حدودنا، وما نستطيع تحمله، ونوع الأشخاص الذين نحتاج إلى أن نحيط أنفسنا بهم.

أما عن الصداقات، فهناك مَنْ يحافظ على معنى الصداقة ويظل حاضراً في أوقات الفرح والحزن، وهناك مَنْ يظهر فقط في لحظات معينة ويختفي عند أول تحدٍّ. أحياناً نضع ثقتنا بأشخاص نعتبرهم بمنزلة إخوة، لكننا نكتشف لاحقاً أنهم قد يكونون مصدر خيبة أمل أو ألم. على الرغم من وجع هذه العلاقات، فإنها تُقدم دروساً ثمينة تُعلِّمنا قيمتنا الحقيقية، وتساعدنا في اختيار الأشخاص الذين يستحقون أن يكونوا جزءاً من حياتنا.

الدرس الأعمق الذي يمكن استخلاصه من كل هذه التجارب هو أن الحياة عبارة عن سلسلة من المواقف، منها ما يُشعرنا بالسعادة ومنها ما يضرعنا أمام تحديات صعبة. كل ما مررنا به، سواء كان لحظات فرح غامر أو تجارب مؤلمة، ساهم في تشكيل شخصياتنا. فكل ألم واجهنا سواء كان بسبب فراق، خيانة، أو شعور بالعزلة -ساعدنا على أن نصبح أقوى وأكثر صلابة، ومنحنا فرصة لإعادة بناء أنفسنا. هذه التجارب، بكل تفاصيلها، تضيف إلينا دروساً قيِّمة وتُعمِّق فهمنا للحياة ولأنفسنا. دعنا نبدأ معاً في استكشاف أهم خمسة أحداث مرتت بها في حياتك، والتي شكَّلت الأساس الذي بنيت عليه شخصيتك الحالية. كل حدث، مهما بدا صغيراً أو كبيراً، لعب دوراً حيوياً في تشكيل هويتك، وطريقتك في التعامل مع الحياة، وفهمك لنفسك.

سوف نتناول معاً تأثير كل حدث، وننتعمق في كيفية مساهمته في صياغة ملامحك الداخلية وصورتك عن نفسك. هذا الاستكشاف هو خطوة نحو تعزيز وعيك بذاتك وفهمك لماضيك بشكلٍ أعمق.

سوف نستكشف هذه اللحظات من خلال تمرين التأمل التالي:

قبل البدء في التأمل، يُنصح بقراءة نص التأمل بالكامل بعناية. خصص وقتًا كافيًا لفهم كل جزء منه وتخيل تدفقه في أثناء القراءة، مع تصور الخطوات والانتقالات التي يمكن أن تساعدك على تذكرها لاحقًا. يمكنك تحديد النقاط الرئيسية أو تدوين الملاحظات حول الانتقالات لمساعدتك في الممارسة.

بعد ذلك، قم بتبسيط هيكل التأمل، من خلال تقسيمه إلى خطوات بسيطة وسهلة التذكر، مثل: التركيز على اللحظة الحالية، السير عبر خط حياتك لتحديد اللحظات المهمة، التأمل في المشاعر والدروس المستفادة، وأخيرًا العودة إلى اللحظة الحالية ودمج الرؤى التي اكتسبتها.

من المهم أن تُركز على الأفكار الرئيسية بدلًا من كل كلمة محددة. عند تحضير المكان، ابحث عن مكان هادئ ومريح حيث لن تتم مقاطعتك.

يمكنك ضبط الأجواء بإضاءة ناعمة أو موسيقى هادئة أو أي شيء يساعدك على الاسترخاء.

عندما تبدأ التأمل، ثق بنفسك واسمح للتجربة بالتدفق بشكل طبيعي، دون البحث عن الكمال.

إذا شعرت أن بعض التفاصيل قد تكون مرهقة، يمكنك تخطيها والتركيز على التجربة الرئيسية فقط.

وأخيرًا، بعد إتمام التأمل، خصّص بضع دقائق لتدوين أفكارك، مشاعرك، أو رؤاك.

سيساعدك هذا في تعزيز تجربتك التأملية ويوفر لك مساحة لالتقاط أي اكتشافات عميقة.

تمرين التأمل: استكشاف خط حياتك

خذ لحظة لتجلس في وضع مريح.

أغْمِضْ عَيْنَيْكَ واسمح لجسدك بالاسترخاء.

خذ نفسًا عميقًا... ثم أطلقه ببطء.

دع التوتر يخرج من كتفيك، رقبتك، وفكك. مع كل نفس، غُصْ أعمق في حالة من الهدوء والانفتاح.

ابدأ بإحضار وعيك إلى اللحظة الحالية.

اشعر بجسدك وهو متصل بالأرض تحتك.

لاحظ ثقل جسمك وهو يستند على الكرسي أو الأرض.

مع كل نفس، ثَبِّتْ نفسك في هذه اللحظة. اشعر بالأمان والاستقرار والدعم.

اليوم، سنقوم برحلةٍ عبر خط حياتك. سنزور لحظات رئيسية شكَّلت شخصيتك الحالية. هذه اللحظات تحمل دروسًا ومشاعر وحكمة. ثق بكل ما يظهر خلال هذه الرحلة؛ فوعيك الباطن يعرف ما هو الأهم بالنسبة لك.

بدء الرحلة

الآن، تخيل نفسك واقفًا في مكانٍ هادئٍ ومريح. أمامك طريق طويل يمتد بعيدًا، يُمثل مسيرة حياتك. انظر إلى قدميك ولاحظ الأرض تحتها. هذا هو مكانك الآن، اللحظة الحالية. خذ نفسًا عميقًا وكن ممتنًا لكل ما مررت به وتعلمته حتى الآن.

الآن، ابدأ في السير ببطء إلى الوراء على هذا الطريق، لتعود إلى الماضي. مع كل خطوة، تقترب من لحظاتٍ شكَّلت مسيرتك. بينما تسير، ستلاحظ نقطة على الطريق تشعر بأنها مهمة. عندما تكون مستعداً، قف ودع ذكرى معينة تظهر.

هذه لحظة ساهمت في تشكيلك. اسمح للمشهد أن يتكشف أمامك. أين أنت؟ مَنْ معك؟ ماذا يحدث؟ خذ لحظة للانغماس الكامل في هذه الذكرى. كيف تشعر؟ ماذا علمتك هذه التجربة؟ اسمح لنفسك بالمراقبة دون إصدار أحكام. فقط كُن حاضراً مع هذا الجزء من نفسك.

التحرك عبر خط الزمن

عندما تكون جاهزاً، اشكر هذه اللحظة على دروسها وعد إلى الطريق. واصل السير إلى الوراء، ودع لحظةً أخرى تظهر.

ربما تكون لحظة فرح، أو نمو، أو حتى تحدٍّ. كل ما يظهر هو ما تحتاج إلى رؤيته.

ادخل إلى هذه الذكرى. اشعر بالمشاعر، لاحظ التفاصيل، وتأمل في كيفية مساهمة هذه اللحظة في تكوين شخصيتك الحالية. ما هي القوة التي اكتسبتها؟ ما هي الحكمة التي استخرجتها؟ واصل هذه العملية، وانتقل عبر خط حياتك، تزور اللحظات التي يقودك قلبك إليها.

العودة إلى الحاضر

عندما تشعر بأنك جاهز، عد إلى الطريق وابدأ في السير إلى الأمام، عائداً إلى اللحظة الحالية. مع كل خطوة، اشعر بالقوة والحكمة والدروس من رحلتك وهي تندمج في كيائك.

عندما تصل إلى الحاضر، خذ نفساً عميقاً وضع يديك على قلبك. كن ممتناً لكل التجارب التي شكَّلتك، للشخص الذي أصبحت عليه، وللحياة التي ما زالت تتكشف أمامك.

اختتام التأمل

خذ لحظة للعودة إلى جسدك. حرك أصابعك وأصابع قدميك، واشعر بنفسك متصلاً بالحاضر. عندما تكون جاهزاً، افتح عينيك بلطف وعُد إلى المكان من حولك.

خذ وقتاً للتفكير في رحلتك. ربما ظهرت لحظات من الوضوح أو رؤى جديدة أو مشاعر مختلفة. احمل هذه الدروس معك كتذكير بقوتك، ونموك، ومرونتك.

هذا التأمل يمنحك فرصة لاحتضان رحلتك الحياتية وتقدير اللحظات المحورية التي شكَّلتك. كل تجربة، سواء كانت مبهجة أو مليئة بالتحديات، هي جزء أساسي من بناء شخصيتك الفريدة. اكتب عن خمسة أحداث مهمة في حياتك:

الحدث الأول

الحدث الثاني

الحدث الثالث

الحدث الرابع

الحدث الخامس

إذا كنت تجد صعوبة في استحضار القصص من الـعدم، فقد تكون هذه الأسئلة بوابتك لاسترجاع ذكريات دفيئة. أحياناً، مجرد التفكير في موقفٍ بسيط يُطلق العنان لتفاصيل أعمق في ذاكرتنا. هذه الأسئلة مُصمَّمة لتحفيزك على استرجاع لحظات شكَّلت جزءاً من شخصيتك -سواء كانت لحظات مليئة بالسعادة أو تجارب مليئة بالتحديات:

- مَن الأشخاص الذين أثروا في شخصيتك؟ هل هناك معلم، مرشد، أو فرد من العائلة كان له تأثير كبير عليك؟ فكر في موقف معين جسَّد فيه القيم أو المبادئ التي تعتز بها. ماذا شعرت عندما تفاعلت معه أو شاهدت تصرفاته؟ وهل هناك شخصٌ آخر ترك بصمة واضحة في حياتك؟

- هل تتذكر يوماً شعرت فيه بالرضا الكامل عن عملك؟ ربما كان يوماً قلت فيه لنفسك: «كنت سأفعل هذا دون مقابل». ما الذي حدث في ذلك اليوم وجعلك تشعر بالإنجاز أو السعادة؟

- ما هو أسوأ يوم مررت به في حياتك المهنية؟ فكّر في يوم كان مليئاً بالإحباط أو التحديات، يوم تتمنى ألا تعيشه مجدداً. ما الذي حدث؟ وكيف أثر ذلك اليوم فيك أو في طريقة تعاملك مع عملك؟
- ما هي أول ذكرى سعيدة من طفولتك؟ استرجع لحظة محددة من طفولتك تركتُ لديك شعوراً جميلاً أو انطباعاً عميقاً. حتى لو كانت بسيطة، فإنها ربما تحمل قيمة خاصة بالنسبة لك.

- في المدرسة، ما الذي كنت تحبه حقاً؟ هل كانت هناك مادة مفضلة، نشاط معين، أو لحظة خاصة مع زملائك تركتُ أثراً إيجابياً في نفسك؟

- هل مررت بلحظة شعرت فيها أن حياتك تغيرت إلى الأبد؟ لحظة كانت نقطة تحول جعلتك تدرك أن الأمور لن تعود كما كانت. كيف بدأت تلك اللحظة؟ وما الدروس التي تعلمتها منها؟
- ما الذي غيّر نظرتك للحياة؟ هل واجهت تجربة غيرت الطريقة التي ترى بها العالم أو دورك فيه؟ كيف أثرت تلك التجربة على رؤيتك للأمور؟
- متى شعرت بسعادة غامرة لأنك قدمت شيئاً ذا قيمة لشخص آخر؟ ربما كانت لحظة شعرت فيها أن ما فعلته ترك أثراً كبيراً في حياة شخص آخر، وجعلك تشعر برضا عميق.
- خذ وقتك في التفكير والإجابة على هذه الأسئلة. كل إجابة قد تفتح أمامك نافذة على قصة مميزة تستحق التوثيق.

اكتشف قصتك: مَنْ أنت؟

في رحلة البحث عن الذات، يتردد السؤال الأهم: مَنْ أنا؟ الإجابة تتجاوز مجرد اسمك أو عملك أو المكان الذي تنتمي إليه. إنها تكمن في جوهر شخصيتك، في التفاصيل الصغيرة والكبيرة التي شكّلت حياتك وقصتك. لكل شخص منا قصة فريدة، مليئة بلحظات الفرح والألم، بالصعوبات والانتصارات، بالقرارات التي غيرت مسار حياته. هذه اللحظات هي التي تحمل الإجابة الحقيقية عن هذا السؤال العميق: «مَنْ أنا؟».

بعد التأمل السابق، ما هي اللحظات التي صنعتك؟ إذا تأملت في حياتك، ستجد أن كل مرحلة مررت بها تركت بصمة في شخصيتك، غيرت

من القصة التي كتبتها للتو، هل ترى نفسك كناجٍ أم كضحية؟
الفرق بين تعريف الذات كـ «ناجٍ» أو «ضحية» يتجسد في طريقة التفكير والمنظور الذي نتبناه تجاه تجاربنا. فالشخص الذي يرى نفسه كضحية يعتقد أن الظروف تفرض عليه، وغالبًا ما ترتبط مشاعره بالعجز واللوم والشعور بالثبات في مكانه. قد يصعب على «الضحية» رؤية الحلول أو التقدم بسبب الإحساس بالقيود التي تفرضها التجارب. أما الشخص الذي يتبنى هوية «الناجي» فيعترف بالتحديات، لكنه لا يسمح لها بالتحكم في مستقبله.

يُركز الناجي على القوة الداخلية والصمود، ويتخذ خطوات نحو النمو واستعادة السيطرة على حياته. هويتك الحالية تُبنى على كيفية رؤيتك لتجاربك وكيفية استجابتك لها. إذا كنت تشعر أن الماضي يُقيدك وتشعر أنك عالق، ربما تكون أقرب إلى عقلية «الضحية».

أما إذا كنت تستمد القوة من تلك التجارب وتستخدمها للنمو والتحسين، فأنت تتبنى هوية «الناجي». من المهم أن تتذكر أن الشفاء ليس خطيًا؛ فقد تتحرك بين الحالتين في مراحل مختلفة. المهم هو اتخاذ القرار بالتقدم عندما تكون مستعدًا لذلك. أي الهوية تعتقد أنها الأقرب إلى نظرتك إلى نفسك اليوم؟ ناجٍ أم ضحية؟

نقاط قوتك: حدّد ميزاتك الفريدة واستغلها

علم النفس يوضح لنا أن الشخصية تتنوع بين الأفراد، حيث يتفاعل كل شخص مع العالم من حوله بأساليب مختلفة. هناك مَنْ يميلون إلى الهدوء، وآخرون يبحثون عن التحدي والمغامرة. هذه الصفات لا تنبع فقط من التربية والبيئة، بل ترتبط أيضًا بتركيب الدماغ وطريقة استجابة الجسم للمواقف. حتى الجينات تلعب دورًا في تحديد بعض السمات الموروثة.

لكن هذا لا يعني أن تقول: «أنا هكذا ولن أستطيع التغيير!». على العكس، معرفة نفسك هي الخطوة الأولى لتغيير ما تريد تغييره. إذا كان لديك هدف في حياتك يحتاج إلى صفات معينة، فمعرفتك لنفسك ستساعدك على تحديد الجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

على سبيل المثال: إذا كنت تقول لنفسك: «أنا شخص عصبي ولن أستطيع الهدوء»، لماذا لا تتعلم الهدوء والتسامح؟ هذه صفات يمكنك اكتسابها في أي وقت ومن خلال أي عمر. تطوير الذات ممكن دائمًا إذا قررت العمل عليه.

نحن جميعًا نملك نقاط ضعف، ومن الطبيعي أن نتقبلها ونعمل على تحسينها، ولكن ليس الآن. في الوقت الحالي، يجب أن أركز على ما أملكه من نقاط قوة. التركيز على ما ينقصني لن يُضيف إليّ شيئًا في هذه المرحلة.

بدلاً من ذلك، يجب أن أفهم أين تكمن قوتي وأعمل على تطويرها أكثر كمهارة. لأن الهدف هو أن تصبح فريدًا في مجالك، بحيث لا يكون هناك أحد مثلك. قوتك تكمن في مهاراتك، بناءً على رغبتك في تحسين نفسك،

وهذا يتطلب إعادة ترتيب نقاط قوة شخصيتك لتتوافق مع الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها.

هل شعرت في يومٍ ما بدافع قوي للإنجاز؟ هذا الدافع يأتي من نقاط قوة معينة بداخلك، مثل الشغف أو الطموح. إذا فهمت هذه النقاط، ستكون قادرًا على استغلالها لصالحك.

عندما تعرف نفسك جيدًا وتفهم شخصيتك، ستكون قادرًا على بناء خطة تصل بها إلى النجاح الذي تحلم به. ستتمكن من تحديد ما يُحفّزك فعلاً، وما يمكن أن يعوقك. كما ستتعامل مع التحديات بثقة، لأنك ستعرف أن حتى الجوانب التي تحتاج إلى تطوير ستساهم في بناء نفسك وتحقيق النجاح المنشود.

والآن، دعنا نتحدث عن نقاط قوتنا كبشر. أريد منك فهم علم الشخصية أولاً قبل أن نبدأ، لكي تفهم كيف بُنيت دراسة نقاط القوة وكيف يمكن أن تساعدك في اكتشاف نفسك بشكل أفضل.

يعيش في العالم 7.1 مليار شخص، وكل واحد منهم يتمتع بشخصية فريدة. لكن ما الذي يُشكل هذه الشخصية؟ الوراثة، بيئتنا، والأهم من ذلك، اختياراتنا وأفعالنا تحدد مَنْ نكون. أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة أنه من خلال التركيز على تطوير جوانب معينة من شخصياتنا، يمكننا أن نعيش حياة أكثر إشباعًا ونجاحًا وسعادة. هذا ليس مرتبطًا بظروفنا، بل بالجهد المتعمد للنمو.

في عام 2004، بدأ علماء النفس في التأكيد على أنه بدلاً من التركيز فقط على ما يمكن أن يسوء، يجب أن نحتفل أيضاً بما يمكن أن يتحسن فينا. حددوا الفضائل الأساسية التي اتفق عليها البشر عبر الثقافات والتي تقود إلى حياة ذات معنى. تشمل هذه الفضائل: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والتعقل، والتجاوز. ثم وجدوا 24 قوة

شخصية يمكن تطويرها وممارستها للعيش بهذه الفضائل. كل شخص يمتلك مزيحًا فريدًا من هذه القوى، بعضها أقوى من البعض الآخر. على سبيل المثال، قد يكون الفضول قوة كبيرة للبعض، بينما قد تكون الحكمة هي القوة الأكثر بروزًا للبعض الآخر.

أظهرت الأبحاث أن التركيز على بناء قوتنا بدلًا من محاولة إصلاح نقاط ضعفنا له تأثيرٌ دائم على سعادتنا ورفاهيتنا. ربما يكون من المفيد أن تتأمل في ما هي أهم خمس قوى لديك -سواء كانت الحكمة، أو الشجاعة، أو الإبداع، أو غيرها- وكيف يمكنك استخدامها في حياتك اليومية.

جمال تطوير الشخصية لا يقتصر علينا فقط. من خلال التعرف على القوى في الآخرين وتقديرها، يمكننا أن نساعد في تشكيل وتطوير شخصياتهم أيضًا. فكّر في الأشخاص الذين تُعجب بهم -ما هي الصفات التي تُلهمك فيهم؟ هل هي الحكمة، أو الإصرار، أو الشجاعة، أو شيء آخر؟ عندما نُقدر القوى في مَنْ حولنا، نخلق بيئة داعمة لكل فرد ليتطور.

إحدى النظريات الأساسية في تطوير شخصيتنا هي العقلية التي تتأقلم عقلية النمو. العقلية الثابتة تعتقد أن القدرات والذكاء والمواهب ثابتة وأنا عالقون بها، بينما تعتقد العقلية النامية أنه من خلال الجهد والإصرار، يمكننا تحسين أي جانب من جوانب حياتنا. على سبيل المثال، عندما نفشل في شيء ما، ترى العقلية الثابتة الفشل على أنه عيبٌ شخصي، بينما ترى العقلية النامية الفشل كفرصة للتعلم والنمو. أحد العوامل الحاسمة في تطوير عقلية نامية هو القشرة الجبهية الأمامية، وهي جزء من الدماغ يساعدنا على التحكم في دوافعنا وتنظيم عواطفنا واتخاذ القرارات. يُطلق على هذا الجزء من الدماغ «لوحة

التحكم» لأنه يحكم وظائفنا التنفيذية، مثل التنظيم، وتحديد الأولويات، والتركيز. إن تقوية هذا التحكم أمرٌ بالغ الأهمية في بناء التنظيم الذاتي والقدرة على التمسك بأهدافنا.

من خلال تخصيص لحظة للتوقف والتفكير، وطرح سؤال: «هل ما سأفعله الآن يعكس مَنْ أنا، وَمَنْ أريد أن أكون؟»، يمكننا تعزيز شخصياتنا. هذه الممارسة تسمح لنا بالتحكم في مصيرنا. كل فكرة، كلمة، وفعل تساهم في تشكيل عاداتنا، وفي النهاية، شخصياتنا. من خلال الأعمال اليقظة والمتسقة، نشكل ليس فقط حاضرننا، ولكن مستقبلنا أيضًا.

تُظهر الأبحاث سبع قوى يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نجاحنا وسعادتنا: التفاؤل، والامتنان، والذكاء الاجتماعي، والفضول، وضبط النفس، والحماسة، والمثابرة (أو القوة الإرادية). يمكن تنمية هذه القوى وممارستها لتجاوز التحديات وعيش حياة أكثر إشباعًا، بغض النظر عن ظروفنا الخارجية.

كل شخص يمتلك قوى فريدة من نوعها، وعند استغلالها، تصبح هذه القوى قوى خارقة. من خلال التركيز على وتنمية هذه القوى، لا نعمل فقط على تحسين أنفسنا، بل نساعد الآخرين على النمو من خلال تشجيع قواهم. معًا، يمكننا أن نخلق عالمًا تكون فيه الإنسانية، والعدالة، والشجاعة، والحكمة، والرحمة في صميم تفاعلاتنا.

بينما نسعى إلى أن نصبح أفضل نسخة من أنفسنا، يجب أن نفكر في كيفية رغبتنا أن نتذكر. هل نريد أن نعتبر شجعانًا، طيبين، فكاهيين، مبدعين، أو كرماء؟ لكل شخص رؤيته الخاصة في مَنْ يريد أن يكون، لكن من خلال تنمية قوى شخصيتنا، نقرب من تحقيق إمكاناتنا. تخيلوا

عالمًا ينمو فيه كل فرد من خلال عيشه لقوى شخصيته، مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية عميقة في المجتمع.

عندما تفكر في مَنْ تريد أن تكون، تأمل في القوى التي تُقدرها أكثر في نفسك وفي الآخرين. كيف يمكنك استخدام هذه القوى بشكلٍ فعال في منزلك، عملك، مدرستك، ومجتمعك؟ الشخصية هي قوة هائلة تُشكل مصيرنا، ومن خلال التركيز على بنائها، نخلق حياة أفضل لأنفسنا ولَمَن حولنا.

تقرير نقاط القوة الشخصية (VIA Strengths Report) هو أداة نفسية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التعرف على نقاط القوة الأساسية لديهم، والتي تُمثل الصفات الإيجابية المتأصلة في شخصياتهم. يعتمد هذا التقرير على نموذج علمي تمّ تطويره من قبل علماء النفس الإيجابي، ويُعتبر أحد الأدوات الأكثر استخدامًا في مجال تطوير الذات والصحة النفسية.

ما هو تقرير نقاط القوة (VIA)؟

VIA هو اختصار لـ *Values in Action*، ويعني القيم في العمل. يركز التقرير على 24 نقطة قوة تُقسم إلى 6 فئات رئيسية تشمل الحكمة، الشجاعة، الإنسانية، العدالة، الاعتدال، والتجاوز. كل شخص لديه ترتيب فريد لنقاط القوة، مما يعكس شخصيته وقيمه الأساسية.

كيفية عمل التقرير؟

✓ يتم إجراء اختبار يتضمن مجموعة من الأسئلة التي تقيس كيفية تعبير الشخص عن هذه الصفات الإيجابية في حياته اليومية.

✓ النتائج تقدم ترتيبًا لنقاط القوة من الأكثر بروزًا إلى الأقل، مما يتيح للفرد فهم أولوياته الطبيعية في التصرف والتفكير.

لماذا يُعتبر التقرير مهمًا؟

من خلال معرفة نقاط قوتك، يمكنك العمل على تطويرها واستخدامها بشكل أكبر في حياتك اليومية، مما يساهم في تحقيق تطورك الشخصي. كما أن فهم الذات يساعدك في التوجيه المهني، حيث يمكنك اختيار المجالات أو الوظائف التي تتماشى مع نقاط قوتك الفطرية. بالإضافة إلى ذلك، يُعزز فهمك لذاتك من قدرتك على التفاعل مع الآخرين، مما يحسن جودة علاقاتك الاجتماعية ويقويها.

أمثلة عملية على نقاط القوة:

1. التقدير للجمال والتميز (Appreciation of Beauty and Excellence):

شخص يعمل في مجال التصميم أو الفن قد تكون هذه القوة بارزة لديه، مما يجعله يلاحظ التفاصيل الجمالية التي قد يغفل عنها الآخرون.

2. القيادة (Leadership): فرد يتمتع بهذه القوة قد يكون

بارعًا في تحفيز الآخرين والعمل ضمن فريق لتحقيق الأهداف المشتركة.

3. حُب التعلم (Love of Learning): شخص يحب اكتساب

المعرفة باستمرار قد يجد نفسه في أدوار تعليمية أو بحثية.

أهمية التقرير في حياتنا اليومية:

تقرير VIA لا يُركز على معالجة نقاط الضعف، بل على استثمار نقاط القوة، مما يجعله أداة إيجابية وملهمة. سواء كنت تسعى إلى

تحقيق التوازن في حياتك أو تعزيز أدائك في العمل أو بناء علاقات أقوى، فإن معرفة نقاط قوتك والعمل على تنميتها هو خطوة أساسية نحو حياة مليئة بالمعنى والإنجاز.

The Values In Action Classification Of Character Strengths And Virtues.

WISDOM الحكمة	JUSTICE العدالة
1. Creativity الإبداع. 2. Curiosity الفضول. 3. Love of Learning حُب التعلم. 4. Judgment الحُكم. 5. Perspective المنظور.	1. Fairness الإنصاف. 2. Leadership القيادة. 3. Teamwork العمل الجماعي.
COURAGE الشجاعة	TEMPERANCE الاعتدال
1. Bravery الشجاعة. 2. Honest الصدق. 3. Perseverance المثابرة. 4. Zest النشاط والحيوية.	1. Forgiveness التسامح. 2. Humility التواضع. 3. Prudence التعقل. 4. Self-regulation ضبط النفس.
HUMANITY الإنسانية	TRANSCENDENCE التجاوز
1. Kindness الطيبة. 2. Love الحب. 3. Social Intelligence الذكاء الاجتماعي.	1. Appreciation of beauty and excellence تقدير الجمال والتميز. 2. Gratitude الامتنان. 3. Hope الأمل. 4. Humor الفكاهة. 5. Spirituality الروحانيات.

نقاط القوة:

الآن بعد أن حصلت على بعض اللحظات التي شكَّلتك. خذ خطوة إلى الوراء وشاهد الصورة الأكبر. ارجع إلى أكثر 5 أحداث شكّلوا شخصيتك، وأجب عن الأسئلة التالية:

ما هي نقاط القوة التي استخدمتها في كل موقف من هذه المواقف لتتجاوزها وتستمر في التقدم؟ الفكرة أن تقول إنك لم تفعل شيئاً ليست منطقية، لأنك الآن تقرأ هذا الكتاب، مما يعني أنك قد تجاوزت تلك المواقف واستمرت. ما هي النقاط التي استعنت بها في كل مرحلة من مراحل تلك التجارب لتمكن من المضي قدماً؟ اسمح لنفسك بالاستكشاف حقاً وكن فضولياً، ما هي النقاط القوة التي استخدمتها من القائمة أعلاه؟

اكتب عن خمسة أحداث مهمة في حياتك:

الحدث الأول

الحدث الثاني

الحدث الثالث

الحدث الخامس

عقلية النمو تخبرنا أنه يمكننا تطوير أي مهارة أو صفة نريدها، وكقائد في حياتك، ما هي النقاط القوة التي تعتقد أنك بحاجة إلى بدء ممارستها لدمجها في شخصيتك؟

من إجاباتك السابقة، اكتب نقاط القوة التي ترغب في تنميتها في حياتك. رتبها بالطريقة التي تناسبك، لأنك عندما تبدأ في ممارسة هذه الصفات بشكل متكرر، ستتمكن من اكتسابها بشكل طبيعي. هو هنا يشير إلى أن الـ 24 نقطة قوة موجودة لديك بالفعل، لكن الهدف هو أن نفعلها أكثر ونحتاج إليها في المستقبل ضمن خططنا. لذا، رتبها كما ترى، لأنني أؤمن أنه لا يوجد اختبار يمكنه أن يخبرني من أكون. أنا من يحدد من أريد أن أكون. ولهذا السبب، أريد أن أترك لك هذه المساحة لتكون أنت من يحدد ما هي نقاط القوة التي تود تنميتها.

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	

نصائح لاستخدام كل قوة شخصية بطريقة جديدة

الإبداع: فكّر في إحدى مشكلاتك وحلّين ممكنين. قدّم الحلول دون كلام كفعل أو تمثيل صامت لشخص ما.

الذكاء الاجتماعي: ابدأ محادثة مع شخص عادةً لا تتحدث معه إلا بكلمات المجاملة المعتادة. قد يكون هذا الشخص امرأة في صندوق الدفع، أو موظف اتصال، أو موظفًا جديدًا.

الصدق: اكتب قصيدة تعبر عن حقيقة داخلية.

حُب التعلم: اقرأ سيرة ذاتية لشخص تُعجب به.

المنظور: في إحدى تفاعلاتك اليوم: أولاً، استمع بانتباه. ثانيًا، شارك أفكارك وآراءك.

الشجاعة: اختر مغامرة جديدة أو هواية تناسب أحد مجالات اهتمامك.

المثابرة: أكمل مشروعًا صغيرًا كنت تؤجل القيام به.

الحب: فاجئ شخصًا بهدية صغيرة تُظهر له اهتمامك (مثل الزهور أو قهوة).

النشاط والحيوية: استخدم طاقتك بطريقة فريدة -اقفز على السرير، أو اركض في مكانك، أو مارس اليوجا أو تمدد، أو لاحق طفلًا أو حيوانًا أليفًا.

الحكم: اطرح سؤالًا أو اثنين توضيحيين لشخص لديه نظرة مختلفة للحياة أو معتقدات مختلفة عنك (مثل النباتيين).

الطيبة: ضع عملات معدنية في عداد موقف سيارة انتهت مدة الدفع فيه.

الفضول: جرّب طعامًا جديدًا لأول مرة، ويُفضل أن يكون من ثقافة مختلفة عن ثقافتك.

العمل الجماعي: لاحظ وعبر عن تقديرك لنقاط القوة التي يُعبر عنها أعضاء فريقك.

الإنصاف: ابحث عن الكائنات (مثل الناس أو الحيوانات) التي يتم تجاهلها أو تحقيرها عادةً، وقم بمعاملتهم بلطف.

القيادة: ناقش مع شخص يعمل تحت إشرافك كيف يمكنه أن يستخدم نقاط قوته الشخصية بشكل أكبر في عمله.

التعقل: قبل أن تتخذ قرارًا بسيطًا، خصّص دقيقة كاملة للتفكير فيه قبل اتخاذ أي إجراء.

التواضع: اطلب من شخص تثق به أن يُقدم لك ملاحظات عن نقاط ضعفك ومجالات نموك.

التسامح: تخلّ عن إزعاج بسيط أو ضغينة.

ضبط النفس: في المرة التالية التي تشعر فيها بالانزعاج أو التوتر اليوم، توقف وتنفس بعمق لعشرة أنفاس.

التقدير للجمال والتميز: قف في مكان جميل في الهواء الطلق لمدة 20 دقيقة.

الامتنان: قل «شكرًا» لشخص يستحقه ونادرًا ما يتم تقديره.

الأمل: فكّر في مشكلة أو تحدٍّ تواجهه. اكتب فكرتين متفائلتين وواقعتين تشعرك بالراحة.

الفكاهة: قم بشيء عفوي ومرح مع شخص آخر (مثل قول شيء مضحك، أو القيام بحركة غريبة، أو سرد قصة أو نكتة مضحكة).

الروحانية: اقرأ عن دين أو روحانية مختلفة عن معتقداتك وابحث عن الرسائل الأساسية المتشابهة بينهما.

الالتزم بتطبيق قوتك بطريقة جديدة لتكون أنت في أفضل حالاتك.

Strength نقطة القوة	Action الفعل

إيجاد الوسط الذهبي

من المهم أن نفهم أن أي شيء يزيد على حده ينقلب ضده. لذلك، يعتبر إيجاد الوسط الذهبي أمرًا بالغ الأهمية. الوسط الذهبي هو استخدام نقاط القوة الشخصية بطريقة متوازنة، أي الاستخدام الأمثل لها. ويتحقق ذلك عندما تُطبق المجموعة المناسبة من نقاط القوة، بالقدر المناسب، في الموقف المناسب. يوضح الجدول التالي الاستخدام الناقص، والاستخدام الأمثل، والاستخدام الزائد لنقاط القوة الشخصية.

نقاط القوة الشخصية	الاستخدام الناقص	الاستخدام الأمثل	الاستخدام الزائد
الإبداع	الامتثال، عادي / ممل.	التميز العملي والأصلي.	غريب الأطوار، مُشتت.
الفضول	الملل، غير مهتم، غير مبالٍ.	مستكشف، فضولي، منفتح الذهن.	فضولي، متطفل.
الحُكم	غير منطقي، ساذج، مغلق الفكر.	تحليلي، منفتح الذهن، منطقي.	ضيق الأفق، صارم، متشدد.
حب التعلم	متفاخر، غير مهتم.	ساعٍ للمعلومات، متعلم مدى الحياة.	يعرف كل شيء، متغطرس، طاغٍ.
المنظور	سطحي، ساذج.	يرى ويُقدّم وجهات نظر أوسع.	متعجرف، مُسيطر.

نقاط القوة الشخصية	الاستخدام الناقص	الاستخدام الأمثل	الاستخدام الزائد
الشجاعة	جبان، غير راغب في التصرف.	يواجه التحديات، يثابر في الأوقات الصعبة.	مغامر بخطورة، مغرور.
المثابرة	كسول، مستسلم.	يكمل المهام، يواجه التحديات.	عنيد، يواجه صعوبة في التخلي.
الصدق	متظاهر، غير صادق، غير أصيل.	صادق مع الذات، مخلص.	مغرور، فظ.
النشاط والحيوية	كسول، خامل.	سعيد، نشيط، مليء بالطاقة.	مفرط النشاط، مزعج.
الحب	منعزل، مقطوع عن الآخرين.	دافئ، متبادل.	عاطفي بشكل مفرط، حساس.
الطيبة	غير مبالي، أناني، قاسي.	ودود، عطوف، لطيف.	متطفل، يركز فقط على الآخرين.
الذكاء الاجتماعي	منفصل، غير مدرك.	متنبه، ذكي، متعاطف.	تحليلي بشكل زائد، خداع الذات.
العمل الجماعي	أناني، فردي.	مشارك، مخلص، متعاون.	معتمد على الآخرين، فاقد الهوية.
العدل-الإنصاف	متحيز، متساهل.	يدافع عن تكافؤ الفرص للجميع.	منفصل، يفتقر إلى العناية بالعدالة.

نقاط القوة الشخصية	الاستخدام الناقص	الاستخدام الأمثل	الاستخدام الزائد
القيادة	تابع، سلبي.	يؤثر إيجابياً على الآخرين.	متحكم، مسيطر.
التسامح	منتقم، قاسي.	يترك الأذى عند التجاوز.	متساهل بشكل زائد، قابل للاستغلال.
التواضع	متعجرف، متمركز حول الذات.	يُركز على الآخرين، متواضع.	يعاني صورة ذاتية محدودة.
التعقل	متهور، مغامر.	حذر، هادف، موجه.	صارم، مغلق.
ضبط النفس	مندفع، غير منضبط.	واعٍ، منضبط.	مقيد، وسواسي.
تقدير الجمال والتميز	غير واعٍ، عالق في الروتين.	يرى الحياة بين الأمور الجميلة.	مغرور، متطلب.
الامتنان	أناني، غير مهتم.	متصل، يقدر الإيجابيات.	متصنع، متملق.
الأمل	سلبي، مرتبط بالماضي.	يتوقع الأفضل، متفائل.	متفائل بشكل غير واقعي.
الفكاهة	جاد بشكل مفرط، مسطح.	مليء بالفرح، مَرِح.	غير لائق، مبتهج بشكل زائد.
الروحانية	غير واعٍ بالقيم الأساسية.	متصل بما هو مقدس.	مبشر، متعصب.

على مدار الأسبوع، حاول تطبيق نقاط قوتك بطريقة جديدة.

لختام ما سبق، شخصيتنا هي نتاج أفكارنا. يجب أن تدرك أن ما تُركز عليه يتحول إلى أفكارك، وأفكارك هي ما تقوله، وكلامك يتحول إلى تصرفاتك. ومع تكرار تصرفاتك، تصبح عاداتك، وعاداتك هي التي تُشكل شخصيتك. وشخصيتك هي التي تُحدد شكل حياتك وكيف ستكون. القرار في النهاية قرارك. كما تقول المقولة: «ما لا تغيره أنت تختاره»، وأنت قد لا تكون مدرِّكًا لذلك. إذا استمرت في التفكير بالطريقة نفسها وتوقعت نتائج مختلفة، يؤسفني أن أخبرك أنه لا يوجد أمل. حتى تغيير العادة يبدأ من الفكرة. هل يمكن أن يعتمد شكل حياتي بالكامل على جودة أفكاري؟ نعم، وأنت في يدك الاختيار.

WATCH Your THOUGHTS, They become your WORDS

انتبه لأفكارك لأنها تصبح كلماتك

WATCH Your WORDS They become your ACTIONS

انتبه لكلماتك لأنها تصبح أفعالك

WATCH Your ACTIONS They become your HABITS

انتبه لأفعالك لأنها تصبح عاداتك

WATCH Your HABITS They become your CHARACTER

انتبه لعاداتك لأنها تصبح شخصيتك

WATCH Your CHARACTER For it becomes your DESTINY

انتبه لشخصيتك لأنها تصبح مصيرك

ملاحظات

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

الفصل الثاني: ما الذي ترغب فيه؟

عجلة الحياة-توازن طريقك نحو النجاح

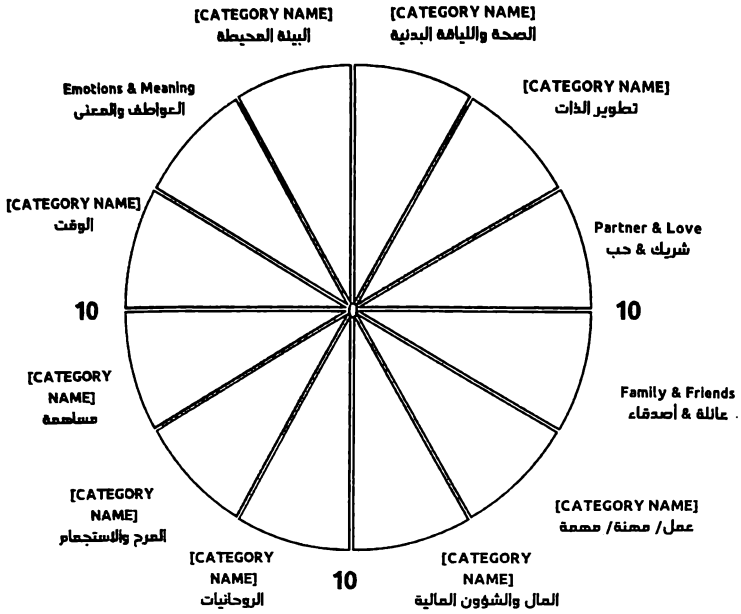
فهمنا أن لدينا جوانب حياة مختلفة أمرٌ مهم لأن كل جانب يؤثر على رفاهيتنا العامة وإحساسنا بالإنجاز. هذه النواحي، مثل النمو الشخصي، والعلاقات، والعمل، والصحة، والمال، مترابطة وتُساهم في توازن حياتنا. عندما ندرك خصوصية كل ناحية، يمكننا تحديد الجوانب التي نحتاج إلى التركيز عليها أكثر أو تحسينها. يساعدنا ذلك على تحديد أولويات وقتنا وطاقتنا بطريقة تُعزز النمو الشخصي، الرضا، والسعادة. كما أن فهم هذه الجوانب يسمح لنا بتقييم نقاط قوتنا والمجالات التي نحتاج إلى تحسين، مما يؤدي في النهاية إلى نهج أكثر شمولية للحياة واتخاذ القرارات. إن التعرف على جوانب الحياة المختلفة يدعم اتخاذ القرارات من خلال توفير الوضوح ونهج منظم لتقييم الخيارات. عندما نفهم أن كل جانب -مثل العمل، أو الصحة، أو العلاقات، أو النمو الشخصي- يتطلب اهتمامًا مختلفًا، يمكننا اتخاذ قرارات تتماشى مع قيمنا وأهدافنا ورفاهيتنا العامة. يُساعدنا ذلك على تحديد أولويات قراراتنا بناءً على أي جانب سيكون لها أكبر تأثير، مما يضمن تركيزنا على ما هو مهم

في الوقت الحالي. كما أن هذا الفهم يساعدنا على الحفاظ على التوازن، ويمنعنا من التركيز المفرط على جانب واحدة على حساب الجوانب الأخرى. من خلال تقييم الآثار المحتملة على المدى القصير والطويل للقرارات في كل جانب، يمكننا اتخاذ قرارات مستنيرة تدعم الإشباع العام. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يُساعد في وضع أهداف واضحة لكل جزء من حياتنا، مما يجعل اتخاذ القرارات أكثر عمداً ومتسقاً مع رؤيتنا طويلة المدى. في النهاية، يساعد هذا النهج على اتخاذ قرارات واعية ومتوافقة مع الاحتياجات الفورية والطموحات المستقبلية.

عجلة الحياة هي أداة فعالة تُستخدم لفهم وتقييم مدى توازنك في مختلف جوانب حياتك. الفكرة الأساسية هي أن الحياة مقسمة إلى عدة أقسام، وكل قسم منها يمثل جانباً مهماً يحتاج إلى اهتمامك لتحقيق التوازن والرضا.

العجلة مُقسمة إلى الجوانب الرئيسية لحياة الإنسان. منتصف الدائرة «0» والحلقة الخارجية «10». بعد الإجابة على كل سؤال أدناه ارجع إلى العجلة، أريدك أن تأخذ منطقة واحدة في كل مرة وتُصنف نفسك على مقياس من 0 الأقل و10 هو الحد الأقصى لما أنت عليه اليوم والمكان الذي تريد أن تكون فيه حقاً. ما عليك سوى رسم خطٍ يُمثل مكانك الآن. بعد رسم لون الخط في كل قسم للحصول على إحساس حقيقي بمكان وجودك في هذه المنطقة.

انظر الشكل التالي:



الفجوة

الخطوة الأولى نحو الرفاهية وعيش حياة أفضل هي معرفة ما هو مفقود. الهدف الآن هو العثور على الفجوة بين مكانك الحالي والمكان الذي ترغب في الوصول إليه في نواحي حياتك المختلفة، حتى تتمكن من بدء تحديد الأهداف للعمل عليها.

كيف تود أن تشعر عاطفياً ونفسياً كل يوم؟

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

2. شريك ومحبة

كيف تُقيّم الجودة الشاملة لعلاقتك العاطفية الحالية؟ إذا لم تكن علاقة عاطفية حاليّة، فيُرجى تقييم علاقتك السابقة أو الأخيرة.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تحب أن تشعر في علاقتك العاطفية؟

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

الصحة واللياقة البدنية:

ما مدى سعادتك بصحتك العامة وعافيتك والحالة العامة لجسمك المادي؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تريد أن تشعر حيال صحتك العامة وعافيتك وحيويتك وطاقتك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

1. المشاعر والمعنى

كيف تُقيِّم راحة البال العامة، والاستقرار العاطفي، وصحتك النفسية

من دقيقة إلى دقيقة؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

3. الوقت-الإنتاجية والأداء

إلى أي مدى تنجح في تحقيق وإنجاز كل هدف تحدده لنفسك يومياً؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تحب أن تشعر تجاه إنتاجيتك وأدائك الشخصي في المنزل أو في مكان عملك يومياً؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

4. العمل

ما مدى سعادتك ورضاك بعملك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تريد أن تشعر حيال حياتك المهنية أو عملك؟

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

5. وضعك المالي

ما مدى شعورك بالراحة حيال وضعك المالي -في الحاضر والمستقبل؟

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تريد أن تشعر حيال وضعك المالي؟

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

8. التطوير الشخصي

ما مدى رضاك عن نموك الشخصي؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تود أن تشعر حيال نموك الشخصي؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

9. المساهمة

ما مدى سعادتك بقدرتك على القيادة والمساعدة والمساهمة في

حياة الآخرين؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

6. الروحانيات

ما مدى سعادتك بروحانياتك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تريد أن تشعر حيال روحانياتك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

7. العائلة والأصدقاء

ما مدى سعادتك ورضاك بعلاقاتك مع عائلتك وأصدقائك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تود أن تشعر حيال تلك العلاقات؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تود أن تشعر حيال قدرتك على قيادة الآخرين والمساهمة في المجتمع؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

10. المرح والاستجمام

ما مدى رضاك عن الرعاية الذاتية ووقت المتعة؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تريد أن تشعر حيال جدولتك في وقتٍ ما من أجل المتعة؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

11. البيئة

ما مدى سعادتك ورضاك ببيئة عملك ومنزلك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

كيف تود أن تشعر حيال عملك وبيئة منزلك؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

الآن بعد أن قمت بتقييم نفسك، ما هو شعورك بهذه النتيجة؟

بعد انتهائك من الإجابة، أودُّ أن تضع علامة على العجلة الموجودة أعلى إجاباتك، لنتمكن معًا من معرفة أكثر الجوانب التي تحتاج إلى العمل عليها في المرحلة المقبلة من وجهة نظرك. نحن نسعى إلى تحقيق التوازن، ولكن ليس من الضروري أن يتحقق ذلك في جميع مراحل حياتنا.

ما الأمور التي تهتمك وتسعى إلى تحقيقها في المرحلة القادمة من حياتك؟ خذ وقتك في التفكير، وقدم لي ثلاثة أهداف ترى أنها ستساعدك على سدّ الفجوة بين وضعك الحالي والمكان الذي تطمح للوصول إليه. وسيكون من الرائع إذا كان الهدف الواحد يؤثر في أكثر من جانب من حياتك، أي أن تحقيقه يمكن أن يحدث أثرًا إيجابيًا في عدة جوانب.

في الجدول أدناه، أحتاج منك إلى أن تكتب الأهداف الثلاثة، ثم تبدأ بالتأمل في كل هدف: لماذا أريده؟ عادةً، نسأل أنفسنا «لماذا» سبع مرات للوصول إلى المحرك الحقيقي وراء الهدف، لكننا هنا سنكتفي بثلاث مرات فقط.

تذكر أن هذا الأمر قد يستغرق بعض الوقت، وهذا طبيعي. تخيل أنك حققت هذا الهدف، واسأل نفسك: ما الذي سيوفره لي؟ ولماذا أريده حقاً؟ هذا السؤال سيساعدنا على اكتشاف ما إذا كنت تسعى وراء هذا الهدف بناءً على رغبة حقيقية منك، أم نتيجة لضغط مجتمعي يجعلك تشعر بأنه يجب عليك تحقيقه. نحن نسعى إلى ما نحتاج إليه حقاً. والهدف الحقيقي سيظهر في الإجابة الأخيرة.

من خلال إجاباتك، ستكتشف الكثير عن نفسك.

افهم أهدافك

الهدف الأول	الهدف الثاني	الهدف الثالث
لماذا تريد هذا الهدف؟ ماذا سيمنحك؟	لماذا تريد هذا الهدف؟ ماذا سيمنحك؟	لماذا تريد هذا الهدف؟ ماذا سيمنحك؟
ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟	ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟	ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟
ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟	ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟	ولماذا تريد ذلك؟ ماذا سيمنحك؟
ما الشعور الذي سيساعدك هذا الهدف على تحقيقه؟	ما الشعور الذي سيساعدك هذا الهدف على تحقيقه؟	ما الشعور الذي سيساعدك هذا الهدف على تحقيقه؟

تحديد القيم الأساسية-البوصلة التي ستوجّه حياتك

وضح القيم التي ستساعدك وتوجه قراراتك في الحياة بشكل قوي وواقعي.

القيم هي المبادئ أو المعتقدات الأساسية التي توجّه حياتك وتُحدد ما هو مهم بالنسبة لك. إنها بمنزلة بوصلة تساعدك في اتخاذ القرارات، وتحديد الأولويات، وفهم نفسك بشكل أعمق. القيم قد تشمل أشياء مثل الصدق، العائلة، النجاح، الحرية، الإبداع، أو العطاء.

أهمية استكشاف قيمك:

1. تحديد اتجاه حياتك: عندما تفهم قيمك، يمكنك اتخاذ قرارات تتماشى مع ما هو مهم بالنسبة لك، مما يؤدي إلى حياة أكثر اتساقاً ورضاً.
2. تحقيق وضوح الرؤية: معرفة قيمك يساعدك على فهم سبب شعورك بعدم الراحة في مواقف معينة، أو لماذا تشعر بالسعادة عند تحقيق أهداف معينة؟
3. تعزيز القوة الداخلية: استكشاف قيمك يمنحك أساساً قوياً للوقوف عليه عند مواجهة التحديات أو اتخاذ القرارات الصعبة.

هل استكشف القيم الحالية أم القيم التي أريد أن أعيش بها؟

1. من المفيد استكشاف القيم الحالية لفهم الأساس الذي تعتمد عليه حالياً في حياتك.
2. بعد ذلك، يمكنك التفكير في القيم التي تريد أن تعيش بها لتقييم ما إذا كنت تعيش حياة تتماشى مع هذه القيم، وإذا كنت بحاجة إلى تغيير سلوكيات أو أهداف معينة.

كيفية استخراج قيمك من إجاباتك على الأسئلة:

1. لاحظ الأنماط المتكررة: عندما تجيب عن أسئلة مثل «لماذا أريد هذا الهدف؟»، أو «ماذا يمنحني هذا؟»، ستظهر أنماط حول ما يهتمك حقًا. مثال: إذا كنت تركز دائمًا على «الأمان»، فهذا يعني أن الأمان قيمة رئيسية بالنسبة لك.
2. حدّد الكلمات الأساسية: ابحث عن الكلمات أو الأفكار التي تظهر بشكل متكرر في إجاباتك مثل «الحرية»، «العائلة»، «النمو»، أو «التأثير الإيجابي».
3. ربط القيم بالمشاعر: اسأل نفسك: ما الشعور الذي يمنحني تحقيق هذا الهدف؟ إذا كان الشعور هو «الرضا»، فقد تكون قيمك مرتبطة بالتقدير الذاتي أو الإنجاز.
4. قائمة بالقيم: بمجرد استخلاص القيم من إجاباتك، قم بكتابة قائمة بالقيم الأكثر أهمية بالنسبة لك. حاول ترتيبها حسب الأولوية لتحديد القيم الجوهرية.

مثال عملي:

• إذا كان هدفك هو «تحقيق النجاح المهني»، وسألت نفسك «لماذا أريد هذا؟»، وأجبت بـ «لإثبات نفسي»، فهذا يعني أن قيمك قد تتعلق بالاستقلالية أو الإنجاز.

• إذا أجبت بـ «لتحقيق الاستقرار المادي»، فهذا يُشير إلى أن الأمان أو الراحة قد تكون قيمًا أساسية لديك.

استكشف قيمك يساعدك على بناء حياة تتوافق مع ذاتك الحقيقية، مما يخلق شعورًا أعمق بالمعنى والرضا. إن إدراكك لقيمك من خلال الإجابة على الأسئلة أدناه، سيساعدك على التنقل في حياتك في الاتجاه

الذي تختاره. لديك القدرة على أن تعيش حياة أحلامك، لكن كيف تفعل ذلك دون النظر إلى الداخل؟ يساعد فهم قيمنا الأساسية في توجيهنا نحو شغفنا ورغباتنا.

التمرين يتكون من عشر خطوات، فلنبدأ معًا!

1. أجب عن الأسئلة:

ما هو الشيء الذي بذلت جهدًا خاصًا لتحقيقه هذا الأسبوع؟ إذا لم يكن هناك شيء في هذا الأسبوع، يمكنك التحدث عن الشهر الماضي مثلًا.

ما الشيء الذي حاولت تجنبه هذا الأسبوع ولماذا؟

ما الشيء الذي يجعلك تشعر بالغضب أو الإحباط أكثر من غيره؟ (حاول تحديد قيمة لم يتم تحقيقها).

ما اللحظات التي شعرت فيها بالرضا التام؟ (حاول تحديد القيم التي تم تحقيقها).

إذا كنت في موقف صعب وربما خطر، ما الأشياء الثلاثة التي لا يمكن الاستغناء عنها؟ ولماذا؟

ماذا يمنحك هذا؟

ما هو حيوانك المفضل، ولماذا؟

ما المميز في ذلك؟

ما الأنشطة التي تستمتع بها، ولماذا؟

ماذا يمنحك هذا؟

مَن هم الأشخاص الذين تُلهمك شخصياتهم؟ وما الذي يُعجبك فيهم؟
يمكن أن يكونوا أشخاصًا تعرفهم أو لا تعرفهم.

ما المميز في ذلك؟

تأمل ذاتي

أغمض عينيّك وتخيل أشخاصًا مهمين في حياتك يلقون خطابًا في جنازتك. ماذا تتمنى أن يقولوا عنك؟ ماذا تتمنى أن يذكروا عنك في تلك اللحظة؟

خذ نفسًا عميقًا... وازفره ببطء. دع جسدك يسترخي في هذه اللحظة، واسمح لعقلك أن يتخيل المشهد.

تخيلُ أحدهم يقول: «لقد كان شخصًا مليئًا بالحب، دائمًا يمد يد العون ويساعد مَنْ حوله، كان قلبه طيبًا وكان دائمًا يسعى إلى جعل الحياة أفضل للجميع».

تخيل آخر يقول: «كان صاحب رؤية، يعمل بجد ويبذل كل ما في وسعه لتحقيق أهدافه، ولكنه كان يعرف دائمًا كيف يوازن بين العمل والحياة، وكان يحب أن يكون قريبًا من عائلته وأصدقائه. كان مصدر إلهامٍ لنا جميعًا، علمنا كيف نكون أقوىاء في مواجهة الصعاب، وكيف نعيش بتفاؤل رغم التحديات».

تخيل أن أحدهم يقول: «كانت كلماته دائمًا مليئة بالحكمة، وكان يشاركنا أفكارًا تجعلنا نرى الحياة بشكلٍ مختلف، أكثر إيجابية وأملًا».

بينما تسمع هذه الكلمات، اشعر بالسلام في قلبك. هذا هو الأثر الذي تركته في حياة مَنْ حولك. اللحظات التي قضيتها في العطاء، في الحب، في الابتسامة، في مواجهة التحديات بكل شجاعة، هي ما سيبقى بعدك. خذ لحظة لتشعر بالسلام الداخلي، لأنك قد عشت حياتك بطريقة تجعل الآخرين يشعرون بالفخر لما تعلموه منك، وبالامتنان لكل لحظة قضيتها بها.

دوّن النقاط الرئيسية:

ماذا يمنحك هذا؟

ما الذي يُعد مهمًّا بالنسبة لك في حياتك؟

ما الشيء الذي يجعل ذلك مهمًّا بالنسبة لك؟

خذ خمس دقائق لتفكر في قيمك الشخصية دون الرجوع إلى أيّ قوائم.

2. اختيار القيم الأساسية:

من القائمة التالية، حدّد القيم التي تشعر بأنها تُعبّر عنك. لا تبالغ في التفكير، وإذا كانت هناك قيمة أخرى غير موجودة بالقائمة وتشعر بها، قم بكتابتها.

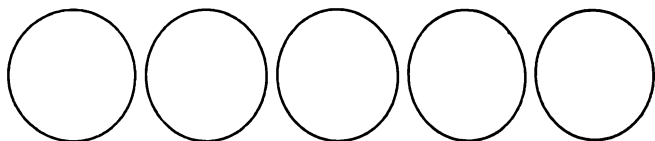
الوصف	القيمة
قول الحقيقة والالتزام بها في جميع الظروف.	الصدق
التصرف بنزاهة واحترام الممتلكات والحقوق.	الأمانة
تقدير الآخرين ومراعاة مشاعرهم وحقوقهم.	الاحترام
العمل مع الآخرين لتحقيق الأهداف المشتركة.	التعاون
القدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل والاعتماد على الذات.	الاستقلالية
الالتزام بالواجبات وتحمل العواقب.	المسؤولية
التفكير بطرق جديدة ومبتكرة وحل المشكلات بطرق غير تقليدية.	الإبداع
السعي إلى تحقيق أهداف كبيرة وتحقيق النجاح.	الطموح
تقدير الذات دون غرور واحترام الآخرين.	التواضع
القدرة على مواجهة التحديات والمخاوف بثقة.	الشجاعة
تقدير الروابط العائلية وتقديم الدعم والاهتمام للأقارب.	العائلة
السعي المستمر إلى اكتساب المعرفة وتحسين الذات.	التعلّم
احترام الحق في اختيار الأسلوب والطريق في الحياة.	الحرية

العدالة	معاملة الجميع بإنصاف ومساواة.
الرحمة	التعاطف مع الآخرين ومساعدتهم عند الحاجة.
الصدقة	بناء علاقات قوية قائمة على الثقة والمودة.
الإنجاز	تحقيق الأهداف والشعور بالفخر بالإنجازات الشخصية.
السعادة	السعي إلى حياة مليئة بالفرح والرضا.
الإيمان	الالتزام بالمعتقدات الروحية أو الدينية.
الصحة	الحفاظ على الجسد والعقل من خلال أسلوب حياة صحي.
الحُب	إظهار المودة والرعاية للآخرين بصدق.
الولاء	الالتزام تجاه الأشخاص أو الأفكار أو القضايا التي تهتم بها.
الصبر	التحلي بالهدوء والثبات عند مواجهة التحديات.
الإصرار	المثابرة والالتزام بتحقيق الأهداف مهما كانت الصعوبات.
التقدير	الاعتراف بقيمة الأشياء والأشخاص من حولك.
التوازن	تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية.
الانضباط	الالتزام بالقواعد والعادات التي تُعزز النجاح.
التسامح	تقبل أخطاء الآخرين والغفران بدلاً من الانتقام.
التطور الذاتي	السعي لتحسين الذات من خلال التعلم والنمو المستمر.
الامتنان	تقدير النعم والفرص في الحياة.
الكرم	مشاركة الموارد والوقت والخير مع الآخرين.
التعاطف	فهم مشاعر الآخرين ووضع نفسك مكانهم.
الوضوح	التفكير بوضوح واتخاذ قرارات واضحة ومستنيرة.
الأصالة	أن تكون صادقاً مع نفسك وتُعبّر عن ذاتك الحقيقية.

المغامرة	استكشاف تجارب جديدة وتحمل الأخطار بحماس.
الابتكار	إيجاد أفكار وحلول جديدة لتحسين العالم من حولك.
المجتمع	الشعور بالانتماء والمساهمة في تحسين المجتمع.
الكرامة	احترام النفس والآخرين بطريقة تُظهر التقدير.

3. تجميع القيم:

- قم بتجميع القيم المتشابهة معًا من القائمة التي حددتها مسبقًا.
- اجمعها بطريقة تناسبك شخصيًا و تراها منطقية.
- احرص على إنشاء خمس مجموعات كحد أقصى. إذا كانت لديك أكثر من خمس مجموعات، قم بإسقاط المجموعات الأقل أهمية.



اختيار ممثل لكل مجموعة:

- اختر كلمة واحدة من كل مجموعة لتمثل اسم المجموعة بأكملها.
- لا تفكر كثيرًا في اختيارك، لأنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- الهدف هو اختيار ما يُمثل القيم التي تناسبك.

4. تحديد أهم خمس قيم لديك:

اكتب قائمة بأهم خمس قيم كما يلي:

القيم
القيمة 1
القيمة 2
القيمة 3
القيمة 4
القيمة 5

5. ترتيب القيم:

رتّب القيم التي حددتها واختر أهم خمس قيم بالنسبة لك.

هذا مثال قمت بإعداده ليوّضح لك كيفية الترتيب -يمكنك ترتيبها حسب ما يناسبك، لكن كيف سنعرف إذا كان هذا هو الترتيب الحقيقي أم لا؟ لذلك، ما نحتاج إلى فعله هو وضع القيم أمام بعضها بعضًا، ثم نرى أيها الأكثر أهمية بناءً على موقف ستتخيله لنفسك. في هذا الموقف، يجب أن تختار بين خيارين، أيهما ستختار؟

بالطبع، القيم نفسها ستكون أمام بعضها بعضًا دون مقارنة مباشرة، لكن بعض القيم قد تكون قد قورنت بالفعل في باقي الجدول، لذا ستجد بجانبها ✖. لنأخذ أول مثال: الصحة والمال. أيهما ستختار؟ تخيل مثلاً أنه مطلوب منك العمل لمدة 12 ساعة يوميًا لتحقيق هدفك المالي، ولكن هذا سيؤثر على صحتك. هل ستختار صحتك أم المال؟ هذا سؤال ستكون إجابتك عليه مختلفة بناءً على ظروفك ومرحلتك العمرية. على سبيل المثال، عندما كنا صغارًا كنا مستعدين للعمل أكثر وتجاهل

القيم	القيمة 1	القيمة 2	القيمة 3	القيمة 4	القيمة 5
القيمة 1	X				
القيمة 2	X	X			
القيمة 3	X	X	X		
القيمة 4	X	X	X	X	
القيمة 5	X	X	X	X	X

القيم	العدد
الصحة	3
المال	0
الحب	4
تطوير الذات	2
الحرية	1

حدّد الآن ترتيب قيمك:

الآن قم بتلخيصها وأضف الرقم أمام كل قيمة، وإذا كانت هناك قيمتان متساويتان، قم بالتمرين نفسه أعلاه عن طريق اختيار أيهما أكثر أهمية بالنسبة لك.

القيم	العدد

صحتنا من أجل الحصول على المال، بينما قد يشعر شخص أكبر سنًا أن صحته أصبحت أهم في هذه المرحلة من حياته.

أريد أن أذكرك أن قيمك تتغير مع مرور الوقت، وبالتالي ترتيبها أيضًا يتغير. لذلك، من فترة إلى أخرى، سيكون من المفيد أن تقوم بهذا التمرين مجددًا. إذا كنت مترددًا في أي قرار في حياتك، فإن قيمك هي البوصلة التي سترشدك. ستجد أن اتخاذ القرار يصبح أسهل بكثير لأنك تعرف ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك.

لكن ما هو المقياس هنا؟ كيف تعرف إذا كنت تسير في الطريق الصحيح أم تحتاج إلى التراجع والنظر إلى قيمك مرة أخرى؟ ما دمت تشعر بالراحة وتستمتع بالرحلة، فأنت على الطريق الصحيح. أما إذا شعرت بعدم الارتياح في شيء ما، فهذا يعني أن هناك أمرًا قد انحرف عن مساره، وحينها عليك العودة إلى قيمك.

لنبدأ الآن في ترتيب القيم:

القيم	الصحة	المال	الحب	تطوير الذات	الحرية
الصحة	X	الصحة	الحب	الصحة	الصحة
المال	X	X	الحب	تطوير الذات	الحرية
الحب	X	X	X	الحب	الحب
تطوير الذات	X	X	X	X	تطوير الذات
الحرية	X	X	X	X	X

6. تعريف القيم:

خصّص من 5 إلى 10 دقائق للتفكير أو مناقشة كل قيمة مع صديق أو مدربك.

قم بإنشاء تعريف لكل قيمة يعكس معناها بالنسبة لك، مع شرح سبب أهميتها، وكيف يمكن أن تتحقق من خلال أهدافك.

القيمة	كيف ستتحقق من خلال أهدافي؟	أهميتها بالنسبة لي	معناها بالنسبة لي
القيمة 1			
القيمة 2			
القيمة 3			
القيمة 4			
القيمة 5			

7. تحديد التناقضات:

- قم بتقييم مدى تطبيقك لكل قيمة في حياتك الحالية.
- اسأل نفسك: «هل أعيش هذه القيمة فعلاً في حياتي الآن؟».
- ضع علامة ✓ إذا كنت تعيشها حالياً، وعلامة ✗ إذا كان هناك مجال للتحسين.

هل أعيشها حاليًا؟ (نعم/لا)	القيمة
	القيمة 1
	القيمة 2
	القيمة 3
	القيمة 4
	القيمة 5

8. التعامل مع التناقضات:

- القيم التي وضعت بجانبها علامة X تعني وجود تناقضات بين ما تريده وما تطبقه في حياتك.
- حدّد لكل قيمة خطوة عملية واحدة على الأقل لتقليل هذا التناقض.

الخطوة العملية	القيمة
	القيمة 1
	القيمة 2
	القيمة 3
	القيمة 4
	القيمة 5

9. اتخاذ الخطوة الأولى:

اختر أسهل خطوة عملية وأكثرها قابلية للتنفيذ من بين الخطوات التي وضعتها لكل قيمة. قم بتنفيذ هذه الخطوة الأولى لتحقيق قيمك والاقتراب من الشخص الذي تريد أن تكون عليه.

10. التغيير المستمر:

فكر فيما يمكنك تغييره أو القيام به بشكل مختلف في حياتك اليومية ليتماشى مع قيمك الأساسية. الهدف هو أن تعيش حياة أكثر اتساقًا مع قيمك وتصبح الشخص الذي تطمح أن تكونه.

ملاحظات:

- يمكن أن تكون الخطوات صغيرة وبسيطة ولكن تأثيرها كبير.
- قم بمراجعة هذه القيم والخطوات بانتظام لتقييم تقدّمك وإجراء التعديلات اللازمة.

الفرق بين القيم والأهداف

القيم والأهداف هما عنصران مهمان في حياتنا، لكنهما يختلفان في الجوهر. القيم هي المبادئ الأساسية التي توجّه سلوكنا وتُحدد أولوياتنا في الحياة، مثل الصدق، الاحترام، أو العائلة. هي ما نؤمن به وما نعتبره مهمًا في حياتنا. أما الأهداف، فهي النتائج التي نريد تحقيقها في المستقبل، وهي مُحددة وقابلة للقياس مثل الحصول على وظيفة

معينة أو تعلم مهارة جديدة. بينما القيم تُشكّل إطارًا عامًا لحياتنا، فإن الأهداف هي أشياء مُحددة نسعى إلى تحقيقها ضمن هذا الإطار. القيم تُمثّل ما نريد أن نكون عليه، أما الأهداف فتُمثّل ما نريد أن نحققه.

هل هناك شيء في حياتك تعمل على تحقيقه حاليًا (مثل هدف معين)؟

اكتب الهدف أدناه:

تخيل أنه عُرضت عليك فرصة لإتمام هذا الهدف الآن، دون الحاجة إلى بذل أي جهد إضافي لتحقيقه. هل ستغتني هذه الفرصة؟ وإذا كانت الإجابة بنعم، لماذا؟ وإذا كانت الإجابة بلا، فما السبب؟

إذا كانت إجابتك «نعم» على السؤال السابق، يُرجى التفكير في السؤال التالي. وإذا كانت إجابتك «لا»، انتقل إلى السؤال التالي.

يبدو أن تحقيق الهدف أهم بالنسبة لك من المسار الذي يؤدي إليه. قد تشعر أن الطريق إلى الهدف ليس «مُجدّيًا» بما فيه الكفاية، وتُفضل تخطيه. بمعنى آخر، قد لا يتماشى الطريق مع قيمك. ماذا يمكنك أن تفعل لجعل الطريق إلى هدفك أكثر قيمة وذات مغزى؟

إذا لم تكن ستغتتم الفرصة لإتمام هذا الهدف دون بذل أي جهد إضافي، فهذا يعني أن الطريق إلى الهدف إما ممتع وإما ذو مغزى بالنسبة لك، أو ربما كليهما. تشعر أن هناك شيئاً ما يتم اكتسابه من خلال السير في هذا الطريق. بمعنى آخر، الطريق مهم بالنسبة لك ويتمشى مع قيمك. هل يمكنك وصف القيم التي تسير وفقاً لها في أثناء اقترابك من هدفك؟

وببساطة، هذا هو الفرق: الهدف هو ما أسعى إلى تحقيقه في حياتي، أما القيم فهي الطريقة التي سأحقق بها هذا الهدف وأنا في حالة من الراحة والسعادة.

مثال بسيط: إذا كان هدفك هو الذهاب إلى الإسكندرية، وأنت تعلم أن هناك شيئاً جميلاً ينتظرك هناك، فهذا أمر رائع، ولكن لا يكفي وحده لتحفيزك. قد يساعدك في البداية، لكنه لا يضمن لك الاستمرار في الرحلة، خاصةً إذا كانت هناك ساعات مملة من القيادة. أما إذا بنيت رحلتك على الأشياء التي تحبها، مثل أخذ أحد أصدقائك معك، أو إعداد قائمة تشغيل من الموسيقى المفضلة لديك، أو التوقف في المنتصف لشرب قهوة أو تناول طعام لذيذ، بناءً على ما تحب، ستصل إلى الإسكندرية وأنت لا تشعر بالوقت، وهذا هو المعنى الحقيقي للاستمتاع بالرحلة.

تذكر معي مرة عندما نجحت في شيء كنت تطمح إليه أو حققت هدفاً أسعدك. كم من الوقت استمرت فرحتك؟ ربما شهر أو شهران، ثم يبدأ عقلك في الانتقال إلى الهدف التالي. المعنى الحقيقي يكمن في الرحلة نفسها، فيما تتعلمه في أثناء الطريق وأنت تستمتع، هنا تُكتب القصة. والأمر الأجمل هو أنك تصل إلى هدفك دون أن تشعر بالوقت.

تلبية احتياجاتك الأساسية للنجاح والتوازن

عند الحديث عن احتياجاتنا كبشر، لا بدّ من التطرق إلى هرم ماسلو.

في علم النفس، هرم ماسلو هو نموذج نفسي يبرز الاحتياجات الإنسانية الأساسية التي تُحفز السلوك البشري. يشمل هذا النموذج خمسة مستويات مرتبة تصاعدياً، تبدأ من الاحتياجات الأساسية وتنتهي بتحقيق الذات.

أولاً، نجد الاحتياجات الفسيولوجية، التي تشمل العناصر الأساسية للبقاء مثل الطعام، والماء، والهواء، والنوم، والراحة. هذه هي الاحتياجات التي لا غنى عنها لبقاء الإنسان. عندما يتم تلبية هذه الاحتياجات، ينتقل الفرد إلى المرحلة الثانية: احتياجات الأمان. هذه تشمل الحاجة إلى الشعور بالأمان والاستقرار، سواء على المستوى الجسدي مثل المأوى، أو النفسي مثل الوظيفة والدخل الثابت.

ثم تأتي احتياجات الانتماء، التي تدفع الإنسان إلى البحث عن علاقات اجتماعية قوية، مثل الصداقة، والحب، والانتماء إلى عائلة أو مجتمع. بعد ذلك، نجد احتياجات التقدير، حيث يسعى الفرد إلى الحصول على الاحترام من الآخرين، والشعور بالثقة بالنفس، وتحقيق الإنجازات التي تُكسبه مكانة اجتماعية.

وعندما يتحقق هذا التقدير، ينتقل الفرد إلى مرحلة الاحتياجات المعرفية، حيث يطمح إلى التعلم والفهم واكتشاف الأشياء الجديدة لتوسيع مداركه. بعدها تأتي الاحتياجات الجمالية، حيث يبحث الإنسان عن الجمال والتناغم في البيئة المحيطة به، سواء كان ذلك في الفن أو الطبيعة. وأخيرًا، يصل الإنسان إلى أعلى مرحلة في الهرم: تحقيق الذات، التي تتمثل في الحاجة إلى تحقيق الإمكانيات الكاملة للنمو الشخصي، والوصول إلى الأهداف والرسالة الشخصية.

لكن هرم ماسلو لم يخلُ من الانتقادات. فقد أشار النقاد إلى أن النموذج يعتمد بشكل أساسي على الملاحظات النوعية، ولا يتوفر له دعم علمي قوي. كما أن التسلسل الذي وضعه ماسلو ليس ثابتًا، حيث لا يتبع الجميع هذا الترتيب الهرمي للاحتياجات. في بعض الحالات، قد يُحقق الناس احتياجات عُليا مثل تحقيق الذات دون تلبية احتياجاتهم الأساسية. كما أن النموذج يركز على الفردية، مما يجعله أقل شمولًا للثقافات الجماعية التي تعطي الأولوية للاحتياجات الاجتماعية على تحقيق الذات.

ومع ذلك، رغم هذه الانتقادات، يظل هرم ماسلو أداة مفيدة لفهم الدوافع الإنسانية، لكن يجب التعامل معه كنموذج مرن قابل للتكيف مع السياقات المختلفة.

إلى جانب هرم ماسلو، هناك نموذج القيم لباريت، الذي يُستخدم لفهم تطور القيم الإنسانية وكيف ترتبط بالدوافع الشخصية والتنظيمية. يتكون هذا النموذج من سبعة مستويات تُركز على الاحتياجات والقيم التي تُحفز الأفراد في مراحل مختلفة من حياتهم. يبدأ النموذج بمستوى البقاء، الذي يتعلق بالقيم المرتبطة بالأمان الجسدي، الاستقرار المالي،

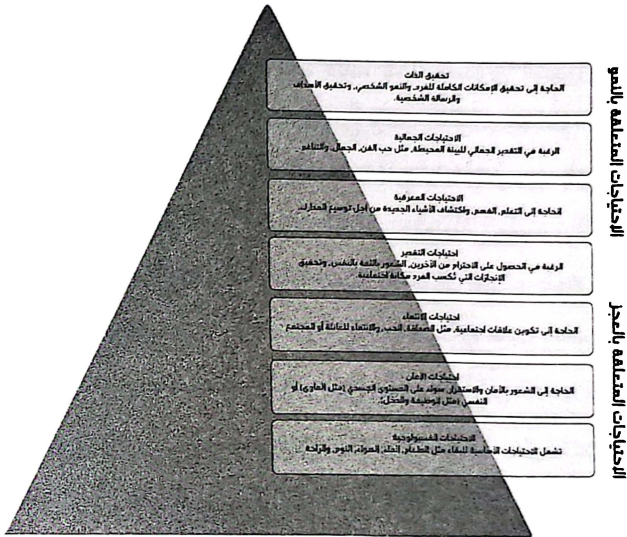
وتلبية الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى. يليه مستوى العلاقات، الذي يُركز على القيم المرتبطة بالانتماء وبناء الروابط الاجتماعية.

ثم يأتي مستوى تقدير الذات، الذي يرتبط بالقيم المتعلقة بالاعتراف والاحترام والإنجاز الشخصي. بعد ذلك، نجد مستوى التحول، الذي يعكس القيم المرتبطة بالنمو الشخصي والحرية والقدرة على التكيف مع التغيير. يليه مستوى التماسك الداخلي، الذي يُشير إلى القيم المتعلقة بالهدف الشخصي والسلام النفسي. ثم يأتي مستوى التماسك الخارجي، الذي يركز على القيم المرتبطة بالتفاعل مع المجتمع والعمل الجماعي. وأخيراً، يتمثل أعلى مستوى في «الخدمة»، حيث يعكس القيم التي تسعى لتقديم خدمة أكبر للإنسانية والمساهمة في تحسين العالم. لكن نموذج باريت أيضاً تعرض لبعض الانتقادات، مثل غياب الأدلة التجريبية وعدم قابلية التعميم على جميع الثقافات. كما أن بعض النقاد يعتبرون أن القيم لا تتطور بشكلٍ خطّي كما يعرضه النموذج، بل يمكن أن تتداخل وتختلف حسب السياق.

ومع ذلك، نجد أن هناك تشابهاً بين نموذج باريت وهرم ماسلو، حيث إن كلا النموذجين يعكسان التدرج من تلبية الاحتياجات الأساسية إلى السعي إلى تحقيق القيم العليا. فمثلاً، مستوى «البقاء» في نموذج باريت يتوافق مع «الاحتياجات الفسيولوجية» و«احتياجات الأمان» في هرم ماسلو. كذلك، مستوى «العلاقات» في باريت يتشابه مع «احتياجات الانتماء» في ماسلو.

وفي النهاية، يُبرز كل من هرم ماسلو ونموذج باريت فهماً للتطور البشري، حيث يبدأ الإنسان بتلبية احتياجاته الأساسية وينتقل تدريجياً إلى مستويات أعلى من النمو الشخصي والإبداع والخدمة للآخرين. ورغم

الانتقادات، يمكن استخدام هذين النموذجين معاً لفهم تطور الإنسان ودوافعه في سعيه إلى تحقيق الأهداف والقيم العليا.



نموذج باريت لمستويات الوعي السبعة



هرم ماسلو للاحتياجات ومستويات القيم السبع حسب باريت

ما أودُّ قوله هو أنك ستلاحظ وجود تشابهات كثيرة بين العلم الذي يُحدد احتياجات الشخص وبين طبيعتك البشرية التي تسعى إلى هدف أساسي واحد، وهو البقاء. ما دمتَ تتفاعل مع الحياة بشكل رد فعل، ستظل مشدودًا إلى تلبية احتياجاتك الأساسية. يجب أن تأخذ في اعتبارك أن النقد الموجَّه إلى النظريتين يُشير إلى أن هذه الاحتياجات قد لا تكون بالترتيب الذي وضعه ماسلو. ولأنك قررت الآن أن تكون قائدًا لحياتك، فإننا بحاجة إلى معرفة أمرين: أولاً، ما هي الاحتياجات التي كانت تقودك خلال الفترة الماضية ودفعتك إلى الوصول إلى النتيجة التي أنت عليها الآن؟ وثانيًا، الآن بعد أن فهمت ذلك، ما هي الاحتياجات التي ترغب في العمل عليها بناءً على القيم التي اخترتها في التمرين السابق؟

ما هي أهم احتياجاتك؟

(استنادًا إلى الطريقة التي عشتَ بها حياتك، وليس ما ترغب به في داخلك).

ما الثمن الذي دفعته بسبب ذلك؟

(ما الذي فاتك أو ضاع عليك لأنك ركزت على هذه الاحتياجات بشكل كبير؟).

كيف يمكنك إعادة ترتيب احتياجاتك لتحقيق حياة أفضل؟

كيف ستساعدك إعادة ترتيب احتياجاتك في الوصول إلى المستوى التالي؟

ملاحظات

بعد أن عرفت ما الذي تحتاج إليه في حياتك وما هو المهم بالنسبة لك، اكتب لي ما الذي تحلم به. أريدك أن تركز على الحالة التي ترغب في العيش بها، وليس فقط على أهدافك. كيف تريد أن تشعر؟ كيف ترى حياتك بشكل عام؟ ماذا يعني لك النجاح على المستوى الشخصي والعاطفي؟ ضع في اعتبارك كيف تتخيل حياتك عندما تكون في أفضل حالاتها، وما الذي يحقق لك الرضا الداخلي.

سوف نستكشف هذه اللحظات من خلال تمرين التأمل التالي:

قبل البدء في التأمل، يُنصح بقراءة نص التأمل بالكامل بعناية. خصّص وقتاً كافياً لفهم كل جزء منه وتخيل تدفقه في أثناء القراءة، مع تصور الخطوات والانتقالات التي يمكن أن تساعدك على تذكرها لاحقاً. يمكنك تحديد النقاط الرئيسية أو تدوين الملاحظات حول الانتقالات لمساعدتك في الممارسة. بعد ذلك، قم بتبسيط هيكل التأمل، من خلال تقسيمه إلى خطوات بسيطة وسهلة التذكر، مثل: التركيز على اللحظة الحالية، التأمل في المشاعر والدروس المستفادة، وأخيراً العودة إلى اللحظة الحالية ودمج الرؤى التي اكتسبتها. من المهم أن تركز على الأفكار الرئيسية بدلاً من كل كلمة مُحددة.

عند تحضير المكان، ابحث عن مكانٍ هادئٍ ومريح حيث لن تتم مقاطعتك. يمكنك ضبط الأجواء بإضاءة ناعمة أو موسيقى هادئة أو أي شيء يساعدك على الاسترخاء. عندما تبدأ التأمل، ثق بنفسك واسمح للتجربة بالتدفق بشكلٍ طبيعي، دون البحث عن الكمال. إذا شعرت أن بعض التفاصيل قد تكون مرهقة، يمكنك تخطيها والتركيز على التجربة الرئيسية فقط. وأخيرًا، بعد إتمام التأمل، خصّص بضع دقائق لتدوين أفكارك، مشاعرك، أو رؤاك. سيساعدك هذا في تعزيز تجربتك التأملية ويوفر لك مساحة لالتقاط أيّ اكتشافاتٍ عميقة.

ابحث عن مكانٍ هادئٍ ومريح حيث يمكنك الجلوس أو الاستلقاء. أغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا من الأنف... وازفر ببطء من الفم. هذا هو وقتك الخاص للاتصال بالمستقبل الذي تحلم به، مستقبل يتماشى مع أعمق قيمك ورغباتك.

تأمل لرؤية المستقبل الذي تحلم به:

الخطوة الأولى: الوجود في اللحظة الحالية:

خذ لحظة لتشعر بجسدك كما هو الآن. لاحظ السطح الذي يدعمك. استمع إلى إيقاع تنفسك. استنشق بعمق من أنفك... احتفظ بالنفس للحظة... ثم أخرجه بالكامل. أطلق كل توتر أو قلق، واسمح لنفسك أن تكون حاضرًا بالكامل.

الخطوة الثانية: تصور المستقبل:

تخيل الآن أنك تخطو عبر بوابة زمنية. على الجانب الآخر يوجد المستقبل الذي طالما حلمت به. عندما تعبر البوابة، انظر حولك.

ماذا ترى؟

أين أنت؟ هل أنت في منزل تحبه، محاطٌ بالطبيعة، أم ربما في مدينة حيوية؟

مَن معك؟ أحبائك، أصدقائك، أو ربما أشخاص جدد يدعمونك ويرفعون من شأنك.

الخطوة الثالثة: تفعيل الحواس:

اجعل هذه الرؤية أكثر وضوحًا:

ماذا تسمع؟ هل هو صوت ضحكات العائلة، أم صوت الأمواج، أم ضجيج مكان عمل تزدهر فيه؟

ماذا تشم؟ هواء نقي، رائحة وجبة منزلية، أم عطر النجاح؟

ماذا تشعر على بشرتك؟ نسيم دافئ، حزن دافئ، أم ملمس يُعبر عن شغفك أو عملك؟

الخطوة الرابعة: الاتصال بمشاعرك:

ركّز الآن على ما تشعر به في هذا المستقبل.

هل هو سلام، فرح، فخر، أو تحقيق ذات؟

دع هذه المشاعر تنمو وتزداد قوة.

لاحظ كيف يشعر جسدك بالخفة أو بالطاقة أو بالراحة التامة في هذا المستقبل.

الخطوة الخامسة: فهم أسس هذا المستقبل:

خذ لحظة للتأمل:

ما الذي بُني عليه هذا المستقبل؟

هل هو الحب، الطيبة، المرونة، أو الشجاعة؟

هل هناك قيم محددة ترشدك، مثل الحرية، النمو، أو العطاء؟

ما الخيارات التي اتخذتها لتصل إلى هنا؟

ما الذي تخلّيت عنه ولم يعد يخدمك؟

ما هي قناعاتك التي تبنيّها لتخلق هذا المستقبل؟

ما العادات أو الأفعال التي احتضنتها لتخلق هذا المستقبل؟

الخطوة السادسة: الامتنان والتأكيد:

اشعرْ بامتنانٍ عميق لهذا المستقبل. إنه انعكاسٌ لجهودك وأحلامك
وقدرتك على التماشي مع ما يهكم حقًا.

• همس لنفسك أو قل في داخلك:

○ «أنا قادرٌ على خلق هذا المستقبل».

○ «أنا مرشد بقيمي وأحلامي».

○ «كل ما أحتاج إليه موجود بالفعل بداخلي».

الخطوة السابعة: العودة إلى اللحظة الحالية:

الآن، ابدأ ببطء في العودة إلى اللحظة الحالية، مع العلم أن هذا
المستقبل ليس بعيدًا، فهو يبدأ بالخطوات الصغيرة التي تتخذها اليوم.
اشعر مرة أخرى بالسطح الذي يجلس عليه جسدك. حرك أصابعك
وقدميك بلطف.

وعندما تكون جاهزًا، افتح عينيك.

تأمل ختامي:

خذ لحظةً لتكتب أو تفكر في:

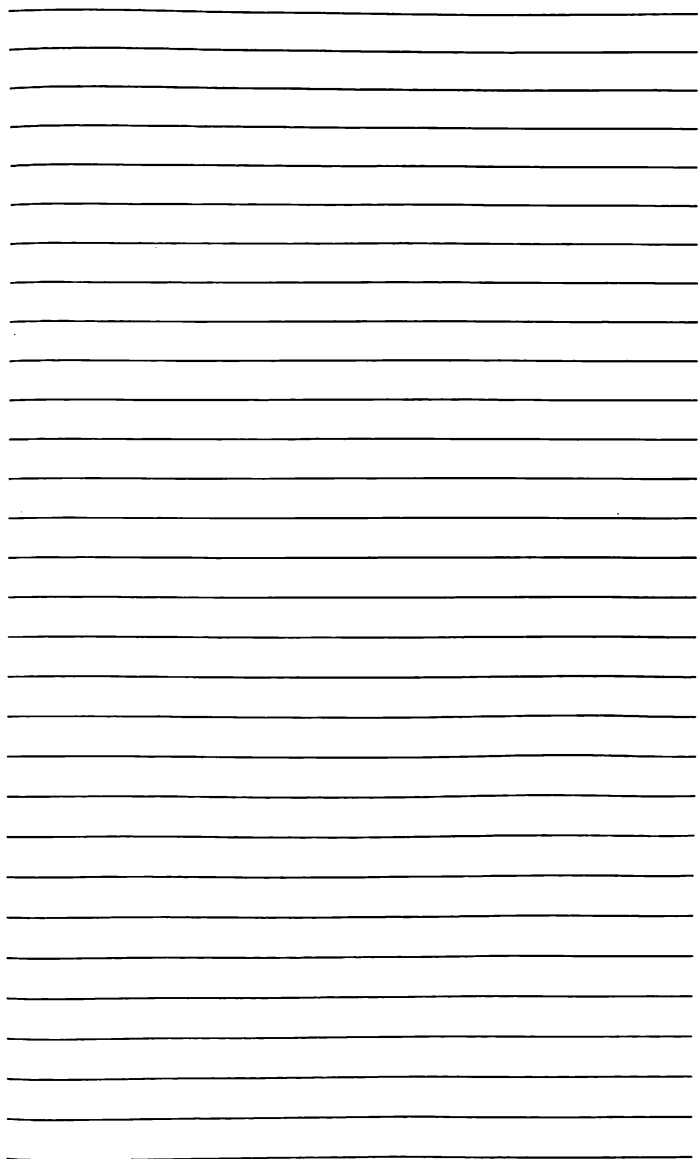
• إجراء واحد يمكنك اتخاذه اليوم ليقربك من هذا المستقبل.

• قيمة واحدة ستحافظ عليها كدليل.

تذكر، المستقبل يُبنى خطوة بخطوة، وكل خطوة لها أهميتها.

اكتب ما الذي يبدو عليه حلمك في المستقبل:

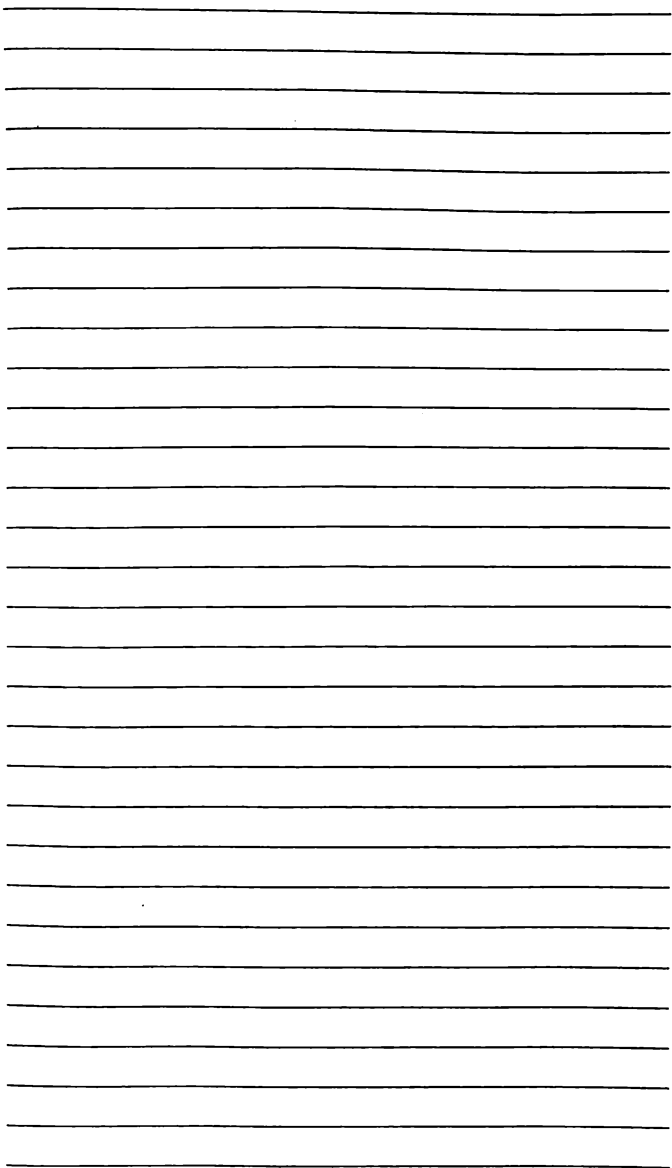
This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



أعلم أن السؤال التالي قد لا يكون مناسباً بعد الحالة الجميلة التي عشتها مؤخراً وأنت تحلم، لكن من الضروري أن أعود بك إلى الواقع الذي نعيشه. كلنا نعلم أننا كنا نعرف ما نريده، وربما حتى قبل أن تبدأ في قراءة هذا الكتاب. والسؤال الآن هو:

ما الذي منعك من عيش حياتك التي تحلم بها؟

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



الفصل الثالث: ماذا لديّ أو ما الذي أملكه؟

استغلال الموارد (قوة المعتقدات- تغيير طريقة تفكيرك-عقلي)

تعلم كيفية تغيير المعتقدات السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية تدعمك في تحقيق إمكاناتك الحقيقية.

معتقداتك الأساسية

المعتقدات الأساسية هي الأفكار أو القناعات الجوهرية التي يمتلكها الشخص عن نفسه والآخرين والعالم من حوله. هذه المعتقدات متأصلة بعمق وتُشكل كيفية تفسير الأفراد وتفاعلهم مع المواقف المختلفة في الحياة. فهي تعمل كعدسة من خلالها يراها الأشخاص تجاربهم، وغالبًا ما تؤثر على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم بطرق قد لا تكون دائمًا واعية.

من أين تأتي المعتقدات الأساسية ولماذا من المهم أن نعرفها؟

تتكون المعتقدات الأساسية من مجموعة مُعقدة من التجارب الحياتية المبكرة، التأثيرات الثقافية، والتفاعلات مع الأشخاص المهمين في حياة

الفرد. في الطفولة، تلعب التفاعلات المبكرة مع مقدمي الرعاية وأفراد العائلة والأقران دورًا كبيرًا في تشكيل هذه المعتقدات، حيث يمكن للتعزيز الإيجابي أو السلبي أن يترك أثرًا عميقًا على الطريقة التي يرى بها الشخص نفسه والآخرين. إلى جانب ذلك، تلعب التأثيرات الثقافية والمجتمعية دورًا مهمًا، حيث تؤثر القيم والمعايير والتوقعات المحيطة في البيئة أو المجتمع الذي ينشأ فيه الفرد، وتشمل هذه التأثيرات تقاليد الأسرة، والنظام التعليمي، والتعليمات الدينية، والتعرض للإعلام.

علاوةً على ذلك، تساهم الأحداث الحياتية المهمة، سواء كانت مؤلمة أو إيجابية، في تعزيز أو تحدّي هذه المعتقدات، مما قد يؤدي إلى إعادة تشكيل تصورات الفرد. ومع مرور الوقت، يصبح التأمل الشخصي عاملاً أساسياً في تطور هذه المعتقدات، حيث يُعيد الأفراد النظر في تجاربهم السابقة ويقدمون تفسيرات جديدة لها، مما يمكنهم من تشكيل معتقدات أعمق وأكثر وعياً. هذه العوامل مجتمعة تُشكّل الأساس الذي يبني عليه الفرد رؤيته لنفسه وللعالم من حوله.

معرفة معتقداتنا الأساسية أمرٌ في غاية الأهمية لأنها تؤثر بشكل عميق على الطريقة التي نرى بها العالم، وكيفية استجابتنا للتحديات، وطريقتنا في التفاعل مع الآخرين. هذه المعتقدات تعمل غالبًا بشكل غير واعٍ، فتوجه أفكارنا، مشاعرنا، وسلوكياتنا. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يحمل معتقداً بأنه «غير جيد بما يكفي»، فقد يتجنب مواجهة التحديات، ويعاني انخفاض تقدير الذات، وربما يجد صعوبة في بناء علاقات صحية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب هذه المعتقدات دورًا كبيرًا في تنظيم مشاعرنا، حيث يمكن للمعتقدات السلبية أن تؤدي إلى القلق أو الاكتئاب، بينما تُعزز المعتقدات الإيجابية مشاعر المرونة والسعادة والدافعية.

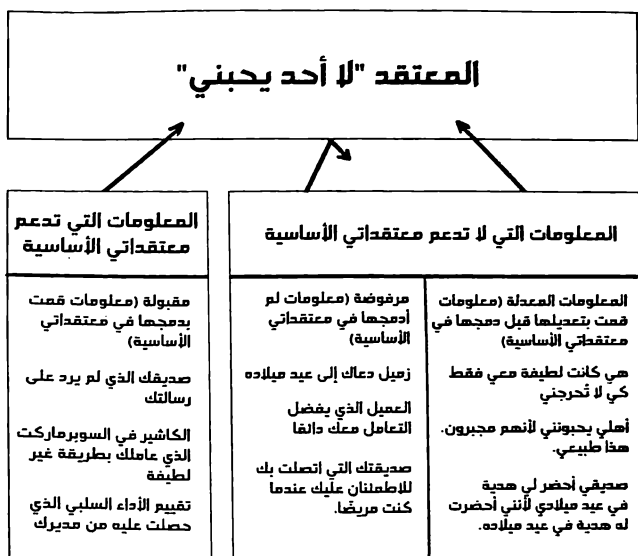
عند التعرف على المعتقدات السلبية أو المحدودة، يمكننا تحديها واستبدالها بمعتقدات أكثر تمكيناً وعقلانية، مما يدعم النمو الشخصي ويُعزز الرفاهية. هذا الفهم يساعدنا أيضاً في تحسين علاقاتنا، إذ نبدأ في فهم استجاباتنا تجاه الآخرين بشكل أفضل، مما يفتح المجال للتعاطف والتواصل وحل النزاعات بطريقة أكثر فعالية.

وأخيراً، تلعب المعتقدات الأساسية دوراً حاسماً في تحقيق الأهداف. معتقداتنا عن أنفسنا والعالم تؤثر في قدرتنا على السعي نحو ما نطمح إليه. المعتقدات الإيجابية تُمكننا من وضع أهداف طموحة والعمل بثقة نحو تحقيقها، بينما قد تُشكل المعتقدات السلبية عائقاً أمام التقدم. بهذا الفهم العميق لمعتقداتنا الأساسية، نصبح قادرين على قيادة حياتنا بشكل أكثر وعياً وإبداعاً.

كيف توجد معتقداتك في جهازك العصبي؟

المعتقدات ليست مجرد أفكار عابرة؛ بل هي متجذرة بعمق في جهازنا العصبي، مما يجعلها تُشكل العدسة التي ندرك بها العالم وتفاعل معه. يتم ترميز هذه المعتقدات، خاصةً الأساسية منها، في المسارات العصبية في الدماغ، مما يجعلها أشبه بـ «الإعداد الافتراضي» الذي يوجه تفسيرنا للمعلومات الجديدة. دماغنا لديه ميلٌ طبيعي لتعزيز هذه المعتقدات عبر آليات مثل الانحياز التأكيدي، حيث يبحث عن الأدلة التي تدعمها ويتجاهل ما يعارضها، والتنافر المعرفي، الذي يجعلنا نشعر بعدم الراحة عند مواجهة معلومات تتناقض مع معتقداتنا، مما يدفعنا غالباً لتبرير تلك المعتقدات أو التمسك بها لحماية هويتنا. ورغم أن هذه المعتقدات تبدو ثابتة، فإن الدماغ يتمتع بمرونة عصبية تُمكنه من التغيير والتكيف بمرور الوقت. يمكننا تحدي المعتقدات المحدودة وتشكيل مسارات عصبية جديدة تدعم أفكاراً أكثر تمكيناً. لكن هذا

التغيير ليس سهلاً، فهو يتطلب الشجاعة لمواجهة مخاوفنا، والفضول لاستكشاف إمكانيات جديدة، والصدق مع أنفسنا لتحدي معتقداتٍ طالما اعتبرناها حقائقٍ مطلقة. بمعرفة أن معتقداتنا تُشكل تجاربنا، فإن اختيارنا لتصديق ما يدعم نمونا وقدراتنا هو خطوة أساسية نحو تشكيل مستقبل أكثر إشراقاً.



مثال توضيحي:

لنفترض أنك تؤمن بقناعة سلبية مثل: «لا أحد يحبني». ما يحدث هنا هو أنك ترى العالم من خلال هذه القناعة، فتبدأ بتركيز انتباهك على كل المواقف التي تؤكد هذا الاعتقاد. على سبيل المثال: صديقك الذي لم يرد على رسالتك، الكاشير في السوبرماركت الذي عاملك بطريقة غير لطيفة، أو تقييم الأداء السلبي الذي حصلت عليه من مديرك. كل هذه المواقف تأخذها كدليل يُعزِّزُ فكرتك، ويُعظِّمها في ذهنك.

في المقابل، هناك مواقف إيجابية تحدث حولك، لكنك لا تلاحظها لأنها لا تتماشى مع قناعتك. مثلاً: زميل دعاك إلى عيد ميلاده، العميل الذي يفضل التعامل معك دائماً، أو صديقتك التي اتصلت بك للاطمئنان عليك عندما كنت مريضاً.

بل وأكثر من ذلك، عندما يواجهك شخص مثل كاريمان، ويُخبرك أن فكرتك خاطئة، ويُذكرك بمواقف تثبت أن الناس يحبونك، تجد نفسك تُفسرها بما يتماشى مع قناعتك. كأن تقول: «هي كانت لطيفة معي فقط كي لا تُحرجني»، أو «أهلي يحبونني لأنهم مجبرون، هذا طبيعي»، أو حتى «صديقي أحضر لي هدية في عيد ميلادي لأنني أحضرت له هدية في عيد ميلاده».

ما الذي يحدث هنا؟ قناعاتك تُسيطر على إدراكك للعالم من حولك؛ فهي كالنظارة التي ترتديها لتُشاهد فقط ما يُناسب فكرتك المسبقة. وهذا هو السبب في أن قناعاتك تلعب دوراً كبيراً في تحديد مصيرك، لأن عقلك يواصل البحث عن أدلة تُعزز هذه القناعات.

والآن، إليك الحقيقة: أنت كإنسان تمتلك القدرة على التفكير في أفكارك، وهذا يمنحك حرية اختيار ما تُصدقه. حالما تختار تصديق فكرة إيجابية، سيبدأ عقلك في البحث عن أدلة تُثبت صحتها.

كيف تتغير؟ جزء من دورك في الحياة هو أن تُفعل الجزء من عقلك المسؤول عن التحليل والتفكير النقدي، بحيث تقود حياتك في الاتجاه الذي تريده. كثيراً ما نتوقف عن التقدم لأننا نعتقد أننا بحاجة إلى موارد مثالية لنتحرك أو ننجح. لكن الحقيقة هي أن المشكلة ليست في الموارد، لأن الكثيرين بدؤوا من الصفر وحققوا نجاحاً كبيراً.

ما تحتاج إلى فهمه هو أن الله منحك مواردَ عديدة ربما لا تُدركها، وأهم هذه الموارد هو عقلك. تحتاج إلى معرفة كيفية عمل «السوفت وير»

الخاص بعقلك، وكيفية تحديثه. عندما تتركه على إعداداته الافتراضية، التي تُركّز على غريزة البقاء، ستظلُّ في حالة صراع دائم مع الحياة. لذا، كل تلك الأسباب التي ذكرتها والتي تعوقك عن تحقيق الحالة التي تحلم بها، يعود جزءٌ كبير منها إلى القنوات السلبية التي تحملها. فلنبدأ بفهم تلك القنوات المُعيقة، لأنها السبب الحقيقي وراء توقفك في مكانك.

المعتقدات حول العالم ونفسك مترابطة بعمق، ويمكن أن تخلق حلقات تعزز بعضها بعضًا، سواء بشكلٍ يدعمك أو يحدُّ منك. على سبيل المثال، إذا كان لديك معتقد عن العالم يقول «النجاح فقط للأشخاص المحظوظين»، فهذا يعني أن القوى الخارجية، وليس الجهد أو القدرات، هي ما تحدد النتائج.

وقد يتبع ذلك مُعتقد عن النفس مثل «أنا غير محظوظ، لذلك لن أنجح أبدًا»، الذي ينبع من المعتقدات العالمية ويؤدي إلى الشك بالنفس، مما يثبط الجهد ويعزز مشاعر القصور. معًا، تخلق هذه المعتقدات دورة مغلقة، حيث يحدُّ المعتقد عن العالم من تصورك للإمكانات، بينما يقلل المعتقد عن نفسك من حماسك للعمل، مما يؤدي إلى تأكيد المعتقد الأصلي.

ملاحظة مهمة: كسر هذه الدورة يتطلب تحدي هذه الافتراضات. تغيير المعتقد عن العالم إلى «النجاح نتيجة الجهد والمثابرة» يمكن أن يساعد في إعادة صياغة المعتقد عن النفس إلى «يمكنني أن أنجح إذا عملتُ بجد وواصلت الالتزام». هذا يخلق حلقة إيجابية حيث تدعم المعتقدات عن العالم ونفسك النمو والثقة.

ارجع إلى إجابتك عن سؤال ما الذي منعك من عيش حياتك التي تحلم بها.
وحدّد أربعة معتقدات مقيدة تعوقك وتنتج عواقب غير مرغوب فيها أو سلبية
في حياتك. (اذكر معتقداتك حول نفسك وعن العالم بالطريقة التي تراها).

1. المعتقد المقيد

اذكر العواقب السلبية نتيجة هذا المعتقد.

2. المعتقد المقيد

اذكر العواقب السلبية الخاصة بهذا المعتقد.

3. المعتقد المقيد

اذكر العواقب السلبية الخاصة بهذا المعتقد.

اذكر العواقب السلبية الخاصة بهذا المعتقد

لماذا يجب أن تتخلى عن هذه المعتقدات الآن؟

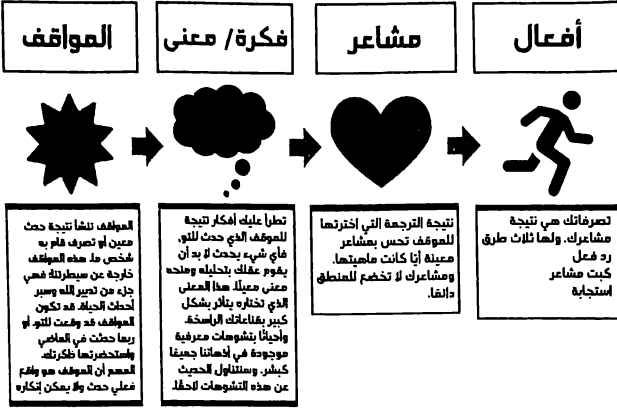
تعال أوضّح لك كيف أن ما كتبته بالفعل يتحكم في حياتك.

هل سمعت عن العلاج السلوكي المعرفي (CBT)؟

هذا النوع من العلاج يقوم على فهم أساسي بأن **أفكارنا، مشاعرنا، وسلوكياتنا مرتبطة ببعضها بعضاً**، وتؤثر على بعضها بطريقة ديناميكية. الفكرة الرئيسية هنا هي أن الأفكار غير الصحية أو المشوهة يمكن أن تؤثر سلباً على مشاعرنا وسلوكنا. من خلال العلاج السلوكي المعرفي، نتعلم كيفية التعرف على هذه الأفكار، تعديلها، واستبدالها بأخرى أكثر صحة وتوازناً، مما يساعدنا على تطوير حياة أكثر إيجابية.

لكن، لا تقلق. لن أعقد عليك الأمور، ولكن من المهم أن تفهم من أين يأتي هذا المفهوم وكيف يؤثر عليك. إذا نظرنا إلى أي فعل تقوم به في حياتك، سنجد أنه يمر بخطوات محددة. هذه الخطوات هي التي تُشكل تجربتك اليومية، وتؤثر بشكل مباشر على قراراتك وسلوكك.

فلنبدأ الآن بفهم تلك الخطوات، وكيفية تأثيرها على حياتك، لتتمكن من التحكم بها وتوجيهها نحو حياة أكثر انسجامًا وسعادة.



هل تتذكرون عندما تحدثنا عن أن أفكارك تُشكل الكلمات التي تقولها، وكلماتك تتحول إلى أفعالك، وأفعالك مع التكرار تصبح عاداتك، وعاداتك هي التي تصقل شخصيتك، وشخصيتك في النهاية تُحدد شكل حياتك؟ القرار هنا يعود إليك، وأنت تمتلك حرية الاختيار.

في هذه الحياة، هناك نوعان من الناس: مَنْ يقود حياته بنفسه، ومَنْ يترك نفسه لتيار الأحداث. إما أن تكون ممسكًا بمقود حياتك، تتجه نحو الهدف الذي تريده، وإما أن تكون جالسًا في الخلف، تترك الآخرين يحددون مسارك، ثم تشكو من أنك انتهيت في مكان لا يناسبك. هذه هي المعادلة التي توضح الفرق بين أن تكون متحكمًا أو مُسَيَّرًا.

هل تساءلت يومًا لماذا يُحقق البعض نجاحات كبيرة رغم أن مهاراتهم لا تتفوق على مهاراتهم؟ السبب ببساطة أنهم يتقنون «لعبة الحياة». الشخص المُسَيَّر يترك نفسه ضحية للظروف الخارجية، دائمًا في حالة رد فعل، ويُبرر تصرفاته بقوله: «فعلت ذلك لأنك فعلت كذا». مع مرور الوقت، يجد نفسه يخسر الكثير، لأن ردود أفعاله -حتى وإن

كانت مبررة- قد تأتي بنتائج عكسية. ومع تكرار الخسارات، يبدأ في كبت مشاعره بدلاً من معالجتها، فيتحول إلى شخص يحاول «المرور بسلام» أو يتظاهر بالبرود. لكنه لا يدرك أن الكبت يُراكم الضغط داخله، مما يؤدي في النهاية إلى الانفجار، ليظل عالقاً في الدائرة نفسها.

الهدف من هذه المعادلة هو أن تتعلم كيفية إدارة مشاعرك بفعالية، حتى تتحول أفعالك إلى استجابات مدروسة بدلاً من ردود أفعال عشوائية. الفارق هنا أن الاستجابة تجعلك تتحكم في أفعالك، وكل خطوة تخدم أهدافك ورؤيتك لمستقبلك. هذه الطريقة ستساعدك على تجاوز مرحلة الإحباط في منحنى التغيير (الذي تحدثنا عنه سابقاً في بداية الكتاب) لتصل إلى مرحلة الاستكشاف. التدريب المستمر على أن تكون شخصاً استجابته مدروسة سيجعلك أكثر قوة وقدرة على التكيف، لأنك ستتعلم التفاعل بذكاء وسرعة مع التحديات.

كيف يمكنني فعل ذلك؟ قبل أن أجيبك عن كيفية القيام بذلك، علينا أولاً أن نحدد ما الذي يمكننا السيطرة عليه في هذه المعادلة. إذا قلت إنك تستطيع التحكم في مشاعرك، سأخبرك بأنك في هذه الحالة لا تنظم مشاعرك بل تكبتها لأنه لا يمكننا التحكم في مشاعرنا لأن مصدرها عقلك اللاواعي (الصندوق الأسود). وإذا اعتقدت أن التصرفات هي ما يمكنك التحكم به، فمرة أخرى ستجد أنك تكبت مشاعرك بدلاً من التعامل معها لأن مشاعرك هي مصدر تصرفاتك. أما المواقف أو الأحداث الخارجية، فهي بطبيعتها خارجة عن سيطرتنا. إذن، العنصر الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو أفكارك. لديك القدرة على اختيار الأفكار التي تُصدقها وتبحث عن أدلة تؤكدها.

ولكن ما الهدف من كل ذلك؟ الهدف هو أن تكون متحكماً بشكل كامل في الشيء الوحيد الذي تمتلكه حقاً، وهو ذاتك. كلما فهمت ما الذي

يعوقك وما الذي يدفعك، أصبحت أقوى وأكثر قدرة على توجيه حياتك في الاتجاه الذي تريده.

وما الذي يُحركنا كبشر؟ إنها مشاعرنا. ومع ذلك، لا يمكننا التحكم في مشاعرنا بشكل مباشر، لأن معظمها ينبع من العقل اللاواعي. لكننا نستطيع التحكم في الأفكار التي تؤثر على تلك المشاعر. بهذا الفهم، لا يمكن لأي شخص أن يجبرك على فعل أو قول شيء لا ترغب فيه. إذن، مَنْ الذي يقود حياتك؟ الإجابة هي: أنت.

قد تقول: «لكن هناك أشخاصًا يخرجونني عن شعوري». وهذا صحيح. إليك مثالًا بسيطًا: تخيل أنك تقود سيارتك، فجاءت سيارة أخرى وصدمتك، وكان السائق الآخر هو المخطئ. كيف ستتصرف؟ ردود الأفعال تختلف من شخص إلى آخر بناءً على قناعاته وخبراته الحياتية.

- شخصٌ ما قد ينزل من السيارة ويبدأ في الشجار، لأنه يعتقد أن ما حدث يُمثل قلة احترام أو تقدير، وربما يرى أن المخطئ يجب أن «يتعلم درسًا» مثلما اعتاد في بيئته.

- بينما شخصٌ آخر قد ينزل ويقول: «الحمد لله أننا بخير»، لأنه يؤمن أن هذه الأحداث من تدبير الله، وأنه يجب تقبلها برضا.

إذن، رد فعلك ينبع من الطريقة التي تُفسر بها الموقف ومن الأفكار التي تختار تصديقها.

هل ترى الفرق؟ لنفترض أن الشخص الذي قال: «الحمد لله، حصل خير»، كيف كانت مشاعره؟ غالبًا مرتاح، رغم أن الموقف سيئ ومزعج. والآن، لنرفع مستوى التحدي: ماذا لو كان السائق الآخر وقحًا واستمر في التجاوز على الرغم من أنه المخطئ؟ كيف يمكن التعامل مع هذا؟ إذا فقدت أعصابك، فستكون قد تركت له الفرصة للسيطرة عليك، وسيفوز

بتحقيق هدفه في إثارتك. في هذه الحالة، يجب أن تلجأ إلى ما يُعرف بالعصبية المفتعلة: ترفع صوتك وتبدو غاضبًا بشكلٍ مدروس فقط لتضع حدودًا، لكن من الداخل تكون هادئًا ومتناسكًا تمامًا. عندما تعود إلى سيارتك، ستضحك على الموقف، لأنه لم يستطع التأثير على حالتك الداخلية، وهذا هو الأهم.

مثال آخر:

تخيل أن مديرك دخل مكتبك وهو يصرخ. ما هو شعورك؟ بالطبع، ستشعر بالضيق. ما هي الأفكار التي ستخطر في بالك؟ ربما: «ماذا فعلت خطأ؟ هذا لا يستحق كل هذا الغضب. لماذا يتحدث إليَّ بهذه الطريقة؟» لكن تمهّل قليلاً. هل الأمر يتعلق بك حقًا؟ من الممكن أن مديرك يمرُّ بيوم سيئ أو يواجه مشكلات شخصية. أين الدليل الذي يُثبت أنك السبب؟ قد يكون متوترًا بسبب مشكلةٍ أخرى، مثل خلاف مع شريك حياته. ما فعلته هنا يُسمى أخذ الأمور على محمل شخصي، وهو أحد أنواع التشوهات المعرفية التي نقع فيها جميعًا دون وعي. إذا لم تكن منتبهًا لأفكارك وتعمل على تحليلها بوعي، ستبقى في وضعية رد الفعل، وتفقد السيطرة على حياتك.

الشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي سيتعامل مع الموقف بهذا الشكل: سيفهم أن المدير فقد أعصابه، وهذا أمرٌ يخصه هو. لن يأخذ الأمر على محمل شخصي، بل ربما يتعاطف معه ويحاول التفكير في كيفية مساعدته على الهدوء. وهذا ما يُطلق عليه مستوى القوة العاطفية العالية.

لنرفع التحدي أكثر:

تخيّل أن المدير دخل وهو غاضب، صرخ وقال لك: «أنت السبب، أداؤك غير مرضٍ». إذا كنت تمتلك زمام نفسك وتدير مشاعرك بوعي،

ستفكر ببساطة: لا أحد كامل، وهذا طبيعي. أدائي يحتاج إلى تحسين، وهذا لا يعني أنني شخص سيئ. بل يعني أن هناك مجالاً للتطوير. إذا كنت مدرّكاً لقدراتك، فستعلم أنك قادر على التعلم والنمو. الأخطاء جزء من رحلة التعلم. ومن دونها، لن تعرف أين تحتاج إلى تحسين. المدير في نهاية المطاف مسؤولٌ عن النتائج، ومن الطبيعي أن تكون لديه ملاحظات.

ردك سيكون: «شكراً جزيلاً على النصيحة. ما الذي يمكنني فعله لتحسين الأداء وتحقيق نتائج أفضل؟» وستكون داخلياً هادئاً ومستعداً للتطوير. السرُّ في هذا كله هو القناعات. القناعات التي تبنيها هي ما توجه أفكارك. إذا شعرت بالغضب أو الإحباط، يجب أن تسأل نفسك: *ما الذي جعلني أشعر بهذه المشاعر؟ كيف فسرت الموقف؟ قد يكون السبب تفسيراً خاطئاً نابعاً من تشوّه معرفي أو قناعة مبنية على استنتاجات وآراء غير مُثبتة. على سبيل المثال: «مديري لا يحبني».

- سؤال: من أين أتيت بهذا الاستنتاج؟

- جواب: «أشعر أنه يريد الإيقاع بي».

لكن هل قال ذلك بوضوح؟ لا. إذن، هذا ليس حقيقة. قد تكون تصرفاته نابعة من طريقته في التربية أو البيئة التي نشأ فيها، والتي تختلف تماماً عن توقعاتك. هذا لا يعني أنه يتعمّد الإساءة إليك، بل يعكس اختلافاً في الأسلوب فقط. عقلك قوي للغاية، لكنه بحاجة إلى التدريب. كلما مرنت عقلك على إعادة تفسير المواقف وتحليلها بوعي، أصبحت أقوى وأكثر تحكماً في حياتك. التغيير يحتاج إلى وقت، لكنه يمنحك القوة لتكون أنت من يُمسك بمقود حياتك، ويوجهها إلى الاتجاه الذي تريده.

كيف تجعلني هذه المعادلة أعيش حياة أفضل؟ تذكر أننا تحدثنا عن الهدف الحقيقي وراء كل ما نسعى إليه في حياتنا؟ نعم، هو الشعور بالسعادة والراحة. هذه المعادلة تساعدك على تنظيم مشاعرك، مما يعني أنك ستتمكن من الاستمتاع بمشاعر إيجابية بشكل أكثر تكرارًا واستمرارية في حياتك.

ما الذي يمكنني التحكم فيه؟ يمكنك التحكم في أفكارك. وهذا يتطلب أن تفهم أن لديك ما يُعرف بالتشوهات المعرفية. وهي أخطاء في التفكير تؤدي إلى تصورات غير دقيقة للواقع واستنتاجات غير منطقية. إنها طرق تفكير منحازة نتبناها عن أنفسنا والعالم المحيط بنا. هذه المعتقدات غير العقلانية تُعزز دون وعي منا مع مرور الوقت، مما يجعلها جزءًا من طريقة تفكيرنا اليومية. غالبًا ما تكون هذه التشوهات خفية، ويصعب التعرف عليها لأنها تصبح نمطًا منتظمًا في أفكارنا. وقد أظهرت الدراسات أنها ترتبط إيجابيًا بأعراض الاكتئاب؛ حيثما توجد تشوهات معرفية، من المحتمل أن تظهر أعراض اكتئاب أيضًا (بيرنز وآخرون، 1987).

عندما تعرفت لأول مرة على هذه التشوهات المعرفية، ضحكت كثيرًا وقلت في نفسي: «يا لهوي! أنا بعمل كل ده! مش ممكن». نعم، لأن هذا هو البرنامج الأساسي الذي يعمل في عقلنا دون تحديث. وهنا يأتي دورك في أن تدرك أنك تقوم بهذه التصرفات دون أن تكون واعيًا لها. ولكن إذا أخذت لحظة للتفكير والتدبر، ستكتشف أن هناك العديد من الضغوطات في حياتك التي أنت سببها. والأهم من ذلك، أنك تستطيع تغيير هذه المشاعر ببساطة عن طريق تغيير منظورك إلى الأشياء، وهذه هي قوتك التي لم تكن مدركًا لها. فكيف يمكنني فعل ذلك؟

محاولة التعرف على التشوهات المعرفية ومواجهتها قد تكون تحديًا، لكنها تجربة مشتركة بين الجميع. كل ما تحتاج إليه هو الوعي اللطيف بأفكارك، وهو خطوة أولى رائعة نحو التغيير. هناك العديد من التشوهات المعرفية التي تم تناولها في الأدبيات، لكننا سنركز على خمسة عشر تشوّهًا الأكثر شيوعًا لمساعدتك على التعرف عليها والعمل على تجاوزها.

التفكير الكلي أو لا شيء / التفكير المتطرف: يُعرف أيضًا بـ «التفكير الأبيض والأسود». يتجلى هذا النوع من التفكير في رؤية الأمور إما بشكل إيجابي مفرط وإما سلبي مفرط، رؤية الأشياء بشكل متطرف، إما كلها جيدة وإما كلها سيئة، وعدم القدرة على رؤية المواقف بشكل متوازن. مثال واقعي: إذا لم أنجح في الاختبار، فهذا يعني أنني فاشل في حياتي بأكملها.

معتقد مضاد: الواقع ليس أبيض أو أسود فقط، هناك دائمًا مناطق رمادية. ليس كل شيء مثالي أو سيئ، هناك دائمًا جوانب إيجابية وسلبية. مثال: إذا ارتكبت خطأ في العمل، بدلًا من التفكير «أنا فاشل»، فكر: «لقد أخطأت في هذا الموقف، ولكنني تعلمت وسأفعل بشكل أفضل المرة القادمة».

التعميم المفرط: أخذ حدث واحد أو تجربة واحدة واعتبارها قاعدة عامة. مثلًا، إذا حصلت على درجة سيئة في اختبار، قد تظن أنك شخص غبي وفاشل. مثال واقعي: حصلت على تقدير ضعيف في الاختبار ده، يبقى أنا مش شاطر في كل المواد.

مُعتقَد مضاد: الحياة لا تتكون من تجربة واحدة فقط. فكل موقف له ظروفه الخاصة ولا يمكن تعميمه. مثال: إذا فشلت في اختبار واحد،

لا يعني أنني فاشل في كل شيء. «لقد فشلت في هذا الاختبار، ولكن هذا لا يعكس مستواي العام».

الفلتر العقلي: تركز فقط على الأشياء السلبية وتتجاهل الإيجابية تمامًا. مثلًا، في علاقة حب، إذا قال شريكك كلمة سلبية، ستتخيل أن العلاقة فاشلة رغم العديد من اللحظات السعيدة التي مررتما بها. مثال: إذا قال لي شريكي كلمة غير لطيفة، فهذا يعني أنه لم يعد يحبني على الإطلاق.

معتقد مضاد: التفكير المتوازن يشمل كلا الجانبين، الإيجابي والسلبي، ولا يجب أن أسمح لجزء صغير من التجربة بتحديد رأيي الكامل. مثال: لقد حصلت على تعليق سلبي في العمل، ولكنني تلقيت أيضًا العديد من التعليقات الإيجابية التي تؤكد جهد عملي.

استبعاد الإيجابي: في هذا التشويه، تتجاهل الأشياء الإيجابية في حياتك ولا تعترف بها. إذا حصلت على تقييم جيد في العمل، قد تظن أنه مجرد مجاملة ولا يستحق. مثال: عندما قال لي مديري إن عملي ممتاز، ربما لم يكن صادقًا وقال ذلك فقط لأنه يريدني أن أستمّر في العمل معه.

معتقد مضاد: التجارب الإيجابية جزء من حياتي ويجب أن أحتفل بها بدلًا من رفضها. مثال: تلقيت تقييمًا إيجابيًا في العمل، وهذا ليس مجرد مصادفة. إنه نتيجة لعملي الجاد.

القفز إلى الاستنتاجات-قراءة العقل: تعتقد أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون، خاصة إذا كانت أفكارهم سلبية عنك. مثال: رأيت شخصًا غريبًا ينظر إليّ في الشارع بنظرة غير مريحة، لا شك أنه يحمل أفكارًا سلبية عني.

معتقد مضاد: لا يمكنني معرفة ما يفكر فيه الآخرون. يجب أن أ طرح أسئلة وأسمع منهم مباشرة بدلاً من الافتراض. مثال: رؤية شخص غريب يحدق إليّ لا يعني أنه يفكر في شيء سلبي عني. ربما يكون لديه تفكير خاص به.

القفز إلى الاستنتاجات-التنبؤ بالمستقبل: تفترض أنك تعرف كيف ستسير الأمور في المستقبل، لكن هذا التوقع ليس له أساس حقيقي. مثال: لن أجد الحب في حياتي أبداً لأنني لم ألتق الشخص المناسب حتى الآن.

معتقد مضاد: المستقبل غير معروف تماماً، وكل شيء يمكن أن يتغير. لا يمكنني التنبؤ بما سيحدث. مثال: لم أجد الحب بعد، لكن هذا لا يعني أنني لن أجده أبداً. الحياة مليئة بالفرص الجديدة.

المبالغة (الكارثية) أو التقليل: لمبالغة في أهمية الأحداث السلبية أو تقليل أهمية الأحداث الإيجابية. مثال: لقد أخطأت في لعبة، إذن أنا لاعب فاشل تماماً! أو فزت بجائزة، لكنها ليست ذات أهمية كبيرة.

معتقد مضاد: الأحداث السلبية جزء من الحياة، ويجب ألا أضخمها. في الوقت نفسه، يجب أن أقدر نجاحاتي الصغيرة. مثال: ارتكبت خطأ في المباراة، لكن هذا لا يعني أنني لاعب سيئ. الجميع يخطئ، وهذا جزء من التحسن.

التفكير العاطفي: تعتقد أن مشاعرك هي الحقيقة المطلقة. مثال: أنا أشعر بالغيرة، إذن أكيد شريكي يحب شخصاً آخر.

معتقد مضاد: مشاعري قد تكون قوية، لكن يجب ألا أسمح لها بتحديد الواقع. يجب أن أوازن مشاعري بالأدلة الواقعية. مثال: أشعر بالغيرة الآن، ولكن هذا لا يعني أن شريكي يشعر بشيء سيئ تجاهي. مشاعري لا تعني بالضرورة الحقيقة.

المفروضات: تعتبر أن هناك أشياء يجب أن تحدث بطريقة معينة، وإذا لم تحدث بهذه الطريقة تشعر بالذنب أو الغضب. مثال: لا بد أن أكون سعيدًا طول الوقت، لو شعرت بالحزن إذن أنا فشلت.

معتقد مضاد: يجب ألا أكون مثاليًا في كل شيء، وأنا أستحق أن أكون مرئًا مع نفسي والآخرين. مثال: يجب ألا أكون دائمًا في أفضل حالاتي. يمكنني أن أخطئ وأتعلم من أخطائي.

الوسم والتسميات الخاطئة: وضع تصنيفات قاسية وغير عادلة على الناس أو الذات بناءً على حدث واحد. مثال: «فشلت في الامتحان، إذن أنا غبي». أو «الزبون لم يشكرني، إذن هو شخص غير لطيف».

معتقد مضاد: يجب ألا أضع تصنيفًا لنفسي أو للآخرين بناءً على موقف واحد. الجميع يمر بتجارب مختلفة. مثال: فشلت في هذه المهمة، ولكن هذا لا يجعلني فاشلاً كإنسان. أنا شخص يتعلم ويتحسن.

إضفاء الطابع الشخصي: أخذ كل شيء على محمل شخصي وإلقاء اللوم على الذات من دون مبرر. مثال: لو صديقي زعلان، أكيد أنا السبب في مزاجه السيئ.

معتقد مضاد: أحيانًا لا يكون كل شيء تحت سيطرتي، وليس كل شيء مسؤولية شخص واحد. مثال: إذا كانت صديقتي غاضبة، فهذا لا يعني أنني السبب. ربما كانت تعاني ضغوطًا أخرى.

مغالطات التحكم: الاعتقاد بأنك لا تملك أي سيطرة على حياتك أو على بعض المواقف، أو العكس، أن لديك سيطرة كاملة. مثال: أنا لا أستطيع تغيير حياتي لأنني لا أستطيع التحكم في الظروف.

معتقد مضاد: في حياتنا أشياء يمكننا التحكم فيها وأشياء لا يمكننا. لا يمكنني التحكم في كل شيء، لكن يمكنني دائمًا التحكم في رد فعلي.

مثال: الظروف قد تكون خارجة عن إرادتي، لكنني أستطيع أن أتحكم في اختياراتي وأفعالي.

مغالطة الإنصاف: تتوقع أن كل شيء في الحياة يجب أن يكون عادلاً، وعندما لا يحدث هذا، تشعر بالغضب. مثال: الناس ليسوا عادلين، لماذا دائماً أعمل كل شيء بشكل صحيح ولا أحد يقدرني؟

معتقد مضاد: الحياة مش دائماً عادلة، بس أنا أقدر أركز على تقدير نفسي وأعمل على تطوير نفسي بغض النظر عن تقدير الآخرين.

مغالطة التغيير: تعتقد أن بإمكانك تغيير الآخرين إذا ضغطتهم أو حثثتهم على ذلك. مثال: لو شجعت زوجتي على تغيير بعض سلوكياتها، حياتنا ستكون أفضل.

معتقد مضاد: يمكنني التأثير في الآخرين ولكن لا يمكنني فرض التغيير عليهم. التغيير يجب أن يكون قراراً شخصياً. مثال: التغيير يجب أن يأتي من الشخص نفسه، وأنا يمكنني أن أدمج زوجتي ولكن لا أستطيع أن أفرض عليها تغيير سلوكياتها.

دائماً على حق: تعتقد أنك يجب أن تكون دائماً على حق، ولا تستطيع تقبل فكرة أنك قد تكون مخطئاً. مثال: إذا أخطأت في شيء صغير، يجب عليّ تصحيحه بسرعة لأثبت للجميع أنني على صواب.

معتقد مضاد: من الطبيعي أن أكون مخطئاً في بعض الأحيان. لا بأس في أن أتعلم وأطور نفسي. مثال: من الطبيعي أن أخطئ في بعض الأحيان. المهم أن أتعلم من أخطائي وأطور أفكاري بدلاً من التثبت بالحق.

الأنماط الرئيسية التي يمكن استخدامها للتعامل مع جميع المغالطات المعرفية بشكل فعال تشمل عدة استراتيجيات. أولاً، فحص الواقع يتطلب دائماً استفسار الشخص عما إذا كانت أفكاره مبنية على

حقائق أو افتراضات. عندما يتعامل مع مُغالطات مثل التفكير بالأبيض والأسود، ينبغي فحص ما إذا كانت الحالة فعلًا سيئة بالكامل أو إذا كان هناك جوانب إيجابية أو محايدة. ثانيًا، التفكير المتوازن يتيح استبدال الأفكار المتطرفة بوجهات نظر مرنة، مثل استبدال كلمات مثل «دائمًا» بـ «أحيانًا» أو «ربما». مع التعميم المفرط، يمكن الاعتراف بأن الانتكاسات لا تُحدد المستقبل. ثالثًا، التركيز على ما يمكن التحكم فيه يشمل التمييز بين الأمور التي يمكن التحكم فيها والأمور التي لا يمكن التأثير عليها، مع تركيز الطاقة على ما يمكن تغييره. رابعًا، مواجهة الأفكار التلقائية تستلزم الانتباه للأفكار السلبية وطرح تفسيرات بديلة أكثر توازنًا. خامسًا، التحقق العاطفي يتطلب الاعتراف بالمشاعر دون الحكم عليها، حيث يجب على الشخص أن يتفهم مشاعره ولكن دون أن تكون هي المعيار الوحيد للحقيقة. سادسًا، إعادة الصياغة هي إعادة تفسير الأفكار السلبية إلى أفكار بناءة، مثل تذكير الذات بالإنجازات بدلًا من التركيز على الأخطاء. سابعًا، الوعي والقبول ينطوي على مراقبة الأفكار من دون حكم، مما يساعد في تقليل التعميم المفرط والتفكير بالأبيض والأسود. وأخيرًا، الرحمة الذاتية تدعو إلى ممارسة اللطف مع النفس، والاعتراف بأن الأخطاء جزء من التعلم والنمو، وتقبُّل أن التغيير لا يحدث دائمًا كما نتوقع.

لنأخذ مثالًا: إذا وجدت نفسك تفكر «أنا دائمًا أخطئ»، يمكنك تطبيق هذه الأنماط للتعامل مع الفكرة بشكل فعال. أولًا، فحص الواقع: اسأل نفسك: «هل صحيح أنني دائمًا أخطئ، أم أنني حققتُ بعض النجاحات أيضًا؟»، ثم، التفكير المتوازن، اعترف أنه رغم ارتكاب الأخطاء، فهذا لا يعني أنك تفشل دائمًا. بعد ذلك، التركيز على ما يمكن التحكم فيه: اعترف أنه يمكنك التعلم من هذا الخطأ واتخاذ خطوات لتحسين أدائك.

مواجهة الأفكار التلقائية: تذكر أن هذه مجرد حالة واحدة ولا تحدّد قدرتك أو مستقبلك. التحقق العاطفي: اعترف بمشاركك بالإحباط، لكن افهم أن هذا لا يعني أنك فاشل. من خلال إعادة الصياغة، يمكنك رؤية الخطأ كفرصة للنمو وليس انعكاساً لقيمتك. باستخدام الوعي والقبول، لاحظ الأفكار السلبية دون أن تتصرف بناءً عليها. وأخيراً، الرحمة الذاتية: اعترف بأنك إنسان، والأخطاء جزء طبيعي من الحياة، وستتعلم وتحسن في المرة القادمة.

كيف أتعامل مع التشوهات المعرفية؟

للتعامل مع التشوهات المعرفية، من المفيد أن نحددها ونلاحظها عندما تظهر في أفكارنا. هناك عدة طرق يمكن أن تساعد في التعامل معها بفعالية:

1. الاحتفاظ بسجل للأفكار: راقب أفكارك بانتظام ودونها. هذا يساعد في تحديد الأنماط المتكررة للتشوهات المعرفية.
2. التحقق من صحة الأفكار: اسأل نفسك بشكل نقدي، هل هذه الفكرة تستند إلى حقائق واقعية أم أنها مجرد رأي أو افتراض؟ (الأسئلة السقراطية-إزالة التهويل).
3. محاكمة الأفكار: تحدّ الأفكار غير المنطقية بنشاط من خلال إعادة صياغتها وتقديم تفسيرات بديلة أكثر واقعية.

أول أداة: تسجيل الأفكار

[illegible]

هذا الجدول سيساعدك على فهم طريقة تفكيرك بشكل أفضل، وبالتالي تبدأ في إدارة أفكارك وتنظيم مشاعرك. الكتابة مهمة جدًا في هذه الرحلة، لأنك إذا تركت أفكارك تتلاعب بك، قد تضيع في دوامة. لكن عندما تكتب، سيكون تأثير تلك الأفكار عليك مختلفًا، مما يسمح لك بالتفكير فيها بوضوح ومنطق أكبر.

ثاني أداة: الأسئلة السقراطية

الأسئلة السقراطية تُسمى بهذا الاسم لأنها مستوحاة من أسلوب سقراط في الحوار والتعلم، وهي أداة فلسفية تعود إلى آلاف السنين لكنها ما زالت فعّالة حتى اليوم في فهم الذات وتطوير التفكير المنطقي. سقراط عاش في أثينا القديمة وكان معروفًا بنقاشاته مع العامة والفلاسفة الآخرين في الأسواق والساحات العامة. كان يستخدم هذه الطريقة ليتحدى آراء الآخرين ومعتقداتهم المسبقة.

إذا قابل شخصًا يدّعي المعرفة، كان سقراط يسأله سلسلة من الأسئلة للكشف عن تناقضات أو فجوات في فهمه. هذه العملية غالبًا ما كانت تنتهي بإدراك الشخص أنه أقل معرفة مما كان يعتقد، وهو ما يُعرف بـ «الجهل السقراطي»، أي إدراك أن الاعتراف بجهلك هو بداية الحكمة. ما هي الطريقة السقراطية؟ كانت الطريقة السقراطية أسلوبًا حواريًا يعتمد على طرح سلسلة من الأسئلة المنطقية والمترابطة بهدف:

- استكشاف المفاهيم.
- كشف الافتراضات غير الصحيحة.
- تكشف التشوهات المعرفية مثل التهويل، التعميم المفرط، التفكير بالأبيض والأسود.

- تساعد في بناء منظور أكثر توازنًا وواقعية.

- تُعزز قدرة الفرد على حل المشكلات واتخاذ قرارات مدروسة.

سقراط لم يكن يقدّم الإجابات بشكل مباشر؛ بل كان يشجع تلاميذه على التفكير النقدي واكتشاف الحقائق بأنفسهم. كان يؤمن بأن الحكمة تبدأ بطرح الأسئلة الصحيحة. فالأفكار تشبه الحوار الجاري في عقلك. يأتون ويذهبون بسرعة. بهذه السرعة، في الواقع، نادرًا ما يكون لدينا الوقت لاستجوابهم.

لأن أفكارنا تُحدد كيف نشعر وكيف نتصرف، فمن المهم تحدي أي فكرة تُسبب لنا الأذى. اقض لحظة في التفكير في الأسئلة التالية، وسجل إجاباتك. استفاضة وشرح لماذا أو لماذا لا في ردودك.
فكرة يتم استجوابها...

هل هذا الفكر أبيض وأسود في حين أن الواقع أكثر تعقيدًا؟

هل هذه الفكرة تستند إلى الحقائق أم إلى الافتراضات؟

كيف يمكن لشخص آخر أن ينظر إلى هذا الموقف؟

هل أنظر إلى كل الأدلة، أم فقط ما يدعم تفكيري؟ ما هي الأدلة التي لا تدعم فكري؟

هل يمكن أن يكون تفكيري مبالغاً فيما هو صحيح؟

هل هذه الفكرة لديّ نابعة من العادة، أم أن الحقائق تدعمها؟

هل نقل لي أحد هذا الفكر / الاعتقاد؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل هو مصدر موثوق؟

ما الذي يمكن أن أقوله لصديق يمر بالموقف نفسه؟

هل تفكيري سيناريو مُحتمَل أم أنه سيناريو أسوأ حالة؟

ما هو أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث؟ وهل يمكنني التعامل معه؟

ما العواقب المحتملة إذا تمسكت بهذا التفكير؟

كيف يمكنني رؤية هذا الموقف بعد عام من الآن؟

ثالث أداة: محاكمة الفكرة

الفكرة

أدلة تدعم الفكرة

أدلة تعارض الفكرة

الحكم

رابع أداة: إزالة التهويل (Decatastrophizing)

إزالة التهويل هو أسلوب يساعد في إعادة الهيكلة المعرفية عندما تشعر أنك غارق في التفكير الكارثي.

يعتمد هذا الأسلوب على استكشاف واقع وحقائق الموقف بدلاً من الانجراف وراء أفكار «ماذا لو؟».

خطوات إزالة التهويل:

1. ما هي «الكارثة» التي تزعجك؟

حدد بشكل واضح ما الذي تخشى حدوثه، مع تجنب استخدام صياغات «ماذا لو؟». أعد صياغة هذه الأفكار كتنبؤات دقيقة.

مثال: بدلاً من «ماذا لو لم أحصل على الوظيفة؟»، قل: «لن أحصل على الوظيفة».

2. قيّم مدى سوء الموقف من وجهة نظرك:

على مقياس من 0% إلى 100%، قيّم مدى السوء الذي تعتقد أن الكارثة ستكون عليه.

3. ما هو احتمال حدوث الكارثة؟

فكر في مدى احتمالية وقوع السيناريو الكارثي الذي تتصوره.

اسأل نفسك: هل حدث مثل هذا السيناريو في الماضي؟

4. كم مرة يحدث هذا في الحياة الواقعية؟

استعرض المواقف السابقة وابحث عن أدلة تدعم أو تنفي احتمال حدوث هذا السيناريو.

5. ما مدى سوء النتائج إذا وقعت الكارثة؟

تخيل أسوأ النتائج الممكنة، وقيّم مدى تأثيرها عليك.

مثال: إذا لم أحصل على الوظيفة، ما هي النتائج المترتبة؟

6. ما هي أفضل النتائج الممكنة؟

فكر في النتائج الإيجابية التي يمكن أن تحدث إذا لم يقع السيناريو

الكارثي. مثال: قد أحصل على وظيفة أفضل.

7. كيف يمكن أن يتحدث معك صديق بشأن هذا القلق؟

تخيل ما قد يقوله لك صديق مقرب لتطمينك أو مساعدتك على التفكير بواقعية.

8. إذا حدث أسوأ سيناريو ممكن، كيف ستتعامل معه؟

استرجع مواقف مشابهة تعاملت معها سابقًا بنجاح.

مثال: إذا فشلت في الماضي، كيف تمكنت من الاستمرار؟

9. ما الأساليب أو الأشخاص الذين يمكنك اللجوء إليهم؟

فكر في الأدوات والاستراتيجيات، أو الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في تجاوز هذه الأزمة.

10. ما هو الشيء الأكثر إيجابية أو تطمينًا الذي تود سماعه؟

تخيل الجملة أو النصيحة التي يمكن أن تمنحك شعورًا بالأمان والراحة.

11. ما الذي يمكن أن يريح عقلك وكيف يمكن أن يبدو ذلك؟

حدد الأمور أو الكلمات التي يمكن أن تساعدك على تهدئة قلقك.

12. أعد تقييم مدى سوء الموقف من 0% إلى 100%:

بعد التفكير في الخطوات السابقة، أعد تقييم مدى سوء الموقف الآن.

حقائق أم آراء؟

في بعض الأحيان، قد تجعل التشوهات المعرفية من الصعب معرفة ما هو مجرد رأي وما هو حقيقة.

الآراء ذاتية-لا توجد طريقة «لإثباتها» أو «دحضها»، فهي ببساطة تعكس تفضيلاً أو وجهة نظر بشأن شيء ما.

من ناحية أخرى، يمكن إثبات الحقائق أو دحضها. الحقائق صحيحة أو خاطئة، بغض النظر عن يفكر بها أو يقولها.

اختبر نفسك على مدى قدرتك على التمييز بين الحقائق والآراء

العبارة	حقيقة أم رأي
أنا فاشل.	
أنا أقبح منه / منها.	
قلت «لا» لصديق محتاج.	
صديق محتاج قال لي «لا».	
أنا سيئ في كل شيء.	
صرخت في وجه شريكي.	
لا أستطيع القيام بأي شيء بشكل صحيح.	
قال لي أشياء مؤذية.	
لم تهتم بإيذائي.	
هذا سيكون كارثة مطلقة.	
أنا شخص سيئ.	
قلت أشياء أندم عليها.	
أنا أقصر منه.	
أنا غير محبوب.	
أنا أناني وغير مهتم بالآخرين.	
الجميع أفضل مني بكثير.	
لا يمكن لأحد أن يحبني.	
وزني زائد بالنسبة إلى طولي.	
أفسدت الأمسية.	
فشلت في الامتحان.	

الإجابات الصحيحة

العبارة	حقيقة أم رأي	التشوه أو المعتقد المؤدي إلى الرأي
أنا فاشل.	رأي	التعميم المفرط
أنا أقبح منه / منها.	رأي	المقارنة غير المنصفة
قلت «لا» لصديق محتاج.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
صديق محتاج قال لي «لا».	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
أنا سيئ في كل شيء.	رأي	التعميم المفرط
صرخت في وجه شريكي.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
لا أستطيع القيام بأي شيء بشكل صحيح.	رأي	التفكير الكارثي
قال لي أشياء مؤذية.	الحقيقة هي أنني أنا الذي تأثرت بذلك، وقد شعرت بهذا بالفعل، ولذلك اعتبرته حقيقة.	لا يوجد تشوه-حقيقة
لم تهتم بإيذائي.	رأي	قراءة الأفكار
هذا سيكون كارثة مطلقة.	رأي	التفكير الكارثي
أنا شخص سيئ.	رأي	التفكير الأبيض والأسود
قلت أشياء أندم عليها.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
أنا أقصر منه.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
أنا غير محبوب.	رأي	الاستنتاج السريع

العبرة	حقيقة أم رأي	التشوه أو المعتقد المؤدي إلى الرأي
أنا أناني وغير مهتم بالآخرين.	رأي	التسمية
الجميع أفضل مني بكثير.	رأي	التعميم المفرط
لا يمكن لأحد أن يحبني.	رأي	التفكير الكارثي
وزني زائد بالنسبة إلى طولي.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة
أفسدت الأمسية.	رأي	الشعور بالذنب المفرط
فشلت في الامتحان.	حقيقة	لا يوجد تشوه-حقيقة

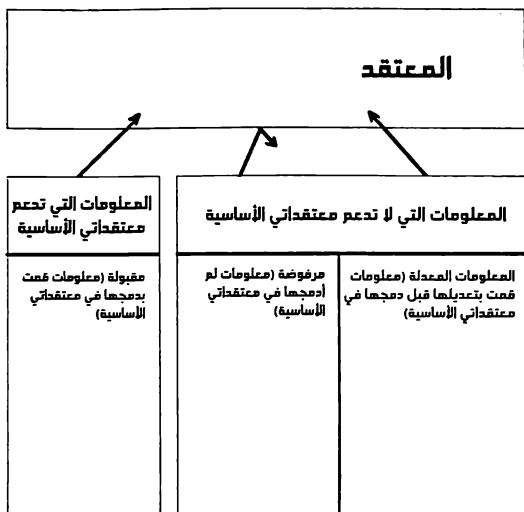
تحليل الإجابات:

الحقائق: هي أشياء يمكن إثباتها أو دحضها، مثل «صرخت في وجه شريكي» أو «أنا أقصر منه».

الآراء: تُعبر عن مشاعر أو معتقدات، مثل «أنا فاشل» أو «لا يمكن لأحد أن يحبني». هذه غالبًا تكون ناتجة عن التشوهات المعرفية ولا تستند إلى دليل حقيقي.

فحص الأدلة-اختر إحدى معتقداتك المحدودة وتحداها هنا

عندما يخوض الشخص تجارب جديدة، قد تتغير معتقداته الأساسية تدريجياً. ومع ذلك، بعض التجارب لها تأثير أكبر من غيرها. فالمعلومات التي تدعم المعتقد الأساسي تُدمج بسهولة، مما يُعزز هذا المعتقد. بينما يتم تجاهل المعلومات التي لا تدعمه.



تمكين المعتقدات Empowering Beliefs

قوتك الحقيقية تكمن في قدرتك على اختيار ما تصدق. إذا قررت أن تركز على ما يقويك، ستعيش حياة حيث أنت المتحكم في مشاعرك. هذا لا يحدث بين عشية وضحاها؛ يحتاج إلى وقت وتدريب، وهذا أمر طبيعي جداً. لكن الأهم هنا هو أنك الآن تعرف كيف يتم ذلك. لكي تستخدم هذه الأدوات بشكل فعال، يجب أن تختار مثلاً حقيقياً من حياتك وتطبق عليه. على سبيل المثال، عندما بدأت في عملي، كنت أشك

في نفسي كثيرًا، خاصةً لأنني كنت أتعامل مع المديرين التنفيذيين، وربما مع أشخاص أكبر مني سنًا وأكثر حكمة. كنت دائمًا أقول لنفسني: «لن أستطيع، لأنني صغيرة ولم أتعلم كل شيء بعد». ولكن عندما قمت بتطبيق التمارين، كانت أول إجابة أراها هي: «أنت لن تعرفي كل شيء، كما يقول المثل: كلما علمت، علمت أنني لا أعلم». هذا قول شائع من عدة علماء. فشعرت بأنني لا أحتاج إلى أن أكون فيلسوفة، ولكن يجب أن أتمرّن كثيرًا وأصبح ماهرة جدًا فيما أفعله. كنت أعتقد أيضًا أنني صغيرة جدًا للعمل مع أشخاص أكبر مني، خاصةً أن عملي كان في الغالب مع المديرين. ومع ذلك، حولت تركيزي إلى أن شغلي يعتمد على حكمتهم، وليس حكمتي الشخصية. لذا، كان عليّ أن أكون ماهرة جدًا في ملاحظتي وطرح أسئلتني، وهذا هو ما كان مهمًا في الحقيقة.

قبل هذه المرحلة في حياتي، كنت أقدم بثًا مباشرًا على «إنستجرام»، وكلما طلبت من شخص مؤثر أن يظهر معي ويحكي قصته، لم يتجاوبوا معي. شعرت بالإحباط، وقلت لنفسني: «خلاص، مش هطلب من أحد بعد الآن». ولكن في صراع داخلي، كنت أعلم في قلبي أنه لا يجب عليّ الاستسلام، ومع ذلك كنت أرى نفسي أستسلم. سؤالي لنفسني كان هو السؤال الأهم: «ماذا يجب أن أصدق لكي أستمّر في التواصل مع الناس وأحاول معهم؟»، وعندما طرح هذا السؤال على نفسك، يجب أن تكمله بتفاصيل هدفك.

السؤال الذي يجب أن تسأله لنفسك هو: «ماذا يجب أن أصدق لكي...».

إجابتي كانت بعد تفكير عميق، لأن الإجابة ليست دائمًا حاضرة في ذهنك مباشرة. يجب أن تسمح لعقلك ببعض الوقت ليلتقط المعلومات من البيئة المحيطة بك. مثلًا، اسمع لمن حققوا النتائج التي تسعى إلى

تحقيقها، وتساءل عما يؤمنون به. كانت العملية الفكرية بالنسبة لي كالتالي: «أنا الآن أرغب في الاستمرار وعدم الاستسلام، إذن ماذا يجب أن أصدق؟»، الحقيقة التي اكتشفتها هي أنني كنت منزعة من شعور الرفض. لكنني أدركت أنني لا أعرف هؤلاء الأشخاص جيدًا. الأشخاص الذين أعرفهم كانوا داعمين لي، أما الآخرون فلا يعرفونني، وكان من الطبيعي أن يرفضوا. على سبيل المثال، توماس إديسون حاول ألف مرة، وعندما سُئل عن كيفية الاستمرار بعد فشله 998 مرة، قال: «أنا لم أ فشل قط، لقد حاولت 998 طريقة مختلفة حتى نجحت في المرة 999». شعرت حينها أنني يجب أن أتصالح مع كلمة «لا»، لأن مع مرور الوقت، ستحل محلها «نعم».

ثم فكرت أكثر: «لحظة، إذا كنت بحاجة إلى أن أحب كلمة «لا» حتى أصبح أقوى وأقبلها براحة، فذلك يعني أنني أقترّب من هدفي أكثر. كلما زادت الـ «لا»، اقتربت من تحقيق النجاح». منذ ذلك الحين، أصبح كل «لا» يعطيني دفعة قوية نحو هدفي، وأنا الآن لا أوقفني شيء. صدقني، المفاتيح كلها في يديك. لكن يجب أن تفهم أن عقلك معقد وقوي جدًا. لذلك، يجب أن يكون نقاشك معه على المستوى نفسه. لا أقصد أن أقول لك مجرد تأكيدات، بل يجب أن تتحدث مع نفسك بمنطق وفكر تحليلي نقدي قوي. لكن استخدم أدلة من بيئتك، ولا تقتصر على ما تعرفه في عقلك فقط، لأن ما تعرفه هو الذي وصل بك إلى هنا، لكنه لن يوصلك إلى المستوى التالي.

الآن تجاوز معتقدك القديم المحدود واكتب المعتقد الجديد. ما الذي تحتاج إلى تصديقه لتحقيق أهدافك؟ ما هي المعتقدات الممكنة التي ستأخذك إلى المستقبل الذي حلمت به؟

1. المعتقد الجديد.

التجربة الإيجابية التي قد تحدث نتيجة لهذا الاعتقاد.

2.

التجربة الإيجابية التي قد تحدث نتيجة لهذا الاعتقاد.

3.

التجربة الإيجابية التي قد تحدث نتيجة لهذا الاعتقاد.

التجربة الإيجابية التي قد تحدث نتيجة لهذا الاعتقاد.

استغلال الموارد -استغل إمكانياتك الداخلية- عقلك، جسمك، وقلبك.

أحياناً نشعر أننا لا نستطيع أن نعيش الحياة التي نريدها بسبب نقص الموارد، ولكن ما لا ندركه هو أن واحدة من أهم الموارد التي يمكننا استغلالها، والتي تمتلك قوة هائلة، هي أنظمتك: جسمك، وعقلك، وروحك، وقلبك. أنظمة جسمك هي حليفك، تساعدك على العيش والعمل والتكيف. تعلم كيفية تفعيل وتنظيم هذه الأنظمة يمكنك من تحقيق إمكانياتك الكاملة وتعزيز مرونتك في مواجهة التحديات. دعونا نبدأ في استكشافها معاً.

الجسم البشري أعجوبة من التنسيق والدقة، وكل هذه العمليات المذهلة تعتمد بشكل أساسي على الجهاز العصبي، الذي يُعتبر مركز التحكم الرئيسي في الجسم. الجهاز العصبي هو المسؤول عن إرسال واستقبال الإشارات التي تنظم كل وظيفة من وظائف الجسم، بدءاً من نبضات القلب إلى أبسط الحركات، وحتى العمليات العقلية المعقدة مثل التفكير والشعور.

الدماغ، وهو الجزء الرئيسي من الجهاز العصبي، يعمل كقائد يُصدر الأوامر ويعالج المعلومات القادمة من الحواس. الحبل الشوكي والأعصاب تعمل كشبكة طرق سريعة، تنقل الإشارات الكهربائية بين الدماغ وباقي أجزاء الجسم في أجزاء من الثانية. الجهاز العصبي التلقائي يدير الوظائف الحيوية مثل التنفس وضربات القلب والهضم دون الحاجة إلى تدخلٍ واعي.

بفضل الجهاز العصبي، يمكن للجسم أن يتفاعل بسرعة مع التغيرات البيئية، سواء بسحب اليد من مصدر حرارة أو بإطلاق الأدرينالين استجابةً للخطر. كما أنه يسمح لنا بتجربة المشاعر، التفكير، التعلم،

وتذكر الأحداث. باختصار، الجهاز العصبي هو العمود الفقري الذي يجعل من هذا التناغم الرائع في الجسم البشري ممكناً.

الضغط النفسي يؤثر بشكل كبير على الجهاز العصبي، عندما نواجه موقفًا مسببًا للتوتر، ينشط النظام العصبي السمبثاوي (الجهاز العصبي المثير) بشكل رئيسي. يتم إفراز الأدرينالين من الغدة الكظرية، مما يؤدي إلى تسريع ضربات القلب، زيادة ضغط الدم، وتحفيز العضلات استعدادًا للقتال أو الهروب. هذا يساعد الجسم على التعامل مع التهديدات الفورية.

التوتر هو استجابة طبيعية تساعد الإنسان على التعامل مع التحديات والصعوبات. عندما يتعرض الإنسان لمواقف غير مألوفة أو تهديدات، ينشط التوتر كآلية للدفاع. يعمل التوتر على تحفيز الجسم والعقل للاستعداد للمواجهة أو الهروب من المواقف الصعبة، وهذا يساعد في البقاء على قيد الحياة والتكيف مع الظروف.

لنأخذ الأمور ببساطة ونفهم ما هو التوتر. هو ببساطة استجابة لشيء غير مألوف، صحيح؟ هذا طبيعي جدًا. إذن، هل هو مفيد؟ نعم، هو مفيد وضروري، لأن هناك توترًا جيدًا وآخر سيئ. لكن دعني أشرح أكثر: التوتر يأتي من مواقف معينة، من شيء رأيته، أو من فكرة تراودك. كل هذه الأمور تؤدي إلى حالة التوتر. وبالتالي، أفكارك تؤثر بشكل كبير في هذا التوتر.

فهم طبيعة التوتر ضروري للاستفادة من فوائده. فهو استجابة لشيء غير مألوف، ويمكن أن يكون إيجابيًا أو سلبيًا حسب السياق. التوتر الناتج عن الأفكار أو الظروف اليومية يؤثر على الجهاز العصبي ويعزز استجابات الجسم.

تشمل استجابات الإنسان للتوتر: استجابة القتال أو الهروب، واستجابة التجميد في حالة العجز عن التصرف، واستجابة التملُّق أو التودد لتجنب الصراعات. تمثل هذه الاستجابات آليات دفاعية طبيعية، ولكن استمرارها لفتراتٍ طويلة قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الصحة النفسية والجسدية.

الجهاز العصبي السمبثاوي هو دواصة البنزين.

الجهاز العصبي الباراسمبثاوي هو الفرامل.

الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز العصبي الباراسمبثاوي هما جزءان أساسيان من الجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم في وظائف الجسم الحيوية دون الحاجة إلى تدخلٍ وإِيعٍ منا. يمكن تشبيههما بدواصة البنزين والفرامل في السيارة لتحقيق التوازن بين النشاط والراحة. الجهاز العصبي السمبثاوي، المعروف بدواصة البنزين، يعمل على تحفيز الجسم وتنشيطه في حالات الطوارئ أو التحديات. عند مواجهة موقف يتطلب استجابة سريعة، مثل الخوف أو الحماس، يقوم هذا الجهاز بزيادة ضربات القلب لضخ المزيد من الدم، وتسريع التنفس لزيادة الأوكسجين، وتوسيع حدقة العين لتحسين الرؤية. كما أنه يفرز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول لتعزيز الطاقة واليقظة. هذا النظام مُصمم ليمنح الجسم دفعة قصيرة الأمد تساعد على التعامل مع التحديات.

على الجانب الآخر، يعمل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي كفرامل تهدئ الجسم وتعيده إلى حالته الطبيعية بعد انتهاء التحدي أو التوتر. يساهم هذا الجهاز في تقليل ضربات القلب، وتحسين عملية الهضم، وتعزيز التنفس البطيء والعميق، ودعم النوم لتجديد الطاقة واستعادة التوازن. العلاقة بين الجهازين تشبه تمامًا العلاقة بين دواصة البنزين

والفرامل في السيارة؛ فبينما يدفعنا السمبثاوي إلى العمل والتحرك، يتيح لنا الباراسمبثاوي التوقف والراحة. التوازن بينهما ضروري للحفاظ على أداء الجسم دون الوقوع في استنزاف طاقته أو تأثير التوتر المزمن على الصحة العقلية والجسدية.

هل تعلم مدى الضغط الذي تضعه على دواسة البنزين؟ وكيف تشعر بتأثير ذلك على حياتك؟ وهل تتأكد أنك تسير في الاتجاه الصحيح؟ التوتر الجيد (التوتر الإيجابي): هو عندما تضغط دواسة البنزين في الاتجاه السليم، مما يدفعك إلى الأمام بشكل متوازن وفعل نحو أهدافك. التوتر الجيد هو نوع من التوتر الذي يحفزنا على الأداء الجيد في المواقف التي تتطلب منا التركيز والجهد. هذا النوع من التوتر يساعد على تحسين الأداء وزيادة الإنتاجية، ويحدث عادةً في حالات معينة مثل الاستعداد لمقابلة عمل، أو الامتحانات، أو تحديد أهداف جديدة.

التوتر يمكن أن يكون عاملاً إيجابياً أو سلبياً في حياتنا، وكل نوع له تأثيره الخاص. التوتر الجيد، أو الإيجابي، هو ذلك الشعور الذي يحفزك على الأداء الأفضل وزيادة إنتاجيتك. يظهر هذا النوع من التوتر في مواقف مثل التحضير لمقابلة عمل، أو الاستعداد للامتحانات، أو عند وضع أهداف جديدة. من خصائصه أنه يُعزز التركيز والطاقة، ويدفعك للعمل بشكل أكثر كفاءة. على سبيل المثال، الشعور بالتوتر قبل عرض مهم في العمل قد يجعلك تبذل جهداً إضافياً للتحضير وتقديم أداء مميز، والتوتر قبل الامتحانات يحفزك على الدراسة بجدية وتركيز أكبر. على الجانب الآخر، التوتر السيئ، أو السلبي، يحدث عند التعرض لضغوط مزمنة لفترات طويلة دون القدرة على التعامل معها بفعالية. هذا النوع من التوتر يؤدي إلى الإرهاق العقلي والجسدي، القلق المستمر، وحتى الاكتئاب. على سبيل المثال، الضغط المستمر في العمل

دون فترات راحة يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالإرهاق الشديد، أو القلق المستمر بشأن المستقبل أو المشكلات الشخصية قد يجعلك تشعر بالعجز والتوتر المزمن.

الفرق الجوهرى بين التوتر الجيد والسيئ يكمن في وجود الخوف فهو العامل الحاسم الذي يحول التوتر من أداة تحفيز إلى عبء ثقيل. إذا تغلبنا على الخوف وغيرنا نظرتنا للمواقف الصعبة، يمكننا الاستفادة من الطاقة الناتجة عن التوتر لتحقيق نتائج إيجابية بدلاً من السماح له بأن يصبح عائقاً أمام تقدمنا.

عندما نشعر بالخوف أو الحماس، يستجيب الجسم بالطريقة نفسها تقريباً من خلال تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، وهو ما يُعرف باستجابة «القتال أو الهروب». ومع ذلك، يختلف تأثير هذه الاستجابة بناءً على كيفية تفسير الدماغ للموقف. في حالة الخوف، يزيد معدل ضربات القلب لتوفير المزيد من الدم للعضلات استعداداً للهروب أو القتال، ويتسارع التنفس لزيادة الأوكسجين، وتتوسع حدقة العين لتحسين الرؤية، ويزداد التعرق لتبريد الجسم، وتُفرز هرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول لتعزيز الطاقة واليقظة. أما في حالة الحماس، فالمظاهر الجسدية مشابهة، مثل زيادة ضربات القلب والتنفس السريع، لكن ترتبط بالمشاعر الإيجابية مثل الفرح والتوقعات الممتعة. كما يُفرز الدوبامين، هرمون السعادة، مما يُعزز شعور المتعة والطاقة الإيجابية.

الفرق الأساسي بين الخوف والحماس يكمن في التفسير العقلي؛ فالخوف يرتبط بالتهديد، بينما يرتبط الحماس بتوقعات إيجابية. هذا يعني أن الاختلاف في المشاعر لا يتعلق بالجسم بقدر ما يتعلق بالمعنى الذي نمنحه للموقف. على سبيل المثال، عند مواجهة مهمة تحتاج إلى إنجازها، إذا فسر عقلك الموقف على أنه تهديد وفشلت في إدراك

قدرتك على النجاح، قد تشعر بالخوف الذي يؤدي إلى التوتر السلبي أو التسويف. ولكن إذا نظرت إلى المهمة بحماس وترقب لرؤية النتائج، ستتحول تلك الطاقة إلى دافع يدفعك إلى العمل بفعالية نحو تحقيق هدفك.

أحب دائماً أن أقول إنه لا توجد مشاعر جيدة أو سيئة، بل جميع المشاعر تأتي لسبب. الخوف، على سبيل المثال، يأتي ليخبرك أنه ثمة شيء سيحدث، ويجب عليك أن تستعد للتعامل معه، ولكن إذا لم تقم بالتحضير أو التفكير في خطة أو حلول، لأنك مشغول بالتفكير في «ماذا لو»، فإنك ستظل تدور في أفكارك دون مواجهة حقيقية أو إيجاد إجابات. فتستمر المشاعر في العمل كمنبه لا يتوقف، يرن كل خمس دقائق، وفي كل مرة يزيد ضغط دواصة البنزين في الاتجاه الخاطئ، مما يبعدك عن هدفك، ومع ذلك لا تفعل شيئاً. فما الذي سيحدث؟ سينفد البنزين وتتوقف، وهذا، من وجهة نظري الشخصية، قد يؤدي إلى الاكتئاب. ستستيقظ وتجد نفسك قد ابتعدت كثيراً عن هدفك، ولن يكون لديك البنزين الكافي للعودة.

هل كل هذا نتيجة لأنني لم أواجه خوفي؟ نعم. من أين يأتي خوفي؟ إنه يأتي من الأفكار. إذن، كيف أتعامل معها؟ باستخدام الطرق الواضحة التي شُرِحت في الجزء السابق. هل سيساعدني ذلك؟ بالتأكيد، لأنه سيتوقف منبه الخوف. ولكن، ماذا لو نفد البنزين؟ نعم، ولكن دعني أخبرك الآن كيف يمكنك إعادة ملء البنزين.

الطاقة البشرية تعتمد على أربعة أبعاد رئيسية تتداخل فيما بينها وتؤثر على رفاهية الإنسان: الجسدية، والعقلية، والعاطفية، والروحية. لتحقيق التوازن بين هذه الأبعاد، من الضروري أن نعي تأثير كلٍّ منها على حياتنا ونتبنى عادات تدعم استعادتها.

الطاقة الجسدية تتعلق بالصحة البدنية وتشمل النشاط البدني، والتغذية السليمة، وشُرب الماء، والنوم الجيد. ممارسات مثل التمارين الرياضية المنتظمة والنوم الكافي والتغذية المتوازنة تساعد في شحن هذه الطاقة.

الطاقة العقلية ترتبط بالقدرة على التركيز والتفكير واتخاذ القرارات. يمكن استعادتها من خلال الراحة اليومية، التأمل، وتحفيز العقل بأنشطة مثل القراءة وحل الألغاز، إلى جانب تقنيات إدارة التوتر كالتنفس العميق والاسترخاء.

الطاقة العاطفية تعكس حالة مشاعرنا وعواطفنا. استعادتها تتطلب التواصل الاجتماعي، التركيز على الإيجابية، معالجة الصدمات العاطفية، وممارسة الامتنان. كما أن القيام بأعمال اللطف يساعد في تعزيز مشاعر السعادة والرضا الداخلي.

الطاقة الروحية تتعلق بالاتصال بالمعنى الأسمى للحياة والشعور بالسلام الداخلي. يمكن شحنها من خلال الصلاة، التأمل، معرفة القيم الشخصية، وقضاء وقت في الطبيعة، إلى جانب البحث عن هدف وغاية تعطيان الحياة عمقاً ومعنى.

السّر في الحفاظ على هذه الطاقات يكمن في تبني عادات يومية إيجابية تساعد على شحن طاقتنا أكثر من استنزافها، مع إدراك أهمية التركيز على الأنشطة التي تغذي روحنا وجسدنا وعقلنا وعواطفنا.

إذا كانت إدارة التوتر تعتمد على أنني أستطيع أن أرى الفكرة بوضوح وأبدأ بتنظيم مشاعري تجاهها، يجب عليّ أن أفهم من أين يأتي الخوف وأتعامل معه. وإذا كنت شخصاً حساساً وعصبياً، أي شخص يشعر بالمشاعر بسرعة وبقوة، كيف يمكنني أن أرى الفكرة بشكل صحيح؟ كيف أتعامل مع مشاعري في هذه اللحظة؟ جهازك العصبي يعمل

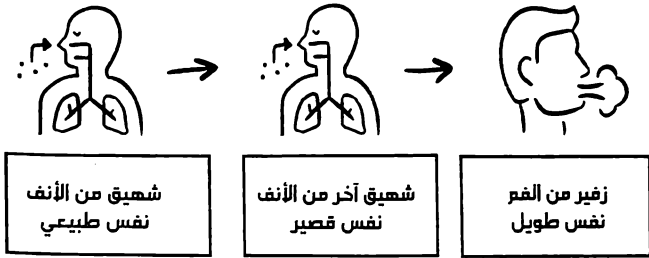
بأقصى طاقته وتدوس على دواصة البنزين، بينما مشاعرك تُسيطر على الموقف، ولا تستطيع التفكير بوضوح. هذه الحالة تُسمى «اختطاف اللوزة الدماغية» (Amygdala Hijack)، حيث إن اللوزة الدماغية هي الجزء المسؤول عن المشاعر في دماغك، بينما الجزء المسؤول عن التحليل والتفكير المنطقي هو «القشرة الجبهية» (Prefrontal Cortex)، التي لا تعمل بشكل صحيح في تلك اللحظة.

ما الذي يحدث في هذه الحالة؟ ببساطة، عندما أرى أو أسمع أو أفكر في شيء يبدو لي أنه خطر، يبدأ عقلي في إرسال إشارات إلى الجهاز العصبي الخاص بي لتحفزني: «انتبه، هناك خطر!» فيبدأ الجسم في الاستجابة ويتوتر. يحتاج الجسم إلى اتخاذ قرار: إما الهروب وإما المواجهة، ولكن في هذه اللحظة، مشاعري هي التي تقود الموقف، رغم أن القرار يجب أن يأتي من تفكيري. وبالتالي، أظهر رد فعل يعتمد على مشاعري وليس على تفكيري، وهذا ما قد يجعلني أشعر أنني شخص حساس أو عصبي.

كيف يمكننا تشغيل العملية الفكرية في وسط هذه الفوضى؟ ببساطة، نبدأ بالتنفس. هناك العديد من تمارين التنفس التي يمكن العثور عليها على الإنترنت، لكن أبسط وأسرع طريقة هي أن تأخذ نفساً عميقاً. تمارين التنفس تساعد في إرسال إشارات إلى الجسم بأنه لا يوجد خطر، وبالتالي تهدئة الجهاز العصبي. أيضاً، حركة الجسم يمكن أن تساعد في تهدئة الجهاز العصبي في لحظة. على سبيل المثال، يمكنك الجري بحماس أو أخذ دش ماء بارد، لكن ما أريد قوله هنا هو أن استخدامك لجسمك بطريقة معينة قادر على تغيير مشاعرك في لحظة. أحد الطرق المفيدة هو «التنفس الفسيولوجي العميق» (The Physiological Sigh). تتنفس من أنفك مرتين بشكل سريع ثم تخرج

النفس ببطء من فمك لفترة أطول. جرب هذه الطريقة لمدة خمس دقائق وستجد أن عقلك بدأ يعود إلى العمل مرة أخرى.
«شهيقان، يليهما زفير ممتد».

التنفس الفسيولوجي أو التنفس الدوري هو بسيط، يمكن القيام به في أي مكان، والأفضل أنه لا يكلف شيئاً. إذا كنت تشعر بالتوتر، خذ شهيقين حادين، عادةً من خلال الأنف، يليه زفير ممتد من خلال الفم.



حسناً بعد التنفس دماغي بدأ بالعمل، لكنني لا أرى أي شيء واضح، فقط مشاعر غير مريحة، ولا أستطيع رؤية أي أفكار. وهذا يقودنا إلى التمرين التالي الذي نسميه «اليقظة الذهنية» أو «Mindfulness». باختصار، كيف يمكنك أن تكون يقظاً لعقلك؟ بمعنى آخر، كيف تكون أنت الذي يقود الأمور وليس عقلك الذي يُسيطر عليها.

اليقظة الذهنية أو التأمل الواعي هي حالة من الوعي الكامل والاهتمام التام بما يحدث في اللحظة الحالية، دون الحكم عليها أو محاولة تغييرها. يتطلب ذلك تركيز الانتباه على التجارب الحالية، مثل الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية بطريقة هادئة ودون تسرع أو انشغال بالماضي أو المستقبل.

تعريف أبسط لليقظة الذهنية: هي ببساطة أن تكون واعياً لكل شيء من حولك في الوقت الحالي، سواء كان ذلك إحساساً جسدياً، شعوراً، أو فكرة، مع قبول هذه الأشياء كما هي دون محاكمة أو حكم عليها.

أهم جوانب اليقظة الذهنية:

الوعي التام: أن تلاحظ كل التفاصيل الصغيرة التي تحدث في اللحظة الراهنة دون أن تتدخل أو تحاول تغييرها.

القبول: قبول كل ما يحدث في ذهنك وجسدك كما هو دون مقاومة.

الراحة الداخلية: خلق حالة من السلام الداخلي من خلال تقبل اللحظة الحالية بدلاً من الانغماس في مشاعر الماضي أو المستقبل.

كيف تؤثر اليقظة الذهنية على حياتنا؟

تساعد هذه الممارسات في تقليل التوتر والقلق، لأنها تشجع على العيش في اللحظة الحالية بدلاً من الانشغال المستمر بما كان أو ما سيكون. كما تعزز قدرتنا على التحكم في ردود أفعالنا العاطفية، إذ تجعلنا أكثر وعياً بما يحدث داخلنا، مما يمكننا من التعامل مع المواقف بشكل أفضل. بالإضافة إلى ذلك، تساهم في تحسين قدرتنا على التركيز والانتباه لما هو مهم، مما يعزز من فعاليتنا في مواجهة تحديات الحياة اليومية. اليقظة الذهنية هي القدرة على العيش بوعي تام، مما يساعدنا على تحسين تجربتنا الحياتية من خلال التفاعل مع اللحظة الراهنة بطريقة هادئة ومتقبلة. كيف نمارس ذلك؟ بالتمارين! دعونا نجرب معاً التمرين التالي.

التمرين: التحلل المعرفي أو الانفصال المعرفي هو «القدرة على الانفصال عن أفكارك وتركها تأتي وتذهب، بدلاً من الانغماس فيها أو السماح لها بتوجيه ما تفعله». التحلل المعرفي يتضمن خلق مسافة بين الفرد وأفكاره.

يتعلم الأشخاص التراجع عن أفكارهم ورؤيتها كأحداث عقلية تمر عبر العقل بدلاً من اعتبارها حقائق مطلقة؛ للنظر إليها بدلاً من النظر منها. بهذه الطريقة، يوفر التحلل المعرفي وسيلة فعّالة للتعامل مع الأفكار والمعتقدات المؤلمة أو غير المفيدة أو التي تؤدي إلى الفشل. أظهرت الأبحاث فعالية تقنيات التحلل المعرفي في تحسين الرفاهية النفسية.

«الأوراق على مجرى النهر».

ملاحظات

إذا شعرت بصعوبة في تصور المجرى المائي، يمكنك تخيل بدائل، مثل قطع الأمتعة على سير متحرك، أو السيارات التي تمر بجانب منزل العميل، أو السحب أو الطيور في السماء.

بما أن الهدف هو مساعدتك على تحسين قدرتك على الانفصال عن أفكارك، فمن الضروري ممارسة هذه التقنية مع كل فكرة تظهر، سواء كانت ممتعة أو غير ممتعة، مفيدة أو غير مفيدة.

يمكن استخدام هذا التمرين خلال لحظات الضيق أو كتمرين لبناء المهارة، كما يمكن تقصير مدة التمرين إلى 2-3 دقائق إذا لزم الأمر أو إذا كان ذلك مفضلاً.

الآن، أغلق عينيك برفق، وفي الأنفاس القليلة القادمة، وجه انتباهك الكامل إلى تنفسك. لاحظ شعور الهواء الذي يدخل من خلال أنفك، وينزل إلى رئتيك، ثم إلى بطنك في أثناء الشهيق... وعند الزفير، اشعر بإطلاق أي توتر وأنت تترك الهواء يخرج ببطء.

قم بالتمرين بعد قراءته، اجلس في وضع مريح، ودع كتفيك تنزلان وتسترخيان، وثبت قدميك بثبات على الأرض، اشعر بالاتصال بين قدميك والمقعد والأرض تحتك.

الآن، أغلق عينيك برفق، وفي الأنفاس القليلة القادمة، وجه انتباهك الكامل إلى تنفسك.

لاحظ شعور الهواء الذي يدخل من خلال أنفك، وينزل إلى رئتيك، ثم إلى بطنك في أثناء الشهيق... وعند الزفير، اشعر بإطلاق أي توتر وأنت تترك الهواء يخرج ببطء.

الآن، تخيل أنك جالس بجانب مجرى مائي يتدفق برفق... قد يكون هذا مجرى مائي تعرفه، أو ربما يكون شيئاً تخلقه في ذهنك باستخدام خيالك. قد يكون هناك نسيم خفيف يهبُّ وأنت جالس هنا، والضوء المتناثر يلمع على الماء، والعشب الأخضر الناعم تحتك... تخيل المجرى كما تشاء -فخيالك هو ما يحدد.

الآن، تخيل أن هناك أوراقاً عائمة على سطح المجرى، وهذه الأوراق تتدفق برفق إلى جانبك، نزولاً في المجرى.

في الدقائق القليلة القادمة، حاول أن تأخذ كل فكرة تطرأ على ذهنك وتضعها على ورقة...

قد تظهر أفكارك في ذهنك على شكل كلمات أو صور أو شيء آخر. مهما كانت الطريقة التي تظهر بها الفكرة، ببساطة ضعها على ورقة، ودعها تتدفق.

افعل ذلك بغض النظر عما إذا كانت الأفكار إيجابية وممتعة، أو سلبية وتحديّة. ببساطة ضع كل فكرة على ورقة، ودعها تتدفق في المجرى... إذا لاحظت أن أفكارك توقفت للحظة، استمر في مراقبة المجرى. عاجلاً أم آجلاً ستبدأ أفكارك بالظهور مجدداً...

دع المجرى يتدفق بسرعته الخاصة. لا حاجة إلى محاولة تسريعه.
الهدف هنا ليس غسل الأوراق بعيدًا -الهدف هو السماح لها بالقدوم
والذهاب في وقتها الخاص... مجرد الجلوس والمراقبة.

إذا قال عقلك شيئًا مثل: «لا أستطيع فعل ذلك» أو «هذا أمرٌ غبي»،
ضع تلك الأفكار على أوراق، ودعها تتدفق...

إذا علقت ورقة، دعها تبقى هناك. لا حاجة إلى أن تجبرها على
التحرك بعيدًا... فقط اجلس وشاهد حتى تأتي ورقة أخرى وتدفعها.

إذا ظهرت مشاعر صعبة، مثل الملل أو قلة الصبر أو القلق، اعترف
بها ببساطة. قل لنفسك: «هنا شعور بالملل»، «هنا شعور بعدم الصبر»،
«هنا شعور بالقلق»، وضع تلك الكلمات على ورقة...

الآن من وقت إلى آخر، ستعلق أفكارك بك، وستفقد تركيزك على التمرين.
هذا أمر طبيعي حيث إن انتباهنا يجذب بشكل طبيعي، وسيحدث هذا
مرارًا وتكرارًا... حالما تدرك أن ذلك قد حدث، ببساطة عد إلى مجراك...
استمر في وضع كل فكرة تظهر في ذهنك على ورقة، ومراقبتها
وهي تنزلق بعيدًا...

مرة أخرى، أفكارك ستعلق بك. تذكر، هذا أمرٌ طبيعي. حالما تلاحظ
أن ذلك قد حدث، ببساطة عد إلى مجراك...

مع اقتراب التمرين من نهايته، ابدأ في ترك المجرى المُتخيل، وأعد
انتباهك إلى مكانك الحالي... لاحظ ما يمكنك سماعه... ما يمكنك الشعور
به... وعندما تكون جاهزًا، افتح عينيك ولاحظ ما يمكنك رؤيته...

قد ترغب في أخذ دقيقة أخرى للجلوس بهدوء قبل متابعة يومك...
مع الحفاظ على هذا الإحساس بالحضور والاتساع بعيدًا عن التفكير.

ماذا لاحظت؟

كيف تخيلت أفكارك (أي كلمات، صور، أو شيء آخر)؟

هل علقت أفكارك بذهنك؟ إذا كان الأمر كذلك، هل تمكنت من فك ارتباطك بها والعودة إلى مجرى التفكير؟

هل ظهرت أي أفكار سلبية أو مؤلمة؟ هل استطعت وضع هذه الأفكار على أوراق والسماح لها بالطفو بعيدًا على وتيرتها الخاصة؟

كيف تشعر الآن؟

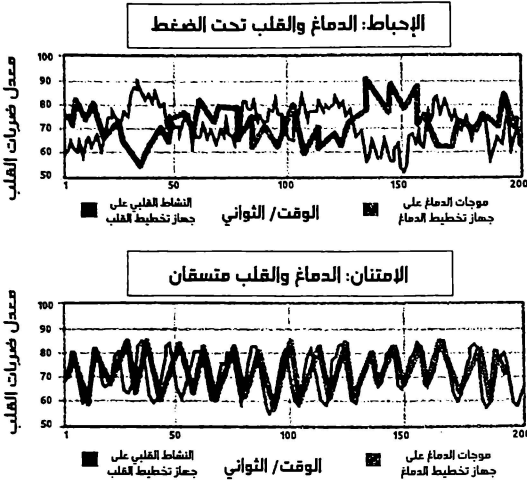
أود أن أخبرك أنه من شدة راحة هذا التمرين وفعاليته، فإنني أمارسه طوال الوقت. وقد أبدى جميع من حضروا البرنامج التعليق نفسه. المهم أن تكون على دراية بأن هذا التمرين مشابه لتمرين العضلات؛ إذا شعرت أنه في المرة الأولى لم ينجح معك، فلا داعي للقلق، فقد يكون هناك إعصار من الأفكار في ذهنك. ولكن مع التكرار، ستجد نفسك تبدأ في الهدوء، وستصبح الرؤية أوضح، وستتمكن من اختيار الأفكار التي ترغب في التعامل معها بشكلٍ واعٍ.

هذا الكتاب يسير وفق ترتيب معين، ولكن إذا شعرت في أي لحظة أنك بحاجة إلى الرجوع إلى الوراء لتعديل شيء ثم العودة، فافعل ذلك. وبذلك نكون قد استعرضنا إبداع الخالق سبحانه وتعالى في الموارد التي منحها لك كإنسان، ودورك هو أن تسعى إلى فهم كيفية عمل هذا النظام وكيفية تحديثه. وهذا ما نفعله معًا. الآن، تحدثنا عن قوة عقلك وجسمك، لكن هناك شيئاً مهماً جداً لم نتطرق إليه بعد، وهو قلبك.

في عالمنا المليء بالتحديات والضغوطات، نغفل أحياناً عن الحكمة العميقة التي يحملها قلبنا. فالقلب ليس مجرد عضو وظيفي يضخ الدم، بل هو مركز للطاقة والمشاعر، وله قدرة مذهلة على التواصل مع عقلنا وجسدنا. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في مجال علم القلب، مثل دراسة «هارت مات»، أن للقلب تأثيراً كبيراً على حالتنا النفسية والعاطفية. إنه لا يعمل فقط كأداة بيولوجية، بل يمكن أن يكون أيضاً مرشداً لحياتنا، يرشدنا إلى ما يفعله عقلنا ويفهمه جسدنا.

في دراسة «هارت مات» (Heart Math)، تم اكتشاف وجود تواصل مباشر بين القلب والعقل. في حالة الإحباط، لاحظ كيف تبدو الموجات سواء من القلب أو العقل. أما في حالة الحمد والامتنان، فستلاحظ كيف

تكون الموجات متناغمة. هذه هي الحالة التي سنسعى إلى تحقيقها معاً
في التمرين التالي:



قلبك هو أول شيء تمّ خلقه فيك، وله حكمة لا تُصدّق لم تفكر قطّ
في استخدامها. في هذا التمرين، أود أن أريك جزءاً من قدراتك الحقيقية.
من خلال تقنيات التنفس العميق والتركيز على القلب في حالة امتنان،
يمكن للإنسان تعزيز توازن قلبه والشعور بالسلام الداخلي.

قبل أن نبدأ، أريدك أن تفكر في قرار يحيرك ولا تستطيع أن تختار
فيه. عادةً، يعمل قلبك مثل الحكيم الذي تجلس معه وتُحدثه كثيراً، وفي
النهاية يرد عليك بكلمة تحتوي على الخلاصة. جهز سؤالاً واضحاً أو
اختيارات ترغب في معرفة الإجابة عليها. ربما تأتيك الإجابة.

التمرين: تأمل الامتنان

ابحث عن وضع مريح وأغلق عينيك برفق. خذ نفساً عميقاً، وازفر
ببطء. دع جسمك يسترخي مع كل نفس.

الآن، ابدأ بجلب وعيك إلى قلبك. ضع يدك على صدرك، واشعر بدفع قلبك تحت راحة يدك. قدّر أن هذا العضو الرائع يعمل من أجلك في كل لحظة من كل يوم، يضخ الدم بلا كلل ويحافظ على حياتك. قلبك كان يقوم بهذا العمل دون أن تلاحظ، نهارًا وليلاً، في كل موقف. وتذكّر، لم يكن عليك فعل أي شيء لتستحقه -الله أعطاك إياه لأنه يحبك. كان أول شيء تمّ خلقه، هدية لك، ينبض باستمرار بالحب والرعاية، ولم يكن عليك إثبات أي شيء لتلقيه.

خذ لحظة لتكرّم قلبك على تفانيه الثابت وإيقاعه الذي لا يتوقف.

بينما تواصل التنفس بعشق، دعنا ننتقل إلى الامتنان. ابدأ بتذكر لحظة سعيدة في حياتك -شيء ملأ قلبك بالفرح. قد تكون لحظة مع أحبائك، أو إنجاز شخصي، أو لحظة هادئة في الطبيعة. اشعر بالامتنان لتلك اللحظة وأنت تستحضرها في وعيك. قدّر الفرحة، والحب، والدفع، والجمال في تلك الذكرى. دعها تملؤك بالكامل.

الآن، تذكر لحظة سعيدة أخرى -شيء آخر أنت ممتن له بعمق. اشعر بالامتنان مرة أخرى واسمح لهذه اللحظة أن تتدفق من خلالك. دعها تُعبر عن الخير الذي جلبته إلى حياتك.

وأخيرًا، فكر في لحظة ثالثة، شيء استمرّ في جلب الامتنان إلى حياتك. اشعر بها كما لو أنها تحدث الآن، ودع هذا الامتنان يغسلك.

الآن، دعنا نركّز على المستقبل. تخيل ثلاث لحظات ترغب في تجربتها في الأيام أو الأشهر أو السنوات القادمة. شاهدها تتكشف أمامك، بأكبر قدرٍ من التفاصيل الممكنة. تصوّر هذه اللحظات بكل التفاصيل: الأصوات، الصور، المشاعر.

بالنسبة إلى اللحظة الأولى، تخيل كيف ستشعر عندما تحدث. هل ستجلب لك السلام، الإثارة، أو الفخر؟ دع نفسك تشعر بتلك المشاعر الآن، كما لو أنها تحدث بالفعل.

بالنسبة إلى اللحظة الثانية، تصوّر كيف ستؤثر على حياتك وتُقربك من أحلامك. كيف ستشعر بتجربة هذا النجاح، أو الفرح، أو التواصل؟ دع نفسك تستمتع بالامتنان لهذه التجربة المستقبلية، مع العلم أنها ستأتي إليك في الوقت المناسب.

وبالنسبة إلى اللحظة الثالثة، تخيل كيف ستكمل رؤيتك لحياتك، مما يجلب لك شعورًا عميقًا بالتحقيق. ماذا ستعني هذه اللحظة لك، وكيف ستُشكّل الشخص الذي تصبّحه؟ اشعر بالامتنان للمستقبل الذي ينتظرك. بينما تجلس مع هذه الرؤى، خذ لحظة لتقدير القلب الذي يحمل لك بالفعل إمكانية هذه اللحظات المستقبلية. اشعر بالامتنان للحياة التي تخلقها، والحب الذي تُنميه، والسعادة التي تنتظرك.

الآن، برفق، أعد وعيك إلى اللحظة الحالية. اشعر بإيقاع قلبك، ثابتًا ومؤكّدًا، بينما تأخذ نفسًا عميقًا، وتزفر ببطء.

في اللحظات الأخيرة من هذا التأمل، اطرح السؤال الذي حضرته. اسأل قلبك: «ما كل ما أحتاج إلى أن أتذكره هو ماذا؟».

استمع بهدوء، ودع قلبك يُقدم لك حكمته.

عندما تكون مستعدًا، افتح عينيك برفق، محمّلًا معك شعورًا عميقًا بالامتنان لكل من الماضي والمستقبل، مع العلم أن قلبك، هدية من الله، سيستمر في إرشادك في كل خطوة على الطريق.

ماذا شعرت؟ وهل وصلت إليك الإجابة؟

قم بالتمرين كلما شعرت بالتشويش أو رغبت في الاسترخاء. ومن الطبيعي أن تتسارع أفكارك أو تشعر بالضيق في أثناء التمرين، تذكر أننا معًا نتدرب على التأمل، وهذا أمر طبيعي. المهم هو أن تستمر في التمرين وتستمر في تقوية عضلة التأمل.

المشاعر

جوهر الصلابة العاطفية

المشاعر التي تختار أن تعيش بها في حياتك هي التي تُحدد نوع الحياة التي ستعيشها. وبالتالي، كل شيء في حياتك يؤثر على نوعية المشاعر التي تختبرها، فهي بمنزلة سلاح؛ إما أن تستخدمه لصالحك، وإما ضدك، أو يقدر شخص آخر على استخدامه ضدك، لأن من السهل التلاعب بك إذا لم تكن واعياً.

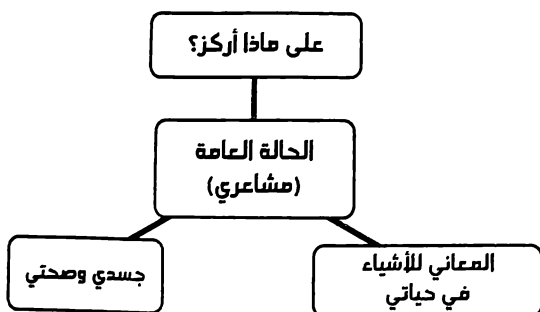
فكرة فهمك لهذه المؤثرات تمنحك مفاتيح التحكم في حياتك. دعني أقدم لك أول عامل في هذا السياق: على ماذا تركز؟ تخيل شخصاً لا يفكر إلا في الأشياء التي تنقصه: السيارة، المنزل، الأصدقاء، العمل، المال، وغيرها. كيف سيكون شعوره؟ بالطبع، سيشعر بالقلق والخوف من المستقبل، مع إحساس بالنقص والعجز. الآن، تخيل شخصاً آخر يُركز على ما لديه، مهما كانت التفاصيل: المنزل، العائلة، دراسته أو شهاداته، مهاراته. كيف ستكون مشاعره؟ بالتأكيد سيشعر بالثراء. فكيف ستكون مشاعرك أنت إذا ركزت على ما لديك بدلاً مما ينقصك؟

بالنسبة إلى جسدي وصحتي، هل تذكر كيف أن جسدي، في حالات التوتر، قادر على تهدئة جهازني العصبي في لحظة، مما يساعدي على استعادة التركيز على الأمور المهمة؟ وبالنسبة إلى المعنى، ما دمتُ

أتحكم في تفسير الظروف ومعانيها، فأنا بذلك أتحكم في نوع المشاعر التي أشعر بها. هل تلاحظ كيف تتكرر هذه الفكرة؟ أتعلم لماذا؟ لأن الأمر يعتمد على نمط محدد، كما ذكرت سابقًا.

وهناك شيء آخر سيبدأ بالتكرار أيضًا، إجاباتك. ستجد أن إجاباتك تبدأ بالتشابه شيئًا فشيئًا، وهذا أمر مقصود. فرغم أن الأسئلة قد تبدو متشابهة، فإنها تحمل فروقًا دقيقة. وحالة «التوهان» التي نشعر بها في حياتنا غالبًا ما تنبع من عدم اليقين. ولكن عندما تتكرر إجاباتك، فإنك تصل إلى حالة من التأكد والوضوح، مما يساعدك على معرفة مَنْ أنت حقًا وما الذي تريده.

التمرين التالي مصمم لمساعدتك على فهم مشاعرك واستخدام الظروف والمواقف لصالحك بوعي تام.



إعادة تعريف تجربتي مع المشاعر

الغرض من التمرين:

مساعدتك في إعادة تعريف تجربة صعبة مرتت بها مؤخرًا من أجل:

1. فهم مشاعرك وردود فعلك على الموقف.

2. إعادة صياغة الموقف.

3. تحديد نهجك المستقبلي في التعامل مع المواقف الصعبة.

الآن:

1. فكّر في تجربة حديثة أثارت لك مشاعر قوية وغير مريحة. فكر

في التجربة وسجلها أدناه.

2. صف التجربة أدناه، بما في ذلك كيف شعرت وكيف تعاملت

مع الموقف. اشرح التفاصيل بشكل واضح.

مشاعرنا والوضع الاجتماعي

عواطفنا تتأثر بالسياق الاجتماعي. في رأيك كيف شعر الأفراد

الآخرون المتورطون في وضعك؟

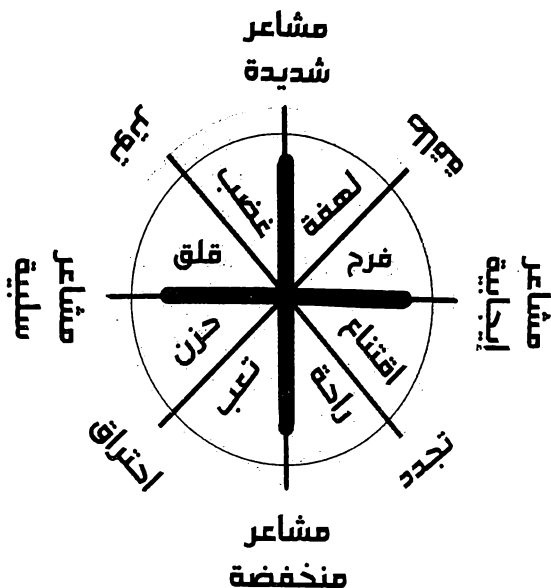
لماذا تعتقد أنهم شعروا بهذه الطريقة؟

كيف تعتقد أن عواطفهم أثرت على مشاعرك؟

العلاقة بين العواطف والجسد

عواطفنا متكاملة مع حالتنا الجسدية. ما كانت حالة جسدك في أثناء الموقف؟ هل كنت متعباً أم جائعاً؟ هل تأذيت بأي شكل من الأشكال؟ ما هي التجارب الجسدية التي مررت بها مؤخراً؟ (إيجابية أو سلبية، مثل حوادث، تمارين، أو غيرها).

بشكل عام كيف تعتني بجسمك؟



طيف التكافؤ والإثارة في النموذج العاطفي الدائري (Affective Circumplex):

هو نموذج يُستخدم لتمثيل العواطف بناءً على بُعدين رئيسيين:

1. التكافؤ (Valence): يقيس مدى إيجابية أو سلبية العاطفة (مثل الفرح إيجابي، والحزن سلبي).

2. الإثارة (Arousal): يقيس مستوى النشاط أو الطاقة في العاطفة (مثل الغضب عالي الإثارة، والهدوء منخفض الإثارة).

كيف يساعد في تحديد المشاعر؟ يساعد النموذج في تصنيف المشاعر بدقة من خلال تحديد موقعها على هذين البُعدين، مما يمكّنك من فهم طبيعة شعورك بشكل أفضل وكيفية تأثيره على سلوكك واستجابتك.

تأثير التجارب السابقة:

كيف أثرت تجاربك السابقة، خاصة في طفولتك، على شعورك واستجابتك لهذا الموقف؟

تحليل المسؤولية في الموقف:

فكر في الموقف الذي وصفته، ما الأجزاء التي تتحمل مسؤوليتها؟
ما الأجزاء التي لا تُعتبر من مسؤوليتك؟

إدارة العواطف الصعبة:

كيف تُدير مشاعرك الصعبة عندما تواجهها؟ هل توجد طرق إضافية
يمكنك من خلالها تحسين إدارتك لعواطفك؟

فهم أعمق للمشاعر والمواقف:

إذا كانت مشاعرك نتيجة المعنى والفعل المرتبط بالموقف، ماذا
يخبرك اختيارك لمشاعرك عن الموقف لم تكن تعرفها من قبل؟

ما الأفكار الأولية لديك حول كيفية التعامل مع مواقف مشابهة في المستقبل بناءً على هذه المشاعر؟

ما الذي تحتاج إلى القيام به الآن للعناية بنفسك ومشاعرك؟

يمكنك تبني مجموعة من الأساليب المختلفة لتهدئة نفسك عند الشعور بالتوتر. على المستوى الجسدي، يمكن أن تساعد أنشطة مثل السير أو التمدد في تهدئة الجسم وتخفيف التوتر. أما على المستوى المعرفي، يمكن استخدام التأكيدات الإيجابية لمساعدتك على إعادة تنظيم أفكارك، مثل قول: «أنا قادر على التعامل مع هذا الموقف». من الناحية الاجتماعية، التحدث مع صديق أو فرد من العائلة يمكن أن يوفر لك الدعم العاطفي ويساعدك على الشعور بالراحة. وأخيرًا، على المستوى الحسي، يمكنك الوجود في مكان هادئ أو استخدام الروائح الطيبة مثل اللافندر أو الورد للمساعدة في تهدئة حواسك وإعادة الشعور بالسلام الداخلي.

استنتاج

ما الذي يمكن أن تفعله بشكل مختلف في المستقبل إذا واجهت موقفًا مشابهًا؟

فكر في الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحسين طريقة تعاملك مع
المواقف الصعبة.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ملاحظات

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

أنت قائد رحلتك الخاصة:

ربما كنت جالسًا تتساءل: «مَن أنا؟ من أين أتيت؟ وما الذي مررت به في حياتي؟». ومع الوقت، بدأتُ تتكشف أمامك الصورة الكاملة. فهمت كيف يعمل عقلك، وكيف يستجيب جسدك، كيف يرشدك قلبك إلى الطريق الصحيح؟ وكيفية إدارة المشاعر التي ستقودك. أدركت ما هو المهم بالنسبة لك، وما تمتلكه الآن، وما الذي تطمح للوصول إليه في المستقبل.

رتبت أفكارك، وأصبحت ترى حلمك بوضوح وتعرف الهدف الذي تسعى إليه. أصبحت كَمَن يحمل خريطة بين يديه، يُدرك الطريق ويفهم الاتجاهات. النقطة الأهم في هذه المرحلة هي أنك أصبحت تعلم أن القيادة بين يديك، وإذا أردت الانطلاق، فأنت قادر على ذلك.

والآن، حان وقت ترتيب الأمور على أرض الواقع. كيف سأقوم بذلك؟ وإلى أين سأذهب بالتحديد؟

الفصل الرابع: بناء هوية جديدة

كُن الشخص الذي تحتاج إلى أن تكونه

اكتشف قوتك الخارقة (مهارات)

ضع قائمة بثلاثة أمور تُميزك عن منافسيك.

اذكر ثلاث مهارات مُحددة طوّرتها وتجعلك ناجحًا في عملك.

اذكر شيئين في عملك يجلبان لك السعادة ولا يمكن أن تفوّضهما للآخرين أبدًا.

تذكر هذه الإجابات جيدًا، سنعود إليها لاحقًا.

الشغف

باتباع هذه الخطوات، ستتمكن من اكتشاف شغفك وتحويله إلى هدف يمنح حياتك معنى ويضيف قيمة لحياة الآخرين. التمرين قد يبدو صعبًا، ولكن تذكر أنك شخصٌ قادر ومميز. قد لا يكون عقلك معتادًا التفكير بهذه الطريقة، فهو مبرمج على الحفاظ على طاقتك، مما يجعله يتمسك بمنطقة الراحة. لا تستسلم! أطلق فضولك للعمل، وذكّر نفسك أنك أصبحت صديقًا لنفسك. اسمح للطفل الداخلي بداخلك أن ينطلق بحرية، وستجد أنه سيُكمل التمرين بإبداع.

الخطوة 1: فكر في 25 شيئًا يُثير فضولك:

ابدأ بتدوين قائمة تحتوي على 25 شيئًا يُثير فضولك. يمكن أن تكون هذه الأنشطة أو الهوايات أو المهارات أو المفاهيم التي تشعر بشغف تجاهها أو ترغب في استكشافها. هذه هي النقطة التي تبدأ منها لاكتشاف شغفك.

إرشادات:

- خصص 10-15 دقيقة لكتابة أي شيء يتبادر إلى ذهنك.
 - تأكد من أن تكون القائمة متنوعة وتشمل اهتماماتك الشخصية والمهنية والإبداعية.
 - لا تُقيّد نفسك؛ اكتب كل شيء يلفت انتباهك.
- على سبيل المثال: تعلّم لغة جديدة، العزف على آلة موسيقية، الرسم أو التصوير، السفر لاستكشاف دول جديدة، أو كتابة القصص القصيرة. من الطبيعي أن تشعر أحيانًا بأن الأفكار قد نفدت، لكن لا

تتوقف. استمر بالمحاولة، شغل موسيقاك المفضلة، وأطلق فضولك
للعمل. أكمل حتى النهاية!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	
24.	
25.	

الخطوة 2: ابحث عن التقاطعات:

حالما تحصل على قائمة الأشياء التي تثير فضولك، ابحث عن الأنماط المشتركة أو التقاطعات بين العناصر. هل توجد مجالات اهتمامات يمكن أن تتقاطع؟ هل هناك خيوط مشتركة تربط بعضها ببعض؟ سيساعدك العثور على التقاطعات في تحديد شغفك الحقيقي.

إرشادات:

- حدد أو ظلّل العناصر التي تحتوي على تقاطعات.
- ابحث عن مهارات أو أهداف مشتركة.
- حاول دمج عنصرين أو ثلاثة معًا لتشكيل شغف أكبر.

مثال:

- السفر + تعلُّم لغة جديدة = شغف بالغمر الثقافي والتعلم من خلال السفر.
- كتابة القصص القصيرة + الرسم = إنشاء قصص مصورة فريدة.

الخطوة 3: اللعب مع الفضول:

الآن بعد أن حددت التقاطعات المحتملة، حان الوقت لتجربتها. العب مع الجمع بين الاهتمامات أو اغمر نفسك أكثر في تلك التي تلفت انتباهك. لا تخف من تجربة أشياء جديدة ورؤية كيف تشعر حيالها.

إرشادات:

- اختر تقاطعًا أو اثنين لاستكشافهما بشكل أكبر.
- خصص أسبوعًا أو أسبوعين للمشاركة في تلك الأنشطة أو للبحث عنها.
- قم بالتفكير في كيفية تأثيرها عليك. هل تشعرك بالحماسة؟ هل تواجه تحديات؟ هل تحلب لك السعادة؟

مثال:

- إذا كنت متحمسًا لدمج الفن والسرد القصصي، جرب رسم مشاهد من قصصك أو كتابة قطع مستوحاة من أعمالك الفنية.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page.

الخطوة 4: جملة الواحدة:

بعد أن صقلت شغفك، حاول التعبير عنه بوضوح في جملة واحدة.
هذه الجملة تساعدك في تلخيص شغفك بشكل موجز وسهل الفهم.

إرشادات:

- اكتب جملة بسيطة تلخص شغفك.
- تأكد من أن تكون الجملة واضحة ومباشرة، تركز على ما يحفزك.
- تأكد أن الجملة تعكس جوهر ما يجذبك أو يحفزك.

مثال:

شغفي هو إلهام الآخرين من خلال دمج الفن البصري والسرد القصصي لإنشاء تجارب فريدة.

الخطوة 5: دعونا نحول الشغف إلى هدف:

أخيرًا، قم بربط شغفك بهدف أكبر. فكر في كيفية مساهمتك في الآخرين أو في العالم باستخدام هذا الشغف. كيف يمكنك اتخاذ خطوات عملية لتحقيق هذا الهدف؟

إرشادات:

- فكر في التأثير الذي يمكن أن تحققه باستخدام شغفك.

- حدد كيف يمكن لمهاراتك أو اهتماماتك أن تفيد الآخرين.
- فكر في طرق دمج شغفك في حياتك اليومية أو عملك.

مثال:

- شارك أعمالك الفنية وقصصك مع الآخرين من خلال مدونة أو وسائل التواصل الاجتماعي.
- قدم ورش عمل أو دورات لتعليم الآخرين كيفية دمج الفن والسرد القصصي.

المعنى

ابحث عن المعنى الحقيقي الذي سيُشكّل بوصلة توجهك في مسيرتك. هذا المعنى هو القوة الدافعة التي تمنحك الوضوح في اختيار الطريق الصحيح، وتساعدك على اتخاذ قراراتك بثقة وتحديد أهدافك بوعي. تأمل في قيمك وأحلامك وتجاربك السابقة، واستخدمها كمرشد لكل خطوة تخطوها نحو حياة مليئة بالمعنى والتوازن.

تعزز الشعور بالمعنى والإحساس بدورك في الحياة يساهم في تحسين صحتك الجسدية والعقلية والروحية. الأشخاص الذين يبحثون عن معنى أعمق لحياتهم، يتجاوزون أنفسهم، هم أكثر صحة وسعادة،

ويعيشون لفترة أطول. لذلك، من الضروري أن نحفظ بإحساس قوي بالمعنى في حياتنا من أجل رفاھيتنا.

بالنسبة إلى البعض، قد يكون المعنى في الحياة متعلقاً بالبُعد الروحي أو الديني، بينما بالنسبة إلى البعض الآخر، هو فكرة أكثر علمانية ترتبط بالحاجة إلى التقدير كعضو في عائلة أو مجموعة. ليس الجميع بحاجة إلى معنى مكتوب، لكننا جميعاً بحاجة إلى شعور عميق بالهدف.

مع مرور الوقت وتطورنا خلال مراحل الحياة المختلفة، قد نصل إلى مرحلة نشعر فيها برغبة في فهم أعمق لمعنى حياتنا. ربما نجد أنفسنا في لحظة معينة نشعر بأننا عالقون، لا نتحرك إلى أي مكان، نتساءل: «ما الهدف من كل هذا؟»، ولكن في النهاية، الدافع الداخلي هو المحرك الأول الذي يقودنا في حياتنا.

بيان مهمتك أو رسالتك هو مجموعة من الكلمات التي تنقل بوضوح تركيز حياتك وما أنت متحمس له. إنه يتعلق بك، برؤيتك، أهدافك، قيمك ومُتْك. تُعد المهمة الشخصية العظيمة بمنزلة بوصلة حياتك، حيث تمنحك الوضوح والتحفيز للمضي قدماً. استخدم بيان مهمتك لتوجيه قراراتك وإلهامك على طول الطريق.

يتضمن بيان مهمتك ما يلي: ماذا تفعل (أو تريد أن تفعل) لماذا تفعل ذلك، وما الذي تمثله؟

قوانين التمرين: اكتب أول شيء يخطر ببالك. لا تُعدّل أو تُغير. من المهم أن تكتب إجاباتك بدلاً من مجرد التفكير فيها. اكتب بسرعة. امنح نفسك أقل من 60 ثانية للإجابة عن كل سؤال، ويُفضّل أن تكون أقل من 30 ثانية. كن صادقاً. لا أحد سيقراً ما كتبت. من المهم أن تكتب دون تعديل. استمتع باللحظة وابتسم في أثناء الكتابة.

تذكر أن الإجابات التي ستستخرجها ستكون جزءاً من صورة أكبر. من الطبيعي ألا تكون الصورة واضحة تماماً الآن. المهم هو ألا تتوقف عند التفاصيل أو تحاول التفكير بشكلٍ عميق أكثر من اللازم. السرعة في الإجابة ضرورية لأنها تساعدك على استخراج مشاعرك الحقيقية بصدق، بعيداً عن التردد أو التصنع.

مَن هو المهم بالنسبة لك في حياتك؟ (شخص).

ما هي أعمق قيمك؟ اكتب القيم التي حددناها سابقاً بترتيبها.

مَن الذين تستمتع بالعمل معهم، أو من أجلهم، أو بالنيابة عنهم؟

كيف تتعامل مع الأشخاص الذين تلتقيهم؟ ما الأهمية في ذلك؟

ما الذي يجعلك تبتسم؟ (الأنشطة، الأشخاص، الأحداث، الهوايات، المشاريع، إلخ).

ما الأشياء المفضلة التي كنت تفعلها في الماضي؟ وماذا عن الآن؟

ما الأنشطة التي تجعلك تفقد الإحساس بالوقت؟

ما الذي يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك؟

ما هي «فكرتك الكبرى»؟ لدينا جميعًا فكرة كبيرة تراودنا، قد تبدو غير واقعية لدرجة تجعلنا نخشى البوح بها، وربما نكون قد نسيناها تمامًا. حاول أن تسترجعها الآن.

ما الذي تمثله، أو تريد أن تشتهر به؟

ما هي الأفكار التي قد تكون مستعدًا للقتال من أجلها أو حتى الموت من أجلها؟

ما الفرق الذي تريد أن تتركه في العمل؟

إذا كنت تستطيع إيصال رسالة إلى مجموعة كبيرة من الناس 1000 شخص، مَنْ سيكون هؤلاء الأشخاص؟ ماذا ستكون رسالتك؟

ما الذي تجيده بطبيعتك؟ (المهارات، القدرات، الهدايا، إلخ).

كيف يصفك الآخرون، الذين يعرفونك جيدًا؟

ما الذي يلاحظه الناس بك، الذين لا يعرفونك؟

ما الذي يُضيء حياتك؟ ما هي مواهبك الخاصة؟

ما الذي يطلبه منك الناس عادةً للمساعدة؟

فكر في 4-5 نجاحات حققتها في حياتك، سواء كانت كبيرة أو صغيرة، في أي عمر، سواء على المستوى الشخصي أو المهني. ما الأنماط والموضوعات التي تلاحظها؟

ما هي التحديات والصعوبات التي تغلبت عليها أو التي أنت بصدد التغلُّب عليها؟ كيف فعلت ذلك؟

تخيل نفسك في عمر التسعين، جالسًا على كرسي هزاز في شرفة منزلك، تستمتع بنسيم الربيع الذي يلامس وجهك برفق. تشعر بالسلام

الداخلي والسعادة تغمر قلبك، بينما تتأمل حياتك الممتلئة بالإنجازات والتجارب.

إذا اقترب منك شابٌ صغير وسألك: «ما الذي فعلته في حياتك لتكون سعيدًا ومرتاحًا هكذا؟»، ماذا ستجيبه؟

ما الذي ستندم عليه إذا لم تفعله أو لم تملكه في حياتك؟

ما هي أهدافك قصيرة وطويلة المدى في الحياة؟ قد تستخدم الأهداف التي ذكرتها سابقًا.

كيف ستعرف أنك نجحت؟

كيف ستقيم نجاحك؟

كيف يمكنك أن تؤثر على نفسك، الآخرين، أو كوكب الأرض؟ دورك.

ما هي القضايا التي تؤمن بها بقوة؟ قضايا اجتماعية.

ما هي المجالات التي تتجاوب معها بشكل خاص؟

أين تساهم حالياً؟

كيف يمكنك استخدام مواهبك وشغفك وقيمك للخدمة والمساعدة
والمساهمة؟

إذا كان عليك أن تُعلِّم شيئًا كمعلم، فماذا ستُعلِّم؟

كيف يمكنك أن تساهم وتُحدِّث فرقًا في عائلتك أو أصدقائك أو
مجتمعك أو مكان عملك؟

فكر في الأشخاص الذين تحبهم - في التاريخ أو الخيال أو الذين
ما زالوا على قيد الحياة الآن. أي من صفاتهم وإنجازاتهم يمكنك أن
تحاكيها وتجلب المزيد في حياتك؟ مَنْ يلهمك أكثر؟ (أي شخص تعرفه
أو لا تعرفه. العائلة، والأصدقاء، والمؤلفون، والفنانون، والقادة، وما إلى
ذلك)، ما هي الصفات التي تُلهمك في كل شخص؟

كيف تريد أن يذكرك الآخرون؟

ضع في اعتبارك كل أدوارك المختلفة في الحياة. ماذا تريد أن يُقال
عink عندما لا تكون هنا؟

ما الشيء الوحيد الذي تريد أن يذكرك الناس به؟

بعد إجابة الأسئلة السابقة. ما هو المهم؟

ما الذي يهيك أكثر؟

لماذا تفعل ما تفعله؟ أو لماذا تريد ما تريد فعله؟

ما هو شغفك؟

حان الوقت الآن للعمل على صياغة بيان مهمتك الشخصية. ابدأ بكتابة العديد من العبارات الملهمة باستخدام إجابات لأسئلتك والنصائح أدناه. المهم لا تحكم على ما تكتبه، فقط اكتب! بعد ذلك، اجمع بين عباراتك واختصرها تدريجياً للتركيز على ما هو أكثر أهمية، حتى يكون لديك بيان مهمتك الشخصية واضحاً وموجزاً. من المفيد التركيز أولاً على التقاط جوهر ما تريد قوله لتستمر في المضي قدماً، ثم العودة وتعديل الكلمات لاحقاً.

استخدم هذه المساحة لصياغة بيان مهمتك الشخصية.

البداية التي وضعتها هنا ستستمر في التطور. العملية ستنتج إذا كنت ملتزماً بالعمل وفقاً لها. عندما يكون بيان المهمة الخاص بك نابغاً من مواهبك العميقة، شغفك، وقيمك، ينبغي أن يكون قابلاً للتطبيق على جميع جوانب حياتك: عملك، علاقاتك، تعلمك، تطورك الروحي، وقراراتك المتعلقة بالوقت والمال.

امنح نفسك الحرية لتنقيح وتعديل وتغيير بيان هدفك حتى يعكس حقيقتك. قم بإجراء مقابلة مع شخص حول مهمته. اقرأ عن أهداف

الناس كما وردت في سيرهم الذاتية أو في المجلات والصحف. لاحظ كيف عبّروا عن أهدافهم والطرق التي قادتهم إليها.

هدفك، ولماذا؟

حالما تحدد الموضوعات الشاملة الخاصة بك، يحين الوقت لتحويلها إلى مسودة لبيان «لماذا» الخاص بك. استخدم هذا التنسيق:

«ل- ----- (المساهمة)، بحيث ----- (الأثر)».

هذا التنسيق هو الطريقة الأسهل للتأكد من أن بيانك بسيط، قابل للتنفيذ، ومركّز على كيفية تأثير الإيجابيات على الآخرين.

دعني أعطيك مثالاً: «لتمكين الشباب من تطوير مهاراتهم القيادية، بحيث يصبحوا قادرين على تحقيق تأثير إيجابي في مجتمعاتهم».

هذا مثال على بيان «لماذا» بسيط وواضح يبرز المساهمة (تمكين الشباب) والأثر (إحداث تأثير إيجابي). الفكرة هنا أن تُركز على النتيجة التي تسعى إلى تحقيقها وتأثيرها على الآخرين، وليس فقط على الشيء الذي تستمتع بفعله. جرّب صياغة بيان «لماذا» الخاص بك بالطريقة نفسها. وإذا شعرت أنه بحاجة إلى تعديل بمرور الوقت، فهذا أمرٌ طبيعي جداً! الهدف هو أن تبدأ وتضع أساساً تستند إليه.

على سبيل المثال، يمكنني أن أقول:

«لإنشاء محتوى يُلهم الناس لاكتشاف إمكانياتهم، بحيث يعيشوا حياة مليئة بالشغف والمعنى».

تذكر أن الهدف من هذه المسودة ليس الوصول إلى الكمال. الهدف هو وضع أساس أولي وابتكار صيغة تشعر بأنها مناسبة ومتماشية معك. الكلمات قد تتغير وربما تتطور مع مرور الوقت كلما قضيت وقتًا في التفكير في «لماذا» الخاص بك، تأملت فيه، والأهم من ذلك، طبّقته في حياتك العملية.

توحيد رؤيتك-دمج كل ما تعلمته معًا. ربط كل شيء معًا.

يجب أن تدرك أن العصر الذي نعيش فيه الآن يختلف تمامًا عن الماضي. فكرة أن تقتصر على القيام بشيء واحد فقط لم تعد منطقية أو عملية في الوقت الحالي. النظرية تقول: لكي تكون لحياتك معنى، يجب أن تكون لديك مهمة، ورسالة، وشغف، وعمل. إذا تمكنت من تحقيق توازن بين هذه العناصر جميعًا، فستعيش حياة مليئة بالمعنى. من الطبيعي ألا تكون لديك صورة واضحة عنها منذ البداية، فهناك أمور تظهر خلال رحلتنا منذ أن بدأنا وحتى اللحظة الحالية. لذا، دع نفسك تتأمل وتُفكر قليلًا، فربما تنتهي إلى إجابات قد تقودك بلا شك إلى شيء مهم.

تهدف فكرة الإيكيغاي إلى مساعدة الإنسان في اكتشاف ما يجعل حياته تستحق العيش، سواء عبر تحقيق أهداف كبيرة أو الاستمتاع بالأشياء الصغيرة في الحياة اليومية. يعتمد هذا المفهوم على التوازن بين الرغبات الداخلية والمساهمات الخارجية، مما يخلق إحساسًا بالهدف والرضا. كلمة «إيكيغاي» (生き甲斐) تعود إلى الثقافة اليابانية العريقة، وهي مستمدة من تقاليد فلسفية عميقة تعنى بالصحة

والسعادة. الكلمة تتكون من جزئين: «إيكي» (生き) وتعني «الحياة» أو «العيش»، و«غاي» (甲斐) وتعني «القيمة» أو «المغزى». وبالتالي، تعني «الإيكيغاي» «سبب العيش» أو «سبب الوجود»، وهي تُمثل الدافع الذي يجعل الحياة ذات معنى وجديرة بالعيش. جذور هذا المفهوم ترتبط بشكل خاص بممارسات أوكيناوا، وهي منطقة معروفة بسكانها الذين يعيشون أطول وأكثر سعادة من غيرهم. في النسخة الحديثة لهذا المفهوم، يتم تصوير الإيكيغاي على أنها تقاطع بين أربعة عناصر رئيسية: ما تحبه، ما تجيده، ما يحتاج إليه العالم، وما يمكنك الحصول على مقابل مالي من أجله. النقطة المشتركة بين هذه العناصر الأربعة تمثل الإيكيغاي الحقيقي.

الخطوة الأولى: ما الذي أُجيدُه؟

ما هي مهاراتك ونقاط قوتك؟ قم بوضع قائمة بأبرز مهاراتك وما تُجيده بشكل طبيعي:

الخطوة الثانية: ماذا أحب؟

ما هي اهتماماتك؟ قم بكتابة قائمة بالأشياء التي تحب القيام بها أو التي تستمتع بها (فكر في: ابتكار، بناء، تنفيذ):

الخطوة الثالثة: البحث عن شغفك (المهارة + الاهتمام)

راجع ما كتبتَه في الخطوتين السابقتين وحدد المناطق التي تتداخل فيها مهاراتك مع اهتماماتك. هذا التداخل يساعدك في تحديد شغفك.

مثال: لو الخطوة الأولى: الكتابة، التحرير، جمع المعلومات، والثانية: الكتابة، علم النفس.

في هذا المثال، الشغف يمكن أن يكون كتابة مواد متعلقة بعلم النفس.

الخطوة الرابعة: ماذا يحتاج العالم؟

بدلاً من التفكير في تغييرات كبرى، ركز على المساهمات البسيطة التي يمكن أن تقدمها لمجتمعك أو مؤسستك المحلية. قم بكتابة قائمة بهذه المساهمات الممكنة.

الخطوة الخامسة: الرسالة (الاهتمام + الحاجة):

ابحث عن المنطقة التي تربط بين ما تحبه وما يحتاج إليه مجتمعك في الخطوة الثانية والرابعة. هذه هي رسالتك، والتي تُمكنك من تقديم قيمة لمجتمعك.

الخطوة السادسة: كيف أُحصل على المال؟ (مصادر الدخل):

اكتب قائمة بمصادرك الحالية للدخل أو الأشياء التي يمكنك فعلها للحصول على المال.

الخطوة السابعة: المهمة (الحاجة + الدخل):

ارجع إلى قائمتك في الخطوة الرابعة والسادسة. حدد مهنة أو دعوة تسمح لك بالكسب بينما تُقدم قيمة للمجتمع في الوقت نفسه.

الخطوة الثامنة: المهنة (المهارة + الدخل):

راجع المهارات التي كتبتها في الخطوة 1 وفكر في كيفية استخدامها للحصول على المال كما ورد في الخطوة السادسة.

التكامل: حياتك المثالية:

بعد الانتهاء من هذه الخطوات اجمع بين: شغفك + رسالتك + مهمتك + مهنتك.

ستتمكن من تكوين فكرة واضحة عن الشكل الذي قد تبدو عليه حياتك المثالية.

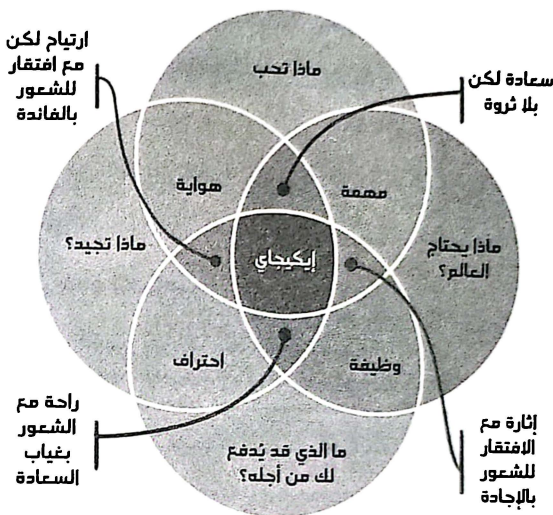
الجمع بين هذه العناصر:

(الشغف): اجمع بين ما تحبه وما تجيده.

(الرسالة / وظيفة): اجمع بين ما تحبه وما يحتاج إليه العالم.

(المهنة): اجمع بين ما تُجيده وما يمكنك أن تحصل على مقابل مادي من أجله.

(المهمة): اجمع بين ما يحتاج إليه العالم وما يمكنك أن تحصل على مقابل مادي من أجله.



بعد دمج كل شيء معًا، من المهم تعلّم هذه المهارة لأنه لتحقيق النجاح تحتاج إلى الناس، والتواصل وإدارة الصراعات أمران لا غنى عنهما في طريقك إلى النجاح. فلنستكشف ذلك معًا.

فن التواصل: بناء علاقات قوية ومؤثرة:

كيف تتواصل بشكل فعّال وتبني علاقات تلهم الآخرين وتجعلك قائدًا مؤثرًا؟

إتقان فن التواصل من أهم المهارات التي يمكن أن تفتح لك أبواب النجاح، لأن جزءًا كبيرًا من تحقيق أهدافك يعتمد على قدرتك على التعامل مع الآخرين. أعلم أن كسب محبة الناس نعمة من الله، ولكن من المهم أيضًا أن تبذل جهدك لتحسين تواصلك.

الصراع بين الأشخاص هو جزء لا مفر منه من الحياة. بعد كل شيء، نحن كائنات فريدة لها آراء واحتياجات ووجهات نظر متنوعة وأحيانًا غير متوافقة. في حين أن الصراع أمر لا مفر منه، إلا أنه من المفارقات أيضًا من حيث إنه ليس جيدًا بطبيعته ولا سيئًا بطبيعته؛ بدلًا من ذلك، يتعلق الأمر بكيفية إدارته. تلعب كيفية بدء محادثة الصراع دورًا مهمًا في مسار المناقشة بأكملها. في الواقع، 96% من الوقت، يمكن توقع نتيجة محادثة بناءً على الدقائق الثلاث الأولى، والمعروفة أيضًا باسم «بداية الحديث».

هذا التمرين يُقدم فائدتين أساسيتين: الأولى هي تعلّم التواصل الفعال، حيث يساعدك على التفاعل مع الآخرين بطريقة تُقلل من التصادمات وسوء الفهم. الثانية هي فهم الذات، حيث يمنحك وعيًا أكبر بما يزعجك، مما يمكنك من وضع حدود تناسبك بطريقة لينة ودون إحداث توتر أو خلافات. كما أن هذا التمرين يعلمك كيفية قول «لا» عندما تحتاج إلى ذلك، دون أن تشعر بالذنب.

في حين أن الصراع جزء لا مفر منه من الحياة، فإن الطريقة التي نختار بها التعامل مع الصراع المحتمل تحدد كيفية سير هذه المحادثة. إذا كنت انتقاديًا أو تقديريًا، فمن المحتمل أن تتلقى السلبية والدفاعية أو تواصل فعال في المقابل. يمكن أن تشعر البداية القاسية بأنها هجوم مباشر على شخصية شخص ما. على سبيل المثال: «أنت دائمًا تنفق الكثير من المال!»، «لماذا لا يمكنك أبدًا إنجاز الأشياء في الوقت المحدد؟»، أو «لا تفعل شيئًا هنا أبدًا».

يُعد تخفيف بدء المحادثة أمرًا بالغ الأهمية لإدارة وحل النزاعات مع زوجك أو شريكك أو أطفالك أو أصدقائك أو زملائك في العمل. يسمح لك بالتعبير عن مخاوفك واحتياجاتك دون لوم الشخص الآخر. هذا يزيد من

احتمال تقبلهم لشكوكك لأن كلماتك ونبرتك ليست اتهامية أو قضائية أو سلبية. تتضمن البدائل المخففة: «أود الجلوس معًا وممارسة التمارين، كيف يمكننا موازنة أموالنا بشكل أفضل؟»، «تحدثنا عن الموعد النهائي للمشروع واتفقنا على جدول زمني، يرجى إعطاء كل هذا انتباهك»، و«أحب عندما نعمل معًا لإنجاز الأمور».

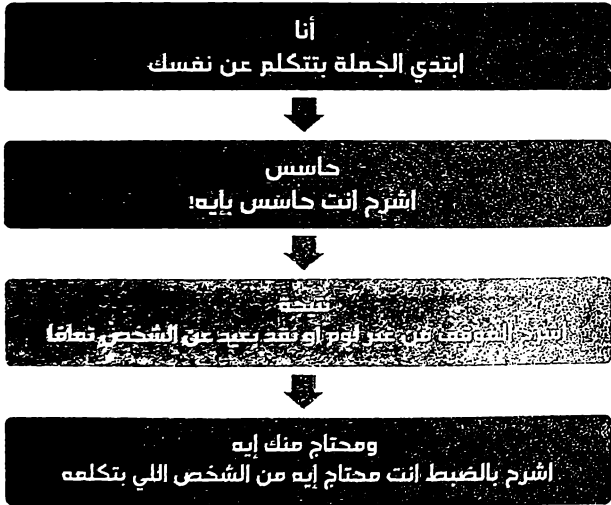
القواعد الذهبية لتخفيف بدء المحادثة:

الشكوى لا بأس بها، ولكن الانتقاد واللوم ليسا الحل. عندما تبدأ العبارات بكلمة «أنت» بدلًا من «أنا»، من المرجح أن تجعل الشخص الآخر يشعر بالضيق والدفاع. لذا، يُفضل أن تبدأ الجملة بعبارة «أنا»، لأنك تتحدث عن مشاعرك الشخصية. تجنب استخدام كلمات مثل «دائمًا» و«أبدًا»، لأنها قد تُعتبر هجومًا شخصيًا على الآخر. بدلًا من النقد أو الحكم، من الأفضل أن تصف ما يحدث باستخدام الحقائق فقط، لأن توجيه اللوم المباشر قد يدفع الشخص الآخر إلى الدفاع عن نفسه. من المهم أن تكون واضحًا بشأن احتياجاتك وتجنب التركيز على ما لا تريده.

نحن غالبًا ما نعرف ما لا نريده، لكن الأهم هو أن نُحدد بوضوح ما نحتاج إليه، ما الذي سيجعلنا أكثر راحة؟ هذا الوضوح يساعد الشخص الآخر على فهمك بشكل أفضل، ويقلل من سوء الفهم. بدلًا من قول: «أريدك أن تتغير»، حدد ما تحتاج إليه بطريقة عملية ومفهومة. أخيرًا، يجب أن تكون مهذبًا وتظهر التقدير باستخدام عبارات مثل: «من فضلك»، «لو سمحت»، و«سأكون ممتنًا».

توقف لحظة لتفكر في صراع كان لديك في الماضي. يمكن أن يكون هذا مع زميل عمل أو أحد أفراد الأسرة أو الزوج أو الشريك، على سبيل

المثال. باستخدام المساحة أدناه، صِف ما حدث، بما في ذلك ما قيل ونتيجة الخلاف.



تشكيل بديل مخفف، الآن بعد أن تذكرت صراعًا سابقًا، ستفكر في كيفية تعاملك مع المحادثة بطريقة ألطف وغير تصادمية. الصيغة المفيدة التي يجب اتباعها عند إنشاء بديل مخفف هي:

لماذا يُعتبر هذا الأسلوب فعالاً جداً في التواصل؟ لأنه يعتمد على أن تبدأ بـ «أنا»، مما يعني أنك تركز على مشاعرك واحتياجاتك دون أن تجعل الشخص الآخر يشعر أنه مضطر إلى الدفاع عن نفسه، فهو ليس محور النقاش. عندما تُعبر عن مشاعرك، فإنك تتحدث عن شيء تشعر به بشكل ملموس، وبالتالي لا يجد الشخص الآخر سبباً للاعتراض أو الدفاع. علاوةً على ذلك، عندما توضح السبب وتستند إلى الحقائق بدلاً من اللوم أو النقد، فإن ذلك يشجع الشخص الآخر على الاستماع إليك دون أن يشعر بالاتهام. لكن الأهم هنا هو ألا تكتفي بذلك فقط؛ فإذا لم توضح احتياجاتك بشكل مباشر، سيظل الشخص الآخر غير قادر على فهم ما هو مطلوب منه، مما قد يجعله يلوم نفسه أو يفكر بطريقة مشتتة. لذلك، من الضروري أن توضح احتياجاتك بوضوح وبساطة، وهذا سيجعل الشخص يعرف ما هو المطلوب منه دون أن يشعر بالضغط أو الذنب، وفي الوقت نفسه سيساعدك في الوصول إلى ما تحتاج إليه بسرعة وفعالية.

خذ بعض الوقت للتفكير في هذا الصراع الماضي، وباستخدام الصيغة، اكتب بدء محادثة الصراع المرن في المساحات المقابلة أدناه:

I Feel أنا أشعر

About كنتيجة لـ

I Need اطلب احتياجاتك

كيف كان شكل إكمال هذا التمرين؟

ما الطرق التي غيّر بها هذا التمرين طريقة تفكيرك في التعامل مع الصراع المحتمل؟

ما هي الأفكار التي اكتسبتها من هذا التمرين؟

أمثلة على البدايات القاسية والمخففة

بداية الحديث القاسية	بداية الحديث المخففة
لا يمكنك حتى إنهاء أبسط مشروع في الوقت المحدد!	أشعر ببعض القلق لأن المشروع لم يكتمل؛ سيكون من المفيد إذا أعطيت كل انتباهك لإتمامه.
أنت مستحيل التعامل معك!	أشعر بالإحباط من سير هذه المحادثة. سيكون رائعًا لو جلسنا معًا وتحدثنا عن هذه المشكلة.
أنت لا تريد أبدًا التحدث عن العمل، وأحتاج إلى قضاء وقت ممتع معًا هذا الأسبوع.	أشعر بالحزن عندما لا نعيد التواصل بعد العمل، وأحتاج إلى قضاء وقت ممتع معًا هذا الأسبوع.

بداية الحديث المخففة	بداية الحديث القاسية
أشعر بالإحباط عندما لا أتمكن من إيصال وجهة نظري، وأحتاج إلى التحدث عن الأشياء التي تُزعجني.	أنت تجعلني غاضبًا جدًا عندما لا تستمع لما أقوله!
أقدر عندما تقوم بترتيب المنزل؛ أحيانًا، أحتاج إلى المساعدة.	أنت فوضوي جدًا - لا تساعد أبدًا في التنظيف.
أشعر بالوحدة جدًا وأفقدك مؤخرًا. أحب أن نفعل شيئًا خاصًا معًا في عطلة نهاية الأسبوع.	أنت تعمل كثيرًا...
أجد أنه من المزعج جدًا عندما لا أتمكن من القيام بالأشياء التي أستمع بها، وأود أن نذهب في رحلة سير معًا. ما رأيك؟	المشكلة معك هي أنايتك؛ دائمًا نقوم بما تريد فعله.
أفهم أنك ترغب في قيادة هذا المشروع، لكننا نعمل بشكل جيد معًا. لدي بعض الأفكار الجيدة وأود أن نمضي قدمًا كشركاء متساوين.	تعتقد أنك الوحيد الذي يستطيع قيادة هذا المشروع. أنت دائمًا تتولى الأمور، وهذا مزعج!
أنا قلق بشأن وضعنا المالي وأرغب في توفير بعض المال خلال الأشهر القادمة. ما رأيك؟	أنت غير مسؤول مع أموالنا.
أشعر بالتعب الشديد مؤخرًا لأنني لا أنام جيدًا. سأكون ممتنًا جدًا إذا تبادلنا هذه المسؤولية حتى أتمكن من الحصول على نوم هادئ.	أنت لا تستيقظ أبدًا في الليل لإطعام الطفل؛ دائمًا يُترك الأمر لي.

بناء هوية جديدة - قصتك الجديدة

لكي تكون قائداً في حياتك، يجب أن تقوم بثلاثة أمور أساسية: أن تضع الأمور في حجمها الطبيعي، أن تخلق رؤية أفضل للمستقبل، وأن تعمل على تطوير الفلسفة والاستراتيجية التي ستحقق لك هذه الرؤية الأفضل. وهذه هي الخطوات التي سنقوم بها في المراحل القادمة.

بعد كل ما تعلمته عن نفسك والأدوات التي تمتلكها، أعتقد أنه أصبح واضحاً لك الآن أنك بطل قصتك، وأن ما تصدقه هو ما ستعيشه. وأنت في رحلتك نحو المستقبل، الذي يتطلب منك أن تكون شخصاً جديداً بهوية جديدة. فالسؤال الآن هو: مَنْ تحتاج إلى أن تكون لكي تتمكن من تحقيق هذا الحلم؟

هوية جديدة:

تخيل أنك على وشك كتابة رواية أو مسرحية والشخصية الرئيسية هي نفسك المثالية. مَنْ هو/هي؟ ماذا يقول الناس عنه/عنها؟ ما الأثر الذي يتركه/تتركه؟ ماذا يفعل/تفعل؟ ما الذي يُثير شغفه/شغفها؟ صف نفسك المثالية في المساحة أدناه.

الآن أخبرني مَنْ أنت؟ ماذا تفعل؟ ولماذا تفعل ذلك؟

«Let go of who you think you're supposed to be;
embrace who you are».

BRENE BROWN

«توقف عن التمسك بصورة مَنْ تعتقد أنه يجب أن تكون؛
واحتضن مَنْ أنت عليه».

برينه براون

القصة التي ترويها لنفسك عن حياتك هي التي تحدد نوع المشاعر التي تعيش بها. والآن، كيف ستكون حكاية الشخصية التي تؤدُّ أن تكون؟ كيف ستنظر إلى الماضي، الحاضر، والمستقبل؟

اكتب القصة الجديدة التي تكون فيها بطل الحكاية:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ما الفرق بين القصة التي كتبتها في بداية الكتاب وهذه القصة؟

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

أي هوية تشعر أنها تتماشى مع نظرتك إلى نفسك اليوم؟ حدد الإجابة:

اتخاذ القرارات وتحديد الأهداف: التركيز على الحاجة الصح:

ما هو الشيء الوحيد الذي عليك القيام به بعد انتهاء هذا الكتاب؟
للتأكد من أن تبدأ رحلتك.

ما هي الفئة في عجلة الحياة التي تود أن تبدأ بها أكثر من غيرها؟

هل يمكن لفعل واحد أن يُحسن أكثر من مجال؟

إذا كان هناك فعل واحد يمكنك اتخاذه ويبدأ في تحقيق التوازن بين
كل شيء، فماذا سيكون؟

ما هي الخطوات الصغيرة التي سيكون لها أكبر تأثير على رضاك؟

ما التغيير الذي تريد القيام به أولاً؟

المساءلة: حافظ على مسارك الصحيح-السلاح السري للأداء العالي:

أتقن فن المساءلة لضمان أنك دائماً تسير في الاتجاه الصحيح نحو تحقيق أهدافك.

قرار الالتزام بالتغيير:

الحياة تدور حول الخيارات والقرارات التي نتخذها.

نحن نؤثر باستمرار على مَنْ حولنا، وفي المقابل، تؤثر قراراتهم علينا. الاختيارات التي نقوم بها تؤثر فيمَنْ حولك، وقراراتهم قد تغير عالمك. اختياراتنا هي أكثر ما نملك في الحياة.

كل ما تعيشه اليوم هو نتيجة قراراتك السابقة. الاستراتيجية لا تتعلق فقط بما قررت فعله، بل أيضاً بما قررت عدم فعله. لذا، حالما تحدد «لماذا» تفعل شيئاً، يجب أن تبدأ في إجراء تغييرات. وهذا يتطلب الالتزام بتلك التغييرات ورفض البدائل: الرضا بالموجود، الطريق السهل، والتشتيتات. هذه هي بداية الفعل. كما قال بيتر دراكر: «إلا إذا تمَّ الالتزام، هناك فقط وعود وآمال... ولكن لا توجد خطط».

ماذا سيحدث في المستقبل إذا لم تلتزم بالتغييرات التي تريد إجراؤها؟

هل أنت مستعد للالتزام بتغييراتك الآن؟

قم بتسمية ثلاثة أشخاص أو أكثر يمكنك إخبارهم عن التزامك
وسيحاسبونك.

1.

2.

3.

٤

ما هي الأفعال (حتى الصغيرة) التي يمكنك اتخاذها اليوم؟

1.

2.

3.

إذا كنت ستبدأ في القيام بتغييرات صغيرة اليوم، فأين ترى نفسك
بعد 5 سنوات؟ 10 سنوات؟

الفصل الخامس: خطتك العملية

استراتيجية التنفيذ: خطوات واضحة تواجه بيها العقبات

ركز على تحديد هدف واضح وحدد الخطوات اللازمة لتحقيقه، بالإضافة إلى وضع خطة لتطبيق هذه الخطوات والتغلب على أي تحديات قد تواجهك. هي استراتيجية عقلية قائمة على العلم، تمكن للناس استخدامها لتحقيق رغباتهم وتغيير عاداتهم.

الفعل البسيط الذي كتبته في التمرين السابق، دعنا نطبقه هنا. وإذا شعرت أنك ترغب في تطبيق فعل آخر خلال هذا التمرين، فلا تتردد في القيام بذلك أيضًا.

الفكرة من هذا التمرين هي: كم مرة تخيلت حالتك المستقبلية التي ترغب في العيش بها، حلمت بها، وشعرت بالسعادة والفرح، ثم دخلت إلى نومك دون أن تفعل شيئاً لتحقيق هذا؟ كثيرًا، أليس كذلك؟ الحقيقة أننا جميعًا نفعل ذلك. الأداة التي تعلمناها الآن أوضحت أننا نحب أن نحلم ونخيل، ولكن في النهاية نعود للنوم دون أن نتحرك. هذا التمرين يساعدك على التحرك واتخاذ الخطوة الأولى، لأن هناك استراتيجية

تجعلك تتخيل المستقبل الجميل ثم تواجه التحديات المحتملة وتجد لها حلولاً، مما يجعل عقلك يشعر أن الأمر سهلٌ وبدءك فيه أمر ممكن. بعد أن تتخيل النجاح، حدد العقبات التي قد تواجهها وفكر في كيفية التعامل معها. وإذا كنت لا تعرف ما الذي ستفعله، تذكر أن هناك شخصاً قبلك قد واجه المشكلة نفسها، وبالتالي عليك البحث عن الحلول الممكنة.

قبل أن تبدأ بالتمرين، يرجى الانتباه إلى أن هذا التمرين يختلف عن التمارين الأخرى: فهو يتضمن أفكاراً وصوراً بدلاً من التفكير المنطقي أو المجهد. إنه ينطوي على العمل ببطء، وخلق الوقت والمساحة للتفكير والتخيل.

من المهم جداً ألا تكون هناك أي مقاطعات خلال هذا التمرين. هذا هو وقتك الآن. كل شيء آخر يجب أن ينتظر. اجعل ذهنك صافياً وخصص وقتاً كاملاً للتخيل.

Wish تمنى:

فكر في الأسابيع الأربعة القادمة:

ما هي أعز أمنية تودُ تحقيقها؟ اختر أمنية تُشعرك بالتحدي ولكن يمكنك تحقيقها بشكلٍ معقول في غضون الأسابيع الأربعة المقبلة.

سجل رغبتك في 3-6 كلمات:

يمكنك أيضاً استخدام إطار زمني آخر (على سبيل المثال، 24 ساعة أو 12 شهراً).

Outcome النتيجة:

ما هو أفضل شيء وأفضل نتيجة لتحقيق رغبتك؟ كيف ستشعرك
تلبية رغبتك؟

لاحظ أفضل نتيجة في 3-6 كلمات:

الآن توقف لحظة وتخيل أفضل نتيجة. تخيلها على أكمل وجه ممكن.
اكتب أفكارك:

Obstacle العقبات، التحديات:

ما الذي يمنعك من تحقيق رغبتك؟ ماذا فيك قد يمنعك؟ قد يكون
شعورًا أو اعتقادًا غير منطقي أو عادة سيئة. فكر بعمق - ما هو حقًا؟
حدّد العائق الداخلي الرئيسي الخاص بك.

لاحظ العقبة الداخلية الرئيسية الخاصة بك في 3-6 كلمات:

الآن خذ لحظة وتخيل العائق الداخلي الرئيسي الخاص بك. تخيله
على أكمل وجه ممكن. اكتب أفكارك:

Plan الخطوة:

ماذا يمكنك أن تفعل للتغلب على عقباتك؟ حدد إجراءً واحدًا فعليًا يمكنك اتخاذه أو فكرة واحدة فعالة يمكنك التفكير فيها للتغلب على عقباتك.

لاحظ عملك أو أفكارك في 3-6 كلمات:

ضع الخطوة التالية:

إذا... (عقبة ذكرتها)، فسأفعل... (عمل أو فكرة).

املاً الفراغات أدناه

- إذا سأفعل
- إذا سأفعل
- إذا سأفعل
- إذا سأفعل
- إذا سأفعل
- إذا سأفعل
- إذا سأفعل

بناء عادات قوية-الطريق لاستمرارية النجاح

كيف تبني عادات مستدامة تساعدك على تحقيق نمو مستمر ونجاح دائم؟

العادات:

العادة هي روتين سلوك يتكرر بانتظام ويميل إلى الحدوث دون وعي. حددت المجلة الأمريكية لعلم النفس «العادة، من وجهة نظر علم النفس، [باعتبارها] طريقة ثابتة إلى حد ما في التفكير أو الرغبة أو الشعور المكتسب من خلال التكرار السابق لتجربة عقلية. العادة هي سلوك يتكرر مرات كافية لتصبح تلقائية. الغرض النهائي من العادات هو حل مشكلات الحياة بأقل قدر ممكن من الطاقة والجهد.

ما هي العادات التي تحتاج إليها في حياتك لتحقيق النتيجة التي ترغب فيها؟

ابدأ بعادة واحدة وطبقها في التمارين التالية:

العادات القائمة على الهوية:

في الطريقة المعتمدة على الهوية، نبدأ بالتركيز على الشخص الذي نريد أن نصبحه، وليس على الهدف الذي نريد تحقيقه. مَنْ هو الشخص الذي ترغب في أن تكونه؟ ما هي العادة الواحدة التي ستساعدك لتصبح هذا الشخص؟

أنا من نوع الشخص الذي، هويتك التي تريدها:

العادة التي سأركز عليها هي، العادة التي تُعزز هويتك المرغوبة:

بطاقة قياس العادات:

بطاقة أداء العادات هي طريقة بسيطة يمكنك استخدامها لتصبح أكثر وعيًا بنفسك وتلاحظ العادات والسلوكيات التي قد تغفل عنها⁽¹⁾. لإنشاء بطاقة أداء العادات الخاصة بك، ابدأ بإعداد قائمة بعاداتك اليومية.

ابدأ في بداية يومك واكتب كل عادة تقوم بها: استيقظ، أطفئ المنبه، رتب سريرك، اغسل أسنانك، إلخ.

يمكنك جعل هذه القائمة طويلة أو قصيرة كما تريد، لكنني أميل إلى أن أجد أن القائمة الأطول والأكثر شمولاً تكون أكثر فعالية، حالما تكون لديك قائمة كاملة، انظر إلى كل سلوك، واسأل نفسك: «هل هذه عادة جيدة أم عادة سيئة أم عادة محايدة؟».

- إذا كانت عادة جيدة، اكتب «+» بجانبها.
- إذا كانت عادة سيئة، اكتب «-» بجانبها.
- إذا كانت عادة محايدة، اكتب «=» بجانبها.

إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد كيفية تقييم عادة معينة، اسأل نفسك ما يلي: «هل يساعدني هذا السلوك في أن أصبح نوع الشخص الذي أتمنى أن أكونه؟ هل تصوت هذه العادة لصالح أو ضد هويتي

(1) هذه طريقة يمكنك أن تجدها بالتفصيل في الفصل الرابع من كتاب العادات الذرية.

المطلوبة؟»، العادات التي تُعزز هويتك المرغوبة جيدة بشكلٍ عام.

العادات التي تتعارض مع هويتك المرغوبة سيئة بشكلٍ عام.

عند إنشاء بطاقة أداء العادات، لا داعي لتغيير أي شيء في البداية.

الهدف من هذا التمرين ليس تغيير سلوكك -حتى بالنسبة إلى العادات السيئة. الهدف هو ببساطة ملاحظة ما يحدث بالفعل.

إيجابية (+)، سلبية (-)، محايدة (=)	عادات يومية
=	الاستيقاظ من النوم
+	غسل وجهي، تنظيف أسناني
=	تناول الإفطار
-	تصفح الهاتف أثناء تناول الإفطار
=	إعداد حقبتي وركوب السيارة
+	سماع الموسيقى في طريقى للمدرسة
+	الانتباه في المدرسة
-	قضاء الوقت في المدرسة انتظاراً للرجوع للمنزل
=	الرجوع للمنزل
-	تصفح الهاتف أثناء الرجوع للمنزل
-	الجلوس في غرفتي لعدة ساعات
+	البدء أخيراً في عمل الواجب المدرسي
+	الانتهاء من الواجب المدرسي / تناول العشاء
=	العودة لغرفتي والاستعداد للنوم
+	التأكد من وجود أجهزتي في غرفة أخرى
=	الخلود للنوم

عادة	عادة جيدة، اكتب «+» بجانبها عادة سيئة، اكتب «-» بجانبها عادة محايدة، اكتب «=» بجانبها

إطار العمل لتغيير العادات

إلغاء	تعزير
تقليل	بدء أو خلق

القوانين الأربعة لتكوين العادات:

1. THE CUE ⇒ Make it obvious. اجعلها واضحة-علامة:

المنبه (اجعلها واضحة): الخطوة الأولى لتكوين العادة هي التعرف على المحفز أو المنبه الذي يبدأ السلوك. هذه القاعدة تدور حول تصميم بيئتك لجعل المحفزات الخاصة بالعادات الجيدة واضحة وسهلة الوصول. إذا كنت تريد التعود على ممارسة الرياضة، جهّز ملابس التمرين أمامك في الليلة السابقة.

2. CRAVING ⇒ Make it attractive اجعلها جذابة - الاشتها:

الرغبة (اجعلها جذابة): بعد أن تلاحظ المنبه، يجب أن تجعل العادة شيئاً ترغب في القيام به. كلما كانت العادة أكثر متعة أو مكافأة، زادت احتمالية تكرارها. ربط العادة بمشاعر إيجابية يزيد من احتمالية الاستمرار فيها. قم بممارسة الرياضة مع صديق لتحويل العادة إلى نشاط ممتع واجتماعي.

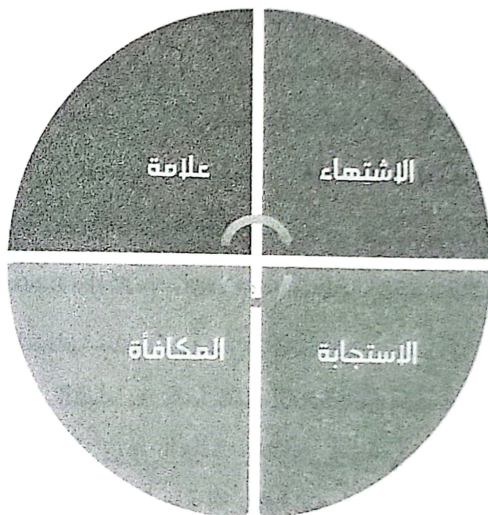
3. RESPONSE ⇒ Make it easy اجعلها سهلة-الاستجابة:

الاستجابة (اجعلها سهلة): العادات أسهل في التكوين عندما لا تتطلب جهداً كبيراً أو حواجز. هذه القاعدة تركز على تقليل العوائق لجعل العادة المرغوبة سهلة التطبيق. قد يعني هذا تقسيم العادة إلى خطوات أصغر أو تبسيط العملية. لتناول طعام صحي، قم بتجهيز الفواكه والخضراوات المقطعة مسبقاً لتكون جاهزة للأكل.

4. REWARD ⇒ Make is satisfying اجعلها مرضية-المكافأة:

المكافأة (اجعلها مرضية): كل عادة تحتاج إلى مكافأة مرضية. التعزيز الإيجابي يقوي العادة، مما يضمن تكرار السلوك. المكافآت الفورية تساعد في الحفاظ على الدافع حتى لو كان الهدف النهائي

يتطلب وقتًا لتحقيقه. عندما تُحقق عادةً جديدة لعدة أيام متتالية، قم بتسجيل تقدمك أو شراء شيء صغير كمكافأة.



إليك بعض الأسئلة التي تساعدك في بناء حلقة العادة الخاصة بك:

1. الإشارة (المنبه) - ما الذي يُحفِّز هذه العادة؟

ما هي الظروف أو الأحداث التي تحفزني للقيام بهذه العادة؟

هل هناك شيء بصري أو شعور عاطفي يشير إلى أنه حان الوقت

لبداء العادة؟

كيف يمكنني ترتيب بيئتي لتكون الإشارة واضحة؟

2. اجعلها جذابة -الاشتهاء- لماذا أرغب في القيام بهذه العادة؟

ما هو الشعور الإيجابي أو الفائدة التي سأحصل عليها بعد إتمام

هذه العادة؟

كيف ستُحسن هذه العادة حياتي أو تُقربني من أهدافي؟

ما هي المكافآت الداخلية أو الخارجية التي أتوقعها من هذه العادة؟

3. الاستجابة -ما هو الفعل الذي يجب عليّ اتخاذه؟

ما هي الخطوة البسيطة التي يمكنني اتخاذها الآن لجعل العادة

سهلة وواضحة؟

كيف يمكنني تقسيم هذه العادة إلى خطوات صغيرة يمكن التحكم فيها؟

ما هي الأدوات أو الموارد التي أحتاج إليها لجعل العادة أكثر قابلية للتحقيق؟

4. المكافأة - كيف سأشعر بعد إتمام العادة؟

ما هي المكافأة الفورية التي يمكنني منحها لنفسي بعد إتمام العادة؟

كيف سأحتفل بنجاحي حتى لو كانت المكافأة صغيرة؟

كيف يمكنني تتبُّع تقدمي للحفاظ على تحفيزي؟

من خلال الإجابة على هذه الأسئلة، يمكنك إنشاء حلقة عادات واضحة وقابلة للاستمرار.

استراتيجيات خلق العادات:

1. قاعدة الدقيقتين:

تنص قاعدة الدقيقتين على ما يلي «عندما تبدأ عادة جديدة، يجب أن يستغرق الأمر أقل من دقيقتين للقيام بها»، الفكرة هي أن تجعل بدء عاداتك أسهل ما يمكن. النسخة التي تستغرق دقيقتين من عاداتي هي: نسخة متدرجة من العادة التي اخترتها:

2. تكديس العادات:

تتمثل إحدى أفضل الطرق لبناء عادة جديدة في العثور على عادة تقوم بها بالفعل كل يوم ثم تكديس سلوكك الجديد معها. بمعنى آخر، تصبح عاداتك الحالية هي المحفز لعاداتك الجديدة. هذه الاستراتيجية «تكديس العادات»، روج لها بي جيه فوج في جامعة ستانفورد -تم شرح المفهوم بالتفصيل في الفصل الخامس من كتاب العادات الذرية. أدناه ستجد نموذجًا لإنشاء مجموعة العادات الخاصة بك وبعض الأفكار الإضافية حول كيفية وضع الفكرة موضع التنفيذ. فيما يلي بعض الأمثلة التي لن تجدها في الكتاب:

- في كل عام في عيد ميلادي، أتبرع للأعمال الخيرية.
- بعد أن أقوم بتشغيل الغسالة، سأقوم بخمسة تمارين ضغط مثلاً.
- بعد أن استلقيت على السرير طوال الليل، فكرت في أمرٍ إيجابي واحد حدث اليوم.
- بعد ركوب سيارتي، سأخذ ثلاثة أنفاس عميقة.

- عندما أشعر بالتوتر أو القلق، سأغمض عيني وأخذ خمسة أنفاس عميقة.

بعد العادة الحالية، سأفعل العادة الجديدة:

- بعد، سأفعل
- بعد، سأفعل
- بعد، سأفعل

3. نية التنفيذ:

نية التنفيذ هي خطة تضعها مسبقاً حول متى وأين تتصرف. كيف تنوي تنفيذ عادتك؟ استخدم الصيغة أدناه لإنشاء نية التنفيذ الخاصة بك:

- سأفعل (السلوك)
- (في الوقت)
- في (الموقع)

4. تجميع العادة مع الإغراءات:

تعمل الأداة عن طريق ربط فعل تريد القيام به بفعل لا تريد القيام به.

سأقوم بـ

..... (العادة التي أريد أن أفعلها) فقط عندما

(العادة التي يجب أن أفعلها).

بناء المرونة: كيف تظل قويًا مهما كانت الظروف الصمود والمرونة

الصلابة والمرونة هو مصطلح تحدثنا عنه سابقًا عندما تناولنا موضوع التغيير. دعني أبسطه لك، تعريفه في الإنجليزية أوضح بكثير من اللغة العربية. ربما قد تظن أن الصلابة والمرونة هما أمران متناقضان، لكن دعني أعطيك مثالًا: الشجرة، فهي تمتلك من الصلابة ما يكفي لتثبيت جذورها في الأرض، وفي الوقت نفسه، تمتلك من المرونة ما يساعدها على التحرك مع الرياح القوية دون أن تنكسر. ولكن، في اللغة الإنجليزية، يُعرّف الصمود بأنه شيء تعرض لضغط هائل لدرجة أنه تغير تمامًا ثم عاد ليصبح أقوى مما كان عليه. هذه هي المهارة التي نحتاج إليها: كيف نواجه التحديات والضغوط التي لا مفر منها ونخرج منها أقوى؟ كل شخص منا يملك معادلته الخاصة، والإجابة على هذا التمرين ستساعدك في تحديد معادلتك الخاصة، ونحن هنا لاستخدام جميع مواردك، جسديك، عقلك، قلبك.

المرونة / الصلابة هي عملية ونتائج التكيف الناجح مع تجارب الحياة الصعبة وتحديثها، من خلال المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية والتكيف مع المتطلبات الخارجية والداخلية.

خطة بناء المرونة والصحة النفسية:

أنشئ معادلتك الخاصة:

1. تعرف على علامات التوتر لديك:

أين تشعر بالضغط في جسديك؟

ما هي بعض العادات السيئة التي تمارسها عند الشعور بالتوتر؟

2. التركيز على بناء صحتك الجسدية:

ما نوع التغييرات الصغيرة التي يمكنك الاستثمار فيها لتحسين صحتك؟ (نوم أفضل، تغذية أفضل، ترطيب، الرياضة).

اذكر تغييرًا صغيرًا يمكنك إجراؤه الآن:

3. تقوية استجابة الاسترخاء- تهدئة الجسم والعقل:

ضع قائمة ببعض الأنشطة في المنزل التي يمكن أن تساعدك على الاسترخاء:

ضع قائمة ببعض الأنشطة في العمل التي يمكن أن تساعدك على الاسترخاء:

جرب بعض مهارات الاسترخاء الجديدة مثل تطبيقات اليقظة والتأمل مثل Calm أو Headspace:

جرب بعض الأنشطة المهدئة للذات:

- اللمس (حمل شيء مريح أو مهدئ).
- الرائحة (رائحة الخزامى والهواء النقي).
- بصري (صور جرو أو قطعة، تطل من النافذة، إلخ).
- السمعي (الاستماع إلى الموسيقى، والاستماع إلى أصوات الطبيعة).
- تذوق (شرب بعض الشاي، وتناول الشوكولاتة).

4. حدد واستخدم نقاط قوتك:

صِف وقتًا تمكنت فيه من التغلب على تحدٍّ كبير في الحياة أو التعامل معه:

ماذا تعلمت عن نفسك؟

ما هي نقاط القوة الشخصية التي اعتمدتها؟

ارسم صورة للوقت الذي كنت فيه الأكثر مرونة:

كيف يمكنك تطبيق هذه القوة الآن؟

5. زيادة المشاعر الإيجابية بشكل يومي:
تحديد مصادر الدعاية أو الفرح:

التعبير عن الامتنان، زيارة شخص ما أو كتابة رسالة. (فكر في شخص ما، ماذا ستقول؟) - أرسلها الآن:

ضع قائمة بإنجازاتك:

6. الانخراط في أنشطة ذات مغزى:
لاحظ ما حدث في يومك وكان ذا مغزى بشكل منتظم:

ما أنواع الأنشطة التي وجدتها مفيدة؟

تحديد الأنشطة التي تضعك في التدفق. (الأشياء الممتعة التي تفعلها
تُسبب لك عدم الشعور بمرور الوقت):

7. مواجهة التفكير غير المفيد:

اكتب ما تفكر فيه عندما تشعر بالتوتر ثم اسأل: ما هو أسوأ شيء
يمكن أن يحدث وهل يمكنني النجاة منه؟

ما هو أفضل ما يمكن أن يحدث؟

ماذا أقول لصديق في موقف مشابه؟

إذا كنت لا تستطيع التوقف عن التفكير في شيء ما، فاكتب عنه عدة
مرات على مدار 4 أسابيع لمدة 15 دقيقة تقريباً في كل مرة. لاحظ كيف
تتغير قصتك أو تصبح وجهة نظرك أكثر وضوحاً في كل مرة:

إذا كنت قاسيًا على نفسك، تدرب على التعاطف مع نفسك وتعلم أن تكون لطيفًا مع نفسك. امنح نفسك استراحة ذهنية.
ماذا ستفعل لنفسك؟

تذكر بطلاً أو مدرباً أو مرشداً شجعك عندما كنت تشك في نفسك،
ماذا كان سيقول لك؟

8. إنشاء مجتمع رعاية:

تواصل مع الأصدقاء والعائلة بشكلٍ منتظم. (ماذا ستفعل بشكل مختلف):

حدد مصادر الدعم في العمل والمنزل والمجتمع:

مارس مهارات الاتصال الجيد وحل النزاعات:

هذه هي المعادلة التي ترغب في تلخيصها في أفعال؟ كلما أصبحت الحياة أصعب وزادت التحديات، فإن هذه هي الوصفة التي ستجعلك تقوم أقوى مما كنت عليه في البداية.

الروشتة:

تلخيص رحلتك، والالتزام بتحقيق ما تحلم به.

بغض النظر عن عدد الأيام التي استغرقتها لإنهاء هذا الكتاب، فقد كانت رحلة عشتها مع ذاتك. من حق نفسك عليك أن تعدها بأن تكون هذه المرة مختلفة عن أي مرة سابقة، لأنك الآن فهمت. فهمت ما تريده وكيف يمكنك تحقيقه. اكتشفت قوتك وما هو مهم بالنسبة لكما، وحلمتما معًا. إذا كانت نفسك أشبه بذلك الطفل الصغير الذي حُبس بداخلك لسنوات، فما الذي تود أن تعده به الآن؟

قبل أن تبدأ بالكتابة، قُم بتمرين التأمل التالي:

ابحث عن مكان هادئ ومريح حيث يمكنك الجلوس دون إزعاج. أغلق عينيك بلطف، وخذ نفسًا عميقًا، ثم أطلقه ببطء. دع جسدك يغرق في الأرض، شعورًا بالثبات، والهدوء، والوجود. مع كل نفس، دع نفسك تصبح أكثر استرخاءً وأكثر اتصالًا مع ذاتك الداخلية.

في أثناء تنفسك، دع نفسك تركز على اللحظة الحالية. اشعر بالنفس وهو يملأ رئتيك والهواء الذي يدخل جسمك. لاحظ أي أفكار أو مشاعر قد تظهر، ودعها تخرج بلطف مع كل زفير. دع نفسك تكون حاضراً تمامًا في هذه اللحظة، معانقًا الهدوء.

الآن، تخيل حياتك كما هي اليوم. تخيل نفسك تستمر على المسار نفسه دون أن تجلب التغيير الذي ترغب فيه. تخيل كيف يبدو روتينك اليومي. كيف هي علاقاتك؟ كيف تقضي وقتك؟

رؤية الركود المحتمل -كيف ستظل الأمور كما هي، وفرص ضائعة قد لا تأتي. لاحظ أي مشاعر من الإحباط أو الندم أو عدم الرضا قد تظهر

بسبب البقاء في المكان نفسه. ماذا سيكون تأثير عدم إجراء هذا التغيير في سنة، خمس سنوات، أو حتى عشر سنوات؟

اسمح لنفسك أن تشعر بتبعات عدم الفعل. ماذا سيكلفك عاطفياً، عقلياً، جسدياً وروحياً؟ لاحظ كيف تشعر هذه النسخة من نفسك. دع المشاعر والإحساسات تظهر. اجلس مع هذه المشاعر للحظة، واعترف بها.

الآن، خذ نفساً عميقاً وحول تركيزك. تخيل النسخة منك التي قامت بالتغيير الذي ترغب فيه. تصور نفسك وأنت تتخذ تلك الخطوة -سواء كانت خطوة صغيرة أو جريئة أو تغييراً جذرياً في حياتك. كيف ستبدو حياتك في المستقبل إذا قررت أن تقبل التحول؟

تصور النمو والتقدم والإثارة. ما هي الفرص الجديدة التي ستفتح أمامك؟ ما التغييرات الإيجابية التي ستلاحظها في علاقاتك، عملك، ورفاهيتك الشخصية؟

اشعر بفرح التوافق مع هدفك، والرضا من رؤية جهودك تبدأ في تحقيق نتائج. لاحظ الثقة والقوة في اختياراتك. اشعر بالخفة، والحرية، والفخر لأنك اخترت المضي قدماً.

خذ لحظة للتفكير في ما تريد حقاً. الآن بعد أن رأيت كلا النسختين من مستقبلك، اسأل نفسك: ما الذي يجب أن تعد به نفسك لكي تجلب التغيير الذي ترغب فيه؟

ربما تعد نفسك أن تتصرف رغم الخوف، أو أن تثق بحدسك، أو أن تكون صبوراً مع العملية. ربما هو وعد بأن تأخذ خطوة صغيرة كل يوم، أن تكون ثابتاً، وأن تبقى مركزاً على هدفك. مهما كان، خذ لحظة لتتصل بهذا الوعد واجعله مقدساً.

مع كل نفس، أؤكد التزامك لنفسك. دع قلبك يتناغم مع قرارك بالمضي قدماً. اشعر بالقوة بداخلك لخلق التغيير الذي تحتاج إليه في حياتك. عند اقترابنا من إنهاء هذا التأمل، خذ لحظة لتشكر نفسك على الوضوح الذي حصلت عليه. اعلم أنك قادر تماماً على إحداث التغيير الذي ترغب فيه. ثق أنك باتخاذك هذه الخطوات نحو هدفك، ستقترب أكثر من الحياة التي تتخيلها. وقتك هو الآن.

خذ نفساً عميقاً، واملأ رئتيك بالطاقة والنية، ثم أطلقه ببطء. ابدأ ببطء في إعادة الوعي إلى اللحظة الحالية. عندما تكون جاهزاً، افتح عينيك، حاملاً معك القوة، والوضوح، والوعد بإحداث التغيير الذي ترغب فيه.

الآن هو الوقت لتوثق العهد مع نفسك، ما الذي تود أن تعد به نفسك؟

العهد

أعد نفسي:

This image shows a single page of blank, lined notebook paper. The paper is white and features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly apart. There are no margins, text, or other markings on the page.

وقتك هو الآن

النهاية

لقد وصلت الآن إلى آخر صفحات هذا الكتاب، لكن في الحقيقة، رحلتك الحقيقية بدأت للتو. «قوة أن تبدأ الآن» ليس مجرد عنوان لكتاب، بل هو دعوة حقيقية لك لتمسك بلحظتك الحالية وتبني مستقبلك بعزيمة وجرأة.

كل فكرة، كل خطوة، وكل وعد قطعتة على نفسك هو بداية جديدة. لا تترك وقتك يمر دون أن تعيشه بالكامل. تذكر دائماً أن التغيير يبدأ منك، وأنت تملك القوة لتحقيق كل ما تسعى إليه. لا تنتظر الفرص، بل اصنعها. لا تنتظر اللحظة المثالية، بل اجعل هذه اللحظة هي اللحظة المثالية.

وقتك هو الآن. فلتبدأ رحلتك الآن، ولا شيء يمنعك.

أنت على الطريق الصحيح.

مع تمنياتي لك بكل النجاح والتحقيق.

قصص الحضور

عام 2020، عام الوباء، كنت الوحيد بين أفراد أسرتي الذي يعمل من المنزل، بينما والدي وأختي يخرجان يوميًا ويعودان، وأبقى أنا حبيس المنزل، متحصنًا من الفيروس. أصبت أنا وهما لم يصابا. أصبت رغم كل محاولاتي.

انعزلت داخل غرفتي مغلقًا الأبواب، وبدأت أتواصل مع أسرتي من وراء الحواجز، خشيةً على والدي، مريضة السرطان ذات الثانية والسبعين. وبالرغم من أن الفيروس لم ينل منها، فإن الموت كان أسرع. ماتت رغم كل محاولاتي.

كان فقدانها أصعب امتحان مررت به في حياتي، وكان تأثيره كالسقوط في هاوية من الحزن. غمرتني موجات من الاكتئاب، ووجدت نفسي مضطرًا إلى طلب مساعدة طبية نفسية وتناول مضادات الاكتئاب. صار المنزل خاويًا، يفتقد دفء أمي وحضورها الذي اعتدته. كنت أرى ملامح الحزن في وجوه أبي وأختي، مما زاد من شعوري بالغرابة داخل منزلي ولم يساعدني على التعافي من الاكتئاب. تملّكني السخط، فقدت رغبتني في كل شيء، وأصبحت الدنيا كلها بلا قيمة.

لم أفقد إيماني لكنني فقدت الهدف من السعي. كان السعي يبدو عبثيًا؛ لمن نسعى؟ ولأي غاية؟ كل محاولاتي لم تُجدِ نفعًا. اتخذت قرارًا

حاسماً بترك وظيفتي المرموقة في واحدة من أكبر شركات العالم، وبعث الشقة التي قضيت سنين في تسديد أقساطها، وقررت الانتقال إلى دهب في جنوب سيناء. أردت بداية جديدة، أو ربما أردت الهروب من الواقع. قضيت أيامي في دهب متسائلاً، كيف سأكمل حياتي، بل كيف سأكمل يومي؟ لم أعتد الفراغ، فقد كنت أعمل لعشر ساعات أو أكثر يومياً، والآن لدي كل الوقت بلا شيء أفعله. بدأت أتعلم الغوص الحر والسكوبا بهدف أن أتحوّل إلى مدرب غوص، وأخذت دورة تدريبية في *Financial Coaching* لقربها من مجال عملي القديم ودراستي، وأنشأت صفحة على السوشيال ميديا لتعليم الناس كيف يديرون شؤونهم المالية. لكن الغريب أنني لم أكن أستطيع أن أدير شؤوني الشخصية.

استخدمت ثمن الشقة لشراء مزرعة في الوادي الجديد، في محاولة للابتعاد عن ضغط العمل التقليدي والبحث عن مصدر دخل هادئ. لكنني رغم كل محاولاتي لم أكن أجد سبباً حقيقياً يجعلني أستمّر، ولم أكن أعرف ما الهدف.

لم أجد الهدف رغم كل محاولاتي.

في أحد الأيام، وبينما أتصفح وسائل التواصل الاجتماعي بلا هدف، ظهرت لي «كاريمان»، كانت تُقدم برنامجاً يحمل اسم «وقتك الآن». بدا الاسم بالنسبة لي في البداية محل سخرية، إذ كنت أشعر أن وقتي قد مضى منذ زمن. إلا أنني كنت أجرب كل شيء؛ الغوص، الكوتشينج، العمل الحر، فقلت لنفسني: لمَ لا أجرب أيضاً هذا البرنامج؟

نزلت من دهب خصيصاً لحضور البرنامج، وعدت إلى القاهرة لأول مرة منذ فترة طويلة. كان المشاركون يشبهونني، أشخاصاً يحملون جراحاً وذكريات مؤلمة. طلبت كاريمان من كل واحد منا أن يقدم نفسه

ويحكى لماذا جاء إلى هنا. وخلال سردهم، اكتشفت أنني لست وحدي في هذه التجربة.

وبدأت كاريمان تُعرف نفسها وتحكي قصتها وأنا في استغراب شديد أتساءل لماذا تحكي لنا كل هذه التفاصيل عن حياتها؟ كأنها أرادت أن نخبرنا أنها واحدة مننا، وليست مجرد دارسة لمنهج ما أنت بنا إلى هنا لتدرسنا إياه. أعجبت بالشخصية وتمنيت لو أنني أستطيع تجاوز مأساتي كما تجاوزت هي، وما زالت قادرة على الابتسام وتحقيق أهدافها. كانت كاريمان تمتلك الابتسامة الأعرض بيننا رغم أن معاناتها ربما كانت الأصعب؛ على حد علمي مما سمعت منها ومن المشتركين. وكانت تبدو الأنجح أيضًا. أثارت فضولي وأردت أن أتعلم منها. أو ربما أردت أن أكون مثلها.

طلبت منا أن نكتب أحداثاً مهمة من حياتنا، وهنا بدأت أنبش في ذاكرتي، لأتذكر تفاصيل أحداث كنت قد نسيتها، أو ربما دفنتها عمداً. أحداث مهمة في حياتي، ولكنها لم تبدُ بهذه الأهمية قبل الآن. لماذا أصبحت مهمة فجأة؟ ولماذا الآن؟ ربما ألهمتني قصص الحاضرين.

أخذت كاريمان تسأل وأنا أكتب. أكتب أشياء عن نفسي. أنا الذي أكتبها، ولكني لم أكن أعلمها عن نفسي. هي لم تخبرني بها. هي أصلاً لا تعرفني. ولا توجه إليَّ السؤال خاصة. الأسئلة نفسها لكل الناس، ولكن الإجابات مختلفة باختلافنا.

كانت الأسئلة الصحيحة.

بدأت أتعرف على نفسي، على القيم التي تحركني، نقاط قوتي وتحدياتي، أكبر مخاوفي. وبدأت أدرك أنني كنت أبحث عن نهاية الطريق وأنا أصلاً لست على الطريق. أستبق الخطوات أبحث عن النهاية بينما البداية كانت بعيدة. كأنني أنظر من شرفة منزلي بحثاً عن وجهتي.

كان يجب أن أخرج من المنزل وأنظر إلى بداية الطريق وأحدد المسار وأهتم بالاتجاهات التي أمامي وأسير فيها واحدة تلو الأخرى قبل أن أرى النهاية. كان يجب أن أعرف أنني أنا بداية الطريق.

خرجت بعد اليوم الثاني من البرنامج وأنا أحمل أهدافاً للمرة الأولى منذ زمن بعيد. بدأت أستشعر معنى «وقتي هو الآن».

مرت سنتان على تلك اللحظة، ومع فضل الله وتوفيقه، استقررت في القاهرة، وأنشأت ثلاث شركات ناجحة، وأصبحت أقدم استشارات مالية للشركات الناشئة. قابلت شريكة حياتي، وحددنا موعد الزواج خلال الأشهر القادمة بإذن الله، واشترت بيتاً جديداً بدلاً من الذي بعته.

والآن، أتساءل: لو لم أواجه كل تلك الظروف، هل كنت سأصبح ما أنا عليه اليوم؟ أم كنت سأظل في وظيفة روتينية بلا شغف، أقصى طموحي هو تدرُّج السلم الوظيفي حتى لو على حساب سعادتي وصحتي النفسية؟ هل موت أمي كان ضرورياً لتغيير المسار؟ هل -رغم قسوة الفكرة وصعوبة اللفظ- موت أمي كان شيئاً سيئاً أم جيداً؟

هل كانت محنة؟ أم منحة؟

محمد زكي

بصراحة، لم أكن أتصور يوماً أنني سأشارك. كنت دائماً أسمع عن مثل هذه البرامج وأعتقد أنها مجرد تنمية بشرية وكلام فارغ لن يكون له تأثير عليّ. كنت أقول لنفسي: ماذا يمكن أن يقدمه لي؟ كنت متأكداً أنه سيكون مملاً، وفي اليوم الأول، كنت أفكر في تركه، لكن لا أدري لماذا كنت أعود في كل مرة.

لكن أول ما دخلت، فوجئت بأن هناك طاقة غريبة، شيء يجذبني للاستماع. كاريمان لديها أسلوب يجعلها تتحدث إليك كأنها تخاطبك أنت فقط. أسئلتها كانت تجعلني أراجع خطوة إلى الخلف وأفكر في نفسي بعمق.

بدأت أفكر في أشياء لم أفكر فيها من قبل، كأنني اكتشفت مرآة لأول مرة ورأيت نفسي بوضوح لم أعده من قبل.

كنت قد دخلت البرنامج وذهني مليء بالعديد من الأفكار المشوشة بعد خسارة مادية كبيرة، وكان لدي شعور بعدم وضوح في حياتي، لا أعرف إلى أين أنا ذاهب. وآخر مبلغ كان معي كان هو الذي دفعته إلى المشاركة في البرنامج. كنت أقول لنفسي: «ماذا أفعل؟»، الأمر لم يكن يتوقف هنا، بل كنت عصبياً إلى حد أن صحتي تأثرت بشكل كبير، لدرجة أنني أصبت بجلطة، وهو ما جعلني أستفيق وأقول لنفسي: «لا بد أن أفعل شيئاً». كنت بحاجة إلى أن أفهم من أنا، وماذا أريد حقاً.

وحالما بدأت الأسئلة تتوجه إليّ، شعرت كأنني وجدت مفاتيح لباب كان مغلقاً منذ وقت طويل. بدأت الأمور تتغير، وبدأت أفهم أن الإجابة ليست خارجي، بل هي بداخلي. البرنامج جعلني أشعر بمسؤولية حقيقية تجاه نفسي، وأدركت أن التغيير يحتاج إلى شجاعة للنظر داخل نفسك، ومواجهة عيوبك وأحلامك بكل قوة.

المفاجأة الكبرى كانت عندما شعرت أنني لم أُنهِ البرنامج فقط، بل أصبحت جزءاً من هذا الفريق الرائع. وبالفعل، أصبحت واحداً منهم! البرنامج علمني كيف أكون مرناً، قوياً من الداخل، وأفهم أن الحياة، مهما كانت صعبة، يجب أن تكون خفيفة وأن تعلم كيف تتعامل معها. هذا هو سر النجاح.

أكثر نصيحة خرجت بها من هذه التجربة، وأريد أن أقولها لأي شخص: «لا تحكم أبدًا على شيء قبل أن تجربته. ومهما كنت قويًا، الحياة ستستمر في إعطائك دروسًا. الأفضل أن تتعلم كيفية مواجهة التحديات بقوة، وتعلم أن لديك المرونة الكافية للتغلب على أي شيء. كل ما تحتاج إليه لتبدأ رحلتك هو خطوة بسيطة من داخلك، والآن جاء وقتك».

أشرف عابدين

خلال هذه الرحلة، تعلمت تقنيات لإدارة الأفكار السلبية، ممارسات أستخدمها يوميًا. ومع الانتقال إلى الحاضر، استكشفنا من نحن الآن -الصفات التي نحبها وتلك التي نود تغييرها. كان هناك اختبار لقوة الشخصية يتضمن 24 صفة لتحديد الصفات التي تميزنا. بالنسبة لي، كانت «المنظور» هي القدرة على اعتبار وجهات نظر متعددة، وأدركت أنها جزء أساسي من هويتي.

عند التفكير في المستقبل، ركزنا على أحلامنا، والصفات والتجارب التي نود الاحتفاظ بها والأخرى التي نرغب في التخلي عنها. تعلمنا تجنب عقلية الضحية -العقلية التي لا تجلب إلا الإعاقة. كاريما دمجت الإيمان في كل ما فعلناه، مذكِّرة إيانا بالبقاء متصلين بالله وقيمنا الداخلية.

الآن، حتى بعد البرنامج، أجد نفسي أعود إلى الكتاب لإعادة التقييم والتأمل. عندما أشعر بالضياع أو أجد نفسي مترجعة، أتذكر الدروس التي تعلمتها. الضعف ليس ضعفًا؛ إنه ما يجعلنا بشرًا حقيقيين. كل منا هو مزيج من الملموس وغير الملموس -الجسد، العقل، والروح. جسدنا ينبض بقلوبنا ويوجه بالعقل، لكن الروح هي ما يجعلنا أحياء.

كتذكير، أقول لنفسي: «نحن نقاط صغيرة، شبه غير مرئية في كون شاسع. إذا كنا بهذا الصغر، تخيل مدى ضالة قلقنا -إنها مجرد أوهام

العقل». لذا، أتعلم أن أحب نفسي أكثر قليلاً، وأتعامل مع نفسي بلطف، وأومن بأن لديّ ما أحتاج إليه لأطير.

منة الدماتي

كنتُ أشعر في البداية لماذا لم أسمع هذه الكلمات من قبل. لكن ما حدث هو النقطة الفاصلة الحقيقية. فجأة، شعرتُ بانفجار من الفهم لعدة أمور تتعلق بي، مَنْ أنا، وما المفروض أن أفعله في حياتي. مَنْ أنا، وما هو ندائي في الحياة؟ ما هي الأشياء التي خُلِقتُ من أجلها.

بعض الأشياء التي اكتشفتُ أنه مفروض أن أعملها في الحياة كانت أشياء كنت أمارسها بالفعل، ولكن كان هناك دائماً تساؤل في ذهني: هل أنا في المكان الصحيح؟ هل أمارس الشيء الصحيح؟ ولكن عندما تأكدت في البرنامج، وعرفت أن هذا هو مكاني، بدأت أؤدي الأمور بشغف وقلب مختلف تماماً. أصبحت أعمل الأشياء وأنا غاية في الاستمتاع، وأشعر أنني أجد نفسي في كل لحظة.

أنا ممتنة جداً لكاريمان، وللموهبة التي تمتلكها في مرافقة الناس في رحلة اكتشاف أنفسهم. وأريد أن أقول إنني أصدق تماماً أن كل شخص فينا خُلق بطاقات وإمكانات هائلة، وكل ما علينا فعله هو أن نكتشف هذه البطاقات والمواهب المدفونة داخلنا، ونخرجها إلى النور، ومعها سنكتشف أكثر مَنْ نحن، وما هو دورنا في الحياة.

كريستينا

يمكن قبل أن أتعرف على كاريمان، كان قلبي مثقلاً جداً، رغم أنني كنت أشعر أنني أمشي في الطريق الصحيح بخطوات مدروسة ومخطط

لها. لكن خارج هذه الخطة، كنت كأُنني أسير في طريق فارغ، وحدي، لا أحد يشبهني، ولا أحد معي. شعرت دائماً بالوحدة، كأُنني في عزلة دائمة. ربما بعد هذه الفترة، اليوم، أشعر أن أكثر شيء يُعبر عن حالتي حينها هو: «يمكن ده مش مكاني، أو الزمان ده مش زماني، أو أنا موهومة».

كاريمان كانت مثل هدية من الله في وقت كنت فيه بحاجة إلى أن أتنفس، كنت بحاجة إلى أن أرفع عيني وأرى السماء، وأن أستطيع أن أبحث داخل نفسي التي كنت مشغولة عنها طوال الوقت.

كاريمان وفكرة البرنامج كانت مختلفة، وأتذكر أول فيديو شاهدته وكان يتحدث عن «متعدد الشغف». أول إحساس شعرت به كان: «هل في حد فاهمنا؟»، وكان قراري للمشاركة سهلاً لأنني شعرت أنها إنسانة صادقة، تحاول بكل قلبها ♥. ورغم أن كثيرين يتاجرون بالتنمية البشرية، صدقتها من قلبي بدعمها، بصراحتها، بحدتها، وطيبتها. هي كل هؤلاء بصدق.

عندما خضت التجربة، مررت بتجارب لطيفة وجميلة، وبعضها كنت أقاومه، لكن أكثر شيء فاجأني كان اللحظة التي وضعت فيها يدي على قلبي وسألته، وكان الجواب خارج المنهج... وبغض النظر عن إرادتي، حصلت على الإجابة التي كنت أهرب منها... وهذه ربما كانت لحظة مفصلية في حياتي وفي نظرتي لنفسي. ربما كانت هذه أكبر إنجاز لي لأنني في بعض الأحيان، عندما تعرف الإجابة، تنسى أنك بحاجة إليها.

خلال الرحلة، تعلمت الكثير، من ضمنها السبب الحقيقي وراء الخطة التي وضعتها لنفسي، والتي لم تكن قط بهذا الوضوح من قبل. وتعلمت شيئاً مهماً جداً: هناك أشخاص مثلي في العالم، كلنا متعبون بطريقة أو بأخرى، وكلنا نواجه الهموم نفسها، وحتى قلوبنا تشبه بعضها وتنبض بالإيقاع نفسها... وكلنا نمتلك الآمال والأحلام والطموحات نفسها.

وأخيرًا، لكل إنسان يقرأ هذا، أحب أن أوجه له جملة: «لو أنت نجم ولكن لا يوجد سماء، هنا ستعرف أين سماؤك». أهم شيء أن تذهب بقلب وعقل مفتوحين. إذا كنت تريد المقاومة، اترك نفسك تنغمس في اللحظات، لأنها لا تتكرر كثيرًا...

ندى نوار

منذ عامين كنت أشعر أن حياتي متوقفة، كأن هناك حاجزًا يمنعني من الماضي قدمًا. ثم حضرت هذه الدورة التدريبية. ولم أكن أعلم أن تلك السويقات القليلة ستغير نظرتي للحياة. تعلمت شيئًا بسيطًا لكنه عميق.

«الوعي»... هو أول وأصعب خطوة للتغيير الحقيقي، وعلى قدر صعوبته كانت لذة الثمار.

لم أكن أرى الفرص من حولي...

لم أكن أدرك قوتي الحقيقية...

لم تكن الظروف هي المشكلة... ولم يكن الناس هم السبب... بل كان الخوف من مواجهة نفسي...

كأن ذاك الحاجز اللعين الذي طالما رغبت بتحطيمه، هو أنا!

ولكن في تلك اللحظة التي قررت أن أواجه نفسي فيها، شعرت بقوة لم أشعر بها من قبل. تعلمت أن الحل ليس في الهرب من مواجهة العالم من حولي بإخفاقاته وإحباطاته ومشكلاته، أو بطموحات الآخرين لي ورؤيتهم لمستقبلي... ولكن الحل الحقيقي يكمن في الشجاعة... شجاعتك في مواجهة نفسك بنفسك.

واجه نفسك بحقيقة مشاعرك، بحقيقة آلامك، لماذا تقف الحياة بمغادرة شخص، بترك وظيفة، لماذا الخوف من التغيير، من الخروج عما هو مألوف لك؟!

وعندما تواجه نفسك، ستدرك أن كل حلم تخاف الاقتراب منه يمكن أن يصبح حقيقة، ستدرك عظم أحلامك، وسمو مشاعرك ومدى حبك للحياة.

وستدرك أن كلمة «المألوف» أصبح لا وجود لها في قاموس حياتك. عليك فقط يا صديقي أن تواجه نفسك. فالحياة دائمًا تمنحك فرصة جديدة. ابدأ بنفسك، امنحها الحب والاهتمام الذي تستحقه. هناك طريق أفضل في انتظارك مليء بالفرص.

فقط كل ما عليك هو أن تفتح عينيك وتؤمن أنك قادر على التغيير. صدقني يا صديقي، فأنا أكتب لك هذه الكلمات وأنا أشاهد حلمًا لي في السابق، الآن هو حقيقة.

منى

حياتنا هي رحلة مقدسة، تدور حول التغيير، النمو، الاكتشاف، الحركة، والتحول. إنها تتعلق بتوسيع رؤيتك لما هو ممكن باستمرار، وإعادة اكتشاف روحك، وتعلم كيفية الرؤية بوضوح وعمق مع الاستماع إلى حدسك. وهي أيضًا تتطلب منك مواجهة التحديات بشجاعة في كل خطوة على الطريق. أنت في المكان الصحيح الآن، حيث يجب أن تكون. ومن هنا، يمكنك المضي قدمًا فقط، وتشكيل قصة حياتك إلى قصة رائعة من الانتصار، الشفاء، الشجاعة، الجمال، الحكمة، القوة، الكرامة، والحب.

لقد ساعدتني هذه الرحلة في تحديد أهدافي، ومعرفة شغفي في الحياة، وبناء استراتيجية واضحة وصريحة لما سأفعله في المستقبل. والحمد لله، حققت جزءًا كبيرًا من ذلك، وما زلت أعمل على تحقيق باقي حلمي. وأنا سعيد بأنني كنت جزءًا من بداية هذا الحلم منذ عام 2019. والآن، حان وقتك لتحقيق من كل ما تطمح إليه...

مصطفى فاروق

الحقيقة أنني لم أكن أعرف ما هي مشكلتي أصلًا، أو ما المقصود بالشماعات والمعوقات. لم أكن أفهم فكرة أن الحياة رحلة وأنه يجب أن يكون لديّ وعي بما لديّ، وما هي الأشياء القديمة التي تعوقني وتوقفني عن التقدم، وأنا أصلًا لم أكن منتبهة لها حتى بدأت هذه الرحلة. الحقيقة اكتشفت وفهمت الكثير من الأشياء، وأن المشكلة ليست في الناس ولا في الظروف، بل المشكلة كانت فيّ أنا.

أنا التي كنت أوقف نفسي، ولم تكن لديّ الشجاعة الكافية للاعتراف بذلك حتى فهمت العديد من الأمور، وتعلمت أن أحب نفسي لأنه إذا لم أحبها، فلن يحبها أحد. اكتشفت أنني كنت أبحث في المكان الخطأ.

كل ما يمكنني قوله هو أن كلنا يجب أن نعمل على أنفسنا، وألا نترك أنفسنا للأفكار السلبية أو الذكريات المؤلمة. يجب أن نبحث عن الناس والدوائر التي نكبر ونتطور من خلالها. لا تترك أحلامك وأهدافك، حدد قيمك ومبادئك في الحياة، وركز على نفسك جيدًا. والأهم من ذلك، أن تكون بطل قصتك.

هاجر المصري

رحلة البحث عن الحقيقة!

كم أنتم شجعان! فكرة أنكم قررتم شراء هذا الكتاب ووصلتم إلى هذه الصفحة لتكتشفوا تجارب الآخرين الذين مروا بتجربة «وقتك الآن» هي قمة الشجاعة...

بالطبع، كان يجب أن أكتب كتابًا كاملاً لأشارككم تجربتي، ولكن دعونا نبدأ بالسبب أولاً!

لماذا؟

الدوافع بالنسبة لي كانت واضحة جداً. كنت في مرحلة انتقالية من موظف إلى صاحب عمل، وبالتالي كانت المشاعر مختلفة عن أي مخاطرة قمت بها من قبل في حياتي المهنية. الدافع الرئيسي للانضمام إلى البرنامج كان الحصول على خطة واضحة، والتعرف على نفسي بشكل أفضل، وتعلم كل هذا الكلام الجميل.

لكن بعد البرنامج اكتشفت أن الدافع الحقيقي كان الخوف... الخوف من المجهول... الخوف من المحاولة... الخوف من الفشل... الخوف من نتيجة القرار...

لكن، كانت الأمور قد فاتت بالفعل. كنت قد استقلت من عملي قبل حضور البرنامج بثلاثة أشهر!

قفزت من المركب وأنا أصبح في البحر، فوجدت مركب إنقاذ «Your Time is Now»... صعدت على المركب، وقابلت كاريمان، وأجمل مجموعة من الناس الشجعان الذين قرروا تغيير واقعهم، أو على الأقل، إذا لم يستطيعوا تغييره، يعرفون كيف يتعاملون معه...

وابتدأ السحر...

كاريمان صممت البرنامج على أُسس علمية لتتعرف من خلالها على أنفسنا، واحتياجاتنا، واهتماماتنا، وشغفنا، وكيف يمكننا تحويل كل ذلك إلى خطة عمل واضحة...

الشيء الغريب هو أن الوعي الذاتي يبدأ فعلاً عندما تقرر أن تدخلوا البرنامج أو تشتروا كتاباً، أو حتى عندما تشعر أنكم بحاجة إلى نظام دعم من أشخاص يفهمون جيداً ما تشعر به وما تمر به...

إذا كنت تريد نصيحة واحدة فقط، فلتكن: ابدأ الآن ولا تؤجل الأمر لحظة. فهم نفسك هو استثمار في نفسك، سواء حضرت برنامجاً، أو اشتريت كتاباً، أو حتى بحثت على الإنترنت لفهم أين تبدأ، وأين ستكون وجهتك، وكيف سيكون الطريق...

البوصلة... «وقتك الآن» كانت البوصلة التي ستجعلني أنزل من المركب وأكمل السباحة في البحر حتى أصل إلى الجزيرة أو حتى أعرف كيف أعود إلى الشاطئ الذي جئت منه!

إذا كنت في البحر أو على الشاطئ، ابحث عن البوصلة والبداية، وعيك الذاتي واهتمامك بنفسك...

شكراً لك لأنك أكملت القراءة حتى هنا... أكمل الكتاب حتى النهاية... صدقني، ستستمتع!

كريم علي

حضرت البرنامج وأنا في سن 38، كنت ناجحاً في عملي وحياتي، ولكن لم أشعر بذلك لأنني لم أنجح من أجل نفسي، بل لأثبت للآخرين. وهذا شعرت أنه جعلني أعيش في حالة من التوهان. وصلت إلى مرحلة

لم أعد أعرف فيها مَنْ أنا، وما الذي يُسعدني، وما الذي أريده، وأين أريد أن أصل.

خرجت من هذه التجربة وأنا أعرف معنى الوعي بالنفس، وكيف أتعرف على ما أحب، وكيف أريد أن أعيش، وما هي أولوياتي في الحياة، وما هي القيم التي يجب أن أعيش بها، وما هي المتعة الحقيقية التي تناسبني.

تعلمت كيفية التخلص من الكثير من الضغوط الوهمية في حياتي بفضل بعض الأسئلة البسيطة التي لمستني من الداخل نتيجة صدق القائمين على التجربة.

خرجت من التجربة كإنسان جديد، كأني وُلدت من جديد. الخلاصة يا صديقي أن الأمر بيدك أنت فقط. أنت مَنْ يحدد مَنْ أنت، وما الذي تريده، ولكن يجب أن يكون لديك الوعي بنفسك، وهنا كانت المساعدة الحقيقية من «وقتك الآن».

محمود

هل تعلم إحساس اليأس الكامل في الحياة. تشعرين أنك ضائعة تمامًا كأنك لا تجددين طريقك، وكل شيء من حولك لا يساعدك على إيجاد أي معنى. هذا كان شعوري عندما انضممتُ إلى برنامج «وقتك الآن».

كنتُ أتصفح إنستجرام بشكل عشوائي، ومن دون أن يكون لدي فكرة عن محتوى الفيديو، سمعت شخصًا يقول: «إذا شعرت أنك لا تستطيعين العثور على طريقك في الحياة وأن الحياة أصبحت أكثر صعوبة لتواكبيها، وإذا كنتِ تبحثين عن هدفك في الحياة، انضمي الآن».

قررتُ أن هذه كانت علامة قوية، أنني شاهدتُ هذا الفيديو من دون أن أتابع الصفحة، وأن الكون كان يرسل إليَّ إشارة في الوقت الذي

كنتُ في أمس الحاجة إليها. في الواقع، لم يكن لديّ شيء أخسره، كنتُ بحاجة ماسة إلى التغيير.

لقد غيّر هذا البرنامج حياتي تمامًا. كان بمنزلة رحلة مليئة بالتقلبات العاطفية، وكان تجربة كاملة في حد ذاته.

إلى اليوم، أنا مؤمنة أنه عندما يجتمع الناس معًا ويشاركون تجاربهم في المكان نفسه، وهم جميعًا يمرون بالتحديات نفسها، فإن ذلك يصنع سحرًا إذا وُجِّهوا بالطريقة الصحيحة. وهذا ما فعلته كاريمان، حيث سمحت لنا بالتواصل بطريقة بسيطة، وجعلتنا نشعر أننا مسموعون ومرئيون وهذا ما أريدك أن تشعر به الآن ولذلك أشاركك تجربتي.

قدمت لنا الأدوات اللازمة لنكون واعين بقوتنا ولنشكر جراحنا التي شكلت شخصياتنا. وعلمتنا كيف نربط القطع معًا.

كان الأمر أشبه بأنني أخذت كل سنوات العلاج التي مررتُ بها بكل الوعي المرتبط بها، وساعدتني في التحكم بما تعلمته عن نفسي في حياتي. ساعدتني في اكتشاف قوتي واستخدامها، وفي الوقت نفسه، أعطتني الشجاعة للإيمان بأفكاري ومشاعري. وهذا جعلني أتعلم كيف أرضي نفسي وأعرف متى يخبرني إحساسي أنني في الطريق الصحيح. علمتني كيف أعود إلى قيمتي الأساسية وأتحقق من مدى توافقها مع أهدافي الفعلية التي وضعتها لنفسِي.

كان هذا البرنامج نقطة تحول في حياتي. فعلى الرغم من مرور عام كامل منذ أن حضرتُ البرنامج، فإنني ما أزال أعود إلى كل ما قيل. وأشعر أنني أمتلك مرشدًا عندما تصبح الأمور فوضوية لأي سبب كان. وإذا شعرتُ أنني بعيدة عن العثور على هدفي في الحياة، فإن هذا البرنامج قد قربني كثيرًا من الوصول إليه في يومٍ من الأيام.

إن تحول كل هذه التجربة إلى كتاب هو سحرٌ بحدِّ ذاته، وسيكون تجربة رائعة لجميع القراء. وأنا واثقة من أنه سينجح نجاحًا كبيرًا.

وإذا كنتِ تقرئين هذا النص بالمصادفة، فاعلم أن هذه هي إشارتك من الكون أن هذا هو وقتك لتقومي بخطوة كبيرة نحو معرفة مَنْ أنتِ حقًا.

إيمي هشام

سأبدأ كلامي بشكرٍ من القلب!

قصتي طويلة بعض الشيء، ولكن سأختصرها لأن الكتاب ليس ملكي. هل تعرفون شعور التوهان الطويل والشعور بأنك لا تعرفين رأسك من قدميك، وأنتِ تنتظرين الضوء في نهاية النفق ليظهر ويقترب؟ هذا هو «وقتك الآن» باختصار!

بعد سنوات طويلة من البحث واللخطة والتوهان والتقاطع في الطرق وعدم الثقة، ومحاولة فهم مَنْ أنا وما الذي أريده في الحياة، وكيف أجد مرسى لروحي ونفسي، ونقطة صفاء في حياتي بعيدًا عن الفوضى، وجدت نفسي أسجل في «وقتك الآن» من دون أي تخطيط مسبق! شاهدت فيديو لكاريمان، وشعرت كأنها تمد يديها لمساعدتي، وأنا كنت في أمس الحاجة إلى المساعدة وكنت بحاجة إلى شخص يأخذ بيدي إلى الشاطئ الآخر، إلى أرض خالية لأبدأ من جديد، دون ضجيج أو تشويش.

«وقتك الآن» أضاء لي المصباح، وفتح عقلي، ووجدت أول خيط سأمشي وراءه لأجد نفسي. كانت كاريمان كأنها دخلت إلى مخزني، ورتبت كل شيء وأعادت ترتيب الدنيا، ثم خرجت وأعطتني المفتاح وقالت لي: «تفضلني، هذا طريقك!».

أنا نسمة هركي، ورحلتي مستمرة في البحث عن نفسي واكتشافاتي تكبر مع الوقت. مشاعري أصبحت واضحة بالنسبة لي وأولوياتي

أصبحت أكثر تحديداً، بفضل كاريمان التي قدمت لي الدليل، وعرفتني على طريقي نحو النور. وإذا أظلم الطريق، فهذا أمر طبيعي. سأخذ وقتي، وأهدأ، وأفكر، وأستخدم كل ما علمتني إياه حتى أرى النور مجدداً. شكراً لك كاريمان، ولكل فريق العمل. استمروا في عملكم، فهناك العديد من الناس الذين هم في حاجة إليكم.

كل الحب الذي في هذه الدنيا!

نسمة

أنا لا أعرف من أين أبدأ بالضبط، ولكن دعوني أحكي لكم.

تعرفت على كاريمان قبل أن ألتقيها شخصياً. في يومٍ من الأيام كان زوجي محمود متعباً جداً وأنا كنت أصفح في إنستجرام، فشاهدت برنامج كاريمان، فقلت له: «ما رأيك أن تذهب؟»، فذهب محمود وعندما عاد كان شخصاً آخر، سعيداً ولديه ثقة كبيرة بنفسه، وأنا كنت سعيدة للغاية من أجله. لكنني كنت أظن أنني على ما يرام، وأنني لا أحتاج إلى شيء أو شخص. طوال حياتي كنت راضية، أحب عملي كثيراً وأقوم بأي شيء أستطيع فعله كأنني لا أهتم بمن حولي، ولا أفكر في الآخرين.

إلى أن جاء يوم شعرت فيه أنني لا أستطيع أن أكون سعيدة مهما فعلت، سواء سافرت أو اشتريت شيئاً، كان هناك خلل داخلي لم أتمكن من تحديده. توقفت عن التفكير وقلت لنفسني: «لماذا أفعل كل هذا؟». كنت أعتقد أنني يجب أن أكون «امرأة مدلة»، لكنني بدأت أشعر بالعصبية. فذهبت إلى محمود وقلت له: «أنا لست بخير». قال لي: «انذهبي إلى كاريمان». فقلت له: «لا، لا، لا أريد أن أتكلم مع أشخاص لا أعرفهم عن أمور لا أستطيع فهمها بداخلي». فقال لي: «إذن سنذهب إلى جلسة خاصة». كنت مصممة على الرفض حتى أقنعني في النهاية، فذهبت.

وبالفعل، كانت كاريمان شخصًا استثنائيًا، استطاعت أن تهدم كل الحواجز والمخاوف بطاقتها وروحها. اقتنعت بها كثيرًا، وكان حظي أنني حضرت «وقتك الآن» الجولة الثامنة. في اليوم التالي، كان من أجمل أيام حياتي. شعرت بالترتيب الداخلي، والثقة بنفسي، وبدأت أحب ما أفعله وأقدر نفسي أكثر. أكثر شيءٍ تغير في حياتي هو أنني تعلمت كيف أحب نفسي وأقبلها.

أنا ممثلة لله ثم لكاريمان على ذلك، بالإضافة إلى أنني تعرفت على مجموعة رائعة من الأشخاص، وعشنا معًا لحظات من الفرح والتعاون. سبحان الله، كاريمان قادرة على أن تجعلنا جميعًا كعائلة واحدة وأتمنى أن تشعر بذلك أنت أيضًا من خلال رسالتي، وعندما ألتقيها أشعر بحب وأمل كأننا قضينا عشر سنوات معًا، وليس يومين فقط. سبحان الله، هذا أمرٌ لا يستطيع أن يفعله أحد سواها. وأنا مقتنعة بأن هذا ناتج عن صدقها وإيمانها وجهدها ورزق الله لها.

مها

قصتي بدأت عندما كنت جالسة، أرغب في تغيير حياتي ولكنني لم أكن أعلم من أين أبدأ. كنت أرغب في ترك عملي، ولكنني كنت خائفة، وكان لدي الكثير من الطموحات والأفكار، ولديّ شغف كبير بالأشياء، لكنني كنت خائفة من اتخاذ الخطوة بسبب الاستقرار. كنت أعتقد أنني إذا تركت ما أفعله الآن فسأفقد الاستقرار وأفقد وضعي. لكن الحقيقة هي أن ما كنت أفعله لم يكن شغفي، ولم يكن حياتي، ولم أكن أنا. كنت طوال الوقت مُجبرة على التظاهر أو المجاملة، لكنني بدأت أكتشف أنه يمكنني تحقيق أي شيء أرغب فيه.

واليوم، وأنا أكتب هذه الرسالة، أو الكلمات التي أقولها الآن، أنا في مؤتمر أحقق حلمي. وصلت إلى منصب «مدير تسويق» خلال عام وأكثر قليلاً من بداية رحلتي. أشعر أنني لا أصدق نفسي. لم أتخيل قط أنني إذا تركت الشيء الذي لا أحبه، والذي كان ثابتاً بالنسبة إلى الجميع، أنني سأكون على صاروخ ينطلق، وهذا ما أشعر به الآن. الحمد لله، بالطبع، هناك فترات من الصعود والهبوط، لكن الكتاب علمني أنه عندما أكون في حالة هبوط، يجب أن أبحث عن نقطة البداية وأعرف أنني سأتمكن من العودة والبدء مجدداً. وكل شخص يمر بتحديات في حياته، والرحلة ليست مجرد الوصول إلى الهدف، بل هي كيفية الاستمتاع بالرحلة نفسها.

كنت أعمل في مركز اتصالات في مكانٍ جيد جداً، وكان أي شخص يتمنى أن يعمل فيه. لكن بعد أن تركته، اكتشفت أنني ناجحة جداً في مجال آخر، وهو «اللياقة البدنية». أصبحت مدربة لياقة بدنية ونجحت جداً، وصلت إلى مستوى جديد تماماً بعد تركي لوظيفتي السابقة. أصبحت مديرة تسويق، وشاركت في مؤتمر «شو 2024» في البحرين، الذي يُعقد كل عامين، وهناك قابلت أشخاصاً كنت أتمنى أن ألتقيهم، ووصلت إلى أشياء لم أتخيل قط أنني سأحققها في حياتي. واكتشفت أن هذا كان حلمي منذ الطفولة: أن أكون في مجال الطيران والفضاء.

لم أكن أتخيل قط أنني سأتمكن من الوصول إلى هنا. هذا ليس مجرد كتاب، هو بداية جديدة لي. أراكم جميعاً وأنتم تكتبون قصتكم، بعد أن تقرأوا الكتاب بالطبع.

ندى

كنت دائماً أشعر أنني مُحاصَرة، واقفة في مكاني، غير قادرة على التحرك، ولم أكن أفهم الأسباب. كنت غارقة في أحزاني، وأرى أن الحياة قد انتهت بالنسبة لي، ولم يكن لدي أي دافع للعيش أصلاً. حتى حضرت البرنامج، والتقيت المجموعة، ووجدت أنني لست وحدي... ربما كان الخوف من الفشل، أو من انتقاد الآخرين، أو حتى من النجاح نفسه!

لكنني شعرت أنني بحاجة للتحرك. تعبت من الوقوف في مكاني، وبدأت أقرر أنني قادرة... وكانت هذه هي البداية. بداية أن أستعيد أحلامي التي كانت متجمدة... دائماً كنت أفكر فيها وأتحدث عنها، ولكن لم أتخذ أي خطوات لتحقيقها. وفي النهاية تحقق ما كنت أتمنى منذ وقتٍ طويل...

حلم من أحلامي عمره 14 عاماً كان مؤجلاً، واليوم وأنا أكتب هذه الكلمات، تحقق حلمي وأصبح واقعاً، ليس مجرد فكرة أو حلم فقط. حلمك سيصبح حقيقة عندما تُقرر أنت، وليس عندما يقرر الناس... وعندما تقرر، عليك أن تسعى، وأن تجعل دائرتك المحيطة بك مليئة بالأشخاص الذين يفهمونك ويقدرون حلمك ومستعدون لمساعدتك. ابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون إحباطك وإيقافك. اسعَ واجتهد ولا تنتظر النتيجة. استمتع بالرحلة وراقب إلى أين ستأخذك.

أحياناً قد يقول البعض أن هذا كلام عن التنمية البشرية، لكن من خلال تجربتي الشخصية، هذا الكلام حقيقي جداً...

كلما سعيت ووضعت خطة واجتهدت، ستجد أن الله يفتح لك أبواباً لم تكن تتخيل أنها ستفتح... كلما سعيت، فتحت لك الأبواب أكثر وأكثر.

وقتك الآن!

سلوى

أنا أعتبره ليس مجرد برنامج، بل هو معنى الحياة بالنسبة لي. قبل البرنامج، كنت ضائعاً جداً في الحياة، لا أعرف مَنْ أنا، ولماذا أنا هنا، وما هي رسالتي في هذه الدنيا.

لكن عندما دخلت البرنامج، بدأت أفهم مَنْ أنا، ولماذا أنا هنا، ومن أين جئت. وكل التحديات والعقبات التي مررت بها كانت لتجهيزي للحياة، ولجعلني أكتشف أفضل نسخة من نفسي. بدأت أعيش حياة مليئة بالشغف والحب، وأحقق مراد الله مني في الدنيا.

في البرنامج، ستكتشف نفسك من جديد. ستكتشف قيمك، ونقاط قوتك، وما الذي يُحركك في الحياة، وما الذي تريده بالضبط. فعلاً، سيساعدك على أن تعيش وأنت تشعر بأن لك دوراً في الدنيا، ولديك رسالة هنا لتقوم بتحقيقها.

كما استطعت أن أصمم حياتي وأعيش حياة مليئة بالشغف، الحب، والرضا، يمكنك أنت أيضاً ذلك، بالتطبيق، الصبر، والالتزام.

ماجد

الشكر والتقدير

إلى زوجي وأطفالي، مصدر الحب والفرح في حياتي، شكراً لكم على الوقت والصبر والدعم الذي قدمتموه لي خلال رحلتي في كتابة هذا الكتاب. وجودكم بجانبني كان الحافز الأكبر لي، وهذه الرحلة لم تكن لتتحقق دونكم.

إلى أساتذتي وكل من علّمني شيئاً صغيراً أو كبيراً على مدار حياتي، كلمات الشكر لا تكفي. حكمتكم وإلهامكم شكلوا حجر الأساس لكل فكرة وكل كلمة كتبتها هنا.

ميران عبد الخالق، أشكرك من كل قلبي على دعمك المستمر وتفانيك الذي كان السبب الرئيسي في أننا وصلنا إلى هذه المرحلة. لولا التزامك واهتمامك لما تمكنا من تحويل هذه الفكرة إلى واقع ملموس. أنت حقاً كنت المحفز والداعم الأساسي لكل خطوة في هذا المسار، ولا يسعني إلا أن أعبر لك عن امتناني العميق لكل ما قدمته لنا.

إلى فريق Dreamers of Egypt، الذين حولوا «Your Time Is Now» إلى واقع: ميران عبد الخالق، يارا عامر، محمد حسام، أشرف عابدين، مريم عوض، ووليد. كنتم أبطال هذا الحلم، تعملون بكل حب وشغف لتجعلوه ممكناً. شكراً لأنكم كنتم الروح التي دفعت هذا العمل إلى النور.

إلى أمي وأبي، أنتم السبب في أن أكون الإنسانية التي أنا عليها اليوم. شكرًا على القيم التي غرزتموها فيّ وعلى كل الدعم الذي قدمتموه لي طوال حياتي.

إلى أشقائي وشقيقتي: يارا، سارة، شادي، وعمر، أنتم عائلتي وأعظم هدايا حياتي. دعمكم غير المشروط، كلماتكم المشجعة، وكل لحظة كنتم فيها بجانبني كانت الوقود الذي دفعني إلى إكمال هذا الطريق. إلى حميي وحماتي شكرًا لأنكما احتضنتما حلمي كأنه حلمكما. دعمكما كان نعمة كبيرة في حياتي.

إلى الحالمين الذين ألهموني لكتابة هذا الكتاب، هذا العمل إهداء لكم. شجاعتكم في السعي وراء أحلامكم كانت الدافع الأكبر لي لإكمال هذه الرحلة. شكرًا لك، نعم لك، على وقتك الذي خصصته لقراءة هذا الكتاب. مجرد معرفتي بوجودك هناك، وبأنك قادر على الاستفادة مما بين هذه الصفحات، كان هو السبب الحقيقي وراء تحقيق هذا الحلم. ممتنة لك لأنك كنت جزءًا من هذه الرحلة. أنت السبب في أن يحدث هذا كله. شكرًا لك من أعماق قلبي.

وأخيرًا، إلى دار النشر التي آمنت بهذه الفكرة وساعدتني على تحقيقها، شكرًا على ثقتكم ودعمكم المستمر. هذه الشراكة كانت أحد أهم أسباب تحقيق هذا الحلم.

في النهاية، نحن لا نصنع شيئًا بمفردنا. هذا الكتاب لم يكن يومًا عني وحدي، بل كان عنًا جميعًا. عن الحب، عن الدعم، عن الإيمان الجماعي. ابحثوا عن عائلتكم وأحبّتكم، عن الأشخاص الذين يرفعونكم عندما تتعثرون.

لأننا لا يمكننا أن ننجح بمفردنا أبدًا... نحن بحاجة إلى بعضنا بعضًا، وأنا وجدت قوتي فيكم.

المراجع

- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Boden, M. T., John, O. P., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). The role of maladaptive beliefs in cognitive-behavioral therapy: Evidence from social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 50(5), 287-291.
- Fennell, M. J. (2005). Low self-esteem. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 236-240). Springer, Boston, MA.
- James, I. A., & Barton, S. (2004). Changing core beliefs with the continuum technique. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(4), 431-442.
- Keefe, J. R., Webb, C. A., & DeRubeis, R. J. (2016). In cognitive therapy for depression, early focus on maladaptive beliefs may be especially efficacious for patients with personality disorders. *Journal of consulting and clinical psychology*, 84(4), 353.
- Lemmens, L. H., Roefs, A., Arntz, A., van Teeseling, H. C., Peeters, F., & Huibers, M. J. (2014). The value of an implicit self-associative measure specific to core beliefs of depression. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 45(1), 196-202.
- Wenzel, A. (2012). Modification of core beliefs in cognitive therapy. In *Standard and innovative strategies in Cognitive Behavior Therapy*. IntechOpen.

- Wright, F. D., Beck, A. T., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). Cognitive therapy of substance abuse: theoretical rationale. NIDA research monograph, 137, 123-123.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York, NY: New American Library.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York, NY: New American Library.
- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. New York, NY: Morrow.
- Burns, D. D., Shaw, B. F., & Croker, W. (1987). Thinking styles and coping strategies of depressed women: An empirical investigation. *Behaviour Research and Therapy*, 25, 223-225.
- Feeling Good. (n.d.). About. *Feeling Good*. Retrieved from <https://feelinggood.com/about/>
- GoodTherapy. (2015). Aaron Beck. *GoodTherapy LLC*. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/aaron-beck.html>
- Summit for Clinical Excellence. (n.d.). David Burns, MD. *Summit for clinical excellence faculty page*. Retrieved from <https://summitforclinicalexcellence.com/partners/faculty/david-burns/>
- TherapistAid. (n.d.). *Cognitive restructuring: Thoughts on trial*. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/worksheets/putting-thoughts-on-trial.pdf>
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Random House.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gaisford, C. (2017). *How to find your passion and purpose: Four easy steps to discover a job you want and live the life you love (The art of living)*. Blue Giraffe Publishing.

- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. **American Psychologist**, *69*(6), 561-574.
- Jopp, D. S., Park, M. K. S., Lehrfeld, J., & Paggi, M. E. (2016). Physical, cognitive, social, and mental health in near-centenarians and centenarians living in New York City: Findings from the Fordham Centenarian Study. **BMC *Geriatrics**, *16*.
- Keyes, C. L. M. (2000). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. **American Psychology**, *62*(2), 92-108.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. **Personality and Social Psychology Bulletin**, *39*(11), 1418-1427.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), **Emerging theories of aging** (pp. 214-246). Springer.
- Samuelsson, S. M., Alfredson, B. B., Hagberg, B., Samuelsson, G., Nordbeck, B., Brun, A., ... Risberg, J. (1997). The Swedish centenarian study: A multidisciplinary study of five consecutive cohorts at the age of 100. **International Journal of Aging and Human Development**, *45*(3), 223-253.
- Sinek, S., Mead, D., & Docker, P. (2017). **Find your why: A practical guide for discovering purpose for you and your team.** Portfolio.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kahler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. **Journal of Counseling Psychology**, *53*, 80-93.
- Vallerand, R. J. (2012). From motivation to passion: In search of the motivational processes involved in a meaningful life. **Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne**, *51*(1), 42-52.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. **Annual Review of Psychology**, *58*, 425-452.
- Wong, W. C., Lau, H. P., Kwok, C. F., Leung, Y. M., Chan, M. Y., & Cheung, S. L. (2014). The well-being of community-dwelling near-centenarians

and centenarians in Hong Kong: A qualitative study. *BMC Geriatrics, 14*(63), 1-8.

- Ayuda, T. (2018). How the Japanese art of kintsugi can help you deal with stressful situations. *NBC News*. Retrieved December 28, 2020, from [<https://www.nbcnews.com/better/health/how-japanese-art-technique-kintsugi-can-help-you-be-more-ncna866471>] (<https://www.nbcnews.com/better/health/how-japanese-art-technique-kintsugi-can-help-you-be-more-ncna866471>)
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In J. E. Gillham (Ed.), *Laws of life symposia series*. *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (pp. 387-395). Templeton Foundation Press.
- Diener, E. (2009). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Retrieved December 28, 2020, from <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
- Fido, D. (2019). The measurement of 'Ikigai' in the West and its association with depression and wellbeing. *University of Derby Blog*. Retrieved December 27, 2020, from [<https://blog.derby.ac.uk/2019/09/the-measurement-of-ikigai-in-the-west/>] (<https://blog.derby.ac.uk/2019/09/the-measurement-of-ikigai-in-the-west/>)
- Fido, D., Kotera, Y., & Asano, K. (2019). English translation and validation of the Ikigai-9 in a UK sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*, 1352-1359.
- García, H., & Miralles, F. (2018). *Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life*. *Thorndike Press Large Print.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2014). Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale-2. *Computers in Human Behavior*, *40*, 133-143.

- Imai, T., Osada, H., & Nishi, S. (2012). The reliability and validity of a new scale for measuring the concept of Ikigai (Ikigai-9). **Japanese Journal of Public Health**, **59**, 433-440.
- Kumano, M. (2017). On the concept of well-being in Japan: Feeling shiawase as hedonic well-being and feeling ikigai as eudaimonic well-being. **Applied Research in Quality of Life**, **13**(2), 419-433.
- Mitsuhashi, Y. (2018). **Ikigai: Giving every day meaning and joy**. Kyle Books.
- Mogi, K. (2018). **The little book of ikigai: The secret Japanese way to live a happy and long life**. Quercus.
- Mori, K., Kaiho, Y., Tomata, Y., Narita, M., Tanji, F., Sugiyama, K., ... Tsuji, I. (2017). Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: The Tsurugaya Project. **Journal of Psychosomatic Research**, **95**, 62-67.
- Tamashiro, T. (2019). **How to ikigai: Lessons for finding happiness and living your life's purpose**. Wisdom Tree.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Khoo, A. (2009). The psychometric properties of Dispositional Flow Scale-2 in internet gaming. **Current Psychology**, **28**(3), 194-201.
- winning in the game of life As an example, see Sidney J. Blatt, «Dependency and Self-Criticism: Psychological Dimensions of Depression,» *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 50 (1982): 113-24
- Although thousands of articles For example, see Jennifer Crocker and Lora E. Park, «The Costly Pursuit of Self-Esteem,» *Psychological Bulletin* 130 (2004): 392-414.
- Self-compassion, by definition Kristin D. Neff, «Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself,» *Self and Identity* 2(2003): 85-102.

- Human beings by nature, His Holiness Tenzin Gyatso, Kindness, Clarity, and Insight (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1989).
- The research that my colleagues and I For a review, see Neff, «Self-Compassion,» in Handbook of Individual Differences in Social Behavior, ed. Mark R. Leary and Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561-73.
- You can determine your precise level Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,» Self and Identity 2 (2003): 223-50,»
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapies and emotional disorders. New York, NY: New American Library.
- Burns, D. D. (1980). Feeling good: The new mood therapy. New York, NY: New American Library.
- Burns, D. D. (1989). The feeling good handbook. New York, NY: Morrow.
- Burns, D. D., Shaw, B. F., & Croker, W. (1987). Thinking styles and coping strategies of depressed women: An empirical investigation. Behaviour Research and Therapy, 25, 223-225.
- Feeling Good. (n.d.). About. Feeling Good. Retrieved from <https://feelinggood.com/about/> GoodTherapy. (2015). Aaron Beck. GoodTherapy LLC. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/aaron-beck.html>
- Summit for Clinical Excellence. (n.d.). David Burns, MD. Summit for clinical excellence faculty page. Retrieved from <https://summitforclinicalexcellence.com/partners/faculty/david-burns/>
- TherapistAid. (n.d.). Cognitive restructuring: Thoughts on trial. Retrieved from <https://www.therapistaid.com/worksheets/putting-thoughts-on-trial.pdf>
- Fogg refers to this strategy as the «tiny habits recipe,» but James Clear call it habit stacking.
- An Overview of Needs Theories behind Consumerism – Scientific Figure on ResearchGate. Available from: <https://www.researchgate.net/>

figure/Maslows-hierarchy-of-7-needs-fig3-23961616 [accessed 16 Nov 2024]

- Balban MY, Neri E, Kogon MM, Weed L, Nouriani B, Jo B, Holl G, Zeitzer JM, Spiegel D, Huberman AD. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Rep Med*. 2023 Jan 17;4(1):100895. doi: 10.1016/j.xcrm.2022.100895. Epub 2023 Jan 10. PMID: 36630953; PMCID: PMC9873947.
- HeartMath Institute. (n.d.). *The heart-brain connection: An overview of the research and implications*. HeartMath Institute. Retrieved from <https://www.heartmath.org>



قوة أن تبدأ الآن

أهلاً بك في رحلة جديدة مليئة بالإلهام والتغيير.

في صفحات هذا الكتاب، قوة أن تبدأ الآن، ستجد دعوة حقيقية
لأن تعيش اللحظة الحالية وتغتني الفرص التي أمامك. إن الحياة
قصيرة، وكل لحظة فيها تحمل إمكانيات لا حصر لها. إذا كنت
تبحث عن التوجيه، التحفيز، أو ببساطة تذكير بأن الوقت هو أثمن
ما تملك، فأنت في المكان الصحيح.

هذا الكتاب ليس مجرد كلمات مكتوبة على ورق، بل هو دعوة
للمضي قدماً، واتخاذ القرارات التي ستغير مسار حياتك. لا تنتظر
لحظة أخرى، فالوقت هو الآن.
مستقبلك يبدأ الآن.

غلاف: محمود هشام



www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb

