

فن العيش بالهام

طوّر نفسك مع علم النفس الإيجابي

تأليف

سارة كوري

ترجمة
د. أحمد محب



"لقد أخذت سارة مجال (علم النفس الإيجابي) الناشئ وقدمت للقارئ طريقة لاستخدامه لتحسين نهجه في تلبية احتياجاته. والنتيجة هي دليل عملي لفن الحياة الملهمه."

منذ لحظة ولادتنا وحتى لحظة وفاتنا، حياتنا هي الشيء الوحيد الذي يمكننا أن نسميه ملكًا لنا، فلا يمكن لأحد آخر أن يعيشها نيابةً عنك. لذلك فكل اختيار يحمل معه التحدي والمسؤولية. كيف تعيش حياتك من البداية إلى النهاية؟ كيف تُحدد أين تريد أن تذهب – وكيف تعرف متى وصلت إلى هناك؟ ما الذي يمنحك إحساسًا بالهدف؟ ما هو دورك في هذا العالم؟ أعتقد أن معرفة إجابات هذه الأسئلة هي جوهر الاستجابة الأفضل والناضجة للتحديات التي نواجهها كأفراد ومجتمع.

هذا الكتاب يتَحَدَّث عن كيفية تعلم عيش حياتك بشكل أكثر اكتمالًا. سيُساعدك على جمع محفظة شخصية من المعرفة تمكّنك من تحقيق أهدافك، وتحقيق إمكاناتك، والسعي وراء ما يهمك حقًا. هو لا يعدك بالفرح الغامر، أو العلاقة المثالية، أو الثروات غير المحدودة، أو العلاجات المعجزة. لكن ما يعدك به هو برنامج شامل للتنمية الشخصية والتغيير والنمو عالي الفعالية.

• تم تطوير هذا البرنامج التدريبي مع وضع فئتين من الجمهور في الاعتبار:

الفئة الأولى: هي أولئك الذين يرغبون في تدريب أنفسهم على النجاح ويشعرون بالثقة في تحقيق نتائج أو سيتقدمون في حياتهم بمجرد أن يفهموا ويطبقوا الأساسيات أو المبادئ الأساسية للبرنامج أو الخطة التي يتبعونها. بمعنى آخر، بمجرد أن يتعرفوا على الأسس والطرق الأساسية التي يقوم عليها البرنامج، سيَشْعُرُونَ بالثقة في قدرتهم على تحقيق نتائج جيدة أو إيجابية.

والفئة الثانية: هي أولئك الذين يعملون كمدرّبين والذين يبحثون عن أفكار جديدة وأطر يمكنهم استخدام وتطبيق الأساليب أو المفاهيم الجديدة التي يتعلمونها في هذا الكتاب ضمن طريقة عملهم الحالية. بمعنى آخر، يمكنهم دمج هذه الأفكار أو الأطر النظرية في طريقة تدريبيهم أو ممارستهم اليومية مع عملائهم، مما يعزز ويُحسّن نتائجهم ويُضيف قيمة إلى عملهم الحالي.



المحتويات

الموضوع	الصفحة
معلومات عن المؤلف	١٣
شكر وتقدير	١٥
تمهيد: بناء مستقبلك من خلال فن العيش المثلهم	١٧
المقدمة .. رسالة إلى القارئ	٢١
الجزء الأول	٣٣
الفصل الأول: بداية الطريق من خلال استكشاف مصادر الإلهام	٣٥
الفصل الثاني: تطوير خطة التدريب الشخصية الخاصة بك	٤٥
قائمة المراجع	٥١
الجزء الثاني	٥٣
الفصل الثالث: البداية من هنا: المبادئ الأساسية الأربعة لمهنتكم (١-٤)	٥٥
الفصل الرابع: المبدأ رقم واحد: تكريم ذاتك الحقيقية	٦١
رسالة ختامية	٨١
المراجع	٨٣
الفصل الخامس: المبدأ الثاني: اكتشاف معنى حياتك	٨٥
المراجع	٩٩
الفصل السادس: المبدأ الثالث: اكتشاف نقاط قوتك المميزة	١٠١
قائمة المراجع	١١٧

الفصل السابع: المبدأ الرابع: العيش بشجاعة	١١٩
المراجع	١٣٩
الفصل الثامن: اكتشاف هدفك في الحياة: توحيد الأفكار والخبرات	١٤١
الفصل التاسع: المبادئ ٥ إلى ٨: تأثير موقفك أو اتجاهك الشخصي على حياتك	١٤٧
الفصل العاشر: المبدأ الخامس: قوة التفاؤل	١٥٧
المراجع	١٧١
الفصل الحادي عشر: المبدأ السادس: إغرس في نفسك روح الفضول، وازدد شغفًا بالمعرفة	١٧٣
المراجع	١٩٣
الفصل الثاني عشر: المبدأ السابع: قوة الامتنان	١٩٥
المراجع	٢١٣
الفصل الثالث عشر: المبدأ الثامن: هبة التعاطف: القلب مفتاح التغيير الحقيقي	٢١٥
المراجع	٢٣٧
الفصل الرابع عشر: تشكيل النظرة الصحيحة للحياة	٢٣٩
الفصل الخامس عشر: مقدمة للمبادئ ٩-١٢: أدواتك العملية لتحقيق الأهداف	٢٤٧
الفصل السادس عشر: المبدأ التاسع: تحويل مهمتك إلى أهداف قابلة للتحقيق	٢٥١
الفصل السابع عشر: المبدأ العاشر: المهارات الأساسية للتفكير	٢٧٧
المراجع	٣٠٣
الفصل الثامن عشر: المبدأ الحادي عشر: تطوير قدراتك الإبداعية	٣٠٥
المراجع	٣٢٧
الفصل التاسع عشر: إدارة دافعك	٣٢٩
المراجع	٣٤٩
الفصل العشرون: تصميم سير العمل الخاص بك: تكامل كل الأجزاء معًا	٣٥١
الجزء الثالث	٣٥٧
الفصل الواحد والعشرون: اكتشف نفسك: دليل لاختيار مهنة تحبها وتحقق فيها النجاح	٣٥٩
المراجع	٣٨٧

الفصل الثاني والعشرون: تحقيق توازن مثالي بين حياتك المهنية والشخصية	٣٨٩
المراجع	٤١١
الفصل الثالث والعشرون: بناء أساس قوي للاعتزاز بالنفس	٤١٣
المراجع	٤٣٩
الفصل الرابع والعشرون: جسدك: صديقك الحميم	٤٤١
الفصل الخامس والعشرون: إقامة علاقات تساهم في النمو الشخصي والمهني	٤٦٧
رسالة ختامية	٤٩١
المراجع	٤٩٥
الجزء الرابع	٤٩٧
الفصل الخامس والعشرون: فن العيش بإلهام: بناء إلهام يدوم للأبد	٤٩٩
الملحق ١: سجل النجاحات والإنجازات	٥٠٧
الملحق ٢: سجل الأفكار الملهمة	٥٠٩

فهرس التمارين

التمرين	الصفحة
تمرين ١ : تقييم الذات	٣٦
تمرين ٢ : علامات تحذيرية على أنَّ «الذات/الأنا الزائفة» تدير حياتك	٦٧
تمرين ٣ : قصتي	٧٢
تمرين ٤ : مقابلة مخرج «قصتي»	٧٤
تمرين ٥ : استعادة تأليف حياتك	٧٧
تمرين ٦ : تكريم الذات	٩٣
تمرين ٧ : تحديد نقاط قوتك	١٠٣
تمرين ٨ : استخدام قواك الشخصية بشكل فعّال في حياتك اليومية لتحقيق أهدافك الشخصية والمهنية	١١٤
تمرين ٩ : جعل «الإخفاقات» الظاهرة تعمل لصالحك	١٣٥
تمرين ١٠ : مقابلة المتشائم الداخلي (الأفكار والمشاعر السلبية التي تنشأ من داخل الشخص نفسه)	١٦٥
تمرين ١١ : مقابلة المتفائل الداخلي (الجزء الإيجابي من شخصيتك، الذي يركز على الفرص والنظرة الإيجابية تجاه الحياة)	١٦٦
تمرين ١٢ : هل أنت متعلم نشط أم سلمي؟	١٨٠
تمرين ١٣ : هل أسلوب تعلمك مدفوع بدوافع داخلية أم خارجية؟	١٨٤
تمرين ١٤ : تجربة في تغيير الحالة المزاجية	٢٠٢
تمرين ١٥ : تجربة هبة التعاطف	٢١٨

- تمرين ١٦ : افتح قلبك للتعاطف ٢٢٨
- تمرين ١٧ : وضع أهداف ملهمة ٢٥٣
- تمرين ١٨ : اجعل أهدافك وفق نموذج SMART (الهدف الذكي) ٢٥٨
- تمرين ١٩ : المخطط الشخصي لأهداف ملهمة ٢٦٨
- تمرين ٢٠ : هل ترغب حقًا في تحقيق هذا الهدف؟ ٢٧٠
- تمرين ٢١ : ملاحظة نشاط العقل ٢٧٩
- تمرين ٢٢ : نماذج للأسئلة والعبارات السامة (السلبية) ٢٨٦
- تمرين ٢٣ : تعرف على أفكارك السامة ٢٨٧
- تمرين ٢٤ : هل أنت شخص إبداعي؟ ٣٠٦
- تمرين ٢٥ : تحديد إمكانياتك في الإبداع الصغير ٣١٣
- تمرين ٢٦ : تطوير ملف شخصي لإبداعك ٣١٥
- تمرين ٢٧ : استغلال قوة إبداعك ٣٢٢
- تمرين ٢٨ : ماذا يعني لك الدافع؟ ٣٣٣
- تمرين ٢٩ : تطوير دليل تحفيز شخصي ٣٤٢
- تمرين ٣٠ : تحديد أولوياتك ٣٦٧
- تمرين ٣١ : ما الذي يرضيك؟ ٣٧٦
- تمرين ٣٢ : وضع استراتيجية للمضي قدمًا ٣٨٢
- تمرين ٣٣ : توازن العمل والحياة ٣٩١
- تمرين ٣٤ : قم بمواجهة الأمور الكبيرة أولاً ٤٠٠
- تمرين ٣٥ : قياس كفاءة توازنك بين العمل والحياة ٤٠٣
- تمرين ٣٦ : العناصر الأساسية التي تشكل تقدير الذات السليم ٤١٧
- تمرين ٣٧ : تعرّف على ناقدك الداخلي ٤٢٨
- تمرين ٣٨ : تخيل المستقبل ٤٢٩
- تمرين ٣٩ : اكتشف ذاتك من خلال نظرة الآخرين إليك ٤٣٤
- تمرين ٤٠ : كيف تشعر تجاه جسدك؟ ٤٤٥
- تمرين ٤١ : تحديد افتراضاتك حول الصحة والرفاهية ٤٤٨
- تمرين ٤٢ : فهم الجسم على طبيعته ٤٥٢
- تمرين ٤٣ : الحوار مع الجسم ٤٥٤

- تمرين ٤٤ : فحص المدخلات الصحية الأسبوعية ٤٥٧
- تمرين ٤٥ : بناء صورتك الشخصية الجديدة ٤٦٠
- تمرين ٤٦ : ما هو نموذجك الضمني للعلاقات؟ ٤٧٢
- تمرين ٤٧ : العلامات الرئيسية لعلاقة جيدة ٤٧٧
- تمرين ٤٨ : تحديد «القواعد الذهبية» الخاصة بك ٤٨٢
- تمرين ٤٩ : تمرين الاحتفال ٥٠١
- تمرين ٥٠ : تخطيط رحلتك ٥٠٤

عينه للقراءة

معلومات عن المؤلف

الدكتورة سارة كوري هي أخصائية نفسية سريرية معتمدة ومتخصصة في العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، حيث تركز على مساعدة الأفراد في تحسين حياتهم من خلال تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية وإحداث تغييرات إيجابية مؤثرة. تجمع بين العمل في عيادتها الخاصة لتقديم العلاج النفسي المباشر، وممارسة الكتابة المستقلة لإعداد مقالات وأبحاث تتناول موضوعات الصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تقدم خدمات التدريب والمحاضرات لنقل المعرفة وتعليم مهارات نفسية متخصصة للمجموعات والأفراد، مما يعكس تفانيها في تحسين جودة الحياة من خلال أدواتها المتنوعة.

تمتلك خبرة مهنية واسعة اكتسبتها من عملها مع الأفراد في كل من القطاعين العام والخاص، مما يعكس تنوع مهاراتها وقدرتها على التعامل مع مختلف البيئات والاحتياجات. وهي عضو معتمد في الجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي (BABCP)، ما يؤكد كفاءتها في هذا المجال. بالإضافة إلى ذلك، تساهم بدور فاعل في تدريب وإعداد المتخصصين الجدد من خلال عملها كمشرفة ومدربة، حيث تقدم التوجيه والإشراف اللازمين لتطوير مهاراتهم وتعزيز خبراتهم المهنية.

كما أنها تساهم بدور ريادي في مجال علم النفس والتدريب، حيث إنها عضو مؤسس في مجموعة متخصصة لعلم نفس التدريب داخل الجمعية البريطانية لعلم النفس، مما يبرز إسهامها في تطوير هذا التخصص. كما تشغل منصب نائبة مدير الدورة الخاصة بدبلوم الدراسات العليا في العلاج السلوكي المعرفي في جامعة رويال هولواي بلندن ومستشفى الصحة النفسية بلندن، مما يعكس دورها الأكاديمي والتعليمي البارز في إعداد الكوادر المتخصصة وتطوير البرامج التدريبية.

لديها خبرة في مجال فنون الأداء (مثل التمثيل أو الرقص)، وهذا يجعلها قادرة على إضافة جانب إبداعي لعملها النفسي. كما أنها عضو في اتحاد الممثلين والجمعية الإمبراطورية لمعلمي الرقص، ما يعكس تنوع اهتماماتها وقدرتها على الربط بين الفنون والعلوم النفسية.

شكر وتقدير

لقد ساهم الكثير من الأشخاص في هذا المشروع، وأنا ممتنة لهم جميعًا.

أودُّ أن أشكر بشكل خاص «ديفيد لين»، محرري، على دعمه المستمر وتشجيعه في جميع مراحل الكتاب. ولولاه، ما كان لهذا الكتاب أن يُكتب.

أنا ممتنة أيضًا لـ «روبن لينكار» و«كلير بالمر» على مراجعتي المفيدة للكتاب، ولـ «أوليفر راثبون» وكل فريق «كارناك» الذين ساعدوا في إتمام المشروع.

أود أن أعرب عن شكري الخاص لـ «بطرس هوى» الذي خصص العديد من ساعات فراغه لمراجعة الكتاب واكتشاف الأخطاء التي تتطلب فهمًا عميقًا للنص. لقد ساعد دعمه والتزامه بالمشروع في تحسين كتابتي وجعلني كاتبة فضلى. كما أتوجه بالشكر العميق لجميع العاملين في «مركز أوكهيل الصحي» الذين ساهموا في جعل العمل تجربة سهلة وممتعة. إن دعمكم واهتمامكم بما أفعله على مدار السنوات كان له تأثير كبير يفوق ما تدركون من تقدير. وأود أيضًا أن أشكر «إيان لايسي» على

مساعدته القيمة في إنجاز الكتاب بطرق متعددة، وعلى دعمه المستمر لي. في السنوات الأخيرة، قطع إيان شوطًا كبيرًا في مسار حياته الخاصة، ويُظهر لنا كيف يمكن للإنسان أن يعيش حياة ملهمة مليئة بالتفاؤل، وقصته تشكل جزءًا من هذا الكتاب أيضًا.

أخيرًا، أود أن أشكر جميع الأشخاص الذين سمحوا لي بسخاء أن أدرج قصصهم في هذا الكتاب. تجاربكم تلهمني لأكون أفضل كل يوم. بدونكم، لم يكن لهذا الكتاب أي معنى.

عينه للقراءة

تمهيد

بناء مستقبلك من خلال فن العيش المُلهِم

في كتابنا الأول ضمن قسم «التطوير المهني» من هذه السلسلة، أردنا أن نقدم عرضًا ذا قيمة للمدرب أو لأي شخص يستخدم التدريب. كان الهدف هو تقديم أفكار ومواد يمكن للمدرب استخدامها لتحسين عمله مع العملاء. كما أردنا أن نقدم دليلًا عمليًا مكتوبًا بطريقة تُمكن القارئ الفرد من استخدام الأدوات لتوجيه تطوره الشخصي، سواء كان ذلك بالعمل مع مدرب أو بمساعدة صديق ناقد بناءً.

لم نرغب في تقديم كتاب تقليدي للتنمية الذاتية مليء بالوعود الكبيرة حول الصحة أو السعادة أو الثروة بمجرد اتباع قواعد محددة. فبينما قد تكون هذه الكتب مفيدة للبعض، إلا أن الكثير منها يفتقر إلى الأسس العلمية وتعتمد على وعود غير واقعية. لذلك، كان الهدف من هذا الكتاب تقديم محتوى مبني على التطورات الحديثة في علم النفس، يقدم نصائح عملية ومبنية على أبحاث علمية، ليكون مرجعًا موثوقًا يساعد القارئ في تحسين حياته بشكل حقيقي.

كان هدفنا إنشاء عمل ينطلق من الفهم الحديث لعلم النفس، يكتبه مؤلف يتمتع بالخبرة والمصداقية لتقديم نصائح واضحة وفعالة. وقد

وجدنا ذلك في «سارة كوري»، التي استندت في كتابها إلى تجربتها الشخصية خلال أوقات التغيير والأزمات، بجانب خبرتها المهنية كعالمة نفس. وبدلاً من الاعتماد فقط على تجاربها الشخصية، جمعت سارة بين ممارساتها العملية وأحدث الأبحاث العلمية، مع الالتزام بنموذج «العالم-الممارس»، حيث يشكل البحث العلمي الممارسة، وتشكل الممارسة البحث العلمي.

لقد أخذت سارة مجال «علم النفس الإيجابي» الناشئ وقدمت للقارئ طريقة لاستخدامه لتحسين نهجه في تلبية احتياجاته. والنتيجة هي دليل عملي لفن العيش الملهم.

ماذا يمكن أن تتوقع من هذا الكتاب؟

يقدم الكتاب رحلة تعلم تبدأ بمراجعة مصدر الإلهام الخاص بك. أي أن تقوم بتقييم الأشياء أو الأشخاص أو الأفكار التي تلهمك وتمنحك الحافز في حياتك. والهدف كما تقول سارة: «سيساعدك ذلك على أن تصبح أكثر وضوحاً بشأن ما يعمل بشكل جيد، وأي المجالات تحتاج إلى بعض التحسين، وأيها تحتاج إلى اهتمام كبير».

ثم تقدم سارة «خريطة الطريق» (MAP) التي ستوجهك في رحلتك. هذه الخريطة، المستمدة من أبحاث في ممارسة التدريب ومبنية على مبادئ علم النفس الإيجابي^(١)، تأخذك خطوة بخطوة من خلال عملية بناء الأدوات التي تحتاجها لتحقيق أهدافك. في كل مرحلة، يمكن لأولئك

(١) مبادئ علم النفس الإيجابي تشير إلى مجموعة من الأفكار والأساليب التي تركز على الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان بدلاً من التركيز فقط على المشكلات أو العيوب. الهدف الأساسي لعلم النفس الإيجابي هو تعزيز جودة الحياة والسعادة من خلال بناء القوة والفضائل بدلاً من مجرد علاج المشكلات النفسية.

الذين يرغبون في معرفة المزيد عن الأدلة العلمية وراء هذا العمل أن يتابعوا قائمة المراجع لمراجعة الأدبيات.

بالنسبة للمدربين، يقدم الكتاب مجموعة متكاملة من الأدوات والتمارين التي يمكن استخدامها مع عملائهم. وإذا كنت ترغب في تدريب نفسك، نقترح أن تجد صديقًا ناقدًا بنّاءً يهتم بك، ولكنه يقدم لك وجهة نظر بديلة لمساعدتك في رؤية نفسك من زاوية مختلفة. شارك رحلتك معهم وتأمل في العمل الذي تقوم به في التمارين. يقدم الكتاب مجموعة شاملة من الأفكار، ومن خلال العمل عبر «خريطة الطريق»، ستبني الكفاءة للتعامل مع مجموعة من القضايا. إنه ليس دليلًا للعلاج النفسي، وليس بديلًا للمساعدة العلاجية. إنه دليل لاتخاذ قرارات في المجالات الأساسية في حياتك التي ترغب في تغييرها^(١)

= أهم المبادئ:

١. تركيز على نقاط القوة: يساعد الأفراد على التعرف على قدراتهم ومهاراتهم واستخدامها لتحقيق النجاح والرضا.
 ٢. تعزيز السعادة والرفاهية: يهتم بكيفية خلق حياة مليئة بالرضا والسعادة من خلال الاهتمام بالعلاقات الإيجابية، وتحقيق الأهداف، والانخراط في أنشطة ذات معنى.
 ٣. التفاؤل والأمل: التركيز على التفكير الإيجابي والنظرة المتفائلة للمستقبل، مما يعزز القدرة على مواجهة التحديات.
 ٤. الامتنان: تنمية الشعور بالامتنان للأشياء الصغيرة والكبيرة في الحياة مما يساهم في تحسين المزاج العام.
 ٥. المرونة النفسية: تطوير القدرة على التعافي من الصدمات أو الفشل والاستمرار في التقدم.
- كيف يُستخدم؟ يُستخدم علم النفس الإيجابي في التعليم، والعمل، والعلاج النفسي، وتطوير الذات لتحسين الأداء وتعزيز السعادة والنجاح الشخصي. (المترجم)
- (١) ومن أمثلة هذه المجالات:

١- المسار الوظيفي: اختيار مهنة جديدة تتماشى مع اهتماماتك وشغفك - اتخاذ قرار بتطوير مهاراتك أو الانتقال إلى وظيفة أفضل - البدء في مشروعك الخاص لتحقيق الاستقلال المالي. =

وبالتالي، كما يشير العنوان، فإن هذا الكتاب يعد دليلًا لفن العيش بإلهام. نتمنى لكم التوفيق في رحلتكم.

✍ البروفيسور ديفيد لين

مؤسسة التطوير المهني

= ٢- **الصحة والعافية:** تحسين نمط حياتك من خلال ممارسة الرياضة أو تغيير النظام الغذائي - اتخاذ قرارات بشأن التعامل مع الإجهاد أو الحصول على استشارة طبية- الالتزام بروتين تحسين صحتك النفسية والجسدية.

٣- **العلاقات الشخصية:** تحسين علاقتك مع شريك حياتك أو أفراد عائلتك - إنهاء العلاقات السامة التي تؤثر عليك سلبًا - تعزيز شبكة الدعم الاجتماعي من خلال بناء صداقات قوية.

٤- **التطوير الشخصي:** تعلم مهارات جديدة أو الحصول على مؤهل علمي جديد - وضع خطط لتطوير هواياتك أو اهتماماتك - تحسين إدارة وقتك لتحقيق التوازن بين العمل والحياة.

٥- **الوضع المالي:** اتخاذ قرارات بشأن الادخار والاستثمار لتحقيق الاستقرار المالي - التخطيط لسداد الديون أو تحسين دخلك الشهري- إعداد ميزانية تضمن تحقيق أهدافك المالية.

٦- **إدارة الحياة اليومية:** اتخاذ قرارات بشأن تنظيم منزلك أو بيتك الشخصية- تطوير روتين يومي يعزز إنتاجيتك ويقلل من التوتر- تقليل التزاماتك والتركيز على الأمور الأكثر أهمية.

٧- **الأهداف طويلة المدى:** تحديد رؤية واضحة لمستقبلك الشخصي أو المهني -اتخاذ خطوات عملية لتحقيق أهداف كبيرة، مثل السفر أو الانتقال لمكان جديد- العمل على مشاريع تحقق لك الإحساس بالإنجاز والإلهام. (المترجم)

المقدمة

رسالة إلى القارئ

عزيزي القارئ،

هناك مثل قديم من قبائل الأمريكيين الأصليين يقول: «عليك أن تعيش حياتك من البداية إلى النهاية؛ لا يمكن لأحدٍ آخر أن يعيشها نيابةً عنك». هذه الكلمات تلخص حقيقةً أساسية عن وجودنا. منذ لحظة ولادتنا وحتى لحظة وفاتنا، حياتنا هي الشيء الوحيد الذي يمكننا أن نسميه ملكًا لنا. بالطبع، هناك العديد من العناصر التي لا نتحكم بها مباشرة، لكن في هذه المرحلة من تاريخنا، أصبح لدينا خيار أكبر بكثير في كيفية تطور حياتنا أكثر من أي وقتٍ مضى.

لكنّ الاختيار يحمل معه التحدي والمسؤولية. كيف تعيش حياتك من البداية إلى النهاية؟ كيف تُحدد أين تريد أن تذهب - وكيف تعرف متى وصلت إلى هناك؟ ما الذي يمنحك إحساسًا بالهدف؟ ما هو دورك في هذا العالم؟ أعتقد أن معرفة إجابات هذه الأسئلة هي جوهر الاستجابة الأفضل والناضجة للتحديات التي نواجهها كأفراد وكمجتمع.

هذا الكتاب يتحدث عن كيفية تعلم عيش حياتك بشكل أكثر اكتمالاً. هو لا يعدك بالفرح الغامر، أو العلاقة المثالية، أو الثروات غير المحدودة، أو العلاجات المعجزة. لكن ما يعدك به هو برنامج شامل للتنمية الشخصية والتغيير والنمو عالي الفعالية.

تم تطوير هذا البرنامج التدريبي مع وضع فئتين من الجمهور في الاعتبار. الفئة الأولى هي أولئك الذين يرغبون في تدريب أنفسهم على النجاح ويشعرون بالثقة في تحقيق نتائج أو سيتقدمون في حياتهم بمجرد أن يفهموا ويطبقوا الأساسيات أو المبادئ الأساسية للبرنامج أو الخطة التي يتبعونها. بمعنى آخر، بمجرد أن يتعرفوا على الأسس والطرق الأساسية التي يقوم عليها البرنامج، سيشعرون بالثقة في قدرتهم على تحقيق نتائج جيدة أو إيجابية. والفئة الثانية هي أولئك الذين يعملون كمدرسين والذين يبحثون عن أفكار جديدة وأطر يمكنهم استخدامها وتطبيق الأساليب أو المفاهيم الجديدة التي يتعلمونها في هذا الكتاب ضمن طريقة عملهم الحالية. بمعنى آخر، يمكنهم دمج هذه الأفكار أو الأطر النظرية في طريقة تدريبهم أو ممارستهم اليومية مع عملائهم، مما يعزز ويحسن نتائجهم ويضيف قيمة إلى عملهم الحالي.

مهما كان السبب الذي دفعك لقراءة هذا الكتاب - سواء لأنك شعرت أنك وصلت إلى مفترق طرق في حياتك، أو لأن لديك هدفاً محدداً في ذهنك، أو لأنك مدرب يبحث عن أفكار جديدة - ستجد هنا شيئاً مفيداً لك.

كما ستكتشف، أن لديّ إيماناً كبيراً أن علم النفس يمتلك القدرة على تحسين حياتنا وتقديم حلول فعالة للتحديات التي نواجهها. نعم، الحياة صعبة. هناك العديد من الأسئلة التي لا يملك علم النفس الإجابة

عليها، وليس كل شخص يجد نفس الشيء مفيدًا. لكن تجربتي والأدلة البحثية تخبرني أن هناك الكثير مما يمكننا فعله لتحسين حياتنا، إذا كنا نعرف فقط كيف. فن العيش بالهام متاح لنا جميعًا.

قصتي

لقد تدربت لأكون راقصة باليه كلاسيكية، وأكملت تدريبًا مهنيًا صعبًا وشاقًا استمر ثماني سنوات، والذي أهلني للعمل مع فرقة باليه رائدة. ولكن بعد بضعة أشهر فقط من العمل المهني، أدركت أن هناك شيئًا خطيرًا يحدث حقًا. في نهاية كل عرض، كنت أشعر بالألم شديد. كانت مفاصلي تزداد تصلبًا تدريجيًا، وفي بعض الأحيان عندما كنت أستيقظ في الصباح، لا أستطيع المشي على الإطلاق.

أكدت الأشعة السينية ما كنت أشك فيه: كنت بحاجة إلى جراحة. وعلى الرغم من أن الأمور سارت بسلاسة ظاهريًا، إلا أنه بعد فترة التعافي المتوقعة، لم يخف الألم. بل أصبح أسوأ. بعد عام من إعادة التأهيل، اضطررت إلى مواجهة الواقع؛ لقد انتهى مشواري المهني.

في ذلك الوقت، شعرت وكأن حياتي قد انتهت. لأن كل شيء في حياتي كان يدور حول كوني راقصة، شعرت وكأنني فقدت هويتي. إذا كنت لا أستطيع أن أفعل الشيء الوحيد الذي كنت أعتقد أنني وجدت من أجله، فمن أكون إذًا؟ لم أكن أعرف حتى كيف سأكسب قوتي، حيث كانت مؤهلاتي الأكاديمية قليلة ولم أكن أملك أي خبرة في سوق العمل خارج المسرح. شعرت بالضياع الشديد. في تلك الفترة، لم أكن أستطيع رؤية ذلك بوضوح، كنت في نقطة تحول كبيرة، ولم أدرك حينها أن هذا التحدي الذي كنت أواجهه سيفتح أمامي فرصًا جديدة ويقودني إلى مسار مختلف تمامًا عما كنت أتوقعه.

في أحد الأيام الباردة والممطرة، وأنا في طريقي لملاقاة صديق لتناول القهوة، وجدت نفسي أمتلك ساعة أو أكثر من وقت الفراغ. ومن أجل قضاء الوقت، ومن دون مظلة، دخلت أقرب مكتبة، معتقدة أنني سأجد فيها مكانًا للتدفئة والاحتواء من المطر. وبالصدفة أكثر من أي شيء آخر، دخلت قسم التطوير الذاتي، ومن أجل تجنب أن أبدو وكأنني دخلت فقط لكي أهرب من المطر (حتى وإن كان ذلك هو السبب)، اخترت كتابًا من على الرفوف وبدأت في تصفح صفحاته.

كان ذلك الكتاب هو الذي غيّر حياتي. كان بعنوان «اشعر بالخوف وافعل ذلك على أية حال» لسوزان جيفرز، وأصبح بالنسبة لي بوابة إلى مستقبل جديد. تعلّمت أنّ هناك أشخاصًا يشعرون بما شعرت به - مليئين بالشكوك والمخاوف - وأنّ حتى الأشخاص الناجحين للغاية يمرون بمثل هذه المشاعر. تعلّمت أنّ الخوف لا ينبغي أن يُعيقني، وأنه بعيدًا عن كونه علامة على الفشل، فإنّ هذه المشاعر هي ببساطة جزء من كوننا بشرًا. رأيت نفسي كشخص لديه خيارات - وشخص يمكنه النجاح. لأول مرة منذ فترة طويلة، شعرت بالأمان للتفكير في مستقبل مختلف.

بينما كنت أتمعن في صفحات الكتاب الجديد، أدركت شيئًا آخر - أنّ الكتب يمكن أن تغيّر حياة الناس. قال لي صديق مقرب ومرشد قدم لي التوجيه والنصيحة في مراحل مبكرة من حياتي: «القراءة تفتح جميع الإمكانيات»، وفي تلك الظهيرة فهمت تمامًا ما كان يقصده. رأيت كيف يمكن أن تكون الكتب أدوات قوية لشفاء الجروح القديمة، ولتحديد وتنمية القدرات غير المستغلة، وللتعامل مع التحولات في حياتنا. وعدت نفسي أنه إذا كان لدي شيء مفيد يمكنني قوله، شيء قد يساعد الآخرين كما كان يساعدني هذا الكتاب، فسأكتب عنه أيضًا.

لكن مضت عدة سنوات قبل أن أتمكن من الوفاء بذلك الوعد. في تلك الأثناء، ومع شعوري ببصيص من الأمل، قررت أن أتدرب لأصبح معلمة رقص وتأهلت بعد عام. وعلى الرغم من أنني أحببت التدريب، بدأت أدرك أن اهتمامي الحقيقي كان في مساعدة الناس على إدارة العواقب النفسية التي قد تنجم عن إصابة جسدية أو قرار التقاعد المبكر. بما أنه لم يكن هناك أي مجال للعمل في هذا المجال آنذاك، بدأت أبحث في مجالات أخرى. تساءلت: ماذا يحدث لشخص عندما تجبره التغيرات الجذرية في حياته على إعادة تقييم من هو؟ ما الذي يمكنهم من الاستمرار؟ كيف يعيدون بناء حياتهم؟ ما هي الخطوات التي يجب أن يتخذها الناس؟

قادني التفكير في هذه الأسئلة وتأمل تجربتي الشخصية إلى التطوع في وحدة الصحة النفسية المحلية. هناك، أتيحت لي الفرصة للقاء والعمل مع أشخاص يواجهون تحدي إعادة بناء حياتهم يومًا بعد يوم. شعرت بتواضع عميق أمام معاناتهم وكنت متحمسة للتعلم أكثر. كان هناك موظفون طيبون ويقظون، يجيئون بصبر على أسئلتي العديدة ويوجهونني إلى قراءات مفيدة (المزيد من الكتب!) حيث اكتشفت أن علم النفس لديه الكثير من الأفكار المضيئة والمفيدة. كانت أسئلتي تجد إجاباتها، وبدأت أفكارى حول مستقبلي تتبلور.

بعد فترة قصيرة من ذلك، التحقت بدراسة علم النفس، وبعد أول محاضرة، عرفت أنني وجدت ما كنت أبحث عنه. رغم أنني احتجت إلى سبع سنوات أخرى حتى أخرج كطبيب نفسي، إلا أنني كنت قد اتخذت أولى خطواتي نحو حياة مهنية جديدة وحياة جديدة بالكلية.

كن واعياً بمواردك الشخصية

كطبيبة نفسية، أتيحت لي الفرصة للعمل مع مئات الأشخاص الذين يسعون لتحقيق إمكاناتهم. كل يوم، أرى الرحلات الاستثنائية التي يخوضها عملائي لفهم أنفسهم بشكل أفضل، واكتشاف حلول جديدة، وفي بعض الحالات، لاستعادة حياتهم. لا يتوقف إعجابي بعزمهم على عدم الاستسلام للتحديات، وبإصرارهم على بناء حياتهم وفقاً لقيمهم وأولوياتهم.

ومع ذلك، فإن هؤلاء الأشخاص أنفسهم غالباً ما يفشلون في التعرف على نقاط قوتهم والقدرات والمهارات والصفات الشخصية التي يمتلكها الأفراد ويستخدمونها في مواجهة التحديات والفرص خلال مسار حياتهم. بدلاً من تقدير فرديتهم واحترام أنفسهم لشجاعتهن، يرون التحديات التي يواجهونها بشعور من الخجل أو الانتقاد أو حتى الاحتقار. إنهم لا يدركون أو يغفلون عن الفهم الشامل أو الرؤية الأوسع للموقف - وهي أن الإصرار على مواجهة أنفسهم بصدق واكتشاف ما يريدونه حقاً هو نصف المعركة، وأن أعظم مورد لديهم هو أنفسهم.

في كتابها عن حياة وأعمال «مارثا جراهام»، تقتبس «أغنيس دي ميل» من الراقصة والمصممة الشهيرة قولها:

«كل شخص لديه طاقة وحيوية داخلية تتجسد من خلال أفعاله وأعماله. هذه القوة أو «الروح» هي فريدة من نوعها لأنها تنبع من الشخص ذاته، وهي خاصة به فقط. لأن كل شخص فريد في زمانه ومكانه، فإن الطريقة التي يعبر بها عن نفسه أو يساهم في العالم هي أيضاً فريدة. إذا حاول الشخص إعاقه أو منع هذه الطاقة أو التعبير، فسيظل مفقوداً ولن يظهر من خلال أي شخص آخر». [دي ميل، ١٩٥٢]

هناك شيء في هذا القول يعبر مباشرة عن نيّتي في كتابة هذا الكتاب. أن كل شخص لديه قصة خاصة به، واختياراته الشخصية، ومساهمته الفريدة في الحياة. الرسالة هنا هي أن الشخص يجب ألا يقارن نفسه بالآخرين أو يحكم على قيمة ما يقدمه بناءً على ما يفعله الآخرون. بدلاً من ذلك، المهم هو أن يعرف الشخص نفسه جيداً، بما في ذلك نقاط قوته واحتياجاته ومساهماته في العالم.

كيف يمكن لعلم النفس أن يساعدك

يُعدّ التدريب الشخصي^(١) أحد أفضل الاستثمارات التي يمكن أن يقوم بها الفرد لنفسه وللمستقبله. يمكن أن يكون له تأثير عميق وطويل الأمد، ويساعدك في تحقيق نتائج تفوق توقعاتك بكثير. بالطبع، لا يستطيع التدريب أن يخبرك كيف تعيش حياتك، ولكنه يمكن أن يزودك بأفكار وأساليب وتقنيات تساعدك في بناء مستقبل أكثر إثماراً ونجاحاً.

توفر الدراسات الحديثة في علم النفس أساساً قوياً لبناء طرق فعّالة للتدريب الذاتي، وهذه هي الأسس التي سنستند إليها في الفصول القادمة. منذ عشرة أعوام، لم أكن لأستطيع القول ذلك بثقة. تقليدياً، كان علم النفس يركز بشكل شبه كامل على المشكلات وكيفية حلها. ورغم التقدم الكبير في هذا المجال، فإن حل المشكلات لا يعني بالضرورة معرفة كيفية تحقيق إمكاناتك. مهما تمكنت من حل الكثير من

(١) التدريب الشخصي (Coaching) هو عملية دعم وتوجيه فردي تهدف إلى مساعدة الشخص على تحقيق أهدافه الشخصية أو المهنية من خلال تطوير مهاراته وتحفيزه. في سياق هذا الكتاب، يشير التدريب الشخصي إلى العمل مع محترف (مدرب) يساعد الفرد في التعرف على قدراته وإمكاناته، وتوجيهه في اتخاذ القرارات، وتحقيق النجاح في حياته. يُعتبر التدريب الشخصي أداة قوية لتعزيز النمو الشخصي، ويختلف عن العلاج النفسي في أنه يركز أكثر على تحقيق الأهداف المستقبلية وتطوير الأداء بدلاً من معالجة المشكلات النفسية الحالية. (المترجم)

المشاكل السطحية أو اليومية في حياتك، فإن ذلك لن يكون كافياً لتحقيق شعور حقيقي بالإلهام أو الرضا الداخلي إذا كانت هناك قضايا أعمق أو احتياجات غير ملبّاة في حياتك.

ومع ذلك، فقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً مثيراً يعد بالكثير من الأفكار الجديدة حول كيفية اكتشاف وتطوير أفضل ما في أنفسنا: ظهور فرع جديد من علم النفس يُسمى «علم النفس الإيجابي». يهتم علم النفس الإيجابي بتحديد القوى والصفات والمهارات التي تساهم في حياة تتمتع بالقيمة والهدف، حيث يشعر الشخص أن ما يفعله له تأثير إيجابي وذا مغزى، ويُشبع احتياجاته العاطفية والروحية ووجود موارد كافية وفرص لتحقيق النجاح والسعادة، سواء على المستوى المادي أو العاطفي أو الاجتماعي. لا يزوج لهذه الفكرة الساذجة بأننا يمكن أن نكون أي شيء نريده، لكن من خلال الاستفادة من التقدم في النظرية والبحث، يحدد مسارات واضحة نحو النمو الشخصي والسيطرة على الذات التي يمكن أن تعزز جودة حياتنا بطرق ملحوظة. عندما تدمج هذا مع ما يعلمه علم النفس بالفعل عن التحفيز والتغيير، لديك وصفة للنجاح. كما هو الحال مع أي وصفة، قد تقرر في النهاية إجراء بعض التغييرات أو التعديلات الطفيفة على العناصر أو المكونات الأساسية في شيء ما، لكن إذا كنت قد أتقنت الأساسيات، فستحصل على نتائج جيدة مراراً وتكراراً.

مقدمة لفن العيش الملهم: نظرة عامة عن الكتاب

يتكون «فن العيش الملهم» من أربعة أجزاء. في الجزء الأول، أقدم لك أساسيات التدريب الناجح. نبدأ مع «تحديد العوامل المحفزة»، حتى تتمكن من توضيح المجالات الأساسية في حياتك التي تعمل بشكل جيد

وتلك التي تحتاج إلى بعض الاهتمام. ثم أقدم لك نموذجًا تدريبيًا يُسمّى خريطة «MAP» يساعدك على توضيح هدفك في الحياة، مواقفك تجاه الحياة، والأهداف التي تناسبك. هذا النموذج سهل التعلم ويمكنك استخدامه في أي وقتٍ ترغب فيه في تدريب نفسك لتحقيق النجاح.

في الجزء الثاني، سنستعرض الـ ١٢ مبدأً التي تشكّل «فن العيش الملمهم». من خلال تطبيق هذه المبادئ، ستكون قادرًا على الاحتفال بما لديك بالفعل، وبناء المزيد من الأشياء التي ترغب فيها حقًا، وتغذية إمكاناتك.

في الجزء الثالث، سنتناول بعض الطرق المحددة التي يمكنك من خلالها تطبيق هذه المبادئ في مجالات مختلفة من حياتك. على الرغم من أنّ هناك عددًا لا حصر له من المجالات التي يمكن للتدريب أن يساعد فيها، فقد اخترت تلك التي يطلب عملائي المساعدة فيها أكثر:

١- كيف تكون شخصًا يحفز الآخرين ويشجعهم على التفوق والابتكار داخل بيئة العمل.

٢- كيف تجد طريقة فعّالة للتركيز على حياتك الشخصية والمهنية دون أن يؤثر أحدهما سلبيًا على الآخر.

٣- كيف تطوّر وتعزز تقديرًا صحيًا لذاتك وفهمًا لقيمتك بشكل إيجابي.

٤- كيف تبني علاقة متوازنة وإيجابية مع جسدك، وتعتني به بشكل يعزز صحتك الجسدية والعقلية.

كيف تطور وتحافظ على علاقات شخصية (سواء كانت عائلية، صداقة، أو رومانسية) تكون جيدة ومفيدة للطرفين.

وأخيرًا، في الجزء الرابع، نجمع جميع المواضيع المختلفة معًا حتى تتمكن من تطوير خطة عمل للمستقبل.

كيفية الاستفادة القصوى من هذا الكتاب

سيُساعدك كتاب «فن العيش بإلهام» على جمع محفظة شخصية من المعرفة تمكّنك من تحقيق أهدافك، وتحقيق إمكانياتك، والسعي وراء ما يهملك حقًا. مهمتي هي أن أرشدك خطوة بخطوة عبر الفصول المختلفة. ومهمتك هي تحويل كل ما تقرأه إلى شكل يتناسب معك - حكمة شخصية تساعدك في اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن حياتك.

قبل أن تبدأ، خصص بعض الوقت للتفكير فيما قد تحتاجه لدعمك خلال هذه العملية. أولاً، بحاجة إلى تخصيص وقت وموارد لشراء دفتر ملاحظات أو مفكرة ستستخدمها لتوثيق ومتابعة رحلتك التعليمية. هذا الدفتر سيكون بمثابة «سجل تعلم شخصي»، حيث يمكنك تسجيل الأفكار، الرؤى، الأسئلة، والملاحظات التي تطرأ عليك أثناء قراءتك أو تنفيذ التمارين في الكتاب. الهدف من هذا السجل هو أن يساعدك في تتبع تقدمك وتوثيق المعلومات والأفكار التي تعزز من تعلمك وتساعدك على تحقيق أهدافك الشخصية، وهو أيضًا المكان الذي ستكمل فيه التمارين المعروضة في الكتاب. يمكن أن تكون المفكرة دفترًا مغلقًا أو ملفًا يحتوي على أوراق مفصلة - اختر ما يناسبك. من المفيد أيضًا أن تسجل في سجل التعلم أرقام الصفحات التي تتعلق بالتمارين التي تكملها، حتى تتمكن من الرجوع إليها لاحقًا بسهولة.

ستحتاج أيضًا إلى نظام لتسجيل تقدمك. في نهاية الكتاب، ستجد «دفترًا لتسجيل المكاسب» مخصصًا لهذا الغرض. المكاسب يمكن أن تكون نتائج ملموسة، مثل الأهداف التي تم تحقيقها، أو تغييرات في

أفكارك، مشاعرك، أو سلوكك، أو قد تكون في شكل رؤى رئيسية أو فهم جديد. إذا كنت تفضل استخدام دفتر آخر، فهذا اختياري، ولكن من الضروري أن تتابع تقدمك لأن ذلك يعد جزءاً أساسياً من عملية التدريب الشخصي. لذا تأكد من أن لديك نظاماً لتسجيل هذه الجزء من رحلة تعلمك.

أنصحك ألا تحاول قراءة أو فهم الكتاب كاملاً في وقت واحد. بدلاً من ذلك، من الأفضل أن تأخذ وقتك في استيعاب الأفكار والمفاهيم المقدمة، وتبني علاقة تدريجية مع المحتوى. هذا يسمح لك بالتفكير في كيفية ارتباط هذه الأفكار بحياتك الشخصية وفهمها بشكل أعمق. إذا كان ذلك مفيداً، تحدث عنها مع العائلة والأصدقاء، أو مع مدربك أو معالجك، وانظر كيف تقارن هذه الطريقة مع طرق أخرى قد تعلمتها.

في نهاية معظم الفصول، ستجد أيضاً قسمًا خاصًا بالمراجع والمصادر، التي تحتوي على مجموعة غنية من الأفكار، سواء كانت أكاديمية أو عملية. العديد من المراجع ستكون ذات صلة بفصول أخرى أيضاً. الكتب والمقالات التي تم تمييزها بنجمة هي ذات صلة بشكل خاص إذا كنت تبحث عن أفكار عملية تساعدك على تحقيق إمكاناتك أو في بعض الحالات، التغلب على المشكلات الشائعة. أمّا المراجع التي لا تحتوي على نجمة، فهي موجهة في الأساس للمدربين، وعلماء النفس، والمعالجين، وغيرهم من المحترفين الذين يقدمون خدمات للعملاء بهدف تعزيز رفاهيتهم وتطويرهم الشخصي. كما أنها ستعالج إعجاب القراء الذين يرغبون في التعرف أكثر على الأفكار التي يقف وراءها «فن العيش بالهيام» ويرغبون في أساس أكاديمي لبناء إطار عملهم الخاص بالتدريب.

وأخيرًا . . . حياتنا قصيرة ويجب أن نكرمها . أنت المؤلف، الذي يخلق كل يوم رؤيته التي تتجسد في حياتك . على الرغم من أن لديك قصة لترويها، فإن الأهم هو أن لديك قصة لتكتبها - مستقبلك . هذا الكتاب موجه للقصة التي لم تُكتب بعد، وهو دعوة لملء عالمك بما له معنى بالنسبة لك . والأهم من ذلك، هو دعوة للعيش بلا اعتذارات أو أعذار، وتحمل المسؤولية كاملة عمّا مُنح إليك وما هو ملك لك لتغيره . مرحبًا بك في مغامرة حياتك .

مع أطيب التمنيات،

سارة كوري

عينه للقراءة

الجزء الأول

الفصل الأول

بداية الطريق من خلال استكشاف مصادر الإلهام

ما الذي تريده حقًا من حياتك؟ ما الذي يهيك أكثر؟ وأين تتمنى أن تكون بعد خمس سنوات من الآن؟

تخيّل أنك أكملت قراءة هذا الكتاب، وخرجت منه وأنت تشعر بأن شيئًا مهمًا قد تغيّر - بل تغيّر نحو الأفضل. كيف ستعرف ذلك؟ ما الذي يمكن أن يُعدّ «نجاحًا كبيرًا» بالنسبة لك؟

إجاباتك على هذه الأسئلة هي المفتاح الأساسي للرحلة التي على وشك أن تبدأها. إذا كنت تسعى لتوجيه نفسك نحو النجاح، فعليك أن تعرف بوضوح أولوياتك وما الذي تأمل تحقيقه من هذه التجربة. الأهم من ذلك، عليك أن تدرك ليس فقط ما الذي تريده، ولكن أيضًا لماذا هو مهم وكيف سيُحدّث فرقًا في حياتك عند تحقيقه. بعبارة أخرى، عليك أن تُحدّد دوافعك من شراء هذا الكتاب لكي تتمكن من الاستفادة منه على أفضل وجه.

في الوقت الحالي، ربما لديك عدة جوانب في حياتك ترغب في العمل عليها. قد تشمل هذه الجوانب تعزيز ثقتك بنفسك، تحقيق توازن أفضل بين العمل والحياة، تحسين حماسك لمتابعة هدف معين، أو حتى

الشروع في مسار مهني جديد. قد تتطلب رحلتك إعادة تقييم شاملة لأسلوب حياتك أو ربما مُجرّد إجراء تغييرات صغيرة أو تحسينات محدودة على جوانب غير أساسية أو تفصيلية من حياتك، بدلاً من إجراء تغييرات جذرية أو شاملة.

لإرشادك في هذه الرحلة، أودّ أن أقدم لك أداة تسمى (تقييم الذات)^(١). الهدف من هذه الأداة هو مساعدتك على مراجعة الجوانب الأساسية في حياتك. ستمنحك رؤية أوضح لما يسير على ما يرام، وما يحتاج إلى تحسين طفيف، وما يستلزم اهتمامًا أكبر.

أقترح عليك أن تأخذ نسخة مطبوعة من (تقييم الذات)، وتجعلها الصفحة الأولى في مفكرتك الخاصة بالتعلم. خذ وقتك للتفكير في الجوانب الأساسية المذكورة أدناه، وقيّم كل جانب على مقياس من ٠ إلى ١٠ (٠ = غياب تام للرضا، و ١٠ = شعور كامل بالسعادة والرضا).

تمرين ١: تقييم الذات.

١- السعادة والحالة العامة للصحة النفسية والعاطفية للإنسان:

٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

أسئلة توجيهية: هل تستمتع بحياتك؟ هل تشعر بالتقدير والامتنان لكونك على قيد الحياة ولتجربة الحياة بكل ما فيها من تحديات ولحظات جميلة؟ هل هناك جوانب من حياتك تجعلك تشعر بالشغف والطموح،

(١) هو عملية منهجية تهدف إلى مراجعة وتقييم مختلف جوانب الحياة التي تؤثر على رضا الإنسان وإلهامه، مثل السعادة العامة، العلاقات، الصحة، القيم، العمل، وغيرها. الهدف من هذه العملية هو تحديد ما يعمل بشكل جيد وما يحتاج إلى تحسين أو تطوير لتحقيق توازن أكبر وشعور أعمق بالرضا والإنجاز. المترجم

حتى الآن في مجال التوجيه الذاتي. وإذا كنت مهتمًا بهذا الخيار، يوجد في نهاية الكتاب قائمة بالمنظمات التي يمكن أن تساعدك في ذلك.

أمنياتي لك بدوام السعادة والنجاح

عندما أبدأ العمل مع عميل، أعتبر ذلك تجربة فريدة من نوعها، حيث لا يمكن التنبؤ بالمكان الذي ستأخذنا إليه الرحلة. حتى لو كان هناك تخطيط وتفكير مسبق حول الطرق التي قد تساعد، إلا أن النتيجة ستكون خاصة بالشخص ذاته، وتعكس أسلوبه الشخصي وقوته وإبداعه وشجاعته. كما أن العلاقة التي تتطور بين العميل والمدرّب تكون جزءًا أساسيًا من تلك التجربة، وتترك تأثيرًا دائمًا على مسار الرحلة.

تجربتي في كتابة هذا الكتاب، والإحساس بالفخر الذي صاحبها، لم تكن مختلفة. حيث كانت الأفكار الأولية تتطور وتتغير مع مرور الوقت، وقد تم تعديل بعضها أو استبعاده استجابةً لرؤى جديدة وإلهامات. ورغم أن النتيجة النهائية للكتاب لم تكن كما توقعته في البداية، إلا أنها ظلت وفية لهدف الكتاب ورؤيته الأساسية التي كنت أرغب في تقديمها للقارئ.

لا أعرف ما الذي تخبئه لك الحياة. لكنني أمل أنه من خلال قراءة هذا الكتاب، أصبحت أكثر وضوحًا بشأن ما يلهمك وما يجعل حياتك جديرة بالاحترام. كما قال سينيكا: «طالما أنك تعيش، تعلم كيف تعيش». أتمنى أن تفكر في القيام بذلك بالضبط - تعلم كيف تعيش مرارًا وتكرارًا، من خلال الشروع في مسار عمل يساعدك على تقدير من أنت وما قد تحققه. كما قالت الكاتبة الشهيرة جورج إليوت، «لا يزال الوقت مناسبًا لتكون الشخص الذي كنت قد حلمت به». أتمنى لك حياة تحمل رسالتك - أينما تقودك خطواتك.