



# كتب أربعة تساعدك على فهم قواعد الحياة

موقع الرجل 2021-04-05 -

تمتلى رحلة الحياة بالعديد من الصعوبات، نتمنى لو توجد بعض الأدوات التي تساعدنا في فهم قواعدها، وكيف يمكننا تحقيق ما نريده. لذا، نبدأ رحلة البحث عن المفاتيح التي من شأنها تقديم العون والمساعدة لنا، ومن أهم هذه الطرق هي قراءة الكتب.

في هذا المقال سنتحدث عن 4 كتب من شأنها إرشادك نحو فهم قواعد الحياة.

## 12 قاعدة للحياة: ترياق للفوضى

ما هي الأشياء التي يحتاج كل فرد إلى معرفتها في هذا العالم؟ يقدم عالم النفس جوردان بيترسون الإجابة على الأسئلة، التي من شأنها مساعدة الأفراد في الوصول إلى معرفة أفضل عن الحياة، ويقدم 12 قاعدة لها، يعدها بمثابة ترياق يمكنه إنقاذ الأشخاص من التعرض للفوضى في الحياة.

يقسم الكاتب هذه القواعد إلى تصنيفات مختلفة، بعضها يتعلق حول أمور نفسية لا بد من الانتباه إليها، لأنها ستجعل الحياة أفضل، وبعضها الآخر يتعلق بإدراك أهمية المشاركة في جعل حياة الآخرين أفضل كذلك، وختاماً بعض المبادئ الخاصة بالتربية.

## 12 قاعدة للحياة

1- قف بشكل مستقيم وأعد كتفيك إلى الخلف: تشير القاعدة الأولى إلى معني رمزي في مقصد الكاتب، إذ يعني الوقوف بشكل مستقيم وعودة الكتفين إلى الخلف القبول بمسئولية الحياة. بدلاً من الشكوى أو قبول الفوضى، فلا بد للشخص من العمل على الاستعانة بالإمكانات المتاحة له، تقرير الرغبات التي يود تحقيقها في الحياة، ومن ثم العمل على تحويلها إلى حقيقة في الواقع.

2- عامل نفسك كشخص أنت مسئول عن مساعدته: نميل غالباً إلى الاعتناء بالأشخاص الذين نهتم بهم. ماذا لو قررت رؤية ذاتك بهذه الطريقة؟ عندما تفعل ذلك، ستبدأ بالتفكير في الأشياء التي تراها جيدة لك، وما سوف يجعلك سعيداً. لا تهتم سوى بما يمكنه صناعة مستقبلك بالشكل الذي ترغب به.

3- كوّن صداقات مع الأشخاص الذين يريدون الأفضل لك: يؤثر الأصدقاء في حياة بعضهم البعض بدرجة كبيرة



جداً. لذا، احرص دائماً على الانتباه إلى من تصادقهم، لأنهم إما سيحفزونك للأفضل، أو سيقودونك إلى الأسوأ في حياتك. فكّر في أصدقائك الحاليين: هل ستوصي بصدقهم للقريبين منك مثلاً؟ إذا كانت إجابتك لا، فلماذا تتركهم ضمن قائمة أصدقائك حتى الآن؟

4- قارن نفسك بما كنت الأمس، لا بشخص آخر اليوم: كثيراً ما نظلم أنفسنا بمقارنتها مع الآخرين. في الحقيقة لا يوجد أحد يشبه آخر. كل فرد له ظروفه الخاصة به، التي جعلته كما هو الآن. عندما تضع نفسك في مقارنة، فإنك لا تشعر بقيمة أي شيء فعله على الإطلاق. بل تظل دائماً في حالة من السخط على ذاتك.

بدلاً من هذه المقارنة غير العادلة، التي لا تؤدي إلى شيء، لأنه لا معنى من الأساس للمقارنة، فهي لا تهم أحداً. ما رأيك بمقارنة نفسك بما كنت عليه الأمس؟ سيساعدك هذا على معرفة هل نجحت في إحراز تقدم معين في حياتك أم لا، وسيمكنك من الوصول إلى النقاط التي تحتاج إلى تحسين، لتصبح نسخة أفضل منك طوال الوقت.

5- لا تدع أطفالك يفعلون أي شيء يجعلك تكرههم: لا تقصد هذه القاعدة إجبار أطفالك على فعل أشياء معينة لأنها تجعلك سعيداً. لكن المقصد منها هو مساعدة الأطفال ليكونوا أفضل. إذا كان هناك سلوك معين يجعلك تشعر بالغضب منهم، فلا بد أن هذا سيكون شعور بقية الناس، بالتالي لا تترك أطفالك يفعلون ذلك إذا كان سيجعلهم غير محبوبين. تذكّر دائماً أنك المسؤول الأكبر عنهم.

6- اجعل منزلك في حالة جيدة قبل انتقاد العالم: من السهل دائماً نقد أي شيء في الحياة، لكن البناء هو الأصعب. لذا، قبل انتقاد ما تراها، حاول تنظيم أمور حياتك جيداً. لا تقف مكتفياً بالنقد والشكوى. بدلاً من ذلك كن مستعداً لأي أمر قد يقابلك في الحياة.

7- ابحث عما هو ذو معنى لا فقط المناسب: يشير الكاتب إلى ما هو ذو معنى، أي التفكير في الحياة بصورة مستقبلية دائماً. بدلاً من البحث عما هو مناسب للوقت الحالي فقط. يجعلنا هذا الأمر نفكر في الحياة بطريقة استباقية، نقدر من خلالها على تحقيق الأفضل لحياتنا، وأن نصبح نحن الفعل، بدلاً من قبولنا دائماً بدور رد الفعل.

8- قل الحقيقة، أو على الأقل لا تكذب: ينتقل الكاتب إلى قاعدة مهمة، عن أنه من المهم قول الحقيقة دائماً، وأنه إذا لم يكن هناك شيء صادق لقوله، فالأفضل في هذه الحالة هو عدم الكذب، والصمت بدلاً من ذلك وعدم المشاركة في الحديث.



9- افترض أنّ الشخص الذي تستمتع إليه، يعرف شيئاً لا تعرفه: يميل العديد من الأفراد إلى الحديث، ولا يقبلون الاستماع إلى الآخرين، أو سريعاً ما يشعرون بالملل من قولهم. في الحقيقة عندما نفترض احتمالية قول الشخص الآخر لشيء لا تعرفه، فإنك ستنبهر بما سوف تحصل عليه من معرفة وخبرات وتجارب في هذه الحالة.

10- كن دقيقاً في حديثك: إذا أردت الحديث والتأثير في الآخرين، فأنت بحاجة إلى الدقة في كلماتك. لا تقل أي شيء لمجرد الرغبة في التحدث، واجعل الأشخاص راغبين في الاستماع لما لديك، مع دعم أقوالك بالأدلة باستمرار.

11- لا تزج أطفالك عند التزلج: يستخدم الكاتب معنىً رمزياً عن أهمية ترك الأطفال للتجربة. بالتأكيد ستشعر بالخوف عليهم إذا كانوا يمارسون رياضة خطيرة كالتزلج، وهناك احتمالية لتعرضهم للإصابة. لكنهم سيتعلمون شيئاً في النهاية. لا تمنع أطفالك من التجربة، وامنحهم الفرصة للحصول على خبرات حقيقية في الحياة، هذا ما سيصنع مستقبلهم.

12- عندما تقابل قطة في الشارع، داعبها: يستخدم الكاتب رمزية أخرى عن أهمية الالتفات بما يحدث في الحياة، بدلاً من تجنب وتجاهل المآسي، فكّر فيما يمكنك فعله للمساعدة. إذا كنت تملك أي شيء يمكنه جعل الأمور أفضل، فلا تتردد في مشاركته على الإطلاق.

## قواعد الحياة: شفرة شخصية لحياة أفضل، أسعد، أكثر نجاحاً

إذا حاولت التفكير في الأشخاص الأكثر سعادة في العالم، بالتأكيد ستتساءل كيف وصلوا إلى هذا الشعور. هل يتعلق الأمر بشيء ورثوه عبر الجينات؟ هل حدث ذلك فقط لامتلاكهم أموال كثيرة؟ إذا تمكنت في الأمر جيداً، ستكتشف أنه يتعلق باختياراتهم التي يقومون بها يومياً في الحياة.

في هذا الكتاب، يقدم الكاتب ريتشارد تمبلر تصويره، حول الأشياء التي تجعل هؤلاء الأشخاص على ما هم عليه، ممثلاً ذلك في قواعد الحياة المائة، التي يمكن تعلمها ومن خلالها يمكن الحصول على حياة أفضل. يقسم الكاتب هذه القواعد إلى 5 أجزاء في كتابه: قواعد لك، قواعد الشراكة، قواعد الأسرة والأصدقاء، القواعد الاجتماعية، قواعد العالم.

## الجزء الأول: قواعد لك

تحتل هذه القواعد نصيب الأسد من المجموعة، إذ يصل عددها إلى 50 أي نصف القواعد المذكورة في



الكتاب. يمكن تضمين هذه القواعد في النقاط الأربعة الأساسية التالية:

- 1- تقبل الذات: من أكثر الأشياء التي تساعد في تحقيق النجاح في الحياة، هي تقبل الذات بما هي عليه، وفي الوقت ذاته السعي إلى التغيير. يمكن فعل ذلك من خلال معرفة الأشياء التي يمكن تغييرها، ومن ثم القيام بذلك، والشعور بالرضا عن الأشياء التي لا يمكن تغييرها الآن.
- 2- امتلاك هدفاً لحياتك: لا يجب عليك العيش دون وجود هدف معين تسعى إلى تحقيقه. وحتى لا يكون الأمر مجرد أمنية، فمن المهم وضع مقياس يمكن من خلاله قياس التقدم في رحلة تنفيذ الهدف في الواقع، مع أهمية امتلاك المرونة فيما يحدث، والتعامل مع متغيرات الحياة بذلك.
- 3- احترام الذات: تركز قواعد الحياة على ضرورة احترام الذات، حتى إذا كنت تفعل شيئاً يختلف عن الآخرين، فلا تدعهم يحبطونك أو يؤثرون عليك، فأنت غير مطالب بتبرير ذاتك لهم. في الوقت ذاته احترم نجاحات الآخرين، واجعلها أداة تحفيز لك، دون امتلاك أي مشاعر سلبية ناحيتهم.
- 4- المساحة الذاتية والتجربة: في أثناء رحلة السعي، تأكد من خوض تجارب مختلفة، سيساعدك ذلك على التعلم والتطور، حتى إذا كانت تجارب مرهقة بالنسبة لك. ولا تنسَ تخصيص مساحة لذاتك، لا تفعل بها أي شيء، حتى تكون بمثابة فرصة للراحة من كل شيء، ثم يمكنك المتابعة فيما تريد تحقيقه.

### الجزء الثاني: قواعد الشراكة

تأتي قواعد الشراكة في الجزء الثاني من قواعد الحياة، وهذا شيء منطقي نظراً لأنّ شريك الحياة هو أكثر فرد تتعرض له في حياتك، بالتالي لا بد من معرفة كيف تنظّم العلاقة بينكما. يبدأ الأمر من قبول الاختلافات الموجودة بينكما، وأنكما لستما شخصاً واحداً، بالتالي لكل شخص أفكاره الخاصة ومبادئه، ويجب السعي إلى فهم هذه الاختلافات جيداً، دون تركها لتؤثر سلباً على العلاقة.

من أهم قواعد الشراكة هي امتلاك الدافع للتواجد معاً، والحرص على تقديم الدعم باختلاف أشكاله، وكذلك امتلاك الشجاعة للاعتذار عندما تكون مخطئاً، إذ هذه الأشياء هي ما تمنح الاستمرارية في الشراكة، وتزيد من قوة الروابط بين الطرفين.



### الجزء الثالث: قواعد العائلة والأصدقاء

ينتقل الكاتب إلى الجزء الثالث وهو القواعد الخاصة بالعائلة والأصدقاء، ويركز على أن الشيء الأكثر أهمية هو التواجد من أجل من تحبهم دائماً، لا يقتصر ذلك على الأوقات الجيدة فقط، لكن أيضاً في اللحظات الصعبة والسيئة.

عندما يتعلق الأمر بالتربية فمن المهم التركيز على أهمية منح الأطفال المساحة للتجربة. يجب عدم التركيز فقط على توجيهه طوال الوقت، إذ لن يجعلهم هذا يتعلمون أي شيء، ومن المهم تعليمهم كيف يكونون أشخاصاً قادرين على تحمل المسؤولية مع الوقت.

### الجزء الرابع: القواعد الاجتماعية

يعيش الإنسان في مجتمع، لذا لا بد له من القدرة على التفاعل جيداً في المجتمع، وهذا ما يعرضه الجزء الرابع من القواعد. تركز القواعد على مبدأ المشاركة مع الآخرين، ومحاولة تقديم فائدة لهم، سواءً من خلال الوقت أو المعلومات أو غيرها من الأشياء.

كذلك يجب التركيز على امتلاك تصور للحياة المهنية، والأشياء التي ترغب في تحقيقها، ومحاولة تقديم أفضل ما لديك في وظيفتك. سيجعلك هذا في موقع أفضل في المجتمع. يمكنك الربط بين هدفك في الحياة وبين الحياة المهنية، فهذا ما سيجعلك تستمر في محاولاتك دائماً.

### الجزء الخامس: قواعد العالم

يختتم الكاتب القواعد في الجزء الخامس بالحديث عن قواعد العالم. يركز هذا الجزء على إدراك الدور الخاص بالفرد، في الإطار الكبير المتعلق بما يجب فعله من أجل العالم، وترك إرث حقيقي. يتطلب ذلك فهم نتيجة كل فعل تقوم به، وكذلك الحرص على تعلّم أشياء جديدة في حياتك يومياً.

### مبادئ النجاح: كيف تنتقل من مكانك الحالي إلى المكان الذي تريد أن تكون به؟

يقدم كتاب مبادئ النجاح المفاتيح التي يحتاج إليها الأفراد، حتى يمكنهم الوصول إلى النجاح الذين يتمنونهم في الحياة. يقسم الكتاب هذه المبادئ إلى ستة أجزاء أساسية، وبداخل كل جزء مجموعة مختلفة من القواعد



التي تؤدي إلى تحقيق النجاح.

### الجزء الأول: أساسيات النجاح

تحتل المبادئ المذكورة في الجزء الأول ثلث الكتاب تقريباً، وتنص على بعض المفاهيم الأساسية في رحلة النجاح. تنص هذه المبادئ على أهمية تحمل مسؤولية حياتك %100، إذ لا تلوم الآخرين على ما أنت به حالياً، واستعد للتحرك نحو ما تريده.

يتطلب ذلك معرفة موقعك الحالي، وما هي الأسباب التي أدت إلى تواجده، ثم بعد ذلك تقرير الأهداف التي ستسعى إلى تحقيقها. يتطلب ذلك إيمانا بذاتك، والإصرار على السعي والتجربة والعمل المستمر، مع دفع الثمن المتوقع كنتيجة لذلك، فهذا ما يضمن لك الوصول.

### الجزء الثاني: حول نفسك للنجاح

حتى يمكنك الاستفادة من أساسيات النجاح، وتنفيذها في الواقع، فأنت بحاجة إلى تحويل نفسك لوضعية النجاح. يتطلب الأمر قبول التغيير الذي سينتج عن محاولاتك، والتبدل المتوقع لحياتك. بدلاً من إحاطة نفسك بأشخاص يحبون الشكوى، اتجه إلى الأشخاص الناجحين.

من الأشياء التي تساعدك على التحول إلى النجاح أيضاً، هي قبولك بالنقد الداخلي، والاستفادة منه في توجيهك إلى معرفة الأشياء التي تحتاج إلى تطوير بدلاً من لوم ذاتك. حتى يصبح النجاح جزءاً دائماً من حياتك، فحاول تطوير عادات جديدة للنجاح سنوياً، وحافظ على ذلك كنشاط دائم في حياتك.

### الجزء الثالث: بناء فريق النجاح الخاص بك

تحتاج رحلة النجاح أحياناً إلى وجود فريق يمكنك العمل معه في الرحلة. لذا، حدّد ما تريدهم فعله معك، وركّز على تعليمهم إياه جيداً، وفوضهم بتنفيذ بعض المهام، فهذا سيجعلك قادراً على تعليمهم والتأثير بهم، وفي الوقت ذاته تحقيق النجاح، فتصبح قائداً يستحق المتابعة.

في هذه الحالة لا تنسَ الحصول على دعم من موجهين لك، لأنهم سيساعدونك في رفع مستواك، والوصول إلى



درجة عالية من التميز. إذا أمكنك الحصول على مدرب احترافي لك في سبيل ذلك، فإنه سيعينك في الرحلة، وسيقدم لك دعماً ستحتاج إليه.

### الجزء الرابع: تكوين علاقات ناجحة

تعد العلاقات سبباً رئيساً في تحقيق النجاح، فهي تمنحك الكثير من الفرص، وتمكنك من الوصول إلى ما تريده. لذا يركّز الجزء الرابع من مبادئ النجاح، على آلية تكوين علاقات ناجحة. يمكن حدوث ذلك من امتلاكك القدرة على إقناعهم بما ترغب، من خلال إيمانك به.

عندما تكون في أحاديث معهم، فتجنّب الكذب وركّز على الحقيقة، وإذا كان لديك أي شك فيما تقوله لهم، فلا تتردد في البحث، فإذا اكتشفت خطأ به فأخبرهم بذلك دون تردد. وإذا أتممت اتفاقيات معهم، فلا بد من التزامك بها قدر الإمكان، لأنّ هذا يجعلهم يثقون بك حقاً.

### الجزء الخامس: النجاح والمال

يرتبط المال مع النجاح بالتأكيد، فلعل هذا من أهم الأسباب التي تدفع الأفراد إلى تحقيق النجاح. حتى يكون بإمكانك إدارة المال، فلا بد من معرفة كيفية التحكم في الإنفاق، وإجادة شيء يمكنك من الحصول على مقابل مادي جيد.

### الجزء السادس: النجاح في العصر الرقمي

يركّز الكاتب في الجزء السادس من مبادئ النجاح على العصر الرقمي. إذ لا يمكن الآن إنكار الأثر الكبير الذي صنعه التحول الرقمي في السنوات الماضية، فأصبحت التكنولوجيا جزءاً أساسياً من حياة الجميع، ولا بد من فهم كيفية استخدامها، وإتقان أهم الأدوات التكنولوجية التي تتحكم في النجاح.

من المهم أيضاً الحرص على الظهور الرقمي، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بالشكل الذي يساهم في بناء سمعتك، مع الحرص على التواصل مع أشخاص لهم قيمة وحضور رقمي قوي، بالتالي يمكنك الاستفادة منهم في التسويق لذاتك.

فكر حتى تصبح غنياً



يعد الكتاب نتيجة لدراسة أجراها نابليون هيل لأكثر من خمسمائة مليونير حول العالم، نجح من خلالها في الخروج بفلسفته الخاصة حول تحقيق النجاح، التي شرحها في 13 مبدأ. حتى يمكنك تنفيذ هذه المبادئ، فيجب عليك الاستعداد لمواجهة المخاوف التي قد تواجهك من داخلك، مثل الخوف من النقد أو الخسارة.

### مبادئ النجاح الثلاثة عشر

- 1- الرغبة: تمثل الرغبة هي نقطة البداية لتحقيق أي شيء، فلا يكفي فقط التمني لكي يحدث في الواقع، بل لا بد من السعي إلى تحقيقه بالفعل، وكيفية تحويل هذه الرغبة إلى حقيقة.
- 2- الإيمان: حتى تكون قادراً على تحقيق رغبتك، فأنت بحاجة إلى الإيمان بهذا فعلاً، وقدرتك على تصور تنفيذها في الواقع، إذ سيحفّزك هذا للمتابعة.
- 3- الإيحاء الذاتي: الاعتماد على الإيحاء الذاتي للتأثير على العقل الباطن، وإرسال المحفزات الذاتية لتوجيه الأفكار من العقل الواعي له.
- 4- المعرفة المتخصصة: لن تكفيك المعرفة العامة التي تدرسها عادةً في تحقيق النجاح. إذ تحتاج إلى تطوير معرفة متخصصة في المجال الذي ترغب في إتقانه، فهذا ما سيساعدك في الوصول إلى أعلى مستوى من الكفاءة به، ومن ثم تحقيق النجاح.
- 5- الخيال: يعد الخيال أحل مفاتيح الإبداع، الذي لا بد منه اليوم لخلق أفكار جديدة، تؤثر في تحقيق النجاح.
- 6- التخطيط المنظم: حتى يمكنك تحويل الرغبة إلى الواقع، فأنت بحاجة إلى امتلاك خطة محددة العالم، يمكنك الاعتماد عليها في تنفيذ أهدافك.
- 7- اتخاذ القرار: تسويق الأشياء والتردد الكثير يؤدي إلى الفشل. لذا، أنت بحاجة إلى معرفة كيف يمكنك اتخاذ القرارات، مع عدم التأثر بآراء الآخرين، وإمكانية الاستفادة من المشورة في توجيه قراراتك.
- 8- المثابرة: يملك الكثير أحلاماً يرغبون في تحقيقها، لكنهم عندما يلتقون مع معارضة بسيطة، فإنهم يتراجعون عن تنفيذها. لذا، لا بد من وجود المثابرة والإرادة، فهذا ما يضمن تحقيق الأهداف، والاستمرار رغم أي مؤثرات





محبة من حولك.

9- قوة العقل الرئيس: يمكنك تحقيق النجاح من خلال الاعتماد على التحالف مع أفراد يملكون نقاط قوة ووجهات نظر مختلفة، ومن خلال العقل يمكن توحيد هذه المعرفة والجهود لتحقيق هدف محدد، لا أن يكون الاختلاف سبباً في التفرقة.

10- اختيار شريك الحياة: من المهم اختيار شريك الحياة المتوافق معك، حتى يمكنك توجيه بعض رغباتكما إلى بعضكما البعض، فهذا يمنح كليكما الاستقرار في الحياة.

11- العقل الباطن: يؤكد هيل على أهمية العقل الباطن، في كونه الوسيلة الوحيدة لترجمة الدوافع العقلية، إلى معادلاتها الروحية والجسدية.

12- العقل: يوضح هيل في هذا الفصل أهمية العقل كعنصر رئيس في تحقيق النجاح، ويشرح العمليات التي يمكن من خلالها تحفيزه.

13- الحاسة السادسة: يصف هيل المبدأ الأخير للنجاح فيما عرفه باسم ملكة اللاوعي، ويراها قمة فلسفة قانون النجاح الخاصة به، إذ لا يمكن فهم هذا المبدأ وتطبيقه، إلا بعد إتقان المبادئ الاثني عشر الأولى.

لا تملك الحياة قواعد ومبادئ ثابتة طوال الوقت، لذا نحتاج دائماً إلى الاستعانة بخبرات حياتية، والاستفادة من رؤى الآخرين، وهذا ما تقدمه لنا هذه الكتب الأربعة، وتضعنا على الطريق المناسب من أجل فهم قواعد الحياة، ومعرفة كيف يمكننا التعامل معها بالشكل المناسب.

<https://www.arrajol.com>