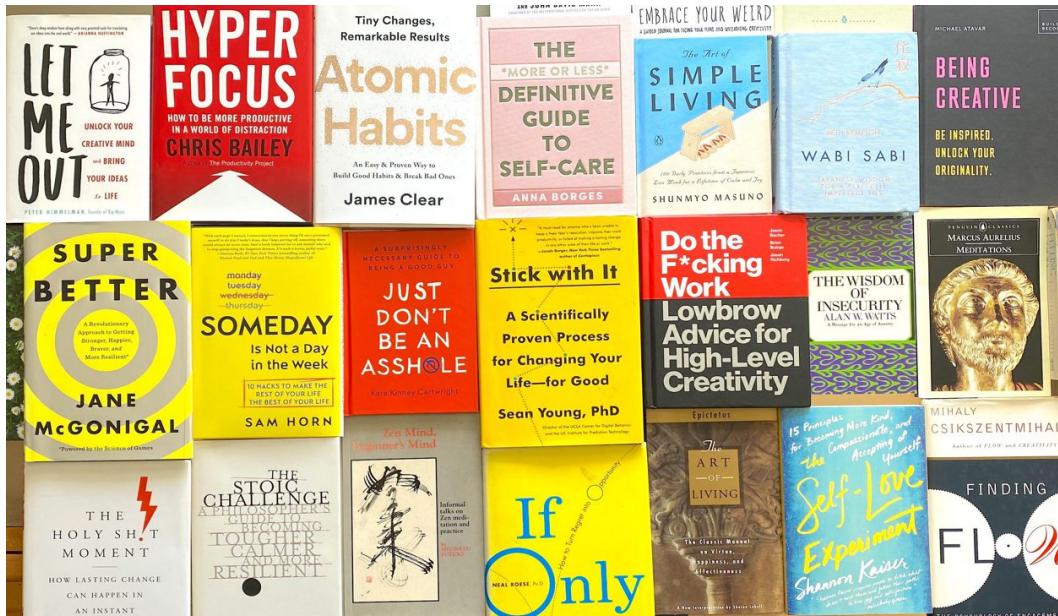




# كل كتاب مساعدة ذاتية على الإطلاق تم اختصاره في 11 قاعدة بسيطة

شهد القرن الحادي والعشرون مقياساً للوعي الذاتي حول إدماننا على المساعدة الذاتية

بقلم [كريستيان](#) 26 يوليو 2020



يبلغ حجم سوق صناعة تطوير الذات 11 مليار دولار مما يجعله سوقاً كبيراً ومغرياً، ولكن عندما تقوم بتحليله، فستجد القليل جدًا من المعلومات الجديدة. فنحن فعلينا نستهلك مواد تطوير الذات ذاتها لعدة قرون، ولكن تحت مسميات مختلفة. قدم الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس نصائح لتطوير الذات بحجم تغيرات في كتابه *Totius Vitae*. وكذلك فعل بنجامين فرانكلين في *Poor Richard's Almanack*.

شهد القرن الحادي والعشرون وعيًا ذاتياً لإدماننا على تطوير الذات. تأرجح الكتب الأكثر مبيعًا في هذا المجال ما بين الأسلوب الساخر وتكرار نصيحة أسلافهم، ولكن بلغة أبسط وأقرب لزماننا. في الآونة الأخيرة، هناك اتجاه جديد حيث يكتب الناس عن تجاربهم بعد قراءتهم لكتب تطوير الذات، مثل [Help Me!](#) (2018) و[كيف تكون بخير](#) (2020).

لكن إذا كانت كلها متشابهة تقريباً - وهي كذلك - فلماذا لا تجتمع في كتاب واحد؟ لماذا لا تختصر الدروس الممكورة في مقال واحد؟ هذا ما حاولت القيام به هنا، بعد قراءة العشرات من أكثر الكتب مبيعًا في التاريخ حتى لا تضطر إلى ذلك. أضع بين يديك جوهر النصائح التي رأيتها مارأً وتكلماً.

## 1. اتخاذ خطوة صغيرة واحدة

عاداتك اليومية ليست مهمة فقط؛ إنها حجر الزاوية. عرف أرسطو ذلك عندما كتب "نحن ما نفعله مارأً وتكلماً". وعلى الرغم من رغبتك الطبيعية في إصلاح كل شيء دفعة واحدة، فإن أفضل طريقة للحصول على نتائج كبيرة هي إجراء تغييرات صغيرة ومستمرة في العادات اليومية. في اليابان، يُعرف هذا باسم [كانبن](#)، وهو مفهوم تم تقديمها للقراء الأمريكيين في كتاب ستي芬 كوفي الأكثر مبيعًا بعنوان [العادات السبع للأشخاص الأكثر فعالية](#) عام 1989.





حضي تعديل العادات باهتمام كبير في القرن الحادي والعشرين من الدراسات الرائدة في السلوك البشري. تم التطرق لها في كتاب [قوة العادات](#) (2014). ثم جاء كتاب [العادات الذرية](#) (2018)، مما يشير إلى أن تحسين أي مقياس بنسبة٪ تدريجياً سيحقق النمو الأسي على المدى الطويل. ما يهم على المدى القصير هو التكرار، الذي يحول سلوكك تدريجياً ليصبح عادة وتلقائياً.

ولعل أفضل تلخيص لها ورد في كتاب [العادات الصغيرة](#) (2013): "اجعل ممارستك اليومية أصغر من أن تفشل". تأكيد من ممارسة الرياضة لمدة خمس دقائق كل يوم، على سبيل المثال، وستجد نفسك متسلقاً لفعل المزيد.

## 2. تغيير الخرائط الذهنية الخاصة بك

تردد عادة كليشيهات مثل: "إذا آمنت به، فيمكن للعقل تحققه": وهي تعكس ما يحاول كل كتاب تطوير ذات إخبارنا به منذ [كتاب قوة التفكير الإيجابي](#) (1952). لتحقيق أي هدف، عليك أن تخيل بدقة النتيجة النهائية المفضلة لديك، ثم تعود أدراجك في خطوات مخططة بدقة.

جزء التخطيط هو المفتاح. وهو سر كتاب [السر](#) (2006) الذي أصبح كتاباً روحياً مقدساً لدى البعض، والذي كان عبارة عن إعادة كتابة [The Science of Getting Rich](#) (1911)، والذي كان قائماً على حركة "العقل فوق الحسد" في القرن التاسع عشر. لكن العلم يخبرنا أنه لا يوجد "قانون جاذبية" (على الرغم من وجود [تفسير نفسي لما زادنا نعتقد أننا نرى أمثلة](#) عليه).

التحدي هو في وضع الخطة التي ستوصلك لهدفك، وهي عملية قد تستغرق سنوات. الارتباط العاطفي بالتخيل هو ما يكسبنا الصلة الذهنية لتجاوز العقبات وتحفظنا للسير في الطريق إلى هدفنا الذي نراه يستحق العناء.

## 3. الكفاح أمر جيد. المخيف شيء جيد

تعود الفلسفة الرواقية إلى القرن الثالث قبل الميلاد ولا تزال تحظى بشعبية كبيرة، ولم تظهر فقط في [التحدي الرواقى: دليل الفيلسوف لتصبح أكثر صرامة وهدوءاً وقدرة على الصمود](#) (2019)، ولكن في كل فلسفات تطوير الذات الحديثة بشكل أو بآخر.

الرواقية لا تتعلق بكونك عديم الشعور، ولكن حول تغيير إطارك العقلي بحيث تتوقع، بل وترحب بالأسوأ بدلاً من الخوف منه. كتب ماركوس أوريليوس: "قل لنفسك في الصباح الباكر: سألتقي اليوم برجال جادين، عنيفين، غادرين، حاسدين، غير متسامحين". وهو، بصرف النظر عن أي شيء آخر، المانTRA المثلية لاستخدام توير

على مر التاريخ، هناك العديد من المحاولات المماطلة لإعادة صياغة توقعاتنا - مثل المبدأ البوذى، الذي [سرقة الأكاديمى المثير للجدل](#) جورдан بيترسون، والذي يقول إن [الحياة معاناة](#). بمجرد قبولك لهذا، فإن المستوى التالي ليس مجرد توقعه. بل الاندفاع إلى الأشياء التي تجعلك تخاف، لأنها لم تعد مخيفة أو لأنك أصبحت تؤمن بأنها السبيل الوحيد لتحقيق ذاتك وطموحاتك

قالت إيلانور روزفلت: "يجب أن تفعل الشيء الذي تعتقد أنه لا يمكنك فعله". يقودنا هذا إلى ما يمكن أن نطلق عليه كتب "الرعب الذاتي"، بعناوين مثل [أشعر بالخوف وأفعل ذلك على أي حال](#) (1987)، وهي مؤلفة كتاب [ساعدنى](#). لست مضطراً إلى ترك وظيفتك، أو الانغماس في أحواض الجليد الباردة أو مواجهة الإحراج من التحدث أمام الجمهور، ولكن عليك أن تحمل نفسك على النهوض من الأريكة وتحمل الجهد والخوف من الفشل لتنفيذ الخطة التي ستحقق أحلامك.





## 4. الحكم الفوري سيء

من الصعب شرح قواعد تطوير الذات الشائعة دون الانزلاق إلى الكليشيهات. كم مرة طلب منك أن تأخذ نفسا عميقا وأن تعدد إلى 10 قبل أن تتفاعل مع تصرف مستفز؟ أو أن تبقى منفتح الذهن؟ أو أن تمثلي ميلا في حذاء شخص ما؟ أو أن تشكك في افتراضاتك؟ أو ربما لا يتعلق الأمر بك؟ "كن لطيفا" يقول [اقتباس من كاتب إسكتلندي ينسب غالباً إلى أفالاطون](#)، لأن كل شخص تقابله يخوض معركة صعبة.

تسمى هذه المنهجية التقمص، أو التعاطف. وهي تسعى لهدف واحد - تجنب التسريع في إصدار الأحكام على زملائك من البشر

## 5. تذكر نهاية حياتك

يقول روبن ويليامز في فيلم 'Dead Poets Society': "حن غذاء للديدان، أيها الفتى". وهو توجه في منهجيات تطوير الذات يركز على تذكيرك بالنهاية الحتمية التي لا نريد مواجهتها وهي أننا فانون. توجه مؤثر جدًا لدرجة لا يمكننا تحمله. ولكن لا مفر من التعامل معه، لأن المعرفة المسبقة بزوالنا ليست فقط ما يميز البشر عن الحيوانات. إنها أيضا واحدة من أكثر الأدوات المفيدة في ترسانة تطوير الذات. ابتدع الشعراء الصوفيون عبارة "هذا أيضا سيمبر". وجعل يوليوس قيصر خادمًا يهمس بها في أذنه عندما دخل أبواب روما.

لماذا هذا التوجه؟ لأننا عندما نذكر أننا سينموت، تميل المشاحنات في الحياة اليومية إلى أن تفقد قيمتها وتبعد عنها إلى حد كبير. [كتاب](#) صموئيل جونسون في القرن الثامن عشر: "عندما يعلم الرجل أنه سينشق، فإن ذلك سينعكّس على عقله بشكل رائع".

فكيف نغتنم هذا اليوم؟ من خلال سرد أهم الأشياء والقيام بها، كلما كان ذلك بشكل أسرع فهو أفضل. كتاب [Someday Is Not A Day in the Week](#) يروي قصة والد المؤلف، الذي كان يحلم طوال حياته بزيارة كل حديقة وطنية أمريكية، ثم توفي بجلطة دماغية في حمام الفندق وهو في طريقه للقيام بذلك، بعد أسبوع واحد من تقادمه. إذا كان هذا هو مصيرك، فماذا الذي ستفعله بشكل مختلف؟

إذا كان موتك مخيّفا جدًا بحيث لا يمكن التفكير فيه، فهناك نسخة أكثر أمانا وأكثر فاعلية بالنسبة للبعض: فكر في نفسك في الثمانينيات من العمر في دار للعجزة. تخيل أنك جالس على كرسي متحرك، متبعًا البشرة وضعيف الجسم، تأكل طعامًا طريرًا من صينية أمام تلفزيون قديم. هل سيكون هذا الشخص سعيدًا لأنك اتخذت القفزة التي تريده القيام بها الآن، أم أنه سيندم على ذلك؟

هذه تجربة فكرية تُعرف باسم [الاسترجاع المستقبلي](#). [يسميها](#) جيف بيزوس "قليل الندم"، وهو ما استخدمه في عام 1996 لاتخاذ أكبر مخاطرة في حياته. لقد قرر أن جيف البالغ من العمر 80 عامًا سيكون أقل ندمًا إذا سافر إلى سياتل وأسس أمازون، بغض النظر عن النتيجة، مما لو بقي في شركته الاستشارية الآمنة في نيويورك. أحب بيزوس أو أكرهه، لا يمكن إيكارنجاجه.

## 6. كن مرحًا

غرابة في أي كتاب للمساعدة الذاتية: وصف لمشجع غريب الاطوار لنادي سيلتيك، جيري فراي، وهو يترافق على أنغام أغنية Bon Jovi's Living on a Prayer تمت مشاهدته ما يقرب من 19 مليون مرة. لماذا؟ لأن فراي كان يتصرف بعفوية كما نتمنى أن نتمكن جميعاً بأن نتخلى عن جديتنا، معبّراً عن نفسه الحقيقية أمام الآلاف.





لم يكن الأمر أن فراي كان يرقص لأن أحدا لا يشاهده، لتسمية كليشيهات أخرى. بل لأنه كان يرقص مع الجميع، مدركا تماماً أنهم كانوا جميماً يشاهدوه ويحبونه. هذا هو المكان الذي يكون فيه الفن الرفيق المتمثل في عدم إعارة الاهتمام بما يحيطك، من خلال تذكيرنا بحقيقة أساسية واحدة: الحياة أقصر من أن تقييد نفسك لتجنب ما قد يعتقده الآخرون عنك. ومن المفارقات، أن الآخرين ينجذبون إليك عندما تتصرف هكذا.

علاوة على ذلك، يجب عليك تنمية ميزاتم الخاصة التي قد تبدو غريبة. يوضح هذا عدد من كتب تطوير الذات الإبداعية، مثل [Embrace Your Weird](#) (2019). يقول جيمس فيكتور [الأشياء التي يجعلنا غرباً عندما كننا طفلاً هي مصدر قوتك الإبداعية](#). هذه هي العناصر الأساسية لمن أنت. ليست مثالية. لا تحاول. فقط تقبل ذاتك وعش بها. وكما سيخبرك البوذيون، فإن كونك على طبيعتك دون مجهود هو أفضل طريقة لترك تلك الآلة المزعجة عند الباب.

بغض النظر عن مدى صعوبة مهمتك، يمكنك دائمًا جعلها مرحة. هل تعتقد أن هذه القاعدة تنطبق على التعافي من مرض خطير؟ حين ماكجونيغال مصممة ألعاب عانت من ارتجاج شديد لدرجة أنها كانت تدفعها إلى الانتحار، صممت لعبة رقمية تكافئها على كل خطوة صغيرة. منذ ذلك الحين، ساعدت لعبة التعافي أكثر من نصف مليون شخص.

## 7. كن مفيداً للآخرين

ما هي أقدم نصيحة لتطوير الذات؟ من المحتمل أن تكون القاعدة الذهبية [عامل الآخرين كما تريده](#). [عامل يعاملوك](#) - مبدأ أساسى يبدو أنه ظهر بشكل مستقل في كل ثقافة في العالم. تعود القاعدة إلى القرن السادس قبل الميلاد على الأقل في الصين واليونان، وحوالي 2000 قبل الميلاد في مصر

لذا فإن أفضل طريقة للتفكير هي في التفكير كيف تكون مفيدة. [كتب رالف والدو إيمريتون](#): "ليس الهدف من الحياة أن تكون سعيداً، بل أن تكون مفيدة". وهذا صحيح الآن كما كان في القرن التاسع عشر. كونك مفيداً للآخرين لا يمنحك شعوراً غامضاً بالرضى فحسب، بل يسمح لنا بتوظيف مواهبنا الخاصة، ويمدحنا الدافع للعطاء. ابحث عن الشيء الذي يجعلك "أنت"، ثم استخدمه بطريقة تساعد أكبر قدر ممكن من الإنسانية: هذا أقرب معنى للحياة.

هل من المبتدل القول إن محبة بعضنا البعض هي الحل؟ في الواقع، إن العثور على قصص جديدة لتذكرنا بهذه الحقيقة الأساسية هو ما يبقى [كتاب تطوير الذات](#) (ناهيك عن الروايات والخطباء وكتاب السيناريو) في العمل. كتب الشاعر أودن ["يجب أن نحب بعضنا البعض أو نموت"](#)

## 8. الكمالية = التسويف

على مر السنين، اشتريت مجموعة من الكتب لمعالجة التسويف، ومن المفارقات أن أنتظرك يوماً ممطراً القراءتها. كما أني بحثت عن كتب تناول سلوكي الساعي للكمال. لكن لم يتغير الأمر إلا بعد أن قرأت [كيف تكون ناقضاً](#) حيث أصبحت الحقيقة بسيطة وواضحة: لقد كانا نفس المشكلة.

النتائج المثالية مستحيلة في هذا العالم، لذلك إذا كنت تتوقعها، فالطبع ستماطل. الكمالية ليست مرحة. الكمال لا يسمح لك بتقبل عيوبك، أو تقبل أن تغيير العادات من المفترض أن يكون سهلاً إذا كان تدريجياً وبطيناً.

هناك مبدأ ياباني [واي ساين](#)، يقوم على قبول وحب النقص في كل شيء. كيف تضعه موضع التنفيذ؟ أن تبدأ، بغض النظر عما إذا كنت مستعداً. في بعض الأحيان تتعلم بشكل أفضل من خلال العمل، من خلال تصور نفسك في النهاية البعيدة. استخدام حكمة: قلدها حتى تتقنها.





## 9. النوم ، والتمارين الرياضية ، وتناول الطعام ، وهدئ أعصابك

أن تكون إنساناً يعني قبول قيود وحدود قدرتنا البشرية. قال الشاعر الروماني جوفينال إن أفضل ما قاله رجل سانا في كوريورسانو، "العقل السليم في الجسم السليم". نحن بحاجة إلى

- تناول الطعام (ال الطعام المناسب، ليس كثيراً، وليس دائماً)
- النوم (بين 6 - 10 ساعات، اعتماداً على عمرنا ومحضنا النموسي)
- وأن ننتبه إلى النمط الزمني لدينا

والذي لا يمكننا تغييره بغض النظر عن عدد المرات التي نقرأ فيها كتب المساعدة الذاتية مثل The 5 AM Miracle التي وعد بجعلنا كائناً صباخياً.

نحتاج إلى ممارسة الرياضة يومياً. إنها حقاً علاج ناجع يعزز مرونتنا ويقلل الألم والالتهاب والاكتئاب وهرمون التوتر الكورتيزول. لكن قتال الكورتيزول لا ينتهي بالجري / المشي / الجاز تناصح العديد من كتب تطوير الذات، والكتب البوذية، بالتأمل واليقظة، لأسباب علمية جيدة.

في كتاب أهمية الحياة، وهو كتاب أمريكي شهير للمساعدة الذاتية عام 1937 لمهاجر صيني يُدعى لين يوتانغ، ويوصي بالهدوء، والتسكع، والتسلق مع التيار فصل كامل مخصص لأفضل وضعية أثناء الاستلقاء في السرير. يكتب يوتانغ: "إذا كان بإمكانك قضاء فترة ما بعد الظهيرة بلا فائدة وبطريقة عديمة الفائدة تماماً، فقد تعلمت كيف تعيش".

هذا لا يعني أنه لا يجب عليك بذل المزيد من الجهد، والعثور على هدفك .. الخ. ولكن إذا لم تفسح مجالاً للمتعة البسيطة، فلن تكون منتعشياً بالكامل ومستعداً للتقديم الأفضل للعالم. يقول Yutang، إنه أمر حيوى أيضاً لحس الدعاية لديك، ويقدم هذه الصيغة: "الواقع + الأحلام + الفكاهة = الحكمة".

## 10. اكتب كل شيء

بغض النظر عن دليل المساعدة الذاتية الذي تتبعه، فلن تتحقق تقدماً دون الكتابة. تحتاج إلى تطوير خطة لذلك. ووضع تصورله، وتحتاج إلى عمل قوائم. يقدم كتاب Getting Things Done أفضل نظام

رأيه على الإطلاق لقائمة مهام، ويمكن تلخيصه في:

- دون حرفياً كل ما تعتقد أنه قد يتغير عليك القيام به أو تريد القيام به، الآن أو في المستقبل.
- ثم بالنسبة لكل عنصر،
  - أما أن تفعل ذلك على الفور (إذا استغرق الأمر أقل من 5 دقائق)
  - أو قم بتأجيله (إلى تاريخ محدد أو قائمة "يوماً ما / ربما")
  - أو تفويضه (إذا كنت محظوظاً بما يكفي لوجود أشخاص للقيام بذلك أشياء لك).

يمكنك واجب عليك الكتابة بطريقة حرة وعفوية أيضاً، حتى لو لم تكن كاتباً. هذه هي نصيحة جولي كاميرون، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً The Artist's Way لعام 1992، والذي قدم مفهوم "الصفحات الصباحية": في الساعة الأولى من يومك، قبل أن يحظى عقلك بفرصة الاستيقاظ الكامل ومراقبة نفسه، اكتب ثلاث صفحات بخط يدك. الموضوع: أي شيء يتبادر إلى الذهن. دائمًا ما تكون الصفحات الأولى ملئتين بالحماقات مثل "لا أعرف لماذا أفعل هذا، إنه ممل" قبل أن تصل في الصفحة الثالثة إلى بعض التعبيرات الجميلة المفاجئة.

ثم هناك مجلة الامتنان: إن الفعل البسيط المتمثل في سرد الأشياء التي نشعر بالامتنان لها كل يوم قد ثبت أنه يعيد توصيل أدمغتنا ويسهل صحتنا العقلية، حتى بعد أسابيع من الممارسة.

## 11. لا يمكنك الحصول على كل شيء من القراءة





إذا قرأت مؤلّفاً يدعى أنه يمكنك الحصول حرفياً على كل ما تحتاجه من كتابه أو مقالته، فهذه ليست مساعدة ذاتية. إنها عبادة. لحسن الحظ ، يعترف جميع الكتاب تقريباً بقيود القراءة في برنامج شامل لتحسين الحياة. في مرحلة ما، تحتاج إلى ترك الكتاب جانباً والقيام بالعمل. وتحتاج إلى التعرف على حدودك. سوف تراجع دائماً. عرف القديس أوغسطينوس ، في القرن الخامس الميلادي ، هذا عندما كتب عن جزأين من الذات، الجزء الذي يستمتع بفعل الأشياء الخاطئة والجزء الذي يمتنع القيام بها. لن يتحقق أي منهما النصر الكامل.

حتى أكثر الأشخاص اعتماداً على أنفسهم يحتاجون إلى المساعدة للوصول إلى أبعد ما يمكن في هذا الطريق. هذه هي المرحلة الأخيرة من 7 عادات للأشخاص ذوي الفعالية العالية ، حيث ننتقل من مرحلة الاستقلالية في سن المراهقة المتطرفة إلى فهم الكبار للاعتماد المتبادل. يقترح الكثير من مؤلفي المساعدة الذاتية ترشيح "رفيق المساعلة" للحفاظ على تقدمك ، بينما تفعل نفس الشيء معهم.

إذا كنت محظوظاً بما يكفي لوجود شخص ما يتصل بك من وقت لآخر ليهنيك على تقدمك وينبهك على تقصيرك، فتتمسك بهذا الشخص بكل ما تملك فهو شيء عزيز في هذه الحياة. لكن الأصدقاء وزملاء العمل والعائلة الذين يحبونك سيكتونون بطبيعة الحال حذرين من إخبارك بكل شيء خوفاً من ردة الفعل. لذا فإن الحل الأفضل ، هو أن تزور معالجاً. يمكنك قراءة كل شيء عن العلاج السلوكي المعرفي في كتب مثل أفضل الكتب مبيعاً [Feeling Good](#) (1980) ، على سبيل المثال. لكن لا يمكنك وضعه موضع التنفيذ حتى تتحدث إلى محترف يمكنه تطبيقه على حالتك الخاصة.

كانت أكثر الكتب مبيعاً في المساعدة الذاتية توصي بالعلاج بالكلام منذ [The Road Less Traveled](#) في عام 1978. ومع ذلك ، تظل وصمة العار قائمة: إذا زرت معالجاً فلا بد أن يكون اعترافاً بالهزيمة، وأنك إلى حد ما تعاني من نقص عقلي ، أليس كذلك؟ اعتقاد خاطئ وظلم للنفس. حتى المعالجين يحتاجون إلى معالجين. في النهاية ، هذا أيضاً جزء من معنى الحياة: ليس فقط أن تكون مفيدة للآخرين ، ولكن أن تكون قوياً بما يكفي للسماح للآخرين بأن يكونوا مفیدين لنا.

