

12 قاعدة للحياة للطبيب النفسي جوردان بيترسون

يعتبر عالم النفس والناقد الثقافي والمؤلف الكندي جوردان بيترسون أحد أكثر المثقفين الغربيين إثارة للجدل . نشر في يناير 2018 كتابه الثاني ” 12 قاعدة للحياة: ترياق الفوضى ”، وفي غضون أشهر وصل لقائمة الكتب الأكثر مبيعا على موقع أمازون.

بدأت شهرة بيترسون في 2016 بعد اعلانه رفض استخدام ضمائر لغوية محايدة لاتفرق بين الجنسين أقرتها جامعة تورنتو - الجامعة التي يدرس بها - وبسبب هذا الموقف واجه حملة استهجان واسعة رفضها جملة وتفصيلا.

منذ ذلك الحين أصبح بيترسون شخصية مثيرة للجدل خاصة في الدوائر المهتمة بالحركة النسوية لأنه يرى أن النسوية الحديثة تتصرف بطريقة غير لائقة وخرجت عن مسارها الطبيعي.

ويرفض بيترسون السياسات المنطلقة من الهوية ، ويريد بدلا عنها التركيز على الفرد وتوجيه القوة نحو الحياة الخاصة.

في كتابه الأخير خرج جوردان بيترسون بـ 12 قاعدة تدور حول **المسؤولية الذاتية**، وكشف عن حلول يمكن أن تساعد في حل المشاكل التي تواجه الناس، وهذه هي القواعد :

1- قف مستقيما وأكتافك للخلف.

من مبادئ علم نفس البسيطة أن تستعد لهذا العالم وتحفز الاستجابة النفسية والكيميائية لديك والتي تجعلك تشعر بقوة أكبر، وتجعلك لا تخجل من مشاكلك الخاصة، وتضع رغباتك أمامك وبلا تردد.

2 - عالج نفسك كما لو كنت مسؤولا عن شخص يحتاج للمساعدة.

اعتن بنفسك. إذا لم تكن ملتزما برفاهيتك فلا يوجد شخص آخر سيقوم بذلك. بدلا من أن تسأل نفسك ماذا تريد ، ابحث عن إجابة ما هو الأفضل بالنسبة لك على أرض الواقع، وكيف ستبدو حياتك إذا اتخذت بعض الخطوات المناسبة لنفسك.

3 - صاحب الذين يريدون الخير لك . احذر من أولئك الذين يبتهجون بفشلك



4 - قارن نفسك مع ما كنت عليه بالأمس ، لا مع حياة شخص آخر اليوم.

يجب أن تكون حياتك هي محور المقارنة دائما، حدد ما تود انجازه وارسم أهدافك بوضوح. أهداف الآخرين مسار مختلف عنك لا علاقة لك بها.

5 - لا تدع أطفالك يفعلون أمورا تجعلك تكرههم.

ذلك سيجعل أطفالك يعيشون حياة إجتماعية بشكل صحيح ، ويحسنون كيفية التحدث إلى الناس. تربية الأطفال يجب أن تنطلق من باب الحرص الاستباقي لا من دافع الخوف.

6 - نظم بيتك في أفضل صورة مثالية قبل أن تنتقد العالم.

الشكوى من سوء هذا العالم أو تعداد عيوبه لن يفيدك بشيء ، عليك أولا النظر إلى الكيفية التي يمكن بها تحسين حياتك الخاصة. رتب سريرك ونظف بيتك ونظم حياتك وتحلى ببعض التواضع في الاستثمار بتحسين نفسك.

7 - احرص على ملاحقة وقراءة ما له معنى حقيقي.

استثمر في الأمور المفيدة والتي تجعل منك شخصا أفضل على المدى الطويل.

8 - قل الحقيقة أو على الأقل لا تكذب.

كلنا نكذب أكثر مما نعتقد، علينا الزام أنفسنا بقول الحقيقة ، وإذا كنا لا نستطع فعل ذلك على الأقل ندرب أنفسنا على الصمت.

9 - افترض عندما تستمع لشخص ما أنه يملك معلومة لا تعرفها.

هذا تمرين على التواضع كذلك أداة في إدارة النزاعات ، ويتطلب منك الاقتراب أكثر مع كل حوار أو نقاش بمزيد من عوامل الفضول والانفتاح. اعلم أن الشخص الذي تتحدث إليه ليس أكثر غباء منك

10 - كن دقيقا في خطابك.

كن مباشرا لا تتجنب المحادثات المزعجة أو التي لا تود سماعها، لا تتهرب من المسؤولية.



11 - لا تنزعج من الأطفال عندما يمارسون لعبة التزلج.

دع الأطفال يلعبون بعض الألعاب التي تحوي على بعض المغامرة مثل لعبة التزلج بالألواح واسمح لهم بمواجهة الخطر والتعلم منه ، توفير الحماية الكاملة لا يفيدهم لأن العالم الحقيقي ليس كذلك.

12 - اعمل على تربية قطة إذا صادفت واحدة أمامك.

تدريب على تقدير الأشياء الصغيرة وتوعية لذهن الانسان للاقترب أكثر من العالم والنظر إليه من زاوية الجمال والإعجاب خاصة أثناء مروره بلحظات قاسية.

بطبيعة الحال [كتاب جوردان بيترسون](#) يسمح بمزيد من التعمق والبحث أكثر مما يمكن تقديمه هنا، وأعماله أصبحت محط اهتمام الجميع خاصة بين فئة الشباب .

هل هذه هي المبادئ التوجيهية التي تود الاعتماد عليها ؟ قد تكون مناسبة لبعض الناس لكنها تستحق التفكير على أقل تقدير.