

الفصل الثامن

المخاوف الاجتماعية

«ليست الظروف هي ما يتغير بل نحن من يتغير»

لهنري دافيد ثورو

إننا نواجه الكثير من المخاوف في حياتنا اليومية وقد تؤدي إلى توترنا. يتطرق هذا الفصل إلى أكثر هذه المخاوف انتشاراً.

التغير

ليست جميع التغيرات سيئة ولكن الكثير منها في المجتمع الحديث يؤدي إلى صعوبة في التأقلم. علينا العمل بجهد للبقاء في مكاننا. إننا نمضي إلى الأمام نحو المستقبل دون ضمانات حقيقية. لذلك، فإن المستقبل غير واضح، وهذا ما يشعرونا بالخوف.

إنّ تكويننا الجسدي لا يؤهلنا لمواجهة التغيرات السريعة. إنّ عقولنا تتطور وقدراتنا الذهنية تتقدم، ولكنّ أجسامنا تبقى كما هي عبر الأزمان. إنّ أجسامنا هذه غير قادرة على مقاومة النعاس عند السفر لوقت طويل، أو على تحمل نظام غذائي يعتمد على المأكولات السريعة، أو على العيش براحة تامة بالرغم من التلوث.

إنّ تكنولوجيا المعلوماتية جعلت الكثير من الأمور ممكنة في حين أنّها كانت مستحيلة منذ عشرين سنة. بوسعنا تحقيق المزيد من التطور وبشكل سريع. علينا القيام بالمزيد وبسرعة أكبر.

أذكر الكمبيوتر الأول الذي اشتريته في العام 1984. كان حجمه كبيراً للغاية وكانت سعته 32 ميغابايت فقط لا غير. كانت برامج الكمبيوتر موجودة على شرائط، كانت تتطلب عشرين دقيقة لتحميلها على الكمبيوتر. إن كان هناك خطأ ما في الشريط، كان البرنامج يتوقف فجأة وكان علينا إعادة المحاولة من جديد. كنت أتحمل ذلك لأنني كنت أستمتع باستخدام الكمبيوتر وهكذا كان في الماضي. أصبح كل شيء أسرع بشكل تدريجي. بتنا نستخدم الأقراص عوضاً عن الشرائط. كلما اشتريت كمبيوتراً جديداً، كان أسرع وأكثر تطوراً. بت الآن أحمل البرامج في ثوانٍ قليلة، وأصبحت الثواني العشرة التي قد يتطلبها برنامج ما مدةً طويلة تفقدنا صبرنا. لقد اعتدنا على السرعة وبات ذلك جزءاً من حياتنا.

ينطبق ذلك على الإنترنت. في بادئ الأمر، كان ذلك بطيئاً للغاية ولكننا كنا نلجأ إلى الصفحات الإلكترونية للحصول على المعلومات. أما الآن ومع السرعة الإضافية، بتنا نقوم بمزيد من الأعمال على شبكة الإنترنت. يتطرق الفصل العاشر إلى مزيد من التفاصيل عن التغير وتأثيره علينا وكيفية التأقلم معه.

ضغط الوقت

كلما أصبح بإمكاننا إنجاز الأمور بسرعة أكبر ازداد ضغط الوقت الذي نتعرض إليه. علينا دوماً الانتهاء من مهامنا بسرعة هائلة، لقد بات الوقت مورداً شديد الأهمية وأصبح استغلاله أمراً ضرورياً. أصبح هناك عدد هائل من الكتب التي تتمحور حول كيفية استغلال الوقت بأفضل شكل ممكن. ليست هذه الكتب عالية الفاعلية إلا إذا أخذت أمرين بعين الاعتبار: معتقدات الناس ونظرتهم إلى الوقت. يستخدم الكثير من الناس استراتيجيات خاصة لاستغلال الوقت بشكل جيد ليكون لديهم وقت فراغ أثناء النهار، ولكنهم يشعرون بعدها بالذنب ويستغلون فترة الفراغ هذه في القيام بشيء آخر. عندها، يشعرون بالضغط مجدداً. لذلك فإنهم لا يطبقون ما تطلبه منهم الكتب بشكل دقيق.

يواجه جميعنا المواعيد القصوى لإنجاز الأعمال، حياتية كانت أم مهنية. عند اقتراب هذه المواعيد يشعر بعض الناس بعدم القدرة على القيام بأي شيء فتصبح المواعيد المحددة عندها مسألة مزعجة لا محفزة.

يحتاج الآخرون إلى هذه المواعيد القصوى كحافز يدفعهم إلى العمل وكثيراً ما ينتظرون حلول هذه المواعيد قبل إنجاز الأعمال. تؤدي هذه الاستراتيجية إلى توتر عالٍ لدى من يريدون إنهاء الأعمال في وقت مبكر. في حالات الشراكة، قد يريد أحد الشريكين إنهاء العمل بسرعة بينما يعتمد الآخر على إنجازهِ في اللحظة الأخيرة. عندها، تحصل النزاعات بينهما، ولذلك، من المهم أن يفهم الشريكان بعضهما بعضاً.

يختلف الناس في تعاملهم مع المواعيد القصوى لأن وجهات نظرهم المتعلقة بالوقت مختلفة. يقترح أسلوب البرمجة الذهنية للتجارب الحسية التفكير في الوقت وكأنه مسافة معينة. نستخدم المسافات لتحديد الوقت، فيكون الماضي أبعد من الحاضر. إنَّ كيفية فهمنا للوقت هو العامل الأهم في التعامل مع المواعيد القصوى.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع المواعيد القصوى

ما رأيكم في المواعيد القصوى؟

فكّروا في موعد أقصى عليكم احترامه وإنجاز الأعمال قبل حلوله أو تخيلوا ذلك.

كيف تنظرون إلى هذه المسألة؟

هل تبدو لكم مشكلة؟

أين يقع الموعد الأقصى إن فكرتم في الوقت كمسافة؟

هل هو بعيد؟

كم تبلغ المدة التي تفصلكم عنه؟

على سبيل المثال، إن كان الموعد الأقصى بعد أسبوع، كم يبعد عن الحاضر

بالنسبة إليكم إن تخيلتموه في ذهنكم؟

ما المسافة التي تمثل مدة أسبوع؟

حاولوا أن تبعدوا المسافة التي تفصلكم عن الموعد الأقصى. كيف تشعررون عند قيامكم بذلك؟ هل ازداد حماسكم أم انخفض؟

تخيلوا اقتراب الموعد. قلّصوا المسافة التي تبعدكم عنه. كيف تشعررون الآن؟ هل يحفزكم ذلك؟ هل ازداد توتركم وهل شعرتم بالانزعاج؟

غيّروا موقع الموعد الآن إلى مكان تشعررون بالارتياح حياله. لم يتغير الموعد في الحقيقة، ولكن التوتر قد تقلّص لأنكم تفكرون به بطريقة مختلفة.

إن أكثر من يعانون من المواعيد القصوى هم من يتخيلون أنها قريبة للغاية، مهما كانت بعيدة في الحقيقة. قد يفصلهم عن الموعد الأقصى أسابيع عدة ولكنه يبدو قريباً للغاية بالنسبة إليهم. إن إحدى الوسائل التي تمكّن هؤلاء من وضع حد للتوتر هي تخيل مسافة مريحة تبعدهم عن الموعد الأقصى إضافةً إلى التأكد من أنها صورة ملوّنة.

حاولوا التمرّن بشكل متكرر على تخيل الموعد الأقصى إلى أن تجدوا أفضل المسافات التي تفصلكم عنه. ما زال عليكم إنجاز العمل ولكن نظرتكم للموعد الأقصى قد اختلفت وستشعرون بسبب ذلك بالارتياح عوضاً عن التوتر.

المظاهر

إليكم خوفاً لا يزول قط هو الخوف من ألا يكون المظهر مقبولاً. هناك ضغط هائل يتطلب من الجميع أن يظهروا بأفضل حلّة معظم الوقت وتأثير هذا الضغط أكبر على النساء ممّا هو على الرجال. هناك توقعات جمالية تضغط على النساء اللواتي يتم الحكم عليهن وفقاً لمظهرهن. إن أكثر النساء سلطةً عبر التاريخ هنّ من كنّ جميلات واستطعن الوصول إلى هذه السلطة بسبب جمالهن. أمّا الرجال، فيتم الحكم عليهم وفقاً لقدراتهم.

تحدد الموضة إضافةً إلى وسائل الإعلام مقاييس الجمال والمظهر الحسن وكثيراً ما لا تكون واقعية. في المملكة المتحدة وأوروبا، العارضات نحيلات إلى

درجة عالية. تشعرنا وكأنهن يعانين من فقد الشهية. يقوم المصورون بتعديل الصور لتبدو العارضات أكثر كمالاً. لا يبدو أحد بهذا المظهر الكامل في الحقيقة، ولكن لهذه الصور تأثيراً كبيراً على الناس. في استفتاء بريطاني، عبّرت عنه نسبة كبيرة من المراهقين عن عدم رضاهم عن مظهرهم وعن رغبتهم في القيام بعمليات تجميلية.

في البرازيل تركيز على المظهر الخارجي، ولكن البرازيليين لا يعتبرون النحافة أمراً مغريباً. يعطي هؤلاء أهمية كبرى للأجسام المشدودة. في النوادي البريطانية كثير من البدن الذين يحتاجون إلى ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية المختلفة. أمّا البرازيليون، فإنهم يرتادون هذه النوادي بالرغم من أنّ أجسامهم ليست بحاجة إلى أي نوع من التمرين. إلا أنّهم يشعرون بضرورة الحفاظ على هذا المظهر وخصوصاً النساء.

في المجتمعات المختلفة تركيز على المظهر الخارجي ممّا جعله موازياً للهوية. يفترض الناس أنّ المظهر غير الحسن يشير إلى كون الشخص بغيضاً. إنّ تغيير المظهر يدل على تبديل الشخصية. إن رغب أي سياسي في الحصول على السلطة فإنّه يغيّر مظهره الخارجي إلى الأفضل. يؤدي ذلك إلى مزيد من السلطة والمال. باتت المجتمعات معتمدة على هذا النوع من التغيير للوصول إلى الأهداف المرجوة.

عبّرت لي إحدى الصديقات عن ذلك من خلال تجربتها الشخصية. إنّها امرأة ترتدي ملابس أنيقة في معظم الوقت وتشتري الثياب الجديدة أسبوعياً. ذات يوم، ذهبت إلى العمل وهي ترتدي ملابس أنيقة وقلادة ذهبية. مديرتها إنسانٌ يقدر عملها، وفي ذلك اليوم، قال لها إنّ قلادتها غير لائقة في مكان العمل. شعرت بعدم الارتياح بسبب هذا التعليق وكأنّها خسرت بعضاً من تقديره.

الخوف في هذه الحالة يتمحور حول عدم إعجاب الناس بنا، ممّا قد يؤدي إلى خسارة الوظيفة أو المال أو علاقة عاطفية أو حتى احترام الذات. تتعرض لهذا النوع من الضغط من مصادر مختلفة (وسائل الإعلام والأصدقاء والمدير

والزملاء). نخاف دوماً من عدم تمتعنا بالصفات التي تتوافق والمقاييس التي تحددها هذه المصادر.

ليس من الخطأ العمل على الظهور بأفضل حال ولكن القلق المستمر حيال المقاييس غير الواقعية أمرٌ غير منطقي. من الكافي الظهور في أفضل حال ممكنة، وعليكم الالتفات إلى أن المظاهر لا تعرف عنكم.

من الممكن اللجوء إلى البرمجة الذهنية للتجارب الحسية للتخلص من المخاوف الخيالية التي تتأتى من القلق حيال المظهر الخارجي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

عدم الحكم على الناس وفقاً للمظاهر الخارجية

الجئوا إلى هذا التمرين عند خشيتكم من عدم تحليكم بمظهر حسن.

1- استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل أنتم تقولون إنكم لن تظهروا بشكل لائق؟

ما المقاييس التي تحكمون على مظهركم وفقاً لها؟ ما مصدر هذه المقاييس؟
- الأهل؟

- وسائل الإعلام؟

هل هذه المقاييس واقعية؟

هل هذه المقاييس خاصة بكم؟

من يقوم بالحكم عليكم؟

هل أنتم متأكدون من أنكم تكثرثون لذلك كما تظنون؟

كيف ستعرفون أن مظهركم لائق؟

إن لم تستطيعوا الإجابة عن السؤال الأخير فإن ذلك يشير إلى أن قلقكم

حيال المظهر الخارجي سيستمر.

افعلوا ما بوسعكم الآن.

2- تذكروا أنّها مجرد لحظة في حياتكم. لا يعني ذلك أنّ الجميع سيعتبر مظهركم سيئاً، ولن يطبق ذلك على جميع المواقف المستقبلية.

3- استمعوا إلى حديثكم الذاتي. هل تقولون لأنفسكم إنه عليكم أن تبدووا بمظهر أفضل؟

ما الذي قد يحصل إن لم تصلوا إلى هذا المظهر؟

ما الذي يحثّكم على ذلك؟ هل ذلك أمر ضروري؟

افترضوا أنّ المظهر الحسن ليس ضرورياً كيف تشعررون عندها؟

إن كانت هناك أسباب موضوعية ووجيهة تحثّكم على أن يكون مظهركم حسناً بشكل يتوافق مع المقاييس، عندها يكون عليكم محاولة التوصل إليه. إن لم تكن هناك أسباب وجيهة، فعليكم عندها تجاهل المسألة.

4- تحقّقوا من طبيعة الصورة الذهنية التي رسمتموها في مخيلتكم والمتعلقة بمظهركم. هل هي صورة إيجابية؟ اجعلوها صورة ملونة. من الممكن أنكم تلتفتون إلى هذه الصورة الذهنية أكثر من التفاتكم إلى مظهركم الحقيقي.

5- تذكروا أنّ مظهركم لا يعرف عنكم وهو أمر تختارونه بأنفسكم. كيف تودّون التعريف عن شخصيتكم الحقيقية؟

الخوف من المستقبل

ليس المستقبل ما كان عليه. لقد ازداد غموضه وكثيراً ما نتساءل كيف ستكون حياة أحمادنا.

هناك احتمال لتأخذ المسائل مجرىً سيئاً وهو أكبر من إمكانية اتخاذها مجرىً جيداً، والكثير من التوقّعات المستقبلية تشير إلى احتمال وقوع أحداث مخيفة. يذكّرنا المتشائمون بأنّ الكثير من البلاد مليئة بالحروب وأنّ هذه الحروب قاسية. الإزهاب يزداد باستمرار حول العالم، والشركات متورطة في كثير من عمليات الاحتيال. هناك كثير من الناس الذين لا يثقون بالشركات الكبيرة

ويظنون أنّها غير جديرة بالثقة. البيئة في تغيّر مستمر خصوصاً مع التغيرات في الطقس وازدياد التلوّث. في بعض المدن الأميركية اللاتينية، لا ينعم المواطنون بالكهرباء والماء طوال النهار. لقد ازدادت المشكلات على جميع الصعد، مما يجعلنا نشعر بأننا بدأنا نفقد السيطرة على مجرى الأمور. هل نستطيع ضبط المسألة الآن أم هل فات الأوان؟

وسائل الإعلام تركّز على الأخبار السيئة، وبتنا نشعر أنّ العالم ينهار وبأنّ الأمان قد أصبح مفقوداً. ولكن هذه النظرة المتشائمة تزيد من الشعور البغيض. هناك دراسات طبية تشير إلى أنّ التشاؤم يضرّ الصحة، وبأنّ ذلك الضرر أكثر سوءاً من ذلك المتأتي من التدخين والسرطان.

يعتبر المتفائلون أنّ الكثير من الناس يعملون بجهد للوصول إلى السلام وبأنّ التكنولوجيا تساعدنا على حلّ مشكلاتنا. يعتبر هؤلاء أنّنا سنكتشف وسائل جديدة للحصول على مياه نقية ومقاومة التلوّث. التطورات البيولوجية ستسمح للجميع بالعيش بشكل صحي خالٍ من المشكلات الجينية.

وفقاً لجيمس كايل، فإنّ المتفائل يعتبر حياتنا بأفضل حال والمتشائم يخاف من حقيقة ذلك.

يعتمد المتشائمون والمتفائلون على التوقّعات فحسب وليس على الحقيقة. إنّنا نجعل أحد هذين الرأيين حقيقة من خلال القرارات التي نتخذها الآن. علينا التفكير على الصعيد العالمي والمحلي. من بينون حياتهم وأعمالهم على المصالح الشخصية دون التفكير في الآخرين يتسبّبون في الكثير من المشكلات. علينا العمل سوياً للوصول إلى مستقبل أفضل لأحبائنا. لا نستطيع حلّ المشكلات الخطيرة بمفردنا ولكننا لسنا ضعفاء. بوسعنا التأثير على مجرى الأمور مهما كان هذا التأثير صغيراً. نستطيع التعاون مع من حولنا، ولقد أدّى هذا التعاون في الماضي إلى حلّ مختلف المشكلات السياسية وإلى الاكتشافات العلمية والتكنولوجية.

إن أي عمل صالح أو أي قرار ذكي قادر على الإسهام في حل الكثير من المشكلات، المحلية والعالمية. من الممكن استخدام الخوف من المستقبل كحافز لاتخاذ القرارات الجيدة. الحاضر يصنع المستقبل.

المعلومات

ليست المعلومات التي تستطيعون الحصول عليها هي ما ترغبون في التوصل إليه. وليست المعلومات التي ترغبون فيها هي ما تحتاجون إليه. كما أن المعلومات التي تحتاجون إليها ليست تلك التي تتوصلون إليها دوماً.

المعلومات الموثوقة والدقيقة مهمة لنشعر بالأمان. في السابق، كنا نواجه صعوبة في الحصول على المعلومات، وبتنا الآن نواجه مشكلة توافر الكثير من المعلومات التي قد يكون بعضها خاطئاً. على سبيل المثال، كنت أرغب في الحصول على معلومات عن الخوف من السفر جواً. لجأت إلى شبكة الإنترنت وحصلت على ثلاثة ملايين إجابة في أقل من ثانية. واجهت عندها مشكلة وهي كيفية الحصول على المعلومات التي أريدها. كيف يمكننا تحديد الإجابة الدقيقة من الخاطئة؟ ليس لدي الكثير من الوقت لقراءة هذا الكم الكبير من المعلومات.

لقد ازدادت المعلومات العلمية بشكل هائل في القرن الماضي، فقد تكون الإجابة موجودة ولكن الوصول إليها شديد الصعوبة. بات من الصعب الحصول على معلومات دقيقة وهناك شعور دائم بأنّها غير كاملة.

نحتاج إلى معلومات دقيقة وصحيحة. من المهم أن يكون المرء قادراً على طرح الأسئلة المحددة والصحيحة، حيث إنّ دقة المعلومات يعتمد على ذلك.

تعرض شبكة الإنترنت معلومات عن مختلف المواضيع، وبات البريد الإلكتروني وسيلة للوصول إلى الكثير من المعلومات. كان استخدام ذلك صعباً في الماضي، ولكننا الآن نحصل على الكثير من الرسائل التي لا تقيدها، ويتمحور الكثير منها حول المواضيع الإباحية والمخدرات. يؤدي ذلك إلى صعوبة إيجاد الرسائل المهمة في الحقيقة.

إن أفضل طريقة للتحكم في المعلومات ولمواجهة هذه المشكلة هي تحديد الهدف بدقة وبشكل محدد. علينا طرح الأسئلة المحددة للحصول على ما نرغب فيه من معلومات.

من المهم تحديد المعلومات، فإن الكثير منها يزيد من الارتباك والضياع.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الوفرة الزائدة للمعلومات

- 1- انتبهوا إلى مشاعركم. الجؤوا إلى التمارين المهدئة (ص 212).
- 2- ما الذي تفكرون فيه؟ ما الذي ترونه؟ ما الذي تسمعونه؟ ما الذي تشعرون به؟
- 3- إن كانت تخييلاتكم سريعة وغير واضحة، فعليكم عندها أن تهدؤوا. غيروا هذه التخييلات لتبدو مريحةً بشكل أكبر.
- 4- استمعوا إلى الأصوات في ذهنكم. إن كان هناك الكثير من الأصوات، حاولوا التخلص منها. إن كانت عالية، حاولوا أن تخفتوها. غيروا الأصوات إلى أن تشعروا بارتياح حيالها.
- 5- عودوا إلى اللحظة الحالية. فكّروا في السؤال وأهميته. حاولوا الحصول على أفضل إجابة الآن، وعليكم إدراك أنكم قادرون على الحصول على إجابة أفضل في المستقبل.

اتخاذ القرارات

وفقاً للبرمجة الذهنية للتجارب الحسيّة، فإن الاختيار أمر صعب، ويحتاج المرء إلى ثلاثة خيارات ليكون قادراً على تقويمها بشكل تام ودقيق. الخيارات مسألة إيجابية.

يواجه من يعيش في البلاد الفقيرة صعوبة في أوروبا والولايات المتحدة، فهناك تنوع لافت للنظر، والخيارات كثيرة ومتعددة. المواطنون يواجهون هذه

الصعوبة كذلك. حتى المقاهي باتت تعرض خيارات واسعة من الأنواع، فأصبح الاختيار أصعب.

القدرة على الاختيار أمر إيجابي ولكن كثرة الخيارات تؤدي إلى صعوبة كبيرة. تظهر الدراسات أن الذاكرة قادرة على التعامل مع سبع إلى تسع معلومات في الوقت نفسه. لذلك، فإن الكثير من الخيارات يصعب من القدرة على الاختيار.

يظن العاملون في مجال التسويق أن المزيد من الخيارات أمر جيد، ولكن ذلك يشكل صعوبة بالنسبة إلى المستهلك.

كلما ازدادت الخيارات تنخفض قيمة السلع. هناك دراسات عديدة تطلب من الناس توقع سعر الاشتراك في مجلة. أعطيت المجموعة الأولى مجلة وطلب من المنتسبين إلى هذه المجموعة توقع سعرها. أمّا المجموعة الثانية، فعرض عليهم أربع أو خمس مجلات. أعطت المجموعة الأولى سعراً أعلى للمجلة.

عندما يحصل المرء على عدد كبير من الخيارات، يذكره ذلك بأنه غير قادر على الحصول على كل شيء. عند اختيار إحدى هذه الخيارات يتخلى المرء عن الخيارات الأخرى. لذلك، فإن الإنسان يشعر بعدم الرضى حيال القرار الذي أخذه، حيث إنه يحس أنه فقد الخيارات الأخرى.

يتعامل الناس مع الخيارات بطريقتين مختلفتين، فهناك من يحاولون الوصول إلى الخيار الأفضل في جميع المواقف. كلما حاولوا ذلك، ازداد احتمال الندم لاحقاً (عندما يلتفتون إلى أنهم لم يختاروا ما هو أفضل). كلما ازدادت الخيارات، شعر هؤلاء بالارتباك.

هناك أشخاص آخرون يرضون بالخيار الذي يبدو كافياً، ومن غير الضروري أن يكون هذا الخيار هو الأفضل. لا يمضي هؤلاء الكثير من الوقت ولا يبذلون جهداً كبيراً للوصول إلى أهدافهم ولا يفكرون ملياً قبل اتخاذ القرارات. قد تقوم المجموعة الأولى باختيار الأفضل ولكن المجموعة الثانية لا تعاني من اكتشاف أن الخيار الذي قاموا به لم يكن الأفضل.

المجموعة الأولى من الناس، أي من يسعون إلى الأفضل، تواجه عدم الرضى وتعيش حياة غير سعيدة في معظم الأحيان. إضافة إلى ذلك، تغلب على حياة هؤلاء درجة عالية من التشاؤم.

من السهل معرفة المجموعة التي تتسبون إليها. تحاول الفئة الأولى الحصول على أفضل الفرص وإن كانت حياتهم الحالية رائعة. يحاول هؤلاء الوصول إلى الكمال ومن الصعب إرضائهم. يواجهون صعوبة في اختيار الهدايا أو في شراء الملابس لأنهم يفكّرون دوماً أن هناك ما هو أفضل من الخيار الحالي.

تمرين لتحرير النفس من الخوف

التعامل مع الخيارات

عندما ترغبون في شراء شيء ما، حاولوا التركيز على ثلاثة خيارات لا أكثر. الجؤوا إلى الأصدقاء أو إلى من يعرفكم جيداً للمساعدة على الاختيار. لا يمكنكم التأكد من أن هذا الخيار هو الأفضل ولكن من يعرفكم قادر على معرفة ما يناسبكم.

عند اتخاذ قرار ما، حاولوا التركيز على ثلاثة احتمالات (والجؤوا إلى مساعدة الآخرين). ليس من الضروري أن يكون القرار هو الأفضل ولكنه قد يكون جيداً بما فيه الكفاية.

إن شعرتم بالندم حيال قراركم، ركّزوا على إيجابياته. ما من قرار كامل ولا بدّ من الشعور بالندم مهما كان ذلك القرار.

ليس التغيّر وضغط الوقت والمعلومات والخيارات والرغبة في مستقبل أفضل مسائل سلبية ولكن تعاملنا مع هذه الأمور هو المهم. قد يؤدي ذلك إلى حياة رائعة أو إلى حياة مليئة بالخوف. هناك نوع من الخوف يستحق فصلاً منفرداً وهو الضغط الذي نتعرض له بسبب رغبتنا المستمرة في الوصول إلى إنجازات مهمة.