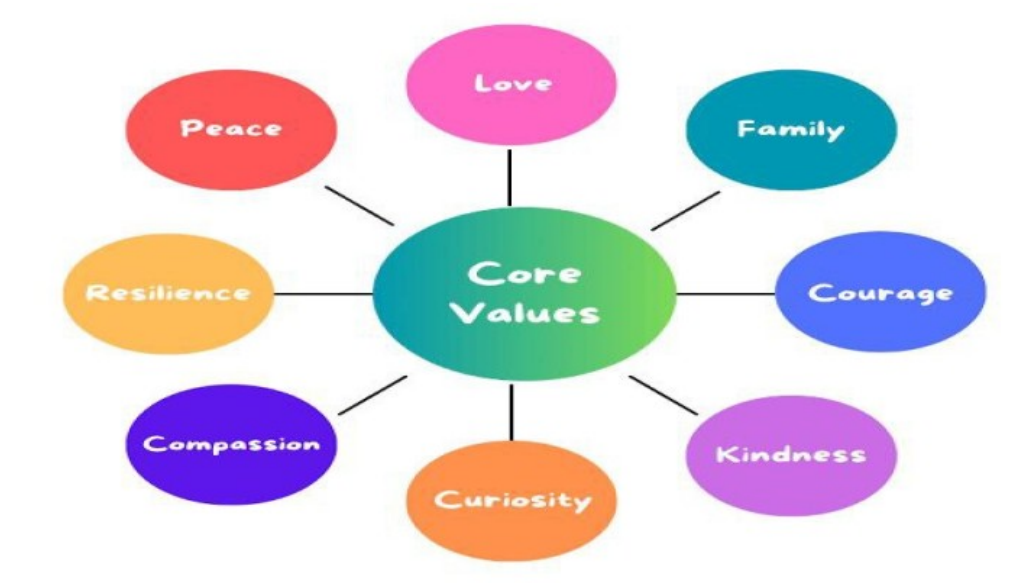
قيمك الجوهرية هي ما يصلح حياتك ويعالج مشاكلك المالية



الجمعة 6 فبراير 2026 06:00 م

تستعرض ميجان سكوت في هذا الحوار المطوّل مع رائد الأعمال والمؤلف الأكثر مبيعًا روبرت جليزر فكرة محورية مفادها أن كثيرًا من أزمات الإرهاق والمال وفقدان المعنى لا تنبع من قلة الجهد أو ضعف الدخل، بل من غياب الوضوح القيمي. يشرح جلايزر أن القيم الجوهرية ليست شعارات عامة مثل «العائلة» أو «النزاهة»، بل مبادئ عملية ومحددة تحكم قرارات الإنسان اليومية وتظهر بوضوح في عمله وعلاقاته ونمط حياته.

يوضح موقع وايت كوت انفستور أن فهم القيم الجوهرية يشبه تشغيل المصابيح في نفق مظلم؛ إذ ينتقل الإنسان من ردّ الفعل العشوائي إلى الرؤية الواعية، ويتجنب الاصطدام المتكرر، ويعيش بإحساس أقوى بالاتساق والهدف. تعمل القيم كبوصلة لاتخاذ القرار، لا سيما في ثلاث محطات حاسمة: اختيار الشريك، والمسار المهني، والبيئة الاجتماعية.

القيم الجوهرية: بوصلة القرار في الحياة والعمل

يرى غلايزر أن التوافق القيمي مع شريك الحياة لا يعني التشابه في الهوايات أو التفكير، بل الاتفاق على المبادئ الكبرى. يخلق اختلاف القيم الأساسية—مثل الأمان طويل الأمد مقابل العيش للحظة—احتكاكًا دائمًا مهما وُجد حب أو تفاهم. ينطبق المنطق نفسه على العمل؛ إذ قد ينتمي شخصان إلى المهنة ذاتها، لكن يعيشان تجربتين مختلفتين تمامًا تبعًا لثقافة المؤسسة. تعطي بعض البيئات الأولوية للإرشاد والتوازن، بينما تكافئ أخرى ساعات العمل الطويلة على حساب النمو الشخصي.

تلعب البيئة الاجتماعية دورًا لا يقل أهمية. يشعر من يقدّر الصحة والحيوية بالاغتراب إذا أحاط نفسه بمجتمع تطغى عليه عادات مضرة. لا تضمن مواءمة القيم حياة مثالية، لكنها تقلل بدرجة كبيرة احتمالات السخط المزمن، بينما يؤدي التعارض القيمي غالبًا إلى استنزاف صامت.

كيف تقلل القيم الصحيحة من الاحتراق الوظيفي؟

يؤكد جلايزر أن الاحتراق لا يرتبط بعدد الساعات وحده، بل بمدى انسجام العمل مع القيم. يمنح العمل المتوافق مع ما يهم الإنسان طاقة ومعنى، بينما يقود العمل غير المتوافق إلى إرهاق حتى لو كان أقل ضغطًا ظاهريًا. تكشف هذه الرؤية أن المشكلة كثيرًا ما تكون «العمل الخاطئ» لا «كثرة العمل».

يعرض الحوار أمثلة لأطباء أعادوا تشكيل أدوارهم بدل الاستسلام لمسار مهني تقليدي. تخلى أحدهم عن مهام إدارية مرهقة رغم عائدها المادي، فخسر جزءًا من الدخل وكسب رضا داخليًا كبيرًا. وجد آخر في القيادة الإدارية انسجامًا غير متوقع مع قيمه. يوضح غلايزر أن الرضا لا يأتي من التسلق الأعمى للسلم الوظيفي، بل من مواءمة المسؤوليات مع ما يراه الفرد ذا معنى.

يختار بعضهم تغييرات أوسع، مثل طبيب صمم وظيفة تمنحه مرونة موسمية ووقتًا في الطبيعة، بعدما حدد «غير القابل للتفاوض» في حياته. قد تتطلب هذه الخيارات تنازلات مالية أو مسارات غير مألوفة، لكن العائد يتمثل في استدامة الرضا وتقليل الاحتراق على المدى الطويل.

مواءمة الحياة والدخل والقيادة مع القيم

يشير جلايزر إلى شعور شائع بالحصار حين يتطلب نمط الحياة دخلًا لا يتحقق إلا عبر عمل غير متوافق قيميًا. تبدأ المعالجة بالوعي، ثم بتغييرات تدريجية خلال أشهر. يتطلب ذلك مساءلة افتراضات راسخة حول «الضروري»، والسؤال عمّا يكفي فعليًا بدل مطاردة المزيد بلا

نهاية تظهر دراسات أن معظم الناس—مهما بلغ دخلهم—يظنون أنهم يحتاجون نحو 40% إضافية للشعور بالأمان، وهي حلقة لا تنكسر دون تبنّي مفهوم «الاكتفاء».

يستخدم جلايزر استعارة «التسلّق» لتوضيح الفكرة: يلاحق كثيرون قممًا يفرضها المجتمع، ثم يكتشفون قصر لذة الوصول يأتي الإشباع الحقيقي من الاستمتاع بالصعود ذاته يميّز بين ثلاثة تسلّقات: مسار مفروض اجتماعيًا، ومسار يبدو اختياريًا لكنه مشروط بضغوط خارجية، ومسار ثالث يختاره الإنسان لأنه ينسجم مع قيمه في كل خطوة

تنعكس القيم أيضًا على القيادة يقود القادة من قيمهم سواء أدركوا ذلك أم لا يخلق التصريح الواضح بالقيم—مثل الثقة ومعايير بنائها—علاقات صحية ومساءلة عادلة داخل الفرق يقود غلايزر بقيمة «ابحث عن طريقة أفضل وشاركها»، ويجعلها إطارًا لعمله كله الخلاصة أن الوعي القيمي لا يمنح إشباعًا شخصيًا فحسب، بل يعزز الوضوح والثقة والفعالية في المؤسسات

تربط هذه القراءة بين المعنى والمال والعمل عبر خيط واحد: القيم الجوهرية حين تتضح، تصبح القرارات أبسط، والاحتراق أقل، والرضا أكثر استدامة ليست الوصفة سحرية، لكنها عملية، وتبدأ بسؤال صادق: ما الذي يهمني حقًّا؟

https://www.whitecoatinvestor.com/fixing-your-life-burnout-and-money-problems-by-identifying-your-core-values-with-robert-glazer-434/