وقفة مع ذاتي

١-أن أثقف نفسي قبل التشدق وأن أتأكد أن لا حقائق كاملة وأن الشيطان يكمن في التفاصيل .

٢-التشدق العرضي أمر مفهوم ، لكن لا ينبغي أن يشكل نصيب الأسد من المحتوى الخاص بي.

٣-بدلاً من التشدق ، علي أن أكون عملياً واقعياً وأن أقوم بالتركيز على تحسين وضعي على مختلف المستويات .

٤-أن أتجنب القيام بهجمات دعائية واستخدام مغالطات منطقية عندما أحاول إثارة النقاش حول نقطة ما. هذه المغالطات المنطقية مؤذية ليس فقط للأهداف ، ولكن أيضًا للمراقبين ، وحتى لي ، مما يقوض مصداقيتي ويثير غضبي في صراع متصاعد لا لزوم له.

٥-أن أتجنب مثيرات الغضب. عندما يحاول شخص ما إثارة غضبي بشأن شخص أو مشكلة ، أن أتوقف لبرهة قبل الرد أو الاستجابة لمشاعر الغضب.

٦-خلال هذا التوقف ، علي أن اسأل نفسي : هل أعرف كل الحقيقة عن هذه المسألة او الموضوع المثار ؟ هل ستكون ردودي مدمرة لنفسي أو للآخرين؟

٧-أن أقوم بتحصين نفسي ضد تكتيكات التلاعب الشائعة المستخدمة في المجتمع و على وسائل التواصل الاجتماعي - والمناشدات للتحيزات العاطفية والمعرفية ، واستخدام مغالطات منطقية ، واستنفار الخوف أو التهديد (لا سيما الخوف / التهديد حول الإقصاء الاجتماعي أو التشكيك بالهوية المذهبية والدينية).

٨-أن لا أقوم بالتذاكي على الآخرين عن طريق توظيف أشخاص يمررون افكاري أو بإعداد حساب مجهول للتصيد على الناس ، للتنفيس عن كل ما أكره .

قد أشعر في الكثير من الأحيان بإغراء شديد للقيام بذلك. ولكن علي أن أتصرف بمسؤولية تجاه نفسي

وتجاه الآخرين وأن أضبط هذا السلوك الغير سوي والهدام والذي له آثار مدمرة . علي أن أتذكر دائما انه ليس من الصعب على الأشخاص التوصل الى هويتي مهما جاهدت في اخفاءها .

٩-اقطع على نفسي وعدا بتحمل المسؤولية. أن أتدرب على تحسين طريقة تفاعلي مع الأشخاص سواء مباشرة او عن طريق شبكة التواصل الاجتماعي .

١٠-أن أثق بنفسي: فأنا أعرف كيف يبدو السلوك الاجتماعي السيء والمدمّر. أن لا أخاف من القول لنفسي : "هذا مدمر" ثم أن أقوم بعمل استباقي حيال ذلك.

سوف يزعم المتنمرون والمتصيدون دائمًا أن سلوكهم له ما يبرره ويمكن الدفاع عنه ، علي أن أحذر من أكون كذلك.

١١- علي أن أعمل على إشاعة ثقافة الحب والتسامح . أن ألتزم بالممارسات الإيجابية

وممارسة التواصل الفعّال و اللاعنفي.

١٢-وأخيراً ، ان الزيادة في معلوماتي لا تقود بالضرورة إلى فهم أفضل وأن الحكمة لا تأتي إلا عندما أعي محدودية معرفتي.