

ظوء
في
الظلمة

اهداء

الى الله , القادر على كل شيء والمعطي السخي. أهدي هذا الكتاب
لكم كعربون امتناني لكممك ورحمتك التي لا تعد ولا تحصى.
أسألك ان تجعل هذا الكتاب وسيلة لنشر الخير و الايجابية في العالم.

الى عائلتي الغالية , شكرا" لكم على الحب بلا حدود وعلى الدعم
بلا توقف. هذا الكتاب يحمل بين صفحاته احترامي و حبّي العميق لكم
وهو تجسيد للتعلم والنمو الذي أحققه بفضلكم. سلاما" لقلوبكم الدافئة
التي ألهمتني وأعطتني القوة.

الى أصدقائي الأعزاء وكل من وثق بي وآمن بقدراتي , أشكركم على
الصدقة الحقيقية , أنتم كنز لا يقدر بثمن. بفضل دعمكم تمكنت من تحويل
الأحلام الى حقيقة. أتمنى أن تجدوا في هذا الكتاب الهاما" و تحفيزا" لتحقيق
أحلامكم الخاصة.

فلنستمرّ سويا" في تشجيع بعضنا البعض ولنبق قوة موحدة في ظل الظروف
الصعبة وننتشارك في الأمل والتفاؤل لنبني مستقبلا" مشرقا" سويا".

مع حبّي

جورج ج جريج

مقدمة

عندما تشتدّ الظلمة وتغلب علينا أجواء اليأس و التشاؤم , يبقى الأمل هو النور الذي ينيّر دروبنا ويساعدنا على الارتقاء .
انه الضوء الذي يتسلّل خجولا" الى قلوبنا وعقولنا , معرّزا" اردتنا وقوتنا للمضي قدما". هذا الضوء في الظلمة هو ما
يشكّل محور قصّتي , حكاية تنبض بالأمل والتّحديات , تلك القصّة التي أسعى لنقلها اليكم عبر صفحات هذا الكتاب .

قد تبدو الظروف الصعبة والأزمات الحالية وكأنها تعصف بحياتنا وتطمس كل شيء بظلامها . لكن هنالك دائما" ما
يلوح في الأفق , حتى في أكثر اللحظات قسوة , هنالك نقطة صغيرة من الضوء تتجاوز الظلام وتلمع بقوة و اشراق .
وإذا كنّا نستطيع تسليط الضوء على تلك النقطة الصغيرة ونقوم بتوجيهها بشكل صحيح , فإنّها يمكن أن تنمو وتنتشر
لتغيّر حياتنا وحياة الآخرين من حولنا .

في هذا الكتاب , سأشارككم سلسلة من القصص الملهمة لأشخاص وجدوا الشجاعة علاج للوقوف وجها" لوجه مع
الصّعاب وتجاوزوا الظروف الصّعبة والقاسية مثل الفقر , المرض , الحرمان و غيرهم . هذه القصص ستساعدك
في فهم معنى الأمل والايامن والثقة . ستتعلم أيضا" كيفية تحديد أهدافك ووضع خطة لتحقيقها و كيفية التغلب على
القلق الذي يواجهك في طريق النجاح .

" ضوء في الظلمة " هو أيضا" دعوة لاكتشاف القوّة الداخلية التي تسكن في كل واحد منّا , فقد يكون لدينا القدرة
على تغيير العالم من حولنا ومساعدة الآخرين في تحقيق أحلامهم وتجاوز تحدّياتهم . وسيحتوي هذا الكتاب أيضا"
على سلسلة من الخواطر التي تنبض بالحياة و أفكار عن شخصيات موجودة في حياتنا أو نلتقي فيها يوميا" .
لذا دعونا نشعل شرارة الأمل و نبحر سويا" في رحلة استكشاف الضوء في الظلمة .

في النهاية , أتمنى أن تجدوا في صفحات " ضوء في الظلمة " منبعا" لثرتشفوا منها الالهام والتّحفيز وأن تنتقلوا
بقوّة و عزيمة نحو الأهداف التي تحلمون بها . لا تستسلموا أبدا" , فالضوء الذي ينبض بداخلكم يستحقّ أن يشعّ
في كل زاوية من زوايا الحياة وأن يملأ قلوبكم وقلوب الآخرين بالأمل والتفاؤل .

أتمنى لكم رحلة موفقة .

تعريف الأمل و تأثيره على حياة الانسان النفسية و الجسدية

تريد ان تعرف ما هو الأمل ؟

حسنا" , ربّما الأمل قصّة يصعب على لسان كائن حيّ أن يتكلم عنها أو يصفها باختصار , وذلك لأنك تحتاج الى حبر أقلام كثيرة لتكتب عن الأمل , عن سحره ومفعوله العجيب في انعاش الانسان واخراجه من العناية المركّزة حيث وضع هناك أشهر أو ربما سنين يبحث عن علاجه ليكتشف لاحقا" ان علاجه بين يديه : هو الأمل .

قلب الأمل ينبض كشعلة لا تنطفئ.

الأمل برأبي قوة تتغلغل في أعماق البشرية , تجري بدمه , ترتقي بالنفس وتساهم في ايجاد معنى لوجودنا على هذا الكوكب.

حضور الأمل يساعد على توازن حياة الانسان النفسية و الجسدية .

في كل حقبة من تاريخ البشرية , يظل الأمل محفورا" في كتب المؤرّخين كمفتاح لفهم أسرار البشر وتجاربهم . فهو ليس مجرد مفهوم نظري , بل هو حياة تتجسد في قصص الصمود و التّحدي , ترسم لوحات تعبيرية لمعاناة الانسان و تحقّق النجاح رغم التّحديات .

ان الأمل بنوره الذي لا يعرف الغروب , ينعكس على النفس البشرية . فهو يمنحنا القوّة للتغلّب على الأزمات ويعزّز التفاؤل والثقة بالنفس. يعتبر الأمل عنصرا" حيويا" في مسارنا نحو التّطور والتحسين , حيث يشعل شرارة الابداع ويحفّز العمل الجاد لتحقيق الأهداف المرسومة.

واذ نتحدث عن الأمل , فانه يصاحبنا على كل المستويات , سواء في عالمنا النفسي أو في حياتنا الجسدية . يبثّ الأمل الطاقة والحماس في وجودنا , يجدّد الحيوية ويمنح القدرة على التّحمل والتجاوز . انه الدواء الروحي و الجسدي الذي يدفعنا لتخطّي الحواجز ويعيد اشعال الشغف في قلوبنا.

لذلك , دعونا نجعل الأمل يتكلم بصوت مرتفع ليعلو فوق ضجيج الشكوك واليأس ولنتذكّر أن الأمل ليس مجرد أحلام فارغة, بل هو الوقود الذي يغذي شغفنا ويدفعنا لتحقيق أهدافنا.

كيف نحافظ على الأمل ؟

عندما نواجه تحديات الحياة و صعوباتها , نلجأ عادة الى جلد ذاتنا , استحقارها , شتم الماضي , الى تحميل جميع هموم العالم على أكتافنا بدون معرفة منّا أن لكل نتيجة سبب ولكل فوز أو خسارة جهد معيّن.

الأمل لا يأتي فجأة كرعد بليلة مطرة يضيء في السماء لبعض الوقت و يختفي. لا ! الأمل هو قوّة داخلية ويتوجب علينا أن نغذي هذه القوة لتنتشر , لتحملنا وتطير بنا الى غابة من الأفكار الايجابية.

فيما يلي سأعرض عليك نصائح ذهبية تساعد على تفعيل الأمل واخراجه من وضعية الجمود :

1 . تحدّث الى نفسك بايجابية :

من أهم النصائح للحصول على الأمل هو التفكير بايجابية عن نفسك و عن الحياة والأهداف و المستقبل. اعتن بالكلمات التي تستخدمها للتحدّث الى نفسك. لا تلوم ذاتك عن الأخطاء بل اشكرها على النجاح, قم بتغيير الأفكار السلبية الى أفكار ايجابية وابتعد عن التشاؤم لانه عدو الأمل اللدود.

2 . حدّد أهداف واقعية لا خيالية :

قم بتحقيق أهداف قابلة للتحقيق وواقعية. انطلق خطوة بخطوة نحو تحقيق هذه الأهداف و احرص على تقدير التّقدم الذي تحقّقه وكافأ نفسك بعد كل انجاز أو خطوة تحقّقها. مثلاً " عندما تنجز شيئاً" لو بسيط , كافأ نفسك و اذهب للتسوق او اجازة قصيرة او اشترى شيئاً تحبه لنفسك. هذا سيساعدك على المضي قدماً" و تحفيز روحك.

3 . تعلّم من الصعاب :

اعتبر التحديات و الصعاب جزءاً" من رحلة الحياة . حاول أن تنظر اليها على أنها فرص للنمو و التّطور الشخصي واستخدمها كفرصة لتقوية اردتك وقوتك الداخلية . فعندما تواجه تحدّي معين بغض النظر اذا فزت به أو لا , فذلك سيخلق ثقة عالية في النفس و سيزرع الأمل مكان الاحباط والخوف.

4 . قم بممارسة الاسترخاء و التأمل :

احجز وقتاً" يومياً" للتأمل و الاسترخاء. قد يشمل ذلك ممارسة التأمل أو اليوغا. هذه الأنشطة تساعدك على

تهدئة العقل وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي وبالتالي التفكير بأمل وإيجابية والابتعاد عن الغضب والقرارات السريعة. شخصيا" , فأنا أمارس التأمل قبل النوم وأنصحكم بشدة.

5 . احتفظ بشبكة دعم قوية :

تواصل مع الأشخاص الذين يدعمونك و يحفزونك. قد تكون هذه الأشخاص أفراد عائلتك , أصدقائك المقربين , أو حتى مجموعة دعم أونلاين. شارك تحدياتك أو أهدافك معهم واستمدّ القوة من تشجيعهم.

6 . الصلاة :

الصلاة غذاء الروح , التواصل مع الله يريح الانسان , يشعل أمله من جديد عندما يشعر أن أمله بدأ ينطفئ. عندما تصلي تشعر أن الهموم التي حطمت قوتك قد اختفت وأن أهم سلطة ربانية تقف بجانبك ولا تريد أكثر من ذلك.

7 . ابتسم و ابحث عن الأمل في الصعاب:

" ابتسم تبتسم لك الدنيا " فعندما تواجه صعابا" حاول أن تبتسم وتتفائل. الابتسامة لن تكون الحل لمرضك أو لسيارتك المعطلة أو لخسارة الوظيفة , ولكنها ستخفف من وطأة حزنك و ستعطيك الأمل بأن لكل مشكلة حل. ابحث عن الأمل والفرصة في كل موقف. قد يكون الفشل هو بداية للنجاح , و التجارب السابقة قد تعلمت منها دروسا" قيّمة.

8 . امنح نفسك الوقت للراحة و الاستجمام :

قد يكون الارهاق و الضغوط اليومية عوامل تؤثر سلبا" على الأمل. لذا , امنح نفسك الوقت الكافي للراحة والاستجمام. قم بممارسة الهوايات التي تستمتع بها , اقض وقتا" مع أحبائك , اخرج للتنزه في الطبيعة , أو قم بأنشطة تساعدك على الاسترخاء مثل الاستحمام الدافئ أو الاستمتاع الى الموسيقى الهادئة وكذلك السفر والسهر.

9 . قم بمساعدة الآخرين :

يمكن أن تجد الأمل و السعادة في مساعدة الآخرين. قد تكون بسيطة مثل القيام بأعمال الخير , التطوع في المؤسسات الخيرية , أو تقديم الدعم والمساعدة لأصدقائك وعائلتك . العطاء يفتح قلبك للأمل ويغذي روحك بالسعادة.

10 . تعلّم من الاخفاقات و استمر في المحاولة :

الاخفاقات جزء لا يتجزأ من الحياة , ولكن لا تدعها تحطّم روحك و تزعزع أملك . قم بتحليل الأسباب التي أدت الى الفشل واستخلص الدروس منها. استخدم هذه الدروس كمصدر للتحسين و تطوير نفسك. و استمر في المحاولة باصرار و ايمان بقدرتك على التغلب على التّحديات و تحقيق النّجاح.

11 . ابحث عن الالهام والقوة الداخلية :

ابحث عن المصادر التي تلهمك و تحفّزك . قراءة الكتب الملهمة , مشاهدة الأفلام الايجابية , الاستماع الى المحاضرات الملهمة , و التواصل مع الأشخاص الذين يمتلكون وعي و ثقافة حياتية . ابحث في داخلك عن القوة والارادة لتحقيق الأمل.

12 . احتفظ بمذكرة الشكر :

احتفظ بمذكرة أو يوميات تسجّل فيها الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها في حياتك . قد تكون صغيرة مثل لحظة سعيدة , تحقيق هدف صغير , أو لقاء مع شخص محبّ . بتسجيل هذه اللحظات , ستركّز على الايجابية و تعزّز الأمل والسعادة الداخلية.

13 . تحدّى الخوف و الشكوك :

قم بمواجهة الخوف و الشكوك التي تعترض طريقك نحو الأمل . قد يكون هنالك مخاوف و شكوك تعترض تحقيق أحلامك وأهدافك . اعترف بهذه المشاعر و تحدّى نفسك للتغلب عليها و الاستمرار في السعي نحو الأمل.

14 . أقرأ ثم أقرأ ثم أقرأ :

لماذا نتناول الطعام ؟ الجسد بحاجة للطعام ليعمل , لينمو و يقوم بمهامه اليومية . وكذلك العقل رغم أنه بحاجة للطعام و لكن من مكملاته أيضا" القراءة و الثقافة , فالغوص بكتاب جديد يساعدك على التّواصل مع عوالم جديدة مميّزة تضيف الى ثقافتك و تحفّز الأمل و التفاؤل.

تذكّر كلما استخدمت هذه الأفكار أكثر و طبقتها في حياتك

ستشعر أن السعادة تأتي من حيث لا تدري.

طريقة التغلب على الخوف و القلق في حياتنا

الخوف و القلق هما عواطف قويّة يمكن أن تؤثر سلبيًا على حياة الفرد وتعيقه في تحقيق الرّضا و التوازن العاطفي وتجعله يبتعد عن أحلامه ويهرب منها بسبب الأوهام التي تنزرع في تفكيره بسببهما. ويمكن أن يحدّان من الثقة بالنفس والقدرة على التفكير الواضح واتخاذ القرارات الصائبة.

الخوف من المستقبل و المجهول هو أكثر المخاوف انتشارًا بين البشر , لأن المجهول بشكل عام يربع الانسان فكيف لو كان هذا المجهول له علاقة بمستقبله ومصيره ؟

ولكن التغلب على الخوف والقلق ليس صعبًا أو مستحيلًا حيث يمكن للأشخاص أن يتعلموا كيفية التغلب على الخوف والقلق والعيش بحياة أكثر سعادة وتوازنا.

من النقاط المهمة على الأفراد أن يدركوها أن هذه العواطف طبيعية وجزء من حياة البشر , فالخوف يعتبر جزءًا من نظام الدفاع لدينا ويساعدنا في التصدي للمخاطر , والقلق ينبئنا لوجود تحديات يجب علينا مواجهتها وتحمل النتائج و العواقب. ومع ذلك يجب أن نتجاوز التأثير السلبي للخوف والقلق ونعمل على التحكم فيهما.

أولاً, يجب علينا التعرف على أصل الخوف والقلق.

هل ينبعثان من تجارب سابقة مؤذية أو مخاوف مستقبلية مجهولة ؟ من خلال فهم مصدرهما , يمكننا التحكم فيهما بشكل أفضل و معرفة كيفية اخراج دماغنا من هذا القلق و الخوف و تفعيل وضعية الايجابية.

ثانياً, يجب علينا التفكير بشكل ايجابي و منطقي.

قد يكون الخوف و القلق نتيجة لأفكار سلبية وتوقعات سيئة. لذا , علينا استبدال هذه الأفكار بأفكار اخرى ايجابية وتحفيزية. يمكننا تحقيق ذلك من خلال اعادة برمجة العقل والتحدّث معه وتدريبه على تحويل التفكير السلبي الى تفكير ايجابي ومثمر.

مثالاً على ذلك , اذا أردت أن تذهب في رحلة معيّنة لا تسمح لعقلك أن يفكر بالسلبيات : يمكن أن تتعطل السيارة لن أستمتع بهذه الرحلة , يمكن أن ألتقي بشخص من الماضي الخ.... بل فكر بايجابية : سوف أستمتع بمشوارى كثيرا " انشالله , سألتقي بالصدفة بأشخاص أحبهم , سيكون الطعام ممتازا " الخ....

ثالثاً, ينبغي علينا استخدام تقنيات التنفس و الاسترخاء لتهدئة الجسم و العقل. يمكن استخدام تقنيات التنفس العميق والتأمل الايجابي للتحكم في الاستجابة العصبية للجسم و تهدئة الأعصاب. وهذه التمارين امارسها يوميا" تقريبا" وليس فقط وقت الخوف و القلق حيث يمكنك ممارسة التنفس العميق عن طريق أخذ نفس عميق عبر الأنف ومن ثم تنفيسها ببطء عبر الفم , وتركيزك على حركة التنفس و الشعور بالاسترخاء والتخلص من التوتر مع كل نفس تأخذه.

بالإضافة الى ذلك , ينبغي علينا العناية بصحتنا العقلية و الجسدية بشكل كامل . يمكننا تحقيق ذلك من خلال ممارسة النشاط البدني بانتظام , و الحصول على قسط كاف من النوم , و تناول الغذاء الصحي و المتوازن. ان الرعالية الجيدة للنفس و الجسم تعزز الشعور بالراحة وتقوي قدرتنا على التعامل مع التحديات و الضغوط اليومية.

وأخيراً" يعتبر الدعم الاجتماعي أمراً" حيوياً" في التغلب على الخوف و القلق . قد يكون من المفيد البحث عن دعم من الأصدقاء و العائلة والأشخاص المقربين الذين يمكنهم الاستماع وتقديم الدعم المعنوي لك. قم بالتواصل معهم وشاركهم تجربتك و مخاوفك , واطلب منهم المساعدة والاستماع اليك بدون أي حكم أو انتقادات. لا تتردد في طلب المساعدة الاحترافية اذا لزم الأمر. يوجد العديد من المتخصصين في الصحة النفسية و المعالجين النفسيين الذين لديهم الخبرة و المعرفة اللازمة لمساعدتك في التغلب على الخوف و القلق . قد يوفرون لك أدوات وتقنيات فعالة للتعامل مع العواطف السلبية و تحسين صحتك النفسية بشكل عام.

تذكر أن العمل المستمر والمثابرة هما المفتاح لتحقيق

التحسن الشامل و العيش بحياة تتميز بالأمل و السعادة.

كيف تحدّد أهدافك و تضع خطة لتحقيقها

تحقيق النجاح في الحياة يتطلّب تحديد أهداف واضحة ووضع خطة فعّالة لتحقيقها. قد يكون تحقيق الأهداف مهمّة صعبة في البداية , أو يمكن أن تجد نفسك غير قادر على المداومة لتحقيقها أو ليس عندك الصّبر و الارادة ولكن مع التّركيز و التّخطيط الجيّد , يمكن للجميع تحويل أحلامهم الى واقع .
في هذا المقطع سنستكشف عملية تحديد الأهداف و كيفية وضع خطة فعّالة لتحقيقها.

1. تحديد الأهداف :

1.1. فهم ما تريد :

قبل أن تبدأ في تحديد الأهداف , عليك أن تفهم رؤيتك الشخصية وما الذي ترغب في تحقيقه في حياتك . هل ترغب في النّجاح المهني ؟ السعادة العائلية ؟ التّطور الشخصي ؟ منصب جديد أو ثروة ؟ جسم جديد رشيق ؟ حدّد رؤيتك الشخصية بوضوح و اسأل نفسك هذه الأسئلة :
ماذا أريد ؟ ما الذي سيسعدني ؟ ما هو الهدف الذي أريد أن أصل اليه ؟
هذه أولى و أهم الخطوات لفهم ما تريد .

2.1. تحديد الأهداف الذكيّة :

استخدم مبدأ تحديد الأهداف الذكيّة و تعريف هذه الأهداف هي أهداف ذكية لأنها محدّدة , معروفة , قابلة للقياس و لها علاقة بالواقع و ليست خيالية و يمكن قياسها بالزمن و الوقت .
اكتب أهدافك بشكل واضح و حدّد النتائج التي ستظهر عند تحقيق هذا الهدف.
مثال على ذلك : بناء جسم جميل و رشيق , هو هدف ذكي أي يمكن تحقيقه و ليس خيالي و عند تحقيقه سوف تكون سعيداً أكثر , ستزيد ثقّتك بنفسك أكثر , ستأفقت الانتباه أكثر الخ.....

3.1. تقسيم الأهداف الكبيرة الى أخرى فرعية :

عندما نريد أن نبدأ شيئاً و نراه من بعيد أنه كبير جداً" أو صعب علينا تنفيذه , نشعر وقتها أننا نريد الانسحاب و التّراجع عن هذا الهدف و لكن عندما ندرّب عقولنا ان يقسّم الهدف الكبير الى أهداف صغيرة فرعية هنا نرى أنه سهل و ليس كما توقّعنا . مثال على ذلك : اذا اردت ان تقلع عن التدخين سترى أنها مهمة صعبة و خاصة اذا مرّت سنوات على هذه العادة , ولكن اذا قسّمت هذا الهدف بتقليل عدد السجائر يومياً" سترى أن بعد فترة

ستصل الى هدفك المطلوب وهو الاقلاع عن التدخين.

2. وضع الخطط لتحقيق الهدف :

1.2. دراسة واقفك :

يجب عليك أن تدرس واقفك وهذه أهم وأول نقطة لوضع الخطة . ادرس واقفك أي انظر الى حالتك الحالية , انظر الى الموارد المتاحة لديك مثل الوقت و المال و المهارات و الدعم . اذا كانت الموارد موجودة يمكنك وقتها البدء بوضع الخطة و لا تنسى أيضا" أن تحسب التّحديات و العقبات التي قد تواجهك في طريقك نحو تحقيق الأهداف لأن كل شيء و هدف في الحياة له نتائج ايجابية و أخرى سلبية وليس التفكير بالسلبية هو تشاؤم و لكن واجب اذا أردت أن تحقق هدف لأنه أحيانا" العواقب و التّحديات تأتينا من حيث لا ندري.

2.2. تحديد الخطوات ووضع جدول زمني :

ابدأ بكتابة الخطوات اللازمة على ورقة وماذا لديك و ماذا ينقصك لتحقيق هذا الهدف. قد تحتاج مثلا" الى تعلّم مهارة جديدة أو انشاء شبكة علاقة جديدة و غيرها من الخطوات اللازمة . حدّد جدول زمني معيّن أي المهام الأسبوعية و اليومية أو الشهرية التي ستقوم بها للتقدّم نحو الهدف .

3.2. الالتزام و التّحفيز :

كن ملتزما" بخطتك وأهدافك . قد تواجهك بعض التّحديات أو الرغبة في الاستسلام و لكن عليك الاستمرار و التّحفيز الذاتي. حافظ على رؤيتك و استعن بالدعم من العائلة والاصدقاء للمساعدة في تحقيق النّجاح.

تذكّر أن تحقيق الأهداف يحتاج الى الصبر و الالتزام و التّفاني
وأنه لا يمكن أن يتحقق في لحظة واحدة . تذكّر انك قادر و استمتع
بالرحلة نحو تحقيق الأهداف.

أهمية الابتسامة و الايجابية في حياتنا

الابتسامة برأيي هي لغة عالمية تعبّر عن السعادة و الفرح والامتنان ولها أثر مهم على حياتنا و حياة من حولنا. عندما نبتسم ننشر طاقة و قوة ايجابية تنعكس على مشاعرنا و تؤثر على المحيطين بنا و تحسّن مزاجنا و تزرع نشاط في أجسادنا.

ان الابتسامة تلعب دورا "هاما" في تعزيز الأمل في حياتنا . عندما نبتسم نقوم بتغيير تصوّرنا للأمر فنركّز على الأمور الايجابية في حياتنا بدلا" من السلبية و رؤية الحلول بدلا" من التّركيز على المشاكل. و من الجدير بالذكر أن الابتسامة معدن الرّوح. عندما نبتسم بصدق , نساهم في تحسين مزاجنا و زيادة مستوى السعادة في داخلنا . تؤثر الابتسامة على مستوى الهرمونات في جسمنا , حيث يتم افراز الاندورفينات و السيروتونين التي تساهم في شعورنا بالراحة و السعادة .

وعلاوة على ذلك , الابتسامة لها تأثير قوي على الآخرين . عندما نبتسم للآخرين , نعطيهم الشّعور بالترحيب و التّقدير. يمكن للابتسامة أن تكون حافظا" للآخرين ليكونوا ايجابيين و يعبّروا عن الأمل أيضا". ان انتقال الطاقة الايجابية من خلال الابتسامة يمكن أن يؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية و يخلق جوّا "مليئا" بالتفاؤل و الأمل .

بالاضافة الى الابتسامة , التّفكير بايجابية هو عامل آخر يؤثّر بشكل كبير على تعزيز الأمل في حياتنا . عندما نعتقد بأن لدينا القدرة على تحقيق النجاح و تجاوز التّحديات , فاننا ننشئ بيئة ذهنية تدعمنا و تعزّز الأمل. التّفكير الايجابي يساعدنا على رؤية الفرص و الحلول بدلا" من التّركيز على المشاكل والعقبات.

تذكّر أن تكون مصدر أمل و الهام لنفسك و للآخرين . فالابتسامة

و التفكير بايجابية قوتان متجاورتان تساعداننا على التغلب على الصعاب

وتحقيق النجاح و السعادة في حياتنا.

دور الايمان و الصلّاة في حياتنا وعلاقتهما بالأمل

في حياتنا يلعب الايمان و الصلّاة دورا "هاما" في تعزيز الأمل و اضعاف القوة على حياتنا.

الايمان يمنحنا الثّقة بأن هناك قوة عليا ترعى حياتنا و تهتم بنا . الايمان يذكرنا بأننا لسنا وحدنا في مواجهة التّحديات , بل لدينا دعم الهي يساعدنا على تخطّيها , ويعزّز الايمان الأمل بأنه مهما كانت الصعاب التي نواجهها فهناك دائما "حلا" و فرصة للتغيير و التّمو.

ومن جانبها , الصلّاة تمثّل وسيلة للتواصل المباشر مع الله . عندما نصلي , نعبر عن اعتمادنا و ثقتنا في الله و نطلب منه الدعم و التوجيه . هذا التّواصل يعزّز الأمل بأن الله يسمعنا و يرعانا في كل مرحلة من حياتنا.

اضافة الى ذلك , الصلّاة تمنحنا الراحة و السلام الداخلي . عندما نصلي و نستمع لكلمات الله و نركّز على وجوده الحاضر , يتنعم قلبنا بالطمأنينة والأمل. نشعر بأننا لسنا وحدنا في مواجهة التّحديات , وبالتالي نزداد قوة و ايجابية لمواجهة الصّعاب.

مع ذلك , يجب أن نتذكّر أن دور الايمان و الصلّاة في تعزيز الأمل في حياتنا يتطلّب العمل الجاد و الالتزام. لا يكفي أن نصلي و نعتمد على الله دون أن نتخذ اجراءات عملية لتحقيق أهدافنا. يجب أن نعمل بجّد و نسعى للتّحسين المستمر في حياتنا الشخصية و المهنية.

تذكّر أن تجعل الايمان و الصلّاة جزءا "اساسيا" من حياتك اليومية

و تلتزم بالصلّاة بانتظام و تسعى لتقوية ايمانك . استغلّ هذه القوة

الروحية لتحقيق أحلامك و تعزيز الأمل في حياتك و حياة الآخرين.

شخصيات ملهمة وعلاقتها بالأمل

في حياتنا , نعثر على شخصيات ملهمة تعكس قوة الارادة و التّحمل , و تلهمنا بقصصها الرائعة . هؤلاء الأبطال الحقيقيون استطاعوا تحويل الفقر و المرض و الجوع و الحروب الى فرص للنمو و التّطور , استعملوا الأمل كوقود لتحقيق أحلامهم و تغيير العالم , و ما أجمل تلك اللحظات عندما تصل الى هدفك بعد عناء طويل و مشقّات كثيرة . هؤلاء بعض الأمثلة عن مشاهير من مختلف أنحاء العالم جعلوا الأمل بندقية حاربوا فيها الظروف القاسية ليصلوا الى العالمية و الغنى و المناصب.

1. نيل أرمسترونغ :

كان رائد الفضاء الأميركي نيل أرمسترونغ أول انسان يسير على سطح القمر في عام 1969 . واجه العديد من التّحديات و المخاطر أثناء رحلته الى القمر , و لكنه استخدم الشجاعة والاصرار و الأمل ليحقّق هذا الانجاز التاريخي.

2. هيلين كيلر :

كانت هيلين كيلر كاتبة و ناشطة امريكية , وهي أيضا" أول شخص أعمى وأصمّ يحصل على درجة البكالوريوس في العلوم. عاشت هيلين حياة صعبة بسبب اعاقتها , لكنها استخدمت الارادة والتفكير الايجابي لتحقيق النجاح و تصبح مصدر الهام للآخرين.

3. ستيف جوبز :

كان ستيف جوبز مؤسس شركة آبل واحد من أعظم رواد الأعمال في العصر الحديث . واجه العديد من الصعوبات في مسيرته , بما في ذلك الفقر الشديد . لكنه استخدم الابداع و التصميم والتفكير الايجابي لاحداث ثورة في صناعة التكنولوجيا و تحقيق نجاح باهر.

4. أبراهام لينكولن :

كان أبراهام لينكولن الرئيس السادس عشر للولايات المتّحدة. واجه الفقر و المحن في صغره لكنه استخدم العزيمة و العمل الشاق ليصبح رئيسل" عظيما" و من أبرز القادة في تاريخ الولايات المتّحدة. قاده الأمل و الثقة في تحقيق تغيير ايجابي.

5. نيلسون مانديلا :

كان نيلسون مانديلا سياسيا" في جنوب أفريقيا وزعيما" أعلى لحركة المقاومة ضد نظام الفصل العنصري . عاش مانديلا في السجن لمدة 27 عاما" بسبب نضاله السلمي, ولكنه استخدم الأمل والتسامح والمصالحة لتحقيق نهاية الفصل العنصري والانتقال الى عهد جديد من السلام و المساواة في جنوب أفريقيا.

6. ألبرت أينشتاين :

كان ألبرت أينشتاين فيزيائيا" عبقريا" واحدا" من أعظم العقول في التاريخ. واجه تحديات في حياته الشخصية و العملية, ولكنه استخدم الابداع و التصميم و الأمل في البحث عن المعرفة وتطوير الفكر العلمي. رغم تشخيصه بالتوحد وصعوبته في التواصل الاجتماعي, استطاع أينشتاين تحقيق اكتشافات هائلة في مجال الفيزياء و نظرية النسبية وحصل على جائزة نوبل في الفيزياء عام 1921.

7. أوبرا وينفري :

تعدّ أوبرا وينفري شخصية تلفزيونية و مقدّمة برامج حوارية عالمية. ولدت في ظروف صعبة وتعرّضت للاغتصاب في صغرها و للفقر. ومع ذلك استخدمت الأمل والتفكير الايجابي لتحقيق النجاح الكبير في مجال الاعلام و الترفيه. أصبحت وينفري ملهمة للملايين حول العالم ونموذجا" للقوة والارادة.

8. والت ديزني :

كان والت ديزني رائد أعمال ومبدع اميركي ومؤسس شركة ديزني. واجه تحديات مالية كبيرة ومراحل فشل عديدة قبل أن يحقّق النجاح الكبير الذي نعرفه اليوم. استخدم الأمل والتصميم لابتكار شخصيات ديزني المحبوبة وبناء امبراطورية الترفيه العالمية.

9. أندريا بوتشيلي :

هو مغنّي وكاتب أغاني ايطالية , واجه العديد من التّحديات الصعبة في حياته بسبب اعاقته البصرية و التّوحد. استخدم الموسيقى والأمل كوسيلة للتعبير عن نفسه ولالهام الآخرين . أصبح أندريا بوتشيلي نجم عالمي ومصدر الهام للكثيرين.

10. ستيفن هوكينغ :

كان فيزيائيا " نظريا" بريطانيا" وأحد أعظم العقول في مجال الفيزياء النظرية. واجه تحديات جسدية كبيرة بسبب مرض التصلب الجانبي الضموري الذي تسبب في تقييد حركته وقدرته على التواصل. لكنه استخدم العقل والاصرار والأمل لنشر أفكاره وتحقيق اكتشافات رائعة في الكون.

11. نيك فوينتشييتش :

هو راهب بوذي ومحاضر ملهم , ولد بتشوّه خلقي يعرف باسم انفصال العمود الفقري. رغم صعوباته الجسدية , استخدم السلام الداخلي والصبر والأمل ليصبح رمزا " للتسامح والتفكير بايجابية.

تذكر ان مهما كانت ظروفك قاسية يمكنك أن تصبح مثل هؤلاء

المشاهير لأن أكثر الأشخاص المهمين في العالم هم أشخاص

ذاقوا طعم الوجد على أنواعه . لا تستسلم !!

اكتشاف القوة الداخلية الساكنة فيك

القوة الداخلية هي موروث طبيعي مدفون يحمله كل انسان في داخله.

انها قوة تكمن في أعماقنا , تحتاج الى اكتشاف و استكشاف لتحقيق أقصى إمكاناتها . فمن خلال اكتشاف هذه القوة والاستفادة الكاملة منها , نستطيع تحويل حياتنا الى الأفضل وتحقيق التّقدم و السعادة. لكي نكتشف القوة الداخلية , يجب علينا أولاً " أن نتوجه نحو الداخل ونبدأ رحلة الاكتشاف الشخصي. نحن بحاجة للتواصل مع أفكارنا و مشاعرنا وتصوّراتنا العميقة. يمكن أن تساعدنا ممارسة التأمل و الاسترخاء والتّفكير الايجابي في الوصول الى هذا الاكتشاف.

من خلال التّعامل مع التّحديات والصعاب بصبر وثقة , نتمكّن من استدعاء القوة الداخلية و استخدامها للتغلب على الصّعاب. ان القدرة على المثابرة والاستمرارية تعزّز الثقة بالنفس وتمنحنا القوة اللازمة للتغلب على العقبات وتحقيق النجاح.

نتعلّم من خلال القناعة والاستمتاع بالقليل كيفية الاستفادة القصوى من القوة الداخلية. فالقناعة تعني أن نقدر ما نملك, وأن نتوقّف عن الرغبة الدائمة في المزيد, وأن نركّز على الحاضر ونستمتع باللحظات البسيطة. انها القوة التي تمكّننا استغلال مواردنا المتاحة وتحويلها الى انجازات وسعادة حقيقية.

كما أن الاستفادة من القوة الداخلية ينطوي على استكشاف مواهبنا و قدرتنا الكامنة. عندما نعيش في تناغم مع أنفسنا ونستخدم مهارتنا و قدراتنا بشكل كامل , نبدأ في اكتشاف الامكانيات الحقيقية التي تكمن فينا.

ولا يقتصر الاستفادة من القوة الداخلية على النجاح الشخصي فحسب, بل تمتد الى تأثيرنا على العالم من حولنا. عندما نعيش وفقاً لقوتنا الداخلية , نصبح قادرين على تحفيز والهام الآخرين. قد نكون قدوة لهم ونشجّعهم على اكتشاف قدراتهم الخفية واستخدامها لتحقيق أهدافهم والنجاح في حياتهم.

تذكّر أن تسبح داخل أعماقك

لأن هنالك كنز مدفون وجب عليك ايجاده.

دور الصبر و القناعة في تحقيق سعادة الانسان وعلاقتها بالأمل

عندما نتحدّث عن السعادة , لا يمكننا تجاهل دور الصبر والقناعة في تحقيقها . ان الصبر هو القدرة على التحمل و التصميم على التعامل مع التحديات و الصعاب بثبات و احتمال. والقناعة على التّقبل والرضا بما لدينا وعدم الاستمرار في السعي وراء المزيد والأكثر. عندما نطبّق الصبر و القناعة في حياتنا , نكون قادرين على تغيير نظرتنا الى الأمور والتّقبل بالحاضر. نحن ندرك أن السعادة لا تتوقف على مقدار الممتلكات أو النّجاح المادي, بل تكمن في القدرة على الاستمتاع بالأشياء البسيطة واللحظات الصغيرة.

الصبر يعلمنا أن كل شيء في الحياة يأتي في وقته المناسب, وأن النّجاح يحتاج الى عمل واستمرارية. انه يساعدنا على تجاوز الفشل و التّحديات, ويمنحنا القوة للمضي قدما" حتى نحقق أهدافنا. وعندما نتمتّع بالقناعة, نكون راضيين عن ما لدينا ونقدّر قيمة الأشياء البسيطة التي قد تمرّ علينا يوميا".

الأمل يكمل المعادلة, حيث يعطينا الطاقة والتفاؤل للمضي قدما" في الحياة. انه يساعدنا على الاعتقاد بأن هناك فرصا" جديدة و مستقبل أفضل في انتظارنا . عندما نمزج الأمل مع الصبر و القناعة, نجد أنفسنا قادرين على التحمل و التّكيف مع التّحديات, ونرى الأمور من منظور ايجابي وبثّاء. انّ الاستمتاع بالقليل يعني أننا نقدّر قيمة الأشياء البسيطة والصغيرة في حياتنا, ونعيش برضا وسعادة في اللحظة الحاضرة, دون أن ننتظر أن يحدث لنا الكثير لنكون سعداء.

تذكّر دائما" أن الصبر و القناعة هما مفاتيح للسعادة الحقيقية والتوازن الداخلي.

عندما نعيش بتلك الصّفّتين, نجد أنفسنا نتعامل بحكمة وهدوء مع التّحديات, ونستمتع

بلحظات الفرح والسعادة في حياتنا.

القسم الثاني

"شخصيات"

يومياً" عند استيقاظنا من التّوم نبدأ نهارنا بالاحتكاك بالبشر. الانسان لا يمكنه أن يعيش وحيدا" فهو بحاجة لمن حوله ليتعلّم و يعلم , بحاجة لأن يتأقلم مع محيطه و مجتمعه و هذا ما نسمّيه الاحتكاك الاجتماعي. كل فرد يعيش في المجتمع يختلف عن غيره, وكل شخص له سمات و طباع تختلف عن غيره , مثل بصمة الاصبع , كل انسان له بصمة مختلفة... و تنوّع الناس هو ما يضيفي على المجتمع الجمالية. ففي حياتنا , نجد أناسا" مختلفين يتميّزون بأنماط سلوكية و عقلية مختلفة , ونظرة مختلفة للحياة. كل شخص يلبس قناع معيّن و منهم من يكونوا على طبيعتهم بدون أن يخفوا نمطهم الحقيقي.

لذلك , فهم هذه الأنماط يمكن أن يساعدنا على التّعامل مع الآخرين وتفهمهم بشكل أفضل. سنتحدّث في هذه الفقرة على بعض الأنماط الموجودة عند الأشخاص و طبعا" يوجد الكثير منها ولكن سنذكر بعضها و تعريفها وأمثلة عنها.

أنماط الأشخاص من حولنا

1. الشخص المتفائل

الشخص المتفائل هو من ينظر الى الحياة بتفائل و ايجابية.

يركّز على الفرص والامكانيات ويتعامل مع التّحديات بروح المغامرة. يعتقد أن هناك دائما" ضوء في نهاية النفق وأن الأمور ستتحدّث. يعمل الشخص المتفائل كمصدر الهام لنفسه وللآخرين ويعزّز الأمل والتفائل في المحيطين به.

مثال واقعي : قد يكون الشخص المتفائل هو صديقك الذي يشجّعك على مواصلة السّعي ولا ييأس أمام العقبات. يساعدك الشخص المتفائل على بناء الثقة بالنفس وتحقيق نجاحك بدعمه لك ويسهم في تحسين المزاج. يمكن أن يشارك قصص نجاح شخصية أو لأشخاص تمكّنوا من تحقيق أحلامهم رغم التّحديات. هذا الصديق هو كنز لا يقدر بثمن حافظ عليه.

قد يتعرّض الشخص المتفائل للانتقادات بسبب رويته المثالية للحياة والأشياء.

2. الشخص السلبي

الشخص السلبي يميل الى النّظر الى الحياة بتشاؤم ويستعرض العيوب و المشاكل .

يركّز الشخص السلبي على الأخطاء و الصعوبات , ويشعر بالاحباط و اليأس تجاه المستقبل. قد يؤثّر سلوكه السلبي على الآخرين وينشر الشعور بالتشاؤم. وكما نعرف أن الطاقة السلبية مثل الفيروس تنتقل من جسم الى آخر.

مثال واقعي : قد يكون الشخص السلبي هو زميل العمل الذي يروّج للشكوى وينشر الطاقة السلبية في الفريق.

أو هذا الصديق الذي يحبطك عند قيامك بشيء ما و يميل الى تسليط الضوء على فكرة أنك ستفشل وبالتالي يشعرك بالاستياء.

قد يفتقد الشخص السلبي للفرص و المواهب بسبب رؤيته المحدودة للحياة , ويعاني من صعوبة في بناء علاقات اجتماعية ايجابية.

3. الشخص المتعاطف

الشخص المتعاطف يتميز بقدرته على فهم مشاعر الآخرين و مشاركتهم فيها.

يعبر الشخص المتعاطف عن التعاطف و الرحمة تجاه غيره ويكون على استعداد للمساعدة و الدعم. يسعى لتخفيف معاناة الآخرين ويجعلهم يشعرون بالراحة و الاهتمام.

مثال واقعي : يمكن أن يكون الشخص المتعاطف هو الصديق الذي يستمع بصبر الى مشاكلك ويقدم الدعم المعنوي و العاطفي . قد يقدم المشورة و المساعدة في الحالات الصعبة و يجعلك تشعر بأنك لست وحيدا" في تحمّل التّحديات.

قد يتعرّض الشخص المتعاطف لتحمل أعباء الآخرين بشكل زائد , مما يمكن أن يؤثر على صحتهم العاطفية و النفسية.

4. الشخص الحسود

الشخص الحسود هو الشخص الذي يشعر بالغيرة و الاستياء من نجاحات الآخرين.

يشعر بالرغبة في الحصول على ما لديهم وقد يعبر عن ذلك بالكراهية أو التشويه. يشعر الشخص الحسود بعدم الرضا عن حياته و يفتقد القدرة على الفرح لأجل الآخرين .

مثال واقعي: يمكن أن يكون الشخص الحسود هو الصديق أو القريب الذي يشعر بالغيرة منك عندما تنجح في شهادة معينة أو عندما تحصل على ترقية أو انجاز مهم أو حتى عندما تشتري هاتف أو سيارة. يمكن أن يبدي أيضا" سلوكا" سلبيا" مثل نشر الشائعات أو التقليل من انجازات الآخرين.

يمكن أن يؤدي الشخص الحسود الى تفشي السلبية و تدمير العلاقات الاجتماعية. قد يعاني الشخص الحسود من عدم الرضا الدائم و الشعور بالاحباط و الغضب.

5. الشخص الطيب

الشخص الطيب هو الشخص الذي يتمتع بقلب رحيم و يسعى لمساعدة الآخرين و خدمتهم بدون أن ينتظر مقابل.

مثال واقعي : ممكن أن يكون الشخص الطيب هو الشخص الذي يتبرع بوقته و جهوده للعمل الخيري أو يساعد الآخرين عندما يكونوا في حاجة.

قد يتعرّض الشخص الطيب للاستغلال من قبل الآخرين , ويمكن أن يشعر بالارهاق العاطفي بسبب تكرار المساعدة دون استراحة , وقد يجد صعوبة في وضع حدود لحماية نفسه.

6. الشخص الاستغلالي

الشخص الاستغلالي هو من يستغلّ الآخرين لصالحه الشخصي دون أخذ في الاعتبار مشاعرهم أو احتياجاتهم الحقيقية.

مثال واقعي : ممكن أن يكون الشخص الاستغلالي هو الشخص الذي يستغلّ الموارد والجهود الأخرى دون أن يقدم شيئاً مقابلها , أو يستخدم الآخرين لتحقيق أهدافه الشخصية.

قد يتعرّض الشخص الاستغلالي للكشف وفقدان الثقة من قبل الآخرين , وقد يواجه تحديات في بناء علاقات صحيحة ومستدامة نظراً لسلوكه الاستغلالي.

7. الشخص النرجسي

الشخص النرجسي يتميّز بالغرور والاهتمام الشديد بالذات و التفوق الشخصي.

يعتقد الشخص النرجسي أنه متفوق على الآخرين ويحتاج الى اثبات ذلك بشكل مستمر. قد يفتقر الشخص النرجسي الى التعاطف والاهتمام بمشاعر الآخرين و يستخدم الناس لتحقيق مصالحه الشخصية فقط.

مثال واقعي : يمكن أن يكون الشخص النرجسي هو الزميل أو الصديق الذي يعتقد نفسه أنه الأفضل في كل شيء ويسعى للانتباه والتّمييز باستمرار . يتحدّث عن نفسه بشكل متكرّر و يتجاهل احتياجات الآخرين.

يمكن أن يتسبّب الشخص النرجسي في احداث توتّر في العلاقات و التفاهات الاجتماعية . قد يعاني الشخص النرجسي من صعوبة في بناء علاقات عميقة و مستدامة بسبب التّركيز الشديد على الذات.

8. الشخص المرن

الشخص المرن هو من يتكيّف بسهولة مع التّغيير و المواقف المختلفة.

يتحمّل الضغط و التّحديات بروح ايجابية و يمكنه التكيف مع متطلبات البيئة المحيطة.

مثال واقعي : المدير الذي يعمل في بيئة تنافسية و متغيرة , و يستجيب للتّحديات و يبتكر استراتيجيات جديدة للنجاح.

ملاحظة: يمكن أن يتغيّر سلوك الأشخاص و نظرتهم للحياة بناءً على الخبرات و التجارب الشخصية.

**تذكّر دائما " أن الاحترام و التفهم هما المفتاح
للتعامل بفعالية مع تلك الأنماط المتنوعة.**

كيف تؤثر الأشخاص السلبيين على حياتنا وأهمية الابتعاد عنهم

قد يكون للأشخاص السلبيين تأثيراً "قويًا" على حياتنا.

قد يسبّبون لنا الاحباط ويؤثرون على نفسيتنا وتوازننا العاطفي . قد يتسبّبون في خلق بيئة سلبية تؤثر على علاقاتنا الشخصية و المهنية.

لذا فان التّعامل مع الأشخاص السلبيين يمكن أن يكون تحدّيًا" , ولكن من الممكن تعلّم كيفية التّصرف و الابتعاد عنهم.

لكي نتعامل بفعالية مع الأشخاص السلبيين , يجب علينا أولاً" أن نتعرّف على سماتهم وأنماط سلوكهم. قد يتضمّن ذلك التّعرف على الشكاوى المستمرة , والانتقادات السلبية , والطاقة السلبية التي ينشرونها.

عندما نفهم أنماط سلوكهم , يمكننا أن نكون أكثر وعياً" بتأثيرهم على حياتنا ونبدأ في اتّخاذ اجراءات للتّصرف.

من الضروري أن ندرك أن لدينا القدرة على التّحكم في تأثير الأشخاص السلبيين على حياتنا. يمكننا العمل على تعزيز الوعي بقيمتنا الذاتية و تعزيز الثقة بأنفسنا.

يمكننا أيضاً" الحفاظ على طاقتنا الايجابية و التفاؤل في مواجهة التّحديات. عندما نشعر بالأمان و القوة الداخلية , يكون من الأسهل التّصرف بشكل صحيح و التّعامل مع الأشخاص السلبيين .

من الضروري تطوير استراتيجيات فعّالة للتّعامل مع الأشخاص السلبيين .

يجب أن نتعلّم كيفية التعامل معهم بطريقة تحافظ على حدودنا و صحتنا العاطفية. يمكننا اقامة حدود ووضع قواعد صحّية في التعامل معهم مثل تحديد الوقت و المكان المناسبين للتّفاعل معهم. يمكننا أيضاً" تطوير مهارات التّواصل الفعّال للتعبير عن احتياجاتنا و توضيح التأثير السلبي الذي يمارسونه علينا.

في بعض الحالات . قد يكون من الضروري الابتعاد عن الأشخاص السلبيين أو اخراجهم من حياتنا بشكل نهائي.

يجب أن نقيّم العلاقات السلبية و نحدّد المؤثرين السلبيين في حياتنا. من ثم , يجب أن نتخذ قراراً" بالابتعاد عن العلاقات غير المفيدة.

يمكن أن يكون من المهم استخدام الحكمة و التّعقل في اخراج الأشخاص السلبيين من حياتنا للحفاظ على سلامتنا العاطفية و العقلية.

تذكّر أن تأثير الأشخاص السلبيين على حياتك يمكن أن يكون مدمراً". فكّر في نفسك .

القسم الثالث

"خواطر

تنبض

بالحياة"

اختار صح

بتعرفوا قديش مهم تنقوا أشخاص بتشبهكن ؟

يمكن عم تسال حالك هلق كيف يعني ؟

سماح مني هالحياة بتنعاش مرة وحدة بس

أختاروا ناس على مقاسكم , نفس المعدن نفس الحنية , نفس وجهة السير

ما تتحملوا أعباء أشخاص وتشربوا سمّن بس كرمال تمشي القافلة

نحننا زوار على هالارض و مشوارنا هون تذكره روحة بدون رجعة

فعيش الرحلة مع الاشخاص الصحيحين لتكون رحلة بتنحفر

بالذاكرة و صداها يعيش العمر كلو

ما تنسى : اختار صح .

صديقي الدائم

شي مرة خطرت ببالكن أنو يكون عندكن صديق بيفهم أحزانكم وهمومكم

بدون ما يحكي ولا كلمة ؟

بتبكوا ساعات عنده او يمكن اصوات ضحكاتكن بتوصل لقلب هيدا الصديق

وكمان ما بيحكي ولا كلمة !

الحو بهيدا الصديق انو بتحكيه ساعات ويمكن ايام واشهر وبيضل يسمع

او يمكن الحلو في انه بتزوره بدون استئذان ولا سابق انذار وبيستقبلكم

يمكن استعجبت هلق انو في هيك صديق عايش بيناتنا ؟

هيدا الصديق الدائم الوفي يلي بلجاله بكل حالاتي

لانو دايمما يكون متأكد انو اسراري وافراحي واحزاني

رح تبقى محفورة بعمق هيدا الصديق وبدون ما يحكي ولا كلمة .

اكيد يمكن عرفته : صديقي البحر .

الأمل

بيسألوني شو الأمل بالنسبة لك؟

الأمل هو المنبّه يلي بوعى عصوتو كل يوم الصبح من فرشتي.

الأمل هو يلي بيعطيني القوة لضل واقف عاجري واتخطى كل الصعوبات وواجه مخاوفي وقلقي.

الأمل هو الشمعة بالعمّة , هو الحزن يلي منرتاح بس نشعر فيه

هو الملجئ يلي بيبقى النا وقت كل شي ببيلش يختفي هو اكثر من احساس

هو سلاح انخلق من الطبيعة لنحارب فيه الأستسلام

حافظ على أملك لانو بلاه ما فيك تعيش.

رح كون أقوى

شي مرة حكيت مع وجعك مع خوفك مع قلقك؟
يمكن ولا مرة لانو نحنا خلقنا لنهرب , لنتناسى ونتجاهل وجعنا.
منفكر انو الوقت كفيل انو يمحي هالوجع
كفيل انو يجمدوا مثل ما بتجمد المي لتصير تلج
بس نحنا ما منعرف او يمكن ما بدنا نعرف انو هالقالب رح يرجع يدوب مرة ثانية
ورح يرجع وجعو من اول وجديد كأنو أول مرة
بس نتذكر هالوجع رح توجع بس تشوف شي بيذكرك في رح ترجع توجع
او بس يخطر عليك شخص كان سبب هالوجع رح ترجع توجع.
الوجع ما بيموت الوجع بياخود استراحة ليرجع أقوى
احكي مع وجعك قلو انا هون وانو مارح ننظر الوقت والزمن لينسوني ياك
انا يلي رح كون أقوى وانساك.

كون انت

قديش في ناس بالحياة ما بتشبهه حالا؟

هالناس بتلبس أقنعة على وجا لترضي غيرها

هدفن يلاقو صداقات او يمكن يرضوا يلي حواليهن

قديش في ناس بتتغير وبتتحول ليلاقوا اشخاص يحبون وهل الاشخاص ما حبون مثل ما هنّي

بيعيشوا بحياة مش مرتاحين فيها ولا مرتاحين بحالن

بس كرمال ما يخسروا هالاشخاص الانانين يلي ما تقبلوا نواقصن واغلاطن.

لتلاقي اشخاص يحبوك بطريقة صح : عليك اول شي انو تكون انت ,انت وبس من دون تجميل .

لازم تعرف

انو الحياة لعبة ومش دايم رح تكون ربحان
انو الأمل مثل الأوكسجين , سرّ من اسرار الحياة
انو قدّ ما تكون طيّب مش رح تقدر تنال محبة الكلّ
انو الطيّبة اذا كانت بالمحل الغلط مع الشخص الغلط رح تقلب ضدك
انو قد ما تهرب رح ترتكب لأخطاء وتتعلّم منها
انو لازم تقول " لا " للأشياء يلي بتوقف بطريق حياتك
انو في أشخاص ممكن تدمّرلك حياتك بعد ما كنت شايفها هي الحياة
انو تشوف كلّ الناس مش لابقية لحياتك ليثبتولك هنيّ العكس .

ما تتطلع وراك

شو احتجنا للحب بس ما حسينا فيه وقت كنا بحاجة الو
ما بقى تضيع وقت وترجع للماضي لترجع حب ما عرف قيمتك
حب كان يحسك انك وحيد رغم انو كان موجود
حب انت عطيتو وهو ما عطاك , حب حبيتو من طرف واحد
الماضي ما فينا نغيرو
تخلى عن هل القصة القديمة وبلش من جديد
قدر ذاتك وكون متأكد انو لو الله كاتبك لهل القصة نهاية حلوة ما كانت خلصت
بلش قصة جديدة , قصة تكون فيها البطل يلي بيربح بالأخير.
ارسم عصفحة جديدة , امشي وما تتطلع وراك.

الطريق الصحیح

" انا ما بعلط "

" اوعى والغلط "

" اذا بعلط بجن "

" انا عطول صح "

كثير منسمع هل الجمل كل يوم حوالينا و من محيطنا

بس قديش هالجمل مش حقيقية ومش واقعية !

مين فينا ما بيغلط ؟ مين فينا ما غلط ؟

مين فينا ما زارته الغلطة بدون موعد ودقت على بابه وحتى فتحلا بدون ما يحسن ؟

الغلط مش عيب الغلط تجربة

والاعتراف بالغلط قوة وشجاعة مش ضعف

الغلط نعيد الغلط

لتوصل للطريق الصحیح رح تسلك طرقا مسدودة وفيها مطبات

ورح تضيع فيها بس بالأخير رح توصل للطريق يلي فتشت عنها كثير .

ما تفرع من الغلط بالعكس واجهه وتعلم منه لتكون اقوى .

فَيَّيْ اَتحَمَل !

أوقات كَثِير بَتفَكَّر و بَتَحَلَّل و بَتَسأل حالك انو من وين بَتيجيك القوة لتكَمَل الطريق ؟

بَتَسأل حالك انا مين , شو دوري على هالارض ؟

بَتفَكَّر بالقدرَة العظيمة يلي بَتسيطر عليك و بَتخلِّيك تقوم من الفرشة كل يوم و تَبَلِّش نهارك من جديد !

بَتلبس على وجك ضحكة مثل ما بَتلبس اي قطعة تياب.

اكثر من الف مرة بَتقول لحالك : انتهى الموضوع , مش قادر بقى اَتحَمَل !

بس بَتتفاجأ انو بيصير العكس , لانو يوميا بَتثبت لحالك انو ايه فَيَّيْ اَتحَمَل و حتى اكثر بكتير من ما توقَّعت.

بَتَسأل حالك كيف ؟

القصة و ما فيها انك عم تحارب وحش كبير اسمو : الحياة , والاستسلام ممنوع .

صباح الخير !

صباح الخير كلمتين متداولين من نحننا و صغار
بس شي مرة فكرنا كيف بدنا نحقق الخير بصباحنا ؟
كل شرفة شمس و صباح جديد هياي فرصة جديدة لتعبّر عن حالنا
هياي فرصة لتواجه ذاتنا و نكسر خوفنا
و ندمّر عاداتنا السيئة و نبني مطرحة نشاط , تفكير ايجابي ووعي
لنكتشف نحننا مين و سبب وجودنا و دورنا بهل الحياة.
انت اليوم عم تتنفس يعني نعمة ربانية و لازم تستغلّها لأقصى الحدود.

انت مميز !

ما تحمّل روحك و نفسك اكثر ما بتتحمل وما تبرم عقيمتك بعينون الناس
برّم عنا بضميرك : اذا ضميرك مرتاح بيعلى مقامك.
اذا بتعرف نفسك ما بيضرك شو بينقال عنك
لا تعتل هم رزقك لانو من الله ولا هم المستقبل لانو بايد الله
ما تياأس من حياة كسرتك و قهرت قلبك
بس تذكر انو المعركة القوية بتكون للجندي القوي و الشجاع.
امشي على مبدأ انو تعيش اللحظة , لانو هل لحظة مش رح ترجع
هال لحظة هبي كل شي لانو بهيدي اللحظة انت :
مميز !

فيك وبالك

بتعرف باي مرحلة صرت انا؟

بتعرف قديش صار عندي نضوج

لدرجة اني بطّلت هيداك الشخص الضعيف يلي بياخود قوتو منك
بطلت لوم حالي وقت تزعل او اكره حالي كل ما تكون بعيد عني .

كبرت ونضجت وصرت ماشي عمبدأ اني بدعمك اذا دعمتني

بنزلك دمعات اذا نزلتلي دمعة , بقدر ذاتي اكثر ما بقدرك

اذا كرهتني ببعد واذا حبيبتني بحبك

واذا بدك تسكر الباب بوجي رح فلّ عالسكت بتعرف ليش؟

لانو ما بتستاها هلقد منيح او بالأحرى مش معود.

ما بقى رح اتنازل لأنو ببساطة الحياة رح تمشي فيك وبلاك .

بالون ملون

عزيزي القارئ قديش كمية الكبت يلي موجوده فيك حاليا ؟
البالون الملون نهايته انو يققع بس ياخذ كميات هوا اكثر ما بيتحمل
انت بتفكر حالك انو ارتحت , بنكبت مشاعرك المؤلمة
افكارك الضايعة , خوفك وقلقك , ذكرياتك الجارحة
ما بنحكي عنها ولا بتعبّر ولا حتى بنبرّ ملا عمخرج تطلع منه
فبتتجمع وبتتجمع لحد ما يزيد الضغط وتتفجر
وهون بتتحول ذكرياتك لأشلاء وافكارك لقطع صغيرة
وروحك لرماد بيطير مع اخف نسمة هوا.
طلّع الصوت يلي فيك لانو بحاجة انو يحكي.

هي الحياة

بَتَذكر انا وماسك ايدها قديش الحياة حلوة بوجودها
هي بتحمل بعيونها حكايته حب وعطف وبتجاويد وجَا تضحية وصبر
هي يلي بتزرع بقلوبنا الرحمة ويعقولنا الحكمة
هي أول وجع قابلته هالوجع يلي بس اتأملو بشعر اني الأهم والأعلى بالدني .
هي ما بتتوصف بكلمة او لغة
هي مثل ريحة الزهور يلي بتفوح بكل مكان
هي أحلى صفات كتبتها شاعر
هي يلي حضنتها ببشفي الجروح هي حياة... هي امي .

السعادة

كل انسان بيوصف السعادة من وجهة نظرو.
هون بتختلف وجهات النظر بس الكل بيجمعوا على انو السعادة
هي اجمل واكثر المشاعر يلي منحب نعيشها ونحسّ فيها.
برأبي تعريف السعادة هو انو ما نهتم شو بيّفكروا او رح يفكروا عنّا الناس
وقت منعمل شي نحنا منحبو بس لانو منحبو مش لنرضي ونقنع غيرنا فيه.
السعادة هي انو نتقبّل حالنا مثل ما نحنا بأغلاطنا ونواقصنا , نقدّر ذاتنا ونشتغل عليها.
السعادة مثل النسيم الدافي يلي بتحس فيه بس تفتح الباب لترحّب بذاتك الحقيقية.
لنكون سعيد ركز عالباب المفتوح وشيل نظرك عن الباب المسكّر هون بتعيش معنى السعادة المزبودة.

يا الله

فِي احكي عن رحمتك بسطور ؟
الك بتوجه بس تصعب اموري
الك بركع بس تكون السعادة غامرتني
انت مالك كل شي وبين ايديك وسلطتك كل شي
انت يلي زرعت الروح في اعطيتني الحرية الامان النعم والخيرات
بلا حساب ولا مقابل لانو حنك مش مشروط.
انت يلي بتمنحني الصبر بالأوقات الصعبة ,
والتواضع والأمتنان بالأوقات العظيمة.
انت يلي علمتني حب خبي وكرم امي بيبي واتواضع لحتى ترفعني.
انت قائد السفينة
بلاك منضيع منعيش بظلمة بدون أمل بدون شغف وسلام داخلي .
الماضي كتبتلنا ياه لتعلمنا والحاضر عم تكتنوا لنعيش اللحظة
والمستقبل رح يكون اجمل لانو بين ايديك.
يا الله انت الأمان يلي منلجألو
والحب يلي بيدقي قلوبنا والقوة يلي بتسندنا .
يا رب اليك نتوجه...فاستجب.

بكبسة زر

بكبسة زر حَبِّتِكَ
وبقلبي خَبِّتِكَ
توأم روعي سَمِّتِكَ
قبلك مافي حدا
فات متلك عالهدا
لأنك ما بتشبه حدى
بس تطلع بعيووني
بتسكن جوا جفوني
كنت مفكر الحب وهم
ما بيمرق علي الآ بالحلم
بس اليوم صرت اكيد
انو حبك كل يوم رح يزيد.

الثعلب الماكر

قصة الثعلب الماكر منسمةا من نحن وصغار

بس شي مرة فكرت تبرم عالثعلب بحياتك؟

او تحاول تفشل خطو قيل تنفيذها؟

عم بقصد هون الصديق المصلحي , ايه ما تستغرب !

برأيي الصديق المصلحي هو الثعلب الماكر يلي بيتخبي ورا قناع المحبة والغزل والبراءة

بس هو بالحقيقة كل همو مصالحه الشخصية والصدافة هي وسيلة ليوصل لهل مصلحة .

هو بألف لون , كل موقف بدو لون , هو النرجسي والأناني يلي بيدعس ع مشاعرك بيلغيك بلحظة,

بتخلص مهمتو بيحصل على هدفو وهون بينتقل لفريسة جديدة مليانة لحم

بعد ما صرت انت جلدو وعضمة حتى ما بيدس اذا فيك نبض بعد جريمتو .

هلقد هو بشع هلقد منصلّي انو بيعد عنا .

كون واعي , الحذر واجب لانه ما منعرف اي ساعة

بيطلع الثعبان من تحت الزهور وبيهاجمنا بلا رحمة.

شنتة ذكرياتك

بتعرف شو صار بس فلّيت؟

اخلقت من جديد , تحررت من كوابيسك

بطّلت هيدا الكتاب يلي اكلتو الغيرة ولا هيدا الجرح يلي حرقنوا الجمره.

الله عوّضني وفتحلي بواب جديدة

بس انت شو صار فيك؟

انت خسرت كثير , خسرت شخص صار بغياك أقوى

شخص لملم حالو بعد ما كان محطّم

خبّيتك شنتة ذكرياتك واعطيتها للماضي وقلتلو يقلّك أو عى ترجع

لانو هالمرة الرجعة رح توجّعك.

شي نهار

شي نهار رح تلاقي حالك , رح تلاقي الدرب يلي خلقت لك وبتبلك
رح تبطل تهرب من ماضيك وتوعى كل يوم خيفان , رح بيرد قلبك ويفرح
شي نهار رح تضحك وتقول يا رب هيدا اكثر من يلي طلبتو وصليت كرمالو الحمدالله.
شي نهار رح تنمحي تعاستك وذكرياتك يلي كسرتك ضهرك بقلم الامل والفرح .
شي نهار رح تصرف وما تعد شو فضل معك لأخر الشهر .
شي نهار رح تمد ايد المساعدة لاشخاص بتحسن بوجعن لانو عشت ظروف.
شي نهار رح تبطل ترسم احلامك عورقة لانو صارت حقيقة.
شي نهار رح توقف عالمر اية وحتى هي مش رح تعرفك.

صلاتي اليومية

يا رب يسّر لي امري

يا رب اختر لي وما تخيرني

يا رب كون معي بس تضيق فيّ الدني

يا رب فاجئني بفضلك وكرمك

يا رب اذا بنفسك انكسار داويني

يا رب اذا لامس قلبي انين اسمعني

يا رب لا قبلي مخرج لكل ضيق بوقع في

يا رب خلّي الطمأنينة تغمر قلبي مش طالب اكثر

يا رب شيل منّي كل حزن ووجع

يا رب انت السامع

نحن بحاجة لبعضنا

- + كيفك؟ فينا نحكي شوي لأنو انا بصراحة تعبت , زهقت صلح كل شي بتكسره , تعبت !
- حاسس معك , بس قلّي شو بعمل؟ انا تعبت من حالي كمان وصلت لمرحلة صرت اكره دقّ .
- + يا خيي قلّتلك ومثّيتك عمبدأ انو الشخص بس يخدعك مرّة العيب عليه بس اذا خدعك مرّتين العيب عليك , بحكي من هون بيروحوا من هون انا يلي زهقت.
- هيدا يلي انا فيه , طيّب , مسامح , بنخدع بكلمة او غمرة وكل قرارتي مصدرها مشاعري .
- + لأنك ما بدك تتغيّر لأنك مصرّ تتحمّل ضربة , تتحمّل خيانة وكذب , تحضر مسرحية أبطالها محترفين بالتمثيل قدروا يخلّوك تزقّف لنجاحن بدون ما تحسّ , فيق بقا فيق !
- انا تعبان كثير بس بلا حبّ ما فيني عيش , بلا مخاطرة بالحياة ما منوصل للسعادة والحب .
- + المخاطرة بدا تخطيط , حطّ ايدك بايدي لانو نحنا بحاجة لبعضنا ولازم نشتغل كفريق , انت بدقّ وانا بفكّر , اتفقنا يا قلب؟
- تمام , بوعدك يا عقل انو رح اتغير بس خليك حدي .

لأخر نفس

شو بحبّ احكي عنك وشو برفع راسي باسمك .
منك تعلمت انو الرجولة مواقف وانو السمعة المنيحة كنز.
انت الشجرة العظيمة يلي بتحمينا من عواصف الحياة
و بحر عميق بيستوعب احزاننا و افراحنا و تكاليف حياتنا بدون شكوى ولا مقابل .
بدونك ما كنت رح حقق شي ومعك بحس اني مالك كل شي .
انت السند وقت الشدة والضحكة يلي عالشة.
يمكن بقصر بحقك اوقات او يمكن هموم الدني بتاخذني من حضنك شوي
بس لو قد ما تبرم الحياة دايمًا انت على بالي محفور وكل شي بعملوا بترافقني في وبتدكر نصايحك .
طمّن يا ببي , ابنك قوي ورح يضل قوي لأخر نفس.

عملة نادرة

شي مرة سامع بمقولة " القوي بياكل الضعيف " !
هالمقولة ما كنت كثير وقّف عندها واتأمل معانيها او يمكن كنت شوفها جزء من خيال .
كيف القوي بياكل الضعيف؟
انا انسان حيّ عندي كياني ووجودي وفكري كيف ممكن شخص يلغيني ؟
اكتشفت بعد وقت من الزمن حسب رأيي انو هالمقولة فيها كثير واقع
صرت ركز بين السطور وطلعت بخلاصة انو الشخص الضعيف هو الشخص يلي حامل قلب طيّب
هو الشخص يلي مشاعرو واحاسيسو بتتحكم في وقراراتو
هو الشخص يلي بعدو مفكر انو بالحنية والكرم بي جذب الصداقة والحب .
هول الصفات حوّلوا هالشخص للقامة سهلة جاهزة بدون تحضير وتعيب
جاهزة ياكلها شخص اناني , مريض , مصلحي
هول الصفات صارو سلاح حارب في الشخص الطيب .
الطيبة عملة نادرة اعطيها بس ليلي بيعرف قيمتها.

رفيقة احلامي

بعد عجة النهار , تعب الروح وشريكة الافكار
برجع عالييت بتكوني انت ناظرتيني.
بتعشى بتحمم وبنظر مناظرة هيدي اللحظة يلي رح غلّ فيكي اللحظة
يلي رح بقعد معك لخبرك كل تفاصيل نهاري البشعة قبل الحلوة.
بشوفك لابسة قطعة من السكون ومحشية قماش وريش .
تلش احكي وما بيخلصوا اخباري الا لاغرق بالنوم.
ما في حدا بيعرف حقيقتي قدك ورغم حجمك الصغير بس دورك كثير كبير .
انت حافظة اسراري انت اخر حدا بلمسوا كل يوم قبل ما غمض عيوني
انت بتقري افكاري بدون ما احكي , انت بتتحلمي دموعي يلي بتبلك
انت رفيقة احلامي : انت مخدتي السحرية.

عيش طريقك ع طريقك

شي مرة سقت عكس السير ؟

هون بتشوف السيارات فجأة اتلبكت و طوشتك بالزامير وبدا تعلق فيك.

هيدا المشهد يمكن مش صاير معك ولا مرة , بس انا هون ما بقصد عكس السير بالحقيقة

هون بقصد عكس السير بأفعالك و تفكيرك ,

انو تسبح عكس التيار او تأخذ لحظة من وقتك لتفتح الصندوق يلي انت عايش فيه

و تشوف برّا هالصندوق شو فيه .

قليل يلي خاطروا , قليل يلي شلحوا تياب المجتمع و تقاليده وعاداته

و فكروا برا الصندوق.

المخاطرة فيها لذة والأحتمال كثير كبير انك تريح

انا مع المخاطرة المدروسة ويلي بتتوضع ضمن خطة.

بس ايه حلو تكون غير الكل , ايه حلو ما تشبه حدا

وانو تعيش حياة انت راسمها بريشة فكرك و شو بيرحك بدون ما يهملك

تعليقات العالم و زماميرن يلي حتى اذا عملت مثل ما بدن رح بلاقوا دايمًا مخرج لينتقدوا.

تذكّر , اذا لوحة كلاً سودا و فيها نقطة بيضة

العين فوراً" بتركز عالنقطة لانو ما بتشبه اللوحة .

كون هيدي النقطة و عيش طريقك ع طريقك .

حلو و مالح

شو الانسان أحلامو كبيرة !

قديش منحلّم و منصلّي كل يوم انو دايمًا " نعيش السعادة

وما يوقف بطريقنا إلا كل شي حلو.

فجأة , بيطلع بوجنا مطبّ غريب عجيب

منتسأل من وين طلع هيدا ؟ مش وقته ابدأ" , ما منستاهل هيك

ليش يا الله انا !

هون منبلش نستفسر و نعاتب الله لنعرف ليش نقانا نحنا مش غيرنا

ليش ممنوع نكون مبسوطين , ليش كل شي مسكّر بوجنا , وين

البواب يلي منسمع عنّا انو بتفتح ؟

بس نحنا قديش بريئين لدرجة انو بعد ما استوعبنا هالحياة كيف بتمشي,

ما بتمشي إلا بنكهتين : حلو و مالح .

كيف الجسم بحاجة للسكر و الملح , ايه كمان الحياة هيك مرغبة .

بس السكر و الملح نفس اللون و صعب نميّرّن عن بعض

الألّمّا ندوقن و هيك الحياة , لازم ندوق المالح لنعرف الحلو و لازم نمرق بالصعب لنستمتع بالسهل .

شو حلوة الصدف

وقت كل شي بيكون عم ينهار
لما تشتاق للحظة كنت فيها مبسوط او
لما تحنّ لضحكة يمكن نسيت كيف كيف بتطلع من القلب
وقلب نسي كيف يدقّ , هون
بتكون عم بتعيش الوحدة
بتتخبط مع حالك مثل ما الموجة بتتخبط مع الصخرة .
فجأة , بدون اذن بتوقع عيونك عيون شخص وبالصدفة
بتحسّ مشاعرك هربت
منك وراحت لعندو , استجذت فيه , صارت تشدّوا لعندك .
بتتبادلوا الحديث و الضحكات , بيفوت ع قلبك و عقلك مثل شربة المي
بتصحح
وبتختفي الوحدة يلي عشعشت فيك , بيقالك كأني بعرفك من عشر سنين .
هيدا هو الشخص يلي بيحكوا عنو انو بينحبّ من أول نظرة , من أول لمسة
سحرية بتدقّ فيك .
يا الله هالصدف شو حلوة , يا الله قديش الاعجاب و الحل ودقّة القلب قادرين
بيزدوا بركان الأفكار يلي حرقت فرحتك و طفيت قلبك ...
الله بيعتلنا هيك صدف.

قطعة منك

شو في ناس بتجرحنا و نحنا منسكت , شو في ناس بتغلط معنا و نحنا يلي منراضيهها
كرمال ما نخسرها بس اليوم رح علمك قاعدة مهمة أنا مشيت عليها بحياتي
و بسببها عشت كثير مراتح .
بالمرة الثانية بعد ما تقرأ هالسطور , كل انسان بيعاملك بقلة عدل او بطريقة
غير محترمة أو بيكسر قلبك أو بيحرك بكلمتو أو بفعلو , مش بس لازم
تقطع الحبل يلي بيجمعك فيه , لا !!!!!
لازم كمان تقطع الحبل بينك و بين النسخة يلي عايشة فيك , النسخة الضعيفة
يلي سمحت لهيدا الشخص يعاملك بهل الطريقة .
اذا ما بتلغي هيدي الشخصية يلي فيك رح يرجع يتكرّر نفس الشي مع أشخاص
تانيين بأجسام مختلفة و رح يسرقوا سلامك الداخلي مرة ثانية .
تعلم تمسك بايديك طاقة رهيبية , طاقة ما تسمح ل هالأشخاص ياخذوا قطعة منك
هنّي و فاليين.

بأحلى طريقة

بعد ما يخلص النهار و تغرب الشمس , بعد ما مرقت كثير وجوه عليك بنهارك , بعد ما عجقة الناس و أصواتن عزفت على عقلك , وبعد ما سألت حالك ألف سؤال عن هدف هالنهار بايجابياته و سلبياته بتوصل لخالصة أنو الله ما بيبعتلنا أشخاص عحياتنا إلا لهدف و سبب .

بيبعث أشخاص يمكن لنقضّي وقت مميّز معن
أو يمكن أوقات أشخاص ليمدّونا ايد المساعدة
وقت نحنا منكون بأشدّ الحاجة للمساعدة
و كثير أوقات بيبعث أشخاص لنتعلّم ممن درس
لنقوى , لنحتفل مع يلي ضلّوا معنا لخط النهاية
بس ولا مرّة بيبعث أشخاص بدون هدف.
حتى الأشخاص السلبيين و الساميين هتّي دروس الننا
لنعرف حالنا اكثر و شو بدنا من الحياة .
تذكّر , الله بيوصلنا رسائل مهمة من خلال كل شخص بيدقّ باب حياتنا
لأنو هو بيعرف
الوقت يلي نحنا منكون فيه بحاجة لصوتو و رسالتو
لنكبر و نعيش أحلى نعمة عطانا ياها
نعمة الحياة , و بأحلى طريقة .

خاتمة

فهرس

*اهداء

*مقدمة

*القسم الأول : الأمل

+ تعريف الأمل و تأثيره على حياة الانسان النفسية و الجسدية

+ كيف نحافظ على الأمل ؟

+ طريقة التغلب على الخوف و القلق في حياتنا

+ كيف تحدد أهدافك و تضع خطة لتحقيقها

+ أهمية الابدانة و الايجابية في حياتنا

+ دور الايمان و الصلاة في حياتنا و علاقتهما بالأمل

+ شخصيات ملهمة و علاقتهما بالأمل

+ اكتشاف القوة الداخلية الساكنة فيك

+ دور الصبر و الفتاعة في تحقيق سعادة الانسان و علاقتهما بالأمل

*القسم الثاني : شخصيات

+ أنماط الأشخاص من حولنا

+ كيف تؤثر الأشخاص السلبيين على حياتنا و أهمية الابتعاد عنهم

*القسم الثالث : خواطر تنبض بالحياة.

شكرا" على قراءة هذا الكتاب

ونراكم بعمل جديد

قريبا"

باذن الله.