

الأغنياء فقراء!

أميرة معلم

نبذة حول الكتاب

الكتابة ليست كلمات تقال لتسمع فقط أو أحرف يكتبها الكاتب لتثير فضول وعقل القارئ الكتابة صوت، نغمة موسيقية! تجعلك تشعر بشيء ما يتحرك أو ربما ينبش شيئاً ما داخلك، قد يدفعك للتغيير في أنماط حياتك بل وكثيراً في تفكيرك! في الواقع ما أردت ان اسرده لكم من خلال بعض الكلمات هو حيثيات حقيقة مؤسفة بل وصادمة تحت عنوان الأغنياء فقراء ربما لأنهم لا يدركون ما معنى الثراء أو ربما قد سمعت يا صديقي بأن أشهر أصحاب الشركات الكبرى في العالم أقدموا على الانتحار أو دخلوا في حالة اكتئاب حاد قد تسال في نفسك متفاجئاً أنه يملك كل شيء!!!! ما الذي يجعله يشعر بالحزن أو عدم الرغبة في الحياة! في كتابي صديقي أنا لا أدعوك أن تترك وظيفتك أو تقوم بتوزيع كل ثروتك على الفقراء! ربما سيكون هناك أشياء ستغير طريقة تفكيرك ستجعل ما يبدو لك غامضاً واضحاً أو ربما ستريك منحنى آخر للسعادة أنت لم تصل إليه بعد بطريقة ما ستدرك أن الثراء كان اجدر به ان يكون من الداخل أولاً قد تدخل في دوامة لكن مهما كان الشخص الذي فقدته عزيزاً أو مهما كانت الوظيفة التي تطمح إليها بعيدة أو حتى مهما كانت حياتك مليء بالمشاكل بمجرد أن تجد تلك الثروة داخلك ستجد التي في الخارج تنتظرك أمامك نعم قد يبدو الأمر مفاجئاً وقد تسألني كيف لكن لو لاحظت من زاوية مختلفة وحاولت أن تفتح عقلك قليلاً و تستقبل أفكار جديدة قد تغير الكثير في حياتك لرأيت مما لا يمكن تصوره أنا لا اطلب منك أن تتبع ما أقول حرفاً حرفاً لا ولكن أن تجعل من عقلك حقلاً مغناطيسياً للمعلومات يستقبل و يرى من زوايا عديدة أفتح عينيك للمستقبل أفتح الباب لكل ما يملئ هذا العالم الصغير داخلك ستندهش بالنتائج حتما !.

سأتكلم عن نظرة شاملة يعتقدها الكثيرون بل و يعتبرها الناس شيئا أساسيا منطقيا لا نقاش فيه أنا لن أكلّمك عن المنطق لأنني سأغوص حينها في الكثير من القواعد و الحسابات و الوقائع التي ستريك العالم بنظرة مأساوية .

سأتكلم عن الروح عن الرغبة عن أشياء بالفعل أردت القيام بها أمور لا تتعلق بمسؤولياتك لا أن تقول أريد أن اذهب للعمل لكي احصل على راتب يكفي احتياجات أبنائي ,

في الواقع لا أريد منك أن تخبرني عن مسؤولياتك لأنها حقيقة ليست رغباتك و ليست ما تريده في الحياة فعلا وليست شيئا يجعلك تشعر بالسعادة لأنك لم تحقق بعد شيئا حقيقيا لذاتك

أنا هنا أريد منك أن تتعمق في روحك قليلا أن تكلمها أن تبحر معها في عالم آخر عالم تراه أنت فقط عالم تريده حتى لو كان غير موجود

في الحقيقة أنه لشيء مؤلم أن لا يكون موجودا ما تريده , دعني أضف شيء مهم : صدقني أحيانا قد لا تعلم ما تريده و تعيش طول حياتك تفعل ما يفعله الآخرون تقلد المجتمع أو حتى أقربائك فقط لأنك ترعرعت وسط أفكار متكررة لعينة مع الأسف !و تضيع أجمل فرصة أهدتها لك الحياة .

نحن نعيش في وسط أكره أن أقول هذا تملأه الانتقادات و العادات التي يجب أن نبني عليها حياتنا و إلا سينظر لنا المجتمع بنظرة غريبة قد نتعرض للسخرية للإهانة ! وقد لن تجد من يدعمك إن خرجت بفكرة جديدة!

فقط لأن الجميع يرى أن الواقع الذين هم عليه هو الأمثل هو الشيء الجيد !و الذي على الجميع فعله لكن هذا لا يعني أنه بالضرورة الواقع الذي يجب عليك إتباعه أو عيشه بنفس الأسلوب !

إن حاولت تحريك قطعة من هذا الواقع و استبدالها بشيء جديد بشيء يراه الآخرون خطرا مجازفة خروجا عن ما هو مألوف !ستجد الكل مع الأسف ضدك , ستجد نفسك تسبح وحدك وسط عاصفة و أمواج عالية لكن انت بطريقتك ما اتبعت ما أردته لتصل إلى تلك السعادة التي تريدها .

عودة إلى عنوان الكتاب الأغنياء فقراء حاولت من خلال رؤيتي المختلفة للأشياء أن أكتب لكم ما اشعر به بين أنفاسي يكاد ينفجر و ما اراه خلف كل حقيقة كل شكل من أشكال الحياة كل ما يبدو حقيقيا لكنه في الواقع مزيف كل ما يريد الناس إقناعك به لكنهم في قرارات أنفسهم ليسوا مقتنعين به اطلاقا لكل من يعتقد أن ما يقوم به هو فعلا ما يريده لأولئك الذين يظنون أن السعادة هي ما يحدث خلف وسائل التواصل الاجتماعي لمن يعتقد أنه ناجح وسعيد بمجرد تظاهره أنه كذلك أمام الناس ليبدو شخصا رائعا في عيونهم لكنه في واقع الأمر تعيس , هو يشعر بهذا ويعلم واقعه المظلم لكنه يرفض اليوح ويرفض الاعتراف بما هو ملكه أساسا ! شيء ما يكبحه ليقول أنه تعيس كيف و هو يملك شركات بأسهم مرتفعة و أفخم السيارات سيكتفي بمضغ خوفه على سمعته الشاهقة ! .

ما الذي سيقول هذا الاحمق انا املك كل هذه الثروة و نفسي تعيسة ! كياني مهتز !قلعتي مدمرة !، لن يكون الأمر سهلا لن يجد كل الأبواب مفتوحة امامه لن يجد ذاك البساط الذهبي المعروف في الأفلام أو المسلسلات الكرتونية !عودة الى بعض الاعتقادات الخاطئة الناس يعتقدون أن الناجحين وصلوا على بساط حريري فرش أمامهم دعني أخبرك ستجد نفسك وحيدا يا عزيزي أحيانا عاجزا أحيانا أخرى في أسوأ حالاتك ستقترب أخطاء كبيرة كانت أم صغيرة ستتلم بعدها أكيد لا مفر انت هنا بين هاته الكلمات ستبدأ من الصفر ولكي تصل لما تصبو إليه سيكون عليك أن تكون ثابتا في كل خطوة أن تبقى صامدا لآخر نفس لتكون بوصلة لهؤلاء أو لمن يبحثون عن سعادة حقيقية .

سأبدأ بأول فصل وهو ما هي السعادة ؟

كثيرون يقولون أن السعادة هي في الحصول على راتب جيد و منزل و أسرة و سيارة و البعض الآخر تنحصر سعادته في الحصول على الشهادات العليا و آخرون تختلف اهتماماتهم و رغباتهم في الحياة .

إذن لا يمكننا أن نعطي تفسيراً دقيقاً للسعادة فكل شخص لديه مفهوم خاص بالسعادة لا يمكننا أن نغيره ولا يحق لنا بتاتا أن نطمس ما يريده الآخرون وهذا .. حقيقة هذا ما يفعله بعض الآباء في قرارات أبناءهم الخاصة عندما يريد الابن شيئاً بشدة شيئاً يجعله سعيداً ! لكن يقف أبواه في طريق سعادته لأنهم يرون العالم من وجهة نظرهم المحدودة و التي يعتقدون انها صحيحة وهي المنطقية لكن للأسف لا مجال للحديث عن المعرفة والمنطق فلا حدود لهما والحقيقة لا توجد أساساً كل شخص لديه الحق في رؤية الأشياء من زاويته الخاصة دون تعسف أو إجبار على القيام بما لا يريده !

لذا ابحث في نفسك عن ما تريده حقاً عن ما يشعرك بالسعادة ذاك الشعور الجميل الذي لا يمكن وصفه بالكلمات ابحث عنه داخلك لا تبحث بعيداً فحقيقة ما تريده أنت هو في أعماق أعماقك !

لا تقل سأفعل ما يفعله الآخرون لا تقل أن ما جعل الآخرين ينجحون هو لأنهم فعلوا كذا و كذا لا تكون تقليد كن نفسك افعل ما تراه بوجهة نظرك ناجحاً حتى لو كان حلمك مزرعة لتربية الأبقار ! أن كان الأمر يجعلك سعيداً ابداً الآن و لا مجال للتراجع أو للتأخير !

هناك تمرين بسيط أريد أن أعطيه لكل شخص أن يقوم به في مكان منعزل و هادئ كل ما أطلبه منك هو أن تنظر في أعماقك تنفسك حالة هدوءك واسترخائك ببساطة أطلب منك ان تتأمل في الحقيقة , التامل سيجعلك تتعرف على نفسك أكثر فقط دون أن احكم على الأشياء أو المواقف التي مرت علي اليوم دون أن أصف ما اراه أمامي أنظر اليه فقط دون أن أصف ما انا عليه من مهنة من راتب من أشياء مادية فقط أنا أطلب منك أن تنظر للفراغ لا تفعل شيء تنفس لا تقم استرخ و انظر إلى نفسك ثم اسألها ما هو الشيء الذي يجعلني أشعر بالسعادة أستشعر أنك مبتهج لتعرف الإجابة خذ وقتك في الإجابة , هل هو المال ؟ هل هم الأهل ؟ هل هم أصدقائك ؟

حسنًا لا شيء من هذا سيجعلك سعيدًا ؟ ربما العكس وان كنت تعتقد ذلك لا بأس لكن لا ضرر في ان تجرب معي شعورا اخر شعورا جديدا ستشعر به بعد ان تطبق بعض ما ساقوله لك الان ! ما رأيك قد تعجبك الفكرة ؟

أولا ساطلب منك أن تكتب لي عمرك و الاشياء السيئة التي مررت بها ... الاشياء التي اذتك جعلتك تكون تعيشا في بعض الاوقات .. أكتب لي الاشياء الذي طلبوا منك القيام بها لتشعر بعدها بالسعادة....

اريد ان انبهك لامر كن صادقا و متيقظا لكل ما مر عليك اكتب ما تراه كانسان وليس ما يراه الآخرون او ليس ما يفرضه المجتمع اكتب ما تراه انت في داخلك افكارك اعتقاداتك انت حتى لو كانت ضد الآخرين حتى ولم

تعترف بها لاحد حتى لو لم تعترف بها لنفسك!

خوفا أو ربما لأنك مختلف أو لا بأس المهم اكتبها كلها هل انهيت؟

الآن دعني اسالك ما الذي جعلك تعتقد أن هذه الأفكار صحيحة ؟

هل انت متأكد انها صحيحة؟ ليست كذلك ؟

هل تشعر بالأم؟ ربما لأنها ليست افكارك ، ربما لأنها أفكار غرسوها فيك و اجبروك أن تقنع انها صحيحة أليس كذلك ؟ هل بدأت الأمور تتضح قليلا ؟

انها مجرد مرحلة سيئة مرت عليك الآن حان الوقت لتجمع افكارك انت وتبحث عن ذاتك الحقيقة التي ربما أن طبقت التمرين بعدها ستشعر بالسعادة لا بالألم

سنبحث سويا عن ذاتك .. أكتب كل الصفات التي تريد أن تراها في نفسك ... ثم أكتب ما تريد القيام به حقا لو سنحت لك الفرصة للقيام به مرة واحدة ! فقط لا غير

الكثير من الاشياء ستتبادر في ذهنك ستشعر بالاندفاع قليلا أو بالحماس مؤشر جيد ! الآن انت في الطريق الصحيح...

الآن كيف ستصل إلى ما تريد القيام به أو ما يجعلك سعيدا .. دعني أخبرك لن يكون الأمر سهلا ! و لكن سيكون ممتعا ستشعر بالسعادة لأنك ستقوم بما تريده حقا لا ما يريد الآخرون أن

يروه فيك انت هنا في حقل من السعادة ستسعى لتقدير ذاتك اكثر فأكثر ستجتاز كل العقبات بشجاعة ستنجح أن استمررت في البحث عن ذاتك الحقيقية

انت الآن مرتبك لا تدري من أي تبدا تشعر بالحيرة و صعوبة الأمر كلما حاولت التفكير تبحث تفكر في أي طريقة لجعل الأمور اسهل

سأخبرك سرا لا تبحث ابدأ عن طريقة لتقصير المسافة بينك و بين ما تريد لأن ما تريده لن يصل إلى فمك هكذا بكل سهولة ستتعب كثيرا احيانا ستقع ثم تنهض ومرات تقع و لا تنهض بسرعة لكنك تنهض في الاخير لتستمر. حدد جدولا بكل ما تريد القيام به من أعمال أهداف عليك الوصول إليها ..لا تحدد مدة زمنية ولا تعذب نفسك على تأدية المهام في وقت مناسب

فقط تأكد من تاديتها بالشكل الصحيح مهما كان الوقت طويلا المهم أن يكون العمل متقنا و أن تقيم نفسك في كل مرة تصعد درجا هذا مثبت علميا أنه يشجعك و يقوي ثقتك بنفسك ابتعد عن الأمور السلبية و عن جلد الذات بدل أن تقول لا أستطيع هذا صعب قل لا بأس سيكون الأمر جديدا علي لأول مرة لكنني سأقنه بعد كم مرة من المحاولة !

لا تقل نسيت فعل كذا لم أقم بعملي كما يجب الآخرون أفضل مني قل لا بأس الآن انا لا املك الخبرة الكافية لكنني مع الوقت و التدريب سأصل إلى الاحتراف في عملي و قد افوق الآخرين أيضا ما الفرق بيني و بينهم ما يستطيع الآخرون فعله أستطيع فعله !

ابتعد عن كل من يتحدث عن الآخرين بسوء و يصدر أحكام مسبقة لأن هذه الفئة ستصدر أحكام مسبقة عليك أيضا و ترسل إليك طاقة سلبية فقط و مع الوقت قد لا تنتبه انك قد تصبح تفكر مثلهم حاول وضع حاجز بينك و بين الأشخاص السلبية و انظر إليهم بأنهم قد مروا بظروف جعلتهم يفكرون بهذه الطريقة لكن هذه الطريقة ليست الطريقة الصحيحة بتاتا تأكد انهم أناس تعساء لذا حاول الابتعاد عنهم قدر الإمكان في حالة ما أرادوا أن ينقلوا لك طريقة تفكيرهم لأنهم بطريقة أو أخرى يبحثون عن أشخاص يفكرون مثلهم أو يحاولون دوما لعب دور الضحية لا تنغمس في أفكارهم و ابتعد قدر الإمكان .

الآن بعد أن حددت جدولا لما تريد القيام به لا تنسى أن تعطي لنفسك وقتا من المرح و الراحة و الاجتماعية مع ناس ايجابيين لأن هذا سيجعلك تشعر بطاقة ايجابية متجددة ولن تشعر بالملل بعد قيامك بأعمالك اليومية لان تعبك في ذاك اليوم ستعوضه بشيء من ترويح للنفس وبهذا لن تشعر انك في حلبة سباق

ما تريد الحصول عليه تأكد أنه سيأخذ وقتاً ربما اشعر ربما سنوات ستخطأ ربما ستشعر بعدم رغبة بالقيام بأحد أعمالك في يوم ما ستشعر بالسعادة في يوم آخر تأكد لن تكون كل أيامك مثالية نحن بشر .. لكن تأكد من استمرارك على نفس الوتيرة و الثبات على ما أردت الوصول إليه منذ البداية لأنه هذا هو أساس الناجحين هو انهم لا يملون لا يتوقفون مهما واجهتهم مصاعب الثبات على هدفهم لاشهر لسنوات هو ما يعطي الثمار

اشعر بالعظمة وانت تقوم بما تحبه اشعر انك استثنائي انك فريد من نوعك لا تقلل ابداً من شأنك قل لنفسك كل صباح انا فخور بك انا اشعر باني ناجح انا في طريق النجاح انا اجذب لي كل ما هو ايجابي و جميل في حياتي انا ممتن...

قل لنفسك كل صباح ساغير العالم .. قد يبدو الأمر جنونيا نعم .. لكن لما لا .. الكثير من المؤثرين و الناجحين في حياتهم لم يكونوا على دراية بانهم سيصلون إلى ما وصلوا إليه اليوم .. هم فقط لم يستسلموا هم فقط آمنوا بقدراتهم هم تعلموا أن يحبوا انفسهم قبل ان يحبوا الاخرين ... كررها كل يوم كل صباح .. وحتى قبل خلودك للنوم سيكون لهذا أثر كبير في حياتك

خامسا عقل بدون معرفة لا يستطيع القيام بشيء مثمر .. ! الرغبة وحدها لا تكفي قد تريد مساعدة مريض لكن دون معرفة لكيفية مساعدته انت لن تقدم شيء مفيدا له بل قد تزيد الأمر سوءا...لذا لابد من أن تكون حقلًا ملغما من المعلومات و المعرفة أن تنهش في جسد المعرفة أن تتعلم أن تقرأ كتب كل يوم نعم كل يوم لن يأخذ منك الأمر سوى ساعة على الأقل ! عليك أن تملأ عقلك ... لتتسلح به و تنفع غيرك لانك دون معرفة قد تضره دون قصد منك لأنك فقط تجهل كيف تقوم بالأمر بطريقة صحيحة

رغبة + معرفة + استمرار + تسطير هدف + تؤمن بقدراتك هذه هي الخلطة السحرية التي ستجعل منك الشخص الذي تريده ..

لا تجعل تفكيرك محدود اغتنم الفرصة ابحت عن آفاق جديدة أفكار جديدة حتى لو بدت لك هذه الأفكار غريبة و غير منطقية لا تعطي أحكام مسبقة تعطي أحكام فقط عندما ترى النتائج

..

سأعطيك نبذة عن تجربتي أول مرة عندما سمعت عن قانون الجذب و رسائل الكونية و علم الطاقات بدا لي الأمر سخي و غير منطقي و لم اعر الأمر اهتمام لكن كان لدي نوع من الشك نوع من الرغبة في التوغل في هذا العلم الغريب كل مرة اقول لأجرب و لا أعطي أحكام مسبقة ربما ينجح الأمر و بالفعل هذا العلم غير حياتي حقا إلى الأفضل يمكنني أن أضيف أنه شيء موجود فعلا في ديننا الحنيف و في القرآن من احسن الظن بالله أعطاه الله ما اراه هذه رسالة لكل المشككين في قانون الجذب و الذين يعتبرونه خرافات يمكنك الاستعانة بكتب تطوير الذات فهي حقا مفيدة لكن كن على دراية أن قراءتها من أجل القراءة لن يفيدك بشيء هدفك من قراءتها هو تطبيقها على أرض الواقع .. تأكد أن الناجح يطبق كثيرا و يتكلم قليلا لذا حاول أن تجعل هدفك من قراءة هذه الكتب مصدر لتطوير حياتك و الانفتاح على أشياء جديدة و الخروج من تلك الغرفة المظلمة التي بقيتها فيها لسنوات طويلا .

أشياء دون المتوقع !

وانا انظر إلى الطبيعة عبر نافذتي الصغيرة شعرت أن الكثير من الأشياء خلف هذه الزجاجاة الشفافة تستحق الاستكشاف لا أدري ما تخفيه الأشياء التي اجهلها ولكن يكفي أن اجد دافعا يجعلني ابحت عن ما اريد معرفته و ما لا أعرف حقا قد تجهل الكثير و هناك الكثير.. ببساطة أردت ان اخرج من حيز الراحة الذي انا فيه أردت ان اصنع نفسي هل عالمي عبارة عن ما اراه أمامي كل يوم ما اعيشه هل هذا ما اريده حقا ؟ لماذا اشعر بأن مشاعري ثابتة ملبدة هل كلمة تحدي لها شعور معين ؟ هل هناك شعور بالسعادة لم اكتشفه بعد ؟

هل مشاعر التفوق موجودة فعلا ؟ هل الحزن الخوف المجازفة المغامرة الشوق البهجة الحب الإنسانية الامتنان كلها مشاعر اجهلها .. أسمعها تتداول بين الناس لكن لا أدري هل ما يقولونه يعاش ؟ هل هم فعلا يشعرون بالسعادة و السلام أم أنها مجرد كلمات اعتدنا قولها دون أن نعني ماهيتها حقا .

أردت أن أسمع يوما داخلي لمشاعري في البداية لم اجد سوى عتمة لكنني اصررت على القول اني مبتهجة !

ربما تساءلت لماذا هذا القناع ؟ بحثت كثيرا في داخلي في مشاعري وجدت أشياء سلبية .. تعمقت أكثر الرؤية سيئة على ما يبدو مازال هناك صوت خارجي يؤكد اني في سعادة !

لم استمع له تعمقت شيئا فشيئا ؟ سألت نفسي لما لدي وظيفة .. لما اعمل ! هل هناك سبب غير كسبك المال ! نعم اعتقد أجل ساقوم بما يقوم به ابي يساعد الآخرين عن طريق إعطاء الأدوية المناسبة و لكي يكسب ثقة الزبون اظنه شيء ا جيدا على ما يبدو لا ضرر في القيام به ! هل هذا كل شيء ؟ أظن هذا !!! لكنني لست سعيدة .. لم اشعر بالسعادة في كل هذا بل شعرت بالألم .. رغم أنني اقوم بأمر جيد أليس كذلك ؟

انا ؟ ...

شعرت بإحساس غريب أردت معرفة المزيد عن ماذا اريد اشعر بشيء جديد يخترق داخلي هو ليس شيء سيئا على الإطلاق .. بل اشعر أنه جيد بطريقة ما يبدو مشابها السعادة .

هل انا ما أريده ؟ هل لي الحق في اتخاذ قرارات ؟ رؤية أشياء ؟ هل انا موجودة أصلا !
انا لا اشعر بانني انا! انا اشعر انني نسخة طبق الأصل عن شخص ما اشعر انني دمية تحركها
ايدي خفية ...

لابأس انظري لنفسك في المرأة كرري انا ما اريد وليس ما يريد الآخرون مني .. انا بطريقة
ما لدي رفاهية داخلي علي أن استثمرها لما علي أن أتركها تجف و تذبل دون عناية .. لست
بحاجة لاعتناق أفكار الآخرين لست بحاجة للعيش من أجل الآخرين هذه حياتي أجل هذه
حياتي !

انا المسؤولة الوحيدة عن قراراتي و اختياري !

شعرت لو هلة أنني موجودة لا استطيع وصف هذا الشعور ولا كتابته لكنه لأول مرة شعور
جميل لم احصل عليه قط طيلة الثلاثين سنة التي مضت من حياتي ..

لأول مرة اجري حوارا مع نفسي و بكل وضوح وجدت إجابة السؤال الذي اردتها بشدة
الشخص الوحيد الذي لديه اجوبة لكل اسئلتك هو ذاتك فقط لا تبحث عن الإجابة في مكان
آخر , أن كنت تشعر بالتعاسة ابحث داخلك ستجد السبب , أن فقدت شخصا عزيزا ابحث
عن الجواب داخلك ستجد السبب , أن وجدت نفسك وحيدا اسأل نفسك ما الذي فعلته لتصل
لهذه المرحلة , كل القرارات التي نتخذها في حياتنا هي بمحض ارادتنا نحن من تتسبب فيما
يحدث لنا , إن كنت تعيسا انظر داخلك ستجد السبب .. لا تبحث عن السبب في بيئتك أو في
أشخاص عاشوا معك لعب دور الضحية لن يجعلك تتقدم خطوة للأمام , كل ما يحصل لك في
هذا العالم جيدا كان أو سيئا هو بسببك انت وحدك تذكر هذا جيدا

لكنها الحقيقة التي يجب أن تدركها إن وقعت لا تنتظر أن تجد من يتحمل عنك الم الضربة ..
هذا مستحيل ! من سيؤدى هو انت و من سيصلح العطب هو انت أيضا لا غير

لو كنت محاطا بآلاف المؤثرين و آلاف الناجحين لو كانت كل الوسائل متاحة امامك أن لم تكن
لك الرغبة أن لم تكن جاهزا للخوض في تجارب الحياة أن لم تحدد ما تريده و تاخذ قرارا
حاسما أن لم تبدأ بالعمل أن لم تنطلق, تأكد ستبقى طول حياتك في نفس المكان ..

الناجحون هم من اقدموا على تطبيق ما يريدونه هم من استمروا على نفس المبدأ نفس الهدف
حتى لو وقعوا آلاف المرات لم يقتلوا احلامهم بل آمنوا !

الناجحون ليسوا مستعجلين لم ينتظروا نتائج خيالية في ظرف قصير !

البعض يقول عندما أقرأ كتابا كيف سأصبح مليونيرا سأصبح كذلك في ظرف شهرين ! ثم عندما لا ينفع معه الأمر يقول هذه تفاهات هذه كلمات لا أساس لها الكلام شيء و الميدان شيء آخر

نعم صحيح الكلام شيء و الميدان شيء آخر ليس بقراءتك الكتاب ستصبح مليونيرا هذا اكيد .. ! لكن الشيء الذي لا تريد أن تتعب نفسك فيه هو الاستمرار الاستمرار ثم الاستمرار جرب كم من طريقة اخرج من قوقعتك تعلم ممن حققوا ما يريدونه اكتسب خبراتهم تعلم من أخطائهم و من أخطائك تأكد أنك لن تحصل على ما تريده هكذا ببساطة ستسقط آلاف المرات ستخسر و ستفوز لكن تأكد أنك مع كل سقطة انت تتقدم خطوة الى الأمام

انت تكتسب مهارة خبرة مهما كان الالم الذي شعرت به تأكد أنه لم يذهب سدا لأنك في القادم أن وقعت في نفس الموقف ستعرف كيف تتصرف مع الأمر ستتعلم المرونة ستتعلم فقط أخرج من قوقعتك و اري العالم من تكون و ما تريد أن تصبح مستقبلا !!!

ستتعرض للانتقادات سيقولون عنك لن تنجح أو انك تضيع وقتك ما هذا الذي تقوم به ؟ قد يصفونك بالمجنون حتى أنهم قد ينصحونك بالذهاب لأقرب مصحة عقلية تأكد حينها انت في الطريق الصحيح !

كن على يقين على ايمان بأن ما تقوم به ستحصل نتائج سترى النور الذي أردت أن تراه قريبا فقط عليك أن تؤمن بما تقوم به و بشدة

هناك قصة شخص يرويه عن تجربته في خروجه من الاكتئاب و التعاسة كان يعيش في وسط كله سلبيات كان من المفترض أن يجد الدعم من أهله لكن وضعه ازداد سوءا يروي أنه كان يذهب من طبيب لطبيب يعطونه أدوية مهدئة أو منومة يقول اهلي اذوني فلم يلق له بالا ظنا منه أنه مجنون ! أو أن به اضطرابا عقليا .. نعم في الحقيقة هذا ما حدث مع أغلب الأطباء يصفون الأدوية لا يحاولون فهم ما الذي اوصلني لهذه الحالة أو على الأقل أن يشرحوا لي ما أمر به .. استمر الأمر لسنتين بعدها اخذت قرارا حازما

حسنا أن لم يكن ساحاول أن أتشافى من مرضي بنفسي وبطريقتي وأسلوبى يقولون كلما ركزت على مشاكلك لن يتغير شيء وكلما ركزت على الحلول وجدت النتائج امامك تلوح بيدها لذا كنت أعتقد كل الاعتقاد أنني بصحة وعافية ثم

تعرفت على أشخاص في مواقع تواصل أشخاص كثر لكن معظم احاديثهم مملة ماذا تفعل اليوم كلمات معتادة روتين يومي لا شيء جديد حاولت أن ابحت عن أشخاص آخرين ذو تفكير خاص أشخاص ربما ليسوا عاديين ربما يلهمونني شيئا لم أجده في هؤلاء

يقولون اتبع دوما الناجحين و سر على خطاهم تصبح مثلهم لهذا أردت أن أرى هذا بأم عيني بحثت عن شخص حقق نجاحا يراه الجميع و اكون تلميذه بل ساخذ منه قدر المستطاع سأكون كالأس الفارغ مستعدا لأملئه بكل ما سيفيدني

في الواقع كان الأمر صعبا أن أتقبل التغيير وجدت شخصا ناجحا في منصات التواصل الاجتماعي وكان مجرد رؤيتي لما يقوم به يجعلني أشعر هل انا استطيع القيام بما يفعله؟ هل لدي القدرة ؟ في الواقع يبدو الأمر صعبا أن أصبح ملهما قائدا مثله هذه فكرة طبيعية لأنني لم أرى أشخاص اصبحوا مثله لكن ربما لو رأيت العالم بنظرة أوسع فعرفت أنه ما دام المستحيل ممكنا فلا مجال لاستخدام كلمة مستحيل ! ثم بدأت اخذ بنصائحه لآكون صريحا لمن يكن الأمر سهلا أن تغير عادات بقيت راسخة فيك لسنوات أفكار كذلك .. وبعدها بدأت انفتح على العالم الخارجي و اقابل الأشخاص و اطور من نفسي و اكون علاقات نافعة عادت علي بالتأثير الإيجابي ..ثم بدأ لي ما كان مستحيلا أصبح ممكنا ..حصلت على عمل ممتاز و ها أنا ذا اكمل مسيرتي في تطوير ذاتي و الخروج مما انا عليه و الإيمان بقدراتي الأمر لن يتحقق بين ليلة و ضحاها ..قد يستغرق منك الأمر سنوات لا تنتظر نتائج سريعة حقيقة كلنا نريد نتائج سريعة و نميل للحصول على الاشياء بسهولة لكن عندما يتعلق الأمر بتحديات الحياة تأكد أن ما بعد العناء الطويل سيكون هناك نتائج ضخمة نصيحة عليك بالثبات الامر فعلا يستحق ,,,

لعبة الأفكار... احذر لمن تستمع ولما يستقبله عقلك !

لو خاطبك أحدهم ووصفك بالجبان تأكد أن الجبان هو هذا الشخص المخاطب لأنه بطريقة ما أراد أن يرى الشيء السلبي فيك ليحصل على الرضى هو في داخله لديه نقص ثقة في نفسه جعلته لا يتقبل عيوبه و يضعها على الآخرين ليريح ضميره تذكر هذه لعبة أفكار ! من يعتقد انك فاشل هو في الحقيقة فاشل لأنه يرى بمنظور ما مر عليه في حياته لا تدخل معه في هذه اللعبة فقط كلما حاول إثارة غضبك ضع خانة على كل كلمة يقولها و قل كلماته تصفه لا تصفني وهكذا ستكون لديك مناعة لا إراديا عن كل كلمة سلبية أو جارحة يحاول الآخرون قولها لك فهم بهذا يخاطبون أنفسهم .

لأن من يحاول أذية الآخرين هو الشخص السيئ و من يحاول إحباط الآخرين هو الشخص الفاشل و من يحاول أن يقول عنك اناني في الواقع هو الشخص الأناني لأن الموقف الذي جعله يقول لك تلك الكلمة كانت بطريقة ما أسلوبا ليحصل هو على ما يريد منك ولأنك رفضت لظرف ما لم يراعي ظروفك و وصفك بالأناني إذن من هو الأناني هنا ؟ أكيد انك استنتجت معي بدقة أنه هو الأناني !

إذن مهما حاول الآخرون إيذاءك و قول أشياء غير حقيقة عنك لا تحاول ابدأ التبرير و افهم هذه اللعبة جيدا

غالبا تجد المتعصبين للجماعات الدينية يميلون لإلقاء الاحكام على الآخرين و وضع الأمور في نطاق اسود أو ابيض و تضخيم الأشياء و ترهيب الناس و اللعب على أوتارهم .. و تجدهم يؤمنون باعتقادهم المزعوم انهم هم أهل الجنة و أن الآخرين كلهم آثمون ! لكن على أي أساس بني هذا الكلام ؟ لو حاولت التكلم معهم و الغوص معهم في هذه الأشياء لوصفوك بالكافر أو أوقفوا معك الحديث مباشرة وفروا هاربين من الحقيقة التي يعلمونها و تعلمها أنفسهم جيدا وهي انهم هم حقيقة وبالفعل الوحيدون الاثمون في حق انفسهم !

بطريقة ما ستجدهم يلجئون لأعمال قذرة و اصدار احكام على الآخرين و لو حاولت أن تبحث قليلا في حثيات حياتهم لوجدتهم بطريقة ما يقومون بأشياء تنافي دينهم !! ولكنهم يصرون رغم هذا على انهم على صواب ؟

حسنا أن كنت تقول لي صفات عن سيدنا محمد عليه افضل الصلاة والسلام و أراك تمدحه كل يوم لماذا تجلس ساعات تعلق على هذا و ذاك و تسب هذا و ذاك اكان رسولنا عليه افضل الصلاة و السلام يقوم بما تقوم به الآن بالطبع لا

إذن اين هو الدين الذي تكلمني عنه ؟ أين هو الإيمان الذي نتحدث عنه وأنت لا تطبقه ؟
بل انت فقط تحاول طمس هذا الدين بهذه الطريقة ..

لكنك بكل بساطة لن تستطيع فهناك من هم حقاً يسعون لتحقيق مبادئ الدين بعيداً عن ما يضر
أي شخص أو ما يلحق الأذى بالآخرين

لذا ونصيحة أخرى ضع هؤلاء في خانة هم ما يصفونه عن الآخرين و اجعل تلك الخانة ثابتة
لا تتحرك كما قلت لك ضعها فوق رؤوسهم و اشغل نفسك بأشياء أكثر أهمية لك أمور تعود
عليك بالإيجابية تطورك تتعلم أشياء جديدة أشياء كنت تجهلها أشياء تجعل حياتك اسهل

لعبة الأفكار هي أمر مهم للغاية و يعطي منحى مهم في حياتك فالشيء الذي تضع تركيزك
عليه تتمحور عليه حياتك .. أي كل فكرة تدخل عقلك سواء كانت خبر سار أو سيء ستؤثر
عليك بطريقة أو أخرى لدى حاول أن تملك زمام الأمور وتعرف نوعية الأفكار التي تدخل
إلى دماغك و تلقى عناية بالغة لهذا الأمر فسماع أخبار اليومية من أمراض و حوادث و
حروب ومشاهدة مسلسلات عشق ستأخذك لعالم خيالي و التحدث طول الوقت مع أشخاص
سلبيين لن يجلب لك في حياتك سوى المتاعب أن أردت أن تكون سعيداً عليك أن تجد لعبة
الأفكار جيداً أو كما أحب أن اسميها أنا سمها ما شئت .. المهم أن تفتح عقلك و تركز معي
على نقطتين ما تريده و ما لا تريده ..

أن كنت تريد أن تكون سعيداً

فهذا جيد يمكنك متابعة الحديث معي

وان كنت لا تريد هذا لا بأس يمكنك التوقف الآن عن القراءة و البدأ في أول نقاش حاد مع
جارك حول آخر خطاب لجورج واشنطن عن الانتخابات الرئاسية لهذا العام !!!!

تمرين آخر هل أنت مستعد ؟ امسك ورقة وقلم واكتب أول هدف تريده أول شيء ترغب فيه
بشدة ثم قل هدفاً آخر أو ما شئت أن كان لك أهداف كثيرة أنا لا امنعك أكتب ما تريد مهما بدأ
لك الأمر جنونياً .. لا بأس أن تكتب أريد أن اطيّر فهذا ممكن طبعاً !

الآن قسم معي هذه الأهداف الي قسمين قسم واقعي ويمكن تحقيقه أي أن هناك من حققه وقسم
خيالي وبعيد عن الواقع و قد اعطيتك مثالا عن القسم الخيالي كقصة الطيران مثلاً

الأهداف الواقعية تنقسم لأهداف قريبة المدى و أخرى بعيدة المدى سنبدأ بالأهداف قريبة
المدى و نسعى لتحقيقها و نجهز ما يجب لتحقيقها طبعاً لن يصنع الهدف نفسه انت من
ستصنعه بجهدك و تضحياتك سطر برنامجاً يومياً لكل الأشياء التي تقوم بها كل يوم

الاولويات التي تجعلك تحقق هدفك قريب المدى .. يمكنك أن تبدأ صباحك بجلسة تأمل ثم تريد كلمات إيجابية بثقة أمام المرأة ارتدي اجمل ما لديك من ملابس و ابدأ عملك و لا تنسى أن تخصص وقتا للمطالعة و قراءة كتب تطوير الذات اما باقي اوقات فراغك لتملئه بما شئت رياضة سفر سباحة كتابة أو ذهاب لنزهة في الطبيعة مع صديق ما انصحك به أن تباعد قدر الإمكان عن مواقع التواصل الاجتماعي . حاول أن تبني حوارات حقيقية مع أشخاص امامك لأن هذا يعزز ثقتك بنفسك غالبا من يقفون لساعات خلف الكمبيوتر هم أشخاص غير اجتماعيين يجيدون صعوبة في التواصل مع الآخرين ويميلون إلى العزلة !

اما بخصوص الأهداف الخيالية فالأمر ممكن جدا لكن بطريقة مختلفة انت لديك الرغبة في الطيران هذا شيء طبيعي بل وممتع حقيقة ! لكنه من منظور علمي الأمر غير ممكن .. نحن لا نريد العلم هنا نريدك أن تشعر بتلك المتعة و أن ترفع الأدرينالين ! يمكنك تجربة القفز من على طائرة !

الأفكار التي تأتيك ان لم تكن ضارة هي أفكار حقيقة رغبات صادقة من حين لآخر لا تقلل من شأنها قد تجعل منك ذات يوم شخصا عظيما .. اذكر أن شخصا قد أختار تخصصا في جامعة لمجرد أن فكره انته في رأسه عن هذا التخصص في البداية قال هي مجرد فكرة تافهة لكنها في الواقع فكرة غيرت مجرى حياته ...

انطلق حتى لو كانت أول تجربة مع التكرار ستنتقنها

اذكر انني في أول مرة سألت فيها نفسي ماذا تريدان في حياتك لم اجد إجابة في أول الأمر كان الأمر معقدا نوعا ما .. لم اكن أن اريد هذا أو ذاك لم اكن أن اريد ان اكون شخصية معروفة تشير لها كل الأصابع لم اكن اريد ان احصل على الرضا من الآخرين .. أردت أن اكون انا و فقط أن أخوض تجارب الحياة أن اكون حرة في تفكيري ! أن يسعني العالم كله في مخيلتي . في الحقيقة الأمر أشبه بالبحث عن ذاتك وسط كم هائل من الجماهير . كل يعطيك رأيه الأول يريد أن يراك طبيبا الآخر ينصحك أن تفعل شيئا ممتعا كل له مجال يراه في نظره نفسه مهما لا يهم ما يراه الآخرون المهم ما تراه انت أن كان يبدو لك الأمر عظيما في قرارات نفسك قم به انطلق ولا تستمع لمن يحبطونك حتى لو كان ماتقوم به خارجا عن الطبيعة حتى لو وصفوك بالمجنون انطلق ستجد في طريقك من يدعم أفكارك الجنونية التي ستحقق بها انتصارات حقيقة !

يروى أحدهم ترعرعت في عائلة غنية جدا كما يبدو للجميع ولكنها تفتقر للكثير كما قلت في أول كلامي ليس كل الأغنياء أغنياء حقا ! مشاكل غير أنانية لا وجود للمشاعر صادقة عائلة أن اصح القول فارغة كل في عمله لا أحد يلقي سلام على الآخر كلمات مختصرة جو مكهرب اصوات تتعالى مع المساء عند أبسط خلاف ثم كل في غرفته لا أحد يسألك كيف حالك في الواقع ولدت لاجد نفسي في نفس المكان نفس الأشخاص نفس التصرفات لم أفهم ما هذا كل ما شعرت به كان أذية يتكلمون كثيرا عن المال عن الطعام والشراب عن الرفاهية ولكن ملامحهم لا تبدو سعيدة حتى انا ! اكن أفهم اني لست سعيدة في ذاك الوقت كنت اعيش ولست اعلم لما اعيش فقط اعيش في هذا العالم الخالي من المشاعر و الذي لا يحق لك فيه أن تقول أنك لست بخير في بادئ الأمر حاولت المواجهة لكن في كل مرة اواجه أحدهم أجده يكذب يلفق امرا يجرحك يقول أشياء تنافي ما هو جميل . شعرت بالاكئاب أردت أن أعرف ما هذا من انا وماذا يحدث حولي .. انفتحت قليلا على العالم الخارجي وجدت أشخاص رائعين عالم مختلف

لوهلة استعدت أنفاسي فهمت مقصودهم الذي جعلني اشعر بنوع من الأمان بيني وبين نفسي فقد كنت خائفة من نفسي ! لأنني كنت لا اعرف ماذا اريده و قد افعل ما لا اريد لكن بعض رياح هبت حملت معها نسима عليلا اخترق روعي المجروحة و جعلها تحلق في سماء الطموحات ..

الطموح هو شيء اريده ؟حسنا بما ابدأ هل بالأشياء الكبيرة أم الصغيرة ؟

لنقل بهما معا متحمسة لاكل بعض حلوى البنات و أن كنت في أواخر العشرين فليقولوا ما يقولون ! هذا ما اريد

اريد ان اركب في أرجوحة ان أمتطي حصانا أن أذهب لحديقة الألعاب ! اريد ان اقوم بعمل حفلة ليلية نتناول أطراف الحديث ارتدي قناعا و امزح

مع صديقاتي .. نلعب أدوارا ثم نروي قصصنا حياتنا وننام !

أشياء أكبر قليلا اريد السعادة اريد ان أكتب كتابا أن ابدا أول كتاب لي

اريد ان اتعلم و اتعلم لا اريد ان اتعلم كيف اجني المال فحسب بل اريد ان اتعلم كيف اجني ثمار نفسي اريد ان اغدي نفسي اريد ان اصبح غنية من الداخل أولا !

حسنا قد يبدو الأمر جنونيا لكنه يعجبني يعجبني جدا أن أكتب ما اريد ليس هناك من سيصدر علي أحكاما أو يقول عني مجنونة اريد ان اعمل اي عمل لا ؟ اريد عملا في شروط تجعل مني شخصا ناجحا تضيف لي لمسة تعطيني أشياء حقيقة في حياتي اكتسبها دعني من المنطق انا أرى الجنون عظيما و الجنون للعظماء الذي لم يستسلموا لأقوال الآخرين الذي خرجوا عن نطاق المعتاد وحققوا انتصارات يشهد لها التاريخ

لا اريد المال اريد الثروة التي في داخل الناجحين اريد ما يملكون متلهفة لاغدي نفسي واصنع شيئا جديرا يبقى خالدا في البشرية ..

رئيس الولايات المتحدة عندما ارسل ابناؤه للعمل في أحد المطاعم لم يكن بدون سبب ! بل كان لسبب وجيه و وجيه جدا !

أن ترتطم مع أمواج الحياة أن تعرف كيف تجني ثروتك الحقيقة بنفسك بيدك خطوة خطوة انا ايضا اريد ان اعيش بأسلوبي و طريقتي ! مهما كان الطريق صعبا يكفي أن أومن بما اقوم به .. والأمر أيضا يعود لك انت أيها القارئ افعل ما تراه يجعلك سعيدا و انطلق و خض أول تجربة ! صدقني الأمر لا يتعلق بما هو منطقي أو غير منطقي كل ما في الأمر ابحث عن ما يشعرك سعيدا أن كان بالسفر اترك كل شيء خلفك وسافر .. أن كان بمساعدة الآخرين قدم المساعدة أن كان بتركك لعملك و المجازفة في عمل آخر قم بهذه التجربة .. أعرف من جازف بعمله وسيارته في مهنة يجهلها ولكنه أومن بانه سينجح فيها لأنه في قرارات نفسه قال هذه المهنة الذي انا اقوم بها لن تجعلني سعيدا ! ساخرج لهذا العالم و أرى ما فعله الناجحون ! أعرف من ترك ثروة تفوق ملايين دولارات وذهب ليعيش في بيئة بسيطة جدا ! لأنه وجد السعادة في تلك البساطة .

نقطة اخيرة في هذا الفصل تأكد أن الانطلاق ليس النهاية فلو عدت مسافة الف متر في ظرف ثلاثين دقيقة مع التكرار و المواظبة ستصبح أقل على حسب درجة تكرارك ! وتعلمك في كل مرة ! كرر دوما كلاما إيجابيا عملا نافعا رياضة مسلية ! هدفا تراه صعب المنال عملا لم تتقنه مع تكرارك ستكتسب كل مرة شيئا جيدا كرر وقل لازلت اجهل ! قل لازلت اجهل لكي تتعلم أكثر فمن يظن نفسه متعلما لن يتقدم..

عاداتك الصباحية تحدد طبيعة يومك !

جميعنا دون استثناء قد نمر بفترات يكون نهوضنا متأخرا لأننا لم نحظى بقسط كاف من النوم نتيجة سهر او بسبب تفكير زائد أو لان البعض جعلها عادة بطريقة ما تجعله يبدو مرتاحا لكن الأمر مختلف تماما .

أن تنهض من فراشك في وقت متأخر سيفوت عليك العديد من الفرص عزيزي و الكثير من الاشياء الجميلة ! ستنهض متعكر المزاج ترتدي حذاءك بسرعة تشرب قهوتك على لهفة تقوم بلف ربطة عنقك بطريقة خاطئة دون انتباه تنتظر للساعة قد تأخرت عن العمل تقول في نفسك الكلمة التي ترددها كلما تأخرت !! ساطرد !! تركض , بسرعة تفوتك أول حافلة ثم تضطر لآخذ سيارة في آخر المطاف .. تذهب للعمل بمزاج متعكر يوم كامل مع ضغوط العمل ثم تعود للبيت يائسا ! عندي لك سؤال هل يبدو يومك استثنائيا؟ ستشعر بكثير من المشاعر السلبية ولن تجد وقتا أبدا لتفعل شيئا مفيدا فالتعب أخذ نصيبه منك .

النهوض باكرا من افضل الاشياء التي يمكنك القيام بها أن أردت أن تنجح في أي شيء تريده قم بشيء جميل لا يهم كم بدى صغيرا بالنسبة لك لكنه كفيل بتغيير حياتك بدل التذمر , حاول أن تقول صباحك جميل او يوم موفق لأحد أفراد عائلتك أبدا يومك بكلمات إيجابية الأمر ليس صعبا على الإطلاق اجلس مع نفسك وتأمل أستمع لموسيقى هادئة لمدة عشر دقائق ثم ببعض الحركات الرياضية البسيطة والتي لن تاخذ منك بضع دقائق ! يمكنك أخذ حمام ساخن بعدها او أن لم يكن لك وقت لهذا إبدأ صباحك بمعلومة بدرس بقراءة كتاب ! بتعلم لغة ! تقول لي ما هذا، أليس هذا الشيء مبالغ فيه ؟ لا في الحقيقة هذا أمر يعود بالنفع لك اجل كل ما تقوم به لتغد به نفسك هو في الحقيقة ليس بالسلبى انت تغذي روحك على الإيجابية ..مرن نفسك يوميا على برنامج مسطر على اشياء إيجابية اجبر نفسك على القيام بها كما قلت سابقا انطلق للفعل البقاء مكتوف الأيدي لن يجعلك تحقق شيئا يمكنك بعدها إجراء بعض المحادثات مع أشخاص إيجابية كلمات مشجعة كلمات محفزة أصدقاء نتقاسم معهم لحظات ممتعة لأبأس ببعض المرح بل لا بأس بالكثير منه فهو مفيد للقلب !

يمكنك تسطير برنامج بالاهتمامات التي تراها مناسبة لك و لما تريد الوصول إليه لن يكون عليك أن تقوم بما اقوم به بالتحديد افعل ما تراه يناسبك

صباح جميل كلك طاقة قم باولياتك و عندها ستجد وقتا طويلا ينتظرك لتفرغ فيه للأشياء الثانوية !

العادات الصباحية من الاشياء المهمة التي اقوم بها بوتيرة منتظمة والتي ساعدتني على المدى القصير و البعيد في تنظيم وقتي و الحصول على طاقة إيجابية طيلة اليوم و فتحت لي باب الإبداع ففي كل يوم تقوم فيه بتخصيص وقت للأمور الإيجابية تأكد ستبعث ذبذبات إيجابية للكون تجذب لك كل ما هو مدهش في الأول كان يبدو لي الأمر أشبه بالجنون لكن مع الوقت صار الأمر خياليا أن يحدث كل ما تفكر فيه فإن فكرت اليوم باني استطيع الذهاب إلى تركيا مثلا اجد ألامي في نفس اليوم منشورا أو شخصا بطريقة ما يخبرني عن طريقة للذهاب لتركيا ! ما أقوله حدث لي شخصيا من الأمور المهمة التي اواظب عليها كل صباح هو أنني أردد عبارات و أشياء اريد تحقيقها في المستقبل لكن ارددها بصيغة أنني حققتها و أنني اعيش تلك اللحظة مثلا اقول انا ثقتي بنفسي كبيرة انا زرت أجمل الدول في العالم ! و اتخيل بطريقة ما أنني في باريس أو لوس أنجلوس ذلك الشعور الجميل كرره يوميا !

من العادات الصباحية التي أحب القيام بها هو فطوري الصباحي لا يمكنني أن أذهب للعمل دون أن أتناول فطورا صحيا الغداء ضروري وكما يقول أبي دائما الفطور اهم وجبة في النهار لا يجب علي أن أهتم بصحتي النفسية فقط و أهمل صحتي الجسدية الاثنان سواء بل يمكنني القول أن بعض الاغذية لها دور فعال في تحسين نفسية الشخص لا تقلق لن نتكلم اليوم عن حصة التغذية !فهذا ليس اختصاصي البتة وليس موضوعنا الجوهري .

قد يكون من الجيد عند ذهابك للعمل أن تلقي بالتحية على جارك أو أن تساعدنا مسنا على اجتياز الطريق أو ربما ابتسامة مع شخص تعرفه أو لا تعرفه قد لا تدري ربما تلك الابتسامة تحسن مزاج شخص الله وحده يعلم بحاله حاول أن تظهر ابتسامتك لنفسك للجميع للكون بأسره تصنعها في البداية حتى لو كان الأمر صعبا و لم تشعر بأنها صادقة مع الوقت ستشعر بها تعود على القيام بها أمام المرأة أن بدأ لك الأمر صعبا قل في نفسك كم من شخص جلبت له الازعاج أو عدم الراحة بطريقة غير مقصودة عندما تكلمت معه وانا غير مبتسم ؟ ستقول لي ما يهمني هو نفسي نعم لكن لنقل انك انت الشخص الذي قابله الآخرون بطريقة غير مرحب بها و بنظرة غير سارة كيف ستشعر حينها ؟ هل ستشعر بالراحة ؟ بالطبع لا

أن تحب نفسك يعني أن تحب غيرك أن تقدر ذاتك يعني أن تقدر غيرك أولئك الذين يسببون الأذى الآخرين هم بطريقة ما يسببون الأذى لأنفسهم

أن أردت أن تكون سعيدا ضع نفسك مكان كل شخص انا لا اقول لك ارضي الناس انا فقط اقول لك كن انت شخصا يراه الآخرون مصدرا للطاقة و الهاما لهم

عندما تصل لمرحلة ما من تقدير الذات ستعرف انك كلما اعطيت اكثر كلما تلقيت أكثر

كيف تعطي و كم وماذا يعتمد على ما تريده أنت وما لا يتجاوزك , هناك حدان بين الثقة الأول إن زاد صار غرورا و الثاني أن نقص صار احتقارا لذاتك كن وسطا كن انت فحسب

الابتسامة ستغدي روحك مع الوقت ستشعر بالسعادة لأنك تبتسم ستشعر انك تملك الكون فقط
بابتسامة الناس تملك اعلى الاشياء لكن لا تعرف كيف تستخدمها الناس تعتقد أن امتلاكها
للماديات هي ما يجعلك سعيدا الحقيقة الكنز هو انت فقط ابحث داخلك لا تبحث بعيدا.

تألق جيدا ارتدي معطفا جميلا أو حذاءا تحب ارتداه في كل الأوقات أن كانت هناك ملابس
لا تعجبك قم باعطاءها للفقراء أو اعرضها على أحد اقاربك بلطف ربما كان محتاجا في فترة
ما بطريقة غير مباشرة مثلا صباح الخير قريبتى تبادلا أطراف الحديث تكلمنا عن ما هو جديد
ثم قل لي لها في سياق الحديث ملابسى اصبحت ضيقة علي بعض الشيء !يمكنني اعارتها
لك لحين بدئي حمية ما رأيك ؟ .. بأسلوب بسيط و مرح لن تشعر قريبتك بانزعاج وقتها
تذكر الكلام بوابة من خلالها تكسب الآخرين أو تجعلهم يبتعدون عنك .

تأكد أو تأكدي أن تكون خزانتك بها أشياء تحب أن ترتديها أشياء تواكب الموضة أو أشياء تحبها أنت الكثيرون يتذمرون من صعوبة اختيار ملابس أو أن معظم الملابس لا تعجبهم أو أنه لديه مختلف الالوان لكنه يلجأ في الاخير ل ارتداء الأسود في الواقع ابتعد عن الأسود !هذه أشياء تجعل من نفسك بعض الشيء معكزة في الصباح لذا أجتنبها قدر الإمكان ارتدي ما يناسبك بالوان زاهية تحبها وماتجد راحتك فيها يمكنك البحث في الإنترنت عن طرق تنسيق الملابس أو البحث عن ستايل يناسبك المهم أن تكون أنيقا تذكر افعل شيئاً لنفسك كل يوم مهما كان بسيطاً

تأنق لنفسك فهذا يجعلك تشعر بثقة في نفسك ويجعل الآخرين ينظرون لك بتقدير .

انا مثلاً لدي اسلوبي الخاص في ارتداء الملابس فقط لأنني اريد ان اكون انا الأمر نفسه عائد إليك أن كنت تحب الالوان الباردة ارتدي منها اختر أسلوباً فريداً ليس شرطاً أن تقلد يمكنك أن تبدع في مخيلتك و ترتدي شيئاً مشرقاً و جميلاً ..

أن كان يناسبك أن ترتدي كعباً مع لباس رياضي لا بأس يمكنك هذا لما علي أن أقول لك لا لا ترتدي هذا مخالف للموضة قم بالأمر ولا تستمع للآخرين صدقني قد يحاولون بعدها تقليدك .

التغيير يبدأ من الداخل لا تنتظره من الخارج

من يريد أن يجعل من نفسه شخصا سعيدا عليه ان يدرك أنه الوحيد القادر على هذه السعادة لن يجلبها له هذا و ذاك حتى لو كان هناك من يدعمك و يريدك أن تصل عندما تصل يوم ما لن يكون هذا الشخص موجودا

أن كنت تعتقد أن حصولك على سيارة أو منزل فخم أو ربما على الشهرة سيجعل منك شخصا سعيدا دعني أخبرك انك مخطئ و الدليل تجد الكثير من المشاهير يعيشون في هم و كآبة و تجد كثيرين منهم يفضلون حياة البساطة في آخر أعمارهم !

لا تنتظر الدعم من أحد انت من سيكون نفسه انت من ستصنع نفسك انت من سيجعل الآخرين يصفقون لك عندما تصعد منصة الفوز انت من سيققق ذاته لا تنتظر مدحا أو دعما من أحد فأنت وحدك الداعم الأجر لنفسك أن لم تدعم نفسك من سيدعمك؟ من سيأبه لك ؟ ربما ستجد شخصا يدعمك دقائق ربما ساعات ربما اسبوع لكن بعدها سيقول دعني منه !

توقع انك المسئول عن كل التغيرات التي تجري في حياتك وحدك المتحكم في زمام حياتك سواء أردت أن تغيرها للأحسن أو الأفضل من يريد يستطيع ! .

لكن كلمة تريد ليس بمعناها اللفظي بل أنه بالفعل يريد هناك من يقول لك اريد ان اخس و اريد ان اسافر و اريد ان افعل كذا وكذا ولكم عند تطبيق لا يقوم بشيء أو بأدنى مجهود هل بالفعل هو يظن نفسه يريد ذاك الشيء ؟ في الواقع انا اعتقد انه ليس مهتما أصلا فمن يريد أن يحقق من يرغب بشيء بشدة يصل إليه , عندما ترغب بشرب الماء مثلا أو تناول شيء ماذا تفعل ؟ الأمر الاعتيادي هو انك تذهب لتشرب أو تناول ذاك الطعام أو قد تصرف أموالا لتشتريه هذا لأنك تحتاجه بشدة , الأمر سواء ما تريده تحصل عليه

هناك من يقول لي ينقصني الدافع و الحافز و هناك من يقول سأحرم نفسي من الأشياء التي تميل اليها نفسي بشدة الأمر لا يبدو ممتعا طبعاً الأمر ليس كذلك من أراد أن يصل لمبتغاه لن يستمتع وهو يتعب لو كانت الأمور سهلة لما وجدت المتعة في تحقيق ما أريده , لدي تمرين اقوم به إذا ما اردت مثلا تسطير هدف , أول شيء لا تنتظر نتائج سريعة هذه أول نقطة لا تنتظر انك ستحصل على مرادك في ظرف بسيط أو أن ملاحظتك اليومية ستجعلك ترى الفارق ركز على العمل لا على النتائج

ثانيا كيف احقق الهدف ؟ ابحث عن كل معلومة تحتاجها لتحقيق هذا الهدف كيف ؟ سأعطيك مثال مثلا انت تريد أن تنقص في الوزن طبيعي ان أردت نتائج ممتازة عليك ان تحصل على المعلومة الصحيحة إذن الهدف وحده لا يكفي لابد من المعرفة اسأل أشخاص ناجحين ولا

تلتفت للاشهرات و الادوية المروجة التي تساعد في الحصول على جسم رشيق في ظرف وجيز ! كلها أكاذيب لا تلتف إليها بطبيعة الحال الناس تبحث عن نتائج سريعة وهذا ما يجعل المستثمرين يروجون لمثل هذه الاشهرات , مكمل غذائي سيجعلك تخس في اسبوعين والآخر يقول لك لدي كبسولة ستجعلك تشعر بالفرق في يومين !

الناس لا يفهمون أن الكلمات يجذب بها العملاء مزيدا من الزبائن ! لا أكثر وبعدها يأتيك الزبون خائبا قائلا جربت كل الطرق و صرفت أموال باهظة ولم اخس إذن على الأرجح مستحيل أن أخس ! عن أي مستحيل تتحدث وأنت ذهبت للمكان الخطأ ! عليك أن تعي أن المعرفة هي الأساس في كل خطوة لتحقيق هدفك أن أردت تحقيق هدفك ابحت عن من حققه ! و استلهم منه ماذا فعله هو في الأصل كان مثلك انظر ماذا فعل انا في بداية بحثي عن كيفية طريقة النقص في الميزان وجدت آلاف الطرق لكنني أردت من يثبت لي شيئا جربه ونفع معه لتتشر بالضمان والثقة تقول في نفسك مادام ذاك الشخص وصل فأكيد انا سأصل

وجدت بالصدفة شخص يحكي تجربته كيف نقص عشرين كيلوغرام و اتبع نظام غذائي بسيط جدا لم يكن فيه شيء يحرمك من اكل ما تحب بالعكس يمكنك اكل العجائن و الخبز ! لكن الكميات تكون قليلة و منقسمة على وجبات كثيرة في اليوم لتتشر بالشبع و لتغذي جسمك بما يحتاج , في الواقع اتبعت البرنامج لأشهر ولم انتظر النتائج بل كنت أرى الجوانب الجيدة فيما اقوم به ثم بدأت أتساءل و انظر إلى نفسي بعد ست اشهر من البرنامج !كيف سأصبح ما هو الشيء الذي اصفته في حياتي ؟ هل حققت شيئا لنفسي ؟ ربما قد اكون الهمت غيري ؟ اكل صحي ونظام غذائي متوازن ؟ انظر إلى الجوانب الإيجابية في كل هدف انت تسعى إليه اكتبها على ورقة و انظر مدى روعة ما ستحققه إن قمت بهذه الاشياء العظيمة ستشعر بالسعادة بمجرد التفكير بالأمر وهذا ما جعلني اقوم بما اريد القيام به اكملت اربع اشهر و خس وزني عشرين كيلوغرام كان الأمر اسهل مما كان يبدو عليه فقط ضع خطة و أرسم ما تريده و ستجني عندما تصل

أن تفعلها لك قبل كل شيء في البداية عندما كان التغيير بسبب آراء الآخرين كان الأمر صعبا لكن عندما تعلمت أن أتقبل نفسي كما انا و بدأت أحب نفسي و شكلي مهما كان قلت في نفسي إذن هذه المرة سأقوم بها لنفسي وليس لغيري وهذا ما جعلني اتقدم ..

ما يفعله الآخرون لا يعني بالضرورة أن تفعله انت تعلم أن تحب نفسك وان أردت التغيير اجعل النقطة الأولى هي داخلك هي انت !

تخيل نفسك مديرا لشركة و انت في هذه الشركة هناك العديد من الموظفين تخيل أن شركتك ناجحة و منتجاتك تلقى رواجاً في السوق يمكنك أن تتخيل نفسك تسير في الصين أو في أعلى جبال قارة آسيا ! يمكنك أن تتخيل ما تشاء سيكون ذاك عالمك الخاص

من التمارين التي ساعدتني على تحقيق ما اريد هو تمارين التخيل كنت اتخيل نفسي في الوظيفة الفلانية اقوم بها ثم اتخيل نفسي في مكان ما و اشعر اني في

ذاك المكان بالفعل و اقول انا اشعر أنني سأذهب لذاك المكان مهما كانت المسافات !

كنت اتخيل نفسي شخصا ناجحاً أو شخصا يجيد التكلم مع الآخرين مع أنني كنت اجد صعوبة في فتح مواضيع مع الآخرين ! كنت اتخيل نفسي قيادية أو ربما كاتبة كل هذه الاشياء تخيلتها في وقت مضى وهي الآن تحدث بطريقة ما اقول هذا عن تجربة

لا طالما تمنيت الحصول على كلب من فصيلة مميزة كلب رأيته في فيلم هذا الكلب احببته بشدة احببت تلك القصة و أردت الحصول على كلب مثله ! المعطيات في الواقع ذاك الوقت كانت تشير إلى أنه من المستحيل أن اجد كلباً بتلك المواصفات مرت سنوات وكان أول كلب احضره اخي إلى البيت لتربيته مطابقاً تماماً للصورة التي كنت اضعها في رأسي منذ سنوات اخي لم يكن يعلم أصلاً بأنني أردت كلباً بتلك المواصفات ! هل عرفت الآن قوة التخيل...

سأعطيك تجربة أخرى حدثت لشخص اعرفه تخيل أنه في وظيفة عندما كان يزاولها وهو صغير أي كان بائعاً بسيطاً عند مدير الشركة تخيل نفسه مدير الشركة حدث ما هو خارج عن المتوقع أصبح مدير الشركة !

تخيل نفسك في اوروبا في البرازيل في صحاري مصر أو في اي مكان تريد تخيل انك بصحة جيدة تخيل انك سعيد تخيل أن أموراً رائعة وجميلة على وشك الحدوث

تخيل أشياء إيجابية فكر بإيجابية ستجلب لنفسك ما تريده.. فقط تخيل واسبح في فضاءك بكل حرية

ما تفعله لنفسك لن يفعله الآخرون لك ثق بقدراتك, عندما كنت أستمع بأهلي في دروسي وتعليمي في بعض الأمور لم احقق النتائج المرجوة حتى وان كانت نتائج حسنة كنت اقول في نفسي لما لا اقوم بالأمر بنفسي اشعر أنني انا من علي ان ادعم نفسي حينها توقفت و قلت في قرارات نفسي سأقوم بالأمر بمفردي هذه المرة انا متأكدة أنه سيكون أفضل وبالفعل كانت النتائج أفضل بكثير وأكثر مما اتخيل ..

امن بنفسك امن بان في داخلك كنز لم تره بعد

صدقني ما يوجد داخلك شيء قد تجهله شيء قد لم يرى النور بعد لأنك لم تفتح له المجال بعد لكنه يريد منك أن تريه للعالم , هناك عالم حيث الأحلام تبقى أحلام وهناك عالم آخر حيث الأحلام تصبح حقيقة ! فاختر إلى أي العالمين تنتمي , الأمر عائد إليك .

تعلم التحكم في مشاعرك

عندما تنهض في الصباح تذهب للعمل يسألك أحدهم كيف حالك تخبره لست بخير لما ما السبب ؟ لا أدري أ لا أعلم لماذا انا لست سعيد ؟

حاولوا التحكم في مشاعركم كونوا سعداء بدون سبب كونوا سعداء في هذه اللحظة . تحكم في حزنك غضبك المك دهشتك و اشتياقك مهما كانت تلك المشاعر كن أنت المسيطر فيها , ما الفائدة التي ستجنيها من هذه المشاعر ؟ لن تجني سوى الألم إذن لما تتعب نفسك على أشياء لا تستحق تنزف فيها طاقتك أو ربما على أشخاص لا يستحقون أن تبكي من أجلهم أو تشتاق لهم تعلم أن تكون كالصخرة أمام المواقف التي ينكسر فيها الآخرون

المشاعر لا تشتري انت من تصنعها أن علموك أن تبكي عندما تتعرض للخيانة أو عندما يخيب ظنك في شخص ما فلا تستمع لهم من هذا الشخص ؟ هو ليس إلا شخصا لا يستحق أن يكون جزءا من حياتك هو شخص أدركت ما يكون و ما هي قيمته في حياتك أجل قيمته تسأوي الصفر .

لأنه لن يجلب لك السعادة ما ستجنيه منه هو إلا الألم إذن لما العناء ؟ ابتسم و انظر للموقف من ناحية إيجابية قد تخلصت من سم كان بداخل روحك والآن انت بصحة وعافية !

كن سعيدا نعم عندما تكون سعيدا ستكون واثقا من نفسك ستكون مبدعا في أعمالك ستكون ناجحا في علاقاتك ستتخذ القرارات الصحيحة في حياتك عندها ستكون طاقتك وقدراتك الكامنة في اوج حالاتها

عندما كنت في مقتبل العمر كنت أنزف طاقاتي هذا كذب علي هذا قال لي شيئا غير جيد اليوم هذا قام بأذيتي صداقاتي فاشلة و في كل مرة اوبخ نفسي بطريقة ما و اشعر بالحزن و لا أرغب في الأكل أحيانا و أحيانا أعزل الناس !ولكني أدركت في مرحلة ما أنني انا من كنت اقوم بأذية نفسي ! وليس الآخرين ,عندما تسمح لتلك المشاعر أن تعتريك فأنت تقول لا لنفسك و نعم للآخرين لم يمسكك أحد من يديك وقال لك اشعر بالحزن الآن

انت بطريقة ما لا تضع حدود للآخرين انت تقول لهم اعبروا وجداني مزقوا قلبي و تلاعبوا بسعادتي ..

أن كان موتك سيكون بعد دقائق حسنا انا مستعد لهذا مستعد لهذا الموقف مستعد أن أتقبل هذه الحقيقة حقيقة أن الجميع سيموتون الأمر ليس بالرعب الذي يتصوره الآخريين أظن أن هناك موتا أشد فتكا من الموت الطبيعي و هو أن تكون فيك كل علامات الموت وأنت حي أن تتنفس الأوكسجين أن كل اعضاءك الداخلية تعمل على أكمل وجه لكن لا أثر للحياة في

روحك لا أثر للسعادة في قلبك أترى أن الحزن ليس في أن تفقد شخصا أو أن تفقد منزلا أو سيارة الحزن حقيقة الحزن هو أن تفقد نفسك !

يأتيني كثيرون أجدهم يخافون من مسألة الموت ؟و أن لا مجال بعدها للاستمتاع و السعادة ما تصوره فيديوهات الترهيب في مواقع التواصل الاجتماعي ما يقوم الناس بتربية الآخرين عليه إن كنت تكذب ستدخل النار لا تصلي ستدخل النار كلمات ترددت دائما عندما كنا صغارا جعلتنا ننظر للموت بطريقة سيئة و مخيفة جعلتنا نتصور فقدان شخص امرا سيئا أو جعلتنا حتى نقوم ببعض الاشياء من دون رغبة منا خوفا من هذا الموت الذي يصوره لنا اباؤنا أو ما درسوه لنا في المدارس بأننا سنمر بعذابين عذاب في القبر لنمحو الخطايا و عذاب في الآخرة لنمحو ما تبقى وبعدها يمكننا الدخول للجنة !أشياء خاطئة رسخت في اذهاننا لسنوات , الموت هو مرحلة انتقالية لحياة أخرى حياة لا ندري ماهيتها لكنها ليست كما يتصوره الآخرون , الموت ليس أن تفقد شخصا وإنما هو مرحلة وصل لها هذا الشخص لم تصل لها انت بعد , لا وجود لكلمة فقدت شخصا عندما مات هو انتقل لحياة أخرى ستنتقل لها انت أيضا في يوم ما !

خوف عذاب عقارب نيران تلتهب في المقابر ما هذا !أعتقد أن الجهل خيم على الكثيرين هل أراد الله لك في هذا الكون أن تحيي سعيدا ؟ أم أن تحيا خائفا ؟ هل أراد الله لك الأذى؟ انت عندما تكلمني انا خائف انا لا انا من سماعي لعذاب القبر ؟ من صنع لك اعضائك من اعطاك حرية الكلام و التنقل و المشي و الاستمتاع بكل ما في الحياة و اهم من هذا عقلا تفكر به هل خلق كل هذا ليعذبك؟ هل من يعطي لك أشياء ثمينة جدا يصعب عليه أن يعطيك شيئا اقل ثمنا؟ بالطبع لا من اذاك هو شخص يمتلك فكرة خاطئة معتقد يريد أن ينشر به سمومه !الله سخر لك الكون لا ليضرك انت من تصنع من نفسك شخصا سعيدا .. هناك من يريدون التلاعب بعقول الآخرين و ربط بعد الكلمات باسم الدين وبأنك أن كنت لن تسمع لما أقوله فهذا يعني انك ستعذب؟ تحت اسم من سأعذب؟ ستعذبني افكارك اكيد !

سعادتك لا تشتري

أن استعدادتها أصبحت سعيدا غير حساس لما يحدث حولك أو لأي نوع من المشاكل والصعاب لأنك في النهاية ستنتظر للأمر بأنه أمر يحدث بشكل طبيعي لكل الأشخاص الشيء المختلف هو كيف تنظر للمشكلة هل تجعل منه معضلة أم تنظر له كأنه عبارة عن جملة من خبرات و الأشياء التي ستعلمك في هذه الحياة

بدل أن تشاهدي مسلسلا يحكي قصة عشق وتذرفين دموعا على خائن لا يستحق انهضي من فراشك و اركبي سيارتك تنزهي مع صديقتك اضحكي من كل قلبك ارقصي غني تأنقي و اسعدي ..

الشخص الذي يؤدي الآخرين هو شخص تعيس ! هو شخص في داخله عنده نقص احتقار لذاته كنت اكررها دائما كلما حاول شخص أدتي بكلام أو بموقف الشخص الذي يحاول أدتي هو شخص يؤدي نفسه ..

كنت دوما اكررها في داخلي و اشعر بالسعادة نعم قد يكون الأمر غريبا لكن بالفعل .. عندما كنت اعمل في معمل كان هناك بعض العمال القدماء يتحججون دوما على اتفه الأخطاء ولم أفهم حقيقة لما كانوا يقومون بهذا الأمر في البداية يجدون خلا ما في معدات معينة لا يسألون من المسئول عن الخطأ لكي ينبهوه بطريقة لبقة مباشرة بل يلقون بالمسؤولية على عملاء آخرين بعدها انا أحاول أن أتأكد اين مصدر الخلل اجد أن من حاولوا إلصاق التهم فيهم هم أشخاص بريئون تماما و المتسبب في الخطأ هو نفسه الذي ألقى بالتهمة على الآخرين ومن هنا استنتجت أن من يرى الآخرين ناقصين هو في حقيقة الأمر ناقص ومن يحاول إيذاءك تأكد أنه يصف نفسه في كل كلمة يوجهها نحوك إذن لما علي أن اقلق ؟

انت تحصد ما تزرعه سواء خيرا أو شرا

أحيانا قد يكون عليك ان تتخذ قرارا حاسما حول أمر يحدث فجأة ستحتار ماذا تفعل و أول شيء قد تفكر فيه كحل قد يكون تحت تأثير الضغط وهذا ليس جيدا اطلاقا !حاول أن تهدأ وتمسك قلم وورقة و تكتب كل الحلول الممكنة كل الحلول التي تأتي في راسك اكتبها على ورقة ثم اقرئها و فكر في كل حل كتبتة اي الحلول انسب ؟ بعدها اختر الحل الذي تراه اقل ضررا , بهذه الطريقة تتجنب اتخاذ قرارات سريعة لحظة غضب أو حزن او اي نوع من المشاعر التي تعتريك في تلك اللحظة بطريقة ما سيجعلك هذا التمرين تتحكم في مشاعرك وتدرك أن ليس الغضب حلا ولا الحزن حلا , الحل هو في الخطوة القادمة التي ستخطوها والتي عليك أن تكون فيها على دراسة !

هناك الكثير من القرارات في حياتي استخدمت فيها ورقا وقلمًا وكتبت فيها كل ما
يجول في ذهني هذه الطريقة انقذتني في كثير من المواقف في قرارات حاسمة.

لا تسمح لموقف بسيط أن يعكر مزاجك قل الأمر طبيعي جدا ما اشعر به الآن لكنه مؤقت
لمدة زمنية قصيرة جدا ثم غير الموضوع بسرعة انتقل لشيء آخر يشد انتباهك استنشق
الهواء انظر للطبيعة تأمل أو افعل أي شيء آخر المهم لا تجعل ذاك الشعور يكبر داخلك .

هناك من اعتاد على تضخيم الأمور و البقاء في نفس الوتيرة مثلا حدث له موقف سيء
اليوم يعيد نفس السيناريو اليوم و غدا و بعد غد و الاسبوع المقبل ولا يتوقف عن التحدث
عن ذاك الموضوع موجة مشاعر سلبية والسبب تافه جدا ! كم من الوقت ضيعت على شيء
تردده كل يوم هذا سيء هذا الشخص اهانني انا اشعر بالألم انا اشعر بالخيبة تكرارك لهذه
المشاعر لن يجلب لك شيئا ولن يعطيك فانوسا سحريا ليحل مشاكلك! انت بهذا تضخم
الأمر وتجعل من نفسك شخصا تعيسا قد يحطمه أي موقف ! أعرف امرأة توفي ولدها
الصغير بسبب مرض بقيت لسنوات تبكي و تقول ابني تركني .. الأمر ليس كما يبدو بل
كانت كل يوم كل يوم تجلس في مكان واحد و تردد نفس الكلام اليائس تركت حياتها خلفها
لم تعد تهتم حتى بنظافة وشكل ملابسها وكأن حياتها توقفت عند ذاك المشهد .. صحيح أن
تفقد الأم ابنا لها ليس أمرا سهلا ! لكن مع الوقت الحياة تستمر يحق لك أن تسعد يحق لك أن
تضحك أن تستمتع بالحياة هل تعتقدين أن ابنك سيكون سعيدا عندما يراك على هذه الحال ؟
كل يوم تردد نفس الكلام اليائس ذهب ابني وتركني حالة اكتئاب شديدة حتى انها لا تأكل
صدقوني بعدما كنت اسأل عن حالها سنة بعد سنة كنت اعتقد انها ستتحسن أو ربما تستيقظ
لكن الأمر يزداد سوءا في كل مرة فقلت في نفسي أن لم تنقذ نفسها فلن ينقذها أحد ! ابنك
ذهب صحيح انتقل للعالم الآخر كوني على يقين أنه بخير و في الجنة كوني واثقة أن ما بعد
هذه الحياة سنلتقي الاحبة لما الحزن ؟ أين إيمانك بقدرة رب هذا الكون ؟

لو أصلح الناس المفاهيم لما استمر الحزن ولو كانت حينها فترات السعادة تستمر أكثر من
الحزن .. الإيمان شيء لا يرى الإيمان شيء لا يردد الإيمان اعتقاد

أن تقرأ القرآن كل يوم أو تصلي آلاف الركعات هذا لن يجعل منك قوي الإيمان

يمكنك أن تفعل كل أنواع الطقوس التي تريد مهما كانت ديانتك لكن ما يعترية قلبك
اعتقادك الشيء الذي لا يمكن أن تحركه العواصف داخلك هو ما نسميه الإيمان !

لذا ما استنتجته هو أن هذه المرأة كان ينقصها الإيمان !لو فكرت في ابناءها و في زوجها
اعتقد ان الأمر سيبدو بطريقة أوضح أكثر, لا تنظر إلى ما فقدته انظر لما تبقى لك انت لم
تفقد كل شيء , لو نظرت لهذه النقطة لأدركت انك تملك الكثير تملك ما يدفعك لتعيش تملك

من عليك أن تمنحهم ما يحتاجونه تملك من يريدونك في حياتهم وأهم شيء أنت حي أنت تملك نفسك فلماذا تحاول بطريقة ما أن تفقد كل شيء ! انهض من غيبوبتك ارجوك ولا تجعل لتلك المشاعر أن تدمرك ...

هناك شخص حاول الانتحار لأن شركته افلست بعد أن كانت أكبر شركة في أمريكا! هو في اعتقاده قد فقد كل شيء نعم هو كان يرى الأمر على هذا النحو لهذا قرر أن ينهي حياته فلم يبقى له شيء ليعيش لأجله هو في الأصل لم يدرك أنه عليه أن يعيش لنفسه فهم المشاعر أمر كبير جدا ان تشعر انك تفعل هذا من اجلك ان تشعر انك لم تفقد شيئا كبيرا انت مازلت حيا انت تملك نفسك تمالك صديقي ! ما فائدة آلاف الدولارات أو ما فائدة أن تبقى الشركة ناجحة أمام أن تفقد صحتك ؟ أو ان تفقد وجودك في هذا الكون أي ان تختفي ؟ هل تعتقد أن الشركة اهم من وجودك؟ هل هذا اهم من أن تشعر بذاك الشعور الذي يجعلك تملك الكون كله حتى لو كنت شيئا صغيرا في هذا العالم ...

أتدري ما هو أكبر فقد ؟ هو أن تفقد نفسك لذا اسعد فأنت بألف خير

من أكثر ما يجعل مشاعرنا تتجلى و عواطفنا تتحرك أن نرى امامنا موقفا إنسانيا مهما كان من شاهد المشهد متطرفا قاسيا أوحتى شخصا قام بأعمال قدرة في حياته .

سيشعر أي منا بتلك المشاعر بتلك الاحاسيس التي تجعلك بطريقة ما تخفض من كبرياءك إن كنت متعاليا تنقص من اذاك ان كنت ظالما ترفع من كرمك إن كنت بخيلا.. إن أدركنا حقيقة الإنسانية تجلت فينا كل قيم الإنسانية في الحقيقة عندما تذهب للعمل أو للدراسة تعامل مع كل شخص على أنه انسان مثلك يشعر يتألم يسعد يفرح يبكي يغضب كلنا بشر تربطنا أشياء مشتركة

ما قد يؤلمني بالطبيعة لن يؤلمك ما يسعدني قد لا يسعدك ما يبكييني قد لا يبكيك قد اكون مختلفا عنك نقيضك في كل شيء لكني انسان مثلك نمتلك نفس الأيدي نفس الارجل اختلفت لونا أو شكلا أو حجما.. لكننا نشعر و في كل واحد منا طرفان متعاكسان خير أو شر هناك من تميل كفة الميزان في جهة الخير و هناك العكس وهناك من تبقى تتأرجح بين الفينة والأخرى و درجة التدرج تختلف من شخص لآخر

هناك من يتحكم في ميزانه اوقات سيكون فيها الخير مطلوبا يضع كمية مناسبة منه و اوقات تكون حاجته لفعل الخير اقل .. هناك من لا يدرك متى عليه أن يتحكم في ميزانه يدحرجه على هواه مع رغباته المتغيرة والتي هي بعيدة كل البعد عن القيم المهم بالنسبة له أن يرضي رغباته لكل منا طريقته في وزن الاشياء ووضع ما نريد فيه

أحيانا قد تكون هناك اوقات على الشخص فيها أن يترك كفة الخير ليقوم بما يجب عليه القيام به أحيانا هناك اوقات يجب أن تكون فيها قاسيا لأن هناك من يريد تجاوز حدوده ترجيح كفة الخير دوما ليس بالشيء الذي أنصحك به !!

أن تكون إنسانيا شيء رائع لكن أن تشعر بان الإنسانية داخلك شيء أروع هي قبل أن تتجلى في افعالك عليها أن تتجلى في روحك ..

هناك من يراك عظيما تذكر أن هذه إنسانية

هناك من يقدم لك يد العون قبل أن تقول انا لست بخير هذه إنسانية

هناك من يبتسم لك وينظر إليك وكأنه يشعر ما بداخلك هذه إنسانية

هناك من يضحي بنفسه في بحر هائج لينقذ طفلا من الغرق هذه إنسانية

هناك من يرى فقيرا مرميا في الشاعر فيؤويه في بيته هذه إنسانية

هناك من بكلمة طيبة يغير مجرى يومك هذه إنسانية

يكفي أن تشعر بالآخرين هذه بحد ذاته إنسانية

يكفي أن تدرك أن ذاك الشخص قام بفعل ما لأن لديه اسبابه دوافعه و ظروفه هذه إنسانية

أن لا تحكم على شخص ما بمجرد أن رأيت موقفا صغيرا منه قد لا تدري ما عاناه هذا الشخص هذه إنسانية

الإنسانية أشياء لا تشتري أو تباع انما هيا ما قد نكتسبه أو ما قد يكون متأسلا فينا !

أحيانا يمكنني أن انظر للبعض الذين اختاروا طريقا جعل منعرج حياتهم سيئا أو ابتعدوا عن ما ينفعهم ليروا العالم بمنظورهم قرروا أن يتعاطوا المخدرات أو أن يقيموا علاقات مع نساء .. لا يمكنني أن احكم عليهم بمجرد انهم أناس سيئون ظاهرا قد يكون داخلهم شيء آخر قد يكون ما يقومون به لأن الظروف اجبرتهم على هذا لا يمكنك أن تضع نفسك مكانهم لا يمكنك أن تقرر من هم حقيقة ! ربما لم يجدوا يدا تقود بهم إلى النور لم يجدوا من يستمع لهم اعتقد انه سيكون جانبا انسانيا لو حاولت بعض الجمعيات أو المؤسسات الإنسانية أن تكون طرفا في إنقاذ البعض من الوصول إلى هذه .. الحالة

بمجرد أن تحاول أن تشعر بالآخرين ستشعر أن الحياة أشبه بحلم نعيشه جميعا أشبه بكون عميق جدا كله أشياء ليست كالشجر أو الزهر أو ما تراه عيناك انما أشياء يراها قلبك ..

الكون حقل من الانعام المتناسقة حب خير شر سعادة كلها انغام تتراقص على وتيرة قلبك اختر منها ما يجعلك سعيدا و متناغما مع هذا الكون الواسع...

لا أدري ما يعتريني عندما اوقف ساعة الوقت لوهلة و اشعر بكل تلك المشاعر التي تتداخل كلمات اصوات ذبذات ثم بعدها راحة عندما لا ترى العالم من هذا المنطلق سوى ما يدخل الشغف والحب لقلبك اعلم انك وصلت لمرحلة عظيمة من السلام الداخلي ..

اعلم أن هناك من يرى أنني لست جيدة أو ربما لست الشخص المثالي الذي يريده ربما لست كما تعتقد لست الشخص الذي تريد وان كان إلحاق الضرر لي يجعلك تعبر عن ما تشعر به بطريقة تألمني فانت مخطئ , في هذا العالم لا توجد حقيقة ولكن يوجد شيء يجعلني انظر إليك كلما اذيتني كأنك تمثال يقول انا اشعر بشيء فقط اشعر أنني أفهم جيدا حقيقة ما تشعر به لأنني اعلم انك تتأذى في داخلك و هذا يجعلني ادرك مشاعر البشر ,

أن تكون لك مرآة ترى من خلالها مشاعر الآخرين هي أشبه بفضاء واسع ترى من خلاله ارواح كسرت ارواح سعيدة وأخرى في ضياع ..

... اشعر كأني عالم باتجاهين أرى الالم و أرى النقيض أرى الفرح وأرى البكاء أرى الغضب و أرى الهدوء أرى السماء و أرى الأرض أرى النار و أرى الماء

اشعر أن العالم يسير ضد الاتجاهين ضد كل شيء نزاعات حروب بين الخير و الشر .. متى تنتصر الإنسانية؟ متى ترفع راية السلام؟

الحياة ليست كما تبدو انغامها ليست ثابتة ذبذاتها تختلف تتفرع أشبه بعالم ثاني نراه في داخلنا ... لو اتحدت رؤيتنا لو تمكن الجميع من رؤية العالم بنفس النظرة نظرة الإنسانية لعاش كل منا في سلام .. و لاخفت كل النزاعات ..

صحيح ما أقوله ليس مجرد حبر على ورق لكن ماذا لو حدث شيء من هذا ماذا لو اتحدث ارواح البشر ماذا لو في كل مرة يقول فيها احدهم دعني أحدث التغيير الذي اريده أن أجعل هذا العالم مكانا امنا ماذا لو أحدثت تغييرا بسيطا و أرى و قال سأكمل ما بدأ به غيري ماذا لو قالها و ردها الالاف كل صباح كيف سيصبح العالم؟

لا استطيع تخيل روعة ما سنصل إليه لو اعتنقت ارواحنا المبدأ نفسه لو جعلنا من هذا الكون بيتا نعم بيتا كبيرا يعيش فيه ملايين البشر !

من يكون في أسرة سينعم بالدفئ والحب ماذا لو كان العالم أسرة؟ سينعم الجميع بكل هاته المشاعر ... تصور مدى روعة الأمر بمجرد أن تتخيله ..

ماذا لو تحقق ما تصورته !!!!!!! لك أن تتوقع ما سيحدث للكون حينها!!!!

هناك كتاب غيروا حياة كثيرين بكتاباتهم لما لانهم وصلوا لنقطة بعيدة جدا لم يصل إليها الآخرون وصلوا لعمق الروح عندما تتأثر بكتابة شخص ما فكتابته لامست روحك ما الشيء الذي يدفعك لتقرأ كل صفحة وتنتظر بلهفة الصفحة القادمة؟

إن من يكتب بمشاعره يصل لقلب القارئ , انسانيته هي صدق مشاعرك يمكنك أن توصل انسانيته بأي طريقة تشاء هناك من يكتب هناك من , يرسم هناك من يغني أو يرقص بل ربما من يشارك في الاولمبيات أو في مختلف الرياضات ..

اذكر أنني في أحد الأيام الصعبة التي مررت بها سابقا خرجت من المنزل لعلني اغير الهواء قليلا و جلست في مقعد بحديقة المدينة كنت اشعر حينها بالوحدة بدأت بالبكاء تمنيت لو هلة أن يكون كل شيء بخير .. انت فتاة من اللاجئين الافريقين و اعطتني منديلا قلت لها لا املك مالا (لأنني وقتها لم أحضر معي محفظتي)

لكنها قالت لي بصوت ناعم و هادئ خدي امسحي دموعك أولا لا اريد مالا !!!! عندما سمعت كلاما من فتاة في مقتبل العمر تعيش في ظروف قاسية تضطر لبيع المناديل تردد تلك الكلمات أمام ناظري قلت في نفسي هي لم تملك مالا لكنها بمجرد جملة قالت شيئا لم يحى من مخيلتي

فقط كلما اتذكر ذاك الموقف أدرك أن لا شيء يستحق وان كلامها كان ضمادات لجرحي

هناك من تخط كلماته ضمادات للجروح هناك من بكتاباتهِ يريك الطريق هناك من يجعل منك شخصا لم تتوقع أن تصل إليه يوما تذكر أن ما نصنعه لا يشتري أن ما نكسره لا يعود كما كان عش بإنسانية بحب بسلام و لا تدع مشاعر الحقد أن تدمرك..

العالم ليس مكانا سيئا !!

العالم مكان مليء بالأشياء الجميلة و الرائعة والتي قد لا ننتبه لها أو لا نعتبرها كما يجب أن تبدو عليه هناك من يضل طول حياته ينظر للشوك المحيط بالوردة و ينسى أن يلقي نظرة على جمال تلك الوردة أو استنشاق عطرها الفواح ..

العالم مليء بكل ما تستطيع تصوره هناك أشخاص رائعون تماما كالقصص الخيالية .هناك أمجاد حقيقية حققها أشخاص مثلي ومثلك هناك أبطال في هذا العالم , هناك جانب آخر من هذا العالم لم تره بعد

نعيم تعيشه في كل لحظة من حياتك نعيم أبدي !

العالم ليس كما تصوره لنا الجرائد و النشرات الاخبارية و الحصص التلفزيونية ..

العالم ليس مختلفا تماما عما نراه في داخلنا ..لأن الإعلام ضخم في الحقيقة كل شيء بطريقة تجعلنا ننظر إلى العالم وكأنه حقل من النزاعات و المآسي ستوافقني الرأي لو قلت لك انك لو شاهدت معظم ما نراه في التلفاز لن يتجاوز الحصص السياسية المباريات الرياضية المسلسلات الدرامية الاغاني عشق أو مسلسلات الاكشن ,

وستجد أغلب ما يصورونه يعكس احداثا ثابتة لا تتغير دوما نفس المضمون وان كانت هناك بعض التغيرات الطفيفة .. هل شاهدت يوما برنامجا يحث على التأمل أو برنامجا تثقيفيا أو ناجحا في مجال ما يروي تجربته أمام التلفاز هل هناك قناة خصصها البعض بطريقة ما لنشر الايجابية وتغيير حياة الآخرين للأفضل , ستجدها شعارات و إشهارات فقط لنزف اموال المتفرجين

حتى وان احضروا شخصا ناجحا امام التلفاز تجده لا يكاد يتكلم بأريحية لأن نوع اسئلتهم مدروس و لا يجب عليه أن يتجاوز ما يطرحه عليه المذيع فقد يطرح المذيع عليه سؤالا غبيا نوعا ما ليجد الضيف نفسه محرجا أو ربما يحاول أن يخلق نوعا من الإيجابية و أن ينشر طريقة تفكيره التي ربما تؤثر في الآخرين بشكل إيجابي حتى يقطع المذيع كلامه !

أغلب القنوات مع الأسف لن تأخذ منها شيء يجعلك تتقدم خطوة للأمام ولكن سياسة القنوات و اساليبها تمكنت من سلب عقول الناس

لهذا تجد أغلب الناس تشاهد التلفاز لأنه بطريقة ما أثرت وجعلتهم يشعرون بأنه كالوجبة التي نتغذى منها كل مساء

وبدل أن يقرأ الواحد فينا كتابا ينفعه تجده يتابع افلام أو قد يدفع نقودا فقط للحصول على حساب يمكنه من مشاهدة مباراته المفضلة!! في النهائي الذي أحدثت ضجة هذا العام

في الدول المتقدمة تجد الثقافات الغربية تشجع على المطالعة و تحاول قدر الإمكان نشر أفكار لتصنع كفاءات عالية في المستقبل ولتضمن أن العالم يتقدم إلى الامام لا أن يرجع خطوة للخلف وهذا ما نراه حقيقة كل عام نسمع عن أشياء جديدة اختراعات ! أو حتى تقنيات حديثة! العالم ليس مكانا ثابتا وليس مكانا سيئا حتى ما نراه ما نسمعه ما يحدث امامنا ما كان ليحدث لو أن البعض لم يحركوا ساكنا و اعتقدوا أن العالم سيء ما كان لنا أن نصل إلى ما وصلنا اليه الآن ...

هم امنوا أن هذا العالم فيه خفايا تجعل منه عالما آخر ا عالما لم يكن يتوقعه الاخرون فقط كانوا يحلمون به هم امنوا و طبقوا. وحققوا .هم استسلموا للمعرفة

و أدركوا أن مع علمهم مازالوا يجهلون! مازال الجهل مخيما على عقولهم فسار عوا متلهفين لكل قطرة علم أو ابداع تسقط فوق رؤوسهم!

في مجتمعنا تختلف مشاكل الناس و تتباعد في مقدار حجمها ولكن جل الناس تزدهم يركزون على المشكلة , فتتفاقم المشكلة ولا يحاولون البحث عن الحل المناسب و القيام بالتغيير الصحيح .

هناك فتاة تقول لي ليس لدي حظ مع الرجال لا أدري ما الذي علي فعله !!!! أظنني لن اجد شريك حياتي تضيف .. اخبرتها أن السعادة ليست شيئا متعلقا بشخص ما أو لا تعلمي كيف تكوني سعيدة بنفسك بمفردك تعلمي أن من سيأتي بعدها سيضيف لحياتك لمسة سيعطيك من وقته وأنت ستفعلين الأمر نفسه معه ستعيشين معه الحياة التي تريدينها لا تتمسكي به كمصباح سحري سيحقق لك ما تتمنيه بل هي فترات جميلة بل وسعيدة لكنه لن يجلب لك السعادة تذكري انت من يصنع السعادة لنفسك سأقول لك شيئا قلت لي انك لست راضية على هذا الوضع انك تريدين شريك حياة الحل يوجد داخلك النتائج تبقى نفسها أن لم نحدث التغيير اللازم في داخلنا أن انتظرت حياتك كلها و لم تحدثي تغييرا واحدا في حياتك فلا تتوقعي أن يتغير محيطك أو عالمك أو أن تحصلي على شريك حياة مناسب ابحتي في أعماقك في ذاتك ربما هناك خلل ما اعتقاد خاطئ لديك أو سبب يجعل علاقاتك لا تنجح ربما عندما تجدين الخلل و ستصلحينه ستحل المشكلة !!!!

أرأيت بطريقة تفكيرك فقط و نظرتك لما يوجد داخل روحك وحدها كفيلة لتعطيك لمحة عما
يجول خارجها

هناك فتاة أخرى تقول ليس لدي حظ من الصديقات و رجل يشتكي من زوجته و آخر لا يعلم
ما الذي عليه فعله لكي يتزوج و يقول لم اجد زوجة الأحلام بعد !!!

أن لم تحدث التغيير الذي يجب أن تحدثته في داخلك لا تتوقع أن يتغير العالم من حولك لا
تعطي أحلام أو أحكام خاطئة لا ولا تروج لمعتقدات خاطئة وأخرى سلبية قد تغير حياة
شخص بمجرد كلمة

أن تقول كلمة سلبية لأنك مررت بتجربة سيئة هذا لا يعني أن كل من ستكلمه سيمر بنفس
التجربة العالم ليس بالمنظور السيئ الذي تعتقده !

ليس ما تراه يعكس حقيقة ما هو بالفعل موجود ما تراه في الخارج قد لا يراه الآخرون ...

قد تركب في قطار و ترى مختلف الناس من كبير صغير مسن شباب امرأة كل يرى العالم
الذي في داخله يراه يتجسد في واقعه .. هذه حقيقة انت عالمك حياتك هي مزيج من افكارك و
معتقداتك ...

كل له منظوره الخاص ليس عليك أن تقول أن العالم سيء بمجرد أن أحدا قال لك العالم سيء
العالم سيء لمن يرى أنه سيء .. الحياة صعبة لمن يرى أنها كذلك انت لست مجبرا يا صديقي
أن تدخل معه في عالمه أو تشاطره جزءا مظلما منه انا أدعوك لتتخلص من هذا الظلام لا أن
تجز نفسك داخله!!!!

احط نفسك بمن يرون العالم بمنظورك بمن يراه يضيفي لمسة في حياتك أن تجعلك تشعر انك حققت الاكتفاء داخلك وانك تشعر بما كان يجب أن تشعر به منذ سنوات أن تجلس كئيبيًا في غرفتك تلعن هذا العالم في كل دقيقة من عمرك مع كل يوم ! هذا لن يحدث فرقا البتة ..

هناك أشخاص رائعون في هذا العالم هناك من سيلهمونك و يصعدون بك إلى أعلى مرتبة هناك عالم جميل في الخارج لا تسمح لأحد أن يقنعك بالعكس!

مما لا يمكننا وصفه أو ما لا يجعلنا قادرين على معرفة هذا الشعور في بعض الأحيان هو اعتقادنا دائما بأن الحب هو ما يربط كائنين بشريين من جنسين مختلفين و لا يقتصر الأمر إلا على هذا ولكن نحن لسنا في حديقة حيوانات أين نجد في كل ركن نوعا نادرا من الحيوانات مع انثاه الحب لم يقتصر يوما في علاقة أو مسلسل غرامي .. الحب ليس شيئا يجعل الآخرين يخلون بمجرد ذكره , كلمة أحبك ليست جريمة ولا حتى خطأ لغويا !

ما قد يبدو للآخرين غريبا أننا لا يمكننا أن نعبر عن حبنا لمن نحب فعلا و قد نرmi بحبال حب وهمية مع أشخاص ربما لا نحبهم أو نعتقد فقط أن قيامنا بأشياء كجذب رجل أو التكلم بأسلوب مختلف و ودود أو تكوين علاقات طويلة المدى سيجعل منه حبا

الحب ليس شيئا كبيرا يجمع بين رجل و امرأة ليس عشقا وليس مجونا ولا هوسا ولا اوكسيجنا لمن يعتقد هذا ! الحب شيء لا يمكنك أن تضعه في هذا الحيز مهما حاولت جاهدا لأنك لن تشعر أنك محب أصلا!

بعيدا عن حبال الحب الوهمية وقصائد الشعر الغرامية

الحب لا يقتلك ولا يجعل منك شخصا حزينا كمن يقول اموت عشقا في حبك الحب لا يعذب محبوبه الحب يضيف لك ما ينقصك ما يملئ حياتك ما يجعلك شخصا مختلفا عن ما انت عليه الحب ليس اسطرا عن شوق و غياب الحب ليس اساطير تحكى الحب هو ما ينبض داخلك في دمائك يجري وكأنه عضو من جسمك الحب لا يقتلك عزيزي القارئ من قال أن الحب نادر فهو مخطئ كل منا يعيش قصة حب في حياته كل منا يرويها بأحرف من قلبه كل منا يقبل أمه صباحا و يدعو لها بأن يحفظها الله كل منا لا يمكنه أن يرى اباه مريضا و لا يحرك ساكنا لكل منا قصة

لكل منا اسلوبه في سرد حبه الذي ليس عليه أن يخبئه داخله ولا أن يجعل كلمات المجتمع أن تلتهمه !

أن تنظر إلى ما تقوم به امك من اجلك هو حب أن لا ترضى أن يقول أحدهم عن أحد اقاربك شيئا يجرحه هو حب أن تعيش مع اهلك صراعات أو ربما مواقف قد يخيب فيها ظنك بهم ولكنك مهما حدث لا تريد أن ترى إلا الخير لهم فهذا حب

أن تقابل إساءة شخص ما بصمتك أو ربما بعدم ردها بإساءة فقلبك مليء بالحب !

أن تبكي لألم شخص تعرفه فهذا حب ..

الحب لا يربطنا بأشخاص ولا يقيدنا الحب هو شعور داخلك يشعرك بسعادة بسلام بنوع من الإنسانية الحب ليس له نوع ولا لون ولا حتى طريقة تجعلك تعبر بها لقلب شخص ما الحب شعور ينبت داخلك الحب شعور انت تصنعه انت من يختار أن يجعل من قلبك قلبا محبا .. انت من عليه أن يدرك أنه هو الصانع لهذا الحب .. وان مزج بعض المشاعر الطاهرة و الزكية قد يعطي طعما مختلفا نسميه الحب ..

هل حاولت يوما أن تقوم بشيء لأجل أحدهم فقط لانك تريد هذا ليس لاطهار شيء ما وليس لانك تريد أن تتظاهر بانه يعني لك شيئا فقط قلت سأفعلها لأنني أحب هذا الشخص بدون تفكير بدون أن تنتظر ما ستكون ردة فعله أو ربما انت لن تنتظر ردة فعل أصلا لأنك بالفعل أحببته ..

المحب لا ينظر إلى محبوبه كاداة للأخذ و الرد المحبوب يرى نفسه في حبيبته .. عندما يتالم يتالم فعلا ليست تظاهرا أو شفقة يشعر بأن شيء ما حدث له وكأنه هو المصاب ..

حدثت لي مواقف رأيت فيها صديقا يواسي صديقه يقول له كلاما لأنه يشعر بالشفقة على حاله .. كلاما ربما يكون كلاهما حزينا لكن ما قاله صديقه قد لا يعني بالضرورة أنه حب .. لا يمكنني أن احكم على تصرفه ولا أن اقول أن هذا ليس حبا فقط الشخص الذي يمكنك رؤية ذلك من خلال تصرفاته أو ربما هو وحده يدرك ذاك الشعور ... ذاك الشعور الذي لا يختفي ..

الحب يدفعك لأن تقول أشياء كنت تريد بالفعل قولها من كل قلبك الحب يجعل منك شخصا مختلفا تماما كأنك تحب نفسك مثلا أو تحب البشرية كلها و تصنع شيئا يجعل هذا العالم مختلفا الحب يصنع المعجزات قوة مشاعرك ستجعلك تدفع بكل قوة مجداف السفينة و تعطي ما لم تستطع أن تمنحه لنفسك أو لغيرك من دون حب!!!

انت لا ترقص حافيا عندما تحب انت ترتدي ما لا يراه الآخرون لكنك تراه و تشعر به .. لا يمكن لشخص ما أن يشعر لأنك تحب أحدهم لأن شعورك ليس شيئا واضحا يمكن للآخرين مشاهدته .. كالذي يقول الحب لا يوجد هو في الأصل لم يرى الحب فلا يمكنك اقناعه بأن الحب موجود أو أن الحب الذي يراه مختلف تماما عن الحب الذي تتكلم عنه قد يكون ما رآه هو ليس حبا معتقدا أنه هو الحب و هذا ما يجعل الكثيرين يذمون الحب وكأنه مصدر تعاسة ولكنهم لم يفهموا حقيقة بمنظور ما ما يساويه الحب .. الحب كأول خطوة يتزعرع داخلك الحب هو كالوخزة اللطيفة لا تألم لكنها تشعرك بطاقة بأمل بحب برغبة في الرقص أن كان الأمر ممكنا

قد يبدأ الحب من النقطة التي تقرر فيها أن تحب كيف ؟ انت ستوافقني الرأي أن قلت انا احب نفسي ؟ صحيح و أن شيئا ما داخلك يقول لك حتى لو كان صوته طفيفا أحيانا و أحيانا أخرى لا احبيني يا انا انا هنا تنتظر ليدك لقدمك لقامتك لشعرك أو حتى لملامح وجهك في المرأة تشعر أنك تحب نفسك يأتيك شعور جميل حينها حتى لو بدا للآخرين ما تقوم به غريبا لكنك احببت نفسك وهذه أول خطوة في الحب أن تحب كل تقاسيم حكايتك أن تحب ما انت عليه ما تعيشه ما تقوم به يوميا أن تبدأ بحب الاشياء من حولك بعدها أن ترى السماء مصدرا للطاقة و الراحة أن تحب الناس فجأة نعم أن لا تحب الجلوس منعزلا صديقك أو زميلك الذي حدث بينكما سوء فهم في يوم ما تراه يمر امامك ثم تنتظر إليه بحب لأنك ترى فيه جانبا محبا غير الجانب المظلم الذي عشته معه أن تنتظر للعالم وكأنه حقل من الزهور البيضاء و كان العالم مكان كله حيز من الاشياء الرائعة هو شيء نسيمه حبا ينبض داخلك ...

الحب لا يربطك بأشخاص الحب يربطك بنفسك باعماقك بما انت عليه حقيقة و ما تريد أن تصبح مستقبلا ... الحب كما قلت دائما لن يتعسك ولن يحزنك ولن يجعلك تبكي أو تشعر بما لا تريده هذه مشاعر أخرى لا نريد التطرق لها الآن ...

الحب هو شيء يجعلك تتقدم في كل مرة لأنك ترفض أن تكره ترفض أن تلوث روحك ترفض أن لا تعيش سعيدا .. ما يجعلك تنهض من سباتك ما يجعلك تبني نفسك شيئا فشيئا هم أشخاص

من حولك جمع بينكم الحب هناك من ينظر للكفة المظلمة و ينسى أن هناك في الكفة الأخرى أشياء مازالت موجودة ... مازالت بجانبك لم تتركك لم تبتعد عنك أشياء هي لم تبتعد أصلا عنك ربما انت في لحظة ما ابعدها ربما رغما عنك لأنك كنت تجهل ما تفعله حينها ..

أن تمر بمختلف أنواع الأذى بفترات مريرة في حياتك أن تفكر في الانتحار أو ربما في الانتقام لكن شيئا ما يمنعك شيئا ما لا يجعلك تقوم بتصرف أحمق !أو ربما يراه البعض منطقيا مقابلة الإساءة بالإساءة لكن هذا لن يغير من العالم شيئا ما يدفعك لأن تتوقف في كل مرة ما يدفعك لأن تقول لا لا اريد ان اسلك طريقا سيئا لا اريد ان الحق الأذى بمن كانوا سببا في المي ما يدفعك لأن تقول كفى.. صوت داخلك . انا لست شخصا سيئا انا لم ارد يوما أن يحصل لي هذا انا ما اريده هو أن اشعر باني بخير وان اكون سعيدا السعادة ليس كلمة اقولها بل شعورا اصدقها ولا اتظاهر به لأن الكثيرين يجهلون معنى السعادة

ما جعلك تعبر كل هذه الجسور و الانفاق وحيدا في كل مرة تفتح بابا فترى طريقا لن يلحق لك فقط الضرر بل سيلحق الضرر لمن تراهم جزءا من حياتك في كل مرة تفتح بابا ثم تغلقه لأنك تقول كفا للأذى الم يحن الاوان بعد لأن نعيش كما تحلم به البشرية كل يوم يمر عبر مئات القارات لكن الأحداث نفسها الم تقل في نفسك كفى بصدق اخبرني الم تقلها مهما كانت قصصنا مختلفة هناك دوما صوت داخلي في كل منا منخفض متوسط أو ربما مرتفع سيجعلك تقول كفى و كلما كانت حدته اقوى كلما كان التغيير الذي ستحدثه عظيما ...

ان تنظر بعين المحب لكل شخص اذاك عن غير قصد في حياتك لسبب ما هو يقوم بهذا الشيء ربما مرحلة لم يتجاوزها أو شيء يؤلمه في أعماقه لا يمكننا أن نعرف اسبابه الحقيقية أو الظروف التي مر بها ... بالطبع هناك أشخاص أختيار و أشرار في هذا الكون ... انا لا اقول ان الجميع سواء لكن الأشخاص الذين هم حولك لا اعتقد انك وضعتهم في حياتك هكذا فقط فلو لم ترى فيهم جانبا انسانيا أو صلة لما هم في حياتك اصلا لكن هذا لا يعني أن تسكت على الإساءة أو الأذى قد تكون معاقبتك لمحباك حبا ..ليعلمه أن ينتبه لأخطائه و يعطيه نظرة و وعيا لما يدور حوله

...

دعني أخبرك امرا مهما ...

... ما جعلك تبتعد عن الانتحار ان كنت فكرت يوما في الانتحار ! هو حبك لنفسك ما جعلك تبتعد عن الاذى هو أن قلبك مليء بالحب في كل مرة كان الشيء الذي لا تريد أن تخسره امام كل باب ينتظر أن يختفي لكنك كنت تضع قفلا محكما على الباب وترميه بعيدا ولا تنتظر خلفك.. هو الحب . مهما بدا الامر مؤلما وقتها لكنك اخفيت ذاك الحب كأم تحمي صغيرها إلى أن وجدت بابا مشعا اسمه من هنا يدخل الحب. ..

الحب ليس غراما الحب ليس علاقة في الهاتف الحب ليس غزلا الحب ليس فراقا يا صديقي الذي أحبك ! الحب هو ما يجعلني أخط كل كلمة هنا لاني وددت أن تملئ هذا العالم التي تملئه الأحقاد بالحب...

أن تكون ندلا هو خيارك

هناك بعض القصص تجعلنا ننظر لما يمكن للآخرين أن يكونوا عليه لو انهم اختاروا طريقا سويا ... ااعتقد أن اختيارك للطريق الصحيح لن يكون بالشيء المظلم لك أو بالذي سيأخذ منك أشياء ثمينة ! أعتقد أن ما تملكه حقيقة في داخلك يساوي الكثير ولكنك تختار أن تضيعه و تسمح لنفسك أن تختار منعرجا خطيرا يؤدي بك إلى الهاوية !

أن تكون ندلا هو خيارك لا تقمني في حياتك أو أي من هذا القبيل .. أن تؤدي غيرك هو خيارك أن تختار أشخاص سيئين في حياتك لا يجنون لك سوى المتاعب و أن تكون شخصا خائنا محتالا أو حتى قاتلا هو خيار لم يجبرك احدهم على هذا الطريق الذي تختار أن تسلكه لم يجبرك أي كان على اختياره الواقع أن الأشخاص تنسب اختياراتها للمحيط لو ربما لأشخاص ولكن الأمر في النهاية عائد إليك إن كنت تريد المتاجرة بالمخدرات أو البحث عن عمل شريف فالأمر عائد إليك .. ما ستجنيه في النهاية كان كما أردت أو لم يكن كما تريد هو في النهاية خيارك الذي ليس عليك أن تخبرني لما اخترته !

انت تعرف النهاية تعرف نهاية كل خيار تعرف أن من يختار الطريق الأمثل سيكون بخير وعلى خير وستكون حياته سعيدة ولن يضطر ابدا لأن يشعر بالتعاسة أو الشقاء في حياته انت تعرف جيدا أن الطريق النذل الذي اخترته لن يجلب لك سوى المتاعب في حياتك انت تدرك هذا جيدا في قرارات نفسك و لكنك تتجاهل قيم نبيلة لا بأس هو خيارك انا لا أجبر أحدا ولن يجبرك احد لكن أن كان هذا ما تريده فالأمر عائد إليك هي حياتك ... انت تختار شرب الكحول الإدمان على المواقع الإباحية لعب القمار أو المخدرات أو كل ما تجد فيه نوعا من المتعة المؤقتة هو خيار لن يجلب لك سعادة ولن يجلب لك صفاء ولا سلام ولا نعيما ولا امتنانا كما تتوقعه بل سيجلب لك أشياء سيئة فقط! لكن أن كنت تريد ! الشعور بكل ما هو سيء فلا أحد سيقول لك لا تفعل !

لن يقف أحدهم ليقول لك لا تقطع اصبعك أو لا ترمي نفسك من أعلى شرفة ! لن يقف أحدهم عندما تريد أن تتناول أول حبة مخدرات ليقول لك لا تفعل هذا !

ليس هناك أحد خلفك ليس هناك من يريد منك الخير لنفسك أكثر من نفسك !

وليس هناك من يريد الشر لنفسك أكثر من نفسك. أن كنت بالفعل تريد هذا . انت أكثر شخص سيؤدي نفسه قبل أن يفعل الآخرون هذا .. ! لن يؤديك أحد ما لم تؤدي نفسك !

في كل كلمة اقولها أو اكتبها انا لا أجبر أي كان على القيام بما اريده في حياتي أهدافي قد تكون مختلفة عن اهدافك أن كنت تحب مشاهدة التلفاز طوال النهار وتناول كل أنواع المأكولات السريعة و شرب بعض الكحول أو تناول بعض الحبوب المهدئة أن كان هذا الأمر يجعلك سعيدا فلا بأس ! هي في النهاية حياتك لا يمكنني أن أكون انت أو أن اجبرك أن تكون انا ... !

لا يمكنني أن أخبرك أو أملي عليك ما عليك فعله أن كانت حياتي مكتظة بالأعمال و الواجبات و الكثير من الأمور التي لا تعجبك هذا لا يعني أن تقوم بها فقط لأنك تريد أن تكون سعيدا مثلي ! السعادة لا يمكن لها أن تتعلق بتقليدك لشخص ما أو القيام بما يريد القيام به انا مثلا لدي جدول لأهداف اسطرها يوميا و اقوم بها لأحصل على نتائج على مدة بعيد أو ربما قد يستغرق مني الأمر سنوات لحدوث هذا ! ما اريد قوله لك ربما يكون هدفك بيتا أو أسرة أو ربما تريد عملا بسيطا أو أن تعيش بطريقتك انا لا أجبرك على اتباع اهداف لا تناسبك انا اقول لك ما عليك فعله لتصل إلى هدفك .. بطريقة ما ..

أن تختار الحب الوفاء الصدق الخير أن تختار مشاعر جميلة أن تجعل حياتك وردة وسط حقل من الورود البيضاء أن تملئ قلبك بما يريده من الدفء لن يجعل حياتك تعيسة كما يعتقد البعض أو كما يروج له الآخرون في مجتمعنا الشخص الطيب شخص يعاني الكثير في حياته و الشخص السيئ هو شخص سعيد ! وكأن أحدهم يحاول القول لي تعال معي لنصبح اشخاص سيئين ! الأمر ليس لهذه الدرجة يا صديقي ... !

من يمتلك تلك المشاعر لا يمكنه أن يكون شخصا تعيسا !

الشخص التعيس هو الذي يملئ الكره قلبه عدم المغفرة عدم اهتمامه بما تريده نفسه و الجري وراء اسعاد الآخرين على حساب نفسه ! هذا شخص سيكون تعيسا في النهاية لما لأنه ضحى بأعز ما يملك ضحى بنفسه !

كذلك الشخص الذي يتناول الكحول أو يقوم بأعمال قذرة اتراه سعيدا ! ربما قد يشعر بنشوة أو بما يعتبره هو سعادة ولكنه لم يذق يوما طعم السعادة الحقيقة هو ايضا شخص ضحى بصحته .. بإمكانياته و وضع لهذا العالم سورة سيئة في مخيلته جعلته يبحث عن مفاتيح لسعادة مؤقتة عبر بعض الأعمال القذرة التي تخيل له أنه سعيد بالقيام بها ! كذلك الشخص الذي يحلم بانه يسطو على بنك ! وانه بحصوله على مبالغ باهظة سيجني سعادة ذاك الشعور حقيقة ! سأسمييه منتجا مقلدا ! لن تكون فعاليته كفعالية المنتج الاصلي ! أننا نعتقد انك تملك على ما هو اصلي لكنك تجهل أنه مقلد وان طريقة صنعه ليست بمعايير عالية أو بجودة فائقة لانك اخترت سير طرق مختصرة باساليب ملتوية .. ولأنك حقيقة لا تعرف شعور السعادة الحقيقي لأنك لم

تجرب الحصول عليه أو البحث عنه حتى في مخيلتك ! لأنك لا تعتقد أنه موجود ! أو لا تدري أن كان موجودا أصلا !

من الغريب جدا أن هناك أشخاص يعيشون سعادة و مشاعر مفرطة من الامتنان والحب و السلام في مكان ما في هذا العالم ٠٠٠ وانت جالس في غرفتك ترى أن كل ما هو حولك مثير للسخرية عندما يتطرق أحدهم لهذا الأمر وان السعادة كما يتخيلها البعض لا توجد اساسا ! صديقي انت لم تحرك جسدك من فوق الكرسي فلا تتوقع مني أن أخبرك عما يوجد في هذا العالم وانت لم تره أصلا ... !

هناك ارواح تتألم!

هل صادفت يوما شخصا قد مر بفترة صعبة في حياته ولم يستطع أن يتكلم عن ما يألّمه لأنه لم يجد شخصا يستمع لتلك الاحاسيس داخله ! وربما من غير تفكير أو دراسة اقلت له كلاما جعله يبتسم أو ربما جعلته ينهض مجددا !

كم من شخص صادفته وقف وحيدا أمام موقف صعب ما او مشكلة قد اصابته في شخص عزيز يملكه هل سالت نفسك ما ذا يمكنك أن تفعل لهذا الشخص أو ربما ما لا يستطيع أن أقدم له ! هل تملك هذا الشعور في بعض الاوقات أو في مجملها ؟ أتدري؟ إن كنت تفكر على هذا النحو اهتاك ! لديك من القيم ما هي كفيلا أن تجعلك تغير من نفسك و من حولك فقط لو استطعت ايجاد المكان المناسب لإخراجها والإيمان بها !

كم من روح تسلب منها ثقتها امانها سلامها كم من روح تشك في انها السبب في أخطاء الآخرين و تحمل نفسها عبئ غيرها ! كم من ارواح تتألم بمجرد أن تسمع انين الم لقريب لها ! هذه ارواح لا تسمح لها أن تبقى على هذه الحال ! لا تنتظر منها ان تنهض وحدها !!

هناك ارواح لا تدري كيف تقول انا أتألم ! لأنها اعتادت على أن تجتاز الأنهار وحدها وان تقطع المصاعب والتحديات بكل ما اتاها من قوة ! مهما كانت الغابة وحشة ! هناك اصوات قريبة من هذه الانهار يمكنها أن تعالج هذه الارواح هناك كلمات لا يمكن أن نمسكها لاننا في داخلنا نرتوي عطشا ... كي نجعل لها مكانا وسط ما لا نستطيع بحواسنا لمسه أو حتى معرفته !

هناك من تزعزع كلمة وهناك من تزعزع أشياء لا يمكن حتى تصورها ... هناك من لا يبكي لموقف صعب ! وتجده يجثو على ركبتيه لأبسط المواقف ! و التي قد نراها كذلك !

الحياة تمنحنا مواقف و اوقات علينا أن نجعل منها مصدرا مصدرا لإلهامنا مصدرا للتغيير ما يدور حولنا ... ما يجعل غيرك يتألم هو شيء طبيعي ما يجعلني أتألم هو شيء في الأصل طبيعي جدا وما يجعلك تتألم اوقات ما ولا تشعر ما الشيء الذي ينقصك أو ما الشيء الذي تريد إيصاله أو ما رغبتك الآن هو أمر يحدث ويحدث كثيرا .. كلنا نمر بأوقات متشابهة وفي مرحلة ما ندرك سببها و نحاول بكل قوتنا إصلاحها أو قد تمر حياتنا دون أن ندركها .. يحدث الأمر بطريقة طبيعية جدا !

ما لا يمكن للآخرين وصفه أحيانا يمكننا أن نراه في أعينهم في حركاتهم في نظراتهم في مواقفهم أمام الآخرين هناك من تراه يبكي لبكاء غيره ولكنه في داخله يعتصر ألما لنفسه ! لا تسأل أحدهم ما به أن كان الأمر يزعجه فقط أخبره أنه بخير أخبره شيئا مضحكا من قلبك اجعله يحس أنك تشعر به تكلم عن ما بداخله قد يقول لي البعض كيف يمكننا أن نتكلم عن ما داخل غيرنا ! الأمر بسيط فقط ضع نفسك مكانه حاول أن تشعر أو تتذكر موقفا حدث معك شعرت به بنفس الشعور الذي انتابه ستدرك لا اراديا كيف تقوم بها ستتكلم دون وعي منك ستتكلم عنه وتقول له اعلم أنك تشعر بكذا اعلم ما بداخلك مهما كان المهم أنك تعلم ما يمر به أخبره أن كل شيء سيتحسن كما تحسن معك أخبره أنه ليس وحده وأنه عليه أن يتقدم وينسى ما مضى أخبره أن يركز على الحاضر فهو الأهم الآن مع التخطيط الملي في القادم أخبره أن الحياة ليست لحظة أو موقف الحياة تجربة الحياة تستمر و هي اوقات تمر و اوقات تأتي و لا يمكننا أن نوقف الساعة على وقت سيء و نترك حياتنا تذهب سدى .. أخبره أن لا بأس أن نخطئ لا بأس أن ندرك أننا اضعنا بعض الوقت تائهين مع انفسنا...

انت لست مجبرا على أن تصنع شيئا مثاليا لأحدهم أو تفتح له الطريق انت لست متاحا لتحقيق ما للآخرين الرغبة في تحقيقه أو تلبية ما يريدون ! انت فقط تصنع نفسك في كل مرة وتكتشفها كلما اقتربت من قلب أحدهم لتحديث تغييرا في حياته لكن لا أن تصنع له مجده فمجده سيصنعه بيده لا بيدك انت تختار أن تحدث التغيير الذي تريده في حياتك ! انت تختار أن تلبي حاجاتك الانسانية التي تناديك في داخلك كل مرة وتجعلك تشعر بالرضا و السعادة ! عندما يقول لك أحدهم انا سعيد أنك موجود في حياتي ربما قد تكون سعيدا وتبادل نفس الشعور لأنك سمعت منه تلك الكلمة و لكن قد لا تعني لك تلك الكلمة شيئا ... ! قد تجد العالم امامك مملوء بالاشياء الجميلة و التي في داخلك تعني لك شيئا في وقت ما انت لم تشعر بها ولم تعرف كيف تصل إلى جمال ذاك الشعور لأنك لم تدركه بعد !!!!

الأمر لا يقاس بفعلك أو بقيامك به كشيء روتيني شبيه بقيامك بأعمالك المنزلية الأمر كله يقاس على حجم مشاعرك و احساسك بها أن تعطي بحب لا بجفاء ... أن تشعر به بكل قوتك .. أن تكون المغناطيس الذي يمتص كل ما هو جميل ...

أرواح البشر متشابهة لا يمكننا أن ننسى أننا خلقنا لتعيش معا لو فكر كل منا في نفسه ! لعاش كل منا يحصد و يزرع و يأكل لنفسه و يطعم حيواناته و يتنفس هواءه وربما قد يصل به الأمر أن يختار حيزه من الهواء كي لا يشاركه فيه غيره !

تواصلنا مع غيرنا لا يعني أننا نفقد شيئا من ذواتنا نحن نبني انفسنا نحب ما نحن عليه أن تخبرني أنني أتألم هذا يعني أنني أرى نفسي أتألم ! هذا يشعرني بأنني أريد ان اتواصل معك بطريقة تساعدني و تساعدك على نزع هذا الألم المشترك بيننا !

أن تخبرني أنك تضحك سيجعلني ربما اضحك ان كان الموقف مضحكا ربما هذا يجعلني أريد التواصل معك بطريقة ما تجعلنا نمضي وقتنا ممتعا مشتركا ... ! لا يمكنك الوصول لمرحلة متقدمة من التواصل أن كنت تبحث فقط عن تلبية حاجياتك أو أن كنت تشعر أنك الوحيد في هذا الكون الذي هو بحاجة لأن يضحك ! هو الوحيد الذي من حقه أن يتألم ! ما يهمك حقيقة هو أن تعرف ما يعنيه أن تكون مدركا لمدى روعتك كمن يملك عبوة رائحة تفوح عطرا جميلا في كل مكان تقصده لأنك تستنشق ما تحب ستجعل غيرك يستنشق هذه الرائحة ! سوى اعجبته أم لا انت لست شخصا يبحث عن إرضاء الآخرين انت مثالي بطريقتك بأسلوبك باخطائك بكيانك بتغييراتك في النهاية عطرك سيجلب من حولك من هم مثلك .. لتكمل معهم حياتك ! فلا تستعجل ..

هناك اوقات ما لا تستطيع اىصال ما في داخلك لانه مخفي في مكان ما في حجرة تريد أن تبوح لكن غصة تجعل ما ترغب في قوله يبدو صعبا ! أو لا يمكن شرحه ! يمكنك أن ترتب افكارك لا تقلق فقط ... اختر مكانا هادئ أو خذ حماما ساخنا اكتب ما يجول في خاطرك ما تريد القيام به قد تكون افكارك مشتتة .. لا بأس ما عليك القيام به هو محاولة ترك الأمور تمشي كما هي فقط اتركها تجاوزها لا تبحث عن مفر منها حتى أو كنت ملاحقا ! قدم يديك لما ينتظرك امامك و امشي مع التيار لا تعاكسه ...

نعم انا سيء !

هل أخبرك أحدهم كم انت سيء أو كم انت بخيل أو أشار إليك أحدهم وهو يحدث صديق له انظر له أنه متكبر ! هل بات الأمر شائع لديك أن تتلقى كما من الانتقادات والكلمات السيئة في فترات مختلفة من حياتك ! كلمات تحاول التقليل من شأنك هل حاول أحد أفراد عائلتك أن ينعثك بغير المسؤول أو بشيء يثير غضبك لأنك تعلم انك في الغالب لست مسؤولا أو مخطئا ! فقط لأنك تريد الحصول على السلام يقفز عليك البعض ببعض التعليقات الساخرة و السلبية ؟ هل سأمت و المك الأمر كثيرا شوش تفكيرك ! هناك أشخاص يمكنهم أن يحاولوا أن يدخلوا في علاقتك بينك وبين ربك أو ربما وصفوك بالكافر أو الضال !

أعتقد أنه حان الوقت لنتهي حدا لهذه المهزلة !

في الحقيقة التعاليق لن تتوقف ! ولن أخبرك بسر لتوقفها فهي في الأصل لا تتعلق بك ولا يمكنك تحت اي شكل من الأشكال أن تجبر الآخرين على القيام بما تريد ! طبعاً ان قلت لأحدهم لا تقل لي هذا الكلام اتعتقد أنه سيستجيب ؟ بالطبع في أغلب الأحيان لا فهو يفعل ما يريد إذن حلك في جعلهم يغلقون افواههم بقولك لهم توقفوا ! و بمعاملتهم بالسوء لن يزيد الأمر إلا حدة !

سأخبرك سرا ! الأمر لا يتعلق بهم ولا بما يقولون أو بعدد الكلمات أو حجمها أو ضررها فهي مجرد كلمات في النهاية قد يبدو الأمر صعباً عليك بعض الشيء ...

الأمر كله متمحور حولك حاول أولاً أن لا تضع له مجالاً للانتقاد كالتطرق للمواضيع الحساسة التي يعلمون ان فيها نقطة اختلاف كشخص مثلاً يحاول أن يتكلم في الدين وهو يخالفك في الرأي دعه يتكلم ولا تجادله أن حاول مخاطبتك بشكل مباشر يمكنك تفادي كلامه بقول انت محق ! بصوت عال

أو ربما أن كان الشخص الذي تكلمه يتطرق لامر ما از عجبك كان قال لك مثلاً انت اناني في ذاك الموقف يمكنك أن تجيبه حسناً انا اناني هذا تفكيرك و اعتقادك انا لست مجبراً على اقناعك بالعكس !

أو بأسلوب آخر هذا تفكيرك اسف لا مجال للمناقشة اعتقد أن تفكيرنا مختلف !

أو أن حاول أحدهم استفزازك يمكن أن ترد عليه نعم شكراً انا كذلك ! بأسلوب بارد ومستفز ! هذه عبارات و أمثله تجعل مخاطبك بطريقة ما يدرك أن محاولته في استفزازك أو إثارة غضبك أو ربما التقليل من ثقتك بنفسك باءت بالفشل و انقلبت لضده يجد اساءته انقلبت عليه و لا يحاول بعدها از عاجك مطلقاً صدقني عن تجربة احداثك !

هناك فتاة في الإقامة دائما ما تحاول از عاجي بقولي انني مرجعية أو من طائفة دينية لا أذكر اسمها و أحيانا أخرى تحاول أن تعلق على طريقة لبسي و كلما وجدت وقتا فارغا لم تتوانى لحظة في تعكير مزاجي ! فكرت مليا و قلت لا بأس أن كان هذا ما تريده فلا علينا ساجيها بما تود سماعه لكي لا تنفوه مجددا !

اذكر اننا كنا نجلس أمام الشرفة نستنشق بعض الهواء

انا وبعض الصديقات ثم فجأة ظهرت المعنية بالأمر ! أظنني وقتها لم التفت لكني سمعتها تقول كلامها المعتاد ثم اضافت انتشر العهر في هذا المكان ! لم تكمل كلامها لأجيبها بأسلوب صارم وبصوت مرتفع وبدون أن ارخي صوتي (هذه نقطة مهمة) حسنا انا عاهرة عزيزتي و مرجعية و ربما بل اعتقد انك محقة بأنني ضالة أو لا أذكر ما اسميتني لكنك بلا شك محقة بل انا متأكدة ! يمكنك الانصراف الآن اعتقد انك قد سمعتي ما تريدين ! اجزم لكم اني لا أذكر بعدها يوما قد ظهرت فيه أمامي إلى حد هذه الدقيقة .. اختفت تماما ...

هناك مواقف يكون وضع مثل هذه الردود المنقولة فعلا لكن في أحيان أخرى قد تكون محاولتك للرد على موقف ما طريقة تستنزف بها وقتك و طاقتك كشخص يعمل معك بشكل دائم أو ربما احد افراد عائلتك أو عائلة زوجك أحيانا مثل هذه الردود ستزيد الطينة بلة لذا فلا انصح باستخدامها دائما !!! يمكنك أن تلتزم الصمت كحل حكيم و تغير الموضوع بطريقة تبدي فيها عدم اهتمامك لما يدور حوله الآخرون لكي لا تقع في فخ الشخص السيئ ! فإن حاول بعضهم إثارة غضبك بانتقاداتك لجزء ما في شخصيتك يمكنك أن تغير الموضوع من دون أن تجعل الشخص ينتبه كان تحرك الكرسي أولا أو تنظر للسماء بطريقة عفوية أو تحك راسك و تسأل بحماس ما أحوال النشرة الجوية اليوم أو تتكلم عن يومك !تكلم عن أشياء بسيطة عن طعم الأكل الذي تتناوله في طاولة مع شركائك الجدد في العمل ! عن اي شيء قد يجعل الآخرين ينجذبون به لكلامك وينسون ما كان يحاول المتنمر اثارته ... !!!

تذكر لا تحاول أن ترد على أي نوع مما يحاول المتنمرين قوله أو استفزازك به خصوصا ومهما كان لا تبرر له عكس ما قاله .

ابتسم في وجهه و صوب نظرك إلى عينه ولا تزحهما ابدا ..

أن كان شريكا لك في العمل يحاول أن يتنمر عليك يمكنك أن تنتبه لوزنه الزائد و تقترح عليه أن يقوم ببعض الرياضة ! بأسلوب لبق اعتقد ان هذا سينقص من غروره .. لكي يهتم بشؤونه قليلا !

هناك أسلوب بسيط جدا هو أن تكون في النهاية صريحا وصارما في نفس الوقت ببساطة تقول للشخص الذي تفوه بكلام سيء أن كلامه مهين و أن تحذره بان لا يقول هذا

مجددا وان يعتمد أسلوب الاحترام معك والا سيكون هناك رد لاذع او سيكون تصرفك مختلفا في المرة المقبلة !

في النهاية انت من يقرر أي الردود تريد لكن أفضلها هو التجاهل !

في الواقع قد يصادفك موقف تسالك فيه إحدى صديقاتك عن حالتك العاطفية وهي ترتدي خاتم تلوح به بيدها سؤال محرج كهذا قد يجعلك تجدين صعوبة في الجواب عليه ! يمكنك أن تجيبي بذكاء و بدون تردد لا تقلقي عزيزتي عندما يحين موعد زفافي ستكونين أول المدعويين !

أو ربما قد تجد أحد معارفك لا يتوانى لحظة في السؤال عن كم هو راتبك أمام الجميع ! يمكنك أن تجيبيه بأنك تعمل بالمجان ! ساخرا و ضاحكا ...

في أحيان أخرى قد يكون الرد بسؤال حلا أيضا كان يسالك احدهم عن وزنك كقوله لقد هزلت كثيرا كم هو وزنك فتجيبيه : وأنت قد ازددت كثيرا عن آخر مرة اخبرني ما الذي فعلته ! أظنك بحاجة لحماية وإلا أنتبه ملابسك قد تتمزق المرة المقبلة !

أحيانا قد تكون في الجامعة و يخبرك أحدهم أن ذوقك لا يروقه في ارتداء الملابس ! أخبره بأسلوب لطيف : شكرا على النصيحة لكن كما قلت هذا ذوقك وليس ذوقي !

هل قال لك أحدهم يوما انك مجنون ! نعم ربما تبدو محقا هلا دللتني لأقرب مصحة عقلية ! لن انسى معروفك !

هل قال لك أحدهم :تبدو شخصيتك ضعيفة! قل له : حسنا شكرا على النصيحة لكني لست مهتما لما تقوله

مهما كان ما يحاول الآخرون قوله لك خذه من ناحية انك تعلم جيدا من تكون ! ليس لاحد أن يحكم عليك أو يتوانى في إعطاء النصائح لك وكأنه منزل من السماء !

هناك أشخاص نستنجد بهم أن التمس علينا اصدقاء مقربون يمكنهم نصحنا ان كان هناك شيء في صالحنا وطلبنا نحن النصيحة لكن أن تكلمني انت بصيغة من ؟ من انت ؟ ؟ اعتقد انك تعرف الإجابة !

من أنا ؟

هل سألت نفسك يوما من تكون؟ أو ما تريد أن تصبح عليه مستقبلا سؤال يتردد عليك كثيرا ولا تعرف اجابته تشعر أن لديك إمكانيات كبيرة لكنك تجهلها .. تجهل ما هويتها و تشعر بالإحباط من هذا ! لا عليك كلنا نمر بأوقات لا نعرف فيها من نكون او ماذا نريد !و قد نتردد في بعض الأمور ولا نعلم حقيقة ما شغفنا ما يلهمنا !من الجيد انك تريد أن تعرف ما تريده في هذه الحياة !من الجيد انك تبحث عن من تكون ! فحقيقة هناك من يمضي حياته كلها ولا يعلم ماذا يريد...

لا بأس يمكنك أن تبدأ بالبحث عن ما تريده حقيقة !امسك قلمًا وورقة واكتب كل الاشياء التي تريد القيام بها أو تود القيام بها لو قال لك احد الأطباء لم يتبقى لك من حياتك إلا أشهر !اكتب هذه القائمة ..

ثم أكتب الاشياء التي لديك شغف فيها و تحبها يمكنك أن تأخذ وقتك في التفكير جيدا ! فكر كم مر من حياتك ما هي الاشياء التي لم تفعلها وودت لو فعلتها فكر لو انك فارقت الحياة ما هي الاهداف التي ستندم لأنك لم تحققها ! اكتبها ثم فكر مجددا و تخيل معي ماذا لو اتيحت لك أن تحقق ثلاث أشياء في حياتك ما هي !

أن كانت أكثر يمكنك أن تكتبها أن كنت تتردد في كتابة شيء ما قد يبدو لك انه ليس ما تريده أو ما تريده لأبأس لا تمحي ما كتبته فقط اتركه .. يمكنك أن تقرأ الكلمات التي كتبتها وتخيل نفسك انك حققتها !وانتبه لما تشعر به وقتها ! هل تحمست أو ربما هل شعرت بفرحة ..أو ربما هل انتبهت أن حركات و احياءات جسدك مختلفة عند كل كلمة (مثل الدهشة الخوف القلق الحزن الفرح الحيرة الشغف اللهفة الشوق أو حماس اشمئزاز ضجر الخ) إشارات تبدو على وجهك أو تقوم بها عند كل كلمة تعبر بطريقة ما عن مشاعرك يمكنك محرك بحث للتعرف أكثر عن تعابير الجسد نعود للتمرين اعمل علامة زائد او ناقص على كل كلمة شعرت فيها انها تختلف عنك لا تعجبك أو ربما انها تشبهك و تروقك لا يمكنك أن تكتشف نفسك من دون أن تعرف ما تشعر به باحساسك في كل نشاط أو كل عمل تقوم به .. لذا الكتابة تساعد كثيرا لأنها تجعلك تتخيل الموقف الذي سيحصل لو قمت به ! أو تجعلك تضع نفسك في خانة هل هذا ما يريده عقلي ؟ ..

سترغب إراديا بالقيام ببعض ما كتبت في تلك الورقة أو قد تتحفز حتى ! هذا شيء ايجابي انت في الطريق الصحيح لمعرفة من تكون !

الآن كيف اصل إلى هويتي؟ هذه هي الخطوة الثانية ! وهي أن تنتقل إلى الفعل أي أن تبدأ بما يستهويك مثلا لو كنت مهتما بأن تكون اجتماعيا ! وتحب هذا لكن ما يوجد في الواقع هو أنك شخص غير اجتماعي .. هنا يمكنك البدء بدراسة و القراءة عن كيفية التواصل مع الآخرين تقنيات الإقناع والتأثير كيف تبني شخصية واثقة من نفسها ! تتعلم أن تتفادى الأخطاء التي يقع فيها الآخرون مما يجعل الناس تنفر منهم ! حاول أن تبحث عن نقاط ضعفك ما هي و حاول العمل عليها فعادة الناس تحب الشخص البشوش طلق الوجه أن كان وجهك ليس كذلك فعليك بالتمرن على هذا أمام المرأة ثم أمام الناس نقطة مهمة جدا أن تنتقل للفعل انت ليس بمجرد حبك لشيء ما ستصل إليه هذا مستحيل !! عليك أن تندمج مع الآخرين ربما قد ينظر لك الآخرون بطريقة ما كأن يقولوا هو لا يريد التحدث أو أنه منزعج من شيء ما لا تلتفت لما يقوله الآخرون لا تقلق ستتغير نظرتهم عنك قريبا عندما تظهر أنك بالفعل شخص آخر شخص ليس الذي كان في مخيلتهم , اندمج تكلم إن كان هناك نوع من الخوف لا بأس يمكنك أن تبدأ التكلم مع أشخاص ترتاح معهم وتعلم أنك لن تتعرض للأذى النفسي لو تكلمت عن أي شيء

بعدها ستدرك أن الكلام الذي قلته شيء عادي جدا وإن الأمر لا يستحق كل هذا الخوف والعناء .. يمكنك بعدها الانتقال للخطوة التالية وهي أن تحاول أن تبتسم لأشخاص لا تعرفهم تقابلهم في العمل أو أشخاص لا تربطك بهم علاقات قوية يمكنك أن تدخل في نقاش و تبدي رأيك فيه أن كان الأمر يبدو صعبا عليك في البداية لا بأس يمكنك أن تتكلم قليلا يوما بعد يوم حاول ان تتكلم بطلاقة وثقة أكثر عن ما سبق

وهكذا ستجد نفسك تندمج في الكلام مع الآخرين بطريقة لا إرادية و يصبح العائق شيئا لا يوجد أصلا قد تتعرض في البداية لنوع من الحساسية لأنك في النهاية لن تجد الجميع يعجبه كلامك الأمر طبيعي جدا خلقنا مختلفين لن نجد الجميع يتفق على الأمر نفسه لذا دعني اعطيك نصيحة من أهم الأشياء التي تجعل ثقتك تزداد صلابة ! هو ذاك الكلام القاسي أو الرفض الذي تلقيته وتكلمت وابدت رأيك رغما عن انوفهم .. عندما تستمر في ابداء ما تشعر به ولا تتوقف مهما تلقيت من الانتقادات اللاذعة انت بهذا تقوي ثقتك بنفسك .. ما أذكره دوما هو أن تستمر في أن تكون وتقول ما تريده وما تشعر به لا تقل ما يريد الآخرون ان يسمعه انت لست بحاجة لترضي الآخرين و تؤذي نفسك ! أن كانت الأذية تأتي من الآخرين في كل مرة تبقا فيها ثابتا صدقني مع الوقت سيصبح كلام الآخرين لا يعني لك شيئا ستصبح صلبا كالفلاذ لا تحطمه أي كلمة ! بعدها يأتي دور فنون الرد أو فنون التعامل مع الشخصيات المتلاعب و السلبية والتي تبحث دوما عن امتصاص طاقتك .. أو استفزازك .. ستكون هذه مرحلة جديدة عليك لأنك ستتعرف على أنواع من الشخصيات لا يجب أن تكون في حياتك أو ان كانت حاول الابتعاد عنها قدر الإمكان ستدخل مرحلة من الوعي تعرف فيها أنه لا يمكننا ان نعيش مع جميع الناس وليس من هب و ذب لديه الحق في دخول حياتنا ! انت تختار الأشخاص الذي تريد في حياتك وليس العكس ! وهنا ستكون تعمقت في ذاتك اكثر لأنك

ستتعلم أشياء تكسبك كيفية التعامل مع الآخرين وكيف تجعل حياتك اسهل وتعيش العالم الذي تريده من دون أن تتلقى أدنى ضرر لأنك وضعت حدا لكل شخص يريد بطريقة ما استغلالك أو إدخال الالم لحياتك ..

لا يمكنني القول أننا سنعيش كل حياتنا في إيجابية مطلقة قد تجد نفسك امام شخص سلبي أو مجموعة من أشخاص سلبية قد تتعرض للنقد أو لمحاولة استفزازك أو ربما حتى لمحاولة اهانتك ستجد نفسك مجبرا على التصرف مع هذه المواقف كي لا يهدم كيائك ستتعلم فن الرد ستصمت أمامهم بثقة أو ربما تفحمهم بأخلاقك تصور معي شخصا يخاطبك بطريقة سيئة ثم تجيبه بكل ثقة وهدوء وسلاسة و بروية صدقني ستصدمه ! لن يتوقع منك هذا الرد ! ستجعله يعمل لك الف حساب ! بل ستجعله بأسلوبك اللبق يرخي غضبه غطرسته وحتى قلة ادبه !

هناك مواقف ستبني عليها حياتك وتتطور أكثر من خلال مقابلة أشخاص جدد ! ! أن تتعلم لا مجال لأن تتوقف ! و هذا ما سيجعلك تتشوق أكثر لتعيش الحياة التي تريد أن تعيشها !

من يقول أنه يعرف كل شيء ! فهذه مجرد حماقة !

من يظن أنه يفقه في كل شيء فهذه سخافة ، و اظن أن اهم نقطة يجهلها هي أن العالم حيز شاسع من علم لا ينتهي .. مهما تعلمت ستبقى تتعلم إلى آخر دقيقة من عمرك ..

في رحلة بحثك عن نفسك لن تجد الطريق مفروشة بالورود لاستقبالك انت تتغير من شخص كان يراه الآخرون شيئا لشخص سيراه الناس بطريقة مختلفة تماما عن سابقها حسنا صديقي أن كنت كذلك ارني من انت ! لأحكم عليك حينها !

ما يهم انك عندما تصل لنفسك سترى الكثير من الاشياء الجميلة تحدث في حياتك .. لأن نفسك الحقيقة اخيرا رأت النور .. ستشعر بالسعادة ستشعر بالرضا بالامتنان بمشاعر لا يمكنني أن اصفها لك لكن عندما ستشعر بها سترغب في الاستمرار بشغف .. وعدم التراجع وترك كل شيء وراءك لأن الضوء الذي رأيته في اخر الطريق لم يخذلك

في الحقيقة هناك من يعانون مشاكل الاكتئاب لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون أو لانهم ليسوا راضيين عن خياراتهم لانها لم تكن من منطلق ما يريدون القيام به.

صديقي رحلة البحث عن نفسك شيقة للغاية هناك أشخاص كانوا يعيشون حياة عادية لكن من خلال اكتشافهم لقدراتهم و مواهبهم الدفينة مع العمل على تطويرها استطاعوا أن يصلوا

إلى العالمية بتحقيقهم لنجاحات كبيرة أمثال منشئ موقع امازون و مخترع فضاء الفايبر بوك
و العديد من الممثلين كويل سميث .. وغيرهم ..

..تصور معي حجم الاشياء العظيمة التي ستصنعها فقط لو علمت ما تخفيه هذه القوة البشرية
داخلك!!

لا تخبر أحدا !

ما سيجعلني أكتب لك كل مرة و في كل خطوة اخطوها على شبكة عنكبوت كتابي هو أنني أقوم بهذا في صمت تام في حين أن الجميع يعتقدون أنني العب أو أثير في مواقع التواصل الاجتماعي أو أنني أغلق الباب على نفسي و اشاهد بعض المسلسلات و الافلام الجميع يعتقد انني لا اقوم بشيء البتة .. وهذا ما عليك القيام به !

لا تخبر أحدا عن مخططاتك عن اهدافك عن ما تريد أن تصل إليه كن الشخص الذي يعمل في صمت يطبق لا يتكلم ... هناك مقولة في هذا السياق من يتكلم كثيرا تجده لا يطبق شيئا مما يفعله ... وفي الواقع هناك أشخاص أكثر من هذا النوع يتكلمون أشياء كثيرة إنجازات أمور إيجابية ولكن ما تراه في حياته لم يتقدم خطوة واحدة؟ اتفضل أن تكون ذاك الثرثار الفاشل أم ذاك الصامت الذي يخرج فجأة من جحره ليفاجئ الجميع ويصدمهم في الأخير بما حقق ! فكر جيدا في ما أقول كلما ركزت انتباهك على عملك وعن ما تود القيام به كلما بذلت وقتا وجهدا فيما تفعله و امسكت لسانك عن البوح بما تريد ! أو بما تصنع سيكون تركيزك كله منحصرا على ما في يدك لا ما في أفواه الآخرين ٠٠٠ ما فائدة قولك اني سأقوم كذا أو كذا ؟ لا شيء .. اعتقد ! لا تنتظر مدحا من أحد ولا تشتت انتباهك بمحاولة نشر ما تريد القيام به فهناك من لا يريد أن يراك في القمة !

بطريقة ما قم بأشياء عظيمة في الخفاء ولا تظهر ابدا انك شخص يقوم بشيء ما لا تظهر حماسك ولا شغفك لا تظهر شيئا من هذا كن متزنا في كل شيء .. يمكنك أن تظهر ذاك الشغف في عملك لا أمام الآخرين يمكنك أن تنزف طاقتك أثناء قيامك بما تريد به لا بما تريد اخباره للآخرين لا تضيع طاقتك .. كن سلسلا في تعاملاتك تعامل مع الآخرين في نطاقهم إن كانوا يتكلمون عما لست بصدد القيام به لا بأس تكلم معهم عن ما هم يتكلمون فيه مثلا ارتفاع أسعار الحليب أو النشرة الجوية ! ليس عليك أن تعير اهتماما لما يقولون بمجرد ان الأمر لا يروقك واكب التيار امشي معه لا تعكسه ! فهذا سينزف منك طاقتك !

تذكر أن لا تشعر بالعظمة لأنك تتجز شيئا ما تذكر أن هناك من هم ينجزون اعمالا أكبر بكثير مما تقوم به .. هذا بشكل ما سيجعلك في خانة المتعلم لا المعلم وسيكون عقلك بوابة لاستقبال معلومات و أفكار جديدة لا متحجرا ينظر للأمور بمنظوره الضيق والذي يبدو له دوما صحيحا!

لا تخبر أحدا عن أبسط الأشياء عن قيامك بجولة ما عن ذهابك لشراء كتاب أو ساعة أو حتى ملابس خاصة .. يمكنك أن تتحدث عن ما يلهمك لأشخاص يلهمهم نفس اهتمامك لكن لا تدخل في التفاصيل ! لا تجعل من قصتك حديث الزمان ! كن ذاك الاسد الذي يختبئ داخل شخص لا يراه الآخرون إلا عندما يحين الوقت المناسب !

الأشخاص لا يلهمهم كلامك لكن افعالك .. الذي يتحدث كثيرا عن نفسه سيجعل من نفسه وجبة سهلة لضعفاء النفوس هناك من لا يريد أن يراك سعيدا ! ولا أن يراك ناجحا فإن رأى فيك بصيصا من الإيجابية أراد أن يسلبه منك ... لا تكن طامحا في السماء لا ترى نفسك في النهاية كن على دراية أنك في بداية الطريق وأن الكثير تحتاجه لتتداركه و لتتعلمه ..وان ما يضعفك مرة لا يعني بالضرورة أنه سيضعفك الف مرة ! انت ستكون اقوى في كل مرة تواجه فيها نفس التحدي .. ! هناك تحديات كثيرة .. في هذه الحياة انت لست بحاجة لأن تخاطب الآخرين عن أحلامك أنت بحاجة لأن تخاطب نفسك في كل مرة عن ما تريد القيام به .. لا تعتقد ابدا أنك ستصل بل كن جازما بهذا .. في كل تحدي أو خطوة تقوم بها مهما كانت كبيرة و صغيرة توقع أن تكون هناك اما نجاح و فشل ..

كلا القيمتين موجودتين بنسب مختلفة في كل تجربة توقع الأمر معا قد يكون خوضك لتجربة ما فيه نسبة نجاح عالية ونسبة ما ستكون فشل أو ربما العكس لكن لا تتوقع ابدا أن ما ستقوم به هو اكيد سيكون ناجحا ! ما نخوضه في حياتنا هو اعتقادات دائما نقول سننجح سنحقق ما نريد وكأن الأمر سهل أو يحدث هكذا بمجرد قولك تلك العبارة ! أو رغبتك الشديدة في الحصول على ما تريده ..

تأكد أن ما نريده يحتاج لتدقيق و تخطيط و دراية بكل النتائج المحتملة ..

لا تخبر أحدا عن ما ستصنعه عن ما ستقوم به قد تكون عرضة للانتقادات ربما أو الكلمات المسيئة أو الجارحة أن كنت في مرحلة صعبة قد يآثر عليك الأمر بالسلب

لا تخبر أحدا شيئا يبدو للآخرين جنونيا أو احمقا كان تقول لهم سأصبح مليونيرا ! أتدري ماذا بطريقة ما ستركز على تلك الكلمة معتقدا أنك قد حققتها أو كان شيئا منها تحقق نحن في العادة عندما نقوم بعمل ما نقول قد انهيت هذا العمل وكان شيئا داخلنا اعتاد على القول للآخرين أن ما قمنا به قد انجزناه فعلا ! وهذا ما يحدث عندما تخاطب الآخرين وتقول لهم انا سأصبح مليونيرا أي أن عقلك بطريقة ما سيجعلك تعتقد أنك مليونير حتى لو لم تكن كذلك !!

وهنا الخلل في ما تقوله للآخرين حاول أن تقول أنا مشغول انا ليس لدي الوقت الآن ! انا لا اريد هذا هنا سترمج عقلك على أنك بالفعل مشغول وهو حقيقة ما هو حادث هو أنك مشغول وهذه إشارة اتصال مع الآخرين تعني أنك مشغول وأنك لست مليونيرا !

عندما تحاول القول للآخرين انك ستصبح مليونير فانت بطريقة مثلا تحاول التواصل مع الآخرين و تقول لهم انظروا أنا مليونير ولكنك في الحقيقة لست كذلك !

لكن بقولك عبارة واضحة وهي انك مشغول عقلك سيدرك انك تتواصل مع الآخرين بقولك لهذه العبارة وتحاول إعطاء الجانب لنفسك من جهة أخرى لتكمل ما بدأت به

و الفرق بينها وبين أن تردد لنفسك كلمات إيجابية أمام المرأة هو شيء مختلف تماما التواصل مع الآخرين و التواصل مع الذات ليسا شيئا متشابهان في الحقيقة !

التواصل مع الذات هو أسلوب خاص و طريقة مخصصة معززة تجعل منك شخصا تريده أنت تقول أشياء لذاتك تخاطب ذاتك انت تطلب من ذاتك أشياء انت تبحث عن ما تراه في ذاتك التواصل مع الذات طريقة تستطيع بها الحصول على ما تريده هذه الذات تعطيك نبذة عن ماهيتك عن أساس وجودك في هذا الكون

اما التواصل مع الآخرين لا يمكنك أن تقول مثلا اريد منك أن تصبح مليونيرا يا عمر ! طبعاً الأمر مستحيل ! التواصل مع الآخرين له حيثياته الخاصة منهجيته اساليبه ما تريد الوصول إليه حقا من خلال تواصلك مع الآخرين ليس ما تريد الوصول إليه من خلال تواصلك مع نفسك وهنا يكمن الاختلاف

التواصل مع الذات يجعلك تنتظر لنفسك كمرآة ترى ما يعجبك ما يلفت انتباهك ما تتودد إليه ما ترتاح له

لكن تواصلك مع الآخرين لا يعني بالضرورة انك ستنال ما يعجبك أو ما ترضاه وهنا يكمن فرق آخر

هناك فرق لا يمكن أن تلمسه بيدك بين ذاتك و الآخرين .. هناك ما يجعلك تأنها ربما هناك ذروة بين ذاتك و بين الآخرين حاول دوماً أن تصل لما تريده بطريقة تجعل منك شخصا يكون هنا هو لا شخصا غيره !

تواصلنا مع الآخرين ينمي فينا أفكار و اعتقادات أو ربما حتى تصورات بل ربما يمكنه أن يكون سببا في تغيير من حياتنا ..

لكن تواصلنا مع ذاتنا هو ما سيحدث الفرق في حياتنا ..

الأفكار التي نكتسبها من الآخرين ليست أفعالا ولكن لها تأثير على ذاتك فذاتك التي تبني ما تريده وتهدم ما لا يروق لها يمكنها أن تهدم أيضا تحت تأثير هذه الأفكار السامة !

يمكنك أن تعتبر ذاتك كالدلو قد يمتلئ بما نريده أو لا نريده وهذا في ممرات مختلفة من حياتنا الأمر طبيعي وكلما حاولنا أن نجتهد في تطهير هذا الدلو مما لا نريده زادت قيمة انفسنا و تغيرت حياتنا للأفضل !

إذن أن تخبر شخصا بأنك ستصبح اديبا اعتقد انه من الأفضل لك أن تخبر نفسك بهذا تملئ دلوك بدل ملئ دلو الآخرين !

كلما حاولت أن تخبر أحدا أنني ساصبح شخصا ما شعرت بالراحة أو ربما بسعادة مزيفة لما لأنني أحاول ايهام نفسي باني احاول أن اتباهى أو اشعر برضا ذاك الشخص بطريقة ما أو أن اجعله فخورا بي أو بما اريد القيام به لا تجعل من ذاتك مصدرا للبحث عن إرضاء ذوات أخرى قد لا تشبهك أو حتى أن كانت تشبهك الشعور الذي تشعره به عندما تقوم بهذه الحركة لن يجعلك شخصا متغيرا انما سيعطيك نشوة مؤقتة أو رضا خارجي تبحثه في الآخرين وتنسى أن تفتش عليه في داخلك ! حاول أن تكون أنانيا عندما تمشي عندما تأكل عندما تذهب للمستشفى لفحص جسمك حاول أن لا تخبر حتى اهلك عن افكارك هي افكارك اجعل من عقلك مفكرا أنانيا لا يسرب كل ما يفكر فيه ! اجعل من عقلك كنزا عزيزا عليك لدرجة لا تسمح فيها لأحد أن يلمس ما في داخله !

كل الأسئلة التي تبحث عن إجابة عنها ستلف كثيرا لتجد أن اجابتها عندك ! هذه كلمة قالها كاتب ما في كتاب قرأته !و أعتقد أنه محق في كلامه ! وهذا ما استنتجته ..

حديثنا عن التواصل مع الآخرين لا ينتهي حقيقة ! هناك أشياء كثيرة سنتطرق إليها في ما هو قادم .. ما ساقوله لك قد يجعلك تملئ دلوك أو ربما تملئ دلو غيرك به لكن تيقن أنه كلما كان تواصلنا مع انفسنا أكثر كان تواصلنا مع الآخرين اسهل ! لذا إن أول نقطة علينا البدء بها هي أن نتعلم كيف نتواصل مع انفسنا !

اذكر مرة أن أحدهم كان يسأل الناس كثيرا في معظم احاديثهم كيف حالكم ! وهي أول كلمة يقولها في كل مرة و بأسلوب نوعا ما هادئ وصوت حزين ! و عندما حاولت أن أعرف عنه قليلا علمت أنه يعاني من مشاكل عويصة في حياته وانه بطريقة ما كان يبحث عن حلول ولكنه يعجز في كل مرة و لم يكن يرق له عما يدور في حياته وكان كل يوم ينهض وينتظر بكل امل كل يوم أن يتحسن الوضع بطريقة غير مباشرة كان يحاول أن يوصل رسالة لنفسه كيف حالك يا نفسي !

و هذا عن طريقة أسلوب كلامه حيث كان دوما يردد العبارة نفسها كيف حالك يا فلان بطريقة حزينة وعندما سألته هل انت بالفعل تهتم لحال الشخص الذي سألته أو ماهي اول فكرة تتبادر عندها عندما تسال ذاك الشخص يقول لا أدري لدي رغبة ملحة في سؤال الآخرين عن حالهم ولكن اشعر انني لست بخير ! فأقول له لما لست بخير؟ يقول لي هذه أول مرة يسألني فيها أحد عن حالي ثم بدأ ييكي وسرد لي ما هو واقع له ربما لو حاول هذا الشخص منذ البداية أن يعرف حقيقة أو ماهية تواصله مع نفسه لعرف أنه في كل مرة كان يسأل فيها الآخرين عن حالهم هو حقيقة كان يسأل نفسه و عندما كان الآخرون يجيبونه لم يكن يعر اهتماما لإجابتهم لأنه لم يجد الإجابة المناسبة لسؤاله لكن عندما عرف أخيرا أنه هو الذي ليس بخير توقف عن سؤال الآخرين و بدأ في إيجاد الحلول المناسبة لمشكلته !و التواصل مع ذاته أكثر !

لأنه ارتقى لمرحلة ما عرف فيها أن ما كان يقوم به هو نوع من التواصل مع الذات وكأن ذاتك تصرخ هناك خلل ما أنقذني !

تفادى أن تجعل الآخرين يعرفون ما تفكر به ! حاول تكون صامتا في تغيراتك المزاجية أي لا تجعل ما يمكن للآخرين أن يتهافتوا لإلقاء انتقاداتهم اللاذعة ..

الشخص الذي يهابه الآخرون هو الشخص الذي لا يمكن للآخر أن يتنبأ بردات فعله أو ما سيقوم به ... !

لا تخبر أحدا عن مخاوفك أو عن شيء تعجز عن القيام به أو عن نقطة ضعف اتعلم عندما يكون الجرح غير ملتئم وتضع يدا تضغط بقوة على الجرح ماذا يحدث؟؟؟ سيفتح الجرح وان كانت اليد ملساء وغطت الجرح ولفته جيدا بضمادة سيكون حينها الجرح قد ألتئم انت لا تعرف أي اليدين سينتهي بك المطاف إذن أنظر جيدا أي اليدين ستقترب من الجرح !

عش بسلام حقق سلامك الداخلي ابتسامتك الصادقة ان تقوم بما أقوله لك لا يعني أن تصبح شريرا ! بل أن لا تصبح الكتاب المفتوح أو الورقة الشفافة يراها كل من يريد هذا العالم مختلف تماما عن ما تفكر به لن تحصل على توافق مع الآخرين في كل الامور اجعل الخط الفاصل بينك وبين الآخرين سميكاً جداً, عش بذكاء

يمكنك أن تضع جدارا في أوقات أنت بحاجة لأن تضع فيها جدارا ويمكنك أن تفتح بابا وسط هذا الجدار! في أوقات أخرى أنت بحاجة فيها لهذا أيضا !

في الاخير حدث نفسك عن ما تريد القيام به ولا تخبر به أحدا !

لو فكرت بطريقة ما و قلت لن اخبر أحدا عن مخططاتي فانت بطريقة ما لست تنتظر أن ترى تعليقه أو للتفادي أن تشعر بالأرق أو القلق حول ان كان ما سأقوم به سيثير اعجابهم هل سأنجح أم لا ماذا لو أخبرتهم اني سأقوم بذلك الشيء ثم لم انجح ! ستدخل في حلقة من التفكير الزائد و يصبح تركيزك أن تنجح لكي تتفادي أن لا تنجح ويقول هل قد فشل و تنسى أن تركز على ما تريد القيام به أو قد تفقد الرغبة في ذلك تدريجيا !لو فكرت في هذه النقطة كثيرا لوجدت أن أبسط حل هو أن لا تخبر أحدا أن تقوم بكل الخطوات التي تريدها بنفسك كل شيء تسعى للقيام به من بدايته لنهايته !

لا تنتظر من أحدهم أن يؤكد لك انك في الطريق الصحيح أو الخاطئ !! لا تجعل أحدا يضع شكوكا في نفسك ! كلما اخبرت شخصا قد تكون عرضة لوضع شكوك في داخلك حول ما تود القيام به و هذا قد ينقص من تقديرك لذاتك كن واثقا بما انت تسير عليه و بمقدار التعب و الجهد و الاشياء التي تفعلها ! او ربما قد تكون عرضة للبحث عن مدح الآخرين أو اعجابهم بما تقوم به و تنسى انك لست ملزما بذلك !!لست ملزما أن تقوم بما يروق للآخرين !

لتقل فعلتها لنفسي .. وهكذا ستخرج ذاك الاسد الذي يختبئ داخلك !

الاشياء التي تقوم بها ليست أشياء طبيعية ! و لكن الناس تنتظر إليها على هذا النحو ! تأكد أن ما تقوم به هو في الحقيقة شيء لا يمكن لأحد أن يراه هو شيء تراه في نفسك أن ترى في داخلك ذاك الاسد الذي لا يمكن لأحد أن يراه لا تنتظر أن يراك الآخرون اسدا انت لا تبحث عن هذا حقيقة ! كما كنت اقولها في كتابي ! التغيير الذي ينبعث من داخلك هو التغيير الذي انت بحاجة !الاشياء التي تقوم بها أكبر من أن تكون طبيعية ! هي أشياء عظيمة في داخلك!

أن كنت تعيش في وسط لا يملك سوى الانتقادات أو الكلمات اللاذعة وسط يراك شخصا طبيعيا او لا يؤمن بك كشخص يمكنه أن يضيف لمسة في هذا العالم !مهما كنت أنظر لنفسك بمنظور آخر !ذاك الضوء الخافت لا تطفئه بكلماتهم ولا تدخل معهم في لعبة الأفكار فهناك من يقفز عند أول مرتفع تصعده ليحاول أن يشجعك أو يدعي هذا و في بداية تسلكك كان أول من يضع لك المعرقات لكي تسقط !

مهما كانت المرتفعات التي تحاول تسلقها تذكر أثناء تسلكك ان لا تخبر احدا !وعند وصولك لست بحاجة لأن تفعل!

الكتب لن تغير حياتك !

في كل مرة عليك أن تسأل يومك كل صباح ماذا حققت في هذا اليوم ! ما الذي فعلته اليوم ! هل كان يومي مثمرا ! في الواقع أن لم يكن كذلك لا تسألني لما انا محبط أو لما مزاجي معكر !
الكتب لن تغير حياتك أن كنت تجلس طوال الوقت على اريكتك تنتظر تغييرا أو تقول في نفسك انا ليست لدي رغبة أو لا اشعر بطاقة إيجابية و حماس ما الشيء الذي يجعلك تقوم بهذه الاشياء ما الشيء الذي يجعل الآخرين ناجحين و نشطين انا لا اشعر بما يشعرون به انا لا اشعر بالتحفيز ! الأمر طبيعي ! لن تشعر بتحفيز أن لم تقم بما يحفزك أن كنت تجلس طوال الوقت امام التلفاز أو تتناول كل أنواع الحلوى كلما شعرت بالضجر ! قم من مكانك افعل شيئا مفيدا ما يجعلك تنشط و تستعيد حيويتك هو ما تقوم به لا تنتظر أن تجد إيجابية في حياتك وانت طول الوقت في غرفتك تنظر إلى سقف غرفتك !

ان كنت تنتظر نزول معجزة من السماء فانت بالكاد تحلم أو ربما لم تستيقظ بعد من احلامك الافتراضية ! ان كنت تريد ان تجسد ما تحلم به فلا بد أن تتحرك خطوات بسيطة ثم خطوات متوسطة ثم تأتي الخطوات و المراحل الأكبر !

الاحلام لا يمكن لنا أن نحسبها أو نقوم بعدها قد تكون احلامنا كبيرة جدا و أحيانا جدا تكون كثيرة ! لدرجة أنه يصعب عدها ! ما يوجد في الواقع شيء مختلف تماما عن ما تفكر به تذكر أن تضع حدا للاحلامك لا تحلم كثيرا كي لا تقع ارضا ! لكن يمكننا أن نمسك بعض منها نفكر في أن ما نرغب به موجود و نؤمن به بشدة قد لا يسعني أن احقق كل أحلامي ! فلن أصبح شخصا شفافا أو شخصا يملك قوى خارقة أو كذلك شخصا ينتقل عبر الزمن أو ربما شخصا يعيش طول العمر قد لا اكون هذا ولا ذاك لكن هناك في العالم احلام خلقت لتحقيق سواء كنت انت من سيجسدها أو شخص آخر تأكد أنها ستتحقق ! كحلم أن نرى ما يوجد خلف هذه السماء الزرقاء والسحب ! من كان يتوقع في ذاك الوقت أنه سيأتي يوم تكون فيه طائرات تسافر عبر القارات ! أو ربما مركبات فضائية تذهب لتكتشف القمر ! هل كان الأمر يبدو منطقيا ! كان كضرب من الجنون ! لو قال أحدهم أن هذا سيحصل في يوم ما !

حياتنا عبارة عن خطوات نقوم بها في كل مرحلة من حياتنا مهما كانت فهي فالنهاية تنسب لنا , بخط من احرف اسمك ستكتب رواية لما ستمضيه بقية حياتك !

حرك ذاك الكرسي الذي جلست فيه طويلا اسحبه للخلف افتح شباك نافذتك و اختر أن تصنع لحياتك تغييرا جذريا !في كل مرة تنظر فيها لنفسك لا تتماذى فقد يصطدم راسك بجدار غرفتك أو بالخزانة !لا تثق بنفسك كثيرا ! الأمر يحتاج جهدا .. و وقتا و صبرا !

قل كفى لهذه المشاعر السلبية تكلم مع صديق قد ينيرك في البحث عن مشروع مربح ! ادرس !تعلم ! اخرج من ذاك البيت الذي لا يزال صاحبه ينتظر منك أن تسدد ايجاره منذ حوالي ستة أشهر !

هل تتوقع أن تاتييك الاشياء الإيجابية وانت في سريرك !

من سيحضرها لك؟ إن توقعاتك يا صديقي ستبقى تحت مسمى التوقعات فلا تنتظر شيئا ! الحياة لا تمنحنا الفرص لكي ننظر إليها من بعيد ! بل لنقوم بها..

لا يمكنك أن تتصور نفسك انظر في كل مرة إلى فرصة تاتييك ثم تتركها ! تذهب هكذا من دون أن تقوم بشيء ما أحيانا تشعر أن الأمر يألمك وان شيئا قد فاتك لأنك تدرك أن ما هو جميل أمامك تماما و لا تود الامساك به !!! و فجأة تسمك ما لا يمت بالجمال بصلة ..

الم يحن الاوان بعد لكي تغير من نمط تفكيرك؟ اعتقد انه الوقت المناسب لذلك.. !

لا تنتظر للأمر بحماس مذهل لا تركز على خط النهاية عندما تنتظر إلى القمة ! ستنتظر إلى الطريق على أنها طويلة جدا أو أن القمة مرتفعة !وقد تشعر حينها أنه من المستحيل أن اقطع كل هذه المسافة !في كل مرة تبدأ فيها امرا ركز على الحل لا على النتيجة ركز على ما هي الخطوة الأولى لا كيف سأصل إلى الخطوة الاخيرة !ستستصعب عليك الأمور حينها ! فلا داعي لأن تسرح بنظرك بعيدا انظر امامك فقط ... هذا ما يجعل الكثيرين يفشلون في كل مرة حقيقة هو انهم في كل مرة يبدوون فيها عملا ينظرون مباشرة للنتيجة النهائية والتي تبدو ضخمة ويعطون صورة مستحيلة التحقيق للعقل ! فيتركون حلمهم بسهولة لأنهم لم يركزوا على البداية بل ركزوا كيف سيصلون للنهاية !

أعتقد أن أكثر ما سيلهمك هو انك لو رددت كل يوم ليست هذه هي الحياة التي اريد ان أكمل حياتي كلها عليها ليست هذه هي الطريق التي اريد ان اكمل ما تبقى من حياتي فيها ! أشخاص مثلي و مثلك قالوا كفى وقتها اتخذوا قرارا فإنهم لن يقبلوا بهذا الوضع بعد الآن لن يقبلوا بهذا الواقع . قررروا أن يغيروا واقعهم قررروا أن لا يستسلموا لما هو يسري في حياتهم قررروا أن يبدووا من أول نقطة ! قررروا أن يقولوا كفى للظروف كفى للأعذار كفى لكلمة لا

استطيع كفى للمستحيل !قالوها من داخلهم بكل ايمان ! بكل يقين و بكل جدية انطلقوا و لم ينظروا لحظة واحدة خلفهم لأن قراراهم نابع عن رفض تام لما قد عاشوه و ما يرفضون أن يعيشوه مستقبلا !

انت ان كنت راضيا عن ما تعيشه الآن !فلا يمكنني أن أقول لك كلاما سيرضيك !أن كان يعجبك أن تجلس أمام تلفازك طوال اليوم ضجرا من حالك تنتظر لانجازات غيرك متمنيا أن تصبح مثلهم يوما ما فلا تنتظر أن تبتسم لك الحياة ! هؤلاء كثرُوا عن انيابهم !و اقدموا بكل قوة امام تحديات الحياة

صديقي اعتقد ان الشبل الذي بداخلك لم يكتمل نموه بعد .. الم يحن الاوان لتجعل منه اسدا ؟

سحر الكلمات..

اختر كلماتك في كل مرة تحاول فيها أن تنشأ حديثاً مع أحدهم لا تجعل كلامك مختصراً أو كله شكوى و انتقادات أو تعليقات ساخرة عن هذا و ذاك ! أغلب الناس يشكون من انهم تعساء أو أن حياتهم لا تمشي على النحو الذي يريدونه ولو سألوا أنفسهم ماذا يفعلون كل يوم ستجدهم لا يملكون وقتاً لقول ما يريدون أو ما يأملون أن يصبحوا له في المستقبل لكن تجدهم يرددون دوماً ما ينقصهم أو ما لا يملكونه أو أحياناً أخرى يركزون على ما لا يريدونه ويقول انا لا اريد كذا و كذا و هذا يجلب لهم ما لا يريدونه حقاً لأنه في قانون الجذب انت تجذب ما تركز عليه سواء كان سيئاً او جيداً حاول أن تنتقي كلماتك لا تقل ما لا تريد بل قل ما تريده لتجلبه لك لأن تركيزك كله فيه .. أن كنت تريد العمل حدد ما تريد فعله أو عمله قم بوصف نوع العمل أن كنت تريد سيارة حدد لونها شكلها نوعها أن كنت تريد شريك حياة بمواصفات معينة يمكنك أن تقولها يمكنك ان تسميها أو تحدد ما هي في ورقة ! ان كانت لديك أشياء تحب القيام بها يمكنك كتابتها أو ان تقولها بدل التذمر على أشياء لا تريدها ما تركز عليه في حياتك من أفكار كلمات يحدث في حياتك ! أن كنت تركز على أنك تريد السباحة أو انك تريد سيارة أو ربما منزلاً كبيراً أو مشاريع ناجحة أو لنقل انك تركز على ما يريده أي شخص فينا السعادة صدقني ستحصل عليها ! ستحصل على ما تركز عليه ١٠٠٠ ان كنت تركز على ما لا تريده على أشياء لا ترغب فيها كان تخاطب صديقاً لك مثلاً انا اكره الكذب أو الخيانة و لا اريد شريكاً بهذه المواصفات فهذا خطأ وتجد أغلب الناس ممن يشكون من خيبات العلاقات هم أشخاص في حد ذاتهم يتكلمون بسلبية في هذه المواضيع و يقولون انهم لا يريدون أشخاص مخادعين وفي الاخير يجذبون إليهم هذا النوع لأنهم كانوا يركزون في كلامهم الدائم على ما لا يريدون لكن الأمر لم يفت بعد ! يمكنك تغيير كلامك بطريقة أفضل يمكنك أن تقول بدل أنني لا اريد التعاسة في حياتي بأن تقول اريد السعادة في حياتي وبهذا ستجلبها لك !! و الأمر نفسه في كل الأمور الأخرى الأشياء تتصلح لم يفت الاوان يمكنك أن تتوقف عن ارتكاب هذا الخطأ ما دمت قد علمت السبب الذي يجذب إليك ما لا تريده .. فقط لو حاول الناس شد انتباههم لما يلهمهم لا لما يحزنهم لجذبوا لهم ما يحبون وما يريدون !

لل كلمات سحرها الخاص يمكنك بكلمة أن تغير حياة شخص يمكنك بكلمة أو حتى برواية أو كتاب أن تجعل من شخص شخصا آخر ! شخصا أفضل مما هو عليه ! فكيف إذن بالكلمات التي تنتثر بيننا دون أن نلقي لها بالا ! كان تمسك نفسك طول النهار لا تكف عن التذمر أو الشكوى عن موقف حدث لك ! أو أن تتكلم مع أحد معارفك عن كل الأشياء السيئة التي حدثت في يومك و تنسى أن هناك أشياء جميلة تحدث حولك ! كان تمسك نفسك عن الحياة في كل مرة تقول لك فيها الحياة انا هنا ! لما تنتظر خلفك لما تنتظر لما يحدث لك و تنسى أن تعيش ! نعم ان تعيش سعيدا ! يمكنك أن تتوقف لأسبوع عن الشكوى أو عن التكلم في الآخرين حاول أن تضبط نفسك عن هذا لأسبوع فقط لا أكثر كن واعيا انك يمكنك القيام بهذا الأمر و انت في منزلك عملك حاول قدر الإمكان أن لا تشتكي عن ضغوطات العمل عن أي شيء لا يروقك في حياتك أن تعلق على احدهم أو تتكلم في أحدهم و أن حدث منك خطأ ما المهم كن واعيا جرب هذه التجربة لمدة أسبوع و ركز على ما تقوم به من أعمال جيدة حاول أن تنتظر للحياة على أنها فرصة كل يوم لتكون شخصا جديدا شخصا مفعما بالحياة وقتها اخبرني بما تشعر !

لل كلمات سحرها أن عودت نفسك عن قول كل ما هو جميل تصور معي كيف ستتغير حياتك للأفضل انظر معي إلى حجم التغيير الذي سيحدث في حياتك إلى كمية السعادة و الشكر الذي سينتابك في كل يوم ...

تكلم عن اجمل ذكرياتك لا اسوأها تكلم عن تجاربك تكلم عن شيء شد انتباهك و جعل شيئا في حياتك يتغير للأحسن !

هلا اخبرتني ما الذي ستجنيه أن تكلمت بأشياء سلبية أو أن حاولت أن تصب غضبك و قلقك أو أن تتذمر في كل مرة عن ما تمر به في حياتك لا بأس أن كان الواحد فينا يحاول أن يقول ما يشعر به من حين لآخر لكن أن تجعل هذا عادة ! لا يا صديقي هذه عادة سيئة ! لا أنصحك بها و أن كنت تملكها انزعجها رجاء و إلا فاني لا اريدك في حياتي !لاني اريد حيزا إيجابيا في حياتي و اعتقد انك تريده أيضا !فلما تجعل الأمر صعبا عليك !!!

أن كان كلامك كله عن هذا و ذاك و عن كل ما تراه في حياتك شيئا غير جيد و انك تعيش فقط لأنك تعيش وان حياتك كلها مشاكل و انك لا تعرف ماذا تريد في حياتك أن كنت تتكلم يوميا عن أحداث سيئة تحدث في هذا العالم من كوارث مشاكل ازواج و كأن العالم عبارة عن قنبلة موقوتة !صديقي انت لن تحقق تقدما في حياتك ! حقيقة هذا ما يفكر فيه أغلب الناس ! هذا ما يتبادر في ذهن الكثيرين لو حاولت أن تسأل احدهم أو أي شخص في مجتمعنا عن ماذا يريد في هذه الحياة لقال كلاما مختصرا لا يمد بصلة لما يريده حقا كان يقول اريد رضى الوالدين قد يقول بناء أسرة لأستقر و أرى أبنائي أألمي أو أن يقول أن ألقى ربي راضيا عني !!!! هذه أشياء نفعلها جميعا !ثم تجد البعض يضيف أشياء تحدث له بصفة يومية ! مشاكل و غيرها وكلها تصب في إطار التكلم عن ما لا يريده !!!

حدث بيني و بين أحد حديث أردت فيه أن اسأله عن ما يريد في الحياة .. لم يجب .. لكنه بعدها أضاف أنه يريد أن يبني أسرة و أن يستقر ..و أنه هذا ما يريده في حياته كلها ! و ان الحياة بكلها مد و جزر و عناء و مشاكل و أن رضا الله قبل كل شيء في الاخير تيقنت أنه لم يجد ما يبحث او ما يريده حقا !

و أخرى قالت لي أنها فقط أصبحت تريد البحث عن الهدوء و عزل نفسها عن ما لا تريدهم في حياتها و أنها اكتفت و أن السعادة شيء لم يعد شيئا مهما لها! صديقتي يمكنك عزل نفسك في سجن غوانتانامو !

ما أردت قوله هو أن كثيرين يفكرون على هذا النحو ! لم يجدوا بعد منفذا ليشعروا به حقا انهم موجودون في هذا العالم ! أن كنت تتكلم عن رضاية الله و الوالدين و وجهك يظهر انك تعيس أو ربما لست راضيا عن حياتك فكيف ستصل للرضى الذي تتكلم عنه ! أن لم تحصل على الرضا الداخلي فكيف يمكنك أن تحقق ما هو أعمق و أكبر !!!

أن تكلمني يوما عن أشياء سلبية لن تضيف شيئا لا في حياتي ولا في حياتك اعتقد انك بهذا انت لا تقوم بتؤذية واجباتك الدينية على أكمل وجه ! انت تعيق نفسك عن التقدم و تعيق الآخرين كذلك !

ساعطيك مثالا بسيطا لتتضح الصورة تصور معي شخصية عمر يريد بنية صادقة أن يرضي اهله ويعيش سعيدا فكر معي ما أجمل شيء يمكن أن يجعل اهلك سعيدين؟ الرعاية؟ الاهتمام الكلام الطيب؟ صحيح و لكن أن تدخل البيت ثم تبدأ في قول أشياء سلبية حدثت في يومك ! عن أشياء لا تريدها أن تتذمر كثيرا و انت تعتقد أن كلامك كله طبيعي ثم تدخل غرفتك مرهقا من يومك المتعب ! والسيئ للغاية و الذي تعتقده كذلك !!! انت بهذا التصرفات تجعل من نفسك شخصا تعيسا متعبا ، في أعماقه و حقيقة ليس راضيا في حياته حتى لو قال العكس و من نقطة ثانية انت تنقل الطاقة السلبية لأهلك ... و تجعلهم بطريقة ما قلقين ! اخبرني كيف ستنقل أو تنقل السعادة لأهلك أن لم تنقلها أولا لنفسك !!!!!

أن تقول لي انك سعيد و علامات التعب أو القلق بادية على وجهك في الواقع انت تحاول الكذب على نفسك ! لأنك لم تجد طريقا يرشدك إلى ما تريد الوصول إليه ..ولأن الآخرين نشروا في وسطنا نفس العادات و نفس التصرفات غير المثمرة جعلتنا نعتقد أن هذه هي الحياة وان العالم كله في النهاية يعيش نفس الشيء !!!!! ونفس التجارب ونفس الأمور السيئة وان ما يحدث لي بالضرورة قد يحدث لك .. و لكن هذا غير صحيح هذا ما جعلنا ندخل في حالة من

الخوف و توقع كل ما هو سيء .. وعندما تحدث أمور جيدة لأشخاص نعرفهم نقول متعجبين كيف حصلوا على هذا ! ياله من حظ !

هناك كاتب معروف يقول نحن نحصل على ما نؤمن به أن كنت تؤمن بالسعادة ستحصل عليها أن كنت تؤمن بالامان بالحرية بأهداف تريدها كان ستصبح مليونيرا مثلا ستحصل عليه يكفي أن تؤمن بذلك !

مع نفسك تكلم عن كل ما هو جميل تذكر الاشياء الثمينة التي في حياتك حاول أن تاخذ نفسا عميقا ثم ركز على موسيقى هادئة و تنصت لصوت قلبك ... تكلم عن ما تريده في حياتك في نفسك كثيرا كن صادقا مع نفسك لا بأس لا أحد يراك ولا أحد يسمعك يمكنك أن تقول ما تريده بكل صدق بعيدا عن أي شخص ...

يمكنك أن تاخذ ورقة و تردد فيها كل يوم كل صباح انا ناجح ثقتي بنفسي تزداد كل يوم انا أجلب السعادة الحب و النجاح في حياتي انا أجلب لي السلام و الامتنان انا اتقبل أخطائي و أخطاء الآخرين انا اكتسب الخبرات كل يوم انا مبتهج انا بصحة و عافية كلي طاقة لإنجاز وتحقيق كل أهدافي ..التقي بالأشخاص الرائعين و الجيدين في حياتي في الوقت المناسب .. التقي بأشخاص رائعين يغيرون حياتي للأفضل اساعد الآخرين عندما استطيع وأتلقى المساعدة انا كذلك .. يمكنك اضافة ما تريد من كلمات و أشياء ترغب فيها انا فقط اخترت لك كلمات كنت اكتبها .. لأساعدك مع الوقت ستلاحظ التغيير الذي تريده في حياتك .

في حديثك مع أحدهم لا تجعل لب الموضوع كله حولك كان تتحدث عن نفسك كثيرا أو ربما تنمادى في طرح الكثير من الأسئلة التي من شأنها أن تشعر الآخر بالحرج

يمكنك البدء في المحادثة مع اضافة كلمة مشجعة تمدح فيها غيرك قد تتطرق لموضوع حساس مع شخص يعمل في شركة تود أن تتوظف فيها أنت شخصا لا تعرفه جيدا لكنك تحاول معرفة بعض الأمور التي ستساعدك في حياتك يمكنك أن تقول له في سياق الحديث انك تود التطرق معه لموضوع ما وان الموضوع الذي يثير اهتمامك هو مثلا عروض العمل المتواجدة في الشركات والتي مثلا تضيف هل صحيح أن في الغالب ياخذ حصتها نسبة كبيرة من معارف الإطارات لا تسمي اسم شركة التي يعمل فيها فقط يكون ممثلا رسميا لهذه الشركة و قد يعتبر أي محاولة لقولك هذا من شأنها إفساد سمعة الشركة ثم أسأله وقل له اعلم ان لديك خبرة بحكم تجربتك وعملك اخبرني رجاءا على أي معايير يتم اختيار العملاء هل ما يقوله البعض صحيح على أن الاختيار يكون الغالب مرجح لمعارفهم؟

انت بهذا تعطي مقود الاجابة له وكانك تسأله سؤالاً انت بالفعل تجهل اجابته وهو سيجيبك عنه لأنه يشعر من طريقة كلامك انك انت لا تعرف الحقيقة ! ولست توجه تهماً له وهذا هو الأساس في التواصل أن تعرف كيف تخرج مشاعرك الحقيقية وهذا ما انت تشعر به حقاً لأنك لو كنت تعلم الحقيقة لما سألتها المشكلة هو أن البعض لا يعرفون كيف يصيغون صفة السؤال قد تجدهم يقولون كلاماً موجهاً لشخصه أو أحياناً أخرى بدل أن يستفسروا يقوموا...بتلصيق التهم في كل شركات ر غم أنها ليست كذلك أي انهم يعممون وهذا خطأ فقد تكون الشركة التي تود التقدم عليها تبني على معايير صحيحة فيتلفظون مثلاً بكلام لن يزيد الطين إلا بلة كان يقولوا : شركتكم لا تقبل إلا معارفكم ..مضت سنوات وانا اتقدم ولم يقبلوا بي .. و هذا الكلام كله لن يجعلك التواصل مع الآخرين بطريقة جيدة وسينعكس الأمر عليك بالسلب لا أكثر ..

لانه سياخذ كلامك على محمل شخصي اسلوبك منفر و قد يعتبره محاولة طعن في الشركة !! لهذا عليك أن تنتقي كلماتك جيداً في كل محادثة سواء مع غريب أو قريب ..

هناك شخص مثلاً طلب خدمة بنقود من شخص ما وقد تأخر هذا الشخص في تلبية حاجته وفي كل مرة يكلمه يقول أنه في العمل أو أنه سيقوم غداً بما امره ..انت هنا لا يمكنك معرفة حقيقة أن كان الشخص يتماطل معك أو مشغول لكن من طريقة كلامه ستعرف هذا وأيضاً شعورك سيدلك .. أن كان بالفعل مشغولاً ولديه ظروف وانت تحتاج بالفعل له يمكنك أن تخبره انك تنتظر مثلاً فإن لم يجبك وهذا شائع انتظر حتى ينهي عمله أو إتصل به في وقت فراغه وأخبره أن كان عليه أن ينتظر أن تقوم له بما طلبته أو أن لا تنتظره وتبحث عن شخص آخر ! هنا سيضطر لاجابتك فوراً ويقول لك انه سيقوم بما تريده وسينجزه فور الانتهاء من عمله ! وبهذا ستكون حللت الأمر !

اغرس هدفك في الجذور !!!!

هل سألت نفسك يوما لماذا يتوقف معظم الناس عن تحقيق أهدافهم قد يترددون بعد أن كانوا أشد الناس رغبة في الوصول إلى ما يطمحون له ..أو أحيانا تجد أن هناك من تراوده أفكار لأعمال جميلة لكنه يعزف عن القيام بها .. هل تريد معرفة السبب ؟ هل رأيت أن هناك الكثير يتوقفون في منتصف الطريق ... ! نعم هناك العديد من هؤلاء الأشخاص بيننا اصدقاءنا أو ربما حتى أفراد من أسرنا ! .لو سألتهم عن السبب لكان أغلبهم يضع حججا و أعذارا في طريقه ... كان يقول مثلا مشاكل الحياة أو انتقلت لأمر أهم ! قد يبدو لك الأمر في البداية منطقيًا ! ولكنها في الواقع ليس كذلك !ولا أريدك أن تبني عليها طريقة تفكيرك يا صديقي !

هناك أشياء يجب أن يعيها كل واحد منا في حياته أن كان لك هدف و أردته بشدة هذا وحده لا يكفي .. من يصنع لنفسه شيئا عظيما هو شخص لم يتوقف حتى النهاية .. لم يستسلم لم يترك .. و لم ينظر في اتجاه آخر. لم يغير بوصلته بمجرد أنه أضاع الطريق بل أنه استمر في البحث عنها الرغبة وحدها لا تكفي !!أو أن تظن انك قمت بأقصى ما تستطيع لا مجال لقدراتك ! تظن ربما أنه هذا هو كل شيء . هنا أتوقف ! لا مجال بعدها لي ! دعني أعد لك ماقلته في البداية صديقي أنت مخطأ !

نعم لنقل أن شخصا ما وصل لاختراع شيء أو صار مليونيرا ما الذي ينقصني إنا أو ما الذي يملكه هو و إنا لا املكه !سيتفوه البعض بكلمات تافهة أجل تافهة في نظري هي كذلك ولا القي لها بالا ! ما دام هناك شخص استطاع القيام بهذا فانا أستطيع كذلك !

اتريد معرفة السر ؟ السر في إكمال الطريق ؟ هل تريد الاطلاع على السر في الاستمرار لاشهر أو ربما لسنوات عدة تكافح كل يوم اتريد أن تعرف ما الذي يجعل هؤلاء مختلفين عنك ! سأخبرك ! .. هؤلاء يا صديقي في البداية جعلوا جذور اهدافهم أعمق من أي شيء .. الشجرة عندما تكون جذورها متوغلة في التربة ! عميقة ! فإنها تكون صلبة تبقى لآلاف السنين صامدة ٠٠٠ لآلاف السنين لا يحركها ريح ولا تهزها عاصفة !!! أما تلك الشجرة ذات الجذور الصغيرة و الرفيعة ! يكفي أن يقتلعها إعصار من اوله !

ما الذي تريد أن تختاره يا ترى ؟ هل انت من أصحاب الجذور الرفيعة أو الجذور السميقة
!!!!

هؤلاء قد يكون منهم أشخاص مروا بظروف قاسية في حياتهم كمن تعرضت للخيانة أو لعنف وحشي في منظمات إرهابية أو ربما أشخاص عانوا من التنمر أو من طفولة قاسية أشخاص عرفوا أن أهم شيء في الحياة أن يكون أولا و أخيرا هم أنفسهم أن يتحرروا من تلك القيود و المآسي التي عاشوها ! ثم أرادوا بعدها أن يوصلوا رسالة لهذا العالم بأن هناك من يهتم لهؤلاء الأشخاص المساكين و ضحايا الحروب ..

أشخاص عاشوا نفس الظروف تحرروا منها ثم أرادوا أن يكونوا سببا في تحرير غيرهم من نفس الظروف التي مروا بها ثم قرروا من هذه النقطة أن ي لا يستسلموا .. أشخاص وجدوا الدافع ليستمروا ، أهدافهم لم تكن مبنية من فراغ .. بل خططوا و قدموا أفضل ما لديهم ! هناك من يمتلك الإرادة لكنه يخطأ مساره في معظم الأوقات لأنه قد يسلك طريقا خاطئا ! أن تجعل جذورك سميكة ثابتة .. أن تبقي نفسك على نفس المسار لأنك متأكد و واثق مما تقوم به !

الشجرة ذات الجذور السميكة لا يمكنك ان تنزعها من مكانها ..

الشخص ذو المبادئ الواضحة لا يمكن لاحد أن يزعه منها

..

هل تفضل أن تختار طريقا مستقيما أم تفضل طريقا ملئ بالأشواك لكن نهايته عظيمة !
هل تفضل أن تمسك مقودك بإحكام أو تترك سيارتك عند أول مفترق طرق يشئت انتباهك نحو هدفك ! الأمر عائد إليك حياتك قراراتك خياراتك هي ملكك بالكامل ليست لاحد الحق في تحكم زمام الأمور سواك!

افعل ما تراه مناسباً

! .. هل أخبرك أحدهم يوماً أن تتبع ما يمليه عليك قلبك أن تستمع لصوتك الداخلي أن كان الأمر كذلك أنصحك أن تشكره لأنه قد قادك إلى الطريق الصحيح ...

سيكون الأمر صعباً للوهلة الأولى قد تجد الاغلب ضدك أو قد تجد نفسك وحدك وسط جماهير تهتف بصوت يكون مخالفاً تماماً لذاك الصوت داخلك قد يبدو الأمر لك في بداية الأمر احمقاً أو مجازفة نوعاً من البلاهة أن تتبع ما تراه صحيحاً انا لا أقول لك افعل العكس بل افعل ما تراه مناسباً ان كنت تعمل في مجال لا يعجبك براتب ممتاز !! و يراه الآخرون حلماً بل قد يقولون كم انت محظوظ لحصولك على هذا المنصب ...

قد يكون الأمر جنونياً أن نظرت باعينهم لكن انت عليك أن تعيش بطريقة نظرك للأشياء لا بطريقة نظرة الآخرين لها هل سألت نفسك يوماً هل انا سعيد بعلمي ؟ قد تجيب نعم راتبي جيد .. لكن لنوضح أكثر هل انت سعيد بما حصلت عليه

نعم الراتب جيد جداً و انا في منصب مرموق

سأضيف سؤال آخر ما الذي أضاف لك هذا العمل غير كل هذا ؟

الإجابة ستكون لا شيء في الحقيقة

أن كنت بالفعل صادقاً ستقول أنه مجرد عمل اجني منه راتباً محترماً لكنه ليس بالعمل الذي يشعرك بما اريد أو ليس ما افعله يلبي ذاك الصوت الذي بداخلي ..

هل سألت نفسك يوماً كم ثمن هذا الصوت الذي بداخلك؟؟؟

نعم . حقيقة ثمنه يفوق كل ما تتصور يفوق راتبك اضعاف .. يفوق أقصى ما تتصور في الحقيقة انت ما تتصوره لم تدرك بعد أن هناك بعداً آخر للتصور لم تعيه بعد ستصل إليه فقط عندما تبدأ في الاستماع لصوتك الداخلي شيئاً فشيئاً

الأمر ستجري في الاتجاه الصحيح أن استمعت له حسناً سنبدأ الآن أول رحلة ستكون البداية عبارة عن أسئلة .. هل تفعل ما تريده أنت حقاً أم تفعل ما يريد الآخرون أن يروه فيك ؟

هذه حياتك ليست حيلة الآخرين ليس لاحد الحق في اتخاذ قراراتك

مهما كانت النتيجة وخيمة أو ناجحة هذا أمر عائد إليك وحدك ستخطأ .. لسنا هنا في هذا العالم لنعيش المثالية ... نخطأ نرتكب حماقات .. نتعلم نكتسب خبرات نبحت .. عن من نحن ما ذا نريد نصغي لذاك الصوت الذي يشعرك حقا أنك في الطريق الصحيح وانك لن تضل الطريق ابداً ٠٠٠ فالنهاية ستتعلم ستتعلم الكثير ... ولن تتدم على أي قرار اتخذته لأنك أردته ولم يجبرك احد

سأحاول التركيز على نقطة أساسية للغاية وهي الثقة بالنفس و أن تفعل ما تراه مناسباً دوماً حتى لو رآه الآخرون غير منطقي لك وجهة نظر الآخرين كل له طريقة تفكير مختلفة لا يمكنني أن أجبر أحدهم على التفكير مثلي ! الأمر لا يحدث عنوة ! هناك جانب يسمى التأثير على الآخرين لكن له ثمار جيدة فقط أن كان التأثير إيجابياً تأكد أن ليس كل المؤثرين قد يأخذوك للقمّة .. فهناك من يحاول استخدام قوة تأثيره و إقناعه في إضلال الناس و نشر الكراهية و الحروب وغيرها من الأشياء التي تعود بالضرر على الآخرين ٠٠٠

قبل أن تسعى للتأثير على الآخرين حاول أن تكون نفسك أولاً حاول أن تعطي العطاء الأول لذاتك حاول أن تزهر نفسك أن تجعل منها شخصاً سعيداً شخصاً يرى العالم بمنظور جميل و براحة أن تقوي ذاتك و تحقق ما تريده أن نجحت في هذا أوكد لك أنك ستنتج في تغيير الآخرين سواء كان الأمر بطريقة مباشرة أو عن غير قصد

قبل أن أحاول كتابة هذا الكتاب وجدت كما هائلاً من التعاليق تكتبين كتاب ؟ هذا مستحيل ؟ آراء سلبية أفكار غريبة هناك من وصفني بالجنون أو الاختلال العقلي عندما دخلت في مناقشة مع شخص قلت له فيها أن أن تعيش عشرين سنة سعيداً أفضل لي من أن أعيش تسعين سنة في تعاسة .. وقد ألحقت في كلامي جانباً إنسانياً مهماً وهي أن السعادة لا تشتري بالمال .. اكاد أجزم ان كما هائلاً من الأغنياء فقراء نعم ! لانهم يفتقرون لأشياء في داخلهم لأنهم بطريقة ما يفكرون في المادة على حساب المشاعر و الاحاسيس و الذات البشرية .. قد تجد شخصاً قضى معظم عمره يجني ثروة لكنه تعيس اتدري لما لأنه في قرارات نفسه لا يعلم ما يجعله سعيداً و من هو اصلاً ما يريد وما الذي يجعله متناغم مع هذا الكون .. هو فقط اخذ دروساً و اعتقادات منذ طفولته ادرس جيداً لتحصل على عمل براتب جيد .. ! ربما لم يسأله احد يوماً ماذا تريد أن تفعل ؟ من دون أن يعطيه إجابة لسؤال كان من المفروض أن يجيب عنه هو لا غيره , نحن بطريقة أو بأخرى نعيش كما يعيش الآخرون لا نسعى للتغيير بطريقة غير مباشرة في عقلنا اللاوعي نقوم بما يعلمنا عليه آباءنا أو المحيط الذي نحن نعيش فيه فقط لو غيرنا تفكيرنا لامكننا أن نرى العالم بمنظور آخر لا بمنظور ضيق

أن تحصل على المال قد يكون سهلا هناك الف طريقة
لكن أن تحصل على المعرفة الامر مختلف

اهمس لنفسك كل يوم وبكل ثقة انا املك هذا الكون انا كلي ثقة انا رائع انا استحق السعادة قلها
لنفسك أمام المرأة وبصوت مرتفع قل ما تريد افعل ما تراه يجعلك سعيدا .. من يقول لك انت
سيئ انت فاشل لن تنجح انت كذا و كذا ارمي كلامه في سلة المهملات لأنه المكان المناسب
له في الأساس نعم سلة المهملات .. استمع لمن يلهمك لمن يقول لك انت لها تستطيع القيام بها
انا واثق من ذلك . أن كنت تريد الذهاب إلى أقصى بقاع العالم لهدف ما اذهب ولا تنتظر
امامك فليقولوا هذا مجنون هذا معتوه لا تلتفت لما يقوله الآخرون الناس دوما تاخذ أحكاما
مسبقة على أشياء لم يجربوها ولا يعرفون إن كانت ستنتج أم لا .. عن أشخاص إن كانوا
سيئين أم جيدين الناس دوما ما تلقي احكاما على الآخرين ... تذكر انهم سيلتفتون لك عندما
يعلمون أن الأمر قد نجح معك بعد عناء طويل ..

تمسك بمن أن قلت له امرا جنونيا تراه سبيلا للتطوير من ذاتك قال لك افعل ما تراه مناسباً
تمسك بمن يدعمك بمن لا ينتقص من امكانياتك .. من يثق بك وبقرارائك حق الثقة

وتمسك بذاتك قبل كل شيء أن كنت تريد السفر حول العالم زيارة كل البلدان التي أردت حقا
زيارتها يوما افعل هذا .. أن كنت تريد أن تنتشر مقاطع في مواقع التواصل الاجتماعي لهدف
ما مهما كان عدد المنتقدين لك استمر ولا تلتفت .. أن كانت ترى هذا القميص مناسباً حتى ولو
بدا لصديقك المقرب بعيداً عن الموضة أو ليس جميلاً لا يهم ما دام يعجبك اشتريه ..
أن راق لك كتاب أو لك اهتمامات تبدو للآخرين غريبة لا يهم أعشقها أكثر و تمسك بما تحب
أكثر ..

أن كنت فتاة تحب ركوب الدراجة و التجول بها في أنحاء المدينة و قام أحد الشبان بشتمك فقط
لأنك فتاة تركب دراجة لا تهتمي اركبيها مجددا ..

أن كنتي تحبين الغناء وقال لك أحدكم توقفي صوتك مزعج لا تتوقفي ! و اذكرك أن اشهر
المغنيين في بداية مسيرته قالو له انت لا تصلح للغناء توقف عن ما تقوم به !
أن قالوا عنك مجنون قل تركت العقل للعلاء فافعلوا به ما تشاؤون ! يا عقلاء !

أن وصفوك بالقبيحة لا تهتمي كوني في نظر نفسك جميلة و كفى

أن وصفوك بالضعيف ارهم كم انت قوي

أن وصفوك بأشياء سيئة دعهم يقولوا ما يشاءون هي حياتهم فل يفعلوا فيها ما يريدون كلامهم لن يجعلك تعيسا لانك تعلم بالفعل من انت و ماهي قيمتك و تأكد أن من يرى الآخرين بنظرة سيئة هو يعاني من شيء ما انظر له بشفقة لما هو عليه مؤكد لم يجد من يريه النور الذي تراه انت !

أن كنت تريد دراسة تخصص معين و قال لك الآخرون هذا صعب لا يمكنك ابحت عن تخصص اسهل بعمل مضمون لا تستمع لتلك الأصوات استمع لما تريد

أن كنت تريد شطيرة وصديقك اقترح عليك بيتزا قل ما تريد بوضوح وبدون تردد !
أن طالب منك زميل عملك الذهاب معه للعشاء وانت لك انشغالات الليلة اعتذر له بلطف الأمر ليس صعبا أن تعطي لنفسك الوقت الذي يجب عليك أن تمنحه لها
تعلم أن تقول لا للآخرين ونعم لنفسك

تعلم أن لا تعتبر هاته لا ليست قلة ادب يمكنك قولها بالف طريقة مهذبة
ان تقول لا , لا يعني انك اناني كما هو شائع عند الآخرين بل انك لا تعطي حصة كبيرة للآخرين على حساب نفسك

تعلم أن تكون مسئولا عن كل قراراتك حتى لو اخطئت لا تلم نفسك لا تقسوا عليها الخطأ هو خطوة متقدمة للتعلم , الخطأ هو فرصة لإدراك الخلل. لاكتساب خبرات للانفتاح على عوالم و افاق أخرى

أن كنت تريد أن تصبح رائد فضاء لا شيء يمنعك من قال لك أن الأمر مستحيل يمكنك تحقيق هذا الذين اصبحوا ما عليه الآن هم أنفسهم كانوا حالمين مثلك لكن الفرق بينك و بينهم هو انهم انطلقوا للميدان اجتهدوا لم يستسلموا و حققوا ما يريدون لا تنتظر مني أن أقول لك ستحقق ما تريده فقط أن أردت ذلك السماء لا تمطر ذهبا صديقي ! انهض من فراشك الآن و ابدأ في الحال لا شيء ينتظر !

من الأمور المجربة و التي تبعث الثقة في النفس علميا هي التأمل و الرياضة و ترديد الكلمات الإيجابية يوميا.. ستقول لي الرياضة نعم انا أوافقك لكن التأمل ما هذه الخز عبلات في الواقع انا لا اطلب منك شيئا كثيرا فقط ساخذ من وقتك كله عشر دقائق في اليوم اطلب منك فيها أن تجلس في مكان هادئ اجلس في الوضعية التي تريحك ضع موسيقى تأمل يمكنك البحث في اليوتيوب هناك العديد من الموسيقى اختر ما يعجبك و تراها مناسبة اغلق عينيك ثم لا تفكر في شيء نعم لا شيء فقط اسبح بعقلك في الفراغ ركز على تنفسك دخول الهواء من انفك و خروجه من فمك تنفس ببطء و حاول أن لا تفكر في شيء اطلاقا قد تأتيك أفكار في راسك اصرف تفكيرك عنها أمر طبيعي لا تقلق و ركز في ذاك

السواد امام عينيك

واظب على هذا كل يوم وتأكد ستري نتائج عظيمة مع الوقت .. الأمر لن يستغرق منك سوى
عشر دقائق كفيلة بتغيير حياتك 180 درجة ..

هل تريد أن تملئ قلبك بالنجاح أن تحقق ما تريد القيام به لكن هناك من يجعلك في كل مرة تفشل صديقي الأمر ليس بهذه الصعوبة ! هل علمك أحدهم أن الصمت من أفضل الطرق التي ستجعل منك شخصا فريدا من نوعه !

بالصمت انت تقتل اعدائك بالصمت انت تنتصر على من لا يريد أن يراك بين النجوم ! صديقي! كأول خطوة حاول أن تبني بينك وبين الناس جدارا سميكاً لا تجعل من خلاله لاحد أن يرى ما تمر به أو ما تريد فعله فقط انت تعلم ما تريد وتحققه!

صديقي دعني أخبرك الصمت يمكنه أن يخلق مساحات كبيرة من النجاح ! كن شخصا يعمل بهدوء ويفاجأ الآخرين بعمله

كن شخصا لا يتكلم عن ما يفعله كن شخصا أن حاول الآخرون طمسه أو القاء الضرر به أن لا يحاول أن يلقي بالآ أو أن يدافع عن نفسه انت لست بحاجة لأن تنزف طاقتك أو لتحاول أن تبين من تكون أو من أنت!

انت لست بحاجة لأن تتكلم ساعات عن شخص افسد دقيقتين فقط من يومك!!!

انت لست بحاجة لأن تهذر وقتك في هذا!

أن كنت تبحث عن شيء ما في هذا العالم فهو موجود داخلك انت بحاجة لأن تريح نفسك!!

أن تريحها من كل ما يؤذيها! انت لست ضعيفا إن صمت عن من يحاول أذيتك انت ارتقيت وازددت حكمة ولم تجعل سهامه تصيبك! انت برهنت له أنك شخص لا تهدمه الجبال ! أنك شخص لا تزعزعه كلمة ! أجل مجرد كلمة سخيطة تفوه بها أحدهم لأن مزاجه معكر؟ فهل تسمح له بأن يعكر مزاجك؟؟؟

بالطبع لا ! انت تستحق كل السعادة ! انت تستحق كل الأمان وكل الراحة

صديقي مرن نفسك على الصمت على التجاهل إلى عدم إعطاء قيمة لأشياء لا تستحق..

مرن نفسك على أن تكون صلبا ! لا ان تكون مائها! يسهل تشتيته !

صديقي بصمتك انت تخبر غيرك أنك اقوى مما تتخيل انت تخبره بان يهابك بان يدرس كل خطوة قبل أن يقوم بالتعامل معك سيدرك أنه ليس أمام شخص سهل

قد يحاول التوغل في داخلك لكنه لن يستطيع قد لا يمكنه أصلا معرفة من تكون ! وماهي ردة فعلك القادمة ستجده حذرا دائما لأنه يعلم أنه أمام شخص لا يمكن الاستخفاف به ..

فو كنت تتارجح بين هذا وذاك تتكلم في كل شيء يخصك أو يخص غيرك اخبرني ماذا تركت ؟؟ ستسمح لكم هائل من الأشخاص أن يتلاعبوا بك .

هناك ام كانت تترك ابنها يبكي دائما وبشدة لفترة لانه كان يبحث عن رضاعته! وكانت في

كل مرة ترفض أن تعطيه الرضاعة يزداد بكاء ثم مرت فترة حتى توقف عن البكاء..
ولم يعد يبحث عن الرضاعة .. اعتقد انك فهمت ما اقصده !

اجعل عقلك كالبوابة تدخل فيها ما تشاء و تخرج منها ما تشاء أيضا تخيل معي أن أشياء جميلة حدثت في يومك حاول أن تفتح لها الباب أن تتخيل بابا أمام عقلك تدخل فيه ماتشاء من أشياء جميلة و انت تدرك في هذا التمرين أن هناك أشياء غير جميلة في عقلك تحاول ان تخرجها من عقلك وتتخيل أنها تخرج واحدة تلو الأخرى!
و تحاول في نفس الوقت أن تحافظ على هدوءك وصفاء مشاعرك في تلك اللحظة

الآن بعد قيامك بهذا التمرين ستشعر براحة و صفاء ذهن كبير ستختفي مشاعر الخوف والقلق لديك وستشعر بشعور جميل
تذكر صديقي عقلك هو مفتاحك لتحقيق ما تريد فلا تجعل أي كان يعبت بما في داخله!

يمكنك أن تكون سعيدا أينما شئت وحيثما شئت !

الواقع يقول أن الحياة جميلة لكن عقول البشر حاولت أن تطمس هذه الحقيقة و تنسب للواقع أشياء ليست موجودة! البشر هم حقيقة من أرادوا أن ينشروا الحقد والكراهة والحزن والقلق في هذا العالم !!

هم من أرادوا أن يلوثوا هذه الحياة! فلا تسمح لأي كان أن يلوث العالم التي تعيشه من يعتقد أن الحياة تعيشة فهو في الواقع يعيش وهما لم يخرج منه! تعاطف معه لكن لا تسمح ابداً لأن يلوث عقلك!

فالواقع يقول إن الحياة جميلة و إن قدراتك هي من تصنع تلك الحياة التي تريدها لا تسمح للحياة أن تصنع ما لا تريده

كيف أعالج السلبية في حياتي

كلنا نمر في أوقات ما بمواقف سلبية وهناك من يمر بالكثير منها في حياته وقد تكون عائقا في تحقيق أهدافه و الراحة والسعادة

من الجيد أن يختار الواحد فينا أشخاص جيدين في حياته و أن يتفادى كل انواع الكلام مع السلبيين قدر الإمكان و أن يقلل التواجد معهم أو اقناعهم بعكس فرضياتهم الخاطئة والتي لن تجلب لك سوى التعاسة !

حاول أن لا تظهر اهتمامك لما يقولون أن كان كلامهم يزعجك..

يمكنك أن تضع محيطا من الأشخاص الإيجابية التي حققت نجاحا في حياتها سواء كنت تعرفهم أو تجددهم على منصات التواصل الاجتماعي المهم أن يكونوا سببا في الهامك و التحسين من حياتك و راحتك النفسية

حاول دائما البقاء مع من يذكرك بأن عليك الثقة بنفسك ومن ينصحك من باب التعلم من أخطائك وليس ان ينصحك من باب آخر فهناك من شغله هو محاولة نقدك أو محاولة تلاعب بك أو تقليل من قيمتك أو أن يتجاوز حدوده ويحاول فرض نفسه عليك ..

مثلا أن حاول شخص ذو شخصية مهيمنة ما فرض رأيه عليك أو أن يطلب منك شيئا معينا لا تبرر له وتقول لن لا أستطيع لأن لدي كذا وكذا اجعل نظرك إلى عينيه تمام وفكر بشيء آخر كالعد الخ ثم ابقى مغلقا

من الطرق الفعالة في تعاملتي مع الآخرين في بعض الحالات المعقدة هي أن تخبر الناس بما يودون سماعه وليس بما تود انت أخبارهم أن كان الأمر بهذا النحو ستكسب قلوب الآخرين يمكنك أن تفعل ما تشاء في حياتك لست مجبرا أن تخبر أحدا أو تقنع أحدا بما تود القيام به ! صدقتي أحيانا اخبارك للآخرين ممن لا يوافقون نفس ترددات الطاقة لديك و الحياة سيجعلك عرضة للنقد أو ربما تحاول إقناع نفسك بأن ما يقولونه صحيح ! إذن الحل ليس في ما تقوله بل في ما يقوله الآخرون ! حاول أن تتناغم معهم تتناغم في نوع حديثك معهم أن كانت فكرتهم لا تشبه فكرتك و حديثك معهم لن يزيدك إلا قلقا و توترا لا بأس لأن لا تخبرهم بما تفكر فيه ! يمكنك أن تخبرهم العكس ! تخبرهم ما يودون سماعه لتجنب أن يخبروك بما لا تود سماعه

تذكر أن الأسلوب الطيب هو الأقرب إلى قلوب الناس اجعل مشاعرك متزنة و افحصها دائما حاول أن تنظف تلك المشاعر من اي قشور أو أشياء سلبية تمر في يومك او أثناء عملك أو في أي وقت . اعمل تنظيف يومي لها و عش متفائلا في يومك

اختر العالم الذي تريد أن تنتمي إليه..

يمكنك أن تعيش في عالم الحب في عالم السلام في عالم الراحة و الجمال !يمكنك أن تختار العيش في عالم الحقد والكراهة والنزاعات؟ يمكنك أن تختار عالمك ! أن تفعل ما تريده في هذا العالم !

تصور معي أن تعيش هذا العالم ! هل هذا غير مستحيل؟ بالطبع لا الأمر ممكن بل و قد يبدو اسهل مما تتوقعه!

صدقني يمكنك أن تعيش ما تريده أن ترسم عالمك الجميل في مخيلتك ترسمه وتكون واثقا من حدوثه سيتجلى تماما في حياتك.. كلما كانت ثقتك و عدم استعجالك و ترك الأمور تمشي بروية وعدم التفكير في عدم حدوثها كلما مشيت نحو تحقيقها وجذبها شيئا فشيئا وبسرعة هائلة ..

لا تفكر في عدم حدوثها فهذا يجعلك تجذب إليك ما لا تريده فكر في حدوثها وأنها ستحدث اعط كامل ثقتك لهذا الكون كن متأكدا أنه لن يجعلك تسقط !

لا تسمح لأي كان أن يخدش كيائك!!

نعم لا تسمح لأي كان أن يفسد من يومك أو يحاول أن يطمس هويتك لا تسمح لأي كان أن ينتقدك ويقول لك أشياء ليست فيك

لا تسمح لأي كان أن يظهر نفسه عليك أو أن يحاول أن يرى نفسه أفضل منك!

لا تسمح لأي كان أن يحفر حفرة في اعماقك و يتغلغل فيها حيث يشاء

من أهم الأشياء التي أنصحك بها والتي لا أريدك أن تقع فيها هو أن تبتعد عن فئة من أشخاص كثر و اراهن أن لديك الكثير في حياتك من يحاولون نصحك في أشياء هم لا يفقهون فيها أو انهم يرون انفسهم أفضل منك أو يحاولون تنقيص من قيمتك في كل مرة يرون منك شيئاً جديداً أو لا يوافق ما يريدون أو ما يفكرون فيه !

هؤلاء يمكنك أن تحاول بشتى الطرق أن تصنع بينك وبينهم جدار منيعاً

من ينصحك فليكن من مقامك بنفس درجة وعيك وثقافتك اما شخص لا يعلم عن ما يتكلم أو شخص لم يصل لما وصلت إليه؟؟صديقي هل ستجعله يهدم كل مابنيته؟؟صديقي انا انصحك اياك !!

اجعل ثقافتك بنفسك اقوى من اي شيء قيمتك في عين نفسك لا يهدمها أي شيء أن كان يقول كلاماً لا يروقك ضع له حدا ! هدم غروره أرضخه ارضا !!

لا تسمح له بالعبث معك ..

لا تفكر في عدم حدوث الأشياء بل فكر في حدوثها

و استشعر أنها حدثت أو أنها في طريق الحدوث ! استشعر هذا

أن كنت تعاني من أمر ما مثلاً لم تجد زوجاً أو لم تحقق هدفاً لا تفكر في عدم تحقيق الهدف بل ركز على ما تريده ستشعر بشعور جميل حينها تبدأ بقول ما تريده وستشعر بالراحة ستدرك أن الشيء الذي تودع جميل جداً لما كنت اضيع وقتي في تفكير بما لا تريده لا بأس حتى وقتك التي كنت تفكر فيه في شيء بطريقة خاطئة هو وقت علمك و نبهك على أن تتعلم ما انت تتعلم الآن انظر لكل شيء بطريقة إيجابية.. لا تقل لما ليس علي أن اقوم بهذا بل قل انك تحب القيام بشيء ما ستشعر لنفسك طاقة تجعلك تقوم لما تريد بدل التركيز على ما لا تريد.. حباتك ستصبح سهلة لأنك معتقد أن ما تريده سيحدث حتما ! ستبتعد عنك مشاعر القلق و الحزن وستجعل لنفسك قابلية على التركيز على اهدافك بطريقة جيدة جداً !

فكر معي فقط كم يبدو العالم جميلا أن حققنا ما نريده وما نتمناه الحياة جميلة ان اعتقدت ذلك في نفسك أن نزعت عنك كل الم كل شوكة كل شيء يحاول الآخرون رسمه لك على اساس أنه واقعي!! هناك أشياء يحاول الآخرون أن يقولوها لك أشياء سلبية لكنهم يعتقدون انها واقعية أنها هذا هو الواقع و الذي يجب عليك أن تتقبله؟

حياة السعادة لا توجد على حد تقديرهم؟ حقا لما أرى الآخرين سعداء إذن؟ اعتقد ان مفهوم السعادة لديك يختلف كثيرا يمكنك أن تكون سعيدا أينما شئت وحيثما شئت !

الواقع يقول أن الحياة جميلة لكن عقول البشر حاولت أن تطمس هذه الحقيقة و تنسب للواقع أشياء ليست موجودة! البشر هم حقيقة من أرادوا أن ينشروا الحقد والكراهة والحزن والقلق في هذا العالم !!

هم من أرادوا أن يلوثوا هذه الحياة! فلا تسمح لأي كان أن يلوث العالم التي تعيشه من يعتقد أن الحياة تعيسة فهو في الواقع يعيش وهما لم يخرج منه !تعاطف معه لكن لا تسمح ابدأ لأن يلوث عقلك!

فالواقع يقول ان الحياة جميلة و ان قراراتك هي من تصنع تلك الحياة التي تريدها لا تسمح للحياة أن تصنع ما لا تريده

لا تجعل شيئاً يتأخر عن أوانه !

يمكنك البدا بكل الأشياء التي تحبها ! التي تستهويك التي تجعلك تشعر أنك في أقصى سعادتك ! حتى و إن كانت بعد منتصف الليل !! أو في آخر ثانية من لقاءك مع شخص مهم ! تود من خلالها أن تتفوه الأشياء المهمة التي لم تستطع قولها لكن لم يحالفك الحظ و الوقت لقولها كن متيقنا ان تلك الثانية يمكنها تغيير الكثير فقط حاول أن لا تسمح لعقلك ان يؤجل عليك ما تود القيام به !ثق بأن اجمل اللحظات نكون عندما نستغلها في أوانها أي أثناء رغبتنا الملحة بالقيام بها ! قم بها اشعل نار الرغبة في القيام بها و لا تنظر خلفك أو تفكر في الهروب من نمر التأجيل لأنه سيلتهمك ما ان حاولت الظهور أمامه!!!!!!

هذا النمر بياغتنا وكل الوقت ويتبادر في اذهاننا السؤال نفسه ربما ليس هذا ما اريد القيام به !ربما الوقت غير مناسب ! في الواقع لو كان الأمر كذلك لما بدر هذا إلى ذهنك و الآن!!!!

ربما كان الوقت لان تقدس عقلك ! و تؤمن بما يوحيه لك ! و إن تكف عن اذلاله و محو اشياء عظيمة تنمو داخله .

صديقي حاول أن لا تربط رغباتك بما يريده المجتمع بل كن انت كن كما تريد بكل جوارحك ! بروحك و بكيونتك الفريدة ! لن الح عليك كتابة اشياء أو قائمة للأعمال التي تود القيام بها قبل وفاتك !الكنني أدعوك أن تفكر قليلا كم ستبدو الحياة جميلة لو اخدت معي كل ثانية على انها آخر دقيقة من عمرك اعتقد انك ستستثمرها كأنها كنز أمامك أو ربما شيء أكبر بكثير ! و سيبدو خلالها أمامك العالم شيءا مختلفا ليس كما تراه عيناك من قبل !ستدرك أن ما حولك ما تمليه رغباتك و أشياء تحبها تتمركز لا اراديا في تصرفاتك ستنجر نحو اشياء لم تود يوما أو لم تكن لك الرغبة بالقيام بها !!! لأنك تملك الكثير من السنين أمامك !!!!لهذا لم تفكر فيها أو ربما انشغالاتك و ركضك وراء متطلبات الآخرين جعلتك تنسى ما تريد .. ستقول ككل مرة أو كما يقولها اغلبنا لا أملك الوقت أو ربما سينشعل ذاك القتل داخلك لوهلة و ثم ينطفئ لأنك بالفعل لا تملك الوقت لنفسك مع الأسف!!!!!!

هل فكرت معي كم ان الأمر سخيف جدا ! ان الله اعطى لنا الحياة لنعيشها في حين اننا نعيشها لغيرنا في معظم الوقت ! لو امسكنا القليل فقط من الوقت و عودنا انفسنا ان هذه المساحة لنا لا يحق لاحد غيرنا ان يملئها ! لو اكتفينا بهذا القدر فقط لتغير الكثير في طريقة تفكيرنا في حياتنا و حتى من الأشخاص حولنا...

الأشخاص المميزون هم فعلا مميزون انت لا تحتاج لكلام ينفخك قليلا أو ليميلك عن مسارك ، كلام الآخرين لن يكون شيءا خاصا سيجعل منك اسطورة !كلامهم لن يفعل الكثير سوى أنه سيجعلك تعطي بغرورك قليلا ان كانت ثقتك بنفسك ضعيفة ! ان كنت تحتاج لكلام الآخرين لتبرهن نفسك فأنت لم تبدأ بعد يا صديقي و اظنك ضللت الطريق !!!!لذا اعد حسابات نفسك فأهم ما انت انت بحاجة لسماعه هو ما تتلفظ به روحك و ما يمليه عليك عقلك و قلبك !

دعني اذكرك كلامهم قد يجعلك كالاسفنجة تنتفخ لفترة ثم تعود كما كنت لكن ما يجعل منك شخصا استثنائيا هو انفرادك بما تقوم به و بما تؤمن بانك قادر على القيام به !!!!
صديقي لا يمكن لمجرد كلمات مهما كانت بائسة أو جميلة يتفوه بها أحد ما عنك أن تصنع لك مستقبل ! أن تحدث تغييرا لا طالما كنت تريده ! أو تحطمك بطريقة بشعة !!!
لكن يمكنها ان تكون سببا في تغييرك كم من شخص مشهور لا يلتفت لكلام الناس اللاذع الذي يتلقاه كل صباح ! على رسائل انستغرام أو فايس بوك تجده في حالة مزاجية رائعة يعيش حياته بكل اريحية وانت الذي تقرأ أحرفي ربما مجرد كلمة أثارت غضبك صباحا من جارك صعب المزاج جعلت منك بركانا ثائرا طول يومه لا يكف عن استنزاف طاقته أو ربما يسخط بالذنب و مافيها ! هل تدرك معي الفرق؟
يمكنك أن تتقبل كل أنواع الكلمات و ان تتفادها بكل اريحية ان كنت تعرف جيدا من تكون و ما تريد ! لهذا فما اقله لن تجده في مكان آخر ! الكلمات التي يقذفها الناس من افواههم هي مجرد كلمات ! لا يمكنها أن تحدث ضررا أو تلفق حكاية ما ! لا يمكنها أن تصنع منك شخصا مختلفا ! هي كلمة كتلك التي كنا نكتبها في حصة الإملاء عندما كنا في الابتدائي ! أو كلمة تقرأها في حصة المطالعة ! يمكنك تفاديها يمكنك تجاهل الانصات لها انت لست مجبرا على مطالعتها أو كتابتها !!!!! خذ نفسا و قل انها مجرد كلمة ! تجاوزها !!!
قل ما تريده عن نفسك لكن كن حذرا قل ما تراه شامخا فيك لا تستهن بنفسك أبدا ! الكلام النابع منك ليس بالكلام النابع من أحد ما .. هو كالبنزين الذي تملئ به هو طاقة تجعلك تقف في كل مرة ! فلا تستهن بها أبدا و تذكر أن كلمة منك كفيلة أن ترسم لك حياة مليء بالزهور و النجاحات التي لا تنتهي.

كيف اجعل ثقتي عالية ؟

أولا كبداية عليك أن تدرك أنك شخص رائع شخص يمتلك كل المواصفات التي يحلم بها أي كان ! اعتبر نفسك انسان مثاليا نادرا لا يمكن لأي كان أن يشبهه! شخصا فريدا من نوعه ! لما لا !

يمكنك أن تتصور معي حجم الشعور الرائع الذي تشعر به عندما تقول لنفسك كم انا مدهش !! كم انا رائع !!!

هل أخبرك أحدهم يوما انك شخص فاشل أنصحك بالابتعاد عنه أو ربما بمواجهته أن كنت تملك وقتا لردعه! و أي اسكات عجرفته! و ان كنت مشغولا فانصحك بأن تلفظ لاجمل أولوياتك !

احط نفسك دوما بأشخاص يعطونك حافزا يشجعونك يملؤون حياتك شغفا ! أشخاص تشعر بالامان معهم ! تشعر انهم لم ولن يقللوا من شأنك أو يحاولوا تفسير قراراتك كلماتك و حتى افعالك بطريقة خاطئة أو سيئة ! عش مع من يملئون حياتك رونقا و سعادة!

ذاك الضوء الخافت اجعله مصباحا ينير طريقك!

مارس الرياضة العقلية و الرياضة الجسدية ! فكلاهما يقويك و يجعلك ناضجا في كل خطوة !!

ابحث في هذا العالم عن أشخاص يلهمونك يشجعونك و يجعلون منك شخصا فريدا تشعر معهم أنك شخص آخر أنك انسان لم يكن يعرف معنى السعادة بعد !

ثم بعدها انطلق فسعادتك تبدأ من داخلك !!!

أجل يخبرني كيف وانا من أخبرتك أن تبحث عن أشخاص! انا فقط أردت أن ارشدك لأن العالم مليء بأشخاص جيدين وانك تستطيع أن تصبح مثلهم هل فعلت؟ نعم فعلت عندما تحتك بالسعداء ستصبح سعيدا عندما تحتك بالتعساء ستصبح تعيسا ! احتك بمن تراهن قدوتك سيعلمونك كيف تصبح سعيدا كيف تملئ قلبك بالرضا و بالحب ! كيف تكتشف السعادة الحقيقية التي هي في داخلك

نحن البشر نكتسب ونتعلم من تعاملنا المستمر من الآخرين فاحرص دائما أن يكون هؤلاء مصدر قوة لا ضعف !مصدر نجاح لا خسارة!

ستبني شخصية واثقة!ستبني نفسك !

لا تعتبر كل كلام يقال لك على محمل شخصي فقط اعتبره كلمة متكونة من أحرف تلفظ بها احدهم لها معنى سيء وهذا مدلولها و الذي تلفظ بها شخص يعبر عن نفسه بقوله لتلك الكلمة ولا يعبر عن أي متلقي

بهذا الأسلوب لن يكون لأي شخص الحق في اختراق جدران شخصك أو محاولة إيداعك. ستمتلك القوة في تجاهله أو تغيير الموضوع بكل اريحية و تبدو بشخصية واثقة وصلبة!

الفهرس

-