

ستجد نفسك في



تصميم الغلاف : زحل

تأليف:

ظلال حسن الدوري

الإهداء

من يود أن يجد ذاته ويطور نفسه
يبحث عن ذاته في أعماقه وارايتك هي مسؤولة عن تطورك
فأنت فقط من يطور هذه الروح الجميلة.

المقدمة

انت المقدمة لذاتك وانت الخاتمة انت المصير لك

1- انا لطموحي محققا

يمكنني السيطرة على سلوكي ومشاعري

انا لا اضن انا متيقن انني استطيع أن اقود نفسي بأكملها

لدي ثقة تامة في نفسي ولدي مصدر إشعاع وتنوير لجسدي في رياضه واكل صحي وعقلي في استمراري لتتويره

اصعب ما يواجه المرء هو أن يقول كلا لذاته

فالنفس ترغب بالراحة المستمرة وهذا الموانع اجمعها

وكلمة كلا للذات مجاهدة واعظم الذين يشعرون بالسعادة قالوا لأنفسهم لا تفعلي هكذا وكلما قالت النفس أرغب والعقل يمنع هنا ارتفعت مرتبة نحو الوصول للقامة انا امتنع عما يضرني ليس عما يريحني السعادة مكتسبة لذا ضبط الذات امر يصعب جدا على الأشخاص لكن أن كنت صاحب إرادة وشخص طموح للسعادة كن نصوحا لذاتك واعتاد على أن تكون انت من يقود ذاتك نحو ما تريد لذا ارفع كمية الوعي ستكون بما يليق فيك

أكد كلامي سيدنا ابو بكر الصديق رضي الله عنه حينما قال إني بليت بأربع ما سلطوا إلا لأجل شقاوتي وعنائى إبليس و الدنيا ونفسي والهوى، كيف الخلاص وكلهم أعدائي

إذا انا أمام نفسي اتجرد من الإيجابيات واضع السلبيات واتسلى عنهم و اكون مع أحلامي ضد رغبات نفسي وهكذا اكون محقا لإنجازاتي و اكون الأول في رضا نفسي انا استطيع وانا لي انا القمة انا الذي تجرأت أن اخاطر في الظلام كي اصل الى النور.

2- لن اتشتت في قراراتي

كي اكون أمام مصيري يجب أن ادرس حلمي

واخطط لجميع سلبياته و ايجابياته واعلم جيدا انني يجب علي أن انا فقط من اقول هذا الشيء لي وسأكون له انا جلبت جميع المعلومات وانا متيقن انني بهذا القرار الواقعي الذي مجرد من عاطفتي سأكون بدرجة أعلى مما انا عليه الآن أمام مصيري قراراتي ثابتة لأنني مدرك ما سأفعله وماذا سيحصل بعده انا مسؤول عن الأفضل لأنني حسمته ايجابياته بنسبه عالية.

3- لم أكن واعي لذاتي الا حينما

لازمت القيم والمبادئ

وادركت بامتثاني لعنم حياتي الكثيرة التي غفلت عنها

خطت كثيرا ليومي ثم لشهري ثمة لسنيني القادمة وكل ما قدم فيزيائيا بما يربط الوعي الذهني هو شيء لا صحه له.

ثم بعد أن خطت نفذت كل ما انا قمت بتخطيطه لذا انا واعي لما افعل انا اعط لتفسي وقتا لراحه يهدأ عقلي يركز جسدي على صحته لذا اقوم ذات ذكاء تام وهنا انا أصبحت في قمة الوعي لذاتي حينما أجد نفسي انني استطيع أن افسر وافكر كثيرا وابذل جهدا لكنني عن وصولي للقناعة وبعد استشاره من الأشخاص الأعلى سأكون بإتقان واعي واكون نوا ثقه بذاتي اكثر واحقق مقترحات افضل.

4- يلازمني القلق

إذا ابتعد عن النيكوتين والكافيين

ثم انت قلق لمستقبلك اتعلم أن مستقبلك بيد الله وكل شيء لك ميسر ومدبراً أنت تستطيع فعل كل شيء يكتبه الله لك أمر طبيعي انك تقلق لكنك ثق بأن الله معك الله لك مهيبه لسعادتك وأن الله لا يأخذ شيء منك أن الله ليس بحاجة لأشياء منحها لك انما ليستبدلها لك بالعوض الجميل وهذه الحقة الزمنية يجب عليك أن تصبر فيها لكي تتال احسن جزاء.

إذا أهدأ واجعل سلوكك الاطمئنان دوما

مخاطر القلق

الإعياء الجسدي وضعف المناعة الصحة هي أئمن ما تملك لذا حافظ عليها جيدا

التفكير في الانتحار، شرب الكحوليات

دوخة ودوار. حركه مفرطه في اليد او الرجل

سرعة ضربات القلب، ضيق التنفس، قشعريرة وتنميل الأطراف، جفاف الحلق، التعرق

دوما ما يعود سبب القلق لشيء ربما يحدث بنسبة 30% ونسبة 70% لا يحدث وتذهب بلومك المستمر إلى أن القلق يعود لعامل وراثي وهذه كثرة التفكير والأفراط في ضغطك النفسي والعصبي وهذه كلها تؤدي الى تغيرات بيولوجية في المخ لذا ألجأ لمساعدة نفسك بعيدا عن الأدوية والتعمق لهذه الحالة اجعل الادوية اخر حلولاك أعظم حلا انك هذا اللحظة تعيش باطمئنان لا تقلق لما رحل فهو لن يعود ولا تعلم للقادم ربما ليس لك في أمر سيكون لك في محور الدنيا اطرده القلق من دائرتك الخاصة أليس من المذنب أن تعط عقلك الباطن انك متوتر وقلق وتقوم بين حين واخر تعط له ايعاز القلق وتبدأ روحك بالانهيار أنت ممن قلق من حدوث الفشل يوجد حل من الرسوب توجد محاولات نجاح اذا ضع نفسك أمام أكبر مخاوفك حتما ستنجوا منها .

5- أشعر انني حزين

الحزن محطة وداع الصحة

لذا انت ائمن ما تملك هي صحتك

ثق بالله ثم ازرع طيب كن من داخلك مجرد من الحقد والحسد وأن تشع روحك نقاء وهذه اول خطوات الابتعاد عن الحزن

اتحزن وهي فانية ونحن تحت لواء من قال

(إذ يقول لصاحبه لا تحزن أن الله معنا) معك رب الكون فكن مبتسما انت اجمل هكذا وتستحق السعادة و روحك تزهر بإيجابيك فلا ترتدي نظارة سوداء وترى العالم رماديا وهو يزهوا بجميع الألوان ادخل لكوكب الحزن لمدته قصيره وتخلص من شعوره في هذه المدة وأخرج وانت ترمي جميع هواجس أحزانك خلف ضهرك وافتح ذراعيك للفرح فهو لك .

6- ممتنه للنعم

كل ما تسقط عياني على سرير الإنعاش او على قضبان السجن ووزنائه والمتسولين في الشوارع ودار العجزة ودار الأيتام كلما ارتفعت لدي مشاعر الامتنان بأن الله أعطاني كل هذه النعم واقول الحمد لله الذي عافانا مما ابتلى به غيرنا واعدود إلى نفسي مطمئنة وراضية.

7- الحرام

هذا ما اعانيه وما يعانيه مجتمعنا اغلبه في هذه الأيام القاسية يتجول الحرام بيننا وهو يرتدي قناع الحرية وقناع العدل وقناع الهدايا وقناع الحلال وقناع الإكرامية وقناع الرشوات وقناع الربا ونحن نلوذ بالحلال عن الحرام ونقاتل الحرام بسيف مثلوم لا بسيف ذوا الفقار وقال سيدنا علي رضي الله عنه الحلال ربما يتبارك او ينفذ والحرام يذهب ويذهب اهله معه .

وأنا نعرف أن الحلال شاق ومتعب وطريقه غير سلس وغير مؤهل للتحقيق الاحلام وعثر جدا والسير فيه ببطيء جدا لكن لذه وصولنه نقيه خالصه. واجمل ما في الحلال انه لا يرافق الحرام وندجو به دوما ويفترق الحلال عن الحرام ولا يتقيان ابدا فهل يلتقي الجبلان.

8- الحب معه

حينما أقف ويداك الخشنة السمرء تداعب اناملي الرقية هنا فؤادك من يمسكني وجناح فرحي لا يتسع الأرض انا اشعر انك شيء ما بروحي يكبر انت تقيم في نبضاتي وفي ثنايا عقلي انت القانون وانت المقدمة والخاتمة انت المدفئ للشتاء وانت هواء الربيع الذي كله نسيمات باردة انت الضوء في العتمة انت الذي من عينك ارتقى ومن حنانك استمد طاقتي انت الذي احببتني وهمت بك هيام لا ينتهي.

9- الخذلان

أن ادخل البيت المهجور الذي يتعبني خوفا بعد أن كأن منزلنا الأمن منزلنا وطننا الذي نستريح فيه ونرقد من خوفا فيه أصبح ملجأ للخوف هكذا يشعر الشخص الذي خذل .
اهم سبب لخدلانك ارتفعت كمية الوعي لديك ومازالت منخفضة لمن حولك

خذلك صديقا لم يكن خير الاصحاب

خذلك محبا لم يكن خير العاشقين

. خذلتك صحتك! لم تكن تمارس الرياضة ولكن عالج نفسك فأنت ما زلت لم تنزل

الْبَ لَكُمْ وَأَنْ يَخْذُلَكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ،

لَا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَقْعُدَ مَذْمُومًا مَّخْذُولًا

كل من خذلك اخذله بمغادرتك دون عودة الا الله فلا تشرك به لكي يكون معك ويدهشك بعطائه

لا تنهور لا تنتقم أن تخذل أن تدخل في دوامه الحقيقة دون تمهيد اي تنصدم مباشرة اجعل نفسك بعيدا عن السلبيات انظر إلى نفسك انك نجوت من هذه السامات العلاقات كن قريبا من شخصا معين تطمئن معه وكن مع نفسك حنونا وأعط لنفسك مكافئة النجاة من الخذلان وتشايفيك من تعلقك بهم واعمل شيء ما تحبه انت محظوظ ونجوت ايها المنتصر هنيئا لك بنفسك انت صاحب الفوز العظيم .

10- كل ما يحدث لا أشعر به

وهناك مشاعر لا تحدث ابدا وصولا لمرحلة الاشياء

السير وتونين والأدرينالين هرمونات تزيد من طاقتك

الحب هو طاقة

وحيثما تتعرض لصدمة ما تبدأ هذه الهرمونات بالانخفاض التدريجي ثم تبدأ وكأنك حزين لكنك من داخلك لا تشعر

لذا يجب عليك أن تكون قنوعا بما يضعه القدر أمامك

وتكون مختلطا مع الأشخاص من حولك وتبدأ بالتدريج تمارس الرياضة وتتناول الاطعمة الصحية وتسترخي دوما ويبدأ التراجع العاطفي باستعادة نفسه لأن المشاعر تمرض لا تموت

11- المسؤولية

المسؤوليات التي انا احملها تأكل برسي وتهشم أفكاري حتى أن أنجزها
اتخوف من حملي للمسؤولية نحو شيء ما
وذلك لأنك غير مؤكد من معلوماتك وقدراتك بنسبه كبيرة لاتجاه هذه المسؤولية لذا تحمل
القلق.

12- الأمان

أشعر بالأمان كأنني في سفينه نوح واتصور تلك الحمامة التي تجمل غصن الزيتون لا اكون في سفينه تاييتك .

13- الندم

انت انسان حي اذا انت تواجه حقيقتك والحقيقة هي انك تدخل في دوامه جلد ذاتك بكلمة الندم والندم يجعل ضميرك مشتعلا ولكن يؤذيك .

14- الغضب

فقد قال ﷺ "أن الغضب من الشيطان، وأن الشيطان خلق من النار، وإنما تبرد النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" صدقت يا رسول الله

الغضب هو انفعال وقيل هو تغير يحصل عند غليان دم القلب؛ ليحصل عنه التشفي للصدر. ويشمل التأثير الجسدي للغضب زيادة في معدل ضربات القلب وضغط الدم، ومستويات الادرينالين والنورادرينالين. وهذا ما قيل في علم النفس والصحة .

انا كالأسد حينما اغضب لا يمكنني أن ارى شيئاً عندما اغضب أصبح بركان منفجر ربما تتراكم ما سبق وحدث صغير ويجب أن لا ابالغ فيه لكن يحدث كل ما سبق واغضب بصوت عال او بصمت ابدي واتأكل في الحالتين و غضبي كالطقس يتغير من حين إلى آخر .

15- الارادة

هي شعور يفكر به العقل وينفذه الجسد رغم المصاعب والمتاعب حتى وأن كان الجسد ضامر فالإرادة تصنع المعجزات ويمكن لمن يمتلك إرادة أن يعانق الشمس .

16- حينما تسوء حالاتك تدعي انك في نرجسية

انا البدر الذي يكمل كل يوم

انا الايجابية والإنجاز والفخر

انا أشرفت الشمس

انا اقدس ذاتي العظيم لأنني استحق وانا شيء كبير

ولكنني في حدود السماء اقدس ذاتي

وامتلك ذاتي وحببي لروحي بدون نرجسية وغرور وتكبر هذه اشياء تجعلك تبذل جهدا مصطنع
عنك كن حقيقي وفخورا بك .

17- الفرحة

أن اضع في زاوية غرفتي المعتمة شمعة صغيرة وابتسم وكوب قهوتي الصغير وارتشف وأنا
اتصفح بأفكار واسرح فيها واحلم واخطط واعدود إلى سريري مبتسما متفائلا منبت لي جناح من
الامل وجناح من السعادة
فأنا سيد مزاجي وأنا استطيع أن ابتسم دوما .

18- الفراق

أن ارتجف حنين والشوق يجمدني ولن احتضنك

أن أقف أمام محادثتك واعلم أنك تود أن نتحدث

واغلق هاتفي أن اكون أمام منزلك فينبض فؤادك وتخرج أمام باب داركم واهرب مسرعة انا

انقطع شوقا لكن الفراق اللعين قطع علاقتنا وقطع افئدتنا .

حينما اكون بخير يصبح الخير منتصف اودك معي اود الخير معك ليكون خير يخلصني بالكمال.

19- الكبرياء

أن اكون علما يضرب به المثل أمام روعي وأمام الآخرين. الكبرياء يرث ويصنع الشخص لذاته لكنه لا يفتبس .

20- الحكمة انك تعمل

الذكاء انك تسير

الغباء انك تنام

الفشل انك تستلم

القوة انك تقاوم

الحب انك تكتسب طاقة

الحزن : ظلام

السعادة : الحقيقة

الكبت : الصمد على الجمرة

الفرح : تصنع

الفشل : تحدي

النجاح : خطر

القلق : عذاب

اليأس : طبيعة

الذنب : ندوب الجروح عقاب الضمير

الألم : مواساة الدموع

التفكير : حرية

الفقد : تشتت

الظلام : بداية

انت --- ما تريد تستطيع ام تغرق فيه

21- اليأس

أن اسمح للاكتئاب أن يدخل من مجرى اليأس وأن يكون الاحباط مشع في ذاتي
مخيلتي تبني الحزن الأبدى في انقطاع الامل في مل شيء وتبدأ روعي تنهمر سلبيه .
أن كنت قارئ واعي لذاتك لا تدخل اليأس لروحك وكن متفائل بما يكن لك سيكون جميل يليق
بك .
وأن كنت قارئ ترى أن اليأس طبيعة ويوم متكرر ومستقبل فيه ظلام وأن ما عليه نحن سيء
لكن ما يحدث اسوء فتجرد من الامل .

22- الحياة

رغم الاقدار احبك ... بعد الفراق استطيع أن اقولها لك .
حينما تصفني الحياة بفقدان من نحب تتجرد من ألوانها وتبقى رماديا
حينما أظلم جدا
أجد كل شيء يسير وانا صغيرا ومتوقف
حينما أود أن اخرج منها لا يوجد منفذ
فأعود بها اصارع اقاوم هذه الحياة خالية من محطات الاستراحة .
حينما علمت جميع طرق مصابيح الحياة أصبحت انسان مجهول مع العالم معلوم لدى الظلمات .

23- أن اكون مجبرا

على التعايش

على الاعتياد

على المسؤولية

على الفراق

على الخذلان

على الاستمرار

على أن اكون انا الجديد

واترك انا القديم

على كل شيء انا مجبرا

أود الهروب الذي لا منفذ فيه سلسال الدنيا مربوط على عاتقي بكل مره يقترب اختنق اكثر
الحزن سجين روعي الذي حكمته مؤبدا .

24- أشعر انني استطيع أن

أفرح

اصنع

ابتسم

اتغير

اعمل

كل شيء اوده استطيع .

المستحيل ممكن

و اللامنطقي منطقي

الكون مهيب لي

النيل مشاعري

والسماء مقدار فرحي

والحزن مفتاح لم اضعه من ضمن ابوابي .

25- الحرية

في أفكاري

في ذاتي

في اختياراتي

في عملي

في أعماقي

الا في ديني فأنا أمام الله اكون عبدا مطيعا لحدوده .

26- نجوت ذات ليلي من حادث سير مرعب

ونجوت من عملية كبرى

ونجوت من ليلة الفقد الأولى

انا من انجوا ولكن اترك شيء مع كل ما يمر

لذلك أبشع ما يحدث للإنسان استئصال القلب وإبقاء الجسد قيد المقاومة

27- التفائل

ارى ثقتي بأن الله يحبني ويعطيني دوما

ينقذني يسترني يعوضني

ارى أن الرمادي يصبح ورديا

ارى أن الجذور تسقى وتنبت جميع الزهور.

28- Childhood Either you go back to something that makes you happy, games, the smell of nostalgia, unconsciousness and joy And she regrets and misses Either you are sad and enter into the resurrection of your soul to a struggle from which you miraculously got out.

29- عقدي النفسية

اثرها ليست كباقي الأشخاص من طفولة معنفة وإنما من طفولة كنت اضمن اني في النعيم على رفوف الذهب والأسواق والالعاب وأن لا تخدش مشاعري وفجاءة ودون إنذار اصطدمت بأن الحياة التشبه نعيم الطفولة وتدخلت مشاعري وظلم الحياة وتعاكس سير الاقدار حتى كنت متمكنة أن اقول أود أن أعود طفله او اريظ قبراً يللم شتاتي.

الخاتمة

انت والبداية انت فكن لنفسك فخرا ترضى به ذاتك دوما

أن اكون مشتت

أن اكون واعي لذاتي

أن اكون مدرك لفرحي

أن اكون حذرا من حزني وسلبياتي

انا من استطيع أن احدد كيف تكون مشاعري انا .