

الـ31 ايجابية

نصوص بسيطة جداً للاسترخاء الذهني

اعداد الاستاذ
كرار هاني

2020

اكثر النصوص فيه هذا
الكتاب هي واقعية

وبأمكان اي شخص الاستفادة منها

منذ زمن بعيد
حاولت ان اكون ايجابيا واستطعت ذلك ولو بنسبة قليلة
ان اسعد بعض الناس
الاقرباء والغرباء

كن انسان يصنع البسمة والبهجة في القلوب بدل العيون

~~~~~

ها انا ذا اهدي اول نصوصي  
واول تجربة لي  
لكم

~~~~~

اتمنى لكم قراءة مع الابتسامة

موقف لن أنساه ، إلى هذه اللحظة

في يوم ممطر ، كنت بين السابعة والثامنة من عمري
كان الجو مخيفاً جداً ، ليس الطقس ، بل الحكومة آنذاك ، في عام 2001 تحديداً
كانوا أهلي دائماً يرددون كلمة (إن لم تنجح في دراستك ستذهب إلى الجيش)
كأي طفل صغير أخاف الحروب ، لم تعملوا ما هي الصور التي رُسمت في مخيلتي
ذهبت إلى مدرستي في ذلك الجو الممطر مسرعاً ، تبللت ثيابي التي اقضي بها عاماً كاملاً
لأنني لا املك غيرها...

حينما وصلت مدرستي وكان اسمها (قريش) وجدت المنطقة من نقطة وقوفي إلى باب المدرسة
وكأنها بحيرة صغيرة ، كنت خائفاً على حذائي من البلل فلم اغمس رجلي في الطين .
رجعت خائفاً إلى البيت وأنا أرى أمامي مشهد العسكري الذي يحارب من اجل وطنه
عندما وصلت وأنا ابكي أمام أمي

قلت : أمي لا استطيع أن اذهب إلى الحرب ولا لمدرستي
- فضحكت

ثم حملتني وأخذتني إلى مدرستي فشعرت بأمانٍ لم يتكرر إلى هذه اللحظة
ثم غمست رجليها في الطين وأدخلتني المدرسة ، وعندما خرجت أيضاً ، غمست رجليها وأرجعتني إلى المنزل .
فشعرت ، بأنني ملك استرد مدينته بعد احتلالها .

أول سؤال سمعته فقمته أتفكر فيه حياتي إلى هذه اللحظة

- نحن نعلم إن الله خلق كل شيء ، وهو قادر على كل شيء
- لماذا خلق الكون في 6 أيام وهو قادر على إن يخلقه في يوم واحد؟

كانت الإجابة حتى يُعلم الإنسان الصبر.

تلك الأمنيات التي ارتكزت عليها مشاكلنا ودهورت أمورنا فلنعلّمها الصبر.

الحقد والكراهة موجود الى هذه اللحظة

ذات مرة قال لي صديقي

إن الناس يكرهون ، ويحقدون

لكنهم لن ينصفوا المكروه أبدا

فكن دائما محبباً لدى الجميع

الأنبياء موجودين إلى هذه اللحظة

لربما أحدكم يقول كيف ؟

والأخر يقول بأقوالهم وأفعالهم التي تركت اثر إلى هذه اللحظة.

لكن أنا أقصد

الأنبياء المزيفين

افعل خطأ واحد أمام أتفه الناس وستجده نبياً ينصحك.

شيء بسيط يؤلمك

على سبيل المثال . لو احتفظت بلحظة جميلة وارشقتها في جهاز الموبايل

واحتفظت بتلك الصور لفترة وعندما تشاهدها تنسى جزء من احزانك

لو تعطل الهاتف؟

لو حذفتم الصور عن غير قصد؟

لو حذفتم ابنك الصغير؟

فانك ستبقى أسبوعاً تلوم نفسك وتحسر على ما انحذف منك

ومن الممكن ان تؤثر هذه اللحظة الحزينة على عائلتك بسبب غضبك من الشيء الذي جرى

...

ما انحذف منك ، يمكنك ان تحتفظ بأجمل منه

عش حياتك بلحظات جميلة وحافظ على اسرتك من المشاكل

فالله لا ينسى ان يسعدك ابداً.

لا تذهب بأحزانك إلى بيتك
على سبيل المثال . لو واجهت /ي موقفاً تعيساً في الجامعة
ورجعت الى البيت ..
ما ذنب امك ان ترى وجهها عبوساً منك
ما ذنب ابيك المتعب ان يقول ماذا حدث (لأبني / أبنتي) اليوم ؟
دع ما ازعجك خارج منزلك . وازرع الحب في داخلك

اجمل ما سمعت

عن محمد الجواد ابن الرضا

عندما كان في السابعة من عمره ورأى الاطفال تلعب وهو ينظر اليهم

جاء صديق لأبيه وقال له : هل اشتري لك لعبة تلعب بها مع الاطفال

فقال : يا قليل العقل ما لاجل هذا خلقتني الله ، انما خلقنا للعبادة والعمل .

ومن درر ما قاله محمد الجواد
من استحسن قبيحاً كان شريكاً فيه .

لو تكالبت عليك الدنيا وحاربك العالم اجمع ووقف الكل ضدك

على ان يقنعوك بشيء انت لا تقبل فيه

فلا تقننع

انت لست شخصا عاديا بل شخص مؤثر في بيئتك ومجتمعك
ان كنت تملك الادوات المناسبة لكسب الناس.

اجمل ما في القلبية الهمجية كمى تسمى
غيرة المحب على من احب

ان كنت تحب انسان متاح للجميع
فلا داعي ان تغار عليه

للعادات والتقاليد جانب ايجابي ايضاً

فهو يحفظ لك ماء وجهك عندما تكون فقيراً لا احد يسندك

وتقع في مشكلة ، ترى ان ابناء عمومتك همهم الوحيد ان يحموك

عندما يسعدك الله مع من تحب

فاحمده كي لا تزول منك النعمة

ان الحياة لم تخلق من اجل شخص استغنى عنا

حتى لو كان حبيبا

يغفر الله ذنبك إن أدخلت السرور على قلب احدهم

تمسك بحبك اليه ، لانه الوحيد يستحق

١

جسد امرأة متكامل ، وروح طفلة صغيرة تلك هي شريكتي .

اجعل الكوكب يبتسم
واستغل كل لحظة جميلة في كنت تتنفس

تفرد بنفسك ولا تتبعك حتى افكار ابيك

ان كانت سيئة ومتطرفة

لانك تحب شخص ما
يكرهونك لانهم يكرهوه
ما شأنكم بمشاعري ؟

الحبيبة التي دائماً تطمئن علي
امي

انصح من في هذه الكوكب
ان ارادوا لهم قدوة ويتبعوه وليصبحوا متكاملين
فلكم في رسول الله وابن عمه قدوة حسنة

حيي للانسان كمخلوق خلقه الله عزل وجل

وليس لانتمائه الديني

فانا لست كفيل بان ادخل احد الجنة

إذا لم تكن أولى مهامك

أن تصلي الصبح في وقتها فلا داعي لأن تخطط إلى باقي يومك

يقول الحزين ان الله لا يحبني ..

كيف ذلك وجعل نبيك محمد ؟

لذلك الذي يقول ان الله لا يرزقني

أحواسك سليمة ؟

في اول محاولة يصيبنا اليأس
والمتعة في هذه الحياة هي ان تبقى تحاول
حتى تحصل على الشيء الذي تريده

لو ضاقت بك الدنيا

وحاربك فكرك

فان الله خلق اليك ابواب للحوائج فالتجأ اليها

كيف لقلب صغير

يتسع لحب عظيم؟

اتمنى اني وفقت لادخال الراحة الى قلبكم
وازلت شيئاً بسيطاً من تواركم
احبائي لا تنتظروا ان تأتي السعادة اليكم
بل اصنعوها لانفسكم.