

# فك شيفرة

PASSWORD

للكاتبان

عذراء البياتي

نادية الكرافي

مجموعة نصوص

# فأى سٲفرة

إعداد الكاتبتان

عذراء الببائى

نادية الكرافى

فى عام ٢٠٢٠

دار نساء كسرن القبود للطباعة الالكترونية

تم نشر هذا الكتاب في سنة ٢٠٢٠  
من قبل دار النشر ( نساء كسرن القيود )  
الإلكترونية وحقوق النشر محفوظة لدار  
نساء كسرن القيود فقط وغير مسموح  
من اي جهة بإعادة نشره ورقياً أو إلكترونياً  
دون اللجوء للدار أولاً

تأليف :- عذراء البياتي

نادية الكراقي

للتواصل مع الدار حسابنا على الفيس

مؤسسة نساء كسرن القيود



المسؤول عن الطباعة :

عتاب رحيم

## المقامة

ذات يوم كنت مجرد كلمات في مخيلتي وعندما يأتيني الهام للكتابة ابحت عن الورقة والقلم مثل المخدرات التي يبحث عنها مدمنها كنت ابحت عنها بهذه الطريقة لم يكن لديه الفكرة ماذا سأفعل بها واين سأكتبها ، الذي كأن يهمني هو أن اكتب فقط، أن أفرغ كل ما افكر به ويجول في خاطري ، كل ما كنت أتمناه أن أتقياً كل الافكار التي في رأسي كنت أحتاج لعلاج ولم اجد سوى الورقة والقلم فهو العلاج الابدي لصداع الأفكار المزمّن ومع مرور الوقت كانت تصبح هذه الكلمات جمل احياناً خواطر لكن كأن هنالك خوفاً قلبي يجعلني اكتب لنفسني فقط كنت أنزعج من أن يقرأ أحدهم ما اكتبه وما افكر فيه لكن باستمرار قراءتي للكتب احببت أن اكتب كلماتي ليأتي يوماً ويصبح كتاباً ومع ذلك كأن هناك بعض الخوف في قلبي هل سأنجح بهذا الشيء؟ أم لا؟

من أين سأبدأ؟

ذات يوم التقينا ببعض نحن الاثنين ، وكنا نتدرب على الرسم فكان نسبة شغفنا وحبنا له كبيرة جداً نحب الرسم ونتدرب وفي احد الايام كنا نتحدث ونخبر بعضنا بعضاً عن الكتابة، فكانت من اجمل المحادثات والتي بدأنا اول خطوة في تحقيق حلمنا ، فأخبرتها أنني أعمل كتاباً كنت لديها نفس الحب وشغف للكتابة وكنا نتشابه كثير في كل شيء تقريباً وحتى في التصرفات احياناً اشعر وكأنني التقيت بتوأمي ومن

بعدها اتفقنا أن يكون لنا كتاب مشترك كأول خطوة في طريقنا لتحقيق الحلم فنحن الاثنان من مدينتان مختلفتان ولكل منا لغة مختلفة غير عربية فنحن ولدنا بلغات مختلفة غير العربية لكن عندما يشاء الرب لحروف أن تتجمع في كلمة وتكون كتاب سيكون رغم كل مصاعب الحياة ، فكل ما علينا هو الاجتهاد وطلب التوفيق من الله تعالى، وها قد خطينا أول خطوة في طريق الكتابة ،

في هذا الكتاب ركزنا على اكثر المواضيع التي يعاني منها الشخص، ركزنا على التساؤلات التي يحتاج لا جابه عنها وبعضا من المشاكل التي يحتاج التغلب عليها

عزيزي القارئ عندما ستقرأ كلماتنا في هذا الكتاب ستري به ما ينطبق على حياتك وبها ما لا تعرفه وبها مالا يعجبك و يعجب غيرك ففي النهاية اريدك أن تعلم بأن ليس هناك كتابا كاملا غير كتاب القرآن، وإنما هناك كتاب مفيد وكتاب غير مفيد، كتاب تجد نفسك وأفكارك فيها، وكتاب آخر تحسه غريبا جدا ولا تستطيع قراءته وأتمنى أن تستفيد من هذه كلمات ولو بشيء بسيط .

واتمنى من الله تعالى أن يوفقنا لكل حب وخير وأن يكون القادم افضل لنا ، واذا شاء الله وكتب لنا سيكون لنا اعمال مشتركة في الأيام القادمة دتمم بخير وحب وسعادة .

# الفصل الأول

للكاتبة

عذراء البياتي

## الإهداء

إلى تلك التي علمتني أنطق اول كلمه

اتعلمين اليوم قد أصبحت كاتبة؟

اتذكر أخبرتك بطفولتي أنني خائفة

قلتي لي اقري آيات و أنتي داخله

افرحي يا ملاك قلبي الدائم

فالיום مخاوفي قد اصبحت ميتة

أ تعلمين أن ذلك القبر محسود

هنيئاً له وبداخله ملاك نائم

إلى تلك النائمة تحت التراب احبكي يا ملاك قلبي الدائم

اتعلمين أن قلبي عندما يسمع باسمك يكتب ببراعة

وكيف لا اهدي لكي كلماتي فهي تنحني أمامك شاكره

ابنتك التي حلمت لها وصول ووصلت نامي مطمئنه

## مواضيع الفصل الاول

- ١- قطعة الحلوى
- ٢- عقلي أم قلبي
- ٣- التواضع
- ٤- كل الطرق تؤدي إلى روما
- ٥- البالون
- ٦- العقل الباطن
- ٧- برمجة العقل الباطن
- ٨- ٢١ يوماً
- ٩- كيف يرأني الناس
- ١٠- افعله لله
- ١١- المقارنة
- ١٢- فصول الحياة
- ١٣- نعمة إذا زالت تزول كل النعم معها
- ١٤- الشجرة الفاسدة
- ١٥- البقاء بالماضي يفني المستقبل
- ١٦- الاخطاء وكيف نتعامل معها
- ١٧- التخلص من الخوف

- ١٨- الطريق السحري
- ١٩- ازرع نبتة صالحة
- ٢٠- سر من اسرار الرجال والنساء
- ٢١- الغضب والسكوت
- ٢٢- على ماذا يجازيك الله
- ٢٣- الشخصية المميزه وكيف نكسبه؟
- ٢٤- عوامل النجاح في أي شيء
- ٢٥- لماذا لا تستمر سعادتي؟

## 1 - قطعة الحلوى !!!

موضوع صغير كقطعة حلوى الصغيرة

لا يوجد احد ولا يعرف قطعة حلوى التي نتحلى بها تلك القطعة الصغيرة التي تجبرك على الابتسامة بمجرد أكلها يرفع هرمون سعادة ويحسن من مزاجك اذا تلك القطعة الصغيرة لماذا لا نتعلم منها درسا لماذا لا نكون مثل قطعة حلوى في حياة الناس؟؟؟

لماذا لا نجعل الناس يبتسمون؟؟؟؟

لماذا لا نجعل الناس يتحلون بابتسامتنا؟؟؟؟

اعلم جيدا أن جوابك ليس من شأني أليس كذلك؟؟؟؟

لا بل من شأنك سبب صغير يجعله من شأنك!!!!

عندما تكون سببا في إسعاد الناس سيسخر الله من يكون سببا في إسعادك جرب أن تصنع ابتسامة في وجه أحدهم في صباح وسترى سعادتك هذه ما اقصده كونوا قطعة حلوى في حياة الناس الأمر يستحق تجربته يا صديقي...

## 2 - عقلي أم قلبي ؟؟؟؟

عندما نأتي إلى الاختيار بين عقل وقلب

الكل يتساءل من اختار؟ عقلي أم قلبي

دعني أخبرك ما الشيء الذي يهتم به عقلك العقل ما يهمله هو نجاح ما يهتم العقل هو أن ينجز عملا او شيء يفتخر به واي شخص يكون عقبة أمام ذلك نجاح سيحاول التخلص منه

أما الآن لنأتي ما يهتم القلب يهتم القلب أن يشعر بالحب والاهتمام هو أن يحب ويبادل شعور الحب هذا هو سعادة بالنسبة له ولا يحب خسارة من يحبه مهما كلفه الأمر حتى لو كان ذلك شخص عقبة أمام نجاحه لذلك نجد بأن العقل والقلب دائما في صراع دائم احدهم يريد أن يحقق نجاحات والآخر يريد الحفاظ على من يحب

لنمثل دورا للعقل والقلب وستفهمون ماذا يعني ذلك صراع العقل هو أهل متحفظ الذي يريد نجاح ابنهم ويعارض كل من يقف عقبة أمام ذلك نجاح أي أنه يفني عمره ليرى ذلك النجاح الذي هو بمثابة أنتصار لهم ام القلب فهو يبحث عن ما يسعد ابنه ويشعره بالاهتمام ويعيشه في عالم خيال والعقل لا يستطيع فعل ذلك لأنه ببساطة لا يستطيع شعور بالحب والعاطفة وأن بالأخص في عمر المراهقة يحاول شخص أن يتبع قلبه

كثيرا فعليه أنتباه ام بعد مرحلة البلوغ فسيجد شخص بأنه اكثر ميولا لقرارات عقله والاجمل من يستطيع موازنة بينهم أن شخص الذي يسعدني ولا يعارض نجاحي يبقى أم الذي يسعدني ويعارض نجاحي يذهب

يحكى أن هناك رجل عمل عملية نقل قلب من رجل توفى وبعد ستة أشهر وجدوا أن رجل يكتب الشعر بطلاقة وعندما سألوا عن شخص متوفى علموا بأنه كان شاعر واهله جميعهم يعرفون في شعر رأيت أن القلب هو مسؤول عن المشاعر والعاطفة وام العقل فهو لا يستطيع الشعور بذلك فعليك أن تعذر عقلك وتكف عن ذلك صراع الذي بداخلك وكما هو معروف بأن المرأة تميل لقرارات قلبها أم الرجل يميل لقرارات عقله أكثر.

### 3 - التواضع

عندما نتحدث عن تواضع يعني أن نتحدث عن أروع الصفات الصفة الذي اقتدى به النبي محمد صلى الله عليه وسلم وخليفة أبا بكر وعمر فالنبي محمد كأن يغضب من أصحابه أن قاموا له عندما يدخل و ابا بكر كأن ينظف بيت عجوز وهو خليفة وكان يمشي في الطريق يشدون بثوبه بعض صبيه ويقولون له يا أبتاه..... يا أبتاه وكان عمر بن الخطاب الذي عرف بالحق وكان الدنيا تهابه كأن يحمل دقيق على ظهره ويطبخ لأيتام تواضعوا فأن جنة منزل كل هين لين سهل قريب وجنهم منزل كل متكبر وقد تكبر إبليس من قبلكم واصبح من اهل جهنم ونرى أن أهل علم ومنزله قد يتواضع ويتكبر جاهل فاذا رأيت جاهلا قد تكبر فتواضع له فسهل عليك أن تنزل لمستواه ولكن صعب عليه أن يرتقي لمستواك يحكى أن رجلا اعترض موكبا لملك ليكلمه فمنعه جيشه فقال فأن نبي الله سليمان فقد أوقفه نملة فما أنا عند الله احقر من نملة ولا أنت عند الله أعظم من نبي الله سليمان فنزل الملك وكلمه تواضع فالتواضع من صفات الأنبياء والخلفاء والعظماء ام التكبر فهو من صفات إبليس...

#### 4 - كل الطرق تؤدي إلى روما !!!!

من منا لم يسمع هذا المثل

ولكن الكثير لا يعرف قصته

هو مثل روماني قديم يقال أن مدينة روما قبل أن تصبح عاصمة الإمبراطورية الرومانية كانت تطمح إلى بناء دولة قوية واسعة النطاق بحيث يترأسها فقامت بفتح بلاد مجاورة لها ولكن واجهتها صعوبة في المواصلات لوعرة طرقها فعمدت إلى ربط كل مدينة تفتحها إلى طريق مرصوف يصل في نهايته إلى روما حتى تبقى هذه المدن مفتوحة تحت سيطرتها فأصبح كل طريق يصل في نهايته إلى روما فقبل كل الطرق تؤدي إلى روما

عزيزي القارئ لماذا لا نأخذ درسا من هذه القصة

ولماذا لا تكون أهدافك هي روما

وأن تقوم بفتح كل طرق إلى أهدافك لتحقيقها

لماذا لا تكون كل طرق تؤدي إلى أهدافك

## 5- البالون !!!!

كثيرا من يرى العنوان ولا يعرف ما التشبيه  
عندما ترى بالون وخصوصا أن كأنت بأشكال وألوان مختلفة تجذبك  
هناك في الحياة ناس يشبهوا البالون يجذبك مظهرهم وهم من الداخل  
كالبالون

أي فارغين فقط يوجد بداخله الهواء

إذا اقتربت منهم فوجئت بأنهم فارغين فالأفضل لنا أن نتجنب هكذا نوع  
من الناس جميعنا رأينا ذلك الصديق الذي يتباه أنا هكذا وهكذا لكنه في  
حقيقة فارغ كالبالون عندما يأتي وقت الفعل لا يفعل شيئا تراه مجرد كلام  
فارغ وأنا حقا أرى هذا نوع من الناس مرضى نفسيين أنا كفتاة لم اتذكر  
بأنني قلت شيئا ولم افعله الأنسان افعال قبل أن يكون كلام والأفعال هي  
التي تثبت وجود الشخص اما تقول شيئا وتكون قدره او تصمت.

## 6- العقل الباطن

نعمة العقل الباطن لا تقدر بثمن فإذا علمت كيف تستخدمه فإنه كالكنز فهي تجلب لك ما تريد من الصحة والنجاح والمال وغيره

ربما تسألون كيف؟

اليوم اخبركم كيف يحدث ذلك

فكر بإيجابية فكر وكأنك حصلت على الشيء الذي تريده وورده في عقلك بتوكيدات إيجابية بشرط أن لا تحتوي على النفي أي كلمات التي تحتوي على لا ولن وغيره

فعندما تفكر بإيجابية فأنت تجذب المزيد من الايجابية لحياتك وعندما تفكر بسلبية فأنت تجذب المزيد من سلبية لحياتك

فالعقل الباطن قوي جدا لدرجة لا يمكن تخيله لكنه حساس جدا

معلومات عن العقل الباطن اليك بعضها

١- يسجل دائما ما تراه وما تسمعه ويسجل أي شيء حولك حتى وأن

كنت غير واع به لهذا فأنت تتأثر بالرسائل الخفية المشفرة من

اعلانات واعلام أنت تنام ولكن عقلك الباطن لا ينام ابدا فهو في

تسجيل دائم

- ٢- عقل باطن بمثابة شريط فيديو يخزن معلومات لكل ذكريات الماضي والتجارب التي عشتها
- ٣- العقل الباطن لا يعرف معنى لا لم لن إذا قلت مثلا لن ارسب في امتحان الكلمة التي تعلق في ذهنك هي ارسب لأن عقلك لا يعرف معنى لا وبتالي فكرة الرسوب تبقى في تفكيرك وربما تحصل على النتيجة التي تخشاها وهي الرسوب يجب أن تتحدث بإيجابية وهي أنجح في الامتحان
- ٤- العقل الباطن لا يعي المستقبل فهو دائما ما يعيش الآن الحاضر هو الوقت الوحيد الذي يعيشه اللاوعي لهذا اذا كانت لديك احلام لابد من رؤيتها متحققة الآن مثلا أنا اسافر الآن وليس سأسافر
- ٥- العقل الباطن متحكم في ٩٥% من حياتنا اللاشعور يكون عادتنا فأعادتنا هي التي تسوقنا إلى واقعنا الآن فهذا يعني أن فقط ٥% متحكم به من طرف وعينا الكامل
- ٦- العقل الباطن لا يفرق بين الخيال والواقع حتى وأن كنا في كامل وعينا فحين تشاهد فلما محزننا فأن تشعر بالحزن
- ٧- التكرار يولد معتقدات جديدة فأنتك اذا كررت فكرة في ذهنك حتى وأن كنت واعيا بأنها ليست حقيقة فسوف ينتهي بك الأمر بتصديقها

## 7 - برمجة العقل الباطن !!!!

و لتغيير واقعك عليك أن تتعلم كيف تبرمج عقلك الباطن ٢١ يوما هي أقل مدة لتكوين عادة جديد من خلال هذه خطوات

١- خذ ورقة بيضاء ودون فيه كل ما تريد نيله في حياتك من عمل التي تريده ونوع حياة وغيره

٢- ابدأ بالتخيل وكأنك حصلت على هذا الرغبات عش هذه اللحظات في

عقلك بابتهاج تذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الخيال والواقع

٣- توقف عن مشاهدة البرامج التي تخالف ما تريد حصول عليه مدام

العقل الباطن في تأثير دائم عليك بتعريضه التأثير الذي يناسب

معتقداتك وتفكيرك دع طاقتك تتفاعل مع ما هو ايجابي ويلائم

تردداتك لمدة ٢١ يوما على الاقل

٤- قم بابتكار توكيدات تكون مدتها قصيرة تتناسب مع إيمانك واعتقادك

وافكارك تكون جمل قصيره توحى على أنك قد حصلت على كل ما

تريده قم بتسجيلها واستماع اليها في الصباح وكذلك قبل النوم مثلا أنا

ناجح في حياتي

٥- ضع تنبيه على هاتفك يذكرك بالتوكيدات ولتكن خمس دقائق ردها

وعيشها كل يوم تفاعل معها وتخيلها وصدقها لمدة ٢١ يوما على اقل

- ٦- تحدث عن ما تريد تحقيقه على أن قد تحقق واصبح واقعك و مثلا  
بأنك ناجح في حياتك وتسعى لازدهار فالواقع يتبع الخيال وليس  
العكس
- ٧- التكرار ثم التكرار فالتكرار تكون عادتنا وعاداتنا تكون شخصيتنا  
كرر هذا الخطوات باستمرار وسوف تغير واقعك لابد

8 - ٢١ يوما

هل تريد تخلص من عادة سيئة وابدلها بعادة جديدة؟؟؟؟

اذن يا صديقي دعنا نتبع التمرين(تمرين ٢١ يوم) لنبدأ

قبل كل شيء

١- حدد الصفة التي تريد التخلص منها .....

٢- حدد الصفة التي تريد اكتسابها بالمقابل

واكتبه في دفترك الخاص بحيث يكون امامك اكتب من ١ نزول ل ٢١

يوم بشرط أن نتبع التمرين بشكل متواصل لمدة ٢١ يوم لا يجوز اتباع

يوم وترك يوم مثلا تريد التخلص من صفة الغضب ليس فقط الغضب في

أي صفة تستطيع استخدامها

في اليوم الأول حاول تحكم بنفسك والابتعاد عن امور التي تزيد الغضب

عندما ينتهي اليوم اول ستكون قد حصلت على نقطة ضع صح أمام يوم

أول يأتيك شعور بأنك قد أنجزت شيئا أليس كذلك؟؟؟

اتبع هذا تمرين لبقية أيام لمدة ٢١ يوم قد تتساءل

وماذا اذا غضبت دون أن ادري؟؟؟

ضع خطأ هنا تشعر بالخيبة أليس كذلك؟؟؟

لا بأس فهذا شعور يساعدك على أنتباه وتذكر في المرة الثانية عندما تكمل ٢١ يوم فعقلك يبدأ بتحويل الصفة الجديدة التي عادة لديك ويبدأ

بنسيان الصفة القديمة اتبعت هذا تمرين بنفسي وساعدتني كثيرا اصبحت لا أغضب على امور تافهة أحيانا اعتبر هذا تمرين وكأنه كالكنز لعقلك...

## 9 - كيف يرأني الناس؟؟؟

من ..... منا لا يفكر هكذا

من منا لا يريد أن يكون افضل في أعين الناس دعني اخبركم شيئاً لدينا  
مثل يقول

( لن يرضوا عنك الناس لو اشعلت لهم اصابعك )

وآخر يقول

(أرضاء الناس غايه لا تدرك)

اليس لك اعين كي ترى نفسك كيف أنت بعينك بدلا من أن ترى نفسك  
بعيون الناس ؟ أنا كفتاة هناك من يرأني جميلة وهناك من يرأني محبوبه  
ومحبه للخير وهناك من يكرهني وهناك من يرأني لست فتاة جيدة وهناك  
من يغار مني واخرى هناك من يرأني لا أنفع لشيء اقوالهم وآرائهم لا  
تنفع يا عزيزي افعل ما يعجبك و أن رآك أحدهم جيدا لن يزيدك شيئاً  
وأن رآك آخر سيئاً لن ينقصك شيئاً فلناس طرقهم في التعامل والتقييم  
دعك من ناس وافعل ما يرضيك وما يرضي ربك وعش حياتك كما تريد  
أنت فليست لدينا إلا حياة واحدة يا صديقي لماذا نضيعها في أرضاء  
الآخرين؟

سيأتي يوم نموت ولن يتذكرنا احد.

10 - افعله لله

كثيرا منا يفعل ليرضي الناس لا ليرضي الله فتاة تلبس الحجاب خوفا من كلام الناس لا من الرب رجل يتصدق لناس كي يكون كبيرا في اعين الناس لا لرب يتصدق علينا كي ينعرف لا ليشبع فقير او يساعد مسكينا عزيزي القارئ قبل أن تفعل شيئا تذكر الناس ينسون ولكن الله لا ينسى ربك يتذكر ويجزيك عليه تذكر دائما أن الله يجزينا و يحاسبنا على اعمالنا على حسن او سوء نيتنا فاذا عملت خيرا ولم تكن نيتك صادقه لله سيحاسبك الله عليها اما اذا كانت نيتك حسنة فسيجزيك الله عليها اذا نويت نية حسنة حتى وأن لم تستطيع فعله فيما بعد فالله يجازيك على تلك النية الحسنة أنظر لكرم الله أ يوجد من هو أكرم منه كي تفعل له ولا تفعل لله ؟؟؟ لا يوجد أكرم من الله افعل لربك لا للناس وهناك حديث عن النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم ( صنائع المعروف تقي مصارع السوء وصدقة السر تطفئ غضب الرب وصلة الرحم تزيد في العمر) صدق رسول الله يحكى أن الإمام علي بن ابي طالب عليه السلام ذات يوم كأن يحفر بئرا لاحد من اليهود وقف عليه سائل فقير ثم مد يده باستحياء وقال لا جد ما يسد جوعي فأعطني مما أعطاك الله يا ابن ابي طالب فو الله لا طاقة لي على عمل فما كان من الامام عليا الا أن امر ولده الحسن اذهب يا ولدي إلى امك وأتي بدراهم الستة التي إدخرتها لشراء الطحين وقل

لها لقد قال ابوك النبي لا يصدق إيمان عبد حتى يثق بما عند الله أكثر مما  
عنده فسمع سائل كلامه جزاكم الله خيرا جزاكم الله خيرا من اهل البيت  
الصالحين وخلال ذلك مر على إمام رجلا يريد أن يبيع جملا فاشتراه  
الإمام بأربعين درهما على أن يعطيه المبلغ في الغد ثم مر رجل آخر فرى  
الجمال فاعجبه فقال يا ابن ابي طالب ما اقوى جملك هذا ألا تبيعه بمائة  
درهم وباع امام علي الجملة بمائة درهم فأعطى الرجل الأول أربعين

درهما وجاء إلى بيته عصرا وفي يده ستون درهما فلما رآته الزهراء  
عليها السلام وببده دراهم سألته عن امرها فقال عليه السلام هذا ما وعدنا  
الله به على لسان ابيك بقوله (من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها) فعلمنا أن  
نتعلم حكما من قصص الأنبياء والصالحين..

## 11 - المقارنة

عادة ما نقارن أنفسنا بأصدقائنا بإخواننا بأقاربنا وللأسف الذنب ليس ذنبنا  
فهذا الشيء تعلمناه سابقا من اهلنا دون أن ننتبه

اعتدنا أن يقارنوننا بإخواننا وأصدقائنا ويقولوا بأنهم افضل منا وهذا  
الشيء له سلبيات كثيرة

منها يزرع الحقد بقلوبنا ومنه يؤثر على نفسيتنا لذلك علينا أن نتعلم  
المقارنة الصحيحة

أن اساسيات المقارنة الصحيحة أن تقارن نفسك عما كنت عليه وليس أن  
تقارن نفسك بصديقك لأن كل أنسان منا لديه طموحات وامكانيات مختلفة  
جرب أن تقارن نفسك عما كنت عليه قبل سنتين ماذا تلاحظ أنك قد تكون  
اكملت دراستك او تغيرت بك اساليب كثيره تشعر وكأنك كبرت اكثر  
وتضحك على الاشياء القديمة التي كنت تفعله أليس أفضل من أن تقارن  
نفسك بصديقك؟

هذا الشيء له ايجابيات بعكس سلبيات منها يعلمك أن تحسن من نفسك  
الكثير لا يزرع الحقد بقلبك يجعل لك شخصيتك المميزة فالمقارنة  
بالآخرين من أحد الاشياء الخاطئة التي يجب أن نصحها وعلى الأهل  
أن ينتبهوا لهذا الشيء قد يكونوا السبب بهذا الشيء دون أن ينتبهوا

## 12 - فصول الحياة

حياتنا تشبه فصول السنة كثيرا

علينا أن نتعلم من فصول السنة ونطبقها على فصول حياتنا علينا أن نتعلم  
من

الربيع بأنها تلك الاشياء الجميلة بحياتنا التي تورد حولنا وعلينا أن لا  
ننسى بأن الربيع لا يدوم

أما الصيف يجب أن نتعلم منه بأن كل المشاكل التي تحدث بحياتنا لا بد  
من أن يأتي الشتاء ويبردها

أما الشتاء لا بد أن نتعلم منه بأنها تبرد ما احره واشعله الصيف  
وأما الخريف علينا أن نتعلم منه بأن تلك الأوراق التي تسقط ليس هي  
النهاية فهي استعداد لبدأ ربيع جديد يأتي ربيع من جديد وتفتح  
ازهارنا من جديد

فالله سبحانه وتعالى لم يخلق شيئا عبثا فعليك أن تتعلم دروس من كل  
شيء فلك رساله من ربك من كل الاشياء

### 13 - نعمة إذا زالت تزول كل النعم معها

الصحة تلك نعمه التي لا تشتري وإذا زالت زال معها كل النعم وللأسف لا نعلم قيمة الصحة ولأنشكر الخالق عليها إلا بعد فقدانها أنا اليوم اكتب لتذكيرك لا لعلمك لا يوجد شخص ولا يعرف قيمة الصحة لكننا لا نشكر من أعطانا هذه الصحة ولا نعرف قيمتها إلا بعد فقدانها لماذا لا نشكر الله ونحن في قمة صحتنا تأمل قليلا ماذا لو استيقظت في الصباح وأنت لا تستطيع التحرك و تفاجئت بأنك مصاب بشلل الكثير لا يستطيع تأمل هذا الشي حتى وأنا اولكم ستشعر وكأن الحياة قد أنتهت

أو تأمل ماذا لو أتاك أحدهم واخبرك بأنه سيعطيك ملايين مقابل أن تتبرع له بنظرك من يقبل لا احد أليس كذلك؟؟

هذا ما أعنيه بأنها لا تشتري بثمن الصحة تجلب المال ولكن احيانا المال لا يستطيع أن يجلب لك الصحة ما قيمة كل الأشياء أن لم تكن تملك صحتك احيانا كثيره اجلس وأتأمل كل هذه الأشياء واشكر ربي على كل نعمه اشكره على بصري وعلى سلامة بدني وسلامه لسأني وسمعي كل هذه الأشياء تستحق الشكر نحن لا نحتاج إلى أن نفقد شيء لنرجع إلى ربنا ونشكره عليه ، نشكره ونحن نملكه ... امرأه غنيه عرفت بأنها مصابه بالسرطان وبآخر مرحله أخذت كل ما تملك واخبرت الطبيب بأنها ستعطيه كل هذا أن استطاع أنقاذها ولكن تأسف لها الطبيب مخبرها

بأنه لا يستطيع فعل شيء فالورم في آخر مرحلة فخرجت من عند الطبيب وهي تبكي ورمت كل الأوراق النقدية على الأرض وعندما سألوها قالت ماذا افعل بها إذا كانت لا تستطيع أنقادي

عزيزي القارئ لدي نصيحتان لك لصحتك

اولا

عندما تظهر عليك أحد أعراض مرض ما أو تشعر بأنك لست على ما يرام لا داعي أن تنتظر أن تكون على الفراش وبعدها تذهب اذهب واكشف عن نفسك مبكر

ثانيا

حينما تعبر اربعين من عمرك أنتبه إلى نظامك الغذائي لأنك في هذه الفترة ستكون معرضا للأمراض أكثر من قبل وادعو الله بأن يحفظكم جميعا

## 14 - الشجرة الفاسدة

يبدو أن العنوان غريبا أليس كذلك؟

أحيانا يزرعون لدينا بذورا فاسدة من الصغر دون أن ينتبهوا

وبالطبع عندما تكبر سيتحول يوما ما هذه البذرة إلى شجرة وتبدأ بالنمو

وهكذا سيتكون بداخلنا شجرة فاسدة

كلما توفرت لها الظروف الملائمة نمت ... اذن

لماذا لا نتخلص من تلك الشجرة الفاسدة التي بداخلنا ؟

اتعلم ماذا أقصد بتلك الشجرة هي العادات والطباع السيئة التي تزرع

بذورها من الصغر وعندما تكبر تكبر معنا حتى لو حاولنا قصها تنمو

مجددا

ولنتخلص من الشجرة نحتاج إلى أن نتخلص من جذورها كي لا تنمو

مجددا فالعادات السيئة كذلك تشبه الشجرة الفاسدة وعلينا أن نتخلص من

جذورها كي لا تنمو والا تلك الشجرة تنمو وتتكاثر بذورها وتتحول إلى

غابة لا تصلح للعيش فيها وغابتك ستجعلك بعيدا عن ناس ظروفها لا

تناسب تقرب أنسان منها واشجارك الفاسدة سيجعلك تعيش في غابتك

وحيدا أن لم تتخلص منها.

## 15- البقاء بالماضي يفني المستقبل

العيش بالماضي والبقاء به يفني المستقبل حقا

لماذا لا تتصالح مع ماضيك؟؟؟؟

تقبل أنك فعلت أخطاء ومررت بك ظروف

لست الوحيد الذي خطأ لست كاملا كي لا تفعل أخطاء

فالكمال لله عز وجل

مثلك مثل أي شخص لكن غيرك تصالح مع ماضيه

فإن كأن قد وقع بظروف فحمد ربه

وإذا اغلط استغفر ربه

تصالح مع ماضيك لأجل مستقبلك فالماضي لا يرجع كلما ما عليك أن

تتعلم منه دروسا للمستقبل فالعيش بأوهام الماضي يقلقك

وربما يؤدي بك إلى الهلاك

.... فاحذر

## 16- التخلص من الخوف

الخوف مشكله يعانى منها الكثير في يومنا هذا الاحظ احياناً الخوف من ابسط الاشياء

والخوف له تأثيرات سلبية أكبر من الخوف ذاته مثلاً

الخوف من التكلم أمام مجموعة الخوف من المشاركة في شيء الخوف من ممارسة المواهب للأسف نحن من نزرع الخوف بقلوبنا واحياناً غيرنا يزرعه بنا دون أن ينتبه الكلمات السلبية له تأثير سلبي كبير على نفسيتنا لتتخلص من الخوف يجب أن تتبع

**اولاً** مواجهة الخوف الذي بداخلك مثلاً أنت تخاف من المشاركة في مسابقة بمدرستك اشترك بها رغم مخاوفك ماذا يحدث أن خسرت هل تقف الحياة عند هذه الخسارة بالطبع لا

**ثانياً** تجنب الكلمات والتفكير السلبي الذي تقوله لنفسك وغيرها بكلمات إيجابية من خلال برمجة العقل الباطن الذي تكلمت عنها بالتفصيل .

سلبيات الخوف

الخوف إذا لم يتعالج سيسبب لك القلق والقلق يسبب لك امراض ومشاكل نفسية

## 17 - الأخطاء وكيف نتعامل معها

من منا لم يخطئ ؟

عليك أن تعلم بأن الاخطاء أشياء جميلة في حياتنا رغم أنها غير محببة ويشعر اصاحبها بالندم ولوم

عليك أن تعلم بأن أنبياء قد أخطئوا من قبلك وفي هذا لنا رساله من ربنا بأن الاخطاء تجعلنا أن نتعلم أشياء جديدة

تلك الأخطاء تكسبنا تجارب جديدة

اعلم جيدا بأنك أن لم تخطئ لن تتعلم فالخطأ هو بداية تعلم شيء جديد واعلم بأنه ليس عيبا أن تخطئ لكن العيب أن تعيد نفس الأخطاء

فالنبي موسى عليه السلام قد أخطأ من قبلك وأصحابه قد أخطئوا لكنهم تعلموا من أخطائهم لا تعلم عزيزي القارئ ربما تلك الاخطاء تعلمك أشياء قد تنور طريقك دعك من لوم نفسك وتقبل اخطائك وتعلم منها دروسا للمستقبل

لا يوجد من يصح خطاه بلوم نفسه

ولا يوجد من خرج من بطن أمه ولم يخطئ.

## 18 - الطريق السحري

جميعنا نبحث عن طريقا سحري للوصول إلى أهدافنا وطموحاتنا

وجميع الأشياء التي به لا مشقة لا احد يريد أن يرهق نفسه

الكل يبحث عن ذلك الطريق السحري

إذا دعني اخبركم عن الطريق السحري

أن الطريق السحري هو أن تكون مع الله أن تكون عابدا وحامدا وشاكرا

له جرب أن تكون مع الله وسترى طريقك سحري امامك ستري وكان كل

الأشياء هي التي تتوجه إليك ولست أنت من تتوجه إليها

أنه ذلك الطريق المستقيم الذي يرضي الله

الطريق الذي لا اعوجاج فيه جرب ذلك وستري بنفسك

عزيزي القارئ لا خاسر مع الله أنه طريق المنور بنور من الله أم

الطريق المعوج هو ذلك الطريق المظلم الذي نضيع به ومن منا يريد

الضياع جميعنا لدينا الطريق السحري الذي لا نعلمه كن مع الله لن نضيع

ولن تنكسر ولن تخسر وستكون من الفائزين بالدنيا والاخره ما الذي تريده

أكثر من هذا

طريق سحري ودنيا واخره الأمر يستحق التجربه فعلا

## 19 - ازرع نبتة صالحة

الجميع يتمنى نبتة صالحة لكن القليل من يمشي حسب قاعدة

ازرع طيبا تحصد طيبا

هناك من يزرع بصلا ويريد حصد تفاح

هكذا نحن في تربية اطفالنا لا نهتم لهم ولا لدراساتهم ولا لمواهبهم وفي

المقابل نتمنى أن يرفعوا راسنا ويكونوا في القمة

عزيزي القارئ الطفل أنت الذي تصنعه بيدك أنت الذي تزرع فيه قيم

صالحة حتى النبتة اذا لم تسقيها تموت

فتنتظر من طفل لا يعرف ما الخير وما الشر أن ينفكك وأنت لم تعلمه

ولم تتعب عليه ولم تسهر عليه

عزيزي القارئ عزيزتي القارئة لا يوجد هناك طفل سيئ صدقاني نحن

من نصلحهم ونحن من نفسدهم

كيف لك؟ أن تتمنى طفلا ناجحا وأنت عندما أتاك ولدك يخبرك بأن هناك

مسابقة في المدرسة وأنت اخبرته بأنه لا ينفك لشيء ولن ينجح أنت الذي

كسرته اتعب عليه قليلا اليوم كي ترتاح غدا ويكونوا لك خير عونا.

## 20- سر من اسرار الرجال والنساء

جميع الرجال يتساءل ويفكر عن ما يحبه النساء وكان ما يحبه النساء سر غامض أن أعظم امرأة تعود طفلة أمام اهتمام أحد بها وخصوصا أن كأن اهتماماً من مَنْ يحبها مهما كانت حب مرأه للمال والشهره الا أن لاشي يفوق حبها للاهتمام واحتياجها له .. المرأة في الأغلب عندما تقع في مشاكل فهي لا تبحث عن حلا لها هي تريد احد يستمع لها وترتاح ولا ننسى بأنهن من كوكب الزهرة و هناك نساء بكثره يبحثن عن ما يرضي الرجل وما يحب وكأنهن يبحثن عن كنز الرجل دائما يريدن أن يشعروا بأنه موضع ثقة بأنه يستطيع أنجاز بأنه قادر جربي أن تخبري رجلا بأنه لا يستطيع القيام بشيء ما وسترين كم يبذل طاقة ليثبت بأنه يستطيع الرجل يحب دائما أن يشعر بأن أنثاه بحاجة له ويكون هو بطلها أما عندما يقع رجل في مشكلة فهو يلجأ للصمت باحثا عن حلا للمشكلة فلا ننسى بأن الرجال من كوكب المريخ. ونلاحظ دائما الخلاف الذي بين الرجل والمرأه فعندما يصمت الرجل تقلق المرأه وبلا شك أن هناك ما يشغل باله ويبحث عن حلا له ام عندما تقع المرأة في مشكله فهي تريد أن تتكلم و تجد احد يستمع لها بينما الرجل يظنها تبحث عن حل ويقوم بتقديم حلول لها . وهذا شيء فطره فيما يحبأنه علينا أن نفهم ما يحبه وينجذب له طرف آخر لكي يزيد التفاهم ويقل خلافات التي بينهم

## 21- الغضب والسكوت

من منا عند الغضب لا يفعل

الكثير منا يفعل عند الغضب وربما يقول اشياء قد يندم عليها لاحقا ويأنبه

ضميره ويكسر قلوب الآخرين دون قصدا

الغضب والسكوت علاقه عكسيه في ذهننا

لكن عزيزي القارئ ماذا لو حولت هذا العلاقة إلى علاقة طردية اعلم

بأنها قد تصعب عليك لكن جرب السكوت وحاول تطبيقها عند الغضب

وبعدها أكد لك بأنك سترى المشكلة من طرف آخر ولن تندم على شيء

لا نك سكتت ولن تكسر قلب احدهم ... سأخبرك عن أشياء تقلل من

الغضب طبقتها عند الغضب وبإذن الله ستنتفع معك:

\* الاستعاذة بالله: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) \*

\*بدل الهيئة: (إذا كان قائما فليجلس وإذا كان جالسا فليضطجع او

الاسترخاء او تنفس بعمق أو ممارسة رياضة)

\* اكتب مشاعرك: (اكتب أسباب غضبك) \*

\*الجم اللسان: (أي سيطر على لسانك وكلماتك)

\*الوضوء: (يطفى نار الغضب لأن الغضب من الشيطان)

## 22- على ماذا يجازينا الله

عزيزي القارئ أن الله لا يجازينا فقط على صلاة وصيام وزكاة أن الله يجازينا على أصغر اعمالنا يجازينا على نياتنا الحسنة يجازينا على إطعام حيوان جائع يجازينا بحبنا الخير للآخرين يجازينا على مساعدة شخص ما يجازينا على دعوة لشخص ويسخر من يدعو لنا قد تنساه أنت لكن ربك لا ينسى ... عزيزي القارئ اعلم بأن كل ما تفعله من خير سيرد لك بأكبر منها تلك السعادة التي تصنع الآخرين تأكد بأنها سترد عليك بأعظم منها اعظم ما سمعت في احد ايام تعطلت سيارة امرأة ثرية على خط السريع وظلت واقفه لوقت طويل لكن لم يقف لها أحد بدأت تشعر بالخوف باقتراب الليل وسقوط المطر فجأة توقف لها سيارة قديمة نظرت إلى السيارة ونظرت إلى السائق كأن شابا أسمر بشره مبينا عليه الفقر وترددت خوفا من أن يكون طامعا بها كأنت تظن بأن من يراها يعلم بثراها ويطمع بغناها كأنت تظن بأن الناس يروها بهذه طريقه لكنها في الاخير قررت الركوب معه وفي الطريق سألتها عن اسمه اخبره بأن اسمه ادم و يعمل سائق تكسي بدأت تعاتب نفسها بظنها السيء به وشعرت بالأمان نوعا ما لفت نظرها بأن شاب كأن خلوقا جدا لدرجه أنه لم يلتفت لها وصلوا إلى المدينة وكانت تقول بنفسها بأنها ستكافئة مكافأة كبيرة وصلوا إلى الشارع المعين في المدينة وطلبت الوقوف وسالته كم

أجرتك قال لها ولاشي قالت لا أنت ساعدتني فأصرت عليه بأن تعطيها مبلغ لكنه رفض وقال أن اجرتي أن تفعل الخير مع اي شخص تقابليه في حياتك نزلت من السيارة وظلت تمشي وهي في ذهول وأندهاش من فعل هذا الشاب وقفت امام كوفي جلست لترتاح وطلبت قهوه وجاءت لها عامله لتأخذ منها الطلب ولفتت نظر هذه الغنيه كأنت العامله متضح عليها المرض والشحوب في وجهها وكأنها مريضه سالتها عن حالها فقالت لها أنا على وشك الولادة سالتها لماذا لأتأخذي اجازة لترتاحي فأخبرتها بأنها تعمل لتوفر قيمة الولادة اخدت العاملة الحساب لكي تحاسب وكانت الورقة النقدي تساوي عشر اضعاف حساب قهوه قالت لها حاسبي وارجعي لي بالباقي ذهبت تحاسب ولما رجعت بالباقي فكأنت المفاجئة بأن السيدة غير موجوده على الطاولة وتفاجأت بورقه على طاوله مكتوب بها تركت باقي الحساب هديه لكي وتفاجأت اكثر عندما قلبت الورقة مكتوب فيها وتركت ما تحت طاوله هديه للمولود فتحت تحت طاوله وجدت مبلغ يساوي راتب ست اشهر للعامله ومن شدة الفرح بكت اخذت اجازة وذهبت للبيت مسرعة من الفرح ونادت على زوجها بصوت عالي تفاجئ زوجها مضننا بأنها ستلد وصوتها كأن مخلوطا بالفرح والشكر لله وتدخل لتقول يا ادم فرجها الله علينا. الخير سيعود عليك حتما افعله وتذكر هل جزاء الاحسان الا الاحسان؟

## 23 - الشخصية المميزة وكيف نكسبه ؟

كثيرا ما اسمع بأن شخصا ما يريد تغيير شخصيته او امتلاك صفات يجعله محبا من قبل الناس وللأسف بأن أكثر الناس يرون هذا الشيء صعبا أو من المستحيل تغيير الشخصية اليوم سأتكلم لكم عن أربعين صفة من صفات التي يحتويها الشخصية المميزة

١- لا تقلد شخصية اي احد اي كن نفسك

في يومنا هذا نرى الكثير من شباب او بنات يقلدون أشخاصا مشهورين او غيرهم سواء بشكلهم أو تصرفاتهم

إذن اسالك سؤالا من أنت ؟ أ ذلك الشخص الذي تقلده لماذا لا تكون أنت نفسك عزيزي القارئ هذه الحياة هي حياتك أنت فقط فكن أنت لك شكلك المميز و شخصيتك التي تميزك عن الآخرين هذا المجتمع قد مل من الناس المتشابهين نريد أشخاصا مختلفين.

٢- الثقة بالنفس من اهم مميزات الشخصية المميزة أن يثق الشخص بنفسه فتقة الآخرين بك تأتي من ثقتك بنفسك فكيف يستطيع الناس الثقة بك اذا كنت أنت ليس لديك ثقة بنفسك.

- ٣- النظرة المشرقة اي أن ننظر إلى جانب مشرق من كل شيء على عكس الشخص الذي ينظر للجانب المظلم دائما فهذا شيء يساعدك لتحسن من حياتك الكثير
- ٤- اختلاف وجهة النظر أي أن نحترم وجهة نظر الشخص الآخر بأن كل شخص وله رأيه الشخصي الخاص وفي أنعدام احترام رأي الشخص الآخر يكون الشخص معرضا للمشاكل بكثرة لإعتقاده بأنه الشخص الصحيح دائما أنا لا أخبرك بأنك على خطأ لكن أنت على صواب والآخر أيضا على صواب لكنها مجرد اختلاف بالرأي وعندما يضيف الشخص هذا الصفة إلى شخصيته سيوفر له الكثير
- ٥- الصدق: الصدق في الحديث هو الذي يعطي معنى القوة لأن له سلطانا على النفوس حتى بالنسبة لأولئك الذين لا يمتلكونه فحتى الكاذب أو الظالم لا يستطيع الا أن يحترم على الاقل في اعماق نفسه من يرفع كلمة الحق او الصدق .
- ٦- التواضع يجب على الشخص أن يكون متواضعا ولا يتكبر ولا تغييره امور الدنيا ويتكبر على الآخرين
- ٧- فن الإصغاء وهو يختلف عن الاستماع أي نقصد بالإصغاء أن تكون مهتما لما يقوله الآخر ولا تقاطعه وأن لم تفهم لشي اطلب منه توضيحه اما الاستماع هو فقط الاستماع إلى كلمات الذي يقولها الآخر دون اظهار الاهتمام وعندما يمتلك الشخص هذه الصفة

سيكون شخصا محبوبا من قبل الاخرين لأن أكثر ما نفتقده هو أن  
يصغي احدهم لنا

٨- الأناقه وتعني أن يأكل المرء ما يعجبه ويلبس ما يعجب الناس وأن  
يكون مظهره متناسقا مع مجتمعه

٩- احذر الغيبة أي لا تتكلم عن الشخص فيما لا يحبه في غيابه لأن  
الناس ستراك بعين من يتكلم عن غيرك أمامك سيتكلم عنك امام  
غيرك وسيفقد احترام الآخرين لك

١٠- كن ميسرا مبشرا اي كن دائما متفائلا بالأمل والخير فكر بطريقة  
ايجابية وتجنب الأفكار السلبية التي تجلب لك القلق والتعب والخوف  
وتقلق الآخرين معك و سيتجنبك الآخرين

١١- حسن اخلاقك أي راقب سلوكك وحسن منها باستمرار

١٢- اجعل ابتسامتك مفتاحا للقلوب وكسبا لمحبة الناس تأمل معي فعندما  
نرى شخصا يبتسم بوجهنا نود أن نحدثه حتى وأن لم نكن على  
معرفة به أما عندما نرى شخصا عابسا فنحن نريد تجنبه حتى قبل  
الحديث معه

١٣- تقدير مكانة كل الشخص فالشخص الذي تقدره يقدرك والشخص  
الذي تحاول تقليل من قدره لن تكسب احترامه وتكون مكروها منه  
فالشخص ليس لديه شيء اهم من قدره فماذا لو حاولت التقليل منه؟

١٤ - تعلم كيف تتصح

**اولا :** قدم محاسن الشخص

**ثانيا :** ركز نقدك على إيجاد الحلول

**ثالثا :** حافظ على احترام الشخص لذاته

**رابعا :** اجعل الطرف الآخر يشاركك عملية النقد

**خامسا :** اذكر المزايا دون ذكر كلمة لكن استخدم بدله أو غير

**سادسا :** أختيار الوقت المناسب أي لا تنتقده في وقت غضبه أو التوتر أو

أنشغال ذهن لأن ذلك سيزيد الامر سوءا

**سابعا :** تجنب النصح على الملأ أي أنصحه عندما تكونا وحدكما

**ثامنا :** لا تنصحه باستعلاء و غرور لأنه لن يتقبل نصيحتك

**تاسعا :** لا تتصح من باب القبول فله حرية في أن يرفض أو يقبل

نصيحتك

**عاشرا :** اجعل نفسك مكانه

**احدى عشر :** دعه يبرر وجهة نظره ربما يكون محقا

**اثنتا عشر:** ليكن لك نظره في الشخص اي أنك تعرفه من قبل وتنصحه على وجه ذلك والأسلوب الذي يقبل به النصيحة

**ثلاثة عشر:** لا تنسى أن نصحك حق لله أي إذا لم يقبل نصيحتك فأنا قد فعلت ما عليك

١٥- ليكن صدرك واسعا

أي أن نتحمل النقد من الآخرين بشرط أن يكون ذلك النقد نقدا مهذبا ولا يجرح كرامتنا ولا يسي لنا

١٦- لا تافهين في الحياة

نعلم جيدا بأن الحياة لا يخلو من التافهين لكن حتى التافهين يجب أن نشعرهم بأن لهم قيمة

١٧- معاملة الناس بشيء الذي يحبون التعامل به وليس شرطا ما تحبه

أنت فمثلا إجبار أخيك على العمل معك في عملا لا يحبه أمرا غير محبب وستعرض للكراهية منه

١٨- حب لأخيك ما تحب لنفسك في وقتنا هذا أرى الكثير من لديهم حسد

والأنانية فهم يحبون الخير لنفسهم فقط اسالك سؤالا عزيزي القارئ بماذا يؤثر نجاح صديقك عليك؟ هل سيقبل من نجاحك؟ كن مثله او

- افضل منه فلك الحق في هذا لكن لا تتمنى له السوء تمنى له الخير  
كي يأتيك الخير لا تنسى بأن الله يرزقنا على نياتنا
- ١٩- احفظ هذه القاعدة الذهبية لا تنس الشكر أي لا تنس أن تشكر الناس  
ولا تنتظر الشكر من احد فعندما تفعل معروفًا لأحد لا تنتظر الشكر  
منه افعله لله وسيجزيك عليه
- ٢٠- تجنب الغضب ولا تتفعل سبق وتكلمت عنه وكيف تتخلص من  
غضبك حاول أن ترجع له وتطبقه وتضيفه لشخصيتك وسيغير بك  
الكثير
- ٢١- قانون اعتذار أي عندما تخطئ اعتذر عن خطأك أي أعظم الرجال  
هم من يطلبون العفو عند خطئهم فالاعتذار لا يقلل من شأنك  
بل على العكس يا صديقي
- ٢٢- لا تتطفل أي لا تتدخل فيما لا يعنك فللناس خصوصيتهم وحياتهم  
كما أنك لا تحب أن يتدخل بك ادهم فالناس هكذا أيضا
- ٢٣- كن شخصا مميزا ولا تكن شخصا عاديا أي كن أنت القائد فالتاريخ  
لا يذكر الجنود
- ٢٤- عندما تتناقش مع أحد خذ برأيه بعين الاعتبار ولا تستهين به حتى  
ولو كان مخطأ

٢٥- لاتنس الأسماء أي لا تستخف بأحد وتنسى اسمه واذا حدث ونسيت فاحذر أن تخمن اسمه فليس هناك أسوأ من أن تنطق اسم شخصاً بالخطأ

٢٦- ليكن لك قاموسك الخاص من الكلمات المميزة التي تختلف عن الغير

٢٧- اترك ثغرة يتسلل منها الآخرين

اي حتى عندما تفوز ويخسر الطرف الاخر فلا تحسسه بخسارته وحتى أن كأن مخطئاً فلا تخرجه امام الناس على أنه مخطئ فلا يشعر بأنه فقد كرامته

٢٨- افتح باب قلبك اذا طرق باب بيتك

عندما يأتيك أحد اي فإنه ارتاح لك

وأن الامام علي عليه السلام بكى فقالوا ما يبكيك يا إمام فقال (لم يُطرق باب بيتي منذ سبعة أيام أخاف أن يكون الله قد أهأنني)

٢٩- كن حكيماً في كلامك وافعالك

٣٠- تمسك بدف التسامح اي سامح عن الناس

كيف نغفو عن من أخطأ لنا؟؟؟

\*اذا ادركنا أن كل بني آدم يخطئ

استشعار قيمة العفو

\*أن العفو من شيم المتقين عند الله

\*إذا طمعت أن يعفو الله عنك

سنغفر إذا فهمنا الأسباب والظروف التي أدت إلى الخطأ

\*إذا علمت أن العظماء قد عفو وسأمحوا

٣١- لا تنس اللمسات الأنسانية أي السؤال عن الشخص والاستفسار عنه

٣٢- تعلم لغة الجسد يساعد الكثير في فهم الناس دون تكلمهم فلغة الجسد

يجعلك تقرأ الناس ككتاب مفتوح أمامك وتستطيع إيصال رسالة لهم

دون أن تتكلم

٣٣- شاورهم في الأمر حتى وأن كان مشاورتهم خطأ فالشورة تحسسهم

بقيمتهم وأهميتهم

٣٤- لتكن شكواك لخالقك أي لا تشكي لغير الله ولا تكن كثير الشكوى

لبشر قد يمل منك ولا يعني ذلك أن تكتم كل شيء بداخلك

٣٥- تعلم قول لا

تعلم أن تقول لا تعلم أن ترفض ما لا يناسبك ولا يريحك

أنت لم تخلق لترضي الناس فهناك ما يرضيهم ولا يرضيك

وعندما تقول لا أعطي له أعذارا مقبولة كي لا يسئ فهمك

٣٦- الواقعية يجب أن يكون حديثنا ضمن المنطق لأن العقول ترفض  
كلما يخرج عن المنطق والواقعية مما يعكس صورته سلبية عن  
شخصيتك

٣٧- القدرة على تعبير عن ما يريد بوضوح تام وبكلمات معبرة  
للوصول إلى الاقناع التام

٣٨- يجب أن تؤمن دائما بأنك المسؤول الوحيد عن حياتك وسعادتك  
ولا تربطها بأي شخص كأن

٣٩- ذوقيات الهاتف

لا تطيل في المكالمات

إذا اتصل احد ولم ترد بادر باتصال في غير وقت واعتذر له

لا تتصل في وقت غير مناسب

اغلق هاتفك في الاجتماعات والمدارس

أن تكون نعمة هاتفك يدل على شخصيتك

حاول أن تشعر الطرف الآخر بأنك متواصل معه ومهتم لحديثه

حاول أن لا تظهر حالتك المزاجية في الهاتف

لا تتحدث وأنت مشغول

تعلم آداب الزيارة بشكل صحيح

٤٠- من آداب الزيارة؟؟

لا تزور احد قبل أن تحدد موعدا

زر الشخص في الوقت المناسب

إذا كان صاحب البيت مشغولا واعتذر لك خذ الأمر ببساطة

كن خفيف الظل

لا تجلس في مقعد موجه أمام الباب فلكل بيت عورته وإذا طلب منك أن

تجلس امام عينه فنفذ له فصاحب البيت ادري بعورته

لا ترفع صوتك فربما في البيت نائم او مريض

اشكره على واجب الضيافة

إذا كان اجتماعا هاما او مجلس عائلي فأغلق الهاتف

لا تكثر الزيارات كي لا يملك أحد

## 24 - عوامل النجاح في أي شيء

من منا لا يريد النجاح الجميع يريد أن ينجح في شيئاً ما بمخيلته سواء  
كأنت دراسته او عمله او تعلم لغة أو تعلم أي شيء

لكن هنا يأتي السؤال ما المطلوب مني للنجاح في هذا الشيء؟

عزيزي القارئ عندما تريد النجاح في أي شيء يجب أن تفعل ثلاثة أشياء  
وتركز فيها

**اولاً: الحب**

أن تحب ما تفعله فالحب يفعل أشياء عظيمة حتى في مجالنا العملي أي  
شيء إذا أحببته ستسعى إلى تطويره واي شيء تحبه ستشعر بسعادة عند  
أدائه ولن تشعر بملل منه فاذا كنت تريد النجاح في امر ما حبه او حبه  
اليك والا فلن تنجح في هذا الشيء

**ثانياً: الوقت**

اي شيء تريد النجاح فيها يجب أن تعطيه من وقتك يجب أن تخصص  
وقتا له ضمن جدول يومي او اسبوعي لا ينفع حبك له اذا لم تكن تملك  
الوقت لممارسته

ثالثا : الإصرار ثم الإصرار

من أهم عوامل لأنك إذا كنت تملك الحب والوقت لممارسة شيء ولا تملك إصرار فأنت في اول مرة ستفشل به ستتركه لكنك اذا كنت تملك إصرار ستحاول مرات عديدة إلى أن تنجح فيه

فأنا من الناس التي تعشق تعلم اللغة ودائما أخصص الوقت له ففشلته في مرات عديدة بسبب الظروف لكنني لم أياس وحاولت من جديد وبكل إصرار وتعلمت منه الكثير ولازال لدي الإصرار أن اتعلمه بشكل افضل وافضل فدائما يراودني سؤالين عندما امارس مواهبي

أنتي كيف لا تملين ؟ الجواب ببساطة لأنني احب ما افعله والمرء لا يمل من الأشياء التي يحبها

كيف لديك الوقت لفعل هذه الاشياء ؟ ببساطة أنا من اصنع الوقت له

عزيزي القارئ فأنا أرى عوامل النجاح مثل السلسلة فاذا نقص أحدهم لم يكمل النجاح طبق هذه العوامل على الشيء الذي تريد النجاح فيه وتوكل على الله ولك منه التوفيق فالله لا يضيع تعب شخصا ما اتعب في شيء

## 25 - لماذا لا تستمر سعادتي ؟

عندما نبحث عن السعادة دائما ما ترأنا نبحث عن السعادة في أماكن خاطئة نبحث عنها في المال ونبحث عنها في النجاحات الكبيرة ونبحث عن السعادة أو نقول بأننا نكون سعداء إذا سافرنا إلى مكان ما وننسى أن نسعد بالأشياء الصغيرة التي لدينا لكن عليك أن تعرف بأن غيرك قد ملك الذي تتمناه ولا يزال غير سعيد وقد وصل إلى المكان الذي يتمناه بنجاحاتها ولا يزال غير سعيد وعاش في بلد الذي تتمنى أن تسافر له ولا يزال غير سعيدا

اذن اين الخلل؟؟

عزيزي القارئ لاخبرك شيئا أنت أيضا لو ملكت ما تتمناه لن تكون سعيدا وستبحث عن شيء آخر لتسد الفراغ لا قرب لك مثلا أنت تريد حصول على موبايل من نوع جيد وتقول إذا حصلت عليه سأصبح سعيدا لكن بعد شرائه يصبح امر عاديا أنا أرى السعادة بشكل مختلف تماما فأنا أسعد في كل يوم تعلم أن تسعد نفسك بالأشياء الصغيرة في كل يوم أنا أسعد في كل صباح عندما استيقظ وأرى نفسي سليما وأن الله منحني يوما جديدا فلربما غيري لم يستيقظ أو فتح عينيه بالمستشفى أن أسعد عندما أرى عائلتي كلها بخير في ذلك الصباح فهناك من فقد احد منهم أنا أسعد عندما أتناول فطوري فهناك من لم يلقى ما يأكله أنا أسعد عندما أمارس مواهبي وأرى

تطوري بها فهناك من غلبه الكسل وترك فأنا أسعد عندما اقوم للصلاة وأحمد الله بأنني ولدت بأمة محمد صلى الله عليه واله وسلم فأنا أسعد عندما أجلس في منزلي فهناك من لا مأوى له فأنا أسعد عندما أسعد الآخرين واقدم لهم شيئاً لأن الله وضع في قلبي الرحمة عزيزي القارئ تعلم أن تسعد نفسك بالأشياء الصغيرة التي لديك لربما ما لديك هو حلم لغيرك فعندما ترى الحياة من هذا المنظور ستكف من أن تربط سعادتك بالمال الذي تتمناه لتسعد به فهناك الكثير من رجال الأعمال الذين يملكون الملايين وليسوا سعداء وهناك من يعيش بمنزل صغير ولديه دخل متوسط وهو في قمة السعادة

من قال بأن السعادة مرتبطة بالمال ؟

السعادة تجدها عندما توازن عقلك وقلبك معا تفكر وتشعر بالأشياء البسيطة وتسعد بها

ولا تنسى بأنك عندما تسعد الآخرين سترد لك تلك السعادة مضاعفة

**إليك بعض الأفكار البسيطة التي ستسعد بها الآخرين وتسعد نفسك**

١- اجمع الإكسسوارات القديمة ولا ترميها وضع في جيب كل ملابسك أحدهم وعندما ترى طفلاً فقيراً اعطيه بعضاً من المال واعطيه هذه الإكسسوار واخبره بأن هذه هديه لك وراقب مشاعر السعادة التي في

وجهه وسيشعر لأول مرة بأن هناك من فكر به اليس شيئاً جميلاً أن ترى السعادة في تلك ملامح البريئة تشعر اليوم كله وكأنك قد أنجزت شيئاً عظيماً حقا أنا أرى ابتسامة أحدهم بمجهودي أنجاز

وكيف ابتسامة طفلاً أرهقته متاعب الحياة ؟

٢- أخبرك صديقك بأن لديه ابتسامة جميلة وسترى كم ستسعد بذلك وفي كل مرة يراك سيبتسم

٣- احفظ بعضاً من قصص اطفال لترويه الأطفال ستري مدى سعادتهم وتفاعلهم معك فقلوب الاطفال لا يوجد اجمل منها في احدى المرات قد اتى الينا الضيوف ولديهم أطفال في الليل رأيت الاطفال منزعجين سألتهم ما بكم اخبروني بأنه لا يوجد من يلعب معهم اخبرتهم ما راىكم أن العب معكم السعادة التي في وجههم في تلك اللحظة لا توصف جلست ولعبت معهم وشعرت بسعادة كبيرة وبعدها بشهر ذهبت إلى بيتهم مع عائلتي رايتهم اتو وجلسوا بقربي دون الكل وسلموا عليه فقط

فذاكرة الأطفال لا تنسى

وفي احدى المرات ذهبت إلى بيت احد اقاربي ابنتهم صغيره جلست بقربي تحدث معها قليلاً وبعد قليل تفاجئت بأنها شكت لي بأن أختها

الكبيرة لا تلعب معها قلت لها ما رايك أن العب معي وسعدت كثيرا  
وبعد قليل سألوها من تحبين اختك ام هي قالت احبها هي اكثر تلعب معي  
الاطفال أيضا يحتاجون من يشعر بهم أنا أرى الاطفال بحد ذاتهم سعادة

٤- قم بزيارة دار المسنين في كل فترة يصح لك وخذ لهم بعض الورد  
واستمع لهم قليلا اليس جميلا أن نشعر بالآخرين وسترى سعادتهم  
بنفسك هذه من اكثر الاشياء التي احبها من صغري وسأفعلها بإذن  
الله

٥- ساعد شخصا تراه في الطريق دون معرفتك له وسترى كم سيكون  
ممتنا لك ويحترمك

٦- عندما تذهب للمقبرة ادعي لجميع من فيها و سيسخر الله لك من  
يدعو لك بعد موتك

٧- اذهب إلى حديقة الأزهار في كل مرة واستمتع بجمال الأزهار أليس  
سعادة

وفي النهاية من لم يسعد نفسه في كل يوم لن تسعده أموال الدنيا كله  
فالسعادة هي الطمأنينة والراحة وليس المال

نحن نضعب عندما  
لا يفهمنا أحدا  
فالحياة مثلنا تضعب  
عندما لا نفهمها

عذراء البياتي

# الفصل الثاني



للكاتبة

نادية الكراقي

## الإهداء

اهداء إلى التي علمتني أن افعل الخير مهما كان صغير

إلى التي سأندنتني وتساندي بكل خطوة في حياتي

إلى التي بفضل دعواتها وحبها اكتب هذا الكلمات ووصلت لهذه المرحلة

في حياتي إلى وكسجيني ونبض قلبي امي (اطال الله في عمرها)

إلى من علمني أن اكون حنونة حتى في قسوتي وأن اختار الاشياء

الجميلة في الحياة ، إلى سندي وحبيب قلبي ابي (اطال الله في عمره)

وإلى كل الناس الذين مروا بحياتي منهم من سأندني ووقف بجأني

ومنهم من تركت بيدي وغشني ولكن بفضل الله ورحمته تعلمت دروسا

لاتعد ولا تحصى بسببهم ، وإلى كل الذين قالوا لن تكوني شيئا

واخيرا اهدي هذا الكتاب إلى نفسي وتعبي وطموحي

## مواضيع الفصل الثاني

- ١- الخطوة الأولى
- ٢- كن حكيما بكلمة
- ٣- العمر يمر دون جدوى
- ٤- تحاور مع ذاتك
- ٥- عدوك الحقيقي
- ٦- لماذا نعيش؟
- ٧- بضدها تتميز الأشياء
- ٨- من سار على الدرب وصل
- ٩- تقبل ما تمنحه إياك الحياة
- ١٠- حياتك ككوب شاي
- ١١- كن فضوليا
- ١٢- المدهش أنها حياة واحدة
- ١٣- عاتب نفسك بحب
- ١٤- كن قويا من اجل احلامك
- ١٥- لعبة المتاهة

## 1 - الخطوة الأولى

عندما يبدأ الطفل خطواته الأولى في المشي فإنه يتعثّر كثيراً ويسقط ويقوم بتكرار الخطوة ثم يسقط مرة أخرى ويقوم ويحاول كل يوم ولا ييأس رغم السقوط مراراً وتكراراً والفشل والبكاء إلا أنه يحاول ويحاول، ومع مرور الوقت يتعلم المشي ثم يأخذ ويركض ولا تسعه الفرحة كأنه فراشة تطير في الأفاق ولا تسعها الفرحة

تطير وتطير ولا يوقفها احد ، يجب أن ننظر إلى جهدنا واصرارنا منذ الصغر ، نحن نتجاهل هذه الامور كثيراً وننسى هذه الانجازات التي حققناها

( الحبو - المشي - الركض - ..... الخ )

الآن ماذا حصل لنا ؟ ما الشيء الذي تغير فينا ؟

لماذا لم نعد ننهض بعد كل سقوط وفشل لماذا؟؟؟

قم الآن واخطي الخطوة الأولى لتحقيق ما تريده ، حاول مرة واثنان وثلاثة أنهض بعد كل عشرة كما كنت تفعل في صغرك ،

لا شيء صعب في الحياة غير الخطوه الاولى ، فإذا خطاها المرء هأن عليه ما بعدها من الصعوبات،

كذلك الطفل في أول محاولة له في المشي يتعثر ويقع ولكنه ينهض بأبتسامه ساحرة تأسر القلوب وتكسر كل حواجز اليأس، وكأنه يخبرنا من خلال ابتسامته أن لاشيء مستحيل ، نعم قم الآن ، قم بعد كل هذه الاخفاقات والعثرات والانكسارات ، قم وثابر وأنطلق الآن

## 2- كن حكيما بكلمة

أسألك سؤالاً أيها القارئ

كم كلمة تتكلم في اليوم؟؟ الكثير؟؟ ام القليل؟؟

وهل كلامك يتضمنه الفائدة؟ ام مجرد ثرثرة؟؟

هل تساعد الناس بكلمة؟؟ هل تتصدق على الآخرين بالكلام الحسن؟؟؟ ام

تشتت هذا وذاك؟؟ وتفسد حياة هذا وذاك بالكلام السيء؟؟؟

كم نرى في زماننا هذه كثرة المشاكل والطلاق وخراب البيوت وتشتت

العائلة والاحباب والكثير الكثير.....

كلها بسبب ماذا؟؟ بسبب كلمة

لا تستغرب!! نعم بسبب كلمة قلتها ولم تلقي لها بالا

أيها القارئ سأروي لك قصة رائعة عن الكلمة الايجابية ركز فيها ، وفكر

بها جيدا

سجن الإمام أحمد ابن حنبل وجلس مع بعض المجرمين وكان من بينهم

لصا شهيرا وكان هذا اللص يحترم الامام احمد ابن حنبل ويشفق عليه في

محنته وكثيرا ما كان يهرب إليه طعاما طيبا من خارج السجن ، وذات يوم

لاحظ اللص أن ابن حنبل يتألم من جراح التعذيب ،فمال عليه وهمس له  
أنهم يعذبونك أليس كذلك ؟؟؟

ولكن لعلمك يا مولأنا كثيرا ما عذبوني لأعترف بما سرقتة ولكنني كنت  
رجلا ولم اعترف ابدا ،كنت اتحمل الضرب وصابرا، أفعل هذا وأنا على  
الباطل !!

فكيف وأنت على الحق؟؟؟

إياك يا مولأنا أن تضعف إياك!،يجب أن لا يكون رجال الحق أقل احتمالا  
من رجال الباطل ،

واستمر ابن حنبل يقاوم وكلما ضعف تذكر كلمات اللص ،

ركز جيدا أيها القارئ على ( وتذكر كلمات)!.

وظل الامام سنوات في محنته ثابتا كالجبل ، إلى أن افرج عنه وخرج من  
السجن فمكث فترة في بيته يعالج جراحه ثم تذكر صاحبه في السجن فسأل  
عنه فقيل أنه قد مات فذهب يزوره في قبره ودعا له!.

ثم شاهده في المنام فرآه في الجنة ،فسأله ما الذي أدخلك الجنة؟؟!

قال له :

تاب الله عليّ بعد أن نصحتك أن تتحمل وتصبر على العذاب في سبيل

اعلاء كلمة الحق .

هذه واحدة من آلاف القصص عن الكلمة الايجابية

(الحسنة) ،تشجيعك للآخرين قد يصنع فارقا في حياتهم، فكثير من الناس

قد وصلوا لأبعد الحدود في تحقيق أحلامهم لأن شخصا ما

نصحهم وشجعهم ، نعم لاتستغرب !!كل ذلك بسبب كلمة حسنة !!

لاتبخل بأي نصيحة او كلمة طيبة للتخفيف من ألام الناس

وتشجيعهم مهما كان الموقف سخيفا بالنسبة لك ،

\*قال الله تعالى في كتابه العزيز :

( وقولوا للناس حسنا).

\*قال الرسول ( صلى الله عليه وسلم):

(الكلمة الطيبة صدقة).

الكلمة الطيبة مفتاح القلوب ،فرب كلمة طيبة لم تلقي لها بالا أيقظت أملا

في نفس قلبك وأنت لاتعلم !.

والآن سأخبرك عن قصة حقيقية عن الكلام السيء

تزوجت فتاة جميلة من رجل ولم تنجب أطفالا ،لمدة ثلاث او أربعة سنوات من مدة زواجهما ،أنه أمر الله يعطي ويأخذ في الوقت الذي يريده ، ولكن اخت زوجها ،

كأنت تضايقها دائما بكلماتها الجارحة عن عدم أنجابها الأطفال ، وحتى ذات يوم ضربت بكفها على رأس زوجة اخيها وقالت لها أن لم تنجبي لنا طفلا فسأزوج اخي ،

أه يا للناس كم تتدخل في شؤون الخالق وتدابيره ،

ولقد كانت كلمات أخت زوجها تنزل على قلبها كالسم ،كأن قلبها يتمزق من الم الكلمات،!!

كأنت تبكي بحرقة ،تصلي و تدعو خالقها بأن يرزقها الذرية الصالحة ،ومضت الأيام والشهور ورزقها الله ببنت ،

رزقها بفرحة عمرها كأنت فرحتها لاتوصف ،

ومضت الايام وتزوجت اخت زوجها ، وبعد عدة سنوات من زواجها لم تنجب طفلا واحدا ،بالرغم من ذهابها إلى الاطباء ، وتزوج عليها زوجها ، وهي لم ولن تنجب ابدا.....

لقد اختصرت كثيرا من القصة ولكن الذي يهمني أيها القارئ هو إيصال الفكرة لك من خلال هذه القصة الواقعية .

لا تستهين بأي كلمة مهما كانت صغيرة سواء كانت بالخير أم بالشر ، أنتبه جيدا لكلماتك، لعل مأنجارك من الشر هي تلك الخواطر التي أجبرتها يوما ..

والآن ادعك أيها القارئ مع احاسيسك ومشاعرك افكارك لتفكر جيدا :

كم مرة نصحت أنسأنا تائه وفي حيرة من امره؟

كم مرة قلت كلمة طيبة وغيرت حياة أنسأنا إلى الافضل

وبالعكس كم مرة قلت كلمة سيئة وغيرت حياة أنسأنا إلى الاسوء فكر فقط فكر !!

### 3 - العمر يمر دون جدوى

من منا لم يفكر بهذه العبارة او يرددتها دائما مع نفسه؟؟

كلنا نفكر بهذه العبارة ولا اخفي عليكم أنا كنت افكر واردد هذه العبارة كثيرا في حياتي نعم كثيرا ،كنت افكر أن حياتي تمر هكذا بدون أي فائدة وأن كل الذين حولي هم افضل مني ، نعم كنت ابكي كثير على وصادتي قبل أن أنام واقول اريد أن أنجز شيئا عظيما اريد أن اكون افضل من الذين حولي ، اريد أن اترك اثرا طيبا وعملا نافعا لي بعد الموت واترك الامر لله وادعو كثيرا وأنام ، ولكن مع مرور الايام اصبحت اكتشف بشاعة تفكير اللذين حولي وسوء نياتهم وكلامهم السيء عن هذا وذاك وعدم أنتظامهم في الصلاة أو عدم الصدق في أعمالهم والبعض يشتم ويصرخ في وجه والده نعم كثيرا من هذه الأفعال حمدت الله كثيرا لأنني لم أكن مثلهم لا اقول أنني لم اخطئ ابدا ولكن كنت دائما اتعلم من خطئي ولا اعيدته ، فإذا كنت تصلي الصلوات الخمس ، وتصوم لله وتتصدق وتركي وتساعد المحتاجين وتنصح الناس و تتقدم من الهلاك وسوء الأعمال وكففت الاذى عن الناس وطيب اخلاقك وحتى ازالة شوكة عن الطريق او حتى رفع الاذى عن الحيوان فعمرك يمر بأعظم جدوى ( فائدة )، نعم صدقني الكثير في زماننا هذا اصبح يفقد الرحمة والأنسانية فتراه يتعرض للاطفال ويقتلهم ويدمر شعبا كاملا

ويفسد حياة هذا وذاك ويحسدون كل من حولهم ؟ وحتى الحيوانات لم تسلم من دنائة تفكيرهم وقذارتهم اتخذوا من تعذيب المخلوقات تسلية يستمتعون بها ، ففكر فقط ماذا لو كنت أنت واحداً منهم؟؟ لالا ليست فكرة جيدة ابدا اليس كذلك؟؟فالحمدلله على صفاء نيتنا وعلى معاملتنا الطيبة لكل من حولنا ولأننا نتوب ونستغفر الله على اخطائنا وذنوبنا الحمدلله دائمة وابدأ.....والكثير من الأمور الصغيرة الحسنة التي لأنلقي لها بالا فهي أعظم شيء عند الله تعالى ، نعم أشياء صغيرة نغفل عنها في روتين أيامنا ولكنها أعظم شيء ،

الآن احضر ورقة وقلم أو دفتر مذكرات اياً كان ودون فيها الأمور الحسنة التي قمت بها خلال اليوم مهما كان صغيرا ( حتى لو كان مساعدة أفراد عائلتك بشيء بسيط)

ودون في الورقة المقابلة الأمور السيئة التي قمت بها حتى لو كانت نية او كلمة سيئة قلتها نعم دون كل شيء وقارن بينهما وفي كل يوم سترى الفرق ،

اعود واقول لك فكر فقط

## 4 - تحاور مع ذاتك

منذ صغري وأنا معتادة أن أتحاور مع نفسي بصمت ،

ما هو سر وصول الناس لهذه المناصب؟ كيف نجحوا ؟

وهل أنا سأنجح مثلهم وأصل إلى ما يريد ؟؟

لأعلم !! وأجوب نفسي نعم استطيع

أن كإن غيري قد حقق ذلك واستطاع فذلك يعني أن الأمر ليس محالاً ،

والآن عزيزي القارئ قبل أن تكمل القراءة احضر ورقة وقلم واكتب اي

شيء تريد أن تفعله أو تملكه أو تحققه في الايام القادمة ، نعم اكتبه بأي

شكل وصيغة جرب ولا تخشى شيء ، تلك الأشياء التي ستبدأ بتدوينها

ستجعلك تكتشف نفسك أكثر فأكثر ،

قل لنفسك دائماً ( أنا استطيع )

لا تترك شيئاً بداخلك دون تحقيق وتتحسر عليه في تقدمك بالعمر تحلى

بالصبر والالتزام والاصرار والامل ، اكتب كثيراً فربما تكتشف حلقة

وصل بين تلك الرغبات التي تود تحقيقها ،

حتى غضبك تجاه الفوضى ،تجاه الفساد، قد يكشف الكثير من مهاراتك قد تصبح في المستقبل مصلح اجتماعي اذا اكتشفت قدراتك وطاقاتك ، وحتى حالة الغضب تجاه الفوضى في البيت تكشف لك أنك أنسان تحب الترتيب والتنظيم ويمكن أن تصبح في المستقبل

منظم معلومات أو مدير شركة وهكذا.....

اكتشف من اي شي تغضب وماهو سر غضبك ،نعم خذ كل شيء بعين الحب والامل والتفاؤل والايجابية وفكر ماهي أول المشاكل التي تتعرض لها وتريد حلها؟؟ أترك لنفسك مساحة كافية للتفكير في السؤال يمكن أن تجد شيئاً مهما يغير حياتك فكر وتحدث مع نفسك وركز جيدا

على حديثك مع نفسك وعلى الاجابات ، وحتى مخاوفك فكر فيها جيدا وقل لنفسك ماهو الشيء الذي أخاف على نفسي منه؟؟؟

او من ماذا تخاف على الجيل القادم؟؟ هل تخاف عليهم من الضياع ؟ أو من عدم تحقيق أهدافهم ؟ أو من عدم تكملتهم للتعليم؟؟ وهل أنت بارع في رفع معنويات من حولك ؟ هل تستطيع أن تصبح شخصا أفضل من نفسك في كل يوم؟؟.....الخ

فكر جيدا وتحدث مع ذاتك كثيرا

وبلا شك سوف تسعى جاهداً لإيجاد حلول ومهارات تطوير المواهب والتعليم وجعلها أكثر فائدة ومرتعة !!

نعم حتى من مخاوفك تستطيع أن تنمي وتطور من أسلوبك ومهارات لا شيء مستحيل ،كالعادة احضر ورقة وقلم واكتب كل الأمور التي تخاف منها على نفسك وعلى العالم اكتب بلا حدود ، تحدث إلى نفسك واكتشف شغفك و مهاراتك ، فالتحدث مع النفس اعظم بكثير من قراءة الف كتاب ،لن تكون شخصاً مميزاً أن لم تغص في أعماق ذاتك لتصل إلى جوهرها الحقيقي وتحررها من صمتها من سجن الإهمال

## 5 - عدوك الحقيقي

عندما كنت اقرأ عن هذا الموضوع احببت أن اضيفه إلى الكتاب ووضعت له عنواناً بأسم:

عدوك الحقيقي

هيا معي لنتعرف عن هذا العدو

سأسألك سؤالاً وخذ وقتك في التفكير فيه

من وسوس للشيطان أن يعصى الله؟؟

سؤال خطير جداً أليس كذلك؟؟؟

الشيطان عندما عصى الله من كان شيطانه؟؟

حين رفض إبليس السجود لآدم لم يكن هنالك شيطان فمن وسوس له؟؟

أيها القارئ اقرأ هذه السطور جيداً وبتمعن وتفكير عميق لتعرفوا من هو

الشيطان الحقيقي لنا!؟

أن كلمة "نفس" هي كلمة في منتهى الخطورة وقد ذكرت في القرآن

الكريم في آيات كثيرة:

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز

" ولقد خلقنا الإنسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن اقرب اليه من حبل الوريد ".

نحن نؤمن بالله عز وجل ونذكره ونصلي ونقرأ القرآن ونتصدق ونزكي  
و.....الخ ، وبالرغم من ذلك فما زلنا نقع في المعاصي  
والذنوب!! ، فهل سألت نفسك ولو لمرة واحدة لماذا!!!!  
سوف اخبرك السبب في ذلك :

السبب هو أننا تركنا العدو الحقيقي وذهبنا إلى ضعيف ونضع اللوم عليه  
دائماً ...

يقول الله تعالى في محكم كتابه العزيز :

"أن كيد الشيطان كأن ضعيفا".

أما العدو الحقيقي هو ( النفس ) نعم النفس لا تستغرب!!

فالنفس هي القبلة الموقوتة واللغم الموجود في داخل الإنسان !!

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه:

"أقرأ كتابك كفى بنفسك اليوم عليك حسيبا"

" اليوم تجزى كل نفس بما كسبت لا ظلم اليوم أن الله سريع الحساب "

"كل نفس بما كسبت رهينة"

لاحظوا أن الآيات السابقة كلها تدور حول كلمة (النفس)

وهناك الكثير الكثير من الآيات التي تدور حول النفس

فما هي هذه النفس؟؟؟

يقول العلماء أن الآلهة التي كانت تعبد من دون الله

( اللات ، والعزى ، والمناة ، وسواع ، ويغوث ، و.....الخ )

كل هذه الاصنام هدمت ماعدا إله مزيف مازال يعبد من دون الله ، يقول

الله تعالى ،

" أفرأيت من اتخذ إلهه هواه "

ومعنى ذلك أن هوى النفس إذا تمكن من الإنسان لا يصغي لشرع ولا

لدين ، لذلك تجده يفعل ما يريد ،

دائما اسعى لعمل الخير وفكر بالخير ، وكلما وسوست لك نفسك بشيء

سيء لا تعرها أي اهتمام ،

أنتصر على هذا العدو البائس بعمل الخير دائما ولا تجعله يتمكن منك ،

أنتصر عليه أنتصر

## 6 - لماذا نعيش

عندما كنت صغيرة دائما كنت أسأل نفسي :

لماذا نعيش؟

ما هو سبب وجودنا في الحياة ???

وأسئلة كثيرة كلنا نسألها في الطفولة !!

دائما كنت أخلق حوارات و عوالم غير موجودة في الواقع كنت اخلق عالماً و حياة خاصة بي اعيشه أنا فقط !نعم أنا فقط! ،

وعندما كنت اتلقى اجابات لم اقتنع بشيء، كنت دائما ارى الاشياء من زاوية خاصة بي لو مهما تكلم الناس ،

وكنتُ عندما ارى الناس كيف تعمل ليلا ونهارا لاجل لقمة العيش او بالاصح ( لأرضاء شهواتهم المادية) فكلها تعمل لاجل العيش جسديا وليس روحيا!

كنت اختنق كثيرا وأنظر اليهم واقول يا للمساكين يظنون أن العيش فقط طعاماً،

فترى الناس يركضون هنا وهناك لأجل أن يرضوا معداتهم و ملئ بطونهم ويعيشون حياة مليئة بالرفاهية والعزة !

بيت كالقصر وطعام من شتى الأنواع ! وافخر أنواع الثياب !

نعم هذا كل همهم وطموحهم،

أنا لست ضد هذه الاشياء بالعكس فجميل منك أن تكون قادرا على توفير الراحة لنفسك ولعائلتك ،

(توضيح أيها القارئ أنا هنا لا اتكلم عن الناس الذين لاحول لهم ولاقوة يركضون ليلا ونهارا من اجل الحصول على رغيف خبز ليسدوا جوع عوائلهم فهذا موضوع استثنائي تماماً ، ارجوا تفهمك)

ولكن كن حذرا أن يكون كل هذا الصراع لأجل أرضاء شهواتك الدنيوية وجسدك الفاني !

لماذا لم نوفر الغذاء لروحنا وعقلنا الذي ميزنا الله بها عن غيرنا من الكائنات كما نوفره لجسدنا الفاني؟؟؟إذاً قلني بربك ما الفرق بيننا وبين الكائنات الاخرى؟؟؟؟؟

فالغاية من وجودنا في هذه الحياة أعظم بكثير من هذه الصراعات، يجب أن ننقذ عقولنا وارواحنا بالغذاء قبل أن تهلك!! الآن عزيزي القارئ تتساءل ماهو غذاء الروح والعقل ؟ أليس كذلك؟؟ سأخبرك :

أن روحك تحتاج للغذاء كما يحتاجه جسدك واكثر

يحتاج أن يطمئن ، أن يكون أنقى واجمل ، يحتاج لفيتامينات لكي يتخلص من فيروس الحقد والكره والحسد و.....الخ،

نعم هذه الفيروسات خطيرة جدا فإن لم يتم القضاء عليها بالفيتامينات سوف تنتشر بداخل روحنا وتكبر وعندها يكون من الصعب التخلص منها؟؟

وهذه الفيتامينات هي

( الصلاة ، الصوم ، قراءة القرآن ، الزكاة ، ذكر الله ، الاستغفار ،..... )  
فسارع إلى غذاء روحك والمواظبة على اخذ هذه الفيتامينات لكي يطمئن روحك ويحيا بسعادة وراحة ،

وكذلك عزيزي القارئ عقلك يحتاج أيضا إلى غذاء

وفيتامينات لكي يتخلص من فيروس الجهل والأنغلاق الفكري والعصبية و.....الخ

والأن نتساءل ما هذه الفيتامينات؟؟؟ لاتستعجل سأخبرك:

افضل الغذاء والفيتامينات للعقل هي القراءة !! نعم القراءة لا تستغرب  
عزيزي القارئ !!

فقد وصفت القراءة علاج للكثير من الامراض النفسية ومنها الكآبة  
والشعور بالوحدة واليأس والملل و.... الخ  
سوف اوصف لك بعض فوائد فيتامين القراءة ،  
هيا معي لكي نتعرف على هذه الفوائد:

\* القراءة حياة أخرى تجعلك تعيش أحداث و بطولات وعوالم أي زمان  
ومكان.

\* هي إحياء للوقت، وغذاء للعقل، وتوسيع الفكر ،وتهذيب النفس

\* هي تذكرة سفر مجانية تسافر بها حيث تريد وبالوقت الذي تريد

\* تجعلك تعيش في عالم مضيء مهما كانت حياتك مظلمة .

\* وبأستمرارك بأخذ فيتامين القراءة سوف تحصل على اعمار فوق  
عمرك .

\*تذهب بعقلك ومشاعرك خارج حدود الزمان والمكان

\*هي الحصول مجاناً على تجارب الآخرين دفعوا ثمنها غالباً في الحياة.

\* هي إشعال مصابيح منطفئة في فضاء العقل وكل كتاب يمثل مصلاحاً  
( فحدد كم مصباح تريد أن تضيء به ظلمة عقلك؟؟).

والكثير الكثير من الفوائد التي لاتعد ولا تحصى ، اكتشف ذلك بنفسك !.

فالكثير منا يذهب إلى الأطباء ويأخذ العلاج والفيتامينات المكلفة ، ويترك  
هذه الفيتامينات التي لاتكلف ثمننا ولا جهداً !!ياللعجب !

فدائماً في معركتك للحصول على لقمة العيش لاتنسى ابدا لماذا أنت تعيش  
.؟؟؟

7- بـضـدهـا تـتمـيز الأـشـياء

كيف عرفت ؟

\*السعادة

\* الامل

\*الحياة

\* الحب

\* الثقة

\*الإصلاح

\*الحياة

.....الخ

أما زلت تفكر كيف عرفت؟!!!

سأخبرك :

عرفت ذلك بفضل:

\* الحزن

\*اليأس

\*الموت

\*الكره

\*الخيانة

\*الفساد

\*الموت

والأن تفكر لماذا سألت هذا السؤال؟؟ أليس كذلك؟؟؟!

سألته لكي اخبرك :

أن عثرات الحياة ليست ضدك بل هي لأجلك نعم لأجلك ،لتفهم ما هي

الحياة لتعي أمور لم تكن تفهمها ،لترى أشياء لم تكن تراها

لاتحزن من مرور المواقف السيئة والاشخاص السيئين في حياتك

والجانب المظلم بل اشكرهم نعم لاتستغرب اشكرهم جميعا!!!فلولاهم لما

عرفت الأمور الحسنة والجانب المضيء من حياتك

ولما كنت بهذه الصلابة والقوة

وفكر جيدا بالامور السيئة التي حصلت معك وظننت أنك ذو حظ سيء

واكتشفت بعد ذلك أنه كان خيرا لك

وفكر بصديق ، بحبيب او اي شخص قد خانك وكسر ثقتك ، وشعرت  
باحساس الخيبة؟؟ ولكن علمتك هذه المواقف كيف تختار  
الاشخاص جيدا في المرة القادم

وكيف تستطيع أن تتجنب الأمور السيئة أو كيف تجتازها بكل قوة ، فكر  
فقط

وكن على يقين بضدها تتميز الأشياء

## 8- من سار على الدرب وصل

من منا لم يسمع بهذه المقولة ؟

او من منا لم يخبره احد بهذه المقولة ؟؟

هم لم يخبرونا بالحقيقة كاملة نعم لم يخبرونا !!

ساخبرك ايها القارئ بالحقيقة من خلال هذه القصة تأمل فيها جيدا:

جرى سباق بين اثنين (احمد ومحمد) وحدد لهما طريقان للسباق والوصول بمدة زمنية محددة إلى نهاية الطريق ، والطريقان متساويان في المسافة ، وجعلوا في الطريق تعثرات كثيرة من أحجار كبيرة واشواك ، وقطع خشب ، و وضعوا أيضا جرات مزروعة فيها زهور ذو رائحة جميلة جدا، و وضعوا في بداية الطريق لافتة مكتوب عليها ستري هنا احلى المناظر الطبيعية واجمل أنواع الطيور والحيوانات ، و وضعوا في منتصف الطريق أيضا لافتة مكتوب عليها اشهى الاكلات مجاناً، وفي نهاية الطريق وضعوا لافتة مكتوب عليها يوجد هنا كنز ثمين جدا ولكن عليك البدء بالحفر ،

بدأت تتقرب دقائق المسابقة والعد التنازلي ١.٢.٣.٤.٥

أنطلاق ...

سار احمد ومحمد كل منهما في طريقه وفي ذهنهما الوصول إلى نهاية الطريق في الوقت المحدد ،

لنرى ما فعله احمد في الطريق سار احمد في الطريق وقرأ اللافتة الأولى وأنحرف عن الطريق ونزل إلى هذه الأشجار ظل يبحث ولكنه لم يجد شيئاً، فعاد بأدراجه إلى الطريق وقال اه يجب علي أن اسرع اضعت الكثير من الوقت وبينما هو يسير مسرعا بين أحجار واشواك وقطع الخشب واجتياز قطع الاشجار الملقاة على الطريق لأن اضاع الكثير من الوقت لبحثه عن هذه الطيور ، تعثر وسقط على الأرض وخذشت يدها قليلا

وأخذ يصيح ويتذمر ويلعن هذه المعثرات على الطريق وضرب برجله على أناء الزهور واخذ يدعس عليها برجله ويلعن ويسب ، واخذ يسير في طريقه وأحس بعطش وجوع شديد من كثرة السير ، وبينما هو يسير وجد اللافتة الثانية الخاصة بالطعام أخذ يرقص من الفرح طعام طعام ، وهول مسرعا إلى ذلك الكشك الصغير وكأن بسيطا جدا فيه طعام وشراب أخذ يطلب كل الأنواع الموجودة اكل واكل حتى امتلأ بطنه واصبح خملا من كثرة الأكل ، وقال يجب أن استراح قليلا قبل أن

اكمل طريقي ، وبعد استراحتة الطويلة بدا يكمل سيره وكالعادة معثرات واحجار على الطريق وأخذ يشكو ويصرخ ويتذمر ، وبينما هو يسير وصل إلى اللافتة الاخيرة المكتوب فيها يوجد هنا كنز ثمين ، ووضعوا جنبه كل الأدوات الخاصة بالحفر وبدأ يحفر و يحفر ويحفر إلا أن أهلك من التعب ولا وجود لشيء ، وقال ااه ما هذا بحق الجحيم كل شيء عبارة عن كذبة ومزحة لاتطاق ورمى اداة الحفر من يده بعيدا بتذمر وأخذ يشرب الماء من قارورة ملئها من الكشك الخاص بالطعام ، وبعد هذه اللافتة كأنت الأرض جميله جدا كلها زهور وخالية من العثرات اخذ يسير ببطئ شديد من تعب الحفر ويتذكر كل شيء حصل معه في بداية سيره في الطريق ، ويسير دون أنتباه وتفكير بوصوله للهدف

الآن وصل إلى نهاية الطريق ووجد محمد امامه والجوائز في يده وجالس بانتظاره ، بتعجب كبير قال أحمد كيف وصلت ؟ ومتى ؟  
والآن نأتي إلى قصة محمد

في بداية سيره وجد هذه اللافتة فقال ماشأني بهذه الطيور لدي طريق يجب أن اجتازه وبدأ سيره وأخذ يمشي على الأحجار والاشواك بتأني

وحذر واجتاز قطع الأشجار الكبيرة الملقاة على الأرض وبينما هو  
يمشي تعثر وسقط ولكنه قام بكل قوة وصلابة وابتسم

وأخذ ينفخ الغبار عن ثيابه ويده ، وقال يارب اعني على اجتياز هذا  
الطريق ، ونظر بعينه إلى تلك الزهور الجميلة واخذ يشتمها ويردد سبحان  
الله ، في كل طريق سيء مليء بالعثرات هناك شيء جميل مخفي يجب  
أن ننظر اليه وأخذ يتأمل هذه الزهور ويشمها ويبتسم ،

وأكمل طريقه بين الحجارة والأشواك ، ورأى اللافتة الخاصة بالأكل  
ذهب وطلب شيء قليل ليسد جوعه فقط أكل القليل من الطعام وشرب الماء  
، وحمد الله تعالى ، وبدأ يكمل سيره وينظر ويتأمل في الطريق جيدا

إلى الأشجار إلى العثرات إلى كل شيء وفي ذهنه شيء واحد وهو  
الوصول إلى هدفه وبدأ يسير ويسير ، وظهرت أمامه  
اللافتة المكتوب عليها يوجد هنا كنز ثمين ، ولكنه لم يعطي أهمية لهذه  
اللافتة ومضى واكمل طريقه ووصل إلى هدفه ،

جلس أحمد بالقرب من محمد وأخذ الاثنان يتحدثان عن كيفية وصولهم  
إلى نهاية الطريق ، وبدأت اللجنة المسؤولة بالسباق عن اخبارهم بكل شيء  
أن كل شيء في الطريق كانت عبارة عن فخ لهم وتعليمهم دروس قيمة  
عن طريق هذا السباق .

في أي درب تسلكه يحال أن يكون نقياً ١٠٠%

هناك آلاف العثرات والسقوط، فمن سار على الدرب تعثر وسقط وتألم  
لكنه نهض بكل قوة ورفض الغبار عنه وواصل سيره ووصل .

## 9 - تقبل ما تمنحه إياك الحياة

كم مرة خططت لأحلامك ،مشاريعك،وحتى حياتك؟

وحصلت على نتائج معاكسة لما خططت له؟ من منا لم يصيب بخيبة كبيرة تجاه الامور التي خططها في الحياة ولم يحصل على نتائج مرضية؟؟

ولكن اياك أن تتوقف عند فشلك لأول مرة ،تقبل ماحصلت عليه نعم تقبله بكل سرور ودقق في مخططاتك ،  
قال الامام علي (عليه السلام) :

(أني اذا دعوت الله فاستجاب لي فرحت مرة وإذا لم يستجب لي فرحت عشر مرات ،قالوا لماذا؟

قال لأنه اذا استجاب لي فيكون هذا اختياري وإذا لم يستجب فيكون أمر قد اختاره الله لي)،

اجتهد ،اصبر،تعلم ، وناضل، أنهض من حزنك ، من سجن افكارك المتشائمة ،ودع الحياة تنظر اليك بدهشه وقل لها لاتستطيعين كسري ،

وفاجئها بكل مالديك من إبداع وطاقة وشغف، نعم قم الآن الآن وليس في  
اي وقت اخر

تقبل حياتك ،فقرك ، وكل ماتملكه وفكر مع نفسك لو أنك كنت اكثر  
اجتهادا واستخدمت طاقتك بشكل افضل لكنت الآن وصلت إلى ماتريده.  
نعم تقبل كل مالديك وكل ماأنت فيه وقم بتحويل الظروف لصالحك،  
وقم بتطوير نفسك وكن كما تريده لا كما يريده الآخرون .

## 10- حياتك ككوب شاي

أتخيل تعابير وجهك عندما قرأت هذه الجملة ، وأنت الآن تتساءل ما هذا الهراء حياتي ككوب شاي ؟

نعم نعم حياتك ككوب شاي ، سأسألك عزيزي القارئ سؤالاً ، هل شربت الشاي دون أن تحرك السكر بداخله ؟

أنت الآن تقول سؤال سخيف جداً ، اليس كذلك ؟؟

لا يا عزيزي القارئ ليس سخيفاً ابداً ، وحياتك كهذا الكوب تماماً ، ستكون مرة مالم تحرك ملعقة إبداعك وتستغل طاقاتك وأوقاتك للوصول نحو القمة ، نحو الإبداع ، وتحرر من سجن اليأس وتكسر قيود الكسل ،

ثم بعد ذلك ستتذوق حلاوة أنتاجك وعملك ،

والآن ماذا بشأن السؤال ؟ ها مازال سخيفاً؟

ذات مرة كنت جالسة ، أمامي إبريق الشاي والكوب عندما قمت بصب الشاي في الكوب ، أنكسر فجأة ، استغربت ، وقلت كيف أنكسرت؟

ولكنني تعلمت منها شيء مهم جداً في حياتي ،

أنا كأكواب الشاي نعم نحن الاكواب ونحتوي الحياة بداخلنا على هيئة  
السكر والشاي ،

اذا أنصب السكر فينا تأكد أنها ستكون قليلة وحين ينصب الشاي ستمتلئ  
نحن الاكواب ، ولكن نحن سنقرر هل سننكسر بهذا الكوب من المرارة  
التي في الحياة؟ ام سنصمد؟

ولكن تأكد حين تنكسر بهذا الكوب فلن يستفاد أحد منك بشيء ولكن إذا  
صمدت ستدور ملعقة الحياة لتحول الشاي إلى مذاق رائع وتأكد أن قلة  
السكر في الحياة هي لصحتك

## 11 - كن فضولياً

أن الفضول ليس أمراً سلبياً دائماً الفضول ببساطة يساوي الشغف ، نعم الشغف ،

سأسألك سؤالاً ، ما الأشياء التي تثير فضولك؟؟

جاوب بكل هدوء وتركيز ، وياحبذا لو دونت كل الاجوبة في ورقة ، اكتب كل شيء يثير فضولك نعم اكتبه الآن ودون تقييد ،

للا ليس هكذا الفضول !!!

الفضول لايعني أن تعرف فلأنا ماذا قال وماذا اشترى وأين ذهب ومتى وكيف ولماذا؟؟؟؟؟؟....

كف عن هذا التفكير السخيف

الفضول يعني أنك تكتشف مواهبك،

كن فضولياً بأن تكتشف الميزة المخبئ بداخلك ، كن فضولياً وحاول أن تعرف ماهو سبب حبك لموهبة معينة

سواء ( رسم ،شعر ، تعلم لغة جديدة ، كتابة ، رياضة ،قراءة ، طبخ

،خياطة ،.....إياً كان)

كنت افكر كثيرا في السابق لماذا أنا اعشق الرسم بدرجة جنونية احبها

كثير وكذلك القراءة والكتابة؟؟

في كل مرة كنت ارسـم لوحةً كأن شي ما بداخلي يرسل لي طاقة حب  
وامتنان ، نعم أنه اوكسجين الروح

فكرت كثيرا ووصلت لحل اخيرا لماذا في داخل كل منا حب لموهبة  
معينة ولا يستطيع الاستغناء عنها مهما كان السبب ، تبقى عالقة بروحة  
قبل عقله؟؟؟

فأنا بطبعي كتومة جدا ولاستطيع البوح عما بداخلي وأن حاولت البوح  
تلاشت الكلمات تلقائيا ، واصبح كالطفلة التي تتكلم اول كلماتها ، فأعطاني  
الله موهبة الرسم والكتابة لأعبر عما بداخلي ولجعل روعي تتنفس نفساً  
نقياً ، فقد تعفنت هواء التنفس بداخلي ،

اكتشف مواهبك ، اكتشف سبب حبك وعشقك لأمر أو موهبة ما،!!

كن فضوليا تجاه العلم والمعرفة والظواهر الغريبة والأحداث التي تزيدك  
علماً وقوة، وذكاء واخلاق و.....

بدلاً من التطفل على خصوصيات الناس

حاول أن تتطفل على المناطق المظلمة في عقلك

تلك البقع التي لم تحظى بنعمة الفهم حتى الآن.

## 12 - المدهش أنها حياة واحدة

كم حياة ستعيش؟ مئة الف ....؟ هي حياة واحدة لا أكثر

ولا اقل ، أنت تقرر كيف ستعيشها ، هل ستعيش مكتوف

اليدين وتنتظر موتك بكل رحابة صدر ؟ ام ستنهض وتقاتل من أجل

حياتك؟؟ كن ممتناً لكل ماتملكه! وحتى آلامك نعم كن ممتناً لها ،

يقول ونري أوبرا وينفري ( كن ممتناً لما لديك وستحصل على ما هو

أكثر ، واذا ركزت على ما تملكه فلن تحصل على ما يكفيك ابداً)

من منا لم يمر بأوقات عصيبة وظروف مؤلمة ومدمرة للنفسية؟؟

من منا لم يفكر بأن وجوده في الحياة أو عدمه لايشكل فارقاً؟؟

فكلنا نمر بهذه الظروف او الشعور ولكن الاقوى هو الذي يجتاز هذه

الظروف والاقوات المؤلمة بالامل والتفاؤل يتخذ من الالم القوة للمضي

في طريق النجاح ،

أنها حياة واحدة تعيشها فقط حياة واحدة !!

وأنت الوحيد الذي يقرر كيف يجعلها يقول فريد ألين

( أنت تعيش مرة واحدة ،لكن لو عشتها بشكل صحيح فحياة واحدة تكفي )

هل ستجعلها حياة بألف حياة؟؟ ام حياة كلا حياة؟؟

فالحياة لاتقاس ابدأ بعدد شهقاتنا وزفراتنا ، بل بالاوقات التي جعلتنا نشهق  
او نزر (أن فرأنك)،

الحياة تقاس بأعمالك ، تقاس بالأيام واللحظات التي صمدت فيها كثيراً ،  
بالأيام التي دافعت بها عن الحق ، بالايام التي ساعدت فيها فقيرا ، او  
افرحت مهموما ، او افرجت عن كرب أحدهم ، نعم فهي حياة  
واحدة، فعش

كما لو كان آخر يوم في عمرك فيوماً ما ستكون محقا  
( روبرت أنتوني )

كن ممتناً لنفسك دائماً على صمودك، كن فخوراً بأقل أنجاز صنعته ولا  
تهتم لرأي غيرك، مهما كنت تشعر بالخوف من مستقبلك، مهما كان ألمك  
من واقعك، تماسك و اعلم أنك قاهر صعوباتك، ما زرعك الله لتذبل في  
أرضك، أنت من تكتب عنوانك، كل جهد بذلته و حزن شعرت به في  
مسيرتك، سيعوضك الله به جزاء صبرك  
جرب أن تصف حياتك بكلمة واحدة فقط جرب .

### 13- عاتب نفسك بحب

عندما تمر بموقف سلبي او تتصرف بأسلوب خاطئ ،وتحدث اموراً لم تتوقعها ، وحين تندم على ذلك لاتجد نفسك ،بل عاتبها بحب ورقة ، فنفسك لها عليك الف حق وحق ، من منة لا يمر بموقف سلبي او يتصرف احياناً تصرف خاطئ ؟ ويجرح الناس أحياناً بكلام لم يقصد بها أذيتهم؟؟ أنا لاقول لك لاتندم على اخطائك بالعكس فالندم يقتل جنود الكره والحقد بداخلك ، تقبل ماحصل واسأل نفسك اي درس تعلمته من هذا الخطأ؟؟

نعم ارسل طاقة امتنان لهذا الموقف او السلوك لأن ماحصل لم يكن عبثاً ، حصل لتتعلم درساً،

عندما تفعل الأمور الحسنة والجيدة كافاً نفسك بشيء تحبه وتفضله نعم اهدي نفسك هدية جميلة ، وكن ممتنه لها ،امت اذا أخطأت عاتب نفسك واحرمها من شيء تحبه طيلة اليوم ، هكذا ستتعلم كيف تضبط سلوكك وافعالك أكثر من ذي قبل،

وأحمد الله تعالى كثيراً لأنك تمتلك نفس طيبة تعاتبك على اخطائك ، نعم الحمد لله دائماً وابدأ

## 14- كن قويا من اجل احلامك

لا يعيش الكثير منا أحلامهم لأنهم يعيشون طبقا لمخاوفهم في الحياة  
الخوف - الفشل - ردة فعل الناس،.....الخ)

لا تستسلم لمخاوفك ولا تعيرها اي اهتمام لأنها في الاصل غير موجودة  
فهي حالات ذهنية لا اكثر ، وليس هنالك أي وقت متأخر لتحقيق ما تريد  
،فبإصرارك وجهدك سوف تتجاوز كل الصعاب ،قم الآن وناضل من  
اجل احلامك ، كن قويا من اجلها فأنها تنتظرك في محطة ما،  
سوف اقرب لك مثلا وتخيل معي نهم تخيل فقط:

أن احلامك مسجونة في سجن اليأس وأنت واقف امامها وتريد أن تحررها  
فلا تستطيع، ولن تستطيع!!! إذا لم تقضي على اليأس ، يجب أن تحارب  
بكل قوة لكي تنتصر وتحرر احلامك الوردية تسليح بالأمل بالتفاؤل والثقة  
بالله ، أنتصر على اليأس وعلى كل الاحباطات ،المصاعب، والعثرات،  
وحتى لو فشلت الف مرة فلا تستسلم ،فيكفيك شرف المحاولة،  
وردد دائما :

( لم اعد اخاف الفشل بعد أن علمت أنه طريق النجاح)

إذا أردت النجاح فعليك الالتزام بقاعدة واحدة و اساسية :

(لاتدع الفاشلين يتحكمون في حياتك )

يقول ديفيد هال ( أفقر الناس ليس من عجز عن امتلاك المال بل من عجز  
عن امتلاك حلم )

لا تجعل حلمك امتلاك المال ،فالمال ليس حلما أو هدف ولكنه احيانا يكون  
وسيلة لتحقيق الهدف،

لا تستهين بأي خطوة مهما كانت صغيرة من اجل الوصول إلى احلامك،  
أما النجاح هو محصلة اجتهادات صغيرة تتراكم يوما بعد يوم ، أنظر إلى  
السحاب مثلا

كيف تتساقط منها حبات المطر الصغيرة

وتتجمع هذه الحبات وتتكون الأنهار

وتتفجر الفيضانات كذلك يجب عليك أن تفجر طاقاتك ،خطط ،ناضل

اجتهد ،قم من سباتك، وخذ قرارك الآن واعد هدنة بينك وبين

نفسك وابدأ من الآن ولا تراجع فالنجاح العظيم يستغرق وقتا وكما قال

الشاعر أبو قاسم الشابي في قصيدته:

اذا الشعب يوما اراد الحياة فلا بد أن يستجيب القدر

ولا بد لليل أن ينجلي ولا بد للقيد أن ينكسر

وأعلن في الكون أن الطموح لهيب الحياة وروح الظفر

أطلق المارد الذي بداخلك واجعله يصرخ بأعلى صوته ، أنا قوي ، أنا  
أستطيع ،

أن الذين يشكون قلة الرزق والحظ وسوء الحياة خزائنهم مليئة وغنية  
ولكنهم فقدوا مفاتيح كنوزهم

إليك بعض هذه المفاتيح:

١. اتخاذ القرار بتحقيق حلمك

٢. التوكل على الله

٣. الثقة بالنفس ( إذا لم يكن لديك ثقة بنفسك فهل تعتقد بأن الآخرين سوف  
يثقون بك ؟؟؟؟ )

٤. التخطيط ( خطط لنجاحك خطوة بخطوة وتخلص من الفوضى  
والأهداف الغير مهمة )

٥. الإصرار والالتزام

٦. الطموح اللامحدود ( وهو الوقود الذي يساعدك على الوصول إلى  
طريق النجاح )

واعلم جيداً أن النجاح لا يتحقق بالمجان فهو يحتاج ثمناً باهظاً ألا وهو  
التعب والسهر والمجهود وتحمل الفشل أحياناً

فهل أنت مستعد لدفع ذلك الثمن في سبيل نجاحك؟؟؟؟؟

التكلم عن النجاح يحتاج لمئات الصفحات وسوف اكتفي بهذا القدر

وفي ختام الموضوع اقول لك

افعل ما هو صحيح دائماً وليس ما هو سهل ولا ما هو شائع

وتذكر بأنه يوماً ما ستقول لنفسك

لم يكن الأمر سهلاً لكنني فعلته

## 15 - لعبة المتاهة

من منا لا يعرف هذه اللعبة ؟ كنتُ جالسة ذات يوم اشاهد لعبة المتاهة على التلفاز و كيف يضعون لهم شيئاً في هذه المتاهة ، ويريدون منهم البحث عنها والا خسروا اللعبة فجال في خاطري أن اقرنه مع الحياة نعم فالحياة اشبه بلعبة المتاهة ولا فرق بينهما

غير أن اللعبة لعبة والحياة حياة ، وأن خسرت في اللعبة فشيء عادي ولكن أن خسرت في الحياة الويل لك،

فهناك أشياء قد وضعها الله لنا في متاهات الحياة المواهب

والسعادة وغيرها يجب علينا الاجتهاد والبحث

عنها بالإصرار ،فالحياة مثل المتاهة بالضبط ما أن تدخل فيها فهناك

عدة طرق يجب عليك سلوكها للوصول إلى مبتغاك ، فستواجه في هذه

المتاهة عدة طرق وعثرات وستصل إلى طرق مسدودة فتعود بادراجك

وتسلك طريقا غيرها ولا تيأس واحياناً سيؤدي بك دخول إلى عدة طرق

واعلم أن الله لم يضع في قلبك شي مالم يعلم بأنك تستطيع الوصول اليه

كقوله تعالى ( لا يكلف الله نفسا الا وسعها)،

فكل منا لديه هدف ولديه طموح وعشق تجاه شيء ما وضعه الله في قلبه ، أن الله لم يضع ذلك في قلبك سدى ،

ركز عزيزي القارئ في الكلمات القادمة لعلك تجد شيئاً تستفيد منه :

هل فكرت في أهدافك في الحياة؟ أهداف الحياة هي تلك الأمور التي تسعى لتحقيقها لترضى عن مستقبلك وما تريد أن تصبح. من الممكن أن تكون هذه الأمور أي شيء: علاقات أفضل، بداية أعمال جديدة، رسم، السفر حول العالم وتعزيز الصحة وتحسين الحالة المادية. الكتابة، الطبخ ، وترتيب الأثاث ، وغيرها الكثير من الأهداف، الاهتمام بالأناقة وتنسيق الألوان والملابس ، والكثير الكثير من الأهداف والمواهب المدفونة في قلبك والمغطاة بتراب اليأس والمماطلة ، والكسل، بعض الأهداف محددة والبعض الآخر أكثر غموضاً. ولكن بدون هدف واحد على الأقل في خاطرك لن تحرز أي تقدم في الاتجاه الصحيح.

أنك بالفعل تحتاج إلى أهداف لتحافظ على تركيزك فترة كافية. سيحتاج هذا إلى خطة مفصلة تخبرك ما عليك فعله كل يوم لتتحرك للأمام.

فكر في الأمر مليا وسوف تدرك أن كل الناجحين وضعوا أهدافهم بهذه الطريقة.. أنهم لا يخمنون ما عليهم فعله ولا يهدرون سنوات من أعمارهم ليتأكدوا أن كانت أهدافهم ستنتج. بل في المقابل يكتشفون ما يريدونه.. يخلقون رؤيتهم.. يضعون أهدافا حياتية ويقسمونها إلى أهداف أصغر، ويحققونها خطوة بخطوة دوما، يستيقظون حاملي هذه العقلية في أذهانهم ويعيشون أيامهم وفقا لهذه الخطة.

؛ أن الاهداف تجعل لوجودك معنىً أسمى بكثير مما كنت تتخيله بالتأكيد لا يُقسي أحدُ هذه الأهداف غيره من الأهداف، جميعها متصلة وبها تظل قراراتنا وحياتنا على الطريق.

ما هي بعض الأهداف الشخصية في الحياة؟

هناك عدد من الأهداف التي يمكن للفرد السعي لها بجد، كل ذلك يعتمد على الشخص نفسه -أو كما يُفهم من اسمها- أهداف شخصية فردية. هيا لنتعلم كيف تميز وتصل إلى أهدافك الشخصية.

ابحث عما تحب فعله

أغلب الناس يعملون في وظائف لا يحبونها. أنهم يضعون كامل طاقتهم (في أكثر الأوقات أنتاجية في حياتهم) في فعل الأمور نفسها خمسة أيام أسبوعياً، ويشعرون أنهم لم يستغلوا أوقاتهم في أي شيء أفضل. هذا أحد أكبر مسببات الندم لهؤلاء الذين لم ينشدوا "شيئاً أكبر".

في نهاية حياتك ربما ستنظر خلفك لتجد العديد من الأمور التي أردت فعلها في سريرتك ولم تفعل قط، ربما وقتها ستدرك أنك لم تطلب ما رغبت فيه قط، لم تستمتع بأي يوم في العمل، ولم تبذل قصارى جهدك على الإطلاق.

هذه طريقه مؤسفة حقاً لأنها رحلتنا الممتعة التي وُجدنا لأجلها. لحسن الحظ أن لم يُفت بعد أو أن إيجاد ما تريد حقاً وتحويله إلى شيء أكبر.

إذا كان لديك هواية قد شغفتك حباً واستمتاعاً، إذن فقد وجدتتها. استثمر وقتك في هذه الهواية قدر الإمكان؛ اتقنها وابدأ بمشاركة تجربتك وأفكارك مع العالم،

ومع ذلك أن لم تجد الشغف بعد، فأول أهداف حياتك يجب أن يكون العثور على واحدًا. أنظر حولك بتمعن. استعد ذكريات طفولتك. كن صريحًا حول ما يمتعك وما يشعرك بالملل.. أن ما تنتشده في مكان ما قريب منك، ولم يكن الأمر سوى أن كل الضوضاء من حولك قد شتتتك.

ابدأ بالاهتمام بنفسك

أغلب الناس لا يهتمون بأنفسهم، فحتى أن كانت لهم عادات صحية وتوجههم غايات معينة، فهم يتجاهلون صحتهم النفسية والروحية. لا قيمة للصحة البدنية بدون هاتين.

لذلك اجعل هذا أحد أهدافك الشخصية: أن تحظى أخيرًا بالمزيد من الوقت لنفسك، أن تأخذ الأمور ببساطة. أن تتوقف عن الحكم على نفسك ولومها والكذب عليها وتكلفتها أكبر من وسعها.

عندما لا تريد فعل شيء ما ابدأ في قول "لا"، وقل "نعم" لما كنت تريده وتخفيه بداخلك منذ زمن بعيد.

العناية بالذات أسلوب حياة. يمكنها أن تبدأ بكتابة دفتر يوميات وتجربة كل المنافع التي يجلبها للصحة. أو التأمل في المساء لتفرغ عقلك قبل النوم. يمكن للعناية بالذات أن تتمثل في التمشي يوميا في المنتزه واستنشاق هواء نقي وابتكار أفكار للخطوات التالية في حياتك. أو إبعاد بعض الأشخاص الساميين الذين يشعرونك بالسوء حيال نفسك.

سامح نفسك، فهو فعل روحاني ومُنْفَس، اغفر أخطاء الماضي واعلم أنها لا تشكل مستقبلك.

كل هذا يقويك وسوف تبادر بفعل الأفضل في الحياة.

ساهم بكل ما أوتيت من قوة

مثال آخر للأهداف التي تستحق أن تضعها في حياتك هو العطاء، لأنه حقا كلما أعطيت عاد عليك الأمر بالمزيد.

الحقيقة المؤسفة هي أن معظمنا يعيش حياة نرجسية للغاية: نحن نُشعر أنفسنا بالجودة ونفعل ما يجلب لحياتنا الراحة ولكن ذلك يعني أن نضع

سعادة أحبائنا جانبًا، وألا نضع في الاعتبار مساعدة من حولنا بأي طريقة ممكنة.

العطاء لا يعني التبرع بالمال أو الانضمام إلى مؤسسة خيرية، إنما يعني أن تُخَلِّف رغباتك واحتياجاتك وراءك بين الفينة والأخرى لترى أن كنت ستكون ذا نفع للآخرين...

كذلك تثبت أنه يجعلنا أكثر رضا بحياتنا بدلًا من مجرد التمرکز حول أنفسنا.

هذه بعض الأمثلة للأمور التي يمكنك الشروع في فعلها:

عند مخالطة الناس استمع أكثر واستجب بحميمية قدر المستطاع.

أنصح عند الضرورة، شجع الآخرين على نصح عند الضرورة، شجع

الآخرين على إعادة المحاولة بعد الفشل، كن أكبر داعم لهم وذكرهم

بقوتهم الداخلية.

أحب دون توقع المثل.

شارك ما لديك عند المقدرة.

تبرع بالأشياء التي لا تستخدمها فعلاً.

كن لطيفاً مع أي ممن تلتقي.

استغل فرص فعل الخير للغير، سواءً كُأنت مساعدة سيدة عجوز في عبور الطريق أو التصدق بالمال لأحد المشرّدين، أو بعدم إصدار الأحكام عندما يشاركك أحدهم برأيه، إلخ.

استمتع أكثر بالحياة..

بعيداً عن كل الأهداف المثالية ربما يكون هذا هو الهدف الأهم

رغم أن هذه الفكرة تبدو عامة وغير محددة بضابط، فيمكنك تخصيصها والبدء في الاستمتاع بحياتك بتحديد معنى ذلك بالنسبة إليك. أن تم ذلك بنجاح ربما ستدرك أن أهم شيء تريده هو حياة أسرية عظيمة وأي شيء آخر هامشيّ مقارنةً به.

لذلك إذا كرست حياتك لتكون شريكاً وأباً عظيماً ستصحو مستشعراً هذه النعمة يومياً.

رغم ذلك ربما يكون لديك أهدافٌ متصلة بحياتك المهنية، وفي هذه الحالة يمكنك أن تتحدى ذاتك بتحمل المزيد من المسؤولية في العمل أو العمل لساعات زائدة وإقامة علاقات مهنية، واستغلال فرصة واعدة وإتقان صنعتك وبناء مهارات جديدة لتحسن من أدائك، والسعي للترقية في العمل وهكذا...

اخرج من منطقة راحتك

تصبح الحياة مملة جدا وينقصها الإثباع أن بقيتَ في مكان واحد سواء بدنياً أو نفسياً.

السفر طريقة تُخرجك من الروتين وتخوّلك اكتشاف المزيد بالخارج. بالسفر أنت تضع نفسك في بيئة جديدة وترى كيف ستتعامل. بذلك تتعلم أن تتأقلم وتنمي عددًا لا يحصى من الوسائل.

تركك منطقة راحتك أيضا يعني ترك وظيفتك والدخول في مجال آخر أو إنهاء علاقة في سبيل معرفة نفسك كونك فردًا.

التخلي عن منطقه الراحة يعني أن تفعل شيئًا دومًا ما أردته، ولم تكن لديك الشجاعة لفعله.

خاطر أكثر، اذهب في مغامرة بدون تخطيط، خذ قرارًا كبيرًا بسرعة، وحقق أقصى فائدة منه. ابدأ بالحديث عن نفسك أمام الجميع بأريحية دون الخوف من أحكام الناس.

هذه طريقة مثيرة ورائعة لتعيش حياتك.

ضع أحد هذه الأهداف اليوم! ولا تؤجله، لقد فعلت ذلك سابقًا ولم يكن أمرًا مُجدبًا.

الآن تعلمت كيف تحدد أهدافك في الحياة..

لذلك أكتب هدفك الآن، بذلك أنت تزيد من فرص تحقيقه عاجلاً. ابحث عن المسؤولية، ضع خطة، حدد الخطوة الأولى ونفذ غداً ولا يهم أن كان صغيراً. أحرز تقدماً وأشعر بتحسن عندما تحقق هدفك دع ذلك يحفزك لتستمر.

لا بد أنك متشوقٌ لوضع أهداف حياتك لأنها ستكون نقطة تحول في رحلتك والأساس لمستقبل مشرق.

اليك طريقة لتحديد الأهداف

فتحديد الأهداف طريقة جبارة لتحويل الأفكار إلى حقيقة واكتساب المعرفة وتنظيم الوقت والأدوات لاستثمارها بشكل فعلي وزيادة الثقة بالنفس .

كيف نحدد أهدافنا؟؟

فإن كنت تحب أن تكون رساما فهناك مراحل

١. تحديد نوع الرسم الذي تحب أن تبدع به

٢. تقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة مثلا

تريد خلال سنة كاملة أن تكون رساما محترفا فيجب عليك التمرين كل يوم وتقسيم وقتك في كل اسبوع تعلم رسم جزء من نوع الرسم الذي تريده واحترافه

مثلا في الاسبوع الاول احترف رسم العين والاسبوع الثاني احتراف رسم الأنف وهكذا .....

٣. ابدأ بالتنفيذ ارسم يوميا ، لاتهتم أن كأنت رسمت كرسم الاطفال ، واطب على العمل حتى تحقيق أهدافك.

الآن ما هو هدفك اليوم

مهما تأخرت في فتح الباب  
نحو تحقيق أحلامك فستفتحه  
بالفعل ولكن يجب عليك أولاً  
العثور على المفتاح المناسب

نادية الكراقي

## الخاتمة

وفي النهاية نحمد الله ونشكره على توفيقه ونتمنى أن تكونوا قد  
وجدتم كلمات في هذا الكتاب البسيط لامست قلوبكم وافادتكم ولو  
بشي بسيط، لا تستصغروا أي فعل خير مهما كان صغير حتى وأن  
كأنت كلمة واحدة أو تشجيع لشخص مهموم او مساعدة بشخص  
تائه في إيجاد وجهته وطريقة الصحيح ،  
لا تبخل على أحد بشيء تستطيع به مساعدته مهما كان ،  
عش حياتك بالحب والبساطة وامتلاك الشيء الصادق والذي  
يجعلك سعيدا مهما كان قليلا ،

سؤال :

من وسوس للشيطان أن يعصي

الله؟؟

ج ....

تصميم وتنسيق

وتدقيق لغوي

وطباعة :

عتاب رحيم

للكاتبة نادية الكرافي