

للحياة أمل وفي داخلك ألف أمل، فابحث عن أمالك



فتيل الأمل

نصوص تحفيزية

وسام طيبة

فتيل الأمل

بقلم:

وسام طيبة

الكتاب: فتيل الأمل.

النوع: بناء الشخصية وتطوير الذات.

تأليف: وسام طيبة.

تصميم الغلاف والتنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

www.kotobati.com

kotobati@gmail.com

إصدار 2021.

جميع الحقوق محفوظة.

الفهرس:

5	المقدمة
7	العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية
10	أمل الحياة
13	عدم القدرة على نسيان الماضي
16	اللامبالاة وفقدان الشغف
18	الدقيقة الاخيرة
20	الشعور بالوحدة والاحباط
22	أسعد نفسك بنفسك
24	التظاهر بأنك بخير دائما
27	الابتعاد عن الجميع
29	الحديث مع الذات
31	التفكير السلبي والتوقع الاسوء
33	خذ بنصائحي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

المقدمة

الانسان في الحياة قد يمر بحالات تغيير مزاجه من السيء الى الاسوء حيث تدمر شخصيته او تنميها، لكن لدينا عوامل تؤثر في تكوين شخصيته التي يجب على كل أحد مراعاتها، لكن لنا في المجتمع بعض الأفراد يصلون الى حدّ فقدان أمل الحياة والشغف ودخوله في اكتأب ووحدة واحباط من كل شيء في حياته.

هنا ستجد الحلول لتخلص من متاعبك ومشاكلك التي تعطل عليك كل أمر جيد وتخرب كل شعور جميل، تجعل أوقاتك السعيدة الى اوقات حزن وتعاسة فجأة لكن لا تقلق أبدا يا عزيزي فقد وصل وقت تحقيق الطموحات والأهداف والأحلام .

ان كتاب فتيل الأمل قد يدفع الشخص الى تغيير حالته من السيء الى الحسن ومن الحسن الى الجيد من الجيد الى الممتاز فلا شيء يصعب على الفرد الآن فكل شيء متوفر فقط القليل من التحفيز والكثير من

الارادة والايمان بالله، فالله لا يخيب أحدا هو دائما
مع كل مخلوق في الحياة أينما كان.
ان اردت النجاح فلتقرأ الكتاب وتوكل على الله .
"من يريد النجاح - قليل من التحفيز والكثير من
الارادة والشغف."

العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية

في عالمنا هذا لا بدأ من عوامل تدفع الشخص في تكوين او هدم شخصيته والتي ينبغي الالتفاف اليها ومراعاتها، لما لها من دور في معرفة شخصية الفرد وفهم صفاتها وتقويمها وكيفية التعامل معها .

الوراثة فلها دور في اكتساب الشخص بعض الصفات التي تؤثر في تكوين شخصيته.

لقد اوضحت الدراسات الطبية ان في الدماغ العديد من المراكز الحيوية التي تحكم وتدير العديد من العمليات العقلية والنفسية، فهذا ما يؤثر في نفسية الفرد.

الاسرة وهي اهم شئ في تكوين الشخصية، لما لها من دور مهم في النمو النفسي في المراحل المبكرة في حياة الانسان.

ان الاسرة هي البيئة الاولى التي ترعى البذرة الانسانية بعد ولادته مباشرة، اما من الجانب الاسرى الاخر هو الاستقرار، الاستقرار له

دور كبير في ذلك فكلما كانت الاسرة مستقرة اصبح الفرد فيها اكثر استقرارا واما وطمأنينة ومزود بالثقة.

ويجدر التنبيه الى ان المنهج التربوي الاسلامي، يغير في صفات الافراد تغييرا جذريا، ان كانوا كبارا عبر الحركة والفعل فتحول بعضهم من الشدة الى اللين، السطحية الى العمق، الفردية الى الجماعية من الضعف الى القوة ومن الغضب الى الحلم .

يا عزيزي ما دام اردت في تغيير نفسك الى الاحسن، كفاك فشل و ضعف كن شخصا متفائلا وغير نظرك للحياة من السلب الى الايجاب، فعقلك كما اردت انت تغييره يتغير لقولي " ان العقل مصدق وينفذ ما يصدق " ، فبدلا من التفكير في الاشياء السلبية خاصة في الفشل فكر في الامور الايجابية مثل النجاح والوصول الى الطموحات.

لا تحلم فقط في التحقيق بل قم وحقق ثابر لتصل، قاوم لترتفع فلا شيء صعب في الحياة فقط عليك بتغيير التفكير والطريقة، اكتشف السبب الذي يدفعك الى الفشل فعندها ستصل الى النجاح، حسنا يوما ما رسبت في الاختبار او مشروع او عمل ، لا تيأس ابدا بل اجعل من نفسك شخص يصعب

تقليده، الشخص القوي المثابر الجيد الذي يحاول
ذلك الشخص القوي الذي لا يبالي بكلام الناس،
الشخص الصلب لا شيء يؤثر فيه.

الشخص الذي عندما يقرر الوصول يصل بكل
الطرق، الشخص الذي لا يترك عمله في منتصف
الطريق الذي يبدأ في تحقيق المستحيل ولا يستسلم
حتى ينه عمله.

"الشخص الضعيف يحلم ولا يصل اما الشخص القوي
يحلم ويصل"

أمل الحياة

الحياة مزيج بين الحلو والمرّ والحرية والاحترام والحب والحنان، لذلك يرجع الى كيفية العيش، اليوم تغير كل شئ تحول كل شئ الى العكس، فقد اصبح زمننا بخيل اصبحنا في زمن الحقد والحسد الكره والنميمة، خاصة التخلي فأصبح الناس يتخلي عن واجبه في الحياة .

من جهة الاهل ومن جهة الله، اصبحت الام تطارد اولادها ولا تبالي والاب لا يسأل عنهم.

الحياة اليوم تغيرت الى العدم، فان اليوم الفعل لكن غدارد الفعل، اين هو زمن الاخوة واين هي صلة الدم؟

هل سنضل هكذا، الم تفكر في التغيير الم تشعر انك في طريق خطأ.

نحن اموات ام احياء، لقد غدرت بنا الحياة حتى اصبح المرأ لا يفرق بين الصواب والخطأ، ان المجتمع فقد الشعور وفقد معه الامل، فقد الحرية والثقة والرأى.

اصبح المجتمع يفكر الا في الهجرة والانتحار والقيام
بالمحرمات

اذهب يا عزيزي الى مرأتك وتحدث مع نفسك،
اسأل ذاتك لماذا لا تصبح شخص مثقف وناجح
افضل من انك تفعل امور لا تنفع .

ثم اذهب تحمم وارفع سجادتك اشكي لربك ،فالله
قال "ادعوني استجيب" عد الى اصلك ودينك،

اما مرحلتك الاخيرة وهي غير ملابسك بدلا من
لباس الممزق والكاسي العري،البس لباس مستور
ومحترم لتحترم.

يا شخص اسأل نفسك لماذا تتبع الاجانب وتركت
اصولك، الا تعرف ان دينك الاسلام وان لك واجبات
وان الحياة لها رد فعلها في الدنيا الاخرة.

اعلم انك كرهت الحياة وفقدت الامل فيها ،لكن
انت لا تعلم ان لكل صعوبة لها حل وكل مسألة حلها
الخاص، اعترف ان في الحياة مشاكل وصعوبات
وهموم لكن تستطيع التغلب عليها وتغيير وجهة
نضرك للحياة.

ان مرحلة المشاكل والحزن مرحلة وتتمر، لا تحزن
بعدها سعادة وفرح.

فقط حاول لكي تخرج الامل الذي تملكه في الحياة.

"للحياة امل وفي داخلك الف امل، ابحت عن امالك.."

عدم القدرة على نسيان الماضي

ان الحياة فيها صعوبات كثيرة يمر بها المرء حيث له الماضي الممل الذي يدفعه الى الفشل، ويؤثر على المستقبل والحاضر فنحن نملك اشخاص تركونا او غدرونا في الحياة.

لذلك كل يوم نمر بمواقف محزنة تذكرنا في ماضينا الذي علمنا درس لا ننساه في الحياة، لذلك هو سبب يجعل نفسية الانسان مرهقة ويتعب عقله قد تفقده بعض المهارات التي يملكها الفرد.

الماضي يبعد الانسان على الحياة الواقعية وعن الله، والوالدين، الفرح والسعادة، خاصة الحياة..

ان العقل كما قلنا سابقا يصدق ونظرا الى ذكريات الماضي السيئة التي تحجز مكان كبير في الذاكرة فقد تسبب له ضغوطات وأمراض نفسية.

فاذا تعرضت الى عدم نسيانك لماضيك وعدم التخلص منه.

ما عليك الا ان تحاول صنع ذكريات جديدة ولا
تترك وتبخل نفسك من السعادة، لا تضيع ابدا
الفرصة في ان تبتسم وتفرح فقط ابدا في
العيش وحرر نفسك من المتهات والعيش المر ماذا
تنتظر في الوقت الحالي اذهب لتغيير نفسك والى
تأسيس مستقبل وعيش الحاضر وكفاك حزن.
يا عزيزي لا تكن لعبة في ايدي الناس يحركون
مشاعرك، جسمك وعقلك كيفما ارادو.
اصنع وحدد قواعد لحياتك ارجع الى الله لتطمئن
نفسك وترتاح الروح، اذا اردت ان تكون حياتك
سعيدة عليك بالقيام بثلاث قواعد:
-المشاركة: ان تشارك سعادتك مع الاخرين .
-اسعاد انسان: ان تساعد الاخرين ولا تبخل بما
تملك .
-وجود شئ تطمح اليه: مثلا ان يكون لك هدف او
مشروع تريد تحقيقه.
تخيل معي انك تعيش من اجل نفسك ويكون لك
هدف وتكون سعيد بأبسط الامور واتفه الاسباب
وتساعد شخص لتدخل السعادة لقلبه.

تخيل انك تخرج صباحا من المنزل الى العمل
،الجامعة او المدرسة وتجد عجوز فقير او صبي
الاهم ان يكون جائع ثم تقدم له اكل وماء
فماذا سيكون رد فعله؟

الجواب : ساتركه لك اذا جربتها سترى كل ردود
الافعال امامك

لا تنسى ان تخبر نفسك انك تستطيع التغلب على
كل امر صعب في الحياة.

"الماضي يمر،الحاضر يمر،المستقبل سيمر
لذلك لا تدع الماضي يؤثر عليك"

اللامبالاة وفقدان الشغف

ان اللامبالاة شعور مؤلم ومجرح حيث اذا تعرض اليه الانسان يصبح معرض للخطر وحياته تكون اكثر سلبية.

فان اللامبالاة امر يؤثر على حياة وعلى اعمال واهتمام الشخص بنفسه، بالواجبات التي يجب القيام بها، اذا كانت حياتك الخاصة ومن حولك ايضا مدمن على مرض اللامبالاة، حيث اذا عشت او مت لك نفس الشيء ووصلت الى فقدان الشغف وفقدان ذوق الحياة.

ما عليك الا ان تهتم بحياتك وتفكر في نفسك واسرتك ومجتمعك، انا انصحك بالقليل بلامبالاة فلا بأس بالقليل من اتقانه لكن في الوقت المناسب.

حسنا ستشعر بالكثير من الوحدة فلولا الله لم تكن متحسن فان الله معك دائما.

اذا كان كل واحد يعيش لحاله فقط لما عاش البشر في مكان واحد وكوكب واحد ومجتمع وقرى، فلا تكن

غافل على هذه الامور الصغيرة، قم واسترجع شغفك في الحياة، مارس الرياضة استخرج واكتشف المهارات التي تملكها، تعلم اللغات الالهة ان لا تنسى الله والدين.

اصنع واجعل من نفسك شخص آخر، انسان مثقف وجيد في كل شيء، طموح ويحقق بما يطمح لا تفشل ابدا.

بعض الاحيان تصل الى حد الفشل والكسل لكن لا تترك عملك ولا نفسك في تلك الحالة .

-الفشل+الكسل+التخلي=الخسارة

-المثابرة+الاستمرار+التماسك والقوة=النجاح

الدقيقة الاخيرة

ماذا تفعل؟ ما هو هدفك؟ لماذا انت اصلا موجود
في الحياة؟
اسأل نفسك وجاوب.

الله عزوجل لم يفرق بين الذكر والانثى بل فرق بين
الانسان والحيوان واكرمك بالعقل، به تفكر وتخطط
في مستقبلك عسى ان تكون من الناجحين، هناك
اشخاص بدأو من الصفر ومن اهداف ومشروعات
جد صغيرة.

اياك ثم اياك ان تسمح في الدراسة او عمك او
اهدافك، لا تقل ابدا انك تخاف ولا تستطيع تحقق
المستحيل كن انسان طموح لا تفشل أبدا.
ان الحياة صغيرة وقد تمر بسرعة حتى تجد نفسك
انك لم تحقق اي شئ في حياتك، لا تتبع اراء الاخرين
ولا تقلل من قيمتك .

استغل وقتك جيداً لأن الحياة وقتها كالبحر ان لم تتعلم قواعد السباحة قد تغرق في دقيقة، لكن ان فشلت او استسلمت فقد اعتبرك شخصية ضعيفة.

احسب دقائق عمرك واستغلهم في امور مفيد، لتفيد وتستفيد تفتخر بنفسك في المستقبل، فقط اتبع بعض الخطوات لتتخلص من الكسل وتجد نفسك حققت الكثير من الأهداف الغير متوقعة.

فكرو خطط، بين اهدافك، قرر، ابدأ في التحقيق هنا تبدأ المتعة الحقيقية، لا تكن انسان ضعيف الذي ينتظر كل شيء من الناس كن شخص يتمنى ويحقق، يفشل ويتعلم لا تيأس ابدأ كن شاكراً واطمح للاكثر.

"استغل وقتك قبل فوات الأوان"

الشعور بالوحدة والاحباط

الحياة جيدة حيث يعيش فيها الانسان شعورين
احد السعادة والاخر الحزن الحزن الذي يصل الى
الوحدة، فهذا يسبب امراض نفسية وعقلية وتسبب
نقص الوزن، الاصفرار ...

هذا ما يدفع الشخص بلبكاء ليلا وعدم القدرة على
التنفس والصراخ الداخلى الذي يقطع القلب ويسبب
امراض القلب ،اما الاحباط فهو شعور الأكثر انتشارا
في المجتمع هو ان يفقد الانسان الثقة بين الناس
وعدم معرفة استغلال الحياة بشكل جيد، وحيانا
يتخيل نفسه وحده في العالم ولا احد معه، لكن تركه
لله هو ما جعله يعتقد انه وحيدا، نسي ان الله معه
في كل ثانية وكل دقيقة.

ابتعد عن ملاذات الحياة لانها قد تغريك، لذلك
تمسك بحبل الله فانك لن تضيع أبدا.

لن يراودك هذا الشعور من جديد كن مع الله يكن
معك دائما .

انصحك ان تفعل المجهود لتجاهل الشعور بالحزن
والاحباط والوحدة دائما.

صحيح ان البكاء يخفف عن الألم ويقلل من الحزن
لكن تجاهل البكاء الداخلي هو سبب شعورك
بالاحباط.

تذكر دائما ان الله معك اينما كان، واكثر من
الاستغفار، احمد الله واكثر من الصلاة، فذلك
يشعرك بالسعادة ويجلب لك الرزق والخير.

"ان الله مع كل المؤمنين به"

أسعد نفسك بنفسك

لقد أصبحنا نعيش بين ناس في مجتمع، يتحدث
الا على الحزن والأسى لا أحد يحفز ويكتب للأخرين
ويدفعهم الى السعادة والمساعدة وحب الله لعباده.

اني اجد الا الاحباط واليأس والظلام بين افراد
مجتمعنا، ان الجهل ينتشر بين الناس بسرعة كبيرة
انهم يعتقدون ان لا وجود للامل في هذه الحياة، الم
يخبرهم احدا انهم على خطأ ،

عوضا من ان ينشرو الفرح والسعادة تجدهم
يحبطون الاشخاص الذين يملكون القليل من التفاؤل
عجيب يغيرون مزاج الآخرين دون احساس.

يا عزيزي غير فكرك قليلا وفكر بالآخرين، انشر
السعادة والتفاؤل والسرور في قلوب المؤمنين
والمؤمنات اذ لم تستطيع فأصمت لا تفعل شيء
أحس، لان الحياة مجرد وقت قليل ويمر لذلك
استغل فرصتك ووجودك في الحياة كفاك غرور
وحزن وحسد وفراق ودموع السنين.

أعلم أنك حزين لكن دعك من الحزن وهذه الأمور
التي لا نفع لها في الحياة، لا تدع لأي أمر يتغلب
عليك، اصنع السعادة بنفسك وانشرها وأسعد
الأخرين لتصبح أكثر سعادة.

"أسعد تسعد"

التظاهر بأنك بخير دائما

ان التظاهر بخير امر صعب جدا يتقنه الا الأذكىاء،
لكن لا يعلمون ان كلمة " تظاهر " تستطيع ان تصبح
حقيقة حسنا هذا أمر جيد نوع ما، لكن اذا اصبح
الأمر اكبر ادمانا فقد تتلف الفرد وتكلفه خسارة كبيرة
وحزن شديد .

اذا اصبح المرء يعيش الا بالتظاهر فقد تصبح حياته
ظاهرية فقط ،

امام الناس حاله جيد لكن لمفرده يمر بسنين وايام
صعبة جدا.

لا بدا من طرق لتخلص من كل الحزن وخاصة هذه
الظاهرة المنتشرة بكثرة "التظاهر" .

ان التظاهر ليس فقط في السعادة (يعني انك تبين
لناس انك تعيش بسعادة وانت خلاف ذلك) يوجد
التظاهر بالحزن، بالحب، بالكره، بالسعادة، بالتصنع
وبالوجوه ... يوجد الكثير من التظاهرات التي نعيشها
الآن وبكثرة وهو عكس الحقيقة، اما ان تجد شخص
يساعدك تظاهريا او يبكي معك في حزنك لكي يبين
لناس انه يحبك، هنا يتظاهر بهما الاثنان الحب

والحزن، او أحد يحبك حقيقة لكن يتظاهر انه يكرهك وما تراه عكس الحقيقة.

لكن ما أود ان اوصله اليك والى المجتمع ككل، الفكرة التي ينبغي ان يعرفها اي فرد من أفراد المجتمع وهي ""لا لتظاهر "" لا تكن شخص ذو وجهين اما ان تحب شخص ما او تكرهه يعني اذا اردت ان تختار اختر الحب بينك وبين مجتمعك.

يوجد عدة طرق لتخلص من الكره الذي بداخلك وليس فقط الكره بل ان تترك كل الهموم والسلبيات :

-الطريقة الأولى : ان تصبح بخير او تصبح بخير يعني في كلا الحالتين تجب عليك ان تترك كل ماضي وكل كره لشخص في زمنه وهو الماضي لكن دون تظاهر، ان تتخلى عن كل امر وكل شيء فيك، كل حدث فيك يجب ان يصبح بحالة جيدة.

-الطريقة الثانية : ممارسة قانون ثلاث دقائق بمعنى الجلوس في عتم غرفتك كما العادة (انا اعرف انك تجلس في غرفتك المظلمة كل يوم للبكاء واخراج ما بداخلك) لكن اليوم لا للبكاء اليوم امر آخر وهو تكلم نفسك وتطمئن ذاتك انك مازلت حي ترزق ومازلت بخير .

خاطب نفسك كأنك تخاطب احدهم قل انك
بخير، هذه الأمور التي تجعلك متعصب وغير متفائل
هي فقط أمور بديهية وبسيطة، تستطيع التغلب
عليها وتصبح بخير ثم الخطوة الثانية اضحك نعم
اضحك بصوت مرتفع وردد انا بخير ...

اذهب أشعل الضوء ثم قم اخسل وجهك ثم قم
وأكمل حياتك بفرح وسعادة.

ملاحظة: هذا القانون استمر به لعشرة ايام وسترى
النتيجة ان شاء الله تكون كل نتيجة ايجابية .

"التظاهر امر بسيط لكن حذاري ان يصبح حقيقة"

"الحب والخير والاحترام بين المجتمع يكسر كل
التصنعات"

الابتعاد عن الجميع

أحيانا نشعر أن الابتعاد عن الكل هو الطريقة
الأحسن لتفادي المشاكل وعدم جلب الضرر لنفس.
- احسن ذلك اليوم الذي يقرر فيه احد لبناء اهدافه
ولا يخبر احد.

- أروعها اليوم الذي تبدأ فيه تحقيق المستحيل
الذي كان الناس يعتقدون أنك بعيدا عنه.

- افضل اليوم الذي تكون بينك وبين خالقك قصة،
تستيقض كل يوم فجراً لدعاء من أجلها .

- أجمل الأيام التي تكون بين الله وبينك سراً لا يعرفه
احداً.

رفعت قلبي الخاوي من الكتابة لأكتب وأبدع بأحرفي
المختفية من سنين لأوصل لكم رسالة ، أن الابتعاد
عن الكل ليس حلا مناسب للعيش بسلام بل هو
مرض منتشر بين المجتمع الذي اصبح مبتعد عن
بعضه والتفكك اصبح عادة من عادات البلاد.

حتى اصبحت أفكر ان لو كان العالم دون نميمة
وسرقة الاستعمارات لو انه مزود بالثقة والأخوة

والحب والتعاون حتى لو اختلفنا في العادات
واللغات والاديان، لما أصبح الناس مرضى ومتشتيتين
ولولا ذلك ذلك اما قتلت الانسانية حتى تشتت
الأهالي والقرى والدول والعالم بأكمله...

"كن على يقين ان لا فرق بين عربي ولا اجنبي ولا
ابيض ولا اسود الا بالتقوى"

"كن على علم ان التخلي والابتعاد ليس حلا مناسب
لك"

الحديث مع الذات

ان الحديث مع الذات أمر ممتع للغاية ،حيث يساعد الشخص في تحسين مزاجه عندما يكون محبط، أحيانا نصل الى سماع صوت سلبي يؤثر علينا في الكثير من الاوقات يخبرنا اننا نشعر بالذنب أو الخجل من شخص او شيء فعلناه، لكن هذا امر عادي يحصل مع اي احد في الحياة لكن عليك بواجهة هذا الموضوع وهذه السلبية ببعض من حب الذات الجاد للخروج من المزاج السيء .

أما بالنسبة الى الحلول فقد يوجد الكثير من الحلول المناسبة لكل مشكل او سؤال في الحياة .

لدينا بعض الحلول الايجابية التي تجعلك شخص جيد ومتفائل والاهم ايجابي هي ان تتحدث مع ذاتك لكن انت تتسائل كيف؟ وهل ما أقوله صحيح ومجرب؟

نعم بالتأكيد صحيح الطريقة وهي :

تحدث مع نفسك وقل :

"أعلم انني استطيع فعل ذلك الأمر) الأمر الذي تود فعله) لأنني نجح

نجحت من قبل فب موضوع كهذا.

"نعم أعلم أنني ذكي(ة) وأؤمن بقدراتي وعلى قوتي
لفعل اي أمر في الحياة".

اطمئني يا نفسي ها انا في الطريق لنجاح تحدث مع
نفسك وحفز نفسك لا تنتظر من أحد ان يحفزك
ويرشدك لطريق الى النجاح.

-اليوم ستكون مذهلا ومبدعا في تحقيق امور
المستقبل-

التفكير السلبي والتوقع الاسوء

ان عقل الانسان شيء ثمين وهو الاهم في كل الجسم، حيث تجد بعض الأشخاص الذين قد فقدوا الثقة بالنفس أنهم يضعون في مخيلتهم أفكار سلبية التي تدمر النفسية وتبعد الشخص عن العالم ويصبح مريض بالوحدة والكراهة والاستسلام في اي شيء في حياته .

حيث يتوقع دائما ان سيحصل له عكس الأمر الذي يريه وذلك خطأ، يتوقع ايضا انه سيحصل له أمر مرعب وانه سيعيش مغامرة ما.

خاصة الشخص الذي يمتحن في العمل أو الثانوية... وانه سيخسر ولن يتحصل على ما يريده.

لدينا بعض الأمور لتخلص من التوقع الأسوء دائما وهو يجب عليك بالتفكير في أمور احسن وترك كل التوقعات وكل الوسوسات والامور التي نفعها لله حيث ان الله ما قد يراه مناسب لك وفيه خير سيحصل لك بالتوقع او غير توقع لذلك دع نفسك تترتاح، بدلا من ذلك قم باخراج المواهب التي تملكها ولم تكتشفها .

اذهب الى ورشات الرسم وتعلم وتعلم الغناء او بدلا
احفض القرآن وتعلم الترتيل والتحويد أبداً لا تدع
نفسك فرصة في التفكير بما لا يعينك فتوقع أمر الله
وهو الذي يقرر ما يفعل وما يراه صواب لك.

"لا تتوقع افعل وكن على ثقة"

خذ بنصائحي

لك بعض النصائح يا عزيزي اتبعها، يمكنها ان تساعدك على التخلص من الطاقات السلبية والفشل والاكتئاب ... التفاهة والصبيانية .

كون نفسك لا تدع لأي سلبى يؤثر عليك لأنك تستطيع فعل المستحيل، فقط قم باغلاق أذنيك وعدم سماع الكلام الجارح والمؤثر فيك سلبا، والممنوعات التي تمنعك من الوصول الى أحلامك وطموحك.

عندالفشل والانخناء لا تدع نفسك أن تنكسر .

كن صريح لكن خذاري من ان تجرح.

كن قنوعاً بما تملك لكن لا تعتاد على القيل.

كن شاكراً كن أكثر طموحاً.

كن طفلا لكن لا تدع نفسك ان تصبح تافهاً.

كن حكيماً لكن لا تمثل بأنك جدياً أكثر من اللازم.

خير أن تكون كتوماً ولا تكن مثل الصخرة الخالية من التعبير .

كن كريماً مع الكل وصادقهم ولا تدع أحد
بإستغلالك .

عش حياتك كأنك غير محدود ولا تتخلى عن
محدودياتك.

كن هائماً في الروح ولا تكن غيباً.
كن راسخاً صلباً في الحياة لتصل إلى مبتغاك.

تم بحمد الله وحفظه..