

عسرت قلب.

يا أيتها النفس لما أنتي متقلبة في الطفلة كنتي ارق
وأبيض شفاقة ومع الحياة أصبحتي بين الاسود
والرمادي، يا أيتها النفي هل اصح سابقين كما انتي
ام ستتغير كالجميع ملئتني يا نفسي من الخذلان
إنكسار وفراق وفشل، لم يسعي شئ سوء الموت
ومن المؤسف لأنه يصعب علينا لأنه بيد الله وأننا لا
نعرف كم من أعمال تم لكي قد أصبح في الجنة بما
شئت الله.



صراع الذات.

صراع بداخلي لا أسطيع أن أتحملخ ودائما ما
احاول الصمود ولكن يتغلب عليا ملامح لا أعلم من
اكون انا، أجهل أشياء كثيرة عن العالم ليس فقط ما
أقوله عن البيئة لكن ما اقول عن العالم الداخلي، أن
الصراع بشكل عام هي ظاهرة تعكس حالة من عدم
الراحة أو الضغط النفسي يمكن أن يكون في هذا

العصر الجانب الداخلي أكثر بكثير عن الجانب
الخارجي ومن أعظم الانتصارات التي يصعب على
إنسان تحقيقها هي تحقيق السلام الداخلي في نفس
الإنسان.



نضج.

عند مرحلة ينظر بعض منا على أن ينظر إلى
تجاربه السابقة بتقدير ولا يخجل منها ويتعلم منها
ويدرك أن هناك قيمة لخطاب ويدرك تعاطف دائم
إتجاه نفسه ويجب أن يكون شخص يعطي دوم مقابل
دون إنتظار لأن النضج يصل الإنسان لتحقيق السلام
الداخلي.



الكلمات القاسية

إن الكلمات القاسية هي من تجعل القلب ينصهر
وبالأخص عندما تأتي من أقرب الناس لنا ويأتي من
بعد ذلك الإحباط من كل جهة تنظر إليها وتجعلك لا

تقدر على فعل شئ مفيد، والاصعب مع ذلك
يتحدثون عني فشلب ويقلل نت اي عمل تقوم به فأنهم
يريدون أن تصبح دمية.

أستكمل الطريق دائماً أهم شئ هو الحلم الذي تعملوا
من أجله، لانهم ما الذي يريد أن تصل إليه.



إهتزازات قلبية.

قيل لرسول صلي الله عليه " أي الناي أفضل اللسان "
قالوا: كل مهموم القلب صدوق نعرفه، فما محموم
القلب قال: " هو التقي النقي لا إثم فيه ولا بغي ولا
غل ولا حسد".

تغيير النفي اليوم هو أساس الزم من داخلنا، قال
تعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتي يغير ما بأنفسهم).
إن للقلب مضغة يلزم أن تهتز لتدرك أنها حيل مليئة
بترويحه لكي تسير إلى الله سبحانه وتعال محموم
القلب.



لم انسي.

لم انسي كم الالهات والآلام التي سهرت الليالي من
شدة البكار، لن انسي أياما كنت اعافر بكفردني، لم
انسي طعم الخذلان التي تعرضت من كم أشخاص
المفضلين لي ومن من شخص تركني في المنتصف
واكملت الطريق بمفردني وساكملة دائم بمفردني لأنني
أدركت أن وحدي هي أفضل رفيق لي هي من
جعلتي دائم صامدة، لم لانشي ما مررت به ووقتها
لاقف على قدمي وأحقق أهدافي لن أنسي
الضغوطات لكي أصل لما أريد أن أكون وهكون.



عثرات.

تعتبر كثيرا في حياتي ولكن مازال بداخلي شغف
ولو بسيط لا يهمني دراستي، حقا أنا لا اهتم بدراستي
ليت لأنني فاشلة كما ينظر لي أقرب الناس لي لكن
لأن يقيني بالله بأنه سوف يعطيني ما أتمني ولمن
يخذلني ما دمت أتعب وأحاول.



دمعة عابرة.

مقسمين نصفين نصف على قيد الحياة نصف ملامح
وضحي ونصف مختفي مليان كتمان و جروح
نصف ملامح كاذبة ونصف قلب مليان أحزان
وماهر في التمثيل وقلب مكسور مع كل الاوجاع
منكسر والظاهر هو الثابت.



الطاقة أصبحت مستنزفة بكل شئ من غير إنجاز اي
شئ، وأصبحت النفس مرهقة وضعيفة والجسد يؤلم
وضيق في النفس لا شئ له معني وهكذا التفكير
أصبح مؤلم أن أصبح يركز في كل تفصيلا ويلاحظ
مالم يجعلنا نرتاح ولاسف لا يستطيع أن نتغفل عن
أي شئ.



الصمود.

إن الحياة مهما نسير وهي تزيح العقبات وتدخلنا في
مناهاث ونعرف أن كلسقوط يترك بداخلنا جراح يلتئم
مع الوقت يذهب كل الألم ولكن أبرز علامات
المميزة هي الصمود.



كوني أنثى.

يكتمون اصوات وينعتونا بالذكرى ولا نصلح للوجود
في بعض روايات الناي يسخرون من طبيبتنا الزائدة
وسهولة نزول الدموع بسبب طبيبتنا أو طبيعتنا، أليس
لنا آراء وحقوق؟ أصبح يصفنا البعض يقول عل. أنه
واجب ويلزم علينا تضميد الجروح ومظهر الا بسم.
على وجهنا ولكن لا يعلمون أن اناث أقوياء لذلك
علينا أن نكون اناث أقوياء.



الواقع حقيقة أم خيال.

ير اودني مشاعر مختلطة التي لا اعلم حقيقتها
والزمن أيضا أصبح متقلب، وفي أحيان كثيرا أريد

أن أتوقف على حال وأدرسه وانا مدركة أنها متغيرة
لا يستطيع الإنسان أن يتحكم في رأيه فهذا الوضع
فائق القدرة والبصيرة، وفي النهاية المطاف تنتهك
من الإنسان قدرته على إدراك المواقف لتبعد عن
العذاب تعيش بداخلك والذي يجعل منك في النهاية
إلى تراب وجعل كل هذه الحقيقة اب الواقع سراب
انت في متاهة من الشك وتايه في الطرق فهل ستتمد
أيها الانسان إلى النهاية؟



قم التفكير.

إن الياس بوابة إذا دخلت منها يصعب الخروج وما
أن تدخل يبدأ الظلام هنا يعني العين ويظهر لم أن
الجميع يخذلك وتتلاشى الاحلام وتبدأ في سيم من
سماع تصادم أفكار وتبدأ مرحلة من بكار القلب
وصراخ، لكن أنصحك بأن نسج من الحزن والغم
والإمامة التي تتساقط مثل امطار التفكير يجعلها
مصفاة التي تشتت انتهاء المطر وطلوع الوان قرح

التي تثير اسنان وتجعله يبين أنتصاراته حتي ولو
كانت قصيرة وتدرج.



الدنيا سرج ومسرحية.

الدنيا شاشة كبيرة فيها المهرج وفيها الأمثل الا
بيمثل بالالف وش ومنها الضعيف وقوي
والدبلوماسي.

أما المهرج أما هو إلا بيضحك على الناس يا اما إلا
يضحك على الناي لمن بطريقته وفي العموم كل
واحد. بيمثل الدور الا هو بيكتسبه من الحياة والبيئة.



يصبح الإنسان مرهق عندما يمتلك القدرة من تخلل
تصرفات الآخرين من حوله بدقة، ونكتشف أن كل
ما يقوم به الناي هو أذيت الآخرين ونكتشف أن
جميع من حولنا مرضي وجميع من حولنا ذوي
إضطرابات نفسية أكاد أجزم أنها نقلت لنا، اولها فقد
الثقة في النفس؛ فيصاب بعد ذلك بقسوة القلب وفي

النهاية. أصبحت مشوهة بإضطرابهم وفي نهاية
ستحمل إنسان من أعباء لا يستحق تحملها.



أصبحنا أشخاص هاشة غير قادرين على المواجهة
ومن أبسط الموجهات هي مواجهة النفي أو
مواجهتهم من كم سخريتكم علينا، وأنتم من تسقطوا
عيوبكم ونواقصكم علينا وأسوار من كل ما يدور في
المواقف هو إظهار أنهزامننا أمامك.



أقتلعوا أجنحتي منذ الصغر مبررين فعلتهم ووقفوا
أمام أحلامب بالمرصاد وتبطوا عزيمتي وانهمت
نفسيا وفقد لحد ما الشغف لكن عندما تدرك طريق
المثابرة تدرك أن القلب يعود بالنبض في العوبة
تكتشف حياة.



زوال.

الم و الم ثم ماذا أوجاع ثم ماذا إنكسار وبعد إحتقار
الذات وفي النهاية. موت ببقاء الأنفاس لا توجد روح
ولكن يوجد أنفاس، كل هذا عبارة عن أوهام ترداد
ونرداد حتي تصبح حقيقة أن الروح ستزول ولكن
الجسد هو باقي يظل ببصمته.



إن الماضي ملئ بالأخطاء لا يمحوها المستقبل ولمن
خلوة مستجيب يرجوا من الله يمحوها الله سبحانه
وتعالى وبين هذا وذاك حنقات ندم تخويني تطوف
حولى صيحات منتجات راغبة في إعادة بناء الواقع.



أدركت أن الوحدة عالم منعزل، وهو عبارة عن عالم
لا أحد به والكثير من الناس يظنوظ أنه شئ يسئ بل
هو شئ في منتهي الواقعية والجمال لأنك بمفردك
لأنك أدركت انك ستظل دائما بمفردك.



أسئلة لا إجابة لها بعد عمر لماذا؟

دائماً في المنتصف؟ أترك نقاط دائماً.

لكن وسط الحشود أترك وحيداً وكأنني المنبوذ
بينهم؟

أقف دائماً في حيرة وفي بعض الأحيان حزين وأبكي
ولا يأتي أحد لمواساتي.

وأضع كلمة لماذا أول كل سطر وأسأل نفسي هذا
السؤال وأنا أعلم جيد أن إجابة أرجع إلى الله هو أول
من يكون قريب منك وقال تعالى

"إني قريب"

ستر الله لنا نعمة لا تحصي نربت على القلب
ليطمئن، لا أعلم أمتي أو لماذا سيظل لطف الله علينا
و بجانبنا، لأنه الله سبحانه وتعالى.



إن الإنسان يحشو ذاكرة و ذهنه هذه الأيام وتخدر
الأعصاب تماماً ويكون الإنسان في حالة من خواء
وتوتر داخلي مجهول السبب وحزن دفين والحقيقة
أن الإنسان لم يعيش بالفعل، وبعض منا يشعر بأنه

مجوف تمام، وأنه لا يعيش أبدا وأنه لا يقول ما يريد أن يقوله، ولا يسمع ما يريظ أن يسمعه ومع مرور الوقت يسمي هذا ملئ الوقت لتسلية ولكن في الحقيقة تحت شعار العمر، فما العمل في النهاية الا وقت محدود وان إنسان ليس إلا فسحة زمنية عابرة، وما على الكاتب والمتعلم الا إحياء وقت الماي لتثقيف وتعليم والبحث عن الحقيقة لإيصالها، وتوصيل مأساة الماي بمصيرهم وجعلهم يعرفهل ليدركوا مصائرهم وإعادة كل فرد إلى نفسه إثراء وعيم ورفع شعار الحرية لتفسح الروح الإنسانية وإدراك نسخة الأصلية للنفس البشرية عن مكنونها شعار صدق ونعيش الحق بصدق.



كل يوم تشتكي من المسؤولية وعدم امتاكننا ما يهم كل شخص لكن علينا أن يجاهد النفس.

إن وجد قلبا يحمله الرضا يكون مقترن بالسعادة وينتج عن ذلك السلام الداخلي وان التناقض بين الطموح والرضا ناتج من أن البعض لا يريد أنهم

يمكن أن يجتمعوا لكن الرضا هو القوة الدافعة
الطموح والرضا طريق السعادة.

فاعلم أن إذا ركزت على رؤية الجانب النفسي السلبي
من الأشياء، مع مرور الوقت



اعمالنا هي المرأة لذواتنا لذلك أن نصلح أعمالنا
لندرك مكاننا في الوجود الإنساني والعقل والوظائف
التي تساعد على تغيير المسارات في الوجود الإنساني
الذي يخرج من الآن وحتى آخر فقرة من الحياة إلى
طبيعتها بعد أن كان في السابق ضعيفة لذلك يجب أن
نجعلها ميزان لنا.



الحياة أن تكون سعيد ام يوجد بها مشقة ولا أن
تضع كل آمالك وطموحك واراءك ولا هو القدر الذي
يكون مكتوب عند الله، هل القدر هو الذي يسود أن
الواقع الذي نكون عليه، واخل الواقع هو الذي يجبر
الشخصية ليقوم بالدور الذي يقوم به اموالطموح

والأهداف الذي يسعى الشخص، وهل الحياة يوجد
بها سعادة ام دائما احزان، لذلك. هل أن اقوي سبيل
لتشكيل حياتنا هو أن نحمل أنفسنا على القيام بالعمل
وأن لنا طاقات كامنة في الذات والمعرفة المكتسبة.
وفيه نقطة تانية كل شخص في حياتك بيحسك انك
شخص مهم بس في الاخر هو عاوز مصلحته ولو
وصل ليها تنتهي هنا نقطة العلاقة أو الارتباط.



الواقع هو الذي يدفع الإنسان لليأس والخروج عن
المألوف ويقتل من النفس البشرية التي تأثر كل
الخطوات من جانب الضمير ونشر الأخطاء
وتضعف الشخصية وتجعله يقتصر على الأوضاع
التي أطرا على الإنسان مع مرور الزمن ويعد الزمن
هو العامل الذي يجعل الفرد يضع نفسه تحت تأثير
المواقف والمشكلات التي توجهه.



لا يهتمون بي لما أنا ضعيف لا اكون أراء وأسس
ابني وانهج عليها، لما أنا ضعيف لما كلمهم يسيطر
علي.

لما أنا الصفة و عكسها ولما يسيطرون عليا وفي
الأساس هو لا يعرفون. عني شئ ولا اكون لهم شي
يخافون من المظهر فقط لكن أنا لا يعرفون عني شئ

يا نفسي من أنا ولما أنا هكذا من الممكن أن أكون
ضعيفة ولكن أنا . أنا ماذا؟ لا اعرف سؤال يطاردني
دايما لما أنا ضعيف لما أنا أضعف لما اكون منكسرة
في أحيانا كثير ماذا ستكون في الغد وفي ذات الوقت
أقول إن الله يغير الأحداث في لحظة ويكون لشئ كن
فيكون وممكن أمون في أي لحظة ميت، واحيانا
أشعر وكأنني لا شئ في المجتمع والبيئة وفي أوقات
أخري أشعر وكأنني كل شي في أحيان أخري.



هل أعتاب الموت الحقيقي هي التي تكون عندما
تكون على قد الحياة مع كل هذا تكون فاقد القدرة

الحقيقة على احساس باشياء وعدم التفاعل مع البيئة
المحيطة سوء من قريب أو من بعيد وشعور بانتهاء
المرء عن قريب، وكثرة أفكار المضطربة، والم التي
تنهش القلب، هل هذا الموت القريب فما عادات
النفي، أن تصبح هوامش ومع هذا يمضي الوقت
مسرعا.



ابدأ الآن في ورقة بيضاء اكتب بها الاحلام
والطموحات وأمنياتك من الحياة وحتى دعواتك الى
الله.

وعندما تشرع في الكتابة أهدافك وخطتك واحدة
تلو الأخرى على شكل رؤوس اقلام واريك الطريق
واكتب بجانب كل هذا قناعاتي وافكارك، وحجر حول
الحياة ومبانيها.

اكتب كهواية، كنشاط في وقت الفراغ، تدريب
وممارسة على تدقيق اللغة عندك.

اكتب لإيصال صوتك الى أبعد الحدود والافصح
عن نفسك وإثباتها للجميع.

اكتب ، الكتابة هي السر الحقيقي واعلم أن الدائرة
تبدأ بالقراءة ثم المعرفة ثم الكتابة.



ملائم لروح "تحديد المصير".

أهمية إتخاذ القرار بنفسك.

في حياتنا نقوم بإتخاذ قرارات، واحيانا لا نشعر أن
الشيء قمنا به هو أساس قرار ولكن في الأغلبية يقوم
بعض الناي باختيار بدلا عنا، اي يقومون بفرض
رأيهم علينا بسبب جميع هذه الأعمال من محاكتنا
لهم مع تدخلهم ولكنهم لا يعملون أن هذا من أخطاء
الأشياء في الحياة.

ومن الممكن أن تصل إلى مرحلة لا تشعر بها أنهم
يفرضون رأيهم عليك، او يقومون بتغيير رأيك بسبب

معتقداتهم ومن أكثر الناس في هذا الموضوع العائلة والأصدقاء.



دور العائلة السلبي.

للعائلة دور سلبي فأغلبية الأحيان يقوم أهل بتحديد مصير الأطفال منذ الصغر، لكن الأهل في بداية الأمر من باب النصيحة لكن بعد ذلك.

قد يؤثر في تحديد مصير الإنسان، لكنهم لا يدركون أنهم في هذه الأفعال يلغون شخصية الأطفال في مجال الدراسة يقوموا بتدرسه الطب إذا جاء بمجموعها فقط لأنه مريح وهذه الفكرة الشائعة لكنهم يغفلون ميول وأهداف الأطفال.



نصيحتي.

يلزم إتباع حلمك، وإن تتخذ قرارك من إدراك لتتحمل كل نتائجه، وإن تعتمد على نفسك في أغلبية اشياء واعلم أن لا أحد يعلم إلس اي مدة انت متحمس

للقيام بشئٍ الا إذا قمت به ربما لا تكون كما يرغب
والديك لكن سوف تكون ذاتك سوف تكون نجاحك.



إن عالم إنسانية و انسان يفتقد إلى كثير من معرفة
معني ومفهوم لعالم الإنسانية.

هو لا يعلم هذا كيف يحيا كيف يحلم كيف يطمئن
يحتاج إلى كلمة أطمئن أنا معك، اطمئن نحن بجانبك،
أطمئن انت لست وحدك، الكثير من حولنا يسمع
ذلك، ولكن أبقى وحديين، الكثير، عندما يبكي
بمفرده، ليف هناك الكثير من الدموع تسيل، ومسبح
بها خفيفة في الظلام على الوسادة بمفردنا.

ومع كل ذلك نحن حتي أن نستمر في التعايش مع
تلك المشاعر الحياتية ونصارع من أجل الوصول
إلى منطقة الاطمئنان.

أطمئن سوف يكر، سوف تتحقق أهدافك المنتظرة
نعم انت أيها المسلم لم تطمئن حتي الآن، لم يتكلم

شملنا بعد لأهلنا ولا بأهدافنا ولا حتي الوصول
لمرحلة الاطمئنان ولا تستسلم واستمر في البحث.



ما يعيشه في العقل الباطن.

ما تراه وتشعر به ليس كما تظن؟ العالم ليس كما
تراه بالضبط لأن ما أود قوله إن العالم الخارجي ما
هو إلا تفسير من الدماغ.



كيف يفسر الدماغ العالم.

إن العالم الخارجي، ما هو إلا نتيجة تفسير لما تلقاه
من أوامر سيالات، هل تدرك معي ما الذي يعنيه هذا؟
ببساطة اب أن العامل بالنسبة لك ليس نفسه بالنسبة
للآخرين، ولاحظ أن الأدمغة ليست متماثلة تماما،
لكن هناك صفات مشتركة.

لكن الأشخاص المصابين بأمراض المرتبطة بالمخ
أو التي ترتبط بأمراض العقلية مثل الانفصام ولكن
في نظارهم أن ما يعيشونه هو حقيقي، هذه معلومة

بسيطة بالنسبة لتموين العقل، فما بالك بالعالم الذي
خفب عنا ولم ندركه حتي الآن، ولكن اعلم ان العقل
الذي يشكل اساسا من كونك بشر.
هذه المعلومة من كتاب الدماغ أسطورة التكوين.



إن الكنوز تحتاج بعد نظر وحسن إدراك هما
أساسيين وهو الوقت والعقل الذي قد ميز الله به
الإنسان على الكائنات الحية ويتوج الخلق وهما
الدعمان الذين يشكلوا قيمة الحياة وقيمة الإنسان وإذا
إدرك الإنسان أستخراج في الحياة من كنوز حقيقية
لا تزول إلى تحقيق له السعادة.

إن للوقت مفاهيم متعددة ومتباينة واختلفت في تفسير
العقول بحسب أهداف كل العصور ومشاريع ولمن
في جميع العصور انتفق على أهمية أنه كنز من
كنوز التي قد يتم هدرها.

ويقول شكسبير " إذا ضيعت الوقت وانت شاب
ضيعك الوقت وانت كهل".

الخلق هو تاج التي بتوجه بخ الوقت وفي اللحظات
التي تجمع الخلق مع الوقت يدرك إنسان أن شعوره
بأنه مسئول أمام ضميره عما يقوم بعمله، فالكريم لا
يسمي كريما حتي يستوي أعماله الخيرية مثل الزكاة
وصدقة السر والعلانية والرحيم رحيم حتي يبكي قلبه
قبل أن تبكي عينه والصدق عندما يكون صادق في
أفعاله مع أقواله، وينفعه في دنياه أن يكون ضميره
قائده وهو الذي يهديه.

ومن أراد أن يعلم الناس مكارم الاخلاق فليمحي
ضمائرهم، وليثبت في نفوسهم الشعور بالرغبة في
الفضيلة ومن هنا نقول إن الأخلاق ميزاتها هو
الضمير، وتكون مسئولا عن كل ما يصدر عنه.
ويأتي للعلم الذي يكون مقترن بالعقل ومن أكبر
مكاسب المرء أنه يصلح تفكيره ويزيل الغشوة.



يصعب على المرء توازن دقات القلب، لذلك أعتني به لأنه أخذ وقت ليصبح بهذا الشكل لعمقه كان هناك عمل مستمر على مدار العوامي لا يكلف فيها من الضجيج، ظننا الكثيرين أنها ضربات ونبض طبيعي يعمل على إيصال الحياة لباقي الجسم ووسيلة توثيق بين الروح والجسد.

ولكنها إسهام تكون هدفها التقليل من الشحن ومؤلمة للغاية، هو عبارة عن تأنيب مستمر وجلد لا ينتهي وإضرار لحوح على فهل شي بمفردي.

لم تكن صدمات وضربات عادية، بل كانت أنفاس تخرج وتمر ساعات العمر هذه دقات القلب يظنها البعض اني اعيش حياة مليئة بالرفاهية لكن صدمات قد أدت إلى أنها أصبح الآخريين يعتقدوا حركة النبض اعتيادي ولكن تركت أثر صدمات بعد مرور ثلاثة وعشرون عاما من إبتسامة مليئة بالاعلام.

أن الالم كانت تضع في القلب كسهم يحدث القلب ، واعلم أيها الإنسان الذي تقر هذه الخاطر. إن القلب

جوهر لا يقدر بثمن ازرع فيه ما يليق بك ولا يجب
التفريط فيه.

قلب مثل هذا قد شهد خوف يقطع الأنفاس في
أضعاس احلام وفي الحياة وحزن يقطع الشريين
ولكن عندما يدرك نعم الله من كل هذا يكون قد أزرع
حبا في الله ووصول للمعرفة الخير.



ضاع شغفي في الحياة هناك اوراق لا أعرف أن
اطويها ومنها التي لم اراها بعد ومن لم ادرك انني
قدراتها ولا أستطيع وصف لهذه الحالة منذ ايام
احاول ترتيب نفسي او بمعنى اصح من اللحظة
أدراك لما أنا في هذه الحياة، وجدت نفسي مشتتة
تاريخ وعجزه اريد أن اطوي الصفحة تبعثرت أكثر
كل أفكاري المشتت أكثر فاكثر، أصبحت منعزلة
أكثر تاكل في كل شئ والا محدود اي عامل موازي
من كثرة أفكار ومعارك تصول في داخلي عقاب
تنهيدات من نحيب وقطار العمر يعود إلى الماضي
وأصبح دارج وأتعايش مع الماي بصعوبة. وحيدا

وهاير سبيل في حال. شرود لا تفسير لها، كلما
حاولت الكلام وجدته فارعا كما يعتقد الكل من الناس
هل العزم في القلب قد نمضي ا وهل حلمي يتحقق!؟



إنكسار مرات الواقع.

كنت احاول لعب دور الفتاة التي لا تعوقهل اب
هزيمة، أحاول لعب الأخت والصديقة والسند والملجأ
والداعم لدي الجميع، لكن مع التركمان من الكرب
واسي انكسر المرأة وتتناثرت أجزاءها وتركت الحياة
روحها وتدورها الرياح وهذه الفتاة مصدومة متجمدة
من صراعتها وأنها مكتوفة الايدي، لا أحد داعم و لم
اجد احدا فقط يواسي.. اشكوا، واشكوا لكن الدموع
تتساقط ولكن لم اجد من أحد ملحا سوى الله سبحانه
وتعالى.



الانتصار داخل مباراة يعتمد على. الليونة قد يقول
البعض أن الطفل سوف يكبر وينسى لكن يوجد
ذاكرة ممتلئة باصغر التفاصيل ومن أكثر أفاظ كلمة
أن الإنسان سوف " يكبر وينسب " هذا لكه خطأ.



إن النفس اللوامة من أعظم النعم التي أضاف الله إلينا
سبحانه وتعالى لأنها هي منارة وإنذار والصوت
الداخلي الذي بينه الإنسان قبل إرتكاب اي خطأ وهو
طريق التوبة.

سر السعادة وباب التوبة ايضه هو الابتعاد عن
الظن، فاكث ش يجعل الإنسان سليم لقلب وهاظب
العقل في هذه الحياة الابتعاد عن الظنون.

سوف انهض مرة أخري عندما يأتي الوقت المناسب
لإنتهائ حزني أو انتهاء أنا.

التائب من الذنب كمن لا ذنب لهم التوبة تجعلنا
نرتقي وتسمح كما الله سبحانه وتعالى يسلمحنا والله

سبحانه وتعالى رحيم وما بالك بالبشر الذين يجب أن
يرحموا.



من أنت

سوال من ظاهره سهل وفي السابق سألته ولكن
سوف نتكلم عنه مرة أخرى وبما يكون سؤال ساذج
نوعا ما لكن في الواقع صعب إجابة عليه حين اسأل
وأقول من أنتلا اعنب عن اسمك لكن اريد أن اسأل
عن الانسنا عن الصفات الإنسانية والصفات
الأخلاقية والمعاملة الحياتية وطموحك وهي التي
تجعل منك عنصر فعال في معاملة الحياة.

والبعض من الناي الذي تسأل من أنت؟ يكون في
ظاهرة إجابات ساطحية لكن هو إجابة يجب أن تكون
متعامقة

من اللازم أن تتمتع على الإجابة عن هذا السؤال:
من انت؟ وقادرين على التفكير فيه بشكل سليم، وإن
تنطلق بعدها بالإجابة من زاوية متميزة.
من أنت؟



إنسان قوي.

لا تسأل الله أن يعطي تحديات أقل في حياتك، ولكن
اسأله أن يهلك قدرة أكبر على مواجهة التحديات.

هذه العبارة إلى حد ما صحيحة وأستخدمها منا
التمارين لحمل الأثقال يبدأ بمقدار أقل لتصل إلى ما
يكسب العضلات أن تحمل أكثر.

مرور الوقت كفيل بمعالجة أعني المشاكل يبدأ
المشكلة بأنها ضخمة مع الوقت تصغر.

وتختلف وتتفاوت الناي من إمتلاك القدرة والقوي
ويستمر في الصمود في مواجهة التحديات بإستمرار.



نحن نعلم أن الناي ينظر إلينا أننا أقوياء والبعض الآخر لا يريد سوي فشلنا وهز على العموم ينظروا علينا من الخارج ولا يعرفوا من العزلة التي نحن بها ولا يشاهدون كم الألم ولا حتي امين القلب والروح. إن الكتابة هي كما لم نستطيع أن ننطق باساننا هي من المشاعر والانفعالات وقد تكون من الإنجازات التي نقوم به ومع تكرار الكتابة أدركت أن عدغالبل لا شئ نكتيخ يكون بلا قصد؛ لأن الكتابة كنز فقس الكتابة تفريغةلما في العقل من انفعالات وافكار وهو قائم على التخطيط لأن الكتابة وحدها قادرة على لم شتات المرئ قد تعتقد أنها حروف متناثرة لمن حين نجمعها تدرك هو أساس الناي فهي الكتابة.



ما تبقي الا قسوة.

القسوة هي قفطور طلاطن في صراع مع مواقف الحياة وتجعل الإنسان قاسي القلب و غليط و فاظ في الخلق و الكلم ، الا يعلم القاسي كم هو مريض ويقول ابن القيم) ما ضرب عبد بعقوبة أعظم من قسوة القلب و البعد عن الله) كن رفيق بقلبك ويقول إلى سول صلي الله عليه وسلم (يدخل الجنة أقوام افيدتهم مثل أفيدة الطير) .

يقول الرسول الكريم لو كنت فظا غليط القلب لنفذوا من حولك.



دقات عقارب مثل دقات القلب ينتهي حياتك إذا توقف دقات الساعة فأعلم ان الوقت أثمن من أي شئ وإدراك أن الدقيقة تتنقص من عمرك فأبدا من هذه الدقيقة وأسعب و عيش اللحظة كم هي إذا كانت فرح

أو حزن أو طموع أو عقوبات لكن أبني الحياة
بتدريج لتصل للفرح قبل فوات الوقت.



التواضع مع الناس.

" التواضع من اخلاق الكرام والكبر من اخلاق
اللقاء "

إن التواضع مع الناي مفتاح بقلوبهم والتكبر عليهم
مفتاح لكل الشرور ، ودائما حياة الإنسان المتواضع
بسيطة وهينة مع نعيم الحياة.



التصنع والتمثيل قبل وبعد.

كن كما تحب أن يراك اخر ويتقبلم، ستتعب لا محال
لأنك ستتخلى عن سلوكات واقوال وأطباع لا طالما
لازمتك لكنك ستكون أفضل، يكفي انك لن تكون في
حاجة إلى التمثيل ولا التصنع.



الخلاف على الاختلاف بشكل مطلق!

صحيح أنه من حق الفرد أن يبدي رأيه فيما يراه أو يسمعه لكن اراء تقال بطريقة ليفه محترمة وبرقي، لا تتحجج بكونك صريحا فتصبح الوقاحة من صفاتك ويتبين فرق واضح يصعب على البعض رؤيته.



شئ من الإيجابية المباحة.

عادة الإنسان لا يشعر بقيمة ما يمتلكه الا عندما يفقده ليس بالضرورة الموت، قد يكون بعد أو خصاما كان هو الطرف الظالم فيه.

" لا تطمح أن تكون افضل من آخرين أطمح أن تكون أفضل من نفسك سابقا فالعقول تصغر، عندما تنشغل بالآخرين.. وتكبر عندما تشغل بذاتها".



جانب آخر من الحب.

نقص الحب يعني إهمال وتهميش كلكم راع وكل
مسئول عن رعيته، أبناءكم أمانة في أيديكم وبر
الأبناء واجب وستحسبون على تقصيركم لا محالة.



أسرار آخرين.

” أن تكون موضع امان لأحدهظ في وقتنا هذا ليس
بالأمر السهل أو الهين لذلك قصار جهدك أن تحافظ
على مكانتك في عيون الغاليين على قلوبكم لا أقول
أن تجعل من نفسك خادمهم، ولكن أن تكون قدوة لهم
وأمانا وشخطا صالحا لنفسك ولمن حولك.



الإنسانية.

إن مفاهيم الإنسانية تعد منها الحرية والإخاء
والتكافل؛ خليك قلبك يحكم فليست كل القلوب بالقلب

اللين اخترط لنفسك شخصا أن قست عليم الأيام يكن
لك فيه عشم لا يخيب.



الحب.

الحب نعمة من دونها تصبح الحياة من دون دوافع
ولا حافز وتصبح الحياة خالية من الحياة والحيوية
وتصبح قاسية لاتطاق؛ لأن الحب شئ عظيم لا
نستطيع أن نعيش من دونه .



أفكارنا المستقبلية.

كيف لفكرة أن تتمحم في مستقبلنا؟

الفكر هو أساس لكل سلوم وفي شئ ناتج عليها في
حياتنا والسبب في حياتنا النفسية وتقدير للذواتنا.

إن الأفكار التي يحضرها الإنسان هي ١٦٠ الف
فكرة إجمالى منها ٤١ الف فكرة إيجابية.



رسالة إلى المستقبل.

اريد ان أرسل لك شافيه ومنمقة تماما وهي إلى كل إنسان.

اعلم أن الالم ينتهي وسيقع دائما في المتاعب لأنها الحياة.

لقد كان الماضي متعب جدا، والحاضر مازال يستمفء من طاقتك لكن اعلم انك يلزم عليم المجاهدة لتصل إلى المستقبل.

رغم كثرت الأشياء التي نقلت فيها وفقدتها ولم ارغب في الاستمرار فيها لكني مستمر.

لكن لأجلك وقفت، مع انك غير مرئى لي ولم رك لكن عندي يقيم أنك قريب لا محالة.

ولا اعلم كيف ستكون؟

ادخلت الكثير من الاشخاص ومازل يقوم بإدخال آخرين لكن تعلمت ومازلت اتعلم في بعض المواقف أذيت من خلالها نفسي ومن حولى بغير

قصد لأن المحبة التي نعطيها ما نحب من الأشخاص
الذين ليسوا لنا دائماً.

وأسعب دائماً أنك تجاهد لتقليل دايمرة المزيبيين من
ما حولك لكي تبني لك طريق سليم.

واعلم أنك على البناء وصدقت احب من هو
يساعدك على الميناء وليس على الهدم.

ومع كل هذا اسعي لكي اكون إنسان افضل وأنقي
يلزم عليم في المستقبل أن تريد رغم الكسل أن تبادل
حياتك بجميع الوان الحياه. المبهجة وكن متفائل من
أجل المحبة والعطاء لأنها زاد إنسان حتي الممات.

ومازلت أقول في سري أيها المستقبل وابتسامة
تعلموا وجهي ساتحدي وسأقاوم من أجل الوصول لك
أنتظرني.



طيب الأثر.

كثير من العقبات قد تخطيتها، وحكمت عليها وتعلمت منها.

تخطيت الماضي الملئ بالإبتلاءات، وبعض النقص الذي أكن أدركه والجهل بكثير من أمور والأحزان والاتراح.

ومن أصعب ما أدركته والذي تخطيته من الماضي الذي أخطات فيه في حق نفسي وتقليل من ذاتي أمام آخرين أولهم أسرتي وتخطيت من كل ما يخاف من صراحتي وذكايي وكلم أما كان يريد أن يثبت اني ساذجة وينقضي ذكاء وتجاوزت من كل ما كان يحاول أن تكون حائلا وحاجز بيني وبين نجاحي. ومازلت أتجاوز كل ما يحاول أن يحفل توتر في نفس من ناحية خلق عتاباته الجارحة، تجاوزت من كل معتقد وذكري وتخيل وعلامة سامة تدخل في سلسلة من الظلمات.

تجاوزت كل قيد في طريقي وأدركت أن القيد وهي التي نحن نصنعها ولم اكن يوما أشعر أنني مثل هذه الحرية واعلم انك حر ما لم تضر.



تبدأ الحياة عندما يدرك المرء من هو ولكن قبل كل هذا ما هو المعنى للحياة السابقة التي قبل أن يدرك ذاته في البداية يكون الأطفال يريدان أن يحتوي ويمتلك كل ما يريد ولمن لا يعرف لما وبعد ذلك يكبر مع مرور مراحل دراسته وقد يكتسب بعض من المعلومات المنهجية ولكن المعلومات والخبرات الحياة لا يدركها ويقع في تصادم مع الآخرين ومع البيئة ويحتاج فوق عمره اعمار ليتعلم ولكن في نفي الثدي يسعى بكل ما يملك من قوة أن يصل إلى نقطة من هو؟

بعيد عن ام إنسان قد خلقه الله سبحانه وتعالى في حسن خلق يسعى إلى أن يبرز أكثر معالم جماله من جميع الجوانب مثل العلمية والروحانية والجمالية في المظهر.

نعود ونقول إن الفرد منا يكون في متاهة الحياة أو دوامة أو الدائرة المغلقة قد تكون هذا بسبب البيئة

الأسرية و قد يكون بسبب عدم إدراك إنسان لماهيته ،
و تكوين نفسه و عندما يدرك سيكولوجيته قد يردكها
مؤخرة بالإضافة إلى ذلك أن الفرد يبدأ حياته في
داير. مغلقة و يضيع ولذلك على الفرد أن يعرف من
هو الجانب الروحاني علاقته بريه من كل الجوانب
النفسية اي الفطرة.

الإجتماعي أن يتواصل و يساعد لمن دون التأثير
على نفسه.

العلمي هو الذي يؤثر على جميع زوايا والركائز
الإجتماعية.

الكثير منا لا يجد ضلته.

يجب على المرء السعي وإن يحفز نفسه ويبعد عن
كل ما هو سلبي ويدرك أنه الله سبحانه وتعالى خلقه
لمهمة ولم يموته الا بدع أن يتم هذه المهم.

قال تعالى "لا يكلف الله نفسا إلا وسعها" صدق الله
العظيم.

وإدراك أيها إنسان أننا خلقنا للعمل والعبادة والسعي
في العبادة سوف تصل لكل ما تتمناه، وجعل شعارك
انك تحتسب كل العمل وإتقان لله سبحانه وتعالى.



إن أبرز ما يحدد إنسان لأهداف واضحة هو الذي
يجعله يشمل أهداف روحية وجسدية وإجتماعية
وكافة الأصعدة والنظر الإيجابية حول أشياء هي ما
تساعد المرء على تطوير الذات.
تحديد المهارات والملكات.

إن تحديد الملكات لدي الشخص في دراسته وتحديد
الطرق المراد السير وتطويره لرسم الخطوات.
تطوير الذات والثقة بالنفس أن هذين العنصرين
يجب أن يكون متوازنين وهم مفتاح النجاح وان الثقة
بالنفس في هذا الجانب هي إكتساب من البيئة
المحيطة الفرد وقابلة للتعلم وتعمل على كسب المرء
فوائد ومنها القدرة على إكتشاف المميزات

والطمئنين. والقدرة في إتخاذ القرار دون تردد في التطوير.

تحديد أولويات والعمل على تردد المهام وتجزئتها. التفكير بأنك تدير نفسك ثم بالتفكير كقائد وقيادي لإنجاز المهام.

وفي النهاية على الفرد أن يقيم نفسه من وقت لآخر والتميز في النقاط الإيجابية والعمل على تقليل من النقاط السلبية لفهمها والتركيز عليها لقضاء عليها.

تطوير الذات ليس المهم هو ما حدث الأهم هو إستجابة والتعلم للحدث والقدرة على تجوزه لبناء وتطوير الذات.

الإنجاز.

حينما تضع الانجازات الصغيرة إلى جوار إنجازات آخرين لا تعقد انها تسوي ما قمت به من طاقة ولكن حين تمثل إنجاز حيا أمامك عليم الا تطيل الوقوف أمامه والتأمل في تماثله وتجعل روح تمد بمشاريع

جديدة بالطاقة المتجددة هذه إنجازات المتسلسلة
والخبرة تحفر الحيا. لإستثمر وتجعل لإنجاز معني.
أستعمل الخيال لإعازة برمجة الذات والأفكار
السلبية وتعلم كيف تتغلب عليها.



تطوير الذات.

كان سابقا لا يعتقدون أنه لا يمكن تحسين وتطوير
الذات ولكن أصبح أن وفي الحقيقة يمكن أن تطور
الذات بطرق وأساليب متنوعة ومتعددة، وذلك أن
الشخص يقدر التحكم بشخصيته وينمو خصائصها
وما تتسم به، وتعرض في هذا الموضوع بعض
أساليب التي تساهم على تطوير الذات طرق تطوير
الذات.

التأكيد على الأمور الإيجابية من المهم التركيز على
الإيجابيات والتفكير بها، يمكن كتابة أكثر من أمر
إيجابي عن الشخصية، وعند التفكير بالسلبية يجب

التفكير بها كفرص للتعلم ومعرفة. كيفية تجذبهل عند
التعرض لها مرة إذا حدث في المستقبل.

يزيد من احترام الذات، ولذلك عندما تعلم المعلومة
وتقوم بنقلها سوف تكتسب القدرة على تثبيت
المعلومة من ناحية تطوير الذات ومن ناحية أخرى
القدرة على نشر المعرفة ومساهمة في مساعدة الغير
أو الإنخراط في مجال عمل التموعي ممارسة
الرياضة.

من العوامل التي تعمل على تخفيف من التوتر
والشعور بالتحسين، إذ تعزز التمارين الرياضية
وإفراز هرمون الإندرفين وهو يكون مجموعة من
مواد اليومية طبيعية في الجسم تعمل على الشعور
بالراحة الداخلية.



القراءة.

القراءة تعمل على تزويد القدرة على. التعلم وتعزز
الفهم والقدرة على إدراك وتعمل على نمو العقل
والجانب للمعرفي والمهارة وإكتساب الخبرات
وحكايات والقدرة على معرفة المواقف والقدرة على
خوض التحديات والقدرة على تطوير الذات.



تقديم المساعدة للغير.

من اساليب الداعمة تقديم شي آخريين حيث أن
الشعور إمكانية إحداث فرق في العالم.



القرار.

كل شي من حولنا لا قيمة بدون نقطة البداية وتبدأ
بالزيادة عندما نتحرك و ننتدرج ويتم إضافة
إنجازات.

إذا كانت صعوبة بالنسبة لك كبيرة حاول ولا
تضعف استمر وأسعب لإكتشاف حلول بأسرع وقت
وبطرق متباينة.



رتب اولاً.

رتب الأصغر ثم رتب بالاكبر وتدرج لتصل ما تريد.
ضع احلامك وأهدافهم في خطوات متدرجة كي
يزداد الحماس وتستطيع الحصول على أسهل طريق
لتحقيق الهدف.



نصف اخلاق من التربية والآخر من البيئة.
إن من الطبيعي أن التربية جيدة وتساعد إنسان على
التعامل في الناس لكن يبقي تأثير البيئة لديها إنعكاس
في اخلاق والمعاملة مع الآخرين.



الذكاء مخزن من النجاح.

ذكاء العقل مخزون مما اكتسب إنسان من خبرات
ومثابرة وسهر وتعب وتجارب والإصرار والمتابعة
للوصل المستوي المحدد.



الأهداف تحقق القيمة.

يشعر الفرد بأهميته نفسه ووجوه من دون وضع
أهداف وأمنيات ولن يستطيع الفرد منا أن يفعل تلك
الأشياء لتكملة الحلقة الا بالاهداف.



الماضي عبرة وخبرة.

انسى دائما ما مضي وخذ منه العبرة واكتسب منه
الخبرة أستمد من الماضي تفاصيل الذل تم التعامل
بها ومنها.



الثقة تخرج منك ما انت تعرفه أكثر مما أنت تعتقده.
ابدا ستطلق الكنز الذي بداخلك وتستطيع أن تخوض
التجربة الثقة هي الأساس.
شعور بالنقص.

شعور بالنقص والخوف أو التردد عن إجابة أو
مشاركة آخرين بعض احيان في بعض المهارات
تشحن طاقة سلبية.



كل نهاية هي بداية.
النهاية هي بداية لمرحلة جديدة منها تسير مجريات
أحداث كل اشياء الماضية والمتنحية لم يجب الوقوف

أمامها هي نقطة لا يجب الرجوع إليها يلزم البدء من جديد.



يوثر السلوك ونتائج هذا وتبدأ الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والثقة بالنفس والحالة النفسية والحالة الصحية ويتخطى المسافات وعامل الوقت والزمن ويؤثر على قوانين العقل الباطن وهذا يؤثر على التفكير الذهني التسلسلي.



تقوية الذات السفلى.

أقوي تحظي عند إنسان، فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود واهم أعمالها هو أن تكون على صوب مهما كانت الظروف حتي فلو كان الشخص مخطئاً.



التفكير الايجابي.

" من المحتمل أن لا تستطيع التحكم في الظروف،
ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك بالتفكير إيجابي
يؤدي إلى. الفعل إيجابي والنتائج الإيجابية.

صفات الشخصية الناجحة.

- الإيمان بالله والاستعانة به.

- القيم.

-الرؤيا الواضحة.

- الاعتقاد والتوقع الإيجابي.

- التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات.

- وثق من النفس يجب التغيير.

- يعيش بالأمل والكفاح.

- إجتماعي ويحب المساعدة للغير.

اعلم أن الحياة التي يعيشها المرء ليست إلا انعكاس
من افكارك وقراراتك.

إن القوى الثلاثية لا يمكن لها أن تستغني عن اب
جزء من أجزائها، ولو حدث ذلك تم م الناتجة هي
الخروج عن إتزان.



القرار.

إن الاختيار لا يمكن أن يتواجد بدون القرار فكل
أختيار هو قرار بهذا الاختيار يخرج الإنسان إلى
التحدي.

انواع القرار.

(التفكير والتركيز والأحاسيس والسلوك و تقييم
النتائج).

"أختيارك لهذه اللحظة هو بداية حياتك
الجديدة". البرت أنشتين.

"الاختيار وليست الظروف هي التي تحدد مصيرنا"



المسئولية.

أنا مسئول عن على إذن أما مسئول عن نتائج الأفعال
المبادئ السبع للتفكير الإيجابي.

١ - المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك.

" ليس الواقع سوى إدراك، فلو أردت تغيير واقع
حياتك فأبدا بتغيير إدراكك".

٢ - لن تترك المشكلة في مكان الذي وجدك فيه
ستأخذك للأسوء.

"ليس من المهم ما يحدث لك، ولكن المهم هو ما الذي
ستفعله بما يحدث لك لن نستطيع حل اب مشكلة
بنفس أفكار التي بدأتها بها لأن هذه الأفكار كانت
السبب في وجودها، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر
لكي تحل المشكلة".

٣ - لا تصبح انت المشكلة.

افصل بينك وبين المشكلة مهما فكرت في نفسك فأنت اقوي مما تتخيل.

٤- تعلم من الماضي عيش الوقت الحاضر وخطط للمستقبل.

أسأل نفسك دائما ما هو أسوء شئ يمكن أن يحدث لي؟

ماهو أفضل شئ يمكن أن يحدث لي؟
هناك حل روحاني لكل مشكلة.



تغيير.

الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع والفكر الجديد.

التحديات هي بداية الخير والتفائل بالخير هو بداية القوة الذاتية.



لا شئ يضيع ملكة إنسان ومميزاته كالإحباط واليأس
إذا كان من المحيطين به او من الأشخاص الذين
يقابلوا في الحياة أو من البيئة المحيطة بصفة عامة،
لاشئ يقرب من النجاح وينمي الملكات كالاتسام
للحياة.

المبتسمون للحياة ليسوا أسعد حالا لأنفسهم فقط لكن
بإضافة يساعد على العمل وتدرج النجاح وأكثر
إحتمال للمسئولية، وأصلح لمواجهة الشدائد بإضافة
لنشر البسمة اخرين لا قيمة البسمة الظاهرة إلا إذا
كانت منبعثة من نفس ذاكية، وتفكير سليم.

ليس يوافق إنسان في كل شئ سوى مربع ينمي
ملكات الطبيعية ويعلمه أن خير غرض يسعى هو أنه
يشمل إنسانية والمحبة وإيصال الخير للجميع قدر
المستطاع.

هل الحرية تبتسم النفس الا للحرية وهل تنقبض الا
من الإستبداد أما الابتسامة تأتي من الرضا، أما

الناس مقبض الوجه بسبب عدم تعلم فن الحياة،
فلتغلب على هذه الصعاب، لنبتسم ونأخذها دون
تكلف.

ما تبدل الواقع، الا انت أيها الانسان، ف نفسه هي
الشاقية، ونفسه هي التي استند.

فلماذا لا تصرف حسك عن كل كروه؟ أنه ليس كل
ألم يدخل قلبم، ولماذا الا نقوى نفوسكم حتي تتخذوا
منها سورا دوم الآلام؟

هل السعادة فلسفة واوهام، أنها فلسفة ولكن ليس
خديان، وأنها أو هام، لكن الحياة كلها أو هام وقد
نتقضي أو تشات.

إن النفي إنسانية لقوي إذا عرفتم كيف تفيديوني منها
صنعت لكم العجائب لماذا لا تري السعادة الا إذا
تبعدت عنا ولا تبصر الا عند الغرق في الماضي؟
انتم سعادوا دائما مع الله فأشكر كل نعمة، وصبروا
وصابروا على كل بلية، فتكونوا رابحين دائما.



إن الأخلاق صورة النفس مستمرة التي تظهر في
الإنسان قيامه دون تكلف.

آفة عقل الإنسان الهواه، فإذا غلب العقل جعل
محاسن الإنسان مساوئ، فيصبح الحلم حقد، والعبادة
رساء، والاقتصاد بخلاف.

الإنسان خلق أداة صالحة لفعل ما يوجهل العقل،
والخلق هي روضة الصلاح والإستقامة والاتحاد
والإخلاص في العمل وخلال الصفات الحميدة أيم
من يعرف أدب النفس في هذه الأيام.



معركة الحياة.

أهم نقطة يرتكز عليها النجاح الإرادة القوية التي
يلزمها التنفيذ السريع خير من يحارب هو من يهاجم
ولا يقتصر على الدفاع، وينتهز الفرصة اقدم ومتي

ستسمح له الفرصة ويأمن من الفشل، فأنا الفشل
لينجح المرء الذي ينجح هو من يكون متحرك النشط
إنما هو من التكيف معه العمل والقوة والحيزية،
ولذلك كان السكون التام.

ومن ركائز الذي يتم التركيز عليها لابد النجاح في
الحياة من تحديد موقف المرء أمام هذه القوي المادية
والمعنوية.

فذلك على المرء يستطيع وسط الظروف
المتضاربة، أن يتصرف ويستغلها للخير خاص
والخير للجميع.

المرء ينجح بتقوية ملكاته و القوي الطبيعية
والانسجام كلاهما ومعرفة كيفية استخدامها.



علو الهمة.

علو الهمة هو أحوج للطالب العلم وتطلب منهم نفوس
عالية وامل أوسع من صدر حليم هو أن كان السبيل

إلى بلوغ الغاية؛ فامض على وجهك، ودعهم في
غيهم يعمهون.

وشرف علو الهمة أرتباطه بالفهم في العلم.
العلم متمحور إلى العلم المحفوظ و علم المفهوم وهم
مكتملين



اللغة هي نقطة الحوار بين الآخرين لإزالة سوء
الفهم، السمات الشخصية لأي إنسان تظهر ملامح
من خلال الحوار والمحادثة ، كأختبار اللفظ ونبرة
الصوت الانفعالات ولغة الجسد.

تنمية اللغة تحصيل اللغة يتم من حصيلة الألفاظ
مرادفات والقدرة على معرفة الرد في مختلف
المواقف والاسئلة والقدرة على التعليق.



الاستماع.

يعمل على الموازنة بين القدرة على التحكم والتفكير في ما يقال ويمنح الآخرين الشعور بالتقدير.

القراءة وكلما أصبحت بارعا في التعبير يقلل من احتمال سوء الفهم ويساعد على ثبات الكسب بالمهارات الكلامية والمهارات اللغوية.



المحفز الداخلية.

الحاجات المعنوية تكسب المرء هذا من خلال القيم التي تسير حياة الآخرين مثل السلطة والقبول والاستحمام بينما الحاجات المادية يصبح محودظ هي التي ترتبط ببقاء الفرد ووجوده وتتمثل الرغبات المكتسبة للفرد.

الشعور بتقدير الذات والشعور بقوة الشخصية والنجاح المادي، تقدير الجهود والتأكيد على قيمة الشخص.

الحقيقة أن إنسان بإمكانه أن تمتع بصلاحيات ظلما
أنها لم تعارض مع أحد.



يبدأ الإنسان خاليا ومن خلال هذه الصفحة البيضاء
تفتح الستار وستتمزق الحجب وتفسح إنسان أمام
الطرائق كافة كل ما تحتاجه هو نفسك، وقدرتك على
تحول الأفكار إلى واقع، كل أختراع يبدأ بفكرة، ومن
هذه الفكرة شق طريق وحول عبر الفكرة إلى
المحسوس الواقعي.

الحياة طريقها هو انت تتقدم للأمام وتكتشف ما هو
أمامك حتي تصل إلى خطوة الأخرى ستمر حياتك
بالكشف لتصل إلى ما تريده، لانك تريده اخذ حوطهم
الأول بكل إيمان ستكمل الطريق وتصل إلى ما تريد
حتي لو طال الزمن.



معرفة وإتقان.

المرء أصبح يقلل من كل شئ الا قليل من الناس،
الناس الآن قول بلا عمل ومعرفة بغير صبر، إيمان
بغير يقين لا يوجد أنيس ولا يوجد أحاسيس الناس
عرفوا ثم أنكروا وجعلوا وقاموا بتحريم ثم أستحلوا.

ويلزم على المرء التمسك بالخلق مهمل كانت
الظروف الصعبة و العقوبات أن من خلاق الإنسان
والإنسانية قوة في دنياه، وإيمان في بقيته، ويكون
معطاء في حقوقه ومنصف في استقامة، والإنسان
على أخيه الإنسان لا يهزمه ولا يلزمه ولا يغمز، ولا
يتكبر ولا يغلو عليه.

على الإنسان الرشد لانه ناقلة التي نهديه عم كل
صادب ووارد والعلم يحلو الجهالة عن القلوب
والعقول كما يجلي سواد الليالي القاحلة.



العمل وسيلة المعرفة آثاره في اكتساب الفضائل، يبدأ
إنسان بدون معرفة عقلية، ومن ثم يملكان قدرة
على تحقيق الأهداف.



الضمير الحي يلزم منا أن نعمل، لا أن نعلم فضيلة
لدي البشر يكونوا أقوياء العزيمة واليقين ويعد
الضمير؛ ويعتبر الحب معيار الذي يحي الضمير
الذي يزن فضل الحياة.



الحياة قصيرة جدا.

يومامما ستعرف أن الصورة وجودتها وان تظهر
فيها جميلا وسيما راضيا عن شكلك أمام الناي هراء
القيمة له؛ ستدرك أن الروح هي الأساس .



إنعكاس.

إذا واجهتك صعوبة فأبتسم، من رحل فلن يرجع،
ومن ضرك فسيضار ذات يوم، من أبكاك فسيجد من
يبكيه، وإن ضاقت بك فأسجد لربك ةسيعوضك
الكثير.



الحكم المسبق.

حاول أن تقترب إلى الناي، تعلم طور نفسك، جرب
ما يحبونه، جرب أن تفكر من زواياهم، اترك
بصمتك فيهم وأترك أثرا جميلا في قلوبهم لا ينحني
على مر السنين، وابق ذكرى حلوة فيهم بعد رحيلك
عنهم وعن الحياة.



ترانيم روح.

صراع كل كره في الحيا. يقاوم وحده ويذبل وحده
وسيعيد قوته و عافيته وحده، ويأتي بعده هذه الحالات
ويقول أنا معك، عفوا من أنت!



أنا الصمت في عالم يحوله كل الكلام و عايمة في
بحر من النسيان والأوهام أنا جرح أتاتم بين مد
وجزر.

أنا طفولة فيعالم من اليأس والقنوط ليس لعالمي
ألوان سوي لونين الابيض والاسود وقد تحطمة كل

قوارب نجاتي وأفكاري هوت وإن احاول لم شتات
نفسى وأفكاري.

الثقة هي سر الحياة، نعم هي مصدر النجاح ومصدر
تقدير الذات وايضا هي من تمون وهي أيضا بناء
علاقات مع الناس.

الثقة بالنفس هي إيمان بتقدير ذاتك وتدرك انك
تستطيع كيف يكون المريض واثقا بذاته؟

حب النفي هو أسهل طريق لكي يصل ويدرك لما
يريد أن يكون عليه ف لمستقبل، سامح نفسك وتعلم
من أخطائك وتقبل عيوبك وأبرز نقاط ضعفك وتعلم
منها لمي تصل إلى. افضل حال.



واجعل مخاوفك لا تردد إن الحياة في حد ذاتها
مغامرة فأبرز لحظات هذه الحياة واعلم وعلم لكي
تصبح ليك مناعة.

لا تقارن نفسك بغيرك ، قارن نفسك مع نفسك في
المستقبل، لكي تصل إلى. الثقة التي تجعلك في
محطة النجاح دائماً.



التعرف على النفس.

هذا ما يحد نقاط القوة وإدارك الانجازات والقدرات
الشخصية والاعتزاز بها وتجيب التجارب التي
تضعف الثقة بالنفس.

تغيير طريقة التفكير.

في التحدث مع النفي أو ضعف الآخرين والحرص
على برمجة الأفكار لتكون محفز في تقوية
الشخصية.

الحزم.

الحزم في التعبير عن ذاته، فتعبير عمل يريده او لا يريده دون الشعور بالذنب أو ضعف عند طلبه شئ ما من الآخرين.

إجراء تغييرات على الحيا. وضع خطة لتطوير احترام الشخص لذاته ولزيادة ثقته بنفسه إجراء تغيير عل. التخصص أو الوظيفة أو العلاقة الشخصية بوضع الأهداف الرئيسية وتقسيم هذه الأهداف لخطوات قابلة للتنفيذ وتحقيق النجاحات للوصول إلى الأهداف التي تغير طبيعة الحياة. المشاركة مع الآخرين.

أخبار أشخاص مقربين الانجازات والجهود التي يبذلها الفرد لرفع ثقته بذاته يكون حافز استمرارية. مكافأة النفس.

عندما تضع خطة وقد وصل إلى تكوى حتي لو كان بسيط كافي نفسك بممارسة الأنشطة المحببة.



القلب الخالي.

هو الذي يمر به الإنسان ويدرك أنه يزول مثل حب الدنيا وما فيها فيري أنها زائلة وعندما يصبح القلب خالياً، وعندما فقط يعلم القلب أن لا ملجأ له إلا الله فهو حب باقي لا يزول حب مستقيم لا يميل هو حب قائم على الفطرة، الحب الحقيقي الذي لا يخدع وهو الحب الذي يلزمه الراحة والسعادة والسكينة.



الدين الحقيقي.

هو حب الدين قائم في العبادات والطاعات كلها لم تصنع دنيا، ولن تصنع متدنيا .



دلني على طريق محبة الله.

هي محبة مخلوقاته وتأمل كونه لكي تصل إلى محبة
الله سبحانه وتعالى والتعمق على ذلك أيضا حمد الله
على نعمة في قول سبحانه وتعالى (الحمد لله ربك
العالمين) هو الطريق لحب الله، فقد جبلت القلوب
على حب من احسن إليها.
