

كتاب (ارتياح)

سيف العزاوي

60
ارتياح
يوما



رحلة الى عالم اخر
يستحق التمعن بما
سوف تقرئ

((الجزء الأول))

اهداء لكل شخص أحب ان يقرأ حروفي وان يتجسد بها

روايات حياته

احلامي وامتناني لكم

كانت اكبر احلامي ان اضع كتاب ارتياح بين يدي وهو يباع وارى الناس ان تتقدم لشرائه ليس من اجل الربح ولاكن من اجل ان ارى كتابي ينبض بالحياة كما هو الحال بين ايديكم رغم الصعوبات التي واجهتها حول تألّفي لكتابي هذا ولاكن استمرّيت في المناولة كل يوم جديد حول موضوع جديد يلقي الضوء حول ذكريات الماضي التي مزقت اوردت قلوبنا.



لم يكن الأمر سهل بتحقيق كتابي ولاكن على طريقة ما تمكنت
من ختم كتابي ونشكر الله الذي جعلني ارى الحلم يتحقق .



مع خالص التقدير والامتنان كل شخص ساعدني في مسيرتي
حول إطلاق رسالة الحلم الذي يتحقق والقادم أفضل ان شاء
الله.

(ارتياح) معنى

شَعَرَ بِارْتِيَاكِ النَّفْسِ: بِسُرُورٍ وَنَشَاطٍ لَا يَفْكَرُ بِشَيْءٍ يَضُرُّ
تَفْكِيرَةَ بِارْتِيَاكِه لَا يَجْعَلُ أَفْكَارَةَ السَّلْبِيَّةِ تَسِيْطِرُ عَلَيْهِ



مرحبا

هل تحب ان ارافقك في جولته بسيطة



سوف أصبح رفيق دربك لأيام بسيطة واطمنى ان تأخذ ولو
جزء بسيط وتجعله قدوة في حياتك اليومية.



كل يوم هو يوم جديد نعيشه من حياتنا وكل شيء فيه جديد وهناك شيء جديد نتعلمه في المراحل الذي نعيشها خلال فترة يومنا ولاكن لا تكن عجولا في معرفة الاسباب دائما هناك تأخيرا في فهم الاسباب ومن المتوقع ان نفهم اسباب مراحل التي نمر بها ان كانت جيدة او غير جيدة دائما هناك سبب لحدوث شيء معين ولاكن حافظ دائما على روحك وجسدك وكل شيء تملكه لك حق ان تحافظ عليه من اقرب الاشخاص لديك.



((لا تدع اي شخص يسرق قلبك))

دائما ما نكون قد فهمنا ما نقوم به او لا نفهمه وفي كل الاسباب
الآخري تكون هنالك نتيجة واحدة هيه سرق القلوب نعم. قد
تتغير افعالنا وتصرفاتنا ولاكن هل قد تستعيد قلبك وتعود الى
نفسك ام تقف مكتوف الايدي وترى كيف تأخذك الرياح كيف
تشاء عليك يا عزيزي/ت ان تحمي قلبك من الصوص وان
تحافظ عليه واجعله من مقدساتك.



> القلوب ان انكسرت لا ترمم ابدا >

تعرف على نفسك قبل

الخيانه

الاهمال

الأذى

حداث التي ممرت بها وكيف كنت ومن كنت ولان كيف
اصبحت هل انت راضي بما تفعله انه يفرح كل شخص مس
بك الضر ويحزنك ويتفطر قلبك بما تراه منهم هم من وسلوك
الى هذا المستوى من الهم الذي تحمله بداخلك وهم الآن
نفسهم ينضرون اليك بنضرة لا تليق بك ولاكن يجب ان تريهم
من انت على حقيقتك لا تدع بعض الاحداث تجعلك تغير تفكيرك
نحو مستقبلك أبقى على إثر نفسك وتذكر هم من خسروك
ليس من خسرتهم واجعلهم سبب تغييرك نحو الأفضل.

(بين الماضي والحاضر)

هنالك دائما في مخيلتنا اشياء لا نحب ان نتذكرها ولاكن
مجبرين التفكير بها بدون اي قصد سبق وان اشياء قد حدثت
وحكم عليك من الاخرين ربما قد تنسى البعض منها ولاكن
النصف الآخر يبقى كخزين في الذاكرة ولاكن تذكر بما انت
عليه الان فكر دائما في مستقبك حاول ان تتجاوز هذا الامور
كعابر سبيل مر عليها مرور الكرام تذكر ماضيك وأجعله سلاح
لإصلاح اخطائك في المستقبل اجعل حياتك عبارة عن لوائح
خطوط حمراء لا يمكن دخولها الى من تسمح لهم.



(عش حياتك كما تحب وتتمنى)

(تعثرات)

الكثير منا قد تعثر في طريقة ولنا صولات في هذا الامر حول التعثرات التي تقابلنا في حياتنا اليومية ومنها يبقى راسخ في اذهاننا وبنفس الوقت نكمل طريقنا ونحن محملين بالهموم والحزن وهل انت صديقي العزيز قد مررت بهذا التجارب في حياتك وهل توقفت لا يجب ان تواصل وتسعى الى مصيرك نحو مستقبلا زاهر تفتخر به انت بنفسك على ما وصلت عليه ولا تترك اي اثر رجعي نحو تعثراتك الماضية اهتم بعملك واجعل تعثراتك تنير طريق المستقبل.

(التعثرات هيه فقط طريق الوصول للحياة السعيدة)

(آخر يوم لك)

في هذا اليوم يا عزيزي انسى كل شيء يجول في مخيلتك
وتخيل انه اخر يوم قد تعيشه في هذا الدنيا الكبيرة اترك كل
شيء على جانب اخر وفكر كيف تعيش هذا اليوم بسعادة
غامرة تجعلك ان تتمنى ان لا يزول اجعل حياتك دائما كهذا
اليوم الوردي المغمور بالسعادة والسرور المبتهج بالحب
والطيبة والعطاء

هذه هي حياتك التي تستحقها انسخ كل شيء يحاول اسعادك
وحاول ان تجدد افعالك نحو الافضل لإسعاد قلبك والتخلص
من هموم الحياة.

(الحب)

حين نقول الحب تأتي الافكار السلبية من جميع الاتجاهات
الافكار التي لا نريد شخصيا ان نتذكرها او نمر بها يوما من
الأيام ولاكن هذا هي الحقيقة علينا تقبلها نعم يا صديقي لقد
مررنا بموقف لا نحسد عليه ابدأ انه الحب الجميل قد رأينا بأمر
اعيينا وقد عشنا بأحاسيس لا يحملها شخص غيرنا وقد
تغيرت شخصيتنا ولاكن هذا هو اخر العنقود هنا نهايته وهنا
أفكاره السلبية المغرمة بالحزن ولاكن هنالك دائما باب لخروج
الافكار التي لا نحب ان تبقى في اذهاننا افتح ذلك الباب
واخرج كل همومك التي لا تحتاج ان تتطرق اليها

(كن إيجابيا في التفكير دائما)

(غير افكارك تغير حياتك)

التفكير الصحيح يجعلك تتضرر الى مستقبل صحيح ان بقيت على تفكير السلبي سوف تبقى على حالك دائما اجعل كل افكارك السلبية ايجابية سوف تحصد مال لا تتوقعه من ثمار عندما تنظر الى نفسك ومن حولك بايجابية سوف تتمكن ان ترى العام بمنظور جديد يجعلك تستطيع السيطرة على حياتك

(اجعل تفكيرك يقودك نحو الأفضل)



الأحلام

احلم احلام عظيمة ولا تضيع وقتك بدون ان تحلم بما تحب
واجعل احلامك تراودك لهدف وأسعى دائما لتحقيقها فأن كل
ما حققته في حياتك وتحققه في المستقبل يجب ان يكون
مدروس نحو مستقبل ينير لك دربك نحو الطمأنينة والنجاح
الباهر لذا تقبل احلامك وحقق اهدافك.

**الهدف . تذكر احلامك جيدا وابدأ في تحقيقها ولا يوجد
امكانيات اكبر من امكانياتك في الحياة**

عندما تكون كالجميع

يجب عليك تقبل اختلافك على الآخرين وتنسى شيء اسمه الشبه بالانطباع والتصرفات أنك خلقت لتتميز ليس لتصبح نسخة معينة وتقلد شخص ما اننا خلقنا جميعا ولكل منا شخصية ميزه تباعدنا على الاخر في سلوكنا وامتيازنا حول تحقيق الأهداف في كل المجالات على هذا الاساس عليك ان تتقبل اختلافك بكل الطرق ولا تخفي هويتك الحقيقية على الجميع وعلى نفس.

الهدف. تقبل حقيقتك وكن فخورا بها

المواقف كالأمطار

الامور الجيده في الأمطار انها تتوقف دائما ونحن ايضا لا يمكننا تجنب المواقف الغير مرغوب بها ولاكن هناك نهاية لكل شيء وبنفس الوقت لا يمكننا تجنبها حيث أنها تأتي بوقت الغير مناسب ونحن غير مستعدين لمواجهتها توقف دوما على حقيقتها انها لا يمكن ان تستمر .

**الهدف. واصل رحلتك في الحياة وتخيل المواقف العصيبة
كأستراحة مؤقتة لرحلتك**

اتبع سعادتك

في العالم المليء بالتحديات اتبع سعادتك اين ماوجدتها لأنها
سوف تفتح لك ابواب السعادة من شتى الطرق اتبع نصائح
قلبك وهو الذي يساعدك بعبور سور التحديات سوف يفتح لك
باب من السعادة والطمأنينة دائما لا احد يستطيع ان يوصلك
لطريق السعادة إلى نفسك افعل مايجعلك سعيدا دوم واترك
كلام الاخرين .

الهدف . اتبع هواك نحو الافضل لنفسك .

تقدم وتعثر

تعتبر الاخطاء هيه دروس لتجنب الوقوع بها هيه جزء لا يتجزأ من الحياة اذا ما اخذت في عين الاعتبار واخذتها بأنها نصيحة من ماضيك عليك السير دوما لتقدم نفسك الى الناس بأنك انسان ناجح لن ينقصك شيء سوف تتقدم دوما ولا تنظر إلى الخلف مهما حصل لك من مطبات الحياة .

الهدف . واصل المسير نحو مبتغاك ولا تتوقف .

قلب اخضر

عش حياتك بقلب اخضر واخلق السعادة من لا شيء وابحث عنها في جوانبك ابحث عن اي فرصه تجعل قلبك مبهجا كن انت صاحب القرار للسعادة اصنعها بنفسك ولا تدع اي شخص يسلب منك سعادتك في الحياة ولا تجعل السنين تأخذك وتندم على ايامك الماضية وقد ذهبت سدى الاشياء الصغيرة التي تحوم حولك ستجد بها سعادة لا تنتهي هم اقرب الناس اليك يجعلوك سعيدا مها كلف الأمر لهم هم الاقربون لقلبك اصنع منهم ماتحب ان تعيش يومك .

الهدف .. اصنع لنفسك سعادة لا تنتهي من ابسط الاشياء.

ازرع جميلا بلا مقابل

من يزرع الورد على الآخرين فأن بعضاً من عطر الورد
سيلسق بها افعل كل شيء جميل تمليه عليك نفسك ولا تفكر
في الرد ولا تنتظر رد احدهم افعل خيرا تحصد خيرا ان
الاعمال التي ترضى الله والمقابل هيه الحصاد في الحياة الدنيا
والاخره امنح عطاياك لاشخاص مجهولين او اقرباء فعل
الخير ليس له دليل لتفعله يكفي ان تدعي دعاء لمجهول في
قلبك .

الهدف.. افعال الخير هيه سعادة القلب

حرر نفسك من المخاوف

احتفظ بمخاوفك لنفسك وشاطر شجاعتك للآخرين

حكيم .

دع اصوات الخوف التي تسمعها من داخلك وامضي في حياتك
ابرز دائما شجاعتك امام الآخرين ولا تجعل المقابل يراك
مهزوم ومتشنت في مخاوفك وتذكر دائما ان الخوف
والشجاعه لا يجتمعان وان السعادة بالشجاعة .

لا تمنح مخاوفك اي قوة بل تغلب عليها

الانتقاد

من الشائع جدا هذا الامر في مجتمعنا العربي وذلك بسبب
عدم احترام وجهات النظر ولاكن لا يمكنك ان تصنع المستحيل
وترضي الجميع وليس عليك ان تفعل ذلك تخيل كم عانيت من
السخرية والتمر في حياتك لا تجعلها تضعف ثقتك بنفسك
وتحبطك وتستسلم لذلك الحديث العاري عن الصحة انت فقط
تعرف نفسك جيدا حافظ على حقيقتك بنفسك والاشخاص الذي
تهتم بهم .

**الهدف . ارضاء الجميع غاية لا تدرك ارض نفسك فقط عش
كما تتمنى وليس كما يتمنى غيرك لك .**

تم بحمد الله

كتاب أرتياح الجزء الاول

انتظرونا في الجزء الثاني

الكاتب / سيف العزاوي