



نحات الأمل

إعداد الكاتبة:

ميّار الهككي

تدقيق:

ميّار الهككي

تصميم الغلاف:

نيروز القطراني

تنسيق:

دار رجفة قلم للنشر الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة 2024

المقدمة

توكيد إيجابية:

أنا انتقل من لحظة جميلة إلى لحظة أجمل...

ميّار

1

هدوء أنفسكم طمأنوها أنها أيام فقط وسوف تتيسر بأذن الله لا تزيدوا أنفسكم هما وتشكو للناس
(الشكوى لغير الله مذلة) بل كونوا حامدين لله على كل حال والله يرى كل سعيك كل تعبك
والتعب وسعي لن يذهب سدى والله لا يترك عبدا وحيدا أبدا
والله دائما يرشدك إلى طريق صحيح فلا تخاف لأن (الله يراك)

2

توكيد قوي

الحياة تتماشى كما أريد كل شيء اطلبه أجده يتحقق ويتجلى في حياتي
بأسهل وأبسط الطرق.

(البكاء)

ليس كل البكاء يعني حزن فقد تعاني من ضغط فتجد نفسك تبكي بدون أي مقدمات تبكي أحيانا من درجه اختبار سيئة أو من شخص ما رحل عنك أو صديق قديم اشتقت إليه. ربما تبكي من قوتك لأنك تريد الانهيار ولا تملك رفاهيته أو فقدان الشغف

تم تتفاجأ أنك تبكي على قلم مفضل ضاع أو كوب قهوة انسكب لم يكونوا بهذه الأهمية إنما حزنك المكتوم وجد مبررا للخروج.

صباح جميل جميعا

أتمنى لكم يوم حلو وحياة حلوة اترك كل همكم نفسيتك راحت بالك وصحتك وصلاتك
ودراستك وعملك

وكونوا من الذي يتمنون نسبه دراسية جيدة وليس كل همهم النجاح فقط

ربما الآن تجلس في مقهى أو جالسي في غرفة وحيدا الآن وتتساءل كيف سارت حياتك قد لا
أعرف الإجابات لكنني أعرف مررت بأشياء صعبة لتصل إلى موافقة عمل أو امتحان درست
فيه شهر كاملا ربما كنت تقول أنا لا أستطيع أنا لن أفعل أنا خائف وربما أكثر من امتحان
جعلك تحزن لكن نهضت بمفردك

لكن تلك الأمور التي جعلتك بأنك لا تستحق الحياة ليست موجودة في هذه اللحظة
أنتَ تمكنت من الصمود وتغلبت عليها أنت من فعل هاده لا أحد سواك

(كن فورا بنفسك)

عندما تفشل في شيء ما لا تنظر له ككارثة كبيرة مثل ما يقولو لا يوجد نجاح بدون فشل ...
النجاح يريد صبر الناجحون الآن صبروا وفشلوا وصبروا وحاولوا مرارا وتكرارا إذا تريد
شيئا حاول من اجله اصاب من اجله ولا تستسلم عند شعور بالخيبة ستشعر بالفخر بنفسك
يوماً ما

حتى لو كان لفعلة ناقصا سيكتمل لأنك ناجح وتريد الشيء هاده

فأنت شغوف انه شيء عظيم أن تملك موهبة أو تدرس جيداً

سيأتي يوم وتقول ...

فخور جداً بنفسى أنهيت دراستى اشتغلت ف وظيفه أحلامي اخدت سيارة أحلامي

أصبحت مهندس أو دكتور أعدك سيأتي هاده اليوم لكن بسعي و الاستمرار

تجاهل الفارغين وناقصين وجاهلين

صاحب العقول الراقية والأرواح نقيه

6

(العزلة)

نختار الابتعاد من أجل راحتنا ونقرر احتضان أنفسنا وتعويض كل حزن مر بنا

برغم ازدحام البشر بجانبك تحس أنك بمفردك

العزلة ليست توحد العزلة بمعنى ادق هي راحة من الناس أو راحة من عمل من دراسة

الابتعاد من تشتت الأفكار وانسحاب من كل شيء ليراجع نفسه وقراراته

من عزلتك سوف تعرف ان نص حزنك ليس مصدره أنت بل من المحيط يلي معك (أصدقاء

أو مدير عملك أو يوجد أشخاص مصدر حزنه العائلة)

يوجد شيء سمعته في بودكاست

عندما أشعر بالحزن اكتب ما يحزنني في ورقة فعلا استمررت على شيء هذه وشعرت براحة

كأنه حزني ذهب الشيء هذا يفضلهُ الأشخاص الكتومين

أو ضع سجادتك واشكي إلى الله

كما قلنا سابقا الشكوى لغير الله مذلة

لا أحد يعلم ما أصابك ولا يعلم ماهي معركتك مع الحياة وكم كافحت وكم خسرت لا أحد يعلم
من انتَ إلا الله فلا تشتكي إلا له ولا تطلب المساعدة من غيره

قولوا (يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى طرفة عين)

لقد فقدت كثير من الأشياء التي

كنت أظنها بأنها ستدوم للأبد وعشت أشياء كثيرة لم يكن من المفترض أن أعيشها في عمري
لكنني قاومت وبقيت صامدة حتى أدركت بأن الحياة دائماً لا تأتي كما نريد إنما هي اختبار من
الله للصبر ومدى تحملنا فالحمد لله دائماً.

(تم رنعون)

كونكم لا تغيرون شكلكم وتفخرون بلون عينكم الشائع بين البشر بما أنكم ترون الناس في
التواصل الاجتماعي غاية في الجمال ألدی یركب رموش اصطناعية و أضافر مركبة لكن
أنتم على طبيعتكم اجمل كما خلقها الله فأحسن تقويم

10

لا تعلق سعادتك بالأخرين الأشياء الجميلة تأتي لا تتعوض نحن من نصنعها لا تمنح أحد يبذل
سعادتك إلى حزن أو تغيير مزاجك بكلمة اعطيهم كل ما تحب إلا نفسك وسعادتك فلا أحد
يستحق إلا نفسك.

اليوم موضوعنا الصداقة صديق/ة كلمة كبيرة جدا لا تقولوها لأي أحد لا أحد يستأهلها ليس لمن هب و دب وعرفت من شكله أنه يصلح يكون صديق لك الصداقة ليست بالأيام و السنين الصداقة مواقف الحزينة قبل السعيدة ابتعدوا عن صديق مصلحه أو صديق للترفيه عن نفسه وإذا صار لك موقف ومحتاجة ما تلقاه

الصديق هو اللي يوقف معاك في اصعب المواقف يساندك يعطيك القوة إذا ضعفت ويفرح وقت تفرح أو تنجح يحزن وقت تحزن هاده الصديق يلي يستأهل فعلا كلمة صديق الصداقة كنز وقت ما يحمل لك حقد أو غيرة بسبب جبت نسبة أعلى منه بالعكس صديق يلي يبيك تنجح ويساعدك لوين توصل

إذا عندكم صديق رائع مثل صديق كنز لا تخسره لأن الكنوز تبي محافظة.

اشربوا قهوة تناولوا اكل صحي اشبعوا نومًا وضحكوا حد البكاء اعتنوا بنفسكم جيدا تزينوا
ابتسموا للناس أحبوا نفسكم حبوا الحياة ادرسوا جيدا ادرسوا الآن وكن فخورا لاحقا
املو وقت فراغكم حاولوا تحققوا أحلامكم استيقظوا لصلاة الفجر وادع متشبهه نفسك صومي
الله لن يضيعك ولا تنتظري شيئا من احد من احبك مرحبا ومن لا أيضا مرحبا واعرفوا أنه
اسعدوا أنفسكم لأننا لا يستطيع احد إسعادكم غيركم لا تتنازلوا عن حقم لأي كان و كونوا
اقوياء لا تهزكم كلمة من أحد تمسكوا في أحلامكم ولا ترضوا الا بأن يتحقق واسمعوا وأقرو
ما تيسر من القرآن

كيف لأنسان يسترجع شغفه ويكون شغوفاً ؟
 الشخص لا يكون شغوفاً إلا بشيء هو يحبه
 الشغف هو شيء تحبه ولا تتوقف عنه من كثر حبك له
 جد شغفك واكتشفه

جرب أفعالك ومواهبك التي تفعلها ف منزلك
 هناك شيء تفعله تحس عند فعله لحماس وراحة والفرح
 ويذهب دقائق وساعات ولا تحس بلوقت وأنت تفعله
 مثلاً أعطيك نبذه عني :

أحب كرة القدم استمتع عند مشاهدتها أو لعبها وبارعة في الرسم والكتابة وأحب مشاهدة
 الأفلام والمسلسلات وقراءة الكتب
 كل ما يزداد شغفك كل متكون موهوب.

تذكير جميل

دراستك عبادة

عملك عبادة

سعيك عبادة

صبرك عبادة

حسن الخلق عبادة

العناية بنفسك وجسدك ومظهرك عبادة

انتقائك لألفاظك عبادة

كظمك للغضب عبادة

مره راءيت أحد كاتب :

إذا عندكم مجموعه واحد تكلم ومرد عليه رد جاوب عليه انت تصدق انه أي شيء بسيط عليه
اجر أنكر دائما كل شيء بأجره.

كل من عليهما فان

عيشوا بكل بساطة لا تهتموا لرأي حد لا في مظهر ولا لبس أو عمل افعل ما تحبون
ولا أنت تكون مثلهم

مثال في هلبا أشخاص أشوف فيهم الفترة هادي وكثير يلي يقولوا أنت نحفان سمنان شعرك ما
حلو نوع موبايلك قديم سيارتك قديمة

الشخص يلي تلقاه يقول هكذا :

هاده شخص ناقص حرفيا

وقولوا للناس حسنا اجبروا الخواطر وراعو المشاعر وتلطفوا بأفعالكم وتذكروا العشرة ولا
تؤلموا أحد.

المقارنة بالغير متعبة للنفس

وتقل الثقة بالنفس ركزوا على انفسكم فقط وقارنوا انفسكم قبل في الآن كيف صرت وكيف تطورت

كل أحد عنده شيء يميزه عن الآخر ينجح فيه

وامشوا على مبدأ تشوفوا شخص بارع حرفيا وتحقدوا وتحطم نفسك لأنك ما مثله لا هاد الشيء حرفيا خطأ الصح امشوا على مبدأ تشوف حد ناجح تعلم مثله.

اكثر زيادة من اللزوم سامحوا أنفسكم كنتوا كسولين لفترة طويلة سامحوا أنفسكم قلت شيء ما تقصدوه الماضي وأغلاطه سامحوا نفسكم رح تكونوا أفضل بكثير نفسك تستحق الحب جميعا تستحقوا الحنيه عاملو أنفسكم بكل حب انفسكم ما تستحق الحزن.

أي شيء تقولوه سيحدث

أي شيء تكتبوه سيحدث

لا تمزح في أي كلمة مثلاً إن شاء الله يصير هكذا هكذا على سبيل المزاح ويحدث حقا

كلماتك تقدر تحدد أسلوب حياتك

اكتبوا ركز على الدرجة التي أمامك وليس على الدرج بأكمله ولا يمكننا أن نصبح ما نريد من خلال البقاء على ما نحن فيه

توقف عن انتظار الوقت المثالي.

دومان الهاتف

لماذا تكون مدمنا لهاتفك؟

أنت تهرب من نفسك

نفسك هيا تستحق الاهتمام وليس الهاتف

الهاتف مضيع للوقت حرفيا جرب أول من الاستيقاظ من الفراش بدون هاتف أول ما تفعله في يومك هو الصلاة جهز فطور صحي مسلسلك المفضل رياضة وابتعد عن الهاتف كل يوم قلل من استعماله ستجد أنك تهتم لنفسك وكثير من الشغل أنهيته.

20

تخزن

في مره سمعت madi Webb قالت
لا تخزن عندما الناس يتكلموا عنك بسوء
يجب عليهم التكلم عنك
لأن عندما يتكلموا عن أنفسهم لا أحد يسمعهم

حرفيا الأسطر لبيسطة هادي غيرتني حرفيا وراح تغييرك ويخلي عندك ثقة بنفسك ولا
ح(تهتم).

كيف نحب نفسي كيف نحب أنفسنا

حبوا أنفسكم وبعدين حبوا الآخرين حبوا كل شي بنفسكم من أبسط أشياءكم شكلك جسمك مهاراتك تصرفاتك ولا تخلو أحد يقلل من قيمتك ولا يقلل من حب نفسك أهم شيء لا تقارنوا أنفسكم بالغير أبدًا خاصه من المشاهير ولا أشخاص على سوشيال ميديا لأنك لا تعرف شن يواجهوا أو شن صاير في حياتهم أكيد ح (ينزلوا) أشياءهم لحوى لكن ما أكيد ح (ينزلوا) أشياءهم الحزينة يمكن تحزنوا أسبوع شهر أيام لكن تقدروا تخلوها تصير فرح بدل حزن

أول شيء تكلم مع نفسك بحب

إعطاء الأولوية لنفسك

ومسامحة نفسك.

نصيحة نبي الناس كلها تعرفها

اعرفوا أنه الناس كلها جميلة بس نحتاج نهتم بأنفسنا فقط
الفرق بين الجميل وغير جميل
الجميل يبرز جماله
وثاني ما يعرف بيرزه
يحتاج إلى الاهتمام فقط.

في أشخاص يتغيروا عليك ويتجاهلك وتكلموا وما يرد عليك مع أنه يشوف رسائلك هادي أنا
اسميها قلة ذوق في الأسلوب

لو مرد عليك حتى انتم مره أخرى لا تردوا عليه الأشخاص يلي ما عندهم ذوق حرفيا ما
يستاهلوا اهتمامنا خلو عندكم حياة وأهمية لنفسك لا تخليه أنه محور الكون
أو يمكن أنتم الشخص هاد انتم تحبو مع أنه متجاهلكم أنتم عاطين الشخص أكثر من حجمه
متعبوش قلبكم في أشخاص متستاهلش

يلي تجاهلك تجاهله

أعمل لنفسك قيمة

تذكروا أنه ما تلاقي قيمتك في شخص تلاقي قيمتك لنفسك.

كونوا لطيفين مع أي حد لأن ما في حد ما عنده مشاكل فمضروري أنه يحكيك فكون لطيف
يمكن كلمة عفوية تجرحوا
وقفوا عن تفكير زائد

في أحد مريض في المستشفى ما قادر يمشي ف (احمدو) الله على النعمة

أول ما تستيقظ فكر في إيجابية يمكن يغير يومك لحلاوة

وأهم نقطة التقرب إلى الله مهما أذنبت عد له.

لما تكونوا انفسكم راح تصيروا حلوين مميزين أنا ما أحب أكون شخصية ليست شخصيتي
على خاطر الناس ترضى ؟

لا تتكلمون عن شيء ما عشته وتكذبوا على خاطر الناس تحب كلامكم

ولا تنافقوا أبداً خلو مشاعركم واضحة

خليكم أشخاص على طبيعتكم كلام كلامكم وشخصيه شخصيتكم خلو رأي الناس ما تهكم آخر
همكم لا تشوفوا له قيمة

في ناس تستعمل خافي عيوب لبشرتهم مع انه يعرفون أنه مضر ولا يحبو يبينوا بشرتهم
المضرة على خاطر الناس تقول له بشرتك مو حلوة

خليكم واثقين يعني لدرجه تستخدموا أشياء مضره كي ترضوا الناس

هاده خطأ اهتموا ببشرتك بدل لا تخفوها من حقم أنكم تهتموا.

26

اخرجوا من دائرة خوفكم وعيشة حياتكم بكل بساطة جرب أشياء تحمسك متقيدش قدراتك حب
ذاتك وتقبلها واحتويها لأنك لما تحب نفسك وتعرف قيمتك مارح تنحط في زوايا مؤلمة لأن
لما تحب ذاتك مارح تسمح للناس تقلل من قيمتك
وسع من مهاراتك مواهبك وشغفك.

التفكير الزائد

حطو أيديكم على صدوركم وتنفسوا ورددوا افكار السلبية مو حقيقة الأفكار السلبية و الوسواس
من الشيطان الشيطان يعدكم الفقر ويأمركم بالفحشاء
وجيبوا ورقة وقلم وفرغو الأفكار.

(مهام ستجعل يومك جميلا)

يوم جديد حب نفسك فيه
إقراء كتابك المفضل
ثق أن الأشياء الأفضل قادمة
إنشاء قائمة مهام ومحاولة إكمال مهامك
فكر في أفضل جوانب حياتك
اكتب 10 أشياء تحبها بنفسك ستجعلك إيجابيا
قم بطهي شيء تحبه.

لكل شخص

تعلموا من الحياة القوة تعلموا الصبر فاصبروا على ما صابكم فالله وحده القادر على جزاء
العظيم تعلموا الحب اعملوا بحب كونوا حياة كلها حب
حب الله هو ما أعنيه فجعل قلبكم متعلق بالله فاعلوا كل شي لله وحده
فما علمتني إياه الحياة هيا حياة الآخرة وليست الدنيا.

الخوف مارح نحصل منه أي فائدة غير انه ح يعطل علينا الحياة و عملنا و كله على خاطر
مخاوف وهمية بالأساس

يقال 80% من مخاوفنا عبارة عن أوهام
والمخاوف يلي معطله حياتنا و عقلنا و مشاعرنا هي عبارة عن أوهام.

الثقة

الثقة ثم الثقة ثق بشكلكم بنجاحكم بأسلوبكم بكل شي فيكم بتفاصيلكم الصغيرة وما لازم تقولوا لحد أنا واثق بنفسي لأن الثقة صامته وخليهم يلاحظونها عن طريق شكلك وأسلوبك وإذا ما واثقة بنفسكم بمن رح تثيقو محد ح يدوم لحد لهذا لا تهموا نفسكم على خاطرهم لأن أصلا يمكن يطلعوا مو مهتمين لك ولا معبرينك ومتجاهلينك انتم كل يلي عليكم تحبو انفسكم وتكونوا واثقين وتقررو تحفيزاتكم وكلامكم الإيجابي وحتى لو غلطت شي عادي وكلنا نغلط.

خليكم إيجابين خلو الناس تحب تقعد معاكم على خاطر طاقتكم الإيجابية ما فيش داعي تشكو
همكم للناس مو لازم تحطون طاقتكم السلبية ف الجلسة
صادقو الحياة مره وحده جربوا واستمعوا اعملوا كل شي خاطر كم فيه لكن بحدود صوروا
والبسوا استمتعوا كل يوم كأنه آخر يوم لكم ولا تخربوا يومكم بسبب تافه.

لا تدع كلام الناس يغير من اهتماماتك تذكر أنها حياتك عشها بطريقة التي تريدها أنت وليس كما يريدونها الناس ما كل يلي يقولونه عنك صحيحا كلامهم يظل مجموعة آراء فحسب.

34

ثلاثة أشياء احتفظوا بيها لأنفسكم أغلاط عملتموها في الماضي و حياتكم الشخصية واحلامكم وأهدافهم.

35

الشافى يعنى ما تحب شخصيتك الحلوة الجديدة

الشافى يعنى تحبو شخصيتكم بكل حالاتها القديمة الجديدة والقديمة تسامحوها على أخطائها
وتكونى فخورة كيف أصبحت.

36

بس هما يتكلموا عليا

خسرت شيء؟ هما يتكلموا عليك على خاطر يريد يشوفوكم ضعفاء بس أنتم وروهم العكس
ليش هما عائشين حياتهم وأنتم لا هل بتقعدو شهور متحطمين من كلام الناس
أصلا حتى نسوكم تعلموا تدخلوا الكلام من إذن وتطلع من إذن الثانية وروهم انه اخر همك
كلامهم إذا شافوكم أقوىاء ح (يصيروا) يتقربوا منكم وبعدها ح تحسو بشعور الفوز.

37

توكيد إيجابي

(يمكنك تحقيق أي هدف)

38

كن شخصاً يجعلك سعيداً أنت ستفوز وأنت تتعلم وخذ وقتك لتفعل ما يجعل روحك سعيدة
ستنجح ربما ليس اليوم ولكن يوماً ما.

39

استعد طاقتك
بالمشي أو التمرن
ابحث عن أنشطة مبهجة
اتصل بالطبيعة (ورد شمس بحر)
أفصل عن سوشيال ميديا لبعض الوقت
أصح نومك.

40

صنع قوتك الدخلية

تعلم فن السماح بالرحيل صاحب من يملكون عقلية النجاح طور ثققتك بنفسك عامل الآخرين بمصداقية واحترام أفعال أشياء ذات معنى وقيمة تحمل مسؤولية قراراتك.

لا تعش حياتكم وداخلكم مشاعر حقد و غضب على أحد حاولوا تتجاهلون بالمشاعر
وتتخطوهم نهائي لأنها حتناثر عليكم وبدلوها بمشاعر حلوى متخلوش عمركم يمشي بالحقد
متندموش على تجارب درتها بحياتكم طالما ما حتناثر بالمستقبل

متوقفو عن التعلم أتعلم أشياء كثيرة واقرو و تتقفوا.

لما تكون مع شخص الصبح أو تشتغل في مكان صح وقتها حتأخذ نفس كبير وضحة لطيفة
وتبدأ ثقك بنفسك كبيرة
وتتأكد أنه المشكلة مكانة فيك المشكلة أنه يلي كانوا في محيطك دمروك
والحمد لله أنك نجيت منه.

توكيده إيجابية

(أنتم فريدين ومختلفون بطريقتكم الجميلة)

43

البدایات حتكون صعبة
ولكن النتيجة حتعجبك.

إذا طلبت أي شيء من السوق فأنت تعلم أن بالفعل الطلبية ستأتي

لذلك تشعر براحة صحيح ؟

لذلك إذا طلبت شيء من الله دعيت وصليت وسعيت

إذا يجب عليك ان تستريح سيأتيك لا محال.

45

عمركم لا تضحكوا على نكات أو مزح يستنقص بأي شكل من الأشكال
محد قال صيري نفسية ولكن الشيء يوصل فيك و في شكلك أسلوبك هنا خط أحمر.

الأشخاص إليّ يقدمون أنفسهم أول هم يلي يفوزون بالنهاية دائماً خلوا أنفسكم رقم واحد لأن
بالنهاية سيكون معك حد إلا نفسك.

لجانِبِ السَّبِي

الحفاظ على الصلاة أول بأول
قيام الليل بالثلث الأخير من الليل تشوفوا أثره
وكيف دعواتكم تستجاب وإذا كانت شر تبعد عنكم.

48

عندك وصدقاء يضايقوك

نبعد مع السلامة

ما أجبر نفسي على شيء يضايقني الدنيا مليان ناس فيها خير أقعد مع نفسي أحسن لي بمليون
مره من رفقة سوء أو شر

إذا شفت حد يعمل شيء خطأ انصحه ما سمع النصيحة أبعد عنه

الصاحب صاحب

خلي سمعتك بين الناس نظيفة الرفقة ما أدوم السمعة أدوم طول العمر.

على حافة السقوط نهضت

قد تضن أن الحياة تتوقف عند انتهاء أمر ما ولكن تدهشنا قدرتنا على التخطي والمضي لا بد
للفرد أن يسمح لذاته أن تختار كيفية التعامل مع النهايات المزعجة وغير مرغوب فيها قد تريد
البكاء ولكن ذاتك لا تسمح ولكن صباح يومك التالي نشيط وتحل فمهام ما بكيت عنه أمس
وتسأل من أين أتت هذه القوة؟

إذا هذه الله يريد انتقاءك وخلصك من بكاء والعناء.

50

لأتمة

بأنهاية المطاف

ما يهكم غير صلاتك نياتك أعمالك بر الوالدين قيامك بالواجبات ودفاعك عن حقوقك الأخلاق
الخير

لا حبك لشخص ولا كرهك لشخص ولا نظرة الناس لك لا حينفعوك لا دنيا لا الآخرة

مبار