

صراعات صفرية

اسم الكتاب: صحراءات صفرية
التأليف: شيهاء الشكر
مراجعة وإخراج فني: عمرو سالم سوج
رقم الإيداع: 2020/ 21182
التسجيل الدولي: 978-977-835-221-4
الناشر: زهرة كتاب للنشر والتوزيع
١٥ ش السباق - مول الهريلاوند - مصر الجديدة - مصر

Facebook



Email



Tel



دار زهرة كتاب للنشر

za7ma-kotab@hotmail.com

002 01205100596

002 01100662595

زهره كتاب
للنشر والتوزيع

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

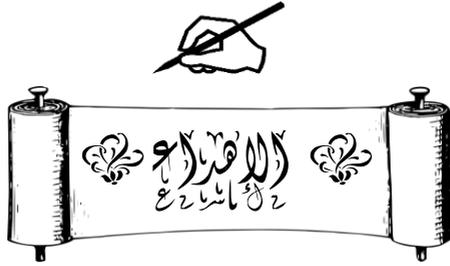
لدار زهرة كتاب للنشر

لا يحق لأي جهة طبع أو نسخ أو بيع هذه الهادة بأي شكل
من الأشكال ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية

صراعات صفرية

الكتابة

شيماء الشكر



إلى من أهدوا بالجميع، وآمنوا بأنفسهم فرتلوا
صلاة النجاح، وقرعوا أجراس السعادة
عندما غردوا خارج السرب، وأسدلوا
الستار في وجوه الغربان من البشر.



مقدمة

لا تقضي حياتك في صراعاتٍ صفريةٍ تنتهي بك وسط ضياعٍ
وحيرةٍ وألم؛ فالحياة أقصر من أن نقضيها في عتابٍ وندم؛
وأتفه من أن نعيشها في خصامٍ وحزن.





من أجلك

سيقال عن أحلامك إنها مجرد تفاهات وصعبة المنال،
سينعتونك بالمجنون الذي يعيش حياة الخيال.

سيضعون أمامك ألف حاجزٍ ويصورون لك مئات العقبات
وسيراودنك عن أهدافك محاولين جعلك تتخلى عنها لأنهم يرونها
أضغاث أحلامٍ لا تتحقق.

فإذا أردت صنع حياة تليق بك فاجعل بينك وبين هؤلاء وقراً..
توكل على الحي الذي لا يموت.. خطط وركز وآمن بما تملك واجتهد
لتناله.

قبل أن تنام أغمض عينيك لخمس دقائق وتخيل نفسك تعيش
الحلم الذي تكابد لأجله.

صدقني لم تكن الأحلام يوماً عيباً أو مستحيلاً لكن مجتمعاتنا
هي من فقدت همة العمل حتى باتت ترى كل شيء في فلك الممنوع.

العائلة

"عندما تحاول قيادة أبنائك ليس المهم أن تعرف عن الحياة
كثيرًا بل المهم أن تشعر كثيرًا"

راشيل كارسون

العائلة التي لا تُؤمن بأحلام أفرادها، وتستعزى من طموحات أبنائها، وتحاول دائمًا ردع أطفالها بتحقير أفكارهم وجعلها مستحيلة في نظرهم فهي لا تستحق أن يطلق عليها لقب "عائلة"؛ فدور العائلة لا يتمحور حول توفير المأكل والملبس والمأوى فقط بل يرتكز على الاحتواء والتفاهم وبناء عائلة بقلبٍ واحد.

للأسف عدد كبير من الناس نُسفت أحلامهم بسبب ألغام عائلاتهم لهم التي كانت عبارة عن التقليل من شأنهم والتشكيك في قدراتهم، ووضعهم داخل صندوق العجز والفشل، ومقارنتهم الدائمة بالآخرين. وكلنا ندرك جيدًا أن أسلوب المقارنة لم يكن يومًا طريقة ناجحة في تشجيع الأطفال بل تؤدي هذه الطريقة إلى هدم شخصية الطفل فهو يؤثر بصورة سلبية على سلوكيات الطفل. فاستمرارية المقارنة بأحدهم تجعله يُكنّ لذلك الشخص مشاعر

الحقد والكره. وهذا يؤكد لنا محمد كامل عبد الصمد في كتابه: "طفلك الصغير هل هو مشكلة" فهو يقول: "إن المقارنة والموازنة بين طفلٍ وآخر بقصد تحفيزه على الجد والاجتهاد قد يؤدي إلى نتيجةٍ عكسيّةٍ من تثبيط العزم وضعف القدرة على الإنجاز لضعف الثقة في النفس... فمما يثبط همة الطفل أن نحط قيمته وقدرته وهو ما يقدم عليه للأسف الكثير من الآباء".

الكثير من الأجنحة تم قصها، والكثير من المواهب والقدرات تم الإلحاد بها، والكثير من الأفكار العبقريّة تم دحضها وقتل أصحابها بالتحطيم اللفظي وهم على قيد الحياة. فما فائدة العيش وما يريده المرء لا يستطيع الوصول إليه؟! فالحياة من دون أهداف مقبرة، والإنسان من دون أحلام جثة تتنفس.

العائلة الحقيقية هي التي تأوي أبناءها. هي من تؤمن بهم عندما يكفر بهم الجميع. هي من تقدر وتشجع وتزرع الأمل في نفوس فلذات أكبادها. هي من تتقاسم الأوجاع وتشارك الهموم وتحمل عبء التفكير في المجهول من على أكتاف أولادها.

العائلة هي التي تضحي وتعلم العزيمة والإرادة لأطفالها منذ صغرهم. هي من تربيهم على التحدي والرغبة والتفاؤل وعدم اليأس من المحاولة إذا أرادت بلوغ القمم. لأنها تعلم علم اليقين أن النجاح سيكون حليفهم. كما فعلت والدة أديسون عندما احتوت ابنها وأفنعته أنه أذكى طفل في العالم بعدما طردته المدرسة بسبب غبائه ليصبح أعظم مخترع عرفته البشرية.

الأولاد استثمار، كلما أسندتهم وأعطيتهم ودعمتهم، عادوا إليك بأضعاف ما قدمته لهم.

فالإنسان يستطيع فعل المعجزات عندما يؤمن به الآخرون.

"We will believe we can do something more readily if we have others tell us that they believe we can do it".

هنالك مثل مغربي شعبي يقول: "العود لي تحكروا يعميك" بالفصحى: أن الغصن الذي تحتقره هو الذي يعميك. بمعنى أن الأشخاص الذين يتعرضون للاستهزاء والتنمر الفكري من قبل أقرب الناس إليهم هم من يصنعون مجداً لم يخطر ببال أحدهم.

يقول: Sam Ewing

"Nothing is so embarrassing as watching someone do something that you said could not be done".

طبعُ الإنسان أنه يتأثر بالعوامل الخارجية وبالبيئة التي ينشأ فيها فكما يقال إن الإنسان ابن بيئته. وأول الناس الذي يتأثر بهم الشخص ومن خلالهم يكسب أولى ملامح شخصيته هم والداه. وهذا ما أكده لنا "سيغموند فرويد" بأن ركائز الشخصية تتحدد قسماتها في فترة الطفولة من خلال السلوكيات والتوجيهات التي يتلقاها الطفل من والديه.

الوالدان يلعبان دورًا مهمًا في بناء شخصية أولادهم وتحديد مدى قوتهم وتمكنهم من مواجهة ظروف الحياة. لذلك أوصى علماء النفس بالابتعاد عن الانتقاد المستمر للأبناء والزر والتوبيخ فهذا يُشعر الأولاد بالنقص وبالتالي هذا يؤدي إلى التقليل من ثقتهم في أنفسهم وإحساسهم بأنهم أدنى من البقية.

فالطفل بذرة تُسقى من طرف الآباء بماء العناية والاهتمام والتشجيع والكثير من الحب. وأكد ستكون هذه البذرة شجرة مزهرة ومثمرة في المستقبل.

- ❖ العائلة هي السند وظل الأمان. فشجعوا أولادكم وكونوا عوناً لهم لا عليهم فالعالم قاسٍ بما فيه الكفاية.
- ❖ اجعلوا من دعواتكم لهم بالخير جسراً لبلوغ أحلامهم.
- ❖ اصنعوا لهم حصناً بين أحضانكم، عندما تضيق بهم الحياة وتؤلمهم الأيام يحتمون بكم.
- ❖ افتحوا لهم أبواب قلوبكم كأصدقاء وسترون أن الحب والثقة يصنعان المعجزات.

جبران خليل جبران

أولادكم ليسوا لكم.
أولادكم أبناء الحياة المشتاقة إلى نفسها، بكم يأتون إلى العالم،
ولكن ليس منكم.
ومع أنهم يعيشون معكم، فهم ليسوا ملكاً لكم.
أنتم تستطيعون أن تمنحهم محبتكم، ولكنكم لا تقدرون أن
تغرسوا فيهم بذور أفكاركم، لأن لهم أفكاراً خاصة بهم.
وفي طاقتكم أن تصنعوا المساكن لأجسادكم.
ولكن نفوسهم لا تقطن في مساكنكم.
فهي تقطن في مسكن الغد، الذي لا يستطيعون أن تزوروه حتى ولا
في أحلامكم.
وإن لكم أن تجاهدوا لكي تصيروا مثلهم.
ولكنكم عبثاً تحاولون أن تجعلوهم مثلكم.
لأن الحياة لا ترجع إلى الوراء، ولا تلذ لها الإقامة في منزل الأمس.
أنتم الأقواس وأولادكم سهام حية قد رمت بها الحياة عن
أقواسكم.

فإن رامي السهام ينظر العلامة المنصوبة على طريق اللانهاية،
فيلويكم بقدرته لكي تكون سهامه سريعة بعيدة المدى.
لذلك، فليكن التواؤم بين يدي رامي السهام الحكيم لأجل المسرة
والغبطة.
لأنه، كما يحب السهم الذي يطير من قوسه، هكذا يحب القوس
الذي يثبت بين يديه.

وراء كلّ حياةٍ جميلةٍ أحلامٌ لطالما قيل
عنها مستحيلة



"رغم كل شيء قل لقدرك أتحداك

بضعفي"

غادة السمان

عشْ ضعفك بحرية (وخلق الإنسان ضعيفا)

_لم يكن يومًا الشعور بالضعف انتقاصًا أو مذلة. فتخبطات الحياة تجبرنا على أن نضعف تارةً وننكسر تارةً أخرى.

_لحظة الضعف التي تأتينا ليست عيبًا على الإطلاق بل هي لحظة استراحة، فترة نقاهة نتخلص فيها من مرض ادعاء القوة الذي يصيبنا.

_لحظة الضعف هي لحظة تصالح مع الذات وسلام داخلي نشعر به عندما نمارس طقوس حزننا بحرية، لنجد أنفسنا قد ألقينا حمولات الألم التي تحملها قلوبنا كأسفار ثقيلة.

-you need to discover your own weakness and be honest with your personal reality.

بالمناسبة أنت تملك حق البكاء والصراخ والنوم واعتزال الأنام عندما تشعر أن قدرتك على التحمل بدأت تفقد توازنها.



الحكمة لا تأتي إلا من التجارب الفاشلة
لأنها تلقننا درسًا لن ننساه

التفكير يسبب الهم
والهم يولد الألم
والألم ينجب الحزن
والحزن يأسرنا في زنزاة الوحدة
﴿ لَا تَحْزَنُ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾^١

^١ التوبة: ٤٠.

وما تقاس الناس بمظاهرهم؛ بل
بأخلاقهم، بمبادئهم، وبصنيع أفعالهم.

ستماثل جروحك للشفاء إذا جعلت
من الدعاء دواءك.



وأحياناً نصاب بمرض الثثرة لأن
السكوت أتعبنا فما عدنا نتحمل
الصمت.

فالقلب يحبك يا الله والروح تهوى رضاك.
ونعلم أن زلاتنا سببها ضعف النفس وليس ضعف
الإيمان؛ فإيماننا بك يبلغ عنان السماء.
فبقلة حيلتنا لاجئون إليك
وبذنوبنا وانكساراتنا راغبون في التقرب منك.
فتقبلنا بقبولٍ حسنٍ فأنت مولانا وليس لنا سواك.

ويحدث أن يهدينا الله أناسًا كالبلسم،
كالمرهم، تأتي لتجعل الجروح تندمل
وتُشفى الروح من أسقام الغدر
والخذلان.

وما خلقتُ الظروف القاسية لتكسر
أجنحتنا بل لتعلمنا الطيران عكس التيار

نصيحة

إذا فسدت الناس كن أنت الخير بينهم
ولا تقلدهم كي لا تضيع

لتتأكد أن الأحلام تتحقق، اقرأ سورة يوسف.
لتوقن أن الله مجيب الدعاء، اتل سورة الأنبياء.
لتفهم حكمة الله عندما يمنع عنك أشياء كنت
تظنها خيرًا لك، الجأ إلى سورة الكهف.
لتريح فؤادك من قلق الحياة كرر دائمًا لا حول ولا
قوة إلا بالله لتحول قوة الله في فك كربك وتفريج
همك وزوال سقمك.



العقول تنوعت لتنير العالم

تعويضات الله لا تكون عادية أو متوقعة؛ هي
دائمًا ما تكون فوق الخيال، وأعلى من سقف
الآمال، وأضخم من التمني والانتظار.
أفلا تستحق منا الصبر!؟



وإذا وئدت الأحلام ضاعت الحياة

عندما تشتد المصائب وتثور عليك المشاكل
ويصيبك العجز من كل جانب، افرش سجادة صلواتك
وارم عليها كل أثقالك وسترى كيف ستختفي همومك
وستيسر أمورك، وكيف سيحول الفرح بينك وبين
أحزانك.

ونتألم فقط عند أول هزيمة، أول خسارة، أول
فراق وأول وجع...

وبعدها نعتاد ونصبر ونكابر إلى أن نصبح قادرين
على تحدي ألمنا بضعفنا لأننا لا نتحمل السقوط.

Les choses ne se réalisent pas par le souhait
mais plutôt par la résistance ،la force et le défi de
ne jamais reculer

واعلم أن الأشياء لا تأتي بالتمني، بل بالقتال والتحدي، بالرغبة
والقوة، بعدم التنازل أو الاستسلام.

You should know that things do not come by
wishing ،but they come by struggle and challenge;
by desire and strength of not giving up



Comfort Zone

Focus your time and energy on yourself.

Taking care of yourself emotionally, physically,
creatively, and spiritually.

Be alone. People who spend time alone have more
self-reflect.

Spending time alone increases your ability to focus
on a single task or project.

Spending time alone strenghtens your
concentration and improves your productivity.

Taking time to be by yourself gives you the space
to figure out who you are and what you want your
life to be.

Challenge your negative thoughts.

Pay attention to what you eat and drink.

***Remember:**

Life lessons contain endless amounts of wisdom
because they are most often than not learned the
hard way

Real Friends

Real friends accept all your good and bad sides

They respect your point of view no matter how much it different from their own.

They never leave you to deal with your difficulties on your own.

True friends always have each other's backs.

They will push you to reach new hights ،no matter how ludicrous your dreams may seem to other people

They always make time for you and never let you feel abandoned.

Real Friends are hard to find.so if you already have one ،make sure you cherish what you have. Make sure they know how much they mean to you and never let them go.

إن معارك الحياة لا ينتصر فيها دائماً الأقوى أو
الأسرع ولكن عاجلاً أو آجلاً، سوف يفوز من يعتقد
أنه قادرٌ على ذلك.

من كتاب: "الموهبة وحدها لا تكفي"

أشياء يجب أن نعيد التفكير فيها والنظر إليها:

- ✓ الاعتذار لن يقلل من قيمتها.
- ✓ الاعتراف بالفضل خلق.
- ✓ الكذب لن يجعل حياتنا سعيدة كما نعتقد.
- ✓ السعادة راحة بال وضمير نقي.
- ✓ الفشل ليس عيبًا فلولا له لما تعلمنا الدرس.
- ✓ الانتقام من شيم الضعفاء وأنت أقوى من أن تفكر حتى في الانتقام لأن تفكيرك تشغله أشياء أهم وأفضل.
- ✓ الحياة مليئة بالفرص فهي مثل البحر لا تجف فلا تعش على أطلال الماضي والالتفات المتكرر إلى ما فات.
- ✓ الناس لم تخلق لترضيينا فلا تظن أن الكل سيترك بصمة جميلة في حياتك.
- ✓ الحياة لا تمشي دائمًا على هوانا فتقبلها لترضييك.

Dream it.

Believe it.

Do it.

Cap is optional but
recommended

Old ideas + new ideas + imagination = creativity

وما أحوجنا لكلمةٍ طيبةٍ تهوّن علينا آلامنا

وضمة حنونة تنسينا مخاوفنا

ويدٍ تمتد إلينا بحب لتحملنا

كم نحن بحاجة لبعضنا البعض، لكن قسوة الزمان

ومرارة الأيام أجبرتنا على تمثيل دور الاستغناء

والاكتفاء بذواتنا مع العلم أننا ضعفاء لوحدنا.

"Among other things, you will find that you are not the only first one who has ever confused and frightened and even sickened by human behavior"

J.D Salinger

الاستهانة بالجرح والكسر

وعلى سبيل الألم أرواح احترقت بشمعة الأمل الكاذبة والوعود
 الزائفة والحياة الواهية.
 أرواح أعطت فأعدمت
 تنازلت فقتلت
 ضحت فقبولت بالخيانة
 أرواح التمسست للآخر سبعين ألف عذر فلم تجد عذرًا واحدًا للغدر
 والهجر.
 أرواح تم الاستغناء عنها بعد نهاية خدمتها ونفاد مخزون عطائها
 دون انتظار المقابل يومًا.
 أرواح أدمنت السؤال عن الحال، ولم تهتم للإهمال ولم تطلب
 قط الاهتمام. لأنها كانت سعيدة فيما تقدمه دون حاجتها للشكر.
 أرواح يراها البعض غبية، لكنها في الأصل بذرة نقية، شجرة مباركة
 وأرض مزهرة بالحب والعطاء.
 فكم هو قاس إيذاؤها وجعل الآه جزاءها. وكم هو مؤلم كسرها.
 ✓ كونوا جبارين للخواطر ودواء لبعضكم البعض...
 فالناس تُشفى جروحها بالحب.

وفي الحياة مررنا

تفرقنا، تعلمنا وتألّمنا

ضحكنا وضحك علينا

انكسرنا.. تُهنا.. عدنا

بنينا وهدمنا

أسعدتنا أشياء، وبأشياء أخرى احترقنا

اجتمعنا وافترقنا

اشتقنا وتحملنا عناء الفراق

فتأكدنا أن الأيام حلوها يكمن في مزيج الحزن

والسعادة الذي تهدينا إياه.

الندم

وإذا استوطن الندم حياتك فتأكد من خرابها.

الندم يؤجل الحياة، ينهي السعادة ويسجن الأحلام. فيفقدنا القدرة على الاستمتاع إلى أن نجد أعوامًا عدت ولم نحصد شيئًا، لأننا زرنا اليأس بدل الأمل لتصاب أيامنا بالعقم فلم تعد قادرة على إنجاب الفرح والسلام.

الندم على ما فات لا يجلب سوى الحيرة والألم، يكدر العيش ويحزن القلب إلى أن يدمي الروح وجعًا.

أسباب الندم تنوعت لكن الشعور واحد.

هو سوط نجلد به أنفسنا كلما اتخذنا قرارًا خاطئًا أو وثقنا بأشخاص غلط، أو فشلنا في تجربة ما.

هو إحساس بالذنب والتهيه.

حالة من الضياع ورغبة في العودة إلى الماضي وإصلاح ما أفسدته اختياراتنا المشؤومة، لنظل عاكفين على أبواب التمني دون جدوى.

صدقني كل هذا الشعور بالإحباط والأسى لن يساعدك في شيء. فعندما تشعر بالندم حاول أن تبحث عن طريق لترميم ما هدم.

تعلم الدرس واعتد على التريث قبل النطق بالحكم في مسألة ما أو اتخاذ فلان خليلا لك.

فما الحياة سوى متاهات لا نخرج منها إلا عندما نفشل، نحزن، نكسر ونتألم.

"لكي تستمتع بالحياة ليس علينا أن نغير الدنيا فهي جميلة بما يكفي، كل ما علينا فعله فهو أن نتغير نحن، وبتغيير أسلوبنا في الحياة".

إبراهيم الفقي من كتاب عش سعيدًا

The power of thinking + The power of making

=

Life changing

Do not judge people or listen to gossip. Give everybody a chance and make your own mind up.

"Learning from your mistakes ،
always using your experience as a tool
of your expertise".

Kurt W.Mortensen

اهتمي بجمال عقلك فالأجسام كلما
زادت في السن ذبلت، أما العقول
فكلما كبرت أزهرت.

كوني أنتِ

:Advice✓

Be mindful that most of the content you seen on social media is not representative of real life ،people do not often share their mistakes.

اكسري القواعد، وتحري من ثياب الضعف التي ألبسها لكِ
المجتمع، وكبلتكِ بها أصفاد العادات والتقاليد، فأنتِ لم
تخلي لتسجني.

تخلصي من الأحلام الوردية وفبركة الأفلام التركية لمعنى
الحياة.

لا تدعي مواقع التواصل الاجتماعي تستعبدك وتشكل
شخصيتك فكل محتواها زائف.

ادرسى... احلمي... خططي

لا تكوني عالّةً على أحدٍ ولا تعولي على أحد.

حاربي لتصلي، وواصلني لتستمرني.
ابني لك صرحًا من القوة يحميك من كلام الضعفاء.
لا تعطي الفرصة لأحدٍ بأن يقرر مصيرك أو يتحكم بحياتك أو
يملي عليك ما يتوجب عليك فعله.
حاولي... جربي.. تعلمي
اسقطي لتنهضي
اخسري لتفوزي
قاتلي لتذوقي طعم الانتصار.
اصنعي من الألم أملًا
لا تثقي إلا في خالقك الذي أعزك وعظّمك ورفع قيمتك.
ثقي في من يخاف عليك من الحزن -سبحانه-.
ثقي في من هو معك أينما وليت وجهك، وجابر بخاطرك في كل
وقتٍ وحين.
تعلمي أن تقولي: "لا" للأشخاص والأشياء التي لا ترضيك،
وانفضي من عليك غبار الخوف.
لا تجعل حياتك مفتوحة لكل من هب ودب. بل ضعي قوانينَ
وحدودًا فقلبك لم يخلق ليكسر أو يخذل أو يتألم.

عزيزتي، اجعلي محور حياتك أهدافك.

لا تسعي لإرضاء أحد، ولا تحاولي التمسك بأحد؛ فمن يحب لا يتخلى ولا يرحل.

كوني مناضلة في سبيل الحصول على ما تريدين واجعلي القمة مسكنك ومأواك.

إن أردت رجلاً فاختاري من يكون كهفك الذي تأوي إليه عندما تقسو عليك الأيام ويقويك لتحدي مصاعب الزمان.

الأنثى أنثى بحيائها، بشموخ أخلاقها، بكبريائها وبعزة نفسها.

" Un gagnant est un rêveur qui
n'abandonne jamais"

Nelson Mandela



وتغتصب الذكريات عندما يهتك
حرمتها الفراق

الفراق

وقيل عن الفراق أنه كسر قلب يعقوب حتى ابيضت عيناه حزناً.
على سبيل الألم فراق بعد تشبث وخيانة، بعد ثقة وهجر، بعد
اطمئنان.

فمن مات قد أوفى أجله

ومن سافر فلعذر شفع له

ومن هجر دون سببٍ لم يكن في الأصل ينوي البقاء.

الفراق يجعل من صندوق ذكرياتنا أكثر الأماكن أَلَمًا في العالم.
فكلما طفنا حوله نجد الدموع احتلت مكان الضحكة التي كانت
تحفر على وجوهنا كلما مررنا عليه. فما عادت تلك الذكريات
تحمل طعم الفرح منذ أن زارها الفراق.

جبلت هذه الحياة على الفراق. على الوداع وإلقاء آخر سلام بين
الأحباء. لذلك على المرء أن لا يتقبل نوازل الحياة مهما كانت.
فلحظات الرحيل سترافقنا إلى أن نرحل نحن.

الأهداف

"فالطريق تصبح وعرة حين نكون أقرب ما نكون من الهدف لا تهن، وإلا فلم جزت هذه العقبات كلها؟ ألكي تستريح هنا؟!
حسن أوريد

رحلة الألف تبدأ بخطوة، والخطوة تحتاج إلى شجاعة.
"في كل قصة نجاح هناك شخص اتخذ قرارًا شجاعًا"
ونستون تشرشل

لا تفكر كثيرًا فيما تريد، اعقد النية وتوكل على الله ولن تخيب.
تقبل النتيجة كما كانت فإذا نجحت كان بها، وإذا فشلت فحاول
مرة أخرى؛ الأمر بسيط.
استمتع بالتجارب التي تعيشها.
تقول غادة السمان:

(إن التجارب الممزقة تزيد من قوة الإنسان إذا لم تقتله، إنها على الأقل تكشف له إن كان قادرًا على أن يحيا أم لا).

أهم عامل للنجاح هو الثقة في النفس والإيمان بما نريد. فهكذا يصبح العمل ممتعًا، والكد مريحًا، والاجتهاد يسيرًا. وكما يقال: المتعة في الرحلة لا في الوصول.

"We must believe in ourselves or no one else will believe in us; we must match our aspirations with the competence ،courage ،and determination to succeed".

Rosalyn Sussman

أحط نفسك بالأشخاص المتفائلين فهذا يشجع الشخص على الابتكار والإبداع أكثر ويعطيه دافعًا للاستمرار أكثر. لذلك ينصح بقضاء وقت أطول مع الأصدقاء والناس الذين يحملون شعلة الأمل في قلوبهم ودائمي التطوير من ذواتهم.

Control your relationships and spend more time with optimistic people

ركز على هدفك وخطط له جيدا قبل أن تبدأ في تنفيذه.

When a goal is specific ،then you have clearly identified what is you expect to be accomplished.

By the way ،always look for ways to move forward.

تحديد الاتجاه + قوة الدافع + الشغف = عمل متقن.

الإتقان في العمل من أهم أسباب النجاح والتطور.

جل الأمور في هذه الحياة تؤخذ بالأسباب والسعي والعمل وليس بالتمني. يقول عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (إن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة) ولتأخذ ما تريد يجب أن تعطي، ولتنجح يجب أن تحاول ولتستطيع المحاولة يجب أن تمتلك شجاعة الاستمرار.

عش حياتك مؤمنًا بأهدافك، واثقًا في نفسك، متحديًا العالم بإرادتك وسترى كيف أن العقبات ستلين لك.

إن لم تحارب فلن تصل

وإن لم تعش القسوة وتجرب الألم فأنت لن تستطيع مجاراة الأيام.

والقرار الأخير يعود إليك؛ فيما أن تجتهد لتتال أو تتكاسل لتنهار.

عادة الزمن أنه لا يعود إلى الوراء لكنه يتيح لنا
فرصة التغير للأفضل في المستقبل. يعطينا حق
تحسين أنفسنا والتعلم من أخطائنا. يهدينا إمكانية
الاختيار ويفتح لنا أبواب الأمل فيما هو آتٍ.

لنكن جسراً في حياة الآخرين لبلوغ أحلامهم
لا سدّاً يمنعهم من تحقيق ذواتهم.

ليست كل الأمانى قابلة للتحقيق؛ فبعضها
ليس سوى أضغاث أحلام تختفي عندما
نستيقظ من حياة الأوهام

"الحياة لا تتحسن بالمصادفة، وإنما تتحسن بالتغيير،
ودائمًا ما يحدث هذا التغيير من الداخل، فتغيير طريقة
التفكير هو ما يصنع الحياة الأفضل"

المحامي كيري راندل

التغيير

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوِّهِ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾^٢

قبل كل شيء إن لم تكن لك رغبة في التغيير فأنت لن تتغير حتى لو قرأت ألف كتاب أو استمعت لمليون ناصح لك ما دمت لا تمتلك شجاعة اتخاذ القرار.

فمن صنعوا الفرق في حياتهم كانت لديهم قوة كسر جدار المحال.

التغيير يحتاج إلى ثقة في النفس، يحتاج إلى هدم الأفكار السلبية والقلق والتردد. يحتاج إلى تحديد ما نريد ومعرفة ماذا نريد وكيفية الوصول إلى ما نريد بالتخطيط والعمل وليس بالتمني.

Be strong and destroy:

Negative thoughts.

Indecision about purpose.

And worry in order to change

^٢ الرعد: ١١.

لتغيير اقبل التحديات التي تهديها لك الحياة فلولاها لما كانت الأيام ممتعة. وحاول دائمًا أن ترى الجانب الجيد منها والإضافات التي صنعتها في حياتك.

Try to see the potential positive outcomes of all the challenges you are facing.

لا تعش على أطلال الماضي وتختزل مصير حياتك على تجارب مرت ولم تكن نتائجها في صالحك. يقول كولين باول: "لا أحد يستطيع تغيير ماضيه ولكننا قادرون على تغيير مستقبلنا".

لن تتغير بين ليلةٍ وضحاها، ولن ترى نتائج إصلاحاتك التي قمت بها لتحسين حياتك إلا مع مرور الوقت والتي ستظهر على طريقة تفكيرك، تصرفاتك، واختلاف وجهات نظرك في أمورٍ كثيرة.

يبقى موضوع التغيير مرتبطًا في الأساس بالشغف. فالشغف هو الذي يحملنا للتجديد والتطوير من أنفسنا بغية الحصول على حياة جديدة وفرصة ترممنا.

Motivation to change come from having a level of dissatisfaction with the status quo ،a vision for something better ،and plan for how to get there

الأفكار العملية + التخطيط السليم = تغيير ناجح

ملخص العطاء هو قلوب آمنت بأن ما
بيدها هو رزق الله فاتخذت منه سبيلاً
لإرضاء خالقها

العطاء

Be a source of empowerment encouragement and inspiration.

لا تربط العطاء بالمال، ولا تمتنع عن العطاء بحجة أنك لا تملك المال. فتقديم يد المساعدة والعون للغير لم يختزل يومًا بالمال.

_فالاهتمام عطاء

_والحب عطاء

_الاحترام والتقدير عطاء

_دعاء الخير الغير عطاء

_أن يستند عليك شخصٌ في عز ضعفه فهذا عطاء.

_أن تخلص في علاقاتك بالناس فهذا عطاء.

_أن تجبر خاطر أحدهم بكلمةٍ طيبةٍ فهذا عطاء.

_أن تشجع شخصًا ليحقق أحلامه فهذا عطاء.

_أن تراعي مشاعر الآخرين فهذا أيضًا عطاء.

_الابتسامة في زمن كثرت فيه الوجوه الكئيبة عطاء.

﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾^٣

العطاء بنية خالصة لوجه الله + الإنفاق مما تحب لنفسك لغيرك
= رزق من أبواب لم تظن يومًا أنها ستفتح لك.

في سورة القلم يحكي لنا الله قصة جميلة عن أثر العطاء على حياة الإنسان. تدور أحداث القصة عن ثلاثة إخوة أوصاهم والدهم وهو على فراش الموت بأن يواظبوا على إعطاء الفقراء نصيبهم من الحقل عند كل موسم حصاد كما اعتاد هو أن يفعل، لكن الطمع دحس قلوبهم فأبوا أن ينفذوا وصية أبيهم. فجاء موسم الحصاد فقرر الإخوة الاستيقاظ باكراً وجمع المحصول قبل أن يأتي الفقراء وهكذا يضمنوا أن المحصول كله من نصيبهم. كانت نواياهم سيئة فأحرق الله لهم جنتهم حتى أصبحت كالصريم. ندموا بعدها وأدركوا أن ما يملكون هو في الأصل لله وهم مستخلفون فيه وأمروا أن يساعدوا الغير وينشروا الخير.

^٣ السجدة: ١٧.

يقول عز وجل:

﴿ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۗ ﴾^٤.

كل شيء تنفقه في سبيل الله يعيده الله لك أضعافاً مضاعفة
فلا تضع المال في قلبك بل في جيبك.

^٤ سبأ: ٣٩.

على سبيل العطاء

- ✓ كن مدرسًا لأبناء حيك بدون مقابل.
- ✓ كن لكبار السن خادمًا.
- ✓ كن في دعائك متمنيًا الخير للجميع.
- ✓ كن لأصحابك الحائط الذي يتكئون عليه وقت ضيقهم.
- ✓ دع أمام منزلك كل ليلة أكلاً للقطط.
- ✓ داوم على إصلاح العلاقات بين الناس.
- ✓ ابحث عن عملٍ لمن لا عمل له.
- ✓ كن في حياة أحدهم مصدر أمل.

فلنحاول أن نكون لبعضنا سندًا ووعونًا وخيرًا فلا تدري بأي عملٍ تدخل الجنة.

من كان لله كيفما يريد
كان الله له فوق ما يريد
ومن تصرف بحوله وقوته
ألان له الحديد
ومن ترك لأجله
أعطاه فوق ما يريد المزيد
ومن أراد رضاه
أراه الله ما يرضيه

البتراء بنيت بمعول ومطرقة فلا تتخذ
من قلة إمكانياتك سببًا يمنعك من
النجاح

Hope by Samuel Smiles:

"Hope is like the sun, which, as we journey towards it, casts the shadow of our burden behind us.... Hope tempers our troubles to our growth and our strength. It befriends us in dark hours, excites us in bright ones. It lends promise to the future and purpose to the past. It turns discouragement to determination"

"People are not lazy ،they simply impotent goals that is ،goals that do not inspire them"

Anthony Robbins

مع الله تتحقق الأحلام، تتلاشى الآلام وتحصل المعجزات

مع الله تفتح الأبواب وتظهر الحياة وتختفي المستحيلات

مع الله تلين الشدائد وتطوى الهموم وتفيض الأيام بالمسرات

مع الله تحلو الحياة وتروى القلوب بالرضا وتبتل العروق فرحًا

مع الله تسقط الأحزان وتشرق شمس الأمل فنخرج من
ظلمات الأسي إلى نور التعلق بالرحمان

قال سفيان الثوري لرابعة: ما حقيقة إيمانك؟
فقلت له: "ما عبدته خوفاً من ناره، ولا حباً
لجنته فأكون كالأجير السوء، بل عبدته حباً
وشوقاً إليه".

علاقتنا مع الله

أي علاقة مبنية على الخوف والإكراه فإنها تكون علاقة مزيفة وفاشلة. كذلك علاقتنا بربنا إذا تأسست على الخوف من ناره والهلع من عذابه فستكون علاقة عقيمة تؤدي إلى الابتعاد بدل الاقتراب.

علاقة مع الله صالحة = دعوات مستجابة وحياة ميسرة.

علاقتنا مع خالقنا لا تحتاج إلى التعقيد أبدًا، بالعكس هي فقط تحتاج إلى قلوب تحبه بصدق. قلوب لا تعرف سواه ولا تتعلق إلا به. قلوب مهما أذنبت، أخطأت، انكسرت عادت إليه لتلملم شتاتها بين يديه. قلوب تدرك أنه معها أينما ولت وجهها. قلوب مفوضة أمرها إليه ولا تتوكل إلا عليه لأنها تعلم علم اليقين أن من توكل على ربه لا يخيب.

✓ هو الله الحليم الذي يعطي العاصي والمطيع. هو من يغفر الذنب قبل حتى أن تتوب إليه. هو من يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور. هو من يدرك ماذا يريد فلان لتجده فتح له الطريق ويسر له المسير لبلوغ مبتغاه لا لشيء فقط ليرى عبده مجبور الخاطر، فرحًا وقد ارتوى قلبه بما يتمناه.

انظر إلى الله من الزاوية الصحيحة، من زاوية المغفرة لا العذاب.

اجعل العلاقة التي تربطك بربك علاقة استمتاع.

مارس طقوس عبادتك بحب، تكلم معه بشغف وحرية.

أوقف الزمن وأنت بين يديه لييسر الزمن لصالحك. وأعرض عمّن جعلوا الناس تعبد ربها كرهًا لا رغبًا.

استثمر مدة سجودك وعبر عن كل شيء بداخلك بطريقتك الخاصة وبكلامك. تحدث عن أحلامك، رغباتك، أمنياتك، تخطيطاتك، واطلب منه أن يحققها لك. فهو سبحانه يحب أن يسمع صوتك وأنت تناديه ولاجئ إليه خصوصًا عندما تكون عبدًا لحوحًا لا تياس من طرق بابه.

علاقة سليمة مع الله = حياة خالية من الشك والحيرة

يقال: "عامل ربك بيقين تجده ألان لك الحديد وأزال عنك كل حمل شديد ووفقك لكل ما تسعى وتريد".

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^٥

هذه الآية أكبر دليل على أن عبادة الله على الوجه الصحيح أي بالحب تجلب الاطمئنان والراحة. ذكر الله يحقق سلامًا داخليًا عميقًا، ينبج الراحة والأمان ويولد طاقة أمل خيالية وينير ظلمة الطريق.

من أحب الله أحبه جبريل وأحبه الملائكة التي في السماء لتنتشر محبته بين أهل الأرض ومنَّ الله عليه بالقبول بين عباده وجعلهم سندًا ووعونًا له.

(وإن تقرب مني ذراعا تقربت منه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة)

سرُّ إلى الله بضعفك لتقوى، وبذنوبك لتطهر، وبأخطائك لتنصلح. فالله تعالى رؤوف بنا وصابر علينا ومادد يده دوماً إلينا لنعود إليه في كل وقت وحين.

^٥ الرعد: ٢٨.

في كتاب فاتتني الصلاة للكاتب إسلام جمال يقول: "تعرف على الله ﷻ أولاً... لو عرفته ستحبه وإذا أحببته أطعته. علاقتك مع الله تعالى ليست علاقة أمر ونهي فقط".

دعك من وساوس الشيطان التي تقول لك أنك سيئ وأثم فلن يستطيع ربك تقبلك. كل هذا غلط فسبحانه رحيم وراغب بك كيفما أنت. فكيف لرب أراد أن يغفر لمن ادعى أنه إله لو أنه استغفر له؛ ألا يرحمك وأنت تفرش سجادتك للوقوف بين يديه.

✓ نصيحة

حاول أن تبتعد عن الحوارات والنقاشات التي تكون نتائجها عقيمة مع أناس لا يتقبلون الرأي الآخر ولا يتقنون فن الاستماع. لأنك مهما سعت جاهداً معهم ستجد أن كل الطرق لا تؤدي إلى نتيجة. لذلك لا تستنزف طاقتك وتهدر وقتك وتحرق أعصابك في هكذا حوارات ومن الأفضل أن لا تعاشر أناساً من هذا النوع لسلامة عقلك.

Take the risk
Be passionate
ignore others
and the move on

"ما دمنا نعاني بكل الأحوال، فلنجعل لمعاناتنا معنى"

د. أحمد خيرى العمري.

حارب من أجل ما تريد، واجعل لحياتك معنى ولوجودك أساسًا. لا
تكن عابر سبيل على وجه الأرض فأنت خلقت لتعمر، لتبني
ولتطور وليس لتكون شبحًا لم ينتبه لوجوده أحد.

الأعذار

- _ قساوة الظروف ليست عذرًا للتراجع أو الاستسلام.
- _ مشاغل الحياة ليست عذرًا لمن لم يعد يسأل عنك أو يهتم بك.
- _ كثرة الذنوب ليست عذرًا في ابتعادك عن الله. فلو كانت زلاتك كزبد البحر غفرها لك إذا استغفرته.
- _ المسافات ليست عذرًا لقطع العلاقات والانفصال.
- _ عبارة أن الناس أصبحت سيئة ليست عذرًا يمنعك من تقديم المساعدة للغير فرسولنا الكريم أوصانا: إذا كانت في أيدينا نبتة والقيامة قائمة أن نزرعها.
- _ أن تكون شخصًا طيبًا ومتسامحًا ليس عذرًا يجعلك تصمت عن إساءة الآخرين إليك والسماح لهم باستغلالك فهذه سذاجة وغباء وجبن.
- _ الخوف ليس عذرًا لعدم قدرتك على اتخاذ قرار المغامرة.

- _الاختلاف في وجهات النظر ليس عذرًا لإنهاء صداقات دامت لسنين أو إلغاء عمل بين اثنين أو هدم زواج بني عن حب.
- _الحرية ليست عذرًا للخروج عن العرف والقيام بأمر شاذة تحت مسمى الزمن تغير ولكل منا الحق في فعل ما يريد.
- _الفشل ليس عذرًا لعدم محاولتك من جديد.
- _سأغش لأنها الطريقة الوحيدة لأصل لما أريد في مجتمع لا يؤمن بتكافؤ الفرص ليس عذرًا لبناء حياتك؛ فما بني على باطل سيهدم مع أول ريح تعصف اتجاهه.
- _لم يكن أمامي خيار آخر ليس عذرًا لتسلك طريق الحرام فما ضاقت إلا لتفرج في وجهك من أبواب الحلال.

في أوقات انطفائنا نحتاج لمن ينير عتمة
أرواحنا مرة ثانية لا لمن يلومنا أو يحاول
استغلال ضعفنا فوالله إن جبر النفوس
لأجر عظيم

ونحاول تبرير الحرام لنمارسه بارتياحية كنوع
من تضليل الضمير وتغيب المنطق ليس إلا،
الكل يرتدي عباءة العفة والنقاء عندما تتاح
لهم الفرصة لانتقاد غيرهم.

#تأمل

إيمانك بعد الامتحان يكون أشد قوة
من قبل. فالابتلاءات يرسلها الله لنا
لنتقرب منه لا لنبتعد عنه

#فكر

قبل أن تتجراً وتفضح عرض الناس
تفكر كم مرة ستترك رب الناس لتظهر
للناس بصورة جميلة

#اطمئن

إذا بدأت النفس اللوامة عندك في
العمل فاعلم بأن الذات ستنصح
والشوائب ستزول والروح ستطهر



حقيقة

إذا تكلم الضمير صلح الإنسان

#واقع_مر

انخدع الناس بالمفاهيم الأوروبية حتى غدت مستوطنة العقول لحد الاحتلال.. فمشكلة العرب أنهم يتبنون الأفكار دون تحليلها أو مناقشتها أو حتى فهمها. في حين أن ذكاء الغرب ينتج أفكارًا يدركون أنها ستراود العرب عن أنفسهم وسيؤمنون بها، لأن النفوس ضعيفة والعقل نائم والتفكير لديهم مشلول ولغة الحوار بينهم منعدمة.

مشكلة الفقر ليست النقص في الأموال
بل كثرة الهموم التي نحملها كأسفار على
قلوبنا في سنّ مبكرة

"بعضهم يهتم بطهارة ثيابه وينسى
تطهير فؤاده من دنس الحقد
والكراهية"

أشياء نعيد تلقيها للآخرين لكننا لا نتقن تنفيذها
على أنفسنا

_ إعطاء الحكمة للغير

_ إيجاد حلول لمشاكل الناس

_ كبت الثقة في نفوس المنهزمين

_ إقناع أحدهم بالتصالح مع ذاته

_ كردع بعضهم عن التفكير بسلبية

_ كحث البعض على عدم الاطمئنان لكل الناس

_ كاستئصال حبل الود عن من قطعه بسكين الهجر

_ وكأشياء كثيرة نعيد توصية الأنام بها ونحن أحق

بتطبيقها على حياتنا

"أصعب الأشياء في الحياة هي البدايات. عليها
تترتب كل الحماقات اللاحقة".

واسيني الأعرج

قبل أن تطأ قدمك بداية طريق معينة تأكد من
أن نظام الملاحة الذي تستعمله في حياتك في قمة
الدقة كي لا تضيع وأنت تبحث عن مخرج لك.

ابكِ على معصية ارتكبتها أو حلم ضاع
منك أو وقت أهدرته في أشياء تافهة.
لكن لا تكن غبيًّا وتبكي على أشخاصٍ
بملاء إرادتهم تركوكِ

من يدمن العطاء لا يبالي بالأخذ

إذا أردت الاستمرار تخلص من بقايا
الماضي واقتل بداخلك كل ما يؤلمك
لتتمكن من السير قدما

#حقيقة

الإنسان تَجَبَّرَ على ربه، وفرط في دينه،
واتخذ من لهو الحياة ومتاعها عضدا فلا
تحزن إذا رأيتَه تكبر عليك يوماً أو باعك من
أجل شيء مثلاً فمن يهُن عليه كسر تعاليم
دينه يهُن عليه كسر أي شيء آخر.

"احذر عاصفة الزمن قبل أن تسرق ربيع عمرك. ابتسم لمن تحب، اترك ما في يدك وطارد سعادتك، اعشق من تشاء، وافعل ما تود"

الكاتب مشعل الملحّم

جميل أن نفعل ما نريد. جميل أن نتصرف مع الحياة بعفوية دون حاجتنا لحساب نتائج أفعالنا أو ما قد تؤدي إليه زلات لساننا. من الجميل أن نعطي لقلوبنا حق الاختيار والقرار، والأجمل أن ندع أفئدتنا تبحر بنا دون سؤالنا عن الوجهة. فأحياناً عدم معرفة محطة الوصول يجعل من السفر متعة.

#استعمل خيالك

الخيال يولد فكرة، والفكرة تنجب
الحماس، والحماس يقودك للتجربة على
أرض الواقع، والتجربة توصلك للنجاح
فلا تستهن بأفكارك ما دمت مؤمنًا بها

#تجاهل

لا بأس باستعمال أسلوب التجاهل في حياتك
في بعض الأحيان. فتجاهل بعض الأشياء أو الناس
يكون في صالحنا ما دمنا سنبتعد عن صراعات
ونقاشات نهايتها مغلقة.

وفر طاقتك في أمور أهم بدلاً من استنزافها مع
أناس عقولهم غلف.

#استفت قلبك

لن يقدم لك شخصٌ نصيحةً توصلك
لبر الأمان أكثر من نفسك. فنصائح
الناس لا تكون على مقاس ظروفنا
لنلبسها لحياتنا

#حب الخير

ولنا أصدقاء يا رب لا تحلوا الحياة إلا
برفقتهم. فكما جعلتنا رفقاء في الدنيا يا الله
اجمع بيننا في الآخرة، وأعنا على أن نكون
سندًا لبعض وليس دنسًا على بعض.

تمّر على الإنسان عدة حرائق لينضج.

غسان كنفاني

أؤمن أن الحياة تهدينا أكثر من فرصة؛
لأنه ببساطة أوقن أن خزائن الله لا تنفذ
وبأنه دائماً يعطينا بدون حساب

أصل الحب الاهتمام

أصل الحب التفاهم

أصل الحب الدعم

أصل الحب الإخلاص

أصل الحب هو رؤية من نحب كأنه العالم ♥

استغلوا كل الفرص للبقاء مع من تحبون
لا تبخلوا في التعبير عن مشاعركم
تجاوزوا عن أخطائهم ولا تهدروا الوقت في
الخصام والنقاشات اجعلوا من كل مناسبة ذكرى
لا تنسى وفي كل لقاء احكوا قصصًا لا تندثر
انتبذوا معهم إلى مكان لا حزن فيه
فهم الخير والفرح والحياة

نحن نحب بعنف.. نحب بسادية..

نتملك من نحب ونسعى جاهدين إلى تغيير شخصيته
وأفكاره وتشكيلها كما نريد... رغبتنا في السيطرة تقودنا

إلى تحويل الشخص الذي معنا إلى نسخة منا

كأننا هكذا سنضمن بقاءه بقربنا.

إذا حاول أحدهم يومًا إقناعك بالتخلي
عن أحلامك ليبقى هو معك فليس
عليك سوى أن تبقى مع أحلامك
وتتخلي أنت عنه
فمن يحبك سيحفظك ولن يعجزك.

لحظة شك

عندما تصبح قريبًا من تحقيق حلمك الذي ناضلت من أجله لسنين إياك أن تجعل للشك طريقًا إلى عقلك... فيحدث كثيرًا أن نجد أنفسنا ونحن على مقربة من القمة نسأل ذواتنا هل فعلا سننجح؟ هل ستكون النتيجة كما تخيلناها؟ لكن هل ما وصلت إليه يستحق أن يقال عنه إنجاز؟

مثل هذه التساؤلات قد تؤدي بك إلى السقوط وأنت تتسلق جبل التحديات الذي واجهته. فإياك أن تترك التفكير السلبي أو آراء البعض تؤثر على إيمانك بحلمك، فإذا أُلحِدت بنفسك سقطت في جهنم الندم.

"لا تجلس على كرسي مهترئ وتنظر إلى السماء
بخيبة أمل، السماء لا تمطر أحلامًا بل تخبرك أن
الأحلام ما زالت على قيد الحياة...!"

فهد العودة

الفقر + الجهل = الكفر



إذا كان تفكيرك عجوزاً فحياتك حتما
ستكون عقيمة من الإنجازات



التفكير

حياتك باختصار هي نتيجة أفكارك. فإذا كانت حياتك سيئة ومليئة بالمشاكل فهذا ناتج عن تفكيرك السلبي، وتخطيطك المستهتر، وإرادتك المهزومة في التغيير نحو الأفضل. فما في يدك الآن من إنجاز أو عمل أو نجاح فهو حصاد ما زرع في عقلك. فاجعل من دماغك أرضا خصبة تنتج الأمل.

John Assaraf said:

"Our jobs as humans is to hold on the thoughts of what we want, make it absolutely clear in our minds what we want ،and from what we start to invoke one of the greatest laws in the Universe ،and what that's the law of attraction. You become what you think about most but you also attract what you think about most".

حاول أن تدرب نفسك على التفكير بإيجابية وعمق أكثر... انظر
للأمور من جوانب مختلفة وركز على تطوير طريقة تفكيرك
للأحسن.

"Your life is a mirror of the dominant thoughts
you think"

Book of: The Secret

ولسوف تحرم من أشياء تمنيتها، ومن أحلام
كثيرة بنيتها، ومن أشخاص كنت تراهم على
أنهم الدنيا بأسرها لتجزى بخير من هذا كله..
ويبدلك الله بحياة أحلى مما توقعتها

"When you focus on something with a lot of passion ،it makes it happen ، even faster"!

Bill Harris

ويبثر الأمل عندما يصاب القلب بمرض اليأس
فتتعبن الأحلام والأمانى حتى تعمى الأبصار عن
رؤية الخير فتصبح النفوس ضريرة تتكى على
عكاز الماضي المهترئ بالألم

الإفراط في التفكير

وتبدأ الحياة معك في التحول إلى متاهة عندما تقرر الإدمان على التفكير في المستقبل وكتابة سيناريوهات وهمية بينك وبين نفسك كل ليلة. هنا تفقد لذة الاستمتاع بالحاضر لأنك اخترعت لنفسك مشاكل ليس لها وجود ودخلت في صراع مع الزمن.

الهوس بالمستقبل = ضياع الحاضر

من الجميل أن يشغل بالك مستقبلك، لكن المشكل هو أن تصبح مريضاً بما ستتحول إليه حياتك في المستقبل. فالمستقبل الجيد نبنيه عن طريق الحاضر.

الحاضر الذي اشتغلنا فيه وتمكنا من استغلال الوقت فيه بالطريقة الصحيحة لنستطيع تصميم حياة مستقبلية كما نريد.

يقول: Eckhart Tolle في كتابه The Power Of Now :

"Accept-then act. Whatever the present moment contains, accept it as if you had chosen it. Always work with it, not against it. Make it your friend and ally, not your enemy. This will miraculously transform your whole life".

تقبل الوضع الحالي الذي تعيشه دونما اعتراض أو تذمر. اجتهد لتغييره للأفضل بالعمل والتفائل. فالإرادة والقدرة على مسايرة ظروف الحياة كيفما كانت هما أساس الاستمرارية والنجاح.

"إن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكن أن تشعر فيه بالبهجة. والحاضر هو الزمن الوحيد الذي يمكنك صنع شيء فيه. إن الاهتمام المفرط بما سيأتي فيما بعد يسرق الانتباه من الحاضر".

مهدي الموسوي

نوستالجيا

التمسك بالماضي الأليم وتخزينه في ذاكرتك واسترجاعه كشريط فيلم بائس كل يوم هو أقسى أنواع التعذيب النفسي. لأنك ببساطة تحرم نفسك من لذة الاستمتاع بالحاضر ونشوة رؤية المستقبل فتظل حبيس فترة زمنية مضت لا ترغب في الخروج منها فقط لأنها كانت فترة صعبة مررت بها وربما هدمت فيها أحلام لك أو فقدت أشياء قيّمة بالنسبة لك. وهنا تجد نفسك ضائعاً لأن بوصلة حياتك توقفت عن العمل فما عدت بقادر على تجديد حياتك أو تطوير نفسك، بل استسلمت لوقائع لم تكن جيدة مرت عليك وبدأت في الندم والشكوى بدل العمل والسير نحو أيام أفضل.

فالماضي نحن من صنعناه وإذا كان سيئاً فهذا ناتج عن اختياراتنا الخاطئة أو تخطيطنا الفاشل أو ربما تجاربنا الضعيفة.

لكننا لا نقوى على الاعتراف بأغلاطنا فتجدنا نلوم الزمن والحظ، والعيب في الأساس فينا.

نحن نحتاج لمصارحة ذاتنا بهفواتنا عندما نقع. فالسقوط لا يعني أن نواري علينا الثرى بل يجب أن نقف أقوى من قبل كي لا نسقط مرة ثانية.

فهم الذات + التصالح مع الواقع

=

القدرة على الاستمرار

أنت تملك القرار إما أن تتعلم من ماضيك لتتطور أو تتشبث
بآلام الماضي فتدفن حيا.

يقول آلي لوندي:

"إنه لأمر غريب كيف أننا نتمسك بالأشياء التي حدثت في
الماضي في حين لا زلنا ننتظر ماذا سيحدث بالمستقبل".

فالتطبيع هو أن نمتلك الرغبة في التخلص من كل حدث سيئ
حدث معنا يوماً ومن كل ذكرى مؤلمة كانت سبباً في كسرنا ورميها
في سلة الماضي والركض نحو أيام نلون تفاصيلها بألوان العزيمة
والقوة والتغيير.

إذا دمرك الماضي فلا فرصة لك للنجاة في المستقبل.

"تصالح مع ماضيك حتى تعيش سعيداً في يومك الحالي. لا
تجعل ماضيك مهما كان قاسياً وحزيباً يسلب منك لحظاتك الآنية
وأيامك الباقية"

مهدي الموسوي

"ولقد كانت الحياة معي كصحراء قاحلة جافة
من الإنجازات وتفتقر إلى التغيير، لكنها
أزهرت عندما زرعت فيها أحلامي.
طموح بسيط يستطيع أن يصنع الفرق في
حياتك فلا تحتقر أفكارك"

" اسع إلى الوصول إلى خلاصك بنفسك، لا تعتمد
على الآخرين "

بوذا

الاعتماد على الآخرين لا يجلب سوى المذلة ويقلل
من شأن الذات ويُضعف شخصية الإنسان، لذلك
يتوجب على المرء أن يكون سند نفسه، معتزا بقدره
ومحاربا باسلا مع معارك حياته. فالمقدمة تحتاج
إلى الزعماء لا لقطيع الجبناء.

البعض يفتش عن أخطاء الآخرين كما لو
كان يبحث عن كنز

شيشرون

محاكمة الناس

قصة للعبرة:

عاش رسّام عجوز في قرية صغيرة وكان يرسم لوحات غاية في الجمال ويبيعها للزوار والسيّاح بأسعار باهظة..

وفي يومٍ من الأيام أتاه فقيرٌ من أهل القرية وقال له:

- أنت تكسب مالا كثيرا من أعمالك، لماذا لا تساعد الفقراء في القرية؟! انظر لجزار القرية الذي لا يملك مالا وفيّرا ومع ذلك يوزّع كل يوم قطعًا من اللحم مجانًا على الفقراء..

ابتسم الرسّام بهدوء ولم يردّ عليه.

خرج الفقير منزعجًا من عند الرسّام، وأشاع في القرية بأنّ الرسّام ثريّ ولكنّه بخيل، فنقم أهل القرية عليه.

بعد مدّة مرض الرسّام العجوز، ولم يعره أحدٌ من أبناء القرية اهتمامًا... ومات وحيدًا..

مرّت الأيام... ولاحظ أهل القرية بأنّ الجزار لم يعد يرسل للفقراء لحمًا مجانيًا وعندما سألوه عن السبب، قال:

- إنّ الرسّام العجوز الذي كان يعطيني كل شهر مبلغًا من المال لأرسل لحمًا للفقراء قد مات، فتوقّفتُ عن إرسال اللحم بعد موته.

من أكثر الأشياء التي تُفسد العلاقات الاجتماعية هي إطلاق أحكامٍ مسبقة على الغير دون معرفتهم عن قُرب، ودائمًا ما تكون هذه الأحكام في منتهى الإجحاف وليس فيها أي إنصاف أو مصداقية لأنها مبنية على آراء شخصية ضيقة الرؤية وغير قابلة للنقاش أو التغيير.

والأدهى من هذا كله أن البعض منح لنفسه الحق في قول ما يريد والحكم بما يريد على من يريد، فتجاوز الحكم على الناس بقول هذا سيئٌ وذلك جيد إلى إعطاء أنفسهم رخصة إدخال من يريدون الجنة ووضع من لا يريدون في النار كأن مفتاح السماء في أيديهم.

وهذا ناتج عن قصر فهمهم لذات الشخص والسطحية التي يتعاملون بها.

يقول أحدهم:

"عجبت للناس، يسمعون نصف الحديث ويفهمون ربه ويتكلمون عنك أضعافه".

يقول الكاتب الأمريكي Kurt.W Mortensen :

"We are good at judging others and pointing out what is wrong with them, but we do not seem to apply that same kind of analysis to ourselves"

نحن نُجيد معاتبة الناس على أفعالهم، أقوالهم وحتى نظراتهم وتأويلها على هوانا محاولين بشتى الطرق استخراج أسوأ ما فيهم لإرضاء أنفسنا. نسعى جاهدين للبحث عن أغلاطهم وإظهار مساوئهم للعلن ونسينا أن الله وحده هو من يملك الحق في محاسبة الناس، وهو من يعلم النوايا والمطلع على الأفتدة، ولولا ستره لكشف عنا حجابهِ وأصابنا الخزي من أعمالنا.

﴿ وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ

وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ ﴿٢٨١﴾ ٦

الأمور يا سادة لا تؤخذ بظواهرها وكذلك البشر لا ينبغي علينا استباق تمييزهم دون تقربنا منهم ومعاشرتهم.

٦ البقرة: ٢٨١.

﴿ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا ﴾^٧

لنتذكر أننا لسنا سوى بشر، لنا ما لنا وعلينا ما علينا، فلما ندعي المثالية ونترك ثقبًا فينا يستوجب علينا إصلاحها ونلاحق عيوب الناس.

"إنما الناس بحار.. فلا تحكم على أعماقهم وأنت لا ترى إلا شواطئهم"

شمس التبريزي

إن كل كلمة نقولها فهي تكتب في كتابٍ يُدون فيه كل صغيرة وكبيرة ويحصي كل شيء، لذلك وُجب استقامة اللسان.

عن أنس رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه".

فالكل سيلاقي ربه وحده وسيجزي لوحده فلما كل هذه الصراعات الغبية.

^٧ الكهف: ٥٤.

يقول ﷺ في سورة مريم:

﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾^٨

*قبل أن تقولوا على الناس ما لا تعلمون تذكروا قول الله

﴿فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهْلَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَيَّ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾^٩

فكثير من العلاقات الأسرية والاجتماعية والعملية هُدمت بسبب شائعة خبيثة وقول زور فاحش.

^٨ مريم: ٩٥.
^٩ الحجرات: ٦.

هل ننظر إلى أعماقنا عسى أن نجد نورًا
يستطيع أن يغلب الظلام الذي غطّى
أرواحنا.

الإهمال يؤدي إلى الرحيل وقطع الوصل

والاهتمام يعني الرغبة في البقاء

والبقاء يحتاج إلى تضحية

والتضحية تتطلب الصبر

والصبر أساسه الإيمان بأن ما نضحي لأجله يستحق

الخلاص هو أن تنعم بسلام داخلي تحصل عليه بعد معاناة
وصراعات وشكوك.

الخلاص هو أن تُدرك ذاتك وتفهم شخصيك وتمحو منها تلك
الازدواجية والرغبة في الكمال.

الخلاص هو التصالح مع النفس والواقع، والافتناع بأن لا شيء
قادر على جعلك أسعد وأقوى سوى نفسك. فلا تبحث عنك بين
الناس، ولا تدع الناس تُشكلك كيفما تريد كي لا تضيع وتغدو بلا
هوية.

النهاية

الحياة تحلو عندما نُحليها نحن،
وتسود عندما نلونها نحن بألوان الحزن والألم.
وخيار العيش بسلام متروك لنا
فإما نرضى لننال أو نعترض فنخسر.

