



# ربما يجوز

ملاك بشناق

# رېما يېجوز

ملاك بشناق

الكتاب: ربما يجوز  
تأليف: ملاك بشناق  
النوعية: تطوير الذات  
صدر عن كتوباتي: 2024م  
التنسيق والتصميم: مكتبة كتوباتي  
النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي

[support@kotobati.com](mailto:support@kotobati.com)

[www.kotobati.com](http://www.kotobati.com)

كل الأفكار المذكورة في الكتاب لا تعبر عن مكتبة كتوباتي.  
وكل الحقوق محفوظة لدى المؤلف.

## الفهرس

- 11..... عن الكتاب
- 12..... الإهداء
- 13..... المقدمة
- 14..... ربما يجوز
- 16..... القناعة
- 18..... تحدى مخاوفك
- 20..... دموعك شلال تعبر من خلاله للتشافي
- 22..... تحقيق الذات الحقيقية
- 24..... كن انساناً أكثر واقعية
- 26..... هناك مشكلات لا حل لها سوى الدخول بها
- 28..... لا يكلف الله نفساً إلا وسعها
- 30..... كافاً نفسك - النجاح قدرك
- 32..... التنمية الشخصية
- 34..... التحديات طريق للنمو
- 36..... شخصية قيادية
- 38..... العقل الإيجابي يخلف واقعاً إيجابياً
- 40..... استمع لعقلك وليس لقلبك
- 44..... قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا وعلى الله فليتوكل المؤمنون
- 46..... تمنع في قوله تعالى (يحيي العظام وهي رميم)
- 48..... واذا سالك عبادي عني فإني قريب أحيب دعوة الداع إذا دعان

- 50..... واستعينوا بالصبر والصلاة.....
- 52..... ولا يحزنك قولهم.....
- 54..... يا أيها الناس قد جائتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين.....
- 56..... ليس للإنسان إلا ما سعى.....
- 58..... القليل من الأنسانيه \_ الكثير من المساحة.....
- 60..... شمعة أمل.....
- 62..... لا تنظر للخلف.....
- 64..... صراع النفس / ما بين واقع وللاواقع.....
- 66..... روح حرة.....
- 68..... حلم بعيد في مستقبل قريب.....
- 70..... الكتمان بركان.....
- 72..... عش حزنك لتخطى.....
- 74..... لماذا يجب أن تقرأ؟.....
- 76..... لن انحي!.....
- 78..... أما التميز او الرحيل.....
- 80..... تدرك أنك قوياً عندما.....
- 82..... تذكر أن.....
- 84..... ضع نقطة!.....
- 86..... حدد وجهتك.....
- 88..... انت عظيم.....
- 89..... كن نوراً او ناراً.....
- 90..... كن ناراً لكل من أراد بك شراً.....
- 91..... تعلم كيف.....

- 93..... علمتني الحياه
- 94..... عد إلى الله ولو أذنبت الف مرة
- 96..... انت تحارب
- 97..... وقتك ثمين
- 99..... ظل أبيض
- 101 ..... لا تنسى ..
- 102 ..... ربما يجوز..
- 103 ..... لاني أخاف عليك من الدنيا .. اقرأ بتمعن .
- 104 ..... ضد الكسر..
- 105 ..... عشوائيات ربما تنفعك ..
- 106 ..... لا تتحدث ..
- 107 ..... التجاهل
- 109 ..... درب نفسك على ..
- 110 ..... الى متى ؟
- 112 ..... توقف عن ..
- 113 ..... يوماً ما ..
- 115 ..... عز نفسك تجدها..
- 117 ..... اغلق الأبواب ..
- 119 ..... في منتصف الليل ..
- 121 ..... ماذا قال الله ؟
- 123 ..... ماذا قال الله ؟
- 126 ..... قال تعالي : (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين)
- 128 ..... الموت نهاية

- 130 ..... قيام الليل ..
- 132 ..... داوي نفسك بالقرآن ..
- 134 ..... علمك نور دربك .
- 135 ..... الحياة الدنيا ..
- 136 ..... الانسان ..
- 137 ..... المصائب .
- 139 ..... ما القوة إلا بالله ..
- 141 ..... توكل على الله ..
- 143 ..... الصدقات ..
- 145 ..... الضعف نقطة تحول وليس بداية إنهار ..
- 147 ..... كل مُر سيمر ..
- 149 ..... من اعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً ..
- 151 ..... تمسك بجبل إرادتك ولا تبالي ..
- 153 ..... مرهم نفسك أنت ..
- 154 ..... قادرون باختلاف ..
- 154 ..... دعني أعطيك مثال ..
- 156 ..... دائرة حُب ..
- 158 ..... سلام ..
- 160 ..... النجاح يجذب النجاح ..
- 161 ..... ألمك هو محرك الذاتي ..
- 163 ..... ربما يجوز ..
- 165 ..... البعض من كل شيء ..
- 167 ..... الخطوة الاولى ..

- 169 ..... مهمتك صعبة .. لكن ارادتك صلبة ..
- 171 ..... اخبروا احلامنا اننا قادمون لا محال ..
- 173 ..... الظروف لم تكن عائق يوماً ..
- 175 ..... وداعاً ..
- 177 ..... فيها خير ..
- 178 ..... رب الخير لا يأتي إلا بالخير ..
- 179 ..... قلب نظيف ..
- 181 ..... التوازن النفسي ..
- 183 ..... نأخذ الامتحان ثم نتعلم الدرس ..
- 185 ..... قوة الرفض ..
- 187 ..... إبنة ال21 عاماً فقط! ..
- 189 ..... رسالة لك ..
- 190 ..... غريبة الدنيا ..
- 191 ..... انت لمن ؟ ..
- 192 ..... وفي الصفحات الأخيرة ..
- 194 ..... الخاتمة ..



هذا الكتاب يخص تطوير الذات  
يشمل العديد من الأمور الحياتية الواقعية  
التي لربما عصفت بنا خلال هذه الدنيا الفانية

أملك، إصرارك مفتاحك لدخول العالم الخاص بك  
إصنع نفسك  
طور ذاتك  
أنت أولاً

جعلني الله أثراً طيباً في قلوبكم  
وجعل هذا الكتاب بداية لكل أحلامكم

## عن الكتاب

هنا يوجد بعض الكلمات التي قد تلامس قلبك، بل أيضاً ربما  
أكون قدمتُ لك يد العون، ربما بعض الكلام يضيء بصيرتك  
وبها من الممكن أن تتخطى بعض الأمور التي أمطرت عليك  
مسبقاً..

أريدك أن تنهي هذا الكتاب وتخرج منه ليس كما دخلت، هذا الكتاب  
وجدَ لكي يحسن من ذاتك ويمنحك بعض الأمل..ربما أملاً كاملاً..  
هذا الكتاب كُتِبَ بكل حُبٍ إقرأ بتمعن.

## الإهداء

أولاً وبكل حُب وأمتنان أقدم هذا الكتاب لمن أمنت بقدراتي وخاضت معي

الدرب بكل حُب

لمن ساندتني في هذه الدنيا الى ملجئي وسكني وسكيتي الصديقة

الصدوقة (رهف)

وأما بعد ..الي رفاق دربي أخوتي وأهلي دمتم سالمين من كل اذى

الى توأمي العزيز رفيق العمر ونور مسيرتي المتواضعة ومحفزي الرائع

(هادي)

## المقدمة

مرحباً أيها القارئ، خطّطت لهذا الكتاب أشهر بل وربما لسنوات وأتمنى أن يفيدك وتذكرني بدعوة..

هذا الكتاب فكرت به كثيراً، فكرت ومررت بالكثير، كل حرف من هذا الكتاب يعني الكثير،

ولكي أستطيع إكمال هذا الإنجاز كان يجب عليّ أن أقاوم وواجهت الحياة بقلباً صلب مليئاً

بالإيمان والأمل، كل هذا وأنا لا أملك من العمر إلا القليل، مختصر حديثي الآن أنه يجب عليك

المقاومة أمام الحياة لأن (لا حياة للضعفاء)

نحن في زمن تحكمه إدارة القوة، (لا ضعف، لا يأس، لا إستسلام)

## القسم الأول

### ربما يجوز

ان يشعر الانسان بالعجز يوماً ما، لكن يجب أن لا يطول الأمر كثيراً، عليك معرفة نفسك من الداخل، معرفة مشاعرك، قدراتك، عقليتك، نفسيتك، تعرف على شخصك من خلال الحوار .. نعم الحوار ! مع ذاتك، كن الداعم الأول والأساسي لنفسك، تحفيزك لذاتك يطور شخصيتك اكثر وأكثر، وستلاحظ الفرق مع الوقت، الدعم الذاتي هو الأساس، يصنع لك كيان مختلف، ومن ثم تأتي الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات ومن بعد هذه الخطوات تكون قد بدأت مسيرتك الصحيحة، سيبدأ عقلك بالفتح كزهرة فتحت أوراقها لأول مرة، ربما تكون قد احسست بشيء ما وتفكر في الماضي ولكن انا هنا لتحدث عن هذه النقطة، حسناً نحن جميعاً نفكر بالماضي. يوجد فقد، ألم، حزن، وربما اشتياق، هذه مشاعر جميع الناس تمر بها، لكن الغالبية منا لا نعرف كيف نتحكم في هذه المشاعر وثم نقع ضحية الماضي ونسى الحاضر والمستقبل، ربما تكون قد خسرت الماضي وانا اعلم جيداً ما تعنيه الخسارة، ولكن الحياة لن تتوقف وانت بحالتك هذه

ستضيع الحاضر والمستقبل كما ضيقت الماضي.. تحدثنا مسبقاً انه يجب علينا المقاومة والثبات امام الحياة، (لا ضعف لا يأس لا استسلام) الله سبحانه وتعالى لا يضع الانسان بمكان او عقبات الا لانه واثق انك لها وانك قادر على تجاوزها، هذه العقبات يجب أن تجعل منك شخص صلب عنيد، كن فخوراً بنفسك.



## القناعة

سأبحث هنا عن كنز لا يملكه الكثيرون في وقتنا الراهن للأسف، أن تكون إنسان مقتنع بما يملك أصبح شيئاً يصعب على المرء تقبله، هنا وفي هذا الزمان طغي الطمع على القناعة وأصبح من يملك حتى لو القليل من هذه السِّمة يقولون عنه لا يحسن التصرف وأنه شخصية ضعيفة.

تذكر أن السعادة نكمن في الرضا

رضا الإنسان بما يملك

أيضاً الرضا يجعل وجهك مضيئاً حيث تظهر علامات الرضا على وجه الإنسان

عدا عن ذلك فإن الله يرزق الرضا والقناعة ويزيد من نعمه للإنسان الذي يحمده ويشكره

القناعة لا تعني الخضوع، شتان ما بين القناعة والخضوع

الخضوع هو أن تقبل بوضع يمكنك قول (لا) فيه وربما يمكنك تغييره  
للافضل

الخضوع هو أن يفرض عليك ما ليس لك

إياك أن تجعل للخضوع مكاناً في حياتك وعليك أن تعمل جاهداً لكي لا  
تصل لهذه المراحل

كيفما كان حالك عليك بالقناعة والصبر، فالحياة ليست منصفة دائماً  
وإن أردت أن تزيد ما تملك دون تدمير، وشعورك بعدم الراحة، عليك بالشكر  
والثناء لله سبحانه وتعالى

فكلما شكرت الله، زادك من نعمه وفضله

كما ورد في قوله تعالى

لئن شكرتم لأزيدنكم.

## تحدي مخاوفك

كل شيء تخاف منه جربه

الطريقة الأولى والسليمة للتخلص من مخاوفك هي مواجهة كل ما تخاف منه، هذه اسرع طريقة

الخوف المفرط على النفس هو اسوء عدو لك، واذا استسلمنا له فلا يمكننا أبداً الوقوف على اقدامنا بثبات  
سنبقى واقفين متجمدين، نشاهد من بعيد فقط  
لا نحرك ساكن، ولا يمكننا فعل شيء حكيم في هذا العالم

مخاوفك هي شيء يجب أن تتخطى وليس نكتة تضحك عليها!  
حسناً دعني اذكرك! هل تخاف ورب الكون يقول: (قال لا تخافا إني معكم  
السمع وارى).

ألن يكفيك هذا ؟

عد إلى رشدك !حكم عقلك!

تخطى مخاوفك قبل أن تأكلك!

حينما أقول لك كن شجاعاً أنا لا اعني ان تزيل مخاوفك مرة واحدة، بل ان

الشجاعة تعني أنك خائفاً لكن تعلم أنك تفعل الصواب رغم ذلك.

اثق في نفسك ومن بعدها تدريجياً ستحل العقدة ..ثق بذلك

قال تعالى (لا تخف ولا تحزن إن الله معنا).

## دموعك شلال تعبر من خلاله للتشافي

في هذا الفصل اتيت لكي اكسر القاعدة وأقول..  
نعم أبكي ان اردت دع كل السلبيات تخرج مع دموعك، أبكي لكي يتفرغ  
داخلك لكي تهدئ نفسك وتستكين.

ابكي واجعل من دموعك شلال يسحبك الى الشفاء التام من كل السلبيات  
المحاطة بك وكل السلبيات التي عصفت بك قديماً او حديثاً  
دع زيف عيونك ينتهي وينتهي كل ألم وحزن وهم  
تخلص من كل ما يؤذيك  
لتبدأ من جديد، كل شيء جديد حتى انت..

وردد دائماً بسم الله ارقني نفسي من كل شيء يؤذيني، ومن كل شر نفس او  
عين حاسد.

ابكي واغسل روحك من كل هم

لصلاح امرك راجع علاقتك مع الله، اخلاقك ودينك اهم البنود التي يجب عليك العمل عليها قبل أي شيء، قبل أي خطوة تخطيها في هذه الدنيا.

قال تعالى: (ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة ضنكا).

## تحقيق الذات الحقيقية

في مرحلة من مراحل حياتك يجب أن تصل إلى (مرحلة تحقيق ذاتك الحقيقية)

لكلاً منا شخصيات متنوعة تأتي حسب المواقف والأشخاص الذين تتعامل معهم، لكن يجب أن يكون لديك شخصية ثابتة تتعامل فيها مع الناس عامة، اما الشخصيات الأخرى دعها للأصدقاء والمقربين منك، تحقيق الذات الحقيقية هي من أهم النقاط التي يجب عليك إتقانها ورسمها بطريقة غير تقليدية.

شيء مذهل ان تملك شخصية قدوة لكن ليس بالحد الذي يصل إلى ان تكون نفس النسخة من تلك الشخصية  
انما من الممكن أن تكون افضل بدرجات، لانها هنا تتفاوت نسب القدرات بين شخص وآخر

انت قدراتك لحد معين ليس بالضرورة أن يكون جميع البشر بنفس مستوى  
القدرات

السعي وراء تحقيق الذات، ليس بالامر الصعب، لكن يحتاج وقت وجهد  
وثقة، والاراده كذلك \_ كن عوناً لنفسك  
رتب خطواتك واجعل نيتك كسب هذه الجولة وليس فقط انها تجربه وانتهى  
اعمل بنية الفوز دائماً وهذا يعطيك ثقة اكبر لتكمل الطريق ولا تصل إلا  
وانت الفائز

كن نجماً قطبياً يلمع وسط السماء، كن طائراً يحلق عالياً  
لا تليق بك الدرجات المتدنية  
احمل رسالتك على ظهرك ووجهها للعالم بأسره، دع العالم يعرف من انت  
أيها النجم القطبي.



## كن انساناً اكثر واقعية

لابد من الاحلام الوردية والتخيلات، لكن في وسط ذلك هناك واقع ينتظر منك تغييره ليصبح قريباً ولو بنسبة قليلة مما تتخيله وتريده، الواقعية في الاحلام هي اول خطوة في سلم تحقيق هذه الأهداف لتصبح واقعاً حقيقياً تعيش فيه

لا تحلم في أشياء انت على دراية انه ليس بمقدورك الان على الأقل أن تحققها، لذلك ابدأ في الأمور التي تمتلكها ومن ثم طورها ومع الوقت تصبح افكارك واقعية.

كلنا نطمح وكلنا لدينا أحلام ولكن يجب ان نأخذ بعين الاعتبار ان قدراتنا متفاوتة

قدراتنا تتغير من وقت لآخر لذلك لا بأس ان تحلم بأشياء بسيطة الان ومع تطوير الإمكانيات كل شيء سوف يكون على ما يرام

اطمئن ولا تحمل نفسك فوق طاقتها، لانه عندما تستنزف طاقتك على الأشياء البسيطة، عندما تصل إلى القمة يكون مخزون الطاقة لديك قد نفذ،

لذلك اعطي كل شيء ما يستحق من طاقتك لا اكثر ولا اقل، تعلم رسم حدود معقولة .

واهم نقطة احب أن ألفت النظر اليها دائماً هي لا تياس ابداً على ..اليأس غير متوفر في قاموسك، تذكر هذا جيداً  
الله قادر يغير حالك بلمح البصر.

## هناك مشكلات لا حل لها سوى الدخول بها

قد تواجهك مشكلات لا سبيل للهروب منها والحل الأمثل لها هو مواجهتها بكل صلابة مهما كانت الخسائر، تذكر طالما أنت وصحتك ليس الخسارة فكل شيء يتعوض، الهروب ليس حل بل تفاقم المشكلة وتراكمها، لا تتجاهل أي مش مهما كان حجمه وعلاوة على ذلك اجعل المشاكل بوابة لاثبات نفسك

وضع بصمتك وبجدارة

كن عنيداً ذو قوة صلبة

لا تخاف إلا الله ولا تجعل في حياتك للتردد مكان

انت قائد نفسك

كن واثقاً انك تستطيع

وستتجاوز اذا امننت بنفسك

تتجاوز العديد من الفجوات

كن فخوراً بذاتك، وفي نفس الوقت لا تكبر المشكلة ان كانت فعلاً صغيرة،

اضبط اعصابك

ركز على إيجاد حل للمشكلة وليس افتعال مشكلة اكبر  
تحكم في ردات فعلك.

المشاكل ليست نهاية العالم، ممكن ان تكون تلميح لبداية جديدة.  
لست وحدك من تقع في هذه المشاكل، بل الناس اجمع ولكن الاعتماد هنا  
على عقلية كل شخص وكيف يتصرف  
ويجد حل لكل العقبات التي تواجهه

لكي تخفف عن نفسك اذكر الله..

## لا يكلف الله نفساً إلا وسعها

استرخي انت ليس بشيء معقد، بمقدورك تجاوز العقبات

السلم المكسور يجعلك تصعد درجتين معاً!

• دعني اذكرك انك انت من اختار مسيرة حياتك

هل تشتكي من حياة انت اخترتها؟

• وتذكر ايضاً ان الله لا يكلف نفساً إلا وسعها وهذا يعني انك داخل ظروف

على قدر طاقتك تماماً، وكل الأمور التي صممت على فعلها نتیجتها أودت

بك الى هذه اللحظة

مستقبلك مبني على خياراتك، كل خيار تضغط عليه يرسم مسيرتك ولا

تراجع في ذلك، وفي هذه الحالة انت مجبر على التعامل مع الواقع الذي

وصلت إليه والتعامل بحذر مع كل قرار يصدر منك.

لا تكن متسرعاً وخذ قراراتك بتمعن

قاعدة ضعها في ذهنك:

ان الله لا يطلب منك ما يفوق طاقتك، وانما الله يخفف عنك فاذا فعلت خير  
جزاك به

## كافأ نفسك \_ النجاح قدرك

كافأ نفسك على أصغر الإنجازات وأصغر المكافآت تبدأ بالكلمات مثل انا شجاع \_ انا جريء \_ هادئ \_ متزن \_ واثق من نفسي، وغيرها الكثير والكثير.

وفي هذه المرحلة احذر من لصوص الطاقة الذين يحاولون التقليل من إنجازاتك وتقدير ذاتك، هنا عليك إثبات وجودك أيها النجم القطبي، عليك استغلال كل نقاط القوة لديك! هيا اغتنم الفرصة! استغلها بشكل جيد حتى تصل إلى النجاح الباهر!

حان الوقت كي تغير حياتك وتنظف كل معتقداتك وتشغل جميع قدراتك التي وهبها الله لك  
اللاتعلم؟ انك طاقة جبارة اودع الله فيها العجائب! كل شيء فيك يدل على عظمة الخالق

هيا استغل هذه الطاقة لا تحرم غيرك من خيرك  
انت اكبر واقوى بكثير مما تتخيل

اذهب قي نزهة ك مكافأة لك بعد كل انجاز او افعل أي شيء يجول في  
خاطرک.



## التنمية الشخصية

طور من نفسك دائماً، تعلم شيء جديد كل يوم ولو كان بسيطاً.

- التغيير يبدأ منك و ثم يتغير واقعك ومن حولك
- كل تغيير يكون لبداية جديدة ملهمة
- خذ كل يوم ك فرصة للتغيير، لتصل إلى افضل نسخة من نفسك
- الأهداف الكبيرة تتحول إلى إنجازات كبيرة فكلما كان هدفك كبير كلما كان إنجازك اكبر
- خذ بعين الاعتبار ان التغيير لا يأتي دفعة واحدة بل يكون تدريجياً لكنه يبدأ بخطوة واحدة
- تذكر دائماً أنك اقوى مما تعتقد
- التغيير قرار وليس شيء يطلب منك ومعنى التغيير أي انك تريد أن تصبح افضل
- تحدى نفسك، فالتحدي هو مفتاح النمو
- اجعل عملك منظم وتفكيرك إيجابي

- التفاؤل هو نقطة البداية لعقلية مزهره واعية
- النمو الشخصي هو رحلة دائمة تتعلم الكثير من خلالها
- ثقتك بنفسك من اهم النقاط ايضاً، اعتن بنفسك وابن قوة داخلك
- قال تعالى: (لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

## التحديات طريق للنمو

كل تحدي تخوضه تنمو بداخلك جذور معرفة جديدة  
التحديات فرصة لاثبات ذاتك، التحديات هي التي تعطي طعم للحياة  
وتجعلها أكثر إثارة ومغامرة! عيش كما تشتتهي نفسك ولا تخشى الظلام،

بيدك شمعة النجاح

القوة هي مفتاح إطلاق العنان لقدراتنا الكامنة

ضعها في ذهنك

• الإرادة هي الفكرة، العزيمة هي الروح

• لا توجد كلمة مستحيل الا في قاموس الضعفاء

إذا غابت التحديات لن تشعر بلذة النجاح

قارن بين من يحصل على ما يريد دون عمل ومشقة (هذا الذي اخذ ما يريد

وليس ما يستحق)

وبين من يصل إلى ما يريد بعد تعب وعقبات، الصنف الأول كان يعلم انه

سوف يحصل على ما يريد بكل تأكيد، اما الصنف الثاني فهو لا يدري ورغم

ذلك يتعب ويعمل بكل جهد كان يسلم امره لله وبالتالي نتيجة الصنف  
الثاني قد تكون مبهرة اكثر من الصنف الأول وغير متوقعة  
كن شغوفاً محباً لما تفعل، التحديات ما هي إلا بوابات لدخول عالمك الذي  
لطالما حلمت به

قال تعالى: وما يلقاها إلا الذين صبروا  
وما يلقاها الا ذو حظ عظيم.

## شخصية قيادية

قم بإدارة اعمالك بنفسك ولا تسمح لأي احد بتحديد الاتجاهات لك، خطط لنفسك ولا تكن دمية تتحرك على أهواء الآخرين

القائد الناجح هو الذي يفرق بين المبادئ المكتسبة والمبادئ المبنية دعني أضعك في الصورة

بإختصار شديد (المبادئ المكتسبة هي المبادئ التي ورثناها من العصور السابقة وهي تعتبر عادات وتقاليد

اما المبادئ المبنية هي مبادئ اسسناها نحن بأنفسنا ونعضها في دائرة التنفيذ في حياتنا اليومية

- احرص على التجديد دائماً حتى لا تشعر بالملل، التجديد هو ما يميز القائد عن غيره، اتبع أساليب مختلفة خارجة عن المؤلف، وكن على علم بما عليك وما لك
- اصنع السلم الخاص بك بطريقة مبتكرة فيها اكثر مرحاً

• لا عيب في ان تستفيد من قوة غيرك، ألقى نظرة ربما يخطر على بالك شيئاً

لم تكن تحسب له

• اترك اثرك بكل شيء تفعله، اترك اثراً يعكس شخصيتك يبرهن مدى اتران

عقلك، ساهم في البناء والعطاء

ركز على الإنجازات والنتائج، ، خذ العبرة من تجارب الآخرين ولا تخجل من

الفشل

فكل فشل بداية نجاح.

## العقل الإيجابي يخلف واقعاً إيجابياً

التفكير الإيجابي يساعدك على التخلص من التوتر، القلق، التردد، تحدث مع نفسك دائماً بالإيجابيات مهما كان الامر لان كل ذلك ينعكس على واقعك فمن ظن بالله خير يعطيه خير، وفي جميع الأحوال الله لا يأتي إلا بالخير

• ردد دائماً (اللهم اني اسالك بالأ مطمئناً وشاكراً لما قسمته لي)

انا اعلم ان الاحتفاظ بالأمور الإيجابية يمكن ان يكون امراً صعباً، خاصة في الأوقات الصعبة، ومع ذلك يمكن أن يكون للموقف الإيجابي تأثير كبير على حياتنا بشكل عام وعلى مستوى النفسية بشكل خاص، التعامل مع الحياه بشعور الامل والتفاؤل بالإضافة إلى ذلك فإن الحديث مع نفسك بإيجابية يعزز من ثقتك بنفسك ويحسن مزاجك

انظر للعالم وكأنه حديقه كل يوم ازرع ورده فيه، اخرج من الظلام فالخارج اكثر نوراً

انظر الى النجوم كيف تبدو براقة! أطمح بان تكون نجماً ساطعاً مثلها، عالية،  
مبهجة، لا احد يستطيع إطفائها

أيها النجم القطبي  
كن ايجابياً لتبهر الجميع!



## استمع لعقلك وليس لقلبك

لا تسير خلف العاطفة (العواطف ليست جيدة في كل الأمور)  
هناك أشياء تحتاج عاطفه نعم اتقبل ذلك، ولكن هناك أمور تحتاج عقلانية  
اكثر فكن حريصاً على عقلك اولاً

• اصعب المعارك التي نخوضها هي معارك ما بين العقل والقلب فإما أن  
نخسر مبادئنا أو سعادتنا  
لكن من وجهة نظري أن آراء العقل دائماً هي الأكثر منطقية لان ربما القلب  
بميل للعاطفة والتراخي.  
خذها قاعدة:

• جمالك في لسانك وكمالك في عقلك  
اكرمك الله بالعقل وميزك عن بقية خلقه، أيعقل أن تتركه وتتبع قلبك ؟  
انا لا أقول لك ان تكون بلا رحمة على العكس تماماً  
فرق كبير ما بين انعدام الرحمة وبين رزانة العقل

الرحمة في قلبك شيء مؤكد لكن كن منصفاً ما بين هذا وذاك، عقلك هو الذي يسمو الى معرفة الحقائق المخفية

- الخلاصه - عقلك يبني أخلاقك السليمه، مبادئك، شخصيتك.

احرص على سلامته فهو كنز الانسان

## القسم الثاني

في هذا القسم سوف اتحدث عن الكثير من الايات القرانية  
ومن خلالها سوف نأخذ العبر المستفاده  
تمعن جيداً في هذا القسم، أتمنى لكم قراءة ممتعة.

بداية لنتحدث قليلاً عن قصة سيدنا يوسف عليه السلام  
ما رآه من ألم ومشقة وما كانت النتيجة في نهاية القصة

ومن هنا نأخذ عبرة جميلة جداً وهي أن كل ما يحصل لصالحنا بطريقة ما وكل  
ما يجري من أحداث ينقلب لصالحنا ونحن لا ندري ولو انك تدرك الخير الذي  
يخبئه الله لك لما كنت حملت هم الدنيا على اكتافك

قال تعالى (من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين)

ولو تعمقنا في الآية السابقة لوجدنا أن التقوى والصبر هما مفتاح الفرج،  
وايضاً قوله تعالى (من يتق الله يجعل له مخرجاً)، التقوى هي التسليم بقضاء  
الله وقدره والايمان به والثبات على الدين، هو يسراً وليس عسر.

# قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا وعلى الله

## فليتوكل المؤمنون

مواجهة الحياة بثبات تحتاج إلى أساس قطعي ثابت

وجاء القرآن الكريم خير دليل وخير شفاء للروح والقلب

تصادفنا الكثير من الايات التي تلامس واقعنا الحالي، ومن هنا نستنتج أن القرآن جاء مناسب لكل وقت ولكل الظروف، يطمئن قلوبنا ويهدئ نفوسنا، ويجعلنا نعيش على امل وايمان بان كل شيء له حل وكل ضيق له مخرج، وهذه الاية تعلمنا الثبات امام الحياه الغير منصفه احياناً، لانخشى خوض مغامرات لانه لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا، سواء شر او خير، هذا كله مقدر ومكتوب ولا مهرب منه.

وهذا لا يعني ان نرمي انفسنا الى الهلاك، لان نفسك امانة لديك \_هي

ليست ملكك، انا لله وانا اليه راجعون

واكبر مثلاً لنا بل هو خير مثال وهو رسولنا عليه أفضل الصلاة والسلام، بالرغم من ما لحقه من ضرر وأذى إلا أنه صابراً محتسباً امره لله سبحانه وتعالى.

خذها قاعدة:

ليس كل ما يصيبك هو كارثة فقد يكون تنبيه لك، وربما واقياً لك من ضرراً اكبر انت لا تعلمه لكن الله يعلم.

خذ بالاسباب وتوكل على الله..والله نعم الوكيل.

## تمعن في قوله تعالى (يحيي العظام وهي رميم)

من هذه الايه نستدرك عظمة الخالق وقدرته على احياء عظام بالية منتهيه الصلاحيه، فما بالك بحلمك البسيط؟مقارنة بكل هذا الإنجاز العظيم الذي لا يقارن في احلامنا البسيطة!

انظر تتمعن بكل ما حولك، السماء بدون أعمدة، الحيوانات، الجبال، الأرض، البحار والانهار!كل هذا الكون، تتمعن بجسدك، عيناك، يداك، اقدامك، تتمعن كيف تتنفس بدون ألم، كيف ترى وتلمس وتتذق وتشعر..

لا تقلق الله القادر، الواحد الاحد، لن يخذلك، ربما يأجلها بوقتها المناسب..

نعم الله علينا كثيره ولا تعد، أولها الصحة، لكن نحن لا ندرك لأننا فقط ننتظر ما لا نملك، نريد ان نملك كل شيء في لحظة..

لماذا انت على عجلة من امرك ؟

اهدي قليلاً

إشكر الله على ما تملك لكي يتضاعف اجرک وبارک لک فيه

القصة كلها تتمحور على النحو التالي:

- انت تثق بالله \_ الله يعطيك من حيث لا تحتسب
  - تشکر الله على الضراء والسراء \_ تنال اجرها في الدنيا والآخرة
  - تقوي ايمانك بالله \_ تسير امورك على اكمل وجه
  - ترضى بما قسم الله لك \_ يعطيك اضعاف مما تمنيت
- حلمك نقطة بسيطة جداً امام عظمة الخالق  
فقط اصبر.



# واذا سالك عبادي عني فإني قريب أحيب دعوة الداع إذا دعان

وتعني هذه الآية على ان الله عزوجل قريب منا دائماً يسمعنا ويرانا كل ما  
علينا فعله هو الدعاء فقط والله لا يخذل عبداً لجا اليه  
ردد دائماً دعاء يرتاح به قلبك .. ردد امنياتك، اطلب من الله ما تشاء  
بالغ في كل شيء ان الله يحب العبد اللحوح الصابر المؤمن  
الله وحده الذي يعلم كل احوالك من الداخل والخارج، وحده الله القادر، الجبار،  
الذي بيده كل أمور الدنيا وله ما في السماوات والأرض، قادر على كل شيء.

ادع الله ان يثبتك على دينه ويجعل منك انساناً ذو أثرا طيباً أينما ذهبت، ادع  
الله الثبات حتى تلقاه بقلباً نظيفاً طاهراً  
لا تحتاج لا لوقت ولا لوسطاء لكي تشكو ألمك لله، خذ وقتك واشكو  
وتمنى وادع، رب الكون لا يعجزه شيء

الله اقرب اليك من أي احداً اخر

يراك ويسمعك في أي وقت وفي أي زمان ومكان  
يتقبلك بكل حالاتك، ألجأ إليه فلا سند لك في الدنيا سواه  
ولا حول ولا قوة لك من دونه.

## واستعينوا بالصبر والصلاة

هنا في هذه الآية أتى الصبر مقرون بالصلاة، بعيداً عن أن الصلاة هي عمود الدين وهي ثبات المؤمن الصالح، لكنها أيضاً تزيح الهموم عن القلوب وفيها منفعة للجسد وهي وسيلة تواصل مع الله سبحانه وتعالى، تدعو بها، تبكي، تشكو، تتمنى .

قل لي من يريد لقاءك في اليوم خمس مرات دون ملل أو تدمر أو مقابل ؟  
لا احد، حقاً لا احد يستطيع ذلك، لكنه هذا الله يقبل من عباده التوبة، يتقبله في كل وقت وحين.

الصبر والصلاة، كلاهما عبادتين الأولى اجرها عظيم والثانية اجرها عظيم  
عظيم!  
كلاهما فيهما اجر وثواب ومغفرة، فالصبر عند المصيبة خير والصبر على المرض اجر .

الصلاة، الصلاة هي ليس فقط عمود الدين بل هي كل شيء في الدنيا، ان كنت تريد الشفاء صلي! الصلاة هي محور حياتك حرفياً، افعل كل الخير دون الصلاة اجره منقوص، ما فائدة كل الخير الذي تفعله وانت لا تصلي؟

السؤال الجذري هنا! لماذا لا تصلي؟! ما الذي يمعنك؟

تذكر قوله تعالى: فويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون.

## ولا يحزنك قولهم

اشعر ان هذه الايه مواسية جداً للأشخاص الذين يهتمون لكلام الناس عنهم

العالم همه ان يتحدث فقط!

سواء كنت جيداً أو سيء في كل الأحوال سوف يتحدثون عنك وتكون  
موضوعاً للنقاش فقط!

حتى الأنبياء لم يسلموا من ذلك!

وظنوا بالله شراً! وهو الله سبحانه وتعالى وهم أنبياء!

وانت انسان من الطبيعي أن تكون محور الحديث لدى جماعه ما، دعهم

وشأنهم اترك امرهم لله فإن كانوا يحملون لك الشر سيرده الله لهم بأنفسهم

فهم لا يضرؤك ولا ينفعوك بشيء

الامر كله بيد الله تعالى وانت بحماية الله لا تقلق.

وأهجرهم هجراً جميلاً

فوض امرهم لله ولا تكن مهتماً لكلامهم فمن يتحدث عنك بسوء يكون  
النقص نابع من داخله، ومن يراك سيء ما هذا الا انعكاس لشخصيته واهتزازة  
الداخلي، اصلح امرك ونفسك، دع الخلق للخالق  
انت في هذا الكون قدرتك محصوره  
ركز على رسالتك التي يجب إيصالها فحسب.

## يا أيها الناس قد جائتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين

وفي هذه الآية الكريمة نرى ان القرآن الكريم وجوده موعظة وشفاء لما في  
صدورنا من هم وغم، يخفف علينا مصاعب الدنيا، وفيه حكمه لمن أراد طريق  
الهداية

رحمة لقلوبنا ورافتاً بها، يهدئ انفسنا ويمنحنا السكينة والطمأنينة والسلام  
والاستقرار حتى نستطيع الاستمرارية في حياتنا.

فمن أراد ان يسلك الطريق السليم يتبع القرآن وسنة الرسول عليه الصلاة  
والسلام

استعن بالله في كل أمور حياتك فلا ناصر لك الا الله ولله ترجع سائر الأمور،  
القرآن هو دوائك الأمثل، هو مرهم جميع جروحك ومضاد لكل احزانك،  
مسكن لكل ألمك، فيه يهدئ القلب وتستكين الروح

تتناثر الاحزان، تنير ممراتنا المظلمة، يرشدك بطريق الحق والعدل، لا يوجد  
فيه ظلم ولا تعب، وحينها تكون على الصراط المستقيم  
لا يهزمك شيء ولا شيء يمكنه كسر عزيمةك وقوتك.

القوة التي تجوب شوارعك هي من الله.



## ليس للإنسان إلا ما سعى

لذلك دوماً وابتداءً أقول واردد، اسعوا

فأنتم خلقتم لسعي خلف أحلام، طموح، خلف رسالة يجب عليكم إيصالها كل واحداً منا خلق لهدف، لحكمة، ويجب إتمام هذه الرسالة بشتى الطرق والوسائل.

اسعوا لتنالوا ما سعيتم اليه، اسعوا لعل ما تسعون اليه مقدر لكم، تذكروا عندما نموت يموت كل شيء يخلصنا معنا الا ثلاث:

• ولد صالح يدعو لك

• صدقات جارية

• علم ينتفع به

\_ احرص على ترك حتى لو عملاً واحداً يبقى اثره ليكون لك مغفرة ورحمة والناس يتذكرونك فيه

\_ تذكر انك لا تملك عمل غيرك، وبذلك انت أيضاً اصنع شيء تنتفع به حتى لو كان موجوداً لكن ليس بهدف التقليد، وكلاً منا على نيته يرزق!

— اسعى لما تريد! اسعى فالحياة مَرَّةٌ لا تعيشها مُرَّةً!

## القليل من الأنسانيه \_ الكثير من المسامحة

الكثير منا لا يستطيع مسامحة أناس قد ضروه بشيء ما، ولكن دعني الفت  
نظرك إلى امر ربما يفيدك او يغير من تفكيرك ولو قليلاً

التسامح من أروع الصفات التي امرنا بها الله ورسوله صلى الله عليه وسلم  
بل هي ايضاً من أروع الصفات التي وضعها الله في البشر

حسناً انا اعلم ان المسامحة ليست بالامر السهل خاصة عندما يكون  
الموقف يآثر علينا، تذكر ان العفو عند المقدرة وكن على ثقة بأنه لن يذهب  
سدى بالطبع لك اجر في ذلك

انظر للأخرين من ناحيه حسناتهم بدلاً من التدقيق على عيوبهم، الحياه  
قصيره تمضي بلا توقف فلا داعي لنجعل الكره والحقد يكمن في داخلنا،  
فلنترك اعاصير الفتن ونلتفت قليلاً إلى زرع المحبة والسلام أينما حللنا،  
ولنكن جيلاً يملئ الدنيا حباً ورحمة.

التسامح يريح النفس يقرب قلوبنا، يمنحنا حب الخالق والخلق، التسامح جزء من العدالة، التسامح ليس ضعف بل قوة والقوة هي ان تواجهه من ضرك ولا تحمل في قلبك ذرة حقد او كره فالإنسان راحل والدنيا فانيه.

تذكروا قوله تعالى

وان تعفوا وتصفحوا فإن الله غفور رحيم

• لا جعل الله في قلوبكم همأً ولا غمأً  
وعفى عنكم ورضي عنكم وأكرمكم

## شمعة أمل

عندما يأتي عليك يوم وتكون مهموماً  
وضاق داخلك..

انظر عالياً، عالياً حيث السماء والغيوم، وادع بما شئت، لم تخسر شيئاً..  
إذا يوم من الأيام يَأْسْت وعمت الظلمة في داخلك إياك ثم إياك أن تلجأ لغير  
الله، لا تشكي لأحد غير الله..  
الشكوة لغير الله مذلة! هل تشكو همك للناس وامرك كله بيد رب الناس؟

مهما واجهت في الدنيا، أبقى قوياً - كن صاحب نفسك وذكر ذاتك انك لها  
وانك صنيع الامل والعزيمة..  
يكفيك من الدنيا ان الله معك ويحبك،

جميعهم سيتركونك - لا تصدق من قال انه معك دائماً!  
لانه لا احد يدوم لاحد..  
الا الله تعالى.

الناس تقدم لك مواساة، نصائح، ربما حلول..  
لكن الناس لا تعلم ما يجول بخاطرك ولا تعلم ظروفك \_ لهذا كن دائماً مع  
الله، وابقى على يقين ان الله لن يخذلك  
احسن ظنك بالله.

لا يوجد طريق اجمل من الطريق الذي استفتحناه باسم الله  
لانوراً على نور الله ولا عدالة فوق عدالة الله، نوراً ينير دربك، وسلاماً  
يرافقك.

لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً.

## لا تنظر للخلف

لا تنظر للخلف لأنك قطعت طريقاً مظلماً وانت الآن في طريقك الى النور  
لماذا تنظر للخلف دائماً؟ لماذا تعود للماضي ؟  
دع الأيام تسير كما هي .. كما كتبها الله لك من خير وشر، فأنت لك ربُّ كريم،  
عزيز، لطيف، لا يضيع شيء عنده وكل شيء عنده بحساب، فمن انت حتى  
تقول ان الحياه لا طعم فيها !؟ من انت امام الله ؟ العظيم، الجبار، الواحد،  
القهار، الله سبحانه وتعالى توكل بكل أمور حياتك، مهما كانت اوجاعك  
كبيرة وكثيرة وثقيلة، دع امرك للذي خلقك.

تخاف من القادم ؟

لما الخوف ؟ لما الخوف والله المتدبر بأمرك كله اصغره واكبره ويعلم ما لا  
تعلم!

ثق بالله، ثق بأنه لن يخذلك..

البشريمكنها خداعك .. الا الله سبحانه جلّ شأنه

اللَّهُ لا يكسر خاطر عباده المحتاجون اليه لا تخف ما دام اللَّهُ معك، اشكر  
اللَّهُ على كل شيءٍ سِوَا خَيْرٍ أو شر  
واعلم انه كلما كان صبرك عظيم كان الاتي اعظم \_ انك من عباد الله الرحمن،  
الرحيم، ولا تيأس ابداً.

قال تعالى: (ولا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً انه هو  
الغفور الرحيم).



## القسم الثالث

### صراع النفس / ما بين واقع وللاواقع

To be on not to be

الحلم، الطموح، ، الارادة، الهدف

كم كنت أحب كلمة (كن واقعياً) وكنت ارددها دائماً، لكن في يوم من الأيام شاهدت فيديو بعنوان (لا تكن واقعياً بأحلامك)، وقعت عيني عليه، دخلت وشاهدته ومن العبر التي اخذتها منه، هو ان تكون احلامنا حدودها السماء. واذا شعرت بأنك تريد ترك الأمور التي بإمكانها ايصالك للهدف، غير تفكيرك حالاً

مثلاً، عندما يكون لديك دوام في عملك او مدرسة او غير ذلك، وانت سابقاً كنت في إجازة، لا تفكر في الإجازة الماضية على العكس تماماً فكر في الإجازة القادمة حيثما تكون قد أحرزت هدفاً وليس بالضرورة أن يكون هدف من الأهداف الكبرى، المهم انك أنجزت شي ما.

عندما يكون لديك هدف اسعى لتحقيقه وان لم تفعل ذلك، سيبقى الحلم الذي تريده حتماً في منامك فقط !

احرص على إبقاء هدف في حوزتك، لأنك بلا هدف ستكون انسان ضائع  
مشتت، مثل السهم عندما ترميه دون تحديد وجه معينة سيقع على الأرض  
حتماً!

كذلك انت ان كنت بلا هدف ستغوص في أعماق الدنيا تائهاً لا تعلم اين انت  
ذاهب والى اين ستصل.

خوض الغمار وبيدك بوصلة دقيقة، واجعل اهدافك معلومة واضحة.

## روح حرة

لا تخشى الا الله  
لا تتقيد بأي امر من البشر

اطلق العنان لنفسك لترى جمال حياتك  
لا نهاية لإنجازاتك، ما دمت على قيد الحياه  
جدد نفسك، طور من ذاتك كل يوم  
لا تتوقف عند مرحلة معينة

حرر روحك من سجنها دعها ترتاح  
اخرج من دائرة الأمان، افعل أشياء جديدة تستفيد منها

ضعها في راسك  
روح حرة وقلب لا يخشى إلا الله

مخاوفك اذا لم يكن لديك الشجاعة لتخطيها ستكون سجنك الابدي،  
ستحاصرک ولا تسمح لك بالتغيير.

• تذكر ان البقاء للأقوى

• تذكر ان لا مكان للجبناء

• تذكر ان لا حياة مع اليأس

• تذكر انك نجماً قطبي

عش دور البطل، تقمص الدور جيداً وكانك خلقت لتكون بطلاً خارقاً، خارج  
عن المألوف.

## حلم بعيد في مستقبل قريب

الاحلام لا تكبر، تشيخ بمعنى اصح لا تنتهي صلاحيتها، الاحلام كالاسرار لا تقبل ان تغادر قلب احد\_تسريبها قد يكون سبب عدم تحقيقها، لذلك احمل حلمك في قلبك بكل سرية ولا تبوح به لاحد\_فاجئهم بتحقيقه وليس بكثرة الحديث عنه، الحديث لا يجدي نفعاً، ولو كانت المسألة فقط كلام فكلنا نستطيع لكن عليك بالكتمان (واقضوا حوائجكم بالكتمان)..

- فقط تستطيع تحقيق ما تريد عندما تواصل المحاولة وتذكر أن تربط بين النجاح والأصرار فكلاهما توأمان!
- النجاح لا يوجد فيه اعدار، والفشل لا يعني الهزيمة، توقف عن وضع مبررات!
- الفشل لا يعني الخسارة، الفشل هو الانسحاب وعدم المحاولة!
- لا تبقى وافقاً وتتمنى، لا يمكن تحقيق الأشياء بالتمنى فقط، الإرادة تصنع المعجزات أيها النجمي القطبي!
- النجاح الحقيقي هو ان ترى ابعد من مدى نظرة الآخرين!

كن مميزاً بأفكارك وأفعالك

مهما طالت المسافة بينكم وبين احلامكم، سيروا وانتم على يقين بأن  
النهاية هي الوصول!

الوصول الحتمي لكل احلامكم، تمسكوا بكل احلامكم لانها ستكون  
حقيقة في المستقبل القريب بإذن الله.

## الكتمان بركان

الكتمان ليس هو الحل الأنسب لمشاكلنا هناك أمور تحتاج إلى نقاش  
وحديث مطول

حسناً أنا أدرك جيداً أنك لا تستطيع البوح بكل ما يجول بداخلك وهذا حله  
سهل!

لا اريد أن أقول اذهب وتكلم مع احد، اعلم أنه من الممكن أن لا يتناسب  
معك، لكن هناك حلول أخرى يمكنك التطرق إليها، تخفف عن نفسك مثلاً:  
• اجلس مع نفسك، فكر، تحدث الى نفسك لا مشكلة في ذلك فالحديث  
مع الذات هو من الأشياء الإيجابية ويحسن من النفسية، ايضاً فيه يمكن أن  
تقوي نفسك وترفع معنوياتك.

• افصل نفسك عن الواقع للحظات، استرخي، تأمل، اكتب، فرغ طاقتك في  
الكتابة، ارسم

• اخرج الى مكان ما، تأمل الطبيعة، استنشق هواء نقي، صفي ذهنك من كل

السلبيات

• استمع لغيرك، اذهب وتحدث مع احد ما او اشخاص، تلقائياً تفتحون

مواضيع ومن الممكن أن يهون عليك بعض الشيء

• يقولون من يسمع مصيبة غيره تهون عليه مصيبته)

• العبادات! فمن غيرها ونيس الروح!؟

مارس العبادات

صلاة

دعاء

زكاة

لعلها تكون المنجية لك، لعلها تخفف عنك عبئ الدنيا!

الكتمان بركان ان لم تسيطر عليه، سيطر عليك.



## عش حزنك لتتخطى

عش حزنك بكل تفاصيله، ألمه، عواصفه، وكل ما فيه من مشاعر، ارسم مراسم حزنك كاملة لا نقصان فيها ولا تهرب من أي واحده، عش حزنك لتتخطى ولا تعود على جسره، اعبر جسر حزنك متمسكاً بالدنيا حباً بالله وليس فيها، اعبر جسر حزنك ولا تدعه يترك أي ندوب، اتركه خلفك، عش حزنك بكل صلابه.

دع الحزن يأخذ وقته، لكن بداخلك صمم على الخروج من هذا الحزن وانت بكامل قواك، دعه يأخذ وقته لعله يكون شافعاً لك، كن قوياً لأجلك، انهض ولو كنت محطماً

عش حياتك واجعل النصر حليفك، تغلب على كل هذا الحزن.

البقاء من اجل الوصول، من اجل تخطي هذا الحزن... كن مقاتلاً..!

عش اللحظات السلبيه بكل ما فيها، حتى لا يبقى اثرها، عشها حتى لا تعود إلى نقطة البداية مع كل موقف محزن مهما كان صغيراً

تخيل أن احزانك هي جسر نهايته سعيدة!

هذا الجسر سوف ينتهي لكن إبقى واثقاً ان نهايته ليست الا نهاية مليئه  
بالسعادة والامل والشغف !

ما الحزن الا أوقات معدودة  
ما الألم الا لحظات  
ما الحياة الا قهوة مُره لا تمضي بلا سكر

• هل فهمت أيها النجم القطبي ؟  
جعل الله قلوبكم مليئة بسعادة لا تزول.

## لماذا يجب أن تقرأ؟

1. اقرأ لكي تتعلم
2. اقرأ لكي ترتقي
3. اقرأ لكي ترسي على بر الأمان
4. اقرأ لكي يعم النور بداخلك
5. اقرأ لتأخذ العبر
6. اقرأ ليتجدد عقلك
7. اقرأ لتطور ذاتك
8. اقرأ لتحلق عالياً
9. اقرأ لكي تتعرف على عقول البشر
10. اقرأ لكي تزدهر شخصيتك
11. اقرأ لكي تملك كيان مختلف
12. اقرأ لكي يكون حضورك مميز
13. اقرأ لكي تكتسب صفات فردية
14. اقرأ ان كنت تريد التميز حقاً

15. أقرأ لتحصل على كاريزما مختلفة  
أقرأ فالقراءة هي مفتاح الشخصية الناضجة المتزنه.

## لن انحني!

ما دام في قلبي نبض، في عروقي دمٌ يجري، ما دمت حياً أرزق لا ولن انحني،  
ف والله لو فعلت الدنيا العجب ما خلقت للانحناء وما ألياس ثوبي، ويشهد  
الله أنني صنيع الامل والاراده وأني قويٌّ بالله، اسير في هذه الدنيا ولا اخشى  
سواه

امضي واتعثر واعدو اقوى مما كنت عليه، سلمت امري للذي وضع السماء  
دون اعمده، وشهد كل الكون على جسارتي وقوة صبري وايماني، انا الذي  
لا يهزمني صعب ولا تهزني ربح، ولا يمكن للدنيا كسر شوكتي، فأنا صلب  
من نسل صلب.

لن انحني لدنيا فانيه مليئة بالحزن والألم والحقد والمصاعب، انا النار فمن  
أي شيء اهاب؟ أنا نجماً فمن أي لصاً أخاف؟ أنا عبد الله الصابر فمن أي  
شيء اخشى؟ أنا النور فمن أي ظلام أخاف؟  
هيا يا دنيا افعلي ما تشائين وصبي فوق اكتافي مصاعب بقدر ما تريدي،  
اعدك انك لن تنالي مني طالما أنني اتمسك بحبل الله..

لست أنا من يفقد الامل بل انا من يعاند لكي يصل إلى ما يريد، سأبقى صقراً  
يحلق في السماء عالياً، سأبقى نجماً يضيء عتمة اليالي

وجهه هذه الكلمات لنفسك دائماً، ذكرها بانها قادرة وانها اقوى مما تعتقد،  
كن المحفز الأول لنفسك  
واياك أن تكون الضحية، حاول، بادر، عاند.  
تذكر أن كل الفائزين خسروا مسبقاً.

## أما التميز او الرحيل

لا تقبل بأقل مما تستحق ، لا تكن عادياً وانت بالواقع نجماً ساطعاً، افعل الأشياء التي تحب فعلها حقاً وكن سعيداً بذلك لا تقبل المرتبة الأخيرة وانت ترى نفسك تستحق المرتبة الأولى. وبجدارة مطلقة، لا تقبل المقارنة ولا تكن بين خيارات!

الحقيقة المطلقة هي أنك متميز في افكارك فيُي كلامك حتى في حضورك وأسلوب حياتك انت حقاً مميّزاً تذكر هذا جيداً، ولا يمكن لاحد إخفاء هذه الحقيقة، عامل الناس بما تريد ان تصبح لاحقاً لكي يعتادوا على هذا الأساس..

ازرع في مخيلة الآخرين انك مميز ويجب معاملتك على هذا النحو، كلاً منا لديه ما يميزه لكن هناك قدرات مميزة جداً، عليك اثبات مميزاتك وبقوة!

التمييز ليس بالامر الصعب، ان اردت التمييز حقاً عليك السير في طرق صحيحة، خالي من الفوضى مليئاً بالامل واناس مفعمه بالحب والإيجابية، بالإضافة إلى ذلك ارفع معنوياتك، حسن من مستوى تفكيرك باستمرار، رافق من هم اكبر منك سنأ

أقرأ كثيراً، استفسر عن كل شيء تراه او تسمعه لأول مرة، كن قليل الكلام وان تكلمت اجعل من كلامك حكمة، استمع جيداً، تمعن في شخصيات تملك مبادئ ثابتة، خذ عبرة من كل قصة تسمعتها، اصنع كاريزما خاصة بك، اجعل حضورك ملفت وغيابك نقص..!

إما التمييز أو الرحيل فإن لم تكن مميزاً لا تتواجد من الأساس.



## تدرك أنك قوياً عندما..

- عندما تتخطى أمور لم تكن في حساباتك
- عندما تمر بظروف وتصبح اقوى، وكان من المتوقع عكس ذلك
- عندما تواجه مخاوفك ومصاعب الدنيا في آن واحد
- عندما تتواجد في مكان لا تنتمي إليه، لكنك تصبر
- عندما تأخذ منك الدنيا كل ما تريد، لكنك قوي
- عندما تترك امراً وانت تريده، لكنه امر الله
- عندما تواجه الدنيا بنفسك
- عندما تخطط جروح الآخرين وانت الذي لم يعلم في نزيفه احد..

كل هذا ادركته وربما اكثر، استمر فانت خلقت لها، استمر لا اراك الله مكروه  
فيما تحب ولا ابعذك الا عن كل شيء سيء

دمت سالماً مبدعاً ، مثابراً، صامداً وليس صامتاً امام هذه الدنيا..

أحاط الله قلبك بالأمان والسلام، اللهم مافي قلبك  
اللهم امين لكل امنياتك.

## تذكر أن..

- كل مُر سيمر
- كل أَلْم فيه امل
- كل أرادته خلفها إصرار عنيد
- كل شخص قوي مر بظروف سيئة
- الفشل ليس نهاية المطاف
- تذكر أنك تستطيع
- كل جرح سيشفى
- كل انسان مميز بطرق مختلفة
- تذكر ان ليس هناك شيء يستحق ان تحزن من اجله في هذه الدنيا
- تذكر انك بطل هذه الحكاية
- تذكر انك لست وحدك في هذا الكون
- تذكر انه يجوز لك اخذ استراحة
- تذكر انك عظيم بطريقة او بأخرى
- تذكر ان الله لن يخلقك عبثاً

- تذكر ان كل الأشياء الجميلة تستحق العناء
- تذكر ان الخير فيما اختاره الله لك دائماً
- تذكر ان الإنسانية فطرة وليس تصنع
- تذكر ان من يحبك حقاً يتقبلك كيفما كنت
- تذكر ان كل ما طار من يدك لم يكن لك يوماً
- تذكر ان الظروف القاسية هي التي تصنعك
- تذكر ان الدنيا دار ابتلاء ومن صبر فيها نال اجر وثواب
- تذكر أن امرك بيد الله
- تذكر انك نجم قطبي!

## ضع نقطة!

\_ انتهى وقت الفواصل، ضع نقطة لكل من لم يلتزم في حدوده.

ضع نقطة لمن يقلل من قيمة احلامك.

ضع نقطة لكل حاقدًا وحاسد.

ضع نقطة لكل الأشخاص السلبيين في حياتك.

ضع نقطة لليأس، للملل، للإحباط، للتردد.

ضع نقطة لكل حديث لا يناسبك.

ضع نقطة للذكريات السيئة.

\_ انتهى وقت الفواصل وبدأ وقت النقاط، اهدم كل من يريد هزيمتك، أسس

جداراً بينك وبين العقول الفارغة ولا تضع فاصلة لاحد تعدى حدوده معك

اياك!

- ضع نقطة لكل احزانك.
- ضع نقطة لكل الكلام الذي من شأنه هز ثباتك.
- ضع نقطة لكل السواد الذي يجوب داخلك.
- ضع نقطة لأفكارك السلبية.
- ضع نقطة للماضي التعيس.
- ضع نقطة لكل القلوب القاسية المحيطة بك.

\_ انتهى وقت الفواصل، حان وقت النقاط لكي تبدأ السطور الجديده المليئة  
بالشغف، سطور اكثر وضوحاً..

نقطة وسطر جديد يكتب فيه انجاز عظيم، ينضم الى مجموعة إنجازاتك الباهرة

## حدد وجهتك

جميل جداً ان تعلم ما تريد من هذه الدنيا، وان تعلم الى اين تتوجه، تحديد هدفك يساعدك على الاتزان، الاستقرار والاستمرار.

\_الاتزان فيه تكون متزن في جميع أمور حياتك تحزم كل شيء على مبدئ معين لقرار ثابت للوصول لهدف معين، متزن في قدراتك، حريص على تحركاتك وفعالك .

\_الاستقرار عندما يكون الانسان ذو هدف واضح يشعر بالاستقرار كونه يعلم الى اين هو ذاهب والى اين يود الوصول وهذا يجعله مستقراً نفسياً ومعنوياً، وبذلك يكون خفف عن نفسه عبئ التفكير والقلق والتوتر، لانه يفعل كل ما بوسعه وهدفه واضح .

الاستمرار (الاستمرارية في المحاولة) في هذه المرحلة التي اعتبرها من اهم النقاط لانها أساس كل انسان ناجح، ولا يمكن الاستغناء عنها حتماً،

فعندما نستمر في البحث عن شيء سوف نجده وكذلك الامر في مسألة الهدف وتحقيقه، الاستمرار والإصرار رفيقان لا يمكن فصلهما ابداً

فإذا كنت تملك إصراراً فأنت حتماً سوف تواصل وتصل



## انت عظيم

- لانك تحاول فقط
- لانك ما زلت تملك املاً رغم كل الصعاب
- لانك تعيش على امل ان القادم اجمل
- لانك انت \_ بكل بساطة
- لانك تضحي من أجل ذاتك
- لانك تقاوم ما تحب لكي تصل إلى افضل نسخة من نفسك
- لانك شغوفاً مثابراً صابراً جباراً
- لانك ما زلت تسير على الرغم من ان نزيه قلبك لا يتوقف
- لانك جبلاً يحتمى به
- لانك شخصاً لا تغيرك الدنيا الا للأفضل.

## كن نوراً او ناراً

\_كن نوراً لمن يحتاج، كن عوناً وسنداً لكل من احتاجك يوماً، كن كتفاً يميل  
ليعتدل به غيره، كن نوراً لمن أراد بك خيراً  
كن نوراً يضيئ بصيرة الكون بأكمله، يحجب كل الأضواء الأخرى  
نوراً ملفتاً، نوراً يحتضن كل من صابه اليأس والانطفاء..  
نوراً يشحن غيره بطاقة الحب، السلام، الأمان.

ايمنا حللت ضع بصمتك، انثر رحيق الامل، الشجاعة، الحب، الأمان، فليكن  
كلامك خفيف على القلوب، ولتكن مواساتك دائماً مسنودة بكلام الله عز  
وجل، تكلم بالتفاؤل وحدث به غيرك، ابحث عن الامل بكل الحالات، أينما  
حللت ضع ابتسامه..

## كن ناراً لكل من أراد بك شراً..

دافع عن احلامك

دافع عن طموحك

دافع عن ذاتك، كيانك، شخصيتك

\_ كن ناراً تحرق ما تبقى من ألم وحزن

كن ناراً تجعل كل ما ضرك رماداً

كن ناراً حتى تدفئ داخلك البارد

كن ناراً حتى تذوب الثلج وتبان الحقيقة

كن ناراً تحرق كل الأمور التي اكلت جزءاً منك

كن نوراً او ناراً لكن في كل الأحوال انت مضيء !

## تعلم كيف..

- تصبح اكثر قوة لوحدهك
- تتخطى دون الحاجة للتعويض
- تكون سند لنفسك ومنقذها
- تطور من ذاتك
- تتشافي عقلياً ونفسياً
- تتخلص من الطاقة السلبية المفرطة
- تحسن من مهاراتك
- تحل مشكلاتك دون انهيار عصبي
- ترد حقك بنفسك
- تكون ذو كاريزما ملفته
- تتعايش مع واقع مُر، للوصول إلى ما هو أفضل
- تبني شخصية اكثر ثباتاً
- تناقش في عقلانية
- تبتعد عن من هم ادنى من مستواك العقلي

- تنتقد بنصح (نقد بناء)
- تتعامل مع كل الفئات العمرية (من ناحية فكرية)
- تصنع مبادئك الخاصة
- ترسم حدودك الشخصية
- تساند الآخرين
- تثبت وجهة نظرك دون الكثير من الكلام
- تكون عضو بناء، مساند، مساهم في التغيير المثالي

## علمتي الحياه

ان أكون قوياً مهماً كانت الظروف

ان أتقدم خطوة مهما كان الثمن

ان اتنازل عن كل ما هو مضر لي

ان لا اقبل المقارنات

ان لا اسكت عن الحق

ان اطور من ذاتي بشكل دائم

ان اضحي من اجل نفسي فقط

ان لا أثق بأحد غير الله وقلبي

ان اقاوم واكون صبوراً

ان اغير من نفسي لنفسي وليس لتحسين نظرة الناس إلي

ان اخرج من الظروف اقوى مما دخلتها

الدنيا مدرسة ومنها نتعلم، وسيد الابطال هو من لا يكرر أخطاءه.

## عد إلى الله ولو أذنبت الف مرة

عد إلى الله في كل الأحوال ولا تخشى شيئاً، الله يتوب على عباده، مادام ضميرك ينصحك بالتوبة فهذه خطوة جيدة جداً

تذكر قوله تعالى

قل يا عبادي الذين اسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً انه هو الغفور الرحيم

باب التوبة دائماً مفتوح، مهما تكرر ذنبك سارع في التوبة، من عاد إلى الله عادت إليه نفسه.

تذكر أن الحياه تسير على عجلة وان بعد الحياه موت، يوجد حساب وعقاب، سارع في التوبة، لا تقل إن العمر طويل والدنيا ما زالت تسير، لا تجعل الحياه تخذلك، قم وتب الى الله، قم وطهر قلبك..

اعترف بالخطأ لتصلحه، فإن الاعتراف هو اول خطوة للتوبة، لا تأجل التوبة الموت يأتي غفلة.

لا تيأس مهما بلغت اخطائك، الله جعل التوبة للخطائين، وجعل المغفره للمذنبين، وما سمى نفسه الغفار التواب الا من اجل ان تخطئ ويغفر لك..

اندم بقلبك واستغفر بلسانك واترك كل شيء خلفك  
عاهد الله ان لا تعود للذنوب ابداً.

الحياة قصيرة ولقاء الله دائماً قريب.



## انت تحارب..

- من اجلك
- من اجل احلامك
- من اجل حياتك، مستقبلك
- من أجل اثبات مكانك في هذا الكون
- من اجل ترك بصمتك في كل مكان
- من اجل ان تصل إلى شخصك السليم
- من اجل سعادتك
- لتعوض نفسك عن ماضي قاسي
- من اجل ان يلمع نجمك
- ليحلق طيرك عالياً
- هل ادركت لماذا تحارب؟

أيها النجم القطبي!

## وقتك ثمين

وقتك الثمين لا يستحق أن تضيع ولو ثانية منه على أمور لا قيمه لها، تعلم كيف تنظم وقتك وترتب أولوياتك، تذكر جيداً أن الوقت ثمين وعمرك محدود، كل شيء يمضي بسرعة فائقة وانت في غفلة، الوقت لا يمكنه اسعافك والدنيا لا تعطيك ما تشتهي دوماً، اصنع بنفسك ما تشاء.

وبهذا الوقت الثمين الذي تملكه يمكنك الوصول إلى مرحلة الاكتفاء بذاتك والاعتماد على نفسك، فالوقت ليس من المهم أن يكون فقط لإنجاز شيء ما وإنما أيضاً الوقت مهم لتطور من نفسك وتصنع منها شيء جديد كل يوم، استغل وقتك لا أمور تنفعك وربما تنفع بها غيرك، لا تجعل الوقت يمضي دون فعل شيء، لا تجعل اوقاتك جميعها متشابهة، تحرك مع الوقت.

ان ضيعت وقتك اليوم اعلم أن غداً الوقت سوف يضيعك بل من الممكن أن تدخل في متاهات انت بغنى عنها، عد إلى رشك قبل نفاذ الوقت

حاول ان تمتلك ميزه مع كل وقت يمر، تعرف على أمور جديده تستفاد منها  
لا تأجل أي عمل ستقوم به، فإذا اردت فعل شيء ما وكانت الإمكانيات  
متاحه إفعل، لا تأجل، التأخير له نهايات خطيرة..

علاوة على ذلك احرص على أبقاء وقت لنفسك، تأمل، صفي ذهنك، اعد  
ترتيب افكارك، كل فكرة ستصبح واقع في حياتك ان عملت عليها جيداً..  
قود وقتك حيثما تشاء وحيثما يناسبك، ولو قدرت وقتك قليلاً لوجدته اكبر  
نعمه وفرصة يمكنك اغتنامها للتغيير والتطوير.

وقتك ثمين، فقط قود على نمط مستقيم، وستجد وقت لكل الأمور.

## ظل أبيض

أينما تذهب احرص على إبقاء اثر طيب منك، كلمة، دعوة، أي شيء يذكرك فيه الناس، احرص على الانطباع الأول، كن واثقاً من نفسك، مبتسماً واعياً، مدرك لما حولك، اترك الطيب هو ما تصنعه في حياتك، هو الذي يبقى بعد مماتك، احرص على أن تكون صفحتك بيضاء، لا تملك حقد ولا كره وتأكد ان اترك الطيب هو الذي يحدد مكانتك في قلوب الآخرين، ازرع الكلمة الطيبة لترى كيف ثمارها، ولتكن ارضك خصبة مليئة بالاحسان والنية الصادقة.

اترك ظلك الأبيض ورائك ينثر السلام والأمان والخير، انت لا تملك شيء من هذه الدنيا سوى نواياك الطيبة وأعمالك الصالحة، اعمل جاهداً لكي تسعد غيرك، ارثهم شيء يتذكرونك فيه، لاتكن عادياً تأتي وترحل ولا شيء مميز!

عليك ان تخرج من هذه الدنيا وتكون قد أضفت شيئاً لا يتسى مهما مرت الأيام والسنين.

اثرك الطيب \_ بكلامك، ابتسامتك، اخلاقك  
فكل هذه الأمور تترك اثر، فإذا ابتسمت بوجه الآخرين لك اجر، واذا تكلمت  
خيراً تجبر خاطر، تطيب بها روح لك اجر، اما اخلاقك فهي بصمتك التي لن  
تزول لذلك احرص جيداً على إبقاء اخلاقك في قمة الرقي..

ان كنت محترماً تحترم، فالاحترام ليس للكبير فقط.

## لا تنسى ..

- لماذا أنت في هذه الدنيا
- انك مميز بكل الأحوال وبكل الطرق
- انه من الممكن أن تكون الأفضل، فقط لا تستسلم
- تكوين عهد بينك وبين ان تصل إلى ما تريد
- انك قادر لكن بطريقة مختلفة
- انك لها مهما صعبت الأمور
- انك لست وحدك، الله معك قبل كل شيء
- انك بطل هذه القصة
- انك نجماً قطبي!
- كل ما عليك فعله
- آمن بنفسك، بذاتك، بقدراتك.

## ربما يجوز..

ان تبكي

ان تنهار

ان تنكسر

ان تنخذل

ان تفقد شغفك واملك

ان تياس وتستسلم

ان تترك كل شيء

ان تنعزل

ان تفقد توازنك

ان تفقد الشعور بالأمان والراحه

ربما يجوز الكثير والكثير، لكن لا تدع الامر يطول كثيراً، ضع حدود ونهاية

لكل الأمور السلبيه، دعها تصنع منك انسان لا يمكن هزيمته بسهولة..

كن قوياً فقط.

## لاني أخاف عليك من الدنيا .. اقرأ بتمعن .

قوله تعالى : (وقل لعبادي يقولوا التي هي احسن)

قوله تعالى: (وقولوا للناس حسناً)

قوله تعالى: (ادع إلى سبيل ربك بالحكمة والموعظة)

قوله تعالى: (ولا تجادلوا أهل الكتاب إلا بالتي هي احسن)

قوله تعالى: (فقولا له قولاً لينا لعله يتذكر أو يخشى)

قوله تعالى: (لو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك)

قوله تعالى: (ومن اعرض عن ذكري فإن له معيشةً ضنكاً)

احرص على ابقاء القرآن دليلك الأول ومرهم جروحك ومطمئن لروحك

ف لولا كتاب الله ما كنا ندرى اليمين من الشمال.



## ضد الكسر..

تذكر انك ضد الكسر، لا تسمح لاي عاصفه هدم قلعتك التي لطالما تعبت من اجل بنائها، انت اقوى من ان تهزمك ظروف عايرة، تلك الأيام السيئة ستمر، سوف تنتهي، تبقى انت لتكمل مسيرتك في هذه الدنيا، كن واثقاً ان الله سيعوضك عن كل هذه المواجه..

انت انسان ضد الكسر لانك قوي

- ضد الكسر لانك انت الذي ضمدت جروحك بنفسك
- ضد الكسر لانك واثق بالله بأنه لن يخذلك ابداً
- ضد الكسر لان أساس قوتك نابع منك انت
- ضد الكسر لانك صلب بقوتك وعزيمتك واصرارك

إبني نفسك من التفاؤل والإرادة الصلبة، وتذكر انك تستطيع أن تفعل أي شيء وكل شيء، فقط ان كنت تريد، فأنت من يحدد، انت من يأخذ القرار.

## عشوائيات ربما تنفعك..

- اذ لم تفشل لم تعمل بجهد، لان الفشل من الممكن أن يكون سبب  
اصرارك
- افضل داعم لك هي نفسك
- استثمار طاقتك لتكوين شخصية ثابتة متزنه
- لا تفرط في مشاعرك، اعطي من تحب بقدر كافي لا يزيد عن حده
- اشغل عقلك بالمستقبل وليس بالماضي

في مرحلة تكوين شخصيتك تجنب أي اشخاص الذين يسحبون منك الطاقة الإيجابية، لانه في هذه المرحلة تكون شخصيتك مازالت قيد التطوير ويمكن بسهولة التأثير عليها، صاحب الشغوفين، ناشروا الطاقة الإيجابية، الداعمين لك، صاحب من يتفهمون عقليتك ويقدروها.

## لا تتحدث..

- عن مخططاتك المستقبلية
  - خطواتك التالية
  - احلامك، لتصبح واقعاً ينبهر الجميع بها
  - عن نفسك كثيراً
  - لا تتحدث بتوتر
  - بغموض
  - بسرعة - كن واضحاً حاول إيصال فكرتك بأقل الكلمات
- تحدث
- بأمل
  - بشغف
  - بقوة.

## التجاهل ..

التجاهل فن لا يدركه الكثيرون

ان تتجاهل احزانك هذه قوة التشافي وتدل على انك قادر على تخطي ظروفك مهما كانت..

تجاهل من يحاول استفزازك - هذه قوة وثبات الشخصية وتدل على انه لا يمكن لاحد تخطي حدوده مع شخصيتك..

تجاهل السلبيات - هذه قوة الارادة وذلك يدل على انك ذو ارادة صلبة لتصل الى ما تريد..

لا تعطي اهمية كبرى لاشخاص يحاولون بشتى الطرق تهبيط عزيمتك، ولو نظرت للموضوع من زاوية مختلفة لوجدت انه من الممكن أن يكون لنور يضيء حياتك ويقلب كل الموازين في لحظة..

تجاهل هذه الأمور لا يدل على الضعف على العكس تماماً، يدل على أنك  
غير مبالي وانهم في وضع غير مرئي !

سر سعادتك يكمن في التجاهل، تجاهل كل الاحزان مهما بلغ حجمها..  
تجاهل كل التفاصيل المؤذية، ورحب بجدارة بالأمان والسلام.

## درب نفسك على ..

• كيف تعطي جواباً كافياً وفكرة واضحة

• كيف تجعل حضورك مفعول ولكلمتك اثر

• كيف تحتوي الآخرين وتحبهم

• كيف تعطي مشاعر بقدر ما تأخذ

• كيف تكون محباً لما تفعل

• كيف تكون ايجابياً

• كيف تكون صادقاً مع نفسك اولاً

• كيف تتخطى الصعاب بأقل الخسائر

• كيف تنمو وتتطور

• كيف تنهض بدون كتف تستند عليه

• كيف تكون ذو اثر لا يزول

• كيف تكون انت وليس نسخة من غيرك

## الى متى ؟

- سوف تبقى محبباً هكذا ؟
- سوف تهمل فرائضك ؟
- سوف تبقى صامتاً عن حقوقك ؟
- سوف تتجاهل احلامك ؟
- سوف تبقى جماداً لا تحرك ساكن ؟
- سوف تبقى في هذه الظلمه ؟
- سوف تأثر عليك مخاوفك ؟
- شوف تأثر عليك تجارب الماضي ؟

ان لم تعد الى رشذك اليوم وقبل فوات الأوان سوف تخسر هذه الجولة ايضاً،  
تمعن جيداً بما تمر به

هل انت حقاً لا تستطيع؟ هل انت حقاً على طريق الصواب ؟  
اسال نفسك وافعل كل النواقص التي من شأنها تأخيرك عن مستقبلك، حان  
الآن موعد الفصل ما بين الماضي والحاضر فأنت اليوم ليس كما كنت

بالأمس، تجارب اليوم ليس لها علاقة في تجارب الماضي، عدا عن ذلك  
انت اليوم تواجهه، انت اليوم اقوى مما كنت عليه سابقاً

أيها النجم القطبي.



## توقف عن ..

- تأجيل اعمالك الى وقت لاحق
- إلقاء اللوم على نفسك
- الاستهتار بقدراتك
- الاكتفاء بقدرة واحده – فأنت يمكنك كسب المزيد
- إلقاء اللوم على الظروف والحياه
- السير الى وجه غير معلومه
- التذمر وقول لماذا انا
- تضييع وقتك على أمور ليست من مستواك
- النظر للماضي -الخوف من المستقبل
- القبول بأمور لا تريدها
- التعايش مع واقع لا يناسبك

توقف عن امر لا تشعر في الرغبة لفعله، اترك أي مكان لا تشعر بالانتماء اليه.

## يوماً ما

ستصل الى كل ما تريد

ستعود وتضحك على الماضي تقول فعلتها!

ستقف على ناصية حلمك المحقق

ستنتصر وتغلب كل ظروفك القاسية

ستشفى جروحك

ستقف بكل فخر أمام إنجازاتك العظيمة

ستطير محلقاً عالياً في السماء وتحمل بيدك الكثير من الامل وتنثره على

الأرض

ستتعافى من كل الصدمات الموجهة

ستصنع شخصية طموحة، متزنه، مليئة بالامل، محاطة بالحب، يحتويها

الشغف

ستقول وافيت ما عاهدت الله به

يوماً ما سيكون كل ألم عادي، وكل جرح بسيط، وكل المشكلات لها حل  
بشتى الطرق والأساليب.

## عز نفسك تجدها..

ان تبعد عن ما يقلل من قيمتك هذا افضل بكثير من ان تكون ذو شخصية مهتزة ويمكن للجميع كسر حدودها، ابتعد عن كل من يحاول التقليل من قيمتك، ليس تكبراً انما عزة نفس..

ان تعز نفسك هذا لا يعني انك انسان مقعد بل على العكس تماماً  
ان دل على شيء يدل على انك انسان يعرف قدر نفسه ويقدر ذاته، ومن يقول  
غير ذلك يكون ناقصه منه!

مهما كانت صلة القرابة عندما يتعلق الأمر بكرامتك وعزة نفسك تخلى ولا  
تردد في ذلك، ولا تتجادل مع شخص يخرج منك عيوباً، ليس لانك غير قادر  
لكن لا تنزل من قدرك لهذه الدرجة، لانه من يرى فيك نقصاً يكون النقص  
نابع من الشخص ذاته!!

(خذها قاعدة) : كلاً يرى الناس بعين طبعه.

عدا عن ذلك فإن عزة النفس تشعرك بالاكْتفاء رغم أن بعض الأحيان من الممكن ان تكون بحاجة، وتؤكد أن عزة النفس هي جوهرة ثمينة.

عزة النفس هي مفهوم الكرامة، فأن صنتها صانتك كرامتك، وان أهملتها تأكد أنك بذلك قللت من شأن نفسك وكرامتك، وربما تفقدك احترامك لذاتك وبالتالي لن ترى الآخرين يحترمونك!

عزة نفسك ثمنها باهظاً .. قدرها.

## اغلق الأبواب..

امام كل من أراد بك سوء

امام الكذب والخداع والنفاق

امام تلك الاناس الذين يمتلكون اكثر من وجهه!

امام كل من يحاول مجرد محاولة ان يتخطى حدودك الشخصية

امام كل من يحاول التقليل من شأن قدراتك

امام الخبث والفتنه

امام كل الطاقات السلبية

امام كل من يأتيك لمصلحة

تمعن بمن هم في حياتك، هل حقاً يحبون نجاحك؟ ام هذا مجرد قناع لا اكثر؟

هل فعلاً هم أصحاب مواقف؟ ام لخدمة مصالح معينة؟

افهم، فسر كل الشخصيات المقربة منك..

اما بالنسبة لتلك الأشخاص الذين يكونوا امامك شيء وخلفك شيء اخر؟  
فقط اغلق الأبواب!

## في منتصف الليل ..

دعها تكون فرصتك الوحيدة..

- أستنشق هواء الليل
- تأمل السماء، النجوم – تأمل عظمة الخالق
- اقرأ كتباً مفيدة وربما مشاهدة قصص ذو عبرة
- اكتب كل ما ترغب به، ربما الأشياء التي تحبها، او ربما عن يومك
- اِرسِم - لون، فهذا ايضاً ينفِعلك ويسحب منك الطاقة السلبية
- استمع لقصص متنوعة مثلاً قصص نجاح او قصص الأنبياء
- تسائل مع نفسك هل تحتاج شيء؟ هل ينقصك شيء؟ او شيء تريد

تعديله ؟

- أقم الليل
- اقرأ القرآن، ربما تستمع إليه، ويمكنك تفسير بعض الايات لاخذ العبرة منها
- تأمل بالمستقبل، اين ترى نفسك ؟ الى اين تريد الوصول؟ ماهي خطواتك القادمة؟



- فكر بالسعي، فقط السعي لكل ما تطمح إليه
- لترى نفسك جيداً تأملها في الليل، حيث الهدوء

ليل بارد قليلاً، نجوم، قمر، اليس هذا جو مثالي للتأمل؟  
مع الهدوء، رتب كل الفوضى التي تكمن بداخلك، لتخرج صباحاً مفعم  
بالبهجة.

## القسم الرابع

### ماذا قال الله ؟

قال انما اشكو بثي وحزني الى الله

وفي هذه الآية الكريمة نستنتج ان الشكوه لله فقط، لانه امرنا كله بيده سبحانه وتعالى، الله وحده الذي يفهمك ويعرف ظروفك ومشكلاتك الكثيره التي تمر بها، وهو الوحيد القادر على حلها جميعاً ان أراد، ولكن كلها اختبارات لمدى ايمانك به وصبرك وقوتك.

اعلم جيداً مدى صعوبة الشعور بالحزن والأحزان المتجدده على الدوام، لكن أعلم أيضاً ان كله سيمضي، سينتهي، سيصبح رماداً.

عندما اتى خبر ان الذئب اكل ابن سيدنا يوسف عليه السلام قال (صبراً جميلاً والله المستعان على ما تصفون).

وعندما اشتدت الكرب على سيدنا يونس عليه السلام في بطن الحوت قال (لا إله إلا أنت اني كنت من الظالمين).

وبهذا عليك ان تعلم، ان الأمور كلها مقدره من الله سبحانه وتعالى فلا يحدث شيء الا لانه مقدر ومكتوب.

## ماذا قال الله ؟

ان ربك يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر انه كان بعباده خبيراً بصيراً  
هنا نعرف ان الارزاق كلها من الله وان الله يرزق من يشاء، وايضاً ان الله عالم  
بكل أحوال عباده في الأرض.

وغير هذه الايات هناك الكثير والكثير علماً بان القرآن كله خير وبركة، وان  
كنت تسعى للبركة في رزقك واموالك فعليك اولاً بتقوى الله وطاعة كل  
أوامره واجتناب نواهيه.

في حديث ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم قال  
ما اكل احد طعاماً قط، خيراً من ان يأكل من عمل يده، وان نبي الله داوود  
كان يأكل من عمل يده .

وقال ايضاً: ( إن الرزق ليطلب العبد اكثر من ما يطلبه أجله ).

اعلم ان الرزق كله بيد الله، مهما حاولت وسعيت لطلب الرزق فلن تنال الا ما قسم الله لك، ولكن عليك بالاكْتفاء ، الحمد والشكر فالارزاق تكثر بالحمد.

قال تعال (فإذكروني أذكركم واشكروا لي ولا تكفرون). هنا وفي هذه الآية الكريمة، نستذكر انه علينا ذكر الله في كل وقت وحين، في الضراء والسراء، ونشكر الله على كل شيء سواء خير او شر، وتذكر هذه الآية ايضاً بعدم الكفر حيث انها أتت ناهيه عنه، تحث على الإيمان بالله وذكره وشكره.

الرضا بقضاء الله وقدره ميزه لا يمكن امتلاكها إلا لدى الأشخاص المؤمنين بالله حق الايمان، التسليم لله ليس من سمات الضعف او عدم القدرة على القيام بشيء، انها هي نقطة قوة، لان قوة الإنسان تبدأ في ايمانه، الحمد والشكر وذكر الله هذه كلها تمد القلب بالصبر والقوة وزيادة في الزرق والأمان وراحة البال والسكينة.

قال الرسول عليه الصلاة والسلام : (التحدث بنعمة الله شكر، وتركها كفر  
ومن لا يشكر القليل، لا يشكر الكثير، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله).

الله سبحانه وتعالى جعل الشكر والزيادة مترابطين مع بعض البعض، بحيث  
ان من يشكر الله - يزيده الله من فضله.

وقال عزوجل : (لئن شكرتم لأزيدنكم) .

عود نفسك على الشكر والذكر دائماً، بالشكر النعم تدوم وتزيد

والذكر يريح القلب ويهدئ النفس

خير كلامك - كلام الله

وخير افعالك - عبادة الله.

## قال تعالى : (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين).

هذه الايات الكريمة جاءت لتخفف ثقل الأيام الصعبة عن قلوب المسلمين، وعدم اليأس والضعف والاستسلام، الله وحده القادر على نصرتهم وإمدادهم بالقوة والعزة، ان الله يعز الإسلام والمسلمين ولا يترك عباده وحدهم، ويضرب الظالمين بعضهم ببعض، ويجعل كيدهم في نحهم، وما كان هذا إلا اختبار لايمان البشر، ان الله قادر على اخراجنا من أعماق الحزن سالمين أي اذى او ندوب.

- ما الحزن الا مرض للقلب يضعفه، يحطمه، ويشتت الروح.
- ما الايمان الا دواء وشفاء

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
ان عظم الجزاء مع عظم البلاء وان الله اذا احب قوماً ابتلاهم فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط.

قال تعالى (لا تحزن إن الله معنا)  
قال تعالى (اصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا).



## الموت نهاية

في قولة تعالى : ( قل إنّ الموت الذي تفرون منه فإنه ملاقيكم ثم تردّون إلى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون).

نستدرك من هذه الآية الكريمة أن الموت نهاية حتميه مؤكدة، وان الحياه فانيه زائله، لا مهرب من لقاء الله في نهاية المطاف، نتعلم من هذه الايات ان لا تغرنا الحياه الدنيا بكل ما فيها من ملذات وراحه.

وقد ذكرت سابقاً (وما الدنيا إلا دار ابتلاء)

دعنا نتأمل ونرى ماذا حضرنا لاخرتنا ؟

بماذا الله بعد هذه النعم؟

- في الصلاة؟
- الزكاه؟
- كلمه طيبه؟
- ذِكر؟

الاحسان والبر بالوالدين؟

وغيرها الكثير - ابسطها، الابتسامه في وجه اخيك ؟ فهي صدقه

- معامله الناس بلطف
- البعد عن المعاصي
- عبادۃ الله حق عبادته

تذكر انك من دون الله لا تسوى شيء.

## قيام الليل ..

قال تعال (يا أيها المزمّل قم الليل الا قليلاً نصفه او انقص منه قليلاً او زد عليه ورتل القرآن ترتيلاً).

قال تعالٰى : (إن المتقين في جنات وعيون اخذين ما آتاهم ربّهم أنّهم كانوا قبل ذلك محسنين كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون وبالأسحار هم يستغفرون).

قال تعالٰى : (واصبر لحكم ربّك فإنك بأعيننا وسبّح بحمد ربك حين تقوم ومن الليل فسبحه وإدبار النجوم).

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (افضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم وافضل الصلاة فصلاة الليل لها شأن عظيم).

قال رسول الله ﷺ عاء الرسول عليه السلام في قيام الليل (اللهم ربنا لك الحمد  
انت قيوم السماوات والأرض ومن فيهن ولك الحمد انت مالك السماوات  
والأرض ومن فيهن ووعدك الحق وقولك الحق ولقاؤك الحق والجنة حق  
والنار حق والنبيون حق والساعة حق اللهم لك أسلمت وبك آمنت وعليك  
توكلت واليك انبت وبك خاصمت وإليك حاكمت فاغفر لي ما قدمت وما  
أسررت وما أعلنت انت إلهي لا إله إلا أنت).

قيام الليل سبب (لنيل الجنة).

## داوي نفسك بالقرآن..

قال تعالى : (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارة).

قال تعالى : ( والذي هو يطعمني ويسقين وإذا مرضت فهو يشفين).

قال تعالى : (يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين).

حافظوا على أنفسكم، النفس امانة الله لكم

قال تعالى : (ولا تقتلوا أنفسكم ان الله كان بكم رحيماً).

قال تعالى : (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة).

قال تعالى : (ولقد كرمنا بني آدم).

قال تعالى : (ولا تقتلوا النفس التي حرمها الله إلا بالحق).

كن سوياً معتدلاً مع نفسك، النفس عليك بها حق، حافظ على هذه الأمانة حتى تلقى الله بقلب نظيف وجسد سليم كما خلق اول مره.

معزة الله للنفس البشرية وحدها كفيلة لتجعلنا نحافظ عليها ونحميها  
ونقدرها.

## علمك نور دربك.

قال تعالى: (وقل رب زدني علماً)

قال تعالى: (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون انما يتذكر أولو الألباب).

قال تعالى: (يرفع الله الذين آمنوا والذين أوتوا العلم درجات).

قال تعالى: (شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائماً بالقسط).

قال تعالى: (وما يعلم تأويله إلا الله والراسخون في العلم).

قال تعالى: (إنما يخشى الله من عباده العلماء).

علمك ليس بالضرورة أن يكون محصور في شهادات وجامعات وغيره، تعلم

عن دينك، عن نفسك، عن ذاتك، عن هذا الكون والخالق العظيم.

لا تجعل أفكارك محصورة فقط بمجرد ورقة.

## الحياة الدنيا..

قال تعالى : (ذلك متاع الحياة الدنيا).

قال تعالى : (تبتغون عرض الحياه الدنيا).

قال تعالى : (ومن كان يريد حرث الدنيا نؤته منها).

ما الحياة إلا لهواً ومتاع، دنيا فارغة، فانية، مليئة بالطمع، ما الدنيا إلا دار  
اختبار ومِحن..

قال تعالى : (تريد زينة الحياه الدنيا).

قال تعالى : (المال والبنون زينة الحياه الدنيا

قال تعالى : (ولا تمدنّ عينيك الى ما متعنا به أزواجاً منهم).

لا تركض في الدنيا عبثاً، فهناك آخره تنتظر، هناك حساب

جنة، نار، هذا فكرت بذلك قليلاً؟



## الانسان

قال تعالى : (ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين).

قال تعالى : (ولقد كرّمنا بني آدم وحملناهم في البرّ والبحر ورزقناهم منّ الطيبات وفضلناهم على كثير مما خلقنا تفضيلاً).

قال تعالى : (خلق الانسان من نطفة فاذا هو خصيم مبين).

قال تعالى : (يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الإنسان ضعيفاً).

حسناً دعني أقول شيئاً، لو علمنا متى نهاية الدنيا لركضنا جميعاً للعمل الصالح ولم نخطئ يوماً، وهذه هي الحكمة من مجهولية معرفتنا بيوم الحساب

ونفس المبدأ لمعرفة الانسان انه خلق ضعيف ليسعى لتقوية نفسه ولو لم تكن حكمة وراء هذا الأمر لما ذكر من الأساس..

لذلك نعم الانسان في طبيعته ضعيف وظروف الحياه هي التي تصنعه وتقويه.

ومن هنا عليك معرفة ان كل شيء حدث ورائه حكمة حتى لو كانت مجهولة.

## المصائب.

قال تعالى: (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص في الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون).

قال تعالى: (ونبلوكم بالشر والخير فتنة وإلينا ترجعون).

قال تعالى: (ولقد أرسلنا أمم من قبلك فأخذناهم بالبأساء والضراء لعلهم يتضرعون).

قال تعالى: (ما أصاب من مصيبة إلا باذن الله ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم).

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب وهم وحزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا غفر الله بها من خطاياها.

يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: لا يتمنى أحدكم الموت لضر أصابه إما محسناً فلعله ان يزداد خيراً، وإما مسيئاً فلعله ان يستعتب.

امرنا كله بيد الله لذلك كن على يقين تام بأن كله خير حتى في اصعب الأمور

الاختلاف رحمة وسنة من سنن الحياه.

## ما القوة إلا بالله.

قال تعالى : ( ويا قوم استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يرسل السماء عليكم مدراراً ويزدكم قوةً ولا تتولوا مجرمين )

قال تعالى : ( واعدوا لهم ما استطعتم من قوةً ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم واخرين من دونهم لا تعلمونهم الله يعلمهم وما تنفقوا من شيء في سبيل الله يوف إليكم وانتم لا تظلمون )

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف

قوتك تبدأ بقوة علاقتك بالله، فأن كان الله معك ماذا تريد؟

الله معك من ماذا تخشى؟

الله يحسن التدبير لا تقلق

كن مع الله يكن معك كل شيء

انت الضعيف من غير الله ولا قوة لك من دونه.  
فأن اردت أن تصبح قوياً، راجع علاقتك مع الله اولاً.

## توكل على الله

قال تعالى : (إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيماناً وعلى ربهم يتوكلون).

قال تعالى : (فأن تولوا فقل حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم).

قال تعالى : (ولله غيب السماوات والأرض وإليه يرجع الأمر كله فأعبده وتوكل عليه وما ربك بغافل عما تعملون).

قال تعالى : (وتوكل على الحي الذي لا يموت وسبح بحمده وكفى به بذنوب عباده خبير).

قال تعالى : (فإذا قرأ القرآن فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم انه ليس له سلطان على الذين امنوا وعلى ربهم يتوكلون).

قال تعالى : (ولا تطع الكافرين والمنافقين ودع أذاهم وتوكل على الله وكفى بالله وكيلاً).

قال تعالى : (ومن يتوكل على الله فهو حسبه إن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدراً).

قال تعالى : (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل  
المؤمنون أصابها وابل فآتت أكلها ضعفين فإن لم يصبها وابل فطل والله بما  
تعملون بص

## الصدقات..

قال تعالى ( ومثل الذين ينفقون أموالهم ابتغاء مرضات الله وتثبيتاً من انفسهم كمثل جنة بربوة أصابها وابل فأتت أكلها ضعفين فإن لم يصبها وابل فطل والله بما تعملون بصير).

قال تعالى (وان تبدوا الصدقات فنعاً هي وان تخفوها وتؤتوها الفقراء فهو خير لكم ويكفر عنكم سيئاتكم والله بما تعملون خبير)

قال تعالى (الذين ينفقون أموالهم بالليل والنهار سرّاً وعلانية فلهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون)

قال تعالى (لن تنالوا حتى تنفقوا مما تحبون وما تنفقوا من شيء فإن الله به عليم)

قال تعالى (وانفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة واحسنوا ان الله يحب المحسنين)

قال تعالى (ألم تعلموا أن الله هو يقبل التوبة عن عباده ويأخذ الصدقات وان الله هو التواب الرحيم)

قال تعالى (وان تصدقوا خيراً لكم ان كنتم تعلمون)



قال تعالى (ان المصدقين والمصدقات واقرضوا الله قرضاً حسناً يضاعف  
لهم ولهم اجرًا كريم)

## الضعف نقطة تحول وليس بداية إنهيار

جميعنا مررنا بالكثير من الظروف، جعلتنا نشعر بالضعف والهزيمة الإنكسار، وخيبة الأمل، والكثير الكثير، دعوني أقي عليكم وجهة نظري في هذه الناحية

الشخصية المتزنة تأخذ كل الظروف من ناحية إيجابية مهما بلغت صعوبتها، لذلك أيضاً الضعف ليس سيئاً، نحن كناضجين يجب أن نخلق من الضعف قوة ومن اللاشيء أشياء، ومن المستحيل ممكن، من الظلمة نور، الضعف يجب أن يكون هو السبب لبداية جديدة مليئة بالأمل، بالعزيمة، بالإصرار..

لا أحد يستطيع أن يصعد السلم كاملاً من أول مرة، ولا أحد يستطيع أن يصعده بالعرض أيضاً

لكل نجاح يجب تحقيقه هناك عقبات، تراجعات، تقدمات، سقوط، ولكن الشيء الوحيد الذي يجب تنفيذه هو النجاح الذي تخوض كل هذه التحديات من أجله..

يجب أن لا تغير وجهتك لمجرد أنك فشلت أو تأخرت

هنا الإصرار سيد الموقف ولك القرار إما أن تكمل وتصل، وإما تفقد كل ما تملك ويذهب تعبك سدى بلا جدوى  
وتفقد كل ما تملك من أهداف وطموحات، إرمي بنفسك في دائرة التغيير لا تبقى في دائرة الخوف والتردد

كن شجاعاً إنك أنت بطل هذه الحكاية  
أنت لم تخلق عبثاً.

## كل مُر سيمر

على مدى الحياة نمر بالكثير من الظروف القاسية  
نتمشى في ممرات مظلمة تكاد ظلمتها تغطي قلوبنا بأكملها  
وتم من حيث لا نحسب يأتي نوراً ربانياً ينير عتمة أيماننا..  
هذه هي ثقتي بالله  
تطابير روعي مثل فراشات عندما أتذكر أنني أعيش تحت رحمة ربّ عزيز،  
كريم، رحيم  
لذلك كنت ومازلت على يقين بأن كل مُر سيمر، ليس بقوتي وإنما بقدرة الله  
هذه هي ثقتي بالله  
في أعماق درجة من الألم يوجد أمل هناك خير في كل خيار في كل ظرف في  
كل شر هناك خير،  
لا عليك الأيام المره سوف تنتهي بإذن الله  
حينها ستكون أفضل بكثير من الآن أو أي وقت مضى  
كل ما عليك فعله هو ترميم نفسك  
ترتيب كيائك

والبدء من جديد

لكنها بداية مختلفة هذه المرة ستكون ناضج وأكثر حذراً  
تجربة ثانية بعقلية متزنة واثقة من أن نهاية هذه المرحلة هي (الريح).

واصبر لحكم ربك فإنك بأعيننا.

## من اعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكاً

آية قرآنية قريبة جداً من قلبي أتأملها بدقة جعلتني أغير للأفضل، كلما راودتني نفسي لشيء ما أتذكر هذه الآية، أتذكر كيف سيكون حالي أن عصيت الله، كيف ستكون حياتي حينما أعرض عن طريق النور والنجاة، كيف لي أن أبدي أي تقصير بعد ذلك؟

أيمكن أن أهمل فروض كتبت على عاتقي من أجل حياة فانية؟  
أيعقل أن أشتري الحياة الدنيا بالآخره؟

لا أتخيل نفسي في موقف كهذا على الإطلاق رقابتي الذاتية لا تسمح بذلك!.

أصدق شيء صادفني في هذه الدنيا

- لا شيء يدوم للأبد
- الخيرة فيما اختاره الله
- عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيراً لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شراً لكم
- أن الأمر كله بيد الله

- أن الله على كل شيء قدير
- أن الحياة هي ليست الحياة الدنيا إنما الحياة هي حياة الآخرة

## تمسك بجبل إرادتك ولا تبالي

الإرادة هي أساس كل الأشياء الإيجابية، وأيضاً كل ما هو سليم ينبني على أساس الإرادة والعقلانية السليمة  
الإرادة هي مبدأ إذا كنت لا تمتلكه فلا يمكنك فعل أي شيء، الإرادة، العزيمة والإصرار، كل هذه الأمور تجعل منك شخصاً أكثر تفاؤلاً وأكثر ثقة، شخصاً ناضجاً واعياً مدرك لكل شيء يحدث من حوله

• لا ضعف لا يأس لا إستسلام، أتذكر جيداً هذه الكلمات ربما تبدو مجرد أحرف مرصوفة جنباً إلى جنب ولكن في الواقع هذه الكلمات مفتاح التغيير، وتعني لي الكثير بل ربما أنني أقرأها في كل مرة لكي استجمع قواي على دنيا ليست بيدي، دنيا فانية، استجمع كل ما تبقى لي من القوة، العزيمة، الإرادة، فقط لأكون قد زرعت فكرة تبقى حين أرحل، لعل أكون من الذين يعيشون للأبد (بذكراهم، أي بأثرهم الدائم)



أضن أنني وددت أن أوصل شيء ما في هذا النص  
إن كنت في فترة من الفترات الصعبة في حياتك تذكر أن الله (يعطي أكبر  
المعارك لأقوى جنوده)

كتبت هذا النص ووضعت شيء ربما يربت على قلبك بقليل أو كثيراً من  
الأمل

## مرهم نفسك أنت

أنت المنقذ الأول والأخير لنفسك، يمكن للناس تقديم نصائح لك ولكن لا يمكنهم أبداً حل المشكلة من جذورها، ساعد نفسك لتكون أقوى، ضمد جروحك بلطف وأهمس لقلبك سيكون كل شيء على ما يرام، خفف العبء عن نفسك، هون عليها.

كونك تُقدر وتحفز ذاتك هذا شيء كافي، يجعلك تتقدم وتحقق أحلامك، خاصة في حياه مليئة بالتحديات والصعوبات والتي لا يمكن قهرها إلا بالإرادة القوية، أجعل كل ما تمر به تحدي لنفسك، تحدي لتحسين ذاتك ونموها، وتصرف على أساس أنك من المستحيل أن تفشل، تخيل صورة هدفك وهذا يسهل عليك جعل الصورة واقعية، تذكر أن الأشخاص العظميين يواجهون مقاومة عنيفة من أصحاب العقول البسيطة أو السلبية، عش لحظة منافسة وحاسمة بينك وبين نفسك، اغتنم كل الفرص التي تأتي لك، استغل كل الأشياء التي تحبها للوصول إلى هدفك، وبداية كل نجاح قارن نفسك بنفسك ما بين الماضي والحاضر ولا تقارن نفسك بأشخاص آخرين.

## قادرين بإختلاف

جميعنا نملك قدرات مختلفة، ربما البعض منا لم يدرك هذه القدرات بعد، لكن سيأتي الوقت وتذكر ما تملكه من القدرات، لا تقول لا أستطيع بل حاول مرة وأخرى، الأشياء الجميلة لا تأتي بسهولة.

## دعني أعطيك مثال

عندما تشتتهي الحلوى تقوم بإعدادها، ولكن لكي تكتمل يجب أن تتوفر جميع المكونات اللازمة وطريقة التحضير والمقادير الصحيحة، لكي تصل إلى النتيجة المطلوبة، وعلى نفس المبدأ (قدراتك)، عليك أن تخوض تجارب عدة وتأخذ عبرة من كل تجربة تمر بها، رحلة استكشاف القدرات ليس بالمهمة الصعبة، أنت فقط إبدأ، قدراتك مختلفة تماما عن الآخرين، فلا تحكم على نفسك بناءً على تجارب الآخرين

تذكر مهمتك هي استكشاف نفسك وقدراتك  
وعليك أن تعلم ايضاً أن طريق التميز نادراً ما يكون مزدحماً، لذلك طالما انك  
تسير على الطريق الصحيح فلا تقلق بشأن الآخرين  
فكلاً منا يختار طريقه بيده وكلاً منا يلمع نجمه بطريقه مختلفه  
لا تخاف من الطرق الفارغة فربما يكون هو الطريق السليم.

## دائرة حُب

بين كل زحام الدنيا إترك لنفسك مكان فارغ تهرب إليه كلما احتجت، إترك مساحة لنفسك، حب ذاتك وطورها، دعها تزهر في كل يوم... لا شيء يستحق الوقوف من أجله، طالما الخسارة لم تكن نفسك .. لا تبالي، تجديد الحب لنفسك شيء أساسي لا تتخلى عنه أبداً، في دائرة الحب التي صنعتها بنفسك لنفسك لا يمكن لأحد هزيمتك أنت قائد ذاتك وأنت سيد من يحسن التصرف معها، أنت من تصنع نفسك بنفسك

يجب عليك تطوير ثققتك بنفسك لكي تتطور قدراتك

• ابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون تهيبط عزيمتك

• ابتعد عن الأشخاص الذين يستصغرون شخصيتك

• ابتعد عن الأشخاص الذين يقللون من شأن طموحاتك

احرص دوماً على إبقاء أشخاص داعمين لك، يعرفون عقليتك، يقدرون ذاتك ويحترمون شخصك.

ابقى على يقين أن لا صلة لك مع اليأس والإحباط  
ليس المطلوب منك مجهود كبير... كل ما هو مطلوب منك هو أن تضع  
تركيزك على أهدافك وحبك لنفسك قبل أي شيء آخر وبعد أي شيء...

اصنع دائرة حب بداخلك لتحتويك.

## سلام ٠٠

سلام لقلبك ولعقلك، سلام، سلام حتى يعم السلام بداخلك

هيا استرخي خذ نفس عميق واشعر بهذا النفس كيف يتنقل في جسدك،

استشعر احلامك المحققة، اسرح في خيالك عش اللحظة

استمتع وكأنها حقيقة، استشعار السلام الداخلي هذا لو داومت عليه لفترة

من الزمن ستلاحظ أنك تخطو لتحقيق طموحك واحد تلو الآخر حتى تصبح

واقعاً تتعايش معه، يزداد إصرارك لأنك قد احسست بشعور الفرحة العارمة

عندما يتحقق ذلك الحلم، وتذكر أنك أنت من تصنع مصيرك بيدك

توقف عن لوم الظروف والمشاكل، توقف عن لوم نفسك!

أنت تستطيع أن تكون ما تريد فقط اخطو أول خطوة فهي دائماً ما تكون

الأصعب، لكن لذة الوصول تمحو كل تعب وكل شيء سيمضي، تنازل عن

كل ما هو جيد للحصول على ما هو رائع.

افكارك هي من تصنع مستقبلك والأفكار لا تموت.

جملة واحدة ضعها في رأسك (افعل اكثر، تكلم أقل).



## النجاح يجذب النجاح

نعم إنها عبارة سليمة، أو من بها من قلبي فكلما ازدادت نجاحاتك، تدمن على طعم النجاح أكثر فأكثر، فقط حقق نجاح واحد مهما كان صغيراً، لا تستطيع مقاومة النجاح بعد المرة الأولى، ليس هنام شخص عظيم يشكو من قلة الفرص، وكونك شخص عظيم اصنع الفرص لا تنتظرها، النجاح أعمق من مجرد كلمة وأكثر من كونه عمل وانتهى، هذا انجاز جديد يسجل في تاريخ حياتك، في كل نجاح تحققه تكون بطل في قصه ما وربما يضربون بك المثل (انك إنسان رائع تنجح رغم كل الظروف).

ربما أنت أمل لغيرك، ربما قدوة، وحتماً هناك أشخاص فخورين بنجاحك، لا تتوقف عن السعي، جدد أهدافك باستمرار.. سجل نجاحات جديده، اسعى لتكون أفضل نسخة من نفسك على الإطلاق، واحرص على أن لا يكون لأجل أحد معين ليكن من أجلك أنت ، ذاتك تستحق الحب والنجاح والتقدير.

## ألمك هو محرك الذاتي

ألمنا هو تجربة والتجربة قوة، كل ألم يعصف بنا يعطينا قوة بطريقة أو بأخرى،  
ونحن غير مدركين

دعني أقول لك إن الألم هو الذي يصنعنا، وإن كنت تتساءل كيف؟

حينما نمر بظرف ما ونشعر بحزن وتعب نقول لا نستطيع تخطي هذا لكن تدرك  
لاحقاً أن وبفترة ربما ليست بقصيرة لكنك تجاوزت ذلك وبأقل الخسائر  
وموقف يتلو الاخر قدرتك بالسيطرة على هذا الألم سوف تنمو وتزداد.

لا بد من وجود الحزن والألم أعلم ذلك لكن عليك التحكم بهذه المشاعر  
ووضع حد

لان لا ألم يدوم مدى الحياه ولا فرح يدوم، الأمور تتغير تارة هكذا أو تارة  
هكذا، الدنيا تدور ولا تتوقف.

أنت بمكانك؟!

انهض!!

ماذا تنتظر؟

ألمك سوف يزول اعطيه ما يستحق من الوقت،

ركز! قلت (ما يستحقه).

لا تعطي أكبر من ذلك عليك اللحاق بأمورك الأخرى فأنت في هذه الدنيا

لكي تعمرها وتترك أثراً طيباً فيها

لا تذهب منها كما اتيت.

## ربما يجوز

ربما يجب علينا في بعض الأحيان التوقف عن فعل شيء للبحث عن  
الأفضل

ربما يجوز أن نغفل عن أحلامنا حتى نظن أننا نسيناها ..  
ولكن نحن في الواقع كل شيء نفعله من أجلها  
لكن نمضي على سبيل جملة (ليس كل ما نريده نحصل عليه)

ربما لو تظاهرننا بنسيانها لحصلنا عليها ...

ربما يجوز ان نتقن أمور جديدة لنترك ما مضى  
وربما ما اختاره الله لك هو الأفضل، ربما هو مكانك الأمثل  
اترك امرك لله وقل دائماً (اللهم اختر لي ولا تخيرني )  
دام امرك كله بيد الله لا تبالي  
والأهم انك لا تعود لدق باب اغلقه الله لانه يدبر لك ما يليق بك

ربما يجوز

• العجز

• الحزن

• اليأس

• الفشل

• التنازل

لكن لمدة مؤقتة ومن بعدها دع نجمك يلمع في سماء المستقبل.

## البعض من كل شيء

- التجارب
- الظروف
- الصعوبات
- الضغط
- المشاكل

كل هذه الأمور يمكنها تحويلك من إنسان عادي إلى إنسان

- عامض
- كتوم
- منعزل

هذه القاعده تماشى مع غالبية الناس، اما معي فأنا اكتشفت انني تغيرت  
للافضل بحكم انني مررت بالعديد من التجارب في الفترات السابقة، فكان  
من المتوقع أن ينعكس هذا عليّ سلباً، ولكن المفاجأة كانت بأنني أصبحت  
اكثر قوة واكثر صلابه، وعزيمتي تتجدد يوم بعد يوم، ذاتي تتطور بسرعة هائلة

ماكنت أتخيلها، بدأت أفعل كل ما يجول في خاطري، حقاً حياتي بدأت للتو  
!ولدت من جديد في لحظة تطايرت كل خيباتي  
تجددت امنياتي وأصبحت لا أرى نفسي الا في القمه!  
واطمح لذلك بكل شغف  
أصبحت انظر للامور بدقة متزنه  
اصبح تفكيري عميق بشكل مختلف تماماً عن السابق  
كدت لا اصدق انني هي انا في هيئتي الجديدة في النسخة الأمثل من ذاتي  
وحينها عاهدت الله على ان ابقى هكذا وافضل أيضاً، سأبقى الإنسانة  
الصبورة الصامدة، لن اسمح للدنيا أن تغيرني إلا للأفضل.

## الخطوة الاولى

من منا لا يحزن جميعنا نحزن وعلى عدة أشياء، سواء فقد أحبه او لأننا قد فشلنا في شيء ما، لكن في كل الأحوال علينا كسر هذا الحزن، الخطوة الأولى لتخطي احزانك هي الشكوة لله عز وجل فكن مع الله يكن معك

هي دنيا فانية ولا يوجد شيء باقى سوى الله سبحانه الذي ناصيتك بيده وامرك كله بيده ولو أراد لجعلك تعبش حياه لا محن فيها لا تنظر الى ما قد ذهب، ورحل، واختفى، ومضى، فأنت بيدك الوقت الحالي، أنت الان بامكانك ان تتخطى كل شيء، ان الله لا يبتلي عبداً من عباده الا لصالح العبد نفسه، لولا المحن والمصائب لما عرفنا معنى الحياه (لا حياة في الحياة وانما الحياة هي حياة الاخره)

لذلك الان ومن هذه اللحظة عليك ان تبشر في التخطيط لكيفية كسر حاجز الحزن هذا

وابداً من اليوم، ستقوم وتمضي من اجل يومك الموعود ان الدنيا قصيره لا وقت لدينا للحزن، لا تكسر وقتك للحزن فقط



اعلم انه كما يوجد أشياء تحزنك  
هناك أشياء باتت في انتظارك لتسعدك

- ليس بالضرورة أن تكون ذو ترفاً لكي تكون سعيداً  
فأن البساطه أجمل بكثير مما تظن، نعم صحيح (زينة الحياة الدنيا المال  
والبنون) ولكن أيضا القناعة جميله  
وتذكر ما دام الله معك فهذا تمام الغنى.

## مهمتك صعبة .. لكن ارادتك صلبة

طالما انك وصلت الى هذا الفصل اظن انك اخذت الكثير من العبر  
المستفاده من الفصول السابقه

وطالما انك تكمل في قراءة هذا الكتاب يعني انك تملك أراده لتغيير ذاتك  
للأفضل، وتبحث عن طريق يساعدك في هذه المسيرة  
اود ان أقول لك انك تسير على سلم التغيير الإيجابي ..استمر

لقد مر وقت طويل وانت ما زلت تحاول وتترفع للأفضل، لا يمكنك الوقوف  
في المنتصف هكذا، الاستمراريه مهمه جداً وهي دافع مهم ايضاً

اشحن ارادتك باستمرار لكي تقودك إلى كل احلامك، وارك تحلق عالياً  
تخبرني انك وصلت للقمه

انا ادعمك حتى تأتي تلك اللحظه، اجعل هذه الكلمات نوراً يضيء بصيرتك،  
فانوساً يضيء لك الطريق، قمراً يرافقك دوماً

طمئن بها نفسك، اهدئ فأنت لست وحدك، أنت في ودائع الله وعند الله لا  
تضيع الودائع.

## اخبروا احلامنا اننا قادمون لا محال

مهما دارت بنا الدنيا لن نتنازل عن احلامنا حتى نراها تتحقق بأمر أعيننا  
ما خلقنا عبثاً، وان كان تحقيق احلامنا تحدٍ من الدنيا.. فنحن لها  
ليس هناك متسع لليأس نحن أهل العزيمة والصبر بيتنا نحن أبناء الإرادة، لا  
شيء يحطمننا

وان كان هذا اختبار من الله لنا اللهم لا اعتراض، لا الدنيا لنا، ولا أهلها  
لنا، لنا احلامنا ونحن لله واليه نعود..

اخبروا احلامنا ان الطريق ليس بطويل، تبقى القليل فقط ونصل

اخبروا احلامنا انها والله لا تهون ولا هانت علينا ولو لجزء من الثانية  
واننا نعمل كل ما بوسعنا من اجل لذة الوصول اليها،  
نحن لا ننتظر صدفة، نحن نصل بتعبنا وعمل كثير.. ندعو الله ليل نهار،  
نسجد، نبكي، نحملها في قلوبنا أينما ذهبنا

اللهم بكاء السعادة

اللهم لذة الوصول.

## الظروف لم تكن عائق يوماً

كثيراً ما اسمع كلمة (الظروف تمنعني من فعل كذا وكذا)  
لماذا؟

لماذا نضع الظروف حجة لتكاسلنا ؟  
تريد شيء؟

قم وافعله لا تتهم الظروف مين يريد يفعل هذه القصة بكل بساطة!  
العائق الحقيقي هو أنت، وان كانت الظروف صعبه يجب ان تجعلك اكثر  
اصراراً، لتحقيق ما تريد وتخرج من هذه الظروف

الظروف بريئة من كل الاتهامات حقاً  
الموضوع يدور حول محور الارادة!

وايضاً انت لا تعطي الأمور اكبر من حجمها ربما تكون الظروف عادية تمر  
على كل شخص

لكن انت من تعقدها، حاول النظر من زاوية مختلفة

سترى ان لا شيء معقد

انا لا اصغر من حجم ظروفك بالنهاية انا لا اعرف مدى الظروف التي مررت  
بها

لكن عليّ أن اهون عليك، لكي ترى الموضوع من زاوية اكثر ايجابية

لعل أعطيك حلول لبعض الأمور

لعل اضمد جروحك القديمة، اطبطب على قلبك

امنحك راحة ..وسط هذا الضجيج كله.

## وداعاً

وداعاً ولن نلتقي مرةً أخرى

وداعاً أيها الخيبات

الانكسارات، الدموع، الجروح وكل الحزن، لا جعل الله بيننا لقاء ولا جمعني  
بك مرةً أخرى

وداعاً أيها الخيبات التي تركت بداخلي ندوب طويلة الأمد، لكن اعدك انها  
ستزول ولن يبقى لها اثر، اعدك ان أكون اقوى بكثير مما تتخيلي

لن اجعل نارك تحرقني

سوف أجعلك رماداً يتطاير في الهواء ويذهب الى أبد الابدین.

اهلاً بالعزيمة، الإصرار، الأرادة

اهلاً بالاهداف المحققة بإذن الله

بسم الله نبدأ دروباً امليين ان لا نتعثر



المراحل القادمة ستكون اجمل، ونهاية قصتك يا سيد الابطال ستكون رائعة  
ستكون مثلاً يقتدى به  
انت من تحدد مصيرك، لا تجعل مصيرك يحدد مكانك انت قادر على فعل  
المستحيل ان اردت  
هيا اطلق سراح طيرك دعه يطير يحلق في سماء الحرية والامل.

## فيها خير

دعني ابدأ هذا النص بقول مريح جداً لعل اطمئن قلبك فيه  
الخيرة فيما اختاره الله لنا، حتى لو كان عكس ما نتمنى وعكس رغبتنا  
وعكس احلامنا

وكل اختيارات الله سالحة حتى وان كنت تجهل الاسباب  
وكل شيء من الله فيه اجر وثواب، لعلك لا تدرك ذلك لكن كل شيء عند  
الله مسجل، فالمرض خير وفقده من الله  
ياخذ به العبد اجر الصبر وتحمل المرض، والفقير أيضاً له من فقره خير وغيره  
الكثير والكثير ممن ناخذ عليها اجر عظيم

والله لن تجد اجمل من اختيارات الله لك فكلها لصالحك وانت لا تعلم، قل  
بقلباً راضياً رضيت يارب، ولا تكره شيئاً اختاره الله لك، انك على البلاء تأجر  
وعلى المرض تأجر وعلى الفقد تأجر وعلى الصبر تأجر..

## رب الخير لا يأتي إلا بالخير

اللَّهُ سبحانه وتعالى يبعد عنك أمور لو حصلت لكنت سيئة لك، وتذكر ان عوض الله قادم لا محال، كل ما عليك فعله هو الصبر ثم الصبر ثم الصبر، الصبر مفتاح الفرج ولان منزلة الصابرين عالية عند الله سبحانه وتعالى، السر كله يكمن بين الرضا والقناعة والتسليم لامر الله

الرضا هو باب السعادة فإن رضيت بما اقسام الله لك سوف تحبه حتى لو كلن ما لم تريده، الخلاصة هي ان من رضي بحكم الله، ارضاه الله وجبر قلبه.

## قلب نظيف

طهر قلبك من الذنوب، من النوايا السيئة  
اهم شيء في الدنيا ان تبقى ذو قلب لين، كلمتك خفيفة على القلب  
قادر ان تحب الخير لغيرك  
قلباً ينبض حباً واملاً، قلباً تسكنه الطمأنينه  
وكل من عشاره رفض حباً ان يغادره

قلبك هو الذي يعكس جمال وجهك الخارجي وهو الذي يزرع قبولك بين  
الناس

قلبك النظيف هو النتيجة الأهم لرحلتك في هذه الدنيا، لا يوجد شيء يستحق  
أن تكون صاحب قلب اسود، قاسي  
اجمل ما فيك قلبك واجمل ما في قلبك انه نظيف خالي من النفاق  
لا تسمح للدنيا ان تلوث ولو جزء بسيط منه، وان كان ولا بد غيرتك الدنيا لا  
تقبل الا التغيير الأفضل

ابقى على يقين ان نيتك الطيبة تجلب الخير والرزق من حيث لا تحتسب،  
اكمل سعي وابحث عن رزقك وجزائك يأتي مقابل صبرك، فكلما صبرت اكثر  
ربحت اكثر

الصبر نعمة عظيمة جداً يجهلها من لا يملكها، اعتمادنا الأول على القلب  
السليم النظيف ذو النوايا الطيبة

وعلى نياتكم ترزقون.

## التوازن النفسي

ليس كل شيء يستحق الغضب من اجله وليس كل شيء يلزمك باعطاء ردة فعل، فإن اثبات الهدوء في أوقات الغضب فن لا يتقنه الكثيرون، تعلم كيف تضبط نفسك

تعلم ايضاً ان تأخذ حقك بيدك، ولا تسمح لاحد ان يدافع عنك وانت موجود، اثبات نفسك امام من أراد التقليل منك جدارة وتجعل الشخص في زاوية احراج كونك غير مبالي واعصابك بارده

من اعلى مراتب التوازن النفسي ان لا تسعى الى تصحيح الظن بك فمن ظن بك سوءاً كان بإمكانه أن يظن بك خيراً

المعادلة بسيطة من قدرك قدره ومن اهانك واستخف به واجعل وجوده غير مرئي

اكرم من استخف بك بالبعد

عقلك نعمه الله عليك فلا تكن سبب ألم هذا العقل لاسباب يمكنك تجاوزها  
ببساطة لا تعطي أهمية لكل ما يخرج من افواه البشر، دعهم يتحدثون بقدر  
ما يشاؤون، انت ادري بنفسك

واثق الخطوة يمشي ملكاً.

## نأخذ الامتحان ثم نتعلم الدرس

في المدرسة نأخذ الدرس ومن ثم الامتحان، لكن في الحياة المعادلة عكسية، نأخذ الامتحان ومن بعدها نتعلم الدرس

الدنيا اختبارات وتبدل اوراقها دائماً ونحن لا نعلم النتيجة، ربما فشلنا في البعض ونجحنا بأخرى، ربما حزنا وفرحنا بكثير من المراحل، وعجلت الحياه تدور ما بين حزن وسعادة \_بقاء ورحيل

هذه هي فطرة الكون (هذا هو سستم المعادلة الكونية)تدور بين ألم وامل \_اخذ وعطاء

ومن المؤكد أن الدنيا سلبت منك الكثير من الأمور وربما فرص كبيرة وربما اختبرت صبرك بطريقة قاسية، لكن انا هنا، لن اجعلك تنام باكياً كعادتك، عليك أن تعلم أن الدنيا (دار ابتلاء)



لن تتوقف الدنيا لمجرد انك حزين او سعيد، كابر وكن إنساناً جباراً يتحدث  
الجميع عن قوة صبره وإيمانه، هون على نفسك، الله أحن من أن يضعك في  
كل هذا التعب دون نتيجة ترضيك، الله قريبٌ منك، يسمعك\_يراك.

لا تحزن إن الله معنا.

## قوة الرفض

أن تقول لا هذا يعني إنك على متن طائرة التغيير  
حين تبدأ الجولة الأولى لتغيير معالم شخصيتك ورسم ملامح حدودك  
الشخصية، رفضك لشيء ما.. هذا لا يعني أن قدراتك لا تكفي  
بل يمكن أن مستواك أعلى من هذه الأمور، وعدا عن ذلك ليس بالضرورة  
الموافقة على كل ما تراه  
وليس بالضرورة أن يكون كل شيء مناسب لك  
لا تخجل فهذا ليس ضعف  
هذا يعني أنك انسان قادر على إبداء رأيه وليس اتباع آراء الآخرين  
فلا توافق على شيء غير مقتنع به حتى لا يصبح فرض عليك  
يجب أن تملك القدرة على الاعتراض وهذه الخطوة تحديداً تحتاج إلى جرأة  
منك، إذا رضيت عبر عن رضاك  
لا تكن متصنع الرضا وفي جوفك رفض تام.

نصف الرفض قبول وهذا يعني أنك إذا رفضت شيء ما من الممكن أن تتاح لك خيارات أخرى أفضل

لكن خذ بعين الإعتبار أنه يجب أن يكون لرفضك سبب واضح صريح ومقنع كي تحضى في قبول الآخرين

اكتسب الناس من رفضك المنطقي.

## إبنة الـ 21 عاماً فقط!

هي انا البنت يلي بتتغيرش حتى لو قست الدنيا عليها

هي انا البنت الواقفة مع الكل

هي انا البنت يلي مستحيل تخذل حدا قصدها بأشي

هي انا البنت يلي ما بتنسى العشرة لو بعد الف سنة

هي انا البنت يلي لو تركتوها رح ترجعوا تلاقوها متل ما تركتوها ما تغيرت.

هي القوة

هي الامل

هي الحب

هي الاحتواء

هي السند

هي الشقية المجنونة مرات

هي الهادية الراكزة

هي المشاغبة

هي النصوحة

هي ابنة الواحد وعشرون عاماً  
تزهو بالحب والامل والعطاء والصبر  
هي التي ذاقت مُر الدنيا بكل تلك السنوات  
وما زالت تنتظر سُكْرَها  
هي الصابرة على جراح لا يعلم بها الا الله  
هي الصامدة امام حياة لا حياة فيها  
هي ابنة الواحد والعشرين عاماً.. هي انا.

## رسالة لك..

سيسطر اسمك ذات يوم ويكتب بانك كالموت لنا تتكرر مرتين وانك في الصفوف الاولى دائماً ولا تقبل باقل من ذلك، سيسطر التاريخ اسمك مع تلك الأشخاص الذين يموتون ويبقى اثرهم دائم للابد.

## غريبة الدنيا

غريبة الدنيا كيف قادرة تتغير بسرعة هيك السنة الماضية كنت ضايعة ومش  
عارفة شو بدي ومش قادرة احدد هدفي، اليوم انا غير كلياً، تفكيري،  
شخصيتي، فعلياً حاسة السنة بتغيير جذري  
سبحان الله كيف الواحد بدون هدف عنجد بكون ضايع، مشتت، وكأنه كل  
قطعة منه بمكان

سبحان الله كيف بتتغير شخصياتنا وعقليتنا  
يارب انفعني بما علمتني، واجعلني انفع به غيري

ضلكم حاولو عشان تلاقو ذاتكم الحقيقية، شذو حيلكم الحياة بدها قلب  
صلب

## انت لمن ؟

انت لله

انت لنفسك

لذاتك

لعائلتك

لكل من لا يوجد له سند انت سنده

انت لكل من يحتاجك

انت لكل شخص يميل عليك قاصداً العطف والاحتواء

انت لله ... انت لنفسك.



## وفي الصفحات الأخيرة..

اود اخباركم انه بإمكانكم التحدث وقتما تشاءون، وقيمتا تشعورن ان لا احد يستطيع فك مشاعرکم المتداخلة تعالوا الي استقبلکم بكل مودة واسمعکم بقلبي وامدد لكم روجي تساندکم..

ولأنها النهاية دعوني اختتم هذا الإنجاز المتواضع ببعض الايات الکریمة المقربة لدي:

قال تعالی (واصبر فأن الله لا یضیع اجر المحسنین)

قال تعالی (ولا تياسوا من روح الله أنه لا ییأس من روح إلا القوم الکافرون)

قال تعالی (إن مع العسر یسر إن مع العسر یسر).

أحاط الله قلوبکم بالخير والأمان

ولا اراکم مکروهاً

وقرب لکم الفرج

وهون علیکم کل صعب

وربط على قلوبكم  
وعوضكم خيراً من ما خسرتم  
وفتح عليكم أبواب الخير والبركة  
وبارك الله في أعماركم وسدد خطاكم  
اللهم ما في قلوبكم  
اللهم امين لكل امنياتكم  
اللهم راحة لقلوبكم  
اللهم امان  
اللهم حب  
اللهم سلام.

## الخاتمة.

وبهذا نكون وصلنا إلى نهاية الكتاب وليس نهاية الإنجازات، كان هذا الكتاب الذي بين أيديكم الآن اول انجاز سُجل في تاريخ مسيرتي المتواضعة، كان اول تعب، اول جهد، اول كلمات، اول تجربه، اول شعور لامس قلبي بكل صدق، كتبت كل حرف ووضعت شيء مني ربما روحي قلبي تفكيري وربما أشياء أخرى كثيرة، وأتمنى ان أكون عند حسن ظنكم وينال إعجابكم وتستفيدوا منه

تذكروا ان الحياة قصيرة، افعلوا ما تحبون لقاء الله به.  
دمتم في سلام، امان، وحب.

تم بحمد اللہ.