

الإهداء

"إهداء هذا الكتاب إلي كل شخص تعاهد علي
فشلي، لم يعلم بأني من فولاذ"

"انت شخص مكافح ومميز ، لذلك اطلقت عليك لقب المكافح الصغير ، فأنت دائماً تبحث عن التغيير والتقدم؛ لكن تميل الي الوحدة، تعشق الهدوء والظلام، تحب أن تجلس بمفردك لا تحب الضوضاء، لديك ابتسامة خارقة تستطيع بها كسب القلوب، ولكن!!

الحياة مخيفة وتطارذك اشباحها

فلا بأس فانت شخص مشابهه لي كثيرا

فخطر ببالي...

لماذا لا اشاركك اللحظة ونخوض الرحلة معاً؟!!

لنتعرف!

أنا خلود، وانت؟!!

هيا بنا لتري عالمي واعطيك كنزي، ولكن ابتسم، لا تستطيع دخول عالمي إلا عندما تبتسم فمفتاح عالمي الابتسامة".

- سنكون معاً لنخلق عالماً مختلفاً، ونحلق في سماء القمة.

لا أعلم من أين حصلت علي الكتاب، ولكن ما أعلمه بأنك شخص مثقف، ولديك احلام شتى واهداف كثيرة، ولكن لا تعرف من اين تبدأ؟
شارد بأفكارك، تائهة وسط الحالمين، لا بأس
سنجد الحل معًا

أما إذا كنت شخص ليس لديك أحلام غير عاثر علي ذاتك، تائهة ولا تجد مأوى، غير قادر علي النهوض، تعثرت قدميك، وقد خُذلت، فلا بأس
ستحيا معي من جديد

ولكن ابتسم قبل أن نبدأ، ردد هذه العبارات

- سأكون قادر علي صنع القمة
- انا استحق الوصول لذلك الحلم العالق

بروحي

"لا تبحث عن الكنز في الخارج... فأنت الكنز"
خلود "فريزيا"

"تبحث عن الكنز المفقود في العالم الخارج، فلا تهدر وقتك وتنتظر مصباح صلاح الدين، فأنت الكنز الحقيقي، لديك طاقة يمكنها إضاءة مدينة كاملة لأسبوع كامل، لديك عقل يُفكر، وقلب يرحم، ونفس غير أمارة بالسوء، ما زلت نقي، تخاف الله، وتأمّر بالمعروف

(انت ما زلت إنسان حقيقي)

انت شخص مثقف؛ والدليل حصولك علي كتابي مع العلم بأن كثيرا من الشباب يتمنوا فقط لو اصبحوا انت، لديك عائلة وانت ترى الأطفال في الشوارع بلا مأوى، لديك اصدقاء؛ وإن لم تمتلك فلا بأس فأنا وانت سنصبح اصدقاء خلال الرحلة

● كنزك هو أنك ما زلت علي قيد الحياة

بإمكانك التغيير، التوبة، السعي

فالآلاف من البشر تركوا الحياة و فقط يتمنوا لو تعود الحياة للحظة.

"أيها المكافح الصغير: انت الكنز الحقيقي."

"لا تجعل قانونك في الحياة اعمل لأعيش، بل
انا أعمل لأحقق ذاتي"

ديل كارنيجي

"جميعنا كبشر نهايتنا محتومة، وهي عربة الموت ثم القبر، تخيل نفسك وانت علي فراش الموت وتطاردك أشباح مخيفة، وهذه الأشباح هي، أحلامك التي لم تُحقق، أهدافك التي لم تكتب، قدراتك التي لم يُستغل.

ستكون حتمًا في غاية الندم.. ولكن؛ لا فائدة من الندم في ذاك الحين، فقد انتهى الأمر لذلك انهض الآن، ليس هناك وقت للتسويق، وإضاعة المزيد، فأنت لا تعلم متي ستنتهي رحلتك.

اترك بصمتك قبل رحيلك، ولا تجعل الزمن يمحي وجودك، يجب بأن تُخبر العالم بأنك موجود، لا تكن مثل الكثير أتوا للدنيا وذهبوا دون إخبار العالم بوجودهم؛ لذلك رحلوا ورحلت ذكراهم

فقصتك لن تنتهي بعد!!

"أيها المكافح الصغير: أذهب فارغ، فارغ من طاقتك أحلامك وأهدافك."

"الفشل ما هو إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرصة
النجاح"

ارسطو

"أعلم أنك تهاب الفشل، ولكن انه يعطي للنجاح مذاق، إن لم يوجد الفشل فلن يوجد النجاح فلا تخشى، واسعى، اعمل علي اكمل وجهه، وان حالفك الفشل فعلم ان الفشل هو اول خطوة للنجاح، فلا تأخذ الفشل علي محمل الهزيمة والوقوع فهو يحدد لك طريق النجاح المستقيم واعلم بأن "إن مع العسر يسرا" فنطلق نحو حُلْمك ولا تلتفت للوراء، وان تعثرت قدميك؛ انهض مرة اخرى .

"أيها المكافح الصغير: الفشل الحقيقي هو توقفك عن المحاولة"

"لا يوجد طرق مختصرة لمكان يستحق
الوصول إليه "

مجهول

"إذا اردت الوصول لذاك الحلم العالق بروحك،
فلا تتعجل، اصعد للسُّلم خطوه خطوه، فكل
خطوه بها كل المستلزمات للخطوة التي تليها
بها ما تحتاجه لإكمال سُلّم حُلْمك، وبكل خطوه
ستجد فرص؛ ولكن لا تتعجل في استخدام كل
الفرص فقد يكون منها مزيف او حُجر وضعه
الله في طريقك ليكشف مدى صداقية قلبك نحو
ذاك الحُلْم، تَأني وادعي الله سبحانه وتعالى أن
تُتور بصيرتك، وان تجعل حُلْمك خيرا لك في
الحياة والممات، فأكبر خطيئة يمكن للإنسان
ارتكابها هو اهدار وقته وعمره في حُلْم ما وهذا
الحلم يُلقى به للنار.

"أيها المكافح الصغير: كل خطوه هي سلاح
أعظم فستفد بما فيها علي اكمل وجهه واحذر
الفرص المزيفة."

استراحة.....

"بعد أن ملأت قلبك بنسبة من الطاقة الايجابية؛
سنأخذ استراحة صغيرة نتحدث سويا، ويجب
ايضا ان تعرف من يرافقك في الرحلة.
كما اخبرتك انا خلود، ولكن لا اعلم من انت؛
كل ما اعلمه عنك بأنك شخص وحيد، لديك
احلام ولكن الخوف سيطر علي قلبك، تحب
المغامرات والدليل انك الآن معي في هذه
الرحلة الشيقة

سأتحدث عنك وعن احلامك وعن كل ما يدور
حولك، وايضا سأتناول معك بعض القضايا التي
تدور حولنا، وبعد انتهاء الرحلة اريد ان اضحك
علي شط الاطمئنان اريدك مع حلمك
فانت تستحق افضل ما في العالم.

"عشقت الكتابة وتشابك الحروف معا لصنع
الدواء.

فأول قصة قصيرة قمت بكتابتها كنت في
الصف السادس الابتدائي وكانت تُسمى "البداية"
وبالفعل كانت بداية انطلاقي لحلمي، كل مرة
تناولت القلم لسرد ما يدور بداخلي كان ينتهي
بي الأمر بأنني قوية وحلمي خُلق لي، فكم كان
أمر مبهج أن يكون حُلمك مصدر قوتك، مصدر
إلهامك، بدأ الامر يتطور معي حتي قمت بكتابة
هذا الكتاب ولكن اردت ان اصنع الدواء بنفسني
مثلما كان حُلمي دوائي"

"لا تبحث في الخارج.. فالمشكلة والحل
بداخلك"

خلود "فريزيا"

"في القرن الثامن عشر؛ انتشر في أوروبا مرض تسمى "حمى النفاس" او "الموت الأسود"؛ وهو عندما يلدن النساء ويضعن اطفالهن يموتن في غضون 48 ساعة، اصبح لغزا غامضا لسنوات طويلة حتي جاء الكاتب والطبيب (اوليفر وندل هولمز)

وقال بأن المشكلة الأطباء يقومون بتشريح جثث النساء المتوفية وفي المساء يقومون بالتوليد دون تعقيم ايديهم ولكن تم التهامه بالجنون وبعد ٣٠ عاما اكتشف طبيب اخر بأن المشكلة هي عدم تعقيم الأطباء ايديهم

فهذا مثال جيد لأوضح لكم كم سيكون الأمر سهل وبأقل الخسائر لو اطلعنا علي انفسنا، وان نبحت بداخلنا عن المشكلة والحل

"أيها المكافح الصغير: فالمشكلة والحل بداخلك، فلا تهدر وقتك في البحث"

" كن شجاعًا وانت تحارب في ساحة حُلمك "
خلود "فريزيا"

تَحَلِّ بالشجاعة وانت تحارب، ولا تخف من اي
امر فجميع العقبات ماهي إلا امتحان يضعك الله
بداخله لمعرفة هل انت تستحق هذا ام لا؟

كن شجاعًا وانزع حلمك، تخيل نفسك في سباق
انت ومجموعة من الشباب لديهم مثل حلمك
ماذا ستفعل؟!!

اعلم بأنك ستبذل كل ما لديك للفوز
فأنت عزيزي بداخل سباق حقًا، فلا تخشى
الهزيمة إطلاقًا، فأنت المُنْتَصِر
لا تَمُتْ وأنت حالمًا، مُتْ وأنت شجاعًا، كل ما
اريدُه هو عدم استسلامك.

"أيها المكافح الصغير: يمكن الفوز ولكن
بالشجاعة"

"لا تدع امس يفقدك لذة انتصار اليوم"
خلود "فريزيا"

"اعلم بأن الماضي كان مؤلماً، ومن الصعب أن
تستطيع تجاوز هذا الألم، من الممكن ان لا
تستطيع نسيانه ولكن؛ علي الأقل اعطيه بعض
التجاهل، ليس الماضي سبب في ما انت فيه
اليوم لا تصدق تلك الخرافات، امس كنت اقل
نضجا و اقل إيمانا واكثر حماقة لا بأس اتركه
لشأنه وضع نظرك علي اليوم فالله سبحانه
وتعالى قدر ان يحدث هذا وهذا فقط انت عليك
الأخذ بالسبب فلا تسب امس لكونك اليوم مُحطم
وتظن ان العله هو الماضي، انا لن اوّمن بتلك
الخرافات

فنهض و اترك امس

ولكن اعلم إذا وجهت كل عقليتك علي الماضي
فأنت تقول "وداعاً لحلمي، واهلاً للحزن"

"أيها المكافح الصغير: لا تحاسب ذاتك علي
اخطاء الأمس لكونك اليوم اكثر نضجاً.

"يوم واحد فقط قادر على تغييرك للأبد، فكل
يوم بمثابة ولادتك من جديد"

خلود "فريزيا"

■ ما هو يوم ميلادك الحقيقي؟!!

نظرت لسؤالي بسخافة، اعلم ذلك، ولكنك لم تفهم مقصدي من السؤال، فأنا لا اعني يوم ولدتك امك

أعني يوم ولادتك الحقيقي، عندما استيقظت وانت فاقد كل شيء؛ ذاتك، احلامك، طاقتك، اشخاصك المفضلين، في ذاك اليوم لقد ولدت من جديد، تعلمت أنك المسؤول الوحيد عن ذاتك، تعلمت الشجاعة، والحكمة، تعلمت ترك الاشياء دون ندم، اصبحت اقوى، انجح، تعلمت ان لا احد يبقي سوى الله، تركت الدنيا وذهبت لخالقها

اعلم أنك تتذكر هذا اليوم جيدا، فهو كان بمثابة ولادتك من جديد، لتحيا اقوى وانجح، ولا تتعلق بالأشياء الراحلة.

أيها المكافح الصغير: هذا اليوم عثرت فيه علي كنزك الحقيقي، فتذكره كل يوم؛ لتحيا من جديد.

"نحن هنا لكي نضع بصمتنا في هذا الكون
وإلا ما فائدة مجيئنا إليه؟!"

ستيف جوبز

هل فكرت لو هلة

ما سبب مجيئك في هذا الكون؟!

مهما كانت إجابتك؛ وإن لم تفكر من قبل؛
فأرجوا منك أن تحضر قلمك المفضل وتكتب
كل ما دار في عقلك عقب تساؤل نفسك هذا
السؤال، أثق أنك ستجد السبب

إجابتك غير إجابتي، لأن سبب مجيئك يختلف
عن سبب مجيئي إلي هذا الكون

ولكن جميعنا نتفق إننا جننا لهدف مرموق،
فعليك أن تسعى لتحقيق ذاك الهدف وتترك
بصمتك الخاصة، اترك عالمًا لأجيال من بعدك

مهما كان مجالك، هدفك، حلمك، فإنه حتمًا
عظيم؛ ولكن إذا لم تصل لهدف او اجابة؛ فلا
داعي للقلق، سأحدث معك بشأن هذا الموضوع
لاحقًا، وها انا ما زلت عند عهدي لك

"سأتركك في النهاية علي شاطئ الاطمئنان،
سأتركك مع حلمك"

"أيها المكافح الصغير: لا تنس انت الكنز"

كبسولة امل.....

"اهلا بك أيها المكافح الصغير، انا في غاية السعادة؛ لكونك الآن في عالمي، وتقرأ كنزي، ولكني لا اعرف ما شعورك الآن؛ حزين، سعيد، مكتئب، شارد

يبدو الأمر مجهول بالنسبة لي، ولكن؛ لا بأس مهما كانت حالتك فاعلم "بأن مع العسر يسرا"
اليسر يأتي مع العسر وليس بعده او قبله فطمئن فالله سبحانه وتعالى حين يغلق باب في وجهك؛ يفتح لك الف باب خير، فأنت تتعامل مع الحكيم يعلم ما يصلحك وما يفسدك، ستبكي الآن ولكن ستحمده لاحقا عندما تجد أن الشر قد أُزيل عنك والخير هو ما قدره الله لك

كم من مواقف بكينا عليها وظننا بأن الخير قد أُزيل وبعد ذاك حمدنا الله علي حسن التدبير.

فكن حامدًا لله دائمًا في السراء والضراء، ولا
تياأس مهما بدى الأمر معقدًا، فالفرج قريب
وكن ممتنًا لكل ما هو حولك، وقدم ولا تنتظر،
وساعد ولا تنتظر المساعدة من أحد
وفي آخر الاستراحة؛ أود ان اخبرك بأنك
شخص جميل، ومميز، وحُلمك خُلِق لك وحدك
فلا داعي للقلق والخوف، فقط خذ بالأسباب
واعمل علي أكمل وجهه.

"أيها المكافح الصغير: الفرج قريب، وستبكي
من شدة الفرح؛ ولكن ثق بالله ثم بذاتك."

"اول سر من اسرار النجاح، ان تؤمن بنفسك"

"إيمانك بنفسك بمثابة قوى جبارة لصنع
احلامك، لصنعك من جديد، فالإيمان هو العمود
الفقري للوصول لكل ما تريد، عليك أن تؤمن
بنفسك، بقدراتك، بأحلامك، بإمكانياتك، بأهدافك
بدونها ستفقد ذاتك وهذا يكفي لفقدان كل شيء
اعلم أن الآن يراودك تساؤل حول

كيف أو من بذاتي؟!

فعليك مكافحي الصغير أن تبقى في المكان
المناسب لك، مكان راحتك بغض النظر عن
تقبل من حولك هذا ام لا .

ولا تعطي للأحاديث المُحِبطة مجال لتؤثر
عليك .

عليك معرفة ذاتك وصفاتك، عليك تعليم
مهارات القيادة؛ والتأثير الإيجابي علي
الآخرين"

"أيها المكافح الصغير: تجنب الحديث السلبي
عن ذاتك، فأنت كنز عظيم."

"في أوقات نشعر فيها أنها النهاية، ثم نكتشف أنها البداية، وهناك ابوابا نشعر أنها مغلقة، ثم نكتشف أنها المدخل الحقيقي"

د/إبراهيم الفقي

"عندما نتعمق في تلك الكلمات؛ سنشعر
بطمأنينة شديدة، هناك مواقف او ابوابا تُغلق
ونظن أنها النهاية؛ ولا نعلم بأن الله يغلق هذا
الباب لكونه يُعارض مع أحلامنا وطموحتنا
"عسى ان تكرهوا شيئاً و خير لكم، وعسى أن
تحبوا شيئاً وهو شر لكم"
فدائماً حين تبذل كل قدراتك وطاقتك في شيء
وفي نهاية الأمر لا تُوفّق ويُغلق بابها في
وجهك؛ فلا تبقى امام الباب المُغلق، لأنه حتماً
تم فتح باب اعظم لك
فعليك فقط ان تبذل كل ما بوسعك؛ والله سبحانه
وتعالى لن يضيع اجر من احسن عملاً"

"أيها المكافح الصغير: انت فقط مسؤول عن
السعي والجد؛ لا النتيجة."

"امنح كل يوم الفرصة، لأن يكون أجمل ايام
حياتك"

مارك توين

"مع إشراقة الشمس وصوت العصافير المغرد
في قلبك ينادي ذاك اليوم الجديد عليك ويقول
"يا بن آدم انا يوم جديد علي عملك شهيد
فاغتنمني فإني لن اعود إلي يوم القيامة"

يقول اغتنمني، فكل يوم تحيا فيه من جديد هو
كنز لا يقدر بثمن، يمكن تحقيق احلامك، فالله
سبحانه وتعالى اعطاك فرصة اخرى لحلمك
كم شخص حول العالم لا تشرق عليهم شمس
اليوم الجديد وتُقبض أرواحهم، فإنهم الآلاف
فعليك أن تحيا كل يوم وتقرر بينك وبين حالك
أن تغتنم ذلك الفرصة الذهبية، وتعمل علي
اكمل وجهه، وعلي الأقل قم بأخذ خطوة واحدة
للوصل لحلمك، وتأكد بأنك تستطيع أن تجعل
يومك افضل ايامك، وتجعله بمثابة يوم ولادتك"

"أيها المكافح الصغير: مع كل إشراقة شمس يتم
إعطائك فرصة للسعي، التوبة، لحلمك."

"احتفظ بدفتر يومياتك، إذا كانت حياتك تستحق
أن تعيشها؛ فهي تستحق أن تُسجلها"

ماريلين جراي

"أعظم ما قرأت، وهذا ما شجعتني و اعطاني
إلهامٌ شديد أن اكتب قصة حياتي، فأنا دائماً
سأظل ممتنة لكل ما حدث معي، لكل شخص
دخل عالمي، فعندما تناولت القلم لسرد حكايتي؛
وجدت كم انا شجاعة واتحلى بالقوة والعزيمة،
رغم ما وجهته من صعاب.

فانت ايضاً تعلم أن حياتك تستحق أن تُكتب،
فعليك عمل مذكرات يومية؛ ودون بها كل شيء
سواء كان ايجابيا ام سلبيا؛ وكما اخبرتك مُسبقاً
بأن لا شيء يحدث هدر، فعندما تقوم بكتابتك
حياتك؛ فإنه يكون بمثابة جائزة تعطيها لنفسك
وقت الإحباط واليأس، فهي تطلق كل ما في
روحك بطريقتك الخاصة"

"أيها المكافح الصغير: عندما تقوم بكتابة
مذكراتك، فسوف تكتسب الثقة بنفسك."

"ان قضاء سبع ساعات في التخطيط بأفكار
واهداف واضحة، افضل نتيجة من قضاء سبعة
أيام دون توجيهه او أهداف"

كريستوفر باركر

"أخبرتكَ مُسبقًا ان لكل انسان غاية وهدف يجب الوصول اليه، ولكن؛ اكتب الآن الي من هم شاردون وسط الحالمين، غير قادرين علي معرفة اهدافهم، غير واضحين في احلامهم، لا يعرفوا ماذا يريدون؟!

لا بأس ان كنت واحدًا منهم فسأخبرك الآن، ولكن يجب اولًا ان تعرف؛ اهمية الأهداف والتخطيط، ولماذا يجب ان نتناول القلم ونكتب احلامنا ونخطط كيف سنسير.

تخيل وانت ذاهب لبلد أوروبية ولا تعرف اين المطاعم او المولات او اسماء الأماكن؛ الحل هو ان يكون معك مرشد او خريطة لتوضيح المجهول لك

فانت كذلك؛ يجب وانت تخوض رحلتك في الحياة ان تمتلك خريطة؛ لعدم إهدار وقتك في البحث، وفقد متعة الرحلة.

سأعطيك مبادئ وضع الاهداف، هذه القائمة هي ما اخذت بيدي لمعرفة ماذا اريد؟!!

- كن يقظًا اتجاه ما تقوم به
 - خاطب نفسك (لا تمل من ماذا اريد؟)
 - حدد لهدفك وقت
 - كيف اصل الي ما اريد؟!
 - ما الذي يتحتم عليًا فعله كي احقق هدفي؟
 - ما هو اهم شيء في حياتي الآن؟!
 - حاول ان تكسب لهدفك صفة الاستمرارية.
- د/ابراهيم الفقي

"أيها المكافح الصغير: تذكر احلام طفولتك
جيدا."

"أود اخبارك بأهمية ان تكون اهدافك نابغة من قيمك ومبادئك ولا تفارقهما ابداً.

وكما اخبرتك ب (خاطب نفسك)؛ تحدث مع ذاك الشخص الداخلي واعلم

ماذا عنه؟!!

وماذا يريد؟

حتمًا ستصل لذاك الحلم؛ وسبب وجودك علي هذا الكوكب.

وايضًا بعد معرفة هدفك؛ عش هدفك؛ احياء صورة واقعية له، اكتبه وانظر له كل يوم، وكل لحظة تشعر بفقدان الامل.

*افعل كل يوم شيء تقربك لذاك الهدف.

وعليك معرفة إمكانياتك، ادرس بعناية ذاتك، وصفاتك، ونقاط قوتك، وضعفك.

"أيها المكافح الصغير: عليك اختيار هدف واقعي ويستحق التحقيق."

"لكل حلم عظيم؛ هدف مرقوق"

خلود" فريزيا"

"اعني بكلماتي بأن لكل حلم هدف يدفعك اليه،
يجعلك تشعر بالعطاء، يخلق في حلمك الحماس
فمثلا لو ان حلمك كلية التربية؛ هل سألت نفسك
لماذا اريد ان التحق بها؟!

فالإجابة هنا هي مقصدي، يجب ان يكون لكل
شيء سبب لماذا تريد هذا؟!

فيكون حلمك الالتحاق بالتربية لتعلم الطلاب
بطرق علمية صحيحة، او تغرس فيهم القيم
والمبادئ، او تُنشأ جيل واع ومُفكر، او تُعلم
بالمجان لم لا تتوفر لهم فرص التعلم.

كل هذا أهداف وسبب لاختيارك حلمك، ولا تكن
مثل الكثير كل احلامهم هذا الحلم بهدف
المنصب او المال.

"أيها المكافح الصغير: لا تختار حلمك لسبب
ساذج، اختاره علي مبدأ العطاء ونشر القيم."

"إذا كنت تريد النجاح لتكون شخص مشهور
فتوقف الآن؛ فما هي إلا اضاءة للوقت."

"اصبحت الشهرة اليوم هدف كل شاب
واعلم الآن ما يدور بعقلك بأن الشهرة شيء
مطلوب، ولكن؛ لو كانت تسعى للشهرة فلا
داعي للسعي، سأوضح لك أكثر
يوجد أشياء مع الوقت ستزول
مثل تطبيق التيك توك عند ظهوره توجهت
الشباب اليه؛ وكثيرا منهم اشتهروا بسبب هذا
الموقع ولكن مع مرور الوقت انتهى وقت
التطبيق ولهفة الشباب عليه، ولكل من اشتهروا
به انتهت شهرتهم مع انتهاء التطبيق
اعلم بأنك اوشكت علي فهم مقصدي، اريدك ان
تسعى للنجاح وليس للشهرة؛ فالشهرة ستأتي بعد
النجاح، وايضا يجب ان تكون احلامك من
داخلك ليس بتطبيق او غيره؛ لكي لا ينتهي
اثرك.

"أيها المكافح الصغير: لا تجعل محتوى نجاحك
وشهرتك فارغا، انجح بمحتوى."

"الأحمق يبحث عن السعادة بعيدًا، والحكيم
يزرعها تحت قدميه."

"كم من إنسان هدر عمره في البحث عن
السعادة، وفي نهاية الأمر ظل حزن، جالس
علي ركبتيه يبكي ويتحسر علي حياته، وكان
يتمنى فقط ان يرى السعادة

مسكين ذلك الشخص، انتهت حياته دون ان
يتمتع بالسعادة، فكان أحمرق يبحث عنها هنا وهنا
نسى بأنه صانع السعادة، نسى بأن السعادة
اختيار.

فسعادة تأتي من الرضا عن ذاتنا، من النجاح
والسعي، فالسعادة تكمن بداخلنا
فالإنسان يكون سعيد حين يصل الي ما يريد،
حين يتبع ضميره، فالسعادة حين تستيقظ كل يوم
لتخطوا خُطوة نحو مرادك وحلمك.
فالسعادة؛ سعي، عطاء، دعاء.

"أيها المكافح الصغير: السعادة تكمن في
الاطمئنان وراحة البال؛ فحرص عليهم دومًا."

"الحزن ما هو إلا سلاح المستسلمين"

"تشعر بالحزن الشديد وقد يؤدي بك إلى الكآبة
ولكن؛ ماذا بعد الحزن؟!

هل تشعر بتحسن؟

هل سبب الحزن انتهى؟!

اعلم ان الإجابة لا، والأمر يظل كما هو ولكن
بأضرار اكبر عليك، كمشاكل في القلب،
واضطرابات في النوم، ونقص مناعة، وزيادة
توتر.....إلخ

فالحل هنا ليس الحزن، فنتائج الحزن ابشع من
سبب الحزن، فعليك اولا بأن تتقبل فكرة
الخسارة، وان تطرد كل الأفكار السلبية

فيجب عليك ان تتنفس بعمق، وتذكر نعم الله
عليك، وممارسة بعض التمارين الرياضية
والأهم أن ترفض من داخلك الحزن، ولا تجعل
الحزن يسرق اثنى لحظات حياتك"

"أيها المكافح الصغير: تذكر اللحظات السعيدة
وقت حزنك."

استراحة.....

"احضر مشروبك المفضل واجلس معي لنتحدث
سويا، واخبرك كم تبدو الرحلة ممتعة معك
فقد تحدث معك بشأن موضوعات هامة جدا،
وسنكمل رحلتنا مرةً أخرى، ولكن
ماذا تعلمت من الرحلة؟!"

فهدفي من الكتاب هو الإفادة وليس فقط القراءة،
فكن قارئاً جيداً، واعمل بما تقرأ.
ولا تكن كحمار يحمل اسفاراً.

فأنت بداخلك كنوز ثمينة وكل ما علىّ ان اوجهه
عقلك علي احلامك، ولكن سيظل كلام طالما لم
تعمل به.

فالعلم، ثم العمل، ثم العمل ويبقى العمل ولا
نهاية لذلك، ومع كل خطوه تخطيها في العمل
ستكتسب العلم والمعرفة ممزوج بالخبرات.

"ولا تنس أن تحضر حقيبتك الذهبية وانت
ذاهب لأي مكان.

حقيبتك الممتلئة بالقيم، والمبادئ، والحب،
والعطاء، الإيثار، والصدق، وعلي كل ذلك
الضمير؛ لا تجعل اي أمر يتخطى ضميرك.

اخذك لهذه الحقيبة اينما انت ذاهب؛ ستساعدك
في اتخاذ القرار وكثيرًا من الأشياء الثمينة،
وعدد ندمك علي الامور ستقل بشدة.

واحذر الاشخاص السليبين فكل هدفهم هو
إسقاطك، ولا تنشغل بالآخرين فتنسى نفسك
وعليك ان تأخذ قسط كافي من الوقت تتحدث
فيه مع ذاتك ترى من انت من الداخل، تراجع
حساباتك.

"أيها المكافح الصغير: خذ نفس عميق.

هيا لنكمل باقي رحلتنا."

"سامح من اجلك انت، لأن التسامح يحررك
ويساعدك في الخروج من هذا السجن الذي
وضعت نفسك فيه."

لويز هاي

"فالتسامح هو أحد روافد التعزيز الإنساني والاجتماعي، فهو تقبُّل أفكار تُعارض مع افكرنا ومصالحنا، والاعتراف بحرية الآخرين وكما اخبرتك بأنك تمتلك طاقة تستطيع إضاءة مدينة كاملة لمدة اسبوع؛ فلا تهدر تلك الطاقة في الاحقاد والضغائن.

وكثير من الآراء تُأيد ان التسامح يعني التنازل عن الحق والسماح بالظلم

وهذا خطأ فادح فالتسامح لا يعني التنازل عن الحق، فحين لا نتسامح نفقد السلام الداخلي فكن مكافحي الصغير إنسان مُتسامح ولكن أولاً مع نفسك، اعف عن نفسك وحرر نفسك من دائرة جلد الذات المُهلكة.

فالمُتسامح انسان مُتزن.

أيها المكافح الصغير: سامح نفسك والآخرين ايضاً."

"إذا اردت الانتقام وبشدة، فقط عليك بالنجاح"

قرأت مقولة من ثلاث سنوات كانت تقول
"أفضل طريق للانتقام هو النجاح، يجب ان
نُحب الأشخاص لقلوبهم؛ وليس ما لديهم ممن
يملكون، لا تحزن لمن تركك؛ بل استخدم
الحزن سبب في النجاح، فالنجاح سيدافع عنك"
بعد مرور وقت طويل وانا ما زلت احتفظ بها
قررت ان أتأمل بها واتعلم منها.
فحقًا يمكننا الانتقام بالنجاح، وبهذا سوف ننتقم
ونرتقي بأنفسنا.

فلا تكن كل هدفك اىذاء شخص ما، فهذا سيشغل
عقلك بعيدًا عن حلمك، عن نجاحك
فكن انسان واع ولا تملأ قلبك بالضغائن
والإيذاء، فقط ركز علي احلامك والنجاح
سيدافع عنك.

"أيها المكافح الصغير: انتقامك الحقيقي يكمن
في التركيز علي احلامك."

"سأعطيك اهم النصائح التي بإمكانها تغيير لو
جزء صغير من حياتك"

(من نصائح جاكسون براون لابنه)

- لا تتخذ قرار وانت غاضب
- تعلم كيف تستمع، فالفرص القوية تحتاج لأذن قوية.
- احكم علي نجاحك من خلال قدرتك علي العطاء وليس الأخذ
- حين تصادف كتابًا جيدًا، اشتره حتى لو لم تقرأه
- اكتب عشر أشياء تريد انجازها في حياتك، ثم ضع الورقة في محفظتك.
- ادخر دائمًا ١٠% من دخلك.
- فاجئ صديق قديم باتصال مباغت.
- سافر وشاهد اماكن جديدة بعقل مفتوح.
- كن لطيفًا اكثر من الحقيقة، ولكن لا تسمح لأحد باستغلالك.
- كل شخص تقابله يمتلك شيء مميز، حاول تعلمه!

"إن لم تقرأ.... فأنت ميت"

خلود "فريزيا"

"عزيزي فالقراءة غذاء للروح والعقل، تخلُق
منك شخص متحضر واع لكل ما يدور حولك،
فالقراءة ستُزيل السطحية والسذاجة من فِكرك،
وتكون لك بمثابة نافذة للتقدم والنجاح، فلا تذهب
للجهل بمحض إرادتك.

فعندما تصبح قارئًا جيدًا؛ ستصبح مستمعًا جيدًا
ومُتحدث جيد، فالقراءة تنمي مهارة النقد،
وتخلق من داخلك عالم مثير للاكتشاف، فالقراءة
تساعدك علي اكتشاف ذاتك

ولكن ليس مقصدي الروايات او القصص انا
اعني بكتب التنمية البشرية وتطوير الذات
ولا تقرأ اي كتاب لمجرد العنوان، فكثير من
الكتب تندرج تحت باند السذاجة والهزل.

أيها المكافح الصغير: لا تنس العمل بما تقرأ،
فلا تكن كالحمار يحمل اسفارا.

"اخبرني من هم اصدقائك، سأخبرك كيف
سيكون مستقبلك"

"اصدقائك سيحددون جزءًا كبيرًا من تفكيرك،
واحلامك، وشخصيتك الظاهرة، ولهم دور كبير
في بناء حياتك الشخصية والعملية.

وايضًا لهم دور فعّال في حالتك المزاجية، فهم
ملجأك حين يحتلك الشرود، هم وطنك حين
تُحتل الأوطان، هم علاجك للشفاء من ذلك
الاكتئاب المطارد لك، الأصدقاء نجوم تستطيع
اضاءة سمائك العالية.

وهذا لا يعني بأن يوجد منهم المُدمر لك، يكونوا
كالسيف لقتل احلامك، ويريدون اسقاطك.

"فالمرء علي دين خليله، فليُنظر أحدكم من
يُخالل"

فاختر اصدقائك بعناية، أعد ترتيب دفتر
اصدقائك، وانظر من سيكون لك الملجأ، من
سيأخذ بيدك للجنة؛ وليس من سيسير علي
هواك، اختر من سيكون لك العون لتنهض من
سقوطك.

"أيها المكافح الصغير: كن أفضل اصدقائك ."

"أحيانًا يكون انعزالك عن العالم؛ احد مُسببات
شفائك"

خلود "فريزيا"

"الكثير لم يدركوا بأنك تحتاج لوقت بمفردك،
تجلس وحدك، تشاهد فيلمك المفضل، تُداعب
قطتك الصغيرة، تأكل بعض التسالي وحدك،
تكون بمفردك لتعيد ترتيباتك، اشخاصك، وقتك،
تقرأ كتابك المفضل.

فجميعنا نحتاج لهذا الوقت، فاحترموا عُرلة
البعض، يجب الادراك بأن لدينا طاقة معينة؛
حين تنفذ نحتاج لعُرلة لنستعيدها من جديد
واحذر بأن تكون المدة طويلة، فهذا يعرضك
للاكتئاب، والوحدة.

كن واعٍ لفترة عزلتك
وماذا تفعل؟!!

فأحياناً ينقلب معك الأمر لشيء ضدك.

"أيها المكافح الصغير: لا تنس أن تأخذ وقت
راحه من هذا العالم."

"كن شخصًا مُتَحضر فكريًا، وفكر بما يحدث
حولك"

"ليس بمجرد ان شيء مُباح للجميع؛ إنه صحيح ومُباح لك، كما اخبرتك مسبقًا؛ قبل ان تخطي خطوة، او تتخذ قرار عليك بأخذ حقيبتك الذهبية (مبادئك، قيمك، اخلاقك)

لكل شخص مبادئ تختلف عن الآخر، اعلم ان الآن يدور في ذهنك ان المبادئ لا تتغير من شخص لآخر، ولكني اقصد التغير في طريقة الحياة والفكر، وليس الفروق الجوهرية قال الله تعالى "كلكم ضال إلا من هديته" فلا يجب إطلاقًا ان تتبع الاغلبية، فأنت تمتلك عقل حكيم ومُفكر، ويجب عليك أن تُزن الأمور أولاً

فعليك ان تُفكر ثم تُفكر لتتخذ قرارك او تتفوه بحديثك

"أيها المكافح الصغير: لا تتبع الأغلبية، فكن مختلفًا وعلني صواب، فإذا بالأغلبية يتبعونك."

"الامر يبدأ بك، فأنت الكنز"

"إذا اردت ان تخلُق فِكرَ جديد، فازرع اولاً
الفكرة بداخلك.

إذا اردت صنُع شاب مكافح، فكن انت شاباً
مكافحاً.

إذا اردت أن تكون قُدوة للناس، فكن اولاً قُدوةً
لنفسك.

☆ فدائماً انت البداية، الأمر يبدأ بك

إذا اردت ان تؤمن الناس بك، فعليك اولاً أن
تؤمن بنفسك.

إذا اردت ان تصبح ناجح، فانت صاحب القرار.

☆ انت البطل الوحيد، انت صاحب قصتك
العبقريّة، فكن دائماً مُتميز، واعٍ، مُتحضر،
مختلف

أيها المكافح الصغير: إذا اردت حُب الناس،
فعليك بمحبة نفسك اولاً.

فِكر جديد.....

نشأنا جميعًا علي مبدأ، إذا بكى الولد؛ فإنه مشبه
بالبنت، وإذا رفع صوته؛ فإنه ايضًا بنت، وإذا
قام بالنميمة؛ فإنه بنت،.....والخ من المواقف
السلبية.

فينشا الابن علي هذا الفكر العقيم، وكان البنت
عار، ولا يمكن التشبه بها

لماذا غفلنا عن تربية ابنائنا بأن البنت وطن،
فهي أم التي تلد وترضع وتسهر وتُربي و تُعلم
وترعى ابنائها

فهي الزوجة لك وطن وملجأ للاحتماء بها
فهي اخت، وابنه، وصديقة

"البنت هي نبع الحنان"

لماذا تجهلنا كل ذلك؟!!

لماذا غفلنا عن تعلم الأولاد بأن البنت كائن
مُعظم، يفتخرون بها.

البنت ليست للتعنيف وتجاهل شخصيتها، لمجرد بانك تريد ان تصبح قائداً عليها.

فهي غير مذنبه لتواجدها في هذا الكوكب العقيم.

يجب ان نربي ابنائنا بأن البنت ليست للتوبيخ،

وأنها تمتلك شخصية ورأي ووجهه نظر

البنت ليست كالتاجرة؛ حين تبلغ سن مُعين،

فيجب عليها فوراً الزواج.

☆ عزيزتي

اعلم بأنكِ تمتلكين أحلام واهداف شتى، فانتِ

كائن عظيم، صانعة اجيال، يجب ألا تلتفتي

لكلما يدور حولك، فقط ضعي شغفك لحُلمك،

اسعي خلفه، فحين تحققيه، سينحني العالم

بأجمعه تعظيماً لكِ.

"فانتِ كفتاة لا تليق بكِ إلا حُلمك"

"أيها المكافح الصغير: البنت ليست للتشبه

بالأفعال السلبية."

"التطور مفهوم يجب ان نتقبله دائما"

"بدون التطور سنظل ثابتين، لن نخطو خطوة واحدة للأمام، سنظل تلك الحماقة، سنكرر اخطائنا مرارًا وتكرارًا

ولكن إذا قمت بخطأ ما في الماضي، لا يعني بأنك في الحاضر ضد هذا التصرف

هذا لا يُسمى بالنفاق، كل ما في الأمر بأنك أصبحت أكثر نضجًا

فلا تسمح لأي شخص بأن ينفي فكرك في الحاضر لمجرد ماضيك

فالتطور يجعلنا نتحسن امام أنفسنا والآخرين ايضًا

فكن لطيفًا مع نفسك، ولا تخجل من مُعارضة خطأ قمت به مسبقًا.

"أيها المكافح الصغير: لا تمحي فكرك الحاضر، بسبب ماضيك المؤلم."

"كما اخبرتك مسبقًا بأن هذا الكتاب هو عالمي
الخاص، فقلت يجب ان اضع فيه كل ما قمت
بكتبته مسبقًا، ولكن سأخبرك اولًا

لماذا اطلقت عليّ "فريزيا"؟!!

انا اعشق الزهور كثيرًا، والوانها، ورائحتها،

فريزيا هو اسم زهرة البراءة والتفكير

فانا احب التفكير وأود ان اخلق فكر جديد،

ناضج في هذا الكون".

"دائمًا نحتاج لشخص واحد علي الأقل يكون
ملجئنا، نهرب اليه، نتحدث سويًا عن كل ما
يؤلمنا، دائمًا نحتاج لموضع السكنية
فإن كنت يومًا ما ذلك الشخص، فحفظ مكانك
جيدًا، واحفظ ذلك الشخص المُحتمي بك، فإنه
ترك العالم تكون انت ملجأه الوحيد.
وإياكم والخُذلان، فإنه مُحرق للقلوب."

خلود "فريزيا"

"تحمل المسؤولية احد اسباب نجاحك"

"المسؤولية ستقودك نحو تطورك وحُلمك، فمثلاً
عند تحمل مسؤولية فشلك؛ فستأخذ كل الحذر
من عدم الوقوع به، تحمل مسؤولية نتائجك؛
سيؤدي بك الي عدم التسوية

واقتناعك بأن ما تحصل عليه هو بسبب
قراراتك، وبالتالي ستكون اكثر حرصاً عند
اتخاذ القرار، ستفكر أولاً قبل البدء بأي شيء
ستنظر ماذا تفعل؟!!

وهل ما تفعل يتوافق مع اهدافك التي تطمح
بها؟!!

فتحمل المسؤولية تكسبك ثقة اكبر بذاتك، ستنال
احترام من حولك، سيفتح لك افاق جديدة، القدرة
علي التغيير، سيجعلك اكثر شجاعة."

"أيها المكافح الصغير: انت المسؤول الوحيد
عن حياتك."

"النضج هو ان تدرك اليوم سذاجة تصرفك
أمس"

د/نجيب محفوظ

"النضج هو الوعي، ووعي لكل ما يدور حولك،
وعيك للوقت، والمكان، والأشخاص المناسبين،
النضج هو معرفة أخطاء الماضي وعدم الوقوع
فيها مرةً أخرى

فالنضج ليس له علاقة بالسن، وإنما بالخبرات
فانت تصبح أكثر نضجًا حين؛ تتحمل مسؤولية
أفعالك، حين تكون أكثر هدوءً، عندما ترفض
عقلك المتحجر، عندما تستطيع التحكيم في
كلماتك ومشاعرك، عندما تثني علي الآخرين،
عندما تقدم المساعدة دون انتظار المقابل
عندما تعترف امام نفسك بأن لا تعرف كل
شيء، ستنضج عندما تدرك ان لا احد سيبقي
بجانبك سوى حُلمك، حين تقطع علاقتك بكل ما
يؤذيك."

"أيها المكافح الصغير: عدم انفعالك ايضًا نتيجة
نضجك."

"لا وجود لكلية القمة او القاع، فأنت القمة دائمًا"

"عند التحاقى بالثانوية العامة قالت لي أمي:
يجب أن تلتحقى بكلية الطب لنتباهى بكِ.

وكانت إجابتي بأني اريد الالتحاق بكلية الإعلام
وليس الطب، اجابتي اثار ت غضب امي، وقالت
لي بأني فاشلة ولن انجح ابداً، تعمقت في
التساؤلات وقلت:

هل كلية الطب هي صانعة القمة؟!!

لا بالطبع، فكثيراً من الاطباء والمهندسين لم
ينجحوا في مجالهم، ويوجد محامين، وإعلاميين
حققوا نجاحهم الباهر

ومن هنا تيقنت بأنني صانعة القمة الوحيدة
أنا القمة في كلية القاع، أنا القمة في ذلك الحلم
العالق بروحي.

يجب أن اضع كل مجهودي علي ذلك الحلم
واكون أنا القمة، وليس الطب او الهندسة هو
الصانع.

"أيها المكافح الصغير: انت صانع القمة
الوحيد."

"العادات اساس النجاح، لأن الحياة هي العادة
المُكررة."

مجهول

"لا تفكر بالنجاح؛ بل فكر في خلق عادة ناجحة
فمثلا عند ممارسة الرياضة يوميا لمدة ربع
ساعة؛ فبعد شهرين ستحصل علي جسد
رياضي.

مثال اخر- عند تخصيص كل يوم نص ساعة
تقريبًا للقراءة؛ فبعد شهر ستمتلك عقل مُثقف
وواعٍ.

اعلم انك الآن بدأت في فهم ما اقصده
فبعد كتابة هدفك يجب كتابة عادات صحيحة
تقوم بها يوميا لتقربك من ذلك الحلم العالق
بروحك

ولكن احذرا!

فالعادة ايضا بإمكانها ان تُدمرك، فعند اعتيادك
علي شيء خاطئ او سلبي، فانت تخطو خطوة
لتدمير كيانك.

"أيها المكافح الصغير: قم الآن بمعاهدة نفسك
علي ان تقوم بعادة ايجابية تقربك لحلمك."

"هل القناعة كنز لا يفني؟!"

"قرأنا مقولة بأن القناعة كنز لا يفنى، ولكن!
هل تأملت في هذه المقولة من قبل؟!
فالقناعة ليست بكنز، كيف لك ان تقتنع بالقليل؟!
فعند وصالك لحلمك يوم ما فيوجد الأعلى
والأعلى، فلا ترضى عند وصالك لمرحلة ما،
فالقناعة تكمن في اقتناعك بأنك تستحق
الأفضل، تستحق حلمك، اقتناعك بأنك ستمتلك
حلمك في ذلك اليوم المُشرق.
اقتناعك ورضاك بنعم الله عليك، وليس بالقليل
عزيزي
فالقناعة كنز لا يفنى، عندما تشتغل، وتسعى
وتبذل أقصى ما عندك، طاقتك، وقدراتك
ولكن يجب اقتناعك بشكلك، وأصولك دائماً.

"أيها المكافح الصغير: كن مقتنع حين تبذل كل
ما عندك."

"احتفظ دائماً بروح الطفولة داخلك"

"بداخلنا روح بريئة، تلك الروح التي تتمتع
بالعفوية دائماً، ترى العالم من خلال قلبها
بداخلنا جزء من روح الطفولة، دائماً تميل الي
اظهار هذا الجزء اللطيف، وايضاً تتذكر تلك
اللحظات الطفولية الرائعة، وتتمني لو يعود
الزمن للوراء، فكانت احلامنا نابغة من قلوبنا،
نبتسم دون سبب، نركض ونلعب، نستمتع
بمشاهدة الأفلام الكرتونية، نقدم ما عندنا؛ دون
انتظار البديل، كُنَّا جزء من الطبيعة
اقصي احلامنا هي شراء تلك العروسة ذات
الخصلات الذهبية، كُنَّا نفرح بما نمتلك؛ ولا
ننظر للآخرين بعين الحقد، ننتظر انتهاء اليوم
الدراسي لننطلق ونلعب مع الاصدقاء
اعلم انك الآن في حالة حنين لتلك الأيام الذهبية
ولكن ما زلت بداخلنا جزء من ذلك الروح
البريئة، فتمتع بها دائماً.
"أيها المكافح الصغير: لا تجعل الزمن يمحي
الطفولة بداخلك."

"رائعة تلك الابتسامة التي تقول للحزن؛ لن
تغلبني."

جيم غاريسون

"فالاتسامة هي اللغة الاقرب للقلب، فهي لا
تحتاج لمُترجم

الاتسامة تساعدنا علي التواصل بين جميع
البشر، فهي غذاء للروح والنفس

الاتسامة تعطينا راحة، وهدوء، وطمأنينة

وايضًا تحافظ علي صحتنا؛ لها دور في شفاء
مرضى السرطان، والقلب

عندما تبتم فانت تنشر طاقة إيجابية لكل من
حولك

تم إجراء ابحاث عن الاتسامة، وتم تشبهاها
بالبصمة، لكل إنسان ابتسامة مختلفة يستطيع بها
كسب القلوب

وايضًا "الاتسامة صدقة"

فاعقل الناس من لا تفارق البسمة وجهه.

"أيها المكافح الصغير: ابتسم كل صباح ابتسامة
ممزوجة بالشكر، والرضا."

"مشكلتك ليست هي المشكلة ابدأ، رد فعلك علي
المشكلة، هو المشكلة الوحيدة الممكنة"

"كيف طريقة استجابتك للأشياء؟!"

تحدث المشكلة ومباشرةً نقدم رد الفعل،
ونتجاهل الاستجابة

فمثلا عند اساءة شخص لك؛ تكون نتيجتك
مباشرةً الرد عليه ايضًا بالإساءة

فهذا أمر فاضح، لماذا لم تدرك الأمر وتُفكر
هل هذه الصفة السلبية بك؟!"

أجريت ابحاث واثبتت أن ١٠% تكون
مشكلة، ٩٠% تكون بسبب رد الفعل

جميعنا لدينا طاقة معينة في اليوم، فتحدث
مشكلة ونهدر جميع طاقتنا في رد الفعل،
ونقضي باقية اليوم في حالة توتر، وإرهاق
فكن حذر!!

ويجب ان تفكر قليلا قبل رد فعلك، فقد تصنع
مشكلة اكبر من المشكلة الحقيقية؛ بسبب ردة
فعلك

"أيها المكافح الصغير: احتفظ بطاقتك دائمًا."

"الانتحار ما هو إلا درب من دروب الهروب"

هل حاولت الانتحار من قبل؟!!

ان كانت اجابتك نعم او لا، فأنت فكرت بذلك من قبل.

جمعنا شعرنا بهذا الشعور وهو انهاء حياتنا بأيدينا، عند مواجهه تقلبات كبيرة في الحياة، ولا نجد مخرجًا؛ فنلجأ للانتحار

نهرب من مواجهه الأمر، نستسلم، فنرفع الراية نخبر العالم بضعفنا، وعدم قدرتنا علي تحقيق احلامنا

كما اخبرتك من قبل يوجد اشخاص انتهت حياتهم؛ ويتمنوا لو تعود حياتهم لدقائق معدودة ☆ فعندما تطاردك هذه الفكرة اللعينة(الانتحار)

انهض، وتذكر بأنك جنئت لهذا العالم بهدف مرموق، فلا تشغل عقلك بهذه الأفكار الشيطانية فقط اشغله بحُلمك، بأهدافك.

"أيها المكافح الصغير: لا تستسلم مهما بدى الأمر مُعقد."

"الخيال هو كل شيء"

ألبرت اينشتاين

ما تتخيله هو ما تحصل عليه، من اروع الامثلة
وهو ستيف هارفي... كان من عائلة فقيرة،
فكنت تحضر له والداته مجالات بها صور لمدن
واماكن لم يستطيع زيارتها
فقال والده: لماذا تشتري له تلك المجالات؟!
فقلت: لكي يمتلكها في يومٍ ما
وبالفعل، امتلك كل ما تخيله
فعليك تأمل وتخيل ما تريد
وهل سيقودك ما تتخيله لحلمك ام سيدمرك؟!
الخيال هو ما سيقودنا الي تحقيق ما يسمى
المستحيل
فالطائرة في يومٍ ما كانت مجرد خيال عند
شخص، ولكن؛ وهذا الشخص وجهه خياله
لتكون علي ارض الواقع
"أيها المكافح الصغير: هل سبق لك وتخيلت،
وبعد فترة اصبح حقيقية."

"هل سبقَ لكَ وقمت برحلة بمفردك، تجلس وحدك، تتحدث مع قلبك، تتأمل الأشياء، تجري وترقد وحدك، دون وجود أشخاص تكون سببًا لسعادتك، تصبح أنت مصدر سعادة لروحك، تصبح مُكتفي بنفسك، تضحك وحدك وتتذكر بعض الذكريات الجميلة، أريد أن أخبرك بأن روحك تكفي للسعادة؛ فلا داعي للحزن على أشخاص رحلوا، يكفيك أنك ما زلت على قيد الحياة، تستطيع خوض رحلتك وحدك بأحلامك، وطاقتك التي بإمكانها إضاءة مدينة لمدة أسبوع كامل فأنت كنز، تستطيع خوض رحلة بمفردك، وأخبرني كم كانت رائعة!؟"

خلود "فريزيا"

"انت دائماً تستحق الأفضل، فلا ترضى بالقليل
عزيزي، فالقمة صُنعت لك وحدك، فحلمك خُلِق
لأجلك، فعليك أن تعلن حربك الآن، وتمضي
قدماً للقمة، واعلم بأنك قد تصل لحظة ما، تلك
اللحظة التي بها ستأمن بنفسك علي اكمل وجهه،
لحظت إطلاق كل طاقتك وقدراتك للعالم، ولا
تخف مهما تعسر الأمر "فإن مع العسر يسراً"

خلود "فريزيا"

" تعويضات الله مذكلة وتستحق الانتظار "

"ذلك المكافأة المُقدمة من الله سبحانه و تعالى
لك؛ علي صبرك، وتحملك ايام الشقاء،
والابتلاء؛ دون جزع، او حزن
فيُعوذك بشخص ينسيك كل ما مررت به، او
يحقق لك ذاك الحلم العالق بروحك؛ ويكون لك
بمثابة مكافأة

فبكمية صبرك سيعوذك الخالق

"فما ربنا بظلام للعبيد"

فتقبل كل الابتلاءات بصبر، وقلب راض

وثق بأن الله سيعوذك

فمثلا صبرك علي والديك، وتلك الكلمات

القاسية، المُحطمة لك، اعلم بأن الله لن يخذلك

ودائمًا عند وقوع اي ابتلاء، تقبله علي إنه هذا

السبب الوحيد للجنة، او حلمك العالق بروحك.

"أيها المكافح الصغير: العوض قريب، فلا

تجزع."

"قف عن لوم الآخرين؛ وانظر بداخلك"

"عندما نرتكب خطأ ما؛ نقوم باللوم على الآخرين، وننسي انفسنا، ننسي اخطائنا، لمجرد عدم اعترافنا بارتكاب الخطأ

فمثلا عند رسوبك في الامتحان او حصولك علي درجات قليلة، فورًا وبدون تفكير نتهم الظروف أنها السبب في ذلك الفشل، ونبرر الخطأ بأن الظروف كانت في غاية الصعوبة، او اتهم الوالدين وإلقاء اللوم عليهم بسبب كلماتهم القاسية، او الخلافات العائلية

ولكن!!!

الانسان الصادق في حلمه، الواثق من خطواته، لا يتهم الظروف بل يستخدمها لصالح حلمه يأخذ من كل محنة درس يدفعه نحو مراده لا ينشغل باتهام الآخرين او إلقاء اللوم عليهم، بل ينظر بداخله، ويبحث في عقله لحل ما يمر به

"أيها المكافح الصغير: استخدم الظروف لصالحك."

"لا ترضى بالقليل، اختر مَنْ سيحارب لأجلك"

☆ عزيزي

انت تستحق علاقة هادئة، تُشعرك بقيمتك، لا
يتخلى عنك لمجرد اخطأ زائلة، تستحق شخص
يحارب من اجل الوصول إليك، يراك كنز،
يرى ما لم تستطيع رؤيته في نفسك
لا يتركك للأيام، والنصيب
لا يضعك موضع حيرة، تكون انت دائماً خياره
الأول والوحيد.

تستحق شخص يتقبل عيوبك، ويجعلك ترى
نفسك في عالم آخر

فلا تهدر وقتك مع الشخص الغير مناسب
اتركهم دون ندم يوجد الألف علي قلوبكم،
يوجد من سيعلن الحرب من أجلك

"أيها المكافح الصغير: ابق هادئاً، احدهم يراك
سمائه."

"إياكم والخذلان؛ فإنه مُحرق للقلوب"

عند تعرضت لمرات عديدة من الخذلان؛ ستفقد
الثقة لكل من حولك، ستصبح مُحطم، غير قادر
علي الوقوف، فالخذلان بإمكانه قتل روحك
فمثلا تعرضك للخذلان من صديق عمرك
او الخذلان من شخصك المُفضل، حتمًا ستصبح
هاشًا، ولكنك ستتهض مجددًا
ولكن!!

لن تصبح ذلك الشخص التلقائي، ذلك الشخص
الواثق في من حوله، سترفض القرب من قلبك
فعليك ان تبدأ بنفسك ولا تخذل من وثق بك،
كن قادر على ثقة من حولك

ففي يوم من الأيام تعرضت للخذلان من
صديقتي المقربة، فات السنين ولكن؛ ذلك الأثر
ظل بقلبي الي الآن، فدائمًا اتركوا في القلوب
اثر طيب.

"أيها المكافح الصغير: لا تخذل من وثق بك."

☆ إهداء هذا الجزء لأمي

دمت لي وطن.

"سأبقي عند وعدي لك، سأجعلك تتباهي بي،
وتفتخرين لكوني ابنتك"

أمي ♥

كنت لي بمثابة وطن أحتمي به، كنت اليد التي
تصفعني؛ لإيقاظي

تدفعيني للأمام، تعطيني دون انتظار مقابل
اعلم أنني أبدو عصبية ومتهورة بعض الشيء،
واقوم بتجربة الأشياء

ولكن، كما تعلمين بأنني فتاة مراهقة، ارتكب
الخطأ لأتعلم، لأصبح ناضجة

فاعتذر لكي عما ظهر مني

واعلمي بأنني فخورة لكونك أمي

ظهرت للعالم بكامل قوتك، تخطيتي أمور لا
أحد يستطيع تجاوزها، حاربت من أجل العائلة

بأكملها

(أحبك أمي)

"أيها المكافح الصغير: اكتب رسالة تعبر فيها
عن مدى حبك لأمك."

"تم اختصار الحياة بداخل هاتف من جماد"

"اول شيء تتناوله بعد استيقاظك مباشرةً، وهو
ايضًا اخر شيء تتركه قبل نومك، استطاع ان
يقودنا هذا الجماد الصامت

فقد يحتوي علي أفكارنا، وعلي علاقتنا، وفي
هذا الزمن هو طريقة الحب المُيسرة؛ وسيلة
لتبادل المشاعر

فقد تم اختصار الكتب بداخله، التواصل مع
البشرية من خلاله، انفتاحك للعالم بصورة كبيرة
مثلما رأت هكذا، يوجد فيه السلبي والإيجابي
فحين نذهب لمكان بدونه؛ نشعر وكأن قلوبنا قد
انتزعت

فكن حذر اتجاه ما تستخدمه دائمًا، فيمكنك
استخدامه في قراءة الكتب، او تنمية ذاتك،
وكثير من الايجابيات

فكن واع وانت تستخدم هذا الجماد، فقد يأخذك
لحالة من فقدان التركيز، والتشتت وغيرها...
"أيها المكافح الصغير: قم بتخصيص وقت محدد
علي هاتفك لاستخدامه."

"مواقع التواصل الاجتماعي؛ كانت السبب
الأول في القضاء علي التواصل الاجتماعي."

"مَن مِنَّا لا يستخدم تلك المواقع؛ فيس بوك، واتساب، تويتر، انستجرام، وغيرها من المواقع فقد كانت السبب الأول في القضاء على احلامنا، وتدمير فكر كثير من الشباب، فأصبح الآن هدف الشباب هو الشهرة علي تلك المواقع السذاجة، تم تلاشي احلامنا مقابل الشهرة علي مواقع من صنع انسان

فقد تم اختصار مشاعرنا في حالة علي الوتساب، واختصار تجاربنا في بوست علي الفيس بوك، والتقاط صورة للانستجرام ونسينا هدفها الرئيسي وهو التواصل مع البشرية في افكارهم، وتعلم ثقافة الشعوب وليس الانعزال عن البشرية، وتلاشي مشاعرنا، وعدم احترام خصوصية الآخرين، وقبل ذلك خصوصية ذاتنا، ومشاعرنا.

"أيها المكافح الصغير: لا تهدر وقتك علي هذه المواقع الساذجة."

"اهدأ قليلاً؛ فالقدر بارع في تصفيته للحسابات"

سمعت العبارة الشهيرة "كما تدين تدان"
فهذه العبارة قادرة علي إحياء ضميرك؛ الذي
دفنه الزمن، تستطيع بأن تُضع في قلبك
شعورين متضادين

شعور قادر علي الطمأنينة، وشعور قادر علي
خوفك وانتظار الدور في الرد عليك بما قمت به
من أذيه وغيرها....

يضع بداخلك شعور الطمأنينة بأن لا تقلق فالله
معك وسينتقم، وشعور ايضاً ومساوي له وهو
كل خير قمت به سيُرد لك اضعافاً

فعليك الحرص بما تقوم به، ومن قام بسلب
حقوقك؛ فتركه للقدر

واحرص علي تقديم الخير دائماً، فسيُرد لك
لاحقاً

"أيها المكافح الصغير: لا تسلب حق من حقوق
إنسان، ففي هذه الحالة عليك فقط بانتظار الرد
عليك، ولكن اضعاف مضاعفه"

"توقع الأفضل دائمًا؛ لأن هذا ما سيحدث"

توقعاتك للنتيجة هو ما سيحدث، فالله سبحانه
وتعالى قال "انا عند حسن ظن عبدي بي"
فدائمًا احسن الظن بالله، وتوقع الأفضل، توقع
دائمًا الايجابي، واترك السلبي لشأنه
فحين تتوقع الأفضل ستقود عقلك، وافكارك،
وجسدك في الوصول الي هذه النتيجة الرائعة
وعندما تتوقع السلبي ستحصل عليه
وتتفوه بالعبارة الشهيرة "كنت متأكد ان ده
هيحصل"

فبدلاً من ذلك توقع الأجل، لأنك ستحصل عليه
(تفاءلوا بالخير تجدوه)، فتوقعك للخير سيمنحك
طاقة ايجابية، ويمنحك فرصة للتفكير، والإبداع

"أيها المكافح الصغير: اجعل توقعك للأشياء
دائمًا اجمل."

"لا شيء سيدوم، فتمتع بالصبر"

في كل يوم تشرق الشمس لنتمتع بضوئها قليلا؛
ثم تغرب ويأتي الليل لنتمتع بهدوئه قليلا وهكذا
كل يوم....

وكذلك يأتي الشتاء لنتمتع والأمطار قليلا؛ ثم
يرحل ويأتي الربيع لنتمتع بجماله الخلاب
هكذا الحياه مكافحي الصغير، لا شيء يدوم بها
فأحيانا تشعر بضيق والشدة، وفي حين اخر
تستمتع بالهدوء والسكينة، ولكن اعلم بأن في
الشدة يوجد سر عظيم للوصول للطمأنينة
سأحدثك عليه لاحقا، ولكن

مهما طال حزنك واشتد بك الأمر فستشرق
شمسك مجدداً، ومهما تأخرت دعواتك فاعلم
بأن الله سيكافئك وكأنك لم تحزن قط
لأن عوض الله سيأتي دون مقدمات، ولكن
سيأتي في الوقت المناسب لك.

فلا تتوقف عن الأمل مهما بدى الأمر معقداً
"أيها المكافح الصغير: ستصبح اقوى بعد
تخطي الأمر."

انت تستحق.....

♡ انت تستحق بأن تنعم بلحظات هادئة

♡ تستحق بأن تترك العلاقات المدمرة لك

♡ تستحق أن تقضي بعض الوقت بمفردك؛

لتستعيد نفسك من جديد

♡ تستحق ان تعيش حياة حرة خالية من السذاجة

♡ تستحق أن تكون مع حُلمك العالق بروحك

فعليك احتضان نفسك، امضي قُدماً لإثبات

ذاتك، وكن عزيز النفس شامخاً، ولا تلتفت

للمغريات.

فكن افضل نسخة منك، تعلم وجرب وحاول
وإذا حالفك الفشل؛ فلا داعي للحزن وحاول مره
ثانية، وثالثة، بدلاً من إقضاء الوقت بالحزن
والياس، فالوقت حتمًا سيقضي؛ ولكن!!

انت الذي ستحدد كيف سيقضي؟!!

فلا تري الفشل بعين الهزيمة، فقط تقبله علي
محمل يوجد الأفضل

تمتع بعفويتك، وصراحتك، ولكن كن غامضًا
بعض الشيء، فهذا سيعطي لمن حولك فضول
بارز بأن ينظروا اليك بعين الاكتشاف

☆ عزيزي:

انت تستحق افضل ما يكون، ولكن بعد معرفة
افضل ما تمتلك.

"أحياناً ستوجه اللوم بأنك تحدثت، ولكن من
المحال الندم علي الصمت"

☆ عزيزي

الصمت هو الرد المناسب علي كل إساءه لك،
رد مناسب علي الجدل، والنقاشات السذاجة
فالصمت يعطيك الفرصة لإدراك العواقب،
ويخفق غضبك في الموقف
"فكل ما يقول لا يستحق الرد"

وليس مقصدي من الصمت هو السكوت عند
يعرضك لموقف إساءة؛ اقصد صمتك عن
عيوب الناس، كن عابر في حياة الناس بدون
التفوه بأفعالهم، وسقوطهم
فعواقب الكلام لا تُعد، واولها سقوط احترام
الناس لك، وقله هيبتك
الصمت يعطيك فرصة للتفكير في الموقف،
فتقوم برد الفعل بطريقة حكيمة غير متهورة

"أيها المكافح الصغير: تمتع بالصمت؛ فإنه لن
يخونك."

"إذا نظرت للكون بعين التفاؤل، لرأيت الجمال
في كل جانب."

التفاؤل هو ادراكك بجمال الحياة، هو أن ترى كل جميل، تأخذ الايجابي دون النظر الي السلبى، فتخلق في روحك الجمال والرضى فكلما اصبحت اكثر تفاؤلاً؛ كلما اصبحت قادر علي تخطي الصعاب

كن متفائل دائماً، فكل شيء جانبه المشرق وجانبه المظلم، فتمتع بالإشراق علي أي حال. حتي انت بك الايجابي والسلبى، فانظر للإيجابي وقدم الحب لنفسك

فكن متفائلاً اتجاه حياتك؛ وانك ستحصل علي ما تريد

وايضاً من جانبك الصحى "فنصف الدواء في الطمانينة"

التفاؤل بمثابة مصباح لإنارة حياتك، وتعزيز ثقتك بنفسك، وحبك لذاتك، فتمتع به علي اي حال.

"أيها المكافح الصغير: انظر للجانب المشرق."

"إذا كانت لديك الإرادة لتتجح، فقد حققت نصف نجاحك، وإن لم يكن فقد حققت نصف فشلك"

ديفيد امبروس

"الإرادة ليس لها وصفة او موقف لكي تكتسبها،
فالإرادة عضو داخل جسدك، مسؤول عن دفعك
نحو احلامك، يسلبك من الحياة؛ لكي تسير في
طريق حلمك، بدون ذلك العضو ستفقد احلامك
والحياة ما هي إلا أحلام عالقة في ارواحنا نريد
تحقيقها، فالإرادة بمثابة عامل حفاز بداخلك
للوصول للمراد

كما اخبرتك إنه عضو بداخلك والآن تدور
التساؤلات داخل عقلك

اين موضعه؟!

فالإرادة ليس لها مكان محدد فهي تحتل صاحب
الهدف، صاحب الحلم الصادق
فقط عليك اعطاء السماح لهذا العضو

فالإرادة تحتاج لقرار صادق من داخلك ان لا
مفر من ذلك الحلم.

"أيها المكافح الصغير: فقط القرار بيدك وحدك،
انت من تستطيع ان تنطلق وتحلق عاليًا."

"أكثر شيء يستطيع تدمير الإنسان، هو مرور
الزمن وعداد الوقت؛ وهو ما يزال ثابت في
مكانه من سنوات طويلة"

"كثير من الناس مرَّ العمر بيهم وسرقهم لص
الاحلام (التسوية)، ولم يحققوا أهدافهم، ظلوا
ثابتين في اماكنهم، لم يفعلوا مرادهم، فقط جاءوا
للدنيا وكل احلامهم الحصول علي راتب معين
للمعيشة، وتجاهلوا ذاتهم

انتهت حياتهم دون اخبار العالم بوجودهم

عزيزي

اكتب لك الآن واخبرك بأنك كنز وسأكررها في
كل مرة اشعر بأنك تتجاهل احلامك

لا تدع يومك يمضي دون القيام بشيء يحقق
ذاتك، يجعلك لامع في سماء القمة

فأنت تستحق النجاح، تستحق بأن يتحدث العالم
بأكمله عن انجازاتك.

"أيها المكافح الصغير: خذ نفس عميق، وحارب
في ساحة وحلمك."

"ارفض بقول لا، ولا أتردد، فكل وهلة أريد
قول لا لكن استبدالها بالموافقة، فأنا أظلم نفسي"

هل تمتلك الشجاعة في قول لا؟!!

تقول لا للمواقف الغير مناسبة لك، تقول لا للأشخاص الغير مناسبين لك، تقول لا لكل الفرص الغير متطابقة مع احلامك واهدافك في كل مرة نريد قول لا ولكن نستبدلها بالموافقة لأي سبب من الأسباب ك الخجل او عدم الشجاعة، وكثير من الأسباب الاخرى فأنت بهذا الاسلوب تُجامل الآخرين علي حساب اهدافك ووقتك؛ فتفقد احلامك، ووقتك.

فمثلا تُذاكر الآن ويتصل صديقك بك ليخبرك بأنه يستطيع الخروج الآن للنزهه، والترفيه، او لعب ألعاب إلكترونية، فتقوم بالموافقة علي الفور وتترك المذاكرة وتقوم بتسويقها فهذا ما يفقدك اهدافك واحلامك تدريجيًا، فكان يجب عليك الرفض والاعتذار.

"أيها المكافح الصغير: تعلم الرفض، فنفسك أحق بكل ثانية تمتلكها."

فِكْر جَدِيد.....

الرجل لا يبكي، ولا يحتاج لمساعدة، الرجل لا يحق له الضعف، فالشجاعة فقط خُلقت له!!!!

ما هذا الحديث الساذج!؟

نشأنا في مجتمع يرفض ضعف الرجل، وإذ وجدنا رجل يبكي؛ نقوم فورًا بالسخرية منه ومثبهه بالمرأة؛ وكأن المرأة مقياس للضعف يجب أن ندرك بأن الرجل له مشاعر، يبكي، ويحزن، وايضًا يحتاج لموضع سكينة، وموضع اطمئنان

نتجاهل حقيقة الأمر بفكر ساذج توارثته الأجيال

فالرجل يتعرض للخذلان ايضًا، يُكسر قلبه، تتعثر قدماه، فيحتاج للمُساندة، يحتاج بأن يحزن ويبكي، فالبكاء علاج فعال لأحزاننا، فمع كل دمة تسقط مجموعة من احزاننا

فالرجل من حقه بأن يبكي
فلا تكن بهذا الفكر الساذج مكافحي الصغير،
كما اخبرتك بأنني اريدك شخص مُفكر
ومن هنا ظهر فكر عقيم آخر وهو
(كوني بمئة رجل)
وكان الرجل مقياس للشجاعة، المرأة كائن حي
مُعظم مثل الرجل تمامًا
فيجب ان تحدثها بي كوني قوية، كوني انتي،
ولا تقل هذه الجملة المقززة.

"أيها المكافح الصغير: الرجل يبكي وهذا ليس
بضعف، والمرأة قوية لذاتها، وغير مشبهه
بالرجال؛ فالرجال ليسوا مقياس للقوة او
الشجاعة."

"لا تلق اللوم علي المجتمع لكونك غير قادر
علي تحقيق أحلامك."

ايسر مُبرر نقدمه لمن حولنا، وهو بأن المجتمع
فاشل، والدولة تُحبط الشباب والخ....

ولكن!!

إذا نظرنا الي من حققوا إنجازات، وحققوا
اهدافهم، لوجدناهم يعيشون في ذلك المجتمع
ايضاً

ولكنهم صدقوا انفسهم، سعوا للحلم، ولم يلتفتوا
لهذه الجُمَل المحبطة.

فكن انت القمة في المجتمع، فأنت صانع ذاتك
الوحيد وليس المجتمع او غيره
فمن صدق الله صدقه

فكن صادق في طريقك نحو حلمك، وانزعه من
العالم بكل شجاعة

"أيها المكافح الصغير: انت صانع حلمك
الوحيد."

"ادخر بقلبك لمن يستحق، فمشاعرك ليست
بسلة تجارية."

☆ عزيزي

قلبك كنز فاحتفظ به، ولا تسمح لأحد بسرقة
قلبك، فلا يوجد غيرك سيحتفظ به
مشاعرك ثمينة فلا تعطيها لمن لا يقدرها
فلا ترضى بالقليل مكافحي الصغير، فمن
المحتمل ان يكسر قلبك ولا تستطع القيام مجددًا
فعليك اخذ بعض الوقت في التفكير في كل ذلك
وتعيد التفكير في الشخص الذي تعطيه مشاعرك
هل يقدرها؟!!

هل ذلك الشخص يستحق قلبك الثمين؟!
اعد التفكير في هذه النقطة جيدًا
وايضا احتفظ بقلبك ولا تملأه بما لا يناسبه، لا
تملأه بالضغائن والاحقاد.

"أيها المكافح الصغير: قلبك كنز، فلا تُهدر
فيه."

"لا تؤجل احلامك، فاليوم لن يعود مرة أخرى،
وهناك من يُحارب للوصول لنفس حُلمك، فلا
تسمح له بهذه الفرصة، انزع حُلمك بكل قوة"

كما اخبرتك بأن التسويف يسمى لص الأحلام،
يسرق حلمك بكل هدوء، وانت لا تشعر، فتقوم
بتأجيل الأهداف للغد ويأتي الغد وتؤجل للغد

وتنسى بأن كل يوم تشرق فيه الشمس لن يعود
هذا اليوم مرة اخري، تنسى بأن اليوم فيه
فرصه ربما لن تأتي مرة أخري، فتقوم
بالتسويف وتتجاهل هذه الفرصة الذهبية لكونك
تُسوف الأمور ربما للكسل او الترفيه

مع العلم بأن الترفيه الحقيقي عندما تسير في
ساحة حلمك، وانت تتمتع بنجاحك، بانتصارك
علي ذاتك

فلا تؤجل الأمور مرة آخر، لا تدع اليوم ينتهي
إلا وانت فاعل خطوة لحلمك، اترك بصمة في
يومك، واجعل كل يوم بمثابة يوم مثالي لك، ولا
تهدره بالتسويف

"أيها المكافح الصغير: لا تسمح للتسويف بأن
يسرق احلامك منك."

فكر جديد.....

☆ عزيزي المراهق

فسنك ليس بصغير، او انك شخص كبير ناضج بالخبرات، فكل ما في الأمر بأنك في الطريق للنضج وتحمل المسؤولية

ولكن!!

تقوم ببعض الاخطاء التي بإمكانها هدمك، تُفكر بالأشياء بطريقة عشوائية او ربما غير مناسبة لك، تريد ان تصبح القائد، ولا تسمح لأحد بأن ينصحك، ترى النصح علي هيئة توبيخ وسخرية ربما علاقتك بوالديك ليست بشكل لطيف

فانا الآن اكتب لك، فستمع لحديثي جيدًا، وهذه ليست باخر مرة اتحدث معك، فكتابي القادم

(رسالة مراهق)، سوف اتحدث معك عن كل ما يدور بعقلك، ولكن الآن هيا بنا لنتحدث سويًا

انت تريد ان تصبح قائد ومسؤول عن ذاتك،
ولكن انت غير مليء بالخبرات، ما زلت تريد
بعض الوقت للنضج أكثر، فكل ما اريدك تقوم
بفعله الآن هو عدم وقوعك في اخطاء بإمكانها
هدر مستقبلك بالكامل

اريدك بأن تُركز علي احلامك واهدافك فهذا هو
الوقت المناسب لك، ودع كل ما يبعدك عن
حُلمك، لا تدخل في علاقة مبنية علي مشاعر
مؤقتة فبإمكانها ان تُنسيك احلامك

كن واع لما ترافقه، فهو سيشكل شخصيتك
كمراهق بنسبة كبيرة جدًا

أقرأ، وتثقف، تمتع بجسد رياضي
ولا تكن مرهق طائش، يقوده شهواته، وافكاره
الشيطانية

احتفظ بمبادئك، وقيمك، وتمتع بالصبر
واخيرًا استمع لنصائح والديك بعناية شديدة.

"تمتع بالإيجابية في حياتك، ولا تدع سجن
افكارك ومعتقداتك تسلب منك السعادة"

احيانا سجن افكارك يمنعك من السعادة، ويقوم
بتقييدك

فأفكارك هي حياتك، ومستقبلك، فكن حذر اتجاه
افكارك، فربما تفقدك فكرة ما تقلب حياتك رأسًا
علي عقب، وتؤذيك بعواقب وخيمة، ففكر
بتأني، واخذ الوقت الكافي في ذلك

وايضا التفكير اتجاه الأشياء، ونظرتك للأشياء
بجب ان يكون إيجابي، ومتفتح بعض الشيء
فأفكارك ستكون شعور وسيتحول الشعور لفعل
فتفكيرك بإيجابية سيعطيك عمل وفعل إيجابي
وكن حذر اتجاه معتقداتك، فليس كل ما تعتقده
صحيح، دائمًا كن مختلف في التفكير اتجاه ما
تعتقده.

"أيها المكافح الصغير: حان وقت تحررك من
سجن افكارك."

رسالة الي حواء.....

أميرتي الصغيرة تمتعت بالرحلة معك كثيرًا،
وكان من المستحيل ان تنتهي الرحلة دون ان
اقدم لك رسالتي

في البداية.... انا احبك، كونك ثابتة؛ وكأنك
خُلقتي من فولاذ

اعلم بأنك تُعاني من الفكر العقيم الذي يظنه
المجتمع تجاهك، وانك ضعيفة

فلا تخافي فكل هذا ما هو إلا فكر ساذج لا تليق
بك

فلا تكوني مثلهم، كوني متميزة، تألقي بحُلمك،
كوني قوية، فانتى فتاة لا يليق بك إلا القوة

فلا تستعجلي عريسًا واطفالًا وبيتًا، فقط ادرسي
تثقي، اعلمي لأجل إثبات ذاتك، وبعد ذلك
ستبنين اقوي وانجح منزل اسري

فكثير من البيوت حدث بها تفكك اسري بسبب
عدم اكتمال العقل، الفتاة لم تُعَد نفسها لهذه
المسؤولية العظيمة، فقط اصابها السرور الشديد
بسبب الفستان الأبيض مع العريس ذات البدلة
السوداء، وتجاهلت أمر بأنها ستصبح عمود
لبيت واطفالا.

☆ عزيزتي

احبك لكونك مختلفة عن البقية، لكونك ما زلت
تتمتعين ببراءة الطفولة، ما زلت متعلقة بحلمك
رغم كل المغريات.

"اقدم كل الامتتان لنفسي، فكانت كل الطرق
شاقة عليًا جدًا، ولكن حاربت دون استسلام، فلم
يكن لليأس عنوان في سطوري"

☆ عزيزي انا:

فخورة بكوني قوية، قادرة علي السير دون
استسلام، تعثرت قدمي كثيرًا؛ ولكن في كل مرة
اقف واصرخ بأني قوية

من اربع سنوات تقريبًا وحياتي تحولت رأسا
علي عقب، غدرت مكاني وانتقلت لمكان آخر،
ولكني تأقلمت لكوني لا التفت للمكان، فكل
حُلمي هو ان اكون القمة في ما ارغب فيه
بكيث بشدة، وتعرضت لحالة اكتئاب شديدة،
ولكن كل مرة كنت اتعافى بمفردي، فكنت
دائمًا مصدر شفائي، ثقتي بربي اعطتني دافع
قوي للمُحاربة، لن انسى كلمات عائلي القاسية
بأني فاشلة ولن استطيع تحقيق شيء.

فإهداء هذا الكتاب إلي من تعاهدوا علي فشلي.

مكافحي الصغير.....

انتهت رحلتنا معًا، كنت لي صديقًا مخلصًا،
تمتعت بالرحلة معك، ولأول مرة اجد من يُفكر
مثلي، فهذا ليس اخر لقاء بيننا، سنلتقي مجددًا
مرة اخري، وسنتحدث في امور اكثر
فكل ما احلم به الآن اني اكون استطاعت تحقيق
حُلمي ووضعتك علي شط الاطمئنان مع حُلمك
ولا تنس بأنه سيظل كلام ما دمت لا تعمل به،
ولكني اثق بك كثيرا واعلم بأنك طبقت ما في
كنزي.

والآن سأضع قلمي قائلة:
"هي قصتك وحدك"

تم بحمد الله
سنلتقي مجددًا في كتاب رسالة مراهق.

