

لكل

فاقد

الامل

الاهداء

الى نفس لازلت تجاهد من اجل التفوق على انكسارات قديمة , الى كل ضائع في زمن
كثرت فيه المشتتات , الى قلب جروحه عميقة لكنه يحاول ان لا يظهر نزيفه , الى
روح كل املها معانقة حلمها و صنع افضل نسخة من نفسها , الى من ضاقت عليهم
الحياة و يبحثون عن نقطة ضوء يتمسكون بها , أولئك الذين لهم رغبة في العيش
لكن الحياة أحيانا لا تسير كما نريد , او ترينا أشياء حاولنا جاهدين كي لا نراها و
تغاضينا عنها , الى ذلك الشخص الذي يناضل وحيدا في معركته, فالام و دروس
الحياة جعلته يفقد الثقة في الغير, الى كل شخص عجز عن التغلب عن جانبه الكسول
المحب للنوم و الراحة , الى أولئك الذين كبروا دون ان يفهموا معنى الحب و الحنان
الذين يبحثون عن حزن دافئ ينسيهم مشاكل الدنيا و لو لدقائق و يشحن طاقتهم من
جديد , الى كل من يظن ان حياته دون معنى و وجوده كغيابه .

ربما تكون كتاباتي هذه موجهة لك , او ربما تبدو كأنها كلام تافه و فارغ تجدها في
أي كتاب اخر , لكنني اريد ان اخبرك التغيير الحقيقي يبدأ منك لا يهم عدد الكتب التي
قراتها و الدورات التي حضرتها فقط الرغبة و الإرادة و المثابرة و الاستمرار , كتابي
هو عبارة عن دروس تعلمتها و أشياء انا او من بها كتبتها فتاة في الثامنة عشر من
عمرها , ربما تفيد احدهم
ربما احدهم يكون انت .

مقدمة

السلام عليكم, مرحبا بك في عالمي المتواضع , دعني اخبرك بشئ انا اؤمن انك لم تفتح هذا الكتاب صدفة لهذا اذا قررت اكماله اقراه بتمعن و ساحاول ان يكون قصير و ثمين يعني خفيف ظريف, الان حاول افراغ عقلك من ضجيج المجتمع كلامهم , تصرفاتهم , تنفس كانك الشخص الوحيد في هذا العالم او كانها دقيقتك الاخيرة فقط انت لا ذكريات لا تفكير في المسنقبل , هذه اللحظة فقط , ابتسم الان حتى ولو دون سبب , دعني اخبرك حيل و قوانين ربما تغير حياتك او تساعدك في ايقاظ الدب النائم بداخلك دعني اعرفك عن عالمي , كيف تتعايش معه وكيف تخوض المعركة و تنتصر او تبقى على انفاسك, كيف تكون مختلف و تقبل ذاتك, اذا كنت مهتم فمرحبا بك في هذا الاختبار .

الان اريد منك ان تأخذ ورقة او مذكرة لانني ساطرح عليك بعض الأسئلة , اريد منك ان تجيب بصراحة فلا احد سيقرا اجوبتك غيرك . فرجاءا لتكن صراحة و ثقة بيننا ,لنبدا بسؤال بسيط عميق : من انت ؟ لا اريد كنييتك و اسمك فقط , املا الورقة الان بابداع عقلك { ماذا تحب مثلاو تكره, مجالك المفضل. حلمك , } مثلا: انا فتاة عشرينية تكتب لتهرب من ضجيج العالم . اذا لم تكتشف نفسك بالكامل الان فهذا طبيعي لكن انصحك ان تجرب العديد من الأشياء لتجد ما تحب , فمن دون تجربة لن تعرف نفسك ابدا .

هل انت سعيد؟

ان تكون سعيدا لا يعنى ان تملك أموالا طائلة او سيارات فاخرة و انك تتقل من طائرة لطائرة و من دولة لدولة فهذه رفاهية .

يختلف تعريف السعادة من شخص لآخر. فما هي بالنسبة لك؟

بالنسبة لي السعادة هي ان تثمر نتائج تعبك, ان تصلي صلاتك, تحافظ على صحتك ووقتك , تكون عائلتك بخير مجتمعة. ان ترضى بما اعطاك الله من نعم .
أحيانا تكون السعادة شخص في حياتك , او عمل تقوم به, { لا تخبرني النوم لانه راحة, و الاكل لانه ضرورة} .

اذا كنت غير سعيد الان , ماهو السبب؟ حاول ايجاده و تغييره, و لاتنسى انها فترة مؤقتة في حياتك, كل هذا الحزن و الدموع صدقتي ستمر لن تكون سهلة و لكنك ستعتاد, انهض رتب غرفتك, صلي صلاتك , اقرا القران , او اخرج تنزه , العب .
تأمل, نم قليلا, خذ فترة راحة بينك و بين نفسك يوم او يومين , ثم عد بقوة و إصرار وعزيمة كانك اصدار جديد من نفسك , انسى كل ما مر بك او تعايش مع الظروف , فبعض الأشياء لا تنسى لكن هذا لا يعنى ان نبقى في تلك النقطة .

اعلم ان الحياة مليئة بالتحديات و كل تحدي اصعب من الاخر, و ستجتاز عقبات و العديد من الالام بعضها تنسى و بعضها تحفظ في الذاكرة للابد, و هذا يبدا منذ الصغر أولا تحبي ثم يأتي اختبار اخر لتتعلم المشي ثم الركض ناهيك عم كم مرة ستسقط فيها و تجرح لكنك تنسى كل شيء و الوقت يمر ,

فعش الحياة ببساطة, لا تأخذ كل الأمور بجدية تامة , ابتسم وواصل حياتك , احزن لكن لفترة , لانك تستحق ان تكون سعيد و ناجح , فالله خلقك لتعيش و اعطاك حياة هل تريد ان تقضي نصفها في الحزن , لا تدع الحزن يتحكم و يسيطر على حياتك , لانه شبح صعب , ان لم تعالجه في البداية سيتفاقم و يصعب علاجه, فلا تحمل نفسك فوق طاقتها, اعمل من اجلها, لاتعطها كل الراحة و لا تتركها للحزن الشديد, السعادة بداخلك ابحت عنها.

هل انت راضي عن نفسك؟

بعيدا عن العالم و عن اراء الناس عنك، انا اخاطبك انت، عن احساسك انها حياتك و انت المسؤول الوحيد عنها، ما راياك فيها؟ هل تشعر بالرضا؟ ان كانت اجابتك:لا فماذا تنتظر لتجد السبب و تعمل على تغييره، فيجب عليك ان تكون راضي و فخور بنفسك ولو بنسبة معينة.

الرضا عن النفس هي ان تساند نفسك، ان تشعرها انها الأفضل، تعمل من اجلها، ان تقتنع بما لديك و تحمد الله على نعمه الكثيرة التي أعطاهها لك، ان لا تركز خلف إرضاء الناس و تتخلي عن نفسك، ان تكتشف نفسك و تحبها رغم نقائصك و تعمل من اجل الأفضل لها ،ان تكون فخور بتقدمك مهما كان بسيطا،

شعورك بالرضا سيربحك نفسك و يبعدك عن العديد من المشاعر السلبية التي من شأنها ان تدخلك في مشاكل و امراض نفسية كالتفكير الزائد ، الشعور بالنقص واللافائدة ، و غيرها .

حاول ان تحصل على حياة تشعر حياها بالرضا و جد مفهوم الرضا بالنسبة لك

هل عبرت عن مشاعرك؟

عندما تسمع السؤال لوهلة تظن انه بديهي ، لكنه في الحقيقة سؤال يحتاج تفكير فبعضنا يجد نفسه محروم منه .

عدم التعبير عن المشاعر اصبح مشكلة الان، فنجد معظم الناس يحفظون بمشاعرهم لأنفسهم خشية من كلام الناس و آرائهم و سخريتهم، فاصبحنا نكدس مشاعر الحزن و القلق و الغضب في سويداء قلوبنا و نتظر اللحظة التي يوخزنا فيها احدهم لننفجر بسبب اتفه الأسباب او نتظر فوات الأوان لتجدنا نغرق في غرنا وسط مشاعر الندم و الحسرة بسبب عدم اخبارهم بمشاعرنا .

عبر عن مشاعرك، ان انزعجت من احد ما جراء ما فعله لك او من تصرف غبي

ارتكبه ، اخبره بذلك ، ربما يكون اخطات قهमे او فعل ذلك دون قصد ربما المشكل سوء فهم، الحياة بسيطة لا تحتاج كل هذا التعقيد، افصح عن مشاعرك ان كان الامر لن يعود بسوء عليك و على صحتك، رفقا بقلبك، لا تحمله عبء مشاعر الحسد و الكره و الحقد بسبب سوء فهم.

هل تعترف بخطاك؟

كلنا نخطيء و نتعلم باستمرار لأننا بشر و لا يوجد منا معصوم من الخطأ، لكننا نختلف في تعاملنا مع اخطائنا هناك من يتقبل خطاه و يعتذر و يعمل على تصحيحه اة عدم اعادته و هناك من يجد ضحية و يعاتبه و يرمي على عاتقه مسؤولية الخطا.

الخطا ليس عيب و كذلك الاعتذار ، كلمة انا اسف لا تعني انا جبان و ليس لي شخصية و ضعيف، هي كلمة بسيطة لن تنقص من مكانتك و تحط من كبريائك ، بالعكس فهي تعكس كونك انسان متحضر، مثقف، و واعي، اما عندما لا تتحمل مسؤولية افعالك و تلقي اللوم على الاخرين حتى تخفف من الامك فهذا يذل على ضعف ثقتك بنفسك و ضعف شخصيتك.

اذا اخطات اعترف بذلك و اعتذر عن ما بدر منك، و حاول ان لا تعيد الخطا منه بل تعلم منه ، و تعلم كيف تتعامل مع اخطائك فهذا يجعل شخصيتك اقوى ، و حاول ان تتبع ما ينص عليه ديننا الإسلام، و كن مع الله دائما ، و في كل خطا ترتكبه عد لله، و استغفر لذنبك.

كيف تتعامل مع غضبك؟

الغضب نقطة ضعف العديد منا و انا واحدة منهم بصراحة و قد عملت على تحسين نهذه الصفة، لان الغضب نقطة حساسة بالنسبة للإنسان فكم من بيت سقطت جدرانه بسببه، و كم من رابطة صداقة كسرت في موجته، و كم من حادث افقدنا اشخاص بسببه، و كم عدد القلوب التي كسرت في لحظة فقط.

و الحل الذي توصلت له هو : الصمت ، وهنا أتذكر قول عمر بن الخطاب: ندمت على الكلام مرات و ما ندمت على الصمت مرة.

هذه الكلمة الصغيرة اذا طبقت و تواجدت عند افراد المجتمع ستمنع العديد من المشاكل، فبدل من ان تتفجر في وجه احدهم و تفرغ غضبك و تكسره و تخسر اصدقائك، التزم الصمت و انفرد و فكر في الموضوع مليا و رتب افكارك و تكلم مع الطرف الاخر بعدها بهدوء، دون جرح مشاعر احدهم، او تكلم ما ستندم عليه لاحقا، لان الكلام يترك جرحا في قلب احدهم لا يمحي، لذا في لحظة غضب اقطع لسانك و اغلق فمك حتى لا تقول ما تندم عليه و لا تجرح أحدا ، لان ماتفعله سيعود اليك من خير او شر .

هل تقضي وقت مع نفسك؟

هذا الفعل البسيط الذي يعتقدها البعض جنون، اعتبرها مهمة جدا و قادرة على تغيير شخصيتك و حياتك .

نحن كبشر نحتاج غيرنا و هذا امر بديهي نحتاج ان نخدم بعضنا ونقضي وقت مع غيرنا، نستمتع و ندردش معا، لكن ما نجهله هو اننا أحيانا نحتاج انفسنا اكثر من حاجتنا لغيرنا، ان تنفرد بذاتنا، و نكون مع انفسنا، نقضي وقت ندردش فيه مع انفسنا و نحاول اكتشاف شخصيتنا و تدارك اخطائنا، نعالج مشاكلنا و ندلع انفسنا، يجب ان نخصص على الأقل عشر دقائق من وقتنا للتحدث و تقييم ادائنا في اليوم، العمل على تحسين مزاجنا، إيجاد و تدوين اهدافنا .

نحن نحتاج لان نصادق انفسنا و تقبلها، كن صديقا لنفسك و ساندها، لا تنتظر من التفهم و الحب من الاخرين، مادمت تفعل ذلك لنفسك فلن تهتمك اراك الناس بك لانك ببساطة تعرف مكاتك ، اعلم ان القول سهل و التطبيق صعب لكن لماذا لا نعطي لانفسنا اولوية في حياتنا، نحن نعيش من اجل من؟ من اجل انفسنا، فلماذا نزعج من شخص لا يعرف ما نمر به نحن؟ لا احد يرى شريط حياتك كامل من دونك انت، حتى اهلك، فلماذا تحول حياتك الى ظلام من اجل شخص يتتمر على مظهرك او طولك او وزنك، المهم ان تكون انت راض عن نفسك و متقبل لذاتك و تتحمل مسؤولية افعالك، الباقي لا يهم، فالله اعطاك هدية و هي نفسك ، لا تحزنها من اجل شخص اخر، و لا تشكي همومك و تخبر مشاكلك لكل الناس لانهم سيستخدمون ضعفك ضدك، الشكوى لغير الله مذلة، اعمل على ان تكون علاقتك مع الله قوية ثم مع نفسك، كن لنفسك كل شيء.

هل حددت هدفك؟

رسم الأهداف اشبه برسم الطريق الذي ستسلكه ليوم، لشهر و ربما لسنوات، و المرور به لن يكون سهلا كرسمة، سيكون ملغم الأعداء، الصعاب، الرفض و السخرية، لذا تزود جيدا و ضع هدفك نصب عينيك و تجاوز كل هذه الصعاب، ربما لن تنام ليلة او تقضيها في البكاء، ستودع كل يوم سريرك الدافئ و تترك حلمك في المنتصف لتنهض و تعمل من اجل احضار حلمك لارض الواقع، ستتعب و تضحي لكن في النهاية ستكون فخور بنفسك .

احلامك عظيمة و تستحق ان تكون بيننا ليس في مخيلتك فقط، نفذها و اتعب من اجلها، و اياك ان تستهزا بحلمك مهما كان، او ان تحرم نفسك من التحليق في عالم الخيال، لتبني لنفسك حلما صغيرا تقاتل من اجله، و كما يقول الجميع تابع حلمك ، دعني اضف عليها استهلك كل قوتك لبلوغ هدفك.

بالنسبة للأشخاص الذين لا يملكون حلم او لم يجدوا حلمهم بعد، دعني اخبرك مهما كان عمرك لازال لديك الوقت لتحلم ، ففي هذا العالم لا يوجد قانون للحلم ، فلا تحرم نفسك من لذة الحلم و لذة الطريق و لذة الوصول ، و أيضا هناك منا من يملك حلم لكنه خائف من الفشل و من عدم الوصول و هذا يقف كعائق و يمنع من القيام بالخطوة الأولى حتى .

الحياة دون حلم شبه مستحيلة، لانك تحلم بالنجاح في المشي و الركض و الكلام ثم الدراسة و العمل و غيرها ، نحن نحلم دون ان ندرك ذلك .

هناك نقطة اريد ان اخاطب بها كل ام او طفل جربوا و اسمحي لطفلك او يجرب، نوادي ، الكشافة، الهوايات، تعلموا لتكتشفوا من اتم في سن صغير و تطوروا من انفسكم ، تعلموا أي شي و احفظوا القران الكريم.

اكتشاف الذات نقطة مهمة لرفع الثقة و تحديد احلامك ، كيف اكتشف ذاتي؟

بالتجربة، هناك أيضا اختبارات تساعدك، اكتب ما تحب و في ماذا تحس انك ستبدع {التصوير، الرسم، الطبخ، الحياكة، الكتابة، التجويد، الخط، المونتاج و غيرها} و خذ دورات في ذلك المجال و الممارسة المستمرة.

هل تملك شخص تثق به؟

الثقة نقطة حساسة و قيمة للإنسان، لا يمكن تقديمها كهدية مجانية لكل شخص يدخل حياتك، فيرميها جانباً و لا يعي قيمتها، لانه تحصل عنها بسهولة.

قبل ان تقدمها لغيرك احرص على تقديمها لنفسك.

ثق بنفسك انك الأفضل و الاجمل بعينك انت، و لا تصل لدرجة الغرور، و انك تستطيع الوصول و تحقيق ماتريد و هذا يأتي بعد ثقتك بالله طبعاً، و انه المسير الوحيد لامورك و ان حياتك بين يديه و حياتك لا تتوقف على شخص غيرك انت، ثم عائلتك ملجأك الثاني بعد الله، و بعد عائلتك ان أقول لا احد، فمهما كان حال الدنيا مازال هناك طيبون بيننا رغم قتلهم، كون صداقات لكن اجعل دائرة صداقاتك صغيرة و شكل روابط مثينة بينهم لكن لا تعطهم ثقة تامة، دائماً ضع فاصل بينك و بين المحيطين بك و اترك مساحة خاصة لك، و لا تفضح اسرارك فتطعن بها.

لنكن صريحين قلت الثقة في زماننا لقلة المخلصين و انتشار النفاق، فاصبحت الصراحة غيرة، و النفاق مودة، و لو لاحظنا ان معظم حالات الخيانة نتيجة لغياب الثقة و الاستماع لاراء المنافقين.

الثقة رابط بين القلوب فهو ليس ملموس، لكن ان اعطيها لشخص صعب استرجاعها، كما يصعب معرفة ان كان الشخص المناسب ام لا ؟ ف لحظة او موقف بامكانه كسر هذا الرابط، و ينزف الشخص الذي قدم الثقة العمياء، لانه فقد قطعة من روحه، يحس بالفراغ و انعدام الأمان، و تنعدم ثقته في نفسه و في غيره، و في هذه النقطة يفتح الباب للحزن و الاكتئاب، لكن المشكلة ليست هنا، المشكلة في كيفية مرور هذه الفترة؟ كيف يخرج من هذا الحزن؟ هل يلجئ لشخص اخر؟ او يتلاعب بمشاعر اخر؟ او ينهض على قدميه و يواجه العالم و يتعلم من درسه، كلنا نسقط لكن كل ينهض بطريقته.

و الان انهينا فقرة الأسئلة أتمنى انك كنت صريحا مع نفسك و رتبت اولوياتك و تصالحت مع نفسك و حددت من الأشخاص الذي حقا يحسسونك بالأمان و لا يؤثرن عليك سلبا، انك وجدت مفتاح سعادتك، و تخطيت مرحلة الحزن، و انك تعمل من اجل نفسك و تطويرها.

و ربما لم يتغير فيك شيء، التغيير لا يحدث في لحظة ولا بسبب كتاب او مقطع فيديو، التغيير الحقيقي يكون منك انت، من داخلك هل انت تحب و تتوي التغيير؟ هل سئمت من حالتك و كيفية قضائك لوقتك، تجمع الأسباب او الظروف هي التي تغيرنا، الكتب و الفيديوهات تثير فقط الشمعة لتبدأ، لكن نجاحك متعلق ببيتك و اصرارك و عزمك و استمراريتك.

يجب علينا ترتيب حياتنا، فلو سالتك ماذا تفعل عند بعد النهوض من سريرك؟ الا يجب ان ترتب سريرك و هذا امر بديهي، او عند قدوم ضيف الا تتغض عائلتك لترتب المنزل، و خزانتك و المطبخ، و ماذا عن حياتك؟ الا تعتقد انها في حاجة للترتيب؟ رتب اولوياتك، مرتبة الناس في حياتك، أهمية عملك، ماذا تريد، هدفك للأسبوع، هواياتك، وقت فراغك. اعمل مذكرة و دون اولوياتك، اهدافك، ماذا تريد ان تشتري، صلاتك طبعا، ارسم خريطة تعبر عنك و عن نظرتك لمستقبلك، و كيف ستصل؟ و اكتب الأسباب و هكذا.

كن بسيطاً

البساطة مصطلح نسمعه كثيراً، لكن قليلون هم من يأخذوه بمعنى جدي، الان كلهم يقولون " احب البساطة" لكن في جوهرهم يريدون الاغلى و الافخم.

كن بسيط في تعاملك، في لباسك، في تفكيرك، الإسلام دين وسط، فلماذا نحن نريد ان نحصل على كل شيء و نسرف في كل شيء، الاكثار من التزين، الاكثار من الملابس دون لبسها، الطمع الزائد سيسوقنا الى طرق صعبة، نتائجها لن ترضينا، كالاكل مثلا كلنا نحتاجه، لكن ان اكثرنا منه تناولناه كل دقيقة بكميات كبيرة سنصاب بالسمنة و السكري و غيرها، دعونا نبتعد عن المبالغة، في التعلق بالاشخاص، في ردود فعلنا، في إعطاء الأمور اكثر من حجمها.

لا تقدم، تقدم ، تقدم و تدع الناس يستغلونك فتكن فريسة سهلة.

كن بسيطاً في عيشك، كلنا نريد الغنى و القصور، لكن هذاشئ لا يمكن للجميع الحصول عليه، انزل رغباتك ، لترتاح نفسياً، البساطة تجعلك تشعر بمتعة الأشياء، متعة الطبيعة، متعة التقدير لكل ما تملك، متعة الفرحة بخطواتك لتكون افضل مهما كانت النتائج بسيطة

الفقر و الغنى

الفقر و الغنى كلمتان بعيدتان كل البعد عن بعضهما و كلا منهما سلاح ذو حدين، الكل يريد و يسعى و يطمح ليصبح غني و يتعد عن دائرة الفقر هذا قانون الدنيا لا يوجد انسان يحلم بالفقر، لماذا؟ ببساطة لان الفقر شبح يلاحق صاحبه، يحرمه من الاكل و النوم و العيش براحة، كلنا نملك صورة ان حياة الأغنياء عبارة عن سفر و رحلات و سيارات فاخرة و هذا ما يريده كل منا، لكن للفقر لذة غريبة لذة التعب لتحصل على ما تريد، لذة الفرح بأبسط شيء، جميل الفقر عندما يعلمنا القوة و الصبر و الثبات و العزيمة، هناك من يولد فقير و يسعى و يتعب ليصبح غني لانه عاش الفقر و أراد تغيير واقعه للافضل، و هناك من يولد غني، ستكون حياته مملة ان بقي تحت جناح والديه، فتخيل انك تحصل على كل ما تريد بدون تعب او جهد مهما كان الشئ كبير فلن تحس بالانجاز، و ستعتاد على الامر، و دوام الحال من المحال نحن كبشر سنقع و نهض، حتى ان ولدت غني لا تكن تابع لوالديك فقط، ابني حياتك الخاصة.

الحاجة ام الاختراع، الحاجة نوع من الفقر، كافتقار المعرفة ، نحن لا نعلم من اسرار الكون الا القليل فلا داعي لنمثل اتنا نملك الأرض و نعرف كل شيء ، و فقر المال يجعلك تتعب لتحصل عليه و هنا دعني احذرك لا تفقد اخلاقك في طريقة للغنى.

دائما أتساءل هل الغنى بتلك الروعة؟ دائما ما يقال حياة الفقر صعبة أهذا يعني ان قمنا بالاسقاط فحياة الأغنياء سهلة ، طبعا لا ، البشر يريدون الغنى لرغبتهم في خوض صعابهم برفاهية، فالغني لا تعني سعيد بالطبع ، فنجد الأغنياء أيضا يقدمون على الانتحار، المال يجعل مشاكل الأغنياء تختلف عن مشاكل الفقراء فلا يصبح همهم الاكل او اللباس او دفع الضرائب و الفاتورات، فاذا سالتك ان كنت تملك مبلغا كبيرا من المال ماذا ستفعل به؟ الفقير سيجيبك اسافر، اشترى كذا، اما الغني فيرمي أمواله على أشياء لا قيمة لها فما فائدة امتلاك سيارتين نفس النوع و بلونين مختلفين، بينما غيرك لا يجد اين ينام او يموت عطشا، المشكل في الغنى هو الطمع، لا تكتفي بان تمتلك سيارة فخمة بل افخم من اصدقائك ، تريد ان

تكون انت المالك و انت كل شيء و محور الكون حولك، ثم تخسر اخلاقك تدريجيا و الفضل عائد للشيطان و بعض رفقاء السوء وتتجه للحرام تدريجيا و تسلك طريق صعب الرجوع.

السعادة لا تعني المال، فهكذا تكون حكرا على الغني و هل الفقير لا حق له في ان يبتسم، المال يجلب الرفاهية، و كل حسب مفهومه للسعادة فما فائدة ان تكون غنيا لكنك مريض بمرض خطير لا علاج له حتى نقودك لن تسوى شيء، لنكن فقط راضيين بما نملك انا لا أقول لا تطمحوا للافضل، بل لا تبنوا سعادتكم على امتلاك شيء ليس عندكم الان، حسنا ان اصبح لديكم فهذا جميل و ان لم يصبح سنحاول مجددا، المهم الرضى بكل ما تملك من اصغر الأشياء لا كبرها، و رددوا دائما "الحمد لله " على كل شيء اصابكم الجيد و السيء على ما تملكون و مالا تملكون، و استخدموا عقولكم اعلموا قيمتهم، و لا تعاملوهم كزينة في رؤوسكم، و لنكن سعداء او نحافظ على سعادتنا في كل الظروف ، ما فيه خير لك سيأتك، و في الوقت المناسب لك، ما عليك هو ان تتوكل على الله و تتعب و تجتهد و تسعى .

الشهرة

نعيش في زمن أصبحت فيه الشهرة افة و مرض يريد الجميع الإصابة به، لكن كلما سألنا مشهورا نجده يتمنى لو انه يعيش حياة عادية، و يبقى السؤال يطرح نفسه هل الشهرة حقا جيدة؟ هل حياة المشاهير سهلة كما رسمناها في عقولنا؟ بصراحة انا لا املك القدرة لاجيب على هذا السؤال لاني لم اجرّب هذا الشعور، و لا استطيع تلقيها بأسماء من خيالي كأن أقول امر سئ و عبارة عن معاناة، لكن من وجهة نظري اعتقد ان حب الناس صفة لا يتمتع بها الجميع، صحيح هناك "كارهين" لكن لا يمكنهم ان يغطوا على وجود محبين أيضا، فمن الجميل ان ترسم ابتسامة في وجه انسان لا تعرفه، او ان تريح دعاءا مفاجئا من قلب شخص لم تره حتى ، الشهرة جميلة لمن يقدر على حملها، لمن لا يسير مع القطيع لانها قد ترسم لك طريقا باتجاه خاطئ فتؤدي بصاحبها للانحراف و الأمثلة كثيرة .

كنقطة أخرى اذا اردت ان تصبح مشهور لا تدع الشهرة كل همك بل ما ستقدم للآخرين، فالشهرة تختلف فشخص اشتهر بنصائحه و طاقته الإيجابية، ليس كشخص اشتهر بالرقص و الكلان السيء، فالشهرة مسؤولية، ان يتابعك اشخاص و يصدقون كلامك امر صعب، يجب ان تجسن القيادة، و ان تحاول مساعدتهم .

مشكل اخر في الشهرة انك لا تعرف بمن تثق، لا تعرف من الصديق و من يريد لك الخير و من يستغلك، لانها طريق مليء بالنفاق و الافاعي و الذئاب فيجب عليك ان لا تكون فريسة سهلة بل قوي الحضور و الشخصية و الرأي.

الڤسارة

كل انسان عرضة للڤسارة في حياته سواء انسان، شىء عزيز على قلبه، او المال.

أحيانا ما نظنه ڤسارة فوز لنا، فمثلا ليس كل شخص يخرج من حياتك يعتبر ڤقدان قد تتالم و تظن ان السوء حط عشه عليك، لكن العكس قد يكون هذا الشخص أراد بك سوءا فابعده الله عنك.

دائما ما نبكى عند ڤسارة شىء ڤصصنا له مكانة في قلبنا و من كثرة ڤقداننا تجدنا تعودنا على الڤسارة، لكن هذا تفكير خاطي الڤسارة ليست شىء ننكسر من اجله، يجب ان نعلم و نقتنع بان كل شىء يحدث في حياتنا لصالحنا، حتى ان كان في صورة سيئة فجوهره خير لنا ، يكفي ان نعلم ان قدرنا بين يدي الخالق الله عز و جل ، و ان خروج كل شخص من حياتك درس من دروس الحياة لا يجب نسيانه.

دعونا نغير القانون ، لنصنع قانون مخصص لنا، لنجعل الڤسارة فوز لنا ، لا تتمسك بمن يتركنا، ربما نفوز بفرص أخرى ، دعونا نحارب من اجل انفسنا و راحتنا.



الصدفة

العالم مبني بطريقة دقيقة جدا، فلا وجود لكلمة صدفة لان كل شيء يأتي في وقته المحدد، دائما ما نردد كلمات كـ " صدفة جميلة" و غيرها، لكن ما نسميه صدفة هو القدر، لقاءك لشخص ما في وقت ما قدر، و دخول شخص لحياتك قدر، علامتك أيضا، كل شيء مقدر و مكتوب و ياتي في اللحظة المناسبة، لا يوجد شخص ينضم لحياتك تحت اسم صدفة، بل هناك دروس وراء ذلك نجهلها.

الصدفة ما هي الا قدر و فرص، و بالحديث عن الفرص دائما حاول اغتنامها و صنع فرص لنفسك.

كن نفسك

لكل منا طفل صغير يعيش بداخله، ذلك الطفل الذي يظهر فقط امام الانسان الذي تحبه، الذي تعتبره صندوق اسرارك، او امام نفسه .

الانسان بطبعه دائما ما يسعى للفت الانتباه و غالبا ما يهتم بآراء الناس حتى دون رغبة منه، تجد كلام الناس و ثرثرتهم داخل عقله يحاول كسر ثقته و ينسج خيوطا من كلامهم الجارح، دائما ما يحاول الانسان كسر الانسان، و تحطيمه بافعالها و باقواله، خلاصة القول ليس كل شخص حولك يريد لك النجاح و الصلاح، يجب ان تتعلم كيف تواجه مخاوفك و آراء الناس لا يجب ان تتكسر امام كلام انسان هدفه جرحك و لا تأخذ كل ما يقال لك على محمل الجد يجبان تكون قويا واثق من نفسك، فخور بشخصيتك دون تصنع، دون ان تؤذي شخصا او تجرحه، كن بسيطا لا صلب ولا مرن، كن ذكيا و اعلم ان تستفيد من الكلام المسلح الموجه لك، اجعله دافعا للتقدم، لا تكن ضعيفا، ولا تتصنع ، كن مرحا طموحا، ولا تغير نفسك من اجل إرضاء غيرك، المهم ان تكون مقتنع بما انت عليه .

لا تسمح ليومك ان يكون عاديا

دائما ما يخال لنا ان ايامنا متشابهة و أننا نملك روتين واحد، لكن هذه ليست الحياة، ابحث و تمعن في يومك ستجد ان في كل يوم اختبار، تحدي، تفصيل جميل يجعل يومك أفضل، لا تدع أيامك متشابهة، احدث تغييرا في أيامك و لو قليلا، حاول تحسين نفسك، خذ 10 دقائق لنفسك تعلم شيئا كل يوم ايا يكن { تصميم، تصوير، مونتاج، طرز، برمجة، رسم} كل يوم ستجد نفسك امام تحدي جديد ثم اسأل نفسك هل سأفعل و أنجح في تحدي اليوم ام افشل، ومرورا بتلك التحديات لا تنسى ان تأخذ الصبر و الإصرار معك.

الحياة ليست روتينية و لن تكون، لكل منا حكاية و حياة خاصة، فكيف تكون حياتك روتينية، تحكم في يومك، فكل يوم فرصة، انت من تقرر هل تنهض ام تبقى نائما، لا تدع يومك يمر دون ان يختلف عن الامس، تعلم كل يوم شيء جديد، اعمل خيرا لغيرك او لنفسك، كن حرا، منتجا، مبدعا، واثقا، و قابل للتغيير، لا تدع هاتفك يحد من اتاجيتك، ابتعد عنه ساعات دون انترنت، و جرب أشياء جديدة كالمطالعة، و الطبخ و الرسم و غيرها.

الوقت

الوقت هو الامر الذي تملكه ولا تملكه، هو هدية قيمة في نفس الوقت صعبة، فأى لحظة مرت في حياتك هي عمرك، قد مرت مهما فعلت لن تستطيع ارجاع دقيقة من وقتك، أي قرار، تصرف عملته، كلام قلته، قد انتهى لا تستطيع التحكم به، لا ارجاع الوقت ولا تقديمه، ثواني، دقائق، ساعات، فشهور ثم سنوات في النهاية نلقبها ذكريات، صحيح لا يمكننا التحكم في وقتنا لكن يمكننا التحكم في ذكرياتنا ، فعند ارتكاب خطأ لا تفكر في المشكلة بل في الخروج منها.

زمننا الحالي يفتح لنا كل الأبواب لرمي وقتك بنكهة استمتاع، و غسل شامل لدماغك، فتمر ايامك دون تعلم شيء او التفكير بشئ مفيد لك، هذا لا يعكس جهلك او عدم تحكمك في بعض الأمور، لأننا حقا نمر بلحظات ننسى اننا مقيدون بوقت كما الحال في الاختبارات المدرسية، نجهل ان أهمية الوقت تكمن في تلك الدقائق التي نملكها و نحن نتنفس كل ثانية حتى ، فلو قمت بمراجعة ليومك أي دون في مذكرتك منذ لحظة استيقاظك كل ساعة في يومك اين افرغت طاقتك، اغلبنا سيجدها في التلفاز، الهاتف، الحاسوب، ان تقضي وقت طويل في هاتفك ليس سيئابل السيئ ماذا تفعل؟ هل تشاهد حياة الاخرين؟ ام تعمل؟ او تطور نفسك؟ لو اتخذنا قرار الابتعاد عن التكنولوجيا لفترة ستجد كم لديك وقت؟ ستشعر بقيمة 24 ساعة التي تملكها، فعقلنا لا يحسب الوقت بل ماذا تفعل؟ مثلا دائما ما نقول حصة الرياضيات مرت كالعالم؟ و ما اصعب الدقائق الأخيرة من الصيام؟ الانتظار دوما يجعلنا نحس بمعنى الوقت، فعندما تجلس في هاتفك تتصفح مواقع التواصل يمر الوقت بسرعة، فاذا لم تحدد وقت البدء و وقت الانتهاء يمكنك الجلوس لساعات طويلة تحسبها دقائق فحاول ان تعطي لنفسك ساعة يوميا للتصفح فقط.

الوقت لا يتغير ساعة اليوم هي نفسها ساعة غدا، لكن عندما تحب شيء و تحسس عقلك انه امر رائع لن تحس بالوقت، فسر الوقت هو الشغف و الحب، ان اردت ان تمر ساعة الدرس بسرعة احب ما تفعله ولا تنتظر فرصة الخروج منها. الوقت ثمين لا تخاطر برميته، لانها سنوات عمرك و لن تعيشها مرة أخرى.

لا تترك قلب احد مكسور

لا احد يمكنه نفي حقيقة اننا ضيوف في هذه الحياة و سيأتي يوم و نغادرها، و في هذه الرحلة سنؤذي غيرنا حتى لو دون قصد منا، لحظة غضب بامكانه كسر روابط استغرقتنا سنوات لبنائها، مجرد كلمة قادرة على جعل الصديق عدو، او تعليق سلبي تتركه لشخص اخر بدافع المزح لكنها تؤثر عليه بشكل كبير، فقبل توجيه كلام جارح لشخص ما ضع نفسك في مكانه، الكلام اسهل ما في الحياة لكن تأثيره قوي.

كلنا ندعي الكبرياء، ربما هذا هو ما يقف امام طريقنا فيمنعنا من رؤية الحقيقة او اظهارها، اسف، اعتذر، لماذا، اشرح لي، اخبرني الحقيقة، هل هذا ما تفكر به، هل جرحتك لم اقصد ذلك، انا لا افكر هكذا، انا لم اخطئ، انت جرحتني، لماذا فعلت هكذا، لم يكن عليك قول هذا، كلامك لم يكن مزحة بالنسبة لي، هذه الكلمات البسيطة التي لا نستطيع قولها في مكانها نفقد العديد من الأشخاص او نفقد أجزاء من شخصيتنا.

عندما تجرح احد او تحس ان كلامك فهم بشكل خاطئ اعتذر، اذا كسر احدهم قلبك حاول مسامحته، حاول انة تتحكم بغضبك، و ان تراضي من كسرت قلبه و خاطره، لا تضع راسك على المخدة و قلب احدهم منكسر بسبب فعلته، او احدهم يبكي بسببك، لا ترمي بجسدك على الفراش و في قلبك حقد و ضغينة اتجاه احدهم،

العمر قصير و الحياة مرة و لا تدري متى طرق الموت بابك، لا تضع حياتك، و وقتك، في الحقد و الكره و الغيرة و مراقبة الناس، انت أيضا تملك حياة لا تنسى هذا، لا تترك قلب احد مكسور و اعلم ان ما تفعله سيعود اليك، لا تكبر المواضيع بل كبر عقلك ، تقبل وجود الاخرين و اختلافهم، و تصالح مع نفسك و مع البشر.

الشغف

الشغف هو ذلك الشيء الذي يتركك تنهض صباحا و تودع النوم من اجل القيام به، هو الشيء الذي يرسم ابتسامة على وجهك و ارتياح في قلبك، هو طاقة تبعث في جسدك، كالكحول يحفز هرمون السعادة لديك، و تفقد الإحساس بالوقت ،هو بمثابة دافع للعيش، الشغف يوجهك يوضح وجهتك، و يساعدك في تحديد طريقك و يبعد عنك شبح التشتت.

لا توجد طريقة او خطوات معينة توصلك لشغفك، لكن هناك أمور تساعدك في اختيار الطريق جوهرها التجربة، كلما جربت أشياء اكثر كلما زادت معرفتك، و سهل اختيارك، فحتما ستجد بعض المجالات التي تحسبك بالانتماء، كانك ولدت لتكون و تمارس هذا المجال، أيضا يمكنك ان تسأل نفسك او اللذين حولك بعض الأسئلة مثلا: ما هي هوايتك؟ ما الشيء الذي تعتقد انك ستبدع فيه و تتميز؟ ماذا تعرف؟ او ماذا يمكنك تعلم؟ هل تملك المعدات و الأدوات اللازمة؟ هل بإمكانك تجاوز العوائق؟ في مرحلة طفولتك ماذا كنت تحب ان تعمل؟ هل يمكنك استغراق وقت طويل في فعله؟ ما هي نقاط قوتك و ضعفك؟ هل شخصيتك تتناسب معه؟ هل و كيف يمكن تحويله لمصدر دخل؟ و أيضا يمكنك اجتياز اختبارات الشخصية ستساعدك قليلا.

سأطلب منك الان ان تقوم باختبار بسيط قم بغلق هاتفك او مواقع التواصل الاجتماعي و الألعاب لمدة 5 ساعات و اجلس بينك و بين نفسك، ما هو الشيء الذي سيسرع تلك الساعات و لن تحس بالوقت و ما هي الفعاليات التي ستقوم بها هل ستذهب للمشى، ترسم، تغني، تحل الغاز، تكتب، تصور، تلعب شطرنج، تذهب للرياضة، حاول ان تجرب العديد من الهوايات ثم اختر ايهم الأقرب لقلبك و ليس مشكل ان تختار اكثر من واحدة هذا يعني انك رائع خاصة اذا تعلمت كل واحدة و طورت من نفسك في ذلك المجال.

جد تلك الشعلة التي تثير قلبك لتقديم المزيد دون ملل.

تعلم قول لا

كلمة لا في مجتمعنا تشابه لكلمة عيب و قلة ادب ، لهذا نتجنبها، و نجد صعوبة في قول هذين الحرفين، عندما يطلب منك شخص القيام بفعل ما و لكنك تملك خطة أخرى او لا ترغب في القيام بذلك يرسم في خيالك كلمة لا، لكن ما يخرج من فمك هو كلمة نعم طبعا، لكن أحيانا يجب علينا قول لا من اجل انفسنا، من اجل ان لا نظلمها ولا نرهقها، مساعدة شخص مرة او مرتين ليس عيب بل امر جيد لكن اذا تحول الامر لاستغلال هنا يجب عليك الانسحاب، يجب ان نكون انانيين كي نكون مرتاحين نفسيا، يجب ان نتعلم متى نقول نعم او لا ، يجب ان تملك الحرية كونك انسان عاقل يميز بين الصح و الخطا، لا تكسر مبادئك من اجل إرضاء الناس، قل لا عندما لا تريد فعل شيء ما، لا تكن طيبا اكثر من اللزوم فيتم استغلالك و السخرية عليك و مثلا ان اصر اصدقائك على الخروج لكن لديك عمل او دراسة قل لا ، لا استطيع، لا تتجول معهم ثم تعود و تجبر نفسك على البقاء مستيقظ للقيام بالوظيفة او العمل، لا تؤجل عملك و تغير مبادئك من اجل الناس ، قيم الموقف الذي انت فيه و تخيل اذا قلت لا ماذا سيحدث و اذا قلت نعم ماذا سيحدث، و ايهما الاريح لك، كن ذكيا في اختيارك .

ارسم مستقبلك و خطط ليومك

التخطيط فانوس يدير طريق حياتك، فلا يمكنك ركوب حافلة و انت لا تعرف اين ستأخذك و ما اخر محطة و اين ستنزل، لا حياة دون تخطيط قد يكون قصير او بعيد المدى، لا يمكنك اتخاذ خطوة و انت لا تملك فكرة مسبقة، الاذكيااء يخلقون فرص لا ينتظرونها اذا لم تتحرك الان فالى متى ستنتظر، هل تنتظر قدوم ريح عاصف لعله يدفعك قليلا للامام، خطط ليوم، لشهر، لاشهر، لايهم خطط و نفذ ذلك الامر او على الأقل حاول، ان كنت تملك هدفا كبيرا قسمه او جد طريقا اخر للوصول، كن جريئا و انفض عنك الخوف، تحدى نفسك يوميا ان تنهض باكرا، ان تمارس الرياضة، ان تتوقف عن كذا، ان تصلي، ان تتعلم، قم بزرع نبتة او احضر حيوان و قم بتربيته ستتعلم المسؤولية مثلا ، اجعل كل يوم و كل شهر مختلف، لا تسعى لحياة مملة اكل و نوم و فقط، و التخطيط سيمهد لك طريقا للانضباط عندما تكتب تحدي في يوم و تفعله ستعشر باحساس جميل بالانجاز حتى لو كان شيء صغير، زد التحديات صعوبة كل يوم، و جد هدف ايا يكن اختر طريق، تعلم مهارات و اتقنها، خطط و نفذ لا تنتظر و تؤجل، اليوم هو اليوم ، لا تنتظر الوقت المناسب ، قوي شخصيتك، و ارسم خططك ،الحياة تمر لن تنتظر لتجد الوقت المناسب لك، الوقت ليس لعبة توقفه متى تريد، كل دقيقة تمر هي وقتك، انا لا اخبرك هذا لتتحفز لدقائق ثم تعود لحالك، التخطيط مهارة يجب ان تسير في دمك، يجب ان تضيفها لروتينك، ماذا تنتظر لتكتب قصتك انت و تعيش حياتك .

افتخر بنفسك

انت كنزك الثمين، لا يجب ان يكون دخلك عاليا او اخترعت شيئا او أنجزت شيئا كبيرا لتفتخر بنفسك، بل افتخر بنفسك لانك انت، باصغر محاولاتك، افتخر بنفسك، بنجاحك، بكونك انسان عاقل، تستيقظ صباحا تكافح، تناضل، مثلا انك صنعت ابتسامة طفل صغير، القيت السلام على شيخ كبير، دع اصغر الأشياء تجعلك فخور، بخطوة صغيرة خطوتها لتقدم سفينة حياتك، قدمت لوظيفة، بدأت مشروع، نشرت فيديو، مهما كانت النتيجة، كن ممتن لنفسك، بحياتك، بكل شيء عشته و تعيشه و ستعيشه الجيد و السيء، شرط ان لا تؤذي قلب او تخون احدهم، كن طيب لكن بحدود ، عش بحدود لا تتخطى الفاصل بينك و بين حياة الأشخاص، كن فخورا لكن لا تتباهى، مهما كانت ظروفك، ربما لست غنيا ، تعاني من مشاكل، لكنك لم تخطئ في حق احدهم، لم تسرق او تؤذي شخصا ما قصدا،

السعادة ليست للاغنياء فقط، كن سعيد بما لديك و بما تطمح له ، افعل الشيء الصحيح بنظرك، واركض خلف الحلال و ابتعد عن الحرام حتى لو كثر فاعليه ، كن من القلة الصحيحة و لا تتبع القطيع الخطأ، احلم و ان اخطات الطريق، غير احلامك غير طرقتك، لا تندم على ما فاتك ، كن سعيد لانك تستحق و لانه الأفضل لك.

طريقك للغنى

الغنى قد يكون مال، عائلة، أولاد، او حتى لحظة، فعل، يختلف مفهومه من شخص لآخر لكن المصطلح المنتشر هو غنى المال، كثيرا ما نسمع كلام ان المال لا يجلب السعادة، و هذا صحيح فالسعادة لا تشتري، لكنه يجلب الراحة، و غيابه لا يجلب التعاسة بل حاجة و تعب اكثر، لنكون صريحين اغلبنا نرك خلف المال لأننا نعلم انه محرك الحياة و طريق الرفاهية، هذه حقيقة الانسان فنحن نحتاج المال لقضاء احتياجاتنا، و لن اخبرك لا تركض وراء المال، المال غير مهم، لكن ما ساقوله لك لا تهتم للمال بقدر ما تهتم لمكسبه، الأهم هو طريقة حصولك عليه، و اين ستتفقه، و اعلم ان ما كسبته بسرعة تفقده بسرعة ان لم تحافظ عليه، اجعل مصدر دخلك حلال و ابتعد عن الحرام، اعمل ما بوسعك، تعلم، حاول، جرب، افشل، انجح ، و لا تنس ان الارزاق بيد الله، ان عملت ستحصل على نتيجة و لو طال الزمن، لا تتوقف عن المحاولة، ان كانت لديك فكرة، امن بها، اعمل على تحقيقها، و ان حصلت على المال لا تدعه تعمي عينيك و لا تنس ان هناك من يحتاجه فلا ضرر ان تصدقت ببعضه لاناس تحتاج ، اسال الله ان يرزقكم ما تتمنون و تطمحون له، لا تستسلموا و قدموا افضل ما عندكم، كلنا نستحق ان نعيش الحياة التي نطمح لها.

متعة العيش

هل انت مستمتع بحياتك؟

هل هي الحياة التي طالما حلمت بها؟

هل انا في الطريق الصحيح؟

انت تملك حياة واحدة و نفس واحدة و فرص كثيرة، هل ستضيع وقتك في قضاء حياة لا تريدها، هل تعيش و انت لا تفعل ما تريد { في اطار الحلال طبعاً }

استنزف طاقتك لتصل الى ما تريد، لتقول هذا ما اريد، انا سعيد بما اقدمه، لتصل لدرجة الاطمئنان و الراحة النفسية، اعمل من اجل تلك اللحظة التي يمر شريط حياتك امامك فتشعر بالرضا، لم تفعل ما يغضب الله، لم تحزن نفسك على امر تافه، لم تستسلم ، حاولت، عش حياتك و استمتع بكل خطوة تخطوها، اجعل رحلتك ممتعة، لا تترك صلاتك، احترم دينك، عش حياتك ابتعد عن الكابة قدر المستطاع، لا تعش في دوامة حزن و قلق، لانك ان انتظرت وقت السعادي ستبقى دائما في تلك النقطة تنتظر، اصنع ذكريات سعيدة و اصنع و اغتتم الفرص، ابتسم، احزن أحيانا، تقبل نفسك، احمد الله، وواصل حياتك و محاولتك، ولا تستسلم ابدا.

الانانية

الانانية قسم من اقسام حب النفس، و التي تعتبر امر سئ نوع ما، عندما نسال: هل انت اناني؟ غالبا ما تكون الإجابة لا، حتى و ان كنا العكس، لأننا رسمنا في مخيلتنا معنى سئ لها، صحيح انه يجب ان تحب لغيرك ما تحب لنفسك لكن هناك مواقف يجب ان تختار نفسك لترتاح، و تضع سعادتك و احلامك فوق الجميع، ففي اغلب الأحيان عندما تستغني عن نفسك مقابل غيرك، ستلاقي الاستصغار و الاستحقار، و تصبح فريسة سهلة للاستغلال، سياخذون منك ما يريدون دون اهتمام بمشاعرك، لانك ببساطة طنت تحت امرهم.

أحيانا لتعيش يجب ان تكون انانيا و لا تسرف في استخدام طبيبتك، اذا كنت في موقف اختيار بينك و بين غيرك اختر نفسك خاصة اذا كان اختيارك لهم يسبب لك مشاكل نفسية،، انت كل ما تملك، احب نفسك في حدود، كن اناني بحيث انك تريد ان تكون الأفضل في عملك، في مجالك، في دراستك، في دينك، طور من نفسك و عش لنفسك.

الظلام

الكابة، الحزن، الوحدة، التعاسة، كل هذه المشاعر محطة من محطات حياتك، حتما ستمر بها، لا يوجد شخص وطأت قدمه الأرض و لم يتألم، يعانى ، يخسر، يبكي، لانها الحياة ليست وردية و لا سوداء، ولا انت في عالم الاحلام، الانسان يمتلك مشاعر حزن فرح كره حب، أحيانا نفقد السيطرة في مشاعرنا فتتغلب علينا، و يستحوذنا الظلام ونكره انفسنا و نحس اننا دون فائدة، و عادة ما يكون هذا شعور مزيف، فعندما تشعر بالحزن ذاكرتك ترسل كل السلبية و الذكريات السيئة لك، لكن حاول ان تجبرها على ارسال امر واحد جيد لتعدل مزاجك في تلك اللحظات.

المواقف الصعبة تقويك، عندما يمر بك الظلام، سيجلس امام اذنك و يذكرك بكل الامك، سيخبرك كم انت فاشل، ووحيد، و بئس و ان لا احد يحبك، و يحاول كسر قلبك، و خداع عينيك، لتمتلا و جنتاك بالدموع، عندما يزورك لا تخف فهو يزور الجميع، فقط قل في قلبك توقف لن استمع لك، انا احب كل ما امر به، سئ او جيد، و كل ما امر به سيجعلني اقوى، ان كان جيد ادامه الله، ان كان سيئا ساتخطاه و اصبحت افضل و اتعلم من خطئي ، لا تنسى كلما قدم اليك قل توقف ، لا تترك طاقته تأخذ مجراها داخل جسدك، لا تسمح له بالفوز و التغلب عليك، خذ نفس سيطر على نفسك، دعنا نتغلب على الظلام ولا نسمح له بالاستيلاء على اجسامنا و تسميم افكارنا، لنقل وداعا للطاقة السلبية، لنرحب بنفس جديدة و تفكير نظيف، بعيدا عن العالم ، فقط نعيش بسلام، نسعى للتطوير و النجاح بعيدا عن الحرام، لنبنى مجتمع حكيم، ذو تفكير ايجابي، طموح، نتحكم في مشاعرنا، نحزن بقدر، ولا ندع الحزن يستمر.



