

قواعد الروحانيات العشر

ياسمين محمود



المقدمة

في ظل الظروف الصعبة إلهي إنا
عايشينها وفي ظل زحمة الحياة لاحظت إن
في بنات كثير وستات كثير تايهة
ومضغوفة بتعدي يومها بأي طريقة
والسلام مش بتستمتع بأي تفاصيل في
حياتها ماشية في الحياة من غير ما تشعر
ولا تحس إن الحياة دي فترة مؤقتة في
حياتنا لازم نستمتع بكل تفاصيلها الصغيرة
قبل الكبيرة فقررت إني اساعدهم بحاجة
بسيطة إن شاء الله تنفعهم وتفيدهم
وهي 20 قاعدة لو طبقتها في حياتها
هتتحس بالهدوء والأستمتاع والرواقان
فأتمنى أن كل بنت وكل ست تستفيد من
الكتاب هو كتاب صغير بس مفيد إن شاء
الله يعجبكم والكتاب مكتوب باللهجة
المصرية للتسهيل على كل الناس قراءة
الكتاب من غير تعقيد في اللغة فأنا مصرية
وأحب اللهجة المصرية وبحس إنها من
اللهجات البسيطة والسهلة .

القاعدة الأولى

خصصي وقت كل يوم عشان تقعدي
فيه مع نفسك إالي جرب يقعد مع
نفسه كل يوم ويستمتع بكل
التفاصيل اللي هو بيعملها يعمل
ركن لنفسه ويشرب فنجان الشاي أو
القهوة أو النسكافية ويجيب كتاب
حلو بيحبه يقرأ فيه أو دفتر التخطيط
ويقعد يكتب ويخطط أو يسمع
موسيقى هو بيحبها بجد يحس
بإستمتاع حلو أوي لو جريتي تقعدي
مع نفسك كل يوم مش هتقدر
تستغني عن القعدة الحلوة دي
حاولي تقعدي مع نفسك كل يوم
وشوفي النتيجة الإيجابية على حياتك
كلها.

القاعدة الثانية

أُتعلّمِي تحوطني نفسك
أولاً إنتي أول حاجة بعد
علاقتك برينا وطلحي
علاقتك بينك وبين رينا
عشان علاقتك بنفسك
وعلاقتك بالناس اللي
حواليكي تكون أحسن.

القاعدة الثالثة

ركزي مع نفسك وركزي إنك
تفرحي نفسك وتسعديها
ومتركزيش مع الناس خالص
روقي نفسك وركزي مع
نفسك ومع حياتك ومع كل
حاجة عايزة تعملها عشان
يومك وحياتك كلها تمشي
صح وتستمتعي بيومك
وحياتك كلها بعد كدة.

القاعدة الرابعة

حاولي تفهمني نفسك عشان
تكون علاقتك بنفسك كويسة
وعشان تقدري تقومي
بواجباتك وإهتماماتك
ومهامك من غير ضغط على
أعصابك وتقومي بواجباتك
بكل حب.

القاعدة الخامسة

كل حاجة بتحببها حاولي
تعملبها شوفي إنتي بتحببي
إية واعملية متخليش يومك
يعدى إلا لما تكوني عاملة
حاجة لنفسك تبسطك وتغير
مودك للأحسن.

القاعدة السادسة

أفكرى دايماً إن أى مشكلة
بتحصلك أكيد هتنتهى بعد
كدة مش هتفضل على طول
وأشغلى نفسك بحاجات تانية
وأشغلى نفسك بيومك
وأهدافك هتلاقى المشكلة
عدت بسلام.

القاعدة السابعة

متزعليش على اي حاجة
كان نفسك تحققيها
ومتحقتش ممكن ربنا
كتبك الخير في حاجة
تانية لازم تعرفي كده
كويس ممكن ربنا
محققش طلبك وحلمك
عشان كتبك حاجة
أحسن خلي عندك ثقة
ويقين في الله
وإفتكري المقولة دي
دايماً "أحياناً لا تحصل
على ما تريد لأنك
تستحق الأفضل"

القاعدة الثامنة

مش عيب إنك تغلطي وتفشلي
الفشل هو بداية أي نجاح بس
لازم تتعلمي من فشلك
ومتكرريش الغلط تاني متيأسيش
وحاولي وحاولي وأكد هتوصلني
لكل حاجة إنتي عاوزاها بعد كدة.

القاعدة التاسعة

فضي دماغك
واكتبي كل حاجة
عايزة تعملها في
يومك لما تكتبي كل
حاجة عايزة تعملها
دا بيخليكي واثقة
من نفسك وعارفة
إنتي عايزة عملي
إية بالضبط ويقلل
عندك الشعور بالقلق
والتوتر في يومك.

القاعدة العاشرة

قللي من القاعدة على الموبايل
والسوشيال ميديا عشان بتسببك
تشتت ذهني ومش بتعرفي تركزي
في حاجة معينة إنتي عايزة
تعملها أستغلي السوشيال ميديا
في الحاجات اللي هتنفعك
وهتفيدك مضيعيش وقتك ويومك
في حاجات ملهاش لازمة بتعطلك
عن تحقيق أهدافك ونزلي على
الموبايل تطبيقات مفيدة أنا
شخصياً منزلة تطبيقات بتفدني جداً
زي تطبيق مكتبتني، وتطبيق آية،
وتطبيق تنمية بشرية، وتطبيق
بينترست، و تطبيق كوكباد انا منزله
التطبيق ده عشان بنزل عليه
وصفات الأكل والحلويات وأمارس
هوايتي المفضلة إنتي كمان
شوفي تطبيقات مفيدة ونزليها
عشان تستفيدي من القاعدة على
الموبايل.

القاعدة الحادية عشر

بطلبي تحكمي على
الناس خليك في
حالك إشغلي نفسك
بنفسك كل الناس
الناجحين مش بيركزوا
غير على أهدافهم
ونجاحهم بس لو عايزة
تكوني من الشخصيات
الناجحة بلاش تحكمي
على اي حد وخليكي
في حالك وتذكري قول
الله " يا أيها اللذين
آمنوا عليكم أنفسكم لا
يضركم من ضل إذا
أهتديتم".

القاعدة الثانية عشر

اهتممي بصحتك النفسية
وقللي توقعاتك من الناس
متتعثميش في حد كل لما
كانت توقعاتك عالية في
الشخص اللي قدامك
ومعملش توقعاتك دي
هيجيبك إكتئاب وحرز وضيق
عشان معملش اللي إنتي
كنتي عايزاه وطبعاً مش كل
الناس هتعمل كل حاجة إنتي
متوقعها فعشان صحتك
النفسية تكون كويسة قللي
التوقعات من كل الناس اللي
حواليكي

القاعدة الثالثة عشر

بطلّي تفكري تفكير زائد
بتفكري في الماضي
وتحزني وتفكري في
المستقبل وتخافي
ومفكرتيش تفكري في
اللحظة اللي إنتي
عايشاها دلوقتي الماضي
خلاص مش هيرجع ثاني
والمستقبل بيد الله إنتي
تملكي بس اللحظة اللي
إنتي عايشاها دلوقتي
إستمتعي بكل لحظة تمر
عليكي ومتفكريش كتيبير
لأن كل شيء مكتوب عند
الله هيحصل فحاولي
إستمتعي بكل لحظات
حياتك لأنها هتكون
زكريات بعد كدة
هتفتكريها فخليها زكريات
سعيدة.

القاعدة الرابعة عشر

إعطي أكثر ما تاخدي العطاء
أفضل بكثير من الأخذ فعلاً
لوطبقتي القانون ده في حياتك
هتكوني سعيدة ومبسوطة
ومش منتظرة حاجة من حد
وهيقلل فكرة إنك بتعملي
حاجات كتير والناس مش
مقدراكي إنتي بتاخدي الأجر
والثواب من عند ربنا فبنصحك
إنك تطبقي القانون ده في
حياتك عشان تحسي بالروقان
والهدوء وراحة البال.

القاعدة الخامسة عشر

خلي عندك مرونة نفسية في التعامل مع الناس ومع ظروف الحياة، والمرونة النفسية هي قدرتك على التأقلم في جميع ظروف الحياة الصعبة زي المشاكل العائلية والعاطفية والأزمات الصحية أو الأزمات الاقتصادية لازم تتعلمي إنك تخرجي من أي موقف مريتي بيه من غير ما يآثر عليك وعلى سلامك النفسي وصحتك النفسية.

القاعدة السادسة عشر

قولي لأ إتعلمي تقولي لأ لأأي حاجة بتضايقك أو أي حاجة مش من إهتماماتك إتعلمي تقولي لأ لو مش عايزة تعملي حاجة حسة إنها بتوترك وبتوتتر أعصابك متجيش على نفسك لحساب حد إنتي أولاً.

القاعدة السابعة عشر

عشان تكوني رايقة لازم المكان
اللي أنتي قاعدة فيه يكون رايق
يعني نضيف ومنظم على قدر
الإمكان حافظي على نظافة بيتك
ولو إنتي بتشتغلي حاولي يكون
المكان حواليك منظم ومكتبك
منظم ونضيف التنظيم والنظافة
بيخلو دماغك رايقة إتعلمي طرق
جديدة للتنظيم شوفي فيديوهات
عن طريقة تنظيف البيت بطريقة
سهلة وبسيطة لو حافظتي على
نظام بيتك ونظافته هتحسي
بالروقان والهدوء ودماغك كمان
هتكون رايقة.

القاعدة الثامنة عشر

إقتنعي دائماً بأن الرزق من عند ربنا
وارضي باللي ربنا قسمهولك بس
لازم مع الرضا يكون فيه سعي لازم
تسعي وتجتهدى إنك تكونى فى
حال أفضل وأحسن لازم تغيرى من
نفسك وتجتهدى إنك تكونى فى
ظروف أحسن يعنى لازم تتعلمى
وتدورى وتتعبى عشان تحسنى من
نفسك ومن ظروفك وخلي عندك
يقين وثقة فى ربنا إنه هيكون
معاكى دائماً وإفتكرى قول
الله "وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى،
وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى، ثُمَّ يُجْزَاهُ
الْجِزَاءَ الْأَوْفَى"

القاعدة التاسعة عشر

أكيد هتلاقى ناس تحبطك وناس سلبية في حياتك بتعطلك وبتقلل من جهدك دائماً حتى لو شيفينك ناجحة لو قابلتي الشخصيات دي في حياتك وطبعاً كلنا عندنا الشخصيات اللي من النوع ده اوعي تتأثري بكلامهم وإدعمني نفسك وحوطي نفسك بالناس الإيجابيين بس حتى لو هتلاقينهم على السوشيال ميديا دوري على اليوتيوب وعلى وسائل التواصل الاجتماعي على الناس الناجحة الإيجابية وتابعينهم وخليهم مصدر طاقة ليكي، في سورة الكهف في آية قرآنية يقول الله عز وجل "وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ^ط وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا^ط وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا " فكرتي قبل كدة في معنى الآية؟ الله عز وجل يقول إن الإنسان يكون دائماً مع الناس إلهي بتشجعه وتشده دائماً لفعل الخير ممكن الناس دول يكونوا أصحاب، أقارب، اي حد يكون معاك ويشجعك لعمل الخير ولو ملقتيش الناس دول في حياتك زي ما قلتك دوري عليهم في اليوتيوب أو وسائل التواصل الاجتماعي دوري على الناس اللي شبهك ولها نفس إهتماماتك دي حاجة هتساعدك جداً وتديكي ثقة كل لما تفقدي ثقتك في نفسك أو تفقدي شغفك شوفينهم وإسماعينهم.

القاعدة العشرون

وآخر قاعدة حبيت أختم بيها قواعد الروقان العشرون هي "الامتنان" في حاجات في حياتك إنتي معتبراها من المسلمات في حياتك يعني لازم تكون موجودة ومش مركزة إن الحاجات دي هبته من عند ربنا ليكي يعني لو عندك بيت وزوج وأولاد وعائشة في أمان وسكينة دي نعمة كبيرة محتاجة شكر ولو بتعملي شغل البيت كل يوم وبتساعدني أولادك في المذاكرة وبتنامي كويس وبتصحي وإنتي صحتك كويسة وبتعملي فنجان القهوة اللي إنتي بتحبيه وبتاكلي كويس وبتتنفسي كويس دي حاجات لازم تحمدي عليها ربنا كل يوم وتشكرية على كل نعمة إدهالك فالشكر والحمد يزيد النعم، ومن المقولات إلهي قرأتها واعجبت بيها جداً بخصوص الامتنان المقولة دي إكتبيها وحوطيها قدامك على طول عشان تفتكري إنك عايشة في نعم كتير إنتي مش حساها.. "قد يقتلك الروتين الهادئ لحياتك يضيق صدرك تتشابه أيامك ولو تأملت قليلاً، لأدركت أن يومك الذي يشبه أمسك في صحتك، و قرب أهلك، وخلوّه من فواجع المصائب لهو يومٌ مُبهج تحمل ساعاته ألف ألف نعمة ونحن لا نشعر".

الخاتمة

وفي نهاية قراءة الكتاب
أتمنى أن يفيدك الكتاب في
حياتك وتكون حياتك مليانة
بالسكينة والهدوء وراحة
البال والروقان

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

تحياتي/ياسمين محمود