

"رسائل من الحياة:"

ستجد نفسك حتماً في إحدى الرسائل.

رغد عبد اللطيف

لا يجوز نشر هذا الكتاب أو تداوله
دون إذن من المؤلف...

إلى والديّ العزيزين، وكل من كان
سندًا لي وداعمًا في هذه الرحلة،
أهديكم هذا الكتاب القصير
بامتنان وحب...

رغم أن هذا الكتاب قصير، إلا أنه يحمل بداخله القدرة على إحداث تغيير إيجابي في حياتك. بين صفحاته ستجد نصائح واقعية وحلولاً بسيطة يمكنك تطبيقها لتجاوز أي مشكلة قد تواجهك. كل ما عليك هو اتباع ما هو مكتوب هنا وتطبيق ما يناسبك.

مرحبًا بك في كتابي الإلكتروني "رسائل من
الحياة"، تأليف: رغد عبد اللطيف

رسائل من الحياة:

كتابة: رغد عبد اللطيف



مرحباً، كيف حالك اليوم؟ أخبرني، عزيزي القارئ، هل كان يومك جميلاً أم صعباً؟ وإذا لم يسألك أحد عن أحوالك، فاعلم أنني هنا وأهتم جداً بأن تكون بخير، وأتمنى لك يوماً مليئاً بالسعادة والراحة.

ما هي الأشياء التي تحب القيام بها في أوقاتك المفضلة؟ هل تستمتع بالرسم، الكتابة، السباحة، ركوب الخيل، الاستماع إلى الموسيقى، أو القراءة؟ أم أنك تفضل التقرب إلى الله وقراءة القرآن الكريم؟

تذكر أنك وُجِدت في هذه الحياة لتكون جزءاً مهماً في المستقبل، فالله خلقك ومنحك مهارات تميزك عن الآخرين.

هل اكتشفت ما هي مهاراتك ومواهبك؟ الإنسان يكتسب العديد من المهارات مع الممارسة اليومية، ليصل إلى مستوى عالٍ من الإبداع في مجاله. إذا كنت تفضل الكتابة، على سبيل المثال،

فلماذا لا تدرب يدك على التعبير وتفريغ المشاعر السلبية والإيجابية على الورق؟ حتى وإن لم تكن لديك مهارات الكتابة الإبداعية بعد، حاول أن تبدأ. أكتب أفكارك وخيالاتك. عندما تشعر بالغضب، اكتب.

عندما تحزن، اكتب. هذا الأسلوب يخفف من عبء المشاعر، ويساعدك على فهم مشاكلك والتعامل معها بطريقة سليمة.

أما إذا كنت من محبي الرسم، هل فكرت يوماً في أن تصبح رساماً مبدعاً؟ يمكنك أن تبدأ رحلتك نحو الإبداع من اليوم!

هناك مراكز متخصصة لتعلم مهارات الرسم، ويمكنك أيضاً متابعة مقاطع الفيديو التعليمية على وسائل التواصل الاجتماعي.

لا تتردد في المحاولة، ولا تقلق من الأخطاء؛ فكل فنان ناجح بدأ بتجارب لم تكن مثالية، المحاولات الخاطئة ليست دليلاً على الفشل.

بل خطوة نحو النجاح القادم. تذكر، إذا كنت تريد أن تصبح رساماً، فابدأ من هذه اللحظة، ولا تنس أن المحاولات الفاشلة هي مقدمة للنجاح القادم.



الرسالة الأولى:

كيف أكسر حاجز الخوف؟

لكسر حاجز الخوف، عليك أن تبدأ بخطوات صغيرة وأن تثق بنفسك. عندما تشعر بالخوف أو التوتر، خذ نفساً عميقاً، وذكّر نفسك بأنك قادر على التغلب على هذا الشعور. ضع في ذهنك أن الجميع يواجهون مخاوفهم وأنك لست وحدك.

لحل مشكلة الخوف الشديد، دعنا نتبع خطوات بسيطة وسهلة. أولاً، حاول تحديد مصدر الخوف بشكل دقيق، واسأل نفسك: ما الذي يثير هذا الخوف؟ وما هي الأسباب التي تجعله يظهر بشكل مفاجئ؟

إذا كنت تتعرض لضغوط نفسية كبيرة أو تمر بظروف صعبة، فمن الطبيعي أن يتسبب ذلك في شعورك بالقلق وعدم الاستقرار. قد يؤدي هذا إلى زيادة الإحساس بالتوتر والخوف، في حياتك اليومية. بمجرد أن تتمكن من فهم الأسباب والجذور الحقيقية وراء هذا الشعور، ستكون قد خطوت أول خطوة نحو التعامل معه والسيطرة عليه.

كيف كانت نشأتك في الطفولة؟ هل كان والداك على وفاق تام، أم كانت النزاعات بينهما أمراً متكرراً؟ هل تعرضت في طفولتك للضرب الشديد أو للعيش في أجواء يسودها الصراخ والخوف؟ وهل كنت تلجأ إلى غرفتك لتختبئ، واطعاً يديك على أذنيك، حتى تتجنب سماع تلك الأصوات المخيفة؟

هل كانت علاقتك بوالدتك علاقة مليئة بالحب والاهتمام؟ هل كانت تحتضنك وتمنحك شعوراً بالأمان؟ أم أن هذا النوع من الاهتمام كان غائباً منذ طفولتك حتى اليوم؟

إن عدم حصول الطفل على الرعاية العاطفية اللازمة يؤثر بشكل كبير على تكوين شخصيته؛ فالأم التي لا تمنح أطفالها الأمان والحنان تتركهم عرضة لمشاكل نفسية معقدة.

على سبيل المثال، هناك قصة عن فتاة كانت مرتبطة جداً بمعلمتها، لدرجة أن المعلمة لاحظت انجذاب الفتاة الشديد إليها وحرصها الدائم على احتضانها كلما رأتها. دفع الفضول، المعلمة إلى السؤال عن خلفية هذه الفتاة، فاكتشفت أن الأم منشغلة جداً عن أسرتها.

وتعيش الفتاة في بيئة مليئة بالخلافات المستمرة بين والديها. مما جعلها تشعر بالخوف والقلق الدائم وتبحث عن بديل عاطفي يمنحها الشعور بالأمان. تؤثر هذه التجارب في تشكيل شخصية الطفل؛ فالشخص الذي يكبر في بيئة مليئة بالتوتر، والقسوة قد يواجه صعوبة في التواصل الطبيعي مع الآخرين.



تخلص من أفكارك السلبية تجاه طفولتك؛ أعلم أنك عانيت كثيراً، لكنك قادر على إخراج نفسك من دوامة الخوف دون اللجوء إلى طبيب نفسي أو الأدوية المهدئة، لديك القدرة على التغلب على مخاوفك خطوة بخطوة.

مثال: تخيل أنك تريد المشاركة في الدرس، لكن شيئاً ما بداخلك يمنعك؛ ربما عدم ثقتك بنفسك، أو الخوف من أن يراك الآخرون وأنت تجيب، رغم أنك تعرف الإجابة. لكسر حاجز الخوف، تذكر أنك قادر على التميز. خذ نفساً عميقاً، وارفع يدك وأجب على السؤال دون تردد.

قد تشعر بالتوتر في المرة الأولى، لكن هذا طبيعي لأنك لم تعتد على ذلك بعد.

في المرة الثانية، ستلاحظ أن التوتر أقل، ومع الوقت ستجد أن المشاركة في الدرس أمر بسيط ولا يستحق الخوف.

إذا كان لديك خوف من التحدث أمام جمهور كبير أو التعبير أمام الطلاب، ويصيبك ذلك بتسارع في نبضات القلب، أو ارتعاش في قدميك، فلا تقلق؛ هذه مشاعر طبيعية.

قد تشعر بالقلق حيال كيف ستبدو أمام الناس، أو تفكر كثيراً في مظهرك. عندما يحين دورك، قد يملكك التوتر وتبدأ بالتلعثم، ويضيع منك ما كنت تريد قوله. لكن تذكر أن تضخيم هذا الخوف لن يساعدك. كن على ثقة أنك شخص مميز، ولا تجعل خوفك من نظرات الآخرين يسيطر عليك.

خذ نفساً عميقاً، واعتبر أن الجميع مثلك تماماً؛

هم بشر ولهم مشاعر مثل مشاعرك. لا تفكر في كيف سيرك الآخرون، ولا تشكك في قدراتك. تذكر أنك قادر على أن تكون قوياً، وابدأ بخطوات بسيطة حتى تبني صورة إيجابية عن نفسك أمام الآخرين.

أما إذا كنت تجد صعوبة في التعرف على أشخاص جدد وتكوين صداقات لأنك تشعر بالخجل أو الخوف من ردود فعلهم

فاعلم أن حاجز الخوف هذا سيجعلك فقط تبدو ضعيف الشخصية. تواصل مع الناس وتعرف على من حولك، وكن واثقاً من نفسك؛ فالاختلاط بالآخرين وتكوين الصداقات الصحيحة سيساعدك على بناء قوتك وتطوير ذاتك.

تذكر أنك قادر على تحقيق رغباتك وأهدافك دون أن يعوقك الخوف أو التردد.



الرسالة الثانية:

"كيف أتعامل مع مشكلة التعرض لخسارة مالية؟"

يمكننا تسهيل الأمور على أنفسنا وتجنب تعقيدها بطريقة تؤذيها نفسيًا. إذا تعرضت لوعكة مالية مفاجئة وخسرت الكثير من المال بعد جهد كبير بذلته لتحقيق أرباح جيدة، فقد تشعر بأن تعبك ذهب هباءً. في مثل هذه الحالات، اتبع هذه الخطوات للتعامل مع الأمر

- 1- **تقبل الخسارة بروح منطقية وإيجابية:** كن على ثقة بأن الله لن يتركك وحدك في هذه المحنة، وأنه قادر على تعويضك أضعاف ما خسرت.
- 2- **تجنب الإحباط واليأس:** لا تسمح لنفسك بالاستسلام. البقاء في المنزل وترك الحزن يتفاقم يزيد من الألم. تذكر دائمًا أن التغلب على الخسارة يبدأ من داخلك.
- 3- **ابتعد عن لوم النفس أو الآخرين:** لا تجلس مكتوف الأيدي متحسرًا على حظك أو ملقياً اللوم على ظروفك أو على الآخرين. التفكير السلبي يضعف من قدرتك على تجاوز الأزمة.
- 4- **ابحث عن فرص عمل جديدة:** قد تجد وظيفة تناسبك في منطقتك أو حتى في مكان بعيد؛ الحياة مليئة بالفرص، ولا ينبغي لك أن تضيع وقتك الثمين في الندم. تحرك وابتحث، فكل خطوة تقربك من تعويض ما فقدت.
- 5- **لا تتوقف عن المحاولة والسعي:** إذا واجهتك صعوبات أو مشاكل في العمل الجديد، تذكر أن الله وضعك في هذا المكان لرؤية فائدة قد لا تراها الآن. كل محاولة جديدة تقربك من القمة، فلا تجعل الصعوبات تثنيك عن هدفك.
- 6- **كن على يقين بأن الله سيرزقك من فضله الواسع، ومع الصبر والمثابرة، ستجد أن خسارتك اليوم قد تتحول إلى مكاسب غدًا.**



الرسالة الثالثة:

"كيف أعبر عن مشاعري بصدق
دون خوف أو تردد؟

إذا كنت تتساءل عن كيفية التعبير عن مشاعرك بصدق وثقة، فأنت في المكان المناسب. باتباعك لهذه الخطوات، ستكون على طريق فهم نفسك والتعبير عن مشاعرك بطريقة صادقة وحكيمة.

الخطوة

الأولى:

تذكر أن التعبير عن مشاعرك تجاه الآخرين ليس خطوة واحدة بسيطة، بل هو سلسلة من الخطوات. مهم جداً أن تتأكد من أن الشخص الآخر يستحق مشاعرك الصادقة قبل الاعتراف بها.

الخطوة

الثانية:

تجنب الاندفاع العاطفي والتسرع في جعل مشاعرك كل ما يشغل تفكيرك. الحب يحتاج لتوازن بين العقل والعاطفة، فلا تجعل الشخص الآخر يشعر أنه محور كونك، حتى لو كان يبادلك المشاعر.

الخطوة

الثالثة:

تأكد من أن الطرف الآخر يستحق صراحتك في التعبير. إذا كنت تلاحظ من تصرفاته وأفعاله حياً صادقاً تجاهك، فهنا لا تتردد في التعبير، ولكن إذا كان غير مكترث أو لا يعبر بصدق، فلا تمنح مشاعرك لشخص لا يستحق. لا تدع عاطفتك تقودك للسذاجة.

الخطوة

الرابعة:

ابتعد عن التصنع لجذب الانتباه أو القيام بتصرفات غير طبيعية. الشخص الذي يحبك بصدق سيلتفت إليك لطبيعتك الحقيقية، فلا داعي للتظاهر أو التصنع. كن على طبيعتك، فالشخص المناسب سيحبك كما أنت.

الخطوة

الخامسة:

وأخيراً، احرص على ألا تبالغ في التعبير عن حبك لمن لا يستحق. إذا شعرت بأن مشاعرك غير مقدّرة أو أن الطرف الآخر لا يبادلك نفس القدر من الحب، فمن الأفضل أن تختار نفسك. التوقف عن المبالغة في الحب سيحميك من أن تعيش تحت رحمة شخص لا يقدر قيمتك. اختر نفسك دائماً.

تذكر

التعبير الصادق يحتاج حكمة وتوازن. كن صادقاً، ولكن كن حريصاً أيضاً.

رسائل من الحياة

رغد عبد اللطيف

الرسالة الرابعة:

لماذا الرحيل؟

لماذا الرحيل؟ لأن الرحيل هو أن أختار نفسي، أن أرفض البقاء في مكان يُشعُرني بأنني غير مرغوب فيه، وأن أفضل أن أكون لنفسي على أن أضيع وقتي في البحث عن طرق للتعامل مع شخص يتجاهلني، أو عن كيفية إعادة من رحل. الرحيل هنا هو اختيار السلام الداخلي واستثمار وقتي وطاقتي في أمور مفيدة لي، بدلاً من محاولات اليأس.

فكر معي، ما شعورك حين تكون في مكان يشعرك بالأذى ويحبسك بين تساؤلات مؤلمة: "هل يتلاعب بي؟ يحبني أم لا؟ هل ينتظرنني، أم أنه مجرد مشغول؟" هذه الأسئلة بحد ذاتها خطر بأنك عالق في علاقة سامة، علاقة تُغرقك في دوامة من الشك والقلق المستمر، والحل؟ بكل بساطة، لا تجادل حدسك. الابتعاد هو الحل السليم الوحيد. دعني أكون صريحاً

فأنا لا أوّمن بتلك

الفيديوهات المنتشرة التي تمنحك جرعات أمل مؤقتة وتعّدك بكيفية التعامل مع من يتجاهلك، أو تجعل من لا يقدرّك يعود. أنت في علاقة تُشعرك أنك غير مرغوب أو أنك عبء - فلماذا تبحث عن طرق للتعامل مع هذا الشخص؟ حتى لو حاول هذا الشخص أن يظهر بعض الاهتمام، فهذه لعبة مؤقتة، وسرعان ما ستجد نفسك من جديد في نفس الدوامة المؤلمة

الشخص النرجسي لا يهتم إلا نفسه، وأنت بالنسبة له وقت فراغ لا أكثر؛ شخص يعود إليك متى أراد ويغيب متى شاء. حتى لو تغيّر لبعض الوقت، فاعلم أنها فترة مؤقتة. لذا، دعني أقولها بوضوح: انسحب. الرحيل عن هذه العلاقة، رغم ألم الفراغ الذي ستشعر به، هو الطريق الأمثل. الألم الذي تشعر به مؤقت وسيمضي مع الوقت

لكن البقاء في علاقة سامة لن يزيدك إلا معاناة وبعد أن تتجاوز هذه المرحلة، ستكون حياتك أكثر إشراقاً. نعم، قد تتعلم دروساً قاسية، لكن الأهم أنك اخترت نفسك في النهاية

لا تختار من لا يهتم بك

لا تختار من يجعلك تشعر بأنك غير مرغوب فيه

لا تختار من يبيدك عالماً بين التساؤلات والألم

.. لا تختار من يجعلك شخصاً منتظراً

لا تختار من لا يقدرّ وجودك

لا تختار من يظهره وكأنك عبء عليه، يتذكرك فقط حين يحتاج إليك

رسائل من الحياة

رغد عبد اللطيف

الرسالة الخامسة:

أنا رغد عبد اللطيف، أشارك
تجربتي لأنني أريد مساعدة من
يعانون من اضطرابات الطعام،
مثلني تمامًا.

هذه قصتي مع وسواس السمنة؛

في جميع مراحل حياتي، لم أكن أكثرث لشكل جسدي، أو للوزن، ولم يكن يهمني إذا كان جسدي ممتلئًا. لكن مع نضجي وبلوغي سن الواحد والعشرين، تعرضت لوعكة صحية مؤلمة غيرتني تمامًا. رأيت خلالها جسدي يأخذ الشكل الذي كنت أتمناه دومًا! تخيل أنني، وبسبب هذه الوعكة، أحببت المرض لأنه منحني ذلك "الجسد المثالي". ومع ذلك، بدأت الأمور تأخذ منحى خطيرًا حين بات المرض يلتهم جسدي،

وأصبح فقدان الشهية والانحدار السريع في الوزن جزءًا من يومي. كنت أقف أمام المرآة وأتساءل: كيف كنت أتقبل جسدي قبل كل هذا؟ وكيف سيصبح إذا تعافيت وعاد وزني للزيادة؟

رغم أنني كنت أرى أمامي أشهى الأطعمة والحلويات، إلا أنني كنت أمتنع نفسي، أقسى على ذاتي بطريقة لم أكن أعى مدى قسوتها. ورغم أنني أصبحت نحيفة، إلا أنني شعرت بالذعر كلما تناولت القليل من الطعام، خشية أن أعود لوزني السابق وأبدو "قبيحة" في نظري. هذه كانت أصعب مرحلة عشتها، وواحدة من أعمق الأزمات النفسية التي مررت بها. أوجه كلامي لمن يعانون من اضطرابات الطعام، ممن يفهمون تمامًا صراع الحرمان والخوف من السمنة.

بعد وقت طويل من المعاناة، بدأت أتعافى ببطء. بدأت أفكر بشكل أكثر منطقية، رغم أنني ما زلت أقيس وزني يوميًا وأنظر لنفسي في المرآة بعد كل وجبة. لكنني بدأت أكسر الحاجز، وأتجه نحو تناول الطعام باعتدال، وبصحبة الرياضة. هكذا، أصبحت أحافظ على جسدي بطريقة صحية دون حرمان. آكل الحلويات والأطعمة التي أحبها، بما فيها الشوكولاتة التي أتناولها الآن رغم تأثيرها على معدتي الحساسة.

اكتشفت أن التوازن هو الحل: لا تحرم نفسك من الطعام، مارس الرياضة، ووازن بين ما تتناوله وبين حركتك. هذا التوازن كان سلاحني في كسر حاجز الخوف من الطعام والسمنة. أضبط وقتي: نصف ساعة من المشي، أو ساعة من الركض. آكل باعتدال وأحرق السعرات، وأدركت أن الحفاظ على جسدي يأتي من التوازن وليس الحرمان. فقد حرمت نفسي طويلًا، حتى أصبحت أعاني من التعب والدوخة وفقدان التركيز، ومع ذلك كنت أهاجم الطعام بنهم مفاجئ، لأجلس بعدها أبكي وأشعر بالخوف.

عندما أعطاني أحدهم طعاماً غير صحي وتناولته رغمًا عني، كنت أندفع للتخلص منه بأي طريقة، فقط لأتجنب "شبح السمنة". لأنني أريد

ما زلت أعاني من بعض الأفكار، وما زال التعب يثقلني، لكن ما تغير هو أنني بدأت أقتنع بأهمية

تناول الطعام بشكل صحي ومتوازن، وأن أمارس الرياضة بدون قلق زائد. نعم، هذا الطريق طويل، لكنني بدأت التعافي.

رسالتي لكم: لا تحرموا أنفسكم من الطعام. مارسوا الرياضة، وعيشوا الحياة ببساطة

ولا تجعلوا همّكم الأكبر كيف يبدو جسديكم

رسائل من الحياة

رغد عبد اللطيف

الرسالة السادسة:

تحمل بعض الاقتباسات في
طيبتها ما قد يلامس القلوب.

هل ينبغي أن أكون أكثر حِدَّةً وقوةً ليتمَّ التعاملُ مع
مشاعري بحذر؟

نحن لسنا الخاسرين، نحن الخسائر الكبرى التي أهملها
الآخرون..

الأشخاص الذين نحبهم كثيراً هم أكثر من يبالغون في
إيذائنا.

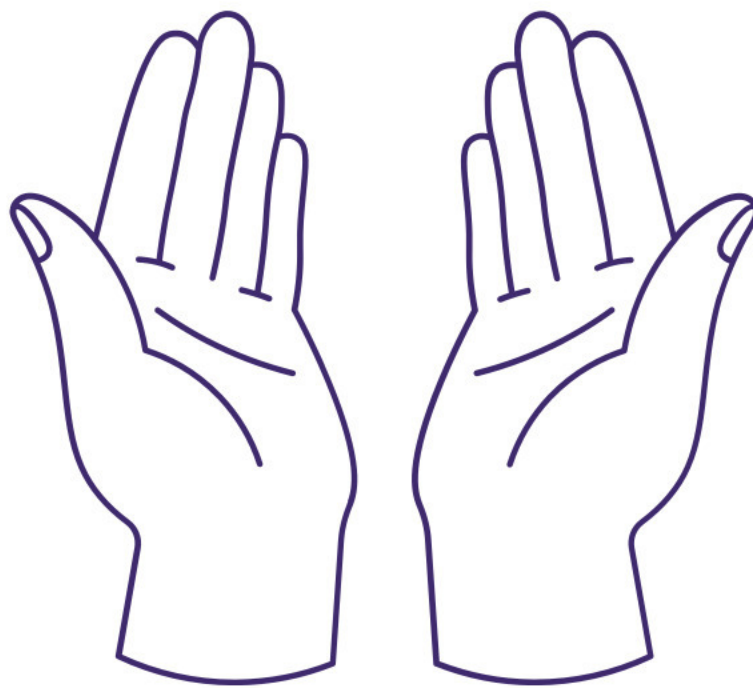
لا تترك بحبالك بحبال ليست لك، فهذه الحبال القاسية ستترك
في يديك جروحاً عميقة وألماً لا يزول مع مرور الوقت.

الشخص الذي يضمن وجودك في حياته قد يعاملك بأسوأ
الطرق وبأساليب خالية من الرحمة.

سيذكر كون حجم خسارتهم لك حين يجدون أنفسهم
محاصرين في وسط النار، مع أشخاص يسببون لهم أذى
الأذى.

الرسالة السابعة:

"كيف أحم مشكلتي مع
البعد عن الله؟"



كانت هذه الآية تتردد في قلبي كلما اقتربت من معصية الله:
" **وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً** ،
لكنها لم تكن تؤثر بي كثيراً في البداية. ومع مرور الوقت، بدأت
أتأمل كلماتها، وفهمت أن السبب وراء توتري وحزني وألمي
كان ابتعادي عن الله. حينها، أدركت أن كل ما مررت به من
تعاسة وضيق كان نتيجة لهذا البعد

الاقتراب من الله هو مفتاح كل الأبواب المغلقة ؟

صلاة الفجر هي المنقذ العظيم من الذنوب والمعاصي؛ فهي أعظم
الصلوات التي تحمل الخير والبركة للمسلمين. عند استيقاظ
المسلم لصلاة الفجر، يتحدى مشقة النوم والتعب ليقوم بالوضوء
والصلاة في وقتها، ثم يقرأ ما تيسر من القرآن، ويتلو الأذكار
وأحاديث الصباح التي تحصنه من الشرور. بهذا الأسلوب يبدأ يومه
بهدوء وسكينة، ما يجلب له الخير والبركة من الله طيلة اليوم
عادةً ما نلتقط هواتفنا فور الاستيقاظ، وهذا لا بأس به،
لكن جرب أن تبدأ يومك بقراءة أذكار الصباح بدلاً من
تصفح الهاتف. احرص على تحصين نفسك وأهلك بذكر
الله، لتستشعر الأمان والحماية في يومك،

الصلاة هي عمود

الدين وأهم وسيلة للتقرب إلى الله. حاول أن تؤديها في
وقتها، خاصة صلاة الفجر، فهي تفتح أبواب الرزق وتمنحك
السكينة

تذكر أن العودة إلى الله طريق يحتاج صبراً وثباتاً، لكنه طريق مليء
بالراحة والسعادة الحقيقية.



وهنا تصل رحلتنا مع هذا الكتاب القصير إلى نهايتها. أتمنى أن يكون قد ترك أثرًا إيجابيًا في نفوس كل من قرأه. رغم قصره، يحمل بين صفحاته الكثير من الحقائق التي يغفلها الكثيرون.
أرجو أن يكون قد نال إعجابكم، وأن تكون كلماتي قد لامست قلوبكم. انتظروني في رواية جديدة، قد تأخذكم أحداثها إلى عالم مليء بالتشويق والسعادة إلى اللقاء.

بقلم الكاتبة: رغد عبد اللطيف

(تم بحمد الله)

اكتشف الحقائق من خلال ما تقرأه..