



مقالات

مقالات

مقالات

مقالات

كيف تصبح أفضل

ريم عبدالله

منشورات الواحة

كيف تصبح أفضل

ريم عبدالله



© جميع الحقوق محفوظة لدى منشورات الواحة.

عنوان الكتيب: كيف تصبح أفضل.

تأليف: ريم عبدالله.

نوع الكتاب: تنمية ذاتية.

الناشر الإلكتروني: منشورات الواحة.

الرقم الدولي EBIN: 38-026-1-231230

لمتابعة جديد منشورات الواحة:

واتس: 00967779284583

إستقرام: manshurat_alwaha تيليجرام: 9dWSGDis.gd/

للتواصل مع المؤلفة: إستقرام: rmem1_1

يسمح بنشر محتوى هذا الكتاب بأي شكل من أشكال النشر الإلكتروني فقط مع تضمين وسم: (# كيف_تصبح_أفضل). ولا يجوز اقتصاص أي جزء من هذا الكتاب بهدف إهدار حقوق الملكية الفكرية أو إعادة إنتاجه بشكل مادي أو معنوي إلا بموافقة المؤلف.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي منشورات الواحة

منشورات الواحة

إلى كل شخص رائع يريد أن يطور نفسه...
إلى كل من أحب نفسه قبل أن يحب أحد...
إلى كل من جعلنا نحب الحياة لو بكلمه...
إلى كل من رحلوا عنا ولم يرحلوا منا...

مقدمة

مرحباً عزيزي القارئ..
أتمنى أن يفيدك هذا الكُتَيْب،
في الحقيقة أنا كتبت هذا الكُتَيْب لنفسي أولاً... ثم
أحببتُ أن أشاركه مع الآخرين..
سَيُلْخَص الكُتَيْب مجموعة من النصائح في كيفية
تدبير الوقت وإنجاز المهام، كيفية التعامل مع المواقف
الصعبة كالتممر والفراق، كيف أفرغ الغضب..
تخطّي الخذلان، والأهم الإهتمام بالصحة النفسية
والكثير من المواضيع الأخرى..

ليس بالضرورة أن تكون مثالي ولكن عليك أن تكون
جيد وسعيد ومفيد لنفسك ولمن حولك سيناقد الكتاب
مجموعة ملخصة من النصائح التي ستفيد القارئ إن شاء
الله..

"كيف تصبح أفضل"

كيف أرتب وقتي؟

الكل لديه مشاغل في الحياة وواجبات والتزامات ولكن البعض يحقق نجاحات مبهرة والبعض يدور في نفس الدائرة مع أن الجميع يمتلك 24 ساعة، العظماء لا يمتلكون ساعات أكثر في يومهم ولكن عرفوا قيمة الوقت..

أولاً: حين تستيقظ صباحاً عليك كتابة مهامك لهذا اليوم على ورقة صغيرة تستطيع أن تحملها معك وعند إنجاز أي مهمة ضع إشارة صح.

ثانياً: جرب أن تخبر أصدقائك أو والديك إنك ستنجز هذا العمل اليوم أو هذا الأسبوع وحينها ستشعر نفسك أنك ملزم على إنجاز هذا العمل.

ثالثاً: شجع نفسك... قل لنفسك إذا انجزت هذا العمل اليوم سأكفي نفسي بأن اشاهد فيلم الليلة أو أذهب إلى نزهة أو ألتقي بصديق، فسيصبح لديك

"كيف تصبح أفضل"

رغبة أكثر لإنجاز عملك بسرعة والاستفادة من باقي الوقت.

رابعاً: وهو الأهم إذا أردت بركة في وقتك حافظ على الصلاة في وقتها حينها ستشعر بقيمة الوقت وستلاحظ بركة في وقتك لا مثيل لها.

خامساً: قيل إن قراءة ورد من القرآن كل يوم يبارك الوقت وصدقت هذا حين جربت، اقرأ ما تيسر لك من القرآن بعد صلاة الفجر أو أي وقت تستطيع وسترى تيسير في وقتك وبركة.

"كيف تصبح أفضل"

كيف اجذب الإهتمام في أي تجمع عائلي أو

جلسة مع الأصدقاء؟

أولاً: كي ينصت الناس لحديثك عليك أن تتعلم أن تنصت لحديثهم أستمع لمن يتحدث بكل إصغاء وأنصح من يحتاج نصيحه وأبتسم كثيراً وتفاعل مع مواضيعهم، ستجد حينها إن تكلمت أو عقلت على شيء سينصتون لك.

ثانياً: الشخص الذي يجلس أمامك حدثه عن اهتماماته مثلاً... إن كان يحب أن يتحدث عن ثقافة معينة أو عن الرياضة أو الطبخ أو الموضة، يجب أن تعرف أنه يحب مواضيع معينة... افتحها معه ستجده يناقش بحماس.

ثالثاً: تعلم أن لا تتعدى حدودك في النقاش لا ترفع صوتك، لا تتدخل في الأمور الشخصية للأشخاص، لا

"كيف تصبح أفضل"

تعايرهم بأي نقص لديهم، تقبل النقد وأعترف في بعض الأحيان أنك تخطئ ليس علينا أن نكسب كل نقاش.

رابعاً: عند استماعك لشخص ما حاول أن تسأله أسئلة توضيحية وحافظ على تواصل العينين وقم بإظهار انتباهك عن طريق قول كلمات أو تعبيرات صغيرة كحقاً، أو غيرها...

خامساً: معظم الشخصيات الأكثر سحراً لديهم عادة استخدام اسمك كثيراً أثناء الحديث معك، حاول أن تذكر اسم الشخص الذي تحدثه فذلك سوف يجعلهم يحبونك كثيراً.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أرضي والديّ ؟

الوالدين هم من أهم النعم التي أنعم بها الله علينا..
إرضائهم هدف نسعى له جميعاً قد يوفق فيه البعض
وقد لا يوفقون، ولأنهم أعلى البشر وهم من يقدمون من
صحتهم ووقتهم ومالهم لأجلنا بدون مقابل، يربوننا
ويعلموننا حتى نكبر، وإن كبرنا لا يتخلوا عنا، هم
أساس البركة والسعادة دعوتهم ورائها كل توفيق لنا،
رضاء الرحمن من رضاهم، وإن تخلى العالم كله عنا هم
في ظهرنا سند لا يميل، ولا تظلم الحياة وتختفي السعادة
حقاً إلا حين يغادروا منها.

أولاً: تعلم أن ترسم البسمة دائماً على وجهك في
وجود والديك وحتى إن كنت حزين لأنهم سيحزنون
ضعف حزنك، وإن قصصت عليهم ما يزعجك ربما
بعدها قد تذهب لتنام وهم لا ينامون، يظل تفكيرهم
بك وقلقين عليك لأن هذه غريزتهم يقدموا أبنائهم على

"كيف تصبح أفضل"

أنفسهم؛ لهذا كن سعيداً وأنت معهم وتذكر أن كل حزن يهون ما داموا موجودين تراهم وتسمع صوتهم.

ثانياً: اطلب منهم الدعاء دائماً لك فدعوتهم مستجابة حسسهم بأهميتهم في حياتك وبحبك لهم حقق ما يتمنوا وكن إنساناً يفتخروا به.

ثالثاً: إياك ثم إياك أن ترفع صوتك عليهم أو تحدثهم بطريقة غير لائقة وتذكر أنك لا تتحدث مع أخيك أو صديقك، هؤلاء والديك من لهم الاحترام والطاعة.

رابعاً: أن حذروك من فعل شيء أو من شخص فغالباً معهم حق فاحذر ممن يحذروك منهم.

خامساً: استمعت بكل لحظة معهم فاليوم هم هنا وغداً قد لا يكونوا، أحبهم كثيراً وفعل ما يجبوا كي لا تعض أصابعك ندماً إن رحلوا وأنت مقصراً في حقهم.

وفي الأخير أرجو الرحمة والمغفر لكل من رحل من والدينا، وأرجو الصحة والعافية وطيلة العمر لكل من هم معنا.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أحافظ على لياقتي وصحتي؟

من منا لا يريد أن يمتلك جسمًا رشيقًا وصحيًا،
صحت أجسامنا تزيد من ثقتنا بأنفسنا وامتلاكنا بشرة
صحية كذلك.

أولاً: شرب الماء هو العامل الرئيسي للصحة
والجمال عود نفسك على شرب 8 أكواب من الماء كل
يوم...

من فوائد الماء:

- يخرج السموم من الجسم.
 - بشرة صحية وجميلة.
 - شعر صحي.
 - ينظف الكلى.
- فالماء مهم جداً لرشاقة الجسم...

"كيف تصبح أفضل"

ثانياً: الرياضة أجعلها في روتينك اليومي خصص كل يوم نصف ساعة من وقتك للرياضة، أو ثلاث مرات في الأسبوع في اليوم ساعة رياضة وستشعر بالفرق في صحتك ونشاطك وحرق الدهون وحصولك على جسم متناسق وصحي.

ثالثاً: الغذاء الصحي مهم جداً... تناول الفواكه بشكل يومي والحبوب الكاملة والأطعمة الخالية من الدهون ولا تنسى السلطات، وتجنب قدر المستطاع الطعام المعلب ويفضل أن تطبخ طعامك في المنزل، وتجنب الوجبات السريعة من الخارج قدر المستطاع.

رابعاً: الراحة النفسية... أجعل قلبك سليم تحصل على جسم سليم لا تشغل نفسك بالآخرين ورأيهم فيك وتعاتب، لماذا فلان فعل هذا، ولماذا لم يفعل هذا، هذه أشياء تأكلك من الداخل وتنزع منك صحتك، اختر نفسك وصحتك وأبتعد عن ما يؤذيك.

"كيف تصبح أفضل"

خامساً: النوم الكافي مهم جداً... يجب الحرص على النوم لمدة 7-8 ساعات في الليل، ليحصل الجسم على الراحة التي يحتاجها الجسم لإعادة تعبئة الطاقة.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أفرغ غضبي؟

نوبات الغضب تأتي جميع الأشخاص ولكن تختلف من شخص إلى آخر وتختلف أسبابها، ربما يغضبني شيء لا ترى أنه يدعو للغضب، وربما أكون سريع الغضب وغيري لا، البعض يظهر عليه الإنفعال والغضب والبعض يتحكم فيه، سنلخص مجموعة من النصائح للتخلص من الغضب بأفضل الطرق.

أولاً: ألتقط نفس عميق قبل أن تنفجر غضباً، أنتبه لمؤشرات ما قبل الغضب، تعرفها في نفسك، وهي المرحلة التي يمكنك أن تتحكم بها قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة، مع التدريب ستعرف، عندما تدركها:

- تنفس بعمق.

- عد لخمسة.

- غادر المكان.

هنا ستعطي العقل فرصة للجم نفسك قبل طغيان

المشاعر.

"كيف تصبح أفضل"

ثانياً: عود نفسك على إستقبال كل شيء بروح رياضية وتدرجياً ستتروض نفسك وتعود أن ليس أي شيء يستحق الغضب، حين يغضبك أحدهم بتعليق ساخر، جرب السكوت ستضعه حينها في موقف بشع سيدشعر بصغر حجمه ويتمنى أنه لما يتحدث، وإن اضطررت للرد عليه أن يكون أسلوبك بارد ولا تظهر إنفعالك أو أن كلامه أثر فيك.

ثالثاً: توجد بعض الطرق لتفريق الغضب والطاقة السلبية:

- خذ ورقة واكتب ما أزعجك في هذا اليوم وكأنك تتحدث إلى أحد عاتب وقل كل ما في قلبك وبعد ذلك شق الورقة وأرمها في سلة المهملات سترتاح بعده جداً.
- يمكن أيضاً ممارسة هوايتك المفضل لتفريق الطاقة السلبية ارسم، أو لون، أو اكتب، أو اقرأ.
- اصنع مشروبك المفضل واسترخي.
- مارس الرياضة للتفريغ عن غضبك أو اليوجا.

"كيف تصبح أفضل"

رابعاً: وهو الأهم كل هذا ليس معناه أن تكن ضعيفاً وتسمح للكل بأذيتك إذا تمادى عليك أحدهم رد عليه بحدود الاحترام، ولا تسمح لأحد أن يقلل من قيمتك ولكن بأسلوبك أنت ولا تجس ذلك في داخلك فيؤذيك، وأخيراً تحكم في غضبك ولا تجعله يتحكم بك.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أتخطئ خذلان حبيبٍ أو صديقٍ؟

لابد أن الأغلبية منا قد تعرضوا إلى خيبات سوى من صديق أو حبيب أو شخص مقرب، قد يصدملك تصرف منهم أو خيانة أو تجاهل وتجهل طريقة التعامل مع مشاعر الخذلان والحزن.

أولاً: إن كانت علاقتنا جيدة وتغير فجأة بدون سبب، أصبح مهمل، ردود بارده، يجب أن أتناقش معه، وأفهم سبب تغيره، هل فعلت شيء يغضبه مثلاً، وإن استمر في عدم التوضيح، أترك الأمور تأخذ مجراها أخفف من تركيزي عليه فترة، وإن عاد وأصلح كل شيء وأصبح كالسابق ربما كان يمر بظروف أو مشاكل خاصة لا يريد إقحامي فيها، عليّ أن أقدر ذلك وأعطي له مساحة خاصة، وإن استمر في إهماله، أعامله بالمثل وتصبح علاقتنا رسمية.

"كيف تصبح أفضل"

ثانياً: إن تمت خيانتك واكتشفت ذلك لا تنتظر التبرير من الطرف الثاني، ولا تبقى تتحسر على نفسك وطيبتك وكيف تم استغلالك، ربما قد تدخل في اكتئاب وتمرص، فكر فقط أن هذا الشخص بردت مشاعره تجاهك، ولم يستطيع كسر قلبك ومصارحتك بأنه يريد الانفصال وللمحافظة على كبريائك أخبره أنك تريد الانفصال؛ لأنكم لم تعودوا منسجمين مع بعض أو أي عذرٍ آخر.

ثالثاً: نهاية أي علاقة لا تعني نهاية الكون، توجد الكثير من البدايات لم نبدأها بعد، والكثير من الأشخاص الذين لم نتعرف عليهم بعد، خروج شخص من حياتنا ليس نهاية الحياة، سيأتي غيره كثير، الأجل منه والأكثر وفاء وصدق.

رابعاً: فلنفكر إنه خير، قال تعالى: "عسى أن تکرهوا شيء وهو خير لكم"، ربما يزعجنا الأمر فترة لكنه الأفضل للعمر الطويل، وقل دائماً ربي اختر لي ولا تخيرني.

"كيف تصبح أفضل"

كيف نحاول أن نتخطى فقدان الميت؟

"أعلمُ أن الوداع شيءٌ مؤلم، ولا طاقةٌ لنا به، ولكن ما أعلمه بأن الله إذا كلفَ أعان... ولكن معكم سأعطي كلمة الوداع، ولنستبدلها بسوفَ أنتظرُك ولو بعد حين، فإن عُدَمَ اللقاء في الدنيا، فإلى لقاءٍ في الخلدِ قريباً".
- أبواب على الورق

أولاً: نحن لا ننسى من يغادروا ويتركونا، نعم تستمر الحياة ولكن نحمل قصة فراقهم في قلوبنا حيث ما ذهبنا وكأنها رصاصة ساكنة في قلوبنا تتحرك مع أي ذكرى لهم هم يغادروا من الدنيا ثم نحملهم في عقولنا وقلوبنا أين ما ذهبنا.

ثانياً: ما يصبرنا على فراقهم هو لقاءنا بهم في الجنة سينتهي فيها العناء والفقد والحزن سنعانق من فقدنا في الدنيا بشدة ونخبرهم كم كانت الحياة صعبة من بعدهم كم بكينا كم دعينا وكم صبرنا لهذا اليوم.

"كيف تصبح أفضل"

ثالثاً: هم بلا شك لا يحتاجون إلى دموعنا بقدر حاجتهم لدعائنا، وهذا لا يعني أن ليس لنا الحق في البكاء حتى وإن مر على فراق من نحب عشر سنوات، لأن الحب الحقيقي لا يموت حتى وأن مات من نحب.

"كيف تصبح أفضل"

كيف اتخلص من التنمر؟

لابد أن أغلبنا قد تعرض في مرحلة ما في حياته إلى تنمر سواء من أهله أو أصدقائه أو أحد غريب، سواء كان بقصد أم بغير قصد ولكن كلنا نتفق أننا لم ننسى كمية الأذى من هذا التنمر بعضنا تخطى الأمر بسرعة والبعض لا تزال تلك الكلمات عالقة في ذهنه إلى الآن.

أولاً: نحتاج إلى إيمان تام بأننا رائعين وأن ربنا خلقنا رائعين جميلين، لقد خلقنا في أحسن تقويم الحمد لله، ومن هذه النقطة نعرف ونعلم أن لا نسمح لأحد أن يقلل من قيمتنا.

ثانياً: قد يقول الطرف الثاني كلمة قد تبدو بسيطة ولكنها ربما تهز ثقتنا بأنفسنا، ولهذا من يستمر في تحطيمنا علينا فوراً الابتعاد عنه، حسناً ماذا إن كان أحداً من عائلتنا ولا نستطيع الابتعاد عنه؟ علينا فوراً أن نصارحه بأن ما يفعله خطأ وأن كلامه يؤذي، ويجب أن

"كيف تصبح أفضل"

يكون هذا الكلام بين شخصين كي لا يعتقد أنك تتعمد أن تخرجه.

ثالثاً: نحن مجموعة مشاعر لسنا صخور وعلى الجميع أن يفهم هذا، تذكر أن تضع نفسك في مكان من تنمر عليه لن يعجبك الوضع، لهذا ما لا ترضاه على نفسك لا ترضاه على الآخرين، وحين ترى أي تنمر سواء بالواقع أو على مواقع التواصل تدخل وأوقف الأمر لا تقل ما شأني، غداً ستكون في نفس الموقف وتجد من يقف في صفك.

رابعاً: ما لا تعلمون هو أن التنمر قد يقود الشخص إلى الانتحار مع الأسف فهل أحدنا مستعد لتحمل هذا الذنب؟ دائماً ذكر نفسك: "قل خيراً أو اصمت" إن لم يكون بمقدورك قول شيء جميل تصدق بالصمت.

خامساً: في الأخير فلنكن لطفاء رائعين مع من نعرف ومن لا نعرف فلا يوجد أسواء من الندم بعد أن نجرح قلب أحد، أرجوكم كونوا طيبي الكلمة وكثيري الابتسامة.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أعتني بصحتي النفسية ؟

أعزائي القراء لا أعلم ما عشتموه أو ما تمرّون به حالياً لكن أنا بشر خضت الكثير من التجارب وأعلم ما يعنيه الألم النفسي وكيف يصبح صعب شفاؤه وتجاوزه أو حتى الإفصاح عنه، أنا صدقاً لم استعين بمستشار نفسي ولم أخبر من حولي بكل ما يحزني ربما حتى لم أفصح لمذكراتي، هذا خطأ أعلم وقد يوجد الكثير من هم مثلي من لا يعترفون للحزن بأنهم حزناء... كبرياء قوي مبالغ فيه؟! عدم ثقة؟! لا أدري ما اسميه ولكن كم أرغب في سماع الجميع، كم يسعدني لو خففت عنهم ولو بشيء بسيط كالترتيب على كتف حزين أو الابتسام له وتشجيعه.

والآن عزيزي القارئ لطفاً حافظ على صحتك

النفسية:

"كيف تصبح أفضل"

أولاً: عليك إنشاء علاقات قوية مع عائلتك وأصدقائك من يمكنهم دعمك والاعتناء بك والأهم أعتن بنفسك جيداً حتى إن كنت وحيداً.

ثانياً: أحصل على قسط من الراحة ولا تجهد نفسك وأن احتجت إلى المساعدة لا تتردد في طلبها.

ثالثاً: من الجيد أن تحض ببعض المرح، لا تقل كبرت على هذا، العب، ارسم، اذهب في نزهة مع الأصدقاء، شاهد فيلم جديد، حتى اذهب لمدينة الألعاب والعب وضحك.

أنصحك بشراء "غزل البنات" أنه لذيذ!

رابعاً: تطوع لفعل الخير فعل، الخير يجعلنا نحب أنفسنا، مثلاً زر دار أيتام أو دار عجزة، تبرع للجمعيات الخيرية، شارك في نصر قضية أنت مهتم بها.

خامساً: المرض النفسي قد يتحول لمرض جسدي كأمراض القلب أو السكري أو اضطرابات النوم، مثلاً قد تكون الآلام النفسية كآلم الظهر بسبب تحمل المسؤولية.

"كيف تصبح أفضل"

سادساً: علينا وضع أكثر من طبقة تحميني
من الأمراض النفسية:

كالرياضية أو التغذية السليمة أو نظام صحي
أو القراءة، يجب أن يكون هناك أكثر من درع
فدرع واحد لا يكفي.

سابعاً: البوح مهم جداً للعلاج والتنفيس عما
بداخلنا ويصبح كدرع الوقاية من الإكتئاب أو
الضغوطات النفسية.

ثامناً: قد يكون ضعف تقدير الذات إحدى أهم
الأسباب، لذا علينا تجنب كثرة اللوم وجلد الذات وعدم
أعطى الأمور أكبر من حجمها مهم أيضاً أن نتقبل
أخطائنا وأن نهون على أنفسنا وتقبل حقيقتنا البشرية
الناقصة.

"كيف تصبح أفضل"

لا تضرب أطفالك!

- سؤال لمن يضرب أطفاله، هل تعتقد أن الضرب هو من سيجعلهم لا يخطئون؟
لكن حقاً أين الإنسانية أن تتقوى على من هم أصغر منك وأضعف منك بحجة أنهم أخطئوا، أليسوا صغار؟ أليس عليك إرشادهم؟
علمهم أنصحهم صدقني لا يأتي أحداً من بطن أمه متعلم جميعنا ولدنا جهلاء ومن لا يخطئ لا يتعلم...
أيها الوالدين كونوا أنتم ملاذهم ومرشديهم في هذه الحياة..

بعض النصائح:

أولاً: فلنأخذ رسولنا الكريم صل الله عليه وسلم قدوة لنا في الحياة ولنقرأ في سيرته كيف كان يعامل الأطفال ونقتدي به.

"كيف تصبح أفضل"

ثانياً: ليس بالشرط أن نعامل أطفالنا بنفس الطريقة التي عاملنا بها والدينا قد تكون في بعض الأحيان خاطئة.

ثالثاً: لا تقل هم ذاتاً سيكبرون وينسون، الطفل يا عزيزي لا ينسى أبداً كيف قللت منه، كيف ضربته، وكيف أسأت إليه.

رابعاً: ومثل ما للوالدين حق في الشرع برعايتهم وبرهم، للأطفال كذلك حق على والديهم بحمايتهم والعطف عليهم وتوفير لهم حياة كريمة وتعليمهم وإرشادهم للصواب.

"أدعو دائماً أن يحيى جميع الأطفال بخير بدون خوف أو تشرد أو جوع أن لا تنكسر طفولتهم أن لا تسرق منهم ابتسامتهم البريئة وضحكاتهم السعيدة وأن يحاطوا بكل الدفء والحب".

"كيف تصبح أفضل"

الصداقة

حسناً ليس بوسعي أن أعلم أو أن أكتب للشخص كيف يصبح صديقاً رائعاً فكلّاً منا صديق بطريقته الخاصة وكلّاً منا رائع ومميز، لكن ربما نحتاج بعض النصائح كي نعزز صداقاتنا وهذا ليس معناه أن علينا أن نكون أصدقاء الجميع، فليس الجميع يستحق صداقتنا، وإن كرهنا البعض وأخبرونا أننا أصدقاء سيئين لا يعني هذا أنهم على حق، البعض قد يرانا أروع الأصدقاء والبعض قد لا يرانا شيء أصلاً.

شروط الصداقة:

الأمان: أن نكون أماناً لصديقاً يلجئ إلينا حتى أن أخطأ.

القوة: أن تقف مع صديقك على الحلوة والمرة لأن هذا قانون الصداقة عليه أن يشعر بأنك سند يستطيع أن يريح رأسه على كتفك دون الخوف من السقوط.

"كيف تصبح أفضل"

الإخلاص: إن الوفاء للصديق واجب وليس مستحب، يجب أن تخلص بحبك له بنصحك له بحفظ أسرارهِ.

يقال: "إن كان لنا عزاء في هذه الحياة فهو أصدقائنا،

كل صديق من أصدقائنا بمثابة **لا بأس** تتشكل على هيئة إنسان".

دفنت إحدى صديقات طفولتي منذ أكثر من ثلاث سنوات ولا أتذكر أن كنت أخبرتها أنني أحبها بشكل كافي كان عليّ دائماً قول هذا لها، لكنني أحبها وأحب طفولتي لأنها كانت فيها ولم أنساها أبداً وأخبرها حبي بدعواتي دائماً منذ موتها، أريد كتابة كلاماً لن تقرأه أبداً:

"فاطمة... شكراً للقدر الذي جعلك أختي من الرضاعة وصديقة طفولتي، شكراً لأنك كنت

"كيف تصبح أفضل"

بالنسبة لي الأمان في طفولتي المخيفة شكراً على

كل شيء...

أحبك كثيراً".

"كيف تصبح أفضل"

الحب

لست أريد القول لا تقع في الحب ولكن أحب الشخص المناسب، أعتقد أن الحب الحقيقي من أسمي المشاعر على الأرض الحب الصادق نعمة، أن يصادف أحداً حباً حقيقياً، هدية من الله وهي من أجمل الهدايا، قد يحظى الأغلبية بشريك حياة ولكن ليس الجميع يحظى بحب صادق.

أولاً: أحب مجنون إذا لم تفعل فلا تحب أبداً.

ثانياً: حتى العيوب في شرع الحب تصبح ميزات.

ثالثاً: أنت مسؤول عن إشراق أو أنطفئ الشخص

الذي تحب فانتبه لهذا.

رابعاً: قواعد الحب كثيرة لكن المهم أن تحب

بطريقتك أنت.

خامساً: قد يتكرر الأعجاب لكن الحب لا يتكرر

من رأيي هو لا يأتي في العمر إلا مرة.

"كيف تصبح أفضل"

يقال: قُسم الحب الى عشر مراحل (تبدأ بالحب والهوى فإذا زاد سُمي "الكلف" ثم "العشق" ثم "الشغف" ثم "الجوى" ثم "التيم" ثم مرض يدعى "التبل" ثم اضطراب في العقل يدعى "التدلية" حتى ينتهي به الهيوم: حيث يهيم المحب على وجهه كالمجانين، المرحلة الأخيرة هي التي وصل إليها قيس بن الملوح لدرجة أحضره أبوه إلى مكة ليسأل الله له العافية من حب ليلي فتعلق بأستار الكعبة وقال: اللهم زدني بها حباً وكلفاً ولا تنسني ذكرها أبداً).

وفي الأخير تذكر: "لن تستطيع تقديم الحب إن لم تحب نفسك أولاً".

"كيف تصبح أفضل"

صدق حلمك

يكمن في كلاً منا حلم يكبر معه يتمنى تحقيقه البعض قد يسعى لتحقيقه والبعض فقط يكتفي بالتمني والبعض يرى نفسه غير جدير بتحقيق هذا الحلم صدقني كل من حققوا أحلامهم في العالم كانت مجرد فكرة أو أمنية ولكن سعوا نحوها بصدق وإيمان وبدأوا من الآن من اللحظة لم يقولوا فات الأوان أو تأخر الوقت أو كبرنا على هذا، ابدأ بأول خطوة ولو كنت في الأربعين صدقني لا عمر للأحلام كل الأوقات مناسبة لتحقيق ما نريد، أيّاً كان حلمك لا تستهين به، أنا وأنت نستحق أن نحقق ما نرغب به.

- ليس بالضرورة أن تجد من يصفق لأبسط إنجازاتك لهذا أبدأ بنفسك.

"كيف تصبح أفضل"

- من يقلل من أحلامك أو يسخر منها لا يستحق أن تشاركه فرحة نجاحك، وفوراً ابتعد منه ولا تسمح له بتثبيط همتك أو تحطيمك.

- أفعّل هذا لأجل نفسك وليس لأجل أي أحد.

- استمتع بالطريق نحو حلمك لأن متعة الطريق أهم من فرحة الوصول.

دعني أخبرك عزيزي القارئ أنني أوّمن بأنك تستحق تحقيق حلمك مهما كانت صعوبته ثق بالله ثم بنفسك وستصل.

- قال مارتن لوثر كنج: «إن كنت عاجزاً عن الطيران، اجر. إن كنت عاجزاً عن الجري، امش. وإن كنت عاجزاً عن المشي، ازحف. أيّاً يكن، افعل كل ما بوسعك حتى تتحرك قدماً».

"كيف تصبح أفضل"

الأخوة

الأخوة أطهر علاقة ما أجمل أن تمتلك أخوة يكونوا
أصدقاء وأحباب وكل شيء شكراً لله أنه وهبنا هذه
الهبة الرائعة من أجمل النعم ولا تتعجبون أن من
تكتب عن الأخوة لم تعش مع أخوتها، لم أعرف ما
معنى الأخوة لكني مع الوقت عرفت معناها حين
تقوت علاقتي بأخوتي وأصبحت ازورهم كثيراً كبرت
ووعيت لهذه النعمة، هم يتقبلوني بكل حالاتي نسهر
نحكي القصص والذكريات، نطبخ مع بعض ونلعب، أنا
أحبهم كثيراً ولو لم أكن أعيش معهم، وكم هم
محظوظين من يعيشوا مع أخواتهم يمدوهم بالدعم
والدفاء والحب.

أعذروني في هذه الفقرة ليس لدي الكثير لا قوله
لقلة معرفتي لكن حافظوا على علاقة أخوتكم مدى
الحياة ولا تضع أخيك أو أختك مقارنة مع أي أحد هم

"كيف تصبح أفضل"

لا يتقارنون مع أحد، هم الأساس يستحقون منا الدعم
المادي والمعنوي والكثير من الحب.

وإلى أختي التي لا أعرف عنها سوى اسمها التي لم
يكتب لنا القدر أن نلتقي لا أدري هل بسبب تقصير
مني أم تقصير منها أو أن القدر لم يشئ بعد أن نلتقي
ولكنها تظل أختي وشعوري تجاهها كل الحب والأخوة
ولا بد أن نلتقي ذات يوم، يا أختي قد تقرئين كلماتي
وتبحثين أنتِ عني.

ثم أقول في الأخير ليس كل الأخوة هم أخوتنا بالدم
ربما الحياة تنجب لنا أخوة أيضاً!

"كيف تصبح أفضل"

ما هي آداب قراءة القرآن ؟

"القرآن الكريم" هو كلام الله وهو من أجمل النعم، لا أرى أي شقى للعبد وهو بقرب القرآن يتلوه ويتدبره ويفهم معانيه، وحين تستشعر أنه كلام الله تعالى تغمرك السعادة والاطمئنان هو الهداية للمظل والسعادة للتعيس والجبر للمكسور، مع القرآن نرتقي لذا علينا تعلم آدابه:

-التطهر.

-استخدام السواك قبل القراءة.

- يستحسن استقبال القبلة قبل القراءة لأنها

أشرف الجهات.

-التعوذ بالله من الشيطان الرجيم.

-البداية بالبسملة.

-الترتيل الحسن.

-السجود في موضع السجدة.

"كيف تصبح أفضل"

-سؤال الله عند آيات الرحمة والتعوذ بالله
عند آيات العذاب.

كم مدة ختم القرآن؟

قال الزركشي في البرهان: ويكره تأخير ختمه أكثر
من أربعين يوماً بلا عذر، نص عليه أحمد، لأن عبد الله
بن عمرو سأل النبي صلى الله عليه وسلم في كم يختم
القرآن؟ قال في أربعين يوماً. رواه أبو داود.

وقال أبو الليث في كتاب البستان: ينبغي للقارئ
أن يختم القرآن في السنة مرتين إن لم يقدر على الزيادة،
وقد روى الحسن بن زياد عن أبي حنيفة أنه قال: من
قرأ القرآن في كل سنة مرتين، فقد أدى للقرآن حقه، لأن
النبي صلى الله عليه وسلم عرضه على جبريل في السنة
التي قبض فيها مرتين. اهـ.

ونقل عن بعض السلف ومنهم الإمام أحمد كراهة
الختم في أكثر من أربعين، قال ابن قدامة رحمه الله:
ويكره أن يؤخر القرآن أكثر من أربعين يوماً، لأن النبي

"كيف تصبح أفضل"

صلى الله عليه وسلم سأله عبد الله بن عمرو في كم يختم القرآن؟ قال: في أربعين يوماً، ثم قال في شهر، ثم قال في عشرين، ثم قال في خمس عشرة، ثم قال في عشر، ثم قال في سبع، لو؟ ينزل من سبع...

أخرجه أبو داود، وقال أحمد: أكثر ما سمعت أن يختم القرآن في أربعين، ولأن تأخيره أكثر من ذلك يفضي إلى نسيان القرآن والتهاون به، فكان ما ذكرنا أولى، وهذا إذا لم يكن له عذر، فأما مع العذر فواسع له. انتهى.

"كيف تصبح أفضل"

الوحدة شعور إيجابي أم شعور سلبي ؟

سأتكلم من وجهة نظر السلبية الحقيقية أن الوحدة حقاً مخيفة... مخيفة جداً تبلعنا في صمت تجعلنا نفكر في خيبتنا وأحزاننا، وكل فرصة أضعتها نفكر كم نحن قليلو الحظ أو مظلومون أو كم فقدنا من أشخاص يا صديقي الوحدة سيئة.

أما إذا تكلمت من وجهة نظر الإيجابية فالوحدة مريحة لا يوجد تدخل بشري أنت وأفكارك وأحلامك تعيش برقبتك وطريقتك لا وجود للإزعاج.
على كلا منا أن يحى بالطريقة التي تريحه بمفرده أم بمشاركة الآخرين.

"كيف تصبح أفضل"

كيف أستمتع بعطلة نهاية الأسبوع ؟

تأتي عطلة نهاية الأسبوع ونحن ننتظرها بفارغ الصبر متعبون من الدراسة والعمل لهذا نحب أن نغير جو ونستمتع بهذه العطلة كي نجدد نشاطنا للأسبوع المقبل وهنا سنعرض بعض الأفكار:

أولاً: علينا وضع قائمة بالأشياء التي نرغب في فعلها في العطلة قد يفيد لقاء الأصدقاء في تغيير نفسيتنا لذا علينا تخصيص وقت للأصدقاء والاستمتاع معهم.

ثانياً: زيارة الأهل أو الأقارب في العطلة مثل زيارة الجد والجدة.. أو زيارة الجيران ويفضل أن يكون في وقت مناسب وعلينا الاتصال بهم قبل الحضور.

ثالثاً: علينا طهو الكعك والحلويات وأخذه معنا في زيارتنا، يمكن في العطلة تجربة بعض الوصفات الجديدة أيضاً.

"كيف تصبح أفضل"

رابعاً: نشاهد فيلم مع العائلة أو نلعب
بالبطاقات أو الشطرنج أو نحكي القصص ونسترجع
الذكريات ونصنع ذكريات أيضاً.

خامساً: إن كان يوجد لديك موهبة ما،
عليك ممارستها في عطلة نهاية الأسبوع كي
تطورها كالرسم والكتابة أو العزف أو الطبخ.

سادساً: ليس خطأ أن تقضي الإجازة بمفردك
إن كان هذا يريحك ويرتب أفكارك، افعل ما تشاء
المهم أن تكون سعيد.

"كيف تصبح أفضل"

بحر من النعم محيط بنا

نظرت من حولي لم أجد سوى النعم، أمتلك حياة هادئة وبسيطة وكريمة مليئة بالستر والصحة والتوفيق، أشياء قد تبدو عادية في نظر من حولي ولكن في نظري عظيمة وذات معنى، أحب تقدير كل شيء جميل في حياتي مثل نبل شخص ما أو تضحية صديق أو دعوة كبير سن أو ابتسامة جار، أشياء لها الكثير من الامتنان في قلبي حتى الصوت الذي اتحدث به ممتنة لربي أنه وهبنيه، حتى اليد التي تخط هذه الكلمات، والعقل الذي يفكرها، وقلبي الذي يشعرها كلها نعم مهما شكرنا الله عليها لا نوفيه حقه، حتى أنني ممتنة لأنني مليئة بهذا الامتنان...

- كي تدوم هذه النعم علينا شكر الله عليها

دائمًا.

- علينا أن لا نسرف فيها فنخسرها.

"كيف تصبح أفضل"

- لا يجب أن ننظر إلى ما أنعم به الله لغيرنا
فلا نعلم ما خسروا مقابل ما هم فيه فلكل شيء
ثمن.

- ذات يوم قيل لي كم أنت محظوظة،
فابتسمت لهم لأنني وحدي أعلم ما خسرت مقابل
ما وصلت له.

- إذا أردت نعمة ما، عليك فقط أن تدع الله
بها وسيستجيب ما دمت موقن وسيسعدك ما
دمت صادق وصالح.

وفي الأخير أقول وجودنا بهذا العالم هو أكبر
نعمة وكوننا مسلمون هذه من أعظم النعم فشكراً
لك ربي.

"كيف تصبح أفضل"

ما هي القوة؟

- القوة: أن انهض كل صباح لأواصل الحياة رغم كل اليأس المحيط بي.
- القوة: أن أنظر بوجه عدوي وابتسم.
- القوة: أن أسامح من أعتذر مني .
- القوة: أن أعتذر من من أخطأت في حقهم.
- القوة: أن أقول للمخطئ أنت مخطئ.
- القوة: أن أبكي حين أشعر برغبة في البكاء فالبكاء ليس بضعف.
- القوة: أن أنصر المظلوم.
- القوة: الإيمان بأنفسنا حتى وإن لم يؤمن بنا أحد.
- القوة: الاعتزاز بالنفس وعدم مقارنتي بأحد.
- القوة: حين قلت وداعاً ولم ألتفت وكلي رغبة بالالتفات.

"كيف تصبح أفضل"

- القوة: أن أعيش في هذه البلد التي تقتل
الأشخاص والأحلام، وأني أحبها رغم كل شيء.
- القوة: تصالحي مع عيوبي، وأغفر لنفسي
حين تخطى.

يقال القوة تشبه: "تناول السم وأنت تبتسم".

"كيف تصبح أفضل"

الوداع...

كم هو بشع الوداع لا أعتقد أنه يوجد وداع سعيد نحن جميعنا نحزن وربما نبكي في الوداع، وداع الأماكن، وداع الأشخاص، في كثير من الأحيان تمنيت لو يختفي الوداع لو لا نفترق عن ما نحب، ولكن هذه مجرد أمنية لا تتحقق سوى في عالم الأحلام، وأنا توقفت منذ زمن بعيد عن إنتظار تحقيق الأمنيات ولأننا جميعنا ذقنا الوداع ومرارته إليكم بعض المواساة.

- ذات مرة كنت أنا من أغادر وعرفت أن

حتى من يرحل يتألم..

- حتى الأماكن التي نغادرها تبكي لرحيلنا..

- أرجوكم ابتسموا في الوداع، حتى وإن كان

البكاء سيد الموقف.

- أفضل ما يمكن أن تفعله في الوداع هو

التظاهر بالقوة والصمود كي لا تصعب الأمر على

الطرف الآخر..

"كيف تصبح أفضل"

- يوجد وداع لا ينفع فيه أيًا مما ذكر سابقاً

وهو وداع الموتى هذا الوداع بالذات يصبح

الإنهيار أقل ما يمكن أن يحدث..

"كيف تصبح أفضل"

الخاتمة

عزيزي القارئ أتمنى أن كلماتي الصغيرة تساعدك
ولو بشكل بسيط، وأتمنى لقلبك السعادة..

"كيف تصبح أفضل"

المحتويات

- 5 مقدمة
- 7 كيف أرتب وقتي؟
- 9 كيف اجذب الإهتمام في أي تجمع عائلي أو جلسة مع الأصدقاء؟.
- 11 كيف أرضي والديّ؟
- 13 كيف أحافظ على لياقتي وصحتي؟
- 16 كيف أفرغ غضبي؟
- 21 كيف نحاول أن نتخطى فقدان الميت؟
- 23 كيف اتخلص من التنمر؟
- 25 كيف أعني بصحتي النفسية؟
- 28 لا تضرب أطفالك!
- 30 الصداقة
- 33 الحب
- 35 صدق حلمك
- 37 الأخوة
- 39 ما هي آداب قراءة القرآن؟
- 42 الوحدة شعور إيجابي أم شعور سلبي؟
- 43 كيف أستمتع بعطلة نهاية الأسبوع؟
- 45 بحر من النعم محيط بنا
- 47 ما هي القوة؟

"كيف تصبح أفضل"

49الوداع...

51الخاتمة

كيف تصبح أفضل

سَيُلَخَّصُ الكُتَيْبُ مجموعة من النصائح في كيفية تدبير الوقت وإنجاز المهام، كيفية التعامل مع المواقف الصعبة كالتمر والفراق، كيف أفرغ الغضب.. تخطي الخذلان، والأهم الاهتمام بالصحة النفسية والكثير من المواضيع الأخرى..