



**فوتك
على
التغيير**

أ. شبيخة راشد



قوتك على التغيير

تَحكِّم في نفسك
وتَحكِّم في حياتك

المهمون
MOLHIMON للنشر والتوزيع

- ◀ الكتاب: قوتك على التغيير
- ◀ المؤلف: أ. شيخة راشد
- ◀ التصنيف: تطوير ذات
- ◀ الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع
- ◀ التصنيف العمري: E
- ◀ الطبعة الأولى: يناير 2024

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-801-83-2

إذن طباعة: MC-01-01-0228858




جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.

AL MASAR PRINTING : الطباعة

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE

إهداء...

إلى أعز الناس و أقربهم إلى قلبي
(أمي و أبي) .

إلى عائلتي الغالية ..
أنتم جمال الحياة في عيني دائماً.

المقدمة

داخل كل مئة عقول تستوعب الكثير من الأمور في الحياة
ومن خلال هذا الكتاب الذي يُساهم في إعطاء بعض
النصائح؛ لفهم أي مشكلة بطريقة واعية ومختصرة..
وأفكار سهلة سٌساعدك على فهم ما يدور من حولك..
تأكّد مهما كانت المشكلة لا بد من وجود حلول وخيارات مُتاحة
لكي تُساعدك على التغيير، وبالتالي تُتيح لك فرصة جديدة لتصبح
شخصًا واعيًا وجيدًا في الحياة.



□ اجلس استمتع بحياتك □.

ديريك والكوت

ليس بالصعوبة البالغة على المرء أن لا يعرف كيف يستمتع بحياته،
وإذا خطر على بال أحدكم يظن أن الاستمتاع بالحياة مربوط بالمال
والجمال وغيره، هناك سعادة حقيقية بداخلك، نعم بداخلك ما عليك
فعله هو أن تسمح لها بالخروج.

وإياك ثم إياك أنت تجعل لهذه السعادة شروطًا، اسمح لها
بالخروج بأي شكل من الأشكال، فأنا أجد سعادتني الحقيقية حين
أتصفح كتابًا وأحتسي قهوتي، وعندما أخرج برحلة، وحين أكل وجبتي
المفضلة.

هناك عدة أشياء يجد المرء سعادته فيها وأكبرها وجود الأهل في
حياته، اترك المثالية وعش ببساطة وراحة بالطريقة التي تُحبها ولا
تصغ لأحد يطلب منك هدر المزيد من الطاقة، وبالتالي يصبح خروج
السعادة مشوشًا لديك.



تراكيب العواطف

"كم نريد أن نقضي أكثر بالمُعاناة؟ ومتى سنرغب
بالتخلي عنها؟ ومتى سنقول: "يكفي.. يكفي؟..."
د. ديفيد هاوكينز

يُقال بأن أكثر الناس يقضون حياتهم بالتحسر على الماضي،
والخوف من المستقبل، ولذلك فهم عاجزون عن الشعور بالفرح في
الحاضر، ويقضي هؤلاء الأشخاص كل حياتهم في بناء النظم الفكرية
المعقدة لتوضيح ما هو واضح كوضوح الشمس، وهذا ما يُسمى
بـ"المشاعر المكموعة"، وعلى عكس الواقع المعطي فهو يقدم كل
النظم الفكرية السهلة، لكن طبيعة البشر تحب التعقيد في كل شيء.
يقول فرانكل: "كل شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان ما عدا شيء
واحد، حريته في اتخاذ موقف محدد في ظروف معينة حريته في
اختيار طريقه الخاص".

ولهذا فإن أزمات الحياة كلها عبارة عن فرص للنضج والتوسع
والتجربة، والتطور في بعض الحالات.

ويقول يونغ أيضًا: "بأنه يوجد جانب بأنفسنا في اللاواعي يُسمى
"الظل"... والظل عبارة عن كل أفكارنا ومشاعرنا ومفاهيمها المكبوتة
التي لا نريد أن نواجهها، وأن أحد فوائد الأزمات أنها غالبًا ما تجعلنا
نتعرف على ظلنا".



التأمل

دماغ الإنسان لا يتوقف عن العمل يظل يفكر في كل شيء، وسنرى هنا كيف سنتحكم بهذا الدماغ والسيطرة على الأفكار من خلال "التأمل".

يقول أوشو: "التأمل ليس عملاً، وإنما هو لعبة، إن التأمل ليس شيئاً يجب فعله من أجل الوصول إلى بعض الأهداف (السلام، النعمة، النشوة)، وإنما هو شيء يستمتع به الإنسان".

التأمل هو الوصول إلى أعماق الذات دون ملاحقة أهداف أخرى، ببساطة هو محاولة القفز إلى اللاواعي.

لذا هو يستثنى كل شيء، ماعدا موضوع التركيز، هو بذلك نوع من التضييق، عندما يختفي التركيز الذي كان سبب التضييق والمحدودية.

لا يمكن أن يكون التأمل من خلال التفكير، إن التأمل هو قفزة إلى المجهول، أن التأمل يخلق وضعاً؛ إذ يمكنك الخروج إلى المجهول.

التأمل يمكن أن يفعل لك شيئاً واحداً فقط، وهو أن يدفعك

خارج العقبات، والحدود السلبية التي صنعتها لنفسك، يمكن للتأمل أن يخلصك من سجن التفكير.

مارس التأمل بقوة وحيوية، وسوف يأتي كل شيء آخر بعد ذلك، لن يكون التأمل عملاً تقوم به، وإنما هو أمر يحصل إذا أردنا ذلك.

التأمل هو سعادة، ووعي دون اختيار منهج غير جدي من الحياة، إنما هو القدرة على الاستمتاع من لحظة إلى أخرى بكل ما يأتي إليك.



التسامح

"التأمل هو الزهرة والتسامح هو العطر"
"أوشو"

يقول أوشو: التسامح يعني أنك تجاوزت حاجات الجسد،
وتخطيت كل الحواجز النفسية.

يعني.. إنك تحررت من عبودية الجسد، أصبحت سيد
النفس، هكذا صرت تتصرف بوعي، غير خاضع لقوى
خارجية تؤثر في قراراتك، أنت الآن حر التصرف بكامل
طاقتك.

التسامح يُحررك، ويمنحك الحرية، لكن هذا التسامح هو
قادم عن طريق التأمل، ولا سبيل للوصول إليه إلا عن طريق
التأمل.

حاول أن تعرف ما هو التأمل، أما التسامح فسيأتي، إذا
مارست التأمل يوميًا، وفجأة أصبحت واعيًا لظاهرة جديدة،
ظاهرة غريبة كليًا، تنبع من ذاتك، هكذا يعني أن التسامح

يفيـض بـجميع الـاتـجـاهـات مـن حـولـك، بـلا تـوجـيـه، بـلا تـحـديـد
لمساره، ينطلق إلى أبعد حدود الوجود.

من خلال التأمل تتحول هذه الطاقة إلى تسامح، إن أردت
أن تفهم ما هو التسامح، عليك أولاً فهم التأمل وسيأتيك
التسامح من تلقاء نفسه.



كُنْ إيجابياً دائماً

أنا إنسان إيجابي دائماً، وأعيش في عالم إيجابي، فأنا أضع نفسي في المساحات الكبيرة من الإيجابية في الحياة، أعيش في عالم إيجابي.

كرر هذه العبارات كل يوم في داخلك حتى تستقر في أعماقك، وبالتالي لن يكون هناك متسع لأي شيء سلبي يعكس صفوة عالمك الإيجابي، انظر للصور الفرح التي من حولك، والسعادة المتناغمة في داخلك، فلا تحرم نفسك متعة جمال، وأطلق الطاقة الإيجابية الداخلية التي تمتلكها والتي لا يمتلكها غيرك، لا تلقي اللوم على الآخرين، ليس هناك وقت لإلقاء اللوم فالحياة قصيرة.

عش كما تريد واصنع كل تفاصيل حياتك التي تحبها، لا تنتظر من أحد أن يخرجك من الاكتئاب الذي تُعاني منه والذي يحيط بك، بل استغل الطاقة الكامنة لديك، وساعد نفسك واحرص على أن لا تنظر لأي دوامة تأتي من بعيد أو تحوم حولك، كُنْ ممثلاً لرحلتك في هذه الحياة الجميلة لأنها رحلتك أنت وحدك.

فقط استمتع بحياتك وعش بإيجابية دائماً، وردد في
نفسك وللعالم كله.. أنا إيجابي دائماً.



السعادة

"اتبع سعادتك وسيفتح لك العالم أبوابًا
عندما لا ترى أمامك سوى أسوار".
"جوزيف كامبل"

عندما نتحدث عن السعادة يخطر في أذهاننا بأن أشخاصًا نحبهم
سوف يهدون لنا السعادة على طبق من ذهب، بل السعادة الحقيقية
بداخلك نعم بأعماق قلبك، لا تنتظر من أحد أن يهديك السعادة، بل
اسعد نفسك بنفسك.

وتأكد دائمًا بأنك تمتلك كل القدرة على الشعور بالسعادة الغامرة،
ولكن قد لا يتطلب الأمر الكثير من الجهد والعمل، واعلم بأن السعادة
لا تُعطى ولا تستطيع أن تهبها لأحد بل تخرج من الداخل.

أنت وحدك تستطيع أن تختار هل تريد السعادة أم تريد الكآبة،
وحدك أنت من يقرر ما الذي تريده في هذه الحياة، انظر إلى من
حولك خلقت الحياة هادئة وجميلة بألوانها التي أبدعها الخالق فيها،
فهي لا تحتاج إلى تزيين بل البشر هم من يحتاجون إلى كماليات

وألوان تبهج حياتهم، واحرص دائمًا على إخراج السعادة التي بداخلك وأطلقها في هذه الحياة الجميلة، ولا تستكثر على نفسك السعادة والفرح فيها، فأنت خلقت فيها لتعيش بفرح وسعادة وتفاؤل ما أنت إلا ضيف زائر على هذه الدنيا.

وحدها السعادة تجعلك تحب الحياة وتتقبل من حولك؛ لأنها تُولد الحب الحقيقي الذي نحتاجه.

ولا تخطط السعادة الحقيقية بوسائل السعادة...

ابدأ أولاً بإسعاد نفسك ثم من حولك أهلك ثم أصدقائك، وكل من يعز عليك وله مكانة خاصة في قلبك، ولا تنتظر من أحد أن يمد لك يد العون إذا غرقت في بحر حزنك، أو يخرجك من الضيق الذي تعاني منه.

كرر هذه العبارة كل صباح عندما تستيقظ من النوم.. أنا سعيد وأشعر بالسعادة وأحب السعادة، وأعيش بعالم مليء بالسعادة، أنا محاط بالسعادة الكلية في حياتي، وأتبع قاعدة بسيطة، وهي أن أفعل ما يجعلني سعيدًا دائمًا، اسعَ للأمور والمواقف التي تجعلك تشعر بالسعادة بأكبر قدر.

فأنا أشعر بالسعادة الغامرة إذا قمت بإعداد كوب القهوة التي أحبها.



هناك حكمة هندية يُقال عنها:
"لا تعتمد السعادة على ما تملكه أو ما أنت
عليه، بل تعتمد فقط على ما تعتقده".



أعطه الخير ولا تنتظر الشكر

"مارس أعمال الخير دون مقابل والأعمال الجميلة دون
مَن".

إن القيام بأعمال الخير دون مقابل يُعد أفضل الوسائل لحصولك على متعة العطاء غير مشروطة، دون أن تنتظر من المقابل أن يشكرك، والأفضل من ذلك أن تقوم دون اطلاع أحد عليه، كل ما عليك فعله قدّم المعروف ولا تطلب شيئاً في المقابل، مثال على ذلك: حين تعتني الأم بطفلها وتهتم به كل الاهتمام من ناحية أكله ولبسه؛ فهي تفعل ذلك بحب دون أن تنتظر من أحد أن يشكرها على ذلك أو مكافأة. وقيس ذلك على الأمور التي تريد أن تقوم بها وتحب أن تفعلها، فقياس الحب الذي تقوم به على قياس العمل الذي سوف تقوم بإتقانه.

تذكّر بأن العطاء في حد ذاته مكافأة، حين تقوم على فعل الخير لشخص دون حاجتك إلى مقابل "فستلاحظ بأن الشعور اختلف ويشعرك بالسكينة والبهجة، ويصبح لديك تعود على فعل الخير".

ومنه تحصل على الأجر ولكي تعزز من ذاتك أكثر دون الحاجة إلى
مجاملات مصطنعة، دع الخير الذي تقدمه أن يجني لك الأجر ولو بجزء
بسيط ولا تترك الثواب يذهب منك بلا ثمار قد حصدها لتجنيها.
يقال مثل شعبي إماراتي:

"سوا خير وعقه بحر" بمعنى افعل الخير، ولا تنتظر الشكر

والعرفان.

افعل الخير بقدر ما تستطيع، ولو تمرنت على فعل الخير ستجد
أنك اكتشفت بأن المشاعر التي تشعر بها من هدوء ومحبة ورضا كبير
في نفسك بحد ذاتها هي مكافأة لك، يتفوق الدعم المعنوي لشدة
التأثير وبقائه كأثر لا ينسى أبدًا.



استمع دائماً وتحدث قليلاً

حين نتبادل أطراف الحديث مع الطرف الآخر، راقب نفسك كيف تتحدث إليه، وكيف تصغي إليه، وكيف تبادلته الحوار، بدلاً من العبارات التي يستاء منها البعض بترديد "نعم.. نعم" أو "اعرف ذلك" بطريقة سريعة ونحثهم على أن يسرعوا لكي نأخذ دورنا في الحديث، هذه الطريقة تعد سيئة للاستماع، عندما تكون مستمعاً جيداً وتصغي إليه حين ينتهي من كلامه، ستلاحظ رد الفعل الجيد عندما تعطيه الفرصة لإكمال حديثه قبل أن تبدأ أنت بالكلام، ترك الانطباع يتمثل بهدوء النفس، وعدم الاندفاع بالحديث ورفع الصوت، وحاول أن تختصر في كلامك وخاصة في توجيه النصائح، استمع بكل هدوء وتحدث بالمختصر، وهذه الطريقة سوف تُقربك من أي شخص يتعامل معك، وسوف تدفعه أيضاً لاحترامك وتقليدك، وسوف تجد أن الاستماع للآخرين من أفضل الهدايا التي أن يمكن أن تقدمها لهم.



تقدير لذاتك وثقتك بها

كل شخص في هذه الحياة يحب أن يحظى بالثقة والتقدير من الغير، ولكن حين يكون تقديرك وثقتك لذاتك أكبر من الذين يحاولون إيصاله لك، فهذا يعطيك قيمة كبيرة، وأن تكون أنت مرآة نفسك ترى كل شيء فيك بصورة جميلة ومختلفة عن الآخرين، ولكي تصل إلى هذه المرحلة فما عليك فعله سوى أن تحب ذاتك، وأن تقدرها، وأن تتحدث عن نفسك بحب وتقبل ورضا دائم، وأن تبعد نفسك عن أي صفة تُوحى الشعور بالنقص.



جُرعة إيجابية

"أنا كائن إيجابي أقول نعم للحياة".

لويزل. هاي

نعم أنا كائن إيجابي وكل الوسائل الإيجابية مُحاطة بي نعم للخير، نعم لكل الفرص المتاحة، فأنا جزء من هذه الحياة ولكل ما ينتظرنني من رخاء وسط عالم الإيجابي، أشعر بالبهجة والسرور، في هذا الكتاب سوف نتطرق لمواضيع مختلفة ومتنوعة وزاخرة بالمعلومات لتبقى عالقة في فكري، وبالتالي تكون قد اكتسبت معلومة أو فائدة وأنت تتذوق كوب قهوتك.



الكارما

قانون الكارما هو قانون كوني أحد قوانين الطبيعة "قانون العدل الإلهي" بمعنى (كما تُدين تُدان).
ويسمى أيضًا قانون التعويضات أو قانون الإحسان.
الكارما لها علاقة بالنتيجة، وترجع لك بالفعل الذي قمت به، بمبدأ "كما تزرع تحصد".
كل شيء أنت تفكر فيه أو تشعر فيه أو لسلوك قمت فيه سيعود لك في يوم ما.
إذا أرسلت فكرة إيجابية تعود لك بالإيجابية، أو مشاعر سلبية تعود إليك بسلبية.
فما هو آخر شعور إيجابي أو سلبي شعرت به؟



التعامل مع الخسارة

يوجد بداخل كل منّا شخص بهيئة طفل أو بهيئة شاب عاقل أو بهيئة أب راشد، وفي كل موقف يصادفنا تظهر هذه الشخصيات لتعبر عن كل شعور نراه من خلال المواقف التي أمامنا.

الخسارة تأتي لسببين أولهما: التعلق، والسبب الثاني: هو الخوف، قد نرى أحد الطرفين يكون متعلقًا ورائيًا من خسارة الطرف الآخر؛ فيحاول هو التحرر من هذه الملكية والسيطرة التي تكبل حياته، فترى العلاقة لا تسير على النحو الصحيح؛ لأن ما نحمله في أذهاننا من شعور يميل للظهور للواقع.

وتعتبر هذه الجملة "كلما كان الرباط أقوى قل احتمال الخسارة" حيلة يمكن أن تسرع من خسارة العلاقات الشخصية وغيرها، لا بد من كيفية التعامل مع الخسارة بأن تسمح للخوف والتعلق بالرحيل.. نعم السماح لهذا الشعور المدمر للعلاقات بالرحيل، وتؤكد أن تصدي ومقاومة الشعور لن يُفيدك أبدًا على العكس سوف يجعلك تقع في دوامة المعاناة وكبت لمشاعر والتظاهر بصور غير صور التي تعيشها

في واقعك الحالي.

فببساطة تامة لا بد من العيش بدون التركيز على الأمور التي تُعيق
مجرى الحياة العادية، واعلم الحياة مليئة بالفرص الجديدة وخيارات
أوسع؛ لأنك تستحق هذه الحياة التي تريدها ل طالما تسعى دائماً
للحصول عليها.



الحبُّ اللامشروط

هو طاقة غريزية في داخل كل منّا وتأتي على شكل ذبذبات تتحرك وتزداد وتكثر وتنقص وتظهر وتختفي، وتظهر على هيئة أفعال وسلوك، ونظرات وإيحاءات جسدية، ورغبة واندفاع وأجمل ما في هذا الحب هو الحب اللامشروط؛ فهو يحمل طاقة قوية جدًّا على سبيل المثال الأم والأب يحبون أبناءهم كما هم حتى حين يكبرون ويتقدمون في العمر، فالحب يُمثل الحياة.. نعم يمثلها بكل لذتها؛ فإذا عرفت قيمة الحب الحقيقية أحببت الحياة بطولها وعرضها، وبالأخص حين يأتي الحب اللامشروط يكون في قمة القوة، والاستمرار، والرغبة، والعطاء، والتطور، والنضج والنمو في مشاعرنا، فإذا أردت أن تجرب قوة الحب الذبذبية هذه جربها بلا شروط، واسمح لها بالعبور فوق سمائك، والتوغل بداخل غيومك، ابدأ بنفسك أحبها بلا شرط، ثم أعطي دائمًا هذا الحب اللامشروط وممارسه في جميع جوانب حياتك سوف تتغيَّر نظرتك للحياة، وتعرف قيمة الحب اللامشروط، ومدى تأثيره عليك وعلى من حولك.



الخوف

هل أنت متوتر؟ هل تشعر بالذنب؟ هل دائمًا تردد هذه الجملة لا أستطيع التحدث أمام الناس؟

الخوف له وجوه عديدة، حين تقلق، أو تُصاب بخفقان شديد في قلبك، أو تراودك في ذهنك تلك الخرافات، مما تجعلك تشك في نفسك وبالأخرين، بحيث إنك لا يمكنك الإحساس بالأمان فأنت دائمًا متواجد في عجلة الخوف لا تستطيع الخروج منها بسبب ارتباطك الوثيق بالأفكار سيئة مرسومة في ذهنك والمعتقدات وغيرها.

الخوف شعور سيئ للغاية فقد يحرمك من لذة ومتعة الحياة التي أمامك، فكلما علقت هذه الأفكار والمخاوف في أذهاننا أكثر كلما أصبح الخوف معززًا تعزيرًا ذاتيًا، ويجلب لك الوهم، بمعنى يظهر لك مخاوف جديدة وكثيرة، ومواقف، وأماكن، وأشخاص، وخطابات جديدة وغيرها لا تحصى ولا تعد..

لذا الخوف يشبه بحد ذاته المرض الوبائي، عندما تشعر بالخوف تهبط عندك الطاقة، وبالتالي يضعف الجهاز المناعي لديك، وتصيح أكثر عُرضة للأمراض بشتى أنواعها، أولها الأمراض الروحية والفكرية، ثم تنتقل إلى أمراض جسدية تحس بها.

يقول الطبيب النفسي جيرى جومبولسكي: "الحب هو السماح

للخوف بالرحيل " Love is letting go of fear "

بما هو معناه في القانون الوعي "يشفى الخوف بالحب".

ويعتبر هذا العلاج للحالات الخوف الوبائية القاتلة، وكيف يتفاعل

المريض؛ بحيث يسمح بالخوف بالرحيل، ويختار الحب عوضاً عنه،

فهناك عدد كثير من الناس عولجوا من خلال هذا النوع.

فلا تقاوم ولا تتمسك بأي خيط يربطك بالخوف، تحرر منه، بترك

الخوف الذي بداخلك، ودعه يرحل بسلام.

إننا جميعًا نجني فائدة عظيمة من تحرير أنفسنا من الخوف، فنرى

الجانب الآخر من حياتنا أكثر قدرة، وأكثر حرية، وأكثر سعادة، وبهذا

فأنت حققت السلام الداخلي لذاتك.



الغضب

متى آخر مرة شعرت بالغضب؟.. سواء كان من تلقاء نفسك أو من الآخرين..

هل تعرف ما هو الغضب؟.. أو أي شكل من الأشكال قد يأتي إليك؟
فأحيانًا يأتي على هيئة نفور، أو جدال، أو إحباط، أو تمرد، أو
سرعة انفعال، أو عدم الحصول على الشيء الذي تريده أو ترغب به.
والغضب مربوط بالخوف الناتج عن الخسارة وتتسكّل طاقة
الغضب على صيغة، وهي كالتالي:
"أعطني ما أريد، وإلا سأعاقبك بالانسحاب، والتهجم، والعبوس،
والاستياء".

الغضب يحمل ذبذبات كبيرة تتحرر الطاقة منه على هيئة سلوك أو
فعل غير مستحب وغير مرغوب فيه تكون مُزعجة لمشاعرك ولغيرك
أيضًا والبيئة المحيطة بك.

أما الطريقة الموازنة لضبط الغضب تأتي بالاعتراف بأنك غاضب،
وأن تقول أو تعبر عنه بالصوت العالي، وتخرج كل شيء منك أنت فعلاً
غاضب منه، والذي كان سبباً في جعلك تغضب.



اللوم

يُعتبر من أكبر العوائق في هذه الحياة، فهو دائمًا يُشعرك ويصور لك بأنك محدود ذاتيًا، وتُعاني من التقصير، ولك قابلية للجرح، والعجز والكسر، ومحاط بالاكْتئاب، وبالتالي فهو يعمل بطاقة مؤثرة تقود مشاعرك وتتحكم بك، وينعكس أيضًا على الناس المحيطة بك، وتتكون الصورة بأنك "الضحية البريئة" لأنك أعطيت برمجة قوية لذاتك بأن كل هذه الأمور التي تحدث لك بسبب الآخرين، ونبداً بلوم أنفسنا والآخرين وسمحنا لعقلنا بأن يتبنى فكرة اللوم، والعيش بتفاصيلها الدرامية، والتي بالأخص لا دخل بالآخرين بها، فهي تصدر من مشاعر فوضوية داخلية صادرة منك، ومن طاقتك المنخفضة التي تعمل على ترددات مشتتة، لذا لكي تخرج نفسك من دائرة اللوم فما عليك فعله هو الاستعداد للاعتراف بالفوضى العارمة التي بدخلك وتبدأ بالسماح لها بأن ترحل، ساعد نفسك، وقم بأمور تسعدك حقًا، فأنت تستحق حياة أفضل وحياة ممتعة تفكر بها كيف تعيش اللحظة، وأن تختار الأنسب لك دائمًا.



حين تتحقق الأمنيات

لكل واحد فينا لديه أمنية، وما أكثر الأمنيات، وما أجملها حين تتحقق، عندما أنظر إلى هؤلاء الناس وكيف يعبر كل واحد فيهم عن تحقيق أمنيته التي حملها بداخله.

حين أرى الأم وأمنيته بأن يكبر أبنائها بسرعة ويحققوا الإنجازات التي طالما أحسّتهم وشجعتهم عليها طول تلك سنوات التي مضت، حين أرى ذلك المريض الذي تعافى من مرضه، حين أرى ذلك الطالب المجتهد والمثابر على دروسه ومحاضراته، ويحمل شهادته التي طالما انتظرها لكي يحصل على وظيفة أحلامه، حين يسعى ذلك التاجر للاستثمار بمشروع ويعمل جاهداً على إنمائه، ويكون له اسم لامع في السوق التجاري، حين تجلس أنت على طاولة ومعك أبرز الشخصيات المهمة في المجتمع، آه يا لها من سعادة حقيقية ورائعة.

هل الأمنية تستطيع أن تحققها؟.. أنا أرى من وجهة نظري، نعم تستطيع تحقيقها إذا آمنت بها، بوضع النية والقدرة على تحقيقها، وبأن تضع الخطة اللازمة لكي تنمو وتزدهر وتساعد على تطوير نفسك، لأنها تحتاج إلى تطوير مستمر بكل الجوانب التي لديك.

سوف أشارككم تجربتي الشخصية التي تحققت فيها
أمنياتي الطفولية جميعها، عندما كنت صغيرة تخيلت نفسي
بأنني إنسانة ناجحة وطموحة، وأخذت الورقة والقلم وكتبت
فيها سوف أكبر وأتخرج من المدرسة والجامعة أيضًا،
وبأنني سوف أتعلم قيادة السيارة، وأمتلك سيارة خاصة بي،
وبأن أكون موظفة لي مكانة في المجتمع ولها قيمة وكيان،
ها أنا ذا حققت جميع أمنياتي، حين أطلقت عليها أمنيات
كنت صغيرة لم أكن أدرك ما هو معنى الهدف والأمنيات،
فأحببتها كما هي أمنياتي التي زرعتها في مخيلتي الطفولية
البريئة.

حين أتابع الشخصيات التي سعت إلى تحقيق أمنياتها الأغلبية بدأوا
بالقول كانت مجرد أمنية وكنت أحلم بها وأنا في عمر صغير، ويقول أيضًا
كانت أمنيتي أن أفعل كذا.. وكذا..لذا حاول أن تحقق أمنياتك وأهدافك،
وأن تسعى لها بقدر استطاعتك، ولا تستهن بها أبدًا على صغرها أو
بساطتها فكن أنت من تصنع الفرصة لنفسك، إذا أتتك الفرصة، وتهيأت
لك الظروف الجيدة فبإمكانك أن تحققها، وتصر على وجودها في
حياتك، حتى وإن طالت بها السنين، دام أن تؤمن بها سترها أمامك
تتحقق، فهي ليست حلمًا إنما واقع قابل للتحقق إلى واقع أجمل بكثير.



كُن شَاكِرًا

"كن شاكراً دائماً لجميع الأشياء التي كانت ولا زالت في حياتك".

أولاً أن تكون شاكراً لجميع هدايا النعم التي رُزقت بها من رب العالمين، بدون جهد وعناء، وذل من الآخرين، وأن تكون شاكراً على جميع القرارات والأمور التي اتخذتها في حياتك، مهما كانت تفاصيلها حلوة أو مرة، سعيدة أم تعيسة، مفرحة أم حزينة، وتلك الأمور المصيرية، بمعنى أن تكون شاكراً على الأحلام التي حلمت بها طوال تلك السنوات وتحققت، أن تكون شاكراً للصدقات التي علمتك كيف تكون قوياً في المواقف الصعبة التي اجتزتها، أن تكون شاكراً لسيرك وحيداً رغم العقبات والمحن، فلا بأس إذا سقطت، ثم نهضت، ثم اتكأت ثم واصلت السير، فهذا حال الدنيا لا تأتيك على خط مستقيم، لا بد من هذه التعرجات فهي تصقلك لتجعلك قوياً، لأنها تكسبك درجات من القوة التي تحتاجها في حياتك، أن تكون شاكراً لكافة الظروف التي مررت بها، والذي علمك كيف تكون مستعداً للمواقف الأخرى، وأن تتقبل وتتهياً لأي صدمة قادمة وتعرف كيف تتصرف وتتفادى، أن تكون شاكراً لأنك تقبلت نفسك كما هي عليه، واخترت الطريق برغم وجود الوحدة التي عانيت منها، وقد أغنتك عن احتياجك إلى الألفة الدائمة، كُن شاكراً دوماً

فالقادم أجمل بكثير.



سمة الشجاعة

"النجاح يولد النجاح"

في مستوى الشجاعة والشعور الناتج عنه، بمعنى أنا أستطيع، أنا قادر على العطاء، أنا قوي أستطيع أن أنعامل مع مشاعري، أنا مستعد للمخاطرة، أنا جاهز للقفز من مشاعر منخفضة إلى مشاعر قوية، بدون أن تترك أثرًا في داخلي، لأنني أستطيع التغلب عليها، هل سمعت بأشخاص صنعوا العالم؟.. هؤلاء الأشخاص كانوا داعمين ومشجعين وناصحين وقادرين على الأخذ والعطاء، ولديهم موازنة كبيرة في المواقف، وإحداث الفرق في العالم، عندما تكون في مستوى الشجاعة، تكون مستعدًا لانتهاز الفرص، والسماح للضمانات القديمة بالرحيل والمشاعر السلبية المكبوتة، وتكون على مستوى عالٍ من النضج بسبب الاستفادة التي اكتسبتها من خلال التجارب السابقة من قبل الآخرين، فأنا أنصح بأن تصل إلى هذا المستوى لأنه سوف يُساعدك كثيرًا في حلول جميع المشكلات والمواقف العالقة بك فوجود هذا

المستوى من الشجاعة سيُساعذك فعلاً على إدراك وفهم الآخرين، والرغبة والقدرة على الحب، وتأسيس العلاقات الناجحة وخلق بيئة جيدة من حولك.

والعقل أيضاً يتحرك على مستوى الشجاعة، ويبدأ بمرحلة الوعي، والحرية، والقدرة على الاختيار، وتحمل مسؤولية موافك واختياراتك على الصعيد الأخلاقي والإنساني.

يقول "كارل يونغ": "إن الشخصية السوية توازن بين العمل واللعب والحب، ولا تغفل جانباً من الشخصية يدعى "بالروحانية"، ويمكن تعريفه بالبحث عن "المعنى والقيمة"، وهذه الأسئلة تسبب القلق الداخلي، وتحقق أيضاً لحظات من القبول والسلام، فهناك لحظات من الإدراك الفطري تدعونا للاستمرار في البحث.

يجب أن تعلم بأن هذا المستوى من الشجاعة، ليس هناك تحمل للألم والمعاناة بسبب المشاعر السلبية التي عكرت صفو حياتك، بهذه الطاقة القوية ترحل عنك كل المشاعر السلبية والمخاوف والأمراض وغيرها.

وبالتالي تصبح قادراً على الحب الأقوى، والشعور بالرضا، بإمداد نفسك والآخرين بالإيجابية والقوة والشجاعة، وفي بعض الحالات يمكن أن تصل إلى مراحل عالية من السكون والسلام والتوازن الداخلي.



القبول

"سلوك الإيثار، والشعور بالتناغم، والسلام الداخلي، والتحرر من أكثر المشكلات، والعيش بإشباع وسعادة تصف الشعور القبول بالاتزان، والحب والترابط، والتناغم، وتقدير الذات، والشعور بالأمان، والهدوء والسلام الداخلي، حين تشعر بكل هذا الشعور تكون قد وجدت المرح والاسترخاء، والتوازن، فلا شيء يحتاج للتغيير في حالته الآن، يبدو بوضع مستقر وجميل وهادئ للغاية، في هذا المستوى تكتشف بأن المحبة التي بداخلك تخرج بكل عفوية وبطبيعتها لا تعرف طريق التصنع والتلون، في هذه الحالة من الوعي والقبول تستطيع أن تصفح عن الماضي وماضي الآخرين المرتبط بك، فبدأ اهتمامك الأول بالجانب الروحاني والأخلاقي، وتعمل على التركيز بجلسات التأمل، وطرق متنوعة للتفكير الداخلي باكتساب التوازن المستمر، والحفاظ على استقرار المشاعر، وتكون حالة الحب لديك في حالة من الاستقرار الدائم، وكذلك العلاقات، في علاقة الحب تكون مصدر

للسعادة، فالمحبة تنتشر نحو الخارج بصورة طبيعية من
جوهر كينونتك الفطرية.

"فأنت بخير" "وأنا بخير" ولا مشكلة لدينا في أن نكون
هينين ولينين وعلى طبيعتنا، وكل شيء كامل كما هو.



الحب

"الحب هو قانون الحياة المُطلق"

ديفيد هاوكنز.

الحب هو أسلوب حياة، وهو الطاقة التي تشع في هذا الكون، في مستوى الحب نكون محبين، ومخلصين وكرماء، الحب يُمثل الشمول والاكتمال، وصفاء السريرة والمسامحة، والتقدير والتواضع. فالحب الواقع حاضر في كل مكان ولا يحتاج إلا أن يتم إدراكه، الحب يعبر عن نفسه بعدة طرق، فهناك عدة أنواع للحب، حب الحرية، حب الأهل وحب الأصدقاء، حب الابتكار والعمل، حب الحيوانات الأليفة، حب الأهداف. هل تعلم بأن الحب قادر ويسهل عملية الشفاء لدى البشرية والكائنات الحية، نعم الحب طاقة تمتلك قدرة على شفاء أجسادنا عندما تكون الظروف المناسبة.

عندما تصبح محبًا، ستجد بأن هناك أمورًا يستحيل القيام بها إلا من خلال طاقة مستوى الحب، وسترى أن الناس يقومون ويفعلون أمورًا

من أجلك أنت فقط، فهم لا يقومون بهذا الفعل من أجل الآخرين.
فالحب يسمح بحدوث المعجزات، الحب يُغير الحياة للأجمل،
فالحب له تأثير ابتنائي يزيد من الأندروفين وهو هرمون يُعزز الحياة،
فأنت تعيش حياة أطول مُفعمة بالحب والعطاء.
فالحب يجعلك تكون مسامحًا، وتصفح وتسامح نفسك على
الأخطاء التي قمت بها عندما كنت أقل نضجًا في مرحلة من حياتك.
في طاقة الحب سُحاط بالحب، وهذا يحقق حب الشكر، فنغدو
شاكرين لحياتنا برمتها، ولكل معجزات الحياة.
باختصار فإن "المحبة والحب وسيلة نضية من خلالها العالم من
حولنا".



عائلتي الرائعة

"أعظم نعم وأجملها وجود العائلة.. في هذه الحياة".

فالبداية أشكر الله تعالى على هذه النعمة العظيمة بأني كنت فردًا من هذه العائلة الجميلة...أمي الحنونة والمثالية التي علمتني معنى الحياة والدروس التي تعلمتها كانت من أجملها، تعلمت كيف أصبح ما أنا عليه الآن.

إلى أجمل وأعظم امرأة فأنتِ يا أمي معنى الإرادة والعزيمة، معنى الوفاء والإخلاص، معنى الحنان الدائم غير المنقطع، معنى الصبر اللامحدود، معنى العطاء بلا مقابل، معنى الحب بلا شروط، معنى الجمال بدون فلاتر، معنى الأمل والتفاؤل المتجدد.

إلى أبي الطيب الذي تعلمت منه الطيبة الدائمة، وإخواني الرائعين، وأخواتي الجميلات أنتن بمثابة صديقاتي أيضًا في هذه الحياة، بدونكم يا عائلتي الرائعة أنا لا أسوى شيئًا، فأنتم أكسجين الحياة المطلق، وأنتم شذى الزهر المنبتق منه عبير البساتين في فصل الربيع.

وجود العائلة شيء جميل ونعمة كبيرة ويكفي الإحساس بالأمان والاستقرار والاحتواء الدائم، كُن دائمًا شاكراً لهذه النعمة وقدرها، لأنك خرجت في عصر مليء بالازدهار والرقى ويحيط به الأمن والأمان، وعائلة أعطاك إياها رب العالمين، عَش اللحظة الجميلة مع عائلتك واجعلها لحظات لا تنسى، فأنت لا تعلم ما يحدث غداً، اللحظات الجميلة في حياتنا تأتي بسرعة وتذهب بسرعة أيضاً.

كُن أنت الجزء الأكبر من هذه اللحظات، وتذكر النعم التي أغدقك الله بها، وهي نعمة وجود العائلة في حياتك.



أسرار السعداء

هل تريد أن تعرف أسرار السعداء؟! ربما هناك معتقد في ذهنك بأن الأشخاص السعداء والأشخاص غير السعداء ولدوا على هذه الشاكلة أو أنهم لم يغيروا أو سعوا لأنفسهم بمعنى أتت لهم السعادة من تلقاء الحظ والعكس صحيح...

أريد فقط أن أصحح لك المعلومة هؤلاء الأشخاص السعداء هم بذاتهم أرادوا بأن يختاروا هذا الطريق وهو أن يسعدوا أنفسهم بأي طريقة ولم يختاروا الجلوس والبكاء والشكوى والانتظار.. السعادة حتى تأتي بل غيروا ما بداخلهم ليختاروا طريق السعداء.

أما بالنسبة للأشخاص غير السعداء هم بإرادة أنفسهم اختاروا هذا الطريق المؤدي إلى الحزن وعدم الشعور بالسعادة الداخلية، وأغلقوا كل الطرق المؤدية للسعادة بمعنى آخر أغلقوا على أنفسهم جميع الأبواب، ومن هذا المنطلق سوف أعرفكم على بعض أسرار السعداء التي ترشدك إلى هذا الطريق الذي تبحث عنه.

سوف أعطي لك عدة طرق من أسرار السعداء تُساعدك في حياتك:

اجعل لحياتك هدفًا ومعنى، جدد الإيمان الداخلي مع
الله من حيث العبادات والأذكار، تقبل نفسك بلا شروط؛ كن
واقعيًا في توقعاتك، كن واثقًا من نفسك، مارس الرياضة،
القناعة بما لديك، فكر بطريقة واقعية، كن حريصًا على
السعادة والمرح، اعرف ما الذي يجعلك حزينًا وسعيدًا، امنح
نفسك وقتًا للتأقلم مع التغيير، اضحك، افعل ما تقول إنك
ستفعله، تطوع، احرص على إحاطة نفسك بروائح عطرية،
استغل الصداقة، ركز على ما يهمك في حياتك، كن مرتبًا.
استمتع بنوم كافٍ لجسمك، ليكن لديك هواية، أنجز شيئًا ما
كل يوم.



تأملات في العزيمة والإرادة

ذات يوم التقيت بشخص وكان يُعاني من مشكلة صحية في القلب، وأخبره الدكتور بأنه حالته الصحية ليست بجيدة والمرض الذي يُعاني منه من الصعب جدًّا توفر علاج لمشكلته الصحية، كل الاحتمالات باتت ضيقة الأمل.

أنا لم أتعجب من قول الدكتور، بل تعجبت من عزيمة وإصرار هذا الشخص، ولم يعر أهمية لكلام الدكتور، فأخذ يعيش حياته وفق المعتقد الذي آمن به وهو الأعمار بيد الله تعالى، وسوف أمضي حياتي وأعيشها كأنني لا أعاني من أي شيء ولا أشكو من شيء، وكان دائمًا يردد العبارة: أنا بصحة وعافية لا أشكو شيئًا.

عندما كنت أستمع له، كان بقمة العزيمة والإصرار على البقاء والكفاح من أجل الحياة، وإرادته النفسية التي تجعله يقوم بكل أنشطة الحياة من العمل بجد واجتهاد، والسفر حول العالم، ومشاركة الأحبة كل تفاصيل الحياة.

لذا اغتنموا فرصة وجودكم وأنتم أصحاء، والغنيمة الكبرى

هي الصحة والعافية، وبإمكانكم القيام بأي شيء تحبونه، ولا تدعوا الكسل والخمول يخيم على حياتكم، هناك أشخاص يتمنون مكانكم بالأحرى الصحة والعافية التي عندك وليست عنده هو.

عندما أرى هؤلاء الأشخاص أخجل على نفسي بأنني أستطيع فعل الأشياء كلها، لكنني أتعدّر بالمبررات التي ليست لها من داعٍ.

العزيمة والإرادة شيء داخلي تحسون فيه وتشعرون به ومن ثم يتحوّل إلى عمل تقومون به، تربطون الإرادة بالعمل القائم الذي تريدون فعله، هناك متسع كبير جدًا أمامكم ومتسع للوقت أيضًا في هذه الحياة، فأنتم قادرون على فعلها، وخوض المغامرات التي تُعيق الحياة، نعم فأنتم تستطيعون صنع عالم آخر بكم، عالم مملوء بالعزيمة والإرادة القوية.

كونوا في المقدمة دائمًا، ولا تنظروا إلى الخلف مهما بلغت بكم الصعاب، لا تجعلوا العبارات المؤثرة تقيدكم وتحرمكم من متعة الحياة.

فالحياة جميلة وأنت من يستطيع أن تجملها وتكسبها ألوانها الزاهية بطريقة تفكيرك ومدى وعييك، وكل ما تملكه تستطيع أن تسخره لصالحك، وهنا ترى الوجود جميلًا والدنيا خضرة حلوة.



انتكاسة مشاعر

حين تشعر بالأسى والحزن تجد صعوبةً بالغة في البوح عمّا بداخلك، حين يكمن الألم وتحس به، فتتبعثر كل الكلمات، تتلاشى جميع الأفكار، حتى المشاعر لا تعرف كيف تصفها أو تعبر عنها.

يا قلبي الكبير قد تحمّلت الكثير خلال السنوات التي مضت، فهل يا ترى كم سوف تتحمل أيضًا، أحيانًا يُصاب المرء بانتكاسة في تراكيب العواطف والمشاعر، فيصبح عاجزًا، لا يستطيع التحكم حتى بمشاعره، لأنها أصبحت هذه المشاعر هي التي تتحكم فيه هي التي تقوده إلى ما هو عليه الآن.

فحين تُصاب بهذه الانتكاسة، أمسك بقلم وورقة واكتب كل ما تشعر به، لعل الكتابة تخفف عن الضجيج الداخلي ودائمًا ردد قوله تعالى: (لَعَلَّ اللَّهَ يُخْدِثَ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) (سورة الطلاق: 1) لعل يصفو ذهنك وتتلاشى مثل السحاب المتراكم في كبد السماء.

فأنا أرى هذه المشاعر سلاحًا ذو حدين لأنها قادرة على الفتك بك تجعلك شخصًا سلبيًا أو تقويك وتعلمك وتجلدك حتى تصقل مشاعرك، حتى تكون قادرًا على مجاراة هذه الحياة، أصادف أناسًا من واقع تجارب الحياة قد تعلموا كثيرًا من المواقف الصعبة التي مروا بها، ولولا تلك

المواقف لما تغيّرت حياتهم، أحياناً تكون بمثابة جرس إنذار وتنبئ به، لكي يفيق ويعي بما يدور من حوله من أشياء وأمور يجب فهمها.



الرغبة في التعلم

من الغير بدلاً من الأهل

الكثير منّا لا يتقبل أن يتعلم من قبل الأهل والأقارب، بل يلجأ للتعلم من قبل الأصدقاء والناس الغربيين، فهل هذا يُسمى "خوف أو مكابرة"؟ ولماذا نصبح عنيدين جدًّا من طلب التعلم من قبل الأهل؟ لاحظت الكثير من المواقف أرى فيها الولد أو البنت يستمعون لكلام أصدقائهم ويأخذون بآرائهم وحتى لم يكن صائبًا، فإذا فتح باب النقاش بنفس الموضوع مع أختها أو أمها يكون النقاش مختلفًا وفيه من العناد والتمسك برأي الأصدقاء، بمعنى فلانة نصحتني بأن أفعل كذا وكذا؛ لذا المرونة في التعلم لها منفعة كبيرة في الحياة، ليست بالطريقة الاندفاعية في الكلام هي التي تكون الأرجح أصوب، فأنا أرى التعلم يكون أولًا نابعًا من المنزل والأهل ثم يفيض للخارج، فالنصيحة المقدمة من واقع تجربة تكون دائمًا أنجح.



أظهر الحب

كم واحد منّا حين يرى نفسه أمام المرأة يعبر عن حبه لنفسه، كم واحد منا يردد كلمة "أحبك" في اليوم، كم واحد منا يظهر حبه ومشاعره لـ"للأهل والأصدقاء والمقربين"، وهذا ما يسمى بإظهار الحب بمعنى آخر تجديد الحب الذي بداخلك، عش بحب وتكلم بحب، وتصرف بحب، كمية الحب المشعة بشكل يومي تجعل عالمك مليئًا بالحب، والانعكاسات التي تُقابلك مليئة بالحب، دعني أقول لك بأن كلمة أحبك تبعث البهجة والسرور والسعادة، وتكسبك طاقة مليئة بالحيوية والتفاؤل، ردد بشكل يومي "أحبك" لمن حولك، هكذا سوف تُساعد عقلك على البرمجة الحب، والعيش بحب، حاول بأن تصنع كعكة على شكل يُشبه القلب، وأن تهديه للأشخاص الذين تحبهم فسوف يسعدون كثيرًا، الحب يحتاج للظهور والتحدث عنه، لا يحتاج للكبت وللتحفظ، أطلق سراحه من قلبك، وردد دائمًا أنا أحب نفسي وأحب الجميع من حولي، وأحب الحياة التي رزقت بها.



الدراما في حياتنا

الأشخاص الذين يلعبون هذا الدور باحتراف، وهم دائماً يظهرون الشكوى والتذمر ولوم الآخرين على الأشياء التي حصلت في حياتهم، ويعبرون عنها إما بطريقة الدراما تعبيرية أو مشاهد أو نصوص وتوقعات أحداث ليست موجودة كقصص تمثيلية، إلى متى سوف يبقى الشخص على هذه الدوامة التي لا يستطيع الخروج منها إلا إذا غيّر طريقته في الحياة، كثرة الشكوى تؤدي إلى الإحباط، والغريب من ذلك بأن هؤلاء الأشخاص لا يملون ويرون هذا الجانب يخدمهم في الحياة بأنه يجلب لهم نظرة الشفقة من حولهم، أتمنى من كل شخص واقع في مثل هذا المأزق أن يستيقظ ويفيق وينهي سلسلة الدراما من حياته نهائياً، لا نريد خلط الواقع المؤلم مع الواقع درامي الذي لا يوصله إلى أي نتيجة.



الفراغ

هل سألت نفسك يومًا ماذا أفعل في وقت فراغي؟... أو هل جربت يومًا أن تشغل فراغك بشيء تحبه أو بعمل أو بمهمة أو بأي شيء، الشخص الذي يشغل وقت فراغه بأي شيء، دائمًا يملأ هذا الحيز من الفراغ، يعرف كيف يتصرف في فراغه. وهناك أشخاص يكون جانب الفراغ لديهم فارغًا ومفرغًا من الأشياء بمعنى "الكأس فارغ ليس به محتوى"، سوى ملاحقة الآخرين والتركيز عليهم وعلى تفاصيلهم بما صنعوا بما حققوا من نجاح، وبعض منهم لديه اعتقاد بأن الفراغ الذي لديه لا يملأه سوى شخص الذي هم يرغبون به في هذه الحياة... كيف !! الحياة يا أعزائي مليئة بالخيارات الجيدة والأنشطة والهوايات، أتعجب لمن يترك كل هذه الأشياء، ولا يسخرها لحياته. فعلينا أن نملأ جانب الفراغ بشكل متجدد ومستمر أيضًا، بأي شيء تحبه في هذه الحياة بدون قيود.



كيف أصبح شخصًا جيدًا؟!

كيف أكون شخصًا جيدًا في هذه الحياة، أو كيف أميّز نفسي عن غيري، كيف أتعلم بأن أصبح هذا الشخص الجيد، فهل فكرت يومًا بهذا السؤال! لماذا يا ترى؟ هل تساءلت في نفسك لماذا الأشخاص الجيدون لديهم الكاريزما القوية في حياتهم، وكيف يتركون هذا الأثر الطيب في أي مكان يتواجدون فيه، مثلًا: الإنصات، الاحترام، التقدير، المحبة، وحب التعلم، حب الحياة، الرضا والقناعة، والتغيير نحو الأفضل والسعي الدائم لتعلم مهارات جديدة، حب الذات وتسخير الطاقات وبهذه الأمور يصبح من قائمة الأشخاص الجيدين في الحياة، ولا يرضى أبدًا أن يكون الشخص السيئ، أو الشخص الذي يترك على هامش الحياة، الحياة بحاجة إلى أشخاص جيدين، اجعل نفسك شخصًا جيدًا، واحرص على أن تكون من هؤلاء، لا يوجد أمر صعب في الحياة، تستطيع أن تحصل على الأمور التي تريدها، ابدأ بنفسك أولًا وكن شخصًا يرغب فعلاً بأن يكون جيدًا في حياته.



تنظيف الجسد المشاعري

من المهم الاهتمام بهذه الخاصية؛ لأنها تُعتبر متعلقة بك أنت... كيف تستطيع أن تساعد نفسك؟

فما عليك إلا بطريقة أن تركز على الخريطة المشاعرية التي لديك ثم تجمع معلومات فكرية وأن تسعى لتغيير المشاعر، هناك علاقة رابطة بين الجسد الفكري والجسد المشاعري، مثلًا طريقة التفكير الزائد والوسواس والتأنيب الضمير بشكل مستمر والخوف، إذا كان الفكر المشاعري قويًا والجسد المشاعري ضعيفًا يصبح هناك الخلل، وهو الخوف نعم خائف من تطبيق الفكرة يصبح هناك خلل بين العلاقتين بسبب هذه المخاوف والأفكار العالقة، والتنظيف يساعدك جدًّا على إعادة هذا التوازن، وتجعلهم في مرحلة متساوية.

اجعل استحقاقك عاليًا جدًّا، واحترم مشاعرك الداخلية، وأن تلمي للنداء الداخلي الذي يصدر منك في حال تكرر أو ينبهك بالتوقف، هنا سوف تلاحظ الأمر العالق والمتكرر.

واجلس مع الأشخاص الذين لديهم جسد مشاعري قوي
أو جسد فكري قوي سوف يُساعدونك أيضًا على رؤية
الأمر التي يجب أن تُلاحظها في حياتك، أطلق نية التنظيف
واستعد لها، رتب علاقاتك بالشكل الصحيح، وتواجد في
المكان الذي يُشعرك بقيمتك وراحة بالك.



فهم المشاعر

دعونا نتذكر أن هناك مشاعر داخلية نحس بها، وبأن هذه المشاعر يجب أن تحترم وتقدر وأن تعطى قيمة كبيرة بحق ذاتنا، فأنت إنسان طبيعي جدًا لديك مشاعر خاصة فيك، فإذا فهمت مشاعرك، فسوف تفهم قراراتك وفق مشاعرك التي تحس بها.

مثال على ذلك إذا كنت في علاقة مظلمة وحقوقك كلها مسلوطة منك؛ فأنت في وضع سيئ للغاية، هنا أنت لا تعرف هل أنت لديك حقوق أم هذا جزء يجب عليك أن تعيشه؛ فالموضوع بسيط بمجرد تذكر فعليك أن تدافع عن حقوقك أي "مشاعرك" وأن تحترمها حين تتحرر من هذه العلاقة المسمومة، ثم تبدأ بمعرفة أو فهم ما يريد شعورك أن يوصل لك رسالة وعليك برمجتها وفهمها وفق الواقع الذي أمامك، حينها إذا فهمت محتوى الرسالة، واحترمت مشاعرك واتخذت القرار الصائب في حياتك لن تشعر بأنك مسلوب.

المشكلة التي نواجهها هي أننا عالقون في برمجة يمكن أن تكون هذه البرمجة مسببة لنا عائقًا كبيرًا في فهم مشاعرنا ولماذا لا نُطالب في

حقوقنا كأشخاص وواعين فكريًا ومشاعريًا، فالوقت ما زال لديك وعليك
أن تُطالب بحقوقك وأن تفهم رسالة مشاعرك جيدًا.



نحن نحتاج إلى...

نحن نحتاج أن نبني ثقتنا بأنفسنا، نحتاج إلى دعم وتقوية أنفسنا وبالأخص مشاعرنا لكي نقف بها أمام المرأة ونعرف جيداً ما هي نقاط القوة؟ وما هي نقاط الضعف؟

كلنا نحتاج إلى أمور كثيرة وأشياء عديدة، لكي نبني أنفسنا بطريقة صحيحة أو نلبي هذا الاحتياج بشكل كامل ومتوازن، على سبيل المثال هناك من يحتاج إلى الجمال، أو يحتاج إلى شهادة جامعية أو يحتاج إلى أسرة، أو يحتاج إلى منصب في العمل، وغيرها من المواضيع في حياتنا بشكل عام.

البعض يرى أن حاجته في رأي الناس أفضل من نفسه فهذا خطأ، رأيك لنفسك أهم عن مليارات الآراء التي تُقال لك، لا تقف على حاجة تُعيق تكملة مسيرتك في الحياة، دعها وأكمل طريقك نحو ما تحتاج له.

فأنت ليس بحاجة إلى شهادة غيرك لكي يُخبرك بأنك على الطريق الصحيح أو بأنك في السلم الصح، تكفي شهادتك بنفسك ولذاتك وأن تكون حاجتك معززة بالثقة،

بمعنى ماذا تحتاج من هذا الكون؟ ما هو الذي تسعى له؟
ما هو الشيء الذي تريد أن تحصل عليه؟ وأن الحاجة التي
ترغب بها كلها تصب على مدى ثقتك بنفسك ونقاط قوتك،
لكي نبني أنفسنا ونلبي احتياجاتنا بالطريقة الصحيحة.



هل أنت جاهز...؟

عندما تريد أن تقرر على اتخاذ أي قرار في حياتك سواء كان هذا القرار يخص علاقة ما، أو اختيار موضوع مهم في حياتك، أو إدخال أمر ما في جانب حياتك أو إخراج أمر ما من حياتك.

كل هذه المواقف بحاجة إلى أن تكون جاهزاً... هل أنت بالفعل جاهز؟ هل أنت مستعد لاتخاذ أي قرار نهائي في حياتك؟ هل ترى بأن الوقت المناسب لذلك؟ هل مشاعرك أصبحت متوازنة؟ هل أنت مستعد للعواقب التي تأتي بعدها؟ هل أنت قادر على هذا الأمر الصعب في حياتك بدون تدخل الآخرين؟ هل أنت ستشعر بالراحة أو بالهدوء بعد هذا الأمر؟

كلها تساؤلات لربما تدور حول محور واحد وألا وهو هل أنت جاهز لهذا الأمر؟

متى تكون جاهزاً لمثل هذه المواضيع في حياتك، عندما تصل مشاعرك إلى التوازن المتكامل والترابط فيما بينهما، فحينها تستطيع أن تقرر بما تريد أن تقوم به بمعنى أنك

جاهز لاتخاذ القرار النهائي.

فالبعض منا لا يكون على استعداد تام أو فعلي لمثل هذه الظروف، وبالتالي يُصاب بتشتت وخربطة كبيرة في مشاعره، لأنه يظل يُراقب عن بُعد، ويبحث في الأوراق والصناديق المشاعر المخزنة لديه، وبالتالي يعارك مشاعره الداخلية بين التقبل والصد أو بين الحب والكره، أو بين البعد والشوق، فهذه الخربطة التي تعيش فيها لا يمكن أبدًا أن تكون جاهزًا لها.

لا تتخذ أي قرار وأنت غير مستعد أو جاهز، لا تُجازف بهدر الكثير من المشاعر، راقب مشاعرك ونفسك هل أنت جاهز تمامًا ومستعد مشاعريًا لمواجهة أو ترك أمر كان متعلقًا في حياتك سابقًا؟

دائمًا كُن على جاهزية تامة لأي قرار أو رأيي في حياتك، على الصعيد الاجتماعي أو النفسي أو العملي أو المالي.

حيث تكون جاهزًا للانتقال إلى مرحلة جديدة في حياتك أو خطوة أعلى من الخطوة التي كنت عليها سابقًا، ربما تكون مرحلة التغيير للأفضل في حياتك.



اقلب الصفحة

كل العلاقات في حياتنا سواء كانت علاقات صداقة أم علاقات حب أو غيرها من العلاقات التي تربطنا بالأشخاص والأماكن، أو ربما شعور وأحاسيس بداخلنا، وهذا كله يصب في جانب واحد من حياتك وأنت لا تريده أن يستمر، أو تسعى إلى تغييره أو تطمح إلى الأفضل، أو تريد شيئاً مميّزاً مختلفاً عن غيرك، هناك بعض من العلاقات تُشعرنا دائماً بالأسى أو بالحزن أو بضغط نفسي أو بتوتر عاطفي، أو خلل في التوازن المشاعر؛ لذا عليك بأن تقلب الصفحة، نعم اقلب الصفحة، أنت لست بمضطر أن تبقى أو تنتظر أو تكون عالماً بنفس الصفحة لفترات طويلة وأن توهم نفسك بأن الوضع ربما يستحسن، فالحياة مليئة بالخيارات والصفحات الجيدة، اقلب صفحتك لتستقبل صفحة جديدة تعطي لك أملاً أو حياة جديدة، اقلب الصفحة وعش وشاهد التغييرات التي تحدث في حياتك.



كن واقعياً في توقعاتك

أولئك الأشخاص الذين يجدون أنفسهم غير راضين عن حياتهم، غالبًا ما يضعون أهدافًا صعبة المنال وبالتالي تكون هناك بعض المغامرات يمكن أن تصيب أو أنها تخيب بمعنى لا يكون الهدف ملائمًا لأرض الواقع، الهدف الذي وضعه يكون أعلى من توقعاته بكثير لا يتوافق مع الواقع الذي هو متعايش معه بأريحية وانسجام تام. الهدف التعقيدي لا تستطيع أن تصل إليه بالسهولة يحتاج الكثير من الطاقة، كثير من الجهد وهل طاقتك تلائم مع الهدف الذي وضع؟..أما بالنسبة لأولئك الأشخاص الذين يضعون أهدافًا متواضعة وتناسب الواقع وطاقتهم وجهدهم وبالتالي يسهل عليهم الحصول على ذلك الهدف بدون تعقيدات، الأهداف التي تطابق أو تتوافق مع إمكانياتنا أو سعادتنا أو بمعنى آخر أهداف الأشخاص واقعية أكثر وممكنة التحقيق كان شعورهم بالرضا عن أنفسهم أكثر أو أفضل من أولئك الأشخاص الذين لم يضعوا أهدافًا واقعية وصعبة المنال ولم يكونوا راضين عن أنفسهم والنتائج تظهر عكس ذلك، اختر لنفسك بأن تكون توقعاتك واقعية مناسبة للإمكانيات التي تمتلكها في واقعك الحالي.



التأقلم مع التغيير

امنح نفسك وقتًا للتأقلم مع التغيير، الانتقال من وضع إلى وضع آخر يحتاج وقتًا لتتقبل هذا التغيير، فهو ليس بالأمر السهل بأن تكون متأقلمًا جدًّا مع أي حدث يحصل في حياتك، نجد بعض الأشخاص في حين يتغير عليهم الوضع يبدوون بالغضب والنفور ولن يستطيعوا تحمل هذا التغيير ولن يقبلوا فيه، امنح نفسك المزيد من وقت، هدِّب نفسك على الصبر والتأني والتفاؤل، صحيح بأن مرحلة الانتقال أو التغيير لا تمنحك الشعور بالراحة في بداية الأمر وهذا أمر طبيعي جدًّا، لأن الوضع جديد، لا تكن كأولئك الذين يحاولون إخفاء الصعوبة في التعامل مع التغيير بل حاول بأن ترى في التأقلم شيئًا جديدًا يضاف إلى حياتك، استرخ وراقب أفكارك ومشاعرك وحاول أن تقنع نفسك بأنه "لا بأس" سيمضي، أنا راضٍ بهذا التأقلم وسوف أتعوّد عليه، سوف أجتازه بسهولة، لربما سوف يمنحني شعورًا أفضل أو تجربة سعيدة وجديدة في حياتي.



مبدأ النية والجذب

هل لديك مشكلة تُعاني منها؟ هل سبق أن رأيت شخصًا يُعاني من مشكلة؟ هل تعاطفت مع المشكلة؟ هل فكرت في يوم بأن تقف في وسط المشكلة وتحاول حلها؟ هل سبق أن فكرت بهذه المشكلة؟ هل تخيلت يومًا بأنك صاحب المشكلة؟ هل شاهدت شخصًا يعاني من مشكلة وتعاطفت بشكل كبير؟ كل هذه الاحتمالات لربما تجعلك تنضم للمشكلة وأنت لم تنتبه لها لا تنس بأن تنتبه للأشخاص من حولك؛ وبالأخص مستوى طاقتهم وجذبهم، لأن هذه الترددات ارتبطت فيها النية بالجذب بطريقة اللاواعية، جزء كبير من المشاعر السلبية والتي نحصل عليها عن طريق المشكلة، فهي عبارة عن نية مشاعر أطلقتها وحصلت عليها، واعلم بأن الترددات غير جيدة والمكان غير جيد والأشخاص غير جيدين وأنت في وسط هذه المجموعة، فأنت شبكت معهم بنفس التردد والطاقة وفيه احتمال بأنك ستنضم معهم متى ما توفرت وتهيأت لك الظروف، لذا فأغلبية الأشخاص من حولنا يعانون من مشاعر سلبية وترددات غير جيدة، انتبه لما يقولون وما يفعلون وما ينقلون من أحزان ومشاكل وشكوى وغيرها وأنت تراها عادية وطبيعية

ولكن لا تدري بأن هذه مشاعر، فعلاً بأنك متورط فيها حين شبكت مع هذه الترددات والطاقة السلبية أو انتقلت لك تردداتهم حين انخفضت طاقتك أمامهم وصرت بنفس الدائرة.



للصداقة معنى

الإنسان لا يستطيع أن يعيش وحيدًا، لأنه كائن اجتماعي يحب الألفة ونظام المجموعات، لذلك أكثر الأمور التي تسعد الإنسان وجود صديق "رفيق درب" في حياتك يُعتبر نعمة كبيرة قد رزقت بها، وخاصة إذا كان هذا الصديق يهتم بك بكل النواحي، ويفتقدك إذا غبت عنه، ويواسيك في حال تعرضك لأي صدمة عاطفية أو عائلية أو فقد أو خسارة وغيرها، تجده دائمًا يشعرك بالطمأنينة والراحة، ويقف بجانبك مهما حدث، ويحب مشاركة تفاصيلك الصغيرة والكبيرة فهو يرى المتعة في ذلك الأمر، لذا استغل الصداقة على النحو الجيّد بأن تختار صديقًا يسعدك ويفهمك ويراعي مشاعرك، فالصداقة جبل شاهق لا يتسلقه إلا الأوفياء، وقد يبعث الله إليك شخصًا يكون نظيرك بالحياة، حافظ على أولئك الأصدقاء الذين إذا عصفت بك الأيام وجدتهم بقربك صامدين لا يتغيرون ثابتين على عهد الصداقة.. قيمة الصداقة لا تتعلق بكثرة الأصدقاء من حولك بل من تعلقت بهم الروح وارتحت إليهم، فالصداقة مسمى لا يطلق على كل عابر يمر في حياتك، والأصدقاء الحقيقيون هم من يبقون دومًا.



اهتم بشؤونك أنت فقط

دائمًا اسأل نفسك ما هي الأمور المهمة التي لها أولوية في حياتي، أن تقضي دقائق معدودة كل يوم لتراجع فيها نفسك وتساءل يا ترى؟ ما هي الأهداف المطلوبة مني لكي أنجزها، وما هي الأشياء التي لا تتفق مع أهدافي في هذه الحياة؟ عندما تذكر نفسك بالأمور الهامة والتي يجب أن تنجزها وتعطيها حق الأولوية، وأن أوجه كل طاقتي إليها، مثلًا أن أنفرغ لعائلتي، أو أنفرغ لهوايتي أو الاعتناء بأطفالي، فأنت لست بمجبر بالاهتمام في شؤون الآخرين، تخلص من عادة التدخل في أي شيء لا يخصك، حتى تصبح حياتك أسهل وتصب كل اهتمامك لشؤونك الخاصة، وبالتالي تكون قد وفرت لك جودًا من السكينة والهدوء وتنعم بالسلام أيضًا.



ازرع نبتة خضراء

في زراعة النباتات تظهر لك خاصية جميلة في حياتك، تُعلمك حسن الرعاية والاهتمام، فإن زراعة نبات يمنحنا فرصة رائعة لنتمرن على منح الحب بلا شروط ، انتق أحد أنواع النباتات التي تحبها ثم قم بزراعتها ورعايتها والاهتمام بها من خلال سقايتها وتوفير الظل المناسب وضوء الشمس المناسب أيضًا، فالنبات يعطي طاقة الفرح والسلام والهدوء.



خصص لك وقتًا للهدوء

"في عمق السكون تتجلى العافية"

مع الروتين المعتاد وذهاب الأشخاص إلى العمل وإنجاز المهام ومتطلبات الحياة لحين العودة إلى المنزل، وهو يشعر بحالة من التعب والإرهاق، وهذا أمر طبيعي جدًّا في الحياة، لذا أنصحك بأن تخصص لنفسك وقتًا للهدوء كل يوم، مثل قضاء بعض الوقت في الطبيعة الخلابة، أو الاستمتاع بحمام دافئ، أو ممارسة بعض اليوجا، المشي على رمال الشاطئ أو ممارسة الرياضة، والتأمل لدقائق في أي زاوية تراها مناسبة لك لتساعدك على إحداث الاتزان والهدوء وسكون المشاعر المضطرب لديك، حاول دائمًا أن تقدم الراحة لنفسك مهما بلغت من ذروة الأعمال والمهام وغيرها، فَمِن الضروري إراحة العقل من التفكير الزائد، يجب أن تُقدم لنفسك كل سبل الراحة فكر بنفسك بالأول ثم بالآخرين، تمتع بالسلام الداخلي، نحن بحاجة ماسة إلى هذا الهدوء لكي نهنأ بعافية وصحة دومًا.



التطوع

يُعتبر من أهم أعمال الخير والمتاحة لدى الجميع لتقديم مساعداتهم لمن هم بحاجة إلى هذا الدعم، مشاركتك التطوعية، متى آخر مرة تطوعت بعمل وشاركت فيه؟..

الجميل في الأمر بأن المتطوعين يشعرون بالمكافأة الحسية والتي لها قيمة أكبر، وأثرها العظيم وبالأخص شكر الناس لك ودعائهم لك.

فالمتطوعون يشعرون بالتقدير، وهم من الأشخاص الأقل عُرضة بالإصابة بالملل في حياتهم، سخر يومًا في الشهر أو ساعة في اليوم وقم بأي عمل تطوعي، التحق بأي عمل مطروح في مجتمعك وساهم فيه؛ وكن أنت الدور الفعال لهذا الحدث، عوّد نفسك على العمل التطوعي، لأن هذه الفكرة تعود لك بالرضا والسعادة والثواب أيضًا وهذا النوع من العطاء والمبادرات يترك أثرًا في الراحة النفسية والطمأنينة بل السلام الداخلي أيضًا.

هناك عدد من الأبحاث أظهرت بأن التطوع يُساهم في السعادة؛ وذلك لتخفيف الملل وإيجاد الإحساس المتزايد بالهدف في الحياة، فالمتطوعون يشعرون بالسعادة مع

أنفسهم تعادل الضعف مما يشعره غير المتطوعين الآخرين
في حياتهم.



إراحة العقل

هناك ارتباط كبير بين إراحة العقل والهدوء والتأمل وجميع مشكلات البشر تكمن في عدم قدرة الإنسان على الجلوس هادئًا لا يفكر أبدًا؛ لأن طبيعة البشر يفكرون كثيرًا فالعقل لا يتوقف عن التفكير أبدًا؛ لذا فالوضع بحاجة إلى تدريب قصير ومستمر لتحصل على النتائج، فيمكنك أن تدرب عقلك على أن يكون هادئًا مستريحًا في خلال خمس دقائق أو عشر دقائق كل يوم.

هذا الهدوء هو المطلوب لإراحة فكري وعقلك وسيكون له أثر في حياتك اليومية، ويجعلك أقل توترًا، ويعطيك أيضًا قدرة أكبر للنظر إلى الأمور ومراجعة النفس والتفكير والتراجع عن بعض الأمور لربما تكون غير مناسبة في اتخاذ القرار، والتأمل له نصيب كبير من إراحة العقل حيث إنه يمدك بالاسترخاء التام.

هناك أشكال متعددة ومختلفة للتأمل منها البيئة الهادئة وأغلق عينيك، وركز انتباهك على تنفسك والشهيق والزفير وراقب أفكارك، راقب شعورك لتصل إلى مرحلة الهدوء ولا تشغل عقلك بالتفكير. العقل يحتاج إلى تدريب ليست عملية سهلة ستلاحظ أن عقلك

سوف يمتلئ بالأفكار مجددًا بمجرد أن تحاول إفراغه كرر المحاولة،
ومع مرور الوقت ستلاحظ بأن الوضع أصبح أسهل.



التعاسة

هو الشعور الذي يُصاحب الشخص بأفكار سلبية فالحياة، لأن الإنسان حين لا يحصل على الشيء الذي يريده بشدة يُصاب بتعاسة، تبدأ سلسلة الأفكار اللا نهائية لها، ويبدأ بالغضب والصراع الداخلي ثم التوتر والقلق الدائم وبعدها تتدهور صحته، والأفكار تحوم من حوله ولا يهدأ البال إطلاقًا، بعض الأشخاص لن يتقبلوا فكرة أن عدم حصوله على هذا الأمر لربما خيرة له، والبعض يرى بأن حان وقت الحزن والتعاسة والدراما ويبحث طوال الوقت عن الأمور الحزينة ولا يقبل بالنصح لأنه يرى هذا هو الأمر الصحيح ويجب أن يقوم به، تلك الأدوار الحزينة في حياته لماذا الناس التعيسة ترى اللذة الكاملة بقيامها بتلك الأمور والدراما، نعم يرونها متعة حقيقية وانسجامًا.. لماذا حكمت على نفسك بقرار لا يتناسب مع طابعك في الحياة أعطِ لنفسك فرصة، نصيحتي لك اقطع أي فكرة أو أمر يجلب لك التعاسة فأنت تستحق حياة أفضل ولا تُعاقب نفسك بشدة بل أحسن إليها، أكرم نفسك يكرمك الآخرون، ولا تتوقع نتائج طبيعية في ظل ظروف غير طبيعية.



اختلاف الآراء

أغلب الناس يرون الاختلاف مشكلة أو عائقًا كبيرًا في حياتهم، هذا الأمر خاطئ وأود أن أصحح لك بأن المتعة الحقيقية هي في اختلاف الآراء.

ومن الجيد أن تكون وجهة نظرك مختلفة تمامًا عن وجهة الطرف الآخر، وبأن تكون هناك عدة اختلافات تتقاطع وتتعارض تصعد وتنزل هذا أمر طبيعي جدًّا ولا داعي للقلق ولا توتر نفسك لأجل فكرة أو رأي ما.



كُن أنت دائماً نسختك الأولى

كُن دائماً النسخة الأولى من نفسك بدلاً من أن تكون نسخة أخرى من شخص آخر، بمعنى لا يوجد على وجه الأرض من يشبهك، ولا تضيع وقتك في البحث عن نسختك الثانية.

الله - سبحانه وتعالى- خلقنا مختلفين عن بعض في السلوك والأشكال والأرزاق والأعمار والألوان، فالبحث عن نسختك أو محاولتك أن تتشبه بالآخرين مضيعة للوقت وهدراً للطاقة.



التورط في العلاقات الطويلة

لماذا نحن نتورط بفكرة العلاقات الطويلة ونحن نعرف نهايتها؟!
أندersh حينما أرى بعض الأشخاص يدخلون في علاقة وهم يعرفون
تمامًا نهاية هذه العلاقة أو نهاية هذه الرسالة، لماذا العلاقات تأخذ
كل هذه السنين الطويلة لكي تتخذ قرارًا لإنهائها، للأسف نحن أصبحنا
عالقين ومتورطين في مسألة العلاقات الطويلة الانتظار هو من يزيد
المشكلة، وبالتالي يصبح هناك شعور بالفتور والملل، لذا فأنا أرى
دائمًا بأن العلاقة الناجحة هي من تتخذ القرارات الصحيحة في حياتها،
فأنا أؤمن بفكرة بأن المحطات القادمة هي الأجمل.



الحياة هي اللحظات الحالية

استوعب اللحظة الحالية فأنت تعيش اللحظات الحالية أنت في الحاضر الآن، استشعر هذا الشعور والامتنان لله على جميع النعم التي لديك، وتوقف عن البحث عن الأمر الذي يجلب لك المتاعب، عش حياتك ببساطة وهدوء وطمأنينة، ولا تفكر بما سيأتي غدًا، فأنت تمتلك أحاسيس اليوم وليس الغد.

أنت تمتلك اللحظة الحالية وليس الغد، لا تؤجل لحظاتك للغد أو تنتظر أمرًا ما قادمًا لكي تظهر هذه اللحظة، اجعلها تخرج على أي هيئة تريدها ولا تشتت عليها الخروج بوقت ما أو بموقف ما.



خلاف العلاقات

حين يحدث بينكم خلاف حاد ونقاش قوي واختلاف كبير في رأي ما، ومن خلاله سوف تفهم طبيعة هذا الشخص وتظهر لك أخلاقياته من خلال سلوكياته وتصرفاته أمام الموقف الحاصل بينكما. متى تفهم الشخص جيدًا؟! حين تختلف معه في أمر ما، وسوف تظهر لك نواياه وأخلاقه وتصرفاته التي تبين طبيعته الحقيقية.. هل توحى بالخير أم توحى بالشر؟ تظهر الأخلاق الحقيقية بدون أي مجاملات أو قناع، وتذكر جيدًا وجود الخلافات يعود عليك بمنفعة تعرف من خلالها من هو صديقك ومن هو عدوك، لذا الملهمون في الحياة قليلون إذا وجدتهم فتمسك بهم مهما كلفك الأمر.



**لا يمكن لأحد
أن يحط من قدرك
بدون موافقتك**

هناك أشخاص من حولك قد يقومون باستغلالك، ويعبرون عن صراحتهم فيك بطريقة وقحة وجارحة، واعلم بأن أسوأ الناس هم أولئك "القادرون" على إخبارك عن أسوأ ما فيك، حيث يقوم هؤلاء الأشخاص أيضًا باتخاذ القرارات بالنيابة عنك، وفي هذه اللحظة أنت تتخلى عن كرامتك وتسقط قيمتك لديهم، لذا بإمكانك أن تستعيد كرامتك مرة أخرى ما دام بإمكانك تقوية شخصيتك وإعطاء الثقة لنفسك من جديد، وأن تضع كل شيء في موضعه الصحيح، لا تدع أي أحد أن يستغلك أو يتلاعب بقراراتك، وذكر نفسك دائمًا بأنك تستحق الحياة والقوة، كلما أحببت نفسك أكثر عرفت قدرك أكثر، فأكرم نفسك بكرمك الآخرون.



اعثر على نورك الداخلي

وأنر من حولك

لكل منا شيءٌ يميزه عن غيره ويساهم في تقديمه للحياة، هناك أشخاص أضأوا وقد غيروا وأناروا عقول بعض هؤلاء الأشخاص بعد أن كانوا في ظلام دامس، أو بمعنى لم يكن باستطاعتهم رؤية هذا النور المضيء في حياتهم، حين تمتلك نورًا داخليًا يضيء عتمتك، وبهذا النور الداخلي يُساعدك على فهم الأمور بوضوح أكبر في حياتك، حيث يبصرك على رؤية الأفكار والمعتقدات الخاطئة، حين يصبح نورك قويًا دعه يشع ويصل لكافة الناس ومرره للجميع، نحن مثل القناديل المضيئة في البحر كلما كان القنديل أكبر أصبح نوره أعلى، وكلما زاد نورك كلما أنرت ما بداخلك ومن حولك بشكل أكبر، على سبيل المثال وقد اتفقت عليه البشرية كلها بأن سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- بفضلته عرفت الأمة الطريق إلى النور، وعرفنا طريقها إلى الإسلام وطريقها إلى الحق والنور والهداية.

استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان

إذا أردت بلوغ أمر ما في حياتك ولا تريد الجميع أن يعرف، عليك أن تستعين بكتمانك لحاجتك، ولا تفتش سررك لأحد، واحتفظ بالسر بدون أن يعرف الطرف الآخر بما

عندك أو بما تملك أو بما تريد القيام به أو ما تنوي إليه، بعض الأشخاص يحتاجون إلى كتم حوائجهم، لكي يحتفظ بقوة طاقة الهدف وأن ينال ما يتمنى، والأفضل أن يخفيه في نفسه، بعض الناس تحب أن ترى ما الذي يفرحك وما الذي يحزنك، فلا تدع أي شخص بأن يعرف نقاط ضعفك والشيء الذي تسعى له وترغب بالحصول عليه، فأنت لست بحاجة إلى تصفيق حار ولا بحاجة بأن تشهد الناس على ما أنت تقوم به من أفعال وأمور في حياتك، اتخذ قراراتك بذكاء وبتأنٍ، شجّع نفسك على تحديد خياراتك الجيدة للمستقبل.



ما يعتقدہ الاخرون

عني لا يهمني

قد تقضي حياتك كلها وأنت تفكر وتصبح مهووسًا بما قد يعتقدہ الناس بك، وقد مررنا جميعنا بهذا الموقف في حياتنا، لكل منا رأيه الخاص واهتماماته الشخصية، وليس لآراء الغير قيمة، ما دمت تقوم به هو الأهم بالنسبة إليك، ولا تسمح للآخرين بأن يحكموا عليك بأفكارهم وقيمهم والتحكم في أسلوب معيشتك رغبة بما يشعرون به اتجاهك، فأنت تعيش لنفسك وفق آرائك ومعتقداتك، واعلم جيدًا بأن حياتك أنت فقط وليس للغير التحكم فيها، لا بأس بأن تقبل النقد البناء من قبلهم، ولكن بشرط لا تسمح لآراء الآخرين أيًا كانت بأن تغريك عن مسارك، وليس بالضرورة أن تخبر الآخرين عن سيرة حياتك لتثبت لهم مدى شفافتك.



واقعك هو استحقاقك

استحقاقك في حياتك سواء كان جيدًا أم سيئًا هو واقع استحقاقك على مبدأ وعيك ودرجة طاقتك، وأنت في الواقع قد تستحق الشيء الذي حصلت عليه، هل تريد أن تغير واقع استحقاقك؟ غيّر أفكارك وارفع من استحقاقك بشكل دائم.

الانتظار لن يرفع درجة الاستحقاق، ولن يتغير الاستحقاق بالانتظار، وعليك أن تعمل بجد على مدى وعيك وقوة طاقتك.

وقد نرى بعض الأشخاص يرددون دائمًا أنا لا أستحق هذا الشيء بمعنى أنا أستحق الأفضل، ويجلسون سنوات طويلة ينتظرون الفرص بدون أن يجتهد لكي يرفع من واقع استحقاقه، لا تتوقع أن يحصل لك أمر جديد وأنت لم تفعل ولم تقم بشيء جديد في حياتك.



الحياة ليست حالة طوارئ

معظم الناس يرون الحياة على أنها حالة طوارئ فقط، ويجب عليهم إنجاز كل شيء على أكمل وجه وبالسعة المطلوبة والمحددة، ولا يعيرون أهمية للأمور التي يجب أن تكون هناك معايير جودة ومخرجات عالية.

وهؤلاء الأشخاص لا ينظرون للأمور البسيطة كأمر عادي، بل يرونها أيضًا بحالات طوارئ، فهم لا يرون جماليات الحياة من حولهم، يأخذون الأهداف بجدية زائدة عن اللزوم ولا يسمحون لأنفسهم بالراحة، علينا أن نعترف بأننا في غالب الأحيان نحن من نخلق لأنفسنا لمثل هذه الحالات؛ فإن الحياة تسير بشكل طبيعي حتى لو لم تسر الأمور وفق المخطط المطلوب لا بأس، وذكر نفسك دائمًا بأن الحياة ليست حالة طوارئ متواصلة، اعلم ذلك جيدًا الأكثر تعقيدًا أكثر خطأً.



الرضا التام غير موجود

بشكل عام في جوانب حياتنا سواء كنا سعداء أو راضيين أو غير ذلك، لن نصل إلى الرضا التام، خُلِقنا هكذا لا شيء يرضي بني آدم بشكل كامل، فتقبلك لهذا الشيء لربما يشعرك بالرضا الشبه كلي بمعنى القناعة بما لديك وتقبل الوضع كما هو عليه، والطرف الآخر من الناس هم الذين لم يتقبلوا هذا النقص فبالتالي لم يقدرُوا ما لديهم حتى وإن تحسنت ظروفهم، اسعَ بأن تتحسن، ولكن لا تحاول أن تكون مثاليًا. أما أسعد الناس الذين يحققون أهدافهم وبالتالي هم على رضا وقناعة بقدراتهم في الحياة.



لن ينجح شيء حتى تفعله

لكي تتمكن من تطبيق أفضل معايير النجاح في نفسك هو أن تفعل الشيء ذاته لنفسك، بمعنى آخر أن تحرص جيدًا على العناية بنفسك من حيث الطعام والنوم والتمارين اليومية وجلسات التأمل واليوغا، وأن تغذي وتساعد على إنجاح العناية الجسدية والروحية معًا.

على سبيل المثال لو كنت مصابًا بصداع ولم تفعل أي شيء لتخفيفه أو إنهاء هذا الألم، فعليك بأخذ العلاج وتناول قسطًا من الراحة وعمل مساج خفيف للرأس وبهذا قمت بالفعل، اسعَ لنجاح قيمك وذاتك وأفعالك أيضًا؛ فالنجاح يحتاج لفعل لكي ينجح وتستمر به طيلة حياتك.



ابتسم

إذا شعرت يومًا بأن ابتسامتك سوف تسعد الأشخاص من حولك ابتسم لهم، وإذا تمكنت من عمل أي شيء ولو كان بسيطًا وغير مكلف ويجعل الآخرين من حولك سعيدين ومبتسمين افعله وابتسم لهم أيضًا.

فالابتسامة الشيء السحري الذي يجذب به الأشخاص من حولك، وهم يبتسمون لك بمجرد أنك تبتسم لهم، الوجوه المبتسمة تجذب الوجوه المبتسمة أيضًا، والوجوه الحزينة تجذب أيضًا الوجوه الحزينة.

لذا ابتسم حتى في وجوه الغرباء سوف تلاحظ مدى التأثير الذي يمكن أن تتركه وتزرعه في نفس الوقت، انشر الابتسامة قدر المستطاع على جميع من حولك.

واسأل نفسك إذا ما كان هناك شخص ما في حياتك بحاجة إلى تلك الابتسامة وأن تشجعه على أن يبتسم كل يوم فلا بأس بذلك؛ فهي عطاء وراحة وشكر دائم ومحبة.



التوقعات ما هي إلا إحصائيات

كم من الأشخاص الذين يجلسون بالساعات ويهدرون الوقت، وهم ينتظرون حدوث التوقعات المنتظرة، والمشكلة التي تكمن بأننا نسينا الحاضر أي اللحظة الحالية؛ وبالأخص شعورك الآن، الأمر المعقد والمرتبط بالتوقعات والآمال المرسومة التي تصل إلى عنان السماء وهناك احتمالية كبيرة لربما لن تتحقق، من الرائع أن نحلم، لكن الجزء الأهم في الموضوع الواقعية بحد ذاتها.

تخلّ عن توقعاتك وتعامل مع وضعك الحالي والمواضيع التي تحيط بك ولا تنتظر حدوث التوقعات، الكثير من حروبك الداخلية ليست على أرض الواقع؛ لذا انتصر عليها بواقعك، أحياناً الانغماس في التفكير وإرهاق العقل بالتوقعات الآتية كلها تزرع فيك القلق والتوتر، لذا اجعل من توقعاتك ضمن قدراتك.



التصالح مع العيوب

لم أجد حتى الآن هذا الشخص الذي يدعو للكمال المطلق، وينعم بحياة مليئة بالطمأنينة وخالية من العيوب، حاجتنا إلى الوصول للكمال ما هو إلا تصادم مع الرغبة في تحقيق السكينة الداخلية.

المعركة الحاصلة هي بأننا نخوض بالتركيز على العيوب وعدم الرضا والقبول، فما عليك فعله سوى التخلص من الحاجة أو فكرة الوصول إلى درجة الكمال في كل جوانب حياتك، سوف تبدأ باكتشاف وجود الكمال حين تتصالح مع هذه العيوب ومدى وعيك وتقبلك وتعاشك معها، لا توجد حياة مثالية أو خالية من العيوب تمامًا.

أوجد الله سبحانه وتعالى النقص فينا والعيوب، فيجب علينا الرضا وتقبل العيوب سواء كانت صغيرة أو كبيرة، والحياة الحقيقية تكمن في تعاشك بها وكيفية التصالح معها؛ وعلى أن تكون الأمور كما هي عليه الآن، انظر بداخلك وحقق قواك وتجاهل ما يعوقك في الحياة بكافة جوانبها.



أن تسأل نفسك

إن الحياة تفتح أبوابها أمامك، كُن صريحًا تجاه كل شيء فيك، تقبل أسئلتك لنفسك ولذاتك ولكي تحب نفسك أيضًا، فأنت لست الوحيد الذي يسأل نفسه.

اسأل نفسك كيف لي أن التخلص من مشاكلي التي أواجهها؟.. و هل الاعتراف للمشكلات هو أول خطوة لحلها، اكتشف عن ضعف شديد يملكك، وهذا لأنك أخفيتته وسبب معاناتك.

الحياة الخالية من القيود هي الأفضل تذكر ذلك جيدًا، أي شيء يحول بين سعادتك وبين قلبك يخلق لك ألمًا، إذا لم تشعر بالأمان يومًا فأنت لم تستطع العثور على السلام الداخلي، فقط من حقا أن تسأل أي سؤال ولكن ليس من واجب أحد أن يجيب عليك إلا نفسك، أنت من تجاوب على تساؤلاتك لأن لا أحد يعرف ما يدور ما بداخلك أو ما تُعاني منه واعلم جيدًا عدم حصولك على الجواب الصحيح لنفسك يعني بأنك لم تطرح السؤال الصحيح لنفسك.



لا تستسلم لظروفك

الظروف التي حصلت لك، وكل ظرف صعب مررت به، وأن هذه الظروف أنت قادر على أن تخرج منها ولا تستسلم مهما حدث، واعلم بأن الظروف التي أحيطت بك في الحقيقة هي بمجرد أن تخبرك بأنك قادر على أن تتجاوزها وتخرج منها، افهم رسالة الظروف جيدًا.

لكل ظرف صعب له مخرج، لكل صندوق مغلق بجانبه مفتاح، وإذا توفرت لديك كل الأدوات التي تخلصك من ظروفك الحالية فهذا جيد، فالشطارة تكمن في من يحصل على هذه الأداة وينتهاز الفرصة ليخلص نفسه.

الاستسلام يعد منعطفًا للألم، وعندما تتغلب على هذه التحديات وترضى بما كتبه الله لك وأن تسعى جاهدًا بالتقرب من الله من حيث الصلاة والإلحاح بالدعاء لكي يُساعدك الله على تجاوز هذه الظروف الصعبة، وتخرج منها وتحقق طموحك التي سعت لها، ردد بأن هذا الأمر سينتهي يومًا ما؛ وعليك بالتحلي بالإرادة والعزيمة معًا في آن واحد.



الهروب من الرسائل التي تلاحقك

بعض الأشخاص يرون الهروب هو الحل المناسب لجميع المشاكل التي تحدث لهم، فالهروب لا يساعدك على إنهاء المشكلة بل ستبقى مثل ما هي، وبالتالي سوف تتكرر لك المشكلات تكررًا واحدًا تلو الأخرى.

على سبيل المثال إذا كنت تعيش وسط بيئة قاسية وعنصرية، وبالتالي قررت أن تهرب من هذه البيئة، فأنت تظن بأنك أنهيت الموضوع ونجوت، وسوف تلاحظ انعكاس هذا الشيء تمامًا أمامك، لأنك لم تفهم الرسالة التي تلاحقك.

فالرسالة هنا تطلب منك أن تفهمها وتترجم المشاعر والمواقف التي تحدث لك، فالمطلوب فعله لكي تُساعد نفسك على فهم رسالتك بأن تواجه جميع مخاوفك المتعلقة بالماضي وبالمواقف التي حصلت لك، وتساعد على تنظيف نفسك بطريقة واعية وتجدد المشاعر التي بداخلك.



مارس الرياضة

الأشخاص الذين يمارسون الرياضة ويكونون منتظمين عليها يشعرون بأنهم أصحاء، وبالتالي يشعرون بأنهم أفضل من الناحية الصحية ويستمتعون بحياة صحية.

الرياضة تمدك بالطاقة والتجديد وتُبعد عنك الهموم والقلق، وتخلصك من التفكير الزائد، وبالتالي تساعد بشكل كبير على تغيير وتعديل المزاج من السيئ إلى الجيد، وصحياً فإن ممارسة الرياضة تطيل العمر وتجعلك تتمتع باللياقة والصحة معاً.

في بعض الأحيان عندما يزور المرضى أطباءهم فينصحونهم بممارسة الرياضة التي تتناسب مع المشكلة المرضية التي يعاني منها، ممارسة الرياضة تساعد على الشفاء من بعض الأمراض.

تقول: إحدى الدراسات بأن النشاط الجسمي يزيد من الثقة بالنفس التي بدورها تعزز تقويم الذات للإنسان، وتشير الدراسة أيضاً أن التمرينات المنتظمة واليومية مثل المشي السريع تزيد من مؤشر السعادة مباشرة، وتساهم بشكل بارز في تحسين الذات والمظهر

الخارجي، أنت تحصل على الأشياء عندما ترضى، وليس العكس
تذكر ذلك جيدًا.



كيف تعرف ما الذي

تقوم بجذبه؟

التناغم ترددي هو مفتاح لتحقيق ما ترغب في تجربته وتعد من أسهل الطرق لتطبيقها، وبهذا التناغم الترددي تصورك على أنك قد حصلت على ما تريده بالفعل وكأنه حقيقة بواقع تعيشه في عالمك الحالي.

عندما توجه كل أفكارك وطاقتك وتبدأ مع هذا التردد المنسجم والمتناسق بتدريب الأفكار على مسارها الصحيح، وتسمح لها بالدخول في تجربتك الترددية المنسجمة.

تركز كل انتباهك على ما تريد الحصول عليه وتتمناه، وعندما تتطابق معك الفكرة والرغبة معًا في آن واحد سوف تشعر بشعور ينتابك بين الغضب والفرح والشوق والغياب والإخ.. وهذا أمر طبيعي للغاية.

حين تكتمل عندك مرحلة الوعي العاطفي بما سوف تسمح له بالدخول، وما هو الذي تسمح له بالرحيل، لأن

عواطفك تزودك بنظام إرشادي قوي، وسوف تصبح مرشدًا
لنفسك، وبالتالي ستكون قادرًا على توجيه نفسك لكل شيء
تريده في الحياة بمجرد تركيز الانتباه على ما تشعر به.



المرض يمدك بالمشاعر السلبية

الألم الجسدي ما هو إلا امتداد لعواطفك وهناك نوعان لتلك العواطف سواء كانت جيدة أم سيئة، وبالتالي هل أنت فعلاً موصول بتلك الطاقة هل هي تعمل بشكل صحيح، الطاقة متصلة مع المصدر وهل تسمح لها بالعبور أم لا تسمح لها بالعبور؟

المرض والألم هما طاقة نابعة من عاطفة سلبية، وهما أيضاً احتجاج الجسد على فوضى المشاعر المخربطة، وبالتالي فمن الضروري على الشخص بأن يكون لديه الوعي الجسدي والفكري، مجرد دخول الأفكار الإيجابية والتي تتعلق بجسدك المريض سوف تتماثل للشفاء بشكل أسرع، وفي حال سمحت بدخول تلك الأفكار السلبية؛ فإن جسدك لن يستعيد صحته بالطريقة السريعة.

لا يموت الناس بمجرد تقدمهم بالعمر، بل يموتون لأنهم

سمحوا لهذه المرحلة بأن توقف قراراتهم المتعلقة بالحياة
بكونهم موجودين في الحياة، تذكر بأن حديثك عن مرضك
تعطيل لسريان الشفاء في جسدك؛ فعليك أن تعترف
بمرضك، وأن تنساه في غير وقت الألم، ثم تخيل أن اللحظة
التي تشعر بها بالألم هي لحظة الاستشفاء لجسدك.



ولأنك ربي وخالقي

حين تظلم الدنيا وتغلق جميع الأبواب في وجهك لا ترى سوى طريق واحد ينجيك من هذا الهم ويرشدك إلى النور ويلهمك طريق الهداية، وهو الطريق إلى ربك، وحين تلجأ إلى الله لا يردك خائبًا أبدًا، كل دعوة دعوتها في جوف الليل، وفيه جميع أوقاتك مخبأة لك لحين موعدها، كل حلم وكل فكرة أردتها في حياتك ستتحقق ولو طال بها الزمن.

كل أحلامك وأمنياتك التي خبأتها سترها أمامك ولو بعد حين، ما تمر به الآن ما هو إلا اختبار لمدى صبرك وقوة تحملك، كل كسرة لها جبر، كل عسر له يسر، كل ضيق له فرج، كل حلم له حقيقة، كل ظلام له نور. كل واحد فينا له رغبات وأمور عدة كثيرة يتمناها، حين يمنع الله عنك السوء فهو يحبك، حين يأتيك الأمر في وقت غير الوقت الذي ترجوه يكون خيرًا لك، أمر الله كله خير سواء تقدم أم تأخر، لو عرضت علينا أقدارنا سوف نختار القدر الذي اختاره لنا الله -عز وجل-، كل ما عند الله خير لنا، كل أمر تريده اطلبه من رب رحيم وكريم؛ فطمئن قلبك.

وتجرد من كل شيء من حولك، فالبشر عطاياهم محدودة
وفيها بعض المن عليك، وربك حين يعطيك يدهشك ويفرحك
من أعماق قلبك، فقط أخلص نيتك لله وحده وتوكل عليه
في جميع أمورك وتجمّل بالقناعة والرضا والصبر والهدوء
واطمئنان النفس، واجعلها عناوين لمفاتيح حياتك؛ فأنت
خلقت لتسعد.

أحمدك يا ربي لأنك خلقتني وأكرمتني بنعم كثيرة لا تعد
ولا تحصى، أعطتني بدون أن أطلبك، رزقتني بدون سبب،
حميتني بدون أن أدعوك، جملتني بجمال نورك، هديتني إلى
طريق السعادة، أعطتني ورزقتني كل ما أتمناه.

أكرمتني كرمًا فاق كل كرم البشر، أنعمت عليّ بنعم طالما تحدثت
بها بداخلي، ولم أبح بها فرأيتها أمامي، ما أكرم عطاياك يا ربي، أحبك
حبًا لو عبرت به لن يوفي عرض الجبال ومداد البحر واتساع الأرض وفيض
السماء.



كُنْ مستعدًا دائمًا

إذا كنت تشعر بالإحراج والارتباك في بعض المواقف التي تحصل في حياتك، ومنها أسئلة محرجة جدًا، مواقف سلبية مررت بها، حين تصادف نفس الأشخاص الذين يسعون دومًا لإحراجك.

كن مستعدًا دومًا لتلقي جميع الأسئلة المحرجة، اسأل نفسك ما هي الأسئلة التي تخرجني دومًا، ويسألني الناس عنها بشكل مستمر واجمع تلك الأسئلة المحرجة، وأجب عنها بكل شجاعة وقوة وبدون تردد وبكل جاهزية تامة وثقة كبيرة جدًا.

دائمًا كُنْ مستعدًا وجاهزًا للرد على كل هؤلاء لكي تقطع كل الأسئلة المحرجة في حياتك، اضغط على زر الشعور الإيجابي وفكر، واستخدم هذا الزر في حين تظهر لك مواقف سلبية في حياتك.

أنت أقوى من أي برمجة، أنت موجود لأنك لا تحتاج إلى مصدر أقوى منك، استعد بشكل نفسي وجسدي معًا، تذكّر أن الاستعداد يعني نجاح المهمة في حياتك.



التفكير في الماضي

استرجاع الماضي بالذكريات الجميلة التي حدثت لنا لا بأس بها، بإمكانك التحدث عن موقف جميل حدث في الماضي، ولكن احذر أن تعيش الماضي بكل مواقفه السلبية والأحداث المؤلمة وتعيش معها ولو كأنها موجودة في واقعك الحالي حتى لا تتفاعل ويكون لها أثر على واقعك الحالي.

لماذا نحن نعيش ذكريات الماضي ونقف عليها دائماً؟، ولا نعيش اللحظة الحالية والشعور الحالي!، بمجرد خطرت لك فكرة أو تعرضت لموقف وكان الأمر مؤلماً وحدث في الماضي تجلس حزيناً على هذا الشعور مع أنه لا يوجد شيء في الواقع الحالي، شعورك الحالي جيد جداً ولا يحتاج إلى ضوضاء داخلية.

التفكير بالماضي سيمنعك من الاستمتاع بكل لحظات اليوم وهي لحظات ثمينة، اترك الأمس وعش الحاضر، أعط كل تركيزك لـ"للمoment الحالية فقط" واستمتع بها، قل في داخلك: إن هذا يوم جديد سأحقق فيه ما لم أحققه من قبل،

وسأستمتع فيه كما لم أستمتع به من قبل.

ليس هناك شخص تستطيع محاربته إلا نفسك وبالأخص تفكيرك، تفاعل مع حاضرك واطرك الماضي وراء ظهرك، لا تقبل بأن يكتب الناس من حولك السطر الأخير من حياتك بل كن أنت بطل القصة والشخص الذي تجاوز هذه المواقف بشجاعته ومحاربته لأي فكرة تشوش شعوره الحالي، الارتباط بالماضي إغلاق لحدود المستقبل لك.



توقّف عن النقد

إن إصدار الحكم أو الانتقاد لشخص ما اعلم بأنه غير جيد، ولن يحقق أي شيء إيجابي في هذه الحياة، لأن العيوب التي نراها في الآخرين ما هي إلا مرآة لعيوبنا الذاتية أيضًا. يجب أن نحكم على أنفسنا فقط وندع الآخرين وشأنهم، إن النقد عادة سيئة ويصاحبه شعور بالخزي، فحين تنتقد أحدهم سوف تلاحظ أحد الأمرين هما: الأول ينسحب ولديه شعور الخوف والخزي، أما الثاني: يهاجم بغضب وتعصب ولا يقبل انتقادك له.

توقف عن النقد، لأنه يبقينا في حالة انشغال وثرثرة دائمة وفوضى، والشعور الفوري الذي يتركه من وراء هذا النقد، ركز على النفع الذي يعود إليه الشخص، واترك النقد والتكلف بعيد عن حياتك؛ لأنه يساهم في وجود الغضب وانعدام الثقة في الحياة، تصنيفك للشيء السيئ وللشيء الجيد يحد من مدى طبيعة وعيك.



الحياة ليست مثالية

من الأخطاء التي يقع فيها الكثيرون بأنهم يظنون الحياة مثالية، وكذلك الأشخاص أيضًا يرون صفة المثالية في أنفسهم، هناك الكثير من الأسى على أنفسنا، ومع ذلك نحن نبذل قصارى جهدنا لنجتهد ونجتاز هذه المرحلة.

لذا لا تنخدعوا بالحياة المثالية وبالأشخاص المثاليين، عش حياتك بكل عفويتك ولا تتصنع المثالية وغيرها، وارض بما عندك فالقناعة رضا داخلي بحد ذاتها.

التحدي الذي نقف أمامه والتسليم بهذه الحقيقة يُجنبنا أيضًا الشعور بالأسى على أنفسنا وعلى الآخرين، لذا الشعور ما هو إلا هدر لطاقتك ولا يجدي لك بمنفعة، ساعد نفسك على التعامل مع المشكلات التي تحصل لديك وقل أنا لست بمثالي، والحياة أيضًا ليست بمثالية.

حين نعترف بأن الحياة ليست مثالية فإننا نشعر بالعطف نحو أنفسنا ونحو الآخرين ومن حولنا وهذا الشعور بالعطف هو شعور داخلي يقدم الحب لكل فرد، الحياة بحاجة إلى

تفهم الأمور من حولنا وتتعايش معها بشكل طبيعي جدًا بدون
تكلف، وبدون فرط زائد في المشاعر، الحياة أقصر من أن
تستوعب كل أهدافك في الحياة بل ركز فقط على الأهم
وعلى شعورك تجاهه.



كن مُعجِباً بنفسك

إن الميل لتعزيز الثقة بالنفس يُحسن من الرضا بالحياة،
إننا بحاجة إلى تعزيز الذات، كُن مستعداً للنهوض بنفسك
دائمًا، اغمر حياتك بالحب حين نكوّن لأنفسنا صورة ومصدرًا
مشعًا للحب بشكل دائم.

حين تمنح الإعجاب والحب والاهتمام لنفسك ستكون
أنت قدوة يحتذى به الآخرون، فكلما زاد مقدار الحب الذي
تمنحه لنفسك، كلما زاد المقدار الذي تتلقاه.

وكلما زاد تركيزك على كونك شخصًا معجبًا بنفسه،
فستجد أن هناك الكثير من التعزيز القوي في حياتك وثبات
الثقة بالنفس.

يقولون بأن الحب يجلب الحب، كلما أحببت نفسك أكثر
أحبك من حولك، طاقة حب هائلة محيطة بك تذكر ذلك
دائمًا، افتح قلبك أمام أفكار الإعجاب والحب لنفسك،
وجعلك لنفسك كمصدر وألوية رئيسية.

وقد قيل بأن "أقصر نقطة بين نقطتين هي خط المستقيم"، وينطبق ذلك بالفعل على الحياة التي يغمرها الحب والإعجاب حيث تتمثل الرغبة والالتزام معًا؛ لتحقيق هذا المصدر الجميل لنفسك، انظر للحب الذي تمنحه لنفسك كهدية سماوية.



الأهداف الخاطئة

معظم الأشخاص يصرون على طرق الأبواب الخاطئة، ولهم سنوات يطرقونها لكي يحصلوا على الهدف.

نرى أشخاصًا يقفون ويصرون على هدف وقد يستغرق ضياع نصف أعمارهم وهم مقتنعين بأنه الهدف الصحيح، الحياة مثل العربة تتحرك من الداخل إلى الخارج وليس العكس، ركز على الهدف الصحيح وعلى أن يكون ذا قابلية للتطبيق على المدى القصير، حتى تتمكن من الاستمتاع بهذا الهدف لطالما سعيت من أجله.

طرق الأبواب المغلقة لا يرجع لك بفائدة أبدًا، ابحث عن أهداف أخرى سهلة وسريعة لتحصل عليها، لا نحتاج إلى مرحلة التعقيد للوصول لأهدافنا، ليس هناك ما هو أقوى من فكرة هدف بسيط ومنظم وسهل الحصول عليه، وهناك أيضًا أهداف جديدة ومتطورة في الحياة فلا تضيع وقتك لتحديث أهداف لا فائدة منها.

الصحيح والنافع هو رؤية أهداف أخرى في الحياة
والمحاولة تشغيلها وتطبيقها في الحياة أفضل من الوقوف
بدون هدف تشغيلي.



اهتمام المشترك مع من نحب

كل الاهتمامات التي تحبها وتفعلها دائمًا في حياتك شارك بها أهلك وأصدقاءك ومن حولك، وهذه الاهتمامات المشتركة تجعل حياتك قريبة لهم ومتراصة مع بعضها البعض، وتضيف أيضًا لحياتك التجديد، وتعمل على رفع هرمون السعادة، وإقبال على الحياة بكل بهجة وسرور ومحبة.

حين تُشارك كوب قهوتك الصباحي مع من تحب وبالأخص أخوتك، حين تسعد صديقًا من حولك، وتشاركه فرحة ميلاده، وتشاركه الشعور بحد ذاته، حين تلعب مع الأطفال بالحديقة وتشاركهم نفس اللعبة والضحك والصراخ والقهقهة؛ فهذه المتعة الحقيقية هي من تسمح لك بأن ترى هذه الارتباطات أكثر عمقًا من مجرد كونها مواقف.

إن كل اهتمام مشترك بين الأشخاص الذين نحبهم والذين تربطهم بنا علاقة تزيد من احتمالات ديمومة العلاقات، وتؤدي إلى زيادة القناعة؛ فالحياة بنسب عالية ومرضية أيضًا.



تواضع في حياتك

التواضع سمة أخلاقية ومحبة من قبل الآخرين، تكسب الشخص الاحترام والتقدير وعلو مكانه، التواضع والسلام الداخلي مرتبطان مع بعضها، كلما تواضعت وتخلّيت عن إثبات ذاتك أمام الآخرين كلما كان من السهولة أن تشعر بالهدوء والسلام الداخلي.

لا تنظر بأن التحدث عن نفسك وإثبات ذاتك تُعدها فخراً لإنجازاتك وتحاول أن تقنع الآخرين بأنك تفوقهم كفرد في المكانة الاجتماعية والمنصب الذي تمتلكه، التباهي يؤثر سلباً على المشاعر الإيجابية وبالتالي يربكك، ودائماً يجعلك في موقف تبحث فيه عن إجابات لتساؤلات وردود وأفعال لتثبت نفسك أمامهم، وهذا الشيء يهدر من طاقتك ومع الوقت سيتعبك أيضاً، الناس لا تحب الأشخاص الذين يتحدثون بكبرياء عن إنجازاتهم في الحياة؛ لأن الشخص المتواضع يكون قريباً على القلب.

أنت لا تحتاج إلى تصفيق حار، فمن الغريب أنك كلما كنت زاهدًا في البحث عن المديح كلما امتدحك الناس أكثر، لأن من عادة الناس ينجذبون لهؤلاء الذين يتمتعون بالهدوء والثقة بالنفس، فمُ بممارسة التواضع في حياتك، ولاحظ الجانب الإيجابي وتأثيره النفسي على حياتك.



تشجّع وجرب

هناك أشخاص يقفون دائمًا في منتصف الطريق، لا يستطيعون إكمال الطريق، وذلك بسبب شعور يراودهم وهو هل سوف أنجح؟ هل سوف أحصل على حياة جيدة؟ هل سأتمكن من الفوز؟

العقبة التي تعيق هؤلاء الأشخاص بأنهم يخافون من شعور التجربة، وهم لا يدركون بتأنًا لربما تكون هذه التجربة هي نهاية سعيدة وجميلة وحياة جيدة جدًّا، وتنتهي المعاناة التي يعيشها.

تشجّع وجرب ولا تقف في منتصف الطريق، شعور التجربة ينهي كل المخاوف التي تخطر في الأذهان، والتي لا تحدث أبدًا، فقط مجرد أفكار وأوهام لا تحصل في أرض الواقع.

لذا جرب ولو كان هناك أي احتمال للتجربة، وقل بداخلك أنا أقادر على تجربة سواء ضبط الأمر أو لم يضبط، التجربة بحد ذاتها تعطيك نظرة أشمل لحياتك، ورؤية الأمور بشكل أوضح وأعمق.



العيش بوسط جماعة

من المهم جدًا أن تكون حياتك مُحاطة بهؤلاء المجموعة الداعمة لك والتي دائمًا تقف بجانبك في أي ظرف يحدث في حياتك، وهؤلاء الأشخاص يكونون مقربين لك بشكل كبير سواء كانوا آباء وأمهات أو أخوة أو شريك الحياة، أو صديق العمر.

وجود المجموعة من حولك تستمد بهم طاقتك، تكون هناك قوة من حولك وذبذبات طاقة من حيث المشاعر والنوايا محاطة بك جميعها تمدك بالقوة والطاقة والعزيمة، والتغلب على الظروف الصعبة من خلال دعمهم لك ونصحهم لك بحب، وحرصهم الدائم على مصلحتك، وخوفهم عليك إذا أصابك مكروه أو ربما قد تُصاب بالحزن والكآبة من مواقف تحصل لك بالحياة.

فاحرص دائمًا على تواجد هذه الجماعة في حياتك وعش بوسطهم، وتجاوز معهم عما يدور من حولك، وتحدث عن مخاوفك، وعن فرحك، وتأكد كلما كانت المجموعة أكبر كلما

كانت طاقتك أكبر، والملهمون في حياتك تمسك بهم وبقوة،
واعتبرهم بمثابة طوق نجاة لك في الحياة.



يتصيد الأخطاء دائماً

في هذا العالم هناك أشخاص يتلاعبون في مشاعر من حولهم، وهم فقط يتصيدون الأخطاء بشكل دائم، ولا يرون أي جانب آخر من حياتك سواء كان هذا الجانب جيداً أو خيراً، هم يركزون على الأخطاء فقط.

وغالب هؤلاء الناس يعيشون في داخل هذا الصندوق المغلق، ولا يريدون الخروج منه بل يصب كل اهتمامه عليك حتى يتصيد أخطاءك، ويبدأ معك برحلة العقاب النفسي.

مع العلم لا تستطيع أن تفعل أي شيء في حياتك ما دام هؤلاء الأشخاص محيطين بك، لا بأس إذا أخطأت ولو تجاوز عدد الأخطاء المائة فلا بأس كلنا نخطئ، ولا يوجد شخص على الكرة الأرضية لا يخطأ، وتذكر جيداً بأن دائماً هناك مخرجاً للأخطاء، ولست بحاجة إلى المحاسبة وتأنيب الضمير بشكل دائم ومتكرر.

نظف شعورك تجاه هؤلاء الناس الذين هم عالقون داخل

الصندوق، ما عليك فعله هو المواجهة، وأن تكون على استعداد تام ودائم لهم ونظف هذا الشعور السيئ، إذا علقت به سوف تتورط كثيرًا.

وبالتالي لن تعيش حياتك وفق ما أنت تريد، بل سوف تعيشها وفق ما يريد هؤلاء الأشخاص العالقون في حياتك أو المتورط أنت بهم، فنصيحتي لك لا تتوقع نتائج مرضية لك في ظل ظروف غير طبيعية تحصل في حياتك من قبل الآخرين.



قدّم الشكر دائماً

لهؤلاء الأشخاص الرائعين في حياتك، والذين قدموا لك الحب والخير والصدق، وبالأخص الناس القريبون الذين يفهمونك بدون أن تتحدث فقط بمجرد النظر في عينيك، قدم لهم الشكر والتقدير والعرفان والحب.

والذين وقفوا معك في جانب فرحك وحزنك ومرضك، دائم بادر معهم بالشكر الموصول بالحب والتقدير، هذا الإحساس الجميل بحاجة إلى أن يكلل بهدية صغيرة أو عزيمة مطلة على إطالة جميلة، وباقية ورد رائعة، كلام مليء بالحب، هؤلاء الأشخاص حقاً يستحقون هذا التقدير منك، واحتفظ بهم واعتبرهم؛ كأنهم كنز في الحياة.

الأشخاص الجيدون في الحياة قليلون فتمسك بهم وحافظ عليهم، واجعل علاقتك بهم قوية ومتواصلة بشكل دائم بدون انقطاع، العطاء الجميل يثمر ويزدهر بمثله، واعتبرهم مصدر سعادة وطاقة مشعة في حياتك.



السماح للآخرين بالدفاع عن أنفسهم

هل سألت نفسك يومياً أريد أن أكون على حق؟ وهل من واجبي أن أصحح أخطاء الغير من حولي؟ وهل يا ترى أنا سوف أكون سعيداً عندما أتصيّد تلك الأخطاء؟ كل هذه التساولات تخطر في بالك.

هناك مواقف تحصل وتتطلب منك الدفاع عن الحق من خلال أن تثبت أو توضح، وكل هذا يتجه نحو طريق واحد وهو هدر طاقتك واستهلاكها، من واجبك أن تنصح الناس وتجعلهم يدافعون عن أنفسهم فلا بأس بذلك، ولكن بدون حاجة إلى هدر الطاقة التي لديك.

كلما كان الأشخاص من حولك متفهمين ومدركين للمواقف التي تحصل لهم، سوف يقلل من هدر الطاقة وبالتالي سوف يقلل أيضاً من دخولك في دوامة معهم، إن الوعي الذاتي بشكل عام يكفيك من خوض الصراع بين

ذوات الأنانية مع الآخرين.

ومن الأمور الجيدة في الحياة هي أن تصبح عطوفًا ومسالماً، وأن تعتاد على السماح للآخرين بأن ينعموا بمتعة كونهم على حق، وبالتالي فأنت سمحت لهم بأن يشعروا بالفخر تجاه أنفسهم، وكف عن تصحيح أخطاء الآخرين؛ لأن في الغالب يصعب جدًا مواكبة هذا الأمر.

اترك الفرصة للآخرين لإثبات أنهم على صواب، وليس عليك أن تضحى بكل معتقداتك لتثبت لهم فلسفتك في الحياة، لا بأس بأن توضح لهم ما هي الطرق التي تُساعدهم لفهم ما يدور من حولهم ولكن بدون أن تشارك أنت الحدث، وخاصة إذا لم يكن موقف معنيًا لك، ساهم بأفكار ولكن لا تشارك خوض التجربة التي تستنزف الطاقة لديك، وبالتالي دع الآخرين هم من يصححون أخطاءهم بأنفسهم، والتي تتناسب مع طبيعة مواقفهم.



ساعد نفسك

نعم ساعد نفسك وتحرر من مخاوفك، ولن يستطيع أحد أن يُساعدك إلا نفسك، فأنت بحاجة أن تصبح قويًا جدًّا، حين تصدمك الحياة ببعض الأمور مثل: صدمة مشاعر، خيبات وانكسارات، ضعف وانهايار، التردد.

لا توجه التهم على المجتمع ولا على البيئة التي من حولك، أنت فقط الوحيد الذي باستطاعته أن يغير نفسه، أنت هو المطلوب تغييره وليس المجتمع.

واجه نفسك أمام مرآة وقل فعلاً: أنا جبان فعلاً أنا خدعت فعلاً لم أستطع أن أصل للهدف الذي أريده، حين تتلفظ بهذه الكلمات بحسب الظروف التي حصلت في حياتك، سوف تشعر بشعور راحة البال، وتصبح لك الجرأة في مواجهة كل مخاوفك، وتحرر منها جميعًا، حتى تعرف كيف تتعامل معها حين تُصادفك في المرات القادمة.

لأنه الحياة يا أعزائي ليست صافية وخالية من الشوائب، الحياة تحتاج بشكل دائم إلى فلتره لكي تستخلص منها الشيء

الجيد الذي يتوافق مع رغباتك، وبعدها سوف تساعد نفسك في كل مرة حين يتطلب الموقف ذلك، بحيث لن يكون هناك شعور بأنني لا أستطيع، بل أنا قادر على مساعدة نفسي، وتغيير ما أرغب به أن يتغير في حياتي.



أنت تملك الحرية

وأنت حر أيضاً

لا تدع أي شخص في هذه الحياة أن يضلّك، مهما وصل بك الأمر وحتى لو كنت بداخل الصندوق المظلم، أنت حر ما دمت تملك روحًا، بالرغم من قساوة الظروف من حولك والأمور السيئة التي تمر في حياتك، ولكن ركز بأن لا أحد في هذا الكون يملك روحك أو يملك حريتك أيضًا.

إلا إذا أنت سمحت له بذلك، صحيح الظروف تُجبرنا أحيانًا على استسلام، وتسلبك الشعور السعادة والخيار الجيد فالحياة، ولكن تمسك بروحك وحريتها، أصعب ما في عالم البشرية أن تسلب حريته، حتى لو كنت في وسط أسوأ ظرف في هذه الحياة.

"كن أنت المصباح الذي ينيّر طريقه بنفسه" لا تسمح لأحد أن يغيّر هذا الشعور الذي تملكه لنفسك، مهما وصلت بك الحالة، كل هذه الأفكار الخادعة تسلب منك المتعة، بل

قل دائماً: أنا شخص يمتلك حريته ولا أحد يملك شعوري،
وأنا حر ما دمت أملك هذه الروح التي أعطاني إياها رب
العالمين.

احذر أن تجعل حريتك معلقة بين هؤلاء الأشخاص الذين أجبروك
على هذا الوضع غير المرغوب فيه في حياتك الواقعية، دائماً واجه
نفسك وكن حقيقياً وحتى ولو كنت معلقاً... "قل لنفسك سأفتح هذا
الباب وأتحرر، وأخلص نفسي من هذا الشعور الذي أنا عليه الآن" نعم
الآن حالاً.



الجزء الرمادي

نرى الحياة دائماً بجزئين أو جانبيين أحدهما أبيض والآخر أسود، لكن هل ركزت على الجانب أو الجزء الرمادي في هذه الحياة؟

هل فكرت في هذا الجانب؟ وهل يمكنني أن أتعمق في رؤيته؟ وكيف يمكن أن أراه بأن يخدمني بطريقة تخفف عني الخيارين وهما الأبيض والأسود.

هذا جانب يحتاج إلى مهارة و طاقة مستعدة للتقبل أي شيء، والمهارة هي كيفية أن أتعامل مع مجريات الحياة التي شكلت لي عائلاً، وكل ما كانت لديك مهارة الشعور الجيد تجاه الموقف الذي تمر به أو تتعامل مع شخص وقد أخطأ عليك، وأنت بالتالي تتقبل التعامل معه ومسامحتك له هنا تكمن مهارتك في التكيف والتعايش مع الأخطاء التي حصلت سواء كانت مع أشخاص أو مواقف حصلت لك أو ظروف قد مررت بها، جزء من السعادة في هذا الجانب أن تعرف كيف تتعامل معه بطريقة تراها مناسبة لك، اصنع لنفسك الجانب

الذي تراه يساعدك لمواكبة الحياة، والوصول إلى أهدافك
بطريقة مرنة وعلى نطاق واسع.



المجموعة السعيدة

هل لديك مجموعة سعيدة؟ إذا كان الجواب بنعم فأنت محظوظ، وإذا كانت الإجابة لا، فعليك الإسراع في تكوين المجموعة السعيدة الخاصة بك، والتي تتكون من مجموعة أشخاص يساعدونك في نشر ذبذبات الحب وطاقة السعادة، وطاقة التجدد والبهجة، والشعور الجيد في حياتك.

لذا وجودهم يعتبر مكسبًا قويًا، وأنت بحاجة له في حياتك، يكفي أن يجعلك ترى الحياة بألوانها، وتتفجر طاقات الفرح والضحك لديك، وبالتالي لديك مخزون قوي مليء بالطاقات السعيدة والقوية والمترابطة.

الحياة فعلاً تحتاج لهؤلاء الأشخاص الجيدين وهم يعطونها جمالاً آخر، ضرورة حصولك على تلك المجموعة السعيدة الخاصة بك، وراقب كيف تكون مشاعرك وشعورك تجاه الحياة.



اختلاف الأفكار

أغلب الناس لا تستطيع أن تقبل اختلاف الأفكار، وهذا لا يعني أن أتوتر أو أحقد على هذا الشخص بمجرد أن فكرته تختلف عن فكري، جمال الحياة باختلاف الأفكار وتنوعها وهذه المتعة الحقيقية، لكن انتبه اختلاف الأفكار بالطريقة الصحيحة، والتي تعطي لك حلًا آخر.

ومن الجميل أن أسمع وجهة نظر مختلفة عن وجهة نظري، ربما هذه الفكرة التي طرحت لي تجعلني أرى شيئًا بصورة أوضح، وأن أصل إليه بطريقة أسهل وأسرع.

عندما نشارك في جلسات العصف الذهني أو جلسة إطراء الأفكار يخرج هنا الإبداع، وتكمن هنا المتعة وكيفية تصوير الفكرة، وهي لها حلول وآراء ووجهة نظر من عدة جوانب.

لذا اختلاف الأفكار يعتبر شيئًا جيدًا، وعليك أن تتقبل وتسمح بتفكيرك أن يكون مرًا وقابلًا للتغير دام هناك

مصلحة تجلب لي المنفعة التي تريد الحصول عليها،
وبالتالي استفدت أيضًا بمجموعة أفكار جديدة مطروحة
بأفكار مختلفة، وتحاكي عدة جوانب في حياتك.



أكشن الحياة

الحياة تحتاج إلى هذا الأكشن، وهذا هو المطلوب منك القيام به في حال إذا نويت وقررت أن تغير الوضع الذي أن عليه الآن، بمعنى هناك أشخاص في الحياة يطلق عليهم "المشاهدون"، أمضوا نصف أعمارهم وهم يتفرجون على نجاح هذا الشخص وكيف حقق ووصل هذا الشخص لتحقيق هدفه.

والعبارة الشهيرة لهؤلاء المشاهدين هل رأيت فلانًا كيف حظه جميل، وظروفه أفضل من ظروفنا، لا تنتظر من شخص أن يمسك بيدك، ويقول لك افتح الباب وسوف تحصل على الكنز بداخل هذه الغرفة.

للأسف هؤلاء الأشخاص أحيانًا لا يقبلون بالتغيير، والذي هو لصالحهم ويعتبر لهم قفزة في الحياة مع التجديد، والحصول على الأهداف المرجوة منهم.

فجلوسك وأنت تراقب وتشاهد الأشخاص المحظوظين إلى أين يصلون وأنت جالس في مكانك ولم تتغير، اصنع

الأكشن في حياتك، قم بقفزة تغيير لك حاول مرة أو مائة مرة.

لربما سوف تعطيك الحياة مرادك؛ لأنك حاولت ونويت
وفعلت وسعيت وعملت واجتهدت، لذا دائمًا كن أنت الشخص
الذي يحقق أهدافه وطموحه واقبل التحدي مع نفسك،
فالحياة مليئة بالخيارات الجيدة وعليك فعلاً استغلالها
لكي تصل إلى الطريق المطلوب دائمًا.



النضج السريع

الحياة بشتى ظروفها ومواقفها تحتاج دائماً إلى أشخاص يمتلكون خاصية النضج السريع ومع قابلية التحرر، الحياة سوف تعصف بك وسوف تعطيك دروساً قوية ومؤلمة؛ لذا لا تنتظر دائماً بأن الحياة تهديك الورود والشوكولا.

الحياة تقدم لك المكونات والطبخة أنت المسؤول عنها، ربما تكون طبخة متقنة، ولربما تكون الطبخة محروقة، لربما تكون أيضاً على نصف استواء.

لذا فعلاً نحن بحاجة إلى النضج السريع في حياتنا لكي نتعايش مع ظروف الحياة، حين تطيح بك الحياة تكون أنت على استعداد تام لها، وأن تكون ناضجاً بطريقة سريعة جداً، لكي تتغلب على هذه الظروف التي أحاطت بك.

النضج السريع يُساعدك على التغلب على الكثير من المواقف التي تواجهك في حياتك، لأن الحياة تحتاج لأشخاص دائماً ناضجين ويتقبلون الموقف ويعرفون كيف يمكنهم الخروج منه، فتعلم كيف تصبح شخصاً ناضجاً وقابلاً لمواجهة أي تغيير يطرأ في حياته.



شعور الصدمة

هذا الشعور بالذات تشعر به حين تقع بداخله، هل جربت شعور كيف يعيش المصدوم؟ فهو شعور يحتاج إلى قوة مشاعر فكرية، وإلى قوة جسدية ومبررات تجعلك تخرج شعور الصدمة بطريقة غير منظمة بسبب الفوضى الداخلية التي حصلت لك.

الصدمة حدث يجعلك لا تعرف من تكون أنت، ولا تستطيع أن توازن بين مشاعرك الجسدية والفكرية، هناك خربة عارمة حولك، والقرار الذي تتخذه في حال الصدمة دائماً يكون غير صائب، أو بمعنى لا يؤخذ عليه.

هل جربت حقاً هذا الشعور؟... أنا أتفهم كيفية المشاعر الخارجة عن وضعها الطبيعي، حيث لا توجد هناك سيطرة عليها، لذا أنا أتفهم كيف تكون المشاعر حينها وكيف يشعر بها المصدوم، أتفهم كيف يشعر وبماذا يفكر، وكيفية خروج الأفكار المشتتة.

لذا يا أعزائي يجب أن نقف بجانب بعضنا البعض في
حال حدوث مثل هذه المواقف العصبية، وأن نتكاتف لجعلها
تمر بهدوء وسلام، وأن نتقبل الوضع برضا وإيمان داخلي.



الاتزان أو التوازن

بين العقل والجسد

"سأفعل ما أحب، وسأحب ما أفعل"

العقل يعتبر هو المسيطر في عملية الاتزان أكثر؛ وذلك عن طريق التجارب والأفكار والصدمات والحوار والذكريات وغيرها.

أما الجسد رد فعل التصرفات التي تتشكل عليها الأفكار والمعتقدات داخل العقل وتخرج بصورة غضب أو حزن، أو شعور سيئ، أو لربما فرح أو سعادة، بشكل عام ردود أفعال سواء كانت تعتبر جيدة أو سيئة فهي تخرج بأي شكل من الأشكال.

العقل يتغذى بالأفكار التي تزرعها في داخلك والشعور الذي تشعر به وتفكر به بشكل دائم، كلما كان توازن العقل بالأفكار المفعمة بالحيوية والإيجابية وعدم التركيز على

بعض الأفكار وإعطاؤها حجمًا أكبر من العادي، فالأمور تعتمد على حسب الفكرة التي تدخل العقل وتتفاعل بطريقة خيالية واحتمال أثرها يكون حقيقيًا في أرض الواقع يصبح سهل جذبه وتطبيقه، فكن حذرًا جدًّا من التفكير لأنه فعال في إعطائك إضافة جميلة في حياتك أو إضافة سيئة للغاية.

أما بالنسبة للجسد يتغذى عن طريق الأكل الصحي والنوم والهدوء وممارسة الرياضة والتأمل وغيرها؛ لذا الاتزان هنا يجب أن يتوافق بمدى الأفكار المتواجدة وطريقة تهدأتها وضبطها حتى لا تخرج كردود أفعال قوية، العملية سهلة جدًّا كلما حاولت ضبط مشاعرك وأفكارك، كلما تمكنت من ضبط مشاعرك الجسدية، وحققت التوازن والهدوء وعدم المبالغة بالشيء، وبالتالي أصبحت شخصًا متزنًا جدًّا من حيث التصرفات الهادئة والمنطقية، والتي تُساعدك في الاتزان العقلي والجسدي معًا، الاتزان في كل شيء في الحياة يعطي إضافة وقيمة جميلة ومعتدلة ورائعة؛ فاحرص عليها بالطريقة التي تراها تناسب طبيعة حياتك.



كيف أتخلص من التوتر الدائم والمستمر؟!

"الهدوء المثالي موجود في القطة الساكنة"

جوليس رينارد

فالتوتر المستمر يخلق في الجسم كميات مستمرة من هرمونات التوتر الأدرينالين والكورتيزول؛ مما يبقى التوتر بصورة عالية جدًا.

سوف أعطيك بعض الحلول البسيطة التي سوف تُساعدك على التخلص من التوتر المستمر في حياتك اليومية.

أولًا: فكر كيف تشعر أو بمعنى آخر راقب تفكيرك.

ثانيًا: التنفس بهدوء أكثر.

ثالثًا: التأمل

رابعًا: النوم الكافي والمريح.

خامسًا: الأظعمة الصحية.

سادسًا: ابقَ هادئًا.

سابعًا : مارس هوايتك المفضلة لديك.



قائمة الأولويات في حياتك

"أؤمن بأن الغد يوم أفضل كما أؤمن

بالمعجزات".

أودري هيبورن

الأولويات هي قائمة تُحدد المهام والأنشطة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، ربما هذه الأولويات تكون سهلة تحقيق، وربما تكون صعبة ومستحيلة؛ لذا أنا أرى بأن الأولويات تُحدد بحسب حدود طاقتك وإمكانياتك.

ركز على الأولويات سهلة المنال في حياتك، وابتعد عن الأولويات الصعبة في حياتك، بمعنى آخر حقق الأهداف والأولويات التي ترغب بالحصول عليها بأبسط الطرق وأيسرها.

واسع إلى تحقيق الأولوية السهلة دائماً لكي تصل إليها، ولا تزحم فكرك بأهداف وأولويات صعبة جداً، لربما تسبب لك

بعض المشكلات في حياتك؛ لذا قائمة الأوليات مهمة جدًا
ولكن... الأولويات السهلة والبسيطة وبعيدة عن التعقيدات
الصعبة للغاية.



تكرار الدروس

والمواقف في حياتك

"إن كل شيء يحدث لسبب ما".

أرسطو

الحياة لا تُحاربك لأنك ضعيف، بل تُحارب قوتك، حين تمنح الألم من المواقف سوف تدرك مواطن قوتك الحقيقية، لذا الحياة تصقلك وتصفعك في اللحظات الصعبة، وتدهسك بشدة، ومع ذلك تتجاوز وتنجو، وتكون أنت في نسختك القوية، أحياناً يكون الاختبار قاسياً جداً، ولكن تعلم من الدرس نفسه، وتكراره يؤكد هل تعلمت الدرس أم لا، ومع الوقت ستكون قادراً على اجتياز أصعب الاختبارات بسهولة تامة، لأن طبيعة الحياة بشكل عام تختبرك قبل أن تمنحك نعمها.



حدد أهدافك واكتبها

أنت تكتب ما تريده ... وأنت الكاتب لمستقبلك..
باختصار أنت "صاحب القصة"

قبل السعي وراء أهدافك، عليك أولاً أن تعرف ما تريد بالضبط وأن تكون واثقاً بشأن ما تريده، حتى لا ينتهي بك الأمر إلى أشياء كثيرة، وأنت لا ترغب بها إطلاقاً.

إن كتابة الأهداف تزيد من فرص احتمالية تحقيقها، تشبه النية حين تتحول إلى شيء ملموس، فحين تكتب استخدم القلم الخاص بك، وكن صادقاً بما تريد الحصول عليه تماماً، واكتبها في زمن المضارع، واجعلها سهلة وإيجابية، وتصور أيضاً بأنك تعيش الأمر حقاً؛ حيث يصبح حقيقياً في عقلك بعدها سوف يصبح حقيقياً في حياتك.



تجراً على ترك ما هو ضار بك

”في بعض الأحيان يجب عليك الابتعاد عن
الضرر حتى تتمكن من الشفاء“

كل العلاقات والأعمال والأشخاص من حولنا والبيئة
المحيطة بنا، يا.. تعطيك النفع أو تعطيك الضرر بمعنى
آخر الشيء النافع جيد ويعطي إضافة لحياتك، أما الشيء
الضار فهو ضار في حد ذاته.

لذا حين ترى الضرر أمام عينيك عليك الفرار بأسرع
وقت ممكن، لا تستنزف طاقتك في التعديل عليه، بل تجرأ
على تركه وارحل، نعم تعلم كيف ترحل حين تتعرض للضرر
في أي ظرف كان، ذكر نفسك دائماً لا فائدة من إصلاح
الضرر بل تركه أفضل.



ضع الراحة والاسترخاء

في المقدمة

من المتعارف عليه في نمط حياتنا بشكل عام هو الانغماس في العمل والتعمق في الأشغال المحيطة بنا؛ حيث يصبح من السهل أن تشعر بأنك مشوش، وفي حاجة إلى فترة راحة من هذه الأشياء.

استقطع بعض الوقت لراحتك، اقض بعض الوقت في حالة استرخاء اذهب إلى جزيرة ما، اعزل نفسك بعيدة عن الأمور التي تسبب لك التوتر، استمتع بالنوم والأكل وسماع الموسيقى والرقص وغيره، اخرج في الهواء الطلق وسط الطبيعة، مارس هوايتك التي تحبها، افصل نفسك عن العالم ولو قليلاً، في بعض الأحيان يتعين عليك الانفصال حتى تتمكن من إعادة ضبط نفسك من جديد.



دَوْنُ الجَانِبِ الإِجَابِي وَالجَانِبِ السَّلْبِي

نحن البشر بطبيعة الحال لدينا جانب إيجابي وجانب سلبي، وهذا أمر طبيعي للغاية، فالبداية تبدأ بفكرة وتنتهي بسلوك، احضر ورقة وقلماً ودوّن الجانب الإيجابي فيك، ثم دوّن الجانب السلبي أيضاً، دون ولا تتردد ولا تخجل من جانبك السلبي، فحين تدوّن تلاحظ الفرق بين الجوانب وتعمل على السعي نحو الجانب المراد تغييره، وهو الجانب السلبي.

فالجانب الإيجابي ليس بحاجة إلى تعديل، أما الجانب السلبي فهو بحاجة إلى كيفية التحكم فيه وضبطه وإلى تسخيره للمواقف التي تحيط بك، دائماً ركز على الجانب الإيجابي بحيث كلما ركزت على الإيجابي أصبحت أمورك أسهل وأفضل، لأن الجانب الإيجابي حين يطغى ويكثر، يصبح الجانب السلبي شبه معدوم؛ وذلك بسبب تركيزك على الجانب الإيجابي والمضيء في حياتك.



توقف عن التواصل

الاجتماعي السيئ

بشكل عام تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة سهلة للتواصل بكافة الناس المحيطة بنا والبعيدين عنا كذلك، وهي لها قيمة كبيرة في حياتنا، مع ذلك يوجد الجانب المظلم لها وخاصة بالمقارنة المستمرة مع الآخرين، حيث يستعرض الشخص أفضل ما لديه، ويشتت فكر الشخص المتابع له.

أظهرت الأبحاث أن قضاء أكثر من ٥ ساعات يوميًا على تطبيقات التواصل الاجتماعي قد يزيد من أعراض الاكتئاب وتدني من مستوى تقدير الذات، لذا لا داعي لإلغاء وسائل التواصل الاجتماعي من حياتك بشكل نهائي، ولكن عليك أن تركز نحو أهدافك في الحياة وعملك، لا بأس أن يكون لديك هدف التصفح، ولكن احذر وقم بإلغاء متابعة السلبين أو حسابات أنت لا تضيف لك فائدة لنفسك ولحياتك بشكل عام، ركز على نفسك فقط ولا تركز اهتمامك على الأشياء التي تحبطك وتشعرك بالسوء، ركز على وسائل التواصل الاجتماعي الذي يجعلك تبتمس وتتعلم شيئًا مفيدًا في حياتك.



سعداء ولكن؟

"من جهة، نريد جميعًا أن نكون سعداء، ومن جهة أخرى، نعرف جميعًا ما يجعلنا سعداء، لكننا لا نفعل ما يجعلنا سعداء، لماذا؟ الأمر بسيط نحن مشغولون جدًّا، مشغولون بماذا؟ مشغولون في محاولة أن نكون سعداء".

"ماثيو كيلي"

كل ما تحتاجه ببساطة هو أن تتذكر ذلك دومًا، بأننا قادرون على بث السعادة بداخلنا وعندنا القدرة الكبيرة على شعور بها، فقط حين تريد أنت ذلك، صحيح الحياة ومواقفها تعثر الطريق أحيانًا، ولكن لا بأس، بإمكانك التجدد كل يوم بشعور مختلف أنت تريده، والأهم بأن تشعر بطاقة السعداء بأي طريقة تريدها أنت، فقط تذكر ذلك جيدًا، أسعد نفسك بأبسط الأشياء.



فشل العلاقات

"الأحوال لا تتغير، بل نحن من نتغير"

"هنري ديفيد ثورو"

هل تعتبر أن العلاقة الفاشلة هي فشل في حد ذاتها؟ لا طبعًا بل هي دروس متبادلة، كل شخص يدخل في حياتك ويخرج منها تأكد جيدًا بأنه قدّم لك درسًا من خلاله تصبح قادرًا بالتغلب عليه، وعندك جاهزية لمواجهة المواقف التي تأتي بعدها، الدروس تأتي من خبرة واختبار.

في الحياة يفضل أن تعيش تجربة الفشل حتى تكون مستعدًا للتقدم نحو الأفضل، وتصبح قادرًا على موازنة الأمور، وكيفية التعامل معها بحسب الدرس الذي تعلمته؛ لذا لا داعي للخوف من علاقة فاشلة بل تعلم الدرس بشكل جيد ليُساعدك في المرة القادمة، اعتبر الفشل بأنه درس لا غير، ولا تعتبر الفشل نهاية للشئ بل أحيانًا يكون بداية لأمر قادم وأفضل..



ضع حياتك في

أعلى المستوى دائماً

"أكبر مغامرة يمكنكم خوضها هي أن تعيشوا حياة
أحلامكم".
"أوبرا وينفري"

ضع شعارك في الحياة بأنك قادر على تحقيق نجاح باهر في شتى
مجالات حياتك في آن معاً، وتأكد بأنه يمكنك حقاً الحصول عليه، كل
هذا بثق بالقوة التي بداخلك، يقول الكاتب سيث غودين: "هل يوجد
فرق بين المتوسط والريء؟ ليس حقاً."

أنت تستحق وقادر مثل أي شخص آخر، قصص النجاح
المبهرة اجعلها عناوين لحياتك لكي تحصل على المستوى
الذي تريده، رسخ العادات والامتنان والقدرات والإمكانيات
والطاقة التي تسهل عليك جذب المستوى النجاح، أنت
تستطيع خلق النجاح الباهر في كل مجال، وتسعى جاهداً

إلى تحقيقه والمحافظة عليه.



تمّ بعون من الله وتوفيقه
عزيزي القارئ "كُن ممتنًا لرحلتك في الحياة فهي رحلتك
أنت فقط"
اسع دائمًا لتطوير أفكارك؛ لتفهم ما تحتاجه في مسيرة
حياتك؛ لتصل لمرحلة الوعي التي ترغب بها، ولكي تصبح
شخصًا واعيًا وجيدًا.
شكرًا لعائلتي الرائعة على وجودكم حولي دائمًا..
شكرًا لجميع الأشخاص من حولي الذين غمروني بحبهم
واهتمامهم، وأتوجه بأكبر قدر من الشكر لكل من قرأ هذا
الكتاب...

