أميمة العجمية

للسعادة عنوان اسمه "أنت"

الطبعة الثانية

كن طائرًا يحلق حرًا ويغرد أجمل أنغام السعادة

SEFSAFA PUBLISHING HOUSE
WWW.SEFSAFA.NET

للسعادة عنوان اسمه *أنت *

*كن طائرًا يحلق حرًّا ويغرد أجمل أنغام السعادة *

للكاتبة: أميمة العجمية

أميمة بنت عبد الأمير العجمية: صحفية ، مهندسة صيانة ومعالجة. كاتبة مقالات، مبتكرة ضمن أول ١٠٠ مبتكر على مستوى السلطنة. مقدمة برامج ومؤتمرات وملتقيات وحفلات رسمية. مشاركة في تأليف وكتابة كتب خارج وداخل سلطنة عمان. عضوة وجزء من نخبة المثقفين حول العالم في الهيئة الدوليه للتسامح لبناء جسور التفاهم والتسامح والثقافة بين الأفراد والمجموعات. أول إصداراتها كتاب *للسعادة عنوان اسمه أنت * (دار صفصافة للنشر). حاصلة على شهادة تنمية مهارات المدرب الاستشاري والموجه الفعال. (كوتش معتمد). حاصلة على شهادة في (تنمية مهارات المدربين TOT) من مركز دليل وشهادة معتمدة من وزارة التعليم العالي. مقدمة ورش ودورات. حاصلة على شهادة في مقياس هيرمان لتحليل الشخصيات وتحديد أنماط الأفراد.. مشاركة في كتاب مجلس ن النسوة الأول. حاصلة على شهادة في أسس المعايير المهنية من وزارة العمل في وحدة المهارات القطاعية لقطاع الصناعة. حاصلة على OQF CAPACITY BUILDING WORKSHOP for LISTING AND ALIGNING QUALIFICATIONS TO THE OQF من هيئة الاعتماد الأكاديمي. ثاني إصداراتها الأدبية *ولك القرار خطوة نحو الحلم *.

****

للسعادة عنوان اسمه *أنت *
طبعة ثانية ٢٠٢٣

جميع الحقوق محفوظة ©
عدا حالات المراجعة والتقديم والبحث والاقتباس العادية، فإنه لا يسمح بإنتاج أو نسخ أو تصوير أو ترجمة أي جزء من هذا الكتاب، بأي شكل أو وسيلة مهما كان نوعها إلا بإذن كتابي.
No part of this book may be reproduced or utilized in any from or by means electronic or mechanical including photocopying recording or by any information storage and retrieval system without prior .permission in writing of the publishers

الناشر:محمد البعلي
إخراج فني :علاء النويهي

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبِّر بالضرورة عن رأي دار صفصافة.

المقدمة

للسعادة عنوان اسمه *أنت *... مجموعة من المقالات الهادفة إلى تغيير نمط الحياة وتطوير الذات وتوظيف الطاقات الكامنة، حيث يكمن محتوى هذا الكتيب على نقاط مهمة في مجال الحياة وتطوير الذات وطاقات الإنسان وهو مجموعة من الكلمات الإيجابية للمضي قدمًا نحو حياةٍ أجمل..

أخي القارئ/ أختي القارئة... حياتك لغز أنت من تجد حله... تضحك لنا الدنيا أيامًا وتقسو علينا يومًا يا لها من دنيا غريبة.. هنا يأتى دورنا كيف سنتعامل مع هذه الأيام بظروفها المتقلبة.. آملة أن تجدوا المتعة والفائدة وأن أكون قد وفقت في انتقاء كلماتي الهادفة..

كلمات بسيطة قد تغير مجرى حياتك إلى الأفضل، تذكر دائمًا أنت من تصنع نفسك.. كن طائرًا يحلق حرًّا ويغرد أجمل أنغام السعادة...

والله ولي التوفيق..

****

الإهداء

إلى...

كل من أعجزته ظروف الحياة..

إلى...

كل من يسعى لجعل الحياة أجمل..

إلى...

كل من يتمنى السعادة..

إلى...

من يتمنى تغيير مجرى حياته..

إلى...

كل من بدأ حلمه بورقة وقلم..

إلى...

تلك القلوب التي سهرت من أجل نجاحي..

أنتم سعداء، أنتم منجزون فقط ينقصكم الدليل، أعيدوا الأمل إلى أرواحكم...

وفقكم الله..

النجاح سلسلة حياة تستلزم التدريب

النجاح يعني ببساطة قيام الإنسان بتحقيق إنجازات في فترة زمنية محددة وبعوامل محددة، كما يتحقق النجاح عند إكمال الهدف أو الوصول إلى الهدف المراد تحقيقه.. لذا كلنا نريد النجاح في الحياة، لكن البعض منّا يخفق في الوصول إليه؛ لأنه يظن أن النجاح كلمة مستحيلة وصعبة المنال. غير أن الحقيقة عكس ذلك، فالنجاح سلسلة متكاملة من الأحداث التي تضم أهدافًا متناثرة غير مرتبة أومنظمة و أحد طرق النجاح والوصول إلى طريق معين هي أن تجعل حياتك منظمة مهيأة للتحديات وصعوبات الحياة.. إن عوائق النجاح كثيرة ولكن الإنسان الناجح قادر على تخطيها بكل سهولة. النجاح هو طموحك للتطور من الأحسن إلى الأحسن فالكمال لله وحده وعلى الإنسان السعي للوصول إلى مبتغاه.. يقول بديع الزمان الهمذاني: وعليّ أن أسعى وليس.. عليّ إدراك النجاح.

ومن أراد أن يقطف ثمار النجاح فعليه أن يتحلى بالمهارات والصفات التالية: أولًا عليك بتقوى الله وملء قلبك بمحبة رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فهي خير زاد وهي من أفضل وصايا النجاح، بعد ذلك قم بتحديد المفهوم (الهدف) وتوضيحه للنفس وتحديد الأهداف الشخصية والمهنية الأكاديمية ورفع سقف التوقعات الذاتية وفهم القدرات الذاتية وطرق تطويرها ونقاط القوة والضعف، يكون الإنسان ناجحًا بمقدار ما يقرر أنه سيكون ناجحًا. التفكير الإيجابي هو المهارة الرئيسة للنجاح.

وللنجاح صفات عديدة منها: المسؤولية والقدرة على بناء علاقات وشبكات داعمة ومساعدة وأيضًا امتلاك الوعي، وأخيرًا اجعل حبك لنفسك وثقتك بها تتضاءل أمام حبك لغيرك فقد قال الله تعالى: *ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة * (سورة الحشر آية ٩). والسعداء يوزعون الخير على الناس فتتضاعف سعادتهم.

لذا كُنْ متفائلًا.. مارس حياتك بإيجابية.. فالإنسان المتفائل يُؤْمِن بأن الظروف السيئة لا يمكن أن تدوم وتستمر وبأنها بهارات الحياة لا بدَّ منها لتكتمل أيام الإنسان فلولا المرض لما شعر الإنسان بنعمة وقيمةالصحة.

أردد معكم كلمات خبير التنمية البشرية الراحل إبراهيم الفقي عندما قال: *إن الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاسًا لأفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدركًا لذلك أم لا ولو تحملت المسؤولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغير والتقدم والنمو *.

يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة نتيجة للنجاح، لكن العكس الصحيح إذ أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.

وأخيرًا.. استثمروا أوقاتكم في الأهداف الإيجابية وحددوا أهدافكم وأنشطتكم لتكونوا من الناجحين، وكما قال الفيلسوف الصيني لاوتسو *راقبوا أفكاركم لأنها ستصبح كلمات، وراقبوا كلماتكم لأنها ستصبح أفعالًا، وراقبوا أفعالكم لأنها ستصبح عادات، وراقبوا عاداتكم لأنها ستُشكل شخصيتكم، وراقبوا شخصياتكم لأنها ستصبح مصيرًا *..

وليس هناك طريق يخلو من الأشواك، لكن التفكير الإيجابي وتغيير الذات يساعدان الإنسان على التخطيط السليم. وتذكروا دائمًا أن الله عز وجل قال: *إنَّ الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم *.. صدق الله العظيم. إنها كلمات بسيطة قادرة على تغيير مجرى حياتك.

****

همسة:

*أسعد شيء أن تكون مقتنعًا بأنك تكافح للحصول على كل ما تستحقه *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

من أين تبدأ قوتك؟!

تبدأ قوة الإنسان الداخلية (الذاتية) من الإدراك. الإدراك هو أحاسيس القوة الذاتية وهو العملية العقلية التي عن طريقها يمكن للإنسان التعرف على العالم الخارجي وذلك عن طريق المُثيرات الحسّية المختلفة، ويشمل الإدراك (عملية تلقي وتفسير واختيار وتنظيم المعلومات الحسية). وذلك ما يُسمى بالإدراك الحسي أو التحسس في علم النفس وعلوم الاستعراف.

والإدراك هو أساس الاتصال بالواقع وهو الذي يُزود الذاكرة والتفكير والتصور والاستدلال بالمعطيات الخام. للإدراك شروط وهي (المثير *وهو السبب الحسي للإدراك * - الإحساس - التعرف - اختيار الاستجابة). مثال: عند سماع صوت جهاز الإنذار وخبُر المرء أنه دليل للخطر استجاب وفق خبرته بأنه خطر فقد يهرب أو يختبئ. أي أن تعاقب العمليات يكون: (المثير- الإحساس- التعرف- اختيار الاستجابة). والإدراك يحتاج لذاكرة، فظهور مثير قد مررنا به يسترجع معلومات قد أدركناها مسبقًا.

للإدراك عوامل منها الداخلية ومنها الخارجية، فالداخلية هي أن يتأثر إدراك الفرد بما حوله من مُثيرات ومواقف وأشخاص وظواهر بعدد من العوامل الداخلية (الذاتية) المتعلقة بالشخص ذاته؛ حيث توجه تلك العوامل إدراك الفرد وفقًا لبعض المتغيرات وهي (الميول والاتجاهات- الخبرات السابقة- حاجات الفرد ورغباته- الإيحاء- التوقع- الحالة الانفعالية والمزاجية). أما الخارجية فهي أن يتأثر إدراك الفرد بما حوله من المثيرات والمواقف والأشخاص والظواهر بعدد من العوامل الخارجية (الموضوعية) المتعلقة بالمثيرات الخارجية حيث توجه تلك العوامل إدراك الفرد وفقًا لبعض المتغيرات؛ وتكمن في: الحركة والتغيير - التنظيم والترتيب - خداع الحواس - التباين والتضاد.

الإدراك هو بداية النمو... الإدراك هو بداية التغيير في الإنسان.. يجب على الإنسان أن يدرك أفكاره وأحاسيسه والتحديات والعوائق. معظم الناس يعيشون بطريقة تلقائية.. ومعظم سلوكيات الإنسان قد تكيّف عليها مسبقًا وأصبحت روتينه اليومي غير القابل للتغيير، مما جعله يدرك أنه يصعب عليه تغيير روتينه، ولكن ما زال الوقت أمامك وما زلت قادرًا على تغيير نفسك، فقط ادرِك أنك قادر على تغيير نفسك للأفضل.. وضع خططًا لتغيير ذاتك وإدراك خططك.. الكثير من النَاس يعيشون بتلقائية ومن غير وضع خطط ومن غير أهداف.. انهض فما زال الوقت أمامك، فقط ادرك، فالإدراك يساعد الإنسان على العيش بطريقة واعية..

الإدراك.. هو أن تدرك كيف تعيش.. أن تدرك كيف تتحدث.. أن تدرك مع من تتحدث.. أن تدرك كيف تتنفس.. أن تدرك كيف تفكر.. أن تدرك كيف تصنع أهدافك.. أن تدرك كيف تضع خططك.. لأنّ بدون الإدراك سوف تعيش بطريقة تلقائية.. من غير الإدراك سيصبح روتينك واحدًا لن يتغير.. من غير الإدراك سوف تعيش في خوف من الحياة.. يجب أن تدرك أن الله يحبك.. يجب أن تدرك أنك الأفضل.. يجب أن تدرك أنك أحسن مخلوق على وجه الأرض.. يجب أن تدرك أنك واثق من نفسك وقدراتك الذاتية وقوتك الداخلية وأنك قادر على النجاح و الوصول إليه بكل سلاسة.. يجب أن تدرك ألا مستحيل في الحياة..

عش بالأمل.. عش بالتفاؤل.. عش كأنّ الحياة تضحك لك دائمًا وإن سقطت على رجليك فقم وأكمل مسارك.. عش وكأنك تموت غدًا.. عش بالفعل.. عش بالحب.. عش بالإحساس.. فكم من أناس

تمنوا أن يعيشوا على ما أنت عليه الآن.. احمد الله على كل ما تملك..

****

همسة:

***كن على يقين بأن التغيير الحقيقي يبدأ أولًا بداخلك أنت *.**

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ *

القلم من أعظم النعم التي رزقنا الله تعالى بهَا، فهو أداة لترجمة ما يقوله اللسان والقلب والنفس. وهو نصف القراءة ورفيق الورقة. عرف ببساطة شكله وفي الحقيقة هو ذو شأن عظيم.. به سطرت الحضارات وقامت ممالك وإمبراطوريات، وبه تعلّمنا وجمعنا حصاد العلوم والمعارف والأفكار والأشعار والخواطر. فهو يكتب بحبره ما يُملي عليه اللسان. إنّه سفير الضمير.

لقد أقسم الله تعالى به في قوله: *ن* وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ * صدق الله العظيم. فكم من أناس قد رفعتهم أقلامهم فنشروا بها الخير المديد وأصلحوا بها شعوبًا كثيرة، ومنهم من وضعتهم أقلامهم فتجاوزوا بها الخطوط الحمراء فأفسدوا بها الكثير. وذكر أيضًا في كتابه عز وجل: *اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ*خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ* اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ* الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ* عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ * صدق الله العظيم.

وأوضح الله في هذه الآيات، فأوّل كلمة تنزّلت على الرسول الكريم هي الأمر بالقراءة، ثم الإشادة بالقلم، وهو وسيلة نقل العلوم. والقلم عظيم بعظمة ما يتعلق به من العلم والمعارف، فبه كتب القرآن الكريم، وهو أشرف الكتب، وذكر الله تعالى أيضًا صفة من صفاته وهي الكريم الذي علم بالقلم؛ هنا أوضح أهميّة الكتابة فالله تبارك وتعالى أخرج الإنسان من بطن أمه لا يعرف شيئًا وجعل له السمع والبصر والفؤاد ويسر له أسباب التعلم.

فكم من روايات وكم من قصص ومواقف تعلم منها البعض واستفاد واعتبر منها الكثير. فالكتابة عبارة عن راحة من ضغط النفس لأنّ الإنسان يُعبر بها عن أشياء لا يريد أن يطلع عليها الآخرون. فالإحساس يصل إلى الآخرين بالكتابة، فهي عماد العلم البشري، وهي موهبة منحها الله سبحانه وتعالى للإنسان، وهي عطاء فكري، ففي الكتابة يكون الإنسان قادرًا على اقتناء كلمات تميّزه عن غيره.

الحياة جميلة وسلسة، لكن ينقصنا التخطيط والترتيب، وقد رزقنا الله طرقًا كثيرة لتطوير ذاتنا وتخطيط حياتنا والوصول إلى أهدافنا.. وفي الآونة الأخيرة أصبحت الحياة سهلة، فقد رزق الله علماءنا عقولًا ألهمتهم ابتكار تكنولوجيا حديثة تسهم في تطوير القدرات الذاتية، ولم تكتف بالكتابة فجمعت الكتابة والقراءة والصوت والصورة وجميع ما يحتاج إليه الإنسان للكتابة، فقلم اليوم هو لوحة المفاتيح في الحاسوب وهو قصة لنجاح الكثيرين، فقد ساعد الكثير من الناجحين على الظهور ونشر ما تعلموه من خير وما اكتسبوه من خبرة ليساعدوا بها ويسعدوا الكثير غيرهم، وازداد الدعم من الكثير من الجهات المختصة فأصبح الوصول إلى المطالب أسهل والتواصل سهلًا للغاية.

ما زال هناك الكثير من الوقت وما زالت لدينا الفرصة لتحقيق كل ما نطمح إليه، فقط ينقصنا التخطيط وإدارة الوقت، فكل ذلك لا بدَّ من تدوينه، ومن هنا نحن بحاجة إلى ورقة وقلم. فها هو القلم اليوم يحلق فتنطلق منه العبارات تصل إلى أقاصي الدنيا في لحظة واحدة ليقرأها الملايين، لذا على كل كاتب أن يخشى الله سبحانه وتعالى في كل ما يكتب؛ فالقلم سلاح ندافع به ونرتقي به إلى المجد والمكانة العالية، فأحسن استخدامك لنعم الله.

لم أكتب هذا المقال إلا وأنا أعني الكثير، فقد أصبحت لوحة المفاتيح تستخدم بطريقة خاطئة في كتابات نشرت الكثير من الفتن وأحبطت الكثير من الناس بالتعليقات المستفزة والكلمات غير اللائقة، وأضرت الكثير فدخلوا في مساءلات قانونية فـ *قل خيرًا أو اصمت *، واجعل من

استخداماتك لنعم الله خيرًا يذكرك به الجميع.
رسالتي لكل قارئ.. همتك للآخرة ثم سعيك في الحياة ثم قوتك في التخطيط وإدارة الوقت وأخيرًا جهدك للوصول إلى المنال (الهدف)، فأنت قادر على النجاح، وأدرك ذلك ولا تنسَ أن كل ذلك عبادة.. وأختم مقالي بقوله تعالى: *إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلا *، صدق الله العظيم. إحسانك وإخلاصك في عملك لا يُنسى فاجتهد.

****

همسة:

***كن مخلصًا بقلبك وعقلك وروحك حتى لأقل الأعمال قيمة *.**

****

العبرة مما قرأت.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*خُذ نَفَسًا *

الحياة سلسلة من المواقف والأحداث؛ منها المحزن ومنها المفرح، قدَّرها وكتبها لنا الله تبارك وتعالى؛ ففي بعضِ المواقف يشعرُ الإنسان بالحزن جرَّاء ما يحدث له، وبعضها يشعر فيه بالفرح جراء ما يحدث له، وكل ذلك تقادير مختارة من الله عزَّ وجل؛ لكي يرى صبرَ الإنسان؛ فهذه الأقدار لا تُرد إلا بإذنه؛ وذلك بالدعاء والتضرُّع والتقرُّب من الله.

لقد خلقنا الله في هذه الدنيا لنعبده، ونتفكر في خلقه، وفي النعم التي أنعمها علينا؛ حيث قال الله تبارك وتعالى في كتابه: *وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ * (الذاريات:٥٦). وتنزه الله تبارك وتعالى بأسمائه الحسنى لندعوه بها؛ فقال تبارك وتعالى في كتابه الكريم: *يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ * (فاطر:١٥). فنحن فقراء إلى الله ونحتاجه في كل لحظة تمر في حياتنا، فكيف نتقرب إليه؟ بالعبادة، فالعبادة هي غذاء الروح وسبب تفريج الكروب؛ فهي تقربنا من الله تبارك وتعالى، والعبادة طريق إلى جنات الله العليا.

تنفَّس بعمق للحياة، فما زال أمامك الطريق، فإنَّ كل ما يحدث هو تقادير من الله تبارك وتعالى؛ فما الدنيا إلا محطة، وما نحن إلا مُسافرون وعابرون فيها.. عِش لله، عِش بما يرضيه، عِش بما يرفعك درجات إلى الله؛ فالدنيا دار شقاء لا كمال فيها، فيمر عليك يوم حزين وآخر مليء بالفرح.. يقابل هذا الشقاء دار الراحة والكمال، دار الرضا، دار الحياة الأبدية، جنة عرضها السموات والأرض، لا يدخلها إلا من أخلص لله تبارك وتعالى، لا يدخلها إلا من جعل سمعه وبصره وروحه وفؤاده وجوارحه لله تعالى.

اصنع الأمل لنفسك ولحياتك لتعيش حياة يعُمها الفرح والطمأنينة والاستقرار، ثِق دائمًا بالله في كلِّ خطوة تخطوها، تنفَّس بعُمق وانظر للحياة من جانب آخر، أنت لست مُسيَّرًا، بل أنت مُخيَّر وقادر على تغيير خياراتك إلى الأفضل، اجعل التحفيز سلاحك، عِش بإيجابية وحيوية تجعلك تستشعر قدراتك الذاتية، وإنك مُستعد لتخطِّي كل العوائق والصعاب، ضَع جهودك في عبادة الله، ارتقِ بنفسك، ردِّد دائمًا *إن القادم أجمل بإذن الله *.

لا تقف، بل تجاوز كل ما يعوقك، لا تنحنِ إذا سقطت الأوراق، ولا تستدر إلى الوراء، كُن مسؤولًا، أنت من يتحمل مسؤولية نفسك وحياتك، أنت من يتحمَّل نتائج اختياراتك وقراراتك، أنت من يجب عليه الإصرار والعمل وبذل الجهد لتحسين ذاتك.

نحن في رحلة قصيرة، بدايتها ضحكة وابتسامة ودمعة فرح، ونهايتها ضجة بكاء ودمعة حُزن تُدفن تحت التراب لا نعرف مصيرها. حياتك مسلسل، فأحسِن الأداء.

****

همسة:

***كن متفائلًا واجعل روح التفاؤل والأمل والحب تشع من حولك *.**

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....

كل يوم في حياتك معجزة صنعت من أجلك..

جلست في حديقتنا بالقرب من البحر في هدوء تام على أصوات زقزقة العصافير وتغريداتهم وصفعات أوراق النخيل في واشنطن ونسيم البحر الهادئ المتموج بخلفية الطبيعة الخلابة..
كنت أتفكر مع نفسي إن سئُلت من أنت؟؟ فما عسى أن تكون إجابتي؟ أصعب سؤال يُسئل به الإنسان من أنت؟ من أنت أيها الإنسان؟ انظر إلى نفسك وتمعن فيها، فأبسط إجابة هي أنا معجزة ربانية خلقت لكي تبدع في هذا العالم، الحياة صدف، مواقف، أحداث، أقدار ومعجزات مترابطة بعضها ببعض فهل تظن أن كل يوم من حياتك معجزة وقدر مكتوب؟
تأخرت عن موعد الطائرة فقدر الله أن يحدث عطل فني في تلك الطائرة ونزل جميع المسافرين فلم تفتك الطائرة.. انظر سلاسة المواقف والأحداث كيف تسلسلت، نعم صدف وأقدار الحياة غريبة وجميلة قد تفاجئنا بأشخاص وأرواح طيبة وأيضًا بمعجزات غريبة تحدث لنا نتمنى لو كانت قد حدثت منذ زمن ولكنها قدرت أن تكون في ذلك اليوم، كُتِبت في هذا اليوم لتغير مجرى حياتنا.
يحكى أن فتاة تبلغ من العمر ٩ أعوام أصيبت بمرض مفاجئ قدر لها أن تصاب به وهو انتفاخ في البطن بسبب انسداد الأمعاء، والذى حدث بسبب عدم عمل الخلايا العصبية في الدماغ بالطريقة الصحيحة، أخذها والداها إلى الكثير من المستشفيات وعرضت على العديد من الأطباء وعجز جميعهم عن تصنيف مرضها ومعرفة أسبابه و بعدها تم إرسالها إلى طبيب آخر في منطقة بعيدة عن العاصمة، ورغم صعوبة الحال أخذها والدها إلى ذلك المشفى، قام الطبيب بتشخيص حالتها فاكتشف أنها تعاني من انسداد الأمعاء بسبب خلل في الأعصاب، أي أن الخلايا العصبية في الدماغ لا تعمل بالطريقة الصحيحة وتتأخر في إرسال الإشارات إلى المعدة والأمعاء، فلم يجد لها حلا والطفلة تتألم فقال لها هل تؤمني بأنك ستشفين فقالت أنا أؤمن بالشفاء وأني سأصبح على أفضل حال بعد هذه المعاناة، فاستمرت الطفلة في العلاج وأخذ المسكنات رغم أن الطبيب أخطر والدتها أن نسبة شفائها قليلة جدا ولكن مع إيمانها القوي والأمل بالله تحدث المعجزات..
عادت الطفلة إلى بيتها فى العاصمة بعد العلاج وما زال الانتفاخ موجودًا وما زالت المشكلة مستمرة فأخذت تلعب وتلهو مع أخواتها وبينما هم يلعبون تسلقوا جذع شجرة بهدف الاختباء عن أختهم الصغرى فسقطت الطفلة داخل الجذع مما أدى إلى تعرضها لإصابات في رأسها وجسمها فجاء الدفاع المدني والشرطة لإخراجها من داخل الجذع وذلك بقص الشجرة وأُخذت في الحال إلى المشفى، كانت قد فارقت الحياة، ولكن تفاجأ الأطباء باستعادتها للنفس فبدأت بالتنفس بشكل طبيعي.
هذه هى المعجزة الأولى التي حدثت وبعد أن تلقت العلاج رجعت إلى المنزل فبدأ الانتفاخ بالزوال، بعد ذلك تم أخذها للفحوصات الأخيرة لمعرفة آخر تطورات المرض وبعد أن تمت الفحوصات أُذهِل الأطباء بالمعجزة الثانية حيث عادت الخلايا العصبية إلى عملها الصحيح وهو إرسال الإشارات العصبية إلى المعدة ثم الأمعاء فشفيت الطفلة من المرض تمامًا وذلك بسبب قوة إيمانها بالله وأن الأقدار لا ترد إلا بالدعاء والتضرع إلى الله. الحياة تقاس بمبدأ الإيمان فإن كنت قوي الإيمان بالقدر فأقدارك ستكون جميلة..
لأن الأقدار مرتبطة ببعضها فكل ما يحدث لنا هو تسلسل الأقدار.. الحياة جميلة فقط اعط حياتك معنى..
فكل يوم في حياتك له قدره ومعجزته فقط قوِّ إيمانك وتأكد دائمًا أن كل ما يحدث لك هو جميل

حتى إن كان سيئًا فالسيئ يأتي ليجلب معه الأجمل حيث قال تعالى: *وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ * [البقرة: ٢١٦]...صدق الله العظيم.

ولا يرد القدر إلا الدعاء.. تقرب من الله.. قصص الحياة تعلمنا أن لا شيء مستحيل.. سوف تكون بخير..

****

همسة:

*كُن متفائلًا على يقين أن القرب من الله والتضرع إليه هو بحد ذاته تغيير لحياتك إلى الأفضل *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لأنك تعيش مرة واحدة..

نحن دائمًا نهرب من الوقت لم نفكر قط ماذا سنفعل في الوقت المتبقي؟؟ إن لم تُعِد فلسفة بناء نفسك فسوف تخسر أفضل الأوقات في حياتك لأننا يجب أن نغير طريقة تفكيرنا، طريقة معيشتنا، طريقة عملنا، طريقة تفكيرنا وأيضًا طريقة تعاملنا مع المشاكل والمواقف التي نمر بها والسبب وراء ذلك؛ لأن في معظم الأحيان نحن عالقون بين تفكيرنا المحدود وأشخاص محدودين وأيضًا أفكار محدودة وفلسفات معينة ومحدودة.

إذا كان في داخلك أفكار إبداعيه وأنت تتجاهلها يجب أن تقف مع نفسك وقفة و تبدأ بالمضي إلى الأمام قدمًا وخطوة بعد خطوة، يجب أن تمضي عندما تكون محبوسًا مربوطًا و تقول هناك ضوء فى النهاية، هناك إحساس، هناك كتب تقرأها... إلخ... فأنت جربت العديد من المحاولات والكثير من الأشياء المختلفة وكل محاولة منهم عملت بها لمدة فلنفترض أنها٩٠ يومًا أو أكثر، هناك مثال يقول لن تصبح قائدًا في ٩٠ يومًا لأنك لم تجاهد بما فيه الكفاية ولم تفعل ما يتطلبه الفوز (النجاح والوصول إلى الهدف) ومن هنا تستسلم وتبدأ بتجربة شيء آخر بدلًا من أن تصحح الأمر وتكون شجاعًا للمواجهة وتكمل المسير من شيء إلى آخر...إلخ. ١٠ سنوات أو ١٥ سنة أنت تهرب من كل شيء هل تظن أن ذلك سيوصلك إلى الهدف المراد؟ لا، إذًا لماذا لا تتوقف؟؟ قف بمكانك فأنت بحاجة للشجاعة لتعيش مع الضغط والنقد والفقد والخسارة فكل مرحلة تجلب لك عوائق وصفعات جديدة توقظك بشكل أفضل وتجعلك تقاوم وتقف لتصل، فقط يجب عليك أن تبقى قويًّا قادرًا على خوض هذه المباراة والتحدي وقادرًا على تحمل الصعاب.

هل أصبحنا مدمنين هدر لحظات بدون القدرة على استغلالها أو تغييرها للأفضل في حياتنا؟ أنت بنفسك لا يجب عليك قبول هذه الطريقة لحياتك. ففي داخلك صوت قادر على تغييرك، صوت في داخلك يقول إن هناك إبداعًا يشع منك، يجب عليك أن تكسر الحواجز التي تعوقك وأن تخرج من هذا الصندوق المغلق؛ فالحياة واسعة لماذا تحدد حياتك في مجرد العيش ؟ ارفع رأسك، هناك أشياء جميلة في انتظارك وأخرى على وشك الحدوث في حياتك، يجب أن تعيش يومًا واحدًا في وقت واحد، وعندما تصل لنهاية اليوم قل أنا لم أنتهِ ولكن فعلت ما عليّ فعله لهذا اليوم ولذلك الوقت والموسم.

وقتك تغير، الآن أنت قادر على أن تفعل في حياتك أمورًا لم تفعلها قط ولم تفكر فيها، أفكارًا جبارة ومذهلة لم تكتبها بعد، لم تصل إلى حلمك بعد لم تعش يومك الكبير بعد ففي داخلك معجزة ربانية تبحث عن مكان لتحدث فيه، فهناك إمكانيات محبوسة في داخلك على وشك الظهور في الوقت المناسب، المسرح جاهز، والجمهور في انتظارك، والأمور تجري في مسارها الصحيح وشيء خيالي على وشك الحدوث في حياتك، لا تجعل أي شخص يستصغرك لا تجعل المنتقدين يحكمون عليك فأنت قادر، استيقاظك فى الصباح علامة أن الأجمل آتٍ وأنت من سيصمم ذلك ليعيشه.

عقلك عبارة عن ساحة للمعركة، القتال يحدث فيه، هل أنت مستعد للمرحلة الأخرى لتصعد درجات السلم؟ ماذا ستفعل بالوقت المتبقي لك؟؟ بالطبع سترفع معاييرك، هي حياة واحدة ستعيشها على وجه هذه الأرض.. من اليوم أنت إنسان آخر...

****

همسة:

*دائمًا واجه الفشل بشجاعة وكن مناضلًا *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اصنع من نفسك إنسانًا آخر..

الكثير منّا تُراوده أحلام كثيرة ولديه الشعور بأنّه قادر على تحقيقها ولديه طموح وأمل بأنه قادر على الوصول إلى غايته قادر على الحصول على مبتغاه ولكن دائمًا يواجه العجز، مثال عندما تقول لشخص *أنا أريد أن أصبح كذا وكذا مثل هذا وذاك * ولا تجد منه غير الردود المحبطة، بكل بساطة يكون رده: *هل أنت تحلم؟ أين أنت وأين هذا وذاك، هؤلاء الناس أثرياء ويملكون القدرة على تحقيق أحلامهم وطموحاتهم وكل شيء متاح لهم وأيضًا غالبًا يسهل عليهم الحصول على ما يريدون *.

لكن في الحقيقة هؤلاء الناس هم من صنعوا أنفسهم ليصلوا إلى هذا المستوى وإلى تحقيق أحلامهم، من أهم عوامل النجاح ألا تسمع كلام الحمقى ولا تأخذ بكلام السفهاء عديمي الثقافة والثقة بالنفس، أنت بحاجة إلى تحفيز، بحاجة إلى أناس يساعدونك على بناء نفسك، أناس يشعون بالطاقة الإيجابية لا الإحباط والطاقة السلبية.

دائمًا اجعل هدفك هو سرك لا أحد يعلمه غيرك، لا تخبر الناس ماذا تريد أن تكون بل ادهشهم بمن ستكون وأنك لست بحاجة إلى أحد لتستند عليه، اجتهد لتصل لما تريد، اصنع نفسك بنفسك، ثق بقدراتك ثق بما تقوم به كن على يقين أنك مذهل ومدهش.

كن على يقين أنك تملك قوة داخلية جبارة، لا تكن كالذي يحلم وعندما يستيقظ ينسى بم حلم، اجتهد لتفعل ما تريد، اصنع حلمك، اسمع دائمًا صوتك الداخلي الذي يهمس لك أن *هناك من يحلمون بالنجاح وبالمقابل هناك من يستيقظون لأجله *.

وإذا سقطت فاستند بذراعيك لتقف من جديد، ففي فن بناء الذات دائمًا ما يمر الإنسان بمواقف وأحداث والبعض منها يعوقك لأن طريق النجاح مملوء بالأشواك، ابدأ بالقليل لتجني الكثير، ثق بالله، ثق بنفسك، تأكد دائمًا أنك قادر وأنت من يملك الشجاعة في داخلك لا أحد غيرك يعلم قدراتك.

لا تستهن بنفسك وقدراتك الذاتية، أنت نعمة على وجه هذه الأرض ما دمت بكامل صحتك، حواسك وطاقاتك، كن إيجابيًّا، كل منّا خلق على وجه هذه الأرض ليبدع، تميز لتصبح الأفضل.. ابحث عن الظروف التي تريدها وإذا لم تستطع العثور عليها اصنعها بنفسك.. تفكر، قدر حياتك، أنت قادر على الإنجاز، الناجح فقط من يستطيع رؤية ما هو أبعد من أن يراه الآخرون.

****

همسة:

*تصرف كما لو أنه من المستحيل أن تفشل *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حب الحياة..

لتكُن رسائلك للحياة مملوءة بالإيجابية، إن فقه حب الحياة يَكمن في أن يملأ الإنسان قلبه بحب الحياة وأيضًا السعي للآخرة.. فقال الله تعالى: *وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ * صدق الله العظيم، سورة القصص آية (٧٧).. فالله تبارك وتعالى يوضح أن للإنسان نصيبًا في الدنيا يثاب عليه في الآخرة.. وهو العمل لله..

الحياة تقوم على مبدأ الإيمان واليقين والثقة بالله تبارك وتعالى ثم الثقة بالنفس، قَدم لنفسك سؤالين *من أنت؟ وماذا تريد؟ *. قد تنظر لهذين السؤالين بأنهما في غاية السهولة ولكن على العكس تمامًا، فعادةً ما تكون إجابتك الأولى غير صادقة، اجلس مع نفسك، خذ نفسًا، ابتسم واسأل نفسك السؤال مرةً أخرى، تعمق أكثر لتجيب نفسك بصدق.

حب الحياة يكمن بإحاطة نفسك بأشخاصٍ إيجابيين وأن تجدد علاقاتك وأيضًا حياتك بشكل مستمر ولا تتوقف عن المضي قدمًا، امضِ في بساتين السعادة ولا تكن قلقًا بشأن المستقبل عِش الهدوء.

ما أجمل الحياة عندما تمتلئ بالحب والتفاؤل.. ما أجمل الحياة عندما تتزين بقوة الإيمان.. لا تحكم على الحياة بمجرد مرورك بمواقف قد تجرحك.. قد تزعجك.. قد تؤلمك.. انظر للحياة وكأنك تموت غدًا.. ابتسم للحياة.. انشر الفرح.. اجعل حياتك تمر بكل سلاسة.. ابتسم لحظة.. جازِ نفسك واشكرها على كل مجهود تبذله.

****

همسة:

*انجز ما تستطيع القيام به والله سيتكفل بالباقي *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أنا عنوان نفسي..

تزاحمت أفكاري وتضاربت مشاعري لتخبرني عنوان نفسي فمن أنا؟ أنا تلك الغيوم الممتلئة بالأمطار جاءت لتهل خيراتها عليكم.

علومي !!

علمي الهندسة، شغفي الإعلام والإرشاد النفسي يشع بداخلي.. حبي للحياة يزداد يومًا بعد يوم.. ولا أنسى آخرتي فالعلم عبادة والعمل عبادة وأيضًا التطوع في فعل الخير عبادة وكذلك حب الحياة والسعي فيها عبادة..

كتاباتي!!

استفاد منها الكثير وعمل بها البعض، بدأت من الصفر لأصل إلى هدفي، سعيت ومستمرة في سعيي، تعثرت بعوائق الحياة، فتمسكت بحبل الثقة بالنفس بأني قادرة على الوصول لأعلى قمة الجبل، تسلقت الجبل ففي كل خطوة كنت أبذل مجهودًا أكثر من الخطوة السابقة، رسمت بمخيلتي أن الحياة تعاون، الحياة بالنوايا، فكلما أحسنت نيتك أحسن الله إليك.

ذاتي!!

جمال ذاتي يكمن بحب الخير للجميع عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

أُغلِقت بوجهي أبواب كثيرة بالمقابل فُتحت أبواب أكثر، سلطت الضوء على هدفي أكثر من اَي شيء وها أنا أعمل به.

الشهرة!!

ليست هدفى ولاغايتي، هدفى أن تعم الفائدة وأصبح واحدة من هؤلاء الذين يُقتدى بهم في نشر الخير، لا يهم من أكون بل أنا من صنعت عنوانًا لنفسي، أنا تلك الشخصية الإيجابية، القيادية، المتألقة.

للتميز عنوان!!

اجعل التميز عنوانك، فكن أنت عنوان التميز، لأن كلًّا منا يتميز عن غيره، كن شهادة يعتز بها الآخرون ليقتدي بها يومًا ما، منبع الإبداع يكمن في داخلك، أمميز أنت؟ نعم، دائمًا أنت من تسطر الإبداع على خيوط الأمل الذي يرتقي بك إلى سمو الأمل.

هدفك!!

ارسم خطتك فاجعل بدايتها خربشات، ونهايتها خريطة مرتبة تسلكها خطوة بخطوة بمحطاتها المتنقلة.

فمن اليوم أنت عنوان نفسك لأنك ستعمل من أجل نفسك!

****

همسة:

*كل ما تحتاجه الحياة لتكون جميلة هو الأمل والثقة بالله *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

هُدوء..

هناك شخصيات نقابلها في حياتنا بشكل يومي، قد يشدنا هدوؤهم وسكونهم الغريب، وإذا نظرنا إلى حياتهم وتطرقنا إلى علمهم فعلمهم بسيط قد لا يتخطى المرحلة الثانوية أو الإعدادية، وإذا نظرنا إلى ثقافتهم فالبعض منهم لا يقرأ ولا يكتب أى أنهم أناس بسطاء ولكنهم رغم بساطتهم ينعمون بالهدوء والسكينة، وفي المقابل إذا قارناحياتهم بالمتعلمين نجد أن بعض المتعلمين تمتلىء حياتهم بالقلق والتوتر رغم حصولهم على أعلى الشهادات ولو سلطنا النظر إلى فكره لوجدناه ثاقب الفكر وإن نظرنا إلى محيطه فما أروع الحياة التي يعيشها!!

إذًا ما الفرق بينهم، قلة الثقافة أم عدم الثقة بالنفس؟.. لا.. وإنما الشعور بنقص العاطفة وذلك بسبب التوتر والقلق، والوسواس وأيضًا قد يكون النظر إلى الآخرين ومقارنة الذات بهم أحد الأسباب لذلك، تمهل.!!

الهدوء... هو رحلة الإبداع، لا داعي للقلق والتوتر، هو شعور بالراحة والطمأنينة والثقة.

تخيل دائما أن هذه الـ ٢٤ ساعة من كل يوم هي عد تنازلي لعمرك، فاستغل كل ساعة بهدوء وراحة وتسامح وسكينة، فصفات المؤمنين المسامحة، العطاء، صلة الرحم والعفو. فبذلك تكون قد أرضيت الله تبارك وتعالى، فقال تعالى: *الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤) صدق الله العظيم – سورة آل عمران، فمن كظم غيظه سمي بالحليم وصفة الحليم هي سيد الأخلاق.

تعرف على نفسك، اعترف بينك وبين نفسك إن كنت إنسانًا غضوبًا لتحل هذه المشكلة وتنعم بالهدوء.. فالهدوء علم و فنٌ جميل لمن يتقنه، يجب دائمًا أن تنتبه لنفسك، لحديثك، لأُسلوبك، لحركاتك وسكناتك، تمهل ولا تتصرف بردود فعل سريعة وذلك بأخذ نفس عميق إلى حد الشعور بالغياب وادفن الغضب بين طيات التراب.

حاول !! أنت قادر أن تجعل الإيجابية مفتاح حياتك، ثقتك بنفسك مرتبطة بهدوئك، تمالك أعصابك كن حكيمًا بمعالجة مواقفك.

قال تعالى: *سَلَامٌ قَوْلًا مِّن رَّبٍّ رَّحِيمٍ (٥٨) * صدق الله العظيم – سورة يس.

****

همسة:

*إيمان بالله، أمل، إرادة، عزيمة، قوة، ابتسامة، هدوء وطاقة إيجابية هذا كل ما نحتاجه، الهدوء هو الوعي والقوة والمقدرة على التحدث في الوقت المناسب *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

طموحك هو حلمك..

الطموح هو المرآة التي تعكس الحلم، علمنا سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- أنه لتكتسب الطموح يجب عليك أن تعظم حلمك، حلمك هو الإنجاز الذي يلهمك به الله تبارك وتعالى، وقد يلهمك الله تبارك وتعالى بمراده منك وأنت لا تشعر بذلك، لا وحي بعد وحي الأنبياء ولكن هناك وحي يشبه الإلهام كوحي الله تبارك وتعالى للنحل فقال تعالى: *وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) * صدق الله العظيم – سورة النحل آية ٦٨.

هناك إلهام يرسله الله عز وجل لينفعك وينفع أمتك وبلدك، فلا يجب أن تهمله بل يجب عليك أن تعظمه فلا تستصغر نفسك لكونك إنسانًا عاديًّا في بلدك أو بين أمتك فإنك غير قادر على الوصول إلى حلمك، لكل إنسان حلمه وقادر على تَحْقيقَه والوصول إليه، دائمًا كبر حلمك وعظمه؛ لأنه إلهام من الله عز وجل، وإن عظمته فسيلهمك الله عز وجل وسيرشدك الطرق للوصول إليه، كن ثابتًا واثقًا بالله، سلم الدنيا بأكملها للعائد المعين الله تبارك وتعالى.

الله يلهمك ليصنع منك إنسانًا آخر ولك قيمة في مجتمعك، تخيل نفسك إنسانًا ناجحًا، يجب أن ترى نفسك بصورة الإنسان الناجح وأحد الشخصيات الملهمة، تخيل نفسك دائمًا فإن ذلك يملأ كل نقطة في جسمك بالحماس والشغف للوصول وتحقيق الطموح، هذا ما يقوله العلم الحديث ولكن إذا رجعت قليلًا إلى الوراء فإن الله تبارك وتعالى ذكر كل ذلك في كتابه عز وجل وإن ثلث القرآن خيال وصف الله فيه أمورا لم نراها، فالله تبارك وتعالى يجعل قارئ القرآن يتدبر ويخشع.

لماذا تلجأ إلى مدربي الطاقات ومدربي الحياة ؟ إن كل ما يقولونه مذكور في القرآن الكريم، اجعل القرآن كتابك والتخيل حياتك والطموح والحلم مستقبلك، *وما تفكر فيه ستناله وما تحلم به ستصل إليه *- إبراهيم الفقي. عظم حلمك لأنك تملك كنز نجاحك في بيتك *القرآن الكريم *.

***لا تقلق من الغد ... فالقلق لا يمنع ألم الغد و لكنّه بالتأكيد يسرق متعة اليوم ***

– احلام مستغماني

****

همسة:

*وقودك وغذاؤك في الحياة هو القرآن الكريم.. فهو السلام النفسي لك *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتشف ذاتك لحياةٍ أفضل..

قبل أن تحاول فهم البشر وكيف تتعامل معهم وما هي طباعهم، افهم نفسك؛ لأن النفس البشرية بطبيعتها غريبة ومحيرة لها مشاعر و أحوال تتغير في كل لحظة وليست ثابته، تحتاج إلى مواقف، أحداث وأيضًا فترات لتتعرف عليها ولتكشف ذاتك.

لا أحد يعرف ظروفك وما يناسبك غيرك أنت، الإنسان الواعي هو من يلخص ما يعرف عن نفسه بقوله *أنا أعرف قدراتي ومهاراتي، أعرف ما أحب وما أكره، نقاط قوتي ونقاط ضعفي، طاقاتي وأين أوظفها، * مهما كنت كثير القراءة وواسع الثقافة فهناك الكثير قد تجهله لأن الإنسان بطبيعته خُلق ليتعلم ويبدع في ما يتعلم ويفهم معناه وكيف يطبقه.

سؤال يجب أن توجهه لنفسك *كيف يمكن أن أستثمر ذاتي لأبدع وأنجح في الوصول إلى أهدافي، إن لم أعرف من أنا؟ *.

قد يحيرك السؤال ولكن يجيبك ذهنك الصافي؛ لتتعرف على ذاتك يجب أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة: ما هي الأمور التي تميزك عن غيرك؟ شخصيتك وطبيعتك في (المجتمع/ بمفردك)؟، دورك في الحياة وكيف تؤثر على من حولك وكيف تتأثر بهم؟ كيف تواجه المصاعب والتحديات؟ كيف تواجه يومك بطبيعته إن كان جيدًا أم سيئًا؟ هذه الأسئلة يجب أن تطرحها على نفسك لتتعرف على نفسك؛ لأنك يجب أن تعرف نفسك وذاتك قبل أن تعرف شخصيات الآخرين، يجب أن تفهم نفسك.

راقب نفسك وادرس شخصيتك لتحدد كل ذلك، حدد قيمك ومبادئك في الحياة وتعرف على طاقاتك ومهاراتك سواء كانت عقلية أم جسدية.

****

همسة:

*اكتشف ذاتك لتسعد حياتك، اكتشف ذاتك لتوازن حياتك، اكتشف ذاتك لتصنع بصمتك *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تحقيق الذات خطوة نحو النجاح

لكل فرد منا شخصيته الخاصة وكيانه المتألق وجانبه المبدع الذي يميزه عن غيره، قد تصادق شخصية تشبه شخصيتك وعطاءك، ولكن تختلف الطرق والوسائل التي تساعده على إثبات وجوده وإظهار شخصيته للمجتمع الذي يعيش فيه، وهناك سبل لإثبات مميزات الشخص الذاتية وإظهارها بالتخطيط للحياة، والتخطيط السليم للحياة يكمن في عدة خطوات منها التفكير بعمق في المستقبل والصورة الذاتية التي تود أن تظهر بها بعد مدة لا تتجاوز عشرين عامًا، ويأتي هذا التفكر العميق في المستقبل عند الجلوس في حالة الصفاء الذهني المسترخي، وبالتالي يبدأ التفكير بشكل معمق وجيد، وعند الوصول لصورة واضحه للمستقبل يجب البدء بالتخطيط لطرق الوصول من جميع الجوانب: (الدينية، المعنوية، والاقتصادية)، تنظيم الوقت للوصول إليه والأهداف يجب أن تكون واقعية وسلسة الطريق.

وبعد التحقق من أن هذه الأهداف يمكننا الوصول إليها يجب علينا أن نعمل بجد واجتهاد من أجل تحقيقها وذلك بالسعي، والتطوير الذاتي الدائم نحو الرؤية المستقبلية واسعة النطاق، وبعد كل خطوة يجب أن تقيم ذاتك وتكافئها وتحفزها لتنجز أكثر ويزداد عطاؤها.

ومن هنا يعرف تحقيق الذات بأنه قدرتك على إدراك إمكانياتك الاجتماعية والفكرية وأيضًا الإبداعية.

كن مميزًا بذاتك بعيدًا عن التفكير الأعمى، إن شروط تحقيق الذات تكمن في عدم التصنع، معرفة النفس، تحديد الأهداف، التعلم من الخبرات.

****

همسة:

*اعمل بجدية من أجل الوصول إلى هدفك وذلك بتحقيق ذاتك أولًا وأخيرًا، قدر ذاتك باحترامك لنفسك ولمهاراتك *.

***

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التأمل تفكير روحي بشكل أنضج على نحو إبداعي

التأمل هو أن تعيش حياة نقية خالية من أسباب تعكيرها؛ وذلك بتنقية الروح من الطاقة السلبية وإحلال طاقة إيجابية مفعمة بالنشاط والحيوية.

التأمل.. أن تقوي إيمانك، روحك، عقلك وجسمك ليصبحوا متوازنين مما يؤدي إلى استرخاء الجسم وانتشار الراحة في الأعصاب.

التأمل.. هو السلام الداخلي وتحرير الجسد من الطاقة السلبية وشحنه بالطاقة الإيجابية ورياضة روحية للوصول إلى المادة الفارغة من الأفكار.

التأمل.. طاقة روحية عظيمة جدًّا يجدها الإنسان في نفسه حيث يتأمل الإنسان وتسجل طاقته الروحية بكل إيجابياتها وينتشر السرور ويشعر بالسعادة والنشوة ويشعر أن البركة تنتشر في حياته وحياة من حوله.

التأمل.. هو التركيز واليقين بأن كل شيء يجري على ما يرام.

للتأمل فوائده وأهميته فهو يجعلك قادرًا على السيطرة على تفكيرك بغضِ النظر عن الظروف الخارجية مما يجعلك أكثر توازنًا ونشاطًا وإيجابيةَ فهو يجعل الذهن أكثر هدوءًا وسلامًا ويساعدك على التركيز بكافة مهامك اليومية.. فهو أفضل طريقة لمعالجة الإجهاد..

للتأمل أساليب، يجب أن تكون في مكان هادئ ومريح ومناسب للاسترخاء ويتم الجلوس بالوضعية المريحة، إغماض العين تدريجيًّا مع أخذ النفس العميق الممتزج بالهدوء التام، قد يستغرق التأمل بين ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة وبعد الانتهاء من التأمل يجب عليك استيعاب ما حدث حولك، قبل العودة إلى مهام حياتك اليومية، التأمل عامل مساعد للتعامل مع المتاعب ومشاكل الحياة بأسلوب إيجابي دون التعرض لمعاناة أو أزمات نفسية ومواجهة المواقف بحكمة وهدوء.

****

همسة:

*ستجد دائمًا سببًا للسعادة، فقط تأمل حياتك واقتنع بما رزقت، فالحياة أجمل مما نتوقع فلنتحلى بالصبر *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حلمك يبدأ بورقة وقلم

الحلم.. كل فكرة تأتي في مخيلتك كانت بدايتها حلم، الحلم هو عبارة عن تسلسل من الخيال وطموح يجول في خاطر كل إنسان يسعى للوصول إليه، هل تساءلت عن حلمك كيف يمكنك البدء في تَحْقيقَه؟ هل تساءلت عن طريقه تخطو بها نحو الحلم.. كل ذلك يبدأ من داخلك أنْت، فطموحك نحو الحلم هو طريقك للبدء فعلًا بما تحلم.

لطالما مررت بهذه اللحظات أن تُسأل وأنت طفل صغير، ماذا تريد أن تصبح عندما تكبر؟ طبعًا إجابتك بكل بساطة كانت طبيبًا أو معلمًا... إلخ، فهذه أبسط الإجابات، رغم أنك أيها الإنسان خلقت من جبل من الأفكار والتخيلات..

فالمستقبل بالنسبة لك كل ما هو قادم ولا تعلم ما يخبئه لك القدر، والآن حان وقت النهوض من هذا السبات العميق وحان الوقت أن تنفض عنك غبار الأحلام وآثاره وتبدأ بالتخطيط والتنفيذ.

إذًا حلمك سيبدأمن اليوم، أنت بحاجة فقط إلى ورقة وقلم! نعم لا تستغرب، فقط ورقة وقلم، قد تتساءل كيف لورقة وقلم أن تحقق حلمي؟ نعم الورقة والقلم سبيل لرسم الخطة التي ستوصلك إلى حلمك، ولولا أهمية القلم لما ذكر في كتاب الله تبارك وتعالى في قوله عز وجل: *الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * صدق الله العظيم، فالقلم نعمة عظيمة من الله تبارك وتعالى.

نحن في عصر نحتاج أن نجعل الورقة والقلم سبيل تخطيط في حياتنا اليومية، امضِ قدمًا إلى الأمام فحلمك لم يتلاشَ ما زال ينتظرك لأنك أنت من تحقق حلمك بسعيك، دَوّن حلمك في ورقة وتابع طريقك الذي تمضيه وَثق خطواتك، احفظها في كل مكان، في جيبك، تحت وسادتك، في قلبك ومؤكد في عقلك كذلك، اقرأ كل ما دونته قبل نومك، راجعه وأضف إن كنت تود الإضافة.

اجعل رؤيتك لصورتك الذاتية قوية، وثقتك بقدراتك أقوى ومؤثراتك الداخلية اجعلها تتناغم بأعلى أصواتها ترن لك أجراس النجاح الذي ستصل إليه قريبًا، قدر ذاتك وكافئها، أنت تستحق لأنك مميز، أنت تستحق لأنك نجم ساطع يتلألأ في السماء الصافية، انظر إلى القمة واصعدها بكل هدوء وتأنٍّ، وعند الصعود راقب خطواتك بكل تفاصيلها.

استقر بحلمك ضعه في عقلك وأيضًا في قلبك، اصبر لتنَلْ وما بعد الصبر إلا فرج تدمع به الأعين، تأمل حلمك، امتلكه وحافظ عليه، لا تصغِ إلى المحبطين، ابتعد عن الاشخاص السلبيين، اجعل إيمانك بالله وبحلمك وقدراتك أكبر من أيِ شيء آخر.

احتفل بعد هذه الجرعة المفعمة بالإيجابية التامة أنت من الناجحين..

****

همسة:

*ستتحقق كل أحلامك إن كنت تملك الشجاعة لمطاردتها *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

السعادة لغة تختصر حياتك

لكل مخلوق على وجه هذه الأرض لغته الخاصة وكيانه المتألق، فللبحر صدى أمواجه ونسيمه العليل الهادئ، وللورد نبضاته وتعبيراته عن مدى الشعور تجاه من نحب فهو الرقة والإحساس ورهف المشاعر، أما لغة السعادة فقد تختلف باختلاف الآراء والنظريات والتوجيهات، قد يعتقد البعض أن السعادة تكمن بامتلاك الثروة والعيش برخاءٍ تام، وأحدهم يعتقد أن السعادة تكمن بوجود البنين وهم زينة الحياة الدنيا، والبعض يرى أن السعادة في الإنجاز والنجاح والحصول على أرقى المناصب، لغة السعادة هي العيش ببساطة وبكل واقعية والتحكم في الشعور لأن مشاعر الإنسان هي مفتاح سعادته.

السعادة الحقيقية... هي أن تعيش كل يوم بيومه.

السعادة تحوم حولنا في كل مكان وزمان ولكن طريقتك في الوصول إليها تختلف، فالسعادة هي الانسجام والتوافق وأن تصبح جزءًا من منظومة هذا الكون من الذرة إلى المجرة وهي تحقيق الذات وان تستثمر ذاتك خيرًا ونورًا لتصبح ذو اثرا طيب لك أثرك وتأثيرك.

السعادة هي المفتاح الأكبر للحياة، وهي المطلب الأساسي الذي يبحث عنه الجميع، هي أن تحيا بعيدًا عن الحزن وأن تبتسم باستمرار.. ومن قلبك تهمس: الحمد لله.

لا تسمح للظروف أن تتحكم بمشاعرك ومواقفك، يكون المرء سعيدًا بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة فكل ذلك يرجع إليك.

هناك ٤ مبادئ للسعادة: الهدوء النفسي والداخلي، الصحة السليمة والطاقة، الحب والعلاقات، تحقيق الذات واختيار هدف وقيمة والعيش بكل إيجابية.

حياتنا أجمل مهما تشبعت ملامحك بصفعات الحياة، لا تتوقف عن الابتسام فهناك من يقتات بها لعيش السعادة، تذكر أن حقيقة السعادة تكمن دائمًا بقربك من الله عز وجل لتعيش الرضا والطمأنينة.

****

همسة:

*الحياة إن رأيتها بعين التفاؤل تصبح كلها سعادة *.

****

العبرة مما قرأت.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

****

انطباعك عن كتابي..

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

قيّم نفسك

تقييم الحياة من ١٠ جوانب

قيّم نفسك على ٥ مستويات:

ضعيف

لا بأس به

متوسط

جيد جدًّا

ممتاز

.....

الجانب الأول *الروحي *: الجانب الروحي هو أحد أهم جوانب الحياة فهو يوضح تواصلك الدائم مع الله وإيمانك به ومواجهتك لتحديات الحياة بثقتك الدائمة أن الله على كل شيء قدير وإيمانك ويقينك.

(تقييمك:.....)

الجانب الثاني *العاطفي * : الجانب العاطفي هو الجانب الإيجابي الأول في حياة الفرد فهو يوضح الأحاسيس والبهجة والسلام الداخلي في حياته، وأيضًا اعتناء الشخص بطاقته وتركيزه بحياته وعواطفه التي يريد حقًّا توليدها في حياته.

(تقييمك:.....)

الجانب الثالث *الحب *: جانب الحب هو أن تشعر دائمًا بالعلاقة العميقة، بالثقة، بالامتنان، العاطفة والحب تجاه شريك الحياة وأن ترى الحب والتعاطف والآخرين.

(تقييمك:.....)

الجانب الرابع *العائلي *: الجانب العائلي هو وجودك بين أفراد عائلتك، وإنشاء روابط عميقة وممتعة وبطاقة إيجابية عالية مع عائلتك، وتمتعك بحب العائلة وبذل قصارى جهدك من أجلهم والعطف عليهم بشكل دائم فهم المأوى وقلوبهم الملجأ.

(تقييمك:.....)

الجانب الخامس *الأصدقاء *: جانب الأصدقاء هو الجانب المؤثر في حياتك، فأصدقاؤك يجب أن يتمتعوا بروح الإيجابية والدعم والتشجيع وحب الخير وعلاقتك بهم تتمتع بالصدق والمصارحة.

(تقييمك:.....)

الجانب السادس *الرسالة *: جانب الرسالة هو الهدف في هذه الحياة وهو مساهمتك في مجتمعك بلدك والعالم وأعمالك وجهودك اليومية، هل تضيف قيمة حقيقية لمجتمعك وعالمك ؟ هل أنت مندمج ومتحمس لما تفعله ؟وهي المهمة والرسالة والهدف النبيل في عيش الحياة.

(تقييمك:.....)

الجانب السابع *الخبرات *: جانب الخبرات هو تخصيص وقت للقيام بأشياء تحبها بما في ذلك الهوايات والاهتمامات والأهداف ولقاؤك بأشخاص جدد والتعلم منهم.

(تقييمك:.....)

الجانب الثامن *الصحي *: الجانب الصحي هو أن تعتني بنفسك بشكل منظم وتحسين الصحة

الجسدية والعاطفية وأن تشعر بالنشاط والقوة، وسعيك الدائم لتناول الطعام الجيد والنوم بشكل **جيد.**
(تقييمك:.....)
الجانب التاسع *المالي *: الجانب المالي هو أن تكون مسؤولًا عن كيفية وطريقة كسبك للمال وكيفية توفير المال للمستقبل وتعلم المهارات اللازمة لتطوير القدرات على كسب أكثر والرضا بما قسمه لك الله.
(تقييمك:.....)
الجانب العاشر *التعليمي *: الجانب التعليمي هو التعلم الدائم سواءً ذاتيًا أم جماعيًا واكتشاف أشياء جديدة وتطوير المهارات والتعلم لتحقيق نجاح دائم.
(تقييمك:.....)

****

شكرًا..

بدأ بحلم وأصبح اليوم حقيقة كتابي (للسعادة عنوان اسمه أنت)، كان حلمًا بدأ يكبر بداخلي سعيت من أجل تحقيقه كافحت للوصول إليه بدأت بالتخطيط ومن ثم الترتيب وها أنا اليوم أقف وأرفع كفًى شاكرة الله تبارك وتعالى على هذه النعمة والحمد لله على القبول، الحمد لله على الوصول.. كان حلمي الكبير أن أضع كتابي اليوم بين أيديكم يروي عطش كل ظامئ للنجاح بصفحاته المتلألئة. مررت بمطبات كثيرة رفضت، تأثرت، تألمت، عانيت وها أنا اليوم أحقق حلمي الكبير لم يكن طريقي سهلًا فكان لعائلتي وأقاربي وأحبابي وأصحابي الدور الأكبر، لذلك أقدم خالص شكري لهم ولكل من ساهم في نجاح إصداري الأول.

متمنية لكم قراءة ممتعة.

****

رسالة لنفسك:

رسالتك ورؤيتك في الحياة، اكتب مكنونات قلبك

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

النـهايـة
*خطوة نحو الحلم *

أميمة بنت عبد الأمير العجمية، من سلطنة عمان.
مهندسة صيانة ومعالجة، خريجة كلية كالدونيان الهندسية (الجامعة الوطنية).
كاتبة مقالات في جريدة الرؤية وصحيفة الحدث الإلكترونية.
مذيعة سابقة في إذاعة إلكترونية، مذيعة متدربة في مسقط إف إم ١٠٥.٣ خلال شهر رمضان برنامج حواليس.
محررة صحفية في صحيفة الحدث الإلكترونية.
مبتكرة ضمن أول 100 مبتكر على مستوى السلطنة. حاصلة على شهادة اختصاصي ابتكار صناعي أيضًا ضمن أول مئة مبتكر في السلطنة. قدمت 3 ابتكارات علمية.
كتابة المقالات المختصة في تنمية الذات وأنماط الحياة ولي مشاركة مع الإعلامي خالد العلوي في برنامج رمضاني بموضوعين مختصين في تطوير الذات وأنماط الحياة.
. مقدمة مؤتمرات وملتقيات وحفلات رسمية.
مشاركة في تأليف وكتابة كتاب ملحمة التسامح والمحبة على درب السلام العالمي المقدم إلى الشيخ محمد بن زايد آل نهيان.
كاتبة أخبار ومقالات في مجلة عنها الإلكترونية.
حاصلة على شهادة بوصلة الانسجام من Canadian Academy for professional quality INC
حاصلة على شهادة في دورة القانون الرباعي في الهوية الفكرية.
مشروع Bussiness coach أسعى للحصول على شهادة معتمده في تطوير وتنمية الذات.

****

يشرفني متابعتك صفحتي عبر الإنستجرام:
Mimosa93h
Phone number: 00968 - 92651430
:Social Media pages
Snap-chat: mim1993osa
Insta: mimosa93h
Linkend In: Ms.Umaima Alajmi
Facebook: umaia Alajmi
Twitter: um1993ima