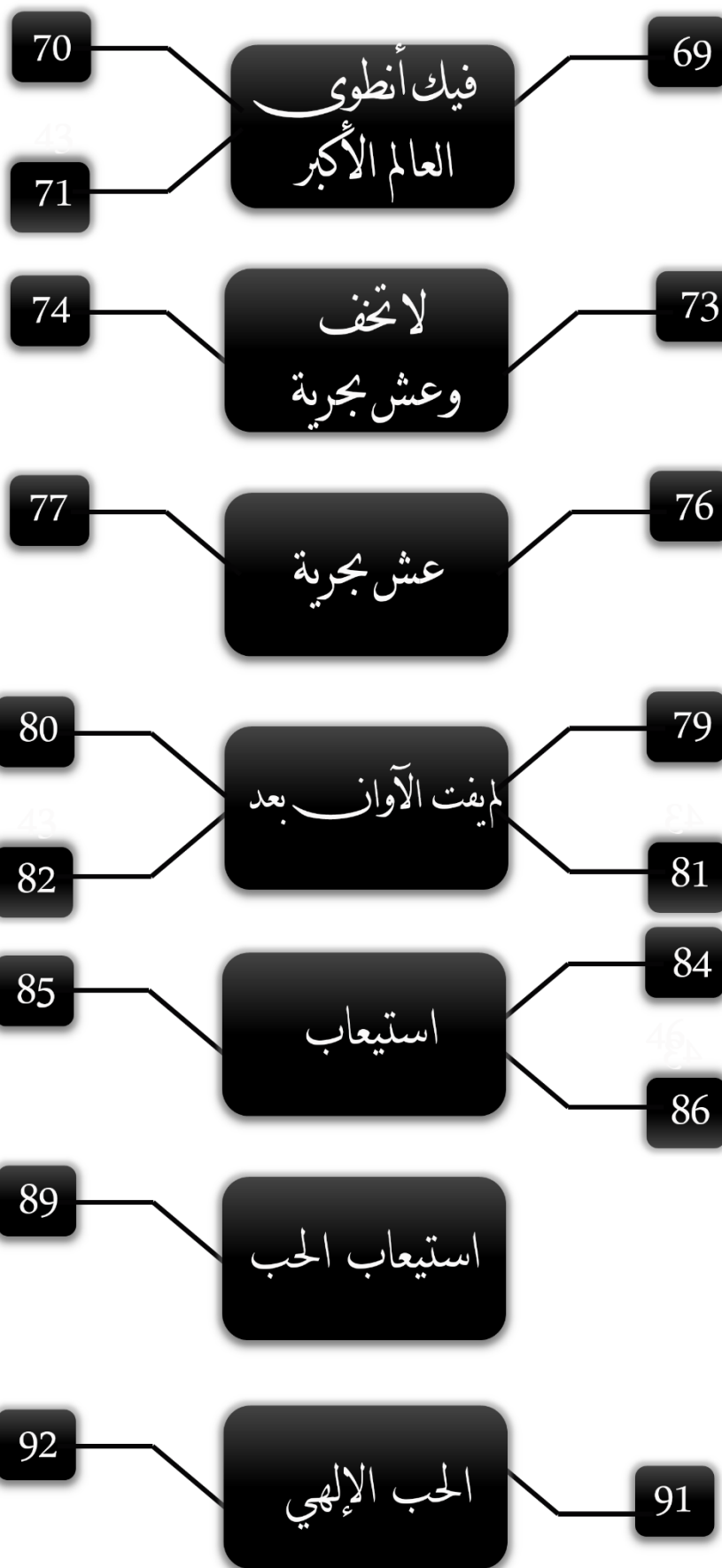
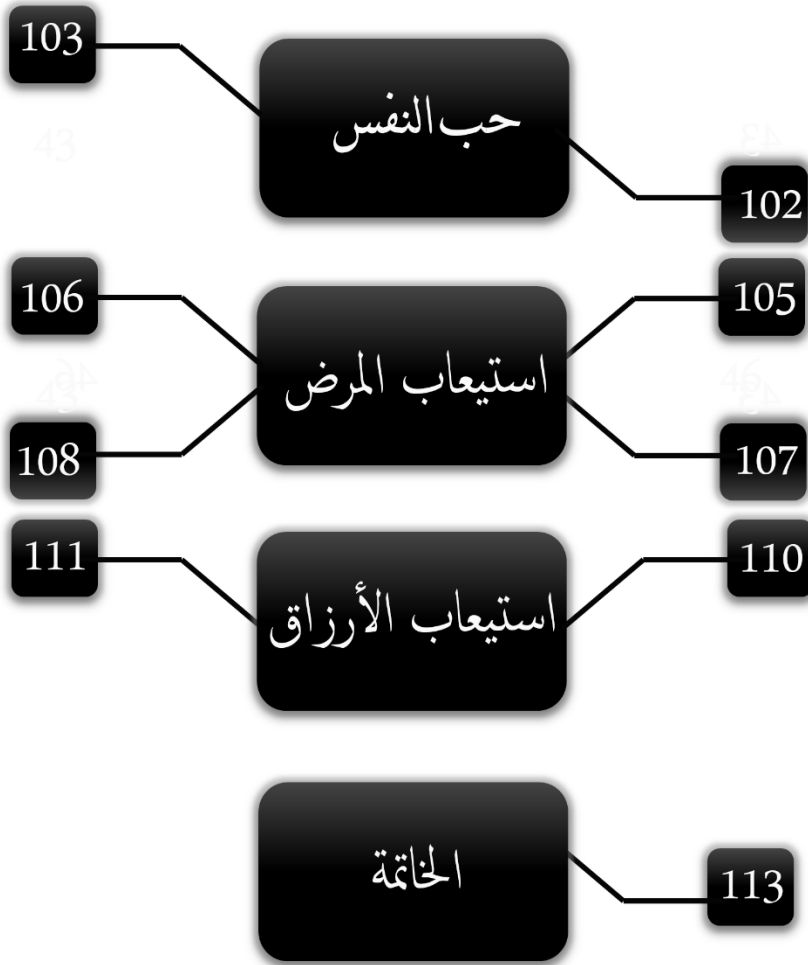
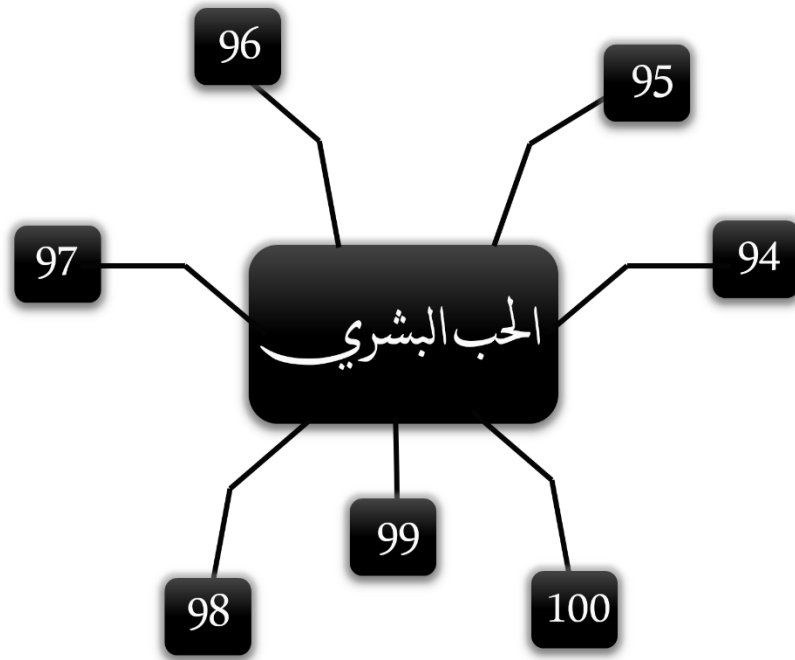


11	أحاسيس ماذا أحس الآن	المقدمة	9
16	إلى من ينتظر الموت	من أنا؟	13 14
20	إلى من ينتظر العمل	من ينتظر التخرج	18
24	إلى من ينتظر الإنجاب	إلى من ينتظر الزواج	22
29	ضع يدي على قلبك	إلى من ينتظر الشفاء	26 27
34	عندما كبرنا	عندما كنا صغاراً	31 32

38	تقبل الوضع	الخيال	36
42	لا تحزن	تجراً وطلب	40
43			
49	اطمئن	عش اللحظة	45
			46
			47
53	لم يفت الآوان بعد	ابدأ رحلتك	51
59	المحبطين حولك	توقف	55
60			
61			
66	أنت مهم	ابتعد عن الأشخاص السامين	63
67			
			64







ضع يدي على قلبك

ضع يدي على قلبك

الكاتب: امينة بن عياد

تدقيق لغوي: محمد عبد التواب حسن

تنسيق وإخراج فني: شيماء يحيى - كوكي أنور

غلاف: مريم جمعة

إصدار سنة: ٢٠٢٢



Website: www.uniquepublisher.net

E-mail: uniquepublisher66@gmail.com

Facebook page: Unique Digital Publisher-

دار يونيك للنشر الإلكتروني

WhatsApp: +٢٠١١٢٧٤٤٠٢٦٠

G.M: Yasmine El-Fahham

CEO: Mustafa Rageh

جميع حقوق النشر محفوظة © دار يونيك للنشر الإلكتروني



صياغة أي جزء من هذا

الكتاب بأي طريقة بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر والمؤلف
وأي مخالفة لما ورد يعد انتهاكاً لحقوق الملكية والفكرية.

ضع يدي على قلبك





"ضع يدي على قلبك" كتبتَه بكل حب و طاقة عاليًا، كنت أتجنب أن أكتب فيه ولو حرفًا واحدًا و مشاعري و احساسي ليس على ما يرام؛ لأنك أمانة عندي وأحاول أن اشبكك مع طاقتي حاولت أن أضع فيه كل المعلومات بأمانة وصدق، وبحث جدي بأسلوب بسيط يمثلني، أريد أن يكون هذا الكتاب كصديق لكم يشجعكم ويربت على أكتافكم، يجبر خاطركم، ويقول لكم عملت بجد، تستحقون السعادة، أنتم رائعون، أنا فخور بكم، أتمنى أن تصل إليكم روعي و مشاعري وأحضانني، اعتبروا أنني أجلس إلى جواركم وأضع يدي على قلوبكم وأحدثكم بكل حب وإيجابية ويقين أن الآتي أجمل فما دمت تتنفس إذن هناك أمل والأهم هناك حياة، هناك الله سيكون {ضع يدي على قلبك} عبارة عن اليد التي ستأخذك إلى بر الأمان سأكون أنا الخاطرة أو الشخص أو الآية أو الرسالة التي تنتظر أن تخبرك أنك على صواب سأكون أنا الرسالة التي تبحث عنها، أنا الوقت المثالي للخطوة الأولى، أنا الصديق الذي يفهمك ويخبرك أن هناك أمل هناك تغير هناك حياة فهيا بنا يا صديقي أمسك يدي بقوة و لنمشي- معًا لبر الأمان بأحاسيس واضع يدي على قلبك باستيعاب أخبرك أنه لم يفت الأوان بعد.



مرحبًا كيف حالك، أنا أرى أنك لست بخير، أرى أنك جالس في فراشك والحزن في عينيك، هل تفكر في الماضي أم في المستقبل هل تفكر ماذا ستفعل في حياتك الآن أو أن الوقت فات لفعل أي شيء، هل تنتظر فقط الموت، أم تنتظر وقت تخرجك

من الجامعة أو الثانوية هل تنتظر أن تشتغل؟ أم تنتظر أن تتزوج؟ هل تنتظر أن تنجب؟ أم أن تتعافى؟ أم تنتظر أن تلتحق بإنجازات أصدقائك، الكل يتحرك وأنت تحس أنك متجمد من سنوات في مكانك، نفس الوجوه، نفس الأشخاص من سنوات نفس الظروف أيضا؟ وأنا أكتب لكم لم أستطع كبح الدموع.

الكل يقول لك إنك تستطيع أن تغير حياتك إن أنت أردت وأنا أضم صوتي لهم أنت تستطيع ثق بي وهيا لنكتشف ذلك.



أنت لست تكويّنًا سهلاً أنت معجزة، أنت طين مع روح الله امتزجا وأعطانا أنت، كل منا لديه القوة في داخله لا يعرفها أو لم يكتشفها بعد وأنا أكتب هذه السطور هناك اغنية استمع إليها لأن تقول " you going to be happy .. سنكون سعداء، فلا نعتبرها رسالة لنا أو حل لم نتوقع سماعه في هذا الجزء.

وأنا في رحلة اكتشاف لذاتي اكتشفت أن أفكاري هي سبب تعاستي وألمي اكتشفت أني أخطر من الحياة عليّ إني من يفكر في المشاكل والألم أكثر من الحلول وبذلك أجلب لحياتي جنس ما أفكر فيه.

أنا أوّمن أو أصبحت أوّمن بأن كل متوقع آت، وكل فكرة أفكر بها تجلب أخواتها، عندما كنت في الجامعة عندما تتأخر الحافلة ولا أجد أي مواصلات أقولها وبصوت عالٍ إنه يوم ظاهر من أوله أي أنه يوم بائس من بدايته فأقضي- اليوم كله في تعاسة كل المصائب تحدث لي، وهذا لأنني نويت أن يومي سيكون بائسًا فما على العقل والظروف إلا البلاغ، أما الآن حتى إن صادفت موقفًا صعبًا فإني أقول خيرًا ستقلب الأمور إلى صالح، وإذا هي مثل سحر تنقلب إلى صالح، ولكل امرئ ما نوى، هي قاعدة إذا نويت نشر لقيته وإذا نويت الخير وجدته.

فاحذروا جميعًا مما تقولونه فالعقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال كل ما تقوله له سيقول سمعًا وطاعة. إذا أخبرته أنك لا تستطيع فهو لن يستطيع، إذا أخبرته أنك حزين فهو سيهين لك الظروف لدخول في الكآبة فقط أعطه الأوامر وانتظر تجليها في حياتك، إذا أخبرته أنك محظوظ، أنك سعيد فهو سيهين لك الظروف لذلك، نحن خلقنا للعبادة ولأستخلف في الأرض لا لتعذب.

أنت المعجزة الحية على الأرض {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ} (سورة الذاريات، الآية ٢١) هل تأملنا يومًا ما كيف يدق قلبنا بانتظام

وبدون توقف أو تعب، كيف يسري الدم في عروقنا، كيف تشتغل أعضائنا بدون توقف أو ملل، كيف يتحكم عقلنا اللاواعي في إدارة هذا الجهاز المعجزة الذي نعيش فيه.

- من أنا؟

- أنا المعجزة.

- فيما أفكر؟

- في الماضي.

العديد منا يعيش على أطلال الماضي، حياته كلها في الماضي معظم وقته يفكر في الماضي، ماذا لو! كيف لو؟ وكأنه سيعود إليه يومًا ما، يُقال الكثير من الناس يعيشون طويلاً في الماضي، والماضي منصة للقفز، لا أريكة للاستراحة.

التفكير المفرط في الماضي كأنك تشعل إصبعك؛ لتضيء غرفة نومك إنه شعور مؤلم دائم، فهل نتسامح مع ماضينا ونتركه هناك لنمض إلى الحاضر؟

- أفكر في المستقبل:

إنه أشد ألمًا لأنك تفكر في المجهول تخطط وترسم وتعاني وتتألم وأنت لا تضمن أنك ستستيقظ غدًا، أنا لا أقول لك لا تخطط للمستقبل، بل أخبرك ألا تفرط في التفكير في المستقبل وتنسى الحاضر فأنت تعيش الآن وهنا لا هناك.

عش اللحظة بتفاصيلها، فكر واحلم بالمستقبل لكن بشرط أن تكون أفكارك إيجابية عن مستقبلك لا تكرر غلطة الماضي وتذكر أنك قائد نفسك.



لكل من ينتظر الموت، ونحن هنا في زمن كورونا، زمن الأمراض المستعصية لا أحد منا في أعماقه يريد الموت، حب الحياة فطرة؛ لأننا كلنا نقاوم عندما نغرق، عندما نمرض نخاف أن ننام فيدركنا الموت، تدعو الله أن تُشفى حتى تعيش وتتناسى ظروفك الصعبة بسهولة؛ لأنك فقط تريد العيش تريد أن تستمر في هذه الحياة رغم أن الموت كلمة مخيفة، واعتبرها القرآن الكريم أنها مصيبة لا يخفاكم علما أن العديد منا يقدمون على هذه المصيبة بأنفسهم.

اسأل أي طفل مريض بالسرطان أو سيقوم بعملية قلب مفتوح ماذا تريد؟ ماهي أحلامك؟ سيقول بكل بساطة وعزم أريد أن أعيش، فلا نتمسك بهذه الحياة كالأطفال لأننا كلنا أطفال في الداخل، الحياة نعمة وأحيانا تصبح حلمًا، فحافظ عليها فهناك من يتمنى أن يرجع إلى هذه الحياة ونحن بدورنا نتمنى أن يرجع أناس افتقدناهم إلى هذه الحياة، التي يعتبرها الكثير بائسة لكن رغم ذلك نحن نريدها وبشدة.



سواء من الجامعة أو الثانوية أعلم أنك تمر بأيام صعبة أحيانا
تتمنى لو أنك لم تكن متعلماً ولم تلج المدارس أصلاً، ضغط الامتحانات،
الدروس، العلامات، الأساتذة.. أعلم أن كل هاته الضغوط التي تمر منها،
لأني عشت نفس شيء مثل العديد منا، نستيقظ في الصباح الباكر
للمذاكرة حتى المساء، لا نعلم حقاً متى مر كل هذا الوقت ولم يدخل أي
شيء إلى عقولنا، نصف أنفسنا بالغباء ومنتظر الفشل، نبكي لأننا لم
نستطيع التركيز، أو بسبب العلامات المتدنية، أو بسبب كلمة قالها
الأساتذة، بسبب سؤال لم نتوقع أنه سيكون في الاختبار، ننتظر النتائج
وبينما يكاد يغمى علينا من التوتر والضغط النفسي، أرواحنا متعبة نفكر
في الحاضر والمستقبل، هذا حقاً مرهق أليس كذلك؟

لكن هل فكرنا من قبل أننا محظوظون أننا نتعلم، أننا نلج
المدارس والجامعات، نستطيع أن نقرأ، أن نتحدث وناقش، هناك
العديد من أبناء جيلنا والأجيال التي سبقتنا من لم تُتاح لهم الفرصة.
فالتعليم بالنسبة لهم حلم لم يستطيعوا إدراكه، تخيل لو أنك واحد من
هؤلاء الأشخاص الذين لم تتح لهم الفرصة للتعلم، ترى زملائك وأقربائك
الكل ذاهب إلى مدرسته أو جامعته وأنت ذاهب إلى العمل تدرك أن تلك
الغصة التي أحسست بها الآن والحرقة التي في قلوبهم لأنهم لم يحظوا
بفرصة التعلم، فأنت واحد من مليون محظوظ الذي خاض تجربة
التعلم، فرغم الضغوطات والمعاناة تبقى المدرسة هي أكثر مكان ضحكنا
فيه وعشنا فيه مشاعر مختلفة لم نخبرها من قبل أجمل مراحل حياتنا
كانت في المدارس.

فما نعتبره نحن ضغط يعتبره الآخرين حلم فاحمد الله.



أعلم أكثر من أي شخص آخر ما معنى البطالة لكن أحياناً تكون البطالة نعمة فهذه فرصة لاكتشاف الذات، فرصة لأتعرّف على، فرصة لأمارس ما أحب، لأطور نفسي.

لمن هم يشتغلون أقول لكم أحسنتم صنغاً، أعلم أنه رغم الصعاب لكنكم تستمرون، حبوا ما أنتم عليه وإن لم تكونوا مرتاحين فيما أنتم عليه اتركوه وابحثوا عما يريحكم ولا تنسوا أبداً أن الأرزاق بيد الله لذلك توكل على الله ولا تخف، أتعلم أن الحوت الأزرق يأكل يومياً ألف طن من السمك فالله يوفر له الألف طن يومياً، ألا يريحك هذا؟ رزقك على الله، فقط توكل عليه فقد منحك عزّ وجل الضمان الذي تريد أن تسمعه {لو أنكم تتولّون على الله حقّ توكّله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدّو خماصاً، وتروح بطاناً} فقط أمضي— فيما تحب وتوكل على رب العباد.



آلاف الأشخاص تزوجوا فقط كي لا يقال لهم "فاتكم القطار"،
"من هم في سنكم أصبحوا أمهاتًا وأباءً" ثم ماذا هل أتزوج فقط لأصبح
على ذمة رجل، حتى لا يقال لي أن القطار فاتني فلا يفتني هذا القطار
اللعين، أريد صاروخًا او طائرة، لأحب القطارات، حتى إذا وصلت إلى
سن الأربعين فانتى، لك كل الحق لتختاري من سيكون زوجك لا ترضي
بأي كان فقط لأنك كبرتى فى السن أو لأنك تزوجت من قبل، لك كل
الحق لتختاري واذا لم يعجبك شخص مالك حق الرفض، طبعاً سيقول
العديد من ناس حولك لا يجب عليك ذلك الرجال لا تعاب وهل المرأة
الوحيدة التى تعاب؟ فقط إذا وصلت الأربعين أو كانت مطلقة أو لم تكن
بذلك القدر من الجمال فى نظر ذلك شخص الذى كان يريدتها تعاب؟
هل حقاً لا يجب على المرأة أن تقول إن ذلك رجل لا يعجبني ويجب أن
تقبل به، على عكس رجل الذى له كل حق أن يقول إن الفتاة لم تعجبني
إنها ضعيفة، سمينة، سمراء، بيضاء، طويلة، قصيرة...

ما أريد قوله إذ أردت الزواج فاخترى من تردين أن تكملى حياتك
معه، يحترمك ويفهمك، تعيشى فى سعادة، وليس شخصاً يحول حياتك
إلى جحيم، أنت لا تستحقين ذلك، اختاروا دائماً من سيكون أم وأب
جيدين لأولادكم لا نريد فى هذا العالم المزيد من الأطفال المتعبين
نفسياً، أطفالاً يعيشون فى عالم فيه العنف والألم والذل فقط لأنكم من
اخترتم لهم ذلك العالم ليس لهم ذنب فى قراركم المتهورة هروبا من
حكمهم عليك بالعانس والنتيجة إنجاب أطفال منهكين نفسياً. لا أريد
العيش فى عائلة أب يضرب زوجته كل ليلة، او امرأة تذل زوجها كل صباح
إذ لم تكن هناك مودة ورحمة بينكما فلماذا ارتبطتم أو لماذا أنجبتهم؟ لا
يستحق أبناؤكم أن يُعاقبوا بكم، بل يستحقون العائلة التى يسود فيها
الحب والرحمة هذا أقل ما يمكن أن تقدمه لهم.



الأمومة إحساس جميل، أن يمتلك الشخص طفلاً قطعة منه يحبه ويرعاه يقدمه على نفسه، لكن أحيانا كما ذكرت سابقاً أنهم يلدون أطفالاً مرضى نفسيين، ليس كل الآباء والأمهات ملائكة ويستحقون لقب أم وأب، أنا هنا أتحدث فقط عن هذه الفئة إذا كنتم ستنجبون فكروا قليلاً إذا كنتم أو أزواجكم أهل لتربية ذاك الطفل، لا تنجبي فقط لأنك تأخرت في الإنجاب أو لأن ابنة خالتك تزوجت بعدك وانجبت.

لا أريد أن أسمع شخصاً يشتكى من أهله ويتمنى لو كان يتيماً عوض امتلاكه عائلة مثلكم، إذا كان هناك خلاف فلا تتشاجروا أمام أبنائكم، احترموا زوجاتكم فيتعلم طفلكم منكم أنها تستحق الاحترام سيثيب على احترامها ويحترم زوجته أيضاً، راقبوا تصرفاتكم أمام أبنائكم، لا تبنوا لنا نفسيات هشة أرجوكم، قدروا النعمة التي بين يديكم فهم زينة الحياة الدنيا.

ومن منكم حرم من البنين والبنات تذكروا أن رحمة الله غلبت قدره فرج قريب بإذن الله {قال الله تعالى في الحديث القدسي: أنا عند ظن عبدي بي؛ فليظن بي ما شاء} فل تظنوا بالله الخير ومولود قريباً.



قبل مدة قرأت كتاب لـ "جوزيف ميرفي" يتحدث فيه عن أشخاص تشافوا ذاتياً، كيف ذلك هل حقاً نستطيع ان نداوي أنفسنا بأنفسنا؟ أعتقد أن الإجابة هي: نعم، العديد من الأطباء حول العالم يقولون أن الصحة النفسية و المعنويات المرتفعة لها دور أساسي في الشفاء، إذا كنت متأكدًا أنك ستشفى فإنك ستشفى بإذن الله، العديد من مرضى السرطان تشافوا بقوة إيمانهم أجل صحيح ما أقوله بقوة إيمانهم و العديد مرضوا بقوة إيمانهم أليس كذلك؟

ألا تستيقظ أحياناً صباحاً وتقول أعتقد أنني سأمرض اليوم، وتمرر ذلك اليوم هل هذا سحر؟ لا هذه قوة الاعتقاد والإيمان إذا اقنعت عقلك اللاوعي أنك شفيت تماماً من مرض معين، فإنه سيقوم بإتباع أوامرك ورسالتك وستشفى بإذن الله، لكن لتكن تلك الكلمات صادقة تخرج من صميم قلبك، وصدقني أنك ستشفى فكل شيء بيد الله لا تفقد الأمل، فالعديد من التجارب في أنحاء العالم تحكي عن قصصها الواقعية مع الشافي، هناك آيات في القرآن الكريم تتحدث عن الشفاء {وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا} [سورة الإسراء: ٨٢] يمكن للقرآن الكريم أن يشفي الأمراض فالإجابة نعم أيضاً. العديد من التجارب تفيد ذلك، عندما تشعر بالألم في منطقة ما في جسمك وتضع يدك عليها وتقرأ سورة الفاتحة ودعاء المرض ألا تحس أنك تخلصت من هذا الألم كذلك فالله سبحانه وتعالى خلق الدواء والدواء فاطمئن وأطلب من عقلك اللاوعي بإذن من الله وثقة تامة أنك تشفيت فل تكرر العملية حتى تتجلى في عالمك. يمكنكم أن تبحثوا عن الأشخاص الذين تشافوا ذاتياً ستجدون العديد من الأمثلة، تحدثنا عن شفاء الجسد وسنتحدث عن شفاء الروح إذا مرضت الروح مرض الجسد فالعديد من الأمراض سببها الروح، غدوا أرواحكم بالإيمان أيًا كانت ديانتكم حافظوا على أرواحكم احموها إنها طفلكم الذي يحتاج

الرعاية والرحمة لا القسوة والألم ارحموا انفسكم، أنزلوا السوط فقد انتهى زمن الجلد.

إلى من ينتظر ان يلتحق بإنجازات أصدقائه

صديقي بعد التخرج اشتغل، صديقي تزوج، صديقي انشئ عمله الخاص، صديقي اشتر بيت، صديقي حقق إنجاز ماذا عني؟

قررت عدم مقارنة نفسي بالآخرين سأرسم معني اخر للإنجاز، قرأت كتابًا، تصدقت، مارست الرياضة، تعلمت كلمات من لغة أجنبية، كلها إنجازات تستحق أن تذكر، أن أجاري خطوات الآخرين فقط لأدخل في خانة الإنجاز هذا لم يعد يغريني أنا لست الآخرين، لا أعيش لكي أتنافس ليست بمسابقة.

"كان علي أن أشعر بعدم الارتياح بمشاهدة صديقي وهو يتجه أعلى مني ومحاولة مواكبة سرعتهم ستجعلني أتنفس فقط، سرعان ما أدركت أن قاعدتهم لم تكن قاعدتي، وعدت نفسي - بأنني أستطيع فعلها ببطء، سأذهب بوتيرتي الخاصة بثبات" - هذا ما قاله كيم سو كجين من BTS وأنا أيضا سأصنع عالمي وإنجازاتي وسأذهب بوتيرتي الخاصة نحن لسنا في مسابقة التحدي نحن في الحياة.



القصيدة الأولى التي ذكرها العديد من الأستاذة على مسامعنا في أيام الصبي و الكل يتذكرها "تمضي- الرياح بما لا تشتهي السفن"، تعاد و تكرر لسنوات طويلة في حياتنا الدراسية، و المقصود من مقولتهم هذه الاستسلام بشأن أحلامكم والعيش في الواقع الذي لا يتغير؛ 'المريض لا يشفى، الفقير لا يغنى، البطالة بعد الدراسة... ' أحكام مسبقة تطبق علينا كالقواعد ونحن نرضخ لما رسموه لنا، أعتقد أن المدرسين المحترمين لم يطلعوا على قصيدة المتنبي كاملة بل اكتفوا بسطر التعجيز الذي أنبؤنا به كمن يكتفي بأول الآية الكريمة: {ويل للمصلين} فالمعنى كله في التكملة،

قال المتنبي:

تجري الرياح كما تجري سفينتنا نحن الرياح ونحن البحر
والسفن

إن الذي يرتجي شيئاً بهمته يلقاه لو حاربه الإنس والجن

فأقصد إلى قمم الأشياء تدركها تجري الرياح كما أرادة لها
السفن

نحن السفن ونحن الرياح ونحن البحر، وإنما الأعمال بالنيات
ولكل امرئ ما نوى جميعا لنربط نوايانا بالإيجابية، بالصحة، النجاح،
الحب، الحظ، الغنى، الوفرة والجمال وكذا الزواج والانجاب ولكم ما
نويتم بقوله عز وجل {انما لكل امرئ ما نوى}.



الكل يتذكر كلمات الإحباط التي ذكرت على مسامعنا عندما كنا أطفالا سواء من العائلة أو الأصدقاء أو المدرسين، في فترة قريبة قرأت كتاب في المقدمة كان هناك إهداء لفت انتباهي حيث قام الكاتب بإهداء كتابه لمعلمه الذي أقسم أنه لن ينجح في حياته بسبب أنه لم يكن يجيد الكتابة في ذلك الوقت وها هو الآن نكث القسم وأصبح كاتبًا، وهذه رسالة للمدرسين ألا تسمموا أبنائنا بكلامكم القاسي فتكسروا نفوسهم، بل كن زارع الأمل فيها.

العائلة أيضًا، كونوا المشجعين لأبنائكم اتركوهم يحققون أحلامهم يدرسون ما يريدون، لهم الحق في إدارة حياتهم فقط ادعموهم وصلّوا لهم حتى ترافقهم بركاتكم أينما حلوا.

في وقت قريب شاهدت مقطع طفلة تخبر والدتها أنها بشعة لا أعلم أين سمعت ذلك، أمها تؤكد لها أنها جميلة وتحاول أن تمتدحها وتشير إلى مميزاتها، هذه الأم العظيمة تحاول أن تعطي الثقة والحب لابنتها هذا دور الأم المرجو رأيتها في كل العائلات بهدف خلق جيل لديه الثقة الكاملة بنفسه، ومضاد للتنمر والتعليقات الغير مسؤولة التي تخلف جيلا يعاني من الاكتئاب وانعدام الثقة، وهذا دورك أيضا باعتبارك قائد لنفسك حتى لو أخبرك ألف شخص أنك جميل وشخص واحد قال لا فأنت ستصدق له لأنك داخليا تؤمن أنك بشع وأقل شأنًا وهنا عليك إعادة حساباتك، لنقم بتمرين معا لكل شخص يرى نفسه أقل جمالا اغمض عينيك وتنفس ببطء لخمس مرات، افتح عينك واقرأ بتركيز :

- أنت الآن في طريق طويل على حافة البحر تمشي، هواء ناعم يداعب وجهك وأنت في قمة الراحة والاسترخاء تشاهد غروب الشمس على ضفة البحر فجأة صدمتك سيارة، فتحت عينك لتجد نفسك في المشفى و الطبيب يخبرك أن عملية ترميم وجهك تمت بنجاح و بجوارك

طبيب نفسي— يخبرك أن أهم شيء بقائك على قيد الحياة فعليك أن تتحلى بالقوة، يزيل الطبيب الضمادة على وجهك، عائلتك أمام عينيك لم يستعطوا النظر إليك وانفجروا في البكاء مغادرين الغرفة، تستطيع سماع بكائهم حتى بعد مغادرتهم و الآن دورك لترى وجهك، لم يتبق شيء في وجهك كأنه جلد على جمجمة ملامحك اختفت، يخبرك الطبيب أنه قام بكل المحاولات ليتحسن وجهك وهذه افضل نتيجة، الان تقول في نفسك يا ليت وجهي ظل كما كان، أريد ذلك الوجه الذي كان معي فقط، ارجعه لي، سأعتني به وأحبه، سأقبله كما هو فقط ارجعه، أنا آسفة فات الأوان لن يرجع أبدا، تقبل وجهك الجديد واحمد الله أنك على قيد الحياة، تصرخ من هول المنظر، تريد أن يرجع بك الزمان ولكن فات الأوان إنها حقا تجربة قاسية أحسست بها”.

الان أنت بوجهك الحالي، بصحة ولم يصيبك أي أذى فحافظ عليه قبل أن تخسره حقًا وارحمه من تعليقاتك القاسية.

ازرعوا الثقة في أنفسكم وفيمن حولكم، أخبروا معارفكم انهم أجمل اليوم، أخبروا أطفالكم انهم رائعين جميلين حثوهم على تقبل وحب أنفسهم بكل حالاتها، ربوهم على الثقة حتى وإن تعرضوا للتنمر على أشكالهم لن يكثرثوا.. {هذا خلق الله فأروني ماذا خلق الذين من دونه}.

حاول إخبار نفسك كل يوم أنك جميل، رائع بكل ثقة وإحساس وسترى سحر هذه الكلمة على نفسك.

ليس تنقيصا مما جاء في كتاب ' فن اللامبالاة' أنه لا يجب أن تخبر نفسك أنك جميل لأنك جميل بالفعل، أتفق مع ذلك، ولكن نحن لسنا معتادين على ذلك علينا أن نبرمج عقولنا أولا وبعد ذلك لن نحتاج إلى أن نقف أمام المرأة لنخبر أنفسنا أننا الأجمل.



اعتدنا أن حب النفس أنانية، كنت أخجل أن أقول إني أحب نفسي- حتى لا أعتبر كذلك فتعريف الأنانية والنجسية دائما يقرن بحب الذات فأن تحب نفسك وتحسن إليها وترعاها يدخلك غصبا في دائرة الأنانية ويعتبر الأصح أن تجلد نفسك صباحًا مساءً وتذكر نفسك بإخفاقاتك وعجزك ومرضك وفقرك، تلعن حاضرک ومستقبلک.

أنت تدرك في أعماقك أن كل شيء يتغير فلماذا لا تبي أن حتى قدرک يمكن أن يتغير، لا تقنطوا من رحمة الله فرحمته غلبت قدره لا يمكن لأي أحد أن يغيرک ما لم ترد أنت ذلك أنت من يقرر إذا كنت تريد التغير أم لا، أعتقد أنك سمعت هذه الكلمات عدة مرات، ولكنها الحقيقة التغير يبدأ من الداخل ابدأ بأفكارک حاول أن تفکر ولو ليوم واحد بإيجابية حتى ولو نصف يوم عوض التفكير بالمرض فکر بالشفاء، عوض التفكير في المشاكل فکر في الحلول.



أتعلم أن الخيال هو نعمة الله علينا التي لا حدود لها فلماذا أنت حذر حتى في خيالك تعيش التعاسة وتفكر في مشاكلك كما أنك تقيد خيالك خوفاً من الصدمة بالواقع الذي لا يتطابق مع الخيال، إذ لم تكن سعيداً في خيالك فلا تأمل أن تكون سعيداً في الواقع، ومن قال إن الخيال لا يمكنه التجلي في الواقع فلنا رب المستحيلات وخيالك شيء ممكن.

حقاً كيف للإنسان أن يخاف من الخيال كيف أنه يخاف من السعادة حتى ولو في خياله أخبرك أنك تستطيع أن تغير واقعك صدقني فقط أسرح بخيالك ولا تخف سيتجلى خيالك في عالمك بإذن الله.

فل نحاول معاً أن نبدأ من جديد فل نحاول أن نكتشف قوانا ونبدأ مرحلة التغيير.

-أول خطوات التغيير-

قد يرهب العديد منا من فكرة التغيير لأننا تعودنا على ما نحن عليه فأصبح الجديد يخيفنا، قد يتساءل أحدكم لماذا تريد التغيير؟ فلا نتقبل واقعنا ونعيش في هناء أخبرك أن تقبل واقعك هو أهم خطوات التغيير.



الكل منا يعرف حكاية الأرنب والسلحفاة التي تقبلت حقيقتها على أنها أبطئ من الأرنب، في الأصل لا مجال للمقارنة ولكن السلحفاة كانت واثقة الخطى حتى تمكنت من الفوز والتغلب على غرور الأرنب وكانت السلحفاة أكثر حكمة، لا شيء يستحق الركض الكل كان في ينعت السلحفاة بالجنون كيف يمكنها التغلب على سرعة الأرنب كما ينعتك الأغلبية بالفشل والجنون وأنه لا يمكنك النجاح فمن أنت لتجري على التفكير في النجاح والتقدم وتغيير عالمك يجب أن تظل كما أنت انظر حولك، انظر إلى محيطك، إلى ظروفك أنت لن تستطيع كل شيء ضدك، لكن رغم ذلك السلحفاة استطاعت وفازت في الأخير بثقتها في نفسها و بوتيرتها نجحت، أعلم أن قصة الأرنب والسلحفاة قصة من نسج الخيال ولكن هناك العديد من السلاخف في هذا العام استطاعوا النجاح وانطلقوا من خط البداية مع هتافات الاستهزاء وتوقعات الفشل ووصلوا في الاخير؛ لأنهم عزموا على ذلك.



أوبرا وينفري قالت ” ما تحصل عليه في حياتك هو ما تتجرأ أن تطلبه ” هل تجرأت يوماً وطلبت شيء تريده؟ فكر في ذلك أم أنك لم تتجرأ حتى على الطلب واكتفيت بلا أستطيع.

نسمع دائماً أن أيام المعجزات انتهت في عهد الرسول، ولكن إذا فكرنا قليلاً نحن نعيش على كرة من ماء تدور حول نار ونجم يتحكم في البحر هل هناك أقوى من هذه المعجزة؟! أنت بذاتك معجزة فلن تحتاج إلى معجزة حتى تتحقق أمنيك، أنا أحبذ تسميتها النوايا فقط تجرأ وأطلب {ادعوني أستجب لكم} بهذه البساطة ثق في قدرات عقلك؛ المعجزة التي وهبنا الله إياها وكرمنا على باقي المخلوقات وأثبتت العديد من تجارب قوة العقل في التغيير والاستشفاء وفي صناعة الحياة الجديدة، أفكارك تصنع عالمك سأقولها مرارا وتكرارا، لذلك أرجوك راقب أفكارك جيدا ولا تسمح لأي فكرة سلبية أن تظل في ذهنك أكثر من سبع عشرة ثانية لا أقل ولا أكثر فالفكرة ستجذب فكرة أخرى ستتغير مشاعرك وذبذبتك و ستعيش يوماً سلبياً بسبب فكرة فكما قال ابن ابي طالب: 'كل متوقع أت' أنا بدوري أتوقع نجاح كتابي وهذا ما سأحصل عليه بتوفيق من الله فقط تجرأ وأطلب.



لقد جعلنا الله سبحانه وتعالى مستخلفين في الأرض لقوله عز وجل { أَنْ اللَّهُ سَخَّرَ لَكُمْ مِمَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمِمَّا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً } [لقمان إيه : ٢٠] لقد سخر الله لنا ما في سماوات وما في الأرض الكون كله مسخر لك بأمر من الله أنا حقا أستغرب من الناس الذين يزعمون أننا خلقنا لكي نعذب في الأرض من أين لكم ذلك إذا أعطيتك منزلا مع حديقة تطل على البحر وأخبرتكم أنك خليفتي في هذا البيت إلى أن تخرج منها بإرادتك فهل ستظل طول حياتك محجورًا في القبو أم أنك ستستغل كل ركن في البيت وتستمتع بحياتك فيه.

وكذلك الدنيا لا مشكلة في أن تستمتع بهذه الحياة التي أهداك الله إياها لا تهدر حياتك في الحزن والغم حتى في القرآن الكريم هناك العديد من الآيات تضمنت كلمة لا تحزن:

- وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحُزْنَ ﴿٣٤ فاطر﴾

- فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٨ البقرة﴾

- يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يُحْزِنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ ﴿٤١ المائدة﴾

- مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٩ المائدة﴾

- آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٤٨ الأنعام﴾

- فَمَنْ آتَقَى وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥ الأعراف﴾

- ادْخُلُوا الْجَنَّةَ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ ﴿٤٩ الأعراف﴾

- إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴿٤٠ التوبة﴾

- فَتَادَاهَا مِنْ نَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾

﴿مریم﴾

فهل ستحزن؟

لا مشكلة أن نكون سعداء حقًا صدقني، السعادة لا تتطلب الكثير يمكن أن نكون سعداء ونحزن في مجمع عائلي مع الأصدقاء، لوحدك وأنت تستمتع لأغنيتك المفضلة او تأكل طعامك المفضل.

لا تربط سعادتك بالأشخاص أو بالإنجازات فلن تكون سعيدًا حتى إذا وصلت الستين وأفنيت عمرك كله في العمل من أجل السعادة لأن شبابك ضاع وأجمل أوقاتك فاتت، كن سعيدًا الآن تذكر كم كنا سعداء خلال فترة الطفولة، كنا نسعد بأقل الأشياء أتذكر عندما كنا أطفالًا كنا نصنع فقاعات الصابون، أتذكر تلك الفرحة وأنت تنجح في صنع فقاعة تطير في الهواء؟ أين هو ذاك الطفل الآن؟ أين هو ذاك الطفل الذي كان ينام وبجانبه ملابس العيد؟ أين فرحة العيد؟ أرجوك لا توهمني أن الزمن تغير والعيد فقد طبعه أنت من فقد طعم الحياة.

أنا لا أخبرك أن تظل سعيدا دائما، نعم أتمناها لكم وأنتم تتمنوها لأنفسكم، ولكن أخبرك أن تسعد في كل مرة تتاح لك الفرصة لا تنتظر أن تفرح عندما تحقق شيء لأنك ستفرح لوهلة ثم ستعترك أمواج الهموم من جديد وستجتاحك كآبة ما بعد الفرح لأنك تعودت على ذلك أنا لا آلموك لأنك نتاج أفكار وعادات زرعت فيك منذ نعومة أظافرك، ولكن أنت في الحاضر ولست في الماضي.



أنا مشهورة بين أصدقائي بمقولة (عش لحظة أكثر من توثيقها)، فنحن أصبحنا نوثق اللحظات دون عيشها فقط لنشرها على مواقع التواصل الاجتماعي أنا حقا أريد أن أرى منشوراتي التي على مواقع تواصل وأشعر بمشاعر التي عشتها في تلك لحظة أعتقد أن هذا هو جوهر توثيق اللحظات.

عندما تجلس مع عائلتك على المائدة ضح هاتفك وتبادل الحديث معهم، استرجعوا ذكريات الماضي وما حدث مع جدك عندما قام بتوبيخ والدك، عندما تكون مع أصدقائك تحدثوا عن ذكرياتكم معا، مشاعركم جنونكم شغبتكم، عندما تكونوا مع أزواجكم تحدثوا عن اهتماماتكم تحدثوا عن نهاية المسلسل التي لم تترك تحدث عن الهدف الذي ضيعه كريستيانو في إحدى مبارياته فقط تحدثوا وعيشوا اللحظة، العبوا مع أطفالكم حتى ولو كان في عمرك الستين سنة، لا مشكلة في ذلك أنت تستحق أن تعيش اللحظة، استغلوا كل لحظة وكل فرصة و عيشوها، عند تركك للعمل أترك معه الهموم والمشاكل المتعلقة به لا تأخذها للبيت، ساعات العمل انتهت بعد إغلاقك للباب، لا تتحدث عن العمل وأنت في أوقات الراحة، لا تفكر فيه حتى، أيام العطلة هي وقتك الخاص افعل فيه ما تريد، تناول طعامك المفضل، قابل أصدقائك، شاهد فلم، تسوق، زر عائلتك، نم، خصص وقتًا في الأسبوع أو ساعة لنفسك فقط، أهتم بها دلها، اعني بها أجعله وقتك الخاص لك وحدك. ابتعد عن الناس السلبية في حياتك فهي عبارة عن فيروسات متنقلة تستطيع أن تؤذيك متى سمحت لها بذلك، فالمشاعر السلبية معدية، أما مشاعر المحبة والبهجة هي السد المنيع ضد الطاقة السلبية مهما كان مصدرها حتى وإن كان مصدرها أشخاصا حولنا أو قرين منا فأولا وأخيرا نحن من يتحكم في حياتنا، أنت قائد نفسك والمتحكم فيها ابن نفسك بصرامة ولا تترك الآخرين يتحكمون بك مهما كانت أصول القرابة بينكم

فهم هم وأنت، أنت اصنع حياتك بالطريقة التي تريدها فأنت لك الحق والقدرة على فعل ذلك؛ {وفي أنفسهم أفلام يبصرون}.

-توفق عن الأحكام واغتنم الفرص

أعط نفسك فرصة الاختبار لا تحكم على نفسك بالفشل وأنت لم تجرب بعد، جرب أولاً وإذا لم تنجح اعتبر نفسك أنك تعلمت لن تخسر شيء دائماً، اغتنم الفرص، يقال إن الفرصة إذا ذهبت لا تعود، 'بيل جيتس' أغنى رجل في العالم كان ضيقاً في برنامج وأخبرته الصحفية ما سر نجاحك، أعطها شيك على بياض وأخبرها أن تكتب أي رقم تريده، فأخبرته أنه لم يفهم سؤالها وأعادت السؤال، فأخبرها أنا أعطيتك فرصة لتصبحي أغنى صحفية في البلاد وأنت أضعت الفرصة وأنا لا أفعل ذلك هذا هو الجواب.

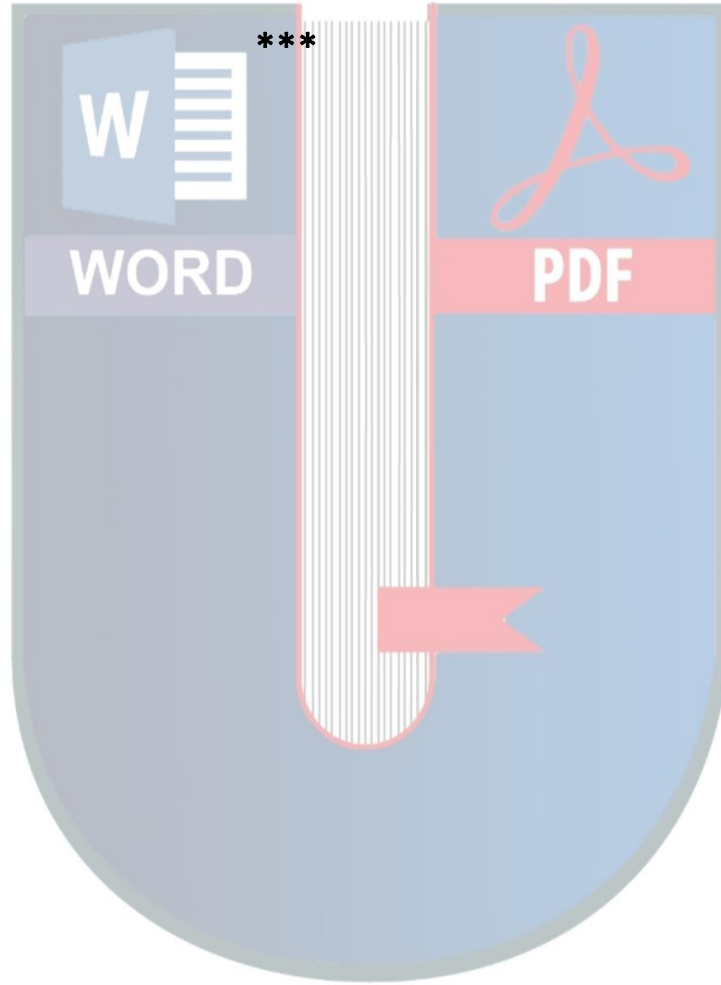
جرب ولا تقس تجارب الآخرين على نفسك أنت لست الآخرين إذا هم فشلوا أنت ستنجح بطريقة التي توقعت بها نجاحك فأنت من تقرر ذلك.

أعتقد أنني سأرسل، أعتقد أنني سأمرض، أعتقد أنني سأطرد، أعتقد أنني.....، فقط توقف عن الأحكام، توكل وامض، عش، جرب، حاول حتى لا تندم يوماً ما أنك لم تحاول حتى {وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون}، فقط توقف عن الأحكام واغتنم الفرصة، فأنت على الطريق الصحيح.

التغير يبدأ من الأفكار الداخلية، تأثير الأفكار علينا مرعب لذلك راقب أفكارك جيداً، إذا غيرت طريقتك في التفكير فربما لن يتغير العالم كله، ولكن الذي سيتغير حتماً هو عالمك أنت.

فكر بإيجابية فهذا سيجعلك تنظر إلى الأمور بطريقة مختلفة من زوايا أخرى سترى واقعك سترضى بما لديك وتقبل به، التفاؤل الدائم لا يعني الإيجابية هذا ما قاله نواف المصارع مستشاري في الأداء الذاتي: " الفأل هو علاقة ثابتة مع الله، والإيجابية علاقة واقعية ديناميكية تتأثر بميول الذهن والنفس والسلوك، من المهم أن تصل في الوقت، ولكن الأهم من ذلك أن تصل".

حتى وإن لم تكن إيجابياً كن متفائلاً أنت على الطريق الصحيح،
ولا تنس أن تشحن نفسك بالروحانيات والصلاة والدعاء فالاهتمام
بالروح ينعكس على الجسد، فإذا مرضت الروح يمرض الجسد وإذا كانت
الروح على ما يرام يشفى الجسد، حيث إن الروح من أمر الله وتشفى
بالقرب منه، قال تعالى: {ويسألونك عن الروح قل الروح من أمر ربي}.
تذكر دائماً أنك تستطيع فلن يحملنا الله ما لا طاقة لنا به لذلك أنت
دائماً تستطيع.





الحوت الأزرق أكبر مخلوقات على الأرض يتغذى على حوالي ثلاث أطنان من أسماك، لا يخاف أن يظل يوماً بدون أكل فهو متيقن أن من نصيبه ثلاث أطنان من السمك حتماً، فكن مثل الحوت الأزرق وتأكد أن نصيبك سيصل فاطمئن وتوكل على الله حق التوكل، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: {لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً}، فالسر يكمن في التوكل واليقين بالله وهذا يجعلني أتذكر قصة سيدنا يعقوب عليه السلام وحزنه على يوسف فأوحى الله له في ليلة وهو نبي مكلم، قال: "يا يعقوب، وعزتي، وجلالي، وارتفاعي على خلقي، لو كان يوسف ميتاً لأحييته لك، فجاءته البشري في اليوم الثاني" - رواه أنس بن مالك، ثقة سيدنا يعقوب بالله جعلته يكلمه ويخبره أنه حتى وإن كان يوسف ميتاً لأحييته فرحمته سبحانه غلبت قدره فاطمئن، قال تعالى {وإن سألك عبادي عني فاني قريب} لم يقل عز وجل فقل لهم إني قريب بل قال إني قريب هو قريب فعلا فاطمئن وأجعل يقينك بالله وتوكل عليه وأحسن الظن به دائماً {أنا عند ظن عبدي بي؛ فإن ظن بي خيراً فله، وإن ظن بي شراً فله} هنا يمنحنا الله الاختيار فإذا ظننت خير لك ذلك وإن ظننت شراً فلك كذلك فأحسن الظن بالله واطمئن ودعوا الله وأنت متيقن من الاستجابة.



ابدأ رحلتك مع الحياة كأنك ولدت الآن، وفي الحقيقة بعد تغير أفكارك فأنت تحتفل الآن بالولادة الجديدة، بأفكار إيجابية و يقينك بالله وتوكلك عليه {فإذا عزم فتوكل على الله} أنت الآن تسير في الطريق المبارك للتغيير وستلاحظ أن عالمك يتغير مع تغير أفكارك، تذكر دائماً ألا تقارن نفسك بالآخرين قارن نفسك بنفسك، ارحم نفسك ولا تقارن نفسك بالآخرين اذا دخلت في متاهة المقارنات فأنت تظلم نفسك لذلك حاول دائماً أن تكون أحسن من الأمس و أفضل في الغد، تصالح مع ذاتك تقبل عيوبك لا تحاول ان ترغم نفسك على المثالية فكلنا ناقصون والكمال والمثالية لله وحده، أنت جميل بنقاط ضعفك بعيوبك بشكلك، فأنت إنسان ولا تحاول أنت تكون غير ذلك. تقبل محيطك بإيجابياته وسلبياته فأول خطوة في التغير هي تقبل الواقع كما ذكرت سابقاً.

لن أخبرك أن رحلتك للتغيير ستكون شاقة ولكنها ستحتاج إلى قليل من الوقت حتى تبرمج نفسك على التغير والإيجابية خاصة أننا تربينا على سوداوية وسلبية طول حياتنا، ولكن التغير ليس مستحيلاً ما دمت تؤمن أنه ممكن، أنت هو سر التغير {إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم}.

بعد تغير نفسك سترى العالم من منظور آخر سترى الأمور من جهة أخرى سترى العالم بعين مختلفة، قوة التغير حقا مبهرة نحن نحتاج أناس أمثالكم يمدونا بالإيجابية والطاقة ويحسنون الظن بالله نحتاج أن نرى الأمل حولنا لذلك كن أنت إشراقة هذا العالم وأضئ عالمك وعالم الأشخاص من حولك.



وتغير منظورك للحياة، تغير الاتجاه الذي تسير فيه وتتسلح باليقين والإيمان، فانظر إلي بعين معاتب أتعيش الذي أعيشه؟ أتحس الذي أحسه؟ إذا أخرس ما دامت ظروفنا مختلفة، لا يمكنك أن تحس بي، أنا في قعر جهنم وأنت تخبرني أن أثق في نفسي، إني أستطيع تغير قدرتي، كفاك بيع للأوهام أنا من يعرف ظروفي و آلامي أن من يحس بالانهيار بسوداوية أنا من يموت يوميا وهو يرى أحلامه تدهس تختفي من أمامه لم يعد شي أخبرت أحد معارفي أن التغير شيء ممكن فقط يحتاج إلى الإرادة وأن تغير من نفسك ومن أفكارك يغريني أصبحت فقط وأنا ميت هل تحس بي؟ هل أستطيع أن أغير مسار حياتي؟

هل أستطيع أن أعيش من جديد؟ هل هناك أمل حقا، أقول لكم إن كنتم تريدون أن أحس بكم و بما تعيشون فهذا مستحيل لكن أنا أعرف ما تمررون به يمكن أن أكون قد مررت بما مررتم ولكن في ظروف مختلفة، كلنا نعرف طعم الألم رغم اختلاف مصادره فطعمه واحد كلنا عصفت بنا الحياة قبل أن نرسو على بر الأمان، قد عينا وبكينا فوق وسائدنا وفي صلاتنا، شعرنا بالإحباط وأن الدنيا تحاربنا لا شيء يسير كما أردنا وكأنه قدرت علينا المعاناة و يجب أن نتعذب أكثر لان هذه الحياة أو هذا ما برامجنا عليه فأحب أن أقول لك أن كل الذي عشناه نحن من صنعناه ألم تصدقني إذن ما رأيك بالآية الكريمة {وما يظلم ربك أحدا} و {وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون} و {ان اصابتهم من حسنة فمن الله وإن اصابتهم سيئة فمن أنفسكم} نعم كل شيء عشناه و مررنا به كان من أنفسنا لكن لم يفت الأوان بعد أن تصحح مسارك وأفكارك و برمجتك عن نفسك و الحياة وعن الله وستصنع مرستك و تصل إلى بر أمانك.



توقف يا صديقي عن التحمل ما فوق طاقتك عن العيش في
المأساة و الحزن و الظلم تتحمل كل شيء كالضفادع على الاقل أنت تتميز
بالعقل كلنا نعرف قصة الضفدع الذي وضع في الماء الساخن فحاول أن
يتأقلم مع الماء و يعدل من حرارة جسمه حتى يتلاءم مع حرارة الماء
فمات في الأخير لعدم قدرته على احتمال درجة حرارة الماء المرتفعة، لكن
لو أنه استطاع تفكير لقفز من الماء و نجى بحياته عوض التأقلم ، وهذا
ما أريده منك أن تقفز من كل شيء حتى تحافظ على حياتك {وما
ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون}

سأظل أكرر هذه الآية الكريمة كلما سمحت لي الفرصة بذلك إذا
كان ملك الملك لم يظلمك فلماذا تظلم نفسك، لن يحملنا الله ما لا
طاقه لنا به فكيف تحمل نفسك ذلك إذ لم تكن مرتاحًا في علاقة فتوقف
إذ لم تكن مرتاحًا في عملك فتوقف إذ لم تكن مرتاحًا فهاجر كلنا عباد الله
والمعالم أرض الله، أبحث عن راحتي أينما كانت فالحياة رغم كل شيء
قصيرة وما الحياة إلا لعب ولهو فلا تأخذها بجدية كبيرة حتى لا تصبح
هي مقبرتك، الحياة بسيطة جدا نحن المعقدون فما خلقنا لنشقى إذا
كنت غير مرتاح في علاقة تدمرك و تفقدك حب نفسك و تجعلك دائما
في معاناة فما الجدوى تلك العلاقة؟ هل حياتك هينة عليك حتى
تقضيها على هذا النحو؟ هل حقا يجب أن يكون الحب يساوي الألم؟
لماذا لا يساوي السعادة والتطور؟

تمسك بيدي وتدفعني وأدفعك إلى الأمام لا تخبرني أن هذا النوع
من العلاقات فقط في الدراما والافلام ولماذا لا يكون حتى في الوقت
أليس الحب هو الحب سواء في الواقع أو في الأفلام، يمكن أن الاهتمام في
دراما مبالغ ولكن ألا يمكنك المبالغة أيضًا فأنت أيضًا بطل حياتك على
الاقل عشها كما تريد إذا أردت المبالغة من سيمنعك فالكل ينصب في
مصلحتك و لأجلك في الاخير.

لا تضح من أجل أولادك إذا كنتي معنفة أرجوك لأنه حتى أولئك الذين تعتقدون انك تضحى لأجلهم لن يحبوا أن يعيشوا حياتهم وهم يروا أمهم تضرب كل اليوم، فأولادك الذين تضحى من أجلهم لن يزورك عندما يتزوجون إلا في المناسبات لا أحد يحب أن يرجع إلى مكان الذي عانى و تألم فيه ، سيلومونكي أيضا على تحملك و تضحيتك هل أنت مستعدة لتسمي أبنك وهو يخبرك لماذا أنجبته لماذا لم ترحلي من أول مرة ضربت لماذا سمحتي له أن يرفع يده عليك لماذا صبرتي ستجيبين طبعاً من أجلهم و تأكدي أنه حقاً لم يرد أن يعيش في ذاك الجو كان يتمنى أن تأخذه من يده بليل و تهربي؛ عليكِ تعلمين مدى الألم الذي سببته لنفسك ولأولادك، أصعب شيء بالنسبة للطفل أن يرى أمه تضرب وتسب فما بالك أن تعيش عشرون سنة في ذلك أو أكثر كيف ستكون نفسيته وهو كل ليلة يظمر نفسه تحت الوسادة لكي لا يسمع صراخك، لا تعيشهم و تعيشي- هذا الألم و تحرري كوني أنانية من أجلك لأنه لا أحد سيرحمك اذ لم ترحمي نفسك.

و أنت أيضاً إذا كانت زوجتك تنقص من قيمتك و تحاول دائماً مقارنة حياتكم بالآخرين، تحدث عن عائلتك بالسوء تجرحك و تنقص منك كلما سمحت لها الفرصة فلماذا ستظل في هذه العلاقة السامة من حقا أيضاً أن تعيش حياة مع شخص يقدرك و يحافظ على عزة نفسك.

فانت و أنتي كلكم في الاخير تنامون على وسادة واحدة فلا تنزل رأسك عليها و قلبك مجروح من كلام أحدكم حتى وإن تناقشت أو تجادلتم ليس بالضروري كلام الجراح لتكونوا راقين في التعامل مع بعضكم حتى في نقاشكم و اختلافكم فما جمعكم أرقى و أجمل أن يضع بسبب بضع كلمات وإذا كنت غير مرتاح في العمل وتحسب نفسك مثل الآلي تخضع الأوامر، تستيقظ في الصباح و كأنك ذاهب إلى مشنقتك تستنزف طاقتك و عواطفك في شيء لا تحبه ثم تعود الى البيت جثة مفخخة اذا تحدث معك أولادك أو زوجتك تنفجر عليهم، إلى متى ستستمر هكذا إلى ستين إلى أن تتقاعد أغلب وقتك تقضيه في العمل فأقضيها في شيء تحبه على الأقل إذا لم يناسبك ذلك العمل و كنت ترى نفسك تستحق الأفضل و ستبدع في شيء آخر فتوكل وغيره فالأرزاق بيد الله لم يعطك الله روحاً لتعذبها يمكن أن تقول إن القول السهل وأن

البحث على عمل أصعب من أن ظل هناك أخبرك لا لست أن من سيخبرك حديث رسول الله {لو توكلت على الله خيرا توكله لرزقكم مثل ما يرزق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا} لو حقنا نتوكل على الله حق التوكل فكن متأكدًا أنك ستجد ما يريحك على الأقل عندما ستعود إلى البيت ستعود وأنت راضٍ، ستجد وقتًا لعائلتك ستكون أكثر ابداعًا في عمل شيء تحبه تتقنه تستيقظ كل صباح وأنت راضٍ بالذهاب إلى العمل اذ لم تكن مرتاحًا في وطنك أيضا اذهب و ابحث عن راحتك لا تنسى- أن هذا العالم هو ملك الله وأن أرض الله واسعة قال الله تعالى في القران الكريم {أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا} فل تذهب وتبحث عن راحتك هناك ١٩٦ دولة وتبلغ مساحة هذا العالم ٥١٠,٠٧٢,٠٠٠ كم²، منها ١٤٨,٩٣٩,٠٦٣ كم² يابسة (٢٩,٢٪) والباقي ماء ٧٠,٨٪ وكل القرارات تعود لك في الاخير.



كلنا يحيط بنا العديد من الاشخاص المحبطين من المعارف أو الأصدقاء أو حتى العائلة، في ميديا ايضا شغلهم الشاغل هو الاحباط لن تستطيع لا يمكن، مستحيل خاصة إذا كنت ستبدأ مشروعًا جديدًا يسجدون لك مئة مشكلة و ألف عرقلة للموضوع، انا حقا أتساءل لماذا لا يجدون لنا حلًا واحدًا عوضًا ذلك، لذلك عزيزي لا تكثرت أبدا بهؤلاء الأشخاص وابنِ حاجزًا بينك وبينهم؛ حتى لا تتسلل خيوط احباطهم إليك، فليس ما طبق عليهم سيطبق عليك، أنت لك أفكارًا مختلفة وطرق مختلفة عنهم كأن يخبرك أحد لا تتعلم السياقة أنها خطيرة، ستقوم بحادث، معظم السائقين لا يحترمون قانون السير، سترسب في الامتحان سياقة قانون السير معقد جدا، اذا كنت من الاشخاص سريع التأثر فلن تسوق أبدا هناك، العديد من السائقين حول العالم لم يقوموا بحادث أبدا منذ حصولهم على رخصة السياقة، والعديد منهم من يحترم قانون السير.

لذلك ترى العديد من الاشخاص الواعيين يخبروك لا تعلم أحد عن خططك حتى تنفذها؛ لأنه ببساطة سيقومون بدورهم بأكمل وجه وإتقان حتى تترك ما كنت تريد عمله، الإحباط حق شيء صعب ولكن الأصعب أن تكون أنت منبع الاحباط، أنت من تقوم بذلك لنفسك ابن جيراننا كان الأول في مدرسته لكنه لم يُقبل في جامعة الطب، إذ لم يقبل هو فكيف سأقبل أنا، لن أقدم على ذلك ، وتجد ان ابن الجيران تعمد ألا ينجح في اختبار كلية الطب لأنه يحب حمامة، لذلك اسع إلى ما تريد اعقل و توكل كما قال صلى الله عليه وسلم عندما سأله أحد الأشخاص هل يربط الدابة أم يتركها ويتوكل على الله فقال له عليه الصلاة والسلام اعقل و توكل، انت ايضا امض في ما تريد فعله فإذا لم تنجح هناك آلاف طرق لجعل ذلك ينجح ما دمت انت تريد ذلك كن أنت السلحفاة التي

استغلت هتافات الفشل و الاحباط لتفوز على الارنب، ما أريده حقا منك ألا تكون أنت من يمسك سوط الاحباط ويجلد نفسه.

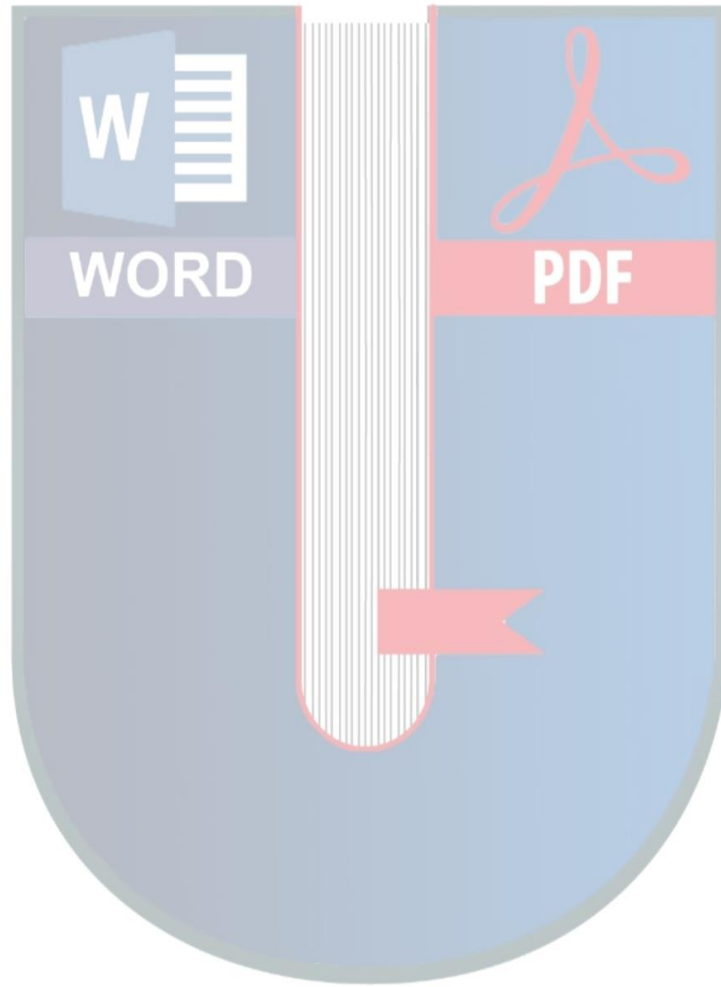
إذا كنت أنت تؤمن بما تريد وتسعى إليه فلا يهملك ما يقوله الآخرين أفعل ما تراه انت مناسب، ودعك منهم.

دخلت إلى الفيس بوك أبحث عن مسألة ما وسألت بعض الأشخاص عن كيفية العمل عليها وكأني ضغطت على زر التشغيل بدون توقف فانهالت علي كميات هائلة من إحباط (لا يستقبلون لا يجدون لن يمدوك ..) ما كنت أريده فقط هو الإجابة عن الموضوع وأنا أتكفل بالباقي اذا نجحت فيها سأكون سعيدة بذلك وإذا لم أنجح في ذلك الوقت فلا مشكلة نلت شرف المحاولة و سأنجح المرة المقبلة، ستنجح أنت اذا أردت ذلك طبعاً.

فقد استعد وامض في طريقك ولا تكثر للمحبتين هناك العديد من الفرص في هذا العالم وأكد ستجد فرصتك، أما بالنسبة المحبتين لا يحق لكم أن تقتلوا آمال الناس بناء على فشل تجربتكم، يمكن أن تقدموا لهم النصح وتخبرهم بما مررتهم ولكن لا تقتلوا آمالهم وأحلامهم يمكن أن يكون ذلك هو السبب الوحيد الذي يعيشون لأجله، و بكلمة واحدة منك أو تعليق طائش منك تطفئ شمعته الامل الذي كانوا يتشبثون بها، طبعاً أنا لا الومك لأنك بذاتك تعرضت لإحباط وأطفئت شمعتك فتوقفت وسيطر عليك وحش الاحباط وصرت تابعاً له وتخدم لأجله كل يوم تقع العديد من الأحلام في قبضته(الاحباط) أتحداكم الان وأنتم تقرؤون كتيبي أن تدخلوا إلى السوشيال ميديا مثلاً.

و ترقبوا المنشورات إذا لم تجد مُحِبِّطاً واحداً فارم كتيبي ولا تكمل قراءته، وأنا أيضاً سأقوم بهذا التحدي وأدخل إلى الفيس بوك واذا لم أجد مُحِبِّطاً واحداً سأمحو هذه الاسطر وكأني لم أكتب شيئاً، لقد عدت وجدته بما أني في مجال الكتابة و معظم المنشورات خاصة بهذا الموضوع يمكن أن أقول ٨٠٪ منهم كلها إحباط وتعجز طاقة سلبية وفي الحقيقة لا أريد أن أكتب شيء محبط للغاية فسأكتب عن سؤال أحد الكتاب الذي يسأل بعض الزملاء هل يمكنه أن يكتب قدر من الكلمات في أسبوع طبعاً كانت العديد من التعليقات لا لن تقدر على هذا العدد لا

يمكن ويمكن أن يكون الجواب سهل جدا حاول يمكنك ذلك، فقط
ازرعوا الإيجابية إذا كان متفرغًا طول اليوم يمكنه انجاز الامر،
أرجوكم قولوا خيرا او اصمتوا.

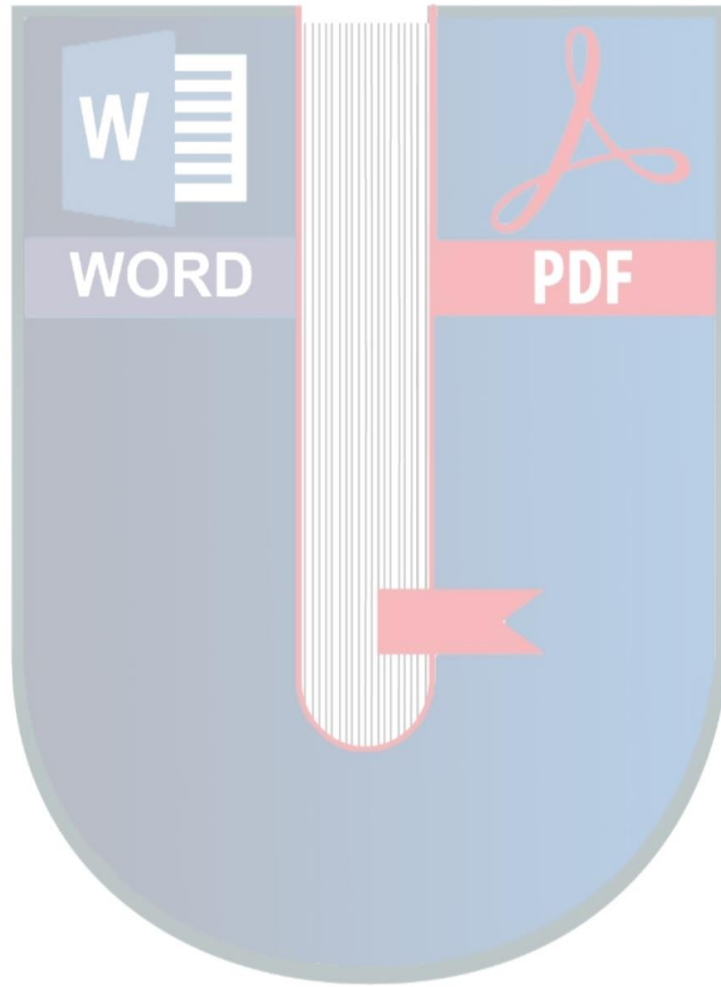




الأشخاص الساميين "toxic people" عدوي الفرحة الأشخاص الذين تزعجهم أن تكون بخير أو في حال جيدة عليهم أن يبث سمهم فيكي يعكروا مزاجك ويحسوا بالانتصار، هذه النوعية من الأشخاص التي تنتشر في محيطك لا يسعك سوى عدم الاكتراث لهم لأنك إذا تركت لهم مساحة يستغلون كل الفرص لتعكير يومك وفرحتك مهما كان مدى قربهم منك حاول و اعمل على ألا تعطيهم الفرصة فأنت أهم ومزاجك أهم من تفاهتهم فقط تقبل وجدوهم حولك لأنه لا يخلو مجتمع منهم، ولكن لا تكثر وتضيع نفسك فقط لإرضاء غريزتهم في تسميم حياتك منهم العائلة والأصدقاء و الزملاء الدراسة والعمل وأخطر هؤلاء الأشخاص المقربين منك، انهم أخطر من المحبطين، الان الأشخاص المحيطين في الاصل يعيشون الاحباط ويردوك أن تعيشه انت أيضا، أما الساميين فشغلهم الاساسي هو تسميم سعادتك يزعجهم أن تكون سعيدا مستمتعا كل تركيزهم حولك، فمثلا أن تكون في جالسة مع بعضكم تضحكون و تتكلمون ثم ينقض ليتكلم عن أمر يؤلمك أو نقطة ضعف فيك، يتحدث عن العمل أمام عاطل، أن يتحدث عن العائلة أمام يتيم يتحدث عن الأولاد و الولادة أمام عقيم.

أو يتحدث عن قصة مؤلمة أو الأمراض أو الانتحار وكيف تغيرت الحياة أصبحت صعبة المهم أن ينقلب جو البهجة والسرور الذي كنت فيه، أو أن يخرجك أمام الناس متحججا أنه فقط من باب المزاح، عزيزي السام إذ لم تعجبك قصة شعري أو قميصي— لا داعي أن يعرف العالم عن ذلك فقط أخبرني أي أبدو افضل مع شعر طويل أو هذا نوع من الملابس لا يناسبني كثير أبدو أجمل في هذا النوع لا أخبرك أن تجامل ولكن كن لبقا في تعاملك أوصل كلامك برقي لا تكسر قلب أحد، قد يكون ذلك القميص هدية من شخص غال ارتداه بسعادة و نشر صورته ممتنا وفرحا بذلك فتأتيه تلك الرسالة السامة وتقلب مزاجه، اذ لم تكن لبقا فاحتفظ

بتعليق لنفسك لا نريده، لا تخبرني عن التجاعيد حول عيني فقد رأيتها، ولا تخبرني عن وزني زائد أو الهزيل فقد رأيتَه لا تخبرني عن الحبوب التي على وجهي فقد رأيتها كذلك، إذا كان أصدقائك سامين ابتعد عنهم، حتى الأصدقاء يستطيعون كسر قلبك لذلك ابتعد عن هذا النوع فالحياة أقصر- من أن تموت مسمومًا.





لأنك مهم اريدك ان تعيش حياة سعيدة بعيدة عن الاعباء لا تأخذ
الحياة بجدية كبيرة {فما الحياة الدنيا إلا لعب ولهو}

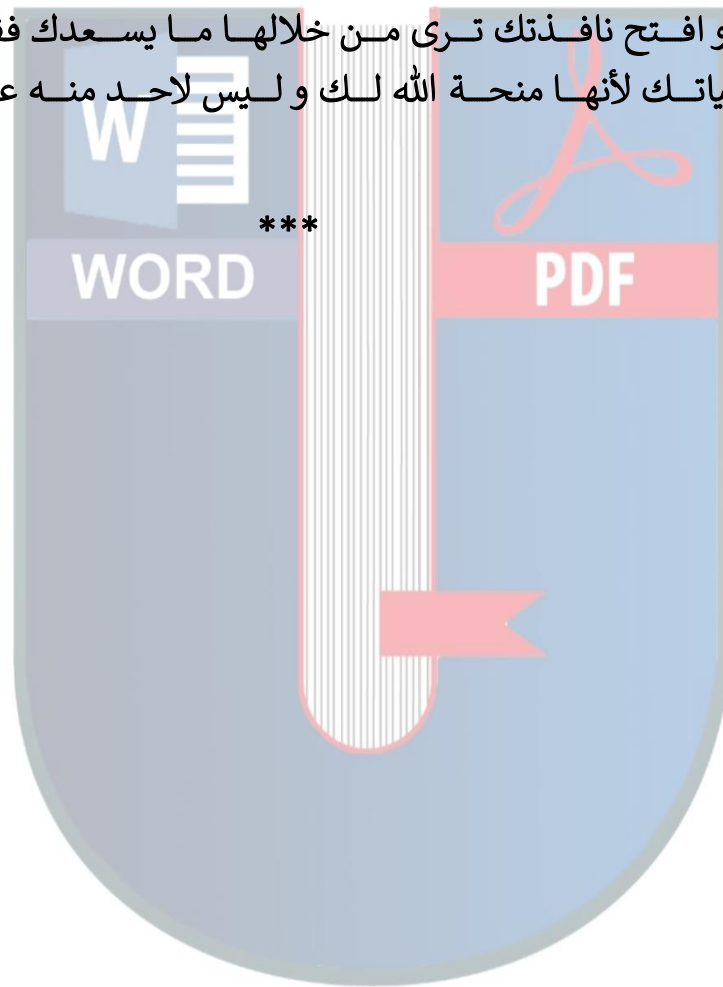
إنك تستحق أن تعيش في جو من الراحة والهدوء تستحق علاقات
سعيدة راقية تستحق شريك محب يدفعك و تدفعه إلى أمام و عي كأنه
راقص الفلامنكو أنت تجيد الرقص و هو كذلك كل منكم راقص محترف
فماذا لو اجتمعتم هنا يكمن الفن تتحولون إلى لوحة فنية رائعة، تستحق
أن تنام و قلبك يفيض بالسعادة والهناء تستحقون شخصاً يرتفع بكم إلى
الأمام كما يقول بعض الملهمين الحب لا يجلب الألم

تستحق أيضاً أصدقاء داعمين محبين تستندون على بعضهم
البعض انت مرأتى واليد الذي أمسك بها عندما أضعف، لذلك اختر
أصدقائك بعناية.

حتى في عملك تستحق أن يحترمك مديرك وزملائك انت روح من
الله تستحق احترام العالم.

نفسك أيضاً تستحق أن تعاملها بلطف عامل نفسك كأنك تعامل
شخصاً تحبه، لماذا عندما يتعلق الأمر بالآخرين دائماً تعاملهم بحذر
تحاول بكل الطرق ألا تخرجهم أو تقسو عليهم لماذا لا تفعل ذلك شيء
لنفسك، حتى نفسك عليك حقاً و تستحق أن تعامل جيداً كأنها أعلى
شيء لديك وهي بالفعل كذلك، انا استغرب من بعض الناس الذين
يقسون على أنفسهم ويتحملون الاهانة والذل والعنف والاحتقار ثم
ينتظرون منك الرحمة، أحقاً ذلك إذا لم ترحم انت نفسك فكيف تتوقع
أن يرحمك الآخرين إذ لم ترأف بنفسك فكيف تتوقع من الآخرين ذلك،
اذ أنت لم تستطيع او لم تتجرأ أن تحترم نفسك و تعاملها بالحسنة
فكيف تتوقع ذلك منا

عندما تعطي الاهمية لنفسك و تعاملها بالحسنة لن ترضى لها
الضرر ابدا و تسعى للارتقاء بها ، ستحاول جاهدا أن تجعلها سعيدة
وحتى إن أخطأت ستسامحها ، لن ترضى لها أن تعيش في بيئة لا تناسبها
لأنك أصبحت أهم ما تملك عندما تغلي نفسك لن يرضيك أن تعيش في
جولا يتلاءم مع راحتك ، فأنت لست حاوية يربي فيها كل من هب و دب
من تدمير وإهانة وسلبية فكن كما تريد أنت فقط كما تريد أنت
ولا تسمح لأي أحد أن يمنعك من الاستمتاع بحياتك اذا أغلقوا باب
أفتح أبواب أو افتح نافذتك ترى من خلالها ما يسعدك فقط ، كن رحيماً
بك وعش حياتك لأنها منحة الله لك و ليس لاحد منه عليك فعش كما
تريد أنت.





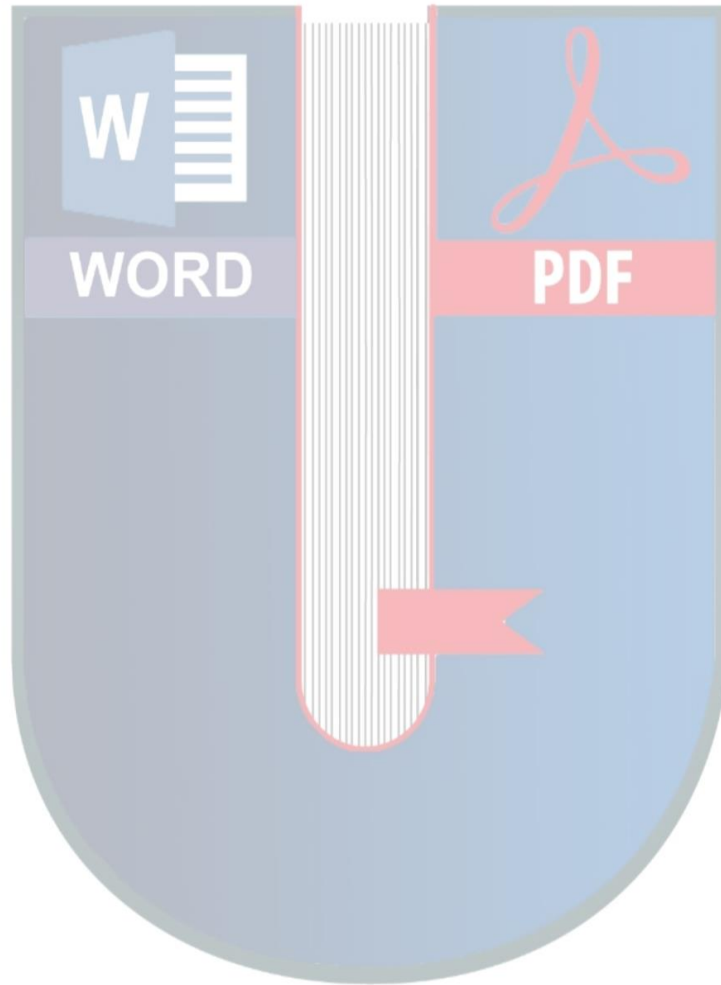
وتحسب انك جرم صغير و فيك انطوى العالم الأكبر "علي ابن ابي طالب" أجل انت المعجزة انت من سخر الله له ما في سماوات والارض و جعل الملائكة و الشياطين يسجدون لك، أعزك الله و جعلك مخلوقا مكلفا و سخر لك كل الأمور التي تساعدك على العيش الكريم ولم يحملك ما لا طاقتك لك به، تخطئ في ليل يسامحك تخطئ في نهار يسامحك ينزل جل قدره الى السماء الدنيا ليستجيب لك ولمطالبك ليعفوا عنك خلق لك ديانا منهنج ليسهل حياتك و سألك عز من سائل «فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ» وأعطك حرية الاختيار مصدقا لقوله عز وجل في الحديث القدسي «إن الله تعالى يقول: أنا عند ظن عبدي بي؛ إن خيرا فخير، وإن شرا فشر» انت كائن حرحتي ملك الملك أعطك الحرية و الحق لتظن به ما تشاء فلماذا لا تتعظ من هذه المسألة وتتولى اختيار أمور حياتك و لا تركها يتحكم فيها، أرجوك لا تخبرني أنه القدر فلم يكن القدر الذي أراه الله لك شرا مصدقا لي قوله تعالى {مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ} حتى ان يظلمك الله كل شر في حياتك سببه أنت أو أفكارك ثق في الله و قد أخبرك أنه لا يظلم ريبك أحد، راقب نفسك و فيما تفكر ولا تنس أن كل متوقع آت، هذا قاعدة اذا توقعت أن هذه السنة ستكون سنة خير و سلام و صحة فلك ذلك مصدقا لقوله عز من قائل انا عند ظني عبدي بي وإذا توقعت أنها سنة سوداء فلك ذلك أيضا سل تُعطى، لك دائما ما تسأل فلماذا لا تسأل خيرا و يقينا ان مسألتك تم الإجابة عليها.

يقال إن أحد الصالحين كان مع بعض الاشخاص وانتهى بهم المطاف في وسط البحر، فكان هناك قارب صغير عرض عليهم المساعدة كل وافق فتبقى الحياة غالية وروح عزيزة إلا ذلك الصالح فقال إن الله سينقذني فحاولوا أن يقنعوه أن يذهب معهم لكنه أبى وهو يقول إن الله سينقذني بعد مدة قصيرة أتى مركب آخر وعرض عليه المساعدة فأبى و

قال إن الله سينقذني أتت باخرة كانت متجهة إلى مكان آخر وغيرت اتجاهها صدفه ولمحته وعرضت عليه مساعدة فأبى متحججا أن الله سينقذه فمضت الباخرة في طريقها و اشتد الهياجان البحر ومات الرجل ، فعندما سأل الله عز وجل عن سبب عدم أنقذه فقال له لقد ارسلت لك ثلاث مراكب لتنقذك لكنك رفضت، ما أريد أن أوصله لك سواء كانت قصة حقيقية أو خرافة المهم هو المعنى إن الله لن ينزل إلى الأرض لينقذك بل سيبعث لك الأسباب و العباد الصالحين أيًا كانوا، سيسخر لك الارض والسماء ما عليك هو الأخذ بالأسباب هو لن يتخلى عنك سينقذك بشتى طرق و لكن انت ايضا لا تكن مثل هذا الرجل ولا ترم بنفسك إلى تهلكة، لن يرد الله مخلوق وقف على بابيه أيًا كانت ديانتته عرقه جنسه {{ادعوني أستجب لكم}} دائما ادعُ الله بيقين ولا تجعل في نفسك ذرة شك، اذا أخبرتك الآن أن لديك عم ثري صاحب نفوذ أي شيء تريده سيتدخل ليوفره لك أنت فقط اطلب طبعاً تعالى الله عن هذا تشبيهه فقط لأوضح لكم الأمر فكيف بالله مالك كل شيء توكل عليه ولا تخف أسأل وهو سيعطيك، إنها قاعدة إلهية ادعوني أستجب لكم، حتى الطيور تدعو الله رزقها مضمون، الحوت الأزرق الذي يأكل ستة أطنان سمك يوميا يوفرها الله له لأنه عندما يخرج كله ثقة إن الله لا ينساه نتعلم من الحيوانات كيف نثق بالله اذكر عليكم قصة سيدنا موسى مع النملة عندما حبسها في مكان وأعطاهها الاكل وغاب فترة من الزمن عندما عاد وجد ان النمل أكلت فقط نصف الحب الموجود فسألها موسى عليه السلام لماذا لم تأكلي الحبة كله فأخبرته عندما أكون حرة اعلم أن الله لن ينساني ولكني خفت ان تنساني، لنكن مثل النمل في ثقتنا في الله لن يخيب الله عبدا وثق فيه.

أيها العالم الأكبر دواؤك فيك وما تشعر ودواؤك منك ولا تبصر. أنت الداء والدواء أنت التكوين الأكثر تعقيدا و الأعلى دقة { وفي أنفسهم أفلا يبصرون} انت التكوين الأعظم فقل خيرا أو أصمت، حتى لنفسك فأنت لا تعلم تأثير الكلمات على النفس والكيان لذلك تعتبر الكلمة الطيبة صدقة لمدى تأثيرها على الآخرين وكيف إذا كانت هذه الكلمة طيبة ابتسامة هذا جعلني أتذكر قصة كنت قرأتها عن أشخاص أرادوا الانتحار ولكن المشهد الذي ظل في ذهني هو رسالة شخص قبل انتحاره قال فيها

لو ابتسم لي شخص واحد وانا ذهب سأترجع عن ذلك ولكن للأسف لم يكن محظوظا ذلك اليوم، لم يبتسم له أي أحد فلتترقد روحه في سلام، حاول دائما أن تحفز نفسك أنا الأفضل، أنا في صحة جيدة، ما هذا اليوم الاكثر من رائع الذي سأعيشه تعلم الإيجابية وسترى سحرها عليك، فانتم لم تتر في الحياة إلى وجه واحد من الحياة .



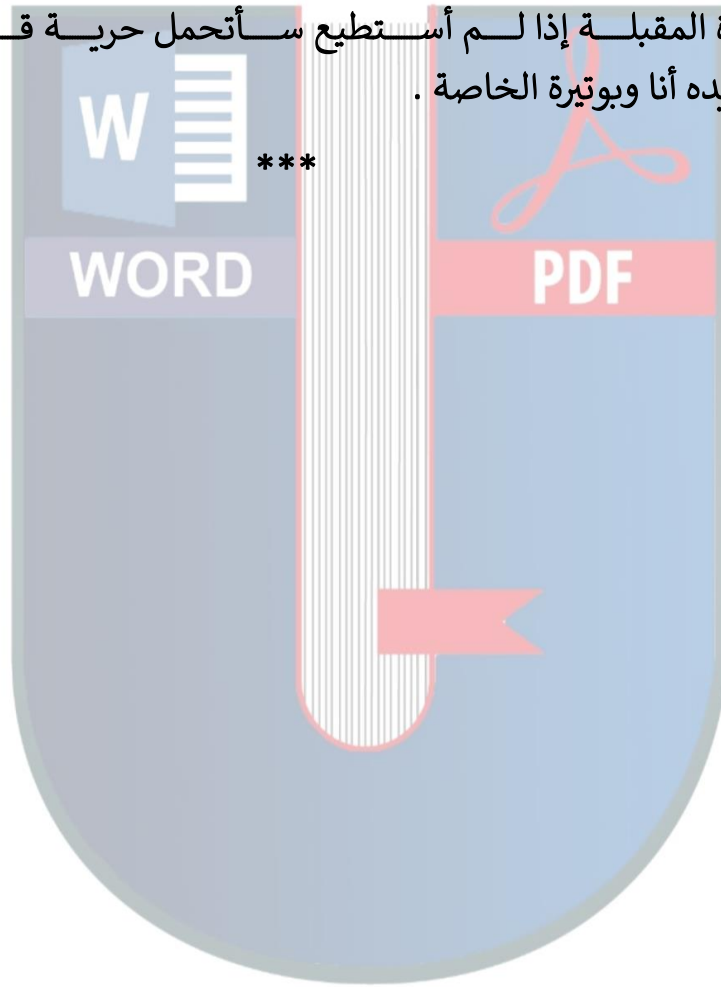


لا تخف وعش بحرية

إن أول خطوات الحرية هي أن تعيش في مأمن، أن تحرر من الخوف نحن دائما يعترينا الخوف قبل أي خطوة يتسلل إلى تفكيرنا كلمات لا تستطيع انه صعب جدا لا يمكن ماذا وان فشلت لماذا لم ينجحوا كيف سأقدر، وبذلك يكون الخوف انتصر عليك و نجح بإرسال جنوده اليك واذا تراجع عن خطوتك اعلن أنك انهزمت شر الهزيمة، ان الخوف شعور من شيء لم يحدث بعد يمكن ان نسميه وهم لأنك تخاف من المستقبل ولكنك في الحاضر تخاف من المرض وأنت بصحة تخاف من الفشل وأنت لم تجرب تخاف من الطلاق وانت لم تتزوج تخاف من الرسوب وانت لم تدرس أليس هذا شعور زائف تخاف من شيء لم يحدث تستهلك طاقتك ومشاعرك على شيء غير موجود، حتى الظل الذي كان يخيفك وأنت صغير لم يكن إلا معطف والدك المعلق على باب، فلا نتوقف من الخوف ولنعتبر كل الأمور التي تخيفنا ما هي الا المعطف المعلق على الباب، وتقدم في خطواتك كن شجاعا واربط على قلبك، إن الله معك {أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ} توكل وتشجع و امض {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} ستشاهد بنفسك خوفك يتلاشى مع كل خطوة، واذا ساءت عليك الامور توقف خذ ورقة وقلما واكتب مخاوفك وتأملها لي برهة ستجد أن كل مخاوفك أشياء مستقبلية أو أوهاام غير موجودة في الحاضر اذ لم تنزل إلى بحر بنفسك كيف ستعلم ان الماء بارد، إذ لم تكتشف ذلك بنفسك لن تعرف حتى وإن أخبرك لآخرين فيمكن أن يكون برودة الماء بنسبة الاخرين معتدلة بنسبة لك.

ما أريده منك حق هو أن تجرب بنفسك وتحكم على ما عشته أنت وفي الاخير انت الراجح الاكبر إذا لم تصب فقد تعلمت ستنجح المرة المقبلة وإذا نجحت فهذا ما نريد ، يمكن أن تخبرني أن الأخذ بتجارب الآخرين شيء ضروري لأنهم سابقوك وعاشوا تجربة و لهم دراية أكثر،

سأتفق معك، اضطلع على تجارب الآخرين حتى تكون على دراية أكبر ولكن لا تأخذها كقاعدة إذ فشلوا سأفشل حتما هذا ليس عادلاً ليس كل من يفشل في اجتياز رخصة سياقة يتخذونه الآخرون عبرة ويمحون الفكرة من أدمغتهم يمكن أن تتجنب أخطاء التي قاموا بها ولكن هذا يمنعك من التقدم إلى امتحان انت ايضا فهم هم وأنت أنت طبق هذا المثل في حياتك ليس ما سيجري عليهم سيجري علي انا كائن بذاتي لي طريقتي الخاصة في تدير الامور إن أصبت فهذا رائع إذا لم انجح الان سأنجح مرة المقبلة إذا لم أستطيع سأتحمل حرية قراراتي و أمضي- في الطريق الذي أريده أنا وبوتيرة الخاصة .

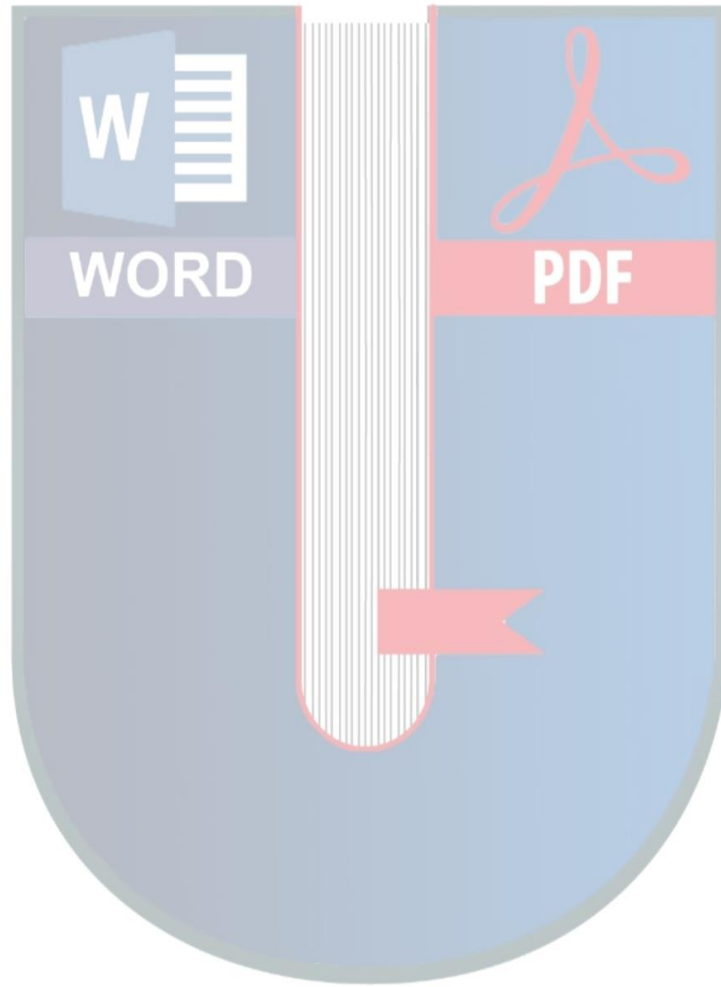




ككائن مخلوق من روح الله فقد جعلك حراً في كل مناحي الحياة حتى في اختيار الدين {لكم دينكم ولي دين} {لست عليهم بمسيطر} فلا تجعل نفسك أسيراً لأي أحد مالك الملك خلقك حراً، لذلك اختر واقعك وعش حريتك اذا كانت حياتك بائسة توقف قليلاً انظر إلى نفسك إلى تركيزك اين يتجه ستجد الخطأ اين يكمن صححه او اقلب الاتجاه بالكامل و امض في الطريق الصحيح، ارجوك لا تجعل من نفسك ضحية وتشتكي أنه القدر و عليّ أن اصبر فقد اخبرك الله عز من قائل {ولا يظلم ربك أحد} منك الخلل انت من تركز على كأس الفارغ، انهض واملاه لك كل حرية في ذلك، انت لم تر إلا وجهها واحدا للحياة ولديك فكرة مسبقة عنها انها قاسية، تخلّ عن الفكرة مرة واحدة و انظر اليها بطريقة مختلفة ففي لأول والاخير هي هدية الله لك ألا تكون الهدية دائماً مفرحة ورمز المحبة كما جاء في حديث الرسول الاكرم عليه الصلاة والسلام (تَهَادُوا تَحَابُّوا) إن الله يحبنا فاهدنا الحياة ليس لنشقى حاشا لله لو كان ذلك لما جعلنا خليفته في الأرض وسخر لنا ما في السموات والارض لكن كل واحد منا يعيش الحياة من منظوره.

وإنسان حر لا تترك اختياراتك في يد أي مخلوق كان ، اختر بنفسك ماذا تريد تواجهك الدراسي، عملك، شريك حياتك ماذا تريد ان تكون كيف تريد ان تكون، لا تعطِ هذا الحق المقدس لأي أحد، كان أنت الوحيد المسؤول عن نفسك و قرارات واختياراتك بكل حرية، حتى إذا لم تكن تريد أكمل قراءة هذا الكتاب توقف ولا تفعل (فقط أمزح، أكمله) إذا كنت لا تريد لا تفعل على الجميع احترام قراراتك كأنسان خلق ليكون حراً، لكن لا تنس أن حريتك تنتهي عندما تبدأ حرية الآخر، والآخر حر ايضاً ابنك حر، زوجتك حرة، موظفك حر، لا تعطِ لنفسك الحق بتحكم في حريتهم، وهذا جعلني اتذكر احدي المؤثرات في السوشيال ميديا عرض عليها شخص ما الزواج وأخبرها (فهل تزوجي بي و سأعطيك

حریتك) یعنی كیف ذلك یعطیها حریتها وكأن حریتها شیء فی ممتلكاته
حتى یعطیها، كأن أخبر شیخا سأعطیک عیونك لترى بها من أعطى
هؤلاء الأشخاص الحق ملكیة حریة الآخرين حتى مالك الملك أعطى
الحریة لخلقه فمن أنتم ومن سمح لكم، خلقنا أحرارا و سنظل كذلك ولك
كل الحریة.





لم يفت الأوان بعد حتى ترفع يديك و تلوّح بالوشاح الابيض معلنا الاستسلام يمكن ان تكون متعبًا من البداية من جديد، ولكن أليس المضي- في الطريق الخاطئ متعبًا كثيرًا، لن تبدأ من جديد لكنك ستغير المسار، وستفتح باب جديد فلم يفت الأوان على أحلامك وطموحاتك، لم يفت الأوان حتى تتخلص من المعرقات في حياتك، من أشخاص و ذكريات ومشاعر حنا الوقت الولادة الجديدة التصالح مع الذات فقد ارهقت جلدًا و لوموا ذنبًا، حان وقت الانفراجات وقت الامل و التغير و الحياة، لم يفت الأوان على العيش بطريقتك كما تريد انت، بوتيرتك بحريتك، لا تنافس بعد الآن لا مقارنة الشيء الذي يمكنك المقارنة معه هو انت في أمس و ستكون دائما افضل في الغد ثقنا و يقينا في وعد الله لك، لم يفوت الأوان بعد ان تفعل ما تحبه، ان تختار من تحب، ان ترى مصلحتك اولا ما كنت تقدمه للآخرين قدمه لينفسك أولا حان الاوان ان تكرم نفسك ان تهتم بها كما كنت تفعل مع الاخرين عز نفسك وارفعها ولا تقبل بما لا تستحق تلك الايام قد ولت التضحية و الذل والتحمل انت جربت هذه المشاعر وعشت في هذه الأوضاع لكنها لم تضر- و لم تألم أحد غيرك، سأخبرك أمرا لا تنتظر من الاخرين أن يقدروا ما تفعل لأجلهم او أن تنتظر ان يعاملوك بالمثل ما تفعله لهم فقط أفعله لوجه الله لن تتألم من الأبحاف وستؤجر فوق ذلك كريم، لم يفت الأوان بعد أن تقطع خيوط الماضي وتعيش في الحاضر، تعلم كيف تسعد نفسك السعادة معدية، اجلس مع السعداء و الإيجابيين اصحاب الكوارث والحوادث والحياة الظالمة ودور ضحية، لم يعد مكانهم في حياتك تخلص منهم، وإذا صعب التخلص منهم، عود نفسك على عدم الاكتراث لهم موجودين في الواقع غير مرئيين في عالمك لم يفت الأوان على البدايات الجديدة، لم يفت الأوان على تخرج من الجامعة اذا أردت ذلك طبعًا، مهما كان سنك اذا أردت أن ترجع إلى فصول دراسية فلم يفت

الأوان، لم يفت الأوان على تعلم مهارة جديدة هواية جديدة، لم يفت الأوان على بداية مشروع جديد، بداية علاقة تصليح علاقة، لم يفت الأوان بعد أن تعالج من مرض رافقك لمدة طويلة حان وقت التخلص منه اذا أردت ذلك، لم يفت أوان السعادة، ولعب الكورة والجري في الشارع لم يفت الأوان أن تعود إلى طفولتك بتلك الحيوية وذلك الايمان الطفولي أن كل شيء أردته سيحصل، لم يفت الأوان بعد ان ترجع إلى الله

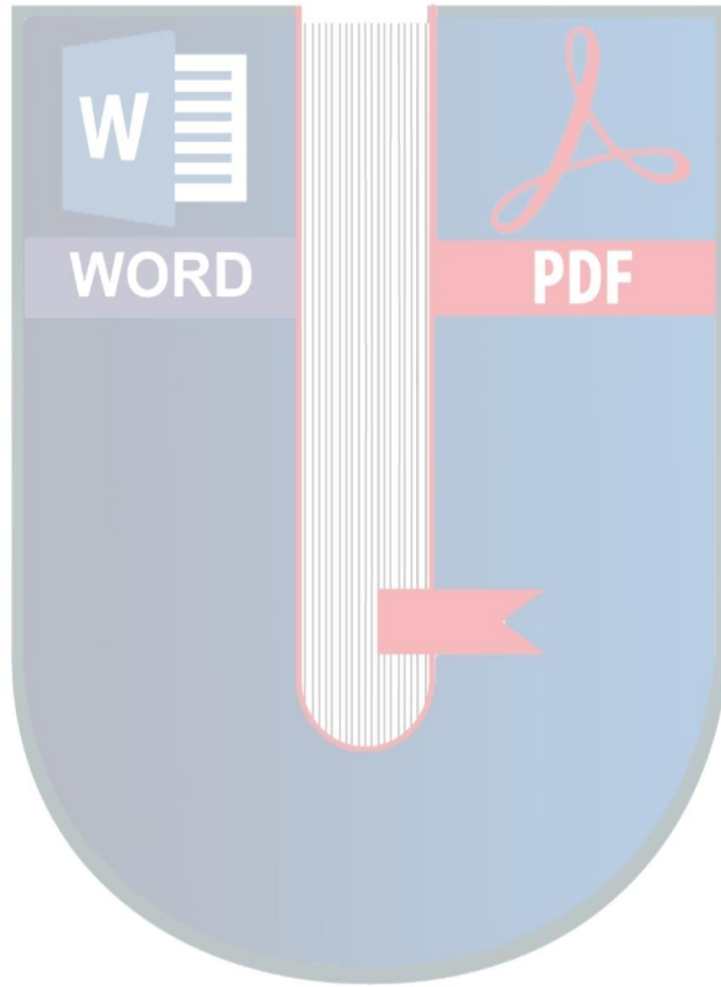
لم يفت أوان التسامح سامحهم فقط من أجل نفسك؛ لأنك تستحق أن تعيش بلا أعباء وليس لأجلهم لن أطلب منك أن تعود كما كنت مهم لا يحق لي ذلك و لن أفعل فكل ما يهمني هو أنت لم يفت الأوان بعد على كل شيء لأنك لازلت تتنفس وتستطيع.

أنت تستطيع أن تصنع مسارك بنفسك، تستطيع الاكتفاء بذاتك لن تحتاج ولن تتعلق بأي أحد الاجتياح و التعلق بغير الله مذلة، أعتقد انك جربت ذلك و يمكن أن أتوقع ما احسست به لذلك أقول لك أنت تستطيع الاكتفاء بذاتك، أنا لا أخبرك أن تبتعد عن الجميع و تبقى وحيداً، لم تخلق للوحدة بل أخبرك أن تبتعد المؤذنين في حياتك الذين سلمتهم مفتاح سعادتك كلمة منهم ترسلك إلى جنة وكلمة منهم تحشرك في قعر جهنم، حياتك ليست مقيدة بكلمة أو شخص يتحكم فيك كما يريد، أسرع وخذ مفاتيحك وتحكم انت بنفسك وحياتك {سعادتك} انت تصنعها ولا تتسولها} "عبدالله القاسم.

أنت تستطيع أن تنجح وتكتب اسمك في عالم الناجحين ففي عالمنا العديد من النماذج التي استطعت أن تصل وتنجح نذكر أينشتاين الذي كان متأخرًا في الكلام و سيئ في دراسة و أصبح من أشهر علماء الفيزياء و حاصل على جائزة نوبل، و نذكر ايضاً ليونيل ميسي - افضل اللاعبين في العالم الذي شخص في صغره بنقص هرموني أدى إلى حدّ نموه ولكنه لم يحد عن طموحاته وأصبح من أبرز اللاعبين في العالم الفرقة الكورية الجنوبية BTS هؤلاء الشباب الذين بدأوا مسيرتهم من الصفر من شركة صغيرة في القبو تكتب وتنتج الاغاني من هتافات التتمر و توقعات الفشل إلى أكبر فرقة صيتا في العالم تحت قاعدة جماهيرية

كبيرة داعما ويعتبرون من شخصيات المؤثرة في العالم حسب مجلة تايم الأمريكية لأكثر من أربع سنوات أوبرا وينفري الإعلامية الأشهر في العالم التي استطعت أن تخرج نفسها من الفقر والظلم لتصعد سلام النجاح (لا اعتبر نفسي- فتاة فقيرة صعدت إلى لشهرة، أرى نفسي- شخصا عرف من طفولته أنه مسؤول عن نفسه لذا عليه أن ينجح) أوبرا وينفري هناك ستيف هارفي الامريكي الافريقي مؤلف الكتاب الأكثر مبيعا تصريف كسيدة وفكري كرجل الذي كان ينام في سيارته لمدة ثلاث سنوات ويستحم في حمامات الفنادق تقدر ثروته الآن بـ ١٢٠ مليون دولار امريكي، وأذكر ايضا عميد الأدب العربي طه حسين هذا الرجل الذي فقد بصره في عمر الثالثة من عمره ولم يقف ذلك عائق أمامه أكمل دراسته و حازة على أول درجة دكتوراه تمنحها الجامعة المصرية لأحد طلابها، ثم درسه في فرنسا وتفوق بها وأصبح من أشهر كتاب العالم العربي ولقب بعميد الآداب العربي وأيضا من منال لم يسمع بأديسون أهم مخترع في البشرية عندما أخبر والدته أن مدير المدرسة أرسل لها رسالة معه فقرأتها وأخبرته أن المدرسة ارسلت لها أن ولدك طفل عبقرى والمدرسة صغيرة عليه وعلى قدراته من الأفضل له أن يدرس في المنزل، ومرت السنوات وأصبح أديسون مخترعًا وهو يبحث في منزله، وجد رسالة المدير مدرسته يخبر أمه أن ابنك غبي جدا فمن الصباح لن ندخل إلى المدرسة كانت والدة أديسون سيدة عظيمة وثقت في ابنها وجعلت منه عبقريا استطاع رغم أن المدرسة لم تثق فيه، هناك ثقة هناك حياة هناك أمل فما أريد أن أثبتة بهذه الامثال الناجحة وهناك العديد منها المشهورين و غيرهم موجودون في الواقع الانهم امانوا انهم سيصلون، أردت كتابة اسمي ايضا لكن تواضعي منعني انا ايضا امن انه سيكتب اسمي بين هؤلاء الناجحين و يمكن أن يكتبه شخص منكم كاستشهاد و سنجعل هذا الكتاب شاهداً علينا، فلم يفت الأوان يا صديقي، أن نقرر بأن ننجح افتح نافذتك وارسم مستقبلك تخيله بالتفصيل المملة لكن بإيجابية اختر ما تريد أن يحدث لك في المستقبل وهيئ نفسك للاستقبال ليس تكهنًا لكن يقينا وإيمانًا بالله، ولو أمكنك أن تطبق هذه الطريقة معي و تكتب سيناريو حياتك أو أهدافك أطلق العنان والحرية لنفسك كن كريما في متطلباتك، واكتب ما تريد أن تمتلكه، اكتب قصتك بنفسك واعتبر نفسك بطل الحكاية وأنت بالفعل كذلك وتذكر دائما حديث رسول الله {سل تُعطى} فما عليك الا

السؤال بيقين عن ما تريد والله سبحانه وتعالى كفيل بك، سيسخر لك السموات والارض والكون كله ليعطيك وهو مالك كل شيء وله كل شيء، وأنت إذا اردت أن تصل ستصل حتما ارفع استحقاقك وأمالك ولا تخف تيقن أنك تستطيع وأنه لم يفوت الأوان بعد.





لقد تعودنا ان نحمل هموما تثقل كاهلنا، وكان العالم كله يحاربنا نضل نتخبط في المشاكل وكأنا هذا قدرنا الملعون الحياة عبارة عن حرب نفسية أو عقاب قاسٍ لكن ننسى- انها هدية الله لنا كبشر- وأن الهدايا دائما تعبر عن الحب والسعادة انت لازلت ترى جانبًا وحدا من الحياة وتحكم عليها بالقسوة وأنها لا تطاق فيخبرك الله عز وجل انه لن يحملك ما لا طاقة لك به و ان كل المشاكل و الاقدار السيئة التي حدثت لنا هي من انفسنا طبعاً يمكنكم الاعتراض بقول أنه لا أحد يرد لنفسه العيش في الالم والمشاكل والحظ السيئ ولكن أخبرك أن مالك الملك قال في كتابه العزيز {وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ} اجل أنا المسؤول عن نفسي- و ما تسببت لها وما يظلم ربك أحد ما ركزت عليه يتجلى في حياتك و ما ظننته سيحدث حتما بقوله تعالى في الحديث القدسي بما معناه "انا عند ظني عبدي بي فل يظن بي ما شاء" لقد اعطاك الله حرية الاختيار في ظنك به ولك ما ظننت، اذا كنت تظن أن حياتك عبارة عن بؤرة مشاكل فلك ما ظننت كل الأمور التي حولك ستسعى جاهدة لإثبات ذلك كأنك سألت سؤال و حصلت على الإجابة من اختيارك فلماذا لا تختار حياة سعيدة خالية من المشاكل، لا تفكر في المشاكل فتزيد بتركيزك عليها بل كن ايجابيا و فكر في الحلول عوض ذلك و تذكر ان الله عز وجل يخبرك في كتابه العزيز {فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ} يسألك عن ظنك به ليكون عز وجل عند ظنك، فأحسن الظن بالله و غير مسار حياتك و نظرتك عن الحياة و استوعب أن الله سيكون عند ظنك دائما كان ظن حسن أو سيئ ، فلماذا لا نحسن الظن بالله في كل أمور حياتنا، فل تعد النظر الى حياتك من جديد و تذكر ان كل يوم هو يوم جديد فلا تعيد يومك بنفس الافكار و المشاعر و الظنون فتحسب ان الايام متشابهة، صدقني لم يخلقنا الله ليعذبنا او يعطينا حياة بائسة، لذلك ابحث عن الحياة التي تناسبك و عشها بسعادة و فرح فهذا العالم كله خلق لك و مسخر لأجلك عش

بسعادة وأحسن الظن بالله ولا تقلق {وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا} فاستوعب، وانا جالسة أفكر في بعض الأمور الدنيوية التي أخذت حيز من تفكيري، واستمع الى القران الكريم واذ بأية كريمة ترددت على مسامعي وكأنها المرة الأولى التي استمع فيها لها قوله تعالى {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ} قضيت طيلة الليلة أستوعب هذه الآية الكريمة، لا تقنطوا من رحمة الله وكان كل مخاوفي و أفكاري نسفت بهذه الآية، رحمة الله واسعة وسعت كل شيء غلبت عذابه غلبت قدره، نحن مشمولون برحمة الله وكرمه فكيف نسرف على أنفسنا ونضغط عليها ولنا رب يقول لنا {وهو علي بهين} ويأمر المستحيل ويخبره "كن" فيستجيب المستحيل "و يكن" ويخبرك أن سألت عنه عز وجل فهو قريب ويسألك سبحانه {فَمَا ظَنُّكُمْ بِرَبِّ الْعَالَمِينَ} ويعطيك حرية الاختيار بالظن كنت ذكرت سابقا لقوله أعز من قائل في حديث قدسي { أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي } أنا لن أنكر أن استيعاب هذه الامور ليس سهلا ولكنه في نفس الوقت ليس مستحيلا ولا معقد وما الحياة الدنيا الالعب و لهو فقط احترف قواعد اللعبة و اينما رأيت التعقيدات ابتعد الان حياة اسهل بكثير من ذلك الاشكال هو اننا تبرمجنا على الصعوبة في كل شيء، انها تسوى جناح بعوضة عند الله و أنت ترهق نفسك بها؟

كما قال رسولنا الكريم من أصبح منكم آمناً في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها) انظر إنها ببساطة فقط استوعبها، أعتقد أن مشكلتنا الأساسية هي التركيز العكسي— بمعنى اوضح من يريد أن يصبح غنيا يفكر في فقره من يريد ان يصبح معافى يفكر في مرضه من يريد ان يصبح ناجحا يفكر في فشله من يريد أن يكون سعيدا يفكر في الأشياء التي تجعله تعيسا ويغذي الأفكار التي يركز عليها فتزاد، لأن الأصل هو الغنى و صحة و السعادة و النجاح لذلك اقلب المعادلة و فكر فما تريد فقط و ليس العكس، أما إذا كنت تريد أن تخرج شيء من حياتك اي شيء تريده أن يخرج من حياتك أخرجه من عقلك أولاً..

لن يخرج شيء من حياتك طالما انه موجود في عقلك وتفكر به!

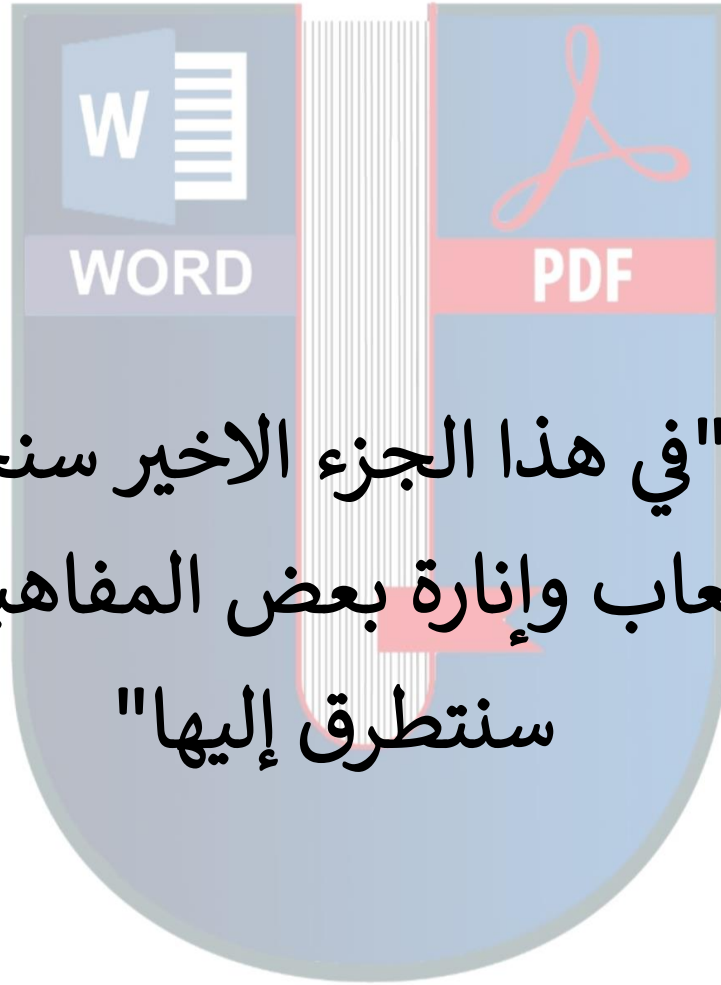
عندما تفكر في الشيء الذي لا تريده انت تغذيه وتحفزه على البقاء، ولكن عندما تخرج من عقلك اي شيء تريده ان يخرج من حياتك

وتتوقف عن التفكير به حينها سيخرج هذا الشيء من حياتك فوراً هكذا تتعامل مع الأشياء بسهولة وبساطة وتذكر كلما ضغطت على نفسك كلما غرقت أكثر وإذا أردت النجاة من الغرق حتى وإن كنت لا تجيد السباحة كل ما عليك هو الاسترخاء وسيتكفل الماء يرفعك إلى السطح بسلاسة وستنجو.

واستخدم قاعدة التركيز في كل أمور حياتك وسترى الفرق ركز على ملايين النعم التي في حوزتك، ركز الأمور الطيبة التي حدثت في يومك وهذا سيجعلك تغض النظر عن الأشياء التي لم تسر كما يجيب، ركز على محاسن شريكك، عوض أخطائه هذا سيزيدك حباً وولعاً وتتفادى المشاكل التي يمكن أن تحدث إذا فقط ركزت على أخطائه وعيوبه ستنسى لماذا أحببته يوماً لذلك التركيز الإيجابي في مصلحتك.

WORD

PDF



"في هذا الجزء الاخير سنحاول
استيعاب وإدارة بعض المفاهيم التي
سنتطرق إليها"



سمعنا في الكثير من الأحيان والمواقف أن الحب المعجزة يستطيع حل كل المشاكل، لم نكن نصدق ذلك أو لا نزال لا نصدق ذلك، منا من يقول أن الحب غير موجود في الأصل وهناك من يقول أن الحب موجود لكن فقط حب الوالدين، عنك من يقول لا أحد يستحق الحب في هذا العالم، هناك أيضا من يقول أن الحب يدمر يجرح يكسر— ومن يقول أكره الحب، لا أريد أن أحب، سأحب نفسي— فقط، كل هذه المقولات هي فقط برمجيات جماعية عن الحب وليست الحب بذاته فالحب أسمى وأعمق وأنبل "فلا حب لا حياة" كل شيء يمشي— في هذا العالم بالحب، وخلقنا بحب لذلك علينا أن نتخلى عن فكرة أن الحب عذاب ألم عقاب كلها تهمة تلصق بالحب وهو بريء منها براءة الذئب من دم يوسف ما كان هذه المشاعر السامية مؤلمة يوما، فلو كان الحب يسبب الألم، فهو ليس حبا، لو كان معاناة فهو ليس حبا كما قال جلال الدين الرومي (الحب هو العلاج، الحب هو القوة، الحب هو سر التغيرات الحب مرآة الجمال الإلهي) لذلك لا يمكننا أن نختصر الحب فقط في علاقة بين شخصين أو حب لشيء— ما هو أعمق فالحب هو سر إلهي في داخلك، وليست العلاقة إلا تجربتك في فهم الحب، وقد تنجح التجربة أو لا، لكن "الحب" قوة دائمة النجاح. إذا لم تنجح في (علاقة حب) وستعود أشخاص أو الأشياء أو الأعمال، فعد إلى قوة الحب إلى المصدر العظيم في داخلك) (محمد الدحيم) ولا تبحث عن الحب، عد إلى داخلك تغذى من خزائن الحب عندك ثم اخرج وسينجذب لك من يزيد حبك، أما إذا خرجت أنت باحث عن الحب فلن نجد وستعود مكسورا خائبا تلصق ما حل بك بالحب.



أعظم حب في الحياة هو الحب الالهي هناك العديد من الآيات الكريمة التي ذكرت الحب في طياتها، {قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ} الحب الالهي هو مصدر الحب في حياتنا، فهو سبحانه يحبنا ويرعانا وقال أعزم من قائل في حديث قدسي (... وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّىٰ أَحِبَّهُ فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيْتَهُ وَلَيْسَ اسْتِعَاذَنِي لَا عَيْذَنهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدَّدِي عَنْ نَفْسِي الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ) فنحن نحب الله و الله يحبنا قالت ربة العدوية في حب الاله (أحبك حبين حب الهوى و حب لأنك أهل له) فالله سبحانه وتعالى هو حب و مصدر الحب واهل الحب و يتجلى حبه لنا في العديد من مناحي حياتنا، اعطانا الحياة ونفخ فينا من روحه سخر لنا الارض و السماء الملائكة الشمس والقمر خزائن السموات و الارض الكون كله لنا ، يشفينا سبحانه عندما نمرض نلجأ إليه سبحانه و تعالى عندما تضيق بنا، نعصاه فيغفر نفكر في توبة فقط فيعفو، نسأله فيعطي، ندعوه فيستجيب ، يدبر أمورنا من السماء إلى الأرض فنعتقد أنه يرانا من فوق, بينما هو يرانا من الداخل.

أقرب الينا من حبل الوريد، ارحم بنا من امهاتنا، تأتيه مشيا يأتينا هرولة لا يليق بجلاله إلا الحب.

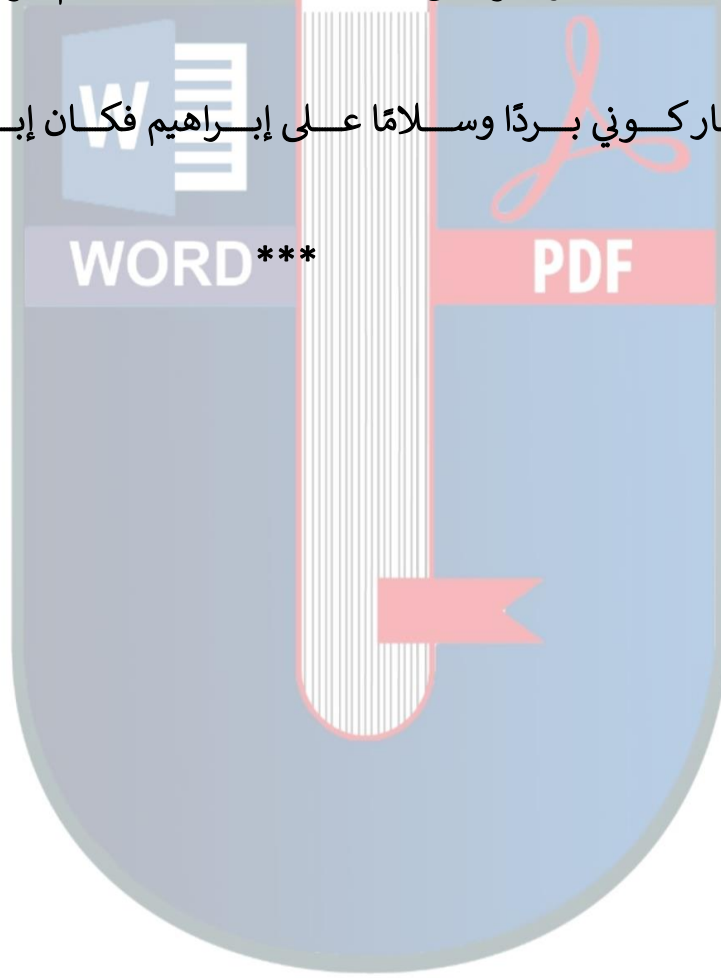
فابحث عن الله بنفسك تعرف عليه سبحانه و تعالى بنفسك، فأن في طريق التعرف على الله سعادة يقول برمهسا يوغانندا:

-كثيرون تحدثوا عن الله وكثيرون بحثوا عنه وكثيرون قرأوا عنه لكن قلائل هم الذين لامسوا حضوره.. والذين تذوقوا غبطته هم الذين يعرفونه، اذا اردت مناجاة ريك ضع يدك على وريدك و قل ما شئت فهو

أقرب لك من الوريد كن مثل هاجر عليها السلام عندما ولى زوجها وقد تركها في واد غير ذي زرع في صحراء قاحلة وشمس ملتهبة ووحشة وولد عاطش قائلة:

- يا إبراهيم لمن تركنا قالتها فقط لتسمع منه كلمة يطمئن بها قلبها فلما علمت أنه أمر إلهي قالت بعزة الوثائق بالله إذا لا يضيعنا ففجر لها ماء زمزم وخلد سعيها لن يترك الله شخص أمن به، وإبراهيم عندما ألقى في النار فقال بعزة الوثائق بالله حسبنا الله ونعم الوكيل فجاء الأمر الإلهي:

- يا ناركوني بردًا وسلامًا على إبراهيم فكان إبراهيم واتخذ الله إبراهيم خليلًا.





كلنا نعيش في الحب، نحب الله والوالدين والاصدقاء والازواج والأبناء، والاسلام دين وشجع على الحب وكل ديانات السماوية الاخرى وهذا ما جعلني أتذكر قصة ابنت رسول الله زينب و ابن خالتها أبي العاص ابن الربيع هذه القصة الخالدة الرائعة الملهمة التي تمثل معنى الحب الحقيقي:

- ذهب أبو العاص إلى النبي صلى الله عليه وسلم قبل البعثة.
وقال له:

- أريد أن أتزوج زينب ابنتك الكبرى.
فقال له النبي:

- لا أفعل حتى أستأذنها.

و يدخل النبي صل الله عليه وسلم على زينب
ويقول لها:

- ابن خالتك جاءني وقد ذكر اسمك فهل ترضينه زوجاً لك؟
فاحمرّ وجهها وابتسمت فخرج النبي عليه الصلاة والسلام.

وتزوجت زينب أبا العاص بن الربيع ، لكي تبدأ قصة حب قوية.

وأنجبت منه 'عليا' و 'أمامة' . ثم بدأت مشكلة كبيرة حيث بعث النبي.

وأصبح نبياً بينما كان أبو العاص مسافراً و حين عاد وجد زوجته أسلمت. فدخل عليها من سفره، فقالت له:

- عندي لك خبر عظيم.

فقام وتركها.

فاندهشت زينب و تبعته و هي تقول:

- لقد بعث أبي نبياً و أنا أسلمت.

فقال:

- هلا أخبرتني أولاً؟

و تطل في الأفق مشكلة خطيرة بينهما. مشكلة عقيدة.

قالت له:

- ما كنت لأكذبُ أبي. و ما كان أبي كذاباً. إنه الصادق الأمين. و لست وحدي. لقد أسلمت أُمِّي و أسلم إخوتي، و أسلم ابن عمي (علي بن أبي طالب)، و أسلم ابن عمتك (عثمان بن عفان). و أسلم صديقك (أبو بكر الصديق).

فقال:

- أما أنا لا أحب الناس أن يقولوا خدّل قومه . و كفر بأبائه إرضاءً لزوجته. و ما أبوك بمتهم.

ثم قال لها:

- فهلا عذرت و قدّرت؟

فقالت:

- و من يعذر إن لم أعذر أنا؟ و لكن أنا زوجتك أعينك على الحق حتى تقدر عليه.

و وفّت بكلمتها له ٢٠ سنة.

ظل أبو العاص على كفره. ثم جاءت الهجرة، فذهبت زينب إلى

النبي و قالت:

- يا رسول الله. . أتأذن لي أن أبقى مع زوجي.

فقال النبي:

- ابق مع زوجك و أولادك.

وظلت بمكة إلى أن حدثت غزوة بدر، و قرّر أبو العاص أن يخرج

للحرب في صفوف جيش قريش.

زوجها يحارب أباه. وكانت زينب تخاف هذه اللحظة.

فتبكي و تقول:

- اللهم إني أخشى من يوم تشرق شمسه فييتم ولدي أو أفقد أبي.

ويخرج أبو العاص بن الربيع و يشارك في غزوة بدر.

وتنتهي المعركة فيؤسر أبو العاص ابن الربيع.

و ٤٤ تذهب أخباره لمكة، فتسأل زينب:

- و ماذا فعل أبي؟

فقبل لها:

- انتصر المسلمون.

فتسجد شكراً لله.

ثم سألت:

- و ماذا فعل زوجي؟

فقالوا:

- أسره حموه.

فقالت:

- أرسل في فداء زوجي.

و لم يكن لديها شيء ثم _____ ين تفتدي به زوجها، فخلعت عقد أمها الذي كانت تُزِين به صدرها، وأرسلت العقد مع شقيق أبي العاص بن الربيع إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم.

و كان النبي جالساً يتلقى الفدية و يطلق الأسرى، و حين رأى عقد السيدة خديجة

سأل:

- هذا فداء من؟

قالوا:

- هذا فداء أبو العاص بن الربيع.

فبكى النبي وقال:

- هذا عقد خديجة.

ثم نهض وقال:

- أيها الناس . . إن هذا الرجل ما ذمناه صهراً فهلا فككت أسره؟

و هلا قبلتم أن تردوا إليها عقدها؟

فقالوا:

- نعم يا رسول الله.

فأعطاه النبي العقد، ثم قال له:

- قل لزینب لا تفرطي في عقد خديجة.

ثم قال له:

- يا أبا العاص هل لك أن أسارك؟

ثم تنحى به جانباً وقال له:

- أبا العاص إن الله أمرني أن أفرق بين مسلمة وكافر، فهلا رددت إلى ابنتي؟

فقال:

- نعم.

وخرجت زينب تستقبل أبا العاص على أبواب مكة، فقال لها حين

رآها:

- إني راحل.

فقالت:

- إلى أين؟

قال:

- لست أنا الذي سيرتحل، ولكن أنت سترحلين إلى أبيك.

فقالت:

- لم؟

قال:

- للتفريق بيني وبينك. فارجعي إلى أبيك.

فقالت:

- فهل لك أن ترافقني وتُسَلِّم؟

فقال:

- لا.

فأخذت ولدها وابنتها وذهبت إلى المدينة.

وبدأ الخطاب يتقدمون لخطبتها على مدى ٦ سنوات، وكانت ترفض على أمل أن يعود إليها زوجها.

وبعد ٦ سنوات كان أبو العاص قد خرج بقافلة من مكة إلى الشام، وأثناء سيره يلتقي مجموعة من الصحابة.

فسأل على بيت زينب وطرق بابها قبيل آذان الفجر، فسألته حين رآته:

- أجيئت مسلماً؟

قال:

- بل جيئت هارباً.

فقالت:

- فهل لك إلى أن تُسلم؟

فقال:

- لا.

قالت:

- فلا تخف . مرحباً بابن الخالة. مرحباً بأبي علي وأمامة.

و بعد أن أمّ النبي المسلمين في صلاة الفجر، إذا بصوت يأتي من آخر المسجد:

قد أجرت أبا العاص بن الربيع.

فقال النبي:

- هل سمعتم ما سمعت؟

قالوا:

- نعم يا رسول الله.

قالت زينب:

- يا رسول الله إنّ أبا العاص إن بُعد فابن الخالة وإن قرب فأبو الولد وقد أجرته يا رسول الله.

فوقف النبي صلى الله عليه وسلم.

وقال:

- يا أيها الناس إنّ هذا الرجل ما ذمته صهرًا.

وإنّ هذا الرجل حدثني فصدقني ووعدني فوفّي لي.

فإن قبلتم أن تردوا إليه ماله وأن تتركوه يعود إلى بلده، فهذا أحب إليّ. وإنّ أبيتم فالأمر إليكم وحق لكم ولا ألومكم عليه.

فقال الناس:

- بل نعطه ماله يا رسول الله.

فقال النبي:

- قد أجرنا من أجرت يا زينب.

ثم ذهب إليها عند بيتها وقال لها:

- يا زينب أكرمي مثواه فإنّه ابن خالتك وإنّه أبو العيال، ولكن لا يقربنك، فإنّه لا يحل لك.

فقالت:

- نعم يا رسول الله.

فدخلت وقالت لأبي العاص بن الربيع:

- يا أبا العاص أهان عليك فراقنا؟ هل لك إلى أن تُسلم وتبقى معنا.

قال:

- لا.

وأخذ ماله وعاد إلى مكة. وعند وصوله إلى مكة وقف وقال:

- أيها الناس هذه أموالكم هل بقي لكم شيء؟

فقالوا:

- جزاك الله خيراً وفيت أحسن الوفاء.

قال:

- فإني أشهد أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله.
ثم دخل المدينة فجراً وتوجه إلى النبي عليه الصلاة والسلام.

وقال:

- يا رسول الله أجرتني بالأمس و اليوم جئت أقول أشهد أن لا إله إلا الله وأنت رسول

الله.

وقال أبو العاص بن الربيع:

- يا رسول الله هل تأذن لي أن أراجع زينب؟

فأخذه النبي وقال:

- تعال معي.

ووقف على بيت زينب وطرق الباب وقال:

- يا زينب إنّ ابن خالتك جاء لي اليوم يستأذني أن يراجعك فهل تقبلين؟

فاحمرّ وجهها وابتسمت.

هذه من أعظم القصص الواقعية التي أحبها هذا الحب العظيم الذي ظل لسنوات وسنوات بنفس شرارة فلا تاريخ صلاحية للحب، و دائماً حب كما تريد أن تحب واعلم أنّ الحب ليس بأن يكون المحبوب بلا عيوب وإنّما الحب أن يظلّ المحبوب برغم عيوبه محبوب.



انت تبحث عن الحب الحقيقي والحب الحقيقي داخلك، اشبع نفسك بالحب وستجذب الحب الى عالمك، ستحبك كل المخلوقات الانسان الحيوانات الأرض النبات لأنه ينبع منك ذبذبات الحب، وستعيش في الحب الذي تريده

انا لا اتفق كثيرا مع مقولة فاقد الشيء لا يعطيه الا في الحب فإذا لم تكون تحب نفسك كيف ستحب الاخر، اذا كنت تنظر الى المرأة فلا ترى سوى عيوبك فكيف ستري العالم كيف ستري المحبوب.

الحب النفسي:- إذا أحببت نفسك و تقبلتها رأيت مكامن الجمال في نفسك هذا سيساعدك على رؤية الجمال في العالم بعين محب ستلتفت الى جمال السماء، لمة العائلة، تغريدات الطيور تساقط المطر، ضحكات الأصدقاء، ستحب مدينتك دولتك، عملك زملائك و الاهم ستلتفت إلى جمالك أنت روعتك أنت، ستقدر نفسك و ترفع استحقاقك ستتقبل عيوبك ستتنظر الى نفسك بعين المحب ولا تلمح عين المحب إلا الجمال، فمهمتك هي عدم السعي وراء الحب، بل أن تسعى وتجد كل الحواجز التي كنت قد بنيت بينك وبينه لأنه دائما موجود داخلك وفيك قبل أن يكون موجود خارجك.

عندما نحب انفسنا بعمق ، فهذا الحب هو مفتاح حبك للناس ، وللعطاء ، ولكل شيء جميل في الحياة حُب الذات هو أساس الاستقرار النفسي- والعاطفي لذلك فقد الشيء لا يعطيه انت المنبع فقط ابحث عنه و املاء العالم بنهر هذا الحب، اجعل صبيب الحب يتدفق منك الى الحياة و ستري الجنة بعد ذلك ستحب لونك و بشرتك و شعرك و انفك و عيونك ستحب طبيعتك لن تسمح لآخرين بأذيتك، ولن يؤذيك أحد ولن تؤذي نفسك ولن تؤذي الأخر أيضا فالقلب الذي يعرف الحب لا يعرف الأذية، بما انك تعطي الحب فستلقى الحب انه قانون كوني أخذ و

عطاء، اعطي ما تريد ان تأخذ، فعندما نستمتع في الكتب في دراميات في البرامج أن الحب معجزة يستطيع فعل اي شيء فهذا حقيقي الحب يستطيع ان يساعد في الشفاء في إصلاح العلاقات في القضاء على العديد من مشاكل التي يعني منها المجتمعات مثل التنمر الانتحار البحث عن الاهتمام ومخالفته فإذا كان الإنسان في حب لن يتنمرن على الآخرين ولن يترك للآخرين مجال التنمر عليه لأنه ببساطة متقبل ذاته، ذكرت هذه قصة مرة و سأذكرها مرة أخرى عن شخص كان في طريقه للقاء نفسه من على الجسر. وكتب في وصيته قبل مغادرة منزله إذا ابتسم شخص واحد في وجهي سأرجع عن قراري لكن للأسف ذ لم يفعل ذلك اي أحد و غادرنا ذلك الشخص قلوب البشر. هشة تحتاج الى الحب و الرعاية فماذا لو كان شخص ما ابتسم في وجهه أو هو ابتسم في وجهه أمام المرأة، ماذا لو احتضن نفسه لا مشكلة أن لا يكون لنا أحد المشكلة هي أن لا نكون نحن لأنفسنا، نعم لم نخلق لنكون الوحيدين ولكن من جيد إذا كنا مكتفين بذواتنا لا تربط سعادتك ولا حياتنا بأي أحد من كان هنا معنا فأهلا به و من لم يكون لا بأس أنت مع نفسك لأنه لا أحد دائما لك غيرك الكل سيرحل يوما حتى أولادك سيتزوجون أصدقائك سينشغلون عائلتك الكل هذه سنة الحياة، لا أحاول أن أكون متشائمة أو شي من هذا فقط لا أريدك أن تنتظر ابتسامة من شخص عابر لتعدل عن قرار مصيري في حياتك لا أريد أن يكون الاخرين هم من يمسكوا خيوط حياتك ، ترتبط حياتك باتصال أو سؤال يتغير مزاجك بكلمة لست دميمة تحرك في مسرح انت كلك المسرح وكل الأبطال لذلك تقطع كل الخيوط التي ليست في حوزتك و امسك زمام الأمور لا تستحق ان تكون على حافة الجسر، حتى لو كنت وحيدا امسك كتاب فنحن فيه معك شاهد دراما، فلم اخرج الى الطبيعة ففيها أمم أخرى ستؤنسك لن تظل وحيد معك نفسك و الأهم معك الله.



يقول علماء النفس ومدربي التنمية الذاتية إن كل عرض مرضي سببه من داخل، ويقول أحد المؤثرين إذا مرضت الروح مرض الجسد، فاعلب الأمراض هي عبارة عن تنبيه لنا أن نصلح شيء في داخل، في أرواحنا في وعينا، وان المرض شيء طارئ وليس أصل فيك وفي تكويننا لأن الأصل هي الصحة والله خلق داء وخلق دواء وكما قال الامام علي ابن ابي طالب:

داؤك منك وما تبصر- دواؤك فيك وما تشعر انت فيك الداء و فيك الدواء لا تمارضوا فتمرضوا مهما كان المرض، ومهما كانت اصابتك، ومهما قال لك الأطباء من (استحالة) التشافي، فلا تكن كالذي ضرب مثلا ونسي- خلقه (وضرب لنا مثلا ونسي- خلقه قال من يحي العظام وهي رميم * قل يحييها الذي أنشأها اول مرة وهو بكل خلق عليم). لا يوجد مستحيل مع الله تلعب المشاعر والأفكار دورًا هامًا على صحة الإنسان. إذ تحفز قوى الشفاء الذاتي بالأفكار الإيجابية واعتقاد المريض بالشفاء، لدى أي شخص قوى شفاء ذاتية، إنه شفاء طبيعي، إذ أن "طبيبك الداخلي" يعتني بك ويعمل ٢٤ ساعة في الأسبوع. إذا أصيب إصبعك بقطع وبدأ ينزف، سيتوقف النزيف، وسينغلق الجرح وفي النهاية سيشفى من تلقاء نفسه. كما أن قوى الشفاء الذاتية تخلصك من نزلات البرد المزعجة، وحتى تصلح العظام المكسورة. أشار الطبيب راينر شتانغه، اختصاصي الطب الباطني وكبير الأطباء في قسم المداواة الطبيعية في مستشفى إيمانويل بيرلين: "تشفى أغلبية الأمراض وحدها". ويذهب الطبيب الألماني غيرالد هيوتر، المختص بالبيولوجيا العصبية، إلى ما بعد ذلك، وقال: "كل شفاء هو شفاء ذاتي. لا يمكن لشخص أن يجعل شخصا آخر في صحة جيدة" وأضاف هيوتر:

- يكمن فن الطب في تسهيل عملية الشفاء الذاتي على المريض"،
مضيفا أن قوى الشفاء الذاتي تتحفز بتشجيع الطبيب واعتقاد المريض

أنه أو أنها سيتحسن. لتوقعاتك دورًا هامًا في التماثل للشفاء فضلًا عن كونها عاملاً مهماً في الوقوع في المرض أو لا أساسًا.

قال شتانغه:

-الأفكار والمشاعر لديها تأثير كبير على صحة الشخص.

وأضاف هيوتر:

-الرجال والنساء الذين يتعرضون لضغط مهني أكثر عرضة بكثير من التقاط نزلة البرد من غيرهم من الموظفين الذين لا يتعرضون لضغط". أثبت ذلك عبر دراسات المناعة العصبية النفسية، وهي قسم من الطب يتعامل مع آثار العقل على الصحة ومقاومة الأمراض.

وأكد شلدون كوهين، أستاذ الطب النفسي في جامعة كارنيغي ميلون في مدينة بيتسبورغ بولاية بنسلفانيا في الولايات المتحدة، أن الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأصدقاء ويتعرضون لقليل من الضغوط أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد. كيف يعالج الجسم نفسه بنفسه عندما يعتل بشكل أو بآخر؟ يسيطر العقل على الكائن البشري المعقد. مثل مركز القيادة يقوم بتنظيم النظام القلبي الوعائي والتوازن الهرموني وكذلك الأجهزة العصبية والمناعية. كما قال هيوتر:

- حالما يستقبل العقل إشارة أن شيئًا ما خطأ في مكان ما، فإنه يقوم بتفعيل قوى الشفاء الذاتي للجسم.

وقال تعالى:

{وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ}

كما أثبتت العديد من الدراسات أنه يمكن للإنسان التشافي الذاتي كما ذكرنا عليك فقط أن تتذكر إذا اشتكيت من عارض مرضي ابحث في داخلك عن سبب ذلك يمكن أن يكون كبت مشاعر أو صراع نفسي— داخلي حل المشكلة الداخلية وسيتكف جسمك بحل المشكلة الخارجية، فهي إشارة لك من جسمك أنه يوجد امر ليس على ما يرام أرجوك أصلحه، فلكل مرض بالحياة رسالة لك اذا فهمته وسعيت إلى

تغييرها اختفى المرض بالتدريج من حياتك، ولويز هاي أشهر من حدثك عن رسائل الامراض لذلك سنحاول أن نذكر بعض الأمراض ورسائلها لك:

- مثلاً ألم الاذنين هي رسالة لك عن رفضك لقبول نصائح وخلافاتك مع مقربين منك فأنظر إذا كنت تعاني من هذا شيء أصح علاقتك يختفي الألم.

- الارق هو عدم رضاك عن نفسك وعن انجازاتك والإحباط.

- أكرزما تحمل رسالة تأنيب النفس وتحميلها ما لا تطيق.

رسالة الامسك:

- رفض لأي تغيير، الانحصار بالماضي وبما هو معروف ومألوف

ورسالة الاسهال:

- رغبة بالتخلص من الماضي.

رسالة الإنفلونزا او الاحتقان:

- هي مشاكل أسرية أو في العمل، لا يفيد معها الحوار.

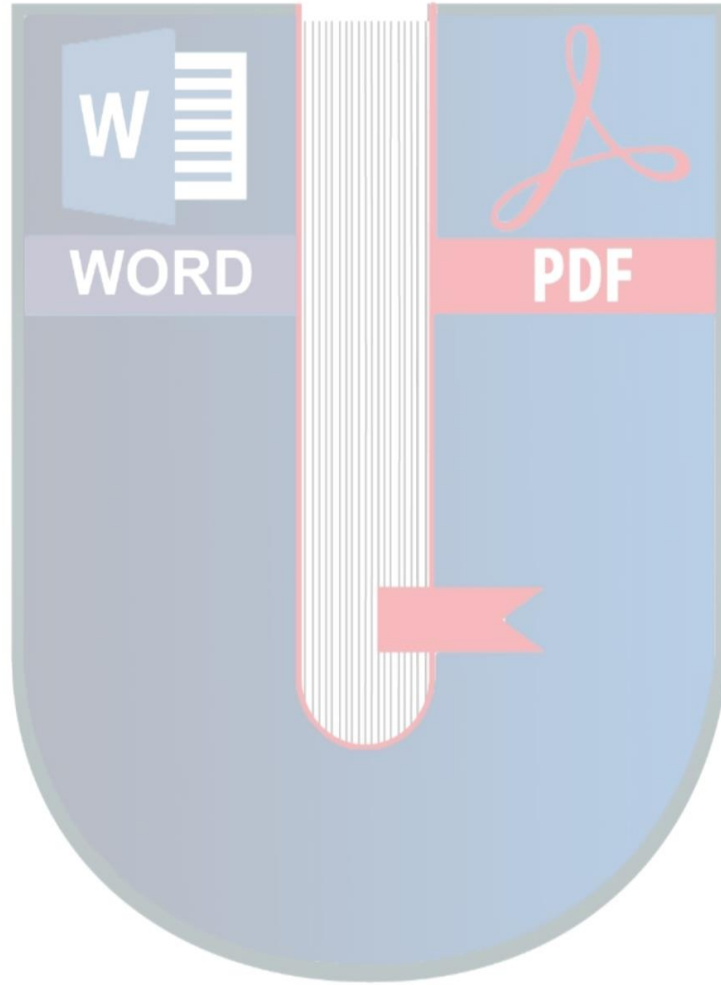
مشاكل المثانة:

- القلق-التعلق بأفكار قديمة-الشعور بالغضب

كلها معاناة داخلية دائما تحدثك نفسك وترسل لك إشارات؛ حتى تنتبه إلى ما تبث فيها فكل الأفكار والمشاعر السلبية والإحباط والمعاناة تعتبر سموم تبثها في جسدك لذلك كان عليه أن يرسل لك إشارة تستطيع فهمه وهي العارض المرضي لذلك كما قالت هاري:

- ارسم لنفسك رسالة جميلة ورؤية واضحة للحياة، واستمتع باللحظة، واستفد من الماضي وتعداه، ولا تبتئس بما فات وتطلع للمستقبل وركز على ما تريد لا على ما لا تريد، ولا تتطلع لما عند الناس، وسامح الآخرين مهما فعلوا بك، ونم جيداً، وابتسم دائماً؛ لأن صحتك هي الأهم جسدك وعقلك الباطن سيفعل كل ما في وسعه لحمايتك إذا كان جسدك يفعل كل ما يستطيع لترأف بنفسك فلماذا لا تساعد وتكون

سعيدًا تواجهه أفكارك ومخاوفك وتقبلها عوضًا أن تدفنها داخلك
فتسبب في تسممك ومرضك.





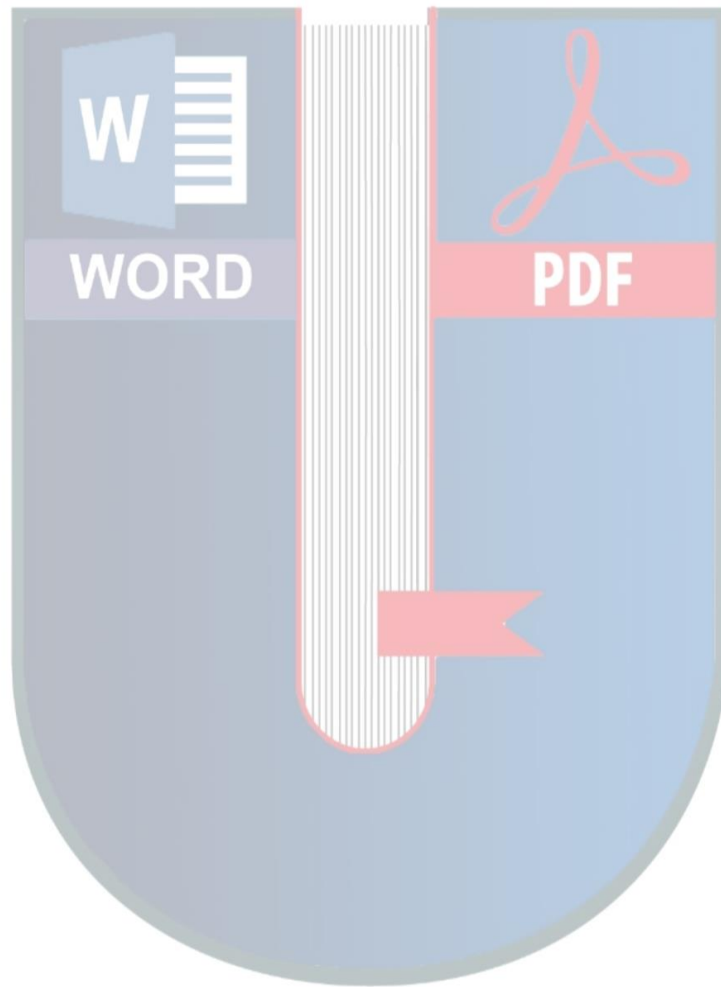
{الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ} من نعم الله علينا أن الارزاق بيده سبحانه له الفضل والمنة أن يكون الرزق في يد الله هذا بحد ذاته رزق واطمئنان ان لا أحد له عليك المنة او فضل فرزقك ورزقه على الله ولن يعترض رزقك أحد فما لك هـولك دائماً والحياة وفرة وخير كثير فالله سبحانه وتعالى له خزائن السموات والارض ويدبر أمرك من السماء إلى الأرض كما قال عز وجل وفي السماء رزقكم وما توعدون.

{فَابْتَغُوا عِنْدَ اللَّهِ الرِّزْقَ وَاعْبُدُوهُ وَاشْكُرُوا لَهُ}.

سر زيادة الارزاق هو الامتنان والشكر ولئن شكرتم لأزيدنكم، فما دامت الارزاق بيده وحدة سبحانه فلا تقلق، رزقك سيصل إليك ما دمت مؤمناً بذلك، ودائماً اتفق مم رزقك الله حتى لو كنت تملك القليل فبالاتفاق يكثر المال، أنت تعطي والله يعطيك ويزيدك من فضله، هو غني الكريم سأل أحد الصالحين وهو يعيش في قرية صغيرة حيث يعتبر نفسه أنه من أغنى الناس ويقول حيزت له دنيا فعندما استفسر أحد الاشخاص قال أنا معفى في بدني آمن في سربي لدي قوت يومي ألسنت أغنى الناس ألم تحزلي الدنيا فكما جاء في حديث رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَائِيرِهَا » هذه القناعة هذا الرزق، إن الله يرزق عباده بدون سبب أي ديانة كان لا يظلم ريباً أحداً، واذا لحظت أن الارزاق تتعثر لديك انفق تصدق و سترى كيف سنحل الامور، دائماً تذكر صديقي اعطي ما تريد ان تأخذ سواء كان حبا -حرية -مال اهتمام اعطي ما تريد ان تأخذ.

الأرزاق ليست فقط الأموال فالصحة رزق، راحة البال رزق، السلام الداخلي رزق، العلم رزق، الحب رزق تفاهم رزق، العائلة رزق، لا

شيء حتى هو رزق سكينه الروح رزق دعوة الوالدين روق، ولقاء مُحِب،
وجود أخ، وضحكة طفل، صديق صالح وصلاح نفس، وصلاة في وقتها،
وعين ترى، ولسان ينطق كلها أرزاق، رزقكم الله وإياكم كل ما طلبتموه
واتاكم من كل سألتموه.





يوجد في هذا العالم العديد من الفرص ويمكنك دائما أن تصنع بدايات جديدة بأحاسيس جديدة فلم يفت الأوان ابدا على المضي- قدما ومن جديد، البدايات الجديدة تليق بك تستحق أن تبدأ كل شيء اعتقدت أنه فات وقته تستطيع أن تنهي جميع علاقاتك البائسة و السامة وتبدأ علاقات رائعة تليق بك فأنت المخلوق المفضل الذي سجدت له الملائكة وفيك نفخ من الرحمن، لا ترضَ إلا بما تستحق طهر قلبك من الحسد والغيرة ولا تهتم الا بنفسك اعمل بجد لتطویر نفسك أعطِ نفسك الحب كأنها أغلى شيء عندك، أعطِ كل ما تريد أن تلقاه كن دائما الشمس التي تنير هذا العالم تخلص من نفسك كشمعة تحترق لأجل الاخرين، تخلص من دور الضحية وكن البطل والمسؤول الأول والأخير عن حياته

امل ألا تستسلموا أبداً، تذكروا دائما أن هناك شخصا هنا في هذا العالم سيكتب لكم كنوع من المواساة".

أتمنى لكم السعادة وأن تجدوا أنفسكم بين كلماتي حدثتكم في هذا العمل كصديق يحدث صديقه سأكون دائما معكم، ممتنة لكم أريت فوق أكتافكم وأقول لكم شكرا أحسنتم لقد عملتم بجد.

أمينة بن عياض