

سأغيرك بكلمة

عنوان الكتاب : سأغيرك بكلمة
المؤلف : أيمن سعيد الصالحي
الطبعة الأولى: 2024
الصنف : تنمية بشرية
التدقيق اللغوي : شيرين أكرم
التنسيق الداخلي والغلاف: عذراء البياتي
Isbn:978-9922-8661-3-0

الناشر: دار إيتانا للطباعة والنشر والتوزيع
للتواصل مع الدار

dar.etana



07703664520



aymnhamd633@gmail.com



ديالي /بعقوبة



لا يحق لأي شخص أو مؤسسة أو جهة إعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه أو نقله بأي شكل أو واسطة من وسائط نقل المعلومات سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية بما في ذلك النسخ أو التسجيل أو الاسترجاع دون إذن خطي من أصحاب الحقوق.



دار إيتانا

دار النشر والطباعة

لسأغيرك بكلمة

تأليف:

أيمان سعيد الصاحي

تنمية بشرية



دار ايتانا
للتنمية والنشر والتوزيع

القوة

هذا المصطلح وارد بشكل كبير جداً في المجتمع والكثير من الناس يفهمونه بشكل خاطئ ويعتقدوا بأن (القوة) هي قوة الجسد فقط وأيضاً يعتقدوا بأنها قوة الافعال والكلمات السيئة والغير صحيحة.

لكن أريد التوضيح بعض الشيء عنها عزيزي /تي مفهوم (القوة) ليس بالكلمات والافعال السيئة كما تراه أنت /أنت خطأ كبير جداً فهمك لهذا المصطلح (القوة) هي احترام المقابل وتقدير ذاته وذاتك أيضاً بالخصوص القوة هي إنك لا تقلل من شأن الآخرين وتجرحهم بقول كلماتك وافعالك الغير لاثقة القوة هي أن تقدر نفسك وتسعى إلى النجاح وتحقيق أهدافك وطموحاتك واحلامك ووصولك إلى ما تصبو اليه... هذا هو مفهوم القوة أعزائي أتمنى أن تكون أسطري البسيطة قد وضحت ولو القليل من مفهوم القوة لديك وعسى أن تكون وافيه ووصلت لك الفكرة.

2022/9/16

رسالة اطمئنان

*ثق واعلم بأن ما ترغب وتحلم به ستصل إليه يوماً ما لكن
يحتاج بعض الوقت والصبر منك...*

ستصل فقط قل..... يارب ♥

2022/9/29

التحفيز الداخلي والخارجي

هناك فرق شاسع وكبير جداً بين تلك العبارتين أو الكلمتين فمن يهتم ويعطي كل وقته للعبارة الثانية (التحفيز الخارجي) يعني إنه يهتم للمحيط الخارجي الذي حوله ويهتم للناس أكثر من ذاته وتحفيزه لنفسه بمعنى إذا ما لقي تحفيز من المقابل فهو لم يستطيع الوصول لتحقيق أهدافه وطموحاته وإلى ما يصبو إليه . ولكن أريد التوضيح إن (التحفيز الداخلي) أهم من (التحفيز الخارجي) . التحفيز الداخلي هو ذاتي للشخص ولا بد له أن يهتم بنفسه وينسى التحفيز الخارجي الذي هو يتعلق بالناس يجب أن ننسى الناس وننسى الانتظار منهم أن يحفزونا ويشجعونا على تحقيق أحلامنا وطموحاتنا اليوم مهم جداً أن الإنسان يحفز نفسه وذاته على تحقيق ما يريد ويشجع نفسه إنه يجب أن يصل ويحقق أهدافه رغم صعوبات الحياة التي نمر بها شيء ليس بالأهمية أن أنتظر غيري يحفزني ويشجعني حتى اصل للطريق الذي أرغب فيه .

حفز نفسك بنفسك عزيزي لا تنتظر من المقابل التشجيع والتحفيز فانت بداية النجاح لنفسك وذاتك وتحقيق ما تريد. ومن المؤكد سوف يتداول في ذهنكم الاسئلة التالية:

- كيف أحفز نفسي؟
- ماهي الطريقة التي يجب أن أتشجع من خلالها؟
- كيف يجب أن اصل للطريق الذي أرغب فيه؟

سأغيرك بكلمة

الإجابة!

إجابة س 1 «تستطيع أن تحفز نفسك بالكلمات الإيجابية..
إني أستطيع، سوف أحاول، سوف أنجح، الفشل بداية النجاح
.. والكثير من الكلمات الإيجابية التي من خلالها تحفيزك
لنفسك يزيد.

إجابة س 2 « كتب القوة والتحفيز، برامج توعية وتشجيع،
اشخاص خبرة وإيجابيين
إجابة س 3 « من المؤكد بتحقيق الإيجابتين الأولى والثانية
وإصرارك وإرادتك ومحاولاتك المستمرة والمتكررة سوف تصل
لطريق النجاح يجب عليك عزيزي القارئ أن تتحلى بالإيجابية
وتكون قوي لأجل نفسك أنت في هذه الحياة لا يوجد شخص
يساعدنا لأجل انفسنا فجميعهم يساعدون لأجل مصلحتهم
وبلهجتنا العراقية « الناس اليوم وياك باجر ضدك » لا تعطي
اهتمام وقدر أكبر من ما هو عليه ليس بالضرورة أن تنتظر منهم
شيء أو كلمة حتى تبدأ وتصل الى ما تريد تحقيقه.

♡ وبعبارة تحفيز مني أنا الكاتبة ♡

** ثق بنفسك وأترك غيرك وواصل طريقك نحو النجاح
رغم الفشل انجح لنفسك أنت أقوى من كل شيء انجح
لنفسك**.

2022/ 9/29

سأغيرك بكلمة

رسالة تشجيع وتحفيز..*

إرادتك واصرارك واستمرارك ومحاولاتك المستمرة والمتكررة
هي سر نجاحك فكن هكذا حينها تصل إلى حلمك وهدفك..

2022\10\8

الضغط النفسي وأسبابه ...

مجموعة التراكمات والضغوطات على الشخص تولد عنده حالة من العصبية والاكتئاب والألم النفسي ولربما الجسدي إذا كان الشخص غير قادر على التخلص من هذه التراكمات. يحدث نتيجة الالاهل والاصدقاء المحيطين بالشخص، والظروف والمواقف التي تحدث خلال مسيرته بحياته سواء كانت العملية والمهنية أو العاطفية أو ما شاكل من ذلك. حيث يمتاز هذا الشخص الذي يعاني من هذا المرض النفسي بأنه كتوماً لا يحب الاختلاط أحياناً منزلاً. هذا النوع من المرض يجعل الشخص بعيداً عن المجتمع يكره كل شيء من حوله لا يرغب أن يفعل أي شيء فقط أن يكون منعزلاً وبعيداً عن الكل. الاشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الأمراض والضغوط النفسية إذا لم يكونوا قادرين على التخلص من ما هم عليه ربما يخسرون حياتهم. فمن الواجب عرض اولئك الاشخاص على اطباء اختصاص بعلم النفس والامراض النفسية وتشخيص حالاتهم ومساعدتهم قدر المستطاع على التخلص من تلك الأمراض . وأيضاً يجب التعاون بين الطرفين الطبيب والمريض لكي يتم التخلص والقضاء على تلك الأمراض لربما فتاكه ببعض الأشخاص اذ لم يكونوا على استعداد تام بالتخلص من المرض النفسي.

2022/11/29

الثقة بالنفس

عدد كبير من الناس يتصور أن الثقة بالنفس هي غرور وتكبر وانانية ووووووو... إلى ذلك (الثقة بالنفس) هي امر طبيعي جداً وبسيط وراقي وسامي ورائع جداً أكثر مما نتخيله ونتصوره يجب على كل شخص موجود على الكرة الأرضية أن تكون ثقته بنفسه عالية جداً عنده وعليه أن يحب ذاته ويقدر تلك الثقة ويعززها لم أعرف لماذا تفكير بعض الاشخاص بهذه الطريقة السيئة.

ولكن اعتقد مثل هذه الاشخاص الذين يفكرون بهذه الطريقة الغربية والسيئة هو هكذا وبلهجتنا العراقية ((كلمن يشوف الناس بعين طبعه)) . قصة هالمثل يعني طبعه شخص غير محترم لذاته ولناس بخيل نوعاً ما غير قادر على تحقيق ما يُريد لم يفعل، لم يحاول، لم يجتهد، لم يكافح غير واثقٍ بنفسه تماماً من جميع النواحي والى ذلك...

عزيزي القارئ... اوضح لك مفهوم هذه الصفة الجميلة أتمنى أن تنال أعجابك واستحسانك وأتمنى أن تفهم الفكرة بالطريقة الصحيحة

الثقة بالنفس هي ليست كما ذكرت سابقا (أعلاه) فكرتك ونضرتك تجاه هذه الصفة وتفكيرك خاطئ جداً وبعيد كل البعد عما تفكر به وتتوقعه. تلك الصفة هي أسمى وأرقى وأجمل وأروع ما تكون وأروع ما يمتلكه الإنسان وهي من فضل الله

سأغيرك بكلمة

ونعمه علينا فأنصحك أن تغير نظرتك بهذه الطريقة والمفهوم الخاطيء لتلك الصفة عليك أن تتحلى بها واذا لم تكن فيك فأسعى أن تكون فيك حاول وأجتهد وحاول وأستمر لتكون فيك.

2022/ 11/29

النجاح

كثيراً تتوارد في أذهان الناس ما معنى تلك الكلمة (النجاح) تأتي به بتعريف بسيط له (النجاح) . هو كلمة سهلة الكتابة لكن كبيرة المعنى يعتقد البعض إنها سهلة ككتابة وكفعل وكمنطوق لكن بالحقيقة عكس ذلك تماماً. النجاح كلمة أو شيء صعب جداً ويكلف الكثير من الجهد في حياة الشخص ولكن الذي يرغب أن يكون انساناً ناجحاً عليه أن يتحمل النتائج والصعاب التي تواجهه والطرق المملوءة بالعثرات والناس السلبية المحيطة به ويتحمل أي شيء صعب يواجهه لأن هذا الطريق صعب الوصول اليه فقط يصل إليه من أراد أن ينجح. يتساءل البعض كيف أكون إنسان ناجح؟ أو كيف أستطيع الوصول لهذا الطريق وأكون قادراً على مواجهة الصعاب الذي فيه؟ إجابتي لهم إذا كنت تريد فعلاً الوصول إلى النجاح وتطمح لتحقيق ذاتك وأحلامك وأمنياتك فعليك أولاً:

أن تثق بنفسك لأن أساس النجاح الثقة.

ثانياً: تسعى جاهداً لتحقيق ما تريد.

ثالثاً: تبتعد عن الناس السلبية التي تُحاول أن تُدمرك

وتحطم ذاتك.

رابعاً: الأستمرار والمحاولة والأصرار على ما ترغب به.

خامساً: وهو الأهم الإطلاع والقراءة الكثيرة والإطلاع

والاستكشاف الكثير وطرح الأسئلة الجيدة والمفيدة حول ما
ترغب فيه على أشخاص خبرة ومثقفين .
وأما سادساً: فهي الخطوة الأخيرة إذا حققت النقاط
الخمسة فهنيئاً وأُبارك لك لقد واصلت الطريق بامتياز وتفوق.
نصيحتي ككاتبة....

عزيزي القارئ إذا كنت ترغب بالوصول إلى شيء جميل
ورائع ومميز عليك تحمل الصعاب التي تواجهك في حياتك
وعليك التحلي بالقوة والإرادة والإصرار والإستمرار والمحاولة
رغم الفشل فبداية النجاح فشلك أولاً وثانياً وأخيراً حاول مراراً
وتكراراً إلى أن تصل وكما قلت سابقاً الثقة هي الأساس في كل
شيء ويجب أن تكون عند أي شخص على وجه الكرة الأرضية
فقط بما كتبه أنا الكاتبة وقرأته أنت عزيزي القارئ ستصل إلى
ما ترغب وتطمح اليه وبهذه الطريقة سوف تصبح إنساناً ناجحاً.

2022/12/26

الوحدة والانعزال

أفضل قرار يتخذه الشخص بأن يبتعد وينعزل ويتوحد بنفسه وذاته وأحلامه البعض فهم خطأً أضح لك عزيزي لا اقصد الانعزال التام أن لا يختلط ولا يكون اجتماعي ولكن اقصد يتفرد بنفسه وأحلامه ومستقبله لأنهم الأحق اقصد يجب أن يعطي كل ذي حق حقه بساطه المجتمع والناس حق ووقت ، ونفسه وقت وحق أيضاً . وأغلب الأشخاص يقولون هذا لقرار خطأ ولكن من خلال تجربتي ومواقفي بالحياة وكل شيء مررتُ به اكتشفتُ أفضل حل هو الابتعاد ، الوحدة والانعزال أفضل من معايشرة أشخاص لا يهتمون لك ولا يهتمون إذا كنت موجود أو لا ويكون لهم الف وجه ليس وجه واحد وجه يدعي المحبة ، ووجه يدعي النفاق والتنمر وما شاكل.

القصد من أسطري البسيطة ليس الوحدة والانعزال عن مستقبلنا وطموحنا الصبح هو أن نبتعد عن الناس السلبية والمنافقة. انعزل وتوحد بالتخطيط إلى هدفك وأمنياتك ومستقبلك وما ترغب بتحقيقه. ويبقى أفضل نجاح هو وصولك إلى ما ترغب الوصول إليه وحينها تكون أسعد إنسان. إنني شخصياً اكتشفتُ من مسيرتي الحياتية تعلمتُ أشياء ودروس كثيرة لا تعد ولا تحصى وأكثر درس تعلمته (لا أحد يساعدك أو يعطف عليك الكل حين ينتهي مصالحةً معك يتركك لا أحد ينفعلك غير نفسك فقط) .

سأغيرك بكلمة

عزيزي القارئ... أسعى وجاهد وانعزل بمستقبلك وطموحك
ودع الناس في سبيلهم لا تهتم لهم وأخر ما أكتبه بسطوري
البيسطة « كن لنفسك فقط »

2023/1/1

حب النفس

أصدق وأروع وأنقى وأوفى حُب على مستوى العالم هو حُب النفس ، الكثير من الناس لا يحبون أنفسهم ويحاولوا التقليل من قدرهم لذاتهم ويحاولوا تحطيم أنفسهم بنفسهم ويعطون أهميه للمجتمع والناس المحيطة بهم أكثر لم أفهم لماذا يفعلون هكذا، لماذا تقول الكلمات السلبية (لا أعرف، لا توجد لدي أحلام أو أنا فاشل أو ما إلى ذلك) عزيزي القارئ حب نفسك واحترم ذاتك وقدسها لأن إذا لم تكن محب لنفسك لا يحبك الآخرين أسعى لتحقيق أحلامك وأهدافك أجتهد قدر المستطاع ابتعد عن الناس السلبيين ، ابتعد عن الذي يحاول التقليل من شأنك وذاتك حفز وشجع نفسك بالكلمات الإيجابية (إنني أعرف، أستطيع أن أفعلها، أنا ناجح، أنا أستحق...) بهذه الكلمات بالتأكيد سوف تحب نفسك أكثر وأكثر وتصبح أنسان ناجح. حب نفسك وقدرها احترم ذاتك وابدأ العمل على نفسك جاهد، أستمِر، كافح وهذه نصيحة مني لك (ابدأ من اليوم وأنسى غداً والناس)
«كن لنفسك فقط لا غير»

2023/2/16

الطاقة الإيجابية

أكثر الناس لا يتحملون ولا توجد لديهم تلك الطاقة ودائماً يأخذون ويتصرفون بصعوبة بكل ما يمرون به لا أعرف لماذا يوجد فيهم الطاقة السلبية أكثر من الطاقة الإيجابية وهي التي تأخذ حيز أكبر من الطاقة الإيجابية . الطاقة الإيجابية نفتقر لها بشكل كبير جداً في وقتنا الحالي على الرغم إنه يجب أن تكون موجودة لتكون قادرين على مواجهة الحياة وصعوبتها. يجب أن تكون تلك الطاقة لها مكان وحيز في حياتنا. بالتأكيد تتوارد اسئلة في ذهنكم أنتم تقرررون تلك الأسطر . كيف نتحلى وتكون هذه الطاقة عدنا؟ وكيف نزرعها بنفسنا ؟ وكيف نحافظ عليها؟ وكيف نلتزم بها؟ هنا أقوم بالإجابة على كل اسئلتكم التي تدور في ذهنكم ..! كيف تكون هذه الطاقة لدينا وكيف نحافظ عليها من خلال عدم سماع كلام الاخرين (السلبين) من خلال إصرارك وإرادتك نحو تحقيق ما ترغب به تحفيز نفسك بالكلمات الإيجابية التي ذكرتها سابقاً بأحد مواضيع (أنا أستطيع. أنا أعرف لها. لا يهمني سوى نفسي.. وإلى آخره) . التزامك في هذه الكلمات الإيجابية بالتأكيد سوف تتولد لديك الطاقة الإيجابية صدقني ابتعادك والتزامك بعدم الاهتمام لمن حولك تستطيع الوصول للطريق الصحيح .

سأغيرك بكلمة

وأخيراً عزيزي القارئ.. طاقتك الإيجابية هي مصدر سعادتك اليوم وغداً هي مصدر تحقيق أهدافك وأحلامك فقم بزرعها بنفسك لا تنتظر من أحد أن يزرعها فيك فأنت تستطيع وأنت أقوى من كل شيء .

2023/5/25

_ التمر بشكل عام

_ التمر بشكل خاص

التمر يعني بالشكلين هو عدم الارضاء والتقبل للشكل الخارجي أو الداخلي للشخص من المجتمع. اوضح بعض الشيء عنه بشكله (العام) ، هو عدم تقبل المجتمع للشخص المقابل على شكله الخارجي بأن يقول له بأنك أسمر البشرة ملاسك غير أنيقة وقديمة المستوى والموضة وما إلى ذلك. اوجه كلمة لهؤلاء المتممرين واوجه له سؤال أنت من الذي خلقك وخلق هذا الشخص الذي تنمر عليه ؟ هل تستطيع الإجابة على سؤالي لا اعتقد باستطاعته الإجابة لأنه لا يوجد إجابة بالأصل أقول لك كل الموجودين على الكرة الأرضية هم خالقهم واحد وهو الله (عز وجل) حتى أنت مخلوق من نفس الأب والأم (آدم وحواء) والله سبحانه وتعالى لا يميز ولا يفرق فلان على فلان حاشه لله أن يجعل التفرقة بين خلقه والله عز وجل جعل المساواة والعدالة بين الكل ولا شخص أكبر وأعظم من الآخر سواء وجه ربه الكريم أعظم وأكبر من كل شيء . فمن أنت حتى تنمر على خلقه هل أنت شخص كامل

والكمال لله عز وجل بالتأكيد توجد لديك عيوب وسلبيات. نصيحة أقدمها لك لا تتمر على خلق الله وعلى شكلهم لأن يا عزيزي سوف تدور الدنيا ويقال (كما تُدين تُدان) فمثل ما تنمرت على شخص سوف يأتي يوم ويأتي شخص يتمر عليك بنفس الطريقة. - أما كشكل خاص أقصد به (ذوي الاحتياجات الخاصة) هذه الفئة هي أرقى وأنقى وأروع مخلوق على وجه الكرة الأرضية الله سبحانه وتعالى ابتلاهم بنوع من الإعاقة ولكن عوضهم بأشياء أعظم وأرقى هي العقل وطيبة القلب وصفاء النية والاحترام. تلك الفئة هم معاقين جسدياً لكن هم ناضجين عقلياً يحترم المقابل وضعه واحساسه وكل ما يعاني به عكس الجاهل المتخلف الذي يتمر على الآخرين فهو غير معاق وغير ناضج. أقول لك عزيزي المتمر أشكر ربك على النعم التي أنعم بها الله عليك التي غيرك التي تمنهاها الله سبحانه وتعالى أعطاك جسد سليم وتسطيع المشي وتتحرك أينما تريد. فأنت مريض نفسياً وعقلياً أعتقد بأن يوجد طبيب يعالجك صحياً ولكن للأسف لم يوجد طبيب يعالجك عقلياً لأن اعاقاة العقل اعاقاة دائمة فذوي الاحتياجات الخاصة هم معاقين جسدياً ولكن ناضجين عقلياً أفضل من الكثير من الأشخاص المتمرين.

2023/5/28

المظهر الخارجي

منذ متى أصبح المظهر الخارجي هو مقياس للبشر ويحدد إذا كان شخص حسن التصرف والاطباع والتربية وما إلى ذلك. أقصد من ذلك منذ متى أصبحت الفتاة السافرة هي إنسانة غير محترمة وبدون أخلاق وسيئة وغير شريفة. وأصبحت الفتاة أم العباءة هي فقط إنسانة محترمة وحيدة وبنّت عائلة لائقة ومحترمة. لم أفهم لماذا هذه التفرقة بين هاتين الفتاتين أو الأشخاص للأسف لهذا تفكير منحط وتخلفي وسيء . المظهر الخارجي ليس مقياس للبشر أبداً حتى يتم الحكم عليه إذا كان شخص جيد أو سيء. الأصابع التي توجد في يدينا هي غير متساوية بالطول وهكذا المجتمع يوجد أشخاص جيدين ويوجد أشخاص سيئين لماذا نحكم على المقابل من مظهره الخارجي فقط ونسى المظهر الداخلي وعقله نقي وقلبه صافي ونيته واسلوبه في التعامل لماذا إذاً نظرنا إلى أشخاص هم حسنين المظهر وانيقين نقول عليهم مثقفين وما إلى ذلك من الكلمات الجيدة أما الشخص الذي اناقته بسيطة أو قديمة نقول عليه شخص غير واعي وغير مثقف . الفئة الأولى هم مثقفين وواعين بنظر البعض وأما الفئة الثانية هم غير ذلك.

الثقافة والوعي مستحيل أن تكون كما يعتقدونها البعض للأسف تُعد من المظهر الخارجي وغيره ، الثقافة هي بالتعامل الجيد ومعرفة مواجهة الحياة بطرق جيدة وصحيحة وإحترام

سأغيرك بكلمة

المقابل ولو كان اقل مستوى مادياً أو عشائرياً. الفتاة السافرة وأم
العباءة كلاهما بنات عوائل محترمة وغير صحيح ما يقال عنهن
وفي نهاية ما أكتبه لا تحكم على البشر من مظهرهم الخارجي
عاشرهم وسوف تستطيع معرفة طبعهم واسلوبهم .
2023/5/28

التغير والتغيير

يعتقد البعض أن هناك شبه بين هذين المصطلحين ولكن بالحقيقة هناك فرق شاسع وكبير جداً بينهم. المصطلح الأول (التغير) هو ما يحدث فجأة للشخص بأطباعه نتيجة الظروف والمواقف التي يتعرض لها. أما المصطلح الثاني (التغيير) هو ما يفعله الشخص بيده ويعمل على تغييره مثلاً هو شخص فاشل يفكر بين نفسه لماذا هو شخص فاشل ولا يعمل على تغيير ذاته ونفسه ليكون إنسان أفضل وإنسان ناجح رغم الظروف وصعوبات الحياة.

«التغيير» شيء جميل جداً أن نعمل ونغير من أنفسنا وعاداتنا اليومية وتكون لدينا إرادة حتى نتحول ونتغير للأفضل نجتهد ونطور من أنفسنا. في هذا الوقت الحالي حياتنا تتطلب التغير لنكون شخصيات أقوى ونستطيع مواجهة المجتمع والظروف الصعبة. مطلوب جداً التغير بحياتنا اليومية وصعب في هذا الوقت أن نبقي كما نحن وعلى نفس الحال جاهلين أو كسولين وغير ناجحين. لا بد لنا أن نجلس مع أنفسنا ولو لساعة واحدة نفكر بين أنفسنا وعقلنا ونحاول أن نغير قدر المستطاع في حياتنا وأن نكتسب ونتعلم أشياء جديدة.

« الرغبة في التغيير لحياة أفضل »

2023/5/30

اقتباس اطمئنان

«لربما تأتي أيام قادمة أروع وأجمل من التي مضت»

فقط كن شخص إيجابي وناجح حينها يكون توفيق الله (عز وجل) معك دائماً.

2023/5/30

التسول

أنا وأنتم تدور في اذهاننا أسئلة حول هذه الظاهرة المنتشرة في المجتمع وتساءل ما هو التسول؟ ولماذا هو موجود؟ وما الاسباب التي ادت إلى حدوثها؟ والكثير من الأسئلة المطروحة. سوف اتناول في كتابي هذا بعض الأجوبة على الأسئلة هذه لعلي اوفي بالقليل من الإجابة عليها. اليكم الإجابة !.

(ظاهرة التسول) . هي ظاهرة شائعة بشكل كبير جداً في المجتمعات لجأ إليها البعض من الناس نتيجة لظروف معينه حدثت لهم ونتيجة الأسباب كأن تكون صحية أو معيشية أو نفسيه وتوضيحي لهذه الأسباب :

الأسباب الصحية:- قد تكون اعاقه أحد من افراد اسرته أباه أو امه أو أي احد منهم ولجأ هذا الشخص إلى التسول والخروج في الشوارع طلباً لقمة عيش لأهله يسد رمقهم به . أما المعيشية أو الحياتية هي أسباب عدم امتلاك أحد من راتب أو وظيفة قوية حتى لا يلجأ أحد منهم إلى الخروج في الشارع وغيرها.

أما النفسية:- فقدان ووفاة شخص عزيز عليهم أو كافلهم بالمعيشة أو تعرضه لموقف أو ظرف صعب خلال حياته. والكثير من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذه الظاهرة بالحقيقة لم تكفي اسطري وكلماتي ولم توفي حق هذه الظاهرة لابد أن يكون لها حيز أكبر ليتم الكتابة عنها ومعالجتها وانهاءها بشكل

سأغيرك بكلمة

تام. اتمنى أن اكون قد وفيت ولو جزء بسيط من التحدث حول
هذه الظاهرة الشائعة.

قراءة موفقة وممتعة اعزائي القراء.

2023/7/19

معاملة المجتمع للمتسولين

المتسولين اشخاص بسطاء جداً أجبرتهم الظروف للخروج للشوارع لكي يتسولوا ويطلبوا المساعدة ويخرجوا لبيعوا أبسط الأشياء للناس ويقوموا بمسح السيارات لكي يحصلوا على اقل الأجر لأجل أن يسدوا رمق عائلتهم ولا يجعلهم يحتاجون لأي شيء ولا يحسون بالفقر ولا بصعوبة المعيشة ولكن للأسف البعض يتعامل معهم وكأنهم خدم عنده ولا يحترمه ولا يقدره وينزل من مستواه ويعامله أسوء معاملة ويعامله وكأنه عديم الفائدة وشخص غير نافع في المجتمع وأحياناً يقوم بضرهم وتسميعهم كلام جارح قد يؤثر على نفسيته كما تحدثت سابقاً وقلت من أسباب التسول هو الأسباب النفسية: - قد تكون منها هذا السبب ويجعله غير قادر للخروج ليعمل ويكسب لقمة الحلال لعائلته ويشعرون بالجوع التام وينامون بصعوبة ولا يرتاحون لعدم توفر لقمة الحلال لهم بسبب أشخاص عديمي الاحترام والاحساس بغيرهم اصحاب النفوس الضعيفة. قال تعالى (ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء) . رسالة لكم أسالكم الرحمة والعطف على هؤلاء الأشخاص البسطاء لأن هم بشر مثلنا وحقهم العيش بسلام.

ولا تنسى كما يقال (الدنيا دوارة) يعني النجاح والفخر والمادة الوفيرة لديك ومنصبك وكل شيء لديك مفتخر به سوف تفقده بلمح البصر شئت أم أبيت فلا يبقى أحد على نفس الحال

سأغيرك بكلمة

فالغني يصبح فقير والفقير يصبح غني لأن رحمة الله أوسع من كل شيء وقدرته أكبر وأعظم. فأرحم واحترم لتكون شخص جيد في المجتمع يحبك الجميع. فازرع الخير لتحصد الخير.

2023/7/19

المجتمع وكلامه

كتعريف عام للمجتمع هو مجموعة أشخاص تختلف درجاتهم ومستوياتهم وعاداتهم وتقاليهم وكل شيء فيهم من شخص لآخر. أشخاص مختلفين أختلف تام بكل شيء هناك مواضيع كثيرة متعلقة فيهم ولكن نأخذ موضوع واحد هو (كلامهم وتأثيره على المقابل) .

ما هو الكلام؟ هو حروف مرتبة ترتيباً لغوياً صحيحاً ينتج كلمات تخرج كصوت أحياناً وأحياناً كتابة على الورق كما أنا أكتب لكم الآن. له تأثير إيجابي وسلبى على الأشخاص الآخرين اللذين يسمعون أو يقرئونه بإمكانه أن يآثر بشكل كبير جداً عليهن وعلى نفسيتهن وعلى اعمالهم تأثير إيجابي كأن يفعل الشخص وينجح ويعمل بتفوق نتيجة هذا الكلام الإيجابي. أما إذا قرأ أو سمع كلام سلبي فهذا له تأثير سلبي جداً على مسيرته الحياتية وشأنه أن يحبطه تماماً ولا يستطيع أن يعمل ويتفوق بمشروعه الخاص أو عمله أو هوايته أو هدفه أو حلمه وإلى آخره. أنا ككاتبة واجهت الكثير من هذا الكلام سواء إيجابي أو سلبي اثر علي بشكل كبير سواء بنجاحي أو فشلي ولكن اصراري واستمراري وارادتي جعلتني اكمل مسيرتي واهدافي وحلمي وكل شيء أرغب به مثال على ذلك كتابي الذي تقرأه الآن .

سأغيرك بكلمة

خلاصة ذلك أترك كلام الناس واكمل حياتك أو مسيرتك
نحو ما تريد فلا أحد يعطف عليك أو يساعدك المجتمع
والأشخاص هم موجودين معك مؤقتاً لا ابداً فأنت وحدك تبقى
في آخر المحطة. أنت فقط !

« أكررها عليك الف مرة أنجح وكن لِنفسك فقط أترك كل
شيء يُحبطك ويدمر ما تبنيه وتطمح لهُ»

2023/7/21

(الفشل بداية النجاح)

الفشل :- هو عدم سيطرة الشخص أو ضبطه نحو ما يُريد أو يرغب الوصول إليه لعدم استخدامه النقاط أو الطرق الصحيحة للسير في ذلك . أما النجاح هو السيطرة والسير الصحيح نحو اهداف مدروسة تدریساً جيد وفق تفكير عقلي ومنطقي وخبرة جيدة.

قد يتساءل القارئ كيف الفشل هو بداية النجاح؟ سوف أُجيبك على تساؤلك هذا! الفشل بداية النجاح :- يعني عدم تقبلك له واستمرارك المتواصل واراداتك القوية وثقتك العالية وحبك لنفسك أنك شخص ناجح وذو هدف ترغب الوصول له. وأيضاً يعني تكرارك المتواصل بالخطوات والنقاط والطريق الذي تسير وفقه ولكن عدم إعادة نفس الخطوات التي اوصلتك إلى الفشل عليك تجنبها وأن تستفاد منها لكي تصل إلى ما تطمح له عليك تحلي الثقة بالنفس كما وضحت وقلت سابقاً أنه الثقة بالنفس هي مصدر النجاح ووصولك إلى الطريق الصحيح

عزيزي القارئ لا تيأس وتراجع عن هدفك اكمل مسيرتك وتحقيق احلامك واصل ،استمر، كرر ،اجتهد ، كافح رغم الفشل لأن بداية النجاح هو الفشل .

أرادتك واستمرارك يصنعن المستحيل*¹

2023/7/21

لا تفكر بالنجاح بل بخلق عادة ناجحة

مضت سنوات من عمري لم استغلها بشيء ناجح ولكن الآن في عمر الستة وعشرين سنة جلست مع نفسي وبدأت أفكر لماذا مضت تلك السنين وأنا لم أنجز شيء؟ حينها حصلت على الجواب لأنني لم اطلع على معلومات وكتب ولم أشاهد ولا اسمع ولا اصغي لأشخاص هم ذو خبرة عالية بكل مجالات الحياة، مررت بظروف صعبة جداً ومن هذه الظروف واشدها واصعبها هي وفاة والدي في سنة 2021 بدأت أحتاج له أكثر من أي شخص رحل وتركتني وحيدة لم يشاركني في أي فرحة مررت بها. كل هذه الظروف مرت على فكري وعقلي واوصلتني إلى تحقيق هواياتي التي أرغب بالوصول إليها واحدة تلو الأخرى منها الرسم والكتابة والأعمال اليدوية وأحياناً قليله الخط ولكن بدأت بالتركيز والتخطيط على واحدة منهم وهي الكتابة وقلت بيني وبين نفسي إذا تحققت ذلك الحلم وأصبحت كاتبة معروفة سوف انتقل إلى الهواية الأخرى وهي الرسم وهكذا إلى أن اصل إلى آخر نقطه ومحطة في النجاح. أنا كمثال امامك لم استسلم للظروف رغم صعوبتها وشدتها عليّ ولكن أكملت طريقي نحو ما أرغب به واحلم له لم أفكر بكيف اصل إلى النجاح لأن طريق النجاح صعب جداً لم يصل إليه إلا من اراد أن يصل إليه بل

سأغيرك بكلمة

فكرت بكيف اخلق شيء بسيط واستمر واجاهد واكافح لأجل أن أصل للنجاح.

الخلاصة من ذلك : لا تفكر بالنجاح بل اخلق عادة ناجحة يعني لا تفكر فقط بالنجاح وكيف تصل إليه بل كيف تخلق من شيء بسيط نجاح عظيم فاستمرارك واصرارك وارادتك نحو ما ترغب به أمر لم يكن سهل ولكن أنت تستطيع أن تخلق من لاشيء شيء عظيم والعظمة لله (عز وجل) .

استمرارك ، سعيك الصحيح، إرادتك، ثقتك، قوتك، هي الأساس بأن تخلق عادة بسيطة ناجحة.

2023/7/24

القناعة في كل شيء

يفتقد الكثير من الناس تلك الصفة العظيمة والنعمة التي انعم الله (عز وجل) عليهم (القناعة). أعجبتني مقولة بالحقيقة إنها أروع ما قرأت المقولة تقول «القناعة كنز لا يفنى» أي هي شيء عظيم والعظمة لله سبحانه لا ينتهي ولا يقدر بثمن، جميل جداً أن نتحلى بالقناعة ولو لشيء واحد أو بسيط.

جميل أن نقنع انفسنا ومن نراه بأن القناعة نعمة من الله ويجب أن تكون موجودة عند جميع الناس نقنع انفسنا بالأشياء البسيطة الموجودة في حياتنا كأن تكون سيارة بسيطة ذات موديل قديم نوعاً ما أو بيت صغير أو ملابس قديمة أو وما شاكل. السعادة الحقيقية في الاقناع بكل ما تملكه. ابداً لا تيأس ولا تكتئب إذا نظرت لاحد كان أعلى منك بشيء سواء عنده سيارة حديثة أو بيت فخم ربما يكون يمتلك تلك الأشياء ولكن لا يمتلك الراحة والسعادة وربما تكون مؤقتة غير دائمة فقد يفقدها بلمح البصر لسبب من الأسباب كأن يكون عين حاسد أو كثرة التفاخر أو ما إلى ذلك ولكن أنت الشخص النوع سوف تصبح سعيد ومرتاح البال رغم الأشياء البسيطة التي تمتلكها.

اختصر لك كل ما قرأت بهذه العبارة
«كُن بسيطاً وقلوعاً تكن سعيداً إلى الأبد»

2023/7/24

السؤال والتساؤل

أغلبية الأشخاص يعتقدون أن «السؤال والتساؤل» هما كلمتان متشابهان تماماً ولكن الحقيقة غير ذلك فقد يوجد اختلاف شاسع بينهما . قد يسألني البعض منكم ما هو الفرق بينهما؟

أجيبكم! في الحقيقة أنا كنت مثلكم أيضاً اعتقدتُ أنهما متشابهان لكن بعد دراستي واطلاعي على معلومات وقرأت كتب وخاصة كتاب «نظرية الفستق» الذي اضاف لي الكثير واكسبني معلومات كثيرة عرفت الفرق بينهما وهو أن (السؤال) ؛ يطرح على مجموعة أشخاص ليتم الإجابة عليه. الهدف منه ايجاد إجابة لشيء يطرحه الشخص. مثال ذلك.

الطلبة اللذين يسألون في الاختبارات والامتحانات. وغيرهم أما (التساؤل) ؛ فهو يطرح بينك وبين نفسك قد ينتهي بعدم الإجابة أحياناً وأحياناً أخرى ينتهي بإجابة ولكن هذا يتطلب الكثير من التعب والجهد من ذاتك أنت إذا كنت تريد الوصول للإجابة فعليك السير بجميع الطرق حتى وإن كانت مليئة بالعثرات أو غير مناسبة لك.

خلاصة ذلك! هو إن السؤال هو بحث علني من قبل الأشخاص هدفهم الإجابة السريعة دون جهد وتعب. والتساؤل هو بحث ذاتي قد يستغرق وقتاً طويلاً للإجابة عليه ما لم يجتهد الشخص ويحاول أن يعثر عليها مهما كلفه الأمر.

سأغيرك بكلمة

عزيزي القارئ. توقف عن طرح الاسئلة التي تكون إجابتها سريعة وغير مجديه بالنفع أحياناً لأنها جاهزة ومختصرة فأبدئ بطرح التساؤلات واحصل على الأجوبة الذاتية المفيدة والنافعة لكي تكون انسان ناجح بها ويستفاد البعض من إجابتك ويقتدون بها فالأسئلة غير صالحة لك قد تتعرض لنقد من الناس بسببها.

2023/7/26

يوماً ما!

دائماً نؤجل عمل أو فعل أو شيء أو حلم أو أي شيء في حياتنا إلى (يوماً ما) أنا وأنتم نتساءل لماذا نقول هكذا؟ لماذا لم ننجز اعمالنا بوقتها أو نعمل على تحقيقها في نفس الموعد؟

فكرة (يوماً ما) نتجت عن ضغوطات الحياة التي يصبح الفرد بسببها لا يستطيع على تحقيق وانجاز عمله بنفس الموعد فيقول يوماً ما سأفعل، سأنجح، سأنجز، لماذا كل الحرج لماذا لم أقوم بذلك في نفس الوقت لماذا لم نستخدم كلمة (في الوقت الحالي) بدلاً من (يوماً ما) .

عالم (يوماً ما) هو اللغة الرسمية للأعذار والحجج التي يتخذها الفرد للهروب من تحقيق ما يرغب به. الشخص الذي يرغب بإنجاز ما يتمناه أو يرغب الحصول عليه تجنب عالم وفكرة وكلمة (يوماً ما) عليه أن يبدأ ويفعل ويعمل على تحقيق وانجاز الانجازات التي يتمنى تحقيقها. الشخص الناجح هو من يفعل لا يتكلم.

عزيزي القارئ.. إذا كنت ترغب بالوصول إلى طريق النجاح والانجاز العظيم والكبير فتجنب عالم وطريق (يوماً ما) وابدأ بعالم (في الوقت الحالي) .
اتمنى لكم قراءة ممتعة وموفقة.

2023/7/28

اقتباس اطمئنان

(أحياناً نزرعج ونمر بحالة من الاكتئاب وعدم الراحة بسبب أنه لن تتحقق الأمنية أو الحلم الذي نحلم به ليس لأننا فاشلين وغير ناجحين أو غير مجتهدين لا ابداً.
فان الله سبحانه وتعالى يخبيئ لنا الأجمال والأفضل فنحن نشاء والله يفعل ما يشاء) .

كن على يقين سوف يتحقق ما ترغب به بأذن الله تعالى.

2023/7/28

ابدأ والغاية في ذهنك

الكثير منا إذا أراد أن يسير في طريق ما لا يخطط ولا يفكر ولا يستخدم أساليب ووسائل ومنهاج للتوقف عليها لكي لا يهدر وقته ولا يتشتت عقله. أي شيء في هذه الحياة يحتاج إلى التخطيط الجيد والمحسوب يعتقد البعض إنه إذا لم يستخدم كل ما ذكرته فهو يسير بسهولة وينجح نجاحاً سريعاً ولكن الواقع والحقيقة غير ذلك تماماً.

فعلينا أن نبدأ والغاية في اذهاننا. تسألون ماذا يعني ذلك (ابدأ والغاية في ذهنك) يعني هو أن أولاً: نفكر ونخطط ماذا نريد أن نحققه من عمل أو فكره أو مشروع.

وثانياً: نفكر بالخطوات التي نسير عليها والطريق الصحيح المدروس جيداً لكي نحقق ما نريد .

على سبيل المثال. كتابي هذا الذي بين يديك هو لم يكن كما تعتقد أنت إنه وصل بين يديك بدون تخطيط وبدون دراسة وبدون استماع. اولى طريقي لتأليفه: هو بدأت وهو في ذهني بأني أستطيع أن أكتب.

ثانياً: قرأت وبحثت وأطلعت اطلاع شامل على كتب كثيره وتساءلت وسألت كثيرا جداً جداً ناهيك عن دراستي ال16 سنة فقد تعلمت الكثير منها ومن استاذتي فقد استفدت من نصائحهم وأيضاً المواقف والظروف علمتني الكثير والكثير كل شيء

سأغيرك بكلمة

مررت به علمني واستفدت منه بتأليف كتابي هذا الذي تقرأه
وأنت جالسٌ عزيزي القارئ.
ابدأ ومشروعك جاري التخطيط والتفكير والسير بنجاح
ابدأ وأنت مُحب لما ترغب به
ابدأ وأنت واثق سوف تصل.
ابدأ أنت شجاع وقادر على السير وحدك دون مساعدة غيرك
أو حاجة احد.
ابدأ وأنت بعقلك اهداف ترغب في تحقيقها لأجل عائلتك
اولاً ولأجل نفسك ثانياً.

2023/8/3

"كن متصالحاً مع ذاتك"

في ظل معيشتنا بهذه الحياة يتطلب الكثير والكثير من جهد الانسان اثناء مواجهته المواقف والظروف الصعبة. من هذه الاشياء أو المواقف يجب أن يكون "متصالحاً مع ذاته".

ماذا يعني؟

_ أولاً / يتقبل الشخص لذاته ونفسه ويكون على ثقة تامة بأنه سوف يستطيع وسيصل إلى ما ينوي تحقيقه ويطمح إليه.

_ ثانياً / يحب نفسه ولا ينتظر عطف أو حب من أي أحد كائن من يكن.

_ ثالثاً / لا يهتم للناس السلبيين واللذين لا يتمنون الخير له.

خذها قاعدة في حياتك عزيزي الفرد أن من يحاول تحطيمك بالكلام السلبي هم اناس لا يتمنون لك الخير ابداً فكن شجاعاً قوياً لا تهزم ولا تستلم كافح وأسعى وجاهد لأجل نفسك فقط لأجل أن تكون شخصاً ناجحاً. البعض يعتقد أن التصالح مع الذات هو غرور وتكبر وأن الإنسان هو ضعيف الشخصية والكاريزما والى ما ذلك. ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً التصالح مع الذات هو شيء جميل ورائع ويعتبر هو نوع من القوة الشخصية للإنسان تقبلنا لذاتنا يجعلنا أكثر سعادة وطمأنينة ويجعلنا نعيش حياة يسودها الحب والسلام والاطمئنان وراحة البال تصالحنا مع نفسنا يجعلنا نتقدم للأمام ولا نبقى في نفس

سأغيرك بكلمة

المحطة وعلى نفس الطريق. "تصالح مع ذاتك" تقبل شكلك الخارجي مظهرك ملابسك كل شيء موجود في نفسك.

اعرف ما الذي يدور في عقلك من أسئلة هو كيف أنا
اتصالح مع نفسي؟ اجابتي لك

دعني اطرح عليك مقولة جميلة أنا شخصياً احبها المقولة
تقول:

«قبولي لذاتي هو رفضي لأكون في علاقة عدائية مع نفسي»

يعني أنه تقبلي لذاتي يجعلني ارفض العلافة العدوانية بيني
وبين نفسي يجعلني ارفض الصراعات التي تدور في عقلي تقبلي
لذاتي يجعلني اتقدم نحو الافضل بمساعدتي مع نفسي لتخطي
اشياء أو مواقف أو ظروف صعبة.

الآن دعني اجيبك على سؤالك المطروح هو كيف اتصالح
مع نفسي

_من خلال نقطتين اساسيتين :

1. النية / يجب أن تكون لديك النية لتقبلك ذاتك بأسانك وملايسك وشخصيتك وكلامك واسلوبك وكل شيء فيك حتى لو فيك اشياء غير محبوبة في نفسك تقبلها كما هي حتى تتجنب الصراع مع نفسك وتعيش بسلام ولما تستطيع أن تتقبل نفسك مثل ما أنت سوف تستطيع أن تتقبل وتتصالح مع نفسك وتحارب مع نفسك حتى تتخلص من تلك الاشياء وتسعى أن تصلحها أنت ونفسك فقط.

2. يجب عليك الكتابة ولو شيء قليل جداً خصص وقت من حياتك ولو ربع ساعه أو اقل لتكتب شيء تحبه في نفسك أو بساطة شيء لا تحبه في نفسك وتبدأ العمل عليه وتغيره نحو الافضل اكتب العادات السيئة فيك أو في حياتك وابدأ تصليحها مع نفسك سوف تقل لي لم استطع أن افعل كل هذا وأنا اجيبك لا أنت تستطيع لا تضغط على نفسك بتغيير كلهن دفعة واحدة فأبدئ بتغيير واحدة تلو الأخرى وحتى لو استغرقت العادة المراد تغييرها اشهر لا تستلم وكن قويا لتعيش حياة افضل مليئة بالسعادة والتصالح مع ذاتك ونفسك. فتقبلك لذاتك مصدر سعادتك الابدي.

2023/8/ 6

كيف تجتاز مقابلة عامة أو خاصة...؟

اولاً إذا كنا نرغب في اجتياز مقابلة علينا اولاً أن نعرف انواعها واشكالها لكي نجتازها بشكل افضل.. المقابلة لها نوعان أو شكلان....

النوع الاول (المقابلة العامة):- المقصود بها هي مقابلات العمل والشركات أو مقابلة البحوث أو هكذا انواع يتم التعامل معها بذكاء واحترافية يلزم علينا الاطلاع المسبق والبحث عن معلومات عن اللجنة أو الرئاسة أو المدير الخاص بالشركة أو ما إلى ذلك يجب على الشخص المتعلق به المقابلة أن يبحث بحث دقيق عن هكذا تفاصيل مهمه يستفاد منها في المقابلة أيضاً عليه تجنب الخجل، عليه أن يطلع أكثر على برامج توعية أو كيفية السيطرة

على النفس وضبطها وكذلك يتوجب عليه عدم الاستماع والاصغاء والاختلاط بأشخاص سلبيين لان ذلك يؤثر عليه بشكل كبير جداً.

أما النوع الثاني (المقابلة الخاصة):- هذا النوع يقصد به المقابلة مع شريك الحياة كأن يكون حبيب أو خطيب هذا النوع من المقابلة تكون فيه كمية احساس عالية وعاطفة ضعيفة نوعاً ما ويكون فيه الشخص اكثر خجلاً وتلكاً وارتباكاً في الكلام مع الطرف الاخر أيضاً كما قلت سابقاً في النوع الأول عليه أن يتابع

سأغيرك بكلمة

مسبقاً برامج توعيه على النفس وكيفيه التحكم بها وضبطها والسيطرة على الخجل لكي يكون جاهزاً للتحدث مع الشريك بسلاسة وانطلاق وعدم الارتباك.

تقريباً النوعين متشابهين بكيفية السيطرة عليهم ولكن يختلفان في نقطة واحدة هي النوع الأول (المقابلة العامة) هي اصعب كونها عامة مع مدير أو رئاسة أو لجنة تحكيم فيكون قمة الخوف والارتباك بها أكبر وأكثر ويكون السيطرة عليها نوعاً ما صعب ولكن الشخص الناجح وصاحب الارادة والشخصية القوية يستطيع أن يجتازها بسرعه فائقة.

أما النوع الخاص (المقابلة الخاصة) :- فهذه تكون سهلة لكونها مع شخص واحد وهو شريك الحياة ويسهل التعامل معه وفهمه بطريقة صحيحة وسهلة ويسهل التأثير عليه بشكل اسرع من خلال كلامنا معه.

الإرادة والشخصية والثقة بالنفس القوية والاصرار يصنعن المستحيل فكن شخصاً يمتلك تلك الصفات لكي يسهل عليك التعامل مع صعوبات الحياة.

2023/8/9

كيف تحقق اهدافك...؟

قبل البدء بالدخول لهذا الموضوع وتفصيله والتطرق للنقاط على كيفية تحقيق الاهداف دعوني اروي لكم قصة جميلة وأنا حقاً أعجبتُ بها... هيا نبداً

القصة تحكي أن هناك شخص حطاب كل يوم يذهب ليقطع الاشجار في ذات يوم استيقظ مبكرا وتوجه للغابة ليقطع الاشجار ولكن صادفته شجرة كبيرة جداً وقال بينه وبين نفسه يتوجب عليّ أن اضع هدف لهذه الشجرة الكبيرة وهو إنه يضرب 1000 ضربة على الشجرة بالفأس لكي يتم قطعها وبالفعل بدأ بالتقطيع والضرب على الشجرة الكبيرة وقام بالعد 1..2..3.....10، 100، 200.....600، بدأت الشجرة تتمايل عند 650 إلى أن وصل 660 وعند هذا العد والرقم انقطعت الشجرة الكبيرة والضخمة.

هل منطقي أن يحكي لم استطيع أن أحقق هدفي وأنا هدفي 1000 ضربة على الشجرة حتى لو استطيع أن اكمل ولكن أنا وضعت هدف عليّ اكماله ولو كانت ضرباتي بالهواء وفعلا حقق هدفه وسقطت الشجرة. وهذا هو الفرق بين الهدف والنتيجة، هدفه كان 1000 ضربه على الشجرة ولكن الهدف الحقيقي هو سقوطها والفرق بين النتيجة والهدف يعتمد على

سأغيرك بكلمة

النجاح والفشل ولما افصل بين النتيجة والهدف ممكن أن اصل إلى النتيجة بدون الهدف كيف ذلك مثلا..

كل يوم اركض 2 كيلو متر بالطبع هذا صعب جداً ممكن يوم من الايام لم أكن على مزاج جيد، ممكن ظروف الطقس غير ملائمة والكثير من الاسباب التي تعيق هذا الهدف ولكن أنا اعرف الهدف وأن لم اصل إليه سوف اشعر بالحزن والتعب النفسي ولكن إذا ادركت وعرفت النتيجة سوف يصبح الامر سهلا واكون فيه أكثر تحركا ومرونة.

والهدف من ذلك المثال هو الركض 2 كيلو وأما النتيجة الحصول على جسم رشيق ورياضي وهذه النتيجة ممكن أن احصل عليها من خلال تمارين منزلية أو دخولي في نادي رياضي أو من خلال ضبط النظام الغذائي ونظام النوم أو حتى من خلال تنظيم الافكار الكثير من الطرق يتم من خلالها الوصول إلى النتيجة لأنها قابلة للتغير والمرونة ولما افصل بين النتيجة والهدف ممكن الوصول اسرع وبدون جهد وتعب ولا اشعر بإحباط لو ما حققت الهدف الصغير الذي ارغب به.

أيضاً مثل هدف تنظيف وغسل البيت كاملاً النتيجة بيت نظيف لما افهم الفرق بين الهدف والنتيجة ممكن الوصول بطرق مختلفة إلى النتيجة هو اعطاء مبلغ من المال لشخص يقوم بتنظيف البيت وممكن شخص قريب مني استدعيه يقوم بمساعدتي وممكن استغل الوقت بأشياء ثانية تكون أكثر فائدة وبهذه الطريقة اكون قد ادركت حياتي واهدافي بطريقة ناجحة

سأغيرك بكلمة

ومميزه مثل الاثرياء والاشخاص الناجحين الذين يفكرون بنفس الطريقة تماماً

الفرق بين النتيجة والهدف فرق جوهري جداً ورائع ليس أي شخص يعرفه ويدركه

الآن بهذه الأمثلة والقصة أنا وانتم قد فهمنا وادركنا كيفية الوصول لتحقيق اهدافنا وهو أن. معرفتنا وادراكنا للفرق بين الاهداف والنتائج ((الاهداف صعبة جداً وغير قابلة للتغيير والمرونة أما النتائج فتكون اكثر تغييراً ومرونة ويسهل علينا التعامل معها كيفما نرغب. ((

2023/8/12

كلمة « لا أعرف »

أولاً: نأتي بتعريف بسيط عن هذه الكلمة أو المصطلح الذي هو (لا أعرف) .

لا اعرف / هو مصطلح يعبر عن لأشياء ولا يحتوي على أي معلومة، انتشر بشكل واسع جداً بين فئة من الناس. سبب انتشار هذا المصطلح هو عدم البحث الكامل أو القيام بمعرفة معلومات جديدة عن الحياة وصعوبتها ومواجهتها بشكل جيد وسليم.

ولكن هذا المصطلح كيف نواجهه وكيف نقضي عليه بشكل نهائي وكيفية تجنبه؟ الإجابة على ذلك: هو قوة الشخص الذاتية بحته الكامل على معلومات مفيدة وجيدة ليكون قادراً على مواجهة ما يمر به من عثرات وعقبات. لا احد بيننا موجود على الكرة الارضية هو يعرف كل شيء وهو عالم أو ما إلى ذلك ليس هو شيئاً منافي لعاداتنا أو قيمنا أو ما يخصنا ولكن إذا استمرنا على قول لا اعرف فحقاً نكون لانعرف شيء ونبقى اشخاص سلبيين وغير متقدمين ولا نتطور بشكل أفضل. فيجب علينا أن نعمل على مصطلح (أنا أعرف كل شيء) ونترك مصطلح (لا أعرف) يجب أن تكون الإيجابية بحياتنا ونحن اللذين نصنعها لنواجه صعوبات الحياة .

عزيزي القارئ أنا أعلم كلماتي بسيطة وقليلة ولكن أنا أو من واحب مقولة « خير الكلام ما قل ودل » ببساطه يعني الكلام القليل يكون افضل من الكلام الكثير وكلما قل كلامك

سأغيرك بكلمة

يكون مفهوم أكثر وذو دلالة جيدة وسليمة فأتمنى أن تكون
كلماتي وأحرفي البسيطة قد وصلت لك الفكرة مما اكتب لك.

2023/8/23

«التغلب على الوسواس الشيطاني»

بداية تعودنا أنا وانتم أن نقوم بتعريف بسيط عن كل موضوع نريد أن نتحدث عنه ونعرف ما هو ولماذا هو موجود، الآن دعوني اقوم بتعريف بسيط عن (الوسواس الشيطاني): - هو مجموعة افكار سلبية، سيئة في عقل الشخص تؤدي به إلى الهلاك النفسي أو لربما الجسدي أحياناً وأيضاً تؤدي به إلى ارتكاب معاصي وفواحش كبيرة اجلكم الله قد تهلكه وهو لا يعلم ماذا يفعل لأن ببساطه الشيطان مسيطر عليه سيطرة تامة. الشيطان أعوذ بالله وأياكم من شره وأفكاره السامة جعلنا واياكم من المبتعدون عنه بفضل الله سبحانه وتعالى وتوفيقه وحمايته لنا هو شخص قوي جداً لا بد لنا أن نحذر منه ومن افكاره السامة التي تنصب في عقولنا يتوجب علينا أن نحذر منه بالمعوذات الإلهية والكلام المقدس وبيركات واسماء اهل بيتنا الاطهار (عليهم افضل الصلاة واتم وازكى التسليم). الآن نأتي في الدخول بصلب الموضوع وهو كيفية التخلص النهائي من الوسواس الشيطاني، اوضح لكم ذلك بقصة قصيره أو نوعا ما مطوله قليلاً القصة تبدأ بفتاة تبلغ من العمر 24 هذه الفتاة عانت خلال عمرها أو بالأحرى منذ صغرها لم تذوق ولم ترى يوماً جميلاً ومريحاً مرت بفترات صعبة خلال مسيرتها الدراسية كانت تستلم نتيجة نجاحها وللأسف لم تفرح بها لأن لم يشاركها احد في فرحتها ولكن رغم كل هذا حاربت لأجل دراستها واحلامها

لنفسها ولأجل اهلها الذين كانت تحلم أن ترفع رأسهم بها ويكونون فرحين بها وبعد فترات وصلت لمرحلة الجامعة علماً أنها كانت ذو طبع خجول وهادئ ولا تحب الاختلاط ابداً ولكن المرحلة الجامعية غيرتها تغيير جذري أصبحت اجتماعيه تقرأ وتطلع اكثر وإلى أن وصل تخرجها وهنا الصدمة التي كانت لم تتوقعها ابد وهي وفاة والدها الذي كانت تحلم أن يفتخر بها وينظر اليها بزي التخرج وفعلاً تخرجت بعد وفاته ب3 اشهر تقريباً خلال هذه الفترة صادفت حفلتهم وهي كانت غير راغبة بالذهاب إليها ولكن اصرار اهلها عليها وصديقتها ذهبت لأجلهم فقط واقترب الموعد وذهبت ولكن اعزائي ذهبت والدموع في عينها ولكن تحاول أن تكون قوية في خارجها ولكنها طفلة في داخلها تحتاج لأبيها وانتهت الحفلة ورحلت لبيتها لم تكن سعيدة ابداً في هذا اليوم لأنه كان يوماً عادياً في نظرها لا أريد أن اطول عليكم لأنها قصة فيها تفاصيل كثيرة وبعد فترة من وفاة ابيها نفسيتها تحطمت وصحتها تدهورت إلى أن احد صديقاتها اقنعتها أن تنزل برامج التواصل الاجتماعي ومنها برنامج الانستا هذا البرنامج كان هو سبب تدمير نفسيتها أكثر من قبل خلال هذه الفترة واجهت مشاكل عاطفية وللأسف دخلت في علاقة غير صحيحة لأنها لم تكن واعية تلك العلاقة حطمتها تحطيم كامل وفقدتها الثقة بنفسها وفقدت الحب والطيبة وعلمتها دروس صعبه جداً إلى أن اتى لها صديق وشخص وفي جداً وهو كأخ لها

سأغيرك بكلمة

علماً أن لها 4 إخوة ولكن لم تحس بالأمان والاخوة الحقيقية معهم هذا الشخص أصبح لها سند حقيقي واعاد لها الحياة مجدداً كانت تاركة لصلاتها وبعيدة عن ربها لأن كان الوسواس الشيطاني متغلب عليها ولكن هذا الشخص وقف إلى جانبها لتخلص من كل ما تمر به واعادها إلى ربها والى صلاتها علماً إن هذا الشخص دخل في حياتها تقريباً في نهاية عمر 25 إلى 26 سنة الفتاة بهذا العمر تكون واعية ولكن الشيطان غلبها لكن هذا الشخص لم يتركها ابداً كانت تلجأ له بكل اوقاتها المتعبة لأنها واثقة تماماً سوف يقف لجانبها ويريح بالها ويريح نفسيتها وهي الآن بعمر 26 وصدقتهم باقية على طاعة الله ووجهه والحمد لله هما بأفضل حال هو أصبح طالب جامعي مرحلة ثانية وهي استاذة وكاتبة وتطمح للكثير من احلامها التي وعدت نفسها ثم ابىها واهلها أن تصبح انسانية ناجحة في المجتمع.

كما ذكرت سابقا صدقتهم دائمة لهذا الوقت على طاعة الله ووجه قصة هذين الاصدقاء هي مثل على التغلب على الوسواس الشيطاني

عزيزي القارئ يجب عليك أن تكون اقوى واصلب منه كن حذر منه اسأل الله أن يبعد عنكم الشيطان وافكاره السامه والسلبية.

أعتذر عن طول القصة فحاولت أن أختصرها قدر الإمكان لأن أحداثها مرتبطة مع بعض...

السيطرة على الخجل

حالة الخجل / هي حالة الارتباك والخوف في الوقوع في الحديث مع شخص ما أو ربما الخوف من مقابلة عمل أو ما إلى ذلك نتيجة الظروف أو المواقف التي مر بها الشخص.

الآن اوضح لكم كيفية السيطرة على الخجل من خلال تجاربي الشخصية والمواقف التي مررتُ بها وكيف تعلمت على مواجهة مخاوفي وكيف سيطرت عليها.

بدايةً لا بد هنالك قوة شخصية للفرد وثقته بنفسه وارادته المستمرة ومحاولاته المتكررة لكي يكون قادراً على مواجهة مخاوفه ويستطيع السيطرة عليها وعلى الخجل وأيضاً عليه الاكثار من الاطلاع والقراءة الكثيفة على كتب القوة والسيطرة على الخجل واكثر خطوة استفدت وتعلمتُ منها على مواقع التواصل الاجتماعي هو إذا اردنا أن نسيطر على خجلنا ومخاوفنا لا بد لنا أن نوقع انفسنا في الشيء أو الحدث الذي نخاف منه ونرتبك فيه بهكذا طريقة نكون اكثر سيطرة على مخاوفنا وارتباكنا نحو المواقف المخيفة لنا وكما قلت سابقاً لا بد أن تكون هناك قوة شخصية لدينا ليتم وليسهل علينا السيطرة على الخجل وعلى مخاوفنا وارتباكنا من الظروف والمواقف التي نمر بها.

سأغيرك بكلمة

، قوتك الشخصية هي سلاحك الوحيد والقوي لمحاربة
المعارك التي تخوضها في حياتك،
اتمنى لكم قراءة حسنة وموفقة عزيزي القراء.

تعلم معي

أنا ككاتبة من (10) دروس تعلمتها في حياتي

الدروس وهي كالآتي

اولاً / لا تعطي احد اكبر من حجمه بل عامله بالمثل.

ثانياً / لا تعطي شرك لاحد مهما كان قريب عليك ودرجة الثقة به قوية.

ثالثاً / افضل سلاح للخوض بمعركه صعبة هو التفكير الذكي .

رابعاً / تعلم أنه كل من يحاول أن يحطمك ويدمر احلامك هو شخص فاشل وانت شخص ناجح وعبقري .

خامساً / فشلك ومحاولاتك المتكررة هي سر نجاحك نحو ما ترغب به.

سادساً / كن على يقين تام بالله اولاً وبنفسك ثانياً أن يوماً ما ستصل إلى طريق النجاح وتحقيق احلامك ما زلت تتحلى بالإصرار والارادة.

سأغيرك بكلمة

سابعاً / عندما تريد أن تدافع عن نفسك دافع بصمتك وهدوءك التام ونظراتك الحادة فقط لا داعي للثرثرة والكلام الزائد (فخير الكلام ما قل ودل) .

ثامناً / تعلم أن افضل لغة تحارب بها اعدائك هي لغة النجاح المفاجئ.

تاسعاً / هدوءك التام هو مصدر لإزعاج اعدائك.
عاشرأ / لا تخبر احد بمشاريعك لأنه بالتأكيد سوف يحاول تحطيمك أما كلاماً أو فعلاً.

وتوجد الكثير من الدروس الصعبة والقوية التي حولتني إلى ما أنا عليه اليوم ولكن اختصرتها لك ب 10 دروس اتمنى أن تفهما بطريقة جيدة وتتعلم منها.

فن الحديث أو الكلام

إذا كنت ترغب بأن تكون شخصاً لبق وانيق وذو شخصية قوية يهابك ويحترمك المقابل عليك بما اقوله لك اسمع مني جيداً وطبق ليس فقط قراءة وسماع..

شيء اساسي أن تتحلى بالقناعة التامة بنفسك وقدراتك وانجازاتك إذا لم تكن موجوده عندك فتدرب عليها من خلال اطلاعك المكثف على التلفاز أو الجهاز الخاص بك أو من خلال خروجك للشارع العام بالتأكيد سوف تصادف أشخاصاً قنوعين بأنفسهم وبما يمتلكونه كن مثلهم أو افضل منهم القناعة واحدة من الاشياء المهمة لنا اليك ثلاث نقاط مهمة واساسية جداً جداً أكثر من القناعة وهي كالتالي..

اولاً : الهدوء والثقة بالنفس هي مفتاح دخولك لقلوب الاخرين اقصد من ذلك ليس الهدوء بخفض الصوت إنما الهدوء هو كيف تتحدث ومتى تتحدث وعن ماذا تتحدث أفهم جيداً الموضوع والاشخاص الذين امامك قبل أن تتحدث.

ثانياً : التحدث بجمل واضحه وقصيرة ومختصرة لأنها تكون أكثر فهما ووضوحاً لدى المقابل وتكون أنت في نظرهم شخص غير ممل على العكس من الجمل الطويلة فالتحدث بها يتعب نفسك ويجعلك ترتبك وتخاف أن تتكلم وايضاً هي غير مفيدة ومملة.

سأغيرك بكلمة

ثالثاً : التحدث بالصور وليس الكلمات اقصد بذلك هو استخدام كلمات مربوطة بصور وتدل عليها يعني عند التحدث بشيء معين اربطه بصورة معينة لا اقصد عرض صورته منك من خلال جهازك الشخصي (يقال بان هناك فيل لونه وردي عند التحدث بكذا موضوع سريعاً ما يفكر المقابل ليس هناك فيل مثل هذا اللون ولكن يقال اول ما يولد الفيل يكون هكذا لونه لست متأكدة من ذلك ولكن هذا توضيح بسيط لكيفية ربط الصور بالكلمات لإثارة انتباه المقابل وتجعله ذو تركيز عميق ومنتشوق لسماعك ولسماع حديثك) .

رسالة لك ...

تعلم في هذه الحياة لا يأتي شيء كما نتمنى ونرغب

ولكنه يأتي. كما كتبه الله (جل جلاله) لنا....

كيف تكون ذو شخصية قوية

1. معرفة نفسك جيداً / أي معرفة الاشياء المحببة والمكروهة أو الغير مرغوب بها لنفسك، متى تشعر بالقوة ومتى تشعر بالضعف، المواقف التي تجعلك فرحاً وانيقاً وايها تجعلك خجولاً أو حزيناً وكئيماً، إذا اردت أن تعرف نفسك جيداً وترغب في التغيير من شخصيتك من ضعيفة إلى قوية ورزنة ويها بها الجميع فعليك بعمل اختبارات لنفسك يوجد الكثير من الاختبارات الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي قاموا بها خبراء وعلماء جيدين مثلاً (اختبار طرح الاسئلة الشخصية على نفسك وقم بالإجابة عليها)

بهذه الطريقة سوف تفهم شخصيتك بشكل جيد .

2. طور في شخصيتك / يجب أن يكون عندك اصرار وحزم وقوة في اتخاذ القرارات البسيطة أو القرارات الصعبة في حياتك إذا اردت أن تعلم نفسك على كيفية اتخاذ قرار مصيري فعليك أن تعلم نفسك على اتخاذ قرارات سهلة وغير معقدة اقصد بذلك مثلاً، متى تأكل أو تشرب متى تنام متى تنجز عمل ، متى تخرج من البيت وغيرها من القرارات الحياتية لديك التي تسهل عليك كيف تتخذ قرار لنفسك بشكل سليم وصحيح وايضاً توجد طريقة اخرى تساعدك وهي طريقة التدوين (قم بتدوين القرارات البسيطة والسهلة بورقة أو قصاصة صغيره وضعها امام عينك لكي تتذكرها وتقوم بفعالها بالوقت المناسب لها) .

3. الانصات الجيد والتعبير عن الرأي / هناك الكثير من الاشخاص يخجلون في التعبير عن آرائهم يعتقدون إنها غير صحيحة أو غير نافعة وقد لا تلقى اهتمام من المقابل لا تخجل ابداً في التعبير عن رأيك مهما كان بسيطاً اجعل من نفسك شخصاً ذو قرارات واختيارات واقتراحات ليس من الضروري دائماً أن يأخذون اشخاصاً آخرين عنك قرارات مثلاً اصدقاؤك ليس بالضروري أن يحددوا هم الاماكن التي ترغبون بالخروج لها أو المطاعم أو الكوفيات أو المنتزهات أو ما إلى ذلك ليس بالمهم أن يأخذون القرارات عنك لابد أن يكون لديك رأي وقرار في كل امور الحياة.

4. دع انجازاتك وافعالك تتحدث عنك/ ليس مهماً أن تكون شاطراً وعارفاً وذكياً في الكلام لكي تقنع الاخرين في امر ما لابد أن تكون في نفسك افعالا أو انجازات أو مهارات في نفسك تتقنها بجدارة و بشكل تام وجيد فأفعالك هي المتحدث الرسمي باسمك تعلم دائماً إذا اردت أن تكسب رضا أو قبول الاخرين فدعهم ينتظروك انتظاراً طويلاً ليس لتتكلم بل لأفعالك الممتازة والمقنعة.

5. لا تنتظر المديح من المقابل / المديح والثناء من الاخرين هو جيد نوعاً ما لكن ليس ضروري لنا بل لابد أن نتعلم أن نمدح نفسنا بأنفسنا وأن لا ننتظر عطف أو كلمة مدح وثناء من المقابل يجب علينا أن نكون لنفسنا كل شيء.

سأغيرك بكلمة

6. اخرج من رأسك / أقصد من ذلك لاتدع للأفكار السلبية وكلام وردود الاخرين عنك والمواقف والظروف المرة التي واجهتك أن تسيطر عليك وتأخذ حيزاً في حياتك وتجعل منك شخصاً غير ناجحاً وغير مهماً بمتطلباته الشخصية وكسولاً بل حاربها وكن أقوى منها.

واخيراً نصيحتي لك أن تأخذ فترة تأمل وهدوء مع نفسك اجعلها ساعات أو ساعة لكي تكون هادئاً وقادراً على أن تفكر بطريقه ايجابية وصحيحة لبناء نفسك جيداً.

..... التأمل مهم جداً جداً لنفسك.....

الاناقة....

الاناقة هي ظهور الفرد أو الشخص بمنظر لائق ومرتب بطريقة صحيحة وسليمة لجذب الانتباه أحياناً وأحياناً أخرى اناقة عادية لم تكن لأجل شيء معين. يعتقد البعض إنها هي اناقة المظهر فقط هكذا يعتقدون اغلب الناس وفئة كبيرة منهم ينظرون لها بهذه الطريقة.

ولكن ليس هكذا أعزائي الان نأتي لتوضيح الاناقة هي ليست هكذا وكما تعتقد تماماً الاناقة ليست فقط بالمظهر الخارجي والملابس وبكثرة المال والبيوت والقصور والسيارات والى ما ذلك ابداً لا بل إنها الاناقة الحقيقية هي بالعقل بالتفكير الذكي والصحيح بحسن التصرف والكلام اللائق مع المقابل واحترامه وعدم التقليل من شأنه واهانته بطريقة سيئة الاناقة هو كيف لك أن تكون شخصاً واعياً ومثقفاً ككلام وفعل وطريقة تعاملك معه .

ما فائدة انيق المظهر الخارجي ولكن سيء المظهر الداخلي عقلاً وفعلاً مع الاخرين فالكثير هم انيقين خارجياً ولكن سيئين داخلياً بفكرهم بكلامهم الغير لائق التقليل من شأن نفسه وشأن المقابل وشخص غير واعى وغير مثقف فالشخص إذا توفرت فيه مطالب انيق المظهر الداخلي وليس الخارجي انتبه فحينها تكون أكثر حكمة ووعي وثقافة وشخص ناجح في المجتمع .

سأغيرك بكلمة

أتمنى أن تكون اسطري قد وصلت الفكرة لكم وقد فهمتم ما كتبت.

قاعدة اكتشفتها بحياتي....

الاغلب أو كل شخص موجود على هذا الكوكب والعالم لم يكن يرغب بتقبله لواقعه ابدأً يعتقد هو الصبح والمقابل هو الخطأ اوضح لكم ماذا اقصد بهذا كله يعني على سبيل المثال شخص اناني أو كذاب أو غير محترم أو يتصرف بأسلوب غير لائق مع الآخرين أو ما إلى ذلك دائماً بتصرفاته يعتقد هو على صواب ولم يخطأ ابدأً ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً ، ذلك الشخص يتمتع بحب وتقبل كبير من المجتمع حقيقة لم يدركوا ولم يعرفوا إنه شخص مخادع وشخص ذو اكثر من وجه بتعبيرنا الوارد (اله وجهين أو عشر وجوه مو وجه واحد) . ولكن لم يكن هكذا دوماً بل يأتي يوم وينكشف على حقيقته ذات يوم اطلع على معلومات على شبكة مواقع التواصل الاجتماعي وقرات (أن الشخص ينكشف أو يعرف طبعه وتصرفاته قرب شريكة حياته كأن تكون زوجه أو حبيبة أما مع الاقرباء والاصدقاء فيتعامل بالوجوه المعتادة ليس الوجه الحقيقي) .

يجب علينا اختيار الاشخاص المناسبين لحياتنا وتفكيرنا واطباعنا يجب عليك قراءة الشخص جيداً كقراءة الكتاب فبعض الاشخاص هم يشبهون الكتاب فعلاً بعض الكتب تكون عنوانها شيق للقراءة والاطلاع ولكن بعد قراءتك لهذا الكتاب تجده ليس نافعاً لعقلك أو اطباعك والبعض الاخر يكون عنوان بسيط ولكن

سأغيرك بكلمة

عند قراته تجد إنه نافع جداً ، فهكذا هم بعض البشر علينا أن
نعاشرهم جيداً وإذا اردنا

أن نعرف إذا للشخص وجه واحد أو عدة وجوه فعلينا
أن نقوم باختبار بسيط لكي نطمئن إنه شخص مناسب لنا
فلا نخدعكم المظاهر الكذابة.

كونوا حذرين باختياركم الأشخاص اللذين تودون القرب أو
الصدافة أو العيش معهم.

ضبط النفس وعدم الغضب بسرعة

في الحديث الشريف عن الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) يقول:

« ليس الشديد بالصرع إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب » القوة هي ليست في تكسر الاغراض أو تقطيع الورق وتكسير الزجاج والهجوم على الاخرين ونحو ذلك إنما القوة الحقيقية هو من يمتلك نفسه عند الغضب وإن اهم مرحلة في التعامل بالغضب وضبط النفس هي تجنب الوصول لمرحلة الغضب والاستثارة من الاساس يتساءل البعض كيف ذلك وأنا اجيب هو العمل بالتدريبات وقراءة الكتب المختصة بذلك والاطلاع المكثف والصلاة والتأمل حيث توجد الكثير من الامور المهمة التي من الممكن أن نتخذها لتهدئة أعصابنا وأنفسنا ومن هذه الأمور في السيطرة على الغضب هو التعوذ بالله من الشيطان اللعين الرجيم هذا الأمر يساعد كثيراً في تهدئة النفس، وحيث قال النبي (صلى الله عليه واله وسلم) : أني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد وهو اذ قال اعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد.

: رواه البخاري ومسلم

سأغيرك بكلمة

تغيير وضعية جسدك هذا أيضاً تكلم عنه الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) وقال إذا كنت واقفا عند الغضب فأجلس والعكس صحيح

وإذا لم يزل الغضب فحينها يتطلب منك الاتكاء والاسترخاء قليلاً عند شعورك بالغضب عليك التفكير في كيفية التخلص منه، مثلاً غير مكانك والخروج من المنزل والمشي لساعة أو أكثر حسب ما تحب وترغب لتحسين حالتك النفسية والسيطرة على غضبك أعمل وأشتغل على نفسك والسيطرة على غضبك.

حالة الغضب حالة نفسية تحدث بينك وبين نفسك ليست مع الآخرين لذلك ليس لهم شأن وذنوب بأن تهجم عليهم فعلاً أو كلاماً، حتى لو اخطأ احد بحقك ينبغي عليك السيطرة والتحكم بنفسك وتحاول إيجاد طرق هادئة وواعية للتحكم بالموقف الذي عليه والغضب ليس حلاً لمشكلتك أو الموقف الذي تعرضت له انما هو حالة خاصة بك لا شأن للآخرين.

تهدئة النفس أيضاً من الطرق الصحيحة والسليمة للتحكم بالغضب عليك خذ 3 مرات شهيق وزفير لكي يرتاح جسدك وعقلك أيضاً، للتحكم بطريقة صحيحة بنفسك والسيطرة على غضبك ابدأ في العد التنازلي من (10 - 0)

أو من (100 - 0) أو (1) من الممكن المشي قليلاً والتأمل الجيد.

سأغيرك بكلمة

كل شيء تستطيع أن تفعله افعله للتخفيف من حالة الأعصاب والغضب لديك. هذه المشاعر تحتاج للتفريغ ليس الكبت أو تفريغها في أشخاص ليس لهم ذنب في حالة الغضب لديك.

بعد تخلصك من الغضب والحالة للنفسية التي اصابتك عليك أن تتعلم درساً منها وتجلس مع نفسك لساعة أو اكثر وتفكر ماهي الاشياء التي ادت بك إلى هكذا حالة استفزازية وجعلتك تتعامل بهكذا طريقة واذا تعلمت الدرس فأنا متأكدة أنك إذا عادت إليك فحينها تصبح شخصاً أكثر وعي ونضجاً وتصرفاً في السيطرة على غضبك وحلها بطريقة سليمة.

كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة

يقصد بالشخصية الصعبة /هو الشخص المتعالي أو المنافق أو العصبي أو الانفعالي الذي لا يمكنه السيطرة على مشاعره واحساسيه.

من الطرق الأساسية والمهمة في التعامل معهم؛

اولاً: قطع الصلة أو العلاقة تماماً مع هذا الشخص لتجنب الكثير من المشاكل التي يسببها لك أو إذا اردت التخفيف منها للحد الأدنى، لا ينتج عن هذه العلاقة غير التعب النفسي والتوتر وضيق النفس وسوء المزاج فالأفضل الابتعاد قدر المستطاع عن هذه الشخصيات.

وهذه الطريقة تناسب الأشخاص الذين لم يهتمهم امر مثل هذه الشخصيات يعني تكون علاقتهم معهم علاقة عادية جداً.

ثانياً: قد تكون العلاقة معهم اضطرارية مثلاً كمدير أو كقريب منك بهذه الحالة أما أن تكيف نفسك مع مزاجه وطبعه السيء أو انك تحاول أن تغير في شخصيته مثلاً (الشخص العصبي ذو طبع صعب التعامل معه يتوجب عليك أن تعرف ماهي الاشياء التي تثير غضبه واستفزازه ماهي الاشياء التي تؤدي به إلى ذلك وتجعله في حالة عصبية وغضب، إذا عملت وحاولت

سأغيرك بكلمة

على أن تتجنب تلك الأشياء التي تثيره عندها يسهل عليك التعامل معه وتكون قادراً على التأقلم والتكيف معه.

وأيضاً يمكنك تغييره من شخص عصبي إلى شخص هادئ وورزن ذو اسلوب جيد وممتاز هي طريقة التدريب.

طريقة التدريب :- يقصد بها التغير من الشيء السيء شيئاً فشيء بحيث لا يشعر الشخص المراد تغيير اسلوبه أو طبعه إنك تحاول تغييره، فعند قولك للشخص العصبي أنك شخصٌ عصبي وسيئ فابسط الأشياء تثير غضبك واستفزك فأنت لا تعمل على تغييره بل تزيد من حدة العصبية التي يمتلكها ولا فائدة من ذلك عليك تغييره بطريقة تدريجية غير مباشرة يعني حاول أن تطرح عليه مجلات ثقافية أو مقالات أو كتب تتحدث عن ذلك وعن كيفية التغلب والسيطرة على العصبية والحد منها أو التقليل لكي يستفاد منها. بهذه الطريقة تأكد بأنك عملت شيئاً جيداً نافعاً ذو فائدة.

كن حذرفي خطواتك

أكثر الأشخاص الموجودين على الكرة الأرضية هم أشخاص غير حذرين بخطواتهم الحياتية والقسم الآخر منهم أي هو نادر وقليل جداً هم حذرين بخطواتهم ويحسبون لكل شيء يمرون به الف خطوة ، أي إذا أرادوا أن يتكلموا مع اشخاص يتكلمون ويشعرون بهم حذرين بكلامهم جداً إلى ابعد الحدود حيث يكونون لبقين انيقين باختيار احرفهم وكلماتهم يراعون الظروف والمواقف التي يمرون بها يصغون ويسمعون لهم لا يتعالى، لا ينافق، لا يخادع، لا يكذب، بل إنه شخص ذو صفات جميلة حسنة.

هذا الشخص يتمتع بمميزات رائعة تميزه عن غيره من الاشخاص الآخرين . هناك فئات من المجتمع هم فئة تسمى عاطفية أي ما اقصد به يكونون اكثر حساسية من المواقف أو الكلام الذي يوجه لهم هؤلاء الاشخاص يكونون عاطفيين جداً يتحكمون بتصرفاتهم ومجالات حياتهم بقلوبهم ليس بعقولهم لذلك تكون حياتهم غير سلسلة يسودها الخراب وعدم المسؤولية. علينا أن نكون اكثر حذر بتصرفاتنا. ككل بكلامنا أسلوبنا أفعالنا كل شيء نقوم به علينا أن نبنيه على الحذر والاحتياط و أن لا نوذي غيرنا به. فأكثر الأشخاص يتحسسون بمجرد أن تسمعه كلمة فكن حذراً بانتقاء حروفك وكلماتك قبل أن تنطقها للغير فهناك من يتأثر بالأقوال ومنهم بالأفعال فكن اكثر حذراً في كل شيء تخطي به في حياتك.

أطفال وكبار الشوارع

البعض من يقرأ هذا العنوان يفهم معناه بشكل واضح والبعض الآخر منكم لم يعرف ويدرك معناه جيداً دعوني أوضح لكم ماذا يعني (أطفال وكبار الشوارع) .

أطفال الشوارع:

هم فئة صغيرة بالعمر يخرجون من بيوتهم لطلب العيش الكريم قد يكون يتيم الأب أو الأم أو ما شاكل من ذلك امتنع عن دراسته التي هي أهم مرحلة إليه في هذا العمر ولكن صعوبة الحياة والعيش اجبرته على الخروج للشوارع وحيث يواجه الكثير من الصعوبات والمشاكل من المجتمع. البعض يكون لطيفاً معهم والبعض الآخر للأسف الشديد قد يجرحه بكلماته أو تصرفاته وهذا شيء لا يدل على الانسانية ابداً وغير لائق .

كبار الشوارع:

هم فئة كبيرة بالعمر يخرجون أيضاً للشوارع بقصد العيش البعض منهم لم يكن قادراً على العمل نظراً لعمره فيخرج بأشياء بسيطة جداً كأن تكون (مناديل ورقية، أو سجائر أو مسح السيارات او..... الخ) أيضاً يواجهون نقداً واسعاً من الناس ومشاكل والفاظ قبيحة وافعال اقبح حقيقة هؤلاء الأشخاص

لابد لنا أن نفهم لماذا هم هكذا ؟ ما هي الأسباب التي دفعتهم
لذلك؟ علينا أن نفهم وضعهم قبل الحكم عليهم
فأطفال وكبار الشوارع لابد أن نفهم لماذا هم هكذا لكي
نساعدهم ولو بأبسط واقل الاشياء والحاجات لانحکم عليهم
بردود فعل قاسية وكلام اقسى واقبح لا ابداً لابد لنا أن نكون
اكثر جمالاً معهم فهم اشخاص قد ظلمتهم الحياة جداً وغير
قادرين على ظلمكم انتم .
رفقاً بهم..... فنحن راحلون إلى الله فماذا تقول له كن ذا
عمل صالح تلقى به ربك (جل جلاله) .

سأغيرك بكلمة

في اغلب كتاباتي التي قرأتها عزيزي القارئ وردت كلمة (ما شاكل) البعض يسأل ماذا تعني..؟

أجيب على هذا السؤال!

معنى هذه الكلمة (ما شاكل) أي ما يشبه لشيء معين ولكن هي كلمة تعلمتها من قذوتي الثقافية وهو الدكتور المشهور د. سيف جنان

هذا الشخص تعلمت الكثير والكثير منه كان هو السبب الرئيسي بدخولي لعالم القراءة والكتابة والثقافة

وهذه الكلمة تعلمتها منه وأحببتها كثيراً فقررت أن استعملها أيضاً في كتاباتي البسيطة لعلني أكون مثله ولو 1 % .

الفهرست	
5	القوة
6	رسالة اطمئنان
7	التحفيز الداخلي والخارجي
9	رسالة تشجيع وتحفيز..*
10	الضغط النفسي وأسبابه...
11	الثقة بالنفس
13	النجاح
15	الوحدة والانعزال
17	حب النفس
18	الطاقة الإيجابية
21	المظهر الخارجي
23	التغير والتغيير
24	اقتباس اطمئنان
25	التسول
27	معاملة المجتمع للمتسولين
29	المجتمع وكلامه
31	(الفشل بداية النجاح)
32	لا تفكر بالنجاح بل بخلق عادة ناجحة
34	القناعة في كل شيء
35	السؤال والتساؤل
37	يوماً ما!
38	اقتباس اطمئنان

سأغيرك بكلمة

39	ابدأ والغاية في ذهنك
41	"كن متصالحاً مع ذاتك"
44	كيف تجتاز مقابلة عامة أو خاصة...؟
46	كيف تحقق اهدافك...؟
49	كلمة « لا أعرف »
51	«التغلب على الوسواس الشيطاني»
54	السيطرة على الخجل
56	تعلم معي
58	فن الحديث أو الكلام
60	رسالة لك...
61	كيف تكون ذو شخصية قوية
64	الاناقة.....
67	ضبط النفس وعدم الغضب بسرعة
70	كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة
72	كن حذر في خطواتك
73	أطفال وكبار الشوارع
73	أطفال الشوارع:
73	كبار الشوارع :