

عَبْتُ فَيَعْنُورِيَا

اسم الكتاب: عبث فيكتوريا

اسم الكاتبة: بسمة سعيد

النوع: خواطر

الدار: دار اليانور للنشر الإلكتروني.

رقم تواصل الدار: 01151293168.

تصميم الغلاف: برديس عز.

تنسيق داخلي: اينور جلال المصري

جميع حقوق النشر محفوظة ©

يمنع مانعاً باتاً الأقتباس أو إعادة النشر سواء بالطباعة، أو النشر الإلكتروني، أو التصوير الضوئي للمحتوى، أو أي جزء منه إلا بأذن كتابي من الناشر و المؤلف.

و من يخالف ذلك يعرض نفسه المساءلة القانونية طبقاً لحقوق الملكية الفكرية المنصوص عليها في القانون.

" الثقة بالله ﷻ "

حببت ابد بالعنصر ده لان يعتبر من اهم العناصر اللي لازم تكون عارفها ومأمن
بيها يعني لازم تكون راضي باللي ربنا كاتبه ليك قال الله تعالى بسم الله الرحمن
الرحيم {قُلْ لَا يَصِيَّبُنَا إِلَّا مَآ كَتَبَ اللَّهُ لَنَا} يعني مهما حصل ومهما واجهه تظل
جملة واحده تردها دائماً(أَلْحَمْدُ لِلَّهِ) يعني تحمد ربنا علي كل حال حتي لو مش
راضي بس لازم تتقبل الوضع "رب الخير لا يأتي الا بالخير" يعني انت عليك
السعي يا صديقي والتوفيق من عند ربنا ولا تنسي {وَالْإِنْسَانَ إِلَّا مَآ
سَعَى} يعني تعبك ومجهودك هتلاقيهم يعني انت تعبت وسهرت وجيت علي نفسك
وضحيت اكيد هتلاقي دي في الاخر حاجة كبيرة لكن طبعا بالنسبة اللي عادي ولا
تعب ولا سهر ولا حتي عمل اي حاجة ولا ضحي بالحاجات اللي صغيرة مستحيل
يتقارن دي مع دي، بتيجي عليك أيام بتحس إنك بتحارب الدنيا كلها لوحدك
، وكونك مش عارف ترتبها ازاى ولا تعمل ايه !

بس من الحاجات اللي بتريحك نفسياً جداً هي إن ربنا موجود دائماً ، وإن
اللغظة وعدم اتزان حياتك ربنا قادر في لحظه يغيرها بطريقة مش ممكن
تخطر على بالنا خالص،

و مش عيب ومش حرام انك تقرب من ربنا عشان تنجح...

ومش حرام برضو انك تقرب من ربنا عشان أمنية أو حاجة معينة...

ومش حرام انك تقرب منه لما الدنيا تضيق وتقفل في وشك...

الحرام فعلاً انك تبعد تاني بعد ما يحقق لك مرادك، ويفتحها في وشك....

كن على يقين بهذه الثلاث :

لا أحد أرحم بك من ربك....

لا أحد أعلم بهمك أكثر من ربك....

لا أحد يقدر على رفع الضر عنك إلا ربك....

دايماً أسمع الشيخ الشعراوي يردد جملة جميلة أوي.... "لا يقلق من كان له
أب، فكيف يقلق من كان له رب"؟

" الشيخ الشعراوي "

يعني يا صديقي هتعدى؟

مش كل إله فات عدى؟ شايل هم الجاي ليه !

﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾

تقدر من النهاردة تكون شخص جديد، اعتبر نفسك اتولدت النهاردة.

صَلِّي الفجر وقرأ أذكار الصباح واعمل ليك ورد قرءان وعاهد نفسك مينقطعش
إلا بانقطاع أنفاسك.

دلوقت مفيش شيطان، بس نفسك مش قليلة!

فاستعن بحول الله وقوته على نفسك ولا تعجز..

بطل سماع أغاني و غُض بصرك ووسعي لبسك وغطي شعرك ونزلوا قرآن وبطلوا
شتيمة واستشيوخوا عادي زي ما بتقولوا!

بس ده مش استشياخ ده تأسلم، كده إنت بتكون مسلم عادي مش شيخ والله،
فتقدر تكون مسلم عادي طول السنة مش في رمضان زي ما الناس بتعمل!

في متنازلش عن إنك تكون من الناس دول.

وكنت عايزة أقولك أن مفيش حاجة بتضيع عند ربنا، تعبك، يأسك،
مجاهدتك، صبرك، كل دا بيقربك

الحاجة اللي أنت مستنيها لو فيها خير ليك ؛ ممكن يكون انتهت الأسباب بس أنت
مع رب الأسباب.

وبالنهاية يا صديقي ارجع الي ربنا لأن هو

ملجأك الوحيد والآخر وهناك تأسرني تلك العبارة "الله لا يخذل قلباً اتكل
عليه".

الفكره اللي في دماغك تساوي: صفر

الفكره اللي علي الورق تساوي: الف

الفكره اللي بدأتها ممكن تساوي: ملايين

يا صديقي سعيك طول السنه في حته وسعيك وقت التعب ومقاومتك للظروف اللي اقوي منك في حته تانيه خالص يعني ممكن شغلك كله ميكونش كفايه انك توصل بس موقف واحد في وقت شده ظهر فيه صدقك وإخلاصك كان سبب في ان يفتحك ابواب التوفيق والدليل علي كده قوله تعالى ﴿ أَمِّنْ يَجِيبَ الْمَضْطَرِ إِذَا دَعَاهُ ﴾ لان وقت الاضطرار غير وقت الرخاء او عي تستسلم او الفتن تغويك او عي الشيطان يخدعك وتفشل في الاختبار،

أنت مش فاشل كفاية تحطيم في نفسك وكفاية وهم إنك مش هتعرف تكمل وإن دي النهايه، كفاية تفكر في اللي فات وتجلد ذاتك بانه مكنش ينفع إلی حصل كل حاجة حصلت ليك ولسه هتحصل مكتوبه ليك أصلاً ولازم تحصل سواء وافقت أو لا فشلك في علاقة أياً كان المسمى بتاعها ده مش معناه إن كده خلاص أهدافك وطموحاتك لسه متحققوش عادي بس انت أجري وراهم او عي تفتكر أن مفيش فرص تاني لا لسه فيه فرص ولسه فيه ظروف أنت متعرفش عنها أي شيء، قوم وكمل حياتك خذ فرصة إنك تكمل، مفيش أي مشكلة لما تقع وتقوم طالما من جواك بتحاول ربنا مش هيضيع تعبك ولا محاولاتك نهائي بس أنت حاول عشانك، وتذكر دائماً "اصنع حرباً من أجل حلمك" خليها دائماً في بالك كل ما تعطل وتزهق ومكينش عندك شغف تذكر دائماً العبارة دي. عجبتي عبارة لي نجيب محفوظ.. "الشهادة ورقة تثبت أنك متعلم لكنها لا تثبت أبداً أنك تفهم"

- نجيب محفوظ

الصراحة شدتني العبارة دي لان بجد كلام مضبوط اوي لأن كثير منا بيكون بتعلم
وحاصل علي شهادة عليا وفي الاخر ميكنش في دماغ جاهل العقل وليس التعليم
ومنا كثير كذا بل الأغلبية.

فيه مقولة بتقول؛

Nobody feels for you but yourself

لا أحد يشعر تجاهك سوى نفسك.

أحياناً.. لا تعرف عائلتك مقدار الصعوبات

والضغط الذي تمر به في حياتك!

ومن هم في العمل لا يعرفون ظروف حياتك ومنزلك!

ومن حولك لن يفهموا حجم المسؤوليات

الجديدة والقديمة التي تعلق عليك!

الجميع لا يدركون ما تمر به كل ليلة!

وما يدور بذهنك!

لذلك: Fight.. take care of yourself

عافر.. واعتني بنفسك جيداً

مفيش حد هيحس بيك ويشيلك غير نفسك.

يا صديقي لو فضلت تقارن نفسك بغيرك عمرك ما هتشوف نفسك ناجح، الصح
إنك تقارن نفسك زمان بنفسك دلوقتي وتبدأ تشوف إيه اللي محتاج تشتغل عليه أو
تحسنه فيها وإيه اللي عملته وحابب تحافظ عليه، وإيه اللي لازم تتعلمه، وتبدأ ،
تحقق الانجازات دي.

يا صديقي عافر ومتستسلمش وتيأس وقاوم الظروف وسيبك من كلام الناس لأن
حلمك يستاهل..

_يا صديقي غلط غلط غلط جدا انك تبقي خايف تاخذ خطوة لقدام عشان مش
متأكد انك ممكن تنجح في الخطوة دي او تفشل لا طبعا لازم تاخذ خطوة اتجاه
الشئ اللي هيفيدك ومتخفيش انك تفشل لان ربنا معاكى وهيو ففك

وغلط كمان تقارن نفسك بحد احسن منك وتقول بص هو فين وانا فين...

_غلط طبعا انت متعرفش هو ظروف اي والحالة المادية بتعته اي في انت تقول
"الحمد لله" وتبدأ تشتغل علي نفسك وصدقتي في يوم من الايام مش هيبقي في
فرق بينك وبينهم

_متجيش في نص الطريق وتقف عشان تعبت كمل الطريق لآخر طالما كده كده
تعبت عشان لو وقفت في نص الطريق هتتعب اكرت يبقي كمل وهتلاقي العوض
متشالك.._

تاجي نتكلم شواية علي أيام الامتحانات واللي بيحصل مع الكل بص يا صديقي..._

_لازم تقع عشان تقوم

_لازم تعيط عشان تفرح

_لازم تنكسر عشان تقوي

_لازم تتصدم عشان تفهم

_لازم تتعب عشان ترتاح

_لازم تدوس على نفسك عشان توصل

_لازم تفشل عشان تنجح...!

_شدوا الهمة، الوقت بيخلص والحلم يقترب.

_ مش مطلوب منك اي حاجة غير انك تعمل اللي عليك أنت عارف اي عليك
في اعمله بدون تأجيل.

_ لو النهاردة وامبارح مفتحتش كتاب وزعلان، بالعكس انبسط وقول انا اخدت
إجازة كويسه جداً وعندي طاقة للدراسة.

_ شوف اي الدروس اللي واقع فيها واي اللي مش فاهم كويس واي اللي ناسي
واكتبه قدامك عشان تفوق نفسك..

_ عايز اقولكم إنها هانت أوي..

_ الحلم بيقترب مع كل دقيقة..

_ انا عارفه يا صديقي ان فترة الامتحانات مرهقه نفسياً وبدنياً والله.. فتره بتقعد
فيها على سريرك وفي شوية كتب قدامك بتبصيلهم في عجز تام ومش قادر حتى
تمسك ولا كتاب فيهم .. ولو فتحت كتاب هتفضل تبص في صفحاته طول اليوم
وذهنك شارد ف حته تانيه.. في كل ما تقرب الفتره دي فكر نفسك ان مش لازم
اللي هتذاكر هو اللي هتعرف تحل ومش دايماً $2 = 1 + 1$ لاا مبتحسبش كدا يا
صديقي

- ممكن تدخل إمتحان مذاكرله كويس أوي ومتحليش أحسن حاجة وإمتحان تاني
تكون لميت مادته قبله بكام ساعة وتحل فيه كويس جداً، دايماً لازم تستشعر في
فترة الإمتحانات دعاء " اللهم أخرجني من حولي وقوتي إلى حولك وقوتك "

لأن الإنسان فعلاً لا يملك أي شيء.. دا حتى السعي نفسه هو توفيق من الله عز
وجل.. والنتيجة والدرجات اللي بنشوفها في الآخر عمرها ما بتكون بمجهودنا
وسعيانا.. بس النتيجة دي وراها لطف من ربنا بينزل في أحلي الأوقات وأصعب
الظروف، صوت بي فكرنا من تاني إن سعيانا مشكور من الله ﷻ وهيجازينا عليه..

(وَكَانَ سَعِيكُمْ مَشْكُورًا).

انا عارفه يا صديقي الواحد بيجي فترة الامتحانات دي وميقاش عارف يلاقيها منين ولا منين، بيلاقي نفسه محشور بين ضغط نفسي و ضغط دراسي و مشاكل وصراعات داخلية مش راضية تهدي، واللي هو بيبقي ملصم نفسه بمعنى ملصم نفسه لحد ما يعدي فترة الامتحانات دي، عشان بيكون مخزن كمية إنهيارات لا تُعد بصراحة، في لازم تفوق يا صديقي مش عشان اهلك ولا عشان حد عشان أنت وبس يا صديقي وقت الندم مش بيفيد غير صاحبه..

خليها في بالك "لا تخشى الصعوبات"

_"ولا تخف من نتيجة ما سوف يحصل لك!"

يكفيك فخر الإقدام والشجاعة"

_ ايه المبرر اللي يخليك انك تستسلم دلوقتي او تقول ان انا مش هلق!

_ او تقول انا كده كده مذاكرتش طول السنة في مش هذاكر دلوقت مفيش اي مبرر

_ بس لو ذكرت دلوقتي مهما اللي كنت عملته طول السنة انت هتلق!

_ انت مش مصدق بس انت حقيقي هتلق، ممكن يكون واحد طول السنه ماشي براحته في انت تضغط على نفسك المدة الباقية فتلق وتعيده عادي

_ في ناس اعرفهم يفضلوا طول السنه يذاكروا وفي لياالي الامتحان يبقى همتهم ضعيفة ويجيبوا اقل او يجيبوا زي الناس اللي بادئة في اخر فتره بس ضغطت على نفسها جامد....

_ فإياك تكون من الناس اللي تعبت طول السنه وفي الاخر استسلمت!

_ لا الناس اللي هي طول السنه كانت مراكمة ولحد دلوقت هي فاقده نفسها ومش عارفه تفوق!

أنت مطلوب منك تذاكر للإمتحان وتجتهد وتسهر وتتعب وتدخل الإمتحان تجاوب اللي تقدر عليه

بس مش مطلوب منك تنجح و تجيب إمتياز.

ربنا بيقول (قُلْ أَعْمَلُوا) مش قل انجحوا

إحنا مطلوب منا السعي و الجد و الإجتهد بس النتيجة الأخيرة دي بإيد ربنا

الخلاصه اتعب و إجتهد و ذاكر و اشتغل و سيب التوفيق على ربنا

﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ﴾

بكلكم بأمانة والله ، مافيش وقت كافي للإنهيار ، خصوصاً لو عندك حاجات
كثير المفروض تنجزها ، حتى لو الدنيا كلها مزعلاك ، ومافيش طاقة ، كمل
، أصل الحاجات إللي متراكمه عليك دي متراكمه عليك أنت ، محدش هيشيلها
غيرك ، عشان ببساطة مافيش حد هيجي يذاكر مكانك ، ف " لا داعي للإنهيار
يا صديقي" كلنا منهارين أنت مش لوحدهك.

وبالنهاية يا صديقي.....

_ لا تستسلم أبداً حقق أهدافك واسعى لأحلامك حفز نفسك دائماً لتصل وتستمر

Never give up Achieve your goals and strive for your dreams _

Always motivate yourself To reach and continue 🍷👉 .

جزء كبير من راحتك النفسية و رضاك عن حياتك بيتحقق بإنك تتقبل فكرة قلة
حظك في جانب معين من جوانب حياتك وتفهم إن ده شئ طبيعي ومنطقي جداً
كمان ودي حكمة ربنا في خلقه !

_ مش الطبيعي يكون ليك حظ في كل جوانب حياتك سواء
حب..ولاد..صحاب..شغل..فلوس..صح

_ لازم تتقبل فكرة إن رزقك مش بالتساوي في كل النواحي فطبيعي تفقد ناحية أو
اتنين كونك إنسان عايش في اختبار اسمه الدنيا بيتعارض مع فكرة الكمال وإلا
كان زمانك عايش في الجنة من دلوقتي صدقتي يا صديقي الرضا بالمقسوم
عبادة الدنيا عمرها ما هتكون كاملة و هتفضل ناقصة بتكمل برضانا.

إياك أن تُصدق بأنك كُبرت في السن ..

ما جسدك إلا وعاء توضع فيه رُوحك !!..

الرُّوح لاتشيب ولا تشيخ ، والرُّوح من عالم آخر لا تشبه عالمنا بشيء ، ولا
يعلمها إلا الله ..

قال الله ﷻ :

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

إياك أن تحبس رُوحك في إطار جسدك ..

حلق في عالم التفاؤل والأمل ، وثق بالله في كل خطوة تخطوها ، ساعد الجميع
وامنح الحب وازرع الخير في كل مكان ..

"لأراحة لمؤمن إلا بلقاء ربه" كثيراً منا يفهم هذه العبارة خطأ ، لا يشترط أن
يكون اللقاء بعد الموت ... !!!

العلم لقاء ..

والذكر لقاء ..

والتفكير لقاء ..

والصلاة لقاء ..

والصدقة لقاء ..

والمُنَاجاة لقاء ..

وقيام الليل لقاء ..

وبر الوالدين لقاء ..

وقراءة القرآن لقاء ..

وصلة الأرحام لقاء ..

وزيارة المريض لقاء ..

والأدب مع الناس لقاء ..

والتودد إلى الناس لقاء ..

وتفريج كُرَبَات المُسلمين لقاء ..

(هل ادركنا كام فرصة للقاء)

قال الله ﷻ :

﴿ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ﴾

يقول الشيخ النابلسي : إن الله يعطي الصحة والذكاء والجمال للكثيرين من خلقه بقدر !! ولكنه لا يعطي السكينة إلا لأصفيائه من المؤمنين . والسكينة .. ثمرة من ثمرات محبة الله للعبد ومن علامات محبة الله لك أيضا . أن يمنحك الرضا عن كل شيء !! أن ترضى عن وجودك .. عن وضعك .. عن أولادك .. عن أهلك .. وعن دخلك .. وعن كل شيء مسخر لك .. ومن منح الرضا .. فقد أسعده الله .. فوالله ... لو شققنا عن قلب المؤمن الراضي .. لوجدنا فيه سعادة لو وزعت على أهل الأرض لكفتهم!

وفي حاجة تاني يا صديقي

قيل لأحد الصالحين ما سر السكينة التي تعتريك؟

قال :

قرأت قوله تعالى ﷻ :

(يدبر الأمر)

فتركت أمري لصاحب الأمر.

وقرأت قوله تعالى ﷻ :

(إنَّ مع العسر يسرا)

فأدركتُ أن العسرَ زائلٌ لامحالة.

وقرأتُ قوله تعالى ﷻ:

(فما ظنكم برب العالمين).

فأدرکتُ أن خیرَ اللهِ قادمٌ لامحالة.

_فبشرناهم.

تعالا يا صديقي اقولك علي نقاط في منتهي الاهمية....هتكلم علي كيفية تنظيم الوقت...

كيفية تنظيم الوقت

1? حدد اولوياتك زي الحاجات المهمه والضرورية اللي لازم تنجزها في اليوم.

2? ابدء اعمل جدول زمني يومي أو أسبوعي يساعدك في تخصيص الوقت لكل نشاط ويُفضل يكون يومي.

3? قسم يومك لـ فترات زمنية تبدأ تنجز فيها الحاجات المهمه بتاعت يومك مع مراعاة إدخال فترات راحة عشان يبقي عندك طاقه وتركز.

4? في ابلكيشنز بتساعد في تنظيم الوقت وزيادة الإنتاجيه زي Google .Calendar

5? تجنب التشتت والتأجيل حاول تتجنب الانشغال بالأمور اللي ملهاش لازمه وتأجيل المهام حاول تقوم وتنجز المهام فورًا وتتجنب التشتت الذهني.

6] راجع جدولك الزمني بانتظام وقيم كيفية استخدام وقتك ، عدل على الجدول لتحسين إنجازاتك.

7] ممنوع تضغط نفسك بأي شكل من الأشكال يعني لو حد طلب منك حاجه مش ضروريه وهتاخذ من وقتك وطاقتك قول لا متخليش اي حاجه اولويه بالنسبالك على شغلك او دراستك او أيًا كان اللي وراك.

اتمني ان تستفيدوا من الخطوات دي.

تعالا يا صديقي اكلمك علي أهم نقاط لتحقيق الأهداف...

1- تحديد الأهداف بوضوح:

أول شيء عليك القيام به هو تحديد ما تريد تحقيقه، والسماح بالوضوح والواقعية في عملية الإعداد، حيث تعرضك الأهداف الخيالية وغير الدقيقة لخطر الفشل. عندما تحدد الأهداف، تصبح الرؤية واضحة لك، ويسهل عليك تحقيقها وتكون ناجحًا

2- وضع خطة عمل مساعدة:

بعد تحديد الهدف، ابدأ بوضع خطة، من خلال الخطة لتوضيح المهام المراد إنجازها في يوم وأسبوع وشهر، وتحديد إطار زمني لكل مهمة يجب القيام بها، ثم الترتيب حسب الأولوية، أي من الأكثر أهمية إلى الأقل أهمية، فهذا سيجعلك تلتزم بتنفيذها، مما يجعل النجاح سهلاً.

3- استثمار الذات:

ومع ذلك، تأكد من التركيز على نقاط قوتك ووضع كل مهاراتك وقدراتك الشخصية في الهدف أو الحلم الذي تريد تحقيقه من خلال حضور الدورات التدريبية وقراءة الكتب ومشاهدة الأفلام التعليمية، كل هذه هي الأشياء التي ستعزز تجربتك وتقربك من النجاح.

4- التفكير بطريقة إيجابية:

حاول التخلص من كل الأفكار السلبية الموجودة بداخلك لأنها لا تفيدك واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية عن نفسك مثل إخبار نفسك أنك تمكنت دائماً من تحقيق النجاح من قبل وأنت ستنجح. في تحقيقه مرة أخرى، وحاول دائماً رؤية الكوب نصف ممتلئ، عندها فقط ستحقق نجاحاً كبيراً.

5- تقبل الانتكاسات بمرونة:

من الطبيعي أن تفشل مرارًا وتكرارًا، حتى العلماء العظماء مروا بإخفاقات في تحقيق العظمة، لذلك يجب أن تكون مرناً لتقبل النكسات التي تواجهها والاستفادة من تجربتك، وتجنب تكرار الأخطاء، فعندئذ يمكنك النجاح.

6- التركيز على لحظات الحاضر:

لا تركز على الماضي لأن الماضي قد مضى وقتاً طويلاً واستعادة الذكريات المؤلمة لن تفعل شيئاً سوى زيادة حزنك وألمك. الحاضر والمستقبل بين يديك حسناً، اعمل بجد، واعمل بجد، وأخرج ما بداخلك حتى تتمكن من عيش الحياة التي تريدها، وتحقيق أهدافك، وتكون ناجحاً.

7- مخالطة الناس الناجحين:

لا تحتاج إلى الارتباط بالأشخاص الفاشلين لأنهم لا يفيدونك ويشكلون مصدرًا للطاقة السلبية، لذا حاول الابتعاد عنهم وربطهم بأشخاص ناجحين يمكنهم التغلب على جميع الصعوبات والتحديات، وسوف يساعدونك بالتأكيد ووقف على قدميك بجانبك، حتى تتمكن أيضاً من تحقيق أهدافك وتكون ناجحاً.

8- الإنتباه على العادات اليومية:

في الواقع، لا شيء يضمن النجاح في حياتك أكثر من اتباع العادات اليومية التي تقودك إلى النجاح، مثل الاستيقاظ مبكراً للقيام بجزء من عملك، واستثمار وقتك جيداً، والانخراط في الأنشطة التي تعيد شحن جسمك، مثل التمارين الرياضية. خصص بعض الوقت للراحة وتناول الأطعمة المغذية واعتماد أسلوب حياة صحي.

تعلا نتكلم يا صديقي عن التعامل مع الضغوطات النفسية....

_بعض النصائح للتعامل مع الضغوط النفسية وزيادة التحفيز الذاتي:

1- اعتنِ بصحتك العقلية: قم بتخصيص وقت للراحة والاسترخاء في جدولك اليومي. جرب تقنيات التنفس العميق والتأمل واليوغا لتهدئة العقل وتخفيف التوتر. كما يمكنك ممارسة النشاطات التي تسبب لك السعادة وتخفف الضغط مثل القراءة والموسيقى والمشي في الطبيعة.

2- حدد أولوياتك: اعمل على تحديد الأولويات في حياتك وتنظيم وقتك وجهودك بناءً على ذلك. اكتب قائمة بالمهام المهمة وحدد أولوية كل مهمة وابدأ بالعمل على أولوياتك العليا. ستشعر بالتحفيز والتقدم عندما ترى تقدمًا في تحقيق أهدافك المهمة.

3- كن لطيفًا مع نفسك: لا تكن صارمًا جدًا مع نفسك عندما تواجه الضغوط النفسية. تذكر أنك إنسان وأنك قد تواجه تحديات وأوقات صعبة. قدم لنفسك الدعم والتشجيع وكن لطيفًا في الحديث إليها. قد ترتكب أخطاء وتواجه صعوبات، ولكن يمكنك التعلم منها والنمو من خلالها.

4- ابحث عن التحفيز الخارجي: تعاون مع الأشخاص الذين يشجعونك ويدعمونك في رحلتك نحو تحقيق أهدافك. شارك تجاربك وتحدث عن أهدافك مع الأصدقاء والعائلة أو انضم إلى مجموعات داعمة أو منتديات عبر الإنترنت. قد تجد التحفيز والإلهام من خلال قصص النجاح والتحديات التي يشاركها الآخرون.

5- قم بتحديد أهداف صغيرة وتقسيمها: قد يبدو تحقيق الأهداف الكبيرة مرهقًا ومربكًا. لذلك، حاول تقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة وقابلة للقياس. عندما تحقق الأهداف الصغيرة، ستشعر بالتحفيز والثقة في النفس، وهذا سيدفعك للمضي قدمًا نحو تحقيق الأهداف الأكبر.

6- استخدم التحفيز التشجيعي: احتفظ بقائمة بالإنجازات والنجاحات التي حققتها في الماضي. استخدمها كدعم وتذكير بقدرتك على تحقيق النجاح.

قم بإعادة قراءة التعليقات الإيجابية أو الشهادات التي تلقيتها من الآخرين وتذكر أهمية إسناد الذات.

قد تكون هذه التذكيرات مفيدة في الأوقات التي تشعر فيها بالشك والتشكيك في قدراتك.

7- احرص على التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قم بتحقيق التوازن بين العمل وحياتك الشخصية. احرص على قضاء وقت مع الأصدقاء والعائلة وممارسة الأنشطة التي تستمتع بها. يساعد هذا التوازن على تقليل الضغط النفسي وزيادة التحفيز الذاتي.

8- قم بتحديث أهدافك وتوجهاتك: قد يحدث تغيير في رؤية حياتك وأهدافك مع مرور الوقت. كن مرناً واعترف بأن التغيير طبيعي. قم بتقييم أهدافك بشكل منتظم وضع خطط جديدة إذا لزم الأمر. قد تكتشف أحلاماً جديدة وتحفزك على تحقيقها.

تذكر أن الضغوط النفسية طبيعية وجزء لا يتجزأ من الحياة. قد يكون من الصعب التحكم في العوامل الخارجية، ولكن يمكنك تطوير استراتيجياتك الشخصية للتعامل معها بشكل أفضل. استمتع بالرحلة وتذكر أنك تستحق النجاح والسعادة.

ياريت نعمل النقاط دي وحقيقة جدا هتفرق معاكم يا اصدقائي.

- جايه اقول إن الراحة فعلاً إنك تعيش في حالك، مركز مع نفسك وبس، مش فارق معاك العالم بخلافاته، ولا فارق معاك فلان عمل إيه ومعملش إيه، كل واحد حياته مليانه مشاكل وهموم وكمان ذنوب، محدش فينا ضامن آخرته إيه، محتاجين نخاف فعلاً بس على آخرتنا، اننا نموت على غير الحق، اننا نتفتن بالدنيا، هو دة بس يلي المفروض تشغل دماغك بيه...

بطل محاولات في الحاجات اللي مش نافعة،

بطل تمشي في طرق مسدودة وتكون مستني نهاية لطيفة ومخرج..

فيه حاجات فشلها باين من قبل ما تخوض التجربة فيها؛ فحاول تنهيا وأنت خفيف خفيف كده.

"وقف تشرب البحر كله؛ عشان تتأكد إنه مالح."

أنت عشت مع نفسك سنين، طول حياتك!، وحسيت بكل معاناة وكل فخر وكل إنجاز، عارف أنت مريت بأيه، وأنت الوحيد اللي عارف الحاجات اللي أنت خسرتها عشان تكون الشخص اللي أنت عليه دلوقت

فتخيل بقا إنك في الآخر تخلي شخص تاني مشافش اللي أنت شوفته يحكم عليك ويقدم تصرفاتك وكمان يحسسك بالدونية! ... مُستحيل طبعاً!

هيجي وقت وهتندم على طبيبتك، بس مش هتتعرف تبطلها لكن مش هتوزعها غير على اللي يستاهلها.

هتلوم نفسك على عفويتك، لكن هتركز وتشوف مين اللي ينفع تتعامل معاه بعفوية.

هتكراه إنك بتصدق الناس بسهولة لكن هتتعلم تصدق اللي تشوفه بعينك واللي تسمعه بوجدك وبس.

هتمر بشوية حاجات كدا هتخليك تعيد حساباتك في بعض الأمور، كل الحاجات دي هتحصل في مشوارك للنُضج، وهو دا المشوار الوحيد اللي عُمرُك ما هتندم عليه أبداً لِأنّه هيعلمك وهيفتح عينك على حاجات كتير أوي.

كل ما تلاقي نفسك مُحبط خد نفس عميق كدا وافتكّر إنك مش في سباق مع حد ولا مُضطر إنك تثبت حاجة لحد وإن كل حاجة هتيجي في وقتها وإن الدنيا مش 24 قيراط زي ما بيقولوا الدنيا دار بلاء وابتلاء دار اختبار دا امتحانك مش دي نهايتك ولازم تتأكد إن رزقك مش هيروح لغيرك لا رزقك في الفلوس ولا رزقك في الناس وكلنا فترات مهما كانت غلاوتنا ومهما كانت الوعود وكله بيعدي صعب سهل والله هيعدي مفيش حاجة مبتعديش.

بمناسبه إن الكل بيتكلم عن انجازاته.. فيخيليني اقولك مش كل الإنجازات بتتشاف.. إنجاز انك تقاوم تعبك وحزنك وتكمل.. إنجاز إنك تحارب علشان حاجه بتحبها وعائزها وغيرك مش مصدقك ولا مؤمن بيها.. إنجاز انك تصحي من النوم ومضطره تضحك وتبتسم مع الناس اللي حواليك علشان محدش يلاحظ تعبك.. واوقات الإنجاز في إنك بتحاول تتأقلم مع وضع إنت مش حابوا.. إنجاز انك بتحاول تخفف عن اللي حواليك وانت محتاج اللي يخفف عنك ويطببط عليك.. كل حاجه بتعملها ومحدش بيحس بيك وبتعديها بطولك ولوحدك.. كل دي إنجازات عظيمة.. خليك فخور بنفسك وكمل..

مش كل حاجة بتضيع من ايدينا بتكون مناسبة لينا ، أو هتكون سبب سعادتنا ، فيه حاجات لو مضاعتش ممكن تضيعنا أحنا ، فالاحسن نسيبها تضيع ولو نصيبنا فيها وخير هترجع ، ولو مش خير ربنا اكيد هيعوضنا بـ الأحسن و مفيش أحسن من اختيار ربنا طبعاً ، متيأسيش..

انت مش متأخر عن حاجة ، متقارنش نفسك بغيرك لأن ظروفكم مختلفة ؛ ومتركز مع حد المهم متفقدش مكانك وكمل..

متفكرش انك اول ما هتبدأ هتنجح علي طول في لازم تمر بالصعب والانسان مش هيوصل في رحلته للنجاح بسهولة لازم هيواجه صعوبات وعقبات كثير وصدقني في الآخر لما توصل تتغلب علي كل حاجه هتواجهك طعم الانتصار هيبقي غير ف اجتهد واسعي ومتحبطش نفسك علي الفاضي

انا عارفة يا صديقي انك بتمر بفترة صعبه بس عايزه اقولك إنت شخص جميل وهتفضل طول عمرك جميل بعيد عن اي حاجه مریت بيها ف حياتك ، إدي نفسك فرصه تشوف الدنيا وانسي أي خذلان وتعب مریت بيه ، عارفه إن الموضوع مش سهل بس إنت شخص قوي وهتقدر تعدي كل ده.

التخطيط سرُّ النجاح والأهم من التخطيط أن تكون لك رؤية و رسالة

أن تحدد وتعرف دورك الحقيقي في هذه الحياة

تذكر أن جهدك يوماً ما سيثمر

تعلم، تتبع شغفك، تطلع للأفضل

كن فخوراً بذاتك، وأستمر في الكفاح نحو الهدف بغض النظر عن كافة التحديات، انظر لها بنظرة مختلفة وستنجح.

مهما كان مُعدلك وتخصصك وطبيعة دراستك، افتخر بكل مرحلة وصلت لها بجُهدك، متقلش ابدأ من انجازاتك ولا تقارن نفسك بغيرك، محدش يعرف تفاصيل حياتك ولا مُواجهاتك، الكل بيكتفي بالنظر من بعيد لكل وقعة بثقعتها، اصنع مجدك ومتخافش من صعوباتك، تجاهل اللي يحبطك، ركز على أهدافك، هتنجح وهتوصل ولو طال الطريق.....

مهما كان البشر مبهجين ومبسوطين وزي الفل ومش باين عليهم أي حاجة خالص وارد جداً قلوبهم تكون بنتألم، ونفسيتهم مش أحسن حاجة، وأيامهم بتعدي بصعوبة، بهجتهم، وضحكهم، وفرحهم، وخروجهم مينفیش إن عندهم صراعات ومشاكل، كله بيحارب باختلاف قدرته على إنه يداري اللي بيمر بي..كل يوم بحاول الاقي الأمان مع نفسي، كل يوم بعاني، بقاوم، كل يوم بدعي ربنا انه يهدي قلبي، كل يوم بحاول اتغاضي عن كل الحاجات اللي بتضايقتني، كل يوم بحاول التمس الجمال والهدوء في كل التفاصيل اللي حواليا، كل يوم بشكر ربنا انه اداني فرصه تانيه أحاول أكون احسن، الحمدلله.

ربنا سبحانه وتعالى قال في سورة الصافات آية عظيمة جداً على هيئة سؤال، وهي قوله تعالى "فما ظنُّكم بِرَبِّ العالمين.؟"

السؤال ده كل ما تضيق عليك الدنيا وتحس انها ضلّمت في وشك اسأله لنفسك،
قول لنفسك ما ظنك برب العالمين؟

سيدنا عبد الله بن مسعود كان يقول : "قسماً بالله ما ظنّ أحد بالله ظناً إلا أعطاه ما
يظن، وذلك لأن الفضل كله بيد الله."

ساعتها والله هتس كأن باب كبير يوشك أن يُفتح، ونور عظيم باين قدام في آخر
الطريق، إحساس بيقولك إنها هتفرج من وسع فاتطمّن بجد ولا تحزن.

ظروف صعبة، وأيام أصعب، وطوق النجاة الوحيد في هذه الأيام التي نمر بها هو
حُسن الظن بالله، حسن الظن الذي تداريه خلف رأسك سيكون نجاتك حرفياً، لا
شيء يضيع عند الله، تعبك، رأسك، مجاهدتك، صبرك، كل ذلك يُقرب لك الشيء
الذي تنتظره لو كان خيرٌ لك وينتشلك من الظلام إلى النور، ربما انتهت الأسباب
لكننا مع رب الأسباب، تذكر أنك لو علمت مقاصد الأقدار لبكيت من سوء ظنك
بربك، تذكر قول الشيخ الشعراوي رحمه الله "لا يقلق من له أب فكيف بمن كان له
رب"، وتذكر قول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه "لو عُرِضَت الأقدار على
الإنسان لاختار القدر الذي اختاره الله له" .. اجعل يقينك بالله هو سر الرضا بكل
شيء يحدث لك.

الشیطان دائماً يلعب على حاجة إسمها "تعظيم المفقود"

يعنى الحاجة اللي مجاتش يحسسك إن دي كانت هتبقى النقطة الفاصلة!

كانت هي السعادة المنتظرة، كان هو الشخص اللي هيحلي أيامك، كان الرزق ده
اللي هيخليك أغنى واحد

ويبدأ يلعب معاك على الخيال.. مع إن المفقود ده ممكن يبقى عادي وأقل من
العادي كمان.

" الرضا ملاك أمرك كله، ارض بما قسمه الله لك، وغض الطرف عما وهب
لغيرك، تكن أسعد الناس."

عايز أقولك سلامك النفسي في النقطين دول

١- الدنيا زائلة وهتخلص ، و قول لنفسك دايماً أنا في رحلة سفر واتمنى أوصل وأنا مضرتش..

٢- متعلقش إلا بالله ومتستنش حاجة إلا من الله

ولو طبقت النقطين دول أنسى كلمة الخذلان من البشر للأبد..

الشيخ الشعراوي قال حاجة جميلة جداً

قال احنا السبب ف أننا دايماً عايشين فاكتتاب لفترة طويلة لأن لما بيجيلنا بلاء من ربنا بنتضايق وبنمشي نشتكي للناس وبنعترض وده غلط لازم نرضي ونقول الحمد لله علي كل حال

وكمل وقال لو انت عندك ابنك وضربته قلم اذا خضع و رضي بتراضيه وتططب عليه إنما لو عاند هتديله القلم الثاني

قال ربنا بيعاملنا كدة بالظبط

ربنا بيقول ف الحديث القدسي (من رضي بقدري اعطيته علي قدري)

تَشَاءُ يَا عِبْدِي وَأَشَاءُ فَإِنْ رَضِيتَ بِمَا أَشَاءُ أُعْطِيْتِكَ مَا تَشَاءُ

فالهم لك الحمد حتي ترضي ولك الحمد بعد الرضا ولك الحمد في كل وقت وحين.

أكد السؤال دا طرحته علس نفسك قبل كده..

ازاي توفيق في حياتي متوقف على علاقتي بربنا وفي ناس ناسيين ربنا خالص وموفقين في حياتهم عادي؟

ج/ الحمد لله

التوفيق غير النجاح الظاهري، ليس معنى امتلاك الإنسان للمال أو نجاحه في مشروع دنيوي أنه موفق، لو صح ذلك فسنعبر جماعة واسعة من المشركين موفقين!

فرق بين التوفيق وبين الإملاء والمكر والاستدراج ..

التوفيق هو النجاح الذي لا يورث عقوبة ولا سخطاً في العاقبة ..

ثم التوفيق في الدنيا هو من ثمار حسن علاقة العبد بربه، لكنه بمجرد ليس سبب إقبال العبد على الله، وإنما سبب ذلك أولاً هو امتثال أمر الله ورجاء الزحزحة عن النيران والفوز بنعيم الجنان

والله أعلم.

انحيازك لنفسك، لسلامتك النفسية ، لحقك في إنك تتحب وتتشاف كفاية ، مش قسوة ، ولا ظلم لأي حد ، ولا يتحسب تحت بند "أنت اتغيرت" .. ده نضج ، وإدراك لحقوق انتازلت عنها زمان يمكن ، ودفعت التمن من سلامك النفسي .. وجه أوان إنك تراعي حق نفسك عليك شوية.

كل حاجه بتحصل في حياتك بتعلمك حاجه جديدة الحاجات الصعبة اللي بتمر بيها بتعلمك ازاي تبقى قوي اكثر الاحداث المؤلمة والحزينة بتعلمك تتحمل اكثر الغدر بيعلمك تاخذ بالك وتحذر من اللي حوالياك الفشل بيخلي عندك خبره اكثر الصدمات بتنزل سقف توقعاتك وتخليك تشوف الامور على حقيقتها بعد الشخص اللي انت متخيل انك مش هتعرف تعيش من غيره بيعلمك ان الدنيا مبتوقفش على حد.

لما تلاقي الناس بتحبك وبتستريحك حتي لو لسه عارفينك متستغربش ، ولما تشوف حد وتحبه من غير سبب برضو متستغربش .

ربنا ف سورة مريم قال " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا " يعني هيزرع حبهم في قلوب الناس من حبه ليهم ، او زي مابيقولوا من حبه ربه حبه فيه خلقه.

لو ليك خير في حاجة هتبقا ليك ومن نصيبك ، ربنا سبحانه وتعالى بعظمته مش هيمنع عنك حاجة إلا لو كانت شر وأدى ليك .. ولو بصيت للماضي شوية هتلاقي إن ياما اتمنينا حاجات زمان وحمدنا ربنا إنها محصلتش ، فريح بالك وفكرك شوية وقول دايماً اللهم دبر لي أمري فإني لا أحسن التدبير.

لازم تبقى عارف كويس إن ربنا مبيخذلش عباده، ومبيتجاهلش دعواتك اللي بتدعيها في كل ثانية، القصة باختصار إن كل شيء وليه وقت يعلمه الله وحده، كل دعوة وليه لحظة هتتحقق فيها، كل أمنية وكل حلم مؤجل ليهم أوان وهتشوفهم بعينك وهتبكي من شدة الفرح وكثرة الحمد والشكر لربنا، متستعجلش كله بأوانه.

-الصبر دا حاجة عظيمة جداً، إنك تصبر علي إبتلاء متعرفش سببه إيه وحلّه إيه،
تصبر علي دعوه نفسك تستجاب ، تصبر علي مرض ، علي شخص ، علي رزق ،
فكرة الصبر نفسها فيها إختبار للنفس صعب جداً عشان كده ربنا قال :

" وبشر الصابرين " فاللهم بحجم صبرنا علي همونا أرزقنا بفرحة تريح قلوبنا.

_منتظرش دعم نفسي من حد غير نفسك ، أنت تقدر تقوم من تاني لو
وقعت، متخليش شخص يبقي محور حياتك عشان ميغيث يوم ويخليك تتوه
ومتعرفش ترجع ،منتظرش إن حد يطبب عليك أو يهون عليك حزنك
عشان لو فضلت مستني هتستني كتير أوي، فَخُليكَ أنت محور كون
نفسك واعتمد علي ربنا ثم اعتمد نفسك، و خُليكَ عارف بأنك لازم تكون
سعيد ومبسوط مهما حصل..

فِ جُمْلَه مُريحه جداً افكرها ديمًا ومتيأسش

لن ينساك الله ، ان الله لا ينسى قلباً لجأ إليه.

الحاجه اللي إنت خسرتها الفتره اللي فاتت دي ربنا هو اللي مسبب الاسباب عشان
تخسرها ، لأن هو شايف إنك تستاهل الاحسن ، شايف إن الحاجه دي لو وجودها
كان إستمر كانت ممكن تبوظ حياتك ، يمكن الحاجه دي خسارتها مكسب ، يمكن
قدام شويه تقول الحمد لله يارب إنك بعدتني عنها.

مهما حصل.. خلي حياتك كلها مبنية على الجملة دي " عسى في الأمر خيراً "

مهما كانت أمورك مش مُيسرة، ومهما كان حظك قليل في أي أمر من أمور الدنيا،
خليك دايماً راضي.

سيدنا عمر رضي الله عنه قال:

"ستمضي أقدارك على كل حال، فاجعلها تمضي وأنت عنها راضٍ؛ فلربما ثوابُ
رضاك يُرضيك".

عوض ربنا دايماً ببيجي بعد التعب ، وبعد الحزن ، وبعد الإحساس بالظلم ، وبعد
المجهود ، وبعد الصبر ، وبعد الدعاء ، وبعد الإبتلاء ، وبعد كل احساس كان
وحش مر تقيل على نفس الإنسان ، ببيجي عشان ينسيه كل اللي فات ده كأنه لم
يكن بفضل الله ، ويبقاله بس شعور الفرحة والإمتنان ولذة الوصول والرضا ،
وعوضه بيبقى مُبهر وجميل....

ممكن ما يجيلكش اللي انت عايزه؛

بس هيجيلك اللي انت تستحقه.

ممکن ما توصلش لما تتعب؛
بس توصل لما تكون جاهز.
ممکن ما توصلش للي اتمنيته؛
بس ربنا يرزقك باللي انت محتاجه.
احنا بنعمل اللي علينا بس، وربنا عالم امتي وفيين وإزاي يعوضنا.

حببت اختم بحاجة مهم أوي يا اصدقائي..وهي "المقاطعة"

• طيب يا شباب بالنسبة للناس اللي لسة بتقول هي مقاطعتي يعني اللي هتأثر أو ما فيه ناس هنا هي مش مقاطعة (علي الرغم ان ده عيب اوي ان يكون لسة فيه حد كدة متخيلين ان بقالهم في المجازر دي حوالي نص سنة واحنا هنا لسة بنفكر نقاطع او لا او حتي منعرفش ايه هي منتجات المقاطعة!!)

ف المهم يعني المقاطعة هي بقا فرض علينا خلاص ومش بس مقاطعة احنا مستغنيين لأن اي حاجة انت هتشتريها ف انت هتتحاسب عليها وبتأخذ سيئات عليها لأنها بقت من ضمن المحرمات خلاص

طب ازاي؟

رسول الله صلى الله عليه وسلم قال (لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربع: عن عُمره فيما أفناه، وعن جسده فيما أبلاه، وعن علمه ما عمل فيه، وعن ماله من أين كسبه وفيما أنفقه*)

واخدين بالكم في فيما أنفقه؟؟ يعني أنت هتتحاسب علي اي حاجة هتجيبها وهل هي هتكون سبب في موت أخواتك ولا لا.....

ده بعيدا عن إن احنا مينفعش نحسبهم من البشر اصلا واللي بيحسو بس عايزة اقولكم حاجة واحدة

ربنا سبحانه وتعالى قال: ﴿وَكُلُّهُمْ آتِيهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَرْدًا﴾ [مريم: ٩٥]

يعني انت ملكش دعوة بغيرك مقاطع او لا ابدأ بنفسك علشان تقدر تتصح غيرك ولما حد مش مقاطع يشوفك مقاطع يتكسف من نفسه.

وخليكم عارفين إن دي تعتبر جهر بالمعصية لما تكون ماشي بتشرب بيبسي عادي
كدة في الشارع وغيره من منتجات المقاطعة.

تعبتوا ومليتوا صح؟

تخيل إنك لا عايش نفس الظروف ولا تحت القصف وبتعد أنفاسك الأخيرة لإن
متوقع في أي لحظة إن ده يبقى آخر نفس ليك .. بتبص لأهلك وجيرانك وبتحاول
تملي عينك منهم أو يملوا عندهم منك لإن متعرفش أنت ولا هما اللي الدور جاي
عليك!

تخيل إنك لا لاقى أكل ولا ماية ولو لقيتهم هتدفع مبلغ وقدره عشان دي الطبيعة
البشرية الإنتهازية! ولو لقيت ماية هتكون ملوثة أو مسمومة من الصواريخ.

تخيل إنك قاعد دلوقتي ماسك موبايل وفاتح نت ولا لاب وقاعد تحت المروحة ولا
التكييف عشان الحر، غيرك مش قادر يفتح عينه من التعب والإرهاق والنزوح من
وقت للتاني تحت أشعة الشمس والقصف!

الملل خيانة .. التعب خيانة .. الإحباط خيانة .. الرجوع عن المقاطعة خيانة ..
الرجوع عند دعم أخواتك ولو بالدعاء خيانة .. متوقفش كلام وخلي عندك دم وإلا
تبقى فقدت كل حاجة بتخليك بني آدم.

وانها النهاية يا صديقي وأتمني ان تكون استفدت كثيراً ولكن أتمني تعمل به
وأتمني ان تفيق لنفسك قليلاً وبالأخير يا صديقي"- أعلم أنك منهمك
لكن لا أحد يستريح وسط المعركة
قاوم لأن النهايات سعيدة جداً♡<<.

ل/ بسمة سعيد محمود "فيكتوريا"