سارة عبد الرحمن

سأخبرك شيئاً يجعلك سعيداً

I will tell you something that will make you happy

الكرمة

دار سما للنشر والتوزيع
الكويت

سأخبرك شيئاً يجعلك سعيداً

ساره عبدالرحمن

دار سما للنشر والتوزيع
الكويت

الكرمة

مقدمة

إليك «أنت» تأكد تماماً، بأنني هنا لأجلك، تركت حياتي جانباً لأكتب إليك «أنت»

هدفي هو أن أجعل حياتك أجمل، وروحك أنقى، وكيانك أرقى ودينك أقوى.

عندما تحزن تأكد بأنني تركت لك هنا في كتابي كلمات ستكون بلسماً لألمك، عندما لا تجد أحداً يحتويك، عندما تواجه أحزانك وحيداً، سأكون هنا بين السطور بجانبك.

أريدك أن تودع حزنك وتسجد للرب باكياً من السعادة،

أريدك أن تتغلب على أعدائك بقوتك ونجاحك،

أريد أن تتحقق كل أمنياتك وأحلامك.

أريد أن أحميك فعلاً من الضعف والانكسار والفشل.

أريد أن أجعلك تعبر الحياة سعيداً ومبتسماً، قوياً، مثابراً،

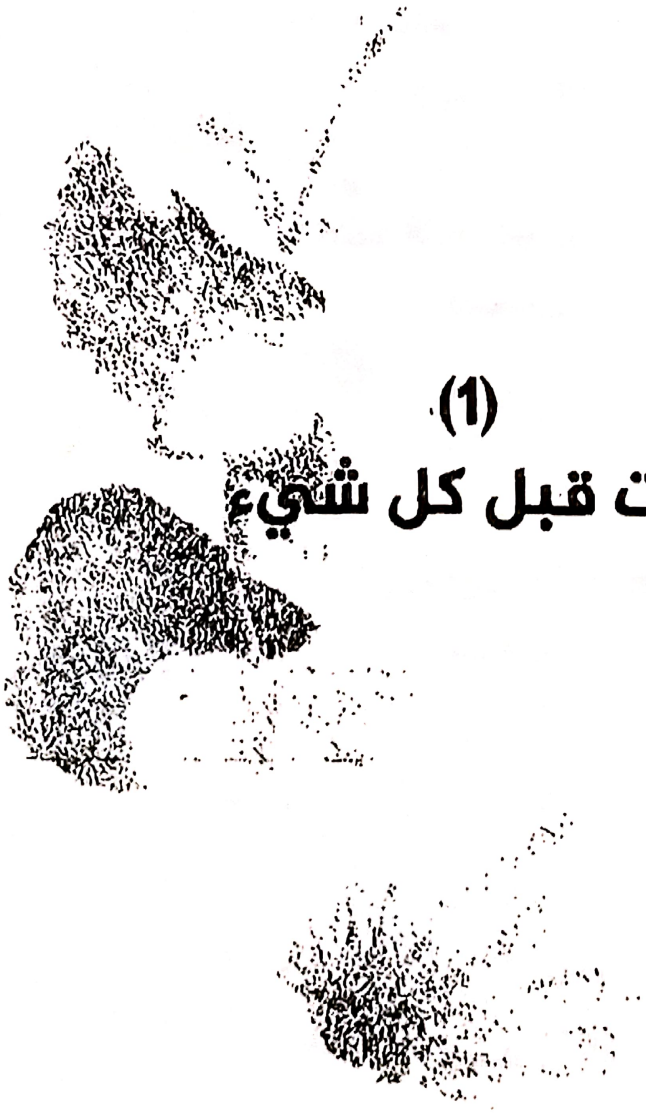
لأنك فعلاً تمتلك هذه القوة ولكنك لم تكتشفها بعد.

أريد أن أخبرك بأنك عظيم وأنك جميل من الداخل والخارج،

وأن حياتك ستكون أجمل.

سأضع يدي بيدك حتى أساعدك على الوصول إلى القمة،

إلى أعلى القمم، لتثبت للجميع بأنك ستكون دائماً الأفضل.



(1)
أنت قبل كل شيء

أنت ابن آدم الذي خلقك الله لتحيا حياة سعيدة وهانئة.

أنت الذي خلقك الله في أحسن صورة وأحسن تقويم.

أنت ثمين جداً.. بل أثمن مما تتصور.

أنت.. قبل كل شيء وكل شيء يأتي من بعدك.

أنت شيء ثمين

نعم أنت شيء ثمين، أنت ثمين لأن الله خلقك وأوجدك
وهو الذي أنشأك، وأحسن خلقتك، ألا ترى نفسك شيئاً ثميناً؟
عروقك، دمك، قلبك، عقلك، عيناك، أنفاسك المتتالية ودقات قلبك،
كل ذلك من الله العظيم، ألا تحب هذا الجسد الثمين،
ألا تعتقد أن الله اختار لك قدراً جميلاً، وخَلقاً حسناً وخُلقاً رائعاً..؟!
خلقك لتكون له عابداً مصلياً ومتمتعاً بأرزاقه الوفيرة التي سيمطرها عليك من السماء لأنك العبدالتقي المطيع.
يسمع الله دعواتك الدائمة ويستجيب لك ويحميك من كل شر قد يؤذيك، يحفظك الله ليلاً ونهاراً، ويحفظك وأنت مستيقظ ويحفظك وأنت نائم بكل عمق.
إن الله يحبك ويعطيك الكثير من الأرزاق ليسعدك،
حان الوقت لترفع من استحقاقك لنفسك وتحب ذاتك.
ربما يكون من هم حولك قد شوه فكرتك لذاتك،
وقد تكون أنت بنفسك لم تعرف قيمة ذاتك أبداً،
ولكن في الحقيقة لابد أن تعلم بأنك شخص رائع جداً، ومحبوب من الجميع، وأن الله أعطاك الكثير في هذه الحياة لتحيا بسعادة وكمال

ولا شيء ينقصك.

إن الكثير ممّن هم حولك يستمتعون بقربك، وعندما تغفو نائماً هناك أشخاص يفتقدونك جداً.

إنك مصدر الحب والسعادة للكثير ممن حولك،

أنت أكثر من كل ذلك

لأن الله يريد لك ذلك،

وأنت هل تريد؟!

ذاتك هو كنزك

لتعتبر ذاتك كالطفل الصغير المدلل

عندما تخطىء هذه الذات.. لا تقسُ عليها أبداً

بل كن لطيفاً حانياً ودوداً معها، فلا شيء أفضل من ذاتك،

ولا شيء أجمل منها، هي متميزة ومتفردة عن الآخرين،

إن لم تدللها وتحنو عليها فلن يدللها أحد غيرك،

لا تنتظر ذلك من الآخرين.. ودللها جيداً

واعتنِ بها فهي تستحق الاهتمام منك أولاً قبل الجميع..

كافئ ذاتك دائماً على كل إنجاز وعلى النجاحات المتكررة،

لا تعنفها بقسوة على كل خطأ صغيراً كان أو كبيراً،

ولا تسمح لأحد كائناً من يكن أن يسبب لها الحزن أو البكاء أو الكسر.

لا تسمح بذلك أبداً واحمِها بكل ما أوتيت من قوة،

اصنع حاجزاً متيناً قوياً حولها لا يستطيع أحد اختراقه.

إن هذه الذات الرائعة هي كنزك وهي كل ما تملك

لتحبها... وتحترمها.. وتحميها.. وتدللها.. وتفهمها.. ماذا تحب وماذا تريد.. وماذا تكره، وماذا لا تريد.. اجعلها سعيدة دائماً وأبداً..

لأنها تستحق ذلك فعلاً

ذاتك تستحق كل اهتمام.. لأنها أنت..

وأنت هو الكنز الثمين.

أنت جزء لا يتجزأ من جماليات الحياة

- الحياة تحمل الكثير من الجماليات والكثير من الأمور الرائعة التي تبعث على السعادة، إنها تحمل الكثير من المفاجآت المفرحة التي تعطي الأمل والسرور لكل حزين مكسور يقبع في مكان ما على هذه الأرض، ويجب أن تعلم بأنك جزء لا يتجزأ من جماليات هذه الحياة، إذ تمتلك روحاً تشع جمالاً ورونقاً وتمتلك ناطقاً لا ينطق إلا بالإيجابية وكياناً يمتلئ بالتفاؤل، وعقلاً ينبع منه فكر ناضج وبناء.
- يجب أن تعلم بأنك شخص جميل متميز يعيش في هذه الحياة الواسعة،وأنك رمز واضح للإيجابية لمن هم حولك، فكن درساً واضحاً للسعادة يتعلم منه الآخرون، اجعل صوتك أكثر وضوحاً ليُسمع كلامك الإيجابي، وليكن فكرك أكثر وضوحاً لتصل إلى عقولهم بكل يسر وسهولة.
- إن الله خلقك على هذه الأرض لتكون مصدراً لسعادة الكثيرين ممّن هم حولك، إنك صوت يضحك للحياة..
- كن شيئاً جميلاً في الحياة..
- فأنت من جمالياتها..

كن أينما تريد أن تكون وفي المكان الصحيح

كن في المكان الذي ترغب بالوجود فيه،
مبتعداً كل البعد عن المكان الذي لا ترغب بالتواجد فيه.
أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين المحبين،
الذين يبثون فيك روح السعادة والإيجابية..
كن بعيداً كل البعد عن مستنزفي الطاقة والسعادة
لا تضيع وقتك مع من لا يقدّرون ما تفعله من أجلهم
لا تهدر وقتك وجهدك وطاقتك مع أشخاص لا يستحقون اهتمامك، لا تتمسك بأشخاص لا يهتمون بك بكل صدق..
«الاحترام» المتبادل يجب أن يكون في كل علاقاتك مع البشر، لأنك بكل اختصار شخص يستحق أعلى مستويات الاحترام.
لا تضيع وقتك في البقاء مع أي شخص أخبرك بأنه لا يريدك في حياته، لا تضيع وقتك في البقاء مع أي شخص قلل من احترامه لك ولم يقدّر أهميتك، لا تضيع وقتك في البقاء مع أي شخص عاملك بسوء وبلا أدب، حان الوقت لتبدأ بتقييم كل علاقاتك وتتخلص من العلاقات السلبية من جذورها، كن في المكان الصحيح الذي يحميك من السيئين، وكن بعيداً عن المكان الذي يستنزف طاقة جسدك وطاقة سعادتك بلا مقابل.

مشاعرك السعيدة ستبقى دائماً لحمايتك

لا تسمح أبداً لأي إنسان كائناً من كان بإيذاء مشاعرك،
مشاعرك ستبقى دائماً في أفضل حالاتها لحمايتك،
وستبقى تتذوق السعادة، والفرح والسلام والتفاؤل،
لن يتمكن أي إنسان من اختراق حمايتك لهذه المشاعر،
ولن يتمكن من إحزانها أو كسرها، لا أحد يمتلك القدرة على ذلك، وأنت تمتلك كل القدرة على حمايتها والمحافظة عليها
مهما كان شخصاً مقرباً لك، سيكون بعيداً إذا حاول المساس بهذه المشاعر، حتى لو كان حبيباً، سيكون غريباً إذا حاول جرح هذه المشاعر، ومهما كان شخصاً لطيفاً سينتهي هذا اللطف إذا تجاوز الحدود ولم يرأف بهذه المشاعر.
أنت تقرر كيف تعيش في هذه الحياة، ولا أحد يقرر عنك ذلك.
أنت تقرر أن تعيش بمشاعر تطوف في السماء من فرط السعادة،
وتقرر أن تعيش بمشاعر خالية من الحزن والانكسار،
وأن تعيش بهناء وراحة وإيجابية،
أنت تقرر وأنت تنفذ وأنت تطبق.
فمشاعرك هي ملكك وليست ملكاً للآخرين..
لا تنتظر الحب من أحد حتى تصل مشاعرك إلى القمة.
ولا تنتظر الاهتمام من أحد حتى تشعر بالأمان،

ولا تنتظر العطاء من أحد حتى تشعر بالكمال،
فأنت غني جداً بمحبة الله لك وعطائه وكرمه،
وغني بمحبتك لنفسك واحترامك لذاتك،
ليكن هذا هو هدفك في الحياة وهذا هو اهتمامك.

لتجعل تفاصيل يومك تنبض بالسعادة

لا تعطِ شعور الحزن والضيق مساحة من يومك
ولا تعطِ الأشخاص السيئين فرصة لسرقة فرحك،
وكن مع من تحب، مع من يجعلك سعيداً،
مع من يشعرك بأنك ذو قيمة، مع من يشعرك بالأمان والفرح والسلام،
كن مع من يشعرك بأنك تستحق الحب والعطاء،
واستمتع بنفسك وذاتك وأعطهما كل وقتك،
ولا تبدد أبداً وقتك الثمين في معرفة ما يحدث للآخرين..
ولا تضيع طاقتك وجهدك في مراقبتهم،
فما يحدث لهم لا يغير في حياتك شيئاً،
ولا ينقص من سعادتك شيئاً،
ولا يرفع من مكانتك ولا ينقصها.
كن مشغولاً جداً بإسعاد نفسك فنفسك أمانة من الله لديك.
اهتم بها ودللها وارسم ملامح السعادة في لحظاتك كل يوم،
وتجنب شعور الحزن قدر المستطاع.
لا تجعل لهذه المشاعر السلبية مكاناً في نفسك،
كن أنت المتحكم وأنت المسيطر على ذلك،
أنت تستطيع التحكم بالمشاعر السلبية، فلا تجعلها تتحكم بك.

استمتع بعيداً عن السيئين وبعيداً عن طاقات السلبيين،
استمتع بذاتك المميزة والرائعة،
استمتع بكل لحظة من لحظاتك التي تمتلكها في هذه الحياة،
كل دقيقة وهبها الله لك هي ملكك أنت فقط،
عشها لحظة بلحظة، عشها بكل سعادة.

سيتحقق حلمك يوماً

لا تدع أحداً يخبرك بأنك لا تستطيع الوصول إلى حلمك،
إن كان لديك حلم فيجب أن تحميه وتسعى إليه،
ستصل إلى هذا الحلم وسيحدث وستعيشه بكامل تفاصيله،
إنهم يحلمون كثيراً ولكنهم لا يستطيعون تحقيق أحلامهم،
لذا يخبرونك بأنك لا تستطيع أنت أيضاً.
أخبرهم بأنك تستطيع،
أثبت لهم أنهم مخطئون وأنك تستطيع فعل الكثير
أعطهم أملاً بأن الأحلام تتحقق فعلاً،
وأعطهم درساً عظيماً عن قدرات الله العظيم.
أخبرهم أنه بالعبادة والصلوات والذكر والأعمال الطيبة يتحقق كل حلم، ويسهل كل صعب، ويتيسر كل عسير،
فلا تستمع أبداً لكلماتهم المحبطة.
الفاشل لا يريدك أن تنجح،
والناجح لا يريدك أن تتفوق عليه،
والجاهل لا يعرف قدرات الله،
والمحب يخاف عليك من المجهول؛
فلا تنصت لما يقولون عن أحلامك،
بل اسعَ وحاول قدر استطاعتك أن تصل لتحقيق حلمك.

كثف عبادتك وأنت ترقب تحقق هذا الحلم الجميل،
وتجاهل الناس تماماً واجعل تركيزك على عبادتك فقط..
حينها
سيتحقق ما تريد يوماً.

تحرك بثقة نحو تحقيق أحلامك، وعش حياتك كما تخيلتها

إذا قال لك أي شخص إنه لا يمكنك أن تحيا الحياة التي تريدها،
أو أخبرك أن ما ترغب به وما تسعى إليه شيء من المستحيلات،
أو أن أحلامك صعبة ولا يمكن لها أن تتحقق؛
لا تحاول أبداً أن تدخل في جدال طويل معه، لتثبت خطأه، وأنك
تستطيع تحقيق أحلامك وأهدافك.
بل واصل بذل أقصى ما في وسعك للوصول إلى أهدافك،
وأعطهم درساً مفاده أن الأحلام ستتحقق وأنك تستطيع.
واقتنع بكل ثقة ويقين بقدرتك على تحقيق ذلك،
واجعل كلام المشككين والمحبطين حافزاً مشجعاً
للوصول إلى أهدافك.
إذا كان المشوشون لا يعلمون ماهي قدرات الله في تحقيق رغباتك،
حان الوقت ليشاهدوا دروساً في ذلك.
ستحقق كل ما تريد،
ستفعل كل ما تحب،
ستعيش كما تهوى وتتمنى.
الله هو من يكتب أقدارك،
الله هو من يعطيك أرزاقك،
لتطمئن.

أنت مصدر سعادة للآخرين

هل أخبرك أحد بأن عيونك التي تقرأ كلماتي قد ازدادت اليوم جمالاً؟

وهل أخبرك أحد ما بأن وجودك في الحياة مصدر للسعادة؟

وهل أخبرك أيضاً بأنك تمتلك روحاً طاهرة ونقية؟!

لتنظر وتتمعن بكل تركيز إلى نفسك، سترى كم أنت شخص رائع ومميز، وتحمل الكثير من الإيجابيات المنحصرة في كيانك، إنني أتحدث عن الكثير مما تمتلكه أنت، إنني أتحدث عن

جمالك الملفت الأخاذ، ضحكاتك التي تنطق بروح السعادة، عفويتك البسيطة، ابتسامتك الجميلة، طيبتك

طهارة قلبك، مرحك الطفولي، ذوقك المنفرد، صوتك النقي.

أنت رائع بكل ما تملك من نِعم، استمتع بالتركيز على نفسك، وعلى رؤية جمالك من الداخل ومن الخارج.

إنك تمتلك قلباً ينبض بكل محبة ومودة يشعر بها من حولك، وتمتلك روحاً نقية كنقاء المياه الصافية العذبة.

إنك تحظى بعقل ناضج يُطمع الكثير لسماع أفكارك ومنطوقك البناء، إنك مصدر للسعادة وللسلام للكثير مِمن هم حولك

ألم يخبرك أحد بذلك؟

إنني أخبرك الآن بأنك أكثر من كل ذلك.

«السعادة هي أنت»

لتبحث بذكاء عن سعادتك في تفاصيل حياتك،

لتبحث بكل تركيز عن سعادتك المخبأة في تفاصيل يومك.

إنك ستجد الكثير من مصادر السعادة التي تبث لك شعور الفرح الجميل الذي يجعلك تحيا سعيداً غير مهموم.

إنك ستجد السعادة في صحة جسدك وبدنك ونفسك التي تتمتع بها هذا اليوم، وكل يوم ودائماً.

لتبحث عن سعادتك وكن ذكياً في البحث عنها،

سعادتك في نظرة عينيك عندما تبصر طريق حياتك وجماليات الحياة من حولك، وتستمتع برؤية الأرض والسماء وما خلق عليها.

سعادتك عندما ينطق لسانك ويخبر الجميع عما يفكر به عقلك،

سعادتك في المشي هنا وهناك بكل حريه وبلا قيود إطلاقاً.

سعادتك في الإدراك بكل ذكاء، والتفكير بكل عمق..

سعادتك في الحرية..

سعادتك في وجود أحبابك من حولك..

سعادتك في وجود أبنائك وأموالك وأرزاقك..

سعادتك هي روحك التي أعطاك الله إياها..

كل تفاصيل السعادة اجتمعت فيك،

وأنت مصدر السعادة لنفسك وللآخرين.

السعادة هي أنت
وأنت مصدرها.

لا تضيع وقتك الثمين في معاشرة التافهين

اعمل في كل يوم وساعة ودقيقة من حياتك على تطوير نفسك وذاتك وعقلك،

لا تضيع وقتك «الثمين» في معاشرة الأشخاص التافهين.

إنهم لا يقدرون ولا يعرفون معنى الوقت ومعنى تقدير الذات وتطوير الكيان والعقل، لا تسمح لأذنيك أن تسمعا أصوات الفاشلين وقصص فشلهم وانكسارهم في الحياة.

اعمل على تطوير نفسك بكل ما أوتيت من طاقة وجهد مغلقاً أذنيك عن الإنصات إليهم.

ليكن استماعك وتركيزك على ما تنطقه أفواه وعقول الناجحين والمثقفين في المجتمع والعالم أجمع. استمع لكل ما سيزيد من تطورك ويعطيك علماً كنت تجهله في الماضي.

وليكن هدفك البحث عن كل ما يعطيك علماً وفائدة، وأن يكون مستقبلك متطوراً أكثر ومختلفاً عن حاضرك وماضيك، لتجعل لحظاتك الثمينة تنصب لمصلحتك.

أعطِ نفسك وعداً

لتعطِ نفسك وعداً بأن تجعل حياتك ذات معنى وقيمة،
وأن تجعل لنفسك مكانة عظيمة وكبيرة.
أن تغفر وتسامح نفسك على أخطائها،
وأن تفعل أفضل الأمور كل يوم ابتداءً من اليوم.
أعطِ نفسك وعداً بأنك لن تجعل كل اهتمامك منصباً على حياة الآخرين،
بل ستعيش حياتك لنفسك متلذذاً ومستمتعاً بكل تفاصيل هذه الحياة.
عندما تحزن تذكر بأن حزنك مؤقت لن يدوم وسينتهي، وأنك ستعبر طريق حزنك متجهاً إلى السعادة.
عندما تنظر إلى المرآة ابتسم وتأمل هذا الشخص الرائع الذي تراه أمامك، فإنك فعلاً رائع، لا يوجد ما هو أثمن منك.
لقد حان الوقت لتعيش حياةً سعيدة..
لقد حان الوقت لتكون سعيداً من أعماق قلبك..
لقد حان الوقت لتضحك كثيراً ولا تبكِ أبداً..
لقد حان الوقت لاستعادة صوتك وأحلامك وحياتك.
أعطِ وعداً منك لروحك الجميلة بأن تحب نفسك وتعتني بها، وتفعل كل ما يجعلها سعيدة،
وأن تدرك قدرتك على تغيير حياتك منذ الآن.

لقد حان الوقت لتسمو وتتجه إلى القمة

نعم إن الوقت قد حان فعلاً لتتغير، لتكون إنساناً قوياً مختلفاً عما مضى، حان الوقت لتعطي نفسك المزيد من الحب والاهتمام والرعاية، حان الوقت لتشبع ذاتك من القوة وتزداد روحك جمالاً، وتروي عقلك ثقافة، وتكون في نظر جميع من هم حولك أجمل مما يتصورون ويتوقعون.

نعم هذا هو أنت الذي يجب أن تكون عليه، وهذا هو الوقت الذي يجب أن تركز فيه على نفسك، وتنظر إلى نفسك نظرة يملؤها الحب والإعجاب والاحترام. لتتحدث إلى نفسك بكل محبة ولتخبرها بأنك قوي ومختلف ومتميز عن الآخرين، وبأنك ابتداءً منذ هذه اللحظة ستبدأ يوماً جديداً مختلفاً عن أيامك الماضية، ولن تجعل نفسك كبش فداء لمصائب الدنيا، ولن تتركها تتخبط في أمواج الحزن، وستحميها بكل قوة من متاعب الحياة، أخبرها بأنك ستسعى إلى إسعادها قدر استطاعتك وستكون لطيفاً وعادلاً مع أخطائها، وتصححها بكل سعادة وتقبل وهدوء، وستسعى إلى أن تجعل كيانك قوياً كقوة الملوك،
وتجعل من ذاتك رفيقاً دائماً للثقة والتواضع.

لقد حان الوقت لتغير كل ما يحتاج إلى التغيير، وتكتشف أخطاءك وتقضي عليها، اكتشف إيجابياتك وطورها، انتقل من مرحلة القمة إلى أعلى القمم

لقد حان الوقت لتتجه نحو مكانك الصحيح.

يوم السلام والرضا النفسي والذاتي

في هذا اليوم الجميل ستبدأ بالتصالح مع نفسك التي تنتظر منك هذا الصلح، وستتصالح مع ذاتك التي صنعتها بكل حب، وستتصالح مع أقدارك مهما كانت صعبة ومهما كانت قاسية ومؤلمة، تصالح مع كل ما يحدث حولك سيئاً كان أو رائعاً.

استشعر السلام الداخلي من أعماق قلبك، اجعله يشع من داخلك ليصل إلى من حولك فيشعرهم بالحب والسلام.

لا تعطِ سلبيات الحياة شيئاً من اهتمامك، أو وقتك وتركيزك وطاقتك، بل ضع هذه الطاقة لنفسك.

كن مبتسماً راضياً وقنوعاً، عندما يكون قدرك صعباً ومحزناً، كن راضياً بهذا القدر الذي قدره لك الرب العظيم وكن مستغفراً ثابتاً غير مهزوز.

وكّل أمرك إلى الله وكن على يقين بأنه سيبدل

حزنك إلى فرح، وفي وقت قد يكون أقصر مما تتخيل

وإذا شاء الله سيجعل لك أقداراً ترسم لك السعادة في يومك.

كن سعيداً شكوراً، حامداً للرب على ما أعطاك.

اشكر الله ليزيدك ويعطيك ويبارك لك فيما أعطاك،

لتشكر الله دائماً وأبداً. اجعل تفاصيل يومك تنبض بالعبادة وبالرضا الروحي والذاتي والنفسي، ولتجعل يومك يوماً ممتلئاً بالسلام، لا

كراهية ولا أحقاد، لا حزن ولا بكاء، لاشعور بالنقص ولا ضعف، بل يوم ينطق بالحب والسلام لنفسك وللجميع.

لا تؤجل السعادة

لا تضع سعادتك على الرف حتى تعود إليها في حين آخر، ولا تؤجل استعادة سعادتك وتعيش يومك فقيراً بدونها،

ربما تأتي سعادتك إليك غداً ولكن لا تعتمد على ذلك منتظراً قدومها، بل اسلك طريقاً يجعلك تصل إليها ابتداءً من اليوم مستشعراً وجودها منذ الآن.

لا تبحث عن سعادتك خارج نفسك،

ولا تعتمد على قوى خارجية وأشخاص آخرين ليشعروك بالفرح والأمان، بل ليكن اعتمادك على نفسك وعلى ذاتك،

فأنت تستطيع أن توجد السعادة في يومك كما تريدها أن تكون، إنك تعلم أكثر من الآخرين ما يجعل نبض الفرح ينبض بقوة في داخلك، وتعرف ما يجعل هرمون السعادة يرتفع إلى أعلى مستوياته في دماغك. إن السعادة تمتلكها بداك فقرر أن تصنع مخططاتك في هذا اليوم.

اكتب رغباتك التي تتمناها وإنجازاتك وكل ما سيكون سبباً ليبث شعور الفرح في داخلك، وتجنب قدر المستطاع كل ما قد يسرق منك سعادتك وفرحك.

أنجز عملك وأسعد روحك بنشاطاتك وهواياتك وتلذذ بما لذ وطاب من نعم الله عليك،

متع سمعك وبصرك بما يسرّك.

إنّ السعادة إن لم تنشأ في داخلك، فلا تتوهم بأنك ستجدها عند الآخرين.

إنك مميز بذاتك عن الآخرين

إن كل شخص قد خلق على هذه الأرض ويعيش في هذه الحياة، يمتلك شيئاً مميزاً يتميز به عن غيره،

إنها الذات التي يتميز بها عن الجميع، فإما أن يصنع من نفسه ذاتاً مختلفة اختلافاً إيجابياً، أو أن يعمل على تدميرها والانتقاص منها ويرى ذوات الآخرين أفضل من ذاته، يجب أن تعمل على حب ذاتك بكل حب صادق وتتجنب شعور الكراهية والانتقاص منها، وألا تجعلها السبب الأول في أخطائك، تجنب التفكير بالماضي وتجنب استرجاع أحداث مزعجة قد انتهت وطواها الزمن، يجب عليك ألا تحاول استرجاع أي شيء قد يزعج ذاتك، بل حاول أن تفرح بهذه الذات التي تمتلكها لأنها تقودك دائماً إلى النجاح،

ولا تجعل كلام الآخرين يؤثر سلباً على نفسيتك

لأنك تعلم بأن الآراء والأحكام تختلف من شخص لآخر،

فالتصرف الذي لا يعجب شخصاً ما قد يعجب شخصاً غيره، وإن فشلت في عمل ما فلن تفشل في غيره،

وكلام البشر ليس منزّلاً كي تؤمن به، ولا تشعر نفسك بأن كل ما يقوله الآخرون هو بالضرورة حق.

لترسم السعادة في أيامك

إنك كل يوم تبدأ يوماً جديداً يضعه الله بين يديك، يوماً تمتلكه بكل ما فيه من دقائق وساعات ولحظات، إنك تمتلك يوماً نقياً كصفحة بيضاء،

إنك ترسم تفاصيل يومك كفنان يمسك بين أصابعه ريشة يعبث بألوانها على لوحته، أنت من تحدد نوع القلم الذي سيرسم تفاصيل يومك وأحداثك في يومك الجديد،

لا تلتقط بيدك قلماً أسود يخط لك السواد المشبع بالسلبية والحزن، ولتضع هذا الخيار بعيداً كل البعد عن يومك،

وليكن اختيارك قلماً يخط لك معنى الإيجابية والتفاؤل،

لا تكن رساماً بائساً وحزيناً ترسم في يومك الجميل خطوطاً سوداء معقدة، ولا تضع دموعاً وحزناً على لوحتك البيضاء،

بل اجعل من نفسك رساماً مبدعاً ينطق بالطاقة الإيجابية السعيدة، رساماً محترفاً يعرف كيف يضع تفاصيل الفرح في لوحته، لتبدع في تفاصيل يومك، لترسم السعادة والفرح على ملامحك ولترسم الإشراق والتفاؤل لروحك النقية، لترسم ابتسامتك التي ستعتلي وجهك طوال اليوم، إنه يومك وأنت من يرسم هذا اليوم، لتعطِ من تحب في لوحتك مكاناً وحيزاً فتكتمل تفاصيلها، إنها لوحة السعادة، إنه يومك الذي تصنعه كل يوم.

ركز على إيجابيات الحياة

انظر من حولك، ابحث عن جماليات الحياة، ركز على كل شيء جميل خلقه الله،

لتجعل السماء نقطة البداية في بحثك،

ارفع نظرك إلى الأعلى وأمعن النظر واستمتع بجمال السماء،

انظر إلى الطيور التي تحلق بكل سرور في السماء الواسعة وتغرد بكل متعة، انظر إلى الغيوم البيضاء المنتشرة الموزعة هنا وهناك يتحركن سوياً ليجتمعن معاً حتى يغدقن الأرض بالمطر، ليروي هذه الورود والطيور والأشجار، وانظر إلى الشمس المشرقة التي تختبئ خلف الغيوم حيناً وتظهر حيناً، ركز على خلق الله في الأرض،

انظر إلى الشجر وما حوله من زهور ملونة بألوان تمتع البصر، ركز على من حولك من البشر

المحبين والإيجابيين الذين يصنعون ابتسامتك وسعادتك

لتضعهم بين عينيك، وركز على ما يقولون ويفعلون من أجلك ولإسعادك،

وتجاهل الأشخاص المسيئين والسلبيين والأعداء الكارهين،

ولا تعطهم أي تركيز فيما يفعلون أو يقولون،

ركز على نفسك ونجاحاتك وإيجابياتك،

انظر إلى نفسك فيما صنعت وفيما أنجزت،
واعمل على تحسين سلبياتك في الحياة.

هناك شخص يتمنى أن يكون أنت

ربما لا تعلم ذلك، ولكنها الحقيقة التي لم تفكر بها قط،
في مكان ما وفي هذا الوقت هناك شخص يتمنى أن يكون
أنت، وأن يكون مكانك، شخص ما يراك تمتلك شيئاً هو لا يمتلكه،
يراك تعيش حلمه الذي يسعى ليلاً ونهاراً لتحقيقه،
أنت تمتلك شيئاً لا يمتلكونه، وتعيش حياة يتمناها الكثيرون
وهي حلم الكثيرين، ولكنك لا تعلم ذلك، تمتلك رزقاً ونعماً
يراها البعض دعوة لم تتحقق بعد.
عندما تنام ليلك بهناء وراحة يوجد من لا ينام ليله من شدة
المرض، ويرفع يديه إلى السماء داعياً أن يكون مثلك ينام ليله ويرتاح
جسده ويزول ألمه،
عندما تمشي هنا وهناك، يوجد من لا يستطيع الوقوف ولا تمشي
أقدامه إطلاقاً، يتمنى أن يعيش يوماً واحداً فقط كما تعيش كل حياتك
بأقدامك السليمة،
هناك من لا يملك طفلاً، وهناك من لا يملك زوجاً، وهناك من
لا يملك جمالاً، وهناك من لا يملك عقلاً، وهناك الكثير والكثير لا
يمتلكون ما تمتلك،
تأكد أنك تمتلك حياة يتمناها الكثير من البشر،
وتعيش حياة يستحيل أن يعيشها شخص آخر،

أنت تعيش حلم إنسان آخر، وتعيش أمنية إنسان آخر،
لكن هذا الحلم وهذه النعمة كتبها الله لك،
فاشكر الله على ما أعطاك واستمتع بها في كل لحظة من لحظات حياتك.

عِش اليوم بسعادة لأنك تملك هذا القرار

اختر أن تعيش تفاصيل يومك بكل سعادة،
ليكن هذا شعورك الذي تستشعره داخلياً من أعماقك في كل ساعة وكل دقيقة وكل لحظة،
لا تحزن أبداً في هذا اليوم مهما كان قدرك صعباً،
لا تحزن بسبب أي إنسان حاول أن يكسر قوتك،
لا تحزن لفراق حبيب قرر الابتعاد عنك، ولا تحزن لإساءة صديق خذلك،
لا تحزن بسبب أي إنسان أساء إليك، مهما كانت مكانته،
ومهما كانت أهميته، ومهما كانت قوته،
فسعادتك فوق كل قوة وفوق الكل كائناً من كان.
لا تضيع وقتك الثمين في الحزن بسبب أشخاص لا يستطيعون أن يقدموا لك ثانية واحدة من الحياة،
وخيارهم الوحيد كان أن يسرقوا سعادتك قدر استطاعتهم،
وخيارك أنت أن تتجاهل ما يفعلونه لك.
ركز على نفسك، ولترفع سعادتك إلى أعلى مستوى،
اليوم يوم جديد لنفسك ولكيانك وذاتك، فكر بكل إيجابية كيف ستعطي نفسك من السعادة حتى الارتواء.

لا تحزن

لا تحزن فوجهك الجميل لا يليق به إلا الابتسامة والسعادة،

لا تحزن لأنك رمز جميل في الدنيا، كن جميلاً كما عهدك الجميع دائماً، سعيداً تنشر السرور لمن حولك.

لا تحزن فهناك من يحبك ويهتم لأمرك، ويحزن لحزنك ويسعد لفرحك، ويخاف عليك من الأذى والألم.

لا تحزن لأن هذا قدرك وأراد الله لك هذا القدر وسيكون.

لا تحزن لأن الله يراك ويسمعك ويعلم بكل ما تشعر به في داخلك وفي أعماق قلبك، إنه يعلم مالا تعلمه أنت.

لا تستسلم لشعور الحزن وتجعله يعتري جسدك وعقلك وروحك،

فإن هذا الشعور سيمتص منك كل قوتك وطاقتك،

إنه سيضعفك ويكسرك ويحطمك حتى تفقد كيانك.

كن جميلاً كما كنت دائماً،

لتبتسم لنفسك وللحياة بكل محبة وسعادة،

كن قوياً متماسكاً أمام قدرك الصعب وظرفك الأصعب،

ابتسم بكل تفاؤل واصبر وواجه قدَرك بكل أمل بأن القادم أفضل وأجمل.

ثق تماماً بأن بعد حزنك سعادة تنسيك ألم اليوم،

ثق بقوة بأنك بعد انكسارك ستكون قوياً وصامداً،

لا تنتظر هذه القوة من الآخرين، بل استمدها من الله ثم من داخلك.

كن مختلفاً

هناك أشخاص في الحياة يستطيعون جعلك تتلذذ بشعور السعادة،
يستطيعون جعلك تبتسم بكل شفافية، وتنظر إلى الحياة نظرة مختلفة،
نظرة ممتلئة بالتفاؤل والإيجابية،
وجودهم من حولك يشعرك بالسلام والأمان،
ابحث عنهم من حولك، وغذي روحك بعطائهم الإيجابي لك،
كن محاطاً بالكثير من الأشخاص المحبين،
فشخص واحد لا يكفي،
كن محاطاً بالكثير من الذين تشعر معهم بأن الحياة جميلة وممتعة
ومشرقة ورائعة.
عندما تجدهم اقضِ معهم أكثر أوقاتك،
سيخافون ألمك.. ويحبون ضحكاتك..
سيسعدهم وجودك، ويحزنون لحزنك.
إنهم كنوز بشرية في حياتك،
كن معهم وتغذى من عطائهم ومحبتهم وإيجابيتهم،
حينها لن تحزن، فهؤلاء يعرفون كيف يتجنبون إحزانك،
ويعرفون كيف يسعدونك ؛
ابحث عنهم، وكن معهم، إنهم غذاء سعادتك.

يومك لن يتكرر، اجعله يوماً سعيداً

كل يوم جديد في هذه الحياة، ستعيشه بكل تفاصيله وبكل ساعاته
ودقائقه، وسيبدأ هذا اليوم وينتهي نهاية أبدية،
لن يعود ولن يتكرر أبداً، سيكون يوماً من حياتك ومن عمرك،
لذلك.. قرر أن تجعل هذا اليوم الذي لن يعود يوماً لطيفاً لك،
لا تزعج نفسك بمنغصات الحياة، ولا تزعج عقلك بالتفكير بما
حدث وما سيحدث وما سيكون مستقبلاً،
بل اجعل هذا اليوم يشهد لك بالكثير من الإنجازات التي ستفخر
بها، ولتضع وقتك فيما ينفعك ويفيدك.
اعتبر هذا اليوم كنزاً ثميناً أنعمه الله عليك، وكتبه الله لك.
حافظ عليه واجعله يحمل الكثير من الفرح والإيجابية،
اذهب إلى المكان الذي تحبه ويشعرك بالراحة والسرور،
كن مع من تحب ومع من يجعل يومك لطيفاً وممتعاً،
انتبه أن تبدد دقائق وقتك في تفاهات لا تقدم لك أي شيء.
إن يومك يجب أن يكون حافلاً بالكثير من الاختيارات التي
يختارها عقلك وقلبك، مستبعداً منه كل ما هو غير مرغوب فيه، إنه
يومك وأنت تملك الخيار.
ليكن تاريخ اليوم تاريخاً يشهد لإنجاز تتذكره مستقبلاً،
وليكن تاريخاً يشهد على فرحك وسعادتك.

أنت مختلف ولا أحد يمكن أن يكون أنت

لأخبرك أمراً يستحق منك التركيز، وليكن تركيزك عالياً بعض الشيء حتى تدرك ما سأخبرك به عنك؛

هل تعلم أنك مختلف كلياً عن الآخرين؟

أنك مختلف عن الجميع ولا يوجد شخص واحد في الحياة كلها يشبهك إطلاقاً..؟

أنت متفرد باسمك، وأصلك، وشكلك وحياتك،

أنت متميز بكل ما تملكه في هذه الحياة،

أنت متميز بكل تفاصيل حياتك،

يجب أن تعلم أنك شخص نادر وثمين جداً وتستحق الحب والسعادة، وأنك نادرٌ بمنطوقك الجميل وتفكيرك الذكي وأسلوبك الشيق.

ألم يخبرك أحد أنك مختلف في إطلالتك وانتقائك لملابسك حد الأناقة، وأنك مختلف في تصرفاتك وسلوكياتك حد الرُّقي!

ألم تعلم بعد بأنك ذو ملامح يقال عنها جميلة؟

وأن الجميع يتقرب منك طمعاً بك وحباً فيك!

إنني أخبرك بأنك مختلف عن الجميع، ولا أحد يستطيع أن يكون شبيهاً لك ولن يكون.

يجب أن تفتخر بكيانك فخراً يليق بك،

ويجب أن تحب نفسك حباً تستحقه فعلاً،

لأنك مختلف عن الجميع اختلافاً جميلاً.

سيتحقق حلمك

أمنياتك، أحلامك، رغباتك ستتحقق، مهما كانت بعيدة ستقترب، ومهما كانت صعبة ومعقدة ستتيسر، ومهما كانت مرفوضة وممنوعة ستقبل، حتى ولو كانت خيالية ستكون واقعك الجميل، أنا لا أخبرك بقصة وهمية حتى أجعلك سعيداً،

بل إنني أؤكد لك أن هذا ما سوف يحدث بإذن الله.

أخرج نفسك وفكرك من هالة التشاؤم وسوء الظن بعطاء الله، وابتعد عن المحبطين الذين يخبرونك بأن أحلامك مستحيلة، وانتقل إلى المكان الذي يناسبك ويتناسب مع مكانتك، انتقل إلى الإيجابية وحسن الظن بالله العظيم، نعم سيعطيك، بالطبع سيسعدك، بالتأكيد سيحقق أحلامك

رغماً عن المحطمين والمتشائمين والمشوشين من حولك

لا تستمع إليهم أبداً، فهم يحملون في عقولهم غابة سوداء مليئة بالتشاؤم، حطموا حياتهم بسوء ظنهم، وسيحطمون أحلامك إذا سمحت لهم بذلك، أغمض عينيك عنهم وابتعد، ارفع عينيك إلى السماء وابتسم بكل تفاؤل وسعادة، واستشعر بالسلام الداخلي.

هو عليه هين، هو على كل شيء قدير، هو سيحقق حلمي،

سيحدث ما تريد وكل ما تريد وأفضل مما تريد،

ستجعل المحطمين يصمتون للأبد من صدمتهم،

سترقص فرحاً أمامهم، وستغني طرباً لأنك حققت هذا الحلم الصعب، نعم هذا ما سيحدث لك قريباً،

سيكون حلمك واقعاً

وأمنيتك ستكون بين يديك

وقتك أثمن من كنوز الدنيا

وقتك ثمين جداً لا تضيعه أبداً في التفكير في بشر لا يعطونك أي اهتمام أو احترام أو مكانة، استغل وقتك في أشياء ثمينة ذات قيمة عالية، استغل وقتك في أمور تجعلك سعيداً جداً،

اجعل اهتمامك وتفكيرك في أمور تنفعك وتكون لصالحك.

لا تضيع وقتك في تحليل تصرفات وقاحة البشر،

فهم لا يستحقون ثانية واحدة من وقتك أبداً.

الحياة واسعة فيها الكثير من الطيبين والإيجابيين،

فيها الكثير من الأموال والأرزاق، فيها كل ما لذ وطاب، فيها جميع أنواع السعادة، كرس وقتك في البحث عنها.

ضع وقتك الثمين في البحث عن المال، بالعمل والاجتهاد.

ضع وقتك الثمين في البحث عن الراحة، عن الأصدقاء، عن الناس السعداء.

استمتع بوقتك واجعل التاريخ يشهد على ذكرياتك السعيدة،

ولا تجعل من وقتك ذكرى حزينة تبقى في ذاكرتك إلى الأبد تتذكرها مستقبلاً، إن الوقت الذي يذهب لا يعود مرة أخرى أبداً، إنك تستحق أن تعيش بلا حزن وضيق في هذا الوقت، تستطيع أن تعطي وقتك لكل شخص يقابلك بالمحبة الصادقة والاحترام

اجتهد في إسعاد نفسك، لأنك تستحق السعادة.

كن مستمتعاً بالموجود ولا تحزن على المفقود

يوجد في حياتك الكثير من النعم التي رزقك الله بها، وقد حظيت بها وصارت جزءاً لا يتجزأ من حياتك، اكتشفها ولتركز تماماً عليها وتعلم كيف تستمتع بوجودها،

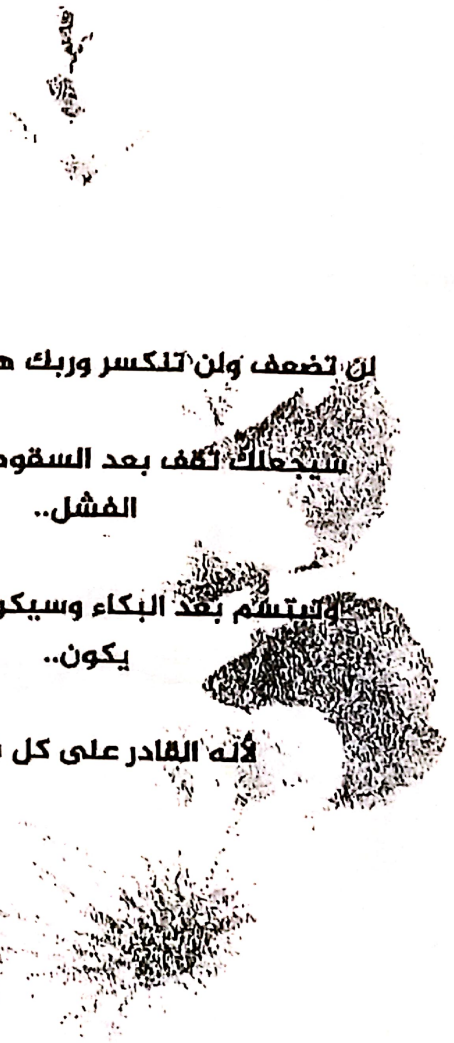
لا تجعل كل تركيزك على أمور لم تمتلكها أو امتلكتها لفترة من الزمن ثم افتقدتها، فحزنك على ما افتقدت لن يعيد المفقود، وحزنك على ما ينقصك لن يجعلك تمتلكه وتحظى به.

حزنك المستمر على ما هو غير موجود في حياتك وتتمناه، هو عذاب أنت تفرضه على نفسك وروحك التي لاحول لها ولا قوة فيما امتلكت من أرزاق، وفيما افتقدت من نعم.

كن سعيداً ومستمتعاً بما أعطاك الله في حياتك، وتأكد أن الله يعطيك كل يوم رزقاً جديداً مختلفاً عما مضى.

كن متفائلاً بأن ما تريده سيرزقك الله به، وليطمئن قلبك وتسعد روحك.

(2)
(الرب العظيم) قوتك العظمى



لن تضعف ولن تنكسر وربك هو الإله العظيم..

سيجعلك تقف بعد السقوط، وتنجح بعد الفشل..

ستبتسم بعد البكاء وسيكون ما تريد أن يكون..

لأنه القادر على كل شيء..

أنت ذو القوة العظيمة

«أنت تستطيع أن تسيطر على كل شيء» بقدرات الله «بما يريده الله،
أنت تملك قوة عظيمة لم تدركها بعد
ولم ترها أو تشعر بها نهائياً.
أنت تستطيع أن تقود كل ما تريد بمشيئة الرب العظيم،
تستطيع أن تصل إلى أعلى القمم وتصل إلى ما بعد النجاح.
تستطيع أن تتخطى أحزانك ومصائبك، وتجعل السعادة تملأ تفاصيل يومك بقدرة الرب العظيم.
الله أعطاك القدرة على ذلك وبشكل يسير، تستطيع أن تغير حزناً قد تعمق بقلبك بالدعاء،
وتجعل الرزق وفيراً من حولك بالاستغفار،
وتستطيع أن تجعل حياتك مباركة بالصلوات، قربك من الله سيقربك من كل ما ترغب به في الحياة،
كلما ازدادت قوة علاقتك بالرب العظيم ستزداد قوتك في الحياة،
وسيحصنك الرب من كل أذى، ومن كل شر، ومن كل مصيبة وسوء قدر.
بقوتك العظيمة ستنتصر على كل عدو آذاك، وتتعافى من كل مرض ألم بك.

بقوتك سترزق بالأرزاق الوفيرة من الله، زوجاً وبنيناً وأموالاً وسعادة.

ربما لم تكتشف هذه القوة بعد، ولا تعرف أنك تمتلكها منذ خلقت،

اكتشفها ابتداءً من هذه اللحظة لتحيا سعيداً.

تجاهل المشكلات وتوكل على الله

عندما تواجه مشكلةً ما في حياتك

أكبر من قوتك وقدراتك،

ويفشل الجميع في مساعدتك،

يجب أن تكون مستعداً لتسلم مشكلاتك لمن يملك قدرةً أكبر من قدرتك ومن قدرة جميع من حولك..

إيمانك بالله سيمنحك قوةً في داخلك،

إن إدراكك وتقبلك بعدم قدرتك على التحكم في كل شيء في الحياة،

أمر محفز للغاية ومن شأنه أن يقودك إلى التوكل على الله في جميع أمورك.

الله أقوى من جميع مشكلاتك.

قادر على إزالتها تماماً من حياتك،

مهما كانت كبيرة في نظرك

هي صغيره جداً أمام قدرات الله وقوته.

توكل عليه وسلمه كل أمورك،

أنت ضعيف جداً

ولكن خالقك قوته عظيمة، وليس لقوته حدود.

قل عند كل مصيبة أو حزن:

«اللهم إني وكلتك أمري فكن لي خير وكيل، ودبر لي أمري
فإني لا أحسن التدبير».
وتوكل على الله وكفى بالله وكيلاً.

كن حامداً شكوراً

حاول دائماً أن تدرك وتستشعر نعم الله عليك، التي لا تعد ولا تحصى، ولتجعل شكر الله وحمده على النعم عبادةً دائمةً ومستمرة.

تأمل من أنت وكيف خلقت، تأمل كيف يشفيك إذا مرضت، تأمل كيف يجعلك تستيقظ من بعد نومك، اشكره على أنفاسك المنتظمة ودقات قلبك المتزنة وخطواتك الثابتة، اشكره على صحتك وعلى قوتك، وعلى كل جزء من جسدك تجسد في أفضل خلقه وصوره.

عندما تشرق الشمس لبداية يوم جديد اشكره على النور الذي أنار يومك، واشكره على نعمة البصر التي جعلتك تبصر هذا النور،

واشكره على نعمة العقل الذي يعرف النور من الظلام، حاول دائماً أن تدرك وتستشعر نعم الله التي لا تعد وتحيطك من كل جانب في حياتك، اشكره على كل شيء، على الهواء الذي تتنفسه، على الطعام الذي تتناوله، على الماء الذي تشربه..

عندما تكون شكوراً ستزداد النعم وتنعم الوفرة..

اشكر الله قبل أن تنام
واشكره عندما تستيقظ.

تصالح مع أقدارك وأعلن لها السلام

قد تعيش يوماً قدراً مؤلماً وصعباً، ويصعب عليك قبوله ويحزنك
ويكسرك بشدة، وقد يسقطك من القمة إلى الأسفل،
لا تضعف أبداً أمام قدرك ولا تنكسر، وكن قوياً ثابتاً وصابراً..
تقبل أقدارك مهما كانت صعبة، ومهما كانت مؤلمة،
وابتسم لها بكل تقبل وتصالح..
تصالح مع قدرك وكن قوياً مؤمناً،
لأنها أقدار مكتوبة لك من عند الله العظيم.
تفهم وتقبل قدرك مهما كان مؤلماً وارضَ به.
تقبل أقدارك الموجعة التي ألمّت بك، حتى تتغير إلى الأفضل
ويصبح قدرك نعيماً تتنعم به ويبث في روحك السعادة.
كن صابراً على ما ألم بك وتذكر أنها أقدار جاءت من الله العزيز.
الرب يريدك أن تواجه قدرك بكل قوة وصبر، لأنه بعد صبرك
سيأتي فرج يمسح عن قلبك كل ألم.
كن متشوقاً لما سيكون بعد هذا القدر المؤلم، فبعد كل عسر يسر..
سيتيسر قدرك إن لم يكن غداً فبعد الغد.
كن على يقين وثقة بالله،
تصالح مع قدرك المؤلم اليوم،
فإنه سيودعك غداً.

لا تربط سعادتك مع البشر ولتكن سعادتك لرب البشر

نصيحتي لك في هذه الحياة، لا تربط سعادتك مع أي إنسان أبداً،
ولا تربط فرحك وراحتك بوجود من تحب فتحزن لابتعاده،
إذ لا يوجد إنسان يسعدك بشكل دائم، لا حبيب ولا قريب
لا صديق ولا رفيق، لا تعلق سعادتك مع أي كان إطلاقاً،
فلا إنسان في هذه الحياة عطاؤه يدوم،
بل لتكن سعادتك متعلقة «بالله العظيم..»
حينها لن تنقطع عنك السعادة أبداً، فالبشر يزولون والله لن يزول،
والبشر يتغيرون والله لن يتغير،
والبشر أنانيون والله كريم معطاء.
كن سعيداً مع الناس ومستمتعاً بكل لحظة معهم،
ولكن لا تتألم عندما يبتعدون عنك،
ولا تحزن عندما يعطونك ظهورهم.
إن كنت واجهت حبيباً خائناً أو زوجاً ظالماً
أو صديقاً مستغلاً، لا تربط سعادتك بتواصلهم
وتحكم على نفسك بالعذاب لابتعادهم،
بل ابتسم لأن سعادتك لا يمتلكها أحد غيرك،
سعادتك بعلاقتك مع الله وليست بعلاقتك مع الآخرين.

من يريد الابتعاد عنك فامنحه ذلك، ومن يريد الاقتراب منك فرّحب به.

سعادتك مع الله فكن معه دائماً.

طهر الروح والعقل والجسد

اعتكف مع نفسك وذاتك، بعيداً عن الجميع، بعيداً عن الضوضاء، وبعيداً عن المشوشين،

بعيداً عن القريبين والبعيدين، واقترب كثيراً من نفسك وكيانك،

في مكان هادئ يشعرك بالروحانية، لتعرف من جديد ماهي رغباتك وماهي أهدافك، لترسم خططاً بيدك وتنظر لأهدافك بمنظارك وليس بمنظار الآخرين.

كن بعيداً عن الجميع ووحيداً مع نفسك وقريباً من الله.

اجعل لسانك لا يتحرك إلا لقراءة القرآن واستغفار الله العظيم، ردد ذكر الله كثيراً، واجعل كل دقيقة من يومك لعبادتك ولنفسك،

تجاهل كل ما يحدث من حولك في الحياة وما يحدث مع البشر،

واجعل كل تركيزك على ما ستفعل هذا اليوم، ليكن مستقبلك جميلاً ومليئاً بالسعادة والأرزاق،

ليكن القرآن هو رفيقك، والاستغفار هو حديثك.

استشعر في اعتكافك الأمان والسلام الذاتي.

هي لحظات يتم فيها تطهير الروح والفكر والذات،

وتطهير القلب والنفس.

ما أجملها من لحظات

تقضيها مع الله ثم مع نفسك.

لكل داء دواء ولحزنك وألمك شفاء

لكل ألم دواء، ولكل مرض شفاء، ولحزنك وضائقتك دواء يداوي حزنك، ويعجل بشفائك وتيسير أمرك، وتفريج همك

سأخبرك عن دواء روحك المكسورة، علاجك الذي سيشفيك بسرعة قد تفوق سرعة شفاء جسدك من الأسقام،

لتبدأ بدعاء ذي النون وهو قول (لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين).ناجي الله بهذا الدعاء مئات المرات بلا توقف، في كل وقت وكل حالة، وبعد كل صلاة، فهذا الدعاء أقوى دواء لحزنك وانكسارك.

الاستغفار هو الدواء الثاني، استغفر مع كل نفس تتنفسه، والمقصود بذلك أن تستغفر بأعداد كبيرة جداً، استغفر بعد كل صلاة وفي كل لحظة من لحظات يومك الحزين.

هل تعلم ما هو الدواء الثالث؟

الحوقلة.. قُل (لاحول ولا قوة إلا بالله العظيم) حوقل قدر استطاعتك وما تجود به نفسك، قد تكون ضعيفاً مكسوراً في يومك الحزين، ولكن ستزداد قوة عند كل حوقلة ينطق بها قلبك قبل لسانك.

الدواء الرابع والذي قد لا تعرف مدى تأثيره وقوته على حزنك وضيقك، هو قراءة سورة الشرح، قل تعالى:

بسم الله الرحمن الرحيم

«أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ (١) وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ (٢) الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ (٣) وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (٤) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ (٧) وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ(٨)».

اقرأ هذه السورة مراراً وتكراراً، رددها عشرات المرات حتى تشعر بانشراح صدرك وزوال حزنك، كن مع الله وقت حزنك سيكون معك ويسعدك

اكتشف ما تمتلك من قوة في داخلك

اعلم أنك تملك قوتين قد أنعم الله عليك بهما، لا تتجاهلهما ولا تسمح لأيّ كان أن يجعلك تغفل هاتين القوتين العظيمتين..

هما من نعم الله عليك في هذه الحياة،

حتى تصل إلى أهدافك وتحقق رغباتك ومتطلباتك.

قوتك الذاتية وهي قوة ذاتك، وفكرك، وجسدك، وذكائك.

قوة قراراتك الذكية التي توصلك إلى النجاح،

قوة جسدك السليم الذي يستجيب لكل مطالبك،

يستجيب تلقائياً لكل إشارة من عقلك.

قوتك في الوصول لما تريد وقول ما تريد وعيش الحياة التي تريد.

قوتك في رفض ما يضرك، والابتعاد عما يحزنك، والتقرب إلى ما يسعدك.

قوتك التي تجعل الجميع يقف احتراماً لكيانك،

و تجعل الجميع يحبك لذكائك وحسن منطقك.

أنت تملك قوة ذاتية حرة، لم يضع لها أحد قيوداً..

أما قوتك الأخرى العظيمة، هي قوة اللجوء إلى الله العظيم،

قوة الدعاء، قوة استجابة الرب لمطالبك ودعواتك ورغباتك.

أنت تمتلك القدرة على إرسال ما تشعر به وترغبه

إلى الملك العظيم، تمتلك القدرة على الدعاء في كل وقت وكل

حين وكل مكان، استجابة الله لمطالبك ودعائك قوة لا يقدر عليها أي مخلوق، ولا يقدر عليها جنود الجان والإنسان.

عندما تريد أمراً قل يا الله أنا أريد وسيكون لك ما تريد، رضي أم لم يرضَ من لا يريد، استشعر السلام والأمان في هذه الحياة، وكن مرتاحاً ومطمئناً لأنك لم تخلق في هذه الحياة من دون قوة تحميك.

ابتعد عن الناس واقترب من الله

حياتك فترة مؤقتة ومعدودة وستنتهي في وقت لا تعلمه، وقتك الذي تعيشه الآن ثمين جداً، ولن تدرك ثمنه بما أنك تحظى به، ولا يدرك ثمن الحياة إلا من انتهت فرصته، فيتمنى أن يعود يوماً واحداً ليعبدالله كل ثانية وكل دقيقة في هذا اليوم.

لا تضيع وقتك في تفاهات بعض البشر، ولا تعطِ اهتمامك لما يقولون وما يفعلون، فأقوالهم لا تقدم لك شيئاً، وأفعالهم قد لا تسعدك بل ربما ستزعجك حتماً، لا تعطِهم قربك واهتمامك

وكن قريباً جداً من الله. تواصل معه قدر استطاعتك

وكن مستغفراً مردداً الاستغفار في كل لحظة طلباً للمغفرة،

كن مصلياً وساجداً للرب بكل خشوع ومحبة وصدق،

لا تنشغل بمتاعب الدنيا فمتاعبها كثيرة لا تنتهي، تجاهلها وليكن تركيزك على ما ستفعل من عبادات للرب العظيم،

حينها سيعطيك الله كل ما هو جميل في الحياة، ويجعل حياتك رائعة ومثالية، ستنزل عليك الأرزاق كنزول المطر من السماء، بكثرة ووفرة، سيجعل حياتك طاهرة ونقية.

عندما تبتعد عن الجميع لتلتجئ إلى الله سيقترب منك الجميع بكل حب صادق، وسيجعلهم الله مسخرين لك ويحصنك من كل شر قد يصيبك.

اقترابك من الله سيقربك من الحياة المثالية التي يتمناها أي إنسان على وجه هذه الأرض.

لتحظى بهذه الحياة، فإنك تستحقها.

ذو النون

قد تغرق يوماً في أعماق أحزانك، وذو النون سيكون حبل نجاتك لينتشلك من هذا الغرق، ويضعك على بر الأمان، هو الدعاء الذي سينقذك دائماً من مصاعب الحياة ويخرجك من عمق الهموم والضيق كما أخرج يونس من عمق الحوت، هو دعاؤك وقت الأزمات الصعبة، هو مناجاتك للرب طالباً الرحمة والمغفرة.

عندما تحزن عُد إلى الله وليردد لسانك مراراً وتكراراً دعاء ذي النون بلا توقف أو انقطاع، حتى يفرج الله لك همك ويُزيل عنك حزنك ويُيسر لك أمرك

عندما تحزن ابتسم رغم ألمك لأنك تعرف طريقاً يوصلك إلى الفرج، ذو النون هو الأمان الذي ستشعر به في حياتك. واجه كل مصاعب الحياة بهذا الدعاء بكل يقين وقوة،

تمكن من عثرات أيامك بالقوة العظيمة التي وهبها الله لك بهذا الدعاء، سيخرجك من باطن حزنك وينتشلك من أعماق وجعك، ويوصلك إلى بر الأمان والسعادة.

عندما أوجد الله المصائب في الحياة أوجد لها منفذاً يخرجك منها، اكتشف هذا المنفذ لتخرج دائماً من مصائبك بكل يسر، إنه منفذك للخروج، إنه مخرجك السريع..

دعاء ذي النون

(لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين).

«لا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا»

إنك لا تدري ماذا سيحدث بعد هذا الحزن المتعمق في قلبك، إنك لا تدري ماذا سيكون حالك، إنك لا تدري لأنك لا تعرف أقدارك المتغيرة التي لا يعلمها إلا الرب العظيم،

لا تدري فقد يتغير حزنك المؤلم إلى سعادة تجعلك تضحك وترقص فرحاً، يتغير إلى حال لم يتوقعه ولم يتخيله عقلك المتواضع البسيط، لا تدري ماذا سيكون قدرك!

فلعل الله يحدث بعد حزنك سعادة، وبعد العسر يسراً، وبعد الضيق فرجاً.

أخبرك الله أنه سيحدث بعد ذلك الأمر الذي أحزنك أمراً وقدراً ينتشلك من حزنك ويجعلك في حال أفضل، وكأنك لم تكن حزيناً قط، لا تكتم مشاعرك الحزينة بل أعطِها حقها وكن متفائلاً للغد.

اقرأ هذه الآية مراراً وتكراراً بكل تركيز وإدراك حتى يسقي الأمل روحك، ويشبعها حد الارتواء باليقين أن القادم من الله سيكون مختلفاً تماماً عما تعيشه اليوم، سيكون مختلفاً وجميلاً، كن صابراً على ما أصابك

منتظراً بكل لهفةِ الفرج الذي يتلو المصائب،

فإنك لابد أن تعلم يقيناً أنه بعد كل حزن أصابك، أمرٌ من الله يفرّج همك ويزيل حزنك.

كن متقبلاً

عندما يصيبك أمر حزين، تقبل ما حدث بقلب مؤمن صبور، خذ نفساً عميقاً، وحاول قدر استطاعتك أن تتمالك نفسك ولا تجزع، كن صبوراً ولاتكن هلوعاً واصبر على ما حدث،

لأنه سيحدث شئت أم أبيت، رفضت أم قبلت، الله قدر له أن يكون لذلك سيكون، حزنك وهلعك لن يغير مما حدث شيئاً، ولكن سيجازيك الله على صبرك جزاءً ينسيك هذا الألم.

ارضَ بقضاء الله وقدره واقتنع بأن ما حدث هو اختيار من الله، سيحدث بأية طريقة كانت، حتى لو حاولت بكل قوتك واستطاعتك أن لا يحدث، فإنه سيحدث لأن الله أراد لك ذلك، لذا تقبل القدر بكل أريحية وهدوء..

تقبله لأن قدرك أنت سيحدث لا محالة.. رفضك وحزنك وانهيارك لن يغير من الأمر شيئاً بل سيتعبك ويتعب عقلك، كن واثقاً أن ما اختاره الله لك فيه الخير حتى لو كان مؤلماً.

إن الأمور إذا تعقدت وأحزنتك، وكانت قضاءً مؤلماً في حياتك، تأكد بأنها مؤقتة ولن تدوم،

وسينزل الله قضاءً وقدراً يفرحك في نهاية الأمر،

لتواجه هذا الابتلاء بكل قوة وصبر، فيجازيك الله على صبرك.

اصبر على قضاء اليوم، وكن متفائلاً بقضاء الغد.

ادعُ الله بقلبك

ادعُ الله بقلبك، بخشوع دون أن ترفع صوتك،
أخبره يقيناً بكل ما تريده من أمنيات وأحلام..
ليكن صوتك المرتفع هو صوت يقينك، وخشوعك وثقتك باستجابة الله لدعواتك.

قد تكون جالساً في مكان ما بكل هدوء، أو تكون مستلقياً على فراشك بكل أريحية، أغمض عينيك.. واستشعر العلاقة بينك وبين الله العظيم، استشعر بيقين أنه يسمعك ويعلم ما تريده نفسك، وما تشعر به وما تحبه وما تكرهه، استشعر كل ذلك وخذ نفساً عميقاً جداً وتحدث مع الله في داخلك، قل كل ما تتمنى بقلب صادق خاشع مفتوح،

تكلم مع الله بكل راحة، وأخبره بكل ما تريد وأنت واثق تماماً أن ما تطلبه سيكون.

أخبره عما تشعر به من حزن وضيق وأنت على يقين بأنه سيسعدك ويفرج لك همك.

اشكره على ما أعطاك من أرزاق ونعم، وأنت تعلم أنه سيزيدك بعد شكرك، تحدث مع الله بكل حب، تحدث مع الله دائماً وبشكل مستمر.

اجعل علاقتك بالله قوية بكلامك ودعائك المستمر، أخبره عن كل ما تريد كل يوم، الله يعلم ما تريده نفسك قبل أن تعلم أنت به، لكنه

يحب أن يدعوه عبده ويتضرع له ويذكره دائماً، وقت حزنه، ووقت فرحه، ووقت حاجته.

ادعُ الله على الدوام فلا تدري لعل دعوة من دعواتك تغير أمراً في حياتك للأفضل،

إنه اليقين

هل تسألني كيف يستجيب الله الدعاء؟ إنه اليقين.

عندما يغرق قلبك وروحك وفكرك باليقين، سيكون دعاؤك واقعاً ملموساً،وتكون أحلامك حقيقة.

أتسألني ما هو اليقين؟

هو أن تدعو الله بأمور يراها البشر من المستحيلات، ولكنها عند الله ممكنة وأكيدة، تعلم أن الله قادر على كل شيء، مهما كان صعباً أو غير ممكن، وسيكون ما يريده الله أن يكون.

اليقين هو أن تبتسم في لحظات حزنك وبكائك عندما تتذكر أن الله عنده القدرة على أن يبدل حزنك لفرح.

هو أن تستشعر الأمان الروحي والاطمئنان، لأنك تعلم أن الله يسمع ويستجيب لكل ما تريد.

هو أن تستشعر أنك غني وتمتلك كل شيء رغم افتقارك للكثير، لأنك تعلم أن الله سيعطيك ويغنيك.

هو أن تستشعر صحة بدنك رغم شدة مرضك، لأنك تعلم بأن الله سيشفيك حتى لو ازداد عليك الألم.

هو أن ترضى بقدرك الذي أفقدك أثمن ما تملك، لأنك تعلم بأن الله سيعطيك أكثر مما أخذ.

هو أن ترفع عينيك إلى السماء، وتعلم أن هناك رباً يراك ويسمعك.

هو أن ترتاح نفسك لكل صعوبات الحياة، لأنك تعلم بأن الله سيجعل كل صعب يسير.

هو أن تعيش الحياة حتى الممات وأنت مرتاح ومطمئن، لأن الله يحميك منذ بداية حياتك حتى مماتك، فهو الحافظ الحي الذي لا يموت.

اليقين.. هو ثقتك بالله العظيم

اشكره على ما تملك سيعطيك ما لا تملك

عندما يطول انتظارك لرزق ما، لا تشتكِ.

عندما تعيش سنواتك بلا زواج أو بلا مال

أو بلا أطفال، لا تكن شاكياً متذمراً ؛

بل اشكر الرب على كل ما تملك من نعم.

كن شاكراً لأنه حفظك طوال هذه السنوات، وحفظ لك هذا الجسد، وجعل له قلباً ينبض بلا مرض ولا علة.

قل شكراً لأنه حفظ جسدك في كل ثانية من حياتك،

يحفظه في النهار والليل،

يحفظه كل ساعة وكل دقيقة وكل ثانية.

اشكر الله على ما أعطاك، ولا تتذمر وتشتكِ على مالم يعطِك..

إن لم يعطِك رزقاً واحداً، فقد أعطاك مئات الأرزاق..

دقات قلبك المنتظمة.. عطاء..

أنفاسك وصحتك وروحك..عطاء

ذكاؤك وعقلك وإدراكك..عطاء

بصرك وسمعك ونطقك وصوتك.. عطاء

جمالك وكيانك.. عطاء

أسرتك ووالداك.. عطاء

شهادتك وثقافتك.. عطاء

سعادتك وفرحك ودينك كله عطاء..

ألا يكفي أن الله هو ربك، وهو أكثر المعطين وأكرم الأكرمين؟!

كن شكوراً.. على كل عطاء من الله،

لا تغفل عن أرزاقك الكثيرة بسبب تأخر القليل من الأرزاق.

عندما تشكر الله على ما تملك، سيعطيك ما لا تملك.

لا تشكّ بقدرات وعطاء الله وكن على يقين

إن أكبر العقبات التي نواجهها، هو أننا نريد شيئاً ولكننا نشك في أنه سيتحقق واقعاً في حياتنا بعد أن كان حلماً..

وهذا الشك هو الذي يمنع حلمك من المجيء إليك،

ويمنعه من أن يكون واقعاً ملموساً في حياتك.

عندما تدعو الله طلباً لتحقيق حلمك،

وتلجأ إليه بعبادتك وذكرك

وصدقاتك، وصلواتك واستغفارك،

وضعفك وانكسارك، تأكد وكن على يقين

أن ما تريده سيحدث، وأن حلمك سيتحقق،

وأن بعد عسرك يسراً،

وبعد حزنك سعادة وسروراً.

لا تشك أبداً بقدرات الله،

لأن قدرات الله ليست في موضع الشك.

بل إن قدراته وعظمته وقوته

في موضع الراحة والاطمئنان واليقين، يقينك بقوته هو

الذي سيحقق أمنياتك.

اليقين طاقة إيجابية تفاؤلية عظيمة جداً.

إذا استشعرتها ستتحقق كل دعواتك.

ماذا ستفعل اليوم ليحبك الله

ماذا ستفعل ليرضى عليك الله ويغفر لك خطاياك؟

كيف ستعيش يومك وكيف اخترته أن يكون؟

يعطيك الله الحرية في اختيار تفاصيل يومك،

والحرية في تصرفاتك وأفعالك ليختبرك ويختبر حبك الصادق له،

هل ستذكره فعلاً ؟

هل ستصلي له بكل حب !

هل ستقرأ القرآن بسعادة ؟ هل ستكون عابداً شكوراً ؟

يعطيك الله الحرية في كل شيء،

الحرية بأن تشعر بما تريد، وأن تفعل ما تريد.

تمتلك الحرية لتفعل ما يكون لك نعيماً،

وتمتلك الحرية لتكون عاصياً مذنباً..

ماذا ستفعل ليحبك الله ؟

ما رأيك ؟

الخيارات كثيرة أمامك،

الله يحب كل عابد شكور مخلص في عبادته.

صلّ له بكل حب وخشوع،

اشكر الله كثيراً فالله يحب الشاكرين.

هل فكرت أن تجعل الصدقة من تفاصيل يومك الجميل؟ تصدّق

بالطعام لحيوان جائع، تصدّق بإرواء طير عطِش، تصدّق بنية أن تفعل خيراً لوجه الله ليحبك الله.

ولا تنسَ أن تستغفر كثيراً، لا تجعل لاستغفارك حداً،

وأكثر من التسبيح والتحميد والتكبير والتهليل.

اجعل يومك عنوانه السعادة وتفاصيله عبادة،

وسبباً لرضى الله عليك.

لعله خير

لعلّه خيرٌ عندما كتب الله لك قدراً جعلك تفارق فيه أغلى ما تملك، .

لعله خير عندما تعيش لحظات صعبة تخسر فيها أرزاقاً قد كانت لك وفُقدت..

لعلها خير هذه اللحظة المريرة التي تعيشها ألماً وحزناً.

أنت لا تعلم ماذا كتب الله لك بعد هذا الفقد المؤلم، ولا تعلم ماذا سيعطيك بعد أن أخذ منك؟

حتى في خسارتك ولحظات فقدك وحزنك، كن على يقين وثقة بلطف ورحمة الله بك، وبأنه كتب لك نصيباً أفضلَ

في أمرٍ لم تتوقعه ولم تخطط له.

حكمة الله أكبر من ظنّك،

قد يكون التأخير في حصولك على ما تريد لخير أراده الله لك.

اصبر ولا تتعجل وتفاءل،

فقد ينتظرك من النعم أكثر مما تريد، فليس هناك أعظم من فضل الله على عبده.

سيأتيك ما قد يُنسيك ما أُخذ منك.

سيرزقك الله ما لم تكن متوقعاً أن يأتيك، كلما تأخر عليك شيء وطال انتظاره،استبشر خيراً، سيأتيك أجمل مما تتخيل لأن ربك لا ينساك أبداً.

والله لا يأخذ منك ليعذبك، بل ليعطيك ما هو أجمل.

لا تفكر بمشكلتك، استغفر ولا تفكر

أعرف سراً عن الاستغفار، سأخبرك به..

عندما تواجه مشكلة ما، لا تعطِ هذه المشكلة تركيزك وتفكيرك، فكثرة التفكير والشكوى لمن حولك لن يحل من مشكلتك إطلاقاً، لا أحد يستطيع أن يغير شيئاً قد كتبه الله لك.

اعمل على هذا السر الذي سأخبرك به لتستطيع تغيير المشكلة لتجعلها تتلاشى وتزول، وأنت قابع في مكانك بلا تعب ولا كلل، (استغفر ولا تفكر).

استغفر كثيراً واجعل هذا اليوم مليئاً بالاستغفار، عندما تريد أن تشكي الحال استغفر ولا تشتكِ، عندما تراود عقلك تفاصيل المشكلة التي وقعت فيها، لا تعطِ عقلك حرية الإبحار في تفاصيل المشكلة، وكيف حدث هذا وماذا إن لم يحدث ؟

بل (استغفر ولا تفكر)، أشغل قلبك وعقلك ولسانك بالاستغفار، عندما تشعر بالضيق والألم هماً وغماً استغفر، استغفارك المتواصل والمتكرر سينتشلك من قوقعة الحزن الذي حُصرت فيه ولا تدري أين مخرجه، سيزيل عنك حزنك وبطريقة ما سيخرجك الله من ضيقك ويبدل حالك المؤلم إلى حال مختلف كلياً، سيفرج لك الله همك ويزيل عنك كربتك وسيبدل حزنك بشعور مختلف تماماً، سيجعلك

سعيداً جداً فهذا وعد الله لك ولكل المستغفرين، الذين استغفروا في لحظات أحزانهم مناجاةً منهم للرب العظيم طلباً للرحمة والمغفرة والسعادة.

دعاء لرب السماء

إلهي العظيم، يا رب الكون ورب كل ما في هذا الكون،
أعلم يقيناً بأنني خُلقت ضعيفاً جداً
لا أستطيع تغيير أقداري إلا بك وبقوتك..
ولا أستطيع فعل أي شيء من دون قدراتك..
لم أكن شيئاً يذكر قبل أن أُخلق..
كنتُ في العدم.. حتى شئتَ وأردتَ وفعلت
وجعلتني شيئاً يذكر، جعلتني إنساناً ينمو ويكبر
يدرك ويفكر، ويرفع يديه إلى السماء ويقول
يا رب.. إني لك وإني إليك راجع..
أحبك يامن خلقتني، أحبك يامن أوجدتني..
وأحب الرضا بكل أقداري..
مرضي أراه شفاءً، ألمي أراه مغفرة لذنوبي،
فقري أراه وفرة وغنى، جوعي وصيامي أراه لذة،
وموتي هو طريقي للقياك.
كل شيء تكتبه لي أتلذذ فيه وأتقبله كل القبول لأنه منك..
شكراً وحمداً لكل سعادة ونعمة كتبتها لي..
شكراً وحمداً على انتظام أنفاسي..
شكراً وحمداً على استمرار دقات قلبي..

شكراً وحمداً على صحتي وعافيتي..
شكراً وحمداً لأنك خلقتني وأوجدتني..
شكراً وحمداً لأنك بعبادتك أكرمتني..
شكراً وحمداً على كل ما أملك من السراء والضراء.

إلى الله تُبث الشكوى والأحزان

اذهب إلى الله لتخبره عما بداخلك من ألم قد تعمق في صدرك، اذهب إلى الله ستجده في كل مكان من حولك..

ضع جبينك على الأرض واسجد بجسدك المرتجف من شدة الحزن، أغمض عينيك التي تألمت من البكاء،

افتح قلبك لله فإنه يسمعك، أخبره بكل ما حدث لك في حياتك ويومك، عما أحزنك وأبكاك ألماً..

اذرف مناجاتك بكل ضعف، فإنه القوي الذي يستطيع أن ينتشلك من ضعفك وانكسارك، أخبره بأنك له محتاج، فالله يحب مناجاة عبده له،

لا تشتكِ لأي إنسان كان حتى لو كان قريباً إلى قلبك،

بل لتكن شكواك لله الرب الرحيم، أخبره بكل ما في قلبك، ولا تضع لشكواك حدوداً، تقرب منه محتاجاً وطامعاً بعطائه ورحمته وكرمه، اطلب منه الرحمة والأرزاق وتفريج الهموم، إن الله يسمع شكواك حتى لو طالت الشكوى لأيام عديدة، إنه يسمعك حتى لو كانت شكواك مستمرة بلا توقف.

عندما تشتكي للبشر فهم لا يستطيعون تحمل الاستماع لشكواك لدقائق معدودة، لأنهم لا يملكون القدرة على تحمل أحزان الآخرين، إذ يمتلكون من الأحزان ما يكفيهم، ابتعد عنهم إلى الله

طالباً منه القوة لتواجه بها قسوة الحياة، لتجعل شكواك لله..
و ضعفك لله وليس لأي أحد آخر..

لتواجه أحزانك بقوة الله العظيمة

خُلقت أيها الانسان ضعيفاً، بدون الله لا حول لك ولا قوة..
تخطو وتسير في هذه الحياة بقوة وإرادة الله العظيم
لتواجه أمورك المتعسرة، ومشاكلك المتكررة، وأحزانك المؤلمة بقوة الله العظيمة.

إنها قوة الرب، قوة تبدل حالك السيئ إلى حال أفضل، وتجعل المعسر يسيراً، وتقرب لك ما كان بعيداً، وتوجد لك ما لم يكن موجوداً.

اطلب من الله هذه القوة باستغفارك الغير منقطع طالباً منه الرحمة والمغفرة والقوة لتغير أحوالك.

استغفر لأن استغفارك قوة تنهي حزنك وتيسر لأمرك،
وتبدل ألمك إلى رزق تسعد به.

اطلب من الله القوة بقول لاحول ولا قوة إلا بالله العظيم، مراراً وتكراراً بلا ملل ولا كلل، بيقين قاطع أن ما بعد ذلك فرج وفرح.

اطلب من الله القوة بصلواتك وركعاتك وسجودك الطويل،
ضع جبينك على الأرض ساجداً للرب تشتكي له حزنك بمناجاة صادقة من قلبك، ليفرج كربتك بقوته العظيمة.

اطلب من الله القوة بصدقاتك ودعواتك،
عندما تضعف تأكد بأن الله خلقك إنساناً ضعيفاً تستمد قوتك منه لا من أحد غيره.

لا تخبرهم عن أحلامك، اجعلها سراً بينك وبين الله

لا تخبرهم عن أحلامك، فكلماتهم ستمحو حلمك الجميل.

لا تخبرهم عن سعادتك لأنهم يعتقدون أنهم يستحقونها أكثر منك، ولا تخبرهم عن طموحاتك حتى لا يحطموا طموحاتك التي ستقودك إلى النجاح وللوصول إلى ما تريد، لا تسألهم عن أحلامك لأنهم يرونها مستحيلة،

اسعَ لما تريد بكل صمت وهدوء، اجعل هذا أسلوبك في الحياة، وستحصل في الحياة على كل ما تريد.

تواصل فقط مع الرب العظيم القادر على كل شيء،

تواصل معه بقوة ومحبة ورغبة، تكلم معه وأخبره بما ترغب وتريد، عش حياتك بعيداً عن ضغوطات البشر وعن سلبياتهم وآرائهم.. لا تنسَ أبداً أنهم مخلوقون من تراب، لا حيلة لهم ولا قوة.. وعندما تصيبهم مصائب الحياة لا يستطيعون حلها وليس عندهم القدرة لضعفهم. سيساعدك الله ولن يكسرك كما يفعل البشر، لن يحطمك ولن يقول عن أحلامك إنها مستحيلة أبداً، سيعطيك ما تريد بل سيعطيك أفضل مما تريد وسيجعلك سعيداً مرتاحاً مطمئناً، لأنك التجأت إليه، كن صامتاً مع الناس في موضوع أحلامك ورغباتك وطموحاتك،

واجعل أفعالك تتحدث بصوت مسموع.. لا تناقشهم أبداً

ولا تخبرهم بما تريد وما تفعل..

بل دعهم يباركون لك ما وصلت إليه.. دعهم يباركون لك تحقيق ما أردت.. وحصولك على ما رغبت به.

تستطيع ذلك.. كن قوياً بلجوئك إلى الله.. ستحقق كل ما تريد.

رزقك المتأخر أفضل بكثير من أرزاقهم المتقدمة

قد تعيش اليوم وأنت تنظر لمن حولك وهم يتمتعون ويتلذذون بوفرة أرزاقهم، ويبدأ عندك شعور اليأس من الحياة، فأنت لا تمتلك ما يمتلكون، قد تيأس من حياة تعيشها وأنت تفتقد الكثير، بينما غيرك وقد يكون قريبك أو أخاك الذي عاش حياة تشابه حياتك في الصغر، قد صارت حياته مختلفةً كل الاختلاف عند الكبر، ستضع نفسك في وضع المقارنة غير العادلة معهم، ستقارن أين أنت وأين هم.

سأخبرك شيئاً لطيفاً على مشاعرك المتألمة من هذا الفقد، لتعلم أن الله يرزق الجميع بلا استثناء، يرزق كل البشر ويعطي الجميع من عطائه وكرمه، ولكنه يرزق كل إنسان رزقاً مختلفاً عن الآخر، ويرزق كل إنسان بأوقات مختلفة ومتباعدة عن الآخرين، فقد يرزق الله اليوم قريبك وغداً يكون يوم رزقك، إن الأرزاق تأتي من الله في أوقات غير معلومة، وهي مختلفة غير متشابهة، إنك اليوم ترى عطايا الرب لمن حولك، وغداً سيكون يوم عطائك ويوم رزقك الوفير.

أنت لا تعلم ماذا يخبئ لك قدرك، كن متفائلاً بأن رزقك سيكون أفضل بكثير من رزقهم.

افرح لهم عندما تراهم مستمتعين بالأرزاق وتمنّ لهم السعادة فهم يعيشون لحظات سعيدة كتبها الله لهم، وسيكتب لك الأجمل في يوم ما، ربما سيكون هذا اليوم غداً.

انتظر هذا اليوم الذي سيمطرك الله فيه بالأرزاق،

ربما سيكون رزقك أفضل من الجميع، وسيتمنى الجميع أن يحظوا بما حظيت به.

إنه يعلم فاطمئن

لا أعلم ماذا حدث لك في تفاصيل هذا اليوم، فقد يكون هناك بعض الأمور التي أفقدتك لذة السعادة وأحزنتك، وقد يكون هناك شيء قد تعسر أو أمر لم يدبر، أو شخص ظالم قد أنهكك ظلماً وبهتاناً، أو حبيب فارقك وتعيش لحظات الفراق المرة.

سينتهي هذا اليوم وتأوي إلى فراشك بحزنك وانكسارك، وربما لا أحد يعلم بضيقك الذي تشبع به قلبك، تأوي لفراشك وخيداً تحمل في قلبك سراً تخبئه في نفسك ولا تريد أن تخبره به أحداً، لكن هناك الواحد الأحد الذي يعلم ما تخبئه في قلبك، ويعلم ما هو سرك الدفين، ويعلم ما هو شعورك الذي تشعر به، إنه يسمع أفكارك الصامتة ويرى دموعك المخبأة، ويعلم من الذي ظلمك ولماذا وكيف ؟ يعلم من هو أقرب الناس إليك، ومن ابتعد عنك ومن اقترب منك، يعلم ما في صدرك من ضيق وحزن أو سعادة وانشراح، إنه يعلم فاطمئن، لأنه رحيم بهذا العبدالضعيف، سيرحمك ويعطف عليك ويزيل ضعفك وانكسارك.

بيده الأقدار يغير ما كان وصار، فاطمئن لأنه وأنت نائم يدبر ويغير من الأقدار، إنه الرحيم الذي لا يرضى على عباده الظلم والحزن والكسر، إنه يحتويك برحمته ويغير من الأمر إلى أمر آخر يرضيك ويسعدك، لتطمئن لأن هذا هو ما سيحدث فعلاً..

عندما تنام وتغمض عينيك تأكد أن هناك في السماء الرب العظيم الذي لا ينام، وسيكون معك في أي وقت، ولو كان الكل ضدك اطمئن.

سورة البقرة ستغير من أمرك شيئاً

هي معجزة الله في سطور، هي الدواء لأكثر من ألف مرض، هي قوتك التي ستشعر بها بعد ضعف وانكسار..

هي القوة التي ستهلك كل شيطان أهلك روحك وحياتك، وهي القوة التي ستحميك من أذى شياطين الجن والبشر، وهي القوة التي ستهلك كل ساحر قد تجبّر.

ستعطيك قوة وحماية لجسدك وروحك ويومك.

اقرأ سورة البقرة، كل يوم لتطهر أيامك وتجعلها مباركة، سترى أموراً تسعدك وترى أشخاصاً يقتربون منك حباً ووداً ولطفاً، وسترى أهدافك تقترب وتحدث في أرض الواقع.

سورة البقرة تحمل في سطورها أسراراً عظيمة لم نكتشفها بعد، ولكن نستطيع أن نشعر بها ونلمسها عند قراءتنا لها مراراً وتكراراً،

ستهلك قريناً قد تربص بك في حياتك ليدمرك،

وستهلك حسداً أوعيناً وقفت في طريقك،

وستمحو سحراً قد وضع لك وأنت لا تعلم ولن تعلم،

ستيسر أمورك التي تعسرت في حياتك، وتقرب حلماً كان بعيداً، وتجعل رزقك في السماء بيدك بإذن الله وفضله.

عندما تحزن اقرأها واستشعر كل كلمة بروحك وقلبك قبل عينك وعقلك، اقرأها بعمق وتركيز لما يقوله لك الله في سطور، ستندهش مما سيحدث لك في حياتك البسيطة.

كن مؤدباً في حزنك

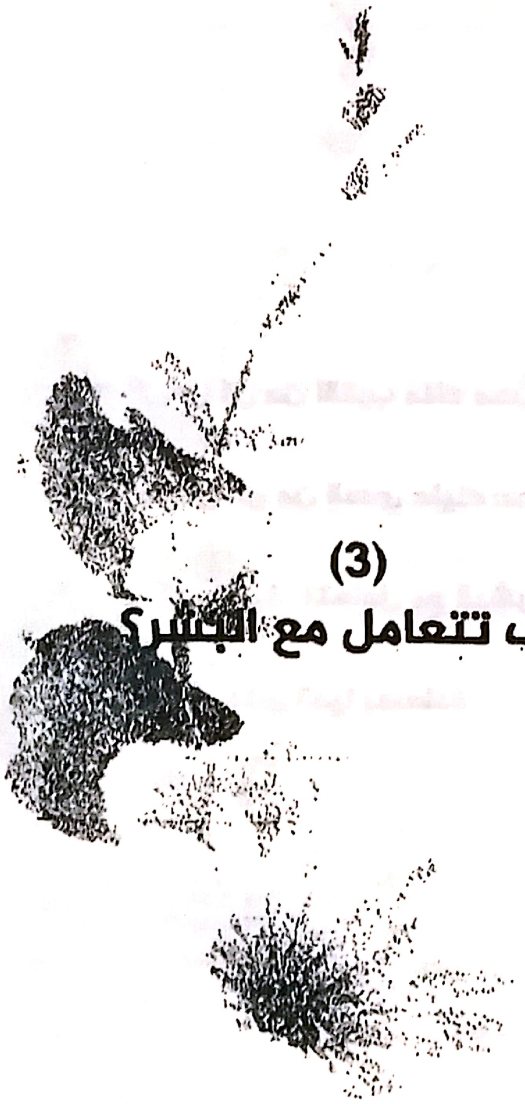
أنت تعلم يقيناً أن كل أمر يقع في حياتك يحدث بإرادة الله ومشيئته، وحتى لو كان هذا الأمر يؤلمك بشدة حتى يجعلك ترغب بالصراخ بأعلى صوتك، لابد أن تعلم بأن هذا اختيار الله لك في الحياة، لأنه يعلم أن هذا الطريق المؤلم سيوصلك إلى خير لم تكن تتخيله يوماً.

تستطيع أن تحزن وتبكي وتعبر عما تشعر به، ولكن كن مؤدباً في حزنك وألمك لأن الله كتب هذا القضاء لك، وهو يراقب ما أنت فاعل وقت حزنك، لاتكن جزوعاً في تصرفك وهلوعاً في فعلك، ولا تجعل بكاءك صراخاً بلا معنى، بل ليكن بكاؤك منحصراً بسجدة طويلة تكون بينك وبين الله، حينها ابكِ ألماً واذرف دمعك مستنجداً الله أن يجبر قلبك المكسور، تحدث معه في دعائك وفي سجودك، وأخبره عما تشعر به، هو يعلم ولكن الله يحب لجوء عبده إليه، ليكن حزنك دافعاً قوياً لك لتجعل ما يتلفظ به لسانك هو استغفارك المتكرر.

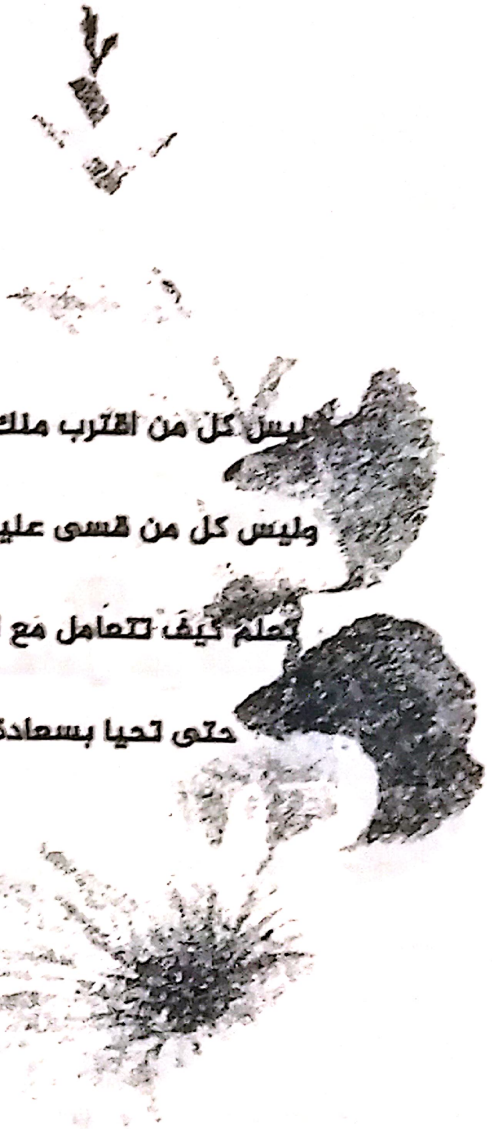
قل لاحول ولا قوة إلا بك يا ربي العظيم، كن مؤدباً مع الله في ما يعطيك من أقدار، إن أعطاك رزقاً شكرته، وإن كان قدرك صعباً صبرت عليه.

كن مع الله حتى يفرج عليك كربتك،

فإن الله يحب عبده الذي يكون لرزقه شكوراً وعلى مصابه صبوراً.



(3)
كيف تتعامل مع البشر؟



ليس كل من اقترب منك محبٌ

وليس كل من قسى عليك عدوٌ

تعلم كيف تتعامل مع البشر

حتى تحيا بسعادة

أنت لست مفضلاً عندهم

في حياتك يوجد الكثير من الأشخاص المحبين الذين يكنون لك كل المحبة والاحترام، ومن ناحية أخرى يوجد أيضاً النقيض لذلك، فهناك فئة من الأشخاص الذين لا يحبونك ولا يتقبلونك أبداً، لأنهم يكرهون نجاحاتك التي حققتها في حياتك فنجاحك يشعرهم بالفشل، إنهم يكرهون الشعور الذي يعتريهم عندما يتذكرونك لأنهم يتذكرون ماذا فعلت وماذا حققت من أمور رائعة لم يستطيعوا تحقيقها إطلاقاً، إنهم لا يحبونك لأنك مميز في كثير من الأمور التي تراها عادية أو طبيعية، بينما بالنسبة لهم هي أمور خيالية ولا يستطيعون فعلها أو التميز بها، يحسدونك على عطاء الله لك من أرزاق وفيرة، سعادتك وفرحك بهذه النعم تشعرهم بالضيق والألم لعدم حصولهم على ما حصلت عليه، إنهم لا يحبونك لأنك الأفضل، لا يحبونك لأنك تمتلك مالاً أكثر مما يمتلكون، لذلك لا تعتقد أنك تستحق هذه الكراهية أو أنك شخص غير مفضل أو محبوب، تجاهل مشاعرهم السيئة تماماً ولا تعطِها أي تركيز منك، ولتجعل تركيزك واهتمامك على الأشخاص المحبين الذين يسعدون لسعادتك ويفرحون لنجاحاتك، كن معهم دائماً وأخبرهم بكل ما يسعدك.

هناك شخص أرسله الله إليك وجعله رزقاً يسعدك

الأرزاق والسعادة لا تأتي دائماً بالمال، بل تكون أحياناً إنساناً يدخل حياتك دون أن يطرق الأبواب، يدخل دون أي استئذان، يرسله الله إليك ليكون مصدراً لسعادتك،

بل قد يكون هو سعادتك بالكامل، ليبث في روحك السعادة ويعطي لحياتك معنى.

قد تكون دعوة دعوتها يوماً

وأنت في أشد الحزن والوحدة، ربما حينها قلت:

إلهي أسعدني، ونطقت بها من قلبك ولسانك بكل ألم ونسيتها ولكن الله لم ينسَها، واستجاب لك دعوتك وجعل سعادتك ورزقك في إنسان، يدخل في حياتك لتدخل معه السعادة والحب.

قد يكون زوجاً.. أو ابناً أو صديقاً، يضفي لحياتك معنى آخر ويبقى معك ساعةً بساعة لا يفارقك أبداً، سعادة جاءت هدية رب السموات لك أنت فقط، لا يشاركك أحد فيها، لأن الله يحبك ويريد أن تكون سعيداً وتحيا حياتك فرحاً ومسروراً، يعطيك إنساناً أثمن من كنوز الدنيا، إنه طفلك الذي بين يديك، أو شريك حياتك، أو والدتك، أو والدك.

وربما يكون أكثر من شخص واحد يضيف إلى حياتك السعادة.

أعداء السعادة

يوجد الكثير ممّن حولنا لا يستطيعون أن يشاهدوا الآخرين وهم يعيشون أفضل لحظاتهم السعيدة، إنهم لا يحتملون هذا الشعور الذي تشعر به وحدك،

بينما هم يعتصرون ألماً وحزناً في دواخلهم، لا يحتملون سعادة أي شخص آخر يعيش لحظات من الفرح، بسبب رزق جميل يأتيه من الله، لأنهم لم يعيشوا هذه السعادة.

إنه ليس خطأك ولست مذنباً في فرحك بما أعطاك الله،

افرح كما تشاء وعِش أجمل لحظات السعادة التي أنعمها الله عليك، فمن يحبك بكل صدق سيبادلك هذا الشعور الرائع.

لا تجعل أعداء السعادة يعكرون مزاجك الهادئ، كن دائماً في أعلى مستويات ابتهاجك، لأن هذا الشعور هو الذي يليق بك وأنت تستحقه.

ضع حاجزاً قوياً بينك وبينهم لتحمي ذاتك من أعداء السعادة، فهم لا يستحقون أن تتنحى عن هذا الشعور الجميل، إنهم لا يستحقون أن تحزن أو تشوبك ضائقة بسببهم، لا يستحقون اهتمامك المطلق من التفكير والتركيز، فهم يشعرون بالنجاح عند سرقتهم لسعادتك ويستشعرون الرضا عند انكسار قوتك،

أكمل طريقك دون أن تنتبه لما يفعلون أو يقولون..
اجعلهم يتخبطون ألماً من تجاهلك لهم.

أنت لست المنقذ

من الجميل أن تقدم المساعدة للآخرين وتنقذهم قدر المستطاع لحمايتهم من الألم، ومن الرائع حقاً أن تعطي وقتك واهتمامك لمحاولة إصلاح أمورهم التي تعسرت،

ولكن بعض الناس قد تساعدهم « مئة » مرة

وحين يغادرونك يعودون إلى نفس المشكلة التي كانوا فيها.

الطريقة الوحيدة كي يتحرروا هي أن يصلوا إلى مكان حيث لا يساعدهم فيه أحد،ولا يحل لهم مشاكلهم، حينها سيتوقفون عند نقطة محددة ويعودون إلى ذاتهم، سوف يدركون أن عليهم تحمل مسؤولية حياتهم.

يشعر أحدهم بأنه يجب عليه النهوض من ضعفه ليحقق الهدف الذي خلقه الرب لأجله.

لاتكن مثل بعض الذين يفعلون الكثير من أجل الآخرين ولا يفعلون ما يكفي من أجل ذاتهم، أنت ودود وعطوف للغاية وتضحي بسعادتك ووقتك وجهدك لتبقي من حولك سعداء، لكن إذا كنت تفضل الآخرين على نفسك وتعطيهم الكثير ولا تعطي نفسك إلا القليل، فاعلم أن هناك خللاً في تعاملك مع نفسك،

يجب أن تعلم أنك لست المسؤول عنهم وعن أخطائهم، ولم يخلقك الله لتكون المنقذ الوحيد لمشاكلهم،

يجب أن تعلم أنك تمتلك وقتاً قصيراً في هذه الحياة، عشها بطريقة سعيدة بعيداً عن ضوضاء الآخرين،

أخبرهم الآن أنك لست المنقذ وأنك لست مسؤولاً عن إرضاء وإسعاد الناس بل أنت مسؤول عن إسعاد نفسك.

لا تضع نفسك في مقارنة مع الآخرين

لا تركز عليهم، وأبعد كل تركيزك عن هذا الشخص الذي كنت على وشك وضع نفسك في مقارنة معه، وركز على أي شيء آخر، إذا شعرت أنك على وشك وضع نفسك في مقارنة مع الآخرين أشغل نفسك بأي شيء يبعد تركيزك عنه، تحدث مع أي شخص بقربك وادخل في حوار معه، تذكر إيجابياتك وأرزاقك والنعم التي حظيت بها من الله، تجنب كل أمر قد يساعد عقلك على البدء في طريق المقارنات، ابتعد تماماً عن البحث في أمور الآخرين وتجنب مراقبة حياتهم، وتجاهل التركيز والتمعن في الجماليات السعيدة التي يتمتعون بها في الحياة.

تذكر أنك في نعمة وأن الكثيرين يحسدونك على الكثير مما تملك، إن الإنسان بطبيعته يتجاهل ويغض بصره بدون إدراك منه عن النعم التي يملكها ويتنعم بها في حياته، ويتلذذ بمراقبة جميع من حوله حتى لو كانوا يحظون بأقل مما يمتلك!

إنها عادة يهواها البشر، يجب أن تتعلم كيف تتخلص من هذه العادة التي لن تعطيك أي شيء بل ستدمرك.

انتبه من وضع نفسك في مقارنات مع الآخرين، مقارنات تحدث بالخفاء في عقلك وتفكيرك، والناتج عنها هدم لذاتك..

تجنبها قدر الإمكان، ذاتك أغلى ما تملك..
دللها وأكرمها حتى آخر نفس.

إنهم يضعون سعادتك على مقصلة الإعدام بمساعدتك

إذا شعرت اليوم بأن سعادتك قد انخفضت وشعورك بالضيق يزداد بشكل تدريجي حتى يصل إلى مرحلة الحزن، فتفكر بكل حيرة كيف لك أن تحزن بلا سبب؟ كيف يعتريك شعور يجعلك متألماً من الداخل دون أن يحدث أي أمر سيئ في يومك؟

سأخبرك بأنهم يعدمون سعادتك دون أن تعلم، إنهم أعداؤك الذين آذوك فيما مضى، ربما كان ذلك منذ أيام، وربما منذ بضعة أسابيع، وربما قد تعرضت لإساءتهم منذ سنوات، إنهم يعدمون سعادتك بتفكيرك العميق فيما حدث، ولماذا حدث؟ وكيف يا ترى حدث كل ذلك؟

عندما تجلس هادئاً مع نفسك وتأخذ من وقتك القليل، وقد يكون أكثر بكثير من ذلك، وتبدأ بالتفكير الطويل الذي يبدأ من بداية الحدث، ويطول هذا التفكير ليصل إلى أدق التفاصيل، حينها سيبدأ شعور السعادة بالانخفاض التدريجي حتى يصل إلى مرحلة الضيق والحزن، حينها ستتعجب كيف لك أن تحزن بلا سبب يستدعي ذلك!

إنك تخلصت من سعادتك بكل سهولة بسبب تفكيرك الطويل فيهم، تجاهل تماماً أي مشكلة قد تعرضت لها فيما مضى من الآخرين، كن سعيداً بيومك مستمتعاً بلحظاتك التي تعيشها بعيداً عنهم.

إنه سلبي، احذر منه

لم أرَ حواراً صعباً ومتعباً أكثر من التحاور والتفاهم مع الإنسان السلبي، الذي يتصيد عليك كل كلمة تنطقها.

تحاورك معه كإشعال الشرارة في أجواء ممتلئة بالغاز.

الشخص السلبي يمتلك عقلاً لا يستوعب تفكيرك وحوارك البناء، فهو يحرف كل كلمة يسمعها من الآخرين ويعتقد بأنك تلقي عليه كل ما هو سيئ في الحياة، حيث يرى الحياة بمنظور أسود.

إذا أعطيته القليل من وقتك لتتحدث معه سيجعل هذا الحوار يتخطى ساعات زمنية طويلة تهدر وقتك بلا فائدة، فهو يستطيع امتصاص وقتك بمهارة عالية، وامتصاص طاقتك الإيجابية بسهولة ومتعة، ويكون متفوقاً جداً في سرقة سعادتك.

إذا أعطيته اهتمامك ووقتك فأنت بذلك تقدم له أعظم عطاء قد يستمتع به ليفرغ مكنوناته السلبية فيك، لذلك توقف عن إيذاء نفسك وهدر وقتك في التحاور مع الشخص السلبي، تجاهل أي مناقشات معه، فالتجاهل هو أفضل وسيلة لحماية نفسك من سلبيته التي ستؤثر عليك وتدمرك، إذا حالفه الحظ بالمكوث بجانبك وحاول امتصاص طاقتك الإيجابية بإتحاف مسامعك بسلبيات الحياة، لا تتجادل معه بل أتحف مسامعه بإيجابيات الحياة. أعطِه جرعة جميلة من إيجابيتك.

اهرب منهم إلى الله

عندما تُظلَم من الظالمين، الذين ماتت ضمائرهم والذين يحملون الضغينة في قلوبهم عليك، لا تنتقم منهم ولا تأخذ حقك بيدك مهما كانت رغبتك في الانتقام قوية، فانتقامك منهم ليس كانتقام الله من أجلك، نعم ستحزن وتتألم وجعاً، فشعور الظلم يسلب منك لذة الحياة، هنا في هذه اللحظة اهرب إلى الله، وقت انكسارك وضعفك وألمك، وأنت متألم جداً تتخبط بلا اتزان اهرب إلى الله، فهذا هو طريقك، هذا هو الطريق الصحيح الذي لابد أن تسير باتجاهه،

توضأ وصلّ واسجد وابكِ واقرأ القرآن وكن مع الله،

أخبره عمّا شعرت به، وعما فعلوه لك، وما قالوه عنك، تحدث معه وتوكل عليه، وكن على يقين بأنه سينتصر لك وسينتقم ممن ظلمك.

كن مع الله ولا تقابل السوء بالسوء، والظلم بالانتقام، فالقوة ليست مواجهة الخطأ بالخطيئة.

ابتعد عنهم وضع الكثير من الحواجز بينك وبينهم، فهم يشعرون بالانتصار إذا علموا أنك تألمت حقاً من ظلمهم.

لا تعطهم فرصة للانتصار وتجاهلهم تماماً، قل: «حسبي الله ونعم الوكيل» مراراً وتكراراً، حينها سينتصر الله لك وستشعر بلذة الانتصار.

اختَر بعناية من سيكمل معك الحياة

تعلم جيداً بأنك ستعيش هذه الحياة مرة واحدة، وتعلم أيضاً بأن السنوات التي مضت وولت لا يمكن أن تعود،

و تعلم كم أعطاك الله من سنوات قد عشتها سابقاً، مع من وكيف بالتفصيل، ولكنك لا تعلم كم تبقى لك من السنوات والأيام في الحياة، لذا كن حريصاً جداً على انتقاء كل خيار كفيل بإسعادك حتى آخر رمق، اختر أفضل الخيارات لتحيا بسعادة فيما تبقى من حياتك،

كن حريصاً على اختيار الأشخاص المناسبين، ابحث عن الإيجابيين المحبين الذين يضيفون السعادة على أيامك ولحظاتك، الذين يخافون وجعك ويسعدون لفرحك، فهم كنوز بشرية، ابحث عنهم وكن قريباً منهم.

ضع الكثير من الحواجز التي لا تهدم ولاتزال أمام كثير من الأشخاص السيئين والسلبيين، الذين ينغصون عليك يومك ويسرقون منك سعادتك، فهم لا يستحقون دقيقة واحدة من حياتك التي اخترت أن تعيشها بكل سعادة وفرح، أيامك المتبقية هي لك وليست للآخرين، عشها بسعادة قدر استطاعتك، لا تحزن ولا تضيع دقائقها وساعاتها على هموم لا تفيدك أبداً، حياتك الماضية كفيلة لتعطيك الكثير من التجارب التي علمتك من يستحق البقاء، ومن يستحق أن يكون خلف تلك الحواجز التي لاتُزال

لا تتسول اهتمامهم

لا تطلب الاهتمام من الآخرين،

ولا تطلب الحب بكل يأس من الشخص الذي تحب،

لا تجعل نفسك محتاجاً يائساً طالباً العاطفة والرعاية والاهتمام، تأكد بأنك ستعيش حياتك ويومك بكل سعادة حتى لو لم يهتم بك أحد أو يعطف عليك أحد، لا تعلق نفسك بالبشر مهما كان مستوى علاقتهم بك..

ولا تجعل سعادتك تظهر فقط عندما يلتفت إليك ذاك الحبيب ويرضى عنك ويبتسم لك، حان الوقت لتغير هذه البرمجة العقلية التي اعتدت عليها، حان الوقت لتجعل شعور السعادة يرتفع دائماً إلى أعلى مستوياته حتى لو كنت وحيداً مع نفسك.

لا تشعر نفسك بالضياع عندما لا يهتم أحد بك، فلن تضيع إذ تستطيع الاهتمام بنفسك دون الحاجة إليهم.

اعتنِ بنفسك جيداً، وأسعد نفسك بما تحب، كن سعيداً بما تملك في هذا اليوم مهما كان قليلاً، وتقبل محبة الآخرين لك واهتمامهم، فالحب الصادق يقدم مجاناً.

لا تطلب من هذا وذاك أن يكونوا مصدراً لسعادتك اليوم،

ستكون أنت مصدراً لسعادة نفسك وسيكون لك ذلك.

إنهم يبحثون عن وعاء لتفريغ مكنوناتهم

لا أستطيع أن أقول لك البعض لأنهم أكثر بكثير من ذلك، إنهم يختارون الشخصية التي تكون وعاءً لشحناتهم السلبية بكل انتقائية، يبحثون عن النفوس الطاهرة التي تتمنى السلام والخير للجميع، الشخصية الطيبة التي لا تحتمل أحزان الآخرين وتحاول قدر المستطاع مساعدتهم والاستماع إليهم، حتى لو لم يكن لها علاقة بذلك، إنهم يبحثون عن شخص يكون الضحية ويمتص أحزانهم وضغوطاتهم وسلبياتهم، انتبه أن تكون وعاءً لهم دون أن تدرك، انتبه من استغلال روحك الطاهرة النقية في تفريغ سلبياتهم.

إنهم قريبون منك ويعيشون حولك، فربما يكون شريكك في الحياة الذي يحاول سكب سلبياته وضغوطاته فيك، وربما تكون وعاءً في مقر عملك حين تستمع لكل موظف يعيش ضائقة أو حزناً، فتترك عملك لتقدم لهم خدمة (اسكبوا في وعائي طاقاتكم السلبية لأقدم لكم الراحة).

وقد تكون وعاءً لطيفاً لصديقك المفضل، الصديق الذي اعتاد بشكل مستمر أن يلجأ إليك عند كل ضائقة ليلقي فيك سلبياته وأحزانه فيرتاح قليلاً، إن هؤلاء الناس يبحثون عمن يفرغون فيهم طاقاتهم السلبية، ولكنهم يرفضون بتاتاً أن يقدموا أنفسهم وعاءً لك.

لاتكن وعاءً لأحد، فلا أحد سيكون لك وعاءً وقت حزنك.

لا تسمح لهم بإضعافك

ستأتي لحظة من لحظات حياتك وقد تكون الآن وأنت تقرأ كلماتي، لحظة تشعر بها بالإساءة من شخص قريب لقلبك، أو ظلماً لم تتوقعه أبداً من الشخص الذي أحببته دوماً، وكان في نظرك هو العادل في زمن الظلم، أو قد تتلقى إهانة من أعز شخص لديك، إنك تخذل بكل ما في الكلمة من معنى وتجرح بكل عمق، ستعيش لحظات صعبة ولا توصف، ستكون مؤلمة جداً لدرجة أنك ستشعر بالقهر. حينها لا تفكر أبداً بأسبابهم لأنك لن تكتشفها،

ولا تعتقد أنك تستحق كل ما حدث لك، لأنك لم تخطئ، بل هم، ولا تواجه الشخص المسيء بذنبه بل انسحب بكل هدوء، وخذ آلامك وأحزانك ودموعك بعيداً عنهم، فهم لا يستحقون أن يروا ولو جزءاً بسيطاً من حزنك عليهم وعلى أفعالهم غير المتوقعة، انسحب حتى تحمي نفسك من استمرار تلقي الإساءة، إن أضعفوك بتصرفاتهم وقررت البقاء معهم، سيضعفك ذلك أكثر فتتلقى المزيد من الإساءة، أنت بحاجة إلى الانسحاب لترفع طاقتك المهدورة وترفع من قوتك التي ضعفت، كن بعيداً عن الجميع وفكر جيداً بأنك أفضل مما يصفونك وأجمل مما يرونك، وبأنك لا تستحق ما حدث بل تستحق الأفضل.

ابدأ برفع طاقتك وقوتك باللجوء للرب بالصلوات والدعوات، الرب هو الوحيد الذي سيغير ما حدث لك، وسيعطيك القوة التي لا تتوقف ولا تزول.

تعامل مع حزنك باللجوء إلى الله،

حتى تختصر على نفسك جرعات الألم.

أعداء النجاح

عند المضي في تحقيق أهدافك وطموحاتك، ستواجه الكثير من الممانعة ممن هم حولك، سيخبرونك بأن أحلامك مستحيلة وطموحاتك لا تليق بك، وأن أهدافك غير صحيحة وتحتاج إلى التغيير، سيغذون عقلك بفكرة المستحيل، سيحدث كل ذلك لأن من حولك لا يحبون التغيير.

يرغب الناس أن يبقى كل ما هو حولهم كما هو. عندما تحاول التغيير في نفسك وواقعك ستجد أن كثيراً منهم ليسوا كما كنت تظنهم، بل قد ينقلب بعضهم إلى أعداءٍ لك بعد أن كانوا أقرب الناس إليك.

ومنهم من يستعد لمواجهتك حتى الموت في سبيل ردعك عن المضي في ما أنت مقبل عليه، لأنه يرى في التغيير الذي تقوم به في حياتك تهديداً للاستقرار الوهمي الذي يعيشه،

سيكون في المواجهة مع نفسه ويرى حقيقة الإنجازات الوهمية التي يعيشها تتحطم أمام الإنجازات الحقيقية التي تنتظرك، سيحاول منعك ليدافع عن نفسه أمام تلك الأوهام.

لا تتعلق بالأشخاص وتربط بهم أهدافك وأحلامك، بل اجعل تعلقك وتوكلك كله على الله، فلا يهمك من خذلك لأن الله ييسر أمرك ويزيل عنك كل الصعوبات والمشقات، لا تضيع وقتك في

إقناعهم بأهدافك، ولا يهمك خذلهم لك، ولا تعاقبهم في تقصيرهم، كل ذلك سيستهلك منك الكثير من الوقت، اجعل وقتك الثمين في السعي للوصول إلى طموحاتك ومخططاتك.

استمر في المضي قدماً واتركهم عالقين في دوامتهم السلبية.

فقراء الأدب

يعيشون حولك، ولكنهم نادرون، يتدخلون في أدق تفاصيلك من باب الفضول وليس الاهتمام، لا يملكون أية ضوابط تضبط انفعالاتهم أو مشاعرهم وأقوالهم، يؤذونك بالقول والفعل لأنهم يعيشون الحياة بدون حدود لأخلاقهم، قابلهم بالتجاهل ولا تعطهم الإذن لتسمع تفاهاتهم، ولا تعطهم العقل لتفكر بدناءة أفكارهم، ولا تعطهم الوقت حتى لا يضيع وقتك هباءً منثوراً.

لفقراء الأدب تعامل خاص يختلف عن الآخرين، لتكُن ردة فعلك اتجاه تصرفاتهم مختلفة عما اعتدت عليه في سلوكياتك مع الآخرين، تجاهلهم وأعطهم ظهرك، وصمتك، لا تنصت لما يتفوهون فأقوالهم ليست ذات أهمية.

سأخبرك سراً ربما لم تعرفه حتى الآن عن فقراء الأدب، إن سعادتهم تكمن في تغيير مشاعرك من الاستقرار إلى الانهيار، وانتصارهم يكون عندما تصل إلى أسوء مراحل انفعالاتك، يتلذذون بذلك فلا تغذِّ حاجتهم، ولا تجعل نفسيتك تسوء بسببهم، تجاهل كل ما يحدث ولا تفكر بما قيل لك وما قيل عنك وما فُعل ضدك، ابتعد عنهم ببصرك وسمعك وهالتك وكيانك، كن بعيداً جداً عن محيطهم.

رحيله عنك بداية جديدة لك

قد يكون قد تخلى عنك، ولكن الحياة بجمالياتها باقية لك، كنت تراه الحياة حتى ذهب عنك، واكتشفت أن الحياة لا تنتمي له إطلاقاً، كنت تراه شخصاً يضفي على حياتك السعادة، وعند ابتعاده أصبحت ترى السعادة في كل جزء من حياتك بعد أن كنت تحصرها في كيان واحد، ابتعاده عنك يعيد لك تفكيرك ومراجعة قراراتك.

ستعود إلى نقطة البداية وتعيش حياتك بطريقة طبيعية جداً، ستعود إلى نقطة تعيش فيها يومك لنفسك وليس لشخص آخر، أصبحت تقرر قراراتك بعقلك وليس بتدخله، لقد رحل ولكنه لم يترك فراغاً، فلا تخدع عقلك بأفكار واهية بأن رحيله عنك جعل حياتك فارغة بالكامل، إنها فكرة قد تدمر كيانك والواقع لا يمت لهذه الفكرة بأية صلة، فرحيله عنك هو مساحة جديدة لشخص آخر يستحقك، إنه يبتعد لأنه لا يستطيع أن يعطي أو يحب، ولا يقدم الكثير لأجلك، يبتعد ليعطي شخصاً آخر هذه الفرصة، شخصاً غيره سيحترمك جداً، ويحبك بصدق، ولا يفكر بالتخلي عنك أبداً.

دعه يرحل فرحيله وابتعاده عنك حياة أخرى تختلف تماماً عن حياتك السابقة، ربما رحيله خيرة قد اختارها الله لك، فتقبل هذا القضاء وكن على يقين أن القادم من عند الله هو الأفضل، لا تلتفت

إلى الماضي، بل انشغل بصناعة حاضرك ومستقبلك، وكن مستعداً لمن سيكون شريكك غداً.

﴿فلا يُحزنكَ قولهم إنّا نعلمُ ما يسرون وما يُعلنون﴾

مواساة ربانية لقلبك حين ينشغل عقلك بـ أقوال البشر وتنسى أن الله سبحانه معك ويعلم بما تشعر به.

ربما اليوم قد أحزنتك (كلمات) فئة من الناس، وأحزنوك كثيراً، لا تحزن لأن الله يعلم ما قيل لك، وسيحاسبهم على ذلك.

لا تفكر أبداً بتفاهاتهم، ولا تعطِ مساحة من وقتك وتفكيرك لتحليل كلماتهم الرخيصة.

لا تحزن.. لأنهم لا يستحقون كل هذا الاهتمام

لا تحزن.. لأن الله معك في هذا الموقف وليس معهم

لا تحزن..لأنه لا شيء يستحق هذا الحزن أبداً..

لا تحزن.. لأن الله يأمرك بألا تحزن على قولهم،

كن سعيداً ومبتسماً هذه الليلة،

لا تجعل أقوال البشر الرديئة من أولويات اهتمامك،

فكل ما يقولونه عنك سلباً بالسر والعلن محاسبون عليه،

والله سينصرك عليهم، استشعر السلام والأمان، وكن مطمئناً، ووكل أمرك إلى الله الرحيم العزيز.

لا تهتم بكل ما يقال عنك، وركز على من يثني عليك ويسعدك بكلماته، فشتّان بين هذا وذاك، من يسيء إليك ستحزنك كلماته، ومن يثني عليك سيشعرك بالسعادة والمحبة، وأنت تستحق السعادة.

لصوص السعادة

انتبه من لصوص سعادتك، هم بشر لا يهتمون لأمرك، يسرقون راحتك وسعادتك وضحكاتك في وضح النهار

بلا قانون يردعهم، ولا آداب تمنعهم، ولا أخلاق تهذبهم.

هم فئة من البشر واجهوا الكثير من الضغوطات والصعوبات، يبحثون عن متنفس صغير لمكنوناتهم،

لاتكن لهم وعاءً يُفرغون فيه سلبياتهم.

لا تسمح لهم بأن يجعلوك بلسماً لألمهم وجرحاً لذاتك،

لا تسمح لهم بسرقة ابتسامتك.

ضع حاجزاً كبيراً وقوياً يمنعك عنهم وعن سلبياتهم،

كن أصماً وأبكماً وبلا عقل يفكر أمامهم.

اجعلهم هامشاً لا تراه ولا تسمعه.

لصوص السعادة موجودون حولنا بكثرة،

يترقبون الفرص المناسبة لتفريغ شحناتهم في الأشخاص السعداء،

لصوص السعادة لا يعملون على تطوير أنفسهم أبداً،

بل يجتهدون في كل لحظة وفي كل ثانية في تحطيم تطور الآخرين..

يجتهدون بكل قوة لكسر ذوات الآخرين،

يتلذذون ويستمتعون بذلك فهذا هو نجاحهم وتقدمهم..

لا تسمح لهم بالاستمتاع في كسر ذاتك وسرقة سعادتك،
تجاهلهم وكأنك لا تراهم بعينك ولا تسمعهم بأذنك ولا تدركهم بعقلك.
وكن سعيداً بعطايا الله لك.

(وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا)

الحياة تعطيك الكثير من الأمور الصعبة ولكنها لا تعطيك كيفية التعايش مع هذه الأمور، وعليك أنت اكتشافها واتباعها حتى تنقذ نفسك، الحياة ستفاجئك بأن العدو الذي سيتربص بك لن يقتصر على الغرباء فقط، بل سيتخطى ذلك وقد يكون قريبك، حينها واجه هذا الأمر بقوة صبرك، واصبر على الوضع الذي حتم عليك ووُضع في طريقك، لا تشتكِ لأحد أبداً، وكن على يقين بأن ما تعيشه من مشاكل ستُحل دون الشكوى للآخرين. واجه المشكلة بنفسك وبقوتك، وابتعد عن هذا العدو القريب لفترة، وليكن هجراً جميلاً، لا تتحدث معهم ولا تتكلم عنهم بالسوء، لا تؤذهم بأية طريقة واقتصر معهم على السلام، توكل على الله،

وقل: يا إلهي إني وكلتك أمري هذا فأصلحه لي، إلهي إني توكلت عليك في مصابي هذا ففرجه عني. ولتكن على يقين بأن الله الذي سينقذك من هذا المصاب، قادر على جعل كل أمورك بأفضل من حالها، وقادر على جعل كل عدو حاسد محباً بكل صدق.

وأخيراً لا تعطهم تركيزاً منك، بل ركز على ما يفيدك ويكون ذا نفع لك.

أعطِ كل وقتك لعبادتك وصلواتك واستغفارك وقراءة القرآن، كن قريباً من الله، وابتعد عن كل ما يسبب لك الضيق والحزن.

تخلص من أعدائك فوراً

لا تنتظر لحظة واحدة ولا تفكر في مسألة طردهم من حياتك، قرر ونفذ، طهر حياتك من الأشخاص السلبيين المحطمين، اطردهم وتخلص منهم نهائياً، اطردهم من عقلك وأفكارك، لا تفكر فيهم أبداً، أعداؤك هم من يكرهونك، هم من يضعون لك العثرات في طريقك، يحسدونك دائماً على كل شيء، ويتمنون زوال نعمتك وفرحتك وابتسامتك، يتظاهرون أمامك بالمحبة ويخدعونك بالابتسامة،

لا تعطِهم ثانية من وقتك، ولا تسمح لهم بقربك والجلوس معك، ولا تعلمهم بأخبارك،ولا تسألهم عن أحوالهم وأخبارهم فالحاقد لا يستحق الاهتمام، ولكن لا تقطع السلام، صافحهم وسلم عليهم وابتسم،

هؤلاء الكارهون يراقبونك من قريب ومن بعيد، يتلهفون شوقاً لرؤيتك حزيناً ومكسوراً، هؤلاء الكارهون ينتظرون الفرصة المناسبة ليؤلموك بالكلمات الجارحة، لا تعطهم الفرصة أبداً، كن قوياً وناجحاً ومنتصراً،

ليكن انتقامك بنجاحك وفرحك وسعادتك وابتسامتك وأناقتك وأخلاقك..

هذا هو الانتقام المناسب للكارهين.

أحب نفسك ليحبوك

طاقة الحب تتجه تلقائياً وبكل قوة لكل إنسان يحب نفسه بلا حدود، والتقدير يكون لمن يقدر ذاته قبل كل شيء، والدلال لمن يدلل نفسه ولا يتعبها ولا يشقيها، هناك قاعدة يتم تطبيقها في الحياة بشكل غير مباشر وقد يكون الأغلب غير مدرك لها، ويتبعها بشكل لا إرادي..

وهي أن الإنسان الذي يحب ويدلل نفسه ويهتم بذاته، ينجذب إليه كل الناس من حوله، فيحبونه ويقدرونه على قدر استحقاقه لنفسه، وعلى نقيض ذلك، الإنسان الذي يكره ذاته ويرى نفسه إنساناً كئيباً وبلا قيمة، لا يعطي نفسه أي اهتمام ولا تقدير، وينظر لنفسه كآخر اهتمامات الآخرين، سيعامله كل من حوله بالمثل، وكثير من الأشخاص الذين قرروا تغيير أنفسهم شكلياً ونفسياً وعقلياً، لاحظوا أن جميع من حولهم تغيرت معاملتهم إلى الأفضل، وازدادت نسبة المحبة والاحترام والتقدير.

إذا أحببت نفسك سترسل إشارات للآخرين بأنك تستحق الحب وتجذبهم لذلك، وإذا دللت نفسك سترسل إشارات بأنك مدلل وتستحق الهدايا الثمينة والكلام والعطاء.

وإذا حافظت على كرامتك ودافعت عنها وعن نفسك بكل قوة، أرسلت إشارات للآخرين بأن كيانك غير قابل لتقبل الأخطاء، ومن

يخطف سينال العقاب فوراً.

اهتمامك بذاتك لا يعني اهتمامك بعقلك ونفسيتك فقط، بل أيضاً بشكلك وأناقتك وإطلالتك أمام نفسك والآخرين.

يكرهونك لأنك

قد تواجه في حياتك أشخاصاً يكنون لك مشاعر الكراهية بلا سبب، يكرهونك بشدة ويتجاهلونك تماماً ولا يحتملون تواجدك وحضورك بينهم، إنهم يكرهونك لأنك مميز، تتميز عنهم بأمور كثيرة جداً لا يمتلكونها.

يحسدونك على كل ما تملك وعلى كل ما تحظى به، إنك تمتلك الكثير من الأمور التي تثير غيرتهم وأحقادهم.

يكرهون إنجازاتك وإبداعاتك وطموحاتك، يكرهون شعورهم بالفشل اتجاه نجاحك، ألق نجاحك أشعرهم بالضيق جداً، يكرهونك لأنك جميل خُلقاً وخَلقاً، يكرهونك لأنك مثقف واعٍ، يكرهونك لأنك سعيد وراض بحياتك التي بنيتها، يكرهونك لأن طريقة حياتك تثبت لهم أنهم لا يتحركون ولا ينجزون، يكرهون نجاحك الذي حققته وهم على فراش النوم والكسل وعدم الإنجاز، وأمنياتهم أن تتحقق أحلامهم وهم نائمون، يستيقظون كل يوم من سباتهم العميق ويترقبون التغيير، ولا تتغير حياتهم إلا على طريق الفشل، لأنهم يراقبون الآخرين ولا يراقبون أنفسهم، تجنبهم قدر استطاعتك ولا تعطهم أي اهتمام، استمر في تحقيق نجاحاتك.

لا تقصص رؤياك على إخوتك فيكيدوا لك

لا تخبرهم عن أحلامك وطموحاتك التي تسعى إليها، لا تخبرهم عما حققت وأنجزت في أيامك وفي حياتك، اقضِ حياتك بما فيها بالكتمان، فلست بحاجة لإخبار الجميع عما حدث لك وما سيحدث، أحلامك وواقعك هي ملكك أنت فقط، حافظ على خصوصيتك ولا تجعل أقدارك السيئة والسعيدة أمام مرأى الجميع، فلن يقدموا لك ما تعتقده، بل سيكيدون لك حقداً وحسداً، فلن يحظى الجميع بما تحظى به، ولا يستطيع الجميع تحقيق حلمه كما حققته أنت، ولا يمتلكون الطموح والإرادة التي تمتلكها، إنك أيضاً تمتلك أرزاقاً مختلفة كلياً عن أرزاقهم، والبشر لا ينظرون إلى أرزاقهم، بل أبصارهم تبصر أرزاق الآخرين ومن حولهم، إن ما تمتلك في الحياة هو كنز من عند الله العظيم، حافظ على كنزك الثمين وخبئه من أبصارهم ولا تجعلهم ينشغلون بحياتك، تحدث مع الجميع بكل ما يحدث في الحياة باستثناء ما يحدث معك، فأنت تمتلك حياةً خاصة لا ينظر لها ولا يتم التحدث عنها، تحدث معهم عن كل شيء، لتكن لهم ناصحاً ومعلماً ومستشاراً، كن لهم كل شيء ماعدا أن تكون راوياً. وتقص حياتك وأحلامك ونجاحاتك عليهم..

لا تغير حياتك من أجل شخص

ربما سيشيرون إلى بعض الأمور التي تحتاج إلى التغيير في تفاصيل حياتك، ولكن ذلك في نظرهم فقط، يحاولون أن يرسموا تفاصيل حياتك بأيديهم، ويخططوا لطريقك بقراراتهم، لا تغير حياتك من أجل رغباتهم فقد تخالف مصالحك وسعادتك، لتكن متأكداً بأنه لا أحد يعرف اتجاه سعادتك وأحلامك غيرك أنت، أنت من سيعبر طريق حياتك وهم سيعبرون طريقهم، ربما سيخبرونك بأن حلمك الذي تحلم به دائماً صعب بل مستحيل، ولن يتحقق لأنك لا تستطيع، سيتكلمون بما يجعلك تعتقد أن حلمك لن يحدث ولن يكون لأنهم فقط لا يرغبون، لا تنصت إليهم واسعَ إلى تحقيق حلمك، ربما سيقولون لك إن ما تطمح إليه بعيد جداً عن متناولك، وإنك لن تصل لأنه ليس لك، ولن يكون لك لأنهم فقط لا يرغبون،

وصولك إليه سيزعجهم بطريقة ما ولسبب ما.

اعلم أن طموحك ليس ببعيد وأن كلماتهم تخدر إرادتك القوية وتطفئ قوتك المشعة، سيخبرونك بأن قراراتك في الاختيار غير صائبة وسيختارون عنك لأنهم على صواب، لتكن على قناعة تامة بأنك على صواب دائماً إذا كان اختيارك لا يتخطى حاجز الأخلاق. اختيارك من اختيار الرب العظيم لك،

أخبر الله عما تريد واستخِر وسيكتب الله لك قدرك.

إذا وجدت سعادتك فيه، تمسك به

لن تبحث عنه ولكنك ربما ستجده في حياتك، سيظهر لك صدفة دون أي تخطيط مسبق، ستجد إنساناً يعرف ما ستقول قبل أن تنطق، ويعرف ما تفكر فيه دون أن تتحدث، ويعرف تموجات مشاعرك الحزينة تارة والسعيدة تارة أخرى، ستتعجب كثيراً من وجود شخص يستطيع أن يسعدك، ستكتشف أن سعادتك ترتفع إلى أعلى مستوياتها عندما تشاطره تفاصيل يومك، وستكتشف أنك تشعر معه بالطمأنينة والأمان. ستكتشف أن حياتك قد ابتدأت فعلياً من بعد هذه الصدفة التي أوجدها الله لك، ستحب الشعور الذي تشعر به مع هذا الشخص الرائع، وستعطيه كل دقيقة من يومك لأنك موقن بأنه يستحق، يستطيع أن يخرجك من دائرة الحزن وينتشلك منه ببساطة، يستطيع بكل مهارة جعلك تبتسم حتى لو كنت في عمق الحزن، هو السعادة بكل تفاصيلها فتمسك به، لا يستطيع الجميع أن يكون لك فرحاً، فقط الشريك المناسب لك ستحيا معه الحياة، ستبني معه مستقبلاً رائعاً، سيساعدك في تخطي الكثير من عقبات الحياة ويساندك في الوصول إلى أهدافك، سيطفئ شرارة غضبك ويسعدك وقت حزنك.

إنها سعادتك في إنسان، فتمسك به ولا تجعله شخصاً عابراً في حياتك، بل ليكن شريكك حتى النهاية، لأنك تستحق السعادة من الآن حتى المشيب.

كن شخصاً مشعاً يستضاء به أملاً

إن الجميع من حولنا يبحثون عن أشخاص متميزين ومختلفين عن البقية، إنهم ينجذبون تلقائياً للأشخاص النادرين الذين يبثون شعور السعادة والبهجة لمن حولهم، إن الكثير من الناس قد أثقلت صدورهم ضغوطات الحياة ومشكلاتها ومصائبها، لذلك يبحثون عن سراج بشري يضيء المكان بطاقته الإيجابية وروح التفاؤل، يبحثون عن شخص مختلف يعطيهم أملاً بأنه لا زال في الحياة خير وبهجة، يبحثون عن الشخص المختلف الذي لا يتذمر من الحياة ولا يشتكي، كن إيجابياً ومشعاً، كن سعيداً ومسروراً

خاصة أمامهم، ولا تجعلهم يرون منك إلا الابتسامة والفرح، كن دائماً مصدراً للطاقة الإيجابية العالية التي لا تنقطع ولا تبهت، اجعلهم يستشعرون السعادة والفرح عند تواجدهم معك، والطمأنينة عند سماعهم لاسمك، كن مثل النور الذي يستضاء به في ظلمتهم، كن بلسماً لطيفاً لآلامهم وأوجاعهم، لا تمشِ مع الرّكب وتسير مع الآخرين لأنك قد تصل إلى طريق خاطئ، لاتكن مثل الكثيرين ممن حولك، كثيرو الشكوى والبكاء، تبث الطاقات السلبية من داخلك إلى من حولك،

كن مضيئاً.

كن شخصاً مغناطيسياً

سأخبرك بالكثير من الأسرار التي تعلمتها واكتشفت أنها تعطي مفعولاً قوياً في الحياة، إنها أسرار بسيطة وربما لم تعرفها بعد، ستجعلك شخصاً جذاباً مغناطيسياً تجذب الجميع من حولك بلا استثناء.

سأعطيك السر الأول ألا وهو ابتسامتك المشرقة اللطيفة، لا تدفنها خلف ملامح متجهمة وغاضبة أو ملامح بائسة، بل واجه الجميع بابتسامة خلابة تبث السعادة والإيجابية لكل من يراها، اجعل كل من ينظر إليك يبتسم لك طواعية وفرحاً.

أما السر الثاني هي كلماتك وما ينطقه لسانك، عندما تتحدث مع الآخرين انطق بكل ما هو جميل كالإطراء والمدح، ابتعد عن الجدال وكثرة القيل والقال وتبديد الوقت الثمين بالنقاشات الطويلة والعقيمة وليكن حديثك معهم ذا فائدة.

أما السر الثالث تعامل معهم كما ترغب أن يعاملوك، كن لطيفاً وودوداً ولا تغضب مهما كان السبب، كن معهم في السراء والضراء وشاركهم الأحزان والأفراح.

أما السر الرابع هو أن تهدي من حولك ولو بأقل القليل، فكل عطاء له مفعول قوي ورائع على الغير، كن متفائلاً ومرحاً وانشر حولك الأمل دوماً وابعد عن التشاؤم.

والسر الخامس هو أن تتواضع مع الجميع فالطبيعة البشرية تنفر من المغرور والمتعالي، كن مسالماً ومتسامحاً دائماً.

والسر الأخير وهو الأعظم ألا وهو أن تحب نفسك بكل قوة، حينها ستجذب الجميع إليك وسيُجمع الآخرون على محبتك.

لماذا هم أعداؤك؟

لأنك تمتلك شيئاً لا يملكونه، لأنك تمتلك شيئاً يفتقدونه، ربما حظيت بمنزل جميل خاص بك، أو لقدرتك على السفر هنا وهناك في أي وقت، أو لأنك مقتدر مادياً حتى الوفرة، أو لأنهم يرونك أجمل منهم خُلقاً وخلقاً، لأناقتك وهندامك.. سيشعرون بأن امتلاكك لهذه الأمور التي يفتقدونها شيء غير عادل وغير منصف إطلاقاً، فيتمنون امتلاك ما تملك ولكن لا يستطيعون الوصول إليه كما وصلت أنت، وهذا السبب يغضبهم جداً ويشعرهم بالإحباط الشديد الذي سيولد تلقائياً الكراهية لك، ففي اعتقادهم أنت لا تستحق كل هذه الأمور، شهرتك.. شعبيتك.. أصدقاؤك نجاحاتك ومهاراتك.

إنهم لا يركزون على الطريقة التي أوصلتك إلى هذا النجاح، بل يركزون على ما حظيت به فقط، وكأن النجاح قُدم لك مجاناً دون محاولة أو كفاح، قد يكون عدوك صديقك في الماضي، أو حبيباً وانتهت العلاقة بينكما، ولا يستطيع الحصول على أي شيء منك، وانتهاء علاقتك به كان صدمة غير متوقعة له، وهذا سبب كراهيته لك لأنه لا يستطيع الحصول عليك.

إنهم أعداؤك لأنهم يشاهدونك مستمتعاً بحياتك على نقيض

حياتهم التي لا تسعدهم بتاتاً، إنهم يرغبون أن تكون منزعجاً وحزيناً كما يشعرون.

يفترض أن نشفق على الأعداء لأنهم خاسرون.

لست عليهم بمسيطر

سيتصرفون معك بلطف تارة، ويتصرفون معك بكل سوء تارة أخرى، سترى في الناس العديد من التصرفات التي لا يمكنك تقبلها إطلاقاً، قد يكرهونك أو يتجاهلونك، أو يتصرفون بطريقة تحزنك وربما تسعدك.

إن الواقع الذي لابد أن تعرفه هو أنك لست عليهم بمسيطر أبداً، ولا تستطيع أن تتحكم بأفعالهم وأقوالهم أو سلوكياتهم، كل ما في الأمر أنك تستطيع السيطرة على نفسك وعلى عقلك وسلوكياتك تجاه ما يفعلون، لن تستطيع إعطاء أمر لشخص آخر يُكنّ لك مشاعر الكراهية، وتطلب منه تغيير هذه المشاعر إلى مشاعر الحب والمودة، لأنك ترغب بذلك، ولكنك تستطيع التحكم بكل حرية بردة فعلك تجاه مشاعر هذا الشخص، تستطيع أن تتجاهل كراهيته تماماً وتركز على كل شخص يحبك، تستطيع أن تضع نفسك في المكان الصحيح المناسب لك، تستطيع أن تتواجد مع الشخص الذي يحبك ولا تستطيع أن تجعل أي شخص يجالسك يحبك، تستطيع أن تسيطر على نفسك وأفكارك ولا تستطيع السيطرة على البشر. عندما تكون ودوداً ومسالماً متجاهلاً لطاقات الآخرين السلبية، مشعاً بالإيجابية ومضيئاً بالتفاؤل تستطيع السيطرة على قلوب البشر، وتملك قلوبهم طواعية.

عندما يكون أقرب الناس لك سيئاً

نعم يحدث كثيراً، عندما أقول أقرب الناس إليك أعني القريب جداً من حياتك وتفاصيل يومك، القريب حدّ أن يكون صوته مسموعاً دائماً وطلباته أوامر، ربما يكون هذا السيء شريك الحياة الذي ارتبطت به سعياً وطلباً للراحة والمحبة والمودة، ولكنك تكتشف أنك قد ارتبطت بشخص على عكس ما أردته تماماً.

أنت لم تتزوج حتى تقضي ما تبقى من حياتك في إصلاح مساوئ الآخرين، ولم تدخل قفص الزوجية حتى تكون معلماً ومرشداً يقضي جل ساعاته في توجيه شخص ناضج، ربما يكون سيئاً لأنه يواجه الكثير من الضغوط التي جعلته يفقد السيطرة تماماً على نفسه وعلى الآخرين، وربما يكون شخصاً سلبياً قد تشبّع في حياته سابقاً بالكثير من المعاملة السيئة من الجميع، وربما لم يحظَ بالكثير من الاهتمام ممن حوله وبالأخص أقرب الناس إليه كوالديه، حينها كُن على يقين تام بأنك لست سبباً في سوء سلوكياته، ولا تشعر بالسوء تجاه نفسك، بل اعلم أنك رائع بجميع المقاييس.

إن لكل شخص في هذه الحياة إيجابيات رائعة وسلبيات لا تطاق، تأكد أن لشريكك إيجابيات لم يظهرها لك بعد، اكتشفها بذكائك وتجاهل كل سلبياته التي يظهرها بشكل مستمر، استمتع بكل لحظة إيجابية تصدر منه، واحرص ألّا تكون وعاء لضغوطاته.

هي أمك ولكنها ليست مصدراً للدفء والأمان

هي أول شخص عرفته في هذه الحياة، وربما تكون أول شخص أشعرك بالقسوة في حياتك، فالحقيقة التي ربما يتم تجاهلها دائماً هي أنه ليست كل أم تحمل قلباً حنوناً ومعطاء، إنني أعلم بكل تأكيد بأن كلماتي هذه سيقرؤها شخص كان طفلاً متألماً في الماضي، وأصبح أشد ألماً في الحاضر، إذ تأكد بأنه سيتقبل هذه القسوة مدى الحياة دون أدنى رفض، ولن يشعر بهذا الحنان إطلاقاً.

سأخبرك بأنك تستطيع إيقاف هذا الشعور ابتداءً منذ هذه اللحظة، وستكون المنقذ الوحيد لهذه الإنسانة التي تجرعت الكثير من الألم في الماضي البعيد، حتى كونت هذه الشخصية وهذا السلوك الذي تتجرعه باستمرار، لا تتجاهل سلوكها فالأم لا يتم وضعها في قائمة التجاهل، كن معها دائماً محاولاً انتشالها من حزنها وضغوطاتها. ساعدها حتى ترى الحياة بمنظار آخر مختلف، ساعدها حتى ترى إيجابيات الحياة ونعيمها وجمالياتها، كن مستمعاً لها، وطبيباً لألمها، ومعلماً لأخطائها، ومسلياً وقت ضيقها.

شيئاً فشيئاً ستكون أماً مختلفة عما عهدته في السابق، سترى أمك وقد تعلمت كيف تعطي بسخاء، وكيف تتحدث بحنان بعيداً عن القسوة، ستتعلم منك ما تعلمته أنت من الحياة، وسيكون لسعادتها مردود عظيم وأثر قوي في نفسك. فسعادة الأم لها تأثير قوي جداً

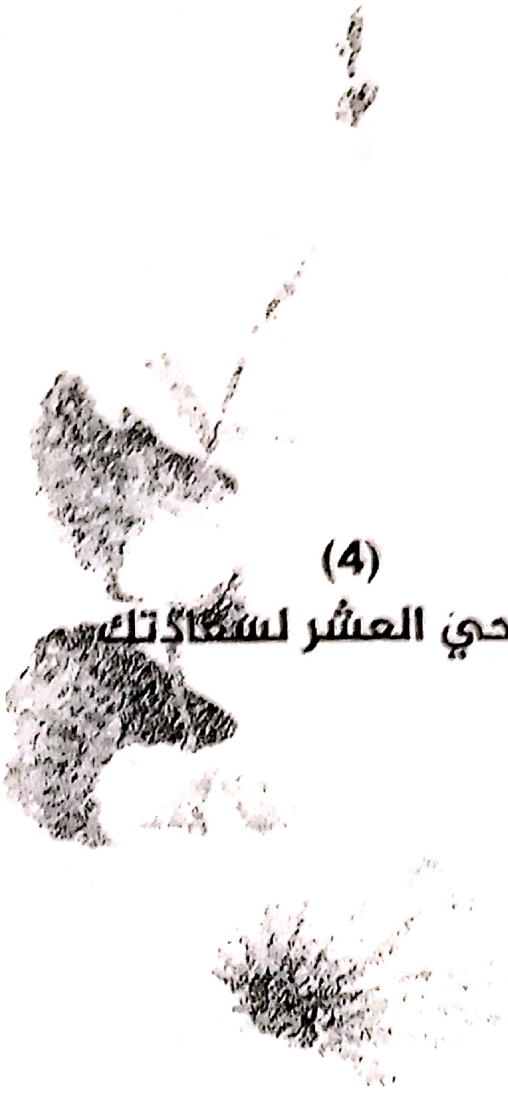
على أبنائها من حولها.

اسعَ جاهداً لرسم الابتسامة على وجهها، حينها ستبتسم دائماً فخوراً بما أنجزته،

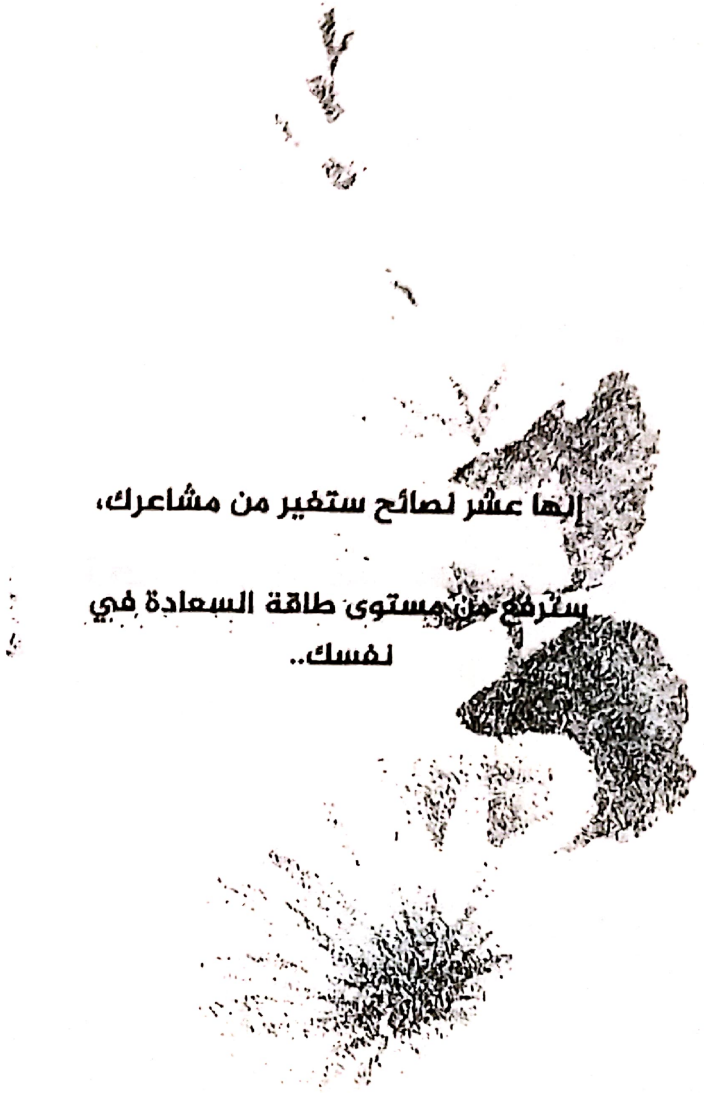
لا تسمح للساخرين أن يهدموا استحقاقك لنفسك

قد يكون هناك من يتلذذ باستعمال هذا الأسلوب معك، يسخرون
بدافع المزاح من أمور تتعلق بك،
يسخرون من هيأة أصابتك بشكل مفاجئ، أو من ملابسك التي
اخترتها بكل فخامة وزهاء
أو من قدراتك مرددين كلماتهم السلبية (أنت لا تعرف كيف
تتجر)، (أنت لا تستطيع أن تفعل ذلك)، (لا يمكنك فعل هذا)، هؤلاء
الساخرون يطلقون هذه الكلمات
الساخرة بدافع الضحك والمزاح والمداعبة، ولكن فعلياً
هم لا يملكون أفكاراً بناءة، أو حواراً مفيداً، هم يفتقرون لثقافة
الحوار البناء الراقي، لا يضعون حدوداً أو ضوابط على
اختيارهم لكلماتهم، يسلطون عليك سياط ألسنتهم ساخرين
من مظهرك وكلامك ونطقك وقدراتك.
قد يصدق عقلك اللاواعي كل ما سمع، فوقل
استحقاقك وثقتك بنفسك مع الاستمرارية في تلقي السخرية حتى
لو كانت بدافع المزاح.
إذا فتحت أبوابك للساخرين وسمحت لهم بدخول حصانك
باستمرار، ستصدق أنك لا
تعرف الكلام، ولا تعرف انتقاء الملابس، ولست جميل الشكل بل

قبيح المنظر، وأنك غبي ساذج. عقلك سيتبع أفكاراً
سلبية عنك حتى لو كانت غير صحيحة، لأنه تلقى برمجة خاطئة
متكررة من الآخرين، لذلك حان الوقت لإيقافهم، لا تسمح لهم
بالسخرية منك ومن أي شيء متعلق بك
حتى لو كان مزاحاً، أنت تستحق البقاء مع أشخاص يثنون على
إيجابياتك، فكن حريصاً على اختيار الأشخاص من حولك.



(4)
نصائحي العشر لسعادتك



إنها عشر نصائح ستغير من مشاعرك،

سترفع من مستوى طاقة السعادة في نفسك..

كن قريباً من البحر

اخلع حذاءك الذي يضغط على قدميك بشدة وحررهما منه، اغرس أصابعك في الرمل الدافئ الذي تعرض لحرارة الشمس، اغرس أصابعك حتى تصل إلى كعبيك، سِر بخطوات متعرجة بسبب الرمل متجهاً نحو البحر،

الرمل الدافئ كفيل بأن ينتشل منك الطاقات والشحنات السلبية التي تعرضت لها في أيامك، استمتع بخطواتك حتى تصل إلى البحر، ستداعب قدماك أمواج البحر الدافئة التي تلامسهما حيناً وتبتعد حيناً وكأنها تداعبك، أكمل المزيد من الخطوات على الشاطئ واغرس قدميك في ماء البحر شديد الملوحة، استشعر الراحة والسعادة في هذه اللحظات، فإنك محاط بالطبيعة التي تأخذ منك شحناتك السيئة لتعطيك طاقة وفيرة من الإيجابية، إن تعرضك لنور الشمس سيرفع من هرمون السعادة، وأمواج البحر المالحة ستمتص سلبياتك وترفع من طاقتك تلقائياً، استمتع بوجودك في هذا المكان الرائع، استمتع بهواء البحر وانتعاشه ورطوبته، واجعل كل تركيزك بالشمس والهواء والطيور والماء، ركز على صوت تموجات البحر التي تداعب مسامعك، وعلى تغريد الطيور المحلقة ذهاباً وإياباً فوق البحر، اجعل تركيزك على ما هو حولك وابتعد عن التفكير بأي أمر آخر.

وإن لم يحالفك الحظ وكنت تقطن بعيداً عن البحر، بإمكانك

استبدال ذلك بالجلوس في المغطس، ووضع الملح مع الماء والاستمتاع بسحب الشحنات السلبية.

لتخطُ.. الخطوة تلو الخطوة

عندما تشعر بالضيق الذي يعتري نفسك، وتشعر بأن الحزن قد اتخذ مكاناً فيك وصار قابعاً لا يزول من صدرك، لا تستسلم لهذا الشعور الذي سيتمكن منك فور استسلامك له، لأنه سيرخي جسدك ويضعف تركيز عقلك ويشوش عليك بصيرتك، فيضطرب لفظك ومنطوقك، ستتمنى أن تستلقي على فراشك متعباً وكأنك استهلكت الكثير من الجهد، وذلك لأن شعورك بالحزن سيضعف طاقتك وحيويتك. إنني أخبرك بأن تتوقف عن استسلامك لهذا الضيق الذي سيدمرك ببطء، وتقف لتخطو الكثير من الخطوات، وتمشي في طريق طويل، خطوة تلو خطوة تلو الكثير من الخطوات المتتابعة، إنك بهذه الخطوات ستبدد طاقاتك السلبية وتطردها من جسدك وتتخلص منها.

اجعل تركيزك التام على خطاك المتعاقبة والمنتظمة، عند بداية طريقك ستكون محملاً بطاقة سلبية قوية، وعند منتصف الطريق وبعد أن خطوت الكثير من الخطوات ستشعر بأنك قد تخلصت من جزء كبير من هذه الطاقة السيئة، وستشعر بالراحة تعتري نفسك وجسدك؛ لا تتوقف وأكمل طريقك وخذ الكثير الكثير من الخطوات، ففي كل خطوة تلامس فيها قدماك الأرض ستتخلص جسدك من السلبية

شيئاً فشيئاً، ستشعر بالإيجابية عند النهاية، ستشعر بالسعادة والراحة وتتخلص من الضيق الذي كان يقلقك.

إن خطواتك البسيطة ستنقذك، ابدأ من الآن.

ابتعد عن السلبيين

إنهم مستنزفو الطاقة الإيجابية ولصوص السعادة، إنهم بشر قد وضعتهم الحياة في أحلك الظروف، يحملون في دواخلهم الكثير من المشاعر الدفينة السيئة، يكثرون من الجدال الطويل، يتلذذون بالحوارات العقيمة التي تقتص من الوقت بلا فائدة، يختارون أسلوب الانتقاد بديلاً عن الإطراء، ويفضلون السخرية بدلاً من التشجيع والدعم، ويشتكون كثيراً ويتذمرون من الحياة.

إن تواجدك معهم سيؤثر عليك سلباً، عندما تكون معهم ستضع سعادتك على الرف وتغلق عليها حتى إشعار آخر، فهم يملكون مهارة عالية في رفع الطاقة السلبية داخلك، يستطيعون امتصاص إيجابيتك بالكامل خلال زمن قليل، كن متنبهاً ولا تجعل جلوسك معهم خياراً من خياراتك، حاول قدر استطاعتك الابتعاد عنهم لحماية سعادتك التي سعيت إليها جاهداً، وإذا تحتم عليك الأمر بالبقاء معهم، ما عليك إلا أن تبتعد عنهم بتركيزك، لا تستمع لما تنطق به أفواههم، فكل ما يتفوهون به كلمات تحمل الكثير من السلبية، لا تهتم لما يقولون وليكن أسلوبك هو التجاهل بكل احتراف، إن كانوا ماهرين في سرقة سعادتك فكن أكثر مهارة في التجاهل.

الصلاة للرب طاقة السعادة

نعم، أعلم أنني تحدثت سابقاً في الفصل الثاني من الكتاب عن قوة الله العظيمة وعن الدعاء والصلوات، ولكن، سأذكر هذه العبادة مرة أخرى عندما يكون الموضوع هو السعادة، فالصلاة هي العبادة التي تزيد من سعادة الإنسان، الصلاة للرب هي تواصل قوي بين الإنسان والرب العظيم لدقائق زمنية قصيرة، كفيلة بأن ترفع شعور السعادة والراحة عند الإنسان إلى أعلى مستوياتها، عندما يحين وقت الصلاة وتترك الحياة جانباً وتتوقف عما كنت تفعل مهما كان هذا الأمر، وتتجه إلى أقرب صنبور ماء لتتوضأ، وتغسل وجهك ويديك وقدميك، فأنت بهذه الطريقة تزيل شحناتك السلبية التي تعرضت إليها خلال يومك، فاغتسالك بالماء سيشعرك بشعور مختلف تماماً عما كنت عليه، الماء يخفف من الشحنات السلبية عند الإنسان، وعندما تبدأ بالصلاة ستذكر الرب كثيراً وتقرأ القرآن مراراً وتسجد لله العظيم تكراراً، ستبدد طاقاتك السلبية وتزيلها تماماً، الصلاة قوة عظيمة للإنسان، تزيد من قوته وسعادته، عندما تشعر بالضيق والحزن ووقت الصلاة لم يحن بعد، بإمكانك

أن تتوضأ وتصلي ركعتين وتطيل السجود، لن أخبرك عن الشعور الذي سيعتريك حين تضع جبينك على الأرض ساجداً لله، وتسبحه وتدعوه وتستشعر قربه منك، لن أخبرك لأنني مهما أوتيت من حسن

التعبير لن أستطيع أن أعبر عن الشعور الرائع الذي ستشعر به حينها، خاصة بعد إنهاء صلاتك، صلّ كثيراً، ستجلب السعادة إلى تفاصيل حياتك.

كن مع من تحب

عندما أطرح عليك سؤالاً يا ترى من هو الشخص الحبيب والقريب إلى قلبك في هذه الحياة؟ من هو الذي عندما تكون معه ترى الحياة مختلفة كلياً؟!

تحب كلماته وصوته، تحب تواجده معك، تشعر بأن الحياة جميلة جداً عندما تراه، وتشعر بأن الدنيا نقية بلا شوائب..

هل هي أمك الحنونة التي تستشعر بقربها الدفء والحب ؟!

أم والدك الذي يشعرك بالأمان في هذه الحياة الصعبة ؟!

أم شريك حياتك الحبيب الذي يشعرك بأهميتك في الحياة ؟!

أم أطفالك زينة الدنيا ؟!

قد يكون أخاك أو صديقك.. وربما تحظى بكل من ذكرت سابقاً، حينها أنت تمتلك الكثير من الأشخاص الذين يستطيعون أن يصنعوا سعادتك في أيامك بكل سهولة، إنهم يصنعونها بضحكاتهم وكلماتهم اللطيفة وتصرفاتهم التي تنم عن الكثير من المحبة الصادقة لك، عندما تشعر بأن طاقة سعادتك على وشك الانخفاض أو لم تعد تستشعر السعادة إطلاقاً، كن متأكداً بأنهم الدواء الشافي ذو المفعول السريع.

وسأخبرك سراً سأفصح عنه وبكل شفافية، إنه سر يحمل معلومة رائعة، ستعرف مدى روعتها عندما تطبقها بحذافيرها، عندما يشاء

الله أن يكتب لك أمراً تكون عاقبته حزناً في قلبك، ابتعد عن الجميع ماعدا المحبين، إن السر الذي سأفصح به هو الاحتضان، إذا كنت تحظى بطفل احتضنه بكل محبة، واستشعر نعمة الله عليك، احتضنه لأطول وقت ممكن، اشعر بقربه ولامس جسده واستنشق رائحته، وتبادل معه الحديث..

ستشعر بالسعادة التي تخفف عنك حزنك وربما تزيله عن صدرك.

اركب الطائرة وحلق إلى السماء

إنه السفر الذي ينقلك من مكان إلى مكان آخر، محلقاً في السماء مودعاً بلداً وشعباً ومناخاً مختلفاً، تطير عالياً متجهاً إلى التغيير لتصل إلى بلد آخر بشعب مختلف كلياً وأجواء رائعة.

إنه التغيير الذي سيصنع سعادتك، سترى كل شيء جديداً، الطرق والأبنية والفنادق والبشر، كل شيء تراه سيكون مختلفاً أمام ناظريك، إن خروجك من الحياة التي اعتدت أن تراها دائماً لتتجه إلى مكان مختلف، ستكون سبباً قوياً لسعادتك، إن كنت تمتلك القدرة على التحليق عالياً جداً وعبور الكثير من البلدان والمدن لتستقر في بلد مختلف، فعليك تجربة هذه المتعة التي ستضفي على روحك ونفسك السعادة.

وإن كنت لا تستطيع تجربة ذلك، فما عليك سوى ركوب الطائرة والتحليق إلى أقرب مدينة لا تبعد عنك كثيراً، انتقالك من مدينتك إلى مدينة أخرى حتى لو كانت قريبة منك، كفيل برفع شعور السعادة في داخلك، أما إن كانت ظروفك تحتم عليك عدم السفر إلى أي مكان حينها ابحث عن التغيير واسعَ إلى الخروج من مكانك المعتاد.

دع عينيك تتلذذان برؤية جماليات الحياة، أضف إلى عقلك أفكاراً ومعلومات جديدة، سترى أموراً لن تراها خلف جدران منزلك.

كن مستغفراً تكُن سعيداً

عندما أتحدث عن الاستغفار فإني لا أتحدث عنه للسعادة فقط، فالحديث عن هذا الذكر وهذه العبادة العظيمة لا نهاية له.

الاستغفار مفتاح عجيب يفتح الكثير من الأبواب المغلقة في حياة البشر، ومن بين هذه الأبواب العديدة باب السعادة، سيفتح الاستغفار هذا الباب بكل سهولة ولن ينغلق أبداً، فالله وعد المستغفرين بألا يحزنوا، عندما تستغفر ستجتمع غيوم الرزق فوقك أنت وحدك بين جميع البشر، وستنهمر الأرزاق عليك كالمطر الوفير الذي يروي أرضاً جافة، ستذهل مما ترى من أرزاق بين يديك لم تكن تتوقعها قط، ربما ستشعر أن هذه مجرد كلمات تفوق الواقع كثيراً، تأكد أن ما أخبرتك به أقل بكثير مما سيحدث لك، ستحدث لك أمور وأقدار تسعدك وتفرحك، وعند حصولك على هذه الأرزاق التي لم تتوقعها، لا تتوقف عن الاستغفار، بل استمر وكن طامعاً بالمزيد، أنت تستحق الوفرة والسعادة اللامتناهية، كن مستغفراً دائماً حتى تمتلك هذا الشعور الرائع.

ليست مجرد هواية بل هي مصدر سعادتك

إنك بكل تأكيد وبلا أدنى شك تمتلك الكثير من الهوايات العديدة في حياتك، الهوايات هي أمور تفعلها لأنك تحبها بشدة، وتستشعر السعادة التامة عند مزاولتها أو القيام بها، وتختلف الهوايات من شخص إلى آخر،

هل اكتشفت هواياتك؟ ربما تكون رساماً مبدعاً تمتلك أنامل مميزة، أو ربما تكون هوايتك مختلفة تماماً، فقد تهوى ركوب الخيل، أو الجلوس بكل هدوء في غرفتك ومشاهدة فيلمك المفضل، قد تكون هوايتك تقطيع الخضار والنحوم ورش التوابل عليها كطباخ ماهر، ربما ترتفع طاقة سعادتك عند اقتناء كتاب جديد وقراءته بكل متعة بينما ترتشف كوباً من القهوة، ربما تنسى كل شيء عندما تضع بين يديك الكاميرا لتلتقط صوراً من اختياراتك.

أنت تعلم تماماً ماهي هواياتك التي اكتشفتها عندما تخطيت مرحلة الطفولة ونضج فكرك. مارس هواياتك بشكل مستمر حتى لو كانت متعددة، إذا شعرت يوماً بأن الحزن قد تربع على صدرك وأخذ حيزاً من نفسك، أخبر هذا الحزن بأن لا مكان له في حياتك، مارس هواية من هواياتك المحببة لترفع نسبة السعادة عندك فتقضي على هذا الحزن المتطفل،

اكتشف هواياتك، ابحث عن الأمور التي تسعدك، مارسها بكل حب وسعادة، شارك من تحب هذه الهوايات لتضاعف نسبة السعادة لديك.

ثم أمك

أمك هي أول سعادة لك في هذه الحياة، وستظل مصدراً لسعادتك مهما كان عمرك الحالي، عندما تكبر مع مرور السنوات وتغرق في مشاغل الحياة، لن تعود ذاك الطفل الصغير الذي لا يستطيع العيش بدون أمه، عندما تكبر وتستطيع أن تعيش دون مساعدة أحد، لا تنقطع عن أول مصدر لسعادتك وأمانك في الحياة، بل كن معها دائماً وكأنك لازلت ذلك الطفل الصغير الذي يحتاج لوالدته كما عهدته دائماً، استمع لحديثها الطويل وتلذذ بسماع صوتها، كن قريباً منها جداً، جلوسك المستمر معها سيشعرك بأن الحياة لازالت جميلة ورائعة، وسيشعرك بأنك لازلت ذاك الطفل الصغير الذي لم يعرف مشكلات الحياة أبداً، ستعطيك الكثير من الاهتمام الصادق، وتعاملك بكل لطف وود، ستخاف عليك من كل شيء وتحميك بقوتها الضعيفة من كل أذى، ستخاف عليك من الهواء البارد والشمس الحارة.

ستتفقد كل تفاصيلك وتتفحصها ملياً حتى تتأكد من أمانك وراحتك.

إنها الشخص الوحيد المهتم جداً بحديثك وكلماتك مهما كانت بسيطة وبلا هدف، ستستمتع بما تقول لأنها مستمتعة حقاً بوجودك ككل، هي الحب الصادق والخوف الصادق والاهتمام الذي لا حدود له.

الأم هي السعادة على هيئة إنسان، إنها طاقة عظيمة لسعادتك.

اقترب من الله لتأتي السعادة مرغمة

إنه معك، فوقك، إنه حولك، ينتظر منك أن تقترب منه بعبادتك، يراقب صلواتك الخمس المفروضة عليك، يستمع لقراءتك القرآن الكريم، ويستمع لدعواتك المستمرة، يعلم أنك مستغفر وكم استغفرت له، ويعلم أنك مسبح وكم سبحت له. يعلم أنك تصدقت للذلك المسكين لأنك ترجو منه الرحمة والمغفرة، ويعلم إحسانك للجميع لأنك تعلم أنه يراك.

سترى أن الرب الرزاق يرزقك الكثير من الرزق الوفير، الذي سيدخل على نفسك الفرح والرضا والسعادة، سيكرمك بالعطاء الذي يتلو العطاء اللامتناهي، سيعطيك رزقاً يفوق توقعاتك، عندما تتقرب إليه ستقترب منك النعم التي ستسعدك لا محالة.

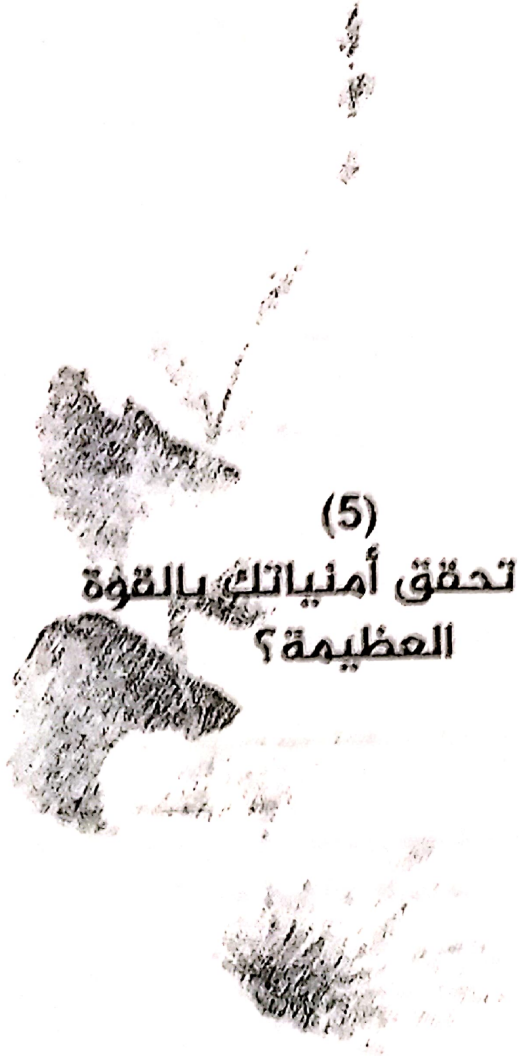
عندما تتقرب منه ستبتعد تماماً عن بؤرة الحزن والضيق.

هو الأمان الذي تحتاجه عند ضياعك في هذه الحياة الصعبة.

وهو الذي يعلم ما تحبه نفسك وما تريد، وما تكره وما لا تريد.

ستجد الأرزاق التي تشعرك بالسرور والفرح قد وضعها الله في حياتك، وربما تجدها أمامك بدون أن تسعى وتشقى للوصول إليها، هذه النعم هدايا من الرب العظيم لك.

لأنك كنت قريباً منه في عبادتك، ستأتيك السعادة في حياتك من كل مكان.



(5)
كيف تحقق أمنياتك بالقوة العظيمة؟

إنني أسلك دوماً طريقاً يأخذني إلى تحقيق

ما أريد، إنه طريقي السري الذي أخطو إليه

دائماً بالخفاء، سأفصح عنه،

لأن الجميع يستحق أن يصل إلى تحقيق

أمانيهم فهنا تكمن السعادة..

كن مستعداً فأنت ستعبر هذا الطريق متجهاً
إلى أمانيك وأحلامك..

كن نقياً كقطرات المطر

إنه أول سر سأفصح لك عنه، نعم هذا ما يجب أن تبدأ به قبل أن تعبر طريق تحقيق أحلامك ورغباتك. إنها نقطة البداية ولا تستطيع إكمال طريقك دون أن تكون نقياً طاهراً كقطرات المطر، يجب عليك أن تبدأ بتنقية روحك من كل الذنوب التي لازلت واقعاً فيها ولم تتخلص منها، يجب عليك أن تبدأ بمحاسبة نفسك بكل صدق، ماهي الذنوب التي فعلتها وما هي الذنوب التي لازلت مستمراً فيها؟

توقف عن كل الذنوب الصغيرة والكبيرة مهما كانت، قد تكون مؤخراً لصلواتك، أو عاقاً بوالديك، أو مسيئاً للآخرين بلسانك وأفعالك، إن طريقك لن يقبل بعبور شخص قد أثقلته الذنوب، قد يكون الأمر صعباً ومتعباً بعض الشيء، ولكني أخبرك بأن الأمر يستحق كل هذا العناء، ستجاهد نفسك لتبتعد عن ذنوب لن تنفعك بأي شيء ماعدا أنها ستجعلك تخسر الكثير،

تخلص منها وابدأ بداية جديدة مع نفسك ومع الله، ستحاول قدر استطاعتك ألا تذنب أبداً، حتى تشع روحك بالإيمان

وتكون روحاً نقية وطاهرة وغير ملوثة.

ومن الليل فاسجد له وسبحه ليلاً طويلاً

إنك بدأت الآن بالعبور في طريق تحقيق أحلامك وأمنياتك مهما كانت صعبة ومهما كانت مستحيلة، طريقك يأخذك إلى تغيير عاداتك التي اعتدت عليها في السابق، وتغيير الروتين الذي كنت تعيشه، إن الليل الذي تنهي فيه يومك ولحظاتك لتنام على فراشك بكل راحة وهناء، سيكون ليلاً تبدأ فيه طريقك الذي أخبرتك عنه، والذي سيأخذك إلى حلمك.

ستقوم كل ليلة وتصحو من نومك بينما الجميع يغطون في سباتهم العميق، لأنك مختلف عنهم، فأنت تحمل في قلبك أمنيات تريد تحقيقها، لن يكون ليلك فراشاً يحتويك كما اعتدت عليه آنفاً، بل سيكون سجاداً تصلي عليه كل ليلك، ستصلي الوتر في ظلمة الليل وسيضيء الله لك ظلمتك، ستدعو الله من كل قلبك وسيسمعك ويستجيب لك، ستبكي في دعائك رجاء وضعفاً وسيرزقك حتى يسعدك، سبح الله واستغفره كثيراً وأطل في سجودك وأخبره عن حلمك الذي ترغب بأن يحققه لك،

ستجعل ليلك صلوات للرب العظيم كل يوم وبشكل مستمر،

حتى تنتهي من عبور الطريق وتصل إلى حلمك الذي تتمناه.

سورة من القرآن تحمل في صفحاتها قوة عظيمة

إنها سورة من القرآن يجب أن تقرأها كاملة كل يوم بكل تركيز وتدبر، تقرأها وتدعو الله بما تتمناه وما تريده.

هل تحدثت لك سابقاً عن سورة البقرة؟

نعم تكلمت عنها في الفصول السابقة وسأتحدث عنها مرة أخرى لأنها سر من أسرار تحقيق أمنياتي في الحياة، إنك لا تستطيع عبور هذا الطريق بدون هذا السر الذي أخبرتك عنه، ولن أجعل يومك ينتهي إلا وقد قرأت هذه السورة بكامل صفحاتها دون أي نقص.

تستطيع قراءتها بتقسيم صفحاتها على أوقات متفرقة من يومك، أو بعد كل صلاة من صلواتك الخمس، وبإمكانك أيضاً تلاوتها مرة واحدة عند استيقاظك لصلاة الوتر. عندما تبدأ بتلاوة هذه السورة العظيمة ادعُ الله من أعماق قلبك وبكل صدق بما تتمنى حدوثه ليكون واقعك الجميل،

اقرأ هذه السورة بعيداً عن ضوضاء الحياة وملهياتها.

كن في مكان هادئ يساعدك على التدبر في كل كلمة تقرؤها.

بعيداً عن تحقيق أمنياتك، ستجعل يومك رائعاً محفوفاً بالبركة لأنك أضفت عليه فضل هذه السورة.

سترى

ثمار قراءتك تظهر أمامك خلال ساعات قليلة،

ستختصر عليك شوطاً كبيراً من الطريق.

أنا متأكد أن الله سيحقق حلمي

سيحدث كل ما أريد، أنا أجزم أن هذا هو واقعي الجميل، أنا أنتظر ما سوف يحدث بكل شوق وترقب،

أنا أعلم أنني سأعيش هذه اللحظات التي تمنيتها دوماً.

إن كل تلك العبارات التي ذكرتها آنفاً هي صوت اليقين بالله الرب العظيم،

اليقين الذي لابد أن يكون في قلبك قبل أن يصل إلى عقلك وينطقه لسانك، لابد أن تؤمن بقدرة الله على فعل ذلك.

لابد أن تصدق بأن حلمك سيحدث لا محالة، ولكنها مسألة وقت فقط، ليس لأن حلمك بسيط وليس لأن ما تتمناه سهل، بل لأن من توكلت عليه وسلمته أمرك قادر على تحقيقه حتى لو كان من المستحيلات، كن على يقين صادق بأنك ستعبر طريقك بكل سهولة لتصل إلى حلمك وهدفك.

ها أنا أخبرك بأنك دون هذا الشعور لن تستطيع إكمال مسارك نحو حلمك، اكتسب الثقة التي ستملأ بها قلبك وتجعلك تشعر بالراحة والاطمئنان لأقدارك ومستقبلك.

هل تشعر أن يقينك بالله ليس قوياً كفاية؟

يجب أن تعمل على رفع مستوى يقينك بقراءة القرآن الكريم بشكل متكرر، حينها سترى ارتفاعه تلقائياً.

ابدأ استعدادك لاستقبال حلمك الذي سيتحقق قريباً، كن مستعداً وسعيداً بذلك ابتداءً من هذه اللحظة.

قليل من العطاء مزيد من الأرزاق

هذا هو السر الخامس الذي سأفصح لك عنه الآن، هل تعلم ماذا أقصد بالقليل من العطاء؟ إنها الصدقات المستمرة الغير مقطوعة، ويكون عطاءً يومياً، بالطبع أعلم أنه أمر صعب بعض الشيء، ولكن تحقيق حلمك يستحق كل ذلك العناء، كنت أحاول بكل جهد أن أعطي محتاجاً كل يوم، وعندما لا يظهر أمامي محتاج أدخل في دوامة البحث العميق عن كل شخص قد يسعده عطائي، وكان السر الأعظم في هذا الأمر هو الدعوة التي تتلو هذه الصدقة.

إن الطريق الذي تعبره الآن يُلزمك بوضع يدك في جيبك وأخذ القليل منه، بإمكانك شراء بعض من الطعام والشراب وتقديمه لأي شخص مسكين قد أهلكته ساعات العمل الطويلة، عندما تبحث عنهم سيذهلك وجود الكثير حولك، ولكنك لم تكن تنتبه لهم ولم ترَهم قطعاً، ستجد شخصاً قد وضعته الظروف ليعمل جاهداً تحت أشعة الشمس الحارقة، تستطيع أن تروي عطشه بإعطائه الماء البارد، سترى رجلاً مسناً يطلب منك المساعدة لأمر صعب عليه، مساعدتك له عطاء وصدقة، تستطيع أن تضع طعاماً وشراباً للطيور التي تحلق ذهاباً وإياباً باحثة عن لقمة العيش، عندما تعطي لتدعُ الله من قلبك بكل صدق ويقين، ليحقق لك مبتغاك.

لتكمل باقي الطريق بالاستغفار

أخبرتك سابقاً بأني سأكتب ملياً عن الاستغفار أسفل كل موضوع يضفي إلى حياتك رزقاً ونعماً وفيرة، وأخبرتك أيضاً: لا أعتقد بأنني سأتوقف عن التحدث عن هذه العبادة والذكر الذي يعطيك خيراً من كل الجوانب.

عندما يسألني شخص ما كيف يحظى ويتلذذ بالكثير من الأرزاق والعطاء أخبره فوراً بالاستغفار، وعندما يتساءل عن ماهية الحلول التي يمكن اتباعها لمواجهة أزمات الحياة، لا أتردد في إجابتي إطلاقاً: «الاستغفار».

وعندما يقعون في الكثير من الذنوب التي تدمر حياتهم أخبرهم بأن الاستغفار هو طوق النجاة الذي سينتشلهم من مستنقع الذنوب الذي قد يغرقون فيه لا محالة.

و أخبرك أنت يا من تريد جعل أحلامك الجميلة واقعاً ملموساً تعيشه بكافة تفاصيله، الاستغفار سيكون جزءاً من طريقك الذي سيأخذك في نهاية المطاف إلى أمنياتك.

يجب أن تستغفر منذ بداية يومك ولا تنقطع حتى ينتهي يومك الحافل بالكثير من العبادات، التي ستأخذك إلى تحقيق رغباتك.

كن مستغفراً بعد صلواتك، كن مستغفراً في ليلك بعد أن تصلي الوتر بكل خشوع، كن مستغفراً في لحظات يومك.

وسأخبرك بالسر العظيم الذي تفعله بعد كل استغفار، دعواتك التي تدعوها لتناجي الرب العظيم بما تريده تحقيقه.

الدعاء

نعم، سيكون الدعاء رفيقاً لك في طريقك الذي ستعبره متجهاً إلى تحقيق أمنياتك.

أخبرتك سابقاً، ستدعو الله كثيراً بعد صلاة الليل،

وقلت أيضاً إنك ستدعو الله بكل تضرع بعد كل عطاء وصدقة، ولم يقتصر الدعاء على ذلك فقط، بل إني أخبرتك بأن تدعو الله بعد كل استغفار ينطقه قلبك قبل لسانك.

و الآن سأعطيك السر الأخير الذي سيجعلك تصل إلى نهاية الطريق

وهو دعاؤك، فهو لن يقتصر فقط على المواضع التي ذكرتها لك آنفاً، بل إن دعاءك سيكون في مواضع أخرى ربما لم تخطر على بالك إطلاقاً، إذا أردت أن يتحقق حلمك الصعب يجب أن تدعو الله كثيراً

في ليلك قبل صلاتك، وفي سجودك وبعد تسليمك، في جميع صلواتك، وكل سجدة من سجداتك..

ستدعوه عندما تضع رأسك على الوسادة وتخبره بكل صدق عن حلمك الذي تريد رؤيته في واقعك وليس في منامك،

خاطب الله بكل أسمائه فلذلك تأثير عظيم على دعواتك.

ناجِه بالقادر، والعالم، والكريم، والقدوس، وتدبر كل اسم تدعوه به.

لا تتوقف عن التحدث مع الله أبداً، أخبره عما ترغب به كل لحظة، وليكن صوت يقينك أعلى من صوت لسانك.

اسعَ إلى تحقيق حلمك

إنك بالفعل قد بدأت بالسعي إليه بصلواتك ودعواتك ولجوئك الصادق للرب، ولكن لن يقتصر السعي على ذلك فقط،

بل لابد من المحاولة قدر استطاعتك.

لابد أن تخطو المزيد من الخطوات، أنت الوحيد الذي يعلم ما هو هذا الحلم، والوحيد الذي يعرف كيف يحققه.

سأعطيك مثالاً بسيطاً على ذلك، سأتحدث عن فتاة جميلة في عمر الزهور، ذات خمسة وعشرين عاماً، لا تعيش سعيدة مع أسرتها، بل تشعر بالحزن واليأس لأنها لم تدخل قفص الزوجية حتى الآن، قابعة خلف جدران المنزل تنتظر استيقاظها يوماً لتجد فارس أحلامها أمامها، ذلك ليس بمستحيل بل وارد الحدوث، ولكن إن لم يحدث فلا يجب الانتظار، ولتبدأ بالسعي الذي سيساعد فارس أحلامها على إيجادها، السعي الذي يتطلب منها أن تعمل على زيادة اهتمامها بجمالها وأناقتها ومظهرها الخارجي لتزداد نقاطها، وتعمل أيضاً على تطوير سلوكياتها وكلماتها وإطلالتها، سأخبرها بدون تردد بأن تسعى إلى الخروج المتكرر إلى أماكن جديدة لتبحث عن المزيد من الفرص.

لكل حلم يتمناه شخص ما.. سعي خاص يوصله إلى مبتغاه.

أنت تعلم ما هو حلمك،

فاعمل على السعي إليه ابتداءً من هذه اللحظة.

(6)
تجدث إلى الله

تحدث إلى الله، وأخبره بكل ما تريد قوله،

لا تجعل بينك وبينه أي حاجز،

بل أضع بين يديك دعوات قد تلامس قلبك

ولخاكي ظرفك وقدرك الذي تعيشه..

شكراً للرب وحمداً كثيراً له

إلهي العظيم يا من خلقتني، إلهي الكريم يا من أكرمتني،
إني أعلم يقيناً أنك تسمع مناجاتي وصوتي ودعائي،
أدعوك شاكراً وحامداً على ما أعطيتني من نعم أتنعم بها من فضلك، فقد أكرمتني كثيراً برزقك وعطائك..

شكراً يا إلهي على كل نفس نقي أتنفسه كل لحظة بفضلك،
شكراً على كل نبض من نبضات قلبي الذي ينبض بقدرتك،
شكراً على ما أعطيتني من كيان وروح وجسد،
شكراً على كل عرق ينبض في هذا الجسد،
شكراً وحمداً على كل ما حظيت به من أرزاق ونعم تحيطني من كل جانب، وشكراً على ما سأحظى به اليوم وغداً وما بعد غد، شكراً على عقلي الذي يدرك الصواب من الخطأ،
شكراً على كل شيء، أعطيتني الكثير، وأكرمتني إلى درجة الوفرة، ورزقتني حتى جعلتني أعيش السعادة بلا حدود.

إلهي، لا حيلة لي ولا قوة إلا بك، إنني من دونك عبدفقير،
احفظني واحفظ أسرتي ومن أحب من كل شر،
احمهم من كل مرض ومصاب وألم ومن مرارة الفقد، احمهم من الأحزان والفشل والضيق.

احفظهم يا إلهي بحفظك، وأكرمهم بكرمك، وارزقهم من رزقك، وأسعدهم بعطائك.

إنني أدعوك يا إلهي القادر على كل شيء ولا أحد غيرك،

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.

سامحني يا الله

سامحني يا الله إن قصرت في عبادتي،

سامحني يا الله إن تهاونت في الوقوع بالذنوب والمعاصي،

حاسبني يا الله على ما فعلت وعلى ما نويت،

فإني نويت أن أتقرب منك بعبادتي بكل حب صادق،

و حاولت بكل ما أملكه من جهد وطاقة التقرب منك والتخلي عن كل ما تحبه وتشتهيه نفسي لأعبدك وأكون قريبة منك.

ارزقني يا رب من رزقك الكثير، فإني لك عبدمحتاج فقير،

أكرمني بكرمك بالعطاء الوفير، فلا معطي كريم غيرك.

اجعلني هذا اليوم أنام وأصبح على رزق يشعرني بالسعادة،

رزق يضفي الضحك والسرور على أيامي.

إلهي املأ حياتي بالسعادة والفرح والنعم التي تحتويني.

وحدك يا الله تعلم ما تحبه نفسي وما تريده نفسي وما تكرهه نفسي.

ارزقني كل ما أحب وأبعد عني ما لا أحب،

أعلم يقيناً بأنك تسمع مناجاتي ودعواتي،

وأعلم يقيناً بأنك ستستجيب بإذنك وقوتك،

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين.

اهدني الطريق المستقيم

يا ربي القدوس السلام العزيز شكراً وحمداً لك على ما أعطيتني، شكراً وحمداً لك على ما كان وسيكون،

شكراً وحمداً لك في حزني وفرحي، شكراً وحمداً كثيراً

غير منقطع على ما أعيش فيه من مرض، وفرح وحزن وسعادة، وتعب وراحة، وضيق وفرج.

ستظل روحي تشكرك يا إلهي حتى تخرج من جسدي.

ستظل روحي تشكرك حتى وإن كان الجسد متعباً ومنهكاً

سأظل أشكرك لأنه بعد التعب راحة، وبعد الحزن سعادة، وبعد الضيق فرج وبعد العسر يسر، يا إلهي العظيم الرحيم رحمتني كثيراً ورزقتني كثيراً وأنقذتني من المصائب كثيراً

من أشكر غيرك؟ من يرزقني غيرك؟

إني أحبك يا إلهي حباً لا محدوداً، أحب عطاءك وعفوك ومغفرتك، أحب الحياة التي خلقتها لأنها منك.

أحب كل شيء في الحياة لأنه من خلقك.

إلهي العظيم احمِني بحمايتك وقوتك من مكر الشياطين.

ارزقني من رزقك صحة وعافية ومالاً وبنيناً وراحة وسعادة.

اهدني الطريق المستقيم وأبعدني عن وسوسة الشياطين واجعلني أقوى مما يقولون عني ويكيدون.

اشفني من كل ألم أصاب جسدي.. وأنهك بدني.. واجعلني أنعم بالصحة والعافية.

إلهي الغفور اغفر لي أخطائي صغيرة كانت أم كبيرة.

إني أستغفرك وأتوب إليك من كل خطيئة فعلتها من غير قصد أو عمد، بل من جهل مني، غفرانك يا رب، غفرانك يا إلهي. غفرانك يا خالقي، آمين.

افعل بي ما تريد وما تشاء

إلهي إني أسلّم لك ذاتي فافعل بي ما تشاء..
إن قدري بيدك فافعل بقدري ما تشاء،
ومهما فعلت بي فأنا لك عبدشاكر،
إني مستعدٌ لكل شيء، وراضٍ تمام الرضا عن كل قدر كتبته لي.
إن كان قدري خيراً، فأنا من الشاكرين
وإن كان قدري صعباً فأنا من الصابرين،
إني أستودعُ روحي بين يديك،
،وكلتك كل أمري ودنياي وأموري وحياتي
أحبك يا إلهي، أحب عطاءك المستمر بلا انقطاع،
و أحب رحمتك في لحظاتي الصعبة،
وأحب غفرانك لأخطائي، أستغفرك يا إلهي من كل خطيئة ومن كل ذنب، اغفر لي وسامحني على ضعفي.
إنني عبدضعيف جداً بدون قوتك، وقوي جداً بقوتك.
أشكرك يا إلهي على كل حرف أنزلته في قرآنك الكريم.
فكل حرف أتلوه يشفيني من كل ألم،
ويرشدني إلى طريق الصواب، ويسعدني وقت حزني
و يقويني وقت ضعفي، أشكرك يا إلهي على هذه النعمة العظيمة،
الحمد والشكر لك إلهي العظيم.

إني أخجل من عطائك ووفرة أرزاقك

ربي العظيم إنك ترزقني بوفرة لدرجة أنني خجلت كثيراً من كرمك وعطائك، تجعلني أنهي يومي وأدخل في سباتي ونومي بالكثير من النعم، وتجعلني أستيقظ من السبات وأصحو على المزيد من النعم التي تنتظرني، حتى بت أرى أرزاقي تأتي إلي مرغمة، إن بقاء جسدي وروحي على هذه الأرض
لتحيا وتعبدك حتى هذه اللحظة هي أعظم نعمة قد أكرمتني بها وخجلت منك فيها.
فكم من روح ارتفعت إلى السماء بلا عودة، وكم من جسد وضع تحت الأرض وانتهى قيده، أسماء البشر التي زالت عن هذه الدنيا كثيرة..
ولكن اسمي لم يزُل، إنها إرادتك ومشيئتك التي أردتها أن تكون.
ربي العظيم، سامحني إن أخطأت في ديني أو قصرت،
واهدني إلى طريق الحق والصواب، وثبتني على هدايتك
بقوتك وقدرتك تهدي من تشاء، بعظمتك ورحمتك تحفظ من تشاء، إني من دون قوتك أتخبط مراراً وتكراراً في الحياة،
احفظني واحمني من تخبطات الحياة التي تأخذني يميناً ويساراً، ثبتني يا الله على طريق لا يأخذني إلا إليك.

يا رب

يا رب إني توكلت عليك ووكلتك أمري وأنت خير من توكلت عليه يا أرحم الراحمين، اللهم اغمرني برحمتك، وانصرني على من ظلمني وانتقم لظلمتي، ونجني من المظالم يا من توكلت عليه.

إلهي احفظني بحفظك العظيم لئلا أكون مهموماً ويملأ الحزن قلبي، واحفظني بحفظك من مكر وخبث عدوي وأشعرني برضاك علي قبل أن أموت وتخرج روحي.

يا رب اجعل لي نصيباً في الحياة ونصيباً كبيراً في آخرتي. وساعدني ألّا أنطق إلا قول الحق في وجه الأقوياء، وساعدني ألّا أقول الباطل لأكسب تصفيق الضعفاء.

يا رب إذا رزقتني من رزقك مالاً وفيراً فاحفظني من شره، وإذا رزقتني قوة في كياني فامنحني نوراً لعقلي، وإذا أعطيتني نجاحاً فاجعلني متواضعاً بسيطاً.

إلهي اجعلني أرى الخير في دنياي، ولا تجعلني مغروراً متكبراً، ولا يائساً في حياتي.

إلهي، اجعلني عبداً تقياً متسامحاً مع نفسي ومع الجميع،
ولا تجعلني عدواً مكروهاً لأحد من خلقك
إلهي العظيم، ارزقني إيماناً في قلبي إن لم أرزق بالمال،

وارزقني الأمل الذي يملأ قلبي إذا لم أرزق بالنجاح،
وارزقني نعمة الذكاء حتى أشكرك على كل نعمك.

أرشدني يا الله

أرشدني يا إلهي بحكمتك إلى طريق الهداية والصواب، اضبطني يا إلهي بعدلك واجعلني معتدلاً مستقيماً في الحياة حتى الممات.

ارحمني يا رحمن برحمتك، استرني بقدرتك وقوتك

إني أريد يا رب كل ما تريده، وما دمت تريده ولأنك تريده

اجعلني يا رب خاشعاً في صلواتي، قنوعاً في أرزاقي

مؤدباً في تصرفي وحديثي، مستقيماً في حياتي.

اجعلني مومناً بك أفكر بك، وأتكلم عنك وأنشغل لأجلك.

املأ قلبي إيماناً وحباً عظيماً لك يا إلهي.

واجعلني أتغلب على البخل بالصدقة، وأتغلب على الغضب بالحلم والوداعة.

اجعلني شجاعاً في مواجهة مخاطري، وصابراً قوياً في نجاحي، واجعل عقلي يزداد ذكاءً، وإرادتي تزداد إصراراً، وروحي تزداد إيماناً وإخلاصاً.

أجرني من كل أسى، واجعلني أعلم يقيناً ما أعظم ما بعد هذه الحياة.

علمني يقيناً أن الحياة قصيرة جداً وأن الآخرة أبدية.

احمني من الأقدار الصعبة

إلهي السلام، أنت تعلم ما تخفيه أقداري المستقبلية التي أجهلها ولا أعلم عنها، وأنت اخترت لي أقداراً سأعيشها حتماً بدون أي خيار، أدعوك يا لطيف أن تتلطف بحالي فإني عبدضعيف محتاج كثيراً للطفك وقوتك ورحمتك، إلهي بارك لي في يومي وبارك لي في يوم غد، وبارك لي في ما بعد غد، وبارك لي كل أيامي حتى تخرج الروح من الجسد، إلهي السلام اجعل باقي أيامي جميلة لا تشوبها ضائقة أو مصيبة أو حزن، اجعل باقي أيامي سعيدة مليئة بالسرور والفرح، فأنت كريم وأنا محتاج لكرمك، اجعل باقي أيامي بلا حزن أو ضيق، فإنك على كل شيء قدير، احمِني من الأقدار الحزينة التي قد كتبتها لي قدراً محتوماً، لتسعفني أعمالي الصالحة في ذلك، أقدمها قرباناً إليك طلباً للرحمة، أعمالي الصالحة الطيبة اجعلها إسعافاً لي لتحميني من أقداري الحزينة، لأجلك يا إلهي السلام سأعبدك حق عبادتك، لتسامحني إن أخطأت، لتغفر لي إن أذنبت، أستغفرك وأتوب إليك يا خالقي العظيم، اغفر لي، واحمِني من الأقدار القاسية وإني شاكر لك على كل عطاياك، شكراً لعطائك، شكراً لحمايتك، شكراً لكل شيء جميل سأتمتع به اليوم وغداً أحبك يا الله، أحبك يا ربي السلام، آمين.

إني محتاج إلى مغفرتك

إلهي، رب السموات والأرض وما فيها،
إلهي القوي القادر على كل شيء،
إني لا حول لي ولا قوة إلا بقوتك العظيمة يا الله،
ولا قوة ولا مقدرة لي إلا بك وبقوتك وبقدراتك،
أنت العليم الذي تعلم ما يخفيه صدري وما لا يعلمه الناس،
أنت السميع العليم تعلم ما أشعر وأريد وما أكره وأحب،
تسمعني في سكون صمتي، تعلم عن أعماق حزني دون أن أشتكي، خلقتني وأوجدتني في هذه الحياة ورزقتني حلوها ونعيمها، أسعدتني كثيراً رغم وجود صعوبات الحياة
أحبك يا الله، أحب قوتك وعظمتك، أحب عدلك ورحمتك،
أحب عطاءك وأرزاقك، أحب كرمك الذي لا حد له أبداً
إلهي العظيم، اغفر لي إن أخطأت، اغفر لي إن قصرت،
اغفر لي إن نسيت أو سهوت، اغفر لي إن استمتعت كثيراً بأرزاقي ونسيت أن أذكرك، اغفر لي نسياني فعقلي
خلقته يتذكر حيناً وينسى كثيراً، اغفر لي زلاتي وضعفي
اغفر لي يا ربي الغفور، اغفر لي يا رحمن.
إلهي العظيم، شكراً لك وحمداً كثيراً لا محدوداً ولا مقطوعاً.
شكراً لأنك جعلتني أعرفك وأؤمن بك وأتلذذ بوجودك.

شكراً وحمداً لأنك أوجدتني ورزقتني وأسعدتني كثيراً.
شكراً وحمداً على كل شيء، شكراً وحمداً على ما أعطيتني.
وشكراً وحمداً على مالم تعطني..
شكراً لك على رحمتك وعطفك..
شكراً يا الله على كل قطرة دم لازالت ساخنة في جسدي.
شكراً على كل دقة من دقات قلبي، شكراً وحمداً على كل شيء.

ارزقني رزقاً وفيراً

إلهي العظيم، إلهي رب الأرض وما عليها ورب السماء وما فيها، ورب السبع سماوات وما فوقها، إني جئتك داعياً مستنجداً ومحتاجاً لقوتك وقدرتك وعظمتك ومشيئتك،

أن ترزقني الرزق الكثير الوفير، وتبارك لي فيه.

إلهي إن كان رزقي في السماء فأنزله،

وإن كان رزقي في الأرض فأخرجه،

وإن كان رزقي بعيداً فقربه، وإن كان قريباً فيسره

وإن كان قليلاً فكثره، وإن كان كثيراً فبارك لي فيه،

وإن كان حراماً فحلله، وإن كان صعباً فسهله،

إني محتاج لعطائك وكرمك ورحمتك، إني جئتك داعياً

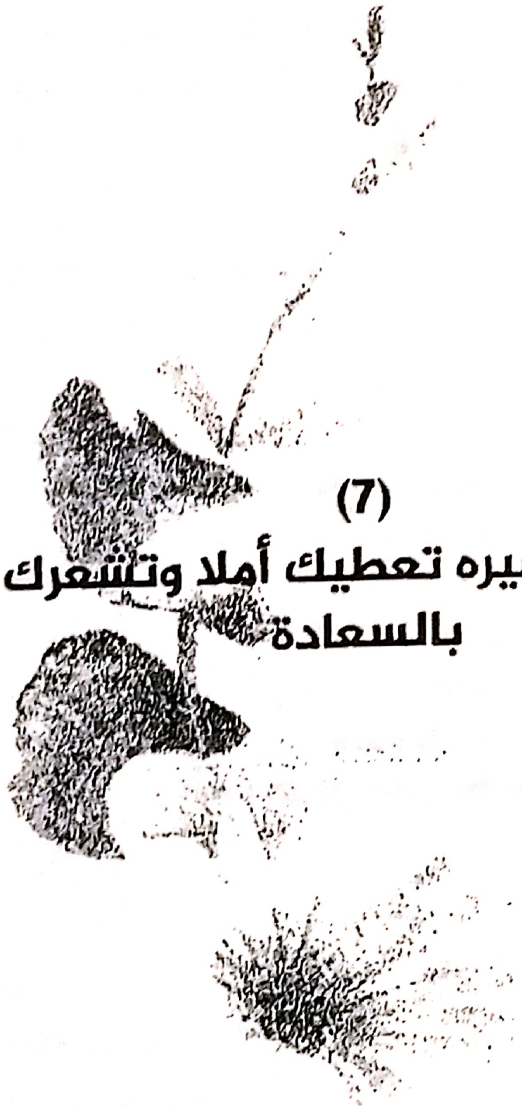
بلا حيلة ولا قوة إلا بك وحدك.

أمطرني بسخاء من أرزاقك وأكرمني بنعيم من نعمك.

إني عبدفقير محتاج لعطائك وكرمك ومغفرتك.

ارزقني من حيث لا أحتسب رزقاً حلالاً مباركاً فيه،

بيدك كل الخير إنك على كل شيء قدير.



(7)
روايات قصيره تعطيك أملا وتشعرك بالسعادة

انها روايات قصيره من ارض الواقع
ستعطيك املا بأن هناك نورا سيضيئ
طريقك
وستخرجك من الظلام بطريق لم تدركه سابقا
ستأخذك الى النور، انها قصص تحمل بين
سطورها
روح التفاؤل والامل والتغيير

(إنه أشبه بغرفة كانت مرتبه بالكامل لأعلى مستوى من الترتيب حتى حدث زلزال جعل كل ما في الغرفة ينقلب على عقبيه ويكون في حالة من الفوضى)

سأذكر لكم قصه قصيره وممتعه، وهذه القصة تدور عن فتاة لطيفه جدا، وسأجعل سياق هذه القصة القصيرة وكأن هذه الفتاه تتحدث عمن هي؟ وما هي؟ وكيف حدث كل ما حدث؟

سأتحدث عن نفسي.. قليلا وليس كثيرا حتى تكون القصة (قصيرة وممتعه) برغم ان قصتي تحمل الكثير في طياتها، لن أذكر أسمي ولكن سأسمي نفسي (كانت مستغفره) إنه مناسب لي جداً... مع الأسف

فهذا اللقب مناسب جداً لحالتي تماما، لأني فعلياً (كنت مستغفره) وبشده، كنت اضع خواتم الاستغفار في اصابعي بديلا عن خواتم الذهب والفضة وكم كانت جميله في نظري لأنها تعطيني مستقبلا مزهرا بالكنوز،

كنت اعشق المسبحة بكافة الوانها واشكالها واحجامها وانتقي دائما المسبحة ذات الخرزات الكثيرة، لأنها تساعدني على الاستغفار كثيرا وبأعداد وفيرة، نعم كنت لا اجعل يوما واحدا يمضي دون ان استغفر فيه مرارا وتكرارا، عندما أصبح ارتشف القهوة مع الفطور وأغرد كالعصفور مستغفره استغفار يتلو استغفار ويتلو استغفار...،

وبالمساء ايضا مهما كان انشغالي وعملي لا ينقطع استغفاري

بتاتا ونهائيا، هي ليست عاده بل هي عباده (كنت) اعشقها عشقا لأني لمست فيها الراحة والسعادة والحياة الهنيئة المتكاملة، استغفاري لم يكن يوما ولم يكن شهرا بل كان لسنوات طويله، نعم اعترف انه كان يتوقف قليلا في ايام معدودة ولكن اعود بعدها الى الاستغفار بكثافة،

خلال هذه السنوات رأيت أثر استغفاري في ارض الواقع وفي الحياة فعليا، رأيت غيوم ارزاقي دائما فوقي وتمطر باستمرار لتعطيني تحت مرأى الكثير من البشر المخيفين الذين ينظرون لأرزاقي حسدا وغلاً، لماذا انا احصل على كل تلك الارزاق من بينهم؟ لماذا انا وليسوا هم؟ لماذا انا محظوظة جدا وهم لا يمتلكون جزءا بسيطا من هذا الحظ؟ كل ذلك كان يدور في مخيلاتهم ويفكرون صمتا ويحسدون علناً، نعم كانت ارزاقي الجميلة تبهرهم، رزقني الله أموالا.. وزوجا.. وبنينا.. وتيسيرا في كل طريق تسلكه اقدامي، لقد كنت متعجبة ايضا مما يحدث لي فعلا، لماذا انا مختلفة عن الجميع والجميع لا يحظى بما أحظى؟ لماذا انا سعيدة دائما ودائما ودائما وهم سعيدين يوما ويحزنون اياما؟ كنت اقول ربما لأني امتلك عقلا نيرا يجعلني اختار الخيارات الصحيحة في الحياة وهم لا يمتلكون تفكيري الذكي، نعم لقد نسيت ان اضع السبب في عبادتي المستمرة (الاستغفار)

ان ارزاقي لم تكن تتوقف وكانت تأتي في كل فتره زمنيه وكانت في ازدياد وترتفع مستوياتها الى الاعلى والافضل، حتى وصلت الى درجة ان الله رزقني منصبا رفيعا جدا في العمل على الرغم اني

لا احظى الا بشهادة بسيطة ولست بجامعيه، نعم انه شيء محير ولكن المستغفر لن يتعجب من ذلك وسيكون معتادا على حدوث المعجزات على ارض الواقع، لنعود الى نقطة العمل والمنصب الرفيع، كنت سعيدة جدا بهذا الرزق الذي لم اتوقعه ابدا ان يحدث فقد كنت اتوقع الاقل على مد نظري فقط ولكن الله يكتب لك ارزاقا لا يتخيلها عقلك البسيط، اندمجت كثيرا في هذا العمل وعشت لحظات جديده جدا لم اعشها من قبل، كان هذا المنصب يتطلب مني الكثير من الامور والوقت والمهمات، وكنت مستعده جدا ان اقدم واعطي واثبت نفسي اني استحق هذا المنصب الرائع، لكني لم ادرك حينها ان هذه المهمات والعطاء لهذا الكرسي الذي وضعت فيه كان سيجعلني اضع خاتم الاستغفار على الرف، لقد كان قابعا على الرف لفتره زمنيه طويله.. لم أدركها ابدا فقد كانت الايام سريعة جدا وخاطفه وكنت مندمجة جدا في هذا العمل الجديد،

بعد مرور فتره زمنيه طويله على انقطاعي عن الاستغفار وعندما رأيت خاتمي قابعا وحيدا على الرف وقد امتلأ بغبار الوقت والزمن، بدأت اشعر بتأنيب الضمير على ما فعلت في حق نفسي! وكيف لي ان اتخلى عن هذه العبادة العظيمة التي كانت أقرب شيء الى قلبي؟ وقررت ان اجاهد نفسي وابدأ من جديد بالاستغفار باللسان بدون الاستعانة بمسبحه او خاتم او اي شيء سأستغفر عندما أستطيع... وبعدها.. اكتشفت ان نور الايمان الذي كان مشع في روحي قد بهت،

واصبحت مهتمة جدا بأمور العمل أكثر من الاستغفار، بل ان هذا المكان اخذني من كل شيء...

وبدأت تمر الايام والشهور حتى بدأت أرى نفسي كما كنت أرى الاخرين!

لقد تكررت علي الاحزان! لقد حزنت في الاسبوع الواحد لمرات عديده على خلاف الماضي فلقد نسيت حينها شعور الحزن، ما لذي يحدث في حياتي الان؟

تركت هذا المنصب الرفيع من بعد ان حدثت الكثير من المشكلات المالية في العمل!

ان زوجي يحدث الكثير من المشاكل معي...؟ بل اني اراه يبتعد عني شيئا فشيئا وكانه لم يعد يستلطفني!

مرض طفلي الصغير مرضا شديدا وكاد ان يموت!

عشت اياما طويله في المشفى اتضرع الحزن والالم وانا ارى طفلي يودع صحته شيئا فشيئا امامي!

مرضت انا ايضا وعشت اياما كثيره اتألم من المرض

إني افتقد شعور السعادة الذي كنت اشعر به.. اصبحت مريضه مكسورة كسراج منطفئ نوره، اكتئبت كثيرا وكرهت الحياة بعد ان اصبحت مثل اي انسانه ابتعدت عن الله، ان حياتي أشبه بغرفة كانت مرتبه بالكامل لأعلى مستوى من الترتيب حتى حدث زلزال جعل كل ما في الغرفة ينقلب على عقبيه ويكون في حالة من الفوضى! هناك

هزه عظيمه قد هزت حياتي بالكامل، اصبحت اعرف طعم الالم.. الحزن.. المرض.. اليأس..

كان صعبا جدا من بعد ان كنت لا اعرفه لسنوات طويله،

حاولت جاهده ان اعود الى نقطة البداية وحيث كنت.. إني احاول ان استعيد حياتي بلجوئي الى الله، سأعيد الراحة في نفسي والسعادة في حياتي والامان والصحة والارزاق.. لقد قررت ان اعيد ترتيب هذه الغرفة التي انقلبت تماما في حالة فوضى لأعيد ترتيبها الى ترتيب أفضل من السابق، سأعود الى استغفاري لأنه ثباتي وقوتي واماني من الله في هذه الحياة التي اكتشفت انها صعبه.. ومؤلمه..

سأعيد شتاتي من جديد، وأبني سعادتي من جديد

سيحدث ذلك ولن اتخلى عن هذه القوة حينها أبدا..

إمضاء:

سأكون مستغفره الى الأبد

(إنهم فئة غريبه من البشرا إنهم يسعون الى كسر أجنحة الطموح وتحطيم روح النجاح)

إنها قصة قصيرة ولكن تحمل في طياتها المعنى الكبير الذي قد يغير الكثير من معتقداتك وافكارك، تدور هذه القصة عن إنسانه واجهت شيء ما في طريق حياتها وقد يكون ما واجهته قد واجهته أنت أيضا، إنها أتبعت طريقا صحيحا ربما لم تعرفه حتى الان وستعرفه عندما تنتهي من قراءة هذه السطور..

لا أستطيع أن أقول عن حياتي بأنها حياة بسيطة وهادئة، حينها سأكون أخدع نفسي أولا وأتجاهل ما يحدث لي من معيقات قد حدثت لي في طريقي وانا أتجه الى طموحاتي وأحلامي..

إني أرى نفسي مميزة جدا، فقد صنعت كل شيء يحيطني في هذه الحياة بذكائي وقدراتي ومهاراتي،

إن اختياراتي دائما بعيدة عن الامور الاعتيادية،

بداية سأتحدث عن أولى خطواتي في الحياة، عندما بدأت في مراحلي الدراسية ووصلت إلى المزاحل النهائية فقد كانت خياراتي تفوق الخيارات البسيطة ولم أتردد نهائيا في اختيار ما يراه الكثير ذا صعوبة، إني أحببت أن أرى نفسي يوما طبيبة تحمل حول عنقها سماعة دقات القلب، وترتدي اللباس الابيض الذي يعطي للمريض

أملا، وأتجه نحو كل مريض لأداوي وجعه وأخفف ألمه، لذلك لم أتردد أبدا من ان يكون (الطب) خياري الأول في دراستي، كنت سعيدة جدا في هذا الطريق الذي سأسلكه في حياتي، طريقا جديدا يحمل الكثير من المفاجئات المفرحة والسعيدة،

كانت سعادتي تشع بشكل واضح وملموس في تصرفاتي وصوتي وكلماتي، إني أتحدث مع الجميع عن فرحي ولكني بدأت أشعر بشيء غريب من خلال عيون الاخرين الذين ينظرون لابتسامتي المشعة التي تتحدث عن سعادتي الداخلية، انهم يستمعون لصوت فرحي بطريقة لم أعتد عليها ولم اعهدها من قبل، إنهم ينظرون لي نظره لم تكن مريحة بل أنها غريبة جدا ومخيفه،

إنهم يصمتون عندما أتحدث عن نجاحي ولم أكن أعلم ماذا كان يدور وراء هذا الصمت؟ لكني كنت أضع لهم خيارا لطيفا بأنهم كانوا مستمعين للغاية الى درجة الصمت والانصات، لم أكن أعلم أنهم كانوا يصمتون لانهم يتقطعون ألما لما وصلت إليه، ويعتصرون ضيقا لما أصبحت فيه من نجاح مبهر، نعم لقد تأكدت من ذلك بعد مرور الايام حتى أصبح لضيقهم وحسرتهم صوتا، وصاروا يتحدثون عني بالسوء لهذا ولذاك حتى يجعلون سمعتي سيئة بدون أي مصداقيه، أصبح صوت ضيقهم وحسدهم مرتفع أكثر حتى صاروا يهزئون بقدراتي وأني لن أصل لما أردت يوما وأنها مجرد أحلام ورديه سأستيقظ منها في أي لحظه، لقد كانوا يحاولون قدر استطاعتهم في

إحباطي وإضعافي، لا أعلم كيف لهم أن يتغيرون تجاهي ليضعون الكراهية في قلوبهم وذلك لأني استطعت أن أختار حلمي الذي يراه الكثير صعبا بل يرونه مستحيل، إنهم فئة غريبة من البشر! إنهم يسعون إلى كسر أجنحة الطموح وتحطيم روح النجاح ولكني لم أنكسر أبدا أمام حسدهم بل إني قد ازددت إصرارا للوصول الى هدفي وتحقيق حلمي، إنهم يعتصرون ألما لأني سأتجه الى هذا الطريق، لذلك سيكون وصولي الى ما اريد هو صوت الانتقام الذي سيؤلمهم بشده،

استطعت بكل قوه أن أتجاهل كل ما يحيطني من أفعال وأصوات تحاول ساعيه احباطي، واغلقت مسامعي بكل تجاهل مبتسمه ومتفائلة للوصول الى حلمي الجميل،

نعم، لقد وصلت الى ما اريد ووصلت الى تحقيق هذا الحلم الرائع، لقد رقصت فرحا وانا في القمة سعيدة بما حققته في حياتي، إني من شدة الفرح لم يتسنى لي أن أرى كيف كانوا يقبعون في أماكنهم ألما وحزنا وهم ينظرون الى من حولهم وهم يتقدمون وهم ما زالوا يتشبثون بأماكنهم..

إنهم يحسدونك لأنك تتقدم عنهم وتجعلهم خلفك، استمر بالتقدم فهذا هو أشد انتقام لهم.

(إن محاولة إخماد حريق مشتعل أسهل بكثير من إخماد صوته عندما يبدأ في التحدث مرارا وتكرارا عن المشكلة)

لن أتحدث عن نفسي كثيرا بل سأختصر القول أني امرأه قد انتهى بها المطاف بالزواج من شريك حياة وكأنه قد أقسم مئة مره أن يكون الشريك الذي سيجعل حياتي سيئة، إنه يتلذذ بالحوارات الطويلة العقيمة التي أعلم حتما أنها ستنتهي بمشكلة أكبر في نهاية الحوار الذي سينتهي بعد ساعات طوال، لن أبالغ أبدا عندما أقول أنه قد يتمتع في إطالة الحوار العقيم الى مده تزيد عن عشر ساعات، إني لا أعلم لماذا يتمتع حقا في إطالة النقاش وأراه يتمتع في دخولي معه في معركة الحوار ويزداد غضبا عندما أحاول إنهاء المشكلة ولكن فعليا قد يكون هذا أصعب أمر أحاول إنهاؤه، إن محاولة إخماد حريق مشتعل أسهل بكثير من إخماد صوته عندما يبدأ في التحدث مرارا وتكرارا عن المشكلة وكيف حدثت ومتى حدثت وكيف تكررت بل إنه يعيد التحدث عنها مئة مره حتى لا يتوقف، إن هذا الأمر وهذا السلوك السلبي الذي يقوم به بشكل متكرر قد أنهكني تماما، إنه يسرق طاقتي الإيجابية التي سعيت جاهده طوال اليوم حتى أرفعها إلى أعلى مستوياتها، إني استيقظت من نومي باكره، وأخذت حماما لطيفا منعشا، ولم اترك صلواتي، وصنعت لي فطورا قد رتبته بكل احترافيه مع كوب من القهوة الساخنة الممزوجة بالحليب، ولم أنسى

أن أضع الورد المفضل ليزاحم اواني القطور ليمطيني شعور السعادة وانا اتناول الطعام، إني أسعى جاهده في كل خطوه أخطوها في يومي ان اقدم الى نفسي كل ما هو جميل، وماهي الا ساعات حتى يعود هذا الشريك الذي يشاطرني الحياة الى المنزل بعد ان انهكه العمل، إنه يدخل المنزل وكأنه لصا يحاول ان يسرق أثمن ما املك، انه يسرق سعادتي التي سعيت في بنائها طوال اليوم في اختلاق مشكلة والبدء في حوار عقيم طويل لا ينتهي، نعم لقد اكتشفت في نهاية المطاف أنه يقوم باستعمالي كوعاء لطيف لضغوطات يومه وضغوطات عمله، إنه يواجه الكثير من المتاعب خارج المنزل فيحاول قدر استطاعته ان يريح نفسه بهذا السلوك السلبي الذي يسرق سعادتي ولا يبني سعادته في النهاية.

لقد حان الوقت لإغلاق هذا الوعاء! عندما أيقنت أنه يقوم بتفريغ ضغوطاته عن طريق الحوارات العقيمة والطويلة قررت أن ينتهي هذا السلوك المدمر الذي دمر هذا الزواج وسيعمل على تدميري لا محاله،

في يوم جديد بعد ان وضعت خطة جديده انتظرت هذا الص الذي يشاطرني الحياة ان يعود الى المنزل، لقد صنعت غداء جميلا تفوح رائحته الشهية في أرجاء المنزل، ارتديت ملابسي الأنيقة وكنت على استعداد لمواجهة هذا الص الذي سيواجه لصة أنثويه ستحاول جاهده أن تسرق منه الهدوء والطف قبل ان يسرق منها الإيجابية

نعم، ها هو يعود الى المنزل عاقدا حاجبيه وماهي الا لحظات حتى

صار يدور باحثا عن مصدر الرائحة، كان سعيدا جدا لهذه المفاجئة فلقد استخدمت كل أسلحتي لسرقة ما اريد، صنعت لوحة فنيه على طاولة الطعام، اواني جميله براقة وطعام متنوع شهي ولم أنسى باقة الورد التي وضعت في المنتصف،

كان يتناول طعامه بكل سعادة، بعد ان انتهى من الغداء ابتسم بكل وداعه معلنا لي السلام، نعم فلقد أصبحت أنا الص الذكي ولن أكون الوعاء..

(إنه شعور لم أشعر به من قبل، بل إني افتقدته منذ سنوات، إني لا أعرف ما هو مصدر هذا الشعور، لكني متأكدة أني أصبحت أستيقظ من نومي سعيدة على عكس السابق)

لا اعرف كيف سأصف حياتي التي أراها تقودني الى طرق مختلفة عن الطرق التي اريد، إن حياتي مزيج من الخسائر المادية الملموسة والخسائر البشرية أيضا، إن والدي انطفأ نوره وغابت روحه منذ العام الماضي بعد صراع طويل مع المرض، تاركا خلفه أسرة محطمه يملأها اليأس والانكسار والوحدة، وقد خسرت هذه السنه من كان من المفترض ان يكون شريكا لحياتي مستقبلا وخطيبا بالحاضر، إنه قرر أخيرا أن تنتهي كل الروابط بيننا من بعد خطبة دامت سنتين، ربما هو قد أصابه الملل في الارتباط بكيان أشبه بجثة لا تمتلك الروح، فقد كان الحزن والانكسار والاحباط رفيقي دائما، لم أستطع أن اخفي هذه المشاعر عنه، ربما كنت أعتقد أنه سيشاركني هذا الحزن وسيعمل جاهدا على تخفيف مصابي وحزني، نعم لقد فعل ذلك ولكني جعلت هذا الحزن يدوم طويلا جدا حتى اصبح يراني شبحا كئيبا متذمرا وباكيا على الدوام، إني أحببته بشده وقد ازدادت محبتي له بعد أن غاب عني والدي الى الابد، أصبحت أراه كل شيء، أحببته حبا وأحببته كحاجة لسد الفراغ العظيم الذي صار في حياتي، لكني لم أكن أدرك أني جعلته

يعيد التفكير مليا بشأن هذه الفتاة التي ارتبط بها ملاكا وانتهى بها المطاف شبحا كئيبا،

نعم لقد ذهب الى الأبد، سلسلة الخسائر البشرية قد طالت اكثر من ذلك وتعددت فحينها قررت الابتعاد عن الجميع، أصدقائي، عملي، كل من كان يحيط بي، فلم أكن أطيق النظر الى كل شخص ينظر لي نظرة شفقه، اني اعلم انهم يتركون حياتهم الجميلة والسعيدة جانبا ويدخلون الى عالمي الكئيب لدقائق معدودة حتى يلاطفوني قليلا بكلماتهم ثم يعودون ادراجهم الى حياتهم شاكرين الله على النعمة التي هم فيها وليست مع غيرهم، لذلك انا لست بحاجه الى دقائقهم القصيرة، ازداد حزني أكثر حتى وصلت الى مرحلة مرضيه تسمى بالاكتئاب، لم أكن حينها أعلم أن هذا المرض النفسي له مراحل متفاوتة، اعتقد اني قد وصلت تقريبا الى المراحل الصعبة الأخيرة، فحياتي أصبحت جحيم بكل ما في الكلمة من معنى،

في يوم من ايامي الكئيبة وانا قابعة على فراشي بلا حراك، أتأمل السقيفة البيضاء، دخلت والدتي لتطمئن على ابنتها المكتئبة لعلها لم تحاول إنهاء حياتها، جلست بقربي تحاول مواساتي بالكلام ونصحي بأن أفعل الكثير من الافعال التي ستساعدني على إنهاء هذا المصاب، لم أستمع الى كل ما قلته حتى استوقفني حديثها عندما قالت (بمجرد أن تقرأين سورة البقرة بشكل يومي مع الاستغفار سيتغير كل شيء الى الافضل يا ابنتي، ان الله لا يترك عبد التجأ له محزونا محتاجا،

انك قابعة على هذا الفراش بلا حراك وبلا اي فائدة، ضعي عيناك على القران افضل من ان تضعينها على سقيفة بيضاء لن تحرك ساكنا لأجلك)

نعم، كلامها صحيح وكان مقنع جدا، لم اتوقع ابدا انها كانت تستطيع ان تقنعني وانا في تلك الحالة الصعبة، ابتسمت ابتسامة أمل وانا انظر لها نظرة بعينان تملؤها الدموع.

لقد ودعت السقيفة المملة وأصبحت أقرأ يوميا القران تحديدا سورة البقرة، لقد كنت أمتلك الكثير من الوقت فلم أكن اخرج الى اي مكان ولا اريد اي شخص فلقد كلن كل وقتي فارغ فملأت هذا الفراغ بقراءة هذه السورة حينا وبالاستغفار حينا، حتى ينتهي يومي ويبدأ يوم جديد وأبدأ فيه بقراءة السورة مره أخرى والاستغفار

إنها أيام حتى بدأت أشعر بشعور غريب يعتري نفسي، لا اعلم هل هو شعور الاطمئنان؟ أم شعور الفرح أو السعادة؟ إنه شعور لم أشعر به من قبل، بل إني افتقدته منذ سنوات، إني لا أعرف ما هو مصدر هذا الشعور، لكني متأكدة أني أصبحت أستيقظ من نومي سعيدة على عكس السابق فقد كنت اتمنى ان لا استيقظ من نومي الى الابد، مع مرور الايام والاسابيع أصبحت لا أشعر بشعور الحزن أبدا، وكأنه قد تلاشى وتبخر من صدري، اني لا أتذكر متى كانت أخر مره بكيت فيها حزنا، لم اعد اتذكر والدي حزنا بل أصبحت اتذكره وانا مبتسمه وسعيدة لأنه عند الله، وهذا يومه وقدره، نعم لا استطيع تغيير ما كتبه

الله له، ان الجميع من حولي يخبروني بأني أصبحت إيجابيه من بعد اليأس الذي اصابني، انهم ينظرون لي وانا اتصدق للمساكين صدقات لروح والدي الميت ويخبروني بذلك، لقد اصبحت أدعي لوالدي كثيرا بعد كل صلاة وبعد كل قراءة لسورة البقرة،

ما لذي يحدث لي! إني أشعر كل يوم بأن الله يضع لي روحا جديده وكانها لم تتذوق طعم الحزن يوما، مشعه بابتسامتي دائما، سعيدة متفائلة بالمستقبل المجهول، كنت أعلم أن هناك أرزاق جميله ستكون بين يدي مستقبلا، انه اليقين الذي يجعلني اعلم ان الله سيعطيني الكثير، مع مرور الكثير من الايام والشهور والسنوات لم تتغير روحي ونفسيتي فقط أستطيع القول ان حياتي تغيرت بالكامل، لقد رزقني الله زوجا رائعا لم أتخيل يوما واحدا بأني سأشارك الحياة مع انسان يحمل الكثير من الصفات الرائعة والمميزة، فلقد كان هذا الشريك من اختيار الله لي ولم يكن من اختياري، تزوجت وعشت حياة جميله وهنيئة في منزل أشبه ما يكون كالقصر، اني لم أسعى لذلك ابضا فلقد كانت اقصى طموحاتي شقة صغيره، ولكن كان هذا القصر اختيار الله لي ولم يكن من اختياري، لقد انجبت طفلا جميلا وأسميته بأسم والدي، كان طفلا رائعا يشعرني بالسعادة، حياتي تغيرت تماما، عندما اتذكر سنواتي الماضية أتألم لما كنت عليه وأتمسك أكثر بلجوئي الى الله وقراءة القران وسورة البقرة والاستغفار اكثر بعد ان لمست هذه النعم في حياتي، نعم اني لازلت مستمرة في قراءة سورة البقرة فها

أنا أقرأها وطفلي الجميل يستمع لي ضاحكا وجنيني الذي تحمله احشائي يتحرك سعيدا، فشكرا لله

(أصبحت هذه العادة وهذا السلوك كالإدمان أقوم به بلا أي تحكم صادر مني، أركز فقط على الاخرين، أريد أن اعرف ماذا يفعلون، أين يذهبون؟ من يتزوجون؟ أين ينفقون أموالهم)

بداية سأحكي عن نفسي وعن سلوكياتي التي كنت أتبعها في حياتي، لقد كنت سابقاً أكرس كل وقتي وطاقتي في مراقبة الأخرين، وكنت أعتصر وجعا وألماً عندما أراهم يعيشون حياتهم الهنيئة بسعادة بلا أدنى شوائب، كنت أحاول جاهده أن أكتشف من سيحالفه الحظ في عطلة الصيف ليسافر بعيدا، عندما أكتشف ذلك أحاول بكل ما أوتيت من جهد وطاقة أن أعرف الى أين ستكون وجهتهم والى أين سيذهبون؟ كنت أراقبهم على وسائل التواصل الاجتماعي واراقب كل خطواتهم ابتدائا من الاستعداد للسفر حتى تنتهي الرحلة، إن محاولتي في تتبع حياة الاخرين لم تقتصر على السفر فقط، لقد كنت أراقب بكل تركيز على حياة الاخرين مهما كانت، سواء محبين قد تزوجوا بكل حب، أو متزوجين أنجبو طفلا يعطي حياتهم روح السعادة والبهجة، او شخصا قد وصل الى أعلى مراحل العلم، لقد كانت حياتي فارغه جدا وكان مهمتي بالحياة مراقبة تفاصيل الاخرين، ان المصيبة العظمى التي تحدث لي أن كل ما اقوم به لا يمتعني إطلاقا، بل على العكس يصيبني بالإحباط واليأس وأني إنسانه بلا قيمه أمام كل هؤلاء، لقد تشبعت باليأس وبعد ان ركزت مرارا وتكرارا بالأخرين

نسيت ما أمتلكه من مهارات وقدرات قد تكون أفضل من الجميع، لقد كنت سجينة هذا الفكر العقيم، أصبحت هذه العادة وهذا السلوك كالإدمان أقوم به بلا أي تحكم صادر مني، أركز فقط على الاخرين، أريد أن اعرف ماذا يفعلون، أين يذهبون؟ من يتزوجون؟ أين ينفقون أموالهم؟ استمرت هذه العادة الى مدة طويله جدا حتى بدأت أرى الجميع قد تقدم كثيرا بمراحل وأنا لازلت قابعه في مكاني بلا أي تقدم أو تطور، لقد مرت سنوات عديده وأنا كما أنا لم يتغير بي أي شيء، بل أني لازلت أرتدي ملابسي القديمة البالية ولم أعطي نفسي الوقت للتغير أبدا، إن محفظتي تفتقر للنقود انها مجرد محفظة تعطي انطباعا من مظهرها بأنها مليئة بالنقود ولكنها عكس ذلك تماما، إني لم أسعى الى إجاد عملا يصب على مالا في نهاية الشهر! لقد كنت أضيع الكثير من سنوات حياتي الثمينة في تبديدها لمراقبة الاخرين، بكيت ألماً على ما وضعت نفسي به، لقد أرخصت ذاتي التي كانت من الممكن ان تصل الى أفضل مكان لو كنت فقط ركزت على نفسي طوال هذا الوقت، لقد بكيت كثيرا تلك الليلة ربما لأني صحوت من سباتي بعد أن بددت الكثير من الوقت،

إنها سنوات مضت ولكن سأعمل على سنواتي القادمة التي لم تمضي بعد، لازال عندي بصيص أمل، وهذا كل ما أحتاجه حالياً وفي هذا الوقت، إني أحتاج الى التركيز على نفسي وعلى مهاراتي وقدراتي، سأعمل جاهده على تطوير نفسي من جديد، ربما أكون قد

تأخرت كثيرا ولكني أستطيع ألحاق بهم بعد الكثير من الصبر والوقت،

وفعلاً لقد عملت جاهده على تغيير نفسي تماما، إنها مجرد أفكار تتغير وسيتغير معها السلوك أيضا، بعد مرور الكثير من الزمن اكتشفت أن التركيز على ذاتي ممتع جدا، والعمل على صنع مستقبلي سهل التطبيق وليس بالأمر الصعب، لقد اكتشفت أن ركوب الطائرة ليس بالأمر الصعب والمستحيل، واكتشفت أن النجاح بالعمل يتحقق لكل طموح، وان الاموال لا تكون الا بيد قد تعبت في العمل، لقد أصبحت أعيش الحياة التي كنت أراها صعبه وهي بيد الاخرين، وإني أعلم أن هناك من يرى حياتي سعيدة ويتمناها الكثير، سأخبرهم أنهم يستطيعون أن يعيشون هذه اللحظات بل أجمل منها عندما يستيقظون من النوم والكسل ويسعون الى تحقيق أمنياتهم.

(لا تجعلينه الاساس، بل انتي الاساس وهو جزء من حياتك)

إني أعترف بكل صدق أن مشاكل الزوجية تعادل نصف مشاكل الحياة، خاصة عندما لا تعرف كيف تتعامل مع هذا الشريك ومع مشكلات الحياة الزوجية، حينها ستتحول المشكلة الى مشكلة أخرى أكبر من السابقة وستتحول بعد دقائق من الحوار الى مشكلة مختلفة كليا وعظيمه، لقد تزوجت منذ سنوات طويله وهذه السنوات جعلتني أعرف شريكي جيدا، أعرف ما هي سلبياته وإيجابياته، إن سلبياته تغلب إيجابياته أحيانا، لقد عشنا سنوات كثيره في مكان واحد وهذا كفيل بأن يجعله يعاملني بكل طبيعته بعيدا عن المجامله والتصنع، سأخبرك كيف هي حياتي معه بكل تفصيل، إني أعيش معه في منزل صغير، أستيقظ كل يوم لأعد له الفطور وأودعه ليذهب الى العمل، أبقى طوال اليوم في منزلي أحاول أن أجد ما يشغل فكري وجهدي، عندما يعود زوجي الى المنزل أكون قد وصلت إلى أعلى مراحل الفتور والملل، وعلى العكس من ذلك فهو قد وصل الى اعلى مراحل الانهاك والتعب، إننا نلتقي عند نقطة واحده ولكن بمشاعر نفسيه مختلفه تماما فأني أحتاج الى شيء لا يستطيع أن يقدمه لي وهو يحتاج الى شيء لا استطيع أن أقدمه له أبدا، هنا تبدأ المشكلات التي قد تطول كثيرا ولا تنتهي بسهوله، مللت من هذه الدوامه المستمره بلا أي تغيير، حاولت الهروب من هذه الدوامه في يوم من ايامي الروتينيه

وقررت زيارة الصديقات الاتي لم أراهم منذ زمن طويل، لا انكر ان هذه الزيارة كانت كالمتنفس لي، إني أرى أفكار مختلفه، أصوات مختلفه، شخصيات مختلفه، الاجواء كلها تعطي روحا إيجابيه لنفسي، عندما شكوت حالتي على أقرب صديقة لي إختصرت الكلام بقول (عليك بالحوقله، ولاتجعلين كل حياتك تدور حول زوجك، لاتجعلينه الاساس، بل انتي الاساس وهو جزء من حياتك)

لقد أعطتني هذه الكلمات وهي متأكده تماما بأن هذا هو الحل الذي سيغير حياتي الى الافضل، نعم صحيح إني أراه أساس الحياة لى بالرغم أنه يتعب كثيرا من هذا الامر ويحاول جاهدا ان يشرح لي انه جزء من حياتي وليس اساسها، لقد ازداد عندي الامل وروح التفاؤل، ربما فعلا حياتي ستتغير الى الافضل عندما أغير القليل من السلوكيات،

في اليوم التالي كان يوما جديدا وسلوكا جديدا أتبعه مع نفسي ومع شريكي بالحياة، فعندما تحدث المشكلات البسيطة لا أجعلها تصل الى المناقشات الطويلة العقيمة، بل أعلن لنفسي أن هذا الوقت سأبدأ فيه قول (لاحول ولاقوه الا بالله العظيم) مرارا وتكرارا حتى يتوقف شريكي عن النقاش وتخمد ناره المشتعلة، وفعلا كان ينطفئ شيئا فشيئا حتى ينقلب ليكون شخصا لطيفا، ليس ذلك فقط بل إني سعيت جاهده ان ابحث عن عمل يطور من مهاراتي ويزيد من أموالي وينتشلني من الوحدة المميتة،

بعد مرور الايام والشهور أستطيع أن أخبرك بأني أصبحت أرى نفسي الاساس، واني اعمل كل صباح واخرج مع زوجي نتشارك طريق العمل، انه جزء جميل من يومي، إني اراه كل صباح سعيدا متفائلا لم أكن اعلم سابقا انه بهذه الروح الجميلة بعد ان يستيقظ من النوم، اصبحت اضع كل جهدي وتركيزي في العمل، لم يعد لزوجي مكان في عقلي الا عندما أفكر به شوقا وحنينا، اننا نلتقي ايضا عند العودة الى المنزل، وقد تبخرت طاقاتنا في العمل، في ذلك الوقت من المحال ان تحدث مشكله لأننا لا نستطيع ان نعطيها طاقتنا المتبقية،

لقد اصبحت انا الاساس في تركيزي واهتمامي، وهو الجزء الطيف المحب في يومي وحياتي

أيها القارئ السعيد

لقد وصلت الى مرحلة النهاية، وهنا سأترك يداك مودعه

من بعد أن أخبرتك بالكثير من الأمور التي ستنتشلك من الضيق والحزن والانكسار، وتشعرك بأنك شيئا رائعا وجميلا يستحق كل السعادة، في الختام أتمنى أن مشاعرك قد اجتاحتها البهجة، وروحك امتلأت بنور الأمل والتفاؤل، وأنك أيقنت أخيرا أنك قد خلقت لتكون سعيدا

إني سأتوقف هنا..

وأتمنى لك ان لا تتوقف أبدا عن البحث عن سعادتك في هذه الحياة..

أتمنى لك وقتا سعيدا مملؤا بالحب والخير والسلام