

# بساطة التعامل

رانيا السقاف

## جميع الحقوق محفوظة لدى المؤلفة.

عنوان الكتاب: بساطة التعامل.

تأليف: رانيا علي عيدروس السقاف. (insta:rania alskkaf)

نوع الكتاب: مقالات.

الطبعة: 2022م.

تصميم الغلاف: ريم أسامة.

تنسيق داخلي: فهمي عبدالمعز.

(whats:+967730542080) (insta:fahmybook)

ولا يجوز اقتصاص أي جزء من هذا الكتاب بهدف إهدار حقوق الملكية الفكرية أو إعادة إنتاجه بشكل مادي أو معنوي إلا بموافقة المؤلفة.

## المقدمة

قواعد حياتك في كتابي هذا إن طبقتها أول بأول ستتغير حياتك تماماً، لن تجد صعوبة في تطبيقها ابداً، بل ستجد حياتك بدأت تبدو أفضل إن جعلتها قواعد يومك الأساسية، ستجد الحياة بها أسهل وأذ، ستجد حياتك تبدو بسيطة وخفيفة بعض الشيء، ستتمكن من التغلب في الكثير من امورك وبالذات الخاصة منها، ستجد نفسك تعد لنفسك حياة جديدة جميلة بعيدة عن أي مشاكل وضغوطات ستواجهك، ستجد في كتابي هذا نفسك، نفسك التي تختبئ وراءها الكثير.

تابع القراءة وستجد سعادتك بين السطور.

يوم جديد، حلم أفضل، وقصة وأحداث متعددة...  
بداية ربما ليست جيدة بما يكفي، لكن الصحة جيدة تحتاج  
فقط لراحه ونفس عميق، هأنذا أتدرب لأصبح أفضل، لكن هناك  
أمر كلها تذكرته أشعر بأن هناك شيء مخيف بداخلي نحو نفسي  
مستقبلي عائلتي الصغيرة، أحداث حدثت خلال اليوم السابق،  
شعرت خلالها بعدم الامان، الخوف، التوتر، الضغط النفسي، أنا  
لست بخير بما يكفي.

وهؤلاء مرتكبي الجرائم يشعرونني بأن الأمان قد اختفى،  
مجردين تماماً، لا ضمير، لا شعور، لا إحساس، يريدون فقط تلك  
النفس الطماعة، تلك المبالغ الطائلة، التخلص من تلك الأرواح  
الثمينة لأجل ماذا؟  
لكن...

## الحمد لله دائماً

الحمد لله دائماً وأبداً، تبقى هذه الجملة عبارتي، لا أقولها فقط بل  
أرتديها أيضاً بوجهي،

أشعر بأني أفقد أشياء قديمة كانت معي ولي،  
لربما فقدتها كان خيراً لي لا أعرف، لكن كل ما أعرفه أن  
المرء مهما حاول الحصول على شيء ولم يحصل عليه فهو خيراً له،  
كأن هناك شعور اختلال في نفسي لا أدري، في حين أشعر  
بالرضا والقناعة وفي حين آخر أشعر بأني أريد الحصول على ما أريد،  
وبين تلك وتلك أشعر أنني أفقد نفسي شيئاً فشيئاً، وأنا لا أريد  
أن أفقد ما أنا.

شعور الرضا يُستحيل الحصول عليه في بعض طباع الآخرين،  
لربما النفس طماعة تريد وتريد وتحصل على ما تريد ولا تكتفي بل  
تطلب بالمزيد، فمن الصعب ان نكتفي بأشياء نحن نعيشها الآن،  
أن نكتفي بالصحة والعائلة الصغيرة والدفيء وراحة البال، أن  
نكتفي كوننا ومن نحب بخير وما زال الحب بيننا،  
وما زالت الحياة لطيفه بعض الشيء معنا،  
وما زلنا على ما تعاهدنا عليه،  
وما زال الخير بيننا،

وما زالت نعم كثير لا تحصى في يومنا هذا..  
ولربما نحن ما زالنا بخير، بخير جداً.

## اكسب وقت

وفي هذا اليوم، المساء الذي يأتي ليخبرنا أن كل شيء يتغير،  
هذا يرحل وهذا يأتي فالشمس تنتهي دورها فتأتي بعدها  
القمر،

وهكذا نحن بالضبط عندما سرحل سيأتي البديل وستستمر  
الحياة،

لا أحد يقف مكانه ولا الحياة تتوقف بتوقف أحد،

وإذ جئنا للحقيقة لا أحد ينتظر أو سيكون بانتظارك، الكل  
يبحث عن نفسه، مشغول في حياته، لديه ألف شخص وألف شيء  
يحاول انجازه،

نحن مشغولون جداً بأنفسنا.

## اتاحة فرص

كل يوم وكل ليلة نحتاج لفرص متعددة، فرصة حب، فرصة عمل، فرصة دراسة، فرصة راحة، فرصة نزهة، فرصة خلوة، الأهم ما في ذلك إننا نحتاج وسنظل كذلك، نحن لسنا مكتفين بيومنا نحن إن كان الوقت واليوم وسرعتهم في يدنا، لكنا عملنا على تباطؤ الوقت كيفما شاء،

مثلا يقول البعض نحن في عصر السرعة والمثل على ذلك:  
"الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك".

فنحن نحتاج للكثير من الوقت لننجر ما نريد، لنصل لما حللنا به، لنستوعب قدرتنا وأفعالنا وتعبنا، لنخرج من هذه الحياة بأهدافنا لنحقق ما سعينا لأجله.

بالرغم أننا نحاول، إلا أن الوقت لا يكفينا حقاً، ليس لدينا ذلك الوقت مثلما كان قبل أعوام، أصبح الوقت يُداهمنا، يطاردنا كأنه شبح نخاف منه جداً، لدرجة أننا نخاف أن تأتي أيام صعبة ونحن ما زلنا لم نحقق أشياء مستقبلية، أصبحنا نخاف أن يعبر يومنا من دون إنجاز!

لم نكن من قبل نهتم لهذا الأمر، أصبحنا جيل مُتعب، أصغر التفاصيل لا نستطيع إنجازها، فما بال تلك الأعمال المستقبلية، ماذا نحوها؟



## نحن جيل نسال الهم بدري

حقاً نحن لا نستوعب حتى متى كبرنا واصبحنا ندقق على أصغر التفاصيل، اصبحت أصغر التفاصيل مُكلفه جداً بالنسبة لنا نحن كشباب، لم نعيش ما كانوا لا يشكون همماً، ولا يعانون من مشاكل الوطن الاقتصادية، كان الأمان محاط بهم، والحرية أمامهم، والاستقرار بينهم، وحياتهم المعيشية على ما يرام، وهناك من يدعم، وحتى في مسألة بناء الأسرة لا يحملون هم أطفالهم هناك من يدعم ويعطي دون ثمن، وحتى عند الحساب لا تكن تلك المبالغ مثلما يحدث الآن في أيامنا هذه.

اصبحنا نفكر بالكثير، اصبحت عقولنا لا تستوعب ما نمر به، لم تكن البشرية تهتم بتلك الأشياء المادية، كل ما تهتم به أن تُعمر، أن تبني، أن تحلم، أن تحقق كل ما تحلم به. أن نحب الحياة وليس العكس.

## التقصير في الحياة الزوجية

لكي نحب الحياة وندرك معناها الحقيقي يجب أن يكون بيننا وبين الآخرين الاحترام والتقدير والمحبة والمودة والرحمة، وإلا لن تكون الحياة على ما يرام معنا، فهناك علاقات جيدة في هذه الحياة مثلاً العلاقة الزوجية..

ولتصبح علاقة زوجية ناجحة... هناك الألفة بين القلوب مهمة جداً في هذه العلاقة، وبما فيها المودة والرحمة كما جاء بالقرآن الكريم، يجب أن نفهم ونعي بأن أمور كثيرة جداً أوصى بها الله عز وجل بالقرآن لنا حتى يرى تلك السعادة بين الأزواج، حتى لا نصل للتشتت الأسري والانفصال بسبب أمور تافهة، يجب علينا التفهم فيما بيننا بما يعيننا، بما يدور بيننا، التقصير وارد ليس بالشيء المستحق أن تقع الخلافات الزوجية بسببه.

ليس بالأمر المهم أن نقطع تلك العلاقة أو ننهيها بسبب تقصير، كل شيء إن واجهناه فيما بيننا سنجد له حل بالطبع، التقصير وارد منا جميعاً في الزواج، في الدراسة، في العمل، في العبادة... إلخ ولكننا نشعر ببعض الخجل تجاه هذا التقصير نحن نشعر بذلك، لكننا أحياناً نقسو علينا الحياة وتلهينا هذا ما اقصده.

الإلهاء أحياناً وليس دائماً يكن المرء مقصر تجاه زوجته بعملٍ ما أو لربما زوجات أخرى في حاله متزوج لأكثر من واحد، لذلك إن لم يحافظ على أن يعدل بين زوجاته فيستحسن ألا يتعدد بالزوجات..

فواحدة إن لم تعدلوا..

أما إن كان التقصير بسبب أشياء أخرى هناك عدة أسباب منها :

الضغط في العمل، كثرة التفكير به، إنجاز أعمال ضخمة في فترة بسيطة، التفكير والهموم تجاه أشخاص مرتباتهم تعتمد عليك وعلى جهودك وهذا أكثر ما يقلق المرء تجاه العمل، كونه مسؤول وهو الذي بيده المبالغ..

إن واجهتك تلك الأسباب بالتقصير حاول حقاً التخلص منها أو على الأقل أن تتجنب تحملها لوحدك، اجعل من زوجتك شريكة في ذلك التقصير، واجهها بمشاكلك اليومية، اعلمها بما يجري ربما تفتح لك أبواب المعرفة كونها أم في بيتها تُربي أجيال قادمة لما لا! أن تجعلها تعلم بما يجري بعملك لن تجعلك تُهم لوحدك فقط، هي من ستساعدك، من سيقف معك؟ سيجد لك ربما حلول، ربما تهدأ قليلاً من ذلك الحمل الذي على عاتقك...

سعادتكما تتعلق بكما، وتعاونكما يسهل حياتكما، والمودة والرحمة  
بينكما تألف قلوبكما وتجعلها على صلة بالله سبحانه وتعالى، الأمور  
تلك تصبح سهله، وليست معقدة حينما تشاركها مع شريك  
حياتك..

تجنب العصبية في فترات الضغط، لن ينفك أبداً ذلك، بل  
سيدفعك لفعل أموراً أسوء بالفعل، دائماً كن قريب جداً لشريك  
حياتك في أفكارك، وتفكيرك، واخطائك، واساليبك، اعرض عليه  
كل ما تعيشه، اهتم به، سيجد هو لك تلك الحلول للمسائل المعقدة،  
سيجعلك أكثر إيجابية لتحل أمورك...

إن واجهتك أنت أيضاً أيتها المرأة ضغوطات نحو تربيتك  
لأطفالك وضغوطات نحو زوجك ومشاغلك بمسؤولياتك المنزلية،  
تحدثي معه، الحديث والفضفضة يجدي نفعاً دائماً، وبالضرورة  
للزوج لأن ذلك سيجعلك تشعرين بالفخر أنك تعملين بجهدك كثيراً  
لتبني عائلة صغيرة دافئة بينها كل الاحترام والتقدير والمحبة والتألف.  
سيجعلك تشعرين بإنك سيدة هذا المنزل العظيم، تتحملين  
ضغوطات كثيرة على عاتقك لتتجنبي أية مشاكل مستقبلية ستحيط  
بعائلتك الصغيرة، سيجعلك تشعرين بإنك تُسقي حديقة كاملة بالماء  
كل يوم لتنتبي نبات حسناً..

الزواج دائماً يحمل شخصين ويألف بينهما لصبحوا قادرين على الاتفاق ومواجهة الحياة، جميعنا متعبين لكننا سنتجاوز تلك المراحل الصعبة، لدينا طاقة إيجابية لاستيعاب تلك المشاكل والضغوطات، لدينا تلك القوة لمواجهتها، ولكن اختر الشريك الصحيح الذي سيشاركك بها، ويقف معك صامداً لمواجهة الحياة لأنها تحتاج عزيمة وإصرار، تحتاج للصبر للقوة، تحتاج لطاقة إيجابية جداً لأجل الضغوطات والمشاكل، تحتاج لمن يشاركك ويعطيك الأمل في اليوم والغد والمستقبل...

## القلق نحو المستقبل

كثير منا يفكر بالمستقبل أكثر مما يفكر بيومه الذي يعيشه في هذا الوقت الحالي، ماذا سيعمل، ماذا سيواجه، ماذا سيتحدى، ماذا سيكون؟

أمر التفكير بالمستقبل ليس بالهين لأنك ستفكر بعدة خيارات، ستحتار بين أيهم انسب، أيهم يتفق معك، أيهم أكثر طلباً في سوق العمل وهكذا!

نحن كقادة للمستقبل نحلم كثيراً، من يصبح دكتور ليعالج المرضى، ومن سيصبح مهندس ليعمر تلك المباني، ويصلح الخرابات والسيارات وأعمال الكهرباء، ومن سيصبح معلم ليأخذ بيد الأجيال القادمة للتربية الحسنة والعلم الصحيح، ومن سيصبح من فئات الاقسام المتجددة تلك من الآداب والجغرافيك والعلوم الأخرى، من ومن...إلخ

المستقبل أمر يستحق التفكير لكي لا تخطأ في اختيار مجال أنت لن تكن جديراً به، يجب أن نتعلم بالمجال الذي ترغب به والذي تحبه والذي أنت ستتجاوز صعوباته بمثالية جديرة بالثقة تماماً، يجب أن تعلم أن ذلك المستقبل الذي ستختاره سيكون لك ولوطنك أنت الذي ستتعب به ووطنك سينتفع به..

أنت ودراستك تلك ستخدم وتبني وطناً خالياً من الفساد والكساد والعقول الصغيرة، وطن لن يختل توازنه إن بدأت بالعمل والفعل الصحيح، إن بدأت بالاجتهاد والمثابرة والصدق والأمانة، إن بدأت بالهمة الحقيقية وبنيت شعباً عظيماً مزدهراً، تلك الأمور مهمة جداً في بناء مستقبل لك ولوطنك..

لتبني حلم لا تتخلى عن مبادئ وقيم أخلاقية لتبني جيلاً حقيقي صادق يحب وطنه ويحافظ على ما فيه..

المستقبل يحتاج لنا جميعاً أن نكون جديرين بالثقة، أن نكون على ثقة تامة بأنفسنا بإننا سنغير متاهات وأخطاء الآخرين ارتكبوها، إننا سنعمل جاهدين لنغير مستقبل أجيال قادمة لتصبح أكثر تحضر وثقة، أكثر أمانة وتوازن، أكثر حرية واستقراراً، أكثر محبة واحترام، قيم أخلاقية تحمي الفساد في الوطن..

سيسأل الله يوم القيامة عن كل عمل في المستقبل، عن كل فساد قام بعمله فرد فتغيرت حياة وطنه بأكله، عن كل فرد عمل ذنب وأتهم غيره بارتكابه..

## أنواع الظلم

سيسأل الله عن كل ظالم فاسد، ولن يغفر المظلوم بحق ظلمه..  
الظلم ليس بالأمر البسيط السهل، الظلم ظلمات يوم القيامة،  
يحدث الظلم بين الأفراد، يحدث بين الزوجين، بين الأخوات، بين  
الإخوان، بين الأطفال، الكبار، الشيوخ، والسلايف، والعمات،  
والكثير..

تذكر دائماً إن هناك أنواع للظلم، الظلم باللسان، بالعين، بالتفكير،  
بردود الفعل، بالشعور، بالكثير..

لا تسب، لا تشتم، لا تجرح، احفظ لسانك من الغيبة والنميمة،  
اجعل الأمور المسيئة لا تخطر على بالك، تجاهل أكثر الأمور التي  
تمر عليك، التجاهل هو وعي ورزاق وعقلانية، نحن لا نريد أن  
نبعث أخلاقنا على أمور لا تستحق، لا نريد أن نظلم بتلك الأمور  
البسيطة، زلة لسان يمكنها أن تجرح، أن تجعلك أكثر فشلاً، أكثر  
تجاهلاً من قبل الآخرين، أن تجعلك شخص لا يستحق الاحترام  
ويأخذ على عين الاعتبار كني آدم.

لا تجعل عينيك تقع على خطأ فتقل هذا الفلاني فعل كذا  
وكذا، فتصبح لسانك وتفكيرك وردود أفعالك جميعها خاطئة، لا  
تنظن بأحد وبالذات كبار السن، أجعلهم هم من يعتذرون منك



عند الغلط عليك، عند ظنهم السوء بك، عند شتمهم وسبهم لك، لا تجعل أحداً يؤثر على ردود أفعالك اسمع من هؤلاء وكأنك لم تسمع، افعل الشيء الصحيح، لا تجعل أحداً يؤثر على رأيك بالأشخاص عامل كما تُحب أن تعامل..

بعض الأشخاص يحبون كثيراً الثروة وإشعال النيران وهدم البيوت، هؤلاء احذر منهم لا يحبون الغير، يهتمون فقط بأموالهم الشخصية، كل ما يهمهم أن يبنون سعادتهم على حساب تعاسة الغير وهذا ليس أخلاقياً..

لا تدع لسانك تتحدث بالسوء على شخص أمام الغير، سيبعدون عنك على الفور، أو سيحذرون من تبادل الأحاديث معك، لأنك ليس بالشخص الموثوق به، بل أنت شخص لا يؤتمن عليه، ناقل للكلام، ظالم بعض الشيء تضيف الكثير من البهارات أثناء أحاديث، وهذا من أكبر ما قد ترتكبه عن الظلم والنميمة أيضاً..

لا تجعل الأشخاص يأخذون مع حديثك ما لم أنت تريد أن تخبرهم به، البعض يمتلك موهبة التدرّج في الكلام ليصل لتلك النقطة التي يريد الحصول عليه منك، هؤلاء احذر منهم جيداً، إن لم تكن حذر بما يكفي اغلق كافة المواضيع واغلق فمك هكذا ستنجو.. احرص على أن تكون الشخص المهذب الذي يُحترم حتى في غيابه، احرص أن تكون الشخص الذي لم يُذكر إلا بالخير، لم يدافع

سوى عن الحق، احرص دائماً أن تبتعد عن الظلم، أن يبقى الخير،  
أن يعم السلام الداخلي بك..

## السلام الداخلي

ويبقى السلام الداخلي أعظم صفات البشرية، يحمل الكثير من الصفات الأخلاقية، عندما تجده في شخص ما تشعر وكأن العالم أصبح هو فقط، تشعر وكأن المشاعر التي بداخلك لا يحتويها سوى الخير، تجد بداخله طمأنينة، يحتويه الهدوء والراحة والسكينة، السلام الداخلي لا يؤثر فقط على الشخص نفسه، بل على من حوله، تجدهم لا يبالون بشيء، يفعلون ما بوسعهم ويتركون ما ليس لهم.. لا يشعرونك بأن أمور الحياة تستحق المعاناة، بل إن الحياة تستحق أن تعيشها من غير معاناة، أن تعيش كل لحظة بسعادة وهدوء وسكون النفس، لا يشعرونك بأن حالهم سيء، بل يستبشرونك بالخير دائماً، أين كان وضعهم، تشعر أنت معهم بأن الحياة ما زالت بخير..

ما زال الخير موجود ما زالت القلوب نظيفة، ما زالت تلك الأمور سهلة، ما زال لكن مشاكل الحياة التي تواجهك بطريقك حلول، ما زالت ضغوطات الحياة سلسة تستطيع تجاوزها، تستطيع أن تحلم وتحقق، ما زالت الروح تبحث عن السلام الداخلي الذي يبعث الأمل والتفاؤل في الحياة..

ابحث عن السلام الداخلي قبل كل شيء، هو من سيبحث لك  
أرواح تساعدك إلى الوصول لأهدافك، هو من سيعطيك ما لم  
تحصل عليه من قبل، هو من سيعيد لك نظرة الحياة خلالك من  
غير أن تشعر بالاختلال، هو من سيجعل تلك الأمور الصعبة  
والضغوطات تعبر وكأن شيئاً لم يكن..

السلام الداخلي يوصلك لأشياء أنت لا تتوقعها، أنت لم  
تصدقها، أنت لم تشعر بها من قبل، سيوصلك لبر الأمان الذي  
يجعلك تصغر الأمور بشكل مريح، بطريقة سلسلة، تستوعب الأمور  
وتأخذها بطريقة عقلانية وبكل وضوح، يجعلك أنت تصل لدرجة  
الارتياح..

يطمئن قلبك تجاه الأشياء التي ترغب بها، تشعر وكأنك قادر  
على الاختيار الصحيح، على أن تمر من مواقف صعبة من غير أن  
تُجرح، أن تُعاتب، أن تُصاب بخيبة أمل، أن تنسحب، أن تبقى في  
مكانك إثر صدمة، أن تُصاب بالذهول تجاه أشياء وأيضاً ربما  
أشخاص..

إن أردت السلام الداخلي، عليك أن تترك الأمور تحدث مثلها  
يريدها الله، أن لا تُعاقب نفسك أو غيرك بأفعال ارتكبت، أن  
تفوت أي سخافات تُقال لك أو لغيرك، أن لا تنتبه لأصغر  
التفاصيل التافهة بعض الشيء، أن لا تتدخل بشؤون الآخرين

فنصف التعاسة تأتي من تلك التدخلات، أن لا تعبت مع صغار  
العقول، اجعل لك خصوصية في حياتك، وفي شكك وقناعاتك،  
وفي أخلاقك ومبادئك، وفي كل شيء يخصك ويخص غيرك، لا  
تتدخل فيما لا يعينك لكي لا تلقى ما لا يرضيك..

## لا تثق كثيراً، كن حذر

استشعر دائماً أن لديك حياة خاصة بك، تحذر من تلك العقبات التي ممكن أن تواجهك، احذر من هؤلاء الذين لا يحبون لك الخير أبداً، فهؤلاء يوجد منهم الكثير على أشكال أصدقاء، والبعض على أشكال جيران، والبعض الآخر ناصحين، الأغلبية العظمى يفرحون بالكثير من مشاكلك، وضغوطات لا تصدق مبادئهم وكلامهم المختل معك ربما في البداية حقاً يقفون معك، ولكن بعد ذلك يكسبون ثقتك بهم، لا تعطي ثقتك لأحد، أنت لن تعرف من يحبك ومن يكرهك من يتنى لك الخير، ومن يريد لك الشر، من سيعيد لك الحياة والفرح والسعادة لحياتك، ومن سيبعد كل ذلك عنك ويجعلك شخص تعيس، تعيس للغاية..

لكن ذلك لا يعني أن الجميع سيئون، هنا فقط كن حذر لا أكثر، من يهتم بك حقاً هم عائلتك بما فيهم الأم هي من تحب أولادها، هي التي تسعى لأجلهم، هي دائماً السند والخير، هي الحبيب والصديق، هي الجار والرفيق، تتحدث معها وأنت على يقين تام بأنها ستخرجك من الظلمات إلى النور، ستعلمك أمور الحياة التي تخصك في حياتك الخاصة، هي من ستخبرها بما تشعر، ستخبرها بكل شيء، وهي من ستوصلك إلى بر الأمان.

العائلة مصدر أمان دائماً، لم ولن يكونوا مصدر تعاستك مهما حصل من أمور سيئة، سيضعون كل ذلك جانباً ويقفون معك، هنا لن تحتاج حتى أن تلتزم بكلامك أن يبقى فيه حدود، أن تبقى أقولك مقتصره على أشياء معينة، هنا ستشعر وكأن عائلتك هي العالم والحياة والثقافة والفن والملجأ والملاذ الأمان..

احذر من هؤلاء الأشخاص ناقلين الأحاديث، هؤلاء لا يخافون الفتن، ولا يخافون الله، ولا يخافون من بعثرة وتشتت العائلات ما يهمهم فقط اثاره الغضب والمشاكل، واثاره الضوضاء في كل مكان، يحبون أنفسهم، لا يحبون رؤية من حولهم سعداء، ولا يحبون رؤيتهم على ما يرام، في داخلهم أشياء تدفعهم للكراهية والحسد والغل وهدم بيوت بُنيت على الرحمة والمودة والألفة..

احذر من أن تتكلم أمام أشخاص عن ظروفك الخاصة كانت مادية أو معنوية، احذر من أصحاب العقول الصغيرة، احذر من أصحاب زلات اللسان، احذر من التحدث عن مشاكلك الزوجية، البعض لا يتمنى للغير الخير، أنت لا تدري من يجب لك ومن يكره لك، فكن حذر فقط، والبعد التام عن الثروة ستبقى بأمان وبحياة هادئة ومستقرة.

## الكراهية مُزرية

الكراهية أمر مزرى وإن وقع بإنسان طبع الكراهية، مهما يفعل للآخرين لن يُفلح، هناك أيضاً أفعال تجعل الإنسان قبيح وغير مقبول ويُسمع لأحاديثه بشكل مُمل وغير لائق فقط على أن يُسمع من الأذن ويُخرج من الأذن الأخرى..

وأنها شيء لن نتقبله في نفسك، لن تحب نفسك كما ينبغي، لن تحب من حولك، لن تحب ما تعمل، ولن تعمل ما تحب، لن يتقبلك الأشخاص مهما عملت لأجلهم، ستشعر وكأنك شخص غير مقبول به، أو شخص يُعامل بتجاهل، بهدوء، بإنصات مُمل ومتكرر، لا شيء جديد في أحاديثك، جميعها متكرر ومثيرة للإشمئزاز، تحاول أن تكسبهم لكنهم يعرفون من أنت وكيف تفكر؟ شيئاً فشيئاً ستجد نفسك لا قيمة لك، ولا أحد متبقي معك ولا أحد يسأل عنك، شخص غير مرغوب به..

اختيارك للشخص الصحيح يجعل من نفسك شخص محبوب ولطيف وتحب حياتك والأشخاص من حولك، يعكس رؤيتك للحياة، يجعل الابتسامة لا تفارقك، ترى الحياة بنظرة جميلة وبسيطة للغاية، تحب أن ترى نفسك على المرأة، تحب أن تبتم عليها، تحب وجود تلك الأشخاص التي تُرحب بك، تجد بداخلك روح طفلة تحتاج وتعشق الاهتمام، تشعر وكأن الحياة تصبح أذ به، لطيفة



لأجلك، ذلك الشخص يعطيك الأمل والحب والحياة والخير والراحة والأمان الذي تحتاجه..

إن الأشخاص الذين في حياتك يشكلونها كما تريد أنت لا كما يريدون هم، أنت من بيدك، أنت تختارهم، بيدك أن تحكم من سيبقى معك ومن ستركه، من ستعطيه حياتك ومن ستُحميه من حياتك، بيدك أنت فقط..

الاختيار الصحيح في الزواج يجعل حياتك سعيدة وإن زارتها الضغوطات والمشاكل، ستجد لها الحلول، ستمر وستجتاز، الأهم أن تبقى بين الطرفين، فإن دخل طرف ثالث أو عدة أطراف فإنها ستتلوث وستزيد من حدتها، عليك أن تتجنب الحديث بما يخصك أمام الآخرين، كن سيد بيتك، سيد مشاكلك وضغوطاتك، بعض الأشخاص يحبون التأجيج ونشر كل ما لا يخصه، يعلم جيداً بأنه بتلك الطريقة سيؤذيك وسيضرر وهو يتلذذ بذلك..

بعض الأشخاص تشعر بأن حديثهم معك فقط للبحث عن أصغر تفصيل؛ ليبدأ بصنع مشكلة.

النصيحة هنا لا تسمح لأحد أن يُغير أسلوبك أو يُغير تعاملك نحو الآخرين مهما صدر منهم من تصرفات وتعاملات مزعجة..  
كن أرقى من أن تتعامل معهم كما يتعاملون معك..  
فأنت لا تحب كسر الخاطر لذلك تجنب واحذر لا أكثر..

## جبر الخاطر

جبر الخاطر يجعلك تشعر أن الدنيا بخير، تشعر أنت بشيء داخلك يبعث لك شعور الطمأنينة، وهو بالفعل شعور يفعله الشخص النظيف أبيض القلب، تشعر أنك شيء مهم بالحياة سواء كنت أنت الذي تجبر أو أنت الذي تُجبر، تشعر أن هذا الشيء الذي تقوم بفعله سيعود إليك بأضعاف، ليس مجرد ذلك فقط أيضاً ستشعر أنت حينها بالراحة والسكينة حينما تجبر شخص.

جبر الخاطر ليس شرطاً أن يكون موقف، أحياناً يأتيك على هيئة شخص، شخص وجوده بحياتك جبر، كلامه وطيبته جبر، معاملته وظرافته جبر، شخص يعوضك عن مليون شخص، تشعر بوجوده أن العالم كله بيدك مبتسم، فرح، شغوف...

الجبر دائماً إغاثة وغيث للقلب..

حينما تحصل على قلب ينبض بك ويشعر بالحياة معك، لا تجادل نفسك لماذا هو، ولا تندم على اختيارك له، ولا تقل لنفسك أنا لم اخترته، عندما يأتي لك الحب في ذلك القلب دعه، اعطه ما يريد، أبداً أنت دائماً بالعطاء، فكل قلب مُحِب يعطي، يجبر، يمتلئ

قلبه دائماً بالخير، تجده يحرص دائماً على إسعادك حتى في أصغر وأدق التفاصيل، يحاول جاهداً أن يجعلك سعيد معه وبه..  
وأن واجهتك المشاكل والصعوبات دائماً يقف بجانبك، لا يجعلك تحتاج بعده أحد، يحاول بأقصى ما يمكن أن يجد لك حلاً لمشاكلك وما تمر به من عقده، دائماً يحرص أن يكون الطرف المتمسك بك والذي يسعى جاهداً لأي طلب أنت تمنيته، شخص يصعب جداً أن تجد مثله يحبك مثل ما أنت، يتقبل بجانبك المظلم الذي لا نتقبله الآخرون به.

شعور أنك تحب شخص حلو، لكن أن يكن الحب غير متبادل إلا من طرف هذا هو الشعور المومع والمؤسف، أنك تحب أن ترى من تحب كل يوم وبكل لحظة، يشاركك يومك تفاصيلك، سعادتك تعاستك حزنك فرحك تعبك راحتك وأشياء أخرى كثيرة، أن ترى من تحب دائماً في كل جملة تُقال لك، أن تراه في كل وجه تُقابله في يومك، تراه في رواية، قصة، كتاب، تراه دائماً بقلبك قبل عينك، تلك الأشياء إن لم يشاركك بها من تحب مؤسف جداً أن تمارسها لوحدهك..

يشبه شعور الوحدة والخذلان، يشبه شعور التضحية، يشبه شعور تحنيط جثته لشخص ميت، أشياء كثيرة لكن جميعها في الشعور مُيت، تتمنى لو أنك تستطيع نزع قلبك، تتمنى لو أنك تستطيع أن

تحب شخص آخر يبادلك نفس الشعور، تتمنى لو أنه أحبك مثلها فعلاً أنت..

لا نستطيع مهما فعلنا نزع من هم تملكوا قلوبنا، نحن حينما نغضب منهم، لا نستطيع كرههم، لا نستطيع أن نتركهم، لا نستطيع أن نستوعب فكرة أننا سنكل بعدهم، سنعيش، سنكبر، سندرك أننا نستطيع فعل ما نريد حينما يحين الوقت، نحن سنستطيع فعل كل ذلك إن لم نجهم فعلاً، إن لم يكن الحب هذا حقيقي بالفعل..

من يحب لا يترك، لا يتخلى، لا يضجر، لا يتعب، لا يمل، لا ينسى، لا يبعد، لا يختار، ولا يفضل بالفعل أن يبقى مع الجميع إلا معك..

لا تختار شخص فكر مجرد تفكير أن يتخلى..

ليس كل ما يختاره القلب خير، فالكثير من الخير يأتي من أشياء نحن انجبرنا بها، على قاعدة أن كل ما يأتي إليك هو لك وفيه الخير وأن ما يذهب دعه يذهب فما وراءه إلا شر يختبئ دائماً، ليست كل اختياراتنا على صواب، الكثير منها عند السير بها نندم على فعلها، ندرك أنها شيء لا يستاهل، لا يتوافق مع رغباتنا وطلباتنا، نجدده شيء لا يستحق المعاناة، لا يستحق أن نبكي وندم

أنا لم نحصل عليه، تذكر دائماً الشيء الصحيح يكون دائماً واضح  
ومريح..

القلب أحياناً يخطئ بينما العقل يُصيب، نعم فالأمور التي تؤخذ  
بشكل عقلائي تكون أكثر نجاحاً وتقبلاً فيما بعد، بينما الأمور التي  
يختارها القلب أحياناً تُصيبنا بالخذلان والأسف والشعور بالتحطيم  
والانكسار..

هل نحن نستحق المعاناة؟

أو هل نستحق الخذلان؟

أو ربما نستحق الانكسار؟

جميعها تجتمع في شعور واحد، جميعها تتحدث عن إحساس  
واحد، جميعها لا نريد أن نمر بها في حياتنا، لا نبحث نحن عنها في  
ذاتنا ولن نبحث عنها في حياتنا، نحن لا نريد حياه بأأسه، ولا نحب  
ان تكون حياتنا في هم وغم وبلاء، نريد حياه سوية نستطيع ان  
نتجاوزها بعقلانية.. أو ربما نتصرف بأكثر حذر نحو أي شيء  
نواجهه!

## لا تتعجل في اختيارك لمستقبلك

اجعل لنفسك دائماً وقت للتفكير في كل شيء تريده، لا تذهب إلى مكان حينما تشعر انك لست على ما يرام، لست جاهز لفعل شيء ما تنوي به، لست جاهز ان تمر به، فكر قبل ان تفعل، فكر قبل ان تقبل، فكر قبل ان يحين وقت الندم، الوقت الذي ستختار فيه الشيء لن يكلفك حياتك، بل استعجالك للأشياء المختارة احياناً تسبب لك خذلان وفقد امل وفشل، وهكذا أنت لن تتقدم للأمام، بل ستذهب للوراء، للوراء كثيراً...

قبل أن تبني حلماً فكر بالطريقة التي ستوصلك إليه، اختار الطرق البسيطة، الطرق الصعبة ستهلكك وتشعرك بأن حلمك مستحيل والوصول إليه يحتاج جهد و طاقة أنت لا تقدر عليها..  
اختيارك للطريقة لا يقتصر على انك تعمل دائماً ما يحبه الأشخاص، اختار الطريقة التي تناسبك أنت، تناسب قدراتك...

تناسب طاقتك

تناسب مهاراتك

تناسب اسلوبك

تعاملك

طريقتك

تناسبك انت تماماً..

الأشخاص سيقفون فقط يشاهدون ما تفعل عن بعد، سيفرحون بفشلك، وسيغضبون بنجاحك هكذا تماماً إلا القلة القليلة من سيفتخرون بك دائماً..

اجعل الناس يرون نجاحك، لكن لا تريهم خطوات نجاحك..  
النجاح يحتاج خطوات صامته لا تُسمع ولا تلفت ولا تجذب  
الإنتباه، يحتاج أن تكون حذر في أدق التفاصيل، ذلك سيعود  
عليك، وستشعر حينها بالفخر والامتنان لنفسك

لعملك

لخطواتك الصامته

لحذرك الشديد

لثقتك بنفسك

لوعيك

لثقافتك

لصبرك

لعزيمتك

ولأشياء أخرى كثيرة...

جميعنا نريد النجاح ولكن القليل من يصل إليه..  
للوصول إلى هدف معين أو أشياء أنت ترغب في تحقيقها، أول  
عمل يجب عليك أن تلتزم به هو السرية التام، لكي تصل إليه بنجاح

مُبهٍر عليك أن تصمت، عليك أن تعمل بهدوء دون إعلان خطواتك، الإعلان دائماً وإخبار الآخرين سبب في فشل الكثير من الأعمال، كثرة القيل والقال لا يتم أي حدث، تحدث عن نفسك بعد إعلان نجاحك..

الشعور بالخوف والتردد بالعمل والشعور بالفشل تلك الأسباب كافية أن تسبب لك خيبة أمل في العمل، ستجد نفسك تفشل دائماً في كل خطواتك حتى وإن التزمت الصمت، لا تتراجع...

لا تتردد

لا تتعجل

لا تسابق

لا تلتزم بوقت محدد

كن هادئ

استرخي

واجه

تحدى

اختيار العمل وإنجازه يحتاج للكثير من الأشياء أهمها الصبر، الصبر في كل شيء، الصبر على تحمل المتاعب، الصبر على تحمل بعض الأشخاص الذين ستكون معهم خلال عمالك، الصبر حتى عند القيل والقال،



الصبر حينما يتغير عليك الحال،  
الصبر حينما تأتيك ضغوطات ومشاكل العمل من حيث لا  
تدري..

كن قوياً، قوياً كافياً إن تمر من كل ما سيضايقك من  
مشقات عمالك..

إن صبرت وتجاوزت وصبرت كثيراً ستنجح نجاح باهر..

في الحياة،

في العمل،

في الزواج،

في الخلفة،

في البيوت،

في الخارج،

في كل مكان تذهب إليه ستواجه أنواع مختلفة من الضغوطات  
والمشاكل، لا مكان على هذه الارض ولا وضع عليها لا يحتاج إلى  
الصبر.

لا أحد يعيش على هواه،

لا أحد يعمل ما يشاء،

لا أحد مرتاح في حياته،

لا أحد يعيش حياته مثلما يتخيلها،

الجميع يعيش حياة اختارها الله له،  
والجميع مجبر بالرضا حتى يرضى..  
وجميعنا نكرر كلمة الحمد لله عند وصف الحال..  
فالشكوى لغير الله مذلة.  
لا تشكيهماً لأحد فالبعض يحملها على قلبه،  
ليس الجميع أمك  
يسمعك، وينصحك  
تستغيث، ويقف معك  
تتعب، يحملك على عاتقه  
تنجح، يطبب على جرحك  
تنهار، يجعلك تصبح أقوى من السابق  
تغلظ، فيسامحك ويصاحبك  
تجوع، فيعطيك وإن كان لا يملك شيء  
وليس الجميع أباك  
تضيع، فيسندك  
تسقط، فيرفعك  
تشاء القمر، فيأتيك بالسماء  
لن تجد مثل أمك وأباك في حبهم لك  
الأم والأب جسر للجنة..

الحياة في برهم،  
والسعادة في رضاهم،  
والرزق في دعواتهم،  
والحب في قلبهم،

هما طريق بسيط للوصول للجنة، طريق البر والتقوى، طريق  
الحب والتحمل، طريق يهبه الله ليرى عبده الدؤوب ماذا سيزرع  
في حياته، وماذا سيكون نتيجة زرعه..

أستكون زراعته مثمرة؟

وعلى هذا الأساس سيحاسب، وعلى تلك الحياة سيعيش  
ويتعلم، وعلى أباه وأمه سيدُكر، ودائماً ابن الأصول لا يُذكر إلا  
بالخير، ولا يُقارن إلا مع الخيرين، دائماً هو الأفضل والأحسن بين  
الجميع، دائماً هو في حديث الغير، ويعود لمن رباه الخير، هكذا أنت  
ستعطي لوالديك خير الجزاء على ما عملوا معك حينما تُذكر بالخير  
والتربية الصالحة.

## الخلف الصالح

والخلف الصالح دائماً يأتي هبة ورزق من الله، ولكن الأم لديها القدرة والتمكن من تربيته وتعليمه وإيصاله إلى احسن درجات الخلق، وتُعتبر الأم أكثر شخص مسؤول عن تربية الأطفال، لذلك احسن اختيار الزوجة، حسنة الخلق، ربما أيضاً حسنة المظهر، ذات السمعة الطيبة..

الخلف الصالح مُطيع في حياتك،

ويدعوك في مماتك،

ويتصدق لك وانت في قبرك،

ويحسن إليك حتى تُقابل عز وجل..

الخلف الصالح يجعل سيرتك الطيبة بين الناس، فيقولون: هذا

فلاني ابن فلاني، ويمدحوك عند ذكرك، فيدعو لمن رباك،

الخلف الصالح يجعلك حتى في قبرك نائم في راحه لان خلف

صالح لا يجعل احداً يتذكرك بِشر، أو يتذكرك بأشياء سيئة مثلها

يقولون:

"اللي خلف مامتش"

بتبقى سيرتك دائماً حتى وإن مت، فأجعلها طيبة دائماً..

السيرة الطيبة تعود للشخص بالخير، بالدعوات الصادقة، بالذكر الحسن، بالأشياء الحلوة له، السيرة الطيبة تجعلك تعيش مرتاح وتموت مرتاح وتقابل الله ويحاسبك وانت مرتاح فلها لا نحاسب انفسنا قبل كل ذلك ان نصبح اشخاص طيبين ، لا يُذكرون إلا بالخير، نسعى دائماً للخير ، ونحب دائماً فعل الخير، لا نحقد، لا نحسد، لا نُم ، لا نشيل في قلوبنا أشياء لأشخاص، نتغاضى عن السيئين ونتعامل معهم على طيبة قلوبنا، نسامح، نغفر، نتوب، نتعامل مع النفس ومع الله بطيبة نفس، نتعامل بصفات الملائكة لما لا.. نحن نستطيع ولكن بعض الأنفس تغلبت عليها الشياطين.. فتجدنا بعض الأحيان نتغير فجأة تحت ضغوطات الحياة، أو دونها تجدنا لا نتحمل الانتقادات، إلا القلة القليلة يتقبلها لأن ثقتهم بأنفسهم وبمن حولهم عظيمة، ليس الجميع لديهم الجراءة ليخبرك بأخطائك وسلبياتك، وأنت لست الشخص المتفهم لتقبلها وتحسن منها، ليس الجميع أيضاً سيتقبلك مثلها أنت وأنت أيضاً لن تتقبل وستبعد حينما تريد أن تبعد.. والهروب أحياناً يكون خوف وأحياناً أخرى يكون قوة.. لا تهرب إن كنت محق بما ستفعل لا تهرب من أشياء لا بد لك أن تفعلها

لا تهرب حينما يكون الأمر متعلق بالخير والشر  
لا تهرب حينما يكون الأمر متعلق بحياة أو موت  
لا تهرب حينما يكون الشخص يحتاج لتقييمك  
يحتاج أن يسمع نصائحك  
يحتاج أن تقف بجانبه  
لا تهرب أن كان هناك أشياء تحتاج للتغيير وأنت تستطيع فعل  
ذلك،

اهرب حينما تشعر أن وجودك وعدمك لا يفرق..  
الجميع لديه أخطاء..  
وزلات..  
وماضي..  
وأشياء مشمئزة..  
لكن لن يعترف حتى في داخله..  
لأن وبساطة من يعترف بنفسه لن يجبا مهما فعل..

## العلاقات السطحية

حاول أن تكون علاقاتك سطحية بعض الشيء، من يريد أن تصبح جزء مهم في يومه سيتحدث معك، سيسأل عنك، سيقف بجانبك، سيشاركك بما عمله في يومه حدث بحدث..

فالعلاقات السطحية تحفظ لك سمعتك وسيرتك وكرامتك، ليس الجميع يستحق تفاصيلك الخاصة، ليس الجميع يفرح بحديثك معه، وليس الجميع يريدك أساساً..

كن غني النفس ابحث عن نفسك وذاتك وطورها جيداً، ابحث عن ما يسعدك ويقربك لأهدافك وطموحاتك، لا تجعل بني آدمي هو كل ما تريد أن تصل إليه..

هذا سيهتم بشأنه، وهذا سيسافر ليحقق حلمه، وهذا يتطور، وهذا يحلم، وهذا يبني، وهذا يتزوج، وهذا وهذا!!..

أنت لست فارغ لتفكر بهم

أنت لديك ما تفعله، وما تحلم به، وما تريد أن تصل إليه، وما هو على بالك، وما يتابعه، وما ستبنيه، وما ستعمره..

لا تجعل اهتمامك يقتصر على أشياء معينة، اجعل اهتماماتك كثيرة ومتعددة، لتهم وتنشغل بها، ولا يكون لك وقت أن تفكر بأشخاص لا جدوى منهم في حياتك..

إن أردت أن ترى نفسك في الآفاق حقاً عليك أن لا تجعل  
الوقت يمضي أمامك وأنت لا تستغله بأشياء تريد تحقيقها الآن..  
الأشخاص لم يكونوا سبب نجاحك في أشياء وصلت إليها الآن..  
كل ما وصلت له الآن هذا يعود لله عز وجل، أما هم فقط  
جعلهم الله جسر بينك وبين أهدافك لا أكثر..  
فلا تكن ممتن لأحد في حياتك مهما فعل لك..  
كن فقط شاكراً له ولا تنسي فضله..  
هذا أعظم ما ستفعله لآجله..  
وكن دائماً عزيز النفس، لا تهين نفسك، ولا تنزل من قيمتك  
أمام أحد، بعض الأشخاص لا تدري ماذا يفكرون، فالبعض لديهم  
عقولا صغيرة..  
فكر دائماً في نفسك، وماذا تريد؟ وماذا تحب أن تكون؟ وما  
الذي يخطر في بالك؟ وما حلمك؟ ما هي خطتك؟ متى ستبدأ  
خطواتك للوصول لما تريد؟  
حدد الأهداف، ومن ثم الخطوات، ومن ثم الوقت الذي  
ستستغله للوصول إليها، اجعل كل ما تريده مخطط له مسبقاً لتجعل  
خطواتك أسهل..



لا تلتفت للوراء أبداً مهما حدث، ولا تندم أبداً حتى وإن فشلت وتعثرت في طريقك، لا تيأس حتى وإن فشلت، حاول مجدداً، مراراً وتكراراً، جدد إيمانك واصرارك واهدافك وخططك وخطواتك..

عند فعلك الخير لأحد لا تنتظر رد الجميل، افعل الخير وارمي به للبحر، وإلا سيقودك ذلك للهلاك..

لا تفعل معروفاً لأحد وأنت تريد منه رد الجميل، ستنهار، ستحدث مشاكل، لن تستفاد شيء، وسينسى ذلك الجميل وينكر.. بعض الأشخاص لديهم اطباع رديئة لن تقبلهم، لذا أنسى أنك كنت قد فعلت لهم بعض الأمور وتمت وبعدها تجاهلوك..  
كن مختلف، متفرد، طبيعي، هذا يكفي لتكمل صفات الإنسانية..

لا تجبر نفسك أن تكون إنسان كامل، فلن تجد نفسك فيها، الكمال ستجده عند الزواج ربما عندما تكمل نصف دينك، ستجد من تكمل معه حياتك،

هو من سيتحملك،

من سيعطيك،

من سيحبك،

من سيهتم بك،

من سيقف بجوارك،  
من ستعيش معه على الحلوة والمرّة،  
من سيحبك من غير مقابل،  
سيعطيك روحه،  
وحبه واهتمامه،  
حياته بأكلها سيعيشها معك..  
هنا تكون الكمالية حقيقية دائماً.

الزواج، والعائلة

والعائلة الحقيقية يسكنها الحب والمودة،

يسكنها الزوجين والأولاد،

يسكنها الألفة والتراحم،

الاهتمام والاحترام،

السكينة والطمأنينة،

الحضن والأمان..

الزواج الناجح يعتمد على كلاً من الزوجين لا الزوجة فقط، أو الزوج فقط، دائماً المسؤولية تعود على الطرفين..

والسعادة تحتويهما حينما كل واحد منهما يحترم ويجب ويُقدر الآخر، ولتكن التضحيات بينهما لا تنتهي، يبقيا دائماً على وعد أن مهما قست الحياة سيضلان مع بعضهما ولا يسمحا لأي وضع وأية مشاكل أن تفصل بينهما في يوم من الأيام..

أن يتشاركا في تفاصيل يومهم،

أن يواجهها المشاكل والضغوطات سوياً،

يحدث أحياناً مشاكل مستمرة وصراعات يعود السبب للزوجة بسبب أشياء علمياً اثبتوها وهي الهرمونات، لا ذنب لها في ذلك، يجب عليك تقبلها واحترامها وعدم المساس بأي شيء يجرحها أو

يقلل من شأنها، الأمور سترجع لمجاريها، لكن إن أخطأت في حقها ستبقى هذه الخطيئة في الذاكرة دائماً..

لا تعاتبها ولا تأخذ كل ما تقوله على محمل الجد، لا تخبرها بأشياء مزعجة فيها، لا تحاسبها على أشياء تفعلها غصباً عنها، لا تستهين بها، لا تفرض عليها فعل ما لا تريده، كن متفهم معها، ستجتاز كل ذلك..

أما أساليب فرض الشخصية والذات لن تفيدك بشيء، بل ستخسرهما، وستخسر حبها واحترامها وتقديرها لك للأبد..

وتحدث أيضاً بعض المشاكل والهتافات العالية بسبب عمل الزوجة وإهمالها لزوجها وبيتها وأولادها، وهذا الخطأ ترتكبه معظم النساء المتزوجات، تحب أن تبني شخصيتها واستقلالها وحريتها على حساب زوجها، العمل لم يكن عيباً للمرأة، ولكن بعض الأحيان يحدث بسببه تقصير للزوجة في بيتها، وهذا يعتبر ظلم، بالذات عندما تكون ساعات عملها تستغرق وقت طويل.

فهذه النقطة تعتبر مهمه جداً أن تفهمها كل زوجة، أن تلتزم كزوجة، وتعطي كزوجة، هي المسؤولة عن عائلتها، هي من ستكبر هذه العائلة، أي تقصير تجاهها ممكن أن يدمر بناء هذه الأسرة وحصول انفصال أو طلاق بسبب ذلك التقصير..

الزوج دائماً لا يتحمل أي تقصير يأتي من زوجته، لأن هو من يتحمل ضغط عمله، ومتطلبات بيته، هو من يحمل بيته على عاتقه، فيريد من زوجته أن تهتم به وبعائلته وأن لا يشغلها أي شيء خارج المحيط الأسري..

وأيضاً هناك تقصيرات من الزوج، عند حالات متعددة: ساعات عمله الطويلة، عودته دائماً في أوقات متأخرة جداً قد يزعج زوجته، وتشعر بانها ناقصة، أو زوجها مغضوب عليها، أو إن زوجها يتهرب منها بحجة العمل..

الزوجة لها أيضاً الحق فيك، يجب أن تفصل دائماً بين عملك واهتمامك ببيتك، أن ساعات العمل الطويلة ستجعلك مقصر في الكثير من واجباتك تجاه زوجتك وبيتك..

حاول أن تتجنب تلك الأعمال ذات الوقت الطويل، إن كان عمله وقت محدد وقصير لا غير فليعمل، ولكن لا يختار ولا يفضل تلك التي تأخذ الوقت الطويل، إلا في حال أن يحتاج إلى عمل إضافي ليوفر ما تحتاجه عائلته، فبعض الأحيان يكن وضعه المادي لا بأس به..

الكثير منا يتزوج في بيت أهله، هذه النقطة مهمة وتعني الكثير لذا الكثير من السيدات المتزوجات في بيت أهل زوجها، كيفية

أن تكوني ناجحة وسيدة بيتك رغم وجود أهل زوجك وسيطرتهم في البيت...

أن ترى الزوجة المسؤولة من نظرة أخرى، من أن لا تعتمد على أهله في شيء، أن تعتبر أنها تعيش في بيت مستقل لها، أن لا تأخذ أهل زوجها دائماً على عاتقها..

دائماً اعتمدي على نفسك في أن تكوني مستقلة في ذاتك، تقومين بأعمالك المنزلية دون أن تأخذي اعتبار أن أهل زوجك متواجدين معك في نفس البيت، إن كنتي من الزوجات التي تحاسب كثيراً، فعلتُ كذا وكذا وهم لم يفعلوا شيء، لن تعيشي بسلام..

لن تشعرني بالراحة والاستقلال، لن تشعرني بأنك زوجة مسؤولة عن زوجك وبيتك، ستنتظرين من يطبخ، من ينظف، من يغسل، من يعمل، وأنتِ ستظلين تركضين وتراقبين فقط لا أكثر، وستجعلين نفسك مهزلة أمام زوجك وأهل زوجك، لن تنفعك المراقبة والعتاب والانتظار..

كل ما سينفعك هو أن تقومي بكافة واجباتك وكأنك في بيت لوحدهك مستقلة تماماً عن أهل زوجك..

لن تموتي إن طهوتي بعض الطعام لك ولزوجك وأكثرتي منها لأهل زوجك، لن تموتي إن قمتي بغسيل الملابس أن تغسلي

ملا بسهم، لن تموتي إن قمتي دائماً بالمساعدة حتى وإن كانت تلك الأشياء ليست من أساسياتك ...

كوني دائماً سيدة بيتك، وعاملي أهل زوجك بالاحترام وإن عاملوك بالتقليل، ولا تظهرى أي مشاكل تحدث بينك وبين زوجك، اجعلي كل ما يحدث بينكما لا يتعدى باب غرفة النوم الخاصة بكما، ولا تظهرين لزوجك ما يحدث بين أمه وأباه من مشاكل، سيسمعك لكن سيقرف، سيسمعك لكن سيزعل على والداه، أنتِ في الأخير تتحدثي عن من جاء به للعالم وقاما بتربيته.. لا تخطي في حق أهل زوجك أمام زوجك، دائماً سيسمع لكن أنتِ ستبعدينه عنك وستخسرينه.

تعاملي مع الأمر بروح رياضية لا تجادلي أحداً، لا تنتصتي على أحد، تجني القيل والقال دائماً، ومثلها أنتِ تتجيبين أخبار زوجك بمشاكلك مع أهله، تجني تماماً أن تتحدثي عن مشاكل أهلك أمامه. بعض النساء للأسف لديهم عقول صغيرة، إن قمتي بالرد عليها سترد الصاع صاعين وستمسك عليك ذلة، جميعنا تقريباً مررنا بمواقف مع أم الزوج، وبالخصوص تلك التي تعرف جيداً حقيقة أهلك، ستظل كلها وقعتي في مشكلة معها ستعايرك بهم، وهذا في بعض الأحيان يعود الخطأ على الزوجة..

الزوجة أحياناً أثناء تحدثها ومع مرور الكلام تتحدث عن أبائها مثلاً، أو أمها، أو أخاها، أو أختها، فتصبح بعض الزلات بفم أم زوجها فمن هنا يبدأ الخطأ..

احذري فبعض الأحاديث مع أهل الزوج تُهلكك، اجعلي لك ولعائلتك خصوصيات، لا تعطي أحد، ولا تخبري أحد في أي شيء يتعلق بخصوصياتك أنتِ وعائلتك، صدقيني ستُحترمين دائماً..

إذ وقعتي بالخطأ الفادح هذا، فعليك دائماً بالردود الطيبة ليس خوفاً من أي كلام سيواجهك، لكن أخلاق واحترام منك لهم، كوني دائماً قومي بالردود الطيبة مهما قيل لك، صدقيني دائماً ستبقى سيرتك الطيبة مهما أخطئ في حقك الغير، وستبقين أنتِ في عقولهم وقلوبهم مهما حدث بينكم، لأن دائماً الطيب يبقى مثلها الخير يدوم.. واجهي مشاكلك معهم بالردود الطيبة والابتسامة، لا تتحامي أو تعطيهم وجه شؤوم هذا ليس لصالحك ابداً، الوجه المبتسم دائماً حتى في وقت المشاكل يثير الجدل فكوني مثيرة للجدل، لا للشفقة.. لا تعطي اهتمام لمن لم يعجبه شيء بدر منك، عاملي بردود طيبة لا غير، تمام، طيب، وهكذا.. لا تخطئي كوني أرقى منهم..



## ليس هناك بيت بلا مشاكل

لا يوجد بيت خالي من أية مشاكل وضغوطات، سواء كنتي تسكنين لوحده، أو مع أهل زوجك، ستواجهك المشاكل في الحالتين، عليك أن تعلمي جيداً أن كل مشكلة لها حل، وكل بيت في داخله مشاكل، عليك أن تكونين صبوره، هادئة، ذكية جداً، أن تواجهي مشاكلك في أجواء هادئة وربما صامتة بعض الشيء، لا تسمعي أحداً ما يجري في بيتك، ضعي حلولاً لمشاكلكما مهما بلغت حدها، حاولي أن تفهمي زوجك أن كان السبب فيها، اكسبيه، لا تشعريه بأنك فقدتي السيطرة، لا تجعلي المشاكل تهد سقف البيت، ولا تجعلها شيء فاصل بينك وبين زوجك، الأمور مهما بلغت حدتها لا تستحق منك فعل ذلك في حياتكم، حاولوا قدر المستطاع التفاهم والخروج منها دون أي عقوبات، كونوا سند بعض حتى في مشاكلكم حلوها بالتفاهم والهدوء..

لا تسمعوا احد بأية مشاكل ولا تعلموهم بذلك، لن يقفوا معكم، بل سيفرحون بما يجري حولكم، البعض هكذا لا يحبون الخير إلا لهم..

بعض الزوجات تذهب لإخبار صديقاتها بما يجري بينها وبين زوجها، وبينها وبين أهل زوجها، احذري من ذلك جيداً، البعض

سيئون ويتظاهرون بالحزن والأسى عليك، وفي داخلهم يفرحون جداً لسماع مشاكلك للأسف ويتمنون لك الاستمرار دائماً فيها، حتى في النصائح خائبون، لن تنصحك بما ينفعك بتاتاً، بل ستخربها عليك وكأنك عدوة لها، في داخلهم أشياء لن تفهم، لم كل ذلك الخبث والحسد في بعض النساء!

حاولي أن تتجنبي الأحاديث تلك مع الأصدقاء، لن تفيدك، ولن تخرجك من تلك المشاكل التي أنت فيها، ولن تحسلي منها على أية نصائح، إلا من رحم ربي.

ابتعدي عن وسائل التواصل الاجتماعي، إن كنتي من اللواتي يجبن الخروج وفضفضة ما في قلبك لتشعري بالراحة..

ابتعدي عن أية أشياء تذكرك بمشاكلك، وحزنك، وضيقتك، افعلي العكس ابحي عن شيء يلهيك، وينسيك ما تلفت به اعصابك، اذهبي إلى تلك المسلسلات المسلية، اسمعي بعض الموسيقى المفضلة لك التي ستعيد لك نشاطك، حيويتك، مزاجك، اخرجي إلى مكان تفضليه، اقرأ كتاب تحبيه، تجدي السعادة في حروفه..

اشغلي نفسك قدر المستطاع، لا تبحي عن أشياء مزعجة، تذكرك بما حدث، تعيد لك ذاكرة قديمة، أو حدث معين أنت تضايقتي منه، ابحي عن نفسك في أشياء المفضلة..

## ابحثي عن نفسك في مُفضلاتك

يقولون إن في القراءة عوالم أخرى، قومي بتجريب ذلك، ابحثي عن كُتب أنتِ تحبين قراءتها، والإطلاع عليها، ابحثي عن اهتماماتك بها، اذهبي بعيداً عن هذا العالم المُتعب بعض الشيء، تعمقي في قراءة كتابك المُفضل، ركزي كثيراً في النقاط التي تهلك، خذي القليل من العلم أثناء قراءتك لها، ثقي قليلاً بما تقرأينه وحاوولي التعمق والتقمص بتلك الكلمات، حاوولي أن تطبقي قليلاً منها إن ظهرت لك كُنصائح، حاوولي أن تأخذي نقاط مهمة تُفيدك في يومك هذا..

البعض يقول بأن هناك كلمات تلامس قلبه في مكان ما، في كتاب ما، بين سطور مرت على عيني، فعملت بها..  
كانت تبدو جميلة ونقية بعض الشيء، حاولت بأن اعتمد حياتي عليها، وجدت حياتي بدأت تتغير تماماً، وكأن الكاتب خصني أنا بها تماماً، بدأت حياتي تتغير شيئاً فشيئاً..  
من هذا الكلام بدأت أشعر بأن السعادة تتضمن..  
أعمل كل ما تحب، واجب دائماً ما تعمل...

الحياة لن تتغير إلا إن قمت أنت بتغيير أسلوبك ونمط حياتك،  
لن تجد السعادة تلك إلا حين أنت تسعد نفسك، حين تعمل دائماً  
الأشياء التي تُفضلها..

ستجد سعادتك بين يديك أنت، ابحث عنها فقط عند  
مُفضلاتك، هناك من يعد لك سطور يقصدك أنت دائماً به..

## السعادة بيد الله

أحياناً تأتيك أوقاتاً تشعر بها بأن قلبك يؤمك، وإن الأيام تمر عليك ثقيلة، وأنت في صلاتك تكثر التفكير، هذا الأمر يحدث لنا جميعاً، يمر علينا ساعات ثقال وأيام وليالي لا تطاق، أنت ستمر بها مثلها تفعل كل مره وتجتازها..

لكن السؤال هنا كيف عليك تجاوزهها، أو ربما كيف لك أن تعيشها؟

-الرد دائماً لهذا السؤال ستجده في القرآن..

ارجع لكتاب الله،

لذكره،

استغفر،

سبح،

صل،

اسجد،

كثّر من الصلاة على نبينا وحبينا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام، حاول ان تتعد عن ما يذكرك بتعبك وآلمك وضيقتك،

اذهب إلى الله  
ستجد بين يديه الراحة والسكينة والطمأنينة..  
ستجد روحك تتغذى،  
تحيأ،  
تتهيأ،  
تتجدد،  
ستجد روحك تعيد نفسها مرة أخرى،  
اذهب إلى الله لن يخذلك،  
لن يردك،  
لن يضررك،  
لن يهينك،  
لن يذلك،  
لن يقهرك،  
لن يبكيك،  
لن تندم إنك لجأت إليه،  
بل سيحميك،  
سيحفظك،  
سيدلك على الطريق،  
سيسندك،

سيعيدك للحياة مرة أخرى،  
سيحيي ذلك القلب والروح التي قتلها الحياة وهموم الدنيا  
ومشاكلها وضغوطاتها..  
لن يشعر بك إلا الله،  
لن يعوضك إلا الله،  
لن يسعدك إلا الله،  
لن تشعر بأنك بخير إلا معه..  
الله أكبر من همومنا،  
الله أكبر من طاقتنا وتحملنا،  
الله أكبر على صبرنا وتجاوزنا،  
الله أكبر أن يحيي ويحفظ قلوبنا،  
الله أكبر أن يسعدنا سعادة لا مثيل لها..

## التقصير لا يعني إننا كفرنا

التقصير وارد في كل شيء، جميعنا مقصرون تجاه الله، وتجاه أنفسنا، لكن ذلك لا يعني أننا كفرنا، أو أننا لا نحب من خلقنا، ومن نحن له عابدون، ذلك لا يعني شيء بالنسبة لنا، نحن نقصر حتى وأن بدأ لنا الأمر بأننا لا نلحق الوقت بتسخيره بالعبادة، نقصر حتى وإن كان الأمر بدأ لنا بأننا نصلي،

نصوم،

نستغفر،

نذكره دائماً..

نحن نقصر دائماً لأننا بشر لسنا ملائكة، لا يأكلون،

لا يشربون،

لا ينامون،

سخرهم الله فقط في عبادته، نحن لسنا مثلهم، نحن خلقنا

بطبيعتنا نأكل،

نشرب،

نعمل،

نخطأ،

نتعب،



نستمع أيضاً،  
فلذلك نحن لسنا ملائكة،  
نحن بشر، والبشر دائماً في تقصير دائم مع الله عز وجل وإن  
فعلوا ما فعلوا..

الكثير منا يشعر بأن صلاته ليست على ما يرام ربّما ليست بتلك  
الخشوع مثلها ارادها الله، فيعتبر ذلك تقصير..  
يسهي بعض الشيء عند قراءته لكتاب الله، فيعتبر ذلك تقصير  
..

يعجز أحياناً عن أداء صلاة الفجر مثلها يحدث للبعض منا  
بسبب أشياء معينة، فيعتبر ذلك تقصير..

إلى الله تقصيرنا  
وإلى الله أعمارنا  
وإلى الله أعمالنا  
وإلى الله ما عملنا  
وإلى الله عجزنا  
وإلى الله تعبنا  
وإلى الله ما نحن عليه..  
ستقبلنا الله،

سيهدينا الله،

سيرشدنا الله،

سيغفرلنا الله،

سيرحمنا الله،

إنه الله لا غيره فلا تخف اعمل ما استطعت ، فوالله إن الجنة  
لن يدخلها إلا من أتاه الله بقلب سليم، وبرحمته سندخلها، لا  
بأعمالنا، هو الله وإلى الله الطريق المستقيم..

طريقك لحب الحياة

ليست صعبة ولا محالة، هي تريد فقط كثيراً من الصبر،

العزيمة

الإصرار

والسلام الداخلي،

ستشعر وكأنها تضيق مرة وتفرج مرة،

تفرحك مرة وتحزنك مرة،

تتعبك مرة وتريحك مرة،

تأخذ منك شيء وتعطيك شيء آخر..

عليك أن تتقبلها أيضاً هي،

وتعيشها كما هي،

بحلوها ومرها،

بسليباتها وإيجابياتها،  
في قبضتها وإرتخائها،  
في رخائها وشدتها..  
إن أصابك سوء تذكر أنها فانية فتصبر على بلائها وسيوفيك الله  
خير الجزاء على صبرك في مصائبك،  
وإن أصابك خير فتقابلها بوجه بشوش وتشكر المولى على ما  
أعطاك من خير، وليكن شكرك له هذا له السبب في زيادة النعم  
من حولك..

"ولئن شكرتم لأزيدنكن.."

البعض منا للأسف يقابل المصائب بالثرثرة التي لا معنى لها،  
وكثرة البكاء،  
وكثرة قول يا ليت،  
والقهر على البلاء بطريقة هستيرية..  
أنت لا تعرف ان هذا الشيء يدعى كُفر،  
شيء يشبه عدم الرضا بما يحدث،  
نقص الإيمان في القضاء والأقدار،  
حقاً لا يجوز أن نتعامل مع الأمور بشكل هستيري وأكبر من  
حجمه الحقيقي، علينا أن نتقبل الأمور ونستقبلها برضا تام بأن كل  
ما أخذ خير وكل ما أعطى خير،

وأن هذه الحياة لا تستحق كل ذلك..

ستفنى ذات يوم وتنتهي،

علينا أن نتقبل أن كل شيء زائل،

أن كل حي سيموت،

أن كل خير وشر سيموت،

أن كل شيء سيهدم،

وسينهار تماماً

وجميعنا سنأتي يوماً للبعث..

علينا أن نتقبل حقيقة ان الموت دائماً رحمة،

نعرف أننا سنشتاق لمن هم سبقونا في الموت، ولكن ضع في

رأسك أنك ستلحق بهم ولو بعد حين، ستلتقي بمن تحبهم جميعاً،

عليك فقط أن تفكر ماذا ستعمل على هذه الأرض من خير

لتلقى الجنة في آخر طريقك، وستلتقي بأحبائك في جنة الخلد..

فكر بهذا الشيء دائماً..

فكر بإيجابية وإن رأيت ما رأيت، سيأتيه الله إليك ولو بعد

حين...

## ستلقى ما أعطيت

الكثير منا ينكر إن قد فعل شيئاً سيئاً بأحد في وقت ما قد فات وأنتهى، يظن نفسه دائماً أن روحه طيبة لا تعرف الخبائث مثلها يفعل البعض، وهذا الخطأ يرتكبه أكثر الأشخاص، ولو في زلة لسان، لا يدري أن ذلك الخطأ يبقى ويعود لصاحبه في وقت ما ولو بعد حين، فلذلك حاول أن لا ترتكب ذلك الخطأ الذي سيجرك إلى عذاب شديد غير عذاب الدنيا، حاول أن تحفظ لسان عن أي عن خطأ، عن أي زلة، عن أي فاحشة، حاول دائماً أن لا تعطي أي شيء يمر في حياتك انطباع سيء، حاول مهما حصل أن تجعل أفكارك نقية، حاول أن لا تعطي لنفسك مجال أن تؤثم بسبب ظن ليس في محله، حاول أن تتجنب أحاديث الغيبة والنميمة لأنها من أعظم الفواحش عند الله، تتراكم حتى تهلكك، احذر أن تسيء الظن حتى في أفكارك بينك وبين نفسك..

تذكر دائماً: "إن بعض الظن إثم"

البعض منا يعتبرها فضفضة، أو مجلس نقاش، أو شيء يشبه ذلك، لكن ذلك في بعض الأوقات يدخل في الغيبة والنميمة... حاول دائماً في أوقات ضيقتك أن تبحث عن أشياء تغير لك من مزاجك، لا أن تعكره أكثر،

حاول دائماً في أوقات حزنك، يأسك، تعبك، أن تبحث عن  
أشياء تعيد لك روحك المبهجة، لأنك تستحق ذلك...

## التعب النفسي

شعور مُزري وترى كل شيء وكأنه مُميت، ترسم في مخيلتك أن الخروج من المنزل لن يجدي نفعاً،  
وإن الإنصات لبعض النصائح لن يحدث فرقاً،  
وإن سماع القران سيريحك قليلاً، لكن بعدها ستعود لنفس الموال،

إن مشاهدتك لأشياء تفضلها حتماً لن تجدي نفعاً، ستبهجك قليلاً وبعدها ستعود إلى ما كنت عليه في السابق...  
هذه الأفكار للأسف خاطئة ولن تجدي نفعاً، أن تعرف جيداً أن كل ما يترجمه العقل يصبح به القلب، أي أن حالتك وتعبك النفسي أنت وحدك تستطيع أن تتجاوزه ولوحدك دون تدخل أحد..  
أنت تستطيع فعل ذلك، فقط عندما تفكر مجرد تفكير فقط بشكل إيجابي ستجد نفسك حقاً تستطيع..

تستطيع أن تسعد نفسك بنفسك،  
تستطيع أن تغير من أسلوب حياتك،  
تستطيع أن تبني سعادتك في وقت تعاستك،  
تستطيع أن تسيطر تماماً على نفسك حينما ينتابك الضجر،  
تستطيع أن تعبر كل جسر ظننته طويل وعالي ومرهق،

تستطيع أن تتجاوز فترة تعبك النفسي بإصلاح كل ما واجهك،  
أن تعمل ما يرتب لك حياتك من جديد،  
أن تبعد أي أفكار سلبية،  
أو أهداف كانت سبب في تعبك النفسي،  
ابعد تماماً عن ما يؤذيك وإن كان هو حلمك في السابق،  
دع كل شيء سبب لك تلك التراكمات وأتعب روحك..  
لا تفكر أن تبني حلمك على تحطيم نفسك..  
أنت لا تستحق ذلك...



## المشاكل الأسرية

غالباً في بعض العائلات عند حدوث المشاكل، يتحدثون بها بصوت عالي جداً تبدو كفوضىة عارمة في البيت، وهذا يعتبر خطأ يعود للزوجين، عليهما أن يتجنبوا حدوث الصراخ والمشاكل عند الأطفال، لأن ذلك سلوك خاطئ ممكن أن يصبح للأطفال بعض الأفكار السلبية عندما يكبرون، ويصبحون معارضين لفكرة الارتباط والزواج وفكرة تكوين الأسرة، سيذكرون تلك المشاكل والصراخات في البيت،

سيذكرون كل ما قيل اثناءها،

سيصل بهم إلى التعقيد وقطع فكرة الزواج من عقولهم،

سيفكرون دائماً بالزواج على أن شيء بشع ومُخيف،

انتبه دائماً في تصرفاتك أن تُريهم المشاكل الزوجية،

إن واجهتك مشاكل مع شريك حياتك،

اجلسا جانباً،

تحدثا بهدوء،

تناقشا،

تفاهما فيما بينكما،

اتفقا على حل الأمور بينكما،

لا ترفعا أصواتكم لتجنب سماعها الأطفال،  
اوجدوا حلولاً منطقية لتجاوزها بهدوء دون أن يشعر بها  
الأطفال، حاولا بقدر المستطاع أن لا تحدثا أي ضجة في البيت أو  
عند الأطفال، اعطوهم دائماً فكرة إيجابية عن الحياة الأسرية  
والحب والتفاهم والاحترام بين الشريكين..

بين الثقة بالنفس والغرور

الثقة بالنفس شعور ليس كلام، فالشخص كثير الكلام وقليل  
الفعل مغرور، ويعتبر شخص ناقص، أما الثقة بالنفس، فهي عند  
الصمت، عند عدم قوله لردود فعله في بعض الأحيان، ردود فعله  
تجدها عند الضرورة لا على كل صغيره وكبيرة، الثقة بالنفس لا  
تقاس بالأقوال أبداً،

نحن نرى الشخص الواثق هادئ لا يجب إعلام ما يفعله،

لا يجب كثر الردود،

لا يجب اعطاء الأمور أكبر من قدرها،

لا يجب يفتخر بنفسه، أنا فعلت وفعلت،

أنا هكذا وكذا..

الغرور دائماً تجد بداخله تعابير أنا وأنا،

سأفعل هكذا وكذا،

كثرة الكلام بالمستقبل وبما سيدور نحوه،

كثرة مديح النفس،  
التصرفات العشوائية الجنونية بعض الشيء،  
الثقل أحياناً على الأشخاص من غير داعي،  
التصرفات الطائشة أحياناً تؤدي لقول إن هذا الشخص لديه  
بعض الغرور، لأنه يعمل ما يراه مناسباً له لا لعقلية الآخرين كما أنه  
لا يحترم بعض وجهات النظر نحوه،  
الغرور يظهر على الشخص نفسه من أسلوبه...

وتصرفاته

وكلامه

وتفاصيل لبسه

وحركاته

وتعامله

الثقة بالنفس قليل من الأشخاص يمتلكونها، هي صفة لا تظهر  
غالباً إلا بالمعاشرة، لا نستطيع تحديد إن هذا الشخص واثق من  
نفسه إلا في مواقف، والمواقف لن تعرفه من خلاله إلا خلال  
معاشرتك له..

الواثق من نفسه في بعض الأمور التي لا تعجبه إما يتجاهلها،

أو يقوم بالرد الصحيح والموزون وبشكل حضاري وواضح  
وصريح لا يجرح ولا يقهر الذي أمامه، وبالعكس تماماً يجعله  
يتراجع عن ما قاله بدون تردد..

وفي أحوال كثيرة يقال فيها أن الثقة والغرور لا يجتمعا في  
شخص واحد،

إما الثقة،

وإما الغرور،

وتلك الصفتين تختلفا كثيراً عن بعضهما في المعنى والمضمون..  
هناك أشخاص مثلما نراهم شخصيات متمردة بعض الشيء، هذه  
الصفة لا تأتي إلا من أشخاص مغرورين ناقصين، لا يفرقون أبداً  
بين الحرية والتمرد،

بين التطور والتدهور،

بين الخصوصية والعامة..

الحفاظ على الخصوصية يجعلك أكثر نجاحاً

في كل أمور حياتنا نحتاج لفكرة الخصوصية فيها، كونها أكثر  
طريقة للوصول إلى قمم النجاح من غير أن تجعل أحدهم ينظر  
إليك.

في الحياة الزوجية نحتاج للخصوصية، فالأمور التي تحدث بين  
الزوجين ينبغي أن لا تخرج عن نطاق غرفة النوم،

في الحياة العلمية، أن تفكر بمستقبلك دون أن تنظر لأحد بالخصوص لمستويات غيرك، لربما استشارة أحد من خارج إطار العائلة لن ينفَعك بشيء، سيخبرك هو بما مر به وتجربته التي لن تستفيد منها شيء، ولربما كل شخص منا لديه قوة استيعابية محددة ومختلفة لا تشبه أحد، فأجعل اختيارك لمستقبلك لا يتقيد على شخص معين رأيته ناجح بها، أنت لست مثلهم، لديك طريقتك وأسلوبك وتعاملك وفهمك الخاص بك، اختار مستقبلك بيدك..

في الحياة العملية انجز عملك الخاص لوحدك، فبعض الأشخاص يتمنون جداً رفضك وطرده من عملك، أو ربما فقط لا يتمنون لك الخير مثلها يبدون، اجعل خطواتك صامتة، اعمل واجتهد في عملك وانجز ما لم ينجزه بعض العاملين معك ولكن بطريقه هادئة من غير توتر، وأخذ استشارات من الآخرين.

حاول أن تجد لنفسك في عملك مساحة خاصة بك، لا تتدخل في أمور غيرك، ولا تجعلهم يتدخلون بها، البعض يفسدون الأمور.. اجعل أمورك جميعها بحوزتك، اجعل لنفسك استقلالية وحرية في العمل، إن كانت هناك أعمال مشتركة فلتكن، لكن كن حذر جداً في التعامل، شارك أفكارك بجدية وثقة، لا تبعثر الوسط على أمور لا تستحق، استمع وشارك وتحدث ولا تقابل ردودهم بالصد،

بل تقبلها وتناقش بها، إن كانت على صواب فاستمر، وإن لم تكن كذلك حاول معهم النقاش بالإقناع لا بالمجادلة إحداث المشاكل..  
في الحياة الأسرية ينبغي علينا أن لا نخبر أحداً بما يجري في داخل بيتنا، أن لا نعطي حتى للسائل ماذا يحدث في البيت حتى من باب المساعدة، أو من الاطمئنان علينا، ينبغي علينا أن نكون أكثر حذراً من أن نتحدث،  
من أن نفضفض،

من أن نتفوه بأي كلمات نندم عليها لاحقاً..  
احذر أن تخبر أحداً بأسرار عائلتك، سيعارونك بها لاحقاً،  
إياك أن تخبر أحدهم بشيء يتعلق بأسرتك، سيدشمتون بك،  
ويستهزؤون بك، ولن تستفيد غير أنك ستُنزل من قيمتك وقيمة  
أسرتك أمامهم، لا تعطي أحداً مجالاً لتلك الأشياء،  
البعض يجعلوننا نندم أحياناً على ما نتحدث به للأسف، فلذلك  
وعلى جميع الأحوال كن حذراً وتجنب أي مصرة ستأتيك في وقت  
لاحق.

عندما تخبأ ما بك ولا تتكلم إلا بالمباح والممكن ستجعل الجميع  
يحترمك، ويعرف قدرك، ويثق بك كونك لا تتكلم عن أمور  
عائلته ما بال أمور غيره الخاصة..

حافظ دائماً على المساحة التي بينك وبين العالم الخارجي، كن  
حذراً كفاية لتعيش حياتك دون أن تنظر ما قيل وقال،  
لا تلتفت لكل شخص حاول أن يجرك في الكلام، كل ما عليك  
أن تفعله هو تجاهل الفضوليين، الذين يتحدثون دائماً عن الهوى..  
حاول أن تبني لنفسك سور بينك وبين العالم الخارجي، اجعل  
علاقاتك سطحية بالأشخاص، التعمق مضر جداً..  
وسر العلاقات السطحية.. بساطة التعامل في كل شيء..

## القناعة

بطبيعة البشرية عدم الاكتفاء لما حصل عليه الآن، والمطالبة بالمزيد، وغالباً أكثر البشر هكذا، لا يكتفون بما لديهم، بل الأغلبية العظمى ينظرون إلى الآخرين بحسد وهذا شيء يغضب الله لذلك أحياناً تأتي الابتلاءات على شكل مثلاً مرض، ليخبرك أن العافية هي أحد النعم التي لم تقتنع بها، رفضك أو طردك من عمل ما أو وظيفة، ليخبرك أن الرزق كان بعملك لكنك لم تقتنع، والكثير من الأمور التي لم تكتمل لنا أحياناً تكن في سبب نقم النعم علينا، فيجب الحذر من ذلك، النعم التي بها نحن لا تعد ولا تحصى، يكفي أنك تصبح كل يوم في عافية وتمارس يومك طبيعي، هذا الشيء يجعلك أسعد إنسان على وجه الأرض..

لا تبحث عن أشياء وتصر عليها، كن مقتنع بالأشياء التي معك الآن..

بعض الأشخاص لا يشعرون بقيمة ما معهم إلا بعد أن يفقدوها، هذا للأسف صحيح بالفعل...

العافية،

الخير،

أعضاء جسدك،



أشياء كثيرة حولك بخير  
وأنت بخير،

هذه نعم، ونعم عظيمة جداً أنت لا تقدرها..

اذهب لجولة بسيطة لأقرب مستشفى في الحي، انظر لتلك  
الحالات المرضية، اسأل المرضى ماذا يشكون؟

كيف طريقة علاجهم؟

كيف يمضون أيامهم؟

ستجد نفسك في نعم أنت غافل عنها..

نحن نحتاج أن نتذكر دائماً أن هناك أمراض ستجعلنا نموت في  
اليوم ألف مرة،

نحتاج أن نتذكر أن هناك أمراض ممكن أن تصيبنا وبعدها نتمنى  
فقط أن نشفى منها ونعيش بدون ألم،

نحن نحتاج لتلك الأرواح التي أهلكها المرض أن نسألها فقط  
ماذا تتمنين؟

لنعلم أن العافية أعظم نعمة نحن في نكرانها مستمرين،

لنعلم أن العافية في أجسادنا ما زلنا نحن بخير،

لنعلم أن مهما قست علينا الحياة يكفي أن العافية ما زالت

تسكن أجسادنا...

القناعة ليست بالأمر الصعب، ولكن لا تسكن الأرواح بسهولة، إلا في أرواح ذهبية طيبة نظيفة، تدرك معنى العافية وتدرك القناعة جيداً جداً.

اعلموا جيداً إن حصلت على العافية ستحصل على ما تريد بعدها، لكن بالأول أقتنع بما تملكه وسيأتيك ما لم يكن بالحسبان..

## الاستعانة بالله في جميع الأمور

ذكر الله يريح القلب ويجدد الإيمان ويعطي الروح مُرادها، دائماً في الرجوع إلى الله لذة لا يتذوقها في ملذات الحياة الدنيا، تشعر بعظمة الخالق في تدبير أمورك من غير أن ترى الخطوات ترى النتيجة دائماً في كل طلب تطلبه، ترى أن كل ما تطلبه ليس بالأمر الصعب، لأن ببساطة أنت ذهبت إلى الخالق الذي لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، لم تذهب تطلبه من بشر مخلوق ضعيف خلقه الله في حاجه دائماً لخالقه مثلك تماماً.

حتى في الرجوع إلى الله لا تخاف أبداً ولا تشعر بالندم بعدها أنك لجأت إليه، توصلت، طلبت، جعلت خالقك ملجأك ومنجأك

...

تصلي وتطلب،

تخطأ وترتكب ذنوب فيغفر،

لا يعيدك خائب،

لا يذلک، لا يخوفك، لا يذكرک بزلاتك،

لا تشعر نحوه بخوف تجاه ما تخبره، لأنه يعرف تماماً ما بك وما

تفكر به، هو يعرف كل شيء، ولا يشعرک بأنک في مأزق، بل

يخرجك من أية ما تشعر به إلى طريق النور

إلى الطريق السوي  
إلى الطريق المستقيم،  
الذي يعيدك وكأن شيئاً لم يكن..  
لذلك لا تخاف من شيء في هذا العالم الصغير،  
لا تخاف من أن تعبر عن ما بداخلك أمامه،  
لا تخاف من أن تشكي همك له،  
لا تخاف من الحياة عندما تضيق بك،  
هو من يفعل ذلك لك لكي تلجأ له،  
هو يريدك أن تقترب له لذلك هو يبتليك،  
هو أختارك من بين الكثير لتكن أقرب له منهم جميعهم،  
لأنه يراك ويرى نقاء قلبك من بين الكثير..  
دائماً الخوف من الله أمان،  
لان مجرد استشعارك بإن الله موجود دائماً، ويراقبك في كل  
لحظة وحين، هذا يجعلك تخاف أن تقع في الحرام،  
والزلات،  
والذنوب كبيرها وصغيرها،  
أن تخطأ في حقوق البشر،  
أن تحقد وتحسد ،  
أن تزني ،

أن تشرب المحرمات،  
أن تمارس كل ما هو حرام..  
الخوف هذا يعني أنك ما زلت إنسان لديه ضمير وقلب خاشع  
خائف أن يقع في الخطأ والذنوب،  
يعني أنك إنسان ما زلت بخير وقلبك لم يسكنه الخبث  
والخبائث،  
يعني إنك إنسان فيه الكثير من معنى الإنسانية التي غابت عن  
الكثير في المعنى والمضمون...

## كيف الوصال إلى قلبك دُلني

أن تصل لطريق من تحب، أن تخاف الله فيه، أن تعمل ما يجب، أن تعامله وبتقي فيه عند الله، أن تحترمه وتقدره..  
عدة طرق تكسبك حبيب حياتك، وبالخصوص إن كان الحبيب هذا هو الآن زوج وشريك في حياتك..  
أن تعاشره بالمعروف،  
أن تأخذ بيده كلما أراد مساعدتك، وفعل ذلك دون أن يُطلب، بادر دائماً في رضاه والتقرب إليه وبالخصوص عندما تكون بينكما بعض النزاعات وتواجه شريكك بعض المشاكل وأنتم في لحظة زعل، اترك كل ذلك جانباً وقف معه، ستجده يحبك أكثر من السابق، فالحياة الزوجية مشاركة في كل شيء رغماً عن الزعل..  
حتى في لحظات الزعل اجعله حبيبك واسنده، سترفع من شأنك وشأن من تحب..

أن قصر معك من تحب، لا تلومه، ولا تشعره بأنه مقصر تجاهك، نحن لا نحب من يعاتبنا، نحب ان يأتي الاهتمام من غير عتاب أو طلب، فعامل مثلما تُحب أن تُعامل، إن واجهك تقصير تجاه شريكك فتحدث معه، ولكن أنس تماماً طريقة العتاب والطلب، قولها في طريقة بسيطة أثناء حديثك معه، احذر من

أساليب الرفض التلقائي للشريك، فالبعض لا يعجبه طريقة رفضك لأي طلب دون نقاش، حاول أن تناقش معه في طلبه، وتقنعه تماماً به، اعطيه القليل من سلبيات الطلب ربما هكذا وبطريقة ما يقنع..

كثرة الطلبات تجعل الشريك يضجر ويهرب دائماً منها، بالهروب من بيته، فاحذري من كثرة الطلبات، اطلي الأساسيات، أي أشياء إضافية لا تكثري منها، فالضغط على الشريك سيجعله يعدك بها هكذا إلى أن تضجري وتوقفي تلك الطلبات في زعل..

اهتمي في جسمك ولبسك وشكلك الخارجي، تزيني لشريكك، ضعي بعض المكياج الخفيف والروائح الطيبة بعد أن تجهيزي له وجبته المفضلة، خصصي لهما وقت تمضياه معاً، قومي بتغيير روتينكما اليومي بشيء مختلف كما تحبين..

كوني وجه التغيير دائماً لزوجك، لا تشعره بالملل والضجر، اجعليه يرى الحياة معك بمنظار آخر، حبيه دائماً في نفسه وطريقته في كل شيء، اهتمي بأناقته وشكله الخارجي، ادعّميه معنوياً كل يوم قبل وبعد خروجه من البيت لعمله..

اعطيه دائماً التفاؤل والحب والأمان والطمأنينة، عامله كطفلك المدلل، لا تفرضي عليه أشياء لا يحبها، ولا تضجري عند

رفض طلب في وقت أنتِ بحاجة إليه، اجعليه هو من يريد  
إسعادك، هو من يريد أن ينفذ طلباتك، اجعليه هو من يراكِ  
سعادته..

وفي نهاية كتابي هذا أحب أن أتحدث عن تجاوز الحياة بنجاح  
وأعجوبة،

الكثير منا يشعر بأنه لا يفعل شيء سوى العيش بها،  
لا هذا الاعتقاد خاطئ، اعد حساباتك جيداً، ستجد نفسك  
كبرت بين والدين عظيمين،

إنك تربيت في عائلة لطيفة لديها بعض العادات والتقاليد التي  
لا تُنسى،

أنك درست وتعلمت الكثير وهناك بعض الأشخاص لم  
يستطيعوا فعل ذلك مثلها فعلت أنت،  
إنك اكملت جامعتك وربما اكملتها بجدارة، ماجستير، دكتوراة،  
وهكذا...

أنك تزوجت وانجبت وربيت وكبرت أطفالك وعلمتهم إلى أن  
أصبحوا كبار بالغين يعرفون جيداً كيف يكون طريقهم مثلها فعلت  
أنت ..

لا تقل أن كل ذلك لم يكن انجازاً، هذه حياة ومليئة  
بالإنجازات العظيمة التي أنت لا تراها بعينك وتستصغر من نفسك،



وأنت لا تدرك أنك عظيم، أنك تجاوزتها وأنت علمت جيل جديد  
سيعيدون ما فعلته أنت ..

الحياة تتطلب أن تكون إنسان طموح مهما خذلتك،  
أن تكون إنسان مليئ بالخير مهما قابلته الشرور،  
أن تكون إنسان مليئ بالطاقة والحيوية مهما واجهتك  
الضغوطات في طريقك،

أن تكون إنسان مُحب مهما رأى الخبث من الآخرين،  
أن تكون إنسان قنوع مهما كانت مغريات الحياة أمامك،  
أن تكون إنسان إيجابي مهما رأيت من سلبيات في الآخرين  
والحياة بحد ذاتها،

إن تكون إنسان سوي لا يجعل الشيطان قرينه،  
نحن نستطيع إن نحقق ما نريد، لكن البعض لا يعمل...  
كن أنت الحياة لتعطي نفسك كل ما تريد..  
اقنع بما تملك فالبعض لا يستطيع الوصول إلى ما وصلته، وتوجه  
لله بالحمد والشكر دائماً على جميع الأحوال..

## لا تقلل من نفسك - أنت تستحق

لكل منا حياة تختلف عن حياة الآخر نعم، لكن كل منا يستحق أن تكن حياته كما اراد، نستحق الخصوصية نستحق أن تكن حياتنا هادئة مستقرة، نستحق أن نُعبر عن ما نحتاجه ونريده، نستحق أن تكن لنا فرص الاختيار لكل شيء في حياتنا، نستحق أن نمتلك اساسيات الحياة، نستحق أن نمتلك خصوصية الأمور، نختار أيها أن تبقى سرية تامة من ستكون مُعلنه، الحياة ليست كما ظننا، سهلة بسيطة طبيعية عادية، هي تأتي بموجات صعبه ثقيلة مُجهدة تجعلك تقع في أخطاء أنت في غنى عنها، تأتيك أشياء أنت لم تكن تحسب لها، أشياء تدم على فعلها لاحقاً، الحياة شبه معقدة تجعلك تنظر للأمور بوجه واحد وهي تأتيك بعدة أوجه، تجعلك تخنق رويداً رويداً إلى أن تُصحيح لترى أنك تجاوزت ذلك الاختناق إلى أنك عدت أقوى من السابق.. لذلك نحن علينا مواجهتها وحتماً سنتجاوزها لأن فعلاً كما قيل في القرآن الكريم:

"لا يكلف الله نفساً إلا وسعها"

لذلك كلما اشتدت عليك سيقويك

سيهديك

سيمنحك الصبر

القوة

العقل

التوازن

العزيمة

والكثير حتى تظن أنك نجيت من كل تلك الكوارث..

وكن دائماً على ثقة تامه أنك تستحق كل ما تريده،

تستحق حياة هادئة،

تستحق مستقبل كما تمنيت،

تستحق خصوصية في أبسط الأمور،

تستحق السرية التامة في اي امر تريده،

تستحق أن تمتلك كل ما تحلم به..

تستحق أن تختار أصدقائك،

تستحق أن تختار أي مجال تحب أن تتعلمه،

تستحق أن تُعامل بلطف،

تستحق أنت تكن متميز ومختلف بعض الشيء،

تستحق أن تكن إنسان يُحترم ويتعامل معه الآخرون بكل  
احترام،

تستحق أن تبني سور بينك وبين الآخرين لا يتجاوزوا  
حدودهم معك في أشياء معينة،

تستحق أن تقرر من يكن في حياتك ومن خارجها،  
من ستحبه ومن ستبعده عنك،

تستحق أن تقبل بأشخاص وترفض أشخاص لأسبابك الخاصة،  
تستحق أن تستمر بعلاقات وطيدة مع أشخاص محددين،

وأن تصنع علاقات سطحية مع أشخاص آخرين كما تريد أنت..  
كل ذلك يعتمد عليك أنت، أنت تستحق لذلك لا تقلل من  
نفسك..

## حكاية مشاعر

أكثر شيء ممكن يآثر في حياة الشخص هي مشاعره، مشاعره  
تجاه أشخاص في بيته،

مشاعره تجاه أشياء يحب يعملها

مشاعره تجاه شخص عزيز على قلبه

مشاعره وهو يساعد أشخاص حوله

مشاعره تجاه الآخرين الذين يقومون بمساعدته،

مشاعره تجاه أهله، أصحابه، أحبابه، وأشياء من ذلك القبيل..

دائماً كل ما حولنا يتعلق بمشاعرنا،

أن حزنوا حزنا

أن بكوا بكينا

أن فرحوا فرحنا

أن ضحوا ضحينا

وهكذا...

لا نستطيع ترك مشاعرنا على طرف ونمضي في طرف آخر، وأن

حاولنا فشلنا، حكاية مشاعر ليست بحكاية تشبه اية حكاية، هي

أشياء وارده من القلب، لا نستطيع نكرانها،

لا نستطيع أن نتجاوزها، ثقيلة وفيها الكثير من الشفافية، لا

نستطيع أن نعتبرها امور عقلانية،

لا نستطيع أن نعطي حقها بالعقل،  
لا نستطيع تجاوزها بشكل طبيعي ونضع الأمور في سطور ونقطه  
في آخر السطر..

لينا نستطيع أن نأخذ الأمور بعقلانية لكنا مررنا وتجاوزنا أشياء  
كثيرة فعلاً، أحياناً الأمور التي نتعلق في المشاعر تحتاج لزمان  
طويل لتتعايف، لتعود لعهدا السابق خصوصاً في الأمور الأكثر  
خصوصية حتى لا نتصعب الأمور وتكن أكثر تعقيداً من  
السابق...

## المعاملة الطيبة

ذوي القلوب الطيبة، النظيفة، الحسنة، الرؤوفة، الجميلة، تشعر معهم بروح أخرى، نتعامل معهم بطبيعتك، بسذاجتك، لا تعمل اي حدود بينكم، تكن دائماً على راحتك، تشعر بأنهم جزء منك وأنت جزء منهم، معاملتك لهم تصبح ابسط وهكذا بالنسبة لهم.. وجود هكذا اشخاص في حياتك يبعث لك الطمأنينة، يجعلوا أفكارك تصبح أفضل، حياتك تغدو أريح، يجعلونك تفكر باليوم لا المستقبل، تحب أن تبني أفكارك على وحيهم، معاملتهم تهبك لأشياء أنت استصعبتها يوماً، يحدث أن تفكر بأن المعاملة الطيبة هي من تقرر أطباع الآخرين،

هي من تصبح من أولوياتك في الحياة، هي من على أساسها أنت تختار من سيبقى في حياتك ومن ستبعد عنه،

هي من ستقودك لفعل اشياء أنت ربما لم تستطع أن تعطي لنفسك مجالاً أن تحسمها،

المعاملة الطيبة تحببك في الأشخاص وتحببهم بك، تصنع لك معارف جيدة وعلاقات قوية،

تجعل لك اكثر قيمه بينهم،  
يتذكرونك بمعاملتك دائماً معهم،  
ترى البعض في وجوههم الحقيقية امامك ،وترى كل ما  
لديهم،  
الطيبة على قد ما تكون جميلة في الشخص، قد ما قد تضره  
في بعض الأحيان..  
البعض يراك طيباً فيحترمك، ولكن ستواجه النوع الآخر  
الذي سيستغل طيبتك ويهد صحتك بما فيه الكفاية..  
فكن حذر جداً ولا تتساهل مع أحد..



## الصحة الصالحة

أكثر الأشخاص يتأثرون بالرفقة، كما يقال عن الأشخاص المصاحبين:

"فلينظر للمرء من يخال"

هنا تشعر بأن ربط الخليل بالمرء شيء مهم، جعل تركيز المرء في كل جوانب حياته على خليله أي بمعنى صاحبه،  
الصاحب يؤثر ويصب تأثيره على من حوله، بأخلاقه،  
بطريقه حياته

بكلامه

بأسلوبه

بمركاته

بلبسه

بشخصيته

حتى بأوقات فراغه وهذه تقريبا أكثر شيء يجب التركيز فيه..  
أوقات الفراغ هي أكثر الأوقات تجعلك تركز في ما يفعله المرء مع خليله، هنا يبدأ الشخص بالاتجاه الخاطئ أن لم يختار خليله صح، يذهب للاتجاه الخاطئ بكل ما يحمله المعنى من مشاهدات لا جدوى لها،

من ربما يبيع أشياء محرمة،

الاتجاه نحو تعاطي أشياء مُحرمة ولا يتقبلها الله سبحانه  
وتعالى،

يرى المرء أن كل ما يفعله شيء طبيعي لأن وللأسف فعله  
وهو بكامل قناعته بعد ما أخبره بها خليله،  
وأكثر الأشياء خطأً:

عدم تربية الأهل له ورقابتهم عليه، وإعطاءه الحرية الكاملة في  
اتخاذ قراراته وتصرفاته،

التفكك الأسري الذي ينتج عنه إحدى مسببات تدهور  
الأبناء،

كثرة المشاكل في البيت تؤثر سلباً على الابناء ومن الممكن  
جداً حدوث مثل تلك الأشياء للأبناء..

فلذلك راعوا أبناءكم وراقبوا تصرفاتهم، واحذروا من رفقات  
السوء لكي لا يهلك حياتكم..

## فن التعامل

ندرك جيداً أن حُسن التعامل هو الاحترام، لكن لا ندرك معنى فن التعامل بالفعل، نتعامل دائماً على أساس ما نرى من الآخرين وما يصدر منهم وهذا تصرف بعض الشيء صحيح وأحياناً يكون خاطئ، حينما نعيش ونتعايش في وسط ونرى أن الاحترام قد يقلل من قيمتنا وكرامتنا حينها يكون خاطئ، ويجب علينا أن نتجنب ذلك، أن نضع حدوداً لبعض الأشخاص حتى لا يتجاوزونها،

أن نوقف المهزلة التي تحول المشاكل إلى كوارث،  
أن نفصل بين الاحترام والتحقير،  
أن نضع جميع النقاط على الحروف،  
أن نسيطر على أن ألا يتحول الخوف الذي نسميه نحن احترام إلى شيء مُقرف يشبه الكراهية..

احترم فقط من يستحق الاحترام أما من لا يعاملك بلطف  
تجنب دائماً السماح له بأن يتجاوز حدوده أين كان عمره..  
تجنب دائماً صغار العقول وذو أمراض الكبر، هم من دائماً  
يقعون معك بالمشاكل،

هم من لا يستطيعون التحكم بأنفسهم مهما كان لديهم الحق  
فيما سيدعون،

هم من سيجرونك وسيجبروك على الرد، حينئذ أنت لن تستطيع أن تمالك نفسك وتسيطر عليها ولن تتحمل أي شيء يصدر منهم وبالخصوص عندما يكون الكلام عليك سلبي وليس على حق، هنا أنت لن تتحمل وستكلم بما لا يتحملونه وتكبر المشاكل أكثر فأكثر..

فالأفضل دائماً عند حدوث اية مشاكل تجنب الرد،  
حافظ على هدؤك،  
اذهب للحمام وخذ وضوء،  
أكثر من الاستعادة من الشيطان،  
اذهب وافتح كتاب الله اقرأ منه ولو آية،  
حاول أن تهدأ تماماً وبعد ذلك أنسي ما حدث وانخرج وكأن شيئاً لم يكن..

## كن إيجابي

الشخص الإيجابي حياته تكون على قدر ما ينوي بها، وعلى  
قد ما ينوي الشخص نية طيبة تأتيه الأمور بالخير الوفير، كم من  
شخص تمنينا أن نكن مكانه، ليس لحظة الجميل لكن لشخصيته  
الإيجابية،

لتفاعله وإيمانه القوي،

لعمله الدؤوب،

يجعلك تنظر إليه بتعجب،

بتفاؤل للحياة،

بأخذ الأمور بإيجابيه نحو كل خطوه تخطيها،

يجعلك ترى الحياة من زوايا متعددة،

لا تحصر نفسك بين خيارات مألوفة بل متجدده،

تغيير من قراراتك وخياراتك وتكن شخص يحب التجديد

والتطوير،

تغيير من نمط وأسلوبك في الحياه والتفكير تجاه امورك

الخاصة والعامة.

تجعل لنفسك شؤون ومدارك عالية تصل بها نحو المستقبل من

خلالها،

أن تكن شخص إيجابي يعني أنك بدأت في فهم الحياه وفي قوانينها ومصطلحاتها،

أن تكن شخص إيجابي يعني أنك بدأت تفهم أن الحياة والحب والعلم أشياء أساسية في العالم الكبير.  
أن الشخص الإيجابي وأن أصابه ما أصابه لا يحبط يصبح الأمل عنوانه والحظ حليفه والتوفيق رفيقه والأمان والثقة بين يدين خالقه..

وأن أردت أن تكن ذلك الشخص الإيجابي عليك فقط بأن تثق بالله عز وجل ثم تثق في نفسك وقدراتك.  
ستنجح وستصل لما تحب وتريد حتماً حتى لو بعد حين..

## كيف تتعامل مع مشاكلك

مثلها يقولون بأن كل مشكله ولها حل ، هكذا نحن نتعامل مع مشاكلنا، نؤمن بأن كل مشكلة تواجهنا سنجد له حتماً حل، الشعور والاطمئنان بأن المشاكل هي ملح الحياه يزيد شعورك بأن لا شخص ولا بيت ولا عالم يخلو من المشاكل،

لا يوجد فقير مرتاح،

ولا غني مرتاح،

ولا عازب مرتاح،

ولا متزوج مرتاح،

ولا مُخلف مرتاح،

هذه الحقيقة، لكن نحن من نقول دائماً كلمة الحمد لله لنصف حالنا حتى في الضراء، بأننا ما زلنا بخير وما زالت رحمة الله تحيط بنا..

أحيانا تأتيك المشاكل دفعة واحدة، فتتعقد الأمور ونشعر بأن حياتنا انتهت تعقدت، فنيأس..

وأحيانا تقوم بحل مشكلة فتأتي الأخرى، وأنت لم تستطع حتى أن تأخذ نفسك من المشكلة الأولى هكذا هي الحياة.. حاول أن تعتمد على نفسك في حل مشاكلك، أو ربما تجد من هو أخبر منك فيساعدك في حل مشكلتك..

بعض الأشخاص لديهم قدرات هائلة وإمكانيات عالية حتى ليرفع من معنوياتك وتصبح جاهز أنت لتحل مشاكلك وبالذات أن كانت خاصة لا تستطيع أخبار أحد بها، هنا يكفي أن يعطيك بعض النصائح، والطاقة الإيجابية لتعود بقوة وتصبح قادر على حلها بكفاءة..

المشاكل ليست نهاية العالم، بل هي بداية حياة جديدة، لقوة مذهلة، لإرادة قوية، لشخصية أقوى لم تكن كالسابق...

بدون مشاكل لن نقوى،

لن نصبح على ما نحن عليه،

لن نتطور،

لن نصبح أشخاص أكثر تحضر،

لن نعود بقوة وإرادة وشخصية أقوى من السابق،

لن نرى العالم بعدة أوجه،

ولن نرى الأمور بزوايا متعددة ومختلفة،

لن نشاهد العالم يتقدم،

كل تلك المشاكل التي تحدث يحدث بعدها تغيير كبير

وعظيم، ممكن أن نرى من خلاله أن المشاكل تدفعنا دائماً لاتخاذ

قرارات سليمة،

تدفعنا لنعيد ترتيباتنا الخاصة بالذات،



تدفعنا لنجدد خطواتنا وطريقنا نحو المستقبل..  
لولا المشاكل كانت حياتنا لا طعم لها ولا لون، لولاها نحن  
مثل ما نحن عليه، لا شيء يتجدد،  
ولا شيء يحدث،  
ولا شيء قابل للتغيير..  
المشاكل تغيير ما بداخلنا ،  
تُحسن من أنفسنا،  
تغير نوايانا وتجدد اهدافنا  
وتحيي الكثير من مشاعر مكبوتة بداخلنا..  
المشاكل تأتيك لتغير مسارك الخاطئ  
لتغير اشياء خاطئة بحياتك  
لتعمل على اخراج شخصيتك  
لتحقق اشياء كثيرة نحن لا ندركها إلا بعد حدوث  
المشاكل،  
المشاكل التي تأتي تجعلك تتحدى نفسك،  
تجعلك تنظر للأمور على أنها شيء يحتاج للصبر والقوة  
لتتجاوزه،  
تأتيك لتخبرك بأن حياتك من الضرورة أن تتغير،  
وأن التغيير سيكون جذري،

تأتيك لتخبرك بأن كل شيء سيصبح للأفضل عندما تمر به  
أنت ستكون المستفيد منه لا المتضرر..

## حب الذات

أن تحب نفسك هذا لا يعتبر نرجسية أو أنانية، بل هو شيء تستحقه الذات لحب نفسها وتعظيمها والسعي نحو تحقيق كل ما تنمناه، حبك لنفسك سيجعلك أكثر قيمة بين الآخرين وأكثر حباً بينهم، نحن حينما نحب أنفسنا سندرك أن الجميع يحبنا ويحترمنا، وأن لم نحبا نحن لن نجد من يحبنا ويتقبلنا مثل ما نحن عليه..

الكثير من الحقائق خلف حب الذات:  
مثلاً يقال حب الذات يصنع المعجزات،  
ويحبب الآخرين بك،  
ويجعلك أكثر ثقة بنفسك وبمن حولك،  
يصنع بك شخصيه جباره لا يستطيع أحد أن يهزمها،  
يجعلك أكثر تواضع بين الآخرين،  
يجعلك تقتنع بما تملكه وبما غيرك يملكه،  
يجعلك لا ترى أن غيرك أحسن حال منك، بل ترى أن  
حالك أحسن من الكثير..

حب الذات يجعلك أكثر قناعة بأن الحياة لا تستحق المعاناة،

بل يجب الاستمتاع بكل لحظه تعيشها، وأن كل ما تعيشه  
سيبقى بالذاكرة، وأن الحياة لا تقف على أحد، لن تقف حينما  
تكره نفسك،

أو تكره من حولك،

أو ربما تكره أشياء معينة أنت كنت تحبها وتعظمها،

حب الذات يجعلك تستمر في الحياة وفي أمور الحب والعمل،  
يجعلك تنظر للعالم بإيجابية، بنظرات حب وتجعل كل الأمور  
حولك لطيفة بعض الشيء..

حب الذات مثله مثل النفسية أن كانت جيدة ستري كل  
الأمور على ما يرام وأن كانت سيئة ستري كل ما حولك بات لا  
يطاق...

حب نفسك، حب حياتك، حب ما تفعله، حب أيامك،  
حب من حولك، حب أشياءك مهما بدت قديمة، حب بكل ما  
تملك وبكل ما لديك ستري الجمال بك وبكل ما حولك..

## المحتويات

3	المقدمة.....
5	الحمد لله دائماً.....
7	اكسب وقت.....
8	اتاحة فرص.....
9	نحن جيل شال الهم بدري.....
10	التقصير في الحياة الزوجية.....
14	القلق نحو المستقبل.....
16	أنواع الظلم.....
19	السلام الداخلي.....
22	لا تثق كثيراً، كن حذراً.....
24	الكراهية مُزرية.....
26	جبر الخاطر.....
30	لا تتعجل في اختيارك لمستقبلك.....
36	انخلف الصالح.....
39	العلاقات السطحية.....
49	ليس هناك بيت بلا مشاكل.....
51	ابحثي عن نفسك في مفضلاتك.....

- 53 ..... السعادة بيد الله
- 56 ..... التقصير لا يعني إننا كفرنا
- 61 ..... ستلقى ما أعطيت
- 63 ..... التعب النفسي
- 65 ..... المشاكل الأسرية
- 72 ..... القناعة
- 75 ..... الاستعانة بالله في جميع الأمور
- 78 ..... كيف الوصال إلى قلبك دُني
- 82 ..... لا تقلل من نفسك - أنت تستحق
- 85 ..... حكاية مشاعر
- 87 ..... المعاملة الطيبة
- 89 ..... الصحبة الصالحة
- 91 ..... فن التعامل
- 93 ..... كن إيجابي
- 95 ..... كيف تتعامل مع مشاكلك
- 99 ..... حب الذات