

# مبادئ إنسانية

عصام كرم الطوخي



# مبادئ إنسانية

عصام كرم الطوخي

مكتبة الحبر الإلكتروني

مكتبة العرب الحصرية

الكتاب: مبادئ إنسانية  
المؤلف: عصام كرم الطوخي  
التصنيف: تطوير ذات  
الطبعة الثانية: اغسطس 2019  
الناشر: عصام كرم الطوخي  
تصميم داخلي: عصام كرم الطوخي  
للتواصل مع الناشر: [esskaram@yahoo.com](mailto:esskaram@yahoo.com)

جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة للمؤلف. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي من الأشكال دون إذن خطي من المؤلف.

## إهداء

إلى كل من أعتقد أن إمكانياته محدودة..  
اكتشف الثروة اللانهائية الدفينة في أعماقك  
وعش حياتك.

## مقدمة

لا تتوقف عن مواصلة السير تجاه أهدافك، لا تغلق عقلك وفكرك وأمامك إبداع الرحمن في كونه، فكر وأبدع، لا تتوقف عن الحلم مادمت على قيد الحياة، لا تيأس ما دام بداخلك يقين ثابت وأمل متجدد، لا تحزن على ما فاتك مادمت تؤمن بالله.

الكتاب بكلمات قد تبدو بسيطة، يحاول أن يترك بداخلك أثراً طيباً، قولاً جميلاً، فعلاً راقياً، عملاً عظيماً، حياة أرقى وأجمل مادمت تحتفظ برغبة مشتعلة بداخلك تحفزك لأن تترك بصمة رائعة في الحياة.

الكتاب يحفزك إلى السعي للتغيير، إلى إعادة تكوين ذاتك وإثبات وجودك، لمقاومة آفات النفس مهما كانت أحزانك، وظروفك القاسية وإخفاقاتك المتكررة، جئت لتنتصر على مخاوفك، وهواجسك، جئت لتبدع لترتقي، وتخرج بأمان إلى جنة الرحمن.

الكتاب يحاول معك أن تكون أكثر توفيقاً بأخذك بالأسباب وأكثر فاعلية، وإيجابية، وسعادة، وشفافية مع نفسك، ومع من حولك لتكتشف القوة المبهرة التي بداخلك، وستدهشك نتائجها العظيمة في كل خطوة تخطوها، كي تكون جديراً بحياة أجمل وأرقى.

شيء جميل ورائع أن تسعى إلى تحقيق أهدافك، وتنعم بما وهبك الله من نعم، وإثبات ذاتك، ولكن لا تجعل كل هذا يكون هو هدفك الحقيقي لوجودك في هذا الكون العظيم، بل اسعى إلى أن تسمو بذاتك، وأن تكون أقرب إلى نور السموات والأرض إلى خالق كل شيء.

## صفحة جديدة

إبدأ صفحة جديدة مع الله بدفء إحساس قلبك، وأغلق كل صفحات ألمك، وندمك، وحسرتك، وأخرج من متاهة أحزانك، حطم كل قيود عمرك، واكسر كل حواجز أهدافك، وقف بقوة وصلابة لكل العوائق التي تهدد أحلامك، وغير نظرتك تجاه حياتك بيقينك، وثقتك في ذاتك، ولا تستسلم لظروفك، وأؤمن بما يصيبك، واستمر في طريقك كون تدرك عظمة إيمانك بقضاء الله وقدره، والأمل الجميل في غدا أفضل.

## ستمر مثل باقي الأشياء

النجاح لم يخلق لبشر بعينهم، ولكنه يقترب ممن يقتربون منه، ومن يسعون إليه، ومن يتسلحون بالذخيرة الكافية من مودة، ورحمة، وأمل، وعزيمة. فقد تصادفك عراقيل بعض الوقت، ولكنها لن تستمر معك كل الوقت، ولكنها ستمر مثل باقي الأشياء.. فالرياح والزواجر والأعاصير تأتي بكل ما فيها من قوة؛ ولكنها تمر.. ولا تدوم طول الوقت..

## معركة شرسة

غربل حياتك، واستشعر منها ما يجعلك تواجه المصاعب بقوة، حتى لا تلوث المساحة الباقية من أيامك وأحلامك، فلا تترك نفسك ريشه في مهب الريح، ينغص عليك الماضي بكل ما فيه. كن أقوى من ذلك كله، فهناك أمور عظيمة لابد أن تنجزها الآن، كلها تحدٍ وإصرار على إثبات الذات، وتدارك ما مضى وثق تماما، أن كل منا يخوض معركة شرسة في وقته الآن، ولديه الكثير من الماضي الذي يورق حياته؛ ولكن الإنسان القوي يسير في طريقه، ويجدد حياته بيقين بأن آلات أفضل. فما يدهش من حولك هو ما تفعله الآن، وما تحاول أن تثبته وتحققه من أحلام، فلا تجعل أحداً أو أي شيء يشغلك عن عملك، بل استمر، واصبر، واصمد، وتطلع إلى تطوير وااثبات الذات، بحيوية ونشاط.

## الأشياء الجميلة لم تأت بعد

لا تجعل يأسك كظلك، يسير معك أينما ذهبت، بل تذكر، وأنت تواصل السير، أن الأشياء الجميلة لم تأت بعد.

## فيروس التعاسة

ليس بالضرورة أن تكون سعيداً، كل الوقت ولكن أن تكون مبرمج لذاتك على عدم الرضا معظم الوقت، فثق أن فيروس التعاسة وجد أرضاً خصبة للتكاثر، ومداهمتكم من أن إلى آخر في كثير من تصرفاتكم، ومحاربتكم في عقر دارك وجعل الشعور بالحيرة، والارتباك، والخوف يلزمكم كظلك أينما ذهبت، حتى لو أتنك لحظات جميلة في حياتك؛ كانت ابتسامتك باهتة مما يجعل واقعك قاسي كونك تركت اللحظة الراهنة، ودائماً ما ترهن سعادتك بالماضي بأشخاص رحلوا أو أماكن، أو أحداث بعينها، حتى نظرتك إلى المستقبل تجدها محبطة ومخبطة للأمال، مما يفسر ذلك على أنه هروب من الواقع.

### الحياة رسالة

يبدع ويرى النور من يجعل حياته رسالة، يوصلها بأفضل شكل ممكن، يكتب فيها أفضل ما لديه من خلاصة عمره، فكرة تتناغم مع الكون، وتتفاعل مع الآخرين.

### شيء من السعادة

السعادة ليست في نجاحات متتالية في العمل، ولا في امتلاك كل شيء، ولا في المزيد من المال، ولا بكثرة من حولك ممن يمتدحون انجازاتك، وقدراتك المذهلة، فقد تشعر معها بالوحدة رغم وفرة الناس من حولك، لكونك تفنّد شيئاً عظيماً بداخلك ألا وهو نفسك، وما الذي تريده من الحياة؟ وزع وقتك وطاقتك بشيء من التوازن في جميع مجالات اهتماماتك، وألق نظرة صادقة على حياتك، وتحرر من قيودك، وانفعالاتك، وانشغالاتك، فالحياة ليست بالسجل الحافل من النجاحات، فقد تشعر بعدها بإحساس مؤلم أنك ميت من الداخل، فلا تنس أن تجعل لنفسك مهما كانت مسؤولياتك، القسط الأكبر من أولويات استعادة ذاتك، والعناية بها عناية فائقة، كي تكون إنساناً راقياً جديراً بحياة راقية.

### محبتك

اجعلني صوتاً في تغريد محبتك، اجعلني عملاً طاهراً في عظيم قصدك، اجعلني نبضاً صادقاً في إيقاع كونك، أعدني إلى إطار إبداعك لأرتقي، واغفر لي قصور نظرتي.

### معارك وهمية

كثير منا، يستنفذ طاقاته في معارك وهمية، وقد تُسرق حياته كلها دون أن يشعر، وقد تتغير دفتها إلى شيء لا يرغب فيه بالمرّة، ويحصّد نتائج غير مرغوب فيها. وعندما يجلس يفكر بهدوء فيما حدث، يندم أشد الندم على أنه استدرج إلى أمور كانت لا تستحق كل هذه المعاناة، وكان من

السهل جداً حلها بكلمة بابتسامة، أو بتجاهل ما حدث بأسلوب العقلاء؛ لو كان يملك من الحنكة، والفضيلة ما يجعله ينظر إلى الحدث على أنه شيء عابر.

### تناغم مع أحلامك

عندما تتطلع إلى الشمس، وتسعى إلى أن ترى أحلامك وأهدافك النور، فاجعل هذا كل اهتمامك.. فسوف ترى كل ذرة خير قمت بها تنمو أمام عينيك وتغازل، وكل الأشياء الطيبة تتناغم معك، لتستمر. وانظر إلى ما يزعجك ويقلقك، ويحاول تفتيت وتشتيت ذاتك، إلى أنه كالظل، قد يتبعك في أي مكان، ولكنه يتوارى ويختفي بخطواتك الثابتة تجاه ما تسعى إليه.

### خطوط فاصلة

إذا كنت في مهمة معينة، أو في خلاف على شيء ما، أو عتاب، وتريد أن تضع له حدود أو خطوط فاصلة، أو في معركة مصيرية، أو حتى في جاهد مع نفسك لوأد عادة سيئة، أو معركة مع الشيطان نفسه، فحاول أن لا تترك خلفك شيئاً يقلقك يعكر صفاء حياتك من أن إلى آخر، كل المطلوب منك أن تطفئ نيرانك كاملة ولا تترك جمرة واحدة مشتعلة، وإن كان احتراقها خافتاً، ظناً منك أنك أطفأت النيران كاملة، ثق أنها سوف تندلع مرة أخرى، وقد تحرق كل ما لديك لكونها نيران خامدة، وقد لا تستشعرها بسهولة في حينها.

### ضميرك والثبات النفسي

إذا أردت أن تشعر بالاستقرار، والطمأنينة، والتوازن النفسي، وتعيش منسجماً في حياتك، وتحقق قدراً رائعاً من السعادة والتناغم الكوني، عليك أن تفعل الشيء الذي يملئ عليك ضميرك، مهما كانت ردود الفعل تجاه أمر معين.. ذلك يشعرك بالثقة والثبات النفسي.

### الفشل ليس نهاية كل شيء

لا تنظر إلى من وصلوا إلى قمة الجبل على أنك أقل منهم، وأنت لن تستطيع الوصول لما وصلوا إليه.. فلا تعطي للحظات الفشل أكبر من حجمها؛ بل تقبل الفشل بصدر رحب، ولتكن قوة احتمالك له قوة دافعة لتصحيح الأوضاع، والسير بخطى ثابتة نحو هدفك. فأجل ما في الفشل، أن يجعلك تطور من نفسك، ولا تنظر إلى نفسك نظرة دونية، بل ثق في قدراتك الداخلية، ولا تتوقف أمام لحظات الفشل، بل حافظ على معنوياتك مرتفعة وأنت تخوض تجاربك القاسية. فالفشل ليس نهاية كل شيء، ولكن الاستسلام هو الذي يعلن عن نهايتك..

### روح المبادرة

ستظل أسيراً للزحف على الأرض، إذا لم تمتلك روح المبادرة إذا فضلت الانتظار إلى أن يصبح كل شيء جميلاً، ومثالياً حتى تخطو خطواتك الأولى، أو أن تتحسن الظروف أو تتلاشى العقبات وتنتهي المشاكل وتهدأ العواصف أو أن تتبدد مخاوفك وتوترك وقلقك.

## صبر جميل

لكي تظل أحلامك يانعة طوال الطريق، لابد أن تتحلى بالصبر الجميل. وحاول أن تصل إلى مرحلة من النضج الفكري والعقلي والعمل؛ وهذا يتيح لك فرصة تطوير ذاتك، وانسجامك وتناغمك، مع الرؤية السليمة، والانضباط في حياتك. وهذا لا يمنع من الحماس والتشوق إلى معرفة نتيجة تعبك، ولكن لا تتعجل حصد الثمار قبل أوانها.

## تجده عندما تحتاجه

ما أجمل أن يكون هناك شخص ما في حياتك، يشعرك بوجودك، بكيانك، يتحمل تصرفاتك مهما كانت، ويتقبلك على ما أنت عليه من مميزات وعيوب.. لا تحتاج معه إلى اختلاق تبريرات وأعذار، فهو يصدقك لأنه يعرفك حق المعرفة، لأنه يحبك، يدرك ما بين أفعالك وهمساتك.. تجده عندما تحتاجه.. الآن وليس غداً، يدرك ما أنت فيه، ويقدر ذاتك، يحول ما تفتقده وما تفقده إلى مزايا، تشعرك بالثبات النفسي..

## عش حياتك

عش حياتك بمعنى الكلمة بناء على ما تراه أنت، لا كما يراه الآخرون، فكن صادقاً مع نفسك في ميولك، وأهدافك، وتفهمك لذاتك يصنع لك جدار حماية للتصدي لأي شيء يجعلك مثل عامة الناس في عاداتهم والإنجرار نحو نيل الاستحسان منهم، ثق أنك تدخل لعبة خاسرة عندما تنبهر بالآخرين، وتنسى ذاتك وأهدافك في الحياة.

تأكد أن خياراتك في الحياة هي ملكك أنت، وطرق النجاح التي تسلكها هي رؤية خاصة بك ومتوافقة مع قدراتك، وطاقتك وأهدافك، فقد يكون مفهوم النجاح له معنى خاص بك يختلف عن الآخرين، كون الكثير من الناس النجاح عندهم مرتبط بالثروة والشهرة، فالنجاح لا يجلب لنا كل ما نتمناه، ولكن الأجل والأفضل أن تفكر في الارتقاء بذاتك في خضم الصراعات الرهيبة.

## الكلمة عبير الحياة

يمكن للكلمة أن تكسر لجام القهر، تستنشق بها عبير الحياة، تبدد ما بداخلك من أحزان، تكون بصمة في الوجدان، تخمد الكثير من النيران، توقف زيف الشريان، تناجي بها الرحمن، تطفيء بها وسوسة الشيطان، تنجيك من بحر المعاصي والنسيان، وتطهرك من الذنوب والآثام، وتعيدك للحياة إنسان، تهيك عطر الوجود، تحطم كل الحواجز والقيود، وتجعل من وجودك وردة يانعة في كل زمان ومكان.

يمكن للكلمة أن تشرد، تقهر، تظلم، تعصي.. تشعل الحروب وتدمر البيوت، تؤجج الفتن.. يمكن أن تكون سوطاً من العذاب، يجلد أعز الأحباب.. قد توقعك في براثن النجاسة والحقد والكراهية.. قد تكون سيفاً من سيوف الخيانة، قد تغرقك في بحر من الحسرة والمهانة..

يمكن للكلمة أن تكون رسول محبة، ثمراً حياً وإخلاصاً، أحاسيس وأشجاراً، تحول صحراءك إلى أرض خصبة.. واحات من الأمل تشفي الجراح..  
تعيد بداخلك الأفراح..

### معركة خاسرة

لا تدخل معركة مع أناس ليس لديهم ما يخسرونه، أو لا يكون على شيء، فأنت الخاسر الوحيد. لذلك تجنب الأشياء الغير ضرورية والتافهة في حياتك، واري بها في أقرب حاوية نفايات وتنطلق إلى ما هو أنفع وأعم، وثق بأن مصيرك دائماً بيدك فيما تتخذه من قرارات. فما دمت تدرك ما تقول، وتعي ما تفعل، فأنت سيد نفسك وموقفك. لذلك، حاول أن ترتقي بنفسك وبالحدث وبرؤيتك السليمة، لتتفرغ لما هو أبدي وانفع لحياتك ولمن حولك.

### السعادة الوقتية

الكذب قد يمنحك قدراً من السعادة الوقتية، ويحقق لك المزيد من النجاحات المزيفة.. لأن كل فعل غير صادق يترك وراءه ورماً خبيثاً، يزداد ويتكاثر وينمو بمرور الوقت؛ مما قد يهدد و يدمر حياتك المستقبلية، بل وقد يجعلك خلف قضبان المساءلة فيما بعد..

### واصل السير

ما زال الكون مليئاً بالجمال والمودة والرحمة، وهو رهن ما تفكر فيه وما تسعى إليه. وما زال الأمل موجوداً في كل الأشياء التي حولنا.. فقط حاول أن تبحث عن تلك الأشياء، فقد تكون موجودة بداخلك أو حولك، أو بداخل من يحيطون بك، أو في أي مكان تمر به.. فقط واصل السير، واستمر فيما تقوم به من عمل، فسوف تدرك فيما بعد كم كنت عظيماً بقينك، وبصبرك وتحملك، وصمودك أمام كل الصعاب وتغلبك عليها، بعد أعانك الله وكان معك في كل خطوه تخطوها.

### شكل حياتك

مهمتنا في الحياة أن نعيد اكتشاف نفوسنا من الداخل.. وأن نعيد ترتيب واكتشاف الأشياء، التي لم نستطع القيام بها والعاجزين عن فعلها، حتى لا تكون عائقاً وسبباً لمكوئك في نفس المكان، في حالة سكون بلا حركة. لذلك فسلامة التفكير فيما يعترضنا من رياح القلق والتوتر، هي التي تشكل حياتنا.

### رحلة الحياة الشاقة

عندما تشتد الرياح، وتجذ سفينتك تصارع الأمواج والأعاصير، ثق أنك الوحيد الذي يملك محاولة تغيير اتجاه الأشرعة، بمساعدة من حولك. فكل ما تفعله العواصف تعوقك فترة معينة من الزمن حتى تهدأ، ولكنها لا تغير وجهة سيرنا.. كذلك بالنسبة لأحلامنا وأهدافنا، وأرواحنا في رحلة الحياة الشاقة.. أثبت على ما أنت عليه من مبادئ، وقيم، ومبادئ كانت محاولات رياح الشيطان إقصائك عن أحلامك، فأنت الوحيد القادر على الصمود والثبات مع من حولك.. إن كانوا يمدون لك يد العون.

### الإشارات الخفية

ما ألم بنا وأصابنا من مرض، أو عارض جسدي، أو عائق من عوائق الحياة أفضى إلى كارثة من وجهة نظرنا، ليس إعلان بقرب النهاية. ولكن اتجاه تفكيرنا ومنطقنا العقلي، وموقفنا من تعاملنا معه، هو الذي يشعروا بواخزاته، وهو الذي يعطي الإشارات الخفية بالراحة أو عدم الراحة..

### احذر بخ سموهم

عندما تدرك قيمة موهبتك، أو حلمك، أو هدفك.. أو قيمة ما تقوم من عمل وتؤمن به.. ثق أنك سوف ترى الكثير من الصعاب، والكثير من أصحاب الأفكار الهدامة لعرقلة مسيرتك، بأنك أخطأت الطريق، ولست مؤهلاً لخوض تلك المعركة... لا تجادلهم، ولا تنصت لهم فهم يقولون ما لا يفعلون.. يريدونك أن تظل مكانك دون حراك، وفي نفس الوقت يسخرون منك.. حيث دخلت المعركة؛ واستشعرت قيمة نفسك ومهمتك، وفي نفس الوقت لم تسلم من بخ سموهم..

### حمل نفسك مسئولية عظيمة

إذا أردت الوصول إلى ترجمة أفكارك إلى واقع فعلي، حمل نفسك مسئولية عظيمة تجاه أهدافك، فليس هناك طريق قصير يحقق لك أحلامك بين يوم وليلة.. فكل الأحلام والأهداف الجديرة بأن نحققها، تستحق منا أن نبذل قصارى جهدنا تجاهها.

### أوقات عصيبة

فكر فيما يدفعك للأمام، فهناك دائماً فرصة للنهوض مادمت تحاول وتحاول ولا تستسلم بروح جميلة تحدثك، بأنه مازال هناك وقت، ولديك من القوة التي تجعلك تصمد وتواصل السير، فقد تهزم! ولكن لا تجعل قوتك وعزيمتك تنهار، اعمل على تحفيز ذاتك فكل ما تصادفه من أهوال، وأزمات ما هو إلا إزعاج مؤقت فالأوقات العصيبة بكل ما فيها من قسوة جاءت لترحل لا أن تسير معك كظلك، مادام بداخلنا طاقة نستطيع بها مواجهة أي شيء، فقط خوض التجربة وقا تل من أجل حلمك.

### مصل واق

ابحث بداخلك عن مصل واق من اشتهاه ما ليس لك، وأملأ كفك من قناعة حقيقية، تحيا بها في دائرة الثراء الطبيعي بالروح الراضية والقناعة بما لها، فمن لا يقنع بما لديه، لن يشبع من طعام الدنيا، فالله يمنحنا ما يحقق أهدافنا، ويسخر لنا من الأسباب والأقدار ما ينفعنا، ونحن بطمع النفس نذهب إلى ما يحجب عنا الحقيقة الواضحة ويعوق مسيرتنا.

### ثق في نفسك

ثق دائماً في نفسك، وتذكر أن الناجحون لا يتوقفون عن الحركة.. يقعون في كثير من الأخطاء، لكنهم عازمون على تصحيحها.. لا ييأسون.. يفعلون أفضل ما يوسعهم، لتحقيق أفضل نتيجة، تضعهم في أفضل مكان.

### كن محباً للآخرين

في شدة حزنك وفقدك، تستطيع أن تواسي الآخرين.. وفي شدة احتياجك، تستطيع أن تطعم مسكيناً، وفي شدة ألمك وجرحك، تستطيع أن تداوي قلوب الحائرين...

فاجعل طريقك في الحياة مليئاً بالأفعال والإسهامات التي تغير حياتك وحياة من حولك إلى الأفضل.. وإن بدت تلك الأفعال في بادئ الأمر صغيرة لا قيمة لها، ولكن قد يكون رد فعلها فيما بعد عظيماً.. فأنت ما زلت حراً في أفعالك، فلا تجعل ما تتعرض له من إيذاء وقهر يبعدك عن طريق الخير..

### الرغبة المشتعلة

إذا أردت أن تضيف شيئاً جميلاً في الحياة، وأن تكون أفضل من أي وقت مضى، تمسك بالرغبة المشتعلة الجاحمة، والتي لا تهدأ أبداً بداخلك. ابحث في منجمك عن الشيء الذي تريد تحقيقه، واجعله يسري في عروقك، ولا تتردد لحظة في ما اتخذته من قرار قاطع غير قابل للتراجع فيه؛ مهما كانت الظروف والتحديات.. حطم كل مراكب العودة، حتى لا تنظر إلى الخلف، لأنه لا مفر من التقدم للأمام.. تلك قوة لا يستهان بها في مقاومة رياح التششت، التي لا تخشى الأهوال.. فالنجاح ينتظرك على الشاطئ الآخر.. يذكر ذلك أن الأعمال العظيمة، والقرارات المصيرية تواجهها مهام شاقة، تستحق منك الاهتمام والتغلب عليها..

### لا تحزن

مهما كانت أحزانك، فلا تجعلها تخيفك من كل شيء ومن أي شيء حتى وإن كان السواد هو اللون الغالب عليها، فحتماً ستمر عليك قافلة السعادة فكن على استعداد لتكون من أهلها.

## ليس هناك حلول كاملة

أن تسعى أن تكون حياتك آمنة، وأن تتبني فيها حد الكمال طيلة الوقت، شيء قد يدعو إلى الملل والقلق. لأن ما يعطى للحياة رونقها، وسحرها، وجاذبيتها، تلك الأشياء التي لم نصادفها، والتي لم نتقنها بعد، فهي مثيرة للجدل والمجازفة والتحدي.

كل المطلوب منك أن تؤدي عملك بروح طيبة، وبشكل رائع، وأن ما قمت به هو أقصى ما لديك الآن، وأن ما وصلت إليه ليس نتيجة نهائية.. ولكن هذا لا يقصيك عن السعي إلى التطور والمتابعة.. فكون الحياة لا تسير على وتيرة واحدة، يجعلك تؤمن بأن ليس هناك حلول كاملة.. ولكن اجث بداخلك عن عالم جديد من آن إلى آخر، تستكشف فيه ما بداخلك من أهداف وقيم عظيمة.

## اكتشف سر وجودك

اكتشف سر وجودك وخبايا نفسك، فالسعادة بداخلك اجعلها تشرق على حياتك وتضيء أيامك، مهما كانت إخفاقاتك حاول لتكون، لتتج وتعلن لمن حولك عهد بداية نجاحك.

## استمتع بالحياة

أيقظ الأشياء الجميلة بداخلك، والتي وهبها الله لك، واستمتع بالحياة وبالهدايا الرائعة، التي تملكها من قدرات، ولا تعي عنها شيئاً. ولكن ذلك لن يكون بعضاً سحرية، ولكن بالعناية المنتظمة، ودراسة النفس بمعرفة نقاط القوة والضعف فيها. فالأحلام لن تحقق بالتمني، ولكن تحتاج إلى جهد وتعب. فالفلاح في أرضه ليست مهمته فقط إلقاء البذور فحسب، ويتركها محملة، وينتظر ويحلم بمحصول وفير؛ ولكن هناك الكثير من الأمور والثواب بزراعة الأرض لابد وأن يدركها جيداً ويعمل بها، حتى ينعم بما يحلم به. وإذا كنت على إيمان ثابت بنفسك، وبهدفك، فتق أنك لن تشعر بالملل، ما دمت تحب ما تعمل.

## أعاصير الشك

لا ترتمي في أحضان متاهة وأد اليقين بداخلك فتضيع، وتفقّد سلامة قلبك. وتعصف بك أعاصير الشك والخوف وتحرم ذاتك من نعم الله عليك في الحياة.

## لحظة تغيير

ثق أن كل لحظة تمر علينا هي بمثابة لحظة تغيير، حاول اكتشافها، حاول احتضانها، فهي تعطينا فرصاً جديدة للبقاء، للتطور، لطرق أبواب جديدة مازال العالم في حيرة من أمرها، بالفعل هناك نواقص في العالم يجب سدها، وهذا لا يتوقف على إنسان بعينه، بل العالم بأسره ملك للجميع وليس احتكاراً على أحد، ولا على عقول بعينها، لذلك قد تجد بداخلك فكرة أو كلمة.. قد تبدو من وجهة نظرك بسيطة، ولكنها عند البعض مفتاح سعادته بل قد تغير مسار حياته بالكامل، نعم كل منا في

أشد الاحتياج إلى كلمات الأمل، وخلق فرص استعادة النفس، وتجديد رؤى التفكير في ما أنت عليه، فلا تبخل بما عندك لنفسك وللآخرين من قدرات، وهبات، وخاصة في وقت المحن، لذلك لا تنتظر أن تجي الفرصة لك، بل أوجدها أنت بيقينك وسعيك، فالفرص لا تأتي لمن وقف مكانه، أو لمن اتصف بالخمول والكسل، بل بالسعي، والمثابرة، والاجتهاد، بهذا تتحول الفرص العادية إلى فرص ذهبية، عندما تنتشبت بها، لذلك عندما تأتيك الفرص اغتنمها، فهي قد لا تكرر بسهولة.

### تقبل ذاتك

قد نخطئ أو نتصرف بإهمال أحياناً؛ ولكن ذلك لا يجعل منك شخصاً سيئاً مهنياً؛ ولكن يجب أن تتقبل الذات بما فيها، بدون تحفظ.. ومحاولة تطويرها إلى حالة أفضل، لأن الأسوأ أن تنظر إلى نفسك على أنك حالة ميئوس منها. الأمر يستدعي منك مواجهة العيب والغلط ومناقشة الفعل الذي سبب لك القلق والتوتر، والاعتراف به دون أن تقلل من هبة نفسك، وأن تتحلى بالشجاعة التي تعينك على أن تتقبل الأعمال الساذجة..

كل ما في الأمر أنك قد تكون تصرفت بطريقة سيئة، وغير ملائمة، أو قد تكون مؤلمة، ولكن يجب تقبل ما حدث، ولا تتوقف عنده كثيراً. فأنت جدير بالحياة، مادمت تصح من أخطائك وتغير من نظرتك للأشياء.

### ثقتك بذاتك مصدر قوتك

ثقتك بذاتك، وأفكارك، ومنطقتك رد فعل يسمو بك إذا تعرضت للشخصنة في حياتك، لأنها لن تقلل من هيبتك، بل ستزيدك قوة، كونك تعي، وتدرك ما تقول.

### استشعر وجودك

نحن لا ندرك قيمتنا من كثرة المعرفة، ولكن بالقيام بفعل إيجابي تجاه ما نفكر فيه. فنحن نستشعر وجودنا من التفاعل فيما نقوم به من عمل.. فإدراكك الأمور بحكمة وخبرة، ورؤيتك تجاه الأشياء ليس كافياً بل العكس.. عدم اتخاذ خطوة إيجابية، وأفكارك مدفونة بداخلك، يجعلك كأنك لا تعرف شيئاً على الإطلاق، مجرد كلام بدون فعل، فلا بد أن تقوم بفعل محسوس لتستشعر قيمة ما بداخلك من أفكار، ومدى تأثيرها، ورد الفعل تجاه ما تقوم به من عمل.

### أنت جزء مجتمعتك

ثق أنك مهما ابتعدت عن المجتمع، فأنت جزء منه. وليس للنفور وتركه بما فيه من أمراض اجتماعية وأخلاقية ما سوف يجعلك تشعر بالراحة. بل هي حالة سلبية للهروب من الواقع؛ فأنت خلقت للانسجام والتعارف والتآلف، ومحاولة ترك شيء جميل فيه، وليس الهروب.. ظناً منك أن هذا الأصلح لنفسك.

## رغبة في المعرفة

من الأشياء الرائعة في حياتنا، البحث، والتنقيب والسعي إلى المعرفة الحقيقية. وكلما ازداد الإنسان معرفة بأمر ما يشغله ويحيره، كلما أدرك مدى جماله بهذا الشيء. لذلك، فنحن في هذا الكون العظيم، كل منا ليس لديه المعرفة الكافية والكاملة عن أمر ما، لذلك كل منا يكمل الآخر بما لديه من قدرات، وخبرات وطاقات، فكل منا يعوض الآخر عن جماله بهذا الشيء، والذي يجده بتفاعله مع الآخر. لذلك يشعر الإنسان بوجوده بالتفاعل مع الكون ومواجهة الأخطار، وتحدي كل ما هو مبهم، ويثير بداخله رغبة في المعرفة، ويقظة كونية في تحمل الأعباء والمهام العظيمة، والبحث عن الأشخاص الرائعين، اللذين يشع في عقولهم النور، وفي عيونهم الحب، وفي خطواتهم الوعي.. مما يحفزك، ويمدك بالطاقة لمواجهة متاعب الحياة.

## معارك شرسة

نخوض كل يوم معارك شرسة في حياتنا وبصمت قاتل فكن حذر من الآخرين وعامل كل منهم على قدر عقولهم.

## ابتعد عن كثيري الشكوى

الإنسان النعيس عنده قدرة هائلة، وقد تكون غير طبيعية، في عدوى من حوله.. لأنه دائماً متوتر، قلق، مشتت، لأنه يعاني من سخط مزمن، ويجعلك تتعاطف معه وترأف بحاله، وتتأثر بما يمر به. ويمرور الوقت، قد تجد نفسك مريضاً مثله. والكارثة، أنك قد تحاول تخليص نفسك مما أصابك، فلا تستطيع، لأنه قد يكون فات الوقت، لأنه يحمل فيروساً خبيثاً خفياً، له قدرة عجيبة على الانتشار والتوغل في النفس، بدون سابق إنذار.. وعندما تدرك وتعي ذلك، تجده قد تمكن منك أنت الآخر. ابتعد عن كثيري الشكوى والساخطين على الحياة، وخالط من يسعون للنور، ويتناغمون مع الكون، مهما كانت ظروفهم وما يمرون به؛ فبداخلهم يقين ثابت بأن الآتي أفضل.

## جذب الحياة

ما أشقى أيامك وأفقر حياتك، وجذب روحك، وعذاب ضميرك، وضياح نفسك ببعذك عن الطريق إلى الله، وما أضييق دنياك، وأمر عيشك بدون ذكر الله؛ ولولا رحمة الله ما طابت لمخلوق حياة!

## مسافة فاصلة

حاول الاحتفاظ بمسافة فاصلة بينك وبين من حولك، وفي محيط عملك، لأنه بين الحين والآخر قد تضطرب الأمزجة والأحوال والتصرفات، ويتغير الزمن في الحكم على الأشياء. فالمسافة الفاصلة بينك وبين من حولك تجعلك تشعر بالثبات والثقة بالنفس، وقت هبوب الزوابع والأعاصير، بل قد يحاول البعض الاعتماد عليك والزج بك، للخروج من أزمتهم ومتاهته.

## معارك وهمية

كثيراً ما يدخل البعض في معارك شرسة، لم يكونوا في البداية طرفاً فيها، فيجذبهم الآخرون إلى معاناتهم ومشاجراتهم ومصالحهم الشخصية وتوافه حياتهم، في أمور أنت في غنى عنها. فحاول أنت تكون على حياد بعيداً عن معاركهم الوهمية، القائمة على توافه الأشياء، والتي قد تستنفذ من طاقتك الإيجابية والعملية. لذلك، لا تجعل ولاءك لأحد، لأن ذلك يفقدك توازنك واتزانك الفكري، فلا تدخل معركة ليست لك، حتى لا تنحاز إلى مصالح وأشياء ليست لك.

### فوضى الإنفاق

أعد التفكير في الحياة بنظرة مختلفة ورؤى متفتحة وأعد تنظيم فوضى الإنفاق بداخلك، وتعلم فن ثقافة الاستهلاك، حاول تحديد واختيار الأشياء المهمة لديك، واستغن عما ليس ضرورياً، حتى يعود عليك بالفائدة فيما بعد، واعمل بمبدأ التخلي عن الشيء بطيب خاطر، يجعلك تمتلكه لا أن يملكك أنت، مما لا يجعلك تحمل عبئاً كبيراً على ظهرك.

### أنهل من تجارب الآخرين

تجارب الآخرين في انتظارك أن تهل منها، وان تقطف من ثمار تعيمهم، وعلمهم الكثير، وتسير على خطى دريهم، إذا كنت تريد أن تُقصر المسافة وتختصر الزمن. هذا يجعلك في حالة بقطة للابتكار ولتطوير مهاراتك وقدراتك التي تنقصك في ما تسعى إليه من هدف. أما إذا أردت أن تقوم بكل شيء وبفلسك، فسوف تفرق قواك وتهدر طاقتك، وترهق تفكيرك، ولا تنس عامل الوقت الذي أنت في صراع دائم معه.

### لم يقفوا مكتوفي الأيدي

من المعاناة كان الناحجون والمفكرون، والمخترعون والعلماء، والمبدعون..، كانت أرواحهم تدرك جيداً عظمة ما اعترضهم من صدمات وأحداث مؤلمة، لكنهم لم يقفوا مكتوفي الأيدي، إنما جعلوا من معاناتهم جسراً يعبرون عليه إلى نجاحات أضاءت وجه الكون.

### التوقيت المناسب

اجعل مكانتك راسخة بين الناس، ولا تجعل من نفسك عادة اعتادوا عليها عند رؤيتك وسإعك، مما يفقدك شيء من الهيبة ومن قيمتك، مما يقلل احترام الناس لك، بل شيئاً فشيئاً سوف يطردونك من حياتهم. فعلم فن التواجد، أو الظهور، والغياب بينهم بحكمة، ولا تجعل من ذاتك وجبة سهل هضمها، فاجعل الناس دائماً تشفق إلى رؤيتك، وتذكر أن الغياب يلهب الخيال، واختر التوقيت المناسب في تعاملاتك، وفي اختيار كلماتك في الحياة.. متى تتواجد، ومتى تغادر المكان، فتترك أثراً رائعاً فيمن حولك.

### ابذل قصارى جهدك

قد لا تكون عبقرياً، ولكن أبذل قصارى جهدي وكل ما في وسعي لأن يكون لك دور مهم في الحياة، لأن تكون الأفضل من أي وقت مضى ولا تنهون في ذلك، لآخر لحظة في حياتك، لأنك تدرك جيداً الآن معنى وجودك في الحياة.

### لا تكن أسيراً لعاداتك

هناك عادات تلازم الإنسان أينما ذهب. فهي تبدأ بشيء صغير، ثم يزداد ذلك الشيء داخل النفس بشكل ملح، فيصبح شيئاً قوياً، صعب التخلص منه، لأنه يربطنا بأفكار وتصرفات أصبحت شبه طقوس يومية، يفعلها الإنسان قد يكون بوعي وقد يكون بدون وعي-، فقد تجد العادة شريك دائم للإنسان، إما أن تدفعه إلى صنع أشياء مبهرة ورائعة في حياته، بل قد يكون من العطاء في تاريخ الإنسانية.. وإما أن تقيده، وتقهره وتشل تفكيره، ويل وتدمره كلياً، لأنه أصبح أسير لعادات تمكنت منه، يفعلها بدون أن يشعر قد لا تكون سيئة، ولكنها تعطل تفكيره عن الشيء الضروري والأنفع.

### غير من اتجاه بوصلتك

هناك الكثير من الناس لا يترك البعض شيئاً بما هو عليه، فهم في حالة تعطش دائم للمعرفة، والتتبع، وفي محاولات مستمرة لاختراق الحاجز الأمني عند الغير، مهما كلفهم الأمر من عناء ومشقة، وهذا يعطيهم دافعا للسيطرة والهيمنة والتنبؤ بحركات الغير. فأعمالك لا تمر عليهم مرور الكرام، فهم يرصدون ما تقوم به، ويحاولون قراءة وتفسير الدوافع الكامنة وراء أفعالك وحركاتك ويحاولون بنخب، ومكر التنبؤ بما تقوم به، لاستخدامه سلاحاً مدمراً ضدك، لذلك غير من اتجاه بوصلتك من آن إلى آخر، فقم بعمل ما، أو سلوك، أو حركة غير متوقعة، غير متجانسة منك، فتثير بداخلهم القلق والحيرة والارتباك، لأنهم لم يدركوا حقيقة فعلك الجديد، لكونه مخالفا لما هو معهود عنك.

### استشعر خوفك واقهره

عبر عن قلقك وتفهمه، واستشعر خوفك واقهره، واعرف من أين يبدأ قلقك، وحاصره لتغلب عليه وتته، ولا تجعله يسكن دارك ويشاركك في كل شيء، وإلا جعلك عاجزاً عن فعل أي شيء.

### ما أروع ابتسامتك

ما أجملك، وأروعك بابتسامه صافية، طاهرة، بريئة، صادقة، خالصة حقيقية مليئة بالحب والوفاء تشع نورا وجمالاً تتجاوز بها الهموم تأسر بها القلوب بجذورها العميقة في قلبك ووجدانك، ابتسامه تتم عن سعادة حقيقية تزداد بها قوة فهي بلسم الألم، ودواء للحزن تزيد بها رصيد من الصداقات.

### لست وحدك

لست وحدك من طرق الحزن بابه، واعتاد عليه، وأصبح جزءاً منه، وعاش بين الألم، والوحشة، والقلق، والحيرة، وكابد وعانى من وحدته، وهمومه، وأصبح رهينة لأحزانه، لست وحدك من ودع الكثير من ألوان حياته، وبهتت أوراق عمره، وفارق أعز أحبابه، لست وحدك من لم ينعم براحته، وضعفت صحته، لست وحدك من داهمه اليأس، وعاش في هوان، وقهر، ومذله وغربة، ومشقة، لست وحدك من بحث عن السعادة خارج بيته، وضل طريقه وهي حوله، وفي ذاته وقربه من ربه، لست وحدك من خذله حلم من أحلامه.

### استشعر نداء الرحمن

قم الآن للنفس روضها، بالتقوى زودها، وبالإيمان حصنها، وبالاستغفار جددتها، ومن الذنوب طهرها، وأخذ نيران شهوتها، واطلب العفو والغفران من خالقها. قم الآن عرفها حدودها، وابن جدرانها، وعلي حصونها، وصفيها من شوائبها، ولا تهملها في فراغها، ولا تفسدها بكثرة ظنونها، واصفح عن أساء لها، ولا تنس معائبها في كثير من أمورها، واستشعر نداء الرحمن يهديها، واطرد الشيطان منها، واحمها وزكها، وعلمها الرضا بما في يدها، والصبر على ابتلائها، وأطعمها الخصال الحميدة وآدابها، وبالطاعة أعل بها، وبالامتثال لقضاء ربها، فلا مفر من حسابها يوم لا حيلة لها، وتذكر أن الشيطان لا يستطيع أن يغوها إلا بإذنك وتفريطك فيها، فالشيطان تستهويه النفس الضعيفة وما فيها.

### نتائج وخيمة

القرارات السريعة في وقت الغضب تكون نتائجها وخيمة، لأنها قرارات انفعالية، وقد تكون مصيرية، ولكن يشوبها شيء من العناد.

### الإيمان الشكلي

الإيمان الجاف الشكلي في حياتنا؛ لا ثمار له وإن كان يبدو لنا أنه عميق فهو ليس إلا مجرد اعتراف بوجود الله، فالشيطان نفسه يؤمن بذلك، فالإيمان الحق هو حياة ممثلة بحضور الله الدائم، برحمته، وعدله، وعفوه، ومغفرته... في قلبك، وفكرك، وضميرك، وفي كل دقائق الحياة.

### لا تدع الحزن يدمر حياتك

من حقك أن تحزن، لكن لا تدع الحزن يدمر ذاتك، ويكون هو اللون الغالب على حياتك، من حقك أن تستشعر مواقف الفقد والألم بين الحين والآخر، لتدرك عظمة الخالق، في أن من عليك بالصبر الجميل، وعوضك خيراً في أشياء عديدة، لم تكن تدركها في حينها، ولكن بمرور الوقت سوف تدرك لماذا حدث لك هذا في أوقات معينة، ولكن لم تتضح لك الحكمة منها في ذلك الوقت، لأننا جميعاً في وقت الشدة والأزمات نكاد نكون في حالة نفسية لا ترتقي إلى إدراك ما يحدث لنا وما حولنا.

## أمسك مجدافك بقوة

من يؤمن بالحرية يؤمن بإحياء الضمير، وإيقاظ العقول من سباتها، وركودها الفكري. ويأتي الثبات النفسي من اليقين بما تؤمن به، فالمعركة تنحصر في ميدان نفسك أولاً، أمسك مجدافك بقوة، وحافظ على شرعية ذاتك، ووجودك وكيانك، فالحاسر من يستسلم في وقت الفتن والابتلاء، ويشرب من ماء العصيان والجهل، ويسير بلا منطق ولا رؤية واضحة.

## بريق حلمك

بقدر بريق حلمك، تجد أمامك من يريد أن يطمس خطواتك الناجحة، ويريد أن يراك محطاً مكسوراً ذليلاً، مثلما وقع هو في فخ الشر، وبراثن الحقد، واستسلم مبكراً لمعاول الهدم.

فقط سر في طريقك، فأنت تملك ما لا يملكونه من إيمان ويقين بقيمتك، وما تملكه من جرأة وشجاعة، فأنت قادر على تحطيم صخرة الحقد والنقد المدمر.

## كن محارباً شرساً

حاول أن تكون قارئاً جيداً لنفسك واستمر في تعديل سلوكك ومعرفة نقاط ضعفك وقوتك، ولا تنترد في تصحيح مسارك لو ضللت الطريق، ولا تنتظر الى من حولك لأنك في كل خطوة تخطوها سوف يظهر لك أعداء، ثق أنهم سوف يكونون الحافز الرهيب، لإثبات قوتك، وشجاعتك في معركتك كونك محارباً شرساً، ولا تستسلم بسهولة، لأنك تدرك حقيقة مهمتك في الحياة والمسؤولية، التي تقع على عاتقك، فلا يكن في اعتبارك أنك أقل من الآخرين، ولا تقارن نفسك بأحد، فكل منا يعمل على قدر طاقته وبما يؤمن به، فأنت لست أقل منهم في شيء.

وحتى لا تصاب بخيبة الأمل، نتيجة بعض العراقيل التي قد تصادفك، دع أهدافك تتطور مع مرور الزمن، ومع ظروفك الحياتية، وفقاً لأولوياتك ومواردك المتغيرة، مما يجعلك تشعر بالثقة واليقين كونك تسير بعقلانية وبخطى واثقة وثابتة نحو هدفك.

## النجاح لا يأتي صدفة

إن النجاح لا يأتي نتيجة صدفة؛ إنما هو ثمرة جهد ومثابرة وكفاح طويل. تمسك بحلمك وتذكر أن هناك أشخاص غيروا العالم من خلال فكرة بسيطة، لمعت في أذهانهم وداعبت خيالهم، وكانت فكرتهم في البداية أقرب للوهم والسراب، ولكن تمسكوا بها وعاهدوا أنفسهم على تحقيقها

متحدين الصعاب والإحباطات، وتجاهلوا كل الانتقادات الساخرة، والمحبطة من الآخرين. وفي النهاية سجلوا أساءهم بحروف من ذهب في التاريخ.

### اغتنم لحظة صدق مع ذاتك

ليس في كل تأن سلامة، وليس في كل تسرع ندامة، طهر أعماقك ونشط هرمون حياتك، واغتنم لحظة صدق مع ذاتك وربك، ولا تفرط فيها، حتى لا تظل بين مد وجزر، وحتى لا يهن عزمك، وتضعف إرادتك وقوتك الفكرية، والجسدية، إبدأ الآن وضع حداً فاصلاً لهواجس الشك واليقين بداخلك، فإهمال النفس هلاك لها، ففر إلى الله ولا تنهون في ذلك.

### أحسن استخدام قدراتك

ثق تماماً أن تملك عقلاً راجحاً، ولكن هذا ليس كافياً، فالمهم أن تحسن استخدام قدراتك العقلية، وموهبتك الفطرية وتوظيفها بما يناسب الهدف الذي تسعى إليه، ويجب أن تملك قدر من العاطفة تجاه هدفك ليكون عوناً لك، وحافزاً لتحقيق حلمك وتذكر دائماً أن الإنسان ليس بالقدر الذي يعرفه في الحياة ولكن بما هو ملتزم به.

### التوبة الحقيقية

اغتسل بدموع التوبة الحقيقية، واطلب من الله أن يمن عليك بالقوة الداخلية؛ التي تساعدك على تغيير طباعك الوحشية، وكن صادقاً في نواياك، وثق أن الله سوف يغمر ذاتك بوسائل التغيير التي تساعدك في ذلك، فقط التزم بما عازمت عليه وسوف تشهد ذاتك تغييراً لم تعهده من قبل، لأنك صدقت مع نفسك ومع الله.

### ارسم أجمل ما فيك

اجعل الكون يتسع لأمالك وأحلامك، وانظر إلى تغريد طيور المحبة والسعادة على أغصان الخير من حولك، فقد تسقط أوراق ولكن تنبت أخرى تجدد الأمل في الحياة، وتعيد ربيع عمرك بثقتك في ذاتك وطلب العون من ربك، واسعد بما في يدك، وبالورود اليانعة من حولك.

لا تغلق عليك أبوابك، وتنزل، وتجتر همومك، وآلامك وأحزانك، فالحياة ليست لوناً واحداً، بل امسك فرشاة الأمل وارسم أجمل ما فيك، فالكون يتسع لك، إذا أدركت قيمة الألوان الأخرى، وتفننت في استخدامها في مواضع اللوحة لكي تبدي فيها، وتخرج لوحة عظيمة جديرة بك وبقية وجودك في الحياة.

## خبراتك في الحياة

ما نكتسبه من خبرات في الحياة، ليس ما يحدث لنا تجاه أهدافنا وأحلامنا، بل ما يفعله الإنسان تجاه ما يحدث له من صدمات ومعوقات. فحكمتك تكمن فيما تكسبه من خبرة، وليس في التجارب الكثيرة التي تمر بها.

### بل دع الأمل يبرق قلبك

بدد سواد ليلك بالأمل، وظلمة قلبك باليقين، وأحزانك وهومك بالحب، وبذكر الله والاستغفار، وأصدق نواياك تفتح لك أبواب الخير كله في حياتك وآخرتك.

لا تدع فرصة للشيطان يوسوس لك، وينسج خيوط الوهم بداخلك. بأنك الوحيد المصاب، والمبتلى، بل دع الأمل يبرق قلبك، ويطرد اليأس من جوانب حياتك، ويجعل المودة، والرحمة، والعطاء عنوان يومك، وأن ما يحدث لنا من صدمات ليس نهاية العالم، فقط انظر إلى ما بين يديك الآن وجدد به عمرك وحياتك.

كن واثقاً أن السعادة تطرق أبواب حياتك كل يوم بل كل لحظة، فكن حريصاً على أن تسمع صوتها، وتستجيب لندائها، وتستشعر وجودها، كونك أنت بأفكارك؛ من تسبب لنفسك الشعور بالتعاسة أو السعادة.

### كن صادقاً مع نفسك

ثق بنفسك واخرج من نطاق الفشل واجتراره، وكن صادقاً مع نفسك فأنت لديك الكثير من الطرق التي لم تسلكها بعد، غير بؤرة التركيز من روح الانهزامية، واستبدلها بقوة بروح الأمل والمثابرة التي تجدد وترفع من روحك المعنوية بأنك على بعد خطوات من النجاح، بمزيد من اليقين والإيمان بقدراتك والمارد الذي لم يظهر بعد.

لذلك لا تستسلم وأنت على بعد خطوات من خط النهاية، حاول فالباقي مسافة قصيرة لإدراك الفوز، مع الأخذ في الاعتبار أن المثابرة، وقوة العزيمة لا تتولد بين يوم وليلة، بل اجعلها من سمات شخصيتك في كل شيء حتى تعتاد على ذلك فيتولد بداخلك الحافز المرهون بقدراتك التي تسعى إلى تطويرها وتجديدها بيقين ثابت، وبروح المحاربين في ساحة المعركة فلا بديل عن الفوز.

## لا تلقي باللوم على نفسك

لا تنزعج عندما تسير الأمور بشكل سيئ، فلا تعدد الأشياء التي أخفقت فيها، وإلقاء اللوم على نفسك. فهذه الطريقة الانهزامية أنت تدخل في كهف مظلم، فقد تكون ما تعرضت له من أشياء خارجة عن سيطرة إرادتك، وأشياء أنت قصرت فيها، فكل المطلوب منك أن تنظر إلى الأشياء التي تحتاج إلى معالجة لتتدارك الأخطاء في المرة القادمة.

## جدد من طاقاتك

الثقة في النفس، لا تأتي من فراغ، وإنما من عوامل عدة منها: الالتزام، والصبر، والعزيمة التي لا يهدأ لها بال. لذلك في حدود ما تملكه من طاقات، وما تجيده من قدرات، ومع إشراقة يوم جديد، ثق في نفسك، وجدد من طاقاتك، وطور من قدراتك، في حدود الممكن والمتاح، وتذكر دائماً أن إخفاقك فيما تنجزه من عمل ليس سوى نتيجة نقص في المعرفة والإدراك، وليس عجزاً منك، صحح أخطاءك، وأعد التجربة من جديد بفكرٍ ورؤيا مختلفة.

## نحن قادرون على تغيير الواقع

الراضون عن أنفسهم ليسوا من حققوا كل شيء في حياتهم، ولكنهم المؤمنون بأن الأحلام والأهداف لا تتحقق مائة بالمائة، إنهم الواقعيون اللذين يدركون قيمة المكان، والزمان ومدى تأثيرهم على ما نسعى إليه، إنهم لا يحزنون الحزن المرضى في حالة التعرض لابتلاء معين، أو خسارة فادحة، إنما يتقبلون الأمر بروح الواقع، والإيمان بأن كل شيء لا يسير طبقاً لما هو محدد ومخطط له، وطبقاً لتصوراتنا وتخیلاتنا، بل ما حدث لهم كان من صميم ورد فعل تفكيرهم، ومن المتوقع والطبيعي أن يصاب أي منا بشيء قد يعكر صفو حياته، ولكنه لا يستمر فنحن قادرون على تغيير الواقع، مادامنا ندرك قيمة اليقين والإيمان بالقضاء والقدر.

## اخرج من كهف صمتك

عبر عما وراء صمتك، واخرج من كهفك، ونكلم، فأنت الوحيد الذي تدرك جيداً ما يدور بخلدك، وعبر عن معاناتك، فصمتك يجعل الآخرين لا يدركون حجم المعاناة التي بداخلك.

## أحلام صغيرة

لا تستهن بأحلامك، وأهدافك مهما كانت صغيرة، تحمل المسؤولية تجاهها وكن على قدر القيام بها، حدث نفسك بأنك جدير بالنجاح وأنك قادر على فعله، واقهر الخوف والفشل بداخلك، وكن محاوراً جيداً لها وبما تؤمن به، ولا تخجل ولا تتردد ما دمت تعرف، وتعي ما تقول وما تقوم به من عمل. بمرور الوقت سوف تكتسب الثقة بالنفس، وباستغلال الفرص المتاحة لك، والقدرة على التصرف بحكمة ومهارة في أمور حياتك، ومواجهة المخاطر ما دمت تأخذ بالأسباب، وتسعى إلى

تطوير مهاراتك وقدراتك اللازمة لسد أي نقص في مهمتك في الحياة، فالثقة بالنفس تكتسب، وتزداد بسعيك الدؤوب واليقين بما تؤمن به.

### هزمتنا أشياء

أرهقتنا أشياء، وهزمتنا دون أن نشعر، بل أجبرتنا ظروف وأسباب، وأقدار للابتعاد والرحيل لمواقف أظهرت الخبايا، وانكسرت بداخلنا أشياء في صمت دون أن نتترك للرجوع بقايا، وهناك أشياء أحدثت ضجيجاً في أعماقنا لقلوب صادقة كانوا للرحيل أوفياء لصفو النوايا.

### حطم جدران سجنك

لا تكن أسيراً بعد اليوم. فك قيود نفسك وحطم جدران سجنك وابحث عن مخرج من مთاهة العبودية، وتخلص من أشياء قيدتك وسلسلتك، وأخذت الكثير من وقتك، وحجبت عن نفسك ضوء حقيقتك، وابحث عن قارب نجاة، وتحكم في دفتك، وجدف بقوة واصبر صبراً جميلاً. وتصدّ للرياح والأعاصير، ولا تجعل تلاطم الأمواج يفرقك، بل انظر إلى الشاطئ الآخر، ولا تجعله يغرب عن عينيك حتى تصل إليه، وتذكر أنك لو ظللت مكانك في انتظار من ينجذك فسوف يبتلعك البحر بما فيه. بداخلك قوة كامنة حاول استكشافها واستخراجها وتوظيفها ولا تكن أسيراً بعد اليوم، فقط كن أسيراً لله بعبادتك وطاعتك، أسيراً إلى أي عمل يقربك من جنتك، ويسترها الله عليك في دنياك، ويبعدك عن نيران آخرتك.

### النجاح على بعد خطوات منك

النجاح ينتظرك في مكان ما، وقد يكون على بعد خطوات منك، فلا تخش ما تراه من زوابع وأعاصير، ولكن تحل بالشجاعة؛ فهي السبيل الوحيد لك لاقتحام المجهول.

### كفى ما ضاع من أيام عمرك

اخرج الآن من كهف الجهل، والظلم، وقهر ذاتك بفكرك التقليدي، وحياة روتينية. وتأمل، وتفكر بأمور حياتك، والمعنى الحقيقي لوجودك في ملكوت الخالق والهدف الأسمى لك.

تحرر من كل ما يعوق تفكيرك، وحطم قيود السجن الإجباري والتي فرضتها على حياتك، وكفى ما ضاع من أيام عمرك الجميلة، فغير من طريقة تفكيرك لتكتشف أجمل ما في انتظارك وتجدد بها حياتك.

### ليس كل تعب يقودك للنجاح

المصادفة جزء لا يتجزأ من جهدك وتعبك، ولكنه درس لأن نتعلم فيه، أن ليس كل تعب، وجهد، وصبر، ومثابرة يقودك إلى النجاح، كما هو مخطط له، بل هناك عامل التوفيق، فأنت مهما سعيت واجتهدت فلا غنى عنه، فلا بد أن تؤمن أن لكل شيء وقتاً ومكاناً، وله حكمه قد لا تدركها

في حينها، عندما تجلس، وتتأمل، وتفكر، فيما حدث من عوامل المد والجزر في أي تجربة تخوضها.

### هدفك في الحياة

ليكن لك دور وهدف في الحياة، فأنت لم تخلق عبثاً ولا لملء فراغ بعينه، أو تسد عجزاً في شيء ما، أو لتكون ظلاً لشخص آخر، فأنت أيضاً لم تخلق لتكون نسخة من شخص آخر.

جنّت للحياة لأن لك دوراً عظيماً، حاول أن تبحث عنه وتجده، فكل من حولك مختلف وإن تشابه معك في شيء، فالآخر يفكر بطريقة مختلفة، وله هدف وأسلوب مختلفان، وفي نفس الوقت كلنا نتأثر بمن حولنا لأننا مترابطون في عالم واحد وإن كنا نبدو متفرقين نتيجة أشياء عديدة، ولكن في النهاية أنت الوحيد المسؤول عن قراراتك وما يخص حياتك.

### هاجس مخيف

نحن مسجونون رغم رحابة الكون وعظمته، كوننا في متاهة لم ندرك ماهيتها بعد، فهناك خطر ما يطاردنا لا نعرف ما هو ولكنه هاجس مخيف مستمر، كوننا لم نستشعر معنى وجودنا في الحياة فهي مجهولة بداخلنا، مع إن وجودك فيها هو ما سوف يذكره الناس عنك بعد رحيلك.

### أشخاص مبدعين

امض وقتك مع أشخاص مبدعين، مبتكرين، يتطلعون دائماً إلى ابتكار حالة من التناغم مع الحياة، بأفكار، ورؤية جديدة، تجعلك أنت الآخر تبدو في حالة أكثر تفاعلاً مع الحياة.

في نفس الوقت كن على يقين أن أي شيء لا يقف على أرض صلبة، سوف ينهار وبطريقة لا تتمناها، لذلك تعلم كيف تختار وكيف تتعامل وتوازن الأمور بطريقة عقلانية، فالصداقة والعلاقات الطيبة تحتاج قدراً من الشفافية والصدق من كلا الطرفين، لأن الصداقة شيء عظيم، ولو أدركنا مفهوم الصداقة بمعناه الراقي والشامل.

### مخاوف

أجبرتنا مخاوفنا على حياة لا نريدها، بل أصبحت جزء منا، تجذبنا إلى الوراء، تهدد ما تبقى لنا في العمق، سجننا أجمل ما فينا، جعلتنا لا نستشعر السعادة الحقيقية في أي شيء، فقدنا حماسنا، فقدنا روح الحياة، والمغامرة فقدنا القدرة على اتخاذ القرارات في أشياء مصيرية.

### الابتسامه إشراقة الروح

الابتسامة إشراقة للروح، بلسم للألم، مفتاح النفوس، والصداقة، والمحبة، والقلوب المغلقة، تزيل الهم، تنير الدروب وتكسب القلوب، فالابتسامة شمس مشرقة، وإن كانت صادقة نابعة من القلب، فهي تعكس ما بداخل أي إنسان من توجه نفسي وتناغم كوني، تنسج خيوط الألفة، والمودة، والرحمة مع الآخرين، تذيب المخاوف تزين الوجه بضحكة الورد وصفاء القلوب.

### لا تتوقف عن المحاولة

أن تتوقف عن المحاولة رافعاً راية الاستسلام فهذا هو الفشل بعينه، فأنت تعلن لمن حولك أن هذا آخر ما عندك، وقد فقدت القدرة على أن تصيف شيئاً جديداً، فالإخفاق يعلم الصابرين والمحفزين لأنفسهم، أن هناك طرق لم يسلكوها بعد فيما يسعون إليه، فالناجحون لا يتوقفون عن المحاولة، وفي كل مرة يكتشفون ما يهرهم في إعادة المحاولة بفكر جديد، إخفاقك هو رد فعل لما قت به من حمد، وليس فشلاً، بقدر ما هو تأجيل لإعلان نجاحك إلى حين إشعار آخر.

### لا تقلل من قيمة بأفكارك

لا تطرد أفكار بعينها كونها نافهة في البداية، فلو تأملت بتعقل وتدبر، لوجدت حلولاً كانت غائبة عنك في الوهلة الأولى لنظرتك السريعة، ولا ترفض الأفكار التي لا تستطيع تحقيقها في الوقت الراهن، فقد تتحقق على المدى البعيد، أو قد يسبب الله لك من الأسباب فيجذب إليك ما يساعدك على تحقيقها، من نهر إبداع الآخرين وواحات عقولهم المستنيرة، خذ منهم ممن ينير بصيرتك، ويقوى عزيمتك، ويزيدك فكراً وتأملاً، وافتح تراث العلماء، والمفكرين السابقين، واستق ما تشاء من تجاربهم وكنوزهم.

### رحلة الحياة

فلنرتقي ولننقارب فرحلة الحياة قصيرة جداً، فارقب خطواتك جيداً حتى لا تكون واهماً. وفي النهاية خاسراً، فهناك رحيل يترك أثراً، يزهر ثمراً. وهناك رحيل يترك هماً، يقتل أملاً، وهناك رحيل يمزق قلباً، يقطع وترًا. وهناك رحيل يحيي حلمًا يجمع شملًا، اجعل كل خطوة تخطوها هي سبب من أسباب رحيلك الاختياري.

### النجاح ليس مقياساً للسعادة

ليس كافياً أن تفكر في تحقيق أهدافك وأحلامك لتجلب السعادة، فهناك الكثير من وصلوا إلى أهدافهم ورغم ذلك تجدهم تعساء، فاسأل نفسك ما المعنى الذي يعود عليك من تحقيق هدفك؟ فليست كل الأهداف بذات الأهمية التي تحقق لك الشعور بالسعادة، فهناك قلة قليلة من الناس من يتوقفون للحظات للتفكير بهذا المنطق، فاسعى وراء الأفكار والأهداف التي تستشعر قيمتها، ورد فعلها بداخلك ليستشعرها من حولك، فالنجاح والغنى ليست مقياساً للسعادة، بل أحياناً تجدها تلهيك عن أشياء أخرى، كانت ستحقق لك السعادة الغامرة، ولكن نتيجة انشغالنا فقدنا في الحياة، أشياء قد يصعب تعويضها من أجمل أيام عمرنا، وفقدنا معها أغلى الناس في حياتنا ومن الصعب أن تجد لها عوضاً عن ما فقدناه.

## كلمات بسيطة

ثق تماماً أن كلماتك البسيطة وابتسامتك الرقيقة والتي قد تكون في نظرك قليلة، سوف تكون لها مفعول السحر في من تقابله، فهو يستشعر منك رائحة الورود العطرة اليانعة معك طوال الطريق.

## أرض محبتك

أن تسير وتستشعر أن هناك أحد يراقبك، يعد خطواتك، يحصي ما أنت في من نعم، شيء يدعو للقلق والتوتر، لذلك، أغرس ما في يدك من خير في أرض محبتك كأنك لم تغرس شتلاتك من قبل، كما لو لم يكن هناك أحد يراقبك، اسعى إلى ما تسعى إليه كأنك لست في حاجة إلى المقابل المادي، واستشعر قيمة ما تقوم به من عمل، وأعشق الحياة وأحب من حولك كأنك لم تتوقع، وتتألم من رد فعل من تحب، فليس العيب في الحب ولكن فيمن يجب.

## كأنك لم تعيش من قبل

حب كأنك لم تحب من قبل، صلي صلاتك كأنك لم تدرك الخشوع من قبل، اغفر، وارحم، وسامح كأنك لم تدرك قيمة الخصال العظيمة في حياتك من قبل، استشعر نعم الله عليك كأنك لم تتدبرها من قبل. ذلك يعطيك البراح في الحياة واكتشاف الذات وتناغم الكون، لتكتشف وتنبهر بأشياء عظيمة لم ترها وتستشعرها من قبل، كأنك لم تعيش من قبل.

## افعل الخير دائماً

اجعل حسن ظنك بالله، طريقك إلى الخير والسعادة، فكل منا على حسب ظنه ويقينه، فقوانين البشر ووعودهم وعهودهم تختلف، وتتبدل، وتغير. أم وعد الله فهو آتيك لا محالة، لذلك، استعن بالله في كل شيء وارفع يدك واطلب ما شئت واسعى إليه وصابر واستبشر الخير دائماً، بكل خطوة تخطوها للأمام ولا تنظر للخلف مهما كان فقد حدث ما حدث واتهى، ولكن اتعظ من ماضيك، وتطلع لما هو آت وواصل السير، وتذكر دائماً إننا إلى الله راجعون فافعل الخير دائماً.

## الوهم والحقيقة

لم أعشق الوهم يوماً ما، ولم تغب عني الحقيقة، أنتم فقط لم تدركون معنى الصدق، معنى الحنان، معنى الطيبة، معنى جمال الروح الغائبة عن قلوبكم العجيبة، فقط كن راقياً بأخلاقك الحميدة. إنها لغة الاحترام ورحيق القلوب لغة الحب والعدل والرحمة. لغة التعايش وامتداد الأجيال لغة أصحاب الرسالات والأخلاق الرفيعة.

## لا تدع الأمر يقلقك

إذا اصطدمت بجدران الفشل وأصابك الإحباط، واليأس فلا تدع الأمر يقلقك، فقط كن صادقاً مع نفسك، وأحصر ما تمر به من مشاكل، واجعلها صوب عينيك بل ضعها في دائرة الضوء، حتى تواجهها بروى مختلفة، فالمشكلة ليست في نقص قدرات العقل، بل في المعرفة الغير صحيحة

بجوانب ما تقوم به، وقلة الخبرة في استخدامها، ونقص واضح في جانب الإرادة وعدم الدراية بكيفية عمل عقلنا وتوظيف قدراته.

كل ما في الأمر أنك استخدمت قدر ضئيل جداً من قدراتك العقلية الكامنة، وتعالج الأمور بعفوية، ووقفت عند حد معين من استخدامها، مقتنع وراضى بما أنت فيه، فالأشياء الكامنة بداخلنا قوة لا يستهان بها، إذا تم تحفيز العقل بشكل مستمر وتغذيته بما يجعله يباشر إبداعه ويجعله ينمو ويتطور بشكل متصاعد، فهو كالمارد العملاق، إذا استيقظ انبرنا بمدى قوته المذهلة.

### خسائر فادحة

تجاهلك لبعض الأشياء التي قد تحدث لك، والتي قد تبدو عفوية من الغير أو تافهة شيء رائع منك، فأنت تجعلها في طي النسيان، وتصديق لها هو الذي يجعل الأشياء تزعجك، ويكون ذلك باختيارك، فكثير من الأحداث تكون بسيطة، ولا تمس ذاتك أو كرامتك، وقد يؤدي رد فعلك وتصديق لها إلى اشتباكات لا جدوى منها إلا خسائر فادحة، إذن الأمر يتوقف عليك في تقدير الحدث الذي يمر عليك، كونه بسيط وعابر، أم أنه سوف يؤثر عليك على المدى البعيد.

### مسألة وقت

يجب أن تؤمن أن التوصل للحل الصحيح لأي مشكلة، أو النجاح في حياتك ما هو إلا مسألة وقت، أهم شيء أن لا تتوقف عن المحاولة، أهم شيء أن لا تجعل الإخفاق من ضمن الخيارات المتاحة لك، كل ما عليك أن تتخلص من الطرق التي لا تؤدي إلى النتائج التي تريدها، إلى أن تصل إلى الطريق الصحيح فتخطو خطوات متتالية نحو نجاحات باهرة.

### اقتحام المجهول

كل شيء في الكون لا يتوقف عن الحركة، ولو ترددت أشياء كثيرة عن فعل ما يجب أن تقوم به، لتوقفت الحياة وفقدت بريقها، واكتشاف أسرارها، فروعة الاكتشاف جاءت من اقتحام المجهول، وقهره بالقوة، والعمل، والإقدام، فالنجاح لا يكون من نصيب الخائفين، ومن وأد أفكاره بداخله، النجاح يكون حليف من يقرر وينفذ، ومن تحرر من قيود التردد ويؤمن بأن هناك مخاطر وعقبات، لا من يقف مكانه.

### الملل

شعورك بالملل هو فقدك لقيمة الحب، وتفاصيل الأشياء ومدلولها، ومعناها بداخلك هو فقدك للتعايش، والتواصل كونك لم تدرك قوة ما يدفعك للسير إلى الأمام، كونك لم تدرك حقيقة ذاتك. وابتعدت عن المعنى الواضح لكنيونة وجودك في الحياة وذهبت فيما وراء المعنى فضل العقل، وتاه، وتعب القلب فمال إلى ما لا معنى له، فتملكك الملل وفقدت بداخلك أي معنى ترتقي به، لرب الكون وتحيا به الحياة، والحياة تحيا فيك.

### جمال الحياة في سر غموضها

لا يوجد أدنى شك أن الحياة صعبة، وكونها كذلك، لتكتشفها وتتعايش معها، وتشعر بالسعادة عندما تجتاز ما يعترضك فيها، لكن يظل سر غموضها موجود، وهذا ما يضيف عليها الجمال والروعة، لذلك حاول أن تكون عيونك مستيقظة لتكتشف فرص تواجدك وروعة تأثيرك فيها، بأن تبذر الخير لينتج لك، ولغيرك ثمراً يعود بالنفع عليك وعلى الجميع، مهما كان ما تمر به من أزمات، ومهما كانت البيئة التي تعيش فيها، يقول هولند: "إن أجمل الأزهار تنبت في التربة الأشد سواداً، وأعلى الأشجار وأقواها تنمو شامخة إلى العلاء بين الصخور".

### رصيد من الذكريات

لا أحد يستطيع أن يمحو رصيده من الذكريات، أو يختار منها ما يريد، لأنها هي التي تفرض نفسها بنفسها وقتما تشاء طبقاً لما نمر به من أحداث، ومواقف، وأيام، ومسافات، وأمكنة. ولكن الغريب أنها ماهرة، وعنيدة عندما تجعلنا نجتر أحزاننا، ونجدد آلامنا فنفسد متعة الحاضر واللحظة التي نعيشها.

### قول الحقيقة

في اعتقاد البعض أن من يقول الحقيقة إنه سوف يأتي بتغيير كلي، وكأنك تريد تحويل إنسان فقير إلى رجل غنى مرة واحدة أو تحوله من تعاسته إلى سعادة، بل العكس، الحقيقة كالتغيير البطيء تحتاج إلى تدرج في قولها، وهذا يتطلب منك أن تكون على دراية، وكفاءة، ومهارة بل والتضحية والصبر في قول الحقيقة، ومن أخطر ما يواجهنا أن نبوح بالحقيقة قبل أوانها.

### الإرتواء الحقيقي

ابحث بداخلك عن ينباع الإرتواء الحقيقي لجذورك الجافة. عن أمطار الخير والسعادة، عن حلم يشبهك، عن فكرة تبهرك، عن طريق يهديك، لأن أطماعك المادية ستجعلك تزداد عطشاً ببعدك عن الله، وسقوطك في خطاياك وشهواتك.. صارت روحك مهجورة فاغتالت ربيع أيامك، وأحلامك ولوثت نقاء قلبك وشوهت تفكيرك واعتمدت بداخلك ترانيم المحبة، وأخرست تسابيح الشكر والحمد، فخنقت أجمل ما لديك من براءة وطهر، ابحث عن ينباعك الحلوة ارفع عيونك للسماء، واغتسل وتطهر من فيض الرحمن وأملأ فراغ قلبك باليقين بحب الحياة.

### التفكير المتوازن

بتفكيرك المتوازن من الداخل أنت من تصنع عالمك، وما تريد تحقيقه، وأن الظروف لا تصنع إنسان بقدر ما قد تؤثر وتعطل خطواتك ولكنها لا تُوقف مسيرتك، حاول بكل قوتك تحرير ذاتك من قيود العودة للخلف، أو معاداة نفسك من خلال عدم تكيفك بمن حولك، حطم قيود سجنك، واندمج في الكون، ولا تجعل حياتك مقيدة بحدود الزمان، والمكان، فالكون يفرض عليك أن تتناغم وتتوازن معه بأفكارك، ومشاعرك، وحواسك وتدرج قوانينه وحركته، لتصل إلى درجة من التوافق والانسجام الداخلي، حتى لا تظل في كهفك المعتم، فأنت لست منفصل عن الكون، أنت تكمل ما في الكون بما لديك من توسيع دائرة الإدراك والتفاهم والحب.

### من كل بستان زهرة

عبر عن حبك وصدافتك، وأخوتك في الله تجاه من تحب، واجمع له من كل بستان زهرة مودة ورحمة، ليشعر بوجودك أيها ذهب، وأنتك بجانبه وتسانده.

### حاول تغيير إيقاع حركتك

إذا أردت مواصلة خطوات نجاحك، عليك أن تتوقف لترى وتقرر، هل مازال الاتجاه الذي تسير فيه هو الأفضل أم لا؟ فكل مرحلة قد تختلف عن الأخرى، وما فعلته من قبل من الأخذ بالأسباب، قد لا يصلح فيما بعد فلا تحاول تكراره، بل حاول أن تغير من إيقاع حركتك، ونمط أسلوبك ورد فعلك، وتغيير مسار فكرك بما يخدم خطوتك القادمة واضعاً في الاعتبار عامل التوفيق، وبما قد يتوفر لك من الحظ والأسباب، لذلك احذر من غطرسة النصر، وفي نفس الوقت لا تجعل من حذرك أن يكون زائداً عن الحد المعقول، فيفقدك ثباتك، ويجعلك تأخذ قراراتك بتهور لأنك دخلت في متاهة التردد والحيرة.

### احتفظ بسلامك الداخلي

الروح التي وهبنا إياها الله، هو وحده الذي يستطيع أن يأخذها، لذلك لا تخف، واحتفظ بسلامك الداخلي، حتى لا تقتل أجمل ما في نفسك، فالخوف ما هو إلا أمان زائف هو لا يمنع الموت، ولكن يمنع استمتاعك بمباهج الحياة، فالخوف لا يفعل شيئاً إلا الهزائم لك ولن تكون حراً أبداً.

### صراع مستمر

تذكر دائماً أن القليل جداً من يدرك حقيقة ذاته، ويعيد النظر فيها من أن إلى آخر، ويعيد ترتيبها من الداخل، فالكثير منا غرباء، بعيدون كل البعد عنها، فالإنسان في صراع مستمر مع ما لذة وطاب من أوهام الحياة، ومع إنه يدرك حقيقة فناء من عليها وقصر الحياة، إلا إنه مُصر على طمس معالم الخير بداخله، والوصول بأقصر الطرق إلى ما يريده، ويبرر لنفسه ما يفعله، ويعيش أوهام اغترابه عن نفسه وعن الحياة.

### الشخصنة

الشخصنة، تقودك إلى خصومات، وإرهاب فكري بسبب التعصب، لأننا ندور في فلك الأشخاص لا الأفكار، وهذا ما نراه ويشكل أزمت فكرية وثقافية، بسبب أن عامل القبول والرفض للفكرة مبني على شخص قائلها، وهذا المعيار للحكم على الأفكار مدمر، ومؤشر خطر للمعارك المصطنعة والتأليب للشخص ذاته ومحاولة إسقاطه بل وتدميره.

### أفعال بسيطة

قد لا تكلفك أفعال، أو كلمات بسيطة شيء، ولكن أثرها في حياة من حولنا لها مفعول السحر، تفاعل مع أصدقائك، وجيرانك، وأهلك، ومجتمعك، وصحتك، وأسرتك....، واجعل لهم قدراً مهماً في حياتك على قدر حبك واستطاعتك، فكل من تقابله، يخوض هو الآخر معركة لا تقل أهمية عما تواجهه أنت في الحياة، فمد يدك وأقبل على الحياة بيقين ثابت، لعله هو الآخر يستجيب لنداء الكون وتناغمه معك، فبدون ذلك سنظل كما نحن في دائرة مفرغة، ومتاهة نتوارثها ونقحم من حولنا أن يسيروا مثلنا ونكرر مأساة الحياة بصورة مخزية.

### ارحل لأرض ذاتك

لكل رحيل سحره وأهواله، ارحل لأرض ذاتك، تتأغم معها وبالأحلام التي أزهرت في ربيع أيامك، ارحل عن كل ما يعكر صفو حياتك، رتب الفوضى التي بداخلك، وبعثرت أحلامك وأعد الحياة على بابك، لا تخف من ارتجاجات جدران آمالك، حاول، تماسك، وواصل السير، لا تقف في مكانك، لا تكتب نهاية فراقك مع ذاتك، اجعل لرحيلك معنى بعد مماتك.

### لكل خطوة احتمالات

تمسكك بأهدافك وسعيك لها وإيمانك بها، هو ما سوف يحدث بداخلك التغيير الذي تتوق له، لذلك لكل خطوة احتمالات ولكن لا تجعل الفشل من ضمن الخيارات التي تفكر فيها، أو المتاحة لك، بل اجعلها محاولات مستمرة للخروج من دائرة الأمان إلى المخاطرة المحسوبة، لتصحيح ما يعترضك من عراقيل، فالفشل قد يحاصرك عندما تتوقف عن المحاولة، لذلك واصل السير، وعاود التجربة بشكل وأداء أفضل وهذا يتوقف على قوة تمسكك بحلمك وأهدافك.

### سنظل نحلم بوعي

سنظل نبحث عن السلام الداخلي، عن الحب، عن الخير عن الصدق، عن التسامح، عن الرحمة، عن العدل عن الفضيلة.. سنظل نحلم بوعي، ونفتح عقولنا وتفكيرنا على آفاق أوسع مما نحن فيه، وعليه حتى لا نضل مهتدين من الداخل من هواجس ومخاوف، لا نتوقف عن الصعود حتى لا تقلص من أحلامك وتتغلق وتتغزل فتفقد ثوابت الحياة بداخلك.

### معركة لا تنتهي

إذا أردت أن تنسجم وتتأغم مع حياتك، فلا يكن كل تفكيرك ضد أو مع موقف أو شخص بعينه، فتلك معركة لن تنتهي أبداً على خير، ولكن كن مع فعلك الايجابي للتغيير، فقد تجد لدى البعض الكثير من الاضطرابات النفسية، والسلوكية تجاه فكرة محيطة عليه، وتظهر على سلوكه، لذلك فمعركتك ليست معه، ولكن مع التغيير الذي تريد أن تحدثه في من حولك، ليس هذا بالأمر السهل لأن الواقع الذي نعيشه مر، وقد تجد صعوبة في ذلك، ولكن لمحاولاتك على المدى البعيد، سوف تخفف من صدماتك ومعارك مع من حولك.

### لا تجعل الخير حبيس نفسك

لا تجعل الخير حبيس نفسك، كالذي يجمع الورود ليحتفظ بها، ظنا منه أنها سنظل يانعة، بل سر واجعل عطر وجودك وثقتك بنفسك ويقينك بالله، يفوح لك ولمن حولك أينما ذهبت بالخير الكثير.

### اقتنص اللحظة

اخرج من دائرة ذاتك، وغير من طريقة تفكيرك إلى استثمار الأنسب منها، واقتنص اللحظة التي أنت فيها الآن، وراقب ما تمر به وما يحدث من نتائج، وتنقل بين محطات الحياة المختلفة متمرداً على خوفك من المجهول، فقد تكون السعادة فيما تخافه وتخشى الإقدام عليه، فالحياة بطبيعتها متغيرة ولا تسير على وتيرة واحدة، فإذا لم تروق لك طرق التغيير الجديدة؛ لغربة العديد من توافه الأشياء التي تستنزف طاقاتك، والأفكار السلبية والروتين اليومي الذي أصبح جزء لا يتجزأ منك، والعيش بحكم العادة، فأنت تحكم على حياتك بالموت المبكر، كونك سعيد بوقعتك لأنك تخشى كل ما هو جديد، فالمرونة في التفكير تقودك إلى متى ترفض أو تقبل أي شيء مع الأخذ في الاعتبار أن ليس كل فكر جديد مناسب لك، فالحياة تتطلب منك أن تكون مستعداً للانحناء عند هبوب العاصفة لتعاود الوقوف بقوة مرة أخرى.

### إصرارك على نجاح فكرتك

إيمانك بفكرتك وقوة ملاحظتك لما يحدث لك في محيط حياتك من مشاكل أو احتياجات، وتدوينها والانشغال بها، وهيمنتها على ذاتك، والإصرار على إيجاد حل لها، والإيمان بأن الاختراعات التي بين أيدينا أصلها فكرة، ثق أنك ستصل إلى نتائج مبهرة بالبحث والتحليل والتجارب وخبرة السابقين، وإصرارك من البداية على نجاح فكرتك، فأصحاب الرسالات يدركون جيداً أن أي محاولة تحتل الخطأ أو الصواب، وأنهم سيمرون بإخفاقات، وصددمات، ولحظات يأس ولكنهم لا يطيرون التوقف كثيراً أمامها، فقط لتصحيح الأوضاع لمواصلة السير بتجربة جديدة، والاستعداد الدائم لمواجهة خطورة الفشل.

### مناعة نفسية

السعداء مما كانت أحزانهم يتعافون بسرعة لاستجابتهم لنداء التغيير، فيصلحون ويطورون من أنفسهم، ويشكلون حائط صد لرياح التشتت والأفكار السلبية، فيكتسبون مناعة نفسية ضد تقلبات الحياة، أما التلعساء فيعانون لأنهم لا يبذلون الجهد الكافي للخروج مما هم فيه، فيتراكم عليهم ما يعكر صفو حياتهم.

### الميول الشريرة

ما يهزم إرادتنا ويشعرها بالوهن، أنها في بعض الأحيان تجدها مزدحمة بالميول الشريرة دون أن نشعر، والتي تخترق جدار الحماية الضعيف لنا من ثوابت ليست كافية، فتصيب النفس بالضعف والاستسلام لنداء اليأس وعدم الراحة في الحياة، فالنفس الأمارة بالسوء، تحتاج منا إلى جهد غير عادي في تهذيبها، وإصلاح ما فسد من أخلاقها، ومثلها العليا. لا بد من البحث عن قوة روحية ترغب في تطهير نفسها لتدرك جمال الحياة، التي لم نحياها بعد.

## غير عالمك الداخلي

لن نرى العالم الخارجي بصورة أوضح ما لم نرى أنفسنا من الداخل، بوعي وثقة حتى نتوافق مع الأوقات العصيبة التي نمر بها، لأن الأفكار التي تتجسد أمامنا هي نتيجة ما كنا نفكر ونعتقد فيه، لذلك لابد من تغيير عالمنا الداخلي أولاً، كي نحصد نجاحات تبهر عالمنا الخارجي.

## رأس مالك في أفكارك

رأس مالك في معرفتك المتجددة، ومهاراتك الفعالة، وتحسين قدراتك، وشحن طاقاتك، وشجاعتك فيما تقدم عليه، فالأفكار الجيدة لا تفقد قيمتها. بل سهل إعادة تشكيلها أكثر من مرة، لتخرج منها بما هو جديد، ما دمت تملك الشجاعة، والصبر والرغبة المشتعلة في إعادة تدوير أفكارك من آن إلى آخر، لتكتشف ما لم يكن يدور في مخيلتها، فالأفكار العظيمة تجتذب أفكار عظيمة مثلها، فالقيمة الفعلية فيما يتحقق ويخرج للنور وبما يكمن فيك أنت.

## أطلق العنان لقدراتك

أنت، من الأصول الثابتة القادرة على إحداث تغيير رائع في أي وقت، بإطلاق العنان لقدراتك الإبداعية ورؤيتك البعيدة في تخيل ما سوف يكون عليه المستقبل، بتفاصيل دقيقة أنت فقط من يدركها، فروح النصر التي بداخلك هي القوة الدافعة التي تذهب بك إلى أي مكان، والتي تبحث عن مكانة راقية دائماً فهي الرفض لروح الانهزامية، ولا يمنعها أحد من تحقيق ما تصبو إليه، فهي المدركة من داخلها أنها ذا قيمة.

## كن أكثر فاعلية تجاه أحلامك

الحياة لا ينجح فيها الأذكي، والأقوى، والأسرع، وإنما من قرر، وأصر على أن يواجه، ويقترح، ويقدم على المحاولة وفي قرارة نفسه أنه يستطيع فعلها مثلما فعلها آخرون من قبله بل سيقدم أفضل ما لديه لإيمانه واعتقاده بأنه يستطيع.

كن أكثر فاعلية، وأحلم بشكل أكبر كي تحقق نتائج مذهلة، كما فعلها الكثيرون من قبلك كأديسون، ونيوتن، وجرام بل..، فنحن عندما نطلب من الله نطلب الفردوس الأعلى، فكن على قدر ما تؤمن به بالأخذ بالأسباب، وشخذ همتك، وتجديد طاقاتك لتحقيق أهدافك مهما كانت، بثقتك في ذاتك ويقينك في الله، أنت دائماً على الطريق الصحيح.

## طريق الحق

اقترِب من الله، والتمس دَفءَ محبته بصدقك العميق فينعم عليك بالهداية، والرحمة، والمغفرة  
ليهديك إلى طريق الحق ويبعدك عن كل باطل

### علاقات متوترة

لا تجعل فشلك في علاقة ما، أو صداقة عمل، أو جيرة. . . بسبب سوء تقدير منك، أو نقص في قدراتك لقراءة مع من تتعامل، وإغفالك الكثير من الإشارات الواضحة بالدلائل التي كانت تشير إلى أنها علاقات متوترة من البداية، وأنها قابلة للانحيار في أي وقت، ولكنك كنت تتجاهل ذلك مع أنها ليست مستقرة، ولا قائمة على ثوابت الحياة. فهي ليست صداقة حقيقية بمعنى الكلمة. فلا تجعل هذا يوترك، ويكون رد فعلك الانعزال وعدم مصادقة أحد. كون هذا من وجهة نظرك أفضل لك. فقد تكون صداقة مصلحة من البداية تنتهي بانتهاء المهمة التي كان يسعى إليها.

### عندما لا تدرك حقيقة وجودك

الكثير منا قد يخسر ذاته، عندما لا يدرك حقيقة وجوده، فهو من السهل أن تغريه متع الحياة، فينجذب لها بسهولة مستسلماً لدخول متاهتها، فهم مهمومون فقط بأشائها المادية والتفاخر بها، والرغبة الجامحة في الثراء الذي لا حدود له بداخلنا.

### فلنرتقي بأرواحنا

جوهر حياتنا لا يكمن فيما نملكه من أشياء مادية، ولكن في الارتقاء بأرواحنا، لذلك تكمن سر سعادة أي إنسان في محاولة ضبط أنفسنا، وترويضها من أجل أن نجد معنى وقيمة لما نسعى إليه، فنحن نخوض معارك شرسة كل يوم، والصادق مع نفسه يتماسك بكل ما لديه، من وسائل تعينه على مواجهة مخاطر إسقاط الذات في فخاخ لعبة الحياة .

### منفى قصير

إذا تمعنت في الحياة ستجدها منفى قصير، قد تقصر، أو تطول، فليس بعدد السنين يكون الإنسان ولكن بمدى ما يتركه من خير، لذلك لا تتردد أن تطرق باب الرحمن، فأنت على بعد خطوة تطهرك.. تنقذك. حتى لا تندم، ويهلكك الطوفان. اطرق الباب واهزم كبرياء الحقد والشر.. أحمد نيران الشهوة بداخلك وأعلن التمرد عليهم والعصيان، فلن ينجو منا أحد بأفعاله وإنما برحمة الخالق.

### الوجوه المزيفة

احذر الوجوه المزيفة بجبالها الخارجي، وبريقها، وسحر كلامها وادعاء طهر قلوبها وصدق مشاعرها، فليس كل من تقابله يبدو على حقيقته، فكم من النفوس تتلذذ بخداع الآخرين، وكم من الوجوه كانت رائعة، وراقية في كل شيء، وبمرور الوقت سقطت الأتعة عنهم بعد أن وصلوا لهدفهم من فريستهم، في تلك الحالة لا نلوم إلا أنفسنا لثقتنا العمياء، كل ما عليك شيء من الحرص وإمعان النظر في تعاملاتك، واكتساب الخبرة التي تؤهلك

لاكتشاف خداعهم مبكراً، وليس بعد فوات الأوان، ولا تتجاهل المواقف التي تتعرض لها، فلا تجعلها تمر مرور الكرام حتى تستشعر مع من تتعامل.

### العالم مزدحم

رغم أن العالم مزدحم فأجعل لك مكاناً فيه يبهرك، بتخطي الصعاب، والعثرات، والتحديات لتحقيق نتائج أفضل، وحياة مميزة لترتقي إلى المكانة التي ترغب في الوصول إليها.

### العناد الخاطيء

الإصرار على الموقف الخاطيء والعناد من أجله، رافضاً وجهة النظر الأخرى، يولد بداخلنا خطأ مضاعف، وهذا يدل على ضعف في الشخصية، لأننا لا نملك الحجة، والبرهان، والرأي السديد فيما نقوله، فمن سمة الأذكياء يعرفون مدى ما يقولون ويستشعرون مواطن الضعف في آرائهم، إذا ثبت ذلك فينصتون للآخر بمراجعة، وتحليل ما قيل، ولا حرج عندهم للاعتراف في ذلك على عكس المعاند، والمتكبر قد يفقد كل شيء بجهله وإصراره الذي ليس في محله.

### لتفوز بجنة الرحمن

قم واغتسل من ذنوبك، وأرتو من فيض الرحمن، جدد بداخلك الأمل واستشعر نسائم الهداية والأمان، وتطهر من الذنوب والمعاصي، وأملأ الفراغ الداخلي بحب المنان، وتعلم كيف تجني الثمار الحلوة بنفسك لتفوز بجنة الرحمن.

### واجه فشلك

الهروب من مواجهة الواقع ليس حلاً، لأن الواقع لن يتغير، لذلك واجه إخفاقك واجه ضعفك واجه ذنوبك.. ، تركك لها سوف يلاحقك أينما ذهبت ويزيد من أخطائك كلما تأخرت في مواجهة ما تمر به، فكلنا معرضون أن نصاب بخيبة أمل في كثير من أمور حياتنا، فالواقع واقع لا تحاول تجميله لأنه سوف يفرض نفسه عليك، اعترف بوجود مشكلتك أو قصور فكرك.. ، فاعترافك بوجود المشكلة بداية راقية لمحاولة علاجها.

### متاهة الحسد

إنجازات الآخرين اجعلها حافز لك ولا تجعلها سبب للغيرة والحقد، فإذا استشعرت شيئاً ما بداخلك، فقم بتحويل الشعور بعدم الرضا عن ذاتك إلى طاقة ايجابية، حتى لا تدخل في متاهة الحسد، والتقليل من شأن الآخرين في نجاحاتهم، وتدني الشعور بالثقة لديك، فإذا كنت في سباق فلا

تنظر إلى الوراء حتى لا تشتت ذاتك وتهتز من الداخل وتفقد الشعور بالتركيز، ولكن عافر واستمر في مواصلة التقدم أياً كان المنافس حتى تحقق الهدف الذي تريده.

### مناهة المقارنة

إذا كنت تشعر بالتجاهل، وعدم الاهتمام في بعض المواقف فلا تجعل ذلك الشعور يقودك إلى مناهة المقارنة مع من تحب وتدخل في منافسة معهم بل ركز على التألف معهم وطور من أخلاقياتك وقدراتك، بل حاول كيف تتعامل مع إحساسك في مثل تلك الأمور، بدلاً أن تفني حياتك في البحث عن أدلة تثبت بها أن الآخرين حظهم أوفر منك، وأنت أقل منهم قيمة، بل غير طريقة تفكيرك، ونظرتك للأمور، وإحساسك المغاير لطبيعتك الخيرة إلى تحويل الطاقة السلبية إلى طاقة تدفعك إلى إحساسك بذاتك، وقيمتك في الحياة ويكون بؤرة تركيز جهودك في علو مكانتك وشأنك.

### ينابيع العطاء

السلام الروحي، مرتبط بالوجود مع الله، فيمنحك الإشراف وحياة خضراء، والبهاء، والثمر، وأجواء معطرة بالحب، ندية بالرضا، ويحيي أرواحنا التي تصحرت في الزيف والظلم لأنفسنا حينما جفت ينابيع العطاء بداخلنا.

### إشعاع التغيير

حاول أن تجعل كل خلية من خلايا جسدك، شبيه بأفكارك بأن يتجسد فيها إشعاع التغيير، وتحقيق نجاحات باهرة وإنجازات عظيمة، اجعل ثقتك بذاتك تشع بالأمل والتفاؤل والشجاعة حتى تحرر من قيودك وما يحد من إبداعاتك، وكن على صلة بمنبع لا ينضب وهو يقينك بالله، ففوة اعتقادك وإيمانك تقودك إلى الثقة بالنفس والاعتزاز بها، لذلك اجعل قوة تفكيرك في توظيف المعرفة التي لديك، وفي إمكانية استخدامها وليس بكثرتها واستشعر صفات القوة والثبات واجعلها حاضرة في ذهنك أينما ذهبت.

## محترفي الإحباط واليأس

لو صدق أصحاب الانجازات في التاريخ من حولهم من محترفي الإحباط واليأس والتعاسة وتدمير الذات لما كانت تلك الاختراعات والابتكارات والاكتشافات المذهلة.

## خطوة للأمام

خطوة تخطوها للأمام قد تغير مجرى حياتك بالكامل إلى حياة أفضل، إذا كانت تقوم على أسس من التفكير المنطقي، والالتزام مع التسليح بمهارات، وقدرات كافية تعينك على اتخاذ القرار، في محاولة لإعادة اكتشاف نفسك، فبدون التفكير المنظم قد تنفق الكثير من الوقت والجهد في أمور لن تعود عليك بالنفع، وإنما ستسير في حلقة مفرغة، وقد يصبح اللاقرار هو عادتك الوحيدة، ويصبح التردد ثمة في شخصيتك يشعرك دائماً بالقلق والتوتر، ولا جدوى لما تقوم به، فكثير من الناس قد يكونون على بعد خطوة واحدة من النجاح، ولكنهم فقدوا القدرة على التوازن لعدم التزامهم بما يؤمنون به إلى النهاية.

## حياتك أفضل من كل انجازاتك

العمل قيمة عظيمة لكن حياتك أفضل من كل انجازاتك فلا يكن كل همك البحث عن قوت يومك وتوفير احتياجاتك والفخر بنجاحاتك فلنعيد النظر إلى أعمالنا في ضوء تقييمنا لحياتنا، اعمل لتظهر عظمة الخالق في روعة إبداعك.

## اتجاه بوصلتك إلى أين

هناك الكثير من الناس لا يترك البعض يهناً بما هو عليه، فهم في حالة تعطش دائم للمعرفة والتتبع، وفي محاولات مستمرة لاختراق الحاجز الأمني عند الغير، محملاً كفهم الأمر من عناء ومشقة، وهذا يعطيهم دافعا للسيطرة، والهيمنة، والتنبؤ بحركات الغير. فأعمالك لا تمر عليهم مرور الكرام، فهم يرصدون ما تقوم به، ويحاولون قراءة وتفسير الدوافع الكامنة وراء أفعالك وحركاتك ويحاولون نبذ ومكر التنبؤ بما تقوم به، لاستخدامه سلاحاً مدمراً ضدك، لذلك غير من اتجاه بوصلتك من آن إلى آخر، فقم بعمل ما أو سلوك أو حركة غير متوقعة غير متجانسة منك، فتثير بداخلهم القلق والحيرة والارتباك، لأنهم لم يدركوا حقيقة فعلك الجديد، لكونه مخالفا لما هو معهود عنك.

## أنت الحياة نفسها

أنت امتداد لأفعال الخير، أنت الحياة نفسها فكرها، وقولها وإيمانها، وعملها، وروحها، نقها من زيفها وخداعها، واربط هدفك بالوجود كله، أعد تقييمك بين الحين والآخر فأنت جزء من أعظم رسالة، سطرها بوعي ويقين لحين إشعار آخر.

## هناك شخص ما ينتظرك

وأنت تفكر وتكتب الكلمة كن أميناً، فهناك شخص ما ينتظرك، يثق بك، يريد أن تمد إليه حبل الإنقاذ، يقف على حافة اليأس، وينتظر كلمات الأمل.

وأنت تجلس مع الناس. اجعل قلبك أرضاً خصبة للمحبة والخير. حاول أن تترك أثراً طيباً في نفوس من حولك، فقد تجد كلماتك الصادقة صدى بداخل من تتحدث معه، فتغير مجرى حياته من حياة متخبطة خاوية فاسدة، إلى حياة هادئة تسعى إلى أن تزيد من أسهم الخير والرؤى المستقبلية.

وأنت تسير في شوارع الكون العظيم تذكر أنك جزء لا يتجزأ من هذا العالم الرحب، فاجعل كل خطوة تخطوها تتجه إلى آفاق جديدة تجاه الآخرين خلقياً وعلمياً، ولا تجعل عقارب الساعة تتوقف عند زمن معين، فأنت من كرمه الله بنعمة الوجود والسعي إلى التقدم والتطور إلى حياة أفضل .

## كن مع الله

إذا أردت أن تستشعر السعادة، فكن مع الله، وأعلم من البداية طريقك ومنهجك في الحياة حتى لا تشتت ذاتك، وحاول دائماً أن تملأ الفراغ الموجود في حياتك بأي شيء ذا قيمة، حتى لا تكون فريسة سهلة لمعاول الهدم، فأكثر الناس شقاء هم من لا هدف لهم.

## أسوار المحبة

لا تنظر إلى أحلامك كأنها كتلة واحدة جامدة، بل حاول أن تؤدي الواجب المطلوب منك الآن في حدود يومك، وإذا حققته تطلع إلى خطوة أخرى. ثق بنفسك وبأن الله معك في كل خطوة تخطوها، واستشعر بداخلك الصفاء النفسي والرضا، ولا تسخط من أي شيء حتى تجني الثمار الطيبة، ولا تنتظر الشكر من أحد على ما تفعله، بل شيد بنفسك أسوار المحبة مع من حولك، وارك في كل مكان بصمة لحياتك، فأنت في منافسة عظيمة لنيل رضا ملك الملوك. أنت لم تأتِ إلى الدنيا لجمع المال وبناء البيوت والقصور، فذلك أمر هين، ولكن إسع إلى الخير في دنياك واقترب بعبادتك وإخلاص نواياك تفرز برضا الرحمن.

## لا تؤجل أجمل الأشياء بداخلك

لا تؤجل لحظة تتصالح وتتصارع فيها مع نفسك، لحظة تقربك من الله، لتستمتع بنوره يوم لقائه سبحانه وتعالى، فقد تكون آخر لحظة في حياتك، فلا تؤجل صلاتك وعبادتك. لا تؤجل لحظة تبدر فيها بذور المحبة في مكان ما، فقد لا تعود إليه مرة أخرى. لا تجعل كلمات المحبة لأحبائك، وأصدقائك سجين نفسك بل قلها لهم الآن ولا تؤجلها، فقد تكون لها مفعول السحر فتشعرهم بالسعادة فقد لا تراهم مرة أخرى. لا تؤجل فكرة أو كلمة أو قراراً قد يكون سبباً في إنقاذ حياة إنسان يغرق الآن، ينتظر أن تمد يدك له. افعليها بقوة الآن.

## رغم كل أوجاعك

ابتنسم رغم همك، رغم دواعي حزنك، رغم كل أوجاعك وأطلب من الرحمن أن يشرح صدرك وأن لا يسلبك الألم حياتك، وأن يكون الفردوس دارك، فقط كن مؤمناً ستنتهي الأوجاع يوماً ما حين يأذن لها الرحمن الرحيم.

## قارب بلا دفة

الإنسان الذي بلا هدف، يظل حائراً ضائعاً كقارب بلا دفة، يتخبط يتعثر يتأثر بالعواصف والأعاصير، يجد ذاته مبعثرة مشتتة على صخرة الحياة، يتسلل إليه الشعور بالملل والفتور من أعماله وأفعاله، فلا فائدة ولا جدوى ولا معنى لما يقوم به. كل يوم شبيه بالآخر من تكرار روتيني لأعمال اعتاد عليها بلا تجديد فيها، فقط العمل لمجرد البقاء لانتظار قدره المحتوم. ينظر إلى أعماله اليومية على أنها تافهة، يستسلم لمنطق الرفض والتمرد والانهيار، وقد تراه في بعض الأوقات ينظر إلى الحياة على أنها عبثية لعجزه عن إدراك قيمة وجوده.

## غير من مفاهيمك الخاطئة

ترهب نفسك وتخيفها بصورة كاملة تسعى لتحقيقها بل اعمل على تغيير مفاهيمك الخاطئة وصورك المزيفة عن نفسك وأسلوب فكرك بل عالج مناطق الخلل والنقص فيها واعمل على اكتشاف قدراتك الكامنة.

## غربل أفكارك

لا تترك نفسك لمعاول اليأس تلوث مساحة التفاؤل والأمل الباقية في حياتك. غربل أفكارك واختر الصالح منها، واجعل من جهلك في أرضك المجهولة أمر خارقاً للعادة حاول اكتشافه. لا تقف ممهاً كان الأمر. انطلق من مكانك فقد يكون انطلاقك من مكانك نقطة استعادة التوازن لنفسك، واحضن ما تبقى من عمرك ولا تفرط فيه ولا تدع وقتك يضيع هباءً، حتى لا يجد الملل مكاناً في حياتك؛ فالملل يأتي لمن لا يجد شيئاً يفعل، وإذا وجد هدفاً له لا يعرف كيف يجد الذي يتلوه.

## كن شمساً تتوهج بداخلك

كن فارساً لأحلامك، كن شجاعاً لأفعالك، كن محارباً مناضلاً من أجل أفكارك، كن صابراً على ألامك، كن شمساً تتوهج بداخلك، كن وقياً لنفسك، كن حارساً أميناً على سنوات عمرك، ولا تقلل من شأنك، وودع الملل وكن مجدداً لحياتك.

## خذ وقتاً لتتعم بحياتك

لا تنس نفسك في خضم حياتك وانشغالك لتجد نفسك في النهاية مجرد جسر عبر عليه الآخرون وسقطت أنت في المهالك. خذ وقتاً لتنعم بشمسك وتغريد طيورك وعطر ورودك. خذ وقتاً لتتعرف على جوانب ضعفك، وهفواتك وأحمد الله على وجودك، وبقائك، وتصحيح أخطائك، واستشعر ذاتك من تأملاتك، وللم الصالح من أوراقك، وتفقد إحساسك بالأمك وتعلم من معاناتك، وأكثر من عطائك وحلق بأجنحتك في سبائك ودع الخلق للخالق.

### اعزف نغمات الأمل في كلماتك

خذ وقتاً لتعزف نغمات الأمل في كلماتك، وانسج من خيوط المحبة والرحمة جسوراً للتواصل مع نفسك ومن حولك. خذ وقتاً وأوقف الحرب الطاحنة داخلك وفي عملك ولو فترة قصيرة، لترى أشياء أخرى تستحق اهتمامك كزيارة أحبابك، وإرسال رسائل المودة لأصدقائك، والتفاعل مع من تحب من جيرانك، والعطف على اليتامى والفقراء من حولك، وزيارة المرضى والتبوير لتظل تتذكر كونك مفارق هذه الحياة.

### لا يصح إلا الصحيح

انظر حولك وفي كتب التاريخ، تجد أنه في أشد الأيام ظلمة وحلكة والحداداً أخلاقياً وفساداً ما بعده فساد، يعتقد الجميع أنها النهاية لا محالة.. تجد الصورة تعود إلى وضعها الطبيعي ويعلن الخير عن وجوده، وتعود الحياة إلى مسارها الصحيح. لذلك اثبت وكن في مكانك فارساً، فمها كانت العتمة والظلم والهرولة الفكرية لا تترك موقعك والواجب الذي يجب أن تؤديه في الحياة، فقد تجد نفسك أنك أنت الخاسر الوحيد إذا تركت مكانك؛ فقد يبدد النور الظلام في الوقت الذي أنت قررت فيه الرحيل.

### الرابحون في الحياة

اتبع الضوء الذي يخرجك من عتمة التقيد، والتخلف، والجهل وفك شفرات الحياة، لتجد لك دوراً ومعنى فيها، فالرابحون لا يفعلون ما يفعله الخاسرون، بل يفعلون ما يجلب لهم الإشراق والسعادة.

### غير نظرتك للحياة

غير نظرتك للأشياء من نظرة حزينة، مكسورة، باهتة تجعل يومك كله حزين، إلى ابتسامة صادقة مع النفس تعلو الوجه علامة على الرضا والشكر وتخطف بها قلوب الآخرين. غير نظرتك لهدف ما من نظرة شمولية قد تحبطك، لأن الهدف كبير ومحتاج إلى مجهود عظيم، إلى أداء الواجب المفروض أن تؤديه الآن ثم التالي له حتى يتحقق ما تصبو إليه.

غير نظرتك السطحية إلى ما تقوم به وأنه ليس عملاً تافهاً، فقد تنظر خلفك يوماً ما لتجده عملاً هائلاً عظيماً. غير نظرتك من أنك أنت الوحيد المبتلى والذي يعاني أكثر من غيره إلى الشكر لله على حاله، فمن رأى ابتلاء الآخرين حمد الله على ما هو عليه، لا تنظر لشيء سيء حدث لك اليوم على أن الغد سوف يأتي بكوارث، فلا تتوقع البلاء قبل وقوعه فيقضى عليك، فقد يكون الآت أفضل، وتذكر أن كثيراً منا تعرض للصعقات الكهربائية نتيجة النظرة الخاطئة.

## لا تجتر إخفاقاتك

الناجحون لا يدعون أي احتمال يخطر على بالهم، إلا احتمال النجاح، فهم لا يجلسون يجتريون إخفاقاتهم بل يتجاوزون كل ما يبدد طاقتهم، ويدعمون ملكاتهم العقلية فيخرجون من تحد إلى آخر ويتعلمون الدروس العظيمة من أي إخفاق، ويدركون ذلك جيداً فيعاودون التجربة مرات ومرات، لأنهم عازمون على النجاح ويمنون أنفسهم بأنهم قادرون على تجاوز أي محنة، ويتصدون لأي عائق، ويتجاوزونه بأخذهم بالأسباب الموضوعية للثقة بأنفسهم، ولا يسمحون لأي شيء يهزمهم من الداخل، فأكثر ما يدمر الذات هو التردد والشك.

## أنت لوحة فنية رائعة

الحياة لا تحتاج إلى نماذج، وتجارب، وصور مكرره بل ومتائلة، بل تحتاج إلى من يضفي عليها من جمال ورقى ذاته ويبدع في لوحة فنية رائعة من جمال روحه، وفكره، ليساهم بأعمال مبهرة في كينونة الكون العظيم.

## واجه ضغوط الحياة بشجاعة

كثيراً ما تسوء حالتنا النفسية بسبب فشلنا في التعامل مع الضغوط النفسية بشجاعة، فتستهلك من تفكيرنا وأجسادنا تفاؤنا وإقبالنا على الحياة، مما تضيف إلينا مشكلات إضافية على المدى البعيد، لأننا لا ندرك كيفية التعامل مع أنفسنا وقت ظهور المؤثرات الخارجية، أو وقت الشدائد مع افتقادنا إلى كيفية استدعاء القدرة من الثوابت الضرورية والقدرات الغير عادية عند الاحتياج إليها، والتي تحقق لنا الرفعة للاحتفاظ بقدر من التوازن لعبور تلك المحنة.

يجب أن نقاوم أي فكرة مدمرة، أو خاطرة متنافرة، أو أفكار معادية للنفس تذهب بنا إلى الوهن، واستنزاف طاقاتنا، وراحتنا النفسية بتكرار الإيحاءات السلبية لأنها ستجعلنا في النهاية نستكين إلى ضعفنا، وتفقدنا اهتمامنا بالحياة، وتعطل قدراتنا وكل قوانا العقلية، والروحية فلا تستجيب لأي نداء يعيد لها توازنها.

## رؤية متفتحة

ثق أنك لن تصل إلى نتيجة عادلة، ما دامت لديك أفكار وأحكام مسبقة، ومتغلغلة في كوامن ذاتك، وترفض بدون أن ترى أو تسمع الطرف الآخر، فهذا يمنعك من التفكير بعمق ويجعلك تقف

عند نقطة معينة لا تريد أن تتعدها، لأنك تفتقد التحليل العقلاني بعمق، ورؤية متفتحة، ومتطورة بالتفكير الايجابي والطرق السليمة في البحث عن حلول التي تجنبك الأحكام المتسرعة والمسبقة، إننا قادرون على الفهم والاستيعاب مادامت لنا مراجعات فيما نقول، بدون تكبر وعناد، فالمعرفة السليمة تفرض نفسها بقوة، وتكمل الأخرى وتجعل لدينا القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، لتصعد بنا إلى فهم الأشياء الأكثر تعقيداً، فكل ما حولنا من رقي، وعلم بسبب الفكر المتطور والمكمل للآخر، بطريقة منهجية سليمة ومتفتحة ومحبة للحياة.

### النجاح لمن يسعى

النجاح يذهب للذين يبحثون عنه، ويتجهون نحوه، ويخططون له ويصرون على إكمال خطواتهم بالثبات على أهدافهم لا للذين ينشغلون بأمور أخرى.

### تحكم في أفكارك ومشاعرك

قد لا نستطيع التحكم في أحداث حياتنا المؤلمة والقاسية، ولكننا نستطيع التحكم في أفكارنا، وإيماننا، ومشاعرنا وتوجهاتنا فيما يخص تلك الأحداث، لأننا أمام أمر واقع، فإن ما يحدد مصائرنا في تلك الأوقات العصيبة، هو ما نملكه من قوة اتخاذ القرار المناسب بهدوء، لا ترك أنفسنا رهن الظروف والشدائد.

والناجحون ينظرون إلى ما يصادفهم من عقبات، وعوائق على أنها مجرد حواجز في سباق، وعليهم أن يتخطوها بكل ثبات انفعالي، وقوة في التركيز، ويقين، وإيمان لكي يصلوا إلى أهدافهم.

قرر ما تريد مما كانت معاناتك، وأسع إليه باتخاذ الإجراء المناسب له، وكن مرناً في تعاملك مع ما يصادفك من عراقيل بتغيير طريقة التعامل مع ما يعترضك بأفكار، وحلول متغيرة مع كل خطوة تخطوها، فكل خطوة لها ما يناسبها حتى تحقق أهدافك.

### لحظات الاختيار

في لحظات الاختيار الحر تقرب إلى الله، واطلب منه ما تشاء فله سمات رحمة، ومغفرة تسع الكون وما فيه، واعترف بذنوبك بأنها ليست جراً وتكبراً على من أعطاك، ووهبك كل شيء، وإنما ضعف، وقصور منك في لحظات الغفلة، والظلمة الداخلية، ومتاهة النفس بكل ما فيها، ابحث عن مخرج لك من ظلمة النفس إلى نور الهداية، وتمسك به، وحافظ على إشعاعه بداخلك، فالعدل الحقيقي عند الله، ولا ملجأ منه إلا إليه، وهذا يجعلك تتمسك بلحظات الاختيار الحر في حياتك، مهما كان ما تمر به من فقر وجوع ومرض وابتلاءات فلن يجبرك أحد مهما كان على فعل شيء لا تريده، لأنه الوحيد المطلع عما تكنه نفسك.

## كن صبوراً مع نفسك

فتش عن أجمل ما فيك، وكن صبوراً مع نفسك فقد تجد ما يخيفك، ويرهبك مجرد توافه أشياء أنت من تعاملت معها بطريقة خاطئة لقصور المعرفة وخلل في جهاز المناعة النفسي لديك.

## احتفظ بقيمك أينما ذهبت

تمسك بقيمك، واحتفاظك بهويتك في عالم يسوده العديد من المتناقضات والصراعات يؤكد لك هذا أن أصحاب القيم يخوضون معركة شرسة كل يوم للاحتفاظ بما تبقى لهم من هويتهم الإنسانية؛ فهم لا يقاتلون فقط الشر، بل لديهم من الأهداف الايجابية ما يسعون إلى تحقيقها. هم يتحركون من أجل مبادئهم، لأن ما يقومون به من أفعال جديرة بهم، هو ما يجب أن يفعل، لأنه يستحق أن يفعل، فالوعي بالقيم هو أساس أي إنسان يسعى إلى تنمية ذاته.

## تحرر من التبعية

تحرر من التبعية، واقع وارض بما وهبك الله من نعم، وكن مطمئناً بيقينك في الله، فهو مسبب الأسباب، فحدد ما تحب ولا تقض عمرك فيما لا تحب، فإذا لم تستطع شيئاً فدعه.. وابذل قصارى جهدك فيما تستطيع فعله، وخطوة خطوة تزداد ثقتك وحاوِر نفسك من آن إلى آخر، ووظف حواسك لاكتشاف رقي ذاتك.

## استثمر نعم الله عليك

استثمر نعم الله عليك في طاعته، وفي الارتقاء بنفسك، فمرور الوقت قد نصبح عاجزين عن فعل أشياء عديدة كانت في متناول أيدينا، ولكن إهدارنا وإسرافنا في طاقتنا كان سبباً في خسارة الكثير، وكنا قادرين على فعلها بيسر، ولكن تضارب أفكارنا، وعدم تقدير قدراتنا كانت بمثابة الندم والحسرة على أجمل الأيام، ولكن تبقى المحاولة حتى لا نفقد بقية ما تبقى لنا من طاقة ونهدرها هي الأخرى.

## خذ بأسباب الثقة والنجاح

ما أروع أن تشعر بقدراتك، وإمكانياتك، وبثقتك في ذاتك عندما يشك فيك الآخرون! فكم من بشر كانوا ذوي قدرات محدودة، وهذا ما كان يراه الآخرون فيهم، ولثقتهم في الإشعاع الذي لا يهدأ بداخلهم وعدم توقفهم عن المحاولة قدموا نجاحات باهرة لأخذهم بأسباب الثقة والنجاح! ولم يلتفتوا إلى تفاهات الآخرين، بل كانت حافزاً رهيباً بداخلهم لتحقيق أهدافهم.

## حتى تعيش بسلام

ستكون حياتك مليئة بالأسى، والحزن، والهم المستمر، عندما تغمض عينيك عن مؤشرات واضحة في كل من تصادفه في حياتك، من المفترض أن يكون لديك من القدرة والتميز، والحنكة في معرفة أنواع البشر، والتصرف بموجب استنتاجاتك حتى تعيش بسلام.

### سهام قاتلة

وأنت تتحدث عن نفسك، كن حذراً من كثرة الثروة بداع وبدون داع، ظناً منك أن ذلك سوف يجذب لك الانتباه، بل قد يؤدي التحدث عن انجازاتك أن يصيبك شيء من سهام الحسد، مما قد يسبب لك الكثير من المتاعب، فمن الأفضل، عليك أن تغير من أسلوبك مع من تتعامل معه، بقدر من الوعي، والرشاقة والسهولة ليناسب طريقة تفكيره وأسلوب حياته، فمن الذكاء أن تدرك جيداً طريقة التعامل، والتكيف مع ثقافة الآخر، فلا تتنازل مع من هم أدنى منك فتثير شهيتهم لوأد أفكارك، والتطاول على كيانك، ولا تتعال على من هم أعلى، فتثير غضبهم منك فتفقد منهم الكثير.

### ضع حدا لتبريراتك وأعدارك

قد يكون من السهل إيجاد تبريرات، وأعدار لمن حولنا، وقد يصدقوننا، فكيف بتبرير الأخطاء أمام الله وهو المطلع على ما في قلوبنا، وما يصدر من أفعالنا؟ لذلك حاول بكل شجاعة ومصادقية أن تضع حداً لتبريراتك وأعدارك، وأن تعاهد نفسك على الاعتراف بالخطأ، ومحاولة التغلب على تخاذلك وتكاسلك، واستعن بالله، واطلب العون منه لتصحح وضعك، واستعادة جمال وروح قلبك لتبدو في صورة حقيقة تسعد بها، وجديرة بالاحترام.

### راحة البال

إذا لم نعالج نواقصنا بما هو أنفع لها، كتب علينا الإحساس بالتعاسة، فيظن البعض عندما يصبح غنياً أن حياته ستتغير، فكل ما يحدث أن المال يضيء عنصر المتعة على حياتنا، وقد يفي باحتياجاتنا، ولكنه لا يحقق السعادة الحقيقية بداخلنا، فليس غنياً من يملك المال. إن كان ذلك هدفه الأول والأخير ظناً منه أنه بحصوله عليه ستحل جميع مشاكله ويهنئ براحة البال، فإن ما حدث هو أن المشاكل فقط تغيرت.

### المال لا يجلب السعادة

الكثير منا يعلم أن المال لا يجلب السعادة، غير أننا نتجاهل ذلك بغرابة شديدة، كوننا نخدع أنفسنا، وننشبت بهذا المفهوم الخاطئ، فهناك الكثير من المتاعب والهموم التي تفوق الاحتمال، يقف الإنسان عاجزاً بماله أن يجد لها حلاً، فالمال ليس بمثابة عصاً سحرية سيحل مشاكلنا كافة،

ويحقق لنا السعادة المنشودة، وليس مقياساً للنجاح، وتقدير الذات، بل تجد الكثير ممن ينعمون بنشوة جمع الثروات تزداد مشاكلهم لجهلهم أسرار نعمة المال الحقيقية، وفن إدارته وتسخيرها للخير.

### نقطة البداية

لا تنتظر الأسوأ في حياتك، كل ما في الأمر أنك لا تجد فن التحرر من مخاوفك، وهو واجبك وكيفية إراحة نفسك من الأنماط البشعة، التي كلما تقدمت خطوة للإمام ترجعك إلى نقطة البداية بل قد تجد حياتك ازدادت سوء.

### إصلاح كل شيء

هناك من يريدون إصلاح كل شيء، وفي النهاية قد تجدهم يفسدون كل شيء، قد تجدهم ساخطين، متمردين، محتجين بصرخة قد تبدو صادقة في وجه الظلم والفساد، ولكنها صرخة بلا رؤية واضحة المعالم، مجهولة الهوية قد تجدها في النهاية خروجاً من ظلم إلى ما هو أظلم، فهم يفقدون الشعاع الذي يهدي ويبني من قدر ما يسعون إليه من إصلاح وتغيير. فكثيراً من دعوات التغيير قد تجدها بلا فكر، بلا قضية، ولا هدف بعينه، فتجدهم يهرولون ويتخبطون، وإذا صادف وتحقق التغيير تجدهم عاجزين عن إدارة ما كانوا يسعون إليه، لأن المسؤولية أكبر منهم ومن قدرة تحملهم على الإتيان بحلول لمشاكل قد تكون لا حصر لها.

### الأفكار الكبيرة

الأفكار الكبيرة تكون غير خاضعة للإغراء لا تتحرك بدافع من الميل نحو شيء معين، أو نزوة أو غضب...، إنما تحركها ثوابت وقوة داخلية تدرك ماهية الروح الانسانية.

### التفكير بمنطق ورؤية سليمة

حرك ذاتك وابحث عما ترتقي به، وأزل الحدود التي قيدتك في تقبل أشياء أنت الذي فرضتها على نفسك، بداعي ظروف الحياة وفكر الاستكانة الذي بداخلك، حتى تتمكن من تمييز الفرص المتاحة لك، والسعي إلى أفضلها، فمن الذكاء أن تدرك كيف تتحمل المسؤولية والمخاطر التي قد تواجهك؟ وتكون جديراً بالتصدي لها والتغلب عليها، وفي نفس الوقت يكون لديك من الحنكة والمهارة لتستمع بحياتك.

التفكير بمنطق، ورؤية سليمة يقودك إلى العمل الذي تحبه، مما يجعلك أكثر قابلية للنجاح والإبداع فيه، والشعور بالمتعة والرضا حتى لو اضطررت للعمل بشكل مؤقت في أعمال ليست محببة لك في البدايات، ولكنها من خطوات نجاحك واعتزازك بها.

### الأحلام والهزيمة

كم من الأحلام كانت دافع لنفسها فإذا كان النجاح بعيداً عنك فلا تجعل الهزيمة تقترب منك وتقف على بابك.

### أصل المتاعب

ابحث عن أصل المتاعب التي تسبب لك العديد من المواجهات، والتي أنت في غنى عنها، ووجه ضربتك إليها مباشرة بقوة، ووعي حتى لا تتضاعف متاعبك، وتفقد المناعة قوتها بداخلك، وتغفل في التصدي لها، وتكون صيداً سهلاً لها. وكما يحدث في الأمراض المستعصية تركها، أو إهمالها في البداية، وعدم معرفة سبب الوجع والألم يجعل المرض يستشري، والذي يبدأ بخلية واحدة ويتكاثر، ويصعب علاجه أو استئصاله حتى يتمكن من الفتك بنا.

### عش بالورع وحسن الخلق

كن في وقت الأزمات والشدائد حلاً، وفي الأحزان والإخفاقات أملاً، وفي النكبات رحمة وعدل، وفي العتمة نورا، عش بالورع وحسن الخلق تطيب دنيتك وتفوز بآخرتك.

### شيء من الخصوصية

احتفظ بقدر من الخصوصية لبعض ما يحدث في حياتك، حتى تجنب نفسك الكثير من المتاعب التي أنت في غنى عنها، فخصوصياتك ليست أسرار عسكرية، ولكنها كفيلة للبعض بأن يجعلوا منها وسيلة للتسلية، بل والسخرية فيما بعد، فأنت بدون تشعر - إذا كنت ذا طبيعة خاصة وحساساً وتؤثر فيك ردود من حولك - ستجد نفسك في عدا مع الكثيرين والسبب كونك جعلت جزءاً لا يذكر من حياتك مادة للنقد، بل والتدخل في أمورك الشخصية.

### الأوجاع القاسية

لا تتق بذاكرتك، عندما تبعدك عن النقاوة، والطهارة التي في أعماقك وتجعل أيام الخير لديك باهتة، ثق أنها قد تسحبك إلى قاع الغرق، فهي مثقلة بالحنين والأوجاع القاسية، لكن تذكر عجزك وضعفك أمام رغباتك التي لا تنتهي، أمام مغريات حياتك الخاطئة والمتعثرة، تذكر ذاتك المسلوكة وإرادتك المقهورة أمام شهواتك الساحرة، حتى لا ننسى أننا بحاجة إلى أن نتطهر من شرها وفسادها.

### افتح نوافذك لنسمات الخير

يتوقف معنى الحياة بداخلك على القيم والاهداف، ومفهوم الخير، والشر، والوعي، والسعادة، والحرية، والعبودية والعلاقات الاجتماعية، وبما تؤمن به وتعتقد فيه وتجاربك وأحلامك.. وعلاقتك بربك لذلك قيمة الحياة تتوقف على نهجك وسعيك والغرض من وجودك، وما تريد أن تتركه بعد رحيلك.

افتح نوافذك لنسمات الخير، والرحمة، والعدل، والهواء النقي الذي يجدد حياتك بصفاء قلوب من حولك، وبنبتك ويقينك في الله، وبقلب يمنحك النور يدرك ما وراء الأفق، وبربيع قلبك وجمال عمرك، فأنت بارقة الأمل لحياتك.

### سحر الاهتمام

إذا جف الاهتمام ماتت القلوب بفقدته، فالاهتمام له سحره وفتنته، تطيب به الحياة، وترتقي به النفس، فإنه يولد فوق الحياة حياة أخرى.

### نظرة مغايرة للأحداث

ليست هناك ندرة في إمكانياتك وقدراتك، نحن ببساطة مجرد ضحايا لاستنزاف ما نملك في أشياء المفترض أن تسقط من حساباتنا اليومية، لذلك تطلع لما هو أبدي وأنفع إذا كنت ممن يفكرون للعيش برقي، فلا يكن كل هدفك هو أن تكافح من أجل إشباع حاجاتك فقط، فأنت بداخلك ثروة عظيمة، حاول إعادة اكتشافها، فالحياة ليست أن تعمل أكثر وأكثر من أجل أن تكتفي بالبقاء فقط، في معاناة مستمرة وشاقة، بل يجب إعادة ترتيب أفكارك بما يحقق لك التطور بنظرة مغايرة للأحداث والمواقف التي تتعرض لها لتختصر الكثير من الجهد والمسافات بفكر واع ومتحضر.

### من رسائل الاهتمام

الأوقات الصعبة وأزماتها، وتبعاتها مؤشر لمقياس الاهتمام ومدى قدرك، ومنزلتك في حياة من حولك، ففقد الاهتمام في تلك الأوقات رسائل تخبرك أن لا اشتياق، لا مشاعر، لا حنين لك، ولا

قلق عليك، ارحل، وابتعد بهدوء فكأن حديثهم شيء وحقيقة اهتمامهم بك شيء آخر.

### الوجهة الصحيحة

عندما تصبح واضحاً مع نفسك بشأن ما تريده، فإنك بدون أن تشعر تجذب بقية الأشياء الأخرى التي تساعدك على الخطوة التالية لتكمل السير إلى الوجهة الصحيحة التي تريدها، فأنت لست مطالباً أن ترى بقية الطريق لأنه في علم الغيب. عليك فحسب أن تبدأ الخطوة الأولى، فإذا كنت تقف في مكان مظلم وتريد أن تصعد السلم فكل ما عليك أن تتحسس الدرجة الأولى، فإذا وجدت، فقد صنعت شيئاً عظيماً بأهم خطوة للصعود والبقية تأتي، فأنت لست مطالباً بأن ترى بقية الدرجات، لأنك أصبحت على يقين بقرب خطواتك من الوصول إلى هدفك.

### ليكن لك بصمة في الحياة

شكّل حياتك واتل وتدبر آيات الرحمن واطلب العفو والصفح والغفران، وشيد من الأيمان قوى البنیان، ومن العدل ميزان ومن الجنة سبيلك يا إنسان، وارفع للنار راية العصيان، ولا تكن لنفسك السجين والسجان، وضع بصمتك حتى لا تكن في طي النسيان.

### أيقظ ثوابت الخير بداخلك

أنت أروع ما في الكون. فليكن لك نظرة مغايرة للإحداث ثابتة على الحق في زمن التخبط والانهيار، في زمن التحولات والتغيرات. تصرف بالتعقل والحكمة، فاجعل من يقينك قوة تقهر بها العتمة، طاقة تنير بها الكهوف المظلمة والعقول المتحجرة، ولا تجعل من نفسك، وضعفك سلاحاً مدمراً لذاتك، بل احتفظ بما تبقى منك، من بقايا إنسان، من خير، حتى تعيد لنفسك التوازن كلما مالت كفة الشر، وتعيد التوازن لمن حولك بتماسكك بمبادئ الشجاعة، فلا تنجرف في تيار المفسدين والمحبطين. أنت قادر على أن تحارب وتناضل من أجل أفكارك، وأحلامك، فأيقظ ثوابت الخير ودمر خلايا اليأس بداخلك، وأعد لحياتك ابتسامتها، وادخل كهفك المظلم واكتشف داخل أغوار نفسك حقيقة ما تحيا من أجله لتترك قيمة وجودك.

### الظروف والمصاعب

حياة أي منا لا تتشكل بسبب الظروف والمصاعب التي نمر بها، ولكن بما يحتفظ به العقل من صور حياتية في الذاكرة يتم تخزينها، وأحاسيس يتشكل بها رؤى معينة

### هويتك تحدد من خطواتك

اسع إلى تصحيح ذاتك وتصرف وفقاً لما تراه صواباً، واجعل القوة الايجابية في حياتك هي السائدة، وثق إن باقي الأشياء حولك تتولى أمر نفسها، فأنت تعيش الحياة التي تسعى إليها وتتفاعل معها، وهويتك تحدد من خطواتك، فانظر إلى ذاتك بعين فاحصة ونمها، ليس من أجل قبول الآخرين، بل افعَل ذلك من أجل خلق إنسان متطور مرن مبدع.

## استشعر دفء الكون

لا تسخط على ما تراه، بل استشعر دفء الكون بداخلك وأقل ما بداخلك للآخرين، لا تختلق لنفسك أعداءاً، بل صحح من أخطائك وأكمل السير. لا تعش على توقعاتك حتى لا تشعر بخيبة الأمل، بل اترك الأمر لوقته لتشعر ببهجة الحياة. لا تبح بما في داخلك من أحلام أو معاناة لأشخاص لا يقدرّون قيمة ما تقول، حتى لا تصاب بصدمة وإحباط أو خيبة أمل.

## التمس العذر لمن أساء لك

طريق الكراهية، والإنتقام طريق لا نهاية له، لذلك لا بد أن تلمس العذر لمن أساء لك واهزم كبرياءك، وتذكر أن التسامح شجرة الرجال. تذكر أن الله يغفر الذنوب والمعاصي، فكيف بنا لا نسامح بعضنا البعض، فنحن نسيء إلى الله كثيراً ولكنه يحنو علينا ويقبل عذرنا، فاطلب من الله دائماً أن تسودك روح التسامح والغفران.

## ارفض الحياة التافهة

قم الآن وارفض الحياة التافهة واللحظات السطحية والأفكار السلبية، وكُن الحارس الأمين على كل لحظة في حياتك، والرقب عليها، ولا تتكاسل أو تغفل عنها لحظة. اجعل نفسك أرضاً خصبة صالحة للبذور الطيبة، وأصبر عليها واحمها، ولا تجعلها أرضاً فاسدة خربة لن تجني من وراءها إلا التعاسة والوهم، وإن بدت لك في البداية جميلة.

## لا تبال بكلام التافهين

إذا كنت على يقين ومؤمناً بما تفعل، فسير في طريقك ولا تجعل أحداً يعرقل مسيرتك. سير ولا تبال بكلام التافهين وحسد المترصين، سير في طريقك فسوف ترى ما لم تره من أعدائك حتى ولو لم يكن لك أعداء، فسوف يظهرون، وكلما تقدمت خطوة للأمام فيزداد حقدهم الدفين تجاهك. سير في طريقك ولا تهتم بكلام الناس، لأنك ببساطة لن تستطيع أن تلجم ألسنتهم، ولكن تستطيع أن تخطو خطوه ناجحة للأمام، فهذه الخطوة كفيلة بالرد عليهم، فهم يحترقون من الداخل.

## نسمة رحمة

إن الخوف من الله يطهرنا من مخاوف النفس والحياة، ويشعرنا بالثقة في الذات، ونجد حياتنا متجددة باستمرار، لذلك اعرف الله قبل أن تعرف نفسك، تجد له نسمة رحمة تطهر القلوب وتغفر الخطايا وتسعد الحزين وتفرج الكرب على كل أسير سجن نفسه في كهف المعاصي والذنوب.

## انكسر لله

إذا أردت أن تبعد وتتخلص من الإصرار الأحق لابد من الانكسار إلى التغيير، تغيير الجذور من أفكار فاسدة إلى أفكار طيبة نعيمها بداخلنا، حتى نواصل الحياة بعزيمة قوية تساعدنا على التخلص من وساوس الشيطان، فمهما كانت انكساراتك كثيرة في الحياة ونفسك منهارة، وفائدة للرؤية الصحيحة وتشعر أنك تعيش حياة مبہمة، فانكسر لله بعزيمة الإيمان والإصرار على التوبة والخلاص من حياة العناد إلى حياة الرضا والشكر.

## الطهر الحقيقي

اغسل وجهك بماء الصدق، وطهره من أتربة الفساد، واخلع عنه أقنعة الخداع، وابحث في قلبك عن الطهر الحقيقي والراحة والصفاء. استثمر وقتك في بحر التغيير. ابتكر لنفسك مفردات جديدة للحياة. تجعلك تتقارب مع نفسك ومع من تحب، وما دمت قد اخترت التغيير فأنت في معركة إثبات كونك جديراً بالحياة.

## ارتو من فيض الرحمن

لا تتردد أن تطرق باب الرحمن فأنت على بعد خطوة تطهرك.. تنقذك. حتى لا تندم، ويهلكك الطوفان. اطرق الباب واهزم كبرياء الحقد والشر.. أحمد نيران الشهوة بداخلك، وأعلن التمرد عليهم والعصيان، فلن ينجو منا أحد بأفعاله وإنما برحمة الخالق. قم واغتسل من ذنوبك، وارنو من فيض الرحمن، وجدد بداخلك الأمل، وتطهر من ذنوبك واملأ الفراغ الداخلي، وتعلم كيف تجني الثمار الحلوة بنفسك.

## أقسى ما في التجربة

لا تحزن من غدر، من ظننت يوماً ما انه صديق، أو حبيب أو رفيق رحلة أو طريق واكتشفت أنك عشقت وهما وسراباً، فلا تجزع ولا تحزن فربما الخيرة في بعده عنك، واكتشاف أمره فيما هو مقدر لك في هذا الوقت، ولكن أقسى ما في التجربة أنك أدركت أنك خدعت، ولكن في وقت متأخر جداً، فقط اعتبره درس من دروس الحياة وعش بعفويتك وعامل الناس بطبعك لكن تعلم كيف تثق فقط في الأوفياء، ولكن ليست بثقة عمياء.

## روح المغامرة المحسوبة

يأتي النجاح لمن يبحثون عنه، ويتعلمون من أجله ولهم هم مستعدون له بقدرات، وطاقات متجددة، وأكثر يقظة ونظرة ايجابية للحياة يأتي النجاح لمن هم أكثر صبراً، ولهم هم يتسمون بروح المغامرة المحسوبة، والأكثر تحملاً لمصاعب وقسوة الحياة، لمن خاضوا معارك عديدة، ومريرة للتغلب على ظروفهم المعاكسة، يأتي النجاح لمن هم يتمتعون بقدرة هائلة على الثبات في وقت المحن، لمن يتمتعون بالحيوية، والنشاط والتعبير عن إرادتهم لأنهم مؤمنون بما لديهم من أهداف...

## أبواب النجاح

أبواب النجاح مفتوحة؛ لمن يسعى، ويتعب، ويجتهد وينمي ذاته، فعباقة التاريخ، وأصحاب الانجازات، والرسالات تشابهت ظروف معاناتهم، ولكنهم لم يلقوا مكتوفي الأيدي أمام عوائق وصدمات الحياة، فالكون يتناغم مع من يتقن لغته، ويبحث في تفاصيله، فيسخر الله لمن يجتهد الأسباب التي تعينه على التواصل وتحقيق أهدافه، وإذا خرج أي إنسان عن إطار المنظومة، فقد بريقه واضمحلاله، وتوقف تجاذب الأشياء إليه التي كانت تسهم في نجاحاته المبهرة.

#### إذا أردت تغيير حياتك

ما يحجب عنك النور، ليس سوى حائط المنع الذي بنيت من نفس ضائعة، متوترة بعيدة عن ذكر الله. ما يحجب عنك العلم ليس سوى جهلك به، وعدم معرفة قدره، وقدر العلماء والمفكرين.

ما يحجب عنك العدل، ليس سوى ظلمك لنفسك بإتباع خطوات الجهل والشيطان. ما يحجب عنك الأمل ليس سوى إحساسك المفرط باليأس، وعدم تذكر رحمة الله، ما يحجب عنك المحبة ليس سوى حب نفسك فقط وكبرياءك. من يحجب عنك رحمة الله؟! لا أحد، فبابه مفتوح لكل التائبين.

الأمر كله بيدك، ييقينك، وإيمانك إذا أردت تغيير حياتك، إذا أردت أن تعيد الثقة لأنك، إذا أردت أن تولد من جديد، غير نظرتك السلبية باجترار أسوأ ما فيها إلى إيجابية وما وهبك الله من نعم، واشتغل عليها ونمها بما يحق لك الاستقرار النفسي لحوض معارك الحياة بشجاعة الفرسان.

#### هوس ووهم الحياة

نخسر أجمل أيام عمرنا، عندما نعيش بنفس مهزومة، بروح سلبية، فاقدة الرغبة في الحياة فنبدد، ونفسد أغلى، وأجمل ما وهبنا الله من نعم عظيمة، وقدرات، وطاقات مبهرة، وعلاقات طيبة، كون البعض يظل أسيرا للعديد من المواقف السلبية، فتجعله ناقما على كل شيء، فيحطم جسر المحبة والمودة، دون أن يشعر، ويفقد فرص عديدة في تعديل سلوكياته، والنجاة من هوس، ووهم الحياة فيتجاهل أي إشعاع نور بداخله، ببرود وفتور وأي طريق لإسعاد ذاته، والخروج مما هو فيه بروح الرفض العنيدة، والمقاومة لهمسات الخير، والخضوع للتغيير فيسمع فقط لوساوس الشيطان دون مقاومة، ويلهيه عن إشارات الله له للخروج الآمن مما هو فيه من تمرد قاتل.

#### قدرات كامنة

ضغوط الحياة تكشف إمكانياتك وقدراتك الكامنة، إذا كنت من أصحاب المثابرة، والتحدي، والمواجهة سينعكس عليك بنتائج إيجابية، كونها استثارة لهماك، وعزيمتك، وقدرتك على بذل الجهد وعلى التعايش والتوافق النفسي والاجتماعي.

## تحمل تبعات قراراتك

الاجابيون يتسمون بالقدر، والمثابرة، والشجاعة على المبادرة والانجاز، وتحمل تبعات قراراتهم. وهم قليلون في أي مكان فليدركهم من القوة، والطاقة، والاستطاعة، والحيوية، والصبر، والاستراتيجيات، والأساليب العلمية المجربة كي يحركون الركود الكامن في من حولهم، يدركون معنى المسؤولية والالتزام في إنجاز ما يقومون به، ويدركون جيداً أن هناك مخاطر، وأهوال ستصادفهم لذلك لديهم من الثقة التي تجعلهم يواجهون أي احتمالات لأي إخفاقات، ويتحملون أي خسائر بشجاعة، لأن لديهم وفرة من الطاقات المتجددة والحلول الممكنة لتحقيق أهدافهم، وتحقيق إنجازات باهرة في نطاق عملهم، بل هم مستمرين في المضي قدماً بيقين نحو أهدافهم، كما لو لم تكن هناك حدود أمام قدراتهم، بل لديهم القدرة على التنبؤ بنجاحهم لأنهم يكرسون كل جهدهم سعياً وراء أهداف بعينها ولا يملون من التعليم والتحصيل.

## مواجهة المواقف

ما تقوم به من أخذ قرار بعينه، هو إيمانك بقدرتك على التصرف في مواجهة المواقف التي تمر بها، أيأ كانت صعوبتها، وإيجاد حلول لها.

## السعادة رؤية داخلية

السعادة تكمن فيما نفعله بحب في أشياء، ومواقف تهزنا بعمق، فهي أشياء أكثر أهمية منا، لذلك السعادة هي ممارسة بروح جميلة لأشياء، ومواقف يتم التعبير عنها بالأفعال، والعطاء لا بالأقوال، بل يجب أن يكون لأي إنسان الحد الأدنى من كل شيء، وحتى تنبع السعادة من داخلنا علينا أن نشعر بالقناعة والرضا، والصلح بين الإنسان ونفسه بأن يكون صادقاً معها ويقر ويشكر على ما أنعم الله عليه من الخير الوفير.

فالسعادة لا تقوم على أنقاض الآخرين، ولا تقف على شخص بعينه، بل بالتواصل معهم، واستمتاعك بما تملك، بل هي رؤية داخلية في تقادي التعاسة، لذلك كن سعيداً على أي حال فأبواب السعادة شتى، ومسالك الحياة متعددة، ومتجددة، لذلك لا ترهق نفسك كثيراً فهي بداخلك أنت.

## هيمنة الرغبة المشتعلة

أنت بما تفكر فيه، وتوسع إلى تحقيقه، يتوقف ذلك على قدر هيمنة الرغبة المشتعلة بداخلك، وقوة تسخير قدراتك لتحويل ما ليس مرئياً إلى واقع فعلي.

## السعادة الزائفة

ليست كل الأمور والأشياء، والطرق التي نسلكها في حياتنا لها نفس القدر من الأهمية للاهتمام بها، فهناك العديد من الأشياء التي كنا نلهث من أجلها، ونعتقد فيها أنها مهمة نجدها أخذت من عمرنا الكثير، وكانت رمز من رموز السعادة الزائفة مما أفقدتنا الإهتمام بأشياء أكثر أهمية، فشعرنا

بالندم على فقدها، مما أثرت بالسلب فيما بعد علينا، وأدت بنا إلي الكثير من التعاسة ومن هذه الأشياء أننا رهنا سعادتنا بتحقيق أكبر قدر من المال لعيش حياة من الاستقرار والترف.

### الستر الحقيقي

ابحث عن لحظة تهزك من العمق، مهما كانت غفلتك ونسيانك، تعترف بالخطيئة وتطلب المغفرة، عن الصوت الذي يناديك ويدعوك للتغيير، عن القلب الذي يريد أن يتطهر من الداخل، عن الأمل الباقي، عن الستر الحقيقي، عن محبة الله والباب الذي يصل إلى جنته.

### ابحث عن وجودك في أبسط الأشياء

مهما كانت الحياة مخيفة، ومرعبة فلا تجعلها تمزقنا من الداخل، وتفقدنا اليقين، والإيمان بثوابت الكون فكم من نهايات كانت بدايات لحياة أخرى لم تكن في الحسبان، فالحياة جديرة بغموضها، فهناك لحظة فاصلة بين الحياة والموت، تستطيع أن تدرك فيها قيمة ومعنى وجودك، لحظة يصعب وصفها، فقط يستشعرها من يدركها، ولا يخف من مباغاة الأقدار فكم فيها من الأسرار واللطف فيها، فالحياة بدون ما هي عليها من عنفوان لا تكون بلا معنى، لهذا أتت لنكتشف فيها أدق تفاصيل التفاصيل، ابحث عن وجودك في أبسط الأشياء، وافعل ما يجب عليك فعله، ولا تقف في الحياة متفرجاً، بل افعل أي شيء على قدر استطاعتك، ولا تحاول فهمها أكثر مما يجب عليك أن تعرفه فيها مما يجعلك تفقدها بل عش الحياة واجعلها تعش فيك، فليس هناك شيء بعينه، يفسر لك ما أنت عليه هل هو خير من الذي سيأتي، فنحن ما أتينا إلى الحياة لنشقى فكن ممتناً لكل ما يمر عليك ويحدث لك وفوض أمرك لخالق الخلق.

### الهاجس السلبي

فكرتنا الزائفة، والغير سليمة عن أنفسنا، والهاجس السلبي الذي بداخلنا يقودنا إلى فرض قيود، تزداد يوماً بعد يوم في فرض حصار قاتل يشعروا بالعجز التام، وتعوقنا عن الاستمتاع بحياتنا، بل تجعلنا نقف موقفاً معادياً من تحقيق أهدافنا، وإن أي شيء سنقوم به محكوم عليه بالفشل بسبب توقعات، وآمال الآخرين التي تمت برمجتها فينا، والتي تحرمنا من التمتع بصلاحية أنفسنا.

### الوضع السيئ لا يدوم

لا تجعل نفسك ضحية للظروف، ولا تحدثها بأن الأقدار تعاندك، وبأن النجاح ليس لأمثالك، بل العكس واجه ما أنت فيه، وغير من وضعك حتى لا تفقد مناعتك وقوتك، فالوضع السيئ لا يدوم

مادمت في حالة حراك ايجابي ولن تتال النجاح إلا بالسعي والتعب والبحث لمخرج من أي حالة إخفاق تمر بها، فأكبر المعوقات هي التي تنبعث من داخلك، وتصديقها وليس من العوامل الخارجية.

### بدد مخاوفك واقتل أوهامك

قد لا نستطيع تغيير مشاعرنا تجاه ماضينا، ولكننا نستطيع تغيير وجهة نظرنا تجاه ما حدث، حتى تحيا حياة أكثر إشباعا وتحقيقا للذات، مما يجعلك تتفتح على المعرفة الجديدة، لذلك فكر بشكل أعمق وبإيمان راسخ، ويقين ثابت وبدد مخاوفك وأقتل أوهامك، وأقهر رسائل الآخرين السلبية عنك، ولا تسمح لأحد أن يغزوك بسمومه، وتجاوز أي قيود تعرقل خطواتك نحو ما تسعى إليه، وخطي أي حدود حتى تكون من القادرين على تحقيق انجازاتك وبلوغ طموحاتك، وشكل حياتك بالتخلي عن الأفكار السلبية، واستبدالها بأخرى ايجابية واكتشف قوتك الغير محدودة، والكامنة بداخلك وتحكم، وسيطر على أفكارك بحيث تتلاءم مع ذاتك الحقيقية، ولا تكن ضحية القيود المفروضة على ذاتك.

### رحمة الله

الله يعلم بكل ما تفكر فيه، فلا تحاول أن تخفي خطاياك عنه ظناً منك، أن الله غير مبالي بحياتك وبما تفعل، الله موجود في كل تفاصيل حياتك، فلا تهرب من أقوالك وأفعالك، لا تكن أعمى روحياً، وتنفق التصالح مع نفسك فتفقد رحمة الله بداخلك.

### حواجز نفسية

البعض حين تقابله لا تشعر بينك وبينه بحواجز نفسية، تندمج معه بكل مشاعرك، تكاد تكون متناغم معه في كل شيء متوافق مع أحلامك، وأهدافك، وأفكارك ليس هناك تكلف بينكما، تستكشف خبايا نفسك معه، لأنك تلتصم الصدق فيه، تعيش واقعك معه، بل يستخرج أجمل ما فيك، ويدفعك بكلماته الساحرة، والمقنعة إلى تحقيق أهدافك، لأن هناك إحساس داخلي مشترك بينكما، يجمعكما دائماً على خير في أرض زرعت بالمحبة والإخلاص، وسقيت بماء الرحمة، والمودة رحيقها الصدق، والوفاء وردها الإخاء، نسيمها الحب، عبيرها الأمل والصفاء.

### من سمات الشخصية الرائعة

التحدث بثقة، وحماس لا يأتي من فراغ، كونه من سمات الشخصية الرائعة، وهو ليس بالشيء السهل فهو مهارة، وفن وجواز سفر لكسب ثقة الآخرين، ولتحقيق الفاعلية والتعاش والتناغم معهم.

### لا تؤجل العطاء لغد

أعطى ولا تؤجل العطاء لغد، فهناك من ينتظر أن تمتد يد العون له، أُخرج من محبة ذاتك إلى محبة الآخرين، وأنفق مما وهبك الله بمودة، ورحمة، ورضا، وطيب خاطر لتعم البركة وراحة البال حياتك، انفق لترى البسمة، والسعادة في عيون من حولك أعطي دون ضغط، أو سخط، فالعطاء الحقيقي هو النابع من قلبك بفرح وسعادة.

### تأمل هبات الله لك

واصل السير تجاه أحلامك، فقد سخر الله لك أجمل الأقدار والأشياء وقد لا تدرك ذلك في حينه فاسعى، وتأمل هبات الله لك، فأنت من تصنع النجاح، وأنت من تصنع ذاتك، وتحدد مسارك الصحيح كشعلة متوهجة لا تتطفئ تجاه حلمك، إذا أردت تحقيقه، فأعطي أفضل ما لديك في كل لحظة، وفي كل خطوة وفي كل قول وفعل، انهض وارتيق له ودافع عنه بكل ما أوتيت من قوة، وإيمان، وصبر، اعمل ليل نهار من أجله أنس الظروف، والفقر، والألم، والمعاناة، والإعاقات النفسية والجسدية أنس كل ما يبعدك ويكون حاجزا عن تحقيق حلمك.

### المحن والأزمات

حاول أن تكتشف الخير الكامن في المحن، والأزمات والأوقات العصيبة، واكتشف ما بين سطورها في الحياة، ونتائجها وانظر إلى الجانب المشرق منها، لأن الشر المحض ليس موجوداً. بل هناك مكاسب، وفوائد لا تعد ولا تحصى، فكم من انكسار قادنا إلى نتائج مذهلة، ونجاحات باهرة، لذلك حاول قراءة، ومراجعة الأحداث بتمعن، لتستشعر عظمة الخالق في رحمته، وعدله معك بإمدادك بكل ما يخرجك من كبوتك، فالمحن هي فرص لتحسين حياتنا للأفضل، فبنظرتك للأشياء بعمق، وتمعن وليست بنظرة سطحية، وما يعين على ثباتك وقت المحن خبراتك، وكثرة ما رأيت من ابتلاءات للغير، ومصادقة أهل الخير القادرين على إعادتك إلى حالة الصواب مرة أخرى، عندما تفقد توازنك حتى تستوعب الصدمة التي سببتها تلك الأزمة.

### قوة الفكر

بقوة فكري العميق، تستطيع تصحيح الكثير من الأخطاء والتصدي لأي حماقات والتغلب على الكثير من المعوقات.

### بداية حقيقية

وكم من الأقدار التي ظننا أنها مؤلمة، وقاسية، وفاجعة مهلكة، وضربة قاضية لنا فوجدناها بداية حقيقية لحياة أجمل وأرقى. وكم من الأشياء التي سعينا إليها بقوة وظننا أنها خير فإذا بالأمر كله مصدر شقاء لنا، فقط ثق أن تقدير الله للأمور هو أكثر أمناً وخيراً.

### الاختلاف وارد

كم من الأشياء، والمواقف الجميلة في حياتنا تجمعنا وتسعدنا، وكم من موقف واحد أسأنا التقدير فيه، أو حوار تجاوز الحدود بدون أن نشعر، أو كلمة اتخذنا فنفترق بسببها، لتمسكنا بعزة النفس الوهمية تجاه من نحب، فنخسر الكثير بعثمة القلوب وسواد التفكير، على عكس اللين في بعض المواقف، يجعل القلوب تميل لك وتكسبها، فلا تحاول دائماً أن تكون منتصراً في كل موقف، فالاختلاف وارد وإن بدا لك الأمر أنك على حق، فبرؤيتك المستتيرة كن ممن لا يكرهون الأشخاص، ولكنك ممن ينتقدون ما يقولون، فأنت لست في معركة معهم ولكن فقط لتوضيح وجهة النظر الخاصة بك.

### كن نوراً لمن حولك في عتمة الحياة

لا يلزم أن تكون الأروع، والأذكى لتحقيق نجاحات باهرة، ولكن بروحك الجميلة تكسب الكثير من تقدير الناس، فإذا جاءك مهموم اسمع له، وإذا جاءك المعتذر كونه استشعر أنه أخطأ في حقلك أصفح عنه، بل كن نوراً لمن حولك في عتمة الحياة، وكرماً بعباء المحبين، وبقوة كلماتك الرحيمة التي لها أثر في النفوس، والأرواح فعامل الناس بقدر ما تحب أن يعاملوك ولا تضيع وقتك في انتظار ما لا يجيء، بل كن ممن يعرفون وجهتهم ويسيروا في اتجاه أهدافهم وأحلامهم بوعي.

### عيشها بروح متفاهمة

عيشها بروح متفاهمة، بإحساس حنون، مرهف بقلب صاف عطوف، رحيم نقي، عامر بذكر وحب الله ببسمة تعلو وجهك مؤمن في أوقات الشدة والرخاء، بأن ما عند الله خيراً من أي شيء وأجمل.

### ارحل بذكاء الحكماء والمفكرين

تعلم كيف ترحل في الوقت المناسب، من أجل حماية نفسك فهناك بعض الأمور يجب التخلي عنها، وتمضي لحال سبيلك ليس استسلاماً، وضعفاً منك بالتخلي عن مبادئك، ولكن بقليل من التفكير تجد أن الأمور لا تسير في صالحك، كون ممن تتعامل معهم هم في واد، وأنت في واد آخر، لذلك ارحل حتى لا يكون رحيلك قهراً وبمذلة ومهانة، ارحل بذكاء الحكماء والمفكرين.

## اقرأ لترتقي

أقرأ لترقي، فالقراءة نافذة على العالم، واستشعار عظمة الله في كونه الفسيح، فالقراءة هي معدن الثقافة، وجوهر، وروح المعرفة فهي تساعدك على رسم أهدافك، والتخطيط لها ورصد الاحتمالات، والحلول واستشعار الأخطار والتغلب عليها كونك تملك عقلا مفكرا ومتقفا، وتقودك إلى الإبداع وتحريك من شرور وأفكار أعداء الحياة، القراءة تساعدك على التعرف على ثقافة الشعوب، وآخر المستجدات من حولنا، واكتساب الكثير من المهارات، وتعلم طرق الحوار، والتعايش والتفاعل مع الآخرين.

## حتى تعيش حياة جميلة

الحياة قصيرة جداً، فلا تقضيها في توافه الأشياء، وتسجيل عدد الأخطاء لمن أساء إليك، بل سامح، واعفو حتى تعيش حياة جميلة وهادئة، فما أجمل النفوس التي تسامح لوجه الله، والقلوب التي تنقي نفسها من الشحناء، فأعقل الناس من يعذرهم ويتعامل معهم على قدر فهمهم وعقلهم، لأن رحلة الحياة وإن طالت فهي قصيرة جداً، لذلك كن دائماً جسراً يصلح بين الناس وينظر بعين التسامح على حاضر أجمل لا أن يجتر مشاكلك، ويعكر صفو حياته، سامح بقدر ما تحب أن يسامحك الله، ويعفو عنك لأنك لو قابلت الإساءة بالإساءة فلن ينتهي الأمر.

## لا تلعن المرض

تعامل مع مرضك على انه نعمه من الخالق. فقد ترى ما لم تره من خير بصرك وعزيمتك، ولكن لا تلعن المرض ذاته وتستسلم له، فهناك الكثير من تغيرت حياتهم للأفضل، وكان مرضهم، أو عجزهم في شيء معين سبب نبوغهم ونجاحهم المبهر..

## كل ما فيها يتغير في ومضة

أنت وجدت في الحياة كي تعيش، فلا تجعلها سرداباً مظلماً بداخلك، ففي النهاية حتما ستموت، فالحياة لا يستشعرها كل الأنفس، لذلك ليس هناك ما يستحق أن تتدم على خسارته إلا نفسك، فالحياة ستمضي مهما حدث لذلك، لا تغرس فيها إلا بذور المودة والرحمة والمحبة.

فهم الحياة غاية لا تدرك، ولكننا نحاول أن نفهم ما يضمن لنا البقاء، مع أن كل ما فيها يتغير في ومضة، وكل منا يواجه أخطارها بطريقته الخاصة، لأنها خصم لا تعرف ملامحه فهي نقيض الموت، فالأشياء فيها تمر ولا تعود، وقد لا ندرك ذلك بسهولة لأننا ينقصنا فيها سعة الأفق، وعمق البصيرة، بل أفكارنا الخاطئة عنها تجعلنا نعيش في متاهة وأد النفس، كوننا لم نفهم ما بداخلنا بعد، لذلك نجد الكثير منا يعيش على أوهامه في الحياة كونه لم يدرك الحقائق فيها.

## الحلول المناسبة

بيقينك ستجد الحلول المناسبة بتحسين نفسك بقوة تفكيرك وتوجهك الوجهة الصحيحة لأمر حياتك.

## مفترق طرق

لا تدع ضجيج، وصخب الحياة، ومعاركها، ومطالبها يحجب عنك صوتك الداخلي، فيأخذك إلى مفترق طرق ولكن اتبع بصيص النور، والأمل لتتضح لك الأشياء في عتمة الحياة واستجب للنداء الخفي في أعماق قلبك، بشيء من الشجاعة للمضي قدما مهما كان بداخلك من أحزان وأوجاع وشيء من اليأس لم يرحل بعد.

## الحب الصادق

الحب الصادق لا يعرف الملل، لا يقتله غياب أو فراق هو أسمى معاني التعبير، رحمه وعطف، نقاء وصفاء، حنين واشتياق، إحساس بالثقة، والراحة، والأمان، والألفة، هو الجمال النفسي الكامن في الوجدان، الذي يجعلك ترتقي لترى ما لم تراه من قبل في الحياة، أن تفعل كل شيء بحنان، فأعظم الأمور والأشياء لا تتجزأ إلا بالحب في الله.

## لا تفقد إحساسك بالحياة

لا تنتظر إلى واقعك، وظروفك من وجهة نظر ضيقة، فتفقد إحساسك بمعنى وجودك، وكل جميل في الحياة. فأنت لم تخلق لتعاني، بل لتتعم، وتستشعر نعم الله عليك، كن مع الله ليريح قلبك، ويشرح صدرك ويصرف عنك همومك، ويعف عنك ويغفر لك ويهديك سبل السلام.

## أنت بأخلاقك ووعيك

مهما كانت خطاياك، وذنوبك، وإخفاقاتك، وعثراتك مهما كان يأسك وانهيارك مهما كان قهرك وضعفك ارفع يدك إلى الله واطلب العون، افتح صفحة جديدة، انس الماضي بكل سلبياته، ومعتقداته الخاطئة، وجاهد نفسك مهما كان عناءك لترى إنسانا جميلا في كل شيء، تراه في أقوالك، وأفعالك، بتصرفاتك، وسلوكياتك التي تدل على احترامك لنفسك فهي ليست رغبة فقط. وإنما سعي، وجهد، ويقين، وأمل فأنت بأخلاقك، ووعيك، وفكرك جواز سفر لاحترامك لذاتك ولأهدافك.

## الثروة الحقيقية

ابحث في أعماق ذاتك عن الثروة الحقيقية التي ستبقيك وترافقك وتعطيك القوة والنور للمضي قدما إلى الأمام، فغدا يسدل الستار لاكتشاف سراب ما كنا نسعى من أجله.

## لا تؤلم نفسك بكلام الناس

لا تؤلم نفسك بكلام البشر وترهقها بكثرة التفكير فيما يقولونه ويفعلونه عنك، فهذا عالمهم ومتاهة الضياع التي دخلوها برغبتهم لأنهم استسهلوا الوضع السيئ الذي هم فيه، فهم لا يملكون ولا يعرفون غير ألسنتهم ومع ذلك لا يملكون لك نفعا أو ضرا، فقد لا تستطيع منع الناس من الكلام عنك ولكن تستطيع أن تتحكم في عمق ذاتك بأن لا تتأثر بما يقولونه لأنك مهما فعلت لن تسلم من كلامهم، هم يحتاجون إلى عمليات تجميل من الداخل يقهرون بها الحقد والحسد وإخماد خلايا الشر وإيقاظ الضمير ويعيد نبض القلب إلى صفاءه ونقاءه.

## امضي إلى الأمام بثقة

ارتفع فوق آلامك، وأحزانك، وهمومك، ومشاكلك وإخفاقاتك، ولا تجعلها تستوقفك وتحرمك من حياة تتمناها بل امضي إلى الأمام بثقة، ويقين، وبوجه مبتسم. فالحياة لا تتوقف بسبب بعض خيبات الأمل، فكل شيء ممكن تحقيقه بالجهد، والطاقة بشرط أن لا تتنازل عن أهدافك، بل انس تجاربك الأليمة والقاسية، وكن من اللذين يبادرون، ويفعلون ويسعون، ويحققون واطلب من الله العون دائما، وأن يمنحك القدرة على تحمل ما لا تستطيع تغييره، واصبر وتحلى بالشجاعة والإقدام، والأمل، والإرادة، والصبر، والعزيمة لمواصلة السير تجاه أهدافك وأحلامك.

## لحظات للتأمل

الحياة تحتاج من كل إنسان، أن يتوقف لحظات للتأمل والتفكير، والتدبر فيها، والهدف منها والغاية التي ينشدها.. ينبغي أن يكون كل تصورك، وتصرفك، وسلوكك تجاه كل ما يحلو لك من أشياء تعبر عن مصداقيتك كإنسان.. فغير اتجاهاتك واهتماماتك إلى ما هو أبدي، وصالح للخروج من متاهة الحياة بسلام.

## كف عن استنزاف طاقاتك

لا تعطي لليأس فرصة، أن يتمكن منك، وتعيش حياة لا ترضاها، ويفقدك القدرة على المقاتلة، ويشعرك بالعجز تجاه تحقيق آمالك، كون روحك مهزومة تسير بكيان مفقود، اخرج من حالة الخمول، والاستسلام، والخذلان، وضعف الإرادة ومن حالة الملل، والضيق إلى حالة الموائمة،

والتكيف والتعايش بالإيمان، واليقين بأفكارك، وأهدافك، كف عن الشكوى، والتبرم بالحياة وعن استنزاف طاقاتك في الأنين واجترار أحزانك، بل وطن نفسك على احتمال عثرات الطريق فليس هناك إنسان بلا مشاكل، ولكن تعلم كيف تواجه المتاعب والصعوبات، وتتعاش معهما فلا تقف مكانك، بل واصل السير لمحاولة تغيير حياتك إلى الأفضل، واكتشاف ما يستهويك ويطلق العنان لإبداعك واستثمار طاقاتك.

### أهدافك ليست مستحيلة

استثمار طاقاتك وتوظيفها بما يظهرها ويرتقي بها، فهي ما ستكون عليه فيما بعد، عندما تتوجه الوجهة الصحيحة وتشحن ذاتك بيقين غير محدود، بأن أهدافك ليست مستحيلة.

### لا تفقد الأمل وإلا استحالت الحياة

أخرج من سجن انكسارك، واغترابك عن الآخرين، وقهرك لذاتك ومن سجن أنت فرضته على نفسك، فأنت تعيش في حدود معينة كون ظروفك قاسية، فقدت بسببها القدرة على تقييمك النفسي، أخرج من متاهة الدائرة المفرغة في الكآبة والحزن. وبأن كل من حولك ينفر منك وينبذك، أخرج إلى دائرة الضوء، والحركة، والانجازات، وابحث عن معنى وجودك وقيمتك في الحياة، وأعد ترتيب أفكارك واهتماماتك، ولا تفقد الأمل وإلا استحالت الحياة، وإراداتك هي التي تصنع الحياة، استحضر عظمة ربك في سجدة، وانغمس في رحمته واملاً قلبك باليقين وروحك بنوره، عندما تبوح بكل ما يؤرق صدرك، ويشغل فكرك، فكن مع الله، ليكون لك كلمة وبصمة حتى اللحظة الأخيرة في الحياة.

### المخاطر أقل خطورة من الانتظار

المخاطر التي تواجهها، في كل خطوة تخطوها، سوف تكتشف بمرور الوقت، أنها أقل خطورة من أن تظل تنتظر في مكانك بلا حراك.

### أيقظ نفسك من غفلتك

توجه إلى الله بيقين، وأؤمن بأن فرص الحياة ليس لها وقت أو عمر محدد، فقط أيقظ نفسك من غفلتك، وذنب أشفاقك، وتمرد أبعدك عن الحقيقة، ووهم شردك، اطلب من الله أن يرفع عنك قشور زيفك، وينقذك من أنانية ذاتك، ومن جفاف عبادتك الباطلة، وأن يطفئ بداخلك نيران شهوتك، ويغفر لك شرودك وخطيئتك، وأن يغسلك من ماديتك، ويطهرك من هواجسك. وأن يمنحك الثقة في ذاتك بيقين صادق يغمرك بالسعادة الحقيقية من أنهار خيراته، وينابيع غفرانه وسلامه، ونسمات رضاه بقوة تعيننا على السير، والتغيير في أنفسنا وفي الحياة.

## اقهر لحظات الفشل

لو وقف أديسون أمام كلمات معلمه الهدامة، بأنه أغبي من أن يتعلم أي شيء، لدمر نفسه بنفسه. وكان وسط التلاميذ يوصف بالمغفل، حتى طرد من مدرسته. ولكنه قهر تلك اللحظة بل اللحظات ولم يقف أمامها طويلاً.

## استمر في الماضي قدما

حدد من أنت، أو ما تريد أن تكون عليه، حدث نفسك في كل مرة تسقط فيها برغبة قوية، أن لا تستسلم مهما يصادفك من أهوال، واصبر فقد تكون على بعد خطوات من خط النهاية، لا تتوقف، استمر في السير، واقهر مخاوفك بأنك الآن أفضل من أي وقت مضى، فأنت تواجه كل يوم معركة شرسة تستحق أن تقاوم فيها من أجل حلمك طالما أنت على قيد الحياة، استمر في الماضي قدما، فإذا لم تواجه من أجل حلمك ستعيش من أجل ماذا، فقط كن وفيا لحلمك، ابقى قويا من أجله، انظر دائما للأمام، مادتت تسير في الاتجاه الصحيح فمصيرك في يدك تكون أو لا تكون.

## كن مستعدا لتقبل أسوأ الأمور

الفترة الزمنية ما بين ما نعلم به ووقت تحقيقه.. الأشياء من حولنا قابلة للتغيير. عليك أن تكون مستعداً لتقبل أسوأ الأمور، وأن يكون لديك على الأقل بدائل وحلول، لما قد يطرأ عليها من تغيير..

## الحياة جميلة بما يكمن داخلك

عش بمشاعر المودة، والرحمة، والتعاطف، والتسامح بابتسامة راقية تقتلع الغضب، والكراهية وكل ردود الاستياء تجاهك، فنجاحك وشخصيتك الجذابة تتوقف على ما تقدمه للناس من منافع وخدمات، فما تعيش له من أفكار هو ما يمثل لك قيمة، ومعنى حقيقي في حياتك مما يكون مردوده مبهر تجاهك، فيشعرك بالراحة، والسعادة، والحياة الراقية بل بتغيير أفكارك سيتغير عالمك كله كونه انعكاس مباشر لثوابت ومبادئ الحياة عندك وتتأثر بها داخلك.

## وجع مؤقت

لا تسمح لأي شيء يعكر صفو حياتك، وينجح في إيقافك تجاه أهدافك، أو يجعلك تقبل وضع لا يرضيك، انصت للصوت الكامن في أعماقك، واعشق حلمك حتى تصبر على كل ما يصادفك في الواقع المرير، الذي يعيشه فينا، فهو وجع مؤقت يتلاشى بخطواتك الناجحة، فلن يفيدك إلقاء اللوم على أي شيء، بل كن على عهدك بحلمك، فالحياة هي الحياة لن تخلو من مفاجأتها.

## الهدوء يقودك إلى السلام الداخلي

الهدوء من أعظم صفات المفكرين، وأصحاب الإنجازات والرسالات، يقودك إلى فكر مريح؛ بأعصاب غير مضطربة لحل ما يعترضك من صعوبات، وتحديات الحياة وإلى الإنصات الواعي لكلام الآخرين، فهو أحد مفاتيح بناء العلاقات الإنسانية الناجحة، ويقودك إلى التفاهم المثمر، ونتائج أفضل معهم والتأثير فيهم كون انفعالاتك قليلة على عكس الشخص غير الهادئ نفسياً، من السهل أن يفقد سلامه الداخلي كونه يضع هموم الدنيا كلها فوق رأسه.

## خداع الذاكرة

تخدعنا الذاكرة عندما تعبث بنا، فتضفي أهمية على أحداث لا ينبغي لها أن تظل مستيقظة، وأصوات لا نريد سماعها وتجعل أجمل وأحلى أيام عمرنا على الهامش، وتظل الأشياء المؤلمة المنفرة بإصرار شديد في الصدارة لتعكر صفو حياتنا، حاول نسيانها، وتجاهلها حتى لا تتحول إلى نقمة، ولا تستطيع التخلص منها، ولا الشفاء من جروحها، فهي كالعاصفة عندما تستيقظ لا يستطيع أحد إيقافها.

## كن قويا أمام الظروف والصعوبات

لا تنظر إلى معوقات الحياة على أنها أقوى منك، فتتضخم أمامك الصعوبات، والظروف وتتمكن منك الهواجس فتشعرك بالوهن، والجبن، والعجز فتفقد القدرة على استجماع قواك للمواجهة أو التصدي للمعارك الشرسة التي تقابلك، فتستكين لما أنت عليه، وترضى بالحياة التافهة، كن دائم اليقظة، وراقب نفسك كي لا تصاب بالشلل الفكري، والعجز الروحي ومدّها بأسباب القوة التي تعينك، وتكون بمثابة جدار حماية وحصون منيعة وقت المحن، تتجاوز بها أي عوامل نفسية، تكسرك من الداخل وتهمشك من الخارج، فالمهزوم من تنهار إرادته أمام المواقف، والمحن، والتحديات التي يواجهها، ويعيش الوهم والوهن، والهزيمة في نفسه فتشل قواه وإرادته.

## ما أجمل الصدق

كونك صادقاً مع نفسك، فهذا يجعلك دائماً تترك أثراً طيباً رائعاً، مميّزاً في أي مكان تذهب إليه، بل ويجعل ماضيك شيئاً تعزّ به..

## الحياة صراع إرادات وتحديات

واجه أي مشاكل، أو صعوبات فالحياة صراع إرادات ضد الطبيعة، وتحدياتها، وذلك من أجل أحلامك، وأهدافك رغم أنين نفسك، وأحزانك حتى لا تضع في مهاوي اجترار الأحداث التي تبدو من وجهة نظرك سيئة، بل ستزداد الأمور تعقيداً بانسحابك واستسلامك، قم بتربية ذاتك تربية

روحية، قوية مستعدة، وتهيئة لأي تحد وبنيان داخلي لا ينهار بسهولة، في أحلك الظروف والرياح الهوجاء، ويتكوين نفسي صلب قادر على التصدي للزوابع والأعاصير، وثابت نفسي سوي لا ينال منه الألم والأذى بسهولة، وبإيمان عميق يجعلك لا تفر من ساحة المواجهة، أمام التحديات الجسام، فأنت في معركة إثبات الذات، فلا تيأس من إمكانية التغيير، رغم الواقع المر الأليم كي تكون جديرا بالحياة.

### لا تتجاهل ضميرك

إن تجاهل الضمير بداخلنا، والمبادئ والقيم، ليس بالأمر الهين، بل تخديره، وإنكاره، والاعتداء عليه، وعزله عن النفس شيء يدعو للهلكة، ويوجب عنا أجمل وأصدق لحظات الصفاء النفسي مع الله..

### لا أحد يخسر معركته كاملة

قد تخسر الكثير في بداية أي تجربة، هذا شيء لا يدعو للسخرية، والانطواء، والانعزال لأنك لم تخسر المعركة كاملة فهي لم تنتهي بعد، لذلك احذر أن يتسلل إليك التوهم، فتخشى مواجهة العراقيل التي تصادفك، فتفقد الثقة في ذاتك، وتتعهد الإرادة بداخلك، وتلازمك النظرة التشاؤمية في كل شيء، والكارثة أن تكون على علم بما أصابك، ومع ذلك لا تفعل شيئا يذكر كونك مهزوم نفسيا من الداخل، بل قد تهزمك تفاصيل صغيرة لا قيمة لها كونها هيمنة على عقلك.

### نظرة مغايرة

إن ما تسعى إليه في النهاية من أهداف نبيلة، يجعلك في حالة رضا وانسجام داخلي، وسعادة وراحة بال، لا يستشعرها إلا من يسير على خطى أصحاب الرسائل العظيمة. ذلك الإيمان سوف يفجر بداخل ذاتك قواك الكامنة، ويجعلك تنظر إلى الحياة نظرة مغايرة، تجعلك تعطي للعالم أفضل ما لديك.

### أي هزيمة تكون من داخلك

لا شك أن كل إنسان يواجه معارك يومية شرسة، وضغوطات وصعوبات، وظروف، وأوقات عصيبة ولكن أكثر ما يؤلمك أن ترى انعدام اليقين عند البعض في كل شيء، فقد انهزموا داخليا قبل أن يخوضوا التجربة أو أي محاولة بل فقدوا شجاعة الإقدام على هدف بعينه، بل رفعوا الريا البيضاء معلنين عن استسلامهم، وأنهم غير قادرين على مواجهة تحديات الحياة، وهذا ما يؤلمك أن ترى أكبر هزائمنا في الحياة؛ أنها تأتيناك من الداخل دون خوض أي محاولة للتغيير أو التعبير عن وجودك كإنسان.

## امنح لحياتك معنى وغاية

ضع نفسك دائماً في دائرة الضوء، برغبات قوية، ورؤية واضحة، وأفكار مبتكرة امنح لحياتك من خلالها معنى، وغاية كن واثقاً بذاتك وجديراً بها، كن على يقين بتحققها أما إذا كنت ممن يسيرون بلا معنى، ولا هدف بأفكار غامضة، ومتناقضة ومشوشة، ورؤية غير واضحة، فأنت باختيارك دخلت متاهة البؤساء، والفاشلين. كونك فقدت معاول التنقيب عن اكتشاف قدراتك الكامنة والانتفاع بها.

## برمج عقلك على النجاح

كن أكثر فعالية بعباراتك المحفزة لذاتك، وأصبر صبر جميلاً ولا تمل، فإله لا يعجزه شيء وقادر أن يحقق لك ما تريده في طرفة عين، لذلك برمج عقلك على النجاح، واجعله مفعماً بالطاقة مع أهدافك وأحلامك، واجذب إلى عالمك الأشخاص الإيجابيين يحفزونك ويشدون من آزرِكَ وقت المحن والمصاعب، حتى لا تفقد حماسك، وفرصك القوية في الحياة ومعدلات طاقتك التي تقربك من تحقيق أهدافك.

## حياة لا تريدها

وجه آخر للوجع، عندما تعيش حياة لا تريدها، فتكسر أجمل ما فيك، عندما يهيمن عليك إحساس مجهول، عابر سبيل فيصيبك بغوضى الحواس ويرحل، عندما تفاجئ بمن ينتظر سقوطك ويبتسم لك، عندما تشتاق لأحد لا تراه، ولن تراه فتتهوى الألم ويتملكك أنين وجع عشوائي لا تعرف مصدره، عن حلم خذلك عن قهر لا يمكن نسيانه، وجه آخر للوجع عندما يمتلئ صدرك بأشياء ليست لك، عندما تكون ولكن بلا وطن.

## شكل عالمك كما تريد أنت

من أقوى المحفزات لك، أن تؤمن بما تريد، وبما يشكل عالمك، وبما يصوغ اتجاهاتك، وتعاملك معه وتمعن التفكير فيه، بحيث يتملكك هدفك أو حلمك في أقوالك، وأفعالك ومفهومك الذاتي عنه، واعتقادك عن نفسك، وينغرس ويندمج في خبراتك، ومشاعرك وتتوقع له النجاح المستحق بعون الله، وأن يمتلئ عقلك بالتفاؤل، كونك تحسن الظن بالله، تجاه أهدافك بأن أمراً ما سيبهرك، مادمت تسير في الاتجاه الصحيح وتبذل أقصى ما عندك تجاه أهدافك، وإن حدث ما لا تتوقعه تعامل مع كبوة أو عائق، بأن هناك تقصير في أمر ما بل قد تكتشف طرقاً لم تسلكها بعد، أو ميزة أو منفعة لم تكن تراها.

## أحياناً الصمت يقتل صاحبه

احذر التزام الصمت في مواقف وأوقات صعبة، يتعين فيها الكلام بوضوح. فصمتك قد يثير الكثير من الشكوك، وقد يجعلك في موضع خطر، وعلى قدر كبير من المسألة، وكمن صمت قتل صاحبه، وأهلك من حوله، نتيجة تجاهله قول الحقيقة. لذلك، الكلام بحكمة مصدر قوة، وجذب واسترداد حق.

### كن جديرا بسعادتك والحياة

لا تظل حبيسا لأفكارك الهادمة، وأن هذا قدرك وتظل تدفع ثمن إخفاقاتك، والتي قد لا تكون أنت سببا حقيقيا لها، حاول بالتدريج أن تحل الأفكار الايجابية محل الأفكار السلبية واكتشف في عمق ذاتك برغبة مشتتة الأمور والإمكانيات والقدرات الخاصة، التي بوسعك القيام بها والتي تعزز شخصيك بصورتك الايجابية عنها، والتي تجعلك أكثر تفاؤلاً، وأكثر إقبالا على الحياة، وتزيد من فرص تحقيق أهدافك، من أجل أن تسير في ركب أصحاب النجاحات والانجازات الباهرة مما تجعلك جديرا بالسعادة والحياة.

### فكر في هدفك

يمكنك أن تحقق كل أهدافك. يمكنك أن تجعل كل تفكيرك وحواسك طاقة متجددة، رغبة مشتتة في ما تريد الوصول إليه من أحلامك. فكر في هدفك في صباحك و مساءك وجدد من قدراتك، واجعل هدفك كالدمد يجري في عروقك.

### مناهة العزلة

احذر الدخول إلى مناهة العزلة، كونك فقدت الثقة والوعي بما يدور في داخلك، وأصبحت غريب عن ذاتك، ويلازمك الشعور الذي لا يفارقك ويتبعك، كظلك بالضياء، والقلق والوحدة، والسخط، والعدوان، وعدم الانتماء، والحيرة بل يجعلك تفقد القدرة على التحكم في أفعالك، بل قد ينتقل الصراع بين ذاتك، وبين البيئة المحيطة بك، برفض القيم والمعايير المتعارف عليها، كونك تشعر بإقلاعك عن جذورك مما يكون له، انعكاسات، وتأثيرات عميقة على الفكر والروح والجسد، مما يفقدك السلام الروحي.

### الحياة ليست مملّة

الحياة ليست مملّة وقاسية كما نطن، ولكن أفكارنا التي بداخلنا ونظرتنا للأشياء بطريقة خاطئة، وقصور عقلنا وقلة خبراتنا تجعلنا نكتب، فكم من الأشياء التي كنا نلهث وراءها، أخذت منا ساعات البهجة، عندما أهملنا بدون وعي استشعار السعادة، في أشياء أخرى تبدو بسيطة لكن أثرها عظيما في حياتنا ولمن حولنا.

## في الأخطاء فوائد ومكاسب

الأخطاء تعلم منها عباقرة التاريخ، وأعادوا التجربة بشجاعة وحولوا النتائج غير المرغوب فيها إلى فوائد ومكاسب، أدت في النهاية إلى نجاحات مذهلة، يتوقف هذا على تفكيرنا ونظرتنا الايجابية للأخطاء بتصحيحها، والاستفادة منها، مع تجنب التركيز على المخطئ نفسه، الكارثة أحيانا أن لا نشعر بأخطائنا أو ننكرها، بل نتمادى فيما نحن فيه لجهلنا لما حدث، هنا لابد من إزالة الغشاوة عن المخطئ، ليعلم أنه على خطأ ويتم معالجة وإصلاح أخطائه.

## إملأ قلبك باليقين

اخلو إلى نفسك، وانظر إلى ظلمة مصيرك، نقي قلبك، غربل أفكارك، انظر إلى أرض الواقع، وطهر حياتك بجني ثمار السعادة الحقيقية، حتى تنعم بسلام داخلي، بطلب العفو والمغفرة، إملأ قلبك بيقين حبك بالله، اجعل ابتسامتك وليدة تحرير نفسك من أوهام، وخيالات الخطيئة، بملاحم وابتسامة الرضا الحقيقية.

## ليتسع صدرك لكل شيء

ابحث عن نسبة أو درجة الإيمان بداخلك، حتى تدرك مدى استمتاعك بالحياة، وقوة مواجهة صدماتها وأهوالها، فالرحمن الرحيم هو من يجلب لك السعادة، ومن يدبر لك الفرح، ومن يفتح لك الأفاق؛ ليتسع صدرك، لتحمل سعادة الكون بإيمانك الحي المحب، الذي يربط النفس بالله، والذي به تتفتح البصيرة الروحية، كون الإيمان في عمقك مبدأ حياة، وتستشعره في كل شيء، كونك توقن بأمور لا ترى، فرغم ما قد تمر به، من ابتلاءات، فإيمانك يشكل جدار حماية لك في الأوقات العصيبة فيكون رد فعلك غاية في الرقي، ومواصلة السير برضا، وتقبل ما أصابك، فلا تحزن بالدرجة التي قد تصيبك برد فعل يفقدك ثوابت ومبادئ الحياة، لذلك إذا صلحت النفس هان كل شيء قد يصيبك من فقد، أو فراق، أو غياب، أو مرض.

## إشارات التغيير

أعد تكوين ذاتك من آن لآخر مهما كانت الظروف المعاكسة لك، فكل مرحلة عمرية، تستوجب منك أن تتوقف عندها لتستشعر منها إشارات التغيير، والتفكير في أوجه الحياة المختلفة.

## وقفة جادة

ليس من الخطأ ما تمر به من صعوبات، ورد فعلك ولكن أن تلازمك المشاعر الانهزامية كظلك أينما تذهب هنا، لابد من وقفة جادة، تعيد بها السيطرة على حياتك، تأملها وحاسبها لكن لا تلوم الظروف والمجتمع، ولا تشعر نفسك بأنك ضحية، حتى تستطيع استجماع قواك لمواجهة الحياة

بحلول مختلفة لكل أزمة أو إخفاق على حدة، وبالتفكير المرن، والمثابرة، والشجاعة والوضوح، والمواجهة مهما كانت قاسية، فهي أرحم من الاستسلام لليأس أو الهروب، فأشرف لك مواصلة المحاولة لكي تنعم، ولو بجزء مما تريد تحقيقه، فليس هناك حل سحري لجميع مشاكلنا، وليس كل ما يتمناه المرء يدركه.

### أفضل وأسوأ الخدم

العادة، هي بالفعل من أفضل الخدم، إذا كنت حازماً معها، وتذكر ما تقوم به تجاهها، من تدريب وترويض، ومن تطوير وإدراك منفعتها للذات. وهي كذلك من أسوأ الخدم، إذا تساهلت معها، فسوف تدمرك كلياً.

### أنجحنا من يجيد التعامل مع الصعوبات

أصعب وأسوأ شيء أن تمر بحالة من الاختناق، بأن الطريق أمامك مسدود، وأن لا مخرج مما أنت فيه، لذلك مهما كانت الظروف القاسية التي تمر بها، والاستماتة في أن تقهرك وتجعلك تستسلم للواقع المر الذي أنت فيه، فمجرد المحاولات المستمرة منك للخروج الأمن، ستشعرك بأن شيئاً ما سيحدث للأفضل، بل يزداد بداخلك اليقين، بأن ما أنت فيه ليس بكارثة وليس نهاية لكل شيء، بل بداية لاكتشاف معدن ذاتك، وتحد حقيقي لك، فمواجهة المشاكل لأطول فترة ممكنة، ومهما كانت المواجهة قاسية، فهي أرحم بكثير من التجاهل، والهروب والموت البطيء، فكل منا يمر بمشاكل، لكن أنجحنا من يجيد التعامل معها.

### اكتشف أسرار ذاتك

لا تجعل حياتك أرض مهجورة، أو صحراء قاحلة بأحلام مجهولة.. قم الآن وأفتح الهدايا التي بداخلك منذ ولادتك، واكتشف أسرار النجوم، وأبحر بداخلك ذاتك، بروح المتفائل العاشق المحب للحياة والآخرين.

## الخاتمة

عش بجمال قلبك. رغم قسوة الحياة، عش برضا النفس. رغم أطماع من حولك، عش بالحب. رغم أحقاد الآخرين، عش براحة بال. رغم هوس نفوس البعض وفسادها، عش بالإيمان رغم قلة اليقين وفوضى الحياة، عش بصدق. رغم وضوح الكذب في ملامح الناس وحديثهم وأفعالهم، عش بالأمل رغم غيابه في كثير من يتحدثون معك، عش بإيجابية رغم سلبية من حولك.. عش بحب ونور الرحمن الرحيم تكن أغنى البشر.

هذا الكتاب خلاصة بعض ما كتبت، أتمنى لكم ولنا حياة راقية ومبهرة بفضل الله ورحمته.



## الكاتب في سطور

عصام كرم الطوخي

كاتب ومفكر مصري ورائد من رواد  
التنمية البشرية.

من مواليد مدينة بنها

حصل على ليسانس حقوق بجامعة عين شمس، محام بالاستئناف العالي ومجلس الدولة.

### صدر للمؤلف:

معركتك مع من؟!، كن جديراً بذاتك، من جديد جدد أفكارك لحياة أفضل، قدرات محدودة ونجاحات باهرة، أعد الحياة على بابك، ليس هناك حلم مستحيل، التحدي الحقيقي، إزعاج مؤقت، حتى تبتسم لك الحياة، مبادئ إنسانية، قارب من اليقين، نسائم الخير والسعادة، أسرار في السعادة، حتى لا تندم، يوماً ما سأحقق النجاح، انهض بذكاء أفضل، استمر ولا تنسحب، سر الجمال في النفوس، سيدهشك الله يوماً ما، إفرسني غيابك، لأنك امرأة استثنائية.

له العديد من المقالات والشعر والقصص القصيرة المنشورة في الصحف اليومية والمجلات والمواقع الإلكترونية المختلفة.

التواصل مع الكاتب :

[esskaram@yahoo.com](mailto:esskaram@yahoo.com)  
[facebook.com/esskaram](https://facebook.com/esskaram)  
[/esskaram.blogspot.com](https://esskaram.blogspot.com)  
<https://twitter.com/essamkaram>  
[instagram.com/esskaram](https://instagram.com/esskaram)