



أين هو يتي

سارة حجازي

أسرد للنشر الإلكتروني

أين هويتي

سارة حجازي

تأليف/ سارة حجازي

تدقيق/ بيان الرملي

تصميم غلاف: رانيا السفوت

تنسيق وتصميم داخلي: مها الجندي

© جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بنسخ أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال وبأي صيغة أو التصرف فيه بأي أسلوب من الأساليب بدون إذن خطي مسبق من الناشر والمؤلف معاً.

الناشر/ أسرد للنشر الإلكتروني

الوتساب الخاص بالدار: 01113536610

البريد الإلكتروني:

asrud.for.e.publishing@gmail.com

لنشر الإلكتروني

إنَّ الآراء الموجودة في هذا العمل لا تعبر بالضرورة عن رأي دار أسرد للنشر.

الإهداء:

كن في الحياة كحبات السكر حتى وإن اختفت تركت
طعماً جميلاً، الكتاب ده إهداء مني لكل من صنعوا
بصمة مميزة في حياتي، إهداء مميز لأمي ولروح أبي
رحمة الله عليه، وكل الشكر على كل اللي زرعوه في
داخلي.

وإهداء خاص لكل من قرأوا الكتاب وشجعوني،
وإهداء مميز للجميلة برديس على الآراء المشجعة لي.

شكر خاص لمهمتي الجميلة رنين على دعمها
وتشجيعها ونصائحها لي، شكر خاص لزوجتي أخي
هاجر علي آرائها الجميلة التي أفادتني كثيراً في
الكتاب، وشكر خاص لصديقتي بسمة حسان -لايف
كوتش- على مشاركتها المتميزة.

شكراً لشمسي على كل ما تعلمته في رحلة اكتشاف
ذاتي.

أهم إهداء من قلبي إلى روح الجميلة سلمى عبد الحميد
رحمها الله.

مقدمة الكتاب:

واحنأ أطفال بنعيش الحياة على الفطرة، لا نحمل بداخلنا هموم ولا بحسبها، ولما نكبر شوية الأهل بيزرعوا جوانا تحمل المسؤولية لكن تأتي لحظة فى حياتك تقف مع نفسك، تسأل أين هويتي؟ تلك هي لحظة التحول فى حياتك، وعشان تقدر تكون هوية مستقلة، بدلاً من العيش بلا هوية، فى بعض الأسئلة لازم تسألها لنفسك زي ما عملت أنا مع نفسى، إيه هدفي فى الحياة؟ ولما تعرفه تبدأ تفكر شو خطوات تحقيق هدفك وحلمك فى الحياة؟ الإنسان اتخلق من أجل العبادة وتعمير الأرض، ولكل منار رسالة فى الحياة، رسالتك فى تحقيق أهدافك فى الحياة، عرفت هدفك فى الحياة بتبحث على المقومات اللي تساعدك وتحاول تواجهه أي معوقات تقابلك، أصل الحياة لن تكون دائماً وردية ولن تكون دائماً مليئة بالشوك، وتأكد من أهم حقيقة، إنه لولا الأشياء إلهي بتقهرنا ما كنا عرفنا معنى السعادة الحقيقية، السعادة اللي بتيجى بعد تعب ومجهود أفضل من سعادة بتيجى سهلة وتمشى أسهل مما تتصور، بعدين بتبحث عن قدوة ومثل أعلى تتعلم من خبراته وتجاربه فى الحياة، هذا لا يعنى إنك تقلده فى كل حاجة تقليداً أعمى، وخير قدوة لنا هو سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- لما تقرأ السيرة النبوية هتتعلم من معلم البشرية، بعدين بتصنع لنفسك

شخصية مستقلة، قيادية، إيجابية، شخصيتك هي اللي هتعتبر عنك، هتساعدك تتعامل مع المواقف في حياتك، كمان هي اللي بتترك انطباع عنك عند الآخرين، وفي النهاية في رحلة الحياة الإنسان لن يكون لوحده، بيقابل أناس، وهاتكلم عن الصداقة؛ كونها علاقة إنسانية مهمة في حياتنا وهاتكلم عن نوعية الأشخاص اللي بنقابلهم في حياتنا، كل ده وجهة نظر فتاة في العشرينات قررت أن تكون هوية لنفسها، فتاة حُلُمها بسيط، هو أن تكون متميزة في اللي بتقدمه.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

الهوية

إذا كنت تبحث عن هويتك (ولا أقصد بها بطاقة هويتك التي تحمل اسمك وعنوانك)، بل هويتك التي تتشكل من شخصيتك، أفكارك، نجاحك، وطريقة تعاملك مع نفسك ومن حولك، وإذا كنت تتساءل كيف تكون لي هوية مستقلة؟

فإن هويتك المستقلة بعيداً عن نجاح وتمييز أهلك

وأول خطوة ابدأ بسؤال نفسك ما هو هدفي؟

فمن أجل أن يكون لك كيان خاص بك يجب عليك أن تحدد هدفك، وعندما حددت هدفك ستبدأ رحلتك لتحقيقه وفي خلال رحلتك ستحتاج إلى مقومات تساعدك، هتقابلك أيضاً معوقات.

هنبداً نتكلم عن المقومات التي نحتاجها لتحقيق هدفنا:

أول مقوم هو حب العمل:

هناك فرق إنك تعمل حاجة وأنت بتحبها، فتظهر فيها ابداعاتك وحبك لعملك يكون حافز ليك دائماً إنك تطور من نفسك وتنجح في حياتك، أو إنك تعمل حاجة لمجرد إنها مفروض عليك وبعد فترة من عملك تنفذ طاقتك ولا تستطيع أن تكمل المشوار.

استوقفني مشهد من مسلسل ونيس، حديث بابا ونيس مع ابنته هدى: (هدى: بابا أنا من بكره مش هروح المدرسة تاني).

ونيس: ليه مش عايزة تروحي المدرسة؟

هدى: عشان المدرسة مبقتش تحبني، وأنا كمان مش هاقدر أحبها.

ونيس: مش فاهم مين إللى زرع فى دماغك الأفكار دى؟

هدى: خلينا متفقين إن المدرسة بالنسبة لطفلة هي شغل وحضرتك متفق معايا إن لم تحب ما تعمل فاعمل ما تحب، وأنا مبقتش احب المدرسة، وعيزاك تنقلني مدرسة تانية؛ لأن المدرسة دى لا تحتمل، السنة اللى فاتت كان عندنا مس لطيفة جداً ومش بتزعق وبتحبنى، وكنا بنفهم إللى بتشرحه لنا، مشيت ومبقتش موجودة فى المدرسة وكل المدرسين اللى فى الحصص بيزعقوا، بيعلمونا طيب ليه زعلانين! طيب ازاي اتقبل المادة من الأستاذ وهو مش بيحبنى!

ونيس: كنا بنقولها زمان جب الأستاذ تحب المادة).

الحوار ده بيوصلنا لنقاط مهمة، وهي:

لما نبص على الصورة من وجهة نظر هدى، هنلاقيها عايزة تدرس لكن المدرسة لم تكن مشجعة عشان كده

طلبت من والدها ينقلها لمدرسة ثانية، وده الحل اللي شافته لمشكلتها.

وانت من حقا لما تكون المكان اللي بتدرس فيه لا تستفيد منه إنك تدور على مكان كويس تتعلم فيه، ولما تكون بتشتغل في مكان غير مرتاح فيه إنك تدور على فرصة شغل ثانية، لكن للأسف في ناس بدل ما تشوف حل مشكلتها، بتخليها الشماعة اللي تعلق عليها أخطائها، وعلى الجانب الآخر من الصورة بنشوف ناس في شغلهم بيطلعوا غضبهم من الشغل اللي ما بحبوه على أشخاص ليس لهم ذنب في اختياراته.

أنت سيد قرارك، اخترت تشتغل في المكان ده بإرادتك، هتقول لم تكن هناك فرصة ثانية؟

طيب حلو حاولت تحب اللي بتعمله وتستفيد منه لحد ما تلاقي فرصة ثانية تعمل اللي بتحبه؟

جرب تشوف الصورة من منظور آخر غير طريقة تفكيرك:

حاسس إن شغلك بقا روتين يومي وأنت بتفقدك طاقتك على الفاضي، وإن الحياه بلا طعم؟ ضيف ليها حاجة تخلي لها طعم حلو، المغامرة في الحياة زي البهارات في الأكل لو اختفت هتبقى الحياة مملة وليس لها طعم، ولو زادت عن الحد اللي تقدر تستحمله لن تكون قادرا أن تستمتع بلحظات حياتك، لذا لازم يكون في مقياس

في حياتك، اه المغامرات لما تزيد هتشوف حاجات كثيرة وهتعرف اكثر، لكن اللي شفته وعرفته استفادت منه أو استمتعت بيه؟

الإجابة: لأ

في حد ممكن يفهم إن المغامرة صعبة وغير مضمون نتائجها وإن الحياة المدروس فيها كل الخطوات سهلة مضمونة، ويمكن وجهة نظرهم صح لكنها ليست الصورة الكاملة.

اه هتقابل صعوبات في المغامرة وممكن تتعبك لكن لو اتغلبت عليها هتتعلم دروس اكثر من المغامرة، ويا سلام لو المغامرة اللي بتعيشها خطوة تقربك من حلمك.

إحساس الفرحة بعد التعب، إحساس النصر بعد تغلبك على الصعوبات، إحساس مفيش كلمات توصف، وعلى النقيض لو أنت عايش في روتين كل يوم بتعمل نفس الحاجات وتشوف نفس الأشخاص، سيناريو كل يوم بيتعاد بتفاصيل، اه ممكن تكون حاسس براحة بس بعد كده يخترق حياتك شعور الملل من الروتين، لكن عليك أن تتذكر أن عدم حبك لعملك ليس مبررا ألا تحترمه، احترام العمل وتقديره ده واجبك ولازم تتقن عملك على أكمل وجه.

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: "إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه" -صدق رسول الله-

كل واحد مننا له حقوق وعليه واجبات، وده يأخذنا لنقطة مهمة وهي المسؤولية:

إنك تكون على وعي بحجم المهمات التي على عاتقك لتحقيق هدفك وإنك تراعى ربنا فى عملك، ضميرك هو مرآة نفسك اللي بتعاقبك لما تغلط فى حق نفسك أو لما تقصر فى واجباتك فى الحياة، إحساسك بالمسؤولية يحفزك أن تحافظ على نجاح كل خطوة تفعلها فى رحلة الألف ميل للوصول لهدفك، فأهم من النجاح الحفاظ على النجاح والتميز فى كل خطوة فى حياتك ومن التصرفات اللي تدل على تحمل المسؤولية تقدير العمل الذي تقوم بيه.

كطالب علم مهمتك انك تذاكر وتلتزم فى حضورك فى مكان دراستك سواء بالمدرسة أو الجامعة أو حتى درس بتحضره، أما من يعملون فى مجال التدريس وظيفتك تفهموا الطلبة وتبسطوا المعلومات وتطوروا أنفسكم باستمرار عشان تقدموا معلومات جديدة، بطلوا أساليب تنفير الطلبة من الحضور، زى مثلاً اللي بيقروا الكلام من الداتا بدون تفسير، فهم المعلومة وبسطها على قد ما تقدر، اتعامل إنه اللي قدامك طالب عايز يفهم ليس دكتوراً تناقشه، واللي بيتعاملوا مع مخ الطلبة إنه صندوق يضعون فيه معلومات وغير مهم

الطالب يستوعب ولا لا المهم المقرر يخلص وخلص، الساعة الزمنية اللي يقدر فيها الطالب يستوعب المعلومات هي خمسين دقيقة، لو أسلوب عرض المعلومة ممتع ومبسط، وبعدها يفقد قدرته على التركيز، وفي الآخر تشتكوا من عدم حضور الطلبة أماكن الدراسة وأن الطلبة تلجأ للدروس الخصوصية، وعشان نعالج المشكلة لازم نعرف أسبابها ونحلها وبعدها تختفي المشكلة، لكن حتى يحدث ذلك لا تمنع الطلبة من البحث على المعلومة في المكان اللي يبسط له المعلومات ويساعده يذاكر ببساطة شديدة.

أيضاً من التصرفات التي تدل على تحمل المسؤولية الالتزام بالمواعيد وتقدير قيمة كل لحظة بعيشها، ليس ممكن أن تكون شخصية قيادية وأنت لا تحترم مواعيدك وبتتأخر، لكن طبعاً الحكم لن يكون على موقف واحد تأخرت فيه غضب عنك، لكن في ناس الموضوع ده عادة عندهم، تقديرنا لقيمة الوقت يجعانا نحسن إدارته.

ننتقل إلى نقطة مهمة وهي إدارة الوقت:

اليوم عبارة عن أربعة وعشرين ساعة، تقدر تنظمهم حسب أولوياتك، تفعل الأشياء المهمة ثم الأقل في الأهمية والأشياء الثانوية تشغل بيها الفراغات في يومك يعنى الوقت اللي بيضيع في الإنتظار ولا تفعل فيه شيئاً، مثل مسافة الطريق اللي بتقضيها في

المواصلات، بدل ما تقضيها تفكر فى الحاجات اللي ضايقتك فى يومك ممكن تقضيها إنك تخلص مهمة ثانوية فى حياتك، زي مثلاً إنك تقرأ كتاب أو حتى ممكن تضع خطة يومك للغد وأهم حاجة فى نهاية اليوم تقضي وقت مع نفسك تفصل دماغك عن كل حاجة حصلت فى اليوم؛ لتبدأ يوم جديد بطاقة وحماس كمان تخصص وقت تراجع فيه نفسك والأخطاء التي ارتكبتها، كي لا تكررهما مرة أخرى، وقد حثنا سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- على محاسبة النفس، قال قال عمر بن الخطاب:- "حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزن عليكم"

طيب ازاي تحاسب نفسك بدون جلد للذات؟ ثلاثة أسئلة اسألهم لنفسك:

السؤال الأول: إيه العادات الحسنة اللي عايز أعملها؟

السؤال الثانى إيه العادات السيئة اللي لازم اتخلي عنها؟

السؤال الثالث إيه العادة الحسنة اللي بدأت فيها وعايز اواظب عليها؟

واعمل لنفسك تقييم كل أسبوع وشوف عملت إيه.

ومن الطرق اللي بتساعد كثير فى تنظيم الوقت، كتابة المهام وحطها فى مكان مميز قدامك على طول وورقة تانية تكتب فيها أهم الإنجازات اللي عملتها من المهام

اللي حددتها وعلى كل إنجاز فرّح نفسك واعمل حاجة بتحبها، صدقني حب نفسك عشان تستاهل تتحب، هذا ليس معناه الحب الاناني ولكن الحب اللي يخليك تقدر قيمة نفسك تفرحها، لا تبكيها على أي غلطة تعملها، جلد الذات من أكثر العادات التي تؤذيك، واللي بتقل ثقك بنفسك، تأكد دائماً إن أي مجهود تبذله بصدق هو أفضل من الفوز أو الخسارة، يعني اعمل اللي عليك واتقي الله في كل خطوة من خطوات حياتك، مريت بلحظة فشل بدون جلد للذات راجع نفسك واعرف الخطأ اللي وقعت فيه وبكده تكون اتعلمت درس في مدرسة الحياة يساعدك كي لا تكرر الخطأ ده مرة تانية عليك أن تعيش كل لحظة من حياتك على مراد الله، إحنا بشر طبيعي بنغلط عشان نتعلم، وطول ما إحنا عايشين بنتعلم من كل حاجة بتحصل في حياتنا، خسرت مرحلة في سباق الحياة؟ وايله يعني؟ دي مرحلة ليست نهاية السباق قوم من ثاني وارجع للسباق ولا تستسلم لشعورك بخيبة الأمل ومن بعده تجلد ذاتك.

طيب إيه هي المعوقات اللي بتعطلنا وتستهلك وقتنا دون جدوى؟

أهمها إنك تأجيل المهام اللي عليك لموعد غير محدد، من العادات السيئة المنتشرة هو إتجاه بعض الطلبة إلى تأجيل المذاكرة إلى فترة ما قبل الامتحانات، طول السنة بيقتضيها خروجات ولعب وكل يوم خناقته

المعتادة لما تطلب منه والدته يذاكر، ها ابدأ اذاكر من بكرة، الجملة دي بنسمعها كتير والغريب إن بكره ده لا يأتي لحد ما يوصل للمعاد اللي المفروض تنتهي فيه المهمة بالنسبة للشخص ده.

عنده إمتحان بعد أسبوع تلاقيه قاعد زى الآلة بيحفظ المنهج، لا ينام، معلىش دماغك دي لو شريط كاسيت وبتسجل عليه كل الكمية دي من المعلومات أكيد هيبوظ ويروح الإمتحان ينسى اللي ذاكره أو ما راح تركز وأنت بتجاوب، طيب سؤال بسيط حضرتك كنت فين طول السنة؟ ليه تحط نفسك فى الموقف ده؟

كمان من الخطأ الشائع الذي نفعله أننا نبدأ فى تنفيذ مهمة وبعد فترة قصيرة لا نكمل المهمة ونتركها، مما يجعلنا نشعر الاحباط؛ بسبب إحساس الفشل فى إنجاز أي مهمة.

ودي حلها إنك تحقّز نفسك على كل مهمة تنجزها وإنك تكسر رتابة وروتين الحياة بإضافة شيء جديد تفعله فى ساعة تحددها لنفسك يوماً، اقرأ فيها القرآن، ينير قلبك، مارس هواية تحبها زي القراءة أو الرسم أو تعلم لغة أو شيء جديد يغير من روتين الحياة.

أنا كنت فى فترة حاسة بملل من الروتين وغير متحمسة اعمل أي حاجة، طلبت من واحدة زميلتي فى الشغل تعلمني كروشيه، اتعلمت الغرز وبعدين جبت فيديوهات اشتغلت على نفسي عشان اعمل حاجة حلوة

وفعالاً فرق معايها اوي، رجع حماسي بعدها، وكم ان قدرت اعمل هدايا مميزة للغالين عليا وفرحتهم لأنني عملت الشغل بحب ونيتي كانت اسعدهم وافرحهم، تشجعت اني اطور نفسي رغم اني لما بدأت كنت بغلط في الغرز لكن كملت عشان كان عندي اصرار؛ لاني لغيت كلمة المستحيل من قاموس حياتي استبدالها بكلمة صعب لكن ممكن اعمله ما دام عندي ارادة.

أكبر عدو يستهلك وقتك هو السوشيال ميديا، الفيس بوك والواتس آب وتويتر وانستجرام تبلع الوقت في ثواني، للأسف في المجتمعات العربية أصبح الموضوع إدمان والكارثة الأكبر بسبب السوشيال ميديا فقدنا المعنى الحقيقي للعلاقات الاجتماعية فأصبحت العلاقات تيك أوي، الصداقة إضافة على الفيس والإعجاب بلايك والاهتمام بكومنت والتهنئة في المناسبات برسالة واحدة اعمل لها كوبي وأحياناً صورة من جوجل وتبعثها لكل الناس، بقي نادراً تلاقي شخص بيكلم حد في التليفون يسأل عليه أو يقوله كل سنة وأنت طيب، لا أسوأ من كده إن الناس بقا همهم الوحيد إنهم يكونوا على علم بالمستجدات اللي بتحصل على السوشيال ميديا كل دقيقة وكل ثانية، يتابعوا عدد اللايكات والكومنتات على بوستاتهم والمؤسف إن في بعض الأسر تلاقي اتنين قاعدين في نفس البيت، بدل ما يقعدوا يتكلموا مع بعض مقضين وقتهم يكلموا بعض

على أنت، وده حله تخلص من إيمانك السوشيال ميديا باستخدام الوقت الضائع فيه فى عمل أشياء مهمة وفعالة، اقرأ كتاب جديد، قضي وقت حلو مع أسرتك الجميلة، كلم اصحابك واخرج معاهم، مارس رياضة.

ننتقل إلى نقطة مهمة، لغة الحوار بين الابنة اللي تدافع عن حقها والأب اللي يعمل واجبه ويسمع بنته عشان يساعدها:

صداقة الاب مع أولاده وكلامه معاهم هو الحل لأكبر عقبة بتقابل الشباب وهي الفجوة بين الأجيال، وده ياخدنا لنقطة تانية وهي البيئة المحيطة والأشخاص اللي بتتعامل معاهم ودورها كمقوم لتحقيق هدفك:

لما يكونوا دعم ليك فى كل حاجة بتعملها ويساعدك فى كل خطوة بتعملها وكل قرار بتاخده ولو وجدوا إنك بتاخذ قرار غلط ينصحك ويوجهك للصخ بدون ما يفرضوا رأي عليك، دول من المقومات اللي تساعدك فى حياتك، وفي نوعية تانية من الناس دكتوراة فى التبيكيت والإحباط على طول، بيقللوا من أي حاجة بتعملها وعينوا أنفسهم حكام على تصرفاتك وبيحاولوا طول الوقت يسلطوا عدسة مكبرة على عيوبك والأخطاء اللي عملتها فى حياتك.

قبل ما اتكلم عن طريقة التعامل مع النوعية دي، افكر دائماً إن إحنا بشر بنغلط ونتعلم من الأخطاء اللي بنعملها، كل واحد مننا له شخصيته وطريقة تفكيره،

ممكن يكون شخص يحفزك لكن طريقته لا تعجبك أو ينصحك بطريقة التبكيث، طبيعى تضايق فى الأول لكن بعيداً عن الطريقة فكر بهدوء فى الكلام أو النصيحة اللى اتقدمت لىك ساعتها هتفهم وجهة نظر الطرف الآخر وكى لا يتكرر ذلك مرة أخرى تتكلم مع الشخص ده وتقوله إنك عارف إنه بنصحك، بس الطريقة ضايقتك ببقى المرة الجاية يختار طريقة أحلى يوصلك بيها وجهة نظره.

وفى نوعية ثالثة يضعوك فى مقارنة دوماً مع الآخرين، زمايلك فى الدراسة أو أخوك فى البيت أو مقارنتك بأقاربك من نفس سنك أو قريبين من سنك طول الوقت تسأل نفسك: ليه أكون فى مقارنة مع غيرى؟

وتبدأ تحس بالتقصير وتلوم نفسك فتهتز ثقتك بنفسك، وعشان نتغلب على عقدة المقارنة تذكر إن كل واحد منا لديه مهارات ومميزات تميزه عن غيره والتميز الحقيقى لىس أن تقارن نفسك بغيرك، لآ التميز إنك تقارن التقدم والنجاح اللى تحققه فى حياتك، من أكثر الظواهر الشائعة الانبهار بما نراه على السوشىال ميديا، لما نشوف شخص بيشتغل ويسافر ويتصور فى أماكن كتير فتقول: إنه حقق كل اللى عايزه ويستمتع بحياته، فنضع أنفسنا فى مقارنة معاه، للأسف إنت شفت الأمور من منظور ضيق حكمت بالظاهر قدامك

لكن أنت لا تعرف الحقيقة كاملة ط، لا تعلم حجم الصعوبات التي قابلها الشخص ده وقد إيه تعب عشان يحقق النجاح اللي شفته.

مشكلتك ليست مع الشخص ده، مشكلتك الحقيقة إنك غير مقدر قيمة نفسك وقدراتك، وعلاجك الوحيد هدنة مع النفس تراجع أولوياتك وتهتم بمواهبك وتفرح نفسك بالإنجازات التي حققتها، وبكده تكون شحنت طاقتك عشان تقدر تواجه اي مشكلة تقابلك في حياتك.

وده ينقلنا إلى نقطة مهمة وهي الثقة بالنفس ودورها كمقوم لتحقيق هدفك:

ثقتك بنفسك هي المفتاح السحري اللي يساعدك على مواجهة أصعب المواقف والنجاح في حياتك، نقتنا بالنفس تتبع من إيماننا وثقتنا بالمولى عزّ وجل، وتحتاج أن تكون على وعي بقيمة نفسك وقدراتك، ولازم تكون ثقتك بنفسك نابعة من داخلك ليست مكتسبة فقط من كلام اللي حواليك، لكن أكيد لا ننكر إن الإنسان يحتاج دعم من اللي حواليه.

طيب ازاي نحصل على الدعم؟

نبحث عن ناس بيحبونا ويحبوا الخير لينا ونطلب منهم يدعمون، أهلنا وأصحابنا المقربين، وابتعد عن الناس المحبطين واوعى تتأثر بكلامهم، طيب لم تجد أحد، أوعى تستسلم للعزلة وتفقد إيمانك بربنا؛ لأن كل حاجة

بتحصل خير لينا، هتلاقي رسالة من ربنا ممكن تكون إشارة تدعمك فى صورة شخص يقف بجانبك ويساعدك، ممكن يكون شخص لا تعرفه لكن المحبة فى الله جمعتمك سوا.

من أكثر الظواهر الشائعة اللي بتقل ثقة الإنسان بنفسه هي التمييز فى المعاملة، أكثر حاجه يتأذى منها الإنسان من جواه، لما نفسه بيتعب بس للأسف لا يجد أحداً مهتم بيه، لما يحس أن وجوده زي عدمه، إنه شخص غير مرغوب فيه، الشعور ده بيقل ثقته بنفسه ويقتل أي رغبة جواه للنجاح.

بنشوفها فى بعض الأسر، التفريق فى المعاملة بين الأبناء مثلاً اللي بيفضلوا الولاد على البنات معتقدين إن الولد هو السند للأب وإن البنت عبء على الأسرة أو مدح أحد الأبناء فى التجمعات العائلية وتجاهل باقي الأبناء أو ذكر أخطائهم أو الاهتمام بأحد الأبناء على حساب الباقين، هذا لا يؤثر فقط على الابن المحروم من الاهتمام أو المدح بأن يضعف ثقته بنفسه، بل أيضاً على الابن المميز اللي فى أغلب الوقت يستغل الموقف ويصاب بحب التملك لكل شئ مما يخلق الكره والحقد بين الأبناء.

اه دى مشكلة ممكن تقلل ثقتك بنفسك، لكن لكل مشكلة حل:

أولاً ممكن تكون المشكلة سوء فهم منك للأمر من خلال تفسيرك موقف واحد حصل معاك وتخليه الشماعة اللي تعلق عليها مشكالك، طيب وده حله إيه؟

إنك تتكلم معاهم وساعتها الأمور هتتوضح وسوء الفهم هيتحل بس أهم حاجة وأنت بتتكلم اختار الطريقة الصح والتوقيت الصح، لا تتكلم بعصبية ولا تختار وقت يكونوا هما فيه متضايقين.

ثانياً ممكن يكون فعلاً أهلك يميزوا في المعاملة بينك وبين اخواتك، وده في أغلب الأوقات سبب تعرضهم لذلك في صغرهم وده حله عندك، إنك تتميز في كل اللي بتقدمه وتنجح في شغلك وتطلب الدعم من أصحابك اللي بيحبوا الخير ليك وقتها هتتغير نظرة أهلك ليك ويدعموك.

كمان بنشوفها في صورة تانية في أماكن الدراسة والشغل، تلاقي بعض المدرسين يميزوا الطلبة الأوائل في المعاملة عن غيرهم من الطلبة، طيب على أي أساس حكمت إن الأوائل بس هما اللي اجتهدوا وباقي الطلبة لأ!

وفي الشغل تلاقي فرص الشغل مبنية على تقديرك في الكلية الحكم يبنني على رقم في شهادة، ونسينا أن كل واحد عنده مهارات وقدرات بتميزه عن غيره، محتاج بس يكون عنده إيمان بنفسه عشان يصدق أنه يقدر يحقق حلمه مهما كانت الصعوبات اللي يقابلها، وإن

الخبرة ليست بالتقدير والدرجات، لكن إنك تستفيد من المعلومات التي درستها وتطبقها في حياتك العملية.

وده ينقلنا لنقطة مهمة وهي الخبرة ودورها كمقوم لتحقيق هدفك:

الخبرة هي المهارات الحياتية والعلم الذي يكتسبه الإنسان من المواقف التي يمر بها أو من العمل الذي يقوم به، التي بندرسة في سنين الدراسة ده أساسيات بنتعلمها عشان نقدر نفهم المجالات التي هنتغل فيها، لكن إيه اللي يفرقك عن غيرك في المجال اللي هتحقق فيه حلمك؟

إنك تكون متميز في اللي بتعمله، لازم تبدع وتطور نفسك على طول بكل جديد، لا تقتصر معرفتك فقط على اللي بتقرأ وتذاكره في الكتب الدراسية، لكن ابدأ اقرأ عن المجال اللي بتحبه في كتب من المكتبة، ابحث على الإنترنت على أهم التطورات وأهم حاجة من القراءة والتعلم التطبيق العملي لكل حاجة بتقراها، ده هيثبت المعلومات في ذاكرتك والعبرة الاستفادة ليست بالقراءة وخلص، أفضل أن تقرأ كتاب واحد وتستفيد منه معلومات تطبقها عن قراءة عشرات الكتب ولا تستفيد معلومة واحدة.

المثال شفناه في فيلم "الثلاثة يشتغلونها" شخصية نجبية اللي كانت بتحفظ الكتاب من أوله لآخره لكنها لم تتعلم منهم بقدر ما تعلمته لما بدأت تفهم الحياه صح وقدرت

تفهم طلابها إن الحفظ من غير فهم أكبر غلط، ولن تستفيد من أي حاجة تعلمتها، ممكن تنجح فى الامتحان وتجيب الدرجات النهائية لكن يا ترى هتنجح فى امتحان الحياة؟

هناك خطأ شائع عند الكثير من الناس إن مقياس الخبرة هو السن، وأنا كنت معتقدة بذلك فى فترة من حياتي قبل أن أبدأ فى رحلة البحث عن هويتي، واكتشفت إن الخبرة مش بالسن يعنى مش شرط الواحد يكون سنه كبير عشان يبقى عنده خبرة الواحد يقابل مواقف تعلمه خبرة أو ينمي مواهب لديه وهو فى سن صغير، والعبقرية إن الإنسان يستفيد من خبرته ويكون عنده القدرة على التعلم من المواقف الحياتية ويقدر يفيد غيره.

نلخص أهم مقومات لتحقيق أهدافنا:

● حب العمل.

● المسؤولية.

● إدارة الوقت.

● البيئة المحيطة.

● الثقة بالنفس.

● الخبرة.

وقبل ما ننتقل إلى أهم المعوقات التي بتقابلنا، إليكم بعض النصائح من صديقتي بسمة حسان "لايف كوتش":

● إذا كنت تجد صعوبة في حب عملك تذكر الدافع الذي جعلك تعمل في المقام الأول وكرر حماس أول يوم كل يوم.

● لا ذنب للآخرين في معاناتك الشخصية، قم بعملك بحيادية.

● قوانين الزمان الحالية لا وجود لها في الحياة الآخرة، لا تضيع أوقاتك هباءً.

● النضج الحقيقي هو القدرة على تحمّل مسؤولية قراراتك وأفعالك.

● ابتعد عن الأعمدة الهشة؛ أشخاصك الثابتون حولك هم موضع اتكائك حينما تميل.

● استفد من خبرات الآخرين فهذا يختصر عليك عمراً من التجارب.

بكده اكون انتهيت من المقومات اللي بنحتاجها عشان نحقق هدفنا بعد كده اكلمكم عن أهم المعوقات اللي بتقابلنا في تحقيق هدفنا:

1-القلق.

2-الخوف وتأثيره على اتخاذ القرارات.

3- النظرة التشاؤمية في مواجهة صعوبات الحياة.

4- الغضب.

5-السعادة الوهمية.

6-التمرد بلا وجهة.

7- التشبث بالرأي.

8-الهوس.

أولها وأهمها القلق:

القلق هو أكبر وحش يدمر حياتنا، فعندما يخترق جسم الإنسان يسرى في عروقه كالسم يدمر حياته وبعدها يفقد الإنسان المتعة في الحياة ولا يستطيع أن يستمتع بأي لحظة في حياته ويتملكه اليأس وبعده مرحلة الاكتئاب، ومن الممكن في هذه المرحلة أن يخطئ في حق نفسه بين كل مرحلة من ذلك لحظة فاصلة ممكن أن يراجع فيها الإنسان نفسه ويتخلص من قيود القلق ويشرب ترياق الأمل ويعود للحياة مرة أخرى قوياً متفائلاً لديه القدرة على مواجهة الأزمات، الترياق هو إيمانك بربنا، ثقتك في كرمه وأن كل شئ يحدث لحكمة يعلمها المولى عز وجل.

هنقسم أسباب القلق حسب لحظات حياتنا، أسباب متعلقة بالمستقبل وأسباب تتعلق بالحاضر وأسباب متعلقة بالماضي:

أول سبب هو الخوف من المستقبل:

إنك تخطط لمستقبلك وتحدد أهدافك في الحياة ده كويس لكن أن تجعل خوفك من المستقبل يسرق منك حاضرِك ده أكبر غلط، الطفل بيتمني يكبر ويصبح شاباً والشاب يتمني يتزوج ويصبح أب، والأب يتمني أولاده يكبروا ويتزوجوا ويصبح جد، كل ده والإنسان لا يفكر أن يستمتع بأي لحظة في حياته، وعشان نقدر نعالجه لازم نعرف أسبابه:

ليه بنخاف من المستقبل؟

الأسئلة اللي تدور في دماغك، فلان بيشتغل وناجح في شغله، طيب انا هلاقي شغل ولا لا؟ طيب هانج فيه ولا لا؟ طيب افترض لم انجح هاعمل إيه؟ شخص يحب فتاة وعايز يتزوجها يفكر هل أهلها هيوافقوا عليه ولا لا؟ طيب هيوافقوا على إمكانياته المادية ولا هيرفضوه؟ طيب ازاي هيدبر مصاريف الزواج؟ لو اتزوجها بيفكر هixلف امتي؟ ولما يخلف يفكر امتي هيكبر أولاده ويتحملوا المسؤولية؟ وزوجته طول الوقت تلاقيها بتفكر تضبط ميزانية البيت ازاي وازاي تربي الأولاد كويس؟ وازاي ترضي زوجها؟ وتفكر إنها لو اهملت في نفسها لحظة ممكن يتزوج عليها؟ طول الوقت قلقانة ومتوترة، واللي اتأخر زواجها تلاقيها قلقانة وبتفكر امتي يأتي نصيبها وتسال نفسها إيه المشكلة فيها اللي تأخر زواجها رغم إن في بنات

أصغر منها وبنات في سنها اتزوجوا وانجبوا اطفال؟
واللي بيزود القلق أكثر قلق الأسرة وخصوصاً الأم
اللي طول الوقت بتفكر امتى هتخطب ابنتها
والموضوع لا يقف فقط على اللي في البيت كمان
الأقارب والمعارف يسألوا إن كان في مشروع زواج
قريب ولا لا؟ واللي اتزوجت وعدى على زواجها فترة
ليست كبيرة يعتبروه تأخر انجابها تلاقي أهلها وأهل
زوجها قلقانين طول الوقت وبيزودوا التوتر بسؤال
مفيش حاجة جاية في السكة ويلفوا البنت على ألف
دكتور عشان يعرفوا التأخير من إيه، انا لا أقول أن
زيارة الطبيب غلط لكن لا داعي لأكثر من طبيب كلهم
بيقولوا نفس الكلام، ده غير مصاريف التحاليل اللي
بتعملها مع كل دكتور والقلق اللي بيعيشوه الزوجين كل
حاجة بتحدث بإرادة المولى عز وجل في الوقت اللي
ربنا كتبه لينا.

أهم حاجة لعلاج الخوف من المستقبل، إيمانك بربنا
وثقتك في كرمه وإن كل حاجة بتحصل في وقتها زي
ما ربنا كاتب لينا ليس في الوقت الذي ترغب فيه،
اشتغل، ابذل قصارى جهدك وتوكل على الله، لم تشتغل
ابحث عن فرصة شغل مناسبة وستجده، اترفضت في
انترفيو لشغل هذا ليس نهاية العالم ابحث عن السبب
وعالجه دائماً سوق العمل الوظائف بتكون أقل من
العدد اللي متقدم للوظائف عشان كده لازم تكون

عارف متطلبات الوظيفة التي عايز تشتغل فيها سواء كان دورات أو شهادات خبرة..... الخ

قررت الزواج دي خطوة مهمة فى حياتك عليك أن تستعد لها فأنت اليوم حر في قراراتك ولكن غداً عندما تتزوج قراراتك ستؤثر على زوجتك وأسرتك.

الزواج سنة الحياة وقد حثنا الرسول -صلى الله عليه وسلم- عليه، عن ابن مسعود -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء"

الاستطاعة يعني يكون الشاب متدين وعلى خلق وله مستقبل واضح وقادر على تحمل المسؤولية، ليس منطقياً يكون مستقبلاً غير واضح وغير متحمل المسؤولية ويفكر فى خطوة مهمة زي الزواج، طيب على أي أساس يختار الأهل زوجاً لابنتهم أو زوجة لابنهم؟

قال رجل للحسن بن علي إن لي بنتاً فمن ترى أن أزوجهالها؟ قال زوجها لمن يتقي الله فإن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها.

التدين والتقوى أهم صفات الزوج الصالح، يقول الرسول -صلى الله عليه وسلم- "تنكح المرأة لأربع

لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين
تربت يدك"

الأخلاق والتدين أهم صفات الزوجة الصالحة

يمكن تأخر الزواج بالنسبة لبعض البنات أكبر مشاكل
حياتها؛ لأنها للأسف ربطت سعادتها في الحياة بحدث
اللي هو الزواج مع إن في أشياء مهمة كثير ممكن
تشغلي بيها نفسك وتسعدك زي نجاحك في شغلك
وتتمية مواهبك وتقضية وقت حلو مع أهلك
وأصحابك..... الخ، ولما يأتي نصيبك وتتزوجي لن
يكون لديك وقت عملي كده عشان هيبقي عندك
مسؤوليات تانية.

أهم نصيحة هاقدمها لاي بنت لا تفكري في الارتباط
قبل ما تكوني مستقلة مادياً، طيب ليه؟

إنت بتعيشي في بيت أهلك معتمدة على والدك في
مصاريفك تنتقلي بعد الزواج لبيت زوجك تعتمد عليه
في مصاريفك انتي فين بقي؟ ليه تفضلي طول الوقت
معتمدة على غيرك؟ انزلي اشتغلي واعتمدي على
نفسك، شعور حلو انك بتشتغلي وبتقبض مرتب
وبتجيب حاجات نفسك فيها، طيب في واحدة ممكن
تقول ما أنا ممكن ارتبط بشخص ويرفض مبدأ إني
عايز اشتغل؟ طيب انت دلوقتي غير مرتبطة يعنى
حرة في قرارك وحتى موضوع الشغل بعد الزواج ده
ممكن يكون فيه نقاش مع شريك الحياة وإنت برضه

يكون ليكى أخذ القرار فى ترك الشغل أو لا لو حسيتى إن ممكن شغلك يآثر على بيتك بالسلب فى الحالة دى تفكيرك انك تسيبى الشغل مبرر، اه فى بنات متزوجة وبتشتغل وبتوقف بين بيتها وشغلها وفى بنات متزوجة تكون بتشتغل قبل الزواج وبعد زواجها تحس إن شغلها بياخد كل وقتها وغير قادرة توفق بين بيتها وشغلها فتتعد من الشغل.

اتقدمت لبنت وأهلها رفضوا بسبب فرق المستوى الاجتماعى أو أنها بالغوا فى تكاليف الزواج وده فوق امكانياتك المادية ودي إحدى المشاكل التي تعوق بعض الشباب عن الزواج، بعض الاهالي يببالغون فى متطلبات الزواج خوفاً منهم على ابنتهم وعلى مستقبلها مع زوجها، يمكن خوفهم مبرر من وجهة نظرهم لكن هل الشبكة الغالية اللي لازم تكون أعلى من شبكة قريبتها اللي اتجوزت قبلها، وهل القائمة اللي العريس يمضي عليها وقت كتب الكتاب وهل كماليات الشقة زى النيش اللي بيتحط فيه الطقم الصينى وغيرها من الأشياء المبالغ فيها هل دول هما الأمان بالنسبة لبننتك؟

بالطبع لأ، انتوا بتعطوا الزوج المستقبلى قطعة من قلوبكوا ابنتكم المصونة الأمان الوحيد إنه يكون على خلق ويراعى ربنا فيها ليست أى حاجة تانية انك تترفض من بنت اتقدمتها، هذه ليست نهاية الحياة عندك شغل تميز فيه وانجح فى حياتك ولا تقلق ربنا

هيرزقك بالزوجة الصالحة اللي هتكون ليك دعم وتكون ليها سند.

لمن تأخر زواجه ولمن تأخر زواجها رددوا:

دعاء نبي الله موسى عليه السلام: " رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ " القصص

الأولاد رزق تربيتهم مسؤولية على عاتق الأب والأم ليست المسؤولية تقع فقط على عاتق الأم والأب يقتصر دوره على توفير احتياجات الأسرة من النقود وإنه يقضي طول الوقت في الشغل أو تبقى مسئوليات التربية على عاتق المربيات أو الحضانات بسبب أنانية من بعض الآباء والأمهات اللي بيفكروا في نجاحهم في شغلهم أكثر من أولادهم، انا لست ضد انك تنجحوا في شغلكوا لكن لا يصبح ذلك على حساب اولادكوا؛ لأنهم بيحتاجوا لوجودكم معاهم يشعروا انكوا دعمهم في حياتهم لو قدرتوا تحققوا المعادلة الصعبة انكوا توفقوا بين تربية اولادكم ونجاحكم في شغلكوا، اولادكم بيحنوا القبعة احتراماً ليكوا، لكن لو جعلتوا نجاحكم في شغلكوا على حساب اولادكم فده جريمة في حقهم عقوبته ستحصلون عليها عندما تكبرون كما تدين تدان انتوا تركتوا اولادكم في وقت كانوا في أمس الحاجة ليكوا، لما تكبروا وتكونوا في أمس الحاجة ليهم، لن تجدوهم.

ربوا أولادكم على القيم السامية والأخلاق الحميدة كالصدق والأمانة والإخلاص في التعامل، ازرعوا جواهرهم تحمل المسؤولية شجعوهم إنهم يكون لهم رأي وناقشوهم كي يتعلموا صح ولا يصبحوا فريسة لأحد.

ولمن تأخر إنجابها ولمن تأخر إنجاب زوجته رددوا:

دعاء سيدنا زكريا: " رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ " ال_ عمران

الخلاصة:

من يتوكل على الله فهو حسبه، خوفك من المستقبل ليس له داعي، توكل على الله وعش في حدود يومك، وتذكر دائماً أن هناك فرق بين الاهتمام بالمستقبل والتخطيط له وبين الاغتمام بالمستقبل، وأن يسرق خوفك من المستقبل نجاحك في الحاضر.

يقول الإمام الشافعي: "سهرت أعين ونامت عيون في أمور تكون أو لا تكون، فادراً لهم ما استطعت عن النفس فحملانك الهموم جنون، إن ربا كفاك بالأمس ما كان سيكفيك في غد ما يكون".

ثاني سبب هو جروح الماضي:

جروح الماضي إما أن تكون بسبب أحداث غير سعيدة عشناها في الماضي أو بسبب أشخاص تفننوا في أذيتنا

وعشمهم الزائد خلاهم يفتكروا إننا هنفصل موجودين في حياتهم يجرحونا وإحنا نلتمس لهم الأعذار، لكن ليست هاي المشكلة يا أصدقائي، المشكلة إن إحنا بننقل جروح القلب من غير ما ننظفها كويس وأي جرح بسيط في الحاضر هيفتح الجرح القديم ونجد أن ما بداخلنا محطم، من هنا يخترق القلق والحزن حياتنا من أننا لن نستطيع أن نعيش بسلام بسبب جروح الماضي، أنا دوري إنني أساعدك بنصيحة جربتها وقدرت أنظف كل جروحي القديمة ولا اسمح لها تسرق مني الاستمتاع بحاضري ومستقبلي.

ازاي نتحرر من أحداث الماضي؟

أحزان الماضي ممكن تكون مرتبطة بمواقف حزينة مع أشخاص تفننوا في أذيتنا، وجرحوا القلب أو قرارات أو تصرفات غلط عملناها في الماضي، إما انتهى تأثيرها في الماضي أو توابع القرارات لحقت بنا في الحاضر، لما بنكبر نظرنا للأمور تختلف بنشوف الصورة بشكل أوضح، ولو تعرضت لأي أذى نفسي من أشخاص في الماضي من فضلك فكر فقط لخمس دقائق هل هذا كان طبعهم من بداية تعارفكم أم هذا حدث فجأة؟

إذا كانت هذه طباعهم وأنت رضيت بذلك في بداية علاقتكما على أمل التغيير مع مرور الوقت، طيب

وقتها هل فكرت تتحدث وتعبر عما يضايقك من الطرف الآخر ولا لأ؟

اه كل إنسان له مميزات وعيوب وكل منا يحب أن يتقبله الآخرين كما هو دون تغيير، لكن أنت لما تتكلم وتتصح غيرك يتغير للأفضل، هذا ليس فقط من أجل علاقتك بيه لكن أيضاً من أجل نفسه وعلاقاته بالآخرين.

بس أهم نقطتين الطريقة الصحيحة والتوقيت المناسب إنك تهديه نصيحة مميزة، لما تسكت وفاكر إنك كده تساعده، الطرف الآخر يعتبر أنك متقبل ده وليس عندك مشكلة بذلك، وكل لما طاقتك تخلص بيزيد معاه وجعك بسبب تعودك على وجود الطرف الآخر من ناحية وخوفك من خسارته، ومن ناحية عدم تحملك للطباع السيئة للطرف الآخر، لحد اليوم اللي طاقتك فيه بتخلص ويحدث ما لم تتوقعه، لن تستطيع التعامل بصورة طبيعية معاه، التغيير ممكن تكون شايف أنه حصل فجأة لكنه في الحقيقة كان تراكمات، مواقف بسيطة لم تتحدثوا فيها سوياً ولم يتم حل سوء الفهم، بتخرج من العلاقة دي مروع وشايف انك ضحيت كثير، لكن للأسف الشديد الضحية والجاني وجهان لعملة واحدة؛ لأن الحدود لا تقف هنا انت بتقفل على جرحك من غير ما تنظف وتقابل ناس جديدة، في

نوعية بيكررواً نفس السيناريو وللأسف الشديد يكونوا
منتظرين نتيجة مختلفة

وهنا مقولة ترد على من يفعلون ذلك: "الغباء هو فعل
نفس الشيء مرتين بنفس الأسلوب ونفس الخطوات
وانتظار نتائج مختلفة" اينشاتين

قرأت رواية "وصال الروح للكاتبة سارة جوهر"

بطلتها حور اتعرضت للرفض من والدها بعد ما توفت
والدتها بعد ولادتها، إحساس الرفض جعلها تفرح لأول
شخص اهتم بيها وتحملت الأذى النفسي منه خوفاً من
الوحدة حتى كادت أن تموت بسببه، حور عاشت
ضحية في طفولتها لكنها قررت تعيش ضحية لخطيبتها
لأن إحساس الرفض جعلها تشعر أنها لا تستحق
التقدير، تحررت حور من جروح الماضي لما قررت
تتصالح مع نفسها وتقبلت أخطاء الماضي، ودي أول
وأهم خطوة في علاج جروح الماضي، إنك تواجه
أخطاء الماضي وتقبلها، وهنا قدامك خيارين لا ثالث
لهما:

الأول: إنك تلتمس العذر للآخرين وتحاول تفهم وجهة
نظر الطرف الآخر وتسامح نفسك وتسامحهم، ولو
قررت تفتح صفحة جديدة وتعطيهم فرصة ثانية، لكن
الفرصة الثانية لن تكون مفيدة إلا إذا تم الاعتراف
بالغلط والاعتذار يكون صادقاً، ومن أكثر المواقف
اللي تدل على سماحة الإسلام وأخلاق الرسول -صلى

الله عليه وسلم- فقد حثنا الله ورسولنا محمد -صلى الله عليه وسلم- على التسامح والعفو عند المقدرة، بعد إيذاء المشركين للنبي -صلى الله عليه وسلم- وخروجه من أحب البلاد إلى قلبه مكة وهجرته إلى المدينة ظل النبي يشاق لها ويدعو ربنا أن يستجيب لدعوته ويعود لمكة ولما فتح المصطفى -صلى الله عليه وسلم- مكة سأل أهلها ماذا تظنون أني فاعلٌ بكم؟ قالوا أخ كريم وابن أخ كريم، فرد النبي اذهبوا فأنتم الطلقاء".

تعلمنا من سيدنا محمد أهم درس في الإسلام أنه دين تسامح وإن المعاملة الحسنة مع الآخرين تجعلهم يتعاملون معنا معاملة حسنة ولو في يوم عملنا حاجة غلط في حقهم يلتمسوا لنا العذر عشان كده إنك تسامح وتقبل اعتذاراً من حد آذاك وتلتمس له العذر هيخايك تكبر في نظر نفسك قبل ما تكبر في عيون الناس التسامح لا يعني ادعاء النسيان لما حدث، لو قررت تسامح لازم تنسى كل اللي حصل وتبدأ بداية جديدة بصفحة نظيفة، لا تكذب وتقول أنا سامحت وبداخلك لا تستطيع النسيان لو حبيت تسامح ولسه في حاجة جواك عاتبه بلطف واتكلم مع الطرف الآخر عما يدور بداخلك ووضح له أهمية وجوده في حياتك فتلاقوا نقطة تلتقوا فيها.

وتنتقل لثاني خطوة وهي معرفة أخطاء الماضي وتجنبها في الفرصة الثانية:

أحياناً يكون الغلط بسبب توقعنا الزائد، كأن إحنا ضامنين وجود اللي حوالينا مهما حصل، ونسينا إن إحنا بشر وكل مناله طاقته في التحمل وإن إحنا محتاجين نشحن طاقتنا برصيد جديد بمواقف حلوة نشعر فيها أن وجودنا مهم في حياة اللي حوالينا نسمع كلمة حلوة تجبر خاطر، أما الخيار الثاني إن كثير من الناس لا يستطيعوا أن يتخطوا ما حدث لهم من أذى نفسي أو أن الطرف الآخر لم يعترف بالغلط ويعتذر، وقتها اطوي الصفحة بعد أن تنظف الجروح الموجودة بداخلك وتأخذ الدروس التي تعلمتها وتبدأ صفحة جديدة مع ذاتك. تكتشفها تشغل وقتك بعادات جديدة.

وفي نوعية بيختاروا سيناريو أسوأ ما يكون، يغيروا نفسهم ويسببوا الأذى للآخرين انتقاماً لما حدث معهم في الماضي

في رواية "جنون كامل الدسم للكاتبة سارة جوهر"

بنلاقي تفسير لتصرفات يامن المؤذية، خطيب حور اللي أذاها، طفولته القاسية جعلته يأخذ بثأره من حور من اللي حصله وده اتكلم عنه د.محمد طه في كتابه "الخروج عن النص"، عندما وضع تفسيرات لتكرار الإنسان للخطأ نفسه أكثر من مرة، وهو أحد الأسباب إنه لما عاش الموقف كان ضحية فيكرر الموقف بتفاصيله مع شخص آخر ويتحول الى جاني كأنه يأخذ بثأره ممن آذاه، أما بالنسبة لأخطاء الماضي بسبب

قرار غلط أخذناه احنا بشر طبيعي بنغلط وبنتعلم، بناخذ القرارات حسب خبرتنا في الوقت ده كان أنسب قرار يمكن لما يعدي على الموقف وقت تشوفه بمنظور مختلف، أحيانًا يفوتنا قطار الحياة أشياء كتير كنا عايزين نعملها وحاجات كنا عايزين نقولها، قطار الحياة اللي بنتوه في محطاته من ساعة ما نكبر ونتحمل مسؤوليات، بننسي نقف في كل محطة نراجع أنفسنا نشوف قصرنا في حق نفسنا ولأ؟ قصرنا في حق اللي بنحبهم ولأ؟ قطار الحياة اتجاه واحد لا يوجد فيه عودة؛ لأنك غير قادر على تغيير عجلة الزمن للخلف لقضاء وقت مع ناس بتحبهم أو تعمل حاجات كنت عايز تعملها بس فضات تأجل لحد ما فات الأوان وقتها لن ينفع الندم وهتس بخيبة الأمل عشان كده قبل ما يوصلك القطار للمحطة الجاية في حياتك خذ استراحة قصيرة، راجع نفسك ولو قصرت في نفسك وظلمتها عشان تعجب اللي حواليك وتكون زيهم تذكر إن إرضاء الناس غاية لا تتال، وإرضاء خالق الناس غاية سهلت المنال، أنت غير مضطر أن تتغير من أجل اعجاب الآخرين كن أنت، زي ما ربنا خلقك على الفطرة حسيت إن في عيب فيك بيضايقك اتغير من أجل نفسك، ساعتها يبقى التغيير للأفضل التغيير ده محتاج منك إرادة وصبر، هتمر بلحظات صعبة ممكن تتعب من التغيير فيحدث انتكاسة لكن المهم تفوق بسرعة من غفلاتك وتستعيد ما بدأت، وخلي دائمًا في

حياتك ناس متفائلين يزرعوا الأمل ببكره ويساندوك،
وابعد عن المحبطين اللي كلامهم يكسرك.

من المواقف اللي عمري ما انساها في حياتي كان
التوتر أكبر مشاكي أثر عليا كثير في ثقتي بنفسى وفي
مستقبلي وكنت بتأثر بكلام اللي حواليا في مرة لكن،
ايماني بربنا وكرمه نور ليّا بصيرتى ورزقني بأخت
جميلة ساندتني وساعدتني إني أتخلص من التوتر،
دائماً بتذكر كلماتها وتأثيرهم عليّا مفعوله اله السحر
قالت لي: أنت مميزة ومتفوقة وبتحبي دراستك بس
مشكلتك إنك حريصة إنك تكون متميزة بنسبة مائة
بالمائة وده بيخليكى تتوتري وتقلقي، خلى عندك ثقة
بربنا وثقة بنفسك وإنك تقدرى تنجحي وتحققي كل اللي
تتمنيه.

الموقف ده يأخذنا لنقطة مهمة وهي تأثير الكلمات التي
تقولها على حياة الآخرين:

قال تعالى "أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً
كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ تُؤْتِي
أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ
لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ
مِنَ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ" سورة إبراهيم

الكلمة سلاح ذو حدين ممكن كلمة ترفع معنوياتك
وتزرع بداخلك الأمل وكلمة أخرى تحبطك وتقتل ما
بداخلك عشان كده قبل ما تقول أي كلمة فكر لثواني

وفاتر الكلام فالكلمة كسهم الرمح وقت ما تخرج لا
يمكن ردها والاعتذار بعدها لا يداوى الجرح اللي
سببته بكلامك.

الخلاصة:

لا تدع الماضي يسرق منك حاضرك ومستقبلك إذا كان
لديك فرصة في تصحيح أخطاء الماضي لا تضيعها
قبل أن يفوت الأوان، وإذا تذكرت اللحظات السيئة التي
عشتها في الماضي فكر إن الحياة مدرسة، كل درس له
وقته سواء كان الدرس حلو أو قاسي، لكنه في النهاية
درس وقت ما يرن جرس الحصة يعني انتهى، اطوي
الصفحة وابدأ صفحة جديدة للتعلم خذ معك الدروس
اللي استفدتها قبل كده وبس، يمكن اللي بقوله كلام
نظري وتطبيقه يكون صعب، لكنه ليس مستحيلاً من
المقولات التي سمعتها عن جرح الماضي: لو كوباية
وقعت منك واتكسرت تفكر لو رميت نفسك قدام
عربية الكوباية هترجع زي الأول! بالتأكيد لا، عشان
كده جروح الماضي إذا كنت تزعجك انساها فليس
هناك داعي لتذكر بعض الأشياء ولا تبكى على اللبن
المسكوب، صحيح مفيش زرار نضغط عليه تنسى
الذكريات المؤلمة في الماضي لكن الحل بين يديك، لا
تدع لنفسك وقت تفكر فيه في أحداث الماضي، اشغل
وقتك، فالقلق أقرب لك في أوقات الفراغ عن أوقات
العمل.

بعد ما اتكلمنا عن القلق المتعلق بالمستقبل والقلق المتعلق بالماضي، هنتكلم عن سبب القلق المتعلق بالحاضر الأزمان اللي تقابلنا في حياتنا:

الحياة مدرسة نتعلم فيها كل يوم درس وبنقابل فيها امتحانات من ربنا وصعوبات ولكي تنجح في امتحانات الحياة لازم يكون عندنا ايمان بربنا إن كل شئ يحدث في حياتنا هو خير لنا

طيب ننجح ازاى في الصعوبات اللي بتقابلنا في حياتنا؟

في أربعة خطوات بنعملها لما نواجه أي مشكلة في حياتنا، أولاً نحدد إيه هي المشكلة؟ ثانياً نعرف أسباب المشكلة ونقف على حقائق هذه المشكلة؟ ثالثاً نبحث عن اقتراحات لحل المشكلة رابعاً نختار أنسب اختيار من الاقتراحات بعد مقارنة مزايا وعيوب كل اقتراح عشان نقدر نحقق أكبر استفادة من تلك الخطوات، ندون المشكلة وأسبابها والاقتراحات وأنسب الاقتراحات في ورقة، طيب وده هيفيد بأيه؟ لما تكتب المشكلة على ورق بتحررها من داخلك ويقل التوتر من المشكلة.

هقولكم نتصرف إزاى من خلال مجموعة مواقف وقصص علموني الحلول:

أول موقف مشهد من المسلسل الهندي داويني فتاة عمرها 23 سنة قبل فرحها بثلاثة أيام علمت إنها لديها سرطان في مرحلة متأخرة وإن المدة المتوقعة لتعيشها حسب كلام الدكاترة هي ستة شهور، حزنت كثيراً وقررت أن تلغى فرحها وأن تعيش المتبقي من حياتها لوحدها حتى لا تجعل أحد يحمل همها ولكن الأطباء المتابعين لحالتها اقنعوها أن تتأمل الجانب الإيجابي في مشكلتها إن في ناس حواليتها يحبونها والدتها وشريك حياتها وإن لا أحد يعلم وقت وفاتها ده في علم الغيب وإن عليها أن تعيش اللي باقي من حياتها في سعادة وفرح وتحقق كل الأمنيات اللي عايزاها وفعلاً ساعدوها تحقق أمنيتها في الزواج ممن تحب وعملوا فرحها في المستشفى ووجدوا مستشفى تدرس الحالات المتأخرة ويعالجوها، الفتاة وجدت نفسها قدام حقيقة صعبة وهي أنها بعد فترة قصيرة سوف تموت وأنها لن تتزوج ممن أحبت ولن تعيش لتحقيق أمنيتها في الحياة لو كانت استسلمت لشعور الحزن بداخلها كانت تتدهور حالتها ولكنها وقفت قدام الحقيقة الصعبة وتقبلتها بشجاعة ووجدت من يجعلها تتأمل الجانب الإيجابي إنه حتى لو كانت ستعيش فترة قصيرة تعيشها بسعادة مع من تحب وتعمل كل اللي بتتمناه وتستمتع بحياتها ما حدث وتعلمته من هذا المشهد قرأته في كتاب دع القلق وابدأ الحياة للكاتب ديل كارنيجي.

مقولة ولیم جیمس: "كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو ما يكتنّفك من صعباً".

هیئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات واطرح في إنقاذ ما يمكن انقاذه وده يحدث لما نتأمل الجانب الإيجابي في كل أزماتنا.

ثاني موقف هو قصة نجاح المؤلفة العظيمة جوان رولينج مؤلفة سلسلة هاري بوتر لم تكن حياتها سهلة ومرفهة وقد عاشت لحظات صعبة بعد طلاقها و وفاة أمها وجدت نفسها متحملة مسؤولية طفلة وهي ليس لديها شغل، شعرت بالفشل وفكرت في الانتحار ولكنها تراجعت من أجل طفلتها، أما عن نشرها لسلسلة هاري بوتر توالت دور النشر في رفض نشر قصتها، حتى رفضتها اثنا عشر دار نشر، لكن جوان لم تكن لتتخلى عن حلمها ولذا كم كانت سعادتها عندما جاء رد دار النشر رقم ثلاثة عشر بالموافقة على النشر بعد أكثر من عام كامل من الرفض والانتظار، ولكن المحزن أن دار النشر خافت من وضع اسم سيدة على الغلاف فينفر القراء من شراء الرواية وطلبوا منها استخدام الحروف الأولى من اسمها ثم اسم عائلتها ج.ك.رولينج.

الطموح هو سر النجاح هو المحرك الأساس لأهدافنا، يجعلنا بعد أن نجتاز كل خطوة بنجاح نفكر في التي تليها، فرحلة الألف ميل تبدأ بخطوة وعلى كل إنسان طموح يريد أن يحقق إنجازاته أن ينظر إلى النجاح الذي حققه ولا ينشغل بالصعوبات لأنه لولا الأشياء الصعبة التي اجتازها لما ذاق طعم النجاح الحقيقي.

لو كل إنسان استسلم قدام لحظة فشل في حياته واعتبرها إنها النهاية، عمره ما هي قدر يحقق أي هدف في حياته، خلى عندك إيمان وثقة بنفسك وضع هذه العبارة دائماً قدامك، أي مجهود تبذله بصدق هو أفضل من الفوز أو الخسارة فالنجاح يتطلب الاستمرارية للحفاظ عليه فالوصول للقمّة سهل لكن الحفاظ عليها أصعب والخسارة تتطلب أن ننهض لنعيد المحاولة مرات عديدة حتى نستطيع أن نحقق أهدافنا في الحياة، اليأس جريمة في حق نفسك تدفع ثمنها من حياتك وصحتك، كل واحد منا جواه حلم نفسه يحققه يبذل قصارى جهده في تحقيقه لكن هناك أزمة يصطدم بالواقع الذي يجده عقبة أمام تحقيق حلمه الأزمة الحقيقية هي تخليك عن حلمك، بكل بساطة لا تستسلم وتفترط في حلمك بكل سهولة صدقني هتقابل يوم حد يصدق حلمك ويساعدك تحققه، لو قابلت لحظات فشل في حياتك هذا لا يعني النهاية، لكنها فرصة لإعادة

التفكير مرة أخرى وتجنب الأخطاء اللي وقعت فيها
وعيد المحاولة، الدروس اللي بنعملها فى اللحظات اللي
بنقع فيها عمرنا ما نقدر ننساها ابداً.

لنتعلم الصبر على الأزمات التي تواجهنا فى حياتنا
نقرأ قصص الأنبياء ونتعلم من صبرهم على الإيذاء
أثناء نشرهم دعوتهم وامتحانات المولى عز وجل فى
حياتهم ليكونوا قدوة للأمم فى الصبر على طاعة الله،
اقرأ وستجد النور الذى يضى حياتك ويعطيك الأمل
لمواجهة الصعوبات.

فى قصة سيدنا يوسف عليه السلام مع إخوته وصبر
سيدنا يعقوب حتى رأى سيدنا يوسف مرة ثانية بعد
مرور سيدنا يوسف بأكبر إمتحان وهو دخول السجن
وهو مظلوم وخروجه من السجن وبراءته وجعله على
خزائن الأرض واللقاء مع اخواته وبعدها اللقاء مع أبيه
وتتحقق الرؤيا التي رآها.

-رؤية سيدنا يوسف عليه السلام-

قال تعالى "إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ
عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ" سورة
يوسف.

-تحقق رؤية سيدنا يوسف عليه السلام-

قال تعالى "فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبَوَيْهِ وَقَالَ
ادْخُلُوا مِصْرَ إِن شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى

الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبْتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ
مِن قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي
مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ
الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ
هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ" سورة يوسف

فى حياة سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم- سنجد
صبره على إيذاء قومه واتهامهم له بالكذب والسحر
بالرغم من أنهم كانوا ينادونه بالصادق الأمين وكانوا
يستثيرونه قبل ما ينزل عليه الوحي وينشر الدعوة
الإسلامية، صبر الرسول - صلى الله عليه وسلم على
موت عمه أبو طالب الذي كان يمنع عنه أذى
المشركين وزوجته السيدة خديجة - رضى الله عنها-
التي كانت تسانده في الدعوة، صدقته عندما كذبه
الناس و واسته بمالهها عندما حرمه الناس، أصاب
الرسول -صلى الله عليه وسلم- بالحزن لرحيلهما ففرج
الله عنه الحزن ويسر عنه برحلة الإسراء والمعراج.
بكده نكون انتهينا من القلق وأسبابه وكيفية علاجه.

ثانى المعوقات الخوف وتأثيره على اتخاذ القرارات:

الخوف من أكبر المعوقات اللي بتقابل الإنسان في
حياته يجعلك كالسجين العاجز على التصرف من كثرة
القيود اللي ماسكه فيك استوقفني مشهد من المسلسل

المصري جدار القلب: لما كانت دكتورة كريمة تعرضت لزلزال بداخلها وصراع بين شرفها والمبادئ التي تربت عليها وإنقاذ حياة أغلى إنسان في حياتها، وتقرير للحالة النفسية لمريض في المستشفى يتحدد على أساسه الحكم عليه، إما بالإعدام أو بالحبس في مصحة نفسية التقرير لصالح المريض مقابل إنقاذ ابنها من الخاطفين، ولكنها عندما استفتت قلبها وتوكلت على الله وجدت أن المبادئ التي تربت عليها وابنها في نفس الكفة ويقدرها يواجهوا أي زلزال وقدرت تحافظ على تماسك جدار القلب ورجع ابنها.

الموقف بيثبت شجاعته وتغلبها على مخاوفها وتوكلها على الله في إتخاذ القرار واستطاعت أن تحافظ على تماسك جدار القلب ولا يضعف أمام الصراع اللي كان جواها.

طيب بقى كام واحد عنده القدرة والشجاعة دي لو اتعرض لنفس الموقف يكون قدام خيارين احدهما مع المبادئ الحسنة اللي اتربى عليها والآخر ضد المبادئ الحسنة اللي اتربى عليها، الحل الوحيد انك تتغلب على مخاوفك وتحررها من داخلك وتتوكل على الله واتخذ القرار اللي يرضي ربنا ويرضي ضميرك.

فى نصيحة مهمة لازم نعملها وإحنا بناخد أي قرار فى حياتنا لا نتخذ قراراً وأنت تحت تأثير أي انفعال سواء فرح أو حزن، لأنه سيكون قراراً متسرعاً نندم عليه

بعد كده صحيح، أن اتخاذ القرار بيخلصنا من الحيرة والقلق بسبب اتخاذ القرار لكن التسرع فى اتخاذ القرارات غلط.

طيب تعتمد في اتخاذ قرارك على قلبك ولا عقلك؟

قلبك دائماً بيشفو الحقيقة نسمع عبارة استفتي، قلبك هذا ليس معناه أنك تلغي عقلك، طيب وايه الحل بعد ما تستفتي قلبك اوزن الامور فى عقلك وبعد كده إذا احتجت الاستشارة اطلب النصيحة ممن تثق وصلّى صلاة استخارة هتتنور بصيرتك وتأخذ القرار الصح.

ثالث المعوقات اللي بتقابلنا هي النظرة التشاؤمية في مواجهة صعوبات الحياة:

دايماً الانسان بيشفو أن مشكلته أكبر مشكلة فى العالم مع إنها بالمقارنة مع مشاكل ناس تانية تظهر إنها بسيطة هذا ليس معناه أنه بقلل من مشكلة أي إنسان، لكن الدنيا ليست محتاجة تعقيد وتضخيم للأمور، شوف كل حاجة بحجمها الطبيعي ويا سلام بقى لو بسطت الدنيا، تحلى الدنيا فى عينك وتهونها على نفسك وعلى طول احمد ربنا على كل حال ربنا هيفرجها وتأكد أن بعد العسر يسر وبعد الحزن فرحة تنسيك لحظات الحزن.

علاج النظرة التشاؤمية في الحياة:

-إيمانك بربنا وشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى والحمد لله على كل حال والصلاة على الحبيب المصطفى - صلى الله عليه وسلم- وكثرة الاستغفار علاج لأي مشكلة تقابلك في حياتك.

-مساعدة الآخرين ورسم البهجة في حياة اللي حواليك.

طيب حد ممكن يقول أنا قادر احل مشاكل عشان اساعد غيري في مشاكلهم؟

بالعكس بقى أنت لما تساعد غيرك وتكون سبباً في رسم البسمة في حياتهم هتلاقى اللي يساعدك في حل مشاكلك، ربنا هيجبر بخاطرك.

توقفني موقف من فيلم "Little boy"

مشهد الطفل بيير مع الأب أوليفر صديقه بعد سماعه آية الكتاب المقدس "حقاً أقول لك إذا كان لديك إيمان صغير مثل حبة الخردل يمكنك أن تقول لهذا الجبل انتقل من هنا إلى هناك وسوف يتحرك" (متى 17:20)

أصبح عازماً على الحصول على إيمان كافٍ لإعادة والده إلى المنزل، أعطاه الأب أوليفر قائمة كي يفعلها ليصبح إيمانه كاملاً وأخبره أن أول شئ عليه فعله أن لا يحمل الكراهية لأي شخص وعليه أن يصادق رجل ياباني يدعى هاشيموتو ويبدأ في تنفيذ القائمة بنودها سهلة جداً يطعم المحتاج ويأوي من ليس لهم سكن

ويساعد من ليس لديهم ملابس وزيارة المرضى ودفن الموتى وفعلاً نفذها كلها وفي النهاية عاد ابيه بعدما اعتقد أنه فقد، كل اللي فعله الطفل هو مساعدة الآخرين ودى أحب الأعمال إلى الله، رسم البهجة فى حياة الآخرين.

قال -صلى الله عليه وسلم-: "أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَطْرُدُ عَنْهُ جُوعًا، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا" صحيح الجامع.

وفى تصرفات بسيطة فى نظرك لكنها سبحان الله لها مفعول السحر لما تجبر بخاطر إنسان بكلمة حلوة أو بدعوة حلوة، هتلاقى اللي يجبر بخاطرك ويفرحك بكلمة حلوة، جبر الخواطر شئ جميل لما تجبر بخاطر إنسان بكلمة حلوة أو دعوة حلوة بالتوفيق والسعادة فى حياته هتلاقى اللي يجبر بخاطرك ويفرح قلبك، خلي دايمًا فى بشنطتك حاجة حلوة، لما تشوف طفل صغير اعطيها له سترسم الابتسامة على وجهه وفى قلبك، لو لقيت شخص مهموم اجبر بخاطره بكلمة حلوة وشجعه بكلمات إيجابية بس أهم حاجة بدون تطفل على حياة الآخرين كل واحد مننا يحتاج يسمع كلمة حلوة من اللي حوالية.

حياتنا من صنع أفكارنا علينا أن نختار كيف نريد أن نعيشها، لا توجد حياة تخلو من المشاكل باختلاف حجمها واختلاف تأثيرها على حاضرنا ومستقبلنا، كل

إنسان يرى مشاكله أكبر مشاكل العالم لكن لو قارنها بمشاكل غيره ممكن يلاقيها أكبر من مشاكله اللي بعيشها.

دايما بنسمع مثل اللي يشوف بلاوى الناس تهون عليه بلوته، اللي بيختلف ليس المشاكل اللي عندي والمشاكل اللي عند غيري لكن أيضاً كمان طريقة مواجهتنا للمشاكل بتختلف من شخص لآخر وعليه تختلف الحياة اللي عايزين نعيشها.

كونك شخص متفائل مبتسم هذا لا يعني أن حياته لا تخلو من المشاكل ولكنه شخص إيمانه بربنا أكبر من أي مشكلة تقابله، شخص ايجابي يعالج الأمور ببساطة، بيعمل اللي عليه وبس متوكل على ربنا وراضي بحاله والرضا ليس بالكلام الرضا ده فى كل تصرفاته، أما كونك شخص متشائم ترى الأمور بطريقة سلبية ودايما شايف إن مشاكلك وظروفك هما السبب فى حالتك دى شماعة تعلق عليها اخطائك دائماً، تنظر لنص الكوباية الفاضي قبل ما تحمد ربنا على نعمه عليك، بدل من كونك متواكل فى انتظار الفرصة الذهبية اللي هتحقق كل أحلامك، ابدأ بخطوة واتوكل على ربنا ودور على فرصة والثانية والغى كلمة اليأس من قاموسك.

طبعاً قبل ما تعمل محكمة واعين نفسي قاضي على تصرفات غيري وأدعي إنى شخصية مثالية، الكمال لله وحده ممكن نمر بلحظات ضعف نحس إن الدنيا قفلت

قدامنا لكن علينا بسرعان الاستغفار والصلاة على الحبيب المصطفى -صلى الله عليه وسلم- سنجد النور الذي ينير لنا ظلمات اليأس اللي بنمر بيه وكمان عليك أن تصاحب الناس اللي متفائلين يزرعوا الأمل في حياتك فهي الشمعة التي تنير حياتك، وابتعد عن المتشائمين لأنهم سيحرقون حياتك بالمشاعر السلبية كاليأس والحقد على الآخرين.

الخلاصة:

طريقة تعاملنا مع المشاكل في حياتنا يتوقف عليها احنا ازاى عايزين نعيش حياتنا، لو عايز تدفن نفسك في مشاكلك وتعيش دور الضحية وأن الظروف هي اللي ضدك وإن مشاكلك أكبر مشاكل العالم هتفضل طول عمرك سجين في حجرة مظلمة من صنعك أو أنك تواجه مشاكلك بإيجابية وتساعد في رسم البهجة في حياة الآخرين فتجد السعادة تنير حياتك وتلاقى حلول مشاكلك.

رابع المعوقات هي الغضب:-

من اطاع غضبه أضاع أدبه فالغضب أوله جنون وآخره ندم.

الإنسان عندما يسيطر عليه الغضب بسبب شخص أو شيء يصبح كالأسير لردود الأفعال العنيفة التي من الممكن أن تؤدي به إلى أشياء لا يستطيع تحمل عواقبها في المستقبل كي تتغلب على غضبك عليك بالصمت ويبقى الصمت الأعظم هو صمتك كي ترتقي بنفسك واسلوبك وساعتها بتكون قوي، لست ضعيفاً وجباناً لأنك قدرت تسيطر على غضبك ووقتها سيهدأ بركان الغضب الموجود بداخلك وبعدها توضأ وصلى ركعتين وقرأ قرآن ثم استرخي بدون تفكير وعندما تستيقظ ستشعر أنك قادر على التفكير بطريقة سليمة بدون أي ضغوط، صدقني أي قرار هتأخذه وأنت غضبان سيكون غلط لأنك لن تكون في وعيك وساعتها بيخسر كقرارك حاجات كثير.

وقد حدثنا الرسول -صلى الله عليه وسلم- على التحكم بأنفسنا وقت الغضب، ماذا نفعل لنتحكم أنفسنا.

عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" رواه أحمد والحديث متفق عليه.

من حديث أبي ذر -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"

لا تسمح لنفسك بالثورة والغضب من أجل التوافه فالتوتر والغضب من أكثر أمراض العصر، التوتر يجعل الإنسان فريسة سهلة للغضب الذي يجعل الإنسان كالوحش الجامح لا يعرف أن يتحكم في تصرفاته ولكن القوي من يستطيع أن يمسك نفسه عند الغضب ولا يجعل نفسه فريسة لمن يثير غضبه حتى يجعل صورته سيئة أمام الآخرين ولا يعلمون أن تلك الصورة التي صنعوها إنما صورة زائفة ليس لها وجود إلا في عقلهم المريض الغضب يخليك غير قادر أن تتحكم في كلامك ولا تصرفاتك وتلفظ بكلام صعب، يجرح ووقت ما تهدأ ممكن ساعتها الندم والاعتذار لا ينفع، من أقوال الإمام علي -رضي الله عنه- عن الغضب: "لحظة صبر في لحظة غضب تمنع الف لحظة ندم"

خامس المعوقات هي السعادة الوهمية:

كلنا نبحث في رحلة الحياة عن السعادة منا من يجدها في المال ومنا من يجدها في السلطة ومن منا يجدها في النجاح ومنا من يجدها في الشهرة... الخ لكن الكثير منا يخطئ في رحلة البحث عن السعادة الحقيقية ويصبح فريسة سهلة للسعادة الوهمية، وعندما تتحول الوسيلة التي نحقق بها سعادتنا هي الغاية، فتصبح رغبتك في جني المال بدون رضا، يمتلكك

الطمع والجشع وقد تضطر في سبيل ذلك إلى وسائل غير مشروعة للحصول على المال كالسرقة والرشاوي والاستيلاء على حقوق الآخرين، وتصبح رغبتك في النجاح الكبير بدون علم يحصنك وأخلاق تحميك من شرور نفسك يضطرك إلى الغش واتخاذ طرق سهلة ليس فيها تعب وإيذاء غيرك زي بعض الصحفيين الذي عايزين يشتهروا بسرعة يلجأوا إلى أخبار مفبركة تعمل ضجة كبيرة، وزى الناس اللي عايزة تشتهر تبيع ضميرها في سبيل ذلك وده منتشر كثير على السوشيال كنشر بوستات غير صحيحة لمجرد جمع لايكات أو اللي بيقدموا محتوى ليس له قيمة لمجرد أن يصبحوا تريند وبيقوا مشهورين، لو أعطيت لنفسك خمس دقائق وفكرت هتلاقي إن الطماع عمره ما يشبع وهتبقى نهايته مثل نهاية قارون.

"إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (76) وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ (77) قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي أَوْلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ (78) فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ

يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونَ إِنَّهُ لَدُو حَظٍّ عَظِيمٍ (79) وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلَاقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ (80) فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنْتَصِرِينَ (81) وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيْكَأَنَّ اللَّهَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْ لَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيْكَأَنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (82) تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ" سورة القصص

وفى مثل مصرى مشهور "الكفن ملوش جيوب" يعنى الانسان لما يموت لن يدخل مع قبره غير عمله والدار التي يسكنها هي التي بناها بالأعمال فى حياته.

وقال الإمام على بن ابي طالب فى قصيدة النفس تبكى على الدنيا: لا دارَ لِلْمَرءِ بَعْدَ الْمَوْتِ يَسْكُنُهَا إِلَّا الَّتِي كَانَ قَبْلَ الْمَوْتِ بَانِيهَا فَإِنْ بَنَاهَا بِخَيْرٍ طَابَ مَسْكُنُهَا وَإِنْ بَنَاهَا بِشَرٍّ خَابَ بَانِيهَا.

والإنسان الذي لا يوجد حدود لطموحه فى تحقيق النجاح بأي وسيلة حتى لو كانت الطريقة على حساب حياة ومستقبل الآخرين، صدقنى نجاحك لن يدوم طويلاً وهيأتى يوم وتنكشف كل الحيل اللى عملتها وينفضح أمرك وربنا هياخد بحق كل إنسان اذيته عشان توصل لنجاحك افكر إنه كما تدين تدان لو

عملت خير هتحدد سعادة ولو اذيت غيرك هتحدد
تعاسة في حياتك، واللي عايز يشتهر بأي طريقة سهلة
وده منتشر في مواقع التواصل الاجتماعي قبل ما تفكر
تخدع اللي يتابعونك لأن نجاحك وشهرتك لن تستمر
كثيراً فسيأتي من يمسح الغشاوة من على أعين
المتابعين تظهر حقيقتك، عايز تبقى نجم ومشهور لازم
تقدم محتوى مفيد وذو قيمة حتى لو تعبت في الأول
أكد بأذن الله هتلاقي ناس يقدرُوا شغلك ويساندوك،
ولو عندك موهبة وعايز تبقى مشهور خليك مميز في
اللي بتقدمه نمي موهبتك وحافظ دائماً إنك مبدع يعني
لا تقلد أفكار الآخرين ولو عجبك فكرة اتعملت قبل
كده فكر ازاي تنفذها بطريقتك أنت بحيث العمل اللي
تقدمه يعبر عنك، السعادة الحقيقية تكمن في الرضا بما
كتبه الله لنا، السعادة ليست في الامتلاك ولكنها في
القناعة بما بين أيدينا ونحمد المولى عز وجل على
كرمه ونعمه التي لا تعد ولا تحصى.

سادس المعوقات هي التمرد بلا وجهة:

التمرد سلاح ذو حدين ممكن يكون ايجابي وممكن
يكون سلبي وده متوقف على سبب التمرد والوجهة
اللي انت محددها يعني انت دائماً طول الوقت بتحاول
ترضي اللي حواليك وتقول طول الوقت حاضر ونعم،
فأنت بالنسبة لهم مريح أي حاجة بيقلوها هتوافق

بدون تفكير حتى، لو غير مقتنع المهم إنهم مرتاحين يأتي عليك وقت بتزهق وتقرر إنك تتغير تبطل تقول حاضر ونعم وتبدأ تقول لا بس هل لا اللي هنقولها أو تعملها بتصرف عكس اللي بيطلب منك هو ده الصح، لا نستطيع أن نحكم من غير ما نفهم ونفكر.

قررت تتمرد وتبطل تقول كلمة نعم طول الوقت حلو طيب قبل ما تقول نعم أو لا على أي حاجة تتطلب منك أعطي لنفسك خمس دقائق تفكر في اللي انطلب منك لو هيفيدك ولمصلحتك ليه ترفض عمله لمجرد أنك لا ترغب أن تقول نعم طول الوقت وعشان نعرف نوجه صح لازم نعرف أسباب التمرد إيه:

1- الخوف الزائد من الأهل.

٢- الفجوة بين الآباء والأبناء.

أول سبب الخوف الزائد من الأهل: الخوف الزائد من الأهل على أولادهم جعلهم يعملوا تحكيمات على كل ما يخص أولادهم من أكل وشرب وأصحاب وخروجات حتى تحديد رغباتهم في الدراسة يظنون دوماً إنهم على حق وأنهم على دراية لمصلحة أولادهم، أكيد لا ننكر أنه لا يوجد أحد يحبنا ويخاف على مصلحتنا أكثر من أهلنا لكن لكل شيء حد إذا زاد عنه انقلب لضده، أيوه ساعدوا، انصحوا، وجهوا أولادكم صح لكن اتركوا لهم مساحة من الحرية في إبداء الرأي والثقة في حدود المسؤوليات التي على عاتق أولادكم، حتى لو كنتموا

خائفين عليهم اتكلموا وابدوا أسباب مقنعة لاعتراضكم على تصرفاتهم أو اختياراته، لا تصدروا أوامر اعملوا كده من غير نقاش، طيب أولادكم قدام تلك التحكيمات بلا أسباب عرضة للتمرد بلا وجهة لا يفعلوا أي حاجة تطلبها منهم ولا ينفذوا أي نصيحة حتى لو كانت لمصلحتهم ويقعون فريسة لمن يلعبون بعقولهم ويقنعهم بأشياء تؤذيهم لدعم فكرة التمرد داخل أولادكم، هذا لا يعني إني أعطي مبرر لمن يتمردون بدون وجهة ولكن إذا أردنا العلاج علينا معالجة جذور المشكلة.

وسأحكي لكم عن أمثلة من المجتمع الذي نعيشه شباب تمردوا بلا وجهة وقعوا فريسة لأشخاص كادوا أن يدمروا حياتهم، شاب كان دوماً ملتزماً مطيعاً لأهله حتى دخل الجامعة وتعرف على شباب اقنعوه بالتدخين واعتبر أن التدخين هو القرار اللي تمرد بيه على أهله فى الأول كان يكذب على أهله كي لا تحدث مشاكل وبعدين لما عرفوا ونصحوه لم يفكر في نصيحتهم وتمادى فيما يفعله حتى دمر صحته ومستقبله بيده.

ثانية واحدة الشخص ده لو فكر لثواني هو تمرد على تحكيمات أهله لكنه أصبح أسيراً للسيجارة التى تدمر صحته وصحة من حوله ومن المضحك إنه مكتوب على علب السجائر أنها تدمر الصحة وتؤدي إلى الوفاة ولو فكر المدخن يقرأ المكونات سوف يجد السيجارة من مكوناتها القطران اللي هو الزفت اللي بيدهنوا بيه

الشوارع، وحل هذه المشكلة بيد كل انسان تخيلك أن التدخين هو الوسيلة التي تتمرد بها على التحكيمات في حياتك تبقى غلطان، أنت سيد قرارك.

"انت سيد قرارك فبكلمة منك تستطيع أن تخرج من هذا السجن اللعين الذي أصبحت فيه عبداً للسيجارة وحقلاً خصباً لكل الكوارث التي تفعلها في صدرك وقلبك وضغطك ومفاصلك وأعصابك" صلاح منتصر

لكل شاب وقع أسير لتلك العادة السيئة اقرأ تلك السطور، الإقلاع عن التدخين غير مستحيل لكنه يحتاج إرادة داخلية للتخلي عن تلك العادة في ناس بتتابع مع دكاترة وتمشى على أدوية لكن لي وجهة نظر أخرى أن استبدال العادة السيئة بعادة مفيدة هو أفضل علاج لو فكرت كل يوم تمشي نصف ساعة وكل فترة تزيد عدد الساعات والمشى يتحول إلى جري وتواظب على هذه العادة لأن ممارسة الرياضة من ناحية يساعد على التخلص من الطاقة السلبية والتوتر والقلق، يعطينا طاقة إيجابية ومن ناحية أخرى تستنشق هواء نظيف بدل من الدخان اللي كان بيدخل الرئة، كما أن تناول فواكة وخضروات وشرب عصائر تحتوي على فيتامين سي مفيدة جداً مضاد للاكسدة، فده يساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة الموجودة في جسمك بسبب السجائر ولأنه بسبب التدخين يحدث نقص في فيتامين سي، كده تبقى حاجة صغيرة وهي

الإحساس بمسكة السيجارة ودي هنتبدلها بكلمة في إيدك، و ورقة قدامك كل لما تحس بالتوتر تطلع كل مخاوفك في الورقة وبعدها هتخلص من تلك العادة السيئة وضمان عدم العودة داوم على الاستغفار وأبعد عن أي أشخاص ممكن يرجعوك للعادة دي ثاني.

فتاة انبهرت عند دخولها الجامعة بالانفتاح وحديث بنات مع ولاد وضحك بصوت عالي بدون حياء واعجبت بالمكياج اللي تضعه الفتيات واعتبرت أن التخلي عن المبادئ اللي تربت عليها وما تعلمته من أهلها تحكيمات وقررت أن تتمرد تفعل مثلما تفعل باقي الفتيات كي تلفت انتباه الآخرين، وضعت المساحيق على وجهها في الأول كانت لها صديقة بتحضر ليها المساحيق وتضعها لها في الكاية وقبل ما تروح تمسحه لحد اليوم اللي نسيت تمسحه لأنها كانت مستعجلة وشافتها والدتها واتصدمت بابنتها اللي ضاعت ملامحها بسبب المكياج فقررت الأم أن تعالج الموقف بعقلانية وتنقذ ابنتها بعدما وقعت فريسة للتمرد وطلبت منها أن تغسل وجهها من هذه المساحيق وقالت لها الجمال الحقيقي مش جمال الوجه، لا جمال الروح وصفاء القلب يا بنتي انت مش محتاجة أي مستحضرات تجميلية عشان تظهر جمالك انتي حلوة من غير أي حاجة ممكن يكون انبهار بالبنات اللي يضعون مكياج وهما رايعين الجامعة جعلك تجربى

زيهم لكن مش صح انك تجربى أي حاجة وخلص
عشان تمشي مع التيار الموضه، ردت البنت أنا مش
شايه مشكله وبعدين ده أول حاجة اجر بها واعملها
بعيداً عن تحكيمات اللي في البيت، غضبت الأم من
تصرفات ابنتها ولكنها قررت أن تتخلى عن غضبها
وتتحدث مع ابنتها بهدوء، فقالت الأم أنتي فاهمة الحياة
غلط انتي عايزة تتمردى ومش مهم اللي هتعمله صح
ولا غلط اللي انتي شايه تحكيمات هو في الحقيقة
المبادئ والقيم اللي اتربينا عليها لما انصحك أقولك إن
المكياج غلط على بشرتك ويسبب ظهور تجاعيد
مبكرة فى وجهك ويفقدك جمالك الطبيعي وبعيداً عن
أضرار المكياج انتي طالبة رايحة الكلية عشان تدرسي
مش رايحة مناسبة ولا عرض أزياء فكري بس شوية
فى كلامي ولا تسمحى لأحد يلعب فى دماغك بأفكاره،
يا ابنتى إذا كان الجمال يجذب العيون فالأخلاق تملك
القلوب، حينما وصف سبحانه نبيه - صلى الله عليه
وسلم- لم يصف نسيبه أو ماله أو شكله لكن قال "وإنك
لعلى خلق عظيم".

انتى مش مضطرة تشوهى جمالك أو تتخلى عن
الملابس المحتشمة عشان تعجبي حد أو تلفتى انتباه
الآخرين، الحياء هو زينة المرأة وعلينا أن تكون قدوتنا
فى ذلك السيدة عائشة -رضي الله عنها- عن عائشة
رضي الله عنها: "كنت أدخل بيتي الذي فيه رسول الله

-صلى الله عليه وسلم- وإني واضع ثوبي وأقول إنما هو زوجي وأبي فلما دفن عمر -رضي الله عنه- معهم فوالله ما دخلته إلا وأنا مشدودة علي ثيابي حياء من عمر" / رواه الألباني

تانى سبب من أسباب التمرد هو الفجوة بين الآباء والأبناء، وعشان نقدر نسد الفجوة لازم نعرف إيه ليه اتكونت من الأساس؟

أول سبب للفجوة بين الأهل والأبناء إن الأهل دائماً عايزين أولادهم صورة طبق الأصل منهم فى كل مرحلة من حياتهم عايزينهم يعيشوا نفس ظروفهم لأ وكم إن عايزين يتبعوا نفس الأساليب اللي اتربوا عليها لا نستطيع أن نقول إن ده غلط لو كان الأهل تلقوا تربية سوية غير متشددة وغير مدللة يبقى لن توجد مشكلة لكن لما يكون الأهل تربوا تربية متشددة ويكررون نفس المواقف اللي اتعرضوا ليها وكانت بتضايقهم فى أولادهم، معلش ذنب أولادك إيه يتعاقبون بسبب عقد عندكوا يبقى كان من الأول لا تنجبوا أبناء يتعقدوا فى حياتهم بسببكم.

يعنى الأب اللي تربى إن أسلوب العقاب الوحيد هو الضرب يضرب ابنه لما يغلط ويعذبه بالكلام كنوع من العقاب زى ابقى قابلى لو نفعت أو أنت فاشل وعمرك ما هتنجح فى أي حاجة... الخ مع إنه لو اعطى لنفسه دقيقة يفكر هيلقى إن زمان وهو فى سن ابنه كان

يرتكب نفس الأخطاء، ابنك غلط اختار له عقاب يناسب حجم الغلط لا تبالغ في تعذيبه عشان هتصحى في يوم على كارثة إن ابنك بيكرهك ويتمرد عليك، انت ممكن تخلي ابنك يختار عقاب لنفسه لما يغلط ويحاسب نفسه باستمرار لما أنت تصاحب ابنك وتفهمه غلط واية الصح والغلط.

ثاني سبب للفجوة بين الأهل والأبناء أن الأب يكون ليه رأي والأم لها رأي مخالف في موضوع يخص الأبناء وبدل النقاش سويًا والاتفاق على رأي واحد يبلغوا بيه أولادهم لأ ممكن يتخانقوا قدامهم ساعتها يميل الأولاد للرأي اللي يعجبهم وده يسبب خلل في العلاقة بين الأبناء وأهلهم ويزود الفجوة يوم عن يوم، زي مثلا الابن عايز يخرج مع أصحابه يسأل والدته تقول لأ ويسأل والده ويقول اه يرد الابن بس ماما مش راضية يعني اسمع كلام مين، ممكن يكون لكل واحد منهم وجهة نظر لكنهم لم يتفقوا على رأي بعد ما كل واحد منهم يوضح وجهة نظره للآخر وفي النهاية الابن لا يعلم يسمع كلام مين.

ثالث سبب للفجوة بين الأهل والأولاد هو عدم اختيار الأهل الطريقة الصحيحة والتوقيت الصح لتوجيه النصيحة لأولادهم يعنى مثلاً في موضوع ما الأهل ليهم رأي والابن والابنة ليهم رأي مخالف ممكن يكون غلط بس بدل ما نوجههم صح نتهم اولادنا أنهم لا

يفهمون وغير قادرين على التفكير بطريقة صحيحة فبدل ما يسمعون كلامكم يعندوا حتى لو كانوا غلطانيين لمجرد عدم تقبلهم الطريقة اللي اتقالت بيها النصيحة اه تصرفهم غلط لكن مين السبب فى الغلط، لغة الحوار بتفرق الطريقة بتفرق لما تكون عايز تواجهه صح، اختار الطريقة الصح مثلاً أنت عايز ابنك يكون متحمل المسؤولية ويعرف قيمة كل حاجة صح ايه اللي هيحصل لما تشجعه يشتغل فى الإجازة وتقول له أن الشغل ده هيعطيك خبرة فى الحياة وتتعرف على ناس جديدة هيفيدك بخبرتهم، غير منطقية الاسطوانة دي وأنا قدك يا فاشل كنت بشتغل وبدرس فى نفس الوقت أنت عمرك ما هتتفع فى حاجة، حضرتك ظروفك المادية زمان كانت محتاجة إنك تشتغل عشان تقدر توفر مصاريفك وتساعد أهلك يعني وضع كنت مجبراً عليه لم يكن اختيارك بإرادتك يبقى ذنب ابنك ايه؟

الأم اللي بنتها لا تحب دخول المطبخ كثير ليه لازم تسمع اسطوانة اللي قدك متجوزين وفاتحين بيتت بيسدوا بين دراسة وزوج أو الاسطوانة الثانية وأنا قدك كنت شايلة شغل بيت عيلة تنظيف وغسيل وطبخ وانتي مش بتعرفى تعملى حاجة فى المطبخ ولا نافعة فى أي حاجة، أين التشجيع فى كده؟

ايه اللي هيحصل لو انتى عارفة إنها تحب أكلة وقولتها تعالي نعملها سوا هتدخل معاكي المطبخ

وتتعلمها والموضوع يبجي بالطريقة الصح، عايزين تعلموا أولادكم يتحملوا المسؤولية ويقللوا المصاريف بدون داعي خلوهم يمسكوا الميزانية فى شهر وشوفهم بيتصرفوا ازاي أو نزلوهم معاكم وانتوا بتجيبوا طلبات البيت عرفوهم ايه الأساسيات وايه الكماليات.

آخر سبب للفجوة بين الأهل والأبناء هو انشغال الأهل المستمر الأب مشغول بشغله وتوفير مصاريف البيت والأولاد والأم مشغول بشغلها وتنظيف البيت وأعمال البيت زى الطبخ والغسيل والمواعين وفاكرين انهم كده بيعملوا دورهم كأب وأم والأبناء بيقضوا وقت فراغهم مع السوشيال ميديا والتليفزيون والعجيب إن الأهل بيتخانقوا إن أولادهم أصبحوا مدمنين للموبايل والتليفزيون ولا يتكلمون معاهم.

طيب سؤال مين اللي خلى الشغل أول اهتماماته ومفكرش يوفر وقت لأولاده!

يا ترى مين اللي عمل الفجوة؟ مين اللي كسر الاحترام والثقة وعامل أولاده إنهم مذنبين وعاقبهم بشدة بسبب عقد عنده من صغره؟ مين اللي شتت الأبناء وجعلهم مش عارفين يسمعوا كلام مين؟ بكده نكون انتهينا من معرفة أسباب تمرد الأبناء

طيب ازاي الأهل يحموا أولادهم من التمرد بلا وجهة؟

الحل في ايديكوا صاحبوا اولادكم وافهموا مشاكل سنهم واتعاملوا مع الامور بحكمة واحموا اولادكم يكونوا فريسة للتمرد بلا وجهة ويصبحوا قطعة شطرنج يحركها الاخرين مثلما يريدون بعدما يزرعون بداخلهم فكرة التحرر من القيود التي وضعتوها في حياتهم.

توقفت قدام سؤال مهم: هل الخيال وسيلة للتمرد على الواقع الذي نعيش فيه أم وسيلة للهروب والانفصال عن الواقع؟

من الآراء التي سمعتها:

الرأي الأول أنه انفصال عن الواقع مع تمنى حدوثه، دي وجهة نظر لكن ممكن نشوف الموضوع من جهة أخرى.

يعني مثلاً الطالب اللي بيتخيل نفسه دكتور شاطر أو مهندس مبدع..... الخ بمعنى أدق إنسان ناجح متميز فى شغله اللي بتتخيل إنها قابلت نصيبها وقدرت تكون أمة وزوجة صالحة وأولادها تكون فخورة بيهم ده تخيل لحاجات لم تحدث فى الواقع لكن لو فى رغبة لتحقيق الحلم هو السعي وربط الحلم بالواقع، يعني اللي عايز يكون ناجح فى شغله لازم يتقن عمله ويطور من نفسه عايطول وبكده يكون إنسان مبدع، واللي نفسها فى زوج صالح، أسرة طيبة تدعو ربنا دائماً بالزوج الصالح والأسرة الطيبة وتحصن نفسها بقراءة القرآن والذكر وترعى أبيها وأمها، تتخيل إزاي إنك ناجح فى

شغلك وأنت إنسان مستهتر لا تقدر قيمة الوقت تقدرى
ازاي تتخيلي إنك أم صالحة وانتى لا تحترم والدك
ووالدتك ونسيتى أن كما تدين تدان يعنى ممكن لو
اتجوزتى أولادك يعملوا فيكى اللي عملتية فى أهلك.

الرأى الثانى أن الخيال هروب من الواقع فاصل
ونواصل، دى وجهة نظر لكنها ليست الحقيقة الكاملة،
لا يوجد واقع من غير خيال، لازم نتخيل ونحلم
ونسرح بخيالنا لحاجات حلوة وأحلام نتمنى نحققها
ونسعى ليها عشان يكون للحياة طعم و يكون ليها
متعة، من غير الخيال و التفكير هنفقد معنى الأحلام
والسعى للوصول للحلم و هنفقد الأمل اللي بيه هنوصل
للحلم والشوق للوصول للحلم، لو الحلم اتحقق وبقى
حقيقة هيكون أحدى واقع وبكرة الحلم بيقى حقيقة بأذن
الله، عشان كده الخيال والواقع كل منهما يكمل الآخر
الخيال من غير سعى لتحقيق الحلم ليصبح واقعاً أصبح
الخيال وهماً وسراب والواقع من غير خيال أصبح
واقعاً مملاً ليس له طعم.

الرأى الثالث أن الخيال تمرد بنجاً إليه لتحقيق ما
عجزنا عن تحقيقه بالواقع وده وجهة نظر لكن طيب
هل الخيال يغنى الإنسان عن تحقيق أحلامه فى الواقع؟
الخيال هو "هاجس يتكون بداخل عقل الإنسان يجعله
ينمى أفكاره لتحقيق هدف فى حياته فى المستقبل" فى
ناس بتعيش أحلامها فى عالم الخيال تتخيل ما تريده

من نجاح وانجازات كوسيلة للتمرد على الواقع اللي بيعيشوا ولا يفكرون فى تحقيق أحلامهم فى الواقع، بالطبع لا الخيال ممكن يكون وسيلة للإبداع فى حياتك وإنه يساعدك تقرب من حلمك طيب ازاي؟

مقولة اينشتاين: "الخيال أهم من المعرفة فالمعرفة محدودة بما نعرفه الآن وبما نفهمه بينما الخيال يحتوى العالم وكل ما سيتم معرفته وفهمه الى الابد"

غمض عينك وتخيل نفسك بعد 5 سنوات هتحقق ايه وشوف أنت حققت ايه فى الوقت الحاضر وايه الخطوات اللي محتاج تعملها عشان تحقق حلمك وتنجح فى حياتك وشغلك، ومن الأفكار الحلوة اللي عملتها واحدة صاحبتى صندوق الأحلام كل واحدة مننا تخيلت نفسها بعد خمس سنين هتبقى ايه واحلامها ايه وبعد ما تعدي السنين نفتح الصندوق ونشوف حققنا ايه منها.

إنك كمان تقدر تعمل كده وتتمرد على الواقع وتحرر أحلامك للنور بلاش يبقى الخيال وسيلة للهروب من الواقع اه الواقع لن يكون دائماً وردياً لكن بيدك تقدر تجمله بإبداع خيالك والتفكير بطريقة مميزة أفكار برة الصندوق المعتاد.

طيب ازاي نقدر تنمي الخيال عندنا؟

لازم تزرع دايمًا جواك أفكار إيجابية وتبعد عن أي أفكار سلبية كي لا تتحول تلك الأفكار السلبية إلى مشاعر محبطة مخزنة بداخلك وهذا سيؤثر على خيالك الإبداعي.

ثاني نصيحة:

دور جواك على اللي بيميزك كل إنسان في الحياة له قدرات ومميزات تميزه عن غيره من الممكن أن تكون لا تعلم عنها اكتشافك لتلك القدرات تساعدك في التميز والابداع في حياتك.

والنصيحة دي عن تجربة شخصية:

قبل ما أدخل الجامعة كنت دائماً بعتمد في ذاكرتي على اللي بسمعه وبشوفه ومش بحتاج اسجل غير ملاحظات بسيطة افكر بيها لكن لما دخلت الجامعة كان الموضوع صعب خصوصاً المواد كتير والمنهج كبير والدكاترة ممكن تشرح من الداتا معلومات غير موجودة في الكتاب والداتا لا يسمح كل الدكاترة للطالبة بتصويرها ده غير معلومات بتقال في وسط الشرح كل ده مطلوب منك في الامتحان فقررت اسجل بالموبايل ولما اروح اسمع التسجيل براحتي وسجل ملاحظات وانظم مصدر المذاكرة ليا ولقيت الموضوع بياخذ وقت ومجهود فقررت اسجل بالموبايل عشان لو

احتجت اسمع حاجة من المحاضرة وادون الملاحظات اللي بتتقال فى الشرح والزيادات اللي فى الدااتا واركز فى الموبايل عشان التسجيل لو وقف اشغل واحد تاني، فى الاول كان الموضوع صعب لكن بقيت اعمل الموضوع فى وقت قياسى وقدرت اعمل مصادر مذاكرتى وأصبحت صديقاتى يعتمدوا علياً أنه لو كان الوقت ضيقاً ولم يستطيعوا أن يكتبوا معلومة اكيدهاكون كتبتها لحد ما اتخرجت، الموضوع ده ساعدني فى الكتابة تعودت على فكرة تلخيص كل رواية اقرأها أو كتاب استفدت منه معلومة أو حكمة قرأتها اسجلها وأبدا اعبر بأسلوبي عن اللي تعلمته.

ثالث نصيحة:

هي التأمل أو ما نسميه بتمارين اليوغا: تمارين اليوغا تساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر والقلق والمشاعر السلبية اللي مخزونة داخلنا والتي تمنعنا من التفكير بايجابية وابداع.

آخر نصيحة:

القراءة، قراءة الروايات تساعدك على التخيل للأحداث وانك تعيش رحلة مع الشخصيات فى الرواية وقراءة الكتب تفتح المجال لخيالك فى الإبداع وفى تطوير الأفكار اللي تدور فى داخلك وجعلها حقيقة على أرض الواقع.

سابع المعوقات هي التثبيت بالرأي:

هل تمسك برأيك في موضوع ما تصرف صح ولا غلط؟

طيب ايه اللي يجعل الإنسان لا يقبل الرأي الآخر ويفكر فيه؟

طيب ممكن الرأي الآخر بيكمل رأيك لا ينفيه؟

أول أسباب المشكلة:

عدم توافق لغة الحوار مع الطرف الآخر: الطرف الثاني لما تعرض رأيك يقولك غلط، حتى لو رأيك غلط لن تعترف ستأخذ الموضوع على كرامتك، ممكن بعد ما تهدأ وتفكر بينك وبين نفسك تعرف الصح لكن وقت المناقشة كان الغضب مسيطراً عليك، واسلم حل ليك لا تدخل في نقاش مع أي أحد لا يراعي كلامه في المناقشات.

ثاني سبب:

إنك يكون لك وجهة نظر والطرف الآخر له وجهة نظر بتكمل بس محتاج نقطة التقاء عشان تتقبل رأيه، ودى حلها انك تكون مستمعاً جيداً تسمع وجهة نظره وبعد ذلك ابدأ في مناقشته بالتدرج بأسئلة تجعله يجيب

بنعم وستندهش في نهاية المناقشة إنك وجدت نقطة
النقاء وإن الطرف الآخر تفهم وجهة نظرك.

أهم نصيحة:

من لم يكن له رأي فسيكون ضحية لأي رأي، هذا ليس
معناه أن تكون متشبعاً بالرأي الغلط بدون تفكير،
وعلاج ذلك التربية السوية، الأهل يربوا أولادهم يكون
لهم رأي ويناقشون فيه ويوجهون أولادهم.

الخلاصة:

لكل واحد منا وجهة نظر قد نتفق أو نختلف في
وجهات النظر ولكن أهم شيء نحترم آراء الآخرين ولا
نقلل منهم، تذكر دائماً رأيي صواب يحتمل الخطأ
ورأيك خطأ يحتمل الصواب، وليس دائماً رأيك يخالف
رأيي ممكن يكون بيكملة وده هنفهمه لما نتناقش بلطف
ولباقة، لكن لو الطرف الآخر هيقلل مني فبلاش نقاش
لا داعي منه، فكر انت في رأيك والرأي الآخر واوزن
الأمر ساعتها هتتوضح الصورة عندك.

آخر المعوقات هي الهوس:

الحب هو أجمل إحساس في الدنيا لكن هناك خيط رفيع
بين الحب والهوس، الهوس هو الحب بجنون لما تحب

شخص أو شيء وحبك ده ينسبك حياتك ويؤثر بالسلب عليكى يبقى ده ليس حباً ده هوس، فى ناس عندها هوس الشراء، عايز يشتري أي حاجة حتي لو كان غير محتاج لها المهم إنه يشتري وخلص ولو حصل وليس لديه نقوداً يشتري يدخل فى اكتئاب، وفي ناس عندها هوس المشاهير، طبيعي لما تعجبك شخصية في عمل شفته سواء فى مسلسل أو فى فيلم أو فى مسرحية أو عمل سمعته بيعجبك اللي قدمها وتحب تتابع أعماله الفنية، بس فى ناس يتطور معها الموضوع إنهم يهتمون بحياة الفنانين ويعرفوا اللي بيحبوه ويكرهه ولا يقف عند ذلك بيروحوا وراه فى أي مكان يكون متواجد فيه مهتمين بمتابعته وغير مهم مستقبلهم، الموضوع لا يقف عند هذا الحد فوجد أن هوس الشخص بالمشاهير يجعل بعض الأزواج أن يطلبون من زوجاتهم أن تلبس زى الممثلة أو المغنية اللي بيحب يتفرج عليها وطول الوقت يقارن بين زوجته مع الفنانة اللي بيحب يشوف أعمالها والفتيات اللي بيحلموا إن يكون فارس أحلامهم زي الشخصية اللي اتفرجت عليها اللي مثلها الممثل اللي بتحب تتفرج عليه، ده غير الرغبة فى مسابقة المشاهير فى تسريحات الشعر واللبس وتقليدهم تقليد أعمى، والسوشيال ميديا ساعدت فى انتشار تلك الظاهرة، بقى الشباب بيتابعوا أدق تفاصيل الفنانين والفنانات اللي بيحبوا يتفرجوا عليهم، الموضوع محتاج وقفة مع النفس، الإعجاب بالمشاهير

ومشاهدة اعمالهم مش أزمة لكن الموضوع لا يصل أن يؤثر على حياتنا ويفصلنا عن الواقع، ونصيحتي لمن يعتقدون المقارنة بين شريك حياتهم والفنانين ده أكبر غلط تعمله في حياتك، أكبر حقيقة أننا كلنا بشر وكلنا فينا عيوب زي ما فينا مميزات وأن الكمال لله وحده.

ليس من حقك أبداً أن تقلل من شريك حياتك عشان ترضي نفسك، الفنان له حياته الفنية وحياته الخاصة ولما ب ينشر على صفحته بنشر اللحظات اللي بيحب يشاركها مع جمهوره يعني ده جزء من حياته إنت تعرف إيه عن الجزء الثاني حجم الصعوبات التي قابلها في حياته، تعرف إيه إنت عن الأخطاء التي ارتكبتها في حياته ويصلحها عشان يقدر يعيش في سلام وهو غير مضطر إنه يشارك خصوصيته مع المعجبين بيه.

وفي ناس عندها هوس العشق، لما يحبوا شخص ويتعلقون به يصل لحد التملك ويعتبروا حياتهم من غيره يعني موتهم حبهم ده بيدمرهم ويدمر اللي بيحبوهم، وفي منهم اللي بيحب شخص سيئ يتفنن في أذيتهم ويجرحهم حتى لو دمر حياتهم بيلاقوا له مبررات حتى لو لم يكونوا مقتنعين بذلك المهم إنه يفضل يكون معاهم، وفي منهم اللي يتوهم أن في شخص بيحبه ويبعتله رسائل إعجاب وممكن يكونوا هما اللي بيبعتوا رسائل لأنفسهم ويفسروا أي تصرف

بسيط إنه حب واهتمام يتخيّلوا أنهم ارتبطوا بالشخص ده.

لو دورنا على السبب الرئيسي للهوس هنلاقي الأسرة، لو في تواصل بين أفراد الأسرة، لو في حب واهتمام، لو الأولاد تربوا تربية سليمة شخصيتهم سوية لن يلجأوا أن يبحثوا على الحب خارج الأسرة.

الصفحة دي خاصة للقارئ بعد قراءة أول خطوة في تكوين الهوية:

1- حدد هدفك واكتبه على لوحة أو ورقة وخليها قدامك.

2- حدد الخطوات اللي هتعملها عشان تطور نفسك.

3- حدد 3 مهام تحققها وعلى كل مهمة تحققها كافي نفسك.

4- اكتب كل المعوقات اللي بتقابلك وفكر في حلول.

قبل ما ننتقل إلى نقطة تانية إليكم مشاركة من صديقتي بسمه حسان - لايف كوتش.

● القلق على مستقبلك لص يسرق منك حاضرک، لو كان ما فاتك من ماضیک خيراً لكان حاضرک الآن.

● الوقت لم يتأخر طالما قلبك ما زال ينبض فليدک فرصة كل يوم.

● ستواجه العقبات في طريقك.. لا تسمح لها بمنعك من التقدم.

● لا يوجد شخص معصوم من أن يخذلك.. لا تخذل أنت نفسك.

● إنجاب طفل لهذا العالم هو قرار شخصي منك تحمل مسئوليته أو لا تتخذه من البداية.

● أنت لست وحدك شئت أم أبيت الناس موجودون حولك.. تأقلم.

● قبل أن تصب غضبك على شخص ما تأكد من درجة تحملك لو انعكس الوضع فهو أيضاً إنسان.

● إذا كان أبوك يُعاني من طريقة جدك التربوية وعانيت أنت من طريقة أبوك من فضلك اكسر الدائرة عندك ولا تمرر المعاناة لأبنائك.

● لا يهم أن تقتنع دوماً بآراء أهلك فهم لن يخبروك عن الأخطاء التي ارتكبوها لكن فقط الدروس التي تعلموها.. استمع بعناية.

● في الأمور العامة تعرف على كل الآراء و اقتنع بآرائك الخاصة.

● الأسرة أول بيئة لنشأة الأمراض النفسية أو حجر الأساس في بناء الدرع النفسي الأقوى ضد تقلبات الحياة.. كن مصدر أمان لأفراد أسرتك.

هنتكلم عن ثاني حاجة مهمة لصناعة هوية لنفسك

2- القدوة:

هو الشخص والمثل الأعلى الذي يقتدي به غيره والقدوة المثالية يكون عمله وتصرفاته مطابقة لما يقوله، وخير قدوة رسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم- قال تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب].

الصادق الأمين كان خلقه القرآن معلم البشرية، ثم يأتي من بعده جموع الأنبياء عليهم السلام والصحابة رضوان الله عليهم والصالحين من بعدهم، كل إنسان ممكن يكون قدوة حسنة لغيره بس بشرط يكون أفعاله مطابقة لأقواله ويكون عنده اقتناع بكل شيء بي عمله عشان يبقى عنده القدرة على إقناع الآخرين كما يتوجب عليه أن يسلح نفسه بالعلم ويطبق ما يقوله، كثير من الأبناء يجعلون والدهم أو والدتهم قدوتهم بيعملوا كل حاجة زيهم وده مسئولية كبيرة على الآباء والأمهات لازم ينتبهوا على تصرفاتهم وكلامهم، ليس منطقياً أقول لابني أو ابنتي أن تصرف ما غلط وأنا أكون بعمله، طيب تثق فيا ازاي، تعتبرني قدوتها عشان كده اسهل طريقة عشان تعلمي اولادك عادة جيدة ابدأ أنت واعملها والتزم بها وشجعهم عليه، هتلاقهم يعملوا زيك، إنه يكون لك قدوة ومثل أعلى

في حياتك ده إحدى المقومات الأساسية التي تساعدك في حياتك، لكن هذا لا يعني التقليد الأعمى وأن تلغي شخصيتك.

"إنك شيء فريد في العالم إنك نسيج وحدك فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصاً يشبهك تمام الشبه ولا هي في العصور المقبلة سوف تري شخصاً يشبهك تمام الشبه" ديل كارنيجي

حتى التوائم لو كانوا شبه بعض في الشكل لدرجة أنه صعب في بعض الأحيان تعرف تفرق بينهم لكن كل واحد منهم له شخصيته المستقلة وطباعه اللي بتختلف عن أخيه التوأم.

بعد ما انتهيت من قراءة ثاني خطوة وهي القدوة

مين قدوتك؟ واية سبب اختيارك له؟

ايه اللي اتعلمته من قدوتك وأثر في حياتك وبدأت تنفذه؟

للنشر الإلكتروني

سنتحدث عن ثالث حاجة مهمة لصناعة الهوية

3- الشخصية:

الشخصية بالانجليزي "personality"

أصلها لاتيني من كلمة "Persona"

معناها في اللاتيني القناع اللي بيلبسه الممثل في العصور القديمة عشان يمثل دور عاوز يظهر بمظهر معين قدام الناس، لذا فهي التأثير الذي يتركه الشخص على من حوله.

كما قال افلاطون: "الشخصية هي أكثر الأدوات قدرة على الإقناع"

عشان يكون لك هوية نابعة من نفسك لازم تكون شخصيتك إيجابية، مستقلة، قيادية، الشخصية تتكون وانت جنين في بطن أمك تشعر بحنان أمك فيتزرع جواك الطيبة، تولد على الفطرة قلبك طيب وصافي، ومن تعامل مع اللي حواليك بتتكون جوانب شخصيتك.

للشخصية جانبين إذا زاد أحدهما على الآخر أصبحت شخصيتك مهزوزة ومحتاج تراجع نفسك:

الجانب الأول: جانب إيجابي أن تحافظ على براءة قلبك وصفاء روحك بمعنى أبسط تحافظ على الطفل اللي جواك لكن هذا لا يمنع أن تكون على قدر من المسؤولية وتفكر بعقلك وتوازن الأمور لاتخاذ القرارات المهمة في حياتك هذا مع قليل من لمسات بسطة من فلسفتك والإبداع في إيجاد حلول غير تقليدية لأي مشكلة تقابلك في حياتك.

الجانب الثاني: جانب سلبي إذا أصبح الطفل اللي جواك هو القائد لشخصيتك أصبحت الشخصية غير ناضجة

بالقدر الكافي لاتخاذ القرارات المهمة، القلب يرى دائماً الحقيقة، بنسمع كثير جملة استفتت قلبك لكن العقل يوازن الأمور، اجتماعهما في كفة واحدة يجعلنا نحسن الاختيار، لو زاد الجانب اللي على طول الوقت يحسبها بالورقة والقلم ستصبح الماديات أهم حاجة ويتحول لشخص انتهازي يستغل الفرص لمصلحته مع عدم الاعتبار لأي حد من اللي حواليه، الشيء لما يزيد عن حده يتقلب لضده المثل ده ينطبق على كل حاجة في حياتنا.

ده بالنسبة للجزء الأول إنك تكون شخصيتك إيجابية.

طيب ازاي تكون الشخصية مستقلة، قيادية؟ ده بقا مسؤولية البيئة التي تربي فيها الإنسان، لو نشأ الشخص في بيئة سوية أهله زرعوا فيه المبادئ والقيم الإنسانية زي الصدق والأمانة والإخلاص واعطوه الثقة التي تساعد في تحمل المسؤولية نشأت شخصيته سوية قيادية مستقلة، أما لو نشأ في أسرة تجعل الحب والاحترام والاهتمام مشروطين بعمل كذا عشان تبقى شاطر طول الوقت عايزين يشوفوا حلمهم هما فيه طيب هو فين حلمه مع إن دي احتياجات طبيعية للأطفال، الطفل في الحالة دي قدام ثلاثة اختيارات:

1- إما أن ينصاع لطلباتهم و رغباتهم للحصول على احتياجاته ويعمل كل حاجة زي ما أهله عايزين ويدفن أحلامه بداخله ويصبح شخصية تابعة للي حواليه،

وعلاج الحالة دي اللي يحرر نفسه وأحلامه علاقة حب غير مشروط واحترام متبادل والاهتمام بدون مقابل.

أو ٢- يصبح الطفل متمرداً على تصرفات اللي حواليه باحثاً عن احتياجاته بعيد عن أهله يسعى لتحقيق حلمه ليصنع شخصية مستقلة لنفسه، أحياناً يميل بعض الأطفال المتمردين إلى الانطواء على أنفسهم حيث يجعلوا كل تركيزهم على حلمهم وتكون الوحدة هي ضريبة نجاحهم.

أو ٣- يلبس الطفل قناع الطفل المطيع أمام أهله ليحصل على احتياجاته لكنه في الواقع يفعل ما يحبه، صحيح بيسعي لتحقيق حلمه وتكون لديه شخصية قيادية مستقلة، لكنه في المقابل بيضطر طول الوقت لبس مليون قناع من الكذب والخداع أمام أسرته واللي حواليه عشان يقدر يحقق هدفه لكن للأسف الكذبة بتجيب كذبة وهكذا حتي يصل اليوم التي ينكشف القناع المزيف وساعتها ممكن يخسر كل حاجة، وعلاجه هو الصدق.

أجمل مكياج في الدنيا الصدق، فإذا كان الكذب ينجي فالصدق انجى، كن صادقاً مع نفسك ومع أهلك، واجه مخاوفك وحارب من أجل حلمك واصنع هويتك المستقلة.

فى سؤال مهم مرتبط بشخصية الإنسان: هل الظروف هي التي تشكل شخصية الإنسان أم شخصية الإنسان هي التي تشكل الظروف؟

قبل الإجابة على هذا السؤال، هاطرخ بعض الافتراضات التي هتساعدنا في الإجابة:

المجموعة الأولى: اخوات اتربوا في نفس البيت واتعرضوا لظروف معينة يا تري ردود أفعالهم تجاه نفس الظروف هتكون متشابهة ولا مختلفة؟

المجموعة الثانية: الأم والأب منفصلين والأولاد مع الأم أو مع الأب لو تعرضوا لنفس الظروف اللي اتعرضت ليها المجموعة الأولى يا تري ردود أفعالهم هتكون متشابهة ولا مختلفة عن المجموعة الأولى وفيما بين الاخوات ردود الفعل هتكون متشابهة ولا مختلفة؟

المجموعة الثالثة: أب وأم منفصلين وكل واحد منهم واخذ أحد الأبناء، الأبناء انفصلوا وكل واحد منهم في بلد يا تري لو تعرضوا لنفس الظروف اللي اتعرضت ليها المجموعة الأولى يا تري ردود أفعالهم هتكون متشابهة مع المجموعة الأولى ورد فعل كل واحد فيهم هيكون ازاي؟

المجموعة الرابعة: لو افترضنا أن الأبناء فقدوا أحد الوالدين يا تري لو تعرضوا لنفس الظروف اللي

اتعرضت ليها المجموعة الأولى هيكون رد فعلهم متشابهها مع رد فعل المجموعة الأولى ولا لا؟

بكده الظروف اللي هيتعرض ليها المجموعات الأربعة ثابتة يا تري رد الفعل هيكون متشابه ولا مختلف؟

البيئة المحيطة لكل فرد منهم مختلفة وده عامل مهم في التأثير على تكوين الشخصية لكل فرد، طيب جو البيئة التي نشأ فيها الأشخاص في عوامل تؤثر على الشخصية؟ اقصد داخل الأسرة الواحدة هل الأهل بيعدلوا في المعاملة بين الأبناء ولا في ابن بياخذ امتيازات عن أخيه؟

حتى ترتيب الأبناء في الأسرة يؤثر على شخصية كل واحد منهم ولو الأبناء ولاد وبنات بتفرق شخصية كل واحد منهم عن الآخر؟

طيب لو الأهل منفصلين أكيد ده يؤثر على شخصية الأبناء؟

طيب لو أحد الأبناء عاش مع والده في ظروف ميسرة والابن الآخر عاش مع والدته في ظروف صعبة، أكيد هتفرق في شخصية كل واحد منهم؟

طيب لو الابن متوفي والده أو والدته وأصبح يتيماً هتلاقي شخصيته متأثرة؟

طيب هل الانسان ببيعش لوحده؟ بالطبع لا يتعامل مع أشخاص ويكون صداقات والأصدقاء ليهم تأثير على شخصيته.

ننتقل لعامل آخر طيب يا تري في حد من الأبناء اتعرض لظروف مشابهة للظروف اللي اتعرض ليها دلوقتي أو عاش واحد من أصحابه الظروف دي فعنده خبرة من تجربة فتبقى رد فعله وتفكيره في الوضع الحالي عن دراية مسبقة، رد الفعل اللي بتكلم عنه هو تعبير من شخصية الإنسان تبعاً لمعتقداته وأفكاره في الحياة، والشخصية لا يؤثر فيها عاملاً واحداً بل عدة عوامل، أهمها الأسرة والبيئة المحيطة، الظروف والمواقف اللي بيتعرض ليها الإنسان بتأثر فيه لأنه يتعلم منها أحياناً دروس ويصبح عنده خبرة ودراية في التعامل مع المواقف المشابهة الناس بتفهم لما نقول الظروف تشكل شخصية الإنسان، معنى ذلك أن الشخصية ضعيفة وغير سوية ولا تستطيع مواجهة تحديات الحياة، وده غلط لأن شخصية الإنسان تتأثر بالظروف المحيطة والتأثير ده نوعان:

أولاً: التأثير ده يسبب تغيير إيجابي في شخصيته، وهنا في مثل شعبي "الضربة اللي متكسرش تقوى" طيب ده علاقته ايه بموضوع حوارنا!

أقولك تخيل كده شخص عمل حادثة والحادثة جعلته يشوف الموت بعينيه والحمد لله ربنا نجاه من الموت

ورجع لحياته تفكر تصرفاته هتفضل زي ما هي
وشخصيته هتبقى زي الأول؟

أكد في حاجات اختلفت نظرتة للحياة تقديره للأمور،
طريقة تفكيره، كل ده معناه إن شخصيته اتغيرت، في
ناس ممكن تفهم كلامي غلط وتقول هل الإنسان لازم
يشوف الموت بعينه عشان شخصيته تتغير للأحسن،
دي مش قصدي بس لو كل شخص مننا اتقى الله في
عمله وكان ضميره المرآة اللي ترشده في حياته لن
يضل طريقه الصحيح وستكون شخصيته سوية ومهما
تاه طريقه سيجد النور الذي يرشده للطريق الصح مرة
أخرى، لكن الموت له رهبة عند البشر، لما بنشوفه
بأعيننا أو نفقد شخص عزيز علينا فجأة بنحس بجرس
إنذار يخلينا ناخذ هدنه ونراجع أنفسنا.

ثانياً: الظروف الصعبة تغير شخصية الإنسان تغيير
سلبي، مثلاً إنسان تعرض لازمة مالية جعلته يعلن
إفلاسه، ولأنه كان ماشي بمبدأ: "اصرف ما في الجيب
يأتيك ما في الغيب" صاحبنا لم يعمل حساب لبكره،
يدخر مبلغ على جنب بحيث لو حصلت له أي ظروف
يصرف من المدخر لحد ما ظروفه تتحسن، المشكلة
في تعوده على الصرف، لا يفرق معه حجم مشكلته هو
بس عايز فلوس عشان يصرف، لا يجد مشكلة إنه
يسرق فلوس عشان يصرف ولا يقف الموضوع عند
هذا الحد تصبح السرقة لديه مرض عشان يرضى،

ويلبي احتياجاته وعمره بعدها ما هيفكر يشتغل ويتعب ويكسب نقود بمجهوده، أصله وجد طريق سهل ولو فكرنا في أسباب المشكلة دي هنلاقي إن تربية الأهل لأولادهم ليها عامل كبير، لو انت ربيت أولادك صح وعلمتهم إن الفلوس بنكسبها بعد تعب ومجهود هيعرف إن الفلوس وسيلة وليست غاية نسعى لها، ولو الأهل ربوا أولادهم على الادخار إنه يدخر جزء من مصروفه وانتوا ممكن تشجعهم تعملوا حصاله ليهم وتعلموهم إنهم يقدروا يشتروا من مدخراتهم اللي بيحتاجو، ومن ناحية الأهل ربوا أولادهم على الادخار وعلموهم يعتمدوا على أنفسهم.

اكيد في ناس لن يعجبهم كلامي ويقولون وأنا مقتدر مادياً ليه اخلي أولادي يحتاجون حاجة ويضطرون يدخروا عشان يشتروها!

الحكاية ليست تعذيب الطفل، ده تهذيب سلوكه، لو تعطي لابنك مصروف وهو ادخر ربعه علي جنب في حصاله وفي النهاية قدر يدخر مبلغ الحاجة اللي عايز يشتريها، أنت لا تتخيل حجم السعادة اللي بتكون على وجهه إنه اشترى الحاجة بنفسه، ده بقا لما يكبر ويصبح أب هيكون قدوة لأولاده هيبقي قادر يتحمل المسؤولية، وفي ناس بتشوف إن الشخصية هي التي تشكل الظروف ومبررهم إن الإنسان لما تكون شخصيته سوية هيقدر يواجه أي ظروف تقابله في

حياته، وده يتحقق لما تكون شخصية متدينة، وده لسبب مهم لما يكون الشخص ملتزم بتعاليم الدين وبيراعي ربنا في كل تصرفاته مهما كانت قوة الظروف هيقدر يواجهها ودايما هيلقي النور اللي ينور بصيرته كي لا يضل الطريق الصحيح، وأيضاً تكون شخصيته قوية، وده بيتحقق لما الإنسان يواجه الظروف، ويتحكم في حالته النفسية وانفعالاته وقتها بيقدر يتحكم في الظروف ويحولها لصالحه.

المخلص لإجابة السؤال عن علاقة الظروف وشخصية الإنسان:

إن الظروف اللي بنحط فيها تشكل شخصياتنا، الظروف دي تشمل البيئة التي نشأ فيها الشخص والبيئة الخارجية اللي اتعامل معاها في دراسته والأشخاص اللي اتعامل معاها سواء أثر فيهم أو أثروا فيه، نطلق عليها مرحلة نمو الشخصية وسمات شخصيتنا تحدد من خلال ازاي نتعامل مع الظروف، أما نتقبل الظروف ونسعى لتغييرها للأفضل أو نستسلم في معركة الحياة.

ايه أكثر صفات تحبها في شخصيتك؟ وايه أكثر صفات مش بتحبها في شخصيتك وعاوز تغييرها؟

اطلب من أصحابك المقربين يكتبوا رأيهم بصراحة في شخصيتك في ورقة، إيه أكثر ثلاثة صفات يحبونها

وإيه أكثر صفات لا تعجبهم بس من غير ما كل واحد فيهم يكتب اسمه.

رابع نقطة هنتكلم عنها فى تكوين الهوية

4- العلاقات الإنسانية:

العلاقات الإنسانية أساسها هو المحبة فى الله لذا سنتكلم عن الحب كونه أساس كل حاجة فى حياتنا.

الحب:

اجمل احساس فى الدنيا هو الحب.

الحب هو مفتاح السعادة لحياتك لما تحب قلبك بينبض ولما تكره جزء من قلبك ويموت ممكن تكون عايش بتاكل وتشرب وتتنفس لكن جسد بلا روح، الحب هو الحياة هو النبتة اللي بتزرع فيك من ساعة ما تتولد ويمكن من ساعة ما كنت جنين في بطن أمك أول ما تتولد يقولوا بسم الله الرحمن الرحيم ويكبروا في أذنك الله أكبر، أول حبيب تسمع اسمه المولى عز وجل وتسمعهم يصلون على الحبيب المصطفى -صلى الله عليه وسلم- تاني حبيب وتشعر بحب أمك وأبوك، لما تكبر شوية يزرعوا فيك حب دينك ويكبر جواك حب المولى عز وجل وحب المصطفى -صلى الله عليه وسلم- اللي ربنا بيحبه بيحب فيه خلقه، مع كل هذا الحب تقابل قلوب صافية تحبك في الله حب صافي

وتسقي نبتة الحب كل يوم فالقلوب تصبح قلب واحد مع كل نبضة يتجدد الحب، تعيش في جنة الحب وتشعر بالسعادة، تلك السعادة التي تعطيك طاقة لتحمل مصاعب الحياة، بجانبك تجد من يدعمك بحب مهما مررت بازمات في حياتك، هتلاقيهم يساندوك بالافعال والكلمات التي تبعث الأمل فيك، يختلف المنظور اللي بنشوف بيه الحب اعتبرت كل رأي عن الحب نصيحة لنا تساعدنا:

أول نصيحة:

الحب هو العطاء بدون مقابل، إني اعذر دايمًا واسامح، إني فإكر الشخص اللي بحبه وده مفهوم أعظم حب في الوجود، الحب في الله حب لا يوجد فيه أسباب لا يتخلله الماديات مفيش هات وخذ، اتكلمت عن سحر الحب إني أفضل فإكر اللي بحبهم مهما طالت المسافات وده عكس المقولة اللي بتقول إن البعيد عن العين بعيد عن القلب فالقريب من القلب قريب من العين بتفتكره دايمًا بمواقف حلوة جمعتكوا بدعوة حلوة بظهر الغيب ربنا يسعدهم ويفرح قلوبهم.

اتكلمت عن التسامح، اللي بيحب إنسان يلتمس له العذر ولو زعلني في يوم هاعاتبه برفق مع التماس الأعداء.

الحب عندي أنه لا يهون زعلي على اللي قدامي، أن لا يجرحني حتى لو بكلمه في عز لحظات خلافنا، لسانه لا يطاوعه يقول حاجه تجرحني، بالنسبه ليا الحب يظهر أكثر ساعة الخلاف وده أهم من مليون كلمه حب ساعة الصفا.

اتكلمت عن مقدار الحب اللي بيجمع طرفي العلاقة، اللي بيحب حد بيحب يشوفه مبسوط لا يجرحه بكلام قاسي لحظة خلاف بينهم، وهنا نروح لتأثير التربية السوية في الأسرة وتعليم الأبناء على التحكم في غضبهم والصمت وقت الغضب؛ لأن الغضب يعمي الإنسان ويجعله أسيراً لا يستطيع أن يتحكم فيما يقول ويتلفظ بكلمات جارحة يصعب أن تداويها ألف لحظة ندم، وهنا ينطبق مثل شعبي قفل القفص بعد ما طارت العصافير.

طبيعي يكون في خلافات بيننا وبين من نحبهم بسبب اختلاف شخصية كل واحد منا وإن كل واحد بيحاول يفهم طباع الآخر ويعرف اللي يحبه واللي بيزعله فنحاول نلاقي نقطة التقاء وأهم حاجة لو حابب توضح نقطة الخلاف بينكما اختار الطريقة المناسبة والتوقيت الصحيح وساعتها هنتفاجئ تقبل الطرف الآخر، وبلاش نحاول نفرض رأينا على اللي بنحبهم؛ لأنهم

بيعتبروا تقليل وعدم احترام لشخصيتهم وده سبب من أسباب فشل علاقات كثير.

ثالث نصيحة:

الحب يعني الثقة والوفاء والإخلاص، أي حد تحبه يكون متوفر فيه الثلاث صفات دول:

-الثقة: أن تثق في من تحب ولا تتقبل ذرة شك أن تخترق قلبك لأن القلب يبشوف الحقيقة الشك والخوف هما اللي بيعملوا الواحد عن الحقيقة.

-الوفاء: إن تكون وفي لمن تحب حتى لو فرق بينكم الموت، قدوتنا في الوفاء سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- في وفائه لزوجته السيدة خديجة - رضي الله عنها- بعد وفاتها، موقف الرسول -صلى الله عليه وسلم مع زوج ابنته زينب الذي كان من أسرى غزوة بدر حين أرسلت في فداء زوجها لم يكن معها شيئاً ثميناً تفتدي بها زوجها إلا عُقدُ أمها خديجة - رضي الله عنها- خلعت العقد وأرسلت به إلى النبي مع شقيق أبي العاص ليفتديه به النبي ﷺ جالس وسط المسلمين بيتلقى الفداء، ولما رأى العقد بكى ﷺ وقال: هذا عقد خديجة، ثم نادى في الناس إن هذا الرجل ما ذمناه صهراً فهلا فككت أسره و هلا قبلتم أن تردوا إليها عُقدها؟

واخذ بالك من استشارته المسلمين، لأن العقد أصبح حق المسلمين.

فقالوا: نعم يا رسول الله، فأعطاه النبي ﷺ العقد وقال له: قل لزينب لا تفرطي في عقد خديجة.

الإخلاص أن تكون مخلصاً لمن تحب عندما تحترم مشاعره في غيابه وموجوده، وفي نقطة الإخلاص دعنا نتكلم عن ظاهرة أصبحت شائعة جداً بنشوفها عند بعض الفتيات مع صاحبتهن تكون حبيبة وفي غيابها بتطعنهن بكلام قاسي جداً ممكن يكون فيه جزء حقيقي والباقي تأليف، النوعية دي لا يفرق معها مشاعر غيرها وعليك ألا تثق بهم ولا تهتم لما يقولونه، أيضاً الظاهرة دي موجودة داخل بعض الأسر وهي عدم احترام بعض الأزواج لزوجاتهم يقللوا منها وهي معاه ومش معاه، قرأت مشكلة على جروب بنات، بنت متزوجة بتشتكى انها بتسمع جوزها بيشتتم عليها وهو يتكلم مع أصحابه ولما تكون خارجة معاه يقلل منها قدام الحاضرين أو اللي ينفصل عن زوجته وبعد الطلاق يشوه سمعتها لمجرد إنه عايزة يدمر حياتها، طيب معلش دي كانت في يوم من الأيام زوجتك، احترم الفترة اللي عيشتها معاهها، من يفعلون ذلك هم للأسف لم يربهم أهلهم، لم يتعلموا أن الدنيا دوارة وكما تدين تدان يعني اللي اذيته النهاردة بكرة هيأتي أحد ويأذيك، إن الله يمهل ولا يهمل، الاحترام ركن أساسي

لنجاح أي علاقة وإذا اختفى الاحترام واستمررت في هذه العلاقة تحت مسمى الحب فإن العلاقة ستصبح مرضية وتؤلمك وبعد فترة لن تستطيع تحمل الوجع، نصيحة لكل فتاة عليك حسن اختيار شريك الحياة، اختاري إنسان متدين يتقي الله فيكي يكون ساندك ودعمك وانتي تكوني سنده ودعمه، اختاري شخص يقدر العلاقات وعارف معني المسؤولية.

رابع نصيحة:

الحب هو أجمل شيء ممكن الإنسان يقدمه وخصوصاً لما يكون بدون أي مصالح حب في الله، الحب بيخلي للحياة معني بجد لما أي حاجة نعملها بحب في بيتنا، مع صحابنا، جيراننا، في الشغل أكيد نبقى سعداء أكثر.

وهنا تكلمت عن المفعول السحري للحب، الإنسان لما بيحب يشوف الدنيا أحلى وبيحس انه عنده طاقة إيجابية لتحقيق المستحيل والتغلب على مخاوفه من أي شيء، بتفرق كثير إنك تعمل حاجة عشان بتحبها وإنك تعمل حاجة لمجرد أنها واجب عليك، في فرق كبير بين قعدتك مع الشخص اللي بتحبه وأي شخص آخر، احنا بنكون على طبيعتنا مع اللي بنحبهم لا نفكر في الوقت ولا بنحسبها بنعيش كل لحظة بتجمعنا بيهم واحنا سعداء بنضحك من قلبنا.

الحب هو الاهتمام إنك تجد شخصاً يهتم بتفاصيلك بتحب ايه وبتكره ايه، اسعاديك من أولوياته، دايمًا بيسأل عليك ويضمن عليك رغم مشغولياته وحتى لو انت مقصر في حقه بسبب ظروف الحياة.

سادس نصيحة:

الحب إنك تتقبل اللي بتحبه، لا يشعر دوماً أنك عايز تفرض شخصيتك عليه، كل شخص مناله مميزات وله عيوب، لكن اللي بيحب شخص يركز على مميزات ويتأقلم مع عيوبه ويساعده يتغير للأفضل بدون توجيه أي إهانة ولا تجريح بالكلام، تفتكروا الإنسان ممكن يعيش بشخصيتين عكس بعض لو دققنا شوية لن نجدهم شخصيتين دول جانبيين، جانب حلو بيظهر مع الناس اللي بيقدرونأ وبيحترمونا، قلوبهم صافية بيشفوا الحلو اللي جوانا، معاهم تحس بالسعادة الحقيقية وجانب وحش بيظهر مع الناس اللي بيقللوا منا وبيسلطوا عدسة مكبرة على أي حاجة بنعملها معاهم تنطفئ روحك وتحس بالكآبة تسكن قلبك، إحنا بشر عندنا مميزات وعيوب وكل واحد لو دقق في نفسه زي ما بيدقق في حياة غيره وقتها هيقدر ينقي قلبه ويطور مميزاته ويحاول يتغلب على عيوبه ويتغير للأحسن.

الحوار هو الحل الوحيد لحل المشاكل الاجتماعية، لما بنتكلم ونطلع كل اللي جوانا بنلاقي السبب الأساسي في المشكلة وكل طرف يوضح وجهة نظره وقتها بس هنلاقي حل لاصعب المشاكل بس أهم حاجة لما نتكلم نختار الطريقة الصحيحة اللي تعرف الطرف الآخر مكانته عندنا ولا نحاول أبدا نقاطععه ونسلط عدسة مكبرة علي غلظه لأن إحنا بشر وطبيعي نغلط ونتعلم من الأخطاء اللي بنتعلمها وأهم حاجة واحنا بنسمع نفكر ونحط نفسنا مكان الطرف الثاني عشان نقدر نفهمه صح ونقدر نساعدته ونوصله وجهة نظرنا ونجد نقطة مشتركة بيننا نبدأ حديثنا منها.

سابع نصيحة:

الحب ليس نظرة وابتسامة فاعجاب الحب ليس كلمة تقولها ولا تقدر معناها كلمة بحبك ده رابط من أربع حروف عهوده الصدق والأمانة والثقة والوفاء، في عصر التكنولوجيا الحديثة أصبح الإعجاب بلايك والاهتمام بكومنت والحب باضافة والسؤال برسالة، أصبحت العلاقات تيك اوى بالرغم انها وسيلة للتواصل لكنها أصبحت وسيلة للتباعد الاجتماعي، الحب افعال ليس فقط كلاما اللي بيحب شخص بيكون سنده ودعمه بيوقف جنبه في كل الأوقات.

هناك فرق كبير بين حبك لاهلك وحبك لاصحابك وحبك لشريك الحياة، لا تخط بينهم ولا تقصر في علاقة منهم على حساب علاقة ثانية، من أكبر المشاكل التي تحصل في بعض الأسر تجد الزوجة تشتكى ان زوجها يعتنى بأهله على حساب بيته قصدها هي وأولادهم، المبرر عنده انه لازم يكون باراً بوالديه وان اللي مفيش في خير لأهله يبقى مفيش فيه خير لأحد، احنا متفقين جداً مع وجهة نظرك لكنك نسيت أن لزوجتك عليك حق وأولادك ليهم حق، اعتنى باهلك واسرتك واوزن الأمور بشكلها الطبيعي، كمان نصيحتي إلى الزوجات اللاتي يشعرن بالغيرة من حماتها في فرق بين حب زوجك لأمه وحبه ليكي عشان تقدري تعيشي بسلام اعتبريها امك وصاحبها اتكلمى معاها اسالي عنها، صدقني لو قربتي منها هتحببها اعرفي من زوجك هي بتحب ايه واعمليه هتفرحيها وهتفرحي زوجك وهتشعري بالسعادة في حياتك، ونصيحة للأمهات اللي يشعرن بالغيرة من زوجة ابنها، انتى امه وحبه ليكى لن يقل انتى ليكى مكانتك المميزة فى قلب ابنك وهي زوجته ليها مكانة أيضاً، لا تعتبريها زوجة ابنك اعتبريها ابنتك، لا تصنعى الحواجز بين ابنك وزوجته اعطيهم مساحة من الخصوصية ولا تتدخل في امورهم ليس من أجل

زوجة ابنك ولكن من أجل ابنك الذي يظل في صراع
ازاي يرضي أمه وازاي يرضي زوجته مش عارف
يعيش حياته طبيعي ولا عارف حتى يركز في شغله.

آخر نصيحة:

انك تحب وتحاول تسعد اللي بتحبهم ده شعور حلو لكن
مينفعش تجعل سعادة الآخرين على حساب سعادة
نفسك وتكون طول الوقت مقصر في حق نفسك حب
نفسك وفرحها لأنك تستاهل تفرح لا أقصد بذلك أن
تكون انانياً لكن خير الأمور الوسط.

الصدقة:

الانسان بطبعه اجتماعي لا يعيش لوحده خلق الله امنا
حواء من ضلع أدينا آدم عليه السلام كي تؤنسه
فالصديق أو الانيس مهم لحياة كل إنسان ولأن الصديق
مرآة صديقه فقد حثنا النبي صلى الله عليه وآله وسلم
على حسن اختيار الصديق وألا تكون تلك الصداقة
قائمة على مصلحة وإنما هو حب وأخوة في الله يقول
صلى الله عليه وسلم: "المرء على دين خليله فالينظر
أحدكم من يخال" لا بد أن يتوافر في الصديق صفات
معينة فالصدقة من الصدق والأمانة فلا بد أن يكون
هناك صدق في التعامل لا تصبح الصداقة مصلحة

وخلصاً وأمانة في إبداء النصائح والأمانة أيضاً
تقتضي كتمان الأسرار وأهم حاجة احترام المشاعر
اني احترم اللي قدامي ولا استهين بمشاعره وان في
يوم زعلنا من بعض فالعتاب هو الحل، إذا اختفي
العتاب اختفي الود لكن العتاب بلطف وقبول الأعذار
وليس التبكيت بالأخطاء وان في يوم لقيته متضايق من
شيء احاول اخفف عنه بدون التقرب فقط من أجل
معرفة شيء يريد أن يحتفظ بيه لنفسه فكل إنسان لديه
جزء من الخصوصية.

عمر الصداقة لا يقاس بالسنين ولكن قد ايه كل طرف
التزم بعهود الصداقة وكان سند ودعم وقت الشدة
الصديق الحقيقي هو اللي يقف جنبك في حزنك يدعمك
لا يشاركك فقط في اللحظات الحلوة

التوية دي للكاتبه الجميلة انجي علاء بتوضح الفرق
بين الأشخاص الذين تقابلهم في حياتك: "شخص واحد
يمسك بك عند سقوطك أصدق من ألف شخص يختفي
وقت الشدة ثم يظهر يهمل لك عند الوصول" الصديق
الجدع اخ ليك تجمعكم المحبة في الله حب صافي حب
لا يعرف اي ماديات أو مصلحة وده احلى حاجة في
الدنيا ان يكون ليك اخوات جدعان ممكن ليسوا من
عائلك لكن وقت الشدة تلاقهم جنبك يخففوا عنك
حزنك وبتحب تشارك معهم فرحتك دايمًا تحب تشوفهم
مبسوطين فرحهم فرحك وحزنهم حزنك، اخوات

بمعنى الكلمة، صحيح اسمائهم غير اسمك في البطاقة لكن واية يعني أحياناً بيكونوا أقرب للواحد من اخواته.

طبعاً فى رحلة البحث عن الصديق الحقيقي بتقابل أصناف كثيرة من البشر وعن تجربتي مع الأصدقاء لكل فئة من الناس اختارتهم ليهم عنوان يعبر عنهم.

"المجانين فى نعيم"

ده اسم فيلم مشهور للفنان اسماعيل ياسين لكن الحقيقة ده انسب وصف للي بقينا نعيشه ونشوفه مع أصحاب العقول أقصد أصحاب النفوس المريضة، ده يستغل موقف عشان يأذي فلان اللي شايفه واخذ مكانه فى الشغل او الدراسة المدرسين شايفينه مميز وانت شايف انهم لا يهتموا بيك ونسيت ان ربنا مقسم الارزاق وانت لا تعلم بحاله يمكن ربنا ببيعوضه عن حاجة ناقصة عنده وربنا كاتبلك الخير فى حاجة تانية، لكن احنا دايمنا بنحب نشوف الصورة من منظور ضيق، وفي الناس اللي بتصطاد فى الميه العكرة، يعني لما يشوفوا موقف حصل قدامهم يحاولوا يستغلوه أكبر استفادة لمصالحتهم ودول بنشوفهم كثير لما تكون قاعد بتتكلم فى موضوع مع أصحابك، وما بينكوا الشخص المستغل وجت سيرة شخص ما بتقوله عليا مثلاً انه كويس بس عصبي شوية يروح المستغل رايح لفلان اللي اتكلمتوا عليه وبشوية بهارات على الكلام يسخنه، طيب فاكرين زمان لما المدرس يوقف واحد يسكت

الفصل ولو حد اتكلم أول ما يجي المدرس يقول عليك ان تتخيل ان الشخص ده ليس واقفا مكان المدرس ده واحد قاعد معاك وبينقل اي كلام تقوله بشوية بهارات عشان يكسب ثقة المدرس، كل ده بيحصل ليس فقط في الدراسة لا كمان في الشغل وفي حياتك ومع الوقت أصحاب النفوس المريضة يزيدوا، فأصبحنا نعيش مع مجانيين، هذا لا يمنع ببعض الجواهر اللي بنقابلهم في حياتنا بس دول نادر وجودهم، لذا المجانيين في نعيم وأصحاب العقول عايشين مع مجانيين أصحاب النفوس المريضة.

الانطباع الأول لا يكون دائماً صحيحاً:

كلنا نسعى في أول لقاء مهم بالنسبة لنا ان نترك انطباع جيد عند الطرف الآخر، تهتم بشكلك وطريقتك في الكلام وكل تصرف بتعمله، طيب في أشخاص بنقابلهم ويكون أول انطباع عنهم سلبي زي مثلاً تقابل شخص لأول مرة فتلقاه حزين وقاعد لوحده غير مختلط مع اللي حواليه فالبعض يحكم ان ده انسان انطوائي وكئيب، ثانية واحدة انت تعرف ظروفه ايه تعرف ايه سبب حزنه اكيد لا تعلم يبقى ليس من حقك تحكم عليه من موقف واحد، تعرف فلان اه عاشرته؟ لأ، يبقى لسه متعرفوش تعامل معاه واعرفه وساعتها بس تقدر تفهم حقيقته والمواقف تقدر تساعدك تفهم الناس فمع

الوقت الاقنعة تقع ويظهر الوجه الحقيقي للشخص اللي
بتتعامل معاه.

أصحاب المصلحة:

دول بقا منهم نوعين:

النوع الأول: شخص بتاع مصالحته بيكلمك وقت
مصالحته ووقت ما تحتاجه لا تجده انت بتعرفه وتقدر
تتعامل معاه وممكن تبعد عنه وترتاح من انانيته
المفرطة انه يهمله مصالحته وبس ولا يفرق معاه تقدير
علاقة الصداقة.

والنوع الثاني وده شخص بتاع مصالحته لكنه غير
مفهوم بيظهر انه بجانبك ويساندك وفي نفس اللحظة
يوقعك في المشاكل عشان يقدر يحقق مصالحته،
النوعية دي عندها استعداد تلبس ألف قناع عشان
مصالحته في أي موقف تكون أنت وهو في مشكلة ما
تلاقيه يسخنك على الطرف الثاني عشان تزيد المشكلة
وهو يقعد يتفرج ويشوف مين الطرف اللي هيكسب ده
اللي هتبقى مصالحته معاه.

جبر الخواطر:

ودول نوعية من البشر انا بعتبرهم رسائل من المولى
عزوجل وجودهم في حياتنا نعمة نحمد ربنا عليها
بنقابلهم في أزماتنا نجدهم يدعمون ويشجعون بدون ما

نكون أصدقاء ومن هنا تبدأ الصداقة، في فترة صعبة في حياتي كان اليأس قد وجد طريقه إلى قلبي ولكن إيماني بالله كان أكبر من ذلك الشعور داومت على الاستغفار والدعاء ربنا يسر لي أموري وأنار بصيرتي فاستجاب الله دعائي وقابلت ملهتي الجميلة التي ساعدتني وشجعتني وغيّرت حياتي للأفضل دائماً بتساعدني بنصيحتها والحمد لله تخلصت من شعور اليأس ورجعت حماسي مرة أخرى للنجاح وللكتابة مرة أخرى بعدما توقفت لفترة من الوقت.

بعد ما اتكلمت عن نوعية الناس اللي بنقابلها في حياتنا، هناك صداقات وجودها في حياتنا يجعلنا نشعر بالسعادة ونتخطى المشاكل اللي تواجهنا، أهمها الصداقة بين الزوج وزوجته، تضع سعادة المرأة إذا كانت لا تستطيع أن تعتبر زوجها كأفضل صديق لها. -جورج ساند-

في فترة الخطوبة يجتهد الطرفان في رسم صورة حلوة قدام الطرف الآخر يتحدثون معا يناقشون اي مشكلة تواجههم ويبحثون عن حلول لها وبعد الزواج كل طرف في العلاقة يحاول أن يحل مشاكله لوحده كي لا يصبح عبئاً على الطرف الآخر كل طرف يختار صديقاً مقرباً له دخول طرف ثالث وطرف رابع ممكن يصنع فجوة بين الزوجين وتبدأ المشاكل، تشتكي الزوجة أن زوجها وقت فراغه ويوم اجازته يقضيها

مع أصحابه لا يتكلم معها زى ايام الخطوبة والزوج
 بيشتكى ان زوجته اهتماماتها مقتصرة على شغلها
 وشغل البيت ولا تتكلم معاه زى ايام الخطوبة، طيب
 وليه نشتكى والحل عندنا اعتبري زوجك صديقك
 المقرب احكيه على مشاكلك واتناقش معاه هيساعدك
 تلاقي حلول ولما تلاقيه مضايق أو في موضوع شاغل
 باله ممكن تساعدك يتخلص من قلقه تدعميه وتسانديه
 هتلاقيه بيتكلم معاك وينبسط يقضي وقت فراغه في
 البيت وكمان لو الزوج اتكلم مع زوجته وطلب رأيها
 في مشكلة عنده هتلاقيها بتساعدك برأيها وتساندك،
 قدوتنا في ذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم في
 صلح الحديبية واستشارته لأم المؤمنين أم سلمة رضی
 الله عنها عندما حدث صلح الحديبية بين المسلمين
 والكفار وكان من شروط الكفار ألا يدخل المسلمون في
 هذه المرة لزيارة الكعبة ويعودوا العام القادم وبعدما
 فرغوا من كتابة وثيقة الصلح طلب رسول الله من
 المسلمين أن ينحروا ويحلقوا ولكن لم يقد أحد منهم
 وأعاد الرسول صلى الله عليه وسلم طلبه ثلاث مرات
 ولم يفعلوا فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم على
 أم سلمة فذكر لها ما حدث من المسلمين فقالت رضي
 الله عنها: يا نبي الله أتحب ذلك أخرج ولا تكلم أحدا
 حتى تنحر ذبيحتك وتدعو حالك فيحلقك فخرج رسول
 الله وفعل بمشورتها فما كان من المسلمين إلا أن نحروا
 وحلق بعضهم لبعض.

ويا سلام لو كل طرف فكر يفرح الطرف الآخر
ويعمله مفاجأة يعبر فيها عن حبه واهتمام، الحب عاملة
زي البطارية كل فترة محتاج تشحنها عشان تقعد فترة
اطول الشاحن في الحب هو تجديد الحب بالاهتمام بأن
اللي بنحبهم وجودهم فارق في حياتنا تصرفات بسيطة
زي مثلا انك تشارك شريك حياتك هواياته وتشجعه
دايما انه يمارسها او انك تعطيه هدية بسيطة ولو حتى
بوردة قيمة الهدية تكمن انك تعبر بيها عن حبك على
فكرة كل إنسان يحتاج يحس بالاهتمام حتى لو لا يطلبه
مهما كنا بنعند ونقول لا نحتاج اهتماماً بنحتاج نحس
ان وجودنا فارق في حياة اللي بنحبهم، كمان من
الصدقات المهمة اوى وبتساعد جداً في تربية الأبناء
هي صداقة الأهل مع أولادهم تخيل انت كده صديق
ابنك بحكى ليك على كل اللي بيضايقه يطلب منك
النصيحة وانت توجهه وتشجعه بيقدر الثقة اللي
بتعطيها له وبيعمل قصارى جهده عشان تبقى فخور
بيه ولو شعر أنه تاه في الطريق يجى يكلمك عشان
تاخذ بيده إلى الطريق الصحيح، لما يتكلم معاك يشعر
بالراحة اللي تجعله لا يكتم أسرار عنك، عمرك ما
هتكون خايف عليه لانك زرعت نبتة صالحة وانسان
له شخصية قوية متحمل للمسئولية، وتخيلي انتى بقيت
صديقة لابنتك بتحكى ليكى عن مشاكلها وانتى
تصحىها تتصرف ازاي فلما تشوف تصرفات من اللي
حواليها هي مستغربة وتيجى تسالك هتفهميها الصح

والغلط بهدوء، الصداقة بين الأهل واولادهم هي الحل السحري للتخلص من مشاكل سن العشرينات، لو اولادكوا وجدوا الاهتمام في الاسرة ووجدوا الدعم النفسي أكيد لن يكونوا اشخاص مهوسين باشخاص أو أشياء، لو اولادكوا وجدوا من يتكلم معاهم وينصحوهم بدون اهانة ويوجههم بدون فرض راي عليهم اكيد هتكون شخصيته سوية ليست شخصية هشة تجد خارج المنزل من يعمل غسيل مخ ويزرع افكار للتمرد والتحرر من قيود الاسرة تحت أي مسمى، لو الأهل ببشجعوا اولادهم ويدعموه في قراراتهم عمرهم ما هيخافوا ولا يفقدوا الثقة بالنفس ولا يشعروا بالتوتر والقلق لو الأهل ربوا اولادهم على القيم السامية كالصدق والأمانة واحترام مشاعر الآخرين لن يضطروا الاولاد للجوء للطرق السهلة الغير صحيحة لتحقيق السعادة لو انت صديق لابنك ووجدته ضل الطريق هتوجهه للطريق الصحيح، لو الأبناء اتعلموا من أهلهم ازاى يتحكموا في غضبهم لن نصل لوضع نجد أن في ناس في غضبهم بيهينوا الآخرين ويتلفظوا بأبشع الشتائم وأحياناً يصل الموضوع للادى النفسي، والأذى الجسدي بالضرب.

العلاقات الإنسانية وتأثرها بالظروف:

يا ترى الظروف ممكن تؤثر على علاقتك بالآخرين؟

طيب هل الظروف ممكن تقوي علاقتك بشخص ونفس الظروف تضعف علاقتك بشخص آخر؟ طيب هل الظروف ممكن تجعل الشخص يحب الوحدة عن قضاء الوقت مع الآخرين؟ طيب هل ممكن تتحول العداوة إلى صداقة؟

اه في حياتنا بنقابل ناس يوثروا فينا ونوثر فيهم والظروف ممكن تقوى العلاقات وممكن تدمرهم طيب ايه المقياس؟

معادن الناس تظهر وقت الأزمات بتشوف الناس على حقيقتهم كل الألقعة بتقع وبتعرف مين الصديق الحقيقي ومين بتاع مصالحته طيب ليه الإنسان يميل للوحدة؟ أحياناً يكون السبب تجربة قاسية مر بها مع أشخاص مخادعين كشفت له وجههم الحقيقي جعلته يفقد الثقة في كل الناس أو السبب بيكون رغبة الشخص في مساحة من الخصوصية والراحة النفسية التي لا ينعم بها وسط أشخاص متطفلين على حياته وعلاج الوحدة يكمن في علاج سبب المشكلة الرئيسي، لكل منا مساحة من الخصوصية يحب أن ينعم بها لذا عليه أن يضع حدود في تعامله مع الأشخاص المحيطين بيه، يعني تعاملك مع زميلك في الدراسة أو الشغل لا يكون مثل تعاملك مع أصحابك، أسرتك تعاملك مع زميلك هيكون في حدود الشغل أو الدراسة وتعاملك مع شخص لا تعرفه أكيد بيختلف عن تعاملك مع شخص تعرفه من يضع

حدود في تعامله مع الآخرين يتجنب المشاكل والتطفل من الغير ولكي تعالج تجربة سيئة مررت بيها عليك أن تأخذ استراحة مع نفسك ترتب أفكارك وتستفيد من تلك التجربة وتحسن اختيار أصدقائك.

طيب ازاى العداوة تتحول إلى صداقة؟

فى مثل ما محبة إلا بعد عداوة، وده فى ظروف معينة ينطبق على كثير من المواقف التي يقابلها الإنسان فى حياته، ممكن تكون العداوة غير حقيقية بسبب سوء فهم وقت ما يتوضح العداوة تتحول إلى صداقة وهنا الحل الأسلوب الودي والكلمة الطيبة هي أسهل طريقة لتكسب شخصاً إلى جانبك وتحوله من عدو إلى صديق لما تقنعه انك صديق مخلص لما تمدحه بكلام حلو.

يقول بوذا:

"إن الكراهية لا تنتهي انما ينهيها الحب ولا ينتهي الجدل بالجدال إنما اللباقة والدبلوماسية والرغبة الصادقة في فهم وجهة نظر الشخص الآخر"

نصائح من صديقتي بسمة:

الاحترام يسبق الحب بآلاف الأميال اغرسوا أسس الاحترام عميقاً بينكم ليبقى حتى و إن ذهب الحب.

الأصدقاء الحقيقيون هم موضع تشبثك حين تعصف بك الأيام.

حياتك ستنتهي قريباً لا تفعل ما تندم عليه مستقبلاً كن شخصاً لطيفاً، اترك أثراً طيباً يقاوم النسيان واصنع لنفسك هوية جديرة بالاحترام و التقدير ..

قبل ما أختتم كتابي اكلمكم عن شخصيات ملهمة قدروا فى سن صغير يصنعوا إنجازات قصتهم تشهد على نشأة هوية قدرت تصنع بصمة مميزة فى حياة الآخرين ويصبحوا قدوة للشباب:

-الدكتورة نهال الشقنقيري:

الأستاذة بقسم طب وجراحة العين بكلية الطب- جامعة الإسكندرية، تم اختيارها ضمن أكثر 100 شخصية نسائية تأثيراً على مستوى العالم فى طب وجراحة العيون لعام 2021 هي نموذج يحتذى به في التفاني والإخلاص في العمل متفرغة للعمل الإنساني ليس لها عيادة أو مستشفى خاص كرسيت حياتها للعمل في مركز جراحات اليوم الواحد بالمستشفى الميرى تبدأ عملها في الخامسة صباحاً بإجراء العمليات والتي بلغ عددها أكثر من 8000 عملية كما تقوم بنقل خبرتها للأجيال الشابة من الأطباء في تخصص جراحة العيون للاطفال.

الملمهم فى حياتها المبدأ الذي تتعامل بيه "خير الناس أنفعهم للناس" وده اللي يساعدنا نتخلص من النظرة التشاؤمية فى الحياة، كمان يساعدنا نتخلص من الوحدة ويجعلنا نحب أنفسنا أكثر لأن احنا بنحس إن وجودنا

بيفرق في حياة اللي حوالينا وإن ما نفعله يترك بصمة مميزة لدى الآخرين يبقى عمرنا ما نلجأ للوحدة.

الموهوب هشام جمال:

المنتج والملحن والمخرج والمغني والممثل والمؤلف

بدأ في سن صغير اشتغل على نفسه وكون خبرة في مجاله يقرأ ويبحث ويتعلم من الكبار وياخذهم قدوة ليه لحد ما طلعت أعماله للنور وقدر في فترة قصيرة يجذب الشباب بأعماله ويكون قدوة ليهم في التميز والإبداع وتكون قصته ملهمة للكثيرين ثقته بنفسه وإيمانه بموهبته هما الحافز لطموحه وإصراره على التميز في كل ما يقدمه وقدر بفضله يجمع كل الأجيال، أعماله لها أثر مهم على الشباب لأنها بتهمم بأفكار الشباب وتعطيهم الأمل لبكره وأنه مهما كان الليل طويل هيجي النور اللي يخلى بكره احلى بالأمل بتعلمهم انهم يحاولوا ويجربوا ومهما وقعوا يقوموا من تاني و يلغوا كلمة المستحيل من القاموس، بتفكرنا ان كل واحد فينا له دور مهم وحلم يحققه وأنه مهما كانت الصعوبات هنقدر نحقق ولا نستسلم وأنه بعد الألم جاي الأمل الكلمتين نفس الحروف وبكده نقدر نتخلص من المشاعر السلبية التي تعوق تحقيق هدفنا وبتوجه رسالة من كل ابن لاهله انه محتاج دعمهم في اختياراته وأنه يكون في مساحة من الحرية عشان يقدر يحقق حلمه وتكون له هويته وان الواحد يعمل اللي يعجبه ويعيش

حياته بطريقته ويكون حابب نفسه زى ما هي ولا يهتم بكلام اللي حواليه وده عشان يفضل واثق في نفسه ويتعلم لا يتأثر بكلام الآخرين بيعلمهم يعيشوا الحياة بدماغهم ويستمتعوا بكل لحظة فيها ويتحرروا من قيود الحسابات سر نجاحه هو ايمانه بربنا وثقته في موهبته وانه بيعمل كل حاجة بحب وبيدعم كل اللي بيشتغلوا معاه.

اختار شخصية ملهمة من وجهة نظرك وايه الانجازات والاعمال المؤثرة اللي عملتها وأثرت في حياتك وحياة الآخرين؟

ASRU D

للنشر الإلكتروني

أين هويتي في النهاية

ده حوار دار بيني وبين شمسي

أنا: إيه نصيحتك لشخص عايز يكون هويته؟

شمسي: حقق هدفك ولا تستسلم.

أنا: الموضوع بالبساطة دي طيب إيه اللي يخلي
الإنسان يستسلم؟

شمسي: لما يفقد شغفه ويحس إنه لم يحقق نجاحاً في
حياته حتى لو كان ناجحاً في شغله.

أنا: فزورة دي يعني ناجح ولم يحقق نجاحاً طيب
ازاي؟

شمسي: تعرفي إن أفضل صديق للإنسان وأكبر عدو
له هو نفسه شفت نفسك شخص طموح وناجح هتنجح
بأذن الله مهما كانت صعوبات الظروف هتقدر تتغلب
عليها ولو في يوم اخترق اليأس حياتك تهزمه ولو
قابلاتك لحظة لم تنجح فيها هتحولها لدرس تتعلم منه،
شفت نفسك لا تستطيع النجاح هتلاقيك غير قادر على
تحقيق أي نجاح في حياتك ومهما حققت نجاح لن تراه
بتحب نفسك وتقدرها وتفرحها هتلاقي روحك الحلوه
تخطف القلوب، حوالياك ناس بيحبوك بيفرحوا
بوجودك، شفت نفسك لا تستاهل الحب هتبقى شايف إن
اللي حوالياك بيكرهوك وعايزين يسببوا أذى ليك
عمرك ما تشعر بالسعادة لو حد قالك كلمة حلوة هتفتكر

دي تريقه، تساعد غيرك لوجه الله ولا تنتظر رد الجميل هتلاقي العطاء بلا مقابل والخير المجرد أسلوب حياتك ولن تزعج على ردود الناس اللي حواليك، هتلاقي وقت الأزمات ناس جدعة بيدعموك ويهونون الدنيا ويفرحوك، شفت أن المصلحة والماديات هي أهم شيء وأن محدش بيعمل حاجه غير لمصلحته هتفضل طول الوقت تفكر كثير وتسال السبب وراء أي معاملة حسنة من اللي حواليك وهتلاقي خوفك وقلقك ظاهر علي تعاملاتك، فارق معاك تعمل حساب للناس، هتلاقي حياتك بقت مليانة ناس مزيفين وفي يوم هتصحي وتقف قدام مراتك وتجد نفسك أصبحت شخصاً آخر لا تعرفه ووقت الأزمات ستكون وحيداً

أنا: إزاي نجدد شغفنا من جديد؟

شمسي: لما نحدد الأول سبب فقدان شغفنا.

أول الأسباب وأهمها الإنسان لا يحب عمله لكنه لا يبحث عن عمل يحبه فتصبح حياته روتيناً يومياً متكرراً، وعلاجه حب ما تعمل حتي تعمل ما تحب.

ثاني الأسباب الظروف المحيطة ممكن تكون صعبة لكنه اختار أن يعيش دور الضحية ويجعل الظروف شماعة فشله، وعلاجه أنت سيد قرارك، قراراتك بناءً على شخصيتك.

الحياة تفاعلات مستمرة بتأثر فينا الظروف ونتأثر فيها.

ثالث الأسباب إن الإنسان يكون في مقارنة مع غيره سواء المقارنة دي بداخله أو لقي نفسه فيها بسبب المحيطين به، دي علاجها أنه يكون على يقين بالله وكرمه وأن لكل منا رحلته في هذه الحياة والسباق الحقيقي لك مع نفسك تشوف إيه اللي حققته وإيه خطوتك القادمة وتكتشف قيمة الكنز الموجود بداخلك.

آخر الأسباب أنه لا يرتب أولوياته عايز يحقق كل أهدافه وبعدين يستمتع بيها والحقيقة أنه لن يستمتع بأي حاجه، وده علاجه ترتيب الأولويات والاستمتاع بلحظات حياتنا مع اللي بنحبهم.

ASRUD

للنشر الإلكتروني

ثقتك بنفسك هي المفتاح السحري الذي
يساعدك على مواجهة أصعب المواقف،
والنجاح في حياتك، فثقتنا بالنفس تتبع من
إيماننا وثقتنا بالمولى عزوجل، وتحتاج أن
تكون على وعي بقيمة نفسك وقدراتك،
فالثقة بالنفس لا بد أن تكون نابعة من
داخلك، وألا يؤثر بك كلام المحيطين.

تصميم الغلاف
رانيا السفوتة

أسرود

ASRUD

للمحبة الإلكترونية