

مقالات تحفيزية للحفاظ على
سلامة النفس



بإسم محمد حيدر

المقدمة

كل شخص فينا يمر بضعفوطات
نفسية كثيرة تؤثر على سلامة
النفسي وعلى علاقتة مع
الأخرين وأحياناً كثيرة يؤدي
هذا لأصابتنا بأمراض نفسية
وأشهرها هو الإكتئاب مرض
العصر ولهذا السبب قررت إني
أكتب مقولات تحفيزية لكل
إنسان يمر بضعفوطات نفسية
لتكون له حافز تشجيعي كلما
شعر بالضغط أو الإكتئاب يقرأها
دائماً لتكون له رسائل طيبه ♥

سعادتك في يديك

لا تجعل مزاجك وراحتك
وسعادتك وحزنك بيد
غيرك، اعرف قيمتك
والحكمة من وجودك، ما
خلقك الله لتبتغي رضا
الآخرين حولك، أعط كل
شخص وحدث حجة ولا
ترفع في الأشخاص سقف
توقعاتك، لا تغفل عن
الجمال داخلك وحولك ولا
عن مميزاتك، ما أوجعك
وكله لله منه الجبر
والعوض مهما طال
انتظارك ♥

لاتنسى أنك تستحق كل خير

الله يُتابع تطوُّرك وقُدرك
واستحقاقك ؛ لذا فإنه غالبًا
لا يُعطيك الأشياء التي
تسألها إلا إن رأى أنك
تستحقها وأنت ستُحسن
التعامل معها .. هو لا يريد
حرمانك ، هو يؤجلها لك
لحين قُدوم ذلك الوقت الذي
تكون مُستحقًّا لها ، وذلك
الوقت سَعيك والتزامك
واستحقاقك هو ما يُعجل
بقُدومه ♥

أنت من يستطيع تغيير العالم

لا بد أن تبذل الكثير من الجهد
لكي تطور من نفسك ومن
حياتك لكي تعيش حياة
أفضل بدون شكوى من
الظروف ومن الحياة أنت من
يستطيع تغيير العالم حولك
وتذكر قول الله تعالى "إن الله
لا يغير ما بقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم" ♥

ذِكْرُ الْحَزِينِ

ذِكْرُ الْحَزِينِ بِعَزَائِيهِ ، أَخْبِرُهُ أَنَّكَ
تَرَاهُ جَمِيلًا وَطَيِّبًا ، ذِكْرُهُ
بِأَحْدَاثٍ وَمَوَاقِفٍ كَانَ فِيهَا
شَخْصًا جَيِّدًا وَمُتَوَازِنًا وَقَوِيًّا ..
هُوَ لَا يَحْتَاجُ فِي لِحَظَاتٍ ضَعْفَهُ
وَحَزَنَهُ أَكْثَرَ مِنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ
ذِكْرَهُ لِيَسْتَعِيدَ قَوَاهُ مِنْ جَدِيدٍ ♥

تحرر من قيودك

إذا كنت تريد اكتشاف
العظمة بداخلك ، أسمح
لنفسك بالتوسع وطاقتك
لتتحرر وروحك ترتفع
وتتحرر من قيودك وتبهر
نفسك ♥

بداية جديدة

القدرة على "البدء من جديد"،
تكاد تكون أساس الحياة
المطمئنة والعيشة الهانئة
فالتوبة بعد المعصية، والحب
بعد الفشل، والأمل بعد اليأس
، والحماس بعد الفتور،
والمحاولة بعد الخسارة،
والمواجهة بعد الهروب،
والإقدام بعد التردد، والاعتذار
بعد الخطأ، وهي خير من كل
استسلام نسكن أنفسنا به ♥

أستمر فى الدعاء

ماذا لو كان الوقت الذى تدعو
به الآن هو الوقت الذى
ستذكره يومٍ ما شاكرًا لله بأنه
وَهَبَكَ الدعاء وجعله حقًا؟ ماذا
لو كان مايبعد عنك الآن مئات
المسافات كُتِبَ لك وسيكون
يومًا بين يديك؟ ماذا لو كان
ما تظنه الآن غير مفهوم ورؤيته
غير واضحة، هو بعينه طريق
وصولك دون أن تعي؟ اللهم
بُلِّغنى الوصول إلى ما أحلم به



وكن لنفسك كل شئ

إذا هم قصرُوا معك لا تقصر مع

نفسك

إذا هم لم يهتموا بك لا تهمل

نفسك

إذا هم لم يراعوا مشاعرك قدم

لنفسك الحب ..

خذ حَقك من الحياة بيدك لا

تنتظر يداً متعاطفة تمتد لك..

ولا يضطرك فعل شخصٍ ما أن

تغير طبيعة نفسك الجميلة ♥

الرضا بأقدار الله

الرضا بالقدر هو نصف الراحة
، فالرضا بحر من السعادة
ينهمر على قلبك عندما تحمد
الله على كل أمر أتاك
وترضي بكل ما قسمة الله
لك وتقتنع بكل عطايا الله لك



أنتَ بخير

"كل الأشياء التي كُتبت من نصيبك ستعرفُ طريقها إليك، مهما كان صعبًا أو طويلًا لكنها في النهاية ستصلك، إهدأ وخذ نفسًا عميقًا، طمئن قلقك، كثرة التَوَثُّر تزيد الأمور سوءً، أنتَ بخير وحياتك تسير في اتجاهها الصحيح، لا شيء يدعو للخوف يا ذن الله." ♥

تأمل تفاصيل حياتك

قد يقتلك الروتين الهادئ
لحياتك .. يضيق صدرك ..
تتشابه أيامك
ولو تأملت قليلاً، لأدركت
أن يومك الذي يشبه
أمسك في صحتك، و قرب
أهلك، و خلوه من فواجع
المصائب .. لهو يومٌ مُبهج
تحمل ساعاته ألف ألف
نعمة ونحن لا نشعر ♥

ركز فى تدابير ربك

أحياناً يغلق الله سبحانه،
وتعالى أمامنا باباً لكي يفتح
لنا باباً آخر أفضل منه، ولكن
معظم الناس يضيع تركيزه،
ووقته، وطاقته في النظر إلى
الباب الذي أغلق، بدلاً من باب
الأمل الذي انفتح أمامه على
مصراعيه فتأمل وتدبر في
حكمة ربك ♥

الجمال موجود في كل شئ

الجمال موجود بكل شيء،
وكونك لا تستطيع رؤيته بكل
شيء فهذا عائد لتفكيرك وطرق
تقييمك للأشياء. لا يوجد تجارب
مطلقة الفشل لكنك أنت لم
تبحث عن جوانبها المشرقة
ولا يوجد انسان مطلق السوء
لكنك أنت من وضعت معايير
لاطلاق الأحكام وأقنعت عقلك
أنها كل شيء. بكل مكان وبكل
شخص هناك كنز، دقق واستجده



عسى أن نجد ما نحبه

عسى أن نجد ما نحبه تمامًا كما
تمنينا، أن تأتينا المسرّات من حيث
لا نحتسب، عسى أن تُجاب دعواتنا
إلى درجة تعجبنا، أن تتفتح لنا
أبواب الخيرات جميعها، عسى أن
نطمئن كثيرًا حتى لا نخشى أي
شيء، وأن يفاجئنا القدر بما نهوى،
وأن يمتلئ فؤادنا بالفرحة التي لا
يعكّر صفوها أي شيء ♥

أفكار الصغيرة تصنع حياتك الكبيرة

أفكارك الصغيرة تصنع حياتك
الكبيرة

لا تستسلم لأي فكرة سلبية تشعرك
بالفشل أو النقص أو أنك لا تملك
شيئاً...

طالما لازلت تتنفس، فأنت بخير
وتستطيع الحياة والسعادة وفعل
الكثير وتغيير حياتك للأفضل أفع
كل شيء يسعدك أستمتع بكل
لحظات حياتك تنفس بعمق وردد
الحمد لله على اليوم الذي أنت
تعيش فيه الآن لتنتج وتبدع
وتصنع وتغير حياتك للأفضل.. ♥

الله لا ينسى

ما زرع الله بقلبك أمنية
ورغبة الوصول لحلمك إلا
وهو مهيب لك الأسباب، قد
تختلف الطرق وتصدم
بالواقف لكن تأكد أنها خيرة
ولو حزنت وقتها، هناك
عوض يأتي دون علم
وتخطيط بعد خيبات
وتضحيات في وقت تكون
أنت فيه قد نسيت حلمك
لكن الله لا ينسى ♥

ضع بصمتك في الحياة

فليكن أثرك في الحياة باقياً
وإن رحلت ..

افعل الخير مهما صغر حجمه
فربما مكانته عند الله بجنة
عرضها السماوات والارض
ممکن يكون الخير في كلمة
طيبة في صدقة في تسامح
في معروف فعلتة لشخص ما
واحتسبت أجرک عند الله
فجزاك الله بأكثر مما تتوقع ♥

الخاتمة

أتمنى من قلبي أن أكون سبب في
سعادة شخص قرأ هذا الكتاب وانتفع
به وغيره لو شيء قليل من تفكيره عن
الحياة ويساعد أي شخص يمر
بظروف نفسية أو ضغوطات في
الحياة ويلجأ لقراءة الكتاب كل ما
شعر بضيق في نفسه ليهون عليه
الحياة وأذكركم ونفسي أن هذه الدنيا
دار ممر وليست دار مقر فهونوا على
أنفسكم وأنتظروا الجنة التي أعدها
الله لعبادة الصالحين ♥

تحياتي /ياسمين محمود