

أَكْوَامَارِين



# أكوامارين

عبدالفتاح دهان



فهرنهايت 451  
للنشر والترجمة

عبدالفتاح دهان

أكوامارين

ردمك: 978-9931-288-10-7

الايداع القانوني: ماي 2022

الناشر: فهرنهايت 451 للنشر والتوزيع

إيميل: edition.fahrenheit451@gmail.com

العنوان: وسط مدينة الجلفة.

جميع الحقوق محفوظة ©

لا يسمح بنسخ أو استعمال أو إعادة إصدار أي جزء من هذا الكتاب سواء ورقيا أو إلكترونيا أو أية وسائط أخرى، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي من الناشر. تستثنى منه الاقتباسات القصيرة المستخدمة في عرض الكتاب.



فهرنهايت 451  
للنشر والترجمة

## الإهداء:

إلى أفراد عائلتي الذين ساندنوني ودعموني لأواصل قدما باتجاه  
هدفي وحلمي،  
إلى أصدقائي الذين وقفوا معي وشجعوني بلا تردد،  
إلى الذين يواصلون الكفاح رغم سوء وضعهم ورتابته،  
إلى من يحاولون التغيير إلى الأفضل وتغيير بنية المجتمعات إلى أرقى  
مستوى ممكن، دمتم واقفين بشموخ وأقوياء لا يهزكم شيء.

"كن ذاتك، كن على طبيعتك المعهودة وبتصرفاتك السامية،  
وبقوتك الصارخة في وجوه المغرورين والمتكبرين."

المؤلف

## المقدمة:

إليك هذا الكتاب الذي يحتوي بين طياته على نصوص تحفيزية ومعاني إيجابية التي ستعطيك دفعات نحو الأمام حتى تواصل عيش حياتك بحلاوتها ومرارتها، وستخلصك من مختلف العادات السيئة التي تستهلك وقتك دون أن تجني ذرة فائدة، هذا الكتاب سيغير نظرتك لبعض الأمور وسيفتح لك المجال لإعادة النظر فيها حتى تبصر الحقيقة كاملة قبل الحكم عليها.

## تعرف على ذاتك وهدفك

من أنا؟ ماذا يمكنني أن أفعل؟ إلى أين يمكنني أن أصل؟  
دائما تساءل إعرف من أنت، تعرف على نفسك، أوجد ذاتك  
الحقيقية وإمكانياتك وقدراتك الخفية، إكتشف حدودك وإلى أين  
يمكن أن تصل، ولا تعيش في تعقيد دائم.

أخرج نفسك من الهوة التي سقطت فيها، أرسم طريقك الخاص  
طريق نجاحك بين كل الطرق الملتوية، ولا ترضى بالفشل، إكسر  
الحاجز الذي يمنعك من تحقيق طموحاتك وأحلامك، ولا تستسلم قبل  
أن تحاول.

إعرف هدفك في الحياة وإياك أن تواصل حياتك بلا هدف، فإذا لم  
تعرف هدفك ستعيش تائها ومضللا كل الوقت.

الهدف : إبني أحلامك خطوة بخطوة إلى أن تصل الى القمة وهي  
نقطة التفوق، فلا تستسلم مهما سقطت حاول النهوض ولا تفكر في  
التراجع.



## إنهض لوحذك لا بغيرك

تعلم أن تقف لوحذك فلا أحد سيأتي لدفعك للوقوف، إعتمد على نفسك تمسك بها ولا تتمسك بشيء آخر يجعلك تسقط وتخسر، تشجع واصمد أمام المطبات التي تواجهك في الحياة، قل لا لليأس، هناك من يتمنون لك الخسارة هؤلاء هم أعداءك.

إعمل واجتهد بقوة ثم اصدمهم بنجاحك، وبالنتائج لكي يضعون لك قيمة كبيرة وألف حساب

الهدف : قف لوحذك فأعداؤك يترقبون سقوطك.

## لا تخبرهم

يقولون بأنك ميؤوس منك، وشخص فاشل ومتكاسل في واجباته وعمله ولكن لا يعلمون حقيقةك وطريقة سير حياتك كل يوم، لا يعرفون أنك تثابر بكد في الخفاء بعيدا عن الأنظار، وتسعى في طريق النجاح والإبداع بصمت، لم تخبر أحدا بما تريد فعله حاضرا ومستقبلا، فالنجاح سيسعى إليك مادمت تقاتل وتحمل المشقة في سبيل تحقيق ما تصبو إليه في كتمان تام.

أتركهم يرون ما يريدون رؤيته، ودعمهم يقولون ويحكمون عليك بما يظهر لهم ولكنهم سيتفاجؤون يوما ما بما حققته من نجاحات في حياتك.

الهدف : لا تخبرهم ثم أخرج لهم بنتائجك.

## سعادتك أولى

السعادة كلنا نريدها، ومن لا يريد أن يكون سعيدا في حياته ؟  
تسعدك أشياءك التافهة في نظر الآخرين، يسعدك شخص دخل  
حياتك، يسعدك حلم تحقق بعد طول إنتظار وصبر طويل، تسعدك  
ضحكة طفل صغير أو ابتسامة رسمتها على وجه شخص حزين بنكتة  
أو موقف.

فالسعادة لا تكون بإسعاد الآخرين وأنت بحاجة إليها، إسعاد من  
حولك يجب أن يكون مقابل سعادتك، إحفظ هذه المعادلة واعمل بها،  
سعادتك أنت أولا لذا إصنعها بنفسك ولا تنتظرها من أحد فهي  
مسؤوليتك أنت وحدك.

الهدف : لا تقضي السنوات القادمة تحاول إسعادهم وأنت بأشد  
الحاجة إلى من يسعدك.

## إرضاء الناس ليست غاية أبدا

يقال إرضاء الناس غاية لا تدرك وأنا أقول إرضاء الناس ليست غاية أصلا فلو كانت غاية لما استطعت أن تمضي بحياتك، ولو قضيت حياتك كلها تحاول إرضائهم لن يرضوا إلا بما يريدون سماعه منك.

لا تفكر في إرضاء أحد غير إرضاء نفسك ووالديك وإرضاء خالقك الله سبحانه وتعالى، أهجر من يريد أن يجعلك خاطئا في نظر الآخرين، وتخلي عن يبحثون عن خسارتك بسبب غرورهم وجشعهم.

الهدف: لا ترضي إلا من يستحق ذلك منك، ولو دفعك الأمر إلى أن تبقى وحيدا.

## أنت لست فاشل

هل تشعر بأنك يائس ولا تقوى على شيء؟ لا تستطيع التقدم بأهدافك لتحقيق مبتغاك في الحياة، هل تعتقد بأنك شخص فاشل لأنك حاولت ولم تفلح في شيء ولم تستطع كسر القيود التي تعرقلك؟ سأخبرك شيئا مهما جدا خذه مني بجديّة، أنت لست فاشلا فالشخص الفاشل حقا هو الذي لا يحاول النهوض عندما يسقط من أول مرة، الشخص الفاشل هو الذي يرضى بالهزيمة وعندما يقول له الآخرين حاول مجددا لا تستسلم فيرد عليهم بكلمة: اكتفيت، لا أريد المحاولة مجددا.

هناك من يخجل بفشله ولا يفضل إعطاء نفسه فرصة أخرى، فلا تخجل بفشلك أبدا بل اجعله تجربة شخصية تشجعك للمزيد من المحاولات لا يهم عددها بل الذي يهم هو أنك تحاول وتبذل جهدا جبارا لتحقيق أحلامك وطموحاتك، أنت لست فاشلا فأطلق العنان لنفسك. الهدف: لا تقيّد نفسك من أول هزيمة وفشل بل استغل سقوطك لبلوغ أعلى القمم.

## لما الإنتظار؟

ماذا تنتظر؟ إلى متى تنتظر؟ ماذا تريد؟

لا أعرف كيف تفكر وماذا ستستفيد من إنتظارك؟ لكن إعرف هذا: لا تنتظر أن يأتيك النجاح وأنت لم تفعل شيئا ولم تحرك ساكنا، فالنجاح لن يتقدم إليك إذا لم تسعى إليه وتتخذ الأسباب للوصول إليه.

لا تظن أن أحلامك ستتحقق وأنت لم تقا تل من أجلها ولم تتعب بهدف جعلها حقيقة، وتأجيلك للأمور المهمة في حياتك التي لا تحتمل التأجيل سوف يؤدي بك هذا إلى فشل ذريع وسقوط حر ليس له مثيل، واهتمامك بأراء الناس السلبية إتجاهك لن تفيدك بشيء بل ستقلل من ثقتك بنفسك ومن عزيمتك القوية وسيتملكك الإحباط دائما.

الهدف: عش حياتك بما تراه مناسبا لك لا تهتم لأقوال الآخرين عنك، إجهد لأجل أن تتحقق أحلامك وطموحاتك وإذا فعلت كل هذا سيفتح النجاح أبوابه لك، أنت لها، أترك بصمتك.

## فقط لا تخف

لا تخف إن كانت لديك الجرأة على تغيير الكثير من الأمور في حياتك، ولا تخف من الخطأ فخطأك اليوم هو درسك للغد مثلما يقال أفضل أستاذ هو أخطاؤك السابقة، ولا تتردد في إعطاء رأيك ولو كنت على خطأ ولا تفكر في ردود أفعالهم عليك، فمن لا يستطيع قول رأيه في شيء ما سيبقى طوال حياته في إذلال واستحقار من الآخرين ولن يكون لديه قيمة أمامهم.

هل سترضى بهذا وتصمت أم سترد عليهم بما لم يكونوا يتوقعوه منك؟

فقط تجرأ وتشجع، أظهر إمكانياتك المخبأة، إلى متى ستخفيها؟ أرهم وجهك وشخصك الحقيقي، واستيقظ من السبات الذي أنت غارق فيه بعمق وحرر عقلك من الفوضى التي أنت في داخلها، فقط لا تخف هذه حياتك يوماً تخطئ ويوما تصيب الهدف.

الهدف: لا تخف، الخطأ ليس عيباً بل العيب في أن تخطئ ولا تحاول تصحيح الخطأ، نحن لسنا معصومين من الخطأ، تعلم من أخطائك لكي لا تتكرر مرة أخرى.

## إستكشف دورك في الحياة

ما هو دورك في الحياة؟ هل تعرفت عليه أم ليس بعد؟ لكل منا دور في الحياة والذي ليس له دور في حياته فهو لم يعرف قيمة الحياة بعد ولم يعرف قيمة الوقت واللحظات التي تمر دون استغلالها في تطوير نفسه واستكشاف حدوده وقدراته، فالحياة قيمة جدا وكل ثانية تمر وأنت لا تفعل شيئا مجرد التكاسل والخمول العقلي لن تحقق سوى فشل يليه آخر.

إعمل على معرفة دورك في الحياة، إعرف ما يمكنك فعله، والعب دورك لا تتركه لغيرك ولا تلعب دورا ليس لك، ولا ترضى أن تكون بديلا كن أنت الأول في كل شيء، كن السباق لوضع أول رتوشات النجاح، يمكنك فعل أي شيء إذا آمنت بنفسك.

الهدف: كن أنت، كن أفضل جزء منك، ثق بنفسك، إبنى حياتك على أساس قوي لا يمكن تهديمه مهما عصفت عليه الأهوال.



## الحياة تستمر رغم كل شيء

لماذا أنت تعيس؟ لماذا ترسم تلك التعابير على وجهك؟ كيف أصبحت هكذا والحياة مازالت أمامك؟ ما الذي أوصلك إلى هذه الحالة؟

نسيت الإبتسامة وتخلت عن تكوين الصداقات وكذلك عن نفسك التي أتعبتها تعاستك الدائمة، كيف إستسلمت للهموم والظروف بلا مقاومة وصبر لتصبح على هذه الشاكلة؟ أعلم أنه ليس بالأمر السهل ولكن الإستسلام بسرعة فهذا صعب حقا، فاذا لم تكن لديك روح مناضلة مهما تلقت من ضربات فلن تصمد طويلا في القادم الأصعب لأن الحياة مملوءة بإمتحانات وتجارب كثيرة لامتناهية، فقط تفاعل خيرا لا شيء يستحق أن تعبس وتحزن لأجله، فالحياة تستمر رغم كل شيء.

الهدف: إبتسم، مهما حدث لا تنسى الإبتسامة دعم يحتارون في فهمك، ولا تسمح لهم برؤية إنكساراتك لكي لا تصبح نقطة ضعفك.

## النقد

إذا لم تتقبل النقد على أخطاءك فلن تعرف أين يكمن الخطأ، فلا تتعصب ولا تغضب إذا انتقدوك بقساوة، نعم صحيح لا نحب أن يحكم علينا وأن ننتقد بسبب الأخطاء التي نرتكبها ولكن يجب أن نرضى بذلك ونمضي قدماً لتصحيح مسارنا، لا أن نتوقف لنعيد نفس الغلطات.

الهدف: إرضى بالذي يجعلك تعيد التفكير مرتين في أقوالك وأفعالك التي أنت بصدد القيام بها، ولا ترضى بالتصفيق الكاذب الذي يوصلك إلى طريق مسدود.

## القناعة سبيل للسعادة

لماذا تشعر بالملل من حياتك؟ وهناك من يحلم بنصف الحياة التي تعيشها، لماذا تتدمر دائما بسبب عدم حصولك على ما تريد؟ وأنت في الحقيقة لديك ما يكفي وغيرك لا يملك حتى ثمن شراء رغيف من الخبز ليسكت به جوعه، لماذا تواصل النواح على أشياء لا تستحق؟ يجب أن تقتنع بما لديك وبما ليس لديك فالقناعة من أساسيات السعادة.

وإياك والتدمر، لا تتدمر لأنك لم تأخذ ما تريده بل تقبل الأمر وقل في المرة القادمة سأحصل على ما أريده بأذن الله، ولا تنسى مساعدة من هو في حاجة للإعانة، قدم يد العون لغيرك لا تكن أنانيا، فهناك من هو في أمس الحاجة للمساعدة ولكن لا يقول بأنه محتاج لأنه خجول من طلب يد تغيثه.

الهدف: تقبل واقعك واقتنع بما قسمه الله لك، ولا تكن أعى أمام من يناجيك ولا كريما أمام من يقاضيك.

## إستفد من آلامك

إستغل تلك الندبات التي ترسخت فيك سواء الباطنية أو الظاهرية منها لتتعلم متى ولمن تقدم الثقة وألا تعطيها حتى تبصر ما يحدث حولك وتدرس ماذا تعني لهم وما قيمتك عندهم لكي لا تندم فيما بعد على الثقة التي ستقدمها.

لا تجعلهم يصلون إليك بسهولة إلا لمن يستحق، وادفعهم لتقديرك حق قدرك بعد هذا لن يتجرؤوا على كسر الشوكة الملتصقة في حلقهم عندما ينطقون إسمك، كن ذا هبية ثم إغرسها في نفوسهم.

الهدف: إفرض نفسك في المجتمع لا مزيد من الإختباء إنه دورك ووقتك للتمييز بقوة.

## الإختلاف نعمة

يمكنك أن تكون أي شيء تريده بالإصرار والعزيمة القوية على النهوض مهما تكررت السقطات، آمن بنفسك ولا تقل ليس بإستطاعتي فعل هذا وأنت لم تحاول حتى أن تعرف ما هو بمقدورك فعله، ماذا ستخسر إذا حاولت؟ كن مختلفا عنهم بشخصيتك مهما كانت أفعالهم وأقوالهم إتجاهك، ولا تجسد أفكارهم بل جسد أفكارك الخاصة التي تجعلك مختلفا كل الاختلاف عنهم، ولا تسمح لأحد بأن يقيدك بكلامه. لا تتظاهر مهما حدث، وعش بشخصيتك الخاصة وليس بشخصية أشخاص آخرين حتى لا تفقد هويتك وشخصيتك الحقيقية وحتى قد تضيع وجهتك في الحياة وهذا ما سيحدث حقا إذا إنتحلت هويات غيرك.

الهدف: كن كالنجم الذي يسطع في سماء الليل مهما حدث لا يخفت لمعانه.

## الخسارة مجرد بداية جديدة

لماذا تفكر في أنك ستخسر قبل أن تفكر في النجاح؟ لماذا تخاف من أن تخسر المواجهة ولا تشجع نفسك أكثر فأكثر على تحقيق الإنتصار؟ فالخسارة لا تعني نهاية قصتك وكل شيء في حياتك بل هي كتمهيد لإنطلاق آخر ومسارات أخرى مختلفة لتسلكها.

أكمل في الطريق الذي تسير فيه ولا تراجع بعد أن خطوت خطوة كبيرة للوصول إلى القمة، ويمكنك محاولة تغيير أي شيء في حياتك ولكن لا تحاول تغيير الهدف الذي تريد بلوغه بشدة منذ زمن، فلا تستسلم قبل أن تصل إلى مبتغاك.

الهدف: إذا فشلت غير طريقك وأسلوبك، لا تغير هدفك.

## تحدى نفسك

من الخطوات التي تجعلك تتخطى خوفك من الوقوف والتكلم أمام الملأ، هي أن تتحدى نفسك عندما تجد كل شيء من حولك يشعرك بالعجز على فعل أي شيء، وفي كل اللحظات التي تتوتر فيها بسبب خوفك من مواجهة الجمهور المتابع بشغف الإستماع إليك، حاول أن لا تظهر خوفك وتوترك وأظهر بدلا عنهم الرصانة والسيطرة الكاملة على نفسك التي تبين لهم بأنك ستحسن التصرف بحرية وبطلاقة بلا ضغوطات.

تحدى نفسك في كل مرة تحاول الإقتناع بفكرة أنك غير قادر على التميز والإبداع وإظهار موهبتك بل قل نعم يمكنني لما لا؟ كيف أصبح أحمد مازن الشقيري شخصا ناجحا يتابعه الملايين من الأشخاص من مختلف دول العالم؟، وكيف وصل إلى مستواه العالي؟! سأجيبك: وصل إلى المستوى العالي لأنه آمن بنفسه وبقدراته التي يمتلكها وعمل على التطوير من نفسه كل مرة بعد العديد من المحاولات الفاشلة المبررة، ألا يمكنك أن تكون مثله شخصا ناجحا يؤمن بنفسه وبقدراته وتحمل المعوقات؟ نعم بالطبع باستطاعتك فعل ذلك فلا شيء مستحيل إذا آمنت بنفسك، تحدى كل من يصفك بالضعيف واليائس، يمكنك ذلك.

الهدف: تجاهل شعورك بالخوف والتوتر خطوة بخطوة ثم أظهر لهم ما بجعبتك.



## إستثمر في أي فرصة متاحة

الحياة فرص عديدة واحدة تلو الأخرى، فاستغل كل فرصة تطرق بابك ولا تضيعها من يدك فربما لن تتكرر هذه الفرصة الثمينة مرة ثانية، وإذا لم تصادفك الفرصة إبحث عنها أو اصنعها بنفسك ولا تنتظر من أحد أن يقدمها لك.

إقطع الحبل الذي يقيدك منذ فترة طويلة دون أن تفعل شيئاً للتغيير، ثم إمضي لصنع مجدك الذي سيترك الأثر القوي في أي مكان وزمان ويبقى ذكرى لمن يتمنوا لك الإنكسار والتقهقر، وتذكر: لا أحد يمكنه أن يخبرك عن حدودك وأنه يجب عليك التوقف، أبدا لا أحد يعلم إلى أين يمكن أن تصل، فأنت وحدك تعلم متى عليك التوقف ومتى لا تتوقف، أنت فقط من تعلم.

الهدف: لا تنتظر من أحد أن يقدم لك الفرصة على طبق من ذهب لتتحرك وراء أهدافك بل إبحث عنها بنفسك وتحصل عليها بجدارة واستحقاق بجهدك وبعرق جبينك لتتذوق طعم النجاح بحق، لا تكن شخص إتكالي.

## تقبل ذاتك

لا تخجل من خليقة تظهر على جسدك بل تقبل ما فيك وتقبل نفسك كما هي وعش حياتك دون مراعاة لنظرات الآخرين لظاهرك، فإذا اهتمت لنظراتهم لن تستطيع التقدم والعيش بحرية ولن تشعر بالراحة النفسية، وستبقى طوال عمرك تشعر بالنقص وعدم الإستقرار النفسي، وحتى قد تجد نفسك منعزلاً عن المجتمع.

إرضى بما أنت عليه وتجاهل نظرات الناس وأقوالهم عنك وإياك أن تفكر في التبرير لهم ما هو واضح، فلا تسعى لإرضائهم وأتركهم يقولون وينظرون كما يشاؤون لأنه إذا تقبلت نفسك لا يهم ما يؤلفونه من كلام خاطئ عنك.

الهدف: دع القلق والخجل من مظهرك، وعش الحياة.

## هل حقاً قمت بما يكفي؟

بعضنا يقول بأنه فعل ما يكفي ولا يمكنه فعل أكثر مما قام به حتى ولو لم يصل الى وجهته أو إلى ما يريده أكثر من شيء آخر، فهنا قد وضع حدا لبذل جهد أكبر مما سبق وتخلّى عما يطمح إلى إمتلاكه أو الوصول إليه.

لماذا تفعل هذا؟ لماذا وضعت حدودا لنفسك قبل أوانها؟ لماذا لم تحاول حتى إعطاء نفسك فرصة للمحاولة مجددا لعلك تتحصل على مرادك؟ لماذا خضعت من التجربة الأولى لك؟ هل هذا أنت حقاً؟ هل هذا ما أنت عليه؟

ألقيت مرساة السفينة بعد رحلة واحدة فاشلة، وأنت لديك كل الإمكانيات لتحقيق الكثير والكثير دون توقف، أعلم هذا: توقفك الوحيد هو عندما تقول لنفسك فعلت ما يكفي وأنت لم تفعل حتى ما يستحق الكفاية، فأعد التفكير جيداً في قراراتك.

الهدف: لا تفكر في التوقف عن ملاحقة أهدافك وطموحاتك قبل أن تصل إلى خط النهاية وهناك يوجد ما تصبو إليه.

## صديق نفسك

تبحث عن الصديق الصادق ذا الخصال الحسنة، يحترمك وتحترمه ويكون صادقاً معك في كل شيء ولا يبادلُك بالكذب مهما طالَت الصداقة بينكما، ويكون لك سنداً وقوة في وقت الشدة ولكن قبل كل هذا هل أنت صادق مع نفسك؟ هل تحسن التصرف معها؟ هل تحترمها؟

يجب أن تصادق نفسك أولاً قبل أن تصادق غيرك، كن صادقاً معها واعرف ما ينقصها وما يعيقك أنت من إكتشاف ما يميزك عن الآخرين وما يجعلك مختلفاً عن حولك، فلكل شخص شيء يميزه.  
الهدف: إهتم بنفسك جيداً كإهتمامك بمظهرك.

## كفاك ترددنا وتفكيرنا

التردد الدائم والتفكير المتكرر، قد يجعلانك لا تحقق شيئاً في حياتك إذا لم تتقدم للقضاء على هذه الحالة التي أنت عليها، ستصبح كل خطوة تخطوها باتجاه شيء ما كخطوات طفل صغير في بداياته الأولى لتتعلم المشي، لأنه أحياناً يجب عليك أن تتجرأ للحصول على مرادك، فلا تتردد فالتردد كجدار يفصل بينك وبين أهدافك، وكذلك التفكير المتكرر أحياناً يكون سبب في ضياع الفرص الثمينة من يدك، فهناك من يستحق التفكير الجاد وهناك من لا يستحق حتى التفكير مرتين بل إغتنام الفرصة من أول مرة قبل غيرك لأنه لكل شيء وقته هناك من يتكرر وهناك أشياء إذا ذهبت لن تعود أبداً.

الهدف: التردد العميق والتفكير الركيك سيقنتلان الرغبة ببطئ مع مرور الوقت، وسيضيعان الكثير من يدك.

## حافظ على إمكانياتك

الحياة كلها تجارب وامتحانات عديدة، فحاول في أي تجربة حياتية تخوضها وتريد النجاح فيها أن تخرج منها بأقل الخسائر، لماذا؟ عندما تنتهي هذه التجربة بخسائر ضئيلة يمكنك إسترجاع ما يمكن إسترجاعه في ظرف زمني قصير وتدارك أخطائك لتصحيحها وبهذا ستستطيع المحاولة مرة ثانية حتى تصيب الهدف المرجو.

وأما إذا خسرت الكثير ستكون العودة لما كنت عليه سابقا صعبة جدا، وقد تتطلب جهد أكبر ووقت طويل، ولكن هذا لا يعني أن تتخلى عن هدفك أو أهدافك بل عليك التمسك بها حتى آخر نفس لك، لأنه من الصعاب والعراقل التي تواجهك في الحياة ومع كل محاولاتك لعبورها كل مرة ستصبح أقوى وحازما بشدة لتحطيمها في نهاية المطاف، فالصعب لا يدوم إلى الأبد والسهل أيضا فهناك محطات ومراحل في الحياة يجب أن تمر بها ولا يمكنك تجاهلها للأبد، واعلم بأن الطموح والعزيمة الكافية وكذلك الإرادة القوية على تحقيق أهدافك سيجعلانك تصيب الهدف في النهاية وبقوة.

الهدف: حاول قدر المستطاع أن لا تخسر الكثير من إمكانياتك مهما كانت التجربة الحياتية التي تريد اجتيازها بنجاح.

## عش الحياة

هناك من يعيشون في الحياة فقط ولا يعيشونها، لا يهتمون بأي شيء يحدث حولهم، وكل ما يريدونه هو الإنعزال بأنفسهم، ولا يريدون صداقة أحد ولا أي علاقة معه، يمضون بحياتهم دون إتجاه محدد ولا هدف ولا حتى أحلام يسعون وراءها، لا يقدرّون قيمة الحياة والوقت الضائع من حياتهم فقط تائبين في الأرض لا يفكرون في شيء، وعقولهم جامدة منذ فترة طويلة وكل هذا لن يأتي بنتيجة جيدة في النهاية سوى ضياع في الحياة.

لماذا تتصرف هكذا؟ لماذا لا تعش حياتك بطريقة أفضل؟

حياة مملوءة بالتفاؤل والأهداف والطموح والأحلام ، وكذلك علاقات الصداقة وما شابهها من الأمور الجميلة، هدم حائط الجمود الفكري الذي يسيطر عليك، واعرف ما تريده وما تحتاج اليه وما ستعيش لأجله، أوجد ما يناسبك وما يجعلك في أحسن وضع وأيضا ما يجعلك سعيدا مع من حولك، يكفيك تضييعا لعمرك وحياتك هباء.

الهدف: إجعل لحياتك معنى، لا تعش في فراغ.

## كن التغيير بذاته

إصنع لنفسك إسما يخلد كل تراثك والأثر الحسن وسط المجتمع، إسما يتعرف به الناس عليك في أي مكان وزمان، ويدفع بمن حولك إلى الرغبة في التعرف عليك بشدة، ويجعلهم يتكلمون عنك بأطيب الكلم وتصيح من أمنياتهم المثي على خطاك، ستكون أنت وكل نجاحاتك والأثر الذي سيترسخ من بعدك، كحافز بالنسبة لهم لرسم مسار حياتهم ولترتيب فوضاهم الكثيرة، وكذلك لتغيير اليأس الذي هم فيه إلى تفاؤل مستمر.

كن صانع الأمل في نفوسهم، والحافز الذي يجعلهم يمضون قدما مهما تهدموا وشعروا بالإحباط، ومهما إنغلقت الأبواب في وجوههم في كل مرة ينوون فيها التغيير، كن الشخص الذي يدفعهم نحو الطريق الصحيح، والذي يحققهم بجرعات الأمل والتقبل للواقع التي تسمح لهم بالنهوض من جديد.

الهدف: إبدأ الآن دون تأخير الذي سيخرب عملك وسيبعثر كل مخططاتك المستقبلية.



## تصدى لخوفك

لكل شخص مخاوفه الخاصة في حياته، هناك من يخاف من السباحة أو من الإرتفاعات وهناك من يخاف من الظلام أو من التكلم أمام المأ وغيرهم...، كل هذه المخاوف لم نسمح لأنفسنا بالتصدي لها وإخراجها من مسار حياتنا للأبد، فقط نواصل التعايش معها رغم كل شيء، ولكن هذا الخوف الذي إنغرس بداخلنا سيبقى عائقا صعبا في بعض مراحل الحياة، فلهذا يجب علينا ردعه قبل أن يترسخ أكثر بداخلنا ويصير جزء من حياتنا طوال العمر.

لنحاول كل يوم أن نتصدى لها من خلال تكرار المحاولة بلا توقف لإزالتها حتى تختفي للأبد، وإذا إختفت ستكون هذه كبداية جديدة لنا وسنصبح كأننا تخلصنا من عبئ ثقيل كان على عاتقنا طوال الوقت.

الهدف: واجه مخاوفك مهما كانت، تخلص منها لا تسمح لها بتسيير حياتك رغما عنك، لا مزيد من الإنتظار والهرب.

## تحكم في نفسك

مهما تعددت الانتكاسات، لا تخسر توازنك وهدوءك بل حافظ عليهما دائما، فهما سيسران لك في إتخاذ القرارات بحكمة وروية، وأيضا بهما سيصبح تفكيرك سليما خاليا من التشويش والبعثرة في الأوقات الصعبة، فلا تسمح للقلق والغضب بأن يطغيان عليهما، لأنك إذا سمحت لهما بالسيطرة عليك، ربما ستفقد كل ما لديك أو ربما ستفقد أيضا كل من بجانبك، بالإضافة إلى احتمال أنك ستخسر الإمكانيات والوسائل التي تؤدي إلى ما تتمنى تحقيقه.

تعلم السيطرة على نفسك وعلى غضبك، لكي لا يخرج في مكان وزمان غير مناسبين، وكذلك القلق المفرط الذي لا داعي له بسبب عدم نجاحك في شيء أو بسبب ظنك بأنك لن تتحصل على ما تريده وغيرها من الأمور، ففي ماذا سيفيدك القلق؟ ما حصل قد حصل وانتهى، فقط إصبر و اتخذ الأسباب، فما هو من نصيبك سيأتيك بإذن الله، وما هو ليس من نصيبك حاول تقبله ثم إمضي بإتجاه ما ينتظرك ولا تلتفت إلى الوراء، أترك الماضي وعش الحاضر بنزاهة.

الهدف: في الحياة يوما تصيب ويوما تصاب، فهي ليست طريقا واحدا بل عدة طرقات مختلفة تمر بها، هذه هي سنة الحياة.

## حياتك مسؤوليتك

رأيت أشخاصا تسيروهم آراء الناس من حولهم وتوجههم مدا وجزرا، ولا توجد لديهم آراء للتعبير عنها، فقط يواصلون الصمت حتى تنقطع أنفاسهم دون قول كلمة، أو قيام بحركة تعبر عن مكنونهم.

إلى متى الصمت؟ إلى متى لا تستطيع إتخاذ قراراتك بنفسك وإعطاء رأيك مهما كان؟ إلى متى؟

فإذا كانت كلمة واحدة طائشة بإمكانها تغيير إتجاهك وتفكيرك الصائب، ففي هذه النقطة تكون قد سمحت لنفسك بأن تظهر هشاش سهل إختراق أفكارك وتغييرها بكل بساطة، حتى ولو كنت على صواب ستجد بأنك تنحدر نحو الخطأ فقط لأنك سمحت بحدوث هذا.

كلمة واحدة يمكنها تحييدك عن المسار الصحيح إلى المسار الخاطئ، فإذا لم تثق بنفسك وبقاراتك الحياتية التي تتخذها، ستصبح حياتك ملكا للآخرين، يتصرفون فيها كما يشاؤون وسيطرون عليها عوض أن تكون أنت المسيطر على حياتك الخاصة، والتي لا دخل للناس فيها فقط إذا تركتهم يتدخلون.

فكر جيدا فيما تريد القيام به وما لا تريد ولا تجعل كلام الناس المتحكم فيك، نعم إستفد منه ومن نقدهم المتكرر لبناء نفسك، ولكن

هذا لا يعني أن تنفذ كل ما يقولونه لأنك أنت الذي تتخذ قراراتك  
بنفسك وتنفذها بإرادتك وليس بإرادتهم.

**الهدف:**

- لا تكن شخصا هشاً يلعب بك الناس كما يرغبون.
- قل رأيك ولا تخف فهذه حياتك أنت المسؤول عنها تسييرها كما  
تريد وكما تحب وأنت تعلم ما هو الأفضل لك وما هو مضره، أنت فقط.

## لا تهدر حياتك

"على قدر حلمك تتسع الأرض" محمود درويش

إحلم واطمح لا تكن جامدا، وسع آفاقك نحو المستقبل وعش كل لحظة في عمرك بصورة حسنة لا تهدرها في الفراغ، إجعل لنفسك حلما تسعى وراءه، نعم ستخطئ وستفشل مرات عدة ولكن لا تتنازل عن حلمك، أخرج من قوقعتك.

كيف سيتحقق ما تطمح إليه وأنت جالس فقط لم تحرك ساكنا؟ وكيف ستصل وأنت لم تمشي خطوة واحدة؟، يقال: طريق الألف ميل يبدأ بخطوة.

ماذا عنك؟ ماذا فعلت؟ هل خطوات الخطوة الأولى نحو حلمك وطموحاتك أم مازلت تتردد في إتخاذ القرار المناسب؟ راجع نفسك جيدا ثم قرر ما إذا كنت سترضى بحالتك أم ستسعى للتغيير؟

إعلم هذا: لا تجعل ما هو لك وما هو من حقك يصل إليه شخص آخر قبلك فقط لأنه خطى أول خطواته فوجد كل خطوة تنير له الطريق الذي سيسلكه بإتجاه هدفه، لذا إجعل كل هذا نصب عينيك ثم أخطو أول خطوة بإتجاه أحلامك وثاني خطوة لجعلها حقيقة بإذن الله.

الهدف: إربط حياتك بأهداف لا تعيش في نفس الروتين اليومي

الممل.

## تخطى العجز

هل تعلم لماذا تواصل في عجزك؟ هل تعلم لما مازلت متوقفا في مكانك دون فعل شيء منذ فترة طويلة؟

إليك الجواب لأنك واصلت إقناع نفسك بأنك عاجز ولا تقوى على شيء، واصلت التفكير هكذا في كل مرة تنوي فيها أن تخطو خطوة وبداية جديدة، لقد صنعت لنفسك حاجزا يعيقك لما تريد إحراز إنجازات وتحقيق نجاحات، هذا الحاجز جعلك تشعر وكأنك فقدت تلك اللمسة الفريدة من نوعها في تحقيق أهدافك، وبالتأكيد هذا شيء يصعب عبوره أو التغلب عليه ولكن يبقى هذا مجرد شعور والشعور في الأخير سيغادر لن يبقى طويلا.

أنت الذي كونت هذه الحالة وأنت الذي ستجتث هذا العائق من حياتك للأبد بالمحاولة لردعه دون تراجع، إجعل من هذا الحاجز هدفا تريد بلوغه لتدميره ولإزاحته من طريقك، فلا ترضخ له مهما حدث.  
الهدف: حاول بصبر، لا تسمح للروح الإنهزامية بالسيطرة عليك.

## تنفس بعمق

في بعض الأوقات نمر بلحظات مختلفة لحظات سعادة وسرور شديدة وأحيانا يعبر من خلالنا الحزن والقلق وكذلك الغضب ويبقى بداخلنا هذا الشعور لفترة قصيرة أو طويلة حتى ننسى أن نعيش حياتنا، وحتى قد ننسى كيف نعيش كل لحظة تصادفنا وكأننا ضالين في هذه الحياة نسير فقط بلا وجهة معينة، ونسينا بأن حياتنا لن تتوقف عند فراق أحد أو بسبب فشلنا في تحقيق هدف ما على العكس الحياة ستسعى دائما لتقديم الفرص لنا لإغتنامها وللمحاولة مرة أخرى دون ملل.

فقط تنفس مهما حصل لك، تنفس جيدا لتسترجع نفسك ورباطة جأشك ولتعيد التفكير وعقلك مرتاح من التشويش، تنفس بعمق وانسى ما فقدته وما لم تمتلكه وفكر في الذي ما زلت تملكه لتعثر على طريقك من جديد ولتجد نفسك في أفضل وضع مما كنت عليه.

الهدف: مهما حدث لا تنسى أن تأخذ نفسا.



## الإستفزاز

هنالك بعض الناس يمارسون لعبة الإستفزاز مع غيرهم حين لا يوجد شيء لفعله سوى إستفزاز من حولهم لإرضاء أنفسهم، ويبحثون عن إقتناص فريستهم من خلال هذا الأسلوب غير الصائب.

يريدون منك أن تقع في فخ إستفزازاتهم من أجل الكشف عن ثغرة فيك ونقاط ضعفك ليستخدموها ضدك لتصبح في قبضة يدهم، وسيقومون بتضييق الخناق عليك إذا إهتممت وأخذت استفزازاتهم تلك على محمل الجد ولم تتجاهلها.

ربما بذلك التصرف الذي بدر منهم يتمنون إظهارك في أسوء وضعية وتشويه سمعتك أو ربما يظنون أنك ستتوقف عن تحطيمهم بنجاحاتك وبإنتصاراتك الدائمة عليهم بسبب غيرتهم الواضحة على تصرفاتهم، فاحذر من إستفزازاتهم حتى لا تعطيهم ما يبحثون عنه منك.

الهدف: تصور إستفزازات الناس كعقبات يجب عليك تجاوزها بالصبر عليها والإستمرارية في مستواك الجيد في إقتناص الإنتصار.

## الإنسحاب

إعرف متى عليك المواصلة في المواجهة ومتى عليك الإنسحاب منها، ولما تقرر فعل هذا الأخير لا تنسحب ببساطة دون ربح شيء ما بل أترك تذكارا جميلا لك يرسخ في أذهان منافسيك وأعدائك، ويجعلهم يعرفون قيمتك وقيمة المجهودات التي بذلتها وقوة التحمل التي أبديتها، فلا تعلن إنسحابك بلا مقاومة وصبر على الشدائد التي تواجهك.

الإنسحاب ليس عيبا بل يعني أنك عرفت ما يمكنك فعله وما لا يمكنك في مرحلة ما لأجل حفظ ماء وجهك وكرامتك وأيضا شرفك لأنك أنت فقط تعرف حدودك وقدراتك.

إعرف متى عليك التوقف ومتى يجب الإستمرار قبل أن تدخل في بلبله لا يحمد عقباه، ولا تواصل المشي في طريق ما وأنت تعلم جيدا بأنه طريق هلاكك لن تجني منه إلا خراب لحياتك وربما لمن حولك أيضا، فاتخذ قراراتك بحكمة.

الهدف: تصرف بعقلانية في حياتك بلا تهور في خوض غمار الحياة.

## المكبوتات

تفضل الصمت، تخبئ بداخلك الكثير من الكلام لا تريد البوح به، تحبذ كبتك وتخزينه في أعماق روحك بدل الإفصاح به للآخرين، ومن حقك فعل هذا وأنت تظن بأن هذا تصرف جيد تقوم به.

ألم تتساءل ولو لمرة واحدة وتقول إلى متى؟ إلى متى تخبئ الكلام الذي يجب أن يقال ولا يحتمل الصمت؟ على ماذا ستحصل بهكذا تصرف؟ هل تعلم بأن ذلك الكلام المخبئ بداخلك سيستهلكك كل يوم وسيثقل حياتك وأيضا سيشعرك بالإختناق وكأن الأوكسجين قد انقطع عنك، وستصبح غارقا في بحر المكبوتات غير المباحة التي فضلت حصرها في قلبك لتمزيقك إربا إربا.

هل يعجبك حالك؟ هل يعجبك ذلك الصمت المميت؟ ألم تجد من يستحق أن تخبره بكل ذلك الكلام؟ كيف أوصلتك الحياة إلى هذه المرحلة الصعبة من الكتمان؟

لديك كلام كثير لشخص ما صارحه به لا تنتظر أكثر، أو ظروفك صعبة وتحتاج للمساعدة في أمور حياتك أطلبها ولا تخجل، ستجد دائما من هم مستعدين لتلبية نداءك بقلب رحب، وسيستمعون لك بلا كلل ولا ملل لأنه ليس كل الناس بتفكير واحد، فهناك إختلاف أفكار شاسع وليس كلهم ينوون إيذاءك بل هناك من سيحمل عنك الأعباء

التي تثقل نفسك وسيبقى بجانبك دائما، فقط إعرف من تصادق ولمن  
تفتح قلبك.

الهدف: تحرر من العبئ الثقيل حتى تتنفس براحة وتعيش براحة،  
كفاك صممتا.

## الأمل

يوجد أشخاص لا يهزمهم شيء مهما كان، هل تعلم لماذا؟ لأنهم رضوا بما حصل لهم من إنتكاسات كثيرة ومن قساوة الحياة التي يعيشونها، لم يسمحوا لليأس بالسطو على قناعتهم وسعادتهم مهما حاول، وتقبلوا ما يجري وما جرى لهم، وتقبلوا واقعهم كما هو ونفوسهم دائما تأمل حدوث ما هو أحسن مستقبلا، قلوبهم يملؤها الأمل والتفاؤل بحصولهم على ما يتمنونه في النهاية مهما تأخر وطال أمده، ويمضون حياتهم بقناعة تامة ولم يفقدوا الأمل ولم يتخلوا عن التمسك به أبدا.

الأمل جعلهم أقوى ليتقدموا بحياتهم دون توقف مهما وجدت الخسارة طريقها إليهم في كل مرة، إستطاعوا به وضع مخطط يومياتهم ومسارات جديدة ليعبروا بواسطتها إلى أحلامهم، وكذلك أعدوا به أهدافا كثيرة صارت وعودا بالنسبة لهم لا يرجعون عن تنفيذها، فإذا كنت تملك فقط ذرة من الأمل في قلبك ستجعلك تمضي بحياتك بهدوء وروية.

الهدف: الأمل يجعل كل شيء ممكنا، فلا تقطعه قبل تحصيل غايتك بالمشوار الطويل.

## العزلة

لم تجد من يفهمك ويستمع إليك مطولا دون تذمر، لم تجد من تسند رأسك على كتفه وتخبره عما يؤرقك بشدة، وتحكي له عن كل ما جرى لك من خيبات وانكسارات مؤلمة وغيرها من الأمور التي تركت جرحا عميقا في قلبك، تشعر بالوحدة حتى وأنت بين الناس وقلبك أصبح باردا إتجاه كل شيء، وأصبحت الإبتسامة صعبة عليك وصرت تتصنعها أمامهم، وأيضا تضحك ولكن بداخلك خراب ويأس شديدين، ودفعك كل هذا إلى التفكير في الإنعزال عن الناس والمجتمع كله وتقول في نفسك: ربما هذا أفضل ممن يملؤوني بالخيبات مجددا كما حدث دائما ولا أتوقع منهم أي شيء، فلا أحد فضل الإستماع إلي أو أن يفهمني أو حتى مساندتي في وقت حاجتي لهم بشدة ولهذا العزلة أحسن لي، ولكن لا تنسى بأنها سلاح ذو حدين لديها جانب إيجابي وآخر سلبي.

بالنسبة للجانب الإيجابي فهي تكون جيدة للتخلص من كل الصداق والضجيج الذي في رأسك، وتستأنس بالهدوء الذي بدوره يشعرك براحة تامة، تجالس نفسك فقط كل الوقت وترافق وحدتك دائما لا خيبات ولا إنكسارات ولا وجع دون إنتظار شيء من أحد، وأيضا كلما كنت بعيدا عن الآخرين حافظت على أمانك الداخلي وبهذا تكون

بداية حياة ذات منحى آخر مغاير يكتنفه السلام والإتزان الفكري،  
وتعيشها بعيدا عن أنظار الناس.

أما الجانب السلبي منها فيمتاز بالقساوة، فكلما طالت فترة عزلتك  
ستهدد بخطر إنعزال العالم عنك، أي ستبقى سجين حياتك في كل يوم  
تمر به وكأنك بداخل غرفة يكسوها ظلام دامس لا يوجد به منفذ  
للنور، أي تمشي وحيدا وتجلس وحيدا مثلك كمثلك من يتسلله الموت  
ببطء، وستضطرب حالتك النفسية بشدة، وأيضا ستصبح في حالة  
مرضية صعبة ومعقدة ليس من السهل التعامل معها، وكذلك حالتك  
الصحية ستصاب بإختلال كبير وقد تراجع إلى أسوأ وضعية يمكن  
توقعها بصحبة رفيقك اليومي، وبهذا ستصل في نهاية المطاف إلى تمنى  
الرجوع إلى ما كنت عليه، أي إلى الحياة الطبيعية المحيطة بالناس،  
والإشتياق لصوت الضجيج الصاخب في الشوارع، ستفتقد كل شيء  
وهو الثمن الباهظ الذي ستدفعه والمصير الذي ستجنيه على نفسك  
إذا إتخذت العزلة سبيلا دائما في حياتك.

الهدف: إذا أردت الإنعزال عن المجتمع لإستعادة نفسك، ولتجرب  
الوحدة هربا من مضايقات كل من حولك، ولتتسرع بالراحة لا تراجع  
إفعل ما هو جيد لك، ولكن فكر بمنطق سليم لا تعزل نفسك لبقية  
عمرك، لأن العزلة والوحدة سيهرقانك أكثر من تصرفات المجتمع

إتجاهك، وسيجعلانك في الأخير تندم على ضياع عمرك وحياتك وأنت  
تعانق وحدتك فقط، وهذا ما سيحدث لك.



## إستحقار الذات

لماذا تواصل تأنيب نفسك على أخطاء قد دفعت ثمنها باهظا وانتهت؟ لماذا لا تنسى؟ لماذا تستمر في إستحقار ذاتك ولم تقدرها ولم تعطيها حتى حقها في العيش بحرية وسكينة؟ لقد أصبحت تقضي كل وقتك في الندم والتفكير في أخطاء مضت بدل إصلاحها، وربما لا سبيل لإصلاحها سوى طي دفترها للأبد وفتح صفحة بيضاء نظيفة لحياتك لتخط عليها آمنياتك وأهدافك المستقبلية التي تتمنى تحقيقها.

إبتعد عن كل ما يصيبك بالخيبة والضعف ويشعرك بالإضطراب النفسي والفعلي في كل حركة تقوم بها بإتجاه شيء ما، وتوقف عن معاقبة نفسك بسبب أفعالك السابقة بل تعلم منها درسا حتى لا تعيدها مجددا في حاضرک، ولا تنسى إعطاءها حقها من الحياة أسعدها واحترمها واملئها بالطمأنينة، فلا ترهقها بطيشك وتهورك الذي سيجعلها هشة جدا أمام تحديات الحياة اللامتناهية ولن تصمد طويلا على هذه الحالة، ورغم كل شيء لا تحتقرها لأنك أنت المسؤول عنها في أي شيء يحدث لها بسبب تصرفاتك وأقوالك وما تتلقاه من الآخرين من ردود أفعال، فإذا لم تترك كل تلك التصرفات المؤذية ستندم يوما ما وستحاسبك نفسك على كل ما جلبته لها من ضرر جسيم.

الهدف: يمكنك دائما البدء من جديد، دوما توجد فرصة ثانية  
لتصحيح أخطاءك ولتجنب الهفوات الماضية، فاعمل على أن تكون  
بصورة أفضل من سابقتها.

## التجاهل

تتحمل كلام الناس بصعوبة لم يعد بإمكانك الصمود أكثر مما سبق، تلتمس الأعذار لنفسك وللناس لإرضائهم أو ربما لتأكيد ما قالوه عنك، من أجل أن يتركوك وشأنك ولكن مهما حاولت لم يتخلوا عن مضايقتك، وواصلوا فعلتهم والسبب في هذا أنك سعيت لإرضاء غرورهم وتأكيد كلامهم عنك، فلهذا لم يتوقفوا عن جعلك أحقما في نظر الناس، لأنك ظهرت ضعيفا أمامهم مطأطأ الرأس، وإذا استمررت بهذا السلوك ستكون مقيدا بكلامهم الذي سيحطمك بلا شفقة، وستسيطر عليك حالة هستيرية صعبة قد تدوم لمدة طويلة، وكلما طال مدتها ستستنزفك وسترهقك بشدة.

قم بوضع حاجز بينك وبين كلام الناس وتصرفاتهم إتجاهك، وذلك الحاجز هو التجاهل الذي هو جواب للذين يتكلمون عنك بجهالة، تجاهل حديثهم الهدام وأفعالهم المغيظة التي لا تسمن ولا تغني، دعهم على هواهم يقولون ويفعلون ما يريدون، ولا تعظمهم بالا ولا تهتم لهم لكي لا يأخذوا الأمر على محمل الجد، فكلام الناس كالرصاصة القاتلة إذا إستمعت له، يغيرون حالك من حال إلى آخر بكلمة واحدة مزعجة يتعكر مزاجك، يتكلمون عنك بما لا يوجد فيك، ينتقدونك بما يسمعه من الآخرين وليس بما يروه بأعينهم، وهذا السلوك السيئ من طبيعة

الأشخاص الذين ليس لديهم شيء لفعله سوى مراقبة الناس  
وإنتقادهم.

لا تبرر لأحد إذا كنت على صواب، ولا تستمع لهم وأتركهم يثرثرون  
كما يحلو لهم فكلامهم لا يضر ولا ينفع ولن يفيدك بشيء بل ستحبط  
إذا راعيت لكلامهم، ولا تسمح لأحد بأن يفرض قبضته عليك بل أنت  
إفرض قبضتك على من يريد السيطرة، ولا تقلل من مستواك لإرضاء  
عقولهم الصغيرة بل إرتفع بمستواك ودعهم في القاع المزدحم بأمثالهم،  
فإذا كنت تعرف نفسك جيدا وعلى علم بأفعالك اليومية وأقوالك وأنت  
تتصرف على نحو جيد في حياتك، فلا يهم ما يتفوه به الناس من أكاذيب  
وإشاعات باطلة لتشويه سمعتك ولكن لا تهرب وتصدى لهم، دافع عن  
نفسك أمام أولئك الحمقى بكل ما تملك لدحر الباطل وإظهار الحق،  
لتكون أنت الشخص الذي يضحك أخيرا وهم الذين سيكونون ندما على  
كل حرف تفوهوا به سخريّة منك.

الهدف: إمضي بحياتك وأتركهم يثرثرون لبقية حياتهم، إرتفع  
واسمو بنفسك في زمن كثر فيه صغار العقول والحمقى.

## الفراق

لحظات مؤلمة وأوقات عصيبة تقضيها في كل دقيقة تمر من عمرك حتى صرت لا تفرق بين يوم وآخر، لقد صارت كل الأيام متشابهة بالنسبة لك لما تحمله من آلام شديدة تعصر قلبك بقوة، لدرجة أنك تتمنى زوال تلك الآلام ولو ليوم واحد لترتاح مما أصابك، بسبب فراق الأحبة للحياة أو بسبب تخليهم عنك بعد عشرة طويلة بجانبهم التي كانت تملؤها السعادة والسرور دوماً، هم رحلوا عنك ولكن أنت لم تتقدم بحياتك منذ لحظة الفراق، لقد تخليت عن نفسك في تلك اللحظة الأليمة بسبب الصدمة التي عايشتها آنذاك، والتي جعلتك عالقا في ذكريات الماضي لأنك تستمر في التفكير فيهم والتكلم عنهم، ونسيت أن تعيش الحاضر بمحاولة تقبل ما حدث والإقناع بالأمر حتى تعيش براحة، التي تجعلك تفكر في البحث عن سعادتك أو في العمل على تحقيق أحلامك لجعل مستقبلك مشرفاً من أجل أن تعيش حياتك بثبات وتوازن، وهذا ما يجب عليك فعله لتكون على أفضل ما يرام، ولكي تستطيع الخروج من تلك الحالة البائسة التي غيرتك إلى شخص آخر لا يشبهك أبداً.

غادر ما يؤذيك، تخلى عن الأشياء التي تجعلك تعيش، دع الماضي يغادر حاضرك، ومن خرج من حياتك ربما قد مضى بحياته للأمام وأنت مازلت تتحسر على خسارته وتواصل التفكير فيه رغم كل شيء.

هل تساءلت يوما ولو للحظة إذا هو يبادل لك نفس الشعور؟ وهل يتحسر على خسارته لك كما تفعل أنت؟ هل يفكر فيك مثلما أنت تفكر فيه؟ ربما يفعل وربما لا ولن تعرف هذا أبدا وهو بعيد عنك، فلا تضيع كل دقيقة من حياتك تعيش في حسرة بسبب شخص ترك طريقك، فقط تقبل ما كتبه الله لك وامضي قدما، يجب أن تتخطى تلك المرحلة المؤلمة من خلال العثور على نفسك من جديد، وعندما تجدها تأكد من أن تبدأ بداية جديدة بطموح وتفائل وأهداف وأحلام تعيش من أجل تحقيقها، والتي بدورها ستملئ فراغات حياتك دون تضييع الوقت الثمين في التفاهات وما شابهها التي يلزم تجنبها للأبد.

كفالك حزنا وحسرة، في ماذا سينفعانك؟ فمن رحل من الحياة لن يعود، ولكن أنت يمكنك العودة إلى نفسك بصورة أرقى من سابقها وأقوى، لديك الفرصة لتصبح أحسن بكثير مما كنت عليه من قبل، ومن غادرك بنفس راضية لا يستحق أبدا الحزن من أجله أو التفكير فيه ولو لثانية، نعم لا يستحق كل ذلك الندم والإرهاق النفسي في إعادته لحياتك، فلا تقلل من قدر نفسك بسببه.

الهدف: الفراق صعب ولكن لا يعني أن تبقى أسير حزنك للأبد،  
إنسى كل ما يعرقل حياتك وأترك الماضي يمضي في سبيله ليستمر  
حاضرک، لا تعيش في ماضیک.

## التفاؤل

سيطر عليك الإفراط في التفكير، والخوف من ألا تتمكن من إمتلاك ما تريده مستقبلا، لقد اعترتك الالهفة الشديدة نحو ما تتمنى أن يكون بين يديك، وبعد مدة تحولت تلك الالهفة إلى قلق كبير يعكس مزاجك وصفو حياتك، تؤرقك الأشياء التي أردت فعلها ولم تكن لديك الشجاعة الكافية للقيام بها إلى أن فات أوانها، وكل هذا ستكون نتيجته غير مرضية، وسيسبب لك تدهورا في وضعيتك النفسية لأنك تتقدم بقلقك وبتفكيرك إلى أعلى مستويات الألم، فقط تسلح بحسن الظن بالله تعالى لأنه سبحانه عند حسن ظن عبده به، وأيضا بالتفاؤل المستمر مهما مررت بعسر لأن بعد العسر يأتي اليسر لقوله عز وجل: {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (6)} [الشرح 5-6]، وكما قال النبي ﷺ: [وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكُرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا] (رواه أحمد)، فالعسر لن يدوم مهما كان كالحا.

لا تظلم نفسك لأنك ضيعت الكثير من الفرص من يديك فهذا لن يعود عليك بالنفع أبدا، بل كن متفائلا دوما بقدوم فرص أخرى حتى تستغلها أحسن إستغلال، وبالتأكيد ستأتي بإذن الله فالحياة مليئة بالمفاجآت والفرص العديدة لا نهاية لها فكن على إستعداد لإستقبالها جيدا، ثق بالله وتفاءل بحصولك على ما تتمنى مهما تأخر ولا تقصر في



الدعاء لقوله تعالى: {وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ} [غافر 60]، وقال النبي ﷺ: {مَنْ لَمْ يَدْعُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ غَضِبَ عَلَيْهِ}. [رواه ابن ماجه]، أدع الله فيما تريده بيقين لأنه سبحانه لن يردك خائباً إذا رآك راضياً بقضائه وقدره وموقناً بتحقيقه لدعائك بإذنه الواحد الأحد ولا إله سواه، وتخلي عن إجهاد نفسك بالتفكير والقلق اللذان لا ضرورة لهما، وأبدلهما بالقناعة والتفاؤل البناء اللذان سيخلصانك من العبوس وإنقطاع الأمل، وسيجلبان لك السعادة والراحة النفسية وسيرجعان الأمل بالله إلى قلبك وأملك به لن يخيب أبداً.

مهما كان الإبتلاء الذي تمر به فهو إمتحان لك من الله لكي يراك أتصبر على ذلك الإبتلاء أم لن تصبر، قال عز وجل: {وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ} [البقرة 155]، فاستعن بالصبر على ما أبتليت به ليجزيك الله أجر صبرك الجميل، وتقبل ما أصابك، قال تعالى: {قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ} [التوبة 51]، فما أصابك هو مقدر لك وما لم يصبك فهو خير لك، وإن الله إذا أحب عبداً من عباده إبتلاه حتى يرجعه إليه، وليرده إلى الطريق المستقيم بعد إنحرافه إلى الطريق الخاطئ حتى يحسن العبد عبادته لله

أحسن عبادة، وبهذا تعدل حياته وتستقيم بالتقرب إلى الله أكثر، لذا  
تقرب إليه وتوكل عليه في أمورك فمن اعتمد عليه ما كل ولا مل.  
الهدف: دائما تفاعل خيرا وسلم أمرك إلى الله، فمن خلقك لن  
يضيعك مادمت تحسن عبادته وتتجرب نواهيته.

## التشخيص النفسي

تفحص نفسك لعلها قد تخللتها ثغرات عدة، راقبها برفق واعرف نقاط ضعفك لتحويلها إلى نقاط قوة لحماية نفسك من المشقة والصدمات، حصنها جيدا حتى تدفع أي أذى خارجي يتوجه لتحطيمها، قم بسد تلك الثغرات التي يتسلل أعداءك منها للسيطرة عليك ولإستغلالك لصالحهم طوال الوقت وهكذا لن يجدوا منفذا لإسقاطك أرضا.

إنتزع الخوف الموجود بداخلك الذي يقمعك عن التقدم بأفكارك أو تجسيدها على أرض الواقع من أجل أن تتوسع آفاقك نحو المستقبل بالتخطيط الهادف والعمل الدؤوب بلا تردد، وامنح نفسك الفرصة للإبداع والتفوق بالثقة بها وبالإيمان بقدراتك، وكذلك بالإصرار على الفوز ولو كان شبه مستحيلا لأنه إذا خسرت وأنت تحاول الإنتصار أفضل بكثير من الخسارة دون تكبيد نفسك عناء المحاولة.

إستغل العوائق التي تعترضك واستمد قوتك منها لتقوية نفسك وتطويرها وصقل قدراتك بعناية كبيرة حتى تتمكن من مجاراة منافسيك بقبضة من حديد، ولتكون لديك اليد العليا عليهم وبعد هذا لن يتجرؤوا على التسلط عليك أو التقليل من شأنك.

الهدف: إعمل على التطوير من نفسك بتأن وثبات بلا تسرع حتى لا تصاب بإختلالات قد تجرّك جراً إلى الهاوية.

## الإلتزام

لديك حلم أو أحلام تتمنى أن تكون حقيقة في واقعك يوما ما، تملك هدفا معيناً تريد بلوغه ولو بشق الأنفس ولا تنوي التفریط فيه، عليك أولاً رسم مخطط أهدافك الذي هو خارطة الطريق التي ترشدك بسلاسة إلى المسار الصحيح باتجاه أحلامك، وثانياً يجب عليك الإلتزام بذلك المخطط والمسار بالرغم من كل المعيقات التي تجعلك تفكر في التخلي عنهما، وعمما تريده أو الإستسلام لضربات الحياة القوية التي ستضعف من عزيمتك وإرادتك.

وأما إذا تحليت بالصبر على ضرباتها اللامحدودة التي بدورها ستجعل منك شخصا صلبا، وستقوي من قدرتك على تحمل المزيد من الشدائد وستكون مستعدا لها، وكذلك بالتمسك بحلمك المنشود الذي يمنحك معنى لحياتك وللجهد المبذول وأيضا للوقت الذي تقضيه من أجله، فقاتل من أجل حلمك وهدفك، إبنى الجسر الذي تعبر منه الى أعلى درجات النجاح، كن ذا شغف في الحياة، هدم جدران الفشل التي تحيط بك، ولا تسمح لليأس بأن يعترض دربك.

عندك موهبة في شيء ما، إلتزم بتنميتها وتحسينها إلى أعلى مستوى ممكن، بمواصلة العمل بها واستكشاف خباياها التي لن تتمكن من

معرفتها إلا بالتجربة والمحاولة المستمرة، فلا تتوقف حتى ترتقي بموهبتك إلى ذروتها.

ناضل وقاوم، لا تقل لا أستطيع ولن أستطيع حتى ولو حاولت، بل قل سأحاول مرارا وتكرارا حتى ولو سقطت العديد من المرات سأحاول مجددا، واعلم أن فشلك كل مرة تتعلم منه درسا يرسم لك مسار نجاحك.

إحجز لنفسك مكانا بين الأشخاص الموهوبين والناجحين، نعم يمكنك ذلك لما لا؟ إنطلق لتحطيم الأرقام القياسية وتحقيق الإنجازات المتتالية بلا تهاون، ولما توفق في ذلك قد تصبح قدوة لشخص ما أو لعدة أشخاص الذين ستلهمهم قصة نجاحك، وستدفعهم إلى ترك مطاردة الأوهام وتغيير تفكيرهم وأفعالهم تغييرا إيجابيا وهذا بحد ذاته يعد إنجازا عظيما، لذا لا تقصر في جعل كل ذلك واقعك وحقيقتك.

الهدف: لا تتوقف حتى تصبح فخورا بنفسك وبإنجازاتك، تألم وتحمل ثم إضرب بقوة.

## التنمية المعرفية

فراغ فكري يشغل مساحة كبيرة من عقلك، وتفكير محدود يلقي بظلاله على كل احتمال قد ينير عتمة تلك الأفكار الإبداعية المتجددة، مما نتج عن هذا إحتباسا فكريا يضر بسمعتك أمام الناس، ويخرجك كثيرا لما يطرحون عليك الأسئلة ولم تكن تعرف كيف توجيههم، وبقيت كالأبله لا علم لك بشيء.

في رأيك لماذا يحدث لك هكذا؟ أو لا تعلم السبب أيضا؟

أنا أظن بأنك تعرف إجابة السؤالين، وأما إذا كنت تجهلها حقا فهذا يصعب عليك الأمر أكثر، فأذن دعني أسهله عليك وأخبرك السبب وهو: لم تثري ذاكرة عقلك بما يفيدها من معلومات مختلفة، ولم تتطرق إلى فعل ذلك ولا مرة، ولم تعطها ما ينفعها من الثقافة ولو قليلا لتخليصها من الجفاف الفكري الذي حل بها، لم تطالع حتى كتابا واحدا لفترة أو مجلات ذات طابع ثقافي ولا حتى الصحف اليومية، بالإضافة إلى إستخدامك لوسائل التكنولوجيا المتطورة مثل الهواتف الذكية والحاسوب وغيرها التي تستغلها أنت بطريقة خاطئة، كتصفح مواقع التواصل الإجتماعي في جانب السخافات وليس النافع مثل الفيسبوك وإنستغرام...، وكذلك بالنسبة لبعض المواقع الأخرى التي

تخسر وقتك في تصفحها لساعات بلا فائدة تذكر، بدل تصفح ما يزودك بالقيمة المعرفية.

ودون أنسى ألعاب الفيديو التي تلعبها تقريبا لمدة 7 ساعات أقل أو أكثر، لا مانع في الترفيه عن نفسك ولكن ليس لدرجة إدمانها بلا حدود تقيدك من الإفراط في اللعب، هل تعلم بأن تلك المدة لو أحسنت إغتنامها في مطالعة كتاب لإثراء رصيدك اللغوي والفكري الذي يجعل عقلك منفتحاً بأفكاره، أو تصفح مواقع تعليمية تثقيفية التي تشمل دروس توجيهية وتوعوية تساعدك في التفكير فيما ستفعله مستقبلاً وما تريده في حياتك، أو المشاركة في دورات تدريبية تتحصل منها على شهادات النجاح في مختلف المجالات والميادين لإكتساب سيرة ذاتية حسنة، أليس هذا أفضل من تلك الألعاب والترهات التي تسرق وقتك دون أن تنعش عقلك بمعلومات شيقة وهامة؟

بادر بدخول عالم العلم والمعرفة بمطالعة الكتب بأصنافها العلمية والأدبية وأيضاً التاريخية والسياسية والاجتماعية... التي ستمنحك فطنة جيدة وإطلاع معلوماتي كبير وشامل، وستجيبك على أسئلة عديدة تجهل إجابتها، أو الروايات والقصص التي ستغوص بك إلى أعماق الخيال الواسع والجميل والأحداث الممتعة والمشوقة التي ستبث في نفسك روح حب المطالعة، وكلما إزداد عدد الكتب التي



تطالعها كلما إزداد إكتسابك لمفردات ومصطلحات جديدة لم تكن تعرفها من قبل، وكذلك قراءة المجلات والصحف سواء الورقية منها أو الإلكترونية اللتان سيقدمان لك الأخبار حول ما يحدث في كل أرجاء العالم حتى لا تخفى عنك الأحداث التي تدور داخل وطنك وخارجه.

هناك عدة أشياء لا تحصى بإمكانك تجربتها أيضا فلا يقتصر الأمر على الأشياء المذكورة سابقا، وكل ذلك لا يتطلب جهدا كبيرا للقيام بهم سوى تطبيق روتين متجدد، أي روتين بنشاطات متنوعة حتى ولو كانت بسيطة بهدف كسر الملل الذي يعيد نفسه دائما للخروج بنتيجة مرضية ولتنمية معرفتك الضئيلة.

الهدف: إتخذ النمط الصحيح والصحي لنفسك لتسلم من تبعيات ما تقترفه يداك.

## العناد

أحيانا عنادك الشديد على أشياء قد يسحبك للتصادم مع مشاكل عسيرة تلم بك من كل النواحي، وكذلك قد يؤدي بك إلى حياة قاسية تكبلك بضراوة حتى لا تستطيع الإفلات منها إلا بصعوبة لتلقينك درسا لا يمكن نسيانه.

أنت تعاند على أشياء ليست من حَقِّك ولا تربطك بهم صلة، وعلى تصرفات خاطئة قمت بها فقط لأنك لا تريد الإعتراف بخطئك لنفسك أو لأي أحد، وأيضا تعاند على كلام أو أفعال ليست في محلها، وهذا التصرف ربما سيلحق الضرر بك وبالذين هم محيطين بك نتيجة للعناد الذي لن يمر مرور الكرام، بل ستكون هنالك عواقب وخيمة بسببه.

ومن جهة إيجابية، أحيانا العناد قد يكون المنقذ الوحيد لك في بعض الأوقات، ويبعدك عن خطر محقق فقط إذا عاندت على قول الحقيقة في موضوع ما، وأصررت عليها ووثقت في كلامك، وربما تكون قد وضعت حياتك على المحك لأجل الحق، وعنادك ذاك سيؤكد صحة كلامك مادمت متعلقا بقول الحقيقة كاملة لعزل الألاعبب والإحتيالات والخداع بعيدا عنها بعد أن شوهوها بمكر واغتصبوها قصد تلوئتها بالفساد والتزييف.

نعم الحقيقة في بعض المرات قد تكلفك الكثير ولكن أنظر إلى الجانب المشرق، فهي ستريح نفسك وقلبك من الضيق الذي يضغط عليه بسبب تماطلك في البوح بها، وسينعم ضميرك بالسكينة والإرتياح، فإذا رأيت منكرا لا تتعب نفسك بالتستر عليه حتى لا ينال منك عبر إنتهاشك طوال حياتك، غيره إلى الأحسن ليعم السلام بداخلك وفي المجتمعات كافة. قال رسول الله ﷺ: [مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ]. [رواه مسلم)، والمقصود من هذا الحديث أنه من واجبك النهي عن المنكر والأمر بالمعروف حسب مقدرتك.

أنا لا أشجعك على أن تكون عنيدا في جانب الظلم والإنحطاط الأخلاقي والتحريض، أو عدم المسؤولية والقساوة...الذين سيقلبون حياتك رأسا على عقب وهذا شيء مؤكد حدوثه، بل عكس ذلك فأنا أحثك على إبراز عنادك في الجانب المستحب، جانب الصلاح من دعم العدالة الإنسانية وإفشاء روح التعاون والإخاء بين الناس، والقضاء على السفاهة والبذاءة وأيضا محاربة ما يهتك بعرضك، ودرء المفسد...الذين سيعظمون من شأنك وسيمنحوك مكانة مرموقة في المجتمع.

الهدف: قم بتجسيد عنادك فيما يأتي بالمنفعة والفائدة لك  
وللمجتمع وليس فيما يعكر حياتك وحياة غيرك لأنك ستحصل ما  
ستزرعه يوما ما.

## إرجع لطبيعتك

إكتفتك الطاقة السلبية في أي شيء تعمله، والتشاؤم لم يغادر محياك، حل بك ذلك لأنك محاط بأشخاص فاشلين الذين تتخللهم التعاسة والرداءة في المعاملة، وأيضا التجهم إتجاه الناس مما إنعكست أفعالهم عليك سلبا، وآلت إلى إنجذابك لهم فانتقلت عدوتهم الخبيثة إليك.

لم تعد تبالي بأي شي يحدث لك أو للآخرين ولا لأي كلمة تقال لك سواء لإنعاشك ولتحفيزك، أو لإغاضتك ولزرع الفتنة والعداوة بينك وبين الناس لإظهار أسوء ما فيك، شيء جميل أن لا تراعي لكلامهم ولتصرفاتهم المزدرية، ولكن يجب أن تستمع لمن يهتمون لأمرك ولسلامتك ويفكرون فيك، وكذلك للذين يريدون مساعدتك بكل ما يملكونه من مقدرة فلا تردهم خائبين، إسمح لهم بمساندتك في أمورك وظروفك بلا خجل فأنت بحاجة لذلك، أنت تغيرت كثيرا لست على ذاتك الآن، لقد تعديت أقصى حدود اللامبالاة إلى أقصى درجات البرود التام، وهذا لا يبشر بالخير أبدا.

لا تفضل الإنخراط في حديث مطول مع أي شخص، وتتجنب ذلك بسبب فقدانك للأسلوب السلس في الحوار ولحسن التصرف، وخوفك من أن لا توفق فيهما معا أثناء إجرائك لأي محادثة مع غيرك مما أسفر

عن طفرة في شخصيتك، وكذلك عن تراكمات نفسية عديدة ثقيلة أدت إلى الشعور بالإرتباك والرهبة عندما تحبذ فعل شيء ما.

أنت تعيش بمبدأ ترك مسافة بينك وبين المجتمع، يعجبك البقاء بعيدا عنه ولكن إلى متى ستبقى هكذا؟، هناك بعض الناس يتمنون رجوعك إليهم ويرفضون بعدك عنهم، ويشتاقون لقربك لأنك قد تركت فراغا شاسعا بداخلهم وفي حياتهم كلها، ربما أنت الآن تقول هذا أمر مستحيل أن يشتاقوا لي أو يفكروا بي ويهتموا لأمرى، ولكنك على خطأ بل يوجد من يريدك في حياته صديقا ورفيقا لبقية عمره، هناك من يقضي يومه بمزاج عكر ونفس الحالة تتكرر له كل يوم فقط لأنك إبتعدت عنه وتركته لوحده، وإذا لم يكن هناك من يريدك في حياته سيأتي من سيريدك مستقبلا بإذن الله فلا تقلق.

فقط عد إلى طبيعتك المعهودة، إرجع إلى نفسك، تقرب من الأشخاص الذين يبادلوك الحب وتشتاق لمجالستهم من جديد، إمضي معهم أوقاتا جميلة بقلب رحب فلا تبتعد عنهم أكثر، لا تضيع حتى دقيقة من السعادة من يدك التي قد تسعدك لفترة طويلة من عمرك، فاستغل كل ثانية وعشها بهناء وابتهاج.

لا تخف من الحديث مع الناس فقط لأنك تفتقد للأسلوب الجيد أو حسن التصرف في الحوار، فمن خلال تحاورك مع الآخرين الذين

يتقنون فن الحوار وإحتكاكك بهم ستتعلم الكثير منهم بالمحاولة بدل  
التهرب والخوف، فخوفك هو الذي يمنعك من تطوير ذاتك، ولن تحرز  
تقدما مادمت متعلقا بالخوف من التجربة بسبب تفكيرك في النتيجة  
قبل أن تحاول بذل قصارى جهدك لإحراز نتائج حسنة  
الهدف: الحياة قصيرة، فعش كل لحظة فيها بأفضل طريقة  
ممكنة.

## إبقى على ماهيتك

مهما بلغ بك النجاح إلى أعلى المستويات لا تنسى أن تكون نفسك، ولا تنسى أصدقاؤك وأحبائك والأقربون إليك كثيرا ولا تتخلى عن كل من ساعدك وساندك في وقت حاجتك لشخص يوقظك من غفلتك لتصل إلى أرقى مقام، فلا تعطهم سببا لينفروا منك.

وفي كل مرة يتعجب فيها الناس من تصرفاتك ويسألونك لماذا أنت هكذا؟ أنت لست مثل غيرك، وهذا بسبب أنك مختلف كليا عن الجميع وبدورهم يريدونك أن تكون الشخص الذي يطمحون إليه، وأن تكون كذلك في وسط الأضواء دائما فلا تعيش حياتك بنفس طريقة وأسلوب عيش غيرك من الناس، واعشق الاختلاف وليس التشبه بالآخرين ولا تجعل حياتك كأداة يتصرف بها الآخر كما يبغي.

أنت لا تحتاج لأن تصبح شخصا آخر لتعجب الناس أو ليتقربوا منك، فمن سيحبك سيحبك كما أنت بشخصيتك وبتصرفاتك وبكل ما فيك دون إنتظار تبرير منك.

الهدف: كن ناجحا في حياتك ومن حقك أن تكون ولكن لا تدع النجاح يغيرك عن كل من حولك.



## الخاتمة:

وفي الختام أتمنى أنك قد استفدت من هذا الكتاب، وأنه قد أحدث تغييرا إيجابيا في حياتك لتصبح في أحسن وضعية نفسية وفعلية حتى تقاوم من أجل أحلامك وطموحاتك، ولتتعلم الدرس من التجارب الحياتية وتصبر عليها وتأخذ العبرة منها.

المؤلف

## الفهرس

- 5.....الإهداء:
- 7.....المقدمة:
- 8.....تعرف على ذاتك وهدفك
- 9.....إنهض لوحذك لا بغيرك
- 10.....لا تخبرهم
- 11.....سعادتك أولى
- 12.....إرضاء الناس ليست غاية أبدا
- 13.....أنت لست فاشل
- 14.....لما الإنتظار؟
- 15.....فقط لا تخف
- 16.....إستكشف دورك في الحياة
- 17.....الحياة تستمر رغم كل شئ
- 18.....النقد
- 19.....القناعة سبيل للسعادة
- 20.....إستفد من ألامك
- 21.....الإختلاف نعمة
- 22.....الخسارة مجرد بداية جديدة
- 23.....تحدى نفسك

- 25.....إستثمر في أي فرصة متاحة.
- 26.....تقبل ذاتك
- 27.....هل حقا قمت بما يكفي؟
- 28.....صادق نفسك
- 29.....كفاك ترددا وتفكيراً
- 30.....حافظ على إمكانياتك
- 31.....عش الحياة
- 32.....كن التغيير بذاته
- 33.....تصدى لخوفك
- 34.....تحكم في نفسك
- 37.....لا تهدر حياتك
- 39.....تخطى العجز
- 40.....تنفس بعمق
- 41.....الإستفزاز
- 42.....الإنسحاب
- 43.....المكبوتات
- 45.....الأمل
- 46.....العزلة
- 49.....إستحقار الذات

51.....	التجاهل
53.....	الفراق
56.....	التفاؤل
59.....	التشخيص النفسي
61.....	الإلتزام
63.....	التنمية المعرفية
66.....	العناد
69.....	إرجع لطبيعتك
72.....	إبقى على ماهيتك
73.....	الخاتمة: