

إزاي تبقى حياتي متزنة؟

"الأركان السبعة للاتزان"

يعني أية الأركان السبعة للاتزان؟ وإزاي تكون حياتي متزنة؟ وأيه الفائدة اللي هتعود عليها من كده؟ الأركان السبعة للاتزان باختصار يعني السبع جوانب اللي لو فهم توازن حياتنا هتكون متوازنة.. والتوازن معناه إن كل حاجة في حياتنا تكون واخده حقها.. مافيش حاجة جاية على حساب حاجة.. ما فيش جزء من حياتنا هو اللي شاغل تفكيرنا طول الوقت وجزء لا.. لإن ببساطة لو ركزنا على ركن وأهملنا باقي الأركان هيحصل خلل في حياتنا.. ولو فقدنا الركن اللي مركزين عليه بنهار نفسياً.

والأركان السبعة للاتزان هي "الركن الروحي، الركن الشخصي، الركن الصحي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن المهني، الركن المادي" ... وهنتكلم عن كل ركن فيهم بشوية تفصيل:

أولاً: الركن الروحي:

الركن الروحي ببساطة هو علاقتك بربنا.. وده بينقسم لجزأين العبادات والأخلاق.. قيم نفسك وشوف أنت واقف فين في علاقتك مع ربنا.. بتأدي العبادات ولا لأ؟ ولو بتأديها.. بتأديها بقلبك ولا بجسمك بس؟ أمتي آخر مرة صليت بخشوع؟ أمتي آخر مرة صومت رمضان بالمعنى الحقيقي للصيام؟..

وأخلاقك .. أنت واقف فين على سلم الأخلاق ؟ بتكذب ولا صادق ؟ بتعامل الناس بما يرضى الله ولا لا ؟ بتحاول تراجع أفعالك قبل ماتعملها إذا كانت هترضى ربنا ولا لأ ؟ .. شوف أنت واقف فين واعمل خطة علشان تنمي الركن الروحاني، ودي شوية أفكار ممكن يساعدوك:

. أول حاجة راجع نيتك .. وده المفروض نعمله في كل أفعالنا لأن النية هي اللي بتدي للفعل معنى .. خلي نيتك خير على أد ما تقدر .. وخليها خالصة لوجه الله .. حتى في أبسط أمور حياتك " إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل أمرئ ما نوى. "

. الصلاة .. الصلاة هي أهم وسيلة للاتصال بينك وبين ربنا .. مش مجرد حركات .. الصلاة لما بتكون بخشوع بتخليك تشحن .. وتكمل يومك بطاقة أعلى .. جرب وإنت بتصلي إنك تركز في كل كلمة بتقولها وكل حركة بتعملها واستشعرها .. استشعر إنك في معية الله .. وقف كل أفكارك الدنيوية .. سواء كنت مسيحي أو مسلم .. لو صليت صح هتحس إنك بتكمل يومك بطاقة أكبر وبارتياح نفسي أكثر.

. سامح الناس .. وزي ما قولنا قبل كده لو سامحت الناس إنت المستفيد .. لإنك هتبطل تبقى مشحون طاقة حقد وكره ولوم من ناحيتهم وبكدة مش هيتحكموا فيك.

. خلى عندك حسن ظن بالله واستعين بيه في كل أمورك وارمي حمولك عليه.. وتأكد إنه معاك في كل لحظه ومش هيخذلك لو لجأتله.

. استغفر الله كثير على مدار يومك واستحضر قلبك في الاستغفار.. ما تخليهوش باللسان بس.

. خلي ليك ورد قرآن يوميًا.

. اقرأ كتب فقهية أو احضر واسمع ندوات دينية لناس موثوق فيها.

. افتكر دايماً إن الدين المعاملة.. عامل الناس بحب وود ورحمة.. كل ده هيلف ويرجعلك.

ثانياً : الركن الشخصي:

أخبارك أيه مع نفسك ؟ هل محدد أهدافك ؟ بتحسن من نفسك كل يوم وتطور قدراتك ؟ جاوب بصراحة، وحدد إنت واقف فين بالضبط .. وشوف شوية الأفكار دول ممكن يساعدوك إنك تطور الركن ده:

. حدد أهدافك، واعمل خطة لتحقيق الأهداف دي وحط لكل هدف وقت محدد .. وخليك مرن وإنت ماشي في طريق الهدف .. وافتكر المقولة اللي بتقول " إن لم تحدد أهدافك فأنت ضمن أهداف الآخرين" .. ولسه هنتكلم بالتفصيل أكثر عن تحديد الأهداف في الصفحات الجاية.

. طور نفسك باستمرار.. اقرأ في كل المجالات على أد ما تقدر وركز على المجال اللي بتحبه.. حدد لنفسك عدد كتب معين لازم تخلصه شهريًا.. واسمع محاضرات في مجال شغلك وفي تطوير الذات " اليوتوب بقى مليون حاجات مفيدة ومجانية."

. صاحب ناس مستوى تفكيرهم أعلى منك أو مهتمين بتنمية مهاراتهم وتطوير أنفسهم علشان يشجعوك.

. خلي ليك وقت تقعد فيه مع نفسك ولو خمس دقائق في اليوم .. ماتفكرش في حاجة في الخمس دقائق دول .. افصل.

وأهم حاجة في الركن الشخصي هو إنك تكون بتحب نفسك وتكون صديق نفسك المفضل ، وتتقبل نفسك على أي حال وتسعى لتطويرها علشان بتحياها مش علشان رافضها .. وافتكر دائماً إنك أهم شخص في حياتك.

ثالثاً: الركن الصحي:

لما حد فينا بيجيله شوية صداع جامدين بيبقى مش عايز أي حاجة في اللحظة دي .. غير إن الصداع يروح .. لا يفكر في شغله ولا أهله ولا مستقبله .. بيبقى كل همه إنه يبقى كويس.. وعلشان كده لازم نكون فاهمين إن الصحة نعمة كبيرة لازم نحافظ عليها .. وعلشان الصحة مهمة المفروض نكون مركزين ونهتم إن صحتنا تكون كويسة ونعمل على الأقل شوية الحاجات دول:

. كل أكل صحي "أهم حاجة الخضار والفاكهة والأسماك ..".
ونبعد عن الوجبات السريعة .. و نطفر الصبح كويس.

. اتنفس صح وبعمق ولو خمس دقائق في اليوم .. لأن كثير منا بيتنفس تنفس سطحي .. والتنفس الصحيح بيكون إنك تأخذ الشهيق من الأنف بعمق فبطنك تنفخ علشان رثتك

تتملى هوا .. وتطلع الزفير من الفم فبطنك تدخل لجوه ..
التنفس السليم ييفرق في نشاط الجسم وفي الذاكرة والتركيز.
. نام كويس وحاول يكون ليك مواعيد نوم ثابتة.
. اشرب مياه كثير.

. اللعب رياضة .. أسهل رياضة المشي .. لو عندك امكانية
تروح جيم روح ..ولو ما عندكش هات فيديوهات من على
اليوتيوب لتمرين رياضية واعملها في البيت .. ولو نص ساعة
مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.
. ماتقعدش في مكان أكثر من نص ساعة من غير ما تتحرك.
. ابعدهن عن التدخين والعصبية والمياه الغازية.

. اعمل حاجات فيها نشاط عقلي " زي إنك تحل فوايزر، أو
تتعلم لغة جديدة " علشان تفضل محافظ على قوتك الذهنية
ونشاطك العقلي وذاكرتك.
. خد فيتامين لو حاسس بحالة ضعف عام أو خمول
والأفضل ده يكون باستشارة طبيب.
. خلي تفكيرك إيجابي.. لإن صحتنا بتتأثر بحالتنا النفسية.

رابعا : الركن العائلي:

ناس كثير في زحمة الحياة بيهملوا الركن العائلي .. مع
إنه ركن مهم جدًا ومصدر من مصادر الدعم .. العيلة هي
السند.. والدك ووالدتك وأخواتك وزوجك وزوجتك وأولادك
أهم ناس في حياتك .. واللي لازم تهتم بهم وتكون موجود معاهم

بشكل صح مش بجسمك وبس .. وعلشان تنمى الركن ده..
ممکن تنفذ شوية الأفكار دي:

. اهتم بيهم وبمشاكلهم وساعدهم دايمًا.

. خليك حنين وودود في التعامل معاهم.

. اعملهم وقت لهم .. بيقى بتاعهم وبس.

. خلي بينكم حاجات مشتركة .. اخرجوا مع بعض .. افرجوا
على فيلم مع بعض .. اتناقشوا في أي موضوع مع بعض .. ده
اللي بيصنع الألفة.

. عبر لكل واحد فيهم عن حبك ليه بالطريقة اللي بيحبها "
اللي بيحب الهدايا .. هاتله هدية .. اللي بيحب يتكلم .. اسمعه
.. اللي بيحب يخرج .. اخرج معاه."

وده كله على مستوى عيلتك الصغيرة .. أما عيلتك الكبيرة "
أعمامك وعماتك، وخيلانك وخلاتك وهكذا " فافتكر دايمًا إن
دول صلة رحم.. ربنا أمرنا نوصلها .. زورهم كل فترة .. واسأل
عليهم ولو باتصال .. لو حد منهم مريض زوره ولو حد محتاج
مساعدة ساعده.. وافتكر دايمًا إن العيلة سند.

خامسًا: الركن الاجتماعي:

غصب عننا أو بإرادتنا مش هنقدر نعيش لوحدها في
الدنيا .. والناس بخيرهم وشهرهم هيفضلوا موجودين في حياتنا
.. وعلشان كده المفروض نشغل على الركن الاجتماعي ونطوره
.. والركن الاجتماعي بيضم علاقتك بالمجتمع والناس

وأصدقائك .. وعلشان تطور الركن الاجتماعي عندك ممكن
تركز في النقط الجاية دي وتضيف عليها:

. ركز مين اللي بيدخل في حياتك وابتعد عن اللي بيديلك
طاقة سلبية أو بيحبطك أو بيخليك تعمل حاجات ما تكونش
راضى بيها عن نفسك.

. كون دايرة أصدقاء تساعدك على إنك تبقى أحسن ..
فالمرء على دين خليله.. والصاحب صاحب.

. اتعلم إزاي تتعامل مع الناس وتكسبهم .. وده هنتكلم عنه
في موضوع مستقل الصفحات الجاية.

. حاول تعمل عمل تطوعي لإن ده بينمي الجانب الاجتماعي
عندك .. غير إنه بيساعدك إن نفسيتك تبقى أحسن.

سادسا : الركن المهني:

تقريبًا احنا بنقضي معظم وقتنا في شغلنا .. علشان
كده لو عندنا مشاكل في شغلنا أو ما بنحبوش ده بياثر على باقي
حياتنا .. خصوصًا لو معرفناش نفصل.

لو بتحب شغلك فدي حاجة كويسة ونعمة كبيرة .. وهنا
هيكون كل المطلوب منك إنك تتقن شغلك .. وتحاول تطور
نفسك فيه .. تقرأ كثير عنه .. وتأخذ دورات وتحاول تكون
مبدع ومختلف.

أما لو مش بتحب شغلك .. فلازم تعترف بده وما تحاولش
توهم نفسك إنك بتحبهه .. وهتكلم بالتفصيل في ده في موضوع
مستقل في الصفحات الجاية.

بس عموماً فيه شوية قواعد المفروض نحاول نلتزم بيهم
على المستوى المهني:

. ماتشتغلش يوم أجازتك .. فإن لبدنك عليك حق.

. راعي ضميرك في شغلك حتى لو مش بتحبهه وحاول تنجح
فيه.

. افصل تماماً بمجرد إنك تخرج من الشغل .. اقلع عباية
الشغل وماتفضلش تفكر في مشاكله ولا تتكلم عنها .. ولو مضطر
تتكلم خلي كلامك في أضيق الحدود.

. حط دايمًا في دماغك إن شغلك ده مصدر رزق ربنا اللي
ادهولك .. فلوراح منك ربنا هيفتحلك باب رزق تاني.

. ساعد زميلك في الشغل وعاملهم معاملة طيبة "ماحدث
بياخذ رزق حد."

. اعمل حاجة بتحبها جنب شغلك .. مارس هواية .. اخرج ..
ماتخليش حياتك شغل بس.

سابعا : الركن المادي :

الفلووووووس .. الأسعار بتزيد .. والمسئوليات بتكبر ..
والناس بتلف في دايرة مش عارفة تخرج منها .. طب وبعدين ؟

طيب أنتو عارفين إن أهم من المبلغ اللي بيدخلنا ..هو إننا
نبقى عارفين إزاي هنستخدم المبلغ ده ؟

يعنى لو دخلي مائة جنية .. همشي نفسي بيهم إزاي ..
الموضوع ده بيتعمله كورسات مخصوصة بتتعلم فيها إزاي تدير
محفظتك.

ومن أهم النقاط اللي ممكن نأخذها هنا:

. أيًا كان الدخل اللي بيدخلك .. حاول تقسمه على
احتياجاتك .. وابدأ بالأهم فالمهم.

. اهتم إنك تدخر مبلغ كل شهر مهما كان بسيط .. لإن
الادخار بيحسسك بشيء من الأمان.

. استثمر فلوسك .. شوف إنت بتحب تعمل أية ومميز فيه
واستثمر فلوسك فيه .. لو بتحب ترسم اعمل لوحات وبيعها ..
لو بتحبي تطبخي اعلمي أكل وبيعيه.. لو بتعرف تتكلم في حاجة
وعندك معلومات عنها اعمل فيديوهات وحطها على اليوتيوب،
واعمل لنفسك قناة واكسب منها "اعرف إزاي تعمل قناة ربحية
على اليوتيوب واعملها" .. والفكرة البسيطة اللي بدأت فيها
ممكن تكبر وتبقى هي مصدر دخلك الأساسي.

. تصدق .. فالحسنة بعشرة أمثالها .. يعنى لو طلعت جنية
هيرجعلك عشرة أو أكثر.

. وأهم حاجة إنك تتوكل على الله ويكون عندك يقين إنه
رزقه واسع.

وبعد ما فهمنا كل ركن من أركان الاتزان .. ياريت كل واحد
فيينا يقفل الكتاب ويجيب ورقة وقلم ويقعد في هدوء ويحدد
هو واقف فين في كل ركن منهم .. وللازم كل واحد يكون صادق
مع نفسه وصريح .. وبعد ما تحدد إنت واقف فين .. حدد في كل
ركن هدف على الأقل تشتغل عليه .. وتحاول كل يوم تعمل
حاجة ولو بسيطة علشان تطور الركن ده .. قيم نفسك كل
شهر وشوف وصلت لأية .. ومهما كان اللي وصلته بسيط ..
هيكون أحسن من إنك تفضل واقف مكانك.