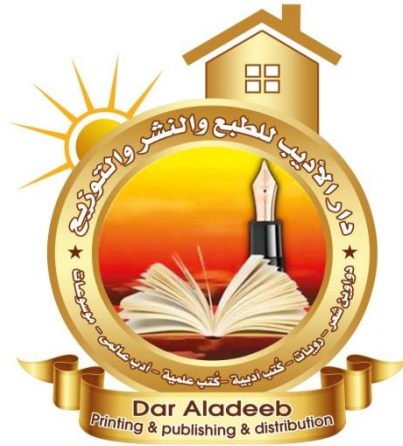


كتاب

رسائل موجهة

للكاتبة / فاطمة المصري



حقوق الطبع والنشر محفوظة

لدار الأديب للطبع والنشر والتوزيع

دار الأديب للطبع والنشر والتوزيع	اسم الدار
رسائل موجهه	اسم الكتاب
فاطمة المصري	اسم الكاتبة
(٢٠٢٠/٤ ٢٩٣) بدار الكتب المصرية	رقم الإيداع
لدار الأديب للطبع والنشر والتوزيع	الإخراج الفني
من تصميمات الدار	الغلاف

Facebook: Dar.Aladeb

Email : daraladeeb@Gmail.com

Tel: 002- 01014449164

رسالة لكل زوج وزوجه ..

عمروا بيوتكم ولا تخربوها بعلاقات حب وهمية على مواقع التواصل الإجتماعى فبعض الأزواج يكون صداقات على صفحات الفيس بوك والواتساب ، ويقع فى فخ الحب الزائف بحجة إن زوجته منتبهة لشغل البيت والأولاد وغير مهتمة به و لا بمظهرها وينظر لإمرأة أخرى على إنها أصغر وأجمل وتحبه أكثر من زوجته ،وهو يشعر لفقد المشاعر مع زوجته بسبب التعود على وجودهم فى منزل واحد لعدة سنوات فأصبحت المعاملة فاترة ويتعامل معها مثل أخته أو أمه ،فيريد أن يجدد مشاعر الحب وفى الحقيقة إنه ليس حباً ولا زوجته منشغلة عنه ولكن هو يشعر بالفراغ والكسل ولا يريد أن يشغل وقته بشئ يفيد أو يهتم بزوجه أو أولاده ويراعيهم ويعطيهم حقوقهم ولكن يلجأ إلى الفيس بوك ويتصفح ويقبل صداقات لا يعلم عنها شئ من سيدات أحياناً يكون الاسم وهمى وأحياناً حقيقى وبعدها يتبادلوا الكلمات الرقيقة والقلوب الحمراء والورود الحمراء التى بين كل كلمة والثانية، ومع نعومة الكلمات ودلال السيدة التى يتحدث معها وكثرة المحادثات يقع فى غرامها ولا يستطيع البعد عنها لأنه يتعود على الحديث معها يومياً فأصبحت جزء من حياته ويتطور الأمر إلى أنه لا يتحمل البعد عنها، ويريد الارتباط بها وهى نفس الطريقة تسمعه أجمل الكلمات وتشعره أنها لا تستطيع الفراق عنه فيتعلق بها أكثر ، وهذا النوع من الحب هو حب نزوة وغير حقيقى ، وإذا تقابلا معاً لن يكون الحب بهذه المشاعر الجياشة إنهم يعيشوا قصة حب من وحى الخيال ويدمروا بيوتهم من أجل كلمات معسولة سرعان أن تتطاير و تتلاشى كفقاعات الصابون فى الهواء ، وإذا ارتبط بها سيجد كل منهما الصفات الحقيقية فى الآخر ، ولا يطيقون العيش معاً لإختلاف الطباع ويصطدم كل منهما فى الآخر ، وفى رقة الأحاسيس المصطنعة الذى ينسجها كل منهما للثانى وإذا عاشروا بعض لن يطيق العيش معها ويندم على خراب بيته وزوجه التى تحملته بكل طباعه وعصبيته وسيجد أنه عاش قصة وهمية دمرت حياته وبيته وأولاده ولكن بعد فوات الأوان ، أفيقوا لما تفعلون وتدمروا بيوتكم به ، لقد انتشر فى السنوات الأخيرة العديد من الخيانات الزوجية التى تسببت لخراب آلاف البيوت بسبب حب زائف وكلمات معسولة على صفحات التواصل الإجتماعى وكان أقوى سبب الفيس بوك استخدموه بطريقة صحيحة وليس لتكوين علاقات حب وغزل وتنهار بيوتكم ، إبتعدوا عن تكوين علاقات تجعل بيوتكم تنهدم ويتفرق الجميع

فبعض السيدات التى اكتشفت ما يفعله أزواجهن من وراءهم أرادوا الإنتقام بثلاث أفعال مدمرة إما أن تبحث فى هاتفه بعد أن تشك فى تصرفاته وتكتشف أفعاله فتطلب الطلاق وتتفكك الأسرة وتدمر الأبناء ، أو تنتقم وتكون علاقة على مواقع التواصل إنتقاماً منه وتخسر نفسها وربها وأخلاقها ، أو أن تنتقم بطريقة أسوء ومحاولة التخلص منه وفى الفترة الأخيرة انتشرت حوادث القتل بين الأزواج إنتقاماً لهذه الخيانات ، وزوج يقتل والزوجة تتحبس والأطفال تتشرد وتنحرف أو العكس ارحموا أبناءكم ليس لهم ذنب فى هذا الهراء ، لا تدمروا نفسية أولادكم ، ربوا أولادكم وانتبهوا لهم فهم محتاجين لكم بدل من أن تقعوا فى أخطاء تندموا عليها بعد ذلك ، واعلم إن زوجتك وأولادك هم سندك ورزقك وونسك فى الحياة، وعندما تتقدم فى العمر هم الذين ستعتمد عليهم بعد الله سبحانه وتعالى، ربوا أجيال أسوياء ولا تربوا أجيال معقدة من أفعالكم وتسرعكم ، والزواج بثانية ليس بنفس الجمال الذى تصوره بعض المسلسلات إنها تكون فائقة الجمال وتهتم بنفسها وبك فهذه المسلسلات والأفلام للأسف تنقل صورة خاطئة وتتسبب فى جعل بعض الأزواج الضعاف نفسياً إلى تطبيق هذا الموضوع وسهل التأثير عليهم بتأثير سلبى دون أن يدرسه على حالته هل يستطيع ذلك وهل حقاً يقدر على تحمل إبتعاده عن زوجته الأولى وأولاده والإرتباط بأخرى والزوجة الثانية إنها ليست طوق النجاة الذى يتوهمه الرجال ،إنها عبأ جديد ومع مرور الوقت ستكون نسخة من الأولى بين عمل المنزل والأولاد وتنشغل عنك أو تكتشف إنها تغيرت وأسلوبها الجميل فى الرسائل غير الحقيقة الزوج المحترم هو الذى يواجه زوجته بالحقيقة ولا يخاف من النتائج ، ولا يفعل من وراءها ما يؤذيها ، ليس من حق الرجل الخيانة أو الإرتباط بسيدة أخرى دون معرفة الأولى بسبب خوفه من الأولى أن ترفض الإستمرار معه، إنها أنانية من الرجل أن يكون بقلبين ويمنح كل منهما كلمات الحب ليحتفظ بهم ولا يخسر واحدة منهم ، افيقوا من هذه الغفلة إنكم تجرحوا مشاعر زوجاتكم بعد كل التضحيات و عشرة السنوات التى تعبت فيهم زوجتك فى تلبية طلباتك وطلبات أبنائك وتربيتهم لقد استهلكت كل طاقتها لتسعدك أنت وأولادك فليس جزاءها بالجحود والطعنات فى قلبها ،احذروا هذا الوباء الذى يتفشى فى مجتمعنا وارجعوا للأصول والتربية والأخلاق الكريمة الذى كان يتصف بها الرجال والنساء ، أتعجب لمثل هذا النوع من الرجال الذى يعلم فقط إن من حقه مثنى وثلاث ورباع وهو مقصر مع الأولى فكيف يفعل بالثانية فهو يتذكر حقوقه فقط ولا يعترف بحقوقها عليه فليس حقها فى المأكل والملبس فقط فهى

رسائل موجهة

إنسانة تفتقد الحنان مثلك، يجب عليك أن تغمرها بالحب والرحمة والإهتمام حافظوا على الرباط المقدس بينكم وابتعدوا عن التكنولوجيا التي دمرت حياتكم أو استخدموها بالعقل والحكمة ، ومثلما فيه حدود بين السيدة مع الرجل فى التعامل أيضاً يجب على الرجل وضع حد للتعامل مع المرأة سواء زميلة عمل أو صديقة على الفيس أو قريبة أو معرفة أو حتى البائعة ، اتقوا يوم ترجعون فيه إلى الله لأن وقتها لا تستطيع أن تضع مبررات لهذه التصرفات الطائشة ، وادعوا الله أن يبعد عنكم الشيطان و راعوا بيوتكم وزوجاتكم وابتعدوا عن الأوهام التي تهدم البيوت وتفكك الأسر ، ولكل زوجة حافظى على بيتك وزوجك وأولادك ولا تسمحي لأخرى بكل سهولة أخذ زوجك منك ، وتفصلى عن زوجك لتتركه لها ، إنتى أولى هو زوجك وأب لأولادك وهو عشرة عمرك وراعى لأولادك هو سندكم فى الحياة بعد الله وهو من يهتم بتربيتهم ووقوفه معهم فى الزواج وتسعدان معاً بثمره تعبكم فى العمر كله، وفرحوا بأحفادكم وادعوا الله أن يبارك فى أعماركم وتأدوا رسالتكم على أكمل وجه ولا تكونوا قصرتم فى حق بعض أو فى حق أولادكم ، و بارك الله لكل الأزواج والزوجات وحفظ أبناءهم وندعو الله عدم الفرقة والتشتت ونطلب منه الألفة والمحبة ويجمعهم الله فى الخير ويبعد عنهم كل شر.

لا تتخطى حدودك على الفيس بوك وتعامل بحرص فقلب المرأة ليست دمية للتسلية راعى الله حتى ترى من يراعى الله فى أسرتك دابن تدان، وكذلك الزوجات اتقى الله فى زوجك ولا تخطأى نفس الخطأ حافظوا على أسرتكم لتعيشوا فى سعادة وراحة بال.



احذروا من خطر مواقع التواصل ..

احذروا من البوستات الغير هادفة التى تنتشر على صفحات الفيس بوك وهدفها الوحيد هو هدم البيوت وخرابها ، كيف تكون المرأة المطلقة سعيدة وتنور بعد الطلاق؟! ما معنى هذا الكلام كيف تنور بعد أن تنتهى عشرة السنين وإنهيار وخراب البيت؟! وتتعامل وكأن شيئاً لم يكن! لم أصدق ما أراه واسمعه وللأسف كم كبير من الناس تشير مثل هذه الأفكار السلبية على صفحاتها ويقتدى بها الآخرون كيف يكون طلاق شخصية ما؟! سبب ليجعل الزوجة أن تقتنع إن لا شئ يدوم حتى العشرة وإن المفروض السيدة تعيش مع زوجها وهى تعلم إنها ممكن أن تنفصل فى أى وقت وعليها أن تكون مستعدة لذلك نفسياً بحيث لا تتأثر وتعيش بعد الطلاق حياة سعيدة ناجحة، فى مصلحة من هذا؟! لتفرقة الأزواج والزوجات لو الإنسان يربى فى بيته قطة كان يحزن على فراقها فكيف لا تحزن الزوجة المطلقة على فراق زوجها بعد عشرة طويلة ، كيف تتعامل بطريقة عادية وتهتم بنفسها وتنسى الألام سريعاً ابتعدوا عن هذه الصفحات والبوستات التى تدعو لعدم الإهتمام بالأزواج والتعامل وكأن لم يحدث أى خسارة ، هذا خطأ فادح يقوم به بعض الأشخاص ليدمروا العقول ويدعو للطلاق والتفكك الأسرى حافظوا على بيوتكم ولا تنصتوا لهذه الكلمات الهادمة للبيوت ، الطلاق حلله الله لكن ليس بسهولة إنه أبغض الحلال ، إهتموا بأزواجكم وعمرؤا البيوت ولا تخربوها واصبروا وتحملوا الصعاب معه ، الزوج هو سندك فى الحياة ويحميكى أنتى وأولادك من غدر الزمن ، هو الونس من الوحدة فكيف المرأة تزهر وتنور بعد الطلاق كيف تكون سعيدة بعد خراب البيت ، ارحموا أنفسكم ولا تسمموا أفكاركم بهذه الأفكار السيئة ، ولا تسمعوا للإعلام الذى يروج أن المرأة قوية ولا تحتاج لرجل وممكن أن تعمل وتعتمد على نفسها ولا تحتاج منه شئ هذه أفكار خاطئة ، الست تحتاج للزوج لمن تبادله المحبة والرحمة لمن تتحدث معه وتأنس به، لا تخربوا بيوتكم بهذه الأفكار الكاذبة والمعلومات المدمرة لأطفالكم وبيوتكم ، أولادكم يحتاجون لكم معاً لتربيتهم بطريقة سليمة لا تشتركوا فى هذه المهزلة ، لا مانع أن تهتمى بنفسك وشكلك وصحتك ومظهرك لا مانع أن تعملى وتكونى ناجحة فى عملك ، لكن لا تخسرى زوجك وبيتك وأولادك ، إنجى وكونى قوية وجميلة وواثقة من نفسك واخرجى مع صديقاتك ولكن فى حدود ، من يبت الأفكار المسمومة أن الزوج يجعل زوجته باهتة شاحبة وبعد الطلاق تزهر وتصبح

جميلة أكثر وجميع السيدات تصدق وتقول فعلاً إنها أصبحت أجمل ، عيشى حياتك سعيدة ليس بمفردك بل بوجود الزوج والأولاد ، هم عزوتك فى الدنيا ، من غيرهم ستعيشى وحيدة وفى الكبر ستندمى على إختياراتك الخاطئة ، المرأة من قديم الزمن وهى شديدة التحمل تتعب من أجل أسرتها تنظف وتصنع الطعام وتحمل المسؤولية ولا تشتكى ، ابتعدوا عن هذه العقول التى تحارب المرأة وتبث فى عقلها سم الفكر الخطأ ، الزوج هو الأمان والدفع هو الجدار القوى الذى تستندى عليه وانتى مطمئنة هو الذى يعمل ويجتهد ليلبى طلباتك وطلبات أولادك ومنزلك وهم اللمة والعزوة لكى.

ان المجتمع لا يرحم المطلقة ونظرتة السيئة لها ولذلك حافظوا على بيوتكم كيف تهون عليكم عشرة السنين بهذه السهولة ولا تجعلوا هذا الحديث السئ أن يشغل حيز من تفكيركم واهتموا بأزواجكم وأولادكم ونظموا حياتكم واجعلوا الأولوية فى حياتكم لأزواجكم وأولادكم ولا تستمعوا للذين يرغبوكم فى الطلاق وتحسين صورة الطلاق وإنه الحل لراحة قلبكم وبالكم إن هدفهم خراب البيوت والتفرقة ، والطلاق يحزن ويبكى وتذبل المرأة ولا تزهر كما يدعون ، لا تعطوا فرصة لأشخاص سلبية أن تملأ عقولكم بهذه الأفكار الهدامة ، المرأة أصبحت لها قيمة كبيرة وتعمل فى مناصب كبيرة وزيرة وسفيرة ونائبة فى البرلمان لا تسمحوا لأحد أن يستخف بعقولكم ويغرز فيها بذور مسممة لنشر أفكار سلبية تهدم المجتمع ، انتقوا جيداً الصفحات والبوستات الإيجابية والبرامج الهادفة التى تدعوا إلى المحبة والإحترام والترابط بين الأزواج وابتعدوا عن هذه الظواهر السلبية التى تهدف لتفكيك المجتمع وهدم القيم الدينية والأخلاقية.



مع مرور الزمن ..

بمرور الزمن ستنسى الآلام وتتلاشى ، وتضمد جروحك بنفسك من خذلان الآخرين والأيام كفيلة بالنسيان و ستتعلم من الحياة وتزداد خبراتك فيها ولن تبحث عن مبررات لتصرفاتك فإذا كانت تصرفات خاطئة ستجد نفسك تعترف بالخطأ وتعتذر عنه وإذا كنت على حق ستصمم على رأيك ولا تبرر تصرفاتك للآخرين ، لأن غير مطلوب منك أن تضع وقتك في إرضاءهم ، وستقبل الانتقاد البناء الذي يهدف لتغييرك للأفضل وترفض النقد السلبي الذي يقلل منك بهدف تصيد أخطاءك ، وتفكر بطريقة إيجابية لتطوير ذاتك وحياتك لتتغير للأحسن ، ويزيد وعيك وإدراكك فتكون مسئول عن قراراتك ولا تتردد أو تخاف منها بل تكون مستعد للنجاح والفشل وتقبل كل النتائج وتجتهد بأقصى ما لديك من عزيمة وإصرار للنجاح ، تجديد حياتك وتطويرها تحتاج لإرادة قوية وإستمرارية لتصل لأهدافك التي ترسمها وتخططها لنفسك وتعتبر أفكارك وأهدافك ناجحة بالسعى لها وإنجازها وترتيب أولوياتك في الحياة فهي أكبر حافز للعمل الجاد المثمر الذي يغير حياتك كلها لأفضل ما تتمنى ، واجه مخاوفك وثق بنفسك واعطى لنفسك حقها إهتمى بنفسك وبصحتك ونمى مواهبك وطورى المهارات التى تستطيع أن تبدع فيها ، لا تصدرى أحكام على الآخرين ولا تجعلى أحد يتحكم فى تصرفاتك لكى الاختيار التام ، ومهما يمر الزمن وتتغير الظروف لم تتبدل مكانة الأشخاص فمن يحبونك حقاً لهم مكانة خاصة فى القلب فحافظ عليهم فهم عملة نادرة فى زمن صعب فيه التعامل مع أحد إلا القليل لأنهم يمنحوا من حولهم الحب والعطاء والإحترام ، ونحن نمر فى حياتنا ببعض خيبات الأمل فى بعض الأشخاص وتبدأ التراكمات من تعدد المواقف والخذلان والقسوة التى تساعد على قطع العلاقات ،إنها ليست خيبات إنها دروس مستفادة ، لا أحد يتغير فجأة ولكن الأسلوب فى الحديث هو الذى يحدد ذلك ما أجمل الأسلوب اللطيف ! والكلمات الرقيقة الراقية التى تجبر بخاطر من حولك بها التى تمحى الخلافات ، والبساطة والبعد عن التكلف والغرور ،الذى يبعد المسافات بينك وبين الناس، وتعلم كسر الحواجز النفسية والتقرب لمن حولك بالمعاملة الطيبة التى توطن العلاقات بينكم والتعاطف معهم والإهتمام بهم ، والإرتقاء بالنفس .

رسائل هوجو

البعض يعتبر اللين ضعف والطيبة غباء ولكن ستجد من يقدر طبيبتك ولينك فلا تغضب ولا تتغير للأسوء ولا تبحث عن الإنتقام ولكن كن كما أنت ولا تبدل صفاتك الجميلة بصفات أخرى سيئة ، سيمر كل مر صادفته فى حياتك ويشفى الجراح وكأنه شئ عابر ، وركز فى حياتك أن يكون مرورك فى الدنيا وعلى قلوب الناس له أثر طيب ومرورك مرور الكرام الذى يمنح المحبة والعطاء والتسامح والإحترام للجميع تناسى الألام وتغاضى عن الأخطاء ، ولا تحمل نفسك بالطاقة السلبية وتستمع للغيبة والنميمة وتسمع شكوى الآخرين وتحمل نفسك فوق طاقتها بل ابتعد عن كثيرى الشكوى فكل واحد فيه ما يكفيه ، واقترب من الأشخاص الإيجابية التى كلها تفاؤل وأمل وتمنح من حولها السعادة والابتسامة الصافية ، شكراً لمن يهتم بوجودنا معه ومن يحزن لغيابنا ويسأل عنا ، وشكراً لمن لا يسئ فهمنا ولمن يهون علينا الأحران وينشرون البهجة والسعادة معنا ، مع مرور الزمن ستتوقف عن التمسك بالأشخاص التى لا تعيرك الإهتمام ، ولا تهتم بالعلاقات الزائفة وستتمسك بالأشخاص التى علاقتها صادقة ومحبتها فعل وليس خداع ، شكراً لمن يصونوا الود ولا يجحدوه هم الأصدقاء الأوفياء الذين لا يخونوا العهد ويحبوننا بصدق، نحن عندما نهتم بمن حولنا لا ننتظر مقابل ولكن نريد أن لا نندم على صفاء ونقاء قلوبنا فى التعامل معهم، وبمرور الزمن ستتعلم أن لا تغادر الأصدقاء التى يهتمها وجودك معها الذين أهدتهم الحياة لك بقلوب نقية رائعة فى التعامل ، وبمرور الزمن ستتعلم إنك لم تخسر الأشخاص الذين عاملوك بجفاء وابتعدوا عنك بدون أسباب بل هم الذين خسروا محبتك وإخلاصك لهم ،و بمرور الزمن ستعلم إن الدنيا جميلة بقلوب الناس الطيبة وبأخلاقهم الراقية التى تجعل حياتنا حلوة وممتعة لوجودهم معنا سلام على كل هين

لين سهل قريب من الناس .

لكن إعلم إن التقليل من شأن نفسك ليس دليل على التواضع بل وسيلة تدمر بها ذاتك ولكن التواضع هو أن تثق بنفسك وتعز بها دون غرور وتباهى لذلك عامل الناس بالتواضع والمحبة والإحترام دون تقليل منك .

إرتقى بأخلاقك واترك بصمة جميلة لك بعد رحيلك عن الدنيا يتذكرها الجميع بالخير

ستر الله عليك ..

عندما تستر عورات الناس ولا تفضحهم ولا تركز على عيوبهم ولا تتبع عثراتهم وعندما لا تنتقدهم ولا تستفزهم بل تجبر بخواطرهم وتراعى مشاعرهم ، وعندما تساعد المحتاج و تقف مع الناس فى الشدة والمرض ووقت الضعف وتجاهلهم فى الفرح والحزن ووقت الأزمات بكل حب ورضا وبدون مصلحة فهى..

مواقف تنقذك من الأخطار لأنك وقفت بجانب غيرك دون انتظار شكر من أحد أو رد الجميل وفعلت ذلك لوجه الله تعالى فقط ، فستجد جزاء ذلك ستر الله عليك ويعطيك الصحة والعافية ويحفظك أنت وأولادك من شر الحوادث والفواجع والأمراض وشر الفجأة.

من أجمل النعم التى رزقنا الله بها هى نعمة الستر ، والإنسان الذى يرزق بالستر يكون إنسان سعيد فى حياته ويعيش فى راحة بال ولا يطمع فى الدنيا وراضى بالقليل فالستر ليس ستر المال فقط بل ستر كل شئ ، تمنوا الستر من الله فإذا كان معك ما يكفى لتأكل طوال يومك فهذا ستر الله لك ليقىك من الجوع ، وإذا كان معك ملابس تستر بها جسدك فهذا ستر الله لك ، وإذا كان عندك حجرة تعيش فيها فهى ستر لك ولعائلتك بجدرانها ، وإذا كان عندك زوجة طيبة تشاركك الحياة وتتحمل معك الصعوبات فهذا ستر الله لك ، وإذا كان عندك أولاد بارين بك وبارك الله لهم فى صحتهم وتعليمهم وعملهم فهذا ستر الله لك، وإذا كان عندك عمل ترزق منه ولا تمد يدك للناس فهذا ستر الله لك ، وإذا كان عندك أصدقاء طيبين وأهل يحبونك فهو ستر الله لك من الوحدة وتأثيرها السئ على نفسك وصحتك وإذا كان عندك علم وعمل وتستطيع قراءة كتب وصحف ومجلات فأنت مستور من الله من الجهل وعدم المعرفة والثقافة ، وهذا معناه إن نقودك القليلة التى تسد جوعك ستر وكل هذه الأشياء ستر من الجوع و الجهل والوحدة والذل والسؤال والإحتياج لغير الله ، إسألوا الله الستر فى الدنيا والآخرة وأن لا يحوجك لأحد فكل هذه النعم ستر من الله لك جسمك المستور من الملابس وتحميه من البرد ومسكنك

رسائل موجّهة

البسيط ، وزوجتك واولادك وأهلك الذين يؤنسون وحدتك ويهونوا عليك الطريق
وعملك البسيط مهما كان إذا كان يسد إحتياجاتك فهو ستر الله لك وصحتك القليلة
والتي تجعلك مازلت تعيش وسط عائلتك هي ستر الله لك إحمدوا الله على نعمة
الستر وكونوا راضيين عن أقدار الله لكم فكل شئ قدره الله خير وأشكروا الله على
نعمه وسيزيد من فضله ورضاه ويوسع أرزاقكم



خفلة الدنيا ..

فى غفلة فى الحياة ستجد العمر يفنى سريعاً ولم تأخذ شيئاً من الدنيا وعليك أن تستيقظ من غفلتك قبل فوات الأوان واغتنم فرصة وجودك فيها واعمل الأعمال الصالحة التى تدخلك الجنة قبل أن تغادرها ولا تستفيد منها شيئاً سأحكي لكم قصة الصياد واللؤلؤة وهى قصة مشهورة لنتعظ منها.

كان هناك صياد فقير وجاد فى عمله كل يوم يرمى الشبكة فى البحر ويصطاد سمكة ، وتبقى فى بيته إلى أن يشاء الله حتى إذا انتهت يذهب ليصطاد غيرها وذات يوم كانت زوجة الصياد تقطع السمكة التى اصطادها زوجها ورأت عجباً إنها لؤلؤة فى بطن السمكة وقالت وهى تتعجب سبحان الله زوجى انظر ماذا وجدت ! ؟ إنها لؤلؤة فاستعجب الصياد وقال لؤلؤة ! ثم ذهب إلى بائع اللؤلؤ الذى يسكن فى المنزل المجاور له ، ثم قال له بائع اللؤلؤ إنها لا تقدر بثمن ولا أستطيع شراءها إذهب إلى تاجر اللؤلؤ الكبير فى المدينة المجاورة فذهب الصياد إلى التاجر ولكنه قال له إنها لؤلؤة لا تقدر بثمن ولا أستطيع شراءها إذهب إلى والى المدينة لعله يشتريها منك وذهب الصياد إلى والى ومعه كنزه الثمين وعندما رآها والى قال له إنى أبحث عن مثل هذه اللؤلؤة ولكن لا أستطيع أن أقدر ثمنها ولكن سأسمح لك أن تدخل خزانتي الخاصة وتأخذ منها ما تشاء واجلس فيها ست ساعات تجمع فيها ما تريده منها وقال الصياد ، ست ساعات كثير على رجل صياد مثلى هل اجلس فيها ساعتين ولكن والى قال له شرطى لك ان تظل فيها ست ساعات حتى تجمع منها ما تشاء ، فوافق الصياد ودخل الخزانة وجدها كبيرة ومقسمة لثلاثة أقسام قسم فيه اللؤلؤ والجواهر وقسم فيه فراش وتير وقسم فيه طعام كثير ، فقال الصياد ست ساعات كثيرة على رجل صياد مثلى ماذا سأفعل فى الست ساعات ؟! حسناً سأبدأ بالطعام فى القسم الثالث ، وسأكل حتى أملأ بطنى واستطيع أن أجمع الجواهر ، وذهب الصياد وجلس ساعتين يأكل ويأكل وفى طريقه إلى قسم الجواهر وجد الفراش الوثير ، فقال أناام ساعتين حتى أجد الطاقة التى تمكنى من جمع أكبر عدد من الجواهر فهى فرصة لا اضيعها وذهب الصياد ونام ، ولكن إستيقظ على صوت من يقول له قم أيها الصياد الأحمق ، فقد انتهت المدة ولم تجمع شئ فقال الصياد ماذا لم أخذ شيئاً قالوا له نعم هيا إلى

الخارج ، فقال لهم ارجوكم لم اجمع شئ فقالوا له ست ساعات ولم تجمع شئ من الخزانة أما كان لك ان تجمع الجواهر؟! ولما تخرج تشتري أجود الطعام وتصنع أفخر الفراش وأنعمها ، ولكنك غافل ولا تفكر جيداً هيا إلى الخارج فقال لهم لا أرجوكم ارجوكم وانتهت القصة ، وفيها عبرة وعظة إن اللؤلؤة هي روحك وإنها كنز لا يقدر بثمن ، والخزانة هي الدنيا أنظر إلى عظمتها وإستغلال مالها ، أما عن الجواهر فهي الأعمال الصالحة ، وأما عن الفراش الوثير فهي الغفلة ، وأما عن الطعام والشراب فهي الشهوات ، والهدف من القصة أن نترك الغفلة والشهوات ونجمع الأعمال الصالحة قبل أن ينتهي العمر ويفوت الأوان حتى لا نتحسر على غفلتنا .

قال تعالى :

حتى إذا جاء أحدهم الموت قال ربى ارجعون لعلى اعمل صالحاً فيما تركت (كلا إنها كلمة هو قائلها ومن ورائهم برزخ إلى يوم يبعثون) .

أكثرُوا من الأعمال الصالحة فى الدنيا لتنالوا الجنة فى الآخرة ولا تضيعوا أعماركم وتنشغلوا عن عملكم الحقيقى فى الدنيا واهتموا بالصلاة والصوم والزكاة وأكثرُوا من الصدقة وصلوا الأرحام وعاملوا الناس معاملة حسنة واتقوا الله لعلكم ترحمون اللهم ارحمنا برحمتك واجعلنا من عبادك الصالحين وارضى عنا جميعاً يارب .

قال تعالى : (فمن ثقلت موازينه فأولئك هم المفلحون ومن خفت موازينه فأولئك من خسروا أنفسهم فى جهنم خالدون)



تقوية العلاقات ..

إذا أردت أن تقوى علاقتك مع الأشخاص التي حولك فأنت تحتاج إلى قليل من التضحيات لتحافظ على علاقتك بهم والتغاضى عن بعض التصرفات وشئ من التجاهل والتغافل حتى توطد العلاقة معهم و الصبر أثناء الحديث والهدوء وأن تعطى الموقف حجمه المناسب ولا تكبر حجمه ، فبعض الناس تكبر الموقف وتعامل الشخص الذى ينتقدها بأسوء من معاملته والبعض يتعامل مثل نفس الأسلوب الذى يتعاملون به معه والبعض يعاملهم بأحسن من أسلوبهم .

والشخص الذى يتعامل بأسوء مما يعاملوه به هو الذى يدمر العلاقة ويزيد الفجوة بينهم ، بينما من يتعامل بأسلوب أفضل من أسلوبهم هو الذى يحافظ على العلاقة ويقويها وهى تعتبر الوسيلة الأفضل التى تجذب الناس لك وتكون العلاقة جيدة بخلاف الشخص الذى يتعامل بطريقة سيئة ويبتعد عنه الجميع ، وتجد بعض الأشخاص تخسر علاقتها ببعض بسبب ردود فعلها المتسريعة أثناء الغضب والإنفعال الذى يهدم العلاقات ويقطعها ، وتجد أشخاص آخريين تكسب قلوب الناس بالطيبة والتعامل المحترم وبالتسامح وآخرون تنتقم بسبب إنتقاد البعض لها وتفسد العلاقات بينهم

ولكى تحافظ على هدوءك ولا تجعل أحد يثير غضبك كن واثق بنفسك لإن الثقة بالنفس فى هذه الحالة تجعلك لا تهتم بتصرفات الآخرين لك ولا تكبر حجم المشكلة وتعدى الموقف ولا تقف عنده ، الشخصية الطيبة البشوشة المحبة لمن حولها هى التى تنشر الود والمحبة ولا تلتفت للأشخاص التى تدمر العلاقات وتؤذى من حولها بنقدها الحاد وكلامها اللاذع ، أما الكلمة الطيبة وإنتقاء الكلمات الجميلة الرقيقة فى التعامل بها مع الجميع ستجذبهم نحوك ، واجتنب الإساءة لمن يسئ إليك وفرق بين الشخص وبين نواياه فى تصرفه الخطأ معك ولا تنهى العلاقة بسبب مشكلة واحدة ، وجمال من أمامك بكلمة جميلة ترفع من معنوياته دون نفاق ، كن مرناً فى التعامل مع الآخرين واترك أثر طيب فى نفوسهم وغير وجهة نظرك فى الحياة لتشعر بالحياة بصورة مختلفة كلها تفاؤل وأمل ، وادخل السعادة فى قلوب من حولك

بابتسامتك وتقبلك لهم وتقديم بعض التنازلات لتستمر العلاقة بينكم ، إنه فن التواصل مع الآخرين أن تفهم مقصود حديثهم وتتفهم وجود إختلاف فى الآراء ووجهات النظر وهو أمر طبيعى بين الناس ، وأن تستمع لهم جيداً وتهتم بحديثهم والرد عليهم بأسلوب جميل ، وتأكد إنك ستجد فى زحمة الحياة من يحبطك ومن يدعمك ومن يفرح بنجاحك ومن يقلل من قيمتك و من يتهمك بالتكبر و من يعترف بتواضعك ، وتعلم إن الكلمة الحلوة بتفرق كثير فى الشخص الذى أمامك وممكن أن تحوله من شخص محبط وعبوس وكئيب إلى شخص متفائل ومبهج ومبتسم ، وعندما تكون إيجابى فى تعاملك ستعيش حياة كلها تفاؤل وسعادة ، ومن يجعل منك أحد أولوياته اجعل له مكانة خاصة تليق به فى قلبك ، وتقبل كل ظروف الحياة بالرضا وتعامل مع الجميع بالمودة واللين والتسامح ، سلامك الداخلى وتصالحك مع نفسك والآخرين يعطيك الأمل فى الحياة والشعور بالراحة والأمان والإطمئنان ، تقوية العلاقات تحتاج إلى شئ من الدبلوماسية والذكاء الإجتماعى لإن الناس لها طبائع مختلفة و معاملتك الطيبة مع الجميع تقوى علاقتك بهم أما الغضب والتسرع والإنفعال هى أسباب لقطع العلاقات وتدميرها ، وعندما تتحلى بالأخلاق والذوق والرد الجميل تجعل كل الناس تتسابق لمحبتك ، كن صبور وهادئ وانتقى كلماتك وألفاظك جيداً ، وتحلى بالنية السليمة لتجذب الجميع حولك وتقوى علاقتك بهم



دروس الحياة ..

عندما تصدم فى بعض الأشخاص لا تستسلم للحزن بل إعتبرها دروس مفيدة فى الحياة لكى تتعلم منها وتكون عبرة وعظة حتى لا تكرر نفس خطأ الاختيار ، وحتى لا تظل مخدوع فيهم لأنها تساقطت الأقنعة وكشفت لك الحقيقة ، فمن يحبك حقاً سيظل بجانبك لا يستغنى عنك ويهمه وجودك ، أما الأشخاص التى تحبك حب مزيف لا تشعر بإفتقارك ولا تهتم بك أو تسأل عنك الحب الحقيقى فى أصدقاءك المخلصين وفى أهلك التى لا تستحمل البعد عنك والأشخاص التى لا تتغير وتكون كما هى رغم أى ظروف هى من تستحق إهتمامك والحديث معهم، هى بعيدة عن النفاق والزيف وهى التى لها مكانة كبيرة فى قلبك وترتاح فى الحديث معهم، هى من تتقبلك كما أنت بمميزاتك و عيوبك وهى أشخاص تسعد بوجودهم حولك وحديثهم اللطيف معك ونيتهم الصافية وإبتسامتهم الرقيقة ، هى التى تهون علينا مرارة الحياة وصعوباتها ، هى التى تشعر معها بالتفاؤل والأمل والمرح ، وتساعدك على حل المشكلات التى تواجهك وتبسط لك الأمور ولا تعقدها ، وكل عام يمر من عمرنا وتزيد السنوات ونكبر فى السن نشعر بالحاجة أكثر لأشخاص تقدر قيمتنا ، ولا تتصيد الأخطاء و لا نقدم لهم مبررات فى كل حديث، نريد ناس لا تحقق ولا تدقق ، لا تعاتب ولا تجادل ، أشخاص قلوبها بيضاء ناصعة تحسن الظن فينا ولا تسئ الظن بنا ، تفهم حديثنا بدون شرح وتعجب ، نحن بحاجة للطيبين التى تفهم مقصدنا بدون أن نبذل مجهود ، تتغافل وتتجاهل لتحافظ على علاقتها معنا ، نعم نحتاج لمن يحنو ويطبطن ولا يقسو علينا ، وتخفف عنا الآلام ولا تزيدها ، قلوب لا تجرح بل تتقرب منا بالود والإحترام ، قلوب تصبر وتتواضع ولا تتكبر ، تمسك بهذه الأشخاص فهى تبقى عليك ولا تتخلى عنك إن وجدتتها فهى تتقبل فرحك وحزنك ، مرضك وعافيتك ، فشلك ونجاحك ، هى تلتمس الأعذار وتقبل الإعتذار ولا تحقد ولا تكره ، وتنقدك نقد بناء ولا تترك المشكلات بينكم تتراكم وتكثر ويصعب حلها بل تتغاضى من أجل بقاء الود أو

تعاتب العتاب الجميل الذى يذيب الخلافات سريعاً

إن التواصل الجيد والإهتمام والبعد عن الإهمال والمصداقية والبعد عن النفاق هو الذى يقوى العلاقات ، اقتربوا من هذه الأشخاص وحافظوا على محبتهم لأن من الصعب أن تجد مثلهم مرة ثانية لا تخسر إلا الذين يهملوك ويتجاهلوك وتقبل الصدمة فيهم حتى لا تنكسر فلا تكون ضعيف وهش أى شئ سهل يكسرك ، ثق بنفسك وقدر ذاتك وقوة شخصيتك ، وأتقن فن الصمت فى بعض الأمور واسمع كثيراً وتحدث قليلاً ، عندما تتقدم فى العمر ستفضل الهدوء والبعد عن القيل والقال وتدرك إنه لا يوجد إنسان مثالى وإن لكل شخص أخطاء ، عندما تكبر فى السن سيزيد نضجك وإذا تحدث معك شخص أن شخص آخر تحدث عنك بسوء ستتقبل وتضحك ولا تتسرع وتغضب وستدرك إن من يضحك كثيراً ليس سعيد بل يهرب من أحزانه ومشاكله بالضحك وستقلل الشكوى فكل شخص فيه ما يكفيه ، ستدرك إن الرزق لا يقتصر على المال فقط بل الصحة والأهل والأصدقاء من أجمل الأرزاق ، ستقرب من الله أكثر وتصلى وتصوم وتتصدق وتستغفر ، وتتسامح مع نفسك ومع الآخرين وتبعد عن اللوم المستمر وتمدح الحسنات وتغفر زلات اللسان وتتجاوز الأخطاء ، وتخفف سقف توقعاتك فى الآخرين حتى لا تصدم فيهم وتبعد عن السخرية والإستهزاء بمن حولك وترضى بحياتك وتكون ممتن وتلجأ إلى قراءة الكتب أو الصحف وتتابع البرامج فى التلفزيون لتشغل وقت فراغك وتقلل الأصدقاء وتجد راحة بالك فى الوحدة و الهدوء ، ستبعد عن التباهى والتفاخر بما تملك مالك وجمالك ونسبك وعلمك وعملك وستتعلم إن المال والجمال والنسب هى أرزاق من الله والمنزل هو ستر الله لنا والسيارة هى وسيلة إنتقال مهما كان ثمنها ، والعلم رزق لننفع به غيرنا ، وتتعلم التواصل وعدم التحدث عن نفسك وتهتم أكثر بمشاعر الآخرين وترتقى

بأخلاقك وستتعلم إن من الصعب إرضاء الجميع



سر النجاح..

لكى تنجح فى حياتك لا تهتم بما يقال عنك ولا تسمع لمنتقديك ولا توقف نجاحك على رأى أحد بل إجتهد وإشتغل ولا تفكر ولا تحمل هم الناس ولا تنتظر من يمدحك ويشكر فيك ، الناجح هو الذى يعمل ولا يتوقف بسبب رأى ضده أو إنتقاد الأشخاص له ، وسر نجاح الإنسان هو أن يعمل ولا يتكاسل فكل واحد له قدرات تميزه فى مجال عمله ، ولكى ينجح فيها عليه أن يثق بقدراته ويبدل جهده ليصل إلى النجاح ولكى يحقق ذلك يجب أن يكون عنده خبرات ويضع أهداف أمامه ويسعى لتحقيقها ويكون مسئول عن قراراته وإختياراته ، ولكى يحقق أهدافه لا يصح أن يكون أنانى فالعمل الناجح ليس بشخص واحد ولكن مجموعة من زملاء العمل كل واحد له دور يؤديه بإجتهد ليحققوا معاً النجاح فالشخص الناجح هو الذى يساعد زملاؤه ولا يتكبر ولا يكون أنانى فالتعاون سر النجاح فى العمل وفشل العديد من الأشخاص بسبب الغرور الذى يتمكن منهم والإختيارات الخاطئة والقرارات المتسريعة التى تؤدى إلى فشله أو خوف شخص من نجاح شخص آخر حتى لا يغطى على نجاحه فيحاول أن يحاربه أو يقلل من قدره حتى لا يكون أفضل منه ولا تلتفت له الأنظار وهذا مفهوم خاطئ، والشخص الناجح لا يصح له أن يفعل ذلك فهو ليس محتاج إلى تشجيع ولا أن يخاف من نجاح غيره ولكن يجب أن يركز على ذاته ليحقق أهدافه فالنجاح رزق لن يسرقه غيرك منك فأطمئن الله يقسم الأرزاق ومهما حاول لن يأخذ أحد رزقك لن يسلبه منك ، ولكى تكون شخص ناجح ومتميز وتحقق طموحك ركز على أهدافك وواجه التحديات والصعوبات وإذا أردت النجاح تقبل أى تغيير وأى مفاجأة فى عملك واعمل بضمير وإخلاص وتمسك بالقيم الأخلاقية ولا تهتم بالأساليب الملتوية التى يستخدمها البعض أنت تتعامل مع الله أولاً ثم الناس طريق النجاح يكون بالسعى والإجتهد أن تهتم بعملك لتحقيق هدفك إلترم بمواعيدك وقواعد العمل وسرية المعلومات وحسن أدائك و إكتسابك خبرات من الأشخاص ذو الخبرة والمهارة وإصبر واحترم زملاء العمل وتعاون معهم ولا تبخل عليهم

رسائل هوجمه

بالمعلومات وابتسم وكن لبقاً فى حديثك وابتعد عن التسلط والغرور والأنانية وستجد النجاح حليفك فالمرأة تستطيع أن تتحمل أعباء العمل وتتعامل مع الزملاء فالمرأة أصبحت وزيرة وفى سلك القضاء وعالمة وباحثة وتقلدت مناصب كبيرة واثبتت أنها تستحقها وبجدارة وحقت نجاحات كبيرة من خلال عملها

تنظيم الوقت وتحديد النقاط التى تريد أن تتحدثى عنها تجنبى الشكوى الدائمة أو ذكر مشاكلك الشخصية ولا تهمل فى مظهرك فالإهتمام بمظهرك ونفسك يساعدك على العمل والنجاح وتقبل النقد البناء وامنح نفسك وقت للراحة ليكون وقت الراحة للراحة ووقت العمل للإتقان والإنجاز

سأعطى لكم مثال : إذا كان هناك مطرب هل هذا المطرب ينجح بمفرده طبعاً لا حتى لو كان صوته جميل ولكن هذا المطرب محتاج لمؤلف للأغنية وعازفين موسيقى وآلات موسيقية ويحتاج لتدريب على الأغنية مع الموسيقى لتظهر الأغنية بصورة جميلة ورائعة فالتفوق فى أى مجال لا يكون إلا بمشاركة زملاء العمل لصنع النجاح والتطوير

وسأعطىكم مثال آخر : هل يستطيع الطبيب أن يجرى عملية بمفرده ، طبعاً لا مهما كان طبيب بارع ، لأن العملية تحتاج إلى أطباء مساعدين وممرضين ليناولوه الأدوات وتعقيم غرفة العمليات ولطبيب للبنج وتحتاج إلى تحضير كامل حتى تنجح العملية لأن فى يده روح إنسان يحاول الحفاظ عليها

والمقصود إن لا أحد يستطيع أن يأخذ من نجاحك فلا تقلل من شأن من حولك أى شخص يتعاون فى عمل معك هو سبب نجاحك ، راعوا المشاعر واجبروا الخواطر واياكم و الغرور لأنه أول خطوات الفشل ، والعمل الناجح بالمشاركة فلا تبخل على غيرك بمعلومة تفيده وساعد الجميع وتمنى الخير لهم وافرح بنجاحهم فنجاحهم من نجاحك، لكى تنال النجاح يجب ان يكون عندك سلام نفسى ومتسامح مع الجميع تتقبل النجاح والإخفاق وتفرح بنجاح من حولك

رسائل موجهة

لكى يشاركوك نجاحك ويدعموك ويشجعوك ، شجعهم ودعمهم الحياة رحلة قصيرة لا تقلل من حجم الأشخاص التى حولك لأن تكبيرهم وتقديرهم دليل على صفاء قلبك ونيةك فستجد من يقدرك ويسعدك دأين تدان حتى فى الفرح فرح أصدقاءك وزملاءك حتى يسعدوا بنجاحك ، وكن على ثقة بقدراتك ولن يأخذ أحد من نجاحك بل سيدعموك وتجد من يقف بجانبك بحب واحترام ، سر نجاحك فى جمال قلبك وصبرك واجتهادك وتعاونك مع الجميع ومحبتك لهم خاب من عاش لنفسه فقط



خفف وزنك واحمى جسمك من الأمراض فى الشتاء..

أفضل توقيت ممكن أن تقلل وزنك فيه هو فى فصل الشتاء ونظراً للشعور بالجوع فى الشتاء أكثر من الصيف يمكن تقسيم الوجبات إلى عدد ست وجبات فى اليوم لتشعر بالشبع ، ولكن بطريقة لا تزيد وزنك فمثلاً تناول البقوليات مفيد جداً فى الشتاء لتشعر بالدفع والشبع مثل أكل الحمص الساخن والبيلة والفشار وشورية العدس وشورية الخضار كلها مفيدة ولا تزيد من وزنك وأيضاً تناول الخضروات الطازجة مثل البروكلى والقرنبيط والكرنب والفاكهة مثل التفاح والجوافة والموز ، وفى الشتاء يكون نسبة الحرق على فى الجسم وهى فرصة جيدة لخفض الوزن ، واللبس الثقيل الذى يشعرك بالدفع وإرتداء جوارب وخاصة فى فترة المساء لتدفئة القدمين ويساعد على زيادة المناعة فى الجسم فيحميك من أمراض الشتاء والأنفلونزا والإحتقان ويساعد على حرق الدهون و كما يساعد على تخفيف وزنك لذلك اغتتم الفرصة فى الشتاء وابتعد عن أكل النشويات والحلويات وحافظ على الأكل الصحى الذى يفيد الجسم ولا يزيد الوزن ليحميك من الأمراض والرياضة فى الشتاء لها أهمية كبيرة فالتمارين الرياضية يومياً تساعد على النشاط وتقوية الدورة الدموية ورياضة المشى ثلاثة مرات فى الأسبوع تساعد على تقوية العضلات وحرق الدهون والحماية من أمراض القلب والسكر والكوليسترول ، ومن أهم الأشياء التى تتبعها هى النظافة والإهتمام خاصة بنظافة أيدينا وغسيلها باستمرار لمنع نقل الفيروسات والميكروبات إلى باقى الجسم وخاصة الوجه لنحمى الجسم من انتقال الأمراض لنا ، وحاول التقليل من استخدام المضادات الحيوية والمسكنات التى تقلل المناعة وتصيب الكليتين بالأمراض ، وفى الشتاء حافظ على الحالة النفسية والابتعاد عن المشاكل والتحلّى بالهدوء والصبر لأن الحالة النفسية السيئة تؤذى الجسم وتجعله أكثر تعرضاً للأمراض وخاصة ان فى الشتاء يشعر البعض بالملل والإكتئاب ويجب شغل الوقت بما يفيدك ، الإهتمام بشرب الماء بكمية كافية تفيد الجسم ،والحرص على التعرض لأشعة الشمس وخاصة فى الصباح مثل البيض واليوسفي والبرتقال والكيوى cd وتناول الأغذية الغنية بفيتامين والجوافة وغيرها التى تمد الجسم بالفيتامين وتقويه من أمراض الشتاء

وشرب الينسون والشاي الأخضر ، النوم لفترات كافية لراحة الجسم يحتاج ثمانية ساعات فى الليل ليشعر بالراحة ويقيه من البرد لإن قلة النوم تؤذيه ويصاب بالأمراض بسهولة، تناول المشروبات الدافئة مثل القرفة والزنجبيل التى تساعد على حرق الدهون وتشعر بالدفع والإبتعاد عن المشروبات الغازية والكافيين ، وشرب العصائر الطازجة والبعد عن العصائر المصنعة مثل شرب عصير الليمون والجريب فروت، وتناول الدجاج المشوى فى الغداء أو لحم مشوى أو سمك مشوى وفى الفطار شوفان بلبن خالى الدسم والعشاء خفيف مثل بيض مسلوق أو زبادى بالليمون والبعد عن الوجبات السريعة التى تزيد الوزن بسبب الدهون الموجودة فيها وتعقيم الملابس وأسطح المطبخ والحمامات ولعب الأطفال حتى لا ينتقل الفيروسات لها ، عدم استخدام الأوانى الخاصة بأى فرد من أفراد الأسرة أن تشرب فى كوب خاص بك ومعلقة وطبق لك حتى لا تنتقل عدوى أمراض الشتاء ، والمحافظة على التهوية الجيدة لتجديد الهواء داخل الحجرة ودخول الشمس للوقاية من الأمراض

هناك مثل شعبى يقول:

(الدفا عفا)

فلا تنسوا مع البرد القارس هذه الأيام أن تحمدوا الله على دفعه المنزل ولمة الأسرة وتوافر الطعام والصحة فكلها رزق من الله ولكى تدوم النعم علينا يجب الشكر لله ، ومساعدة المحتاجين الذين يشعرون بالبرد والجوع تصدقوا من ملابسكم التى تستغنوا عنها واعطوها لمن يحتاجها ، ولكم الثواب عند الله ومن يستطيع إطعام الفقراء أو توزيع بطاطين لمن يحتاجها فتوابه عظيم وله أجر كبير لإن العطاء يجلب لك الرزق والصحة علموا أبناءكم المساعدة والتعاون والعطاء ، كما تحمدوا الله على نعمة الصحة إنكم لا تأخذوا كيماوي أو تلجأوا إلى غسيل الكليتين ، إحمدوه على نعمة الستر وادعوه أن لا تحتاجوا شيئاً من أحد غير الله

لين الكلام ..

إن لين القلب والكلام من حسن تربية الإنسان ودليل على أخلاقه الحميدة ونقاء قلبه وإبتسامته الصافية

قال: رسول الله (ص)

(ما من شئ فى الميزان أثقل من حسن الخلق)

ما أجمل العبارات اللطيفة ! وسلامة المقصد و تجاوز زلات اللسان ما أجمل أن تتحلى باللين فى التعامل تسعد الناس بحديثك وتؤنسهم بكلامك اللطيف ورقى أسلوبك وحسن كلامك يحبب الناس فيك ، ما أبهى جمال طيب الكلام ولين القلب وحسن الخلق ! التى تجعل صاحبها أكثر تواضعاً و ذوقاً وإحتراماً حافظ على جمال قلبك لتهواك القلوب ، وهناك حكمة تقول:

(خير الكلام ما قل ودل)

الكلام الطيب له تأثير كبير على من حولك لذلك حاول أن تتسم بالصفات الجميلة و امدح صفاتهم وقدم الشكر لهم لتجذبهم نحوك . كما فى الأحاديث

(الكلمة الطيبة صدقة)

(رحم الله كل هين لين سهل قريب من الناس)

العطاء والكرم بالكلمة الجميلة فالكلمة مثل العطر الذى يفوح فيعطر المكان كله ، فتمنح من حولك طيب الكلام والإبتسامة الجميلة التى تهون عليهم فالجميع عنده ضغوط ، يحتاج لمن يهتم بالحديث معه بالكلمة التى تخفف عنه عناء الحياة ومشاكلها

يقول عمر بن الخطاب رضى الله عنه:

إن العطاء ليس مالا فقط ، وإنما نحفظ الماء فى الوجوه ، ونطيب الخواطر) ونراعى الكرامات ، فإن إراقة ماء وجه إنسان كإراقة دمه

إن الإنسان الذى يتميز باللين تجده يتمتع بالهدوء وباسم الوجه، عكس الشخص العصبى تجده يعانى من التوتر والقلق وعابث الوجه ، بسبب

رسائل هوجه

الضغوط النفسية فيؤثر ذلك على صحته الجسدية ويصاب بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر وأمراض نفسية مثل الإكتئاب والإحباط والشخص اللين ينثر عبيره مثل الزهور بكلماته الرقيقة التي لا تجرح أحد بل تطيب القلب ، وتداوى الجروح ، احرص دائماً ألا تتحدث إلا بالأسلوب المهذب وبالمحبة والإحترام للآخرين ، وإعطاء فرصة للشخص الذى أمامك فى الحديث ، واستمع له باهتمام ورد على حديثه بالرد الجميل حتى لو لم يعجبك حديثه فهو نوع من الإحترام والأدب ، فلا تعامل الآخرين بنفس أسلوبهم بل عاملهم بأخلاقك فكل إناء ينضح بما فيه

يقول عمر بن الخطاب

(لو اطلع الناس على ما فى قلوب بعضهم البعض لما تصافحوا إلا بالسيوف)

فاعمل الناس بالمعاملة الحسنة ، واترك سوء الظن ولا تذم أحد ولا تحزن أحد ولا تهين أحد ، فالطيبة ليست غباء بل دليل على أخلاقك الكريمة ، تعلم التسامح والمساعدة والتقبل والتجاهل والتواضع كله لوجه الله ، ولا تنتظر شكر من أحد ، ولا تخسر الناس بأسلوب سئ فى الحديث معهم بل إكسب قلوبهم بطريقتك الجميلة فى التعامل ، وقدم النصيحة بأسلوب مهذب وانتقد نقد بناء وجمال الآخرين وامدحهم، وابتعد عن الكذب والنفاق وتصيد الأخطاء وسوء الفهم ، وتعامل ببنيتك الصافية النقية السليمة لتسعد وتعيش فى راحة بال

توجد حكمة تقول:

ليكن وجهك باسماء وكلامك ليناً، تكن أحب إلى الناس ممن يعطيهم الذهب (والفضة).

من أجمل الأرزاق لين الكلام وصفاء القلب وسلامة الفكر ونور العقل أحمدوا الله على أرزاقه الواسعة ، وصاحبوا المتفانلين ، لكى تعيش سعيد وناجح قرب من الأصدقاء الذين يدخلون حب الحياة إلى قلبك وروحك

أسرار لإحاطة الجمود العاطفي بين الزوجين ..

عزيزتي الزوجة الإهتمام هو الطريق إلى قلب زوجك وهو سر نجاح الزواج واستمراره

وتأكدى إن الإهمال هو السبب الرئيسى فى الخلافات بينكما وإن الزوج لو رأى من محبة وإهتمام لتحملت كل المشاكل والخلافات التى بينكم

إن البخل العاطفى أسوء أنواع التعامل بين الزوجين، لأن عدم القدرة على التعبير عن المشاعر يتسبب فى سير العلاقة بينهما بأسلوب خطأ كله خلافات ومشاكل ، عكس التعامل بالإهتمام والتفاهم يوطد العلاقة بينهما

البخل العاطفى هو أنانية من الرجل ، فالحب عطاء والكرم لا يفنى ، والبخل بالمشاعر الحلوة هو خذلان ونوع من أنواع القسوة والإهمال ، بينما الحب إحتواء ودفع وإهتمام

توجد قصة مشهورة:

عن زوج كان بخيل عاطفياً على زوجته وسافر الزوج إلى المدينة لبيع غلته من الشعير وعندما وفق فى بيعها قصد مكتب التلغراف وكتب لزوجته البرقية التالية :

(بعت الشعير بربح .. سأعود غداً .. أشواقى الحارة)

وفي اللحظة التى أراد فيها أن يُسلّم البرقية قال فى نفسه لماذا أكتب كلمة "بعت"؟

إن زوجتي تعرف جيداً أنني جئت إلى المدينة لأبيع ... ومحا الكلمة ! ، ثم فكّر فى نفسه وقال :لماذا أكتب كلمة "ربح"؟؟ إن زوجتي تعرف جيداً أنني لن أبيع من غير ربح .. ومحا الكلمة ! وأخيراً قال : ولماذا "أشواقى الحارة"؟؟. واليوم ليس يوم عيد ميلادها وليس عيد زواجنا .ومسح العبارة وعاد إلى بيته سعيداً دون أن يرسل لزوجته رسالة

والحكمة من القصة هنا : إن بخل العواطف قد يكون اشد وأقسى على النفس من بخل المال ، لأن بخل المشاعر يؤلم الطرف الآخر ويهدم المحبة عكس الإهتمام يقوى العلاقة ويزيد المحبة بينهما

ومحاولة تقريب المسافة بينك وبين زوجك وفهم طبيعة شخصية زوجك ، إنه طبيعته عملى وليس عاطفى أو رومانسي مثل المرأة ، وأن تدرك إنه ليس بخيل عاطفياً ولكن هو لا يستطيع التعبير مثلها عن مشاعره

وبمساعده ستقضى على الملل والروتين، واجعليه أول إهتماماتك واجعلي الأولوية له فى كل شئ ليشعر باهتمامك ومحبتك له وأروى بيتكما بالحب والود والدفع ، وأعذريه لأنه منشغل بالعمل والضغوط المادية ، و تغيير فهمك للأمور يصلح المشكلة ويحلها وتغيير وجهة نظرك لتتنظرى للموضوع بطريقة مختلفة تريح نفسك وتفهمك الحقيقة فى إختلاف الطباع بينكم وبالصبر و التسامح تتكون الألفة والمودة وتدوم العشرة بينكما ، والكلمة الطيبة لا تكلف أحداً الكثير ، فاحرصوا عليها لتسروا قلوبكم بها فلا تعكر صفو الوئام حتى لا تتوتر العلاقة بينكما ، وتزيد المشاكل ولكن بالصبر والتغافل والتفاهم يحدث الإنسجام والألفة

وسوف أذكر مثال:

إذا كان لديك صديقة دائماً تمدح صفاتك الإيجابية ولا تذكر عيوبك مثلاً تقول لكى أنتى جميلة وطيبة وغيرها من الصفات الحميدة ، ولكى صديقة أخرى تنتقدك كلما تقابلتها وتذكر أخطائك فمن فى الصديقتين تترتاحى فى التعامل معها طبعاً أكيد التى تمدحك ولا تظهر عيوبك ، كذلك الزوج يريد زوجته تمدحه طول الوقت ، ولا تنتقده فى أى شئ

تحلى عزيزتى الزوجة بالذكاء فى التعامل مع زوجك ولا تركزى على صفات زوجك السلبية ، وكونى حكيمة فى تعاملك معه و كل زوج يحتاج التقدير والإهتمام من زوجته ، وركزى على صفاته الإيجابية وامدحيه حتى يشعر باهتمامك نحوه

سر نجاح الزواج هو التقبل والتغاضى وعدم الخوض فى نقاشات عقيمة وحوارات مستفزة ، لتعيشوا حياة هادئة وراحة بال بالتغافل عن الهفوات

والزلات ، وبالحب والتقدير ، إكرموا بعض بجبر الخواطر والكلمات الجميلة الرقيقة ، ولا تدمروا نفسية بعض بكلمات جارحة قاتلة ومشاعر باردة باهتة ما أجمل الحب والصفاء والنقاء !. البوح بالمشاعر والرومانسية الجميلة من أسمى أنواع العطاء من الزوج لزوجته فاحرص عليها

عزيزتى الزوجة لا تتعاملى ند بالنند للزوج ، وتردى على كل كلمة بكلمة وكبرى زوجك وفخمى فيه اعطيه قيمته وقدره لتكسبيه ، لا تتعاملى على إنه عدوك

توجد حكمة تقول :

(الملك يحكم المملكة والمملكة تحكم الملك)

كونى ذكية فى التعامل معه واكسبيه ولا تخسرى قلبه وابتعدى عن الملل والخرس الزوجى بالإشباع العاطفى والأسلوب الجميل وابتعدى عن الغضب والتسرع والصراخ الذى يبعد المسافة بينك وبينه لأن الرقة والحنان يجذب الزوج لكى واهتمى بالحديث معه واهتمى بكل شئ يخصه إختيار ملابسه وألوانها ونوع العطر والإهتمام بعمله ومشاكله فكل ذلك يقرب الزوج منك ويكسر أى حواجز ويزيد إهتمامه بك ويشغله

عزيزتى قليل من التضحيات والتنازلات لتعيشى حياة سعيدة مع زوجك ولكن لا تهلكى صحتك فى شغل البيت والأولاد ، ولا تجدى وقت لزوجك فيتزوج بأخرى تكون أكثر جمالاً وإهتماماً بنفسها وبكامل صحتها وأناقته وتتفرغ له فيشكر فيها ، ويجحد كل تضحياتك

ولا تضحى بنفسك ظناً منك إنك ستسعيده بالأعمال المنزلية وتربية الأولاد فبعض الرجال تنكر تعب زوجاتهم وصحتهم التى ضاعت على طلبات البيت والأولاد ، خصصى وقت لنفسك أنتى خلقتى إنسانة ولست خادمة ، وازنى بين البيت وبين صحتك ولا تتفانى فى شغل البيت الذى تسبب فى تدهور صحتك حافظى على صحتك ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها ، لا تعيشى دور الضحية ولا تنتظرى تقدير لتعبك أو مدح ، حافظى على بيتك وزوجك ولا تهملى ذاتك

رسائل موجهة

إن لنفسك عليك حق ، جذب الزوج بالإهتمام بنفسك وليس بالأعمال المنزلية
إرتدى أجمل مالدك واستقبليه بأفضل العطور وتجملى وتزينى ليهتم بك ، لكى
نذيب جليد الجمود العاطفى حافظى على زوجك واجذبيه دائماً نحوك ، حتى لا
تندمى على تفانيك طول فترة الزواج ، وفى الآونة الأخيرة انتشر معدل
الطلاق لأرقام كبيرة حيرت الجميع وليست بسبب مشاكل مادية فقط فالإهمال
أيضاً من أهم أسباب الانفصال و الزوج يتمسك بالزوجة التى تهتم به وتهتم
بنفسها وتتفرغ له طول فترة بقائه فى المنزل لا تشغلى نفسك إلا به كونى
ذكية لتكسبى وده وإهتمامه ، وكذلك الزوج إهتم بزوجتك وحافظ عليها وعلى
بيتك ولا تهملها كما أوصى الرسول (ص)

(أوصيكم بالنساء خيراً) و كما قال (ص)

(خيركم خيركم لأهله)



القراءة غذاء الروح والعقل ..

هل تعلم إننا بحاجة إلى القراءة مثل حاجتنا للطعام ؟
بالقراءة نستطيع أن نرتب أفكارنا، ونوسع إدراكنا ونرتب أولوياتنا ، ونحدد أهدافنا ، ونفكر بطريقة صحيحة ونكون أكثر عقلانية وأكثر هدوءاً وأحسن تصرفاً في كل الأمور

بالقراءة نفهم من حولنا ، ونتأقلم مع الظروف ونواجه المشكلات ، ولا نهرب منها ولا نقف إذا تعثرنا بل نقاوم ونستمر ، فالقراءة مفيدة للتعلم وزيادة خبرات وتساعد على التطوير والتقدم كلما زادت المعلومات نكتسب مهارات جديدة ، والكتاب صديق وفي وهو خير جليس يمدنا بالمعلومات والخبرات والآراء المختلفة من الأدباء والفلاسفة والعلماء التي تنير عقولنا وتوسع دائرة معرفتنا والعلوم المختلفة ، وتملاً وقت فراغنا بمعلومات قيمة مفيدة

حتى لا نضيع الوقت في التفاهات فهي هواية مفيدة وجميلة

والقراءة تزيد من الثقافة ومعرفة ما يدور من أحداث حولنا ، ونستطيع أن نقرأ يومياً لزيادة معلوماتنا من كتب أو جرائد أو مجلات سواء كانت إلكترونية أو ورقية لزيادة معرفتنا

القراءة تعطيك ثقة بالنفس وتبنى شخصيتك وتميها ، وتجعلها شخصية قوية وتشعرك بقيمتك وتقدر نفسك ، وتهتم بذاتك ، وتعطيك لباقة في الحديث وشجاعة وجرأة لتتحدث دون خجل ، وتمنحك القدرة على النقاش البناء مع الآخرين ، وجذب الآخرين وإهتمامهم بالحديث معك في شتى المجالات القراءة متعة من متع الحياة، التي تسعدنا ونستثمر وقتنا بها ، وتساعد على النجاح والتقدم في حياتنا ، وتزيد من تنشيط الذاكرة والإستيعاب والفهم والتحليل وتحافظ على التركيز الجيد ، وتزيد من القدرة على الإبداع والإبتكار وتشجع على ممارسة الهوايات مثل فائدة الرياضة على صحتنا والحفاظ عليها وعلى أهمية الغذاء الصحي للجسم للوقاية من الأمراض ، والقراءة لا تشعرك بالوحدة ، وتشغلك بالمعلومات المختلفة التي تمنحك طاقة إيجابية

وتبث روح الأمل والتفاؤل في الحياة ، عكس الشخص الذى لا يهتم بالقراءة تجده يشعر بالملل والفراغ والإحباط ، فهي نوع من التسلية المفيدة التى تكتشف بها معلومات جديدة من الماضى والحاضر

والقراءة هى غذاء للعقل والروح وممكن أن نقرأ فى مجالات كثيرة فى الأدب والروايات أو العلوم أو عن العصور السابقة والتاريخ على مر العصور أو عن ثقافات البلاد الأخرى أو معلومات دينية أو إجتماعية أو تعلم لغات مختلفة وغيرها من المجالات المختلفة المفيدة ، والقراءة متاحة للجميع للأطفال والشباب وكبار السن ليس لها سن معين ، فهي تتيح الفرصة للجميع أن يقرأ ويطور من ذاته ، القراءة لها أهمية كبيرة فى حياتنا فهي تساعدنا على الإسترخاء والنوم الهادئ ، وتساعد على التحلى بالصبر والتسامح والتعاطف مع الآخرين ، وفهم مقصدهم بغير سوء ظن فهي تنير العقل القراءة تساعد على التعلم الذاتى أن تقرأ وتفهم دون أن تحتاج مساعدة من أحد ، والقراءة تقى الجسم من مرض الزهايمر والسكتات الدماغية وأمراض

القلب ، وتحافظ على التركيز والفهم الجيد والإستيعاب السريع

إختار التوقيت المناسب للقراءة وتوفر المكان الذى يساعدك على التركيز والهدوء والإسترخاء لتستمتع بالقراءة

القراءة كنز ثمين يجب عليك أن تهتم بها بصفة يومية لزيادة ثقافتك واختيار الكتب التى تساعدك على تجاوز مصاعب الحياة، مثل كتب التنمية البشرية التى تساعد على التخفيف من الضغوط الحياتية وتهون عليك فالقراءة أفضل رفيق

إعلم إنك تخسر الكثير إذا حصرت القراءة فيما تقرأه على الفيس بوك فقط وتضيع وقتك الثمين فى قراءة التفاهات من بوستات الفكاهة أو معلومات غير حقيقية ،فليس كل ما ينشر على صفحات الفيس بوك صحيح ، ويجب أن

رسائل موجّهة

تتلقى معلوماتك من مصادر موثوق بها ، وأكثروا من القراءة والثقافة
وتعلموا كل جديد لتطوير ذاتكم ولا تهدروا أوقاتكم وتضيع هباء ، القراءة مثل
الماء والهواء لا نستطيع العيش بدونها ، القراءة غذاء للروح والعقل
ومن أشهر مقولات عن الثقافة يقول آينشتاين:
(الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة).



لعل الخير يكمن في الشر..

كل شئ كتبه الله علينا وقدره خيرلنا ولو إطلعنا على الغيب لأختارنا الواقع
وسجدنا لله شكراً كل ما نظنه شر وضرر فهو خير ، اصبر على الإبتلاءات في
الدنيا وسيعوضك الله خيراً

!هل تعلم القصة المشهورة لعله خير ؟

كان هناك ملك ووزيره وكان الوزير عندما يحدث أى شئ له يقول لعله خير
وفى مرة كان الملك يمسك سكيناً وقد قطع أصبعه ، فلما رآه الوزير قال لعله
خير ، فغضب الملك من الوزير ، كيف يكون خير ؟! وقد قطع أصبعى فأمر
بوضع الوزير فى السجن ، وكان الملك يحب أن يسير فى الهواء كل جمعة
، ليغير جو وقابل عبدة أصنام فأخذوه ليكون قرباناً لآلهتهم ، وعندما نظروا
إليه وجدوه ناقص إصبع ، فقالوا لن نذبحه ناقص ، نريد شخص كامل ، وتركوه
يمشى وعندما رجع الملك إلى قصره أخرج الوزير من السجن وحكى له ما
حدث ، فقال الوزير لعله خير ، وتعجب الملك ! وسأله أين الخير ؟! فقال له
الوزير : نجاتك بسبب أصبعك المقطوع لولا أصبعك المقطوع لقتلوك ، ولولا
أنا فى السجن لكانوا أخذوني وقتلوني بدل منك لذلك لعله خير

والعبرة من القصة إن الإبتلاءات التى تصيبنا هى حكمة لا يعلمها إلا الله
وعلىنا الرضا بالقدر ولعل الخير يكمن فى الشر

قال رسول الله (ص) : (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك إلا
للمؤمن إذا أصابه سراء شكر وهذا خيراً له وإذا أصابه ضراء صبر وهذا
خييراً له) .

صدمات الحياة وصفعاتها ، وخذلان الآخرين ، ومشاكل العمل ، والمشاكل
المادية ، وفشل فى أى أمر تقدم عليه هو خير ، إصبر وسيرزقك الله ويعوضك
بدل منه الكثير

إن الحياة تقاس بالرضا والأمل والتفاؤل لا تجعلها تكسرك قاوم ولا تستسلم

إن إبتلاءات الحياة كثيرة منها الفقر والمرض وفشل في العمل أو فقدان عزيز وغيرها من المصائب، فلا نقابلها بالسخط والنقمة ولكن بالصبر والرضا بالقضاء ، إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه وكلما زاد الصبر وشكر الله كلما زاد منزلته عند الله وله أجر عظيم ، إنما يوفى الصابرين أجرهم بغير حساب

إن الإبتلاء إختبار من الله للعبد ليمتحن صبره ورضاه بقضاؤه ، إحسن الظن بالله ولا تسئ الظن به ، إن كل أمر المؤمن خير ، ولعله خير



لا تفكر في المفقود ..

سر سعادة الإنسان في الرضا بما يملك وبما ينظر فيما يديه ، ولا ينظر لما في أيدي الآخرين ، وعندما تبحث عن السعادة إنظر لكل النعم التي أنعمها الله عليك ، ولا تبحث عن الذي ينقصك حتى لا تضيع سعادتك بالحزن والتفكير في الذي تريده ولا تستطيع أن تملكه ، وتمنى من الله دوام نعمه، ودوام الصحة والعافية فهي أهم نعمه من غيرها تعيش حزين ولا تستطيع أن تذوق طعم السعادة والفرح .

هل تعلم القصة المشهورة عن الملك والوزير ؟!

عندما سأل الملك وزيره وكان له وزير فطن وذكي ويتميز بعقله الرزين العاقل ، فقال له : ما بال الخادم أكثر سعادة مني رغم أنه لا يملك شئ وأنا أملك كل شئ ؟! ودائماً متكدر وسئ المزاج ، فما السبب ؟

فرد عليه الوزير هل تعرف قصة التسعة والتسعين دينار ؟

فاستغرب الملك وقال له لا ما هي القصة ؟

فقال الوزير أعطى الخادم تسعة وتسعون دينار في صرة واكتب عليها أنك تعطيه مائة دينار وسمع الملك كلام الوزير وذهب عند بيت الخادم ، وترك له النقود أمام الباب وطرق الباب وذهب ، ووقف يترقب من بعيد ، ولما فتح الخادم وجد الصرة بها النقود ففرح الخادم ولكن علم إنها مائة دينار ودخل البيت وعد النقود ولكنه وجدها ناقصة دينار فخرج الخادم هو وأهل بيته خارج البيت يبحثون عن الدينار الناقص ولم يجدوه ، وثار الخادم في أهل بيته وغضب غضباً شديداً بعد أن كان هادئ المزاج ، وقال لهم إن الملك لن يخطأ في العدد وأن الدينار قد ضاع منهم خارج البيت ، ثم ذهب في الصباح إلى الملك ، وسأله الملك كيف كان حال يومك ، فأجاب الخادم بوجه عبث وناقم ويظهر على وجهه الإرهاق أنه لم ينم طول الليل هو وأهل بيته ، لأنه وجد عدد النقود تسعة وتسعين دينار وناقص منهم دينار ، وقضوا الليل في البحث

عنه وهو متكرر المزاج ، ولم يجده فعلم الملك بمعنى قاعدة ال التسعة وتسعين .

والحكمة هنا إننا ننسى التسعة وتسعين نعمة وهبنا الله إياها ونقضى حياتنا نبحث عن نعمة واحدة مفقودة ، ونبحث عن شئ لم يقدره الله لنا لحكمة من عنده لا يعلمها إلا الله وحده و نكدر أنفسنا وننسى نعم الله علينا

استمتعوا بال التسعة وتسعين نعمة التى أنعمها الله عليكم حتى تشعروا بالسعادة فى حياتكم ، ولا تنقموا عليها وكل شئ هو قدر ونصيب ولا تجعلوا مفهوم السعادة يقتصر على المال فقط ،لأن المال وسيلة لشراء الإحتياجات فقط ،ولكن السعادة فى الحياة بأرزاق الله الواسعة علينا ،ونعمه التى لا تعد ولا تحصى ،مثل الصحة ودفء العيلة ومحبة الناس والعلم والأخلاق وغيرها من الأرزاق.

قال تعالى : (وأن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لغفور رحيم)
وهناك مثل يقول:

(من فكر فى المفقود حرم الموجود)

السعادة فى الرضا والإمتنان وهذه القصة عبرة لنتعظ منها ونرضى بحياتنا كما هى بأفراحها وأحزانها.

والسعادة أيضاً بالإكتفاء بمن تحب أسرتك وأصدقائك وجيرانك وعملك ليس حباً فقط وإنما حب ووفاء ، لا تبحث عن السعادة فى الشئ المفقود حتى لا تفقد ما بين يديك ولا تشعر بالسعادة ، ولكن إرضى بنصيبك وحياتك كما هى وسيغير الله حياتك للأفضل وعليك أن تسعى وتجتهد لتحصد نجاح تعبك وإجتهادك.



إقترب القنفاذ ..

بعض الناس ضمادات للجروح بتراحمهم وابتسامتهم الجميلة ومعاملتهم الطيبة ، فالحياة ليست تسير على وتيرة واحدة ، ولكن ستجد فيها القسوة والرحمة والحزن والسعادة والأمل واليأس ، وهؤلاء هم مصابيح تنير حياتنا وتهون علينا الصعاب فالحياة تتعثر بنا ولن نتوقف ولكن علينا أن نتعلم الحكمة من القنفاذ التي تعاني من البرد الشديد في الشتاء ، ففكرت أن تقترب من بعضها لتدفأ فكلما تتلاصق يؤلمها وخز أشواكها ، فتبتعد عن بعض فتشعر بالبرد القارس ، فتتلاصق مرة أخرى فيؤلمها وخز الأشواك ، وتحيرت القنفاذ من هذا الأمر إذا تلاصقت شعرت بالدفء ولكن يؤلمها الأشواك ، ووجدت إن الحل هو أن تقترب من بعض ولكن لا تلتصق حتى تدفء ولا تتألم من وخز الأشواك ، بحيث لا تبتعد فتشعر بالبرد ولا تقترب القرب المؤلم ، كذلك الناس إذا إقتربت أكثر من اللازم ستؤلم بعض بأشواك لم نراها ، ولكن من الإنخراط والتفاعل دون انضباط فلنأخذ الحكمة من القنفاذ ولا نقترب الإقتراب المؤلم ، ولكن نقترب إقتراب الدفء والعطاء والأمان ، فنحن بحاجة لوجود أصدقاء حولنا ولكن علينا أن ننتبه حتى لا تغرس أشواكهم فينا فتؤلمنا من شدة إقترابهم ، ولكي نعيش في سعادة وراحة بال علينا أن نحذر من الإقتراب الشديد الذي يقطع العلاقات ، أنت تحتاج لأصدقاء مقربين تهون عليك الهموم والأحزان وتشاركك أفراحك وطموحك ونجاحك ، لا مانع من ذلك ولكن إحذر

التداخل الذي يتسبب في مشاكل كثيرة واحذر عواقب الإقتراب الشديد.

والتعامل مع الآخرين يعتبر فن ، ويحتاج إلى تطوير في الشخصية وتغييرها للأفضل ، ومعرفة عيوبك ومحاولة إصلاحها لكي تكسب قلوب من حولك ولا تكسرها

ويجب أن تعلم إن الناس فيها ما يكفيها من هموم ومشاكل ، وليس عندها وقت لسماع مشاكلك ، والتفكير فيها ولكي تتكيف مع الظروف تحتاج إلى التفكير بطريقة مختلفة وتقدر ظروف الآخرين حتى ترتاح .

رسائل هوجاهه

الناس غير متأهبين لمهاجمتك فلا تفكر فى الإنتصار عليهم ،هم ليسوا خصماً أو عدواً لك فلا تأخذ دور البطل ولا تستخدم الغطرسة والتكبر فى التعامل ،ولكن تعامل معهم ببساطة وتواضع واحترام ، واعلم إننا جميعاً بشر وقد نخطئ وعليك أن تواجه الشخص الذى يضايقك أو عدة أشخاص أنت بخلاف معهم بشجاعة وثقة بالنفس دون خوف أو خجل.

عدم الإهتمام بردود فعل الآخرين من الأمور المهمة التى تحتاج إليها فالعيش فى حياة هادئة بعيدة عن الخلافات والمشاكل ، من أفضل الطرق التى تستخدمها فى التعامل لراحة بالك وهدوء أعصابك وللحفاظ على صحتك التى هى أهم الأشياء التى تملكها ولنفسك عليك حق

إذا كنت تريد كسب ثقة الآخرين لك فيجب أن تكون شخصية مؤثرة ومقنعة بالأسلوب الجميل والتواصل ، وأن تتقبلهم رغم اختلاف الأفكار والآراء وتأثير المواقف وترتيب أفكارك وكلامك وقدرة تعبيرك عن رأيك ،كلها طرق جيدة للإهتمام والتعامل الطيب الذى يجذب الناس إليك

تجنب الجدل واهتم بالحوار الجيد البناء والبعد عن الخصومات والخلافات ومن الأقوال المعبرة عن الحياة وطريقة الكلام فيها:

اختر كلامك قبل أن تتحدث، وأعط للاختيار وقتاً كافياً لينضج الكلام، (فالكلمات كالثمار تحتاج لوقت كافٍ حتى تنضج

الحياة جميلة بالصحبة الطيبة بالصفاء والنقاء

توجد حكمة تقول:

(صديقك من يصارك بأخطائك، لا من يجمّلها ليكسب رضاك)

نعم الصديق الحق هو الذى يواجهك بعيوبك ليس بطريقة النقد السلبي ولكن نقد بناء ويحاول معك تخطى الأخطاء وحل المشكلات

(صديقك الحق صديقك وقت الشدة)

المواقف هي التي تبين الصديق الحقيقي هو من يكون جانبك في السراء والضراء ، ولكي لا تتعرض لصدمات لا تتوقع الكثير من الآخرين، كن كالقنفذ لا تقترب أكثر من اللازم ويؤلمك القرب ولا تبتعد البعد الذي يؤذيك

اقترب ولا تلتصق...!!



التقبل ..

أجمل ما تمنحه للآخرين هو التقبل لأنه شعور جميل حين تتقبل من أمامك رغم مزاجه المتغير وتتقبل رغبته في العزلة أو الصمت أو شكله الباهت المنطقي وهو محبط أو متعب وتتقبله من غير أن تستهين به وبسبب حزنه جميل أن تجد من يتقبلك ويمدح صفاتك ولا يذكر عيوبك ، ويهتم بأدق التفاصيل متقبل العيوب ومنصت لحديثك ويسعى لإسعادك ولا يحاول جرح مشاعرك ، الأشخاص التي تحاول على تقوية العلاقات ومنح فرص للآخر ، اليدين التي تحاوطك وقت حزنك ومخاوفك وفي عز وحدتك وتكون سند لك متقبلك بكل صفاتك ، وتفهمك جيداً و تشبه روحك إنهم الأشخاص التي تشعر معها بالأمان ولا تشعر معها بأى قلق ، هي تؤمك التي تكملك وتونس وحدتك ، ما أروع هؤلاء الأشخاص في حياتك ! . إنهم أشخاص أسوياء نفسياً لا تكسرك ولا تقلل منك وترضى بك كما أنت ، هي من تشعر بغياك وتتمسك بوجودك يعرفوا الأصول والجدعنة يدعموك ويسعدوا بإنجازاتك في حياتك هي من تتقبلك ولا تستهلك من صحتك ووقتك وتفكيرك ، ولا تضع طاقتكمن يتقبلنا ويقف بجوارنا أمام هموم الدنيا ويساندنا في عثراتنا ، هم من يدركون قيمتنا وعدم وجودنا يفرق معهم كثيراً ومكانتنا كبيرة عندهم ، هم من تحلو الحياة بهم ، إنهم لا يفرطون في العتاب والشكوى بل يضحوا من أجل بقاءنا ومن يتقبلوا حديثنا ولا يعتبرون كلامنا تنظير بل تتقبل النقاش وتفهم وجهات النظر ولا تسئ الظن فيك إنهم يفهموك دون شرح وتبرير ، ولا يتعبوك بالتحقيق في كل موضوع إنهم لا يحاسبوك على أفعالك وتصرفاتك ويتغاضون ويتجاوزوا أى خلاف ، هم من يطبطبوا عليك في أزماتك وتتحدث معهم بطبيعتك دون خوف من سوء فهمهم لك فهم من يفهموك من غير أن توضح ولا يبالغوا في اللوم عليك ، إنهم أصحاب النفوس الصافية والنية الطيبة السليمة ، نحن نحتاج إلى هؤلاء لنحلى بهم حياتنا ويهونوا علينا الطريق

والضغط.

الأشخاص التى تركز على مميزاتك وتترك عيوبك ، من ترسم الإبتسامة على وجهك ، من تتقبل إنتقاداتك بصدر رحب ، من تهديك المحبة وعندهم سلام داخلى ، ذات القلوب البيضاء النقية لا تعرف حقد أو كراهية أو أنانية إنهم يظهرها فى المواقف وتظهر طبيعتهم واحترامهم وإهتمامهم بك إنهم العوض من الله والونس الذى يؤنسك تمسك بهم فى زمن زاد فيه التخلّى والتجاهل والزيف ولا تبخلوا على من حولكم بالكلمة الطيبة فالجميع يحتاج لكلمة حلوة وابتسامة جميلة لتقاوم بها ضغوط الحياة ، معظم من أقدم على الإنتحار كان بسبب الأشخاص التى تتعامل معها أكثر من مشاكل الحياة فاستسلموا وضعفوا بعد المعافرة والمحاولة و لأنهم واجهوا الخذلان والنقد والغياب والتخلّى والسخرية والإستهزاء وكسرة القلب من العشم الزائد الذى صدمهم لم يجدوا من يستحملهم ويتقبل طباعهم وشكلهم وطريقة كلامهم ولم يجدوا فى الدنيا غير الصدمات وصفعات الحياة، لا تؤلموا أحبابكم وتجرحوهم وتخذلوهم بل حافظوا عليهم ولا تبخلوا عليهم بالمحبة والمعاملة الطيبة وأكرمواهم بكلمة رقيقة فالكل يمر بلحظات ضيق وملل وأزمات فهى دنيا وليست جنة فلا تضغطوا عليهم يكفى هموم الحياة ومصاعبها وراعوا مشاعرهم واجبروا خواطرهم.

كُنْ بأخلاقك باقة من ورود الحياة ، سحرها الحياء ولونها الأمل ورحيقها التوكل على الله وعطرها إحترام الآخرين.



المدوء والسكينة ..

إن الشخص الذى يتمتع بالصمت بالهدوء والسكينة والاستقرار النفسى وحديثه الجميل ، وقوة عباراته هو الذى يملك قلوب الجميع فلا تدع للفراغ مكان فى حياتك بل إملأ وقتك بشئ ممتع ومفيد واحرص أن لا يسيطر عليك الإحباط وبالأمل تسعد والعمل ولا تياس فبالإبتسامة والصبر تتحقق الأحلام وتتخطى

الصعاب وبرغم كثرة الضجيج حولك إلا إن داخلك السكون.

فى بعض الأحيان يكون الهدوء والصمت أفضل من الكلام وخاصة فى بعض المواقف التى يستحب فيها السكوت ولا يحبذ فيها الكلام والصمت يمنح صاحبه الوقار والإحترام من الآخرين وعلى كل إنسان أن يكبح جماح نفسه ويتحكم بها خير من أن يرد على غيره بسوء ويصمت فهذا التصرف دليل على حسن عبادته وطاعته لله كما قال الله تعالى (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس)

وهذه الآية الكريمة تدل على إن من يكظم غيظه ويعفو عن الناس له عند الله أجر عظيم.

وأيضاً عندما تصمت فى مواقف تستحق الصمت ولا ترد على شخص عنيد أو متكبر ولا تضيع وقتك فى الرد عليه أفضل مثل الحديث قال رسول الله (ص):

(من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت)

والشخص العاقل الواعى الناضج الذى يدرك ويفهم حديثك هو من ترد عليه لأن عقله واعى ويستطيع فهم مقصدك جيداً ولا يظن السوء فى حديثك معه

وإذا كان الشخص يتحدث فى غيبة ونميمة عن الآخرين فلا ترد عليه الموضوع لا يخصك فلا تتحدث إلا فيما يعنىك فقط

(من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه)

وعلى الإنسان الواعى أن يحفظ لسانه عن الغيبة وتفشى الأسرار ونشر الشائعات الكاذبة بين الناس ليحترمه الجميع ويحافظ على هيئته بينهم

ويسألونك عن حب العزلة قل هي راحة من غيبة وفرار من نائمة، ورحمة (بالفؤاد من خذلان، ودرء من سقطات اللسان ورحمات من القيل والقال

ومعن هذه الحكمة إن فعلاً الهدوء والصمت والعزلة أحياناً تكون راحة برغم شعور الوحدة الذي ينتابنا ولكن تصون نفسك وكرامتك عن أشياء كثيرة فهو رقى بالنفس وتبعد فيه عن القيل والقال، كما في هذه المقولة:

(إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب)

وأن تكون إنسان فالإنسانية عطاء وعطاء الآخرين يكون بالحب والمودة وإبتسامة صافية فنحن لا نحتاج إلى المال للعطاء ولا نحتاج إلى شعارات في الحياة نحن نحتاج إلى إحساس بالآخرين وأن نشعر بالأمهم ونمنحهم الحب دون نفاق أو رياء مثلما نريد منهم ذلك ، فتلك هي الإنسانية فأفضل شئ تهديه للآخرين هو السعادة والمحبة ، وأن تسمو بنفسك وتثق إنك فعلاً إنسان لكى تعيش فى هدوء ، ابتسم فى وجه جميع من حولك ورحب بهم واحترمهم وتحدث معهم بلطف ولين وتغاضى عن الهفوات وزلات اللسان ، واصفح عن الآخرين وتقبل النقد والإعتذار والأعذار وساعد الآخرين لو تستطيع مساعدتهم فى شئ بإمكانك عمله لهم دون إنتظار شكر أو مقابل فهو لله وسيرد لك أضعاف من الله (ومن يعمل مثقال ذرة خيراً يره)

الهدوء يساعدك على التركيز فى العمل أو الدراسة فالصمت أبلغ الكلام وليس دليل ضعف بل قوة شخصيتك وثقتك بنفسك ويجذب لك قلوب الآخرين لحسن إستماعك لهم

(فى الهدوء نعيم، وفى الصمت حياة، وما بين الأثنين تفاصيل لا أحد يدركها)

الهدوء يساعدك على أن تكون إنسان سوى متوازن نفسياً ، لإنك تعطى الفرصة لغيرك بالحديث وتستمع له وتهتم به، وتفرح لنجاحه ولا تقارن نفسك به الهدوء يجعلك لا تحب المدح فى نفسك ولا تتحدث عن ممتلكاتك وأموالك بل تكون متواضع وبسيط فى التعامل وتشكر من له فضل عليك ،ولا تسخر

من أحد سيجعلك بشوش الوجه ومرح لا تحمل الهم والحزن ، بل أكثر عقلاً
لتفكر فى حل المشكلات والضغوطات التى تواجهك فى حياتك ، ستتعلم من
الهدوء قلة الغضب والإنفعال وعدم التصرف بطريقة متسرعة تغضب الآخرين
منك ، للهدوء فوائد كثيرة فهو أجمل صفة يتحلى بها الإنسان فالصمت لغة
جميلة (والصمت لغة العظماء) فعلا

الهدوء يجعلك مثل سكون الليل تهمس بالجمال والنقاء والهدوء النفسى
عندما تشعر بالراحة

قلة الكلام ليس جهلاً أو نسيان أو عدم القدرة على الرد ولكن بعض الأحاديث
لا تستحق الرد عليها وتحتاج إلى بعض من التجاهل

الهدوء يمنحك لحظات التأمل وتستطيع أن تكون إنسان بارع عندما تتعلم كيف
تصغى جيداً لغيرك.

نحن نحتاج إلى الحفاظ على هدوء أعصابنا والبعد عن الضجيج والصراخ
الذى لا فائدة منه.

ستلجأ إلى الصمت فى بعض الصدمات والمواقف التى تقابلك فى حياتك
وستجعلك تحب أن تخلو بنفسك وتفكر وتتأمل ما يحدث لك

ستنمو مواهبك وتطور للأفضل مع الهدوء ولا تنشغل إلا فى عملك وتركيزك
على نجاحك وإهتمامك بأشياء مفيدة فى حياتك.

عندما يرتاح ضميرك ستشعر بالهدوء وتبعد عن النقاشات الحادة وتحافظ
على هدوء أعصابك عند التحدث مع الآخرين فالهدوء ميزة من أجمل
المميزات التى تتصف بها .



تحلى بالهدوء والإسترخاء وابتعد عن الضوضاء والقلق والتوتر فالهدوء
يمنحك التقبل للأشياء التي لا تستطيع تغييرها وأيضاً يعطيك القوة لتفكر في
التجديد والتطوير والشجاعة على الإقدام والنجاح

الإنسان الهادئ له تأثير قوى على النفوس الغليظة ويستطيع كسب القلوب
بدل من العنف الذى يولد عنف فبالهدوء تفوز بمحبة الآخرين

(الهدوء يطفى الغضب كما يطفى الماء النار)

كن هادئ ومتفائل وتحدث بلباقة واختار كلماتك جيداً حتى تجذب قلوب
الآخرين



أيام زمان الجميلة ..

كانت الحياة بسيطة زمان والناس بتحب بعض وكانت الناس تتصف بالأصل الطيب والإحترام المتبادل والتواضع كانوا بينهم المحبة والتآلف والتكافل وكان فيه زمان الإنسانية والرحمة، كانت النفوس صافية والنوايا حسنة، كان فيه تعاون بينهم ومراعاة المشاعر، ولا كان فيه كراهية ولا خصام ولا عداوة كان فيه معاملة طيبة بين الجيران والأصدقاء، وكان فيه ود بين الجيران ويبسلّموا على بعض، وفي المواسم والأعياد يبهنوا بعض ويتبادلوا أطباق الحلوى والكحك ومثل ما شاهدناه في فيلم غسل إسود لما بين لنا الروح الحلوة في التعامل والطبق الذي يتبادلوه الجيران طول شهر رمضان والأعياد، وكان فيه لمة حلوة ولا حد يتكبر على حد ولا حد يتعالى على التاني، كانت الحياة بسيطة ومتقاربة وكل واحد عارف البير وغطاه كان لا معايرة ولا غرور، وكانوا بيصونوا الأسرار وبيقفوا جنب بعض في الأزمات، ويهنوا بعض في الأفراح، ويقوموا بواجب العزاء في المناسبات الحزينة كان لما حد يتوفاه الله الناس ما تشغلش التليفزيون مراعاة لمشاعر الجيران، حتى بعض الأكلات كانت ممنوع تتعمل لأن كانوا بيعتبروها دليل على الفرحة وكانوا يراعوا لبسهم، وكان الصغير يحترم الكبير والأولاد تحترم آباءهم وأمهاتهم، وتقدير المعلم وإحترامه، وكانوا يهتموا بالدراسة والمذاكرة، وكان برغم عدم وجود دروس خصوصية ومع ذلك كان الطلبة متفوقين ومهتمين بمذاكرتهم، والمعلم يدرس للطلبة بضمير، وكانوا الأزواج يحترمون الزوجات، ويهتمون بالأبناء، ويتجمعون على مائدة الطعام بميعاد الغداء والعشاء، ويتجاذبون أطراف الحديث أثناء تناول الطعام، وكان الزوج بعد الغداء يأخذ فترة نوم بعدها يستيقظ ليشرب الشاي مع زوجته في البلكونة وتحكى له عن يومها وأحوال الأولاد وهو يستمع باهتمام ويحدثها عن عمله وكيف قضى يومه وكانوا يشاهدون معاً المسلسلات والبرامج الجميلة، عكس هذه الأيام بعضهم مشغول عن زوجته وأولاده ولا يستمتع بلمة الأسرة ومنهم من يجلس في المقاهي يتحدث في التفاهات ويغتاب الآخرين ويشرب السجائر والشيشة التي

تضر بصحتهم ، وأما الآن ليس الجار للجار والأصدقاء بيقاطعوا بعض والجيران لا تعرف بعضها حتى السلام لا يردون عليه في هذا الزمن الجميع مشغولين بحياتهم فقط يعيشون بمفردهم، ولا يهتمون بالآخرين وانتشرت الغيبة والنميمة والحسد وكل شخص يخاف على حياته ولا يحكى لأحد ، كان زمان فيه بيت عيلة يتجمع فيه الأسرة مع الأجداد والأحفاد ويقضون يوم جميل وكان فيه كبير العيلة والكل يحبه ويقدره ويستشيروه في أمورهم ويأخذوا بنصيحته ، وكان فيه إحترام للأخ الأكبر وكان الأخ بمثابة الأب يهتم بأخواته الصغار والآن أصبح قطع الأرحام أمر عادى والجميع مشغول بعملهم وأولادهم وحياتهم، كان زمان احترام كبار السن وأن يقوم الشباب ليجلس مكانه في الأماكن العامة أو المواصلات عكس هذه الأيام الشباب لا تهتم كثيراً بكبار السن ، وكان يساعدوه في حمل حقيبته ، كانوا يحترموا ابنة الجيران ويعتبروها مثل أختهم والآن انتشرت المعاكسات ، ونخاف على البنات وكانت زيارة المريض واجب واهتمام من الجميع وكان لو فيه عروسة في العيلة الكل يزورها ويهنيها ويقدموا لها الهدايا ، ولو فيه مولود في العيلة الكل يبارك ويهنئ، كان فيه مجاملات من القلب بحب وصدق كان فيه أصول وواجب وذوق كان فيه زمان ولاد الأصول ، كان فيه زينة رمضان والسهر والعزومات والمسحراتى والسحور وبائع الزبادى وقدرة الفول ، وفرحة العيد ولبس العيد الجديد والكحك والبسكويت والكل يقعد يعمل في البيت ، كانت الإبتسامة صافية والضحكة من القلب والروقان والهدوء كنا بنسمع أم كلثوم وعبد الوهاب وعبد الحليم لكن الآن المهرجانات والصخب والأصوات العالية ونتعصب من أقل كلمة كان زمان لا عتاب ولا لوم والكل بيلتمس الأعذار لكن الآن تدقيق وتحقيق لمعرفة كافة التفاصيل ، كان زمان الكل بيتحمل بعض وفيه صبر وصون العشرة أما الآن فراق وخصام ولا يوجد طول البال وخلافات بين الأهل والأصدقاء والجيران ومحتاج تبرير لكل الأفعال والتصرفات ، كان زمان راحة بال و محبة وذكريات جميلة لا تنسى ، أما الآن الجميع في دوامة الحياة مشغول بضغطات الحياة والأعباء ، الزمن يتغير كثيراً ويأخذ من عمرنا وصحتنا أجمل اللحظات ، كان الرجل يلبس بدلة والسيدة

رسائل موجهة

فستان كان زمن جميل ويقولها يا هانم وتقول له يا بيه كان فيه احترام ،ورقى
فى الكلام ، كان فيه نعم وحاضر والأولاد يسمعوا الكلام ، كان فيه عادات
وتقاليد وعيب وما يصحش كان فيه أصول والأصيل لا يتعدها كان فيه
الجدعنة والآن كل واحد بيقول وأنا مالى ، كان فيه حنية وطبطقة ، وكان كل
واحد فى حاله وكان فيه حسن ظن أما الآن بعض الناس بتدخل فى حياة
الناس وسخرية وإستهزاء وسوء ظن وفهم ، كان زمان الناس تعرف بعض
وتقدر بعض وتفهم بعض من غير تعب فى الشرح والتوضيح والمقصود من
الحديث ، راحت الأيام الجميلة راح خير زمان وليت الزمان يعود مرة ثانية
بأيامه الحلوة .



إلماحة الحسابات ..

وأنت فى رحلة حياتك ستعيد حساباتك وعلاقاتك فأنت المسئول عن ذاتك وعن صيانتها فحافظ عليها فستمر بدروس قاسية وستعيد النظر فى فهم الأشخاص من حولك فبعض الأشخاص يمرون فى حياتك على هيئة دروس تتعلم منها كيفية التأقلم مع الحياة وإختلاف الطباع ومواجهة الصعاب ورد فعلك على تصرفات الآخرين وقدر ذاتك واجعل من المحنة منحة ونحن نعيش فى الحياة ونكبر فى العمر ونجد إن دائرة الأشخاص المقربين تقل وتضيق بينما تتسع دائرة المعارف ونتعرف على أشخاص جدد تدخل حياتنا وتخرج منها لأسباب كثيرة فتجد أحداث الحياة تصفى علاقتنا بالآخرين دون تدخل إرادتنا فتقلع أشخاص وتجلب أشخاص والقليل من يمكث معنا وعليك أن لا تركز على سلبيات الحياة وتكون ضحية بسبب فقد الأشخاص بل ركز على ذاتك وثقتك

بنفسك وزيد من وعيك وإدراكك للأمور والإحتياجات النفسية

والشخصية ولا تجعل الشخصيات التى تكرهك تتحكم فيك أو تصبح مثلها إحترم نفسك وابتعد عن الأشخاص السلبية وانظر للحياة بشكل أعمق فستجد مواقف كثيرة فى الحياة تواجهها فلا تستنزف طاقتك النفسية فى التفكير فى خسارة الأشخاص ولا تدخل معارك معهم بل اقترب من الأشخاص التى تحافظ على بقاء الود بينكم .

نحن نحتاج أن ننظر للأمور بنظرة مختلفة وننتقد فيها ذاتنا قبل أن ينتقدنا الآخرين ونحولها إلى إنتقاد بناء ندرك فيه ذاتنا بدون أنانية وحب للذات حتى نحقق العدالة فى كل الأمور حولنا وعندما نتسم بهذه النظرة الإيجابية للأمور سنبتعد عن السلبيات والمناقشات العقيمة التى تفقدنا الكثير وسنتحلى بالصواب فى كل الآراء وسنعيش نهتم بالأشخاص التى من حولنا سعداء وحسن المعاملة والرضا بكل شئ فلا تضع وقتك الثمين فى رأى الآخرين فيك أو التفكير فى المستقبل أو فى الماضى فنحن لا نملك التأثير على هذه الأشياء ويجب أن تنظم حياتك وأولوياتك بالطريقة الصحيحة فى تحقيق أهدافك وإنجازاتك فى الدراسة والعمل فى الزواج والأولاد فى عبادتك وصلاتك وفى المحافظة على صحتك وفى ممارسة هواياتك كالقراءة أو الرياضة أو الرسم

رسائل هوجه

وغيرها من الهوايات المفيدة لإستثمار وقتك و ركز على الأشياء التى تستطيع أن تجتهد لتنجح فيها ولكن المستقبل بيد الله فلا تهدر وقتك فى القلق فى التفكير بالغد لا تنوّه فى دوامة الحياة وركز على الإهتمام بالأولويات فى الحياة لتضح لنا الرؤية وتظهر إذا نظرنا بنظرة تقدير للأشياء والأشخاص ولأنفسنا وطريقة التعامل معهم

نحن ننجذب للأشخاص التى تتآلف أرواحنا معها وتتوافق طباعنا وأفكارنا معها وننفر من بعض الأشخاص التى تبتعد عنا وننتعلق بمن يفهمنا ويستمع لنا.

وعندما نرتقى بأنفسنا ونستغنى ونتغاضى سنعيش نستمع بالحياة سعداء راضيين ، فالتغافل يكون من أجل بقاء الود مع الآخرين فهو قوة وليس ضعف ولكن إذا إستغفلك الآخرين فهو ضعف ولكن عندما يزيد وعيك وتذكر كم الأشخاص التى خذلتك والتى ساندتك واستطعت التعامل مع كل منهما وتحديت الظروف ووقفت أمامها ستشعر بالثقة والقدرة على مواجهة الحياة وصفعاتها وتتعلم العطاء وأنت سعيد وراضى والتسامح والسلام الداخلى والتغافل هو حماية للعلاقات حتى لا تنقطع والحفاظ على الود والمحبة فهى من أجمل الصفات التى يتحلى بها الإنسان حتى لا يخرج من أمامه ويلتمس له الأعذار.

ولا تسمح لأحد أن يخترق خصوصياتك فالأشخاص التى تراعى خصوصياتك وحريتك الشخصية هم أشخاص يجب وضعهم فى دائرة إهتمامك هم من يحافظون على كرامتك ويعطونك الأمان وأنت بجانبهم يعلمون الواجبات والحقوق ويلتزمون بها غير الأشخاص التى تتدخل فى شئونك فهذا معناه إنك لا تعتزل هذه الأشخاص وتبتعد عنهم ولكن يجب وضع حد بينك وبينهم فى التعامل لمراعاة شعورك هناك من يحاسب الآخرين على عدم الشعور بهم رغم انهم لا يفصحون عما بداخلهم حتى يتسنى الشعور بهم.و هناك من يأخذ موقفا من الآخرين دون الأفصاح عما بداخلهم ناحيتهم ، ظنا منهم ان الابتعاد

عقاب و انهم سوف يعرفون خطأهم وحدهم و نحاسب الآخرين حينما يتجاهلون معاناتنا رغم علمهم بها. و نبتعد حينما نفصح عن كل ما يضايقنا ويتم الحوار و يصمم الطرف الآخر على موقفه . البعض يتجنب الوضوح و يفضل إلقاء اللوم أو تغيير المعاملة و الابتعاد. و هذا يؤثر سلبا فى العلاقات بين البشر.

ونحن لا نتخلى عن الآخرين بكل سهولة ولكن أفعالهم وتصرفاتهم تجعلنا نعيد الحسابات ونتمسك بمن يتمسك بنا ويحترمنا ونبتعد عن الذى يبتعد عنا.



النضج العقلي ..

إن النضج العقلي هو عندما تصنع سعادتك بنفسك دون تدخل أشخاص أو الإعتدال عليهم فالأشخاص متقلبين المزاج وممكن أن يغيبوا عنك بدون أسباب أو مبرر قوى ولكن عندما تعلم خداعهم وتتغافل وتتغاضى وتبتسم وتتأقلم وتتجاهل فقد وصلت بالفعل للنضج العقلي الذى يقيك من الحزن الذى يؤثر على نفسك ويؤذيك نفسياً وصحياً فالنضج العقلي عندما لا يهيك أحد غير ذاتك ولا تهتم بغياب أحد أو حضوره بل يهيك شأنك وتركيزك على ذاتك ولا تهتم بأى شئ آخر وعندما تتفادى كل الأمور المزعجة فى حياتك وأن تعطى ظهرك لمن لا يستحقك فصديقك الحقيقى هو الصديق الذى يقف بجانبك ويساعدك على تحسين مزاجك وتعديله ويغير نظرتك للحياة للأفضل لأن الصديق هو من يعطيك الأمل والتفاؤل فى الحياة.

إن من أقوى مراحل النضج العقلي والعاطفى ، أنك لا تتأثر من أى حديث ، ولا تكون أكثر حساسية، بل تتميز بأن عندك ثقة بالنفس ، وقوى الشخصية لا يؤثر فيك أى كلمة من أى شخص، والدنيا لا تقف على أحد .

إننا بحاجة للخلافات أحياناً لمعرفة ما يخفيه الآخرون فى قلوبهم قد تجد ما يجعلك فى ذهول وقد تجد ما تنحني له احتراماً

النضج عندما لا تفسر ما يحدث حولك من الآخرين ، ولا تدقق بل ترحل فى صمت ، فالشخص الذى يتغير معك ومعاملته تتغير هو من تتركه دون عتاب وقتها تشعر بالنضج العقلي لأنك أدركت أن مكانتك عنده قلت ، ولم يبق على هذه الصداقة فتتحكم فى مشاعرك اتجاهه فهذا هو النضج الفعلى عندما وجدت تغيير فى تصرفاتهم وأسلوبهم معك .

فالنضج العاطفى هو فهم الحياة جيداً بأكثر عقلانية ولا يستطيع أحد أن يتحكم فيك أو يؤثر عليك.

والنضج العقلي هو تعلم فن التخلّى عن الأشخاص والأشياء فى الحياة التى تعتقد أنك لا تستطيع العيش بدونها ، عندما تعيش الواقع الذى يلائمك ستسعد به وبالتفصيل حياتك فيه وليس كما يريد الآخرون عيش حياتك وأسعد بها كما

تريد أن تكون ولا تجعل أحد يتحكم فى سعادتك ، جالس من يعطيك قدرك ولا تجامل أحد على حساب كرامتك ولا تخسر نفسك

والنضج الإنفعالى هو أن تتحكم فى إنفعالاتك مع المواقف التى تمر عليك كل يوم فى الحياة وفى ردود أفعالك وتصرفاتك .

والنضج الإجتماعى أن تستطيع تكوين علاقات إجتماعية ناجحة وتتكيف مع الظروف وتتواصل مع الأشخاص فى المجتمع رغم إختلاف الطباع والطبقات دون خوف أو تعقيدات.

والنضج هو أن تستطيع أن تأخذ قراراتك بنفسك من غير سيطرة أحد أو التحكم فى أخذ قراراتك فتشعر بالحرية والقدرة على التحكم فى ذاتك دون تدخل أحد وتفكر بعقل وحكمة فى إتخاذ القرار المناسب فى مصيرك فالنضج هو أن تفهم الحياة رغم التناقضات التى فيها وتشعر بالإستقلالية

النضج فى سن العشرين إلى الثلاثين وهو سن الرشد الذى تكون فيه أكثر طاعة لله وهو سن النضج العاطفى واختيار شريك الحياة وتكوين علاقة عاطفية وتكوين صداقات فى الجامعة وزملاء العمل وتكون صداقات دائمة وناجحة

النضج فى سن الثلاثين من العمر وهو سن الإنجازات والعمل مرحلة الطاقة والعطاء وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة ونجاح فى العمل والزواج وتربية الأولاد والتقرب من الله والإهتمام بالأصدقاء هو سن الحيوية والنشاط

النضج فى عمر الأربعين فيما فوق يكتمل فيه نضج الإنسان فيتصرف بحكمة ويكون أكثر خبرة وكفاءة من السنوات السابقة فهى مرحلة مميزة بالقيادة والثبات.

لا تهدر لحظات عمرك الثمينة فى تحسين صورتك فى أعين الآخرين فالنضج الحقيقى فى جمال الحياة وأن تعتنى بنفسك وصحتك وأن أشخاص يمرون بحياتك لتتعلم كيف تميز بين الخطأ والصواب ولا تضطر للتعلق على كل تصرف تفعله ولا يبهرك كلام الآخرين ولا يؤثر فيك ولكن تنظر لأفعالهم وتصرفاتهم معك ولا تجامل أحد وأنت غير مقتنع بأراءه وأن ترتقى بنفسك

فى كل المواقف التى تقابلك ولا تبالغ فى الإهتمام بمن لا يهتم بك فالنضج الحقيقى عندما تدرك إنك ستنسى كائنك لم تكن وأن الأشياء الجميلة فى السابق لن تجدها حالياً بنفس الجمال وأن تكون ممتناً للجميع فالنضج إختيارك والخلافات هى أصدق لحظة تدرك بها مكانتك عند كل من حولك هناك من يلمتس لك العذر وهناك من يفضحه الخلاف ليظهر ما كان مستوراً فى القلب

تواصلوا مع أصحابكم فالصاحب الوفيّ مصباح مضيء قد لا تُدرك نُوره إلا (إذا أظلمت بك الدنيا).

من أقوال الحسن البصري

عيش حياتك سعيداً وأضحك على أى حماقات ولا تتذكر الأشياء المؤلمة وغداً ستُذكر أن الشدائد كاشفة لكل ود مصطنع و تذكر من يسعدك ويكون بجوارك فالعمر لحظة فأسعد بها ولكى تعيش الواقع الأجمل تذكر إن كل شئ مضى هو درس نستفيد منه وليست خيبات نحملها على عاتقنا ، سلاماً للذين ينشرون الإخلاص والود لمن حولهم .



روعة الحياة ..

نحن نكتمل ببعضنا البعض فما أجمل الاختلاف ! اختلافنا هو روعة الحياة وسر جمالها في التوازن أننا لا نعيش في وحدة وإنزال عن الآخرين أو نغمس ونذوب في بعضنا البعض ونفقد شخصيتنا ونحن نتميز بالاختلاف ، لأن روعتها في أن نكون عكس بعض وتظهر روعة الحياة، في وجود أصحاب القلوب الطيبة النقية البيضاء ، أصحاب القلوب الصافية التي تتميز بالوفاء والصدق ، وتتجلى في روعة معدنهم الأصيل الطيب ، وروعة سيرتهم العطرة بين الناس وأخلاقهم الراقية العالية ، كالعطر يفوح بين الناس حتى وإن غابوا لن تغيب سيرتهم العطرة ، سنعيش في الحياة مرة واحدة وسينتهي السباق فتعلم من دروس الحياة ولا تخاف منها ، واسرق من العمر حياة ، ولكي تعيش سعيد مرتاح البال ، لا تنتظر من يسأل عنك أو يهتم بك ، ولكن مستعد للصدمات من الأشخاص التي حولك ، ولا تجعل شئ يؤثر على نفسك أنت مخير ولست مسير ، وعليك أن تختار بنفسك الأشخاص التي تتعامل معها ولا تهتم بتقصير الآخرين ، ولا تنتظر منهم مساعدة ولكن تعلم العطاء دون انتظار مقابل أو شكر على جميل ، وسيجازيك الله خيراً على مساعدتك لغيرك لا تجعل أى مشكلة تمر بها تؤثر عليك وتتوتر وتقلق لا تحبط من أسلوب الآخرين معك تقبل الحياة بكل الأشخاص وبكل الاختلاف ولا تضعف أمام ضغوط الحياة ، ابتسم للحياة ولا تبالي ، الحياة تحتاج منك تجاهل لبعض الأشخاص ولبعض الأمور المزعجة ، لا تتهم الأشخاص والظروف في الحياة أنها تتحدأك لأنك لو حاولت أن تفكر جيداً ستجد أن العائق الحقيقي عن الإستمتاع بحياتك هو بداخلك ، غير فكرك ولا تحمل الحياة سبب مشاكلك وغير وجهة نظرك للأمور ، روعة الحياة في إهتمام من يشاركك الحياة ويتقاسمها معك بأبسط التفاصيل في حياتك ، فالحب والإهتمام سر سعادتك في هذه الحياة إهتم بمن يهتم بك ، روعة الحياة في إهتمام الأشخاص القريبين من قلبك ، روعة الحياة في جمال أعمالك وإبتسامتك التي لا تنسى في حياتك أو حتى بعد رحيلك فالموت ينهي حياتك ولكن لا يستطيع أن ينهي روعة

أسلوبك وطبعك الجميل الذي سيتذكره الجميع ،

رسائل هوجه

وتكون الغائب الحاضر فى كل مكان مريت فيه ، فلا تتبدل ولا تتغير مهما تغيرت الأحوال والظروف كن صاحب القلب النقى ، مهما قست الحياة عليك

والصداقة الحقيقية تمنح الحياة روعة وجمال ،حيث تتقارب الأرواح وتمتلئ بالحب والوفاء ،فحافظ على أصدقائك المخلصين لتزداد حياتك جمال وسعادة إن روعة الحياة بوجود الزوج الطيب والأولاد البارين والأصدقاء المخلصين والجيران المتعاونين وزملاء العمل المحترمين، وأهم شئ أن تهتم بعلاقتك بالله سبحانه وتعالى ليسر لك حياتك ، ولا تجعل فى قلبك غلاً أو حقد لأحد فى رحلة الحياة سنصاحب الكثير ونتجاهل كثيرين فالحياة تلهو بنا، تلعب بنا الحياة وتسخر منا.

يقول احسان عبد القدوس:

(أنا الخير والشر معاً أنا إنسان)

وهذا معناه إن الأشخاص ألوان مختلفة وطباع مختلفة فلا تجد شخص مطابق للآخر ، لونه أبيض فقط أو إسود

ستجد نفسك فى لحظة من حياتك لا تحب أن تدخل فى نقاشات حادة مع الآخرين وتلجأ إلى الصمت وتسعى إلى الهدوء والسعادة ، ما أجمل أهل العقول الراقية التى تحلو الحياة بالتواصل معهم ووجودهم بجانبنا دائماً

نحن اكتفينا بأشخاص كثيرة على هيئة دروس لنا فى الحياة ونحن نحتاج الآن لأشخاص يكونوا لنا روعة الحياة لا يتركونا بمفردنا ولا يتخلون عنا فى الشدة ولا يجرحون مشاعرنا بكلمات جارحة وندعو الله حسن الاختيار والبعد عن الإختيارات الخاطئة وخيبات الأمل فى الحياة وأن يعوضنا خيراً عن كل الخسائر فى الحياة وأن يمنحنا من يجبر بخاطرنا ويراعى مشاعرنا كن شخص متواضع وتلقائى غير متكلف لا تتصنع، وتحدث بطبيعتك عيش حياتك ببساطة لتستمتع بها ، روعة الحياة فى إنسان راقى بطباعه الجميلة جامل ولا تنافق واحترم الآخرين ولا تستهزئ بأحد ، الحياة ستعلمك إن

بعض الأشخاص عابرون فى حياتنا ولن يبقى معك سوى من يعرف حقيقتك فلا تبالغ فى مدحك لصديق ثم تصدم بالخذلان ، نضج الإنسان لا يقاس بالسن وإنما بمدى قدرته على مواجهة مشاكل الحياة، وتوقع الخير دائماً وأنتك ستجد أشخاص تشبهك فى الطباع وترتاح فى التعامل معهم ، اترك أثر جميل فى قلوب الآخرين ولا تقارن بينك وبينهم ولا تتحدى غير نفسك ، المواقف والأفعال هى التى تصنع قيمة الأشخاص فلا تتصرف من غير تفكير ولا تتسرع فى أى أمر ، تمهل وحافظ على أن يكون لك أثر طيب فى نفوس الآخرين ، لا تحاول أن تُغير من أحد حتى يلائمك، ولا تُغير من نفسك لتلائم غيرك، خُلقنا مختلفين للتكامل، وليس لنتناسخ فالاختلاف جمال آخر .! فالأشخاص التى تمنحنا الطمأنينة والراحة النفسية والأمل هم من نجدهم يسعدونا وبجانبنا ، وكن قنوع بما لديك ولا تبحث عن الأجمل فتفقد السعادة بما تملك ، ولا تكن مغرور و لاتعش عارضاً نفسك للناس منتظراً من سيعجب

بك فقيمتك ليست فى الآخرين قيمتك بداخلك أنت والثقة بالذات تحييك ملكاً

روعة الحياة فى أشخاص تحبك وتخاف عليك وتطمئن على صحتك وتطبطب عليك عندما تكون متضايق حافظ عليهم وإمسك فيهم جيداً لن يعوضوا ولن يقارنوا بغيرهم



فن التعامل مع المرأة ..

يعتبر الحب جزء في حياة الرجل ،بينما الحب هو كل شئ بالنسبة للمرأة فالمرأة عاطفية أكثر من الرجل ،غير الرجل عملي ،ويفكر بعقله ، وليس بقلبه مثل المرأة لذلك تجد هذا الاختلاف يتسبب في ظهور المشاكل بينهما. والرجل الذكي هو الذى يدرك كيف يحتوى زوجته ويبتكر طرق جديدة فى اكتساب قلبها ،فالزواج السعيد ليس الذى تتزوج فيه من تحب فقط، بل يكون مزدهر عندما تحب من تتزوجها للأبد ،بمعنى بعد الزواج ومرور السنين يظل الحب موجود وينمو بينكم، إروى زهرة الحب لتنمو وتزهر حياتك ولا تؤلمك أشواكها، فالحب عطاء وبعض من التنازلات والتضحية ومزيد من التواصل والإحترام والمودة ليستمر ،لا تترك زوجتك تنام وهى تبكى وانتم على خلاف يجب أن تتصافوا وتناموا فى غرفة واحدة لا تدع المشاكل تبعد المسافات بينكم ،وخصص وقت للخروج سوياً فى نزهة بسيطة أو رياضة المشى لمدة نصف ساعة فقط ،سيغير من الروتين اليومي ،وفى حالة الخلافات لا داعى لذكر كل الخلافات الماضية وركز فقط على المشكلة التى بينكم حالياً لا تكبر الأمور بخلافات سابقة، وحاول حلها سريعاً لا تترك المشاكل تتراكم فالحب هو التآلف والتوافق وليس الاختلاف الدائم تجاوز بعض الأمور ،ولا تحاسب على كل كلمة يجب أن تعرف طبيعة المرأة وتتواصل معها ولا تقسو عليها، فالمرأة تشعر بافتقاد الإشباع العاطفى فهى تحتاج لكلمات رومانسية لطيفة أو ثناء

على تعبها فى المنزل فتشعر بتقديره لها

يقول أنيس منصور:

المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت له الطريق وإذا أخطأ (فى مسكها حرقت يده)

وهذا معناه إن المشكلة فى كيفية التعامل وأن الرجل يجب عليه أن يتقن فن معاملة المرأة حتى تنير طريقه وتسعده ، وبعد إحصائية لأسباب الطلاق وكثرة عددهم وجدوا السبب إما الجمود العاطفى ،أو عدم التفاهم بينهم ،أو بسبب عنف الزوج فى التعامل، وأثناء الغضب يتناول عليها بالضرب

والإهانة والسب ، والمرأة تكره العنف والقسوة وتحب الرجل الحنون الذى يدلها ويسمعها ويعاملها معاملة حسنة كما أوصى الرسول (ص) الرجال بالنساء (واستوصوا بالنساء خيرا)

وقد شبه الرسول المرأة بالضلع الأعوج ومعناه الضلع المنحنى وأن إنحناءه يحنو على الرجل ويحمى قلبه وليس كما يفهمه البعض إنها سيئة ، فالرجل مهما كانت شخصيته قوية تعتبر المرأة أقوى بحنوها فهي تستحمل زوجها وتربية الأولاد، ولو إهتم الرجل بأولاده لا يستطيع تحملهم ساعة واحدة عكس المرأة التى يتسع صدرها لأولادها وتتحمل مشاكلهم لذلك تتسم المرأة بالعاطفة الشديدة عن الرجل ، ويجب على الرجل فهم زوجته وأن يستمع لها ويتحدث معها بلطف وحب وإهتمام ، لأنها تحتاج إلى الشعور بالحب والأمان والاستقرار معه

المرأة بطبيعتها تحافظ على العلاقات فهي تحتاج الدعم والمساندة من زوجها والإهتمام لأن التعامل معها فن والرجل يجب عليه حسن التعامل معها أسوة بالرسول الكريم الذى كان يتعامل مع زوجته بالحب والإحترام والتقدير وأن يفهم أن الزوجة تفكر بعاطفتها وهو يفكر بعقله فى العمل وإحتياجات الأسرة والمنزل فيقدر الاختلاف بينهما ، وخاصة أن المرأة إنجازها وإهتمامها بالأعمال المنزلية ، وتحافظ على العلاقات داخل الأسرة بينها وبين زوجها وأولادها ، تغيير تفكير الرجل وتفهمه لفكر المرأة يحسن معاملته لها وهذا هو فن معاملة المرأة ، وقامت دراسة بمعرفة نسبة ثقة المرأة بنفسها فوجدوا أنهم يستاءون من شكلهم بسبب سخرية أزواجهم منهم برغم محاولاتهم فى الإهتمام بنفسهم وشكلهم ولكن الخلافات كثيرة بينهم بسبب ذلك

وقامت دراسات أخرى عن أسباب المشاكل بين الرجل والمرأة وتطورها إلى الانفصال وجدوا السبب هو عدم التواصل وعدم الإستماع لها و لا الإهتمام بمشاعرها.

وقال كونفوشيوس الفيلسوف الصينى:

(المرأة أبهى شئ فى الحياة)

وكان قبل الميلاد ويقدر المرأة وعاش سعيداً معها فالسعادة بين الزوج والزوجة تحتاج إلى تفاهم وحب وحنان ومن يعرف كيفية التعامل معها سيعيش سعيداً مع زوجته ، ويقوى العلاقة بينهما لأن قدر قيمتها وعاملها بطريقة جيدة وفهم واحترام .

من أقوال شكسبير عن المرأة :

(المرأة كوكب يستنير به الرجل، من غيرها بيت الرجل في ظلام)

المرأة تنير البيت بنعومتها وهدوؤها ومحبتها ،فحافظ عليها ،فهي كالجيتار لا تعطى اللحن إلا لمن يتقن أن يعزف على أوتارها، والزوجة تتقاسم معك ضغوط الحياة فلا تتخلي عنها، وإعطيتها الحب و محاولة إصلاح العيوب ولا تدمروا العلاقات بينكم، فالرجولة هي تحمل المسؤولية مع الحب والأمان أن تشعرها بحبك وبالحماية والدعم وتقدر تعبها مثلما تقدر تعبك في عملك
إمنحها الحنان لتعطيك السعادة .



الطلاق بداية المشاكل..

إن الطلاق ليس حلاً للمشاكل الزوجية وإنما بداية للمشاكل الحقيقية ، ويعانى الأطفال فى بداية الطلاق من التوتر والقلق والحزن وعدم الإستقرار بسبب تنقلهم بين منزلين ويعانون نفسياً بسبب عدم رؤيتهم لوالدهم كل يوم وعدم التواصل بينهم مثل السابق فيؤثر ذلك على صحتهم النفسية والجسدية حتى يتأقلموا على الوضع الجديد وتدخل المرأة المطلقة فى حالة نفسية سيئة مع قلة الثقة بالنفس وحتى إن فكرت فى الزواج مرة ثانية ستفكر فى الأولاد وأثر هذا الزواج عليهم وممكن أن لا يتفق الأولاد مع شخصية زوج الأم الجديد ويرفضوا وجوده وممكن العكس يبين الزوج الجديد انه سعيد بهم وبعد ذلك تبدأ المشاكل بسبب الأولاد لأنهم ليسوا أولاده ولا يتفق مع أسلوبهم وحياتهم مثل الأب.

وتتأثر المطلقة نفسياً وصحياً بعد الطلاق لأن الرجل ممكن يتزوج بثانية لكن هى تصل إلى مرحلة الرفض لوجود شخص آخر فى حياتها

وبعض الزوجات ممكن أن ترفض أن تقدم على خطوة الطلاق خوفاً من أن تندم على هذا القرار الصعب وخاصة إنها تعودت على زوجها وأولادها وبيتها ولا تستطيع الإستغناء عنهم وإنها لا تستطيع أن تستقل مادياً وهى مشكلة كبيرة بالنسبة لها لو حدث الطلاق لإنها لم تعمل وتعودت الزوج مسئول عن المنزل مادياً وممكن قبولها العيش معه بدون مشاعر لهذه الأسباب ليظل الأولاد يتربوا فى المنزل مع الأب والأم وتحمل من أجلهم فتعيش تتغاضى عن المشكلات وتصبر وتتنازل وتضحى من أجل بيتها وأولادها وتستنفذ كل طاقتها فى العطاء من أجل الأسرة وعدم هدم كيانها ولكنهم قلة فى عصرنا هذا من ضحوا من أجل بناء الأسرة كما كان يفعلون السيدات فى السنوات الماضية

الزوجة الذكية هى التى تستطيع تحمل المسئولية والوقوف جانب زوجها وأمام تحديات وضغوط الحياة وتتجاوز الصعاب معه ،هى التى يهرب إليها الرجل ولا يهرب منها ،هى التى تحافظ على كيان أسرتها ويشعر معها زوجها

بالحب والهدوء والراحة وسر استمرار أى علاقة هو الشعور بالأمان والإطمئنان معها ،هى التى ترى عيوبك مميزات ولا تتأثر بل تتغاضى عنها لأنها تتسم بلين القلب ،و لا تلح عليه بالطلاق بسبب المشاكل وضغوط الحياة والزوج العاقل هو الذى لا يهدد زوجته بالطلاق عند الخلافات ولا يكبر المشاكل فالحياة رحلة كفاح تستمر وتقوى بالحب والإحترام بينهما

الطلاق هو آفة تنتشر فى المجتمع وله آثار سلبية كثيرة على الأسرة والمجتمع كله بسبب التفكك الأسرى وغياب الأب وعدم رؤيته لأولاده يومياً لأن الأم تكون حاضنة للأولاد فيقل رؤيته لهم وتظهر مشاكل كثيرة للأطفال نفسية وصحية بسبب الطلاق وإنفصال الأم عن الأب وتتوتر العلاقة بين الأبناء وبين الأب والأم حتى بين الأخوات بسبب الفرقة والمشاكل

والطلاق ليس حل للمشاكل فمن الممكن أن الزوجان يتفاهمان ويتحلمان بعضهما لذلك يجب عدم التفكير فى الانفصال عند حدوث مشاكل بينهما فهو آخر الحلول إذا استنفذ الزوجين كل الحلول الممكنة للصلح وباءت بالفشل لأن هذا القرار صعب ومدمر للأسرة وخاصة الأبناء لأنكم ستربون جيل غير سوى عنده مشاكل نفسية بسبب طلاق آباءهم وأمهاتهم ويجب وضع الأبناء فى أولوية الأمور حتى لا يتأثروا منه سلباً ومن الطبيعى أن يكون الزوجين مختلفين الطباع ولكن بالتكيف والتعود والتعايش يستطيع كل منهما تحمل الآخر من أجل استمرار حياتهم الزوجية ورعاية أبنائهم معاً بدل من حرمانهم من أحدهم ويتسبب ذلك فى تشويه نفسيتهم من الصغر فالحل هو الصبر كما فعلوا آباءنا وأجدادنا

إن الطلاق هو الحل عندما تستحيل العشرة بين الزوجين لكثرة المشاكل وإهانة الزوج لزوجته بالسبب والضرب والصوت العالى الذى لا ينتهى ، أو هروب الزوج من المسؤولية، أو عندما يكون أحد الأزواج مدمن للمخدرات أو تزوج عليها ولا تستطيع تقبل الوضع الجديد ، أو الخيانة والوقوع فى الرزيلة هذه أسباب قوية لطلب الانفصال لكن إذا كانت أسباب أقل من ذلك لا داعى للتسرع ، وإنهيار الأسرة حتى لا يؤثر على الأطفال ونكون جيل غير سوى لأن غياب الأب عن الأسرة يدمر الأسرة نفسياً وصحياً وتظهر مشاكل أكبر

ويلجأ الأطفال إلى أصدقاء السوء ويكتشفوا بعد ذلك إن أولادهم مدمنين مخدرات أو تعرضوا لمشاكل أكبر لعدم وجود الأب الذى يوجه أولاده ، ونسبة الطلاق كبيرة جداً وتسببت فى مشاكل أكبر للأطفال والمرأة بسبب المجتمع ونظرتها لها بعد فشل الزواج الذى يؤثر ذلك على نفسياتها وصحتها ومن الممكن أن تأكل كثيراً فتعانى من زيادة فى الوزن ، أو تقلل الطعام فتخسر الكثير من الوزن ، وتعرض لأمراض عديدة مثل ارتفاع فى ضغط الدم ومرض السكر ، ولكن بعض السيدات تستطيع مواجهة المشكلة وتجاوز الحزن وتعيش تربي أولادها وتتحدى أى ظروف

وحتى لا يقعوا الأزواج فى مشكلة الطلاق يجب الإختيار الجيد من البداية قبل الزواج حتى لا يدفع الثمن الأطفال لأنهم لا ذنب لهم فى الإختيارات الخاطئة التى تسببت فى تفكك الأسرة والبعد عن العند والتصميم على رأى فالزواج معناه إشتراك الزوجين فى رأى والتفاهم وحسن الظن بينهم ومراعاة شعور بعضهما لبعض والنقاش البناء بينهم لعدم تراكم الخلافات التى تؤدى إلى الانفصال فى النهاية لكثرة المشاكل المتراكمة ويجب على الطرفين الإهتمام ببعض وعدم الإنفعال من أقل شئ وإفتعال مشاكل على هفوات بسيطة لا تستدعى لخصام والتوقف عندها بل يجب تجاوزها لأن الزواج يحتاج لبعض التنازلات والتضحية وتجاهل أمور ممكن تسبب مشاكل بينهما أما إذا كان الخلاف كبير ولا يستطيع الزوجين لحله يجب أو يلجأوا إلى كبير العائلة أو شخص ذو خبرة ليعطيهم النصيحة بدل التسرع فى القرار ويندموا عليه بعد ذلك ، ولبناء الأسرة يجب على كل طرف تحمل الآخر والصبر عليه حتى لا ينهار كيان الأسرة بسبب الغضب أو الغيرة والشك أو للمشاكل المادية أو غيرها فالحل هو التأقلم على الطباع المختلفة والتعايش معها لإستمرار الزواج وممكن تغيير بعض الصفات وليس تغيير طباعه ولكن الحديث بهدوء وحب واحترام يغير الكثير ويقلل من الغضب وينهى المشاكل إن التعامل بين الزوجين فن يجب على كل زوجين أن يتعلموه لتفادى تفاقم المشكلات بينهما حتى لا يقعوا فى مشكلة الانفصال التى هى بداية المشكلة وليس نهايتها ، لأن بعد الانفصال تظهر مشاكل كثيرة صعب حلها تدمر الأسرة بأكملها ، ومن

الممكن ترك المشكلة جانباً وأخذ فترة هدنة من المشاكل وعدم النقاش فيها
وممكن ان تنتهى وتتلاشى ،وأيضاً التواصل والإهتمام سبب فى رجوع العلاقة
جيدة ، التسامح والمحبة حتى لا تفسد العلاقة الزوجية، ونسيان المشاكل
ومحاولة تحديد دور كل واحد ومعرفة ماله من حقوق وواجبات على الآخر
حتى يفهم كل طرف دوره فالزواج تحمل مسئولية وليس هروب منها وإلقاءها
على الطرف الآخر والتفكير السليم والتصرف بعقلانية وحكمة ،والبعد عن
الكراهية للطرف الآخر ،فالحب تبادل عاطفة بين الزوجين وليس من طرف
واحد فالحب يذيب جبال الهموم والمشاكل والكلمات الرومانسية الرقيقة توطد
العلاقة بينهما بدل من فشل العلاقة بسبب الغضب والإنفعال



مشكلة الطلاق ..

تعتبر مشكلة الطلاق مشكلة كبيرة تواجه المجتمع وخاصة بعد إرتفاع نسبة الطلاق فى الأونة الأخيرة ،فمازال مسلسل الحزن مستمر ويؤرق حياة الأسرة والمجتمع بسبب إرتفاع معدلات الطلاق هذه الأيام، أكثر من أيام أجدادنا زمان فكانت نسبة الطلاق أقل ولكن حالياً زادت المشاكل بين الأزواج وانتشر الطلاق سريعاً ولا أحد يستحمل الآخر

وأسباب الطلاق عديدة:

= الإهمال العاطفى

= عدم التواصل بين الزوجين

= عنف الأزواج مع الزوجات بالسب والضرب

= المشاكل المادية

= إفتعال المشاكل لأتفه الأسباب

= خيانة الأزواج

= تدخل الأهل فى حياة الزوجين

طرق التعامل بين الزوجين:

إن التفاهم من أهم عوامل نجاح الزواج والإهتمام ولكن فى فترة الخطوبة يحاول كل من الزوجين التجميل أمام الآخر ثم بعد الزواج تظهر العيوب ولا يستطيع أحدهم تقبل الآخر.

والتواصل والإهتمام والمعاملة الطيبة ومراعاة مشاعر الآخر أيضاً تساعد على إستمرار الزواج.

عدم تطاول الزوج على زوجته بالسب والإهانة أو الضرب-

وضع خطة وتنظيم الأولويات لإحتياجات المنزل والأولاد على حسب الأهمية والضرورة.

انتشار الصداقات على مواقع التواصل الفيسبوك والواتساب بين الرجال والسيدات ولذلك يجب وضع حدود لهذا التعامل وعدم تجاوز الحدود من الطرفين لأن عدم السيطرة على هذا التعامل يتسبب في تدمير الأسر وخراب البيوت لأن التقرب الزائد يتسبب في تطوير العلاقة ويطبق هذا على زملاء العمل أو الدراسة ووضع حدود بينهم ووضع في الاعتبار إنه متزوج

عدم إفعال المشاكل وإختلاق الخلافات على أتفه الأسباب بل تجاوز الهفوات وعدم التدقيق والبحث عن التفاصيل التي تكبر الأمور بينكم تدخل الأهل في شئون الزوجين وزيادة المشاكل بسبب اختلاف الآراء.

إن الطلاق أصبح ظاهرة تفتشت في المجتمع وتهدد الكيان الأسرى ،وعلى الشريكين تحمل الآخر، مع بعض من التضحيات والتنازلات ،لإستمرار الزواج وليعيشوا في حياة زوجية سعيدة ،فالزواج يحتاج مزيد من الصبر وتجاوز المشاكل ،حتى لا يبتعدوا عن بعض لأن الانفصال نتيجه سيئة جداً، وخاصة في حالة وجود أطفال، فإن تدمير الأسرة يؤثر على الأبناء وعلى حالتهم النفسية والصحية ،وعلى بناء الأسرة والمجتمع ،وخاصة بعد إنتشار التكنولوجيا والإنتفاع على عادات وتقاليده الشعوب الأخرى ،التي تسببت لتغيير بعض الأفكار لدى الشباب وتقليدها ، وانتشار معدلات الطلاق في السنوات الأخيرة بصورة ملفتة ،وإعتماد الفتاة على العمل وشعورها باعتمادها على نفسها واعتقادها أنه لاداعي للزواج طالما تعمل وتكسب وتحقق ذاتها ، والزواج يحتاج إلى سعة الصدر وحسن العشرة والتسامح الذي يزيد من الترابط بين الزوجين ،ويقلل التفكك الأسرى الذي يصيب الأسرة بأكملها بأضرار وخيمة في حالة الانفصال ،حيث إن أبغض الحلال عند الله الطلاق ،وقد سمحت لدخول الشيطان بينكم ليووس بالإنفراق وخراب المنزل

ومن الأضرار التي تلحق بالأبناء بعد الطلاق:

= الإكتئاب والإحباط والتقلب المزاجي

= إنطواء في المدرسة وتأخر دراسي

= ظهور الإنفعال والغضب سريعاً والعذوانية مع زملائه وأخوته

= البكاء وقيامه من النوم وشعور بالخوف

= تبول لا إرادى ومشاكل فى المعدة وسخونة ورفضه للطعام وفقدان الشهية

= تأثره نفسياً وعندما يكبر يفشل فى العلاقات العاطفية بسبب خوفه من الهجر والإنفصال

= لوم نفسه إنه السبب فى الإنفصال وشعوره الدائم بالذنب اتجاه الوالدين وهذا خطأ فهو ليس السبب

لن تخلو البيوت من المشاكل ولكن بالهدوء والتفكير فى حل المشكلات بالعقل أفضل من خراب البيوت، لأنه ليس أمر سهل بالجوء إلى الإنفصال، فالطلاق يؤثر على الزوجين والأبناء بشكل صعب ومرعب، فالطلاق خراب بمعنى الكلمة فحافظوا على بيوتكم وأولادكم واتركوا مساحة لبعض فى الحديث عن المشكلة، وفكروا فى حلها الفضفضة والعتاب خطوة هامة للصالح والود أفضل من تراكم المشاكل وكتمان الذى يضايقك منها أو منه

تأثير الطلاق على الزوجة:

نظرة المجتمع للمرأة المطلقة دائماً نظرة سيئة تتهمةا إنها مخطأة وتشكك فى أخلاقها وسلوكها وهذا يؤثر على نفسيتها لأن المجتمع لا يرحمها بعد ما تعرضت للطلاق فلا تجد من يقف بجانبها ويتعاطف معها بل يلقون اللوم عليها ويحملوها فوق طاقتها برغم كل ما تعرضت له

تعرضها لأزمة نفسية بعد الطلاق فتصاب بالإحباط والإكتئاب لما تعرضت له من مشاكل وظروف قاسية وتميل إلى الوحدة وتنغزل عن الآخرين الذين يسألونها عن الأسباب وتهرب من مواجهة المجتمع وتساؤلاتهم

فلكل زوجة مقدمة على الطلاق فكرى جيداً قبل هدم بيتك وتدمير أسرتك وإذا حدث الطلاق بالفعل تغلبى على الحزن وتقربى من الله بالصلاة والدعاء واهتمى بأولادك ودراساتهم وصحتهم وتربيتهم وركزى عليهم واستثمرى وقتك فى عمل مفيد وحافظى على صحتك لتستطيعى تحمل مسئولية الأولاد حيث زادت الأعباء بعد الطلاق .

نصائح لكل زوج وزوجة:

عدم رفع سقف التوقعات لأن كل واحد فيهم ينتظر من الآخر رد فعل معين ولو لم يحدث يصدّم الآخر

الرضا والإمتنان سر السعادة الزوجية-

- عدم المقارنة بينكم وبين أزواج وزوجات أخرى

- البعد عن سوء الظن ولا تتسرع في الحكم على الطرف الآخر

- الإهتمام بتحمل المسؤولية وعدم إلقاءها على عاتق الطرف الآخر

- التفاهم والإهتمام والحنان والود والتقبل من عوامل نجاح واستمرارية الزواج

التسامح والنقاش البناء بينكم ونسيان أى نزوة ووعد الزوج للزوجة فى البعد عن الإنشغال بأى سيدة أخرى والإهتمام بها فقط وبالأولاد والبيت

عمرؤا ببوتكم بالمودة والرحمة ولا تخربوها بالغضب والتسرع وتندموا بعد ذلك على أشياء كان ممكن تجاوزها إقبلوا الأعذار والإعتذار وربوا أولادكم على المحبة والتسامح لتنشئة جيل سوى من غير عقد ونفسيات مشوهة مملوءة بالصدمات والمعارك الأسرية



المرأة الراقية ..

تعالى معى عزيزتى لتتعرفى على من هى المرأة الراقية :

المرأة الراقية هى التى ترتقى بأخلاقها وفكرها وأسلوبها وتصرفاتها مع الآخرين

المرأة الراقية هى التى تهتم بمظهرها وتظهر بشكل لائق جميل يسر الآخرين دائماً مهندمة ومنظمة فى إختياراتها وملابسها و تهتم بشكلها الخارجى مثل إهتمامها بجمالها الداخلى

هى المرأة الإيجابية التى تسيطر على مشاعرها ولا تندفع فى الحديث مع الآخرين وتخسر من حولها بسبب غضبها وطريقتها فى الحديث معهم

هى المرأة التى لديها قدرة على الإبتعاد عن المواقف السيئة والأشخاص أيضاً السلبيين ولا تتأثر منهم

هى المرأة التى تعتدل فى المزاح والضحك فلا تكون جادة إلى درجة التكبر والغرور و لا تتمادى فى المزاح إلى حد أن تقل فى نظر الآخرين فخير الأمور أوسطها والتوازن فى الهزار والضحك حتى يكون فى الحد المعقول وبصورة لطيفة وغير مفرطة

هى المرأة التى تتميز بالثقة بالنفس والذكاء والشخصية القوية

هى المرأة التى تتعامل بهدوء واحترام ولطف مع الآخرين

هى المرأة التى تتحلى بالصبر والحكمة فى جميع الأمور وتتصرف بعقلانية وليس بعاطفتها فقط.

نفسها وتحاول وتجتهد على تطوير مواهبها للأفضل

هى المرأة التى تحب القراءة وتنمى ثقافتها لتطوير ذاتها

هى المرأة التى تراعى مشاعر الآخرين وتعلم ثقافة الإعتذار ولا تقوم بإلقاء اللوم المستمر عليهم.

هى المرأة التى لا تعيش دور الضحية فهى تعتدل فى عطاءها ولا تتفانى لدرجة أن تقل من قدرها وتكون شخصية ضعيفة بل تعتدل فى تعاملها جيداً مع الآخرين ولا تبالغ فى التضحيات

هى المرأة التى تبعد عن القيل والقال ولا تكتب على مواقع التواصل منشورات شتائم فى الآخرين بل تهتم بالأخلاق والأدب وتبعد عن الغيبة والنميمة

هى المرأة التى تنتقى كلماتها جيداً ولا تلفظ بألفاظ نابية أو تشتم أو تجرح أو تستهزئ بمن حولها تعرف فقط جبر خاطر واحترام الجميع

هى التى تساعد من يحتاج منها مساعدة بكل رقى وتواضع ومودة وتعرف كيف تتعامل مع كبار السن ومع الأطفال ولا تكسر بخاطر أحد

رقى المرأة فى أخلاقها العالية واحترامها للجميع ورقى المرأة فى إحترامها وعدم الإفراط فى التزين فالمرأة التى تعتدل فى لبسها وشكلها ومكياجها واكسسواراتها وعطورها دون مبالغة هى المرأة الراقية

والمرأة التى تتحلى بالأدب والعلم والثقافة وقوة الشخصية والثقة بالنفس وحسن التعامل مع الآخرين هى راقية

والمرأة التى تتصرف بطبيعتها ولا تتصنع ولا تتكلف ولا تبالغ فى حزنها أو فى تعبيرها عن فرحتها هى امرأة راقية تستطيع السيطرة على ذاتها

والمرأة التى تعتدل فى مشيتها وتتكلم بصوت رقيق ومنخفض وبشوشة الوجه جميلة الروح تتمتع بالذكاء وسرعة الفطنة

المرأة التى تكون قدوة طيبة لمن حولها وتبهر الآخرين بطيبتها ورقتها وجمال أسلوبها

المرأة الراقية هى التى تعتر بنفسها وتفتخر بأخلاقها الراقية وتفعل كل ما بوسعها لنظّل راقية وتحفظ بحب الآخرين واحترامهم لها

المرأة التى تواجه الصعاب لا تشتكى كثيراً تفكر فى حل المشكلات وتتجاوزها وتتغاضى عن الأمور التى تضايقها وتستطيع مواجهة الضغوط بحكمة وعقلانية

الإرتقاء بالنفس يعنى الرقى بالأخلاق وزيادة الوعي وتنمية الفكر وتغيير
وجهة النظر فى الحياة وتجاهل أشخاص ومواقف سيئة والتقرب إلى الله
بالذكر والدعاء

. تقبل نفسك وتقبل الآخرين وعيشى متسامحة وقنوعة

بالسلام الداخلى والترفع عن التفاهات والحماقات والتركيز على النفس ترتقى
ويزيد وعيك وبالقراءة تزيد معرفتك ومعلوماتك وبالشعور بالإمتنان والرضا
تسعد أيامك فالمرأة الراقية هى المرأة التى تستطيع أن تعيش حياتها بسعادة
لأنها تدرك إن الحياة قصيرة وإن فاتها الإستمتاع بها سيفوت الآوان وتندم
على تقصيرها فى حق نفسها

ارتقوا فإن القاع مظلم.



فن الإحتذار بين الزوجين ..

الزوج الذى يغزل حبل الود بينه وبين زوجته ،ويعانقها بالكلمات الرقيقة ،فنصف المحبة في إظهار تقديرك لمن تحب فالإنسان مهما نضج يظل في حاجة للإحساس بأن محبته مُقدّرة ،وأن وجوده ليس من السهل استبداله لا تبحثوا عن الحب فقط فى شريك الحياة بل ابحثوا عن الصدق والإخلاص والثقة التى لا تهزها العواصف واللهفة والشوق الذى لا ينقطع ابحثوا عن السند الذى يدنو بالمودة والرحمة فالزوج هو الأمان والإستقرار

والزواج الناجح مبنى على الإحترام والإهتمام ،والزوج الذى يحافظ على كرامة زوجته ،ولا يقسو عليها ومتفهم يفهم زوجته وأراءها ،يعيش معها فى سعادة وراحة ليس عيباً أن تقدموا لبعض الأعذار والإعتذار ،فثقافة الإعتذار صفة راقية تتسم بالعطاء وبعض التنازلات، لتسير بينهما الحياة ،لا تسمحوا لوجود شروخ فى حياتكم ،أو إقتحام الملل والروتين ،الذى يدمر العلاقة بينكم والتفكير فى حل الخلافات أول بأول ،لا تتركوا الخلافات تتراكم ويصعب حلها أصلحوا الشروخ والعيوب ،ولا تتركوها تكبر وتتسبب فى إنهيار العلاقة والحلول سهلة إذا بحثتم عن المشكلة وطريقة حلها.

يقول مصطفى محمود:

من الأخطاء التى نرتكبها في حق أنفسنا هي التأجيلات التي لا تنتهي (

) نؤجل الشكر ، الإعتذار ، الاعتراف ، المبادرة ، وكأننا نضمن العيش طويلاً المشاكل الأسرية كثيرة من الضغوط المادية ومشاكل الأولاد ،ولكن بوضع خطة وتنظيم للأولويات ،من الممكن أن نقلل التوتر فى المنزل ،لذلك يجب التعامل مع هذه الأمور بهدوء وحكمة، أيضاً تجد بعض الأزواج لا توازن بين زوجته وأولاده وبين أصدقائه وزملائه فى العمل وأهله فتجده لا يخرج مع زوجته إلا لشراء إحتياجات المنزل أو طلبات الأولاد أو للزيارات العائلية حتى يوم أجازته لا يقضيه وسط زوجته وأولاده أو يحاول الخروج للتنزه معهم فى مكان ، ولا يشعر بتقصيره اتجاهها ويعتبره حق مكتسب له ،وأنه متعب طوال الأسبوع فى العمل ،فتبتدى المشاكل بينهم ،وظهور الصمت الزوجى ،وعندما

يفكر فى الحديث معها، يتحدث عن مشاكل العمل، ومشاكله مع زملائه، ومشاكل أهله، أو أصدقائه، وتجذ الزوجة أنها لا تسمع منه إلا المشاكل فقط، ولا تسمع منه أى حديث ممتع ومفرح يسعدها ولا كلمة طيبة يرضيها بها، فهى أيضاً تقضى طول اليوم فى طلبات المنزل والأولاد، ولا تسمع كلمة شكر أو تشجيع، فتصاب الزوجة بالإحباط، وهذا خطأ كبير يقع فيه الأزواج أنهم لا يتحدثوا إلا عن الأخبار السيئة، أيضاً تجد بعض الأزواج يرهقوا زوجاتهم بالتفكير فى المستقبل، وقلة الإمكانيات، وخوفه من الغد، فالشكوى المستمرة تتبعه وتتعبها دون جدوى أو تغيير الواقع، المستقبل بيد الله وحده، وهو الرازق والذى رزقك أمس واليوم لن ينسأك غداً لا تفسد حياتك بالتفكير فى المستقبل اجتهد وتوكل على الله، ومن الأزواج الذى ينتقد زوجته كثيراً، لا يعجبه شئ دائماً يذكر العيوب، فتزداد المشاكل بينهم وخاصة ان الرجل سريع الغضب عن المرأة التى تتحمل وتصبر وتتجاوز أى خلاف، ودور الزوج فى هذا الموقف أن يعتذر بغير اللوم المستمر، لا تفسد الاعتذار بالتبرير إذا أخطأت فليس هناك أسهل للقلب من كلمة " أنا آسف " نعم لا مانع من الاعتذار إنه يقوى العلاقة بين الشريكين، ودليل على المحبة والحنان، الذى يزيد من قيمة الزوج عند زوجته وتقدر إحترامه لها، ومن أهم عوامل نجاح الزواج هو التفاهم والمرونة فى التعامل وحسن إستماع الشريكين لبعض لاداعى للتحدث بالصوت العالى والصراخ

تتسع مساحة الود بلىن القلب والطيبة وتضيق بالعصبية والمشاكل، على الزوجين الإهتمام ببعضهما فإذا توفر التفاهم والإحترام بينهما والحوار البناء سيعيشون فى راحة واطمئنان، قربوا وجهات النظر لا تختلفوا دائماً تحلوا بالصبر والرضا، للزوج عامل كبير فى السعادة الزوجية وليس على الزوجة فقط فالحب مشاركة وتعاون وتسامح، ويجب أن تجعل الأولوية فى حياتك لزوجتك وتكون دائرة إهتمامك لا تجعلها تشعر بالوحدة وهى معك، شاركها اهتماماتها وتحدث معها ولا تقضوا الوقت فى الإمساك بالموبايل وتصفح مواقع التواصل أو مشاهدة التلفزيون فقط، ولا تتحدث فى مشاكل وشكاوى فقط، لا تبعدوا القلوب بالملل والروتين، جددوا حياتكم حتى لا تكبروا قبل الآوان، اكسروا الروتين القاتل وغيروا نمط الحياة، واقتضوا بعض الوقت فى الترفيه والتجديد فى نزهة أو رحلة، زوجتك أمانة وأنت مسئول عن حالتها

النفسية ، وللزوجة دور كبير فى تحمل الزوج وصبرها عليه ، وتقديرها لتعبه فى العمل ، وإذا أخطأت يجب عليها الاعتذار، ورغم قساوة الحياة ومشاكلها إذا أجبرتك الحياة على التلون فكن مثل الزهور التى تفوح بالعطر وتنثره حولها ، اجبروا مشاعر بعض وراعوا العشرة ، ما أجمل التواصل بين الشريكين

والإبتسامة بين الزوجين تذيب المشاكل وتداوى الجروح ، والكلمة الجميلة الرومانسية ، تقرب المسافات بينهما، وطريقة التفكير عندما تتغير للأفضل ومحاولة تغيير الطرفين للتصرفات التى تزعج الآخر وتعديلها وتحسينها دليل على نيتهم الصافية ومحاولاتهم الجادة لحل مشاكلهم بمفردهم دون تدخل أحد بينهم يفسد العلاقة برأيه ، وأفضل وسيلة للتصالح بين الزوجين هى التريث وعدم التسرع فى الرد على حديث الآخر وحل المشاكل وتجاوزها ، من غير عصبية وإنفعال ، ابحثوا عن الخلل ولا تضعفوا أمام تحديات الحياة واجهوها معاً، لا تخسروا الحب والعشرة بالتهور والخلافات ،التمسوا الأعذار لبعض وتقبلوا الاعتذار وابدأوا صفحة جديدة مليئة بالحب والتفاؤل ،فن التعامل بين الزوجين هو سر السعادة الزوجية بينهم .



النسيان ..

إن نسيان خذلان الأشخاص ،ونسيان المواقف الصعبة ،ونسيان الآلام والإحباطات ،ونسيان الإنتقادات والكلمات الجارحة ،ليس بالشئ الهين ،وليس حلاً للمشاكل ،ولا علاج لأحزانك ،لأنك لو نسيتها ستتذكرها مرة أخرى وتتألم فالذكريات المؤلمة سيتكرر التفكير فيها ،فلا تجعلها تكثر وتتراكم ،ولا تستطيع تحملها فالحل الأمثل ليس الهروب من الأزمات والمشاكل بالنسيان ،ولكن حاول أن تغير وجهة نظرك للأمور ، وأن تغير طريقة تعاملك مع الآخرين ،حتى لا تتعرض لنفس المواقف الصعبة ،اخفض سقف توقعاتك من الآخرين .

ولا تقدم التنازلات أكثر من اللازم ، لا تقلل من قيمتك ولكن حافظ على ثقتك بنفسك مع تواضعك ، خذ درس من كل موقف صعب تتعرض له ليقويك بمواجهتك له ولا تبالي من الأشخاص التي تحاول أن تعاملك بسلبية لتؤثر عليك وعلى نفسك لا تعطى فرصة لهم أن ينجحوا في إيذاءك أو جرحك وأعيد تقييم الأشخاص وتقديرهم وقدر ذاتك فانتصارك عليهم بأن تسمو بأخلاقك وتترفع عن كل هذا الهراء باللامبالاة ، لا تهتم ولا تفكر بتصرفاتهم ولا تنزعج من أحاديثهم ، ولا تنهزم من طريقتهم ، الشخص العاقل الواعى هو الذى يتصرف بحكمة فى المواقف ولا يغضب بسرعة ، والشخص الواعى هو الذى لايسمح لأحد أن ينال منه ، لا تمنح الفرص لهم ، وارفع مستوى إدراكك بفهم من حولك ، وعدم إهتمامك بما يفعله معك ، وقدرتك على عدم السماح له بتكرار نفس الأسلوب والموقف ضدك ، فمن يدرك الخلل الحقيقى والأسباب وكيفية حلها ، لن ينهزم ولا يستطيع أحد أن يهزمه وينتصر عليه ، فلا تكن هشاً وحساس أكثر من اللازم تتأثر من أقل شئ ، الحياة ليست مثالية فهى مليئة بالصراعات فلا تندم على نية طيبة أو معاملة للآخرين ، احذر من المواقف وكن شجاع فى مواجهتها ، ولا تفرط فى الحساسية ، ولا تجعل المواقف الصعبة سبباً فى تحطيمك ويأسك، أنظر للحياة بنظرة إيجابية

واكتسب خبرة وتعلم من المواقف ، فهى معلم لك يعطيك دروساً تزيد من إدراكك لكل الأمور والأزمات

بعض الأشخاص تنتقدك لأنها لا تحبك ومجرد أن تقل من شأنك ، والبعض الآخر ينتقدك ويتناقش معك ويعطيك وجهة نظره ، وهذا النوع من الإنتقاد يكون إنتقاد بناء لأن هدفه تغييرك للأفضل وليس كرهاً أو حقداً ، أو ليؤثر علي نفسيتك سلبياً ، وهذا يعنى أن الشخص الذى ينتقدك لمجرد أنه يظهر عيوب لك تجاهله بينما من يسعى لنصيحتك أو إرشادك للخير وهدفه نبيل لمساعدتك هو الذى تستمع لأراءه ووجهة نظره وتكتسب من خبرته ، احرص على أن تكون سليم النية وحسن الظن بالآخرين ولكن لا تجعل نيتك الصافية سبباً فى خيبات الأمل والمواقف المؤلمة نحن نتألف مع الشخص الذى يتقارب مع طباعنا ووجهات نظرنا ويقف معنا فى جميع الأوقات وخاصة الصعبة منها فى الأزمات والمواقف المؤلمة ، وننفر من الشخص الذى يكن الكراهية لنا فاحذر لا تصدر الأحكام على الأشخاص قبل أن تفكر جيداً ، فالعاطفة تغلب على التفكير بالعقل فممكن أن نندم على تعلقنا الزائد بأشخاص ، واعلم ان الحياة كلها صفعات وتحديات ، فلا تحزن ولا تضيع وقتك الثمين فى تفاصيل وتدقق فى تصرفات الآخرين تعلم التجاهل واللامبالاة على التصرفات التى لا ترضيك وركز على نفسك وحياتك وعلى الأشخاص التى تهتم بك وتقدرك ، ولا تلتفت لمن يتصيد أخطاءك ويتعامل بأسلوب سئ معك ، فالحياة أقصر من أن تقضيها فى مشاكل وعداوات ، فالعلاقات التى تبنى على التفاهم والإحترام والحوار البناء هى من أفضل العلاقات ، هى علاقات مريحة بخلاف العلاقات السامة التى تتعبك ، وفر طاقتك ولا تستهلكها وتعلم التغافل لراحتك واستثمر وقتك ولا تهدره لتعيش فى راحة

فى حكمة تقول:

لكي تدوم صحتك وعلاقاتك مع الآخرين تجاهل وتغافل حتى لو رأيت ما (يورقك ابتسم وتجاوز فليس كل شيء يستحق أن تتوقف عنده وإن رأيت أمامك حجر ارمي به خلفك وتقدم)

نعم ابتسم للحياة وتجاوز المشاكل والمواقف لراحة بالك وقلبك

يقول مصطفى محمود :

(الوجوه المبتسمة لا تعني اختفاء الأحران، بل تعني أن أصحابها قادرون على التعامل معها، فتعامل مع مشكلاتك وعش واستمتع بحياتك).

وتعامل مع الجميع بالحب والإحترام لأن العلاقات التى تبنى على الإحترام والتقدير تستمر للأبد

يقول نجيب محفوظ :

" الإحترام فوق كل شيء ، فوق الصداقة

وفوق القرابة وفوق الحب أيضا !!..



التأقلم مع الحياة..

حتى نستطيع التأقلم مع الحياة يجب علينا أن نغير نظرتنا لكل الأمور في حياتنا، لأننا لا نستطيع أن نغير الحياة بطريقة تتناسب معنا، ولكي نتحمل مرارتها يجب أن نتجاهل بعض الأمور التي تضايقتنا، ولا يعنى هذا أن تكون شخص ملون وتتلون كالحرباء ، وإنما التأقلم معناه التسلح بالأمل وعدم الإحباط واليأس، وأن نتكيف مع الظروف ونتغاضى عن الهفوات ، لا تجعل أحد يعكر عليك متعة الحياة ، فالأشخاص السلبيين ينشروا السلبية ،بينما الأشخاص الإيجابيين ينشروا السعادة والسرور، لأنهم متسامحين يغفروا الزلات ويصفحوا عن الأخطاء ،متفائلين وينثروا الحب والبهجة، وتأكد أن كثرة المصاعب ليس مبرر لليأس من الحياة ،لأن السعادة لا تأتى إلا من كثرة المعاناة ،فعليك أن تجتهد وتسعى وتعمل حتى يأتى الفرج، ولا تستسلم أمام العقبات فالحياة رحلة تمر بمحطات كثيرة ،من الحزن والفرح ،والإنسان العاقل هو الذى لا يتوقف فى محطة الحزن والألم أو الفراق ،ويجب أن يمر سريعاً، ويطيل الوقوف أمام الفرح والسعادة ،ويأخذ دروس وعبرات من المواقف الصعبة فى الحياة، لتكون عظة له ودفعة قوية للأمام لتجاوز الأحزان ،والوصول للسعادة ،وحتى لا تتراكم الأحزان فى ذاكرتك درب نفسك على النسيان ،ولا تفكر فى شئ يؤلمك ،والحياة مليئة بأشياء كثيرة تسعدنا فلا تترك نفسك فريسة للحزن ،انظر إلى الجانب المشرق المضى فى حياتنا ،والتمس الأعذار وإن كثرت ،ولا تكسروا القلوب ،وامدحوا حسنات بعض ،وابتعدوا عن ذكر العيوب والانتقاد المستمر، ما أجمل القلوب الصافية والنية الطيبة !.وامنح فرص ثانية للآخرين ،وتغافل عن الأخطاء، ما أجمل العطاء والكرم والتسامح !.واصمت من أجل راحة بالك ، السيرة الطيبة والمعاملة الحسنة تترك أثر طيب فى قلوب الآخرين ،لذلك تناسى لراحة بالك ،فالمواقف كاشفة ودروس تتلقاها فى الحياة ،فالتجاوز والتأقلم لراحتك وللحفاظ على صحتك ،مهما صادفت من الصعاب والتصادم مع الآخرين ، فلا تغضب ولا تثور وتنهار واعلم أن بكلمة تجرح قلب وتداوى قلب ،وبكلمة تخسر القلوب وبكلمة تكسب القلوب ،فانتقى كلماتك جيداً ،فإن لها أثر لا يمحي من القلوب ولا تهزم بالخيبات وخذلان الآخرين ،بل استقوى بالأزمات ،ولا تتعثر وواجه

رسائل موجهة

الأزمات ،ولا تنسحب ،ولا تتحمل مالا تطيق ،ولا تحقق ،وتدقق ،ولا تبرر أفعالك للآخرين ،ولا تلوم نفسك ،وإفعل مايرضى ربك لتريح ضميرك ،ولا تسعى لإرضاء الآخرين ،فلن يرضوا مهما فعلت من أجلهم ،ومهما قدمت من تنازلات وتضحيات ،ولا تعيش حياتك لتكون صورة منهم ،وكن أنت ذاتك وثق بنفسك ،وطور من ذاتك ،وحقق أهدافك

(سكوتك عن ما لا يرضيك ، تنازلاتك الأولى ، تغاضيك عن ما أتعبك إخفاءك لرفضك ، تحملك ، كتمانك ، جميعها صلاية لم تؤلم أحداً سواك) من أقوال جبران خليل جبران

لا تكتم أحزان، ولا تجعلها تتراكم ،ولا تتذكر إلا الذكريات الجميلة التي تسعدك، فالحياة مليئة بالصعوبات والعثرات ولكي تتجاوزها وتعيش في سعادة لاتهتم بالتفاصيل و إعتراك بأنها دنيا وليست جنة ،واجه أزماتك ،وابحث عن حل المشاكل والخلافات ،وتأقلم ولا تتأفف وتضجر ،واستعد لتقابل الصعوبات بصدر رحب ،وتقبل إختلاف الآخرين ،قبل أن تصدم وتتفاجأ، ولكي تعتاد على الحياة بكل ما فيها من عثرات ، حاول أن تتكيف مع الظروف المحيطة بك ولا تتوقع الكثير حتى لا تحبط عندما تكتشف طباع الآخرين، ومع العشرة والتعامل ،وبالتغاضي والتفاهم تنسجم مع الآخرين ،والمودة والتقبل تتعود وتستحمل وتصبر ،والرضا يزيد راحة بالك وسعادتك ، تأقلم ولا تحزن فالحياة قصيرة ،لا تحتمل الهم والحزن ،على ما تفقده أو تمر به من مشكلات وصعوبات ، تعيش مع أمورك بهدوء ولا تضعف ،ومع قسوة الحياة، واجه الصعوبات بمرونة وتفكير ،فالحياة تجارب تستفيد منها وتكتسب خبرات ومهارات جديدة ،ومثلاً بالتحلى بالصبر وحسن العشرة بين الزوجين ،يحدث التأقلم والإنسجام مع بعض التنازلات، والبعد عن الإنتقاد ،وبالتفاهم والإحترام بين الأصدقاء ،يحدث التأقلم والإنسجام ، وبالصبر على الغربة يتأقلم المغترب، وبالتقبل للحياة الجديدة سواء الدراسة في الجامعة ،،أو في بدء الزواج بإكتساب خبرات والمرونة في التعامل ، ومرارة الفقد بالصبر ،والتعايش مع المرض وخسارة الأشخاص وعند الصدمات تتأقلم بمواجهتها

بصدر رحب وحل المشكلات ،أن تتعود وتحاول أن تتجاوز الصعوبات برغم
الضغوط النفسية والأوضاع المؤلمة وقسوة الحياة حتى لا تنطفئ وتتألم فهذا
مكسب كبير فى حياتك لأنك تعيش فى إطمئنان واستقرار وسعادة حتى لو كان
التألم مؤلم ولكنه دليل على المقاومة وعدم الإستسلام



التقدير ..

إحترامك للآخرين دليل على رقى أخلاقك فالإحترام والتقدير يجب أن يتحلى به الإنسان واحترامك وتقديرك للأشخاص حتى لو لم تقتنع بحديثهم هو نوع من فن المعاملة مع الأشخاص ومثلاً لإحترام الزوج لزوجته ويحترم مشاعرها ولا يسخر منها أو يستهزئ بها أمام أولاده أو أهله أو أهلها دليل على تقديره واهتمامه بها ويعزز المودة والثقة بينهما لمراعاته لها وإحساسه بها والثناء والمدح فى الزوجة يجعلها تهتم بزوجها وتحبه أكثر لتقديره ومعاملته الطيبة لها فالزوج الذى لا يذكر أى عيوب فى شكل زوجته سواء كانت طويلة أو قصيرة أو نحيفة أو سمينية أو ليست جميلة الشكل أو معاملتها معه أمام الآخرين له كل الإحترام لأنه قدر زوجته ولا يتحدث إلا على محاسنها سواء أمامها أو أمام الآخرين فى غيابها فمثلاً يمدح تعبها فى شغل المنزل وتربية الأولاد ولا يشكو من إهمالها لنفسها أو عدم اهتمامها له بل يدعمها ويشجعها أن تهتم بنفسها من غير سخرية ولا يستهزئ بها مثلاً بل يشجعها على التقليل من الطعام وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائى صحى للريجيم وأيضاً إذا تحدثت معه فى موضوع يحترمها ولا يسخر منها بل يستمع جيداً لها ويفهم وجهة نظرها ويحترم رأيها حتى لو لم يعجبه ويمكن أن ينتقدها نقد بناء بحيث يعرض عليها رأيه فى الموضوع لأنه مدرك إن إختلاف وجهات النظر أمر طبيعى ولا يوجد شخصين متطابقين تماماً فى كل رأى إنه من أسمى الصفات أن يكون الزوج بيقدّر زوجته ويحترمها ولا يحرصها بل يعطيها مساحة من الوقت أن تتحدث معه دون خوف أو قلق من جرح مشاعرها وبذلك يعطيها الثقة فى نفسها وتثق فيه و مدحه لها على تعبها مع أولادها من تربية ونضافة وإعداد طعام لهم ومساعدة فى المذاكرة وتوجيه وحل المشكلات ودروس والإهتمام بأنشطتهم ومجهودها فى تعليمهم الصلاة وتعويدهم على حفظ القرآن والأذكار وغيرها من السلوكيات والأخلاق الحميدة كل هذا مجهود كبير على الأم يجب دائماً أن يشكرها عليه ولا ينزعج بل يدعمها ويحترم ويقدّر زوجته على تعبها من أجل استمرار الأسرة سعيدة وأيضاً يشاركها الأفراح والأحزان وكذلك الزوجة التى تقدر زوجها وتحترمه وتعطيه وضعه ومكانته وتحترم آراءه وجهده فى العمل لتوفير طلباتها هى

وأولادها وتستمتع له ولا تقاطع حديثه ولا يقاطع حديثها وكذلك التعامل مع الآخرين بالتقدير والإحترام لآرائهم واختياراتهم والتعامل معهم بطريقة مهذبة ومحترمة ومراعاة مشاعرهم وعندما تجد شخص مزاجه سيئ ويعاملك باحترام فهذا الشخص يستحق منك كل التقدير والإحترام حتى لو يتعاون معك يكفي أنه يبادللك الإحترام رغم ضغوط الحياة ومن أفضل طرق التعامل مع الآخرين أن تكن لهم الإحترام لو وافقوك الرأي أو خالفوك برغم قساوتهم أو شدة تعاملهم لكنك إحترمت ذاتك أولاً ويجعل لك هيبة أمامهم وتكسب قلوب الآخرين نحن لا ننتظر رد الجميل من الآخرين ولكن جميعاً يهمننا التقدير الذي يثبت من يحبنا ويهتم بنا ويتمنى سعادتنا والقرب منا إنهم أشخاص تستحق الثناء والتقدير منا على إهتمامهم بنا وإحترامهم لنا ولا تنسى من يفتكرك ويشعر بغيابك ويفرق معه ضيقك وحزنك لأن معدنه أصيل حافظ على وجوده بتقديرك له فتعاملك الراقى وتواضعك وعدم إسائة فهمك للآخرين وتقبل الأخطاء وتجاوزها دليل على أخلاقك وحسن أدبك والتقدير يقوى العلاقة بين الأشخاص وعندما تقدر كل فعل وقول من الشخص الذي أمامك وتقدر إهتمامه وما يفعله من أجلك سيبادللك كل التقدير والإحترام والمعاملة الطيبة وكل الشكر والإمتنان لكل زوج يحترم زوجته ويقدرها ولكل صديقة وكل شخص يحترم الآخرين ألف تحية وسلام على من يراعى مشاعر الآخرين

ما أجمل الإحترام بين الأزواج وبين الأصدقاء وبين الجيران نحن نفتقد الزمن الجميل الذي كان فيه الناس تقدر بعض وتحافظ على مشاعر بعض أتمنى أن نرجع لأيام أهالينا زمان الذي كان فيه الإحترام واضح بين الجميع وطريقة الحديث المهذبة والقلب النقى الأبيض والنية الطيبة والتعاون والود والإهتمام الإنسان الأنيق في تعامله وحديثه يقتحم أعماق كل من يقابله ويحظى بإحترام الجميع بطريقته كن بسيطاً تكن أجمل الناس جميل أن تبقى القلوب على المحبة والتواصل والإحترام رغم أن لم نرى بعضنا البعض والأجمل أن ندعو بالصحة والعافية وأن يحفظنا الله جميعاً.

الإهتمام بنفسك يزيد محبة زوجك ..

نعم عزيزتى إن الإهتمام بنفسك سيجذب زوجك لكى دائماً إهتمى بنظافتك ورائحتك وملابسك فإن زوجك طول يومه يعمل خارج المنزل وعندما يعود يتمنى أن يراكى فى أجمل شكل اعتنى بملابسك وجمالها وألوانها واطهرى أمامه فى أبهى صورة واعتدلى فى استخدام المساحيق والعطور والإكسسوارات لأن الرقة والجمال فى البساطة ويجب أن تهتمى بالأناقة داخل المنزل وخارجه اجعليه دائماً فخور بك وببساطتك ورقتك وذوقك العالى الغير مبالغ فيه ويعتبر رقى الملابس فى بساطتها وعدم المغالاة فيه اظهرى جمالك فى احتشامك و فى انتقاء ما يناسب حجم جسمك وشكلك وسنك و اختارى ما يليق بك والذوق الرفيع فى الإختيارات الجيدة المناسبة لك المعتدلة الغير مثيرة وكلما كنتى بسيطة رقيقة ومتوازنة فى جميع إختياراتك كلما تكونى مبهرة للآخرين ببساطتك وقدوة حسنة لهم أما فى منزلك إرتدى أجمل الثياب وتزينى لزوجك والتدليل له إجذبيه بعطرك ولبسك إلفتى نظره دائماً واعلمى تغيير فى كل إختياراتك فى لون شعرك وقصه فى تصميم ملابسك ورشاقتك اهتمى بالأكل الصحى وعمل ريجيم واخفضى من وزنك و اشغليه بجمالك ورقتك ودلالك ولا تعطيه فرصة للنظر لإمرأة أخرى كونى ملكة بعد تعب طول اليوم من التنظيف وتحضير الطعام وطلبات الأولاد اتركى مساحة من الوقت لذاتك من حقه أن تستمتعى بحياتك ونظمى وقتك وحافظى على صحتك لا تعتقدى التضحيات المستمرة والتنازلات والتفانى فى شغل البيت هو من يجذبه لك ويقدر تعبك لا تنتظرى كلمات الشكر والمجاملة التى لا يفكر بها أى زوج لا تتوقعى أن زوجك سيتمسك بك لمجهودك فى المنزل والأعمال والأعباء التى عليكى تأكدى عندما يفكر فى أخرى سيكون مبرره انك لم تعتنى بنفسك أو لم تهتمى به وتهتمى بالأولاد أكثر منه ولذلك يبحث عن أخرى يجد فيها ما لا يستطيع إيجاده معك مهتمة بشكلها ولبسها وتدلل نفسها وتدلل الله وأول شئ ستندمى عليه هو التفانى فى الأعمال المنزلية التى خلصت على صحتك ولم تستطيعى أن تهتمى بشكلك ومظهرك ركزى عزيزتى على جمالك بجانب

طلبات منزلك وأولادك ونظمي وقتك لا تهلكي صحتك فلن يمنحك أحد من عافيته عندما تشتكى من الألم ومن المرض لن يسهر أحد يتوجع غيرك ولا يكلف الله إلا وسعها لا تقسو على ذاتك وكوني عطوفة وحنونة على نفسك حتى لا تشعرى بالخذلان من زوجك وأولادك وابعدي عن العشم الزائد

شعورك بالإرهاق وإحساسك بالتعب من الضغوط اليومية بتزود العصبية وبثقل الإهتمام بنفسك لشعورك بالإحباط من تكرار نفس الأشياء كل يوم فتشعري بالملل من تكرار العمل كل يوم لذلك يجب التجديد نظمي وقت لنفسك إنك تمارسى فيه نشاط بتحبيه أو تنتبهي لجمالك وأناقتك أو تقرأى فيه كتاب أو تكتبى مذكراتك اخرجى من إطار الروتين اليومي وحفزى نفسك بتغيير أشياء فى حياتك تكون سبب فى سعادتك وراحة بالك وابعدي عن التوتر والقلق ابعدي عن الجمود العاطفى لا تجعلى مشاعر زوجك تتجمد والرومانسية تحتاج لكلمات جميلة رقيقة ناعمة يصاحبها شكل جذاب يجذبه لك لذلك اهتمى بنفسك واهتمى بزوجك لتستمر الحياة الزوجية بالحب والإهتمام والحنان واحذرى الفراغ العاطفى والملل والخرس الزوجى تحدثى معه وناقشيه واقتربى منه لا تخنقيه بالمشاكل والهموم كونى حنونة واهتمى به ولا تسمحى للملل والزهد والروتين يسيطر عليكم وجددى نظام يومك لتكسبيه وتكسبى نفسك

اهتمى بجمالك ولكن ليس شرطاً بلبس الماركات المشهورة الباهظة الثمن اختارى ملابسك بعناية وتكون بسيطة وجميلة ورقيقة وبثمن معقول لا تغالى فى ملابسك ولا تتباهى بجمالك كونى جميلة بتواضعك وأخلاقك الجميلة ولا تلتفتى لنقد الآخرين طالما لبسك جميل ومحتشم كونى واثقة فى نفسك و فى إختياراتك وأملئ عين زوجك بجمالك وألبسى ملابس يفضلها عليكى لتبرزى جمالك أمامه إهتمى بجمال بشرتك وأسنانك واستخدمى كريمات وعطور محببة لديه لكى يسعد بوجودك جانبه حافظى على علاقتكما وحبكما بجانب مسئولياتك ولا تجعلى السن سبب فى إحباطك فإذا تجاوزتى سن الأربعين اهتمى بنفسك ولا تيأسى وكونى أجمل وأحسن من السنين الماضية انتى فى

سن التعقل والتفكير الجيد انتقى واختارى أجمل الثياب ولا تحبطين نفسك بأنك
كبرتى إنه أفضل سن وهو سن إكمال أنوثتك فأنتى فى قمة جمالك ورونقك لا
تستسلمى لسماع أحاديث الآخرين أن تلبسى ألوان غامقة لتقدم عمرك بل
البسى ما يناسبك ويعجبك وافهمى أنك فى سن الوقار والإحتشام فاختارى
مايتناسب مع شخصيتك ولا تفكرى بكلام الآخرين بالعكس الإهتمام بالمظهر
الخارجى يحسن من نفسك ويعطيكى طاقة إيجابية كونى متفائلة دائماً برغم
ضغوط الحياة يجب أن تساعدى نفسك على التخفيف من هذه الضغوط
والمشاكل التى تواجهك الكبر والعجز فى عقول الآخرين عيشى حياتك
واسعدى بها وكل يوم يمر عليك بصحة وعافية ومن غير مشاكل احمدى الله
عليه وابحثى عن السعادة بدءاً من بيتك أولاً واسعدى زوجك وأولادك ولا
تحملى الهموم والأحزان وحافظى على رشاقتك وجمالك أنتى جميلة وكونى
جميلة دائماً



رتب دولاب حياتك ..

عزيزتى لقد اقترب الشتاء وتحتاجى هذه الأيام إلى ترتيب دولاب ملابسك وانتى بتشيلى الصيفى وبتطلعى الشتوى هتلاقى ملابس ضاقت عليكى وملابس قديمة لا تستطيعى لبسها مرة أخرى وأيضاً ملابس إنتهت موضتها وملابس من كتر لبسها كرهتها وتريدى أن تعدى مكان للملابس الجديدة التى تشتريها وتتخلصى من الملابس القديمة والضيقة كذلك علاقاتنا مع الآخرين ويوجد أشخاص مثل الملابس الضيقة تتضايق منها وتخنفك من التعامل معهم وأشخاص موزتهم قدمت ومركونين فى الدولار لن يتغيروا وأشخاص بوجهين تشعر بالحيرة معهم لا هما معك ولا مع غيرك وتجد أشخاص دائماً وجههم عبوث وتكشيرتها مثل الملابس المكرمشة التى لا تنفرد أبداً وأشخاص مثل الملابس القاتمة الثقيلة لا تستحمل تصرفاتهم ولا تطيق التعامل معهم معاملته صعبة ومتعبين فى حديثهم

جدد دولاب حياتك بأشخاص خفيفة سهلة التعامل واسعة مش ضيقة ناس حلوة وبتحبك تخلص من كل الذين خوفت من خسارتهم وتعبت صحتك وتفكيرك حتى لا تجرح مشاعرهم اتركهم لمن يتناسب معهم و مع من يليق بهم فكر فى التجديد وتغيير الأشخاص الذين عندهم كراهية لك وسوء نية ودخل دولاب حياتك أشخاص نيتهم سليمة عندهم مرونة ومحبة واحترام ليك وزع الملابس الضيقة لأشخاص تناسب مقاسها وكذلك الأشخاص التى مقاسك وسع لها مكان واستقبلها وافرز كل الملابس وأفرز معاهم الأشخاص ودخل الأشخاص البشوشة مثل الألوان المبهجة لون حياتك بأشخاص جميلة وألوانها مبدعة وإحترس وأنت بتنظم دولابك هتلاقى ناس مهما يعدى عليهم السنين هما أجمل موضة موجودين كل سنة بنفس شكلهم الجميل ومعاملتهم الطيبة واهتم بيهم وحافظ عليهم ولا تفرط فى أشخاص تحبك ونفس تفكيرك لكن تخلص من الأشخاص الذين ضغطوا على أعصابك وزودوا غضبك رتب دولاب الأشخاص وجدد حياتك بأشخاص لا ترهق تفكيرك لا تضع عمرك فى إرضاء الآخرين سوف تتعب وأنت تبدل الأشخاص كثيراً ولكن سترتاح عندما تختار وتنتقى ما يتناسب معك ومع طريقة تفكيرك لا تنسى فى زحام التغيير

من يحبوك احرص عليهم لانهم أشخاص لا تعوض فأصبح من الصعب أن تجد من يهتم بك ويحبك بصدق وإخلاص وخذ بالك ليس بكثرتهم حولك فمن الممكن أن تجد شخص أو شخصين فقط يهتم بك أفضل من عشر أصدقاء ولكن لا يحبوك بصدق وأهم شئ هو ما يتركوه من أثر جميل لك ولا تستنفذ طاقتك على الآخرين ولا تفقد سعادتك بسببهم رتب الأشخاص في حياتك على قدر اهتمامهم بك وعندما تخسر بعض الأشخاص ستكسب نفسك وتكسب خبرات جديدة عندما تدخل حياتك أشخاص جديدة تتلاءم معهم وتنسجم بوجودهم دخل دولاب حياتك أشخاص مريحة صبورة ودودة متمسكة بك وتخلص من الأشخاص الذين ينتقدوك دائماً ولا يرون إلا عيوبك وابتعد عن دائمى الشكوى من كل حاجة فى حياتهم بيشتكوا من أزواجهم وأولادهم ومن الناس اللى حوالهم تخلص من الشخص الذى يكرهك ولا يحب الخير لك ودائماً حاقد وحاسد لعملك ولكل شئ فى حياتك وتخلص من المغرور ومن المتشائم ومن الغاضب باستمرار ويرهقك فى معرفة سبب غضبه منك ودائماً تلوم نفسك وتائب ضميرك إنه متضايق منك ودخل الأشخاص المرنة فى التعامل والمتواضعة والمتفائلة التى لا تمنحك إلا طاقة إيجابية وسعادة معهم وتخلص من أصحاب الطاقة السلبية وأصحاب المصلحة وأصحاب كل مهمتهم إفتعال المشاكل معك ليظهرك أنك شخص سئ حقاً إعتزل ما يؤذيك وابتعد عن هذه العلاقات المؤذية سواء كانوا أصدقاء أو جيران أو زملاء عمل ولكن التعامل معهم متعب ويسبب لك مشاكل

رتب دولاب حياتك بأشخاص تسعد بهم ويسعدوا بك.



احذر من التراكمات ..

تجنب المشاكل وتجاوزها وتعلم من أخطاءك وحاول حلها أول بأول وابتعد عن تراكم المشاكل ابحث دائماً عن الحلول المناسبة لهذه المشاكل والطرق الصحيحة في حلها أو تجاوزها ولا تجعلها عقبة في حياتك وتتركها تتراكم حتى يصعب حلها وتخلص من المشاكل ولا تجعلها تتفاقم ولا تفكر كثيراً فالتفكير الزائد يؤثر على صحتك النفسية والجسدية وتحكم في تفكيرك وتخلص من الإفراط في التفكير واحسم دائماً قراراتك وفكر بعقلانية ووازن أمورك وتصرف بحكمة في جميع المواقف التي تتعرض لها فكر بهدوء واعتدل في كل شئ وابتعد عن العصبية التي تفسد حياتك وفكر بإيجابية واجعل أفعالك إيجابية لتحقيق بها أهدافك أسعى واجتهد وابتعد عن الأفكار السلبية وأشغل بالك في التفكير في أشياء مفيدة لا تجلس تفكر في خلافات اطرد هذه المشاكل من ذاكرتك وأحل محلها الأفكار الإيجابية

وتتسبب التراكمات في قطع العلاقات وفي فشلها وتأتي من كثرة الضغط على نفسك لتتحمل فوق طاقتك وبعدها يحدث الانفجار لعدم قدرتك على الإستحمال أكثر من اللازم فتتعرض لمشاكل نفسية اكتئاب واحباط ومشاكل صحية من الغضب لأن كتمان الغضب يتسبب في المرض لأنك لم تعبر عما داخلك فالأفضل أن تحكى كل ما يضايقك ولا تكتم حزنك في نفسك حتى لا تتأثر صحتك فإن التعرض للصدمات والضغط اليومية في الحياة أصبح سبباً في التراكمات النفسية من كثرة القلق الدائم والتوتر والتفكير في الذكريات المؤلمة التي تساعد على زيادة التراكمات والمشاعر السلبية مثل التذني من قيمة ذاتك ومحاولاتك اليومية لتخطي الضغوط والمعافرة لتجاوز الهموم اليومية وكبت مشاعر الحزن والتظاهر بالشكل الجميل والسعادة يتحول إلى إكتئاب حتى لو لجأت للصلاة والإستغفار لكن قمع المشاعر الحزينة تسبب لك مشاكل نفسية سيئة لذلك يجب عليك إظهار ضيقك من خيبات الأمل التي تتعرض لها ولا تكتم أي مشاعر حزن أو ضيق ولكن تبين عدم رضاك عن الأشياء والتصرفات التي لا تعجبك أول بأول ولا تكبتها وتتركها تتراكم وتتفاقم ويصعب حلها وتعرض نفسك للصدمات التي تؤذي صحتك فالألم النفسى يغير

حالتك المزاجية والنفسية للأسوء فلا تعرض نفسك للأوجاع النفسية بالتراكمات ونحن بسبب الضغوط اليومية من أعمال المنزل أو العمل أو الدراسة نحتاج إلى تفريغ الشحنات السلبية وتفريغ التراكمات النفسية فالشعور بالضيق يكون سببه الإرهاق الشديد من العمل أو أمور مزعجة تتسبب في الخنقة والتوتر والقلق ويجب عليك البوح بالأشياء التي تزعجك ولا تتركها تتراكم بل يجب تفريغها والتخلص منها والشعور بالألم النفسى هو شعور صعب نتيجة الضغوط اليومية في حياتنا ويؤثر على الحالة النفسية للشخص والأمراض لذلك يجب عليك عدم الإستسلام لهذه الضغوط والمشاكل وفكر بإيجابية واجلس مع أشخاص إيجابية ولا تنزل عن الآخرين ولا تستسلم للوحدة وتفائل وادخل في أنشطة تلهيك عن الفراغ الذى يجعلك تفكر فى المشاكل والهموم والأحزان وتخلص من أى طاقة سلبية وقوى العلاقات الإجتماعية وممارسة الرياضة واعطى لنفسك وقت للراحة ووقت للعمل فتنظيم الوقت خطوة هامة لترتيب أولوياتك

إن الأشخاص التى تقسو برغم حنيتها يكون بسبب التراكمات النفسية
قال جبران خليل جبران (أفضل طريقة لتجنب خيبات الأمل هى ألا تتوقع شئ
من أحد)

إذا أردت أن تحافظ على صحة قلبك وعلى راحة نفسك ابتعد عن الصدمات والأزمات والعشم الزائد فى الآخرين وتوقع كل شئ ولا تعتمد على أحد أنت المسئول عن حياتك وطريقك لا تشكو من الآخرين ومن الخذلان والصدمات والإهمال وحاول أن تتعافى لتسير فى طريقك الصحيح الذى ترسمه لنفسك وتعايش وتقبل الآخرين والظروف التى حولك وعندما يتخلى عنك الآخرين يجب أن يكون رد فعلك هو تعلم الإكتفاء الذاتى لتداوى به نفسك وقلبك من الوخزات والآلام من تخلى الآخرين عنك وإذا إكتفيت بذاتك لن يؤثر فيك بعد الآخرين عنك وسيصبح درس تتعلم منه كيفية الإكتفاء بالذات وراحة البال وقلة العشم فى الآخرين وعندما تشعر بالإمتنان والرضا بالأشخاص التى حولك التى تحبك وتهتم بك وتسال عنك لن يضررك غياب الآخرين وتعيش مستمتع بالحياة مبتسم ومتفائل وتعيش فى سعادة

ولا تعطى الآخرين الثقة العمياء وصدق نواياهم وتكتشف العكس وتصدم ولا تعطى محبتك لمن لا يقدر عطاءك وابتعد عن المبالغة فى الإهتمام بالآخرين فيخذلوك ولا تجد منهم نفس الإهتمام كن صاحب نفسك وأول شخص يطبب عليك ولا تتوقع أن أحد يتعاطف مع ألمك النفسى ويحزن لحزنك فى أى مشكلة أو موقف تتعرض له ولن يشعر بك أحد

وعدم الإتكاء على الآخرين هى مرحلة الإستغناء عنهم ومعرفة قيمة ذاتك وتقديرك لها وتقبل نفسك وتعلم القسوة من كثرة الألم الذى تعرضت له من الآخرين فترضى بنفسك وتهتم بها وتتضح لك الأمور ورؤيتها بطريقة صحيحة وإن التداخل الزائد يتسبب فى الصدمات والشعور بالإحباط لأنك تبحث عن المثالية فى الآخرين وتعتقد إن الأفكار واحدة وعند إدراكك لوجود إختلاف تشعر بالإحباط فيجب أن تترك مسافة بينك وبين الآخرين ولا تتعشم فيهم أكثر من اللازم وابتعد عن التعلق المرضى واستغنى عن الأشخاص السلبية السيئة حتى ترتاح واحذفهم من حيز تفكيرك ولا تركز عليهم و هذا قرارك لتعيش مرتاح البال



اخفض سقف توقعاتك ..

لكى تعيش فى سعادة وراحة بال اخفض سقف توقعاتك لا تبحث عن المثالية وتجنب خيبات الأمل حتى لا تصدم ومثلاً تجد الزوج يعود من عمله يحتاج أن يتحدث مع زوجته عن يومه ويكون مرهق وتعبان من يوم طويل فى العمل وينتظر منها كلمة طيبة تعينه على ما فيه فلا يجد منها إهتمام وتجد الزوجة طول اليوم بين شغل البيت وطلبات الولاد وتعبت كثيراً وتوقعت من زوجها عند عودته كلمة شكر جميلة تقويها فلا تجد منه اهتمام هنا تظهر خيبة الأمل وتأتى الصدمة لكل واحد فيهم هى متوقعة منه كلمة لطيفة وهو كذلك محتاج لمن يطبب عليه ويدعمه ويدعو له بالصحة والتوفيق وأيضاً مع الأصدقاء والأهل تتوقع منهم تصرفات وتجد عكس ما توقعت فى هذه المواقف مثل الأفراح والأحزان فلا ترفع سقف توقعاتك حتى لا تتعب واقتنع وأرضى لتحقيق السعادة وراحة بالك وأيضاً إذا كان عندك طموح تريد تحقيقه لا تنتظر موافقة الجميع على فكرتك وستجد من يعارض فكرتك ورأيه مختلف عنك والجميع لن يتفقوا على رأى واحد فلا تنتظر آراء الآخرين واعمل بكل جهدك لتحقيق هدفك وطموحك وانتظر النتائج واخفض سقف توقعاتك من الآخرين حتى لا تصدم فيهم فمن ضمن أسباب غضب الشخص هو رفع سقف توقعاته فى الناس وانتظار نتائج إيجابية ولكنه يصاب بخيبة الأمل ويصدم بنتائج سلبية لذلك يجب أن تقلل توقعاتك ولا تتوقع الكثير منهم حتى تعيش مرتاح بدون مشاكل فالبعض يعانى من مضايقات الأصدقاء أو زملاء العمل أو زملاء الدراسة فيشعر باليأس والإحباط ولكن إذا واجهت العقبات التى تعترضك والمواقف الصعبة سوف تقاوم اليأس واخفض سقف توقعك فى الآخرين حتى لا تحبط وإذا كان عندك أمل فى تحقيق هدف معين ولم يتحقق فلا تترك نفسك فريسة للإحباط واليأس واجعل دائماً شعورك بالرضا والإمتنان يغلب الحزن وفكر فى أشياء أخرى فالحياة مليئة بأعمال مختلفة وركز وأسعى واجتهد لتصل إلى ما تمنيت

ويجب التأقلم والتعايش مع الظروف المحيطة حولك وتقبل الأوضاع ومحاولة
الإنسجام مع الآخرين وتقبل إختلاف الطباع حتى لا تصاب بالإحباط عند
التعامل مع الآخرين فاخفض سقف توقعاتك في ردودهم على حديثك أو أراءك
وأفكارك حتى لا تصاب باليأس من تصرفاتهم وردود أفعالهم

وثق بالله أولاً ثم ثق بنفسك وتخلص من المشاعر والأفكار السلبية وانظر
للحياة بنظرة جديدة كلها أمل وتفاؤل وابتعد عن المحبطين وركز على حياتك
وتطويرها وتنمية ذاتك وتحقيق أهدافك لتصل إلى السعادة

واستبدل الأفكار السيئة بأفكار إيجابية وابتعد عن التشاؤم لا تتوقع أسوء شئ
ولا تتوقع المزيد فتتشاءم توقع المعقول دائماً فالإعتدال في كل أمور حياتك
تساعدك على العيش في راحة وسعادة لا يوجد إنسان مثالي في كل أمور
حياته فلا تتوقع المثالية ولا تتوقع الفشل في كل أعمالك وردود أفعالك لا
إفراط ولا تفريط حاول وزن أمور حياتك وابتعد عن الشخصنة ولا تلوم نفسك
على أى شئ وتفترض إنه لو عملت كذا كان حدث كذا ولا تكبر حجم الأمور
وانظر الى الإيجابيات وتغافل عن زلات الآخرين وتقبل الأخطاء وتجاوزها
وتعلم الصبر والإلتزام بالبشاشة والإبتسامة والرضا بكل الأمور والإعتراف
بالخطأ المتسبب في الفشل في أمر معين والسعى لحله والنجاح فيه دون ملل
أو يأس ولكي لا تتعرض للصدمات اخفض سقف التوقعات وعدم المبالغة في
جميع الأمور والتوازن في حياتك



لا تستهلك طاقتك على الآخرين ..

إن الطاقة هي القوة التي تستخدمها في أمور حياتك كلها و تتميز بها بقدرتك في التغلب على الصعوبات والمشاكل وتستطيع تحقيق أهدافك وجميع أمورك وإستغلال جميع طاقاتك الفكرية والروحية والجسدية لتحقيق أهدافك والوصول إلى النجاح فلا تضع طاقتك على الطاقة السلبية التي حولك من الآخرين

يستهلك طاقتك الآخرين ويعينك الله ويقويك

وعندما تكون نيتك صافية وتتمنى الخير لكل الذين حولك وتعمل الخير لرضا ربنا عليك لن يخذلك وسيراضيك ويسعدك لا تسمح لأحد أن يستنزفك ويؤثر على نفسك وصحتك ابعد عن المواقف والأشخاص التي تسبب لك أذى نفسي وقرب من صحبة طيبة تساندك وتدعمك وتكون سند وتوقع الخير ورب الخير لا يأتي إلا بالخير لن يضررك الله

وحقاً (جاور من يشبهك وحاو من يحترمك وشاور من يحبك وإياك وصحبة اللئيم فإن الفضل معه عقيم واتخذ من الطيبين خلان يجازوك بالإحسان بالإحسان)

تعامل مع من يرتاح له قلبك فأحساسك حقيقى وخصص وقت طويل لتحسين نفسك بحيث لا تجد وقت لانتقاد الآخرين وابتسم فى وجوه كل من تقابلهم ويجدوك بشوش ووجهك مشرق ومبتهج ولا تكون غاضب وحزين ووجهك عبوس استمتع بحياتك وأسعد بها وعندما تقل المضايقات فى حياتك إعرف إنك كبرت ووعيك بيزيد وخبراتك أكثر من الأول والدليل عدم الإهتمام بالمضايقات ولا تتأثر منها وغير أسلوب حياتك وقدرتك على التغيير ستواجه مشاكلك وتبتعد عن السلبية وتركز على تغيير حياتك للأفضل

ابتعد عن الإفراط فى التفكير وكثرة التدقيق والتفسير وأهم التفاصيل لماذا حصل ذلك ولما فعلوا لا تحير نفسك وتهلكها بلماذا قالوا وماذا فعلوا إرهابك لنفسك بالتفكير فى كل موقف مليون سؤال يعتبر أسوء ابتلاء يصيبك فتصبح شخص تحليلى مهتم بكل التفاصيل وتصاب بقلّة الراحة ويعتبر التركيز على المشاكل مرهق للغاية نحن نعيش فى دنيا وليست جنة والحل هو الاعتدال فى

رسائل هوجه

كل أمورك دون إفراط فى التفكير أو الحزن أو الفرح لأن التحكم فى عاطفتك أهم خطوة فى الوصول للسعادة لا تعطى الأمور أكثر من حجمها وتضخمها التهويل يعرضك لأزمات صحية ونفسية اهتم بنفسك وبصحتك وانشر المحبة لأن الحب هو جنة الله على الأرض وهبه الله لنا لنقف أمام تحديات الحياة ونتحمل الظروف والمشقة

والإكتفاء الذاتى والقدرة على التخلّى عن كل شئ لا يستحق الإهتمام هو دليل على قوة إيمانك بالله وثقتك فى قدرته على تغيير حالك لأحسن حال وكلما زاد صبرك على الصدمات والمصائب فى حياتك كلما زادت سعادتك ورضاك بما قسم الله لك

واظهر بالقوة أمام الآخرين ولا تظهر بضعفك وقاوم ولا تستسلم ولا تعيش حياتك لإرضاء الآخرين المهم أن ترضى عن نفسك وتعمل لإرضاء الله عنك فالحياة قصيرة ولا تضيعها وتندم مهما حاولت لن تستطيع إرضاء من حولك ويوجد أشخاص فى حياتنا مثل هذه الحكمة

يخونك التعبير.. فلا يخونهم الفهم (

تضلّ مفردات كلامك الطريق.. فلا تتوه نواياهم

سلام عليكم أينما كنتم) .

هم الناس سهلة التعامل الذين عندهم حسن الظن بك دائماً نواياهم طيبة نحوك ألف سلام على كل هين لين سهل قريب من الناس لا يتعب فى صحبته أحد

هناك اشخاص يصافحون القلب قبل الايادى ف أسعد الله قلوبا طاهرة ان وصلناها شكرت وان قصرنا عذرت

تجاوز الإساءة وارتقى عن كل ما لا يليق بك واعلم إن لك بصمة و بصمتك خاصة بك لا تتصنع ولا تتكلف ولا تغير طباعك لترضى الآخرين عيش حياتك بطريقتك وبتفكيرك ولا تتجمل لتعجبهم تصرف بطبيعتك ومن يحبك حقاً هو

من يعرف شخصيتك ويفهمك جيداً لا يحتاج لشرح أو تبرير ولا تتوقع الكثير من الآخرين فتصدم منهم من يبقى على علاقتكم هو الذى يقدرك ويحترمك

رسائل موجّهه

و اعلم إنّنا ونحن داخل الرحم قد كتبت اسماءنا وأرزاقنا وحياتنا هل سعيدة أم لا ولكن بالدعاء يبدل الله القدر فتذكر دائماً الدعاء يرد القضاء أدعو الله أن يبدل أقدارك للأفضل ويفرج عنك كل هم وضيق وييسر حالك ولا يشقيك في الدنيا والسعادة قرار من داخلك فابتسم للحياة وتعلم فن اللامبالاة وتقبل إختلاف طباع الآخرين واسعى لتحقيق أهدافك بإيجابية ولا تضعف ولا تحزن ولا تبالغ في التفكير ولكن واجه الصعوبات بشجاعة وقوة إرادة وحاول حلها وتجاوز المشاكل والتفاهات لكي يرتاح فكرك وقلبك



كيفه تواجه الصعاب ..

أحياناً تمر علينا أوقات وظروف تعكر صفو حياتنا وتأخذ منا سعادتنا لا تسمح للضغوط أن تسلب منك الإبتسامة والسعادة حتى لو لم تحقق ما تتمناه و كل لحظة نمر بها وأى موقف نتعرض له هو عبرة و درس يجب أن نتعلم منه لنفيق ونعيش الواقع والحقيقة التى أمامنا فى الدنيا وكل شئ قدر ومكتوب لا تتعجب من فقد أشخاص وخذلانهم لك ولا من فقد عمل أو أى شئ يحدث لك لا تتفاجأ فالله يمنع عنك شر يبتليك ليختبرك هى حكمة لا تعلمها ولا تحزن على خسارة ممكن أن تكون سبباً فى مكسب لك من جهة أخرى وفى وقت الشدة لا تلجأ للآخرين بل إلجأ لله وحده ولعل المانع خيراً وإذا تأخر عنك شئ تنتظره فلا تستعجل الأمور وكل شئ بآوان ولا تحزن على ما فات فكر فى اليوم الذى تعيشه حلول مشاكلك وتيسير أمورك هى تدبير من ربنا واستبشر خير وتفاؤل دائماً ولا تتشائم وكن على يقين إن الله يعطيك الخير ويمنع عنك الشر تذكر دائماً نعم الله الكثيرة عليك ومن أهم النعم هى نعمة النسيان يمنحها الله لعبده لينسى ظروفه الصعبة ويعيش مرتاح البال ومن فاز بهذه النعمة فاز بأجمل النعم يطمئنك الله بها فمهما كانت المشكلة كبيرة من وجهة نظرك إلا إنك ستجاوزها وتنساها ستنتهى كل المواقف الصعبة إذا فوضت أمرك لله واتعلمت فن التغافل والتجاهل إنك تتجاهل مواقف صعبة أو أشخاص تأذيك لأن التجاهل مع الوقت هيبعدوا عنك ولا يَأْذُوك مرة ثانية ركز على نفسك وحياتك وطور ذاتك لا تدع المواقف تقف عقبة فى طريقك وتوقع الخير دائماً وانتظر أن تكون أفضل بالصبر والسعى لأن عوض الله خير ويعطيك بقدر صبرك فى كل محنة منحة فلا تحزن وعيش حياتك بامتنان ورضا عن كل أحوالك حتى يرزقك الله بالبركة فى حياتك فى أسرتك فى عملك و فى كل شئ تمر به

وفى أزماتك التى تتعرض لها ابحث عن حل للأزمة ولا تتأثر نفسياً أو صحياً هون على نفسك ولا تهول الأحداث التى تحدث لك فهى إبتلاءات والإبتلاء اختبار يجب عليك أن تجتازه بنجاح فالحياة مستمرة رغم الصعاب فقاوم ولا تستسلم للظروف الصعبة واجعل أملك فى الله كبير وأنه سيراذك ويجبر

رسائل هوجمه

بخاطرك ويقويك ويعينك على تحمل الصعاب والأزمات سواء مرض أو فشل أو فقدان عزيز أو أزمة مالية أو الغربة عن الوطن توقع كل جميل ولا تتوقع الشر فكل متوقع هو آت وسيبدل الله أحزانك بأفراح كن مميز ومبهر لجميع من حولك فأنت لا تحتاج إثبات طيبتك للآخرين فجمال أخلاقك تظهر من حسن معاملتك وحسن ظنك في الله

يقول إبراهيم الفقى:

لا تحزن علي ما في الحياه فما خلقنا فيها الا لنمتحن ونبتلي حتي يرانا الله (هل نصبر ؟ لذلك هون عليك ولا تتكدر وتأكد بأن الفرج قريب فإذا اشتد سواد السحب .. فعما قريب ستمطر).

المواقف كاشفة ستكشف لك الآخرين على حقيقتهم من منهم نقى القلب ومن منهم منافق ستظهر من يحبك ومن يكرهك وراحة بالك وسعادتك إنك تسعد نفسك بنفسك ولا تعتمد على أحد السند هو الله وحده وتأكد إن الأشياء الجميلة سوف تتحقق بثقتك بالله وحسن ظنك وكل كلمة جميلة قولتها لغيرك وأسعدته بيها وجبرت خاطر من حولك بدعوة صادقة من قلبك هتترد لك في مواقف أخرى داين تدان حتى المحبة والمعاملة الطيبة هتتجازى خير بسببها

لما الدنيا تتقفل في وجهك وتشعر باستحالة حل أمورك ومشاكلك وتجد بعدها إنها إتيسرت اعلم إن الله وحده قادر على حل أى أزمة تتعرض لها إحمد الله

على تيسيره لأمورك على عوضه الجميل بعد الصبر الطويل كل لما تلاقى حياتك تسير بلطف اعلم إنها رحمه من ربنا لك ولما عوضك رزقك بأكثر ما كنت تتمنى لتنسى مرارة الأيام ممكن إنك تتخذل من كل الناس لكن ربنا هيجبرك ويظمن قلبك قرب من الله بالدعاء والصلاة ولا تشكو همك للآخرين لأن كل شئ بأمر الله لن يفيدك أحد كل الناس ممكن أن تكسر بخاطرك والله وحده قادر على جبرك



ريادة الوعي ..

عندما يزيد وعيك سيقل العتاب ويقل المعاتبين لك لأنك فهمت الحياة جيداً وأدركت إختلاف الطباع فبعدت عن اللوم والعتاب والتبريرات

عندما يزيد وعيك سيزيد تصالحك مع ذاتك ومع الآخرين ستنشر المحبة والتفاؤل وتتعامل بحسن النية وتحترم غيرك وتبعد عن الغيبة والنميمة ولا تجرح مشاعر الآخرين ولا تحكم على أحد بدون دليل ولا تقل إلا خيراً وتصمت في الأوقات التي من الضروري الصمت فيها

عندما يزيد وعيك ستجد نفسك لا تهول الموضوعات وتكبر حجم المشاكل بل تفكر في حلها بهدوء وتبعد عن التفاهات وتتصرف بحكمة في كل الأمور وتقلل من الحساسية الشديدة وتفكر بعقلانية وحكمة

عندما يزيد وعيك ستشعر بالمسؤولية تجاه نفسك ومشاكلك وعملك وحياتك كلها دون أن تسقط معاناتك على أحد وإنك المسئول عن أى أمر تضع نفسك فيه.

عندما يزيد وعيك سيزيد التحكم في أفكارك وردود أفعالك وإنفعالاتك سواء في الحزن أو الفرح ستوازن مشاعرك اتجاه كل الأحداث التي تواجهها

عندما يزيد وعيك سيزيد ثقتك بنفسك وتتميز بقوة الشخصية والتعقل والحكمة وتفهم الآخرين

عندما يزيد وعيك ستتقبل ذاتك وتتقبل الآخرين كما هم ولا تحاول تغييرهم ستؤمن بوجود إختلاف في الآراء والأفكار وتحترم آراءهم وأفكارهم حتى لو لم تعجبك

عندما يزيد وعيك سيزداد حبك للهدوء والجلوس بمفردك فى غرفتك تقرأ كتاب تسمع موسيقى ترسم أو تمارس رياضة أو أى هواية تستمتع بها بعيداً عن الآخرين

عندما يزيد وعيك ستتخذ قراراتك بمفردك ويكون عندك حسن اختيار فى كل شئ بسبب وعيك وحسن تصرفك

عندما يزيد وعيك ستجد نفسك تبعد أشخاص عن حياتك وتقرب أشخاص فى نفس مستوى تفكيرك وتتناسب مع وعيك.

عندما يزيد وعيك ستغير وجهة نظرك وستنظر للحياة بنظرة أمل وتفاؤل وتتغير للأفضل.

عندما يزيد وعيك سيزداد تفهمك للحقائق وتذكرها جيداً ويقل تعلقك بالأشياء والأشخاص فتشعر بالحرية وعدم التقيد

عندما يزيد وعيك ستستثمر وقتك جيداً ولا تضيعه ولا تستسلم للملل والروتين اليومى بل ستفكر فى الطرق المناسبة لإستغلال الأمتل للوقت

عندما يزيد وعيك سيزيد إيمانك بالله وتتقرب أكثر بالصلاة والدعاء والذكر والبعد عن ما نهى الله عنه وحب الخير ومساعدة المحتاج وجميع الأعمال الصالحة.

عندما يزيد وعيك سيزيد إهتمامك بأهدافك وتحديدها والسعى للوصول إليها والنجاح والتطور وتنمية مهاراتك.

عندما يزيد وعيك ستحب الخير لغيرك وتسعد بنجاحهم وتدعمهم وتشجعهم ولا تغضب من تفوقهم وتقديمهم

عندما يزيد وعيك ستعرف معنى الحب الحقيقى بالإهتمام والتفاهم وليست بالرومانسية فقط والكلمات الناعمة الرقيقة الحب تصرفات وأفعال جيدة تجذبك إليه بها .

يقول إبراهيم الفقى:

(الإدراك هو بداية التغيير والتغيير هو بداية النمو)

رسائل موجّهة

عندما يزيد وعيك سيزيد قدرتك على الإبداع والإبتكار والتفكير الجيد وتجنب التفكير الخطأ وزيادة الإدراك الحسى للأمور وتزيد خبراتك فى الحياة والقدرة على حل المشكلات والعقبات التى تواجهك.