

## كيف تتخلصين من أحداث سلبية

### جعلتك تتألمين في الماضي؟

اعلمي عزيزتي / أن حياتك عبارة عن قصة من عدة فصول فإذا كان فيها فصلاً سيئاً فلا يعني ذلك نهايتها لذلك توقفي عن إعادة قراءة هذا الفصل وافتحي صفحة جديدة وتعلمي من أخطائك وحوالي كل محنة إلي منحه تذهب بك لخطى النجاح لأن المقياس الحقيقي لنجاحك هو عدد المرات التي استعدتي توازنك فيها بعد الفشل وانتصاراتك على ذاتك في كل محنة كادت ان تسقطك أرضاً ولم تفعل. كوني واعية لأنها حياتك أنتي، أنتي وحدك صانعة وكاتبة قصة حياتك اجعلي صفحاتها مليئة بالإنجازات والإيجابيات والانتصارات رغم كل تحدي وصعوبة واجهتك.

استعيني دائماً بالله ليدعمك وكفى به وكيلاً خذي منه النور الكافي لتبدد الظلام من حولك.

واعلمي انه ما بني الهرم الشاهق إلا من حجاره فابني هرم نجاحك من إنجازات مستمرة تدوم وإن كانت صغيرة.

فان تفكيرك بأحداث الماضي المؤلمة ستكون العائق المستمر نحو  
تقدمك لخطوات نجاحك في كل جوانب حياتك

التفكير في الماضي / سوف يجدد معه المشاعر السلبية في لحظاتك  
الحالية مما يؤدي في هدر واستنزاف كميته هائلة من وقتك وطاقتك وفي  
نهاية المطاف لا شيء يتغير لانه ماضي وانتهى خذى العبرة منه جيداً  
ولا تجعلى شيء يسرق فرحتك ويعيق قدرتك ويمنعك من القيام بأي  
إجراء إيجابي في حياتك، استخلصي الحكمة والفائدة الإيجابية من  
التجارب السيئة كوني مؤمنة بنفسك دائماً نحو التغيير للأفضل لتنعمي  
بحياة سعيدة ومستقبلاً آمناً ولا تكوني أسيرة لتلك اللحظات المؤلمة فلا  
أحد منا بلا ماض ولا ماض بدون ذكريات مؤلمة ولا اسوأ من  
ذكريات ماضي تحاصر وقتك الحاضر وتعرقل مستقبلك أحيانا فتكون  
الحياة قاسية عليكى رجاءً لا تدعي تجاربك في الماضي تطغى على  
روحك الرائعة

وانظري إلى كل الأشياء التي تجاوزتها حتى الآن

لا تندمي أبداً على أي قرار قديم اتخذته في الماضي مهما كانت نتائجه و مهما كان نوعه سواء كان ذلك القرار عادياً أو مصيرياً ففي ذلك الوقت كان ذلك القرار هو أفضل الخيارات المتاحة لكي .

### وكي تتجاوزي تحديات الحياة بنجاح :

أولا توكلى على الله ثم تسلحي بالصبر وتعزيز ثقتك بنفسك وتذكري لن يهزم شخص يؤمن بنفسه، حددي أولوياتك في الحياة وأهدافك الشخصية

ضعي خطة واضحة حول كيفية تحقيقها ابتعدي عن العشوائية والفوضى التي تجعلك أكثر إحباطا

إربطي حياتك بمجموعة واضحة من الأهداف التي ترتقي بها تعرفي على نقاط ضعفك ونقاط قوتك، وحولي نقاط الضعف الى نقاط قوة

كل البشر لديهم نقاط ضعف و نقاط قوة

فإياك أن تركزي على نقاط ضعفك بل ركزي على نقاط قوتك كأن تتذكري ما هي المهارات التي تمتلكها في شخصيتك ما هي

مواهبك اذا كنتي تحيين الرسم فتعلمي أكثر، قومي بتنمية موهبتك  
اكثر لكي تصبحين اجمل رسامة

اذا كنت شغوفة مثلاً بالقراءة نمي موهبتك وقومي بتأليف  
المقالات الهامة التي تترك أثراً ايجابياً لكي وللمجتمع من حولك  
إذا كنتي تحيين اي نوع من أنواع الرياضة تتدربي جيداً لكي  
تصبحي بطلة في السباحة، في الجري، في كرة السلة.

عليكي ان تدركي ماذا تحيين من ذاتك وما هي الركائز التي  
سوف تعتمدى عليها لخطوات نجاحك في الحياة  
كوني بعيدة عن الافكار السلبية التي تحبطك و تستنزف قوتك  
وتدفعك للاستسلام والتراجع عن حلمك وطموحك وهدفك  
وشخصيتك التي تحلمين ان تكوني عليها



انظري إلى الجانب المشرق من حياتك الجوانب التي تحفزك على العمل بجد واجتهاد حتى تصلين الى غايتك.

ابتعدي عن الأشخاص المحبطين لأن همهم الوحيد ان يجعلوكي ضعيفة محطمة من الداخل يحاولون زعزعة ثقتك بنفسك توقفي عن الإستماع لهم، وامضي قُدماً بثقة وهمة عالية اختلطي بأشخاص إيجابيين الذين ينشرون التفاؤل والايجابية واحرصي أن تحفزي نفسك باستمرار قولي أنا صاحبة شخصية قوية مميزة متواضعة مهما علا شأني خلوقة واثقة بنفسي أنا أستطيع أن أحقق المستحيل أنا ناجحة حينئذ سيتأثر عقلك الباطن بذلك وسوف تتصرفين بناء على ذلك صدقيني ما أجمل هذا الشعور عندما تفتخرين بإنجازاتك وذاتك الجديدة التي سوف تفرحين بها كثيراً.

تطوري وتعلمي وتسلحي بالعلم والمعلومات الجديدة يوماً في شتى المجالات.

فما أجمل من تطوير ذاتك بمهارات جديدة تجعلك أكثر تميزاً بين الناس كما أن تطوير ذاتك سيكون له دور كبير في إنتاجك واستقطاب الفرص المميزة في حياتك كتحسين وضعك في وظيفتك الحالية في تطوير منصبك بعملك لمنصب أعلى.

كلما اجتهدتي في تطوير ذاتك ومهاراتك وإلمامك بالمعلومات الثقافية كانت نسبة نجاحك أفضل.

كما قال / توفيق الحكيم:

يجب على الإنسان أن يعرف كل شيء عن شيء ويعرف بعض الشيء عن كل شيء.

ما أجمل هذه الحكمة العظيمة من الحياة، الحياة سلم البعض يصعد درجاته والآخر ينزلها لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.

وسر نجاحك يكمن أيضا في تغيير روتينك اليومي لأن من المعروف أن الروتين يجلب الملل ويعكز المزاج بشكل عام لذا حاولي أن تغيري روتينك باستمرار، واحرصي على إدخال أشياء جديدة إلى حياتك.



اسعى دائما لتحقيق النجاح بقدر المستطاع في كل الجوانب من حياتك واخلق التوازن بينهما

أنشرى السلام والمحبه دائما كوني بحاله من الوائم والسلام الداخلي حافظى على صحتك النفسية، واعلمي أن الكراهية تلوث القلوب وتزيد الأحقاد وركزي في هذه المقولة جيداً وأريد منك التأمل فيها لبعض الدقائق

ما أروع ان يكون المرء في حالة من التصالح والتصارع مع الذات هل انت متصالحة ومتصارحة مع ذاتك؟؟

فاذا كنتى من الفئة التي تتصالح مع ذاتها وتتصارع مع ذاتها فأنتى تحبين نفسك التي ستبعدك كل البعد عن الأناية وستعاملين الآخرين بقدر المعاملة التي تحبي أن يعاملوكي بها فأنتى الشخصية النبيلة التي تحب الجميع بعيدة كل البعد عن الحقد والحسد والغل للآخرين.

أنتى تحبين مساعدة الآخرين والمحتاجين، تحترمين الصغير قبل الكبير تتمني الخير للجميع، سعادتك تكمن في مساعدة الفقراء والعجزة، أنتى أينما كنتى يحل معك السلام.

المدرّب محمود موسى يطلعنا في السطور التالية على أهم النصائح اللازمة للتغلب على هذا الصراع الداخلي، والوصول لحالة التصالح مع الذات:

بدايةً نجربنا محمود: "إنّ الحل للخروج من ذلك المأزق سهل بل إنه قريب كل القرب منك كل ما عليك فعله هو أن تستبدل تلك المشاعر السلبية بنقيضها ألا وهي الإيجابية، وأن تحرر نفسك من قيود تلك المشاعر السلبية، وإليك بعض الخطوات التي من الممكن أن تساعدك لأجل تحقيق التصالح مع الذات والتي ترتقي بك نحو الانسجام والاستقرار النفسي على كافة المستويات:

١- عليك أن تعرفي أنه لا يوجد شخص سيئ مطلقاً أو جيد مطلقاً، ولكننا جميعاً مزيج بين هذا وذاك، إنّ التسامح هو الحل الأمثل لكل مشاكلنا، التي تواجهنا سواءً مع أنفسنا أو مع الآخرين؛ لأنها تحررنا من الماضي وتطلق سراحنا نحو الحاضر والمستقبل.

٢- عليك أن تعتني بنفسك. أجل اعتني بنفسك وأنجز شيئاً  
لنفسك فكل شخص لديه القدرة على إدخال التغيرات على  
حياته الخاصة و حياة الآخرين؛ حيث إنّ التغيير يحدث انطلاقةً  
من صغائر الأمور.

٣- عندما تنتقدين نفسك انتقديها لا بأس من ذلك، ولكن انتقديها  
لبنائها فهناك فرق شاسع بين النقد البناء والنقد الهادم المدمر.

٤- عليك وضع نفسك في مكانها الصحيح وعدم تحميل الخطأ  
أكبر من حجمه وعدم إعطاء الإنجاز أكبر من قيمته وهذا  
سوف يفيض بك إلى تحقيق التوازن المقبول بين الجسد والروح.

٥- يجب أن تدركي جيداً أنّ مفتاح الانسجام الداخلي هو التعامل  
بتلقائية مع النفس من دون تكلف ولا تصنع، فلنضرب مثلاً

على ذلك عندما ترتدين ثوباً ضيقاً عليك ولكنك ترين أنّ  
الناس تراه جميلاً عليك فهل ستشعرين بالراحة؟ بالطبع لا. في  
مثل هذا الموقف أنت عدو نفسك لأجل إرضاء الآخرين.

لذلك عزيزتي / توقفي عن أي سلوك غير مرغوب فيه  
واستبدليه بسلوك بناء وتأتي أهميته التصالح مع الذات حيث انها  
تفيض الى الصحة النفسية و الجسدية والعقلية وتحقق التوازن النفسي  
وعليكى دائما الا تفقدي الأمل وأن تتذكري أن أي عقبة تتعثرين بها في  
طريقك ليست النهاية وإنما مجرد منعطف في طريقك الى النجاح  
بين حين و آخر أعيدي ترتيب أوراقك و اعيدي تكوين نظرتك  
الى ذاتك و افتحي صفحة جديدة و ابدئي من جديد

يقول الفيلسوف الأمريكي رالف والدو إيمرسون  
الحماس هو المحرك الرئيسي للجهد و بدونه لا يتحقق شئ عظيم  
هيا انطلقى بدايتك الان فى هذه اللحظة.

نعم يا عزيزتي في هذه اللحظة التي تقرائن بها كلماتي لحظتك  
الحالية تحركك نحو تغييرك إلى الأنجح والأروع

لحظتك إلى التميز

لحظتك أن تبدئي الآن

هي اللحظة التي تستجمعين فيها عزمك و تشحني نفسك بكثير  
من شغفك.

هي اللحظة التي أدركتي قيمة وقتك والانتفاع بكل ثانية فيه دون  
إهداره فيما لا ينفعك.

