

عشر سنوات

لما الحياة تعلم علينا

محمد شلاطة

الطبعة الثانية

٢٠٢٠

اسم العمل: عشر سنوات.

تأليف: د/محمد شلاطه.

المدير العام: نهى محمود.

تصميم وإخراج فني: ريمت العزب.

تصميم الغلاف: دعاء السيد.

التصحيح اللغوي: "أولم النهى للتصحيح

اللغوي" نهى محمود وآخرون.

الطبعة الثانية: ٢٠٢٠

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية:

.٢٠١٨/١٣١٤٨



للنشر والتوزيع

١٧ ش حسن وهبة من شارع الهرم الرئيسي

خلف كايرو مول.

موبايل / 01030850512

البريد الإلكتروني:

nohamahmoud.171186@gmail.com

elshahdpublishing2016@gmail.com

محفوظة
جميع الحقوق

إهداء

إلى الله ﷻ.

ثم إلى أبي أمي زوجتي وأختي.

إلى ابنتي نورسين.

إلى الباحثين عن النور، المتألمين المتمنين حلول لآلامهم

التي استمرت لعشر أعوام أُهدي هذا الكتاب لعلَّ فيه

الوسيلة للراحة والأمل...

د/محمد شلاطة

١٥ نوفمبر

٢٠١٧

شكر و تقدير

❁ أشكر الله ﷻ أولاً وأخيراً، ثم

❁ أشكر كل من دعمني ووقف بجانبي وأخص بالشكر أبي وأمي وأخوتي وفاء ومروة وأحمد والزهراء وأشكر بشدة زوجتي الفاضلة حسناء كنتِ خير داعم لي طوال الرحلة شكراً لكِ، كما أشكر الأخ الأصغر بهاء العناني، وأشكر الأخ محمد خليفة والأصدقاء هشام عادل ومحمد سمير وعبدالله حسني وأشكر د/ إبراهيم الفقي رحمه الله وأشكر أستاذي ومعلمي أ/ احمد قدوس الله، وأ/ محمد الشافعي مدير صندوق مكافحة الإدمان بالدقهلية، وأشكر أمل حامد وكل من حضر يوماً تدريب أو محاضرة لي وأشكر كل من قرأت لهم وتلمذت على أيديهم، وأشكر أنتوني روبنز المتحدث التحفيزي الأفضل عالمياً على إلهاماته المتكررة لي، وأشكر أساتذتي أ/ سلامة، أ/ رضا صبح، أ/ اسماعيل محمد، وأ/ اسماعيل السيد، وللكاتبة الروائية المرموقة أ/ شيرين مصطفى وغيرهم الكثيرين... شكراً لكم وللجميع.

❁ وشكر خاص جداً لمديرة دار الشهد للنشر والتوزيع

أ/ نهى محمود، فقد رأيت منها ومن فريق العمل من الإلتقان والإحسان في العمل ما يعجز لساني عن وصفه فجزاهم الله خيراً.

عشر سنوات...

تتمهيد...

بعض المواقف بتستمر معنا لفترات طويلة قد تصل لعشر سنوات، موقف عنيف مؤلم مخجل، حادثة، صدمة نفسية، وفاة، إحراج أدام الناس، عنف جسدي، نفسي، المواقف دي بتعلم في عقلنا بشكل مش ممكن تتخيله إلا لو قتلتك مثلاً إنه في أجزاء من دماغك ممكن تصاب بالتلف بسبب الصدمات دي! روحك بتتشوه ونفسك بتتعذب، واستمرار المواقف دي معاك لفترات طويلة قد تصل زي ماقلنا لعشر سنوات معناه دمار شامل ليك نفساً وجسماً، معناه إنك شايل حمل ثقيل أوي على نفسك وروحك اللي أرهقهم الحمل وإنه برده شايل وماشي.

ومن هنا جات فكرة الكتاب ده محاولة للمساعدة ولو بسيطة أعتبره شوية دردشة من أخ عزيز ومتزعلش لو كنت صريح معاك زيادة، خلينا نفتح الجرح عشان يتعالج للأبد، خلينا نبذل الألم لأمل والحزن لفرح والجرح لسلام مع النفس.

هنتكلم بصراحة...

المقدمة

من عشر سنين كنت...

صغير شوية عن دلوقتي، كنا فيوم شتوي بارد، بالليل كنت فالبيت،.. مش عارف ليه في الصيف ممكن أستحمل الحر، لكن في الشتا صعب أتحمّل البرد، يمكن عشان معنديش دهون كتير في جسمي وعشان كده بلبس كل الهدوم اللي في الدولاب حرفياً وبالرغم من كده ببقى بردان ومتكتك...

المدرس جه البيت ومكنتش عملت الواجب..أخذت قلم سخن جداً حبست جوايا كل الدموع اللي في العالم وحسيت بقهر رهيب..صحيح خلاص عدى على اليوم ده عشر سنين تقريباً لحد دلوقتي بس منستش القلم ده..ولسه حاسس بالألم لحد دلوقتي..ألم نفسي مستمر زي أول مرة..حتة فياً اتكسّرت ومتصلّحتش من يومها..وقتها يمكن عيطت شوية بس روجي لسه بتعيط لحد دلوقتي...

موقف زي ده بيحصل لينا كلنا، ومن آلاف المواقف اللي
واجهتنا آخر عشر سنين استمر معنا منهم حوالي عشر مواقف
معلمه يامعلم جوه روحك، جوه قلبك جوه عقلك..

لا بتمحى ولا بتتنسى، ولو فضلت كده احتمال تاخدها
معاك لقبرك ترفرف حواليك هناك تضايقك وتضايق أرواح
جيرانك الموتى!!

حمل



حمل ثقيل أوي يا صديقي
وشايله بس مش على كتافك كان
بقي سهل، لأ ده إنت شايله
جوّاك، جوه كل خلية من جسمك
- جسمك اللي مينساش

الذكريات الأليمة بالمناسبة حتى لو عقلك تناساها- جوه
روحك، ده حتى بان على وشك، لو شنطة ثقيلة كنت نزلتها
بسهولة، بس الحمل ده إنت مش عارف تنزله مع إنك زهقت
وقرفت وجالك إكتئاب خمسين مرة في اليومين اللي فاتوا،
لدرجة إنك بدأت تمارس اليوغا وتلعب رياضة وتدخل ساونا
وتقرأ روايات وتتنيل أقصد تتمشى على النيل كل يوم بس برده
مفيش فايده...!!

ده مش سعد زغلول ياعم... دي روحك اللي ساكنة جوّاك
بتقولك مفيش فايده، قلم وسبب ألم، وحزن سايب ندم،
وروح حاسة بعدم.. إيه ده أنا بقول شعر فيك وألا أيه؟! لا
لا إوعى تزعل ده بس بوصف وخذتني الجلالة.

شيكارة البطاطس اللي جَوَّايا من كتر ما شلتها بره التلاجة
عَفَّنت، بعد عشر سنين والبطاطس بره التلاجة...

يالهوي مش ممكن ده لو بطاطسية وحيدة غلبانة فضلت في
أوضتي إسبوع كنت سبيت البيت ومشيت عَفَّنت ياعم والدود
أكلها، ماهي بره التلاجة.

ماشي ياعم عرفنا، طب وروحي المنهكة فعلاً كده بقالها
عشر سنين؟! أخبار ال ٣٠ بليون خلية اللي فجسمك إيه بعد ما
شالو كل البطاطس دي؟!!!

◀ بارب ارحمني أنا تعبت وإنت اللي عالم..

جَوَّاك المزيد والمزيد من البطاطس من سنين معذباك
ومزهقك، مبقتش عارف تركز ولا فشغل ولا فحياة?!!! وبعدين؟
أيه الطريقة المناسبة والأفضل للخلاص والسلام النفسي،
وبالتأكيد التخلص من آلام الماضي وأحزانه..

ده مش كتاب فلسفي عميق ولا احنا ناويين نتعمق ولا كتاب
ألش وفرفشة، ده كتاب بيتكلم عنك إنت، أيوه إنت، لو جَوَّاك موقف
واحد سلبي مرَّيت بيه في حياتك وبقالك فترة مش قادر تتخلص
منه وتاعبك يبقى إن شاء الله مكانك عندنا هنا في الكتاب ده..

مواقف



مش قادر تنسى إهانتة ليك
 قدام المدرسة كلها الصبح في الطابور
 عشان مدفعتش المصاريف مع إنك
 خلصت جامعة دلوقتي بس لسه مش
 ناسي الموقف ده..

مش قادر تنسى إخرجك قدام الفصل كله بسبب
 شخص غبي إتريق على مناخيرك؟ وألا ودانك وألا لونك
 يامعلم؟!

حسيتي بالقهر عدّة سنوات لَمّا خانك وباعك وسابك
 وراح لصاحبك، ومن يومها مفيش ليلة نمتي فيها بعمق زي ما
 كنتي بتنامي قبل الموقف ده؟

من يومها معدتي مبطلتش زغورة وجالي القولون
 العصبي.

من يومها ودماعي مبطلتش صداع..

من يومها مبقتش قادر أركز على هدف صغير وليكن
 قراءة صفحة في كتاب دقيقتين على بعض.

أنا فعلاً تعبت..... إنتوا حاسرين بحاجة؟!!

إنتوا ياللي قاعدين تشربوا القهوة الزيادة ومشغلين التكييف، وعمالين تكتبوا أي كلام في أي كتاب، هتحسوا بينا وبمعاناتنا؟! طيب بص ياعم الحاج ويا حاجة إقرأوا الكتاب ده للآخر لأنه محاولة جادة جداً فعلاً يعني لعلاج آلام الماضي وده موضوع مش موجود في كتب كثير، كتاب معتمد على دراسات في علم النفس والنفس البشرية وتجارب حقيقية حصلت.. مش هتخسر حاجة الكتاب صغير في الحجم بس مهم في المضمون ومفيد جداً في التطبيق ولعلّه يكون وسيلة للراحة النفسية والتخلّص من آلام وأحزان استمرّت عشر سنوات..

كل اللي مطلوب منك إنك تطبق خطوة بخطوة ولو مجابش معاك النتيجة المرجوة فأنا فعلاً بعذرلك من قلبي أنا مؤلف الكتاب د/ محمد مصطفى أحمد شلاطة من المنصورة وده رقمي (٠١٠٦١١٩٧٣٨١) كلّمني وأنا مستعد لأي تعويض بما فيهم أردّلك تمن الكتاب، أو نعمل جلسة نقاش سوا ونشوف إيه الموضوع يمكن أقدر أساعدك..

مكنوب على الجبين



عن التأريخ (الإنفعالي)..

ببساطة علماء النفس يقولوا
- "د. فيليب ماكجرو" مثلاً - إننا من
وسط آلاف المواقف اللي بتتعرض
ليها وتواجهها في حياتنا حوالي تسع
أو عشر مواقف بس بتفضل معلمه
معانا ومأثرة على دماغنا..

دي بأه ياسيدي المواقف الأكثر سخونة..

يعني المرتبطة بمشاعر جيّاشة..

حالة فرحة عارمة مثلاً.

إنت نجحت يا معلم...!!!!

أنا... أنا... أنا نجحت؟! لا مش معقول أبداً...

كنت متوقع إنك هتشيل نص المواد وفي النص الثاني هتجيب

٤٢٣١ دي مش خطة الزمالك للحصول على الدوري دي

توقعاتك للنتيجة!!

بس لقيت نفسك نجحت، مصدّقتش نفسك ومنستش
الموقف ده أبداً أبداً من كتر الفرحة والإذهلال يامعلم...
الموضوع علّم في دماغك وهفضل لآخر عمرك تقريباً تفتكره
وتبني عليه نجاحات تانية أكبر وأجمل وأحلى...

**خد كده حلو أوي إنت كده فلة.. شمع.. فنورة..
وتسأهل لايك وكوفنت وشر..**

للّ بس خليّنا نروح لصاحبنا الثاني اللي حل كويس جداً
وراجع إجاباته كلها ولقى نفسه مقفلّ المواد كلّها تمام بس يوم
النتيجة لقي نفسه شايل ٣ مواد!!! أكثر ٣ مواد حل فيهم كويس!!
ده جايز يصاب بالإغماء يتبعه صدمة عصبية لمدة ٣ شهور من
عدم التصديق والألم النفسي الرهيب.. مش قادر أنسى أنا إزاي
إتظلمت كده؟! هو في إيه بالظبط?! ومين اللي غلط?!!!

للّ طب وصاحبنا اللي خد قلم سخن على وشه في عز
الشتا?!!

للّ واللي صاحبه قاله مناخيرك كبيرة أوي!!

للّ واللي عايروها إن عينيها ضيقة!!

للّ والثانية عايروها بسمارها!

للهم وألا شعرك أكرت.. يعني سلك مواعين.. وألا شفايفك
مش عارف أيه؟!؟

للهم وألا اللي حبيها خانها وخطب صاحبته؟! وألا اللي
مدير المدرسة طلّعه الصبح عشان مدفّش مصاريف المدرسة
الحكومية.. ولمّا دخل الفصل طلع وقف على السبورة حصتين
تذنيب لأنه مش جاي بلبس المدرسة اللي أبوه أصلاً لسه مش
قادر يجي بهوله لحد دلوقتي من بداية الدراسة وكل يوم على ده
الحال... ياربي... مش معقول!!

للهم واللي خد عصاية تلسوع عشان مجابش فلوس
الدرس؟!؟

للهم واللي أبوه عاش ومات وعمره ماشجّعه مرة واحدة..
كان دايمًا مفيش عنده سيرة غير إنت عيّل فاشل وهتفضل فاشل
لحد ماتموت.. ولمّا كان بيعمل حاجة كويسة تفرّح كان أبوه برده
يأنبّه ويقلّل من قيمة الحاجة دي ويقول برده فلان ابن فلان جارنا
أحسن منك، شفت محمد ابن عمك أشطر منك إزاي! وإنت
دايمًا بتخرجنا وتكسفنا قدام العالم؟!؟!!

عمره - أبوه - مقاله كلمة حلوة وعمره مافرح معاه بنجاح

ودايماً واقفة على الواحدة تأنيب وذل وبستفة يعني كلام جارح، ولو إنت جيت من بره مضطهد ومضروب ومظلوم فإنت برده اللي غلطان وهيكمل عليك ضرب وإضطهاد ولو الألم الجسدي راح فالألم النفسي هيروح إزاي وإمتى وده بابا اللي كنت مستني منه كلمة حلوة مقولتهاش ودعم ساعة الأزمة مكانش موجود وفرحة ساعة فرحي مفرحش ليا... ولا معايا ولا عشاني...

للهم وصاحبتنا اللي شبعت وإتملت تريقة عشان رقيقة جداً -نحيفة- والتانية عشان جسمها مليون شوية سمعت كلام كثير من نوعية (بكابوزة- أنبوبة- دبابة- تخينة أوي- إيه ده- قلبظ..... إلخ)

للهم واللي مديرها فالشغل ظبطها تهزيق قدام الشغل كله وزملائها وضغت على نفسها وجبست ألف دمعة وألف قهرة عشان كام جنيه هتقبضهم آخر الشهر.. أهو الظروف الصعبة أفقدتنا أعز حاجة فينا (آدميتنا).

للهم واللي حماتها مش راضية عنها فتقول دي مبتعرفش تظبط الملح في الأكل وألا مبتعرفش تنقي الطماطم وألا أي حاجة تانية، ناس مش عاجبها مهما عملنا.

للهم طب وصاحبتنا اللي فقدت أخوها في حادثة مريعة ومات
على أيدها وبعد عشر سنين ولا عارفة تنسي ولا عارفة تعيش
حياتها طبيعي زي قبلها، وكل يوم الحادثة بتتكرر آلاف المرات
قدّام عينيها.

كان أعز الناس طب يعني هعيش إزاي بعديه!!؟

طب حضرتك يا صديقي العزيز ياللي بتقرأ الكتاب ده
ممکن تفتحلنا قلبك وتكتبلنا مشكلتك اللي مرّيت بيها في
الماضي ومش قادر تنساها لحد دلوقتي، ياريت تكتب إثنين أو
ثلاثة أو حتى خمسة، إكتب مواقفك ولحظاتك الفارقة احنا
سامعينك وجنّبك:

اكتب، بقالي فترة طويلة مرهق نفسياً بسبب:
(مواقف مش قادر تنساها سببتك أَلَمْ نفسي):

- ١-
- ✓
- ✓
- ✓
- ٢-
- ✓
- ✓
- ✓

- -٣
- ✓
- ✓
- ✓
- -٤
- ✓
- ✓
- ✓
- -٥
- ✓
- ✓
- ✓

راسلنا على..

facebook Mohamed shalata

أو

Mohamed.shalata87@gmail.com

مُهْمُننا الأساسية

زي ماهو تقريباً بقى واضح، مهمّتنا الأساسية علاج
المواقف السلبية اللي مرّت بيك واللي سابت أثر سلبي على
روحك وقلبك وبدأت تظهر على جسمك وأعصابك.

« | المواقف اللي منسّش..»

المواقف اللي لسه تاعباك رغم مرور عشر سنوات على
إنتهاؤها.

بس إنت تقريباً بعد الموقف ده وغيره مبقّتش إنت اللي
قبله..

بقيت واحد تاني..

حياة إنغيّرت..

للأسوأ للأسف.

ومن كتر تعب روحك بتدور على حل...

دماغك:



دماغ عبقري جداً، تقريباً ١٠٠ مليار خلية، يقدر يحفظ معلومات برقم قدره ١ وقُدَّامه ١٠ مليون ونصف كيلو متر من الأصفار، يعني يقدر يحفظ معلومات أد من

هنا للقمر ١٤ مرة، مصمَّم ليحتفظ بالمعلومات بشكل مذهش، بشكل يفوق توقعاتك إنت نفسك، دماغك أصلاً ميينساش حاجة، ومايين كل خلية وخلية فدماغك مايين ١٠ آلاف إلى ١٠٠ ألف موصل عصبي - تخيل مدينة عدد أفرادها ١٠٠ مليار نسمة ومايين كل فرد والتاني ١٠ آلاف سلك متخيل حجم الإتصال بينهم هيبقى عامل إزاي فالآخر كلهم على بعض من الآخر كده العلماء مكتشفوش حاجة لسه بتعقيد العقل البشري اللي عشان بس نحلل ١ ملليمتر منه ونعرف قدراته محتاجين عشرات السنين، المعلومات دي كلها وغيرها بحسب جيمس تريفل وتوني بوزان في كتابيهم (هل نحن بلا نظير؟) و(العقل القوي) بالترتيب، بالمناسبة توني بوزان أبو العقل الحديث وجيمس تريفل عالم فيزياء شهير.

قدرات عقلك دي لو مفهمتهاش واستخدمتها لصالحك، سهل جداً إنها تشتغل ضدك وتعذبك، يا صديقي العزيز.

عودة

مهمتنا الأساسية:

◆ إنك تعي وتفهم الأفكار والمشاعر والمواقف الحديدية
بتتخزن في عقولنا إزاي؟!!

ده هيخلينا نروح لمنطقة مهمة جدًا ونعرف معلومات شائعة
أوي عن نفسنا وعقلنا، ببساطة كده احنا عندنا عقليين مش عقل
واحد!!

واو.. مش ممكن.. نظرة إذهلال.

أه والله زي مابقولك كده.. ده مش ممكن ده أكيد وده
التوضيح اللي هيخلينا نفهم إزاي الذكريات المؤلمة بتتحفر في
عقولنا، عشان كده لازم نفهم آلية عمل العقل.

عقلان لا عقل واحد:

تعال معايا نسمع القصة اللطيفة دي

أول مابتشوف أعز أصحابك واسمه مثلاً هشام وهو جاي
من بعيد بتبقى عارف وفاكر الاسم ده هشام صحبي الأنتم...
وبتبقى حاسس بمشاعر طيبة ناحيته (إنك بتجبهه جدًا)

هنا عندي حاجتين:

أول حاجة: اسم الشخص ومعلومات عنه إنك عارفها زي اسمه وسنه وعنوانه وتعليمه وأسرته وشغله وهكذا..

والحاجة الثانية: مشاعرك ناحيته وأي حاجة معنوية شوية زي إنك بتحب الشخص ده وبتثق فيه وبتفرح لمّا بتشوفه.

وكل حاجة من الإثنين دول ليها جزء من عقلك خاص بيها، وده أساس حاجات كتير في حياتنا، إنك تعرف معلومات أساسية ومنطقية عن حد فدي بيتم تخزينها في العقل المنطقي، وده هو العقل الخاص بحفظ المعلومات "العقل المنطقي" ومكانه القشرة المخية، وأنا عارف إني بحب الشخص ده أو بكرهه فدي مشاعر مختزنة في حاجة جوه عقلي اسمها "العقل العاطفي" ومكانه اللوزة المخية أو الأميغدالا.

يعني إيه كل ده؟! وعاوزني أوصل لأيه؟!!!

يعني في مقابل عقل منطقي بيحفظ المعلومات وده تنظيمي ترتيبي، في عقل تاني عاطفي بيخزن المشاعر الخاصة بالمعلومات دي، يعني معلومة أو فكرة وشعوري ناحيتها، مادة الفيزياء (معلومة) اللي أنا بستمتع بمذاكرتها (شعور).

وعشان كده احنا بنبحر في الحياة بعقلين:
منطقي وعاطفي... معلومات ومشاعر..

■ يعني المنطق والرياضة والفهم والإستيعاب والأرقام
والحفظ والتحليل والتركيب والإستنتاج والإستنباط وغيرها من
العمليات العقلية بتتم في العقل المنطقي.

■ والحب والكراهية والنشوة والإثارة والشغف والجنون
والدهشة والاستغراب والفضول والخوف وغيرها مشاعر بتتم في
العقل العاطفي وده فص صغير جداً جوه دماغك!!

قصة مؤلمة:



منى كانت بتحب علي جداً، وبعنون
وإخلاص منقطع النظير، إلا أنه وبالرغم من
كده بعد فترة زهق من غيرتها وحنونها عليه،
وكم إن بعد عنها خالص، وخطب واتجوز وإنتموا عارفين الباقي،
عاش حياته يعني....

بعد كام شهر منى سجّلت الماستر واشتغلت في شركة
عالمية خصّصت ليها عربية أحدث موديل وحققت نجاحات
مالية ومهنية وعلمية كتييسير..

وفمرة كانت قاعدة مع صاحبته إيمي سألتها: أخبرك أيه
يامني؟

منى ردّت: كله تمام وزى الفل، كويسة جداً.

إيمي: وأخبار الشغل؟

منى: إتعيينت مديرة إقليمية في شركة عابرة للقارّات بمرتب
عالي جداً ومزايا مش أهمها العربية الفخمة.

إيمي: وأخبار الدراسة؟

سجّلت الماستر وماشية في الطريق اللي رسماه لنفسي
بالظبط وحاسة إن أنا مبسوفة جداً وفجأة عين منى إتغيّرت
وأحمرّت وبدأت تتملي بالدموع (دموع القهر على شخص حبّته
عشر سنين وبالرغم من كده سابها وأي نجاح مادي معوضش
الفراغ العاطفي اللي سابه ومشى).

العقل المنطقي بيقولها: إنت كويسة جداً يامني وناجحة.

العقل العاطفي: إنت تعيسة وبلا مشاعر وبلا حب حقيقي
ومش قادرة تنسي خيانة قديمة حصلت، حصلت لأنك غير
جديرة بالحب وغير كفاء ومش هاتبقي أم أبداً، وأي نجاح مش
هيعوضك عن القلب، ومش هيرحك.

الدموع - المشاعر - هي من فعل العقل العاطفي لمنى .

اللي يهمننا هنا هو العقل العاطفي .

هو المشاعر اللي اتحفرت جواه \ جواك من سنين وعلمت عليك، وسابتك تتألم ومبقتش إنت إنت .

فوسط كل الفرح وكل الناس بتهيص وتضحك بتلاقي نفسك مخنوق وملاًن وزهقان وفجأة تقوم تمشي والدموع فعينك .

ده إنت إنت على حقيقتك، إنت من جواك زعلان ومخنوق واللي بره ده مبيعبّرش عنك ولا عن حقيقتك فاللحظه دي .

عامل زي الكورة منفوخة هوا وإنت فالبحر وفوسط الميه وبتحاول عكس طبيعتها تنزلها تحت الميه، فبتنزل بالعافية وبصعوبة، وأول ما بتسيبها بتخرج على وش الميه لإن طبيعتها كده، إنها تكون على وش الميه فوقها مش تحتها، منسجمة مع طبيعتها .

طب وانت مش ناوي تنسجم بأه مع طبيعتك؟!!!

إنت كمان أوقات كتير بتقاوم ميه كتير جواك وحوالك، بس الحقيقة إن مكانها فوق الميه مش تحتها، بتقاوم وتقاوح كل ده ليه؟ وبترهق قلبك وروحك وعقلك؟!!!

سيب نفسك على راحتها، مع إنك من جوّك حاسس حاجة
بس بره بتحاول تظهر عكسها، ومهما ضغطت على نفسك في
النهاية بيان الحقيقة، بتبان على وشك، ملامحك كلها، روحك،
خلاياك، صحتك.

ماشي عكس تيارك وجوّك ألف فكرة، وألف حزن، وألف
آه، ومن بره بتحاول تبين ألف فرحة وألف ضحكة!!!!!!!

مهمتي الأولى



« مهمتي الأولى معاك إني أرجعك
لنفسك بنفسك، وأعيد إرتباطك بذاتك
الحقيقية وأرجع كل الخيوط اللي اتقطعت
لمكانها.

« إعادة تواصلك مع ذاتك الحقيقية هو الأهم، إنك لَمَّا
تيجي آخر اليوم تبص في مرايتك تكون فخور بنفسك ومتقولش
مين ده؟ أيه اللي أنا عملته فنفسي ده؟ ده مش الشخص اللي أنا
عاوز أكون عليه؟! »

« إخدعني وهخدعك بس بلاش نخدع نفسنا زي ما
الحكمة بتقول.. »

« واحنا لفترات طويلة أوي من حياتنا منبقاش صادقين مع
نفسنا.. »

« مكانش عندي القوة والجرأة الكافية لأنني أمسك الورقة
والقلم وأكتب أول كتبي اللي ياما حلمت بيه!

« ماكانش عندي الشجاعة الكافية إني أتخلي عن شغل

بيرهق أعصابي وعقلي وجسمي رافضينه وكل يوم جديد فيه
بيقربني أكثر من حاجة مبعبهاش، بس استمرت عشان الحياة
تمشي وقلت أهو شغل والسلام.

« ومع الوقت بعدت عن اللي بحبه فعلاً، وقربت
واستمرت في اللي بكرهه، بقيت بكره نفسي اللي وصلتني لده،
ماهو أنا السبب فالآخر، مش حد تاني وأنا المسؤول وأنا اللي
اخترت وأنا اللي كملت وأنا اللي مغيرتش وأنا اللي بقيت سلبي
وأنا اللي استسلمت وأنا اللي اتخلت عن حلمي وأنا بقيت عادي
موظف بكرش شايل البطيخة!!

« مقدرتش أنهي علاقة بتستنزف مشاعري وتفكيري وفيها
سوء توافق واختلاف طاقات وانعدام تفاهم وإرهاق لروحي
ومشاعري وعقلي، وأنا عارف إن الموضوع مش نافع بس كملت!!
« ما أهدت قرار إني أبعد عن أصدقاء أقل وصف يناسبهم
إنهم سلبين محبطين - أكثر خمسة حواليك بيشكلوا شخصيتك -
فعلاً أصدقاء سوء، وكملت صداقة كانت دائماً بتأخذ من وقتي
التمين وعقلي وشغلي وحياتي، وبتملاني يأس وفشل وإحباط
بدل الإيجابية والطاقة والأمل...

« كنت أجب من إني أبعد عن التدخين أو الإدمان بكل أشكاله وفضلت على العادة دي عشر سنين مع إن كل نفس كنت باخده كان بيخلق وراه ألم وندم، لأن جوايا جزء كبير بيقولوني إن ده غلط، بس مقدرتش أبطل.

راجع كتابنا المعنون (القوة الأهم) للتخلص من عادة التدخين والإدمان عموماً.

« كل مرة كنت بفتح صفحة جنسية أو بشوف مشهد مخل، كنت ببقى مش عاوز أعمل كده فعلاً وعارف كويس إن ده غلط بس برده كنت بعمل ده واستمرت فيه..

« كل مرة كنت بتعصّب من أقل حاجة ومبتحكّمش نفسي، كنت بزعل أوي من نفسي.

« كل مرة كنت بارجع من الجامعة أو الشغل وأنتخ قدام التلفزيون للساعة ٤ الفجر وأقوم أنا من غير ما أصلي الفجر، كنت بستغرب أوي من نفسي، هو أنا ليه بعمل كده؟!!

« كل مرة كنت بروح محاضراتي أو شغلي متأخر بس لإني عمّال الآخر في المنبه ١٠ دقائق ورا ١٠ دقائق لَمَّا ضيّعت عشر سنين هباء، كنت بنتقد نفسي بشدة وبلومها بقسوة ويعتبر نفسي

السبب الأول والأخير في اللي أنا فيه فحياتي وفكل نتيجة وصلتها من درجات العربي فالإعدادي لحد خنقتي من الوظيفة المملة اللي أنا فيها..

« كل مرة كنت بصحى الصبح من نومى وأقول ياه يوم جديد فشغل ممل وخنق لسه هقضيه، يارب عدي اليوم ده كمان وده كمان وده كمان... يوم ورا التاني ونسيت إن أنا أصلاً شوية أيام، أنا فالآخر صندوق جَوَّاه حبة أيام وكل يوم بيعدي بيتشال يوم من الصندوق ده -لو عشت في المتوسط ٧٨ عام زي أغلب الناس ده معناه ٢٨٤٧٠ يوم بالتمام والكمال- وعلى رأي "ستيف جوبز" (إن وقتك محدود....) في خطاب ستانفورد الشهر ٢٠٠٥، كل يوم كنت بقضيه كده في الشغل ده جزء من روحي بسببي كان بيموت، بيموت وجسمي بيحاول يعيش، ويتعايش ويظل على قيد الحياة، عشان أسدّد فواتيري وفواتير غيري وفواتيري جُبنِي وفواتير روتيني وفواتير صمتي وجمودي وخوفي وبقائي فنفس المكان جوه دماغي وفي الواقع من عشر سنين.....

« حاجات كتبير كرهتها فحياتي بس فضلت بالرغم من كده أعملها، وحاجات كتبير كان نفسي أعملها بس بالرغم من

كده معملتهاش، ظلل الجملة اللي فاتت دي وشد تحتها ١٠٠
خط واكتبها وعلّقها عندك...

« من الآخر كده يا صديقي العزيز (إنت مكنتش مخلص
لنفسك) وكمان ظلمت نفسك...

« مكنتش زي ما إنت عاوز تكون، عادات وأشخاص
وأشياء غلط كتير إنت كنت بتكرههم بس فضلت ملتزم بيهم،
وحاجات وعادات وأشخاص كان نفسك تقربّ منها، بس بعدت
عنها، كان نفسك تملى الكوباية عصير حلو بس تلقائي إتملت
علقم مر وإنت السبب الوحيد.

« كتير أوي كان نفسي أزور جدي المريض بس مروحتش
لحد ما مات!!

« دايماً كان نفسي أصحى أجري الساعه ٦ الصبح وأشترك
فالجيم بس عمري ما أخذت خطوة فالموضوع ده...

« وياما كان نفسي أقرأ وأرسم وأصطاد وأتعلم لغة، بس
معملتش ولا حاجة من دول.

« إنت ليه بتعمل كده فنفسك وليه متعمد تشوه نفسك طول
الوقت، ومكونتش فلحظة واحدة إنت؟!!!

الندم الأكبر



يقال إنه ندم الإنسان الأكبر
ساعة الموت هي إنه عاش الحياة
التي يتمناها له غيره، لا التي يتمناها
لنفسه، وعشان كده احنا هنا، احنا
هنا وفي الكتاب ده عشان نساعد

بعض على إننا نعيش الحياة اللي بنرجوها لنفسنا، مش اللي
مرجوة لينا، احنا هنا فمحاولة جادة عشان نكون نفسنا بصدق
وحسن توافق مع الذات لا العكس.

إننت ووالعاله

(عن التوقعات)

✧ إننت بتتولد فوسط العالم اللي احنا فيه ده، وللأسف -يمكن طبيعة بشرية- كل واحد حواليك مستنيك تحققله توقعاته منك، أو حتى توقعاته من نفسه اللي فشل حضرته في تحقيقها، زي ماتكون جاي الدنيا عشان تحقق أحلام حضرته!!

الحقيعه إنه لا تعليق على ده..

✧ بس هنا عاوزين نسأل: إننت أصلاً مخلوق ليه؟!

مخلوق عشان تكون صورة بالكربون من أفكارهم وتلبي تطلعاتهم منك؟! عشان تحقق طموحاتهم وأحلامهم؟!

أمال إننت فين أحلامك؟ إننت فين أصلاً من

الحوار ده؟! هيا حياة مين بالظبط؟ أنا مبقولكش

"خالف تُعرف" أنا بقولك "كن نفسك" ولو رأي



مفيد ليك أكيد مقدرش أقوله لأ، عشان لأ وخلاص، بالعكس

إننت هتحتاج الناس كتير في تحقيق أحلامك، والحياة قايمه على

التعاون، بس المهم إنك يكون عندك حلم وهدف وغاية تسعى

ليها مش مجرد رقم ملوش معنى ولا تأثير، وميعرفش هدف

أصلاً فحياته عشان يركز عليه، الحقيقة إن الحياة والناس والكون اللي ربنا خلقه بيحترموا جداً الشخص اللي له هدف واللي عنده أسطورة شخصية يسعى ليها واللي بيكون ذاته وفي وجوده الناس بتلاقى نفسها، لأنه فسعيك الحثيث والدؤوب لإيجاد ذاتك ومعرفتها بشكل أقوى هتساعد الآخرين في إيجاد ذواتهم، لأننا في النهاية كيان واحد لا ينفصل، بس نجاح الكيان ده بيدأ منك إنت.

أتمنى تكون فاهمة حاجة من الفقرة اللي فاتت، ولو مش واضحة، هتلاقى توضيحات أكثر في برنامجي التدريبي بعنوان (كن نفسك).

أصوات



كل واحد فينا جواه صوت داخلي
وصوت خارجي جايله من بره ونجاحنا
وتوافقنا الشخصي بيعتمد على احنا بنسمع
مين أكثر؟!!

اللي جوه وألا اللي بره؟!!

بيبقى نفسك تعمل حاجات كتير جداً وتحقق أهداف
عظيمة وتقرأ كتب كتير أو تزور أماكن معينة أو تروح تصطاد
سمك، أو تشتري في الجيم وتلعب تنس طاولة، أو كل دول مع
بعض، أو تزور مريض سرطان، بس ما أخذت خطوة واحدة
عشان تحقق كل ده وطول الوقت عمال تقول لنفسك لا يامعلم،
مش وقته، مشغول، مش فاضي، مفيش فلوس،، مش هينفع،
فلان مش هيرضى..... إلخ وهكذا.

باطناسبة إبقى اقرأ كتاب (أوقف الأعدار) بناع عمنا
"د | واين داير".

عمال أقول لنفسي طول الوقت لآ، أصل محدش غيري
هيزعل (إنت بس اللي بتزعل)، وعمال أقول لحاجات تانية طول

الوقت طيبٌ وحاضر، مع إنها أصلاً بتبعدك عن هدفك، الكبير باولو كويلو بيقول: (عندما ترغب في شيء فإن العالم كله يتواطئ معك كي تحققه) بس إفتكر كويس كلمة ترغب وضمير المخاطب ده يعني إنت ترغب، إنت عاوز حاجة، عندك هدف، حلم، أسطورة شخصية زي مايقول في رائعته الخيميائي... ترغب مش غيرك بيرغب... الكون يفسح طريق لمن لديه أسطورة شخصية..

فاكر الحكمة اللي بتقول: (الملتفت لا يصل) بمعنى أوضح (الملتفت عن هدفه لا يصل) أصوات خارجية طول الوقت بتلبي تطلعاتها منك بكلمة نعم وطيب وحاضر - بالمناسبة إبقى إقرأ كتاب "كيف تقول لا" - طب وإنت فين من كل ده يا صديقي؟! !

مسخ مشوه من بره حاجة ومن جوه حاجة تانية؟! إنت اللي لمّا بتيجي تقف قدام المراية بتقول أنا مين؟! أنا فعلاً أنا نفسي زي ما أنا عاوز أكون ولا أنا مرگب قناع إجتماعي عايش وعايشلهم بيه طول الوقت؟! وهل أنا كده راضي عن نفسي؟

المسخ



في رائعته العاطية (المسخ) لـ "فرانز كافكا"
أيه اللي حصل؟

بني آدم تشوه وتحول لمسوخ شبه الصرصار بسبب إنه لبس قناع ما، المهم صاحبنا حاول كثير جداً يرجع لطبيعته معرفش واللي حوالية فاكرينه بيهزر معاهم بالقناع اللي لابسه ده، وهو مش عارف يشيل القناع أصلاً!!! لأنه بقى جزء منه، جزء من هويته وشكله الأساسي والتحم فيه.

أوقات يبقى حد تاني غير نفسي وحاطط قناع على وشي مش حقيقي، بس راضي أو مضطر، من بره حاجة ومن جوه حاجة تانية، وهنا الصراع بيشتغل والنفسية بتدمر، والاكتئاب بيدأ!!!

إيهاب ناجح جداً لدرجة إنه أسس خمس فروع لشركته في أول سنة وده نجاح غير مسبوق، بس كان دايمًا في صراعات زوجية بسبب كتر ضغوط الحياة، أوقات كثير كان بيرجع البيت مخنوق أو مجهد من كتر المواقف اللي بيقابلها فالشغل واللي طبيعي هتظهر في البيت، فالوقت اللي هناء مراته عندها ضغوط برده، بدأ يحصل مشاكل، بدأ إيهاب يحاول يرجع راسم إبتسامة

تمثيلية على وشه عشان ميزعّش هناء وده عكس اللي جواه، المهم إنه يرضيها ولو على حساب نفسه، فحالة عدم توافق واضحة مع اللي جواه، ومع الوقت وبسبب مقاومته لمشاعره الحقيقية وإظهار عكسها، إيهاب تعب نفسياً وشغله اتأثر بل وفقده بالكامل، وحياته الزوجية كمان إتهورت إلى أن تمّ الانفصال.



أنا ونفسي

توقعاتي من نفسي، ده الأهم وده اللي لازم اشتغل عليه،
على نفسي، على صوتي الداخلي، على مشاعري الحقيقية اللي
لازم أحترمها كونها جزء من نفسي واحترامي ليها يعني احترامي
لنفسي، على توافقي الذاتي، على صوت قلبي اللي ياما أهملته
وطنشته ومحاولتش مرة أسمعه (عليا أنا).



بداينك جواك

♦ محاولتش أقول لنفسي أنا سامعك، بحبك، بحترمك، بقدرك، ووالله مسامحك، عادي إنت إنسان بيغلط ويحاول ويجرب وأنا بسامحني ومتقبلني ومتقبل أخطائي وكل اللي عملته معايا وبنفسي وعارف إن ده بداية أي حاجة جديدة وأي تقدّم لازم هبنيه على أساس متين من الحب والتقبل الذاتي والتسامح مع أخطاء الماضي اللي كانت جزء لا يتجزأ من اللي حصل واللي حصل حصل.

♦ محاولتش أقول لنفسي أنا سامعك زى مابقولها لأقرب قريب ليا مع إني بشكل أدق أقرب حد ليا، أقرب حد من نفسي.

♦ أنا سامعك.. حاسك..

♦ أنا مسامحك.. وجنك..

قوفا لنفسك قبل ماتقوفا لأي حد تاني غيرك.

♦ لأنه بدايتك الحقيقية جواك ولأنك إنت الأهم يجب إنك تكون إنت صديقك المقرّب لأنه لا ولن يحك ظهرك مثل ظفرك.

♦ مش هستنى حد غيري يسمعني أو يعطف عليا أو يطبب

على جروحي.

سلام مع النفس:

- ➡ اللي مضايقني ويضرني هيخرج بره حياتي.
- ➡ اللي أنا عاوزه وبتمنأه من نفسي هيكون في حياتي.
- ➡ الشعور بالخزي والألم من مواقف عدّى عليها عشر سنين هيتوقف دلوقتي.

دلوقتي فهمت يعني أيه تأريخ إنفعالي ومواقف سلبية
مخترنة في اللاوعي، ويعني أيه عقل عاطفي وفايدته،
وفهمت يعني أيه خداع الذات، واني أعيش حياة مش
حياتي، ومن هنا يبدأ الحل، ووصلنا لهننا....

الحلول [بشكل عملي]

✓ إزاي أتغلب على المشاكل المختزنة فعقلي العاطفي؟

✓ إزاي أتغلب على صراعات جوه عقلي حصلت في الواقع
مرة واحدة ودارت جوه عقلي آلاف المرات؟

✓ إزاي أتغلب على ألم من موقف حصل من عشر سنوات
واستمر معايا لحد دلوقتي؟

"أخد عنى وهخدك بس دعنا لا نخرج أنفسنا"

كلمة...

✓ الحقيقة إنه مهم أوي إني أكون صادق مع نفسي، وأكون
عارف أنا هنا ليه؟ وعاوز إيه بالضبط؟ وهل أنا فعلاً عايش حياتي؟
هل اللي فحياتي واللي أنا وصلته هو اللي أنا عاوزه فعلاً؟ وألا
الظروف الخارجية ودّتنى للحتة دي؟ هل الطقوس -العادات-
اللي أنا بعملها يومياً بتقرّبني من حتة أنا بحبّها؟ هل أنا بعبّر عن
مشاعري بصدق وانسجام وألا بحاول أخدع نفسي طول الوقت
إني كويس وأنا مش كده؟

✓ الأسئلة دي مهمة جداً، مهم أوي إني أرجع لنفسى، وإني أسمعها من وقت للتاني، وأشوفها عاوزة مني أيه؟ وإني أكون أقرب حد ليا، وإنى أسامح نفسى زي مابسامح غيري.

(من كان منكم بلا خطيئة فليجرها مجبر).

طبيعي إنك تغلط ده جزء من المعادلة مش هتتحل من غيره ومش هتتمر للجانب الآخر كده بدون أخطاء.

اعرف حقيقتك..

لو أنا جيت قولتلك إنك نصّاب وحرّامى، أكيد هتندفع بقوة وترد بشراسة أنا مش نصّاب ولا حرّامى، أنا منصبتش عليك ولا سرقتك ولا عملت كده مع حد غيرك، لأنك عارف إنك مش كده ومتأكد، أمّال ليه أي حد يقولك أي حاجة وأي كلام عنك بتصدقه حتى من غير ماتفكر فيه ومن غير ماتمحصه وتممره على عقلك وتشوف إذا كان فعلاً حقيقي ولا لا!!

كلام بينتالك زيم:

◆ شكلك وحش أوي!

◆ صعب أوي تنجح فالحاجة دي!

◆ مش هتعرف تعمل ده.

- ◆ عمرك ما هتبقى طبّاحة شاطرة.
- ◆ إنت أصلاً مبتعرفش تشتري حاجة.
- ◆ ياعم مشروع إيه ده اللي فاكر نفسك هتنجح فيه.
- ◆ عمرك ما هتنجح في حاجة.
- ◆ إبقى قابلني!

وبمناسبة إبقى قابلني لو حد قالك إبقى قابلني قوله هقابلك بس فين؟ حدّ المكان عشان هتنجح وهاتقابله.

يعني حقيقتك مش اللي إتقالك ولا اللي إتقال عليك، ده حقيقتهم هما، يعني كل اللي قالك كلمة قالها لأنها حقيقته هو، لأنها باختصار بتعبّر عنه هو، لمّا قالك إنت متقدرش إنت صدّفته لإنك مش عارف نفسك بالشكل الكافي، ومش عارف إنت فعلاً تقدر تعمل أيه؟! فبقيت بتأخذ أي كلام يتقالك عنك وتقول ده أنا، بقيت عامل زي اللي لمّا تسأله إنت مين؟ يقولك أنا شغال في شركة كذا بمرتب كذا وعندي عربية نوعها.... وموبايل نوعه.... فالحقيقة إنت مش تخصّصك ولا كليتك ولا شغلك ولا ممتلكاتك، دي مظهر وليست جوهر..

إنك

✍ صناعة إلهية، أكرم مخلوقات الخالق، الكائن اللي مالوش
مثيل، المعجزة الإلهية العظيمة، إنت النبي آدم المكرم الذي
سجدت له الملائكة وسخر له الكون وركب في أحسن صورة.

✍ إنت إنسان مُكْرَم بدون أي ماديات تمتلكها، بصرف
النظر عن ساعتك الماركة أو قميصك الفخم.

✍ إنت إنسان مُكْرَم مهما قالوا عنك كلام سلبي، إنت
إنسان مُكْرَم مهما قابلت مواقف ضايقتك، إنت إنسان مُكْرَم مهما
حاولت وموصلتس، إنت إنسان مُكْرَم حتى لو متبتهتش لده، إنت
حاجة عظيمة جداً (خليفة) دي فكرة فحد ذاتها كفيلة إنها تخليك
متنامش، إنت جاي عشان تعرف الخالق، ثم نفسك، ثم الكون،
مجيتس هباءً ومش هتروح كده، جيت لهدف وغاية سامية جداً
قيمتك فيك مبتفقدهاش سواء عمرك شهر أو ١٠٠ سنة، سواء
كنت جامعي أو حاصل على الدكتوراة أو أمي لا تقرأ ولا تكتب
- النبي ﷺ كان أمي - مفيش شهادة بتقييمك ولا مال، اللي
بيقيمك حاجات أكبر من كده بكثير، حاجات جَوَّاك جوه قلبك،
روحك، ولَمَّا إنت فقدت اتصالك بالحاجات دي تهت نسيت

الغاية وانشغلت بالوسيلة، نسيت الخالق وانشغلت بالمخلوقات، نسيت إنت جاي ليه ورايح فين؟ وعشت هنا وكأنك مخلّد، نسيت تعرف حقيقتك وقيمتك، والأهم والأعظم خالقك اللي بتستمد منه وجودك واللي أسبغ عليك فيض عطايه.

ولمّا انشغلت بالوسائل وخليتها غايات حياتك إتلخبطت، مبقتش بتسعى لربنا، بقيت بتسعى لحاجات تانية، وكل همك ليل نهار إن ربنا يوصلك ليها، وبقت الغاية هي أهدافك مش ربنا (حاشا لله).

مع إن الطبيعي إن الهدف هو جزء من طريق آخره الآخر ﷻ، يعني الهدف هو اللي يوصلني لربنا مش العكس وكل خطوة بتأخذها بتقرّبك من الخالق ﷻ، لأن ربنا هو الغاية وهو الآخر، وأي حاجة تانية لايمكن تكون آخر، وأول مايتأخذ حاجة أو هدف على إنه أخرك بيبقى جحيم.

إنت ليه فاهم المعادلة غلط؟

كلّها خطوات ليه، ليه هو ﷻ الآخر.

وأول ما يكون هو مركز حياتك هتبقى جنة، واللي بتسعى ليه هايجيلك لحد عندك وبمنتهى السهولة.

الله دائماً وأبداً من وراء القصد وهكذا يجب أن نفكر ونعي ونعيش حياتنا.

حلول عملية (الخطوة):

اللي فات فات وكتر تفكيرك مش هيرجع حد مات، ونبش الذكريات مش هيريحك، لكن احنا كنا هنا فالرحلة دي عشان نتعلم طريقة تخلينا ننسى آلام الماضي بشكل منطقي وسليم. وعشان كده هنتكلم عن شوية طرق سهلة وبسيطة للتخلص من آلام الماضي وصدماته ودي الخطوات:

- ☑ اكتب كل اللي مضايقتك، أكتبه بالتفصيل الممل.
- ☑ قسّم حياتك لمراحل وليكن كل مرحلة ٧ أعوام، من الميلاد ل ٧ أعوام ومن ٧ إلى ١٤ ومن ١٤ إلى ٢١ وهكذا.
- ☑ وكل مرحلة هنختار المواقف بس اللي لسه مضايقتنا لحد دلوقتي، يعني اللي لسه معلمه أوي فداغنا بمعنى لو الفترة دي فيها ٥٠ موقف أنا فاكرهم فأنا هختار وهركز على شوية المواقف اللي معلمين على ذاكرتي جداً واللي منحوتين في قلبي بمشاعر حزن أو ضيقة.

هتلاقيهم -المواقف الفارقة- في كل مرحلة من دول موقفين
تلاثة في الإجمالي، يعني لو عندك دلوقتي مثلاً ٣٠ عام هتلاقي
مواقف الألم الشديد دي ٩ أو ١٠ تقريباً.

☑ رگز في كل مرحلة وطلّع مواقفها واكتبه بالتفصيل
وهنحلّه كالاتي:

الموقف: اكتبه بالتفصيل، احكيه، مثلاً: كنت رايح المدرسة
وكان مدير المدرسة شخص فظ طلّعني في طابور الصبح وقالي
إنت مدفعتش المصاريف ليه؟!!

وشي أحمر وجاب ألوان وفضلت كمان واقف كده طول
طابور الصبح والإذاعة المدرسية وتحية العلم، وأنا واقف
وشايف زملاقي بيتغامزوا ويتلامزوا عليا وكنت حاسس إني
بموت من الألم النفسي، مش قادر أستحمل نفسي الأرض تنشق
وتبلعني، وأكثر من كده مدير المدرسة قالي فالمايك قدام
المدرسة كلها لومجبتش المصاريف بكرة إنت واللي زيك
متجيش المدرسة تاني، دخلت الفصل وأنا مكسور ومريلة
المدرسة مليانة دموع، حزين مقهور حاسس بالوحدة والعجز
والضعف، فضلت أول حصتين بيعط بحرقه غير عادية، محدش
كان معايا ولا حد يدافع عني ولا حد حس بيا ولا حد رحمني.

بعد كده:

بكتب التفاصيل دي، أنا كنت مع مين؟

كنت لابس أيه؟

مين اللي مكانش موجود؟

بمعنى هل كان نفسي بابا مثلاً يجي يدافع عني وينقذني من

الموقف ده بس مجاااش؟

قبل الموقف كنت حاسس بأيه؟ طب بعده بقيت إزاي؟

أيه اللي خلّى الموقف ده معلّم معايا أوي لحد دلوقتي؟ ليه

لسه فاكرة وملتألم كده وأنا بفتكره؟

أوصف الموقف بجملته مختصرة (قبل - أثناء - بعد).

ده كده جرد لموقف معلّم عليك لحد دلوقتي، وهكذا في

باقي المواقف وصف الموقف (احكي قصته) وباقي الأسئلة اللي

فاتت جاوب عليها كلّها، وبعد كل موقف هتقول لنفسك كلمة

واحدة (وبعدين؟) عاوز تفضل كده؟

الطبعه بتقولك إقفل الجرح، زي لَمَّا بتتعود الجرح بيلتئم

تلقائي مع الوقت وأما بتتكسر العضم بيرجع يلم، الجرح بيقولك

كفاية عالجنّي وانساني وإنّت زي ما إنّت من يومها عايش فنفس

اللقطة بتقولها وتعيدها جَوَّاك آلاف المرات، وكل مرة بتقول ليه كده؟
اشمعى أنا وبتحس بالألم وكأنك ضحية مفيش في إيدك حلول.

**طبيب: في نقطتين مهمين جداً هنا عشان الموضوع فعلاً
يجيب النتيجة الطرجوة لأن تمرين كتابة الطواقف ده من أهم
التمارين في علاج الألم الطاضي:**

١ - الموضوع مش سهل وعمل جرد بالمواقف دي بدقة قد
يحتاج لشهر بحاله على الأقل، فخصّص وقت وكشكول
للموضوع ده واسترخى وكن صادق مع نفسك واتعب شوية
ترتاح بعدين وتقدر تكمل حياتك.

٢- مع الكتابة بتخرج شحنات الطاقة السلبية اللي جَوَّاك،
وده إحساس مريح جداً، بمعنى لو لقيت نفسك عاوز تعيِّط
وسيب نفسك على راحتها كفاية كبت بأه، إنت كبتها وكتمت
الأحزان دي عشر سنين، كفاية سيب حزنك يخرج للمرة الأخيرة
واحترمه وعيِّط بحرقة عادي جداً، إنت كده على التراك الصح
لوداع أحزانك وألامك المكبوتة، إنت فطريقك للحرية النفسية
واللي هتديك طاقة رهيبه هتستشعرها لَمَّا تخرِّج الطاقة السلبية
اللي جَوَّاك، ماهو مش هنعرف نملى الكوباية عصير تفاح إذا
كانت مليانة علقم مر، يا إما ده يا إما ده.... اختر حياتك.

👉 **أنت من بقرر .**

الخلاصة خَرَجَ الأُمُّ بِمِشَاعِرِهِ مِثْنِ لَوْحِدِهِ وَإِلَّا.....

الحكمة بتقول: أكتب مخاوفك واحرقها، لو كتبت بالطريقة دي وطلّعت الألم جه وقت البوتاجاز، ولّع فيها وانساها وابدأ من النهاردة، لأنه يوم جديد وميلاد جديد وفرص جديدة يجب أن تغتنم فمالوش بأه ذنب في اللي حصلك إمبراح عشان خاطرك إن لم يكن خاطري متضيّعش النهاردة في الندم على ما حدث بالأمس، وابدأ اليوم، وافتح حاضرک، مفيش أي قاعدة نجاح فعلاً ممكن تفرق معاك أد إنك تركّز فيه النهاردة، مش مهم إنت جاي مينين؟ المهم إنت عاوز تروح فين؟

مش مهم إيه اللي حصل؟ المهم إنت بتعمل إيه دلوقتي حالاً النهاردة؟

خد بالك، أيامك مش كثير وإنّ مش مُخلّد، إنتبه وعيش اللحظه دي في حب وسلام مع النفس.

ودمي بعض النصائح الإضافية لعلاج الألم الماضِي:

◀ سامح نفسك وتقبَّل أخطائك واعمل التمرين ده (تمرين المرآة).

◀ أوقف أَدَام المرآة وقول لنفسك: أنا مسامحك ومتقبل كل أخطائك، أنا بحبك جدًّا، أنا بقدرِّك وبحترمك، وبحترم أخطائك، وعارف إنك مكنتش تقصد تجرح حد أو تجرح نفسك، أنا مسامحك وبحبك جدًّا وراضي بيك.

تمرين البحر:

◀ تخيِّل نفسك أَدَام البحر والموج جاي تحت رجلك وكل موجة بتيجي بتاخذ منك حاجة مضايقك ومع كل موجة بتخرج من جِوَّك حاجة جديدة مضايقك كانت محبوسة جِوَّك، وواحدة بتفقد كل الحاجات السلبية المختزنة جِوَّك، الأحزان، الألم، الذكريات التعيسة، وهتلاقي نفسك حسيت براحة عميقة جدًّا.

تحرين السما:

◀ تخيّل كل حاجة جوّاك مضايكاك جوه صندوق أسود والصندوق ده بيطيّر في السما فوقك ويطلع أعلى وأعلى وإنّ بتقول لنفسك من جوّاك بعمق وقوة (وأفوض أمري إلى الله، إنّ الله بصير بالعباد). رددّها كثير ٧ مرات بعمق وتهيّس براحة.

تحرين السلام:

◀ ربنا ﷺ اسمه السلام وعشان كده بيحب السلام ويحبك تعيش في سلام، خد نفس عميق وردّد: اللهم أنت السلام، اللهم أنت السلام، اللهم أنت السلام، ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام، اللهم املئ قلبي وعقلي وروحي وجسدي بالسلام، اللهم اغمرني بالنور والحب والسلام واملأ كل خلية في جسدي بالسلام، أنت السلام السلام السلام السلام.

تمرين التنفس العميق:

خذ نفس عميق وخرّجه ببطء وإنّت بتأخذ النفس
 خد معاه الحب والسلام والتسامح والنور والتفاؤل
 والأمل والراحة والأمان وكل الطاقات الإيجابية،
 وإنّت بتخرّج النفس خرّج معاه الخوف والقلق
 والتوتر وآلام الماضي وكل المشاعر السلبية، وركز
 مع الشهيق والزفير فقط أثناء التمرين ده هيساعدك
 إنك تفصل، وده ل ١٠ مرات تنفس، يعني ١٠
 مرات شهيق وزفير.

ملحق (١)

مبادئ السعادة:

- ❖ اعرف ربنا ﷻ، الأول الآخر، واقراً فأسمائه الحسنی وتدبر صفاته.
- ❖ اعرف نفسك لأنك أعظم مخلوقات الخالق، وقدّر قيمة نفسك.
- ❖ تحمل مسؤولية حياتك، واعرف إنك المسؤول عما أنت فيه الآن.
- ❖ رتب أولوياتك من الأهم فالمهم، واعلم إن وقت محدود فلا تسوف وابدأ الآن.
- ❖ اجعل حياتك سلسلة من الأهداف اللامتناهية آخرها عرش الرحمن جلا وعلا.
- ❖ ليكن لك رؤية جذابة.
- ❖ اختر ٣ طقوس يومية لتحقيق هذه الرؤية.
- ❖ الإرادة قد تضعف ولكن الطقوس مستمرة كل يوم.
- ❖ ابدأ بجانب واحد من جوانب حياتك ثم الباقي.
- ❖ كن الأفضل، أفضل من عاش على وجه الأرض في هذا الأمر (هدفك).
- ❖ ارفع مبادئك - معاييرك - وقارن نفسك بنفسك.

باختصار :

◀ حدّد الجزء المهم من حياتك الذي تود تغييره، وحدّد ماهو وضع هذا الجزء حالياً، كن دقيقاً.

◀ حدّد الطقوس-العادات- التي أوصلتك إلى هذا الوضع، فأى نتيجة وصلت لها هي نتيجة لطقوسك حتى وإن كنت لاتحبها (كتغيير بعملموا عادات سلبية ومش يبجبوا العادة وبرده بيستمر وا في عملها).

◀ حدّد ماذا تريد تحديداً، ماهي رؤيتك الجذابة (تكون بتحبها). وكن دقيقاً.

◀ ماهي الخطوات التي ستوصلك للشيء الذي تريده؟

◀ قوة الإرادة لا تستمر ولكن العادات تبقى معك للأبد.

◀ ماذا تريد فعلاً، وما الذي سيوصلك إلى هناك؟

◀ الموارد الداخلية مثل (الإبداع والشجاعة والحب والشغف والإرادة والصراحة والإخلاص والانضباط واتخاذ القرارات وغيرها) هي الأهم وإذا كنت تمتلك هذه الموارد فأنت تستطيع أن تمتلك أي مورد آخر خارجي بإذن الله.

ملحق (٢)

عشر سنوات من النعيم.

رحلة ممتدة عبر الأمل... في الزمن...

والآن وبعد أن تكلمنا عن آلام في الماضي قد تستمر لعشر سنوات أو أكثر محفورة في الذاكرة ومؤدية إلى دمار شامل في خلايا عقلك وروحك وجسدك وهو ما ينعكس مباشرة على كل جوانب حياتك.

والآن كيف تحصل على السعادة والنعيم لعشر سنوات قادمة وربما أكثر؟

روشتة عملية مجربة من ٧ خطوات.

بمعنى أوضح كيف تعيش حياة يملؤها الحب والتسامح والأمل والتفاؤل والإنجاز والسعادة، بما يؤدي تلقائياً إلى عدم وجود ذكريات سلبية من الأساس داخل عقلك الباطن.
هياً نبراً يا صديقي...

١ - أنت المسؤول.. أنت وأنت فقط من يقرر مصيرك والمسؤول عن حياتك، نجاحك وفشلك، غناك وفقرك، صحتك ومرضك، دعنا لانخدع أنفسنا يا صديقي إذا كانت حياتك تسير

على غير مايرام فأنت السبب الوحيد والأساسي
كل اللي إنت فيه إنت السبب فيه).

يقول الله تعالى: ﴿وَمَا ظَلَمَهُمُ اللَّهُ وَلَكِنْ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ﴾.

[آل عمران: ١١٧]

👉 طول ما إنت بتلوم غيرك عن اللي بيحصلك، طول
 ماحياتك هتفضل زي ماهي، مفيش حاجة هتتغير أبداً، علشان كده
 مهم جداً إنك تبعد عن السموم الثلاثة (النقد- اللوم- المقارنة).

👉 انتقد نفسك مش حد تاني، ولوم نفسك قبل ماتلوم
 غيرك- فحدود المقبول لأن زيادة لوم الذات تتحول لمرض
 نفسي- وقارن نفسك بنفسك مش بحد غيرك وشوف إنت كنت
 فين من سنة وإنت فين دلوقتي؟ وعاوز تكون فين السنة الجاية؟
 ودي روشة مختصرة للسلام النفسي.

وفي حدة المقارنة مع الغير تحديداً ربنا قالنا في القرآن:

﴿وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ﴾ [النساء: ٣٢].

👉 متمناش اللي عند غيرك لنفسك، ده باعث للتعب
 النفسي ولسنوات من الألم ولكن تمنى لنفسك كل الخير والوفرة
 والسعادة والنجاح.

👉 وهيجليك أضعاف اللي ممكن تتخيله واللي ممكن يكون أكثر بكتير من اللي كنت بتقارن نفسك بيه.

طب وموضوع اللوم والنقد دول

أيه؟

؟؟؟

لمّا بتلوم وتتقد غيرك عن ظروف حياتك عامل بالضبط زي مايكون بتدي

مفتاح باب حياتك لحد تاني وبتقوله اتفضل أنا مش قادر! إفتح إنت! إتحرك إنت! حل إنت! وإنت نفسك واقف مكتوف الأيدي لا حول لك ولا قوة!

السيطرة في النهاية ليك مش عليك والمفتاح معاك مش مع غيرك والمسؤولية دي اللي هي مسؤولية حياتك إنت بس اللي مفروض تتحملها وحياتك في النهاية نتيجة لقراراتك مش لظروفك، نقطة لو فهمتها صح، حياتك هتتغير.

سؤال تقليدي:

إنت يا محمد بتقولّي إنت المسؤول عن حياتك، صح؟

آه

طب والظروف الخارجية ياعم الحاج؟

الحاجات اللي مليش سيطرة عليها!!!

الدكتور ظلمني فتصحیح المادة!!

سوّاق العربية اللي خبطني لأنه مش مركز؟

الدكتور اللي شخص حالتي غلط؟ وغيره وغيره.....

طيب ممكن أرد عليك؟ خلاص خلّصت وأفحمتني صح؟

قد يكون ردي عليك غريب شوية بالنسبالك لأنني ببساطة وبقين هقولك إنه حتى الأحداث الخارجية دي إنت السبب فيها وإنت اللي جذبتها ليك، بسبب نواياك وأفكارك إن لم يكن أفعالك وهي نقطة خطيرة قد نفردها كتاب كامل فيما بعد إن شاء الله.

بس عارف إننا في النهاية قد لانحصل على مانريده ولكننا نحصل على مانستحقه.

ربنا لا يمكن يظلمك أبدًا لأنه هو عَلَّمَ الحق.

في قانون كوني اسمه قانون الاستحقاق وهو ببساطة معناه إن كل فكرة بتفكر فيها وكل نية بتنويها وكل فعل بتعمله وأنا هنا بقصد الحاجات الصغيرة جدًا، مش بس الحاجات الكبيرة، كل الحاجات دي بتتسجل وتتراكم وبعدين تظهر في صورة نتائج عاجلاً أو آجلاً.

حتى لو بعد سنين لدرجة إنك ممكن تكون نسيت إن الحاجات اللي عملتها في الماضي دي هي اللي جلبت ليك النتائج اللي إنت فيها دي دلوقتي.

وعلشان كده لو النتائج اللي إنت وصلتها في حياتك مش عجبك وحياتك سيئة على كل المستويات الروحية والنفسية والمادية والصحية والعملية والاجتماعية، ركّز مع نفسك خمس دقائق كده واسألها السؤال ده:

أنا جذبت كل السلبيات دي لحياتي إزاي؟؟
إيه القوة الجبّارة اللي إنت بتمتلکها دي واللي خلّت حياتك بالسوء ده!

وعندك نفس القوة الجبّارة اللي بمنتهى البساطة تخلي حياتك تتملي نعيم وسعادة ملهوش أول من آخر وزى ماجذبت ده لحياتك تقدر تجذب ده لحياتك.

عارف كده يا صديقي العزيز لما ربنا قال فسورة نوح ﴿ فَقُلْتُ
أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾
وَيُمِدِّدُكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَيْنٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿نوح: ١٠-١٢﴾.

إيه علاقة الآية دي باللج احنا بنقولها؟

الحقيقة إن الآية في صميم الكلام بتاعنا هنا.

لَمَّا تستغفر عن سيئاتك اللي جذبت ليك المشاكل اللي كنت السبب فيها واللي حمّلتك بطاقات سلبية كبيرة تَعَبت

روحك وجسمك إيه اللي بيحصل لَمَّا تستغفر؟

الطاقات دي بتتفك، الذنوب بتتغفر، الروح بترتاح بمتنهى البساطة كده.

ولمَّا كوباية حياتك دي تفضي من السواد ده، هتتملي بأيه؟

هتتملي نور وغفران وتسامح وإيمان ويقين وراحة وسلام نفسي كان منبعه الأساسي هو الاستغفار.

وصلتك العَلَّة؟

لو موصلتش يبقى اقرأ الكلام تاني وفكّر فيه قبل مانكمل

الجزء اللي جاي.

خَلِينَا نرجع للقصة الشهيرة اللي وردت فالقرآن الكريم عن

إخوة ثلاثة أبوهم مات فقرروا إنهم ما يطلعوش حاجة للمساكين

العام ده!

راحوا يوم الحصاد، لقوا المحصول كالصريم ومعناها كالليل الأسود، أو كالبستان المحصود.

تخيّل إن الحديقة صارت سوداء كالليل لإحتراقها! ليه بقى حضرتك؟

أكيد فهمتني؟ لأن النوايا الحسنة اتغيّرت والعطاء بقى منع فاللي بره كمان اتغيّر والجنه بقت نار.

قال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الأنفال: ٥٣].

النعمة هتفضل موجوده طيب إمتى تزول؟

لو النور اللي جوه بقى سواد.

لو الحب اللي جوه بقى كراهية.

لو روح الوفرة والعطاء اللي جواك بقت شح ومنع.

تلقائياً اللي حواليك هيتغير والنعيم هيزول والنعيم هتتبدل لنقم.

معادلة السلام الداخلي لعشر أعوام من النعيم وأكثر:

الوضع الحالي سلبي..... راجع اللي جواك هتلاقيه سلبي..

اللي جوّاك اتغير بقى إيجابى.... اللي بره هيتغير تلقائياً
وهيتحول لإيجابى..

اللي بره انعكاس للي جوّه.

إنت زي المرآة، الحياة بتعكس اللي جوّاك، قناعاتك
وأفكارك، الواقع وقوع قناعاتك وتجسدها بشكل مادي.

«ترزقون بنياتكم» [حديث شريف].

«إنما الأعمال بالنيات....» [حديث شريف].

قبل في تفسير الحديث ده معنى جميل جداً:

أي لك كل مانويت.

النية دي حاجة عظيمة جداً، وعشان كده لو نويت تعمل
حاجة قول نويت أعمل.....متقولش هحاول، النية بتستمد
القوة من الله ﷻ عكس المحاولة، اللي بتميل إلى الفشل نظراً
لإتمادها عليك، وإنت قوتك لاشيء.

إنت المسؤل:

وبالتالي إنت اللي هتغير وإنت اللي هتاخذ خطوة جديدة
وإنت اللي هتقرر وترسم سيناريو حياتك بنفسك زي ما عمنا
براين ترايسى بيقول في كتابه "ارسم سيناريو حياتك"

وطول ما إنت بتشتكي مفيش حاجة هتتغير، بل إن الشكوى هتجذب ليك المزيد من الشكوى والمزيد من السلبيات إلى حياتك لأنك ركزت على النقص والاحتياج وتناسيت الوفرة والإشباع والنعم الموجودة عندك بالفعل.

إنت المسؤل:

وتغييرات صغيرة جداً ممكن تغيّر حياتك تماماً وهو اللي هنوضحه في النقطة الجاية.

٢- خطوات صغيرة لحياة كبيرة.

لمّا أول إنسان خطا أول خطوة على سطح القمر وكالات الأنباء تناقلت خبر مفاده:

(خطوة صغيرة لإنسان، قفزة عظيمة للإنسانية).

التغييرات العظيمة دايماً بتبدأ بخطوات صغيرة جداً، والحاجة الصغيرة اللي إنت بتستقل بيها قد تكون هي سبب نجاتك ونجاحك، طب إزاي؟

عارف الشخص اللي دخل الجنة بسبب بس إنه مرة قال (لا إله إلا الله) بيقين، وطبعاً مقصدش إن دي حاجة قليلة مثلاً لكن

أقصد إنها حاجة مخدتش مجهود يذكر تقريباً ولكن النتائج كانت عظيمة جداً.

طب عارف باغية بني إسرائيل اللي دخلت الجنة بسبب إنها سقت كلب!

وأكيد سمعت عن امرأة دخلت النار في قطة حبستها!

﴿وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ﴾ [النور: ١٥].

الموضوع عمره أبداً ماكان بالكم، ولكن بالكيف، مش مهم إنت أنفقت كام في سبيل الله، أد ماهو أنفقتهم إزاي؟ نيتك كانت أيه؟

طلّع مليون جنيهه عشان الإعفاء الضريبي أو عشان يتقال عليه فلان بيعمل خير والثاني طلّع جنيهه في السر ولكنه أخفاه عن سائر المخلوقات حتى عن إيديه الثانية.

الفكرة مش إنك قرأت كام جزء، أد ماهي وعيت وطبقت واستشعرت أد أيه؟!

مشن بسن ده اطقصود :

المهم كمان هو الإستمرارية والإلتزام والإنضباط الذاتي.

مثال: ممارسة الرياضة



إنك تلعب النهاردة ٣ ساعات
فالجيم وتنزل تعمل ١٠٠ ضغطة مثلاً
وتنام شهر بعدها بدون ممارسة أي رياضة
ده أفضل؟

وآلاً إنك تمارس الرياضة خمس أو عشر دقائق يومياً مع
الإلتزام بده كل يوم مهما كنت زعلان، فرحان، مشغول، فاضي.
أكد إنت عارف الإجابة.

مثال آخر : القراءة حياة



من أهم المبادرات اللي عملتها
فحياتي هي مبادرة القراءة حياة وخلينا نطبق
عليها فكرتنا هنا -خطوة صغيرة- لو قرأت
كل يوم صفحة بس يساوي ٣٦٥ صفحة في

السنة يعني تقريباً ٥ كتب من الحجم المتوسط أو كتاب كبير.
مهما كانت الظروف المحيطة بيك إلتزم بالصفحة، طب لو

حيّيت أزود؟ أوك زود، المهم إنك متقلّش عن الحد المسموح بيه حالياً (صفحة) يامان، صفحة يعني عادة جديدة بتتبنى و حياة بحالها بتتغير (صفحة قراءة تساوي حياة).

مثال ثالث: تعلّم اللغات:

كل يوم هحفظ خمس كلمات إنجليزي مهما كانت الظروف والضغوط والمسؤوليات، مفيش حاجة أهم من احترامي لذاتي وتطويرها للأفضل والتزامي بالقيم اللي حاططها لنفسي.

مع الوقت وخلال أسابيع وشهور قليلة هتكون حفظت آلاف الكلمات وهي النقطة الأهم في تعلم أي لغة. فقط إلتزم يومياً وتحلى بالإنضباط الذاتي، وسترى نتائج مذهلة في فترة قصيرة.

خطوة:

خطوة صغيرة أوي ودؤوبة هتبنى موصّلات عصبية جديدة جوه دماغك، وهتبنى بالتالي عادة جديدة عن طريق بس خطوات صغيرة يومياً

قوة التضاعف

عارف تأثير التضاعف (قوة التضاعف) هي أحد أعظم القوى اللي ربنا خلقها في الكون:
لو فضلت تكتب كل يوم ٣ صفحات بس لمدة ٤٠ سنة هتكون كتبت أكثر من ٧٠ كتاب
لو وفرت كل يوم ٥ جنيه بس لمدة ٣٠ سنة هيكون معاك كام؟

قصة فراشة:



واحدة من أعظم قصص علم الفيزياء (ظاهر تأثير جناح الفراشة) كيف أدى جناح الفراشة إلى إعصار؟

إليك الدليل العلمي:

علماء الفيزياء منهم جون جريبين الفيزيائي المعروف يقول في كتابه (البساطة العميقة - الإنتظام في الشواش والتعقيد) إن في ظاهرة اسمها تأثير جناح الفراشة ومعناها ببساطة إن لو فراشة رفرت بجناحها على خط الإستواء في أفريقيا ده هيؤدي لإعصار في جزيرة جاوة في جنوب شرق آسيا!!!

يعني ده عامل زي القشة اللي قسمت ظهر البعير، البعير اللي شال حاجات كتير أوي ولكنّه ظلّ صامد، ومع زيادة الحمل عليه بمقدار قشة واحدة بس الجمل وقع!

كذلك فراشتنا اللي رفرقة جناحها بتفضل تخلخل جزئيات الغلاف الجوي لحد ما الموضوع يتطور فالآخر لإعصار!!
لو مستغرب ابقى إقرأ الكتاب.

طيب إنت عاوز تقولنا إيه بالظبط يا محمد؟

لو بتسأل فأنا عاوز أقولك:

إن خطوات صغيرة جداً قد تحدث تغيير ١٨٠ درجة في حياتك للأفضل، ٥ دقائق صحيان بدري عن ميعادك، قراءة سطر فكتاب، ١٠ دقائق رياضة يومياً، ابتسامتك في وجه إنسان، جنيه طلّعتة لله، تسيبحة أو ذكر قلته، استغفار، تأمل، كتابة صفحة يومياً، ورقة شلتها من الشارع، دعوة، ساعة تطوع فجمعية للأيتام، عدت شخص مسن الناحية الثانية من الطريق، حفظت ٥ كلمات إنجليزي، قلت كلمة طيبة لشخص، شجّعت إنسان، ردّيت التحية، أخذت دش، فكرت ففكرة طيبة.

الدين والتغيرات الصغيرة:

تخيّل إنك ممكن بذكر بسيط، أو صدقة صغيرة طلعتها بإخلاص ممكن توصل لمراتب عظيمة جداً عند ربنا، ويمكن جنبه يسبق مليون جنبه!! بس إبدأ أنت ومستصغرش أي عمل بتعمله في المعروف ولو أن تلقى أخاك بوجه مبتسم.

بايدي أيه؟

كثير من الناس يقولوا أنا بإيدي أيه؟ الدنيا صعبة والظروف والناس هعمل إيه يعني وحاسس بقلة الحيلة!

«وتحسب أنك جرم صغير... وفيك انطوى العالم الأكبر».

[الإمام على]

الحقيعه إنك في إيدك حاجات كثير أومي عملها:

إبدأ بنفسك، وإبدأ بخطوة صغيرة وداوم عليها، خطوات صغيرة بالالتزام هتغير حياتك للأبد والصخر بيتفتت مش من تدافع المياه ولكن من نقاط المياه المتتالية ورا بعضها. وخلينا نختم النقطة دي بمبدأ جميل أوي

«بدأ التحسين المستمر (كايزن)».

كايزن كلمة يابانية معناها التحسين المستمر ومعناها إن

تحسنك خطوة كل يوم يساوي ٣٦٥ خطوة في السنة، إبدأ بالقليل واستمر، هتلاقي نتائج عظيمة.

٣ - ماتقوله لنفسك.

الذهن البشري يمر به تقريباً ٦٠ ألف فكرة كل يوم، معظمها بيكون أفكار سلبية وهو مايسبب الحزن للنفس البشرية حتى قيل (الإنسان عنده ميل غريزي للحزن) وبتسبب القلق والمرض والخوف والتوتر والأرق والصداع والضغط الجسدي والنفسي والقرح والآلام والفوييا والوساوس و الهلاوس يعني باختصار معظم الأمراض النفسية والجسدية سببها احنا -أفكارنا- وحالاتنا النفسية بتتحدّد على حسب نوعية الكلام اللى بنقوله لنفسنا.

كلم نفسك بشكل كويس بناء فيه احترام ده وهم جداً

القوة الأهم في كتابنا الأول المعنون بالقوة الأهم، عملت فصل كامل عن الموضوع ده نظراً لأهميته.

اللى بتقوله لنفسك بيبقى إنت، حقيقتك وهويتك الذاتية بتتحدّد حسب الحوار الذاتي اللى بتقوله لنفسك في المرآة كل يوم الصبح.

كل ما يأتي بعد كلمة أنا يتبعك، أنا عجزت..... العجز
يتبعك، أنا فاشل.... مزيد من الفشل، أنا غبي... قلة الحضور
الذهني تزداد، أنا حظي وحش...المزيد من سوء المواقف
والأحداث تزيد لديك، أنا مش بعرف أشترى أي حاجة...أنا مش
بعرف أتكلم قدام الناس...أنا حياتي صعبة جدًا...أنا
مضطهد...أنا مشفتش يوم حلو في حياتي...أنا مش بتطور
للافضل....أنا بقابل الناس السيئين...

كل مافات هي نماذج قليلة جدًا من آلاف بل مئات الآلاف
من الأفكار السلبية عن الذات والمدمرة لها.

عوضًا عن كل ما سبق قل لنفسك:

أنا ذكي.. موهوب.. حظي حلو جدًا.. سعيد.. منجز..
متميز.. متكلم.. لبق.. أحصل على ما أريد بمتتهى السهولة
واليسر... أقابل دائمًا الناس الجميلة... محب لنفسي وللعالم..
أعيش في سلم وسلام.. وقرب من الله.

الكلمات تجذب القدر

د- صلاح الراشد.

ويقول الإمام الماوردي (تنبه لكلماتك فإن القدر موكل - مرتبط - بالمنطوق).

أي أن كلماتك تحدد قدرك، وخاصة الكلمات التي ترددها كثيرًا، وهذا يعني أن الكلمات التي تكررهما طوال الوقت تصبح واقعك.

ماتكرر تقرر.

فالكلمات التي تكررهما كثيرًا تحفر لها مسارات عصبية داخل دماغك وبالتالي يحقق نتائج على مستوى الجسد الفيزيائي الذي يقوده الدماغ.

مثال شهير:

عندما تردّد لطفل صغير طوال الوقت كلمات مثل (أنت غبي - حمار - لاتفهم - سيء - شرير - فاشل - مبتعرفش تعمل حاجة صح - طالع لفلان اللي هو حد سيء - عمرك ما إنت فالح - إبقى قابلني لو نفعت - صنابيع والبخت ضايع - شكلك وحش - إنت تخين - رفيع - شعرك مش حلو - أنفك كبيرة - عمرك ما هتنجح.....).

كل هذا الكلام وغيره بعض الناس للأسف فعلاً بتقوله لأولادها واللي بيحصل إن الكلام من كتر تكرارة الطفل بيتبرمج بيه وعليه ويصدقه لأنه ببساطة بيعتقد إن بابا وماما بيعرفوا عنه أكثر مايعرف هو عن نفسه ودي حقيقة.

فالطفل مع الوقت بيبقى شبه كلامنا وتبدأ قدراته الذهنية الكويسة تضمحل وتتأثر سلباً بالكلام ده، لأنه معندوش المقاومة اللي عند الكبار اللي تخليه يرفض تصديق ده ويقول لنفسه عكسه وياما أطفال كبروا بمشاكل نفسية من الخوف والقلق وضعف الثقة بالنفس والخجل الزائد بل والتوحد وقلّة التركيز والتشتت وضعف الانتباه بل ومشاكل جسدية زي التبول اللإرداي والسرقة والكذب والتلعثم والتأتأة وغيرها كتير، كل ده بس بسبب الكلام السلبي الإنهزامي اللي عمال بيتجاهله عمال على بطل طوال الوقت بمناسبة وبدون مناسبة.

فأصبح طفل مشوه نفسياً.

خلينا نشوف العكس، يعني الطفل اللي بيتتم تعزيزه دايمًا بكلمات إيجابية إيه اللي بيحصله؟!!

بسن تعالوا الأول نشوف عالم النفس الشهير واطسون
بيقول أياه:

واطسون

واطسون هو رائد المدرسة السلوكية في علم النفس وله
مقولة شهيرة جداً بتلخص مدرسته ومعناها:

هاتلي مجموعة من الأطفال وانا أخليهم مدرسين أو أطباء
أو علماء أو محامين أو صناع أو أخليهم بلطجية أو مجرمين أو
متعاطي مخدرات أو سارقين فشلة!!

كل ده يا صديقي بس عن طريق حاجة مهمة جداً إنك تعرفها
مصطلح اسمه (قوة التوجه الذهني).

الدماغ والكلمات:

الدماغ البشري مذهل التعقيد ب ١٥٠ مليار خلية عصبية،
يستجيب لكلماتك بطريقة لاتتخيلها صديقي العزيز، الدماغ ده
بيفرز تقريبا ٣٦ نوع من أنواع الهرمونات ولهم أنواع مشهورة زي:
هرمونات السعادة (الدوبامين-السيروتونين-موصلات
الجابا).

وهرمونات المرض أو اللي بتسبب المرض لو زادت عن
حدها (الإدرينالين).

ولو جينا نشوف تأثير الكلام وعلاقته باطوضوع ده هنلاقى إن كلمات زي:

خوف - قلق - توتر - موت - دم - يأس - خيانة - زعر -
رعب - فشل - إكتئاب - عذاب - جحيم - دمار - سواد - زعل
- دموع - نهاية - غلط - ألم - تعب - إرهاق - مرض - فويا -
حزن - خسارة - ضياع - فقدان - إفلاس -

كل الكلمات اللي فاتت دي وغيرها من الكلام السلبي
بيخلق صور سلبية جوه الدماغ وبالتالي وده الأهم بيخلي
دماغك يفرز هرمونات سلبية بتسبب التوتر، ومع الوقت
بيتحول الموضوع لمرض نفسي وجسدي ولعلك قابلت حد
أو إنت شخصياً مرّيت بموضوع القولون العصبي الشهير
وسط ناس كتير أوي ده غير القلق والتوتر والأرق وغيرها
من الأمراض ..

يعني كلمة تعملك ده!!؟

شايك مش مصدق يا صديقي، الكلمة من عظمتها ربنا

أقسم بيها في القرآن الكريم ﴿ فَوَرَبِّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِّثْلَ مَا
أَنْتُمْ نَطِقُونَ ﴾ .

الكلمة دي الطفل يفضل آلاف المرات من المحاولات على مايقولها، مش حاجة هيَّنة أبدًا، الكلمة دي اللي ممكن ترفعك درجات في النعيم أو تنزِّلك دركات في الحجيم.

«الكلمة الطيبة صدقي» .. [حديث شريف].

«من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت» ..

[حديث شريف]

﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾ [قرآن كريم].

من باب أولى إنك تحسن لنفسك الأول بما إنك واحد من الناس دي وتقول لنفسك حسنًا.

طيب خلينا نشوف الكلام الطيب بيعمل أيه فينا (نفسياً- عقلياً- جسدياً).

تحرين السلام النفسي:

◀ خد نفس عميق وانت قاعد في مكان هادئ ردد معايا

ياللا:

السلام- الرحمن - الرحيم، الحب - التسامح - الوفرة،
اليقين - الثقة- الإيمان، الجمال- النور- الضياء، الجنة- النعيم
- المقيم، أنا قوي بالله، أنا مكنتني بالله، أنا غني بالله، مع الله كل

شيء ممكن، أنا أعلم أن الله على كل شيء قدير، أمره كن فيكون، كل شيء سهل ليسر تماماً بإذن الله، أحقق ما أريد بمتهمى السهولة واليسر.

أنا في طريقي لتحقيق كل أهدافي.

السلام. السلام. السلام.

اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام.

السلام السلام السلام

اللهم امنحني الحب والسلام واملئ قلبي بالسلام

واملاً روعي وعقلي بالسلام.

السلام. السلام. السلام.

ليس شرطاً أن تردد كل ماجاء بالتمرين من كلمات، اختر

ماشتت ولكن واضب على تمرين السلام ٣ دقائق قبل النوم يومياً.

ربما بمجرد أن تردد هذه الكلمات ذات الطاقة العالية

ستشعر بالسلام والحب والأمان فعلاً، فالكلمات تخلق مشاعر

وصور مشابهة للكلمات نفسها، ولعلك قد لاحظت هذا الآن

صديقي الحبيب.

وبمجرد أن تردد كلمات طيبة سوف تتحسن حالتك النفسية
وتتحسن حالتك المناعية وصحتك وكل جوانب حياتك.

قوة الكلمات:

كل الأمور تبدأ بكلمة تقريباً:

الدخول في الدين كلمة، والخروج منه كلمة.

الحب والزواج كلمة، والانفصال والطلاق كلمة.

السلام بين الدول والمعاهدات كلمة، والحروب كلمة.

الحزن والإكتئاب كلمة، والسلام النفسي والجسدي كلمة.

الفشل يبدأ بكلمة، والنجاح يبدأ بكلمة.

وكلمة تنفعك وترفعك وتأخذ بها حسنات لا تضاهي.

السلام الوفرة النعيم.

والآن سوف نتحدث عن واحدة من أهم التقنيات الحديثة

لعيش ١٠ أعوام ومضاعفاتها إن شاء الله من السلام الحب

والراحة النفسية.

٥ - قوة الأسئلة:

تحدّثنا عن قوة الكلمات والحوار الداخلي سابقاً والآن دعنا نتحدث عن واحدة من أفضل التقنيات لعيش ١٠ أعوام من السلام النفسي.

معنى قوة الأسئلة:

العقل البشري دائماً يبحث عن إجابات لأي سؤال يواجهه، وعندما يواجه عقلك سؤالاً ما، فسوف يبحث فوراً عن إجابة له، والإجابة دائماً تكون من نفس جنس السؤال، فاهم حاجة؟!!

مثال:

السؤال: ليه أنا عايش تعيس؟

الإجابة: عقلك يبحث عن التعاسة وأسبابها في حياتك، ويجلب لك الشعور بالتعاسة في الوقت الراهن الذي تطرح فيه السؤال، ثم يزيد كمية التعاسة بعد السؤال عمّا كانت عليه قبل السؤال بسبب تركيزك عليها، وتذكر ال ١٥٠ مليار خلية عقلية لديك وما بين كل خلية وخلية من ١٠ آلاف إلى ١٠٠ ألف موصل عصبي أي تريليونات الرابطة العصبية سوف تعمل معاً في تناغم تام من أجل البحث في كل المحيط الداخلي والخارجي لك وفالماضي والحاضر والمستقبل من أجل فقط البحث عن

المواقف التي سببت وتسبب وستسبب لك التعاسة حتى وإن
كانت تافهة!!

مش قلتك من الأول يا صديقي التقنية دي رهيبة جداً.

مثال آخر :

السؤال: كيف أصل لما أريده بسهولة ويسر؟

الإجابة:

لا يهمننا هنا الإجابة نفسها فهي متعلقة بالسؤال، ولكن الأهم
هو أن نفهم الطريقة التي يفكر بها عقلك عندما تطرح عليه سؤالاً،
وهنا سوف يبحث عقلك عن كل أسباب السهولة واليسر التي تملأ
حياتك في الماضي والحاضر والمستقبل وداخلك وخارجك.
سواء كان ماتريده إتقان لغة أو الحصول على الدكتوراة.

والآن نماذج لأسئلة شائعة خاطئة وتؤدي إلى نتائج
كارثية من الألم النفسي والجسدي في حياتك:

« له حياتي صعبة؟

« مش عارف ليه من يوم ماجيت على وش الدنيا وأنا

مشفتش يوم حلو فحياتي؟

« ليه دائماً بقابل الناس الوحشة؟

« ليه مبكملش أي هدف يبدأه؟

« ليه كل أما أقرب أنجح بفشل؟

« ليه دائماً بيقابلنس عقبات كتير في حياتي؟

« اشمعنى أنا اللي حظي وحش؟

« ليه الدنيا بقت صعبة كدا؟

وأكيد واضح إنها وغيرها أسئلة كتير سلبية عقلك تلقائياً
بيجيب ليك ويجذبلك إجابات سلبية علشان يأكدلك على السؤال
اللي إنت سألته بإختصار كده - الإجابة شبه السؤال وتأكدكده.

رد شهير:

من الردود الشهيرة هنا اللي بتقابلني واللي إنت يمكن تكون
قلتها وإنت بتقرأ الكلام ده:

طيب، إفرض فعلاً الواقع سيء؟!!!!!!

خلينا أجوبك بمثال بوضع الإجابة بتاعتي:

مثال: شخص في حفرة.

واحد وقع في حفرة والمفروض إنه عاوز يطلع منها.

هيفضل يقول: أنا ليه وقعت في الحفرة دي؟ دي حفرة عميقة
أوي مش عارف ليه؟ شكلي مش هخرج منها وألايه؟ أنا ليه
حظي وحش جداً كده؟ أنا ليه دايمًا بقع في مشاكل؟ لاحظت
معايا؟ عاوز أقولك إيه من المثال ده؟ عاوز أقولك يا صديقي إن
الأسئلة اللي أوجدت المشكلة لا يمكن تحلها.

متبقاش زي طالب فالإمتحان عمّال يقول لنفسه طول
اللجنة ليه الإمتحان صعب كده، لو كان عنده حتى بعض
المعلومات هتركن جوه دماغه مش هتطلع وقت الإمتحان
وهيطلعه بس كل الأفكار والوقائع والتوقعات السابقة والشواهد
الحالية اللي تأكد صعوبة الإمتحان مش هو شايف كده؟؟

عقلك بيعمل حذف وتعميم، حذف للي إنت مش مركز
عليه، وتعميم للي إنت مركز عليه دلوقتي.

(قانون التركيز).

استغله لمصلحتك، وأول ما صاحبنا الطالب السابق ده يطلع
من اللجنة إيه اللي بيحصل؟ بيفتكر طبعًا الإجابة فورًا ليه؟ لأنه
معدش خايف ولا مركز على الصعوبة، أرجو إنك تكون فهمتني.

ركز على الحل مش المشكلة، التركيز على صعوبة المشكلة هازودها.

**طيب خلينا ناخد العكس، فثال على الأسئلة الصحيحة،
الأسئلة اللي تزود فرص في النجاح والسلام الداخلي
النفسي والجسدي:**

● أيه أفضل حل للموقف ده؟ إزاي أبقى أفضل حد
فمجالى؟ كيف أتقن اللغة الإنجليزية تماماً؟ كيف أقرأ ١٠٠
كتاب هذا العام؟

● كيف أجعل حياتي أفضل؟ كيف أزيد من دخلي ثلاث
أضعاف الآن؟ كيف أجعل علاقاتي بالناس أفضل؟ كيف
أجعل حياتي أفضل على المستوى الروحاني؟ إزاي أخلي
النهاردة أجمل يوم في حياتي؟ كيف أجعل هذا العام عامي
الأفضل على الإطلاق؟

● كيف أحقق ما أريد بمتهى السهولة وبأيسر طريق؟ كيف
أجعل حياتي أفضل على المستوى النفسي - المادي -
الصحي - الإجتماعي - الشخصي - العائلي؟ ليه وإزاي؟

بداية حلوة للسؤال توجه عقلك ناحية إجابة لحاجة إنـت
عاوز تكون عليها، مش إجابة تأكد وضع سلبي حالي ولا تقدم
أي حلول للخروج منه.

اسأل السؤال الصحيح اللي يطلّعك لقدام - يحلّل الموقف
- يدورلك على الحل - يفتحلك طريق - ينورلك الضلّمة - يديك
الأمل - يقضي على الحزن - يشغل دماغك معاك.

٥ - إنت عاوز إيه؟

عن اللي إنت عاوزه فعلاً في الحياة.

ودي من أهم الطرق اللي ممكن بإذن الله تخليك تعيش عشر أعوام وأكثر من الهناء والسلام الداخلي.

الناس والخوف:

الناس طول الوقت مركزين على مخاوفهم واللي همّامش عاوزينه زي: خايف أفضّل - أسقط - أضيع - أمرض - أموت - أخسر - أزعل - اتدمر - يضحك عليا... إلخ

وبالتالي دماغهم بيجيلهم حاجات برده شبه الحاجات دي اللي همّام مركزين عليها وخايفين منها اللي يخاف من العفريت.....

كمّل إنت بقى.. أنا مش هقول حاجة..

عقلك:

سبق واتكلمنا عنه إنه آليه جبّارة جداً سبحان الخلاق وبمليارات الخلايا العصبية بيخليك تفكر في آلاف الأفكار كل ثانية- بعض العلماء بيقولوا ٢ مليون فكرة في الثانية وناس بتقول ٢ مليار - يعني طول الوقت بينفكر في أي حاجة وكل حاجة.

عقلك ميفصلش يامان.

وبالتالي لَمَّا بتركز على المخاوف المخاوف بتزيد، تلقائياً.

عقلك زي جوجول:

في محرك البحث الأشهر جوجول لو كتبت (لاتفكر في
المخاوف)، نتيجة البحث هتكون إيه؟

هيجيبلك آلاف المواقع اللي بتحتوي على كلمة المخاوف
وربّما يجيبلك حاجات بتخوِّف أصلاً!!

ولمّا بقول لنفسي أنا مش عاوز أخاف... هتخاف، أنا مش
عاوز أفشل... عقلك هيفكر في الفشل، أنا مش عاوز أتعب..
هتتعب.

وهكذا..

لأنك بكل بساطة إديت لعقلك حاجة وبالرغم من إنك مش
عاوزها إلا إنك فكّرت فيها تلقائياً عن طريق تذكير نفسك بيها.

نفي النفي، علماء اللغة بيقولوا نفي النفي إثبات.

ولمّا بتقول لعقلك (أنا مش عاوز أخسر) بينفي النفي -
مش - ويسيب الإثبات - أخسر - ويفضل يفكرلك في الخسارة
وأسابها وتوابعها ونتائجها واللي ممكن يؤدي ليها، بل هتلاقي
نفسك خفت وقلقت جامد من موضوع الخسارة ده!!

مشة فلنتك

والاحتمال الأكبر بعد كل ده إنك هتخسر بسبب توجهك الذهني ناحية حاجة إنت مش عاوزها، بس إنت بتفكر فيها.

بارب تَكُون فلهمتي؟؟

طب أعمل إيه؟ وأفكر إزاي؟ بحيث أوجّه عقلي بشكل صحيح وأبقى قائد مش مقود.

الموضوع سهل وبسيط جداً، فكر بس في اللي إنت عاوزه - ماتريده - هدفك يعني - الإيجابي البناء الواضح.

ركز على الآمال لا المخاوف، ركز على ماتريد تحديد ودع عنك مالا تريد، كل حاجة ليها طريق واللي إنت عاوزه له طريق برده.

أفئلة لوضع الهدف في عقلك بشكل صحيح:

أنا عاوز أدخل الجنة، أنا عاوز أنجح بتقدير، عاوز أكون ثروة تُقدَّر بمبلغ كذا، عاوز أساعد ١٠٠ ألف شخص، أنا عاوز أطلع الأول.

والمثال الأخير ده اتحقق معايا حرفياً، لَمَّا كنت بدرس دبلوم الفلسفة السياسية في كلية الآداب جامعة المنصورة، وخطّيت هدف واضح كده بإذن الله، أنا في طريقي لأكون الأول على دبلوم الفلسفة السياسية، وفضلت حاطط الجملة والهدف الواضح ده قدامي كده وواحد بأسبابه لحد ماحقّته فعلاً بفضل الله.



المسدس والتركيز :

فكرة إنك توجه عقلك ناحية الحاجة
اللي إنت عاوزها ده عامل بالظبط زي حد
بيصوب الطلقة بتاعتك ناحية الهدف الصحيح، وبالتالي تركيزك
وطاقتك هتروحله.

أينما يتجه تركيزك تتدفق طاقتك ومن ثم تلحق بهما النتائج.

حكمة.

يعني ركز على اللي إنت عاوزه، ودماعك هيفكر معاك (لأنه
مُسخر ليك) والحاجات اللي توصلك ليه والقرارات الصحيحة،
وكل الطرق اللي تخلي الهدف ده واقع.

بيّاع الفاكهة:

لو رocht لبائع فاكهة وقالك بص يابيه: الفاكهة بتاعتنا مش
مضروبة؟! هتحس بأيه؟

ولو بيّاع تاني قالك: الفاكهة بتاعتنا أحسن فاكهة طازة وسعر
حلو صحية.

أكيد هترتاح للتاني أكثر، ركز على ماترد ودع عنك أي شيء
آخر.

٦ - معنى الحياة:

ربّما فيوم نكتب كتاب عن الموضوع ده لأهميته الشديدة.

أكيد سمعت:

أتيت لا أدري من أين ولكني أتيت، ولكني أبصرت طريقاً

فمشيت...!!!

الحياة لا يمكن تكون عبث، وربنا خلقنا في الكون لحكمة
وده موضوعنا هنا، فكرة إنك تكون جاي كده مش عارف إنت
جاي منين ولا رايح فين؟! مفيش معنى لحياتك ولا هدف ولا
غاية، دي كارثة على المستوى النفسي.

١٠ أعوام من السعادة والسلام.

من أهم الحاجات اللي ممكن تخليك تعيش ١٠ أعوام أو
أكثر من السلام النفسي هو إنك أصلاً تبقى عارف الغاية من
الحياة أيه؟! !!

أهم يومين في حياتك هما:

١ - يوم ما اتولدت.

٢ - ويوم ما هتعرف ليه؟

كان في جملة جميلة لمارتن لوثر كينج بقولها دائماً في
معركته لتحرير العبيد في أمريكا (لديّ حلم).

الغاية كبيرة أم صغيرة؟

الغاية مينفعش أبداً تكون مجرد حاجة صغيرة كده زي إني
الأقي غدا النهاردة، أو أنجح السنة دي، مع أهمية الأهداف
الصغيرة دي، بس دي كلها خطوات على الطريق، طريق الحياة،
واللي لازم تعرف إنت فيه ليه؟ عايشه ليه وماشي لفين؟ جيت ليه
ورايح فين؟ وممكن تعمل أيه؟

يمكن تكون مجموعة أسئلة وجودية ولكنها مهمة جداً.

قال تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا
تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: ١١٥].

وقال: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾ [هود: ٦١].

مش عبث ولا كانت ولا هتكون، واستعمركم أنتم، وليس
واستعمرها بكم، أخذت بالك من عظمة الخطاب الإلهي لينا،
القرآن مش خطاب ديني تاريخي بس، القرآن لكل زمان ومكان
فهو العهد الأخير من الله ﷻ إلى أهل الأرض، ولذا فهو يخاطبك

أينما كنت وحيثما كنت ومهما تدبرت وتفكرت لن تصل لنهاية
لمعانيه الخالدة.

أنت.

إنت اتخلقت أرقى الكائنات وتمّ تزويدك بأعظم
الإمكانيات فده لا يمكن يكون هباءً أو عبثاً..

إنك تؤمن إن حياتك ليها معنى وإنك يجب أن يكون ليك
بصمتك الخاصة اللي إنت جاي تضيفها للكوكب ده، مفيش حد
قبلك زيك ولا في بعدك زيك، بصمتك البشرية لا نظير لها، لو تعلم.
إنك تسبب بصمة كويسة في قلوب الناس، إنك تخدم،
تساعد، تحب، تسامح، تتعلم، تعلم، تفكر، تتدبر، تسبب أثرك،
تكون نفسك، كل دي حاجات كويسة، ولكن تظل هناك غايات
أعظم وأكبر وهذه علامات إرشادية أمامك.

الحياة التي تستحق أن تعاش هي الحياة الجديرة بالأمل
والحب، هي حياة مليئة بالسلام الذي هو منبعها الأساسي، مليئة
بالوفرة والنماء، التسامح، حياة عظيمة جداً.

حياة مليئة بالسلام النفسي الذي يستمر طوال العمر وحتى

تصل إلى معنى الحياة فسوف تظل في حيرة وتنجح وتنجز
ولكنك كمن يزرع البحر.

وصفة السلام النفسي في إجابة السؤال القادم:

إية معنى حياتك؟

٧- آمن:

علشان تعيش عمر بحاله في حالة سلام نفسي، مش مجرد
١٠ أعوام فقط لازم تلتزم بالمبدأ ده
(آمن)

وسوف ترى ما آمنت به.

تعريف:

الإيمان في تعريفه الديني (ماقر في القلب وصدقه العمل).

سهلة يعني مثال: شعور قلبي إني هنجح في حياتي وعملي
وعايش بالإيمان ده، بفكر بيه وبتصرف طبقاً ليه، النتيجة هتكون
نجاح مُبهر إن شاء الله.

وفي تعريفات ثانية للإيمان (قبول شيء ما على إنه حقيقي أو
واقعي) (الإقتناع العقلي).

(الشعور بأن شيء ما حقيقي)

لو جينا نشوف عكس الإيمان هنلاقيه الإغراق في المادية
اللي هي هلاك للإنسانية، فكرة اليهود لَمَّا قالوا: ﴿أَرِنَا اللَّهَ
جَهْرَةً﴾.

اللي وردت في القرآن الكريم، هي فكرة تجسد الفكر المادي
في أوضح صورة، لَمَّا قالوا مش هنؤمن غير لَمَّا نشوف ربنا!! وده
يعني أشوف الأول وبعدين أصدق، وهو عكس الإيمان تمامًا
اللي يقولك إن الرؤية هي جزاء التصديق القلبي.

وبالتالي نجد إن الإيمان إيمان بما لم تره عينيك كي تجده
متحققًا بين يديك، وبالتالي فكرة إنك متصدقش أي حاجة
كويسة جاية أو إن الدنيا هتتحسن للأفضل أو إنك هتتحقق
أهدافك المنشودة إنك هتعيش في سلام ولَمَّا متصدقش كل ده
وغيره بسبب الواقع السيء، فإنت إيمانك هنا مبني على الماديات
مش على الروحانيات، مش على ثقتك ويقينك التام في الله القادر
على كل شيء، بل وكأنك والعياذ بالله بقيت مصدق الوقائع أكثر
من تصديقك للخالق، وباني حياتك على اللي بره حواليك على
الظروف مش على الإيمان إن ربنا أمره كن فيكون.

وبالتالي بتكون الشخص اللي ببني حياته على حسب المؤثرات الخارجية مش اليقينيات الداخلية، وأنا وإن أنت عارفين كويس إننا لو اعتمدنا على اللي بره -الخارج- ايه اللي بيحصلنا من مخاوف وقلق وتوتر وتعب وضمنك وعناء وأمراض نفسية وجسدية كل ده فقط لأنك آمنت بالواقع الغير معتمد على الله ﷻ.

هتلاقينا كل أما بعدنا عن ربنا كل أما الشيطان اتحكم في حياتنا وملاها بأفكار الفقر ﴿الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ﴾ وكل أما أوكلنا نفسنا للشيطان كل أما حياتنا بقت على حافة الهاوية والدمار واليأس النفسي، فتكن شخص يعيش حياته في حجيم ومشقة.

على العكس من ذلك كلما كانت حياتك في معية الله بالقرب منه كلما حصلت على الأمن والأمان والحب والسلام وكل اللذات المرجوة والفوائد الدنيوية هي لاشيء بجوار لحظة خشوع بين يدي الخالق الذي يقول لنا ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ﴾ ﴿وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا﴾. ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿فَإِنَّ قَرِيْبًا﴾ ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ﴾ ﴿يُنَجِّكُمْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ﴾ هو إله من حبه لك يغضب عليك إذا لم تدعوه حتى قيل الدعاء هو

العبادة، هو إله يحب أن يراك تخضع له وتتذلل إليه وترجوه فيعطيك ويمنحك كل ماتريد، هو إله إذا رضى أذهلك عطاؤه.

إذا فكلمما كنت قريباً من الله كلما امتلئت حياتك بالأمن وشعرت أن لاشيء كثير لتحقيقه، كل الأمور إلى جواره سهلة وميسرة، بل تأتيك بأقل سعي إليها.

(إذا أحبب الله عبداً سخر له الكون).

وفي الحديث القدسي: «ولا يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها، ولئن سألتني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه...».

هو إله لا يحكم عليك بلونك ولا بنوع سيارتك أو هاتفك الآيفون كما يفعل البعض، وإنما فقط بالتقوى والعمل الصالح تتميز عن غيرك، والتقوى هي أساس الحكم عليك لدى الخالق، هذا الشيء الداخلي القلبي الذي يشبه الإيمان.

وعندما سئلك أحدهم طابا لاتصيبك نوائب القدر قال:

لأنني أقف بجوار الرامي.

ولله المثل الأعلى.

وإن عدنا للإيمان نجد السيد المسيح يقول (القادم إيمانك)
(على قدر إيمانك فليكن لك).

فما تؤمن به سيحدث لك، سواء أكان خيراً أم خلاف ذلك،
راجع نفسك.

حسن الظن:

الإيمان مرتبط بحسن الظن بالخالق ﷻ يقول ابن عباس
(لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله). ويقول أيضاً
(قسماً بالله ما ظنّ أحدٌ بالله ظناً إلا أعطاه الله ما يظن).

وفي القرآن الكريم: ﴿الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَنَ السَّوْءَ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ
السَّوْءِ...﴾.

والآن ماهو ظنك بالله؟ ماذا يحمل قلبك من الإيمان
واليقين؟ ماذا تعتقد أنه سيحدث لك غداً؟ خيراً ام شراً؟ ماهي فكرتك
عن الخالق؟ ماهي أفكارك تجاه الناس؟ ماهي فكرتك عن الدين؟

ماهي قناعاتك تجاه عملك؟ دراستك؟ زواجك؟ حياتك؟
صحتك؟ حالتك عموماً؟ كيف تراك؟ كيف ترى نفسك؟

أياماً كان ماتظنه تجاه كل ماسبق فسوف يحدث لك.

آمن بالأفضل وسوف تراه.

الذخايم

❖ يقولوا دائماً إن الخاتمة متبقاش سعيدة جداً، بس مع الكتاب البسيط ده لو التزمت بيه من أوله لحد دلوقتي فإنت أكيد اتعلمت حاجة جديدة وطريقة مهمة للتغلب على آلام الماضي المخترنة في عقلك العاطفي وده كان دوري معاك باختصار وهو دور مهم جداً في الحقيقة يا صديقي.

❖ أتمنى تكون استمتعت واستفدت معنا في الكتاب ده لأننا كنا بنتكلم عنك، عن نفسك وذاتك الحقيقية، إذا مكنتش عارف وفاهم نفسك بشكل واضح، صدقني علاقاتك كلها وحياتك هتكون مضطربة.

❖ بدايتك الحقيقية جواك، إبدأ بنفسك وتعمق جواك، وافهم نفسك، اسمعك، اسمع صوتك الداخلي وحسك، حس بيك لأنك أهم، وخليك دائماً صديقك المقرب.

❖ عالج مواقف الماضي المؤلمة بشكل صحيح عشان متجيش تنطلق من وقت للتاني، وعشان تقدر تنطلق في حياتك وإنث واثق من نفسك ومستريح، تحرر.

❖ اللي إنت عاوزه فعلاً اشتغل عليه وخليه جزء من حياتك دلوقتي حالاً، واللي مضايقتك سواء كان شخص أو شيء أو سلوك طلّعه من حياتك، يعني توافق مع نفسك وانسجم.

❖ جوة وبرة: خلي اللي جوه شبه اللي بره وافتكّر الدعاء الجميل (اللهم اجعل باطننا خير من ظاهرنا) وعيش بيه وده مدعاة للسلام النفسي والتوافق الذاتي.

في الآخر:

❖ طبعا مفيش آخر هي رحلة مستمرة والكتاب ده كان خطوة فسلمة حياتك مش أكثر بس أتمنى يكون خطوة لقدام، مش خطوة والسلام، اعرف كويس إن إنت المسؤول عن حياتك، مسؤول فعلاً والله، ولذلك خد القرارات الخاصة بيك بنفسك لأنك إنت اللي هتتحمل مسؤوليتها في ختام حياتك اللي يمكن يكون فأى وقت، ولو سبت غيرك يرسمهالك برده إنت اللي هتتحمل النتيجة، نتيجة ألوان مش ألوانك.

❖ أهم يومين في حياتك همّا يوم ما اتولدت ويوم ما هتتعرف

ليه جيت؟

❖ وإذا كنت لسه على قيد الحياة بتتنفس وبتقرأ الكلام ده يبقى رسالتك لم تنته بعد.

❖ عيش حياة حقيقية في توافق مع ذاتك اللي في العمق لأن ألم الإنضباط أرحم كثير من ألم الندم، وفي لحظتنا الأخيرة كثيرًا ما بنندم على الحاجات اللي معملناها أكثر من ندمنا على الأشياء اللي عملناها، عشان كده، ريح نفسك يا صديقي ولا ترهقها أكثر من ذلك بما قد مرّ فقد جرت في النهر مياه كثيرة وبقي الآن أن تعمل للآن، وليس لما قد كان، وأن تبحت عنك، عن ذاتك وتحضنها بقوة مصالحًا إيها عن مشاعر سلبية حملتها معك لعشر سنوات.

١٠ أعوام...

١٠ أعوام من السعادة... الحب.. الرحمة.. الفرحة...
الأمل.. التفاؤل.. التسامح مع الذات والتصالح معها، ١٠٠ عام من الحب والأمل هتعيثهم بإذن الله، بعد أن تغلّبت على آلام عاشت معك عشر سنوات أو أكثر.

نجاحك في حياتك مسؤوليتك، وتخلصك من آلام الماضي
بشكل صحيح مسؤوليتك برده ودي خطوة هتفرق معاك،
وبدايتها جَوَّاك.

سلام مؤقت...
أحبكم في الله...

د/محمد شلاطة

١٠ يونيه ٢٠١٩

المنصورة - مصر

مراجع

- ❷ إهتم بذاتك د/ فيل ماكجرو.
 ❷ حياة حقيقية د/ فيل ماكجرو.
 ❷ أيقظ قواك الخفية أنتوني روبنز.
 ❷ قدرات غير محدودة أنتوني روبنز.
 ❷ العادات السبع للناس الأكثر فعالية ستيفن آر كوفي.
 ❷ الوصايا العشر للنجاح د/ إبراهيم الفقي.
 ❷ نقطة التركيز براين ترايسي.
 ❷ خطط لحياتك د / صلاح الراشد.
 ❷ قانون الجذب د/صلاح الراشد.
 ❷ أنا تتحدث عن نفسها د/ عمرو شريف.
 ❷ المخ ذكر أم أنثى د/ عمرو شريف.
 ❷ أن تكون نفسك د/ شريف عرفه.
 ❷ لاتهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر د/ ريتشارد

كارلسون.

برنامج ١٠ أعوام. 

برنامج تدريبي لمدة ١٠ أيام مع متخصصين يأخذك خطوة
بخطوة للتخلص من آلام الماضي والبدء بحب ونشاط حياة
جديدة.

للتسجيل يمكنك مراسلتنا على

☎ ٠١٠٦١١٩٧٣٨١

✉ Shalata20102001@yahoo.com\FB

عن الكاتب

د/ محمد شلاطة

- ❑ محمد مصطفى أحمد شلاطة.
- ❑ مواليد ١ فبراير ١٩٨٧، من قرية موسى علي مركز شربين المنصورة.
- ❑ حاصل على ليسانس الآداب في الفلسفة عام ٢٠٠٨
- ❑ كان أميناً لاتحاد طلاب كلية الآداب وأميناً للجنة الأسر العليا على مستوى جامعة المنصورة عام ٢٠٠٨
- ❑ حاصل على دبلوم الفلسفة السياسية.
- ❑ حاصل على الدبلوم العام في التربية.
- ❑ حاصل على دبلوم علم النفس الإكلينيكي.
- ❑ باحث بماجستير الفلسفة الحديثة.
- ❑ مرشد نفسي وأسري معتمد من جامعة عين شمس.
- ❑ مدرب متطوع بصندوق مكافحة وعلاج الإدمان التابع لرئاسة الوزراء.

- ❑ حضر مع د/ إبراهيم الفقي رحمته الله العديد من التدريبات الهامة.
- ❑ مدرب تنمية ذاتية معتمد من الأستاذ والمدرّب العالمي / أحمد قدوس الله.
- ❑ مدرب مهارات التفوق الدراسي، التخطيط، التفكير، التواصل، العلاقات الأسرية.
- ❑ أخصائي تربية الأبناء.
- ❑ مؤلف كتاب (القوة الأهم) والذي أحدث صدى هائل بمجرد نزوله وساعد الكثيرين لبناء حياة صحية متوازنة وسليمة.

الكتب القادمة:

❑ لا.. هافكر... معركة ضد العقل البشري.

❑ رواية تربوية.

❑ حياة من قلبك.

هذا وما كان من توفيق فمن الله وحده وما كان من خطأ أو سهو أو زلل أو نسيان فمني ومن الشيطان والله على ما أقول وكيل.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك.

الفهرس

٣.....	إهداء.....
٤.....	شكر وتقدير.....
٥.....	عشر سنوات.....
٦.....	المقدمة.....
٨.....	حمل.....
١٠.....	مواقف.....
١٢.....	مكتوب على الجبين.....
١٨.....	مُهمَّتنا الأساسية.....
٢٠.....	عودة.....
٢٦.....	مهمتي الأولى.....
٣١.....	الندم الأكبر.....
٣٢.....	إنت والعالم.....
٣٤.....	أصوات.....

- ٣٦..... المسخ
- ٣٨..... أنا ونفسي
- ٣٩..... بدايتك جواك
- ٤١..... الحلول (بشكل عملي)
- ٤٤..... إنت
- ٥٤..... ملحق (١)
- ٥٦..... ملحق (٢)
- ٩٩..... الختام
- ١٠٣..... مراجع
- ١٠٥..... عن الكاتب
- ١٠٧..... الفهرس