

مشكلات تنمية الذات

كيف أواجه الحياة؟

تأليف

نجلاء محفوظ

طبعة ٢٠١٩

محفوظ، نجلاء

مشكلات تنمية الذات: /نجلاء محفوظ؛ - الجيزة: أطلس للنشر والإنتاج
الإعلامي، ٢٠١٨ .

٢٢٠ ص، ٢٠ سم

تدمك: ٩٧٨ ٩٧٧ ٣٩٩ ٧٣٦٦

١- التنمية البشرية ٢- الأنا

أ- العنوان

٣٠٧,٧٦٢

مشكلات تنمية الذات

كيف أواجه الحياة؟

تأليف

نجلاء محفوظ



رئيس مجلس الإدارة
سرمانى عيسى

عادل المصرى

عضو مجلس الإدارة
عبدالله عيسى

المنشور
لأطلس

نوران المصرى

رقم الإيداع

٢٠١٨/٢٣١٢٥

التراقيم الدولى

٩٧٨-٩٧٧-٣٩٩-٧٣٦-٦

الطبعة الاولى

طبعة ٢٠١٩

الكتاب : مشكلات تنمية الذات

المؤلف : نجلاء محفوظ

الغلاف : عصام محمد

الناشر : أطلس للنشر والإنتاج الإعلامى ش.م.م

٢٥ ش وادى النيل - المهندسين - الجيزة

sales@atlasdic.com

www.atlas-publishing.com

تليفون : ٣٣٠٤٢٤٧١ - ٣٣٤٦٥٨٥٠ - ٣٣٠٢٧٩٦٥

فاكس : ٣٣٠٢٨٣٢٨

العقد

إلى كل من «يجيد» حب نفسه ويوقن أنه «يستحق» حياة أفضل «ويبذل» الجهد المتواصل ويغلق «كل» أبواب التراجع «ويصنع» أحسن ما يمكنه «لينتعث» داخليا ولتضاعف «زهوته» وتتجدد «حيويته» وتتنامى طاقاته..

أقدم هذا الكتاب «المتفرد» من نوعه فيه «خلاصات» خبرات متنوعة وردود على مشكلات كثيرة أرسلها لي أصحابها من الجنسين وتعاطفت معهم بكل الود والاحترام وقدمت لهم الحلول الواقعية والمجربة وكان هذا الكتاب الذي يعد «دليلا» واقعيا لامتلاك مهارات التعامل مع النفس ومع الواقع ومشكلاته المختلفة مع دعائي بالخير والفرح والبراح النفسي والنجاحات المتزايد في كل المجالات.

نجلاء محفوظ

أسطورة

كتب شاب

كيف يجعل الإنسان من نفسه أسطورة في أي مجال يعمل به؟

قلت له

سؤالك جميل جداً ..

ولعلك تقصد بالأسطورة أن يكون «حكاية» لا تتكرر أو يصعب تكرارها، فيحقق نجاحاً وتميزاً لم يسبقه إليه أحد ..

وحتى يصبح الإنسان أسطورة في مجاله لابد أن يحب عمله كثيراً وأن يضع خططاً شهرية وأخرى سنوية وثالثة كل خمس سنوات ليكون أفضل في عمله؛ لا أن يعيش اليوم بيومه كما يفعل الكثيرون مع الأسف، وأن يخصص أوقاتاً لتطوير نفسه وزيادة مهاراته وتعلم المزيد ومتابعة كل ما هو جديد في مجاله، وأن «يحب» التعلم من أخطائه ولا يبررها ولا يبالغ في لوم نفسه «ويسارع» لاصلاح ما يمكنه، ويجيد التعامل مع من حوله حتى لا يصنع المشاكل لنفسه، «ويطرد» أي بواذر للغرور؛ فلا مسبب للتراجع وللفشل وللمشاكل أيضاً كالغرور.

ومهم أيضا أن يسعى للتوازن - ما استطاع بالطبع- بين نجاحه المهنية وباقي تفاصيل حياته فلا يسمح للاهتمام الزائد بنجاحه في العمل أن يُسيء أهمية الحفاظ على نجاحه الاجتماعي وخاصة مع أسرته والمقربين منه وضرورة الحرص على صحته النفسية والجسدية وألا يُرهق نفسه بالتفكير المتواصل في العمل حتى لا تتآكل قدراته بسبب الإنهاك الذهني وألا يصنع عداوات في مجال عمله حتى لا يضيع وقتا «غاليا» من عمره في مواجهة أعداء كان يمكن تجنب عدائهم أو تحييدهم وعدم استفزازهم بالأقوال أو بالتصرفات مع أهمية «إتقان» إطفاء نيران العداوات فور إندلاعها وعدم السماح لها بالتزايد، ما استطاع بالطبع وأن يهتم بالراحة والترفيه ولا يُركز فقط على النجاح بعمله.

وقبل ذلك كله لابد أن يهتم بتحسين علاقته بالرحمن دوماً ويشكره سبحانه عز وجل على كل نجاح فبالشكر تدوم النعم وتزيد.

وفتك ربي وأسعدك



أنا غير سعيد

كتب شاب

أنا مُذبذب في حياتي واتمنى أن أرتفع بمستواي المادي والعلمي، وأريد أن أفعل كُل شئ بنفس الوقت؛ أريد استكمال دراستي وأن التَّحق بدورات وأحصل على شهادات من الخارج، وكل مرة أخاف الفشل، وأحيانا أمر بأوقات أكره فيها كل شئ، العمل أو مُغادرة منزلي او حتى الكلام مع الناس..

وعندما أكون مع الناس أحكي وأضحك ولكن من داخلي أكون غير سعيد وأحمل هموم من كل شئ، حتى أنني فور أن أكون مع نفسي فقط تعود إلي حالة الإكتئاب والبأس مجدداً.. فهل يُوجد حل؟

قلت له

أحسنتم عرض مشاكلك مما يجعلني أثق بنجاحك في اجتيازها بأفضل وأسرع مما تعتقد وكما أدعو لك.

لا تقل أنك متذبذب؛ وقل أحيانا احتاج لوقت أطول للتفكير وهذا ايجابي، أما القول بأنك مذبذب فهو مرفوض؛ لأنه يقلل من تقديرك من نفسك ومن ثقتك بذاتك ويزيد التردد ولا ينقصه ويضعف من إحساسك بالضيق من نفسك ومن الحياة «ويصنع» الإكتئاب ولو بعد حين فلا تنس ذلك أبداً..

وتذكر دوماً؛ لا يمكن لإنسان إنجاز الكثير مما يجب بوقت قصير أو بنفس الوقت فذلك «يُشتت» التركيز ويضعف الطاقات ويقلل الإنجازات أو يجعلها بعيداً تماماً عن الاتقان؛ ويتلخص الحل في ترتيبها وفقاً لأهميتها والتركيز على الأهم حتى ننجزه جيداً ثم ننتقل لما يليه.

ولا أحد رائع طوال الوقت ويُنفذ كل ما يخططه ولا يخطيء ولا يُخاصمه الذكاء أحياناً فيضيع وقته وطاقاته فيما يضره؛ لذا لا تختار القسوة على نفسك إذا تراجعت لأي سبب، والمهم ألا نتمادى وأن نتوقف عما يضرنا ونعوض أنفسنا بتدرج عما أضعناه.

الخوف من الفشل مطلوب عندما يقودنا لتخطيط أفضل ولوعي أكثر بقيمة الوقت ولزيادة اتقان ما نفعله وطرد التعجل، ومرفوض إذا جعلنا نُصاب بالاحباط ونكتئب ونتوقف عن تحسين حياتنا وكلنا بحاجة لذلك؛ فلا أحد حياته كاملة وحقنا على أنفسنا السعي الدائم لنكون أفضل.

عندما تحس بالضيق اكتب لنفسك ما يضايقك ستتسع حياتك وترى الموقف بلا مبالغات وتحس ببعض من تفريغ شحنة الضيق فتصبح أكثر قدرة بإذن الرحمن على أن تكون أحسن.

لا تَيْأَسْ واسعد بما حققته حتى اللحظة لتحسن معنوياتك
وافعل يوماً أي شيء يُقربك لأحلامك واستعن بالله ولا تَعْجز
وازرع اليقين بأن الرحمن يُساعد دوماً من يساعدون أنفسهم ولا
يَسْتسلمون.

وفقك ربي وأسعدك.



قلق من الإمتحان

كُتبت بنت

مُشكّلتني أنني أحس بقلق شديد جداً من الامتحان، وهذا القلق تحول إلي قلق مرضي، فبدلاً من المذاكرة أجد نفسي أزيد مشكّلتني تعقيداً واقول لن أستطيع المذاكرة واجعل الموضوع أكثر صُعوبة على نفسي وأترك كل شئ وأنام.

أنا في الصف الثالث الثانوي، وأصبحت أحفظ بصعوبة بالغة وماكنت أحصله بوقت قليل أصبح يستغرق وقتاً طويلاً جداً..

مع العلم أنني متفوقة وكنت الأولى في العام الماضي ولكنني لا أعرف ماذا يحدث لي حالياً، أنا حزينة على نفسي جداً، وأدرك صعوبة الموقف ولكنني لا أعرف كيف أتصرف..

أسفة على الإطالة ولكنني احتاج أن تخبريني كيف أتوقف عن القلق وكيف أذاكر؟

قلت لها

القلق مطلوب للنجاح؛ بشرط ألا نبالغ ونجعله يصيبنا بالشلل.

توقفي عن القول أن قلقك أصبح مرضاً؛ فالعقل يأخذ ما نقوله كحقيقة ويتعامل معها كذلك ويزيدها، قولي أنا أبالغ في القلق وأستطيع بمشيئة الرحمن الانتصار عليه..

عندما تحسّن بالقلق أغمضي عينيك بهدوء وتنفسي من الأنف فقط، ردي في سرك: أنا أهدأ وكنت متفوقة ولن أهزم نفسي وسأواصل تفوقي.

ثم قومي بمسح وجهك بلطف بيديك ثم افتحي عينيك ببطء وابتسمي لنفسك وذاكري بتركيز،

وعندما تحسّن بالتوتر حركي رقبتك بهدوء وببطء شديد يميناً ويساراً وارجعي كتفيك للخلف وستحسّن بتحسن كبير.

وابتعي عمن يُثيرون القلق ولا تتحدثي عن خوفك من الامتحانات حتى لا تضاعفيه، وقومي بتمثيل الاطمئنان وصدقيني ستحسّن به فعلاً.

اقرئي هذا الرد كثيراً وكلما شعرت بالقلق ومبارك التفوق مقدماً..

واخبريني لأحتفل معك بإذن الرحمن.



قهر وظلم

كتبت بنت

أشعر بالقهر والظلم بسبب إخلاصي في العمل ورؤسائي يقومون بتحميلني المزيد من الأعمال وأحياناً لا أتحمّل ومرات يقومون بتحميلني المسؤولية عن تقصيري لأسباب خارجة عن إرادتي، ولا يحاسبون بعض الزملاء على تقصيرهم أحياناً، ضميري وخوفي من الله يجعلني أخلص في العمل..

ما يُضايقني أنني خرجت عن شعوري الأسبوع الماضي بسبب موقف حدث مع زميلة وندمت..

وأخشى أن يتكرر ذلك الموقف مع رؤسائي أو مع من يكبرونني سنّاً، ففي أوقات ضغوط العمل لا أتحمّل سماع كلمة من أحد..
بماذا تتصحيني؟

قلت لها

أتمنى أن تسارعي بطرد إحساس القهر والظلم لأنهما يتسببان في الضرر البالغ - حماك ربي وأسعدك- وقد يدفعاك للتعامل بعدوانية كما حدث مع زميلتك، فضلاً عن تحميلك بأعباء نفسية هائلة تضاعف من تعبك أثناء العمل وتحرمك من الراحة بعده وتحول دون تحقيقك للنجاح..

وأكد أسمعك تقولين: ولكنني أحس بذلك بالفعل..

وأرد بكل الود والاحترام: اهدئي وتنفسي الرضا عن النفس لإخلاصك بالعمل، فترحين دينيا ودينويا..

والأولى معروفة بالطبع، والثانية لأنك تكتسبين خبرات وتحمين نفسك من التعرض لأضرار إهمال العمل المعنوية والمادية..
تعلمي مهارات التعامل بهدوء وتدرج ودون تقديم تنازلات مع الزملاء والرؤساء..

واهتمي بتقسيم العمل المطلوب منك على مدار اليوم وأخذ فترات راحة ولو لدقيقتين كل ساعة مثلا بالصمت والتركيز على التنفس بهدوء مما يهدئ الجسم ويخلصك من التوتر أولا بأول، ويجعلك تعودين للعمل بنشاط وبلا إجهاد مع الابتسام وتذكري أنه يجعل المخ يفرز هرمونا يهدئ الجسم ويحسن علاقاتك بالجميع..

ولا تتعاملين مع العمل وكأنه «عبء» تودين الانتهاء منه بل (فرصة) للحصول على مكاسب مادية ومعنوية وعملية أيضا..
واستمتعي بإخلاصك ولا تهتمي بإهمال زملائك لك أحيانا، (وتنافسي) فقط مع نفسك وكوني رائعة في عملك لأنك تستحقين، وإذا قصرت في عملك لأية أسباب (لا تجادلين) بل اعترفي بهدوء

وبلا توسل، وقولي أن هذا غير مقصود بسبب الضغط في العمل
وأنت ستسعين بجديّة لإصلاح الأمر وعدم تكراره مجدداً..

وصدقيني عندما تطردي من عقلك أن العمل مُجهد ستتمكنين
كما أدعو لك من كل قلبي من أدائه بامتياز وبأقل جهد ممكن..

تفاءلي واستمتعي بعملك ولا تُبالغي في الحساسية الزائدة
لأنها عبء وليست ميزة وتعاملي ببساطة ومرونة لتسعدي نفسك
أولاً وأخيراً ولتحمي نفسك أيضاً من أي مُعاناة.. وفقك ربي
وأسعدك دائماً..



تقدير النفس

كتب شاب

كيف نقدر أنفسنا يا أستاذة؟

قلت له

سؤالك رائع ومهم جداً؛ فلا يتمتع أحد بأي قدر من الصحة النفسية دون الفوز بالتقدير الجيد و«الحقيقي» للنفس.

وحتى نُقدر أنفسنا لابد من تذكر ما يلي

- أن نضع أهدافاً لأنفسنا ونسعى لتحقيقها حتى نتقدم ونتطور ولا تضيع الحياة منا.
- أن نهتم بكل ما يضيف إلينا دينياً ودنيوياً ونطرد - ما استطعنا بالطبع - كل ما يخضم منا.
- وعندما نُخطيء لا نصنع المشانق لأنفسنا ولا نتعامل مع الخطأ بلا مبالاة؛ بل نمتنع عن تكرار الخطأ بحب واحترام لأنفسنا ولا نُبرره لنستمر به.
- لا نسمح لأحد بالتقليل منا ونمنعه بحسم وبهدوء وبثقة بالنفس وبلا حدة.

- لا نسعى للتقليل من الآخرين أبداً، فمن يفعل ذلك يداري احساسه بالنقص ويهزم نفسه بانتصار زائف ويشغل نفسه بالآخرين «والأذكى» ادخار عمره وطاقاته لنفسه ولن يحب.
- لا نقيم أنفسنا وفقاً لما نملكه بل لما نحلم به «وما فعله» لتحويل الحلم لحقائق «تتير» حياتنا فلا نكتفي أبداً بالحلم.
- نعطي عقولنا النضج بالرغبة بالتعلم دائماً وعدم التشبث بالرأي إذا ثبت خطأه والابتعاد عن الجدل.
- نمنح قلوبنا الإيمان بأن الرحمن يساعدنا دوماً ونغذيها بحسن أداء العبادات «ونقويها» بحسن الظن بالوهاب دوماً.
- نعتني بأجسادنا بالرشاقة والغذاء المتوازن وبأخذ قسط جيد من الراحة ومن الترفيه يومياً.
- نهتم بإحاطة أنفسنا بعلاقات جميلة داخل أسرتنا وخارجها لتوسيع دوائر الارتياح النفسي وتقليل مساحات التوتر والصراعات ما استطعنا.
- نحفل بأي تقدم ولو كان بسيطاً ونمنع أي تراجع أولاً بأول.

وفقك ربي واسعدك



لماذا ولماذا؟

كتب شاب

لماذا يهوي الناس النقد والتشويه؟ ولماذا نُحب ناس من أول لقاء وناس لا نستريح لها هل هو سر إلهي؟ لماذا يحب الناس أن نُخدعهم ولا يُحبون أن نصارحهم بالحقيقه؟ ولماذا يحبون الكلام الكثير دون فعل؟

قلت له

بعض الناس وليس كل الناس يفعلون ما ذكرت..

يحب البعض النقد وهو يختلف عن التشويه:

فالأول - قد- يفيدنا «إذا» طردنا الحساسة وتجاهلنا شخصية من ينتقدنا وركزنا في المضمون -ربما- لفت أنظارنا إلى عيب لا نعرفه ولا يُحب المقربين منا مصارحتنا به حتى لا نغضب ومن الذكاء الاستفادة بالنقد الذي يفيد وتجاهل ثرثرة البعض بدعوى النقد.

أما التشويه فيسعى إليه البعض للانتقام أو لتعويض أنفسهم عن الفشل وأفضل تجاهلهم والاهتمام بتحسين الحياة وعدم منحهم الاهتمام بالرد.

ونحب البعض أو نكرههم لأننا نراهم وفقاً لما وضعناه في عقولنا وقلوبنا من مواصفات للحب أو للكراهية وأيضا لما نعرفه من معلومات عنهم وأحياناً «لتوقعاتنا» منهم، ولا تتس الحديث الشريف: الأرواح جنود مجنّدة ما تعارف منها ائتلف وما تتآكر منها اختلف.

يهرب بعض الناس ممن يُصارحهم بالحقائق لأنهم يَستخدمون اسلوب جَرح أو قاسي في المصارحة أو لأنهم لا يُريدون مواجهة الواقع.

ويفضل الكثيرون الكلام عن الأفعال لأن الكلام لا يتطلب الجهد وأسهل من الفعل ولكنهم يَسرقون أعمارهم ويؤذون أنفسهم ويندمون وحدهم ولو بعد حين.

وفتك ربي وأسعدك



«زعل» مع الناس

كتبت بنت

مشكلتي بإختصار أنني لا أفهم الناس بسرعة لدرجة أنني أعتقد أنني جاهلة بالعلاقات الإنسانية وهذا يتسبب في «زعل» دائماً بيني وبينهم..

قلت لها

لا تقولي أبداً أنك جاهلة بل قولي «أرغب» في اكتساب خبرات تُساعدني؛ فكلمة جاهلة تقلل من تقديرك لنفسك وقد تقلل من ثقتك بنفسك وتدفعك للخطأ عند التعامل مع الناس وربما للإرتباك أيضاً، بينما الرغبة في التعلم توسع الحياة وتزيد من مهاراتك أيضاً.

ليس مطلوباً التسرع في فهم الناس سريعاً؛ فالتسرع يؤدي للندم لاحقاً ويكفي التعامل بلطف مع التحفظ وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عنهم مع التدرج في منح أي مقدار من الثقة بهم وعدم الأبالغة بمنحها وألا نتجاهل أي مؤشرات توضح أنهم لا يستحقونها وألا نبرر لهم ذلك.

مع تذكر أهمية التعامل الجيد مع الناس والحفاظ على خصوصياتنا وتناسيهم بعد تركهم هو أفضل أسلوب لحماية

أنفسنا من تدخلهم بحياتنا مع عدم السماح لأحد باستدراجنا للحديث عن أمور حياتنا لإغلاق أبواب القيل والقال.

ومهم التعامل بلطف مع الناس ومُجاملتهم بلا مبالغة بالطبع وحسن الاستماع إليهم عندما يتكلمون وألا نُقاطعهم وألا نُجادل أو نتكلم في أمور لا نثق بمعرفتنا بها كما ينبغي وألا نستعرض تفوقنا عليهم أو نذكر آخرين بالسوء أمامهم وأن نتذكر أن الناس وسيلة لقضاء بعض الأوقات الجيدة وليسوا هدفاً وألا نهتم بكثرة المعارف فهذا من أسباب الفوضى النفسية فالأهم أن يكون لدينا بعض من «يستحقون» اهتمامنا وأن نوثق علاقتنا بأفراد الأسرة وبالأقارب وبالأصدقاء الذين «تأكدنا» من إخلاصهم والانتباه لتحقيق أحلامنا في الحياة حتى نستمتع بحياة ناجحة وسعيدة تليق بنا أليس كذلك؟

وفقك ربي وأسعدك



صَلَابَة

كُتِبَتْ بِنْت

ما هي الأمور التي تساعد علي تكوين الصلابة النفسية؟

قلت لها

سؤالك جميل ..

حتى نفوز بالصلابة النفسية يجب أن نتذكر أن الضغوط والمضايقات جزء من الحياة

ونقبل ذلك وهذا لا يعني الاستسلام بالطبع؛ بل طرد الجزع منها والاستعانة بالرحمن دائماً ولا نعجز، ثم نهديء أنفسنا وأسهل تمرين عمل مساج لطيف للمنطقة بين الحاجبين ويفضل اغماض العينين والابتسام للتهديئة..

ثم نكتب ما يؤلنا وكيف نُقلله ونضع خطة وننفذها ونتوقف عن رؤيته كارثة لا تحتل بل فرصة للنضج واكتساب الخبرات ولاكتساب القوة النفسية، ونتذكر أن الله يحب المؤمن القوي ونحرص أن نكون كذلك ونذكر أنفسنا بانتصاراتنا السابقة لتتسع الثقة بالنفس واليقين بأن الله سيوفقنا دائماً للأفضل، مع الحرص على أخذ قسط جيد من الراحة وطرد الاحباط والأفكار السلبية أولاً بأول..

ولابد من تحسين الحالة النفسية والتوقف عن التألم مما
ما لا يمكننا تغييره حالياً؛ فهذا التفكير يُضعفنا ويُؤلنا ويزيد
من ضيقنا وتألم وحدنا والأفضل أن نهديء أنفسنا ونتجنب أو
نتجاهل من يزيدون ضيقنا بالكلام السلبي ونقول: ستمر هذه
المرحلة وسننتزع منها الخبرات وسنتجنب ما يُضاعف ضيقنا منها
ونكثر من ترديد الكلام المُطمئن للنفس ونركز على ما يمكننا
تحسينه بحياتنا .

ومهم أن يجب كل منا نفسه ويواجه نفسه بكل ما لا يُحبه
ويضطر لعمله ويتوقف عن الشعور بالاضطرار أو ربما بالمرارة
ويتدرب على التعامل معه بأكبر قدر مُمكن من التقبل النفسي
فَنحن في الحياة لا نختار كل ما نمر به مع أهمية الحفاظ على
المعنويات عالية ما استطعنا وخاصة عند الأزمات فَهي بعد
الاستعانة بالرحمن بالطبع مُفتاح النجاح والراحة النفسية .

ولا أحد يتمتع بالصلابة النفسية دائماً؛ فمن الطبيعي أن
نشعر بالضعف أحياناً لأننا بشر وعندئذ لابد من عدم التعامل
مع هذا الاحساس وكأنه تراجع سيدوم بل سحابة عابرة بمشيئة
الرحمن وأن نحرص على الحصول على استراحة لنجدد طاقاتنا
وننمي الارادة «ونستعيد» القوة النفسية بأسرع ما يمكننا، ونتخلص
من الضعف الطارئ الذي قد يكون بسبب عدم نجاحنا في أمر

ما أو لإجهاد نفسي وذهني بسبب مجهود كبير بذلناه ولم نحصل على ما توقعناه؛ فخيبة الأمل قد تسبب ضعفاً نفسياً «مؤقتاً» وتسرق منا الصلابة النفسية فلا بد من التنبه لمعرفة «كل» ما يخصم من صلابتنا النفسية ومواجهته بحزم وعدم السماح له بالسيطرة على حياتنا .

مع أهمية تذكير النفس بنجاحنا السابق في اكتساب الصلابة النفسية والتي تعني التماسك أمام الصعاب وعدم السماح لها بإحداث أي آثار تضرنا نفسياً وبناتزاع الخبرات منها والعمل على تبخير الوجدع أولاً بأول وزرع التفاؤل بلا مبالغة وحسن الظن الرحمن بعقولنا وقلوبنا وطرده التفكير فيما انتهى من الألم والسعي للفوز بالأفضل دائماً .

وفقك ربي وأسعدك



أخاف وأرتعش

كتبت بنت

أنا بنت عمري ٢٠ سنة في الصف الرابع بالجامعة، مشكلتي انني احس بالتوتر كثيراً وأخاف بأكثر من الطبيعي C فإذا تحدثت مع شاباً أو حتى جلست بجوار شاب فمن شدة خويف اظل أرتعش واحس بالرعب.. ولا أعرف السبب.. وبصفة عامة عندما أشعر بالقلق أو بالتوتر أظل أرتعش بشدة حتى ينتهي الموقف سواء اكان امتحان أو أي شئ يُقلقني، اصبحت مُحبطة جداً، والخوف دمر حياتي وانتهت سعادتي، أحاول التعامل مع الناس ولكنني اصبحت احس بالخرج بسبب خويف وقلقي الشديد..

أصبحت محبطة وحزينة دائماً لخويف من كل شئ، ولأنني لن أعيش ابداً مثل أي بنت يمكن أن ترتبط عاطفياً وترتدي ثوب الزفاف وتعيش حياتها الطبيعية وقد حكيت لأمي ولكنها لا تهتم.. أتمنى أن أتوقف عن الخوف والقلق لأنفه الاسباب..

قلت لها

أتمنى أن تتوقفي عن القول أنك تخافين؛ فالعقل يأخذ ذلك كحقيقة ويضعفها، قلولي: أحتاج للهدوء وللطمأنينة وسأتدرب عليها وسيأخذك العقل في طريق الهدوء..

قولي لنفسك: لا يوجد ما يُخيفني من الشباب فلن أسمح لأحد بإيذائي أبداً وسأستعين بالرحمن ثم أتحفظ في علاقتي بالشباب ولن أمنح أحداً ثقة دون التأكد أنه يستحقها وسأراجع موقفي منه لأتأكد هل حافظ على ثقتي أم لا؟

احرصي على تمثيل الثقة بالنفس والهدوء وستصبح حقيقة وعندما تتكلمين؛ ارخي ملامح وجهك وارجعي كتفيك للخلف وضعي قدميك بثبات على الأرض ولا تجلسي على حافة الكرسي بل اجلسي بإرتياح وابتسمي؛ فكل ذلك يُهديء الجسم وعندما تحسّنين بالخوف اغلقي فمك وتنفسي بهدوء من الأنف فقط وستحسّنين بالهدوء والطمأنينة..

وتوقفي عن ترديد الكلام المسموم لنفسك مثل انا خائفة ومُحِبطة وما ذكرته وقولي: سأتعلم مهارات التعامل مع الناس بلا تعجل، وسأفرح بأي تقدم وسأكافئ نفسي ولن أقسو على نفسي ثانية..

وتذكري أن الجميع لديه عيوب وهذا لا يعني الاستسلام لعيوبنا بل نواجهها باعتدال وبلا قسوة على النفس..

وأثق بنجاحك في الانتصار على المخاوف وطرد المشاعر السلبية فهي سموم تسرق الطاقات.

وفقك ربي وأسعدك.

العيب في أم في الناس؟

كُتبت بنت

أشعر أنني لا أستطيع التعامل مع الناس مُطلقاً لا أعرف كيف أحافظ على اصحابي، وحتى اخوتي لا أعرف كيف أتعامل معهم.

أنا أعيش في مشاكل طوال الوقت، مع الأسف، أنا من النوع الذي أقل شئ يفرحه وأقل شئ يُحزنه، كثيراً تحدث مشاكل بيني وبين أصحابي وأسرتي خلافات لا أعرف هل أنا على صواب أم مُخطئه، فلا يوجد لدي من أثق به وأحكي له ويُفيدني

كثيراً أحس بالوحدة وأنا مع اصحابي ومع أسرتي، أعرف أن كلامي ليس مُرتباً ولكن هكذا أشعر وأتعب من الجميع ولا أعرف هل العيب بي أم بالناس؟

قلت لها

هوني على نفسك ولا داع للقسوة على النفس؛ ومن الجميل أن تفرحي بأقل شيء زادك الرحمن من الفرح دوماً، ومن السيء أن تحزني لأقل شيء فهو ما نُطلق عليه الحساسية الزائدة وهي مُؤلمة لأنها تسرق طاقات الانسان وتجعله يحزن على ما لا يستحق وتُبدد طاقاته وتجعل الناس يبتعدون عنه فلا أحد لديه الرغبة ولا القدرة للتعامل مع من يُضايقهم أبسط الأمور فالحياة تَضغط

بقوة على الجميع والكل يحب من يتعامل بمرونة ولا يرهق الناس بالحزن لأتفه الأسباب.

وجَميعنا نُحس بالوحدة أحياناً حتى مع الأهل والأصحاب لاختلاف الاهتمامات ولأننا مشغولون بما يُؤلنا بأكثر مما ينبغي ولا نَتَهزُ فُرصة التواجد مع الآخرين لأخذ استراحة نفسية والتشاغل عما يُؤلنا لنحسن مَعنوياتنا..

أما من يشعر بالوحدة دائماً مع الناس فهو مشغول بأكثر مما يجب بمشاكله ولا يسمح لنفسه باستراحة نفسية للتواصل مع الناس بعيداً عما يشغله وعن اهتماماته وهي وسيلة مضمونة للخروج من دوائر التفكير الزائد بما ينقصنا أو توقع أن نكون ومشاغلنا «محور» اهتمام الناس؛ وهذا غير واقعي ويسبب الحزن والتعب النفسي لمن يفكر به.

ولا يجب أن نحكي - كل - ما نريد لشخص واحد مهما بلغت ثققتنا به؛ فالأفضل تقسيم ما نريد على البعض من الأصدقاء والأهل والاحتفاظ بهم أسرارنا لأنفسنا.

وسعي اهتماماتك بالحياة وابتسمي لنفسك ولا تتوقعي الكثير من الناس لترتاحي نفسياً ومآرسي الرياضة لتقليل التوتر الذي يحاصرنا جميعاً.

وفقك ربي وأسعدك.

الندم لا يتركني

كتبت بنت

أولا أشكرك على الحلول الجميلة، وأنا دائما عندي هدف وأريد تحقيقه وهو أن أصبح ناجحة ومتميزة، وأسعى للتفوق دائما، والتحقت بكلية وكان حلمي أن اصبح أستاذة بها ومر عامين ولم احصل على تقدير يؤهلني لتحقيق حلمي وهذا بسبب ظروف كثيرة مثل تجارب فاشلة وتعريف على أشخاص يُعرقلون نجاحي.. والآن تحسنت الظروف وعندي طاقة ان أصبح أفضل في العامين المُتبقين، ولكن الندم لا يتركني على السنتين الذين مضوا وحلمي الذي ضاع معها، ولا أعرف كيف أتخلص من الندم؟

قلت لها

شكرا لك، الندم لن يتركك أنت التي ستقومين بطرده خارج حياتك؛ كلما زارك الندم سأرعي بالقول لنفسك: سأتعلم مما حدث ولن أكرره وهذا التعلم خبرة ومكسب سيعوضني عن الخسارة بإذن الرحمن وسارعي بالانشغال بأي عمل يفيدك دينا أو دنويا..

اكتبي الأخطاء التي وقعت بها؛ كعدم تأكدك من جدارة من تعرفت عليهم بصدافتك والسماح لهم بعرقلتك عن النجاح، وقومي بقراءتها من وقت لآخر ليس لتندمي بالطبع ولكن لتتذكرينها

حتى لا تكررئنها سهواً وتتبهي لبداية الخطأ فتتراجعين لو كنت
تفعلينه كثيراً .

واكتبى أحلامك حتى لا تتسئنها واهتمى أن تتسع لتحسئن كل
جوانب حئاتك ومنها النواحي الءىنية والنفسية والمظهر والصحة
والعلاقات الأسرية والصداقات والهواىات ولا تقتصرى على العمل فقط .
استفئدى من طاقاتك ولا تُهدرى أى منها فى نءم يؤلم وئنهك
واسعءى نَفْسك بالإنجازات والنجاحات كما أءعو لك من قلبى .

وفقك ربى وأسعءك



أبي وأمي والتوتر

كتب شاب

أعيش في حالة توتر عصبي مُستمر بسبب عصبية أمي وأبي، المشكلة أنني طوال الوقت أقوم بهزرجلي، وأمسك ورقة واقطعها إلى أجزاء وحتى لو كان البيت في حالة هدوء أجد نفسي أفعل ذلك وأفكر كثيراً جداً حتى أصاب بالصداع، ولا أعرف كيف أعيش حياتي، وما أفعله يجعل وزني ينقص دائماً، كما أن ثقتي بنفسي تقل أيضاً.. هل لديك حلاً لي؟

قلت له

أوجعتني رسالتك ودعوت لك من قلبي بالانتصار على مُعاناتك والتعلم منها؛ تذكر والدتك ووالدك - جزء - فقط من حياتك، وعصبيتها - جزء - فقط من علاقتك بهم، وهما يحبانك ولكن لديهما ضغوط ومشاكل ولم يتعلمان التعامل الايجابي معها ولست مسؤلاً عن ذلك أبداً..

تعلم تجنب ما تعلم بالخبرة معهما أنه يُثير عصبيتهما الزائدة حتى لو كانت أمور تافهة من وجهة نظرك؛ تجنب ذلك ليس من باب الخوف بل من الذكاء الذي يدفعك لتقليل ما يُضايقك بالحياة، وتوقف عن رؤية عصبيتهما كارثة بشعة لا يمكن

احتمالها حتى لا تؤذ نفسك؛ فلن تستطيع تغيير عصبيتهما ولكنك
«تستطيع» تغيير رد فعلك على عصبيتهما ..

تعامل معها كمرض وتجنب العدوى أي أن تصبح عصبياً
وتدرب على الاسترخاء؛ وأسهل تمرين الاستلقاء على الظهر بدون
وسادة واغماض العينين والتركيز على التنفس من الأنف فقط
لمدة دقائق وتكرار ذلك ما استطعت وبإمكانك فعله وأنت جالساً
على كرسي مع وضع اليدين على الرجلين.

لا تخبر الأصدقاء بمشكلتك؛ فأغلب النصائح ضارة وأحياناً
يقومون بالتحريض ضد الأهل ولو دون تعمد .

مارس الرياضة - ما استطعت- فهي تحسن المزاج وترفع
المعنويات ..

وعندما تحس بهز رجلك اوقفها بهدوء وابتسم لتزرع الثقة
بنفسك وتنفس بعمق لتهديء نفسك وقل بسرك: أنا هاديء
ومطمئن، وستعتاد ذلك وتذكر التوقف عن المبالغة لتستمع بحياتك،
واقراً الرد كثيراً وكلما تضايقت واشغل أوقاتك بما يفيدك .

وفقك ربي وأسعدك .



كيف أبدأ النجاح؟

كتبت بنت

أنا لا تعجبني تصرفاتي ولا حياتي، عندي طموح كبير جداً وأهداف كثيرة ولكن المشكلة أنني لا أحقق منها أي شئ، كلها كلمات على الورق وليس أكثر من ذلك.

أتمنى أن أبدأ وان أحقق احلامي، وأريد ان أعرف من أين أبدأ؟ وكيف يُمكن تغيير أي سلوك لا أرضى عنه في شخصيتي؟ أريد أن أعرف كيف أكون انسانه ناجحة؟ أرجو الرد ..

قلت لها

أحييك لرغبتك بالنجاح وتغيير ما ترفضين من تصرفاتك؛ فالأهداف تبقى مجرد كلمات حتى نسعى بجدية ومثابرة بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع لتحويلها لحقائق تُتير حياتنا ومن المهم تجزئة الأهداف وتقسيمها على مراحل وأن نمنح أنفسنا وقتاً كافياً لتحقيق كل هدف وأن يكون الوقت واقعياً فلو كان قصيراً سيصيبنا بالاحباط لأننا لن نتمكن من الإنجاز، ولو كان أطول مما ينبغي سنشعر بالكسل والملل.

وتذكري أهمية كتابة الأهداف وقراءتها يومياً لتجديد الحماس ومنع التكاثر، مع تجنب من يحبون الاحباط ويصدرونه للناس ولا

نُحاول تغييرهم فالأسهل جذبنا للاحباط وحتى تكوني ناجحة اکتبي ما تُريدين تحقيقه وتُخيلي سعادتك عند نجاحك في تحويله لواقع جميل «ينير» عمرك كله، وقولي استحق منح نفسي النجاح.

اهتمي بتنظيم الوقت فهو صديق جيد للناجحين وواقفي بعثرته فيما لا يهم.

حتى تُغيري سلوكاً ترفضينه تذكرني أنك «تستطيعين» التخلص منه متى ربطت بينه وبين الخسارة والألم وبين السلوك الأفضل والسعادة والنجاح.

توقفي عن القول أنا لا أعجبنی؛ فهذا كلام سلبي يقلل من تقديرک لنفسک وتقدير النفس المعتدل من مفاتيح النجاح والسعادة أيضاً، وقولي: سأصنع حياة تعجبني لأنني أستحقها ولن أراجع أبداً.

وفقك ربي وأسعدك.



يأس وضغوط

كتبت بنت

أنا أتعب بسرعة عند أي موقف لا أحبه وأحس أن حياتي توقفت وأن «نفسي» قصير جداً وأياس سريعاً ..

أتمنى أن أغير مع أنني والحمد لله ألجأ إلى الله ولكني أعاني من كثرة الضغوط وأمور أخرى أوصلتني لهذه الحالة..

قلت لها

احترم ارسالك لمشكلتك وهو ما يدل على رفضك لما تفعلينه..

كلنا نتعب عندما نبذل الجهد لنحصل على ما نريده وما «يهون» علينا التعب ويجعلنا نتقبله «برضا» هو تذكرنا للمكاسب التي سنحصل عليها بعد بذل الجهود والاستعانة قبلها بالرحمن بالطبع وتذكر الخسائر والندم والمرارة التي سنشعر بها إذا تكاسلنا ولم نفعل ما يجب علينا فعله..

ندفع الكثير من المال لشراء شيئاً نحبه ونبذل الجهد الكثير لننجح فلا بديل والنجاح غال ويستحق التعب..

بامكاننا الحصول على استراحات نفسية وجسدية لتجديد الطاقات والتخلص من التعب،

ومن يتعب عند بذل أقل مجهود هو إنسان لا يستريح أو يهزم
نفسه «بتوقع» الاستمتاع بإنجاز بلا تعب أو يستسلم للضغوط التي
تُحاصرنا جميعاً بلا انقطاع ويسمح لعقله «بِخيانته» بتوهم أن كل
شيء مُتعب ولا يُطاق ويدفع الثمن ويتألم وحده..

اعيدي قراءتك للحياة فهي لا تُهدي كنوزها مجاناً أبداً،
وتمنحها لمن «يثابر» بحب وبرضا وبحماس يتجدد ليُجعل حياته
جميلة وناجحة «ليتنفس» الفرح بإنجازاته لتزيد ولا تقل أبداً..

وفقك ربي وأسعدك



أين الحل؟

كتب شاب

التقدير والرضا عن نفسي ضاعا من عندي تماماً.. هل لديك حل؟

قلت له

تقدير النفس مهم للصحة النفسية فلن يتمتع بها أحد من دونه أبداً؛ ومهم جداً أن يكون صحيحاً فلا يخدع الإنسان نفسه فيتصور أنه رائع بما يكفي ولا يحتاج لتحسين تفاصيل حياته، فمن يفعل ذلك يتراجع كثيراً، فجميعنا «نحتاج» لنكون أفضل فنقلل -قدر الاستطاعة من عيوبنا ونزيد بلطف وبتدرج من مزاينا ونحتفل بذلك..

ومن يهزم نفسه ولا يقدرها حق قدرها ويركز طوال الوقت على عيوبه وما ينقصه يؤذي نفسه ويضعف طاقاته ويضيع عمره في أوجاع مُتلاحقة وتقل إنجازاته بالطبع فيتألم ويدخل بدوائر مُتعبة تؤلمه كثيراً..

والاعتدال هو الحل وخير الأمور الوسط..

والرضا عن النفس لا بد أن يرتبط بالثبات على المبادئ وبرعاية الأحلام والأهداف والمثابرة لتحويلها لواقع يُنير حياة

صاحبها بتدرج ودون تعجل أو قسوة على النفس إذا تأخر لأي سبب والنهوض للمتابعة أولاً بأول وعدم السماح بأي تبريرات للتراجع حتى لا يصبح عادة تسرق النجاح والسعادة..

وفتك ربي وأسعدك



أتوقع الاهتمام وتعبت

كتبت بنت

أتوقع ممن أتعامل معهم أن يُعاملوننى بِالْمَثَلِ وَأَنْ يَهْتَمُوا
بِأَخْبَارِي وَيَتَذَكَّرُونَنِي وَلَوْ بِرِسَالَةٍ أَوْ كَيْفِ حَالِكِ أَوْ تَحِيَّةِ الصَّبَاحِ..
ولكنني لا أجد ذلك؛ وعندئذ أرد بالإبتعاد بصمت لأنني
عندما أعاتبهم يتضايقون وأحس أن قلبي قاس، أنا تعبت من
العتاب ومن توقع الاهتمام ممن أحبهم.

قلت لها

التوقع مسؤولية كل متوقع؛ فكل ما نتوقعه ترجمة لرغباتنا
واهتماماتنا وغالبا ما يخالف الواقع..

الواقع يؤكد أن كل إنسان يتصرف وفقا لتربيته ولشخصيته
واهتماماته وأولوياته بالحياة ورغباته وليس كرد فعل لما يفعله
غيره، وعندما نتعامل مع البعض باهتمام ولا نجد منهم الاهتمام
أمامنا خيارات:

الأول؛ العتاب وغالبا ما يفسد العلاقة خاصة إذا قيل بحدة أو
تكرر أو كان لأسباب غير واقعية أو لعدم تقديره ظروف الآخرين..

الخيار الثاني؛ الخِصام وإنهاء التّعامل وعيب هذا الاختيار
أننا «نضيق» حياتنا وسُرّعانا ما سنشعر بالوحدة لتناقص من
نتعامل معهم ، كما سيّشاع عننا أننا نتعامل بحدة وربما بتسرّع أو
بِقسوة مع الناس مما يجعلهم لا يُرحبون بالتعامل معنا ..

ونصل للاختيار الثالث والأخير؛ ويتلخص بتقليل الاهتمام
بهم مع عدم اخبارهم أو عتابهم وعدم مُخاصمتهم، وتوسيع
الحياة وعدم جعلهم في أولوياتنا - دون مرارة- وتحسين تفاصيل
حياتنا لأننا نستحق ذلك ..

وهو الاختيار الذي أفضله .. فعندما نُحب أنفسنا ونُجيد
الاهتمام بها نحس بالقوة النفسية ويقل اهتمامنا بالآخرين وعندئذ
نحصل على أفضل تعامل دون أية تنازلات والعكس صحيح ..

وفقك ربي وأسعدك



ندم ومكابرة

كتبت بنت

أنا شخصية مزاجية جداً ولا أحب هذه الصفة، ودائماً أحس انه ليس من حقي الفوز بأي شئ، وأحب أن أشعر باهتمام من تعامل معهم، وأحياناً لا أحب هذا الاهتمام، وفي إوقات أحس أنني لا أطيق احداً، وأحياناً أتكلم مع أمي بطريقة غير لائقة ولكنني أراجع وأندم، وعندما أخطئ أظل أكابر ولا اعترف بخطئ لأحد ولكنني اعترف لنفسي، ولا أحس أن لي هدف وكثيراً أتساءل عن الهدف من وجودي إذا لم أترك أثراً بالحياة..

قلت لها

رائع جداً اهتمامك بترك أثر بالمجتمع وأحبيك بشدة، وأهمس بكل الود والاحترام لابد أن يسبق ذلك التدريب على السيطرة على المزاجية؛ فمن يترك نفسه لسيطرة تقلبات المزاج يؤذي نفسه ولا يتمكن من الفوز بالنجاح الذي يستحقه..

ومن يضع الفوز باهتمام الناس من أهدافه يخسر كثيراً ويبدد عمره فالأهم أن تفعلي ما يرضيك ويفيدك.

وعندما تتحدثين مع والدتك بصورة سيئة تخسرين دينياً ودنيوياً؛ دينياً قيل أن التجهم أي - التكشير- في وجه أحد الوالدين من العقوق والعقوق من الكبائر ويعاقب فاعله في الدنيا والآخرة.

دنيوياً ستفقدن اهتمامها وحنانها وستجعلين نفسك -يتيمة-
وأملك على قيد الحياة وستتدمين كثيراً بعد وفاتها كما يحدث في
مثل حالتك .

وجميعنا نُخطيء ومن يحب نفسه لا يُكابِر ويعتذر بلطف لمن
أخطأ في حقه وهذا يَضيِف إليه ويعد دليلاً على قوة شخصيته
والعكس صحيح ..

أهم هدف للإنسان أن يكون واعياً بقيمة عمره فلا يُبدده في
صراعات أو اهتمامات تَخصم منه ثم يَسعى لتحسين كل جوانب
حياته بتدرج ورفق ويكافئ نفسه عندما يتحسن وإذا تراجع لا
يُبرر التراجع ويُسارع بالعودة لصنع حياة افضل يَسْتحقها .

وفقك ربي وأسعدك



أصحابي يكذبون

كتب شاب

أحس بالملل لكثرة ما أجدهُ من أصحابي؛ فهم يكذبون كثيراً ولا أستطيع أن أثبت لهم أكاذيبهم..

قلت له

ليس طبيعياً أن يكون كل أصحابك كذابين؛ فاعلمك تبالغ لشعورك بالضيق من الكذب وهو أسوء عيب ويخصم الكثير ممن يختاره وحتى تتجنب الكذب والكذابين، لا تتعجل بمنح ثقتك ولا تتسرع بصداقتك لأحد وامنح نفسك الوقت الكافي لتتأكد من حسن أخلاقه ومن وجود صفات مشتركة بينكما أهمها الصدق وكرهية الكذب..

ولا تحاول اثبات كذب أحد؛ إذا تأكدت من كذبه؛ فماذا ستكسب عند اهانتته سوى عداوته وضياع أوقات غالية من عمرك في جدال ومُشاجرات.

كن أفضل صديق لنفسك وحسن علاقتك بأسرتك وبأقاربك واختر بعضاً منهم أصدقاء لك؛ على الأقل تعرف عنهم الكثير ويعرفونك جيداً، ولا تُبالغ بأهمية الأصدقاء في حياتك فهم مجرد جزء منها واهتم بتحسين كل جوانب حياتك.

وفقك ربي وأسعدك

هل أصرخ؟

كتبت بنت

كيف أَدافع عن نفسي دون أن أجرح مَشاعر من اتعامل معهم؟ لأنني أخاف كثيراً على مَشاعر كل الناس وأخاف أحياناً أن يتسببوا بإيلامي بكلامهم، ولا أعرف كيف يقومون بمضايقتي وكأنني لا أعني شيئاً لهم، أنا أكتفي بالتوجع وأصمت.. ولا يكون لدي الجِرة لكي أعاتبهم، فَالعتاب يُؤلمهم أيضاً..

وكثيراً أجدُ كل شئ يُؤلمني من نواحي مُتعددة وأتمنى أن أنفجر وأصرخ في الجميع..

اخبريني كيف استرد أعصابي وهل أصرخ أم أن الأفضل الصمت؟

قلت لها

لا تُبالغي بالحساسية حتى لا تُؤذي نفسك وتراجع صحتك النفسية مما يُؤثر-لا قدر الله بالطبع- على صحتك الجسدية وعلى حياتك كلها بالسلب..

تعاملي مع الناس بمرونة؛ وإذا أغضبك أحد وضحي ذلك بهدوء وبلا حدة أو عصبية وبأقل كلام ولن يُؤلمهم ذلك، ولا

تتحملني أن يُضايقك أحد؛ فلن يشعر بذلك ولن يعرف ضيقك منه وعندما يزداد ألمك وتنفجرين ستبدين أنت المخطئة بينما لو أوقفت المضايقات في البداية سترتاحين..

وعندما تكثر مشاكلنا مع الجميع يكون ذلك بسبب العصبية الزائدة أو الحساسية المفرطة والحل بالتخلص بوعي ومثابرة من هذين العييين «القاتلين» الذين يسرقان طاقاتنا وحيويتنا وصحتنا النفسية وربما الجسدية أيضا ويحرموننا من بناء علاقات ناجحة..

وللتخلص من العصبية توقفي عن المبالغة في تفسير كل ما يضايقك وكأنه كارثة لا تحتمل أو عدوان على الكرامة وقومي بعمل مساج لليدين وللأصابع ومعصمي اليدين بلطف مع إغماض العينين وتكرار ذلك يوميا وتقليل المنبهات والامتناع عن تناول المياه الغازية واستبدالها بالعصائر الطازجة، وتقليل تناول الحلوى واستبدالها بالفواكه وتحسين جميل أدعو لك به..

وفقك ربي وأسعدك



المستقبل

كتبت بنت

كيف أستطيع استغلال طاقه الجرح التي بداخلي كي اهتم
بمستقبلي وأجعل حياتي أحسن؟

قلت لها

سؤالك أكثر من رائع؛ فعندما نتعرض لجرح يكون أمامنا
اختيارات؛ أسهلها الانكار أو الاستسلام وتنفس مشاعر الضحية،
وخيار آخر السعي للانتقام وبِعثرة الطاقات واضاعة بعض من العمر..

والاختيار الأذكى استغلال طاقاتنا لصنع حياة أفضل وتوسيع
الاهتمامات وتذكر أن الأيام والشهور تمضي بأسرع مما نتخيل
وهي تُشكل أعمارنا ولا بديل لها، ثم وضع خطط - واقعية-
لتحسين كل جوانب حياتنا الدينية والنفسية والعملية والاجتماعية
والمظهر والصحة الجسدية والرشاقة بعد مواجهة النفس بأمانة
بما ينقصنا وكتابته ثم كتابة كيف سنحسن أنفسنا بتدرج وبلا
مبالغة في كل جانب من الحياة، وقراءة ذلك يوميا ونتابع أنفسنا
أسبوعيا لنرى ماذا فعلنا..

فإذا وجدنا تحسن ولو بسيط نُكافئ أنفسنا بكلام ايجابي
وتدعيم للنفس، وإذا لاحظنا تراجعنا لا نخذع أنفسنا ونعترف به
ولا نقس على النفس أيضا بل نواصل الخطط..

ونُنبه لأهمية ألا نتكلم عن خططنا مع أحد فما أكثر
المحبطين وضرورة تناسي الجروح ولا نُنشطها بالحديث عنها مع
الأخرين، ولنقل لأنفسنا: نستحق تعويض أنفسنا بأيدينا -بعد
الاستعانة بالرحمن- عن أية جروح وأوجاع بتحسين الحياة وبذا
فقط - نُذيب الجرح- ونصنع نجاحاً يُسعدنا ونستحقه وفقك
ربي وأسعدك.



الاهتمام بالناس

كُتبت بنت

أنا إنسانة أهتم بالناس كثيراً وأخاف عليهم ولكنهم يبتعدون عني وخاصة أغلي الناس فهل الأهتمام بهم غلطة؟

قلت لها

المبالغة بالاهتمام خطأ والاعتدال صواب دائماً..

فعندما تُبالغين بالاهتمام بهم تتشعلين بهم عن تحقيق ما يُفيدك في حياتك «وتتورطين» في مشاكل أنت في غنى عنها؛ فقد يتهمونك بالتطفل وبالفضول، كما تضيع أوقات «غالية» من عمرك كان يمكنك تحويل أحلامك لحقائق تُسعدك..

وبعض الناس «يخافون» من كثرة الاهتمام ويسئون الظن بمن يُبالغ بالاهتمام وآخرون يتعالون على من يُكثر الاهتمام بهم ويرونه أقل منهم وهناك من يتعامل مع كثرة الاهتمام وكأنه «حق» لهم لتمييزهم وفي كل الحالات المبالغة بالاهتمام تجعلك تخسرين والأفضل ترشيد الاهتمام ومنحه بلا مبالغة لمن «يثبت» أنه يستحق ويبادلك الاهتمام..

أما المُقربين منك فلا تُبالغي بالاهتمام بهم حتى لا يزهدوا
باهتمامك أو يَرونه «حصاراً» لهم وتعاملي مع الاهتمام كما تَفعلين
مع النقود؛ فلا تُتفقينها إلا بحساب ولا تُلقين بها على الأرض
أبداً..

اهتمي بتحسين حياتك وتذكري الناس جزء فقط من حياتك
وكلما انشغلت بما يفيدك قل اهتمامك بالناس وتحسنت علاقاتك
بهم والعكس صحيح..

وفقك ربي وأسعدك



الدنيا ضدي

كتب شاب

أشعر باختناق وضيق من كل شئ والإكتئاب يُسيطر على دائماً وأحس أن الحياة السعيدة ليست ملكاً لكل البشر ولكن للقلّة فقط، والباقي نصيبهم الإكتئاب والشعور بالاختناق مثلي من كل شئ

أحس أن الجميع يقسون علي، لماذا كل البشر لا يشعرون أبداً وفي النهاية أصبح انا المخطئ لأنني أعاملهم بطيبة.. لماذا كل البشر سيئون؟ الجميع يقسو ويظلم وكأنه أمر عادي، لماذا؟

لا أعرف كيف اتعامل مع أهلي ولا مع أصحابي، ولا مع مَنْ لم تُقدر حبي لها ولا الجميع.

وعندما لا يُعجبني حالي وأقول لماذا كل ذلك، لا بد أن أغير أحوالي، أجد من «ينكد» علي ويملأني غمًا وهمًا، حتى وصلت لليأس التام وكل الأفكار التي في عقلي الآن تدور حول الموت وأريده ولا أعرف لماذا تأخر هكذا.. لا أريد أن أعيش مع هؤلاء الناس..

لماذا حالي أقل من أناس كثيرون؛ هم يعيشون وأنا ليس من حقي أن أعيش، كنت أتمنى ألا تكون حياتي هكذا وأن أكون إنساناً حياته جيدة وأهله طيبين ومُعاملتهم جيدة معه، كنت أتمنى

أن أجد أصحاباً يُراعونني مثلاً أراعيهم، كنت أود عندما أحب أن أحب من تستحق وليست مثلها، كنت أرغب أن تكون حياتي ومعيشتي تُساعدني وأنجح في حياتي، ومع أن الفرصة مازالت أمامي، وما زال لدي حلمي ولكن لا يوجد أي شئ يُساعدني، فدنياي كلها ضدي، ولكن ماذا أقول هناك أناس من حقها أن تعيش، وآخرون لا وهذا نصيب وقدر، الحمد لله على كل حال ولكنني كنت أتمنى..

..

قلت له

أوجعتني رسالتك كثيراً ودعوت لك من قلبي أن «تختار» هزيمة الاكتئاب وسحقه وطرده للأبد؛ فالاستسلام = انتحار بطيء وخسائر لك - وحدك- حماك ربي ومنحك القوة..

وكلنا نتعامل مع بعض البشر الذين لا يشعرون ويختارون الأنانية وأماننا اختيارات:

الإصطدام بهم والدخول في صراعات تؤلنا وتتهكنا أو محاولة تغييرهم وسنتألم ونهدر طاقاتنا..

أو الاستسلام للألم وترديد عبارات سلبية وسنتألم - وحدنا- وسيواصلون حياتهم..

أما الاختيار الأفضل فهو تجاهلهم وتمثيل نسيانهم والتشاغل بما يفيدنا دينياً ودنيوياً وهو الاختيار - الوحيد - الذي لا نخسر بسببه أو نتألم فيه بعد طرد «توهم» أننا لا نستطيع والتوقف عن خيانة أنفسنا بالانشغال بمن لا يهتمون بأمرنا..

والسعادة لا نجدُها بل «نصنعها» بالاستعانة بالرحمن ثم تذكر أي نعم لدينا- وإن قلت- والفرح بها فالفرح بالنعم وشكرها يُوسع الحياة ويُضاعف قدراتنا على مواجهة ما نكره «بثبات» وقوة نفسية وإيمانية والعكس صحيح..

كما أن الطيبة لا تعني التنازل عن الحقوق أو القبول بقسوة أو ظلم أبداً بل تعني نقاء القلب وتمني الخير للجميع ومُساعدة من يُمكننا مُساعدته مع القدرة على انتزاع حُقوقنا والدفاع عنها بقوة ورفض أي اعتداء بحزم ومُثابرة وبيقين أن الرحمن يُساعد من يرفضون الظلم ويمنحهم القوة..

وعندما نشكو من «كل» ما نعرف هذا يدل على أننا إما نبالغ في توقعاتنا من الناس ونتناسى أن الجميع لديه ضغوطه ومشاكله ولن يجعلنا أحد رقم ١ في حياته أو أننا نُعاني من اجهاد نفسي ونكون مثل سلك الكهرباء بدون غطاء حيث تعمل الشرارات بمجرد اقترابه من أي شيء، أو أننا مررنا بأوقات صعبة جعلتنا نتعامل مع الجميع بغضب ونفاذ صبر وبالطبع لن يتحملوننا فالجميع لديه ما يؤلمه ولا أحد لديه الطاقة أو الرغبة لتحمل المزيد.

عندما تُريد التَّغيير للأحسن لا تتوقع أن من حولك سيُساعدونك
أو تتوقف المُضايقات فهذه حياتك وحدك وأنت - المُستفيد - من
نجاح التَّغيير والعكس صحيح، تَجاهلهم ولا تهزم نفسك

ولا تنتظر لحياة غيرك فلا تعرف عنه إلا الظاهر أو ما يريد
إخبار الناس به، ولا تُقارن حياتك باحد فَتزرع الحَسرة بِقلبك
وتَخون نفسك؛ اِعمل يَومياً أفضل ما يُمكنك وسيُساعدك الرحمن
بأجمل وأفضل وأوسع مما تحلم..

لا يوجد إنسان وجد كل ما يَتمناه أو أكثر ما يُحبه في حياته؛
فنحن نَحيا في الدنيا ولسنا بِالجنة..

حسن عِلاقتك بالناس تَدريجياً، ولا تهتم بِهم كثيراً فهم -
مُجرد - جزء من حياتك واهتم بِتحسين كل جوانب حياتك ولا
تقل أبداً الكلام سَهلاً والتتفيذ صعب فلا يُوجد بِالحياة أمر
يَستحق نُنفذه بِسهولة؛ فالتتفيذ يَتطلب جهد ومُقاومة للنفس
المُهلكة ويَقين بأن عدم التتفيذ = ضياع وانتحار بَطيء وخَسائر
بَشعة والعكس صحيح..

لا أحد ينجح وهو يتوقف عند مضايقات الناس؛ فالناجحون
يتجاهلوننا بعد أن يتأكدوا أنهم لا يفعلون ما يحرض الناس عليهم
ولو دون قصد..

اكتب لنفسك تجاربك مع الناس ومع من أحببت لتتعلم من
أخطائك وكننا نُخطيء والذكي من يتعلم ولا يُكررها وهذا مكسب
«يعوضك» وجع التجربة ويحميك من تكرار المعاناة منه مُستقبلاً..

اقرأ الرد كثيراً واختر «النجاة» وصنع حياة أفضل تستحقها
وأدعو لك بها فلا تخذل نفسك أبداً..

وفقك ربي وأسعدك.



يحبطوننا

كتبت بنت

كيف يَسْتَطِيع الإنسان التعامل مع الأشخاص المُحبطة مثل
المدير أو الزملاء؟

قلت لها

ما أكثر من يُحاولون إحباطنا بِالعمل وبِكل مَكَان..
وأمامنا - دوماً- اختيارات:

الاستسلام لهم والسماح لهم بِاستنزافنا والقضاء على
أحلامنا بِحياة أفضل نَسْتَحِقُّهَا

أو الدخول فِي صِرَاعَاتٍ مَعَهُمْ لِإثبات أننا على حق وسنهدر
طَاقَاتنا وأعمارنا فيما يَضُرُّنا

أو مُحاولَة تَغْيِيرَهُمْ وَلن نَنجَح- فقد اختاروا- تَصْدِيرِ الاحباط
ولن يَتَرَجَعُوا وَالْأَسْهَلُ جَذْبنا لِلْأَسْفَل مَعَهُمْ..

والاختيار الأخير هو تَجَاهلُهُمْ وَعَدَمِ السَّمَاحِ لَهُمْ بِتَكْدِيرِنا
وَشُكْرِ الرَّحْمَنِ لِأَنَّنا لَسْنَا مِثْلَهُمْ وَنَتَشَاغَلُ عَنْهُمْ بِمَا يُفِيدُنَا وَنَقُومُ
بِتَمَثِيلِ أَننا لا نَتَأَثَرُ بِهِمْ حَتَّى يَتَحَوَّلَ إِلَى حَقِيقَة وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ أَوْ
عَلَى الْأَقْل سَيَقِلُّ تَأَثَرُنَا بِهِمْ..

ومهم ألا نحكي عنهم للزملاء حتى لا يتقل بعضهم شكوانا منهم ولو بحسن نية فنتعقد الأمور كما أن الكلام عنهم «ينشط» ضيقنا منهم ويضيع أوقاتنا والأذكى استغلال أعمارنا فيما يجعلنا أفضل على كل المستويات أليس كذلك؟

ولا تنسى أهمية ألا يبدو على وجهك الضيق منهم وسارعي بإرخاء ملامح وجهك عند رؤيتهم؛ وستفوزين بتهدئة سريعة لنفسك أولاً ثم لن يبدو عليك رفضك النفسي لهم ولن تُحرضينهم على التماذي بإحباطك واحرصي على مُجاملتهم من وقت لآخر بلا مبالغة بالطبع خاصة في المناسبات الخاصة بهم وفي الأعياد «لكسر» حالة التحفز ضدك -إن وجدت- ولتقليل رغبتهم بإحباطك مع محطة أن البعض يشعر بالإحباط ويصدره للآخرين ربما دون وعي حتى لا يكون وحده المُحبط وآخرون لا يُحبون تشجيع أحد وثقي أنك «وحدك» المسئولة عن حياتك وعن تحفيزك للنجاح فلا تتوقعينه ولا تنتظرينه من أحد؛ خاصة من زملاء العمل أو المديرين ولا تفعلي ذلك مع أحد بالطبع..

وفقك ربي وأسعدك



صحة نفسية

كتب شاب

كيف أحافظ على صحتي النفسية ولا أؤذي نفسي؛ أنا أحس أنني لا أعرف ما الذي يضرني وما الذي يؤذي نفسي وما الذي يقويني نفسياً مع الأسف..

قلت له

سؤالك رائع وجميل جداً..

والاجابة أنك ستعرف ما «يؤلك» نفسياً من أفكار عندما «تزورك» وتسمح لها «بالإقامة» في عقلك كالأحباط أو القلق أو التوتر أو الاحساس بالشفقة على النفس أو الغضب الشديد أو الخوف وغير ذلك من أفكار «تقتحم» عقولنا جميعاً ومهم «التنبه» ألا نسمح لها بالسيطرة على اعمارنا ما استطعنا بالطبع..

وهناك بعض الأشخاص الذين «يضايقوننا» ويؤثرون بالسلب على صحتنا النفسية ومنهم من لا نستطيع تجنب التعامل معهم فمن المهم وضع حواجز «نفسية» لحماية النفس منهم أي عدم التركيز على تصرفاتهم والتوقف عن الاهتمام بهم ولو بتمثيل ذلك وستنجح في تقليل الضرر منهم بعد فترة وهذا مكسب جيد يجب الحرص على اكتسابه والمثابرة على التدريب عليه حتى تفوز به.

أما من نستطيع الابتعاد عنهم فيجب المُسارعة بطردهم من حياتنا مع التّدريب على «تجاهل» المُضايقات العابرة مثل ما يحدث في المُواصلات أو من نتعامل معهم في أثناء اليوم ولا نراهم ثانية فمن الأفضل عدم الاهتمام بهم وألا نَحكي عنهم بعد تركنا لهم حتّى لا نُضايق أنفسنا مُجدداً «والاحتفال» بأننا لن نراهم ثانية

ومَا يَقوي الصّحة النّفسية القُرب من الرحمن وطأعته ما استطعنا وتهدئة النّفس عند القلق وزيادة رَصيدنا من النّجاح الديني والدُنوي والتّعامل «بِلطف» مع النّفس ومع المُقربين والتّرفيه المُباح عن النّفس ومُمارسة الهوايات والكلام مع مَنْ نرتاح لهم وحُسن تَقدير النّفس بمُضاعفة المزايا والاحتفال بها وشُكر الرحمن عليها والتّنبه للعيوب والسّعي لتقليلها بهدوء وبتدرج.

وفقك ربي وأسعدك



كيف أتكلم مع الناس؟

كتبت بنت

أستاذة نَجلاء .. بعد التَّحِيَّة كَيْف يَسْتَطِيع الإنسان التَّغلب على فَقْد التَّوَاصُل مع الآخرين؟ .. كَيْف يَسْتَطِيع بِنَاء عِلاَقَات قَوِيَّة بِأَفْرَاد أُسْرَتِهِ؟ و أن يَصْنَع لِنَفْسِهِ صَدَاقَات حَقِيقِيَّة .. فِي حِين أن هَذَا الشَّخْص لا يَجِد غالباً مَوْضوعات للحديث فِيهَا مع من حَوْلَهُ ..

قلت لها

أهلاً بِكَ ومن المهم جداً إِجَادَةُ التَّوَاصُل مَعَ النَّاسِ وَخَاصَّةً أَفْرَادَ الأُسْرَةِ لِحِمَايَةِ الإنسان من الفَرَاغ العَاطْفِي وِلملئِ أَوْقَاتِهِ بِالرِّضَا «الجَمِيل» عَن حَيَاتِهِ الاجْتِمَاعِيَّة أَيْضاً ..

ولا يَهْم من يَبْدَأ بالحديث أو من يَخْتار مَوْضوعات الحديث فَبِالامْكَان المُشَارَكَةُ فِي الحديث بِكَلِمَات قَلِيلَةٍ وَبِلا سَيِّطْرَةٍ عَلى الحِوَارِ وَيُمْكِن البَدْءُ بِنِقَاطِ الاتِّقَاقِ وَبِبَعْضِ المُجَامَلَاتِ فَهِيَ «تَقْرِب» المُسَافَاتِ بَيْنَ النَّاسِ دُونَ مُبَالَغَةٍ حَتَّى لا نَحْصِد نَتَاجِ سَيِّئَةٍ.

مع الابتسام أثناء التَّعَامُلِ مَعَهُمْ وَارخَاءِ الكَتْفَيْنِ وَالجُلُوسِ بِاعتِدَالٍ وَمد البَطْنِ قَلِيلًا لِلأَمَامِ فَهَذَا الوَضْعُ يُحَسِّنُ التَّنَفُّسَ وَيجْعَلُكَ أَقْلَ تَوَتْرًا وَيَمْنَحُكَ الثِّقَةَ بِالنَّفْسِ وَالهُدُوءَ عِنْدَ الكَلَامِ مَعَ

«التدرج» في الانفتاح على الناس والبدء بالأسرة واطهار مشاعرك اللطيفة نحوهم ومشاركتهم بعض اهتماماتهم التي تتوافق مع اهتماماتك بالطبع وطرد الحساسية الزائدة فهي عيب -قاتل- وبشع فلا تُفسري أي رَفْضٍ لكلامك أو لرأيك على أنه عُدوان على كرامتك أو تَقْلِيلٍ من شأنك فهو مجرد اختلاف في الرأي وليس إهانة أو جرحًا لك.

مارسي هواياتك ومارسي الرياضة البدنية وستجدين على اليوتيوب الكثير من الفيديوهات واختاري ما يناسبك منها للاستمتاع بها ولإسعاد نفسك وابتسمي للحياة لترد عليك بالأجمل كما أدعو لك.



غضب

كُتبت بنت

كَيْفَ يَتَحَكَّمُ أَيُّ إِنْسَانٍ فِي نَوْبَاتِ الْغَضَبِ الَّتِي يَتَعَرَّضُ لَهَا؟

قلت لها

نوبات الغضب هي «تراكم» لغضب كثير من شخص معين أو من أشخاص أو من موقف أو مواقف كثيرة «والاحتفاظ» بها يؤذي الانسان جداً نفسياً وصحياً؛ فمن يكثر غضبه أكثر عرضة للنوبات القلبية - حفظك ربي- كما أنه أكثر عرضة للانفجار في مواقف لا تحتمل الانفجار مما يجعله يفقد الكثير من علاقاته الانسانية، كما قد يجعل الناس يعتادون على غضبه ويفقدون الرغبة في تهدئته وهو أسوأ ما يمكن أن يحدث.

وللتخلص من الغضب المتراكم أفضل كتابة كل ما يغضبك من نفسك ومن الآخرين وانفردى بنفسك عندئذ ، وقد لا يمكنك الانتهاء منها في جلسة واحدة؛ فكرري الكتابة حتى تحسني ببداية التخلص من كُتل الغضب ثم اقرأها بصوت تسمعيه وحدك للتخلص من بعض الشُّحنات النفسية ثم ابدئي بطرد المبالغات -وكلنا نبالغ عند الغضب- وتخلصي من الغضب من أمور لا تستحق -وكلنا نغضب أحياناً من أشياء ومن أشخاص ليست لهم أهمية حقيقية بحياتنا..

ثم ركزي في الغضب «الأهم» واکتبي لنفسك ماذا يُمكنك فعله
حالياً لتقليله ولا تُفكري في تغيير الناس او انتظار تغيير الظروف
فَهذا لن يُساعدك أبداً بل سيزيد الأمور سوءاً ..

واکتبي خطة مُتدرجة لمواجهة ما يُغضبك ومن أهمها طرد
الحساسية الزائدة وتذكر أن أغلب «السَخافات» التي «يليقها» البعض
في وجوهنا وتغضبنا غير مقصودة أو من أناس لا نلتقي بهم كثيراً،
أما ما يُغضبك ممن تتعاملين معهم كثيراً فتأكدي أنك لا تتسبين في
مُضايقتهم لك ولو من اظهار عدم احترامك لهم أم تجاهلهم فَهذا
يجعلهم يردون بمضايقتك، مع التفريق بين من يفتقدون للتعامل
اللطيف مع الجميع ومن يفعلون ذلك معك وحدك ..

ففي الحالة الأولى لا تهتمي بهم وهذا لا ينفي أهمية ردعهم
بالطبع، وفي الثانية لا بد من معرفة لماذا يفعلون ذلك معك وحدك،
هل لأنهم يردون على مُضايقتك لهم أم أن هناك سوء تفاهم أم
لوجود خلافات أو صراعات بالعمل ..

وفي كل الحالات قللي من تعاملك معهم ولا تظهري غضبك
مهم فالبعض «يزيد» من مُضايقاته عندما يشعر بذلك.

واهتمي بتقليل تناول القهوة والشاي والامتناع عن تناول المياه
الغازية وتقليل الفيس بوك وتقليل مشاهدة الفضائيات فكل ذلك

يَزِيدُ الْعَصْبِيَّةَ وَيَجْعَلُكَ أَسْرَعَ فِي الْغَضَبِ، وَاهْتَمِي بِالِاسْتِرْخَاءِ
خِلَالَ الْيَوْمِ وَالتَّنَفُّسِ بِهَدْوٍ مِنَ الْأَنْفِ فَقَطْ مَعَ اغْلَاقِ الْفَمِّ مِنْ
وَقْتٍ لِأَخْرِ لِلتَّهْدِئَةِ

وَأخيراً تَذَكَّرِي الْمَثَلَ اللَّبْنَانِي الْجَمِيلَ: كَبْرَهَا بِتَكْبَرِ صَغَرَهَا
بِتَصْفَرِ

وَلَا تَحْكِي مَشَاكِلَكَ لِمَنْ تَحْسِنُ بَعْدَ الْكَلَامِ مِنْهُ بِزِيَادَةِ الْغَضَبِ
وَسَاعِدِي نَفْسَكَ عَلَى الْهَدْوِ وَلَوْ بِتَمَثِيلِهِ . . وَفَقِّكَ رَبِّي وَأَسْعِدْكَ .



الحياة صعبة

كتب شاب

كيف نقي انفسنا من الأمراض النفسية؟ الحياة أصبحت صعبة والضغط تزايد كثيراً..

قلت له

أتفق معك تماماً في صعوبة الحياة وفي تزايد الضغوط التي تُحاصرنا» جميعاً ولذا فنحن «مطالبون» بحماية أنفسنا من الأمراض النفسية..

ونبدأ بالاستعانة بالرحمن وألا نعجز أبداً وألا نسمح لأنفسنا بالاستسلام لقسوة الضغوط،

ثم نتذكر أن الحياة مهما طالَّت قصيرة فلا نُقصرها بالتركيز على ما يُؤلِّنا أو بترديد الكلام السلبي الذي «يُخصم» من قدراتنا على تقليل الوجد «وانتزاع» المكاسب من الضغوط باكتساب الخبرات وتقوية أنفسنا..

ونبتعد أيضاً عن التفكير فيمن يُضايقوننا بعد تركنا لهم واعتبارهم «أتربة» نزيل آثارها ونركز على تذكر ما لدينا من نعم لنشكر الرحمن عليها فالشكر يزيدُها ويحسن النفسية ويقوي الصحة الجسدية..

ثم نعمل ما يمكننا لتقسيم ما نستطيع لمواجهة ما نكره على مراحل ونزرع «الصبر» الجميل في قلوبنا وعقولنا ونَتوقف عن رؤية الضغوط «كارثة» لا تحتمل ونَتذكر أن الحياة مؤقتة وكذلك الضغوط. وهذا لا يتعرض بالطبع مع السعي لتحسين الحياة بتدرج وبلا تعجل..

ومهم تخصيص وقت يومي للترفيه وتقليل متابعة الفيس بوك لأنه أصبح مصدرًا «بشعًا» لتصدير الكآبة وقلة الحيلة ويزيد العصبية، مع أهمية الاهتمام بالصلاة بتدبير وتجديد الاستعانة بالله اللطيف بعباده وزرع حسن الظن بالرحمن وتذكر أننا المسؤولون «الوحيدون» عن حماية صحتنا النفسية والجسدية أيضا وأن ذلك سيساعدنا على أفضل تعامل ممكن مع لضغوط والعكس صحيح..

ونتجنب -أو نضع حواجز نفسية - عند صحبة من «يختارون» السلبية وتضخيم المعاناة التي تخلو منها أي حياة، وننتشغل عنها بأي شيء يفيدنا دينياً ودنياً فالفراغ «أخبث» عدو يجعلنا نُفكر في الضغوط بينما «تناسيها» ولو لفترة يُخفف منها ويمنحنا «استراحة» نحتاجها جميعاً بشدة، ولنتذكر أن مع العسر يُسرًا وسيكرمنا الرحمن بوسع عطائه بأفضل توقيت..

وفتك ربي وأسعدك وأعانك



الصديق

كتبت بنت

مَا هِيَ مَعَايِيرُ اخْتِيَارِ الصَّدِيقِ الْجَيِّدِ؟ وَكَيْفَ أَتَأَكَّدُ أَنَّهُ جَيِّدٌ
فِعْلًا بَعْدَ اخْتِيَارِهِ؟

قلت لها

سؤال مهم جداً

لنحسن اختيار الصديق يجب ألا نتسرع بالتعامل مع أي إنسان
يتعامل معنا بلطف أو يخبرنا ببعض تفاصيل حياته وكأنه صديق
فالبعض يتعامل مع الجميع كذلك وآخرون يفعلون ذلك للحصول
على الثقة وهم لا يستحقونها..

الصديق الجيد؛ لابد أن يكون أميناً ومخلصاً وصادقاً معك
ولا يخاف أن يخبرك بالحقيقة مهما كرهتها ولا يقبل لك أي
تراجع بحياتك ولو كان بسيطاً وسارع بتبنيها إليه ولا يعرفك
-فقط- عندما يحتاج إلى مساعدتك ولا يتنافس معك أيكما
الأفضل ويستمتع إليك باحترام ولا يسخر منك ولا من أحلامك
أبداً ولا يقلل من شأنك ولا يتكلم عنك بسوء حتى عند اختلافكما
ولا يفشي أسرارك عندئذ ولا حضتي إذا انتهت صداقتكما.

ومهم أن يكون كل إنسان أفضل صديق «لنفسه» فيدخر أهم
أحلامه وأسراره لنفسه ولا يخبر بها أحداً وألا يتعامل مع أي
صديق أو أي إنسان بحياته وكأنه لا يستطيع العيش دون وجوده
بحياته فهذا من أهم أسباب استبداد البعض بالآخرين في
العلاقات الإنسانية ووجع القلوب أيضاً.

مع أهمية تحسين العلاقات بالأهل والأقرباء فكثيراً ما
يكونون أفضل وأكثر الأصدقاء إخلاصاً.

وفتك ربي وحفظك



إدمان

كتب شاب

ما سبب إدمان الإنترنت والحب الدائم للتواصل مع الغرباء
وكراهيه الحياة الواقعية؟

قلت له

كما قلت وصدقت أنه إدمان وكل مُدمن «يهرب» من الواقع
بالادمان حيث «يتوهم» أنه سيكون أفضل حالاً وسيفعل ما
«يُريده» والحقيقة أنه «يضعف» نفسه بيديه ويزيد من صعوبات
مواجهة الواقع؛ وكأنه إنسان يضيق بحمل ١٠ كيلو مثلاً وبدلاً من
أن يقسم الحُمولة على حقيبتين ليسهل حملها ثم يستريح بعض
الوقت أثناء السير ليساعد نفسه ويقول لنفسه: سأصل ولو بعد
فترة وسأفرح بالانجاز أو بانتهاء المهمة..

بدلاً من ذلك يهرب من حمل ما يجب عليه حمله ويتركه ويفقده
ويخسر كثيرا فلن يحمل أحدا عنك همومك وكل ما يستطيعونه - إن
أرادوا بصدق مساعدتك - إرشادك لكيفية حملها..

والمدمن يُسرق عمره ويُبدد طاقاته وبيعثر عمره ويخون نفسه
ومُدمن الانترنت يبحث عن الغرباء وهو يعلم ان غالبيتهم مدمنون
مثله ويهربون من واقعهم وكأن الجميع في مكان ما يتناولون

المخدرات ليشعروا باسترخاء «كاذب» وفرحة مُزيفة وما أن ينتهي مفعول الإدمان يشعرون بصداً وألم وخسائر بالصحة وبالمال وقبلهم بالعمر..

أما التواصل مع الغرباء فيفعله البعض بحثاً عن الاحساس بالأمان ويتناسون أن الغرباء كثيراً ما يكونوا لطفاء لأنهم لا يهتمون بمصلحة من يحدثهم ولا يتحملون مَسْئولِيته وكل ما يريدونه هو استخدامه للتسلية أو لإرضاء الغرور في علاقات عابرة..

وكراهية الحياة الواقعية سلاح ذو حدين؛ فهي رائعة ومطلوبة عندما نسعى لتحسين مواقفنا بالحياة وفهم لماذا يضايقنا الآخرون و لماذا تتعثر أحلامنا ولا تتحول لحقائق تُتير أعمارنا -كما نستحق- وما هو دورنا في مُضايقات الآخرين لنا وفي تعثر أو تراجع أحلامنا..

وعندما نعرف ذلك ونراجع خططنا بالحياة وهل هي واقعية أم أننا نُبالغ في توقعاتنا من أنفسنا ومن الآخرين ونَتعجل النجَاح في الحياة وفي علاقات ولا نرغب «بإصلاح» أخطائنا وكُننا نُخطيء ونُصيب..

وكراهية الحياة الواقعية سيئة بل ومدمرة إذا جعلتنا نبتعد عن الواقع «ونغرق» أنفسنا بعلاقات الإنترنت وهي أشبه بالسراب الذي يَعْتقده العطشان ماءً فَمَا أسهل أن يبتعد البعض بالبلوك

أو أن يُقيم علاقات أخرى بنفس الوقت أو أن يُغرق من يُحدثه
بمجمّلات تُؤذيه وتُعطله..

وكأي إدمان لا بد من معرفة خسائره الفادحة وأضراره المميّنة
وتذكير النفس بها لتتمكن بإذن الرحمن من «القفز» بعيداً عنه
وشغل أوقاتك بما يُفيدك والعودة سريعاً للواقع وإغلاق الأبواب
أمام أي هُروب تُأني مُستقبلاً ومُضاعفة قُدراتك على التّعامل
بذكاء ومُرونة وإيجابية مع ما تكره بالواقع تمهيداً للانتصار
على معظم ما تكره والتوقف عن المُبالغة في التّوقعات وتحسين
حياتك تدريجياً والاحتفال بأي تقدم ولو كان بسيطاً وجعله بداية
لنجاحات أوسع وأفضل ومنع أي انتكاسة أو تراجع أولاً بأول لأنك
تستحق حياة جميلة «وحقيقية» ولن يصنعها غيرك بعد الاستعانة
بالرحمن بالطبع

وفقك ربي وأسعدك



أؤذي نفسي

كتبت بنت

دائماً أكره نفسي جداً وأؤنبها على أي شيء أخطيء في فعله
وقد أحرمها من أي شيء تُحبه؛ خلاصه الكلام اقوم بتأديب
نفسي وقد أؤذي نفسي والله..

قلت لها

دائماً أحذر من كراهية النفس عندما نُخطيء؛ فهي تقلل من
تقديرنا لأنفسنا وهو أوكسجين الصِّحة النفسية وبدونه نُختنق
بأيدينا والصواب كراهية الخطأ وحب النفس بعدم السماح
بتكراره ومُكافأة النفس بأي شيء نُحبه ولو بكلمات لطيفة مثل
أنا أتحسن وأنا جيد ومحترم..

وعندما نتراجع نرفض القسوة على النفس ونُسارع بتجديد
كراهية الغلط وحب النفس وعدم تكراره وتأديب النفس جميل
ومطلوب شرط عدم القسوة والبُعد عن الإيذاء ومهم أيضاً
مُكافأة النفس..

توقفي عن إيذاء نفسك وامنحي نفسك فرصاً جميلة
تستحقينها حياة أجمل أَدعوك بها فلا تَخذي نفسك ثانية
واقرئي هذا الرد كثيراً وكلما فَكرت في إيلام نفسك وكفى ما

يُحيط بنا من بشر يُضايقوننا عمداً أو دون قصد، وتذكري النفس
اللوامة جميلة وهي تلوم لتعود للصواب وليست نفساً مهلكة تُؤذي
وتُضر..

وفتك ربي وأسعدك وحماك



رضا عن النفس

كتبت بنت

أتمنى أن تُرشحي لي كتاباً يجعلني راضية عن حياتي وعن نفسي..

قلت لها

أحيي واحترم جداً رغبتك في الرضا عن حياتك وعن نفسك وأؤكد أنه لا يوجد كتاب سيحقق لك ذلك، ولا تحتاجين لكتب أو لأي أشخاص لتحقيق هذا الهدف الجميل والمُحترم والرائع جداً؛ فكل ما عليك أن «تُسارعي» بالانفراد بنفسك «وكتابة» كل ما يجعلك «غير راضية» عن حياتك وعن نفسك ثم تتركين ما كتبته وتعدين لنفسك مشروباً تُحبيبه وتتناولينه ببطء..

وبعد ذلك عودي لما كتبتُه وأقرأيه بهدوء واطردي المبالغة «فكلنا» نُبالغ في الضيق من حياتنا ومن أنفسنا اليس كذلك؟

ثم اکتبي ما «يُمكنك» فقط فعله لزيادة «مساحات» الرضا عن حياتك وعن نفسك وقسميه لمراحل واحرصي على قراءته يومياً لتجديد «اختيارك» له ولا تربطي أبداً بين ما ستفعلينه وبين التعب واربطي بينه وبين السعادة والنجاح وقولي: أستحق حياة أفضل ولن يمنحها لي أحد بل «سأسعى» بجدية للفوز بها بعد الاستعانة بالرحمن.

ولا تُخبري أحداً فَمَعْظَمُ التعليقات ستكون مُحِبَّةٌ أو غير لطيفة أو سَاخِرَةٌ وقد «يَقْنَعُكَ» البعض بأنك لا تَحْتَاجِينَ لتحسين حياتك وهذا «كذب» فَجَمِيعُنَا يُمكن أن نكون أفضل، وقد يُتَابِعُكَ آخرون للإطْمَئِنَانِ أو لإثبات أنك لن تَتَجَحَّى وحتى مَنْ يُريدون الإطْمَئِنَانِ قد يُضَايِقُونَكَ بكلمات «سَخِيفَةٌ» وهم يتوهمون أنهم يُحْفَزونكَ.

لكل ذلك لا تخبري أحداً..

سارعي بالبدهء وكافئي نفسك مَعْنَوِيًّا ومَادِيًّا؛ ولا يهَمُ ثَمَنُ المُكَافَأَةِ فيمكن أن تكون قَلَمًا أو مِيدَالِيَّةً تَضَعِينَ بها مَفَاتِيحَكَ لتبتسمي عندما تَسْتخدِمِينَهَا ولتضاعفي حماسك للتغير للأفضل وإذا تَرَاجَعْتَ لا تَجَلِدِي نَفْسَكَ فَجَمِيعُنَا نَتَرَاجِعُ فَالتَرَاجِعُ «كالتراب» لا نَسْتَطِيعُ التخلُّصَ من وجوده بالحياة ولكننا نَسْتَطِيعُ إزالته أولاً بأول، واقْرئي هذا الرد يومياً وكلما ضَعَفْتَ.

أسعدك ربي بحياة جميلة «تتفسيين» فيها الرضا «الذكي» عن نفسك وعن حياتك.



كراهية الدنيا

كتبت بنت

عندما يكره الانسان الدنيا لأنه أيقن تماماً أنها فانية فهل عليه وزر؟ وماذا يفعل للتخلص من ذلك التفكير الذي يُصاحبه دائماً وبما تتصحيه ؟

قلت لها

هل إذا ذهبت لرحلة وأنت «تثقين» أنها رحلة وستعودين لبيتك بعد انتهائها.. هل ستكرهينها أم ستحاولين «الفوز» بأجمل ما فيها «والنجاة» من أي أذى - ما استطعت بالطبع- ثم تستعدين لمرحلة العودة للبيت؟

وإذا ذهبنا لرحلة «وكل» تفكيرنا أنها ستنتهي لن «نستمتع» بأي شيء جميل فيها «وسنكدر» مزاجنا مما يُضاعف من تعرضنا لما نكره في رحلتنا .

وإذا «تتأسينا» أنها رحلة فلن نستعد -كما يجب وكما نستحق أيضاً- لما بعد انتهائها «ونظلم» أنفسنا .

وأنا لست مؤهلة للحكم الديني ولكننا مطالبون دينياً بإعطاء كل ذي حق حقه وبالاعتدال أيضاً فخير الأمور الوسط وإعمار

الحياة وكيف سَننجح في ذلك ونَحْن نكرهها فالكراهية «تُعطل»
الحياة وتَسلبها مِنّا وتَجعلنا أشبه بالأموات وإن كُنّا على قَيد
الحياة..

تَخلصي من هذا التَّفكير «بشغل» أوقاتك بِكل ما يُفيدك
«ويُسعدك» دينياً ودنيوياً «وتتفسي» حسن الظن بالرحمن
«وضاعفي» الرغبة في طَاعته عز وجل لكي تَربحي الدين والدنيا
كما أدعو لك من قلبي.

أسعدك الرحمن وأنار عمرك ووفقك.



إحباط

كُتبت بنت

كَيْفَ نَسْتَطِيعُ أَنْ نَقَاوِمَ إِحْبَاطَاتِ مَنْ يَعْيشُونَ مَعْنَا فِي بَيْتٍ
وَاحِدٍ؟

قُلْتُ لَهَا

مُشْكَلتُكِ يُوَاجِهُهَا الكَثِيرُونَ مِنَ الجِنْسِينَ؛ وَغَالِبًا مَا يَكُونُ
الرَّدُ بِمَحَاوِلَةٍ مَنَعَهُمُ مِنَ الإِحْبَاطِ وَقَوْلِ جُمَلٍ مِثْلِ: لِمَاذَا تَفْعَلُونَ
ذَلِكَ ذَلِكَ أَمْرٌ سَيِّئٌ أَوْ أَنْتَ تُؤَلِّمُنِي أَوْ أَنْتَ إِنْسَانٌ يَأْتَسُّ وَتَحَاوُلُ
تَصْدِيرَ اليَأْسِ لِي..

وَتَأْتِي النَتِيجَةُ بِتَصَاعُدِ المَشَاكِلِ وَزِيَادَةِ الصَّرْعَاتِ وَتَبَادُلِ
الِاتِّهَامَاتِ وَتَسْوِءِ العِلَاقَاتِ وَتَتَوَتَّرِ الحَيَاةُ، وَافْضَلَ التَّعَامُلَ بِتَفْهَمٍ
مَعَ مَنْ يُحَاوِلُونَ إِحْبَاطَنَا؛ فَقد يَكُونُ بَعْضُهُمُ قَرَّرَ الإِكْتِفَاءَ بِمَا
حَصَلَ عَلَيْهِ فِي حَيَاتِهِ -أَيَا كَانَ ذَلِكَ- وَيُضَايِقُهُ مُحَاوَلَاتِ الأُخْرَيْنِ
لِتَحْقِيقِ طُمُوحَاتِ أَعْلَى وَلَوْ بِدُونِ وَعْيٍ مِنْهُ..

أَوْ أَنْ مَنْ يَتَحَدَّثُ عَنِ أَحْلَامِهِ وَطُمُوحَاتِهِ يَبْدُو شَدِيدَ الحَيَوِيَّةِ
وَيُبَالِغُ فِي الحَدِيثِ عَنِ أَحْلَامِهِ مِمَّا يَشْعُرُ مِنْ يُحْبِطُونَهُ بِالتَّقْصِيرِ
وَأَنَّهُ يَلُومُهُمْ بِصُورَةٍ غَيْرِ مُبَاشِرَةٍ أَوْ «يَخَافُونَ» عَلَيْهِ لِأَنَّهُ يَبْدُو غَيْرِ
وَاقِعِي فَيَقْلِقُونَ مَنْ تَعَرَّضَهُ لِصَدْمَاتٍ وَلِذَا يُنْبَهُونَهُ لِعَدَمِ وَاقِعِيَّتِهِ
«فِيرِي» التَّبْيِيهِ إِحْبَاطًا..

وأفضل تَجَنَّبَ ذِكْرَ أَي شَيْءٍ عَنِ الطُّمُوحَاتِ وَمُحَاوَلَاتِ التَّغْيِيرِ
لِلْأَفْضَلِ مَعَ مَنْ لَا يُحِبُّ سَمَاعَهَا وَالتَّرْكِيزِ عَلَى الْجَوَانِبِ الْجَمِيلَةِ
فِي مَنْ يُحَاوِلُونَ احْبَاطَنَا وَلَوْ قَلَّتْ وَالْفَرَحِ بِهَا وَالتَّوَقُّفِ عَنِ مُحَاوَلَةِ
تَغْيِيرِهِمْ وَالِانْتِبَاهِ لِمَا يُفِيدُنَا دِينِيًّا وَدُنْيَوِيًّا وَادْخَارِ الطَّاقَاتِ الَّتِي
تُضَيِّعُ فِي الْإِهْتِمَامِ بِإِحْبَاطِهِمْ لَنَا وَالجِدَالِ مَعَهُمْ وَتَذَكُّرِ أَنَّهُ لَا يُوجَدُ
بَشَرٌ كَامِلٌ وَنَشْكُرُ الرَّحْمَنَ الَّذِي عَافَانَا مِمَّا يَفْعَلُونَ وَنَدْعُو لَهُمْ
بِالْخَيْرِ وَسَنَهْدُ دَاخِلِيَا وَتَتَّسِعُ الْحَيَاةُ دَاخِلَنَا ..

تَذَكَّرِي أَنْ مَنْ يُحَاوِلُ احْبَاطَكَ وَقَدْ يَكُونُ يُحَاوِلُ حِمَايَتِكَ
مِنَ الْفَشْلِ أَوْ يَرَى أَنَّكَ تَتَّحْمِلِينَ أَعْبَاءَ لَا ضَّرُورَةَ لَهَا أَيُّ يُحِبُّكَ
بِطَرِيقَتِهِ فَتُجَاهِلِي الْإِحْبَاطَ وَلَا تُحَاوِلِي النِّجَاحَ لِتُتَّحَدِيهِ وَتُثَبَّتِي
خَطَاؤَهُ وَبِذَا تُحْمَلِينَ نَفْسَكَ أَعْبَاءً أَضَافِيَةً لَا مُبَرَّرَ لَهَا بَلْ انْجَحِي
لِتُسَعِدِي نَفْسَكَ وَمَنْ تُحِبِّينَ ..

مَتَعَكَ رَبِّي بِنُورِ يَتَّسِعُ فِي عَمْرِكَ كُلَّهُ وَأَعْمَارَ مَنْ تُحِبِّينَ ..



تعبت

كتبت بنت

هل إذا كنت لا أعرف كيف لا أهتم بالتصرفات الصغيرة
التي تُضايقني من الناس وكيف لا أركز وأحزن بسببها وقد تعبت
نفسياً وجسدياً فما هو الحل؟

قلت لها

قومي بتمثيل التجاهل وتشاغلي عنهم بأي شيء يُفيدك
ويُسعدك وقولي الانشغال بما يُضايقني انتحار وسأتوقف عنه
للابد .

ردت

وإذا كنت لا أجد أو لا أقدر على فعل أي شيء يُسعدني
ويُفيدني فكيف أتصرف؟

قلت

ابحثي عن هواياتك أو أي شيء يُفيدك فهذا هو الحل المُنقذ
ويجب أن تُحبي عمل ما يُفيدك

ردت

لا أعرف كيف أجد ذلك وإذا وجدت لا أعرف كيف أنفذ.

قلت لها

لأنك تربطين بين ما يجب فعله وبين التعب، بينما إذا ربطت بينه وبين النجاح والسعادة وملء حياتك والتخلص من انشغالك بما يُؤذيك ستتجحين، غيري نظرتك وتفكيري لتُسعدي نفسك ولتصنعي حياة أجمل تستحقينها ولا تتسي أن البديل «مؤلم» جداً ولن يُغيره غيرك واجعلي حياتك لك وليست ضدك..

وفقك ربي وأسعدك.



علاقات كثيرة

كتب شاب

أين تُوجد المُشكلة إذا كان لي أصدقاء كثيرون وعلاقات كثيرة وكُنْتُ ناجحًا اجتماعيًا أو اجتماعيًا وغير انطوائي؟ فَالْبعض يَنْتقدني لذلك..أريدُ الحقيقة..

قلت له

تُصبح مُشكلة إذا لم تُحافظ على أسراركَ وجعلتها «مُتاحة» للجميع وإذا جَعَلت التعارف «هدفًا» والحصول على رضا الناس واعجابهم بك «هدفًا» آخر فَمَنْ يفعل ذلك «يُخسر نفسه ولو بعد حين..

وتُصبح مُشكلة أيضًا لو «عطلت» عن تحقيق النجاح بِحياتِكَ أو لو أهملت أسرتك بِسببها «وغرقت» في تفاصيل حياة معارفك ولم تُمنح نفسك «ميزة» الأصدقاء المُقربين والإبقاء على علاقات «لطيفة» مع الآخرين دون «التورط» في مشاكل كثرة الاختلاط..

وهي «ميزة» فقط؛ إذا «نجوت» من كل ذلك ووازنت بين أولوياتك بِالْحياة لِتحمي نفسك من الخسائر.
وفقك ربي وحفظك.



نصائح

كتب شاب

لماذا دائماً نُعطي نصائح للناس وتنجح ولا نعرف كيف ننصح أنفسنا ولا كيف نأخذ قرارات جيدة؟

قلت له

سؤالك رائع وجميل جداً..

يحدث ذلك لأن قول النصيحة «أسهل» من تنفيذها؛ فقولها يتطلب التفكير ثم الكلام كأن يطلب منك أحداً خطة للمذاكرة أو للنجاح في عمله فستقدمها له في دقائق أو ساعة بينما يستلزم نجاحه في تحويلها لحقيقة تُسعد شهور وربما أعوام؛ يتخللها الكثير من المشاكل التي لا بد أن يرفض الإنحاء أمامها، بينما النصيحة نفسها لم تُواجهك بها أي عقبات..

والتنفيذ يتطلب الإرادة والعزيمة والاصرار على عدم التراجع أمام العقبات التي يجب أن نُقابلها -عادة- في التنفيذ وتذكير النفس أن الجهد المبذول «يحمينا» من الخسائر إذا توقفنا عن بذله «ويُسعدنا» بالمكاسب عندما نُواصل بذله بعد الاستعانة بالرحمن وأننا إذا تراجعنا سنفقد «فرصاً» قد يصعب تعويضها وستكون البدايات الجديدة أصعب ومن الأفضل «المسارعة» بفعل

كل ما يدفعنا للأمام ورفض التّمادي في كل ما يُعطّلنا فسنعيش
مرة واحدة ولا بد من ملء حياتنا بنجاحات تُسعدنا وتُرضينا أليس
كذلك؟



حرج شديد

كتب شاب

أنا مُشكّلتِي، مع أنني الحمد لله اتمتع بِوسامة ولكن أنفي طَوِيل، وللأسف هذا يُسبب لي حرجًا شديدًا، ولا أعرف كيف أتعامل، وبمعني أدق فأقد الثِّقة بالنفس، وحاولت تجاهل ذلك ولم أستطع، إذا رأيت احد يضحك : أتخيل أنه يضحك على أنفي، إذا مَزح معي أحد وسخر من أنفي، أحزن ولا أوضح ذلك..

مَا هو الحل؟ وكيف أتعامل مع الناس؟ وشكرًا

قلت له

احترم ضيقك من مُشكّلتك وحتى لو كنت غير وسيما فمن حقك على نفسك تنفس الثقة بالنفس وتجاهل اي تعليقات سَخيفة؛ فالغالبية لا يقصدون مُضايقتك بل سوء تعبير ولا أحد مُحترم -ويستحق الاهتمام- يُمكن أن يضحك على إنسان ابدًا لهذا السبب..

كل ما تعاني منه حساسية زائدة ومبالغة تُؤذيك ولا بد من طردها وقل لنفسك: أنفي ليس مُشكلة فأنا رائع بما يكفي وإن كان عيبي في طول أنفي فأنا أكثر من مُمتاز..

واهتم بِأناقتك وبرِشافتك وقَبْلَهما بِنجاحك في كل تفاصيل حياتك
ليس لتعويض ضيقك من أنفك ولكن لإسعاد نفسك أولاً وأخيراً ..

ولا أفضل لجوئك لعملية تجميل للأنف لتتمتع بِالثقة بالنفس
فانت «أغلى» من ذلك وتذكر مزاياك الكثيرة ولا تنس أن الناس
لديهم ما يشغلهم ولا يُفكرون بِأنفك عندما يرونك بل من يعرفك
يهتم بِك كإنسان يحبونه ويعتزون به اقرأ الرد يومياً وكلما ضعفت
وأثق أنك ستتجح بأفضل وأسرع مما تتخيل.

وفقك ربي وأسعدك



نشاط

كتبت بنت

أسأل عن كيفية استرداد النشاط.٩

قلت لها

شكراً على سُؤالك الأكثر من رائع..

لتستردّي نشاطك تذكّري دوماً أن النشاط «سيهرب» منا إن لم ننتبه للحفاظ عليه وزيادته عندما يتناقص وعدم السماح للنقصان ليصبح عادة ولا نُبرره فيطرده الكسل ويصبح لصيقاً بنا ويؤذينا..

والنشاط = مُضاعفة عمرك+ زيادة «مساحات» الرضا الجميل عن نفسك بعد كل إنجاز+ تقليل الفراغ وهو «أشجع عدو لنا+ الابتعاد عن «الاهتمام» بالصغائر التي «تلتهم» الطاقات وتُبعثر العمر وسَتتوقفين عن الاهتمام بها لإنشغالك بما تفعلين+ تحسّين صحّتك النفسية والتي ستحسن أيضاً صحّتك الجسدية + علاقاتك الإنسانية ستكون «أجمل» لأنك ستحسنين الاختيار «ولن» تقبلين بأي علاقات للهروب من الفراغ + ستشعرين بقوة نفسية وسلام داخلي وحيوية جميلة وقبل كل ذلك ستشعرين بأنك «تسعين» لرضا الرحمن «بحسن» استغلال عُمرك، وبالطبع فإن الاستسلام للكسل يؤدي لعكس كل ما ذكرته

أسعدك ربي بحياة نشيطة ونأجحة

ترقيات فقط

كتب شاب

هل بعد الحصول على وظيفة يوجد أي نجاح آخر؟ أم فقط
انتظار الترقيات ولا أكثر؟

قلت له

احترمت سُؤالك كثيراً ودعوت ألا تُفكر بهذه الطريقة التي
يُفكر بها الكثيرون - من الجنسين- ويحكمون على أنفسهم
بالتراجع وبالوصول على أقل قدر من النجاح وهم ببداية حياتهم.
والنجاح لا يقتصر على السعي للحصول على الترقيات؛ رغم
أهميتها بالطبع ولكن يجب أن تكون الترقيات «وسيلة» لتحقيق
نجاحاً أكبر وليست «هدفاً» أو نهاية الرحلة والاكتفاء بمزاياها
المادية والاجتماعية فمن يفعل ذلك «يعطل» امكاناته ويُجمد
طاقاته والنجاح إن لم يزد ينقص.

فلا بد من تنمية المهارات ومُتابعة الجديد في مجال عمله
أو بمجالات أخرى حيث يُمكنه «ولو» بعد سنوات تغيير مجاله
لمجال أفضل ويُتيح له نجاحات «أوسع» تُرضيه وتُثير عمره بدلاً
من «سجن» نفسه في عمل لا يُشبعه ويُمكنه أيضاً ولو مُستقبلاً
المشاركة بعمل إضافي يُسعده ويزيد نجاحه ودخله أيضاً.

ومن يفعل ذلك يَنجح أكثر اجتماعياً وعاطفياً فالنجاح بالعمل
يمنح صاحبه رضا جميل عن حياته ويجعله أكثر مرونة «وأقل»
رغبة في تصعيد الخلافات لتصبح معارك مع من يتعامل معهم
ويصبح أفضل نفسياً وصحياً والعكس صحيح.

وفقك ربي وأسعدك



ضعف

كتب شاب

كيف أعرف نقاطِ ضعفي لأجيد التعامل معها؟

قلت له

نقاط الضعف هي عيوبنا التي تُسيطر على كثير من تصرفاتنا كالتردد أو الحساسية الزائدة أو الاندفاع وسُرعة الغضب أو التسرع بالثقة أو الاحتياج للفضفضة وعدم الاحتفاظ بأسرارنا لأنفسنا ولِمَن نثق بهم بعد تقسيمها..

ومن نقاط الضعف أيضا عدم الثقة بالنفس وقلة تقدير الذات وتوجيه اللوم الكثير للنفس أو الغرور والعناد ورفض الاعتراف بالأخطاء وكُننا نُخطيء..

ومن المُهم الاعتراف لأنفسنا بنقاط الضعف فلا أحد بلا عيوب وبلا ضعف ثم «نذكر» أنفسنا بها ليس لنخضع لها بل لنقاومها بتدرج وعندما ننجح نُكافئ أنفسنا ولو بكلمات تشجيع مثل: أنا جيد وأتحسن وعندما نَفشل لا نقول: لا فائدة بل نقول سأهتم أكثر مستقبلاً ولن أراجع عن مقاومتها..

وفقك ربي وأسعدك



تدخين وهموم

كتب شاب

أنا دائماً متوتر وخائف وأريد أن أكون وحدي وبدأت أمشي في طريق التدخين لأنني أشعر أنني أتخلص من الهموم التي بداخلي عندما أدخن فأرجوك يا أستاذة قدمي لي حلاً؟

قلت له

لم يحل التدخين يوماً أي مشاكل بالدنيا بل أضاف إليها مشاكل صحية - حفظك ربي وتمتع بالصحة- وأضراراً نفسية حيث يشعر المدمن (بالاحتياج) للتدخين وكأنها عكاز لا يستطيع الحياة بدونه..

بدلاً من التدخين مارس الرياضة ولو بالسير دقائق بجوار منزلك وسيفرز الجسم هرمونات تحسن معنوياتك جداً ولا تقل أنا متوتر وخائف فألعقل يتعامل مع ما نقوله كحقيقة؛ وقل احتاج للاسترخاء أكثر ومواجهة ما يخيفني بهدوء وبلا مبالغة في تضخيمه..

أسهل تمرين للاسترخاء اغماض العينين ووضع اليدين على الرجلين بهدوء والقدمين بثبات على الأرض واعادة الكتفين للوراء قليلاً والتركيز على التنفس من الأنف لدقائق، ثم قم بمسح وجهك بهدوء وافتح عينيك ببطء..

كرر هذا التمرين عدة مرات يومياً وستسعد بالنتائج الجميلة التي تستحقها..

واكتب لنفسك هُموماً وابدأ بمواجهتها بعد تقسيمها والبدء بما يسهل مواجهته لتحس بالإنجاز وبالثقة بالنفس ولا تتسرع بالقضاء عليها جميعاً فهذا غير واقعي ولا تتعامل مع كل ما يضايقك على أنه هَمٌّ ما يُرهقك فبعض الأمور يمكن تجاهلها وأخرى مع المرونة يمكن علاجها وثالثة يُمكن تأجيل حلها لبعض الوقت حتى نكون أكثر استعداداً لحلها وهكذا ستجد أن بعض الهموم كُنْتَ تُبالغ في التوقف عندها لأنك كُنْتَ تُكثر من التفكير في كل ما لا تُحبه وتذكر أهمية الترفيه فسيساعدك على الفوز بتعامل أفضل مع مشاكلك وستتحسن بأفضل مما تتوقع فقط سارع بتنفيذ ما ذكرته واحسن الظن بالرحمن واترك التدخين لأنه يحرمك من الراحة النفسية والشعور بالقدرة على مواجهة أفضل للحياة..

وفقك ربي وأسعدك



تشجيع

كتب شاب

أحياناً نحتاج للشعور أن لدينا أحداً يقف بجوارنا ليس للمساعدة ولكن ليشجعنا فقط على الاستمرار؛ فهل هذا صحيح أم خطأ؟

قلت له

كن أنت أفضل داعم لنفسك بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع، وميزة ذلك أنك موجود مع نفسك دائماً وتُعزز بداخلك أنك أقوى مما تظن ولست بحاجة للتشجيع الخارجي وكن قوة عظيمة وليس دولة صغيرة..

لا أنكر فرحتنا بالتشجيع الخارجي خاصة إذا جاء من نحبهم ولكن الواقع يؤكد أن الجميع مشغولون بنسب مختلفة وأن الأفضل والأجمل الاستغناء واحتضان أنفسنا بحب وندعم أنفسنا بكلمات مثل: أستحق حياة أفضل وسأصنعها بالاستعانة بالرحمن ثم الابتسام لنفسني بحب واحترام ووضع خطط لتحويل أحلامي لحقائق تثير حياتي برفق وتدرج ولا أجعلها صعبة فأهزم نفسي ولا أبالغ بسهولةها فأضيع وقتي والوقت = العمر وسأكون وسطاً وأقرأ ذلك يوماً أو اكتبه على ذاكرة الهاتف المحمول لتذكرني بها يوماً..

ليكن دافعك للاستمرار أن الحياة لا تُوزع النّجاح مَجَانًا بل يَنْتزعه مِنْهَا مَنْ «يُثابرون» بِجِدِيَّةٍ وَنَشَاطٍ وَلَا يَبْحَثُونَ عَمَّن يَدْعِمُهُمْ لِأَنَّهُم الرّابِحُونَ إِذَا نَجَّحُوا وَالخَاسِرُونَ- لَا قَدْرَ اللَّهُ - إِذَا خَسَرُوا «وَجَدَد» اخْتِيَارَكَ لِلنَّجَاحِ وَشَجَعَ نَفْسَكَ دَائِمًا وَكَأَيِّهِ نَفْسَكَ بِكَلِمَاتٍ مُّحْفَظَةٍ عِنْدَمَا تَتَقَدَّمُ وَبِهَدَايَا بَسِيطَةٍ وَإِذَا تَأَخَّرْتَ لَا تُبَرِّرْ ذَلِكَ وَلَا تُعَامِلْ نَفْسَكَ بِقَسْوَةٍ بَلْ سَارِعْ بِتَعْوِيضِ نَفْسِكَ عَمَّا فَاتَكَ.

وفقك ربي وأسعدك.



عندما أخطيء

كتبت بنت

من فضلك أريد أن أعرف؛ أنا أظهر للناس أنني قوية الشخصية، لكنني عندما أقع في خطأ ما أشعر أنني أقل كثيراً من الناس، وأنتي غير ناجحة في أي شئ وقد أشعر بهذا الشعور دون سبب... فهل هذا ضعف ثقة بالنفس؟

قلت لها

هوني على نفسك فلا أحد يتمتع بالقوة دائماً ولا بد من نقصانها أحياناً وعندئذ لا نقل لأنفسنا كلاماً يقلل من تقديرنا لأنفسنا بل نربت على أنفسنا باحترام ونستريح ثم نكتب لأنفسنا تفاصيل ما حدث وكيف نتعلم من الخطأ وبذا نحوله لمكسب.

وجميعنا نُخطيء أخطاءً دينية وفي الحديث الشريف «كل بني آدم خطاء وخير الخطائين التوابين» فرفقا بنفسك فكلنا نُخطيء والمهم ألا نُبرر الخطأ وألا نعيش دور الضحية وألا نُبالغ في لوم النفس أو القسوة عليها بل نعتدل ونُحسن التعامل مع أنفسنا حتى لا نلحق الضرر بأنفسنا ونحن لا ندري.

ولا تُعانين من ضعف الثقة بالنفس بل من القسوة على النفس فتوقفي عن ذلك فوراً وللأبد..

ولا تُقارني نَفْسك بالغير فَالجميع لديهم عُيوب ونَقص ما في
الشَخْصية وركزي على تَحسين حَيَاتك ما استطعت وافرحي بِأَي
تَقدم مَهْما كان بسيطاً واشكري الرحمن عَلَيْهِ ثم اجعليه مصدرًا
لطاقات جَميلة تُرشحك للأفضل كَمَا أدعو لك من قَلْبي.

وفقك ربي وأَسعدك.



الماضي

كتبت بنت

التفكير بالماضي يأخذ منا وقتاً طويلاً فكيف نمنع أنفسنا
من التفكير فيما مضى ولن يعود؟

قلت لها

التفكير في الماضي مفيد جداً ومطلوب إذا كان للتعلم منه
واستبعاد من تسبب بإيلائنا وعدم منحه أي ثانية من أعمارنا
والاحتفاظ بالخبرة ومنع تكرارها وطرد الشعور بالشفقة على
النفس واستبداله بتففس العزة ورفض أي احساس بالضعف
وطرده وزرع اليقين بأننا نستحق معاملة أفضل لأنفسنا.

والتفكير بالماضي جميل عندما نستعيد ذكريات لطيفة
أسعدتنا مع أناس احترموا مشاعرنا من الأهل والأصدقاء
بشرط عدم التحسر عليها وتذكير النفس بأننا عندما «نجيد»
الحياة بالحاضر فإننا «سنصنع» ذكريات جميلة تُسعدنا مستقبلاً
والعكس صحيح.

والتفكير بالماضي مرفوض تماماً إذا كان يزرع بداخلنا الحنين
لمن تخلوا عنا أو قاموا بإيذائنا ففي ذلك خيانة

للنفس ويجب طردها فوراً والتشاغل عنها بأي شيء والسماح
للماضي بالتراجع «ودفنه» وعدم بعث الحياة به بالحديث عنه
ولنقل: كان وهماً وأمرأ سيئاً وأنا «غال» جداً ولن أسيء لنفسي
بسجن نفسي في ماض انتهى ولن يعود، وكما سهل عليهم إيدائي
سيكون أسهل علي حرمانهم من التواجد بحاضري وسأعتبرها
مسألة كرامة ولن أسمح بخسارتها أبداً.

وفقك ربي وأسعدك



عصبي جداً

كتب شاب

أنا إنسان عصبي جداً جداً؛ كيف أتخلص من العصبية فقد تعبت كثيراً؟ أحاول كثيراً أن أغير من نفسي ولكني لا أعرف..

هل يمكن أن تُعطيني نصيحة أريد أن تتحدثي عن الغضب والعصبية؛ فأنا عندي مشكلة في شخصيتي؛ أنا إنسان مُندفع وعصبي جداً وأريد أن أصبح هادئاً ومتريئاً ولا أستطيع وهذه الصفة تُسبب لي مشاكل كثيرة في عملي وفي علاقتي الاجتماعية.. إذا كان لديك حلاً أرجو الإفادة..

قلت له

أحييك لرفضك الاستمرار بالعصبية والاندفاع وأبشرك بأنك ستُتجح بإذن الرحمن وسأدعو لك أيضاً..

أبدأ بضرورة التوقف عن القول بأنك عصبي ومُندفع حتى لا تتعامل معهما كحقيقة لن تتغير وقل: أنا أرفضهما وأثق أنني سأسيطر عليهما وأقلهما كثيراً بأقرب وقت بفضل الرحمن.

من أهم أسباب العصبية التعامل بحساسية زائدة والتسرع بفهم أي رأي أو تصرف لا يُحبه الشخص «وكأنه» تقليل مُتعمد من شأنه أو بداية لمعركة سَخيفة أو مؤشراً على انتهاء علاقة أو خسارة لمكانة أو اعتداء على الكرامة..

والمؤكد أننا لابد أن نتوقع اختلافات بالأراء مع البعض بل والمضايقات أيضاً سواء مُتعمدة أو غير مقصودة لأننا نعيش بالدنيا ولسنا بالجنة وهناك اختلافات بالرغبات وبالميول وبالمصالح أيضاً، وقيل عن حق الإنسان المفاجأ نصف مهزوم؛ لذا فتوقعنا للخلافات وللمشاكل يجعلنا نطرد الاحساس بالصدمة ونكون أكثر رغبة بالهدوء..

تدرب على تمثيل الهدوء وعند حدوث ما يُغضبك سارع بالتنفس بعمق واحتفظ بالهواء قليلاً مع إغلاق الفم ثم اخرجه من الفم بهدوء وإذا كنت بمفردك كرره ما استطعت أما إذا كنت مع الناس فتنبه حتى لا تلفت الأنظار وتنفس جيداً حتى تحس بارتفاع الصدر قليلاً لتهدئة نفسك وقل لنفسك : أنا أستطيع التحكم بمشاعري وارخي ملامح وجهك ولا تُركز بالنظر بوجه من أغضبك حتى لا تتضايق واحرص على تأجيل رد فعلك ما استطعت واسأله عن أي أمر آخر لتعطي نفسك الفرصة بطرد الانفعال ويُمكنك تأجيل الكلام لوقت آخر أو التحجج بأي شيء كإجراء مُكاملة مُهمة أو ما شابه لتتخلص من ضغط الانفعال وإذا لم تستطع ذلك لأي سبب قل لنفسك: لن أسمح للغضب بإفساد حياتي مجدداً..

وقل كلاماً محايداً - ما استطعت- ولا تتورط بالهجوم وتذكر أنك لست بحاجة له لتدافع عن نفسك، واهتم بالحصول على

قَدْرٌ جَيِّدٌ مِنَ النَّوْمِ وَالاسْتِرْحَاءِ خِلَالَ الْيَوْمِ وَتَقْلِيلِ شَرْبِ الشَّيْءِ
وَالقَهْوَةِ وَالامْتِنَاعِ عَنِ الْمِيَاهِ الْغَازِيَةِ وَتَنَاوُلِ الْفَوَاكِهِ وَالخُضْرَوَاتِ
وَمِمَّا يَجِبُ أَنْ يَمَارَسَهَا أَيَّ رِيَاضَةٍ وَأَبْسَطِهَا الْمَشْيُ وَلَوْ لِدَقَائِقٍ حَوْلَ مَكَانٍ عَمَلِكَ
أَوْ حَوْلَ بَيْتِكَ وَوَاظِبْ عَلَى ذَلِكَ وَسَتَشْعُرُ بِتَحْسُنِ رَأْيِكَ مَعَ إِغْمَاضِ
الْعَيْنَيْنِ مِنْ وَقْتٍ لِأَخْرٍ وَالتَّقْلِيلِ مِنَ الْإِنْتَرْنِتِ وَاعْتِيَادِ الْإِبْتِسَامِ
حَيْثُ يَفْرُزُ الْجِسْمُ هَرْمُونًا يُهْدِيءُ الْأَعْصَابَ وَيُرِيحُكَ..

وَأخيراً ثِقْ أَنَّكَ تَسْتَحِقُّ حِمَايَةَ نَفْسِكَ مِنَ الْخَسَائِرِ وَأَنَّكَ
تَسْتَطِيعُ وَاقْرَأِ الرَّدَّ كَثِيراً وَكَلِّمْنَا تَرَاوَعْتَ وَاصْنَعْ حَيَاةً أَجْمَلَ
تَسْتَحِقُّهَا وَأَدْعُو لَكَ بِهَا وَلَا تَتَرَاوَعْ أَبَداً.

وَفَقِّكَ رَبِّي وَأَسْعِدْكَ.



شبه إكتئاب

كتب شاب

أحياناً أشعر بحاله شبه اكتئاب تجعلني أفقد الرغبة في عمل أي شيء حتى ممارسة الرياضة أو هواياتي وأتوقف عن كل شيء ولا أعرف سببها أو اين يكون الحل فهل يُمكنك مُساعدتي؟

قلت له

ألف سلامة أولاً..

كلنا تزورنا حالات شبه الإكتئاب لأسباب مُختلفة منها التفكير الزائد في مشاكلنا والمبالغة في التألم منها ورفض أي محاولات لتقليلها «والإصرار» على حلول تُتهيها تماماً وهذا أمر غير واقعي أو عند تعرضنا لصدمة أو خيانة أو تراجع بالعمل أو بالدراسة أو أزمة مالية أو وفاة إنسان مُقرب إلينا أو كثرة جلوسنا مع من يُجيدون احباط الآخرين..

أحيانا يأتي الإكتئاب بسبب الاستسلام للفراغ وقضاء أغلب الأوقات على الفيس بوك وحرمان أنفسنا من التواصل الحقيقي والمبالغة في متابعة السليبيات والأحداث المؤلمة..

وللفراغ العاطفي دور في هذا الاحساس أيضا خاصة مع
المبالغة في الاعتقاد أن الحب سَيُنهي كل متابعنا بالحياة وهو
أمر غير حقيقي وكثيراً ما يتسبب تعجل الحب بالوقوع بمشاكل
تتسبب بالوجع وشبه الإكتئاب..

والخروج منه يتطلب رفض الاستمرار به وادارك أنه خسائر
«يمكن» إيقافها بالاستعانة بالرحمن أولاً والمُسارعة بفعل أي شيء
ولو كان ترتيب الحجر واستدعاء ذكريات جميلة والتركيز في
الصلاة مما «يُطمئن» ويريح القلب وممارسة الرياضة ولو بالمشي
داخل الحجر أو تمارينات بسيطة بالمنزل ومتابعة فيلم لطيف
والاتصال بأصدقاء والكلام معهم بأمور لطيفة وقضاء أوقاتا مع
الأطفال وتناول الشيكولاتة الداكنة أو شرب الكاكاو وتذكير النفس
أن الاستسلام = ضياع للعمر وأن القفز بعيداً عنه بأسرع ما يمكن
= انقاذ للنفس وأنت «تستحق» ذلك مع معالجة أسبابه والتنبه
لها حتى لا تتكرر وكإفاء نفسك عندما تتحسن وإذا تراجعته كن
«لطيفاً» مع نفسك ولا تقل كلاماً سيئاً لنفسك أبداً ثم واصل
استعادة سعادتك ونجاحك بالحياة..

وفتك ربي وأسعدك.



رغما عني

كتب شاب

أفكر بترك عملي لأرتاح وأتخلص من الهم ولكن من الصعب
أن أجد عملاً آخر، وأنا أكره نفسي لأنني أذهب للعمل رُغماً عني
فماذا أفعل؟

قلت له

كقاعدة لا تترك أبداً أي عمل إلا عندما تجد عملاً أفضل
ففرصتك في العثور على عمل آخر أكبر عندما تكون بعمل فتذكر
ذلك دائماً..

لا تذهب للعمل وأنت تكره نفسك أبداً فهذا يحملك ضغوطاً
نفسية مؤذية جداً - حماك ربي- وتجعلك مثل سلك الكهرياء
غير المغطى فكل شيء سيؤثر بك بالسلب وستفسر أي كلمة غير
مقصودة وكأنها اعتداء مُتعمد وستكون أكثر عرضة للأخطاء أيضاً
وستعامل الناس بطريقة لا يُحبونها «فتحرضهم» على مُضايقتك
والعكس صحيح عندما تبتسم لهم وتعاملهم بلا مُبالغة فستفوز
بعلاقات أفضل بالعمل.

مهما كانت مشاكلك بالعمل اذهب إليه وأنت تتذكر أن العمل
«نعمة» ليس لأنه مصدر للدخل فقط كما يُفكر البعض ولكن

أيضا لأنه يجعلك تُتجز وتَمنع أضرار البطالة النفسية المؤلمة
وتحمي نفسك من الفراغ وهو مصدر لأغلب مشاكلنا بالحياة..

افرح بأي ميزة بعملك حتى لو كانت أنك لا تعاني من البقاء
بِلا عمل وهذا لا يتعارض بالطبع من البحث عن عمل أفضل
ومن تحسين علاقتك بزملائك بتدرج لتصنع ظروفًا أفضل لك
بالعمل..

وفقك ربي وأسعدك



ضغوط وياس

كتب شاب

أعاني من صعوبة حياتي فأنا أتعب بسرعة وأي موقف يتعبني وأحس وكأن حياتي توقفت ويضايقني أن «نفسي» قصير جداً وأياس بسرعة جداً وأتمنى أن أغير وأنا والحمد لله أتقرب لله كثيراً ولكن كثرة الضغوط وأمور أخرى أوصلتني لهذه الحالة فكيف أتخلص منها؟

قلت له

احترم إرسالك لمشكلتك وهو ما يدل على رفضك لما تفعله..

كلنا نتعب عندما نبذل الجهد لنحصل على ما نريده وما «يهون» علينا التعب ويجعلنا نتقبله «برضا» هو تذكرنا للمكاسب التي سنحصل عليها بعد بذل الجهود والاستعانة قبلها بالرحمن بالطبع وتذكر الخسائر والندم والمرارة التي سنشعر بها إذا تكاسلنا ولم نفعل ما يجب علينا فعله..

كما ندفع الكثير من المال لشراء شيئاً نُحبه؛ ونبذل الجهد الكثير لننجح فلا بديل والنجاح غَال ويستحق التعب وبإمكاننا الحصول على استراحات نفسية وجسدية لتجديد الطاقات والتخلص من التعب..

من يتعب كثيراً عند بذل أي مجهود هو إنسان لا يستريح أو
يهزم نفسه «بتوقع» الاستمتاع بإنجاز بلا تعب أو يستسلم للضغوط
التي تُحاصرنا جميعاً بلا انقطاع ويسمح لعقله «بخيانتته» بتوهم
أن كل شيء مُتعب ولا يطاق ويدفع الثمن ويتألم وحده..

اعد قراءتك للحياة فهي لا تهدي كنوزها مجاناً أبداً،
واسعد بتغلبك على الصعوبات واحدة تلو الأخرى وتنفس الرضا
«الجميل» عن نفسك عندئذ ولا تنس شكر الرحمن فالشكر لله
«يوسع» الحياة ويُجدد الطاقات ويُضاعفها ويزيد «فرصنا» على
الفوز بأفضل تعامل ممكن مع الضغوط والتوصل لرؤيتها بحجمها
الطبيعي بلا مُبالغات تؤذينا وتُعطلنا وتَجعلنا نُحس بقلّة الحيلة
ثم بالاحباط واليأس.

وفقك ربي وأسعدك.



أفكر طوال الوقت

كتب شاب

لا أتوقف عن التفكير أبداً وأتذكر أحداثاً منذ الماضي وأشخاصاً مروا بحياتي وأموراً كثيرة حتى أحس بالصداع الشديد ولا أستطيع التركيز بأي شيء مهما كان بسيطاً..

وعندما أستيقظ فإن هذه الأفكار تُهاجمني وأرغب بالنوم مجدداً لأهرب منها ولا أعرف ما أسبابها وكيف أتصرف معها وهل تسببها الضغوط وكيف أتصرف معها ولك جزيل الشكر..

قلت له

أدعو لك من قلبي بالسلامة من كل ما يُتعبك، وأتفق معك فما تُعاني منه بسبب الضغوط التي تُحاصرنا جميعاً والحل في كتابة ما يُضايقك أو تسجيله على هاتفك المحمول وقراءته أو سماعه وحدك للتفيس والتخلص من بعض الشحن النفسي ثم كتابة ما يُمكن عمله حالياً لتخفيف بعض الضغوط وعدم توقع انتهائها جميعاً فهذا غير واقعي لأننا في الدنيا ولسنا بالجنة ولا بد من وجود بعض ما نكره..

ومهم التوقف عن المُبالغة بتفسير أي شيء يُضايقنا أو أي مُشكلة وكأنها نهاية الحياة فَالحياة لن تنتهي إلا بالموت وما عدا ذلك «مؤقت» يُمكن أن يضيف إلينا الخبرة وثواب الصبر على ما نكره ولا نَسْتَطيع تغييره.

أما ما يُمكن تغييره ويحتاج لوقت فلا بد من السعي لتغييره والتحلي بالصبر والنفس «الطويل» وعدم الاستعجال وأخذ فترات للراحة من وقت لآخر وعدم التّفكير في كل المُشاكل بنفس الوقت وتعلم الاسترخاء بالنوم على السرير أو على السجادة وضع يديك بجوار جسدك بهدوء واغمض عينيك بلطف وابتسم وتذكر أي شيء تحبه أو مكان تسعد بالذهاب إليه وتخيله بلطف وابق هكذا ما استطعت وكرر ذلك يومياً وستتحسن نفسياً وذهنياً كما أدعو لك..

اطرد التّفكير في الماضي فقد رحل ولن يعود وانتزع منه الخبرة اطرده الوجع المرارة، ومارس أي رياضة ولو بالمشي لدقائق بحجرتك وسيفرز جسدك هُرموناً للتهديّة واقرأ القرآن وانتظم بالصلاة بهدوء وستشعر بالسكينة وستتسع حياتك ومارس هواية تُحبها وقم بتنظيم أوقاتك واشغلها ما استطعت بما يُفيدك ويسعدك والقراءة تهديء العقل واجعل لها وقتاً يومياً ولو دقائق وستحس بتحسن جميل بحياتك «تحتاجه» بشدة وتستحقه أيضاً فاهتم بتنفيذ كل ما ذكرته لك ولا تتراجع أبداً..

وفقك ربي وأسعدك..

زميلي يكرهني

كتب شاب

زميلي بالعمل يكرهني؛ سألته عن السبب فسخر مني وحثي
للجميع وسمعت كلاماً ضايقني..

قلت له

كنت أتمنى ألا تسأله؛ فقد يكون يكرهك فعلاً وبذا أفت نظره
إلى انتباهك ولن يتراجع بالطبع بل سيتمادى، أو أنه لا يكرهك
وسيستغرب ويتضايق وتفقده كزميل ولا تتوقع أن يحاول إزالة شعورك
فهذا أمر «يخصك» أنت وهو ليس مسئولاً عن ذلك..

كنت أود أن تتأكد أولاً من كراهيته لك وأنه يعاملك بطريقة
سيئة تختلف عن معاملته للآخرين وقد يكون هناك اختلافات في
الأراء أو تنافس أو ما شابه ذلك وأن تتعامل معه وكأنك لم تلاحظ
شيئاً ولا تُبالغ طبعاً بالتودد، وتجاهل مشاعره نحوك ولا يوجد من
يجمع الناس على محبته..

اهتم بإتقان عملك وافرح بعلاقتك الطيبة بالآخرين ولا تتحدث
عنه بسوء أبداً وإذا حاول أحد «استدراجك» للحديث عنه لا تستجب
وقم بتغيير الحوار بلطف وبلا حدة وتعلم من التجربة ولا تُدكرها.
وفقك ربي وأسعدك.

فقدت السيطرة

كتبت بنت

أستاذة نَجلاء أنا أستفيد جداً منك ومن كتبك ودائماً
تعطيني عزيمة وإرادة قوية..

مُنذ ٩ شهور كُنْتُ تَعَبْتُ تَعَباً شَدِيداً فَقَدْ أَصَبْتُ بِإِنْزِلَاقِ
عُضْرُوِي فِي ٣ فِئَقْرَاتٍ وَفَقْرِهِ فِي الْعَمُودِ الْفَقْرِي تَحَرَّكَتْ مِنْ مَكَانِهَا
ظَلَلْتُ فِتْرَةً لَا أَتَحْرِكُ وَلَمْ أَذْهَبْ لِكَلِيْتِي وَلَكِنْ بِفَضْلِ اللَّهِ تَمَكَّنْتُ
مِنِ التَّحْرِكِ قَبْلَ الْإِمْتِحَانِ بِ٥ أَيَّامٍ وَأَخَذْتُ «كُورْس» وَكُنْتُ مَمْنُوعَةً
مِنِ مَغَادِرَةِ الْبَيْتِ وَلَكِنِّي ذَهَبْتُ لِلِاسْتِعْدَادِ لِلِإِمْتِحَانِ وَكَانَ هَدِي فِي
الْحَصُولِ عَلَى الْإِمْتِيَازِ وَتَحَمَلْتُ التَّعَبَ وَحَاوَلْتُ قَدْرَ اسْتِطَاعَتِي
الْمُذَاكِرَةَ بِجِدِيَّةٍ وَمَا زَالَ أَمَامِي بَاقِي الْعَامِ الدِّرَاسِيِّ وَمَا زَلْتُ
أَحْسُ بِالتَّعَبِ الَّذِي يَزِدُّ كَثِيراً..

وَلَكِنْ النَتِيْجَةُ ظَهَرَتْ مِنْ ١٠ أَيَّامٍ وَتَعَرَّضْتُ لِلِإِنْهِيَارِ فَقَدْ
حَصَلْتُ عَلَى تَقْدِيرٍ جَيِّدٍ فَقَطْ وَلَيْسَ إِمْتِيَازٌ وَتَعَبْتُ كَثِيراً وَمُنْذُ
ذَلِكَ الْوَقْتِ أَصْبَحْتُ لَا اسْتِطِيْعَ السَّيْطِرَةَ عَلَى تَعْبِي كَمَا كُنْتُ أَفْعَلُ
سَابِقاً وَأَصْبَحْتُ أَكْثَرَ مِنَ النَّوْمِ وَأَشْعُرُ بِالعَصْبِيَّةِ وَبِأَلْمِ بِظَهْرِي وَلَا
أَحِبُّ الْمُذَاكِرَةَ وَلَا أَعْرِفُ كَيْفَ إِذَاكِرُ وَأَحْسُ وَكَأَنَّ الْإِخْتِاقَ سَيَقْتَلُنِي
وَاقْتَرَبَ الْإِمْتِحَانُ وَلَا أَعْرِفُ كَيْفَ أَتَصْرَفُ..

قلت لها

أهلا بك وأدعو لك بِسرعة الشفاء ..

وأولا أحييك واحترم رَغبتك الرائعة بِالتفوق وتَحديك للمرض
وانتصارك الجميل عليه ..

ثانياً اسمحي لي أن أعاتبك «لقسوتك» الغريبة على نَفْسك
فكم من الذين لا يعانون أي مرض وَيَحْتفلون بِمجرد النجاح وهو
أمر لا أوافق عليه بِالطبع، وأرفض أيضاً قَسوتك على نَفْسك وعدم
احتفالك بِتقدير جيد رغم صُعوبة حالتك الصِحية فلا شك أنه
إنجاز «يحترم» وتعلمي الفرح الحقيقي والرضا بِصدق عن النتائج
بعد بذل أفضل ما يُمكنك حتى لا تَعْيشين حياة غير سَعيدة ..

وتذكري أن استسلامك للحزن غَيْر المُبرر «سيسرق» منك
قدرتك على المذاكرة ويقلل - لا قدر الله بالطبع- من فرصك
للفوز بأفضل تقدير في الترم الثاني ..

سارعي بِشراء «هدية» جميلة لنفْسك لإصرارك على التفوق
واطردِي أي حُزن واستبدليه بِالرضا واحترام مَجْهودك واهتمي
بِتْحسين حالتك النَفسية وستتحسن بِمَشِيئة الرحمن حالتك
الصِحية واقبلي على المذاكرة بِنشاط وبِلا تَحْميل نَفْسك ضغوطاً
اضافية وَيكفي الوجع الجَسدي وكوني «رحيمة» بنفْسك وكفى

فَسَوْءٌ وَاتَّبِعِي تَعْلِيمَاتِ الطَّبِيبِ بِعُنَايَةٍ وَأَنْتِ «أَعْلَى» مِنْ أَنْ تُؤَلِّي
نَفْسَكَ بِسَبَبِ تَرَاجُعِ «مَوْقَتٍ» لَا يَدُ لَكَ فِيهِ وَثَقِي بِأَنَّ الرَّحْمَنَ
سَيَعْوِضُكَ خَيْرًا وَتَأْبِعِي حَيَاتَكَ بِتَفَاوُلٍ جَمِيلٍ تَسْتَحْقِينَهُ وَأَفْعَلِي
أَفْضَلَ مَا يُمَكِّنُكَ وَاهْتَمِّي بِالتَّرْفِيهِ اللَّطِيفِ أَيْضًا وَبِجَمَالِكَ
وَبِرِشَاقَتِكَ وَبِأَسْرَتِكَ وَصَدِيقَاتِكَ وَاحْرَصِي عَلَى تَوْسِيعِ حَيَاتِكَ
وَتَأْبِعِينِي بِأَخْبَارِكَ الْجَمِيلَةِ لِأَحْتَفِلَ مَعَكَ بِإِذْنِ الرَّحْمَنِ بِالشِّفَاءِ
وَالْتَفُوقِ..

وَفَقِّكَ رَبِّي وَأَسْعِدَكَ.



قراءة

كتب شاب

ما نوع القراءة المثمرة المنتجة من أجل التثقف وزيادة المعلومات؟

قلت له

احترمت سؤالك واعجبني جداً ..

القراءة أهم «هدية» يمكن أن يهديها الإنسان لنفسه؛ وأوصي بقراءة كتب السير الذاتية لأنها تُفيد كثيراً ليس في معرفة معلومات عن صاحب الكتاب فقط ولكن تُساعدنا في فهم أنفسنا أيضاً .

ويمكن قراءة مُلخصات لكتب كثيرة وستجدها على الإنترنت مما يمنحك كم جيد من المعلومات وستختار الكتب التي تُفضل التوسع في قراءتها ..

ومهم الحصول على معلومات دينية من مصادر موثوق بها وأهم مصدر كل كتب الشيخ محمد الغزالي، وبإمكانك الدخول على مواقع التنمية البشرية لتوسيع خبراتك بالحياة والمواقع العلمية مُتابعة الجديد بالعالم مع الاهتمام بالطبع بمتابعة الأحداث السياسية والاجتماعية لبلدك وللعالم من أكثر من مصدر لفلترة

ما تقرأه، ولا تتس الكتب الأدبية وأرشح كتب نجيب محفوظ
ويحيى حقي واحسان عبد القدوس وتشيخوف ودوستوفيسكي
وماركيز وجوجول وباولو كويهلو..

وبامكانك الانضمام لصفحات على الفيس بوك لأدباء عالميين
لتعرف مقتبسات من أعمالهم وستختار من تحب التعرف عليهم
أفضل وقراءة أعمالهم.

وفقك ربي وأسعدك



لا أرغب بالذاكرة

كتبت بنت

أنا طالبة بالصف الثاني بالثانوي أحلم أن أحقق نجاحاً كبيراً وألتحق بالجامعة وأنا بالقسم الأدبي وأريد طريقة جيدة للحفظ فأنا أحفظ ولكني أنسى وليس لدي أي رغبة بالذاكرة رغم أنني أصبحت أحب الدروس وأنتظم فيها ولا أغيب عنها أبداً وأريد أن أصبح أكثر قُرْباً من الله ولا أعرف كيف فكلما نُويت الصلاة لا أصلي فأخبريني بالصواب وكيف أحفظ وكيف أُمْنَع الكسل والحزن وأكون أكثر قُرْباً من ربي..

قلت لها

حَتَّى تَحْفَظِي بِشَكْلِ جَيِّدٍ وَبِأَقْلٍ مَجْهُودٍ لَابِدٍ أَنْ تُحْبِيَ الْمَذَاكِرَ فَكَرَاهِيَتِكَ لِلْمَذَاكِرَةِ تَجْعَلُكَ تَرِينَهَا صَعْبَةً أَوْ مُمَلَّةً وَهَذَا يُضَاعَفُ مِنَ الْمَجْهُودِ وَيَقَلُّ كَثِيراً مِنَ النَّتِيجَةِ..

وكي تُحْبِيَ الْمَذَاكِرَةَ تَذَكَّرِي أَنَّهَا فَتْرَةٌ «مَوْقَّتَةٌ» مِنْ عَمْرِكَ وَأَنَّهَا سَتَقُودُكَ بِإِذْنِ الرَّحْمَنِ لِحَيَاةٍ جَمِيلَةٍ تُحْبِبِنَهَا وَتَسْتَحْقِنَهَا وَأَنْ أَيْ مَجْهُودٍ بِالْمَذَاكِرَةِ سَيَعُودُ عَلَيْكَ بِالْخَيْرِ وَأَنْ تَكَاسَلَكَ فِيهَا سَيَحْرَمُكَ - لاقدر الله بالطبع- من نجاح جميل تستحقينه ويسعدك.

ومهم الاستعداد الجيد للمذاكرة بالابتعاد عن أي ضوضاء كالتلفزيون والفيّس بوك وإغلاق المحمول أو وضعه على وضعية الصامت والجلوس باعتدال على كرسي وليس على السرير، وابتسمي لنفسك وقولي سأبدأ رحلة «حب» مع مستقبلي ولن أسمح بضياعه..

ثم اقرئي الجزء المطلوب حفظه جيداً واكتبي ملخص له بخط جيد ويمكنك استخدام الألوان ثم كرري قراءته وعودي إليه من وقت لآخر حتى يثبت تماماً في ذاكرتك..

وجمّل اهتمامك بحضور الدروس ولا تسي قراءة الدرس بالبيت قبل الذهاب للدرس الخاص حتى تستفيدي أكثر من الشرح وسأري بمذاكرته وحفظه فور العودة للبيت وسيسهل الحفظ كثيراً أو على الأقل قومي بقراءته وكتابة ملخص له. لا تتعاملي مع المذاكرة كعبء فتخسرين مثل من فعلوا ذلك وندموا بعد تراجعهم الدراسي كثيراً..

بالنسبة للصلاة تذكري أنها «نعمة» وراحة نفسية وتوسيع للحياة وصلي بهدوء وبفهم للآيات وستحبين الصلاة كثيراً والصلاة معناها الصلة بالله سبحانه وتعالى وعندما تتذكرين ذلك ستقبلين عليها «بفرحة» وحب وستشعرين بنور جميل يملأ

حَياتِكَ وبرضا نَاعم وجميل عن نَفْسِكَ فلا تَحرمي نَفْسِكَ أبداً
من مَكاسب الصلاة الدينية والنَفْسية فمن يُحافظ على صلواته
يَتَمَتع بصلاية نَفْسية رائعة والعكس صحيح دوماً .

اقرئي هذا الرد يومياً وكلما ضَعُفت واصنعي حياة جَميلة
تَسْتَحِقينها دينياً ودنيوياً ولا تَتراجعي أبداً

وفقك ربي وأسعدك



سعادة ورضا

كتبت بنت

هل يجب أن يكون «سعيداً» بحياته أم يكفي أنه لا يتضايق منها ولا يحس بالاختناق من ظروفه ومن حياته؟ وهل يوجد تعارض بين عدم الاحساس بالسعادة وبين «الرضا»؟

فقلت لها:

أعجبنى سؤالك جداً والسعيد لابد أن يكون راضياً رضا إيجابياً؛ أي يرضى بكل ما وصل إليه بفضل الوهاب ثم يشكر ربنا «بصدق» ويمنح نفسه استراحة مُحارب من وقت لآخر ليتخلص من الارهاق ويُجدد حيويته «وينتفش» داخلياً ليواصل حياته بنجاح أكبر..

ثم يُواصل زيادة إنجازاته ويسعى لتحسين كل جوانب حياته ويتفهم ما يُضايقه من الاخرين ليستطيع الفوز بافضل ما يمكن أثناء تعامله معهم وليقلل المنغصات أيضاً..

وبالطبع لا يوجد انسان سعيد طوال الوقت؛ فكثيراً ما «تهرب» السعادة منا بسبب كثرة الانشغال والاجهاد الذهني أو لظروف «تهاجمنا» فجأة ولا نُحبها أو لتصرفات غير لطيفة ممن نعرفهم..

ولا يكفي ألا يكون الانسان غير مخنوق أو غير مُتضايق؛
فالأفضل أن يفتح أبواب الرضا لتتوغل بداخله ليسعد هو
وليسطيع اسعاد من يحبهم وبذا «فقط» يستطيع بعد الاستعانة
بالرحمن بالطبع من تطوير نفسه ومساعدة «من» يرغب في التطوير
ممن يعرفهم وأسعدك ربي..



أريد أن أكون الأحسن

كتبت بنت

أتمنى أن أكون مُمتازة وناجحة جداً في دراستي وعندي طموحات وأحلام كثيرة جداً أرغب في تحقيقها ولكني مهما ذاكرت أحس انني لم أذاكر جيداً وأنسى بسرعه..

وفي نصف الأول من العام الدراسي حصلت على درجات ضعيفة وأخاف جداً من الرسوب بها في نهاية العام والتفكير في هذا الأمر يجعلني أحس بالتعب.

وعندما أعود من الدروس الخصوصية أظل ابكي لشدة الخوف الذي بداخلي ولا أستطيع أن أذاكر أي شئ وأصلي وأدعي أن يُوفقني الله وأحس أن الله ليس معي أولاً يحس بي أولاً يسمعني، أنا مؤمنة جداً بالله وراضية بكل شئ يكتبه لي، ولكن نفسيتي تدمرت لأنني لا أعرف كيف أتقدم في دراستي وأحس أن ثقتي بنفسي تقل عندما أرى زميلاتي أفضل مني وأرى المدرسين يُعاملونهم جيداً ويهتمون بهم ولا يهتمون بي وأحزن كثيراً على نفسي وأتمنى أن أكون أحسن من الجميع وأرغب أن أثبت لنفسي ذلك، وأريد طريقة جيدة كي أستطيع المذاكرة جيداً.

قلت لها

رائع وجميل جداً رغبتك في النجاح؛ اطردني كل ما يمنع ذلك
ولا تسمح لي بالتواجد بحياتك

و ازرع الثقة بنفسك وراجعي ما تذاكريه أولاً بأول واقربي
الدرس قبل الذهاب للمدرس كذلك يسهل التركيز والمذاكرة،
وتوقفي عن الخوف والبكاء فهما يضرانك؛ بدلاً منهما ذاكري
بجدية و بانتظام، لا تقارني نفسك بالآخرين فذلك يزرع قلة الثقة
بالنفس ولا تجعل هدفك أن تكوني أفضل من الآخرين فهذا
عبء نفسي هائل..

الأفضل دائماً أن يكون هدفك اسعاد نفسك بالفوز بأكبر قدر
ممکن من النجاح ليس في المذاكرة فقط بل في كل جوانب الحياة..
بدلاً من الحزن عندما ترين تفوق زملائك قولي كما اجتهدوا
واهتموا بالمذاكرة استطيع أنا كذلك وتمني الخير للجميع ليرتاح
قلبك ويهدأ عقلك وتتفوقين.

ثم ضعي خطة للمذاكرة ونفذها بحسم..

أحزنتني كثيراً قولك أن الله - عز وجل - ليس معك ولا يشعر
بك واستغفر الله لي ولك واستغفري ربي كثيراً ولا تكرري ذلك
حتى مع نفسك؛ فسبحانه أقرب إلينا من حبل الوريد ومن يحسن
عمله ثم يتوكل - بصدق - على الخالق سيكرمه بالتوفيق والنجاح..

كرامة

كُتبت بنت

أتمنى أن أعيش بكرامة؛ لا أعرف لماذا أحس بالدونية، لماذا لا أستطيع الحياة وأنا احتفظ بكرامتي، لقد تعبت نفسياً كثيراً جداً، وأتمنى أن تكون لي الشخصية القوية المؤثرة وليست المغلوبة على أمرها في كل شيء..

قلت لها

أوجعني جداً قولك أنك تحسِن بالدونية ولا تعيشين بكرامة وهذا أسوأ ما يُمكن أن تؤذِين به نفسك؛ توقفي عن هذا للأبد ومن الآن؛ قلِي: احتاج للتعامل مع نفسي بأسلوب أفضل أستحقه وعندما أخطيء سأتعلم خبرات وأستفيد بها وأمنع تكرارها، وسأرفع رأسي - باعتدال - وابتسم للحياة واهتم بنفسي وأتعامل بلطف مع الناس بلا تحفز وبلا مبالغة..

احسني تقدير نفسك ولا تحسني بالدونية مجدداً ولا توجهي اهانات قاتلة لنفسك وقولي: لقد كرمني ربي ولن أهين نفسي بهذا الكلام المسموم، وسأحسن من نفسي بالمظهر وبالجوهر تدريجياً ولن أراقب الآخرين ولن أقرن مزاياهم بعيوبي فهم أيضاً لديهم عيوب ولكني لا أراها لتركيزي على مزاياهم ومبالغتي في التوقف عند عيوبي..

وهذا لا يعني الاستسلام للعيوب بل تحسينها برفق وتدرج،
ولا تقبلي أي إهانة وارفضيها بحزم بلا عدوانية فالعدوانية تظهر
الضعف والحزم = القوة ولا تُبالغى بتفسير أي نصيحة أو نقد
بأنه عدوان على الكرامة فكثيراً ما يكون بسبب الرغبة في رؤيتك
بأفضل حال وساعدي نفسك لتغيري واقعك غير السعيد ولتصنعي
حياة تليق بك وتستطيعين الفوز بها فلا تخذلي نفسك أبداً..

وفقك ربي وأسعدك



لا أعرف الطريق

كتب شاب

سألخص لك الحكاية في كلمات؛ أصحابي لا يعرفونني إلا لمصالحهم فقط، وضغط كبير أعانيه بسبب المذاكرة ومشاكل البيت، ولا يوجد لدي صاحب جيد ولا حبيب مخلص ولكنني أتمنى أن أعيش حياة جيدة وناجحة ولا أعرف أين الطريق ... أرجو الرد في أقرب وقت فقد تدهورت حالتي النفسية..

قلت له

احترم مُعاناتك وأدعو لك بالنجاح والسعادة..

ولتفوز بهما بإذن الرحمن تذكر أهمية ألا تسمح للمشاكل بالتراكم وألا تُؤذي نفسك باستدعائها كلها بنفس الوقت، مع الاعتدال في التوقعات من نفسك ومن الأصدقاء ومن أسرته أيضاً..

لا تكن قاسياً على نفسك وتقول النفسية تدهورت وقل: احتاج لبعض الهدوء حتى أتمكن من التعامل بصورة أفضل مع حياتي..

لن تتمكن من المذاكرة وبداخلك كل هذا الغضب..

نبدأ بالأصدقاء لا تُبالغ في انتظار مُساعدتهم؛ ساعد أنت نفسك وكن أفضل صديق لنفسك واحسن اختيار أصدقائك وتذكر أنهم - وسيلة - لقضاء أوقاتاً جميلة وليسوا هدفاً تسعى وراءه

ولا تعتمد عليهم نفسياً أبداً فتخسر.. ثم قسم ما تُريده منهم عليهم واذا خذلك أحدهم التمس له العذر ولا تُفكر فيه وسارع بعمل أي شيء تحبه لتسعد نفسك وتُتساه وتذكر أن المُبالغة في التفكير في الأمور البسيطة والضيق منها يحولها لهم ونكد بلا أي مُبرر والأفضل تجاهلها واستعادة المزاج النفسي الجيد بأسرع ما يُمكنك والتدرب على ذلك ومنع الحُزن من الاقامة بحياتك مجدداً وتقليل زيارته أيضاً ما استطعت..

حسن علاقتك بِأسرتك وتوقف عن قول الكلام الذي - تثق- أنه يُغضبهم ويحرضهم ضدك؛ حتى لو كنت غير مقتنع بأسباب غَضبهم أو رفضهم لهذا الكلام أو التصرف؛ وافعل ذلك لإسعاد نفسك أولاً وأخيراً ولتقليل «المُضايقات» في حياتك وهذا ذكاء وليس تنازلاً بأي حال من الأحوال.. وغير كلامك وتصرفاتك معهم لتريح نفسك أولاً وأخيراً ولتغلق باب المُشاكل بالبيت أو تقلله لتسعد نفسك.. عندئذ ستهدأ وتذاكر وتتفوق وممارس أي رياضة لتتخلص من التوتر الذي يُحاصرنا جميعاً وابتسم لنفسك وقل بحب: استحق حياة أفضل ولن يصنعها غيري..

اقرأ هذا الرد كثيراً وكلما تضايقت وقل: أنا غال وسأنجح في كل تفاصيل حياتي بِمشيئة الرحمن بالطبع..

تابعني بأخبارك لأحتفل معك بِنجاحاتك المُتتالية وفقك ربي وأسعدك..

أكره الاعتماد على الناس

كتبت بنت

سأتكلم معك بصدق؛ أنا أتالم جداً لأنني بحب الناس أكثر مما أحب نفسي وأخاف عليهم أكثر مما أخاف على نفسي ولكنهم يفعلون العكس، فالمصلحة أهم شيء عندهم هذا بالنسبة للصديقات..

وأنا لا أعرف كيف أفعل شيئاً إلا عندما يُساعدني أحد أو يشجعني أو أحس أن أحداً بجواري وهذه مشكلة أتمنى حلها واعتمد على نفسي واتوقف عن الاعتماد على أحد..

قلت لها

من حق كل صديق الاهتمام بمصالحه وهذا ليس عيباً بشرط ألا يفعل ذلك على حساب أصحابه..

من المهم تحديد ما نريده من الأصحاب هل نريد أن نخدمهم (دائماً) عندما نريد أو في (أهم) الأوقات التي يُفيدنا وجودهم، ومن المهم ألا نَعتمد (نفسياً) على الأصدقاء حتى لا نُقلل من تطوير شخصياتنا، فلا بد من وجود عدة أصدقاء فلا نتعامل مع صديق وكأنه (أهم) شخص لدينا..

مهم جداً أن يكون كل إنسان (أفضل) صديق لنفسه، فيتعامل مع نفسه كما يحب أن يُعامله الصديق المقرب..

الأصدقاء (وسيلة) لقضاء أوقاتاً جميلةً مُشتركة وللدعم النفسي وليسوا مصدرًا للضيق، وبالامكان تحسين العلاقة مع أفراد الأسرة واختيار بعضهم أصدقاء، على الأقل، ستضمن عدم الخيانة..

وتعلمي ألا تُعاتبي صديقتك دائماً فستعتاد العتاب وستراجع الصداقة..

ولا نحتاج لمن يُشجعنا متى (أيقنا) أننا المسئولون الوحيدون عن نجاحنا أو فشلنا في الحياة

وكل انسان (مشغول) بحياته، وليكن كل منا قوة عظمى تنجح (وحدها) وليس دويلة صغيرة تحيا على فتات الآخرين..

قولي لنفسك يومياً: أنا (غالية) جداً ولن أتعامل مع مخلوق من باب الاحتياج حتى لا يستهين بي وسأحقق نجاحاً متدرجاً بالاعتماد على نفسي (وسأحتفل) بنجاحاتي وستتسع حياتي

واقراءي هذا الرد يومياً وكلما أحسست بالضعف وفقك ربي واسعدك .



التصالح مع النفس

كتب شاب

أنا غير مُتصالح مع نفسي ولا أعرف كيف يتصالح الإنسان مع نفسه فهل تُساعديني؟

قلت له

التصالح «الذكي» مع النفس مهم جداً للفوز بالسعادة والنجاح وأقصد به أن يواجه نفسه بما لا يحبه فيها ويسعى لتحسين حياته برفق وتدرج ويكافئ نفسه على أي تحسن ولو كان قليلاً. وإذا تراجع لا يستسلم ويُسارع بالعودة لإنقاذ حياته وإنجاحها.. ويتوقع أن ذلك سيستغرق وقتاً وجهداً لإنقاذ حياته وأن هذا الوقت والجهد سيمران وسيتركانه بأفضل حال، بينما إذا لم يُحسن حياته سيمر العمر وسيندم ويتحسر لعدم نجاحه بالتصالح الذكي مع نفسه ولأنه حرم نفسه من السعادة والنجاح..

والتصالح غير الذكي مع النفس هو أن يرى الانسان كل ما يفعلُه جميلاً ويتجاهل تحذيرات من يُحبونه لتبئيه؛ لأنه يفعل ما يضره ويبرر أخطائه ويسمح لها بالسيطرة على حياته وهو ما يفعلُه البعض ويخسرون كثيراً..

أخيراً صالح نَفْسك ودلل نفسك بفعل ما يُفيدك دينياً ودنيوياً
وَبِتَجَنَّب كل ما يَضُرُّك ويعطلك عن تحقيق أحلامك، وكافية نَفْسك
معنوياً ومادياً كُلِّمَا تحسنت ولو قليلاً وإذا تراجعت «تبه» بسرعة
وأوقف التراجع ولا تبرره ولا تجعله عادة فتخسر.

حماك ربي وأسعدك



لا أجد صاحباً

كتب شاب

أنا دائماً وحيد ولا أجد أصحاباً فأصحابي ليسوا أصدقاء
كما ينبغي أن يكون الأصدقاء، فكل ما نفعله نجلس سوياً ونضحك
وأتمنى أصدقاء بمواصفات خاصة،.

كنت في عداً مع شاب وبتشاجر كثيراً وفي السنة الثانية من
الجامعة وجدتني أتقرب إليه واعتبرته أعز إنسان لي وقلت له
ذلك واخبرته أنني أحبه أكثر من أخي وشعرت أنه يتجاهلني ومن
فترة أساء التصرف معي فغضبت منه واعتبرته ليس بصاحب،
ثم كتب لي على الفيس بوك واعتذر وأثبت بكلامه انه لم يقصد
وبالفعل تأكدت من ذلك وقال لي أنني اعتبرك مثل أخي وأتمنى
أن تكون معي دائماً ونكون أفضل اصحاب ولكنني أشعر انه ليس
صاحبى وانه لا يهتم بي وأحياناً أجده يمزح مع شاباً بأكثر مما
يمزح معي فأتضايق وأغضب داخلياً وأحياناً أحس أنه يتلاعب
بي ليثمت بي أو يفعل أي شئ يؤذيني بسبب تشاجري معه سابقاً
وأريده أن يكون صديقي فكيف اتصرف؟

قلت له

احترم افتقارك للصديق المُخلص وأؤكد أنه عملة نادرة جداً حالياً ومن المهم أن تقسم احتياجاتك من الصديق على عدة أصدقاء وألا تجعل أحدهم بالغ الأهمية عندك لتحمي نفسي من الألم إذا ابتعد لأي سبب وحتى لا تجعله يَسْتَهين بك ويتعامل معك كأنك (مضمون) صداقتك له مَهْمَا ضايقك..

كن أنت أفضل صديق لنفسك وامنح نفسك الحب والاهتمام
وصدقني ستتحسن حياتك

وتذكر أن الأصدقاء (وسيلة) وليسوا هدفاً في حد ذاته؛ فإن لم تتسبب الصداقة في قضاء أوقاتاً جيدة -لا يهم كم تطول- مع تقديم الدعم النفسي أثناء الأزمات فهي عبء وليست صداقة..

بدلاً من الضيق باهتمام صديقك بغيرك افعل مثله ووسع دائرة أصدقائك، ولا تطلب أن يتفرغ صديقك لك وحدك فهذا غير واقعي ولا تعتمد نفسياً على أي صديق حتى لا تُؤذي نفسك ووفقك ربي وأسعدك..



مَكسورة بسبب العمل

كتبت بنت

أستاذة نجلاء أود أن أشكرك على المجهود الذي تبذله لمساعدة الآخرين. لقد سمعت نصيحتك و بحثت عن عمل جديد و حصلت على ماجستير في إدارة الأعمال و سافرت إلى ألمانيا في تدريب و حصلت على الماجستير بتفوق. ثم عملت في إحدى الشركات كمساعدة مدير.

أردت أن أبدأ وأن أسير خطوة خطوة.. كنت مفعمة بالأمل والطموح و كانت الامور جيدة و بمرور الأيام كان رئيسي في العمل يُسيء معاملتي؛ كان إذا غضب من شيء في العمل يتفوه بألفاظ نابية وكلام سيء جداً ليس مجرد غضب.

حصل الأمر مرة و حاولت التظاهر بعدم التأثر، لكنه تمادى أكثر وأصبح يتعمد قول الكلام البذيء و عندما يكون غاضباً من أحد الموظفين يهينني أنا و يتصرف معه هو بطريقة لطيفة. أصبح موقفي في العمل سيئاً؛ كل يوم سب وإهانة، ولم يصرف المدير رواتب الموظفين من شهرين ولما ذهبت أطلب راتبي بكل أدب أهانني وأصبح يستغل قصة الراتب في كل مناسبة..

هل تُصدقين أنه طلب مني تنظيف الشركة وعندما رفضت لأنه ليس عملي أهانني، فقدمت استقالتي و تسبب الضغط الذي كنت اعانيه بالتهاب في المعدة واصابني بفقر الدم. ووصل به الأمر للاتصال بي في المستشفى ليهينني لا لشيء لأنني غادرت العمل و حصلت على إجازة مرضية.

كان يهينني وأنا مازلت تحت تأثير المخدر، وصرف رواتب كل الموظفين إلا راتبي. وعندما عدت للعمل تظاهر بالطيبة لكنه كان يضمن لي شراً؛ إذ رفض تسليمي راتبي وقال سأعطيك مالاً من عندي، وعندما رفضت وطلبت منه أن يتوقف عن إهانتي وأنني سأترك الشركة استغل الفرصة ليقول كلاماً بذيئاً.

غادرت الشركة و حصلت على راتبي بعد صراع طويل. لكنني غادرتها حزينة مصدومة خائفة من تكرار تلك التجربة. لم أصدق انه من الممكن وجود أناس بهذا النوع..

إحدى زميلاتي تركت العمل أيضا بسبب سوء المعاملة وزميل آخر ترك العمل لنفس السبب. لقد حطم ذلك الشخص كبريائي وهز ثقتي بنفسي. كنت أقول دائماً حسبي الله ونعم الوكيل. لكنني أحس دائماً أنني مكسورة. أرجوك يا أستاذة نجلاء انصحيني، أصبحت أخاف أن أجد عملاً آخر فلربما أعيد نفس التجربة وشكراً..

بصراحة لم يتبقى لي سوى الذكريات السيئة وكم أتمنى
الموت لذلك الشخص..

قلت لها

أحزنتني ما عانيت منه كثيراً ودعوت لك بأن يعوضك ربي
خيراً..

ولا شك أن هذا المدير ليس طبيعياً والحمد لله فهو (إستثناء)
وحالة شاذة وليست مُنتشرة؛ اطردني الخوف فوراً وللأبد فهو
أسوأ طعنة يُمكن توجيهاها للنفس، ولا داع للإنكسار فُلست وحدك
من عانيت معه فيوجد زميل وزميلة تُعرضا مثلك لسوء المُعاملة..

فقط أهدم لك بكل الود والاحترام بأهمية ألا تُستعظي
من يحاول النيل منك؛ فسيحرضه ذلك على الاستهانة والتُمادي
بالإساءة، ولا تُتوقعي وجود عمل بلا مشاكل فهذا غير واقعي

ولا يعني ذلك بالطبع قبول أي اهانات فالكرامة أغلى ما
بالحياة..

لا تستمري في عمل يسرق السلام النفسي فالعمل وسيلة
لتحسين الحياة وليس للألم، والعمل جزء فقط من حياتك وليس
كُلها؛ اهتمي بممارسة الهوايات والرياضة البدنية وخاصة المشي
للتخلص من التوتر الذي يُحاصرنا جميعاً

ويمكنك الانضمام لأي عمل تطوعي حتى تعثرين على عمل مناسب فستسفيدين بخبرات وتحسين بالرضا عن النفس لمساعدة الغير ولتحقيق الإنجاز، ولتحمي نفسك من «الفراغ» الذي «ينشط» التفكير فيما يُؤلمك ويستنزفك نفسياً ويقلل من ثقتك بنفسك..

وقولي لنفسك: كانت تجربة وانتهت ولن أسمح بتكرارها «وسأتنفس» الاعتزاز بنفسي بلا مبالغة بالطبع ولا تحكي عنها فتجدي الوجد وقد تستمعين لملاحظات تضايقك أو تخيفك من الحياة..

وتخلصي من الذكريات السيئة «واحتفظي» بالخبرات ولا تشغلي نفسك بالدعاء عليه وتذكري أن الخالق يُمهّل ولا يهمل وسيسلط عليه من يذيقه الوجد وتناسيه فلا يستحق أن يشغل «ثانية» أخرى من عمرك، واهتمي بتحسين حياتك

وابتسمي للحياة لترد عليك بالأجمل كما أدعو لك من قلبي..



وجودي مثل عدمه

كتبت بنت

أنا بنت عندي ٢٢ سنة وأعمل ومُشكّلتني عدم وجود هدف لي في الحياة ، ولا أرى شيئاً مهماً في حياتي ولا توجد لي أمنية حلوة أتمنى تحقيقها وأن تصبح هديتي..

مشكّلتني أنتي ليس لدي هدفاً أعيش من أجله ولأحقّقه، أشعر أن حياتي بلا فائدة وغير مُهمة ووجودي مثل عدمه.. هل يُمكنك مُساعدتي؟

قلت لها

أعجبتني رسالتك كثيراً؛ فمن المهم وجود هدف نسعى لتحقيقه بالحياة ويجعلنا نتحمس لفعله ونسعى للتغلب على الصعاب ويمكنك وضع أهداف مثل الاهتمام بتحسين تفاصيل حياتك بكل النواحي الدينية والاجتماعية والعملية والمظهر والجمال والرشاقة والصحة الجسدية والنفسية وتنمية العقل بالقراءة..

وبإمكانك ممارسة العمل التطوعي لتوسيع الاهتمامات مع تخصيص وقتاً أسبوعياً لممارسة هواية تحبينها..

بدلاً من القول ان وجودك مثل عدمه قلني: سأزيد اهتماماتي
بالحياة وسأحرص على اضافة المهارات لانني استحقق فما لا يزيد
ينقص وسأساعد كل من يرغب بالمساعدة، وسأهتم بعلمي واتقنه
وابتسم للحياة وأتفاءل بالخير لأجده وأضع خطة لتحسين حياتي
وأنفذها برفق وتدرج واستمتع بالنجاح والسعادة.

وفقك ربي وأسعدك



«مخنوق» من الدنيا

كتب شاب

أحتاج جداً لإستشارتك؛ منذ فترة وأنا «مخنوق» من الدنيا ولا أستطيع فتح أي كتاب وطوال الوقت أحس بالملل بالإضافة لإنضمامي إلى مُمارسي عادات الشباب السرية، وأنا أعتذر ولكنني لا أعرف الحل وما يَمْنَعني عن الانتحار أنه مُحرم مع العلم أنني في الصف الثالث الثانوي أي لا بد من العلاج حتى لا أرسب...

قلت له

عندما تحس أنك «مخنوق» فهذا يدل على تراكم المشاكل وعدم تنظيم الوقت مما يؤدي لضعف القدرة على الانجاز ويتسبب ذلك في المزيد من الاختناق..

لذا اكتب ما يُضايقك وسيساعدك ذلك على مُواجهته تدريجياً مع التخلص من قدر كبير من الشحن النفسي وحدد أوقاتاً للمذاكرة والتزم بها للتخلص من الملل وغير من بعض تفاصيل يومك فالروتين يؤدي للملل وللضيق ويقلل من قدرك «ورغبتك» بالمذاكرة أيضاً..

❖ افعل شيئاً جديداً أو غير في نظام حُجرتك وستشعر بالحيوية..

العادة السرية اختيار وللخلاص منها توقف عن رؤيتها مصدرًا للمتعة واربط بينها وبين الخسارة فهي ضارة صحياً ونفسياً ومُحرمة دينياً وأغلق الأبواب التي تُؤدي إليها..

لا يوجد أي مُبرر للتفكير بالانتحار فالحياة أمامك مُتسعة ولا تُضيّقها بالاستغراق في التفكير فيما يُضايقك وقم بحل ما يُمكنك من مشاكلك وتجاهل الباقي بالإنشغال بما يُفيدك..

مارس الرياضة فهي تُحسن المزاج وتُخفف التوتر..

لا بد من إنقاذ نفسك ليس لأنك في الثانوية العامة فقط ولكن لأنك «تستحق» العيش بأفضل ما يُمكنك وأبشرك أنك (تستطيع) ذلك وأثق في نجاحك فتقدم ولا تتراجع أبداً وقرأ هذا الرد كثيراً وكلما أحسست بالضيق.

وفقك ربي وأسعدك.



لا أحد يتحماني

كتب شاب

ما يُضايقني في حياتي ويؤلمني أنني لا أجد من يُقدرني جيداً
عند «زعلي» ولا يحاولون تحملي عندئذ..

قلت له

بدلاً من انتظار أن يتحملنا أحد؛ الأفضل والأقل كلفة
نفسياً وعصبياً بل وصحياً، التماسك وحماية أنفسنا من أضرار
الاستسلام للانفعال الزائد لأننا نستحق حياة أجمل -حماك ربي
- وتذكر أن الجميع لديهم ما يُضايقهم وإذا تحملوك مرة فلن
يتحملوك ثانية..

وتدرب على الهدوء عندما تحس بالضيق ولا تسترسل في الغضب
وسارع بإيقافه ولو بتمثيل الهدوء وتنفس من الأنف فقط بعمق مع
أغلاق الفم وحاول الابتسام وسيفرز المخ هرموناً يهدئك وتحرك ولو
في المكان ولا تبالغ في التفكير بأن الأمر كارثة وتذكر أن كل شيء
بالحيلة مؤقت ولن يدوم بما في ذلك ما أحزنك أو أغضبك..

وفتك ربي وأسعدك



متسرة وأندم وأشك

كتب بنت

لا أعرف كيف أتخذ قراراً صحيحاً في حياتي، وحتى لو فعلت أندم ودائماً مُتسرة جداً ولا أثق في نفسي أيضاً وأحاول أن أغير ولا أستطيع، فأنا أغير لعدة أيام ثم أرجع كما كنت وأيضاً أشك في كل شئ.. ماذا أفعل؟

قلت لها

أحييك لبحثك عن حلول وسعيك لمساعدة نفسك؛ أتمنى أن تتوقفي وللأبد عن الكلام السلبي الذي تقولينه لنفسك؛ لأنه يُؤذيك كثيراً-حفظك ربي- قولي: احتاج لتعلم مهارات وسأتعلمها وسأتحسن وأنجح وأسعد نفسي..

حتى لا تتسرع في القرار؛ قومي بجمع أكبر قدر من المعلومات واكتبي مكاسب وخسائر كل اختيار قبل اتخاذ القرار وامنحي نفسك وقتاً كافياً للتفكير..

اغلقي أبواب الندم واحتفظي بالخبرات لمنع الأخطاء وبذا تحولين الخسائر لمكاسب باذن الرحمن و تذكري أن التغيير للأفضل حتى ينجح لابد من الانتباه لأهميته + تذكير النفس به فالأسهل العودة للعادات القديمة لاعتيادها + الابتعاد عن

يُحاولون احباطنا + المُسارعة بتنفيذ التغيير + عندما نلاحظ التراجع لا نستسلم بل نبدأ من جديد بإرادة أقوى.

أما الشك فاستبدليه بالحدذر فهو مطلوب لمنع الثقة الزائدة التي تتسبب بالخسائر دائماً..

وفقك ربي وأسعدك.



متردد

كتب شاب

أنا متردد وأتمنى النجاح في اتخاذ قراراتي سريعاً فهل لديك الحل؟

قلت له

احترمت بحثك عن حل لمشكلتك وعدم الاكتفاء بالتألم منها وأؤكد أنه ليس مطلوباً أو جيداً أن تُسارع باتخاذ القرار فخير الأمور الوسط فالتردد مرفوض والتسرع أيضاً مرفوض ويسبب خسائر فادحة؛ والأفضل التمهّل لوقت معقول تقوم فيه بتهدئة نفسك ومواجهة مخاوفك من اتخاذ القرار وكتابتها لتراها بوضوح وللتخلص من الشحنات السلبية أيضاً.

ولا تقل لنفسك ثانياً أنا متردد حتى لا يأخذها العقل كحقيقة تزيد قل: أحتاج للمزيد من الحسم وقم بجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات

لا تكثر من الاستشارات حتى لا تزيد من التوتر وتؤخر إتخاذ القرار واكتب مزايا وعيوب القرار لتساعد نفسك على اتخاذ الأفضل في ضوء الواقع؛ وليس ما تتمناه وقل لنفسك: حتى لو أخطأت لن أندم وسأهتم بالحصول على الخبرات والجميع يخطيء وسأحسن التعامل مع نفسي ولن أقلل من شأنى أبداً..

استرح جيداً قبل اتخاذ القرار ولا تتحدث مع من يقللون
من ثقتك بنفسك وعندما تستريح نفسياً وعملياً للقرار اتخذه
وتوكل على الرحمن واحتفل بانتصارك على التردد تدرب على
ذلك واحتفل بأي نجاح ولو كان قليلاً، وإذا تراجعتم لا تكن قاسياً
على نفسك وابدأ من جديد ..

اقرأ هذا الرد كثيراً وكلما أحسست بالتردد .

وفقك ربي وأسعدك



حساسة وضعيفة

كتبت بنت

مُشكّلتني أنني حساسة جداً، إذا سمعت كلمة في موقف مُعين أحس بالجرح حتى لو كانت مزاحاً وتؤثر في كثيراً، وأظن أتذكرها وأتمنى لوم من قالها ولكنني أقول لنفسني قد يكون يمزح وأيضا أخاف أن أكون أبالغ في الأمر..

وأشعر أن كل من حولي شخصياتهم قوية وأنا ضعيفة وبسبب ضعفي تضيع علي فرص وأحلام كثيرة أتمنى تحقيقها..

أتمنى أن أحس بالأمان مع الناس وأن أصبح إنسانه طموحة واحقق ذاتي وأحلم أن أتوقف عن الخجل والحياء من كل الناس ومن أي شئ لأنه يتسبب لي في خسارة فرص كثيرة في حياتي وأحب أن أشعر أنني على صواب وأن لا أحد يكرهني، أنا دائماً أحس بالفشل والعجز، أتمنى أن أحس بقيمتي وأشعر أن هناك من يستحقني وآخر لا يستحقني ..

أتمنى أن أحس أن لي قيمة وتأثير في الحياة..

أطلب منك النصيحة وكيف أتخلص مما ذكرته وأعيش سعيدة واثقة من نفسي..

قلت لها

سارعي بكتابة خطة لما تريدينه بحياتك على أن تكون واقعية
ومرنة وقُومي بتنفيذها بحماس يتنامى ولا ينقص.

الخجل غير الحياء؛ الأول قاوميه بتدرج وبالثقة بالنفس
واليقين بأن لا أحد يُراقبك والثاني نعمة جميلة.

اطردي الاحساس بالفشل وكوني عملية وافعلي ما يقربك
للنجاح بتدرج «وبيقين» أنك ستتجحين..

ردت

أنا أتمنى أن أكون ناجحة وتصبح لدي خطة في الحياة وهذا ما
أسعى إليه حالياً وأدعو أن يُساعدني ربي.. ولكن دائماً في حياتي لا
أستطيع أن أفعل أي شئ وحدي؛ دائماً أريد أحداً بجانبني يساعدني
ويجعلني أتجرأ لأنني أحس بالحرج وبالخجل أن أفعل أي شئ وحدي،
أعرف أن هذه شئ سئ وأحاول التخلص منه..

وأتمنى أن تكون لي شخصية مُستقلة وأصبح علماً في المجتمع
أي أن أكون رأساً وليس ذيلًا، ولكنني أشعر أنني لا أستطيع عمله
وحدي، وأريد أن أعرف كيف أحققه..

وكيف أستطيع الاعتماد على نفسي وأثق بذاتي أكثر من

ثقتي بأي أحد؟

قلت لها

كلنا نحس بعدم الارتياح أحياناً وبسيطرة الاحاسيس السلبية ومن المُهم ومن المهم عندئذ ألا نسمح لها بالتقليل من تقديرنا لأنفسنا، أما الاحساس بالأمان مع الناس فيتوقف على ما نتوقعه منهم؛ هل نتوقع ألا يقوموا بما يُعكر صفونا أبداً، فهذا أمر غير واقعي فلا بد أن يقوم البعض بسخافات ومضايقات أيضاً من وقت لآخر، فهذه طبيعة الحياة وعلينا ألا نعطيهم أهمية كبيرة في حياتنا وأن نهتم بمن يُجيدون التعامل معنا وبمن نرتاح لصحبتهم، ولو كانوا أقلية ونهتم بتحسين كل جوانب حياتنا..

والاستسلام ليس قدراً؛ بل اختيار، عندما نوهم أنفسنا بصعوبة الصمود وأخذ الحق ليس صعباً ولكنه يحتاج لمثابرة ونفس طويل وعدم التعجل وتغيير الطرق حتى نحصل عليه وطرده العناد بتكرار ما لم نحصل به على نتيجة جيدة.

كوني وسطاً؛ فلا تُبالغي بلوم نفسك ولا تتعاملي مع الحياة كغابة والمبالغة بالحساسية نقطة ضعف يجب التنبه إليها وطرده الاسترسال فيها بوعي وارادة؛ لأنها تسبب الخسارة.

ولا تُقارني نفسك بالأخرين فلا أحد كامل واحسني تقدير
نفسك لتحسني حياتك والعكس صحيح..

لا يجب الاحساس بالامان المطلق مع الناس حتى لا نوذي
أنفسنا والاعتدال مطلوب وعدم المبالغة بمنح الثقة ذكاء والحذر
ومراجعة من منحناهم الثقة من وقت لآخر وهل استحقوها أم لا؟
هام جداً..

و من يسعى لحب الناس كلهم واجتذابهم يخسر نفسه ويُبعثر
حياته.

كوني نفسك مع التعامل بالطبع بلطف مع الناس ولا تبالغي
بأهميتهم في حياتك واهتمي بتحقيق أهدافك وأحلامك بالحياة.



العقل العنيد

كتبت بنت

أتساءل عن طرق عملية فعالة للسيطرة علي محرك العقل،
إذا كان كُلما شغلته بشئٍ اخر يعود ليسرد الأزمة ويُفتش عن حلول
لها فكيف السبيل مع مثل هذا العقل العنيد ؟

قلت لها

نبدأ أولاً بالتوقف عن وصف العقل بالعنيد حتى لا يقاوم
التغيير، ونقول سنتمكن بإذن الرحمن من اكتساب المرونة «الذكية»،
وأقصد بها السعي لإزالة الاحتقان وتخفيف حدة الأزمة قدر
استطاعتنا والتوقف عن رؤيتها أمراً غير مُحتمل وتذكير النفس
أنها أمر مؤقت وأخذ استراحة محارب من وقت لآخر ورفض
الاسترسال بالتفكير التوقف عن الحديث عنها مع كل من نعرف؛
فهذا خطأ يؤدي للتعقيد وليس للحل والأفضل قضاء أوقاتاً جيدة
مع الاطفال أو كبار السن والاسترخاء الذهني والجسدي..

وسيهداً العقل وتحصلين على أفضل الحلول «المتاحة»
وسارعي بتففيذها وافرحي بالتحسن ولو كان بسيطاً واحتفلي به
ثم واصلي السعي للمزيد من التحسين لموقفك وتذكري أهمية
الاستعانة «الحقيقية» بالرحمن وأن التفاوض «الذكي» أحد أسلحتك
للانتصار على الأزمات فلا تحرمي نفسك منه أبداً

ردت

التنفيذ صعب لكني لن أياس من المحاولة وشكراً لاهتمامك..

قلت لها

التنفيذ صعب في البداية ولكنك «تستحقين» النتيجة الجميلة

فافعلي ذلك بمتابعة واسعدي نفسك ومُبارك النجاح مقدماً.



فقدت القدرة على البكاء

كتبت بنت

مررت بسنتين من الضغط النفسى الفظيع وكنت أعانى من القلق والخوف الزائد ثم فارقته شخصاً عزيزاً على جداً ومن لحظتها فقدت الاحساس والقدرة ع البكاء ..حتى أنى لم أدمع دمعة واحدة يوم فراقنا ..لم أعد اشعر بشئ مع أنى كنت حساسة جداً لأبسط الأمور ..ماعاد يُؤثر فى شئ ..لا أشعر بقلبي ولا بنبضه، أحس أن مكانه خواء ..ما الحل ؟

قلت لها

احترم مُعاناتك وأدعو لك من كل قلبي بتجاوز الألم والانتصار عليه والخروج بخبرات تجعلك أقوى؛ ولكي تفوزي بذلك بإذن الرحمن بالطبع لابد من تذكر أن ما تُعانين منه حالياً بسبب تراكم الضغط النفسى الزائد لسنتين ثم التعرض لصدمة

والنتيجة إما انهيار أو ما تسمينه بالخواء وهو حالة من إنكار ما حدث ورقض تصديقه (خوفا) من تحمل ألم لا يطاق كما تتخيلين وهناك خيار ثالث لم تفكري فيه - مع الأسف- وهو انتهاء الفرصة للخلاص من كل المشاعر المؤلمة المختزنة والخللاص منها بوعي ومُثابرة والتوقف عن (إيذاء) النفس وهزيمتها ..

لا تقولي لا أستطيع فهذا انتحار قولي: أنا لا أرغب لأنني
(أخاف) من المواجهة، وأقسم لك أن المواجهة ستوسع لك الحياة
وأنتك تستحقين النجاة من زرع الوجد و إقامة النكد بحياتك

قولي لنفسك: من يبتعد عني لا يستحق اهتمامي وأنا (أغلى)
وأعز من اهدار أي ثانية في مُستتعات الوجد وسأطرد الوجد
الذي يغذيه إبليس اللعين ليسرق حياتي وسأنهض بحياتي وأمثلة
النسيان وسأنجح في تحويله لحقيقة..

مارسي هواياتك واهتمي بالرياضة البدنية وخاصة المشي
ولو في حجرتك لتحسين الحالة النفسية، واهتمي بمظهرك داخل
البيت وخارجه وارتي الألوان المُشرقة لتحسين حالتك المعنوية
وابتسمي لنفسك وللحياة لترد بالأجمل الذي تستحقينه وأدعو
لك به..

اقرأ الرد كثيراً وكلما هاجمك الوجد «لتسحقه» بجدارة.

وفقك ربي وأسعدك.



فقدت الثقة .. كيف تعامل

كتبت بنت

عند سحب الثقة كيف نتعامل مع الطرف الاخر؟ هل بالابتعاد التّام؟ وماذا لو كانوا ذوي أرحامٍ مما يجعلنا في صراعٍ داخلي مُستमित فهل أرضي ربي؟ أم أرضي نفسي؟ وهل هناك تداخل بين الضرر النفسي وبين حاجتي في إرضاء خالقي؟

قلت لها

سحب الثقة مع الغرباء يبدأ بالتوقف عن احترامهم ثم طردهم من حياتنا.

وسحب الثقة من الزملاء بعدم اطلاعهم على أمورنا الخاصة وتقليل التّعامل معهم تدريجياً وعدم مُصارحتهم منعاً للمشاكل والإكتفاء بالانسحاب بلطف وعدم التسرع بالثقة مجدداً ..

أما صلة الرحم فنكتفي بتقليل التّعامل مع عدم إيدائهم لا بالقول ولا بالتلميح ولا بالتصرف ومنع التشهير بهم أيضاً

وطرد أي احساس بالضرر النفسي عند التّعامل معهم وتذكر ثواب صلة الرحم لتهدئة النفس أولاً ثم للفرح بالثواب وبذا نطرد الألم ونحس بالراحة ثم ننساهم بعد تركنا لهم وننشغل بأي شيء نُحبه ولا نُحكي عنهم فيحرضنا البعض أو نُجدد الاحساس بالضيق منهم ..

أنا أعادي نفسي

كتبت بنت

أريد أن أغير وليس لدي مفاتيح التغيير، دائماً أضيع كل
الفرص بسوء تصرّف، عندما أتعرض لمواقف أصمت ولا أتصرف
وعندما ينتهي الموقف أقول لماذا لم أفعل كذا وكذا؟ ولماذا لا
استطيع تقدير المواقف جيداً عندئذ؟ بعد إنتهاؤها أراجع نفسي
واكتشف أنني أخطأت وعندئذ لا أستطيع إعادة الكلمة التي قُلْتُها
ولا التصرف الذي فعلته..

أشعر أنني عدو لنفسي دون أن أقصد، ولكن رغماً عني، فأنا
فاشلة اجتماعياً...

قلت لها

مهم جداً معرفة ما نُعاني منه والأهم أن نُسارع بعلاجه
تدريجياً وألا نكتفي بأننا فاشلون، ولا أحد فاشل رغماً عنه
والفاشل فقط من يتعامل مع عيوبه وكأنها قدر لا يمكن تغييره..

والأفضل الانتباه لعيوبنا والتدريب على مواجهتها، قللي
لنفسك احتاج لمهارات التعامل مع الناس وسأتعلمها واهزمي
«الخوف» من سوء التصرف فهو الذي يحرمك من التعامل الجيد
مع الناس وقولي: حتى لو أخطأت في البداية ولو عدة مرات

سأتعلم واتقن التّعامل الجيد ولن أموت إذا أسأت التصرف
فالجميع يُسيئون التصرف أحياناً ويتعلمون ألا يكرروا ذلك ولن
يُغيرني سوى نفسي بعد الاستعانة بالرحمن بالطبع..

وقولي: لا توجد أقراص سحرية للتغيير وسأقهر الخوف وأبدأ
بداية جديدة استحقها ولن أتراجع ابداً فالبديل مُؤلم جداً..



عندي فراغ

كتبت بنت

حتى وأنا أعمل أشعر بفراغ كبير وأظل أبحث عن أي أحد
لأتكلم معه، وأغضب بسرعة من أقرب الناس لي ولا أعرف سبب
ذلك وقلبي يتعلق بالناس سريعاً وارتاح للبعض وأتعلق بهم لمجرد
الحديث عبر الدردشة على الانترنت وأتمنى أن أغير ولا أعرف..
حاولت التغيير وأنجح لفترة ثم أعود لما كنت عليه ثانية
والمشكلة الكبيرة أنني أتعلق بالناس كثيراً جداً وأحس دائماً أن
هناك شيئاً ينقصني..

قلت لها

أحييك لتوصلك لسبب معاناتك ومحاولاتك للتغيير، وأؤكد لك
أن التغيير لا يحدث بسهولة ويستغرق وقتاً غير قليل؛ فالأسهل
دائماً العودة لما اعتدناه.

لكي ينجح التغيير لابد أن نشق أننا نخسر إذا لم نتغير ونربح
عندما نتغير مع أهمية متابعة أنفسنا يومياً وكتابة ما نود تغييره
وقراءته كثيراً حتى يصبح عادة..

تذكري أن الناس (مُجرد) جزء من حياتك ونحن أيضا (جزء من حياتهم) وقللي من اهتمامك بهم ومارسي هواية تُحِبُّها وانضمي لعمل تطوعي سيشغل الفراغ ويمنحك الخبرات والثواب أيضا..

ومارس الرياضة البدنية وستوسع حياتك ويتحسن مزاجك كثيرا..

كلنا لدينا ما ينقصنا وأماننا اختاران

إما التَّشَاغُلُ عما لا يُمكننا الحصول عليه حاليا والاستمتاع بالنعم التي لدينا فتتحسن صِحَّتِ النَّفْسِيةِ أو تذكير النفس بما ينقصنا فنخسر نفسياً؛ اسعدي بحياتك ولا تستسلمي للأفكار السلبية.

وفتك ربي وأسعدك.



كرهت كل شيء في الدنيا

كتب شاب

كرهت المدرسة والبيت وأصحابي حتي نفسي كرهتها، أشعر أن ليس لي مكان في الدنيا ولا أحد يفهمني ودخلت في حالة إكتئاب، أنا على قيد الحياة ولكنني ميت، ليس لي أي هدف وأعيش بلا طموح وأحس كأنني أغرق والكل يقف يتفرج وغير قادرين على مساعدتي فأرجو النصيحة منك..

السبب هو مُعاملة والدي القاسية ومعاملة الناس في المدرسة التي أكرهها وكنت أحب زميلتي ولكنها رفضتني من أجل شاب آخر كان صاحبي وهو لا يُحبها وأنا لا أستطيع تصديق ذلك فكيف ترفضني من أجل شاب يريد أن يتسلي بها قليلاً ثم يتركها..

وهذا ما سبب لي الصدمة التي أعيشها حالياً، لقد عزلت نفسي تماماً عن الناس ولا أريد أن أرى أحداً أو أكلّم أحداً فهل لديك حلاً لي؟

قلت له

احترم احساسك وأتفهم وجعك وادعو لك بحياة أجمل تستحقها ولكي تفوز بها؛ لا تجمع كل مشاكلك مرة واحدة فستطرحك أرض ، واجه كل مشكلة على حدة لا تفكر الآن بعلاقتك بوالدك وكيفيك مُشكلتك العاطفية..

قل لنفسك: لست مسئولاً عن سوء اختيارها ويكفيني وجعي
من ابتعادها وهذا ليس قسوة فيكفينا ابتعادها..

قل لنفسك لو كانت تستحق اخلاصي لما ابتعدت ويكفي أنها
غير ذكية ولم تحسن الاختيار لتتوقف عن التفكير فيها وتذكر أنك
لست في منافسة معه أو مع أي أحد وأنت جدير بالاحترام وبتقدير
جيد وحب رائع لنفسك بصرف النظر عن نجاح حب أو فشل.

صدقني هذا ليس حباً بل اعجاب وانجذاب وليس أكثر من
ذلك؛ فالحب الحقيقي يحدث بعد تعاملات كثيرة وينضج على مهل..
عندما تحل مشكلتك معها وتطرد غضبك ستهدأ وستتمكن
من الفوز بأحسن تعامل مع والدك وستعرف كيف تتجنب -بذكاء-
إغضابه لتفوز بأفضل تعامل ممكن معه.

احب نفسك وتجاهل هذه الفتاة تماماً وابدأ حياة أجمل
تستحقها واقراً هذا الرد كثيراً وكلما ضعفت وفقك ربي وأسعدك.



عمري يضيع

كتبت بنت

كيف أحب نفسي وأعيش الحياة كل لحظة فيها بفرح وأمل
وتفاؤل وحياة..

عمري ٢٠ سنة ولدى إحساس أن عمري يضيع من غير فائدة
وأحس أني «عائشة وخلص».

قلت لها

أعجبتني رسالتك كثيرا وتذكري لا أحد بالكون يعيش كل
لحظة في عمره بفرح وتفاؤل ونجاح؛ لابد من وجود مشاكل وبعض
الوجع أحياناً، وهذا لا يعني الاستسلام بل رؤية الحياة بواقعية
ومواجهة ما نكره بثبات ونخطط للفوز بحياة أحسن ونسعى
لتحويل الخطط لواقع نسعد به ونرضى عن أنفسنا وعندئذ لا
نشعر بضياع العمر بل نفرح لأننا نستثمره.

ضعي خطة بتحسين كل جوانب حياتك وانضمي لعمل تطوعي
ووسعي حياتك وممارسي هوايات تفيدك وتسعدك.

أحبي نفسك واجعلي كل يوم أفضل مما سبق واهتمي
بجمالك الداخلي والخارجي.

وفقك ربي وأسعدك

مضايقات وملل

كتبت بنت

ماذا يفعل من يتعرض لمضايقات ممن يعرفهم في حياته ولا يتركونه في شأنه ولا يتركونه يفرح بأحلي أيام حياته وكل يوم

مُضايقات وإزعاج حتى جَعَلوه يشعرون بالملل من حياته؟

قلت لها

في حياة كل منا من يحاولون باصرار مُضايقته وجعل حياته نكد × نكد + حرق دم + تنغيص؛ وأماننا اختيارات أما السماح لهم والاستسلام أو الدخول في معارك معهم تستنزف أعمارنا أو محاولة تغييرهم ولن ننجح.

وأخيرا الاختيار الذي افضله اما طردهم من حياتنا إذا كنا نستطيع منع التعامل معهم، أو تقليل اهتمامنا بهم ووضع حواجز نفسية تمنع امتصاصنا لمضايقاتهم واعتبار ذلك مسألة -كرامة- فهم مجرد جزء من حياتنا وبإمكاننا التدريب على نسيانهم بعد الابتعاد عنهم لأننا -نستحق- حماية انفسنا منهم والانشغال بما يُفيدنا، وإذا لم نفعل فاننا نسمح لهم بايذائنا وسرقة أعمارنا .
وفقك ربي وأسعدك .

أعاني كثيراً

كتبت بنت

لا توجد لدي ثقة بنفسِي، دائماً أرى كل تصرف أفعله سيئاً
وكل ما لدي غير جميل أنا أعاني كثيراً ولا أعرف ماذا أقول..

قلت لها

توقفت طويلاً عند قولك انك (ترين) كل ما تفعلينه سيئاً وكل
ما لديك غير جميل، وما ترينه ليس حقيقياً فلا يوجد إنسان
كل ما يفعله سيء وليس لديه صفات جيدة يوجد فقط إنسان
يتعامل مع نفسه (بقسوة) غير مُبررة؛ فيبالغ في أخطائه وعيوبه
وكلنا نخطيء ولدينا عيوب ويوجه لنفسه (السموم) القاتلة دوماً
فيؤلم نفسه بيديه وينتظر المساعدة من خارجه ولا يحتاج لذلك
بل يحتاج لإيقاف إيذاء نفسه.

قولي لنفسك يوماً: أنا احبني واحترمني وأجيد تقدير
نفسي لأصون عمري من الضياع وحتى لا أحرص الآخرين على
الإستهانة بي عندما يرون عدم تقديري لنفسِي.

قولي: سأحاول اكتساب الخبرات والتعلم من أخطائي وتطوير
قدراتي (وقبول) أنني بشر يُخطيء ويتعلم.

ابتسمي لنفسك دوماً وتفاءلي بالخير لتجدينه وابدئي
صفحات جديدة ملؤها الثقة بالنفس.

عاملتي نفسك جيداً لتتحسن حياتك فالبديل مؤلم وتستحقين
الأفضل فسارعي بصنعه وعندما تتظرين لمزايا الآخرين لا تقارينيها
بعيوبك فلديهم هم أيضاً عيوب وعندك مزايا بإمكانك مضاعفتها
تدرجياً وبرفق بالنفس.

وفقك ربي وأسعدك



أتالم وحدي

كتبت بنت

مشكلتي في صديقاتي؛ أحبهن بصدق وأحبتهن كثيراً
وأعطيهن أكبر جزء من حياتي ولم أجد منهن الحب والاهتمام
الذي انتظرهما، على العكس شعرت وكأنني غير موجودة ودائماً
كنت أدعو في صلاتي إذا كن خيراً لي أن يُقربهن ربي مني ولو
كن شراً يبعهن عني، هن معي منذ سنوات، لم أعد قادرة على
التحمل، كنت دائماً اسكت واتحمل واضحك في وجوههن وأنا
أتالم أو أخفي ذلك حتى تراكم كل ذلك وعاملتهن بنفس الأسلوب
الذي يُعاملونني به، غضبن وتضايقن والآن ابتعدن كثيراً جداً،
ومع الأسف تجمعن أماكن كثيرة جداً نتواجد فيها سوياً طوال
اليوم تتلاقي العيون ولكننا ندير الوجوه بعيداً، أحس أنهن يعيشن
حياتهن العادية، ولم تتأثرن فأنا التي أتالم لأنني أحبهن جداً
ولكن عندما أتذكر ما فعلته وأصر على موقفهم هم يريدون أن
أذهب إليهن وأتوسل وأدلل حتى يكتفين وكثيراً ما يشعرونني أنني
لا شئ وبلا أي قيمة ويُقللن من شأني، فابتعدت عنهن أنا ولا
أعرف هل بعادي في صالحني أم لا ؟

قلت لها

الهدف من الصداقة أن نقضي أوقاتاً جميلة لا أن نُضايق أنفسنا أو نتحمل ما نكره لإرضائهم..

لا تُبالغي في الاهتمام بصديقاتك ولا تتوقعي ان يفعلن مثلك كل انسان يتصرف وفقاً لشخصيته ولاهتماماته والأفضل أن تكثفي بقضاء أوقاتاً لطيفة معهم أحياناً ثم التركيز على حياتك وما يُفيدك.

ليس صحيحاً أن تضحكي معهن وهن يضايقونك فسيتمادون بالطبع إما لأنهن سيئات أو لأنهن لا يعرفن أنك متألمة منهن، الاعتدال يحمي الانسان من الوجد والحساسية الزائدة عيب وليست ميزة؛ فلا تُبالغي بالتوقف عند أي تصرف يُضايقك لا يوجد صديق لا يُخطيء تعاملتي بمرونة مع صديقاتك.

قيمتك تتبع من داخلك وليس من خارجها وقيمتك لا علاقة بها بانتظارك لاهتمام غير واقعي من الصديقات.

وسعي حياتك وحسني علاقاتك بزميلاتك وبأسرتك ولا تتوقعي أن تكوني محوراً لحياة انسان فالجميع مشغولون بما يخصهم وافعلي مثلهم لتسعدي نفسك ولتتجحي في صداقاتك وفقك ربي وأسعدك.

أتمنى الموت

كتبت بنت

أتمنى الإلتحاق بالجامعة وهذه هو الشئ الوحيد الذي أطلبه من الله وأنا صادقة في ذلك، فحياتي كلها تعب وضغط نفسي وعصبية وتفكير مؤلم منذ صغري، وربما لذلك أصبت بمرض السكر وأنا في الصف الثاني الأعدادي وللأسف حدث ذلك بعد أول فرحة لي حيث كنت من الأوائل وكأن الفرحة ليست من نصيبي المقدر لي أن تكتمل، ودائماً فرحتي ليست كاملة، دائماً في كل فرحة وكل ضحكة تتحول لحزن ودمعة..

أنا ليس لي أحد أتكلم معه، دائماً أجلس في حجرتي وحيدة ودائماً أبكي وحدي على الرغم أنني أضحك مع الناس وحتى صديقتي الوحيدة لم تعد صديقتي واكتشفت أنها لم تحبني طوال عمرها، وهناك أمور أخرى كثيرة أحببتها وتمنيت الفوز بها ولكن بالطبع حظي سيئ وأتمنى جداً الإلتحاق بالجامعة لأنني أتمنى أن أفرح فقد اختنقت وتعبت من حياتي حتى أحببت الموت كثيراً وتمنيت أن يزورني وحتى هذه الأمنية لم تتحقق

والسكر مرض ليس خطيراً ولكن أبسط شئ يمكن أن أقوله أنني عندما أقوم بحل مسائل فجأة يرتفع السكر ورأسي تتحول

لبركان ولا أستطيع تحديد الوجد بجسدي بالإضافة إلى أنه لا يوجد أحد يشعر بي ولا يهتم بي أحد

قلت لها

ألف سلامة ولا تختزلي حياتك في الكلية ومشكلتك الحقيقية في تفكيرك وعندما تغيرينه ستتغير حياتك كان ممكن أن تصابي بالسكر دون أن تكوني من الأوائل التفكير بسوء الحظ خيانة للنفس الاستسلام للبكاء والعزلة = ضياع للعمر.

ابدئي حياة جديدة دون شروط مُسبقة وابتسمي للحياة وسترد بالاجمل وتحسين بارتفاع السكر لإحساسك بالخوف وبالتوتر الشديد والحل بتهدئة النفس..

تنفسي بهدوء من الأنف فقط مع إغلاق الفم وارجعي كتفيك للخلف وثبتي قدميك على الأرض بهدوء وبلطف واعتدي بجلستك وستحسين بالراحة والأهم أن تقولي لنفسك أنا مطمئنة وسأتفوق بإذن الرحمن.

تستطيعين هزيمة الخوف والحزن والسكر أيضاً ولا تسمحي لهم أبداً بسرقة عمرك وحولها مسألة كرامة وأثق في انتصارك الجميل، متعك ربي بالسعادة والصحة.

تعاملي مع الناس بود وسارعي بنسيانهم بعد تركهم وستتحسن
حياتك كما أدعو لك من قلبي.

اقرئي الرد كثيراً وعندما تشعرين بالضيق.

وفتك ربي وأسعدك.



أنا قليل وضعيف

كتب شاب

دائماً أحمل هم الغد، أنا طالب في السنة الأولى تجارة إنجليزية لا أعرف كيف أتأقلم مع زملائي في الكلية ودائماً مهموم لأنني لن أستطيع الحصول على تقدير مُرتفع ولن أتمكن من العثور على وظيفة مناسبة ولن أستطيع الإِدخار للإعداد للزواج والبنات التي أحبها لن تستمر معي..

هذا غير أمور أخرى أراها هموما تشغلني مثل أنني أفكر في مشاكل المجتمع كلها كالتحرش بالبنات وأشعر أنني ضعيف لأنني لا أستطيع الدفاع عن بنت تتعرض للتحرش فأحياناً يحدث تحرش من كثيرين ومن منطقة تبعد عن سكني، كما أفكر كثيراً في أحوال بلدي والكثير من الأمور التي تربيكني وتتعبني..

وملخص مشكلتي أنني أحس أنني قليل وضعيف في كل شئ..

قلت له

أوجعتي رسالتك كثيراً وتساءلت لماذا تؤذي نفسك؟ أنت (تستحق) أنت تعامل نفسك أفضل مما تفعل.

تذكر أن الإستمرار في هذا التفكير = انتحار بطيء.

افرح فوراً ودائماً بنجاحك بالإلتحاق بالكلية وقل لنفسك:
نجحت في الماضي وسأنجح بإذن الرحمن في الحاضر والمستقبل.

تذكر دوماً؛ من يتوقع الفشل يجده ومن يبحث عن النجاح يصل
إليه وليس مطلوباً أن تتأقلم مع كل الزملاء لابد من وجود اختلافات؛
لا تتنازل عن تفاصيل شخصيتك للتأقلم معهم واحتفظ بهم وابحث
عن مسافات للتواصل معهم لجعل حياتك بالكلية أجمل.

تعلم العيش في الحاضر فقط وافعل أفضل ما يمكنك ولا
تهزم نفسك بالخوف من المستقبل.

أنت لست بالقليل ولا بالضعيف؛ أنت فقط تؤذي نفسك، لا
تقل الكلام السلبي والسيء لنفسك فهو كالخنجر السموم وكلنا
لدينا عيوب ولا أحد كامل.

لا تستسلم لعيوبك ولا تعلق المشانق لنفسك، قم بمواجهتها
تدريجياً بلطف وبحب واحترام لنفسك.

مشاكل المجتمع لن تحلها بالتفكير فيها وباتهام نفسك
بالضعف؛ يمكنك أن تكون إيجابياً بالانضمام لأي عمل تطوعي
حتى لو بالأجازة الصيفية فستفيد الآخرين وتفوز بالشواب
والخبرات.

رائع جداً اهتمامك بمنع التحرش مع الإهتمام بحماية نفسك
بالطبع حتى لا تُؤذي نفسك ولن تقيد البننت.

اقراً هذا الرد كثيراً وكلما شعرت بالضعف وقل أنا أفضل
مما أتخيل وإبليس اللعين يُريد سرقة احترامي لنفسي ليضيع
عمري ولن أسمح له أبداً وفقك ربي وأسعدك.



جسمي ممتلئٌ ويضايقونني

كتبت بنت

يا أستاذة نجلاء أنا تعبت جداً فجسدي ممتلئٌ إلى حد ما ولكن ليس كثيراً جداً، ولكنني تعبت من كثرة الكلام، يقولون كثيراً انقصي وزنك، وأحس بالجرح فمن حولي يقولون لي إذا لم تتخلصي من الوزن الزائد لن تتزوجين ولن تتجبين ولن تجدي أحدا ينظر إليك..

يوماً أستمتع لهذا الكلام حتى تعبت جداً وأحاول انقاص وزني ولكن من حولي لا يشعرون بي، يتسببون لي بالوجع بكلامهم ولا يشعرون بي، فكيف أتصرف أخبريني؟

قلت لها

لا أحب مُضايقة أحد بسبب وزنه أو مظهره وهم لا يريدون مضايقتك بل يحبون «تبيهك» بأنك ستعيشين أفضل بعد انقاص الوزن وأتمنى التوقف عن لوم النفس بسبب زيادة الوزن ❖ فاللوم يضعف الثقة بالنفس وقد يدفعك للتعامل السيء مع الناس..

وأتمنى السعي لإنقاصه تدريجياً وتجنب التعامل مع الريحيم وكأنه حرمان وألم. وتذكر أنه «وسيلة» لصحة نفسية وجسدية أفضل وللسعادة والرضا عن مظهرك وسيقودك للمكاسب.

ومن الجميل أنك تُحاولين انقاص عيوبك وحتى تتجحي في انقاص الوزن لا تتعاملي مع تقليل الأكل بأنه حرمان ومُعانة وقولي هو وسيلة لتحسين المظهر وللمزيد من الصحة الجسدية بل والنفسية أيضاً ومارسي الرياضة لتحسين الحالة المَعنوية وللمساعدة بإنقاص الوزن ولإكتساب اللياقة البدنية، وتوقفي عن الحساسية الزائدة فهي تضر بدون مبرر وقومي بريجيم غير قاس لتواظبي عليه ومبارك الرشاقة مقدماً وأسعدك ربي.



تقدير النفس

كتب شاب

سؤالي عن كيفية الفوز بتقدير جيد للنفس.

قلت له

تقدير النفس هو أوكسجين الصحة النفسية ومن المهم أن يكون الانسان عادلاً مع نفسه أثناء تقدير النفس؛ فلا يظلمها بسوء التقدير بالتركيز على العيوب أو التقصير وكننا لدينا عيوب وبعض التقصير، فالتركيز على ما ينقصنا يسرق الثقة بالنفس ويورث الإحباط وقلة الحيلة.

ومهم جداً ألا يظلم نفسه (بتوهم) أنه رائع جداً ولا يحتاج لتحسين حياته؛ فمن يفعل ذلك بنفسه يتراجع ويؤذي نفسه

والحل في الاعتدال والأمانة مع النفس ومراجعة نفسه لتحسين المزايا وتقليل العيوب والفرح بمزاياه، ومكافأة النفس عليها أيضاً لترتفع معنوياته وليستطيع مواجهة الحياة بصحة نفسية جيدة تضاعف امكاناته بعد الإستعانة بالرحمن بالطبع وشكراً على سؤالك الجميل.

وفقك ربي وأسعدك.

تفكك أسري

كتبت بنت

أستاذة نجلاء أنا بنت عمري ١٤ سنة، أعتز بك جداً وبتكلماتك، أحترمك جداً جداً، وقد تعرضت لمشاكل كثيرة ومنها التفكك الأسري وكل ذلك أثر على حياتي فلا أستطيع إكمال تعليمي لكثرة المشاكل، ساعديني أرجوك، أتمنى أن أصبح إنسانة ناجحة، أستاذة نجلاء أنا تعبت نفسياً جداً، لا يشترط السن حتى أتعب هكذا، أنا أحمل هموم إنسان لديه ٥٠ عاماً لا يحملها، تعبت جداً ولا أعرف أن أتكلم مع أحد غيرك..

قلت لها

أهلاً بك دائماً وشكراً لكلماتك الجميلة و احترمت ايجابيتك وبحثك عن حل لمشكلتك وهذا يبشر بمستقبل جميل أدعو لك به من كل قلبي.

جميل جداً تبهك للتفكك الأسري ورفضك الداخلي له وتعلمي أن تتجنبيه عندما تصنعين أسرتك وتشاغلي عنه حالياً ولا تُبالغي بالتفكير فيه واهتمي بمذاكرتك وبنفسك.

لا تتورطي في المشاكل واكتفي بالتهدئة بكلمات لطيفة ثم اتخذني قراراً بتناسيهم والإنشغال بما يُفيدك.

لا تحكي لصديقاتك فأغلب النصائح والردود تُؤلم لقلة
الخبرة وهوني على نفسك وابتسمي للحياة ولا تَسمح لأي ألم
بالنيل منك أبداً .

قولي: أنا غالية ولن أسمح لإبليس اللعين بسرقة عمري في
التوقف عند ما لا يُمكنني تغييره وسأدخر طاقاتي لما يفيدني
ويُسعدني لأنني (أستحق) ولن أهزم نفسي أبداً .

اقرئي هذا الرد كثيراً وكُلما تأملت (للتصبري) على الألم .
وفتك ربي وأسعدك .



يصدقون ويحترمون الكذابين

كتبت بنت

لا أعرف كيف أعبر عن نفسي ولا كيف أقنع أحد بأن لي حق في شئ، ودائمًا حتى لو كُنت المظلومة فأبدو كالظالمة ولا أعرف كيف..

أي أحد يمكن أن ينقل كلامًا عني ويوقع بيني وبين أعز الناس لي وأعرف ذلك ويصلي الكلام ولا أعرف كيف أتصرف فيصدقون هذا الكلام وأظل أخسر وأخسر وأخسر، كل ذلك بسبب الغيرة والحقد وأتساءل لماذا الناس هكذا؟ لماذا يصدقون ويحترمون الكذاب لمجرد أنه يتقن الكلام «مفوه» ويقتنعوا بكلامه حتى لو رأوا الحقيقة بأعينهم فإنهم يكذبون أعينهم ويصدقون الكذاب..

انصحيني بكل شئ تريدين أن تقولي له لي.. كل شئ، أنا احتاج أن أعرف وأفهم أكثر لأنني إذا واصلت حياتي بهذا الأسلوب سأضيع..

قلت لها

ليس صحيحًا أن الناس تُصدق أو تحترم الكذاب وعندما ينكشف خداعه ينال ما يستحق.

توقفي عن القول لا أعرف وقولي سأتعلم..

عندما تفاجئين بكلام يضايقك سارعي بتهدة نفسك وقولي
لنفسك: لن أنفعل أنا «أفضل» من أن أؤذي نفسي مجدداً؛ وتنفسي
بعمق واحتفظي بالنفس لبعض الوقت ثم اخرجيه بهدوء وكرري
ذلك ما استطعت وستحسين براحة «جميلة» تحتاجينها بشدة
«وكرري» حماية نفسك من الانفعال الزائد.

تكلمي بهدوء وبلا انفعال وتظاهري بالثقة بالنفس ورتبي
أفكارك قبل الحديث لا تعيشي إحساس المتهمة ولا تدافعي عن
نفسك قولي بهدوء هناك سوء تفاهم واذكري ما لديك من
حقائق للتوضيح.

اختصري الكلام؛ فكلما كثر الكلام تزايد الإنفعال وربما
الأخطاء، قومي بإنهاء اللقاء بهدوء إذا تطور للحدة.

بعد إنتهاء الأزمة اسعدي بإنتهائها واحتفظي بالخبرات
للتعلم منها وتخلصي من الوجع فالحياة لا يمكن أن تعاش
باحتفاظنا بما يؤلنا مما يرشحنا للهزائم التي نَصنعها بأيدينا
ونُعذب أنفسنا بلا أي مُبرر.

وفتك ربي وأسعدك



يستهترون بي

كتبت بنت

هل يُمكنك مُساعدتي، أشعر أن حياتي تجمدت، أنني أتعرف على الناس بِسرعة جداً وأتعامل بتلقائية معهم مما يجعل الناس يُحبون التعامل معي، ولكنهم يستهترون بي بعد فترة ويتعاملون معي على أنني إنسانة «عادية» ومُملة وأتمنى حل هذه المُشكلة، حتى من أحببت خدعني وتركني وخطب غيري، أنا عمري مازال صغيراً، لكن ما حدث تسبب بوجع قلبي جداً، فلم أشعر من قبل أنني مَخدوعة أو أنني مُجرد مسكن للألم.. لقد تعبت كثيراً جداً..

قلت لها

جميل جداً أن تُعرِفي مُشكلتك بهذا الوضوح وبذكاء أحبيك عليه وأتمنى أن تُغيري تصرفاتك؛ فإذا ذهبت لمكان وتهت في الطريق فلن تُكرري الذهاب من نفس الطريق أليس كذلك؟

لذا لا يكفي التشخيص الذكي لمُعاناتك فلأبد من تَغيير تعاملاتك مع الناس والتوقف عن توقع أنهم هم الذين سيُغيرون ويُحسنون تقديرِ تلقائيتك الزائدة ولا أحب وصفك لنفسك بِالْمُملة.

من حقك منع الناس من الإستهتار بك بإيقاف التعامل ببساطة وتلقائية مع أناس لا تُعرفيهم وإزالة الحواجز معهم مما

يدفعهم أما لإساءة الظن بك أو بالإستهتار أو التعامل معك أنك لا تتمتعين بضبط النفس، وكلها احتمالات لا أقبلها لك وأثق أنك تستحقين الأفضل.

قومي بالربط بين التعارف السريع مع الناس والتلقائية الزائدة والخسائر وأنها ليست دليلاً أبداً على الطيبة أو النقاء. تدريبي على وضع مسافات مع الناس وستسعدك النتائج ولا تتراجعي أبداً.

وفتك ربي وأسعدك.



هل نحن فاشلون

كتبت بنت

أتابعك وأعجب بكتاباتك جداً، وأريد أن تكتبي عن أقرب الناس لنا الذين يقومون بتحطيمنا من كثرة الكلام المُحبط الذي يقولونه لنا، وعندما ننجح يقولون أيضاً أننا فاشلون! ولن نُواصل النجاح! فهل هؤلاء فاشلون أم اننا فاشلون بالفعل وشكراً؟.

قلت لها

أهلا بك دائماً وأشكرك شكراً جميلاً .

أقرب الناس لنا، إذا كنت تقصدين الوالدين فهما لا يقصدان إحباطنا أبداً حتى لو لم يُجيدوا التعبير.

أحيانا يقولون ما يُقلل مما فعله الأبناء -وهذا أرفضه وأذكره للتوضيح فقط- لأنهما (يظنان) أن الأبناء سيكتفون بما حققوه وسيتكاسلون، وللأمانة هذا يحدث أحياناً، وإن كنت أفضل الاحتفال بما يحققه الأبناء (ثم) تشجيعهم على صنع الأفضل .
أما المقربين من الأصدقاء فربما تنقصهم اللياقة أو الخبرة أو يشعرون ببعض الغيرة وأتمنى حذف كلمة يحبطوننا من قاموسك للأبد واستبدالها بأنني أقوى مما أعتقد ولا أحتاج لأي مخلوق ليشجعني فهي حياتي (وحيدي) ولا يهمني أي كلمات مُحبطة فالأهم ما أفعله بحياتي.

لا يُوجد فشل ويوجد استسلام وتراجع وتبرير عدم السعي
لتحسين كل تفاصيل حياتنا بوعي وتدرج ومثابرة.

من يقومون بإحباطنا ليسوا مرضى فبعضهم مُحبط ولا يرى
غير الإحباط والآخر لا يُجيد التعبير اللطيف.

والتجاهل والإهتمام بشؤوننا أفضل حل وتناسيهم أولاً بأول.

وفقك ربي وأسعدك.



أرفض الإحتياج

كتبت بنت

لا أريد أن أحتاج لأحد، وعندما أحس بالضيق لا أسارع بالجري للناس ليستمعوا لي أو يفهموني أو يريحونني.. أنا ألتجأ إلى الله في بعض الأحيان وأكتب كثيراً حتى أرتاح.. لكني أيضاً أحتاج للناس ولا أريد ذلك لأنهم لا يكونون متاحين دائماً ولا يفهمون ما أريد أو يسمعون ويريدون أن يتكلمون فقط مما يجعلني أتعب أكثر.. أريد طريقة تريحني بعيداً عن الناس..

قلت لها:

أحييك لرغبتك في القوة وعدم الإعتماد على الناس ومهم اللجوء للخالق عز وجل والإستعانة به دائماً ليرشدنا للأفضل ثم نكتب ما نحس به ونقرأه بصوت لإفراغ شحنة الغضب أو القلق ولنرى المشكلة بوضوح ثم نكتب ما نراه الأفضل وكأننا ننصح أعز صديق لنا.

وعند اللجوء للناس نختار من عندما نتكلم معهم لا يُضاعفون مضايقتنا ونرتب ما نقوله في عقولنا قبل رؤيتهم ونكثف الكلام، ويكون الهدف هو العُثور على حل وليس إثبات أننا على حق أو أننا نستحق الشفقة حتى لا نُؤذي أنفسنا؛ فالأذكى هو العُثور على

حل والمُسارعة بتففيذه واكتساب الخبرة والاحتفال بذلك وتجاهل أي ملحوظات لا تُعجبنا في كلامهم والتركيز على الحل.

مع تقسيم ما نود الحديث به على أكثر من إنسان نثق به وعدم التعامل مع أحد «وكأنه» الوحيد الذي يُمكنه مساعدتنا وفلترة ما يقوله واختيار ما نراه مفيداً وشكره عليه وتجاهل الباقي وعدم مناقشتهم فيه.

ولا تُبالغي بالحساسية فعندما نفضفض لا نكون مُحتاجين خاصة للمقربين منا ومن يُفضفضون معنا أي أننا نتبادل الأدوار معهم، ووسعي بحياتك وكوني مرنة وتعاملي ببساطة مع ما يُزعجك لتمكني بإذن الرحمن من الإنتصار على كل مُعوقات السعادة والنجاح.

وفقك ربي وأسعدك.



أحزن وأخاف التعامل

كتبت بنت

مُشكّلتني أنني فاقدة الثقة في نفسي وأصبحت أخاف التعامل مع أي أحد فقد يجعلني أحزن بكلمة أو بتصرف مع العلم أنني لم أكن كذلك وأنا صغيرة بل على العكس كنت جريئة ومحبوبة جداً.

قلت لها

ماذا حدث وما هو سبب التغيير؟

ردت

تعرضت لأكثر من موقف سيء في حياتي ولم أجد من يُساندني ويقف بجانبني وهذا أضعف شخصيتي كثيراً، حتى المُقربين مني جداً رأيت منهم ما لم أتوقعه، أنا من النوع الذي لا يشكو ولكن من الفترة الماضية لاحظت أن الشكوى تخرج مني في صورة انفعالات، إذا أساء أحد إلي.. أنا لا أكون راضية عما أفعله حينها ولكنة يحدث رغماً عني حتى «أنفس» عن نفسي..

وبعد ذلك أحزن أكثر لأنني انفعلت..

قلت لها

ابدأي من جديد وتذكري دوماً أن الإنفعال يزيد المتاعب ولا
يحلها وقللي توقعاتك من الناس لترتاحي ولا تقولي أنا ضعيفة أبداً .

قولي احتاج للراحة وللتخلص من ذكريات تُؤلمني وأتعلم منها
خبرات تُفيدني لأنني يُمكنني صنع حياة افضل ولن يصنعها غيري
بعد الإستعانة بالرحمن، ولا تهتمي بالناس وانشعلي بتحسين حياتك.



سأظل فاشلاً

كتب شاب

مُشكّلتني أنني في الثانوية العامة ولم يوفّقني الله في العام الماضي وأعيد العام الدراسي، وكلما انفردت بنفسي وفكرت أشعر أو يأتيني هاتف أنني مهّما ذاكرت فلن أنجح، وسأظل فاشلاً، ولا أعرف ماذا أفعل؟ وهذا أثر علي في المذاكرة وأصبحت أشعر بالضيق وبالملل سريعاً.. أرجو الرد وشكراً..

قلت له

إحترم معاناتك وأدعو لك بالاستفادة من التجربة المؤلمة والسعي بجديّة بعدم السماح بتكرارها وأن تكون كل سنوات عمرك القادمة نجاح × نجاح.

ولكي تفوز بذلك بإذن الرحمن توقف عن القول الله لم يوفّقني؛ فهذا غير حقيقي وقد يدفعك للتكرار -لا قدر الله- وقل: سأتعلم مما حدث وسأجيد الاستفادة من وقتي والتركيز مع شرح المدرسين لمساعدة نفسي في المذاكرة وسأخصص أوقاتاً يومية للمذاكرة وأخرى للمراجعة حتى لا أنسى ما ذاكرته وسأهتم بالإبتعاد عن تناول الطعام الذي أتعب بعده ولا أركز جيداً، واقلل من القهوة والشاي والمياه الغازية لأنهما يسببان التوتر، وكلما

أحسست بالملل سأترك المُذكرة وأفعل أي شيء أحبه لمدة ٥ دقائق
ثم أعود بنشاط.

وتذكر أن المُذكرة مرحلة مؤقتة من العمر ولكنها وسيلة لحياة
سعيدة وناجحة وأستحقها

واقراً هذا الرد كثيراً وكلما أحسست بالملل وتجنب من
يُحبطونك ولا تُجادلهم وابتسم لنفسك وذَكر بجديّة ومُبارك
النجاح مُقدماً.

وفتك ربي وأسعدك.



أخسر ولا أتعلم

كتبت بنت

دائماً أشعر أنني غير جيدة بما يكفي، ودائماً أحس بعدم الثقة بنفسِي، وحساسة جداً ولا أستطيع التفرقة بين الكلام الجاد أو المزاح إذا كان به شئ يُضايقني ودائماً أفكر في الأمور كثيراً وأعطيها أكبر من حجمها في حياتي، وبسبب كثرة تفكيري أخسر كثيراً، ودائماً مُتسرعة وأندم كثيراً بسبب تسرعِي وللأسف لا أتعلم.. أنا طالبة جامعية وعندي ٢٠ عاماً..

قلت لها

أبشرك أنك - وحدك - السبب فيما تُعانين؛ وهي بُشري لأن العلاج بيدك ولن تنتظري من غيرك بعد الإستعانة بالرحمن بالطبع.

توقفي عن توجيه الطعنات القاتلة لنفسك وأقصد بها كل الإنتقادات التي ذكرتها وهذا لا يعني تجاهل العيوب ولكن حسن التعامل معها.

قولي لنفسك: أنا مثل (كل) الناس أحتاج للمزيد من تعلم مهارات التعامل مع الدنيا ومع الناس وهو ما (يجب) أن يفعله الجميع طوال الحياة.

عندما تتعاملين بلطف مع نفسك ستتوقفين عن (توقع) ارتكاب الأخطاء؛ فهذا التوقع يجعلك ترتبكين وتقعين بالأخطاء ثم (تبالغين) في لوم نفسك.

الأفضل عندما نُخطيء أن (نرحم) أنفسنا ونحتفظ بالخبرة ولا نُكرر الخطأ.

لا تُفرقين بين المزاح والجد لأنك تُبالغين في الحساسية (وتتوهمين) أن الآخرين يرغبون في النيل منك، تعاملي ببساطة ومن تثقين أنه يُريد مُضايقتك ابتعدي عنه أو قللي من تعاملك معه؛ بشرط التأكد أنه لا يرد على إستفزاز صدر منك.

اشغلي أوقاتك فيما يُفيدك ويسعدك لتمنعي التفكير الطويل في أمور لا تستحق ذلك.

حتى لا تتسرعي ازرعِي في عقلك أنك لست بحاجة للرد السريع وأن منح نفسك مهلة للتفكير بهدوء سيفيدك وتدربي على ذلك وأثق بنجاحك بإذن الرحمن.

لا تقولي أخسر ولا أتعلم فهذه قسوة على النفس، وقولي الجميع يخسر أحياناً وسأتدرب على التعلم وایقاف الخسائر فالبديل مؤلم جداً.

وفقك ربي وأسعدك.

أُتَعلِقُ بِالنَّاسِ

كُتِبَتْ بِنْتِ

أُسْتَاذَةُ نَجْلَاءَ، مِنْ فَضْلِكَ، ابْحَثِي لِي عَنْ حَلِّ فَقَدْ تَعَبْتُ كَثِيرًا، مُشْكَلَتِي أَنْي حَسَاسَةٌ جَدًّا وَأُتَعلِقُ بِالنَّاسِ جَدًّا، وَأَكْبَرُ مُشْكَلَةٌ أَنْي أَخَافُ مِنَ الْفُرَاقِ، أَنَا أَحَلُّ مَشَاكِلَ الْكَثِيرِينَ وَلَكِنِّي أُتَعلِقُ بِهِمْ وَأَحْيَانًا يُسَيِّئُونَ فِهْمِي، وَلَا أَعْرِفُ كَيْفَ أَتَصَرَّفُ، لَقَدْ أَصَبْتُ بِالصَّدَاعِ الْعَصْبِي مِنْ كَثْرَةِ التَّفْكِيرِ، لَا أُسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى أَحَدًا فِي مُشْكَلَةٍ وَأَبْتَعُدُ، وَلَا أُسْتَطِيعُ أَنْ يُطَلَّبَ أَحَدًا مُسَاعِدَتِي وَأَتَأَخَّرُ، وَلَكِنِّي فِي النِّهَايَةِ أُتَعلِقُ بِهِمْ، وَيَجِبُ أَلَّا يَحْدُثَ ذَلِكَ، حَتَّى أَصْبَحْتَ أَتَجَنَّبُ أَيَّ تَوَاصُلٍ حَتَّى لَا أُتَعلِقَ بِأَحَدٍ، فَزِدْ فِعْلِي لَا يَتَغَيَّرُ وَلَا أَجِدُ حَلًّا وَقَدْ حَاوَلْتُ كَثِيرًا..

قَلْتُ لَهَا

أَحْيِيكَ لِتَوْضِيحِ مَشَاكِلِكَ بِهَذَا الْوَضُوحِ وَاسْمَحِي لِي أَنْ أَسْأَلَكَ وَأَقُولَ هَلْ لَوْ ذَكَرْتَ لَكَ أَنْي أَعْرِفُ مَا يُؤَلِّمُنِي (وَأَفْعَلُهُ) وَأَوَاصِلُ التَّأَلُّمِ مِنْهُ.

أَلَنْ تُسَارِعِي بِالْقَوْلِ: تَوْقُفِي لِتَحْمِي نَفْسِكَ مِنَ الْخَسَائِرِ (مِفْتَاحِ) حَلِّ مَشَاكِلِكَ بِكَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ؛ هِيَ الْإِعْتِدَالُ، فَلَا تُبَالِغِي بِالْحَسَاسِيَةِ فَالْمُبَالَغَةُ عَيْبٌ وَلَيْسَ مِيزَةً.

لا تتعلقي بالناس كثيراً وتذكري أهمية الإنشغال بتحسين حياتك والإكتفاء بقضاء بعض الأوقات مع الناس من وقت لآخر. و بعد مُغادرتهم لا تُفكري فيهم وانشغلي بما يُفيدك ويسعدك، سنعيش مرة واحدة فلا تُبعثري حياتك في الإنشغال المبالغ فيه بالأخرين وهم مشغولون بحياتهم وأنت (مجرد) إضافة يحصلون عليها أحياناً.

ساعدي الناس دون التورط في التعلق بهم قولي لنفسك: مهمتي «تنتهي» بعد المساعدة وسأهتم بحياتي حتى لا أؤذي نفسي. بالنسبة للفراق فهو (جزء) من الحياة ومن الذكاء تقبل وجوده بدلاً من المبالغة في التوقف عنده فالحياة نفسها مؤقتة اقرئي هذا الرد كثيراً وكلما أحسست بالصداع.

وفقك ربي وأسعدك



أنا ظالم أم مظلوم؟

كتب شاب

لا أفهم نفسي أبداً، أحياناً أرى نفسي ضعيفاً وأحس بالشفقة على نفسي، ومرات أكره نفسي ولا أفهمها أبداً، أحياناً أشعر أنني ظالم، ثم أراني مظلوماً وخاصة من نفسي!!

أنا لا أسامح نفسي أبداً، أتمنى أن أسامح نفسي يوماً على خطأ ارتكبته، مع أنني أثق في أن الله عز وجل غفور وسيغفر لي، لكنني لا أستطيع نسيان الخطأ أبداً، ودائماً أجلد نفسي وأشد عليها، أحياناً أشعر أنني شخصان وليس شخصاً واحداً، وأتكلم مع الشخصية الأخرى بصوت عالٍ وتتشاجر وتتصافى وتتفق على بعض الأمور وأرتاح بعدها كثيراً ولكنني أعود لأذكر نفسي بالخطأ الذي ارتكبته..

سامحيني على الإطالة، لكنني حقيقة لا أعرف من أنا، وهل أنا شرير أم طيب؟ ظالم أم مظلوم؟ وما الذي يحدث معي؟ وما تفسيره؟

قلت له

أن تتشاجر مع نفسك هذا ظاهرة صعبة خاصة لو تحسنت حياتك بعدها وتعلمت من أخطائك وكُننا نُخطيء ونصيب والأذكاء

الذين يعترفون بأخطائهم ولا يُبررونها ويستفيدون منها وينتزعون منها الخبرات - ويرحمون - أنفسهم ولا يُبالغون بجلد الذات؛ فالقليل منه ضروري أحياناً لمنع تكرار الخطأ لكن المبالغة فيه تنهك الإنسان وتسرق طاقاته فتنبه لذلك.

أحب نفسك وترفق بها وابدأ حياة أجمل أدعو لك بها من كل قلبي ولا تتراجع أبداً «وتنبه» لبدايات الجلد للنفس وسارع بإيقافها وذكر نفسك بأي ميزة لديك «واسمح» لنفسك بالفرح بها واجعل هذا الفرح «بداية» للتصالح الجميل مع نفسك وصدقني ستصبح أفضل بكل جوانب حياتك والعكس صحيح لو واصلت إيذاء نفسك.

وفتق ربي وأسعدك.



أبي مصدر الكأبة

كتبت بنت

أبي مصدر الكأبة والهم وعدم تحمل المسؤولية واللامبالاة، وأنا وأمي وإخواتي اختتقنا من الغم والضيق، ولا نعرف كيف نعيش، أنا أقوى نفسي كثيراً لأتماسك لكنني أحزن بسبب أمي.. هل لديك حلاً؟..

قلت لها

أتعاطف معك فلا شك أن الأب الذي لا يُجيد التعامل مع الأبناء مُشكلة وأتمنى تغيير بعض الأفكار والتصرفات لتحمي نفسك ووالدتك من الخسائر.

أود اسعاد والدتك بقضاء أوقاتاً لطيفة معها والتّزّه معها من وقت لآخر ولو بالسير بجوار البيت لعدة دقائق وتناول عصير والعودة للمنزل وستسعدان بالتغيير.

كوني واخوتك أصدقاء لوالدتك لتقللوا من التّأثير السيء لتصرفات والدكم ولا تتكلموا عنه حتى لا تُتشتطوا الوجد واشغلي أوقات والدتك بما يُفيدها ويُسعدّها.

توقفوا عن رؤية والدك وكأنه أسوأ إنسان بالكون ليس من أجله ولكن لتقليل إحساسكم بالضيق و لا تتذكروه عندما لا ترونه وانشغلوا بما يهتمكم.

تَعْلَمُونَ بِحُكْمِ الْعِشْرَةِ بَعْضَ الْمَوَاقِفِ الَّتِي تَجْعَلُهُ يُضَايِقُكُمْ
أَكْثَرَ تَوَقَّفُوا عَنْهَا لِمَصْلَحَتِكُمْ أَوَّلًا وَأَخِيرًا وَلَا تَفْعَلُوا ذَلِكَ مِنْ بَابِ
التَّنازُلِ بَلْ مِنَ الذِّكَاءِ وَحِمَايَةِ النَّفْسِ مِنَ الضَّرَرِ .

لَا تَتَعَامَلُوا مَعَهُ كَزَوْجِ أُمِّ سَيِّءٍ فَهُوَ وَالِدُكُمْ أَيْضًا وَسَوْءُ مُعَامَلَتِهِ
جِزَاءٌ مِنْ عِلَاقَتِكُمْ بِهِ فَقَطْ وَهُوَ جِزَاءٌ مِنْ حَيَاتِكُمْ فَقَطْ وَلَا تُلُونُوا
حَيَاتِكُمْ بِلَوْنِ أَسْوَدٍ بِسَبَبِ مَا يَفْعَلُهُ وَالِدُكُمْ تَذَكَّرُوا الْعُقُوقَ مِنَ الْكِبَائِرِ
وَيُعَاقِبُ اللَّهُ فَاعِلَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ الْآخِرَةِ وَقِيلَ أَنَّ مِنَ الْعُقُوقِ (التَّكْشِيرِ)
فِي وَجْهِ الْوَالِدِينَ، وَقَدْ نَهَانَا اللَّهُ عَنِ اغْضَابِ الْوَالِدِينَ حَتَّى لَوْ كُنَّا
كَافِرِينَ وَحَرَضُونَا عَلَى الْكُفْرِ وَوَالِدُكُمْ لَيْسَ كَافِرًا .

تَوَقَّضِي عَنِ شَحْنِ نَفْسِكَ ضِدَّهُ لِمَصْلَحَتِكَ دِينِيًّا وَدُنْيَوِيًّا، وَلَا
تُذَكِّرِيهِ بِسَوْءِ أَمَامِ أَيِّ أَحَدٍ خَارِجَ بَيْتِكَ؛ حَتَّى لَا تَقْلُ فُرْصَتَكَ
بِالزَّوْجِ وَيَتَعَامَلُونَ مَعَكُمْ أَسْرَةً مُفْكَكَةً .

اسْعَدِي بِحَسَنِ عِلَاقَتِكَ بِوَالِدَتِكَ وَاعْتَبِرِيهَا تَعْوِضًا عَنِ سَوْءِ
مُعَامَلَةِ الْوَالِدِ .

صَدَقْتَنِي لَوْ غَيَّرْتُمْ مُعَامَلَتَكُمْ لَوَالِدِكُمْ تَدْرِيجِيًّا وَتَوَقَّضْتُمْ عَنِ
إِشْعَارِهِ بِكَرَاهِيَتِكُمْ لَهُ وَانْحِيَا زَكَمَ التَّامِ لِأَمِّكُمْ سَتَتَحَسَّنُ مُعَامَلَتَهُ وَلَوْ
قَلِيلًا وَسَتَقْلُ مُعَانَاتِكُمْ كَمَا أَدْعُو لَكُمْ مِنْ قَلْبِي .



أنا نحس

كتبت بنت

أنا مهندسة، عملت لفترة ثم تركت العمل لأنه كان سيئاً جداً، ثم تقدمت للترشح في انتخابات النقابة وخسرتها، وكلما شاركت في مسابقة للفوز بعمل أرسب بها، وأشعر بالملل من الجلوس بالبيت، عملت لبعض الوقت كسكرتيرة لكن كلام الناس ضايقني فقد قالوا: أنت مهندسة فكيف تقبلين بهذا العمل؟ وأحسست بعدم الإرتياح وأحس أنني نحس فلم أسير في أي طريق إلا ويقفل أمامي.. فبماذا تتصحيني وأنا الحمد لله أصلي وأستغفر؟

قلت لها

أتمنى ألا تتركي عملاً قبل أن تجدي غيره ولا يوجد عمل بلا مضايقات وأحيي إيجابيتك لدخولك الانتخابات وأتمنى تدوين خبراتك منها حتى لا تُسيتها.

وكرري التجربة بعد اكتسابك للمزيد من الخبرات بمجالات وتمكنك من التعرف على الكثيرين من الزميلات والزملاء في أماكن كثيرة ووضع برنامج عملي وواقعي يفيد المهندسين.

أما دخولك المسابقات فهو إيجابي ولا أحب كلمة سقوط والأفضل عدم اختيارك وراجعي نفسك، ولا عيب بالعمل كسكرتيرة

بصفة مؤقتة مع البحث عن عمل يُناسب مُؤهلك على ألا تُذكرى ذلك عندما تُتقدمين للعمل ولا تُكتبيه في سيرتك الذاتية وأي عمل نُكتسب منه خبرات في التعامل مع الناس والإستفادة من أوقاتنا وحماية لأنفسنا من أضرار الإستسلام للفراغ فضلاً عن المكاسب المادية حتى لو كانت قليلة.

وأتمنى ألا تُصفي نفسك بأنك نُحس ثانية فهذا يدمر معنوياتك فالحقيقة أن العُثور على عمل مُناسب ليس سهلاً.

ومن المهم طرد ذلك والتحلي بالتفاؤل والإبتسامة مع نفسك قبل أن يكون مع الآخرين وملء وقتك بما يُفيدك وتوسيع اهتماماتك وألا تُوقفي حياتك لحين العُثور على عمل ومُمارسة الرياضة ومُراجعة تصرفاتك في لقاءات العمل لتحسينها وواصل الإهتمام بصلاتك وبالإستغفار لتتعمي بالسلام النفسي ولا تُربطي ذلك بالحصول على العمل فستحصلين عليه بأفضل وقت كما أدعو لك من قلبي وفقك ربي وأسعدك.



كيف أواجه الحياة؟

كتب شاب

أرجو الدعاء لي وأطلب نصيحة قوية ومُخلصة لأتعلم كيف أواجه الحياة..

قلت له

حتى تُواجه الحياة بأفضل ما يُمكنك «وتنتصر» على مصاعب الدنيا وعلى الضعف البشري وعلى مُضايقات الناس ومُعوقات النجاح والإحباط عند تأخر ما تَتَمنى ولكي تُجدد حماسك لتحقيق مزيد من النِجَاحات لتتير حياتك تذكر ما يلي:

سنعيش جميعاً مرة واحدة؛ ومن «العار» هزيمة لأنفسنا بالإستسلام للضعف الذي لا بد أن يزورنا مرات ومرات؛ أحياناً بسبب التعب والإجهاد النفسي أو الذهني ومرات بسبب عدم الحصول على النتائج التي تَوَقَعناها بعد بذل الجهد المُطلوب أو رغبتنا بها وقد يزورنا بسبب تعليقات مُحبطة من البعض.

لذا لا بد أن تتبهِ لأهمية طرد أي شُعور بِخيبة الأمل أولاً بأول، وزرع» اليقين بأن الله عز وجل يُساعد من يستعينون بالخالق سبحانه وتعالى دائماً ويرفضون تنفس الهزيمة ويسعون بِجدية ومُثابرة لصنع «أفضل» ما يمكنهم، ويتذكرون أن الحياة

ليست نزهة وأن المشاكل جزء من الحياة فلا ينهارون أمامها بل يُبادرون بمحاولة حلها ويسعون لتفيتها تمهيداً لحلها ولا يُنكرونها ولا يُبالغون في التألم منها.

ولا يتوهمون أنهم وحدهم الذين يُعانون «ويكرهون» الإحباط ويُحبون تدعيم أنفسهم بتذكر أي انتصار حققوه ولو كان صغيراً. ويقومون «بتجزئة» ما يرونه صعباً حتى يتمكنوا من تحقيقه ولا يُؤجلون واجباتهم ومساعيهم ومهامهم بالحياة ولا ينكرون أي تراجع ولا يُبررونه أبداً ولا يقسون على أنفسهم.

بل يسعون لتصحيح الأخطاء «برفق» بالنفس وبحب واحترام للنفس ولا ينتظرون تشجيع الآخرين فالجميع لديهم ما يشغلهم ويفرحون بأي تقدم ولو كان بسيطاً ويعتبرونه وقوداً لصنع الأفضل.

ويضعون الخطط التي تناسب كل مرحلة في حياتهم ولا يجعلونها صعبة جداً فيستحيل تحقيقها ويهزمون أنفسهم ولا تكن بسيطة جداً فيخذلون أنفسهم وتضيع الحياة دون تحقيق أحلامهم ويتابعون نجاحهم بالحياة ليسعدوا به وليحرصوا على زيادته برفق وحب واحترام للنفس وللعمر أيضاً.

وفقك ربي ومتعك بالنجاح والسعادة دائماً وأبداً.

صدر للمؤلفة

- للنساء فقط - خاص جداً- دار الصفوة - الطبعة الأولى ١٩٩٤. أوراق أم - دار الصفوة- الطبعة الأولى ١٩٩٦.
- اعترافات البنات - البنات والخوف- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٧، الطبعة الثانية ٢٠٠٠- الطبعة الثالثة ٢٠٠٢- الطبعة الرابعة ٢٠٠٤- الطبعة الخامسة ٢٠٠٦.
- اعترافات البنات - البنات والمستقبل- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٧- الطبعة الثانية ٢٠٠٠- الطبعة الثالثة ٢٠٠٢- الطبعة الرابعة ٢٠٠٤- الطبعة الخامسة ٢٠٠٦.
- أسرار النجاح والسعادة - دار العلم والثقافة- الطبعة الأولى ١٩٩٧.
- اعترافات الرجال - الرجال أسرار و حكايات- الدار المصرية اللبنانية الطبعة الأولى ١٩٩٧- الطبعة الثانية ٢٠٠٤.
- اعترافات النساء - المتزوجات يكشفن الأسرار - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٨- الطبعة الثانية ٢٠٠٤. الطبعة الثالثة ٢٠٠٦
- اعترافات النساء - نساء بلا رجال- الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٨ - الطبعة الثانية ٢٠٠٢. الطبعة الثالثة ٢٠٠٧

- الطلاق - المشاكل والحلول - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٩ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ .
- اعترافات البنات - البنات والحب - الطبعة الأولى ٢٠٠٠ - الطبعة الثانية ٢٠٠٢ - الطبعة الثالثة ٢٠٠٤ - الطبعة الرابعة ٢٠٠٦ .
- اعترافات البنات - البنات والألم - الطبعة الأولى ٢٠٠٢ - الطبعة الثانية ٢٠٠٣ - الطبعة الثالثة ٢٠٠٤ . الطبعة الرابعة ٢٠٠٦ .
- اعترافات النساء - زوجي والأخرى - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ . الطبعة الثالثة ٢٠٠٧ .
- اعترافات النساء - نساء في محنة - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ - الطبعة الثانية ٢٠٠٤ . الطبعة الثالثة ٢٠٠٦ .
- حدث ويحدث - مجموعة قصصية - الهيئة العامة لقصور الثقافة - الطبعة الأولى ٢٠٠٣ .
- أسرار الزواج الناجح - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٤ - الطبعة الثانية ٢٠٠٦ .

- البنات والزواج - الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٤. الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- مشكلات البنات - الحب وزواج الصالونات - الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٥. الطبعة الثانية ٢٠٠٧
- مشكلات البنات - خائفة من الحب- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٥. الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- إلى حين - مجموعة قصصية- الهيئة العامة للكتاب- الطبعة الأولى ٢٠٠٥.
- مشكلات البنات - لماذا لم أتزوج- الدار المصرية اللبنانية الطبعة الأولى ٢٠٠٦. -الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- مشكلات الشباب - الذكريات تطاردني- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٦ -الطبعة الثانية ٢٠٠٨
- مشكلات الشباب-حتى لا يضيع مستقبلي -توبي سمارت للتمية البشرية - الطبعة الأولى ٢٠٠٦
- مشكلات البنات -هل أصارح أهلي -الدار المصرية اللبنانية -الطبعة الأولى ٢٠٠٧ -الطبعة الثانية ٢٠٠٩

- مشكلات المتزوجات - خائفة ولا أنام - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى - الثانية ٢٠٠٧ الطبعة الثانية ٢٠٠٩
- مشكلات البنات - هل أخبره بحبي - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات الشباب - هل أترك خطيبي ؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات المتزوجات- حزينه على نفسي -؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٨
- مشكلات المطلقات - أخاف أن أفرح ؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠٠٩
- مشكلات الشباب - أضعف أمامها ؟- الدار المصرية اللبنانية- الطبعة الأولى ٢٠١٠
- مشكلات البنات - معادلة الحب والزواج - الدار الدولية للنشر - الطبعة الأولى ٢٠١٥
- مفاتيح الزواج السعيد - الدار الدولية للنشر - الطبعة الأولى ٢٠١٥
- اهزم معوقات النجاح- الدار الثقافية للنشر - الطبعة الأولى ٢٠١٥

- اصنع نجاحك واهزم الفشل- مركز الأهرام للنشر- الطبعة الأولى ٢٠١٥
- هروب-مجموعة قصصية - دار العلوم للنشر -الطبعة الأولى ٢٠١٦
- اصنع نورك الداخلي- تنمية ذات- دار العلوم للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٦
- أحلام- مجموعة قصصية -دارأطلس للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٧
- السنوات الأولى للزواج- دارأطلس للنشر-الطبعة الأولى ٢٠١٧
- مشكلات الزوجات-هل أواجه زوجي؟ - الطبعة الأولى -دار أطلس للنشر-٢٠١٨
- مشكلات البنات- أزمة عاطفية واكتئاب-الطبعة الأولى - دار أطلس للنشر-٢٠١٨
- مشكلات الأمهات-ابنتي عصبية وعنيدة-الطبعة الأولى - دار أطلس للنشر-٢٠١٨
- اكتشف نفسك واستمتع بنجاحك- تنمية ذات-الطبعة الأولى - دار أطلس للنشر-٢٠١٨

● رهان-مجموعة قصصية-الطبعة الأولى -الهيئة العامة
للكتاب-٢٠١٨

● مشكلات الشباب-لن أسامحها-الطبعة الأولى - دار أطلس
للنشر-٢٠١٨

وللأطفال والناشئة:

● سلسلة المسلم الصغير (٤ كتب) دار موني للنشر - الطبعة
الأولى ١٩٩٠.

● قصة زقزوق يحب الحق - دار سفير - الطبعة الأولى ١٩٩١.

● قصة اليمامة الذكية -الهيئة المصرية العامة للكتاب - ١٩٩٤.

● سلسلة لكل سؤال جواب (٦ كتب) دار نهضة مصر - الطبعة
الأولى ١٩٩٦- الطبعة الثانية ١٩٩٨.

● سلسلة الحواس (٦ كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى
١٩٩٦- الطبعة الثانية ١٩٩٨.

● قصة خوف رؤوف -دار أطفالنا -١٩٩٥.

● س وج للطفل المسلم - دار الصفوة -١٩٩٥.

● فن المذاكرة - دار الطلائع -١٩٩٧.

- قصة حكاية اللون الأحمر - دار المعارف- ١٩٩٨ ..
- سلسلة سلمى تحب الحكايات (١٢ قصة) - مكتبة الدار العربية للكتاب ٢٠٠٢ .
- شريف لن يتراجع-الهيئة العامة لقصور الثقافة- ٢٠٠٣
- سلسلة أحلى الحكايات (٨ قصص) - مكتبة الدار العربية للكتاب ٢٠٠٤ .
- سلسلة أغلى الأحباب (٦ كتب)- دار أطلس - ٢٠٠٤
- الدنيا كلها فرحانة- المركز القومي للطفل - ٢٠١٥
- علياء تكشف السر (قصتان)- الهيئة العامة للكتاب- ٢٠١٥



٥	إهداء:.....
٧	أسطورة:.....
٩	أنا غير سعيد:.....
١٢	قلق من الإمتحان:.....
١٤	قهر وظلم:.....
١٧	تقدير النفس:.....
١٩	لماذا ولماذا؟:.....
٢١	«زعل» مع الناس:.....
٢٣	صلابة:.....
٢٦	أخاف وأرتعش:.....
٢٨	العيب في أم في الناس؟:.....
٣٠	الندم لا يتركني:.....
٣٢	أبي وأمي والتوتر:.....
٣٤	كيف أبدأ النجاح؟:.....

- ٣٦: يأس و ضغوط:
- ٣٨: أين الحل؟:
- ٤٠: أتوقع الاهتمام وتعبت:
- ٤٢: ندم ومكابرة:
- ٤٤: أصحابي يكذبون:
- ٤٥: هل أصرخ؟:
- ٤٧: المستقبل:
- ٤٩: الاهتمام بالناس:
- ٥١: الدنيا ضدي:
- ٥٦: يجبطوننا:
- ٥٨: صحة نفسية:
- ٦٠: كيف أتكلم مع الناس؟:
- ٦٢: غضب:
- ٦٥: الحياة صعبة:
- ٦٧: الصديق:

٦٩	إدمان:.....
٧٢	أؤذي نفسي:.....
٧٤	رضا عن النفس:.....
٧٦	كراهية الدنيا:.....
٧٨	إحباط:.....
٨٠	تعبت:.....
٨٢	علاقات كثيرة:.....
٨٣	نصائح:.....
٨٥	حرج شديد:.....
٨٧	نشاط:.....
٨٨	ترقيات فقط:.....
٩٠	ضعف:.....
٩١	تدخين وهموم:.....
٩٣	تشجيع:.....
٩٥	عندما أخطيء:.....

٩٧: الماضي
٩٩: عصبي جداً
١٠٢: شبه إكتئاب
١٠٤: رغما عني
١٠٦: ضغوط ويأس
١٠٨: أفكر طوال الوقت
١١٠: زميلي يكرهني
١١١: فقدت السيطرة
١١٤: قراءة
١١٦: لا أرغب بالذاكرة
١١٩: سعادة ورضا
١٢١: أريد أن أكون الأحسن
١٢٣: كرامة
١٢٥: لا أعرف الطريق
١٢٧: أكره الاعتماد على الناس

- ١٢٩التصالح مع النفس:
- ١٣١لا أجد صاحباً:
- ١٣٣مَكسورة بسبب العمل:
- ١٣٧وجودي مثل عدمه:
- ١٣٩«مخنوق» من الدنيا:
- ١٤١لا أحد يتحملني:
- ١٤٢متسرعة وأندم وأشك:
- ١٤٤متردد:
- ١٤٦حساسة وضعيفة:
- ١٥٠العقل العنيد:
- ١٥٢فقدت القدرة على البكاء:
- ١٥٤فقدت الثقة..كيف اتعامل:
- ١٥٥أنا أعادي نفسي:
- ١٥٧عندي فراغ:
- ١٥٩كرهت كل شيء في الدنيا:

- ١٦١ عمري يضيع:
- ١٦٢ مضايقات وملل:
- ١٦٣ أعاني كثيراً:
- ١٦٥ أتألم وحدي:
- ١٦٧ أتمنى الموت:
- ١٧٠ أنا قليل وضعيف:
- ١٧٣ جسمي مُمتلئ ويضايقونني:
- ١٧٥ تقدير النفس:
- ١٧٦ تفكك أُسري:
- ١٧٨ يصدقون ويحترمون الكذابين:
- ١٨٠ يستهترون بي:
- ١٨٢ هل نحن فاشلون:
- ١٨٤ أرفض الإحتياج:
- ١٨٦ أحزن وأخاف التعامل:
- ١٨٨ سأظل فاشلاً:

- ١٩٠ أخسر ولا أتعلم:
- ١٩٢ أتعلق بالناس:
- ١٩٤ أنا ظالم أم مظلوم؟:
- ١٩٦ أبي مصدر الكآبة:
- ١٩٨ أنا نحس:
- ٢٠٠ كيف أواجه الحياة؟:

حقوق الطبع محفوظة للناشر



أطلس

للنشر والإنتاج الإعلامي

يحظر نشر أو اقتباس أى جزء
من هذا الكتاب إلا بعد الرجوع
إلى الناشر