

نواظر

# إصنع ذاتك

امنه الشيخاني



# إصنع ذاتك

نصوص

بقلم:

امنه الشيخاني

الكتاب: إِصْنَع ذَاتَكَ.

النوع: خواطر ونصوص.

تأليف: امنه الشيخاني.

تصميم الغلاف: مكتبة كتوباتي.

التنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

[www.kotobati.com](http://www.kotobati.com)

[kotobati@gmail.com](mailto:kotobati@gmail.com)

إصدار 2022.

جميع الحقوق محفوظة لدى المؤلف.

كتوباتي تخلي كل مسؤولياتها من أية سرقة أدبية في هذا العمل.

## المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم  
نصوبي هذه جاءت من خلال تجاربي العامة في  
الحياة ومن خلالها اردت توصيل رسالتي  
المتواضعة لعلها تنفع وتصيب وما كان في هذا  
الكتاب من صواب فهو من الله وما كان فيه خطأ  
فمن نفسي والشيطان  
إلى أولئك الذين تلاشت بهم السبل وانقطعت  
بهم الآمال و قضوا أعوام بالفشل والهزيمة إلى  
من أنطوا اليأس واحتل قلوبهم أما حان الوقت  
ان تنهضوا مجدداً معلنين للعالم أنكم أقوياء  
بحبكم لأنفسكم ولي أجلها حاربتم الصعاب مراراً  
وتكراراً و ما زال لديكم الكثير من الفرص المتاحة  
لثبات وجودكم من جديد فالحياة ما هيا إلا  
صفحات من كتاب تمزق ورقة وتنبت أخرى  
ترحل فرصة وتأتي أفضل منها تفشل مرة  
وتنجح. عشرة تجرح وتخذل لتتعلم دروس وعبر  
ففي كل يوم هو بداية جديدة لحياتك التي  
منحك الله إياها لتعيش بسلام وأمان وتسعدك  
نفس بكل ما تحب

.....

### ممتنة لمن ؟

لكل دمعه سقطت من عيني فتماسك قلبي بقوة  
لكل خذلان جعل مني سور صلب لكل الم  
ودرس أصبحت به ناضجة لكل شدة وكربة  
جعلتني أميز بين الأصدقاء واشباههم لكل ندم  
قاد قلمي للإمام لكل عبرة وحكمة قادتني ألف  
خطوة للنجاح لكل بلاء زادني صبراً وتحملاً لكل  
عثرة نهضت منها بعزيمة شامخة ممتنة لعنان  
السماء لتلك المواقف والأحداث التي بالرغم من  
أنين حزنها إلا أنها الكيان الثابت لذاتي!

.....

(من أين ابدى)

يتسائل الكثير من الناس عندما يقدمون على  
حلم وطموح لابد من سؤال يجول بخاطرك  
نقطة البداية أين هيأ ؟ اي بمعنى ما هو المسبب  
الرئيسي لنجاح كل انجاز تود تحقيقه  
البداية من جوف فؤادك حيث أن إثبات الذات  
لا يتم بغير أن يتعرف الأشخاص على أنفسهم  
من جديد وهناك العديد من الخطوات التي  
ستساعدك على أن تتعرف على نفسك  
سأعرضها عليكم من خلال النصوص التالية

.....

## الخطوة الأولى

(من انا وماذا اريد)

يقضي معظم الأشخاص حياتهم وتفنى أعمارهم  
سراب وهم غير مدركين لما هما على هذا الأرض  
أن من أهم أسباب نجاحك في هذا الحياة أن  
تعرف أنك ماذا تريد منها ماها إمكانياتك  
الواقعية. وقدراتك العملية لخوض تجارب  
عديدة المدى تعلم فن التصالح مع الذات  
وإدراك أهمية تقبل بعض الأخطاء والتعلم منها  
دون الندم على فعلها فإن من أهم أسباب فشل  
الأشخاص هو العيش على أخطاء الماضي  
فالحياة لحظات معدودة كن انت دوماً البصمة  
الأجمل على الإطلاق

...

أن تقع في حب نفسك  
هو أول سر السعادة (روبرت موري)  
ترفع الأقلام وتجف الصحف بمجرد تمنعك  
العميق بتلك الحكمة حينها ستدرك أن السعادة  
بين يديك ليس في الخارج كما تظن فأنت فقدتها  
حين ظننت أن هناك من سيقدمها لك على  
طبق من ذهب (فدوام الحال من المحال) من  
يسعدك اليوم ربما يرحل غداً عود نفسك على  
السعادة. الذاتية من داخلك ففي كل صباح  
عندما تنهض من فراشك أبتسم وتوكل على الله  
وظن بيومك خيراً وابده بتفائل حينها ستدرك  
أنك سعيد بحبك لنفسك

...

لا شيء في هذا الكون يضائي اعتزازك بنفسك  
واحترامك لذاتك لربما يسأل أحدهم الى اي  
مدى ممكن أن أعشق ذاتي واقدسها يكمن حب  
الذات بعدة طرق كان أولها أن تتعلم كيف تصل  
لمرحلة تستطيع بكامل قواك العقلية أن تسامح  
نفسك على أكبر الأخطاء. وتأخذ منها العبرة  
والدرس فقط لكي لا تقع في دوامة جلد الذات  
وتتقن فنون اللوم فإن أحد أخطر الأشياء  
النفسية هو تنتهي من الخطأ لكن لم تتخلص  
بعد من التفكير به احظر!! فالعبرة ليست  
بالخطأ بل بقدرتك على تجاوزه

.....

يقال في علم النفس  
عندنا تبدأ بالاهتمام بنفسك فإنك تحس أنك  
أفضل دائماً  
فمن هذا المنطلق يجب أن تعرف كل شيء يبدأ  
منك أولاً والاهتمام هنا لا يقتصر فقط على  
المظاهر الخارجية لك بالنسبة للأناقة وغيرها  
قد تكون هذا الأمور بالفعل تعطيك سعادة  
رائعة ولكن الاهتمام بالأمور المعنوية حافز  
وجدار صلب تمنحه لذاتك

....

أنت تستحق كل يوم أن تمنح سعادة لذاتك  
ولروحك أن تستمتع بما تملك وتبحث لنفسك  
في كل يوماً عن ما هو جديد ومفيد لتطوير ذاتك  
الجوهري أجعل عينك تعتاد على رؤية شفتيك  
وهيا تبتسم فرح وبهجة. وإياك ان تضيع العمر  
وأنت تبحث عن المفقود وتفقد لذة الشعور  
بالموجود بل وازن بينهم بعقلك وهذا لا يدعوك  
أن ترضى بالقليل دون الطموح للأشياء الأخرى  
بل كن سعيد بما تملك وتكافح لتصل للأفضل  
بمجهودك

.....

في هذه الحياة الجميع بدون استثناء يستحق أن  
يحمل على كفوف من الحب والسعادة  
وتستحق قلوبنا أسمى العطايا النقية الطاهرة  
تعلم بأن تعطي بنفس القدر الذي أعطى لك لا  
تفني حياتك في بذل مجهود لتسعد غيرك وذاتك  
على مشارف الهلاك والضياع لم يكرمك الله  
تعالى ويمنحك هذه النفس لتضعها في على  
رفوف الإهمال فتموت ألما

.....

البرمجة الفكرية هيأ من أهم أسس. نجاح إثبات  
الذات على أرض الواقع فبحسب ما تشغل به  
عقلك وقلبك من أفكار وخطط توجي للنجاح  
فلا ارادياً أن تبرمج العقل والقلب و مسامعك  
على العبارات الإيجابية التي تطلقها لنفسك  
حتماً هذا سيأثر بشكل كبير ورائع على نفسك  
وتصرفاتك مع الآخرين بشكل أفضل مما سبق  
وتعتبر البرمجة الفكرية في ضل المعترك السلبي  
في محيطك من أسمى الأهداف الراقية التي  
تضيف السعادة لمظهرك الداخلي والخارجي  
وليس هذا الشيء إلا للعظماء أمثالك فقد  
تغلبت على كل شيء برغم البرك المليئة  
بالأشخاص المحبطين من حولك لا تدع سموم  
كلماتكم تؤثر على حياتك تجاهلهم ولا تضيع  
وقتك بالجدال معهم

.....

إذ أردت أن تصل لمرحلة تقديس الذات عليك  
أولاً أن تتقبل ذاتك بكل ما فيها وتتعرف على  
نفسك من جديد وتدون بداخلك أهم الأسباب  
التي تدفعك لكل ما هو محفز ونبيل وكما قيل  
بالغ في تقديس ذاتك فإن الأناية في حب الذات  
مباحه اي بمعنى انك ربما تعطي وتمنح وتحب  
وانت تفتقر لكل شيء هذا لا يسمى كرم  
وشجاعة بل قمة السذاجة والغباء بحق نفسك  
لم يخلقك الله لتسعد البشرية جميعاً وتنسى  
نفسك بل علمك الله أن تبدى بحياتك أولاً ومن  
وتقدرها حق تقديرها ثما تبادر بالخير بكل ما هو  
مفيد لمن حولك

....

بلا شك أن من أفضل الهدايا الثمينة التي  
تقدمها لنفسك هو أن تحبها وتحفظ مكانتها  
بين الناس ولا ترضى لها بأقل مما تستحق  
وتسعى لسعادتها وأن تحيا مطمئنة بداخلك  
وتعزها بمقدار عظيم لتكون كيان بعين نفسك  
شجاع بعيون من حولك فلا تظن أنك هناك من  
يهمه أمر حياتك أكثر منك فالبداية منك انت أما  
الأمر الأخرى فبحسب خبرتك ونضوجك  
تستطيع أن تفرق بين التواضع والذل المجاملة  
والنفاق الضحك وقلة الأدب الطيبة والغباء  
وغيرها الكثير

.....

أولاً ، وثانياً ، وأخيراً ، " ما دمت تفضل مشاعرك  
وسعادتك على الآخرين ستحيي بضرر أقل .

أحلم وكافح ما دمت تنوي أن يلمع اسمك في  
سماء المجد حتماً من يتعب يثمر ولكل مجتهد  
نصيب انت تستحق أن يكون لك تأريخ حافل  
بالنجاح إن كان لديك الإيمان التام أن هناك  
طرق معبدة وأخرى مليء بالعثرات لا بأس ان  
تتعلم بالتجربة وتصنع جزورك من الألم بكلا  
الحالتين سيضاف على رصيد الوعي لديك

.....

أعشق نفسك لأنك نهضت عندما كان النهوض

موتاً !!

أعشقها لأنك مازلت تبتسم والخراب يعلي  
فؤادك قدسها لأنك مازلت تقف على قدميك  
بعد ألف طعنه وخذلان أفتخر بروحك التي  
مازالت تحمل الجميل بالرغم من. عظيم القبح  
من حولها أسعد بنقاء اخلاصك والخيانة  
كالمطر الغزير من حولك لا تستهن بقدراتك  
المعنوية فأنت لا تعرف اي كلمة من الممكن أن  
تتفوه بها تحرك فكرة وتغير قدر وتهدي قلب

....

أن تثبت ذاتك لا يعني أن تعلي الصراخ لتخبر  
الآخرين أنك موجود بل دعهم يرون هذا الشيء  
بأعينهم ولان الحروب القذرة تطرد السلام  
كذلك صراخك المتكرر واللئيم ينفر من حولك  
أعمل قبل أن تتكلم وفكر قبل أن تبدى وكن  
مستعدا لكل شيء وحافظ على توازنك لتصل إلى  
الطمأنينة النفسية قبل خوذ اي مشروع نجاح  
حتما أن طبقت جميع تلك الخطوات سيتكلل  
كل ما تود القيام به بنجاح

.....

عليك أيضاً ان تعلم جيداً بأن سعادة الذات ليس  
مصدرها الرئيسي الكلمات والتشجيع المعنوي  
فقط نعم إن الكلمات الإيجابية تأثيرها فعال  
ولكن من دون الإرادة الجوفية بداخلك لنحو  
التغير بشكل مميز بشخصيتك فلا جدوى من  
قواميس الكون لو سطرت أمامك من كلمات  
وعبر ومواعظ إذن الخطوة الأولى تبدأ منك أولاً  
ومن ثما تنتقل للخطوة الثانية و تصغي لمن  
حولك من الناس وتختار من تلامس كلماته  
قلبك برقة وصدق ويدفعك لكل ما هو ناجح  
ومفيد لتطوير ذاتك الداخلي وتسعى لنقاء قلبك  
دوماً وأحسن الظن بنفسك واعمل على احترام  
قدراتك ولا تستهن بها مهما كانت بساطتها فكل  
شيء تقوم به وأنت مقدس لذاتك بعينك هو  
عظيم

.....

يعتبر الوقت من أولويات تقدير الذات وتنميتها وهو اول العوامل المؤثرة للتغير. الجذري إذ تعلمنا كيفية استغنام تلك الأوقات المناسبة والبداية بها من خلال وضع خطه زمنية لهذا الوقت مع النظام للأعمال التي تود القيام بها ويجب عليك الحذر من الندم على ضياع الوقت في السابق فيصيبك الإحباط من كل جانب في كل شيء تود العمل به تخيل كأن الأوقات كلها لك ومفتوحة أمامك كل ثانية تستطيع من خلالها ان تنجز شئ ما إذ كانت بداخلك الإرادة للسير نحو تحقيق جميع احلامك وما تحب لكن بقدر حفاظك على وقتك تنهمر عليك العزائم من كل صوب

.....

لابد منك وضع خطة محكمة القيود على  
مشاعرك وراحة بالك ووقتك هؤلاء أئمن ما  
تملك المشاعر يجب بأن تكون حريص عليها  
وتعرف كيفية الموازنة فيها لأنها بقدر ماها  
جملية وعظيمة إلا أنها إذ سارت بغير مساراها  
الصحيح اودت بصاحبها للهلاك بمعنى رائع إذ  
كنت شخص محب للناس وتمنحهم عطاء  
واهتمام لكن لا تسرف في هذه الخصال وتهدرها  
هنا وهناك ربما يوجد من لا يستحق منك حتى  
السلام فكيف بشي نابع من قلبك وطاقتك لأن  
المشاعر ايضا لها وقت وصلاحية لكن متى هذه  
الشي إذ اطلقت تلك المشاعر لغير امكانها  
واهدرت لغير أهلها هنا ستنفذ وتموت فواجب  
علينا أن نحرص عليها ونمحقها لذاتنا أولا انت  
تستحقها قبل اي احد

.....

مثلما أنك تخطط لنجاحك في بيئة العمل  
وغيرها عليك تأمين خطط و تنمية مهارات حب  
الذات معا محيطك وتشحن قلبك بالإيجابية  
وتعمل على ترابط الجوف معا الظاهر فلا يعقل  
أن تشعر بالقوة وظاهرك يبدو ضعيف جرب أن  
تختبر نفسك بمواقف لترى ما مدى الطاقة  
المعنوية لنفسك في تلك المواقف

....

لا تضع على عاتق كتفك مسؤولية هذا الكون  
وتشغل عقلك بمشاكل وحلول واستفسارات  
وقلبك بحاجه لها لا تكن الناجي والمنقذ  
المخلص. للبشر ونفسك على مشارف الهلاك  
قدس تفاصيل حياتك بدقة وكون لنفسك  
عالمك الخاص واغمره بالسعادة والفرح فلا أحد  
سيموت حزناً على رحيلك ولا ستبكي العيون  
دهراً لفقدانك كن السند والملجئ الأمين لذاتك  
الرفيع لا تبالغ بالعطاء والحب وتدعي أنك  
الطيب والوفي وتنسى حياتك ومشاعرك ففي  
أول صفعه خذلان ستصبح فارغ من كل شيء لا  
تستطيع حتى مواساة قلبك

.....

### (حوار النفس)

بإمكانك أن تكون مختص نفسي لنفسك!!  
نعم اي بمعنى عندما تذهب للمختص النفسي  
ويبدأ الطبيب بطرح الأسئلة عليك وتبدأ أنت  
بالفضفضة وتجيب عن كل شيء قد حدث  
معك ومن ثما يقوم الطبيب أعطائك بعض  
الكلمات الإيجابية والتشجيع المعنوي وربما  
بعض الأدوية أن كنت بحاجة لها لكن أنا وأنت  
نعلم ليس الجميع يستطيع زيارة الأطباء  
النفسين على سبيل المثال هناك من يمنعه  
المال وآخر يخشى نظرة المجتمع لماذا لا  
تجرب أن تكون انت المريض والطبيب معا  
فمهما ظننت أن هناك احد يعرفك أكثر من  
نفسك انت مخطئ بيدك المرض ومعك الدواء  
جرب أن تحدث نفسك بكل شيء أنت لا تحبه  
بشخصيتك وخذ ورقة وقلم ودون جميع  
سلبياتك المؤثرة وعمل على التخلص منها  
بجدية وقوة

.....

لا يمكنك ابدأ أن تصل لمرحلة تقديس الذات  
بمجرد أنك قرأت حكمة أو موعظة فتركت  
بداخلك أثر وعبرة ولا بختامك لعشرات الكتب  
التي قرأتها ولا بحوار حكيم. ونصائح صديق لن  
يقدم الذات الا بعد الحطام! لا بد من المرور  
في العقبات القاتلة والمدمرة و الدروس المؤلمة  
والمحطات الفاشلة حتى نصل لمرحلة ذاتي  
وحب نفسي وعلى الدنيا السلام  
إليكم بعض الدروس

تجرح وتبكي تشعر بالتعاسة تأتي عليك أيام  
تكاد تموت من شدة الشعور بالوحدة تتعرض  
للغدر والخيانة من اعز ما في قلبك تفرط في  
العطاء تبالغ في كل شيء تعطي الأشياء اكبر من  
قيمتها بكثير تمارس دور مصباح علاء الدين  
السحري وتنسى نفسك تضيع وقتك وتنفي  
سنوات للآخرين دون الالتفات لحياتك تمنح  
الثقة لمن لا يستحقها تنتظر أمل كاذب يخيب  
ظنك دائما بمن حولك لأ تتعلم من الضربة  
الأولى تفكيرك سلبي ومحبط تفني عمرك هنا  
وهناك لسعادة الناس وأنت بحاجة لها لا تكترث  
لمشاعرك أن كانت بحاجة لمحِب أو صديق فإن  
تجاوزت تلك الدروس بسلام دون عقد نفسية.  
هنا وصلت لقمة الوعي والإدراك تقديس ذاتك  
وحبك العظيم لنفسك

.....

## من الممكن ان تراودك بعض الأحيان الأفكار

التي مرتبطة بالماضي وتستطيع من خلالها بأن  
تميز شخصيتك سابقاً والآن ستجد فرق عظيم  
قد تغير في شخصيتك تماماً وعلى صعيد كل شي  
حتى في المشاعر فتجد إنك كنت تبالغ في حبك  
لأمور وبالغت بالتعلق بها إلى حد كبير ومدمر  
لنفسيتك وصحتك الجسدية وهذا الشيء  
بالتحديد من اصعب المشاكل التي ستتعبك في  
حياتك إذ كنت شخص ذو عاطفة ولا تفكر في  
العقل أبداً فالتعلق بالماضي والمقارنة الدائمة  
للسعادة فيه يفقدك لذة الحياة ولا يجعلك  
تشعر بشي لأنك رضيت بأن يأسرك الماضي  
خذها قاعدة ثابتة في حياتك لا يجب ان نلتفت  
للماضي الا لأمر واحد هو لأخذ العبر والدرس  
وعدم تكرار الأخطاء التي ارتكبتها مسبقاً

.....

يعتبر الوقت من أولويات تقدير الذات وتنميتها وهو اول العوامل المؤثرة للتغير. الجذري إذ تعلمنا كيفية استغنام تلك الأوقات المناسبة والبداية بها من خلال وضع خطه زمنية لهذا الوقت مع النظام للأعمال التي تود القيام بها ويجب عليك الحذر من الندم على ضياع الوقت في السابق فيصيبك الإحباط من كل جانب في كل شيء تود العمل به تخيل كأن الأوقات كلها لك ومفتوحة أمامك كل ثانية تستطيع من خلالها ان تنجز شئ ما إذ كانت بداخلك الإرادة للسير نحو تحقيق جميع احلامك وما تحب لكن بقدر حفاظك على وقتك تنهمر عليك العزائم من كل صوب

.....

الصراع الأزلي بين العقل والقلب يمكن أن يسرق  
منك العديد من الفرص التي . قد تكون نقطة  
تحولك للقمّة لذا تجد أغلب الناس بل  
معظمهم لديهم رهبة من التغير في حياتهم  
اليومية فتسير أيامهم بملل وروتين معتاد بل  
أحيانا عندما يمتلك أحدهم عادة سيئة مسببة  
له الألم يخاف حتى من التفكير في التخلص منها  
فيصاب بالكسل الداخلي ويخشى التغير لما هو  
أفضل لذاته التغير. في أنفسنا متطلب لحياتنا  
سواء تغير بطريقة التفكير هو طريقة العمل  
وهناك تغيرات عديدة أنت بحاجة لتسير بنمط  
مختلف

....

في طريق حياتنا سنمر على العديد من مراحل  
عمرنا ولكل مرحلة ستجد لها متعتها الخاصة بها  
فعقلك في عمر العشرين ليس كما في الأربعين كل  
شيء سيختلف شكلك مبادئك مشاعرك نقائك  
أرائك طريقة تعبيرك أشياء لذ عش كل مرحلة  
بوقتها وهنا أقصد ألا تحمل نفسك في سن مبكر  
هموم أكبر من سنك بكثير ستدرك حينها أنك  
بالغت عندما أعطيت الأشياء قيمة أكبر من  
حجمها الطبيعي وأسرفت وقتك بالقلق على  
أمور لا تستحق ثانية من حياتك عش على مدى  
كل يوم بحياتي مقدس عندي

....

ربما يمر على اذهانك العديد القصص والروايات التي تكون نهايتها الانتصار ومن الممكن أنك قد سمعت أيضاً عن انتصار النفس اي بمعنى أن ينتصر الإنسان على عدة أمور تخص حياته سواء بعاطفة او غيرها ولكن مهما تعددت انتصارات حياتك يبقى انتصار التخطي لكل ما هو محطم لذاتك من أعظم وأجل الانتصارات في حياتك كلها ويعتبر. هذا النوع من. الانتصار من أولويات تقديس الذات وحب النفس بأن تحارب بكامل شغفك. وتقرر الابتعاد عن أي شي يعكر صفوا حياتك مهما كان صغيراً لتحيا بسلام داخلي تستحقه دوماً

....

ستعيش حياة واحدة فقط  
هل جربت يوماً أن تجلس معاً نفسك وتطرح  
هذا السؤال هل أنا فعلاً. قدمت لنفسي وذاتي ما  
يرفع من شأنها هل كانت معظم حياتي تكتظ  
بالأحلام والشموخ هل أنا صادق ومخلص معاً  
نفسي هل تعلمت من أخطائي وأخذت العبر  
والدروس العميقة لابد من طرح تلك الأسئلة  
راجع بعض حساباتك وما قدمت لنفسك  
وسعيك لسعادتها لا شيء يجعلك أكثر صدق  
معاً نفسك من الاعتراف بالسلبيات والعمل على  
التخلص منها

.....

تعتبر الراحة النفسية من أهم الأشياء التي  
وجب علينا المحافظة عليها من جميع الجوانب  
فهيا الاطمئنان الروحي بداخلك ومحرك  
السعادة بقلبك أن فقدتها فقد فقدت نصف  
كيانك مسببات فقد الراحة النفسية كثيرة وكان  
أسوها الأشخاص السليين من أخطر الأعداء  
هؤلاء الناس كالمرض يفتك بالسجد كذلك  
كلماتهم تخترع مسامعك وتحطم آمالك فجعل  
من ذاتك الحصن الحصين ولا تضع وقتك  
بالجدال معهم تجاهلهم قدر المستطاع فإن لم  
تبتعد بعد مدة سترى أنك أصبحت منهم

....

أن الألم النفسي. في حياتنا ليس مقتصر فقط  
على جرح فقد المؤلم والصدمات العاطفية  
وغيرها بل يأتي معظم الأحيان على هيئة  
أشخاص يسببون لك كوابيس من الشؤم  
والبؤس والإحباط وتذكر بعدها بمدة قصيرة  
أنك لأ إراديا أصبحت تفكر بما زرعو بذاتك من  
شكوك عارمة الأذى علاج هؤلاء الناس ليس  
دائما يجني ثمرة الكلمة الطيبة والرشد السليم  
إنما الطريقة الأفضل لوقتك هو الابتعاد عنهم  
وعدم خوذ الحوارات عديمة الفائدة معهم  
وأجعل من ذاتك أرض محرمة لا يدخلها مجرمي  
السلبية

.....

### احباط الذات

هل لك أن تتخيل من الممكن تكن أنت اكبر مجرمي هذه الأرض ولا تعلم لأنك قد تربيت وتظن بشكل واسع بأن الإجرام فقط مقتصر على ما نشاهده في الأفلام والمسلسلات ما بين قتل ودم ووحشية في الحقيقة هناك إجرام أعظم من تلك الأمور بكثير

هل تسألت يوماً هل أنا اجرمت بحقي نفسي ام لا ؟ نعم جميعاً نجرم بحق أنفسنا لكن لا أحد يعترف بالحقيقة المرة

نجرم بحق أنفسنا عندما نحبط ذاتنا وننعتها بالفشل الدائم نجرم بحق أنفسنا عندما نرضى بغير ما نستحق نجرم بحق أنفسنا حين نضيع أعمارنا ونحن لم ننجز شيئاً نجرم بحق أنفسنا عندما تضيع حقوقنا أمام أعيننا دون تحريك ساكن منا هل عرفت ياعزيزي الآن ما هو الجرم الحقيقي البشع

....

عليك أن تعي مراراً وتكراراً في الحياة. بالتحديد لكل شيء هناك ثمن يجب ان يدفع حتى تحقق ما تريد ومثال على ذلك ضريبة النجاح التعب في الدراسة والارهاق والسهر وغيرهم ضريبة الأمومة الحمل والضعف وألم الولادة وصعوبة التربية كذلك إثبات الذات لا يأتي بقراءة كتاب أو تأثرك بحكمة واقتباس لا يثبت الذات الا من جوف التجارب الصعبة والدروس العميقة والنضوج المبكر والتعلم من الأخطاء وبالدرجة الأولى حب النفس تستطيع من خلالها اختصار الكثير من التجارب فدون خوضك بتلك الطرق لن تستطيع إثبات ذاتك مهما فعلت

.....

لا تقيد مشوار حياتك على الأمور التي يفرضها  
المجتمع على أنها تحدد سعادة الإنسان

ومجهوده

كالدراسة والثقافة والموهبة وغيرها  
فمن حكمة الله تعالى جعل لكل مخلوق  
مكملات ونواقص اي بمعنى أننا نستطيع ان  
ننجح بشئ ونفشل بآخر نتعايش معا مبدأ لاحد  
يشبه الآخر بالقدرات والمجهود والفكر  
والطموح ولكل بشر خصلة مميزة لا تقارن  
بالآخرين أحدهم لم يتخرج من الابتدائية لكنه  
صاحب حوارات تفوق أصحاب الشهادات العليا  
وأخرى امية لا تقرأ ولا تكتب لكنها تخرج لنا  
أجيال قدوة حسنة بالأخلاق والتربية في هذه  
الدنيا بالتحديد لا يوجد مقياس يحدد قيمتك  
بنفسك الا ذاتك أن طمحت لرفعته

.....

بينما تبذل مجهودك لتمتلك ما تفقد كن سعيد  
بما عندك يقضي معظم الاشخاص أوقاتهم  
بالنظر بما يملك الآخريين وهم غير مدركين  
لنعمهم التي تميزهم عن سار الخلق ولو أن كل  
إنسان كان يملك القناعة ويهب لذاته التقديس  
في كل مجالات الحياة الاجتماعية يفتخر  
بالنقص قبل الكمال لا يخجل من الفشل بل  
يتعلم منه لذه حب النفس تأتي بعد حطام كل  
ما فيك لتنهض من جديد

.....

هناك ترابط كبير جداً بين علاقتك بالناس  
وحبك لذاتك لأن عندما يكون من حولك فيهم  
جميع الخصال الطيبة ويتميزون بالإيجابية  
والدعم المعنوي والنفسي أصحاب أمل وعناية  
بصحتهم النفسية حتى وإن لم تمتلك شيء  
جيداً ستقلدهم حتى تصبح فيك عادة جيدة  
والعكس صحيح من يصاحب ويختلط مع  
السليين والمحبتين البؤساء وكثيرو الشكوى من  
تدمرهم وسخطهم الدائم عن حياتهم ومن ثمة  
تدرجياً تبدأ المتاعب تتهيج بداخلك من  
كلامهم ومن حق نفسك وذاتك عليك أن تبتعد  
عنهم وانت مرتاح الضمير

....

الحياة رائعة أن ملئت بمن يمتلكون الإرادة  
الحقيقة لخوذها ومكابدة مصاعبها والوقوف  
بوجه الفشل بكل ما اوتيت من قوة وعزيمة  
فأولى مراحل إسعاد نفسك تبدأ بك أولاً فربنا  
الرحمن حتى في شأن التغير ارشدك بأنه لا يغير  
الله بك شيئاً دون أن تتحرك أنت للتغير فقال  
الحق جل جلاله ( أن الله لا يغير ما بقوم حتى  
يغيروا ما بأنفسهم ) فكل شئ نحو الأفضل منك  
أنت! فنهض مجدداً من سباتك العميق واغتم  
ما فاتك من لحظات سعيدة وتذكر دائماً أنك  
عظيم للحد الذي لا يجعلك حزين مهما  
كابتدك الدنيا بمصاعبها

.....

الاحتياجات الحقيقية للسعادة ليس في  
التوقعات العالية في عقلك يمكن لجلسه واحدة  
بهدهوء وتمعن معا نفسك وتفكر في النعم التي  
تمتلكها والاضافات التي طورتها في نفسك  
وذاذك سيخلق لا إراديا بداخلك شعور الرضا  
والامتنان

نحن يمكننا ان نكون ابطال قصصنا بالدرجة  
والسقف الذي تتوقف عنده قدرتنا لا مقارنة  
بالآخرين ومجهودهم والانتصارات الذي  
حققوها انت ليس نسخ منهم ولا يمكنك أن  
تكن مشابه لهم نحن خلقنا لنتميز بشخصياتنا  
وقدراتنا لا حتى نقارن انفسنا وظروفنا على حياة  
الآخرين ونخسر لذة الانجاز ونعتبره لا شيء أمام  
انجازات الآخرين

....

السعادة في الحياة ياعزيزي لا تحتاج ذاك  
المجهود والتعب الذي يرهقك ويقلق بالك  
السعادة في كل مكان وزمان هيا فقط بحاجة لمن  
يعرف. كيفية الاستمتاع بها لأن مفهوما  
مختلف من شخص لآخر كن أنت ذاك الشخص  
الذي يرى كل شيء من حوله سعادة إياك أن  
تضيق نصف عمرك هراء وتعب لتصل للمقدمة  
في كل شيء ليس عليك دائما ان تكن في المقدمة  
يكيفك رضاك نفسك وحياتك يكيفك انك  
تستيقظ كل يوم وانت تعرف كيف تسعد  
نفسك وذاتك تملك قناعة نابعة من داخلك

.....

لا تقيد مشوار حياتك على الأمور التي يفرضها  
المجتمع على أنها تحدد سعادة الإنسان

ومجهوده

كالدراسة والثقافة والموهبة وغيرها  
فمن حكمة الله تعالى جعل لكل مخلوق  
مكملات ونواقص اي بمعنى أننا نستطيع ان  
ننجح بشئ ونفشل بآخر نتعايش معا مبدأ لاحد  
يشبه الآخر بالقدرات والمجهود والفكر  
والطموح ولكل بشر خصلة مميزة لا تقارن  
بالآخرين أحدهم لم يتخرج من الابتدائية لكنه  
صاحب حوارات تفوق أصحاب الشهادات العليا  
وأخرى امية لا تقرأ ولا تكتب لكنها تخرج لنا  
أجيال قدوة حسنة بالأخلاق والتربية في هذه  
الدنيا بالتحديد لا يوجد مقياس يحدد قيمتك  
بنفسك الا ذاتك أن طمحت لرفعته

.....

بينما تبذل مجهودك لتمتلك ما تفقد كن سعيد  
بما عندك يقضي معظم الاشخاص أوقاتهم  
بالنظر بما يملك الآخريين وهم غير مدركين  
لنعمهم التي تميزهم عن سار الخلق ولو أن كل  
إنسان كان يملك القناعة ويهب لذاته التقديس  
في كل مجالات الحياة الاجتماعية يفتخر  
بالنقص قبل الكمال لا يخجل من الفشل بل  
يتعلم منه لذه حب النفس تأتي بعد حطام كل  
ما فيك لتنهض من جديد

.....

الغي من حياتك مبدأ المقارنة بالآخرين وحياتهم  
وأعلم بأن الحياة ماهيا إلا فرص استثمارها  
أحدهم واهملها آخر لا تندب على سوء حظك  
وانت جالس وتضع قدم على قدم وتنتظر بأن  
تأتي إليك الأمانى والأحلام على طبق من ذهب  
دون الي بذل مجهود منك والفرص تضيع من  
أمامك كالسراب في مهب الريح ولا تحسد  
الآخرين على نعمهم لربما فقدوا الكثير حتى  
حصلوا عليها فإن إنسانة لا أومن بأن هناك شيء  
إسمه الحظ فقط أومن بأن الحياة فرص ولكل  
مجتهد نصيب رفعت الأقلام وجفت الصحف

.....

ليس هناك ترابط بأن ينضج الإنسان  
معا مرور الزمن  
نحن ننضج بالأوقات المؤلمة نصل للوعي  
بالشدائد والظروف  
نكبر بالخدلان. ونتعلم من الغدر والخيانة  
وكلها تصب بمصلحتك  
ك تطوير ذاتك وحبك لروحك وتكن بقمة  
غبائك إذ مرت عليك كل تلك العقبات وتركت  
فيك فقط العقد النفسية والسلبية ولم تأخذ  
منهم العبر والدروس المفيدة لشخصيتك لأنها  
ستمحك قوة لا يمكن هزيمتها مهما حصل لك

.....

## كيف اتعاطف معا ذاتي

للأسف تجد هناك الكثير من الناس تتميز  
بتعاطفها مع الآخرين بالشكل المطلوب بالكلام  
الإيجابي والدعم المعنوي. وهذا الشيء جميل  
جداً

إذ كنت متوازن بين نفسك والآخرين  
ولاكن عندما تصاب ذاتك بالإحباط واليأس لا  
تستطيع مساندتها ومساعدتها لأن جوفك أعتاد  
على منح كل شيء جميل للآخرين دون نفسك  
فمن الطبيعي عندما لا يصادق الإنسان ذاته لا  
يعرف كيف يسند نفسه بنفسه ويتعاطف معا  
مصائبه لكن لا بأس يمكنك أن تبدأ من الآن  
وتكون الصديق المخلص والصادق لذاتك  
وتقدم لها أضعاف مضاعفة من كل شيء يمنحها  
الأمان...

...

حتى ولو ليوم واحد فقط من حياتك جرب أن  
تعطي من وقتك ساعات لسعادتك ولذاتك أن  
تستمتع بما تملك وتبحث لنفسك في كل يوماً  
عن ماهو جديد ومفيد لتطوير ذاتك الجوهرية  
أجعل عيناك تعتاد على رؤية شفيتك وهيا  
تبتسم فرح وبهجة. وإياك ان تضيع العمر  
وأنت تبحث عن المفقود وتفقد لذة الشعور  
بالموجود بل وازن بينهم بعقلك وهذا لا يدعوك  
أن ترضى بالقليل دون الطموح الأشياء الأخرى  
بل كن سعيد بما عندك أمل بأن الأحلام الأخرى  
حتماً ستتحقق بالجهد

.....

.

فالحياة كانت ولا زالت من صنع أيدينا وستبقى  
كذلك إن أردنا النجاح سنصل وأن رضينا  
بالسقوط سنبقى به فإن أحببنا أنفسنا سنيحا  
ملوك وأن نسيناها حتماً سنصبح نحن والعدم  
في طريق. وأحد والعكس صحيح خذ هذه  
النصيحة بعين الاعتبار كل وقت تقضية في  
الحزن هو وقت ضائع لا فائدة منه ولن يغير من  
حياتك شيئاً فمهما كنت ترى نفسك قبيح هناك  
من يراك زهرة تفوح عطراً لا تنعت نفسك  
بالذم والاستهانة فيقل قدرك وتصبح أسير  
التشاؤم فتضيع عليك أجمل اللحظات دون أن  
تشعر

.....

تعلم أن تنظر دائماً للجوانب المشرقة من حياتك اليومية وتشعر بقيمة يومك بكل ما يحمله من أحداث وأنت تستيقظ من نومك صباحاً أبتسم من أعماق قلبك وتفاؤل بنسمات الصباح التي تنعش بالجمال وربما لم تكن ممن ينهوض صباحاً لي ممارسة الرياضة وتناول كوب من القهوة بأجواء هادئة ويقومون بقراءة الكتب أمام العصافير لاتظن أنك ستكون سعيد بمجرد أن توفرت تلك الأشياء لك فمرات عديدة رأينا أناس في أعمال شاقة ومتعبة ويفقدون الراحة المطلقة لكن معا كل هذا رأينا الابتسامة تعلق جفونهم متفائلين من هنا تعلمت أن الحياة ليست بأحداثها المختلفة بل بشعور

.....

الغي من حياتك مبدأ المقارنة بالآخرين وحياتهم  
وأعلم بأن الحياة ماهيا إلا فرص استثمارها  
أحدهم واهملها آخر لا تندب على سوء حظك  
وانت جالس وتضع قدم على قدم وتنتظر بأن  
تأتي إليك الأماني والأحلام على طبق من ذهب  
دون الي بذل مجهود منك والفرص تضيع من  
أمامك كالسراب في مهب الريح ولا تحسد  
الآخرين على نعمهم لربما فقدوا الكثير حتى  
حصلوا عليها فإن إنسانة لا أومن بأن هناك شيء  
اسمه الحظ فقط أومن بأن الحياة فرص ولكل  
مجتهد نصيب رفعت الأقلام وجفت الصحف

....

ستدرك لاحقاً أهمية العزلة مع النفس من  
الضجيج الخارجي المؤثر على سير حياتك  
بالشكل السلبي القوية. الحقيقة تكون في الحفاظ  
على سلامك الداخلي من جميع التأثيرات  
الخارجية من حولك المزعزعة لذاتك والمدمرة  
لصحتك النفسية أجعل لك دائماً زاوية خاصه  
في داخلك لا يدخل إليها أي شيء يمكن أن يفسد  
عليك راحتك وسعادتك حتى تعود إليها كلما  
شعرت بالوحدة تميز بتواصلك مع ذاتك كل  
حين تعلم بان تفتخر بنفسك عندما تكون  
مستمتع بجميع اشياءك البسيطة وتعظمها  
بعين نفسك تعزيز ذاتك ليس أن تبتسم لكي  
تخدع الآخرين انك بخير تعلم بان تخالط  
احزانك وتتغلب عليها لتكون ابتسامتك جميلة  
بصدق لا تضغط على نفسك لتبين ما ليس فيك  
فيصعبك التعب من كل جانب انتصر على كل شيء  
يعكر صفوا ذاتك

....

حتى ولو ليوم واحد فقط من حياتك جرب أن  
تعطي من وقتك ساعات لسعادتك ولذاتك أن  
تستمتع بما تملك وتبحث لنفسك في كل يوماً  
عن ماهو جديد ومفيد لتطوير ذاتك الجوهري  
أجعل عيناك تعتاد على رؤية شفتيك وهيا  
تبتسم فرح وبهجة. وإياك ان تضيع العمر  
وأنت تبحث عن المفقود وتفقد لذة الشعور  
بالموجود بل وازن بينهم بعقلك وهذا لا يدعوك  
أن ترضى بالقليل دون الطموح الأشياء الأخرى  
بل كن سعيد بما عندك أمل بأن الأحلام الأخرى  
حتماً ستتحقق بالجهد

.....

## الخاتمة

وبهذا القدر من الكلام نكتفي أحبائي أتمنى انني  
قد وصلت بحروفي المتواضعة لي أعماق قلوبكم  
أسأل الله تعالى بأن ينفعني وينفعكم بما قرأتم  
ويديم عليكم عظيم فضله  
وجزيل شكري وتقديري لكل من وقف معي في  
وساندي

امنه الشيخاني

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ