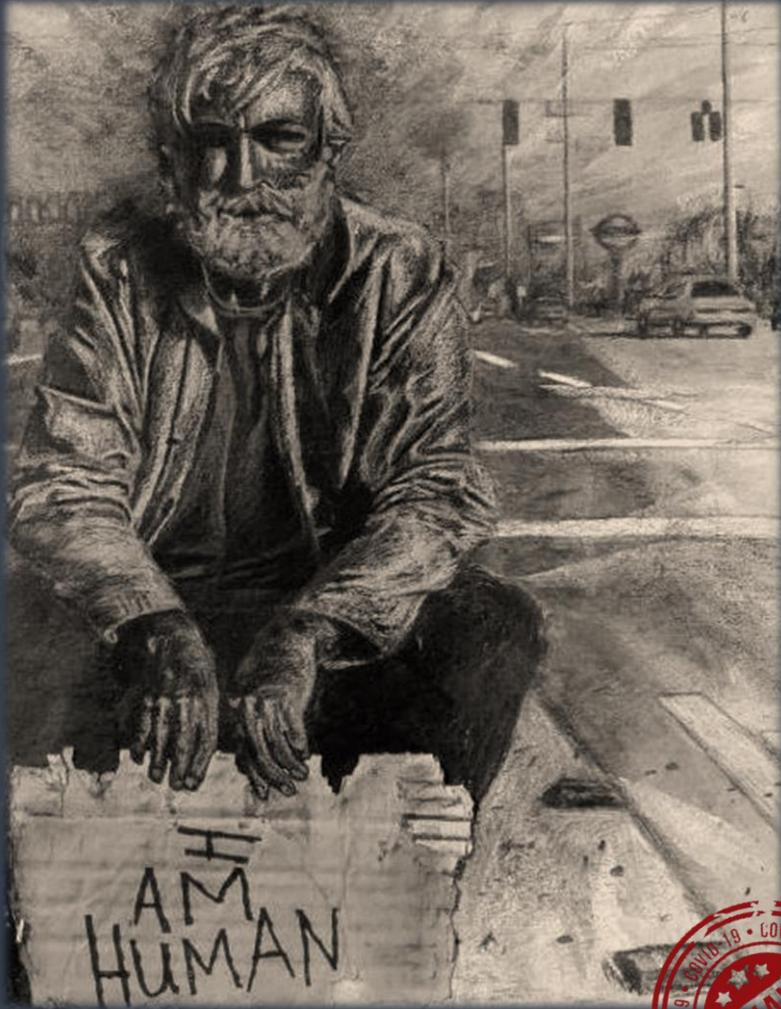


ستون يوما في الحظر المنزلي



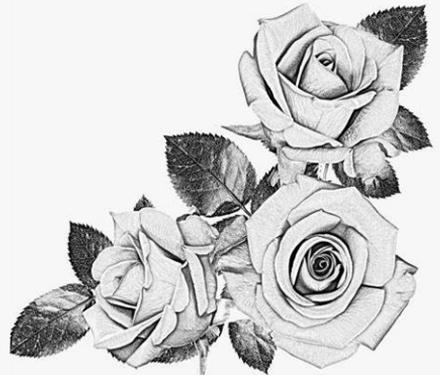
رأفت مطيع

شكر وتقدير...

في البداية احب ان اتقدم بالشكر والعرفان لكل اولائك الاهل والاصدقاء الذين دعموني في حياتي وفي اوقات كثيرة , وفي مقدمتهم والدتي حفظها الله, ادعو لها بالشفاء ودوام العافية.
ولا انسى هنا الدعاء لوالدي بالرحمة والمغفرة.

{ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا }

رأفت مطيع





المقدمة ...

لقد تفاجأ العالم كله بهذه الفاجعة, فجأةً وبلا سابق انذار انتشر هذا الفيروس اللعين, عمل على ابادة البشرية وتلاعب في حسابات جميع الدول. أناسٌ يموتون في كل مكان, المستشفيات امتلأت, الاعمال توقفت, حتى دور العبادة لجميع الاديان بلا استثناء اقفلت.

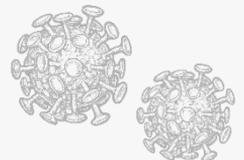
لأول مرة وكما في افلام الخيال العلمي تتحد البشرية جمعاء لمواجهة عدو مشترك وحيد... هو هذا الفيروس الذي لا يرى بالعين المجردة.

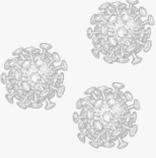
جميع الدول فرضت الحظر المنزلي , جلسنا في بيوتنا , دخل علينا رمضان, لم نستطع ان نمارس طقوسنا المعتادة.

كل شيء اختلف... فعلياً كل شيء !!!



Coronavirus





تجربة جديدة, مخيفة ومثيرة, لأول مرة ستكون مهمتنا انقاذ العالم وانقاذ انفسنا,
ولكن الدور البطولي هنا كان بجلوسك في البيت واتباع التعليمات.
رغم صعوبة هذه الفترة الا ان هناك فوائد كبيرة استفدناها, وتغيرات كثيرة في
نمط حياتنا .

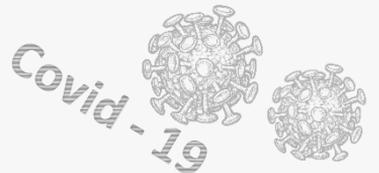
أنا متأكد ان لكل شخص فينا قصة , واحببت ان اشارك معكم قصتي وافكاري.



Covid - 19




Emergency





كل يوم في هذه الحياة هو قصة جديدة , احداث جديدة, دروس جديدة, شخصيات جديدة.

الحياة رحلة فيها محطات كثيرة , استمتع بكل لحظة في هذه الرحلة, وانظر دوماً الى ما حصلت عليه من اشخاص و دروس تعلمتها.
ففي كل محطة ستجد السيء والجيد. تمسك بالجميل وحافظ عليه وتعمل من السيء وتجنبه.

" الحياة رحلة , وليست وجهة "

رالف والدو ايمرسون

" life is a journey, not a destination "

Ralph Waldo Emerson

ماقبل الفايروس ...

انا اعمل مهندس ديكور في مدينة جدة في المملكة العربية السعودية, هذه المدينة الجميلة التي اعشقها واحب كل ما فيها, وارفض ان انتقل منها لاي سبب من الاسباب . اسكن مع والدتي واختي , فوالدي توفى منذ فترة وتركني اصارع هذه الحياة وحيداً. عندما تفقد والدك تشعر بأنك سقطت من اعلى الجبل , شعور قاسي لكن قررت ان لا استسلم وان استمر .

كانت لدينا عادات كثيرة قبل الكورونا . فقد كانت اخواتي المتزوجات يجتمعن في بيتنا اسبوعياً معهم اولادهم , فتجد البيت يصبح دماراً وكأنه انفجرت فيه قنبلة. وبوجود الاطفال طبعاً فأن النظافة والتعقيم (الأمر التي علمتنا ياهنا كورونا) كانت شبه معدومة.

قد كنت ارسلت أمي وأختي الى مدينة الدمام حيث تسكن اثنتان من اخواتي هناك ليقضوا فترة اجازة قصيرة. ولكن وفجأة فُرِضَ الحظر المنزلي ومنع الطيران , فاجبرت ان اقضي فترة الحظر وحيداً في المنزل.

أما عن العمل فقد صدرت قرارات بتقليل عدد الموظفين في مواقع العمل, فكانت اعمل ثلاثة ايام من المنزل وثلاثة ايام في الموقع, وطبعاً في ظل هذه الظروف بدأت معظم الشركات بتخفيض الرواتب, فوافقنا كموظفين لتعاون ونتجاوز

هذه الأزمة, لكن وبعد فترة توقفت الشركة عن اعطاء الرواتب وتعرضت للأفلاس. وبدأت رحلة البحث عن عمل في تلك الفترة الصعبة. بدأت في مرحلة تقشف وترتيب الأوليات, ولحسن حظي أن اهلي لم يكونو معي في هذه الفترة.

كان يجب علي التأقلم على هذه الوضع, فكان علي ان اتنازل عن بعض من الرفاهيات فمثلاً قلت طلبات المطاعم بالقدر الذي استطيع, دخلت المطبخ وتعلمت عن طريق اليوتيوب والبحث في جوجل. بدأت بالبحث في الثلاجة عن اي مكونات استطيع خلطها مع بعض. عملت اول طبخة (رز برياني بقطع الدجاج) وعزمت عليها احد الاصدقاء. اعزب مثلي وكان في نفس الوضع في العمل. فكنا جميعاً في مرحلة التقشف ولكن للاسف كانت الطبخة فظيعة فالرز كان ناشف لا يؤكل لكن الدجاج كان افضل فأكلناه. بعد فترة تحسنت في الطبخ, وتعلمت طبخات كثيرة.

احيانا كنت اذهب الى منزل احدى اخواتي المتزوجات ولكن الوضع لم يكن مريحاً, لاني اضطر للجلوس عندهم حتى اليوم التالي فكان الموضوع محرج بعض الشيء.

فكرنا أنا وصديقي ان نجهز البيت بوسائل الراحة والتسلية لتمضية الوقت اثناء فترة الحظر...

فعملنا جدول يومي يبدأ من وقت الاستيقاظ حتى وقت السحور. ربما ليس الجدول المثالي ولا ادعي المثالية ولكن حاولنا بقدر المستطاع ان نكون على قدر من المسؤولية والالتزام.

كنا نسينقظ بعد الظهر, واحياناً قبل. نبدأ بانجاز اعمالنا على اجهزة الابتوب, حتى فترة العصر. بعدها نبدأ التجهيز للأفطار, احياناً نطبخ شيئاً دسماً , واحياناً شيء خفيف, واحيان اخرى نطلب من أي مطعم.

بعد الافطار اتفقنا على أن ننظف المطبخ ولا نتركه لكي لا تتراكم الاوساخ فنجد انفسنا امام جبل من الصحون والكاسات.

كنا قد جهزنا غرفة الجلوس بفرشات مريحة للتمدد عليها فالوقت طويل جدا للجلوس على الكنب طوال هذه المدة.

وهنا تبدأ رحلتنا مع المسلسل السعودي (مخرج 7) للفنان الرائع ناصر القصبي. بعدها نتفرج برنامج المقالب الشهير (رامز جلال), ثم نأخذ فترة لصلاة العشاء والتراويح...

بعدها نجلس نلعب البلايستيشن او نشاهد فيلم, وفي بعض الاحيان كنا ننزل نتمشى في الحارة بتصريح كنوع من الحركة والتنفيس. وقد كنت املك مكتبة في البيت فخصصت وقتاً للقراءة ساعة بعد منتصف الليل. وبعدها نجهز للسحور ونصلي الفجر وننام. وهكذا قضينا فترة الحظر حتى فرجها الله وعدنا الى اعمالنا.

لا ادعي المعاناة ولست ممن يندبون حظوظهم, بل على العكس الحمدلله تعلمنا كثيراً واستفدنا كثيراً في هذه الفترة. وقد كنت اعمل كل يوم على كتابة جملة او مقولة اعجبتني , قد اكون قرأتها في كتاب او على احدى منصات التواصل الاجتماعي. وقد احببت أن اجمع هذه العبارات وأن اكتب رأبي فيها من منظوري الشخصي وتجربتي الشخصية. فجمعت ستون يوماً من الحظر.

...الحب...الأمل...التفاؤل...العمل...المال... وأي شيء يجول في خاطري...

﴿ اليوم الأول ﴾

" معدة فارغة , جيوب مفلسة , وقلب مجروح , يستطيعون تعليمك أفضل

درس في الحياة " جيم كيري

فعلاً عندما تكون مفلساً وجائعاً او يكسر قلبك لفقدان اي شيء, لا تستسلم قاوم وثابر حتى تنهض من جديد. دائماً تيقن أن بعد العسر يسرا وماضقت الافرجت, هذا اختبار من الله . عندما يأتيك الفرج سوف تبكي من الفرحة. عليك ان تتأقلم مع كافة الظروف , فكر وتعامل لكن لا تياس.

عندما توقفت الشركة لمدة طويلة عن اعطائي الراتب, ولم يكن لدي اي دخل اخر وهذا احد اخطائي التي تعلمتها. جاءت فترة لا املك اي ريال . لكن تعاملت فالحمدلله الوالدة دائماً ما تحتفظ بمؤونة في الثلاجة. دخلت المطبخ وتعلمت , أول مرة كانت سيئة, وبعدها بدأ الوضع بالتحسن وهكذا...

بدأت ابحت في الانترنت عن عمل خارجي, اي عمل حتى لو في غير مجال تخصصي. رزقت بعمل ديكورات لمحل صغير . اتفقت مع الرجل وانجزت العمل باسرع وقت امكنني واخذت المبلغ والحمدلله اسدني لفترة وحاولت ان اتعامل معاه بحكمة, فقسمة ليكفيني اكثر فترة ممكنة.

تأقلمت , تعاملت مع الظروف , ولم اياس ...



﴿ اليوم الثاني ﴾

" لا بأس إن أمتنا بعض التجارب, واحرقت اشياء بداخلنا,

فأنه لانضج الا بعد احتراق " منقول



في حياة كل واحد منا تجارب كثيرة, ناجحة واخرى فاشلة.
يجب أن نتعلم منها جميعاً. الناجحة يجب المحافظة عليها وتطويرها, أما الفاشلة
يجب معرفة اسباب الفشل لتجنب الوقوع فيها المرات القادمة.
إن احببت ولم تنجح هذه العلاقة , فلا تقفل قلبك عن الحياة. على العكس استمر
وابحث عن شريك اخر يفهمك ويحبك, وتعلم من اخطاء الماضي.
لو اشتغلت في شركة فاشلة , لا تبقى وترضى بالأمر الواقع, ابحث وابحث
وابحث... الى ان تجد عملاً يناسب قدراتك وطموحك. واعتبر تلك الشركة محطة
توقفت فيها قليلاً واكملت طريقك.



الأهم أن تبقى قوياً وتستمر...

﴿ اليوم الثالث ﴾

" ولعلك تنام الليلة على أمر قد يأست منه , ليوقظك الله فرحاً بانفراجه "

منقول

أوقاتاً كثيرة نجلس ونفكر , نختار... لا نعرف ما العمل... ما التدبير نبحت عن حلول , نطرق جميع الأبواب فنجدها موصدة.
الا باب واحد... باب الله, لا إله الا هو يدبر الأمر.
عندما يصتعصي عليك أمراً , فكل ما عليك فعله هو التقرب الى الله , صلي ركعتين واسجد سجدة طويلة فضفض بكل ما عندك...



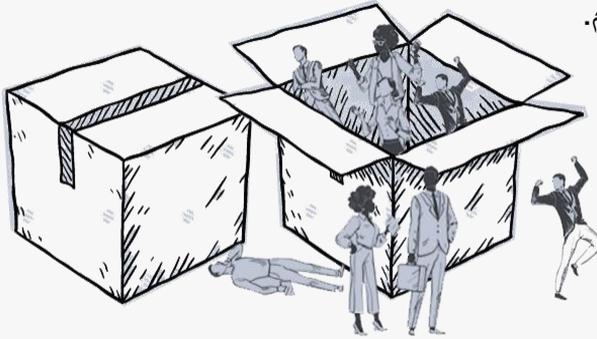
أدعو الله , وتيقن الأجابة ...

﴿ اليوم الرابع ﴾

" مشاعر النبي آدم مننا عاملة زي صندوق مليون, عشان يشيل حاجات جديدة لازم يرمي القديم, والعبرة انك تعرف تختار تحط ايه وتشيل ايه... عشان الصندوق ما يتكسرش أو يتقل لدرجة انك ما تعرفش تشيله
وتخسر كل حاجة " محمد الصادق - هيبنا

كل فترة من حياتك بتقابل ناس , بيظهر في حياتك اشخاص جديدة , واشخاص قديمة بيبقو ذكريات...

ممكن تغير شغلك , مدينتك .ممكن تكون متعرف على ناس لقيتهم في طريقك بسبب ظروف معينة لكن انت غير قادر على التأقلم معاهم. وتلاقي ناس اخرين تحس بالحياة معاهم.



طول ما أنت بخير حتلاقي ناس كثير حواليك ,

بس أول ما توقع حتعرف مين الأصلي ومين التقليد....

مين اللي لازم يكمل معاك ومين اللي لازم يمشي ...

﴿ اليوم الخامس ﴾

" احياناً نحتاج الى بعض الضجيج كي نخرس اصوات عقولنا " محمد الصادق



نعم , احياناً كثيرة نحتاج الى اشغال ارواحنا بفعل شيء , الخروج مع الاصدقاء , الاجتماع مع العائلة, الذهاب للتسوق , المهم هو عمل أي شيء يشغل عقولنا ويخرجنا من دوامة التفكير. أنا احسد اولائك الناس الذين ينامون بسرعة , فأنا لا استطيع النوم قبل أن اجلس افكر واتأمل وارتب اموري و اراجع احداث يومي.

التفكير!! وما ادراك ما التفكير , إنه النعمة التي

ترهق عقولنا ...

﴿ اليوم السادس ﴾

" الحياة عمرها ما يتبقى حلوة , بس يتبقى أحلى مع حد مقدر وجودك في

الدنيا " محمد الصادق

الحياة صعبة ومرهقة , هي دار الفناء والتعب. طبعاً في ظل الظروف المحيطة بنا من اوضاع سياسية واقتصادية وثورات وحروب واخيراً وباء كورونا. لكن اجعل امام ناظريك دوماً قوله تعالى : { فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا }.

الحياة حلوة بس نفهمها , ضغوطات الحياة زادت جدا , بس اللي بيهونها علينا لمتنا مع بعض , تكاتفنا واننا نساعد بعض , نقوي بعض لحد ما نعدي الازمات على خير. واحلى شي في الدنيا وجود شخص في حياتك مقدر قيمتك ومقدر تعبك , يصبر معاك عالحولة والمرة , يقويك ويسندك , ولما توقع ينفض الغبار اللي عليك ويقولك كمل أنا في ظهرك وسندك. يحسسك أن الدنيا لا تسوى شيء من غيرك.

أذكر مشهد من فيلم همام في امستردام للفنان القدير محمد هنيدي, هو فيلم بيتكلم عن قصة شاب مكافح هاجر هولندا واشتغل هناك وتعب واتبهدل وطول الوقت كان بيحلم يشتري احد المطاعم, ولما المطعم اتعرض للبيع في المزاد وحاول ينافس لكي يشتريه وفي لحظة من اللحظات كان حيخسر وحلمه يضيع , قالتله زوجته "مش مهم اي حاجة بالدنيا المهم احنا مع بعض" الكلمة في الموقف ده بتهون عليه الدنيا وكل مصاييها. وفي مشاهد كثيرة شفناها في الواقع كمان.

حلو جدا وجود اشخاص بحياتنا يحسسونا بقيمتنا , ويسندونا ويكونو

معانا عالحولة والمرة , ونحن لازم نحافظ عليهم ونعطيهم قدرهم ...

﴿ اليوم السابع ﴾

" وذو جهل ينام على حرير... وذو علم مفارشه من تراب " الامام الشافعي

في ايماننا هذه , للاسف ترى المغنيين والممثلين او لاعبو الكرة , رواتبهم خيالية. فما ياخذوه من مبالغ في فيلم واحد أو مباراة, قد تعمل طوال حياتك كمهندس او دكتور ولا تحصل على ثلثه او ربعه . وتجد الناس يلبون طلباتهم بدون اي رفض , ثم ينظر اليك انت كموظف في شركته. يأكل حقك ويأخر رواتبك, ويشعرك أن المبلغ التافه الذي تتقاضاه اخر كل شهر هو شيء ضخم ويجب أن تشتغل بمقابله ليل ونهار لكي تعوضه وإلا سيتم استبدالك في اقرب فرصة. احياناً اشعر أن اصحاب الشركات يعاملو الموظفين كأنهم عبيد. أما الموظف الذي يطالب بحقوقه فهذا مصدر الفتنة. وأنه من الكفار ويجب أن يقام عليه الحد ويقطع رأسه.

أنا كنت دائماً ذلك الموظف المكروه من اصحاب الشركات التي عملت بها, لأنني مزعج بالنسبة لهم, لأنني لا استطيع أن اسكت عن حقي واطالب فيه دوماً. فكما انهم يطالبوني بكمية شغل يجب علي انجازها, فكذلك هم يجب عليهم اعطائي حقي كاملاً.



" الحر هو المذنب الوحيد في مدينة العبيد " محمود العراقي...

﴿ اليوم الثامن ﴾

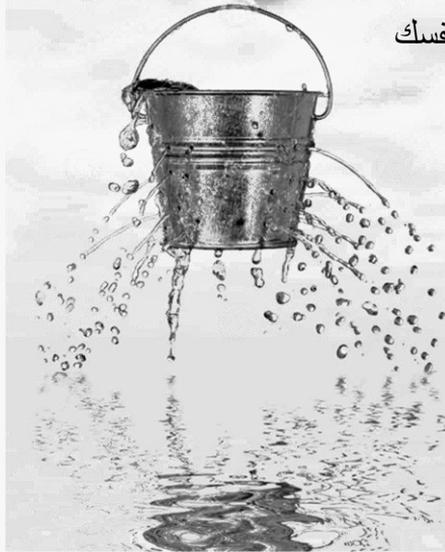
" هناك ينبوع بداخلك... فلا تمشي بدلو فارغ " جلال الدين الرومي

كل انسان منا يحمل بداخله الكثير والكثير من المشاعر والأحاسيس والمواهب والقدرات المدفونة.

دائماً اجعل دلوك مليء , بالمشاعر الايجابية , كن محباً معطاءً وتمنى الخير للجميع. ابتسم في وجوه الناس , املئ قلوبهم بالفرحة والسعادة. إن استطعت ان تسعد انساناً فلا تتأخر , فالسعادة الحقيقة هي باسعاد الاخرين.

لا تكن متشائماً فالحياة كرسم تخطيط القلب فيها القمة والقاع وكلما سقطت , اعلم انك ستبدأ الصعود, فلا تستسلم. فاذا كانت حياتك خط مستقيم فاعلم انك ميت. ابحث عن موهبتك وابحث عن الشيء الذي تستطيع الابداع فيه. اصقل هذه

الموهبة وطور من نفسك



العالم يتحرك من حولك ... تحرك معه ولا تبقى في مكانك.

﴿ اليوم التاسع ﴾

" توضعاً بالمحبة قبل الماء... فالصلاة بقلب حاقد لا تجوز "

جلال الدين الرومي

نظف قلبك قبل جسدك, اجعله ابيضاً ناصعاً, بلا غل ولا حقد ولا حسد.
اترك الخلق للخالق. ولو أن احداً اذاك بقول او فعل فلا ترد الاساءة باساءة اخرى,
اتركه للأيام وانظر كيف تدور الايام.
لا تحسد احداً على نعمة انعم الله بها عليه, فأنت لا تعلم ما منع عنه.
ارح قلبك بالتسامح وكن متصالحاً مع نفسك متقبلاً لها بعيوبها ونقصها فأنت بشر.
لا ترهق نفسك بالاحقاد والافكار السلبية.



استمتع بكل لحظات حياتك... لا تضع الوقت بتفاهات الأمور

﴿ اليوم العاشر ﴾

" فيما مضى كنت احاول أن اغير العالم , أما الان وقد لامستني الحكمة ,
فلا احاول أن أغير شيئاً سوى نفسي " جلال الدين الرومي

انشغل بعيوبك وحاول اصلاحها, واترك عيوب الناس. اصلح نفسك, وراقبها
وراقب الله في كل خطواتك. " فأن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "



دع الخلق للخالق... وانشغل بنفسك

﴿ اليوم الحادي عشر ﴾

" سلام على اولئك الذين رأو جدار روحك يريد أن ينقض فأقاموه ولم

يفكرو أن يتخذو عليه أجراً " جلال الدين الرومي

سلام على من تقبلونا بعيوبنا, من رأو الجانب المظلم منا ولم يتركونا, بل على العكس حاولو أن يقومونا ويضيئونا.

ما اجمل ان يكون في حياتك اشخاص ان رأوك تسقط اسندوك وان رأوك تغرق امسكو بيديك حتى تصل الى بر الأمان. بدون مصالح ولا نفاق . فقط لأنهم يريدونك ولأنهم يحبونك كما أنت ويتمنون لك الأفضل دائماً.



﴿ اليوم الثاني عشر ﴾

" إذا كنت تبحث عن الكمال , فأنت لا تبحث عن الحب. لأن معجزة الحب

تكنم في عشق العيوب " شمس التبريزي

لكل شخص منا جانب مظلم , جزء في حياته لا يريد لاحد ان يطلع عليه . لا أحد كامل كلنا بشر ولسنا ملائكة. نخطئ ونتعلم .

" يمكن لأي شخص أن يشارك في توهجك... لكنى ساخترارك حتى حين تنطفئ...

تأكد بأنني وإن رأيت النور في غيرك... ساختر عمتك... "

كن دائماً مصدرراً للسعادة , كن خيراً , ولا تؤذي احداً.

اذا احببت شخصاً , يجب عليك أن تحب عيوبه قبل مميزاته , يجب أن تتعامل مع

هذه العيوب , احبه من قلبك واهتم بتفاصيله الصغيرة . التفاصيل الكبيرة عادية

وواضحة لجميع الناس. أما الصغيرة فلا تراها الا أعين المحب. لا تجرح احداً

ولا تقسو على احد. كن لين القلب واللسان.



لو احببت شخص كن معه في ظلمته قبل نوره... بل حاول أن تنير ظلمته

﴿ اليوم الثالث عشر ﴾

" وجالس جميل الروح... عسى أن تصيبك عدوى من جماله "

شمس التبريزي

دائماً ابحث عن الاشخاص الايجابيين البسطاء غير المتكلفين , وإن لم تجد احداً فاجلس وحيداً افضل لك. الاشخاص السلبيون المتشائمون , كل ما يفعلوه هو احباطك وتدمير معنوياتك , ابتعد عنهم اتركهم في ظلماتهم. اما الاشخاص الايجابيون هؤلاء الرائعون, الحالمون الذين يزرعون فيك الأمل ويشحنون لك طاقة التفاؤل, الذين يشجعونك ويرون من كل فكرة فرصة , هؤلاء ان وجدتهم اياك ان تتخلى عنهم. فمعهم سترى الحياة بالألوان وستستطيع أن تصل للنجاح.



﴿ اليوم الرابع عشر ﴾

" فالبشر يميلون إلى الاستخفاف بما لا يمكنهم فهمه "

شمس التبريزي

هذه طبيعة البشر , إذا عرض عليهم شيء ولم يستطيعون فهمه يستخفون به ويستحقرونه. معظم الافكار والاختراعات هوجمت من الناس في بداياتها. قالو عنها جنون ومستحيلة وحاربوها . لكن الذي جمع بين جميع العظماء هو انهم لم يستسلمو. بل قاومو واستمرو حتى وصلو للنجاح واسكتو جميع الافواه التي تكلمت. تمسك بافكارك ومبادئك . قاوم وحارب حتى تصل الى النجاح. لا تستمع الى الافواه المحبطة عديمة النظر.



إذا سلكت طريقاً ورأيت أنك وحيداً... فاستمر للنهية وستصل للنجاح
وعندما تنجح ستحصل على تصفيق الجميع....

﴿ اليوم الخامس عشر ﴾

" الحياة حلوة مش بس في لحظات نجاحنا وقوتنا... هي ممكن تكون

حلوة في لحظات ضعفنا ووجعنا كمان " محمد الصادق

الحياة حلوة , بمرها بملوها حلوة, بقسوتها ببهدلتها حلوة. طول ما انت واثق بالله وواثق انه مهما ضاقت حتفرج, حتعرف تذوق طعم السعادة وتشوف الحياة بالالوان.

خليك دايماً متفائل, اوعى تياس او تستلم مهما ساءت الظروف, مصيرها تتعدل.



كن مؤمناً بفرج الله وكفى ...

﴿ اليوم السادس عشر ﴾

" هناك اشياء في الحياة مهما طال عمرها قصيرة... واشياء مهما قصر

عمرها مؤبدة " محمد الصادق

في مواقف , لحظات , و اشخاص لا نستطيع نسيانهم مهما مضى من الزمان.
حتى لو كانت هذه الاشياء لوقت قصير. في اشياء بنترك اثر وعلامات في حياتنا
وبتتحفر جوه قلوبنا وعمرها ما تتمسح.

دائماً خليك علامة فارقة في حياة الاشخاص اللذين تعرفهم خلي ذكراك دائماً
بالخير. كن الشمعة التي تنير الطريق للآخرين.



لا تؤذي ولا تحسد ولا تحقد... بل كن منارة للخير والتفاؤل

﴿ اليوم السابع عشر ﴾

" قد تكون نهاية اشياء ... بداية لاشياء اجمل " لويس باستور

دائماً النهاية ما هي الا بداية جديدة. حتى الموت اللذي نخاف منه ماهو الا بداية
لحياة اخرى اعظم واهم من الحياة الدنيا.
فلا تجعل حياتك تتوقف عند شيء معين.
عشت قصة حب وفشلت !!

لا تقفل قلبك فلعل هذا الشخص غير مناسب لك فابعده الله عنك , ثق بالله انه
سيعوضك الافضل دائماً.
تركت عمالك !!

ثق أن الارزاق بيد الله سبحانه وتعالى وسيرزقك من حيث لا تحتسب, فقط توكل
على الله.



تجارب انتهت وجاءت بعدها تجارب وتجارب ... والحياة مستمرة

﴿ اليوم الثامن عشر ﴾

" عدم فعل شيء هو في حد ذاته عمل شاق " لويس ليفي

أن تجلس هادئاً وبالك مرتاح لا يشغل تفكيرك اي شيء هذا في حد ذاته نعمة كبيرة.

لقد عودت نفسي على (ساعة افراغ الذهن). كل يوم قبل النوم اجلس بمفردي على السرير , اصفي ذهني من تعب اليوم كله, اجلس واطالع السقف ,اسمع بعض الموسيقى الهادئة أو اقرأ كتاب او افرج فيلم او حتى مقاطع على اليوتيوب . المهم هو ان اشغل تفكيري عن التفكير بمشاكل الحياة وضغوطاتها . واحب ان اخبركم ان هذا ليس بشيء هين. لانه كلما سرحت قليلاً رجعت لافكر بمسؤولياتي ولكن احاول ان اريح نفسي .



استراحة محارب

﴿ اليوم التاسع عشر ﴾

" السعادة في الحياة ليست بخوض جميع المعارك... فالانسحاب البارِع في

الحقيقة هو نصر مؤزر " نورمان فينست بيل

ليس من الضروري أن تخوض في جميع النقاشات, فبعضها ماهي الا خسارة للوقت والجهد والطاقة.

إن من اهم قواعد النقاش أن يكون الطرفين لهم القابلية للنقاش والتحاور وتقبل الرأي الاخر. فكل شخص فينا يرى المواضيع من زوايا مختلفة. أما اذا كان أحد الاطراف متمسكاً برأيه ومتعنت , فلا فائدة من التحاور اصلاً , فاختصر الكلام واحفظ جهدك ووقتك .



الانسحاب احياناً هو ما ينقذك.

﴿ اليوم العشرون ﴾

" وكيف ستكون حياتنا إذا لم تكن لدينا شجاعة القيام بأشياء جديدة "

فينسنت فان خوخ

أنه لمن الممل تكرار الروتين اليومي , ما فائدة الحياة اذا لم تجرب اشياء جديدة , اعلم انه لا شيء مستحيل . كل الناس اللتي اخترعت او اكتشفت اشياء جديدة جديدة كان لديهم الشجاعة لخوض التجربة, لم يخافو ويترددو بل على العكس كانوا هم السباقون الى هذا الفعل والاكتشاف.

اسعى دائماً الى كسر الروتين وعمل اشياء جديدة , تعلم اشياء جديدة وطور نفسك.

حتى بعلاقتك مع الاشخاص , جميعنا نمر بفترة فتور وبرود في اي علاقة, كل ما عليك هو كسر الروتين , اعطه هديه , اذهبا الى مكان جديد , افعلوا اي شيء مختلف يكسر الروتين .



لا تجعل ضغوطات الحياة تشغلك عن أن تعيش الحياة... ويمر العمر فنتدم

﴿ اليوم الحادي والعشرون ﴾

" إن الحياة هبة , ومن الممكن أن نجعل من كل دقيقة منها عصراً طويلاً

من السعادة " فيودور دوستويفسكي

إن الحياة من اعظم هبات الله لنا , فيها اوقات جميلة وأوقات سيئة. انظر الى كل المواقف اللتي تمر بها على أنها اختبار لك .

كل هذه التجارب تقويك , تكون شخصيتك وتعمل على انارة عقلك. ابحث دائماً عن الفوائد من كل هذه المواقف وانظر الى نصف الكأس المليان. لا تتوقف عند السلبيات. على العكس حلل وراجع وفسر كل الاحداث. وتفادى الاخطاء في المستقبل.

السعادة أو التعاسة , نحن الذين نجلبها الى انفسنا ونصنعها بأيدينا, فكن دائماً سعيداً قانعاً وراضياً بما كتبه الله لك , فيرضيك الله ويعوضك خيراً.



انظر الى النصف الميان من كل المواقف والاحداث ...

﴿ اليوم الثاني والعشرون ﴾

" السعادة بسيطة جداً , قد تكون كلمة جميلة أو شخصاً يشاركنا هم الحياة "

جبران خليل جبران

قد تجد شخصاً فقيراً , اسعد بمئات المرات من شخص غني . وقد تجد شخصاً مريضاً مرتاح وسعيد اكثر من شخص بكامل عافيته وصحته. اتدري ما السر؟؟
السر في الرضا !!!

السعادة بسيطة وسهلة , ولكن نحن من نصعب الحياة على انفسنا . ارضى بما كتبه الله لك. اقع به وكن مؤمناً بأن ما اختاره الله لك هو الأفضل دائماً.
لكن !!

لا تجعل رضاك بما أنت عليه الآن , يقتل طموحك. اطمح دائماً للأفضل , اسعى واتعب لتصل للأفضل وللشيء الذي تحلم به.



بين الرضا والطموح... تكمن السعادة .

﴿ اليوم الثالث والعشرون ﴾

" إذا نظرت بعين التفاؤل الى الوجود, لرأيت الجمال شائعاً في كل ذراته "

مصطفى السباعي

التفاؤل ... الرضا ... الحلم والطموح !!

هي سر السعادة الأبدية.

الرضا ... كن راضي بما كتبه الله لك , راضي بما انت فيه ولا تنظر الى ما عند

شخص اخر . فأنت لاتعلم ما الذي حرم منه في المقابل.

التفاؤل ... كن دائماً مؤمناً بأن القادم افضل وان الله سيعوضك لصبرك وسيفتح

لك ابواباً لم تكن تراها . ودائماً بعد كل ضيقة يأتي الفرج .

الحلم والطموح ... كثير من الناس تعتقد أن الرضا بما هو عليه يعني ان تتخلى

عن طموحك واحلامك وتتركها كما تأتي بظروفها . هذا اكبر خطأ , ارضى واقنع

بما لديك لكن اسعى واحلم واجعل سقف طموحك واحلامك يصل الى السماء .



التفاؤل يجعل كل شيء جميل لانه يعطيك الأمل بمستقبل افضل

﴿ اليوم الرابع والعشرون ﴾

" دواؤك فيك وما تشعر... ودواؤك منك وما تبصر

وتحسب انك جرمٌ صغير... وفيك انطوى العالم الأكبر " على بن ابي طالب

انت الداء وانت الدواء , فالروح تتعب وتمرض اذا ملئتها باليأس والاحباط والحزن . دائماً املئ روحك بالتفاؤل والرضا . انظر للحياة على انها تجارب نجحت او فشلت, فستخرج بفائدة لا تحرق روحك بالتفكير بالسلبيات.
لا يوجد شيء في الدنيا نجح من اول مرة , بل كانت رحلة طويلة من التجارب الفاشلة حتى وصلت للنجاح.

انظر الى نفسك أنت افضل وأكرم مخلوقات الله. كرمك الله بالعقل, الذي تستطيع به عمل المستحيل. كل فرد منا بداخله قدرات خارقة وافكار مجنونة وابداعية. لكن كل ما ينقصك هو الايمان.



أمن بقدرتك.. واصقل مواهبك.. وستجد طريق النجاح

﴿ اليوم الخامس والعشرون ﴾

" هل لديك امبراطورية عظيمة ؟ اذن فاحكمها بنفسك " بوبيوس سيروس

نعم... كل شخص منا لديه مملكته الخاصة به .

افكارك , احلامك , طموحاتك , حياتك بمجملها ملك لك ... لك أنت وحدك.

فلا تجعل من اي شخص مهما كانت قرابته لك او درجة محبتك له أن يتجول

داخل مملكتك, يتدخل في شؤونك ويفرض رأيه عليك.

اياك ... ثم اياك ... ثم اياك ... أن تعيش حياة لا تريدها.

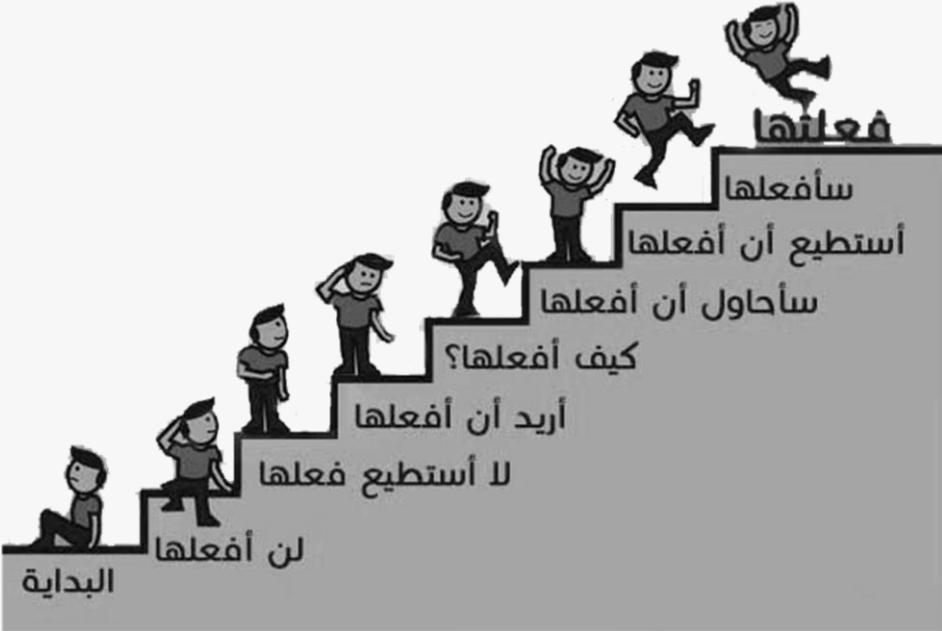


حياتك ملك لك ... أنت فقط

﴿ اليوم السادس والعشرون ﴾

" العبقرية هي القدرة على تنفيذ ما يجول في ذهنك " فرنسيس سكوت

فكر... خطط... حدد احلامك واهدافك , ثم ابدأ التنفيذ. ارسم طريق احلامك
لا تفقد التركيز ولا تجعل أي شيء يشغلك ويبتعدك عن اهدافك... مهما
واجهت من صعوبات , اثبت وتحمل وقاوم الى ان تصل الى هدفك. اصعد سلم
النجاح بلا كلل ولا ملل.



لا تيأس مهما طال الزمان... فرحة النجاح ستسبك تعب الرحلة

﴿ اليوم السابع والعشرون ﴾

"حين تعارضك الظروف عد في الحال الى نفسك ولا تفقد توازنك بطريقة
لن تفيدك , فكلما واصلت العودة الى حالة الاتزان , اصبحت اكثر جذباً لها"

ماركوس اوريليوس

العقبات هي التي تمهد لك طريق النجاح... مهما واجهت من مشاكل ومعوقات ,
تحمل , قاوم , حارب ... الى ان تصل الى هدفك.

أنت محارب في هذه الحياة ... مهما سقطت , قم وانفض غبارك واكمل الطريق
فإما النصر أو الموت... لكن لا تستلم !



اخرج من تحت الرماد وكن اقوى

﴿ اليوم الثامن والعشرون ﴾

**" الماهرون هم الذين لا ينتظرون الفرص , بل يغتتموها ويحاصرونها
ويسيطرون عليها , ويجعلونها في خدمتهم " ادوين تشابين**

قال الامام علي بن ابي طالب : الرزق نوعان , رزق يطلبك ورزق تطلبه.

فأما الذي يطلبك فسوف يأتيك , ولو على ضعفك.

وأما الذي تطلبه فلن يأتيك الا بسعيك.

فالاول فضل من الله , والثاني عدل من الله.

رزقك المكتوب سيأتيك ولو في بئر مظلمة, لكن هناك رزق ثاني يجب ان تسعى

للحصول عليه. بجهدك وتعبك وصبرك. ابحث عن الفرص , طور نفسك لا تنتظر

من أي شخص ان يأتي ويعطيك الفرصة بيدك. يجب ان تكافح وتسعى لتحصل

على ما تريد.



لا تنتظر الفرص بل اخلقها انت وابحث عنها

﴿ اليوم التاسع والعشرون ﴾

" يجب أن تكون رغبتك في النجاح اكبر من خوفك من الفشل " بيل كوسبي

الأرادة... هي السر لاعظم.

عندما تمتلك الارادة ستصل الى مراحل ابعد بكثير مما تتخيل. جميع الذين وصلو للنجاح هم لم يمتلكو قوى خارقة , هم امتلكو الارادة. شقو طريقهم نحو القمة وصعدو سلم النجاح.

" لا احد يبدأ من القمة عليك ان تشق طريقك اليها " محمد علي كلاي.

" الفرق بين الانسان الناجح والآخرين, ليس نقص القوة او نقص العلم. بل هو نقص الارادة " فينس لومباردي.

" الخوف لا يمنع الموت ولكنه يمنع الحياة " نجيب محفوظ.



لا تخف من الفشل لكن تعلم من تجاربك وتجارب الآخرين

﴿ اليوم الثلاثون ﴾

" لا تأتي الأمور على قدر حلمك , إنما على قدر سعيك " منقول

كل يوم ترودك مئات الافكار , ولكنها تذهب هباءً منثورا. جميعنا يحلم ويفكر , ولكن القلة منا من يتمسك بالفكرة. هذا الفرق بين الشخص الناجح واي شخص اخر. الناجح تمسك بفكرته ثم بدأ يخطط ويرسم الطريق لتحقيق هذه الفكرة. قد يفشل مرة بل مرات عديدة , ولكن بالمثابرة والمحاولة تصل الى النجاح.



تمسك بأفكارك وحارب لاجلها حتى تصل الى النجاح

﴿ اليوم الحادي والثلاثون ﴾

" إذا لم تسعى لتحقيق حلمك , سيوظفك احدهم لتحقيق حلمه " منقول

أنا موظف , والاغلبية موظفون اعلم ذلك.

لكن !!!

ضع هدفاً لنفسك , خطط لتستقل مادياً . لا تعيش طوال حياتك عبداً للوظيفة. تتعب وتشتقى من اجل راتب ضئيل , وصاحب العمل يجني الملايين. اجعل هدفك ان تعيش حراً مستقلاً بذاتك. ولا تخف الارزاق بيد الله , ولكن اسعى وايقن ان الله لن يضيع تعبك



" لا تتعجب من عصفور يهرب و انت تقترب منه و في يدك طعام له، فالطيور

عكس بعض البشر تؤمن بأن الحرية أعلى من الخبز " إبراهيم الفقي

﴿ اليوم الثاني والثلاثون ﴾

" أنا اعيش كي انجح , لا لاجعلك ترضى عني انت أو أي شخص اخر "

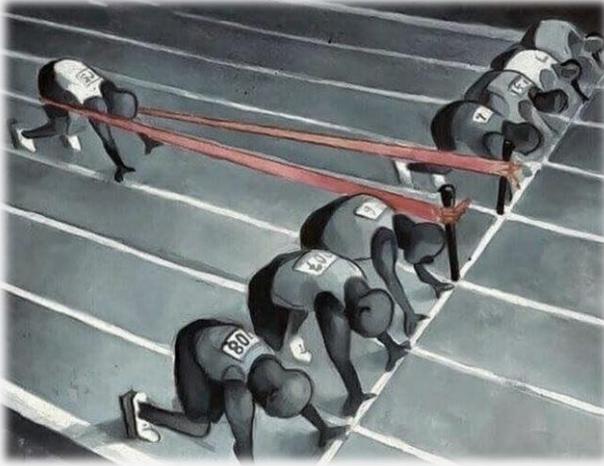
ويل سميث

كن دوماً متعطشاً للنجاح , مدمناً له . لا تهتم لكلام الناس فهم يتحدثون دوماً.
اسكتهم بنجاحك.

اطرق جميع الابواب , لو اغلق باب جرب اخر المهم أن لا تيأس. استمر
بالمحاولة مهما واجهت من عقبات.

الناجحون هم من يستمرون للنهاية رغم عقبات الطريق.

فكر خارج الصندوق, طور من نفسك وابحث دوماً عن كل جديد , قد تجد نفسك
احياناً متاخراً بخطوات ولكن هذا لا يعني الفشل , قد يكون هذا التأخير ما هو الا
استعداداً لانطلاقة عظيمة.



النجاح يولد من قلب المعاناة. استمر وسوف تصل للقمة.

﴿ اليوم الثالث والثلاثون ﴾

" أن يقاضي الانسان نفسه بنفسه , فتلك لحظته الارقى " فريدريك نيتشه

إن كنت تملك نفساً لوامة وضميراً حي يؤنبك عند الخطأ , فأنت حي.
يجب عليك ان تجلس مع نفسك بين الفترة والآخرى وتحاسبها . لكن كما تأديبها
على الخطأ. أيضاً حبيبها على الصواب.
اجلس مع نفسك راجع حساباتك رتب حياتك وخطط لمستقبلك.



لا تفرط في لوم نفسك عند الخطأ... ففي النهاية أنت انسان

﴿ اليوم الرابع والثلاثون ﴾

" ولكن كيف يمكنك أن تعيش وأنت لا تمتلك قصصاً لترويها " دوستوفسكى

احمل ذكرياتك معك في كل مكان , فالحياة رحلة وفي كل محطة سيكون هناك اشخاصاً جدد , مواقف , اماكن , قصص , اغاني , كلمات , ذكريات...
احملها معك وارويها في المحطات التالية.
ذكرياتنا الجميلة ...

عندما تنظر الى صورة قديمة , او تجلس مع صديق قديم , او حبيب قديم , وتبدأ ذاكرتك بسرد القصص واعادة الشريط . تشتم رائحة زكية مليئة بعبق الذكريات.



كن دائماً حسن السيرة ... يذكرك الناس بالخير

﴿ اليوم الخامس والثلاثون ﴾

" تذكر أن اليوم هو الغد الذي كنت قلقاً عليه بالأمس " ديل كارنيجي

لا تقلق... كل شيء سيمضي ... والحياة تستمر.

اذكر عندما كنت في المدرسة الثانوية , وجاء موعد الاختبارات النهائية, يالهي من كمية الخوف الذي شعرت به تلك الفترة , خوفاً من عدم الحصول على مجموع مناسب لادخل كلية الهندسة... نجحت ودخلت الجامعة , اذكر بداية ايامي فيها , كثير من الخوف والقلق... درست ونجحت وتخرجت .

كمية الخوف والتوتر عند اول مقابلة والتفكير باثبات نفسك... اشتغلت وتعلمت واكتسبت خبرة , وانتقلت الى شركة اخرى واخرى واخرى . الحمدلله في كل مكان ذهب اليه استطعت اثبات نفسي وتركت بصمة واضحة, تغلبت على خوفي ونجحت.



تذكر دائماً : كل مر... سيمر ... وتستمر.

﴿ اليوم السادس والثلاثون ﴾

" ضاقت فلما استحكمت حلقاتها فُرجت وكنت تظن انها لن تفرج " منقول

في هذه الفترة الصعبة . في هذه اللحظة التي اكتب بها هذه الكلمات... لقد ضاقت الدنيا من حولي , كل شيء سيء لقد بدأت اشعر بالتعب واليأس وصلنا الى مرحلة الحضيض . الشركات امتنعت عن اعطاء الرواتب و شركات كثيرة اقلت. الاوضاع تزداد سوء , هذا الفيروس اللعين يفتك بالبشر.

ولكن !!

ايماني بربي كبير , لن اياأس ولن استسلم , سوف نصبر ونقاوم حتى نصل الى بر الأمان. فوالله ما ضاقت الا فرجت وماهذا الابتلاء الا اختبار لصبرنا وقوة ثقتنا بالله العلي القدير.



ثقتنا بربنا ستجعل الغد افضل بكل تأكيد

﴿ اليوم السابع والثلاثون ﴾

" ولن تعرف شيئاً عن الخسارة الحقيقية , الا عندما تخسر شخصاً احبته

اكثر من نفسك " روبن وليامز

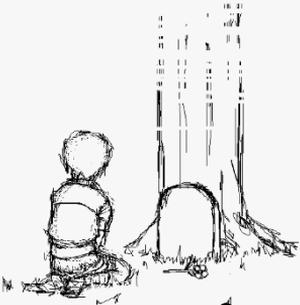
كثير من الاشخاص وكثير من الممتلكات خسرتها طوال حياتنا, نحزن فترة وتستمر الحياة.

علاقة حب فشلت ... لا تخف فترة وستمضي الايام وتصبح مجرد ذكريات تبتسم عندما تمر ببالك.

اصدقاء خاب الظن بهم , أو تفرقتو لأي سبب من الاسباب ... أيضاً ستمضي الحياة وتجمع ذكرياتك في صندوق الذاكرة.

لكن دائماً هناك شخص بعد فقدانه لا ترجع الحياة كما كانت. هذا الشخص كان والدي (رحمة الله). بعد وفاته شعرت بأني كُسرت , سقطت من اعلى الجبل, شعرت بأني كنت متكئ على جدار صلب وفجأة سقطت.

ادعو الله أن يرحم والدي وجميع من فقدناهم, وأن يحفظ ويطول اعمار من ما زالو على ظهر هذه الحياة. حافظو على اعزائكم , انظرو اليهم واجلسو معهم , احفظو ملامحهم, فقد تأتي لحظة تفقدوهم, في هذه اللحظة ستتغير حياتكم الى الأبد....



اللهم ارحم والدي وجميع موتى المسلمين

﴿ اليوم التاسع والثلاثون ﴾

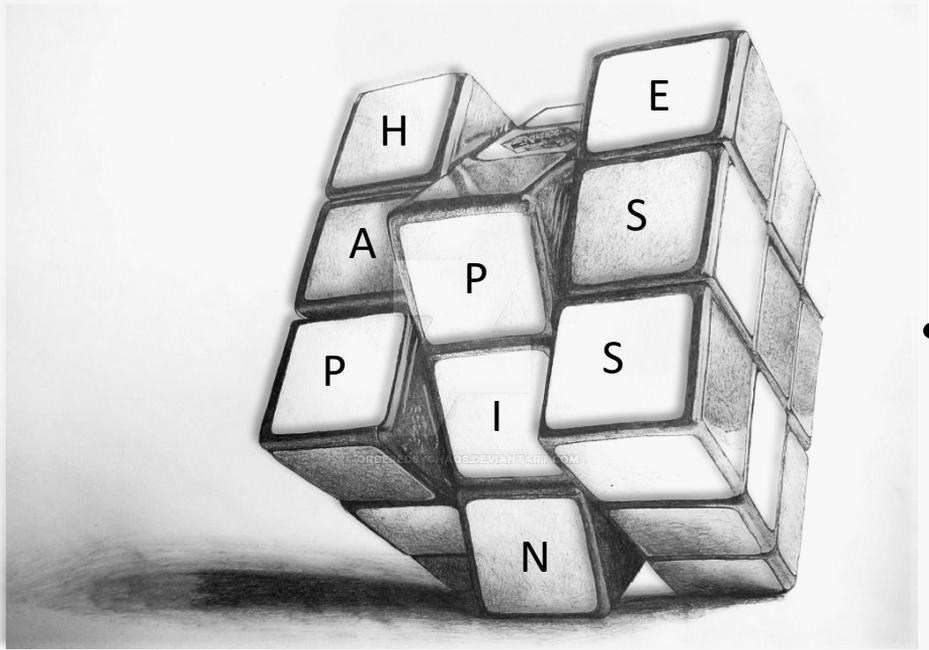
" السعادة ليست شيئاً نبحت عنه , بل هي شيء نبنيه من خلال العديد من

الخطوات " منقول

افرح بكل شيء مهما كان صغيراً , قدر الناس واحترمهم واشكرهم على ما قدموه ,
حاول ان تنظر دائماً الى الجانب المشرق من كل شيء . الحياة جميلة وسهلة لكن
نحن من يصعبها على انفسنا , نحن من نضع القيود ونخلق المشاكل .

" اجتنب كل ما يؤذيكَ " علي بن ابي طالب .

ابتعد عن كل ما يسبب لك المشاكل والضرر , عن الاشخاص السلبيين , عن
الأفعال المضرة والعادات السيئة .



عش سعيداً متفانلاً ... سترى الحياة في اجمل صورها

﴿ اليوم الأربعون ﴾

" لا تفقد الأمل أبداً يا قلبي, المعجزات تسكن في الخفاء " جلال الدين الرومي

لقد مضى اربعون يوماً من الحظر , لقد قاومنا وحاربنا هذا الفايروس . لم نستهتر به, لكنه بدأ يقترب من محيطنا , من احبائنا , اصيب خالي وتوفى بعد فترة ,اصيبت اقرب الناس الى قلبي , الحمدلله شفيت بعد فترة. العديد من اصدقائنا اصابو. يارباه ما هذا الخوف والضغط النفسي.

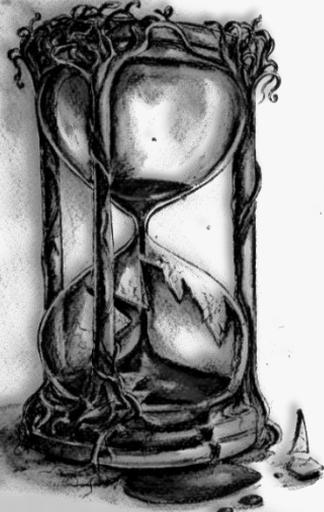
بدأنا نتعب ويصيبنا الملل , بدأ اليأس يتسلل في اعماقنا.

لكن !!

دوماً يأتي ذلك الصوت من بعيد... لا تيأس !!

ذلك الصوت القادم من نافذة الأمل , النابع من ايماننا بالله.

اصبرو فإن الفرج قريب.



" كل ما تحتاجه الحياة لتكون جميلة بنظرك هو الأمل " المهاتما غاندي

﴿ اليوم الحادي و الأربعون ﴾

" حينما تحترار بين خيارين , ماعليك الا أن ترمي قطعة نقدية في الهواء !!
ليس لأنها ستحل تساؤلاتك, لكن لأنك في لحظة رميها ستجد نفسك تتمنى
احد الاختيارين ... " منقول

اغلب الاحيان تجد نفسك محترار بين عدة اختيارات!!
في علاقاتك , في عملك , في حياتك في امور كثيرة.
صراعاً بين العقل والقلب , بين اخلاقك ومبادئك وبين عاداتك وتقاليديك, بين
مسؤولياتك ورغباتك....
عليك الاختيار . عليك الموازنة بين اختياراتك و الانتباه لما فيه مصلحتك وعدم
الركض خلف شهواتك ورغباتك. دائماً حل الاختيارات المطروحة امامك ,
وقارن بين السلبيات والايجابيات لكل اختيار وستصل الى الحل الامثل.



﴿ اليوم الثاني و الأربعون ﴾

" الكل يطالبك بأن تقاوم ... لكن لا احد يعلم كم تعاني " منقول

كن قوياً دائماً ... لا تظهر ضعفك امام احد ... عندما تضيق بك الدنيا وتتكالب عليك الهموم ... اذهب الى الله , صلي واسجد وادعوه وابكي واخرج كل ما بداخلك من ضيق وزعل... وتيقن الاجابة وان الله هو القادر على كل شيء.

ثم !!

اغسل وجهك , واخرج للعالم بكامل قوتك واناقتك اخرج لهم كالجبل لاتهزه الريح.



﴿ اليوم الثالث و الأربعون ﴾

" إما أن تقاوم أو تظاهر بأنك تقاوم لكن اياك أن تتحني " مورجان فريمان

قاوم الحياة بكل قوتك ... كن قوياً فالحياة لا تأتي الا على الضعفاء. ثق بنفسك
وكن مقاتلاً شرساً ولو الحياة صفعتك على خدك لاتبكي , لكن استجمع قواك
واصفعها بدل الكف عشرة.

لا تُثري ضعفك لأي شخص ... فلن تحصل الا على احد اثنين. ياشفقة من محب
او شماتة من كاره.

لا تتحنى لأي ظروف , واعلم أن ما تخاف منه اليوم سيمضي بالغد وكأنه لم يكن.
الحياة تستمر بلا توقف.



الرياح الشديدة تقلع العصون الضعيفة فقط

﴿ اليوم الرابع و الأربعون ﴾

" **كن خائفاً حين يطمع الآخرون , وطماعاً حين يخاف الآخرون** " وارن بافيت

ابحث دائماً عن الفرص وتمسك بها , وكن واثقاً من اختياراتك . كن ذا بصيرة .

اصقل مواهبك واستثمر مواطن قوتك .

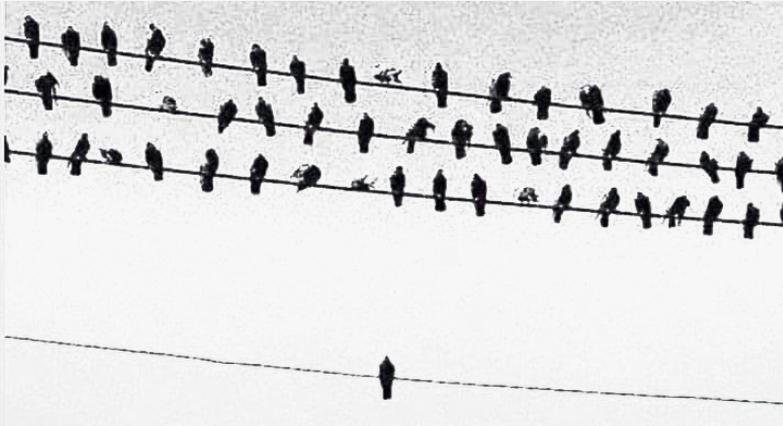
عندما ترى الجموع تركض خلف شيء , تريث وخف وركز , لأنه دوماً يكثر
النصب والسرقة في اوقات الفوضى .

وعندما ترى الجميع خائفاً ومتربحاً , لا تخف !!

بل على العكس ابحث عن الفرصة في هذا الوقت واقتنصها .

معظم العظماء والناجحون برزوا في اوقات الازمات , في اوقات كان الجميع
خائف ومرتبك . لم يضعفوا او يستسلموا عندما ضعف الجميع وتسلل الخوف بينهم .

بل اقتنصوا الفرصة واستغلوها , ووصلوا للنجاح ...

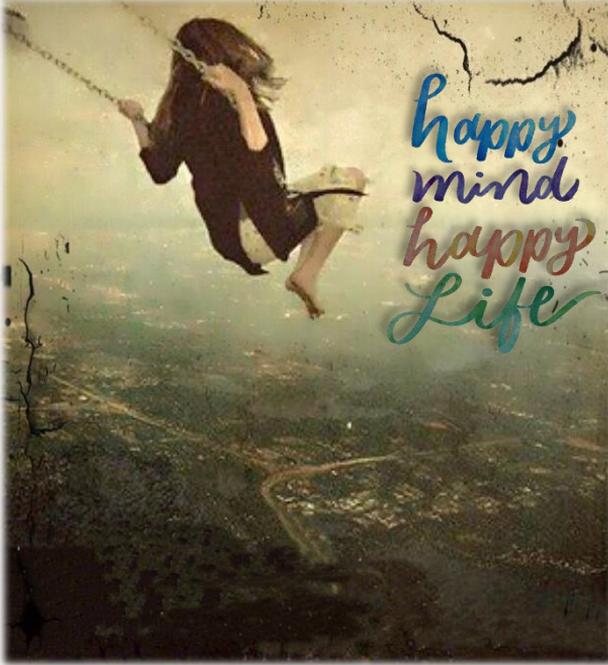


غرد خارج السرب

﴿ اليوم الخامس و الأربعون ﴾

" لا تضع الزجاج على الطاولة , لا تغطي الاثاث بالاقمشة , انزع الاكياس عن الاجهزة. لكي لا نموت وتبقى هي جديدة. فلنترك الخدوش تخبر من يأتون بعدنا أننا كنا نحيا هنا , اترك الجروح على سطح الطاولة تخبر كيف كان صباحنا مليء بالقصص والحكايا " منقول

احب ان استهلك كل الاجهزة والاعراض , ما الفائدة من بقائها جديدة والخوف من استهلاكها . على العكس استخدمها واستمتع بها , سوف نموت في اخر الحكاية وتبقى هي !!



فلنعش حياتنا بكل تفاصيلها ونستمتع...هي حياة واحدة

﴿ اليوم السادس و الأربعون ﴾

" لا تطلب من الله أن يعطيك حياة سهلة , بل اطلب منه أن يعطيك القوة لكي تواجه الحياة الصعبة " بروس لي

ستمضي الاحداث وتنتهي القصص , وكأنها لم تكن يوماً. سترحل الأوجاع وتأتي الأفراح. كن قوياً وثق دائماً أن القادم سوف يكون افضل. وأن الله لا يبتليك بشيء الا ليختبر صبرك, فإن صبرت فاعلم ان العوض سيذهلك.



سيمر كل مر.

﴿ اليوم السابع و الأربعون ﴾

" الحياة ... الحب ... الحرب "

كلها معارك فيما أن تفوز أو أن تفوز.

امحو كلمات اليأس والاستسلام من قاموسك. اجعل النصر حليفك دائماً. فكر بايجابية ومنطقية. ابحث عن الفرص واغتنمها. اسعى واجتهد وشق طريقك نحو النجاح. وثق دائماً بأن الله سيختار الخير لك ولن يضيع تعبك.



فأما نصر مؤزر.... أو موت مشرف.

﴿ اليوم الثامن و الأربعون ﴾

احببت اليوم أن اذكر لكم قصيدة كنت كتبتها من عدة سنوات:

احبك يا حبيبيتي

أني احبك يا حبيبيتي ... اني اعشقتك على طريقيتي

فالحب ليس كلمات ... الحب صدق و اخلاص و وفاء ...

والمحب فارس ... لا يهاب الموت ولا ينتظر المعجزات ...

فالحب ليس كلمات ... الحب هو أسمى الصفات ...

أحبيني يا أميرة ... فأنا من دونك كالطفلة الصغيرة ...

انتظر حنانك ... وأموت من الشوق لوجدانك ...

أحبيني يا أميرة ... فالحب ليس بالكبيرة ...

أحبيني يا أميرة ... وسأكون لك قلبا كبيرا ...

يحتضنك بحنانه ... ويخبئك داخل اكنانه ...

أحبيني فلن تندمي ... فأنا سافديكي بروحي ودمي ...

ولو كان بيدي ... لخبئتك في أعيني ...

سألتك بالله أن تحبيني ... فأنا احتاج الى نظرة عينيكى ولمسة يديكى ...

وأتمنى أن أصل الى تقبيل شفتيكى ... أرجوك يا أميرة ...

أن تبادلينى الحب والمشاعر الكثيرة ... أرجوك يا أميرة ...

فأنا من دونك تائه في المستديرة ...

أحبيني يا حبيبيتي... واعشقينى على طريقيتي...

﴿ اليوم التاسع و الأربعون ﴾

" اعظم حيتان البحر ليس لديها أي قوة في الصحراء " كونفوشيوس

الحوت مكانه في الماء, فمهما كان قوياً لن يستطيع أن يفعل شيئاً في الصحراء. كذلك أنت اعرف مواطن قوتك. ابحث عن البيئة المناسبة والمكان المناسب لتنمية موهبتك. فلن تستطيع ان تبدع وأنت تجلس في مكان لا تشعر بالانتماء به. وعن تجربة شخصية ,

أنا مهندس معماري احب الرسم والابداع , عملت فترة في مكتب هندسي للتصميم ورسم المباني الهندسية. وكانت فترة رائعة من حياتي وجدت فيها نفسي وطورت موهبتي وقدراتي . بعد الازمة , اخرج المكتب العديد من المهندسين ومن ضمنهم أنا. اشتغلت في شركة مقاولات, كنت دائماً اشعر اني لا انتمي لهذا المكان لم استطع التأقلم ولا الابداع.



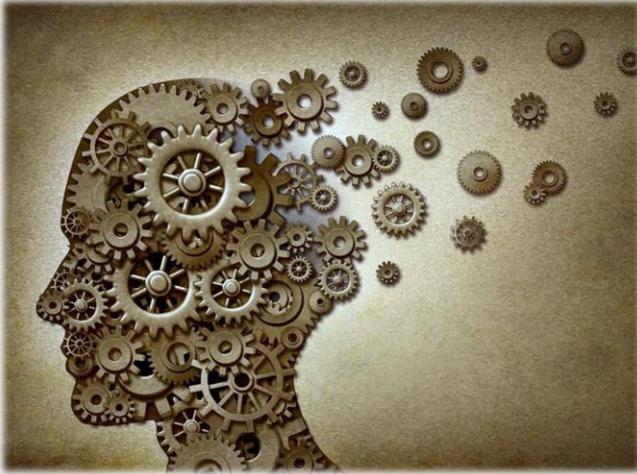
ابحث عن مواطن قوتك... واصقل مواهبك

﴿ اليوم الخمسون ﴾

" ليست العظمة إلا تسقط ابدأ العظمة أن تنهض كلما سقطت " كوفوشيبوس

العظماء دائماً يرون اهدافهم امامهم , والفشل ليس له مكان عندهم. يخططون لاهدافهم ويسعون اليها بلا كلل ولا ملل. ويضعون الخطط البديلة . ولا يستسلمون ابدأ حتى يصلون الى اهدافهم.

لا مجال لعدم الوصول الى الهدف . من الممكن ان تسلك ألف طريق للوصول , تواجه العقبات والنكسات . لكن النصر هو النهاية ولا نهاية غيرها يرضون .
" التقدم مستحيل بدون تغيير , أولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير شيء " برنارد شو.



فكر على طريقة العظماء

﴿ اليوم الحادي و الخمسون ﴾

" كي تصبح حكيماً هناك ثلاثة طرق:

التفكير وهو انبل الطرق. التقليد وهو اسهل الطرق. التجربة وهي اكثر

الطرق مذاقاً " كونفوشيوس

جميع الاشخاص تأتيهم الافكار يومياً. افكار كثيرة, بعضهم يكتفي بالتفكير فقط
فتتشنت هذه الافكار ولا يبارح مكانه. هذا كسول ... يجب ان تتمسك بافكارك
وتحللها وتسعى الى انجاحها.

هناك اشخاص لا يفكرون ولا يبدعون, يكتفون بالبحث عن تجربة ناجحه
ويقلدونها. والامثلة كثيرة , مثلاً تجد شخصاً افتتح مطعماً وابدع في صنف معين ,
فجأة تجد عشرات المطاعم تقدم نفس الصنف بمسميات مختلفة... برأيي هذا قمة
الفشل... حتى لو نجحت واكتسبت المال ... أنت لم تبدع, اخترت اسهل الطرق.
التجربة وهي سمة العظماء, هي التي تصنع للنجاح مذاقاً خاصاً عندما تراودك
فكرة جيدة تمسك بها خطط وفكر , ارسم الطريق وضع الهدف , اسعى واجتهد
حتى تصل الى هدفك...



فكر دائماً خارج الصندوق

﴿ اليوم الثاني و الخمسون ﴾

" خير لك أن تضيء شمعة، من أن تلعن الظلام " كونفوشيوس

عندما تقع مشكلة ما، او مصيبة أو في أي موقف كان. اغلب الناس يتحدثون ويتناقشون لمدة طويلة جداً عن المشكلة واسبابها ومن هو مسببها (فلان عمل وفلان قال....)، ولا أحد يفكر في حل المشكلة.
برأيي الشخصي ، بدلاً من اضاءة الوقت والجهد في معرفة المسبب ودوافعه (لعن الظلام). فالمشكلة وقعت وانتهى الأمر.
الافضل أن نركز على ايجاد الحلول ، نفكر ونخطط لانهاء المشكلة (اضاءة الشمعة).



كلنا بشر نخطئ ونصيب... استمر دائماً في التقدم الى الأمام

﴿ اليوم الثالث و الخمسون ﴾

" لا تستخدم مدفع لكي تقتل بعوضة " كونفوشيوس

لا تعطي الأمور اكبر من حجمها الطبيعي, تعامل مع كل شيء ببساطة. لا تاخذ وقتاً في الحزن والزعل . افرح بأبسط الأمور ستجد لذة الحياة.
فكل دقيقة تمر هي من عمرك ولن تعود مرة اخرى.
وكما قال فريد الأطرش في اغنيته :

الحياة حلوة *** بس نفهمها

الحياة غنوة *** ما احلى انغامها

ارقصو وغنو وانسو همومها.

الحياة وردة *** للي يرعاها

الحياة مرة وحدة *** نحيها

الحياة دي جنة *** عشها وتهنى

الحياة حلوة *** بس نفهمها



كلنا بشر نخطئ ونصيب... استمر دائماً في التقدم الى الأمام

﴿ اليوم الرابع و الخمسون ﴾

" الحياة اشبه بركوب الدراجة , لتحافظ على توازنك عليك الاستمرار في

الحركة " البرت اينشتاين

الحياة مستمرة لا تقف عند أحد...

العمل... الحب... كل شيء يستمر. لا تجعل من تجربة فشلت أن تنهي حياتك....

استمر... قاوم... جرب مرة ومرة ومرة... لا تيأس ولا تقفل قلبك وعقلك عند

تجربة معينة.

لو سقطت في فترة من الفترات... قم وانفض عنك الغبار وتابع.

Life is like
riding a bicycle.



To keep your balance
you must keep moving.

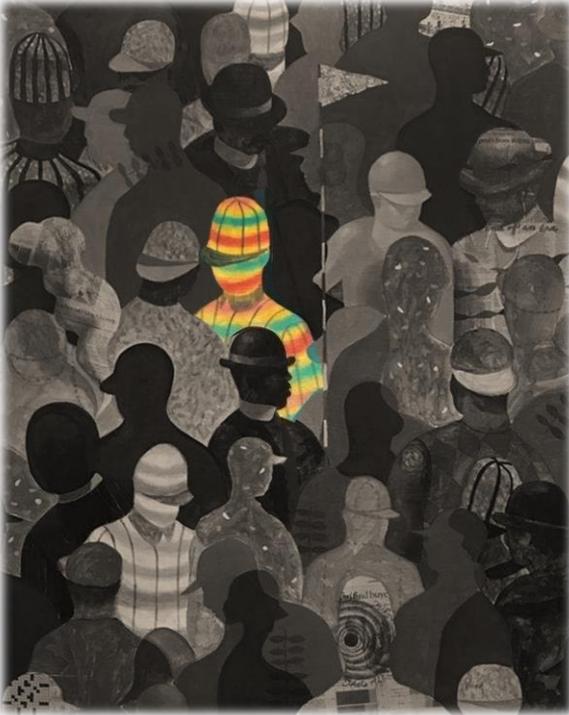
الحياة رحلة مليئة بالمحطات...

﴿ اليوم الخامس و الخمسون ﴾

" من يسير وسط الجموع لن يذهب ابعد مما تذهب اليه هذه الجموع, أما من يسير وحده فسيجد نفسه غالباً في أماكن لم يذهب اليها أحد من قبل "

البرت اينشتاين

فكر دائماً خارج الصندوق... غرد خارج السرب... كن مختلفاً عن الآخرين.
فكر وابدع, لا تكن امعة , ولا تكن كسائر البشر.
الله سبحانه وهبك هذا العقل الرائع... استخدمه.



ابتكر انت مبدع

﴿ اليوم السادس و الخمسون ﴾

" لو كان لي الخيار أن اختار لما كنت غير بائع ازهار. إن فائتي الربح لم

يفوتني العطر " عمر بن الخطاب

بائع الزهر, ياله من محظوظ أغلب زبائنه يأتونه بالفرحة والحب والمشاعر
الجميلة, لبيدع هو بعمل تلك الباقة, التي ستذهب الى شخص نحبه.
المقصود أن نكون دائماً جميلين طيبين الخُلق والخُلقة.



كن دائماً مصدر السعادة والايجابية
والافكار البنائة لمن حولك.
انشر الفرحة والابتسامة في كل مكان
, انها تفتح الأبواب المغلقة.

قال نبينا الكريم ﷺ : " تبسمك في وجه أخيك صدقة ".

﴿ اليوم السابع و الخمسون ﴾

" بين منطوق لم يقصد ومقصود لم ينطق, تضع كثير من المحبة "

جبران خليل جبران

كثير من مشاكلنا بسبب قلة النقاش وعدم الاستماع الى الطرف الثاني, التمسك بالاراء وقلة الصراحة.

لحل المشاكل يجب علينا أن نجلس ونضع المشكلة ونبدأ الحوار... كل طرف يفسر وجهه نظره, نفكر بعقلانية ونوجد الحلول . اهم شيء هو الاستماع للرأي الاخر. كل شخص يرى المواضيع من وجهه نظره وتجربته الشخصية. تكلم بصراحة ولا تخف, فمن ابسط حقوقك ان تعبر عن رأيك.



﴿ اليوم الثامن و الخمسون ﴾

" مقولة خاطئة : عامل الناس كما يعاملونك . الناس فيهم الكاذب والغشاش
والخائن والمخادع , فلو أنك عاملت كل انسان بما فيه من صفات لاجتمع
فيك ما تفرق فيهم , فتصبح أحط الناس " عباس العقاد

عامل الناس كما تحب أن يعاملوك. عاملهم بالحسنى , وتلطف فإن افضل الخلق
احسنهم خُلُقاً. وكما نقول دائماً : اعمل الخير وارميه البحر. لكن اي بحر !!
أنه بحر الله الواسع , اعمل الخير ولا تنتظر المردود من البشر, اطمع بما عند
خالق البشر. بحره عظيم واسع وستجد المردود اكثر بكثير مما توقعت. أنه ربُّ
كريم.



قال تعالى: {وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ}

﴿ اليوم التاسع و الخمسون ﴾

" **الحر هو المذنب الوحيد في مدينة العبيد** " محمود العراقي

اعرف حقوقك ولا تتنازل عنها , واعرف واجباتك وافعلها بدون تقصير.

كن حراً , لا تخضع لأحد , طالب بحقوقك في كل شيء.

دائماً ستجد نفسك مكروه من صاحب العمل او اي مدير يجمع موظفيه. لأنك في

الأغلب ستجد نفسك وحيداً وستجد معظم الموظفين صامتين متمسكين. فستكون

انت المسمار الوحيد في وجه القمع والظلم , لكن لا تتأثر ولا تصمت ولا تتنازل

عن حقك.

أيضاً في علاقاتك مع الناس (حب , صداقة , عمل , اخوة ...) لا تقدم الكثير من

التنازلات اعرف ما لك وما عليك. العلاقات ليست مصالح لكن يجب ان تعرف ما

هدف كل علاقة وما حقوقك وما واجباتك. صدقني !! ستتجنب الكثير من المشاكل

وخيبيات الأمل.



لا تخجل أن تطالب بحقك. لأنه في ناس لا تخجل أن تاكله

﴿ اليوم الستون ﴾

" سهرت اعين ونامت عيون... في أمور تكون أو لا تكون
فأدراً الهم ما استطعت عن النفس... فحملناك الهموم جنون
إن رباً كفاك بالأمس ما كان... سيكفيك في غدٍ ما يكون "

الامام الشافعي

احببت ان انهي اخر يوم بهذه
الابيات . لقد مرت اكثر من ستون
يوماً , الحمد لله بدأت الاوضاع
بالتحسن والعودة للحياة الطبيعية.
طبيعي جداً وجود بعض الاضرار
المادية والمعنوية. لكن الحمد لله بدأ
الفرج ولسوف نعود اقوى من قبل.
سنقوم حياتنا وننظر الى ما استفدناه
فترة الحظر , والله الموفق.



لا يوجد ما يمكنه أن يطوقك للأبد ,

إن لم تجد المفتاح اكسر قيودك وانطلق نحو الابداع

﴿ العنقاء ﴾

اتدرون ما هي العنقاء؟؟؟

أو كما يسمى بطائر الفينيق.

هو طائر اسطوري يتميز بجماله وقوته ورد عند العرب والغرب والصينيون.

هذا الطائر يذكر بأنه عند موته يشتعل ، ثم يتحول إلى رماد، وبعدها يخرج من الرماد ويعود طائر جديد.

كلما سقطت أو تألمت تذكر هذا الطائر , وتذكر أنك انسان تخطيء وتسقط وتتعثر. لكن المهم أن تتعلم. لكن ما هو الأهم !!

الأهم هو أن لا تعرف الاستسلام لا تيأس, دوماً انفض الغبار عنك وانهض واستمر.



﴿ نظرية الطاولة ﴾

اتدرون ما الفرق بين الطاولة ذات الاربعة ارجل وبين الطاولة ذات الرجل
الواحدة؟؟؟

من الفوائد التي تعلمتها فترة الحظر نظرية قرأتها على الفيسبوك.
الفرق بين الطاولتين هو أن:

الطاولة ذات القدم الواحدة لو كسرت رجليها ستسقط. بينما لطاولة ذات الارجل
الاربعة لو كسرت منها واحدة ستميل لكن لن تقع بالكلية.

وهذا مارأيته في الفترة السابقة, عندما كنت معتمداً على راتبي فقط. وتوقفت
الشركة عن اعطاء الرواتب, فقد سقطت. وتأثرت كثيراً. لم استسلم واكملت
طريقي لكن تعلمت الدرس.

الصحيح هو أن تعمل على ايجاد مصادر دخل متنوعة ولا تعتمد على مصدر
واحد فقط. فإذا سقط احدها , تميل ولا تسقط بالكلية.



﴿ آلة المشروبات ﴾

أنها نظرية ابتكرتها من فلسفتي الخاصة, هي مضحكة بعض الشيء وغريبة.
ولكني أو من بها جداً.

نظرية آلة المشروبات او الحلويات, الآن لو ذهبت الى الالة التي تخرج
المشروبات الغازية الببسي او الكوكاكولا. ووجدت قيمة العبة مثلاً 3 ريال. وأنت
وضعت ريالين فقط, فهل ستخرج لك عبة المشروب؟؟ بالتأكيد لا .

كذلك الانسان!!

أنت كموظف او شخص تعمل بشكل حر , فعندما لا تعطيني قيمة العمل , أو أن
اجدك تطلب مني عملاً بقيمة كبيرة وبنفس الوقت لا اجد التقدير والقيمة المناسبة
للعمل (سواء مادية أو معنوية). فلا تعتقد أنني سأعطيك كامل افكاري وابداعي.
بالتأكيد لا. كل شيء له ثمنه. أما عندما اجد منك التقدير والاحترام , فتوقع مني

الكثير وكامل الفن والابداع.

دائماً اعرف قيمة نفسك ,

لا ترخصها ولا ترضي بشيء قليل,

فالشخص الذي امامك لن يقبل منك اي

تقصير , فلا تقبل انت التقليل من قيمتك.



﴿ الموسيقى ﴾

الموسيقى تعطي الكون روحاً... والعقل اجنحة... والخيال جموحاً...
وتعطي الحياة كل شيء.... أفلاطون.

الموسيقى هي اللغة التي يفهمها جميع شعوب العالم. انها شيء ساحر.
من اجمل لحظات يومي, عندما ارجع بعد يوم عمل شاق وطويل. اتحمم بماء ساخن
واجلس على الكرسي الهزاز المفضل لدي وببيدي كاسة الشاي, واضع بعض
الموسيقى الهادئة.

لا اعلم كيف لاولئك الذين لا يتسمعون الى الموسيقى

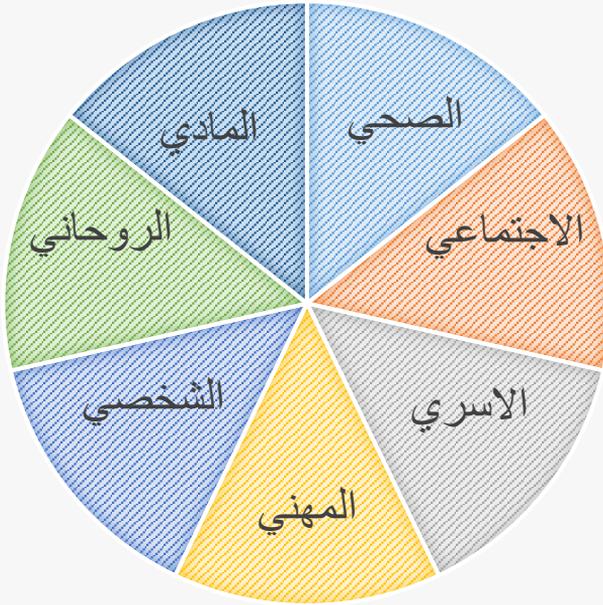
أن يعيشو في سلام وهدوء ...

الموسيقى هي غذاء الروح وراحة العقل.



﴿ جوانب الحياة السبعة ﴾

في محاضرة للاستاذ الكبير / رشاد فقيه. كان قد تحدث عن جوانب الحياة السبعة , هذه الجوانب التي يجب أن تركز عليها. وتحاول تنميتها وتضع الاهداف في كل جانب وتسعى على تحقيقها. هذه الجوانب هي :



اين انت من كل جانب ؟

ما هو هدفك في كل جانب؟

ما الخطة للوصول لهدفك في كل جانب؟

ضع خطة بسيطة , ضع خطة تستطيع تنفيذها لكي تستطيع الاستمرار ولا تصاب بالاحباط. وعندما تجد نفسك تحسنت طور الخطة وانقلها الى المستوى التالي. حتى تصل الى الاهداف وتنجح.

* الجانب الروحاني :

يتمثل في علاقتك بالله سبحانه وتعالى من طاعة وحب لله وحسن ظن وبقين بالله سبحانه وتعالى ووعي بان الله معك في كل شئ في كل تفصيله من تفصيلات حياتك فتصبح وانت بتعمل اي شيء بتعمله لله وانت تعلم انه يراك فتحسن ما تفعله .اجعل السؤال كيف اقترب من الله اكثر؟

* الجانب الصحي :

وتشمل صحتك الجسمانية والنفسية وكيف تكون في كامل صحتك وتوازنك , فكر في ممارسة الرياضة , والاكل والتغذية , والراحة وغيرها .

* الجانب المادي :

فكر كيف تطور دخلك , وكيف تصل الى مرحلة الحرية المالية أي ان تكون انت المتحكم في مصدر دخلك وتستغني عن الوظيفة.

* الجانب الشخصي :

وهو يتمثل في تطوير الذات (لغة - ثقافة - قراءة - الاهتمام بالنفس والتواصل مع الذات وتنمية القدرات - الاهتمام بالمظهر الخارجي والداخلي).

* الجانب الاسري :

يشمل علاقتك بوالدك ووالدتك وشريك حياتك واولادك واخواتك . كيف تكون افضل معهم ؟ كيف تسعدهم؟ كيف تتواصل معهم ؟ كيف تكون شخصية مؤثرة في حياتهم؟

* الجانب الاجتماعي :

يشمل علاقتك باقرباك والمجتمع من حولك ومدى فاعليتك فيه وكيف تحسن من فاعليتك بالشكل المناسب دون ان تفرض نفسك عليهم .

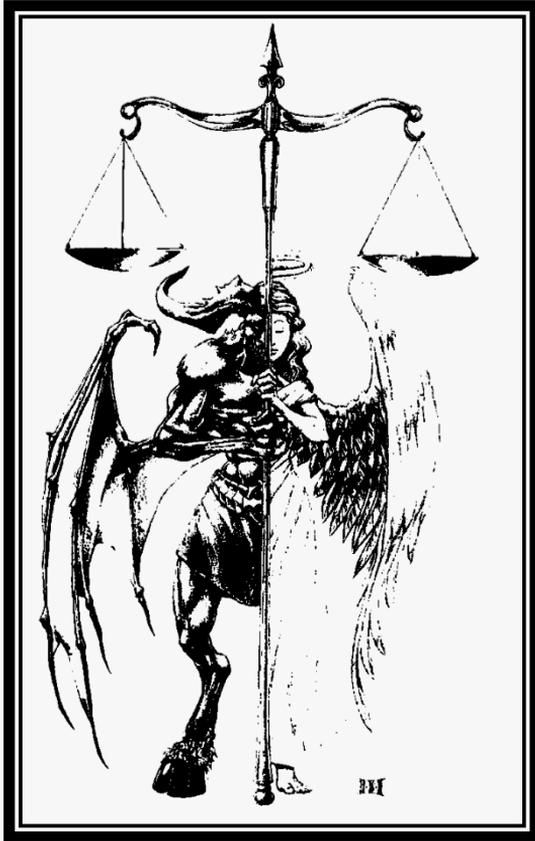
* الجانب المهني :

كيف تطور من امكانياتك المهنية وتحسن من مستواك المهني ؟ لازم يكون كل يوم عندك اضافة في الشئ اللي انت بتعمله وفي حياتك عامة الاتقان وكيف تتقن عمالك ده بيزيد درجة الوعي والمهارة.

﴿ ألوان الحياة ﴾

الحياة بها جميع الألوان. ليست ابيض واسود فقط.

عشها بجميع الوانها , بفرحها وبحزنها بجميع حالتها . عشها وكن سعيداً .
انت لست ملاكاً ولست شيطاناً , فيك السيء والجيد , فمن يحبك سيتقبلك بكل شيء .
السيء منك قبل الجيد .
فاذا احببتني فلا تنتقدي , بل ساعدني على تطوير الشيء الجيد , وعلى تغيير
السيء لشيء افضل .





الختام ...

ماذا تعلمنا من كورونا ؟

ماذا غيرت فينا وفي حياتنا ؟ عاداتنا وسلوكنا ؟

ما حجم الضرر وماحجم الفائدة ؟

واسئلة كثيرة يجب ان نسألها لانفسنا.

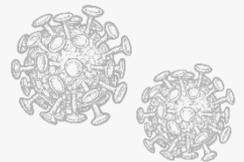
بالنسبة لي لقد كان الضرر مادياً أكثر من اي شيء , ولكن مبدئي الدائم أن المال رغم اهميته لكنه وسيلة وليست غاية ونحن من نصنعه. فيجب ألا نتركه يتحكم فينا.

فقدت اشخاص كثر اعزاء على قلبي, كل ما بوسعي أن ادعو لهم بالمغفرة والجنة باذن الله.

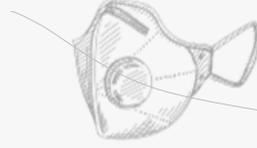
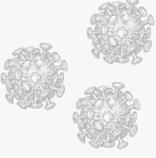
اما بالنسبة للفوائد التي استفدتها من كورونا , فقد اكتشفت الكثير من جوانب شخصيتي , واعتمدت على نفسي في اشياء كثيرة ,

لقد غيرت كورونا الكثير من عاداتنا جعلتنا نهتم بالصحة والنظافة اكثر من أي وقت مضى. تعلمنا النظام والتباعد.

اعدتنا كورونا الى بيوتنا وجعلتنا نتجمع ونجلس مع بعضنا اكثر.



Coronavirus



من الامثلة التي خطرت لي , اذكر احد المطاعم ما شاء الله كان دائم الازدحام .
كنت اكره عندما يطلب مني اهلي الذهاب اليه. تدافع شديد واحياناً سرقات
ومشاكل كثيرة تحدث هناك . وكأنك في ساحة حرب وليست صالة مطعم.
أما الآن ما اجمل الذهاب اليه , نظام وطابور متباعدين لا نخاف من سرقة ولا
تدافع.

غيرتنا كورونا للأفضل , اني اشعر وكأن الارض انتفضت واخرجت هذا
الفيروس لتعيدينا الى النظام , لتعيد تنظيم هذه العشوائية والهمجية التي كان البشر
يعيشون فيها.

في الختام ارجو من الله العلي القدير التوفيق لنا جميعاً , وأن يرفع عنا البلاء
ويرحمنا ويغفر لنا ولموتانا وجميع موتى المسلمين.

Covid - 19




Emergency

Covid - 19 

