

## المقدمة: «عزيري القارئ»

كل إنسان حولك "مزيج" نفسي ووراثي وثقافي لا يتكرر بين فردين، فأنا وأنت وأي شخص تعرفه (محصلة) لعناصر وظروف ومؤثرات لا تتشابه حتى بين التوائم. تتحول بمرور العمر وتنوع الخبرات إلى حقيبة (بأرقام سرية) لا نعرف حتى نحن كيف نفتحها ونرى محتواها والتعمق بداخلنا لنعرف نقاط قوتنا ونقاط ضعفنا ونعرف ما يفرحنا وما يحزننا ونعرف متى نتوقف عن فعل يؤذينا من غير ما نشعر به ويجب أن نتعرف على لغة المشاعر بداخلنا وعلى أفكارنا والبحث عن مهارتنا ونتقدم بالشكر لهذه المشاعر والأحاسيس التي خالفت المبادئ والقيم وأعطتنا دروساً نافعة لنقر بالحزن والسعادة والخوف والأمان والاطمئنان كلها منبعها القلب والعقل لأن هذه المشاعر هي التي تعطي العقل إشارة فيصدر القرار في محكمة المشاعر وأن الجسد رهن القلب.

وأخيراً تسعى كلماتي إلى عرض بعض الفوائد التي تفيدك عزيري القارئ لتغير من نفسك من شخص سلبي لشخص إيجابي ينظر للعالم بنظرة مختلفة.

**عزيزي القارئ:** اعرف نفسك أولاً فإن معرفتك لنفسك هي البداية الحقيقية لمكوناتك الكامنة بداخلك ومعرفة نقاط قوتك المختلفة، يجب عليك في البداية أن تسعى حول اكتشاف ذاتك ونفسك لأخذ الاعتبار لبعض النقاط الهامة الإيجابية في حياتك ويليها الصبر والمثابرة والتحلي بالشجاعة والأهم من ذلك مدى مقدار ثقتك وإيمانك بنفسك وبقدراتك، أنت الوحيد المسئول عن تحديد مسار حياتك واتخاذ قراراتك، لا تجعل أحد يختار لك طريقك. كن أنت القائد، كن أنت بطل الرواية، كن أول من يضع أفكاره في عقله ويسير على تحقيق أهدافه والتخطيط السليم قبل اتخاذ أي قرار ولا تمشى وراء قلبك بل حَكِّم عقلك جيداً ثم قلبك واعقلها وتوكل.

**عزيزتي الأنثى:** حان وقتك لتتألقي وتثبتي نفسك في هذا العالم، وتحلي بالشجاعة وإياكي والتراجع، امضي قدماً ودعي قوتك الداخلية تقودك لتتجاوزي كل المصاعب، تعاملِك وتفاعلك مع من حولك يجعلك سعيدة ويجعلك تلاحظين أشياء لم تلاحظينها من قبل، ابحثي على التطوير والتحسين في شخصيتك، لكن لا تدعي أخطائك تحبطك، فالأخطاء جزء من الحياة، لا تقفي عند أخطائك وتجلدي نفسك بل اجعلي أخطائك أمام عينك وأصلحيها وتعلمي منها والخطأ الأكبر ألا تكرريها، نحن قوماً خلقنا لنخطئ فنتوب فنستغفر فيغفر الله لنا، فنحن بشر خطائين وليس ملائكة فلا بد أن نخطئ كي نعرف ما هو الصواب وسنظل نخطئ ونتعلم حتى نموت.

• "كوني دائماً الناقدة الأولى لنفسك" من الجيد دائماً أن تكوني واقعية وتأخذي الأمور بشكل أكثر جدية لكن لا تكوني قاسية على نفسك، خصصي بعض الوقت لمراقبة تصرفاتك وأفعالك وعلى أن تكتبي يومياتك على مدار اليوم، واكتبي كل شيء يجول في بالك من أفكار ومشاعر ومواقف وأحداث وماذا فعلت؟ وبعد ذلك حاولي أن تبدئي بسؤال نفسك، هل أنا شخص إيجابي؟

هل أنا ناقدة لنفسي ولغيري شديدة؟

هل أعتمد على نفسي؟

وقومي بتحليل إيجابياتك واكتشفي إذا ما كنتي فعلاً تودين أن تكوني ذلك الشخص أم لا.

**أنا ونفسي:** أهم شيء في يومك على الإطلاق أن تخصصي وقت تقضيه مع نفسك، قومي بتحفيز نفسك ومواساتها على ضغوط الحياة، اجلسي ولو لنصف ساعة في مكان هادئ/ اسمعي أغنية تحبينها أو شاهدي مسلسل ما أو فلم أو اقرأ كتاب أو تأملي السماء والنجوم ومن رافعهما وتأملي خلق الله، أو اجلسي أمام خضرة أو بحر أو من شبك أو بلكونة غرفتك، المهم أن تصنعي جواً هادئاً لك، وتذكري أحداث يومك وهل أنتِ فعلتِ أشياء ضارة أم نافعة = سلبية أم إيجابية وقولي لنفسك هل أنا الشخص الذي أبحث عنه بداخلي أم لا؟

وانظري إلى الأشياء التي تريدي أن تتغير وحاولي وجاهدي بتغييرها للأفضل وثقي وتأكدي طالما أصرتي على شيء ستفعلينه بأي شكل.

**البحث عن الذات:** لا بد للإنسان أن يلجأ إلى نفسه ويتقرب من ذاته ليكتشفها ويستطيع الإلزام مع نفسه وغيره، لأن مسألة التعرف إلى الذات ليست سهلة، لأن الإنسان معقد التركيب ومتناقض الأفكار والمشاعر وهناك جانبان يجعل الإنسان متأرجح النفس "العقلانية والعاطفية".

بغض النظر للعوامل المحيطة به والتي تجعله يبعد عن ذاته وينسى هويته ويعيش مع دوامة الحياة وينسى الأشياء التي تسعده ويبعد عن الأشخاص التي تحفظه ويبعد عن ذاته ويشعر أنه تائه، فيجب أن يكون صافي الذهن ويتعامل مع نفسه بكل لطف وشفافية ويطبّطب على نفسه.

## أهمية معرفة الذات:

- معرفة الذات تجعله قادراً على معرفة قدراته وطاقاته.
- يفهم كيف يخطط لحياته.
- يتصرف جيداً في المواقف المختلفة.
- يقوم بتصحيح حياته وتغيير سلبياته.
- حتى يقدم لنفسه كل ما يلزمها من رعاية واهتمام.
- سهولة الاتصال والتواصل مع الآخرين.
- سرعة البديهة وفهمه لنفسه وللمحيطين بسهولة.
- يتعرف على قيمته أمام ذاته وأمام الناس.
- يحقق أهدافه ورسم خطط سليمة لنفسه.
- المواجهة وعدم الخوف من الانتقاد.
- زيادة الثقة في نفسه عندما يعرف إيجابياته.

### كيفية معرفة الذات:

- حتى يتمكن الإنسان من معرفة ذاته يجب عليه أولاً أن يحبها، فحب الذات يجعله قادراً على أن يقدم دائماً الأفضل، وأن يتخلص من سلبياته ويعزز إيجابياته، فالحب يعني الاحترام وتقدير الذات وأن يضع نفسه في المكان المناسب لشخصيته.
- يجب أن يبتعد الإنسان عن وضع نفسه في السجن الذي يسمى "نظرة الآخرين"، لأن هذا سينسيه ذاته ورغباته ويجعله يسعى لتحقيق ما يرغب به الآخرين حتى لو كان عكس ما تريد، لا تجعل أحد يؤثر عليك بالسلب وأن يعوق تفكيرك ويوقفك عن اتخاذ قرار مصيري أو تحديد هدف لك.
- يجب عليك عزيزي القارئ: أن تثق بنفسك كي تبعد وتنطلق إلى الحياة بشكل مناسب، لأن بداية النجاح هي الثقة بالنفس وهي التي تجعلك تحقق أهدافك وأن تكون شخص واعي ومتمزن.

د.إسلام محمد

- المواجهة وعدم الخوف من المسؤوليات لأن الخوف يحرمك من شرف التجربة، وكثرة التجارب تفيدك وتفتح ذهنك وتزيد وعيك.

- الثقافة والمعرفة في جميع مجالات الحياة تجعلك ترى كل شيء حولك بنظرة صحيحة وسليمة.

معرفة الذات تجعل الشخص قادراً على معرفة حقيقة الحياة وحقيقة كل من حوله.

مهما كانت الحقيقة خفية فهي تبدأ بالبحث.

**كن شريطاً زمنياً لحياتك:** دَوِّن كل الأهداف المهمة في حياتك التي تشعر بأنك حققتها أو التي تريد أن تحققها وبالترتيب، اكتب كل الأحداث التي شكلت شخصيتك وأثرت في تكوينك، عندما تواجهنا الحياة بالمصاعب والمشاكل تحدث لنا تغييرات جذرية في طريقة تفكيرنا، هكذا تشكلنا الخبرات الحياتية لنصبح ما نحن عليه.

ليس الهدف من هذا هو الندب والتباكي بل معرفة وتوضيح المشاكل ومعرفة نفسك على حقيقتها.

اقضي بعض الوقت في تأمل وتذكر الماضي في شريط حياتك، فهذه أدلة ممتازة للنظر في أخطائك لتصحيحها وهي أداة لإعادة بناء شخصيتك من جديد - ركز على الأحداث الرئيسية والدروس المستفادة من كل حدث في الماضي وقارنه بما أنت عليه الآن لتقارن هل أنت تعلمت من أخطائك أم لا؟

**افصل أفكارك الخاصة عن أفكار الآخرين:** اسع لتحقيق أهدافك، افعل ما يسعدك، طالما ترضي الله وترضي ضميرك فلا تنظر إلى الآخرين لأن من الصعب أن ترضي جميع الأطراف وستجد في طريقك ناس محطمين وسلبيين غرضهم الأول والأخير هو سحبك للخلف، انظر لهم بعين الاعتبار ولا تتأثر بكلام الناس، إذا كنت شخص ناجح فالناجحون دائماً يكره الناس وصولهم "الشجرة المثمرة دائماً تلاقى بالحجارة".

فأنت اجمع هذه الحجارة وقف عليها تعلو وتعلو حتى تبني بهذه الحجارة قلعة مرتفعة تقف على قممتها ترى العالم بأكمله وليس لكي يراك العالم، ستجد في طريقك من يقول لك: أنت فاشل، أو لن تصل أو يضحك على ما تفعله أنت، انتبه لهم جيداً هؤلاء أعداء النجاح، فقط اضحك واستمر ورد عليهم بنجاحاتك وإنجازاتك وتطوراتك، النجاح هو الانتقام الوحيد، ولا تجعلهم يؤثرون عليك بالسلب "الحياة تعاش لمرة واحدة فقط، عشها كما تحب" (أنت حر ما لم تضر).



**ابدأ بالاعتماد على نفسك:** الثقة بالنفس والاعتماد على الذات هما أساس اكتشافك لذاتك، لذا لا بد من أن يكون لديك إحساس بذاتك وشخصك وقيمتك وتذكر أن تكون صبوراً مع نفسك، وأن تثق بقدراتك وتحفز نفسك بنفسك ولا تنتظر دعم من الآخرين، أو من أن السند الوحيد في الكون هو "الله" سبحانه وتعالى وكما علمنا رسول الله "فإذا استعنت فاستعن بالله" وربك أرحم عليك من خلقه وإذا نظر إليك الله وأنت تسعى للتغيير، فثق أنه يغيرك للأفضل لأن ربنا قال "إن ليس للإنسان إلا ما سعى وأن سعيه سوف يرى" صدق الله العظيم.

هذا وعد الله لنا وكما قال في كتابه العزيز أيضاً: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" صدق الله العظيم.

يعني ربنا أمرنا بالتغيير، صحح أخطائك وارضى ربك وضميرك وطبب على نفسك واتق شرها ولا تجلد ذاتك وتعرف على ميولك ورغباتك وهواياتك واسعد نفسك ولا تهينها أبداً.

لا تشغل نفسك طول الوقت بغيرك ولا تستكثر شيء على أحد، اعلم أن كل واحد فينا واخذ حقه 24 قيراط، في ناس واخذه نصيبها في جواز حلو ومستقرة أو زوجة حنية أو أولاد بارين أو حب الناس وناس نصيبها في صحتها وناس في راحة بالها وناس في قناعتها ورضاها وناس في الشهرة وناس في المال وناس في دراستها.

لكن من طبع البشر المقارنات، ليه ده عنده وأنا لأ، وهذا أكبر خطأ بتوقع به نفسك. "الرضا" لأن لو أنت واثق من نفسك وراضي عن حياتك ستكون شخص متزن في تصرفاته وقراراته ويأتك السلام النفسي.

**رتب حياتك:** لا تكون إنسان فوضوي، "إن الله جميلاً يحب الجمال".

- اهتم بنظافتك الشخصية.
- اهتم بتنظيف غرفتك وترتيب سريرك.
- قم بواجباتك المنزلية.
- فكر في الأشياء قبل فعلها.
- نظم وقتك.
- صفى ذهنك دوماً ولا تكثر من الشكوى لأن كثرة الشكوى تجلب الهم.