

كَيْنُونَةُ الشِّفَاءِ

ريم محمد
قناة محبي الكتب على التليجرام



كينونة الشفاء

ريم محمد

تصميم الغلاف: أثير أحمد

تنسيق وإخراج: تهاني معوض

قناة محبي الكتب على التليجرام

الإهداء

إلى نفسي التي جاهدت لتنمو رغم كل شيء، ورغم أنه لم يكن هناك
وميض أمل حسب معطيات حياتي الواقعية بأنني سأصل للحياة
التي أريد ولكنني كنت أثق بربي كثيراً وأحدثه كل ليلة بما في نفسي
وأمنياتي ولم أر منه إلا النور والخير الذي كان يضيء قلبي يوماً بعد
يوم لأكمل طريقي الذي اخترت وأبارك لنفسي اليوم لأنني وصلت
للحياة التي أحب جزاء إيماني وصبري.

وإلى من عايشا معي هذه الحياة وكانا لي عينيْن أبصر بهما
طريقي إلى أثير وتركبي

وإلى كل الذين مازالوا تائهين :

ابدؤوا من هنا والآن أيّاً كان ما أنتم فيه فهو سيمضي ولا شيء
يستحق الانتظار لخسارة المزيد من العمر!

ماذا يحتوي الكتاب ؟

يحتوي هذا الكتاب على أبرز ما قد نشعر به في حياتنا ونتعايش معه جميعاً كأبناء بيئة جافة مكبلة بقيود وضعية تسمى عادات وتقاليد وعيباً! ما أنزل الله بها من سلطان ولكنها قيود فرضت وقُدت سنين عديدة، هذه القيود مع الوقت أنشأت في النفوس العديد من الاضطرابات النفسية والأخلاقية وتجلت مع الوقت على الجسد أمراضاً وعللاً، تقريباً الكل عانى وعاصر هذه الظروف والأحداث فكتبته لأجل العالقين الذين مازالوا إلى الآن في صراع داخلي بين ما يريدون وبين ما يحيط بهم. كتبته بعد مرور ثلاث سنين منذ بدأت سلسلة برنامج (التشافي الذاتي) وبرامج التدريب الشخصي للتعامل مع الحياة للكثير من النساء ورأيت أن جميعنا نتشارك الكثير من التفاصيل رغم أننا لم ننشأ في بيت واحد ولكنها البيئة السائدة من المحيط إلى الخليج رغم اختلاف اللهجات واللغات إلا أن البشر هم ذاتهم في كل زمان ومكان، ما لم يسعوا للارتقاء بإنسانيتهم وتهذيب أخلاقياتهم وتشافي أرواحهم.

كتبته لأنني أعلم أنني لن أستطيع تدريب كل نساء الأرض فلذلك هذا الكتاب قد يكون مساعداً لكل راغبة في النمو والنضج بسلام وحب واحتسبه لنفسي عند الله علماً جارياً ولأنني أراه خدمة اجتماعية لدعم مسيرة وطني بتخفيف الأعباء الاقتصادية لتكاليف العلاج والأمراض التي تتزايد يوماً عن يوم بسبب سوء العادات الغذائية والسلوكية عند أفراد المجتمع .

وتحقيقاً لأداء الرسالة التي أرادنا الله لها وهي إعمار الأرض وليس أعظم من خير مقدمة إلا بشراً صالحاً متوازناً يملأ الدنيا بالخير والعطاء بإذن الله.

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون المختصرات فإليك ملخص التجربة بهذه النقاط الوافية :

1- في الحقيقة لا أحد يهتم لمشاعرك ولا لأهدافك ونواياك ما لم تعطها أنت أهمية واهتماما وخطوات فعلية كي تنجزها وحتى لو وجدت من يهتم لذلك فسيكون غالباً لهذا الاهتمام أسباب تخصه لا تخصك !

2- توجه بنظرة عميقة ودقيقة لجوانب حياتك وحدد أين يقع العائق الأكبر لنموك واعمل على علاجه الآن، مثلاً وجدت أن مشكلتك هي بفقدان إدارة الوقت وانعدام التركيز رغم وجود رؤية وهدف تريد الوصول إليه، فمثلاً لحل مثل هذه المشكلة انظر في يومك في ماذا قضيتَه وأفنيته ولتعرف مواطن هدر الوقت دوّن تفاصيل هذا اليوم في ورقة وراجعها قبل أن تنام وحدد ما الذي كان إنجازَه مهما ومفيداً لك فعلاً مثل عمل أو لقاء مثمر وما الذي كان مشتتاً مثل متابعة مواقع التواصل أو النوم أكثر من ثماني ساعات وغيرها من المشتتات التي لا معنى لها وقرر من الآن ألا تقضي يومك إلا فيما يخدمك ويخدم أهدافك فعلياً وألغ كل شيء ماعدا ذلك وغالباً إذا ما فعلت ذلك فخلال شهر واحد كحد أقصى ستصنع قفزة وعي وإنجاز في حياتك لم تتخيلها من قبل.

3- جسدك هو صديقك الأوفى ومركبٌ لروحك وهو من سيحملك ويتحملك لذلك من الضروري الاهتمام بصحتك جيداً فلا تأكل إلا ما تعلم مصدره وينفعك ولا تشرب إلا ما يروي خلاياك حقاً ويحييها.

4- لا تتوقف عن التعلم أبداً ولا تكتف بشهادة تقليدية فالنجاح والعافية تأتيان لك حينما تعيش ما تحب وتمارس ما يناسب

ارتقاءك ورقيك وتتعلم باستمرار لأن العلم متدفق ومستمر ولا حدود له.

5- صنع البيئة المحفزة ضروري جداً وحتى لو أغلقت عليك الأبواب لا عليك ولا تهتم فبستان المؤمن في قلبه وتستطيع صنع عالمك الخاص بأي شيء متاح إما بالتواصل مع من يشاركوك الأفكار والتوجهات حتى لو كان هذا التواصل الكترونياً إذا ما انعدم وجود الداعمين في محيطك، أو من خلال كتاباتك وتدويناتك فكم من عظيم بدأت حياته من السجن وهو أسوأ مكان في الدنيا قد يقع الإنسان فيه ونشأ بسببه نوع من الفنون يسمى أدب السجن والكثير قد تميز بكتبه التي فعلاً كتبت في أثناء سجنه مثل :علي عزت بغوفيتش / نيلسون مانديلا/ نوال السعداوي وبلغت شهرتهم الآفاق لاحقاً سواء أاتفقت مع فكرهم أم اختلفت فقد صنعوا التغيير الذي حلموا به على كل حال، لذلك فالإنسان هو من يملك صنع حدوده وقيوده وتذكر أنه دائماً هناك حل ودائماً مع العسر هناك يسر خفي علمه من علم وجهله من جهل.

هذا الكتاب نتاج (ثلاث) سنين من العمل الجاد ويمكنك استخدامه كخارطة طريق لنسختك الجديدة، يحتوي الكتاب على (خمسة) فصول، كل فصل يسلط الضوء على أهم المواضيع التي يجب عليك عزيزي القارئ أن تأخذها في عين الاعتبار خلال رحلتك للتغيير الذي تحب، بالإضافة إلى تمارين، أدعية، توكيدات وملاحظات هامة وهو نتاج حالات حقيقية تم التعامل معها واستخلاص أبرز التحديات التي مروا بها ووجدت أنني كذلك مررت ببعضها وإن اختلفت بيئاتنا والطرق التي تعايشنا بها مع هذه الفصول من حياتنا .

نقطة بداية

كل ما تريده في هذه الحياة يبدأ من حيث تقف أنت الآن
نعم هو كذلك أينما كان وقوفك وجب عليك من هنا الحراك
من زمن الأزمان تعلمنا أن الأمراض هي شيء ظاهري وملموس ولا
بد أن يكون قد ظهر على الجسد لمعالجته وهذه الفكرة دفع الكثير
ثمناها غالباً حين انفصلنا عن عمق أرواحنا وأنفسنا وأصبحنا مثل أي
آله وأحياناً أسوأ لأنه حتى الآلات لها أوقات رعاية وصيانة دورية!
أما أنت فمن لك ولقلبك سوى الله جل في علاه ثم أنت ...
نعم يا عزيزي هو أنت ...

كل ما كان هنا هو كائن منذ الأزل وقبل أن نصل في لوح محفوظ
عند مليك مقتدر. يقول الله سبحانه في حديثه القدسي {أنا عند ظن
عبي بي فليظن بي ما يشاء}،
يقول ابن سينا: (إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء
منه).

فالظنون والأفكار وما تعتقده في عقلك هو ما يصنع حياتك فعلياً
عاجلاً أم آجلاً ، فالرجاء التطهير والمراجعة لذاتك بشكل يومي
وخير الأوقات لهذا التطهير هي في ختام يومك لتزيل كل سلبي
وتتفاعل بكل إيجابي وتطهر نفسك وعقلك وتستودع الله أحلامك
وتنام قرير العين.

تجربتي

اومن أن الحياة للشجعان أما الجبناء فهم أموات على قيد الحياة &
وإني أومن وأصدق أني امرأة شجاعة منذ خلقتني ربي ووهبني
الحياة. ريم محمد

تربيت في عائلة ترى أن الفتاة لا بد أن تكون ضعيفة ومطبعة جداً
وأنا عورة وعار دائماً، وكانوا يخافون علينا كثيراً لدرجة أنهم يرون
أن أي شيء يمكن أن يهتك رمز الأنوثة الذي يرددون اسمه على
أسماعنا دوماً!

وماذا يعني هذا الشيء؟ حقيقة لم أكن أعرفه على وجه الدقة ولكن
كانوا يقولون أنه حين أتزوج سأعرفه حتماً لأن الزوج هو فقط
المخول بتوضيحه لك! مضى ربيع عمري الأول باختيارات الأهل
وباختيارات العرف والتقاليد ولكن كان دائماً هناك في داخلي رفض
لهذه الاختيارات ولكنه كان رفضاً مكبوتاً يأكل من صحتي ونفسي
ولكنني كنت أقاوم ... و لا أعلم حقيقة ما الذي كنت أقاومه فعلياً ..
هل أقاوم عائلتي ... أم الحياة التي فرضت علي ... أم أقاوم نفسي!

حقيقة لم أكن أعرف ما الذي كنت أقاومه أو أرفضه على وجه
الخصوص ورغم فشلي من النجاة حينها إلا أنه كان يسكنني اطمئنان
وشعور مؤكد أنني كنت أسير بشكل صحيح من وجهة نظري على
الأقل وخطا رغم بطئها إلا أنها ثابتة وواضحة وأني مثل شجرة
الزيتون التي أحبها أنمو ببطء وأثق أنني سأثمر حتماً يوماً ما

المهم أنني أنمو ... أليس كذلك؟

كتب حكيم ذات يوم كلمات جميلة قرأتها وحفظت عبارته جيداً كما

أحفظ اسمي تماماً... كانت هذه الكلمات هي إكسير الحياة بالنسبة لي ... أذكر نفسي بها دوماً حتى لا أضعف ولا أنكسر ولا أراجع يوماً عن كل ما آمنت به وصدقته في داخلي بأن للحياة وجهها آخر أجمل مما أراه الآن و سألتقيه يوماً ما

كان يقول إن (المرأة تهز المهد بيمينها وتهز العالم بيسارها) ! كان تأثيرها على قلبي عظيماً جداً وخففت عني وطء صدمة أمومتي المبكرة التي عانيت فيها الكثير وجعلتني أكبر في عين نفسي وأحب نفسي جداً وكيف أنني رغم كل الذي أنا فيه إلا إن الله تفضل علي بنعمة الأمومة التي جعلتني حينها أربي نفسي من جديد مع ابنتي وابني ولكن هذه المرة تربيتي ستكون كما أريد أنا وكما أطمح وليس كما يريدون لي ، كل ما كنت أتمنى أن أعيشه في طفولتي عشته معهما ..

وكلما لاحت في عقلي هذه الحكمة أطلقت لخيالي عنانه وكأنني أشعر بمصباح من نور يشع من قلبي ويملؤني ويتسلل لمسامعي صوتٌ رхим يقول لي : تماسكي يا فتاتي ولا تستسلمي وكل ما تريدن هو لك في وقته المناسب بإذن الله !

نعم هناك وقتٌ مناسب وخيرٌ أكيد من الله الرحيم العليم يتجلى لك حين يكتمل استعدادك ونضجك وبقدر قبورك واتساعك للحياة يكون اقترابك مما تريد أقرب مما تتخيل وفوق ما تتصور من جمال ...

أخذت من الوقت الكثير لأنضج بالطريقة التي كنت أحلم بها منذ طفولتي وسعبي على مدى سني عمري لم يفتر يوماً رغم كل شيء وأعلم أنني كان يمكنني أن أصل قبل ذلك ولكنني لا أريد أن أصل وأنا مكسورة ومشوهة من الداخل بل أردت أن أبني لي حصناً منيعاً يحميني من عثرات الأيام وسوءاتها وكانت تدعمني كلمات تمر على

ذاكرتي تلهمني دوماً ...

ولا أريد الخوض هنا في قصتي كثيراً لأنني قد تجاوزتها بكل ما فيها
ولكنني ذكرت ما فات منها لأخبركم أنني أكتب لكم من واقع تجربة
وليس تنظيراً وعانيت الكثير ولا ترتضي نفسي لأي إنسان المزيد من
الألم على هذه الأرض فلا خير فينا إن لم نجعل من أنفسنا والآخرين
أكثر شفاء وتوازناً لأننا نتشارك هذا الكون سوياً ومسؤوليتنا جميعاً
أن نجعله أفضل للعيش كل بحسب إمكانياته وقدراته.

قال ابن تيمية في سجنه: ((ما يفعل أعدائي بي؟! أنا جنتي وبستاني
في صدري، سجن خلوة، وقتلي شهادة، وإخراجي من بلدي
سياحة)).

كنت أومن و ما زلت أنه قبل السعي للحرية الخارجية لا بد من حرية
تملأ النفس أولاً فإذا أزهق القلب بالإيمان وتحرر فلن يضررك من
تقلبات الزمان إلا بقدر ما ارتضيت لنفسك منها لأن رب الخير لا يأتي
إلا بخير

ريم محمد

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل الأول : منشأ وشفرة الأمراض

إذا عرفت نفسك بعمق فكل شيء بعد هذه المعرفة سهل بإذن الله ومن المفترض أننا حين نصل إلى هذه المرحلة (المرض) أول ردة فعل واعية يجب أن تكون لدينا هي الحمد لله أولاً على ما قضى والدخول في مرحلة القبول والتسامح مع أنفسنا ومع أحداث حياتنا ومع أشخاصها بلا جزع ولا سخط لنفهم الرسالة التي من شروط فهمها أن نتحرر من كل شيء ونوجه أنفسنا لله ولفتح السماء.

ما هو أساس المرض والتداوي الطبيعي من منظورنا كمهتمين بالنفس ؟

أنا أرى أنه ببساطة مشاعر سلبية في العمق تختزن وتتراكم على مدى سنين ثم تطفو على الجسد بأعراض وأمراض ظاهرة لجلب الانتباه.

حين صاح جسدي أن التفتي إلي !

وللأسف الكثير يبادر حين المرض بكبته وإزالته رغم أن الألم رسالة حياة تناديك وليس نهاية الحياة كما يتم تصويره والترهيب منه .

المرض خيرٌ على كل حال ورحمة من الله لعباده وهو من السنن الكونية الجارية على الخلق إلى يوم يبعثون تتفاوت نسبتها وكيفيةها من شخص إلى آخر و في سورة الشعراء آية 79 ذكر الله على لسان إبراهيم عليه السلام (وإذا مرضت فهو يشفين) هنا المرض فعل ماض والتاء تقوم مقام الفاعل عائدة على إبراهيم عليه السلام إن المرض إن أصاب المؤمن فهو منه والشفاء من الله , وهذه هي الحقيقة الأولى لمنشأ المرض (أنت) صانعه ومُسببه فالكون

قائم على السببية فلا شيء ينشأ بلا أسباب سواء صدقت أم أنكرت
فهو كذلك على كل حال

كيف يكون المرض خيراً وهناك الكثير قد يقوده مرضه إلى الموت
فأي خير في هذا؟!

أولاً كمؤمنين نثق أننا نتقلب في النعم والخير منذ أن أصبح وحتى
نمسي فأمورنا ما بين أجر وصبر ولكن الكثير يغفل عن هذا الأمر
وبقدر الغفلة تكون الصدمة، يكون المرض رحمة حين تكون تعيش
في الكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية التي لم تطق لها صبراً
فتختار المرض لأنه سبيلك للراحة !

وقد تكون أذى على أهلك جباراً فيأتي المرض ليهذبك ويقصر شرك
عنهم وقد تكون تسعى للانتقال لاحتمال حياة جديدة تتمناها ولكن
تنقصك بعض المهارات لهذا التحول مثل مهارة الصبر فيأتي المرض
ليعلمك إياه !

وقد تكون لا تعرف الله حق المعرفة وتعيش في رعب وخوف من
عذابه فتختار المرض والموت بعده مباشرة لتتطهر رغم أن الله غني
عن عذابك وللأسف هذه الفئة غالباً هي فئة طيبة وليس منها أذى
للآخرين ولكن الجهل عدو الحياة الأول!

هل المرض اختيار؟

نعم هو اختيار نتيجة مسببات تعيشها مثل : عادات غذائية خاطئة،
اضطرابات نفسية وعاطفية تمر بها، معتقدات ومخاوف تعيشها في
عقلك فيترجمها جسداً !

ما الذي قد يحدد نوعية الأمراض لدينا؟

هي (القناعات)

فالإنسان نتاج قناعاته وأفكاره. إذا اجتمع عندك شعور سلبي + قناعات معينة = أمراضا معينة حسب تخزين مشاعر هذه الأفكار وفي أي عضو ستستوطن.

مثلا... حرقه المعدة ومشاكلها - إنسان عنده ضغط عملي عال + مسؤوليات ثقيلة - دائما تحت المجهر + في العمق عنده معتقد أنه يجب أن يكون مثاليا - يجب ألا يفشل.

شفرة المشاعر السلبية هي التي تكون جذر المرض ويظل خاملاً أحيانا شهورا وأحيانا سنين وتعتمد على حالة نفسك كم تكتم في داخلك وكم صبرت ظاهرياً ولكنك في العمق متألم . بعد ذلك تبدأ العلامات الجسدية كأمراض وهذا الشيء يندرج تحته اضطراب المعادن ونقص الفيتامينات وضعف المناعة والأمراض المزمنة والحساسيات وكل شيء خطر في بالك الآن !

تذوب عافيتك من وجع قلبك وحزنك والألم المكبوت.

وكل التغييرات السطحية من غذاء مثلاً قد يساعد جزئياً ولكن ليس لها قيمة فعلياً من غير العلاج العميق خصوصاً للأمراض التي جذورها عاطفية.

هذا المؤشر والشرح يعود للدكتورة سوزان بابل وهي طبيبة نفسية متخصصة في الاكتئاب الناجم عن الصدمات النفسية. ودراسات كثيرة توافق على أن منشأ الأمراض نفسي وجروح روحية عميقة. قسمتها د. بابل بحسب خبرتها على مواضع الجسد ليسهل عليك التعامل معها وحسمها !

الدرس الأول : اثنا عشر نوعاً من الآلام وأماكن تخزينها في الجسد* (بتعديلات مضافة مني)

1- الرأس: أنواع الصداع والصداع النصفي والمزمن هو توتر وإجهاد شديد يأتيك بهذه الصورة ليقول لك توقف وخذ وقتاً لنفسك وارتح .. وهنا ستساعدك ممارسة تمارين التنفس العميق واليوغا وجلسات التأمل وشرب الكثير من الماء لتخفيف الضغط على الدماغ وإنعاشه

2- الرقبة أو العنق: آلامها إشارة على الحاجة للغفران سواء لنفسك أو لغيرك فاصفح عن ذاتك أولاً ثم اعف عمن حولك (التسامح والبعد عن الحقد ورغبات الانتقام)

3- الأكتاف: تحميل النفس ما يفوق قدرتها .. تذكر ... كل الأمور تحدث في وقتها المناسب وبتدبير الله ولطفه (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها) فخفف عن نفسك الهم

4- أعلى الظهر: نقص الدعم العاطفي وعدم الشعور بالتقدير الكافي (اجعل أعمالك بنية خالصة لا تبتغ فيها رضا مخلوق ولا ثناءه)

6- أسفل الظهر: مخاوف مالية (تذكر أن رزقك في السماء فلا يشغلك نقص مواردك الحالية وافتح المجال لاستقبال رزقك من مكان آخر)

6- المرفقان: آلام الذراع والكوع ربما تشير إلى عدم المرونة مع التغيرات الطبيعية والأحداث في حياتك ... كن مرناً متدفقاً يأتيك الخير ولا تتشدد ولا تتنطع

7- اليدان: الآلام فيها فقد للأصدقاء أو التواصل ... ابن علاقاتك ولا تأس على من ذهب واحتف بالقادم

8- الوركـان: الآلام فيها مؤشر خوف من التحرك والانتظار لاتخاذ قرار كبير في وقت لن يأتي غالباً!.... أجر تغييراتك اللازمة الآن (لا تتردد فالحياة تحتاج إقداما)

9 - الركبتان: الآلام فيها قد تكون مؤشرا على الغرور والتعالي تطوع واخدم الناس وتذكر أنك بشر مليء بالعيوب!

10- الساق: مؤشر على التوتر والغيرة فرغها (مارس الاحتفاء ماشياً على الرمل أو الزرع)

11- الكاحلان: ألم الكاحل قد يكون مؤشرا على فقد المتعة في الحياة ... مارس قليلاً من الجنون وصادق المبتهجين

12- القدمان: الألم فيهما قد يكون مؤشرا على الاكتئاب والشعور بصعوبة الفوز في أمر ما مارس هواية جديدة أو عش الفرح في حياتك بصدق وعمق

وللبحث أكثر عن الموضوع Emotion & chronic Pain على اليوتيوب أو بالكتب المتخصصة لمعلومات أكثر .

الدرس الثاني تأثيرات التوتر على الجسم

قبل ستين سنة تقريباً اكتشف الباحث هانس سيللي دور التوتر في تدمير جهاز المناعة وضمور الغدد لأن الغدد هي أجهزة حيوية ومناعة للجسم ، التوتر ليس محصورا على التوتر النفسي فقط ولكنه يشمل التوتر الجسدي فله التأثير نفسه كذلك مثل (الخضوع

للعمليات الجراحية، العمل طوال الليل، انتكاس الفطرة وممارسة الإنسان لمسؤوليات وهموم كثيرة بسبب تغير ظروف الحياة، القلق على العائلة والأولاد، ضغوطات العمل، الخوض في الجدل مع الناس ... وغيرها كثير قيسوا عليها)

وكذلك التوتر الغذائي ... ما لمقصود بالتوتر الغذائي؟

أي تناول الأطعمة المثيرة للحساسية والألم في الجهاز الهضمي والتسبب بالانتفاخ والغازات وغيرها، فأياً كان نوع التوتر فسيستجيب جسمك على كل حال ويفرز هرمونات التوتر وهي كيميائيات حيوية تهدف إلى مساعدة جسمك للاستعداد لخطر قادم وأهم هرمون هو هرمون الكورتيزول وهو مادة كيميائية قوية لها تأثير واسع على الجسد ، والكورتيزول هو الهرمون الذي تحتاجه لشحن طاقتك الجسدية والعقلية والعاطفية للاستجابة لطلب مهم وهو يساعدك على أن تبقى مركزاً ومتحفزاً ومن الممكن أن يجعلك تشعر بأنك منفعل ومضطرب ومتوتر كذلك!

وهذا التنشيط المزعج يسبب التهابات بسبب الإنذارات الخاطئة التي يتلقاها الجهاز المناعي بسبب التوتر والنتيجة جسم مليء بالالتهابات وفي النهاية مرض مناعة ذاتية مثل الروماتويد والتصلب اللويحي والتهاب القولون التقرحي وكرونز وفرط نشاط الغدة الدرقية وغيرها. وكل الأدوية النفسية هي خطوة من خطوات أمراض المناعة الذاتية ومسببة لها لأنها تؤدي إلى تدمير جهاز المناعة لكثرة تخديره بآلية عملها في الجسد.

لا بد أن نفرق بين التوتر الحاد والتوتر المزمن وبين أنواع التوتر المزمن كذلك ... والتوتر بيئة خصبة لنمو الفيروسات والبكتيريا وانتشار العدوى فمع كل نوبة توتر تتنشط العدوى ويتدخل الجهاز

المناعي ليدمر مصدر العدوى وفي أثناء هذه المعارك يتلقى جسمك الهجوم أيضاً إما بسبب التمويه أو التنشيط أو اختطاف الخلية واستيطانها والخمول داخلها حتى يستثار بنوبة أخرى!

الكورتيزول الذي يتم فرزّه أثناء استجابتك للتوتر له تأثير جانبي غير مرغوب فيه للكثير ويجهلونّه وهو زيادة الوزن! ... نعم التوتر يزيد الوزن فالتوتر ليس فقط زحمة أفكار في رأسك ولا كسرة خاطر بقلبك فقط إنما هو كذلك مرتبط بعملية الأيض وغددك الكظرية وجهازك المناعي وزيادة الوزن الناتجة عن التوتر ليس لها دخل بإرادتك ولا حمية السعرات خاصتك ولكن له دخل بعلم الأحياء وفطرتك حين كانت أول صدمة خوف بظهورك للحياة وأرضعوك طعامك حينها تخزنت فكرة عندك باللاوعي أن الأمان في تناول الطعام!

وأصبحت كلما ضاق صدرك تناولت الأكل الذي غالباً ما يكون أكلاً ضاراً كذلك!

دهون الجسم الناتجة عن التوتر هي دهون التهابية وليست خاملة وتخزن بلا فائدة، دهون الجسم هي مصنع كيميائي معقد يلعب دوراً مهماً في جهاز الغدد الصماء/ الجهاز الهرموني/ الجهاز العصبي وغيرها.

للوعي والإدراك قيمة عالية جداً لدي كمدربة تشافٍ لذلك أحب أن أفهم وتفهموا معي تفاصيل الأعراض والأمراض لأجل إحياء طب الحكمة وطب الأجداد العميق الذي يتناول الإنسان كإنسان حقيقي (روح وعقل وجسد) متكامل وليس كآلة.

دهون الجسم الناتجة عن التوتر تفرز من بين أشياء أخرى

السيتوكين وغيره من الكيمائيات الالتهابية ليرفع من مستوى الالتهاب لديك بشكل عام ويشير جميع الأعراض المرتبطة به، والأوقات المرهقة للأعصاب هي بطبيعة الحال الأوقات التي يزداد فيها الوزن بينما يقوم الجسم بأيض عال من الكيمائيات الالتهابية لمحاربة أية جروح أو إصابات أو عدوى ولأجل هذا تكون قياسات مستوى الأيض الدارجة طبيياً غير نافعة بكل حالة وحال لأنها تبين سرعة مستوى الأيض أو بطئه بلا توضيح أسباب لهذه المستويات إذا كانت بدواعٍ التهابية أو طبيعية لذلك لا تنفع الحمية لبعض الحالات ولا حتى الرياضة بتحريك الوزن نزولاً.

التوتر كذلك يرهق الغدة الكظرية وهنا الجزئية مرتبطة بالهرمونات والخصوبة ومشاكل الحمل والجنس للنساء والذكور على حد سواء ويصنف إرهاق الغدة الكظرية من فئة أمراض طيف المناعة الذاتية.

كيف يمكن اكتشاف هذه الأمراض ومعالجتها ؟

يستخدمون الدم رغم أن نتائجه غير دقيقة ، أو عن طريق أخذ عينات من اللعاب خلال ساعات اليوم ولأيام متعددة وهذه الطريقة مجدية وجيدة ، أو عن طريق فحوصات تحليل كشف السموم والمعادن أو بطريقة العلاج النفسي من خلال استبيان نفسي تجريه مع الحالة ومن ثم آلية العلاج المناسبة ويدخل فيها تعديل العادات الغذائية، التخلص من السموم، تطهير الجهاز الهضمي، جلسات التحرر من الضغوط النفسية والحمد لله نتائجها رائعة وسريعة مع حالات التوتر.

الدرس الثالث تنبيه مهم

كل إنسان له فيسيولوجية جسمه الخاصة به فأنت في الصحة أو

المرض لا تشبه أحداً أبداً كما هي بصمتك، هويتك الوراثية، ما خلق الله منك اثنين فكل متفرد بذاته وإن تشابهت النتائج إلا أن الأجساد تختلف بتجاوبها مع العلاج دائماً ولكن للأسف أغلب البشر يعيشون ويموتون وهم في جلاب وحياة الآخرين فلا يعيش أحدهم فرديته وتفرده أبداً والكل غالباً يدور في دوائر حياة الآخرين حتى أمراضهم يستنسخها في حياته !، وعلى كل حال الضغوطات النفسية بشكل عام أمر شخصي وخاص ومهما وجدت الدعم من المساعدين والمعالجين سواء أنا أو غيري فلا بد أن يكون عندك مساحتك وطريقتك الخاصة للوصول للاسترخاء والهدوء والعيش في اللحظة دون الحزن على ما فات والقلق لما هو آت.

الدرس الرابع خطوات تدعم التشافي الذاتي

لا بد من تعزيز الإيمان الحقيقي وتفعيل الرضا بالقدر خيره وشره، الصلاة الحقيقية، الدعاء والذكر، التأملات والخلوات بالنفس، الاتصال بالطبيعة، جلسات التدليك والمساج، التنفس العميق، الحجامة الجافة أو الدموية، جلسات الإبر الصينية، ممارسة الفنون، الرقص، الضحك، ممارسة الهوايات، حمامات الساونا والجاكوزي، ممارسة تمارين النفث وكأنك تنفث أي أذى علق بك كذلك انفض القلق (مثل القطط إذا أرادت تنظيف نفسها فطبقها بالآلية نفسها) وعلى صعيد الجسد لا بد من تطبيق برامج تطهير الجهاز الهضمي باتباع حمية خالية من الغلوتين، نباتية ستكون اختياراً موففاً حتى تنتهي المرحلة العلاجية لأنه من المهم تخفيف الضغط عن الجهاز الهضمي وكذلك برامج سحب السموم والتخلص من البكتيريا والفطريات فهذه الأنظمة من ضروريات هذا الزمن بسبب ارتفاع نسبة التلوث البيئي وضغوطات الحياة ولكن لا بد من إشراف

الدرس الخامس وقفة

الحياة مليئة بالضغوطات والمشاعر السلبية جزء من تركيبتنا الإنسانية ولكن الفرق بكيفية التعاطي معها فالمؤمن الواعي سيتعلم منها الرسالة وتنتهي بسلام أما الإنسان الموجود بدائرة الضعف والسلب فستقضي عليه حتماً، الحياة اختيارات وحيثما كان اختيارك كنت أنت (وما ربك بظلام للعبيد) وكما تظن هو لك (أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء) تريد الخير هو لك وإن أردت التعب فهو لك وتذكر إن الله عادل فأقم العدل في نفسك وحياتك تحي حياة طيبة. وقد كتب الأقدار كلها خيرها وشرها ولكنه أعطاك حرية الاختيار والقرار

الدرس السادس استخدام القبول والمثابرة والالتزام كعلاج للتأقلم مع الألم المزمن:

للدكتور كال روبينسون. يقول:

خلال العشرين سنة الماضية أذهلتني المنافع المترتبة على العلاج النفسي والتي أثبتت فاعليتها خاصة في مجموعة أصحاب الألم المزمن. العلاج اسمه القبول والالتزام ومثل كثير من الأشياء في الحياة فهذا العلاج يركز على رغبتك الشديدة وقوة إرادتك في قبول المصاعب التي يسببها الألم المزمن بدلا عن استنفاد طاقتك في البحث عن طرق كيفية كبح هذه الآلام .

يؤكد العلم المعرفي أنه كلما حاولنا البحث عن أفكار لكبح شيء ما حصلنا عليه بشكل أكثر وتكاثف في حياتنا وأظن أن هذا صحيح

خاصة فيما يتعلق بالألم المزمن..نعم صحيح أن هناك أشياء كثيرة في متناولنا لكبح الألم كالأدوية والتدخلات الجراحية والعمليات والمساج والحقن و غيرها ولكن الحقيقة التي تحدث لكثير من الناس هو أنه وبرغم تناول هذه الأدوية والعمليات فالألم مازال موجودا ويشكل صعوبة بالغة في حياتهم.

ظهور هذا العلاج حقيقة حث الأشخاص على إيجاد طرق للتعايش مع الألم و الإحساس به و تقبله باتخاذ وجهة نظر مختلفة وهي أن تتصالح مع الإحساس بالألم و تتقبله لا أن تكبحه. البحث القائم أصبح واضحا جدا وأثبت فعالية العلاج خاصة في مجموعة أصحاب الألم المزمن.

العلاج يتطلب طريقة خاصة في إعادة التعلم وأيضا يتضمن أفكارا وتمارين متكاملة وشاملة متخصصة في إعداد الأشخاص لتفعل أكثر من مجرد كيف تشعر. من الأشياء التي نركز عليها هي (الفعل، العمل) و لاحظنا أن معظم الأشخاص في المجموعة لديهم أشياء و عوامل في حياتهم تعتبر ذات قيمة و مهمة ولذا وضعنا لها تسمية (قيم ذات أهمية).

القيم هي الطريق التي توجه شخصا ما في حياته وتعتبر ذات معنى وقيمة لديه. في الصورة التي حاولت رسمها مع هذه المجموعة تقوم على تصور فكرة أن لديك حقبة على ظهرك و بهذه الحقبة تحمل ألمك معك لكن أيضا أنت تمشي نحو طريقك..نحو قيمك..نحو الطريق الذي يشكل أهمية عظمى لديك. وبهذا العمل وجدنا أنه برغم كون الطريقة غير مباشرة لكبح الألم فقد ثبت أنه مع استثمار واستخدام ما لدينا من أهداف عظمى وقيم تساعد على تقليص الألم وتخفيفه.

مختصر مفهوم علاج القبول والالتزام..

هذا العلاج يساعدك على تقبل المصاعب والعقبات في حياتك. العلاج يركز على أن تكون في أفضل حالة عقلية ونفسية من خلال المواجهة والتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية والنظر إلى صفاتك وميزاتك الشخصية وسلوكك كمساعد لك في الحد من تجاهلك للضغوط والمتاعب في حياتك وكبحها بدل التعامل معها وتقبلها. هذا العلاج يتناول قوة التزامك وجديتك ورغبتك بعمل تغييرات حقيقة في حياتك وكيف ستتصرف في حال توقفت في منتصف الطريق واستسلمت للضغوط.

العلاج يركز على ثلاثة جوانب مهمة.

أولاً: تقبل ردات فعلك لكل شيء حولك من مواقف وأشخاص وعش اللحظة / الآن بكل ما فيها من إيجاب وسلب.

ثانياً: اختر طريقاً، هدفاً ذا قيمة عظمى لديك.

ثالثاً: اعمل بجد واجتهاد على تحقيقه وضع خطة عمل ونفذها وجرّئ خطتك على مراحل حتى لا تحبط .

سواء ما كنت تواجهه أكان موقفاً صعباً لا تستطيع التحكم بمعطياته أم خصلة مزعجة فيك يصعب عليك تغييرها أو مشاعر تستنفد طاقتك. أيا كان فتقبلها كما هي والتسليم يساعدك على التقدم في الحياة. القلق والتفكير فيها والتعلق بها يجعلك عالقا في مكانك ويشعرك بالإحباط .

العلاج يحثك على تقبل هذا الواقع والسعي إلى حياة أفضل بما يتوفر عندك حالياً من أدوات للمضي قدماً.

بعض استراتيجيات العلاج:

- عدم إبداء أي ردة فعل مزعجة مباشرة ودع مشاعرك تمر بدون مقاومة وبدون التركيز عليها وتضخيمها. لاحظ نقطة ضعفك في هذا الموقف وأيضا موطن قوتك. (لا تغضب)

- اسمح لنفسك بأن تكون كما أنت بكل نواقصك. دع المثالية فلا داعي لأن تكون مثاليا في كل جوانب حياتك.
- اعترف بالصعوبة التي تواجهها في هذا الموقف. لا تهرب منها ولا تتجاهلها.

- لاحظ أنك تستطيع أن تتحكم بردة فعلك تجاه المواقف. كيف تفكر فيها وكيف تشعر نحوها كلها بيدك أنت (خذ نفسا عميقا واهداً)

- أنت المحرك الفعلي لحياتك و ليس الناس من حولك.

باختصار شديد. هذا العلاج يركز على مفهوم واحد. عندما تشعر أنك أفضل فأنت تلقائيا تساعد نفسك على فهم حقيقة ما يحدث لك وعندما تفهم وتتقبل ستعيش حياة وخيارات أفضل . وعلى الجانب الآخر الضغوط المزمنة وسمية الضغط العاطفي . عندما نواجه ضغطا مزمننا والجميع تقريبا يواجه الضغط في جميع جوانب الحياة. العمل. التعرض لعدوى.. سوء تغذية.. أو مجموعة عوامل تسبب لنا الضغط. عندما تكون تحت ضغط كبير تحدث تغيرات بالجسم. تخيل معي للحظة أنك رأيت أسدا وكان عليك الهرب منه.. الأدرينالين يقوي عضلاتك من خلال ضخه في الدم.. الأكسجين يملأ رئتيك.. فتتحرك لتهرب منه. عندما تكون تحت الضغط المزمن فهذا يشبه أسدا

يطاردك. هل تعتقد أن عملية الهضم ستعمل بشكل فعال في هذه الحالة؟

مستحيل لأن كل الدم والسوائل بجسمك تُضخ لأطراف جسمك ولهذا فإن نظام جسمك يصبح بطيئاً جداً وكنتيجة لهذا فالهضم يصبح سيئاً جداً.

الضغط يزيد الالتهابات ويخفض مضادات الأكسدة في جسمك و يقلل من عدد الأجسام الطبيعية في جهازك المناعي الذي يحمي جسدك فتؤثر على حساسية الأنسولين وكثافة الدم وكثافة العظم كذلك .

بعض الأشياء التي أخبرها للناس ممن يعانون من قضايا عاطفية استخدام التوكيدات.

(التوكيدات هي أشياء تقولها لنفسك وتساعد العقل على خلق صور ذهنية جديدة إيجابية تجاه نفسك وحياتك وتساعد الجسم على الشفاء)

بعض الناس لا يريدون المساعدة و لا يسعون لها..فهم سعداء كما هم. ليس لديهم القابلية للتغير ويتخذون سلوكاً سلبياً بعدم السعي في تغيير أنفسهم وتبني هذا السلوك يشكل مشكلة كبيرة في عملية الشفاء. مثل هؤلاء الأشخاص أعلمهم بتكرار هذا التوكيد دائماً ردد أمام المرأة:

(أريد أن أكون بخير)

بعض الناس ممن لديه مشكلة طبية ويقوم الطبيب المعالج بتشخيصها ويخبره أن أمامك شهرين فقط لتعيش..هنا يعامل

المريض الطبيب كرب (أي كأنه الله وحكم عليه بالموت !)
ويصدق..في بعض الثقافات البدائية يكون هناك رجل معالج يلجأ له
الناس..وعنده عصا وإذا صادف وأشار على أحدهم بعصاه فمعناه انه
سيموت حتى لو كان بكامل صحته!

وعندما يصدق ذلك الشخص كلام هذا الرجل سيتعب ويمرض
ويموت. هذا الموقف مثل موقف دكتورك المعالج..إذا قال لك طبيبك
شيئاً ما وصدقته تماماً وآمنت بكل ما يقول فسيحدث حقاً ما قال
لك بالضبط. في تعاملنا مع الأطباء لا يجب تصديق كل شيء
والتسليم به كحقيقة مطلقة لأنهم لا يعرفون كل شيء. الأطباء
بشكل عام وحتى أفضلهم في تخصصه فإن صحة تشخيصه تشكل
فقط 40 إلى 50 % ومع هؤلاء الأشخاص الذين صدقوا التشخيص
فإن أفضل توكيد لهم هو

(أنا سأكون بخير).

الأشخاص الذين لديهم شعور بالذنب أو استحقاقهم منخفض دائماً
يلازمهم شعور أنهم غير جيدين بما يكفي فالتوكيد المناسب لهم هو

(أنا أستحق أن أكون بخير).

التخيل أداة قوية جداً..تخيل دائماً أن صحتك جيدة..تخيل جهازك
المناعي يتخلص من البكتيريا في جهازك الهضمي وتخيل أن دمك
نقي متدفق في خلاياك وكل ما تريده أن يتحقق عشه في خيالك
وكأنه واقعك حقاً وتذكر أن (توقعك واقعك) فلا تتوقع إلا الخير.

لقد تم اختبار قوة التخيل عند لاعبي كرة السلة في الرمية الحرة.
فريق لم يفعل شيئاً. وفريق ثانٍ تدرب جسدياً وفريق ثالث تخيل أنه
يتدرب. فكانت النتيجة موحدة للفريق الذي تدرب جسدياً والفريق

الذي تخيل!

كان هناك ولد صغير مصاب باللويميا (سرطان الدم) و كان يحب أفلام الأكشن فكان يتخيل أن عنده رشاشا يستخدمه ليقضي على خلايا السرطان يوميا في جسمه ويتخلص منها. يوما ما قال لأمه: أمي لقد تعطل رشاشي ...ماذا أفعل؟ أخذته أمه للطبيب لعمل الفحوصات و لم يكن هناك سرطان. اختفى.

هل ترى فعالية وقوة التخيل؟ وأضيف إلى ذلك: قوة المشاعر الإيجابية والبهجة بالنتائج أثناء التخيل مهمة جداً.

التأمل أيضاً يساعدك على الاسترخاء والتخلص من الضغط. فيجب علينا مراقبة أنفسنا عند الغضب/عدم التسامح/ الانزعاج وأي شعور سلبي فهذا سيشكل مزيداً من الضغط والحمض في جسمك وجهازك الهضمي. تعلم الحب والتسامح واسترخ واستمتع بحياتك. لا تتوقف عند الأشياء التي لا تستحق الاهتمام.

وهناك مواد غذائية غنية بالفوائد يجب أن نجعلها جزءا من نظامنا اليومي..كالغذاء الخام والصحيح..ونعني بالصحيح الفاكهة التي سقطت من شجرة بعد نضجها التام و ليس الفاكهة التي شحنت من بلد إلى بلد وظلت في الرفوف لأيام وأسابيع فهذه ليست مفيدة و أثبتت الأبحاث أنها قد تسحب الفوائد من جسمك أيضاً !

البذور المبرعمة لأن فائدتها مضاعفة أكثر وغنية بالأحماض الأمينية والأنزيمات والمعادن, أكثر من الورقيات الخضراء والأطعمة المخمرة كالزبادي و الكيمشي

والملفوف البنفسجي (الساوركاروت) والأطعمة التي تحتوي على منشطات حيوية لتساعد جهازك الهضمي و تساعدك على تنظيف

جسمك ومحاربة الأمراض كالليمون و الثوم و البصل والزنجبيل
والفلفل الأحمر الحار .

الوهم نصف الداء والاطمئنان نصف الدواء والصبر بداية الشفاء

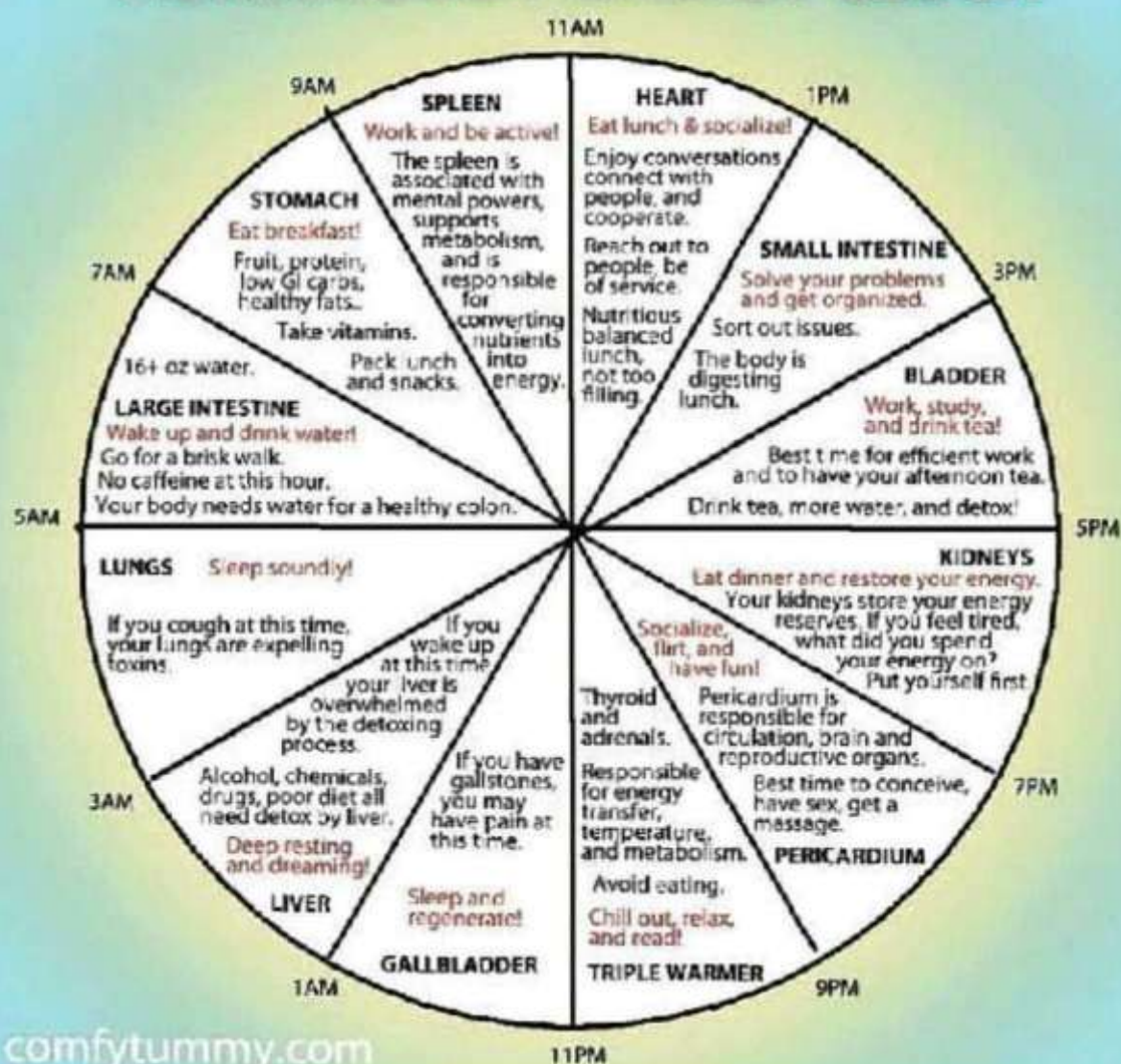
ابن سينا

في الطب الصيني القديم هناك منهج جميل للتشافي حسب الزمن
وساعات اليوم تكون فيه ساعات اليوم مقسمة بحسب تدفق الطاقة
لكل عضو من الأعضاء الرئيسية في الجسد بمعدل ساعتين لكل
عضو ويبلغ التدفق الطاقى للتشافي أقصاه في منتصف هاتين
الساعتين مثال : ساعة الأمعاء الدقيقة فترتها ما بين الواحدة إلى
الثالثة مساءً إذاً يصبح وقت الذروة فيها في الثانية مساءً وهو
الوقت المناسب لتطبيق التوجيه المكتوب في الجدول:

قناة محبي الكتب على التليجرام

الوقت	وقت تدفق الطاقة
من الحادية عشرة صباحاً حتى الواحدة بعد الظهر	وقت القلب: وهو الوقت المناسب لتناول وجبة الغذاء المتوازنة وهو مناسب كذلك لخلق الصداقات والتسامح وبث المشاعر الطيبة لنفسك ومن حولك والقيام بالعمل.
من الواحدة حتى الثالثة مساءً	وقت الأمعاء الدقيقة: وقت حل مشاكلك وتنظيمها والتعامل معها بما ينهيها بلطف لأن هذا الوقت وقت هضم غذائك فعدم تعاملك مع المشاكل التي تشغلك وتجاوزها سيؤثر على هضمك الفعلي لغذائك
من الثالثة حتى الخامسة مساءً	وقت المثانة: هو أفضل وقت لإنجاز الأعمال والدراسة وشرب الماء وأعشاب الديتوكس لتنظيف المثانة مثل مغلي البقدونس والكزبرة مع الليمون / شرب ماء منقوع الدخن ممتاز لمن يعاني من حرقة مستمرة ورمل في البول وشرب مغلي الشعير ممتاز لتقوية المثانة
من الخامسة وحتى السابعة مساءً	وقت الكلى: وهو الوقت المناسب لتناول العشاء وإعادة شحن الطاقة بالاستحمام أو التأمل أو ممارسة الرياضة، كل يمارس ما يحب لتنشيط نفسه. وبما أنه وقت تنظيف الكلى لذلك هذا الوقت المناسب لدعمها بشرب مغلي البقدونس أو الصمغ العربي أو الشعير. فالذين لديهم حصا غالباً ما يبدأ الألم في هذا الوقت حين تنتظف الكلى وتكتشف جسماً غريباً وتحاول التخلص منه
من السابعة وحتى التاسعة مساءً	أقرب ترجمة وجدتها لهذا العضو هو أنه نسيج أو غلاف القلب وهو المسؤول عن الدورة الدموية في الدماغ والجهاز التناسلي وهو أفضل وقت لممارسة الجنس بالزواج طبعاً والمساج الاسترخائي وممارسة التخاطر مع من نحب.
من التاسعة وحتى الحادية عشرة مساءً	وقت تهدئة الأعصاب والتأمل والقراءة (السخان الثلاثي) هذا النظام فقط في العلوم الشرقية وغير معترف به في علم الأعضاء الغربي وهو في الطب الصيني المسؤول عن الحركة والتحول للمواد الغذائية إلى طاقة وتوزيعها بين الأعضاء وينظم التنفس وهو وقت عمل الغدة الدرقية والكظرية وتندرج ضمن مهامه موازنة حرارة الجسم والتمثيل الغذائي وضبط الهرمونات في هذا الوقت الأكل ممنوع تماماً.
من الحادية عشرة مساءً وحتى الواحدة صباحاً	وقت المرارة: وقت النوم المناسب والذي يعاني من حصا المرارة غالباً سيشعر بالألم فيه لأنه وقت تنظيفها.
من الواحدة وحتى الثالثة صباحاً	وقت النوم العميق. حين يكون الكبد غارقاً في التنظيف والتطهير من سمومه.. أدوية / كحول / تدخين / كيميائيات وينصح بعمل خطط تطهير الكبد لمن عنده مشاكل مثل تصبغات الجلد وارتفاع نسبة السموم بالجسم وجفاف وشحوب البشرة.
من الثالثة وحتى الخامسة صباحاً	وقت تطهير الرئة من السموم ومحاولتك للسعال يساعدها في إخراج ما بها من سموم وتنظيفها والذي يعاني من مشاكل أو سموم فيها فستوقظه السعلة والبلغم من عز نومه في هذا الوقت.
من الخامسة وحتى السابعة صباحاً	وقت الأمعاء الغليظة وتنظيف القولون ويفضل الاستيقاظ وشرب كوبين ماء مع عصرة ليمون أو خل التفاح وملعقة زيت زيتون في كل كوب وستكون خدمت جسمك خدمة العمر في هذا الوقت جسديك فقط يحتاج الماء والكثير من الألياف والديتوكس والحركة بالمشي أو رياضة خفيفة واحذر الكافيين حتى تتمتع بقولون صحي وجهاز هضمي طبيعي.
من السابعة وحتى التاسعة صباحاً	وقت المعدة: وقت الفطور الغني بالألياف والفواكه الذي يغذي جسديك بكامل احتياجاته لبدء يوم صحي ومنعش.
من التاسعة وحتى الحادية عشرة صباحاً	وقت العمل وممارسة الأنشطة والمهام. ووقت تنظيف الطحال الذي يرتبط بدوره مع القوى العقلية ويدعم عملية الأيض والمسؤول عن تحويل المواد الغذائية إلى طاقة. طبعاً يحول المواد الغذائية الطبيعية أما المصنعات فلا يستطيع التعامل معها فتتحول إلى دهون وسموم تتلف أعضاءك وحياتك وتدمر جهازك المناعي مستقبلاً

HUMAN BODY ENERGY CLOCK



تنظيم حياتكم بناء على تعرفكم على آلية عمل جسدكم الداخلي
يساعدكم على التشافي جسدياً ونفسياً وعقلياً والجدول أعلاه مفيد
جداً بالتجربة فهناك ملايين العمليات تتم في داخل أجسادنا في
الدقيقة الواحدة لاستمرارية الحياة أفلا نشكر النعمة بحفظها ؟

فالشكر ليس باللسان فقط إنما الشكر بالحفاظ على النعم وعلى
الصحة والروح التي وهبنا الله لنحيا لا لنشقى

توجيه انتباه:

توجيه انتباه:

المسكنات تدمر مناعة الجسم لكبتها المستمر لإشاراته المرسلّة
للإنقاذ وتجاهلها.

والصبر السلبي والتضحية والإهمال سبب في ملاحظتك المتأخرة
لتمكن المرض منك.

الالتهاب رسول يخبرك أن هناك خللاً فاحذره وغالب الناس تتعامل
مع هذه الرسالة بكثرة المسكنات فيتطور إلى مرض.

من أساسيات التشافي العميق:

إزالة العناصر التي جعلت الجهاز المناعي يخرج عن آليته. وأولها
الجهاز الهضمي حيث إنه أحد أهم أعضاء المناعة في جسم
الإنسان

(المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء)

إشارات وأعراض اضطراب الجهاز الهضمي: حساسية الطعام/
ارتشاح الأمعاء/التسمم/التوتر/العدوى/ الفيروسات والفطريات /
البكتيريا والطفيليات.

الخطوة الأولى للتشافي هي التعامل النفسي/الروحي مع الجذور: إذا
أصابك توتر فراجع مصادره وعالجه واسترخ وألغه فوراً . أصل
التشافي الإيمان وسلامة القلب/القبول والتسليم بوضعك الحالي
وتحري الخيرة منه ثم على صعيد الجسد تعمل على شفاء الأمعاء
والجهاز الهضمي لأن 80% من جهاز المناعة فيه .

ترميم الجهاز الهضمي وإعادة بنائه هو أصل العافية. ويضطرب لدينا
الجهاز الهضمي من القلق والتوتر والعادات الغذائية الخاطئة التي

تُنشئ فيه الأمراض.

الحمية الغذائية: نباتي وخال من الجلوتين/عمل ديتوكس للتخلص من السموم بما يناسب الحالة بإشراف مختص/ علاج الجانب النفسي كالتوتر و القلق.

فاصل :

الأمراض الوراثية هي وهم وفكرة اشتراها الناس وليس لها وجود فعلياً وإنما تتوارث عند من يتشاركون البيئة والعادات الغذائية والسلوكية ذاتها فقط! وتصيب عادة الناس المستعدة لاستقباله عن طريق الخوف الزائد/الحرص الزائد.

كيف تعرف أن جهازك المناعي قوي؟

أن تأتيك التهابات أو عوارض قوية مثلاً: نوبات الرشح والزكام تكون عابرة من يوم إلى ثلاثة أيام كحد أقصى وأي عدوى تأتيك يتم التشافي منها سريعاً بإذن الله .

تعامل مع العوارض الصحية البسيطة بشكل طبيعي واستخدم وصفات طبيعية تساعد جسمك على الشفاء.

ما هو المؤشر أنك تعاني من التهابات استجابية بجسمك؟

صداع، قلق، اكتئاب، تقلبات مزاجية، نوبات صرع، نقص الانتباه، فرط الحركة، غشاوة الدماغ، قلة التركيز، مشاكل الذاكرة والنوم، الإرهاق المزمن.

أصل الأمراض الجسدية ببساطة لا يخرج عن: سموم عالية تضرب الجهاز المناعي فتضطرب كيميائية الجسد ومكوناته + بكتيريا أو

فطريات وفيروسات وطفيليات عالية في الجسم تستوطن الجهاز الهضمي والدم

مشاكل الجهاز الهضمي: غازات، انتفاخ، عسر الهضم، غثيان، إمساك، إسهال وجذرها النفسي عدم القدرة على التعايش مع المحيط ورفض بعض الأحداث والأشخاص وكبت هذه المشاعر يكون في هذا الجهاز.

مشكلات هرمونية: عدم انتظام الدورة، اختلال توازن الهرمونات، الهبات الساخنة.

ومشكلات الأيض: زيادة الوزن، صعوبة فقدان الوزن، مشكلات العظام والعضلات، ألم المفاصل، تورم المفاصل، ألم الظهر، مشكلات الجلد، حب الشباب، الطفح الجلدي، مشاكل الجلد.

وجذرها النفسي رفض الأنوثة، الشعور بالقذارة لوجود قصص تحرش في مرحلة الطفولة مثلاً، الخوف من الجنس أو الحمل، فقدان الأمان العاطفي وكل هذه المشاعر تختزن ما بين الكبد والجهاز التناسلي.

الجهاز الهضمي هو بوابة الصحة الأولى وهو يبدأ من الفم، المري، المعدة، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة، القولون، فتحة الشرج، مروراً بالمرارة، الكبد، البنكرياس، الجهاز العصبي والمناعي، وجود البكتيريا النافعة. وأي خلل في هذه المكونات فمناعتك ستتأثر سلباً.

علامات القناة الهضمية الصحية: لا يوجد غازات أو انتفاخات أو تشنجات بعد الأكل، الإطراح من مرة إلى ثلاث مرات في اليوم، البراز متماسك وليس قاسياً أو مفرط السيولة، الأكل لا يخرج على طبيعته عند الإخراج، لا أحماض مرتفعة أو ارتجاع بالمعدة

علامات قناة هضمية غير صحية: حب الشباب ومشاكل البشرة، فرط الحركة و نقص الانتباه، قلق، التهاب المفاصل، ربو، أمراض المناعة الذاتية، التجشؤ المستمر، الانتفاخات، عدم توازن السكر في الدم، السعال المزمن، متلازمة الإرهاق المزمن، الاحتقان، الإمساك، الاكتئاب، الإسهال، صعوبة التركيز، الدوار، الإرهاق، الألم الليفي العضلي، المرض المتكرر، الصداع، حرقة المعدة، اختلال التوازن الهرموني، العقم، الأرق، تشنجات الأمعاء، عدم انتظام الدورة، ألم المفاصل، انخفاض عدد كريات الدم البيضاء، تقلبات المزاج، الغثيان أو القيء، الغازات، الطفح الجلدي، الأكزيما، الوردية، الصدفية، ألم المعدة، انسداد الأنف، مشاكل الغدة الدرقية، زيادة الوزن، النحافة الشديدة.

ارتشاح الأمعاء : حالة متقدمة من الالتهابات. الأمعاء حينها لا تستطيع امتصاص المواد الغذائية كما يجب فالأكل يتسرب منها إلى مجرى الدم فتظهر إشارات للجهاز المناعي أن هناك أجساما غريبة فيبدأ يهاجم جسمك.

علامات وجود ارتشاح الأمعاء : ألم العظام، هشاشة العظام، قلق، اكتئاب، إمساك، انتفاخ، إسهال، سوء امتصاص الدهون، اضطراب الهرمونات، ضعف الجهاز المناعي، نزلات برد متكررة، عدوى، ألم مفاصل، طفيليات، كانديدا، خمائر، وزن زائد، نحافة، سكري، أنيميا، نقص الحديد، نقص أحماض دهنية وفيتامينات، حب شباب، أكزيما، وردية، صدفية، حساسيات .

الغدة الكظرية: التوتر والقلق من أسباب أمراض المناعة الذاتية. تزيد فيه إفرازات الجسم للكورتيزول فيسبب مشاكل كثيرة مرتبطة بالغدة الكظرية مثل ثبات الوزن، السمنة. وإرهاق الغدة الكظرية

ينعكس على الخصوبة، الإنجاب، الوزن، التوازن.

أعراض إرهاق الغدة الكظرية: إرهاق مزمن وتوتر دائم، صعوبة التركيز، اضطراب الدورة الشهرية، إرهاق عضلي، وهن عضلي، فقدان الرغبة الجنسية، تشهي سكريات، ملح، عدم انتظام النوم.

الجسد في دقيقة واحدة تتم فيه ملايين العمليات الحيوية من الهدم والبناء.

الأجزاء مثل المعدة والأمعاء، تجدد نفسها بشكل أسرع من غيرها، بسبب عمليات الهضم التي تحصل باستمرار، إذ إن هذه الخلايا يصل متوسط عمرها إلى خمسة أيام فقط لذلك النتائج الإيجابية للتشافي لهذه الحالات سريعة في حال الالتزام إذا كانت المشكلة حديثة أما إن كانت مزمنة فتأخذ مدة أطول لأن دائرة الضرر اتسعت وشملت أعضاء أخرى.

إن الأجهزة الحيوية التي تعمل بشكل أصعب تتجدد بشكل أسرع. يتغير سطح البشرة في فترة أسبوعين حتى أربعة أسابيع. أما الكبد فيجدد نفسه مرة واحدة على الأقل كل عامين.

الأنسجة الأخرى تستغرق وقتاً أطول لتجديد نفسها بالكامل. على سبيل المثال العظام، فإن خلايا الهيكل العظمي تموت وتنمو من جديد باستمرار، ولكن العملية بشكل كامل تستغرق حوالي عشر سنوات، وتصبح العملية أبطأ كلما تقدمنا في السن، وهذا هو السبب في أن عظامنا تميل إلى أخذ وقت مضاعف مع تقدم العمر للتشافي.

خلية الدم نفسها لا تنقسم لتتجدد إنما تعيش عمراً افتراضياً لتموت خلال مائة وخمسين يوماً عندها يقوم نخاع يانتاج خلايا دم أخرى أي عملية تجدد خلية الدم لا تكون ذاتية وهناك أجزاء من الجسم لا

تتغير أبدأً مثل خلايا العدسة الداخلية للعين، والتي تكونت والإنسان جنين. بالإضافة إلى الأسنان، أيضاً لا تتجدد.

وتشير الأدلة إلى أنه لا يمكن أن تنمو الخلايا العصبية الموجودة في القشرة الدماغية الخاصة بك، وأن خسارتها يمكن أن تؤدي إلى أمراض مثل الخرف. ولحسن الحظ، هناك أيضاً أجزاء أخرى من الدماغ لا تتجدد، فإذا تجددت لأصبحنا بحاجة لتعلم اللغة كل بضع سنوات، ولفقدنا الكثير من الذكريات القديمة لأنها لا تحتوي على الجسم المركزي المسؤول عن انقسام الخلايا وفي القلب كذلك خلايا عصبية لا تتجدد أبدأً ولكن الأغلب من خلايا الجسد يتجدد باستمرار ويتشافى .

لمعرفة معلومات ممتعة أكثر عن الجسد وخلاياه بطريقة مبسطة يمكن الإطلاع على :

<https://science.howstuffworks.com>

<https://ghr.nlm.nih.gov/primer/basics/dna>

في الحقيقة كنت دائماً أردد على أسمع الأصدقاء إن من يعمل على نفسه جيداً على كل صعيد في حياته (روح ، عقل ، جسد) فإنه خلال سنة سيكون في نسخة منه مختلفة تماماً عما هو عليه حالياً وهو حقاً كذلك فمدة اثني عشر شهراً من الالتزام والتطبيق كفيل بنمو ما يكفي الإنسان ليعيش الحياة التي يحب ومن المؤكد أنه كلما كان البدء على هذا التحول في عمر أقل زادت احتمالية النجاح بشكل أكبر وكل سيسر الله أمره في الوقت الذي يناسبه بقدر جاهزيته واستعداده.

كيف أساعد جسدي على التجديد ؟

تساعد جسدك على التجديد بإعطائه الأدوات المناسبة لذلك وتبديل عاداتك الغذائية السيئة أولاً وأهم خطوة هي قطع السم الأبيض (السكر والدقيق الأبيض)، استغناؤك عنها سيعطيك قفزة صحية في حياتك لا تتخيلها ويندرج تحتها كذلك الرز الأبيض، المعلبات، الأطعمة السريعة، المشروبات الغازية، والعصائر والوجبات الخفيفة المصنعة المليئة بالأملاح والسموم لأنها دمار للكبد والكلى وتهدم حصون مناعتك وتزيد قابلية إصابتك بالأمراض أكثر. أعلم أن الموضوع ليس سهلاً في البداية ولكن صدقني أنت قوي وقادر بإذن الله

وتذكر أن عدم قدرتك على السيطرة على شهوات جسدك البسيطة في المأكول والمشرب فأنت عمّا سواها أعجز وأضعف فلا تندب حظك وحالك لأن هذا هو اختيارك وقرارك.

احذروا البطننة فإن أكثر العلل إنما تتولد من فضول الطعام

ابن سينا

الدرس السابع الملخص

على صعيد الصحة النفسية ارحم نفسك وأحبها أكثر فما مضى قد أنقضى بخيره وشره، ويجب أن تنظر لما مضى وكان مزعجاً من زاوية أخرى وهي زاوية التعلم والنضج والقوة التي ستساعدك على الانتقال والنمو تجاه حياة أجمل تستحقها أما الحياة السهلة في الحقيقة فلن توصلك إلى أي احتمال ومكان سواء الفراغ والروتين البائس ولكن الحياة الخصبة بالتجارب هي التي تصنع منك إنساناً ناضجاً حكيماً وخير من استخلفه الله في أرضه

وعلى صعيد صحتك الجسدية اتباع النصائح الغذائية والاحتماء عمّا يضرّك ومن الطبيعي أن تمرّ أثناء الحمية بتقلبات مزاجية ونفسية لأنّ هناك في العمق حواجز تتكسر وكل مرحلة من حياتنا لها مستوى من الشعور والمعتقدات والأفكار في دائرة خاصة وحين تريد تغيير هذه الدائرة وتريد عمل قفزة بحياتك للخروج تبدأ المقاومة النفسية والألم ولكن لا بأس وبالصبر تنقضي بسلام ونوعية هذه المشاعر المؤذية التي تخرج تنتهي بمجرد الصمت والإنصات والتطبيق والإكثار من دعاء.

(ربي إني مسني الضر وأنت أرحم الراحمين)

وحق على من وهبك الحياة أنه سيشفيك برحمته ولطفه سبحانه.

وستزيد كذلك الآلام على صعيد الجسد وتتضاعف أعراض المرض الموجود مثلاً من يعاني من حساسية ستزيد وتنتشر والصداع يشتد وغيرها مما كنت تعاني منه سابقاً وهي أعراض إيجابية عكس ما تراها لأنها تدل على أن الجسد استجاب والخلايا تطرح سمومها لذلك الأمراض الخاملة تتنشط وتطفو على السطح فإن خفت وتراجعت ستتمكن منك بصورة أخرى وأمراض جديدة وإن استمرت بالعلاج والتطهير فستنتهي بسلام وبأبسط مما تتخيل المهم ألا تكون في هذه المرحلة وحيداً ومن الضروري إشراف مختص ومرشد يدعمك بما يناسبك ولا تترك نفسك حقل تجارب عامة لكل ما قرأت وسمعت أرجوك!

إذا استمررنا بالشرح في جزئية الأمراض أكثر فسيتوجه تركيزك لها وهذا ما لا أريد حدوثه ولأن كل إنسان متفرد بذاته وهذه الفردية تشمل كل جوانب حياتنا ومنها الصحة والمرض ولأنني أثناء رحلتي في مساعدة الأشخاص الباحثين عن التشافي الواعي العميق وجدت

أن الكل يشترك في الجذور ذاتها من الخوف والغضب وإن اختلفت الأحداث والقصص فكل بحسب ظروفه وبيئته لذلك نصيحتي لكل مريض أن يوجه تركيزه للحياة التي يحب وليس الحياة التي لا يحب.

(وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون)

هذه الآية تعزز عندك تحمل مسؤولية الذات وتخرجك من دائرة الضحية إلى دائرة صنع واقعك والبحث عن أسبابك المعينة.

توكيدات تساعد على الدخول في نسختك المتعافية بحسب منهجية لويزل. هاي :

(التوكيدات هي عبارات نكرها باستمرار لتساهم في خلق صور ذهنية جديدة إيجابية في عقولنا وتنعكس على صحتنا الجسدية والنفسية بالخير).

حديثك الداخلي مع نفسك يتجلى في حياتك شئت أم أبيت لذلك يجب استبدال السلبي منه بالإيجابي ففي الأول اتصال بطاقة الشيطان ودخول تحت سيطرته وفي الثاني اتصال بالله وثقة وفأل حسن بخير ما عنده فأيهما ستختار؟

- الحياة تتغير وأنا أتكيف بسهولة مع الجديد وأقبل حياتي بكل مراحلها

- أسمح للحب النابع من قلبي أن يغسلني وأن ينظف ويشفي كل جزء من جسدي وعواطفني

- أنا الآن تجاوزت الماضي بحب وامتنان وأحول انتباهي ليومي الجديد

- كل شيء مع الله هو بخير وآمن
 - كل تجارب حياتي مفرحة وتمنحني الكثير من الثقة بذاتي
 - أنا أسامح نفسي وأختار أن أحبها بأي حال كنت
 - أنا أفتح وعيي للدخول في اتساع الحياة
 - الكل يقبلني كما أنا ... أنا مدعوم ...أنا بخير
- لا تنتقل للجانب الآخر من الكتاب قبل تطبيقك للتمرين التالي:

- جسدك هو صديقك الأوفى والأبقى معك لآخر لحظة في حياتك
الكل سيتركك إلا هو سيحتويك لذلك حق لهذا الجسد عليك أن
ترعاه وتصون أمانته وكما استلمته سليماً معافى يجب أن ترده لله
وهو كذلك ! بدل سيئات ما تغذيه به إلى طيبات الآن :

سلوكي الغذائي السابق	سلوكي الغذائي الجديد
أتناول الكثير من السكر الأبيض يومياً في كل شيء أتناوله	أستبدل السكر الأبيض بمحليات طبيعية مثل العسل و الفواكه
أشرب كوباً من القهوة مباشرة حين أستيقظ	سأشرب حين الاستيقاظ يومياً كوبين من الماء الفاتر مع الليمون لتنظيف جهاز الهضمي

وقس على هذه الأمثلة من حياتك ما يحتاج للتعديل وابدأ الآن
وليس غداً!

الفصل الثاني : من أنت؟

لن تستطيع تغيير شيء أنت لا تعرفه لذلك فالمعرفة هي الخطوة الأولى تجاه التغيير والنمو الذي تريد

يتضمن هذا الفصل عدة دروس تساعدك على اكتشاف ذاتك ورفع وعيك بها والتركيز على الجوانب التي تحتاج عملاً وتطويراً.

الدرس الأول : المعتقدات

تمرين عملي : غربلة أفكار

ما هي معتقداتك وأفكارك تجاه الصحة الجسدية والعقلية	ما هي معتقداتك وأفكارك تجاه الآخرين في محيط حياتك والعمل	ما هي أفكارك ومعتقداتك تجاه المال والنجاح

أمثلة للمساعدة على الحل واستخراج ما في النفس؟

ما هي معتقداتك وأفكارك تجاه الصحة الجسدية والعقلية ؟	• أعتقد أن الضغط والسكري سيصيبني بعد سن الأربعين
ما هي معتقداتك وأفكارك تجاه الآخرين في محيط حياتك والعمل ؟	• أرى أنني سأفقد تركيزي وفهمي وأصاب بالزهايمر مثل ما أصيب أبي في عمر الستين !
ما هي أفكارك ومعتقداتك تجاه المال والنجاح؟	• أهلي لا يحبونني ودائماً يسخرون مني ومن انجازاتي ومديري في العمل دائماً يعاملني بعصبية واستعلاء وأشعر أن الكل يستغلني لأنني طيب!
	• دائماً أرى المال يوجب العداوات بين الناس ويجلب الحسد وإذا كثرت أموالك كثرت أمراضك وأرى أن النجاح في هذا الزمن مقتصر على أصحاب الأموال والعائلات المرموقة!

طبعاً من ظهرت أفكاره السابقة بهذه السوداوية فضروري أن يتعامل معها بأسرع وقت ممكن لأنه لن يرى في حياته إلا من يثبت له هذه المعتقدات البائسة والمغلوطة. أما من كانت إجاباته الإيجابية هي الغالبة فالحمد لله أنت آمن ومؤمن وبقليل من التركيز والتكثيف الإيجابي في حياتك ستصل إن شاء الله..

قل لا ألف مرة لأي شيء يشئت انتباهك ويعرقل تفكيرك ..

ستيف جوبز

الدرس الثاني: قوة النوايا

منذ الصغر ونحن نتعلم : (إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى)، ولكن لم يشرح لنا أي أحد كيفيتها وقواعدها وأصولها وكيف هي قوتها التي فعلاً تمكن الإنسان المؤمن من أن يستفيد منها في حياته وهي كنز عظيم تحرك وتسخر لك الدنيا وما فيها بإذن الله فالنية أساس الأعمال يطلقها القلب وتتلقاها الجوارح بالعمل وحسن الأمل وكل ما نحن فيه حالياً في الأصل أنشأته نية في داخلنا .. وأفكار في عقلنا ... وأحاديث مع أنفسنا رددناها مراراً وتكراراً سواء كنا نعي ذلك حينها أم لم نَعِ لذلك حريٌّ بنا مراجعة ما في أنفسنا دوماً والتقاط ما في عقلنا ومراقبة أحاديثنا كذلك في محيطنا فمن كل هذا يتجلى واقعي وواقعك!

قال الإمام أحمد رحمه الله: العلم لا يعدله شيء لمن صحت نيته. قالوا: كيف تصح النية يا أبا عبد الله؟

قال: ينوي رفع الجهل عن نفسه وعن غيره لذلك فعقد النوايا مهم قبل أي عمل حتى لا يذهب هباء منثوراً

طبعاً من ظهرت أفكاره السابقة بهذه السوداوية فضروري أن يتعامل معها بأسرع وقت ممكن لأنه لن يرى في حياته إلا من يثبت له هذه المعتقدات البائسة والمغلوطه. أما من كانت إجاباته الإيجابية هي الغالبة فالحمد لله أنت آمن ومؤمن وبقليل من التركيز والتكثيف الإيجابي في حياتك ستصل إن شاء الله..

قل لا ألف مرة لأي شيء يشئت انتباهك ويعرقل تفكيرك ..

ستيف جوبز

الدرس الثاني: قوة النوايا

منذ الصغر ونحن نتعلم : (إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى)، ولكن لم يشرح لنا أي أحد كيفيتها وقواعدها وأصولها وكيف هي قوتها التي فعلاً تمكن الإنسان المؤمن من أن يستفيد منها في حياته وهي كنز عظيم تحرك وتسخر لك الدنيا وما فيها بإذن الله فالنية أساس الأعمال يطلقها القلب وتتلقاها الجوارح بالعمل وحسن الأمل وكل ما نحن فيه حالياً في الأصل أنشأته نية في داخلنا .. وأفكار في عقلنا ... وأحاديث مع أنفسنا رددناها مراراً وتكراراً سواء كنا نعي ذلك حينها أم لم نَعِ لذلك حريّ بنا مراجعة ما في أنفسنا دوماً والتقاط ما في عقلنا ومراقبة أحاديثنا كذلك في محيطنا فمن كل هذا يتجلى واقعي وواقعك!

قال الإمام أحمد رحمه الله: العلم لا يعدله شيء لمن صحت نيته. قالوا: كيف تصح النية يا أبا عبد الله؟

قال: ينوي رفع الجهل عن نفسه وعن غيره لذلك فعقد النوايا مهم قبل أي عمل حتى لا يذهب هباء منثورا

كيف تنشأ النية؟ وهل لي أن أتنبأ بمستقبلي من خلال اكتشاف نواياي الداخلية؟

للنية بذور عديدة تساهم في نشأتها منها الأفكار والمعتقدات في عقلك عن كل شيء وأي شيء / البيئة التي نشأت فيها والبرمجيات التي تتلقاها بشكل يومي وتستوطن في داخلك سواء كنت واعياً بها أم لا / مخاوفك الداخلية وأمور أخرى تندمج جميعها وتخرج نيتك من القلب إلى محيطك الخارجي وستراها عاجلاً أم آجلاً.

مثال: أنا أنوي الحصول على وظيفة مريحة وفي مقر عمل قريب من منزلي وبراتب مجزٍ. هذه نية قد تكتبها في دفتر مخططاتك أو تكتفي بأن تحدث نفسك فيها باستمرار.

هيا للتفصيل لهذه النية :

النية هي الحصول على وظيفة / تمتاز بالراحة والقرب من المنزل وبراتب مميز ..حسناً هنا حددت أهم المواصفات بالنسبة لك وفي ظاهرها ممتازة ومبهجة ولكن هيا نتعمق أكثر في عناصر التأثير عليها في أعماقك وفي أفكارك ومعتقداتك عن العمل والوظائف: نجدك ترى أنه يلزمك وساطة وأنه بما أنك متخرج جديد فلا بد من المكوث في المنزل فترة من الزمن فليس هناك وظائف للخريجين مباشرة!

وفي بيئتك: الكل يعمل في وظائف عادية برواتب بالكاد تكفي حوائجهم.

البرمجيات المحيطة: أينما ذهبت تجد من يتكلم بإحباط وسوداوية عن المستقبل والوظائف.

والحل: استبدال كل سلبي ظهر بمعتقد آخر إيجابي وكتابته مباشرة في مذكرتك الخاصة / الاستعانة على قضاء حوائجك بالكتمان وخصوصاً عند الأشخاص الذين لا فائدة منهم ولا إضافة لحياتك ومن سألك قل الحمد لله وسييسر لي ربي أمري وغير الموضوع معهم مباشرة / أحط نفسك بالمتفائلين صنّاع الحياة وإن كان غير متاح لك فانتبه لمدخلات حواسك اليومية فلا ترّ ولا تسمع إلا ما يخدمك ويحفّزك فقط واعتزل الجاهلين،

(يا أيها النبي قل لمن في أيديكم من الأسرى إن يعلم الله في قلوبكم خيراً يؤتكم خيراً مما أخذ منكم ويغفر لكم والله غفور رحيم)
الأنفال 70.

وهنا إشارة للنوايا الداخلية فإن كانت خيراً فسيخلف الله عليك من أمرك كله خيراً وإن كانت النوايا ضعيفة وسيئة فستتعدد أمور حياتك وتتعطل ولن تنجوا!

س:مالذي يدور في نيتك الآن؟

هل تحسن إلى أهل بيتك تحقيقاً لهدى الحبيب صلى الله عليه وسلم خيركم خيركم لأهله ؟ أم واجب فقط وتحرم نفسك أجوراً عديدة إذا احتسبتها عنك صدقة وإحساناً وخيراً واتباعاً لهدى الحبيب فالجانب الأول من النية يزهر في نفسك رضا وسكينه وفي حياتك بركة وفي رزقك اتساعاً وبركات مضاعفة أما إن رأيته فقط واجبا فلا خير لك ولا بركة تترد عليك سوى الوهن في العقل والجسم .



تمرين : اكتشاف النوايا

هذا التمرين نموذج لاكتشاف النوايا في أعمالنا وإعادة توجيهها لخير
 ينفعنا وبركة في أمرنا وعمرنا. ابدأ بتطبيقه على الأعمال اليومية
 حالياً وبعد التدريب على الالتزام بالتحويلات الجديدة يمكن التوسع
 وتطبيقها على نواياك الكبرى وأهداف حياتك:

نواياي الجديدة لمهامي وأعمالي اليومية	مهام وأعمال يومي الاعتيادية
مثل: الطبخ لأبنائي أراه إرهاقاً ومسؤولية ولا نية لي النية الصحيحة: أطبخ لأبنائي لأن في كل لقمة لهم أجراً وعافية وبناء لعلاقة أسرتنا وغرساً للحب والخير ويرجع علي كل عمل أقوم به لعائلتي قوة في جسدي وبهجة في قلبي	فيه سوى أنه واجب مجبرة على أدائه

نوايا للتطهير:

اقرأها .. اكتبها .. علقها أمام مكتبك ليتشربها عقلك وتتجلى في
 حياتك واقعاً يخدمك

- أنوي إلغاء أي نوايا وأهداف قديمة لم تتحقق عندي.
- أنوي أن يكون كل قرار أتخذه عظيم الشأن جميل الأثر في حياتي
- أنوي إغلاق كل ملف سلبي في حياتي مفتوح بوعي مني أو دون
 وعي وأتخلص منه للأبد الآن.

- أنوي الاستثمار الفعلي لذاتي. أنا في هذه اللحظة ولدت حقاً
 فاصنعني يا رب على عينك وأسبغ علي جلايب رحمتك وتوفيقك.
- أنوي الغفران والتسامح مع كل ما مضى .. فليس لي من الماضي
 سوى عبرته وخبرته أما حياتي فهي هنا والآن

- التطبيقات لها دور كبير في النمو الداخلي والخارجي وإعادة برمجة الأفكار وتعديل الصور الذهنية التي لا تخدمك وبالتالي بقدر التزامك مع نفسك ستلتزم معك الحياة

- من أبرز الباحثين في العصر الحديث لموضوع النية وأهميتها هي لين ماكتاغريت وقد تتلمذت على يدها بمنهج النية في تدريب متكامل تحت إشراف الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية في الكويت 2014 وأنصح جداً بالقراءة والبحث عنها وكذلك رؤية سلسلة حلقات الموسم الثالث من برنامج (ومحيائي) بعنوان (الأنا) خمسة عشر حلقة مرئية عبر اليوتيوب مستوحاة من كتاب (أرض جديدة) لإيكارت تول رائعة لفهم الذات .

- اربط نواياك بنوايا كونية للنجاح فكلما كانت النية متجاوزة للغير كانت أقوى وخير الناس أنفعهم للناس كأن تنوي عمل مشروع تغذية خال من المكونات الضارة ومصنوع بمكونات عضوية طبيعية آمنه للإنسان

انو هنا أن يكون مشروعك مساهما في جعل صحة الناس أفضل والكون أنظف من المخلفات الضارة وأن يكون رزقك مباركاً دوماً لتوسع مشروعك ونموه بصور عديدة لتتسع دائرة المستفيدين .

الدرس الثالث : الخوف

من أكبر معيقات النمو والتشافي التي قد تمر بالإنسان هي مشاعر الخوف ورغم أنه جزء من التركيبة البشرية وليس منا أحد إلا ومر بمشاعر الخوف في مرحلة من مراحل حياته ولكنه شعور قابل

للتعامل معه وتجاوز تأثيره السلبي على حياتنا وترويضه ومواجهته،
ورغم الترويج الشائع حالياً لمحاربته والقضاء والسيطرة عليه فأنا لا
أتفق مع هذه الادعاءات وأرى أنها تزيد الأمر سوءاً وتمثل عبئاً على
النفوس لأنها لا تتماشى مع الفطرة البشرية. فمن الطبيعي أن تمر
بالإنسان مواقف تخل بتوازنه وتثير الخوف في نفسه ولم ينفِ الله
الخوف عن عباده في القرآن إلا للمتصفين بصفات معينة تم ذكرهم
في ثلاثة عشر موضعاً وآية في القرآن الكريم وهذا الموضوع له
مقام آخر لا مجال للخوض في تفاصيله هنا الآن وكل إنسان مهما
ارتفعت مكانته أو قلّت له مخاوفه الخاصة لذلك حق لك أن تمارس
بشريتك بكل تناقضاتها ولا تتبع إدعاءات الكمال وأنت قوي قائم
بذاتك فنحن مهما بلغنا لا حول ولا قوة لنا إلا بما فتح علينا ربنا
وسيحمينا الله ويؤمننا من كل ما يخيفنا ويؤذينا حقاً إن عرفنا حقاً
ما نريد.

كذلك محاولات كبت الخوف ستساهم في إتلاف أعضائك الداخلية
وأهمها الكبد وكلنا يعلم أهمية الكبد لديمومة الحياة الصحية لنا وهو
لا يستحق منا هذا الأذى لذلك يجب علينا التعامل مع مخاوفنا
مباشرة وعدم تجاهلها فالحل هو الحسم والقبول واتخاذ مخارج
أخرى مباشرة !

من المعينات على تقوية النفس تجاه المخاوف هو (الإيمان)
والاتصال بقوة خالق الأكوان ومالك الملك والبشر ونتصل بالله حقاً
حين تكون نوايانا واضحة تجاهه وفقرنا ظاهر إليه دوماً هو منشأ
قوة والعيش بتدبر لآياته وأسمائه الحسنى يساعد كثيراً في النمو
الروحي والقوة تجاه الحياة وأحداثها ..

تطبيق داعم :

راجع أسماء الله الحسنى التي تساعدك على تفعيل قوتك الداخلية
(القوي) (العزيز) (الرافع) (المعطي) فإذا عشت تفاسير هذه
الأسماء بعمق وتشربتها روحياً فلن يضررك من أمر الدنيا شيء لأن
خالقها معك وأنت أسلمت واستسلمت له بأمرك كله فاطمئن فقد
حيزت لك الدنيا وما فيها

(واعتصموا بالله هو مولاكم فنعم المولى ونعم النصير)

الدرس الرابع : قواعد الانتصار وآدابه

من يرد أن ينتصر في الحياة فعليه أن ينتصر على نفسه...على
خوفه...كسله...أنانيته...و تردده. وأن ينتصر على نواقصه... جملة
عظيمة لقائلها كائن من كان.

أعرفت نفسك ؟ أستوعبت مخاوفك وتعاملت معها ؟

الآن جاء وقت مرحلة الانتصار لحياتك التي تريد وقبل البدء بأي
مرحلة جديدة في حياتك يجب عليك الاستعداد والاعتسار !

نعم اغتسال ونوايا و ظهور مضى من العمر سنون وأنت تجري في
هذه الدنيا حتى أصبح عرقك يتصبب كمطر منهمر على جسدك.
أنفاسك في انقطاع وعيناك في شخوص من الذهول ولا تغيير
يجدي!

فهل ينفع بهذا الحال عطرٌ وبخور !

تمرين: الدش النوراني

من أبلغ التطبيقات التي أثرت في حياتي إيجابياً بشكل كبير للأفضل
هو اغتسال عميق من كل شيء داخلنا علمنا به أم لم نعلم :

أنت تحت الدش (يفضل تطبيقه أول مرة واقعياً وليس بالخيال فقط وبعد الاستحمام وتفريك الجسد بالملح الخشن مع القليل من زيت جوز الهند أو زيت الزيتون لتطهير هالتك من كل ما فيها من أذى وسلب عالق بها تخيل أن ما يخرج من الدش هو ماء من نور نقي غزير ينهمر من السماء يغسلك و يتغلغل بكل خلايا جسمك ويزيل كل ما فيها من غضب وخوف وألم ، قو خيالك لدرجة أنك ترى جسمك يغسل داخلياً وخلاياك تفيض من ماء النور وردد في قلبك:

"اللهم اغسلني بالماء والثلج والبرد...اللهم اغسلني من كل أذى في روحي. من السيئات وسوء الأخلاق ومن كل نزع من الشيطان يسكنني ويعطلني "

استمتع بالماء حتى تشعر أن غشاوة أزيلت عن عينيك وكأن بصرك أصبح أكثر قوة وإشراقاً ويمكن تكراره كل أسبوع مرة وفي الخيال يمكن تطبيقه حين الحاجة بعد أي حدث يزعجك فهو يفيد في الانتقال إلى مشاعر عالية .

الدرس الخامس : فكرة القبول والتسليم

قال تعالى: "و عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون "

أحيانا الخير يأتي في طيات شر ظاهرة فنرفضه مباشرة دون التريث والصبر لرؤية آخره ولذلك كتب علينا الصبر عند الصدمة الأولى لعدم تفويت الخير من الأزمات فمن رضي فله الرضى وحق على الله يرضيه فبقدر ما نتقبل الرسائل من الله بحب فسيكرمنا سبحانه فتوحا ونصرا من حيث لا نحتسب. الرضا بالقدر والتسليم

هو من الإيمان وأكثر الناس عندهم مشكلة في الإيمان. وأقصد الإيمان الحقيقي الذي يجعل الرضا يستوطن القلب ويرزقك الحكمة وليس إيمان العادات الذي غرق به غالب الناس وهم لا يشعرون

ماذا يعني القبول والتسليم ؟

باختصار هو وقف المقاومة (لماذا حصل لي هذا ؟ أنا لا أستحق ؟ لماذا أنا بالذات أصاب بكذا ... وغيرها من عبارات المقاومة لله وأقداره)

وعد صريح من الله (من رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط) فمن أي الفريقين أنت ! كل أقدار الله خير والشر منا ومن أفكارنا / معتقداتنا/ أعمالنا وكل ما جنيناه فما لا يعجبك بحياتك؟ راجع هذه الجوانب وتفحص أخلاقياتك فيها جيداً وستعرف حقاً لماذا وقع عليك ذلك

(وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون)

ولكي تدخل في طاقة القبول والتسليم تحكم في ردات فعلك تجاه أي حدث في حياتك وخصوصاً المزعجة منها وقل الحمد لله وتنفس تنفساً عميقاً وانتقل من المكان الذي انزعجت فيه مباشرة ودائماً يجب أن تنتبه و تلاحظ ما الشيء الذي أتى من بعد الشيء الذي أزعجك .

مثال : كنت تطمح لو وظيفة معينة وفشلت باجتياز اختبارها الوظيفي وغضبت واعتزلت العالم وأوقفت حياتك وأضعت العديد من الأيام بسبب هذه العزلة والاعتراض على القدر , وفجأة فتحت بريدك الإلكتروني وتفاجأت بعرض وظيفي من إحدى الجهات القوية والأفضل مميزات مما خسرت كنت قد قدمت سيرتك الذاتية لهم

سابقاً وكنت ستخسره ولن تراه بسبب انشغالك بتلك الوظيفة التي
حزنت عليها !

هناك أشياء ظاهرها عذاب ولكن باطنها رحمة ومشاكل الناس أغلبها
إن لم تكن جميعها مصدرها العقل وما حوى من أفكار
ومعتقدات. غالب البشر بانتظار الشر دوماً وإذا وقع لهم قالوا نعم كنا
نشعر بذلك أنه سيحصل لنا! والحقيقة أنك تمنيته وانتظرتة وسعيت
له بكل جوارحك وخیالك فأعطاك الله إياه لأنه سبحانه عند ظنك به
دوماً!.

إضاءات :

فطرة ورغبة الأنا الحقيقية هي السلام والرضا من الله ومصدرها
الروح. أما الأنا المزيفة فدائماً ترى نفسها أفضل شيء وإن كانت
العكس من ذلك ومصدرها النفس البشرية رغم أن فكرة أن تكون
الأول والأفضل دائماً هي وهم لأنه دائماً في هذا الكون كل أفضل
هناك من هو أفضل منه وإن لم يكن في محيطه ففي مكان آخر.

- لا تجعل سعيك دائماً أن تكون الأفضل من أي أحد بل كن الأفضل
من نسختك أنت وتطور ولا تدخل في مهاترات المنافسة مع الآخرين
فهذا غرور والناس في الدنيا لن يكتملوا أبداً وإذا اكتملوا ماتوا!

- الاكتمال هو النهاية فلا تطمح لأن تنتهي قبل أن تبدأ وكلنا في
هذه الدنيا نتفاضل بقدر منفعتنا للخلق والأرض فقط. أما الغرور فهو
آفة ومرض وهناك فرق بينه وبين الثقة

- الثقة أنه ما يعني لك الناس أن تعرفك أم لا طالما أنت مؤمن

بتأثيرك وأنت صاحب رسالة عظيمة تأثيرها مستدام ودائم النمو والانتشار مؤمن بذاتك أنك شخص نافع ومبارك دوماً بإذن الله

- لا تقيّموا ولا تنتقدوا أحدا.. فهذا ليس من شأنكم ، وما عندك من خير هو فضل من الله فادعُ الله أن يثبت قلبك بدل انتقاص غيرك.

- الشيخ الشعراوي من الأشخاص المميزين في فهم الإسلام الحقيقي . ، الشيخ محمد راتب النابلسي كذلك. الدكتور مصطفى محمود فيلسوف كان في رحلة بحث عن الله. الدكتور فضل السامرائي شرحه للأدب اللغوي القرآني عظيم ويزيد فصاحتك .

كلهم لهم فضل بأن ردوني إلى الله بعد أن كنت أبحث عنه وافتقدته كثيراً في العلم التقليدي فلم أكن أراه في حياتي أبداً فالكل عكس ما يدعيه ولكني وجدته حين بحثت عنه خارج إطار ما نتلقاه في محيطنا ... لماذا ذكرتهم كأمثلة ؟ لأنهم منارات تأثير حقيقية وواعية لم يضيعوا أوقاتهم لتعريف الناس بهم ولكنهم بمعرفتهم لأنفسهم حقاً تولى الله تعريف الناس بهم كرماءً منه وفضلاً

- اشغل نفسك بالأفكار العظيمة.. اقرأ ... ابحث.. وهكذا همته تترقي وترتفع عن القشور، كم تقضي من الوقت بتتبع حياة الآخرين على شبكات التواصل مثلاً ؟

- كل هذا الوقت الذي تقضيه في الانشغال بالاشياء كما أحب أن أسميه هو تهشيم لروحك وحياتك وسيدمرك عاجلاً أم آجلاً وستجد أن الكل قد حقق أحلامه وطموحاته وأنت مازلت فقط تراقب وتضحك على خيبتك من حيث لا تشعر وكنت تظن أنك تضحك عليهم !

- قال تعالى : (وكذلك جعلناكم أمة وسطا ...)

- فلا إفراط ولا تفريط بهذه الحياة ولا بد أن نكون على هدي نبينا

وحبيبنا صلى الله عليه وسلم في أمرنا كله فلا إفراط في التدروش
والزهد بزعم اتباع الروحانية ولا تفريط بالشهوات والماديات فنحن
لنا منهجنا الوسطي الذي إن اتبعناه حقاً فلن نضل ولا نشقى بإذن
الله .

- التنظيف والتطهير لأفكارنا ومعتقداتنا باستمرار مهم لإزالة جذور
الأمراض قبل تكونها أوليست أمراضنا إلا نتاج معتقداتنا ومخاوفنا
الداخلية ؟

- تجدون من الله وخيره على قدر ثقتكم به ! فهل انتم متوكلون
على حول الله وقوته أم على حولكم الضعيف وخلقه الأضعف ! كل
قدراتك الخارقة التي تدعيها أيها الإنسان هي فضل من الله عليك إن
انتزعها منك فلن تجد لحياتك نجاة إلا بقدر ما أنجاءك الله وأعطاك
فلا تشرك بالله من حيث لا تشعر فهو سبحانه الخالق القوي المعطي
الذي يعطينا كل ما نريد لأنه كريم جواد دوماً ...

- الشعراوي رحمه الله كان يقول :التوكل ببساطه أن القلب يتوكل
ويؤمن حقاً والجوارح تعمل وتسعى، فهل نحن نسعى فعلاً تجاه ما
نحب ونريد أن يتجلى في حياتنا واقعاً.

توكيد:

- أنوي الانتقال لمشاعر واضحة ومفيدة في جميع جوانب حياتي
وأهدافي بلطف وتيسير

دعاء عظيم ..

اللهم ألف بين قلوبنا وأصلح ذات بيننا واهدنا سبل السلام

اقرأه بنية أن يجمع الله شملك مع من تحب سواء زوج أو أهل أو أولاد وتخيلوا دائماً في بيوتكم أنوار الرحمن واجعلوها جنة طيبة لا يصدر منها إلا الطيب والخير أحيوها بالحب والإيمان، دخول أشعة الشمس باستمرار وتهوية المنزل النظافة والروائح الطيبة والجو المريح والأكل اللذيذ من أدوات الاستقرار المهمة لأن من لم يستقر في منزله أولاً فسيكون من الصعب عليه الارتياح في غيره لذلك فالحفاظ على حميمية العائلة وتواصلها مهم جداً للتشافي والنجاح في الحياة بكل جوانبها فالحب شفاء وخير الحب ما كان في الأقربين منا أولاً وتذكر أن

(خيركم خيركم لأهله)

الدرس السادس: التسامح

التسامح مهم جداً لعلاج آلام الروح والنفس. فالحقد والغضب كلها أخلاق جاهلية ليس للمؤمنين منها شيء وجاء الإسلام ليهدبنا لنرتقي بحياتنا عن مشتتات تشقينا كهذه ولا يستوجب التسامح أن تعيد من قام بأذيتك لدائرة حياتك وتتنازل عن حقوقك إنما التسامح يكون داخلياً بالقلب بالعفو والمغفرة لأجل ألا تأخذ منك مشاعر الغضب مساحات وتستهلك من عافيتك وأنت بنفسك أولى وفي الخارج تتعامل مع الأحداث والظروف بما يناسب المواقف بالقدر الذي لا يؤذيك وبنفس الوقت يحميك ويحمي حدود حياتك من امتهان العابثين.

تمرين استخراج المعتقدات الخاصة عن التسامح:

اكتب معتقداتك عن التسامح والعفو ؟ ومتى تسامح ومتى لا ؟ ومن تسامح ومن لا ؟

مثال: أنا أرى التسامح ضعفاً وانكساراً لا أقبل أبداً أن أتصف به ومن الممكن أن أسامح تأخر مطعم عن تقديم وجبتي بسبب ازدحام الزبائن ولكن من المستحيل أن أسامح صديقاً تجاهل السلام علي في حفل التقينا فيه ! . وأنا فقط أسامح نفسي ولا أقبل أن أكون متسامحاً مع أحد حتى لا تهتز مكانتي مثلاً !

هذا الرد كارثة لصاحبه وسيجلب له المزيد من المنتهكين لحدوده من حيث لا يشعر

التغيير للأفضل دائماً يكون من نصيب صاحب القلب السليم الخالي من كل شعور وفكرة سلبية مخترنه داخله واستطاع أن يتجاوزها بحكمته . العقل سبب كل مرض لأنه يخلق الأفكار السلبية باستمرار وهذه الأفكار تقود لهلاك من يرضخ لها ، أما المؤمن فحكمته في قلبه وكما قال الشيخ النابلسي:

حينما تعفو تتقرب إلى الله بكمال مشتق من كماله . المؤمن إنساني يعرف حق غيره .

التوتر العصبي الناتج عن عدم الصفح والمسامحة يضر بالجهاز الهضمي والأوعية الدموية وجهاز المناعة .
د. وليد فتحي .

الشخص الذي لا يسامح يجذب المواقف نفسها لأنه يعيش في نفس الذبذبات .

د. صلاح الراشد .

علامات أنك غير متسامح في حياتك :

- أشياء معطلة في حياتك
- صدام مستمر
- ألم بطن مستمر
- قولون أو مشاكل الجهاز الهضمي
- عراقيل في مشاريعك
- عدم التجلي والتدفق.
- راقب ذكرياتك فإذا تذكرت المواقف السلبية قبل أي شيء فأنت لم تسامح حقاً فعلامات التسامح الحقيقي هو ألا تتأثر بالمواقف حال تكرار الحديث عنها لأنها حقيقة انتهت من ذاكرتك ولا تهتمك سوى الخبرة التي استفدت منها .

خطوات للتسامح من تجربتي الخاصة :

- نكتب في دفتر عن الأشخاص والمواقف المؤلمة في داخلنا من هم ولماذا لم نسامحهم؟
- (أكتبها كما تذكرتها تماماً بتفاصيلها وكأنها قصة ولا أتوقف حتى يفرغ عقلي تماماً ولم يعد هناك تدفق لأي فكرة) وأغلقه وأتركه جانباً
- أنفذ جلسة تنفس عميق وتأمل ثم أطبق تمرين الدش النوراني فعلياً بنية التخلص من كل ذاكرة المواقف التي كتبتها
- أستمتع لمقاطع التسامح (أنا شخصياً أثرت بي مقاطع الشيخ النابلسي والشعراوي جداً) أشعر أنها ارتقت بروحي تجاه حياة أكبر وأجمل من التوافه وأبهجتني جداً وانتقلت من ناقة إلى شاكرة

تجاه الأذى الذي تعرضت له واستوعبت الرسالة منه وفهمته جيداً

- وفي اليوم التالي نقرأ القصة من جديد ونراقب مشاعرنا وأي
رغبة تظهر أفرغها حالاً مثلاً رغبت بالبكاء أبكي مباشرة ولا أكبت
حزني ولا غضبي / وأي طريقة وشعور يظهر يجب تفريغه مباشرة
ونأخذ نفساً عميقاً

- وننوي التحرر من كل شيء كتبناه ونحرق القصة ونراقبها حتى
تتحول رماداً وننثره بأيدينا ونتخيله فعلياً انتهى من داخلنا كذلك
بالطريقة ذاتها

- نستغفر لأنفسنا وللأشخاص في القصة ونخرج صدقة بنية التطهر
من هذا الألم والأثر السلبي من هذه المواقف في حياتنا وانتهى .

إضاءات :

- استمع للأذان بصوت تحبه , شخصياً أعشق صوت قارئ اسمه
مولانا كورتش. اسمعه بقلبك وأنصت كيف أن الله أكبر من كل ما
يحزنك ويتعبك. كل شيء كبير في حياتك هو أمام عظمة الله صغير
وحقير. وأعطوا كل شيء حجمه الطبيعي بلا تضخيم و لا تعطوا
أنفسكم إلا لله .

- الجذور النفسية للأمراض المزمنة هي كمية المشاعر المكبوتة
لذلك اسمحوا لها أن تخرج بسلام حال حدوثها وتحرروا منها.

- إذا أحبك الله ألهمك الرضا. والرضا أحد أسباب السعادة. ..
النايلسي.

- سورة مريم فيها رسالة لكل امرأة وحلول لحياتك . اقرئها بنية استخراج دوائك الخاص بالتدبر فيها.
- سورة الضحى تجلي الهموم وسورة الانشراح لراحة القلب ورضاه

توكيدات داعمة من لويزل. هاي ::

- أملاً لقراراتي بالحب والعاطفة. وقراراتي الجديدة تدعمني و تقويني. لدي أفكار جديدة وأضعها موضع التطبيق. أنا آمن في قراراتي الجديدة. أخلق أسساً راسخة لنفسى وحياتى. أختار معتقداتى كي تدعمني بفرح. أثق بنفسى وكل شيء على ما يرام

-

توكيدات من منهجيتي الخاصة :

- أنا أتخلّى عن كل المعتقدات والعادات التي تعيق نموي الروحي والاجتماعي والفكري والجسدي.
- أنوي التحرر باسم الله الودود الرحيم الرحمن من كل معتقد سلبي عن الأسرة و الزواج.
- أنوي التحرر باسم الله الحي القيوم من كل معتقد سلبي عن الصحة والعافية.
- أنوي التحرر باسم الله العدل الرافع المعز النافع من كل معتقد سلبي عن الوظائف والأعمال.
- أنوي التحرر باسم الله الجامع مالك الملك اللطيف الوهاب من كل

معتقد سلبي عن تجلي النوايا والأهداف

- أنوي التحرر باسم الله السلام المؤمن النور المحيي القادر المانع

من كل المعتقدات السلبية ومعيقات تجلي النوايا

- أنوي التحرر باسم الله الهادي الباقي الكبير الأول والآخر من كل

رغبة وتعلقٍ بسواه سبحانه وأجعل كل علاقاتي يا الله بك ولك

وعليك وملائكتك لنا حافظون وعبادك الصالحون مُسَخرون لخير ما

ترضى

- أنوي التحرر باسم الله الحليم الهادي اللطيف من كل حزن وغضب

يسكنني ويشقيني بلا وعي مني

- أنوي التحرر باسم الله الغني الواجد الواسع الرزاق الفتاح من كل

معتقد سلبي عن المال والوفرة في حياتي

- أنوي التحرر باسم الله الرؤوف الصبور الحكيم الولي العليم العزيز

من كل عجلة من أمري تصرف عني خيرك بجهلي

أوراد وأذكار داعمة

- لتبديل الحال من ضعف إلى قوة " بديع السماوات والأرض وإذا

قضى الله أمرا فإنما يقول له كن فيكون "

- "اللهم أعزنا بعظيم أسمائك وبركة أسرارها واجعل لنا في الخير

درب عافية وعينا حامية وظهرا ساندا و مددا ملء السماوات و

الأرض من جنودك المسخرين و ملائكتك الحافظين.

- اللهم لمّ شعث قلبي بك عليك ولا تكلني إلى نفسي وجهلي طرفة

عين

- دعاء جميل للشعراوي رحمه الله في جانب الخوف من البشر : "

اللهم إنك قد أقدرت بعض خلقك على السحر والشر ولكنك احتفظت

لذاتك بإذن الضر فأعوذ بما احتفظت به مما أقدرت عليه بحق قولك

"وما هم بضارين به من أحد إلا بإذن الله". هذا نافع جداً للخائفين من البشر بدعوى العين والسحر والغارقين في الجهل مع الشيطان وتذكروا أن سبحانه القائل : (وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقا) فبقدر مخاوفكم سيكون الرعب الذي يسكنكم ويعطلكم, واحترموا من خلقكم وأحسن حالكم فكيف تخشون سواه وهو الحافظ ؟

و تذكروا جيداً ما يلي :

- أننا نملك سلطة لتغيير أنفسنا فقط وليس تغيير الناس حتى لو كانوا أهلك ليس لك عليهم قدرة ولو كان كذلك لسبقك بها الأولون واستطاع نوح على هدي ابنه ولوط أنجى زوجته وفرعون اقنع آسية بالكفر ! لكن كلهم لم يقدرُوا لأن لكل إنسان حرية واختياراً مستقلاً وإن كان هناك بعض الانصياع الخارجي فلن تستطيع التحكم في فكر وقلب أحد إلا بقدر ما سمح هو لك وفتح مجاله.

- أي إنسان مؤذ حقيقة وشره كثير هو في العمق خائف وضعيف جبان يستحق الشفقة والدعاء.

- ردات فعلك للمستفز تقويه. تجاهله فقط ليذهب كل شيء وقل لنفسك كل شيء في حياتي أنا جذبتَه بأفكاري ومعتقداتي وطاقتي لذلك أنا مستعد الآن لتحمل كافة تكاليف الإصلاح والتشافي ، والتسامح هو الارتقاء بالنفس والفكر عن سفائف الأشخاص والأحداث

- المشاعر = نبذات. لذلك المشاعر المنخفضة تجذب أحداثاً وأشخاصاً من نفس المستوى، وهذا العمل على الشعور مهم ورفعه

باستمرار بالتفاؤل وحسن الظن بالله والأخذ بالأسباب ولا يحتاج رفع
الذبذبات مجهوداً كبيراً فقط يكفيك ممارسة أبسط أسبابه مثل
تناول كوب عصيرك المنعش بعد تمرينك اليومي !.

**تمرين : أسئلة تصنع لك خارطة طريق حياتك إن استطعت الإجابة
عليها !**

- 1 - ماذا تعرف عن نفسك ؟ (ما تعرفه أنت لا الآخرون عنك).
- 2 - ماذا تريد ؟ من الحياة ؟ من عائلتك ؟ من عملك ؟ ماذا تريد من
أي أحد هو الآن موجود في حياتك ويشكل جزءاً منها ؟ (ما تريده
أنت فعلياً لنفسك وليس ما يريده الآخرون أو ما تعارفوا عليه)؟
- 3 - هل تساءلت يوماً ماذا تريد من نفسك ؟ وماذا تريد لها ؟ قبل أي
أحد وقبل كل شيء؟! (إرادتك التي تخصك وتريدها فعلياً وليس ما
أرادها الآخرون والعرف السائد).

إن استطعت الإجابة والتفصيل عما سبق فستصبح بطل قصة
حياتك الأول وستستطيع الثبات على الإيمان في أشد الأوقات كفراً
وستكون أكثر قوة في أشد الأوقات ضعفاً وستفهم جسدك ورسائله
في أشد الأوقات مرضاً وستعيش اليسر واليسير كما كتبه الله لك
في أشد الأوقات عُسراً...ستستطيع الحضور في عز انفصالهم
وتكون قادراً على التأمل في أشد لحظات الدهشة ... سيتساقط عنك
كل زيف مكتسب وكل وهم عشته .. كل هذا هو لك حين تعرف من
أنت حقاً؟

فهل عرفت من أنت ؟!

الفصل الثالث : كيف تبدأ رحلة التغيير؟

في هذا الفصل تتعرف على أهم المفاتيح للتغير والوصول للنسخة الأفضل، التي ساهمت في تغيير حياة الكثير

الدرس الأول: التأسيس الصحيح

كل إنسان لا بد أن يعرف مصدر الخل المعيق عنده ولماذا عطله ؟

صحته، عمله، علاقاته مثلاً لا تنجح كل هذا يحصل عندما يكون الإنسان لا يعلم احتياجه الحقيقي في كل جانب من جوانب حياته، اسأل نفسك دائماً هل الذي تقوم به في يومك هو احتياجك ورغبتك الحقيقية؟ أم أنه من رغبات الناس الدارجة في محيطك ومجتمعك ؟

وإذا ظهرت لك الأسباب المعيقة تستطيع التعامل معها حسب التطبيقات المذكورة في الكتاب وعلاجها مباشرة،

كيف نصل إلى حياة طيبة ومريحة رغم صخب الحياة من حولنا ؟

أهم خطوة هي التفريغ والتنظيف. فرّغ كأسك من أي معتقدات وأفكار وصور لا تخدمك حقاً مثلاً التربية متعبة، الشغل متعب، الزواج مقبرة الحب ... إلخ من أمور ملئ عقلك بها نتاج بيئتك وتعليمك وخبرتك وعلاقاتك وطبيعة عائلتك وغير هذه الأمور .

تأثير هذه الصور واقع علينا سواء أدركنا أم لا.

استخدم الآن ورقة وقلم للتفريغ.

اعرف ما هي الرسالة وراء زواجك المتعب مثلاً؟ اعرف نيتك تجاه

كل شيء. كل اضطراب في حياة الإنسان هو مرض قادم لا محالة
فإدوه قبل أن يولد وتعاملوا مع هذه المعتقدات السلبية بالتطبيق
المذكور في فصل درس التسامح

- من الضروري أن يكون لك خطة علاجية وغذائية للتنظيف
وسحب السموم بشكل شهري تتكرر من ثلاثة إلى سبعة أيام كحد
أقصى فنحن نعيش حياة ملوثة ونتناول الكثير من الأغذية المصنعة
لذلك من ضروري دعم أجسادنا باستمرار فأجسادنا هي مركب حياتنا
التي يجب ألا نهمل صيانتها دوماً لتبقى معنا بالعافية دوماً
- نعود لنكرر التفريغ ثم التفريغ ثم التفريغ كل يوم اكتب أي شيء
أزعجك ما هي الأمور التي تشعر بالحسرة لأجلها داخلياً (عمري
ضاع ... زوج خائن وليس أهلاً لشيء.... أبنائي عملي إلخ من
أحوال الدنيا التي شغلتكم تخلصوا من كل مخاوفكم والمعتقدات
الخاطئة بشكل يومي لأننا يومياً نتلقى مئات البرامج من المحيط
والإعلام وغيره وبالمقابل اكتب و اشكر وابتهج بالأمور السعيدة
حتى تصبح هي سمة يومك الغالبة

- النوايا مع أذكاركم رددوها كل صباح وارسموها بالذاكرة ولونوها
واقرووها وعلقوها أمام أعينكم ورددوها دوماً حتى تصدقوها وفي
هذه الجزئية الخرائط الذهنية تساعدكم كثيراً فابحثوا عن تصاميم
جميلة تدعم خطتكم

- إحياء آداب الطعام المنسية (التخلق بأخلاق الحبيب صلى الله
عليه وسلم ... الأكل باليمين، ترك الطعام حتى يبرد، لا نأكل حتى

نجوع وإذا أكلنا لا نشبع، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، الأكل مع العائلة، الصوم، الإكثار من الماء، التعرض للشمس، الاحتفاء على الرمل، والمشي على الزرع فكلها عادات معينة للصحة الجسدية والعاطفية .

- (غالب الشهوة المجنونة للطعام هي بسبب نفسي أو عقلي لذلك دائماً اسأل نفسك هل إحساسي بالجوع حقيقي ؟ أين مصدره ؟ عقلي أم قلبي ؟ غالباً الجوع الوهمي مثل ما أحب تسميته سيختفي، قللوا مشروبات الكافيين وأكثروا من عصائر الخضار أما الفواكه فهي تؤكل فقط ولا تعصر حتى لا ترفع لنا معدلات السكر في الدم وإن كنت تحب شربها فمن الضروري خلطها بحسب منهجية تلائم الأطعمة وتجدها في موضوعاتي على حساب الانستغرام @reemhealing

- الأخلاق مع نفسك والناس ... قدم المعروف والرحمة لنفسك وللناس وستعود لك من حيث لا تحتسب حتى لو لم يقدره من أحسنت لهم فسيبدلك الله عنهم خيراً منهم ويرزقك العوض الجميل فقط أخلص الأخلاق والإحسان لله وآمن حقاً أن رب الخير لا يأتي إلا بخير

- جلسات الصمت والهدوء بلا عمل ولا أفكار وخذ عهداً مع نفسك على الأقل هذه الفترة ألا تحدث ردة فعل لأي حدث فقط راقب حياتك ودون ملاحظاتك .

ضع خططك الخاصة مما تعلمت بحسب ما يتناسب معك ومع حياتك ولا تتبنَ خطة أحد آخر

- كيف أصبح أكثر اتزاناً في أمور حياتي بكل جوانبها ؟

سؤال الحسم والفتح!

الدرس الثاني: مقتطفات من برامج التشافي

- ما هي برامج التشافي؟

- هي سلسلة برامج توعوية تتم مع مجموعة نساء عبر برنامج

تواصل اجتماعي خاص للتدرب

- على أسس التشافي الحقيقية بكل جوانبها (روح / عقل / جسد)

- ولماذا فقط نساء ؟

- لأننا أساس الوجود والحياة ولأن امرأة واحدة متوازنة وحكيمة

وواعية قادرة على تقويم أمة كاملة

وهنا بعض من قطوف فوائد سلسلة برنامج التشافي :

- الناس الذين يستخدمهم الله ويختارهم لمهام ورسالات في الدنيا

وعلى يدهم يبدأ التغيير غالباً هم أناس يعشقون النمو باستمرار

ودائماً يشعرون أن هناك شيئاً ينتظرهم أكبر من اللحظة التي

يعيشونها الآن لذلك لا تتوقف عن التعلم أبداً ما حييت .

- اسم الله الحي القيوم يحيي القلب ويرفع الهمم...كررها إذا كانت

همتك فاترة وتشعر بأن حياتك من غير معنى. وتخيل أن كل ما فيك

يحيى وينشط عند تكرار يا حي يا قيوم ويحيى بها .

- الكون كله مسارات أو دوائر بمعنى أبسط وكل دائرة تمثل جزءاً

منك (عمل، عائلة، زوج، علم، علاقات، روح، ذات ...إلخ) فلا تزاحم

كل هذه الجوانب في دائرة وحدة وأعط كل ذي حق حقه و لا تبالغ في العطاء لدائرة على حساب الأخرى و لا تعيش عمرك لغيرك !
- العالم يفتقد الحب وأساس المشاعر السلبية كلها الخوف من كل شيء وأي شيء وهو منشؤها الأول. المشكلة هي خلل في التوازن. كل شيء في حياتك اضطرب فسيبه المشاعر والمعتقدات والصور الذهنية المخزنة في عقلك تجاه الأشياء. عالجهما بالكتابة و اكتب أي شيء يمر في بالك ثم تخلص من هذا الورق فوراً بالحرق أو الحذف .

- لن نصل للتوازن إلا إذا صدقنا مع أنفسنا ونظفنا الداخل (الصدق مع الذات مهم .. لا تغشوا أنفسكم ثم تغضبوا إذا قابلكم الآخرون بالغش يوماً ما!.

- التشافي على كل صعيد...نفسي ..روحي...عقلي يبدأ بفكرة في عقلك ويكشفها شعورك. وإذا تكشفت تحققت ! فما الذي يدور في عقلك الآن من أفكار ؟

- كل ما حولك مشتتات إن أعطيتها انتباهك تهت فيها . فوجه التركيز لله ثم لعمق روحك وما تريده حقاً

- غضبك من كل ما حولك لن يصنع لك حياة سعيدة أبداً ولن ينهي حزنك وأنت سبب كل ما أنت فيه ومتى ما اتخذت هذا الموقف الشجاع (نعم أنا أتحمل مسؤولية حياتي وكل ما أنا فيه هو نتيجة أفكارى وردات فعلى) فستغير حياتك بقدر سعيك تجاه ما تريد .
- سامح نفسك واستغفر ربك دائماً واسمح للحياة والناس يظهرن لك أجمل ما فيهم.

- ترى أن حياتك ظلم! لاحظ أنت ما الذي تركز عليه وستجد أن تركيزك وطاقتك موجهة للأشياء التي تتعبك فالظالمون لولا

الخاضعون لهم ما كان لهم وجود فاسأل نفسك أي ظالم دعمت!؟..
- هل أنا ممن يحقون الحق ويقيمون العدل حقاً أم ممن يمنحون
الظالمين نفوذاً وبقاءً !

- (ستفهم هذه العبارة حين تستوعب درس التسامح السابق جيداً)
- كل صفة تكرهها فيمن حولك هي صورتك من الداخل في جانب
آخر من حياتك وإن لم تكن صورتك فستصبح كذلك في يوم ما. لأنه
من عيّر أخاه بذنب لم يمت حتى يفعل. فالله لا يبتلينا فقط بل
يجازينا على أخطاء وخطايا ارتكبتها ليطهر سوء أعمالنا فهل
نستوعب هذا التهذيب ونعي الدرس حقاً

مثال :

امرأة تشكو دوماً من شح زوجها معها وأنه لا يعطيها حقها من
المصروفات المادية منذ أن أصبحت موظفة ولديها دخل مستقل،
أثناء جلسات التدريب الشخصي معها لاستخراج جذور المشكلة من
داخلها ظهر أنها غير قائمة بالعدل والحق مع الأشخاص المساعدين
لها بالمنزل (مدبرة المنزل / السائق) ودائماً تمارس معهم الخصومات
المالية الظالمة والتأخير لرواتبهم بقصد التأديب لهم ! وكذلك جذر
آخر أنها في العمق لديها فكرة أنا أعمل إذا أنا مستقلة لا أحتاج أحداً
ليعيّلني ! إذاً تصرف زوجها معها كان انعكاساً لنيتها العميقة
ومعتقداتها تجاه دوره بحياتها مادياً بالإضافة إلى أنه تنبيه لها
لتستشعر مشاعر الظلم والقهر التي تسببت هي بها لمساعدتها من
حيث لا تشعر.

* ما هو الفرق بين النوايا والأهداف والدعاء ؟

النية مقرها القلب وهي أساس العمل. ما الذي يمكن أن تقوم به
النية؟

النية تسخر وتشفي وتبني بحول الله وقوته فكيف يكون ذلك ؟
النية تكثيف شعورك الداخلي بما تريد في قلبك ويتلقاها عقلك
بالقبول ويتحرك بالتخطيط لتنفيذها وجلب أشباهها في محيطك
فتصبح هدفا. فيجري الله على لسانك لها دعاء يثبتها ويتغير قدرك
لنيتك الجديدة بأمر الله. القضاء والدعاء متلازمان ولا يجري عليك
الله إلا ما توافق مع نيتك وما عملت يداك .

مثل ما حدث مع صديقتنا الأخرى في قصتها التي تقول فيها :

نويت أن أتوظف بعد تخرجي مباشرة وما كنت اهتم لكل العوائق
التي يقولها العالم عن صعوبة التوظيف (نية) بعدها بدأت أبحث عن
الجهات التي يمكن أن أتقدم إليها بعد التخرج وجمعتها بورقة
وكتبت لنفسني مواعيد زيارتها حين استلام وثيقة تخرجي (هدف)
وصرت كل يوم أدعو بدعاء محبب لقلبي (لله ما في السماوات
والأرض) و (أم عندهم خزائن ربك أم هم المسيطرون) وأكررها
كثيراً ، الملاحظ هنا أن أدعيتها التي اختارتها فيها توكل مطلق على
الله وثقه ولا مبالة أبدا بأهل الأرض وممتلكاتهم وحقاً هو كل شيء
عند الله ، وتوافق لسانها وقلبها وأفعالها وقالت التهيئة بدراستي
لدرجة كنت أحدث نفسي " يا الله كيف بتخرج واشتغل ما بيمني
اسافر مع اهلي هالصيف " من قوة اندماجها مع نيتها وتصديقها لها!

وتمت لها النية بإخلاص وثقة وإيمان حقيقي مستوطن القلب ... هذه
الفتاة بعد انتهاء اختباراتنا شاركت ببرنامج تطوعي تابع لإحدى
الشركات كخدمة مجتمعية وأعجبوا بأدائها وقدموا لها عرضاً وظيفياً
مباشرة وكالعادة هذه الوظيفة لا تعطى إلا لمن هم أكبر منها سناً
وخبرة والعرض يحتوي راتباً أضعاف الذي كتبتة كراتب مبدئي في
دفتر نواياها وترشحت بعد سنتين من مباشرة عملها ضمن خمسة

أسماء وضعتها الإدارة لتولي إدارة فرعهم الجديد بدولة أخرى للتوسع.

فما هي صفات هذه الفتاة التي أكرمها ربي بقدر ثقتها به سبحانه ؟

:البنت جميلة وبسيطة شكلاً ومضموناً وصانعة بهجة وفرح أينما حلت ، مع أن وضعها في البيت غير صالح للحياة أبدا ولكنها تقول كنت دائما أقول لنفسي أنا في غربة ومقيمة مع عائلته مؤقتا وسعر إقامتهم مناسب لي فالله يصبرني هههه " طبعاً هذا كله فلم في خيالها حتى تخفف على نفسها وهي فعلياً تسكن مع أهلها وتقول كانت صلاتي هي سلوتي والشيء الذي أحرص عليه وأحب الدعاء كثيراً وتقول "كنت أكلم الله كل ليلة قبل أن أنام وكأنني أفضض لصديق ... يا ربي صار لي وصار لي

تقول أكتب وأحرق بشكل شبه يومي كل مشاعر ومواقف تضايقني وأرتاح ولأجل هذا أردت دوماً اكتبوا وفرغوا الأفكار والمواقف التي تتعبكم مباشرة قبل أن تتحول لأمراض نتيجة الكبت.

السرف في تحقيق الأهداف (الإيمان بالقدر خيره وشره، الصبر والرضا، السعي والأخذ بالأسباب) وهي كانت ترغب بالوظيفة بصدق وليست نية سطحية، فالكل راغب بالعمل ولم يتحقق ؟

هل أنت تريد الوظيفة والالتزام حقاً؟

هل أنت منظم في نومك حياتك وكأنك تعمل بالفعل ؟

هل عندك قدرة على التحمل وتلقي الأوامر من الآخرين ؟

نجد الكثير يسخطون من عطالتهم وهم حقيقة لا يملكون أي صفة من صفات العاملين ومن يرغبون ببذل الجهد لأجل أحلامهم حقاً .

لك شيء في هذا العالمفقم !

غسان كنفاني

الدرس الثالث : التنفس الصحيح

للتنفس الصحيح دور كبير في التشافي من الأمراض النفسية والجسدية فهو السبيل لتدفق الأكسجين بكميات كافية لتغذية الخلايا وتنشيطها ومساعدة الجسد بطرح سمومه العقلية والغذائية

تمرين التنفس..

ركز على تنفسك وتنفس بهدوء و ببطء بطريقة العد. فالتنفس مهم جدا لصفاء الدم و تجدد الأكسجين وهذا الأمر يساعد الجسم على تطهير نفسه وتجديد خلاياه وبالتالي القدرة على استقبال احتمال جديد لحياتك بقدر المساحات التي ستتسع في داخلك ولا بد أن تحرك جسدك باستمرار حتى لا يذبل ويشيخ/. تتعرض للشمس / تمارس الرياضة فهي مهمة جداً. مثلاً النط/القفز للنساء ينشط الهرمونات ويدعم التوازن الداخلي ويساعد على التفريغ الإيجابي فاقفزي يا عزيزتي وليتناثر منك كل ما يثقلك ويزول والمشي أبسط رياضة يجب ألا تتجاهلها أبداً كأقل تقدير

عند الشهيق: تنفس هواء نقيا واستشعر طاقة عالية.

عند الزفير: أخرج كل التوتر و القلق من جسدك.

طريقة التنفس 8/7/4 لتخفيف التوتر من منهج الدكتور أندرو ويل:

- طبقها مرتين في اليوم صباحا ومساء لمدة شهر. بعد الشهر يمكن تطبيقه أربع مرات.

- اللسان يلامس سقف الفم و خلف الأسنان الأمامية.

- شهيق من الأنف والعد حتى رقم 4

- حبس النفس والعد حتى رقم 7

- زفير من الفم والعد حتى الرقم 8

بعد شهرين من التطبيق سيساعد التمرين على خفض ضغط الدم المرتفع ويحسن الهضم ويخفف الضغط النفسي ويحسن النوم وتصبح بشرتك أكثر إشراقا ووزنك أقرب للمثالية المناسبة لك.

الدرس الرابع: دروس من ملفات الاستشارات

هناك الكثير ضمن شكواهم تلقّيهم الأذى من أقرب الناس لهم وذوي أرحام وهذا الشيء يسبب لهم ضغوطا نفسيه وأمراضا جسدية لقرب المسافات بينهم!؟

أولاً تذكر أنه لن يخسر غيرك من هذا الهم والحزن المدفون أتعلم لماذا؟ لأنه يتلف من أعضاء الجسم ويستهلك الفيتامينات والمعادن من الضغوط النفسية أضعاف أي مجهود جسدي آخر وأنا ضد الخصام والصراع مع الأهل بالذات لأنه ليس هذا هدي الحبيب صلى الله عليه وسلم ولا ديننا ومن حبي أصلا وتقديري لذاتي ألا أدخلها صراعات وكانت دائماً تأتي في بالي أثناء مثل هذه الأحداث (لئن بسطت إلي يدك لتقتلني ما أنا بباسط يدي إليك لأقتلك إني أخاف الله رب العالمين) بالذات مع ذوي القربى ولكن ينفعك هنا تعلم مهارة الذكاء الاجتماعي جداً لأن هذه المواضيع تحتاج الكثير من الحنكة والدهاء لتجاوزها ولا أظن امرأة في الدنيا عاجزة عن ذلك

ويكفيك لو تخصص وقتاً للدعاء بالخير والتوفيق لهم لينشغلوا عنك، واعتزلهم فترة من الوقت حتى تهدأ النفوس ويدحر الشيطان ولا تفكر بالتبرير لهم لأن من يحبك حقاً فلن يظلمك ولن يظن بك ظن سوء ولكنها رغبات التقت بينهم ومارسوها عليك مباشرة وقد تكون درساً لاختبار صبرك وإيمانك فأرجوك ألا تقبل غير النجاح بهذا الاختبار الصعب

وبدل أن تتخيلهم يأكلون في لحمك بالغيبة والنميمة تخيلهم يحبونك ويذكرونك بالخير ، إذا هذا الأذى منهم يقتصر على كلام وبهتان أما الأخطاء الأخرى فكل تعامل معه بحسب ما يناسبه المهم ألا أترك حقي أبداً وأزيد على نفسي فوق ما أزعجونني أنا أوذي نفسي بالكبت ! لا

والمؤمن القوي خير عند الله من المؤمن الضعيف. وأنا لا أقبل على نفسي إلا القوة والعزة كما أراد لي ربي وأكرمني إنه هو القوي العزيز، المحك كله للتغيير من الآخر هو شعور طيب من نفسك لنفسك والآخرين بالإضافة هو إيمان وثقة أن كل ما تنويه صار وتحقق وانتهى،

من ضمن الأشياء التي مرت علي كثيرا في الاستشارات وأتوقع أنه كذلك مع أي أحد في الإصلاح الأسري أو في المحاكم أو في مجال عمل يخص العلاقات والزواج هو موضوع الجانب الجنسي الذي له دور كبير في فشل الزواج وقد تحدث فيه مشاكل أو انفصال أو خياناتإلخ وهناك فرق بين العاطفة والجنس

(الحياة جميل ولكن لا حياة في العلم)

وضروري أن نتكلم عن الموضوع لأن بعض الشباب كذلك عندهم

مشكلة وغير قادرين على التعبير عنها ومن علامات المشاكل الجنسية عند الزوج أن تضطرب علاقته مع زوجته ويصبح عصبيا لأن هذه النوعية يملكون مفهوما أن العلاقة بينه وبين زوجته هي فقط القدرة على الممارسة وإذا كان عنده ضعف في الممارسة فهو لا يقدر أن يقترب منها ولا يتواصل معها عاطفياً بأي شكل لأنهم تبرمجوا على هذا فلا بد من التوعية لأن الزوجة تحتاج أكثر من هذا الشيء فهي تحتاج كلمة طيبة واحتواء وحنانا وهو كذلك بالمثل

الجنس أعمق من علاقة جسد ... الجنس لديك معتقداتك وأفكارك عنه مرتبطة بوجودك الإنساني وحتى قيمتك وهو موضوع مشوه جداً بين الناس وهو بذرة من بذور الخل الذي دمر بيوتا كثيرة ... احتقارك له في العمق هو احتقار ذاتي لجنسك وأنوثتك لأن معناه الذي تريه بمعناه البهيمي الذي عند المجتمع وليس بمعناه الإنساني راجعي المعتقدات عندك عن الجنس لأن معتقداتك عنه تؤثر على علاقتك بزوجك + أبنائك ويكفي علاقات مشوهة وأتمنى أن تصلوا للمرحلة التي ترون الأمور بعمق أكثر من مصطلحاتها الظاهرة وتحرروا من كل إرث فكري بئس.

أميتوا الباطل بالسكوت عنه مجرد أن نردها حتى لو لم نؤمن بها ولا نمارسها هذا يسمح لها بالتواجد ونحن نريد لهذه الأفكار أن تندثر لأنها هي سبب الخيبة في مجتمعنا الآن وكل هذه المشاكل الأخلاقية التي يغرق فيها الناس هي نتاج المعتقدات فلا ترددها وحتى إن تكلم أحد فيها فصححوا لهم حتى لو سخرؤا منكم ... انشر الخير والعلم مهما كان لأنه حق ولأن الجنس والأنوثة ليست عارا ولا عيبا هي قصة وجود إنساني طاهرة ونقية فعلمي بناتك منذ البلوغ للزواج وعلما أبناءكم كذلك وكل عمر له ثقافته الجنسية التي تناسبه ولأن العالم اليوم أصبح مفتوحا فإذا لم يتعلموا منكم

فستتركونهم لأهل الخطأ يعلمونهم فاحذروا .

و لو كانت علاقتك الحميمية على أفضل ما يرام فستصبح علاقتك مع زوجك أروع مما تتخيلين وما كان ليتعبك أبدا الجنس أكبر مما تعتقدون وأعمق حتى من تخصص وفيه جوانب روحية دقيقة تدعم ارتقاءك ونموك الإنساني لذلك حين وجود اضطراب في العلاقة الخاصة فالرجاء النقاش بوعي والحديث

عن رغباتكم والحلول التي تساعدكم بعد معرفة الأسباب لذلك على التجاوز والعودة لعلاقة صحيحة

وآمنه وسعيدة فهذا هو الطريق للاستقرار واستمرار العلاقة وليس البحث عن أحضان أخرى وتفريغ

شهوة عابرة بالحرام !

بيتك هو أرض استقرارك وحبك الآمن حينما تفقد ذلك فيه فإيجادك لذلك خارج أسواره وهم

ريم محمد

الدرس الخامس: تطبيقات لتعزيز مهارة الالتزام مع الذات

1-مهام يومية في الجانب الروحي (صلاة، أذكار، صمت وتأمل ولا يلزم طقوس معينة للتأمل إنما مجرد أنك تتابع بصمت أي شيء من غير أفكار فهو يكفي ,تسبيح لله مثلاً فهذا تأمل بحد ذاته ، التنفس العميق صباحا ومساء ضروري

2- مهام في الجانب الاجتماعي قدم خير وإحسان لأهلك، وأبنائك، وزملاء العمل، والأصدقاء

(مثل كلمة طيبة ، طعام من يديك ، مساعدة أو نصيحة يحتاجونها)

3- مهام في الجانب الجسدي تحروا الطيبات في المأكول والمشرب والقول والأفكار وكل شيء حتى إذا أتاك شعور سيئ فقل لنفسك اللهم اغفر لي وطهر قلبي.

أسئلة أضفها لمذكرة حياتك : (لإعادة توجيه الانتباه للذات وكشف أي خلل يعيق التطور)

- هل أنا عندي الاستعداد الكامل للتغيير وتحمل مسؤولية ذاتي وصحتي وكل حياتي ؟
 - هل أنا وصلت مرحلة التأثير السلبي من كثرة قراءاتي السلبية وسماعي لها وانعكست على واقعي ؟
 - هل نيتي في الشفاء حقيقية ؟ أم أنا في عقلي الباطن مستمتع كوني مريضاً !
 - ماذا تعني كلمة الصحة عندي ؟
 - ما هي نظرتي للأكل ؟ نظرتي للجوع ؟
 - هل إحساسي بالجوع حقيقي ؟ أم مصدره عقلي ؟ أو قلبي ؟
- توكيدات :

- أنوي أن يكون هذا اليوم ميلاداً جديداً في إيماني وحياتي
- أنوي للحب والسلام ومكارم الأخلاق أن تتجلى في حياتي واقعاً

مني وممن أحب

- أنوي حسم كل أمر معلق يعيق تطوري ونموي
- أنوي الشفاء والعافية والقوة في الجسد والبركة في المال والولد وكل ما أكرمتني به يا الله
- أنوي أن يفتح الله بيني وبين خير أقداره بالحق
- أنا ذات حظٍ عظيم يغمرني الله بكرمه دوماً وبحفظ ملائكته وتسخير الصالحين
- أنوي الرضا والقناعة بكل ما قدره لي ربي دائماً وأبداً فهو خير ولطف خفي فالحمد لله
- أنا مصدر الحب وهو مني
- روعي وقلبي مليئان بحب ربي ... وربّي يحبني
- الله محبة ورحمة ونور وأنا نور الله يغمرني ويغمر حياتي وكل أحبائي.

توجيه مهم :

اخرجوا من دائرة كيف ومتى ؟

في عالم الروح لا توجد تعقيدات العقل التي نعيش بها فقط استقبل إلهام الله لك ولقلبك فقلب المؤمن دليله الأصدق وعش كل شيء بأريحية فا الذي يكون لك حق وفيه خير دائم يكون سهلاً ومريحاً بلا تعقيد فلكل مرحلة وعي رسالتها وأدواتها وتستطيع اكتشاف مرحلتك بالتحديد من خلال سؤال (هل هذا العمل يتناسب مع إمكانياتي ونواياي وأملك له الاتساع الداخلي والخارجي ليتحقق لي؟

فإذا كان لا يوجد استعداد داخلي يتناسب مع الخارجي فستحدث عرقلة للمشروع وتدمير ذاتي ... فهذا السؤال + الاستخارة بكل نية

ورغبة كفيلان بإذن الله بإضاءة طريقك مبكراً وكثرة التجارب والأخطاء الطبيعي جداً فنحن نتعلم باستمرار وبالعكس فكل خطأ هو خبرة ومخزون معرفي يضاف لك فعمرك لا تنزعج أو تخجل من أخطائك حتى لو عيروك بها فاتركهم فهم قوم يجهلون .

الإيمان بقوة المعتقد والفكرة: كل شي تؤمن أنه يؤثر فيك فسيؤثر فيك فعلياً. فخلال بعض حميات تنظيف الجسد فمن الطبيعي جداً أن تظهر مشاعر سلبية وخوف وقلق أو حتى عصبية فكل المواقف المؤلمة أو الضغوط التي لم تتعامل معها وأنهيتها سابقاً تتحول إلى سموم في الجسم و تسبب الأمراض فكل مشاعر لها عضو مفضل تختزن فيه على سبيل المثال الغضب في الكبد والحزن في الرئتين والقلق في المعدة والضغوط في الدماغ والقلب والخوف في الكلى.

سرعة التشافي مرتبطة في سرعتك في تحسين مشاعرك للأفضل. الشخص الذي مشاعره سيئة معظم الوقت لا يتشافي بسرعة فالخوف ينبع من مشاعر متطرفة كالحرص الشديد مثلاً والنتيجة شخصية غير متوازنة. فمن تعلق بشيء عذب به. تعلقك بزوج، أو ولد أو وظيفة أو أي كان يسبب لك الشقاء. والله أغير ما يغار على عبده أن يكون في قلبك أحد سواه هل هذا تعذيب من الله لنا ! حاشاه سبحانه إنما إعزاز من الله لك بالأ تذل لمخلوق بأي صفة كانت حتى لا تشقى باختياراتك وتكون أكثر وعياً وإدراكاً بما يخدمك ويساعدك على الحياة الطيبة حقاً.

عندما نفهم قانون التدرج لن نستعجل النتائج ونحزن من تأخر الأشياء في حياتنا لأن لكل عطاء موعداً ولكل أجل كتاباً. كل الأشياء تحدث في وقتها المناسب لنا حقاً. وإذا أدركت مسؤوليتك الذاتية فستنجح لأنك حينها أصبحت أهلاً للنجاح ..

ما الفرق بين النية و الأمنية؟

الأمنية لا تحرك مشاعر بينما النية تحرك مشاعر وذبذبات.

الأمني ضعيفة تنتظر فيها مساعدا خارجيا يحققها لك . بينما النوايا قوية وقوتها إلهية ومحركها ذاتي يتحرك بها كونك و محيطك بأمر الله.

تقدير الذات:

تستطيع أن تتجاوز أي شيء وتنطلق في الحياة إذا تجاوزت بقايا مؤثرات سبعة السنين الأولى في حياتك لأنها تشكل مستقبلك فنشأتك في هذه المرحلة ستتكرر عليك تبعاتها لآخر أيام عمرك فهي طورك الأول العميق جداً.

لذلك يجب أن تتصالح مع جميع ذكرياتك الماضية. وبقدر ما تكون لطيفا مع نفسك ستقابل اللطفاء في حياتك.

الناس الحنونون الطيبون دائما معطاءون لأن مستوى الحب عندهم عال وواثقون بأنفسهم .والثقة بالنفس خطوة أساسية للارتقاء و التقدم في الحياة.

كيف أرفع تقديري الذاتي؟

مارس تمرين التحدث أمام المرأة فهو من أقوى التمارين لتعزيز الثقة فردد مثلا أنا فخور بنفسي لأنني تجاوزت وافخر بكل الأمور التي فعلاً خدمت بها نفسك لأجلك تذكرها جيداً وأعد تسميعها لنفسك أمامك.

كن في ملاحظة ومراقبة دائمة لنفسك: عندما تفعل الخير اسأل

نفسك هل الهدف من مشاعرك رضا الله أم الشهرة بين الناس؟ في الأولى نصر وفي الثانية قهر ستصبح بعدها دمية في أيدي الناس يشكلونك حسب رغباتهم هم.

لا تتوقف أبدا عن التعلم والبحث والقراءة، تعلم مهارة جديدة، علما جديدا، لغة جديدة.

كن مع المصدر دائما كن مع الله واستخدم توكيدات الانتباه للذات "ربي اشغلي بما خلقتني له"

"اللهم اجعل في قلبي نورا واجعلني مباركا أينما كنت".

الأوراد :

- ورد العافية " يحيي العظام وهي رميم.
- ورد الأمراض الجلدية "ربي إني مسني الضر و أنت أرحم الراحمين".
- للانتقال من حال إلى حال ردد "و قل ربي أدخلني مدخل صدق وأخرجني مخرج صدق واجعل لي من لدنك سلطانا نصيرا"

التوكيدات:

- أنا دائما في أمان فكل ما أحتاج لمعرفته يكشف لي. وكل ما أحتاجه يأتي لي في الوقت والمكان المناسبين
- الحياة بهجة مملوءة بالحب. أنا أنجح أينما توجهت.
- أنا مستعد للتغير والنمو وكل شيء بخير برحمة الله وحفظه

تطبيقات تساعد على تفعيل طاقة التشافي بداخلك:

1 - تفعيل الفص الأيمن من الدماغ. مارس الكتابة/ الرسم أو التلوين باليد اليسرى. مرة كل يوم. اليد اليسرى تفعل الفص الأيمن ولماذا أريد تفعيل الفص الأيمن لأنه يربطني بالإبداع ويدخلني بمدارات القلب والروح بعيدا عن تعقيدات العقل

2 - قبول بشريتك. التناغم والانسجام مع رسائل الله لك من خلال الأحداث في الخير والشر. لا إفراط في التأنيب و لا اللامبالاة

3 - مارس التخيل بوعي وتدبر يوميا. تخيل أنك سعيد وبكامل عافيتك. صمم لك فيلما ذهنيا ومرئيا لحياتك التي تريد وشاهده باستمرار

4 - تنفس بعمق كل يوم عند الاستيقاظ من النوم. مارس الرياضة / والكثير من الضحك والابتسام لرفع ذبذباتك.

1 - عش اللحظة وفعل الجانب الطفولي منك بالعيش بشخصية طفلك الداخلي على الأقل ساعة في اليوم عشا كطفل .

2 - عند النوم لا تنس طهرك وأذكارك وتخيل أنك تنام في نور الله وبين يديه. والملائكة الحافظون من حولك وهناك هالة من نور تحتويك .

كيف نرى السلبيات من عيون القلب (عيون الحكمة) ؟

تعلم أن تعيش مع سلبياتك حتى تصل إلى مرحلة التوازن. فالحياة تجمع النقيضين إيجابا وسلبا. السلبيات تضيف إلى حياتك الغنى والتعلم. وبدونها الحياة رتيبة مملة أقرب إلى الموت. الضغوط تعيد الحماس للحياة والشر مدرسة تتعلم منه مثل ما نتعلم من الخير فلا يغضبك الأشرار في حياتك . التباين والاختلاف من سنن الحياة.

عش القلق والحزن ثم دعهما يمضيان . اقبل التجربة ولا تنغمس في الضعف والانهزام. القبول ضرورة جدا لعيش حياة متوازنة.

- لا تتخيل أي شيء سلبي لأنك تساعد على تفعيله في واقعك. وتذكر أن توقعاتك هي واقعك.

- إذا راودتك فكرة سلبية فاستعد من الشيطان وانفث عن يسارك ثلاثا وحول الفكرة إلى إيجابية.

- كل شيء تفكر فيه فأنت تمنحه طاقة بتركيزك ليحدث في واقعك فالرجاء التركيز على ما نريد فقط.

- من الضروري تحديد النية ولا تجعلها عامة فالعام احتمالاته كثيرة. فلا بد أن تكون التفاصيل واضحة ودقيقة.

- وجه تركيزك إلى الله فقط فلا شيء يستحق فعلا أن تهدر طاقتك عليه فإن ركزت أن حياتك كلها في ملكوت الله فالباقي كله آتيك لا محالة .

- موقع /انهى العمري khuta.net رائع لمن أراد التوسع في معرفة الله بدروس روحانية ممتعة.

- الفص الأيمن: الإيقاع، الإدراك المكاني، الأبعاد، الخيال، الألوان، الصورة الكلية، التناسق، الأصولات والمشاعر ومن تفعيله ينشط التشافي .

- الفص الأيسر: الكلمات، الأرقام، المنطق والحسابات، التحليل، المهارات الخطية، التحدث ومن سيطرته تنشأ الأمراض .

فاصل حب: الحب ينفعك ويشفيك .. فإذا كنت حقاً تُحب نفسك، وتسعى لنفعها وخيرها جسداً وعقلاً وروحاً .. فعلم نفسك أن تُحب من حولك من الأشياء والأشخاص .

قوانين لسكينة النفس * للدكتور خالد المنيف :

القانون الأول:	أحب نفسك ودللها وكافئها في زمن عز فيه المدلل، تعلم حب النفس حباً حقيقياً حتى تجد السكينة والراحة.
القانون الثاني:	الإيمان بأن كل ما مر عليك من مواقف هي خبرات جيدة وتجارب لها قيمة، فكل محاولتك ناجحة حتى الخاطئة منها! فلا تندم على ما فات واستعص عنه بما هو آت .
القانون الثالث:	لا تكثر المقارنات ولا مدّ العين؛ فتلك أرزاق مقسمة وأقدار محسومة فكف عن المقارنة والتحسر فما تملك ثِق أنه يكفي لسعادتك.
القانون الرابع:	عش مع الطبيعة متاملاً مستمتعاً، ففي حسنها استشعار لقدرة العزيز واستجلاب لراحة النفس.
القانون الخامس:	ولو تكاثرت أشغالك وتعاضمت اهتماماتك وهمومك؛ فاجعل لك دقائق تسترخي فيها عضلاتك ويغفو معها عقلك حتى تعود متجدداً نشطاً.
القانون السادس:	لا تستغرق في توافه الأمور وصغائر المواقف وتذكر أن هناك قاعدتين للسكينة: الأولى لا تقلق بشأن الأمور التافهة، والقاعدة الثانية: كل الأمور تافهة.
القانون السابع:	احترم النوم؛ فراحة الروح لا بد أن تسبقها راحة الجسد فقلولة في حدود الساعة، ونوم عميق بأحلام هائلة مبكراً، سيجعلك في أقصى درجات العطاء والعافية إن شاء الله.
القانون الثامن:	اجعل بيتك وسيارتك ومكتبك مرتبة نظيفة ، شتلات خضراء وعطر يفوح؛ وبعدها ستجد نفسك أحببت المكان، ومعه المزيد من العطاء والمزيد من السكينة.
القانون التاسع:	تعلم الضحك بشكل يومي؛ إما بمشاهدة فيلم أو مسرحية أو بمجاسة خفيفي الظل والروح .
القانون العاشر:	وأهمها الاعتناء بالصلاة والأذكار اللاحقة لها والأوراد اليومية فهي أعظم مصدر للراحة الداخلية.
القانون الحادي عشر:	تعود الاستيقاظ مبكراً ثم انعم بالراحة والناس نائمون، والكون فيما حولك ساكن؛ ففيها من الجمال والمتعة ما لا يوصف !
القانون الثاني عشر:	كُن محباً للحياة للخير؛ فلا تؤذ بشراً ولا تجرح قلباً وابتعد عن البغض والكره والحق .
القانون الثالث عشر:	دونك ثاءات ثلاث اعتن بها : تغافل ، تسامح ، تفاؤل ... هي شريان سكينتك وعصبها.
القانون الرابع عشر:	لا تحسد فالحاسد يُضاعف شقاؤه وهمه ، فلا يحمل قلبك غلا ولا كرها ، اشكر ربك واحمده على نعمه واستحضر ما وهبك .
القانون الخامس عشر:	لا تخض حروباً لا تهملك ولا تُسندرج لمعارك صغيرة ولا تحارب نيابة عن الآخرين .

- سورة الأنعام تغسل الإنسان من زيف أوهامه

- سورة الكهف منهج حقيقي لجودة الحياة والتخلي عن فتنتها

- الصلاة على الحبيب ﷺ فيها قبول الدعاء وتيسير الحوائج.
- ساعة الإجابة وقت مقدس وعظيم قال ﷺ: أكثرُوا الصلاة علي في يوم الجمعة ؛ فإنه ليس يصلي علي أحد يوم الجمعة إلا عُرضَتْ عليّ صلاته " اليوم كنز وفرصة عظيمة كل الخيرات فيها ... الصلاة على النبي ﷺ بنية التشافي وإصلاح الحال والأحوال وتعزيز الإيمان والرضا عظيمة .

من المعينات على التغيير والتطور ربط حياتك وأحداثها المميزة بأعمال تدعم نموك وتطورك فمثلاً

من الأمور التي أحرص على تطبيقها في يوم الجمعة :

غير الذكر والدعاء والتأملات الصوم عن الكلام وتقليله قدر ما أستطيع وأركز على السماء وقلبي روحياً وأتخيل بيني وبين الله حبلاً متيناً من نور يغسلني ويظهرني ويشفيني وينير بصيرتي ويغنيني بغناه عن العالمين. وأتذكر أن كل شيء في الدنيا ملحق ولن تنتهي الحياة قبل تمام دوري فيها ... ولكن إذا ما لقيت نفسي فقدت الحياة. وهناك فرق بين من عاش وبين من حيي الحياة. لا تفكر بشي ... كل شيء سيمضي. ويتأجل كل شيء دنيوي إلى بعد المغرب ... وفي النهار أتنفس الهواء النظيف ... وأتشبع بالخيال اللطيف وأعيش نواياي واقعا .

كل شي تريده لن يتجلى واقعا إذا عشته أولاً بخيالك بشكل صحيح وتشبعت فيه ...

الحرية مصدرها النفس أولاً

فقدان الحرية الداخلية = فقدان أمان. لذلك اقبل الوجود واعمل

على الانتقال للأفضل. لا تقاوم شيئاً.

السرقه الطاقية (من معيقات التغيير) :

علاماتها : إرهاق /تغير مفاجئ في المزاج.

مصدرها: نفسك أو أقرب الناس لك. وتعرف هذه السرقة بتعبير آخر
أو دارج اجتماعياً (النفس أو الحسد)

من يسرق طاقتك:

1 - الذي يخيفك.

2 - من يتصيد زلاتك.

3 - الذي يكبر الأمور.

4 - كثير الشكوى.

5 - الإلحاح، الزنان

6 - الذي يخطئ ويحمل غيره المسؤولية.

وكيف نقي أنفسنا منها ؟ بالتدري والوقاية :

1 - التسامح والغفران للجميع.

2 - الأوراد و الأذكار

3 - التنفس والتأمل يقوي الهالة.

4 - احفظ نفسك من كل إرسال سلبي "أفكار + نوايا".

5 - ردد في مجالس الشكوى "ربي اجعل نعمتهم علي بردا وسلاما

كما جعلت النار بردا وسلاما على إبراهيم.

6 - كررها وقت دخولك على ناس يخيفونك "دخلت عليكم بلا إله

إلا الله وألجمتكم بلا حول ولا قوة إلا بالله".

نقاط مهمة:

المجتمع أكبر بيئة للتعلم فلا تستوحش من الناس فهم معلمون لك / ما يأتي شيء من الخارج إلا وعندنا نسخة منه في الداخل ورسالة يجب أن نتعلمها / الوعي هو الاتساع والقبول لجميع الناس وهذه النقطة مهمة للنمو والتطور فالوعي أبداً لم يكن غير ذلك يوماً .

إذا كنت حتى الآن تقاوم الحياة وكل شيء يعرقلك تسقطه على الآخرين. رغم أنه ليس من عائق لك إلا نفسك بأفكارك ومعتقداتك . وإن غيرتها بشكل صحيح فستنجو وإلا فلتستمر في تضييع عمرك أكثر، ولن ينفعك لا دورات تطوير ذات ولا صحة ولا فكر إذا كنت حتى الآن تنتظر إعجازاً خارجياً يساعدك بذاته

أنا وغيري من الذين أخذوا مجال مساعدة الناس مجرد أدوات مساعدة ولكن الحقيقة أن النجاة من الله أن فتح لك سبيل النجاة أولاً ثم نفسك باستخدام السبل والأدوات فاستعن بالله ولا تعجز

الدرس السادس: الاستحقاق

الاستحقاق هو امتداد لقانون الكارما في الكون. فهو نتيجة ما تفعله أنت أو تعتقده في عقلك . وبقدر ما تسعى سوف تستحق الأشياء. ولن يعكس لك شيء في الخارج إلا بقدر ما هو فيك . مثلاً إذا كان زوجك مهملاً فراجع نفسك ستجد أنك مهملة لنفسك ومقصرة معها فطبيعي ألا يهتم بك أحد إذا كنت أصلاً لا يهتمك راحتك ولا صحتك ولا نجاحك لذلك التوازن والإيمان بقدرتك يزيد استحقاقك و كلما نقص توازنك نقص استحقاقك وتذكر أن الآخرين ما هم إلا

انعكاس صور لعلاقاتنا بذواتنا.

ما هو المقياس الذي أعرف فيه قدرتي الداخلية:

إذا كان مصدر الاستحقاق روعي فهو حقيقي و واقعي وإذا كان مصدره الأنا فهو مزيف لا يدوم. إذا كان مصدر أهدافك ورغباتك الأنا الحقيقية سيكون عندك التزام وانضباط حقيقي وإذا كان مصدرها الأنا المزيفة فسيكون عملك للأشياء حتى تثبت للآخرين وليس لذاتك. مثال: أنا أريد أن يصبح أبنائي ناجحين لأن العلم يهمني وحتى يكونوا مؤثرين في مجتمعهم إيجابياً (نية قوية مستحقة)

أما نية (أريد أن يصبح أبنائي ناجحين لأجل أن يكونوا أفضل من أبناء أخي) فهذه نية ضعيفة مصدرها الأنا المزيفة وحسد لما في يدي أخيك من نعمه

تمرين مساعد لاكتشاف مشتتاتك:

اكتب لمدة أسبوع ماذا تفعل من الصباح وحتى النوم. بعد انتهاء المدة راجع ما كتبت واكتشف ثغرات حياتك . فأي شيء تعمله ولا يخدمك فعلياً يعتبر طاقة مهدورة. فالغ الأشياء التي لا تنفعك

الواعي دائماً يختار لحياته الأفضل وغير الواعي طاقته مسروقة دائماً.

- اعرف مشكلتك الحقيقية وعالجها. مثلاً التسويف / ألزم نفسك بمهام بسيطة قابله للإنجاز بوقت محدد ونفذها مباشرة مع الوقت ستجد نفسك أكثر التزاماً بالإنجاز وستودع التسويف للأبد فالمسألة مسألة وقت والتزام

- اعرف أين تصرف طاقتك ووفرها. ركز على نفسك وانفع نفسك
أولاً مثلاً تجد نفسك تتابع المشاهير والفنانين فهذا هدر لا نفع فيه
استثمر وقتك لنفسك أولاً

كيف أعرف ما الذي يخدمني؟

نتائج حياتك هي الدليل. هل هناك توازن وسريان
وتدفق في جميع مجالات حياتك؟

اترك كل ما يستنزفك سواء على صعيد حياتك أو
على مواقع التواصل الاجتماعي التي في معظمها
وعى جمعيّ سيئ لا يضيف لك ويسرق طاقتك
الداخلية. ولا تأكل أكلا مصنعا لأنه كله سيؤذي
عقلك وجسدك. قلّ الكلام واجعل يومك هادئا
قدر الإمكان . منذ أذان الفجر وحتى الشروق
اجعله وقتك الخاص بك بلا مهام عمل .

كيف أضبط استحقاقي؟

بضبط الأفكار والقناعات فأنت ما تحدث به
نفسك. وبالتوافق مع مستوى المشاعر. مثلاً
هدفك صحة جيدة ومشاعرك خوف وتردد فهنا

من المستحيل أن تتصل مع طاقة العافية لأن المشاعر هي التي تحرك النوايا

خطوات مهمة تساعدك على رفع الاستحقاق:

- 1- ضبط مشاعرك عن طريق قراءة قصص النجاح والتشافي والاتصال مع طاقة المتعافين. وانو أن يرزقك الله العافية.
- 2- عزز تقديرك لذاتك. لا تعطِ الإحباطات أي انتباه واخلق لك واقعا وحياة مع أناس يخدمون واقعك الجديد. وابحث عن أصدقاء يشبهون طموحك فوجودهم مهم لأنهم سيشجعونك وقت فتور الهمة.
- 3- عزز ثقتك بنفسك: وبقدر ما يفيض قلبك بالإيمان ستزيد ثقتك بنفسك امتدادا للثقة برب العالمين. اتصل بالله وآمن به. ردد جملا إيجابية أمام المرأة وتأمل حسن وبديع صنعك. صلّ بخشوع ومارس التنفس بعمق ولا تتعلق بأي شيء
- 4- التحرر من الماضي: نظف كل عوالق الماضي وتحرر من مشاعرها.
- 5- كل شي تنجزه بنجاح كافئ نفسك عليه بأي شيء تحبه ولو صغر حجمه
- 6- مارس التنفس /التأمل/ الصلاة الخاشعة/التوكيدات.

الفصل الرابع: التطبيق

(لا قيمة لأي معلومة بلا تطبيق فعلي في الحياة)

كيف أستفيد من محتويات الكتاب فعلياً لتطوير حياتي:

- 1- من شهر إلى شهرين اجعله فقط للقراءة وتوزيع المنهج وتدوين أبرز النقاط التي تحتاج تطبيقها حقاً في حياتك وتناسبك
- 2- مرحلة التنفيذ: خطوات حقيقية للنمو والسير نحو رسالتك في الحياة والدخول في برامج تطبيقية تدعمك للنمو حقاً ضمن مجموعات داعمة.
- 3- اختر يومياً اسماً من أسماء الله الحسنى واسمع شرحه ممن تحب أو من النابلسي/الشعراوي/نهي العمري وعش معه وبه فترة من الزمن ستجد تطوراً في شخصيتك وأخلاقك بطريقة مهيبة ورائعة .
- 4- وقت الفجر رائع للتأمل والتسبيح . اتصل فيه بالله و لاحظ البركة في يومك.
- 5- اهتم بالأذكار والصلوات والتزم ورداً يناسب مرحلتك
- 6- أكل الطيبات من المأكول والمشرب
- 7- الكتابة من الأشياء التي ساعدتني في حياتي كثيراً للتغيير. التدوين المستمر لأي معلومة أو فكرة تكسر اللات والعزى التي تسكن داخلك وتعطل حياتك بغرور معرفتك التي لا تأتي في معرفة الله السابقة في كونه شيئاً يذكر فلا تحرم نفسك التعلم

8- لكي تخرج من دائرة المثالية الزائدة عليك بمصاحبة أناس خفيفي الروح وإن لم يكن أحد في المحيط حاولوا مشاهدة مقاطع يوتيوب مبهجة

دعاء

يا متفضلاً بكل منة ويا سابغاً كل نعمة يا معطياً على السعة و الضيق. يا موسعاً ضيقات الطريق أسألك أن تنجزنا بيدك الكريمة للتحقيق ونور الطريق.

الاحتمال الجميل الحقيقي يبدأ بالتجلي في حياتنا فعلياً حين نعرف كيف نختار بذكاء ما ينفعنا ويعيننا ... أما التشتت والتخبط من مسار إلى مسار فهذا ضياع عمر لا نشعر به

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل الخامس : سؤال وجواب من برامج التشافي

- ما لفرق بين الفكر والتفكر ؟

الفكر: هو نتاج محيطك الأقرب، الفكر سطحي وليس نقيا ويتأثر بالأشياء المغروسة في عقلك منذ الصغر، أما التفكر: هو نتاج اتصالك بالله وبالعقل الكوني، أي أن تكون في حالة ولحظة تلقى لأي شيء يدعم انفتاحك في هذه اللحظة من ذاكرة الكون المتدفقة .

كل الأنبياء والرسل تلقوا الرسائل وهم في الخلوات لأن فيها كنوز السماوات وحظوظ الدنيا والآخرة والعقل الكوني فيه كل ما يخدم فكرتك ونيتك وستتلقاه حين تتصل به واتصالك بالله وقت الخلوات يجلب لك إياه مع الخير والحلول.

- لماذا أنا دائماً مرهقة ومتعبة في وظيفتي وفي بيتي ؟

تتعبين لأن أعمالك خالية من الإخلاص لله وترهقنا لأنها خالية من الإخلاص والنية ولو بذلنا كل شيء والله في قلوبنا ونوره بين أعيننا فلن تغلبنا الحياة أبداً وكل ألم نفسي هو نتيجة عدم اتصالك بروحك والعيش في مادية بحتة والرغبة في الثمن لكل شيء هو شقاء وكذلك يجب الانتباه للجسد بالفحوصات اللازمة للتأكد من سلامتك الصحية

- هناك أحداث في حياتي لا أفهمها؟

أنصت للموقف والحدث واسأل نفسك ما هي الرسالة من هذا؟ ولماذا حدث؟

ما التوجيه الإلهي لي والذي يجب علي الانتباه لعمله؟
الصمت والإنصات وعدم اتخاذ أي ردة فعل مباشرة بعد أي موقف
والمواقف المزعجة بالذات

- ما المقصود بالملفات المفتوحة في حياتنا؟

هي المهام التي وعدت بإنجازها ولم تنجزها، كيف أعرف أن لدي
ملفات مفتوحة؟

آلام الأكتاف المستمرة، ضياع الوقت بلا إنجاز، فقدان التركيز لذلك
يجب التأكد دائماً مما أنويه وهل نفذته أم ألغيه أم أقوم بتأجيله
لوقت آخر، كان الرسول الكريم يقول وقت الإحرام :

(وان حبسني حابس فمحلي حيث حبستني) فينوي ويتحلل من نيته
في آن واحد ويمكننا تطبيقه على أمورنا فإذا قدر علي وما اكتمل
العمل فأنا في حل منه وانقفل الملف.

مثلاً : أنا أنوي اليوم أن أراجع تقييمي الشهري إذا تيسر فخير وإلا
فوقت آخر وبذلك أكون نويت وتحللت في نفس الوقت ويغلق الملف
تلقائياً من طاقتي .

- كيف أعرف خطة علاج جسدي المناسبة ؟

استفت قلبك وإن أفتاك الناس واصنع خطتك المناسبة بما تمتلك من

معلومات فعند الغرب ميزة توثيق التجارب فنجد في البحث معلومات غنية جداً لمن أراد التطبيق نفتقدها كثيراً في المحتوى العربي لأن التنوع والاختلاف بالطرق والأساليب كلها عوامل تساعدك وتوسع خياراتك المفيدة للتطبيق ولكن يجب أن تضع باعتبارك عامل البيئة، الفصيلة، حتى العرق يختلف بين عرق إنساني وغيره إذا أردت تطبيق تجاربهم، وبالتعمق والقراءات ودراسة العلوم العلاجية بالطبيعة من مدارس مختلفة في العالم تجد أن أقرب وأنجح شيء حتى الآن معنا كعرب هو الطب الصيني لأن بيئتنا تتقارب نوعاً ما معهم وهم يأخذون الروح ، العقل ، الجسد وعلومهم عميقة بالتداوي وكذلك علوم العرب القديمة التي تم نقلها من الحضارة اليونانية واستمروا في تطويرها كما فعل عرابي الأول في المجال (ابن سينا) أما المدارس الأكلينيكية فالنتائج فيها مؤقتة وسطحية غالباً مثلاً امرأة عندها سرطان الثدي يمكنها أن تجري عملية استئصال وحمية وتتعاوى فعلاً ولكن هذه الأمراض لها جذور إذا لم تعالج يرجع المرض خلال ثلاث سنين إلى عشر كحد أقصى لماذا ؟

لأن هذه الأمراض تنشأ من الخوف والقلق فإذا كانت هذه المشاعر وأسبابها مستمرة فمن الطبيعي رجوع المرض لأن الجسد صوت الروح والآن أستطيع أن أخبرك أن البداية تبدأ من هذا الكتاب الذي بين يديك لتطهير مشاعرك .

- ما هي المؤشرات التي تدل على أن الشخص لا يعيش حقيقته؟

إذا كان كل شيء عمله أو تفكر فيه يكون بينك وبين الله شريك فيه مثلاً تريدين الصحة لأجل عيالك عيالك فقط!

يجب أن تنوي الصحة من أجل نفسك وعباداتك وقضاء حاجاتك ومسؤولياتك التي أكرمك الله بها، إذا كنت ناوية أن تكون عافيتك فقط لأجل خدمة أبنائك فمجرد أن يكبروا ويصبحوا غير محتاجين لك ستمرضين لأن نيتك انتهت ولم يكن فيها فعلياً شيء حقيقي لك

- هل يمكن للشخص عندما يحصل على رسالته ويبدأ بتأديتها بحب وسعادة أن تحدث له مشاكل في علاقاته مثلاً أو صحته أو أي جانب من جوانب حياته وهل للرسالة علاقة بذلك ؟

نعم حتى تنظف ويخرج من حياتك من لم يتوافق مع مرحلتك ولا رسالتك القادمة ... تأتي أحداث غريبة ... ناس يختفون ... عمل يتعطل إذا خفت واستسلمت فسيحدث تدمير ذاتي وتبقيين بمستواك الحالي إذا صبرت واستمررت تنتهي المشاكل والأشخاص الذين لم ينته دورهم في حياتك الله سيسخرهم والذين انتهى دورهم سيخرجون.

وأحيانا تكون المشاكل اختباراً لك من الله هل أنت فعلاً تناسب نيتك وهدفك وهل الرغبة حقيقية أم مزيفة ... هل اتساعك الداخلي يكفي لذا الهدف ؟ وأحيانا لتمتلك مهارة جديدة مهمة لك في مرحلتك القادمة والمهم هو القبول والمرونة مع التحولات

- كيف أتحلل من المسؤوليات التي ليست من مسؤولياتي ؟

أولا يجب أن تسقوا كل شيء باسمه، أنت خلطت الإحسان على المسؤولية على المعتقدات يوجد عندكم تشويش وهذا التشويش هو اللي جعلكم الآن في هذه الدوامة. مسؤوليتي أنا كأم وزوجة تقتضي

مني أن أرى الله في كل ما أفعله ، في إحساني لزوجي ولأولادي ، وفي بري لأهلي ، ولكن! هل يوجد شيء أقدمه من غير نفس؟ لا طبعاً. هل يوجد شيء أقدمه لمجرد أنه مفروض علي؟ لا طبعاً. كل شيء يجب أن نبذله لله من غير (انتظار أي جزاء من أي بشر) مستحيل أن يتعبنا أو يأخذ طاقتنا. لا يسرق طاقتنا إلا إذا اتصلنا مع بشر يستنفدون طاقتنا ويمتصون عافيتنا ، ولا تكوني من الذين يبحثون عن أجور الدنيا وينسون الآخرة ...، يوم القيامة يجيء أقوام بأعمال خير وينسفها ربي نسفا لأنهم كانوا يبتغون فيها أجور الدنيا ومدح البشر ويقول لهم الله جزيتم عليها في الدنيا وانتهت مكافأتها لكم هناك !

فاطمة الزهراء لما جاءت للرسول عليه الصلاة والسلام وطلبت أن تأخذ خادماً ليعينها ، قال لها ألا أدلك على ما هو خير من خادم ؟ سبحان الله ، والحمد لله ، ولا إله إلا الله ، والله أكبر ثلاثاً وثلاثين مرة قبل النوم ، فقالت (في معنى الحديث) ولم تشكّ لا من تعب ولا من ألم بعدها أبداً ، هل الأذكار أزاحت عنها التعب؟ لا ...

لكن ماذا حصل بحسب تدبري للقصة والفائدة والله اعلم:

كانت تذكر الله ، الذكر يصلك مع الله ومع خيراته وجنوده و مع كل شي فوق ، فما عاد شيء من أمر الدنيا يضرك فكل شيء سيحصل سيبرمج في مخك أنه 'هو خير ' مباشرة لأنك ارتقيت عن مستواه الأدنى لذلك اجلسي مع نفسك جلسة صدق ورتبي مسؤولياتك الحقيقية وما سواها ألغيه.

- كيف ننظف من الداخل؟ المواقف السيئة؟ والصدمات؟ ونتحرر

منها؟؟؟ ونتقبل الواقع؟؟؟

التسامح والعفو الحقيقي وتوكيل الأمور حق لله وفيه تقنيات نفسية عديدة قد تساعدك على التحرر مثل تقنيات الحرية النفسية والعلاج بحقل الفكرة مثلاً ومن الضروري أن يكون التنظيف الداخلي مع التنظيف الجسدي متلازمين لأجل الحصول على نتائج حقيقية ومستدامة .

- المرض بالنسبة لي عرقلة ؟

المرض ما كان يوماً عرقلة هو رحمة الله ليعلمنا ولينقينا ويختصر علينا الطرق فاقطعي هذه الفكرة وغيري النية والمعتقد وتحملني مسؤولية ذاتك حقاً فما المرض إلا نتيجة فابحثي عن الفعل الذي أوصلك له.

- كيف أنشئ مشروعاً لا يشبه أحداً غيري وأتميز فيه؟

ألغ من رأسك فكرة أن مشروعك لا يشبه أحداً وأنتك الوحيد بهذا الكون ففكرتك من المؤكد أنها موجودة بمكان آخر على هذه الأرض فتواضع أولاً ثم تأكد أن الحياة ليست قائمة عليك وحدك فكلنا مستخلفون على هذه الأرض وملزمون بالإعمار والإحسان فيها بقدر ما نعلم ونفهم وكلنا نكمل بعضنا البعض فما اختل لدي يكمله غيري وهكذا.. فابحث عن مشروع يستخرج أفضل ما فيك من القدرات والإمكانات وتكون قادراً على التوريث والإلهام للناس الذين في بداية الطريق كذلك للبدء والإنطلاق وهكذا تعمر الأرض وليس بالأننا فقط

- هذه الفترة مختفية عن أهلي إذا نزلوا سعدت وإذا سعدوا نزلت
وساحبة على الصديقات وعلى كل البرامج؟

السحبة لا تنفع الوعي هو وعي التجربة فأنصحك بالتعايش الطبيعي
مع مجتمعك حتى تعرفي هل أصبح عندك كنترول على نفسك وما
عندك ردات فعل سلبية وما عندك أحكام. وهل تكونين وسط الناس
متوازنة خالية من التوتر والرفض لهم لأنه اختياريهم فلست وصية
على أحد.

فالوعي الحقيقي هو وعي التجربة والممارسة وكل كلام الكتب
والمحاضرات سيظل مجرد تنظير إذا لم تطبقه في حياتك ونفعك،
اخبثوا قدراتكم مثلاً أنت في حياتك نفس تضيق من الزحمة
والعالم وغالباً تريد كل شيء منظماً ودخلت دورة للقبول فلن تعرف
فعلياً استفادتك من الدورة بشكل حقيقي إلا إذا جربت موقفاً بعدها
واستطعت فيه تطبيق مهارة القبول بشكل حقيقي لا شيء في
حياتنا عبث كل شيء لحكمة علمها من علم وجهلها من جهل فأنصتوا
لتلقي الحكمة وتفعيلها في حياتكم الحكمة التي قال الله عنها:

(يؤتي الحكمة من يشاء ومن أوتي الحكمة فقد أوتي خيراً
كثيراً وما يذكر إلا أولو الألباب)

ليس خيراً فقط وإنما خيراً كثيراً.

- لو توضحين أكثر كيف أدرك الاتساع الداخلي والخارجي لهدفي؟

سأعطيك مثلاً أنا تخرجت وحين كنت أدرس كان في بالي أن أكمل
دراسات عليا ودكتوراه المهم تخرجت ولم يتم شيء وبعد سنتين
تقريباً حضرت عند مدربة وتحدثت عن معلومات الوعي وتغيرت

عندي أمور كثيرة استقررت أكثر وتعلقت بربي أكثر الحمد لله
ووضعت نوايا وفتح لي أكثر من قسم استخرت وتقدمت وكنت
مرتاحة جدا وصدرت النتائج وقبلت هذه السنة وداومت ولكن يوم
بدأت وانطلقوا علينا بالبحوث. وبالواجبات ما استطعت أن أتحمّل
تعبت نفسيا وجسديا أما خارجياً فالأمور ممتازة ولكن داخلياً لا
يوجد قدرة فمن الطبيعي الانسحاب لعدم وجود الاتساع الداخلي
الكافي .

- أنا مشكلتي تتمحور بالتدمير الذاتي وعدم الاستحقاق؟ أو قل
الصبر؟ والخوف؟ وكيف أتجاوز هذا الموضوع الذي يتكرر مع كل
شيء جديد وغريب وكيف أكسر دائرة الراحة التي أجول فيها؟

الاتساع الداخلي أهم من الاتساع الخارجي فهو الأساس الذي منه
يستمر الاتساع الخارجي أنت تحبين أن تشغلي بحب ومزاج عال
وبهجة فهذه الوظيفة غير مناسبة لك فلا تجبري نفسك بشيء لا
يناسبك وغير مقتنعة فيه وأنت كارهة له فمن المستحيل أن يصد
الله قلبك عن شيء لك فيه خير ورزق وهذا ليس تدمير ذاتي.
فاحسمي أمرك واسألي نفسك ما هو شغفي وما رسالتي فيه وما
الشيء الذي سأنجح به واعلمي تأملات بهذه النية ولا تكوني مع
الوعي الجمعي إنما كوني مع نواياك. اتبعي عشقك وشغفك من
الممكن أن تكون في داخلك فنانة وهذا الذي أتوقعه ويمكن أن يكون
الفن رسماً أو أدباً أو أعمال نحت أو إلخ فابحثي عن نفسك
داخلك أولاً.

- أبي أعلم كيف أنسى التعب الذي مررت فيه ولا أقول طال الأمر

وأنا هكذا بدون أسئلة لماذا ولماذا ؟ كيف أتعامل مع الأفكار لم تمر
ببالي وأتركها تمر بسلام دون الاسترسال معها وكيف أصل لمرحلة
التسليم والتزامن مع القدر؟

تنسين التعب عندما تؤمنين حقاً أن حتى الشوكة يشاكها المسلم له
فيها أجر وأنه حين تصيبك الحمى تتساقط خطاياك وأنه في كل
عارض صحي تحتسبينه لك فيه أجر فرفضكم للمرض وحزنكم منه
يحرّمكم ويمحق الأجر منكم. فالأفكار التي تجيء في بالك تخيلها
فوق السحاب تمشي وتمشي . ما يعجبك كثّف فيه وما لا يعجبك قل
له ربنا وربك الله. ووجهي تركيزك للعافية

- عند استخدام ورد أو توكيد أو تمرين معين أحصل على نتيجة و
لكن عند إخبار أحد آخر تختفي النتيجة؟

الرسول _ عليه الصلاة والسلام. قال : " اقضوا حوائجكم بالكتمان "
ولم تُقل عبثاً وفي كل العلوم والأديان والمعتقدات القديمة يقولون
إذا هممت بأمر فأغلق فمك!، مثال على قدرات الأشخاص وانقلابها
بالسلب إذا لم تكن عندهم القدرة والمؤهل العالي و تذهب إذا كانت
هالة الشخص ضعيفة ، وإذا كانت هالتك ضعيفة ومهترئة وغير
نظيفة فستتأثر بأي شعور سلبي وتضعف قدرتك

وإذا كانوا يحبونك يفرحون زيادة و يعملون لك فائض احتمال،
بحسب منهج فاديم زيلاند هناك عدة احتمالات الشخص الذي أمامك
يعمل لك فائض احتمال حتى الفرح الزائد فتخسرينه. فكونوا في
الجانب الآمن وهدى الرسول _ صلى الله عليه وسلم. اكتموا أموركم
ولا تخبروا الأشخاص جربوا الصمت حتى يتم ما تريدون لأنكم الآن
غير متوازنين في هذه المرحلة.

- أعجبتني يا ريم فلسفتك في الصدقات عن عدد السنوات بدل حفلات عيد الميلاد .. جميل أن نجعل كل شيء في حياتنا له معنى أعمق، هذا الشيء يربطنا بالله أكثر ويجعل أرواحنا مرتبطة إنها تحتسب كل شيء لوجه الله.. مثل ما قلت في تسجيل جذور الأمراض أن نحتسب يومنا من بدايته وننوي أن يكون كل ما فيه خالصا لوجه الله ، يوم أمس كله وأنا أتفكر في هذه الآية وتفسيرك وفهمك لها

(الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)

إن كل شيء يصدر منا نعتبره إنفاقا في سبيل الله كلمة، ابتسامة، خطوة، نية طيبة، طبخ، ومال، وخدمة

كلها نفقة ويجب أن نحرص على ألا ننتظر منها مقابلا أو نتبعها منة حتى لو بالتفكير ؟

نعم لأن دور المراقبة للأحداث ودراستها بحكمة هو الذي يوصلك لأن تفهمي نفسك أكثر وتخرج معك حلولك الخاصة المناسبة لك وأنا وجدت حلولي وامتناني لسنوات عمري بأن أمنح فيه الحياة لغيري ليكون لوجودي الإنساني قيمة أما الأفراح والاحتفالات فليس لها يوم محدد لأننتظره فكل يوم في حياتي هو احتفال بالحياة .

المراقبة إدراك فمتى ارتفع إدراكك ووعيك يقل انتقادك للخارج ويزد تركيزك على داخلك .ولا ننتظر بعد النفقات والصدقات وأعمالنا الخيرة الجزاء والشكر من أي أحد .فالأعمال لوجه الله هي الأبقى والأدوم وتبارك حياتك بها.

- ألا ترين أن الحياة الاجتماعية تسحبنا وتؤثر على وعينا سلبياً ؟

لن تكون ثقيلة عليكم إذا احتسبتم الأجر والاتصال مع محيطكم الاجتماعي. ولا تقولي آخذ إجازة من الالتزامات بالعكس هي فرصة عظيمه للتعلم للنضج الروحي والفكري ولاختبار مستواك أنت في ادعاءاتك بالوعي . فكلما اتسع وعيك زاد قبولك للآخرين وكانت طاقتك أقوى من أي مجتمع تحضرينه وستصبح لك الكاريزما المستقلة.

- السؤال الذي هز كياني ما هدفي في الحياة ؟.

ضعي هدفا الآن وجزئية على مراحل واستمتعي برحلتك لتحقيقه ولا تشتري فكرة الهدف الواحد في الحياة . لأن كل مرحلة وعي لها رسالتها ولها أهدافها الخاصة فأنا لست مع وضع الهدف بشكل عام ولكن مع تجزئته يمكن أن يكون عندك رؤية أو تصور لحياتك بعنوان رئيسي عام نعم ولكن الأهداف لا تنتهي أبداً طالما بقيت على قيد الحياة .لأن الاكتمال يعني الموت ونهاية رسالة حياتك ولأن الهدف الواحد عندما تصلون له ستكتئبون إن لم يكن خلّاقا ويتبعه أهداف أخرى لأجل الاستمتاع في دورة الحياة.

- حسب نظرتي لنفسي ومعرفتي فيها هي صفة العجلة (الحرارة)

بسبب وبدون سبب دائما ذهني مشغول بالخطوة القادمة، حتى لو كانت بسخافة التخطيط للوجبة القادمة وأنا أكل وجبتي الحالية.. قليلا ما أقدر على الجلوس بعد الصلاة وأقرأ وردي بهدوء على

السجادة لأن ذهني وتفكيري مزدحم جدا ، أفكر ماذا أفعل ماذا أرتب
ماذا ألبس وأي ساعة أخرج ، أحتاج أن أتعلم الهدوء الداخلي أحتاج
السكينة للعقل والروح، كيف يمكن أن أدمج نية التحول هذه وأصبح
هادئة من الداخل والخارج؟

إذا كان عندك هدف أو مهمة فتخلصي منها لأنك غير مستعدة لها
بهذه الشخصية وأنت في حالة الحرارة والبراكين لا ينفع أن تنفذي
أي شيء وابدئي على تعزيز السلام والهدوء الداخلي وقللي من
الكلام وحاولي ألا تشتتي نفسك بنفس اللحظة مثلاً أنا الآن أكتب
فلا شيء يشغل بالي سوى الكتابة فقط وإذا كنت تستمعين لأكثر من
مدرسة بالتطوير فحاولي أن تقفلي وأنصتي لمدرسة واحدة تكون
أقرب لقلبك .فالتشتت يكون من كثرة المدارس أحياناً .ولا تلبسي
ساعة لأنها تزيد التشويش والتوتر كلما رأيته ولم تنجزي وارسمي
لنفسك جدول مهام وابدئي مثلاً بالصلاة لأنها فرض وألزمي نفسك
أن تكوني على سجادتك وتقرئين أذكارك وآية الكرسي وسوره
تحيينها ورددي اهدنا الصراط المستقيم /واللهم ردني لك ردًا جميلا
وستتوازنين بلطف إن شاء الله

الفصل السادس فصل بلا عنوان (فوائد متفرقة)

التغيير يستلزم أولاً أن أتحمل مسؤولية ذاتي وأتحمل أن هذا القدر الذي أنا فيه هو من اختياري سواء كنت واعية لهذا الشيء سابقاً أم لا أنه من أفكاري ومعتقداتي أو حتى أعمالي أياً كان السبب فقد وقع ورضيت لأنه متى ما أخذت مسؤولية ذاتك تجاه نفسك وتجاه حياتك يعني أن نتحمل كل ما يحدث ونقول نعم أنا أتقبل فشلي وأي قرار أنا عندي خلل فيه سواء كان عملياً أو في أي شيء في حياتي بمجرد أن نقول أنا أتقبل مسؤولية ذاتي تجاه هذا الأمر فيا رب ألهمني رشدي سيلاهمك الله رشداً وحلولك.

ركزوا على الأشياء الجميلة في حياتكم الآن وليس الذي مضى الذي قد يكون تمامه مصيبة تخلصنا منها ولماذا لا تفكرون أن الله سبحانه وتعالى ما منع عنكم إلا الشر ولم يحرمكم من خير أبداً عندها ستتغير زاوية النظر للأمور وتفرق إيجاباً

طبيبك الأول (الدفتري والقلم) دونوا وتكلموا في الأشياء الحلوة اللطيفة استجلبوا الحب يأتكم واستجلبوا البهجة والخير ولا تنظروا للمخاوف لأنها أوهام عقل لا وجود لها وتذكروا أن :

(أقداركم ما نطقت أفواهكم فلا تحدثوا أنفسكم إلا خيراً)

الانتباه لصور العرض التي توضع في أجهزتنا لأن الأشياء التي حولنا تؤثر في حياتنا وكل الأشياء الدقيقة تؤثر علينا سواء كنا واعين أم غير واعين لهذا الشيء لذلك نظف محيطك من الفوضى النفسية فيه ويجب مراجعة من تعتبرونهم قدوات من المشاهير وغيرهم راجعوا

حياتهم لأن إعجابكم بأي شخصية كانت معناه أن أتصل ببطاقتها ما معنى أتصل ببطاقتها يعني أن أتصل بكل ما تحمل من أحداث بخيرها وشرها وأنا أرغب بها !

الحرمان العاطفي مؤشر على أنك لا تملك اكتفاء ذاتيا فيجب تعبئة خزانك والتشبع بالحب والقوة ولا بد أن نراجع رغباتنا ونرى من نتخذهن قدوة هل هن مثلاً من النساء القويات المستقلات وفي نفس الوقت عندهن أنوثة وعندها حياة مستقرة لأن الإعجاب هو اتصال بطاقة الشخص الذي أنا معجبة به فصعب أن نتصل بطاقة أناس كلها مصائب ومشاكل وكوارث وحرمان مثل المعجبون بأميرة ويلز التي لم تهناً في حياتها أبداً وأن كنت مصرّاً على الإتصال فكن أكثر تحديداً بما تريد أن تكتسبه منهم.

كيف أفهم رسالة من جسدي؟

أنت إنسان خلقك الله من ثلاثة جوانب عقل وفكر وروح وجسد والروح والنفس تدخلان في مندرج واحد فمثلاً أنت الآن تعاني من تلبك معوي شديد مفاجئ! فأين كنت قبل الألم ؟ كنت في اجتماع سيئ وفيه كلام كثير أزعجني . هنا المعدة تعبر عنك بما لم تستطع التعبير عنه بلسانك فدعمك جسديك بشعور الألم لتنجو وتخرج (و حين تفهم الرسائل وتتعامل معها بالتفريغ مباشرة أنت سترتاح).

لذلك إذا قمت بتطبيق خطة الكتاب بمراحله فستكون من علامات نجاحك الوصول لمرحلة اللاشيء الصفريّة لأن صناعة الواقع ستكون نتائجها أفضل مع الذين قاعدتهم الجسدية نظيفة ونقية تجاوبهم مع التمارين وتطبيقهم أسرع وسيحصلون النتائج قبل غيرهم وأيضا الذين أجسامهم رطبة بما يكفي لأن الخلايا إن كانت رطبة كفاية فستكون قابلة للتشكيل والاستقبال بطريقه أفضل من

الذين عندهم جفاف أو لا يشربون ماء كافياً وحياً أو لا يتغذون بطريقة جيدة .

(وجعلنا من الماء كل شيء حي)

كيف أعرف أنني نجحت بتطبيق التسامح؟

إذا لم يعد يؤثر علي الموضوع الذي كان يزعجني سابقاً وإذا تم إعادة ذكره أو سألني أحد عنه ,ونعرف أننا طبقنا بشكل صحيح حين تتكرر مواقف أو أحزان أو أشخاص يجيئون من مرحلة وعينا القديم نفسها ولكنهم لا يؤثرون فينا الآن ومن غير أي مشاعر تجاههم ولا يؤثر علينا حضورهم لا بالسلب ولا بالإيجاب وكأنهم أغراب وهذا الموضوع لن يكون سهلاً في البداية على التطبيق الأول ولكن مع التدريب المستمر ستنجح حتماً

كلامي احتمالات من وجهة نظر مرشدة حياة ولكن احتمالك أنت من تختاره

تأمل :

كم من نعمة اعتدنا عليها ولم نعد نستشعرها، ولم نستشعر أنها حتى هذه اللحظة مازالت تتجدد لنا كم من نعمة اعتدنا عليها ولو فقدناها ، لأردنا أن نضحى بكل شيء حتى تعود لنا كم من نعمة رزقنا بها وأحسن الله بها علينا ، ونحن نوذيها!

كم من منظر مؤلم شاهدناه ، ولم نحسن لأعيننا ألا نريها إلا كل جميل ،لأن الله لم يرزقنا نعمة كي نوذيها !

(وأحسن كما أحسن الله إليك)

هل هو مهياً لاستقبال كمية من المعلومات الآن؟؟

الجسم المثقل بالأمراض والسلوكيات الغذائية الخاطئة لن يستطيع التطور دون التطهير الجسدي في رحلته هذه

نواقص الحياة:

من عنده فجوة في حياته لم تكتمل مثل رغبة في الإنجاب...
فليدعم جمعية للأيتام، ومن ترد زوجا صالحا فليدعم جمعية لتزويج
الشباب ، ومن ترد شفاء فليدعم جمعية للصحة

لماذا ؟

أولاً نواقص الحياة جزء طبيعي من تركيبة الحياة على هذه الأرض
ولكن حين نمح الآخرين شيئاً نحن نريده فهذه علامة امتلاء
وجاهزية لاستقباله في حياتك فبهذا العطاء أنت زكيت مكانه في
داخلك ليتجلى واقعاً

المرض:

افهم رسالته ثم ركز على الشفاء مباشرة واسع له

قانون الإضافة:

من أروع قوانين التغيير والتطوير اللطيف لحياتك ، هو أن تضيف
لحياتك كل يوم إضافة عادة أو سلوك ينفعك ويجعل حياتك أفضل
وتلتزم فيه حتى تتقنه تماماً ويذوب في شخصيتك ويتجلى ثم
تنتقل لغيره وهكذا ببساطة

الإنصات لصوت الروح :

جربوا عيش لحظات الاستماع للروح وغالباً أوقات الفجر رائعة لمثل هذا الاستماع بصمت فقط وانغماس في الأشياء التي تريدها بحب وبصمت وسلام ، ليس لكم حاجة للتبرير أو الفهم في هذه اللحظة فقط عش السلام وأنصت .

الذكريات :

تخلص من السلبي و كثف الإيجابي لأن طاقة الأحداث حاضرة فيما احتفظت به . الذكريات الجميلة يمكن أن تعطيك خيالا أو إحساسا أنها محور سعادة معينة في وضع معين فتحت عندك الانطلاق والوصول لمرحلة أعلى ولكن تحددها المشاعر (أيام حلوة لا تتكرر) بالعكس قل ستأتي أيام أفضل منها بإذن الله ، المحك هو مشاعرك ، لن يتكرر (دائرة ضعيفة تعيق النمو والتطور) السلبية (تسحبك للأسفل) وجودها غير مستحب لذلك راجع شعورك .

في التعامل مع الأطفال نحن نعيد تربية أنفسنا من جديد مع الظروف وخوض الحياة الجديدة من خلالهم وكنت دائماً أقول الأهل يربوننا مرة والحياة تربينا آلاف المرات.

هذا الكون صدى لما في داخلي وكل ما يمر علي أتعامل معه كرسائل لتعديل ما يناسبني منها

الخوف = خسارة للخير والنعمة

لا يوجد شيء في الحياة كامل حتى تنشده وأنت مثل الشجرة لك دورة حياة فيها خلاياك تدور وكل شيء داخلك يتحرك في صورة دوائر وارتفاع ونزول ، لا يوجد شيء يمشي في مسار مستقيم حتى النهر غير مستقيم في داخله صخر وطحالب وشجر وأنت الإنسان الضعيف ليس له حول ولا قوة تريد الكمال، في زوجك/ أبنائك /

عملك، أنت تخالفين سنة الكون ولن تستطيعين الوقوف أمام قطارها ، الذي ينشد الكمال كأنه أمام قطار في الحياة وحتماً سيقهلك! ، الشخص المتصلب بآرائه ينكسر عن طريق مرض يصيبه أو أزمة تقتله لأنه لا شيء يقاوم قوانين الله في كونه وينجو !

يوم القيامة عندما نجتمع بين يدي الله وتعرض علينا حياتنا كاملة من يوم خلقنا إلى أن توفانا الله لن نلقى أجمل من الأقدار التي عشناها في الحياة .

لأن الله وحده يعلم الخير كله ويفتح عينيك إذا كنت مستعداً لرؤية هذا الطريق والحل وفي حياتنا أمور كثيرة لا تحتاج كيف ومتى . ولكن تحتاج أن نكون مستسلمين لخطة الله تعالى بالرضا والأيمان.

المشكلة عند أغلب الناس هي السطحية برؤية الحياة من زاوية وحيدة ويريدون كل شيء مفسراً حسب عقولهم المحدودة رافضين الدخول في خطة الله فبدل أن تنتظر المدد الداخلي الذاتي أو المدد المحيط بك، كن طالباً لمدد الله ليسخر لك جنود السماء والأرض

ما هي قيمك ؟

القيمة تمثل جزءاً من أهدافك وأحد أهم الأشياء لتستقيم فيها الحياة عندك .. ومن القيم العليا للحياة الطيبة مثلاً تواجد قيمة (الراحة) وهناك أشخاص في كل حالة تعب تختار فقط أن تنام ولا ترى حلاً للراحة غير النوم وهذا غلط . الإجهاد الجسدي نستطيع معالجته بجلسة تدليك ، جلسة تأمل، استرخاء من بذل أي مجهود، صمت أفكار ، تأخذ دشا أو تلجأ للنوم مثلاً كحل أخير والخيارات كثيرة.

عند أي شعور ورغبة تأتي حين تحديدك لقيمة تريدها ضمن مبادئ

حياتك اسأل نفسك هل هذا الشعور والرغبة لهذه القيمة حقيقي أم هروب ... إذا كان جسمك محتاجاً للنوم فعلاً فستختار النوم وإذا كان لا فستتذكر بمجرد وضع رأسك على المخدة كل الأحداث التي تسبب فيها الشعور ... مثلاً حصل لك ضغط في العمل وتضايقت وليس هناك مجال لتقوم بردة فعل مباشرة حينها فغالباً يأتيك بعدها إرهاق وتشعر بالنعاس....

لماذا أنعس ؟

لأن الجسد يتجاوب مع أي اضطراب نفسي ومباشرة يفكر أن يحميك وحمايته لك أن تنام الآن !هناك أناس ينامون ويستيقظون بشكل طبيعي وأناس ينامون ويستيقظون مجهدون أكثر ! وفي الحالتين يجب تفريغ غضبك وانزعاجك بطريقة صحيحة مثل ممارسة رياضة المهم

ألا تكبته مهما حدث وأن لا تنام غضبان أو حزينا مباشرة .

حين تتضايق بعد موقف معين معناه أنه مرتبط معك بشعور معين وفيه جذر لهذا الشعور فكيف نخرج من هذا الشعور!!!

١-يمكن أن تتذكر فعلياً الموقف لكنك تريد الهروب منه

٢-أو فعلاً أن الموقف لك منسي عقلياً ولكنه في عمق روحك جرحه موجود فيمكن أن تخرجه بالتأمل .

اسأل نفسك قبل النوم ما هي حقيقة مشاعري ؟ ما هو الموقف المخزن داخلي الذي جعل ردة فعلي بهذا العنف لهذا الحدث ؟

كررها كل ليلة ومع الوقت سيظهر لك الجواب

لماذا أكرر وأسأل نفسي قبل النوم؟

لأن أثناء النوم الجسد ينام ولكن العقل الباطن والروح مستيقظان وإذا تم اكتشاف الموقف والجذر يتحدد العلاج المناسب حسب ما ظهر .

التنفس من الأنف أفضل لأن الله خلق فيه جهاز حماية من المايكروبات والفيروسات في شعيرات الأنف وهو الأصل للتنفس ولكننا في العلاج النفسي نحتاج التنفس من الفم لتفريغ مشاعر الغضب وغيرها المختزنة بالعمق ويكون التنفس قويا وسريعا كتنفس من تستعد للولادة لأنك أنت كذلك ستلد روحاً جديدة الآن !

تذكير :

من قال هلك الناس فهو أهلكهم وقد كان منهج الأنبياء والصالحين هو الخطاب اللين ... فالخوف إن دب في قلوب الناس كارثة ويدخلهم في دائرة الأمراض لأن الخوف من المرض يجلبه + تدخل الشرك الخفي...

إذا كنت تعيش في دوامة المؤامرة معناه أنت تصدق أن هناك من له سلطه وقدرة عليك ونحن كمؤمنين ما لنا ولي إلا الله ... الموضوع الحالي أن الصحة والتغذية والسيطرة على البشر تجارة عالمية لأن الكل يبحث عن مصلحته... ولكنك عن ماذا تبحث أنت حقاً؟ أريد الراحة والحياة الطيبة أركز على أسبابها وأسعى لها فقط ولا يعنيني شيء سواها فكل من يربك هو راغب بالسيطرة عليك فلا تخف أرجوك من مخلوق أبداً فالناس يحتاجون من يصنع لهم سفينة نوح ويأخذ بيدهم وليس من يأتيهم بطوفان فرعون !

المحك هو الإيمان بما تريده أنت حقاً وتغيير نظرتنا حول الأمور هو

الخطوة الأولى للتشافي ولكن إن كانت مشاكلك لم تحل حتى الآن وواقعك لم يتغير فهذا يعني أنك عالق بجزئية معينة لم تعالجها حتى الآن لأن تغيير النظرة فعلياً يتبعه تغيير في الذات والحال ، ولكن إذا استمررت فقط بترديد الكلام فقط وأن الحياة حلوة والحياة وردية وأنت تعيش المشاكل فعلياً مع الوقت تكتشف أنك مزيف وتكذب على نفسك والإيجابية المزيفة أشد فتكاً بك من التشاؤم حتى ، و بما أن الواقع مازال ثابتاً فأنت عالق في منطقة ما داخل نفسك آن الألوان لاستخراجها والتطهير

إذا كان عند الإنسان رعب من كشف أوراقه أمام الناس (أنا لا أتكلم عن الخصوصية فلكل دائرته الخاصة لا يحق لأحد الاقتراب منها)

أتكلم إذاً تحرص على أن تكون بوضع مثالي أمام الناس وهذا يكون على حساب نفسك ومع الوقت سيأتيك انفصام في الشخصية وأمراض نفسية ودائرة ضحايا أوسع منك مثل التي تعيش مع زوج ظالم ومؤذٍ ظهرت حقيقته من الشهر الأول وتستمر إلى أن تنجب وتظلم نفسها وأولادها معها لماذا؟

حتى لا يضحك عليها أحد! أو يقول لها أنها فشلت!

هنا ظلمت نفسها بالسكوت عن أذاه أولاً وللأسف كثير من النساء يكن مضطرات للاستمرار بسبب سوء أهلهن ولكن لماذا الإنجاب السنوي لرجل مثل هذا قبل صلاح حاله!

مشكلتنا لا أحد يعيش حقيقته من أجل أن لا تهتز هيبتة أمام الناس ولذلك مشاكلنا لن تنتهي لأننا في العمق معترفين بها ولكننا ظاهرياً متعايشون معها حتى يسير المركب ولكن هذا المركب سيأتي يوم ويصطدم بصخرة ويتحطم فاليقين بأن كل الناس عندهم مشاكل

مثلي هذا أكبر خطأ فلا تتعايش مع المشكلة أنها قدر مستمر أبداً
لمجرد أن غيرك قابع فيها وقل إنما مرحلة وتنقضي وفي الحياة
سلام ووئام وخير كثير ، وتذكر أن كلما ارتقيت بمشاعرك وتفكيرك
اتصلت بأناس يشبهونك فيه ...

من علامات النضج والتغيير إلى احتمال جديد هو تحمل مسؤولية
الذات والافتناع باتخاذ خطوة جدية تجاه نفسي وحياتي وتحمل
المسؤولية كاملة تجاه ما أريد ، فالصراع الداخلي وتقلب المزاج
أثناء التطبيقات مبشرات بالانتقال إلى مستوى أعلى وما هذا الصراع
إلا نتيجة لكسر دائرة الراحة النفسية والخروج عن الصندوق
فاسمحوا لأنفسكم أن تعبروا بلطف وسلام دون خذلان واستمروا
حتى تصلوا إلى هدفكم

معلومة !..

كل المشاعر الإنسانية تندرج تحت شعورين أساسيين لا ثالث لهما
وهما : الخوف والحب

الحب : تندرج تحته كل المشاعر الإيجابية التي تخطر على بالك
والخوف : تندرج تحته كل المشاعر السلبية التي تخطر على بالك
و داء السيطرة يصنف من قائمه الخوف من النقص أو قلة كفاءة
الأداء

♦ المتعلقون في مواقع التواصل يكون بسبب هروبهم من مشاكل
واقعهم والحل في ضبط وحسم الأشياء المعلقة في حياتهم
الواقعية

♦ عند اختيار السعادة ستظهر لنا أشياء كثيرة تسعدنا فنحن نبتعد

عنها حين ننشغل بالتركيز على ما يزعجنا .

♦ العلم بالتعلم وكل علم من غير تطبيق ضائع

♦ أنصح بتحريك عجلة حياتكم ولا تكونوا ردة فعل لأي حدث أو موقف ولا تضعوا سقف توقعات لأي شيء وكونوا في السريان والتدفق.

♦ قال لي معلم ذات يوم: طالب العلم الحقيقي يستخرج عشرة علوم من كل معلومة على أقل تقدير فكونوا باحثين دائماً عن المعرفة والعلم ولا تتلقوا فقط المعلومات الجاهزة

♦ الرجال يعرفون كيف يعيشون اللحظة فيجب على النساء التعلم منهم.

♦ المرشدون والمعلمون مهمون في حياتنا فبهم تختصر الطرق

♦ أنصحكم بكتاب الحضور لمايكل براون كله تطبيقات عميقة وتمارين رائعة

♦ تأكدوا أنكم الآن في أنسب أوقاتكم وأفضل احتمالاتكم

♦ لا يوجد شيء يعين على الحياة وتغييراتها بعد الله سبحانه غير صاحب فاحرصوا على اختيار أصحاب يدعمون رقيكم وليس العكس

♦ الأمراض بأنواعها نفسية أو جسدية هي فقد التوازن سواء إفراط أو تفريط.

♦ رسالة الأمراض بشكل عام أن ترحموا أنفسكم وتحسموا أموركم.

• النمو الروحي يتوقف عندما نشغل أنفسنا بالحياة المادية بشكل مطلق

• العلم الحديث يعتمد على التطبيق مقابل كل فترة تعليمية فهناك فرق بين إنسان عنده حضور ونفع وبين آخر يعيش فقط ليس له أثر ولا إنجاز. فقيمة الإنسان هو بتعمير الأرض. فاسألوا أنفسكم ما هو دورنا على هذه الأرض وما هي الآلية أو القدرة التي منحني الله إياها حتى أعمر الأرض بها .

اكسروا حواجز الخوف

المراهقون كيف نتعامل مع رغبتهم باتخاذ قرارات حياتهم :

إذا كانت طريقتهم وقراراتهم لا تؤذيهم بشكل مباشر ولا تتعدى على حرية أحد وليس فيها ما يتعدى على حدود الدين فمن المفترض أن أقف معهم واسمح لهم أن يعيشوا تجاربهم لأن التجارب تنضجهم والذين يحطمون أبناءهم في هذه المرحلة فانتظروا شخصيات مضطربة نفسياً مستقبلاً ومؤذيين لأنفسهم والآخرين، فإذا كنت لا أقبل أخطاء أبنائي هنا أنا أحمي في صراع التي تريد أن تربي أولادها مثل ما تحب وصراع الأم التي عنفت منذ صغرها ولا تعبر عن رأيها فتكرر المأساة على أبنائها ولا تشعر بذلك

لذلك كثفي الصفات الحلوة وشجعيها في أولادك وركزي عليها ..؟

كل ما تراه في أبنائك مصدره أنت وانعكاسك حين كنت بعمره وعلاقتك بأبويك و كل المعتقدات السيئة والأفكار القديمة من الصغر لدي مجرد أن أنظفها ستنتهي.. فأبنائنا نتائج لشخصياتنا نحن.

حين تكون المرأة متألمة ونواياها ضعيفة في الزواج تجذب رجلا

متألماً أو يتسبب لها بألم زائد وجاء متطبع بطباع معينة..

إذا كنت أرى زوجي بعين الرحمة.. لأنه آت من بيئة معاناة وركزت على نفسي..أنا

لأنني أنا التي أقدر على ضبط البيت..لأن طاقة المرأة أقوى من الرجل في الأسرة.

المشاعر الإيجابية إذا كتبتها تتجلى وتتكاثر في حياتك فاصنع قصص حياتك التي تريدها وتخيّلها.

من أكبر السموم النفسية البكاء المكتوم. فالرجاء تناول منديك وابكي بأريحية

عند سماع أخبار سيئة ردد دعاء (اللهم سلم سلم).

إذا استوطن الله قلبك..فلن يزعجه أي شيء..

النوم نعمة يمكن أن نستثمرها لصالح نمونا الروحي والمعرفي حين نختم يومنا بما نحب من تفكير وذكر..

الشیطان رفع قيمة العادات والتقاليد في نفوس أتباعه على حساب الإيمان بالله..

الجاهزية +الاستحقاق = تجلي النية.

يعني لا تقل متى !! بل تأكد بالسؤال هل أنا جاهز لتحقيق هذه النية؟

وهل أستحقها بالفعل؟

كل من أسألها هذين السؤالين في الجلسات تقول نعم جاهزة ومستعدة وبمجرد أن تعرف أن المسؤولية عليها تنصدم وتراجع

والكثير يختفي!

قناة محبي الكتب على التليجرام

الفصل السابع: ملحق أو جدول أنشطة

يمكنك استخدام هذا الجزء للكتابة الحرة، أو للتعريف عن نفسك؟
من أنت؟ ما هي معتقداتك؟ ما هي نواياك وأهدافك؟ ما هو
سيناريو الحياة التي تريد؟

هذا النموذج المقترح لجدول أسبوعي خاص بك
ليساعدك على تطبيق ما ذكر في الكتاب،

الروح	العقل	الجسد	ملاحظات
الصمت عشر دقائق	التنفس العميق	شرب الماء الحي	
تمرين النوايا	الاستماع إلى مقاطع لويز ل. هاي	مساج*	*مرة كل أسبوع أو أسبوعين
الأذكار والدعاء	ترديد التوكيدات	نظام غذائي خال من السكر الأبيض والدقيق الأبيض والغازيات	
جلسة تأمل	التنفس العميق		
الرسم أو الكتابة باليد اليسرى لتنشيط الدماغ	كتابة	التعرض للشمس	
	ترديد التوكيدات	نظام غذائي خال من السكر الأبيض والدقيق الأبيض والغازيات	
تمرين التسامح	التنفس العميق	حجامة*	*مرة كل ستة أشهر
الدعاء والذكر	خلوة	الصيام	
	ترديد التوكيدات		
الصمت عشر دقائق	التنفس العميق	الفنون أو الرقص	
التخيل	قراءة مثلاً عن: Emotion & chronic Pain	نظام غذائي خال من السكر الأبيض والدقيق الأبيض والغازيات	
الدعاء والذكر	ترديد التوكيدات		
جلسة تأمل	التنفس العميق	*برامج تنظيف الجسم من السموم	*مرة كل ستة أشهر
تمرين قوة النوايا			
الدعاء والذكر	ترديد التوكيدات	نظام غذائي خال من السكر الأبيض والدقيق الأبيض والغازيات	
الصمت عشر دقائق	التنفس العميق	صيام	
	خلوة		
الدعاء والذكر			
الدش النوراني	التنفس العميق	التعرض للشمس	
		نظام غذائي خال من السكر الأبيض والدقيق الأبيض والغازيات	
الدعاء والذكر	ترديد التوكيدات		

احرص على إدخال عادات جديدة إيجابية يومياً والاستمرار بتطبيقها ، ابدأ بالتطبيق حالاً ولكن بالتدرج لتتمكن من الاستمرار بإضافة عادات جديدة على الصعيد الروحي والجسدي والعقلي.

مقترح ثان للجدول : جدول مهام يومية، أسبوعية وشهرية

اليوم: السبت تاريخ:	يوميًا:
أهداف اليوم:	الأذكار والورد اليومي
1.	التنفس العميق
2.	الصمت
التوكيد :	التعرض للشمس
	أكل صحي
	لتران اثنان من الماء الحي
	تمرين (النوايا ، غربة أفكار، ...)
الدعاء :	رياضة – المشي أو السباحة
	جلسة تأمل
أسبوعيا :	
خلوة	شهريًا
الدش النوراني	مساج
قراءة كتب	ساونا أو جاكوزي
كتابة حرة	الصدقة

.....

ومن هنا ستبدأ الرحلة فما هي خطتك واختياراتك التي سيتشكل
منها سعيك تجاه الحياة

التي تريد ؟

بالتوفيق ...

ريم محمد