



طاقات إيجابية

POSITIVE ENERGY



خُلقت لأكون عظيمة ومختلفة

سُهبة الكاهد



@SMO0Y_4

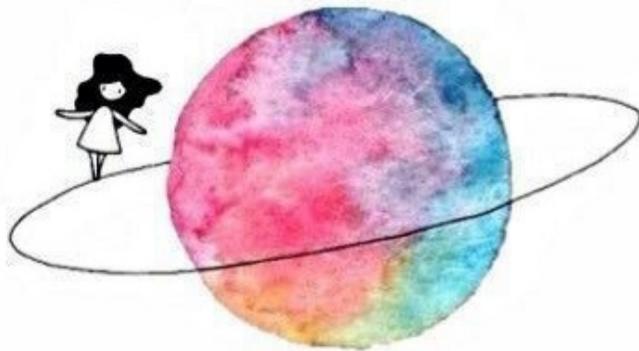
المقدمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أهبت أن أجمع مقالاتي المرتبطة بفكرة واحدة في ملف وأضعه بين أيديكم للفائدة.

(. وأن ليس للإنسان إلا ما سعى) -النجم ٣٩-

لا يأتيك ما تريد من تلقاء نفسه ولن تصبح شخصاً ذات مكانة عظيمة، عليك أنت أن تسعى لها، فأتمنى أن تُثير كالماتني دروبكم وترتوي بها أرواحكم المشرقة.



•
•
•

لأنفسكم تقوا بها، وتقبلوها ولا تتوقفوا في بذل الجهد لتغييرها وتطويرها
إلى الأفضل، فأنتم تستحقون الأفضل دائماً. اصبروا وتفاءلوا لتنالوا ما
تريدون، أعطوا من حولكم ولا تسألوا منهم الشكر ورد العطاء، واجلبوا لهم
السعادة، وانشروا الطاقة الإيجابية.
كونوا شمعة لا تنطفىء عند رحيلكم.



لك أنت



يا من تشعر بالخوف من السقوط خوًسية أن
تتأذى على من هو ليس بكفء فتتبعثر.
لك أنت..

يا من تخاف الخذلان من شخص عزيز عليك فيحطم قلبك.
لك أنت..

يا من فضلت الابتعاد فلا تشعر بالخذلان ولا تُكسر.
لك أنت..

يا من تشعر بالحاجة لشخص تحبته عما ينابك من أحاسيس مرهقة
ترهقك، وعن عينين ألتساها الأرق وعن الهدوء الذي عمّ عليك.
أخبرك..

أنه مهما كسرتك الحياة وشعور الحاجة بدأ يفتلك، وشعرت أن العالم بدأ
يضيق عليك، قاوم واسند على نفسك، وقم للحياة وأخبرها أنك أنت

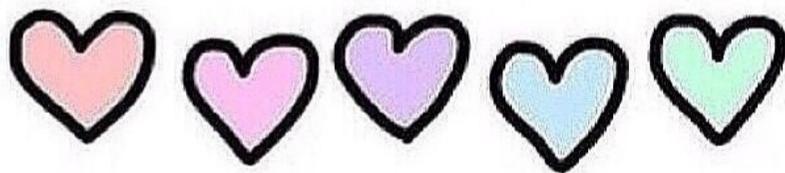
الأقوى وحارب لإجل البقاء حتى يتسع العالم لك، لا تفقد الإصرار الذي
هو بداية الأيام الجميلة.

لك أنت يا صديقي الفريد.

لا تخزن لماضي قد ذهب ولا تفاق بشأن أمور لم تحدث فما هو إلا تدميراً
لوقتك وسعادتك..

لك أنت أيها العابر..

امض وأقبل على الحياة بكل ما فيك من قوة وحب وشفقة.



أحدث تغييراً



MankaKasha

سأتيك تلك اللحظة، لحظة صحت تغيرك
مفكراً بماذا فعلت لتجعل نفسك أفضل؟

تمعن جيداً في سؤالك لنفسك وفكر فيه مراراً

وتكراراً لا تدعه يمر مرور الكرام، بل تمسك بهذه اللحظة وابدأ منها
خطواتك الأولى نحو تغييرك.

فلا تدع أيامك تمر عليك دون انجاز يذكر لتضمه في قائمة انجازاتك التي
من الممكن أن تكون خالية فاسمعي من الآن ملئها.

فعلبك أن تمسك بالفرص جيداً ولا تفلتها من يديك ابداً، بالتفكير بماذا
ترغب أن تكون عليه، أو فعله وابدأ بالسير نحوه حتى تحصل عليه.

ستعيرك لحظات جمود فتوقف عن كل شيء ولكن، لا بأس ستعود
أقوى فلا تراجع للخلف ابداً ماؤمت بدات المسير، سيكون صعباً عليك وتمر
بك لحظات تشاق فيها الفترات الراحة وعدم فعل أي شيء ولكن لذة
الانجاز ستسبك كل ذلك.

تحمّل واستمر بكل جهد وقوة قدماً للأمام وما أن تتعثر أو تفشل عاود التجربة والمحاولة مرة أخرى بطريقة مختلفة فلا تدع في قاموسك الاستسلام فالبد من العديد من المحاولات للحصول على ما تريد فلا شيء يأتي بسهولة لا بد من العراقل والتحديات التي عليك أن تواجهها، ولا تضع لنفسك المبررات بأن لو كان الله مُقدراً لك ذلك لحصلت عليه فعليك فعل الأسباب وكل ما تستطيع عمله وطرق كل الأبواب ثم التوكل على الله عز وجل.

ولا يكن عذرك ظروفك فالعيب ليست في ظروفك بل العيب في ما تفعله حيال ظروفك، افعل ما تستطيع فعله ولا تكن مكثف اليدين دون عراك منظرًا تحسن ظروفك.

ولا تتوقع أن تصل لكل ما تريد أو اهدات التغيير على نفسك بكل سهولة وسرعة فما يأتي سريعاً قد يذهب سريعاً فعليك أن تستمر وتواصل وتداوم على فعل العادات الجيدة دون أنقطاع ولو كانت قليلة **"قليل مستمر خير من كثير منقطع"**.

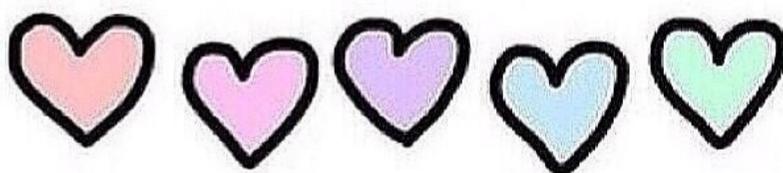
ولا تستصغر الأمور الصغيرة فهي تشكّل فارقاً كبيراً إذا واصلت على فعلها مهمها بلغ صفرها في نظرك أو نظر غيرك، فالأمور الصغيرة بداية للأمور الكبيرة فلا تتخطاها وتقفز نحو أمور لست مُهيئاً نفسك لها فتتعثّر وتسقط

وتصاب بالإحباط، ابدأ في أمور قادر على فعلها حتى تعثر وتصبح قادراً
على فعل الأكبر، ولا تفعل أموراً أقل من قدراتك فيضيع وقتك دون
شيء يذكر.

والسر روتينك وابدأ بفعل أمور لم تفعلها من قبل، وفكر بطريقة مختلفة
وانظر للحياة من جانب آخر، أهدت التغيير على حياتك من جميع
النواحي.

“يقولون إن الوقت يغير كل شيء، وأقول إن عليك أن تبدأ التغيير
بنفسك ولا تنتظر الوقت”

-آندي وارول.



أسخف من حولك تسخف

” قيل لأحد هم من أعد الناس؟. قال: من

أعد الناس”



إسعاد الآخرين ونشر الابتسامة مُعديّة

كم هو بسيط أن تكون سعيد والأبسط من ذلك إسعاد الآخرين من
حولك.

إبدا صباحك بإبتسامة، ألقى السلام على الجميع بنبرة صوتٍ تمتلئُ أملاً
وسعادة.

مازح طفلاً، ساعد محتاجاً، فرج ضيقةً عن أحد هم، وآسي عزيزاً، ابتسم لعابر
طريق.

أهدي وردة لوالدتك تقديراً لها تُسبِّحها كل التعب وقل شكراً لعامل
النظافة لترسم الابتسامة على شفّته و جملةً تحفيزيةً لطالب تبت في قلبه
الأمل والسعادة، وإرتشاف القهوة مع كبار السن، والقليل من
الأحاديث معهم تجلب لهم السعادة، والعديد من الأمور البسيطة.
فرغم بساطتها إلا أنها من أحب الأعمال إلى الله.

قال صلى الله عليه وسلم { إن من أحب الأعمال إلى الله إرفاق
السرور على قلب المؤمن، وأن يفرِّج عنه غمًّا، أو يقضي عنه دينًا، أو
يطعمه من جوع }

كُنْ ذلك الشخص الذي ينشر السعادة، ويكتسب سعادتَه من إبتسامته
للآخرين، بكلمة وإبتسامته وفعلٌ بسيطٌ فقط تدخل السعادة في قلوب من
هولك،

ورغم كل شيء أنت وورود السعادة للجميع، أبعده من هولك تُسعد،
وتكسب أجرًا من الله.



كُذِّبْتِ



كُنْ أَنْتِ لَا تَتَّقِي شَخِصَةً غَيْرَكَ فَتَكُنِ
شَخِصًا أُخْرَى .

لَا تَكُنِي نَسْخَةً مَكْرُورَةً مِنْ غَيْرِكَ ، كُنِي شَخِصًا
فَرِيدًا بِأَفْكَارِكَ ، رَأْيِكَ ، هَدْيِكَ ، هَتَمِكَ لِبَسَاكَ
إِجْعَلِي زَوْقَكَ بِالْمَسْرُورِ .
كُنْ أَنْتِ .

شَخِصٌ فَرِيدٌ ، مُخْتَلَفٌ ، وَاثِقًا مِنْ نَفْسِهِ ، مِنْ كَلِمَاتِهِ جَمَالِهِ .
تَقِفِي نَفْسَكَ بِالْقِرَاءَةِ ، لَا يَكُنْ عَقْلُكَ خَالِيًا مِنَ الْعَالَمِ ، لَا تَهْتَمِي لِتَوَافُرِ
الْأُمُورِ وَلَا تَلَاهِقِيهَا .

سَرَى النَّاسِ مِنْ هَوْلِكَ نَسْخَ مَكْرُورَةً مِنْ بَعْضِهِمْ نَفْسَ الْأَهَارِيَّتِ ،
الْإِهْتِمَامَاتِ .

لَا تَهْتَمِي ، لَا تَشْعُرِي أَنَّكَ غَرِيبَةٌ بَلِ إِفْعَلِي وَإِهْتَمِي بِمَا تَحِبُّ .
وَلَوْ قَالُوا مِنْ هَوْلِكَ ، أَنَّكَ شَخِصٌ فَارِغٌ تَمْلِكُ الْوَقْتَ !
إِسْتَمْرِي وَمَارِسِي مَا تَحِبُّ وَالْبَسِي مَا تَرِيدُ ، وَلَوْ قَالُوا أَنَّكَ مُتَخَلِّفَةٌ عَنِ الْمَوْضِعِ !
إِفْعَلِي الشَّيْءَ الَّذِي تَرَى أَنَّكَ مَرْتَابِعٌ وَسَعِيدٌ بِفِعْلِهِ .

سرى البعض بسخرون منك، لكن استمر .

فمع الوقت سجد لهم يفعلون ما تفعل .

كن أنت مصدر التغيير في حياتك .

مارمت تفعل الشيء الصحيح استمر به .

مارمت تمارسه بشغف استمر .

أنت مختلفُ بفكرك ، رؤيتك ، أهدافك .

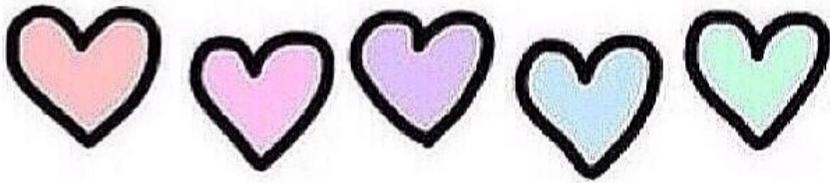
إسعى لتحقيقها بطريقتك ، ستفشل ، ستقع ، ستألم ولكن ستنهض

وتواصل المحاولة لن تتوقف ولن تستسلم ، لأنك مؤمن بذاتك وبما

تفعل .

أنت من تقرر من وأين تكون ، فقط أنت .

خُلقت لتكون مختلف ، مميزاً ، مؤثراً ، ملهماً بأفكارك .



معاملة الحياة



لا شك انها ستأتيك لحظة لا ترغب بها بشيء، لم يعد هناك ما يحفزك أو يسعدك.

فقط تتربص من حولك عما إن كان ما يحدث لك يحدث لهم ويعانوا مثل ما تعاني.

تأمل حياتهم وضحكاتهم وسعادتهم وعملهم بكل جهد وحماس، ترى عليهم الراحة والطمأنينة، تنظر للجانب الذي يُفصلك.

أذلك أنهم لا يعانون؟ أيعشون حياة جميلة لا يعتريها الحزن والرهوم والمشاكل؟

لا، فنحن نعيش في دنيا متقلبة الأحوال، لا شيء يدوم لنا لا عزن ولا فرح ولا فقر ولا غنى.

فلو نظرت للجانب الذي يحقون عن الآخرين وتعمقت في حياتهم لحمدت الله ألف مرة على حياتك.

تعمق في الآية الكريمة (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها) - البقرة 286 - فالله أعطاك القدرة على تحمل الأشياء التي تحصل لك.

وتذكر قول الله تعالى (لقد خلقنا الإنسان في كبد) -البدء- الحياة هكذا

لابد من المشقة والعناء فلا راحة فيها ابداً.

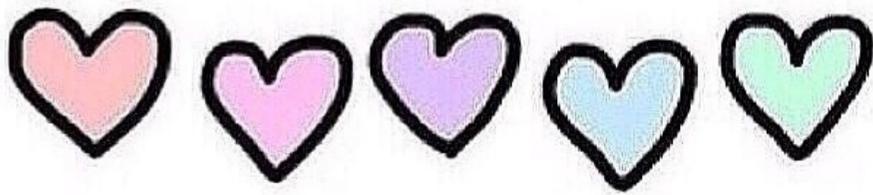
فالجميع من هولك يُعاني فلست الوحيد الذي تُعاني ولكن لهم لم
يستساموا بالحياة ولم يتركوا الحزن يتقلب عليهم ويقتل ضحكاتهم بل كانوا
أقوى من ذلك يضحكون رغم ما فيهم من آلام تقبلوا حياتهم وتعايشوا فيها
متمسكين بالأمل والثقة بالله.

الحزن.. الحزن يا صديقي هو من الشيطان فهو يضعف القلب ويحبط

الأرادة لذلك تعوذ منه خير البشر محمد صلى الله عليه وسلم "اللهم اني

أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل وغلبة الدين وقهر الرجال"

فلا تدعهم يتقلب عليك ففي بداية الأمر سيكون صعباً عليك متظن أنه
من المستحيل أن تتقلب عليه وحدك، تور لو أن هناك معجزة تنسلك
مما أنت فيه، ولكن أنت لست وحدك الله معك فتوكل عليه وتشبث بكل
ما فيك بالأمل.



أنت بدايتك نحو التغيير



الشعور بالملل وكثرة الفشل والاحباطات
من حولك والروتين الملل الذي لا يضيف
لك شيء يذكر، وكثرة المشاكل في بيتك

جميعها مبررات تدفعك لاتخاذ خطوة نحو التغيير.

فإذا اردت تغيير حياتك ومن حولك، فأبدا بالتغيير من داخلك، أفكارك،
وطريقة تفكيرك، ورؤيتك للأشياء، وعاداتك السيئة، فمن شأنها زيارة
فرص نجاحك وثقتك بنفسك.

(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) -الرعد ١١-

قوة التغيير في الفرد تكمن بداخله فهي الأساس والبعض يظنها مستحيلة
ولكنها ممكنة، لكنها بحاجة منك إلى إرادة كبيرة تحفزك للتغيير وصنع
عادات جيدة بالإضافة إلى الصبر الذي يجعلك تستمر وتواصل المسير في
الطرق الطويلة الصعبة نحو التغيير، وخوفك من التغيير طبيعي فيجب أن
تتصف بالشجاعة والمخاطرة للتغلب على خوفك وتجعل خطواتك أكثر
جرأة لخاف وصنع التغيير في نفسك، فمصدر قوتك في الكشاف وإدراك

واستغلال قدراتك الكامنة والتي تجرلها ففك فأعرف قدراتك وأعمل
على تحسبنا وتفسرها إلى الأفضل ابدأ بالفوص والتعمق بداخلك لمعرفة
زاتك وماذا تريد؟ وما لديك من قدرات؟ وما هي عاداتك السيئة التي
تريد تغييرها؟

فكل منا لديه طاقة لا بد منه من تطويرها وتنميتها واستخدامها في حياته لصنع
فرص النجاح والعمل على تحسين نفسه، فاذا كانت أفكارك سلبية ومحبطة
سترى جميع الأشياء من حولك بالطريقة زاتها، فرؤيتك للأشياء ما هي الا
ما تفكر به فراقب طريقة تفكيرك وتحليلك للأمر وأعمل على تغييرها
فحياتك ما هي الا نتاج أفكارك.

وتذكر أن ما يعينك على المواصلة في طريقك للتغيير هو التوكل على
الله قال تعالى في كتابه العظيم (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) -آل عمران ١٥٩- فعزمك وأرادتك هي البداية فأبدأ منك
وواصل المسير وتوكل على الله راجياً التوفيق منه.



لحارب بأسك



لحظة اليأس التي قد تعربك فتفقدك
سيفك للحياة فتسيطر بكل قوة
عليك، ويرتسم الحزن على ملامح
وجهك وتفقد ابتسامتك ولسان
حالك يندب مظك، وظروفك، والواقع

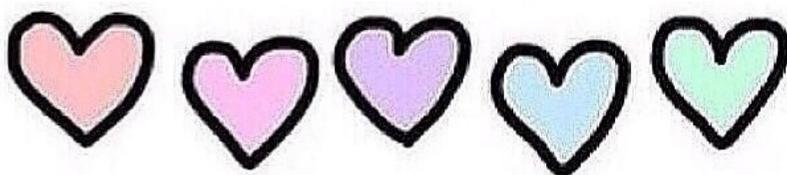
من هولك، تقف مكبل اليدين والرجلين لا حراك من مكانك مُعلنًا
استسلامك للحظة اليأس التي جعلت من حياتك لا شيء، وكأن الحياة
ظلمت لتكون جنة مُجردة من الحزن والكبد والمشقة والافخاق، ولم نعي
المقصود بالآية الكريمة (لقد خلقنا الإنسان في كبد)-سورة البلد، فالحياة
لن تكون بصالحك، والأيام يوم لك ويوم عليك، فلن تستطيع مجابهة
الحياة حتى تتقبل أن لا بد من المشقة والعناء لأجل الحصول على ما
تريد ومواجهة الظروف بكل قوة وأن تتطلع دومًا إلى ما هو أفضل وأن
كل ما يحصل لك ما هو الاخير، والله مُخبئًا لك الأفضل فلا تستسلم
للحظة يأس تجعلك جزوعًا عن كل النعم التي هولك وعود نفسك رائمًا

على الشعور بالإمتنان لله في كل شيء، تفكر فيك وعدر نعمك التي
لن تستطيع حتى أن تُحصيها،

ولا تجعل عينك تنظر للخير والنعم التي رزقها الله لفيرك فحينها لا ترى
خيرك وتنسفل عن ما بيدك فتستصفر كل أشياءك، فما هو مكتوب لك
سيأتيك فلا تفاق فالله مُدبر الأرزاق والنعم يُنزل رزقك من فوق سبع
سماوات تفاق بالله وبلطفه ورحمته وأستعن به واجعل أملك مُعلقا به فلا
يأس مع الله.

واز كترت مشاكلك انظر للجوانب الايجابية فيها وان كانت تخلو منها اجعلها
تحدي لك لتكون أقوى فلا تستسلم لها، كن قويا بالله مُعلقا بجميع أملك به
فاليأس طريق سهل يسلكه العاجزون عن تحقيق أهلامهم، تمسك
بحامك جيدا بكل قوة وان كانت الظروف ليست في صالحك ف(لا تدري
لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا) -الطلاق ١. فهي موااة ربانية في بت
الأمل في نفسك والتفاؤل لغير أفضل.

- إن لم تستطع التمسك بحامك وأهدافك في أصعب الظروف، فلن
تستطيع تحقيقها.





- كن سيد مزاجك ، لا تدع أحداً ينتزع
منك شفقتك لشيء ، افعل ما تحب
ورافق من تحب ، حتى لو كانت أكواب
قهوة ، أو كتاب ، كن لنفسك ومن بعد
نفسك مسافة ثم الآخرين ...

- ووري آلى



س.س.

@SmooY_4

أمضي للحياة مُقبلاً عليها بكل قوة و حماس ولو
كان كل شيء ضدك ، وإن لم تجد نفسك حتى
الآن ، ابحث عنها بداخلك جيداً ، لاتستلم ابداً ..
يوماً ما سيزهر كل شيء من حولك .

طاقات
إيجابية



@SMOOPY_4