

# سنتقفز للآفضل

ريما تركي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الرَّحِیْمِ

الكتاب : ستقفز للأفضل

المؤلفه: ريما تركي

التصنيف: تطوير ذات

المواضيع :

• شعور

• لماذا أنا حزين ؟

• أهذا سعيد ؟

• كيف أرضى بحياتي ؟

• تقبل مزاجك

• يجب عليك أن ترحل

• اقتنع بما لديك وأفرح

• كيف أصبح راضياً ؟

• فرغ حزنك وأسمح لدموعك بالهطول

• أنت تستحق !

• عليك أن تعلم

• ليس مبرراً أن تُذنب

• لاتندم

• صديقي حزين ماذا أفعل لكي أساعده ؟

• أشعر بأنني بلا قيمة !

• أنا مقصر مع الله

• لاتجعل حياتك يتخذها الآخريين

• أنا لستُ كاملاً

• كيف أتخلص من المشاعر السلبية ؟

# المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله  
وصحبه ومن والاه . . . وبعد

كُلِّ منا يعيش تجارب وظروف عديده في هذه

الحياة وأنا عشت الكثير منها

ف عندما أحزن وعندما تضيق بي الحياة أرى

نفسي ذاهبه لتفريغ ما بداخلي بالكتابه وعندها

أحببت هذا العمل وأردت أن أخرج كتاباً في

سن العشرون من عمري.

# شعور

أتعلم مايتعب المرء ويدخله في دوامة اليأس ؟  
أن يغرق بأحزانه ويشعر بالوحده في تلك الغرفة  
الظلماء التي يسكنها الحزن وتأتيه تلك المشاعر  
التي يزداد بها السوء " لايفهمني أحد , لايجبني  
أحد ، أنا متعب , أنا حزين , أنا ضجرت من حالي  
، فلان أفضل مني ، أنا فاشل ، أنا ضعيف .. هنا  
يزداد اليأس في حياته فتذهب ابتسامته ويضل  
عابساً و غارقاً في تلك المشاعر ناسياً أنها دنيا  
ليس بها الكمال ولكن اسأل نفسك ، إلى متى وأنا  
هكذا ؟

# لماذا أنا حزين ؟

يتسائل المرء في حال الحزن وسوء الحال بـ " لماذا أنا حزين ؟ " ولكن عندما يريد أن يُجيب على نفسه ! لايجد إجابته لماذا ؟

لأنه لايعلم بأن :

لايوجد أحداً خُلِقَ في هذه الدنيا سعيداً !  
لايوجد أحداً خالياً من الأحزان ف أحزاننا مُختلفه  
لايوجد أحداً في هذه الدنيا لايحمل بقلبه هماً  
لايوجد أحداً يتمشى بتلك الشوارع مبتسماً بداخله  
لايوجد أحداً يسعى دوماً بعمله ولا يحمل حزناً  
ولكن أنت الآن علمت لذا عليك أن توعى لهذا الشيء ولا تجعل الحزن أن يسيطر عليك .



# أهذا سعيد ؟

نرى في حياتنا اشخاصاً وجوههم بشوشه ف يراودنا سؤال  
أهذا ليس لديه هم ؟ أهذا يقضي يومه كاملاً مرتاحاً ؟  
بالحقيقه لا ! ف عندما نعلم مايشعر به تأتينا الصدمه !  
لماذا هو هكذا ؟ لأنه علم كيف يتعايش مع حزنه ويتقبل ما  
وضعه الله فيه , عليك أن تتقبل حزنك وتتعايش مع ألمك أياً  
كان عندها صدقني ستتخطى نصف مصاعبك ب تقبلك ل  
أحزانك

أخبرني ماذا أنعم الله عليك ؟

-صحاه

-أهل

-عمل

-مال

-صديق

-أمن وأمان

نعم كثيره لاتعد ولا تحصي اليس كذلك ؟ إذاً لماذا أنت

حزين ؟

# كيف أرضى

## بحياتي؟

يأتيك تساؤل بـ كيف أرضى بحياتي؟  
أستشعر نعم الله عليك، عدد محاسن حياتك أذكر ما يفرح يومك حتى لو كان بسيطاً فالمهم ليس الحدث! بل كمية السعادة التي تشعر بها عندما تفعل هذا الشيء منها:

- كوب قهوة
- مكالمة صديق
- المشي صباحاً
- اللعب مع طفلاً
- حديث مع الأهل
- متابعة ما يمتعك

وعندما تسأل نفسك وتستشعر لماذا أنا خلقت؟ حياتي بيد من؟  
أقداري التي تحصل من من؟ حينها سترضى تمام الرضى بحياتك  
وبما قدره الله لك لأنك تعلم أن الله قدر عليك جميع ما يحصل لك ف  
صدّقني أن جميع ما يحدث لك خيراً ربما لاتعلم الآن لماذا ولكنك  
مستقبلاً ستعرف.

# تَقْبَلُ مَزَاجَكَ

عندما نلوم أنفسنا بما يرهقنا وبما يحدث لنا  
يبقى المزاج دوماً سيئاً ف تتراكم علينا  
الضغوطات ويبقى المزاج منزعجاً ومتوتراً طوال  
الوقت ، لذا

عليك أن تتقبل مزاجك وتقلباته ف ليس كل يوم  
سيكون بلا ضغوطات وبمزاج جيد ولكن بيدك  
أن تجعله يسيراً

لا تلُم نفسك بما يحدث لك وتحمل نفسك ما لا  
تطيق ، لا تكن أنت والظروف ضدها .. أحتوي  
مزاجك وكن معه وحينها ستكون سعيداً بثق بي .

# يجب عليك أن ترحل

يُكُن المرء ضعيفاً أمام كل عزيز ومُحب حتى لو كلف الأمر انكسار قلبه لذا بالغالب يبقى الإنسان منكسراً يائساً عندما يتركه محباً  
لذا :

إرحل عندما تشعر أن المكان لم يعد مُرحباً بِكَ  
إرحل عندما تشعر أن هذا الإنسان لا يحمل لك مثلما  
تحمل له ف أنت تستحق الأفضل !

إن كنت تحبهم ف أنت بالحقيقة تحب نفسك أكثر !  
لاتسمح لهم بأن يحزنوك

أحياناً نكون سعداء حينما يكونون من نُحبهم سعداء  
ونبذل جهداً من أجل إسعادهم حتى لو كلف الأمر فوق  
طاقتنا وعندما لايقدرّون مافعلناه من أجلهم حينها  
سننكسر ونبقى نادمين على مافعلناه ، لذا علينا أن  
نرحل عندما نشعر بهذا الشيء .

# أَقْتَنَعُ بِمَا لَدَيْكَ وَأَفْرَحُ

للأسف يؤلمني أن الكثير من حولي لا يستلذون بما اتاهم  
الله من أنعام كثيرة وبعضاً من هذه الأنعام هي أمانى  
غيرهم ولا يرونها شيء لأنهم ينظرون بما هم أعلى منهم  
ف دائماً أقول لا تنتظر فوقك ف تنكسر رقبتك بل أنظر

تحتك وأحمد ربك !

الله لا ينسى عبداً خلقه

ولكن الأنعام تختلف

رزق الله فلاناً وزوجه

ورزق الله فلاناً أهل

ورزق الله فلاناً صديق

ورزق الله فلاناً أبناء بارين

القناعة كنزٌ لا يفنى ونعمه عظيمه لذا عليك أن تسعى من  
أجل أن تصبح قنوعاً ف ستصبح سعيداً إذ اقتنعت بما  
لديك وأبتعدت عن مقارنة حياتك بالآخرين .

# كيف أصبح راضياً؟

الآن أنت في هذه الدنيا مُخير

هل تريد ان تكون راضي؟ أم لا؟  
عندما تشعر بالرضا بداخلك يطمئن قلبك وتشعر  
بالسعادة والسلام الداخلي تشعر وكأنك تملك الكون  
بكامله بمجرد أن تكون راضياً عن حياتك سترى الفرح  
دائماً

الآ يكفيك قوله تعالى ( إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ) الله معك في كل  
حال أنت تمر به " حزنك ، مشاكلك ، مصاعبك ، أحوالك  
جميعها " الله يعلم بها  
هل تظن أن الله سيخيب ظنك؟ أنت لاتعلم ولكن الله يعلم  
بما هو خيراً لك

# فَرِّغْ حَزَنَكَ وَأَسْمَحْ

## لِدَمُوعِكَ بِالْهَطُولِ

لا يوجد انسان لا يحمل بقلبه أحزان وهموم ف القلب لا يحتمل كثرة هذه الأحران لذا يجب عليك عندما يغلبك الحزن وتأكلك الهموم أسمح لدموعك بالهطول ودعها تخرج ف لا بأس هذا من صالحك ولراحتك الداخليه ، دع أحزانك تخرج وفرِّغ حزنك ولكن أحرز أن تطول بالحزن ! فتصبح حينها منغمساً بالحزن ويصعب عليك الخروج منه

# أنت تستحق !

يجب عليك أن تعلم أنك تستحق كل ما هو جميل في هذه الدنيا ، لا أحد سيحبك أكثر من نفسك ولا أحد يعلم ما مررت به ف أنت الوحيد الذي يجب أن يكافئ نفسه ويوهبها ما تستحق ، أيعلم البشر ما مررت به من مصاعب ؟ لا

أنت تستحق أن تكون سعيداً !

أنت تستحق أن تكون بخير !

أنت تستحق أن تكافئ نفسك بما تحب !

أنت تستحق أن تقول لا حينما لا تريد !

أنت تستحق أن تفرح !

أنت تستحق أن تهتم بنفسك من أجلك أياً كان

اهتماماً نفسياً أم جسدياً .



# عليك أن تعلم

عليك أن تعلم أن لاشيء يدوم في هذه الدنيا  
صاحباً كان أم عملاً أم حزناً ف كل شيء له نهايه  
ولكن ذلك لا يُعني أنك لاتستمتع وتنتظر النهايه ،  
لا ! عِش كل شيء بمتعته وأفرح وأعلم انه سيمضى  
وأن مضى لأبأس ف هذه الدنيا يذهب الجميل ليأتي  
الأجمل وتذكر أن  
الحزن له نهايه  
وهمك له نهايه  
وأملك له نهايه  
عليك أن تعلم أن تتقبل وتتأقلم مع ( لاشيء دائم )  
ليس من أجل شيء ، بل من أجلك ❤️

# ليس مبرراً أن تُذنب

للأسف يصدمني الكثير بأن يقع بالذنب ويبرر  
لنفسه ويلتجى للمعاصي حين يأتيه الحزن أم  
يضعه الله في اختبار

ليس مبرراً يا صاحبي أن تُذنب حينما يمر  
الحزن على قلبك ف هنا يريدك الله أن تقترب إليه  
فالله أخبرك بأنك مجازي حتى على الشوكه ، لذا  
لا تبرر لنفسك عندما تلتجى للمعاصي ، فأنت  
مخطئ!

# لا تندم!

شعور الندم أشبه بالموت ولكن ليس موت الجسد بل العقل ، يأتيك ضجيج يأكل داخلك إلى أن تصرخ ولم يعد داخلك يستحمل أكثر .

إياك أن تندم على :

-قرار اتخذته سابقاً ف لو عاد بك الزمن لاخترته

-عمل لوجه الله ل إحدى عبادہ

-ذنب أذنبته وعدت تائباً لله ف أنت انسان

-صبرك على المصاعب ف أنت مأجور

-علاقه وفيت بها ولم تجد المقابل ف سيعوضك الله

-شيء لم يكن بيدك

دائماً كن حذراً وراجع قراراتك واستخير واطلب العون من

الله وتوكل على الله ف الله لن يخيب ظنك وماكتبه الله لك ف

هو خيراً لك حتى إن كنت لاتعلم ف يكفيك أن الله يعلم

# صديقي حزين ماذا أفعل لكي أساعده ؟

عندما تكسرنا الظروف وتحزنتنا الحياة فإننا  
نذهب الى شخصاً غالياً لكي نخرج ما بداخلنا  
لنشعر بالراحه ، ليس مهماً أن تجد حلّ عندما  
يفضفض لك صديقك ولكن الأهم أن تستمع له  
وأحذر أن تستصغر حزنه لاتكن أنت والدنيا  
عليه !

فهمه ليس صغيراً مادام يحزنه !  
كُن معه وأعطه الأمان وأبقى مستمعاً له لأنه  
يشعر بالراحه حينها

# أشعر بأنني بلا قيمة

!

أمر طبيعي أن يشعر المرء بأنه بلا قيمة خصوصاً إذ كان لم ينجز بيومه شيئاً ولكن أفعّل ما أقوله لك -أولاً عليك أن تقتنع بأن أبسط عمل تفعله أنجاز -ثانياً ضع جدول وأكتب مايلزم عليك فعله -ثالثاً أفعّل ما هو موجود بالجدول -رابعاً كافئ نفسك عندما تنجز ليس مهماً أن يكون الأنجاز صعباً فحضورك لدوامك "أنجاز" تجاهل نقاش عقيم "أنجاز" مشي ربع ساعه "أنجاز" صبرك على مشاق يومك "أنجاز" أخرج شخصاً مقلقاً في حياتك "أنجاز" ابتسامتك بوجه غريب "أنجاز"

# أنا مقصر مع الله

كيف هي علاقتك مع الله ؟ مقصر ؟ لابأس مادمت حياً لازال فيه فرصه !

بدايةً احسن الظن بالله فلن يخيب الله ظنك ! وتذكر  
( انا عند ظن عبدي بي )

ظن ماشئت بالله فأنت ملاقيه !

عُظمة الدعاء لا يصفه الواصفون !

الدعاء يغير القدر !

الآ يعطيك أمل أن قدرك اليوم شيء وبسبب دعوه رفعت يديك للسماء

يتغير قدرك لشيء أنت تتمنناه !

لاشي بالحياة صعب

الله صانع المعجزات !

اذ اراد الله شيئاً يقول له ( كن فيكون )

أطمئن

الله معك

بكل وقت

بكل لحظه

بكل خطوه

لا تستسلم قريباً ستفرج

# لا تجعل حياتك يتخذها الأخرين

كثير منّا عندما يتكلم داخله يتجاهله ويذهب الى  
أي شخصاً ويستمتع له  
صدقني ..

لا أحد سيتحمل العواقب غيرك ف رأيهم عابراً  
لا تجعله واقعاً

أستمع للصوت الذي بداخلك وأتبعه مراراً وتكراراً  
لكي لاتندم على اتخاذ قراراتك " ليس كل شخصاً  
سيحسن الاختيار لك "

# أنا لستُ كاملاً

يجب عليك أن تعلم أنك أنسان يعني من المستحيل أن  
تكن كاملاً .. أقتنع بهذا

لا تفعل شيئاً لم تقتنع به من أجل أن تكن كاملاً بعين أحد  
البشر ف هذا سيعتبعك لأنك تخرج ما ليس فيك ، لا تحاول  
أن تصل للكمال الذي يجعلك متعباً ويستنزف طاقتك لأن  
هذا مضرراً لك جداً !

ليس عيباً إن لم تكن اليوم بمزاج جيد ف أنت لك طاقتك  
المحدوده

ليس عيباً إن طلبك شخصاً مساعده و فعلت ما عليك ولم  
يتم طلبه ف أنت فعلت ما عليك

ليس عيباً إن رفضت الذهاب لمكان يضايقك فيه أحدهم ..  
نفسك أهم من تحمّك لشيء لم ترغبه



# كيف أتخلص من المشاعر السلبية؟

أنا بشر يعني من الطبيعي أن أمر بمشاعر " خوف ، قلق ، يأس ،  
حزن "

ولكن متى أكون صحيحاً؟

عندما أوعى لهذا الشيء يعني عندما يراودني شعور الخوف لا  
أهرب ! بل أواجهه

لماذا كل هذا الخوف؟

لماذا أنا خائف؟

أهذا الأمر يستحق الخوف المفرط؟

تجد الإجابة غالباً لا لذا يأتي الآن أقناع عقلك بأن هذا فعل خاطئ  
والصحيح أن تقطعه ولا تصدقه

وإن أتاني شعور الحزن أذهب لفعل شيء يسعدني ف هنا أكون  
عملت الصحيح

ف إذ أتاك من المشاعر السلبية

اسأل نفسك وجاوب عليها وأقنع نفسك بأنه أمر طبيعي وسيزول .

الحمد لله حمداً طيباً به حياتنا وتضمّد به  
ارواحنا الحمد لله لأن رحمته تحفّنا وفضله  
يغمرنا الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه

