

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا



كلية اللغات

الكتاب (طور ذاتك)

لمؤلفته ديبিকা تولى ترجمة الصفحات (121-60)

من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية

(The Book Entitled (Create Your Magic Potion

Written by: DEEPKA TULI Translation of Pages

(60-121) from

English Language to Arabic Language

ترجمة الباحث:

أبرار فيصل خضر

أشرف:

د. محمود على أحمد

2018م

الاستهلال

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ
وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ﴾

سورة الروم

الآية (22)

And of His signs is the creation of the heavens))
and the earth and the diversity of your languages
and your colors. Indeed in that are signs for those
((of knowledge

**Surah
ar-Rum**

**Verse
)no.)22**

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي المنهج الذي
ما زال يعلمني و لم يخل علي يوماً بشيء
وإلى أمي التي ذودتني بالحنان والمحبة
الى رفيقات دربي
وإلى كل من علمني حرفاً أصبح سنا برقه يضيء
الطريق أمامي

شكر وعرفان

اتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ الجليل والمربي الدكتور/ محمود علي أحمد على ما بذله من جهد اشرافاً وتوجيهاً جعلها الله في موازين حسناته.. ونحن العارفون بفضلكم المستضيئين بقدركم العاجزين عن شكركم..

الفهرس

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	الاستهلال	1
2	الإهداء	11
3	شكر و عرفان	111
4	الفهرس	111
5	مقدمة المترجم	111
6	الفصل العاشر	1
7	أجهد نفسك بالعمل , التمرين , البستنة, الرقص أو المشي	2
8	الفصل الحادي عشر	7
9	حدد وجهتك	8
10	من يومياتي	9
11	الفصل الثاني عشر	11
12	أينما ذهبت خذ معك مهدئاتك	12
13	من يومياتي	13
14	الفصل الثالث عشر	15
15	تقبل ماهيتك وآمن بأنك لست مثالي ولا تحتاج لأن تكون	16
16	من يومياتي	23
17	الفصل الرابع عشر	24
18	اكتب..اقرأ..اكتب..اقرأ مراراً وتكراراً	25
19	من يومياتي	28
20	الفصل الخامس عشر	29
21	قانون الامتنان	30
22	من يومياتي	34
23	الفصل السادس عشر	36
24	ضع أهداف قصيرة المدى (اسبوعية, يومية, شهرية)	37

25	من يومياتي	41
26	الفصل السابع عشر	42
27	لا تنسخ دع الأعمال تفعل المطلوب	43
28	من يومياتي	40
29	الفصل الثامن عشر	42
30	روحانية الشبكة العنكبوتية	43
31	من يومياتي	44

مقدمة المترجم

Translator's Introduction

هدفت ترجمة الدارسة للصفحات المقررة من هذا الكتاب بعنوان طور ذاتك ومؤلفته ديبكا تولي إلى عكس القضايا السلوكية لتغير التفكير السلبي إلى إيجابي وأيضا تحدث عن تطوير الذات وان إدارة الإنسان لذاته إدارة إيجابية هو تطوير وارتقاء بالإنسان وإن لا يستسلم للفشل لأنه نوع من أنواع النجاح ... ولكن تدخل الإنسان في تطوير ذاته هو من أهم الأعمال التي يقوم بها ليتمكن من تطوير ذاته وبكسبها سلوكيات إيجابية ونبذها للسلوكيات السلبية ويعتبر تطوير الذات مهم سواء على المستوى الفردي أو المجتمع.

اتبعت الدارسة نوع الترجمة الحرة الأدبية والحرفية عند الضرورة.

يتألف الكتاب من تسعة فصول ، وتعتبر مشكلة ترجمة الآيات من كتاب الله المقدس هي التي صعبت على المترجم ترجمتها ، هذا وقد واجهت بعض العقبات تمثلت في العديد من المصطلحات والعبارات والتي تمكنت الدارسة من اجتيازها.

الفصل العاشر

أجهد نفسك بالعمل ، التمرين ، البستنة ، الرقص أو المشي ، لا تعطي مجالاً للإجهاد العقلي

كلنا نعلم أن عقلنا يكون في قمة استيعابه عندما ننشغل .ويكون من الصعب إيجاد الوقت للتركيز على الأشياء غير المهمة في ذلك الوقت . لا يعني ذلك أن تلك الأشياء التي نؤجلها ليست مهمة ، مع العلم أنها قد تكون أكثر الأشياء أهمية في حياتنا، ولكن وفقاً لحاجة الوقت يجب علينا تحديد أولوية للأشياء ، ويعتبر ذلك أكثر تحدياً.

يجب علينا تصفية أذهاننا وانتقاء الأشياء التي تحتاج الى اهتمام عاجل. هنالك طرق عديدة تمكنا من التخلص من التوتر ,منها إجهاد انفسنا جسدياً بالانشغال.

هذا الاجهاد قوي بما يكفي لإنهاء الاجهاد العقلي .عندما نكون متعبين ، مرهقين ، فإننا نبحث عن أفضل الطرق للاسترخاء ، وبتلك الطريقة لن يكون هنالك مجال للأجهاد العقلي.

هنالك عدة طرق للانشغال والاجهاد الجسدي ، مثل:

التمرين:

التمرين في نادي صحي; الجري; تمارين تحمية; التمارين اليوميه المنتظمه تقود الى ايام مليئة بالطاقة والدقة التي هي من افضل الطرق التعي تساعدنا بطريقتين — الأولى تساعدنا في ان نكون نشيطين جسدياً وصحياً ، وتعطينا نتائج ايجابية، ثانياً، تبقىنا منشغلين. في نهايه اليوم عندما ننهتي من كل شئ بدءاً بالتمرين الى العمل ، ننام بشكل أفضل وسيكون من الصعب اصابتنا بالإجهاد العقلي .

فائدة أخرى لتمارين العقل أنه يبين لنا حدودنا, ويتحدانا لنستبدل هذه الحدود بأخرى. لا يعتبر النمو جسدياً فقط ولكنه نفسي ايضاً. نحاول اكتشاف أفضل الطرق لتخطي التحديات التي تواجهنا من خلال حدودنا والتخلص منها بقوةٍ

اتبع روتيناً جيداً:

اتبع روتيناً فعال يعود بنتائج ايجابية:

- تمرن , كل جيداً , تأمل , نم جيداً.
- انضم الى مجموعه اجتماعيه او ترفيهيه.
- ساعد الآخرين.
- الاجتهاد الشخصي , اجتهد على شخصك.
- توقف عن المماطله.
- تعلم شيئاً جديداً بانتظام.

خذ جولة :

التجول هو حديث آخر منذ العصور عندما يتعلق الأمر باللياقة البدنية والراحة الذهنية.

ولكن هنالك جوانب اخرى للذهاب في جوله مثل انها:

- تربطنا بالطبيعه.
- تبقينا منشغلين بمراقبه الاشياء المحيطه لنا ويحكى عقلنا قصصا وافكارا متأثره بالاشياء التي حولنا.
- تغير انطباعنا عن العالم بجعله مكان افضل مما نظن.

-يمكن ان تلفت انتباهنا لمناطق تستحق الاهتمام في مجتمعنا او عالمنا الذي نعيش فيه.

بصوره عامه , المشي مصدر رائع يمكننا الاستفادة منه بطرق عديده ويلفت انتباهنا للجانب المضي في الحياه.

أرقص:

"أرقص, عندما تكون مكسوراً.أرقص اذا تعافيت. أرقص في منتصف المعركة . يجري الرقص في دمك. أرقص عندما تكون حراً. _ رومي, شاعر فارسي, وعالم.

لا استطيع التعبير عن جمال هذا الفن , والنتائج السحريه المتي يمكن ان نجنيها من الرقص.

فقط ارقص, متى كان وايا كان ما تحس , واستشعر السحر يجري في دمائك , هو يجهدنا جسديا وباللسخريه فهو ايضا يريحنا حد الصميم وهنا تكمن روعه الرقص.

قم بالاعمال المنزليه بانتظام:

المماطلة, كلمه كبيره تعطينا اكواماً واکوام من الاعمال المنزليه المعلقه في حياتنا اليوميه كبيره كانت ام صغيره.

نؤخر او نؤجل اعمالنا لأسباب وختلفه ولكن الاسباب الاساسيه تتلخص في قله الوقت , او ان نكون غير قادرين على تأديه تلك الاعمال بانتظام.لكن القيام بالاعمال المنزليه بصوره منتظمه هو طريقه اخرى للانشغال , ويجهد جسدنا بصوره ايجابيه ويعطينا اكبر احساس بالإنجاز.

الاعمال المنزليه او العمل اليومي في المنزل , المكتب او في السوق
يجعل عقلنا متعدد المهام ,ونبتكر طرق عديده في انهاء الاشياء.وبعد ان
نتعلم شيئًا جديدًا نجد ان العمل ذا معنى اكثر .

هذه الاشياء الصغيره تجعلنا مشغولين ولا تفسح مجالًا للاجهاد العقلي.

استمتع بعملك:

يجب أن نعمل بجد ونعمل بفعالية ونعمل لإعطاء معنى لحياتنا.
يجب أن نختار العمل الذي يحب القيام به. في حال اعتقدنا أنه ليس لدينا
خيار ، يجب أن نهتم بالعمل الذي نقوم به عن طريق التجريب
والاستكشاف ومن خلال المشاركة الحقيقية فيه. ولكن يجب علينا أيضا
أن نمنع الضغط الزائد وأن نثقل كاهل أنفسنا. هذا قد يؤدي إلى فقدان
الطاقة وينتج عن العجز والقلق. يجب أن نحاول أن نكون سعداء بوظائفنا
، وإذا كان من الصعب علينا أن نجد أفضل الطرق للمضي قدمًا أو جعل
عملنا مثيرًا للاهتمام. يمكن لبعض الطرق البسيطة أن تكون مفيدة:

توقعات واضحة للعمل:

إن معرفة واجباتنا ومسؤولياتنا ، وكذلك توقعاتنا في مكان العمل
في مذكرة واضحة تساعد على تجنب الحيرة والضغط غير الضرورية.

تكيّف لتغيير :

قد لا نحظى بفرصة لاختيار عمل يجعلنا أكثر سعادة من دورنا
الحالي ، ولكن بالتأكيد يمكننا تغيير الأشياء من حولنا والتي يمكن أن
تجعلنا نشعر بتحسن في مكان عملنا. يمكننا طلب تغيير مكان تحيط به
هالة إيجابية ، ولكن يمكن أن يتم ذلك أيضًا إلى مكاننا الحالي من خلال
إزالة الفوضى ، أو قد يتم تعليق بعض الصور الجميلة حولها. حتى تغيير

المشهد يمكن أن يساعدنا في تغيير وجهة نظرنا ، حيث كان لدي نافذة كبيرة في مكتبي وشجرة جميلة ذات زهور أرجوانية خارج النافذة. يمكن أن يكون التغيير الآخر الذي يمكننا اختياره هو البدء والابتكار وطلب مسؤوليات جديدة. شيء جديد ومنعش يمكن أن يكون مصدرا حقيقيا للطاقة والكفاءة.

خذ قسطا من الراحة:

تغذيه الروح في اهميتها كتفريغ طاقاتنا في العمل .نهايه اسبوع ممتع , عطله صغيره مع العائله والاصدقاء تجدد من احاسيسنا. ولكن لا يجب انتظار هذه الاشياء الى ان تخطط او تنفذ بعد فتره من الزمن . يجب ان نجد طرق اقصر للاسترخاء يوميا بالقراءه والمشي والاستماع الى الاموسيقى المفضله وفعل اي شي ممتع لنا .

لا نستطيع فعل كل شي :

تعلم أن تقول لا . قد ننشغل بأشياء كثيره ولكن ترتيبها حسب الاولويه واكتشاف قدراتنا على اكمالها يخفف الصعوبات .ويمكن ان نمر بأشياء لا ندرك اننا يمكن ان نفعلها . ببساطه الرفض دائما افضل من استنزاف طاقاتنا.

مواكبة الوتيرة الخاصة بنا :

كلنا لدينا طريقه مختلفه للعمل , انطباع مختلف عن العمل , وسرعه مختلفه للعمل .

يجب علينا أن نتماشى مع طريقه وسرعه ما اخترنا او ما لدينا .
هنالك عدد من الافكار لتبقينا منشغلين او منهكين, وهذه الافكار
عندما تتحقق, لا تدع مجالا للاجهاد العقلي , الكآبه , القلق والمعاناه في
الحياة. نعم , العمل , واكتشاف المزيد ,يمنعنا من الراحه ويرهقنا
بالنشاطات الجسديه والتمارين العقليه المفيده يمكن ان تكون مانعا
للاجهاد و والحياه التي لا معنى لها . جرب وخض التجربه بنفسك .

الفصل الحادي عشر

حدد وجهتك

حدد وجهتك من منظور مكانك المفضل, ربما غرفة نومك, غرفه المعيشة, الحمام , او المطبخ (بالنسبة لي هو الحمام لأنه المكان الوحيد الذي لا يتبعني اليه اطفالي).

وأعطي هويه لشخص تثق فيه, ربما مصدر قوه تؤمن به. تحدث احيانا الى هذا المصدر , شارك افكارك حالما تطرأ على ذهنك ربما لا تجد ردوداً شافيه ولكن بعض الاجابات المتي ستسمعها ستكون من افكارك التي تقبع في مؤخره رأسك والتي تساعدك على الاسترخاء والفهم بصورة افضل.

كل وقت تشعر فيه انك بحاجة الى التنفيس فإنك تلجأ تلقائياً الى ذلك المكان وسيتطور الارتباط تدريجياً. انه حقا اكثر تمرين سلمي ومثمر قمت بالقيام به.

إن حديث القلب أو الصلاة أو السؤال للهدايه او اعتراف قد نوّديه علانية ليس كما نقدمه بمفردنا حيث لا يستطيع أحد أن يراقبه أو يسمعه. ويمكن أن يكون مكاناً في أي مكان في المنزل أو في الخارج. يمكننا أن نجد ونقرر مكاناً يمكننا أن نكون فيه بمفردنا قدر المستطاع أو طلباً للتوجيه أو يمكننا الصلاة أو التحدث بصوت عالٍ أو بصمت إلى هذا المصدر؛ دعونا نعطيها سما عاما على الرغم من أنه خيار لإعطاء أي اسم يمكننا أن نصل إليه ونعثر على الأفضل. هنا دعونا نسميها نقطه الاتصال.

عندما نكون وحدنا ونركز بشكل كامل على شخص نتحدث إليه ، فإننا نعبر عن أنفسنا بوضوح شديد ، وترابطاً وتفصيلاً. انها عملية بسيطة للغاية:

خاطب مصدر القوه الذي تؤمن به

يجب أن نكون واضحين تمامًا بشأن من تتم مخاطبته، والاتصال الذي نتشاركه كلانا عميقًا جدًا. أعطها سما ، أو إذا كنا ندعو الله ، يمكننا ببساطة أن نبدأ في التعبير عن ما بداخلنا. يمكننا أن نطرح الأسئلة ونبحث عن إجابات وثق في حدسنا ونفعل ما يقودنا إلى حدسنا ويحملعبء الحمل من قلوبنا وعقولنا. الأشياء الأخرى التي يمكننا القيام بها لبناء اتصال عميق مع هذه النقطة القوية هي:

- تبسم له.
- ابكي أمامه.
- كن شجاعاً لتثق في غرائزك أثناء المحادثات العميقة.
- ألمسه.

قدّم الشكر_ اظهر الامتنان وهذا سيساعد على التواصل مع نقطه الاتصال الخاصه بك او اياً كان ما تؤمن به.

• اطلب المساعده_ "سل وستعطى; سل وستجد; اطرق الباب

وسوف يفتح لك"
_ماتيو 7:7

"سألت الله ، فأجابني ، لقد أسلمني من كل مخاوفي ."

_يسالم 34:4

يمكننا الرجوع الى نقطه الاتصال في الوقت الذي نحتاجها. برويه سوف نجد اجابات للأسئله, وستتلاشى شكوكنا.

من يومياتي :

يوما ما كنت اشعر بأنني محطمه كلياً, ولا استطيع التفكير في اي شئ سوى الوصول الى نقطه الاتصال الخاصه بي . حاولت ان آخذ حججاً من كثير من الاقارب واجابات حول حالتي التي يرثى لها في ذلك الوقت محاوله الوصول الى نقطه اتصالي, تساءلت لماذا لا يمكنني الشعور بتحسن , وتركت المكان اصارع لأجد اي دلالة على ما كان يحصل لي. يوم آخر, شعرت بنفس الاحساس وبشكل لا يصدق حصلت على اجابه للشعور المتكرر بالضيق, العجز والضعف. اجلس امام نقطه الاتصال . وفجأه حصلت على الهام في عقلي وقلبي لماذا اعامل نفسي هكذا؟ وبعدها حصلت على الاجابه.

اذكر اقتباس قرأته في مكان في الانترنت يقول " النساء القويات لا يلعبن دور الضحية, ولا يجعلن من انفسهن مثيرات للشفقة ولا يهددن بل يقفن ويبرمن الاتفاق".

هذا الاقتباس جعلني اشعر بقيمتي ثانيه. انا قويه واتماشى مع كل المواقف السيئه التي تمر في هذا الوقت.

على الرغم من أن الأمور قد لا تأتي كما اتمناها , لكن الله يعمل رحيم بي. والآن , عندما أشعر , انني وصلت إلى أقصى حد , أشعر بقوة وقوة أكبر في نفسي للتعامل مع الأسوأ. لقدكنت قويه في إدارة أي شيء آخر غير نفسي بالرغم من وجود بعض اللحظات الضعيفه , لكن الله ساعدني دائماً في التخطي لها. وأعتقد - "هذا أيضا يجب أن يمر"

ولكن يجب أن اكون قويه . سأحتضن أي شيء يأتي في طريقي لأن الله
قد اختار هلي وهو منقذي .
لقد وجدت الاجابة!

الفصل الثاني عشر

أينما ذهبت خذ معك مهدئاتك

يمكن أن تكون المهدئات يومية , كتاب , مذكرات , بعض الصور , ذاكرة تخزينية , كتاب مقدس , قرص ... الخ خذه معك ولن تشعر بالوحدة أبداً.

يومية عن الاقتباسات , الدعوات , الحوادث , الأحداث , هي مهدئ أعصابي أخذها معي أينما ذهبت ليس لأنني يجب أن اكتب فيها شيئاً "إنها

حتى ليست ككتابة يومياتي "ولكن لأنني استطيت أن اقرأ أي شيء أحسه مثل كتاباتي, أو الكتابات المنسوخة من بعض المصادر الأخرى, اقتباس , دعاء, تجاربي الخاصة , ملاحظات لِنفسي , تعاليم من مصادر مختلفة, نبذه مختصره عن بعض الكتب الملهمه , والكثير الكثير , أخذها معي لمكتبي , في عطلاتي , رحلاتي القصيرة, وأينما اذهب.

أنا أوْمَن أن كتابه مشاعري , أحاسيسي, وتجاربي لا تحفزني لأبحث أكثر واتثقف فقط ولكنها أيضا طريقه جميله لإخراج الأسرار , الأحاسيس , أو حتى حلولا لكثير من تعثرات الحياة. والمشاعر لا تنتظر, والكلمات التي تعبر عن هذه المشاعر لن تطرأ على ذهنك باستمرار, لذلك فإنها تحتاج لأن تدون على ورقه في الوقت المثالي, لذلك أنا احمل مهدئي لأي مكان . أيضا في كثير من الأوقات استذكر تجاربي القديمة والحديثة , أو الكتابة لأحفز نفسي أو لاحتفل بانتصاري على الأشياء , لأربت على نفسي, أو فقط لأقرأ كلام الله من مجموعته الآيات والادعيه خاصتي وبذلك تجعل مني يومياتي الأكثر حفا في العالم.

ايضا لدي قائمه باحتياجاتي وقائمه بالاشياء التي يجب القيام بها, واحتاج الى ان اراجعها من وقت لآخر لأحذف بعضها واضيف عليها. استمر في تحليل نفسي , الاوضاع المحيطه, والحلول المتوفره عبر طرق تطوير الذات المكتوبه في يومياتي , اذاً انا احتاج لابقائه برفقتي طوال الوقت . الشيء الاكثر اهميه في يومياتي انها جعلتني ادرك انها تملك احتماليه تحويلها الى كتاب يمكن ان يساعد, يلهم ويحفز عديد من الاشخاص مثلي , الذين يسعون لمراحل الحياه المختلفه سواء كانت جيده ام سيئه. كل الفصول في هذا الكتاب كتبت حول تجارب حياتي الواقعيه المدونه في يومياتي خلال سنوات الحياه. في نهايه كل فصل

يوجد قسم " من يومياتي " وهذه الكلمات هي نفسها المكتوبه في اليوميات، وكلها مختلفه بعض منها دعوات وبعض منها هي فقط افكاري وتجاربي الخاصه ، والبعض منها آيات من الكتاب المقدس ، منها الاقتباسات التحفيزيه وما الى ذلك . الى الان تكلمت عن كل الاشياء الجيده والملمهه في اليوميات ولكنها لا تحتوي فقط على ذلك فهي ايضاً تحتوي على كثير من المواقف السلبيه ، قصص مثيره للشفقه ، كلمات محبطه، وعديد من التجارب الحياتيه المهمشه التي ما زالت تعطيني صرخه مدويه وتدفع بالدموع خارجاً. ولكن بسبب هذه السلبيات كنت قادره على اكتشاف اشياء افضل في الحياه لتهدئتي والتي تأخذ بي الى شاطئ النجاه. نعم لا زلت اقرأ ذلك المحتوى السالب والسبب لانه يساعدي لانظر لنفسي على انتي اقوى من قبل ، حكيمه اكثر من الايام الماضيه وصبره اكثر من اي وقت مضى.

من يومياتي :

قليل من كل المشاعر والاحاسيس التي مررت بها أكتبها من يومياتي ، هي مجموعه من المشاعر التي نمر بها جميعاً ، ولكن كتابتها تساعدنا في فهم انفسنا بطريقه افضل وقراءتها مراراً وتكراراً تملأنا بمشاعر الحب ، الحزن ، الانجاز، الروحانيه، الايمان، العتمه ثم ترتفع بنا مره اخرى الى الضوء واكثر بكثير . نعم انها بمثابة مبدأ لتحديد تقدمنا في الحياه.

اشياء كتبتها:

عندما فكرت انني لم اخلق في هذا العالم لأثير اعجاب الآخرين

خلقني الله ، على هذه الهيئه ، هو يريدني هكذا. انا لا اروقك لا يعني هذا
إنني ليس لدي قيمه. اذاً لن اكون كما تريد ولكن كما ارادني الله ان
اكون.

الصلاه عندما يستعصي علي ضبط الاشياء وافشل مراراً وتكراراً.
امنحني يا الله الصبر والاراده لقبول التغيرات التي تطرأ علي حياتي ، انا
اطلب مساعدتك في كل لحظه ، احتاج الى مناجاتك كل وقت . معظم
الاشياء خارج سيطرتي، بالرغم من اعتماد حياتي عليها. ساعدني لاختار
المسار الذي حددته لي . اجعلني اتعلم الاشياء التي تريد مني تعلمها،
ارجوك أن تكون اكثر رحمه بي ، وانا اعلم انك رحيم بي.
آمين

عندما كنت غارقه في احساس اليأس والوحده

لا اعلم لماذا ، ولكن بعض المرات تحتاج حقاً لأحد بجانبك، تحتاج لأحد
يحبك، ينصت لك، يعانقك، ويجعلك تسعر بأنك مرغوب، هذه الاحاسيس
تأخذ عقلك في بعض الاحيان وعندما تدرك انه لا يوجد احد على هذا
النحو، تبدأ بالغرق. انا فقط لست متأكده من ماذا احب وماذا اريد حالياً.
هذا الاحساس يراودني في كثير من الاحيان، خاصه في السنوات القليله
الماضيه ولكنني بطريقه ما اتمكن من قمعه وهكذا وبالتالي في كثير من
الاحيان ينتهي بي الامر بالاحباط ، الالم ، البكاء. انا اناجي الله ليعطيني
القوه لتحمل هذا، لا يمكن ان افقد الامل بالايام القادمه وبالاشياء التي
تمسكت بها فتره طويله. لكن لا ازال اشعر اشعر احياناً بالحاجه الى
السعاده وان اكون مرغوبه. انا في غايه الحيره . يا رب فأرشدني ، احتاج
القوه ، للإستمرار.

عندما شعرت بإحساس الانجاز

يأتي وقت في الحياه لا تشفق فيه على نفسك لكل الجروح ، الكدمات والاقوات العصبية التي كادت ان تحطمك. بدلاً عن ذلك ، تعتر بتلك الانتصارات عليها وتشعر بالفخر بكل تلك الندوب التي عالجتها لوحدك بقوه الاستقامه وطاعه الله وكل ذلك العمل الشاق. تربت على نفسك ضحيه بعد الآن بل مقاتل ورايح بعد ذلك. لن تطلب ان تسهل الأمور ولكن تطلب الصبر والقوه على مجابهه كل المواقف. لن تنزعج بسلوك الناس نحوك. ولكن تحاول دائماً تطوير نفسك في شتى الظروف، تشعر بالغبطه مع انتصاراتك على الانتقام والسلبه والالم. لا اشعر بأي ندم في الحياه. استطيع ان اشعر ببراعه الحياه وطرقها لتعليمنا ما نحتاج الى تعلمه. شكراً لك يا الله على كل شئ جيد أو سئ.

الفصل الثالث عشر

تقبل ماهيتك وأمن بأنك لست مثالي ولا تحتاج لأن تكون

كيف لنا أن نستمتع بالحياه اذا فعلنا كل الاشياء من غير عيوب أو أخطاء؟ ماذا سنتعلم؟ كيف ستتحسن الاشياء ؟ ستتوقف الحياه , كقطعة ديكور, أه!!! بالفعل كقطعة ديكور دمية جميلة من الكرسنال أو الخذف ترتدي أجمل ثوب ، بشعر ذهبي وعينين ذرقاوتين فاتنتين ولكن ليس فيها حياه .

ماذا لو استطاع هذا التمثال الحركة والتجول فى الارحاء ؟ ماذا لو كان يمكن أن يلمس أركان الغرفة المتسخة ، أو لو كان سيظهر فى الحديقة ، او لو كان ضرب ركن طاولة فى الغرفه ؟ ستتكسر قطعه منه ، او سيتسخ الثوب فى استكشاف مختلف المناطق فى المنزل ، لن تصبح قطعه الفن مثالية بعد ذلك لأنها تحركت ، اصبحت مفعمه بالحياه

والحياه تعني الحركة والتغيرات .اذأ لاتصل للكمال ستصبح ميتا فى ذلك المسعى كقطعه ديكور جميلة.

تبدأ عملية الايمان بأنفسنا بالنضج والتعلم والتحسن .

القبول هو الخطوه الاولى للنجاح . ولكن لايجب أن نضع القبول والرضا عن النفس فى نفس المستوى ، انهما مختلفتان أن تكون راضى يعني قبول كل شئ وعدم فعل أي شئلتحسين الاشياء ، ولكن الادراك الذاتى للقبول هو الاساس لخطه مستقبلية جديده ، وهذه الخطه المستقبلية ستقودنا لوجهات جديده ومع كل خطوه سوف ننضج ونتعلم ونتحسن.

نحلل انفسنا

يجب ان نبدأ بقوه ، نسأل أنفسنا أسئله ونعمل على وجود الاجابات ! هو أداه للتقييم ، اين كنا، واين نحن الآن ، واين ستذهب ، يجب أن نستخدم دافعنا الطبيعى ، للاجابة عن الاسئله ونكون صادقين.

استكشف ونفذ طرق جديده

الحدائه والتغيير مهمان فى الحياه وهى قاعده طبيعىة لا مفر منها ، نحن قادرون على معرفة طرق تحقيق التقدم فى الحياه وتحقيق السعاده.

حاول جاهداً

لأي شئ نريد تحقيقه ، نحن بحاجة الى محاوله جاهده حتى بعد الفشل ، لا توجد طريقه اخرى ! حتى اذا ارتكبنا اخطاء فى عمليه الوصول الى المكان الذى نريده ، فإنها تثبت أننا لا نستسلم .

يجب أن تثق بجناحك لتحلّق، التوكل على الله سوف يساعدك للارتفاع
عالياً.

مفتاح التقدم هو:

- الاستكشاف والاستمتاع
- والابتكار والاستمتاع
- العمل بالجد والاستمتاع
- تقدير جهودك والاستمتاع

نعم إذا كنت لاتستمتع بما تفعله ، فلن تصل الى المكان الذي تريده !
يجب علينا اكتشاف الاشياء التي نستمتع بها واستكشاف طريق لتحقيق
أقصى استفاده و تقدير جهودنا .
قبل المضى قدما اود منك تحديد الوصول الى المكان الذي تريده
بنفسك.

هل يعنى الوصول الى الغايه دائماً:

- أن تصبح مشهوراً ؟
- ان تصعد الى القمه ؟
- أن تصبح بين تلك الشخصيات ذائعة الصيت؟
- أن تصبح غني ؟
- أن تصبح اكثر جمالاً ؟
- أن تصبح مثالياً؟
- أن تصبح محبوباً فى مجتمعك؟

أو ، هل الوصول الى المكان الذى تريده يعنى :

- أن تصبح سعيداً ؟
- أن تصبح راضياً ؟
- أن تصبح اقرب الى النفس والله؟
- أن يجتمع شملك؟
- العمل من اجل تحسين الذات والمجتمع؟
- اخذ الحياه كما تأتي ؟
- موازنه الحياه بافضل الطرق الممكنه؟

- أن تكون ذا جدوى للاخرين ؟
- تحديد اهداف للتقدم ؟

والكثير الكثير.....

عندما تجد المعنى الحقيقي للوصول الى المكان الذى تريده , ستكون قادراً على تحديد مسار تقدمي لهدفك.

التحدث عن وجهتى , خططت لمسارٍ نحو هدفى من السعادة والرضا, والذى يمر عبر الكثير من الصعاب , لكنه يستحق ذلك - طريقة بوذا- تبدأ بالقبول وتؤدي الى السعادة التى لا تنتهى . يبدأ القبول بطبيعة بوذا فينا وبعد ذلك تبدأ الرحلة الى البوذية.

وانا لست مثاليه فى أى من هذه الممارسات, انا اتعلم واستمتع بها فحسب.

لماذا البوذية , بينما نحن ننتمي لمختلف الأديان؟ ما هي البوذية ؟

البوذية هي حاله ذهنيه حيث أن جميع الأفعال والعواطف المفعمة بالحياة والأنماط قد هزمت بالكامل , وحيث تعرف الأشياء كما هي . لا أحد يستطيع تحدي هذه الحالة الذهنية التى تعرف ب"المنتصر" .

البوذية ليست خاصة بالدين , بل هي دراسة للطبيعة الداخليه الخاصه بك, والتحول واختيار الأفعال والتصرف بناء على التعاليم.

تقول الدراسات ان الأفعال هي التى تحدد حياتنا , ويمكننا تحويل الأفعال السلبيه الى ايجابيه من أجل حياه افضل فى المستقبل.

هذه الخطوات العشر فى الرحله الى البوذية , الحاله الذهنيه , تحدد جميع الجوانب للعثور على السعادة التى نستحقها.

الخطوة الاولى:

التحقق من الواقع : من الصعب قبوله

لا نعتقد اننا قد فعلنا شيئاً خاطئاً في الماضي؛ نحن نتساءل عن الأفعال ونفكر، " لماذا يحدث لي هذا في حين انني لم اظلم احدا؟" التعاليم البوذية " او الخطوه الاولى من التعاليم " تجعلنا نتعلم ان نحمل انفسنا المسئوليه عن كل ما يحدث في حياتنا. لدينا دورة الأفعال " كما تدين تدان "هي ما تجعلنا سعداء او تجعلنا نعاني. جميع اولئك الذين نعتبرهم مسئولين عن معاناتنا ليس لهم دور يلعبونه في تقرير عواقب الأفعال السيئه او الجيده.

هذه هي اصعب خطوه يجب اتخاذها وفهمها , للمضي قدما نحو البوذية.

الخطوه الثانيه:

القرار بالبدء او التراجع :

الآن , اما ان نقبل " من خلال التحليل , او عدم التحليل , في البدايه " او البقاء على حكمنا الخاص والتخطي او الحفاظ على التساؤل عن الايمان.

اذا قبلنا ومضينا قدماً ، على المدى الطويل ، قد نحصل على اجابات لجميع أسئلتنا والشكوك التي كانت لدينا فى البدايه ، و اذا تخطينا او لم نقم إلا بالحكم على انفسنا فإننا لن نجد اى مهرب من معاناتنا لذلك نحتاج أن نقرر !

الخطوه الثالثه:

كيف نقبل:خطوات القبول هى:

من الطبيعي جداً غن ترتكب الاخطاء ولكننا مستعدون ايضاً لاجراء تغييرات من اجل التحسين ، ويجب علينا الانحلل (فى هذه المرحله) ما الخطا الذى فعلناه ، بالاحرى يمكننا ان نعتقد انه قد يكون هنالك الكثير من الاشياء التى قد تكون قد فعلناها قد تؤذى الاخرين بطريقه او باخرى نحتاج لان نتمسك بقرارنا بتغير كل الأفعال السلبية (الافكار ، الكلمات ، القدرات ، الاجراءات) الى افعال ايجابيه.

نحن بحاجة الى قبول جوانبنا السيئه وممارسه الايمان والتصميم والكلمات الطيبه والافكار والاجراءات الايجابيه لدمج التغييرات التى تهدف اليها.

الخطوه الرابعه :

الممارسه

يجب ان تبدا فى ممارسه الايمان بدون حكم وبدون البحث عن نتائج فوريه (لكن اذا فكرنا بعمق وحللتنا ، فقد بدانا بالفعل فى تلقى النتائج الفوريه لقرارنا بالمحافظه على الايمان على هيئه السلام الذى وجدناه بعد تقبل أنفسنا ومواصلة الايمان .

الخطوه الخامسه :

الاحاسيس الايجابية :

بدانا تدريجيا ندرك أن القبول هو الخطوه الاولى نحو السلام والايجابيه ، نبدا ايضا بتحليل الاشياء الان ، والتي تركناها فى الخطوات القليله الاولى ، الكثير من الاشياء ستخطر على بالنا وسنكون قادرين على فهم الفرق بين الصواب والخطأ. وقد نحصل ايضا على بعض الاحداث أو حوادث الماضى فى رأسنا والتي قد تكون مرتبطه بحالنا الحالى، هنا نحصل على الصوره الحقيقيه لتحليل ماهو إيجابي وما هو سلبى.

الخطوه السادسه:

إجابات لأسئلتنا :

الآن لن نسأل عن الظروف والمواقف لكننا سنبحث عن إجابات ، ونخرج من هذه الظروف الحياتيه الوضيعه ، وفى كل مره نحصل على نفس الاجابه ، حافظ على الايمان ، اعمل بايجابيه ، فكر بايجابيه ، تحلى بالصبر ! كل شى سوف ياتي اليك فى الوقت المناسب ولكن يجب أن لا ينفد صبرك فأنت بالفعل قد قبلت ان تمضى قدما من اجل تحقيق التغيير ، استمر بالتدريب ، قلل من اعتمادك على الناس ، الظروف او الاشياء ، ابحث عن نفسك فى اعماق نفسك الجأ الى الايمان كل ما احسست بالسعاده او التعاسه.

الخطوه السابعه:

الممارسه النشطه :

سنبدأ فى الممارسه المزيد من الرغبه فى تحقيق السلام والسعاده ، سنبحث عن طرق افضل للتعامل مع الاشياء ، سنترك الكثير من الاشياء ونحصل على الكثير منها اثناء ممارسه الايمان ستبدأ الأفعال فى التحول وسوف نقدر حتى اصغر تغيير ايجابى فى حياتنا . وهنا يبدأ الرضا.

الخطوه الثامنه :

الرضا :

الآن نحن لا نحمل الاخرين المسؤليه عن سعادتنا او معاناتنا. نمارس لتحسين انفسنا ، نحن ايضا نساعد الاخرين على فهم قيمه السعاده فى داخلهم ، هنا تبدأ حياتنا فى التصاعد من الظروف الحياتيه الوضيعه لظروف حياتيه راقيه فى أى وقت من الاوقات.

الخطوه التاسعه :

النتائج:

الآن حققنا السلام والحب والرضا فى انفسنا ، ولدينا فقط الايمان لنعتمد عليه ، ومن ثم لا نمارس لنحظى بشئ كل الوقت ولكننا نمارس لنكون سعداء بكل ما لدينا ، نصبح لبقين فى التعامل مع الاشياء بانفسنا من خلال ممارسة الايمان

الخطوه العاشره:

السعاده :

نحن دائما نشعر بالسعاده ونلهم الاخرين ونبحث عن فرص لتنميه ثقتنا فى الاوقات العصييه.

من يومياتي

بما اننا لم نتصف بالكمال فهذا شىء جيد ، فثمة اشياء لا يجب ان نغيرها بداخلنا ،حتى إن اجبرتنا الشدائد ، التحديات على ذلك يجب علينا:

1. أن نكون مخلصين و صادقين (خاصه مع أنفسنا)
2. يجب الا نساوم أبداً قيمنا وأخلاقنا على أى سعاده قصيرة الامد.
3. الا نغير ميولنا نحو المعجزات وثقتنا بالله.
4. عدم تغيير تعاملنا مع الاشخاص الذين نحبهم وحبونا ، الذين ساندونا فى اوقاتنا العصييه.
5. لا تنسى أن تبتسم ، كن انيقاً ، واستمتع بالاشياء بالطريقه المتى تحب .
6. لا تتخلى عن الكرم ، الحنان ، التراحم بيننا لتغيير الكراهية والاشياء بسبب الاوقات العصييه فى الحياه.

الفصل الرابع عشر

اكتب..اقرأ..اكتب.. اقرأ مراراً وتكراراً

أفضل الممارسات هي أن نكتب ما تمليه علينا قلوبنا وعقولنا، وهذا لا يساعدنا فقط على الابتعاد عن المشاعر التي لدينا ، بل يساعد ايضاً في فهم مشاعرنا في هذا الوقت بطريقه افضل مما يسعدنا على التحليل والعتور على الحلول والاجراءات اللازمة . في حياتي ، كانت الكتابه جزء لا يتجزأ. انا اكتب كلما راودني شعور اذا كان جيداً او حتى سيئاً. اكتب عندما اشعر بالسعاده واريد ان اعيش هذا الاحساس الى الأبد. ان احتفظ بهذه اللحظه في يومياتي الى الأبد. وبالمثل، تتملكني رغبه قويه في الكتابه عندما لا اشعر انني بحاله جيده ، او حتى اذا كنت حزينه. لقد كان هذا النوع من الكتابه دائماً مساعداً لي في الاقتراب من المشكله الفعلية والطرق الممكنه لخيارات افضل. القراءه هي جانب آخر مهم ، لانه يساعدنا على لمس العديد من جوانب الحياه التي ربما لم نفكر بها حتى. وقد شاركت في دراسات لا نهايه لها في مجالات لا نهايه من الحياه، في أشكال الكتب والمدونات والأوراق البحثيه... الخ. التجارب الشخصيه للناس هي ايضاً الافكار التي يمكن أن تتصل بها. وهنالك عدد

من كنب المساعدة الذاتية وثبتت المقالات انها ملهمه وذات فائده اذا كان شخص ما يمر بفترة عصبيه في الحياه. لقد قرأت عدد من الكتب التي لا تأتي كما أحب ، وبعد قراءه، استيعاب، فهم هذه الكتب ، ادركت ان الاشياء حتى وان لم تكن كما أحب فإنها تكون على المنحى الصحيح. هذه الكتب والقراءات لا تساعدني فقط في توسيع رؤيتي للحياه ولكنها تساعدني ايضاً في تغيير مهمتي في الحياه. تساعدني في ان اصبح مستقله ليس فقط في اتخاذ القرارات، ولكن على وجه العموم في التعامل مع المواقف المرتجله في الحياه لأنك لن تعرف ماذا سيعترض طريقك. أود حقاً ان اذكر بعض اسماء الكتب التي قرأتها عندما ظننت أن العالم سينقلب رأساً على عقب بالنسبه لي:

كيف تتوقف عن القلق وتبدأ بالعيش " دال كارنيغي "

غير الكتاب طريقه تفكيري وعيشي للحياه كلياً، وخلف ذلك قصه قصيره ايضاً، تلك الايام التي اعتدت فيها ان ابحت في سبب وجودي، واعتدت في التفكير لماذا يتصرف معي الاشخاص المفضلين لدي بطريقه غير ملائمه ، الايام التي اعتدت الشك فيها في سبب عيشي في الحياه. كنت في يوم ما اتجول في ارجاء المنزل ، ووقفت امام رف الكتب في المنزل، هذه الكتب الموجوده في الرف لم تلمس لشهور ، ولكن فجأه لفت انتباهي كتاب بسبب العنوان الذي يمكن ان يكون مرجع لي في ذلك الوقت ، اخذت الكتاب وذهبت الى غرفة نومي وشرعت بقراءته. احتوى الكتاب على تمارين عمليه جداً للقيام بها والتي يمكن ان تعير انطباعك عن الحياه. ولكن من الصعب تذكر الاشياء وابقاءها في اذهاننا بانتظام ، لذلك وجدت خياراً بكتابه النقاط الاساسيه، التمارين الرئيسيه، والرسائل

المهمه في اليوميات ، بدأت بكتابه كل الاشياء المهمه واضافه الاشياء المتعلقة من المصادر الأخرى ايضاً، بعد، بعد ذلك بدأت في التركيز وتحديد النقاط المهمه ووضع علامه على الاشياء التي لها معنى بالنسبه لي . تدريجياً تحولت اليوميات لتكون جوهر التعلم الاساسي ، والتعليم والطرق الفعال للتعامل مع الحياه.

"السحر "روندا بيرن"

التقنيات الرائعه والسحريه التي ذكرت في هذا الكتاب الجميل نشرت متعه ان تكون سعيداً، واثقاً ، متفرداً. التمارين الصغيره ولكن المنتظمه التي ذكرت في هذا الكتاب لم تؤثر فقط على حياتي اليوميه ، ولكن ساعدت ايضاً في تأسيس صوره كبيره لحياه قادمه افضل. الاساليب العمليه التي نوقشت في الكتاب بسيطه وتعطينا رسائل رائعه لإداره الحياه كما هي جليه.

قوه التفكير الايجابي "دانورمان فينست بيل"

كتاب آخر رائع للمساعدته الذاتيه ، لم يتحدث فقط عن قوتنا الخاصه لتغيير الاشياء فحسب ، بل ايضاً تحدث عن قوه الدعاء لإظهار الأفضل. يناقش الكتاب على نطاق واسع قناعه التمسك بقوه الدعاء والثقه بالله ، الأمر الذي يمنحنا الثقه في الاعتماد ليس فقط على حكمنا بل على تدبير الله لنا ايضاً.

هذه بعض الكتب التي جعلتني اتعامل مع القراءه والكتابه في آن واحد واتأمل في الأفكار والتعلّمات الرئيسيه مراراً وتكراراً. لا تبقى عاده القراءه والكتابه محصوره فقط على الكتب أو المقالات ، بل تنشر عبر

جميع انواع القراءه والكتابه، من الاقتباسات القصيره ، والمدونات ، الى الدراسات على الانترنت وغير ذلك الكثير.

شرعت بكتابه عبارات ايجابيه ، مزامير الإنجيل ، رسائل جميله، صلوات ، إقتباسات بين الحين والآخر ، اعتدت على كتابه مثل هذه الاشياء على ملاحظات لاصقه ووضعهها في اماكن مختلفه أذهب اليها بشكل متكرر، مثل مكتبي، ومرآتي ، لوحه القيادة الخاصه بسيارتي ، ومحفظتي، وحقيه يدي ، وايضاً في يومياتي العاديه المستخدمه. كان تأثير هذه الرسائل مثل الدواء بالنسبه لي . حتى انني قمت بإلصاق بعض الدعوات على المرآه في غرفه نومي لإعطائي القوه التي دفعتني نحوي خلاصي بالله في كل مره نظرت فيها الى المرآه.اثناء قراءتي هذه العبارات الايجابيه من الله والاعتقاد الذاتي استطعت ان ارى نفسي اتغير الى شخص متطور اكثر ثقه بالله واكثر ثقه بافعالي . في كثير من الاحيان ، يتطلب الامر مني اياماً واسابيع لأطمئن نفسي بأن القادم أجمل ، ولكن النتيجة كانت دائماً ايجابيه.

من يومياتي :

بعض الاقتباسات القويه والقراءات التي اختبرتها تصنع المعجزات وهي من مصادر عشوائيه ، مثل شبكه الانترنت، صفحات الفيس بوك والمدونات والكتب الخ): "دع الامور لله ، اعتدت ان ارددها عندما أكون عالقه في مواقف يائسه.

"يا رب ، ارادتك سوف تتم وليست ارادتي". عندما لا املك أدنى فكره ما الذي يحدث ، وماذا سيحدث. "

هو يستطيع ان يفعل اكثر من ما نطلبه". دائماً اطمئن نفسي بهذا الاقتباس ان تدبير الله افضل بكثير من تدبيري

" بمرور السنوات وجدت نفسي لا استطيع المضي قدماً بدون الله " وويليام جايمس. لقد بدأت في تصوير هذا الاقتباس ووجدت انه في الواقع من الصواب ان اناجي الله عدة مرات في اليوم واسترشد به ، لم اتمكن من المضي قدماً بدون رضاه . واستمتع بهذا الآن. "

"انحب بقدر ما تريد ، ولكن تأكد عند انتهاءك ان لا تنحب لنفس السبب مره اخرى " "كربيبي" المواقف العصيبه تأتي وتمضي ولكننا نعاني منها؛ هذا الاقتباس ينتشلني بعد غرق عميق ، واحاول الا اعود ادراجي لتلك الدوامه من القلق والشفقه. "قد لا تفهم اليوم او غداً، لكن في النهايه سيكشف لك الله سبب مرورك بكل شي فعلته" _ هذا ما اتطلع اليه دائماً. "اذا ابتلاك الله بشئ ، فمن المؤكد انه سيعطيك القدره لتجاوزه" هذا ترياق بالنسبه لي يجعلني ارفع نفسي أكثر فأكثر للهبوط بأمان بمشيئه الله.

الفصل الخامس عشر

قانون الامتنان

كن ممتناً كأيوب: كان ايوب ذا قلب ممتن، حتى بعد ان عانى من الخسائر والصعاب. قصه ايوب قصه تحفيزيه لا مثيل في العصر القديم. وهو رجل عادي اختاره الله لإمتنانه ، نزاهته ، صبره وطاعته التي ساعدته على تخطي الأوقات العصيبه ، وقلبه الممتن اعطاه صبراً ليتغلب على كل الصعاب التي واجهته. سُرقَت كل ماشيته ، وقتل خادمه الوفي ، ابناءه سبعة من البنين وثلاثة من البنات ماتوا. برغم كل تلك الابتلاءات ، سجد أيوب شاكراً لله وقال " الله اعطى والله أخذ- تعظيم اسم الجلاله " حتى بعد كل ذلك لم تنته الاختبارات ، عانى جسد ايوب من الدمامل والبثور والانهيار التام. حاول جميع اصدقائه وافراد عائلته ان يملؤوه بالمراره تجاه الله ، ولكن لم يكن ايوب غاضباً ولم يسخر من الأب. لقد ايقن ان الله معه وعرف ما يمر خلاله. في النهايه اتصف ايوب بأمانته وامتنانه وثقته بالله ، فضاعف الله ممتلكاته واصبح أيوب اقرب الى الله والآن ، الكثير من الاسئله هنا تخطر ببالنا

• هل يمكننا ان نكون ممتنين كأيوب؟

• هل يمكننا ألا نجدع في الأوقات العصيبه ونثق في الله ؟

- هل يمكننا ان نمثل ونصبر لإرادته الله ؟
 - هل يمكننا ان نشكر الله دائماً حتى على نعمه الصغيره علينا؟
- نحن نعلم ان الاجابات

على هذه الاسئله سهله للغايع ويمكن لكل واحد منا أن يقول "نعم ، يمكنني القيام بذلك" ، ولكن في الواقع عندما تواجه مثل هذه الحالات ، لا يمكننا بطبيعته الحال تنفيذ ذلم. الإمتنان لا يأتي بين عشيه وضحاها ، انه عمليه تمرين يجب ادراجه في كل وقت في الحياه جيداً كان أم سيئاً. نحتاج الى تحقيق الامتتان من اجل تحقيق اقصى استفاده من الحياه ، وللقيام بذلك ، نحتاج الى :-

الإيمان

الايمان بان كل ما سيحدث سيكون جيداً بالنسبه لنا ، وان الله يوجهنا بشكل صحيح، هو العنصر الاساسي لغرس الامتتان في كل موقف.

قل شكرا في كل وقت

إن تطوير عادة قول "شكرا" كلما بذل أحدهم مجهوداً لنا ، حتى لو كانت الجهود صغيرة جداً ، فهذا عمل طيب. هناك عدد من اللحظات في اليوم التي نفعل فيه شيئاً لشخص ما أو شخص ما يفعل شيئاً لنا. كما يبدأ اليوم عندما يقدم لك زوجك شاي الصباح أو القهوة ، يجب أن يأتي الامتتان في هذا التصرف، حتى الوقت الذي تذهب فيه إلى النوم.

ليس من الجيد فقط أن نشكر الآخرين عندما تتم الأمور لصالحنا ، يجب علينا أيضا أن نشكر الصعاب ، والأشخاص الذين يتسببون في اذانا ، والناس الذين يأخذوننا أمرا مسلما به ، لأنهم دون قصد يقدمون لنا تلك

المعارف الأساسية في الحياة وفي النهاية تجعلنا أقوى لمواجهة أي شيء. لذا ، يمكننا أن نرى أن الامتتان يمكن أن يتصدع في أي مكان لذلك يجب علينا ان نتركه يتسرب الى كل افكارنا .

صل

يجب أن نذكر أنفسنا دائماً بأن الله هو مصدر بركاتنا. تتلخص تعاليم غورو غرانث صاحب الصلاة طوال الوقت.

هذا يعني أننا يجب أن نصلي عندما نكون سعداء أو حزينين ؛ يجب أن نعرب عن امتناننا عندما نكون سعداء ، ويجب أن نتذكر الله طوال الوقت.

اعتر باللحظات والاشياء البسيطة

مثال جميل شاركه زوجي معي في صباح أحد الأيام. بينما كان يقود سيارته إلى مكتبه ، رأى بعض الأطفال الفقراء في الشارع وهم يلعبون في الوحل ويستمتعون بحياتهم. كانوا منقوعين في الوحل. يقفزون في الارحاء ، يصرخون، يضحكون، يصفقون ويتصرفون على سجيتهم .هذا جعله يدرك أنه خلال السنوات العنيفة من حياتنا ، نتوقف عن الاستمتاع بالحياة ، ولا نقدر الأشياء التي تأتي إلينا بشكل طبيعي ، فنحن نسعى إلى المزيد والمزيد ونفقد سيطرتنا على ما لدينا. لم يكن لدى هؤلاء الأطفال ملعب ، وألعاب فخمة ، وألعاب فيديو ، لكنهم كانوا يستمتعون بكل ما لديهم ، وكانوا يستغلونه على أفضل وجه ، والأهم من ذلك أنهم ببساطة أحبوه. ثم انعكس زوجي مرة أخرى على رغباتنا التي تنمو كل يوم ، بل كل دقيقة! هذه الأحلام الكبيرة والرغبات والإنجازات تحجب رؤيتنا للأشياء الصغيرة الجميلة التي لدينا بالفعل. وأضاف أيضا أنه من المستحسن تماما ان تكون اهدافنا عاليه ، ولكن ليس على حساب

سعادتنا اليومية. ضحكة طيبة ، قلب مليء بالامتنان ، لحظات سعيدة كل يوم ، كل هذه الأشياء يجب أن يتم الاعتزاز بها والتمتع بها للحصول على حياة جميلة وسعيدة ، والباقي سيتبع ذلك. يجب أن ندرك ان الله اعطانا الكثير ، وقدم لنا الكثير من أجل سعادتنا.

نعتر بهدايا بسيطه يقدمها شخص ما

الهدية بالنسبة لنا هي في المقام الأول شيء مادي ، فستان جميل ، ألعاب للأطفال ، وسيارة جديدة لزوجتك ، إلخ. نعم ، إنها هدايا ، ونعتر بهذه الممتلكات ، ولكن هناك الكثير من الهدايا الأخرى غير الملموسة ، ويمكن الشعور بها فقط. كتقديم مقعد في الحافلة أو المترو إلى شخص مسن ، امرأه حبلى وأم تحمل رضيعا ، شخص محتاج هو في الواقع هدية. كلمة رحمة لشخص ما في الأوقات العصيبة ؛ الاصغاء لشخص يريد حقا أن يخرج من حاله الإحباط مساعده والدتك في المنزل ؛ إعداد أطباق العشاء على الطاولة قبل عودة زوجتك للمنزل ؛ مساعدة والدك مع عرضه التقديمي ، وأشياء أخرى كثيرة هي مثل هذه الهدايا الثمينة التي يمكن أن نقدمها ونحصل عليها ، وهذا في الواقع يمكن أن يمتلئقلبنا بالامتنان. يجب ألا نكون فقط على جانب المتلقي ولكن أيضًا على جانب المانح. لذا ، عندما نعطي مثل هذه الهدايا ، يجب علينا أن نعتر بما قمنا به ، وعندما نحصل على مثل هذه الهدايا ، يجب أن نعترف ونحافظ على ما تلقيناه. يجب أن نبحث عن طرق لإعطاء هذه الهدايا والحصول على مقابل مثل الشكر، ابتسامه ودعاء.بادر، افعلها!

احتفل بالنجاح وقم بتحليل الفشل

كلنا نحب أن ننجح من طفولتنا إلى تقاعدنا ، وحتى بعد ذلك. يعتبر
الفشل شيئاً سلبياً في حياتنا ، والعقبات في طريق النجاح ، ونعم ، إنها
عقبات ولكنها ليست دائماً سلبية. هذه العقبات تنقحنا وتجعلنا نتعلم
طريقاً جديدة للوصول إلى وجهتنا.

لذا ، يجب علينا الاحتفال بإنجازاتنا والعمل على نقاط الضعف.
سوف يؤدي الفشل إلى الابتكار والاستكشاف والنجاح في النهاية. انتهرز
الفرص وكن إيجابياً!

**ان نشارك الاخرين في انجازاتنا ونقدر الادوار التي يقومون
بها**

يجب ألا ننسى أبداً الأشخاص الذين كانوا معنا عندما كنا في
حاجتهم، ولا ننسى أبداً أن نشكرهم بأي طريقة ممكنة. إن امتناننا لهم
لن يساعدنا فقط على أن نتدعي ولكننا نشجعهم على أن يكونوا جيدين
مع الآخرين. لذلك سيكون الامر ذا فائده للطرفين. نحن مدينون لهم
بشيء ، ولا يجب أن يكون هدية مادية فقط ، بل لفتة من الاحترام
والتقدير والحب تجاههم. سيضاعف هذا مرة أخرى المشاعر الإيجابية
على كلا الطرفين. إن إشراكهم في إنجازاتنا ، وتذكيرهم بالوقت الذي
يعنون فيه الكثير لنا ، ووجودهم في حياتنا هوهبة من الله ، هي أفضل
طريقة للشكر.

كلنا مشغولون طوال الوقت ، بالكاد نجد الوقت للتفكير في أنفسنا
وحياتنا ، وبالتالي لا نتذكر الكثير من الأشياء. يمكن أن تسخير ملذات
الحياة ولحظات الامتنان تمنحنا مذكرات جميلة يمكننا أن نستعين بها في
أي وقت من حياتنا. كتابه بعض من بركات اليوم كفيله يجعلنا نشعر
بالثراء والمثابرة والايجابيه. علنا. وهذا أيضا يضاعف فرحتنا وبركاتنا.

كتاب السحر لروندا بيرن كتاب رائع عن الامتتان يتحدث عن قانون الوفرة الذي يقول: "إذا كنت شاكرًا فستحصل على المزيد ، سيكون لديك وفرة. هل يمكنك أن تتخيل ، الكتابة اليومية لبركاتنا يمكن أن تكون مجموعته جميله لا تنسى من الاشياء الايجابيه في الحياه لتتجاوز الاشياء السلبيه بعد أسابيع ، شهور أو سنوات ، سيكون لدينا الكثير لنشعر به ونشكره مرارًا وتكرارًا على الأشياء التي مرت والأشياء التي ستأتي.

دعوه قرأتها في مكان ما

الله ، شكرًا لك ، على الأبواب المغلقة! شكرًا لعدم السماح لي بالرضا بالخيار الثاني. الله ، في كل مرة ظننت فيها أنني مرفوضه من شيء جيد ، كنت توجهني إلى شيء أفضل. الله ، أدعوك أن تمنحني السلام عندما يتخللني الإحباط ادعوك لتعطيني القوة للتماسك عندما قيل لي ، "لا". الله ، أشكرك لأنك علمتني أن "لا هي مجرد خطوة إلى أكبر وأفضل" نعم "

آمين!

من يومياتي :

قصه قصيره عن الامتتان والحب ، بينما اكافح من خلال عملي وعلاقاتي "اشكرك يا الله على نعمه ابنائي . اشعر بالسعاده عندما اجدهم في احضاني في هذا الوقت المملوء بالحسره والالم. انهم يكملوني; وينهالون على بمشاعرهم وكلماتهم الجميلة عندما يجدونني منهارة . لا املك الكلمات المناسبه لأعبر عن حبهم وامتناني لهم ولك. انا سعيده جدا بحبهم التام واهتمامهم بحياتي.إنهم عزيزين جداً وسيظلون. لم اكن اعلم أن طفلي ذو الثماني سنوات يمكن أن يلاحظ كل تلك الاشياء الصغيره التي اقوم بها من اجله. في صباح عادي ايقظته

للاستعداد للمدرسه , وعند نزوله من السرير , سحبت الغطاء ووضعته على حافه السرير, حيث كان هنالك مسمار يخرج من هذا الجزء من السرير, غطيت هذا الجزء , كما ستفعل كل ام حتى لا يصاب الطفل بالمسمار.

طفلي الصغير الحساس , شمسي المشرقه , قطعه الحلوى , لقد لاحظ هذا الشئ الصغير , وشكرني في اليوم التالي وقلبه مملوء بالحب . عندما كان يخلد للنوم في اليوم التالي , قال , "امي , لقد فعلتي الكثير من اجلي". تفاجأت لسماع ذلك فجأه. سألته, "مثل ماذا؟ هل يمكن ان تخبرني؟ لذلك , فقد عبر باستذكاره تلك الحادثة وقال, " انتي تهتمين بي كثيرا; لقد سحبتني الغطاء وقمتي بغطاء المسمار حتى لا اتأذى. ارجوك اخبريني ما الذي يمكنني فعله لأجلك؟"

هذه الكلمات نقلتني ببساطه وملأتني بعواطف لا يمكن وصفها . أجبته , " صغيري, من مسئوليتي وحيبي لكان اعتني بك , وانك بالفعل تفعل الكثير من اجلي من خلال كونك طفل محب ومطيع. لا اريد أي مقابل منك. فأنا احب كل الاشياء التي تفعلها من اجلي. فأنت تبقي المنزل نظيفا قبل ان آتي; وتستكمل واجباتك المدرسيه في الوقت المحدد; وتستمع للاشخاص الذين يكبرونك سنا; تحبني كثيرا; وتعطيني الكثير من القبلات وتعانقني وتهتم بي كل الوقت. اذن انت تفعل الكثير بالفعل.

ثم سألني مجددا , "لا زلت اريد ان افعل شيئا من اجلك, رجاء اخبريني".

لقد كنت سعيدة بهذه المحادثة , وكنت اشعر بأنني محظوظة
بأبنائي , ولم اتمكن من العثور على اجابه لسؤاله لانني شعرت بالرضا
الشديد.

انا اشكرك يا الله !

الفصل السادس عشر

ضع أهداف قصيرة المدى (أسبوعيه , يوميه , شهريه)

كلنا نفهم أن الاهداف مهمه لتوجيه الحياه , وشخصيا جميعنا لدينا اهداف للوصول الى الافضل. ولكن تصميمنا هو العامل الرئيسي للوصول الى وجهتنا وفي بعض الاحيان نخفق في الوصول الى اهدافنا على المدى البعيد بسبب العديد من العقبات, والانحرافات والظروف غير المواتيه وبسبب تلك الخساره تنهار حياتنا. السبب في ذلك نحن نتصور باستمرار الحلم الكبير , ونتجاهل الاهداف الصغيره التي يمكن تحقيقها والتي يمكن ان تهيئنا للنجاحات والاختافات , خلال هذه الرحله للوصول الى اكبر هدف. نحن نركز على الاهداف الكبيره , ولكننا ننسى بأن نستخرج السعاده من الاهداف الصغيره.

الاهداف طويله وقصيره المدى مهمه بطريقتها الخاصه, ولكن تصور السعاده بعد 5 سنوات وقتل السعاده اليوميه من اجلها لا يستحق كل هذا العناء. نحن بحاجة الى ان نفهم اهميه كل منهما على حده , وما اشعر به , الاهداف القصيره المنتظمه في حياتنا اليوميه تعطينا دفعه ايجابيه وتطرد احساس الخساره وتعزز الثقه , واخيرا تحفز عمليه الوصول الى الهدف النهائي بفعاليه.

أي نوع من الاهداف قصيره المدى؟

يمكن أن تكون الأهداف قصيرة من أي نوع ، وهذا يتوقف على مصالحننا. بل يمكن أن تكون بسيطة للغاية ويسهل الوصول إليها ، وفي كثير من الأحيان قد لا نكون قادرين على الوصول إليها. لكن ، هذا ما تدور حوله هذه الممارسة. تحديد أهداف قصيرة - إيجاد طرق لتحقيقها -او مواجهه عقبات النجاح.

عدة مرات كنت أستخدم قوائم لأهدافي ، لكن لم أحاول إطلاقاً مطاردة هذه الأهداف من المنظور الديني. ثم قررت العمل على هذه الأهداف قصيرة المدى ، وبدأت في تحقيق أهداف قصيرة مع المواعيد النهائية المحددة ، مع التركيز على هدف واحد فقط في كل مرة. تحديت نفسي وبدأت التنبؤ بالشعور بالإنجاز والرضا الذي سأحصل عليه عندما تتحقق هذه الأهداف وسأبعدها عن القائمة المهملة الخاصة بي. كانت بعض هذه الأهداف مثل (بعض الأمثلة فقط):

- إيجاد وظيفه دائمة خلال ثلاثة اشهر(مايو 2013) وجدت في يوليو.
- توزيع الجوارب على الاطفال الفقراء في ديسمبر ويناير من كل سنه مع مجموعتي- يتبعه الكثير منا في المجموعه.
- الحصول على عطله على الشاطئ،على الاقل مره واحده في السنه- منذ عام 2010 ازور غوا مرتين خلال العام.
- الاهتمام بقضيه التعليم والصحه مره واحده على الاقل في السنه للمحرومين- بدأت هذا في عام 2011من خلال التكفل بالتعليم الجامعي لإبن خادمتي لمده عام.
- مساعده طفلي ذو الخمس سنوات لتعلم ركوب الدراجات (2014) استغرق الامر وقتا اطول من المتوقع حيث اصبح من الصعب بالنسبه لي العثور على وقت مع العمل بدوام كامل ، ولكن عندما

عزمت على محاربه كل الخلافات دينيا, تعلم الصبي ركوب الدراجات في يومين فقط.

- تجديد خزانه الملابس الخاصه بي(في الواقع هو هدف طويل الاجل, وسوف يستمر الى الابد).

كل هذه الأهداف الصغيرة أعطتني إحساساً كبيراً بالإنجاز وساعدتني على استكشاف طرق جديدة للتعلم. إذا لاحظت ، فقد ذكرت بعض الأهداف العشوائية قصيرة المدى ، وهذه الأهداف لا تتعلق بأي جانب معين من جوانب الحياة لأن الحياة متعددة الاستخدامات للغاية وهناك الكثير للقيام به في الحياة. أيضا ، ليس للتباهي ما فعله للآخرين في حياتي ولأولئك المحتاجين ، لكنه مثل القيام بما أحب أن أفعله ، كل ما هو مفيد بالنسبة لي ويجعلني سعيدة. أنا لا أؤمن فقط في اسعاد الناس من حولي ، لكنني أؤمن بقوة بإبقاء نفسي سعيدة أيضًا. ترتبط أهدافي على نطاق واسع بالآخرين ، مثل العائلة والأصدقاء ، وما إلى ذلك ، ولكن إذا رأيت ، فإن الكثير منها مرتبط بتفضيلاتي الشخصية ومصالحي وسعادتي ، مثل عطلة شاطئية ، تجديد خزانه ملابسي. انهم جميعا يعطونني الرضا .

كيف يمكننا الوصول الى هذه الاهداف الصغيره؟

ركز

على شئ واحد في كل مره, هدف واحد , التفكير والقيام بالعديد من الاشياء ينهك طاقتنا , تحفيزنا ويطمس الرؤيا.

غض النظر عن السلبيات

المراقبه والتحكم في افكارنا. يجب ان لا نفسح المجال للافكار السلبيه لتشويش رؤيتنا.

يجب ان نفهم حديث النفس, واذا تغلبت الافكار السلبية , علينا بذل الجهد لطردها على الفور من خلال منح انفسنا دفعات ايجابية.

تذكير أنفسنا بالهدف والتحدث عنه

يجب أن نفكر في هدفنا اليومي ونراقب تقدمنا ، إضافة شيء ما كل يوم إليه. يمكننا أن نخطط لمناقشة مع الأشخاص المدين يهموننا وينفذون بشكل إيجابي. ستكون هناك أوقات عندما ينحرف أحدنا عن المسار بسبب بعض الإخفاقات أو العواقب السلبية ، ولكن نذكر أنفسنا بأن السبب وراء هذا الهدف سيؤدي دائماً إلى طريق جديد للنجاح. سبب بدء الهدف هو العامل الأكثر تحفيزاً للانتهاء من الوجهة. التذكير المستمر لهذا السبب وأهمية الهدف بالنسبة لنا يمكن أن يدفعنا ضد كل الصعاب. يمكن لعزمنا وإيجابيتنا الذاتية اليوميه فعل العجائب ، وسحر الثقة بالنفس يمكن أن يقودنا إلى الوجهة التي نرغب بها.

احتفل بالسعادة وحلل الفشل

في نهاية اليوم ، يجب أن ننظر إلى الوراء ونشعر بالثقة والانجاز في الرحلة المشمولة. يجب أن نحتفل بكل نجاح ، حتى لو كان إنجازاً صغيراً لنضيفه إلى قائمة السعادة. إن الفشل مهم بنفس اهمية النجاح ، حيث أن النجاح ، والتحليل البناء للفشل ، والعمل مرة أخرى مع المثابرة سيضيف قيمة أكبر لمشروعنا ، حيث أننا سوف نتعلم طرقاً أفضل للوصول إلى الوجهة. يجب أن نحتفل بنجاحنا وأن نتحدث عن إخفاقاتنا مع الأشخاص الذين يكثرثون لامرنا ، وأن نسعى للحصول على الدعم المناسب من الأشخاص الذين يمكنهم إرشادنا.

اشعل حماسك

القراءة ، والتحدث إلى الناس ، وتبادل الخبرات يمكن أن يكون أفضل مصدر للإلهام. يجب أن نتعرف على بعض قصص النجاح من خلال الكتب والمدونات وأشرطة الفيديو لإضفاء مزيد من المعنى لرحلتنا واعتبارها إلهامًا للعمل بشكل إيجابي وديني تجاه أي هدف في الحياة.

تذكر النجاحات السابقة وتصور الانجازات المستقبلية وبالطبع ، عندما نتذكر إنجازاتنا الماضية ، فإنها تملأنا بالفرح والفخر وتعمل كدليل على النجاح والجهود الإيجابية. تعمل لحظات الانتصار هذه كمحفزات وتشجعنا على أن نكون أقوياء ، وثق في أحلامنا وأفعالنا. والتفكير في النجاح المستقبلي هو مصدر آخر لدفعنا للعمل نحو الهدف.

وضعت هدفاً

"أتخلى عن كوني على حق دائماً،
أتخلى عن الرد على اللوم أو الثناء ،
أضع حداً كاملاً على إعطاء أهمية للناس والأشياء التي تحد من نموي
الروحي ،

أتخلى عن الاهتمام بالأشياء السلبية ،
أتخلى عن الأفكار المسبقة،
أتخلى عن التحالفات التي تدمر سلامي الداخلي ،
لقد حررت نفسي لتجربة كل الخير من خلال الله ،
أتخلى عن المخاوف والتوقعات من الناس الذين لا يفهمون تضحياتي
وعملي الشاق للتغلب على تحديات الحياة ،

لكنني أقوي نفسي للسير بلا نهاية مع الله على درب المحبة والرحمة
والإيمان والعواقب الحسنه إلى الأبد. وأنا لمن أتخلى أبداً عن أطفالي
ونفسي!"

من يومياتي

بدأت في الوصول إلى أحد التطبيقات على الإنترنت حيث اعتدت في كل يوم تلقي رسالة جديدة بعنوان "يريدك الله أن تعرف". في احد الأيام ، رسالة جميلة من هذا التطبيق جعلتني سعيدة جداً ، لدرجة أنها لم تغير عادتي للقلق والتخبط فحسب ، بل وجهتني أيضاً نحو هدف جديد للتحضير . نصت الرساله على :

"اليوم, يا ديبىكا, يريدك الله ان تعرفي ان الفائده العظمى من عدم امتلاكك لشيء ان كل شيء سيأتي مره اخرى. خساره كل شيء هي في نفس الوقت اكثر شيء مرعب بالاضافه الى التجربه الاكثر تحررا التي يمكنك الحصول عليها. عندما تحصل على شيء, أي شيء, يجب عليك حمايته من الاختفاء ويصبح القلق مقيما في قلبك , وعندما لا يكون لديك شيء فإن قلبك يتشبع بالامتنانلكل عرض تتلقاه".

رسالة أخرى من نفس التطبيق ، في يوم آخر جعلتني أدرك أهمية الأشياء الصغيرة في العالم ، مثل الأهداف الصغيرة والمعجزات الصغيرة والسعادة في الأعمال الصغيرة والعشوائية:

"المعجزات ليست كبيرة جدا. إذا كنت تقضي كل وقتك تبحث عن معجزات كبيرة ، فأنت تفوت على نفسك الكثير من المعجزات الصغيره . العثور على المفاتيح الخاصة بك عند الحاجة إليها ، والحصول على الدواء المناسب لمرض ، وصولك إلى المنزل بأمان. الله يعطيك معجزات صغيرة طوال الوقت. كلما نظرت أكثر ، ستري أكثر".

الفصل السابع عشر

لا تنسخ دع الأعمال تفعل المطلوب

انتبه لأعمالك , فالقانون ينطبق على الجميع.
"انا لا أومن بكسر ثقته شخص فيني لانه خسر ثقتي.لا يتعلق الامر به; بل يتعلق بي وبه".

إن أكثر أشكال الانتقام شيوعاً هو الذي يطرأ بذهننا أن نفعل نفس الشيء مع الشخص الذي أخطأ بحقنا. عندما يؤذينا الناس ، يتحدثون بوقاحة ، يكذبون ، لا يفهمون مشاعرنا أو مواقفنا ، فنحن نحاول عمداً أن نفعل نفس الشيء معهم ، على افتراض أنهم سيفهمون مشاعرنا عندما يواجهون نفس الأذى ثم يتوبون عن أفعالهم. ولكن ، ما الذي نكسبهمن هذا الاستنساخ؟ لا شيء ، لكن السلبية التي أردنا فعلاً التخلص منها أثناء مرورنا بالأذى تعود إلينا ، وأصبحنا أخيراً محاصرين في حلقة مفرغة من السلبية اللامحدودة من حولنا ، مع عدم وجود منطقة تهوية للسماح بتدفق الهواء الإيجابي في حين إن الخيار الوحيد للخروج من هذا الفخ هو كسره بكل قوتك وقدرتك ، وكمية الجهد الذي يتطلبه سيكون أكثر عدة مرات من مقدار الجهد المطلوب فعلاً لإبطال أفكار النسخ ومحاولة بث الذنب في عقل الشخص الآخر. عندما نقوم بالنسخ ، نقلد الآخرين ونفقد قيمنا الأصلية) من الحب والاحترام والوئام.

إن عملية تدفق الطاقة تتبع أفكارنا وتصرفاتنا. عندما نرسل طاقة إيجابية من خلال الأفكار والإجراءات الإيجابية ، نتلقى نتائج إيجابية والعكس صحيح. الجهد الوحيد الذي نحتاج لوضعه عندما نستقبل الطاقة

السلبية من شخص ما هو تحويل ذلك إلى طاقة إيجابية عن طريق امتصاص السلبية ، وعدم عكسها. مثال هنا يمكن أن يساعدنا على الفهم أفضل: الآباء لا ينسخون ما يفعله أبنائهم ، مثل البكاء أو الصراخ أو التصرف بشكل سيئ ، لكنهم يدركون أن الطفل يحتاج إلى معرفة الفرق بين الصواب والخطأ ، ولا يحتاج الوالدان بنسخ ما يفعله الطفل لجعله يفهم ، ولكن ليتبعوا العكس ، من خلال كونهم هادئين وعمليين وغير ضارين وغير مؤلمين لأطفالهم. لا يعكس الآباء الطاقة السلبية من الطفل ، بل يمتصون تلك الطاقة لتحويلها إلى أعمال إيجابية وكلمات تساعد الطفل على فهم الوضع. كل ما يفعله الوالدان لتحويل الطاقات إلى كلمات وأفكار إيجابية هو جعل أبنائهم يتعلمون ويفرقون بين الخير والشر. ماذا لو بدأت أم أو أب بالصراخ كما يفعل الطفل؟ هل سيخرجون بأفضل نتيجة أم سيكونون قادرين على حل المشكلة بسهولة؟ لا ، لا يمكن لأم أو لأب أن يسيء التصرف بالطريقة نفسها التي يسيء بها الطفل. وبالمثل ، إذا أردنا حل مشكلة وتحقيق مكاسب ونتائج إيجابية ، يجب أن نتعلم أن نفقد أي إجراءات أو حجج سلبية ، **ونتبع هذه**

القواعد:

- لا تنسخ.
 - كن طبيعياً وإيجابياً.
 - افعل ما تتوقع أن يفعله الآخرون بك.
 - لا تفقد أصالتك (في الأفكار والسلوك).
 - تحول من الصراع إلى الوئام.
 - ارفض إهدار الطاقة لكي لا تعطي مجالاً للسلبية.
- هذه هي أفضل طريقة للتفاعل مع سلوك شخص ما تجاهك ، ولتحافظ على نفسك من براثن السلبية.

كتاب قرأته مؤخرًا ، لمعلم روحي معروف ، يتحدث عن المرأة
وصلاحياتها ، وقد صادفتُ مقطعًا يشير إلى كيفية التغلب على عدم
الأمان والغيرة والرغبة في الحب عندما تجدينزوجهك يميل نحو نساء
أخريات؟ والاقترح هو أن تفعل نفس ما يفعله زوجك لك لأنه حقك أيضًا.
أوافق على نقطة المساواة هنا ، لكنني أجدها حقا سخيفة ومروعة حيث
تقول وتوصي بنسخ سلوك رجل متزوج ، أو رجل في علاقة يميل نحو
نساء أخريات ويجعل من زوجته تعاني. أعتقد أن هذا ليس ما ترشدنا إليه
الروحانية. هذا البيان هو طفل الذي بداخلنا، حيث نريد تلبية احتياجاتنا بأي
ثمن. لا يعد نسخ سمة أو سلوك خاطئ مسارا لإرواء عطشنا وتحقيق
رغباتنا لمجرد أننا نعتقد أن الشخص الآخر سوف يشعر ويفهم مشكلتك
عندما يواجه نفس الموقف. وإذا كان الأمر يتعلق بالتفكير في شخصياتنا
وأحلامنا ورغباتنا ، فلماذا نكون العلاقات؟ ما معنى وجود علاقة؟ كما ورد
في الكتاب ، إذا كان الرجل متورطًا في العديد من شؤون الحب
الأخرى ، فإن المرأة لديها الحق أيضًا في أن تعيش سعادتها الخاصة
ويمكنها أن تتورط مع رجال آخرين. في البدء الأمر لا يتعلق بالرجال أو
النساء ؛ يمكن أن يكون في أي من الاتجاهين ، من قبل رجل أو امرأة
في علاقة.

ولكن ، لماذا لا ينبغي على الشخص أن يقلد شريكه من حيث الذات
، وتحقيق الرغبات المادية والعاطفية والجنسية؟
أولاً ، الشخص الذي يعاني من الخيانة أو الكفر ، أو الجهل ، يعرف
مقدار الألم الذي يسببه ذلك ، لذا فكل من هو صادق في علاقته أو
طبيعته الإنسانية لن يتسبب أبداً في هذا الكم من الألم لشريكه.

وثانياً ، عندما يدرك الشخص أن شريكه يقوم بشيء خاطئ وغير مقبول ، لا في المجتمع ولا في علاقة شخصية ، وأيضاً إذا كان السلوك الخاطئ لشريكه قد أزعج العائلة والعلاقات بشدة ، لماذا يفعل شخص عاقل يفعل نفس هذا السلوك لتدمير الهوية الكاملة لتلك العلاقة؟

ثالثاً ، العلاقة ككيان أو كلمة لا وجود لها عندما يعمل الناس فيها في اتجاهين متعارضين لتحقيق إنجازات مادية. كيف يمكن أن يطلق عليها علاقة؟ يصبح الاتفاق ، مثل اتفاق الإيجار في معظم الحالات ، حيث يتقاسم المالك والمستأجر نفس المنزل ، لكنهم لا يهتمون بحياة بعضهم البعض. والاتفاق ليس علاقة. حتى إذا كان أحد الشركاء يسير في الاتجاه الخاطئ ، فستكون مسؤولية الشريك الآخر هي مساعدته على العودة إلى الصواب ، ولكن إذا لم يعد / تعد ، فيجب ألا يجعل هذا الشخص الآخر يدخل المسار الخطأ أيضاً. إنه اختياره لكيفية جعل الأشياء أفضل لنفسه. أنا لا أوصي أبداً التشبث بالشخص الذي لم يعد يكثر لك ؛ لن أقترح أبداً أن تأسف للوضع وأن تعامل نفسك كضحية. كما لا أود أن أقول لا تستمتع بحياتك وحررتك التي منحها لك الله. لكن نسخ السلوك الخاطئ ليس حلاً.

أفهم أن الكثير من النساء لديهن خيارات محدودة ويجب أن يستقرن بأقل من ذلك ، لكن صدقني أن الله لا يتنازل أبداً عن عباده ، ولا يتخلى عنهم أبداً. ستكون المرأة الصالحة دائماً مسيطرة ، وخاضعة لله وإرادته ، مسيطرة على حب أطفالها لها واعتماديتهم عليها ، والتحكم في قانون الامتنان وقانون الافعال . وعندما تكون متوازنة ، فإنها سوف تتخذ أفضل الخيارات لنفسها ولعائلتها. وينطبق نفس الشيء على الرجل الصالح.

الكثير من الأشياء في حياته\حياتهالن تحظى بالاهتمام. أنا لا أؤمن بالتخلي عن تلك الرغبات ، أو أن أضغط على النفس إلى حد الانفجار ، ولكن ليهدأ الوضع لبعض الوقت ، ووضع الأولويات حسب احتياجها، مع الأخذ في الاعتبار جميع عواقب الخيارات. وسيتم التوصل إلى تلك الأشياء المهمة في نهاية المطاف من خلال الجهود التي سيضعها / ستضعها أثناء عملية التحول. وفي نهاية المطاف ، فإن هذا التحول والارتقاء بالأفكار والأفعال والروح سيثبت أنه مفيد للشريك الذي يحاول أن يوصل الأمور إلى نصابها الصحيح ، وليس للشخص الذي يسير بشكل أعمى في الثقب الأسود. لكن يجب على المرء أيضا عدم المساس بقيمه واحترامه لذاته ؛ فمن حقنا حمايتهم والقتال من أجلهم.

أخيرا ، يمكن إعادة إحياء الرغبة في الحب المفقود عند حدوث مثل هذه الأحداث من خلال الكثير من الطرق المختلفة ، من خلال الاقتراب من الأشخاص أو الأصدقاء الذين يحبونك. الاقتراب من الطبيعة والأشياء التي تحب القيام بها. أيضا ، حب أطفالك أو حب والديك والدعم هو أفضل دواء لهذا الابتلاء. إن اتباع الشخص الذي يمشي بشكل أعمى سيغلق كل الأبواب إلى السعادة وعندما نقول السعادة ، فهذا يعني السعادة الدائمة ، وهذا لا يمكن تحقيقه إلا عندما تفعل ما هو صواب ، وليس تحت تأثير السعادة المؤقتة ، سوف لأنك ستصاب مرة أخرى بخيبة الأمل والسخط.

من يومياتي :

لست بحاجة إلى الاحتفاظ بسجل لأفعال شخص سيئ أو سلوكه أو أفعاله الخاطئة تجاهي أو تجاه الآخرين. أحتاج أن أغفر مثلما يغفر الله خطايانا. أحتاج أن أترك ولا أعلق أبدا على هذه الأفكار من الخيانة

والانتقام. ربي دائماً حولي ، معي ومن أجلي. سيحتفظ بكل هذه السجلات ويتعامل معها. أحتاج للحفاظ فقط على اختياري, أفعالي ، والأفكار والحياة ، والتي يتحكم بها الله نفسه. يعرف بالفعل الناس الذين آذوني وخانوني وتركوني. كما يعرف ما فعلته للآخرين ، وأحبهم ، واساعدهم ، واجعلهم يشعرون بالأهمية. الفكرة كلها ليست هي تضحياتي ، ويضيع الخير هباء ، ولا جانبي السئ وافعال الخاطئ هو السيئة. وهذه القاعدة لا تخصني فقط بل تخص الجميع. لذا ، لا يجب أن أنزعج بجعل شخص يفهمني ، أو أن ادقق على أفعال شخص ما ، فالله سيهتم بكل شيء!

الفصل الثامن عشر

روحانيه الشبكة العنكبوتية

هذه الكلمة قد تكون شاذة, لكنني اعتقد انها ليست بكل تلك الغرابة .

انه عالم الانترنت وهو المصدر المفيد لأي معلومة, اذاً لماذا لا يمكنه ان يكون مصدر للروحانيه, الحكمه, الايجابية,السعادة, التأمل الذاتي, تطوير الذات والتأمين الذاتي.يمكننا أن نفعل كثير من الاشياء من خلال الانترنت, مثل:

- يمكننا قراءة المواد ذات الصله, المدونات والكتب لتلهمنا وترشدنا.
- يمكننا مشاهدته مقاطع فيديو تحفيزيه, قصص ملهمه يمكن ان تساهم في نمونا الروحي والشخصي. القصص الملهمه ليست دائماً قصص نجاح , ولكنها ايضا قصص معاناه وفشل. كما قال الرئيس الهندي السابق د/أ.ب.ج. عبدالكلام:

"لا تقرأ قصص نجاحه, ستأخذ منها رساله فقط. ولكن , اقرأ قصص فاشله, ستأخذ افكار عديده لتصل للنجاح".

- يمكننا رؤيته صور للأماكن ذات المناظر الخلابة, اجسام ماديه, حيوانات اليه لطيفه , طيور, ازهار, واطفال يمكنهم ان يتسموا برغم كآبه الايام.
- يمكننا ان نعجب, نشارك او ننضم للصفحات الروحانيه التحفيزيه في تطبيق الفيس بوك, تويتر الخ.
- يمكننا قراءه ومشاركه اقتباسات تحفيزيه, صور, قصص وروابط ملهمه.
- كل صباح يمكننا قراءه اقتباسات ايجابيه , رسائل من صفحات الفيس بوك او في بريدنا الالكتروني من صفحات الانترنت التي سبق لنا الاشتراك فيها.
- يمكننا قراءه القصص الواقعيه عبر مواقع التواصل الاجتماعي, صفحات الانترنت والمدونات التي يمكن ان تكون مصدر هائل للطاقه والحماس.
- مقاطع الفيديو عن التحفيز والمحدثات الملهمه حول تطوير الذات مثل برنامج محادثات تيد والقصص القصيره / الأفلام الوثائقيه على اليوتيوب أثبتت أنها مفيدة وفعالة.
- دراسة الكتاب المقدس على الإنترنت , الكتب المقدسة من مختلف الأديان , وكذلك إلى هذا , يمكن أن يساعدنا المدربون الروحيون على تبسيط عملية المساعدة الذاتية.
- من خلال الوزارات على الإنترنت وصفحاتها على فيسبوك , مثل جويس ماير وديزموند توتو ومحفزين آخرين مشهورين, يمكننا الحصول على هذه التأكيدات المذهلة بانتظام.
- يمكننا التأمل مع الموسيقى المفضلة لدينا من الانترنت.
- يمكننا أن نكتب المدونات وننشرها ونراجع المدونات الأخرى التي تحصل على ردود على كتاباتنا. من يدري أننا قد نحصل على إجابة للشكوك التي طال انتظارها في شكل تعليق أو رابط أو نصيحة.

- يمكننا اختيار عروض الأسعار التي نحبها ، وحفظها في هواتفنا الذكية أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة لدينا ، أو أجهزة الكمبيوتر المكتبية ، ومراجعتها متى ما اردنا ، أو عندما نبحث عن دوافع أو تأكيدات إيجابية. يمكننا دس هذه على قصاصات الورق لدينا في المكتب أو في المنزل على مذكرة لاصقه.
- يمكننا أيضا تشجيع ومساعدة الآخرين في أوقات الحاجة من خلال الدعاء لهم إذا صادفنا أي شيء من هذا القبيل من خلال شبكة الإنترنت أو وسائل الإعلام الاجتماعية. سوف تغمرنا السعادة لمساعدة الآخرين. قد نقرب من الآخرين لتقديم بعض الشيء في تجاربهم من خلال هذه المنصة.
- يمكننا إنشاء موقع إلكتروني لكتابة أفكارنا وتجارينا. نشر الصور ومحاولة تكوين جمهور أو الأشخاص ذوي الاهتمامات المماثلة.
- يمكننا أن نكون واثقين من مواقفنا وقضايانا ، ونشاركها مع مجموعة الأشخاص ذوي نفس الاهتمام.

هذا ايضا سيخدم غرضاً آخر في التنفيس عن احاسيسنا واخراج افكارنا، وتشجيعنا على ان نكون مبدعين، مما سيعطينا ايضاً افكاراً منظمه منطقيه للعمل على نحو أكثر سهوله.

فعلت كل هذه الأشياء ووجدت كل هذه الطرق فعالة للغاية. لم يساعدني ذلك فقط في أن أكون إيجابيه في أوقات المحن والاضطرابات ، بل عزز معرفتي في مجال السلوك البشري وطرق التعامل معه.

هذا ليس منبرا موحداً للجميع ، ولكن فقط لأولئك الذين يعتقدون أنه يمكن تحقيق الروحانية والتعلم من خلال أي مصدر في العالم. إنه ليس المصدر الذي نحتاج إلى التفكير فيه بعمق ، ولكن التعلم الذي يمكننا استخلاصه من تلك المصادر أمر مهم حقًا.

من يومياتي :

يومياتي مليئة بالاقتباسات من الموزارات المختلفة على شبكة الإنترنت ، وغيرها من المصادر التحفيزية على شبكة الإنترنت ، لكنني أشارك في تلك التي تعطيني شعوراً بالإيمان في الكون والإنجاز من خلال تأثيراتي. هذا من قبل بيما تشودرون ، وهي شخصية أمريكية بارزة في البوذية التبتية ، وهي كاتبة منسقة ، ومعلمة كبيرة في سلالة شامبالا البوذية ترونجبا. هي تقول: "نعتبر الانزعاج في أي شكل من أشكال الأخبار السيئة ، ولكن بالنسبة للممارسين أو المحاربين الروحيين - الناس الذين لديهم جوع معين لمعرفة ما هو حقيقي - مثل خيبة الأمل ، والحرج ، والتهيج ، والاستياء ، والغضب ، والغيرة والخوف ، بدلا من أن تكون سيئة في الواقع ، هي لحظات واضحة جدًا تُعلِّمنا من أين نوقفها ؛ فهم يعلموننا أن نتكهن وننكمش عندما نشعر بأننا نفضل الانهيار والابتعاد ، إنهم مثل المرسلين الذين يطلعوننا ، بكل وضوح مرعب ، بالضبط أين نحن عالقون ، هذه اللحظة هي المعلم المثالي والمحظوظ بالنسبة لنا ، إنه معنا أينما كنا " .