

# المعودة مجدداً رقم ٣

الجيل الافتراضى

هشام خالد

حدث نفسك وحدث الآخرين

# العودة مجدداً رقم ٣



بدايات عفوية تغير  
من نفسك بها...

تأليف / هشام خالد  
مراجعة / د. مصطفى إبراهيم

# المحتويات ✨

معنى الحياة وقيمة الإنسان

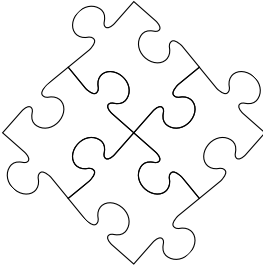
## الإدارة الداخلية رقم 1



- إفهم نفسك
- حدد هويتك
- اكتشف مهاراتك وأهدافك
- تقدير الذات
- تحدث عن نفسك بصورة أفضل
- حب نفسك لتحب حياتك
- لست الأفضل دومًا
- وهم الإنجاز والتقدم
- وهم نظرة الآخرين لك
- كلم نفسك وانعزل بها



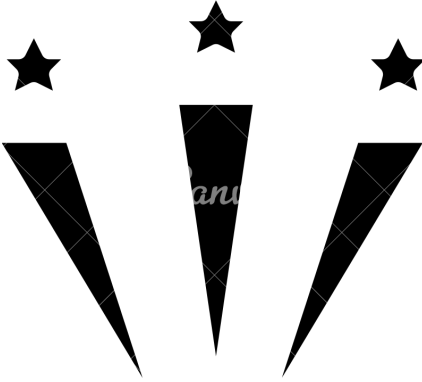
## مشكلات تواجهنا , رقم ٢



- الروتين اليومي
- الرضا بما تملك
- التفكير فى الماضى
- الخوف من المستقبل
- الأكل العاطفى
- اضطراب مابعد الصدمة
- الشعور بالوحدة
- اضطراب المزاج
- اضطراب التأقلم
- الضغط الأسرى
- التوقع الأعلى من المجتمع
- التوتر والقلق



# العودة مجددًا رقم ٣



- لاتخف كونك مختلف
- الإنضباط=نجاح
- الكسل=تسويق
- وقت الفراغ
- تعلم التأمل
- القراءة غذاء الروح
- كن مساعدًا دومًا
- ضع نفسك مكان الآخرين
- تعلم الصبر
- فكر في الأشياء تنجذب إليك
- الصلاة
- التواضع
- الأكل الصحي
- الرياضة
- لاتتبع القطيع



فى يوم الإثنين الموافق ١ أغسطس ٢٠٢٢ وددت أن  
أجلس فى أول ساعات الليل بمفردي، للإطلاع وتصفح  
الميديا وأخذ قسط من الراحة، للتفكير فى أحداث اليوم،  
وهل أنجزت من قراءة الكتب وكل ما كان مرتب له ،  
كما يقال (الليل سكون وطمانينة وفكره) وتوالت  
الساعات من الهدوء ، إنخفاض الأصوات ، وأنا أفكر فى  
كل ما يحدث ومن كل الأفكار ستأتى لك فكرة واحدة  
، سيكون لديك الشغف لتقوم بها لو لمرة دون تردد،  
بدأت فى الكتابة مباشرة وطرح عدة أسئلة مع نفسى  
لتجريد منى شخص آخر ، لماذا يقع الإنسان فى روتينه  
اليومى بدون حل لمشاكله؟، لماذا لا يخبر نفسه بأنه  
يوجد ضرر على نفسه، لو لمرة من التفكير، ولماذا يتوقف  
طويلاً عند آخر موقف ومشكلة تسببت له فى الآلام؟،  
ولماذا يضع عقله بأكمله فى هذا التفكير والإرهاق العقلى  
، وترك كل شىء؟، ولماذا يرضى بمصيره بأنه جاء كما هو  
وسيرحل كما هو بدون تغيير بنظرة تشاؤمية عن  
الحياة؟ وكنت أتندم على كل لحظة.

Sign

لم تأتي لي الفكرة أنى أبحث وأطلع وأخرج افكاري ، بالخارج  
وتبديل العادات السلبية بالإيجابية ، ولقد أتت لي الفكرة  
لطرحة العديد من المشكلات التي تواجه الانسان وايجاد حلول  
لها ، دون إجهاد العقل والصحة في دائرة مغلقة من التفكير  
والمعاناه في روتين يومي من الافكار التي لاتنتهي، وإحساسنا  
بالضعف أمام جبل من الطموحات والتحديات والعوائق ،  
ولكن عندما نفهمها جيداً ستكون مثل أى مشكلة تمر في  
يومننا الطبيعي ، لا أود أن أظل كثيراً ، سأعرض العديد من  
المشكلات التي أراها يومياً، والمستحدثة في مجتمعنا مع تطور  
وسائل التواصل الاجتماعي واندماجنا مع العالم الافتراضي  
لتشكل جزء كبيراً من اهتمامتنا اليومية وقع الإنسان في  
شئنا تفكيره بين التأقلم مع هذا الواقع أو الإبتعاد عنه  
أحياناً في لحظة ما بدون سبب ليعجز عقلة في إتخاذ قرارته  
في الحياة في حالة من التشتت الفكري والروتين المتكرر  
يوميًا وظهور عليه اعراض اضطراب التفكير المرهق للعقل  
العودة مجددًا رقم ٣



دعونا نبدأ كأننا نبدأ من جديد ، صفحة جديدة ، من منظور.. ماهى الحياة؟ وما قيمة الإنسان فى الحياة؟  
معنى الحياة : إختلف معنى الحياة لدى الكثير  
فلسفى ودينى وتاريخى والخ...  
ولكن المعنى الذى أثار اهتمامى فى كتاب ألفريد  
أدلوا

معنى الحياة/ أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش  
بدون معنى لحياته وأنا لا نتعامل مع الأشياء بأنها  
مجردة فى حياتنا بل نتعامل معها من خلال  
ماتقيمه ذواتنا

وكل شخص يحاول أن يضع فى الإعتبار  
الظروف المحيطة باستبعاد المعانى المرتبطة بها ،  
فإنه سيواجه بسوء الحظ مشكلة لأنه سيعزل  
نفسه عن الآخرين، وأفعاله ستصبح عديمة الفائدة  
له، ولأى شخص آخر

لذلك يجب علينا أن نتأكد بأن لا يوجد شخص  
بشرى يهرب من المعانى فأن تعرفنا وفهمنا  
للحقائق المحيطة بنا.. يتم بناء على المعنى، الذى  
نلصقه بهذه الحقائق ، وليس بما هى عليه فعلاً  
ولكن بما فهمناها منها



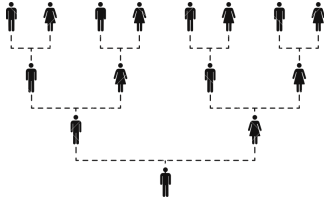


فلو أننا صممنا آذاننا ، وأبقينا عيوننا مفتوحة ، لنلاحظ كل فعل ونركز على معناه ، فأنا سنجد أن كل فرد قام بمعادلة خاصة به ، ومختلفة عن معادلات الآخرين فسوف نرى أن كل طرقهم وتعبيراتهم وآدابهم وطموحاتهم ، فإن كل شخص يستطيع ويتصرف بمعنى محدد للحياة و هكذا يكون العالم بتلك الطريقة فإن معانى الحياة تختلف بين الصواب والخطأ وماهى ، إلا نسخ متنوعة ويكون إختيارنا لهذه النسخ المتنوعة من أكثر ما يلائمنا فى الحياة من معنى

معنى/قيمة حياة الإنسان  
فالإنسان هو الذى يحدد قيمته بالنظر الى الأشياء التى تعنى له الكثير منا من يرى قيمته فى النجاح وآخر فى ، التطور وآخر فى حب الاصدقاء، وآخر فى احترام الآخرين وإلخ

آسف على الإطالة فلنبدأ سريعًا فى طرح العديد من المشكلات وإيجاد حلول لها من بعد مرحلة البحث وإلاستقصاء فى مشكلات المجتمع و التعامل معاها على أنه امر طبيعى ، فى ثلاث فصول شرح للمشكلات التى توجهنا وايجاد حلول بسيطة لها ولفهم ذواتنا جيدًا





# الإدارة الداخلية رقم ١



- إفهم نفسك
- حدد هويتك
- اكتشف مهاراتك وأهدافك
- تقدير الذات
- تحدث عن نفسك بصورة أفضل
- حب نفسك لتحب حياتك
- لست الأفضل دومًا
- وهم الإنجاز والتقدم
- وهم نظرة الآخرين لك
- كلم نفسك وانعزل بها



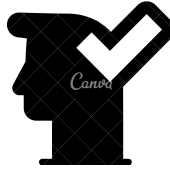
## -افهم نفسك-

-لتبدأ دوماً بطرح السؤال على نفسك من (أنا) تحدث بصدق أبرز معنى أكثر وضوحاً عن نفسك دون وضع نفسك تحت ضغط وتجنب التحدث عن النفس بتقليل الحكم عنها والتحدث عنها بشكل سلبي

واجه نفسك دون تبرير لعقلك موقف لتكون الأمور على مايرام بدون علاج للأسباب التي وضعتها في ركن التهميش سيزداد الأمر سوء

حدد أهدافك وقراراتك من داخلك كما يرام لك وليس ماتريده أن يظهر للمجتمع لإرضاء خمولاك وشعورك بالانجازك

حب ما أنت تحبه واكره ماكره لنفسك ليس للعالم الخارجى، افهم احتياجاتك جيداً فى الوقت الحالى، دون التشويش والتأثر بآراء المجتمع



## حدد هويتك

تعرف على نفسك جيدًا ،راقب أفعالك تصرفاتك كيف تفكر ،راقب نفسك وأنت تفكر، رأى الناس لايهم عندما تعتقد ذلك سترى شخصك الحقيقي

لاحظ دورك فى الحياة وظيفتك إهتماماتك والأماكن التي تود أن تذهب إليها ،وشغفك نحو الأشياء

هل شعرت من قبل أنك مشتت بين الانحياز لأقارب وآراء المجتمع دون التفكير لحظة، هل ذهبت من قبل لأماكن واتخذت قرارات بدون تفكير لماذا فعلت ذلك، ذهبت إلى طرق دون أن تعلم لماذا ذهبت ،وتفكر بهذا الأسلوب العشوائي

لأنك لم تفهم نفسك جيدًا، عندما تفكر فى قيمك ومبادئك وتعرف ماذا تريد لن تفقد , هويتك أبدًا

من الآن قف أمام المرآة وحدث نفسك من أنت ،ماذا تريد، أهدافك، لماذا تأخذ هذه الخطوات لكى تعزز بداخلك الثقة والطمأنينة أنك هنا لشيء مهم، لست كمن عصف به الريح





## اكتشف مهاراتك وأهدافك

عندما تسأل شخصًا ما ،، ما هدفك فى الحياة وما مهاراتك يقف مترددًا ،كأنه جاء الحياة ليقف مترددًا أمام السؤال عن نفسه ،من ٨٠٪ إلى ٩٠٪ يفعلون ذلك

من أبسط الطرق لمعرفة أهدافك ومهاراتك فى الحياة لتحضر ورقة أو نوتة الموبايل لتبدأ فى الكتابة\*\*

ماهى أحلامك التى تود أن تقوم بها فى يوم من الأيام ؟

ما الأشياء التى تشعر أنك فى غاية السعادة وأنت تقوم بها؟

رتب أهدافك تصاعديًا بالأرقام من حيث مقدرتك القيام بها ،ومن حيث سهولة الحصول عليها

و ابدأ بتطويرها على الفور

دومًا الشغف يخبرك (بأنك تؤمن بما لديك عندما يشك الآخرون )



# تقدير الذات

إن قلة احترام الفرد لذاته ، سيؤدي إلى ضعف شخصيته وعدم القدرة على تنمية أهدافه. فنظرة الفرد لنفسه تنعكس على العالم الخارجي ، فإذا نظرت إلى نفسك بشكل متدنٍ، سوف يراك العالم الخارجي بشكل متدنٍ بتلك الطريقة

دائمًا ننظر لأنفسنا من نصف الكوب الفارغ ، لنقع في ضلال أفكارنا، السلبية عن أنفسنا بدلًا من النظر على الجزء المملؤ لإكمال الفارغ

لقد منَّ الله علينا بنعم كثيرة تكون حلمًا بالنسبة للآخرين ، وبالنسبة لنا شقاء

أحضر ورقة واقسمها لجزء علوى وجزء سفلى، اكتب فى الجزء العلوى الأشياء التى تنفر منها ، ولا تحبها فى نفسك ، وفى الجزء السفلى اكتب الأشياء التى تمتلكها وتحبها فى حياتك ستكتشف الفارق حقًا لذلك لا يوجد شخص كامل وإذا وجد سيكون مملًا

حدد المواقف المزعجة التى تؤثر على معظم حياتك وبدلها بعبادات إيجابية ، اقضى وقتك فى الأماكن التى تشعر فيها بالإرتياح والأصدقاء الذين يشعرونك بتقدير عالى عن نفسك

لا يهملك أمر العالم الخارجى، أعتنى بنفسك وأولوياتك، وما تود أن تقوم به، ماتفعله لترضى كل الظروف التى تحيط بك، لن يعود عليك إلا بشوشرة العقل، والتفكير المتدنى، انهض لنفسك أولًا ثم تأتى كل الظروف الثانوية



## حب نفسك لتحب حياتك

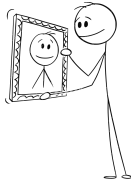
هل تعلم أنك جميل حقًا أفعالك وتصرفاتك وأسلوبك فإنك جميل حقًا ،  
نعم أخبر نفسك دائما بذلك، أنت مميز بأفعالك وأسلوبك الفريد ،حتى لو كان ليس بالقدر الكافي كما تظن

كن رقيقًا بنفسك أخبرها دومًا بذلك ،كما تختار أنسب الكلمات وأنسب الظروف للآخرين،وتخرج أفضل ما لديك تعامل مع نفسك كذلك

حب نفسك واعتنى بها جيدًا ،ستشعر بمحبة العالم الخارجى ،من حين لآخر كافأ نفسك،نعم أنت تستحق ذلك بلاشك

النجاح والتطور وأحراز التقدم يأتي أولاً ،من حبك لنفسك لتكون أفضل نسخة منك

لا تدنى من أفكارك و قدراتك التى تردمها ،بأنك لاتستحق ذلك ، وليس بمقدورك الفهم،تحدث بأنك فى يوم من الأيام ستفعلها ،سوف تتغير ،الشغف مفتاح المتعة ،حتى لو كان يوجد صعوبة فى القيام بشىء،تود الوصول اليه ،شغفك وحده يجعلك قادرًا على الوصول



## لست الافضل دوما

تحدثنا سابقًا فى معنى الحياة، أن الإنسان هو الذى يحدد قيمة الاشياء التى يمتلكها وقيمة الأشياء تنعكس عليه

تصنع الأفضلية ، لايفيد بشيء بالنسبة للعالم الخارجى ، بأنك تسعى لترضى المجتمع وأهوائه، وفى الوقت ذاته ، لترضى خمورك وتقديرك المتدني عن نفسك

كما قال ويليام شكسبير (لَسْتُ الْأَفْضَلُ لَكِنْ أَرْفُضُ مُقَارَنَةَ نَفْسِي بِأَحَدٍ)

ولكن نعم أنت تستحق الأفضلية ، أفضل نسخة منك ، الأفضل فى أسلوبك الخاص ، الأفضل فى تطورك والأفضل فى حياتك وتحقيق أهدافك وفى مقارنتك لنفسك أولاً وأخيراً

تصنع الافضلية ، هو فكر مغروس فى بعض الناس ، من التنشئة الاجتماعية ، المغلوطة

لخلق نوع من الأحقاد الاجتماعية، وبث روح الكراهية ، الموجودة الآن ، فى أشياء وهمية ، أزدادت أكثر مع تطور وسائل التواصل ومن يأخذ بتلك ، الاعتبار ، ينتهى به المطاف ، لصراع نفسى ، فى رحلة للبحث عن الكمال الاجتماعى وكمال المظهر ، ليخلق نوع من القصور الداخلى



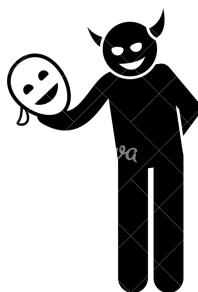


المنافسة والأفضلية تكون فى غاية الأهمية لتطوير نفسك ،ونجاحك ،لشخصك وليس للمجتمع ، كلها اعتبارات ، زائفة ،والحياة بالخارج ليس كما تبدو على الميديا ،وما على الميديا بنسبة ،أكبر متصنع لإغراء ،الناس بوهم الحياة الخالية من المشاكل والعيوب .

كما تتحول مؤخرا، لنوع من أنواع العنصرية ،الطبقية ،والشكلية

اعتنى بنفسك وأفكارك ،وسلامك الداخلى ،والرضى بالحياة ،ولاتستمع إلا لنفسك،ولاتصدق كل ما على مواقع التواصل ،لاتخدع بالأقاويل ،أو حتى الاستماع لشخصية بارزة ،بحجة ، التأثير بأفكارهم ومعتقداتهم

الآنسان عندما يصدق كل ما يقال ،ويتأثر بأراء الآخرين،يفقد شخصيته ،وأسلوبه ،و يبدأ بالحكم بإستخدام الإحصاءات والأرقام ،،،بتدنى أفكاره عن نفسه أنه ذو أهمية كأى أنسان،حر بأفكاره ،ليميز ،وليس ليتبع أقاويل ،ويردم نفسه





# وهم الإنجاز والتقدم

إننا نبحث عن سعادتنا من خلال تبوئنا لمكانة فى المجتمع، وفى العصر السريع، أصبحت المكانة مزعومة فيما يجدها العامة فى عدد اللايكات على صورهم.. ونظرة الآخرين لهم، مهما كانت هذه النظرة غير حقيقية

المكانة = الإنجاز  
بعملية حسابية بسيطة، يمكننا استنتاج، أننا نعتمد على سعادتنا بناءً على المكانة فى المجتمع، وأن هذه المكانة تمنحنا شعور الإنجاز

المشكلة تكمن فى سلوك الإرسال وليس المحتوى، أن الرسائل تعطى صاحبها، إحياء الانجاز وتستند بأهمية المصادر.

مثال/ إذا أرسلت لك رسالة على الواتساب عن أهمية القراءة والصلاة بشكل مستمر، يصور لك العقل الباطن أن هذا الفعل محاولة لكسب الأجر الأسهل والأسرع، وأنت تقوم بشئ مهم

كثير منا يريد الأجر الأسهل والأسرع، لا يهتمنا جودة الأشياء، التى نقدمها وهذا النمط من التفكير، سيؤدي للإستمرار الغير واعى فى البحث، عن وهم الإنجاز، فإن الإنجاز الحقيقى لا يأتي بالتكاسل توقف عن التمنى، وابدأ بالعمل فوراً

يبحث الجميع عن العمل من أجل الإحساس وليس من أجل العمل نفسه



## وهم نظرة الآخرين لك

مع تقدم وسائل الإنترنت ، ووسائل التواصل الإجتماعى، ظهرت مشكلة غريبة الأطوار، نجد بعض من الناس أحياناً لديهم الوهم والإحساس بمراقبة الأجواء المحيطة والناس لهم وانتهاك الخصوصية ، ويقع الإنسان فى شتات عقله

للتخلص من تلك المشكلة ، يجب البدء فى الإبتعاد عن كل العادات و المواقع الاجتماعية التى تؤدى للتشتت لفترة ما، كراحة للعقل من الإدمان ، بسبب الاقبال على العادة بشكل مفرط ، لفترة لأستعادة الوضع الطبيعى مجددًا

ستجد احيانا بأنك تشعر بالإنحياز، لأفكار وآراء دون العلم ودن الطلب من عقلك بالموافقة بنعم أو لا ، ونحاز فى النهاية لأفكار ومعتقدات نتيجة اتبعنا للقطيع

هذا ما يسمى بالسلوك الهزلى من الشعور بالوحدة والحساسية المفرطة ، وعدم الثقة بالنفس

فكر دومًا بتلك الأسلوب دون التعقيد لأفكارك...لكل منا حياة وأسلوبه الخاص لماذا ليتدخل فى شئون حياتى الآخرون ، و ابدأ التركيز مع نفسك حقًا ستشعر ببساطة الإمور، وأنت تقلل من شأن العالم ونظرته لك ، ستركز مع نفسك وأهدافك أكثر

## كلم نفسك وأنعزل بها

حقًا وللبداء على الفور ، لتجرب ذلك الشعور ، حتى لو لمرة حتى لو لم تكن شخصًا انعزاليًا، الحياة تتطلب منك في لحظة أن تغلق عينيك عن العالم الخارجي ، لترتيب أوراقك من جديد

جرب أن تبدأ بساعة كل أسبوع ، تختار الوقت المناسب ، تجلس بمفردك لتبدأ في ترتيب . أوراقك ، وتعزيز إمكانيات

إن التفكير بالنفس وإدارتها جيدًا ، يبدأ بالعزلة ، أنك حقًا ستكتشف نفسك جيدًا لتخرج بشيء جديد لنفسك وتطوره ، ستعلم أن الإبداع والشغف يبدأان من هنا

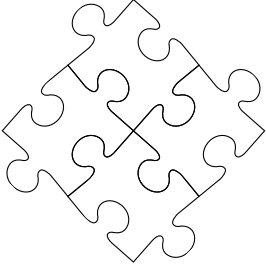
استخدم الحديث مع نفسك أو كتابة ما يدور في عقلك ، حدد خطواتك المستقبلية لتشعر بالراحة، ابحث عن ما لاتعرفه، قدر قيمة الوقت، حدد نوع شخصيتك واعمل على تطويرها



لا أريد أن أطيل فى هذا الفصل ،لقد بذلت  
قصارى جهدى لتوضيح الأفكار ،بالتدرج  
بالقدر الممكن ،أتمنى أن يكون موضع  
إهتمام وإفادة لتعزيز الثقة وإدارة الذات  
الداخلية ،لنبدأ فى الفصل الثانى لطرح  
بعض المشكلات ذات الأهمية فى وقتنا  
الحالى.

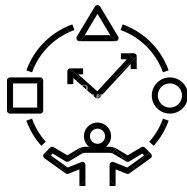


## مشكلات تواجهنا رقم ٢



- الروتين اليومي
- الرضا بما تملك
- التفكير فى الماضى
- الخوف من المستقبل
- الأكل العاطفى
- اضطراب مابعد الصدمة
- الشعور بالوحدة
- اضطراب المزاج
- اضطراب التأقلم
- الضغط الأسرى
- التوقع الأعلى من المجتمع
- التوتر والقلق





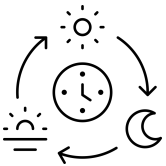
# الروتين اليوم

هل شعرت من قبل بالملل يوميًا ، هل شعرت بأن يومك يتكرر بلا فائدة ، وتفكير زائد عن الطبيعي وفراغ يدخل حياتك بدون مقدمات

سأخبرك اليوم ، ستصبح لك فرصة باكتشاف شخص آخر، ألم تخبر نفسك يومًا ما بأن الروتين والملل علامة لك، نعم علامة لك في البدء في اكتشاف نفسك وأهدافك وعاداتك وما يجب أن تكون عليه

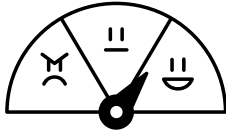
قبل أن تبدأ في تغيير الروتين يجب أن تعلم... من أنت ، ماذا تفعل هنا على هذا الكوكب الملل ، هل لديك أهدافك ، طموحاتك ، يكون لديك الشغف ، لأشغال نفسك بها يوميًا ، ولا أنت شخص يمر يومه طبيعي بدون أحرار اي خطوة ، وسيندم لاحقًا على ما مضى من الوقت

لذلك لا تتحدث عن الملل والإحباط والمرض والتفكير المفرط وأنت تقضى ١٦ ساعة من يومك ، كما جاءت للحياة لم تحدث تغييرًا ، وتنظر من النافذة على العالم الخارجى فى تقدم ، لتصاب بالإحباط



تغيير الروتين ،إبدأ بفكرة بسيطة وهى إكس يومك دومًا كأنك مفعم بالطاقة ، يوم للإسترخاء ،يوما تناول طعام تحبه ،تحدث الى الأصدقاء حتى لوكنت فى غير العادة لفعل ذلك ،حاول أن تكافئ نفسك ،بعد إحراز التقدم وإنجاز العمل ،ساعد أشخاص لاتعرفهم هذا يجعلك تشعر ، بالإمتنان ، والألفة ،تعلم شيئًا جديد يشغل فراغك

نظم جدول كأنك مشغول طوال الوقت ،لاتجعل الملل يعرف لك طريقًا ، فى كل صباح إقرأ من القرآن حتى لو صفحة لتجعلها عادة ،  
بالفعل لاتترك نفسك لنفسك فتسيطر عليك أفكارك .



## الرضا بما تملك

تتحدث عن حياة أفضل وأنت لم ترض بواقعك ،  
وصولك لمرحلة الرضا يعنى أنك بالفعل ملكت الحياة وأنت مطمئن.

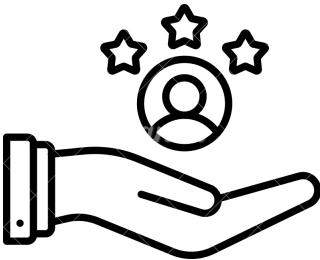
عندما تتحدث فى لقاءات الأصدقاء ،أو فى مكان ما،أحيانا نتصنع بما نملك ونضلل لأنفسنا لإرضاء ذاتنا بأننا بأفضل صورة وأفضل حياة ،أو أحيانا نبحث على الجزء المفقود لدينا لشعورنا بالسعادة أو الإسراف فى الكلام وأحيانا نرضى بالفشل أو وظيفة ما لنبدأ فى الإنهزام

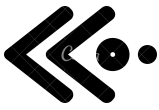


وعلى العكس إذا تحدثنا بشخصنا وأسلوبنا وبما نعيش من أجله ،سنوفر على أنفسنا حرجًا كثيرًا من التفكير السلبي المبني بداخلنا ونحاول أن نعتمه بداخلنا ،ليظهر بعد ذلك فى شكل مشكلة مرضية ،أو فكرة مغلوبة بداخلنا .

السعادة تكمن دائمًا فى التفكير النقى ،وإخراج الأفكار السلبية التى تظن أنها سلبية من وجهة نظر المجتمع ، من داخل رأسك وإدخال أفكار صحيحة إيجابيه ،فهذا يعنى أنك تتمتع بحياة صحية أكثر  
أرضى بما تملك حتى لو لم يرضى الآخرون ،إرضى بما لديك ،ماتريده لنفسك لحياتك ، دع العالم وشأنه،ستشعر بالسعادة وأنت راضى قنوع عما تقدمه وماتقوم به

فالرضى يعنى أنك تريد أن تنجح سريعًا ،وعدم الرضا سيجعلك ترضى بالممكن فعله فقط  
لذلك تقبل نفسك و اعتنى بها ،وقبل التفكير المفرط ، تحدث لها ،بأنك راضى بما لديك بما تعيش من أجله ،ولكنى سأسعى دومًا لتحسين الجزء المفقود ،للأفضل ،بالقدر الممكن ،سيمضي كل شئ بسلام مادمت تملك شعور الرضا ،العمل والاجتهاد والسعادة لا تبدو وتظهر عليك ،إلا عندما ترضى بواقعك الحالى





## التفكير فى الماضى

دائمًا عقولنا ،تراودنا بالتفكير ما حدث لنا فى الماضى وعدم اقتناعنا ،بأنه حدث و انتهى..لنخبر أنفسنا دوما ،أننا لم نتألم اليوم ،ونبدأ فى أستعادة الماضى بكل تفاصيله السيئة

ولم يراودنا فكرة ،بأنه درس مهم ولو لم يحدث ماكنت هنا بشخصك ،المتطور القادر على مواجهة ،صعوبات الحياة ،القادمة

فالحياة رحلة قصيرة ونحن نبذل أكثر ما لدينا لنتخطى من , مرحلة لمرحلة لنشعر بأننا فى حكر التقدم عندما ترى نفسك الان لست كالشخص ماكان عليه من سنوات ،لذلك إذا لم تتألم وتتعلم لن ترتق ،وسأخبرك بأن التفكير فى الإرتقاء أصعب بكثير من التفكير فى الماضى

تصالح مع نفسك ،وتحدث لها أنت أفضل مما تتوقعه فى عقلك وأفكارك المتدنية عن نفسك،لاتأخذ ذنب الماضى بذنب الأحداث الجارية الان، ولا تكون الافكار السلبية عن ماضيك لترفض واقعك حاليا ومتاع الحياة وأنك لاتستحق أى شىء ،توقف عن ذلك

نتخطى الوقت والاماكن والمواقف التى نريد أن نتخطها وننسها وعند التفكير فى الماضى عقولنا تبرمج على أنهاك أنفسنا فى أشياء ليست موجودة بالفعل ولكن ماهو موجود الآن هو شخص قوى قادر على التفادى بسبب معاناته التى مضت وانتهت



# الخوف من المستقبل

شعور الجِد والإجتهاد وتخصيص وقتك للعمل أكثر من العواطف عظيم بالفعل

وفى نفس الوقت الشئ الزائد عن حده الطبيعي ، له أضرار وخيمة  
تشعر دومًا أنك مقبل على العمل و الجِد و التسرع والاحتياج لإنجاز الأشياء فى أسرع وقت ، دون حسابان للنتائج ، تشعر بالخوف والقلق بشأن المستقبل

أحيانًا كثرة التفكير ، تجعلنا نتصرف بدون وعى ودون تركيز..  
(الخوف من المجهول

فقط اهدأ قليلًا ، أنت لست فى سباق مع أحد، أنت فى سباق مع الخوف، لتعلم جيدًا كما قلنا سابقًا ، أن النجاح والتقدم بيدان بالرضا بما أنت عليه الان نعم أَرْضَى بما أنت عليه الان..أما بشأن المستقبل

لا ترهق ذهنك وبدنك فى القلق والخوف ، اعمل على توظيف حياتك وهدفك فى مدة محددة للإنجاز، لست خارقًا لتقوم بكل المهام والمهارات والنجاحات ، حدد هدف أو هدفين للعمل عليهم فى مدة محددة، ليس مطالب منك أن تنجز شئ مجهول أو كل شئ ، إجعل أهدافك واضحة للعمل عليها

الحياة رحلة بكل تفاصيلها، كن سعيدًا ، إذهب للأماكن التى تحبها، قم بالعمل التطوعي، حدد هدفك وأنجزه ، الحياة تعددت قيمتها ، فلا تضع عقلك فى فكرة واحده ، لمحاولة إرتياد شئ مجهولًا غير مفهوم وواضح



# الأكل العاطفي

سوف نتحدث عن عادتين تحدث لنا ونعتبره أمرًا طبيعيًا ،  
ونستمر فيهم بدون معرفة السبب الرئيسي

العادة الاولى /الشراهة العصبية و الأكل بنهم ،هل شعرت  
من قبل انك فى فترة ما تأكل فى فترات قصيرة ،فوق  
طاقتك الطبيعية ،وتستمر فى الاكل بدون سبب ويزداد وزنك  
،وتبدا فى إنزاله فى أسرع وقت ،تدخل فى دائرة مغلقة  
،ينتهى بك الامر التركيز مع شكلك ووزنك،واضطرابات مربكة  
للفكر

العادة الثانية/فقدان الشهية العصبى / تعرضك للخوف من  
وزنك والهوس بأنك يجب أن تكون فى الوزن المثالى  
،للتعرض للخوف من الطعام ،وعدم الإهتمام بنظام الطعام  
والشعور بالخمول دومًا ،والتعرض للقى والتعب من حين  
آخر او عدم اهتمامك بنظام الطعام ضمن يومك  
الحل لتلك المشكلات هو علاج سلوكيات،

اولا بالنسبة للأسباب الداخلية اذا كنت تتعرض لمشكلة ما  
والتفكير المفرط فتحاول إرضاء نفسك، بالطعام فحاول تغيير  
،ذلك السلوك بالتوقف عن التفكير والضغط النفسى  
والعادات السيئة

ثانيا :بالنسبة لسلوك الطعام/غير سلوك أكلك ، فكل منا له  
نسبة من السعرات الحرارية التى تحتاجها أجسامنا يوميًا

قسم وجباتك اليومية الى اربع وجبات بين كل وجبة ساعتين ،تناول الطعام الذى يمدك بالفيتامينات والبروتين،

وابتعد عن الطعام السريع و المخبوزات ، تناول الطعام ببطء لتشعر بالشبع، لاتبدأ يومك بالسكريات ،لأنه يرفع معدل الانسولين فى الجسم ،فيطلب منك الجسم كمية أكبر من الطعام

فرق بين الجوع الحقيقى والجوع العاطفى ، فالجوع الحقيقى يظهر تدريجيا ببطء،الجوع العاطفى كأنك تنبهر بشكل الطعام ورائحته لتلتهمه لإرضاء عواطفك ،اشرب المياه قبل تناول الطعام أحياناً نحتاج الى المياه فتخبرنا المعدة ،بأنها تريد طعام ،فلنبداً بالماء قبل الطعام

الاكل عادة من ضمن العادات اشغل عقلك فى عادة اخرى عمل ،قراءة،الخروج والابتعاد عن الاجواء المغلقة ،اسباب الاكل بتلك السرعة ،هو وضع عقلك ،تحت ادمان عادة الاكل

الوزن ماهو الا للحفاظ على صحتك وتجنب العادات السيئة والحفاظ على اجهزة الجسم



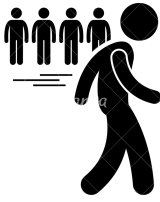


## اضطراب ما بعد الصدمة

نوع من الاضطراب يحدث ،نتيجة تعرضنا لموقف او مشكلة ما ، ويستعيدوا عقلنا ماحدث بتفاصيله المأسوية ،تسببت لنا في صدمة مفاجئة ،وانتهت المشكلة أوالموقف ومر الوقت ولم ينتهى فى عقولنا عندما نذكره ،تفكيرنا فى الموقف واستعادته ، يجعلنا نشعربالاكتئاب والافكار السلبية طوال الوقت، بل ونضع للمشكلة حيز فى عقلنا بأنه أسوء موقف فى الحياة،وإذا صدفتنا ظروف بعينها نبدأ فى الانسحاب والخوف تدريجيا نتيجة تلك الافكار

عندما تسيطر علينا تلك الأفكار بهذا الكم ،يجب أن نعلم أننا نفتقد جزء كبيرًا من الوعي،نتعامل مع المشكلات فى حياتنا كما هى ،بدون الدخول فى صميمها ،ونطرح أسئلة على أنفسنا ،لماذا يحدث ذلك وهل يستحق الامر لكل هذا

لأستعادة حياتنا مره أخره ،يجب أن لانقف أمام هذا الامر نبدأ فى طلب المساعدة من الاصدقاء ونحكى لهم المشكله ،يجب علينا الخروج من أفكارنا وسنرى أن العالم مختلف عن تلك الأفكار تماما المتعلقة بالمشكلة ،البحث عن مواقف مشابهه للمواقف ليتبين لنا الام وأنه مشكله طبيعية ،وتعلمنا منها درس و لاتستحق كل العناء من الوقت والتفكير ،القراءة تشكل لنا وعى نبدأ فى القراءة عن المشكله ،وسنرى الفارق ،أفكارنا السلبية دوما تأتى بالسلب ،فعلينا بممارسة الرياضة واتباع نظام غذائى صحى ، ولانترك أفكارنا بداخلنا دع شأن عقلك وأفكاره وأخرج تحدث للجميع ،اشغل وقتك ،تحدى نفسك عندما ستواجهها تلك المشكله ستواجهها بدون خوف.



# الشعور بالوحدة

-نقول دومًا أننا نشعر بالوحدة ،رغم أننا لم نفهم المعنى جيدًا،الوحدة لفترة مؤقتة أمر طبيعي ، هل شعرت من قبل فى وسط من الاجتماعيات والأصدقاء والأماكن الاجتماعية والضوضاء وسط الكم من المعنويات الاجتماعية،بأنك بمفردك .

هذا الأمر يرجع افتقارك ،فترة من حياتك لم تفهم معنى الإجماعي والقدرة على التواصل مع الآخرين بشكل أو بآخر ويستمر ذلك الشعور معك إلى الان أو فترة من الإكتئاب والابتعاد الطبيعى التدريجي عن الحياة بشكل أو بآخر

وللتخلص من تلك الشعور هو الاحساس ،ببناء علاقات اجتماعية قوية ،تعلم المودة والمحبة والتسامح ،قدم المساعدة دائمًا ،شارك فى الاعمال الخيرية ،تعرف على أشخاص لاتعرفهم ،ابرز قيمة الانسانية بداخلك لتشعر أنك انسان وسط مجتمع مليء بالاحداث والتفاصيل التى تجعلك تشعر بالامتنان (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ



## اضطراب المزاج

شعرت يومًا بأن يومك يسير بكل أريحية دون، ضغط وفجأة، بدون أي مقدمات انهرت بالبكاء، تبدل وضعك . من السعادة الى الحزن فجأة . هذه علامة صريحة للتفكير الزائد والارهاق العقلى الذى يؤدي . الى لحدوث اضطراب تبدل الاحاسيس ، للإشارات العصبية

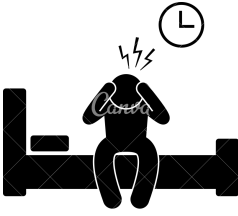
عليك التوقف عن التفكير فى الآلام، بغض النظر عن كل المشكلات التى تواجهك ، تعلم كيف تواجه وتطرح حلول لنفسك ، قبل التفكير والذهاب للحزن مسرعًا ، ستجد الأمور أسهل مما تتوقع ، العالم والمشكلات تمضى ، ونحن بامراضنا وأفكارنا المتدنية وتفكيرنا المفرط نقف هنا



## اضطرابات التأقلم

عندما تذهب لمكان لأول مره أو تكون فى مرحلة جديدة ، بيئة عمل جديدة ، بيئة تعليمية جديدة ، تشعر بوطاة التأقلم ، فى أول الامر كأنك شخص غريب ، لاتعرف مايحطون بك ، أسلوبهم تجاهك ، أفكارهم ، الطريقة الصحيحة للتعامل معهم ، حتى لو بعد فترة استمر ذلك الأمر وصرت تشعر بالغربة





هذا ما يسمى باضطراب التأقلم،  
هذا الأمر طبيعي جدا في بدأ الأمر لتبدأ بالتعرف و تكوين  
صداقات و التكيف معاهم

ولكن لو استمر الأمر هذا الامر فإنه ،يدل على عدة أشياء  
يختلف اضطراب التأقلم من شخص إلى آخر فيوجد  
أشخاص حساسة تجاه هذا الموقف في أفكارهم

لذلك عند الدخول في مكان جديد بيئة عمل جديدة يجب  
أن تكون نوعا ما من الجاهزية القابلية لتقبل الوضع، وهذا  
لا يعني ذلك أننا سوف نتغير ،بل بالعكس يجب علينا  
الحفاظ على الروتين اليومي الذي نقوم به يجب علينا  
تجنب أي نوع من انواع الضغط، أو الأفكار السلبية قبل  
البدء في هذا الوضع الجديد نبدأ في الحديث مع النفس

فأنا في هذا المكان لشيء ما نفعل شيء ما ، لفترة  
محددة ،نستخدم دوما لعبة خداع للعقل في بادئ الأمر ،  
بأن كل شيء سوف يمر وبعد فترة سنكتشف أننا تأقلمنا  
مع هذا الوضع بكل تفاصيله

وفي النهاية إذا كان بإمكانك أن لاتضع نفسك تحت ،ضغط  
فلا تضع نفسك تحت ضغط فإن الضغط بالتفكير السلبي  
يؤثر على صحة الإنسان ،وكما قيل ،(اعتزل ما يؤذيك  
(إذا كان بالإمكان فعل ذلك



# الضغط الأسرى والتشتت

الأب والأم هما المنشأ الرئيسى لتربية الأبناء ،هم الرعاية والحب وكل ما نملك فى الحياة، حتى تكوينه الداخلى وأسلوبنا ،بنسبة كبيرة بسبب تأثير الأب والأم والظروف الاسرية المحيطة بنا

أحياناً يتخذو قرارات لكى يسعوا ،لأخراج أبنائهما ،بأفضل صورة ، نأجحين متطورين ولكن يستمر ذلك إلى شباب للتأثير على قررتهم و تحديد مستقبلهم المهني و الدراسي

وقرارتهن الملزمة أحياناً لوضع الأبناء في موقع من التشتت والخوف والإرباك أحياناً تلك الأساليب تأتي بالسلب وليس التقدم والإيجاب

عندما نوفر لهم متطلبات يصعب القيام بها بالنسبة لهم ،عندما يشعرون بالضغط أثناء الدراسة والعمل بسبب هذا النوع من القرارات فيجب على الآباء الحظر ومناقشة الأبناء دوماً وأستخدم أسلوب الحوار و إيجاد حلول تأتي دوماً بشكل أفضل

كما يخلق لهم اسلوب إبداعى بدلاً من الضغط وضعهم في موضع التفكير والإضطرابات النفسية

وعلى الأبناء عدم التأثر بآراء الآباء إذا كان ،ليس بمقدورهم تنفيذ هذا المتطلب ، منك حتى لا تصاب ، بالتشتت في إتخاذ القرارات المتهورة والندم عليها

أحياناً الآباء يخرجون بعض العبارات بالخطأ نتيجة الإنفعال ، لا تجعلها تؤثر عليك عندما تفهم نفسك وتدير ذاتك لا يصعب على أي شخص أو المجتمع بالضغط عليك عندما تعلم ماذا تفعل وماذا تريد من الحياة ، فى ذلك الوقت ،سيكون لديك القدرة على إتخاذالقرار الصائب على قدر كبير من الثقة بشأن مستقبلك وحياتك



# التوقع الأعلى من المجتمع

التوقع الأعلى من المجتمع قديمًا كان بمثابة الروايات التي تقرأها والأفلام الخيالية، وتتأثر بها وتدمج مع الواقع العام، لتحاول أن تعيش، نفس الحياة، ليتبين لك أن الأمر من الطبيعي عيشه، ولماذا لانملك مانشاهده، فى نوع من الحياة الزائفة، للتأثر بكل حدث، والاشخاص بأنهم مهمين على الاطلاق، الاماكن، العالم الافتراضى لتحاول تقليده لتشعر بالتراجع تلقائيًا، وشعورك بالإضطراب الفكرى، الإصطدام بالواقع الحقيقى، لمحاولة رفضه.

الإدمان الإلكتروني : الإقبال على الإنترنت بشكل مستمر ، تدخل معه فى نوع من الادمان ، لتجعله فى ذهنك واقع حقيقى تتأثر به ، من أقل فعل ، وأبسط تصرف ، يجعلك تشعر بالإزعاج ، كأنك أداة لتحرك تحت سيطرة الادمان .

الابتعاد عن الميديا، لفترة ما ، وأستمتع بحياتك ، أفهم نفسك جيدًا ، ماتحتاجه ، وعلم نفسك بأن الميديا ، حياة 70% منها افتراضى ، فى تغيير أسلوبنا للإفتراضى فى تصنع الأفضلية، اى نعم، أصبحت أرباحها مهولة ، ولكن ، بداية التأثير ، والتأقلم، هو تضييع للوقت الفعلي ، لو كنت تود التغيير

العقلية المدمنة ،تجعلك تجلس يومياً، أمام شاشات الموبايل لتسحب أفكارك وتركيزك بالبطئ،،الإرهاق الفكرى ،والتعب ،والخمول أسباب رئيسة للإندماج مع الإنترنت ،وعلى المدى الطويل سيتحول هذا الشعور إلى أمراض مزمنة.

إرتفاع توقعنا فى الحياة ، لعيش حياة البلوغرز، ووظيفة الأحلام ،أفكارنا المرهقة ،التفكير المتدني ،الرغبة فى التسرع فى الأمور ،لا تمس الواقع بصلة ، إلا صورة متجملين فيها ، بتحسين المواقع ،اختيار أفضل فيديو ،تعديلات الفيديو ،اختيار أفضل صور وتعديلات الصور

فلنجعل الميديا نشاط طبيعى أو جزء صغير من اليوم ،ساعتين لا أكثر ،لا نخلطها بالواقع الطبيعى،لنعيش حياة صحية ،بدون أى تشويش



## التوتر والقلق

نحن نميل إلى أن نؤيد فكرة ارتباط العقل والجسد، لكن القليل من الفهم لهذا الرابط بين الإثنين، سيساعدنا كثيراً في معرفة كيف يمكننا أن نهدي أنفسنا

المشكلة أو الموقف الذى تجعلنا نشعر بالتوتر والقلق ،يجب أن نتفهمه جيداً ،هل يستحق التوتر والقلق،عندما نبعث كل مابداخلنا فى ورقة ونفكر فى بغض النظر ،أن هذا الفعل يجعلك تتوتر ،لماذا حدث ،هل كان ردة فعل لشيء ما وتطرح الاسئلة،ستبدو الأمور بسيطة للغاية

أفكارنا وتوترنا يؤثر على صحتنا فإن العقل والجسم شيئان مترابطان فعندما تشعر بالتوتر بسبب أفكار ما أو موقف ما،

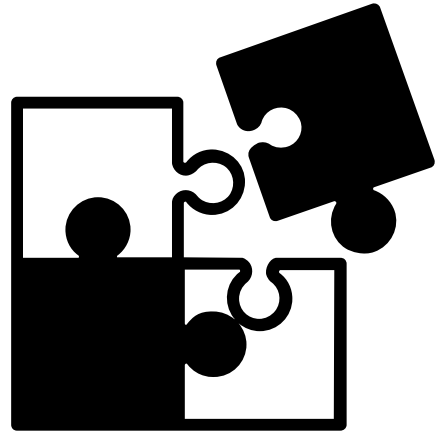
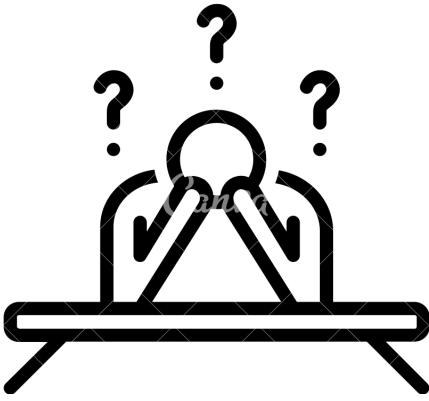
يبدأ المخ بإرسال إشارات عصبية إلى الجسم ،يبدأ الجسم فى أفرز ،هرمونان يؤثران على صحة الإنسان بشكل كبير الأدرينالين و الكورتيزول لذلك ينتج عنهم أمراض كثيرة منها ألم المعدة الناتج عن التوتر

لذلك يجب علينا تفهمنا للمواقف التى تجعلنا نشعر بالتوتر، النوم يحسن من قلة التوتر، ممارسة التأمل ستجعلنا نشعر بهدوء وتقلل مستوى الأنسولين فى الجسم ،ممارسة الرياضة تجعلنا نشعر بالسعادة والحيوية وتقلل من التوتر ،الاستماع الى الموسيقى هادئة أو قراءة القرآن ، ابتعد عن كل المثيرات التى تثير توترك ،الضحيج ،الضوضاء. إدارة المواقف قبل التوتر إتخاذ نفس بشكل منتظم،أفهم الافكار التى تثير توترك

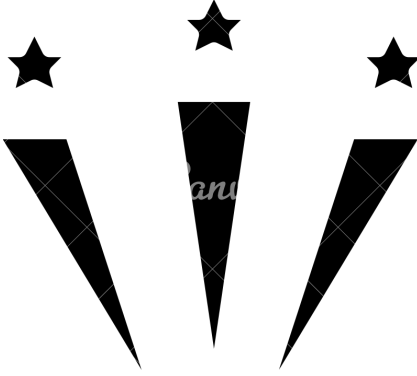


حاولت فى هذا الفصل عرض مشكلات مهمة ، فى المجتمع  
ويظن البعض أنه شيء عادى، والإستهانة بها أحيانا ، ولكن  
أولا وأخيرا

هى من أخطر المشكلات التى تهدم حياة الإنسان فى لحظة  
ما ، ومع كثرة المشتتات، والتقدم التكنولوجي ، أصبحت تشكل  
قصور، أكبر داخل كل شخص يندمج مع الواقع الافتراضى  
بالإدمان وازدياد معدلات الإضطرابات عالميا بشكل كبير عن  
الحد الطبيعى ، لقد أخذنا الكثير من الوقت والتفكير والخوف  
، وانصدمنا بالواقع فى نهاية المطاف ، فى حيرة بين الحياة  
الطبيعية ، والحياة الافتراضية ، لننتقل الى رحلة لاستعادة  
العقل، من الإرهاق الفكرى ، والحفاظ على الصحة النفسية و  
الجسدية .



# العودة مجددًا رقم ٣



- لا تخف كونك مختلف
- الإنضباط=نجاح
- الكسل=تسويق
- وقت الفراغ
- تعلم التأمّل
- القراءة غذاء الروح
- كن مساعدًا دومًا
- ضع نفسك مكان الآخرين
- تعلم الصبر
- فكر فى الاشياء تنجذب إليك
- الصلاة
- التواضع
- الأكل الصحى
- الرياضة
- لاتتبع القطيع





# لاتخف كونك مختلفًا

مالم تعرفه كونك مختلفًا، دليلاً صحيًا، بشكل صحيح، كونك تثق فيما تقوم به، كونك تفعل ما يروق لك.

تشابهك مع الآخرين لن يفيد بشيء، و أختلافك مع الآخرين لن يفيد بشيء، لذلك أفعّل ما يحلو لك، أذهب إلى الأماكن التي تحبها، رافق نفسك، طور منها، وكن لطيف معها

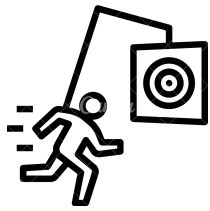
إذا انتهى الأمر بحياة بائسة مملة لأنك إستمعت إلى أمك، أو والدك، أو معلمك، أو صديقك، أو شخص ما في التلفاز يخبرك كيف تفعل ذلك، فأنت تستحق ذلك لذلك بداية شخصك الحقيقي هو أنك مختلفًا، عندما تكون محدد الأهداف، صريح في تصرفاتك، دون تأثير العالم الخارجى عليك

الشخص الذى يبدأ فى أخذ اعتبار العالم الخارجى المحيط فى التأثير عليه، يبدأ فى أن يكون كاداة، متحركة، لا يعلم من هو، ماذا يريد، يشعر بالحزن سريعًا، بسبب صعوبته للتأقلم مع نفسه

الاختلاف مهم، عندما تعلم، أن لنفسك عليك حق، لن تقدر قيمة- الأحداث والكلام، ولكن ستفهم ذلك جيدًا، عندما تكون فى رحلة بمفردك، لا أحد يقدم لك شئ، لا أحد يعلم ماتشعر به

لذلك لاتخف كونك مختلف، دع شأن ورأى العالم، فالاختلاف شيء عظيم، يزيد من ثقتك فى نفسك، بدون تشويش وتأثير على أفكارك ومخاوفك من الخارج، وشعورك بالسلام الداخلى





# الانضباط = النجاح ، الكسل = تسويف

عندما تبدأ يومك لديك عمل تقوم به ،ولديك أشياء كثيرة ،تود أن تقوم بها ،ولكن عندما تكثر تلك الأشياء ،والأهداف بدون تخطيط زمنى ،عقولنا تبدأ فى اختيار الخيار السهل عندما يوجد نوع ما من المشكلات يبدأ العقل فى الخيار الأسرع لإرضاء العواطف،ونتوقف عن البدء فى أى هدف أو أى شىء يوجب إنجازه

وفى حين آخر نشعر بوهم الإنجاز من البداية ،عند البدء فى تعلم شىء جديد ،أو عمل جديد مقبلين عليه ،أو شىء لبد أن ننجزه يوميًا ، تبدأ عقولنا بإخبارنا،سنقوم به لاحقًا من يوم ليوم،ثم نتكاسل عنه ونشعر بالإحباط ،هذا مايسمى بالتسويف

فى بداية الأمر ،عندما نبدأ فى تعلم شيئًا جديدًا أو دخول وظيفة جديدة يجب أن نضع بعض الإعتبارات لتخطى الامر ،ونكون على دراية كاملة

نطرح سؤال على أنفسنا قبل بدء أى شىء ،لماذا نقوم بذلك ؟هل مهارة أو ، هواية أواحتياج لعمل ما ،ماهى دوافعنا ،للقيام بهذا الإنجاز

لذلك يجب أن نكون محددين واضحين فيما يخص أهدافنا وإنجازاتها، لأن الدافع هو ما يجعلك متحمسًا فى الإنجاز ز،بأسرع وقت

فى بداية الامر سيكون الأمر فى فهم وتعلم شىء جديد سيكون الأمر شائكًا فى رفض عقولنا ما نقوم به ،وليس لدينا شغف له، ولكن ذلك من الطبيعى جدًا ،وأحيانًا يوجد بعض النقاط الغير مفهومة وتسبب لنا الإحباط ،لذلك أجبر عقلك على التعلم فى الاول و ضع مكافأة فى عقلك ،أن كل شىء سيكون على مايرام عندما نتخطى فهم مرحلة الأساسيات ،لذلك شعورك بالملل فى أول الأمر طبيعى.

كل يوم ستواجه ظروفًا مختلفة وقرارات مختلفة، وأشياء سلبية لم تكن تتوقعها وعوامل خارجية تضغط عليك ،لاتجعلها تؤثر عليك وتتوقف فترة عما تقوم به ، معظمنا يشكو ولا يفكر فى إدارة وقته وحياته وإدارة المشكلة ..ويذهب للخيار السهل ،بأسلوب التسوية

ومؤاخرا فلتبدأ ،الآن .ماذا تنتظر،قوة الانضباط تأتى من قوة الشخصية وإدارتك لذاتك جيدًا ،بدون أى تشويش وأفكار سوداوية عن حياتك



## وقت الفراغ

وكما نبدى الاهتمام لوقت العمل ،يجب أن نبدى الاهتمام بوقت الفراغ

أحيانًا يتطلب منك لحظة للتوقف عن كل شئ ،بعد فترة من الإجهاد العقلى والجسماني،لحظة تقدر قيمتها كما تقدر قيمة العمل والإجتهاد ، منا من يستخدمها لشحن طاقته مع الأصدقاء والتنزه ،وآخر فى إعادة ترتيب أوراقه ،وشحن نفس بالمعلومات وتطوير ذاته ليظهر بأسلوب أفضل

الحياة التنظيمية تصنع فارقًا كبيرًا فى حياتك ،فى فهمك لنفسك ،لتجنب أخطائك المتكررة ،ستظن أحيانا أنك شخص روتينى ترضى بما أنت عليه ،لا تحرز خطوة من فهم أخطائك ونفسك ،لتعدل منها ،للتطلع إلى الأفضل ،هذا هو وقت الفراغ لإستغلاله بشكل هزلي وشكل منظم

جرب كخطوة جديدة فى يومك ،وقت فراغك ،أو الإجازة،بأن ترتبه، لأجزاء من اليوم ،حدد وقت لقراءة الكتب ،وقت لقراءة القرآن ،وقت للرياضة ،وقت للقاء الأصدقاء ،وقت لفهم شيئًا جديدًا

الفرق بين الشخص الطبيعي والتنظيمي، الشخص الطبيعي يقضى يومه فى روتين يوميًا وينتظر نهاية اليوم، الشخص التنظيمي يقدر قيمة الوقت ويفكر أن مع كل ساعة فرصة يجب أستغلالها جيدًا أحيانًا نسأل كيف وصل العلماء والشخصيات المهمة فى

المجتمع، لهذا القدر من العلم والمؤهلات، هم أنفسهم يسأل نفس السؤال، ولكن تقدير قيمة الوقت، يعنى ممارسة والممارسة خبرة تحرز تقدم، الأمر بالسهل إذا قررنا أن نغلق، نافذتنا عن مواقع التواصل الإجتماعى ونكتشف، أن الحياة قيمتها فى السعى والإصرار على التقدم، و يبدأ الناجحون الظهور بعد ما يشعرو بأنهم قادرين على مواجهة المجتمع بما تعلموه ووفروا من معلومات وثقافة وعلم.

لذلك لنصنع وقت أكثر من المتاح كما نبدى أهتمام للعمل، ثم نبدى أهتمام لأنفسنا، ثم الأصدقاء والأقارب وتقديم لهم العون دوما، نرتب الاولويات، نترك كل المشتتات، لنبدأ فى التغيير

## تعلم التأمل

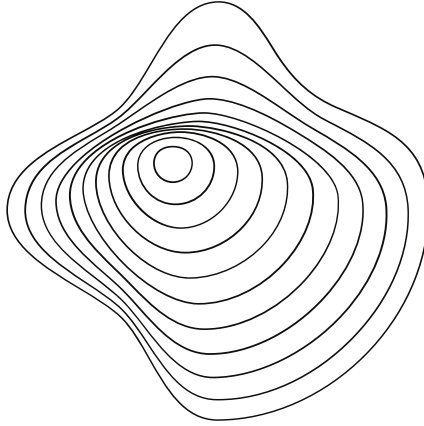
فى وقت ما نشعر بأفكارنا، فى اتجاهات مختلفة، الشعور بالقلق والخوف والتوتر، الآلام المتكررة بدون سبب

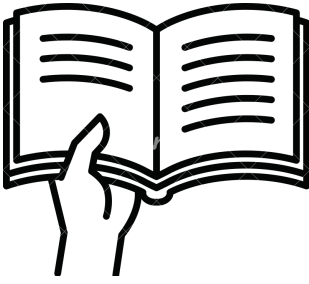
عليك بتمرين التأمل، نسمع عنه كثيرًا، عند تجربة التأمل ستشعر حقا بشعور، مختلف، من الطمأنينة والسلام الداخلي

أفكارك ستكون أجود، ستفكر بهدوء قبل إتخاذ القرارات ستتعلم توليد الأفكار الإيجابية وتطويرها وتسعى دوماً بدون مقدمات لإتباع نظام غذائى صحى، ستقدر ذاتك، وحرق المزيد من السعرات الحرارية، شفاء للعقل من التششت والسرхан

التأمل له أشكال عديدة ولكن عليك بالبدء هذا النوع من السهل جدًا ،  
أختار مكان هادئ تشعر به بالاطمئنان ،أرتدى ملابس مريحة بقدر  
الإمكان ،مارس الاستطالة لمدة دقيقتين قبل البدء، خفض نور  
الغرفة ،حدد مدة زمنية معينة كما تحب ،يجب أن تشعر بهدوء ،بدون  
أى شتات ،

أجلس فى وضعية تربيعية، تحكم فى النفس جيدًا ، لإخراج الطاقة  
السلبية من جسمك ،حاول التركيز فى موضع او صورة معينة  
لتجعلك متأملًا ،يمكن إغلاق عينك كما تحب





# القراءة غذاء الروح

أمة اقرأ لا تقرأ

كان أوّل أمر إلهي إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم في بداية نزول الوحي هو <اقرأ>، فلماذا لا تقرأوا يا أمة اقرأ؟ أصبحنا أمة جاهلة وضللنا الطريق، إحصاءات القراءة في الوطن العربي مخيفة جداً فهي تعطي انذار خطير عن حالة التدهور الثقافي الذي يعيشه المواطن العربي

ووفقاً لتقرير اليونسكو فإن أعلى نسبة أمية في العالم تتواجد في الوطن العربي، والقراءة هي من آخر اهتمامات المواطن العربي، فهناك 60 مليون أمي عربي و 9 ملايين طفل خارج المدرسة، ويشير التقرير ذاته أنّ الطفل العربي يقرأ 7 دقائق سنوياً، بينما الطفل الأميركي يقرأ 6 دقائق يومياً.

نشرت الأمم المتحدة في تقرير لها حول عادات القراءة في العالم، فكانت النتائج مخزية فيما يتعلق بالبلدان العربية، فمعدل ما يقرأه الفرد في أرجاء العالم العربي سنوياً هو ربع صفحة فقط. وظهر تقريراً أصدرته مؤسسة الفكر العربي أنّ متوسط قراءة الفرد الأوروبي يبلغ نحو 200 ساعة سنوياً بينما لا يتعدى المتوسط العربي 6 دقائق



وحسب إحصاءات المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم "الاسكو" فإن العالم العربي يصدر كتابين مقابل كل مئة (100) كتاب يصدر في دول أوروبا الغربية، علماً بأن هذه الأخيرة تنشر كل سنة كتاباً لكل خمسة آلاف (5000) شخص. وقدّر عدد المدونات العربية حوالي 490 ألف مدونة، وهي نسبة لا تتعدى 0.7 في المئة من مجموع المدونات في العالم.



كانت هذه إحصائية، ونسأل أنفسنا دومًا لماذا لا نتقدم، أين طرق النجاح، أين الأساليب الأفضل، أين التفاني، نمر بمشكلات كثيرة في حياتنا كل يوم، ونقع في ضلال أفكارنا، ما الحل، ولماذا يحدث ذلك. نبدأ في الحكم على الأشياء بدون أي معرفة، نبدأ في إخراج ألفاظ دون فهم لمعناها، نبدأ في إصدار أوامر وقرارات دون تفكير صحيح، الوقع في المشكلات النفسية المتزايدة، والتفكير المزمّن، التوتر قبل أن نتكلم، خسارة العديد من الأصدقاء والأشياء، مقابل تصرفات بدون وعى.

هكذا تكون القراءة غذاء الروح، والعقل، تريد أن تكون في سن الأربعين بعقلية العشرين، أسمع الكتب الصوتية قبل النوم لو كنت تمل من القراءة، أسمع ملخصات الكتب الصغيره في الفيديوهات، أحضر لو كتاب مبدئيًا وسترى الفارق، في كم المعلومات والأساليب الصحيحه للعمل، ابحث عما لاتعرفه، ماتريد تطويره في شخصك وأسلوبك، كيف يعمل الناجحون، والعلماء، آرائهم، اتريد تعلم فنون الإستثمار، والإدارة المالية، ولغة الجسد، والمهارات الترويجية والإجتماعية، ابدأ بالقراءة

وبغض النظر عن كل ذلك فهمك الصحيح والناصح وارتياحك النفسي سر للتخفيف عن نفسك وثقتك بها وعدم ضغط المجتمع عليك، ستتسع مداركك و كتاباتك بشكل أسرع ستنمي، لغتك بشكل غير مسبوق من خلال قدر قليل من القراءة ستشعر بالإلهام حقًا



# كن مساعداً للآخرين

نحن لا نعيش على هذا الكوكب بمفردنا ،كلنا فى سلسلة متتابعة ،تقوم بمساعدة بعضنا البعض من الخدمات البسيطة إلى أعلاها، فالحياة يكمن معناها ،فى التعاون ومساعدة الآخرين لنكمل بعضنا،لذلك فالسعادة توجد فى أشياء كثيرة فى الحياة ولكن

يوجد شعور مختلف فى لحظة ما، تكمن السعادة الحقيقية فى هذه اللحظة ،لحظة تقديم المساعدة للآخرين ..تغير يومك وبكل ثقة تقول أنا لست خائفاً اليوم إنني فعلت شيئاً مختلفاً شعورك بالرضا والأمان ،أن الله سيحقق لك شيئاً تريده فتقوم بمساعدة الآخرين أكثر فاكتر، من أعظم وأبسط الأمور التي يمكن تقديمها للآخرين أن تكون مبتسماً ،لو كنت لديك معلومات ومثقف علم غيرك إذا رأيت صديقك بمفرده أو شخص يجلس بمفرده اذهب إليه وابدأ فى مشاركة الأحداث واجعله يشعر أنه مهما

دوم الأصدقاء والأقارب يتأثرون فى تصرفاتهم بدائرة المحيطة بهم لا شعورياً فى قراراتهم ونجاحاتهم وتصرفاتهم ،أبدأ أنت بالمبادرة علم الناس المبادرة أنها ليست قليل منهم، ولكن هي بس للمودة والسعادة وستعود دوماً عليك بالخير

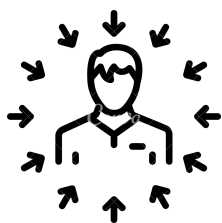
شارك فى العمل التطوعي أبرز روح الإنسانية بداخلك تعلم تكون إنسان- بتصرفاتك بغض النظر عن عادات وتربية الأسرة و اختلافهم فى الرأي، فأنت تنشر المودة فى المجتمع

تعلم أن تكون مستمع جيد ،مشاركة الآخرين مشاعرهم ،لا تتحدث عن نفسك كثيراً ،أترك انطباعاً جيداً بالقدر الممكن ، لو كان لديك حلول لاتبخل بها.

وجد الباحثون فى جامعة بيتسبيرغ فى الولايات المتحدة، أن تقديم الدعم والمساعدة للآخرين من شأنه أن ينشط مساراً عصبياً فى الدماغ يعزز من صحتنا. إذ يقوم هذا السلوك بتنشيط منطقة الدماغ، التي كانت مرتبطة سابقاً بالرعاية الأبوية. فى نفس الوقت، يقلل النشاط فى اللوزة الدماغية، وهي البنية الدماغية التي ترتبط بالاستجابات للضغط والتوتر.

طلب الباحثون من 45 متطوعاً تنفيذ مهمة تنطوي على "تقديم الدعم" بطريقة ما. خلال هذه المهمة، كانت لديهم الفرصة لكسب مكافآت لشخص قريب منهم، للعمل الخيري أو لأنفسهم. شعر المشاركون بارتباط اجتماعي أفضل خصوصاً عندما يؤدي الدعم الذي يقدموه إلى تلقي الشخص الآخر مكافأة.

لذلك مساعدة الآخرين وتقديم العون، هي بصفة، ومسئولية كبيرة، لنقلها، من جيل لجيل، مع تقدم الوسائل التكنولوجية نطن احياناً البصمة نجاح وتطور فقط، لكن لو نظرنا، حولنا، سنجد أن البصمة التي لاتنسى هي الأفعال التي تجعلك سعيداً، وتشعر بالإمتنان لكل الظروف والاشخاص الذين كانوا سبب في سعادتك وفهمك للحياة وقيمتها بشكل لطيف



## ضع نفسك مكان الآخرين

ضع نفسك مكان الآخرين

يحدث لنا العديد من المشكلات ، ويتردد علينا سؤال ،هل كنا مخطئين، وهل تصرفاتنا كانت مرضية ووضحة لحد ما، هل تحدثنا بأسلوب ملائم، تتسرع في الحكم على المواقف، نبدأ في الوضع الدفاعي ، نتخذ قرارات غير صائبة ، أحياناً تصرف مع الغضب، ليس بالتفكير المنطقي

فلنتخيل ،أنفسنا على مسرح كبير ،وأمامنا جماهير عريضة ،ترى وتشاهد وتحكم ،وبعد أنتهاء العرض ننتظر اراءهم ،لتطوير العرض وتجنب بعض الأخطاء ،هكذا نعمل مع أنفسنا ،نجرد منها شخص آخر ،أكننا لانعرفه ،ونبدأ بالحكم عليه هل ارائنا وتصرفتنا لطيفة ،ما الشئ الذي أخطاءت في ،هل تعبيري عن الموقف كان غير لائق وهكذا ،وهنا سيظهر كل شئ وستفهم نفسك جيداً ،ستشعر بالشغف ،في فهم أسلوبك ،وتحاول أن تغيره للأفضل

السرعة في الحكم على الآخرين واتخاذ القرارات ،نحن نحكم على الأمور برده فعل ،وهجوم دائم دون وعينا الجيد ،لحظة الغضب التي تجعلنا أن نفقد السيطرة ،لإخراج تصرفات لاتشبه شخصنا ،بل وأفكار أخرى موجوده داخل عقلنا الباطن ،كأننا نخزن مواقف ، و نشحنها بداخلنا لنخرج بطاقة سلبية بدون وعي



-علينا أَوَّلًا: عند حدوث رد فعل فى مشكلة ما ،نهدأ ،نحدد المشكله ، نبدأ فى التفكير لماذا كانت ردة الفعل هكذا من الآخرين ,هل لسبب ما ،ثم نبدأ فى إتخاذ القرار الصائب الذى يجعل الأمور واضحة ،ويجعلنا فى موضع قوة ،ودون ضغط بسبب أفكارنا التى توجد بداخلنا فقط.

تحدث على قد الفعل / لكل فعل رد فعل كما يقال ،فلنتحدث على قد الفعل ،عندما يحدث مشكلة ما نحضر الأفكار التى بداخلنا ،والمواقف التى مضت من قبل ،للمحاولة للدفاع عن أنفسنا بأسلوب مشحنه،يجعلنا نفقد كل شىء ونضخم المشكله

لذلك لاتتسرع فى الحكم على الآخرين ، نبدأ فى التفكير جيدا لتخاز قرار صائب ،لانحصر أنفسنا فى الأفكار التى مضت والأفكار التى بداخلنا المتوهمة ونضع أنفسنا مكان الآخرين قبل الحكم على المواقف



## تعلم الصبر

عندما تتوقف عند أنفاسك الأخير عن ردة الفعل ،عندما لاتتسرع فى إتخاذ القرار ،وعندما تكون الحياة بأكملها نتائجها غير المتوقع حدوثها،عندما تتخطى كل شىء وأنت تعلم أنه ليس بالأمر السهل ،وترضى ،فأنك بالفعل بلغت مرحلة الصبر

فى العموم ،لحل معظم مشاكلنا نبدأ فى الأسئلة ،لماذا نتخذ الأمور بسرعة عاجله،لماذا نصدر ردة فعل بدون التدبير والصبر لأفضل النتائج ،هل ردة الفعل السريعة سوف تغير فى مجرى الحدث شىء ،ولا أنتصار لدواعينا فقط ...دومًا لانفكر لحل للمشكلة فقط ،نفكر لتخطى الامر بدون أى تفهم للموقف ،نهرب من مواجهة الحياة ومشاكلها ،بالسرعة فى الحكم ،نصدر الاحكام والقرارات ولايهم اذا كانت نتائجها،نتخذ قرارات نوع ما من هزل العواطف، لنشعر أن كل شىء على مايرام

الحياة أفضل بالصبر لنتظر أفضل النتائج ،الصبر على مواجهة الحياة،الصبر ،لتعلم شىء جديد يتخذ الكثير من الوقت ،الصبر حتى لو لم يأتي كل شىء نريده ،فأن يقينك بأن الله سيغير لك الأمر ،وستتخطى كل المشكلات كافيًا ،لتعلمنا الصبر

لذلك نبدأ فى فهم المشكلة جيداً ،نتوقع النتائج الأفضل ،نظن بالله خيراً نتوكل عليه ،حتى لو تأخر الامر ،الحياة بمثابة رحلة قصيرة فإن المشكلات التى لا ترحل اليوم سوف ترحل لاحقاً والأهداف التى لا تأتي ستأتى، طالما تظن بالله خيراً ،وأن لم تأمن وتتيقن بالله خيراً ، تذكر آخر موقف ،أخبرت نفسك بأنه لا يمر ،وفات ،وأتى أصعب وأصعب ومر الصبر ليس له نصائح ،،إبتلاءات الحياة ،ومشاكلها و قراراتك المخطئه ،أحياناً ،وحدها كافية لتعليمك الصبر

أن لله مع الصابرين دوماً تذكرة يوسف وأخوته، نتيجة صبره وفضل لله عليه فى نهاية المطاف ( إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ " ٩٠ ﴿٩٠﴾ يوسف



## فكر فى الأشياء تنجذب اليك

لماذا نفكر فى كل الأرزاق والأهداف ،بأنها ليست لنا ،لماذا نتحدث عن الكرم والرزق ،بشكل نوع ما من الإحباط ،فلنتفاءل خيراً ،ونضع فى مخيلتنا ما نريده ،ونحلم به أننا سوف نقوم به ونحققه فى يوم ما ،التردد يومياً ،على أحلامنا ، كأننا نهتم بيوم الصعود ،والنجاح، نتيجة الاجتهاد والشفغف

ما لفت إنتباهي يوجد فى نوعاً ما من الطموح ،بغض النظر عن المعتقدات الدينية، كتاب السر روندا بايرن

هو أن واقعنا الذى نعيشه الآن نتيجة أفكارنا السابقة ،وإرادتنا وإصرارنا على التغيير ، و ما نود أن نصل له كخطوة مبدئية، تغير أفكارنا السلبية عن مستقبلنا ، أن تتفاعل بالأفضل والإحسن ،وتكوين أفكار تتماشى مع واقع التحقيق ،فالتردد فى التفكير على الاشياء ،نريدها ،وشغفنا لها وبرمجة عقلنا على احتياجنا لها،سبب من أسباب تحقيقها

عقولنا تفكر فى المشكلة ،وأنه من الصعب أن يحدث ذلك ،أفكارنا وحدها هى السبب فى نظرنا عن أنفسنا وأهدافنا فى الحياة

كثير من العلماء والفلاسفة والمشاهير ،كانو يستخدمو هذا القانون فى أبحاثهم وتطورهم فى الاستمرار فى التفكير فى كل ما يريدون تحقيقه

بغض النظر عن ذلك فإن تغيير أفكارنا المغلقة عن أهدافنا وأحلامنا جزء كبير، من السعى له 0  
والجزء الآخر هو الاجتهاد والاستمرارية، والمحاولة مرارًا وتكرارًا

وأخيرًا، كل ما في الكون من جمال، ماهو إلا إضافة لسعادتك، اما السعادة الحقيقية فهي تنبع  
من داخلك، من أفكارك قناعتك، ثقتك بالله، قنعتك بوضعك الحالي



## الصلاة

كل يوم نفكر للقيام بالأشياء المفضلة لنا، نكون قادرين على فعل ذلك بجدارة، نذهب  
للعمل، للقاء الأصدقاء، نقبل على الحياة مفعمين بالحيوية

ونهمل جزء أده، بسيط وفضله عظيم جدًا، ونفضل متاع الحياة والجلوس لتصفح  
مواقع التواصل، بالفعل لقد تبدلت الأوضاع وظل الناس في شتات أفكارهم، للإنحدار  
،للأقبال على كل ماهو غير مهم ومرهق، وترك أساسيات ومبادئ الحياة والدين الاله  
مشكلات و ابتلاءات وأفكار مرهقة للعقل، ولم نخبر أنفسنا يومًا ما، ولم نسأل  
أنفسنا يومًا، كيف نجد السعادة والطمأنينة

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُتْمًا  
يَرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا /النساء

142

عندما ترى نفسك تبتعد عن الصلاة فاعلم أنك، ضعيف اليقين بأن الله سيصلح  
أحوالك ويريح قلبك وينور بصيرتك لتفرق، بين الخير والنشر لذلك بين الله أن اتكاسل  
عن الصلاة مخادعة له ونفاق

لذلك يجب علينا العودة والرجوع إلى ركن الإسلام الثاني والأهم فلنبدأ بتغيير أنفسنا  
كما نغير طبيعة أكلنا والأماكن التي نود أن نذهب إليها فلنضعه ضمن أول التغييرات  
كل شيء يبدو صعب ولكن يبقى سهل عندما نعرف أهميته في حياتنا، وكل شيء له  
دافع فعلينا بفهم دوافعنا تجاهه مانقوم به لكي لا نتركه أبدًا

وَمَا تَنْزَلُ إِلَّا بِأَمْرِ رَبِّكَ لَهُ مَا بَيْنَ أَيْدِينَا وَمَا خَلْفَنَا وَمَا بَيْنَ ذَلِكَ وَمَا كَانَ رَبُّكَ  
نَسِيًّا (سورة مريم الآية 64)

إنك تقف بين يدي الله عز وجل خمسة مرات في اليوم، أتمل من ذلك تنكاسل عن  
لقاء الله، الله يناديك خمسة مرات في اليوم لماذا أنت هنا، عليك أن تعود الآن ولتبدأ  
انه ليس إختيار انه التزامًا ولو كنت تضعه في إختياراتك فتأكد أن قلبك عليه شيء  
من النفاق

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا (النساء الآية 103)

ويأتي فضل الصلاة في وقتها برفع الله درجة عباده ومحو خطايهم وتطهير النفس من الذنوب، فإن الصلاة نور للمسلم في الدنيا ويوم القيامة

### الصلاة.. الصلاة

قال ابن القيم: الصلاة جلابة للرزق، حافظة للصحة، دافعة للأذى، طاردة للأدواء، مقوية للقلب، مبيضة للوجه، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدة للقوة، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، حافظة للنعم، دافعة للنقمة جلابة للبركة مبعده للشيطان



## التواضع

التواضع خلق عظيم جدًا، يجعلك راضيًا قنوعًا في متطلبات الحياة

التواضع هو التنازل أحيانًا، ليس لتخسر نفسك، ولكن لتعلم غيرك كيف يتصرف، كيف أنا الإحسان بين الآخرين والمودة لاتنسى

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا لَأَعْيَضَ الْقَلْبَ لَانْفُسُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (العمران آية 109)

109

التواضع هو مهما وصلت وإرتقيت وتطورت، لاتجد نفسك تعترف بذلك، رغم أنك تعلم مالديك ولكن من تواضعك تنسى كل مالديك

النفس البشرية، أحيانا عندما تسنح لها الفرصة، وتتغير ظروفها وترتقى، سترى شخصين، الشخص الأول يبدأ في نسيان أسلوبه وحياته، القديمة وتصرفاته ويكون لديه نوع من الكبر والهوس والشتات وتصنع الأفضلية في أفكاره، الشخص الثاني يبدأ في الخوف، بكل مالديه وينظر لنفسه بنظرة متواضعة، ويوظف النجاح والفضل للمحيطين به

لا يوجد شخص متواضع يخبر نفسه بأنه متواضع ،عندما يكون لديه مهارة ما أو رزق ما أو شيء أفضل ،من تواضعه لا يفتخر بذلك ،ويراعي مشاعر الآخرين ،ولا يجرح خواطرهم عندما تذهب للعمل ، مكان جديد ، وترى الآخرين عبر بإمتنان بأن أسلوبهم لطيف،ملابسهم ،مايقومون به إذا أخطاءت، أعتذر ،و إذا لم تخطأ ،فألتبدأ فى إصلاح الأمور بقدر الإمكان ،عندما تذهب لمكان ما ،عندما يطلب أحد مساعدتك أقبل على ذلك ، ولاتردد فى ذلك

عندما تنجح وتقوم بشي ما ، لا تنسب ما قومت به لذاتك ،أعمل على مشاركة الآخرين دومًا

عندما كونا صغار ،يكون لدينا طاقة مرح ،لفهم الأشياء التى تحيط بنا ،وعندما نتخطى فهم ذلك فى مرحلة الطفولة ،ونخبر أنفسنا بأننا لو كنا تعملنا وفهمنا تلك الأشياء سنكون أفضل من الآن ،لذلك تحدث إلى الصغار علمهم ،ما أفتقدناه،من معلومات ،عرفهم بالمعنى الصحيح للأشياء ،عن كل مرحلة يمرو بها ، أفهم إحتياجاتهم فى هذا السن

فى بعض الأحيان تجد فى عملك او أصدقائك يوجد منهم من يفضل أن لا يتكلم ويكون لديه أفكار ومعلومات ولكن لديه رهبة اجتماعية، ولا يتحدث كثيرا حاول دوما تقديمه فى الحوار وأدخله فى دائرة الحوار ،وتبين له أنه مهمًا

أعترف بأخطائك ،إخرج الطاقة السلبية التى تؤثر عليك ،ومعتقداتك المغلوطة ،لاتحاول فهم الأمور وتعمق فيها ،تكن سعيدًا ومتواضعًا ،كلنا معرضون للأخطاء ، لذلك حاول أن تشبه نفسك أكثر ،من تأثرك بالمجتمع .ومعتقداته

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ ﴿٦٣﴾ -  
قالوا سَلَامًا ﴿الفرقان الآية ٦٣

لا تتفاخر بما لديك ،لاتظهر بأسلوب غير لطيف ،لاتستخدم لغة جسديك فى الكبر،أستخدم عبارات لطيفة،أهتم بما يقوله الآخرين،كن مستمعًا جيدًا ،لا تتحدث عن نفسك كثيرًا



# الأكل الصحي

العادات السيئة والمزاج المتقلب ، وعدم الوعي هم أسباب رئيسية لشعورك بالإرهاق ، ونلجاء إلى الأكل سريع التحضير أو المخبوزات أو السكريات أو الإفراط في تناول الطعام والنهم وفقدان الشهية

التفكير الجود=تغذية سليمة , مشكلات الوعي في معلوماتنا ، عن الطعام الخطأ بأنه يوجد طعام يزيد الوزن وطعام يجعلك تخسر وزنك فقط لاغير

يوجد ثلاثة أصناف من الطعام

بروتين وكربوهيدرات ودهون

بأختصار سريع كل من هذه الأصناف لها أهمية لجسم الانسان يوميًا البروتين /للحفاظ على العضلات وتجديد الأنسجة وتكوين أنزيمات الجسم.

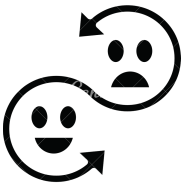
الكربوهيدرات/تمد الجسم بالطاقة اللازمة ،لتحويلها لسكر جلوكوز كما تمده الجسم بالفيتامينات المتنوعة والمهمة للجسم

الدهون /نوعان دهون مشبعة ودهون غير مشبعة

الدهون المشبعة / الموجودة فى المنتجات الطبيعية التى يحتاجها الجسم ،للحفاظ على نسبة الكوليسترول وتقديم درجة دفى لنمو خلايا الجسم

الدهون الغير مشبعة /وهى أخطر أنواع الدهون التى لاتعود على الجسم بشيء أو ماتسمى بالدهون الفارغة الموجودة فى الاكل سريع التحضير المخبوزات والمنتجات المصنعه

فإن الإنسان يوميًا لديه حصة من البروتين والكربوهيدرات والدهون المشبعة



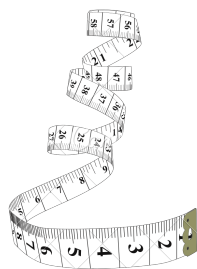
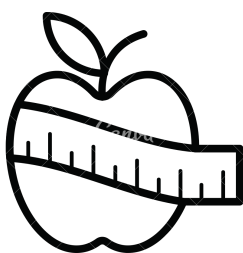
زيادة ونقصان الوزن يعتمد على عاملين، تحديد نسبة السرعات التي يحتاجها الجسم يوميًا، الإبتعاد عن الاطعمة التي تزيد من وزن الجسم وترفع نسبة الانسولين فى الجسم .

القلق ،والإرتباك وقلة النوم يجعل الجسم يفرز هرمون الكورتيزول الذى يجعل الجسم فى حالة من الإضطراب لتناول الطعام أكثر و الإعتماذ على السكريات بشراهة و السكريات ترفع نسبة الانسولين فى الدم ليجعل الجسم يشعر بأحتياج لطعام أكثر

فعندما نفهم ،ماذا نأكل وكيف نضر أجسامنا ،سنبتعد تمامًا عن الواجبات السريعة و السكريات ،لذلك نفهم ما نأكله ،ومايهم لأجسامنا ،فكل ما نأكله يؤثر فى أسلوبنا وطريقة تفكيرنا ،وعادتنا اليومية

لنعلم ماذا نأكل جيدًا ،الأكل ماهو إلا وسيلة لسد أحتياجاتنا اليومية ،فلنخرج عواطفنا،تجاه الطعام ،ونبدأ فى الأكل ببطء ،لتحسين الهضم،وشرب الماء قبل الطعام بعشر دقائق لتجنب مشكلات الهضم وزيادة الوزن

ولخسارة الوزن فيجب ،علينا بعجز للسرعات التي يحتاجها الجسم يوميًا ،والإبتعاد عن الاطعمة متزايدة السرعات ،يجعل الجسم يتكيف أسرع فى مرحلة الدايت وخسارة الوزن





# الرياضة

شعورك بالتعب والكسل المتكرر ،مزاجك متقلب أحياناً ،ضيق النفس ،خمول الجسم والتوتر الفكرى،تناول الكافيين بنسبة كبيره ،تناول الطعام الملىء بالكربوهيدرات والسكريات .

عندما تكون فى ظروف عمل قاسية ،مشغول ،أو طبيعة يومك لاتسمح . بوقت ،أبدا يومك بالرياضة

مع بداية اليوم ،من ١٠ الى ٤٥ دقيقة مارس أى نوع من أنواع الرياضة، الرياضة تساعد فى إفراز العديد من الهرمونات ،وتحفز العديد من غدد الجسم ،أهمها هرمون الاندروفين واحدٍ من هرمونات السعادة،التي تجعلك تشعر بالحيوية طوال اليوم،مع التفكير الاجود ،وتجنب التفكير المتزايد ،وحماية الجسم من الاجهاد

بشكل عام الرياضة لديها فوائد مهمة وخاصة الممارسة المنتظمة،تعزز من صحة القلب وتكون قادرًا على تحمل التعب الإرهاق،تقوية الجهاز المناعى وتمديد الجسم بالأكسجين الكافى للخلايا وتجنب الأمراض المزمنة السكر والضغط ،الممارسة المنتظمة تجعل الجسم مرناً بسبب قوة المفاصل ،لممارسة أنواع الرياضة الصعبة وتحتاج لحركات وأسلوب خاص



،التحكم بالوزن ،وتحفيز الغدة الدرقية لحرق الدهون

تعزز من صحة الذاكرة ،والقدرة على التفكير المتوازن والحماية من الأمراض النفسية،والإرهاق العقلى

فالرياضة هى ميدان واسع لثقل المهارات وتعزيز الثقة بالنفس





# لاتتبع القطيع

لاتتبع القطيع لاتتأثر بمن حولك، مع تطور وسائل التواصل الاجتماعي، أصبحنا نتأثر بسلوك القطيع، بغض النظر أكان صحيحًا، أو خطأ، هل

يتوافق مع مبادئنا ومانحتاجه، ولا أنه تقليد للسلوك بدون أى مبرر العقل البشرى مبرمج، لإتباع عواطفة، حتى لوكان الامر خطأ، نحاول تبرير موقف لنرضى بالخطأ

لقد خلقنا الله وتركنا فى الحياة، ووجدت لنا المشتتات وكل شئ سهل، لنختار هل مع كل الأمور والأشخاص والأحداث نحدد من الأقوى أنفسنا لإختيار مايناسبها، أو أتباع كل شئ سهل لإرضاء عواطفنا

يجب أن نفهم ذاتنا، أحتياجاتها، متطلباتها، الآن، فى الوقت الحالى بدون، أى تدخل من الأفكار الخارجية التى تشوش على العقل

تعلم أن تفكر جيدًا، تستعد، تتخذ قرار، فيما يخص متطلباتك

أنغماسك و أندماجك مع القطيع، تحت مبدأ الكل يفعل ذلك، يسلب منك خصالك وأسلوبك، كأنسان ميزه الله بالعقل

لذلك، لا تعتنق شئ أنت غير مؤمن به، لا تمشى، طريق لم تختاره، لاتضيع وقتك فيما لاتهوى، لاتعش مجبرًا على شئ، لم يعطيك الله الحرية لتتبع القطيع

أتبعنا أمر شائع على مواقع التواصل الاجتماعي وتقليده، بدون أخبار أنفسنا هل صح أوخطأ، تقليد كل مايحدث من أشخاص، أسلوب الملابس، بدون سؤال أنفسنا هل كان مناسب لنا أم لا، مع كثرة أنتشار أمر ما بدون وعى لا شعوريًا نتعاطف معه، دون فهم للحدث

عقلية المستهلك المنتشرة بكثرة ، هو تقليد اى شيء و التسرع للحصول علي اى شيء بدون وعى هل مناسب أو لا، هل من متطلباتنا حاليًا ، ولا لإرضاء نظرة المجتمع

وفي نهاية الامر ،نبدأ ،نسأل أنفسنا لماذا نشعر ،بالتوتر ،والخوف،والتفكير المغلق ،بشكل متدنى عن أنفسنا لأننا لم نحاول أن نفهم أنفسنا ونتعاطف معها ،ونعرف متطلباته وليست متطلبات المجتمع

نحن نقدم كل شئ للمجتمع ،للحصول على النظرة المقبولة والوهمية من العالم الافتراضى،عواطفنا تخبرنا ،بأن تقدير المجتمع لنا عدد اللايكات ،و الكومنتات، وفي النهاية من نحن وماذا نفعل هنا ،نرضى عواطفنا ، أين ذاتنا وأسلوبنا فى الاختيار مندمج مع القطيع





## ملاحظات

وفى نهاية المطاف هذا ،جزء بسيط من العودة مجددًا فى العصر الإفتراضى لإدارة الذات الداخلية لمواجهة الحياة ،بمشكلاتها، ولمواكبة الواقع الحالى بوعى أكبر،

يجب عليك دائماً إيجاد مايناسبك، لا ما يناسب الآخرين،(أن الإنسان والمواطن يختفيان،الى الأبد من نفس الطاغية المستبدة،فتصبح العودة الى الكرامة الإنسانية ،وتصبح الندامة والتوبة و الإنبعث (الأخلاقى،أمر يكاد يستحيل تحقيقها

أحياناً يكفى أن تمر على الكلمات مرور الكرام ،وأحياناً تحتاج أن تجرى حفريات عميقة،وبعض النصوص والكلمات تتحول الى جزء من شخصيتك،روح القارئ الإيجابية ، هى التى تستنطق النص ،وتطفي عليه الحياة،وتجعله ناطقاً وجميلاً

الجزء الثانى والثالث عبارة عن كتاب و رواية العودة (مجددًا بتوقيت (الجيل الإفتراضى





• مع تطور وسائل التواصل الإجتماعى  
واندماج الانسان مع مواقع التواصل  
لتشكل جزءً كبيرًا من إهتماماته  
اليومية

• وقع الإنسان فى شتات أفكاره بين  
التأقلم مع هذا الواقع أو الإبتعاد عنه  
أحيانًا فى لحظة ما بدون سبب  
• ليعجز عقلة فى اتخاذ قراراته فى  
الحياة فى حالة من التشتت الفكرى،  
والروتين المتكرر يوميًا، لتظهر عليه  
أعراض اضطرابات التفكير المرهق  
للعقل

• هذا الكتاب يشرح كيفية الإدارة  
الداخليه للنفس ويضم معظم  
المشكلات المستحدثة فى المجتمع  
فى جوله سريعة (العودة مجددًا رقم ٣)

