

هاشتاج للفرحة

نورايس

هشتاج للفرحة

تنمية بشرية

تأليف: نورا يس

مراجعة: الباشا عبد الباسط

تصميم الغلاف: محمد دربالة

الإخراج الفني: محمود معروف

الطبعة الأولى: 2016

رقم الإيداع: ٢٠١٦/٢٦٤٣٥

الترقيم الدولي: 978 - 977 - 6582 - 46 - 0

Facebook Page: دار بنت الزيات للنشر والتوزيع

E_mail: bentelzayat1@gmail.com

Website: www.bentelzayat.tk

Tel: 01066736765

01227996423



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار بنت الزيات

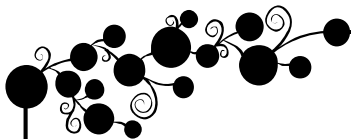
المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / 49351

الحجيزة دائري - نزلة شارع القومية العربية - برج النور - الدور ٨

كلمة الناشر

الحلم مثل الحب، لا يمكن أن يفهمه إلا من مرَّ به وعاشه، فالطموح معقودٌ لديك في الوتين، إن وجدته وعثرت عليه.. تمسك به ولا تترك أطرافه، فالطرف عادة هو ما سيصل بك إلى طريق إنقاذك من الجهل والاندثار. فالقراءة ارتقاء، والحروف عطاء، ولكي تجعل لك قيمة.. لا تنحن رغم أي ظروف، ولا تطأئ رأسك لليأس، واغزل من الإصرار الأمل في الله قلائد من لؤلؤ، تتزين بها على مدى خطواتك.

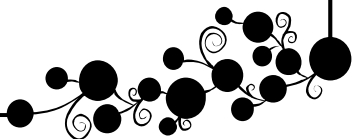
د / شاهنرة الزيات

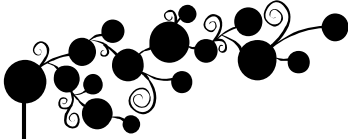


إهداء



إلى من دفعني للأمام وآمن بموهبتي
عندما أنكرها الجميع واستثمر ماله في أن
يجعلني نبتة نافعة وأول من اقترح وقدم
لي يد العون وعرفني على مجال التنمية
الذاتية وقدم لي في تدريب إعداد
المدرسين مع المبدع دكتور ابراهيم الفقي
رحمة الله عليه
إلى أبي



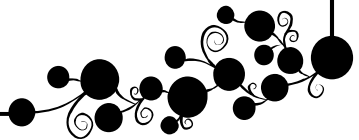


* إلى أمي التي قرأت منذ أول خط قلم لي وشجعتني
على الإستمرار في الكتابة وانتقدتني لأتطور أكثر وأكثر

* إلى زوجي وصديقي ورفيق دربي من تحمل
توتري في أيام كتابة هذا الكتاب إلى أن ظهر للنور
وسعى لي في نشره وكان نعم السند

* إلى أخي وأبي الصغير الذي دائماً يناقشني بوعي
أكبر من وعي وعندما أتدمر من ذلك كان يدفعني
 للقراءة والإطلاع ليزداد فهمي وإدراكي

* إلى أختي وأصدقائي وكل من شجعني وعلمني
حرف وأجبرني على النجاح حتى لا أخذه



الحكمة في هذه الحياة ليست في
التعثر، إنما في القيام بعد كل
مرة نتعثر فيها

نيلسون مانديلا

التنمية البشرية لن تغيرك للأفضل

لا يوجد شخص يتعلم السباحة من قراءة الكتب أو حضور ندوة تتحدث عن أساسيات وتعاليم السباحة وبها يكون محترف سباحة وبعدها يقدر على الدخول في مسابقات عالمية ويحصل على البطولات ولكن يتحقق ذلك بالتطبيق والتجربة والمثابرة والإصرار والتدريب المستمر.

وكذلك التنمية البشرية أو الذاتية إنها لن تغيرك للأفضل وتغير حياتك كلياً كما يعتقد البعض أن بحضور بعض الكورسات التي يتم الترغيب فيها والإعلان عنها الذي يخبرك أنك ستكون نجم من نجوم النجاح وستتحول بحضورك هذا الكورس، في الأغلب ستشعر بالحماس أثناء الكورس وإنك قادر على تحقيق جميع احلامك ولكن بمرور الوقت تفقد حماسك وتعود كما كنت إن لم تعود للأسوء لإنك شعرت أنه لا فائدة ولأنك ستظل طوال حياتك تعاني من الفشل أو من معاناتك لمشكلة محددة.

لن أعيب في المدرب الذي دربك أو أنتقد التنمية البشرية كعلم إستفدت منه قبل أن أفيد به غيري ولكن لكي تستفيد من هذا العلم هناك بعض الأشياء التي يجب أن تدركها.

أولاً: قوة المادة العلمية التي تقرأها أو تحضرها مع مدرب وتتعرف

عليها من خلال أن تكون أكثرها تطبيقات فعلية وليس مجرد كلام
يشغل فيك الحماس

ثانياً: أثناء حضورك الكورس أكتب شعور الحماس الذي تشعر به
والأفكار التي طرأت على عقلك حينها من الأشياء التي تريد أن تفعلها
بعدها تغيرت اكتب أحلامك وأهدافك بكل تفاصيلها

و كلما فقدت الحماس عُـد واقرأها واختر أبسط هدف تشعل به
نشاطك من جديد ورتب أهدافك بوقت تنهـيها فيه ويجب أن يكون لك
أهداف قصيرة المدى وأهداف طويلة المدى

ثالثاً: وأهم نقطة وهي انت!!!!

هذا ما يجب أن تدركه حقاً إنه لن يغير شخص حياتك مهما كان
هذا الشخص يمكن أن يساعدك ويعطيك الخطوات التي ترشدك
ويضيء لك الطريق الذي يتوجب عليك أن تسير فيه ويحذرك من
المطبات التي يمكن أن تلقاها لكنه بالفعل لن يسير معك خطوة بخطوة
طوال الطريق القرار فقط إليك أنت إذا كنت تريد فعلياً أن تتغير
فعليك بتطوير نفسك باستمرار (و هذا لا يعني حضورك دورات تدريبية
اخرى) ولكن بالتطبيق والإستمرار في التطبيق رغم الصعوبات التي
ستواجهك وخصوصاً في البدايات التي تكون أصعب مراحل التغيير في أي



شيء وما يجب أن تتحلى به هو الصبر والإصرار والعزيمة هذه الأشياء التي تمثل مقومات النجاح والتغير

أنت فقط القادر على تغيير حياتك والإستفادة من الدورات التي حضرتها والتي تريد أن تحضرها ومن علم التنمية البشرية بصفة خاصة ومن أي شيء في حياتك بصفة عامة.

هذا الكتاب غير قابل للقراءة مرة واحدة
ولكن يفضل تجزئته على عدة مراحل

محطة التغير

الحياة محطات أولهم تكون محطة الميلاد وتأتي بالتتابع مراحل حياة الإنسان يتخللها محطات السعادة والألم والندم والصبر والصددمات لكن العامل المشترك بين جميع المحطات هي محطة التغير كل الناس نفسها تتغير وتبقى أحسن مما هي عليه دلوقتي مافيش إنسان كامل ودا اللي بيخلي الإنسان دايمًا يسعى للقرب من الكمال

أو يبقى أحسن الموجودين التغير طبيعة فطرية وكل خلق الله بتتغير

حتى الجماد أول ما بنشترى أي حاجة بتبقى حلوة قوي و بعد كدا بتبقى زهوتها راحت وبتكون زهيا زي غيرها إحنا برضه كدا لو سبنا نفسنا من غير تغير شوية هتلاقي نفسك مش مواكب العصر شوية هتلاقي نفسك مش قادر تتفاعل مع المجتمع شوية وهتبقى منبوذ عنهم لأنك مش قادر تطور نفسك في ظل الظروف اللي انت عايش فيها

طيب تعالوا كدا نشوف الناس لما تاخذ قرار التغيير

١- ناس كتير بتتكسف من إنها تتغير للأحسن

مثلاً لو واحد مش ملتزم وعايز يلتزم من ضمن الحاجات اللي هتلاقيه بيّفكر فيها

هو أنا نظرة الناس ليّ هتبقى إيه ما أكيد هيقلوا (انت هتعملنا فيها شيخ) أو شيء من هذا القبيل

٢- ناس عايزة تتغير ومش فارق معاها كلام الناس بس بتنوي فعلاً وما بتنفذش

والنوع دا من الناس أحب أقول له دور إنت هتتغير ليه، إيه الدافع اللي هيخليك تتغير

إيه الحسنات اللي هتشوفها لما تتغير للأحسن وإيه برضه الصعاب ما هو ما فيش تغير سهل بس رغم صعوبة التغيير إلا أنها بتوصل لنتيجته بترتاح (على الأقل بتحس إنك ليك لازمة وتقدر تحقق حاجة عايز تعملها ودا هيديك دافع تكمل في طريق تحقيق اهدافك)

٣- ناس بتبقى عاجبها حالها كدا (أنا اتعودت أكون إنسان سلبي ليك شوق في حاجة)

ودول كل اللي هاقوله لهم إنت مش بتعند معانا ولا عندك هيفيدنا
بحاجة ولا هياثر في حياتنا العند اللي بتعنده على نفسك لمجرد عندك
كبر إنك مافيكش حاجة عايز تغيرها هيضرك انت أول واحد

٤- ناس بتتكلم على إن الناس هتغيرها ودول اللي بياثر فيهم أي كلمة
من أي حد لو حد قالها مثلاً إنت وحشة تشوف نفسها وحشة لو حد
شكر فيها خلاص هي كدا مية مية لو حد قال له محتاج تغير شيء في
شخصيتك خلاص بيسلم ويقول أنااااااا لازم أتغير ودول بقي اللي
بيكون صيدة ممتازة لمدرين التنمية البشرية اللي بياخذوها سبوبة
(اللهم عافينا يعني) وعشان كدا لما بياخذ كورس أو يتفرج على فيديو
إيجابي يحس إنه خلاص من بكرة الصبح هيتغير (هابطل السجاير
واكون إنسان جديد من أول بكرة خلاص هشيل حديد واييييييييه)
والنوع دا يومين وعزيمته بتهبط وهترجع ربما من عند خالتها في مرينا

٥- ناس بتكون عارفة فعلاً هي عايزة تتغير ليه وعارفة هتبدأ إزاي
وعارفة إيجابيات التغير دا على نفسيتها الناس دي بتكون فعلاً عندها
هدف وقدامها طريق عايزة تنوره عشان تمشيه والناس دول
مايبياأسوش بيقعوا زيكو تماماً بس هدفهم بيكون أقوى من السقوط
وبيقوموا تاني على رجلهم وبيحاولوا بكذا طريقة لحد ما يوصلوا للتغير

اللي في شخصيتهم اللي عايزينه اللي هو هيخليهم يقدرُوا يحققُوا حلمهم

* الخلاصة

١- التغير صعب جداً بس هتحتاجه جداً وانت في طريقك إنك

بإستمرار تتغير وتحسن من نفسك

٢- واجه نفسك بعيوبك دا مش عيب كلنا فينا عيوب وهيفضل

فينا عيوب لحد لما نموت الفكرة كلها إنك تقللها وتحجمها وتسيطر
عليها

٣- اعرف طريقك هتعرف تتغير خِلِّ الدافع جواك أقوى من أي

إحباط ممكن يواجهك

٤- خليك مصمم جداً على الحاجة اللي عايزها وصدقني هتوصل

لها

تمرین

١/ بتسوف وبتقول هابداً من بكرة أي شيء عايز تغيره

○ كثير

○ غالباً

○ اطلاقاً

٢/ شايف إنك لو ماعملتش حاجة خالص أفضل من إنك تحاول وتفشل

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٣/ بتراجع لما تجرب وتلاقي الموضوع صعب

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٤/ بتنتقد نفسك على كل حاجة بتعملها

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٥/ عندك دائماً خوف من إنك ماتوصلش لهدفك

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٦/ بتحس إنك تحت ضغط كبير أول لما تبدأ في التغيير

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٧/ زهقت من إنك كل مرة تبدأ وماتستمرش

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٨/ بتشوف إنك مهما عملت مش هتوصل لحاجة

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

٩/ بتسمع كلام يحبطك من اللي حواليك

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

١٠/ بتعرض كل اللي عايز تعمله وتعب عنه قبل ما تبدأ تعمله

○ كثيراً

○ غالباً

○ إطلاقاً

جاوب على الاسئلة دي بمنتهى الوضوح واعرف إن ما حدش رقيب

عليك غير نفسك

وابدأ شوف علمت كام علامة على كثيراً وابدأ عدل سلوكك وواجه

مشكلتك ابدأ بنقطة نقطة وبعد ما تخلص كثيراً ابدأ في غالباً برضه حاول

تعالج مشكلتك فيها وسيطر عليها

احبط الإحباط

على أنغام أغنية لو بطلنا نحلم نموت مسكت الورقة والقلم وقلت أنا لازم اتغير لازم يكون لي هدف في الحياة لازم ابقى من المعمرين في الأرض وبكل حماس حطيت الهدف والخطة وغمضت عيني وتخيلت مكاني اللي أنا نفسي أكون فيه بعد ٥ سنين وأول لما فتحت عيني حسيت إني باحب الدنيا قوي واني باطير وقعدت أفكر في كل نماذج الناس الناجحة واني في يوم هابقي زيمهم ومكانهم ياه إن الواحد يكون ليه هدف ويسعى عليه ويحققه دي حاجة حلوة جداً فعلاً بيحس بقيمة الحياة ومع أول حد قابلته بدأت أحكي عن حلبي وهدفي اللي هاحققه ولقيت رده والله فاكرة نفسك بقی انتِ اللي هتعملي كدا ما يا بنتي لو كان الموضوع كدا كان كل الناس هتعمله فاكرة نفسك انتِ اللي عبقرية يعني؟؟ مع نظرات إحتقار على استخفاف بحلبي

قلت مش هيميني إيه يعني دا رأي شخص واحد والناجحين مش بيسمعوا للناس

تاني حد قابلته كان الضحك هو الرد المختصر على كلامي بدأت تقل عزيمة شوية وشوية بشوية ولما بدأت أحكي لحد تالت كان حماسي مع كل مرة بيقل

وبدأت أتقبل الأمر الواقع إن انا فاشلة وماليش في جو حقق هدفك

وقدر قيمة الحياة دا

الحقيقة دي مش قصتي لوحدي دي تقريباً قصة بنمر بيها كلنا
لما نبدأ نحاول نعمل حاجة عدلة في حياتنا بيكون مصادر الإحباط من
حوالينا كتير جداً ولو ماعملتش حاجة في حياتك وفضلت قاعد يلوموا
عليك فاللي إكتشفته إن ما حدش بيعجبه حاجة
وعشان كدا لما مريت بالفترة دي قررت إني هاطلع تاني ورقة وقلم بس
مش هاكتب فيها هدفي واني لازم أتغير كتبت فيها بدل اللي هتعمليه مش
هيفضب ربنا ومش مخالف لتعاليم دينك والأخلاق إعمليه وضميرك مرتاح
واتعلمت وقتها إن مش شرط كل أحلامي تبقى معلنة للناس
عادي تشارك حد حلمك بس اختاره بعناية حافظ قوي على حلمك دا
أغلى ما تملك
ابقى عارف إن اللي هتستأنه على حلمك هيواجهك بغلظك فيه
وهيبقى عنده حق
ولما يلاقي حاجة حلوة هيشجعك ومش هيحبطك، متسلمش حلمك لكل
اللي حواليك وبعدين ترجع تقول ليه ما حقتش حلمي

تلخيص لكل اللي قلته

النقطة الأولى اتكلم قليل واشتغل كثير وبقمها بس هتقدر تحقق حاجة
والنقطة الثانية ماتبقاش حالم قوي وانت بتكتب أهدافك وعايز تغير
إيه في حياتك

النقطة الثالثة لما تيحي تفكر في قدوتك من الناجحين شوف حياتهم

بجد

ماتشوفهمش من برّا وتشوف النتائج اللي وصلوا لها لأن مافيش حد
بينجح من يوم وليلة

ومافيش حد بينجح من غير ما يمر بمصاعب شوف مصاعب الناجحين
اللي حواليك عشان تهون عليك المصاعب اللي هتمر وبتمر بيها وتتعلم منها
وتعرف إن مش معنى وجود طوبة في طريقك إنك مش هينفع تمشي فيه كل
الموضوع إنك هتتعب شوية وتتعمل حبتين عشان هتشيل الطوبة تحطها
على جنب وتكمل طريقك

النقطة الرابعة والأهم إنك تؤمن بقدراتك مهما كانت بسيطة وتقدر
نفسك مهما كان اللي حواليك بيقولوا عليك وتخلى نفسك طويل وتصبر أهم
حاجة الصبر والإصرار

تمرين

السحابة السوداء

اكتب هنا كل الكلام المحبط اللي بتوجهه
لنفسك أو بتسمعه من الآخرين وبعد
الانتهاء لون السحابة بلون اسود

السحابة الإيجابية

اكتب هنا الكلام الإيجابي اللي بيكون ليه تاثير
جيد عليك وعلى حياتك
حتى إن كانت كلمة عبارة من شخص
غريب ثم لونها بلون تحبه

الفرق بين الهدف والحلم والتمني

في محاضرة من محاضرات الإدارة الدكتورة سألتنا سؤال إنت إيه

هدفك في الحياة

كان إجابات البعض

أنا نفسي أدخل الجنة

قالت له عملت إيه عشان تدخل الجنة

فما عرفش يرد

قالت له أسفة دا مش هدف دي أمنية

التاني

أنا نفسي أعيش في المريخ

قالت له دا حلم مش هدف

التالت قال لها

أنا نفسي أخلص الماجستير في سنتين بس

قالت له

يعني قربت من الهدف

ومن هنا زاد شغفي إني أبحث واعرف إيه الفرق بين التلاتة

وبدأت لما أسأل حد إيه هدفك آخذ بالي من حاجات معينة لازم تتوفر

ليتوفر الهدف ويكون سهل تحقيقه

أولاً تعريفُ الأمنية: هي شيء تريد تحقيقه في المدى البعيد وصعب تحقيقه ولكنه ليس مستحيل ولكنه لا يسعى له بالشكل الكافي فيصبح مجرد أمنية

ثانياً تعريفُ الحلم: هو شيء يرسم بالتخيل ولكنه غير واقعي
ثالثاً الهدف: هو نقطة توضع أمام العين بحيث لا ترى إلا هو حتى تصل إليه

لكن قانون الحياة بياكد إن انت عشان تحقق أي حاجة لازم يكون قدامها مقابل أو يكون لها شرط

وعشان كذا هنتكلم عن شروط تحقيق الهدف

١- أن يكون محدد في الزمن والكيف والتكلفة

٢- قابل للقياس

٣- قابل للتحقيق

٤- حقيقي

٥- له إطار زمني

خلونا نطبق النقط دي على النقط اللي قال عليها أصحابها هدف

ونحولها من أمنية لهدف و من حلم لهدف

أولاً: عايز أدخل الجنه دي كانت أمنية خلونا نحولها لهدف

أولاً

إمتى: في الآخرة إن شاء الله وما بعد الحساب
الكيف: عن طريق عبادة الله حق عبادته وأن تلتزم بشرع الله وبفروضه
وأن تتق الله في نفسك ثم في من حولك
التكلفة: منها الصدقة _ الزكاة

ثانياً: قابل للقياس

مدى التزامك بالعبادات ومحافظةك على الفروض

ثالثاً: قابل للتحقيق

نعم قابل للتحقيق قال تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
أَن لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقًا قَالُوا هَذَا
الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأَنُؤُا بِهِءُ مُتَشَبِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا
خَالِدُونَ ﴿٢٥﴾ [سورة البقرة].

رابعاً: حقيقي

نعم حقيقي وله وجود حتى وإن كان غير ملموس في الوقت الحالي ولكن
يوجود الكثير من الدلالات على وجوده

خامساً: له إطار زمني

إطاره الزمني هو وفاتك بعد الوفاة يكون الحساب أو عفو الله ودخول
الجنة بإذنه.

وبكدا يكون حولنا الأمنية لهدف

خلونا نشوف الحلم هينفع نحوله لهدف ولا لأ
الحلم: نفسي أعيش في المريخ
أولاً: أن يكون محدد في الزمن والكيف والتكلفة

غير متوفر

ثانياً: قابل للقياس

غير متوفر

ثالثاً: قابل للتحقيق

بمعجزة

رابعاً: حقيقي

حتى الآن خيالي

خامساً: له إطار زمني

لا يوجد

يبقى هنا إحنا فشلنا في تحويل الحلم لأهداف
ودا اللي بيحصل مع أغلبنا إنك تقول له عندك هدف يقول لك
طبعاً!!!!!!!!!!!!!! آمال الواحد يعيش ازاي من غير هدف
تعدي عليه بعد سنتين ثلاثة تلاقي حالة نفس حالة فين هدفك
ماحقتهوش ليه؟

وتكون الإجابة ظروف وممكن أصلاً ينسى هو عايز يحقق إيه لإنه
بيكون مجرد أمنية أو حلم
دلوقتي دورك انت إنك يبقى عندك هدف في الدنيا والآخرة وتحول
أمنيتك لهدف قابل للتحقيق
خلّ عندك أهداف قصيرة الأجل (خلال يوم شهر شهرين أو سنة)
وأهداف طويلة الأجل (سنة سنتين خمس سنين أو أكثر)
شوف هدفك اللي قلت عليه بيتوفر فيه الشروط اللي قلناها
٩٠% لو حطيت هدفك قدامك عينك بالشكل دا هتوصل له أهم
حاجة تكون صادق مع نفسك وانت بتحط الإجابة على الأسئلة الخاصة
بشروط تحقيق الهدف

تمرين

هدف حلم تمني

✓

✓

العمل

أنا نفسي أدخل الجنة

أنا عايز أعيش في الجنة

✓ عايز أدخل الجنة في الآخرة فهاعبد ربنا

وانتظم في الصلاة وهتصدق وهتقرب من ربنا

الجدول السابق تمثيلي اكتب الحاجة اللي عايز تقوم بيها وضعها في

المكان الصحيح لها

ضع الأمنية في خانة الامنيات وإن كنت تريد تحقيقها طبق عليها شروط

الهدف وكذلك مع الحلم وإن لم تطابق الشروط وفر وقتك ومجهودك

لهدف آخر قابل للتحقيق

حارب وحدتك

الوحدة أوقات بتبان لبنا إنها راحة من دوشة الناس ومشاكلنا معاهم
الوحدة بتكون بتخلق لبك عالمك الخاص اللي بترفض إن حد يقتحمه
وقلنا في موضوع سابق إن الوحدة خير من جليس السوء
والوحدة أحياناً بتخلق إبداع جواك بس الإبداع دا بيبيجي نتيجة إنك
بتخترع حاجات تبقى معاك في حياتك زي مثلاً القلم إنك تتعود القلم يبقى
صديق ففي يوم تلاقي نفسك بقيت شاطر في الكتابة أو تخلق لنفسك
شخصية خيالية تتكلم معاه فتلاقي نفسك عندك قدرة على ابتكار
شخصيات من حاجات صلبة أو جماد تحوله لشخصية كاريكاترية
لكن احذر

الوحدة ممكن تضيع منك أجمل لحظات حياتك
الوحدة ممكن تضيع منك أكثر من فرصة شغل
والوحدة ممكن تضيع منك أكثر من فرصة نجاح
خلّ لبك عالمك الخاص وادخل في عالم بس اللي انت موافق على
دخولهم حياتك

لكن في نفس الوقت لازم تتعلم الإندماج مع الآخرين
ربنا خلقنا في الدنيا عشان ننفع بعض مش عشان ننفع نفسنا وبس

لو كانت الوحدة خير فعلاً ماكانش ربنا خلق لسيدنا آدم السيدة حوا
ربنا أمرنا نكون معمرين في الأرض
ولو انت وحيد وعشت في وحدتك وبس مش هتقدر تكون معمر في الأرض
مش هتحس بلذة حياتك يوم ما هتيجي تفرح مش هتلاقي اللي بيشاركك
فرحتك

يوم ما تزعل مش هتلاقي اللي يواسيك
ابدأ من دلوقتي تحاول تندمج أكثر وسط الناس
الموضوع في الأول هيكون مزعج جداً ممكن تلاقي مشاكل من الناس
لكن برضه هتعرف قيمة إنك تنجح وسط ناس وانك تفرح وسط ناس
وانك تزعل وسط ناس
حول حلمك على أرض الواقع وابدأ عيشه ونفذه أفضل من إنك بتنفذه
في خيالك وبس

لو اتعلمت أي مهارات ابدأ انفع بيها اللي حواليك
بس متجيش مرة واحدة تقول هانزل في وسط تجمع فيه فوق ال ١٠٠
فرد وتقول هاكسر وحدتي
ممكن فعلاً تتكسر وتتأقلم بس لو نوع وحدتك جريئة أو عندك إصرار
إنك فعلاً لازم تهزم الوحدة
لكن لو انت مش من الشخصيات دي ابدأ بالتدريج في الأول ابدأ اقعد

مع أهلك ابعـد عن الحاجات الـي بتخليـك تستغنى عن الناس شوية
ابدأ مع الـي حوالياك وقرايبك حاول تفتح معاهم موضوع ممكن تنزل
دار أيتام تعلم الأطفال أي حاجة تعرفها أو حتى تلعب معاهم وبعدها ممكن
تبدأ تتطوع في عمل خيري

وقتها بس هتعرف إن وحدتك دي كانت بتضرك مش بتفيدك
وانك كنت واهم نفسك بلذة الوحدة عشان تتحمل مرها

ناس كتير محتاجة ليـك اخرج من قوتـك للحياة

تمرين



العائلة

العمل



الأصدقاء

نفسك



جواً كل مربع هتكتب فيه إيه بيضايقك ويخليك حابب تنعزل عن أهلك
وزمايلك وأصدقائك ودا كله بيأثر بالتأكيد على نفسك وفي المربع الثاني
هتكتب ميزة من مميزاتهم لأن ما فيش أشخاص كلهم عيوب بس وشوف أكبر
مربع فيه مميزات وابدأ في الإندماج مبدئياً معاهم مع أكثر ناس فيه بتروح
ليهم وحاول انت تصلح من عيوبهم وكل لما تندمج مع مربع خد مربع جديد

اتعرف على نفسك

عمرک فکرت تتعرف على نفسك وكأنک واحد غریب عنک وبتحاول
تصاحبه وتتعرف علیه

عمرک جربت تقعد مع نفسك وتساءل نفسك أنا مین؟ وایه هدی من
الحياة؟ وباعمل إیه فی دنیتي؟

طب عمرک فکرت لما ربنا یسألک عن شبابک فیما أفنیته هتقول إیه؟
نفسک لهما الحق علیک أكثر من أي حد فی الدنيا
نفسک أولى إنک تتعرف علیها قبل ما تبدأ تتعرف علی الناس وتبدأ
تطلب حب اللي حوالیک لیک

ممکن تقول بالكلام أنا عارف نفسي کویس جداً بس الحقيقي إنک
هیبقی فیہ حاجات کثیر ماتعرفهاش عن نفسك
طب تتعرف علی نفسك إزای

أول حاجة هات ورقة وقلم واکتب فیها أنا مین؟
واکتب صفحتین عن نفسك ممکن تلاقی نفسك مش قادر تکمل
الصفحتین حاول واعصر دماغک اکتب کل حاجة تعرفها عن نفسك
تانی حاجة ابدأ اتصالک مع نفسك

التصالح مع الذات هو اللي هيخليك تتعرف على نفسك أكثر لو
حاسس إنك بتكره نفسك أو مش بتقدرها ابدأ شوف إيه اللي وصلك
للمرحلة دي افتكر الحاجات الكويسة اللي عملتها في حياتك
افتكر المرة اللي ماكانش معاك إلا فلوس قليلة ولقيت واحد غلبان
رحت إديته الفلوس

افتكر المرة اللي لقيت ست كبيرة معاها شنت كتيرة رحمت ساعدها
وشلتها منها

افتكر الحاجات البسيطة دي وهتكون دي مفتاحك اللي هيفتح لك
الجانب الكويس منك

تالت حاجة اعرف إن كل بني آدم خطأ

فمش معنى إنك عملت حاجة غلط في حياتك إنك تكره نفسك بسببها
اتعلم من غلطتك وماتكرهاش لكن هتكره نفسك أخطاءك هتزيد وهتتراكم
وهتوصل لمرحلة هيبقى صعب جداً التصالح مع نفسك ولا هتقدر تحب
نفسك ولا هتقدر تحب غيرك وهتبدأ في مرحلة تانية هي إنك تبقى بتدور على
نفسك في وشوش اللي حواليك وتعيش جواهرهم عشان تهرب من إنك تواجه
نفسك

رابع حاجة توقف عن الكلام السلبي اللي بتوجهه لنفسك

أنا وحش أنا فاشل أنا مايفهمش أنا ماياعرفش احب حد أنا ماياعرفش

اعمل حاجة لوحدي

الكلام دا بيتضاعف جواً عقلك وبيضخمه وحتى لو انت مش كدا
هيخليك كدا

في ناس بتفتكر إن من التواضع إنها تشتتم في نفسها قدام الناس ودا من
أكبر الأخطاء اللي بيقعوا فيها التواضع إنك تدرك حجم ذاتك كويس بس
ماتتغرش باللي تدركه عن نفسك

ابدأ اتكلم مع نفسك بطريقة إيجابية هتلاحظ الفرق

خامس حاجة خلّ عندك شخص يكون قدوتك

ومش معنى القدوة هنا إنك تقلده في كل حاجة بيعملها وتبقى نسخة

منه

القدوة ممكن يكون فيه جانب سئ ولكن انت عاجبك فيه جانب إيجابي

خد منه الجانب الإيجابي وزود عليه واعرف كويس انت عايز توصل

لإيه

الإستمرارية والإستسلام

الحماس الزائد هو اللي بيوصلنا لنقطة الإستسلام وعدم الإستمرارية

بمعنى إنك مثلاً تتفرج على محاضرة تنمية ذاتية أو تقرأ كتاب يشجعك

أو تشوف فيديو حد ناجح أو حتى منك لنفسك تقرر إنك هتتغير وتعمل كل

الخطط المطلوبة وتمشي على الخطوات بالملي وبعدين تحطها جنبك وتنام

أو إنك تكون بتعلم بحلم وتسعى قوي علشان تحققه وفي نص الطريق
تزهده أو تكسل

أو حتى في حياتك الشخصية ممكن تكون بتحب حد قوي ولما تبدأ
مرحلة الجواز خلاص ترجع تتردد أو تحس وجوده زي عدمه
طب ازاي تحافظ على إستمراريتك في حلمك أو في أي حاجة في حياتك
إزاي تكمل طريقك بكامل حماسك بتاع أول يوم
أول حاجة هي إنك تجزأ الهدف يعني اعمل خطة وكل حاجة بس بلاش
خطة بتوسع

بلاش إنك تحط كل حاجة مرة واحدة في الخطة دي
تاني حاجة بإستمرار جدد نيتك واكتب إيه الهدف الأساسي من الحاجة
اللي بتسعى فيها وتعملها وخلصها دائماً قصدا عينيك
تالت حاجة وأهم حاجة هي إنك تعملها بطريقة جديدة كل فترة يعني
ابتكر في إنك تجدد في طريقة السعي عشان مايحصلش عندك ملل وفتور
رابع حاجة قبل ما تبدأ في إنك تاخذ خطوة ناحية حلمك اتأكد إنك
عايزه بجد وهو دا خلاص الطريق اللي نويت تمشي فيه
خامس حاجة لازم يكون عندك بدائل يعني خلاص حددت طريق لازم
تحدد طريق موازي لو ماعرفتش تمشي في دا تمشي في دا لأن انت لو
ماعملتش بديل وجه الطريق اللي حددته وقف حياتك كلها هتقف

وهتستسلم وهتحس إنك مابتعرفش تعمل حاجة
سادس حاجة انسى كل الحاجات القديمة اللي حاولت تسعى فيها وكنـت
بتكسل في نص الطريق أو ماتكملهوش أو تفشل فيه اتعود تبدأ دائماً أي
خطة جديدة على بناء فكر إيجابي مش سلبي
سابع حاجة حاول تشارك حلمك مع حد بيحس لو في يوم وقعت هو
يقومك تاني ويشجعك بس اختار كويس قوي اللي تشاركه حلمك دا
اعرف إن إستمراريتك هي اللي هتوصلك لهدفك مهما كانت خطواتك
بطيئة

عمل قليل متصل خير من كثير منقطع

تمرين

١- باتقبل نفسي رغم أي شيء

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٢- أثق في نفسي

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٣- أعتبر رأيي لا يقل أهمية عن آراء الآخرين

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٤- عارف أنا عايز إيه

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٥- عندي القدرة أنني علاقتي بناس بتهيبي

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٦- عندي القدرة أسمع الإنتقاد الموجهة لي

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٧- شايف نفسي أستحق إنني أعيش حياة أفضل

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً

٨- عندي القدرة لتوصيل رأيي المضاد لرأي شخص تاني دون خلافات

○ دائماً

○ أحياناً

○ أبداً



النتائج

٣ نقاط لدائماً ونقطتين لأحياناً ونقطة واحدة لأبداً

من ١٥: ٢٤ عندك ثقة بنفسك وعارف قدراتك فين وعارف انت عايز

إيه

من ٩: ١٤ محتاج تقعد مع نفسك وتعرف رغباتك وقدراتك وهواياتك

وتسيطر على إنفعالاتك

من ١: ٨ محتاج تأهيل نفسي من جديد وتتعرف على نفسك وتتصالح

مع ذاتك

جلد الذات

الندم من فعل ذنب من أشد أسباب قبول التوبة ولكن كثر التفكير في الذنب ممكن يكون مدخل من مداخل الشيطان ليك وتحس إنك مطرود من رحمة ربنا بسبب الذنب دا وازاي ربنا هيتوب عليك تبدأ تزود من أخطائك ما انت كدا كدا مغضوب عليك ودا بيكون هدف الشيطان إنه يكبر حجم الإحساس بالذنب جواك وفي ناس بتضر نفسها بسبب إحساسها إنها وحشة جداً وانها عملت ذنب وماتستاهلش أي حاجة حلوة تحصل لها ولما تحصل لها حاجة كويسة وربنا يمن عليها من كرمه ونعمه تحس بالذنب أكثر دا غلط التشدد في كل حاجة بيكون فيها ضرر كبير مبقولش افرح بالذنب لما تعمله عشان تقدر تكمل حياتك صح بالعكس لوم نفسك وتوب لربنا واترجاه وابكي إنه يغفرلك بس متحطش نفسك في خانة أنا مُذنب وتقفل على نفسك

ربنا سبحان وتعالى قال: ﴿قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ﴾ [الزمر: ٥٣-٥٤].

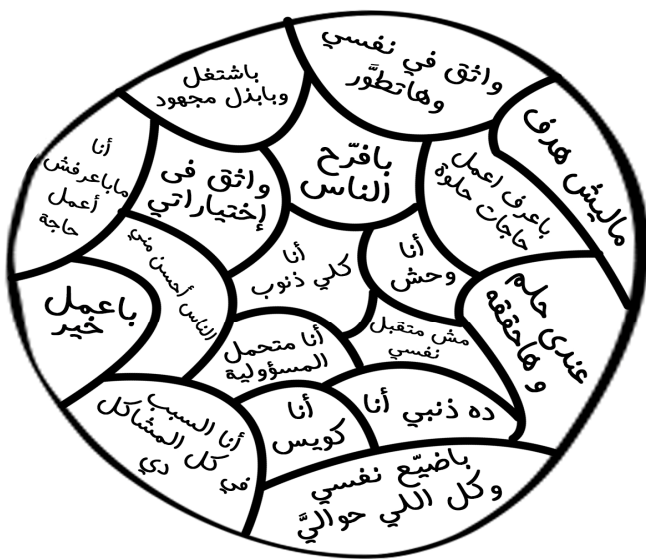
كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون

دا مش مبرر للغلط أو إنك تعمل ذنوب وتقول ربنا هيغفر لي دا عشان
لو نفسك ضعفت تقدر تكمل حياتك من بعدها ودا من رحمة ربنا علينا إنه
بيدينا فرصة رغم أخطائنا

إزاي تتغلب على جلد الذات وتفخيم الذنب
إنك تُكثّر من الإستغفار ويبقى عندك يقين إن ربنا رحيم
لما ربنا بيعت لك حاجة حلوة ماتقولش ماستاهلش احمد ربنا على
نعمته واشكره ممكن تكون مكافأة ليك على توبتك

جلد الذات مش شرط يكون بسبب ذنوب وبس، جلد الذات هو انتقاد
لنفسك ولكل تصرفاتك ودا هيزود من عدم ثقتك في نفسك
* قدر نفسك خِلِّ عندك ثقة فيها لمها بس ماتعذبهاش خليك متزن في

ردود أفعالك حتى لو جواك، اعطِ لكل موقف حقه في رد الفعل
باستمرار صلِّ ركعتين توبة لله واستغفر واستعن على شيطانك
جلد الذات مش هيقربك من ربنا، جلد الذات مدخل من مداخل
الشيطان عشان يبعدك عنه



الدائرة دي هي دماغك

لوّن الكلام اللي بيزيد من حالة جلد الذات بلون غامق
 و لوّن الكلام اللي فيه تقدير لنفسك بلون بتجه
 ابدأ شوف دايرتك اللي باللون الغامق و خدها نقطة نقطة
 و اتصالح فيها مع نفسك
 و اعرف دايماً إن أخطر حاجة هي إنك تحمل نفسك ذنب
 كل شيء في الحياة

الخوف القاتل

كلنا بنمر بمواقف وتجارب منها الحلو ومنها الوحش
ومنها اللي ساب جوانا عقدة وقلنا عليها مستحيل تتحل
واللي بسبب وجعها بقينا نخاف حتى نحلم
ناس كتير دلوقتي تعدي بتجربة تفشل فيها خلاص بتحكم على فشلها
بقية حياتها

وان حياتها تحصيل حاصل عايشين بس عشان الإنتحار حرام مش أكثر
سيطر على عقله كله بالخوف بقى يغمض عينه يحلم أو يتمنى حاجة
يخاف جداً

ويرفضها ويقول أكيد هيحصل زي قبل كدا وانا اللي هاتحمل الوجع
فمن كتر خوفه من الوجع ورفضه إنه يتوجع تاني بيوجع نفسه بشكل
أكبر

بس المرة دي بيقنع نفسه إنه كدا بيحافظ على حياته من الخذلان
وفي ناس بتفكر إن لما هي توجع نفسها أحسن ما حد يوجعها
على الأقل هتاخذ على وجع نفسها لكن مش ضامنة لما تدخل حد حياتها
أو حتى تحلم حلم هيقتضي عليها بانهي طريقة
واللي بيحصل إنهم في كل مرة بيوصلوا لطريق مسدود ويحسوا الدنيا

متقفلة في وشهم

الخوف غريزة طبيعية وإن الإنسان يحيي نفسه من غدر الآخرين طبيعي
لكن خلِّ بالكِ الخوف الزائد ممكن يقضي عليك وعلى أحلامك وعلى
حياتك

حلمت وفشلت وطلعت لسابع سما ونزلت لسابع أرض إتكسرت إتهزمت
مش آخر الدنيا بدل ربنا لسنا مديك نفس بتتنفسه يبقى لسنا قدامك
فرصة

اعرف أخطاءك وافتكر الوجد عشان ماتكررهوش مش عشان ترفض
إنك تعيش تاني أصلاً

قدامك إختيارين وعليك أن تتخيل كل النتائج
الإختيار الأول إنك تستمر في خوفك من بكرة ومن الناس ومن كل حاجة
تخيل كدا إيه اللي هيتغير في حياتك؟ شوية بؤس هيزيدوا على شوية
حزن زيادة

على تضخيم للي وجعك قبل كدا وعملك شوية عقد نفسية وكلاكيع
وقتها لما ربنا يقدر لك يوم حلو تعيشه إنت أصلاً مش هتشفوه من كتر
ما انت أفكارك كلها بقت سواد

الإختيار التاني إنك تنفض يأسك وتحاول تاني تعيش وإيه يعني اتوجعت
ولا اتكسرت

كلنا اتوجعنا واتكسرنا إحنا مش في جنة انت في دنيا ودار ابتلاء
قدامك إنك تثق في الله وتحسن الظن فيه وتتوكل عليه وتبدأ تحلم
تشوف قدراتك في إيه وتوظفها أو لو الخوف اللي عندك من العلاقات فكر
كويس قبل ما تختار أي ناس في حياتك ماتثقش بزيادة وماتخونش بزيادة
سيب الأيام تثبت لك اللي قدامك دا يستاهل يكون في أنهي درجة قرب من
حياتك

الخوف لعنة لو صابتك هتدمرك حقك تخاف من الماضي بس مش من
حقك تخليه يلغي أهمية إنك تعيش الحاضر وتخطط للمستقبل
تخلص من خوفك واستمد قوتك من ربنا مش من الناس ادع وقول
يارب طمن خوفي كلم ربنا في كل خطوة من حياتك
هتخاف بعد لما تتوكل عليه!؟

معادلة للنجاح

الثقة بالله + السعي - الخوف = نجاح

تمرين

خوفي من..... يفيدني في.....

خوفي من..... يعيق تقدمي في.....

خوفي من..... يتسبب في.....

اكتب هنا كل المخاوف التي تواجهك سواء حقيقية أو وهمية

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

ثم جاوب على هذا السؤال

هل تريد الإحتفاظ بهذه المخاوف

١- نعم

٢- لا

لو جوابك نعم حاب تحتفظ بمخاوفك لمدة قد إيه؟؟ وهتتحمل كام

عاقبة بسبب الخوف؟



لو إجابتك لا.... شايف إنك هتطرد خوفك ازاي وازاي هتحي نفسك
من الحاجات اللي بتخوفك

بعد إجابتك على السؤال ابدأ في التنفيذ فوراً واعرف إن مافيش أي
شيء هياذيك مادام مخطط كويس حتى لو فشلت هتتعلم حاجة جديدة
تخليك تنجح في المحاولة الثانية

من أين تأتي الكآبة؟

أول مكان ممكن يبجي لك منه كآبة
ناس كدا تشوفهم تحس إن الكآبة عنوانهم مُحبطين ومُحبطين
تيجي مثلاً تسألهم بتحلموا بإيه أو نفسك في إيه؟
يقول لك: لَسَّا ليك نفس تحلم ولا يبقى نفسك في حاجة إنت مش
شايف البلد وصلت لإيه
إنت في بلد بتموت فيها الأحلام أول ما تتولد
ابعد عنه، ابعد عنه فوراً
لأنه بيكون طاقة سلبية متحركة حتى لو بيقول كلامه بشكل ساخر
وبيضحك وعنده حتى حق فيه إلا إن الكلام دا مش هيفضل على وضعه
جواً دماغك لأنه هياخد مساحة كبيرة من تفكيرك وهيبداً يزيد وتحس مع
أول مطب في طريق حلمك إنه عنده حق وإن مافيش أمل ومافيش فائدة
ومافيش حياة
_ ناس تانية تحسسك إن الحياة ماشية على وتيرة الوجدع ويوم ما بتتغير
بتنقتل لتوتيرة الحزن

الحقيقة إن مافيش حد حياته كلها حزن أو حياته كلها وجع لإن
ببساطة ربنا ما خلقناش عشان يعذبنا
اه في إبتلاء وممكن يكون إبتلاء ربنا عليه شديد بس أكيد ربنا كاتب له
فرج وهيفك كربه وأكيد قبل الإبتلاء كان فيه حتى لو يوم حلو
هو معذور ما بالومش عليه لإن ساعات مر الأيام بيغطي على حلاوتها
اقف جنبه وتعاطف معاه وخليك معاه لحد ما يعدي من الأزمة بس
ماتدخلش جواً أزمته وتعيش فيها وتتقمص الدور بداله
_ المكان الأشهر على الإطلاق اللي بيكون مصدر كآبه وما بناخدش بالننا
منه

هو الفيس بوك العالم الافتراضي اللي الناس بهرب فيه من الحياة
تبدأ تكتب بوستات حزينة عايز يعبر عن نفسه يقول أنا فيّ وجع أنا
عندي مشكلة
حقه برضه ممكن مافيش حواليه ناس يحسوا بيه ودي الطريقة
الوحيدة اللي بيطلع فيها جزء من مشاعره يمكن يلاقي حد يدوس لايك
فيحس إنه مش لوحده وان فيه حد حاسس بيه في وجعه
يمكن حد يكلمه ويفك عنه ومهزر معاه شوية
ماتحكمش على الناس في اللي بتكتبه بس في نفس الوقت متتأثرش
بزيادة بالي بيكتب

من مسببات الكآبة كمان هي الأغاني _

اوقات مابتكونش متضايق ولا في حاجة تخليك تنكد وتشغل بقى ألبوم
النكد اللي عندك فجأة تلاقي الدنيا بتسود في وشك وبتفتكر كل حاجة
وحشة مرت عليك في حياتك

المشكلة إن أحياناً الحالة بتطول ومابتعرفش تخرج منها بسهولة
لألبوم النكد وأستبدله بقرآن هتلاقي ربنا بيطيب قلبك بكلامه delete
الأحزان مابتنتهيش والمشاكل مابتخلصش والحياة مش وردية بس حاول
إنك ماتكبرش الحزن جواك وتزود من العوامل اللي هاتجيب لك حالة
إكتئاب وبدل ما الحزن يقعد يومين ويمشي بالعوامل دي هيستمر فترة
طويلة جداً معاك والحزن بياكل من قلبك كل يوم أكثر

تمرين

اكتب ٢٥ سبب يجعلك تشعر بالسعادة وأشياء تحب القيام بها دائماً
ملحوظة: ماتديش لنفسك إشارة سلبية إنك ما عندكش أسباب
للسعادة ال ٢٥ نقطة دول إجباري تكتبهم كلهم اضغط على نفسك بالتفكير
وهتلاقي أسباب سعادتك تايهة كتير عنك بسبب الضغط اللي حطيت نفسك
فيه

/١

/٢

/٣

/٤

/٥

/٦

/٧

/٨

/٩

/١٠



/١١

/١٢

/١٣

/١٤

/١٥

/١٦

/١٧

/١٨

/١٩

/٢٠

/٢١

/٢٢

/٢٣

/٢٤

/٢٥

عمر النجاح

عمر النجاح يكون من عمرك بالإضافة لعمر أحلامك وتجاربك
وخبراتك

يكون مع كل خطوة قضيتها في الدنيا ليس فقط في طريق حلمك

لو جينا نحاول نعمل zoom على حياة الناس الناجحة ونشوفهم
عاشوا ازاي

هنلاقي معظم الناجحين مروا بظروف صعبة جداً جداً وفشلوا كتير

الفرق بين الإنسان الناجح والإنسان الفاشل هو القرار

الشخص الناجح خد قرار إنه ما يستسلمش للفشل ويعتبر الفشل ما

هو إلا مرحلة من ضمن مراحل الوصول للنجاح والهدف

أما الشخص الفاشل هو اللي استسلم لكل لحظة ضعف عاشها وكل

تجربة سيئة مر بيها

واستسلم إنه ما يحاولش تاني....

عشان كدا لما بنيجي نحسب عمر النجاح مش بيكون عمره من يوم ما

تعرف حلمك وتصمم تحققه بالعكس عمر النجاح هيكون وقتها من عمرك

من كل لحظة فشل عدت عليك صممت بعدها تقوم وتحاول بطريقة
مختلفة عشان توصل

طبعاً لإننا بشر والطبيعة البشرية إنهما شوية فأحياناً لما تتعرض
لفشل بتحبط وتشفوف الدنيا سودة من حواليك وممكن الفترة دي تبقى
فعالاً مش قادر تعمل أي حاجة ولا حتى تحلم

هل معنى كدا إنك إتحولت خلاص لإنسان سلبي وفاشل؟
بالتأكيد لأ... أي إنسان في الدنيا بيجي عليه وقت وبيتعب وبيقع بس
الشخص القوي هو اللي ما يستسلمش لدا ويقع بس يقوم

الحكمة في هذه الحياة ليست في العشر، إنما في
القيام بعد كل مرة تعثر فيها.

نيلسون مانديلا

في ناس بتبدأ تدور على حلمها وهم فوق ال ٥٠ وال ٦٠ سنة كمان
وعلى الرغم من كبر سنهم وممكن غيرهم يقول خلاص أنا عمري راح إلا إنهم
قرروا ينجحوا حتى لو هيحققوا شيء بسيط قبل ما يموتوا

ابدأ دور على حلمك مش مهم ظروفك إيه مش مهم سنك كام مش مهم
بتدرس إيه

المهم إنك تؤمن بحلمك وانك تعرف إن مهما كان في عقبات كتير قدامك
هتوصله وتتحدى الكون علشانه

نماذج النجاح من حوالينا كتير جداً يمكن التركيز ما بيكونش عليها
والأغلب التركيز بيكون على الأشياء السلبية ابدأ انت دور حواليك شوف
الناس اللي نجحت ووصلت دي وصلت لحلمها في ظروف عاملة إزاي

* الظروف ما هي إلا شماعة يعلق عليها الضعيف أسباب فشله

ابعد عن كلمة الظروف وابعد عن التسويف ابدأ من دلوقتي حدد انت
عايز تروح فين

اسأل نفسك ٣ أسئلة هتعمل من خلالها خطة استراتيجية لنجاحك

أول سؤال هو أنا فين حالياً؟

السؤال الثاني هو أنا عايز أروح فين؟؟

والسؤال الثالث هو كيف؟

بمعنى هتحقق اللي عايز تروح له دا بأني طريقة.

احتفل بالنجاح لكن عليك أن تتعلم من الفشل أولاً

بيل جيتس



تمرين

رسمه متاهة على طرف أنت وعلى الطرف الآخر النجاح

أنت ضحية

أنا ضحية مجتمع فاسد ضحية لنظام فاشل وضحية بسبب الإحباط
والعفن اللي منتشر في كل حاجة حواليّ
أنا ضحية بسبب إني مالمقتش التشجيع من اللي حواليّ بسبب رفض كل
فكرة بأقولها أو حتى بافكر فيها
أنا ضحية بسبب إنهم زرعو فيّ عادات وتقاليد مكتفاني مش قادر أبداع
أنا بنت وعشان أنا بنت فانا ضحية ومتكتفة مش قادرة أنزل ولا أعمل
حاجة إيجابية عشان هيكلمو عليا
أنا ولد ولكن أنا ضحية جهل فكري ومحسوبية أنا مش قادر أحقق ذاتي
بسببهم مش بسببي



عندما تعتقد أن كل ما حولك ضدك فأنت ضحية عندما يكون المجتمع
والاصدقاء والأقارب مصدر لفشلك وإحباطك فأنت ضحية ولكنك ضحية
بسبب نفسك لا الآخرين
هي دي الحقيقة اللي بنرفض إننا نصدقها إن لو كنا فعلاً ضحية هيكون
بسبب نفسنا مش حد تاني
الشماعة اللي بنعلق عليها عدم تحقيقنا لأهدافنا والمبرر لدور الإكتئاب

اللي بنعيش عليه

أورسيون سويت ماردين قال:

الذي يعطل الكثير من الناس عن تحقيق أهدافهم، هو ببساطة، عدم الإستعداد لدفع ثمن هذه الأهداف، عدم الإستعداد لبذل الجهد الكبير، عدم الإستعداد للتضحية براحتهم من أجل تلك الأهداف.

ودا السبب الرئيسي لإنك تصدق إنك ضحية في الحقيقة أنت مش ضحية إنت مستسلم إنك تكون ضحية لإن وجودك في الحالة دي بيحميك من إنك تحس أن عدم تحقيق أي أهداف مش بسببك دا بسبب آخرين لكن دا نوعاً ما بيثبيل من على عاتقك المسئولية

والحل هنا بيكون فإنك تواجه نفسك وتعرف إنك إنت اللي مصدق إنك ضحية وععيش في الدور وقافل على تفكيرك فرصة التفكير والتخطيط لأي أهداف

إنت ممكن كمان ماتكونش أصلاً حاطط أهداف لإنك مش شايف لهما

أي لازمة

بداية حل المشكلة هو إدراكها

جرب تشيل فكرة الضحية من دماغك وتتصرف وكأنك إنت المتحكم الوحيد في حياتك لإن دي الحقيقة مهما كانت التحديات والإحباطات والتحكمات من اللي حواليك فإنك تهفضل المتحكم الرئيسي

ابدأ احلم وابدأ ازرع جواك زرعة جديدة هتقابلك تحديات كثيرة جداً
وعواقب بس مش معنى وجود طوبة في طريقك هي إنك تقف وماتمشيش
وتسبب لك شلل في حركتك

إنت مش ضحية... أنت بتستسهل تكون ضحية
ابدأ بنفسك وسيبك من الناس والمجتمع والعادات والتقاليد
ابدأ وفكر حتى لو هتقول دا خيال ومش واقعي
الخيال ممكن يكون جزء من الحقيقة ولكن لما بنصمم نحققه
على الإنسان إلا يوقع نفسه فريسة للتركيز السلبي على فكرة معينة، ولا
يلوم غيره على عدم التغيير بل عليه أن يبدأ بنفسه. - إبراهيم الفقي

تمرين

قال إبراهيم لينكولن... يمكن للمرء أن يرضي بعض الناس كل الوقت ،
وكل الناس بعض الوقت ، ولكنه لا يستطيع إطلاقاً أن يرضي كل الناس كل
الوقت

أنا ضحية بسبب



اكتب هنا الأسباب التي تراها سبب في
إعاقة تقدمك

اقرأها جيداً مراراً وتكراراً وواجه نفسك يصدق وحاول الخروج من
ثوبك وفكر بتحدي إنك تواجه الأسباب التي تعيق تقدمك

أنا مش ضحية



اكتب بالترتيب الحاجات التي هتحرر منها
وتبدأ تعدل أفكارك فيها وتحط خطة وتبدأ
في التنفيذ



خانة التقييم



بعد التنفيذ بمدة راجع التمرين وقيم نفسك تقيم عادل
هتعرف إنك كنت مستسهل دور الضحية لكن إنت مش
ضحية إنت قادر تحقق اللي عايزه رغم الصعوبات

وسائل تواصل إجتماعي

أم وسائل انطواء جماعي؟!!

إرتبط الشباب وحتى الكبار إرتباط كامل بوسائل التواصل الإجتماعي (فيس بوك _ تويتر _ واتس آب _ إنستجرام.....إلخ) في شتى مجالات حياتهم في الفترة الاخيرة بقينا كل حاجة في حياتنا نشاركها على وسائل التواصل الإجتماعي

نتصور في خروجة حلوة مع صحابنا (اللي أصلاً بيكون طول الخروجة كل واحد ماسك موبايله بيتصفح الفيس بوك أو غيره أو بيعمل شات مع حد) عشان بس نرفع الصورة على الإنستجرام والفيس بوك ونكتب feeling happy with

حتى الأكل اللي بناكله بنصوره وبنزل صوره إتحول تواصلنا الواقعي لتواصل افتراضي حتى مع أهلنا مثلاً مامتك تعوز منك حاجة تلاقها باعثة لك على الواتس آب تبقوا قاعدين كلكو مع بعض في يوم المفروض أجازة بدل ما تتكلموا بعض كل واحد بيكون ماسك الموبايل ومع نفسه وعشان كذا لو جيت ركزت هتلاقي إن المواقع دي مش تواصل إجتماعي

دي إنطواء جماعي

واللي زادت نسبة الإنطواء بسببها لإن الشخص بيحس إن الحياة
الإفتراضية أفضل كتير ليه من الحياة العادية

ولكن الحياة الافتراضية مهما كان فيها من مميزات وممكن كمان تشتغل
من خلالها إلا إنها مابتغنيش عن الحياة الطبيعية

جريدة الديلي ميل البريطانية نشرت دراسة على ١٠٩٦ فتاة اكتشفوا
إن ٤٠% منهم بيعانوا من عدم الرضا عن النفس مع خوف النصف الآخر
منهم من الزيادة المفرطة في الوزن بسبب عدم الحركة

ومن خلال الدراسة اللي أنا أجريتها على أصدقائي من مستخدمي وسائل
التواصل الإجتماعي بشكل مفرط أو زيادة عن ساعتين يومياً

كان أغلبهم ونسبة ٩٠% مابيقدرش يحققوا أي هدف من أهدافهم
ويحصل حالة تسويق لكل أحلامهم ودا اللي بيسبب بعد فترة إكتئاب لما
يكتشفوا إنهم ماحققوش أي حاجة في حياتهم

وسائل التواصل الإجتماعي مهمة جداً في حياتنا وليه دور كبير في
مساعدتنا التعرف على حاجات كتير لكنها مينفعش تتحول أن تكون كل
حياتنا

جرب افصل النت يوم وقضي حياتك زي ما بتقضيهما روح شغلك اتكلم
مع زمائلك أو روح كليتك ركز في المحاضرة من غير ما تقعد تمسك الموبايل
هتلاقي إن في تفاصيل كثير قوي في حياتك غايبة عنك بسبب غيابك في
الحياة الافتراضية

اللي بيخوف في الحياة مش هتقدر تعيشه تاني ولا تقدر تشوف اللي
حصل وانت مش واخد بالك عشان كنت على النت بتشوف الإشعارات
الخاصة بيك اللي هي ممكن تشوفها أي وقت تاني
ناس كثير حياتها باظت وتبوظ بالسبب دا ماتخليش حاجة تسيطر
على حياتك

نظم وقتك واعطي لكل حاجة وقتها وحقها

خَلِّ بِالكَ مِنْ نَقْطَةٍ مَهْمَةٍ جَدًّا جَدًّا

إنك هتسأل عن عمرك يوم القيامة فيما افنيته

عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَزُولُ قَدَمَا الْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى

يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ

أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ ، وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ».

هتقول لربنا إيه!؟

كنت قاعد على الفيس بوك طول اليوم ماباعملش حاجة

ربنا خلقك لهدف ممكن تستغل التطورات والتكنولوجيا المستمرة في إنك تحقق الهدف دا بس يكون جزء منه لكن مش هو كل وسائل تحقيق الهدف

5 خطوات عملية للتواصل الإجتماعي الحقيقي بعيداً عن النت
١/ عود نفسك لما تكون في وسط ناس ماتمسكش الموبايل تشوف النت أعرف إن اللي هتشوفه وانت معاهم هترجع برضه لما تكون لوحدك هتشوفه والتواصل الإجتماعي الحقيقي أهم كثير من التواصل الإجتماعي المزيف

٢/ اعرف حياتك... بمعنى إن دلوقتي فكر إنت بتضيع كام ساعة على الفيس بوك في اليوم خليك صريح مع نفسك وخذ عدد الساعات شوف بتضيع كام ساعة على مدار الأسبوع وكذلك على مدار الشهر...هتتصدم من النتيجة اللي هتلاقها هتتأكد إنك بتضيع عمرك والحاجات الكثير اللي ماكنتش لاقى لها وقت فيه لها وقت بس بيضيع

٣/ شوف أهمية الفيس بوك أو غيره من وسائل التواصل الإجتماعي إيه هي مدى الإستفادة اللي بتستفادها منه (حتى لو كنت أدمن أكبر جروب على الفيس بوك هتلاقي إن استفادتك من الحياة أكثر بكثير من استفادتك إنك تكون أدمن في أكبر جروب على الفيس بوك)

٤/ اسأل نفسك كام هدف ماقدرتش تحققه لحد دلوقتي؟ وهل راضي على نفسك على الصورة اللي انت عليها حالياً والمصيبة الأكبر لو انت مالكش هدف من الأساس وبتهرب بوسائل المدعية إنها وسائل تواصل إجتماعي

٥/ خصص وقت محدد تكون فيه على النت... لو فعلاً مافيش حاجة لاقى تعملها غير إنك تقعد على النت أقعد إتعلم حاجة كل حاجة دلوقتي بقى متاح تعلمها على النت طور نفسك واختار مجال تتعلمه... تصفح مواقع تزيد من ثقافتك ومعلوماتك وحاول تطبقها على حياتك

إتعلم إنجليزي... أي حاجة حابب تتعلمها أو بتتلمها بالفعل شوف أفكار غيرك والأجانب بيتعلموها ازاي وناجحين ازاي فيها هتفرق كثير معاك إليس بلوخ قال

نحن نقول إننا نضيع الوقت، ولكن هذا مستحيل. نحن نضيع أنفسنا

تمرين

إختبار تأثير وسائل التواصل الإجتماعي عليك وعلى وقتك

١- الحاجات الي محتاج تعملها وبتململها

أ-

ب-

ج-

٢- الحاجات الواجب فعلها ولكنك غير متحمس ليها

أ-

ب-

ج-

٣- الحاجات الي تريد القيام بها ولكنك لا تجد وقت كافي

أ-

ب-

ج-

٤- أهداف مؤجلة لم تحدد موعد لها بعد

أ-

ب-

ج-

٥- كم ساعة تضيعها لتصفح مواقع التواصل ومدى إستفادتك منها

أ-

ب-

ج-

٦- ماذا لو لم يوجد وسائل تواصل إجتماعي وكيف كنت ستستغل

وقتك

أ-

ب-

ج-

هذا التمرين يضعك أمام نفسك للاحظ الوقت الضائع وأهدافك

المؤجلة وابدأ في تنفيذها

الصبر والإصرار

«الوقت الذي يمرّ بين المثير والإستجابة يبلغ نصف ثانية، والإدراك يزيد بمقدار نصف ثانية أخرى، وهذا هو الوقت الذي يُعتبر الصبر فيه خياراً قابلاً للتطبيق».

- سلمان العودة، طفولة قلب

عندي أحلام كثير وأهداف كثير بس ما فيش حاجة منهم بعرف أحققها أوقات تكون بتتكلم مع حد وتلاقيه كلامه مرتب وشخص من كلامه عن أهدافه وأحلامه تكون فخور بمعرفته بس تيجي بعد فترة تلاقيه زي ما هو ما بيحققش إلا حاجات بسيطة جداً

الشخص دا كلنا بنقابله ممكن يكون أنا وممكن يكون إنت وممكن يكون صديق مقرب

طيب إيه السبب اللي بيخلي الشخص دا على الرغم من إنه شخص عنده حلم وعنده هدف وخطه ومنظم إنه ما يحققش هدفه أولاً: هو إنه بيشوف الطريق من برا بيشوف الناس اللي نجحت ويعجب جداً بنجاحهم

فيبدأ يمشي الطريق وعازب ينجح وحلمه إنه يكون زيهم أو أفضل منهم

ويبيـجـي يمـشـي الطـريـق بعـد لـمـا يـخـلـص جـزء كـبـير فـيـه يـحـس إنـه مـا حـقـقـش
الـي كـان بـيـتـمـنـاه
فـيـفـتـكـر حـلـم تـانـي مـمـكـن يـكـون أـسـهـل فـي تـحـقـيـقـه و يـشـوـف النـاس
النـاـجـحـة فـيـه يـعـجـب بـالـطـريـق
و يـمـشـيـه و يـلـاقـي إنـه بعـد فـتـرة مـا بـيـوـصـلـش لـحـاجـة زـيـهـم
و هـكـذا
دـا بـيـكـون إـسـمـه التـشـتت فـي الأـحـلام و الإـسـتـعـجـال
هـو مـش مـوـحـد حـلـمـه هـو مـسـتـعـجـل إنـه يـكـون حـاجـة يـكـون نـاـجـح مـش
فـارق مـعـاه عـن أـي طـريـق
و هـو مـاشـي فـي الطـريـق مـمـكـن يـصـادف نـاس يـقـولـوا لـه طـب مـا مـمـكـن
تـحـقـق نـفـس الحـلـم بـطـريـق مـخـتـصـر أـو هـو يـلـاقـي مـعـلـومـات جـديـدة تـحـسـسـه إن
مـمـكـن طـريـق تـانـي يـكـون أـقـصـر و يـوـصـل لـحـلـمـه أـسـرـع
يـبـدأ يـخـرج مـن طـريـقـه و يـبـدأ طـريـق جـديـد مـن أولـه و دـا بـيـكـون السـبـب
الرئـيـسـي إنـه مـا يـحـقـقـش حـاجـة
عـلى الرـغـم مـن إنـه عـارف هـو عـايز إـيـه بـس مـسـتـعـجـل الطـريـقـة الـي عـايز
يـوـصـل بـيـها

ثانياً: لما يكون عنده صبر على طريقه وشغوف بأنه يكمل فيبدأ يسد ودانه عن كل اللي حواليه ودا بيوقعه في مشكلة كبيرة جداً وهي إنه ما بيعملش تحديث لمعلوماته وبيكون فاكر إنه كدا صح لإننا في النقطة الأولى قلنا إن ممكن حد يقوله معلومة يخليه يغير طريقه ويبدأ إنه ما يسعاش لأي معلومة جديدة

في الحالة دي ممكن يوصل بس عقبال ما يوصل هيكون في كتير سبقوه من خلال تحديث معلوماتهم
هشام ريوشامي قال:

“قيمة الهدف الذي ستحققه، بقيمة الألم الذي ستتحمله..فاصبر”

طب دلوقتي الحل إيه؟؟

أجمع معلومات ولا ماجمعش؟؟

أمشي في طريقي وماليش دعوة بحد واصبر مهما كانت العقبات ولا لو

لقيت طريق أسهل أمشي فيه؟؟

طبعاً موضوع محير ولكن

الحل هو إنك تحدد طريقك بعد دراسة شاملة لكل الطرق المؤدية

لنفس الحلم وبمجرد ما تبدأ طريقك وتاخذ قرار تمشييه ماتراجعش وتقول

أصل في طريق تاني أسهل لإن وقت دراسة الطريق خلاص مرحلته عدت

اصبر واستعن بالله على طريقك وما فيش مانع إنك تجمع معلومات

وتحدث معلوماتك ولكن جنب المعلومات اللي تبعدك عن طريقك أو تخليك
ترجع لطريق تاني

ممکن لو فكرت وشايف فعلاً النفع ليك في طريق تاني تعمل زي طريق
فرعي من الطريق اللي كنت فيه وتكمل لكن ماتبدأش من الأول
الموضوع دا يمكن الكلام فيه سهل ولكن على أرض الواقع تنفيذه مرهق
جداً جداً ومحتاج صبر وإصرار إنك فعلاً تكون عايز توصل
الصبر والإصرار هم أقوى أسباب النجاح وأهمهم
حلمك كالأرض بدون صبر وإصرار تصبح أرض بور



تمرين

ارسم طريقك وخط خططك اكتب هدفك بكل تفاصيله وخط مدة
زمنية واقعية تحققه فيها ولازم تحط خطط بديلة على الأقل خطتين
وكل فترة راجع طريقك وتأكد إنك ماشي صح

الإستعجال في النتائج

الإستعجال في الحصول على نتائج تغيرك أو سعيك للنجاح أو تحقيق هدفك يؤدي إلى هلاك حلمك تماماً

الحماس في وقت التغير يبدأ بإنك عايز تتغير خلاص انت ما عندكش بديل تاني عن إنك تتغير وصممت فعلاً إنك تكون أفضل مما أنت عليه حالياً وتبدأ تحط خطة وتمشي على كل الخطوات اللي قلناها قبل كدا ويعدي يوم يومين أسبوع يلاقي ما حققش تغير ملحوظ يبدأ يُحبط

ويرجع لخط البداية تاني وبالعكس حالته بتكون أسوء لإنه بيحس إنه مش عارف يعمل حاجة

نفس الحكاية بتكون في الأهداف إنك تحط هدف واضح قدامك في وقت عندك شغف كبير بتحقيقه وبتحلم باليوم اللي تحقق فيه الهدف دا تبدأ تلاقي صعوبات ما كنتش عامل حسابها

فتبدأ ترجع عن طريقك وممكن توصل لمرحلة إنك أصلاً تنسي الهدف الموضوع دا بيتكرر بإستمرار في شغلك في حياتك في مذاكرتك التغير وتحقيق الهدف والأحلام مش هيبقي من يوم وليلة ولا من أسبوع ولا من شهر

أه طبعاً لازم يكون ليك هدف يومي وأسبوعي وشهري بس يكون تحقيقه

على قد الأيام

ماتجيش تحط هدف كبير جداً يتحقق في شهرين وتقول هحققه في
أسبوع والحماس بيكون زايد وقت وضع الخطة والهدف لإنك لما تلاقي إنك
مش قادر تحققه هتحس بإحباط كبير

الحل هنا هو إنك تتبع سياسة النفس الطويل

تعمل اللي عليك تقسم وتجزأ أهدافك وخطة تغيرك فتبدأ تحس
بالمسات الصغيرة الناتجة من التغير تقيسها بمقياس صغير على المدى
القصير وتقيسها بمقياس كبير على المدى الطويل

لكن ماينفعش تقيس مدى تغيرك وتحقيقك لهدف بمقياس كبير على
المدى القصير زي مثلاً ملاحظة اللي حواليك إنك إتغيرت في شيء معين حتى
ولو كانوا دايماً ينتقدوك في الحاجة اللي بتغيرها دي لإن ٨٠% من الناس
بتأخذ بالهم من الوحش مش من الحلو

خلّ مقياسك عينيك مش عيون اللي حواليك ودايماً أحصد نتايج تعبك
البسيطة أكتهم بالورقة والقلم يومياً عشان دايماً تحس بيها ماتغيبش عن
عينيك

لو ماكتبتهاش هتيجي بعد فترة تحس إنك ماعملتش حاجة لإن الإنسان
بطبعه بينسى وخصوصاً لو حاجات صغيرة بتضيع في زحمة اليوم

منشـيوس قال الذين يتقدمون بإنـدفاع كبير يتراجعون بسرعة أكبر
الموضوع دا كمان ممكن يحصل معاك وانت بتدعي ربنا بحاجة وتتاخر
الإستجابة فتبدأ في التذمر أو تترك الدعاء بالحاجة دي مع إن ربنا بيحب
العبد اللحوح وأكد تأخيرها عنك خير ليك ولسّا ربنا ما أذنش إنها تتحقق
دلوقتي

ولكن مش معنى كدا أثناء تغيرك تقول ما أنا مش هاتعجل بقى وتتباطئ
في أنك تاخذ خطوات فعالة في إتجاه حلمك وهدفك
واعرف دايماً الحاجة اللي هتتعجل فيها هتأخرك عن طريقك بمقدار
١٠ خطوات لإن في حاجات كتير مش هتاخذ بالك منها بسبب تعجلك

ستتضح وتتجلى كل الأمور للرجل الذي لا يتسرع، فالتسرع أعمى

تيتوس ليفيوس

إستراحة مع قصة قصيرة

الإنتحار الحلال

الإنتحار الحلال (جرب تنتحري)

بحنت كثيراً عن حلول لتلك المشاكل التي لا تنتهي
الضغوط تزداد يوماً بعد يوم وكان اليوم الذي يزيد في عمري يلزم أن
يأتي بوجع جديد

والا لن يُحسب من عمري

حتى أتى ذلك اليوم ورحلت من كانت تبهجني في معيشتي
لم أقوى على رحيلها ولم أستوعب صدمة أنني لن أرها مهما حييت
تمنيت الموت ولكن ما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا
وجدت أن الحل الوحيد هو أن أنهي حياتي بيدي أعلم إنه كفر بالله
ولكن الله رحيم بعباده وهو أعلم بمعاناتي كل ما أطلبه أن لا أتألم وأنا
أتخلص من جسدي الذي أصبح بلا روح مجرد كائن قُدر له أن يتحرك بين
البشر

شيء لا أعلمه أخذني لإحدى المساجد التي كُننا نصلي بها معاً وكأني أريد
أن يكون آخر عهدي بالحياة ركعتين لعل الله يتوب عليَّ بهما
ذهبت وأثناء صلاتي كنت أدعو لها وتردد في ذهني حينها سؤال أربكني

هل سأقابلها عندما أنتحر هل سيغفر الله لي ويدخلني معها الجنة؟
كانت زوجتي ونبض قلبي لم يمر عام على زواجنا بعد ثلاثة أعوام من
حي وسعي لكي أظفر بها بالحلال
ذهبت للشيخ واستجمعت قواي لكي أسأله
-هل لي أن أسألك في شيء دون أن تهاجمني فيكفيني كبد الحياة الذي
يهاجمني كل لحظة؟

- تفضل يا ولدي علّمني ديني أن أتمس ٧٠ عذراً
- هل عندما أنتحر لأنني لا أقوى على الحياة ورحلت زوجتي ولدي الكثير
من المشاكل التي لا تنتهي لا أريد حياة بدونها هل سيعاقبني الله ولن يجمعني
بها في الجنة؟

أجهشت بالبكاء ولم أتماسك بعدها ربّت الشيخ على كتفي وقال
- هون عليك يا ولدي
إذا كنت تريد الإنتحار وأن تقابل زوجتك في الجنة فيمكنك أن تغير
وجهتك وتنتحر انتحاراً حلالاً وتقابل زوجتك وتفخر بك
ظهرت الدهشة على وجهي وتلهفت لسماعه
- كيف يكون الإنتحار حلالاً دلني على الطريق
- انتحر في مساعدة شخص فقير، انتحر واجتهد وابن بيتاً يأويه
انتحر في عملك وابذل قصارى جهدك واجعل نيتك لله،

انتحر لتسعد شخص حزين فإنك أكثر من دُقت طعم الألم
انتحر يا بني في تعمير الأرض حتى يأتي أجلك،
وقتها ستقابل زوجتك وستكون من رحماء الأرض وستنفذ ما خلقت له
كلُّ خُلُقٍ لهدف، لم يخلقك الله ليعذبك في الأرض مهما حدث لك من
ابتلاءات فالله يريد لك الخير
إنه الحزن من داخلك واسعد الآخرين أفضل من أن تُنهي حياتك بيدك
ويغضب الله عليك
ستعيش عذاب الدنيا وعذاب الآخرة أشد وأقوى

زمن القصر الجميل

سنرحل كما سيرحل أصحاب النفوذ سيرحل كل ذو سلطة وسيرحل من
ليس له شأن جميعنا راحلون، الحياة وإن طالت ستنتهي فافعل في يومك ما
تفخر به عند الرحيل

وافخر إنك نجحت رغم القهر

انجح رغم القهر

نيجي نسأل حد إنت ليه مش قادر تحقق اللي بتعلم به؟

بتكون الإجابة

شايف حال البلد عدل وينفع يتحقق فيه حاجة أصلاً

تيجي تسأل واحد تاني إنت ليه دائماً حزين ومهموم كدا؟

بتكون الإجابة

على أساس أن في حاجة تفرح !!

تيجي لحد تالت يكون فيلسوف شوية كدا تقول له ليه ماتجوزتش لحد

دلوقتي؟

يقول لك يعني أتجوز عشان أخلف وأطلع عيال معقدة في البلد دي

مش كفاية أنا

أخلف عشان يبجي يدعي عليا دنيا وأخرة من كتر العذاب اللي هيبقى
مخليه عايز ينتحر

مش هانكر إننا في بلد يسود فيها القهر والظلم ولكن
ولكن دي يقف عندها كلام كثير

هو اشمعنى رغم القهر في ناس كثير حققت نجاح؟!!

واشمعنى في ناس مكملة في خطتها وبتسعى لحلمها رغم الظلم وان في
ناس غيرها بتاخذ مناصب ماتستحقهاش؟!!

واشمعنى فلان نجح وربنا كرمه رغم أن كان في واحد إتعين بالواسطة
في مكان هو اللي كان يستحقه؟!!

بص حواليك هتلاقي ناس كثير أو حتى قليلة نجحت رغم القهر

الناس دي تميزت عنك في إنها قدرت تخلق لنفسها جو غير الجو اللي

كله طاقة سلبية عشان يشتغلوا فيه

عندهم هدف مش قادرين يستغنوا عنه لأنه بقى جزء منهم

هتلاقي ناس نجحت رغم حروب في بلادها بلد زي اليابان اللي كلنا

موهومين بيها وبكل حاجة بتعملها اليابان في فترة كانت مدمرة بالكامل يمكن

لو كل واحد فيها كان استسلم وقال كدا كدا البلد بايظة واقتصادها واقع

ماكانوش هيبقوا اليابان اللي الكل موهوم بيها

اعمل اللي تقدر عليه بس فعلاً اللي تقدر عليه مش مجرد كلمة ابذل

أقصى مجهودك عشان تسيب بصمتك
قرر تنجح وهتنجح... إن الله لا يضيع اجر من أحسن عملاً
رغم الصعوبات الدنيا اللي مش وردي هتنجح بس خلّ عندك ثقة بالله
ثم في قدراتك
وتفاءل
يوم ما تكبر وتلاقي إنك حققت فعلاً حاجة رغم القهر هتقعد وتفتكر
الأيام وتعبك وكل الصعوبات اللي مريت بيها هتفتكر أيام زمن القهر الجميل
وتبقى فخور بنفسك إنك قدرت تنجح رغم كل حاجة ورغم الكلام اللي كان
بيقال إن البلد لا تصلح للحلم ولا لتحقيق الأحلام
وقتها هتحس إن حلمك كان يستحق التعب
هونها تهون... قرر تنجح وهتكون

تمرين

اكتب قصة نجاح لشخص رغم الصعوبات واجعلها دائماً أمامك وكلما
هُزمت اقرأها مرة أخرى اختار شخصية ملهمة لك

تأثير الماضي على الحاضر والمستقبل

هكذا تتشكل حياتنا بين ماضي وحاضر ومستقبل هناك من يسيطر عليه الماضي ويسلب منه حاضره ومستقبله وهناك من يهتم بالحاضر وينظر تحت قدمه ويترك مستقبله وهناك من يهتم بالمستقبل دون السعي للحاضر وإهمال خبرات الماضي وبين ماضي وحاضر ومستقبل يتبدل حالنا وتتجدد أحلام وتفني أحلام ويبقى السؤال لماذا لم أصل إلى حلمي حتى الآن؟!

الناس في تأثير الماضي عليهم ينقسموا لنوعين

أول نوع هو إن الماضي بيحمل ذكريات سلبية أو لحظات فشل أو

علاقات مسببة لنا جرح

ودا بيخلينا نخاف نخوض تجربة في الحاضر فبنقعد نبيكي على الماضي وننسى إن في حاضر هيبقى في المستقبل ماضي ولو برضه عدينا على الحاضر من غير أي استفادة لما ييجي المستقبل هتبكي على الماضي اللي هو أصلاً حاضر دلوقتي وبين إيديك إنك تعيشه

ثاني نوع هو إن الماضي يكون بيحمل برضه ذكريات سلبية وجرح ووجع وألم ولكنك بتفضل تضحك وتتجاهل الوجع اللي اتوجعته وتندمج قوي مع الحاضر ولكنك مابتندساش الماضي بس في نفس الوقت مش مخليه يوقفك

عن الحاضر والمستقبل

في الحقيقة النوعين يبشكوا خطر كبير على مستقبلك
النوع الأول هو لإنك بتسترسل في حالة الوجد وبتتعايش معاها وتنسى
الحاضر لدرجة إنك ممكن تتعود عليه وماتشوفش بعد كدا أي حاجة حلوة
أو أي شيء إيجابي ممكن تعمله وتنجح فيه وكل لما تيجي تاخذ خطوة تفتكر
اللي فات فترجع مليون خطوة عشان خايف إنه يتكرر معاك تاني
وهنا بيكون الحل إنك تعمل stop لنفسك وتبدأ تعيد حساباتك
وتشوف إيه السبب في جرح الماضي وتبدأ ماتضيعش منك الحاضر اللي
هيكون ماضي في يوم حاول تستفيد من كل لحظة في حياتك لإنك لما ييجي
المستقبل هتعرف قيمة الوقت اللي ماعملتش فيه أي حاجة غير إنك كنت
بتعيط على الماضي اللي ضاع وانتهى

" قافلة الماضي لن تصل بك إلى أي مكان " مكسيم غوركي

النوع الثاني وهو اللي بيندمج قوي مع الحاضر والحقيقة إنه مش
بينسى الماضي هو بيتناساه

ودا بيكون كويس جداً في الحاضر والمستقبل وممكن يبقى من أكثر
الشخصيات الناجحة

بس اللي بيحصل إنه هيجصل له تراكمات بسبب إن جروح الماضي
اتقفلت على نفس الوجد من غير ما ينصف الجرح أو حتى يهتم به

مش غلط إنك تبكي وتحزن على حاجة الموضوع كله يتشكل في التوقيت اللي تحزن فيه

من أكثر الناس اللي بتنجح هي اللي بتقدر تعيش كل فترة زي ما هي لو حصل لها وجع تبكي جداً وتعيش مراحل الوجد كما ينبغي بس مابتطولش في المرحلة دي بتخرج كل اللي جواها وبعدين بتستعد تاني نفسياً إنها تعيش الحاضر والمستقبل بشكل أفضل

لكن اللي بيحصل مع التراكم إنه بيهمل الوجد فيبيجي في وقت أصلاً مايفيش فيه حاجة تستاهل إنه يحزن أو يكتئب تلاقيه اكتئب جداً ودا بيقتعد في الحالة دي وقت أكبر من اللي كان هيقضيه حزين وقت الوجد نفسه لإنه وقتها بيعس إنه كان بهرب في الحاضر من الماضي تشاليز سويندول قال عن الماضي

ليست لدي أي رغبة في العودة إلى الماضي ، فانا أعشق جمال وراحة الحاضر ، ولن تعود إلى يوم أمسي حتى ولو كنت قادراً على ذلك سيطر على الماضي مش بالهروب بإنك تواجهه بكل جرحه بكل حاجة كانت فيه

اخرج من الماضي وانت متصالح قوي مع نفسك ابدأ بداية جديدة مع ربنا ثم مع نفسك

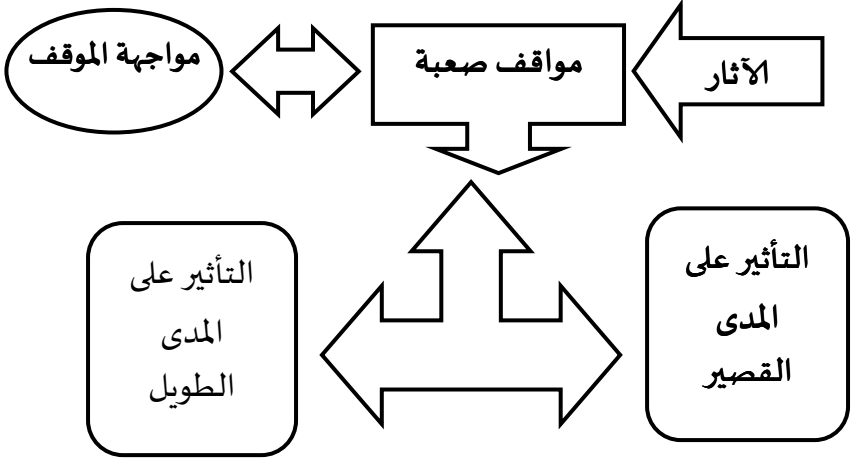
ماتخليش الماضي يضيع منك فرصتين فرصة الحاضر وفرصة

المستقبل

وافتكّر دائماً

من يقرأ الماضي بطريقة خاطئة سوف يرى الحاضر والمستقبل بطريقة خاطئة ايضاً، ولذلك لا بد أن نعرف ما حصل كي نتجنب وقوع الأخطاء مرة أخرى ، ومن الغباء أن يدفع الإنسان ثمن الخطأ الواحد مرتين (عبد الرحمن منيف)

تمرين



الجدول الزمني لتأثير الماضي على الحاضر والمستقبل

تأثير الحاضر على المستقبل

عندما تريد قياس ما سيكون عليه مستقبلك فتأمل حاضرك هل عندك رؤية للمستقبل بتاعك هيكون شكله إيه؟ ولا بتصحي كل يوم من النوم وتسبب يومك يمشي وزى ما تيجي تيجي هل عندك خطة أحلام بتسعى لتحقيقها؟ ولا قاعد تلوم على اللي حواليك وحال البلد تعرف إيه عن مستقبلك؟ راسم مستقبلك ازي؟ عمرك غمضت عينيك وشفت مكانك في المستقبل شكله إيه وحلمت بكل تفاصيل حلمك؟ الحاضر هو يومك اللي عايشه دلوقتي وهو طريقك الوحيد للمستقبل إنت المسؤول والمتحكم الرئيسي عن كل ما يحدث لك في الشركات الكبيرة لو سألتهم عن حاضريهم ومستقبلهم هتلاقي الاتنين ليهم صلة ببعض واللي بيعملوه في الحاضر نتيجة لدراسة وخطة مسبقة اعتبر نفسك شركة صغيرة هدفها تكبر في يوم وتبقى شركة من الشركات العالمية

الشركات دي عشان توصل للعالمية بتعمل ٤ خطوات أول خطوة بيكون عندها رؤية والرؤية هي الحلم الأكبر اللي بتتمنى إنك توصله حتى ولو كان مش

هـيـتـحـقـق إلا بعد مدة زمنية طويلة ولكن الرؤية دي بيكون ليها شروط يعني
مش مثلاً تقول حلم مهمم أنا عايز أبقى ملياردير
دا كدا حلم مهمم مافيهوش روح هيموت بسرعة
من شروط الرؤية هي إنها تكون فيها طموح الطموح دا لما تفتكره تحس
إنك عايزة تجري بسرعة جداً عشان توصله
تاني شرط هو إنه يكون رؤيتك للحلم واضحة تقدر تتخيلها بكل
تفاصيلها عندك معلومات عنها وشغف بيها
ثالث شرط أن تكون الرؤية حقيقية وتقدر من خلال الأهداف توصلها
مش تكون الرؤية خيالية وتحقيقتها مستحيل
الحاضر ليس هدفاً.. فالماضي والحاضر مجرد وسائل، أما
المستقبل فهو الهدف. مقولة بليزباسكال

تاني خطوة بتعملها الشركات اللي عايزة توصل للعالمية هي أن يكون ليها
رسالة
والرسالة هي الخطوات المحددة والأساليب المدروسة للوصول للرؤية
وليها شروط وهي أن الرسالة دي تقدر تقوم بيها في الحاضر مش في
المستقبل

لو في المستقبل كدا اتحولت لرؤية
لكن الرسالة هي الخطوات اللي هتبدأ في تنفيذها
لازم كمان تكون واضحة ومفهومة عشان تقدر توصل في طريقك أسرع
كفاح فياض قال عن الحاضر
الأمس هو شيك تم سحبه، والغد شيك مؤجل.. أما الحاضر فهو
السيولة الوحيدة المتوفرة، لذا علينا أن نصرفه بحكمة
تالت وأهم خطوة هي وضع خطة ووضع خطة بديلة
مش معنى إنك بدأت في الرسالة وبدأت تمشي في طريق هدفك كدا
دورك خلص
لازم تحط خطة على المدى القصير والمدى الطويل
وتحط ليها خطة بديلة عشان لو الطريق اللي انت خطت تمشي فيه
اتقفل تماماً قدامك
أحلامك ماتهارش وتبقى انت كدا خلاص فقدت كل حاجة
رابع خطوة هي التقييم
إنك بإستمرار تقييم نفسك هل انت راضي عن مستواك وبتحقق اللي
كنت عايز تحققه
هل خطواتك ثابتة ولا بقت قليلة ولا احببت ومابقتش تهتم بهدفك
إيه هي الإنجازات اللي عملتها

التقييم له أهميتين أول أهمية هي إنه هيشجعك لو انت كنت ماشي
بطريقة سليمة

تاني أهمية هو هيفوقك لو كنت مقصر في تحقيق حلمك وهدفك
التقييم المفروض يبقى يومي وأسبوعي وشهري وسنوي
أكبر شركات في العالم مهما وصلوا للعالمية ومهما كانوا شركات قوية
لازم الأربع نقط دول بإستمرار بيكونوا عندهم
إنت شركة صغيرة استثمر في نفسك واوصل وحقق هدفك بطريقة
عالمية

استعد لمستقبلك من اليوم
مالكوم آكس قال المستقبل ينتهي إلى الذين يعدون له اليوم.

تمارين

- الرؤية

.....

.....

.....

- الرسالة

.....

.....

.....

- الخطة

.....

.....

.....



- خطة بديلة

.....

.....

.....

- التقييم

.....

.....

.....

كيف ترى نفسك؟

رؤيتك لذاتك هي تصنيف لكل ما يحدث بعدها من معاملة الناس إليك ومن علاقتك مع ربك ومن نجاحك أو فشلك فرؤيتك لذاتك هي العمود الفقري لحياتك

يا ترى شايف نفسك ازاي؟ لما بتقف قدام المرآة بتفضل ناغم على نفسك ولا بتحمد ربنا على إنه خلقك في أفضل صورة

طب بتكلم نفسك ازاي؟ هل بتوجه لها انتقادات وبإستمرار تعنفها وتلوم عليها ولا بتعرفها مميزاتها وكمان عيوبها عشان تصلحها

صورة قدام نفسك هي المفتاح الرئيسي لكل حياتك

الناس بتشوفك بعينيك انت مش بعيونهم هما

مثلاً أحياناً تكون نازل من بيتك وقبلها قعدت تقول إيه المنظر اللي أنا نازل به دا

أنا تخنت أنا وشي فيه حبوب أنا داخلياً منهار فتلاقي كل اللي حواليك

واخدين بالهم قوي قوي من الحاجات اللي انت فعلاً ركزت عليها

وأحياناً يكون فيك كل دا بس انت واثق من نفسك ومش فارق معاك

إيه يعني تخنت؟ هاخس عادي وفي الحالتين إنت حلو واقدر اعمل كل

حاجة... داخلياً منهار هتصافي مع نفسي ومش هسيب حاجة تأثر عليا ووقتها

تلاقي الناس فعلاً ماشافتش الحاجات دي كلها بالعكس ممكن يكونوا ركزوا
بس في ابتسامتك

في المجتمع بتاعنا هتلاقي ناس بتدخل في اللي مالهاش فيه
زي مثلاً

إيه دا إنتِ خسيتِ كدا ليه دا انتِ قريتِ تختفي

إنتِ تختنتِ كدا ليه يا بنتي بطلي أكل حرام عليكِ جسمك

هو إنتِ ليه لَسًا ماتجوز تيش لحد دلوقتي

هو انتِ لَسًا ماشتغلثش كل دا قاعد في البيت

يا ابني اتعرف على ناس مافيش ولد يبقى انطوائي وقافل على نفسه كدا

كل الكلام دا بسبب هزة في الثقة بالنفس وعشان كدا لازم يكون عندك

المضاد لكل الكلام دا اللي يخليك تسمعه ومياثرش فيك

وهي نظرتك لنفسك

في شعرة بين الثقة بالنفس والغرور مش معنى إنك تشوف نفسك

بشكل كويس تبقى مغرور

الغرور أساسه بينتج عن عدم الثقة بالنفس

ولكن المقصود بالثقة بالنفس هو رؤية الذات كما هي.. بعيونها

ومميزاتها وتقبلها

خليك زي شارلي تشابلن لما قال ربما لم يعلق الآخرون آمالاً عريضة عليّ
ولكني كنت أعلق آمالاً عريضة على نفسي

الثقة بالنفس بتيجي منين؟؟؟ الثقة بالنفس بتيجي بإنك دايماً تطور
نفسك اعرف نقط القصور اللي عندك وابدأ صلحها بس زي ما قلنا لحد ما
تصلحها انت قادر تواجه الناس وما عندكش مشكلة في دا
علاج الخوف من الشيء مواجهته

بتتخبي من الناس عشان مش قادر تواجههم... ابدأ واجهم وابدأ اعمل
لنفسك مهام ونفذها

واكتب خلال اليوم الواحد إيه اللي أنجزته فيه دا هيخليك تحس إنك
فعالاً بتعمل حاجة مفيدة وانك قادر تعمل الحاجة اللي عايزها وبعدها هي زيد
ثقتك بنفسك

ربنا خلقنا قدرتنا مختلفة بس خلق لكل واحد قدرة بتميزه
دور على القدرة دي وطورها ممكن ماتلاقيهاش من أول يوم ولا أول
شهر حتى بس الأكيد إنك طول ما انت بتسعى عشان تلاقيها هتلاقيها
وهتكتشفها أهم حاجة لما تلاقيها تؤمن بيها جداً

ولحد ما تلاقيها طور نفسك لإن طول ما انت على عقلك تراب ومفيش
غير فكرة واحدة مسيطرة عليه اللي هي الخوف وعدم الثقة بالنفس واللي
بينتج عنها توبيخ الذات بكلام سلبي عمرك ما هتقدر تتحرك خطوة واحدة



ابدأ من دلوقتي لكنك قادر ولإن كل لحظة بتعدي وانت مش واثق من
نفسك بتضيع منك حاجات كتير تقدر تعملها وتستمتع بيها وماتخافش إنك
تغلط كلنا بنغلط وغلطك دا هو اللي هيعلمك

لا تأتي الثقة بالنفس من خلال كونك دوماً على حق بل من
خلال كونك غير خائف من أن تكون على خطأ
(بيتر تي ميكنتير)

تمارين

- اكتب ١٠ نقاط قوة تراها في شخصيتك

/١

/٢

/٣

/٤

/٥

/٦

/٧

/٨

/٩

/١٠

- اكتب جمل إيجابية توجهها لنفسك مثل أنا بعرف اتعامل مع توتري

واسيطر عليه

.....

.....

.....



- الأشياء والعوامل الداخلية والخارجية المساعدة لك في تطورك؟

.....

.....

.....

- أشياء أنت ماهر في القيام بها وكلما قمت بها أبدعت

.....

.....

.....

- اكتب أشياء فعلتها ونجحت فيها في حياتك حتى وإن كانت لم يعترف بها

أحد غيرك

.....

.....

.....

اعرف دائماً

أن المرء يصبح ما يفكر فيه وما يشاهده وما يستمع

إليه وما يحبه

(روزيت بوليتي)

سوء إختيار

في الحياة كثيراً ما تتشابه العلاقات وكثيراً ما يختلط علينا التمييز وتقييم من يحيطون بنا ففي بعض الأحيان نقدر من لا يستحق التقدير وفي البعض الآخر نظلم أنفسنا بالبعد عن من يستحقنا وبين هذا وذاك يضيع علينا العمر ما دمنا لا نتعلم من أخطائنا

كلنا بدون استثناء نتعرض إننا في حياتنا بنختار ناس مش دائماً بيكونوا مناسبين لحياتنا أو نقدر نقول إننا بنديهم مساحة أكبر من مساحتهم في حياتنا وهم لا يستحقوا القيمة دي

مش شرط سوء الإختيار يكون في الناس ممكن يكون في الشغل إنك تختار شغل مش مناسب لمهاراتك أو مش مخليك تبقى مبدع في مجالك ودا هيسبب لك شعورك بالفشل الدائم لأنك بتبذل مجهود في غير محله

سوء الإختيار ممكن يكون في شريكك للحياة ودا بيحصل لما تكون مالکش هدف أو مش عارف انت إيه المواصفات اللي محتاج إنها تكون موجودة في شريك حياتك عشان يكملك وعلاقتكم تكون بتزيدكم طاقة مش بتسحب طاقتك منك

كل الإختيارات دي لو اخترتها غلط هتعيش حياتك تعيس وتحس
بضغط من كل جوانب حياتك

طب تعمل إيه عشان تتجنب قدر الإمكان سوء الإختيار دا؟!

أول حاجة اختيار العلاقات (الصداقة * الزمالة * الأقارب)

أي علاقات من دي لازم قبل ما تتعمق فيها يكون عندك حدود
ماينفعش كل الناس يكونوا عندك في مكانة واحدة بمعنى إنك تعمل دواير
الأقرب فالأقل قريباً فالأقل فالأقل

وبكدا انت بتحط كل واحد مكانه ومبتديش حد أكبر من قدره وانت
لوحذك المتحكم في العلاقات دي لأن دي حياتك ودايماً خلّ الناس اللي في
الدواير القريبة منك همّ الناس اللي بتستمد منهم طاقتك وابتعد دايماً عن
الناس اللي بتصدرلك طاقة سلبية لأنهم بيسحبوا كل طاقتك

تاني حاجة هي اختيار شريك الحياة

قبل ما تقدم على خطوة الخطبة أو الزواج لازم تقعد مع نفسك وتساءل
نفسك شوية أسئلة

أنا عايز أتزوج ليه؟

إيه هي المواصفات اللي محتاجها تكون في شريك حياتك.؟

بس خلّ بالك جداً في الإجابة على السؤال دا في إنك تكون واقعي في
المواصفات وعلى قدر الإمكان خليها مواصفات جوهرية مش شكلية فقط

لإن الجوهر هو اللي دائم ليك
وبلاش المغالاة في المواصفات لإن دا بيخليك يحصل لك حاجة من إثنين
يا تحبط إنك ماتلاقيش مواصفاتك فتضطر إنك تتجوزي أي حد وخلص
أو أن يحصل لك خلل من عدم التركيز على مواصفات معينة ويحصل لك
تشتت وتختار غلط وماتكتشفش دا غير بعد فترة من العشرة

السؤال الثالث

هل أنا مستعد فعلاً للزواج؟

وهنا الإستعداد مش مادي بس لازم يكون كمان عندك إستعداد معنوي
وتكون شخص مسؤول

لأن الزواج هو شراكة بين اتنين والزواج بيتم بناءً على الأبدية بمعنى إن
الشركة دي هتفضل مستمرة طول العمر وعشان تنجح الشراكة دي فبي
تستحق منك التفكير في كل الجوانب بواقعية

تالت إختيار في حياتك هو شغلك

حاول بقدر الإمكان يكون شغلك هو نفسه مجال تطوعك هو نفسه
الشيء اللي بتحبه وعندك موهبة فيه

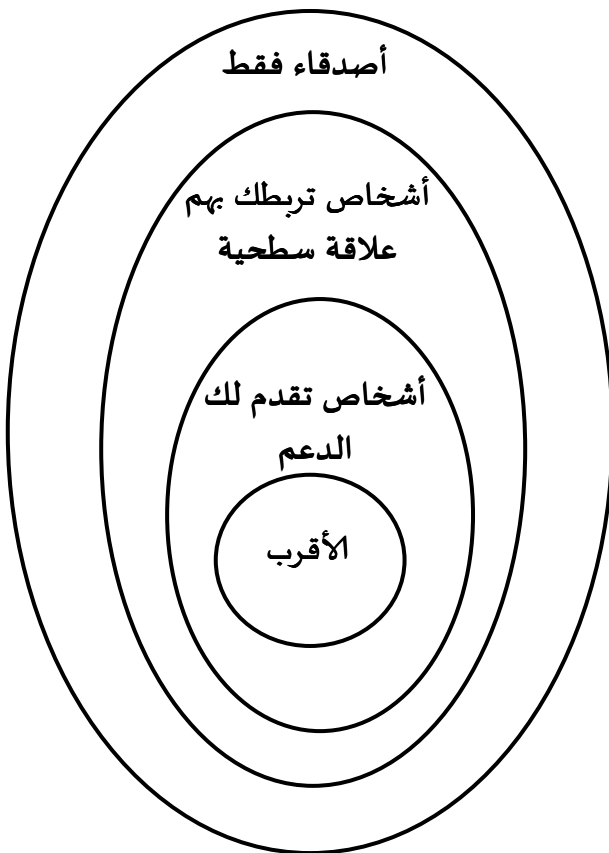
لو ركزت إن شغلك يكون في حاجة بتحها هتبدع فيه جداً ولما يكون هو
هو مجال تطوعك دا هيخليك تطور من نفسك وهيدعمهم إن دي موهبتك



طب تعمل إيه لو اشتغلت في حاجة مابتحمهاش ودا الشيء الوحيد اللي
متوفر قدامك
وقتها خلّ ليك جزء من وقتك اتعلم وطور نفسك في الحاجة اللي بتحمها
هيبجي اليوم اللي تحتاجها بس لما يبجي وقتها هتكون انت متمكن وعندك
خبرات فيها كبيرة
لكن لو جات لك وانت كنت محبط إنها عمرها ما هتيجي لك يبقى
الإحتمال الأكبر إن الفرصة هتضيع منك
لو عملنا توازن في ال ٣ إختيارات دي حياتك هتكون أفضل والضغط
فيها هيبكون أقل

تمرين

دوائر العلاقات





ريـح بالـك

راحة البال: هي حالة نفسية من مشاعر الراحة والطمأنينة والرضا عن النفس والقناعة بما كتبه الله سبحانه وتعالى وقوة العلاقة بينك وبين الله في صلاتك وبقينك بالله مهما حدثت أزمات

تمرين عملي:

اكتب ٣ مشكلات عدت عليك في حياتك مع وصف إحساسك أثناء المشكلة وازاي المشكلة إتحلت وفرحت بعدها ولا لأ؟

.....

.....

.....

اكتب ٦ احداث سعيدة في حياتك

.....

.....

.....

أثر عدم راحة البال على جسـدك

- ١- صداع نصفي ودوخة مع إنقباض في القلب وقلق
 - ٢- إرهاق عام بدون أسباب
 - ٣- أرق وقلق وكوابيس
 - ٤- اضطرابات في المعدة وارتفاع وانخفاض ضغط الدم
 - ٥- بسبب التوتر العصبي تتأثر معدتك بتحول عصارات هضمية إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة في المعدة
- ## تأثير عدم راحة البال على العقل
- ١- ضعف التركيز والشروـد الذهني وكثرة النسيان
 - ٢- التفكير في المشاكل بنظرة ضيقة
 - ٣- التردد في إتخاذ القرارات
 - ٤- الشعور بالأرهاق والتعب عند القيام بأبسط الأشياء
- ## تأثير عدم راحة البال على الروح والعواطف والمشاعر
- ١- عدم الإحساس بذكر الله أو بالصلاة أو أداء الطاعات
 - ٢- القلق الدائم والخوف المستمر والشعور بعدم الإرتياح وتوقع الأسوء
 - ٣- السلبية والرغبة في اللاشيء
 - ٤- التوتر والعصبية والتقلبات المزاجية وسرعة الغضب حتى لأتفه الأسباب
 - ٥- الرغبة في البكاء بدون سبب
 - ٦- الرغبة في الوحدة والإنعزال عن الآخرين

قواعد عملية عشان تريج بالك

القاعدة الأولى: الدنيا لا تسوي عند الله جناح بعوضة

القاعدة الثانية: انظر لنفسك بعينك لا بعيون الآخرين (ماتستناش
إنك تقيم نفسك من خلال الآخرين أو إنك تستمد دعمك من شخص أو
إنك تثق في نفسك بسبب كلام شخص)

القاعدة الثالثة: بتقول لنفسك إيه؟؟؟

(الحديث مع الذات هل لما بتقعد مع نفسك دايماً بتلوم نفسك ولا
بتقدرها هل بتدي نفسك وقت تفكر في حياتك ولا مابتقعدش أصلاً مع
نفسك أفكارك مع نفسك سلبية ولا إيجابية؟)

أثرها المتوقع	فكرة إيجابية بديلة	أثرها عليك	فكرة سلبية

القاعدة الرابعة: توقعاتك عن الآخرين
(بلاش يكون توقعاتك من الآخرين أكبر من اللازم سيب كل واحد يثبت
مكانته بمواقفه)

القاعدة الخامسة: نفسك الداخلية
(نفسك الداخلية هادية وراضي ولا في صراعات داخلية جواك)
القاعدة السادسة: اجعل مركز حياتك الآخرة
(اربط أي شيء بتعمله بالآخرة وخلّ دائماً ربنا قدام عينيك سواء في
شغل أو علاقة أو دراسة دائماً خلّ فيه نية من أي شيء بتعمله والنية دي
مرتبطة بالدنيا والآخرة دا هيقرّبك من ربنا أكثر ولما تربط كل حياتك بالله أي
شيء هيكون هين)

تمرين الإتران:

اكتب ٢٥ شيء يغير من مزاجك للأفضل وتحب القيام به
(ماتستسلمش من أول دقايق وتقول مافيش شيء بيفرح / ادي لنفسك
وقت وفكر يهدوء والزم نفسك إنك تكتب ٢٥ سبب)

هـاشـتـاج للفرحة

استدعي الفرح اعمله وقت مخصص ويوم ماتستخسرش الفرحه في نفسك انت تستحق تفرح تستحق إنك تفصل وتعمل إعادة تشغيل لحياتك الأفكار بتستدعي بعض مثلاً لو فكرت بطريقة إيجابية هتلاقي كذا فكرة إيجابية جات في بالك والعكس لو فكرت بشكل سلبي هتلاقي هموم وأحزان بتتراكم حواليك وتدخل في دايرة الحزن والهم ومش هتتعرف تخرج منها غير بصعوبة كبيرة

إيكهارت توليه قال " ما يُسعدنا هو إدراكنا لطبيعتنا الحقيقية "

طبيعتنا اللي ربنا خلقنا عليها هي إن الإنسان متغير عمرك ما هتلاقي إنسان سعيد ١٠٠% في حياته وناجح وفرحان ومابيجيش يوم عليه يكون فيه حزين

كلنا بنتعرض لمصائب وبيكون ابتلاء بيختبر قوة صبرنا بس الفكرة هنا إن مانخليش الحزن هو المسيطر وهو اللي ليه الجزء الأكبر في يومنا زي ما بقينا بنعمل لكل حاجة مهمة في حياتنا هاشتاج ونحتفظ بيها عليه اعمل كمان للفرحة هاشتاج اكتب تجربة سعيدة مريت بيها أو حتى كلمة عابرة فرقت معاك وفرحتك خلّ الهاشتاج دا يكون مرجع ليك ولغيرك

كل لما الدنيا تضيق ترجع وتقرأه وتعرف إن لسا برضه في حاجات حلوة
ممکن تفتكرها وممكن تحصل لك

الهشاج دا مش شرط يكون على الفيس بوك ممكن تخصص نوت
يكون اسمها هشاج للفرحة تكتب فيها كل المواقف السارة في حياتك
زي ما كريستوف اندريه قال

يعتمد فرحنا على قدرتنا على السماح للحظات السعيدة بالعيش في
داخلنا وكلما شعرنا بهذه اللحظات بعمق ، أصبح دماغنا أكثر مهارة في
رصدها والحفاظ عليها. ويزداد رفاهنا حين نتعرف على حالاتنا النفسية
الإيجابية ونحافظ عليها.

تمرين إسترخاء

اجلس في مكان منخفض الإضاءة استرخِ على ظهرك خذ نفس عميق
بمقدار ٤ عدات اكتم نفسك بمقدار عدتين اطلق الزفير ببطء بمقدار ٨
عدات وكررها ٣ مرات

غمض عينيك وتخيل نقطة بيضاء في سواد كاحل
اقرب من النقطة البيضاء أكثر فأكثر حتى تكبر وتملأ كل السواد
(ملحوظة خذ وقتك الكافي في التخيل)



بعد أن يستوعب البياض كل السواد تخيل مكان تحب أن تجلس فيه
بكل تفاصيله وكأنك فيه بالفعل تخيل شيء يجعلك تفرح لمجرد حدوثة
تخيل هدفك وهو يتحقق

ثم إذا كنت تريد الإستلقاء والنوم بعد الإسترخاء كرر تمرين التنفس ٤:

٨:٢

أما إذا كنت تريد أن تنشط بعدها وتقوم للعمل نشطاً؟ خذ نفس
عميق بمقدار ٤ عدات واكتم نفسك عدتين واطلق زفيرك بقوة وكرره ٤
مرات

تم بحمد الله

عن الكاتبة

نوريس

- خريجة الأكاديمية البحرية
- مدربة معتمدة من الدكتور ابراهيم الفقي سنة ٢٠٠٧
- حاصلة على دبلوم وممارس في البرمجة اللغوية العصبية من البورد الامريكي
- عضو في المركز الكندي
- حاصلة على ١٤ دورة تدريبية في مجالات التنمية المختلفة

كتب أخرى للكاتبة:

- حبيب إلى الابد
- أزمة ثقة
- نورا ومشمشة في الجامعة
- عصير النجاح

المحتويات



٤	إهداء
٧	التنمية البشرية لن تغيرك للأفضل
١٠	محطة التغير
١٤	تمرين
١٧	احبط الإحباط
٢٠	تمرين
٢١	الفرق بين الهدف والحلم والتمني
٢٦	تمرين
٢٧	حارب وحدتك
٣٠	تمرين
٣٢	اتعرف على نفسك
٣٧	تمرين
٤٠	جلد الذات
٤٣	الخوف القاتل

- ٤٦ تمرين
- ٤٨ من أين تأتي الكآبة؟
- ٥١ تمرين
- ٥٣ عمر النجاح
- ٥٦ تمرين
- ٥٧ أنت ضحية
- ٦٠ تمرين
- ٦٢ وسائل تواصل إجتماعي
- ٦٢ أم وسائل انطواء جماعي؟! !!
- ٦٧ تمرين
- ٦٩ الصبر والإصرار
- ٧٣ تمرين
- ٧٤ الإستعجال في النتائج
- ٧٧ الإنتحار الحلال
- ٨٠ زمن القهر الجميل
- ٨٢ تمرين
- ٨٣ تأثير الماضي على الحاضر والمستقبل
- ٨٧ تمرين

- ٨٨ تأثير الحاضر على المستقبل
- ٩٢ تمرين
- ٩٤ كيف ترى نفسك؟
- ٩٨ تمرين
- ١٠٠ سوء إختيار
- ١٠٤ تمرين
- ١٠٥ ريح بالك
- ١٠٧ قواعد عملية عشان تريح بالك
- ١٠٩ هاشتاج للفرحة
- ١١٢ عن الكاتبة
- ١١٣ المحتويات



إصدارات دار بنت الزيات

للنشر والتوزيع

- ١- ختم خروج | شعر | شادي حسن
- ٢- دستور الحاجات | شعر | عبد الله صبري
- ٣- عود ريجان | شعر | حمادة تمام
- ٤- ديوان الغلابة | شعر | مجموعة من الكُتّاب المغتربين
- ٥- ديوان الغلابة ج٣ | شعر | مجموعة من الكُتّاب المغتربين
- ٦- سألتك بالذي أنّ | شعر | الباشا عبد الباسط
- ٧- تفاصيل روح | شعر | أحمد جمال إسماعيل
- ٨- مشاعر خارج النص | رواية | شاهنדה الزيات
- ٩- ميفيستوبيليس | رواية | محمود شحاتة
- ١٠- قصص الإيمان بالسته أركان | قصص أطفال | فاطمة محمود
- ١١- مطر طالع لفوق | الأعمال الأدبية الفائزة بمسابقة دار بنت الزيات.
- ١٢- خواطر أحاسيس مرمرية | مروة محمد الجزائر.
- ١٣- ديوان مادة خام | مجموعة من المواهب.
- ١٤- أنتيكا | إصدار جماعي لفريق أنتيكا الأدبي.
- ١٥- روائع عمر | يسري أبو القاسم.
- ١٦- شغل صهاينة | عمرو عيسى.

- ١٧- ضحكة خام كتاب تلوين
- ١٨- كأس قزح | رواية | إبراهيم أبو السعود.
- ١٩- الإسقاط النجمي | بحث علمي | محمود أشرف.
- ٢٠- كوتشينة | شعر | محمد حنفي.
- ٢١- راحل إلى القمر | شعر | أشرف شبانة.
- ٢٢- حقيقة فحلّم | شعر | مجموعة من الشعراء.
- ٢٣- استدعاء شيطاني | رواية | أسماء أبو العطا.
- ٢٤- ليلوفوبيا | شعر | رؤوف محمد.
- ٢٥- وَرَتَّلِ الْقُرْآنَ مَعَ شَرْحِ الْجَزْرِیَّةِ وَتُحْفَةِ الْأَطْفَالِ | عمرو سواح.
- ٢٦- مادة خام | شعر | مجموعة من الشعراء.
- ٢٧- دلال | رواية | نجدي عبد الموجود.
- ٢٨- خلاصة القول في كبسولة | شعر | طلعت سالم.
- ٢٩- لقاء العاشقين | رواية | محمد صبحي.
- ٣٠- بين الأنا والذات | شعر | طارق خلف.
- ٣١- الكوكب المصري ونهاية العالم | مجموعة روايات | إسلام ديوان.
- ٣٢- انحناء المساء | مجموعة قصصية | محمد الكرديني.
- ٣٣- مشاعر خارج النص | رواية | د. شاهنדה الزيات.
- ٣٤- خلاصة القول | كبسولات أدبية | طلعت سالم.
- ٣٥- تأشيرة مرور | ديوان | محمد البنا.

- ٣٦- استكانة شعر | ديوان | مجموعة من المواهب الشابة.
- ٣٧- روح حرة | ديوان | سالمة فؤاد.
- ٣٨- إيجيتوس | رواية | أميرة علام.
- ٣٩- بلغة الهمزات | خواطر | حمدي وفيق.
- ٤٠- منتهي الصلاحية | ديوان | يوسف عيسى.
- ٤١- عسر الفراق | خواطر | إسماعيل محمدي.
- ٤٢- مشاوير الليل والناس | ديوان | الطيب أبو شوشة قدرى.
- ٤٣- أنت | رواية | عبير عبد الشكور.
- ٤٤- مدن الفراشات | خواطر | نهاد كرامة.
- ٤٥- أين روعة الحياة | تنمية بشرية | علاء النجار.
- ٤٦- قافية دافينشي | ديوان شعر | أحمد عبد الستار.
- ٤٧- استروجين | ديوان شعر | محمد عبد الكريم (الطاووس).
- ٤٨- ست الحزن والخيال | ديوان شعر | سارة جمال قاسم.
- ٤٩- لست إنسان | مجموعة قصصية للأطفال | سامية عبد الفتاح.
- ٥٠- كوزموس | قصة للناشئة | هشام عيد.
- ٥١- نُص باهت | ديوان شعر | ريهام الشاذلي.
- ٥٢- عساها وربها يمكن | ديوان شعر | أحمد صلاح فخري.
- ٥٣- عكس عكاس | ديوان شعر | آلاء الشراوي.

📖 أين تجد إصدارتنا:

• القاهرة:

📖 المقر: الجيزة دائري - نزلة شارع القومية العربية - برج النور
- الدور ٨

📖 مكتبة عمر بوك ستور: طلعت حرب أعلى مطعم فلفلة.
📖 مكتبة ليلى، وسط البلد.

• الإسكندرية:


📖 مكتبة المعرض الإسلامي: ١ ش كلية الطب - محطة الرمل.
📖 مكتبة المستقبل: ٣٢ ش صافية زغلول - محطة الرمل.
📖 مكتبة مايو: ميدان محطة الرمل.


• الزقازيق:

📖 مكتبة الشافعي: ٩ شارع نعيم متفرع من شارع المكاتب الفرع
الرئيس.


📖 مكتبة الفيروز: شارع القومية. بجوار المصرية بلازا.

• المنصورة:


المكتبة العصرية: المشاية بجوار فندق مارشال. 

بيت القصيد: بجوار القرية الأولبية. 


• دمياط:

مكتبة ألفا بيتيكا: بجوار صيدلية الأمل. 


• طنطا:

مكتبة برة الصندوق: شارع سعيد بجوار صيدلية خليل. 


• المحلة:

مكتبة إدراك: شكري القوتلي - خلف البنك الأهلي الجديد. 

• الفيوم:

كريتيف بوك ستور. 

• الزقازيق:

مكتبة دار المعارف بمحطة مصر. 

📖 وتجدونها أيضاً:

في جميع مكتبات توزيع وتسويق و منافذ

«أخبار اليوم»

في جميع محافظات جمهورية مصر العربية



جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

لدار بنت الزيات

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / 49351

الحيزة دائري - نزلة شارع القومية العربية - برج النور - الدور ٨



Facebook Page: دار بنت الزيات للنشر والتوزيع

E_mail: bentelzayat1@gmail.com

Website: www.bentelzayat.tk

Tel.: 01066736765

01227996423