

رحلة حياة

من أنت وماذا تريد؟

الطبعة الأولى - عن النخبة للطباعة والنشر والتوزيع

www.alnokhoba.com

1441 هـ - 2019 م

رقم الإيداع: 22468 / 2019

التقييم الدولي: 1 - 403 - 838 - 977 - 978

الكتاب: رحلة حياة - من أنت وماذا تريد؟

المؤلف: أ.د/ نادية حمدي

جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

6 شارع رجاء عبدالرسول، المتفرع من شارع وادى النيل  


أمام سور نادى الزمالك - الجيزة - مصر - 01288688875

E-mail: alnokhoba@gmail.com

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

**إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر**

طبع في مصر

# رحلة حياة

من أنت وماذا تريد؟

تنبئة بشرية

أ.د/ نادية حمدي



2019



## إهداء

إلي كل من كان سبباً في ظهور هذا العمل  
للحياة من أهل وأصدقاء وأحباب ..



## رسالة الكاتبة

إلى كل وجع كان سببًا للإبداع يومًا..

حكايات الألم والأمل..

رسالة إلى كل الموهوبين..

الإبداع يولد من رحم المعاناة..

أطلقوا العنان لطاقتكم وإبداعاتكم..

د / نادية حمدي



## مقدمة

الأمل والتفاؤل نجمتان يستضيء بهما القلب،  
ودونهما تبيت الروح في ظلام، برغم سطوع الشمس

خَلِّيْ عِنْدَكَ أَمَلٍ..

*Rephrase Yourself*

مشوار اسمه حياة!!

رحلة حياة..

....

د / نادية حمدي



## رحلة حياة..

تبدأ رحلة الحياة بالتخطيط..

حكاية التخطيط.. هي حكاية طبخة نعتها..

وقت الطبخ نبدأ بالتخطيط..

طبخة الحياة نعتها بالحب للوصول للسعادة وكذلك لإيجاد حلول

في حياتك!!

عند اتخاذك القرار أن تغير نظرتك في الحياة، تبدأ في التخلص من

حالة العشوائية، والتركيز على تنظيم احتياجاتك وأفكارك وكل شيء

موجود لديك.

لذا يجب أن تخطط لحياتك..

وإن كانت الكتابة هي الوسيلة الأفضل لإتمام عملية التخطيط، ويُنصح

كثيراً أن يكون تخطيطك مكتوب حتى يمكنك أن تعود إليه في أي وقت،

سواءً ليرشدك إلى القادم، أو لتقوم بعمل أي تعديل على الحالي.

.....

أفضل طرق التخطيط المكتوب هو الخرائط الذهنية.

كل مرحلة في حياتك يختلف فيها التخطيط الشخصي عن المرحلة التي تسبقها، وذلك لأنه من الطبيعي أن فكر الإنسان يتغير من وقت لآخر ومع تغير الظروف الحياتية والبيئة..

لذا يجب أن تدع التخطيط يواكب هذه التغيرات، فلا تخطط لشيء، وفي الواقع أنت في وضع لا يسمح لتطبيق أو تفعيل هذا التخطيط!!

.....

خطها بسعادة .. تلاقىها أحلى بزيادة !!  
خلى عندك أمل..  
رحلة حياة..

## كتابة التخطيط الإستراتيجي الشخصي..

هو أسلوب تحليل جوانب القوة والضعف والفرص والمخاطر

الفرص Opportunities

العوائق Threats

القوة Strength

الضعف Weakness

S.W.O.T

.....

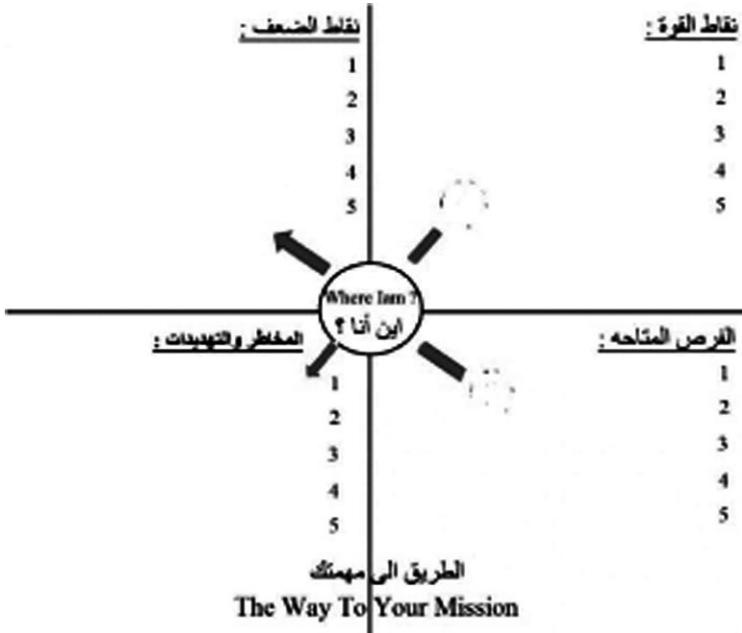
استخدم هذه العناصر لمعرفة مكانك من نفسك في عملك  
وإمكانياتك الحياتية والعملية:

١ - القدرات الداخلية لك عن طريق دراسة جوانب القوة والضعف في  
شخصيتك أو ظروفك،

٢ - الظروف البيئية الخارجية عن طريق دراسة الفرص المتاحة  
والعوائق أو المخاطر المحيطة،

هذا سيمهد لك الطريق لمعرفة أين أنت وماذا تريد؟؟  
 وإذا ما كنت تحتاج لتطوير نفسك على المستوى الشخصي أو  
 العمل..

سيمكنك ذلك من معرفة إذا كنت سعيداً أو لا..



***Don't just Exist, Grow***  
***Growth is a Process***

## لماذا يجب أن نخطط استراتيجيًا لحياتك؟

لا يمكن أن تجد شخصًا حقق نجاحًا عظيمًا.... من غير أن يكون عنده خطة بشكل أو بآخر..

هدف تحقيقه يتم في خطوات ضمن إطار زمني.... = خطة..

وكلما كانت الخطة مبسطة وعلى أسس صحيحة فإنها ستسهل الحياة وتقلل احتمالات الفشل و/أو الخسارة، وتصل للنجاح أسرع وبأقل التكاليف.

.....

١. الحياة فرصة ومن يضيعها فإنها على الأغلب لن تعود،

(جوهر الإستراتيجية هو إقتناص الفرص)

٢. لا يمكن لأي منا أن يحتفظ بأهدافه في عقله، بل يجب أن يكتبها،

«الخطط مكانها مش في الرأس وإنما في الكراس»

(لأننا سننحرف عنها تحت تأثير الأحداث الحياتية الخارجية

اليومية)

٣. تجنب التخبط في القرار وعدم معرفة الأصول الصحيحة لإتخاذ القرار

(القرار عندما يكون رد فعل ليس إلا = الفشل بعينه).

٤. عدم التمييز بين المعلومات الهامة الاستراتيجية (المعلومات التي تؤثر على الواقع) والمعلومات غير الاستراتيجية (الروتينية العادية)،

٥. التخلص من التأثير السلبي للأحداث الحالية؛ لأن هذه تسحبك وتشغلك عن القضايا الكبرى في حياتك.

٦. التغاضي عن التأثيرات السلبية علينا (الحُساد والجهلة والحاquدين والمتنمرين والرجسين والسليبين وسارقي الطاقة أو الأحلام و.....) لأن هؤلاء يشتون تفكيرنا وتصرفاتنا،

٧. معرفتك بالتخطيط الاستراتيجي يجعلك منظمً ومبرمج على عمل الشيء الصحيح والمهم في حياتك،

٨. يمنحك فرصة أكبر في العمل وفي الاستعداد للعمل أو المضي قُدماً بمستقبلك لأنه يعتبر مهارة أساسية للنجاح

رحلة حياة حكاية بتبدأ وتنتهي بسؤال..

إمتى.. ليه.. فين.. وإزاي؟

خَلِّي عندك أمل!!

## حكاية الرؤية والأحلام..

في حياة كل شخص رؤية حول المستقبل الذي يريده لنفسه، وهذه الرؤية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف والأحلام التي نضعها لأنفسنا في الحياة.

وبالتالي ترتبط بعملية التخطيط الشخصي من هذه النقطة، حيث أنه في الغالب رؤيتنا للمستقبل تتكون من أحلامنا التي نتمناها لأنفسنا في الحياة، تلافياً للألم الذي عايناه من قبل، أو البعد عما قد يسبب الألم لنا.

.....

يفضل أن تكون الأحلام قابلة للقياس والتحقيق في الواقع، بحيث تمنحك خطوات يمكن لك أن تسير عليها لتحقيقها، وتدرك رؤيتك الشخصية في المستقبل بدون ألم.

.....

من رحم الألم يولد الأمل..

رحلة حياة..

استمتع بالرحلة حتى لو مش سهلة!!

## طبيعة الحياة وحكاية نعيديانها..

١. تعقيدات سوق العمل وحاجته لمهارات على مستوى عالمي،
٢. تعقيدات الواقع الاجتماعي من عولمة ومجتمع إلكتروني مفتوح،
٣. تعقيدات الواقع الاقتصادي وتطور الأنماط الاستهلاكية وما يتبع ذلك من الحاجة لمصادر دخل عالية وقد تكون غير وافية بهذه الاحتياجات.

### مزايا التخطيط الاستراتيجي الشخصي:

١. التحول نحو المبادرة بدلاً من الاستسلام للواقع.
٢. الجرأة.
٣. العمق.
٤. مراعاة مصالح الأجيال القادمة من أفراد الأسرة والأقارب.

.....

لذا كل شخص يجب أن يضع استراتيجية لحياته الشخصية وإلا سيكون غير قادر على المواكبة أو الاستفادة من الفرص المتاحة له وتتجمد كل نقاط قوته!!

.....

***SKILLS need PASSION not LUCK ..***

## حكاية الرؤية والرسالة الشخصية..

### ١ . الرؤية:

مفهوم الرؤية الشخصية يعبر عن الحلم الشخصي أو الوضع الذي يرغب الشخص في تحقيقه في نهاية الاستراتيجية الشخصية هي هدف كبير وبعيد نسعى للوصول إليه.

.....

### ٢ . الرسالة:

بمعني قدرتك على تحديد مسارك الاستراتيجي وبالتالي لن تشغل بأي أمور أخرى تصرفك عن هذا، وفي ذلك ترتيب مهم لتحقيق النجاح الاستراتيجي.

.....

### ٣ . الأهداف الاستراتيجية الشخصية:

تشكل الطريق نحو تحقيق الرؤية الشخصية.

.....

***Think BEYOND not only OUTSIDE THE BOX***

## حكاية دورنا في الحياة..

١. الدور الاجتماعي هو العلاقة مع الأهل والأقارب والأصحاب والموازنة بينهم.
٢. الدور الفكري من خلال قراءة الكتب وحضور الدورات التدريبية والمؤتمرات ومتابعة العلماء المختصين.
٣. الدور الصحي ويتكون من نظام غذائي ورياضي ووزن محدد ومعالجة الأمراض.
٤. الدور المالي والذي يحتاج إلى المهارات والتي تتم تقويتها من خلال الدورات والكتب والإنترنت والدراسات ما بعد الجامعية والمؤتمرات.

.....

يجب الموازنة بين جميع الأدوار، فلا يغلب دور على آخر لتتوازن الحياة ونصل للرضا النفسي وأخيراً للسعادة...

.....

وفي القلب سعادتكُم وما توعدون..

***HATE is Infinite***  
***LOVE is Ageless***  
***LEARNING is Endless***

## حكاية مشاريع الحياة الكبرى..

لا بد من التركيز على أن لا تتجاوز الثلاثة غالبًا ولها عدة معايير:

١. قاعدة رفق،

٢. الانتشار،

٣. الاستمرارية،

٤. عمق الأثر،

٥. الدخل الشهري،

٦. الملكية.

## حكاية قاعدة رفق..

ر: رغبة

ف: فرصة

ق: قدرة = رفق

.....

من المهم معرفة التخصص المناسب الذي سنقوم بدراسته حتى لا  
تضيع جهودنا سنوات عديدة ومن ثم نجد أنفسنا مضطرين لترك هذا  
التخصص والاتجاه لمجال آخر فهذا الوقت يمكن اختصاره!!

.....

الرغبة تحتل حيزاً مهماً في اختيار التخصص، حتى يتمكن كل  
شخص من متابعة دراسته، يدفعه لذلك اهتمامه ومحبه لتخصصه.

.....

كما أنه من ناحية أخرى يجب أن نتأكد من وجود فرص عمل  
تؤهلنا لنعمل في هذا المجال مستقبلاً وذلك من ناحية حاجة المجتمع  
والوظيفة أو ازدحام التخصصات.

ومما لا شك فيه أن القدرة على استيعاب ودراسة التخصص الذي يختاره الشخص لن يكون صعباً، وبالتالي لن يعجز عن متابعته، وهو ما يتطلب معرفة مدى تلائم قدرات الإنسان مع التخصص الذي اختاره.

.....

***Failure + Trials + (Struggles\*Patience) = SUCCESS***

## حكاية أبعاد بناء المستقبل..

وضع الإجراءات العملية لتحقيقه عن طريق التخطيط الاستراتيجي،

أبعاده هي:

- المدى البعيد.

- حسن التوقع.. وتعني أفضل موقع يمكن أن تكون فيه عند إتمامك الهدف، الأهمية البالغة.

- إدارة الضغوط.

- وأخيراً القدرة على المنافسة.

.....

وتبدأ بتحليل البيئة الداخلية والخارجية..

البيئة الداخلية ترشدك إلى مواطن القوة في شخصيتك ومحاولة تعزيزها وثغرات الضعف لمعالجتها، ويمكن استنباط نقاط القوة والضعف بالعودة قليلاً إلى تجارب الماضي وقصص النجاح والفشل، حكايات الأمل والألم.

.....

أما البيئة الخارجية فتكمن في الفرص المتاحة في كافة مجالات الحياة خارج نفسك وكذلك التحديات التي تواجهها بمجابهتك كافة الأحداث الخارجية!

.....

من الممكن أن نقول إن تأثير متغيرات المستقبل يدرس من خلال الآتي:

الأهداف يجب أن تكون مرنة Flexible وقاعدة رفق.

.....

***Experience via Failure is Knowledge***

## حكاية الاستمناع بالحياة ورقي الذات ..

وضع خطة للحياة لتعيش حياتك في استمتاع واستقرار وسعادة.

الخطة تجعلك متفائلاً بحيث تستمتع بكل لحظة في حياتك ..

فعند كتابتك لخطتك ستزداد ثقتك بنفسك، كما أن حماسك سيزداد وكلما حققت بعضاً من أهدافك ستزداد ثقتك بنفسك أكثر، وسيعمل ذلك على مزيد من التقدم والرقي ...

.....

عندما تضع خطة لحياتك ستجد نفسك متحكماً في نفسك ..

.....

يعتمد ما تحققه من أهداف على ذاتك، فكلما حققت أهدافاً أكثر كلما زادت قيمتك، حيث أن تحقيق الأهداف يعمل على احترام الشخص لذاته؛ هذا هو «رُقي الذات» ...

.....

يُزهر الإبداع من قلب الألم..

فَيَخُطُّ القلمُ حدودَ الروح!!

رحلة حياة..

## حكاية فشل التخطيط الاستراتيجي الشخصي للبعض!!

ويختلف السبب من شخص لآخر..

لكن أشهر الأسباب تتمثل في:

١. التقدير الخاطيء،

٢. الابتعاد عن المنطقية،

٣. عدم تحويل الخطة إلى الواقع.

١- التقدير الخاطيء يحدث في العديد من الأشياء، بدايةً من قناعة الشخص بأشياء غير موجودة لديه، أو تقديره لعنصر ما بشكل مبالغ فيه عن الموجود في الواقع، أو تقديره لعنصر بشكل أقل من الموجود في الواقع. وبالتالي عند التنفيذ يفاجأ بأنه أخطأ في التقدير، وقد يعني هذا فشل الهدف الذي يريده من الأساس.

٢. الابتعاد عن المنطقية أثناء التخطيط الشخصي وبالتحديد في تقدير الظروف الموجودة في الواقع، مثلاً نضع لأهدافنا وقتاً قليلاً لا يمكننا من فعل شيء، ونكون في وقتها على قناعة تامة بأننا اخترنا الوقت الصحيح لذلك!

أو مثلاً لا نضع في الذهن كل الأشياء التي نفعليها في حياتنا اليومية،  
ثم نجد أن هناك المزيد من الأشياء التي لم نضعها في الحسبان.  
٣. عدم تحويل الخطة إلى الواقع، وهو أشهر الأسباب التي تواجه  
الجميع.

فنحن قد نكون بارعين جداً في الكتابة والتخطيط النظري، لكننا لا  
نطبّق شيئاً من الأساس في حياتنا، ويظل ما كتبناه موجود على الأوراق  
دون تنفيذ.

.....

العمر مش ساعة ولا سنة بتعدي....

العمر رحلة..

رحلة حياة

## حكاية البرمجة اللغوية العصبية لحل الأزمات النفسية..

### *Neuro Linguistic Programming NLP*

مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية لحل بعض أزماتنا النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات أفضل في حياتهم.

.....

تتميز هذه المدرسة النفسية بأن مُتَعَلِّمِها لا يحتاج مُعالِجٍ خارجي فهي يمكن أن تكون وسيلة علاج ذاتي.

.....

تحاول أن تحدد خطة واضحة للنجاح ثم استخدام أساليب نفسية لتعزيز السلوك الأنجح ومحاولة تفكيك المعتقدات القديمة التي تشخص على أنها مُعيقَة لتطور الفرد.

.....

ومن هنا جاء تسميتها بالبرمجة أي أنه تعيد برمجة العقل عن طريق اللسان/ اللغة.

.....

فكلمة Neuro تعني عصبي أي متعلق بالجهاز العصبي؛ الجهاز العصبي هو الذي يتحكم في وظائف الجسم وأدائه وفعالياته كالسلوك، والتفكير، والشعور،

.....

وكلمة Linguistic تعني لغوي أو متعلق باللغة؛ فاللغة هي وسيلة التعامل مع الآخرين،

.....

وكلمة Programming تعني برمجة؛ فالبرمجة هي طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، أي برمجة دماغ الإنسان في رحلة الحياة..

.....

إن البرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى حكايات النجاح والتفوق على إنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة.

.....

يجب الإيمان أنه ليس هناك حظ بل هناك نتيجة وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات..

.....

## حكايات افتراضات البرمجة اللغوية العصبية ....

١. لا يوجد فشل، بل فقط تجارب

There is NO Failure only Feedback

هذه افتراضية تنص على أن الحياة تجارب وليست فشلاً أو نجاحاً؛  
إن الذين يجتهدون يخطئون لكنهم يستمرون فينجحون،  
لكن الذين لا يجتهدون لا يخطئون ولا يصيبون.

.....

إن الجهود تجارب تتعلم منها حتى تحقق النجاح، والفشل أولى  
خطوات النجاح.

وهذه الافتراضية تجعل من ممارس هذا العلم يستمر في الاجتهاد  
حتى يصل لمرماه.

.....

٢. إذا كان شخص آخر يستطيع فعله فأنت حتماً تستطيع فعله

People have all the Resources they need to Succeed

نحن جميعاً تقريباً نملك نفس القدرات ونفس الجهاز العصبي؛  
لذا فإن ما يستطيع فعله إنسان يستطيع فعله آخر، فقط لو علم الطريقة  
واستراتيجيته في الوصول لما هو عنده.

If Someone can do Something then it can be Modeled  
and taught to Anyone Else

٣- العقلية الأكثر مرونة هي الأكثر تحكماً

Choice is Better than NO Choice and Flexibility is the way  
One gets Choice

وتعني هذه الافتراضية أن الجزء الأكثر مرونة يتحكم في الكل،  
فالقائد للسيارة يتحكم في السيارة،  
وهكذا القائد يكون الأكثر ليونة،  
وكلما زادت ليونة عقل الشخص ازدادت قوته في السيطرة.

.....

***After the Darkest Nights, the Sun Rises..***

***Let us Hope So !!***

*الوجه سيُضاء بنور الشمس ..*

*وسيُجلوه ابتسامة قلب دبت فيه الحياة من جديد..*

*رحلة حياة..*

## حكاية عالم الطاقة الخفي..

العالم الذي لا نراه، نتذكره عندما نتحدث عن كيفية حدوث التأثير من خلال النظرة أو العين، إلا أننا نكتشفه من خلال آثار هذه الطاقة الظاهرة التي تتحرك بسرعة تفوق كثيرًا سرعة المادة في موجات تختلف في أطوالها وسعاتها، وكلما اختلفت هذه الخصائص اختلف أثر الطاقة وإحساسنا بها،

ويستطيع الإنسان الآن دراسة طاقة الإشعاعات الخارجة من الجسم البشري وكل ما يحيط به من كائنات.

.....

من خلال قياس نهر الطاقة ومساراته داخل الجسم وخارجه يمكن إدراك ما ينفع الإنسان أو يضره، حيث تبين أن كل ما في الكون يحتوي على طاقة بداخله، بما في ذلك الإنسان نفسه!

.....

ومن هنا برز ما يُعرف اليوم بعلم الطاقة المعروف بلغته الأم؛ اللغة اليابانية؛ باسم (ريكي)؛ وهي عبارة عن كلمتين هما (ري) أي الطاقة

الكونية و(كي) أي الطاقة الحيوية الموجودة في كل الكائنات الحية،  
ومنهم الإنسان!

.....



.....

## حكاية التأثير affect، العواطف emotions، والمزاج moods ..

حكاية ثلاث مصطلحات عامة تتشابك مع بعضها!

.....

التأثير هو مصطلح عام يغطي نطاق واسع للمشاعر التي تحدث للأشخاص وتشمل العواطف والمزاج،

.....

العواطف هي المشاعر الشديدة التي توجه نحو شخص ما من شيء ما،

.....

المزاج هو المشاعر الأقل شدة من العواطف وفي بعض الأحيان تفتقر إلى التحفيز.

.....

العواطف هي ردود أفعال تجاه شخص (رؤية صديق في العمل يبهجك) أو تجاه حدث (التعامل مع عميل غير مهذب يغضبك).

فأنت تظهر عواطفك عندما تكون سعيد بشيء ما أو غضبان من شخص ما أو خائف من شيء ما.

المزاج بالمقابل لا ينتج عنه رد فعل تجاه شخص معين أو شيء محدد،

.....

والعواطف تتحول إلى مزاج عندما تفقد التركيز على الحدث أو الشيء الذي بدأ هذا الشعور!

.....

المزاج الجيد أو السيء يمكنه أن يجعلك أكثر عاطفية في ردود أفعالك تجاه الحدث.

ولذلك عندما ينتقدك زميلك في العمل على طريقة تحدثك مع زميل أو في موقف ما، فأنت ربما تظهر شعور (غضب) تجاه شيء محدد (زميلك).

ولكن عندما يتبدد هذا الشعور، تجد نفسك تشعر بالإثباط أو الإكتئاب، ولا تستطيع ربط هذا الشعور بحدث محدد؛ فأنت فقط تشعر بأنك لست في حالتك الطبيعية، ولربما يكون رد فعلك مبالغ فيه للأحداث الأخرى.

هذا التأثير هو المزاج.

.....

العواطف في الغالب تحدث نتيجة لحدث محدد، والعواطف هي مشاعر أكثر من المزاج.

الأمل كلمة والألم كلمة!  
وما بينهما التأثير والعاطفة والمزاج كلمات الحياة في  
رحلة حياة..

## ما هي حكاية الروح المعنوية؟!

### Moral – Morale

هي مقدار الحماس والاندفاع الإيجابي نحو العمل، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج دونما مزيد من الإجهاد والتعب...

.....

هي الحالة النفسية في أعماق النفس في قالب شعوري داخلي نابع من صميم الفرد يحثه على القيام بعمله على أكمل وجه.. هي محصلة عدة عوامل روحية وفكرية..

ولهذا فهي عامل نفسي جذوره وأساسه قوة إيمان الشخص المقاتل المتحلّي بالصبر مع قوة الإرادة...

.....

**HOPE .. SELF PEACE .. POSITIVITY ..**

**الأمل .. السلام النفسي .. الإيجابية ..**

**القيم الجمالية اليومية في رحلة حياة..**

## حكاية قانون الجذب الفكري..

### Law of Attraction

مجريات حياتنا اليومية أو ما توصلنا إليه إلى الآن هو نتاج لأفكارنا في الماضي، أما أفكارنا الحالية هي التي تصنع مستقبلنا.

.....

قوة أفكار المرء لها خاصية جذب كبيرة جدًا... فكلما فكرت في أشياء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك...  
وكلما فكرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شيء جميل وجيد ورائع جاءك شعور جيد...

.....

***Believe-To-Receive***

***You Receive What You Believe***

***تفأءلوا بالآئر آبءوه فف رآلة آفاة ..***

## حكاية الأولويات .. الأهم أم المهم؟

لمن يجد صعوبة في تنفيذ كل المهام؛  
ابدأ في إنجاز الأعمال بالأهم ولو كان صعباً، ثم المهم ولو كان  
سهلاً..

.....

من المهم القضاء على عادة التسويف والمماطلة والعمل على  
إنجاز عملك في أقصر وقت ممكن.....  
باستخدام فلسفة تحديد الأولويات والبدء في إنجاز المهام على الفور،  
لتنتهي منها بأسرع وقت ولا يأتي ذلك إلا من التخطيط اليومي الجيد..

.....

إذا اخترت تسلق الجبل إلى قمة النجاح ركز على «الهدف»،  
(القمة) هي المكان الوحيد الذي يجب أن تكون فيه.

.....

ركز على اتخاذ خطوة واحدة كل يوم و..... لا تنظر أبداً إلى الوراء  
وتتجول فيما سيكون عليه الحال إذا واصلت التسلق.

الكثير من الناس يختارون العيش في *What If Land*

حياتك تستحق كل هذا العناء.....

لا تتوقف أبدًا.....

آلام الأسف أكثر إيلاَمًا من آلام الإنضباط

رحلة الألم والأمل ..

رحلة حياة ..

## حكاية الفرصة مقابل الاحتمال؟

### *Choice vs Chance*

الفرصة هي الدرجة التي يمكنك بها تحقيق شيء ما، إذا اخترت أنت ذلك!

.....

### *Probability vs Choices*

درجة احتمال حدوث شيء ما بشكل مستقل عن اختياراتك هي الاحتمالية!!

.....

في لعبة «طاولة الحياة»

ال dice الأولي

الحزن والفرح، النجاح أو الفشل، التسامح أم الإنتقام،

وال dice الثانية

الغنى والفقير، الكره أو الحب، الشوق أم الصبر،

عيش وشوف لعجتك / حياتك في رحلتك ..

رحلة حياة..

## من أنا؟ ماذا أريد؟

حكايتي!

بالتأكيد إن هذين السؤالين القصيرين يحتاجان إلى أضعافهما من السطور للإجابة.

المشكلة هنا ليست بطول الإجابة بقدر توفر الإجابة لدينا، ذلك أن الكثير منا رغم تقدم عمره وطول تجربته لا يزال لم يحدد ماذا يريد؟

.....

أول خطوات تحقيق أهداف «ماذا أريد؟» تبدأ بالتعرف على نفسك «من أنا» في حكايتي .. في رحلة الحياة؟!

.....

يفشل الكثيرون في تحقيق ما يريدون لأنهم لا يعرفون حقيقة أنفسهم ورغباتهم.

فأنت حينما تعرف «من أنت» فكأنما حددت موقعك الدقيق على خريطة الحياة أو خريطة أحلامك.

.....

ثم بتحديدك «ماذا تريد» فأنت حددت النقطة التي ترغب الوصول إليها، وبالتأكيد ستجد الوسيلة لتصل إلى هدفك، بعد أن تكون تجاهلت الكثير مما لا تريد والكثير من السلبية والسلبين!

.....

من أنا؟

أنا الداء والدواء..

أنا اللي بينكم هنا !!

أنا الموت والحياة..

أنا رحلة حياة..

## حكاية دائرة الإرتياح

### Comfort Zone

الأفعال والأفكار التي تعودنا عليها وأصبحت عادة في عقولنا،  
بحيث أنه إن حدث أي تغيير فيها، ولو كان للأفضل، قد يسبب لنا  
بعض التوتر..

.....

والسبب في هذا أن العقل يضع هذه الأفكار والأفعال والسلوكيات  
في ملف الجزء المنتظم، وليس الجزء الديناميكي.

.....

من قوانين العقل الباطن أن يحافظ على سلامتك في أي وضع،  
حتى وأن كان سلبياً، المهم أن ترضاه أنت وتوافق عليه!!

.....

## حكاية الخروج عن دائرة الارتياح؟

معناه أن تعمل أشياء لم تعتادها من قبل...

عمل شيء مختلف وجديد يخرجك من دائرة ارتياحك الوهمية،  
ويخلصك من جحيم العادات والأفكار السلبية...

.....

ويكون هذا الخروج عن طريق قفز قفزات بسيطة خارج الدائرة.

عمل تغييرات بسيطة كل يوم حتى تعتاد التغيير وتنقل هذه الأفعال  
من الجزء الديناميكي إلى الجزء المنتظم في العقل وبذلك تكون  
خدعت عقلك ووسعت من دائرة ارتياحك..

.....

كلما اتسعت دائرتك أخرج منها مرة بعد مرة لتتسع مرة بعد مرة..

وتكون بهذا خرجت من الدائرة دون وجود مقاومة من عقلك..

.....

***Great Success Rocks the Place..***

***Success and Happiness Come from Efforts you  
Have Done***

***لأنك أصررت وثابرت في رحلة حياة ..***

## حكاية فن بناء العلاقات ..

### Rapport

هل تولد العلاقات بالوقت، أو تولد كنوع من التفاهم/ التناغم، مع شخص آخر أو مجموعة من الأفراد...

بناء العلاقة هو عملية تطوير هذا الاتصال مع شخص آخر!!  
في بعض الأحيان يحدث التناغم/ التفاهم طبيعياً

.....

هذا التفاهم يفسر في كثير من الأحيان كيف تبدأ الصداقات ومع ذلك، يمكن أيضاً بناء العلاقة وتطويرها بوعي من خلال إيجاد اهتمامات مشتركة بالإضافة إلى وجود حالة من التعاطف

.....

الشمس بعيدة لكن ليست وحيدة..  
تحيط بها الكواكب محبة في دفئها .. ولا تبتعد عن  
مسار جاذبيتها!  
تفاعل في الرحلة.. رحلة حياة..  
فأنت نور أمل لمن حولك فلا تكُن نار ألم لنفسك!

## حكاية شخصيتك من اللون الذي ترتديه؟

الشخصية هي مجموعة من الصفات والمعتقدات الأخلاقية والعقلية التي تجعل الشخص مختلفاً عن الآخرين..

الشخصية = المظهر الخارجي + سلوك الشخص

إلي ماذا يرمز اللون الذي ترتديه؟

اللون الذي ترتديه يتحدد بحسب الموقف للتكيف مع الظروف المختلفة وقد يعكس أثره على حالتك المزاجية والتفكير

اللون الأخضر هو اللون الإبداعي ولا حدود له!

اللون الأحمر هو لون الأحاسيس والمشاعر..... اللون العاطفي

اللون الحيادي هو اللون الرمادي

اللون الغامض هو اللون الأسود، لون الشياكة

اللون الأصفر هو اللون الحالم لون الأمل

لون الإنضباط هو اللون الأزرق

الدنيا أبيض وأسود

الألوان خادعة

سياسة النفس الطويل.. رحلة حياة.

*Between Sky and Sea*

## حكاية الأهمية في الحياة..

للجميع رغبة ملحة بأن يكون مهمًا ومميزًا! ليقدره من حوله، بطرق مختلفة بعضها قد تكون إيجابية أو سلبية...

وسد هذه الحاجة يختلف من شخص لآخر، فلكي يشعر بعض الناس بأهميتهم، يقومون بجمع المال...  
بينما يقوم آخرون بالحصول على الشهادات الدراسية كالماجستير والدكتوراه...

.....

ومن السيء أن يشعر آخرون بأهميتهم إذا ما قاموا بخلق المشاكل!

.....

هناك من يسعى لأن يكون الأفضل أينما مكان، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى جعل مثل هؤلاء الأشخاص يركزون على وضعهم الشخصي، فيصبح التواصل مع الآخرين تحديًا كبيرًا بالنسبة لهم.

.....

***The Only Person that Matters the Most is ME***  
***The Only Person that Matters More than ME,***  
***is the OTHER ME***

## حكاية العطاء؟

هو السر الحقيقي للسعادة والرضا، حيث تكمن قيمة الحياة في التعاون والمشاركة.

فإذا كانت لدينا أخبارًا سارة، فإننا نرغب بمشاركتها مع من نحب، المشاركة تضخم هذه المشاعر.

.....

وحقيقة الحياة هي في خلق المعاني للأشياء والتجارب، والمعنى لا يأتي مما نحصل عليه، بل مما نعطيه

.....

يصعب على الإنسان أن يعيش وحده ويستمتع بالحياة وهو بعيد عن غيره

.....

إن الذين لديهم حاجة التواصل، فإنهم يملكون إحساسًا عميقًا بخدمة الآخرين ويمكن الاعتماد عليهم، لدرجة أنهم يهتمون بحياتهم ورفاهيتهم الخاصة من أجل الآخرين.

When feeling stressed out, then it is time for

A mindfulness SNACK ..

١- نتعلم نقول لا.

٢- استمع للموسيقى.

٣- غادر المكان الذي يجعلك تشعر بالضيق.

٤- ابدأ تمارين تفرغ الضغط مثل المشي أو اليوجا..

Health is Wealth

.....

***Success = Attitude + Ability (1:1)***

## حكاية التعاملات في لحظات الضغط والرحمة؟

فجأة قد يتغير سلوكك في التعامل مع الناس لتبرز صفات ربما لم تدرکها فيك قبلاً، هنا أنت خارج السيطرة.....

.....

أنماط البشر المختلفة حين نتعامل معهم قد يؤثرون فينا.

لذا يجب الإنتباه إلى المؤثرات السلوكية المعدية..

.....

في تعاملك مع الأعراب أو زملاء العمل يجب أن:

١. تحافظ على هدوئك،

٢. تستمع كثيراً وتكلم قليلاً،

٣. ركّز على الأفعال والحلول،

٤. اختر معرکتك.

.....

فلسفة الحياة .. نجتاد لكن لا ننسى!

رحلة حياة..

## الشعور بالحزن هو جزء لا يتجزأ من الاكتئاب، لكن ما الفرق؟

حكاية الحزن والاكتئاب..

الحزن هو عاطفة إنسانية طبيعية سيشهدها كل شخص في الأوقات العصيبة..

يمكن لعدد من أحداث الحياة أن تجعل الناس يشعرون بالحزن أو التعاسة

.....

يمكن لفقدان أحد أفراد الأسرة، أو الطلاق، أو فقدان الوظيفة، أو المشكلات المالية، أو المشكلات في المنزل، التأثير على المزاج بطريقة سلبية

.....

يخفف البكاء أو التنفيس بالتحدث عن الإحباط من الحزن..

الحزن يمر عادة بمرور الوقت

.....

إذا لم يحدث ذلك، أو إذا تعذّر على الشخص استئناف وظائفه الطبيعية، فقد تكون هذه علامة على الاكتئاب

الحزن حقيقة..  
القلب وطن الحزن في الرحلة..  
رحلة حياة..

## حكاية بناء العادات الحسنة أو ترك عادة سيئة

لبناء العادات الحسنة مثل التعود على القراءة أو ممارسة الرياضة أو تعلم شيء جديد،

أو ترك عادة سيئة مثل الأكل ليلاً أو تقليل النشويات أو التحكم في الغضب أو الإقلاع عن التدخين مثلاً،

نتبع قاعدة الإلتزام بهدف شخصي أو احترافي لمدة

٢١ يوماً على التوالي ستجد بعد ثلاثة أسابيع أن السعي لتحقيق هذا الهدف أصبح من عاداتك ثم بمجرد أن تثبت هذه العادة.. تواصل القيام بذلك لمدة ثلاثة أشهر (٩٠ يوماً)

.....

***TIME unravels TRUTH***

## حكاية نُقُبُ الذات.

إن كنت تنتقد نفسك باستمرار أو تؤنبها بشدة على كل شيء مهما كان صغيراً أو كنت تمدح نفسك دائماً وتعطيها أكبر من حجمها فتوقف عن ذلك فوراً!

حاول أن ترى نفسك بشيء من الموضوعية بعيداً عن التضخيم أو التهميش.

.....

قد يساعدك في هذا أن تسأل أصدقاءك/أهلك عن رأيهم فيك بمنتهي الصدق.

لكن احذر من المجاملين فأخر ما تريده هي المجاملات الواهية التي تبقيك مغيباً عن حقيقة نفسك.

.....

شجع أصدقاءك/أهلك للتحدث معك بمنتهي الأمانة ومواجهتك بعيوبك عن طريق اعترافك بتقصيرك أمامهم واطلب منهم تصحيح الأمر إن كانوا يرون غير ذلك..

وأخيراً تذكّر نحن لسنا ملائكة ولسنا شياطيناً ايضاً.

.....

نحن بشر نخطئ ونصيب لكن الأهم أن ندرك هذا ونعترف به  
ونتعلم من أخطائنا..

تقبل نفسك كما هي، واسع دائماً لكي تكون شخصاً أفضل، لكن  
إياك والغرور أو ضعف الثقة بالنفس، فهما من أخطر العقبات التي  
تتحطم عليها كل أهدافك وخطتك المستقبلية.

.....

وحيث تعرُّ على السعادة في قلبك..  
ستجدها في وجه وعيون كل من تقابلهم في الرحلة..  
رحلة حياة..

## حكاية العقلية المرنة المنفتحة..

هي وسيلة لتخرج عقلك من المسار المُحدد القديم إلى مسار جديد متجدد يفعل ما تريد...

وذلك باستخدام هذه الخطوات الثلاث للتغلب على السلبية والشك الذاتي وفعل ما تريد القيام به حتى عندما تخاف!!

١. استخدام لغة الأمل/ التحفيز عندما تحدد أهدافك أو تقوم بتجديدها في حياتك ..

٢. الاقتناع التام عن طريق التحفيز الذاتي والبرمجة اللغوية العصبية لِنفسي

### NLP and affirmation

أن الهدف يمكن أن يكون ملكي وأستطيع الوصول إليه ..

٣. ربط سعادتي القادمة بتحقيق الهدف (الممكن المعقول.. الذي هو في حدود مقدرتي وحدود العُرف والأخلاق)

أو ربط عدم الرضا والألم بالبقاء على نفس المنوال في حياتي أو عدم تحقيق الهدف وعدم التغيير!!

النجاح رحلة؛ تبدأ بالفهم والقراءة..

رحلة حياة..

## لماذا يجب علينا دائماً Mind the gap

حكاية «الالتفات إلى الفجوة» في حياتك الشخصية والمهنية؟!  
إن الثغرات/ الفجوات في عملك أو حياتك لو التفتت إليها قد  
تكون فرصة جيدة، وإذا حصلت عليها أولاً، فتمكّنك من القفز على  
المنافسة..

هذه العبارة واحدة من أقوى الخطوات إلى الاحتراف؛

### Mind The Gap

مع العلم أن أصلها نشأ في لندن، عند توقف القطارات ..  
هي تنييه لتستكشف ما هو مفقود وما هو غير موجود وما يمكن  
أن يكون، بمعنى إنها يمكن أن تفتح أبواباً جديدة من الفرص  
opportunities أمامك!! في تحليلك الشخصي .... SWOT analysis

***Variability is The King, the Art of Acceptance ..***  
***Life is All About Variabilities ..***

احرص دائمًا على التسويق لنفسك .. وتعزز حياتك  
المهنية..

***Personal Branding is a vision, is leadership a  
must to boost your career***

***Self Promotion is a value, imp part of build-  
ing your brand.***

.....

***Don't let your today mission act affects your  
tomorrow vision, as well as be prepared for  
tomorrow via solid values and principles.....  
and design your life via mind maps.....***

***The way we perceive the world should be fluid; it is not the sharp binaries of fact and fiction, 0 and 1, reality and image photos, white and black, .....***

***It is in-between; fluid, 0.5, picture, gray, .....***

.....

***الطريقة التي نتقبل بها العالم لا بد أن تتحلى بالمرونة؛  
أكثر من الحدود مثل ثنائيات الحقيقة والخيال، الصفر  
والواحد، صور الواقع والصور، الأبيض والأسود،  
العالم يقع فيما بينهما بطريقة مرنة سائلة؛  
الصورة ببعض الرتوش، اللون الرمادي،***

.....

***Partial Imperfection is Required for Your Sustained Presence ..***

.....

***Let your Response to be Fast and Accurate***  
***NOT Fast and Furious !!***

.....

***Just begin, to have the chance to win ..***

***To win, you have to begin ..***

***Getting out of your comfort zone is the beginning to begin ..***

## حكاية التواصل ..

دائمًا نشتكي من مشكلة التواصل فيما بيننا مع أولادنا أو مع زملاء العمل أو الجيران.

.....

ما هو السبب؟! نحن أم هم؟

السبب عدم معرفتنا بأنواع/ أنماط الشخصيات، وأن لكل طريقة في التواصل.

يفترض الناس أنهم يعرفون أساسيات التواصل الجيد/ الفعال فيما بينهم، بينما في الحقيقة لا يكونون.

معظم الناس لا يأخذون دورة تدريبية في التواصل الشخصي أو يتعلمون المهارات الأساسية للتواصل الفعال.

بينما، يفترضون أنهم مَهْرَة في أساليب التواصل، لأنهم كانوا يتواصلون معًا قبلاً.

هناك طرق مختلفة للتواصل فيما بيننا لتتماشى طريقتنا في التعامل مع أنماط الشخصيات، لا بد من معاملة كل شخصية بطريقة مختلفة،

لكننا نستخدم طريقة واحدة فقط في التعامل مع كل الناس، دون الأخذ في الاعتبار اختلاف الشخصيات والأنماط مما يتطلب تغيير في طريقة تواصلنا مع الآخرين باختلاف شخصياتهم، مما يعرّض قدرتنا على التواصل مع العالم للمشاكل مهما حاولنا جاهدين صادقين في التواصل. كلما كنت متواصلًا جيدًا مع الآخرين، كلما أصبحت أفضل صحيًا وسعيًا وناجحًا.

***Wellness Tip.....***

***Keep happy people around; happiness is contagious.***

***Positive feelings are imparted to people around!***

***Happiness Mood Hormones!***

## وصفة التطوير الشخصية

- ١ - حكاية تحديد المستقبل وكتابة الأهداف،
- ٢ - طبقاً لقانون الجذب والإيجابية؛ ركز وآمن بما تريد،
- ٣ - تصرف بشكل يساعد تفكيرك الإيجابي للوصول لما تريد،
- ٤ - تجنب السلبيين، والأشخاص بلا طموح.

.....

***Do + Make + Have + Take + Go + Get = Happiness.....***

***Letting Go \* (Enjoy What You Have الرضا) = Happiness***

***A way for “Freedom Lifestyle” to attempt  
throughout business/working life***

- 1 . Exercise and Be Active to Stay Fit,***
- 2 . Give Love and you will Gain Love, Happiness and Joy,***
- 3 . Connect with only things and people that makes you Positive and Happy.***

***Value vs Volume and Better vs More ..***

*لو بطلنا نحلم نموت في رحلة الحياة..*

***Sustained = Dynamic not Static .....***

***التنمية في رحلة حياة تتطلب الاستمرار والاستدامة ..***

***To Shape It Dream It;  
Dream Big or Dream Small,  
Just Dream It.....***

## الخلاصة

التخيل والقراءة تبني خلايا دماغية جديدة  
التعلم وتبادل الخبرات يبني الشخصية والعلاقات  
الإبداع يغذي الروح في رحلة حياة..

## المراجع

- ١- قراءات متعددة في مؤلفات د. إبراهيم الفقي
- ٢- دراسة علم السيكولوجي، آدم كاش
- ٣- فن التعامل مع الناس، ديل كارينجي

## المؤلفة في سطور

الأستاذة الدكتورة/ نادية حمدي

أستاذ الكيمياء الحيوية بكلية الصيدلة بجامعة عين شمس، مصر

- عضو في هيئة التحرير لثلاث من المجلات العالمية المؤثرة والمعروفة ومراجع للأبحاث في أكثر من ٤٠ مجلة دولية.

- أشرفت على ٣٠ رسالة ماجستير ودكتوراه.

- لها ٣٧ منشورًا علميًا دوليًا.

- المشاركة في أكثر من ٥٠ مؤتمرًا إقليميًا ودوليًا، مع فهرس الباحثين

16h index

- عضو في العديد من الجمعيات والمؤسسات العلمية الوطنية والدولية.

- أكملت أكثر من ١٠ دورات في التنمية الإنسانية.

- دبلومة (شهادات) في الإدارة، والإحصاء، وأخلاقيات البحث، والمعلوماتية الحيوية، وورشة (حلقات) الطب الدقيق.

## الاهتمامات البحثية هي:

- المؤشرات الحيوية.
- علم الوراثة في علم الأورام.
- أمراض الكبد

## فهرس

٥	إهداء .....
٧	رسالة الكاتبة .....
٩	مقدمة .....
١١	رحلة حياة .. ..
١٤	حكاية التخطيط الإستراتيجي الشخصي .. ..
١٧	لماذا يجب أن تخطط استراتيجياً لحياتك؟ .....
٢٠	حكاية الرؤية والأحلام .. ..
٢٢	طبيعة الحياة وحكاية تعقيداتها .. ..
٢٤	حكاية الرؤية والرسالة الشخصية .. ..
٢٦	حكاية دورنا في الحياة .. ..
٢٩	حكاية مشاريع الحياة الكبرى .. ..
٣٠	حكاية قاعدة رفق .. ..
٣٣	حكاية أبعاد بناء المستقبل .. ..

- ٣٦ ..... حكاية الاستمتاع بالحياة ورقي الذات ..
- ٣٨ ..... حكاية فشل التخطيط الاستراتيجي الشخصي للبعض !!
- ٤١ ..... حكاية البرمجة اللغوية العصبية لحل الأزمات النفسية ..
- ٤٣ ..... حكايات افتراضات البرمجة اللغوية العصبية ....
- ٤٦ ..... حكاية عالم الطاقة الخفي ..
- ٤٨ ..... حكاية التأثير affect، العواطف emotions، والمزاج moods ..
- ٥١ ..... ما هي حكاية الروح المعنوية؟! ..
- ٥٣ ..... حكاية قانون الجذب الفكري ..
- ٥٥ ..... حكاية الأولويات .. الأهم أم المهم؟ ..
- ٥٧ ..... حكاية الفرصة مقابل الاحتمال؟ ..
- ٥٩ ..... من أنا؟ ماذا أريد؟ ..
- ٦٢ ..... حكاية دائرة الإرتياح ..
- ٦٣ ..... حكاية الخروج عن دائرة الارتياح؟ ..
- ٦٥ ..... حكاية فن بناء العلاقات ..
- ٦٧ ..... حكاية شخصيتك من اللون الذي ترتديه؟ ..
- ٦٩ ..... حكاية الأهمية في الحياة ..

- ٧١ ..... حكاية العطاء؟
- ٧٤ ..... حكاية التعاملات في لحظات الضغط والزحمة؟
- ٧٦ ..... الشعور بالحزن هو جزء لا يتجزأ من الاكتئاب، لكن ما الفرق؟
- ٧٨ ..... حكاية بناء العادات الحسنة أو ترك عادة سيئة
- ٨٠ ..... حكاية تقبُّل الذات.
- ٨٣ ..... حكاية العقلية المرنة المتفتحة..
- ٨٥ ..... لماذا يجب علينا دائماً Mind the gap
- ٩٣ ..... حكاية التواصل ..
- ٩٦ ..... وصفة التطوير الشخصية
- ١٠٣ ..... الخلاصة
- ١٠٤ ..... المراجع
- ١٠٥ ..... المؤلفة في سطور