

—●●●—  
أنتِ الحياة  
.. حلّول عمليّة..  
للتحديات اليوميّة  
—●●●—

## الطبعة الأولى

1440 هـ / 2018 م

اسم الكتاب: أنتِ الحياة

المؤلف: نهى زهرة

موضوع الكتاب: تنمية نائية

مراجعة لغوية: عبدالقادر أمين

تصوير وفوتوغرافيا: نظيرة البغدادى

عدد الصفحات: 224 صفحة

عدد الملازم: 14 ملزمة

مقاس الكتاب: 14 x 21

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 23473 / 2018

ISBN:

978 - 977 - 278 - 623 - 7 - الترقيم الدولي:

## التوزيع والنشر:

القاهرة - جمهورية مصر العربية

هاتف: 01152806533 - 01012355714

E-mail: elbasheer.marketing@gmail.com

elbasheernashr@gmail.com



## جميع الحقوق محفوظة



جميع حقوق الطبع والنسخ والترجمة محفوظة لدار  
البيشير للثقافة والعلم. حسب قوانين الملكية الفكرية، ولا  
يجوز نسخ أو طبع أو اجتزاء أو إعادة نشر أية معلومات أو  
صور من هذا الكتاب إلا بإذن خطي من الناشر

لنُفَى زهرة



# أنتِ الحياة

حلول عملية..  
للتحديات اليومية

إِنَّ الشَّيْرَ  
لِلثَّقَافَةِ وَالْعُلُومِ



## إهداء إلى

مَنْ أَحْبَبَنِي دُونَ مَقَابِلِ ..  
مَنْ رَحَلَ عَنِّي وَلَمْ يَرَحَلْ مِنِّي!  
فَقِيدَ قَلْبِي وَرُوحِي وَعَقْلِي ..

أبي العظيم  
أحمد زهرة



كده، ومِن غير  
أيّ مقدمات!

كنت أتمنى أعيش واتهنّى، لكنّ لقيت الدّنيا بتقوّلي لأ يا حيلتها  
هيهات، ثمّ هيهات، فهيهات، نفسي أشوف العيشة وردّي.. نعم ياختي!! هي مش وردّي دي  
برضه.. بنت الحاجة أمّ فتاكات؟!  
على طول حاسّة دماغي بتزنّ، على طول جواها رغبي كتبير،  
وأسئلة من غير أيّ إجابات  
ياما دقت ع الرّاس طول، جُملة بقيت حسّاها فكلّ وقت بعد ما  
كانت زمان مجرد كلمات  
قلبي شايل منهم ومعبيّ، خلاص قرّرت أعاملهم بمعاملاتهم  
ومش هاسمح لحدّ بأيّ تجاوزات

## أنب الحياة

حلول عملية.. للتحديات اليومية

القلب يا ناس تعب واشتكي، رُحت للدكتور قاللي مفيش حاجة..  
 كلّ اللي عندك ده تهيّوات  
 روحي رايحة مني، بلهّي نفسي فدأي حاجة.. أتعدّي برّه.. أروح  
 السينا.. وفي البيت بتفرّج ع المسلسلات  
 هدوء.. توازن.. سلام نفسي، ده علشان يحصل محتاجة أدّي  
 لروحي مساحة.. لأ.. أظنّ محتاجة مساحات

### « خلاص عرفت الحل! »

أهمّ حاجة عندي فد جسمي إيه؟! لقيت ما عنديش في  
 الإجابة غير ثلاث كلمات  
 أول ما عقلي لقطهم، روحي فرحت ورفرت، وقلبي  
 دقّ ثلاث دقات.  
 أيوووون... هوّ ده!

عضلات عقلي محتاجة تشتغل، علشان الزنّ ده يسكت وأطيرلي  
 مكانه شويّة فراشات  
 أدّي روحي كلّ يوم زقة، تحليني منورة كأني بتصوّر ومتسلط عليّا  
 كلّ اللمبات

## أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

أمّا قلبي.. آه يا حبيبي يا قلبي، محتاج يلين.. وف الوقت نفسه محتاج  
 يعدّي صحّ من كلّ الاختبارات  
 هيّ دي مقدّمة كتابي.. اللي هنعطس بيه جوّه نفسنا، ونرسم فيها  
 أحلى الرسومات

نهى زهرة



## البداية..

البداية كانت مع إصدار كتابي "أقفي عقلك ف30 يوم" آه والله.. ده انا عايزه أحكيلكم من وقتها عن الفرحه اللي باعيش فيها لحد اليوم  
لو مش هاحكي عنه أتكلم بس ف إيه.. مين يستاهل بعد أقفي عقلك أحكي عليه  
معلش! مش عارفه إيه اللي دخل أغنية عمرو دياب في الكلام، لكن مايضرسش الأغنية حلوة برضه مفيش كلام.  
يرجع مرجوعنا لفكرة الكتاب ده اللي نطت فطت حطت ف نافوخي بعد ما حصلت حاجة ليها علاقة بأول كتاب.

اقفشي عقلك ف30 يوم اللي الطبعة الأولى بتاعتته خلصت ف30 يوم!  
 في ظل أجواء الفرحة اللي كنت بعيشها وقتها.. سرحت!  
 إزاي ده حصل؟!

ده انا أول مرة أكتب!

ده أغلب اللي اشتروا الكتاب مايعرفونيش!

ده انا كنت فاكره إن هما الـ1000 نسخة دول وخلاص شطبنا  
 هاعيش عليهم!

ده انا اللي كنت طبعاهم على حسابي.. إصدار شخصي يعني من  
 غير لا دار نشر ولا يجزون!

ماذا بعد الطبعة الأولى طيب.. الناس عجبها الكتاب  
 وبتسأل عليه!

ومن ضمن الأسئلة هو تبع دار نشر إيه؟ هو ماينزلش  
 ف مكتبات ليه؟!

وبسرعة غريبة بقي في اجتماعات مع أكثر من دار نشر،  
 وحددنا ونزلنا بسرعة الطبعة الثانية من كتابي!  
 هوووب بقي موجود في المكتبات اللي كنت باروحها  
 علشان اشترى منها كتب وبس!

أروح اتفرج بعدها بكام يوم.. ألاقي كتاب اقفشي عقلك ف30  
 يوم في قائمة الكتب الأكثر مبيعا!

كنت فرحانة بإنِّي هاعمل حفلة توقيع، بقيت باعمل حفلات في  
كذا مكان!

مش مصدّقة إنه نازل في معرض الكتاب، نزل في كلِّ معارض  
الكتب في الوطن العربي كلّه بعدها!

أخبار الكتاب إيه؟! النَّاس بتسأل عليه.. محتاجين نطبع أكثر من  
طبعة بقي ماينفعش مايقاش موجود!

مؤتمر عن المرأة والإبداع والابتكار، يتمّ دعوتي للحضور بسبب  
الكتاب!

صوّرتلك كتابك من أكبر مكتبة في دبي يا مشرفانا، وهو جنب  
كتاب أوبرا وينفري، دي صور وتعليقات اعتدت عليها بعد الكتاب!

عندي ليك خبر حلو.. كتابك هيبقى فمكتبات جرير إن شاء الله،  
بسّ دعواتك نخلصّ الإجراءات على طول!

تفاصيل كثيرة مفرحة وسريعة.. حياة جديدة حلوة وسعيدة  
حصلت بسبب الكتاب!

« بسسسس! »

## لنا هنا وقفة..

فكرة أنتِ الحياة بدأت مع بداية 2018 لما أنهت 2017 بإنجازات  
أقشني عقلك ف 30 يوم، قُلت خلاص.. هابتدي على طول السنة  
الجديدة بكورس جديد وفكرة جديدة جواها كل التقنيات اللي  
استخدمتها والإستراتيجيات اللي اتبعتها، والتحديات اللي فرمتها  
والمستجدات اللي عشتها.

كلّ ده مبخّر معطر يتقال في كورس للسيدات الجميلات الفاتنات  
القافشات العاقلات، يتضمّن كيفية إعداد النفس للتطويرات  
والمستجدات من أجل فرم التحديات لو حصل وجات.  
عظيم جدًّا.

« وبدأت التجهيزات »

إيه هي المشاكل والتحديات اللي بتقابلني وبتقابل معظم  
البنات والسيدات؟

نفسى أنجح.. أتحمّن.. أتطور.. أتغير للأحسن.. أخطّ  
هدف.. أسيب أثر إيجابي ليا قبل المات..

إزاي أركّز ومافضّلش على طول قلقانة من اللي جاي،

ومانتيش غريبة مش قادرة أنسى كل اللي فات.

أعمل زيّ ما كله بيعمل، ولّا اسمع لعقلي وقلبي..  
لرسايل ربّنا ليّا، للعطايا والعلامات..

أخذت كورسات كتيرة.. قرّيت.. حاولت.. عافرت، وفي الآخر  
حياتي ما حصلش فيها أيّ إيجابيات.

دي المحاور اللي ناقشتها في الكورس، وهشرحها لكم في الكتاب،  
معها قصص كانت دي بدايتهم، وحاليًا حقّقوا أهدافهم، وبدل ما  
يحقّقوا نجاح واحد.. حقّقوا نجاحات!

## فكرة الكتاب..

بدأت في نشر فكرة تطبيق الدماغ على النجاح من خلال كورس اسمه **Blooming Brains** كنت بانقل فيه ببساطة تجربتي في نجاح الكتاب، لكن بشكل إستراتيجيات أتبعها.. على أهداف حققتها للوصول لرؤية معينة رسمتها. بنعيش مع بعض شهر كامل متكامل على بعضه بنتقابل فيه مرة في الأسبوع نتكلم في الأساسيات مع بعض ونطبّقها خلال الأسبوع، وهكذا إلى آخر الشهر، والتفاصيل كلها ها قولها في الكتاب.

الهدف الأساسي كان ازاي السنة دي تبقى مختلفة عن أي سنة فاتت.. وده بيتّم من خلال متابعة منّي في اجتماعات شهرية بنتقابل فيها نراجع ونطبّق ونظهر قصص النجاح اللي حققت تغييرات ملموسة شهر بعد شهر.

وده كله علشان خاطر عيونك.. علشان أنقلك كل ده بحذافير  
حذافيرُه من خلال الكتاب، وتشوفي بعينك قصص حققت نجاحات  
كثيرة وكبيرة في تحديات يومية حياتية بتقابل سيّدات كثير منّا.

يعني باختصار.. محتوى الكتاب هيكون فيه شرح كامل  
لإستراتيجيات مهمّة للتغيير وتدريب عقلنا على النّجاح  
وتخطّي التّحدّيات. نماذج وأمثلة لمشاكل أغلبنا بيعاني  
منها ويقع فيها ومش لاقيلها حلّ. توفير حلول منطقية..  
عملية.. زيّ المهلبية لسعادة حضرة سيادة حضرتك  
يافندم. عرض لقصص نجاح من الواقع كانوا بيعانوا من  
نفس الذات، وقدروا يتغلبوا عليه، ويتخطّوه من خلال  
تطبيق الإستراتيجيات الّتي هتتكلم عليها في البداية.  
وأخيراً هيكون في تطبيقات ليك علشان تشتغلي معانا  
في البيت وتعملي نفس عميلنا، وتحققي نفس نجاحاتنا  
وتظقتي نفس ظقتطنا، وتتألقي بنفس تألقنا، فتبقي  
مش مصدّقة نفسك من الفرحة زي حالاتنا.

جاهزة للرحلة؟!

اربطي الحزام وهيا بنا نلعب.

## الرّسمة الأوليّة.. بتعتبر هي الأساسيّة

أنا واحدة طول عمرها بتشتغل في التعليم، ولما اكتشفت شغفي من 3 سنين لقيته التّعليم برضه.. ورايا ورايا يعني، علشان كده أوّل حاجة هتتكلم عنها هي الـ **Graphic Facilitation** وهو توصيل المعلومة من خلال الرّسومات. ودي طريقة لعرض المعلومة، زيها زيي ما بتستخدمي شاشة عرض أو باور بوينت أو كتابة كلام على سبورة، لكن الاختلاف هنا إننا بنرسم الحاجة اللي عايزين نقولها. وأهمّ ميزة في الموضوع ده هو إن عقلنا بيّفهم أفضل بالصّور.

لو عايزه تعرفي أكثر وتتعلمي عن الـ **graphic facilitation** اكتبتي العنوان ده على اليوتيوب

Learning Graphic Facilitation- 7 elements by bigger picture

الفيديو مدته 4:27 ومفيد ليك كمعلومات عامة.

وهنا بقى أحب أسألك سؤال.. إيه الحاجة اللي نفسك ومنى عينك تحققيها وتشوفيها واقع قدام عينك؟  
هاسيبك دقايق تفكري وتجاوبي على السؤال ف عقلك، وهاحكيك ازاى جاوبت على السؤال ده بشكل فعلي.

مع بداية السنة دي قلت أنا عايزه تاني كتاب أكتبه يكون نتاج تجارب فعلية حياتية بتخاطب ويتقدم حلول لكل ست في مصر. بصيت للورق بتاعي ولأقلامي الملونة وبدأت أرسم نفسي وانا بحقق الفكرة بكل محاورها. برسمها بكل تفاصيلها لأنى حساها وشايفها جوّه عقلي.. بتكلم عنها مع نفسي ومع القرييين مني، لكن عايزها تبقى واقع ملموس متعاش.

خليني بس اقولك الأول على دراسة كده اتعملت على مرضى للقلب في بداية اكتشاف المشكلة. الدكاترة إدولهم خطوات عملية واضحة جدًا لتطبيقها علشان يتجنبوا حدوث مضاعفات تؤدي إلى الموت بعد فترة بسيطة. الخطوات ماكنتش سهلة لكن قابلة للتنفيذ.

وبالرغم من كده 1 بس من عشرة هو اللي طبّق الخطوات دي وحقّق النجاح والتّغيير المطلوب.

سؤالِي التّاني ليك.. يا ترى انتِ عايزه تبقي زيّ الشّخص الوحيد اللي حقّق تغيير ونجاح، واللّا زيّ التّسعة الباقين؟  
لو في أحلام نفسك تحقّقها.. نجاحات نفسك تشوفها.. أهداف عايزه توصليلها.. تطوير عايزه تعيشه.. يبقى محتاجة تفكّر زيّ الشّخص الوحيد الفريد الشّديد ده. لو موافقة.. يبقى أول حاجة هتقوليلها لنفسك دلوقت..

أنا قادرة بإذن الله أكون الشّخصيّة المميّزة اللي بحلم بيها.  
أنا قادرة بإذن الله على تحطّي كلّ التّحديات بسهولة.  
أنا بقى من خلال الكتاب ده.. هساعدك إنك تحقّقي الفكرة اللي في دماغك وتشوفها رؤية العين وتفرحي بيها الفرحة الكبيرة. أيوه الفكرة اللي في دماغك دي.. هي دي اللي هتعيشيها قريب لو انتِ عايزه.

هتعيشيها بمجرد ماترسميها وتلونيها.. فتشوفها وتصدّقها.. فعقلك يصدّقك ويصدّق عليها، وناخد بإيده واحدة واحدة كلّ يوم لحدّ ما تبقى حقيقة، النّاس شايفها بكلّ تفاصيلها اللي انتِ كنتِ رساها.

اتعلّمت من سماح الملاح  
 إنني أقبل الواقع اللّبي انا عايشة  
 فيه من غير ما أخسر نفسي،  
 وأستمع بكلّ عطايا ربّنا ليّ.. قبل  
 تطبيق تقنيات الكتاب كُنّا كإننا  
 شايلين حِفْل الدّنيا على أكتافنا  
 بلا داعي.

ودي كانت أول خطوة عملتها لما قرّرت أكتب الكتاب، وكان لسه مجرد فكرة جوّه عقلي. وبرضه كانت أول خطوة لما قرّرت أجّهز للكورس اللي خرج من رحمة كتاب إنت الحياة.

رسمت نفسي بشكل سهل وبسيط في أقصى الشمال من اللوحة اللي برسم عليها "نصف دايرة وعليها دايرة، فيها وش بيضحك، والنص دايرة مكتوب فيها نهى" وده بيعبر عن وضعي الحالي اللي أنا واقفة فيه. وفي أقصى اليمين من اللوحة برسم الناس اللي حاضرة معايا بعددهم وأسماءهم مكتوبة بعد ما بتعرف في الأول طبعا. فوق بيبقى في اسم الكورس، وفي نص اللوحة ما بيني وبينهم ثلاث أسهم كبار زي الرسمة دي بالطبط. وبتدي وانا برسم أتكلّم وأقولهم تصوّري عن اللي هيحصل خلال الشهر معاهم في الكورس من خلال الرسومات. وبوضّح إننا عندنا خطة مصغرة للتغيير والتطوير للأحسن هنطبّقها مع بعض خلال الشهر، وبعدها هنقدر نطلق لوحدا علشان السنة دي تبقى غير أي سنة فاتت. دوري إنّي هاعمل إنعاش وتدريب وتحفيز وتغذية كل مرة بنتقابل فيها لأهمّ ثلاث حاجات تخلينا مميّزين واحنا مش مهتمّين بيهم.

تفتكروا إيه أهم  
تلات حاجات بتميز  
كل إنسان؟

أولاً: الروح، أو نفخة الرحمن فينا، اللي هي أهم من الجسد مليون مرّة، واحنا اهتمامنا كله منصبّ على الأقل أهمية.

ثانياً: العقل، أو الميزة اللي ربنا ميّرنا بيها عن سائر مخلوقاته، واحنا سايبينها لما بقت عيب مش ميزة.

ثالثاً: القلب، بسّ مش من الناحية العضوية، من ناحية الأفعال.. لأننا عارفين إنّ النية مكانها في القلب، والمفروض تبقى أعمالنا اليومية طالعة من القلب خالصة لوجه الله علشان نكسب دنيا وآخرة، لكنّ طبعاً أغلبنا قلبه اسودّ من كتر ما بنعامل الناس بمعاملتهم.

وطبعًا صعب نتقدم خطوة وإحنا أهمّ ثلاث حاجات عندنا مهملة الإهمال الكبير الكثير.. فكنت بكتب في الثلاث أسهم.. تغذية الروح.. تدريب العقل.. وإنعاش القلب بالأفعال، وهي دي مهمتي وخطتي ليهم من خلال الكورس، وليكم بشكل أوسع وأكبر وأشمل من خلال الكتاب.

كلّ حدّ بيبقى قدامه ورقة من اسكتش وقلم حبر وألوان، وبقولهم جه دوركم للتطبيق.. في خمس دقائق نرسم هدفنا إيه من حضور الكورس حاليًا، وإيه اللي عايزين نوصله بعد شهر. وأهمّ جزء بقى إنّ كلّ شخصية جميلة بتقدملنا رسمتها وتشرح فكرتها في دقيقتين بيتّم تسجيلهم فيديو، وتحميلهم على جروب خاصّ بينا على الفيس بوك علشان تفتكر هيّ كانت خطتها إيه من البداية، ويا ترى وصلتلها واللا لأ بعد شهر.

إحنا كدة فضينا الفكرة من جوّه دماغنا، رسمناها على ورق.. شرحناها وقولناها لنفسنا ولعقلنا قبل ما تبقى للناس، وأخيرًا سيديهااتك معاك علشان تشوفي بعينيك بعد شوية حققت منها إيه.

وجه وقت التطبيق لحضرتك أيتها القارئة العزيزة:

مطلوب منك ترسمي نفسك في وضعك الحالي في ناحية

الشّمال من الورقة الّلي هترسمي عليها، وفي اليمين ترسمي نفسك برضه بعد ما تخلصي تطبيقات الكتاب.. عايزه تحقّقي إيه؟ تصوّري نفسك فيديو في دقيقتين أو ثلاثة، تقولي فيه شرحك للرّسمة الّلي فيها فكرتك الّلي نفسك تحقّقها بعد ما تخلصي الكتاب.

اتعلّمتُ من شيرين عادل  
إنّك تزرعي بذور الخير في كلّ  
مكان تمشي فيه  
والزّرع لَمَّا يطرح هيدلّك على  
أماكن الخير.  
أنشري الخير لله. وماتستنيش.

ما بتعلّمش!  
نظرية النهى.. تعلّمك  
من غير ما تعلّم عليك!

فكّري في الحاجة اللي نفسك تتعلّمها من الكتاب.. أيّ حاجة، المهمّ تكون محدّدة، و احنا هنطبّق عليها نظرية النهى علشان تتعلّمها بسرعة. دي نظريتي المتقسّمة لخمس خطوات علشان تقدري تفتكرهم وتطبّقهم على أيّ حاجة عايزه تتعلّمها، وعلشان ده يحصل؛ محتاجين دايماً نركّز على كلمة النهى ونفتكرها.

النهى = ال ن ه ي

حرف ا = انسي

محتاجة تنسي ثلاث حاجات علشان تقدري تتعلّمي بشكل سريع

اللي نفسك فيه:

انسي كلَّ الليّ تعرفيه قبل كده عن الحاجة الليّ عايزه تتعلّمها؛ لأنّ من ضمن الحاجات الليّ بتخلينا مانتعلمش هي إنّنا بنبقى فاهمين إنّنا عارفين، وانتِ ولا انتِ عارفه حاجة، وخليّني ساكتة بقي. محتاجة تنسي علشان تفصّي وتستقبلي الجديد؛ لأنّ لو عقلك مليون معلومات عاملة دوشة وخلاص ومحسّسك إنّ انتِ عارفاها مش هيبقى في مساحة لاستقبال الليّ مش عارفاه.

انسي أيّ حاجة تانية، وركّزي على الليّ بتتعلّمه؛ لأنّ عقلك مش هيتعلّم بسرعة لو تركيزك مشتت على كذا حاجة في نفس الوقت. لو فاكره إنّك هتتعلّم بسرعة وانتِ مركّزة على مدرسة ولادك الليّ حارقة دمك وعلى سلفتك الليّ جابت سجّادة وانتِ ماجبتيش... ابقى قابليني عند البريء لو اتعلّمت كلمة جديدة. ريّجي عقلك وخليّيه مستعدّ لاستقبال المعلومة بأنك تنسي الليّ مش مهمّ وتركّزي ع الجديد.

انسي كلّ الحدود والقيود الليّ حطاها لنفسك بنفسك؛ لأنّ أهمّ حاجة بتخلينا مانتعلمش هي إنّنا مقتنعين إنّ لنا حدود مانقدرش نعدّيا. خليّني اقولك إنّك لو فضلتِ مركّزة بسّ على تعبك أو سنك واللاّ تعليمك المحدود الليّ هيخليك ماتقدريش تتعلّم حاجة جديدة؛ هتفضلي على وضعك.. إنّ ماكناش هنروح لوضع أقلّ مع مرور الوقت. عقلك يقدر يودّيك لأبعد من حدودك ومن توقّعاتك.

انسِي كلَّ ما  
يؤْذِيكَ ولا تلتفتِ

« حرف ل = لعبتك

مُتَاجَة تعرفِي إنَّكَ بتعلبي وتستمتعي وانْتِ بتتعلّمي  
حاجة جديدة.

لو أدركتِ إنّها لعبة جديدة هتلعبيها وهتكشفيها،  
هتتعلّميها باستمتاع وبسرعة. من أهمّ الحاجات الّلي  
بتخلّينا مانتعلمش هي فكرتنا عنّ إنّ التعليم ده حاجة  
يعع وأوووف.. وأنا مش ناقصة، والّلي فيّا مكفيني.

الفكرة بقي إنّ عقلنا بيتعلّم، وبيلاقي الّلي محتاجه وأكثر باللّعب  
والرّسم والحركة، مش بأيّ طريقة تانية.

## أنتِ الحياة

طول عملية. للتحديات اليومية

العبي لعبة التعلّم

أسألِي اللّي يبجي على بالك ودوّني الإجابات

دوّري على معلومات بنفسك على الإنترنت

شاركِي الناس استفساراتك وأسئلتك وإجاباتك

اعملي هاشتاج #بتعلّم\_حاجة\_جديدة، وزوّدي عليه كلّ يوم

كلّ ما تلعبه أكثر؛  
كلّ ما تتعلّمه أكثر

### « حرف ن = نفسيّتك

النّفسية لو تعبانه؛ هتتصرّف في تصرفات فكسّانه.  
نفسيتك دي عليها عامل كبير قوي في كلّ حاجة؛ لإنّها لو مش  
متطبّطة دماغك مش هتفهم حاجة. لما باعمل جزء من يوجا الضحك  
في محاضراتي؛ بسألهم الأوّل غمّضي عينيك وادّي لحالتك النفسية درجة  
كده من واحد لعشرة، وبعد ما نخلص بسألهم تاني أشوف النسبة زادت  
واللا لأ. ده لأهميّة إنّ الحالة النفسية والمزاجيّة لازم تبقى تمام علشان  
النّاس تستفيد وتفهم وتتعلم، غير كده باي باي.  
المعلومة اللي اتعلّمتها وانت مبسوطه.. هتفرق.

حاولي تفكري كده أي حاجة اتعلمتها في المدرسة.  
في الأغلب مش هتفكري غير حاجة كنت مبسوسة وبتضحكي  
وانت بتعلميها، ده إن افكرت يعني!  
لأن لو النفسية كانت في الضياع، بتضيع معاها كل حاجة؛ تعليم وغيره.

### «تظبطي النفسية ازاى؟!»

أفترجي على مسرحية بتحيتها كام دقيقة  
مارسي يوجا الضحك كل يوم جمعة الصبح في الأزهر بارك، ببلاش..

### «ارقصي وانتظطي من غير سبب»

تأملي لمدة دقائق «اسمعي تسجيلاتي على **Soundcloud**  
أو فكري في حياتك اللي هتتغير للأحسن لما تتعلمي حاجة جديدة  
كل ده هيحسن نفسييتك ويخليك على أتم الاستعداد إنك تتعلمي  
مش يتعلم عليك.

وَكأَنَّ الفِرحة أَتَخَلِّقَت  
عَلشان انْتِ تَفْرِحِي

«حرف ه = هَمَّتْكَ»

هَمَّتْكَ بقى يا حلوة معانا، اللي اتعلمتته تحاولي تنقله وانت بتطبقيه هَمَّتْكَ في التطبيق أول بأول، ونقل المعلومة للي حواليك بتفرق الضَّعْف في عملية التعلُّم؛ لو بتتعلّمي وانت عاقدة العزم والهمة على الالتزام والتطبيق وتوصيل المعلومة.. يبقى في بركة عظيمة في كل تفاصيل عملية التعلُّم.

لو هَمَّتْكَ عالية.. استفادتِك هتبقى عالية  
لو هَمَّتْكَ عالية.. هتقدري تفهمي اللي بين السطور قبل السطور  
لو هَمَّتْكَ عالية.. هتنشري العلم اللي انت أساسًا بتطبقيه  
لو هَمَّتْكَ عالية.. بتضاعفي الاستفادة ليك ولغيرك

## في همتك ما يبني أمتك

« آخر حرف بقي الـ ع = يومياً »

اللي بتعمله بشكل يومي هو اللي بيحدد حياتك ويفرق في مستقبلك. ماتستخسرش في نفسك الإضافة اليومية الخزعبلية في أي وقت من اليوم، المهم تضيفي حاجة تعلمك.

خمس دقائق تقولي لنفسك كلام حلو، وتتفاهلي فيهم كل يوم الصبح؛ هتغير نظرتك لكل الأمور اللي هتحصلك خلال اليوم للأحسن. امتنانك وشكرك اليومي لكم النعم الهائل اللي انت فيه؛ هتساعدك تتعلمي بشكل أفضل.

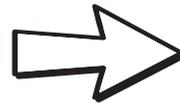
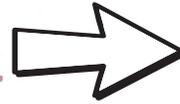
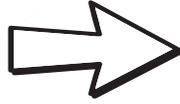
تجديدك لبيتك يومياً مهم جداً في تحديد وجهتك

إيجابيتك اليومية هي أحسن حلّ لعيشتنا المهنية  
 لو محدّدة نظرية النهى من الأساس وماشية عليها؛ هتحققي  
 وتوصلي لأماكن أحلى من اللي حلمت بيها  
 لو ماشية هليهي من غير وجهة ولا أساس؛ هتحققي نظرية  
 ما بتعلمش اللي بيطبّقها أغلب الناس.

بلاش تنجّحي في  
الكتابة وتسقّطي  
في التطبيق

## Blooming Brains

خِطَّة + إقْرار + تدرِيب + تنفِيز



آية فوزي بتقولك..  
التطبيق.. ثم التطبيق..  
فالتطبيق..  
ولو بنسبة صغيرة.. مهما حضرتِ  
كورسات أو قرّيتِ كُتب..  
لو ما طبقتيش يبقى مالوش  
لازمة.

شوفي عقلك  
الأول عايز إيه؟

وكلّ اللّي بنعمله ده في الأول علشان عايزين نشوف عقلنا عايز إيه..  
مش بيقولك لاجل الورد ينسقي البلعيق.. أهو عقلك هو الورد بقى.

لو عرفتِ تظبّطي الأداء معاه..

هتقدري تعرفي سرّ الحياة!

عقلك حقيقي هو العضو الأهم على الإطلاق.. هو سبب وجود  
 اللي بيحبوك، واللي بيكرهوك؛ في حياتك.  
 تصرّفاتك وكلامك اللي فيهم دايماً شيء من العقلانية؛ بتعتبر سبب  
 رئيسي ومباشر لأهتمام الناس وإظهار حبهم. ولنفس السبب هتلاقي عدوك  
 دايماً بيحاربك في عقلك. بشكل مباشر من القريبين أحياناً، وبشكل غير  
 مباشر من كل حاجة بنشوفها حوالينا بتشجع على إنه يبقى غير مُنتج ونايم  
 في العسل. أحياناً كمان بنوصل لمرحلة إن مفيش ناس بتحب ولا بتكره..  
 وكانك مش موجودة. مش عارفين يحبوك، ولا عايزين يقيدوك بمحاربتهم.  
 يقيدوك ليه وهما شايفينك مقيدة نفسك لو حدك بتقيدك لعقلك!  
 عقلك عايز يفلّص ويفك نفسه من زن الأفكار اللي مش عايزه تسكت..  
 تعب بزيادة وبقي مجهد.. متشائم.. مش واثق لو فكيت التقييدة دي وسببته  
 ينطلق؛ هيبقي كويس واللا محتاج تدريبات وشغل على نفسه الأول!

كلّ التعب الليّ انتِ حاسّة بيه.. بدايته

كانت في العقل، والجسم اتأثّر بعديه!

## || عَقْلِكَ الْأَوَّلِ ..

لو أخذتِ قرار بتدريب عقلِك.. وأظنّ إنه حصل، والدليل قراءتك للكتاب ده؛ عقلِك هيتجدّد، ومع الوقت يبقى واحد تاني جديد. عقل جديد يعني منظور مُختلف للحياة. منظور مُختلف يعني رؤية جديدة لمستقبلي. رؤية جديدة لوضعي وظروفي الحالية.

لو مِن اللَّحظة دي عقلك بقى

مستعدّ.. هتشوفي هنا والسعد بجدا!

« تانج.. »

لو عرفتِ تظبّطي الأداء معا.. هتقدري تعرفي سرّ الحياة!  
 حاولي.. وبطريقة أفضل كمان من اللي حواليك.  
 حطّي نقطة لكلّ الكلام الكثير اللي من كلّ الناس اللي فرضاه  
 عليك.. افرضي قوانين عقلك انت!

كلّ الحدّوة إنك تصدّقي إنك هتقدري.. لأ دلوقتِ حالاً ركّزي  
 على نفسك شويّة، وغمّصي عينيكِ وشوفي الجملة دي كأنّها بتتكتب  
 جوّه عقلك كلّ ما تردّديها.. واثبتي على كده لمدة دقيقتين.

أنا قادرة على تجديد عقلي يوميًا

أنا قادرة على تجديد عقلي يوميًا

أنا قادرة على تجديد عقلي يوميًا

يا ترى مستشعرة عقلك في اللحظة دي؟ حاسّة إنك هتقدري  
 واللّا صعب؟

مُنَى فَتُحِي بِتَقْوَلِكِ..  
 اِكْتَشِفِي نَفْسِكَ مِنْ جَدِيدٍ.  
 وَاَعْرِفِي أَرْزَاقِي تَعَلِّي الْوَعْيِ  
 عِنْدَكَ..  
 وَتَدْرِكِي التَّحَدِّيَّاتِ وَتَأْخُذِي  
 خَطَوَاتٍ. وَلَوْ بِسِيْطَةٍ. لِحَلِّهَا  
 بِشَكْلِ صَحِيْحٍ. سَاعَتُهَا بِسَّ حَيَاتِكَ  
 هَتْتَغَيِّرُ تَمَامًا لِأَفْضَلِ.  
 وَدَهْ عَن تَجْرِبَةٍ.

لو حاسّة إنك  
هتقدري..

هتلاقي في تصرّفات عايزه تبطلها  
في أشخاص عايزه تحددي علاقتك بيها  
في مميزات كثيرة عايزه تبدي تُظهرها  
في تنازلات ندمت إنك كنت بتقدمها  
هتحتسي إنك عايزه 100 خطوة تخطيها  
هيبجي في بالك سنين حاسّة إنك ضيعتها  
هتاخدي قرارك إن السنّة دي أنا يا فيها.. يا فيها  
هتحرّري نفسك لما قيود عقلك هتحرّريها

نَجْوَى فِكْرِي بِتَقْوَلِّكَ..  
 حَاولِي يَكُونُ الفَعْلُ دَائِمًا مِنْ  
 عِنْدِكَ الأَوَّلِ؛ عِلْشانِ تَصْرِّفَاتِكَ  
 ماتَبْقاشِ رَدِّ فَعْلِ.  
 وَدَائِمًا اسْأَلِي نَفْسِكَ دَائِمًا..  
 إِزَّايَ أَكُونُ سَطْرَ مُفِيدٍ فِي كِتابِ  
 الدُّنْيَا؟

إزاي أقفّش الفكرة  
السلبية، وأسيطر عليها  
في 3 خطوات؟!

## « الحلّ في الـ

3 C's

C Catch

C Check

C Change

يالآ بينا نحلل الـ 3 Cs مع بعض:

### أول حاجة Catch

عايزين نعملها هي إننا نمسك الفكرة اللي بتدور في بالنا، ونشوف هيّ إيه؟

### تاني حاجة Check

بعد ما نمسكها نشوف إيه نظامها، وجسمنا بيستجيب ليها ازاي؟

حلوة وطعمة وإيجابية.. خير وبركة سييها شغالة

وحشة ورخمة وسلبية.. يبقى لازمها وقفة ضروري علشان ماتبهدلنيش

شيماء حمدي بدر بتقولك..  
التغافل.. بجدّ قدّ إيه الحياة  
معايا اختلفت كثير جدّا للأحسن  
بعد ما طبّقت المبدأ ده. وبقى  
حاجة أساسيّة في حياتي.  
وده عن خبرة.

## تالت حاجة Change

لو اكتشفنا إنها سلبية هحتاج نغيرها فوراً لفكرة حلوة وإيجابية؟

## «طِبْ اَزَايِ نَغْيَرِهَا لِفِكْرَةَ اِيجَابِيَّةَ؟»

عشان نعرف نغَيِّرِ الفِكْرَةَ السَلْبِيَّةَ لِفِكْرَةَ اِيجَابِيَّةَ؛ محتاجين اِنَّا نرَكِّزْ على اللِحْظَةِ الِّي اِحْنَا فِيهَا دَلُوقَتِ، وبعدين نعملُ حَاجَةَ مُخْتَلَفَةَ؛ نغَيِّرِ الحَالَةَ الِّي اِحْنَا فِيهَا.. زِيَّ اِنَّا نَسْتَغْفِرُ، نَتَوَضَّى بِرَكِيزِ، وَنَتَخَيَّلُ اِنَّ الفِكْرَةَ دِي نَزَلَتْ مَعَ مِيَاهِ الوَضُوءِ، نَصَلِّي بِرَكِيزِ لِحْدِ مَا عَقَلْنَا يِرْتَاحِ تَمَامًا مِّنِ الفِكْرَةَ دِي، نَرَسُمُ رَسْمَةَ بَهْدُوءِ وَتَأْنِي، نَدْعِي لِشَخْصِيَّةِ الِّي كَانَتْ السَّبَبِ فِي الفِكْرَةَ السَلْبِيَّةِ الِّي فِي دِمَاغِنَا بَدَلْ مَا نَدْعِي عَلَيْهَا، نَنْزِلُ نَمْشِي نَصَّ سَاعَةَ.. اَفْكَارِ كَثِيرِ تَانِيَةِ هَسِيئِهَا لَكُمْ تَفَكَّرُوا فِيهَا بِنَفْسِكُمْ.

طَبْ اَنَا عَمَلْتِ كُلَّ دَا وَلَسَّه المَشْكَلَةُ مَتَحَلَّتْشِ، وَالفِكْرَةَ السَلْبِيَّةِ لَسَّه بَرَضَه بَتَزَنُّ فِي دِمَاغِي...

## «بِيقَى المَشْكَلَةُ فِينِ!!؟»

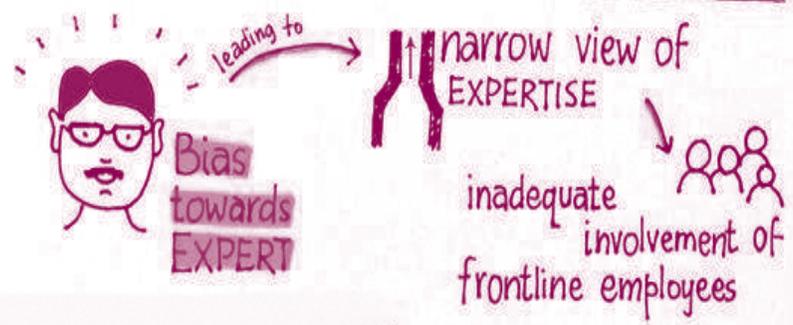
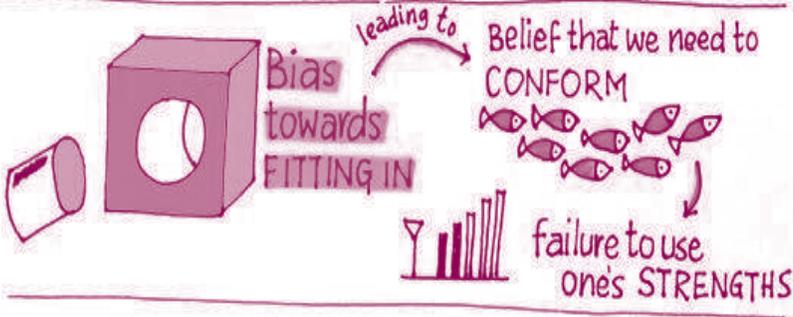
المُشْكَلَةُ فِينِ؟! بِصَوْتِ سَمِيرِ غَانِمِ

المُشْكَلَةُ كَدَه غَالِبًا بِتَكُونِ فِي طَرِيقَةِ تَفْكِيرِ (Mindset) وَالِّي مَبْنِيَّةٌ عَلَى اَسْوَاسِ كَثِيرِ، مَنهَا التَّرْبِيَّةُ وَالبِيئَةُ الخَارِجِيَّةُ، وَحَاجَاتِ كَثِيرِ مَرِينَا بِيهَا.

في 4 أنواع من التفكيرُ ممكن يخلوكِ تبقي بتحاولي تتغيّري للأحسن  
بكلّ الطرق، وبرضه ما بتتعلميش.  
وبتسألني نفسك طول الوقت: أنا ليه مش باتغيّر ولا بتعلّم  
بسهولة!!؟

الرّسمة دي فيها الشّرح المصوّر لّي أنا ها قوهولك حالاً

مزوة السيد بتقولك..  
لما احبب اغير.. اغير نفسي؛ وكل  
حاجة هتتغير لوحدھا.  
لازم أنا اللّاي أسوق نفسي.  
ومديش مفتاحي لحدّ أبدًا.



إنك تكوني  
Biased towards  
Success

يعني دائماً شايفة إنك لازم تكوني رقم واحد 1، وإلا ماينفحش وأولادك لازم يجيوا الدرجات النهائية دائماً وأبداً، وفي نفس ذات اللحظة يقوا أبطال الجمهورية في التمرين اللي هما بيتمرونه، وهكذا...

### «المشكلة بتكون كالاتي:

بيبقى عندك خوف دائم من الفشل.. مع إن الفشل معناه إنك بتسعي وبتحاولي إنك توصلي للنجاح!  
لو حَقَقْتِ اللي عايزاه..

مع التّقدم في العمر، في الأغلب أفكارك بتكون صُلْبَة، ومفيهاش مرونة، والنّاس بتبقى شايفاك الشّخصية اللي فيه على عقلها قفل دي،

وما بتسمَعش إلا اللي في دماغها. ده طبعا بيعمل مُشكلة في رؤيتك  
للأمور بشكل عام، وللمشاكل وحلّها بشكل خاص، ويبحول دون  
عملية التعلّم والتّغيير.

لو ما حَقَّقْتِش اللي انتِ عايزاه..

بتلاقي نفسك بتزهقي بسرعة، ومش بتصممي على إنك تكملي  
الطريق، وبالتالي طول الوقت بتحطي خطط وأهداف، ومفيش حاجة  
منها بتتحقق، وبتبقى دي شكوتك الدائمة إنك كل ما بتتحركي بتتقفي.  
ومع تكرار عدم وصولك لأهدافك تلاقي نفسك بترجعي للماضي  
دايماً، وتمجّدي فيه زيّ إنك تقولي:

دا أنا كنت زمان ناجحة، أو ده بابا كان.. وكان.. وهكذا؛ يعني  
بكلّ بساطة كده هيكون عندك اعتماد- وبشدة- على أحداث الماضي  
النّاجحة أكثر من تركيزك على تحقيق النّجاح الحالي.

## « الحلّ إيه؟

إنك تتخلي عن فكرة نمبر وان دي؛ لإنها مخالفة للطبيعة وللمنطق،  
وبتأذيكي أكثر ما بتنفعك.

فاطمة كشك بتقولك..  
 ابتسمي أكثر مع كل مشكلة  
 بتواجهك.. أصل الأكتئاب مش  
 هيجل.  
 واجهي دينيتك بأحلى ضحكة.  
 وكل حاجة هتعدّي..  
 زي ما عدّي اللّي قبله.

طريقة التفكير الثانية:  
إنك تكوني Biased  
towards Action

وهي ببساطة لما بتأخذك الحماسة دايماً في بداية كل حاجة، وتتحرّكي فيها بقوة شديدة أعلى من قوتك الحالية، وفجأة تلاقي نفسك وقعتِ وقعة جامدة؛ والمثال على كده أول يوم بنروح فيه الـ **GYM** ونشتغل جامد قوي، ومن بعدها مانروحش تاني، ونندب حظنا ع الفلوس، ونربط الـ **GYM** بالألم.. وابقى قابليني بقى لو عملت رياضة تاني. أو في فترة الخطوبة لما بنزل بورق الحائط مع الطرف الثاني.. حُبّ بزيادة، اهتمام حتى الهلاك، احترام لأهله أكثر من اللازم، سعي لإرضائه فوق العادة، وبعدين هوووووبّ تتجوّزي.. فتلاقي إن تطبيق واجباتك كزوجة بجانب الأداء العالي اللي كان قبّل الخطوبة ده يكاد يكون

مستحيل.. فتوقفي خالص، وتندبي حظك؛ فالرّاجل يتخضّ ويقول  
مين دي؟!!

لو عايزه تعيشي بطريقة التّفكير دي على طول..  
ده شبه مُستحيل طبعًا.. وسّعيك الدّائم ليها بيخليك مُرهقة نفسيًا  
وعقليًا وجسديًا بشكل دائم برضه.

« الحلّ إيه طيّب يا ستّ الداكتورة؟! »

قليلٌ دائم.. خيرٌ من كثيرٍ مُنقطع!  
دي قاعدة تعيشي بيها.

نُسرين فخرِي بتقولك..  
تطوير نفسك محتاج يتم عن  
طريق جوانب..  
العقل بالتفكير والاختلاف  
القلب بالنية  
والروح اللّبي بتخدّم ع الكلّ.  
وتغذيّها بتيجي بالصّلاة  
والتأمّل

طريقة التفكير الثالثة:

إنك تكوني Biased  
towards fitting-in

« أنا عايزه ده. ومفيش غير ده!

عايزه أبقى زيّ فلان وعلان.. وتركان كمان مايجراش حاجة.  
أنا مش فرد واحد.. أنا معايا كذا حدّ شبيهي، وباسعى دايماً إني أبقى شبيههم  
والمثال الواضح جدّاً على كده.. لما الأب يكون مهندس، وعايز ابنه  
يطلع مهندس زيّه، أو في تعاملاتك كوليّة أمر مع مدرّسة أولادك وتطلبوا  
طلب محدّد بعينه، والشكوي جماعيّة علشان نبقي زيّنا زيّ باقي المدارس،  
وأولادنا يبقي زيّهم زيّ أصحابهم في التمرين، وقرايبهم في العيلة.

لَوْ طريقة التّفكير دي شَعّالة معاكِ ومُطبّقة ف حياتك بيحصل إيه؟  
النّاس كلّها بتبقى شَبّه بعض، وما بيكونش في تميّز في المجتمع اللي  
بنتمي ليه إلا قليلاً ”اللي همّا ماعندو همش طريقة التّفكير دي“. ده  
غير طاقات ومواهب كتير جوّانا ما بئسْتغلّش ولا بتتوظّف في مكانها  
الصحيح.

طيب والحلّ إيه!؟

إدراكي إنّ ربّنا خلقنا مُختلفين عن بعض.

لما أفكّر.. أفكّر في اللي يناسبني ويناسب قدراتي.

لما أشتكي.. أشتكي من اللي مضايقني حتّى لو مش مضايق حدّ

تاني غيري.

أبعد تماماً تماماً عن نظرية القطيع بتاعة كلّنا إيد واحدة يا بهجت..

كلّنا بنكمّل بعض.

سارة زيتون بتقولك..  
لو عايزه تفهمي طريقة تفكير  
راجل. أو تكتشفي دماغه شغالة  
ازااي.. مفيش أسهل من إنك  
تسألني راجل زيّه.

طريقة التّفكير الرّابعة:  
إنّك تَكوني Biased  
towards Experts

يعني تحبّي تتعاملي مع النّاس الّلي عندهم خبرات كبيرة في مجالهم فقط، غير كده يبقى بالنسبة لك عيّل صغير بيهبل؛ طالما ما عندهوش سنين كثير من الخبرة العملية.

« لو طبّقتِ الطريقة دي في حياتك بيحصل إيه؟

بتحصلي على خدمة مُرضية ناتجة عن خبرة عملية محدّدة بمنظور واحد فقط.. وبتحرمي نفسك من تنوع في الخدّمات ناتج عن تنوع في الرؤية والخبرات الّلي هو بيتلخّص في الخدّمات المقدّمة من الشباب أيّ مجال. مع إنّنا بيبقى نفسنا إنّ أولادنا أوّل ما يتخرّجوا يبقوا ناجحين، والنّاس تحبّهم وتثق في شغلهم برغم صغر سنّهم وعدم وجود خبرة!

## طَيِّب والحلّ إيه؟! &lt;&lt;

الحلّ إنّنا نتخلّى جزئياً عن الطريقة دي؛ بإننا نلجأ للخبرات التّقيّلة في كلّ المجالات طبعا، ولكن مع الاستعانة بالشّباب الصّغير وتشجيعهم على إثبات نفسهم وفكرهم بوضع ثقتنا فيهم والتّعامل معاهم إلى أن يصلوا لمرحلة الخبرات التّقيّلة الّلي اتكلمت عليها، وهكذا.. مع تجديد النيّة إنّي أشوفها وتردّي في أولادي.

ربهام عبد الرحمن بتقولك..  
 إنَّ البطة اللبي عايمة على وش  
 الميّه هناخد عنها أنطباع إنَّها  
 في غاية الاسترخاء والهدوء.  
 رغم إنَّ البطة ديّة رجليها بتضرب  
 تحت الميّه بلا توقّف؛ علشان  
 تفضل محافظة ع الشكل اللبي  
 ظاهر لنا ده.. فكّرنتي بالأحكام  
 المشوّهة اللبي بنصدرها على  
 بعض لقا بنشوف جزء ناقص من  
 الصّورة.. بنزيّف الواقع.. ونصدّق  
 اللبي زيّفناه.. فخليك فاكّر إنَّ  
 المعيار اللبي الناس بتحكّم بيه  
 عليك معيار مزيف. ماتحكمشي.

## سرّ شوييس

النّظرية دي بالنسبة لي عامله زيّ ما اكون اكتشفت سرّ شوييس كده..  
النّظرية دي باختصار شديد اسمها **DEPP**

**DEPP** يعني أعمل إيه؟

**D** يعني "Desire"، أو حاجة نفسك تعملها  
**E** يعني "Effect"، أو التأثير الإيجابي للحاجة دي على حياتك  
**P** يعني "Problems"، أو المشاكل اللي مخلّياك مش عارفه تاخدي  
الخطوة دي  
**P** يعني "Plan"، أو الخطّة البسيطة اللي من كلمتين

دي أداة من تألّفي.. فيها تجميعة لكلّ اللي محتاجاه، علشان تحددى هدف قابل للتحقيق بالشكل اللي يرتضيه عقلك علشان ينفذ.. ممكن تستخدمها كلّ يوم علشان تسهل عليك الوصول للي حابة تحقّقه في حياتك يوميًا، تعرفي تأثيره هيكون إيه.. إيه العقبات اللي ممكن تواجهك، وإزاي توّجدي حلول بسهولة.

مهمّ جدًّا تبقي عارفه الأربع نواحي دول في الأوّل جوّه عقلك قبل ما تاخدي أيّ خطوة.

جاهزة؟!!

هيا بنا نلعب.

## D Desire

فكري في حاجة مهمّة نفسك تحقّقها في الأربع أسابيع اللي جاين.. أهمّ حاجة تتأكّدي إنك تقدري توصليلها في فترة الأربع أسابيع. يفترض إنها تكون حاجة حاولت تنفيذها كذا مرّة قبل كده؛ لكنّ كلّ مرّة مش بتعرفي.

ممكن تلاقي كذا حاجة نفسك تحقّقها، وكلّهم مهمّين.. اختاري الأهمّ، وهيبقى ده اللي له الأولوية في تحقّقه للأربع أسابيع اللي جاين. الحاجة دي طبعًا ليها علاقة بشغلك.. بيتك.. زوجك.. نفسك.. أو تغيير أفضل في حياتك عمومًا.

مثال: **Desire** أنا عايزه أخسّ خمسة كيلو في شهر.. دي الحاجة اللي انت نفسك تعملها، وهتفرق معاك لو حصلت.

## E Effect

فكّري في التأثير الإيجابي والفايدة اللّي تعود عليك لو سعتِ ورا الـ **Desire** اللّي هتحدّديه.

إيه الفايده رقم 1 بالنسبة لك؟

اسألِي نفسك: هل هيبقى ليها تأثير إيجابي على صحّتي النفسيّة والجسديّة؟

اكتبي تأثير اللّي نفسك فيه على حياتك في جُملة بسيطة صغيرة  
مثال: هاقدر ألبس هدومي اللّي صغرت عليّا؟

## P Problem

فكّري في المشكّلة اللّي هتوقّفك إنّك تاخدي خطوة ناحية اللّي نفسك تحقّقيه بالرغم إنّك عارفه إنّّه مفيد، وبتتمني تحقّقيه إلا إنّك عارفه ومتأكّده إنّ المشكّلة دي هتوقّفك.

مهمّ تكون المشكّلة دي نابعة من جِوَاكِ انتِ، مش في اللّي حواليكِ اسألِي نفسك: إيه جِوَايا مُمكن يمنعي من تحقيق اللّي نفسي أحقّقه؟  
اكتبي الحاجة اللّي مُمكن تعطلّك أو تمنعك في جُملة واضحة قصيرّة  
مثال: مشكلتي إنّني بحبّ الشوكلاتة والمحشي.

## P Plan

### If..... Then.....

فكّري بقى حالاً في الخطة اللي هتخليك تقدرى تتعاملى مع المشكلة،  
وتخليها علشان تحققي الفائدة لما توصلى لى نفسك فيه.  
ياريت تبقي واضحة في تحديد الخطة اللي هتلقم المشكلة، وتخليك توصلى.  
علشان ده يحصل.. محتاجة تحاولى تبقي محدّدة جداً في كلمتين تلاتة..  
تقولى جوّه عقلك في تحديدك للخطة.. لو حصل "المشكلة" يبقى  
هاعمل "حاجة تلقم المشكلة"

مثال: لو نفسي في المحشي.. هاكل بس قليل!

لقد حان دورك الآن يا سيّدتى..

حدّدي خطّتك وابدئي معايا علشان تعرفى سرّ شوييس.

ومش هاقولك أكثر من إني خسيت الخمسة كيلو اللي حدّدتهم وقتها!



## DEPP Theory

### Desire

From 3 to 6 words

.....

.....

### Effect

From 3 to 6 words

.....

.....

### Problem

From 3 to 6 words

.....

.....

### Plan

From 3 to 6 words

.....

.....

## محتاجين ناخذ قلبيناً فميين!

إنت عارفه ازاي تنضفي بقعة الصلصة اللي وقعت على الفستان  
الجديد لما كنت بتاكلي مكرونة أوّل امبارح، وأنا كمان عارفه.  
إنت عارفه ازاي تنضفي جسمك بعد ما بقى عرق وتراب ويوم  
طويل عريض في الشارع، وأنا كمان عارفه.  
طيب تعرفي ازاي تنضفي شويّة الحقد اللي ساعات بييجي جوّه  
قلبك يضايقك لو حصل قدامك موقف معين من شخص معين؟  
تعرفي ازاي ننصف شويّة الحسد اللي أحياناً يفرض نفسه على  
قلبك لما تشوفي حاجة بتفتقد لها عند حدّ تاني؟  
تنضيف القلب مهم؛ علشان نعرف نشتغل بأفعال جديدة على  
نضيف، وكمّان كلّ ما هتسيبه كده.. كلّ ما هتهلّ عليك - لا قدر الله -  
الأمراض النفسية والعضوية كمان مع الوقت!

«إِذَا بِي أُخْلِصَ مِنْهُ، وَأَطَهَّرَ قَلْبِي مِنَ الْهَمِّ دَه؟!»

صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ كَدَه، وَكُلِّ حَاجَةً هَتَبْقِي فُلَّةً 😊  
 أَيُوهُ.. صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْأَوَّلِ..  
 اللَّهُ - سَبْحَانَهُ وَتَعَالَى - هِيَصَلِّي عَلَيْكَ عَشْرَ صَلَوَاتٍ فِي كُلِّ مَرَّةٍ.  
 هِيرَفِعُكَ عَشْرَ دَرَجَاتٍ فِي كُلِّ مَرَّةٍ.  
 هِيَتَكْتَبُكَ عَشْرَ حَسَنَاتٍ عَنِ كُلِّ مَرَّةٍ.  
 هِيَتَمَسَّحُ عَنَّاكَ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ عَلَى النَّبِيِّ.  
 النَّبِيُّ هِيَدْعِيكَ بِالسَّلَامِ.. اللَّيْ لُو مَرَكَّزَهُ هَتَسْتَشْعِرِيهِ طَمَآئِنَةً جُوَّهُ قَلْبِكَ.  
 الْمَلَائِكَةُ كُلُّهَا هَتَصَلِّي عَلَيْكَ بَعْدَ كُلِّ صَلَاةٍ عَلَى النَّبِيِّ.  
 الشَّيْطَانُ مَشْ هِيَلَاقِيْلَهُ مَكَانَ يَزْرَعُ أَمْرَاضَهُ جُوَّهُ قَلْبِكَ.. هِيَلَاقِيَهُ  
 مَشْغُول.

الصَّلَاةُ مِنَ اللَّهِ.. نَقْلَةً مِنْ سَوَادِ الْقَلْبِ إِلَى التَّطْهِيرِ وَالنَّقَاءِ.  
 تَوَاصَلْ جَمِيلَ بَيْنِكَ وَبَيْنَ رَبَّنَا.. وَبَيْنَكَ وَبَيْنَ النَّبِيِّ عَلَيْهِ أَفْضَلُ  
 الصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ  
 إِحْسَاسِكَ بِقِيَمَتِكَ وَإِنَّكَ تَقْدِرِي.. هِيَبْقِي فِي زِيَادَةٍ.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: "مَنْ صَلَّى عَلَيَّ مِنْ  
 أُمَّتِي صَلَاةً مُخْلِصًا مِنْ قَلْبِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرَ صَلَوَاتٍ، وَرَفَعَهُ بِهَا  
 عَشْرَ دَرَجَاتٍ، وَكُتِبَ لَهُ بِهَا عَشْرَ حَسَنَاتٍ، وَحُحِّبَ عَنْهُ بِهَا عَشْرَ سَيِّئَاتٍ".

رواه النسائي والطبراني والبخاري 1660

وعن أنس - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: ”أَكْثَرُوا الصَّلَاةَ عَلَى يَوْمِ الْجُمُعَةِ، فَإِنَّهُ أَتَانِي جَبْرَيْلُ أَنْفًا عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَقَالَ: مَا عَلَى الْأَرْضِ مِنْ مُسَلِمٍ يَصَلِّيَ عَلَيْكَ مَرَّةً وَاحِدَةً إِلَّا صَلَّيْتُ أَنَا وَمَلَائِكَتِي عَلَيْهِ عَشْرًا“ . رواه الطبراني .

أيوهو، بلاش تدوري تحضري كورسات، وتقرري كتب، وتروحي لدكاترة لو انت مش عامله الخطوة دي بوغي كاامل .  
أو أقولك على حاجة .. اسعي واعملي كل اللي قُلتلك عليه بلاش ده، لكن خليك عارفه إن الصلاة على النبي هتعين بشكل خرافي قبل الإقدام على أي خطوة حلوة في حياتك .

تخيلى لو حطيت على الفيس بوك بوست ادعوي .. ولقيت كل الناس الحلوة قوي اللي في حياتك ومش فيها كان؛ بيدعولك!  
يا ترى إحساسك هيبقى إيه؟!

طيب، وبعد ما ذكرنا بعض بالفائدة اللي هتعود علينا لو صلينا على النبي، وبعد ما عرفنا هتعود علينا من مين ..  
يا ترى إحساسنا هيبقى إيه؟!

قلبنا هيبقى شكله إيه؟  
لو حاسه إن كده قلبك هيبقى جاهز؛ إذا هيا بنا نلعب معاً، نكمل لعب في الكتاب .

نضفي قلبك الأول ونقيه .. وبعدين شوفي اللي هتعمليه .

مُنَى بَسِيونِي بِتَقولِّكَ..  
 بِبِساطَةٍ.. مَش هَتَغَيِّرِي  
 الوَاقِع بَسَّ مُمَكِن تَغَيِّرِي  
 اتِّجَاهاتِ تَفكِيرِكَ وَتَخَلِّيها  
 إِيجابِيَّةً. وَبِالتَّالِي هَتَحَبِّي الدُّنْيا  
 بِابْتِلاءِها وَامْتِحاناتِها..  
 وَمُتَنَسِّشِ تَحطِّي نِيَّةً قَبْلَها  
 عَلى شَأْنِ تَكسِبِي حِساناً فِي الآخِرَةِ..  
 مَعَ رَاحَةٍ فِي الدُّنْيا.

بند في بطاقتك  
الجديدة.. معاك  
بطاقة؟!

يُفترض إنَّ البطاقة هي إثبات للهويّة، وهيّ اللي بتقولِي إنْت مين..  
صحّ كده؟

طيب...

هيّ البطاقة بتقولِي انتِ بتاكلي إيه، والأكل ده تأثّرُه عليكِ إيجابي  
واللا سلبي؟!

هيّ البطاقة بتقولِي انتِ إيه الأفكار اللي دايرة ف عقلك بشكل  
يومي حتّى لو نايمة؟!

طيبّ البطاقة بتقولِي مين الناس اللي في حياتك أثّرت فيهم واناثّرت بيهم؟  
البطاقة هتعرفني إيه العادات اليوميّة اللي بتعملها ف حياتك سواء

كان سلبية ولا إيجابية؟

طِيبِ البطاقة هتعرّفني إيه المميّزات الليّ عندك وبتشتغلي عليها  
وبتظّهرها علشان أقدر أستفيد من مميّزاتك وأنا بتعامل معاك؟  
لو البطاقة مابتجاوبش على الأسئلة الليّ فوق دي.. يبقى لما أقولك  
انتِ مين؟

إنتِ مش الرّقم القوميّ الليّ في البطاقة.. ولا المؤهل الليّ أخذته..  
ولا حالتك الاجتماعية.. ولا شغلانتك الليّ بتشتغلها.. ولا صورتك  
الخارجية الليّ بتبقى شبه صور المسجّلين خطر دي.

علشان تجاوبي على سؤال انتِ مين، محتاجة تجاوبيلي على الأسئلة  
اليّ فوق دي الأوّل، وتحطّيها أساس في حياتك اليومية علشان تقدري  
تفهمي الأوّل انتِ مين قبل ما تقدّمي نفسك للناس. دي أوّل إستراتيجية  
كنت ببدأ بيها الكورس بتاعي، وبشرحها على نفسي بأمثلة، وبعدين  
بطلب من الحضور التطبيق زيّ ما أنا هاعمل كده حالاً دلوقت.

اتفصّلي حضرتك علشان هاعملك البطاقة الجديدة على طريقة نهى

زهرة ☺

نهى مجدي بتقولك..  
السَّيطرة لا تعني القيادة..  
اتعلّمي كلَّ جديد. وحاولي  
تطلّعي الفراشة من شرنقتها..  
طبعا انتِ الفراشة.

« في خمس بنود مهمّة في بطاقتك، وتحت كلّ

بند منهم خمس نقاط، تمام؟

أول بند فيهم الأكل..

إيه الخمس أكالات اللي في الأغلب بتاكلهم كل يوم؟

إجابتك على السؤال ده هترجم العديد والعديد من الأشياء عن سعادة حضرة سيادتك. خليني أجابلك أنا الأول علشان تشوفي

بتاخدي وبتدي أزاى مع نفسك في إجابة السؤال..

أول حاجة.. التسكافيه، أنا بحب اشرب من أربع لخمس مجّات

نسكافيه يوميًا

تاني حاجة.. المياه، أنا أساسي أشرب من لتر ونصّ للترين مياه

برضه يوميًا

تالت حاجة.. الحلويات، لازم ألقطي حتة شوكولاتة، واللّا حتة كب كيك

رابع حاجة.. الخضار، ماليش فيه لكن لازم أكل ثمرة خضار يوميًا

خامس حاجة.. الفاكهة، ماليش فيها قوي برضه، بس لازم ألقطي

ثمرة فاكهة يوميًا

ده الأساسي غير الأكل العادي والطبيعي بقى.

طيب، خلينا نفصّص جزء جزء..

التسكافيه.. اللي هو حبوب القهوة المحمّصة.. ليه فوايد بسيطة

وليه عيوب ممكن تكون مؤذية على المدى البعيد.. وعلى أساسه أخذت

قرار بتقليل الكميّة من أربعة خمسة.. لاتنين تلاتة في اليوم إلى أن أوقفه

تمامًا. إيه ده!! مُمكن حدّ يوقّف حاجة بيحبّها قوي كده؟! آه مُمكن، عملتها قبل كده مع السّكر بعد ما كنت باخد ثلاث معالق.. قللت لآثنين.. لواحدة.. لُنصّ معلقة، وحاليًا باشرب من غير سكر خالص. ”لو مُمكن تسيبي الكتاب دلوقتٍ وتمسكي تليفونك وادخلي على جوجل.. اکتبي فوايد وأضرار التّسكافيه علشان تبقي عارفه المعلومة لنفسك، وياريت السّكر كمان مايجراش حاجة“

المياه.. من الحاجات اللي ماكتتش بشرها نهائي، وحضرت ورشّ عمل مع متخصصين في مجال التغذية علشان أوصل لنقطة إني أشرب مياه يوميًا بالقدر الكافي اللي محتاجه جسمي. وعليه التزمت بيها لما أصبحت جزء من الخمس حاجات الأساسيّة اللي بتندرج تحت بند الأكل والشرب اللي مايبعدّيش يوم من غيره.

”ياريت تشوفي برضه فوايد المياه إيه لجسمنا، والضّرر البالغ اللي بيحصل لأهمّ أعضاء جسمنا لو ماينشربش مياه“

الحلويات.. من الحاجات اللي كنت باكلها بشكل زايد عن اللّزوم، ولما عرفت أضرارها مع الوقت حطّيتها تحت بند التقليل حدّ ما أبطلّها نهائي، فأنا حاليًا في مرحلة التّقليل.

الخضار والفاكهة.. ماكانوش موجودين في القائمة اليوميّة الأساسيّة، ولكن بعد ما بقيت أشوف كلّ عضو في جسمي بيحب يتغذّى على إيه، راعيت إنّ كلّ يوم لازم يبقى فيه ثمرة خضار وثمرة فاكهة متنوّعة، حتّى لو مش جعانة أو ماليش نفس ليهم.

بسنت رخا بتقولك..  
 مش مهمّ تكون حياتك فيها  
 ناس كثير.. المهمّ هوّ تأثيرك  
 في الناس دي بالإيجاب.  
 تشجيعك للآخرين. وإنّك  
 تحسّسيهم بأهميّتهم بيفرق  
 جدّا..  
 وبيأثر فيهم بشكل كبير.

علشان تعرفي انتِ مين، محتاجة تعرفي انتِ بتاكلي إيه، وبتنفعي نفسك بالأكل ده واللا بتضرّيه، وبتضرّي اللي حواليكِ من غير ما تحسّي. وكلّ ده أوّل حاجة في مشوارك لمعرفة انتِ مين أو أوّل



## «البند الثاني.. الناس اللي حواليك»

”قوليلي حواليك مين... أقولك انت مين“

تخيّلِي إنك مع الوقت بتبقي شبه أكثر خمس أشخاص بتعاملي معاها.

## «يا ترى الشخصيات اللي حواليك فيهم؟!»

شخصية عندها طموح

شخصية تثقي فيها في جانب محدد “استشارة طبيّة مثلاً“

شخصية تنصحك وقت اللزوم عن تجربة وخبرة

شخصية بتعتبرها قدوة في حاجة معينة نفسك تحقّقها

شخصية تساعد من غير سبب ومن قلبها

شخصية بتتعلّم منها حاجات جديدة

شخصية إيجابية، وبتنشر سعادة

شخصية عايزه تسيب أثر جميل في الدنيا

## «ملحوظة: كل الشخصيات دي خارج نطاق البيت

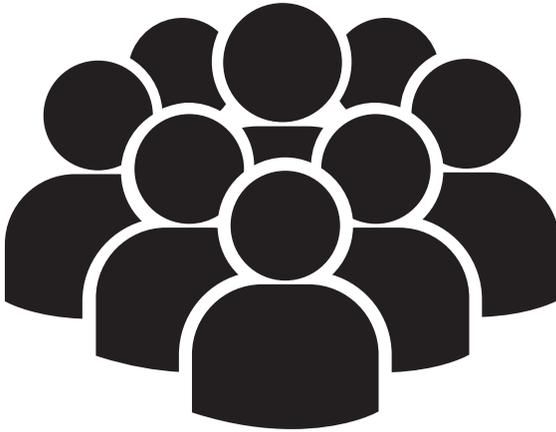
### والأسرة والعيلة

يعني.. صُحبة أو أصحاب ومعارف يوفّر ولك الجوانب دي في بند بطاقتك

لأنه من أهم البنود اللي لازم تكون مستوفاة لو اخترت التغيير

للأفضل والسعي للأحسن.

كلّ ما تقرّبي منهم.. كلّ ما تبقي شبّههم!  
 ودي من أهمّ مميّزات حضور المحاضرات.. ورش العمل.. أو  
 الكورسات، إنك هتلاقي الخمس شخصيّات الّلي بينطبق عليهم  
 الكلام الّلي فوق ده.. هتلاقي نفسك بقيت جزء من مجتمع إيجابي،  
 وساعتها بس.. هتقدري تكملّي بند الخمس أشخاص بنجاح علشان  
 تدخلي على البند الّلي بعده.



أميرة عبد الحميد بتقولك..  
 عددي نعم ربنا عليك.. هتشغلي  
 عقلك في المفيد.. هتساعدني  
 قلبك يزح السواد اللّي عليه،  
 وهتلاقني روحك بقتُ عاملة زيّ  
 النّجمة اللّي في السّما.

## « البند الثالث.. خَمَس مواهب أو مميّزات

كلّ حدّ فينا عنده حاجات بتميّزه

مهمّتك بقى يا أمّورتي إنك تعرفي مميّزاتك إيه، إنتِ مختلفة عن  
اللي حواليك في إيه. وبعدين تقرّري هتشتغلي على المواهب والميّزات  
المتعدّدة دي إزاي. أنا مش عايزاهم كلّهم.. أنا عايزه خمسة بس!  
الخمس مميّزات دي هي اللي هتقربك من جوهرك، ومن الحاجة اللي ربّنا ميّرك  
بيها، وبالتّالي هتقربي من الحاجة اللي انتِ أنخلقتِ علشانها فهتعرفي انتِ مين.  
إزاي تعرفي انتِ موهوبة ومميّزة ف إيه؟  
أقولك يا سّتي.. اكتبتي لسّنة من 10 حاجات انتِ بتحبّي عملها  
ومميّزة جدّا فيها.. أيّ حاجة، وكلّ حاجة..

1-

2-

3-

4-

5-

6-

7-

8-

9-

10-



سعيك لسدّ الاحتياج ده هو اللي هيحدّدك هويّتك، وهيستوفي  
البند التّالت في البطاقة.

ممكن تبتيدي بقي.. مفيش أحسن من مكان البداية علشان تاخدي  
أول خطوة. هي فرصة واحدة بنعيش فيها الحياة، بلاش نفقد معناها  
فنفقد الإحساس بالحياة. اللطيف في الموضوع إنك مش هيبقى عندك  
خطّ للنهاية لو ابتديت من خلال موهبتك أو شعفك.

إنتِ حاليًا عايشة عادي وخلص، لكن بتحقيقك للبند ده تحديدًا  
هتعملي فرق واختلاف عظيم في الدنيا.. هيفضل أثره باقي مدى الحياة.  
شايفه الحلم اللي افتكرته وانتِ بتقري الكلام ده.. هوّ ده اللي  
هتحققه..

وشوفيه بعد فترة قريبة، وهيكمّل.. بس انتِ كملي الأول المطلوب  
منك في البطاقة.

# أنتِ الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية



رشا عبد اللطيف بتقولك..  
 مُعظم مشاكلك سببها العَشم  
 والتَّوقعات اللّبي في دماغك..  
 حاولي تقلّلي توقّعاتك..  
 ماتتعثّمش بزيادة. ومارسي  
 التَّغافل على قدّ ما تقدرني.

### « البند الرابع.. الأفكار

اللي داير في دماغك هو اللي هيني حياتك ”الخمس أفكار“  
الأفكار اللي دايرة ف عقلك بتتحول لكلام. ودي أكثر حاجة  
بنستخدمها يومياً.. الكلام!

بنحبّ ونتواصل ونتصاحب.. بالكلام الناتج عن أفكار إيجابية  
بنكره ونتخاصم ونقطع العلاقات.. بالكلام الناتج عن أفكار سلبية  
أفكارك لو فيها تجديد نية وسعي ومِراضية، بتحلي كلامك  
وسلامك وتصرفاتك.

أفكارك لو فيها همّ وغمّ ومِراضية، بتسّم طاقة جسمك ومشاعرك  
وسلوكيّاتك.

كلّ ما زاد إدراكنا لأهمية الأفكار اللي دايرة في عقلنا، كلّ ما زادت  
كفاءة البناء اللي بنبنيه في حياتنا.

أغلب مشاكلنا ومعاناتنا بتكون من فكرة دايرة ومسيطرّة خلّيتني  
أتكلمّ واتصرّف على أساسها من غير إدراك، وبعدين نرجع نقول  
ياريت اللي جرا ما كان!

أهمّ خمس أفكار دايرين في عقلك، همّ اللي مسئولين بشكل كبير  
عن قرارات كثيرة في حياتك.

## «مثال للخمس أفكار اللي دايرين في عقلي»:

إنجاز المطلوب النهارده.

تجديد النيّة لله.

إزاي أحسن من أدائي في حاجة معيّنة النهارده ”الصلاة مثلاً“

أولادي ”قلق في العموم“

هناكل إيه؟

حاولي يبقى فيه على الأقل 3 أفكار بتساعدك على الإنجاز

والتفكير بإيجابية، وخلي 2 ماهمش لازمة عادي وهيتظبطوا مع الوقت

لوحدهم.. بس انتِ ابدئي بالتلاتة دول وراقبي دايماً أفكارك اليومية.

# أنتِ الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية



شيماء كشك بتقولك..  
الابتلاء واحد  
ردّ فعلك هو اللّي بيعمل فرق.  
الرّضا بيبقى في المحاولة  
وعدم الاستسلام والأمل في  
الله.

## « البند الخامس.. العادات

البند ده هو الأساس لتحديد شخصيتي وهويتي في البطاقة.. سلبية أو إيجابية!

لأنني ببساطة لو أهمم خمس عادات يومية عندي سلبية، ده يبقى السبب الرئيسي إنني شخصية مش محبوبة مثلاً، أو ماليش أصحاب، أو ما عنديش رأي، ومش عارفة أوصل حاجة.

ولو أنا محددة خمس عادات إيجابية يومية بمارسهم بشكل أو بآخر، هو ده اللي بيخليني بتطور وبتغير، وببقى شخصية بتفهم في نظر اللي حواليا. خلىني آخذلك نفسي مثال للخمس عادات الأساسية اليومية في بطاقتي الشخصية علشان أقربلك الصورة وأوضحها لك أكثر.

بتعلم كل يوم حاجة صغيرة جديدة من اللي حواليا عموماً، أو من أي حاجة بتستهلك الوقت زي الفيس بوك مثلاً.. بحاول أخليه مصدر للتعلم على خفيف.

القراءة.. بقراء كتير جداً بشكل شبه يومي، لأن مفيش حد ناجح ومتطور في حياته إلا وعنده عادة القراءة اليومية في مختلف المجالات. باضحك وممكن أتريق كمان على أي درجات بتنقص في امتحانات أو حاجة بتبوظ أو بتضيع أو أكل بيتحرق، وبحمد ربنا وأقول خبير كله خبير؛ بنفس راضية.

باغذي روحي يومياً زيّ ما باغذي جسمي.. كام دقيقة تأمل، أو باصليّ حتّى لو أحد الصلوات مش كلهم بتركيز وخشوع لحدّ ما أحسّ إنّ فيه حاجة لمست روحي.

بسأل نفسي كلّ يوم على حاجة من اللي باعملها.. ليه باعمل كده.. وإيه السبب ورا تربية أولادي مثلاً، أو إنّني باعملهم الأكل بنفسي مش بشترية، وهكذا.. أفضل أسأل نفسي وأوصل بالإجابة لأبعد نقطة علشان أفهم الغرض إيه من كلّ حاجة باعملها، مش بشتغل وخلاص! ده كان البند الخامس والأخير من بنود البطاقة اللي فيها بتتواصل مع نفسنا، وبنطلعلنا بطاقة هويّة شخصية مبنية على بنود واقعية بتفهمني نفسي الأوّل علشان أقدر بعد كده أقول للناس أنا مين!

# HABIT

هيا بنا نستكمل بنود البطاقة علشان ماينفعلش لحدّ النهارده يبقى ما عندكيش بطاقة شخصية.. لو كمين وقّفك واللّا حاجة هتبقى مُشكلة.. 😊

# أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

## أكل يومي

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

## ميزة أو موهبة بممارستها يوميًا

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

## شخصيات ومعارف

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

## أفكار يومية

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

## عادات يومية

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

مُنَى فتحي بتقولك..  
حاولي تستفيدي من الخُطوات  
البسيطة في التطبيق..  
أنا عملتُ كده في حفظ القرآن  
كله مع إنني عندي.. سنة. لكن  
باعيش شبابي بتطبيق تقنيات  
تفيد عقلي.

اللّٰي يتحصديه  
هو نتيجة زرعك

قبل ما ندخل في الموضوع أصلاً، بنبقى محتاجين نفهم حاجة مهمّة جداً، وسهلة جدّاً في نفس ذات الوقت. باقول مهمّة لأنّها ممكن تكون متّصلة بكلّ جوانب حياتنا، وسهلة لأنّك هتقدري تنفّذها بمنتهى المتّهي لو الوعي عندك اختلف من خلال قراءتك للكتاب الحليوة ده.

أتمنى لك الانشكاح في كلّ أمور حياتك سيّدي الجميلة.

المبدأ اللّٰي هتتعلمه لو أتقتنيه.. هيفرق كثير في عمليّة التّغيير الشّاملة الكاملة اللّٰي هتحصل للأفضل إن شاء الله. هتتكلم ببساطة عن قانون موجود ومعرّوف في الكون كلّ، وهو قانون الزّرع والحصاد، لكن المرّة دي هيبقى فيه تعديل بسيط، وهو ده بالظّبط مبدأنا اللّٰي بتكلم فيه.

لو حيينا نزرع بنعمل إيه؟ وليكن عايزين نزرع مانجة

تربة خصبة، أو أرض ينفع يتزرع فيها، بنختار نوع البذور اللي عايزين نزرعها وبنسقيها ونراعيها لحد ما يبجي وقت الحصاد في الموسم بتاعها فتطرَحَلنا نوع المانجة اللي احنا زرعناه من البداية.

## « شفت بقى العملية السهلة قوي دي؟! »

هنعمل نفس الذات نفس لكن مع تغييرات بسيطة جداً.. التربة الخصبة دي هي عقلنا، ونوع البذور هي أفكارنا اللي بنختارها وبنسقيها ونراعيها بأفعالنا اللي بتخدم ع الفكرة اللي زرعناها من البداية، فتتكبر وتترعرع وتطلع للنور؛ لأن القانون كده.. اللي زرعتيه وكبرتيه لازم في الآخر تهتصديه.

## « سؤال لحضرتك.. ليه دايماً خير عملي مفيش حصاد بتلقي؟! »

فكري دقيقتين تلاتة كده قبل ما أقولك ع الإجابة أغلب الناس مش بتلقى الخير المتوقع في الآخر بسبب التركيز على الجزء الناقص أو الحاجة اللي خايفة إنها تحصل.. ومع التركيز بيحصل توسع وانتشار للفكرة اللي مركزة عليها حالياً مش اللي زرعتيها في الأول. وطالما تركيزي على حاجة قلقانة إنها تحصل، فالأغلب هتكون حاجة سلبية.. وطبعاً عمري ما هيبقى تركيزي على حاجة سلبية، وهلاقي في الآخر حصاد إيجابي!

صعب إنك تزرعي مانجة عويس تلاقيها في وقت الحصاد بطيخ.  
وقياسًا على مبدئنا..

صعب إنك تركزي على الخوف والقلق والفشل، وتلاقي في وقت  
الحصاد نجاح وفلاح وتَفّاح!

### ||| مثال:

لو الفكرة الأساسية إنك عايزه تشتغلي وتحققي نفسك في مجال معين، وتكبري فيه «بذرة خير».. أول ما بتبدئي تنزلي شغلك بتبدئي تراحمي الفكرة الأولانية بشوية خوف من المسؤولية على تكديرة الصحيان بدري مع حبة اعتراض وتريقة على كل تفاصيل الشغل، على شوية تخوفات من التعرض للانتقاد من رئيسك المباشر مع حبة كلام مع زمايلك على إنها شركة زبالة وإدارة مابتفهمش وما إلى ذلك من الكلام اليومي السلبي اللي بيبقى رايح جاي بشكل أو بآخر، أما عن فقرة المواصلات فحدث ولا حرج.

الفكرة كانت «أحقق نفسي في شغلي» خير وناوية أعمله أهو..  
تفتكروا مراعية الفكرة والاعتناء بيها بالطريقة اللي حكينا عنها زادت  
واللا نقصت هتؤدّي لحصاد من أي نوع؟ من نوع شرّ تلقى واللا  
هنلاقي خير بعد كل الخزعليات دي؟

## ◀◀ مثال ثانبي:

لو الفكرة الأساسية إنك عايزه تتجوزي الرّاجل العسل اللي بتحبّه، وتحلّفي منه صُبيان وبنات علشان تعيشوا بقى في تبات ونبات.. معروفه يعني «بذرة خير» آهي. أوّل ما بتتجوزي بتبدئي تزاخي الفكرة الأولائيّة بشويّة خوف من المسئولية على قلق لَبَصّ برّه «طَيّب بصّ جوّه الأوّل يا موورسي»، فبدأ في التريقة والكلام مع اللي فيه، والي مالوش فيه عن تخوّفاتك اللي عيشاها ومعيشاها فبدأ يتخفق ويتخانق فبدأت تقصّصي ريشه علشان مايطيرش منك وما إلى ذلك من التفاصيل اللي عايزاها كتاب لوحدها.

الفكرة كانت «حبّ واستقرار» خير وناوية أعمله أهو.. تفتكري اعتناك بالفكرة نعيشها وجهازها لوقت الحصاد.. وليكن حياة مستقرّة سعيدة مثلاً؟! واللّا جهازها لبلاوي وكوراث وهمّ أزلي، وفي الآخر نقول خير تعمل زفت تلقى؟!!

تركيزك على الجزء الناقص أو الحاجة اللي خايفة وقلقانة منها.. أصبح هو زرعتك دلوقت اللي بتسقيها وتراعيها بأفعالك اليومية البسيطة من العصبيّة والتخبّط وقلة الحيلة.

آه والتّبي صحيح.. عندك حقّ!

طَيّب الحلّ إيه يا ستّ النّاس علشان نظبط الأساس؟

همّا خمس كلمات تحطّهم حلقة ف ودنك علشان مش عايزين نحّاس..

اللي بتحصديه هو نتيجة زرعك! وماتقوليليش أصل الناس.  
 إدراكك إن عقلك هو جينتك، هيخليك تركزي في البذور اللي  
 بتزرعها فيه. ومن اللحظة دي إحنا كده بدأنا نحلّ خلاص. اكتبني  
 أحلامك قدامك بالتفاصيل، اكتبها زي ما انت بتتمنيها بالظبط.  
 ماتشيليش هم وتقولى هاحقق ده ازاي، وانا فين والكلام اللي أنا بكتبه  
 ده فين!! والله هتخصدي خير على خير بس انت ابتديها مضبوط من أول  
 البذرة. مهما كان عندك تحديات، ومهما ظروفك كانت معانداك ومش  
 مساعدك، إحنا هنلتزم بس بقانون الزرع والحصاد.

اكتبني كل اللي نفسك تحقّقه..

تخيّل وشوفي نفسك ناجحة فيه..

اعتني بالفكر اللي جوّه عقلك زرعته..

بترددك دايمًا جمل تفكرك بيه..

أنا قادرة على زرع الخير وحصد الخير.

أنا قادرة على تحويل الفكرة لواقع جميل.

أنا شخصية منتجة وخيرة وطموحة.

وغير كده من التوكيدات الإيجابية اللي بتخدم الفكرة اللي زرعتها،  
 وبتتحول لسلوكيات وتعاملات يومية وحصاد يفرّح بعد التعب.

هتستشعري كل حاجة كتبتيتها وهي بتتحقق خطوة خطوة. هتلاقي كل حاجة بتتغير حواليك للأحسن، ناس وأفكار ومشاعر كلها هتظهر فجأة، وتساعدك على حصاد فكرتك اللي زرعتها. إنت بس ما عليك إلا انتظار موسم الحصاد، والاهتمام لحد ما نوصل للحظة دي.

كل ما البذور "أفكارك" تكبر وتبان.. كل ما جنينتك "عقلك" تزهر، وتبقى أحلى، وكل ما الحشائش الضارة "القلق والتوتر والخوف" تختفي وتزول شيئاً فشيئاً.

كل يوم الصبح عينك على جنينتك الحلوة، أتأكدني إن زرعك أخذ كفايته من المياه وأشعة الشمس. استبعدي أي حاجة ضارة ممكن تأثر سلباً على زرعك وتأثر على النتيجة ف موسم الحصاد. راعيتها بالسعادة.. الاستمرارية.. التسامح.. التغافل.. الطيبة بحدود.. الذكاء.. الحب.. التفهم.. الامتنان.. وتابعيها كل يوم وهي تحلى وتحلى. قبل ما نكمل في باقي الكتاب، عايزاك تبقي عارفه إن حياتنا عبارة عن سلسلة من الزرع والحصاد. اللي بتقدميه كل يوم بتلاقيه بيتقدملك تاني بعد شوية. حاولي تبقي جنايية شاطرة.. عارفه أزاى تزرع مطبوط، وازرعي بقى في كل جوانب حياتك.

### ◀◀ القرار أولاً وأخيراً قرارك!

واللي أقدر أضمنهولك.. إنك هتجني دايماً في الآخر اللي زرعتيه واعتنيت به.

اتعلّمت من زوزو عبد الله  
 لَمَّا كذا حدّ من مجتمعنا قاللي  
 إنّ ابتسامتي حلوة مع إنّها  
 حاجة ما كنتش عارفهاها في  
 نفسي! وشّشي بقى على طول  
 مُبتسم لحدّ ما بقت علامة فيّا..  
 علشان ركّزت إنّي أظهر الحلو  
 اللّي عندي دايمًا للنّاس.

## كلّ يوم هدية

إحنا الجيل اللي مشغول على طول أكثر من أيّ جيل تاني من اللي عدّوا علينا في 200 .. 300 سنة اللي فاتوا مثلاً..

### « مشغولين والّا منتجين؟

إحنا فاكرين عشان بنلفّ حوالين نفسنا الـ 24 ساعة؛ إننا منتجين!!  
عايزاك توقفي الزمن وتأخدي دقيقة واحدة بسّ وتسألها.. هو انتِ صحيح بتحقيقلي أعلى وأحسن استفادة مَرَجوة منك؟ والّا انتِ -  
يا دقيقة يا سُهنة انتِ - بتلهيني في تسعين ألف حوار انتِ واخواتك الـ

1440 دقيقة الباقيين في اليوم؟!

ما برّدش عليكِ الدقيقة؟!

إنْتِ مش مصاحبها واللا إيه؟

مفيش علاقة بينك وبين الدقيقة اللي بتعدّي زي باقي علاقاتك؟  
يمكن علشان انتِ مش عاملة اللي عليكِ ناحيتها، هيّ كمان بتردّلكِ  
اللي بتعمله وتبضيع وتبضيعك معاها؟!  
إنْتِ عارفه إنَّ علاقتك بوقتك من أهمّ الحاجات اللي تخلّيك تعيشي  
حياتك بطريقة مُنتجة؟

لإنّك ببساطة لو مش عاملة العلاقة دي هتلاقي نفسك مربوطة في  
ساقية الروتين اليومي اللي ممشيك من غير حَوْل منْك ولا قوّة.  
لو هتفائل وأقول إنَّ أنا نهى أهو عندي 36 سنة حاليًا، وهاعيش لما  
ابقي 60 سنة.. يلا مايجراش حاجة.. "إن شاء الله طبعًا"  
وبما إنّي مصاحبة الدّقيقة اللي هي بتمثّل وقتي كلّ يوم.. هاقول  
إحنا في الصيف دلوقتِ يعني فاضلي بالطّبط 24 صيف كمان، وأقيص..  
ده مع التفاؤل..

يبقى لو عايزه أحقق أفضل حاجة مُمكنة في الفترة الصغيرة دي..  
محتاجه أصحاب وقتي، وأشوف أزاّي هنبقى في أحسن علاقة مع  
بعض، ونطلّع أحلى إنتاج قبل ما أخلع واسيب الدّنيا. مُمكن نقولها  
بطريقة تانية.. بعد 100 سنة من النهارده كلّ الناس اللي عايشة حواليكِ  
دي أكيد مش هتبقى موجودة، طيب هانستني إيه؟! بنضيع الدّقيقة..  
ودقيقة ورا دقيقة يضيع اليوم.. ويوم ورا يوم يضيع العمر يا ولدي!

هبة سامي بتقولك..  
الحضور هو الأداة السحرية اللي  
بتحيي أيّ علاقة مهما كانت  
مطفية.

لو سألتيني عندك كام سنة؟ هاقولك عندي 24 سنة لو ربنا أراد  
فاضلين في عمري.. ناوية أحقق كل حاجة حلوة لسه ما حققتهاش..  
كل يوم هدية.. هستغلها أفضل استغلال!  
حياتنا مش أيام وبنعيشها زي ما قال الأستاذ عمرو دياب.. حياتنا  
مجموعة من الخبرات المختلفة.

يا ترى إحنا واعيين بقيمة اليوم وعاشينه مضبوط؟

«أكلمك كلام دكاترة..»

كثير بحثوا وكتبوا عن الـ **Here & Now** وإننا قد إيه محتاجين  
نعيش اللحظة اللي إحنا فيها.

الحقيقة.. الموضوع دا كان ماكنش مفهوم بالنسبة لي وعلشان  
كدا درست الـ **Mindfulness** وهي علم من علوم التأمل بيدربك  
ازاي تركزي ع اللحظة اللي انت فيها فقط، وتراقبي نفسك وأفكارك  
ومشاعرك من غير ما تحكمي عليهم أو على نفسك.

وفي كمان فيديو للدكتور وليد فتحي، اسمه الآننا وقوة الآن.

الفيديو دا بيحكى عن ازاي نعيش في لحظة الآن عن طريق إننا نفرّج  
في 3 حاجات: الماضي والحاضر والمستقبل، وكل واحد فيهم يمثّل إيه لينا.  
تعالوا نشوف الفيديو بنفس طريقة كتاب اقفسي عقلك ف30 يوم..  
هنتفرّج ونكتب في نفس ذات الوقت ونختار معلومة جديدة.. نحوّنها  
لفعل ونطبّقها، وهي دي أهم نقطة في أي معلومة جديدة بناخذها، وإلا  
مايقاش ليها أي فائدة.

مَيَّ عبد القادر بتقولك..  
التفاصيل الصَّغِيرَة والحضور  
الكامل في العلاقات؛ هُوَ اللَّي  
بيصنع الحبَّ الكبير..  
وده عن تجربة.

## أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

- دلوقتِ هنشوف الفيديو في رُبع ساعة واخنا معانا ورقة وقلم  
 - كلّ معلومة بسمعها ونوّرت معايا هكتبها.  
 - وبعد ما اخلّص الفيديو هاقرأهم، وبعدين هحطّ علامة أو دايرة  
 على معلومة واحدة قرّرت إنّي أطبّقها في يوم واحد.  
 في فيديو الأنا وقوّة الآن:  
 - هنرسم في ورقتنا الـ 3 محاور اللي الدكتور بيحكي عنهم، وهما  
 الماضي والحاضر والمستقبل.  
 ونكتب في كلّ واحد منهم المفهوم الخاصّ بيه.

المستقبل	الحاضر	الماضي

فِدَاءُ الشَّالِ بِتَقْوَلِكِ..  
رَكْزِي عَلَى الْآنِ..  
وَاللِّي شَغَّالٌ فِي دِمَاغِكَ حَرَّيْهِ..  
عَيْشِي اللَّحْظَةَ قَبْلَ مَا تَرُوحِ  
مَنْكَ. وَتَنْدَمِي عَلَيْهَا.

## « طَبَّ إِيهِ هَيَّ الْأَنَا؟ »

الأنا بتكون موجودة جَوَّانا من الطفولة، لما ببدا تركيزي يتحوَّل للعالم الخارجي، وبناء على ردود أفعالهم ليِّ بعمله بتصرّف؛ عملت حاجة كويّسة برافو، قلت حاجة تضحّك ضحكوا، عملت حاجة غلط قالولي لأ متعمليش كدا تاني.. وهكذا، تركيزي يصبح منصّب على النَّاس بيعجبها إيه أعمله.. واليِّ ما بيعجبهاش مابعملوش!

فأصبحتُ دايمًا حقيقتي مش ظاهرة دايمًا بأعمل الليِّ بيعجب النَّاس عشان ما يتقالّيش كلمة وحشة، أو أكون منبوذة بينهم.

دايمًا بأعمل الليِّ يرضيهم بعيدًا عن روعي الأساسية، بعيدًا عن فطرتي السليمة، بعيدًا عن شخصيتي الحقيقية، بأفضل أسترضي النَّاس لحدّ ما ألاقي حياتي خلصت.

الأنا هي النفس الأمّارة بالسّوء، الأنا هي الليِّ كلّ ما تركّزي في لحظتك دلوقتٍ تروح ساحباكٍ للماضي؛ مثلاً تبقي لسه هتعملي حاجة كويّسة مع زوجك تقوم تفكّرك بالحاجات الليِّ كان بيضايقك بيها فتوقّفك إنك تتحرّكي ليِّ بيمشي مع فطرتك السليمة النقيّة، أو تخوّفك من المستقبل؛ لو لقيت زوجك مثلاً مهتمّ بنفسه تبدئي تفكّري يا ترى التّغير سرّه إيه؟ ويا ترى عرف حدّ غيري والّا إيه؟ يا ترى هو ناوي على إيه!!؟

إذا، كده هكون طلعت من الفيديو:

- بمعلومات **Tools** تساعدني على إنّي أفرق بين الماضي والحاضر والمستقبل.

- بحدّد معلومة واحدة هقرّر إنّي أطبّقها في يوم واحد.  
(ومع التّطبيق الكثير بإنك كلّ مرّة هتاخدي معلومة واحدة بسّ تطبّقها، هتلاقي نفسك وقت ما تتحطّي في موقف معين محتاجة فيه تركّزي ع اللّحظة الحالية هتلاقي عقلك اتصرّف صحّ وساعدك عملي كده؛ لأنك مرّنتيه قبلها كثير)

مُنَى سُلَيْمَانَ بِتَقْوَلِكَ..  
 فِي دَرَجَةِ مَعِينَةٍ مِنَ الرِّضَا  
 هَتَوَصَّلَكَ لِدَرَجَةِ عَظِيمَةٍ مِنَ  
 التَّقَبُّلِ لَكُمْ الِابْتِلَاءَاتِ وَالْمَشَاكِلِ  
 الَّتِي فِي حَيَاتِكَ.. مَشِ هَتَحْصَلَ  
 إِلَّا بِتَغْذِيَةِ الرُّوحِ.

## «إليكِ يا سيّدتى الجميلة طريقة تطبيقنا بالسنتوفة»

### داخل الكورس

باشغلّ فيديو الأنا وقوة الآن للدكتور العظيم وليد فتحي، وأرسم 3 أبواب على ورقة كبيرة عندي، وكلّ شخصية جميلة حاضرة معها نفس الورقة اللي مرسوم فيها الـ 3 أبواب.. باب الماضي.. باب الحاضر.. وباب المستقبل. وكنت باطلّب منهم والفيديو شغال إنّنا نكتب معلومات عن الماضي والحاضر والمستقبل، وأنا كنت بكتب معاهم في نفس الوقت.

### مثال:

#### «الماضي..»

الماضي ليس له في الحقيقة وجود إلا في مخيلتنا. هناك نوعان من الماضي.. ماضٍ نستخلص منه التجارب والخبرات اللي بتعيّننا نستفيد من لحظة الآن.. وماضٍ شايل الآلام والأحزان بيرهقنا وبيضيّع علينا اليوم، وكلّ يوم.

كإنك محبوسة في سجن الماضي وعقلك هو السجن.

استحضار قول الله تعالي {الكي لا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم} التفكير في الماضي يلوّث نظرتي للحاضر، لو كان سلبى ويتسبّب في أمراض نفسية وعضوية مع الوقت.

## «الحاضر»..

اشغلي لحظات الانتظار في أعمال بناءة «الاستغفار، أو تعلم شيء جديد»  
قراءة القرآن.. قَالَ جَلَّ وَعَلا: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ  
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد: 28)

رددي الحديث ده دايماً.. النَّبِيِّ، صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ كَثِيرًا مَا  
يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ  
وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ» [صحيح البخاري: 6363]  
قراءة كتاب قوّة الآن لايكارت تولي.

وعبي بلحظة الآن يعني الحضور التام والسكون، والإحساس بكياني.  
الاتصال مع الخالق في الصلاة لتغذية الروح.

## «المستقبل»..

صورة ذهنية تخيلية لما يمكن أن يحدث.

انعكاس للحظة الراهنة.. لحظة الآن "سلبية أو إيجابية"  
المستقبل نوعان.. نوع نخطط له بعقولنا الآن للوصول إليه في  
المستقبل، ونوع تاني يشيلنا الهمّ والغمّ والترقب من اللي جاي. النوع  
التاني بيستنزفنا ويسرق يومنا، وبنقضيه خوف وقلق.  
أفضل تعامل مع المستقبل.. التخطيط له، وأن نتخيله جميلاً.

صعب تبقي مُنتجة من غير ما تتواصل وتصاحبي اللحظة اللي انت عايشاها حالاً دلوقتٍ وتعيشي لحظة بلحظة.. زي ما ذكرت قبل كده.. في علم قائم على الفكرة دي في علوم التأمل اسمه **Mindfulness** بتتعلمي فيه إزاي تركزي على الدقيقة اللي انت عايشة فيها وتستثمريها أفضل استثمار.

وعلشان كده كنا بعد ما بنخلص الجزئية دي في الكورس كنا بنعمل **Mindfulness Meditation** أو تأمل للتدركيز على لحظة الآن.. موجود على قناتي **soundcloud** مسجل بصوتي، وفيه كل التفاصيل اللي ذكرتها فوق دي.. يفضل تسمعيه بعد الانتهاء من التمرين اللي جاي.

في الصفحة دي حاوي تكتبي في باب الماضي كل الحاجات اللي تعبتك وسببتك ألم.. وفي باب المستقبل حاوي تكتبي كل الحاجات اللي انت متخوفة منها.. وفي باب الحاضر “يفضل مشاهدة فيديو د. وليد فتحي: الأنا وقوة الآن“. أتمنى تكتبي قراراتك اللي أخذتها ناحية نفسك ويومك ووقتك هتكون إيه علشان تعرفي تستغلي الهدية أحسن استغلال.

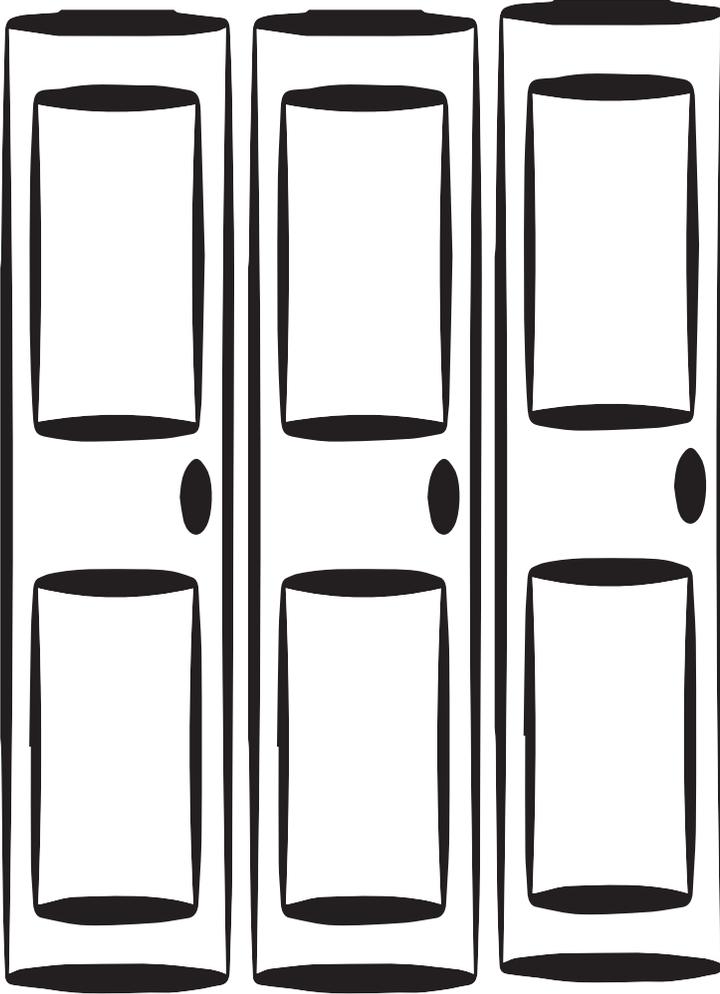
ناهد حسن بتقولك..  
 ركزي يا بنتي على الإيجابيات  
 والمميّزات اللّبي في أيّ حاجة  
 وكلّ حاجة. والسّلبيات دي  
 ازميها من عقلك خالص في أيّ  
 حتّة مش مهمّ.  
 وده عن خبرة.

## !Mindfulness

Past

Present

Future



سماح فرج بتقولك..  
عيشي حياتك يا بنتي زيّ ما  
بتحبّبي.. مش زيّ ما الناس  
بتقولك إزاي تعيشها..

## الكلام حلو.. بس اللي يعمل بيه بقى!

إيه ده.. طالما عاجبك الكلام ومالي دماغك؛ طيب ماتاخدي تبة  
 للتطبيق وابدئي.. واللّا انتِ بتسوّفي يا سعاااا؟  
 بسّ خلاص ماتكمّليش وماتبسّطيهاش أكثر من كده.. مشكلتك  
 حلّها عندي في كلامنا اللي جاي حالاً.  
 مشكلتك يا ستيّ في التسويّف، صحّ؟!  
 عايزة تنفّذي حالاً، لكنّ مش قادرة ومش عارفه انتِ مش قادرة ليه..  
 عارفه إنك لو ماأخذتيش خطوة، هيبقى فيه ضرر ليك بشكل ما؛ مادي،  
 نفسي، أو معنوي؛ ومع ذلك.. ماخدووش يا بابا.. ماخدووش يا بابا.  
 يعني من الآخر، إنتِ عندك القدرة والوقت للإنجاز والتّطبيق..  
 وماعندكيش أيّ مبرر للتأخير والتسويف، ومع ذلك بتأجّلي برضه ولا  
 همّك حاجة.

وطبعًا كل ما بتأجلي.. كل ما الوقت بيقلّ يقلّ يقلّ.. كل ما بتعملي  
 أي حاجة في السريع لضيق الوقت.. ده لو افترضنا إنك ناوية تعملي  
 حاجة أصلًا!!

عندي ليك خبر كويس: المشكلة دي عندي، وعندك، وعندنا  
 كلنااا كلنااا

عجبتك الجملة اللي فاتت دي صح؟!  
 يلا اقلي الكتاب بقى بلا وجع دماغ وكلام فاضي.

نسرّين سعيد بتقولك..  
لازم الفكرة تبدأ من مخنا الأوّل  
علشان نقدر ننفذها بسهولة  
بعد كده.. مرّني عقلك دايمًا  
على إنتاج الأفكار؛ هتكسبي..  
وده عن تجربة.

## « استنّب استنّب.. »

دي مشكلة موجودة آه، لكن بنسب بتختلف من شخص للثاني.. يعني مُمكن نسبة التسويف عندك تبقى قليلة، وتتحلّ باللي أنا ها قوهولك ونخلص بقى. وخصوصاً لو عرفت إن حلّ المشكلة دي بالذات هوّ اللي بيفرق ما بين الشخصية الناجحة والفاشلة.

يعني المشكلة تستاهل نبذل مجهود بسيط فيها، يُمكّن تعمل فرق كبير في حياتك.

الأول لازم تعرفي الأسباب إيه..

استعجال النتائج.

كلنا بنحبّ نشوف النتيجة بسرعة علشان نتحفز إننا نكمّل، ولو الحاجة اللي مطلوبة منّا نتايجهما لسه شوية على ما تظهر وتبان، ده بيخلينا مكسّلين إننا نقوم نعملها حتّى لو عارفين إننا مهمّة ومفيدة.

مثال: تأخير الصلاة- المذاكرة قبل الامتحان على طول- أكل بافترى كلّ زيوت ومحّمّرات...

أنا ناقص يا خويا (بصوت عادل إمام)

كلنا برضه فينا اللي مكفيننا، وبنحاول نتجنّب إننا نعمل فوق العمايل ونثعب فوق التعب ونتألم فوق الألم، ونعرّض نفسنا بنفسنا لإجهاد بدني ونفسي وعقلي غير اللي احنا فيه أساساً، ودي بتبقى واضحة جدّاً في إنّي آخذ قرار ممارسة الرياضة اليوميّة.

علشان كده أول ما تسمعي الأذان، وخصوصاً لو في الشُّتا، عقلك يشيل ويحطّ عليكِ كلّ التعب والألم والمجهود اللي هتعمليه لما تقومي من تحت البطّانية اللي انت محقّقة تحتها النتيجة السريعة اللي نفسك فيها أول ما بتتغطّي بتبقي دفيانة على طول-استعجال نتايج- وتلاقي كلام داير في دماغك يقولك لسه هاقوم في البرد وأفتح الميه السّاقعة وأتوضّى وأنا بأفأف وأقف أصليّ علشان لما أموت- حاجة لسه في المستقبل- هتحاسب إني ماصلتش.. يقوم عقلك يفضل يسوّف ويأخّر علشان تفضلي مستمتعة بالأنّتخة، وبأ سلام لو تروحي فاتحة الفيس بوك وعامله شير لبوست يضحك وتبدأ اللايكات والكومنتات الجميلة بسرعة- استعجال نتايج- اللي بتحقق عندك اللي انت عايزاه أنتخة وراحة مع نتيجة سريعة للي انت عايزاه فتأخري الصّلاة، وفي الأغلب هتصلي من غير تركيز- جودة أقلّ في الأداء- ده لو صليت أصلاً!

مع إنّ كلّ المطلوب منك تقريباً عَشْر دقائق بالكثير تقومي عملي حاجة مفيدة جدّاً ليك ولدنيتك ولآخرتك.. إلّا إنّ عقلك بيشتغلّك بنفس الطريقة دي كلّ مرّة.

لو حسبنها مع بعض هنلاقي إنّنا بنظلم نفسنا ظلم كبير بموضوع التّسويق ده، لأنّ إنتاجنا لأيّ حاجة بتكون أقلّ كثير من قدراتنا الذهنيّة والجسمانيّة من ناحية عدد المرّات اللي بنقوم بيها بالأعمال المفيدة، ومن ناحية جودة العمل اللي بنقوم بيه، وده بيعودنا على العمل

القليل والجودة القليلة وتوقع القليل في كل جوانب حياتنا.. ولو بصينا من فوق هنلاقي إن كل حد يسوف في مكانه بيؤدي نفسه ويؤدي اللي حواليه من غير ما يقصد.

المشكلة كمان إننا بنبقى بنسوف بغرض الراحة، لكن الوقت اللي احنا عايشينه قبل التسويف بيكون قلق وخوف إني ما أنجزتش المطلوب مني - الصلاة على وقتها - وبعدها بيكون ندم وزعل وخيبة أمل إني كان المفروض أعمل وما عملت، أو مش زي ما كان المفروض أعمله. نقدر نقارن شعورنا في يوم نايمين واحنا مصليين الخمس فروض في وقتهم، ويوم تاني كان فيه تسويف.. مستشعرين الفرق؟

طيب يبقى لو احنا بنسوف علشان نرتاح.. إيه الجنان ده؟!  
الحقيني بالحلّ بقى أنا استويت خلاص.

أمنية عفيفي بتقولك..  
عيشي اليوم بيومه..  
وماتستهلكيش طاقتك ع  
الفاضي في اللّبي حصل امبارح  
واللّبي هيحصل بُّكره..

## الحلّ يا ستّ الستات

«أولاً: الوغي..»

إنّ حاليّاً بقى عندك وغي أكبر بالّي بتعمليه لما بتقرّري تأخري الحاجة المفيدة اللي المفروض تعملها.. وده حصل بالفعل في شرح الجزء اللي فات في تحليل موضوع التسويف نفسه، والمفروض إنك استنتجت حاليّاً شوية حاجات:

إنك بتأخري، أو بتسوّفي علشان عقلنا عايز نتائج سريعة، وغالباً الحاجات المفيدة لحياتنا نتأجّجها مابتقاش سريعة علشان نستفيد منها.. محتاجين نستنى شوية الحصاد.

لو وغيك زاد بظلمك لنفسك بالتسويف حاليّاً؛ يبقى خدي خطوة لإننا لو هنفضل نظلم نفسنا يبقى غصب عنّا هنصدّر ظلم لأقرب الناس لينا واحنا مش حاسين.

تأخريك لكل حاجة مش بس بيفسد عليك جودة الحاجة نفسها، لأ.. كمان بيفسد عليك راحتك: قبل.. في الانتظار وتأنيب الضمير، وبعد.. في خيبة الأمل والإحساس إن حتّى الحاجات البسيطة مش قادرة أعملها. هاقولك على حاجة واحدة تعملها.. فرقت معايا جدّاً لما عملتها، وبعدتني كتير عن موضوع التأخير:

لو حسبت يومك هتلاقه 1440 دقيقة

اسألني نفسك لو وقت اليوم اللي %100 = 1440 دقيقة، يبقى %1

من اليوم تساوي كام؟

هتلاقىها حوالي رُبع ساعة  
 الحلّ بقى هو إنك تظبطي **timer** بتاع تليفونك على رُبع ساعة،  
 وتشتغلي على الحاجة اللي انت عمالة تأخري فيها، وبعد ما الرُبع ساعة  
 تخلص؛ سيبى كل حاجة وقومي اعلمي حاجة تانية بتحببها، وبعدين  
 كرري الرُبع ساعة دي خلال اليوم على قد ما تقدرى.  
 إحنا كده بنضحك على عقلنا، وبنضيف حبة حياة لحياتنا..  
 إزاي؟!

عقلك مش هيسوّف لإنك قلتيله إنه مش هيتعب في حاجة.. دي  
 1% بس من الـ 100% من اليوم- أنا مانتخة يا عقلي ماتقلقش -  
 حرمت نفسك من التعب والألم اللي قبل التسويف بمجرد ما بدأت  
 تشتغلي الرُبع ساعة.

مع كل رنة منبه **timer** اللي انت ظبطتاه على رُبع ساعة ده؛ هيبعت  
 لعقلك إشارة إن في نتيجة سريعة حصلت من العمل اللي انا عملته ده،  
 فعقلك هيساعدك إنك تتخلصي من التسويف، وانت مش واخدة بالك.  
 مع كل رُبع ساعة بتخلص.. هتلاقي نفسك بتقربي خطوة ناحية  
 الحاجة اللي نفسك تعملها، وده هيحسسك بالإنجاز والنجاح.  
 الرُبع ساعة هتوفّر عليك الشّعور بالفشل وخيبة الأمل اللي راكبة  
 جمل لما الوقت بيعدي كل مرة وما بتنجزيش.. لإنك بالفعل بقيت  
 بتنجزى خلاص!

ألف مبروك 😊

مهّا عماد الدين. أو  
 مهّا ميهووو. بتقولك..  
 دوّري على نفسك وحبّيتها..  
 هتحقّقني كلّ الحاجات اللّي  
 بتتمنيّها  
 وده عن تجربة.

يا كلّه مع بعضه يا  
بلاها من أساسه

إوُعي تكون دي سياستك في الحياة..  
عايزه كل حاجة مضبوطة بالظبط، ومعمولة كما يجب أن يكون،  
مش ناقصها ولا أيد ستؤفة، ولو ماكنش.. إذا فهي الحرب!  
لو هيّ دي طريقة تفكيرك، وبتقولي على نفسك **perfectionist**  
يبقى انت بتعاني من حاجتين بينغصوا عليك الحياة:  
أولاً: بتخافي تبدئي في أي عمل جديد عليك!  
ليه؟!

لإنك علشان عايزاه كامل مكمل، فسقف توقعاتك بيعلي قوي  
للوصول للنتيجة اللي انت عايزاها.. بيعلي لدرجة ممكن تخلي العمل ده  
شبه مستحيل إنه يحصل، وعلى أساسه مش هتبدئي فيه من أصله!

خوفك بقى إنك تاخدي خطوة وتبدئي، هيكون ليه تأثير على ثقتك بنفسك مع كل حاجة بتخافي تعملها علشان خايفة ماتحقيقش الكمال للفكرة، وعلى أساسه بتفقدني خير كثير على كل المستويات في حياتك.

طيب فرضاً إنك في حاجات بتتحمسليها جداً، وتبدئي فيها مش زي ما قلت في أولاً يعني إنك ماتبدئي.. اللي بيحصل بقى إن كل ما بيواجهك أي حاجة توقفك أو مشكلة محتاجة حل في طريقك علشان تعرفي تكلمي.. تروح جاية فكرة الكمال وإن كله لازم يبقى مضبوط مسيطرة عليك في اللحظة دي وتقولك: مش قُلتك!! ده علشان يتعمل مضبوط محتاج ولا مليون سنة علشان يحصل.. فتُحبطي.. فتوقفي.. فترتبط عندك البدء في أي عمل جديد وليكن إنك تطبقي أي نظرية من اللي موجودة في الكتاب علشان تضيف لحياتك حبة حياة؛ يكاد يكون مُستحيل من وجهة نظرك لأنه مش هيكمل زي ما انت رسأله في دماغك!

يا ترى ممكن تسأليني نفسك دلوقت.. السياسة دي في حياتك بتخليك تعيشي الحياة واللا بتسلب منك حياتك؟  
لو حاسسة إنها مش أحسن فكرة تعيشي بيها، ومحتاجة إنك تعدليها..  
إدأ، هاقولك على حاجة تعملها.

ارْجعي لفصل - الكلام حلو.. بس اللي يعمل بيه بقى - وطبقتي نظرية الـ 1% اللي هتخليك تتخلي عن نظرية الكمال فتاخدي خطوات مفيدة في أي حاجة عايزه تبتديها.

جَرَّبِي حَتَّى لو مش هتوصلي.. لما تجرّبي مرّة واتنين وعشرة هتاخدي خبرة فعلية وعملية، وهتقدري تتصوّري الوصول للي في دماغك مُمكن يكون ازاي بشكل واقعي مش كامل؛ لأنك انتِ نفسك أصلاً مش كاملة. اختاري تمشي مع نظرية عجبتك في الكتاب، وتطبّقها لفترة محدّدة، يعني شوفي التاريخ النهارده إيه.. وليكنّ كمان شهر مثلاً، ولما الشّهر يخلص.. قيّمِي التجربة وشوفي هل أضافت حبة حياة واللّا لأ، حتّى وانتِ متوقّعة إنك مش هتحقّقي منها أيّ نتايج خالص.

لو حاسّة إنك الكتاب ده نفعك ولو بنسبة بسيطة.. خليكِ عارفه إنّي ماكتش راضية عنه رضا كامل، وانا خلاص باسّلمه لدار النّشر علشان يتطبّع ويخرج للنّور.. بمعنى إنّ سعيّنا إنّ الحاجة لازم تبقى مطبّوطة بالظّبّط؛ مُمكن يؤثّر سلّباً على استفادتك واستفادة ناس تانية.. مش لازم يبقى كامل مكمل علشان تحقّقي منه استفادتك!

خليكِ عارفه إنك مهمّة، وكلّ حاجة هتعملها هتفرق وهتضيف

للحياة!

إنجني عبد الله بتقولك..  
 ما تخلّيش الماضي يبقى  
 محور حياتك. ولا تشيلي همّ  
 للمستقبل..  
 ولو عايزه تغيّري اللّي حواليك!  
 أنصحك تبتي بنفيسك الأول.

## امتحان صُغْنن.. كويز من 19

شوفي نفسك فيها.. وضيفي للحياة.  
مثال من الواقع ييمثل كل شخصية جميلة عايزه تاخذ خطوة.

### ◀◀ إيمان بسيوني

أم جميلة لأربع أولاد، ومش بتشتغل.. بلورت بعد ما طبقت كل الكلام اللي اتقال في الكورس، وأخذت على أساسه قرارات مفيدة جداً. ممكن تتعمل كورس لوحدها، وممكن تاخدي منها وتنفذي على طول.  
رقم 1: أَحِبَّ الـ **being** أنا مش **doing** وبس، بمعنى قدري وحبِّي نفسك.. وبلاش تبقي بتعملي وخلص، ودائرة في ساقية مش عارفه تطلعي منها.

رقم 2: رؤيتها للمستقبل.. رسمتها على شكل عين جميلة، وقالت العين دي هتفضل دايمًا مفتوحة ومركزة على رضا ربنا، وعلى إني أتقي الله في نفسي وأولادي وتعاملاتي.

رقم 3: السعي الدائم للإحسان لزوجي حتى لو في بعض الأحيان تصرفاتي بتكون غير.. إلا إني باسعى وهاسعى دايمًا لكده.

رقم 4: إرجاع الخطأ لنفسي، ومحاولة إصلاحه بنفسي.

رقم 5: هحاول دايمًا مقابلة الإساءة بالإحسان.

رقم 6: هحافظ على الأذكار، وأدعي لنفسي يوميًا.

رقم 7: أقرأ في سورة البقرة، وأخذ منها أمر من الأوامر وأحاول أطبقه عن طريق البحث عن الآيات اللي بتبتدي بـ.. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا.. وأشوف ربنا بيطلب مني إيه بعدها وأنفذ.

رقم 8: ممارسة الصمت بشكل أكبر من الأول، ومش هبرر لحد حاجة قدر المستطاع.. اللي بيحبني هيحبني بعيوي، ومش هيحتاج تبريرات، واللي مايحبنيش.. منها بررتله مش هيقتنع!

رقم 9: خالف هواك تسترح.. هاطبقها بإني أعمل عكس اللي نفسي بتقوي أعمله.. يعني لو ناوية ماسلمش على حد، هاعمل عكس اللي نفسي بتقوي عليه وأسلم بابتسامه حلوة.. وإيمان بصراحة ابتسامتها سكر.

رقم 10: أحكي لأولادي كل يوم قصة تعزز عندهم قيمة معينة.

رقم 11: تجديد النية دايمًا إني باعمل كل حاجة ابتغاء مرضاة الله.

رقم 12: كل يوم مكالمة تليفون لحدّ من أهلي اللي بقالي كثير ماكلّمتهُمش.

رقم 13: ساعتين ثلاثة في يوم في وسط الأسبوع هاعمل فيه عمل تطوّعي.

رقم 14: هيبقى عندي إبداع في الإحسان.. يعني بدلّ ما أدّي للمكوجي 2 جنيه زيادة.. أديله هو شوكولاتاية.  
شكر النعمة وشكر الناس بشكل يومي.

رقم 15: أحاول دايمًا آخر حاجة بيني وبين اللي حواليا تكون حاجة حلوة.. وأسيب أثر طيب، ما حدّش ضامن عمره.

رقم 16: هابدأ تاني أمارس الحاجة اللي بحبّها.. كتابة الخواطر والأشعار.

رقم 17: تقليل الوقت المهدر على الواتس آب والفيس بوك والشوبنج.

رقم 18: مش هابطل أتعلّم.. لأنّي كلّ ما باعرف أكثر كلّ ما باعرف إنّي ماكتش عارفه الأوّل حاجة، وكلّ ما بتفتّحلي سكك ماكتش أتخيّل إنّي أمشي فيها في يوم من الأيام.

رقم 19: الدّع مش هستنّاه من حدّ، ودايمًا هادعم نفسي بنفسي.

شوفي حضرتك بتطبّقي كام نقطة منهم.. صحّحي لنفسك وشوفي هتاخدي كام من 19.

السؤال دلوقتٍ أيّا كانت درجتك.. عندك استعداد تحسّني درجتك عند نفسك أو لا واللّا لأ؟!

آمال مجدي بتقولك..  
عاملي الناس بإحسان ومعروف.  
كده.. كده..  
حتّى لو اللّبي قدّامك  
مايستاهلش من وجّهة نظرك.

## مشكلة واقعية 1

دي مشكلة لشخصية من الواقع في مجتمعنا.. عندها مُعاناة في جانب معين من حياتها، كانت بتعرضه عليًا بشكل خاص، وأنا باعرضه على مجتمعنا يوم اجتماعنا، وأطلب منهم يستخدموا تقنيات الكتاب في إيجاد الحلول.

## «مشكلتي كلها بتنحصر في العلاقات

”العلاقات مع الناس صعبة ومحتاجة ألبس ماسك طول الوقت، ولازم أكون حذرة علشان ماخسرش حد“

## «الحلول:

هنبدي الحلّ بكلام ربنا في الآية الكريمة من سورة الحجرات: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (13)

ليه هنا ذكرت التقوى في التعارف؟ علشان التعاملات مع الناس اللي حوالينا عايز تقوى واجتهاد طول الوقت.

طيب هنستخدم التقنية دي في إننا نشتغل على الروح والعقل مع بعض وتحديد أفعال بعد تحديد النية من القلب.

أولاً أحب أشكر أي حد استشعر إنه عنده نفس المشكلة لإننا كده عملنا **catch** للمشكلة، وطبقنا أول مرحلة من الـ **3cs** اللي استشعرنا بيها إن في عدم اتزان بشكل ما، ودي الخطوة الثانية في الـ **3cs** اللي هي الـ **check** وبالحلّ منتقل بخطوات عملية للاتزان والسلام النفسي، وأنفذ آخر خطوة من الـ **3cs** الـ **change**.

أول حاجة هنعملها هو تحديد وجهتنا.. أنا باعمل كده ليه؟! إيه الهدف؟

### ◀◀ الهدف: علاقات صحيّة

هنشتغل على الروح أولاً بإننا نشوف الآيات والأحاديث اللي تساعدنا على الوصول للهدف ده.

مثال: في الذكر الحكيم: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ} [الحجرات: 12]

مثال تاني: قال الله تعالى: {وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا} [البقرة: 83].

وابتدي أطبق علشان أعطي الجانب الخاص بتغذية الروح اللي هيساعدني على تحقيق هدي.

هيدي ممدوح بتقولك..  
الحاجة اللي بتفتقيها ونفسك  
فيها.. إديها لغيرك الأول  
فهنعود عليك أضعاف مُضاعفة.  
ده اللي هيخفف أجزانك ويخليك  
تتخطيها..  
وده عن تجربة.

الجانِب العَقلي علشان نشتغل عليه هنبقى محتاجين نعرف إيه  
 الفائدة اللي هتعود عليّا من الموضوع ده؟  
 يعني لو العلاقات اللي عندي فيها مُشكلة هي علاقتي بأهل  
 زوجي مثلاً.. يبقى محتاجة أعرف المميّزات والفوايد اللي هتعود عليّا  
 أنا شخصيّاً من إنّي أتعامل معاهم بشكل صحّي.  
 هاكون قدوة حسنة لأولادي في التربية.  
 هيكون ليّا إضافة جميلة في علاقة زوجي بأهله وصلة رحمه.  
 هتجنّب مشاكل كثير في حياتي الزوجية.  
 زوجي هيحترمني أكثر، وهيكون راضي بشكل كبير عن علاقتي  
 بأهله.

ده مثال للفائدة علشان لما تعرفي الفوايد ورا الحاجة اللي بتعملها؛  
 بتسهّل عملية التطبيق بشكل كبير.

أسماء الحناوي بتقولك..  
 طول ما انتِ بتتعاملني بأخلاقك  
 مش بأخلاق اللّي قدامك.. طول  
 ما انتِ في خير كثير.  
 إوعي بسّ تنسي تجددي نيّتك..  
 وده عن تجربة.

« كيفية التطبيق بقى بتكون مقسمة لشقين:

### عقلي وقلبي.

العقل محتاج يشتغل ويلاقي أفكار، والقلب محتاج يُخلص النيّة والأفعال تبقى طالعة من عنده.

أول حاجة محتاجة أدرك بعقلي إنّ الأصل في العلاقات هو الاختلاف وليس الخلاف، ومش معنى إنّ احنا مُختلفين عن بعض إنّنا بقى في دايمًا ما بيننا خلاف قائم... دي مش عيشة دي (بصوت الفنانة شويكار) 😊  
مُتّاجين نقرأ أكثر عن العلاقات، وأرشدك كتاب علاقات خطيرة لدكتور محمد طه.. وكده نغذي العقل بأفكار أكثر عن كيفية التعامل بشكل أفضل، وفهم نفسي وفهم الآخرين لتسهيل التّعاملات. محتاجة أدرك بعقلي إنّ الآخرين خارج دائرة تحكّمي، وإنيّ مش متحكّمة غير في نفسي فقط، مع ضرورة وجود مساحة بيني وبين الناس في التّعاملات.. علشان مانخبّطش في بعض كلّ شويّة.

نحدّد بقى الأفعال اللي هاعملها من قلبي للناس اللي بتعامل معاهم علشان أوصل للهدف.

تجديد النيّة في كلّ تصرّف، أنا باعمل ده لله.

تبادل الهدايا الجميلة البسيطة بسبب أو بدون.

أنا اللي أكون مبادرة دايمًا، وأخليّ البداية تكون من عندي في السّؤال.. في الابتسامه.. في الإحسان.. في إظهار التّعاطف والحبّ، الخطوة الأولى دايمًا من عندي.

في المقابلات أكون حاضرة قلبًا وقلبًا، يعني أبقى موجودة بقلبي ومُندمجة مع الناس.

أكثر شخصيَّة بعاني منها في التَّعاملات.. مُمكن أفدِّملها هدية كتاب في العلاقات أو أعزمها على كورس أو محاضرة تحضرها معايا لتحقيق الفائدة المشتركة بيني وبينها، وتشغيل الجانب العقلي والقلبي عند الطرف الآخر اللي أنا بعاني منه.

دراسة أنماط الشخصيات بتساعدني إني أفهم اللي حواليا، وأدرك إنهم مُمكن تكون دي طبيعتهم مش قاصدين يضايقوني، وتعرِّفني أفضل طريقة للتعامل إيه.

«أخيرًا»

تحديد خطَّة زمنيَّة للوصول للهدف ده، في أفعال هتَم مرّة في السنة "الهدايا".. أفعال تانية هتبقى طول السنة "تجديد النية".. أفعال تانية لمدة أسبوع مثلاً، وهكذا.

تمَّ عرض المشكلة من أحد أفراد مجتمعي المميّزين جدًّا، بدون ذكر الاسم.. تمَّ مناقشتها في اجتماعنا الشهري..

تمَّ إيجاد حلول باستخدام أحد جميع التقنيات الموجودة بكتاب "أنتِ الحياة" ..

تمَّ عرض الحلول من خلال ابتهاج أحمد ورشا عبد اللطيف.

زهرة زين بتقولك..  
مُمارسة التَّغافل والتَّراجع عن  
اللّٰي نَفْسِكَ بِتُملِيه عَلَيْكِ؛ ده من  
شِيم الكِرَام والمميّزين فقط.

## مشكلة واقعية 2

دي مشكلة لشخصية من الواقع في مجتمعنا.. عندها مُعاناة في جانب معين من حياتها، كانت بتعرضه عليًا بشكل خاصّ وأنا باعرضه على مجتمعنا يوم اجتماعنا، وأطلب منهم يستخدموا تقنيات الكتاب في إيجاد الحلول.

## «العيال والتّطوير "دونت ميكس"»

”مشكلتي لسه لحدّ دلوقتي أنا أولادى صغيرين (9-6-5, 2) مازالوا أطفال معتمدين عليًا بشكل كليّ، وطبعًا فكرة إني أطور من نفسي مُتاجة: خروج من البيت، حضور كورسات أو دراسة شيء، وكلّ ما أحاول أجمد قلبي واقول أسيهم يعتمدوا على نفسهم شوية ويتحمّلوا مسئولية نفسهم؛ أرجع وأحسّ بالتّقصير تجاههم، وإني دي برضه رسالتي في الوقت الحالي.

مش عارفه أعملُ إيه؛ أفضل جنبهم واللا أشوف نفسي  
وطموحاتي؟ عارفه نفس فكرة (مقدرش أمشي وما أقدرش استتي)“

### « تخليل المشكلة مُمكن يكون..

اعتماد أطفالها الكبار والصغار عليها بشكل كبير.  
إحساسها الشخصي بالتقصير.  
قافله زاوية النظر بتاعتها إنها تشوف أكثر من حلّ.

إبتهاج أحمد بتقولك..  
 لو ركزتِ على تغذية روحك  
 بشكل يومي.. هتبقى الروح  
 الجميلة اللي بتسري في كل  
 اللي حواليكِ من غير أي مجهود  
 منك.  
 وده عن تجربة.

كده عندنا ثلاث محاور للمشكلة.. هنو جدلهم حلول مع بعض..  
 حلّ للمحور الأوّل في المشكلة "اعتماد أطفالها عليها"  
 الدعاء «ادعي دايماً وقولي: اللهم دبّر لي فيّ لا أحسن التدبير»  
 محتاجة تحملي أولادك بعض المسؤوليات تدريجياً "أحمل الكبير  
 مسؤولية الصغير من باب التشريف مش التكليف بعد ما تقوله إنك  
 فخورة بيه وبوجوده في حياتك"

ممكن تبدئي تتابعي شخصيات مؤثرة على الفيس بوك بتتكلم  
 في التربية الإيجابية، وتاخدي منها أفكار تساعدك على حلّ  
 مشكلتك بشكل أكبر وأوسع "منّة صلاح نجم من أفضل الناس  
 اللي بتوفرك المادّة العلميّة الخاصّة بالتربية الإيجابية بشكل مجاني  
 تماماً على الإنترنت"

تبدي تتكلمي مع أولادك عن اهتماماتك علشان تعزز  
 عندهم جزئية المشاركة "رأيكم أعمل إيه علشان أقدر أحقق  
 الموضوع ده؟"

اتأكدي إنك لعبت معاهم بشكل أو بآخر، واديتيلهم من وقتك في  
 مشاركتهم اهتماماتهم علشان ده مايجدكيش للمحور الثاني من المشكلة  
 اللي هنتكلم عن حلول ليه حالياً، وهو إحساسك بالتقصير.

سارة عامر بتقولك..  
 لو عندك مُشكلة.. ركّزي على  
 الحلّ؛ عقلك هيوجّدْهولك. لكنْ  
 لو ركّزتِ على المُشكلة هتكبر  
 ومش هتلاقيلها حلّ.

## « حلّ للمخور الثاني في المشكلة ”الإحساس بالتقصير“

محتاجين ندرك إن الإنسان عبارة عن 3 دواير.. دايرتك بس هي اللي ليك عليها التحكم الكامل.. أولادك يبجوا في الدائرة اللي بعدها، دائرة التأثير بتنصحيهم وبتحاولي دايمًا تكوني القدوة الحسنة المؤثرة إيجابيًا على أولادها بأفعالها المتزنة اللي مش هتحصل إلا لو حققنا التحكم على الدائرة الخاصة بيّا.

التوكيدات الإيجابية مفيدة جدًا، وبتسهّل التحكم على الدائرة الداخلية الخاصة بمشاعري وتصرفاتي عمومًا ”كلّ يوم قولي لنفسك.. أنا زوجة صالحة.. أنا أم عظيمة.. أنا مؤثرة إيجابيًا.. أنا فعّالة في المجتمع.. أنا مش قصير أوزعة أنا طويل واهبل“

## « نطبّق تقنية الـ3cs

اقفشي الفكرة **catch**

يا ترى إنت إيجابية واللا سلبية **check**

لو فكرة سلبية، ببساطة نغيّرّها لإيجابية علشان التحكم يبقى في

إيدينا **change**

حددي علاقاتك مع الناس السلبية اللي في حياتك.

احضري كورسات ببقى فيها رفقة صالحة ومجتمع إيجابي يعينك

دايمًا زيّ مجتمعنا.

مروة جمال. الفنّانة. بتقولكّ..  
 أرسمي تفاصيل المُشكلة  
 على ورقة وحلّلي المميّزات  
 والعيوب..  
 احتفلي بالميّزات. واحتفلي  
 برضه بالفشَل والعيوب..  
 هتلاقيني الحلّ.

## « حلّ للمُحور الثالث في المُشكلة ”ضيق الأفق في التفكير“

ماتنيسش أذكارك وتسيحك واستعانتك بالله أولاً وقبل أيّ شيء. مش لازم تُخرجني من بيتك علشان تطوّري من نفسك، ويبقى عندك حلول إبداعية أكثر.

## « كورسات مجانية أون لاين على Coursera

اكتبي على اليوتيوب تنمية ذاتية هتلاقي مئات الفيديوهات التعليمية.. اكتبي الأفكار اللي تُعجبك، وحاولي تطبقي منها كل يوم فكرة. امشي خطوات بطيئة لكن واثقة.. لو قرّرت تحسبي كل يوم 100 جرام معنا إنك خسيت 3 كيلو في الشهر، و30 كيلو في العشر شهر.. ماتستهنيش بالخطوات الناجحة البطيئة. ممارسة التأمل هتساعدك تصفي ذهنك وتلاقي حلول كثيرة جوّه عقلك كانت تايمه وسط دوشة الأفكار ”ممكن تستعيني بقناتي على [soundcloud](#)

## « أخيراً.. وليس أخراً،

خليك عارفه إنك بتؤجري على كل حاجة بتعملها للتّحسين سواء كان لنفسك.. لأولادك أو لمجتمعك. تمّ عرض المشكلة من أحد أفراد مجتمعي المميّزين جداً، بدون ذكر الاسم. تمّ مناقشتها في اجتماعنا الشهري. تمّ إيجاد حلول باستخدام تقنيات كتاب ”أنت الحياة“. تمّ عرض الحلول من خلال إيهان حلمي وبسنت إبراهيم.

مروءة خِلاف بتقولكّ..  
أنا اتعلّمت كلمة مهمة قوي  
رتبّلتلي دماغي.. الفُتابة.. إنني  
أحاول. وأحاول. ومايأسشي  
حتّى لو ماشية بخطوات  
بسيطة.. حتّى لو وقعتْ! أقوم  
تاني بسرعة. وأكملّ كأني  
موقعتش أصلاً.

## مشكلة واقعية 3

دي مشكلة لشخصية من الواقع في مجتمعنا.. عندها مُعانة في جانب معين من حياتها، كانت بتعرضه عليًا بشكل خاص، وأنا باعرضه على مجتمعنا يوم اجتماعنا، وأطلب منهم يستخدموا تقنيات الكتاب في إيجاد الحلول.

## «أولادنا في السنّ الحرج»

”عايزه لو ينفع نتكلّم عن معاملاتنا مع **teenagers** : العند.. المقارنة بإخواته الأكبر. شراء البنات لل**shopping** ، حيرتك بين قرار متعصب من الأب والمطلوب تقني ابنك بيه....شراة البنات للأكل وانزعاجنا من أجسامهم مع تغيير الهرمونات لأنّ الموضوع ده تاعبني قوي وعاملي مشاكل مع بنتي!“

هاجر علي بتقولك..  
استشعري نعمة ربنا عليك في  
كلِّ حدِّ بتقابليه في حياتك..  
كلِّ صدفه.. تيسير من ربنا.  
حاولي تفهمي الرسائل اللّهي  
بتتبعتك كلِّ يوم عن طريق  
النّاس.

الحلّ هيكون على 3 مستويات زيّ ما احنا شغّالين من أوّل الكتاب  
هخاطب القلب ”أفعال“ .. العقل والروح  
تعزّيز الجانب الرّوحي من خلالي عن طريق:  
الدّعاء ليهم في كلّ صلاة «مثال»  
اللّهم علّمهم ما جهلوا، وذكّرهم ما نسوا، وافتح عليهم من  
بركات السماء والأرض، إنّك سميع الدعاء.  
اللّهم افتح عليهم فتوح العارفين، وارزقهم الحكمة والعلم النافع،  
وزيّن أخلاقهم بالحلم، وأكرمهم بالتّقوى، وجملهم بالعافية.  
اللّهم أمّن عليهم بكلّ ما يصلحهم في الدنيا والآخرة ما ذكرتُ  
منها وما نسيت، أو أظهرتُ أو أخفيتُ أو أعلنتُ أو أسررت.  
أعود نفسي إنّني أطلّع صدقة بنيّة إنّ ربّنا يحفظهم ويبارك فيهم.  
ممكن نشاركهم في أحد الصّلوات؛ الفجر أو المغرب مثلاً، نصليهم  
مع بعض جماعة.

ريهام الدومي بتقولك..  
 قومي وأبتي دلوقتِ. واسعي  
 بخطوات صغيرة. سيبى الفتح  
 والرّزق للرّزاق.. وأحسني! إنّ الله  
 لا يُضيع أجرَ من أحسنَ عملاً.

المستوى الثاني في الحلّ سيكون تعزيز الجانب العقلي الّذي يساعد على تغيير السلوك للأفضل "الأفعال" في البداية محتاجين ندرك إنّ أولادنا لديهم عقلية منفصلة، وماينفعش إحنّا نقرّر لهم، إحنّا ما علينا إلاّ إنّنا ننمّي عقولهم بشكل دائم، ونسبيلهم حرية القرار والاختيار.. ويتحمّلوا نتيجة قراراتهم.. طبعاً ده يكون بالمشاركة مع الأبّ.

متابعة قناة شياء مصطفى على الإنستجرام والفيس بوك.. هيّ شخصية جميلة من مجتمعنا، خبرتها كلّها كانت في التّعامل مع المراهقين، وحالياً هي شغوفة بالعمل مع المراهقين في ورش عمل، وتخييم وسفر لتعزيز جوانب كثير أولادنا يفتقدوها.. قناتها اسمها **open gates**.. ممكّن متابعتها يومياً لاكتساب خبرة في التّعامل بشكل أفضل، أو اشتراكنا لأولادنا معاها هي نفسها.

كلمة السرّ في الحلّ دايمياً بتكون الصّداقة.. نصاحبهم ونسمعهم أكثر ما نتكلّم.. خلينا عارفين إنّ الانتقاد الدائم يبيوّظ العلاقة بيننا وبينهم. الحلول الوسط بتبقى هيّ الأفضل لمعالجة مشاكل الفترة العمرية دي. جزيّة الحلّ الخاصّة بموضوع المقارنات أو ابنك الّذي حاسس إنّ إخواته أفضل منه

أساعده إنّّه يكتشف نقاط التّميّز عنده وأنميها وأعزّها.

أميرة البنا بتقولك..  
 عقلك محتاج يتغذى بتطبيق  
 أفكار زيّ اللّي موجودة في  
 الكتاب ده.. هتساعدك كثير  
 تاخدي قرارات كنتِ متردّدة  
 وخايفة إنك تاخديها. وهشوفي  
 بعدها فرق كبير للأفضل في  
 حياتك.

### « جزئية الحلّ الخاصّة بموضوع شراءة الشّوبنج

تحديد ميزانية محدّدة لأولادي اللّي بيعانوا من شراءة الشّراء، ونسيهم يقرّروا هيجيبوا إيه، ويسيووا إيه على حساب إيه، وهكذا.. ومع الوقت هيقوا محدّدين أكثر في اختياراتهم.

### « جزئية الحلّ الخاصّة بموضوع شراءة الأكل

محتاجة إنيّ أنا أولاً يكون عندي عادات غذائية صحيّة بشكل كبير.. مش أكلي كلّ مقلّيات، ومن برّه، وأستغرب إنّ أولادي عندهم مشكلة مع الأكل.

بقي في كورسات لتوعية المرحلة العمرية دي بالعادات الغذائية

### الصحيّة مثال هبة أنور Smart Food

ممارسة الرياضة اليومية، أو الرّقص للسّنّ ده مهمّ جدّاً في تطييط الجسم.

### « وأخيراً.. وليس آخرًا،

ممارسة التّغافل مع أولادنا.. مش كلّ حاجة هنقُفّس عليها، وخلينا عارفين إنّا مرحلة وهتعدي.

تمّ عرض المشكلة من أحد أفراد مجتمعي المميّزين جدّاً، بدون ذكر الاسم. تمّ مناقشتها في اجتماعنا الشّهري.

تمّ إيجاد حلول باستخدام تقنيات كتاب "أنتِ الحياة".

تمّ عرض الحلول من خلال آية فوزي وشيياء بكار وزوزو عبد الله.

رشا ناجي بتقولك..  
اطلعي برّه الدّائرة اللّبي عمّالة  
تلّفّي فيها.. هتلاقّي الحياة  
الحلوة اللّبي بتحلمي بيها.  
وده عن تجربة.

## إزاي أحقق أهدافي خلال السنّة؟!

علشان السنّة ماتقفّش معاك من غير إضافة جديدة تزودها، أو عادة سلبية توقّفها.. محتاجة آخر كلّ سنة تشوفي عملت إيه في المَجْمَل كده علشان تساعدني نفسك إنك تعوّضي في السنّة الجديدة اللي فاتك في اللي خلصت- اتفرّجي على فيديو عنوانه إزاي تحدّدي هدفك وتحقّقيه- موجود على صفحتي.. فيه شرح وافٍ للفكرة، وإزاي طبقتها على نفسي بالتفاصيل.

بعدين طلبت من كلّ الحضور نشوف وصلنا لحدّ فين في الهدف اللي حدّدناه في أول أكتوبر 2018- بداية الكورس- وده بيكون في نهاية الشّهر اللي هو آخر الكورس.  
طلبت منهم نقسّم الورقة أربع أقسام..

كلّ خانا هنكتب فيها حاجة على حسب أرقام سنة 2018

<p>2</p> <p>هنا هنكتب حاجتين حطّناهم كهدف وحققناهم</p>	<p>0</p> <p>هنا هنكتب عادة سيئة تحلّصنا منها تماماً</p>
<p>1</p> <p>هنا هنكتب <b>quote</b> تلخص اللي حقّقناه</p>	<p>8</p> <p>هنا هنكتب 8 حاجات اتعلمناهم من كتاب أنت الحياة- وقتها كنت طلبت يكون من الكورس-</p>

تقدري تنفّذي نفس الجدول كل شهر أو تفرحي بتحقيق أهدافك  
وإضافتك للحياة.

إليكِ في الصفحة اللي جاية مثال وقصة حققت نجاح في الواقع  
بتطبيق تقنيات الكتاب:

## سمر عادل

<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2 هدف</p> <p>تحسين علاقتي بربنا الخطوة اللي أخذتها: حجزت كورس الصلاة عايزه أرجع لسمر بتاعة زمان الخطوة اللي أخذتها: رجعت ألبعب إسكواش زيّ زمان</p>	<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">التسوية</p> <p>النتيجة: بقيت بعد 54321 وابدأ الحاجة اللي عايزه أعملها وطبقت ده ع الصلاة أول حاجة.</p>
<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">دَوَاؤُكَ فِيكَ وَمَا تُبْصِرُ وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تَشْعُرُ</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">استحضار النيّة</p> <p>أعمل حاجة جديدة لأول مرّة: كانت رحلة إسكندرية</p> <p style="text-align: center;"><b>Quality time+ meditation</b></p> <p>الإحسان: مش لازم فلوس بس، ممكن أكلة حلوة لحد أعرفه، وهكذا صلة الرّحم.</p> <p>بلاش تنجحي في الكتابة وتسقطي في التّطبيق: بقيت بكتب، ولكن بطلع خطوات، ولو بسيطة، أنفذها. إني أكون سكن لزوجي وأولادي. التّغافل: بدأت أتغافل بخطوات بسيطة عشان أكمل.</p>

نسرین سعید بتقولک..  
 خرّجی اللّی جوّاکِ دایمًا بشکل  
 إيجابی. وحاولی تترجمیه  
 لأفعال. وفکری دایمًا فی الأثر  
 اللّی هتُسببیه فی أولادک  
 مشروع عمرك.

إزاي تفكّري.. تردّي..  
تحلّي مشكلتك  
بعمق ومخّمة؟!

أحد أهمّ أهداف الكتاب ده إنّه يخلّيك تروحي لمناطق جوّه عقلك ممكن تكوني مادخلتيهاش، أو بقالك كتير ماستخدمتيهاش.. بدخولك واستخدامك للمناطق دي؛ هتضيفي لحياتك حبة حياة على كلّ الجوانب. عارفه إنّ كلامي بيان سهل وتطبيقه أسهل إلاّ إنّه يستحقّ التجربة.

علشان كده تلاقيني لازم أفكّر وأعرض المعلومة من خلال تطبيق 11 أداة تفكير- هتعلّمي إزاي تطبّقهم في حياتك اليومية- تمّ تقديمهم في بداية 1990 من خلال د. ساندرّا كيلين للمسؤولين عن التّعليم في الولايات المتحدة لاستخدامهم في إعداد المادة العلميّة

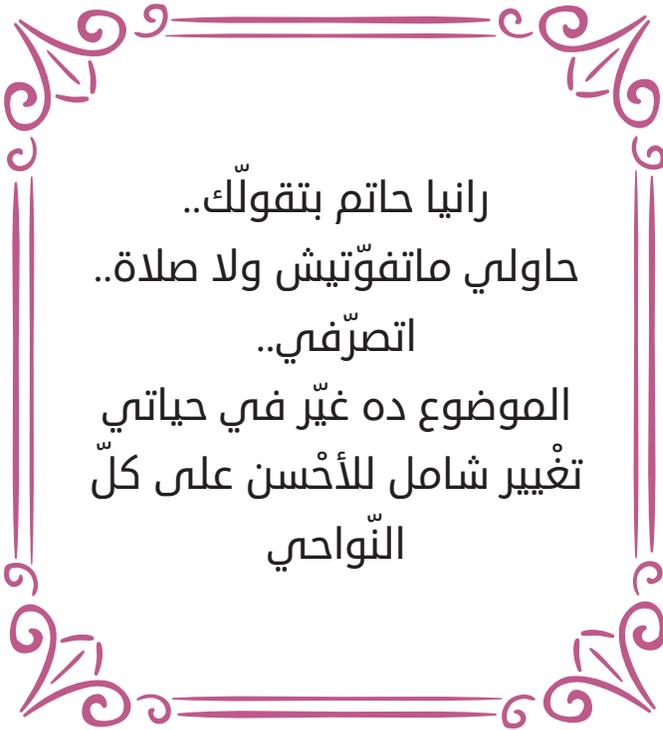


بسمة أشرف بتقولك..  
 أتعاملي مع كلِّ واحدٍ على  
 عيبه.. يا سلام لو تحاولي  
 تشوفيلهم حاجة حلوة أو ميزة!  
 لأنّ مفيش حدّ كامل. وأحنا  
 مالناش الحقّ في الحكم على  
 حدّ.

أول أداة لتفكير فيه مغمخة وعمق هي سرد التفاصيل اللي ليها علاقة بالموضوع كلها.. ياريت لو تفضلي مشكورة تكتبي - تفاصيل الموضوع - اللي عايزه توصلي فيه لحل الأول.

تاني أداة هي أهم جملة طلعت بيها من التفاصيل دي إيه؟ المفروض إنها تكون حاجة لاحظت إنها أتكردت أكثر من مرة.. لخصيها في جملة أو اثنين واكتبيها..

الأداة الثالثة اللي هنطبّقها على نفس الموضوع هي السبب الأساسي وتأثيره على المشكلة اللي حاصلة حالياً.. يعني البداية بتبقى فين، وعند مين؟ وهل الحاجة اللي انت بتعاني منها دي متكررة واللّا أول مرة تحصل؟



الأداة الرابعة الصّح يقول تعلمي إيه.. يعني سيبك من رأيك انتِ دلوقتٍ.. شوفي موضوعك بعين حدّ خير، وبيقولك اعلمي الصّح.. تفكري هيقولك اعلمي إيه؟

.....

.....

.....

الأداة الخامسة عن العوامل الخارجية المؤثرة على إنّ الحاجة دي تحصل.. ودي ليها علاقة بالمجتمع الخارجي، الأحداث السياسيّة، أو الاقتصادية اللي ليها تأثير غير مباشر.

.....

.....

.....

الأداة السادسة تفتكري ليه وازّاي الحاجة بتتغيّر- قارني ما بين زمان والآن فيما يخصّ موضوعك؟ ليه الناس بتبقى النهارده برأي وممكن بكره يتغيّر؟ هل الوقت بيعتبر عامل مهمّ في عملية التّغيير للأحسن أو للأسوأ، إزّاي؟

.....

.....

.....

مُنَى الفخراني بتقولك..  
أوصيكِ بالسَّعي.. اسعي وبسّ  
ماتفكريش.  
النتائج بقى مش بتاعتك  
وماتملكهاش..  
خليك في ورقتك.

الأداة السابعة إنك تشوفي الموضوع من كذا وجهة نظر.. الآراء المختلفة للفكرة اللي في دماغك، كأنك بتبصّي عليها بطيارة هليكوبتر.. هتشوفي إيه؟ وأزاي وجهة نظرك تجاه الموضوع بتأثر على قراراتك؟

.....

.....

.....

الأداة الثامنة عن السؤال اللي لسه مالوش إجابة عندك بخصوص الموضوع ده.. التفاصيل اللي أنت مش متأكدة منها أو لسه مش عارفها.. محتاجة تلاقيلها إجابة الأول لأنها هتأثر على قراراتك بشكل كبير.

.....

.....

.....

الأداة التاسعة مين اللي موافقك ومين اللي معارضك؟ فيه طرف رأيه وراه مصلحة شخصية من وجهة نظرك؟ اكتبى أي حاجة شايفها من وجهة نظرك بتحصل في موضوعك وبتسبب ظلم أو استبعاد حدّ بالذات بشكل ممكن يكون مقصود أو بدون قصد.

.....

.....

.....

نور الهدى بتقولك..  
لما تربطي تحقيق هدفك  
بالاستفادة اللي هتحققها من  
وراها.. هيسهل عليك وهتبقي  
عارفه كيفية التطبيق.

الأداة العاشرة هنرجع فيها للقاعدة الأساسية بقي، ونسأل نفسنا  
إحنا بنستند هنا لقاعدة ربّانية- ربّنا اللي فرضها- ولا قاعدة افتراضية  
من بني آدمين ومبنيّة على أساس وجهات نظر وهوى شخصي؟  
وهنحدّد هنا القاعدة إيه بالكتابة.

آخر أداة بقي الإدراك.. إزاي قرارك ده بيؤثر في حياة ناس تانية  
بالسلب أو بالإيجاب مش في حياتك انت بس؟ مين هيتأثر غيرك وإزاي؟

المفروض إنك تكوني وصلت لقرار صائب وحلّ للمشكلة اللي  
كانت دايرة في عقلك..

لو ده حصل؛ يبقى انت اهتميت وطبقت الـ II أداة علشان كده  
عقلك ارتاح ووصلت لي بتدوري عليه.. لو لأ.. يبقى استفدت بالمعرفة،  
وممكن تزودي استفادتك أكثر بالتطبيق. في الأوّل بتحسّهم صعبين شوية،  
وبالممارسة هتلاقي طريقة تفكيرك هتكون أعمق وردود أفعالك هتكون  
أكثر حكمة، وهتبقى في نظر اللي حواليك.. دماغك ألماطات.

أمنية أسامة بتقولك..  
 كل حدّ النهارده بيروح لللايف  
 كوتش علشان يوجّهه يعمل إيه  
 في حياته.. أنا بقى قرّرت إنّ  
 اللايف كوتش بتاعي هيكون  
 ربّنا.. وبس.

فوايد من قصّة  
طالوت.. تأثيرها  
عمييق ومضبوط

لو مش عايزه تحضري كورسات، لكن عايزه تضيفي لنفسك شويّة  
حياة بتطويرها.. مممكن تعملي حاجة سهلة قوي.  
اسمعي أو اقرئي في القصص الموجودة في القرآن واستخرجي منها  
فوايد تربويّة مثلاً.. فوايد لحياتك عمومًا.  
أنا باعمل كده، وده مثال للفوايد اللي طلّعتها من قصّة طالوت  
بعد قرأت عنها من كذا مصدر، واتفرّجت على فيديوهات لدكتور  
جاسم المطوع بيتكلّم عن الفوايد اللي موجودة في القصّة وتأثيرها  
على حياتنا.

## « أول فائدة..

- الأساس في التعليم والاهتمام بصحتنا وجسمنا  
 لما النبي الّلي بعد سيدنا موسى قال للملأ من بني إسرائيل إن ربنا  
 بعث لهم طالوت علشان يبقى ملك عليكم ”وكأنه تعين من الله عزّ  
 وجلّ“. اعترضوا وقالوا ازاى يبقى ملك علينا وهو مالوش حسب  
 ولا نسب ولا غني زينا؟!!

{أَنِّي يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ}  
 كان ردّه إن ربنا فضّله عليكم بحاجتين:

بالعلم والجسم.

وعلى أساسه أصبحت أسباب الملك متوفرة فيه خلاص.

يعني الّلي أطلع بيه...

إني أعلم نفسي بنفسى يومياً، وأهتم بصحة جسدي بشكل يومي برضه.

شيماء بكار بتقولك..  
دوري دايماً على الحاجة اللي  
فيها تحدي.. عبادات منسيّة..  
سنن مهجورة..  
إنتِ اتخلقتِ علشان تخلي الدنيا  
أحسن..  
ماتنسيش.

### « تانج فايدة.. »

الغلط غلط حتى لو كل الناس يعملوه، والصح ربنا بيبارك فيه حتى لو قليل اللي يطبقوه.  
بعد ما استقر في الملك كانوا بيعانوا في الوقت ده من قلة المياه، وفي نفس الوقت بيستعدوا للقتال، قالهم إحنا هنعدّي على نهر "في الوقت اللي هما في أمس الحاجة للمياه" اللي هيشرب منه هيبقى عاصي ومش معانا لأنه ما عرفش يصبر ويثبت وقت الابتلاء، وبيخالف الأوامر المطلوبة منه. المسموح بس ناخذ على قد شوية مياه في الإيد، كده مفيش مشكلة. فأغلبهم خالفوا اللي اتطلب منهم، وشربوا من النهر، وتم استبعادهم بشكل ما.

### « اللي طلعت بيه... »

إني أسأل الله دايماً البركة، أميل للفئة القليلة من الناس، و ماتبعش سياسة القطيع "اعمل زي ما كله بيعمل وامشي ورا اللي ماشي"  
لو هانتخيل نفسنا مكان بني إسرائيل.. هيقولوا إيه وقتها؟!  
" قال ليه وليه إننا عدينا على نهر واحنا عطشانين عطش السنين وشربنا!!!" ولو جيبناهم 100 عقل على عقلهم مش هيقنعوا غير إنهم مظلومين ومقهورين وعطشانين، وكل حاجة آخرها ين.. لكن الواقع العكس تماماً، ولنا في قصص القرآن عبرة.

ريهام فرغل بتقولك..  
ماتَ مَنْ عاشَ لنفسه..  
أسعدُ النَّاسَ مَنْ أسعدَ الناس.

### «الفائدة الثالثة»..

- السنّ مجرد رقم مش أكثر..

ماتبقّاش مع طالوت غير عدد قليل قوي ”حوالي 300“ من ضمّنهم والد داوود عليه السلام، ومعاه 13 من أولاده، وأصغرهم سيدنا داوود، علشان يجاربوا جالوت وجنوده اللي كانوا حوالي 80000 مقاتل. رمى داوود صغير السنّ جالوت بقذفته فأصابه بين عينيه وموته في الحال، وهزموا جيش جالوت الضّخم بالاستعانة بالله والتوكّل عليه أولاً وأخيراً.

### «يعني باختصار»..

- اتق الله حيثما كنت

{وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا}

في فوايد رابعة وخامسة وعاشرة لو انتوا حايين تكتشفوها في قصة طالوت وغيرها من قصص القرآن.

وفاء المنزلأوي بتقولكّ..  
عن تجربة سورة البقرة بوصفها  
بالسكن والطمانينة.. هي  
مرجعي في المحن. وبقت  
إدمان ليومي..  
يا ربّ ما يحرمني رزقها. ولا  
يحرم أيّ حدّ من فضلها.

إلى كل شخصيّة  
متضايقة ومش  
جاهزة

« الكلام اللّبي جاي ده علشانك »

خطوات وأسئلة هنمشي عليها مع بعض حالاً، تخليكِ تبقي أحسن حالاً، وتساعدك على تطبيق اللّبي عجبك في الكتاب

« جاهزة؟ »

يلاً.. افتكري الموقف اللّبي مضايقتك أو الحاجة اللّبي حاسّة إنّها موقفاك.. أكيد مش محتاجة تفكير دي.  
اسألني نفسك بقى الأسئلة دي بالترتيب، وجاوبي عليها بالكتابة:

## أنتِ الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

- هو أنا مصدقة اللّي داير جوّه عقلي دلوقتِ ده؟

---



---



---



---

- هوّ صحّ والّا غلط؟

---



---



---



---

سميَّة صادق بتقولك..  
اظبطي نيّتك من أوّل ما  
تصحي.. وطول الوقت اسألني  
نفسك. نيّتي إيه من اللّبي  
باعمله ده؟  
التّصرف ده باعمله ليه؟

## أنيت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

هيحصل إيه لو صحّ؟ ويحصل إيه لو غلط؟

.....

.....

.....

.....

.....

- في أذى مُمكن يحصل لأيّ حدّ من اللّي داير جوّه عقلي؟

.....

.....

.....

.....

.....

- اللّي انا بافكرّ فيه ده جه منين؟

.....

.....

.....

.....

.....

## أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

– مني واللا حد رمالي الفكرة في دماغني؟

---

---

---

---

---

نُهَى الشَّهَاقِي بِتَقْوَلِكِ..  
 خَلِيكِ زَيِّ الشَّمْسِ مَشِ الشَّمْعَةِ!  
 تَنُورُ لَمَّا تَشْرُقُ طَرِيقَ كُلِّ حَدٍّ  
 مَحْتَاجُكَ وَتَدِّي الأَمَلَ إِنَّهُ  
 مَفِيشِ ضَلْمَةَ بَاقِيَالِكِ.

## أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

- إيه اللي مُمكن اتعلّمه أو أعرفه أو أدركه من الحوار ده؟

.....

.....

.....

.....

.....

- الفكرة دي شغالة في دماغي عايزه توصلني لإيه؟

.....

.....

.....

.....

.....

- يا ترى أنا جاهزة أستبعد الحوار ده من دماغي، واللّا في منفعة

معينة بتعود عليّا من التفكير فيه تخليني ماقدرش أستبعده؟

.....

.....

.....

.....

.....

يا ترى الفكرة لازقة في مُعتقد عندي ومش راضية تسيبه علشان  
كده مش عارفه استبعدها؟ مثلاً.. أنا أعتقد إنَّ الفلوس هي الحلّ - أنا  
أعتقد إنَّ الفشل أساس النجاح  
الحياة وقفت بعد وفاة شخص مهمّ.

---

---

---

---

---

---

---

---

لمياء المصري بتقولك..  
بداية الرحلة الوعي  
وعلى عكس ما هو متوقع، دي  
أضعب خطوة.. هتتسقل أوّل ما  
تبدئي.

## أنتِ الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

هوَّ المُعتقد ده بقى عندي من إمتى؟

.....

.....

.....

.....

.....

هوَّ المُعتقد ده جه منين أصلاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

طيب هوَّ المُعتقد ده أدِّي الغرض واللّ لسّه؟

.....

.....

.....

.....

.....

## أنت الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

يا ترى أنا جاهزة أطلق للمُعتقد ده العنان من نافوخي؟

---



---



---



---



---

ينفع أستبعد الفكرة مع المُعتقد واروق دماغى شويّة؟

---



---



---



---



---

إيه الأخبار؟!

لسّه الحوار مضايقتك زيّ الأوّل واللا قلّ، واللا اختفى؟  
احتفظي بالإجابة لنفسك، وأتمنى تكوني دايماً في أحسن حال.

بِسْمَةِ رَحَّالِ بِتَقْوَلِّكَ..

حين تجدَ مَنْ ينتزع منك اللامبالاة  
لأحداث الحياة. ويعيد لك الرغبة  
أن تستعيد نفسك من جديد،  
فأنتَ بذلك قد دخلتَ عالم  
النَّهَى الذي بدوره سينير الدَّرب  
والعقل. ويُخرجُ منك كلَّ طاقاتك  
الدَّفينة التي بهتت ملامحها  
بداخلك..

ستعاوِدُ الإيمان بذاتك وتحقق  
معادلة التفاهم بين نفسك ومع  
الآخرين..

أحببت هذا العالم. وأريد كلَّ مَنْ  
حولي أن يشاركونا لنحيا جميعًا  
بنفس الحياة.

## إزاي حلّمي يبقى فيه نبض؟!

كثير منّا عندهم أحلام.. أفكار.. شغف.. رغبة إنهم يكونوا زيّ ما همّا عايزين وأحسن، لكن قليلين جدًّا منّا همّا اللي بيحدّدوا، ويكتبوا أهدافهم.

يا ترى عايزين نبقى من القليلين؟!

عايزين نبقى من القلّة اللي تستحقّ فعلاً الإعجاب؟

الطريقة ببساطة... إننا لما نحدّد هدفنا ونكتبه.. هنبقى مع الـ 10%

الناجحين اللي عايشين كلّ يوم بيخطّوا خطوة جديدة مفيدة ف حياتهم.

مفيس مشكلة خالص إننا نبقى عايشين حياة إيقاعها هادي

وعادي زيّ ناس كثير.. لكن ببساطة كده إحنا بناخد قرار نبقى في

مقاعد المتفرّجين.. بتتابع الناس القليلين اللي قرّروا إن حياتهم تبقى

مليانة مجهود وسعي... طموحات وتحديات #وبس!

يعني أنا لما حلمت إني أكتب ”اقفشي عقلك ف30 يوم“ #  
حدّدت\_الهدف وبدأت أسعى لتحقيقه بشكل يومي.. الحلم بقى فيه  
نبض.. بقى حقيقة.. حقيقة حولت كل التعب والمجهود لفرحة من  
القلب.. فرحة نجاح.

نجاح عُمره ما كان هيتحقّق من غير هدف وتعب وسعي وتنفيذ.  
سمعتها في كورس قبل كده.. إنّ الناس اللي ماتعرفش تحدّد أهدافها  
وتعرف آلية السعي لتحقيقها.. بيشتغلوا تحت النَّاس اللي عارفه ومحدّدة  
هدفها كويس قوي، وعايظه تستعين باللي يساعدها على تحقيقه.

### «إحنا مين فيهم؟!»

من غير هدف وسعي.. أيّامنا هتبقى شبه بعضها.. مش هنوصل  
لحاجة محدّدة، وأحلامنا مش هتخرج للحياة.  
ما هو أزاى هنوصل لحاجة مش موجودة ومش متحدّدة من الأوّل  
أصلاً؟!!

الفكرة اللي جوّه عقلك.. حدّديها  
وفي وقت معين اسعي.. وامشي فيها  
أفردى يلاً طولك.. عينك عليها ونفّذيها  
إحنا كده ماشيين بتتحرك في الطريق ناحية القلّة اللي عارفة أزاى  
تستشعر النبض داخل حلمها.

في طريقي لتحقيق حلم الكتاب الأوّل.. وقفت كثير وتعبت أكثر، وكذا مرّة قُلت.. هيحصل إيه يعني لو ماعملتوش وخلص.. يعني هيجي حدّ يقوّل فين يا نبي الكتاب!؟

مشاعر كثيرة متلخبطة ومتعبة لكن من غيرها مش هنوصل لإحياء الفكرة وتحقيق الهدف.. من غيرها ماكنش هيتّم دعوتي لمؤتمر بيتكلم عن التغيير والإبداع والابتكار مع ناس ثقيلة وكبيرة من مختلف الدّول العربية في جامعة الدول العربية.. بسبب نبض حلمي اللي وصلهم لما قرّرت أحيي فكرة الكتاب! ماكنش هيتطلب مني إني أعمل تدريب داخل جامعة الدّول العربية لفئة من الناس ”دبلوماسيين“ عمري ما تخيلت إني مُمكن أتعامل معاهم أصلاً.. مش أدربهم على كيفية إنتاج الأفكار.

هوّ ده بقى.. لو عرفنا ندرّب عقلنا على إن في حاجة كبيرة حلوة هتتحقّق بعد المعاناة.. عقلي هيساعدني وهيبقى شايف إن دي خطوات في سعبي للوصول للنجاح وإحياء الحلم، ومش هيركّز في التعب والمجهود المبذول دلوقت.

متخيّلين لو كنت استسلمت لأيّ فكرة تدعو للراحة والاستسلام.. وقتها كنت هابقي حرمت نفسي بنفسي من نجاحات قدّ إيه!؟

متخيّلين معايا إن اختيارنا للحياة اللي إيقاعها هادي وعادي زيّنا زيّ كثير بيحرمننا من كام فكرة مُمكن تفيد ناس تانية... من كام حلم مُمكن يعيش... من قدرات قدّ إيه ومواهب قرّنا ندفنها جوّانا بإيدنا...

## أنتِ الحياة

طول عملية.. للتحديات اليومية

من كام حاجة مُمكن نعمّر بيها الدّنيا، لكن إحنا قرّرنا مانتعيش.  
آخر يوم في الحياة مش هنندم على اللّي عملناه... هنندم على كلّ اللّي  
ماعمّلنا هوش للحياة.  
فكرتِك هيّ الحياة  
سعيك لتحقيقها هيحسّسك بنبض الحياة  
أحيي الفكرة

أمنية حسن بتقولك..  
اسعي...  
كقّلي طريقك صحّ..  
شوفي الجانب الإيجابي في  
المشكلة..  
عيشي حياتك..  
ده انتِ الحياة.

## عندما يكون المجتمع عظيمًا..

المعروف بين الناس كنز كبير، يبخلي المجتمع ده عظيم لأيّ حدّ يدخل فيه، ويبقى جزء منه.

بداية المعروف بدأت بدعوة هبة الجميلة ”أحد أفراد المجتمع“ للباقي إلى بيتها للفطار لما قلت إنّ اجتماعنا الشهري مش هيتعمل غير بعد رمضان. استغربت دعوتها وقلت يمكن من ذوقها، لكنّ كلّ يوم كانت بتثبت بشكل أو بآخر إنّها مش عزومة مراكبيّة.

هّي عارفه إنّ هيبقى فيه مجهود وتعب كبير عليها وعلى أهل البيت، إلّا إنّك لما تكوني فرد من مجتمع عظيم.. بيبقى عندك يقين إنّ التعب والمجهود هو اللي بتوصلي به لأحسن الأماكن في القلوب والعقول قبل أيّ حاجة تانية.

هبة كانت كريمة في دعوتها، وباقي أفراد المجتمع قابلوها بالكرم. ودي من أهم صفات أيّ مجتمع ناجح إنهم يمارسوا الكرم، ويبقى رايح جاي ما بينهم بكلّ حبّ. كرم أخلاق بالمساندة قولاً وفعلاً في أيّ وقت. التألّق الرهيب في الكرم كان واضح لما كُنّا بتتفق على مين هيجيب إيه في الديش بارقي اللي عملناها يوم 20 رمضان سنة 2018.. لما شياء كشك قالت أنا هاجيب فخدتين! لأ وجاية معاهم حاجات تانية.. واللّا ميّ لما جابت جمبري ولا أروع ولا أحلى.. أمّا بسنت البنت الشيك القطّة بتاعة مجتمعنا، عاملة سجقّ جامد جدّاً بإيديها.. لا تقولوا إنّها مابتعرفش تطبخ ولا حاجة. واللّا سماح اللي جابتلنا مياه زمزم علشان تبقى أول حاجة نكسر بيها صيامنا. كلّ شخصية جميلة من الخمسين فرد من المجتمع اللي قرّرت تحضر.. مارست الكرم بطريقة وبأخرى، وده نتج عنه سفرة طوييلة عريضة عليها ما لذّ وطاب من مختلف الأصناف. على رأي شيرين، طبقي يبقى فيه رزّ مع محشي على جمبري مع فتّة ليه.. هاه ليه؟

المجتمع العظيم بيعين بعضه بالحقّ.. في عزّ الضحك والرّغي والتّهريج، وقت الصلاة كلّه بيسيب اللي ف إيده ويجري. وده كان واضح جدّاً في منى وابتهاج اللي صلّوا بينا المغرب والعشا، وأصحاب البيت هبة ومنى ونورا اللي واقفين بنفسهم يفرشوا المصلّيات اللي تكفي العدد ده كلّه. أمّا قبل وبعد وما بين الصلّوات،

كان في إعانة من نوع مختلف.. كل شخصية جميلة قالت دعاء فرّق في حياتها شاركته معانا وقالته لباقي أفراد المجتمع. سماح اتكلّمت عن فضل الاستغفار.. هيدي قالت دعاء ولا أروع وأوّل ما رجعت بيتها نزلته على الجروب الخاصّ بمجتمعنا.. ابتهاج ومنى وهما يقولوا الأذكار للجميع قبل أذان المغرب.

المجتمع العظيم في وقت الشدة يوقف في ظهر بعضه، زيّ ما قرّرنا نمشي ورا بعض بعربياتنا بعد ما خلّصنا ونروح نزور أمنية الليّ الدكتور منعها تنزل علشان مشكلة حصلت في رجليها. والليّ ماجاش اتّصل، والليّ ماتّصلش يقولك ”أمانة تسلمولي على أمنية كثير“، واللّا سارة الليّ وهيّ بتسلّم وماشية داخّت وكانت هتقع، وكلّه اتّخصّ عليها خضة الأمّ على بنتها.. واللّا جُملة حسناء الجميلة ”أنا سيبت أهلي علشان آجي أفطر مع أهلي“! الليّ جوّانا لبعض حلو قوي علشان كده الظاهر عبارة عن إحسان في كلّ تصرّف. مُدركين إنّ نعم الزاد هو الإحسان إلى العباد.

ضالّة العاقل الحكمة.. ومجتمعنا عبارة عن عقل كبير حكيم يفكر لبعضه، ويفكر بعضه.. مع قلب كبير كريم يساع كلّ أفراده جوّاه على روح طيبة نقية جميلة.

وانتِ كمان علشان تنجحي محتاجة صُحبة.

## « محتاجة..

شخصية عندها طموح

شخصية تثقي فيها

شخصية تنصحك وقت اللزوم

شخصية بتعتبرها قدوة

شخصية تساعد من غير سبب

شخصية بتعلمي منها

شخصية إيجابية

شخصية عايزه تسبب أثر

اختاري الصحبة.. لو اخترت التغيير للأفضل والسعي للنجاح..

صعب تلاقي شخصية ناجحة.. قادرة تندمج وتتعايش مع

أشخاص سلبية.

قربي من الناس اللي بتسعى دايماً لتحقيق حلمها.

قربي من شخصيات بتدورع اللي بتدوري عليه.

اندجي وسطهم

اسمعي كلامهم

اتعلمي منهم

كل ما تقربي منهم.. كل ما تبقي شبهم.

ودي من أهم مميزات حضور المحاضرات أو الاندماج مع الآخرين

بشكل دوري.

إنّك هتلاقي الحَمَس شخصيّات الّلي بينطبق عليهم الكلام الّلي  
فوق ده... هتلاقي نفسك بقيتِ جزء من..

صُحبة الناجحين

صُحبة الملهمين

صُحبة الإيجابيين

أنا عن نفسي قرّرت أجتَمع دائماً بالصّحبة الّلي أحبّ أكون جزء  
منها.. واللي بشكرهم على وجودهم في حياتي.

شكراً مجتمعي العظيم.. أنتم لي الحياة.

ختامًا، عايزه  
أقولك كلمتين..

اللي بتسييه ليهم مهمم، لكن اللي بتسييه فيهم أهمم.  
أيًا كان شكل حياتك محتاجة تظبطي الأداء جواك علشان نفسك  
في الأول، وعلشان حبايبك اللي بتتعامل معاهم كل يوم.  
اعرفي إن مفيش حاجة هتفرحك مهنها كانت، لو انت من جواك  
حزينة وملتخبطة ومُصرّة على إنك تفضلي كده!  
عليك تحمّل مسؤولية السعادة والسلام جوّه قلبك.  
يلا حببتي غيري وجهة نظرك عن نفسك اللي انت ظلها معاك دي.  
غيري وجهة نظرك عن ماضيك ومستقبلك ومهمتك في الحياة.  
مش انت مؤلّفة قصتك.. لو متضايقة غيريها براحتك زي ما  
يريحك.

لو حدّدتِ الليّ مضايقتك وحدّدتِ هتغيّره أزاى..  
استمتعي بقى بالتّطبيق.. استمتعي بالرحلة مش بالليّ عايزه تغيّره،  
ولا بالليّ عايزه توصليله.

كثير منّا بتعطلّ فرحتها واستمتاعها وتعلّقها لما يحصل كذا...  
لما أخلص ثانوية عامّة.. لما أخلص جامعة.. لما أتجوّز.. لما أخلف..  
لما أشتغل.. لما....

ساعتها بس هرتاح وأستمع بحياتي.  
حاولي تستمتعي وتحتفلي بكلّ نجاح بتحقيقه.. إنشالله تعزمي  
نفسك على حاجة حلوة تقديراً للإنجازك الليّ حقّقتيه حتّى لو كان قدّ  
كده.. صغير يعني!

لو انتِ مش مقدّرة نفسك؛ ما حدّش هيقدرك.  
وانتِ كمان مش هتقدري حدّ؛ لأنّ مفيش حدّ أعلى عندك من  
نفسك.. ده على سبيل الافتراض.

وطول ما انتِ مش بتقدري نفسك؛ طول ما انتِ مش عارفه تعملي  
علاقات جيدة مع الآخرين.

لو انتِ مش بتحبّي نفسك؛ هيبقى صعب عليّا قوي إنّي أحبّك!  
وإحنا مخلوقين علشان نعيش مع بعض بشكل ما.. كلّ ما بنكبر كلّ  
ما بتختلف الأماكن وبيختلف الأشخاص، لكن الطّبيعي إنك عمرك  
ما هتكوني مُنتجة لو حدك.. لازم يكون معاك حدّ.

النَّاس الّلي حواليكِ مهمّين، وخليكِ دايماً حريصة إنهم يكونوا  
ناس مفيدين.

وأهمّ حاجة عايزه أقولهالك.. وأزني ما بين الأتتخة والشغل على  
نفسك.

ماينفعش تستخدمي واحدة بسّ فيهم وتقدّمي في حياتك بشكل  
صحيح.. لازم الاتنين مع بعض بتوازن.

أفرحي واستمتعي واصرفي على نفسك وعلى تنمية عقلك باعتدال.  
اعرفي أزاّي تعيشي حياتك.

اتعلّمي أزاّي تطوّري مهاراتك.

اكتشفي الجديد في تربية أولادك.

اتعرّفي على ناس جديدة، وزوّدي علاقاتك.

وافتكري دايماً لو بتحبي أولادك.. إنّ الّلي بتسيبيه ليهم مهمّ، لكن

الّلي بتسيبيه فيهم أهمّ!

شكراً جزيلاً

نهى زهرة



## رأيك يهمني ابعتيلي وتابعيني على..

Website: [www.nohazahra.com](http://www.nohazahra.com)

Linkedin: [www.linkedin.com/in/noha-zahra](http://www.linkedin.com/in/noha-zahra)

Facebook: [web.facebook.com/nohaza](http://web.facebook.com/nohaza)

Twitter: <https://twitter.com/ZahraNoha>

YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/>

[UC0ferok1COdOymBfRaBFmdA?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UC0ferok1COdOymBfRaBFmdA?view_as=subscriber)



## فهرس المحتويات



- إهداء إلى ..... 5
- كده، ومن غير أيّ مقدمات! ..... 7
- البداية.. ..... 11
- فكرة الكتاب.. ..... 16
- الرّسمة الأوّليّة.. بتعتبر هي الأساسيّة ..... 18
- تفتكروا إيه أهمّ ثلاث حاجات بتميّز كلّ إنسان؟ ..... 23
- ما بتعلّمش! نظرية النّهى.. تعلّمك من غير ما تعلّم عليك! ..... 27
- انسي كلّ ما يؤذيك ولا تلتفت ..... 29

31 ..... كل ما تلعبى أكثر؛ كل ما تتعلمى أكثر

33 ..... وكأنَّ الفرحه انحلقتِ علشان انتِ تفرحي

34 ..... في همتك ما بيني أمتك

36 ..... بلاش تنجحي في الكتابة وتسقطي في التطبيق

39 ..... شوفي عقلك الأول عايز إيه؟

47 ..... لو حاسة إنك هتقدرى ..

49 ..... إزاي أفسس الفكرة السلبية، وأسيطر عليها في 3 خطوات؟! ..

55 ..... إنك تكوني Biased towards Success

طريقة التفكير الثانية:

58 ..... إنك تكوني Biased towards Action

طريقة التفكير الثالثة:

61 ..... إنك تكوني Biased towards fitting-in

طريقة التفكير الرابعة:

- 64 ..... إنك تكوني Biased towards Experts
- 67 ..... سرّ شويبس
- 73 ..... محتاجين ناخذ قلبنا فُمين!
- 77 ..... بند في بطاقتك الجديدة.. معاك بطاقة؟!
- 101 ..... اللي بتحصدية هو نتيجة زرعك
- 108 ..... كلّ يوم هدية
- 124 ..... الكلام حلو.. بسّ اللي يعمل بيه بقى!
- 134 ..... يا كلّه مع بعضه يا بلاها من أساسه
- 138 ..... امتحان صُغّين.. كويز من 19
- 142 ..... مشكلة واقعيّة 1
- 150 ..... مشكلة واقعيّة 2

- 159 ..... مشكلة واقعية 3
- 171 ..... إزاي تفكري.. تردّي.. تحلّي مُشكلتك بعمق ومُحمّخة؟! ..
- 182 ..... فوايد من قصّة طالوت.. تأثيرها عميق ومضبوط
- 189 ..... إلى كلّ شخصيّة متضايقة ومش جاهزة
- 201 ..... إزاي حلمي يبقى فيه نبض؟! ..
- 206 ..... عندما يكون المجتمع عظيماً..
- 211 ..... ختامًا، عايزه أقولك كلمتين..