

اقفشي عقلك
في 30 يوم

الطبعة الأولى 1440 هـ / 2018 م

اسم الكتاب: افشيت عقلك في 30 يوم
المؤلف: زهرة النهدي
موضوع الكتاب: خواطر تربوية
المراجعة اللغوية: عبدالقادر أمين
عدد الصفحات: 240 صفحة
عدد الملازم: 15 ملزمة
مقاس الكتاب: 14 x 21
عدد الطبعات: الطبعة الأولى
رقم الإيداع: 2018 / 22631
التقييم الدولي: 3 - 720 - 278 - 977 - 978

ISBN:

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 اجترار أو إعادة نشر أية معلومات أو
صور من هذا الكتاب إلا بآذن خطية من الناشر

copyrights ©

زهرة النّفى لنهى زهرة



اقفشي عقلك في 30 يوم

كتاب المشير
للتفافة والعلوم

إهداء إلى..

الرجل اللّي حبّني من أول يوم، ولآخر يوم في عمري
 حبّ غير مشروط..
 أبي العظيم / أحمد زهرة
 زهرة عمري ومصدر أمان في الحياة..
 أمي الجميلة / عائشة عبد العزيز
 الرجل اللّي عرفني معني الحياة.. السكن..
 زوجي وحببي / عمرو منجي
 الإنسان الرائع.. التّقليل.. الرّاسي.. المتأني..
 ابني الدّماغ / آدم عمرو
 الرّقيقة اللّي عينيها بتجمع كلّ تفاصيل الجمال والنقاء..
 بنتي الطّعمة / ليليا عمرو
 كلّ واحدة شافت اللّي شافته من الحياة..
 ولسّه واقفة وبتقاوم!
 لك يا سيدتي.

6

اقفشي عقلك في 30 يوم



زهرة التّهي لنهاي زهرة ■■■



إيه الأسباب اللّي تخليّك تقرئي الكتاب ده؟!

لو انتِ أمّ، ويا سلام لو كنتِ بتشتغلي، وياحبذا لو بتشتغلي مدرّسة ومُحاطة بالأطفال من كلّ الاتجاهات..

لو سعادتك كلّ ده.. إذّا؛ فالكتاب ده لكِ يا سيدتي.

علشان حاسّة إنك فقدتِ جزء، أو استهلكتِ جزء من عقلك بشكل كبير في الجواز والولادة والخليفة والعيال والتّوهان اللّي احنا فيه كلنا ده.. فعايظه تقرئي كتاب يمكن ترجعي جزء من الحياة، وجزء من التحكّم لعقلك في الوقت الصعب ده في حياتك؛ إذّا فالكتاب ده برضه ليك.





أنا- بعون الله- هوَّضح لك من خلال الكتاب ده إزاي تقلي على فصل الربيع جوَّه عقلك، وتزرعي في دماغك ورد وفلّ ياسمين.. تزرعي في كلّ خطوة نجاح وتحكم.. تنوّري جوَّه عقلك حاجة.. الحاجة دي هتنوّر قلبك كمان معاها.. فحياتك تشقلب ١٨٠ درجة. لو حاسّة إنك مش مبسوطه، وعقلك مش مساعدك تاخدي قرارات، أو أصلاً مش بتثقي في قراراتك من الأساس.. لو في الأغلب بتبقى مش مبسوطه وعندك الإحساس بتاع أهّي عيشة والسلام.. استنّي على نفسك كده، أنا هقولك من خلال الكتاب، ومع قراءة كلّ كلمة لحدّ آخره.. فيه حياة تانية هتلاقيها.. حياة بتتغير بتغيرك ليها. هتلاقي عقلك بيحيا مع كلّ جزء، ومع كلّ صفحة.



هتدخلي دنيا تانية، مستنيك قريب قوي مع تطبيقك لكلّ كلمة أثّرت فيكِ واتأثرتِ بيها. مستعدّة معايا للحياة الجديدة اللي هتعيشيها بعد ما هتخلصي الكتاب؟! ربّنا ميّزنا بعقلنا ده زي ما انتِ عارفة علشان نبقي غير باقي المخلوقات.. وخصوصاً لو سعادتك أمّ، أو امرأة عاملة في نفس ذات اللحظة، ده معناه إنك أكثر حدّ محتاج يبقى عقلها بيوزن بلد.

كفاية بسّ عليك إنك بتربي وبتعلمي جيل يُفترض إنّه يعمل
اختلاف في الدنيا للأحسن.

سؤالي اللي جاي ده طبعاً لك.. ما كلّ الكتاب ده أصلاً بتاعك!
ممكن تقيسي مدى قوة عقلك من وجهة نظرك؟!

بمعنى..

عقلك بيسعفك وقت ما بتحبيّ تاخدي قرار في حاجة بنسبة كام في المية؟
إنت متحكّمة في أفكارك وتصرفاتك بنسبة كام في المية؟
عندك جودة في الأفكار اللي جوّه عقلك، وازاي بتضميني الجودة دي؟
الصّورة اللي جاية دي هي اللي هتستخدميها في الإجابة..

هتلوني من 10٪ لـ 100٪.

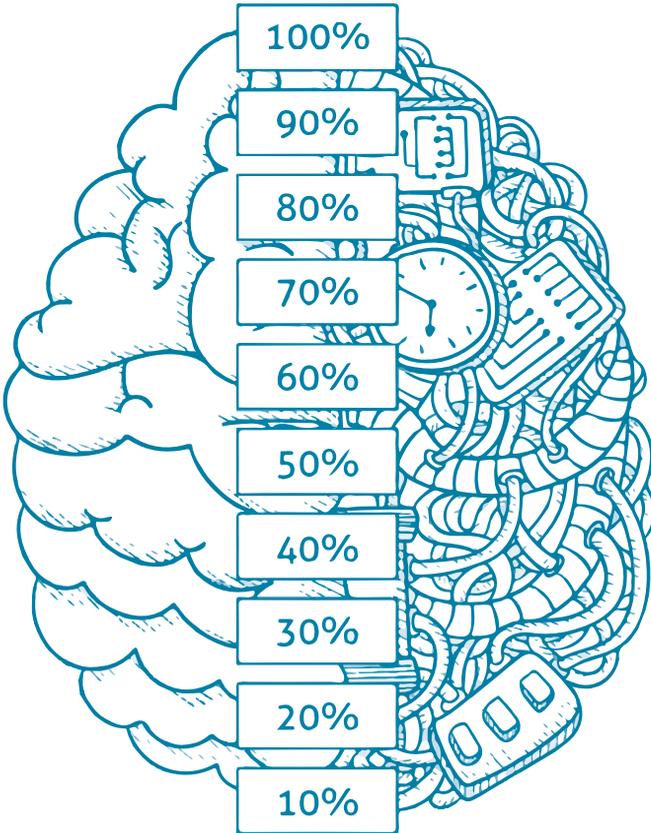
لو 10٪ طبعاً معناها إنك مش متحكّمة بشكل كبير على
أفكارك ومشاعرك، لو الكلام ده بينطبق عليك.. هتلوني
عقلك بالنسبة اللي انت شايفها 10٪، و20٪، و30٪..
طبعاً كلّ ما زوّدت النسبة.. كلّ ما كانت نسبة التحكّم
أعلى، لغاية لما توصلي لـ 100٪.

علشان كده يُفضّل إنك تكوني صريحة مع نفسك، وتلونيها بشكل
صحيح ومناسب للواقع؛ علشان نقدر نغيّر حاجة للأحسن.



النسبة دي بتزيد وتبعل بالتمرينات والتطبيقات اللي هنعملها
خلال الكتاب ده مع بعض أولاً.
اللي أقدر أوعدك بيه.. إن النسبة تزيد واحدة واحدة من خلال
قراءتك وتطبيقك بشكل يومي في دقائق معدودة لمدة شهر.

اتفضلي حضرتك لوّني:





هاه.. إيه الأخبار؟! لقيت عقلك واللا لقيت عندك مُخّ وخلاص؟! عايزه أقولك إنك لو عقلك أصبح مخّ زيّه زيّ الكبدّه والمخّ كده.. مخّ متساب جوّه الدماغ، عضو غير مستخدم نهائيًا أو مُستخدم على استحياء..

الكتاب ده هيساعدك إنّ المخّ ده يتحوّل إلى عقل مُسيطر، مفكّر، عارف طريقه كويس جدّا، قادر يحقّق أحلامه وأهدافه، قادر يحقّق كلّ الحاجات اللي عايز يحقّقها، وأكثر كمان...

لو رغبتك في رفع قدراتك العقلية، ومنها رفع الجودة في قراراتك، مش عماللك تحفيز يكفي إنك تقرّي الكتاب.

يبقى خلّيني أقولك رأي العلماء علشان تتحفّزي.. تعالوا نشوف أبحاث علماء الأعصاب قالت إيه على علم (Neuroplasticity) ونظرية تغيير العقل.

الأبحاث كلامها بينفي المثل بتاعنا (مَنْ شَبَّ على شيء شابّ عليه)..

يعني إحنا إذا أخذنا قرار بتدريب عضلات عقلنا كلّ يوم، وإذا أخذنا قرار برفع قدرات عقلنا اليومية بطريقة سهلة وبسيطة هنتعلّمها مع بعض عن طريق الكتاب.

هنبقى أكثر سعادة.

أكثر تحقيقًا للأحلام.



أكثر نجاحًا في العلاقات؛ علاقاتنا مع أزواجنا، أو مع أولادنا.. إلخ...
هيخلى طاقتنا أحسن.
هيأثر على حياتك، وعلى توجهاتك.

عايزاك كده تفتكري معايا في وقت كنت فيه بكامل قواك العقلية
زيّ ما يقولوا، يعني ذهنك صافي، بتفكري بشكل رائع، وبتقدري
تاخدي قراراتك وقرارات اللي جنبك كمان بشكل هائل.. معروف
عنك بين الناس الحكمة في ردود أفعالك، والاتزان، ورجاحة العقل..
حلوة رجاحة العقل دي!



كلميني كده عن إحساسك كان عامل ازاي؟!
كلميني طيب عن إحساس التحكم في حياتك وقتها؟!
أخبار سنينك اللي فاتت إيه؟! شبه بعضها واللا فيه
اختلاف؟ طيب واللي جاية.. هتبقى زيها واللا أحسن؟!
إيه رأيك.. تحبّي تعيشي إحساس التحكم بشكل
متواصل طول حياتك؟

خلينا نشوف لو انت فاقدة التحكم هيحصل إيه!
هتشتغلي في مكان يمكن يطلع كويس.. ويمكن لأ!



هتختاري شخص تتجوّزيه، يمكن يطلع ابن حلال.. ويمكن
يطلع عينيك!

هتريّ ولادك ويمكن يبقوا متربيين.. ويمكن همّا اللي هيربوك!
هتاخدي قرارات في حياتك، يمكن تطلع صحّ.. ويمكن تبقى
سبب لمتابع جديدة في حياتك!

في الكتاب ده بقى، أنا بخليك تمسكي لوحة التحكم في نفسك..
يعني إيه؟!

يعني إحنا بندرّب عقلنا على الحكمة.

بندرّب عقلنا على التنوير.

بندرّب نفسنا على الثقة الكاملة في عقلنا-

بندرّب عقلنا إنه يساعدا وقت ما نحتاجه.

بندرّب عقلنا على اتّخاذ القرارات اللي توفّر علينا الدخول في المشاكل.

يعني من الآخر، تبدي بالكتاب ده وتمارسي اللي فيه...

تمرّني عقلك.. تقويه، عقلك يساعداك طالما بتساعديه..

هيكون موجود وقت ما تحتاجه..





البداية كانت ازاى؟!

البداية كانت من ٦ سنين لما بدأت ألاحظ عقلي بيشتغل ازاى.. وهو في الـ (State of Panic)، أو في حالة من الخوف أو الرعب.. أول حاجة لاحظتها كان بيبتدي يرميلي فكرة لما اتحطيت في مسئولية كبيرة، أو في منزلق كبير من ٦ سنين لما زوجي قرّر إنه يبني مدرسة تابعة لمجال عمله، وقال طالما إن انتِ بقالك سنين في التعليم، يبقى لازم تترزعي في الإدارة..!

طبعا أنا اشتغلت آه في مطبخ مدارس زي ما يقولوا، إلا إني ماشتغلتنش في الإدارة، ومش عارفه لو اتحطيت في المنصب ده هاقدر عليه أصلاً واللأ!! ماطلت كتير وعرضت على ناس معارفي أثق فيهم إنهم يتواجدوا في المنصب، كلّ ده وأنا مراقبة عقلي وهو بيتفرض عليه



حاجة، وعمّال يدوّري على حلّ.. لما الدنيا زنّقت خالص؛ ف خلاص
عقلي رمالي فكرة!

فكرة محورها الدّراسة: أروح مكان موثوق في المادة العلمية اللي فيه،
وأقولهم: والله الوضع ١ - ٢ - ٣، وأنا عايزه أدرس كيفية إدارة منشأة
تعليمية. واللي اتعلّمه هنا أطبّقه في المدرسة، وأبقى على وضعي القديم..
بدرس وبمارس اللي بدرسه، وبعدين أوصله للناس في الإدارة معنا.
يعني اعملي اللي مابتحبيّهوش عن طريق اللي بتحبيّه!
دي الفكرة اللي عقلي رماهالي...



نفّذت فعلاً، وأخذت ديلي ف سناني على الجامعة
الأمريكية، وقولتلهم على الحوار، نصحوني بأيّ أدرس
دبلومة تعلمني إزاي أدير منشأة تعليمية، ومنها الماجستير
بيكمل الدراسة بشكل أوسع وأعمق.

ونظام الدراسة مرّة في الأسبوع، تدرسي وتروحي تطبّقي
وتكتبي بعد التنفيذ مقالة من حوالي 1000 كلمة تقولي
لما نفّذتها إيه المشاكل اللي قابلتك وحلّتها إزاي، وكده
ضمناً إنّ اللي انت اتعلمته بتطّبيه.



طُب مِين اللِّي بيدرسولنا الدبلومة أو الماجستير؟
 ما بين مديرين مدارس ثقيلة في مصر بقالهم على الأقلّ من ٢٠ -
 ٢٥ سنة، أو أجنب خبرتهم واسعة في مجال التعليم. واتحلّت المشكلة
 على كده الحمد لله.

كانت دي أوّل حاجة ألاحظ فيها إنّ عقلي لما يتحطّ في حالة من
 الخوف بيتدي ينتج فكرة تخدمني في الحلّ.

هل أتبع الفكرة؟

لما بتيجي الفكرة في دماغي بيبقى ليها شقين أو حلين.. يا آخذ الفكرة
 وأعمل (tracing) للـ (Idea) يعني أمشي ورا الفكرة وأشوف هتودّيني
 لفين علشان أعرف طالما عقلي أنتج الفكرة دي.. إذا ممكن تكون فكرة
 مفيدة، وممكن تكون فكرة عادية برضه، وانتوا مش غرب يعني.

ف أعمل (tracing) إزّاي؟ إنّ أنا أسعى ورا الفكرة اللّي هداني
 ليها دماغي في الوقت ده، وأشوف هتودّيني على فين، وأمشي معاها
 للآخر. لما مشيت مع الفكرة للآخر حققت نجاح بنسبة.. والحمد لله
 لقيت الإدارة مش بالخوف اللّي كنت متوقّعه، والحمد لله لقيت فيها
 الحلّ، بل بالعكس يعني كان صداها عند الناس حلو جدّا، ومقبول
 جدّا ما بين كلّ الفئات اللّي بتتعامل معاها داخل المدرسة؛ ما بين إدارة
 أو مدرسين أو أولياء أمور أو طلبة.. طيّب هايل!



بسّ بدأ في دماغي أنا السّؤال ده..
طبّ هو عقلي بيشتغل ازاي؟ دماغي بتشتغل ازاي طالما أنا جرّبت
إنّي آخذ الفكرة لقيتها دخّلتني في حاجة أنا أصلاً كنت مرعوبة أدخل
فيها وعدّيت منها بسلام...
طيّب أنا محتاجة أدرس بقى إيه اللي بيحصل جوّه عقلي، وازاي
أحقّق أعلى استفادة منه؟
محتاجة أفهم دماغي بتفصل إمتي، وبتشتغل إمتي، وبتتغيّر ازاي؟!
فقرّرت أدخل مادّة علمية جديدة على عقلي علشان أفهمه بيها.



وقد كان. وبدأت دراسة برمجة لغويّة عصبية، وبعدين
كذا نوع من أنواع (الميدتيشن) أو التأمّل من أوّل السكون
خالص والفصلان، لحدّ ميدتيشن الضحك والجنان.
ممارسة التأمّل أخذني لدراسة علوم الطّاقة بمختلف
أنواعها، وتعمّقت فيها شوية حلولين.
وفي طريقي وانا بتعلّم وبطبق على الناس اللي حواليا..
لقيت الإجابة!
عقلي مُمكن ينتج أفكار تساعدني بالشّكل اللي أنا عايزاه،
ووقت ما أنا محتاجاه.. من غير رعب.



عرفت ازّاي عقلي يقدر ينتج ويخدمني بمعلومات وبأفكار تلحقني في الوقت اللي أنا محتاجها فيه، وبالطريقة اللي أنا عايزها بالظبط. الميديشن مثلاً مش إنك انت تروحي تشدّي الفيشة ولا حاجة وخلص؛ لأ ده ليه عمق تاني، وليه بُعد تاني.. هتكلم فيه بالتفصيل في الكتاب.

علوم الطّاقة تقدري تستخدمها وتستفيدي منها بمعلومات مُعينة تخدمك على مستوى الفكرة.
البرمجة اللغويّة العصبيّة فهّمتني ازّاي أفهم عقلي، وازّاي أفهم عقول الآخرين.



عقلي هيقدر ينتج أفكار بشكل يومي، هيساعدني إنّي أغير حياتي للأحسن.

وهو ده اللي خلّاني أفكر أكتب الكتاب ده، إنّ فعلاً حياتي اختلفت تماماً؛ من شخصية عادية قاعدة في دائرة الأمان بتاعتها بلا هدف.. لشخصية تانية قرّرت تخرج من دائرة الأمان.. تهتمّ بعقلها وتمشي وراه، لحدّ ما عقلها مشاها في سكة جميلة، سكة... عمرها ما كانت تتخيّل إنّها تمشي فيها!!



قصّتي من شخصية عقليّتها عادية.. لشخصية عقليّتها مُرزقة!

حُظاي النهي
ف حساباتك..
تنضبط كل
حساباتك

طول عمرها مُرزقة) دي الجملة اللي
دايمًا ماما ترددها لما تحكي لأيّ حدّ عليّا.

وده بالظبط اللي حصل معايا في قصّتي
من شخصية عقليّتها عادية خالص، فجأة
حسّيت إنّ أنا بقيت مُرزقة في الأفكار.

السبب كان بالنسبة لي معروف، وهوّ ده اللي هتكلمّ عليه، أو هحكي
لكم عليه بالتفصيل في القصة بتاعتي النهارده.

العادي إنّ الناس تتخرّج من الجامعة، وتبقى مش لاقية شغل،
لكنّ أنا كان عندي العكس.

كذا شغلانة أحسن من بعض، وفي أماكن أحسن من بعضها،
وأنا اللي استقرّيت على التدريس علشان دي الحاجة اللي أنا بحبّها،
وخصوصًا لما يبقى في مدرسة دولية ليها اسم كبير.

اشتغلت سنين والحمد لله كنت بطبقّ المقولة دي في شغلي.. إلّا إنّ
الرّزق جالي كمان في المنصب اللي الناس علشان توصله بتاخذ سنين،
إلّا إنّ كمان مُرزقة حتى في الترقّي.. تك ترررك بسرعة.. بسرعة بقيت
مديرة مدرسة، مش بالترقي المتعارف عليه.. لأ ترقّي من نوع خاص!
زوجي أنشأ مدرسة.. فأنا بقالي ٧، ٨ سنين بشتغل في مجال التعليم
وناجحة، وهو من ناحية ثانية مش هيصع ثقته في أيّ حدّ بسهولة، وقال



لي (طيب هوّ مش هيبقى فيه غيرك انتِ اللي هيمسك إدارة المدرسة)!
شغلي في الإدارة بدأ من حوالي ٦ سنين، وكانت في ظاهرها تشریف
كبير.. إلا إنه في باطنها تكليف محمّل ومعبأ بتحدّيات كبيرة جدًّا..
بدأت أواجهها من أول لحظة!

« وعليه.. بقيت بتعرض لمواقف وتحديات يومية
متكررة بتتطلب منّي:



حكمة في ردّ الفعل.. حكمة في اتّخاذ القرار

بقيت عايشة مُسلسل ضمير أبلّة حكمت كده في نفسي!
يعني من الآخر محتاجة عقلي يساعدني إن ردّ الفعل
يكون منطقي ومضبوط؛ لأنّ مديرة مدرسة يعني تضيف
للمجتمع اللي هي موجودة فيه.

طيب أعمل إيه!؟

مأخذتش وقت كثير في الوضع ده، على طول بدأت أدرس في
علم الإدارة، وفي النفس الإنسانية، علم النفس الإيجابي، وبرجة لغوية
عصبية، وعلوم طاقة وتأمل.

بدأت أدرس أنا عقلي ده إزاي يديني أفكار بشكل مدروس؟



أبقى عارفه كويس قوي الفكرة أخذت محورها جوّه دماغى ازاي،
وعقلي استجاب ليها بأي طريقة علشان تطلع تحت بند قرار أو مقترحات.
كانت هي دي الأسئلة اللي سألتها لنفسي في أوّل سنة في الإدارة،
وقرّرت إني لازم أدرس حاجات تحدّم على السؤال ده علشان أعرف
الأقي له إجابة أطبقها على نفسي تنفعني في حياتي وفي شعلي.



أوّل قرار كان الرؤية الواضحة اللي هييجي تحتها أهداف كثير..

الرؤية كانت ازاي أقدر أكون مفيدة لنفسي، ومن ثمّ للآخرين!

طبعا أنا في مجتمع فيه فئات مختلفة..

إدارة.. مُدرسين..

أولياء أمور..

وطلاب..

وكل ده في مدرسة جديدة!

كلام وهو بيتكتب سهل.. إلا إنه في تطبيقه كان في غاية الصعوبة.
تحديات كثيرة جداً محورها إنّ في الأغلب الفئات دي مش بتبقى على وفاق
في التعاملات اليومية مع بعضها، ومن هنا بتحصل المشاكل.. أوقات كثير كنت
بحسّ إني فشلت، وإنّ المكان ده هيبقى أفضل بكثير لو أنا مش موجودة!



لجأت واستعنت برّبنا.. أصليّ وأستخير وأغذيّ الشقّ الرّوحانيّ
 قدر المستطاع.. والنتيجة دائماً تبقى عظيمة الحقيقة.
 الحلّ أو القرار يظهر لي بشكل واضح، وكأنّه كان مستخبّيّ ورا
 دوشة التفاصيل.
 دي كانت أوّل حاجة لاحظتها في طريقي من العقلية العادية..
 للعقلية (المُرزقة..)
 تغذية الروح بتفتح سكةّ جوّه عقلك وتعرّفك الطريق ميين.
 وده لوحده رزق عظيم.
 ترجمت ده لعادة يومية لتغذية الجانب الرّوحانيّ.. وعزّزته بدراسة
 طاقة الجسم، وأزاي بتختلف مع الصلاة بخشوع.. ثمّ أزاي أوّظف
 الأفعال الجميلة دي لعادة يومية تقدر تخدمني في مشواري من عقلية
 عادية لعقلية (مُرزقة).





عقلي.. وجودة الأفكار

رُكزي علشان هوّ ده اللي هتطبّقيه مع الكتاب لمُدّة شهر.. لو حضرت محاضرة بتقدّم شرح لحاجة مُعينة، أو قرّيت كتاب في مجال محدّد، أو تصفّحت عموماً، أو سمعت مادّة علمية في أي اتّجاه... كُنْت في الأغلب بلاقي فكرة تقدّمي حلّ لمشكلة بواجهها في الشغل مثلاً، أو عيب أكتشفه في شخصيتي، وازّاي أشتغل على نفسي فيه بشكل كبير. بدأت أعرف ازّاي أعيش حياتي بشكل أفضل، أمارس شغلي بحرفيّة ومهارة أعلى، أفيد نفسي والآخرين بطريقة أحسن من الأوّل بمراحل. طيّب أنا عايزه أخليها هيّ كمان عادة يومية أمرّن بيها عضلات عقلي، وأضمن بيها جودة قراراتي.

رُحت على طول جايبة كراسات كده شيك، وكتبت كلّ الأفكار اللي عقلي بيبتجها بعد التعرّض لمادّة علمية معينة من خلال قراءة بقي، أو حضور كورس. أيّ حاجة.. المهمّ أكتب كلّ يوم أفكارني بشكل حلّو وشيك.



أكتب فكرتين.. ثلاثة.. خمسة، لغاية ما عقلي يقفل معايا وكأنه يقول لي خلاص مفيش تاني.. أقوم أنا بقى وقتها أعصر فيه زيادة لحدّ ما ينزل أفكار تانية.. وكأني بتحدّي عقلي (وبقول له) إنت مُمكن تكون منتج بشكل أفضل، وتقدر تديني جودة أعلى في إنتاج الأفكار.



بالفعل، كلّ ما كنت بعمل كده كلّ ما كان عقلي بيقدّم لي أفكار أكثر، وبجودة أعلى. وأخذت قرار إني كلّ يوم هاكتب أفكارى بحدّ أقصى عشر أفكار في اليوم.

خلاص بقت عادة يومية، وبدأت أحطّ لنفسي رؤوس المواضيع اللي عايزه أزود عليها جوّه عقلي.

إزاي مثلاً أحلّي المدرسة مختلفة عن باقي المدارس؟

إزاي أولياء الأمور يكونوا متتمين أكثر للمدرسة وكأنها بيتهم التاني؟

لو أنا مكان المسئول عن الحيّ كنت هعمل إيه علشان أطور منه؟

إزاي أكتشف عيوبى، وأشتغل عليها قدر الإمكان؟

إيه أكثر ١٠ مميزات عندي؟

أسئلة كتير قوي من النطاق ده، وبقيت أكتب السّؤال، وأدور له على إجابة، وكان دايماً التّحدي لعقلي إني أوصل لـ ١٠ أفكار.. ساعات كنت بوصل لأكثر.. ساعات لأ.. لكن كان المعدّل الطّبيعي اليومي إني لازم أوصل لـ ١٠ أفكار، اللي بيهم بمطّ عقلي وأعليّ من جودة أفكارى وقراراتى.



قلبي.. وجودة الأفعال

(الفعل اللّي هتطبّقيه كلّ يوم بقى خلال الشهر)
كُنت عايزه أشوف الكلام ده مُترجم لأفعال بقى، فقرّرت أنفّذ
وأطبّق كلّ يوم حاجة واحدة بسّ من العَشْر أفكار. وفي الأغلب بتكون
حاجة ناقصة عندي ماكنتش بعملها قبل كده، أو مش مُنتظمة فيها.
بعدها لقيت تعليقات من الناس اللّي في محيط معارفي إنّ مقترحاتي
بتبقى دايمًا في الجول، أو لما أقترح فكرة وتتنفّذ بيقي ليها صدى،
وبتحقّق نجاح وإضافة.

من ضمن الأفعال اللّي بدأت أمارسها بشكل منتظم:
الامتنان ونسب الفضل لأهله.
الإحساس أكثر بالنعم الكثيرة.
ممارسة التسامح.



ردّ الإساءة بالإحسان.

الميل ناحية التعامل بإيجابية في أغلب تعاملاتي اليومية.
ودي كانت علامة.. إنّي ماشية في الطريق الصحيح على المستوى
العقلي والروحي والعملي.
كنت متخوّفة إنّها تبقى فترة في حياتي وتخلص.. وأرجع تاني
للشخصية العادية الأوّلية.
مُلاحظاتي بعد الممارسة بأسابيع..



أوّل حاجة.. بدأت ألاحظ إنّ الناس بدأت تكون
معاملتها أكثر أريحية معايا في التعامل، الابتسامه بقت
واضحة وظاهرة على وشّ حدّ أكثر من الأوّل.
التعامل بقى فيه راحة عن قبل كده. دي أوّل حاجة
لاحظتها في خلال أوّل أسبوعين.. ثلاثة كده.. من
ممارسة الموضوع ده من اختلافات كويسة حواليا.
ملاحظاتي بعد شهرين ثلاثة..

عدى شهر، التاني.. بدأت أحسّ إنّ فيه إنتاج للأفكار بشكل مُريح،
يعني بعد ما كنت بعاني في خمس أفكار في الثمانية في العشرة، لا مابقاش
فيه معاناة، ولا أيّ حاجة؛ بالعكس.. إنتاج الأفكار بقى بيحصل بشكل

أتوماتيكي، بيان لما أتعرض لموقف معين.. كان إحساسي بنفسي إن فيه مصنع للأفكار شغال جوّه بيتج حسب الحاجة ووقت اللزوم.
ملاحظاتي بعد ستّ شهور..

بعد ما عدّى من ٦ شهور لسنة، بدأت أسمع الجملة دي كثير.. (نهى، على فكرة.. إنت اتغيرت كثير).. (نهى، على فكرة.. ردّ فعلك اختلف عن الأول).. الجمل دي تحمل معنيين.. وخصوصاً لما تتقال من ناس قرييين.. أخويا، وأختي، وأمي، وزوجي.. الناس اللي عارفه كلّ دخانيق شخصيتك من الآخر. الحمد لله كانت بتحمل المعنى الكويس لما سألت وطلبت توضيح.. الردّ بيبقى مثلاً: (في المشهد ده العادي بتاعك كنت بتتعصبي جامد، ردّ فعلك ماكنش بيبقى لطيف كده!).
علشان يبقى ردّ فعلك كده.. ده معناه إنك اتغيرت، فبدأت أسمع جملة إنت اتغيرت للأحسن دي من ناس كثير، وبدأت أحسها كمان من نتائج قراراتي.

وده السبب ورا إني أكتب الكتاب ده؛ علشان أنقل الاكتشاف المفيد، وخصوصاً لمجتمع السيّدات.

وزيّ ما قلت قبل كده، المجتمع اللي أنا جايّه منه عشت فيه حياة الستّ، والأمّ، والمديرة..

وكلّ من هي سيدة ينطبق عليها المواصفات دي، فأنا الحص كلامي ليها وإن





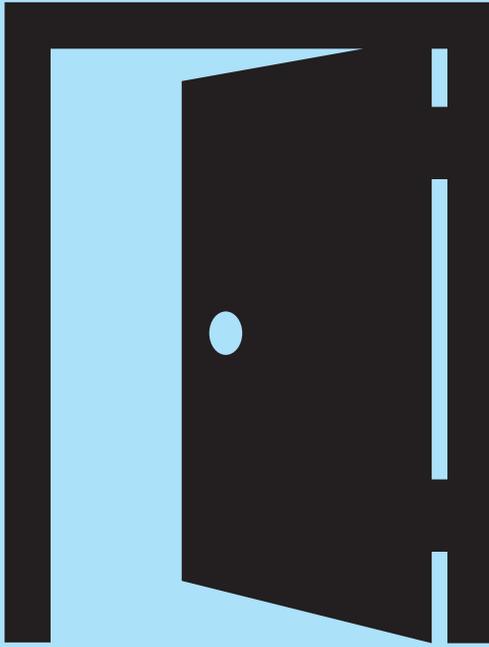
يلاً بينا نبدأ رحلتنا..

جاهزة تدي لنفسك كل يوم كام دقيقة من الـ ١٤٤٠ دقيقة؟
 لمدة ثلاثين يوم من النهارده.. هتبدئي معايا رحلة التغيير الكبير..
 هتشوفي المثال بتاعي اللي فيه العشر أفكار..
 وبعدين هتلاقي نسختك الفاضية للتطبيق.
 ماتعمديش عليا في المعلومة فقط، اعملي انتِ كمان بحث عن
 تطبيق كل يوم بيقابلك في الـ ٣٠ يوم.
 انترجي على فيديوهات لناس بتثقي في علمها.. اقري مقالات،
 مدونات.. أو كتب ليها نفس عنوان التطبيق اليومي بتاعك، واكتبي
 كل فكرة نورت جوّه عقلك لحد عشر أفكار.. وعلمي على واحدة بس
 منهم علشان تنفذها.

جاهزة..!؟

هيا بنا نلعب.

البوّابة الأولى



تغذية الرّوح..
نفخة الرّحمن فينا





مَن هو توأم الرّوح؟

توأم!.. روح!

لأ، أنا ماعرفش غير التّوأم الملتصق، والتّوأم اللّي يبيتوا شبه بعض في الشّكل وبسّ..

تمام ماروحناش بعيد.. توأم الرّوح ده بقى يا سّتي هوّ الشخص اللّي بيبقى شبهك، لكن في الرّوح!.

شخص كده أوّل ما تشوفيه.. تحسّي إنك شايفة روحك، وتحسّي كأنك تعرفيه من زماان.

التّواصل مش بيبقى زيّ الناس العادية.. بتتواصلوا بمخاطبة الأفكار، وممكن جدّاً تبقي مش بتشوفيه بشكل متواصل إلاّ إن مجرّد رؤيته بتنعش الروح. والعلاقة هنا بتبقى مبنية على الانجذاب الروحي زيّ مغناطيس





كده بين الرّوحين.. بتفهموا بعض من غير كلام.. بتتكلّموا بسّ علشان تبقوا بتتواصلوا زي الناس.

هو دايمًا مؤثّر وموجود، وبيظهرلك في الوقت المناسب بالضبط، وظهوره في حياتك مالوش علاقة برؤيته ورؤية العين كلّ مرّة.

توأم الرّوح بيبقى أقرب لشخص للعقل والقلب.. يمكن أقرب من أقرب الناس ليك؛ لأنّ القرب والتّواصل في الحالة دي بيبقى عن طريق الرّوح الّلي أعلى، وأسمى، وأعلى من التّواصل الجسدي، أو الارتباط بالدّم والنّسب. بعدما بحثت في كذا مقالة، وشفت كذا فيديو لناس أثق في علمها، تحت عنوان (الأرواح جنود مجنّدة) عرفت- من باب المعرفة- معلومات كتير عن توأم الرّوح.



لو عندك صورة اترسّمت في عقلك لشخص معين محدّد حالًا.. خليك عارفه إنّ الشخص ده هو توأم روحك، الّلي لو فعلاً لقيته هيبقى صعب إنك بسهولة تسيبيه.



توأم الرّوح كنز.. لو اتوجد
عمره ما يروح!

من هو توأم الروح؟

أنا شفقتك فين
قبل كده؟!!

هو المرآة اللي
مش بتتكسف
تبصلها

توأم روحك بيظهر في
حياتك في الوقت اللي انت
محتاجه فيه، ومن غير ما
تتصل بيه،

«إنّ الأرواح جنود
مجنّدة ما تعارف منها
اتتلف، وما تنافر منها
اختلف»

مش ضروري
يكون حدّ
بتشوفه كثير.

هو الشخص الذي
يعبر كل الحدود
المتعارف عليها.

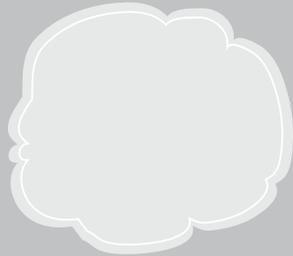
هو إنسان
قريب إلى العقل
والقلب.

توأم الروح عادة ما يكون
شخص مشّ بتربطنا
ببه صلة دم أو قرابة أو
نسب.

بيتخاطبوا مش
بيكلّموا، فيه بينهم
توارد خواطر دائم.

هو شخص لو
لقيته؛ اعرف إنك
لقيت كنز.

من هو توأم الروح؟



مُضادّاتي الشخصية للاكتئاب..

حوار الاكتئاب بسمعه كثير قوي مؤخرًا.. بشكل مُرعب الحقيقة..
 دورت على إحصائيات في الموضوع ده داخل مصر.. لقيت الآتي:
 إنّ ١ من كلّ ٦ أشخاص مُصاب باضطرابات نفسية، من أهمها الاكتئاب.
 ١,٥ مليون مصري مصاب بالاكتئاب.
 وإنّه ثالث أكثر الأمراض النفسية انتشارًا في العالم.
 وأخيرًا، علشان أنا تعبت.. إنّ ٧٠٪ من مرضى الاكتئاب
 ما بيروحوش أساسًا لدكتور نفسي علشان يتعالجوا، والعلاج في
 الأغلب بيبقى طبعا عبارة عن أدوية للاكتئاب.
 المقدّمة الطويلة دي علشان تاخدي بعدها كبسولة مُضادة
 للاكتئاب.



كبسولتي..

شوفي يا ستي.. إحنا- بعون الله- هنبقى إحنا منّا لنفسنا اللي
مضادّين لأي اكتئاب.. يعني دواك جواك!
لازم سعادتك تعرفي إنك مميزة ومتميزة.. رائعة ومعديّة.. حلوة
قوي وجميلة قوي.. ماشي؟!
استخدمي المعرفة دي في تحقيق الهدف اللي انت اتخلقتِ علشانه.

هدف!!

إيه ده هو أنا ماقولتكيش؟!
مش انت ليك لازمة، واتخلقتِ علشان عملي حاجة، وتسيبي أثر،
وعلشان تقدرني لازم يبقى عندك هدف!
لما تبدئي تشغلي نفسك بحاجات انت عارفه إنك شاطرة فيها
وشغوفة بيها، ده هيساعدك إنك تمشي خطوات ناحية هدفك، ووقتها
بس هتحتسي إن ليك قيمة كبيرة.. أكبر من أي إحساس أو مشاعر
سلبية متملكة منك.

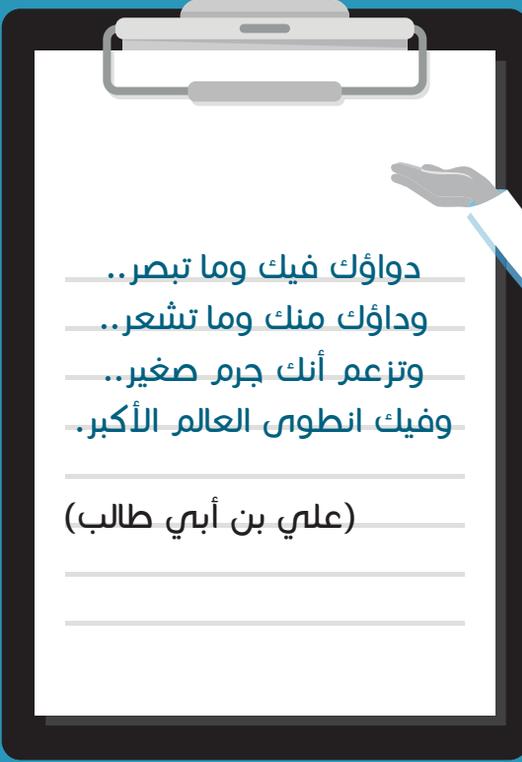
دوري على الشرارة الحلوة جوا، وانفخي فيها وكبريها.
كلنا بيتيجي علينا أوقات بنحس إن المخ واقف، والنفسيّة مهيبّة،
وإن اللي بيموت بيرتاح من العيشة اللي احنا عايشينها، وما إلى ذلك من



كلام مالوش أيّ ثلاثين لازمة، ويحيب اكتتاب حادّ ومُزمن.
 ارْجعي تاني للهدف.. هدف وجودك في الحياة!
 وُحُدي الكبسولة المضادة للاكتتاب دي كلّ يوم.
 دي بقى مش هتعالج، ولا هتبقى وقاية.. لا لا لا لا لا..
 دي هتخليك إنتِ نفسك مضادة للاكتتاب.



أفضل المصادر اللي رجعتها في الموضوع ده كان على موقع
 (Islamic online university) مقالة حلوة قوي لدكتور
 بلال فيليبس، اسمها (Fast Cure For depression)
 يلا بقى بحثك اللطيف الظريف عن مضاداتك للاكتتاب..
 وشوفي بقى هتطبقي منهم إيه.. والله لو طبقت العَشْر
 أفكار.. ما هقولك لأ.



دواؤك فيك وما تبصر..
وداؤك منك وما تشعر..
وتزعم أنك جرم صغير..
وفيك انطوى العالم الأكبر..

(علي بن أبي طالب)



مضادات الشخصية للاكتئاب

مجنونة تحقيق أحلامي!
أول ما تحسّ إنك نفسك
تعملي حاجة بتحبّها..
ببساطة اعْمليها.

التّغيير كسبني كثيراً
لو بقالك كام سنة على
حالك؛ يبقى خلاص..
حان وقت التغيير.

قلبي وعقلي يحبّوا بعض، لو
حسّيت إن قلبك دقّ.. لازم عقلك
يميّز ويوافق على دقات قلبك واللي
بيقوله... امشي وراه.

واتّق الله.
«أتق الله حيثما كنت، وأتبع
السيّئة الحسنة تمحّها، وخالق
الناس بخلق حسن»

عقلي دايماً مستعد! ماتعرفيش
إيه مُمكن يحصلك، بكره
يحتاج منك ردّ فعل صحّ، أو
قرار مضبوط.

إيه اللي انت بتتهيبيه
ده؟ سؤال لازم تسأليه
لنفسك، وتعرفي (ليه)
بتعملي كده!!

المخّ واقف، والنفسية مهيبة!
أول ما ده يحصل.. اسألي نفسك
سؤال.. إنت بتعملي كده علشان
انت عايزه تعمليه، والألا علشان
تسترضي حدّ.

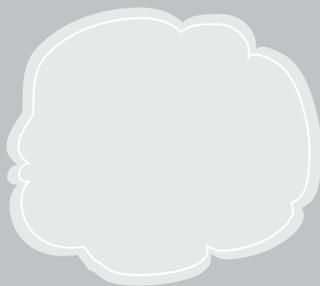
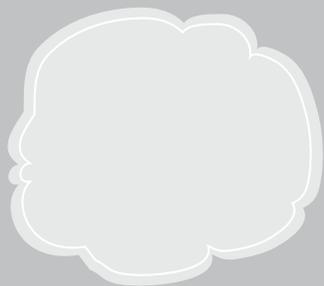
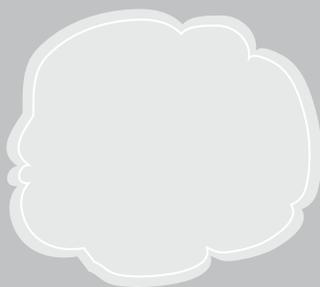
صدّقي نفسك.. الناس هتصدّقك.
مفيش حاجة بتحصل بالصدفة؛ ده
عمل وجهد وفشل وتحديات قبل
ما تبدئيها لازم نفسك تصدّقيها
وتتقي فيها.

أقرّ أنا المذكورة أعلاه..
اكتبي إقرار إنك عارفه نقط قوتك فين
ومهاراتك إيه.. وتعهدي قدام نفسك
بتطويرها، وإظهارها على قد ما تقدري.

فعلي الخدمة.. وبلاش كلّ ما حدّ
يقصدك في حاجة يلاقي حضرتك
بأفعالك بتقوليله.. الرقم الذي
طلبتّه غير موجود بالخدمة.

مضادات الشخصية للاكتئاب







ذنوب الخلوات..

اللّي بتعمله وانتَ متداري.. بيان على ملامح وشك مهما
حاولت تداري.

ده اللّي كنت بقوله لابني اللّي في مرحلة المراهقة، وبقولها
لنفسى قبله.

لما فكّرت في المعنى اتخضّيت!!

يعني إيه أنا بستخبّي من الناس وعامل لهم حساب قوي علشان
لو شافوني هيبقى شكلي وحش قوي، وما فكّرتش إنّ شكلي في أوّحش
حالاتي بيان قدام اللّي خالقني!!

يعني أنا أعصيه والباب مقفول وهو يدخّلّي هوا من تحت الباب
علشان أتنفّس!!





هو ردي طيب هيكون إيه لما ربنا يسألني: (أما استحييت تعصيني؟!)

ده أنا لساني شغال زي البرابنت ع الفاضية والمليانة.. وقدام ربنا
 ما عنديش حاجة أقولها.. ما عنديش فعل يرضيه!

ده اللي شجعني إني أبحث وأدور في ذنوب الخلوات وأكتب أفكاري
 عنها.. أكلّم فيها أولادي، وأحاول- بقدر المستطاع- أبقى قدوة.

وأفضل المصادر كان د. محمد راتب النابلسي عن ذنوب الخلوات..
 الواجب بتاعي من أفكاري أو القرار اللي قررت أنفذه كل ما
 ارتكبت ذنب في خلوة.. هو إني لو عملت ذنب وأنا لوحدي.. بعدها
 على طول هاعمل طاعة مستحبة بيني وبين ربنا، واستغفر كثير.

يا ترى لما تدوري انتِ كمان في ذنوب الخلوات هتكتبي إيه؟
 هتوصليها للي حواليكِ ازاي؟
 وقرارك اللي هتختاريه من أفكارك علشان تنفذه هيكون إيه؟
 عندي فضول أعرف..

ذنوب الخلوات

أمل الانتكاسات.
ذنوب الخلوات.

استحضِر رقابة
الله عليك.

جدّد التوبة.

لا تجاهر
بذنوبك.

استغفر الله تعالى
صادقًا من قلبك.

إذا ما قال لي
ربي.. أما أستحييت
تعصيني؟!
ماذا سيكون الردُّ؟

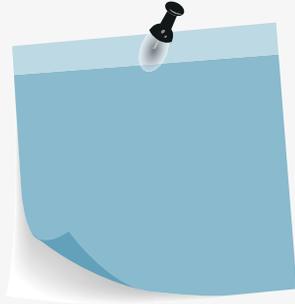
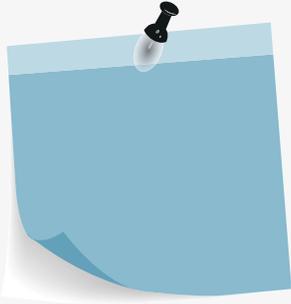
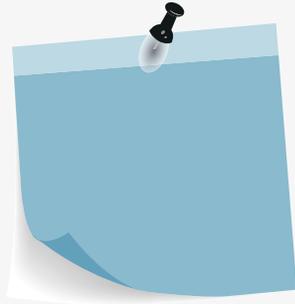
ما تستهترش
بالمعصية.

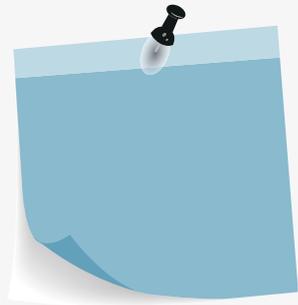
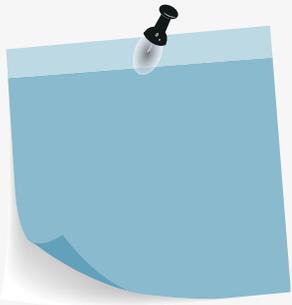
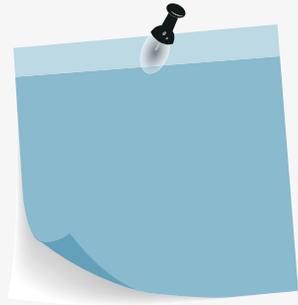
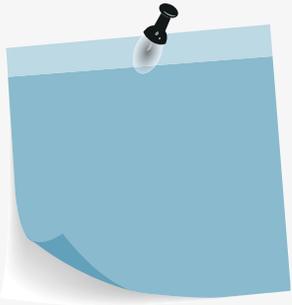
الباب اللّبي
يجيلك منه الريح
سدّه واستريح.

أسأل الله
العفو
والعافية.

إذا خلوت بذنب؛ فأخُ
بطاعة.

ذنوب الخلوات







من الودن دي.. للوذن دي..

هو أنا كلّ ما أشوفك ألاتي وشك بيضحك من الودنة
دياً للودنة دياً؟!!

دي جُملة غريبة كانت دائماً تقولهالي مدام إيمان مدرّسة
الفرنساوي اللي كانت بتدرّسلي في إعدادي، مش عارفه
ليه نطّ صورتها في عقلي من غير مناسبة، فافتكرت
جُملتها الجميلة، ولقيت نفسي لا إرادياً ابتسمت...

إيه ده! هو كلّ حاجة تشتغل في عقلي.. هتبان على ملامح وشّي كده

في ثانية؟!!

مش عارفه.. طيبّ تعالي نجربّ كده.



حاولي تفتكري كلمة أو موقف، مشهد، ضحكك قبل كده.
وانتِ بتحاولي تفتكري، هتلاقي ابتسامة عريضة بتترسم على
وشك لا إرادياً.. سيبها عادي.

اثبتي على الابتسامة دي شوية كده..

لاحظتِ استجابة الجسم لابتسامتك؟!

حاسه نفسك أحسن شوية عن لما كنتِ من دقيقة، صح؟

ضحكت عليكِ وضحكتك!!

تبتي ضحكك الحلوة دي بقى على وشك النهارده، وشاركي بيها الناس.
ماتنسيش تجددى النية.

مش عايزه أقولك التغيير والفرحة الكبيرة والضحك الكثير لما درست

يوجا الضحك، وبقيت أنشر الموضوع بين الناس.. فرق معايا أنا ازاي.

الابتسامة الحلوة #مفتاح - لقلوب - الناس.

وممارسة الامتنان أحلى وأحلى.. أنا ممتنة لوجود كل الناس الحلوة

اللي في حياتي أصلاً!



أفردى وشك، وبلاش تبقى نكدية..
خلي ضحكك من الودنة ديا للودنة ديا!.

يا أختي، اُحمدي ربنا.

أكبر نعمة ربنا
أنعم بيها عليّا:
أهلي؛ أبويا،
أمّي، زوجي،
أولادي.

نقاط القوّة
عندي..
ابتسامتي،
إيجابيتي،
شغلي.

علاقات.. ممتنة
لوجودهم في
حياتي.
مروة محفوظ.
ريهام شاكر.
راجية الفقي.
ياسمين حسين.
أحمد موسى.
فريق سلطة.
فردًا.. فردًا..

أنا ممتنة لجسمي وصحتي..
قادرة أشوف وأسمع وأتكلّم،
قادرة أقف على رجلي، قادرة
أعيش وأخدم أولادي.



مُمارسة الامتحان

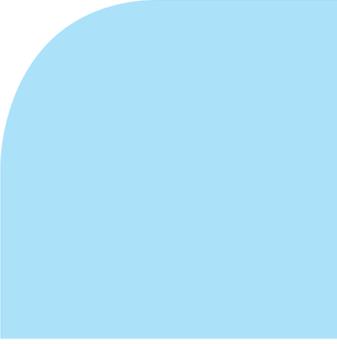
ناس ساعدتني
 في حياتي:
 رحاب عثمان.
 نيرمين
 إسماعيل.
 عبير فوزي.
 منى سماحة.
 مصطفى
 محمد.
 محمد عباس.

أنا ممتنة مادياً؛
 علشان عندي
 دخلي الخاص،
 مستورة مادياً،
 عندي بيت وعربية.

لو حاسّة إنَّ
 حظك قليل...
 خدي جرعة
 امتنان كل يوم.

على مستوى الروح... أنا ممتنة علشان:
 الصّحكة اللّبي من القلب.
 الوقت اللّبي بصلي فيه بخشوع.
 اكتشفت التأمل بكل أنواعه.

يا أختي، اأمدني رينا.





مُمارسة الامتحان

<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">A</div>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">B</div>
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">C</div>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">D</div>
<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">E</div>	



زوّدي القيمة الغذائية للعكّ اللّي بتعكّيه..

كانت الجُملة العظيمة اللّي قالتها الجميلة ”هبة أنور“ لما حضرت معاها البرنامج الرائع اللّي بتقدّمه، ويساعد على إنّنا نعمل اختيارات أفضل في نظام أكلنا. الجُملة دي خلّنتني أفكر إني أعمل تحدي الـ ١٠٠ يوم مع نفسي استعداداً للتغيير.. ١٠٠ يوم هتبقى صحّتي بعدهم أفضل، وهيبقى اختياراتي في نظام أكلي أفيد.

طيّب ازاي؟!

أنا أصلاً مقاومتي في موضوع الأكل ده عالية، وصعب جداً أتبع نظام غذائي مختلف، واللييلة دي..

طيّب يا ستّ نهى.. ما لا يدرك كلّه لا يترك كله، وعلشان كده اشتركت مع ”هبة“، ودي مش المرّة الأولى اللّي أبدأ لشخص يساعدني ويعيّنّي على تغيير نظامي الغذائي للأحسن. ”هبة“ بقى إدّتني دفعة تانية



هايلة بجملتها العظيمة.. اللي هي..
عايزة تُعَكِّي يا حبيبة قلبي، عُكِّي!!
هي بتعمل إيه.. مابتستدعش عندي المقاومة العقلية.
زودي بس القيمة الغذائية للعك!
هي بتعمل إيه برضه.. بتحقق معاك الحد الأدنى من هدفك،
وبتحطّلك أوّل خطوة تمشي فيها.



يعني لو طلعت من البرنامج بتاعها بالجُملة دي بس..
أنا مستفيدة استفادة عظيمة! إني أخذت منها وكمّلت،
وعملت لنفسي تحدي الـ 100 يوم لتزويد القيمة
الغذائية للعكّ.

وكلّ يوم بقلّل حاجات من اللي مكتوبة تحت دي، أو
أزود حاجات.. وبعدين ألون اليوم أو أكتب التاريخ،
وطبعًا بعد ما تخلّصي الـ 100 يوم هتبقى عادة! يالّا
بقي جه دورك.. دي الحياة مالهاش إعادة.





لعلّ المانع خير..

من التدريبات والأنشطة المهمة بالنسبة لي في تطبيق استراتيجية (Super Lover) هو إنّي أطلب من الحضور في آخر نشاط معين كده بنعمله؛ إننا نتواصل بالعين فقط لمدة دقيقة. (Eye Contact) وكلّ مرّة مش بصدّق نفسي من صعوبة تنفيذ التواصل بالعين من غير كلام للفترة البسيطة دي.

أول ما بتخلص الدقيقة.. بسألهم:

شفت إيه في عينيها؟ قالتلك حاجة من غير ما تتكلّم يا ترى؟! وبيبقى ردّ الكلّ في الأغلب بيكون فيه كلام كتيسيير حلو جدًّا، لمجرد إنّه عمل تواصل بالعين لمدة دقيقة مع شخص حاضر معاه كورس، يكاد يكون مايعرفهوش أصلاً..
وده بياخذني للسؤال التاني..



طيبّ ليه كنت حاسّة إنّ الموضوع صعب عليكم؟
وبيبقى الردّ في الأغلب.. علشان ما بنعملوش كثير يعني..
ليه ما بتعمليش كده مع زوجك وأولادك؟!.. ده بيبقى سؤال
المتوقّع على الإجابة المتوقعة اللي أخذتها من شوية.. والإجابة المتوقّعة
اللي هاخذها حالاً برضه، وهي لأ طبعاً، إلا لو بتتخاّنق يعني أو بنزّع
مع بعض!

بقولّه: بصلي هنا، وكلمني زيّ ما بكلمك!
طيبّ لعلّ المانع خير..



ده بالنسبة لزوجك.. الرّاجل الغلبان.. اللي ربّنا بيعذّبه
في الدنيا!!

طيبّ بالنسبة للعيال الغلابة اللي سعادتك مخلّفاهم..
تفتكري لو تأملتِ في وشّ بنتك بنظرة جميلة كده
وقولتليها: على فكرة إنتِ أحلى بنوتة في الدّنيا دي بالنسبة
لي.. إحساسك انتِ هيبقى إيه؟

تفتكري هيبقى حلو واللاهي حاجة أصلاً ما لهاش لازمة؟
من النقطة دي بنبدأ ندرك من نفسنا بنفسنا إنّنا بتتعوّد على حاجات
صغيرة لكن سلبية في تعاملاتنا مع أقرب الناس لينا.. بتؤدّي لركود وزهق

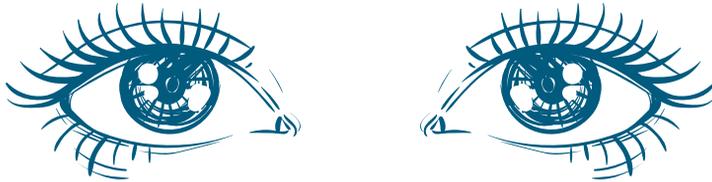


وتعب في العلاقة اليومية اللي رايحة جاية بيني وبين زوجي وأولادي.
وفي نفس الوقت بنتعلم ازاي نستبدلها بتصرفات صغيرة وبسيطة
لكن مؤثرة وجميلة، وبتأخذ علاقتي بزوجي وأولادي في اتجاه تاني
خالص هيخلينا إحنا كأُمَّهات وزوجات مبسوطين قبل ما همّا اللي
يكونوا في قمة السعادة.. وهتأثر طبعًا بشكل غير مباشر بالإيجاب على
تعاملاتنا كلنا مع المحيطين بينا برّه البيت، وأكثر جزئية بيكون فيها
تفاعل وليها تأثير على كل اللي حاضرين..

بعدها بنتفرج على فيديو حلو قوي من حلقات (فكر).. المصطفى
حسني اسمه (آخر مرّة تراهم)

وبنكتب أفكارنا وبتتأثر كل مرّة، لدرجة إنّ الدموع بتملّي العيون!

كلامك الجميل هو اللي تقوليه
بالعين من غير أيّ تجميل..





عقيدة الفناء

تحَيّل لحظة تركك
للدنيا (لحظة صعبة)

لا تهتمّ بصغائر الأمور
مع أسرتك (كتاب)

ما تنساش لما تقول
ده أنا كان نفسي

تعالوا نقابل بعض
كأننا آخر مرّة هنشوف
بعض

ماتنساش أبوك وأمك

ما زال التغافل من
فعل الكرام

رجّع المعاني الجميلة

اتمّرني وانت مع
حبايبك إنك آخر مرّة
هتشوفهم

الحضور الكامل هو من
حقوق حبايبك عليك

إزجاج الحقوق المادية
والمعنوية لمن
يستحقونها

عقيدة الفناء





لما ركزت على مميزاته... لقيت الحل..

لما ركزت على مميزاته.. لقيت الحل..

عملت (Zoom in) على تفاصيل المميزات.. بدأت أنبهر!

بدأت آخذ تفصيلاً تفصيلاً، وأعبّر عن انبھاري بالأفعال..

- أفكره دائماً في دعائي.

- أسأله.. مش عايز أعملك حاجة بتحبها.

- ورقة مكتوبة بخطّ الإيد فيها كلام حلو ليه من غير مناسبة.

- رسالة فيها أنا بحبك على التلفزيون لما يكون مش معايا-

- أقوله: عارف أكثر حاجة بحبها فيك إيه؟.

- أقول حاجة حلوة فيه واحنا مع الناس ويكون سامع.

- شكراً.. تسلّم إيدك.. ربّنا يخليك ليّا على طول.

- أتغافل عن العيب الليّ فيه لما يظهر ويتألق.



- أطبب عليه وأنا معدّية من غير سبب.
وحاجات ثانية كثير محتاجة مَنّي تركيز ووعي دائماً، وضبط تردّاته
على الحلو اللّي فيه علشان يزيد ويتألّق.

هو مين ده؟! ابنك؟

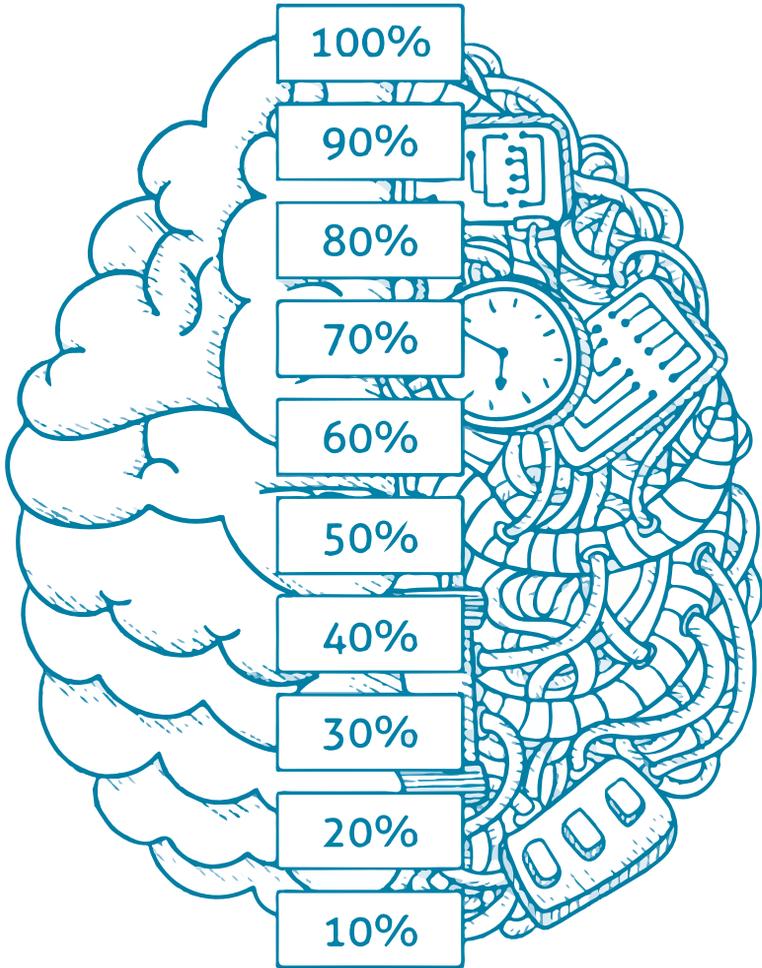
زوجك؟

أبوك؟

أخوك؟

كلّهم!..

اتفرّجني على فيديو اسمه (Validation) بالترجمة، واكتبي أفكارك
العظيمة، وأي حاجة هتنفّذها... أنا معاك فيها.
أنا ممتنة لوجود كلّ الناس الجميلة اللّي في حياتي..
تركيزي الدائم على مميزاتهم بيخليها تزيد وتتضاعف لدرجة إنّ
أغلب الناس اللّي بتعامل معاهم أحياناً مش بقتي شايقة فيهم عيوب لما
ظبطت تردّات عقلي على مميزاتهم.
ما بقتش أشوف منهم غير حلوياتهم.



يا ترى النسبة زادت؟!
ما تلوني كده وتشوفي.





هو انت ما بتصلّيش ليه؟

السؤال اللي حير العلماء، قصدي الأمّهات..
 وخصوصاً لو ابنك زيّ حالاتي في مرحلة المراهقة.
 يعني زهق من كلام ماما وبابا بنسبة حلوة كده لا بأس بها! يبقى
 عليك وعلى تقنيتنا حبيبتنا اللي بستخدمها في كلّ أوضاع حياتي مع
 شوية اختلافات بسيطة.
 دورت ودعّبت لقيت فريق من الشباب اسمهم الصّحبة، وليهم
 تواجد واضح على (الفيس بوك)، و(اليوتيوب)، وغيره من قنوات
 التواصل الاجتماعي المختلفة.
 اتفرّجت ليهم على كذا فيديو، وكتبت طبعاً أفكار عظيمة وكثيرة
 من وراهم، وشُفت بنفسي إنّ أسلوبهم سهل وبسيط وقريب من فكر
 الشباب لأنهم همّاً نفسهم شباب.



من ضمن الفيديوهات العظيمة بتاعتهم، فيديو اسمه (هو انت مابتصليش ليه؟!) اتفرّج عليه، وكتبت أفكارِي، وبعثتها لآدم ابني على الواتس آب علشان يتفرّج عليه، ويحدّد وقت نتناقش فيه علشان أنا كمان سُفّته، ونفسي أتناقش فيه معاه.

بالفعل، اتفرّج عليه وكتب أفكاره، وقعدنا مع بعض قولتله قراراتي وقاللي قرارته اللي هننقّدها من الأفكار اللي كتبتها.. مُمكن النتيجة ماتكونش إيجابية بنسبة ١٠٠٪ إلا إني سعت وهو أخذ خطوة.



«قراري كان:

تعزير الجزء اللي ربنا خلقه جوّايا، اللي مابتغذّاش إلا وأنا بين أيديه.. الرّوح!



هو انت ما بتطيش ليه؟!

مصلية ب ٢,٥
وصل في أي ركنة

كام مرة بتقرأ
كلام نبينا؟!

خد الخطوة دي...
إيه خطوة أحسن من
إنك تنتظم في الصلاة

ماتبقاش
disconnected
طول اليوم مع ربنا

النبي وهو بيموت
قال... الصلاة.. الصلاة..

عمود الإسلام اللي
لو نسيته.. إسلامك يقع



ربنا عملك إيه... خلّاك
ماتدخلش بيته أصلًا؟!

أنا مش بعبد ربنا على
مرادي أنا... أنا بعبد
ربنا على مراد الله

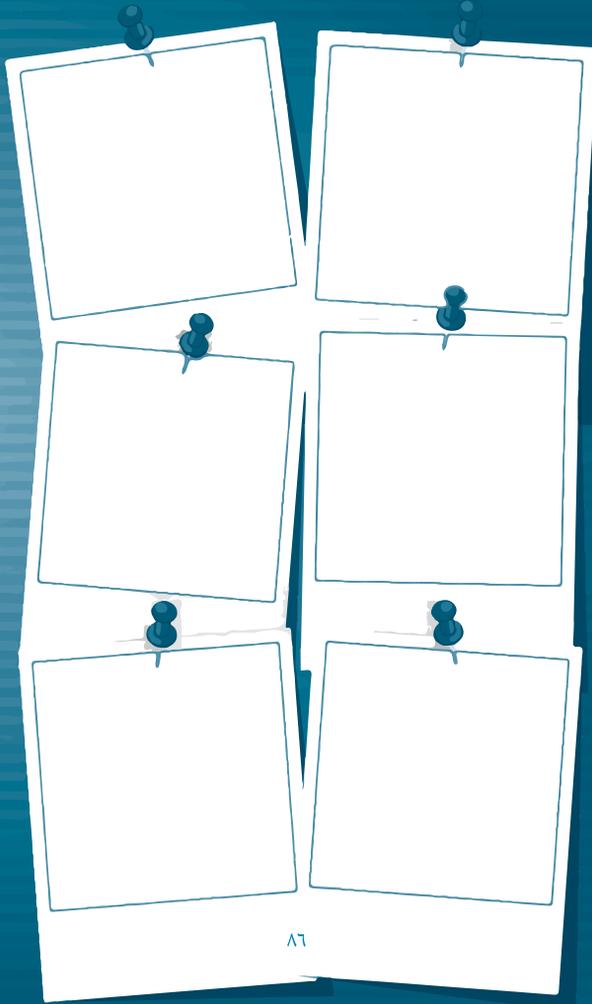
الصلاة فيها من كل
حاجة من أركان الإسلام
حاجة...

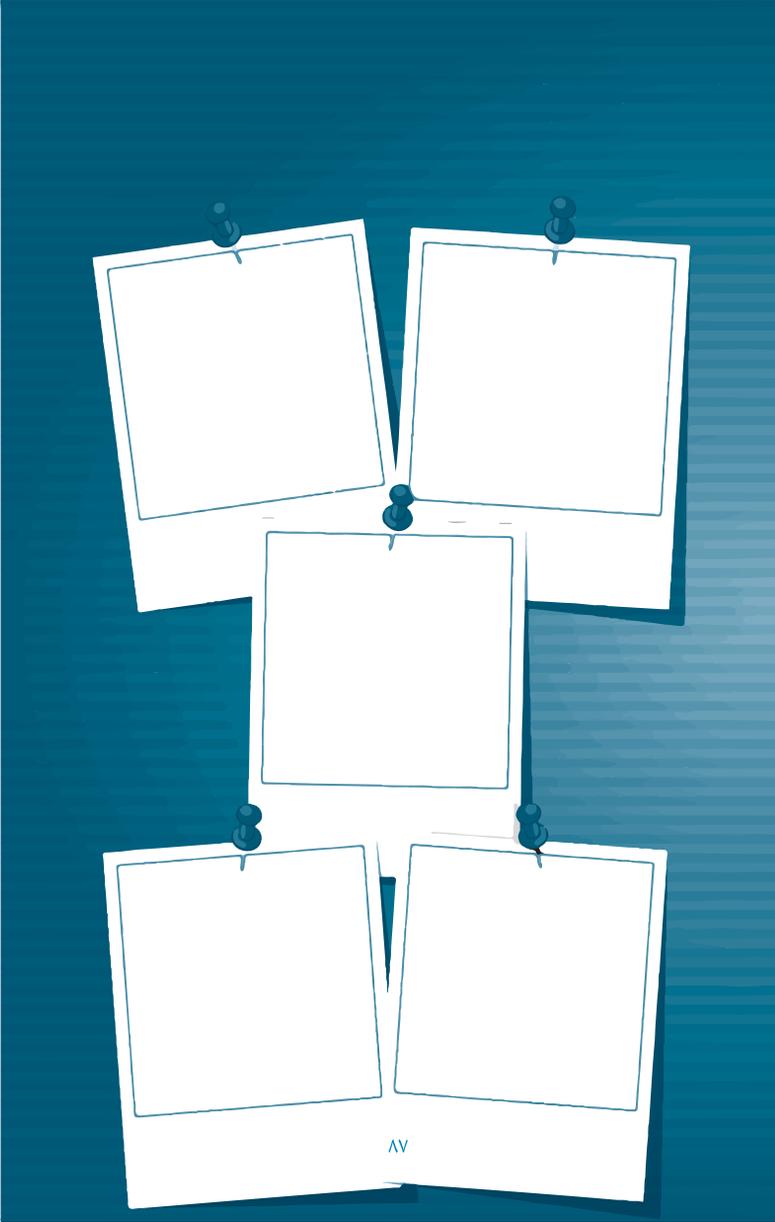
أنا عبد... أنا ماليش
اختيار أصلًا في معاملتي
مع ربنا

في حنة ربنا خلقها جَوّك
ما تتغذّاش أبدًا...
إلّا وانت بين إيديه



هو انت ما بتطيش ليه؟!







هو الفشل جزء مهمّ من عملية النجاح

« الفشل في بداية الزواج..

التّصرفات العادية الّتي فيها ضيق أفق ميّت مّيّ كزوجة طبعًا كان سمة من سماتي الشّخصية.

تصرّفتي ثلاث ترّبعتها مش من دماغي، من دماغ كلّ من هبّ ودبّ معديّ في الشارع.

آخذ بكلامه، وأنفّذ، فاغلط.. فتحصل مشكلة تعلّم فيّا وعلّيّا، وخصوصًا إنّني أصلاً اتجوّزت وخلفت وأنا لسّه في الجامعة!

ومن أبرز الحاجات الّتي كنت فاشلة فيها فشل ذريع مثلاً هو الخناق بشكل مستمر على حاجة مع زوجي عارفة إنّّه بيحبّها ومش هيبطلها ولا بالطّبل البلدي، زيّ السّفر من حين لآخر مع أصحابه مثلاً.

كلّ ما ييجي مسافر، أثنانق.. قال يعني لو اثنانقت هيبطل يسافر مع أصحابه..



فبقى النتيجة إنه بيسيبيني أتفلق.. فأحسّ بالظلم والقهر.. ونفضل فترة كبيرة ما بتكلمش.. لحدّ ما نتلكك على أي حاجة ونتكلم.. وأحنا لسّه شايلين اللي اتقال في وقت الرّعل لبعض.. علشان بعد شوية يلاقي نفس الحاجة اللي بيحبّها واللي في نفس ذات الوقت أنا مش متقبّلاها؛ فتخانتق.. فاتفلق.. فيزيد الضّغط علينا إحنا الاتنين، ونفضل نعيد ونكرّر في نفس المشهد.

طيب إيه؟!

مفيش نهاية لدائرة العذاب دي؟

أطلع منها ازاي؟

أحلّ مشاكلي اللي يوم عن يوم بتزيد ازاي؟

الفضل في بداية تربيتي لأولادي

وبما إني اتجوزت صغيرة.. فخلّفت ابني الكبير آدم وأنا لسّه واحد وعشرين

سنة.. عيلة صغيرة معاها عيل صغير، ويُفترض إنها تربيه كويس!!!

وكعادتنا المعتادة.. اللي ليه فيه واللي مالوش فيه بيتدخّل في تربيتك

لأولادك.. أيوه أولادك لإني كام سنة وجبت ليليا، وبقيت أم، وبتربي.. وبتاع..

تعملي إيه يا نهى..؟ عملي إيه يا قلبي؟

أسمع كلام الكبار اللي عايزين يدلّعوا وخلص، وأصلاً مقترحاتهم

مش دايمًا بتبقى لايقة على الزمن اللطيف اللي أحنا فيه ده..

طيب أسمع كلام دماغي وأمشي بدماغي، واللي يزعل يزعل!!



لأ.. أنا أتجنّب كلّ الصفات الوحشة الّتي بشوفها في ولاد الناس الثانية، ويبقى عندي عقدة بشنيطة، وهلع من كلّ حاجة ولادي داخلين عليها أو عايزين يعملوها.



أيوه.. أنا أزعق وأضرب وأبهدل علشان يخافوا يغلطوا أصلاً.

واللّ المدارس واختيارها، والمذاكرة والّتي اخترعها، والعيشة والّتي عايشينها..

كمّية تحديات ومشاكل وقعت، ووقّعت ولادي فيها معايا، بنت لذينة وأنا بسأل نفسي... جرى إيه؟!

هوّ مفيش طريقة مُحترمة أربي بيها العيلين الّتي ربّنا رزقني بيهم دول واللّا إيه؟! ده انا كنت فاكراه إنّ الدنيا هتبقى وردي.. وردي.. وردي.. وردية.. ووردي.. تيرارارار.. لكن للأسف ماطلعتش كده نهائئى. عايزه أطلع من الّلي أنا فيه لأنّي كده بأذي نفسي، وبأذي ناس تانية كمان!!

«الفشل في بداية شغلي في التدريس

اتخرّجت زيّ أيّ بني آدمة محترمة، ورُحت قدّمت في مدرسة محترمة ودبلومة أمريكانية وحرركات علشان يبقى ليّا شغلي وبرستيجي، والحياة



تحلّو بقي وتبقى تمام، لكن كالعادة مش بتلاقي في السّكة السعادة.
نجحت في المقابلات والامتحانات والحركات الأوّلايات،
وبعدين آتأخذت من الدار للنار.. أفكر مرّة دخلت الفصل في البداية،
ولقيت الدنيا جوّه إبيه.. مراجيح مولد النبي.. قمت نافشة ريشي بقي
ومزّعقة، قال يعني هيسكتوا!!

الجميل في الموضوع إنّي وأنا بزّعق.. الطلبة بيعملوا أصوات في
النّص؛ صريخ على زعيق على هووووب على فرقة على شقلبظات،
وأنا مش عارفة أعمل إيه؟!

طبعا كانت غلطة وأدركتها بعد ما عملتها.. وكالعادة رميت اللّوم
على الطلبة والعيال الليّ مش مرتبية من وجهة نظري وقتها.. رُحت
لرئيسة القسم الليّ كنت فاهمة إنّ فيه معاها عصاية سحرية هتحلّي بيها
الواقعة السّودا الليّ أنا فيها.. لقيتها بتقوللي مشاكلك حلّيها بنفسك!!
والعيب عيب مدرّس مش طالب، وكلام كثير كده يدلّ على إنّي أنا الليّ
بنت ستين في سبعين، ولازم ألاقي حلّ للخروج من الأزمة.

طيبّ الحلّ ده فين؟!!

وأروحه ازاي؟!!

في ميكروباظ بيوصل لأيّ حلول.. طيب؟!

الفشل في بداية شغلي في الإدارة

إنك تكون بتشتغل في إدارة مدرسة، معناها إنك بتعاني من مشكلة

قائمة بشكل دائم ومستديم ما بين كل الفئات اللي في المدرسة.
يعني دايماً فيه مشكلة قائمة ما بين إدارات المدارس وأولياء الأمور
من أجل اللا شيء كده..
المدرسين دايماً عندهم إحساس قائم ومتأكدين منه إن إدارات
المدارس بتمصّ دمّهم وبتديهم ملاليم في الآخر.
الطلبة ييمثلوا مسرحية مدرسة المشاغبين بشكل مستمرّ، وعايزين
مدرّسين من عينه سهير البابلي وقتها.



أولياء الأمور أغلبهم عاملين زيّ حالاتي كده في الأوّل..
فيه اللي أدرك إنّ فيه مشكلة وبدأ يشتغل عليها.. وفيه
اللي لسه ما أدركش وشكله مش ناوي..
حطّيلي الكوكتيل الطّريف ده مع بعض على بعض،
وقوليلي يلا حببتي اشتغلي وخلي الناس دي كلّها تبقى
مرضية علشان سُمعة مدرستك تبقى معدّية من غير ما
عقلك يبقى مهلبية!!

دي لوحدها كانت فقرة في حياتي مش عادية.
وعلشان ألاقي حلّ يرضي جميع الأطراف علشان أقدر أنجح،
ويبقى ليذا معالم ونظام.. دي كانت حكاية تقشعر لها الأبدان..



طيب ويا ترى في الآخر لقيت حلّ علشان أطلع من اللي أنا فيه ده؟! !!
 لقيت حلول كثيرة نوّرت لينا الطريق وحوّلتنى لزوجة، وأمّ، ومدرسّة،
 ومديرة ناجحة وقادرة تصمد وتعدي وتمشي من كويس لأحسن.
 الحلول مقدّمة ليكم في الكتاب صفحة صفحة، ولكن ماكنش ينفع
 نغفل أبداً إنّ الفشل هو جزء من منظومة النجاح.
 في أسرار كثير مخفيّة عن النجاح..
 هتلاقيها مستخبيّة جوّه الفشل.
 دي أفكارى بعد ما درست صفات النّاجحين، وطبّقت كثير منها
 في حياتى على ما اكتسبت مهارات معينة.
 منتظرة مهاراتك العظيمة بعد التطبيق.



فيه أسرار كثير مخفية عن النجاح..
هتلاقيها مستخبية جوّه الفشل.



عشر مهارات عانيت على ما اكتسبتهم

الثقة التامة في نفسي
وتدعيمها بشكل دائم
مارسيها يوميًا!

التحدث أمام مجموعة
كبيرة من الناس مهارة مش
سهلة لكن مستاهلة!

الإصرار على النجاح
والتعامل معًا على أنه رحلة
لازم أستمتع بيها!

أبطل أعيش دور الضحية
وإن الناس كلها وحشة وأنا
التي حلوة بطلي نبو!

إني ماقلقش من الماضي ولا
المستقبل بقدر الإمكان... ماضيعش يومي في
اللاشيء كزي!!

التحكم أكثر في وقتي وتخصيص
وقت لتطوير نفسي يوميًا مش معنى إنك
مشغولة... إنك تبني

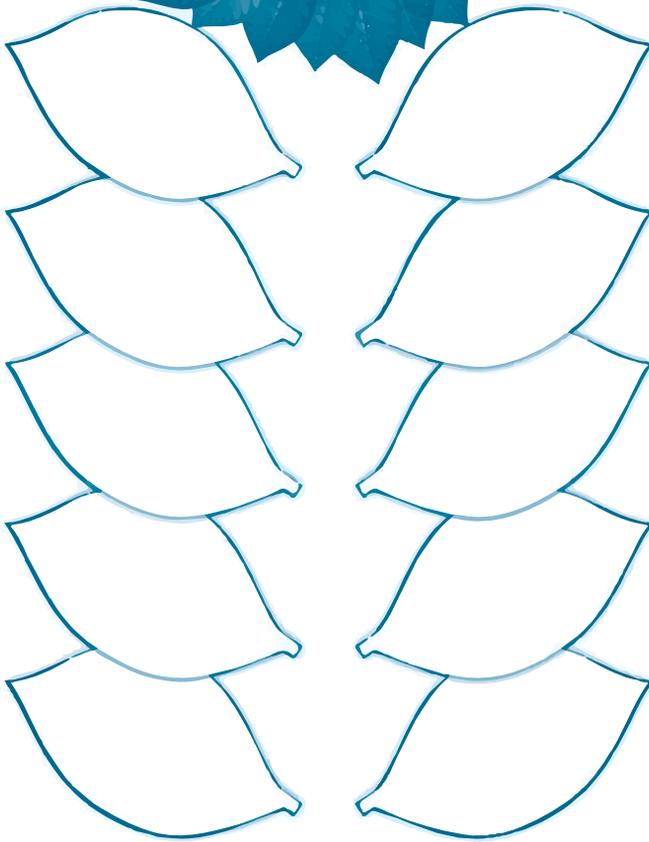
أهتم بمتطلبات جسمي
من نوم وراحة كافية
لازم أرتاح

إني أكون أمينة وصريحة
مع نفسي مهما حصل!

التعامل بقلب كبير
مع تحكيم عقلي
قرارات أكثر حكمة

إني أكون مستمعة جيدة
للآخرين أحاول أكون آخر المتحدثين
اتعلمت منها كثير!

عشر مهارات
عانيت على ما
اكتسبتهم







ليكَ مكانة واللا بتتعاملني معاملة البتنجانة؟

بما إنني درست ودرّست تاريخ العالم كذا سنة في حياتي.. اكتشفت إن دور الستات زمان كان مش محتاج خالص إننا تستخدم عقلها بتلاتة جنيه حتى.. وده راجع لأننا ماكنش ليها مكانة، وكانت متقمّصة- في الأغلب- دور البتنجانة!

يعني مثلاً الست أيام الحضارة البابلية.. كانت زيها زيّ الحاجات اللي بتبيعتها وتشترتها.. ماينفّش تورث في أبوها ولا زوجها، وده غير إن كان من ضمن الطقوس الدينية وقتها المفروضة على المرأة.. الدّعارة الإجبارية! تعالي بقى أيام الفرس كانت الست حالها أسوأ من أيام البابليين.. كانوا بيعتبروها بقى مخلوق نجس، وخصوصاً في أيام الحيض والنفاس، وكانوا بيقدوهم في خيم لوحدهم في الفترة دي، وماحدش يختلط بيهم نهائياً!! والرجالة الفرس العسل بقى وقتها ما عندهمش أي



قوانين في معايشة النساء.. أيّ حدّ في أيّ وقت زيّ ما هوّ عايز بالطريقة اللّي تناسبه، والستّ عليها تنفيذ المطلوب منها وبسّ، حتّى لو كانت أخته أو أمّه، وحاجات غريبة كده!.

أمّا عن الحضارة اليونانية.. فحدّث ولا حرج حضرتك. سقراط أفندي مثلاً كان بيعتبر الستّات مصدر كلّ الأزمات والانبيارات في العالم، وكان الله يرحمه بقى مطّرح ما راح يبشّبهها بالشجرة المسمومة.

أرسطو حبيب قلبي كان بيقولك إيه بقى (إنّ المرأة للرجل كالعبد، والعالم للعامل، إنّ الرجل أعلى منزلة منها).

يعني من الآخر المجتمع اليوناني كان بيعامل الستّات معاملة منيّلة بستّين نيّلة بعيد عنكم.

الحضارة الهندية بقى كانت حاجة ولا أروع.. مش هتصدّقني نفسك.. الراجل كان ممكّن يخسر مراته في لعبة قمار، ويسيبها للراجل اللّي كان يلعب معاه وكسبه!!

وكان عندهم أسطورة واحد اسمه مانو.. إنّ هوّ اللّي خلق الستّات بسّات معينة زيّ سوء السلوك وحبّ الشهوات، وإنّها أصلاً على طول مش طاهرة.. وكان محرّم على الستّات المشاركة في أيّ شعائر دينية، طبّعاً علشان ماينفّش بقى.. ده مش لايق على دوكها!!

والحاجة الجامدة جدّاً قوي خالص بقى اللّي تألقوا فيها عن باقي



الحضارات وتفوقوا فيها على أنفسهم؛ كانت إنَّ السّت لو جوزها مات وييجوا علشان يحرقوه كانت تلفّ حواليه ثلاث مرّات وتروح عند رجله ترفعها وتحطّها في وشّها دليل على الذل، وبعدين يولّعوا فيهم همّا الاتنين مع بعض.. يعني يولّعوا فيها وهي صاحية مع جوزها الليّ مات.. متخيّلين!!

وغيره وغيره من أمثلة كثيرة جدّا مُمْكِن ترجعولها في التاريخ عن إنَّ السّت ماكنش ليها أي مكانة، وتتعامل معاملة البتجانة.

طيّب الليّ شجّعني على الكتابة في الموضوع ده من منظور التعليم والمدارس، ومن منظور ديانتني (إنّ أنا مسلمة) ومن منظور مجتمعي حاليّا.. إنّ فيه حقوق كثيرة للسّت خلّيتها تبقى موجودة بنسبة ٩٠٪. جوّه كلّ مدرسة (مدرسة أو في الإدارة) وبنسبة ٩٠٪ متواصلة مع المدرسة ومكفّية على تعليم أولادها كأمّ، ومفضّلة في ديننا، وليها قيمة كبيرة موضّحة في آيات قرآنية وأحاديث صحيحة ومواقف عن الرسول صلى الله عليه وسلم.

وهو ده أحد الموضوعات الليّ بحثت عنه في ديننا، وكتبت عنها أفكار، وبدأت آخذ بيها في حياتي وأتعامل على أساسها.. شوفي أفكارني في الصّفحة الليّ جاية ودورك ييجي بعدها بقى.

حاجة واحدة اخترت أنفّذها: الإقتداء بسيدنا محمد- صلى الله عليه وسلم- كلّ يوم في فعل معيّن.



قيمتك عالية ومكانتك كبيرة

أنزل الله تعالى فينا سورة
كاملة "سورة النساء"

قوله تعالى «وعاشروهن
بالمعروف»

قال رسول الله صلى الله
عليه وسلم: « خياركم خياركم
لنسائهم، خيركم خيركم لأهله،
وأنا خيركم لأهلي »

قوله تعالى: « بسم الله الرحمن الرحيم
ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا
لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة
إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون »
صدق الله العظيم

قمة الثقة في النفس حصلت
لي لما قرأت عن السيدة
عائشة... إنها قالت «إمّا
النساء شقائق الرجال»



آخر وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم: « ألا استوصوا بالنساء خيراً، صلوات الله وسلامه عليه

الاستشهاد دائماً بالجملة
الجامعة المشهورة
«الجنة تحت أقدام الأمهات»

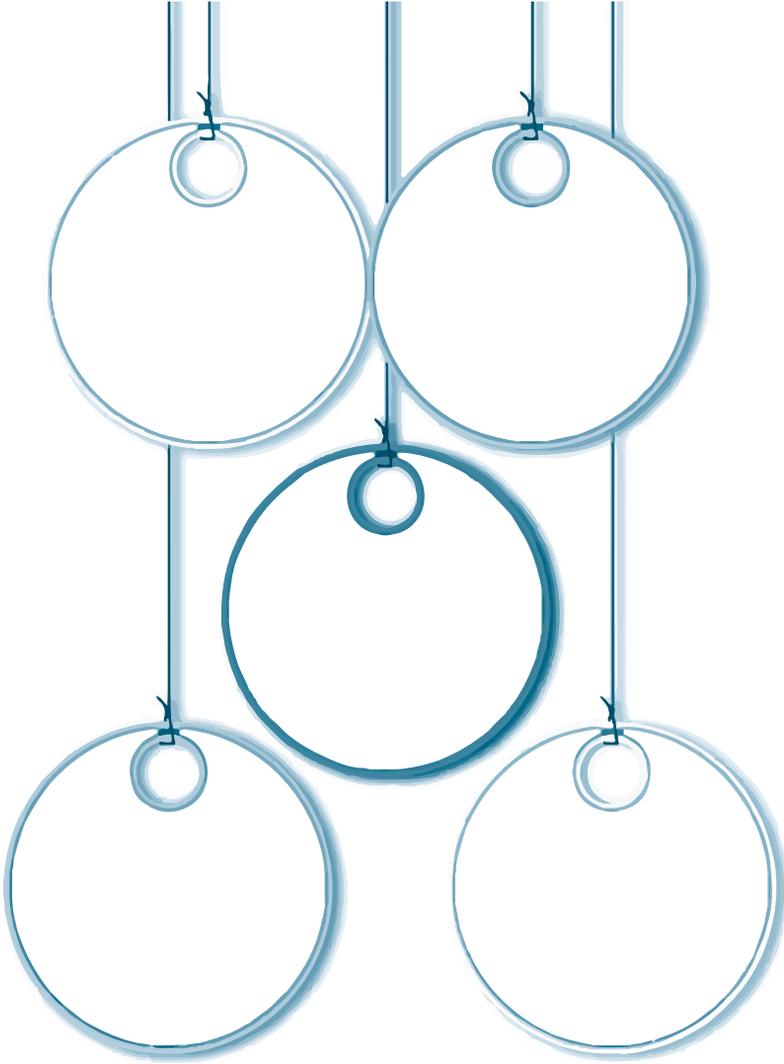
غيرة السيدة عائشة من كثرة ثناء الرسول عليها
قالت عائشة: "ما غرت على أحد من نساء النبي
ما غرت على خديجة وما رأيتها، ولكن كان رسول
الله يكثر ذكرها" كان النبي صلى الله عليه وسلم
يقول على السيدة خديجة رضى الله
عنها: "رزقت حبها"

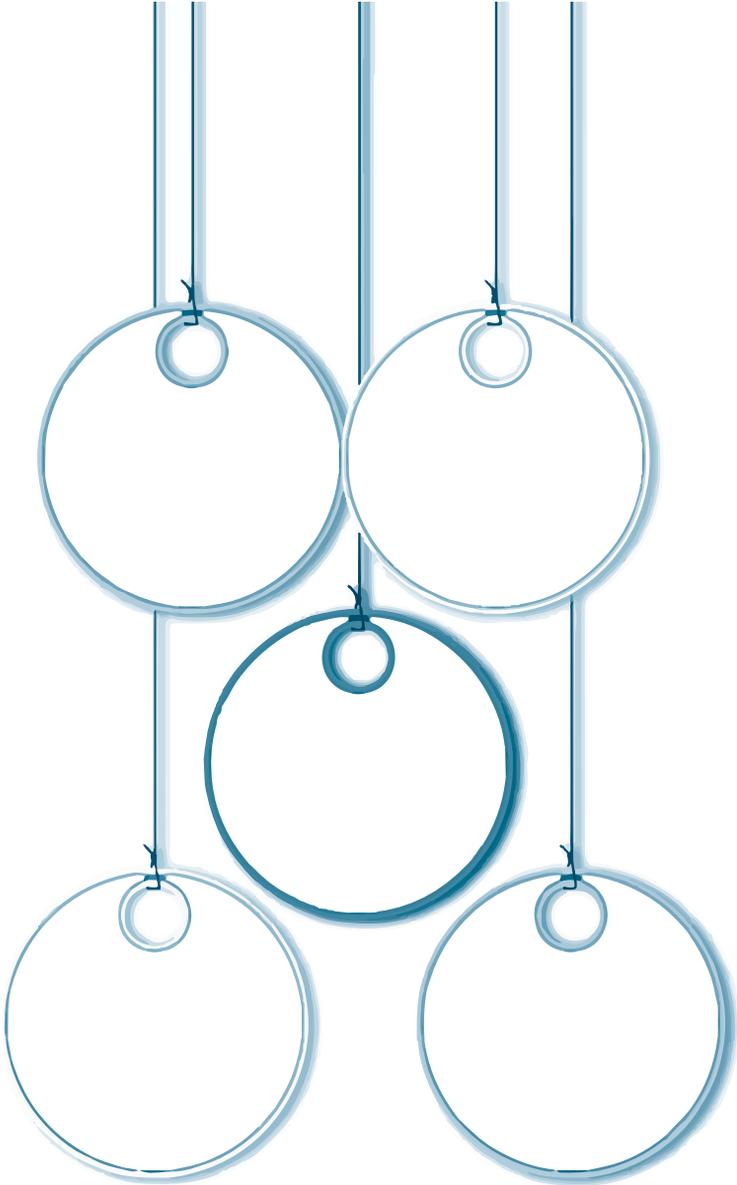
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما أكرم النساء إلا كريم
ولا أهانهن إلا لئيم" صدق
رسول الله صلى الله
عليه وسلم

كان الرسول عليه الصلاة
والسلام مع زوجته... يشرب
من موضع شربهن



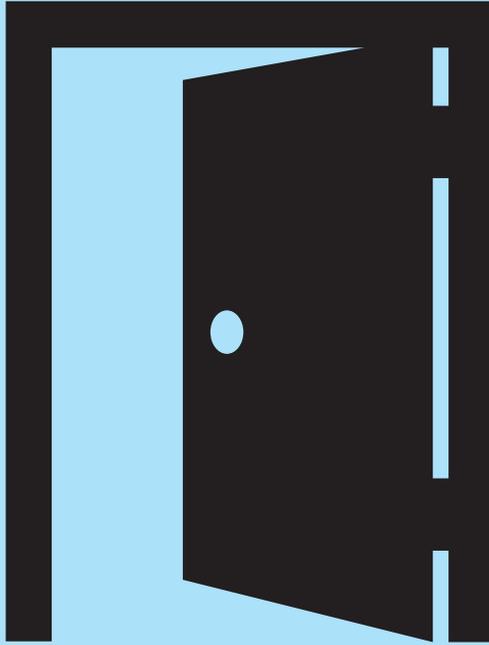
قيمتك عالية ومكانتك كبيرة







البوّابة الثانية



تمرين العقل..
الحاجة اللّبي ربّنا ميّزنا بيها!





ليك إزاي هتبني عقول قويّة لو كانت عقليّتك مهويّة؟

ده السؤال اللي سألته لنفسي أوّل ما بقيت أمّ، وحسّيت بمسئولية
بناء يفترض إنّي أبنيه في آدم ابني.

سألته لنفسي برضه أوّل ما اشتغلت في التدريس، وحسّيت
بمسئولية تنوير عقول الطلاب اللي يفترض إنّها مهمّتي.

سألته لنفسي أوّل ما بقيت مديرة مدرسة، وحسّيت بمسئولية إضافة
حاجة جديدة مفيدة يفترض إنّي أضيفها لكلّ حدّ يقابلني جوّه شغلي.

قوليلي يا ستّ نهى هانم.. هتعملها ازاي دي؟!!

دايمًا واحنا صغيرين كانوا يقولولنا هتلاقي الإجابة في جزء من السؤال..

بصّيت ولقيت الإجابة.. هتبني عقل واحد مش عقول.

هتبني عقلك انت كلّ يوم يا نونو، ومنه هتقدري تبني العقول.

هتتوري عندك انت بسّ كلّ يوم حاجة.. ومنها هتقدري تدّي نور لّي جنبك.



هتقرري لنفسك يا نهى قبل ما الناس هي اللي تفرض عليك قراراتها.
هو ده اللي يوم عن يوم هيحوّل عقليتي لعقلية قوية ومش مهويّة.
ده القرار اللي أخذته من سنين، وعمل في حياتي فرق كبير أحسن
من توقّعاتي بكثير.

ده القرار اللي لو أخذتیه انت كمان النهارده حياتك هتبقى جامدة.
علشان تغيري وتبني عقول.. لازم تطلعي الأوّل من حالة الذهول.
علشان ماتبنيش عقول مهويّة.. لازم تبقى عقليتك قوية.



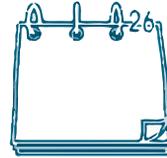
خدي قرارك حالاً، ونظّمي أفكارك، وطبّقي كلّ يوم
حاجة.. هو ده اللي عملته لما قرّرت أكتب الكتاب ده،
والتزمت على قدّ ما أقدر بتنفيذ اللي عليّا كلّ يوم لحدّ ما
بقى منتج خرج للنور!

اختراري الشّهر اللي يعجبك، ونظّمي اللي عايزه تعمله..
كلّ يوم حاجة.

ويالاً بينا..

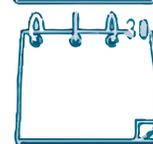
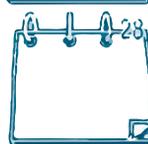
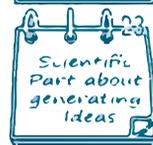
to do

اكتب كل يوم حتى لو 3 سطور



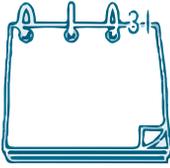
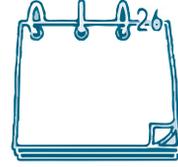
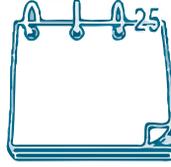
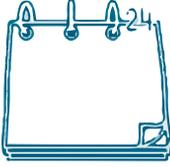
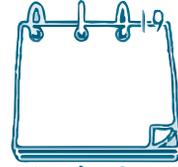
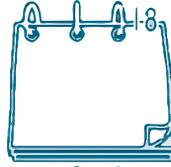
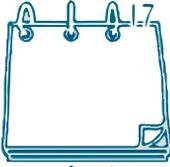
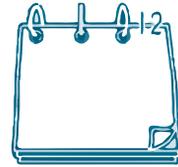
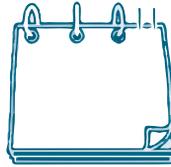
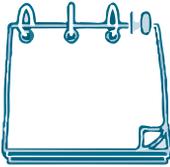
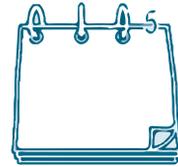
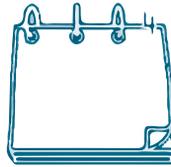


AUGUST 2017



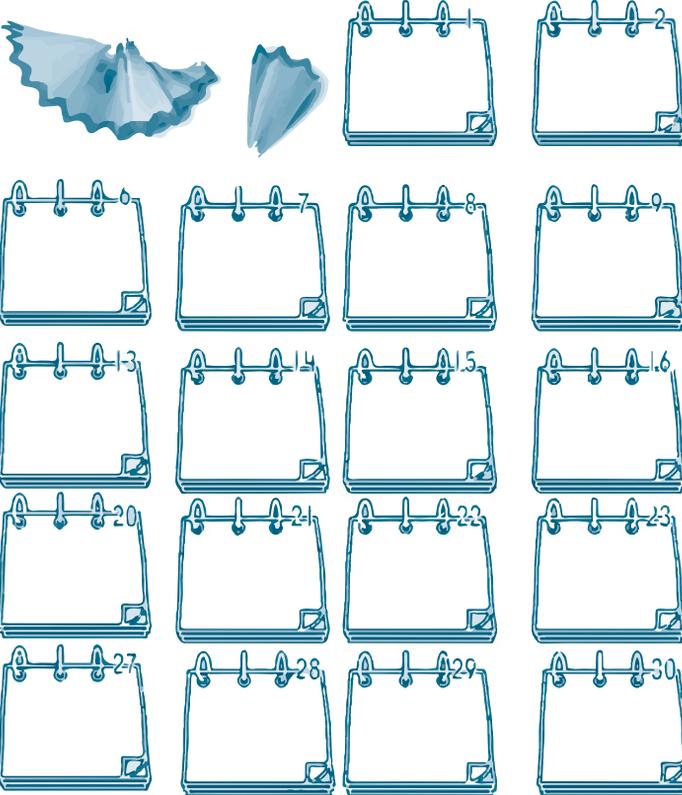


to do اكتب كل يوم حتى لو 3 سطور





/ / 20





أنا معنديش قلّة.. أنا عندي زيادة!

إزّاي الدّول الأجنبية اللي اتدمّرت في الحرب العالمية الأولى والثانية
قدرت تتعافى، وتقف على رجليها، وتبقى دول عظمى مع إنّها من
قريب كانت خرابة!!؟

إيه اللي حصل علشان سيدنا عمر بن الخطاب يتحوّل من رجل
صعب جدّاً وشخصية ميئوس من هدايتها؛ لرجل مؤمن، وقلبه غاية في
الرقّة، ينشر كلّ ضعيف ويحكم بالحق!!؟

طيّب ميسّي إزّاي بقى أعظم لعب كورة في التاريخ الحديث، ولما
جه مصر الدنيا اتقلبت وقعدنا نقول الزّيارة دي لوحدها كفاية.. كفاية
إنّه يتصوّر جنب الأهرامات علشان صورة بلدنا تبقى أفضل قدام
العالم، مع إنّ هوّ أصلاً كان في بداياته.. طفل ضعيف يعاني من ضمور
في الخلايا أقلّ في المقدرة من أولادنا!!؟



تفتكر ألمانيا واليابان وغيرهم من الدول العظمى.. ركّزوا على قلة الموارد.. قلة الفلوس.. قلة فرص العمل.. قلة فرص التعليم، ولا شالوا كلمة قلة.. واستبدلوها بكلمة زيادة علشان ينجحوا ويبقى ده حالهم النهارده!؟

هو سيدنا عمر - رضي الله عنه - لو كان استسلم لقلّة الوعي.. قلة الخبرة بأمور الدين.. قلة الإحسان إلى الآخرين.. قلة التمسك بالحق.. قلة الاستعانة بالله، كان بقى عمر بن الخطاب؟! واللّا هوّ جازيز أدرك إنّ استبدال كلمة قلة بكلمة زيادة.. مع الإخلاص والرّجوع إلى الله هيخليه يكسب دينته وآخرته!؟

ميسّي اللي ماحصلش بالنسبة لناس كثير ده يمكن ركّز على قلة ونقص وضمور الخلايا اللي عنده.. ركّز على إنّه شخصية قلة.. أقلّ من اللي حواليه بشهادة كلّ اللي حواليه.. ركّز على قلة الإقبال على الحياة، واللّا ركّز على العكس تمامًا، واستبدل كلمة قلة بكلمة زيادة.. وركب الناقة وشرح!؟

هي أحد الإستراتيجيات المهمّة اللي بيعتبر تطبيقها في حياتنا اليومية حلّ مهمّ وحكيم لمشاكل حياتية بنعاني منها وبنستسلم ليها وبنسيبها تتملك منّا وتأذينا.. مش بسّ إحنّا، لأ.. كمان أقرب النّاس لينا. بنكتب على جنب الحاجات اللي عايزين نعملها لزوم التغيير للأحسن.



الأصعب من فوق.. فالأسهل، وهكذا. نكتب من تحت أيام الشهر، وكلّ ما نعمل حاجة حطّ قدامها نقطة، وبعدين وصلّي النقط علشان تشوفي إنجازاتك خلال الشهر.

النّمودج ده من الحاجات اللي بدرسها في ورش العمل بتاعتي علشان تساعدك تقيسي الإنجازات اليومية بتاعتك في خلال شهر.
إوعي يا بنتي تستسلمي لكلمة قلة..
اعكسيها جوّه عقلك علشان تبقى فلة.



*Super
Lover*

- Creative Gifts
 - Quality Time
 - Physical Touch
 - Acts of Service
- Words of Affirmation

*Super
Buddies at*

- 20 min med
- 15 min med
- 10 min med
- 5 min med.
- No time fo. med.

Super She

Tools & Habits



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

افشي عقلك 30 يوم

Super Create:

- 20 Ideas Per day.
- 10 Ideas Per day.
- 5 Ideas Per day.
- 7 Ideas Per day.
- No Ideas Per day

Super

Mentality

- Sowing Positivity
- Repeat
- Sowing Positivity
- think Positivity
- positive or negative
- No contra.

Super

Organic seed

- All day long
- Every day
- Every Week

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			



	 Tools & Habits 
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

في 30 يوم
اقفشي عقلك



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

--	--	--





زيادة الوعي.. بتغيّر الواقع

وصّلي النّقط الّلي جوّه عقلك يا نهى علشان الرّسمة تبان،
وتلاقي الحلّ.

في كلّ تحدّي عدّيت بيه، وكلّ حاجة فشلت فيها، كانت بتظهر
كلمات تنور جوّه عقلي وكأنّها عايزه تقوللي حاجة توصلني للحلّ،
لكنّ أنا تركيزي كلّه كان بيقى على المشكلة وأقعد أهري وأنكت فيها،
وأعيد وأزيد.. وأعيّط، وكلّ ما هو شيء مالوش أيّ لازمة ممكن يحرق
الدّم كنت بعمله بصراحة وأنا حاسّة إني بعمل الّلي عليا إني أحرق دمي
بنفسي لِنفسي بشكل مضبوط جدًّا ودقيق.

مرحلة الوعي في مشكلتي مع زوجي
كلّ ما تحصل المشكلة الّلي ذكرتها قبل كده؛ ألاقي فيه كلمات معيّنة
بتتردّد جوّه عقلي..



ما يقصدش.. وأخرتها..

استفدت إيه؟ فيه جديد؟

مشكلتك فين؟

مبسوطة؟ غلطانة؟

زوجة فاشلة؟

الكلمات دي بدأت أهتمّ بيها، وأوصلها ببعضها علشان أحاول أتواصل بيها مع نفسي، وألاقي حلّ.

هوّ عايز يسافر مع أصحابه يومين تلاتة، وده طبعه من زمان وانت عارفه.. فيه إيه بقى؟ ومشكلتك فين؟!

وبعدين.. هوّ انتِ مش اتخانقتِ قبل كده على الموضوع ده كذا مرّة؟! طيب في حاجة اتغيرت غير إنّنا ماشيين من سيئ لأسوأ!!

طيب هوّ آخرة المشكلة المتجدّدة دي إيه؟! دايماً لما بيكون فيه مشكلة بين طرفين يبقى الاتنين متحمّلين غلط، بس بنسب مختلفة.. تفتكري يان هي؟!

إنتِ غلطانة في إيه؟ ونسبتك في الغلط أعلى واللا لأ؟!

ارْجعي للهدف الأساسي بقى، كان نفسك تبقي مبسوطة في زواجك، وتعملي كل حاجة علشان توصلي للزواج الناجح اللي هوّ شرط أساسي فيه يكون زوجك نفسه يعمل الحاجة اللي بيحبّها طالما مفيش فيها غلط ولا قصد إنه يضايقك.



إنت فين من كلّ ده؟ وبتعتبري نفسك زوجة ناجحة واللّا فاشلة؟
إدراك أسباب مشكلتي في التربية
المواقف اللي بيني وبين أولادي تقريبًا يومية.. إن ماكتش كذا مرّة
في اليوم، ومع تكرار المواقف اللي مش عارفة أتعامل فيها، كان بيتردّد
جوّه عقلي كلام كثير.
أطفال أسوياء..
حطّي الأساس..
ولادك مبسوطين؟
الموضوع سهل..
حبيّهم بس..
ما تزعّقيش.. الدعاء..
تعليم مختلف.. تربية إيجابية..
وكأنّها نقط جوّه عقلي، وعايزه تتوصّل ببعضها علشان الصورة
تظهر وتبان.

وبدأت أقول لنفسي إنّ هدف أي أمّ طبيعية إنّها تربي أطفال
أسوياء، وده علشان يحصل محتاجة تحطّ أساس مضبوط فيها لا يتعارض
مع انبساط وسعادة أولادها على مستوى الدراسة أو في البيت.
أحبّهم بس!! طيّب ما أنا بحبّهم أكثر من نفسي، لكن مش بظهر
حبيّ ده لأنهم مش بيشوفوا منّي غير الزّعيق والعصبية، والخوف عليهم



من المستقبل، ومن كلِّ حاجة.. وأي حاجة، وإن كان على نظام تعليمنا اللّبي هيخسّرنا بعض.. بلاش منّه خالص، ودخلهم نظام مختلف، وخصوصاً إنك بتشتغلي أصلاً في نظام مختلف.

وبعدين فين ارتباطك برّبنا اللّبي المفروض تربيهم عليه، وتدعيلهم دايماً إن ربّنا يحميهم ويبارك فيهم، وتسيبها على الله.

أيوه.. برافو عليك يا نهي، دي كده خطوات حلوة علشان تبدئي تربي تربية إيجابية، وتعلّمي في أولادك مش تعلّمي عليهم، وتعلّمهم كمان بالمرّة بشكل متميّز ومختلف.

مرحلة الوعي في أسباب فشلي في أوّل مرحلة في التدريس وابتدت الاشتغالة بتاعة الكلمات اللّبي بتظهر جوّه عقلي مع كلِّ

تحدّي يقابلني تشتغل تاني:

اعملي العكس..

أظهري احترام..

اسمعيهم..

حصّة فاضية..

القائد مين؟

هزري بحدود..

اضحكي على تعليقاتهم..

قربي منهم أكثر..



وبدأت ألزق الكلمات جنب بعضها، وأكّون جمل، وأجرب واشتغل.. ما أنا ما عنديش بديل والنبي..

أنا المرّة دي هاعمل العكس.. هادخل الأقي مراجيح مولد النبي في الفصل.. هاسكت خالص، أو هاتكتم على حسب اللي هعمله وقتها. دخلت فعلاً ولقيت نفس المشهد، وقفت دقيقتين.. ثلاثة.. ساكتة وبعدين بدأت أكتب على السبورة حاجة؛ لقيتهم بدأوا يهدوا..

كتبتلهم.. لو سمعتوني هنعمل حاجة هتعجبكم. بالفعل سكتوا، وقولتلهم أنا النهارده جاية أسمعكم لأنّي حسيت إنّي كنت سخيفة قوي المرّة اللي فاتت.. هوّا دماغهم بالموافقة تأكيداً على إنّي كنت كده فعلاً.. فضحكت.

ركّزت مين الشخصية الجامدة اللي بيبقى ليها القيادة جوّه الفصل، وبدأت أديله اهتمام زيادة شويّة حدّ ما أشوف نظامه إيه.. أخذنا الحصّة دي بتعرّف عليهم، وبيسألوني على كلّ اللي همّا عايزينه، وكانت بالفعل خطوة مهمّة ناحية الحل.

◀◀ إدراك الحلّ في تحديّ التواجد في الإدارة

مع البداية.. بدأت التّحديات على طول وقتي، وبدأت معاها الرسائل تتردّد جوّه عقلي..

خبرة أعلى..

موارد بشرية..



شغف التدريس ..
 إنت مكانهم ..
 الأمانة ..
 بصمة حلوة ..
 دايرة التحكم ..
 إظهار المميزات ..



وبدأت بالفعل أوصل الكلمات ببعضها وأسعى للتنفيذ ..
 وقررت أدرس إدارة، واستخدم شغف التدريس في الإدارة،
 يعني اللي أدرسه .. أوصله بشكل مباشر وغير مباشر للناس،
 وبكده هابقى فاهمة، وفي نفس الوقت بعمل حاجة بحبها
 جوّه الحاجة اللي مابحبهاش .. اللي هي الإدارة.

بصيت يميني وشمالى لقيت بتعامل مع بني آدمين من أول الطلاب
 مروراً بأولياء الأمور وصولاً للناس اللي معانا جوّه المدرسة، يعني بلغة
 الإدارة موارد بشرية .. محتاجة تنمية.

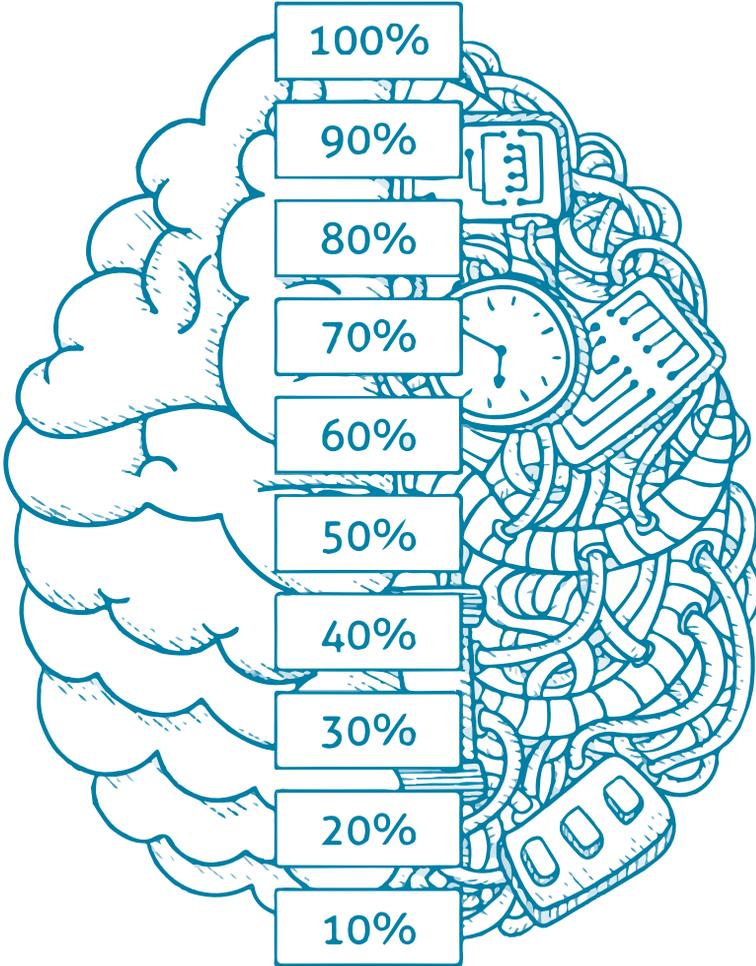
|| تنمية بشرية

فقررت أدرس كل ما هو متعلق بالتنمية البشرية علشان أقدر أسبب
 بصمة حلوة مع الناس اللي لما حطيت نفسي مكانهم؛ حسيت إنهم كلهم

أمانة في رقبتني، ولازم أكون قدّ الأمانة دي، وسياستي كانت قائمة على الحفاظ على دائرة التحكم بتاعة كلّ شخص في المنظومة.. يعني ما حدش يتعدّى على اختصاصات حدّ، مع إظهار المتميّزين بشكل مستمرّ، واستدعاء المميزات عند كلّ شخص في التعامل وتجنّب العيوب.

وخطوة الإدراك دي حطّنتني على طريق الحلّ، والهروب من شبح الفشل اللي كان بدأ بالفعل يطاردني.

غيري انتِ بسّ نظرتك للأمر.. وشوفي حياتك إزاي هتتغير.



يا ترى النسبة زادت؟!
ما تلوّني كده وتشوفي.



عقلك نهر جاري

عقلك هو النهر..

نهر ليه مصبّ، وليه منبع..

إزاي.. إزاي..

دايمًا أشغّل دماغي بشكل مُستديم، وإلا تبقى حاجة راكدة..

مفيش فيها حركة.. لا معلومات داخلية ولا معلومات خارجه.

يمكن لما بنخرج نهارس التأمل في أيّ اجتماع من اجتماعاتنا في مكان

طبيعي ومفتوح زيّ الأزهر بارك أو فلوكة في النيل، هوّ ده الليّ بيعزّز

عندي فكرة النهر الجاري، ويخليّني دايمًا أحسّ إنّي مرتبطة بالطبيعة،

وإنّي جزء منها.. فيها منّي وفيّا منها!.

لو اتعاملت مع عقلي على إنّه نهر ليه منبع وليه مصبّ:

- المنبع بالنسبة لي: معلومات و (information) ومجالات دايمًا



أدخلها على عقلي بشكل يومي علشان يتجدد.

- المصّب: هو اللي بيخرج فيه معلومات بقولها للناس سلوكيات عادات..

أي حاجة آخرها.. ات...

طول ما أنا بتعامل مع عقلي على إنّه نهر ليه منبع وليه مصّب طول

ما أنا بتطور وبمشي من كويس للأحسن.

اسعي علشان تكسبي نفسك، أو ماتزعلش لو خسرتيها.

عقلك نهر جاري

#شرح أفكارك للآخرين

#حافظي على كراستك الشيك
ودوني ملاحظاتك دايمًا

#دايمًا شوفي الحكمة
والفكرة من ورا الموضوع

#جربي تاخدي خبرات
جديدة في مجالات مختلفة
#اقرئي كثير هو ده اللي
بيغذي عقلك

#التعلم المستمر

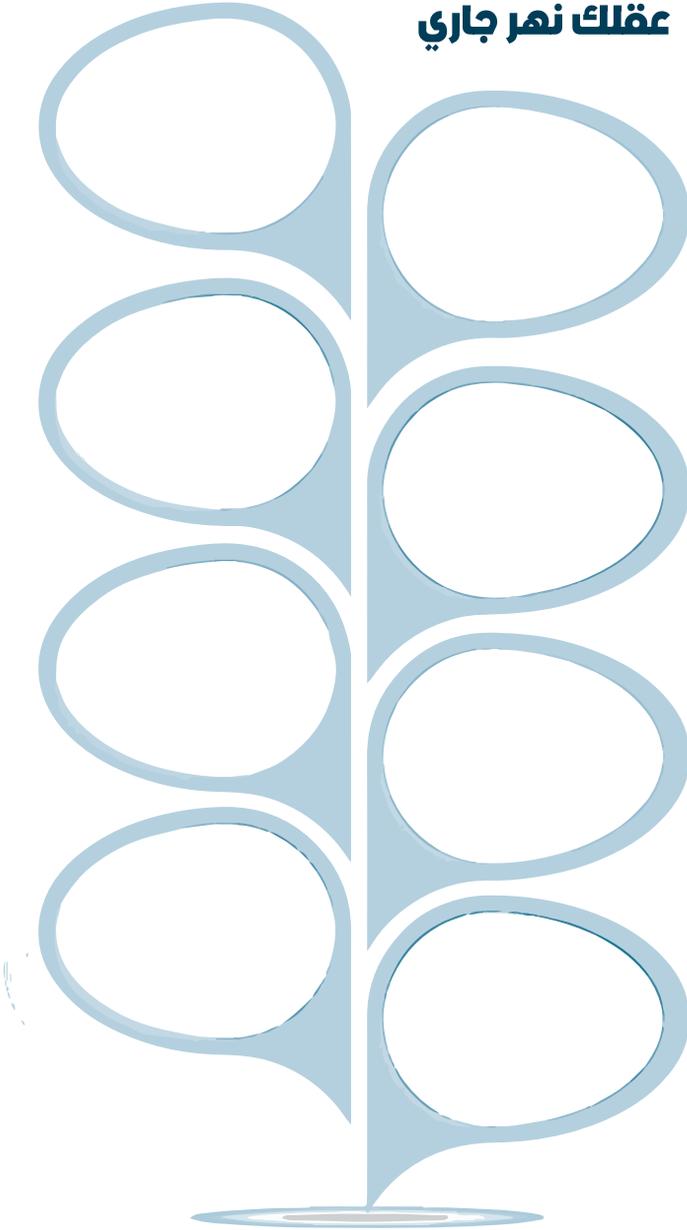
#اسألي دايمًا لو انت
مش فاهمة
#ريحي عقلك
من حين لآخر

#قارني ما بين نفسك
النهاردة ونفسك من سنة

#خلي في منافسة بينك
وبين أولادك في التطبيق



عقلك نهر جاري





غَيَّرِي بروازك الإدراكي

أول يوم في كورس (The Wealthy Teacher) في تقنية مهمّة
بنتعلّمها أول ما نبتدي خالص.. بنفّذها أنا الأوّل، وبعدين بطلّب من
كلّ شخصية جميلة موجودة إنّها تبتدي في دقيقتين تطبّق التّقنية دي،
وتشوف هيبقى تأثيرها علينا إيه.. سارة (أحد الحضور) جهّ عليها
الدور في تطبيق التقنية في دقيقتين قدامنا..

أن أن أن آآن تشششش..

معلومة: فيه كذا شخصية جميلة حاضرة معنا طبّقوا التّقنية قبلها
وكانوا هايلين! وهي قامت حدفت فكرة كده جوّه عقلنا بالراحة (أنا
أصلاً ماليش في التدريس قوي، ومش عارفة هاعمل الحوار ده ازاي)،
وعلى وشّها ابتسامه جميلة تتعارض مع الجُملة اللي بتحطّها على البرواز
اللي احنا حاطينها فيه جوّه عقلنا لا إرادياً دلوقتٍ قبل ما تبدأ.



على طول حسيت بحاجة حصلت في دماغي قللت التوقعات
خالص من سارة... اللي هو يلا هسي أي كلمتين وخلاص:
أول ما بدأت قالت: (تعرفوا إننا كلنا بنعرف نرسم)!!



طيب تعرفوا إنكم هترسموا رسمة حالاً في ثواني، وكمان
وانتوا مغمضين!

لسان حالي: لا.. على فكرة أنا مابعرفش! وده كان
باين على ملامح أغلب اللي حاضرين.. وبعدين واهنا
مغمضين ازاي يعني؟! هو أي كلام بقى.

سارة بتكمل: (كلنا نمسك قلم رصاص وورقة.. نغمض عيننا
ونتحرّك بالقلم في كذا اتجاه من غير ما نضغط عليه.. نرسم على
خفيف، ونروح بالقلم في أي اتجاه على مزاجنا، فوق.. تحت.. يمين..
شمال)، وبعد ثواني قالت (فتّحوا عينيكم بقى كده).
بصّوا في اللي رسمتوه.. بصّيت لقيت شخايط.
قالت: (بصّوا فيها كويس).. بصّوا على الرسمة اللي موجودة جوّه
الشّخطة، وتقلّوا عليها بالقلم. وبدأت تلفّ علينا واحدة.. واحدة،
وتتفرّج بانبهار.

بصّيت بتركيز، وفعلاً لقيت رسمة حوت..



وكلّ حدّ فينا لقي رُسمة حلوة جوّه الشّخبطة..
وبعد دقيقتين بالطّبط، كلّنا مبتسمين الابتسامة العريضة.. سارة
أنهت دقيقتين من الانبهار للجميع.
هي سارة عملت إيه؟!



كان ممكّن الفكرة تعديّ علينا حلوة وخلاص.. مش
مُبهرة! إلّا إنّ سارة لما غيّرت البرواز عندنا وقلّلت
توقعاتنا كلّنا؛ ده خلّى الفكرة الحلوة بقت مُبهرة لينا كلّنا
بلا استثناء.

ولما زرعت فكرة (كلّنا هنعرف نرسم في ثواني واحنا
مغمّضين).. كلّنا أبدعنا في وقت لا يُذكر.. رسومات
مختلفة.. كلّها حلوة، وفيها تفاصيل.

إشي خيال يا ناس!!



غَيَّرِي البرواز الِّي جَوَّا عقلك..
 يتغَيَّرِ حالِك.
 وكلَّ طريقِ كنتِ شايِفاه مقفول..
 هيبقى سالِك.

غيري بروازك الإدراكي

وقفي الفكرة! لما
تلاقي نفسك عمالة
تفكري بشكل
سلبى... وقفي الفكرة
وقولي لنفسك Stop

خليك متفرجة! شوفي
كل حاجة بتحصلك
بشكل منفصل...
كأنك بتتفرجي على
نفسك

إبه اللي بيعصبك خليك عارفة مصادر
العصبية فين.. ممكن تكون أشخاص
أو مواقف أو حتى أفكار واقفلي على
المصدر علشان مايتحكمش فيك

مجرد فكرة! سمي
الفكرة اللي مسيطرة
على عقلك وإدراكك..
إنها مجرد فكرة

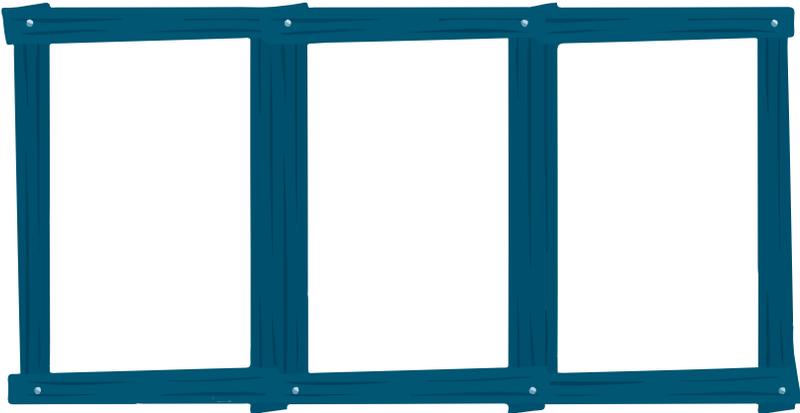
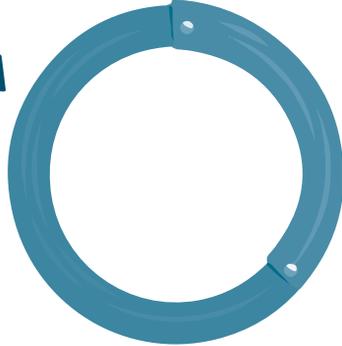
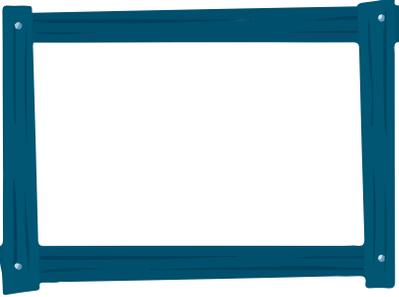
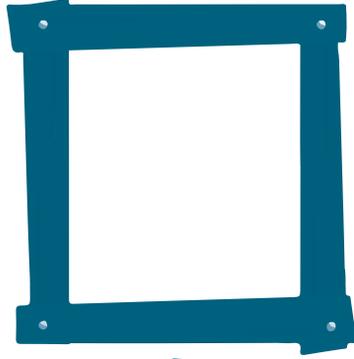
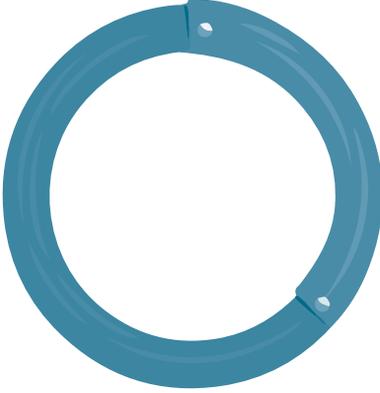
اشغلي نفسك اشغلي
عقلك دايمًا بحاجة
مفيدة هيبقى مفيد
مساحة في عقلك
للأفكار السلبية اللي
بستهلكك

ماتقارنيش بلاش
تقارني نفسك بحد
وركزي على نقاط
التميز اللي عندك.
خليك عارفة إنك
مش كاملة وطبيعي
توقعي حاجات

بتحصل! اللي
حصلك ده بيحصل
لناس كتير وبكره
تحكيه وانت
بتضحكي فيبلاش
تعيثي كتير في
الدراما



غيري بروازك الإدراكي





فكرة مخّلة

أحياناً نبقى فاهمين إنّ احتفاظنا بالفكرة الجديدة الحلوة الّتي نورّت في عقلنا لنفسنا، ده قمّة التميّز.. وإنيّ كده عندي الّتي مش عند حدّ، وهاعمل بيه الّلي ما يُعمل.

مع إنّ احتفاظي بالفكرة الحلوة لنفسي بسّ بيخليّ عقليّ عامل زيّ برطمان المخلّل!.. الأفكار الّلي بتدخل ما بتطلعش إلّا في أضيق الحدود، وبحساب.. وبالتالي هينعكس على حياتي وقراراتي وكلّ حاجة بتنتهي ب (ت - ي).

يا ترى هينعكس بالسّلب والّلا بالإيجاب؟

نشوف لو تعاملتِ بمنطقٍ مختلف كده هيحصل إيه..

فيه فيديو نزّلته على صفحة الفيس بوك بتاعتي.. وصل لحوالي ٧٠٠٠٠ شخص، وانفرّج عليه ١٨٢١٥ شخص، واتعمله شير كثير



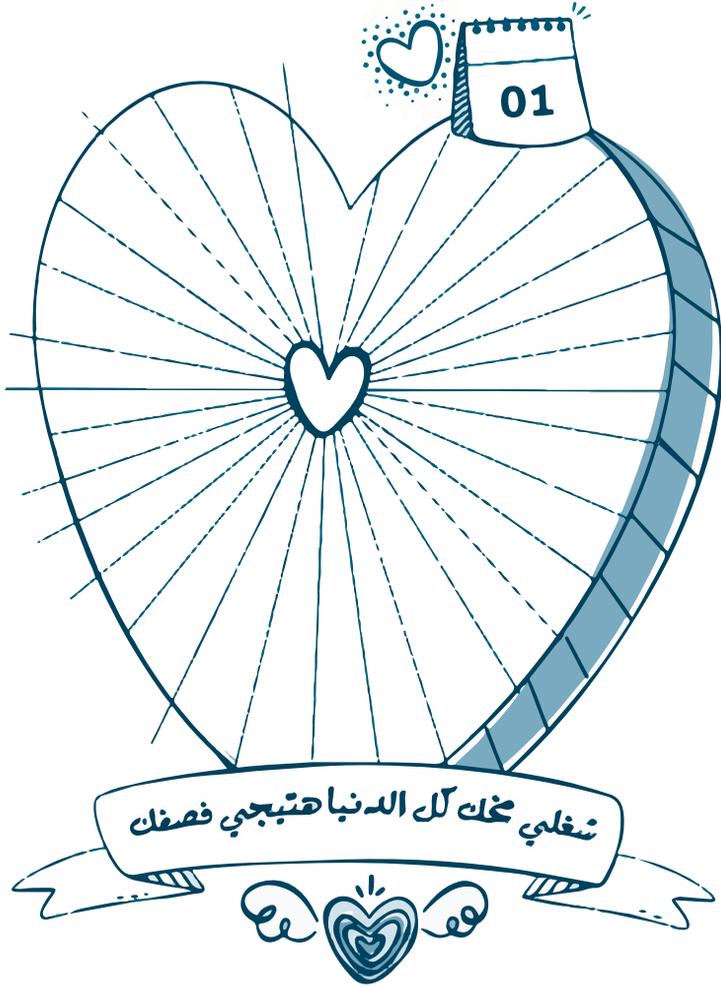
مصحوب بكلمات ملهمة وجميلة من ناس أغلبهم ما عرفهمش.
الفيديو كان فيه فكرة حلوة من مدرسة اللغة الإنجليزية ميس
رويدا، وهي إنها قسمتهم مجموعات.. وكتبت لكل مجموعة فعل من
الأفعال، وقالتهم كمّلوهم خمسين فعل بشرط إن كل واحد يبتدي
بالحرف اللي انتهى بيه الفعل اللي قبله.

الفكرة دي شغلت عقلهم بشكل خزعلي، ده غير إنهم راجعوا مع
بعض والفريق اللي جّمع عدد الكلمات صح؛ هو اللي كسب.

الفكرة طبعا مطبقة على مواد دراسية كثيرة، وكذا فرع من فروع المادة
كمان. لما عجبني الفكرة قولتها في فيديو، وانتشرت فمبقتش فكرة مخللة
منفردة بيها لنفسي.. يا سلام لو كنت مركزة وعيبي وقتها إني أجدد النيّة.
تفكرتوا الفكرة لما طلعت من عقلي.. كان ليها تأثير إيجابي واللاسليبي؟
استخدمت النموذج اللي شايفينه ده في شهر أكتوبر إني أكتب كل
يوم الفكرة اللي أنا نشرتها للناس اللي في المحيط بتاعي إيه علشان أتأكد
إن مفيش جوّه عقلي فكرة مخللة.

برطمان المخلل.. هيخلي عقلك ودينك تقفل.

الفكرة لما توصلك.. طلّعها وخليها تجلجل.







أفكارك تزوّد فلوسك

دي حتّى الفلوس بتتصرف وبتضيع في اللاشيء غالبًا، ومابقاش فيها بركة.
 إنّها أفكارك الكويسة هتودّيك لأفكار أحسن.. هتعرّضك لخبرات أفضل..
 هتوفّر لك وقتك وفلوسك..
 هيظهر لك ناس عايزة تدفعلك فلوس علشان تستفيد بأفكارك، فهتغيّر حياتك وتزوّد فلوس.
 شوف الموضوع سهل إزاي: ادخل والعب جوّه عقلك شويّة..
 على وعد منّي إنّك لما تفتحي عقلك وتلاعبيه شويّة تمرينات يومية خفيفة.. إنك هتبقي ولا أيّ أيّ.. ولا زيّ زي.
 كلّ موقف هتعرّضيله كبير كان أو غير.. هتلاقي كمية أفكار مش طبيعية بتتطور من عقلك بتطرطش على اللي حواليك.



ببتندي تشتغل، وجسمك يعرق، ويطلع معاه سموم وحوارات من الجسم بعد ماتدوس شويّة في التمرين، مش بعد أوّل خمس دقائق خلاص هتبقى فان دام..

نفس الذات نفسه بيحصل جوّه العقل.. العضلة مش هتنتج أفكار بشكل مضبوط لو ماتدرّبتش بشكل مضبوط.
أقشني الفكرة وطبّقها..

بعد ما تكتبي أفكارك بشكل مُنمّق وجميل.. اقرئهم تاني واختاري فكرة واحدة بس واشتغلي عليها، وحاوي تفكرها وتطبّقها كل يوم، وتبني عليها حتّة زيادة كمان.. يعني حاوي تنفّذي وتجوّدي من عندك في واحدة من العشر أفكار.

لما مارست التّقنية دي بقي عندي أفكار كثير.. منهم فكرة إيّي ألم الأفكار والتطبيقات دي في كتاب ينفع الناس فجمّعت معلومات ازاي أنشّق وأنظّم أفكاري علشان تبقى كتاب.. وبعد ما كتبتّه وبدأت أحسب التكلفة والمكسب.. لقيت إن الكتاب لما يتباع كثير أنا هاكسب فلوس كثير، وهيتفحلي مصدر رزق عمري ما فكّرت فيه قبل كده!
دي أفكاري لما بحثت وقرأت في كذا اتجاه علشان اعرف ازاي أكتب كتاب.. ياريت تطبّقها من أجل المعرفة بس.

مفيد جدًّا لعقلك إنك تعرفي حاجة عن كل حاجة، ويا سلام لو تحاوي تخاطبي عقلك بلغة تانية غير اللي متعود عليها.
اكتبي بس العنوان على جوجل، وشوفي إيه الأفكار اللي عجبتك واكتبيها.. مش يمكن في يوم تكتبي كتاب!



How to Structure a Book ?



4



Spice

Same Not Sauce

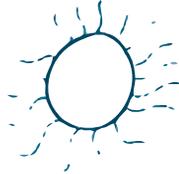
Cool Tools
ResourcesUnexpected
Extras

Save Time

&

automate the process

5



wrap up

Summarize For
People what they
gotReinforce all the
goodness that they got
out of your book

6



What's Next?

→ Lead People
on to the next thing7
Action
Step

Plan on paper first

Do a mind map

Plan it like a sandwich



Tell people what they should expect
why I wrote this book?
who can benefit the most from it?

HOW

to

Structure

a

Book?

2



Here's what we'll cover

3



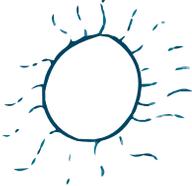
Main

Simple high Quality Stories

The contents that you promised people
Organized bits of information that give people what you promise

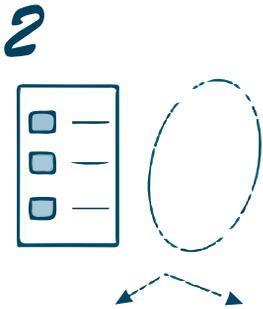


4  Spice 

5  wrap up

6  What's Next? 

7  Action Step



How
to
Structure
a
Book ?



فكرتين في الحلال

كلّ شوية هيحصل تزواج لفكرتين جوّه عقلك وبتتج عنهم فكرة جديدة لانج بتاعتك انت بقى نتاج تزواج أفكارك.
ومن هنا بيحصل التطور الفكري، والناس الغريبة اللي بعيد عننا دي بتخترع وبتكتشف وبتعمل حاجات كده ماعدّتش على دماغنا قبل كده.. هوّ ده بقى السبب اللي بيخليهم يطلعوا بأفكار جديدة تغير العالم من حوالِيهم، وتخلّف جيل جديد من الأفكار المطوّرة اللي كان مصنعها جوّه عقل واحد زيّ حضرتك.

تبتدي منين؟

تبتدي من تقنيتنا حبيبتنا اللي هتبقى سبب كلّ خير في حياتنا..
تكتب في كراستك الشياكة كداية الآتي:
أحسن عشر كتب قرأتهم..
عشر مميّزات فيك..



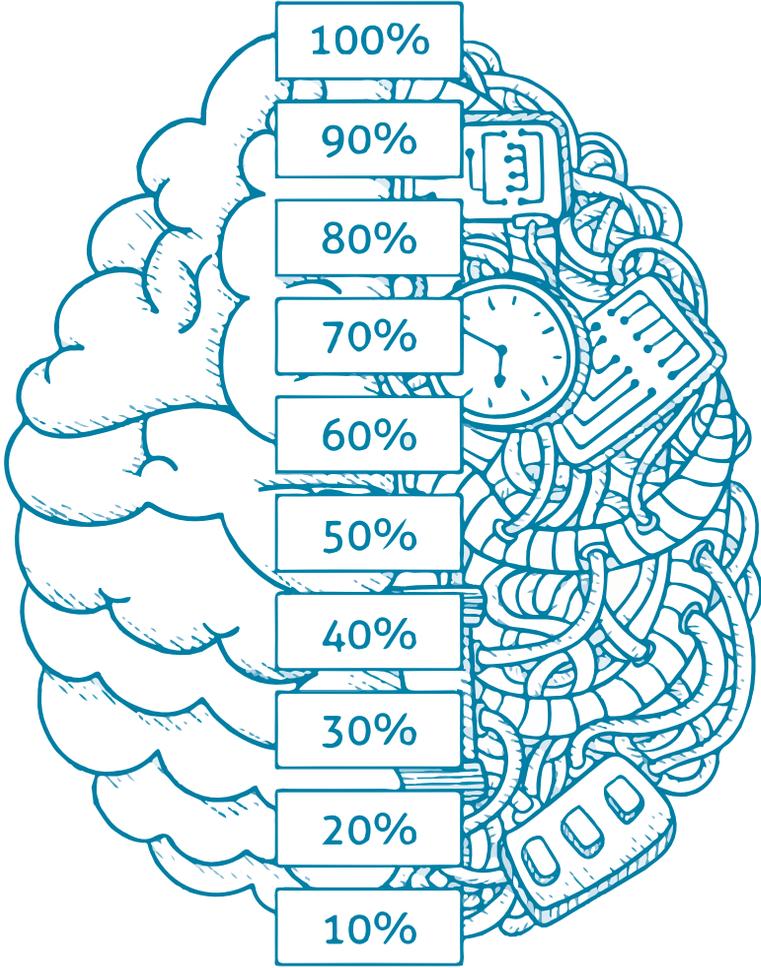
- عشر عيوب عندك..
- عشر أسباب علشان تعيش حياتك بشكل أفضل..
- عشر عادات غذائية صحية..
- عشر حلول لمشكلة وقعت فيها زمان..
- عشر حاجات تقدر تعملهم بشكل مختلف النهارده..
- عشر حاجات بتحبهم في أولادك..
- وهكذا..

حياتك هتتغير كل ست شهور.

فوق كل ده الاستفادة اللي أنا ذكرتها فوق دي هتلاحظ حاجة مهمة جداً لاحظتها عن نفسي من ساعة ما بدأت أطبق الخطوات دي. هتلاقى تغير راقى بيحصل في كل جوانب حياتك الفكرية والعملية والشخصية، وكل حاجة إييه!!؟

وتبتدي بقى تبقى القدوة اللي احنا بندور عليها، ومش لقيينها يا ستي.. ده انت ممكن أصلاً يتكتب اسمك في التاريخ بعدما يعدي عليك ست شهور في 6 شهور، وتبقى زي آينشتاين واللا توماس أديسون. الله.. وهما أحسن منك في إيه واللا أحسن منك في إيه.. غاية ما هنالك إنهم يعني كانوا بيشتغلوا دماغهم شوية.. وإيه يعني.. بكره نشغل دماغنا، ونبقى أجدع من المهاتما غاندي بذات نفسيته..

يا ترى لو لونت عقلك حالاً... هتلاقى النسبة زادت واللا زي ما هي؟! شغل دماغك وشوف إيه اللي فيها.. ده ربنا ميّزنا عن سائر المخلوقات بيها.







تغيير عظيم.. والسبب سورة البقرة

كلّ شوية بيتبعتلنا على (الواتس آب) أو في أيّ (أبليكيشن) يعني رسايل كتيرة فيها كلام طويل عريض كده بنسبة كبيرة مش بقراه... في فترة ركّزت فيها مع سورة البقرة تركيز عالي مش عارفة إيه السبب لحدّ دلوقتٍ إلاّ إنّه كان فضل عظيم من ربّنا عليّا. كنت لو اتبعنتلي رسالة من الرّسائل الطويلة دي؛ أشوف مكتوب فيها إيه على سورة البقرة، قبل ما أنام، أو في الصلاة أقرأ خواتيم سورة البقرة أو أقولها في الدعاء.

شويّة وبدأت ألتزم بقراءتها كلّ يوم جمعة مع سورة الكهف.. حسّيت إنّ فيه خير كثير بيحصل من غير حول منّي ولا قوّة.. تغيير للأحسن في كلّ حاجة تقريبًا.. طاقة البيت اختلفت كثير..



حسّيت باطمئنان داخلي عالي جدًّا بشكل ملحوظ..
بركة في الوقت.. والفلوس.. والصحة..

زيّ ما يكون فيه خير كثير زاد فجأة بركة مع راحة نفسية غريبة..
حاجة في عقلي هي الليّ قالتلي إنّ السّبب في سورة البقرة، وكالعادة
بحث ودوّرت وجمّعت معلومات عن فضل سورة البقرة، وكتبتها في
كرّاستي، وصوّرتها وقتها، ونزلتها على صفحتي بخطّ إيدي، وقرّرت
إنّ أنا هلتزم بسورة البقرة كلّ يوم جمعة مهّما حصل!
يالّا معاكٍ وقتك تنفّذي التطبيق بتاعك، وتجمّعي معلوماتك عن
سورة البقرة، وتاخدي قرارك واستني بعدها الخير والبركة.

بركة سورة البقرة

يرزقك الله بها في أهلك
ونفسك ومالك

تكرار سورة البقرة يجعل
القلب مسروراً بلا أسباب

تكرار سورة البقرة سيجعل
كل جسدك حصيماً عجيباً لا
تضرك عيون الحاسدين ولا
يؤذيك مكر الحاقدين

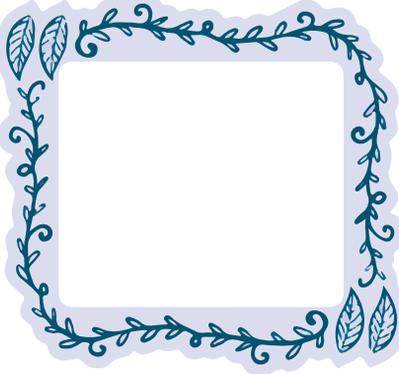
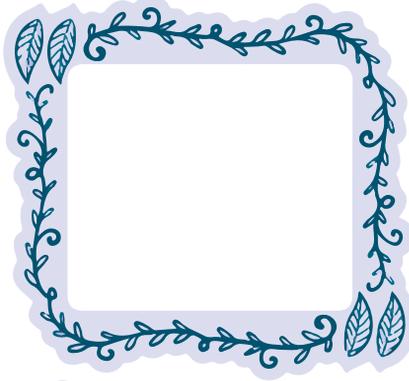


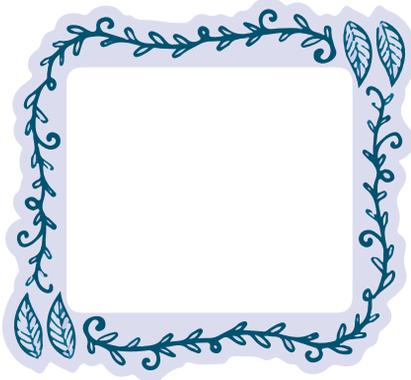
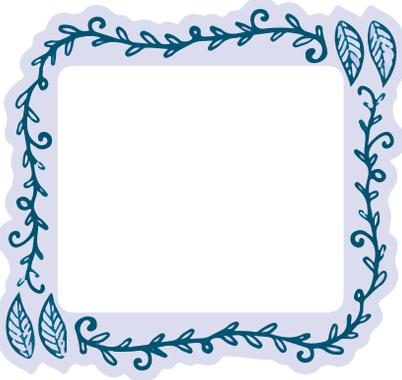
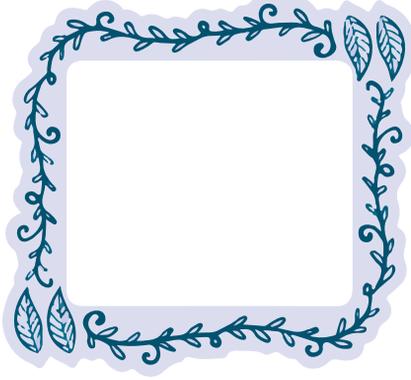
المحافظة على قراءة سورة
البقرة يجلب للعبد خيرات
قد يعجز عن تحصيلها

فضل سورة البقرة إذا
حدثوك عن المواجه
والفواجع والفظائع حدثهم
عن سورة البقرة وخيراتها
وبركتها المتكاثرة المتناثرة

سورة البقرة الشافية
لكل مرض

بركة سورة البقرة







اعملْ لايك.. امسح رجليك الأوّل

طبيعتنا البشرية بتخلّينا دايماً بنسعى إننا نكون مقبولين من المجتمع المحيط بينا، وإننا نرضيهم بأيّ شكل حتى لو هنيجي على نفسنا. هل فيه حدّ لاحظ إنّ في أغلب الأحيان الناس اللي بنسعى لإرضائهم..

همّا نفسهم أكثر ناس بتتعرّض منهم لانتقادات وتجريح..
ممكن تكوني بتفتكري دلوقتِ إمتى آخر موقف حصلك فيه كده،
وردّ فعلك كان إيه، صحّ؟

كام مرّة قلتِ لنفسك.. خيراً تعمل شراً تلقى؟!..
بسّ علشان بتبقي مستنّية اللايك من اللي حواليك!..
مستنّية الرضا... سعينا الدائم لإرضاء الناس بتخلّينا زيّ القطة
اللي انتِ مربيهاها في البيت.. طول ما هيّ جميلة وكيوت وما لهاش حسّ..

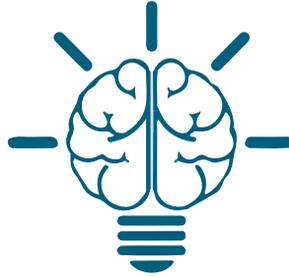


طول ما هنعملها لايك، ولو خربشت مرّة واحدة بسّ.. بنقول عليها
غدارة، ونقلب عليها في ثانية، ونعلقها المشائق كمان لو ينفع.
الحلّ إيه؟

حطّي نفسك في حساباتك.. الناس تحطّك في حساباتها.. إنت
مش قهوة علشان تبسّطي كلّ الناس، ولو سيّبت نفسك علشان ترضي
وتسترضي كلّ حد، هتتحوّلي للبتاعة اللّي قدام باب الشقة دي.. الناس
رايحة جاية تمسح رجليها فيها!

ماتسمّحيش وماتسمّعيش الكلام الجارح اللّي مايتمثلكيش.. لأنك
عارفة مواطن الضعف والنقص عندك فين أصلاً، والمفروض إنك
بتشتغلي عليهم.

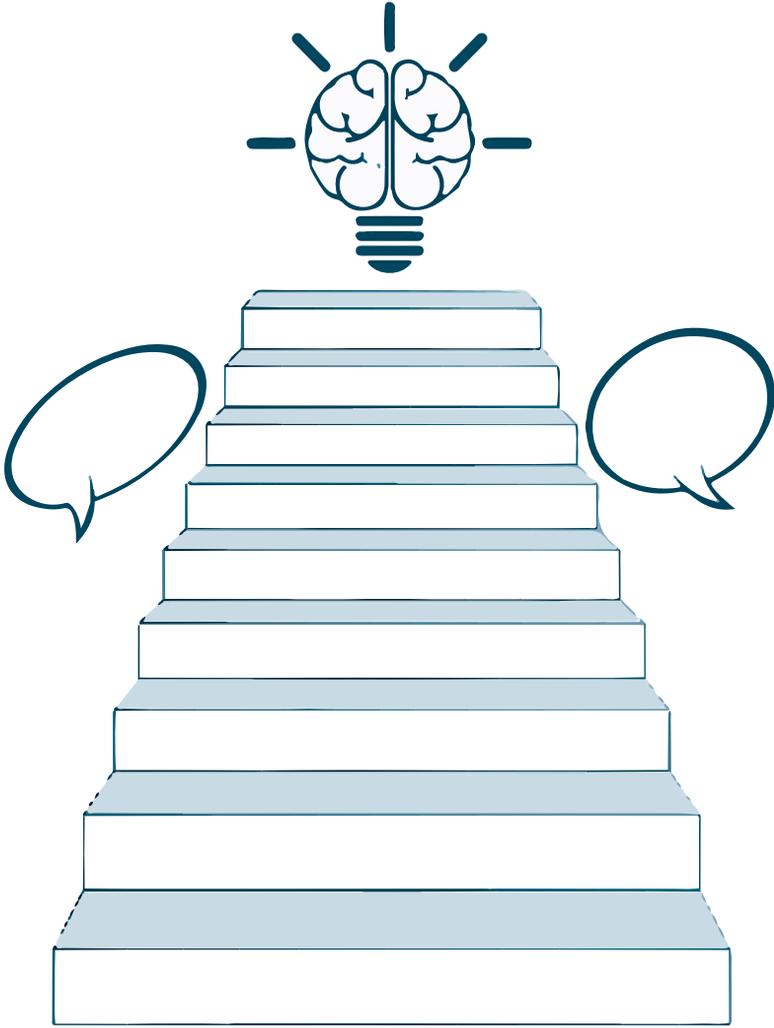
لو محتاجة تتكلّمي وتعبّري عن نفسك في موقف معيّن لشخص معين..
اعملي ده حتى لو مش هيعجبهم.. ومش هيعملوك لايك!



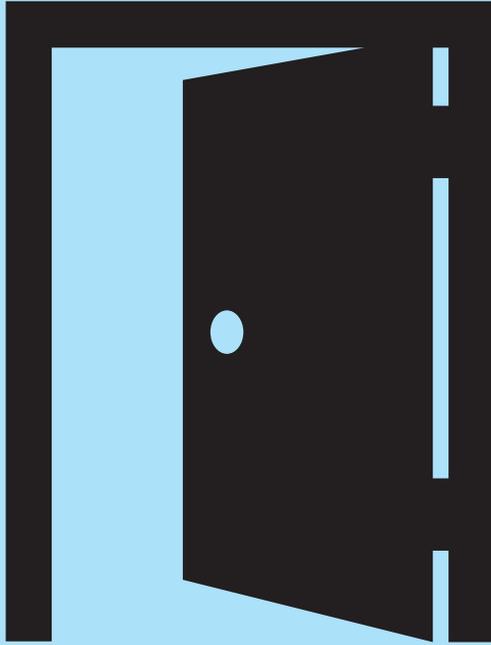
إطعني السلم
درجة درجة

أطعني
ترددات
عقلك





البوابة الثالثة



الأعمال بالنيّات..

والنية مكانها جوه القلب

ودي بوابة إنعاش القلب بالأعمال





زوّد.. نقص أو ضيف..

تطبيق نظرية (+ ، - ، =) لتحقيق النجاح
الدراسة المستديمة والتطبيق على نفسي وعلى اللّي حواليا، كانت
بتمدني بنظريات كثيرة مفيدة جدًا، فرقت معايا في مشواري وسهّلت
عليّ قوي.

ومن الأسباب اللّي خلّنتي أعمل كورسات
(Super She & The Wealthy Teacher)

هي إني أنشر النظريات دي، وأتابع في تنفيذها علشان تسهّل على
الناس حياتهم زيّ ما بفضل ربنا حصل معايا.

تطبيق نظرية (+ ، - ، =)

(Plus)

أول خطوة وأهمّها الزائد.. يعني مؤسّسة أو شخص عنده علم



معين مش عندك وانت محتاجه علشان تحقق النجاح.
 لما قررت إني أكتب الكتاب ده استعنت بالقدوة محمد عباس
 بعدما حضرت معاه ورشة العمل بتاعته (Fiction Factory) علشان
 أستفيد من خبرته في كيفية تنظيم أفكارى ووضعها في كتاب إلى آخره
 من تفاصيل لحد ما الكتاب شاف النور، وانت بتقرأ الكلمات دي حالياً.
 يعني الخلاصة في جزئية الزايد.. روح شوف حدّ عنده علم
 ناقصك، وأفضل لازق جنبه لحدّ ما تتعلمه.

Equal

الخطوة الثانية بتبقى التركيز على التطبيق في أرض الواقع بقى إن كان على المستوى الشخصي أو العملي مع اللي زيّك أو اللي متساوي معاك في الإمكانيات والفرص، وتبدئي تشوفي نفسك انتِ فين في وسط اللي زيّك علشان تعرفي تحسبي خطواتك، وتشتغلي على نفسك بشكل أفضل.

لو هتتعلمي أي رياضة مثلاً.. مش هتفضلي تتعلمي من المدرب وخلاص، لازم تبدئي تطبقي مع حدّ من نفس مستواك لأنّ هوّ ده الاختبار الشخصي لنفسك بقى، اللي بيعرفك مشاكلك في التطبيق فين، وازّاي تشتغلي عليها علشان تتفوّقي وتحققي النجاح.

يعني الخلاصة في جزئية المتساوي.. إنه زيّ الـ (GPS)..

اللي بيحدّد لك موقعك علشان تقدري تحسبي وقتك للوصول

لهدّك.



Minus

ابدئي علمي الحاجات اللي اتعلمتها للي مش عارفها علشان انت
تستفيدي أكثر.. ازاي!؟
من أكثر المعلومات اللي ليليا بنتي أتقنتها في دراستها
وأصبحت جزء منها عايشة بيه، كانت المعلومات اللي نقلتها
ودرستها للطلاب اللي أصغر منها سنًا في نظام المتسوري.. لأنه
نظام يعتمد على وجود أعمار مختلفة مع بعض في نفس الفصل،
واللي يتقن معلومة من الطلبة يتناقلها مع اللي لسه مش عنده
نفس القدر من المعلومة، أو اللي أصغر منه سنًا، فالاستفادة
بتبقى عظيمة للطرفين.

يعني الخلاصة في جزئية اللي مش عنده المعلومة.. إنك بتقلب
معاه عقلك وبتجيبه من أوله تاني، وتشوف إيه اللي وقع منك في السكة



وتلملمه معاه تاني وانتَ راجع.

ودي أفكاري من تلخيص كتاب سحر التفكير بصورة أكبر.
ممكن تشوفي تلخيصه على قناة الزيتونة على اليوتيوب، وتكتبي
أفكارك بعدها.

زود.. نقّص أو ضيف.. إنت مش جاي الدنيا ضيف.



Just
Keep
Moving

سحر

بصورة



٤ قواعد
لقرمطة
الدماغ

Yes I Can!



الإعتقاد

لو عندك إعتقاد
إنك مش هتتجح
في حاجة عقلك
هيطلعك مليون
حاجة تؤكد هذا
الإعتقاد والعكس
صحيح !!

إصرار + موهبة =
إصرار + بدون موهبة =
بدون إصرار + موهبة
بدون إصرار + بدون موهبة =

حجم النجاح = حجم الإعتقاد بيه



Book By
David
Schwartz

#شوف نفسك أو الحاجة
اللى أنت بتعملها بنظرة مُستقبلية
إيجابية ناجحة



التفكير
أكبر

3...2...1...Go



الأفعال تتغلب
على الخوف



كل ما تتردد
كل ما الخوف جوان
هيزيد ...

نجاح سريع
نجاح مع الوقت
فشل مع الوقت
فشل سريع





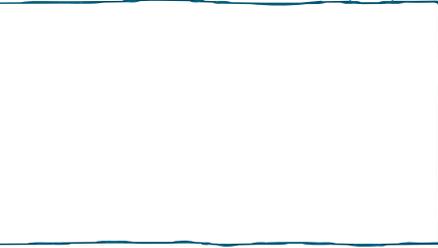
Just
Keep
Moving

سحر
بصورة



٤ قواعد
لقرمته
الدماغ

Yes I Can!

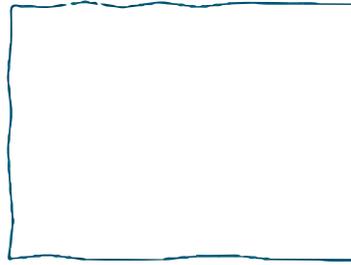




Book By
David
Schwartz

التفكير
أكبر

3.....2.....1.....Go →





مُتلازمة المرأة المستعجلة.. الوشّ اللّي في نافوخي

ده حاجة زيّ وباء كده اكتشفه دكتور في بريطانيا اسمه **Brent Bost** في فبراير ٢٠٠٥ وأنعمل دراسة على ١٠٠٠٠ سيدة، واكتشفوا إنّ أكثر من ٧٥٪ منهم واضح عليهم جدًّا أعراض المرض اللّي اكتشفوه (**Hurried Woman Syndrome HWS**).

طبعا وانت بتقرئي الكلام حالا بتسألني: إيه هيّ أعراض المرض ده؟
لا تكون عندك لا قدر الله وانت مش حاسّة..
الأعراض ياستي هي:
إجهاد..

زيادة في الوزن..

مشاكل تتعلق بالرغبة الجنسية..

دورة المرض بتبدي بالاستعجال في أمور كثيرة من حياتك اللّي



بيوديكٍ للإجهاد، وده بيخليك حاسّة إنك هفتانة وعازية تاكلي حاجة تسندك، فوزنك هيزيد لما تاكلي عمال على بطال، وطبعًا ده ليه تأثير مباشر وعظيم على الرغبة الجنسية.

دورة المرض لما بتبتدي وتتمكّن من جسمك بيتدي معاها دورة أعراض نفسية بتتضمّن عدم الثقة بالنفس. التوتّر والعصبية من أجل اللاشيء..

الشّعور بالذنب، وإنك مالتيش أيّ قيمة، وطبعًا مفيش أيّ تحفيز بتعمله لنفسك، ولو فرضنا إنّه اتعملك من حدّ بتحبّيه.. مش هيكون ليه تأثير لإنك مشبعة نفسيًا بكلّ الأعراض اللي قلتها فوق..

ينفع كده؟!

الحلّ ايه؟!

خطواتك وتحركاتك محتاجة تبقى أبطأ وأهدى من كده.. ما حدّش بيجري وراك.

نعزّز وعينا بإننا مش كاملين.. نتصرّف على قد إمكانياتنا وحدودنا.. اسعي دايمًا إنك تكوني زوجة وأمّ أفضل من قبل كده، حاولي بتكري في شغلك كلّ شوية لكنّ مع إدراكك الكامل بإنك مش كاملة. حدّدي أولوياتك وابدئي بيها.. وهدوء..

شوفي حاجة بتحبّيه واعمليها كلّ يوم علشان نفسك.. ارجعي شوية لزمان جدتي وجدتك.. زمن الروقان وشرب الشاي

بالنعناع في البلكونة وقت المغربية وانتِ بتسمعي أم كلثوم.

دقيقة واحدة تأمل علشان تريجي عقلك ده شوية..

ومفيش ضرر خالص.. لو تدخلي على قناتي على الـ (Soundcloud)

باسم (Noha Ahmed Soliman) وتسمعي أحد التأمّلات اللي

موجودة وتكتبي كلّ الأفكار اللي نورّت جوّه...

آخر حاجة...



وتفانلي.. تفانلي التفاؤل المريع..
تبقى الكائن البشري البديع..
اللي بيمثل من فصول السنة..
فصل الربيع.





تجربتي مع التأمل

رحلة من اكتشاف حاجات
عمرها ما خطر تلك على بال

التطبيق الفعلي لجملة روح
يا شيخ وتعالى بسرعة

درجة ثانية من الصفاء
الذهني.. النقاء الداخلي
والسعادة

تركيز على الجانب الإيجابي
في كل حاجة

بتحسن كثير من طريقة
التواصل مع نفسك
والآخرين

لما بتتقنيها بتتقني كلمة
الجودة في عيش الحياة

مشاكل كبيرة بتصغر وحاجات
صغيرة ماكنش ليها وقت
واهتمام بتكبر جوه عقلك

الخطوة الأولى للتغيير... من
جوه لبره مش العكس

غوص داخل أعماق نفسك

بتفصلي الخلاط اللي شغال
جوه دماغك



تجربتي مع التأمل





العلم إذا لم يقترن بعمل..

أتق الله

إنت بقى أو إنت بقى بتتقي الله في مين؟

ده سؤالى ليك إنت قبل ما تسألينه لحد!

سببه كلام مع حد من صحابي جايلها عريس فبتكلم إنه هيعمل

وهيعمل...

قلتله: بصي.. من الآخر لو هو بيتقي الله فيك وابن حلال؛ كده

يبقى خلاص.

كل اللي بتتكلمي فيه ده.. تفاصيل فرعية مش هي الأساس.

يرجع مرجوعنا للسؤال.. إنت بتتقي الله في مين؟

كل واحد بيبقى نفسه في أي حاجة، وفي أي احتكاك، بأي شكل

من الأشكال، مع أي حد؛ إنه يكون الطرف الثاني ده بيتقي الله فيه.. لو



دخّلت ولادي مدرسة بيبقى نفسي إنّ المدرسة والمدرّسين فرد فرد يتّقوا
الله في أولادي.

لو عملت أي حاجة بيبقى نفسي إنّ الطرف الآخر اللي أنا بتعامل
معاه يتقي الله فيّا.

الحلّ في إنّّي آخذ قرار إنّ البداية هتكون من عندي.
أتقي الله في الناس، وأعزّزه بالأفعال علشان أعرف ازاي أعمله..
دي أفكار من درس حضرته في العقيدة، وقراري اللي نفذته من الأفكار...
العلم إذا لم يقترن بالعمل فهو زيّ قلّته.
والعمل من غير علم.. كارثة حقيقية.

منتظرة أعرف أفكارك بعدما بدأتِ تدوّري في العقيدة، وقرارك
بعدها هيكون إيه؟!!

درس في العقيدة

صفة وضوء النبي
نتبعها عند الوضوء

أول حاجة هنسأل
عليها هي الصلاة...
لو قبلت هتقبل
أعمالنا

إدراك الشيء على
حقيقته

موقع درر السنة
موقع مهم!!

العلم إذا لم يقرن
بالعمل إذا فهو
زي قلته



يجب أن يكون
الهدف الأول
والأسمى هو أن
نعيش ابتغاء
مرضاة الله

لو هنقسم العلم
الشرعي فيأتي
على رأسه علم
العقيدة

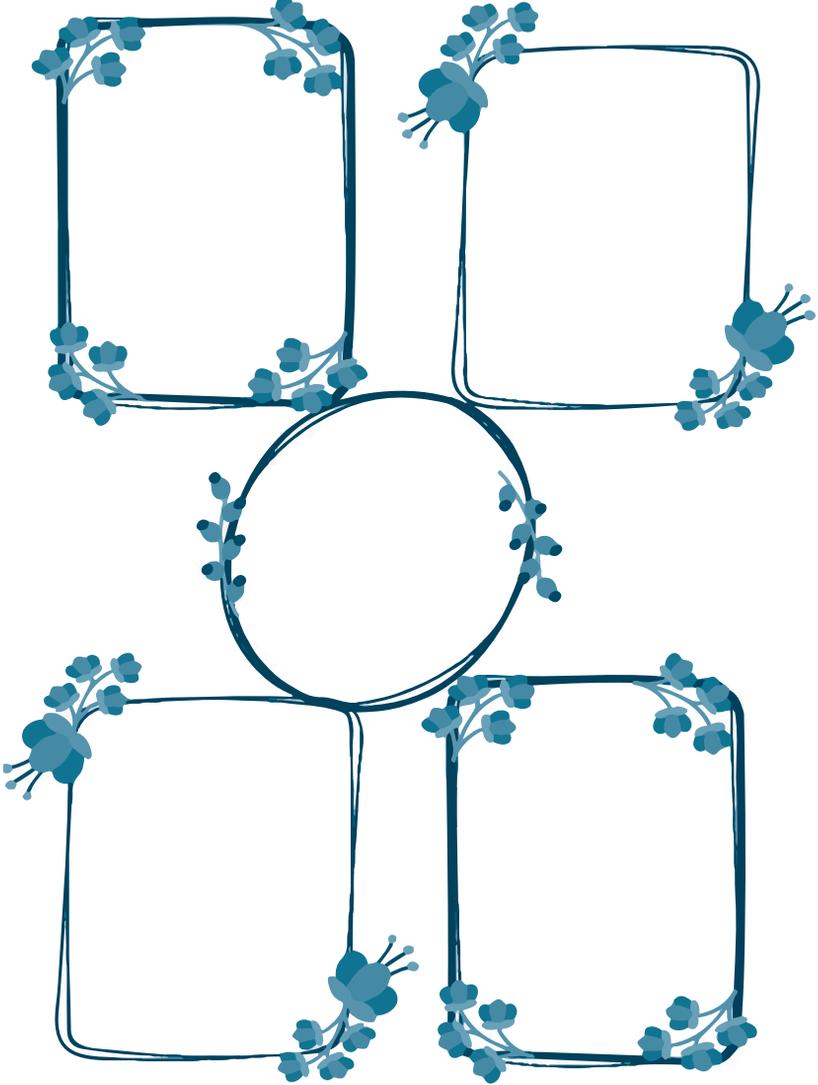
اترك الجدل ولو
كنت محققاً

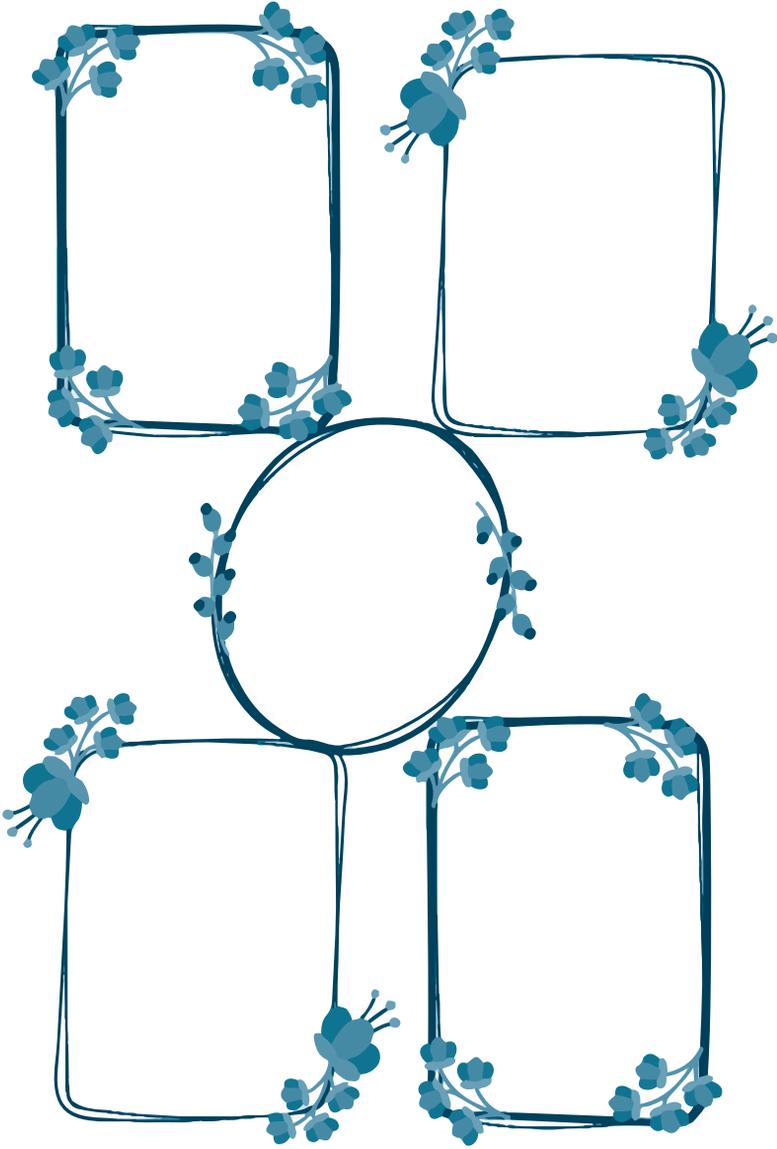
الشيء الوحيد الّلي
ربنا اذالك الحرية فيه
هو عملك

العلم الحقيقي هو
العلم الذي يعرف
العبد بربه



درس في العقيدة







لو جعان.. أكله..

عَشْرَ أفكار سهلة في التطبيق تغذي بهم حبيك..
 لما تشغلي عقلك وتجيبي القديم والجديد.. بس في الحاجات الحلوة؛
 هتعرفي تغذي الحلوه بالذات.. فيزيد ويكبر ويبقى حلويات.
 وتسيبي مين بقى جعان ومش لاقى اللي يأكله؟! الجوانب اللي
 مش حلوة في شخصيته وفي علاقتكم.. سيبها مرمية كده مش لاقية
 حد يعبرها.. كل ما زودت إظهار الحب والتقدير تدريجياً.. كل ما قل
 الخناق والعند.. إيه؟ تدريجياً برضه فتحي مخك معايا شوية.. والعكس
 صحيح مع الأسف.

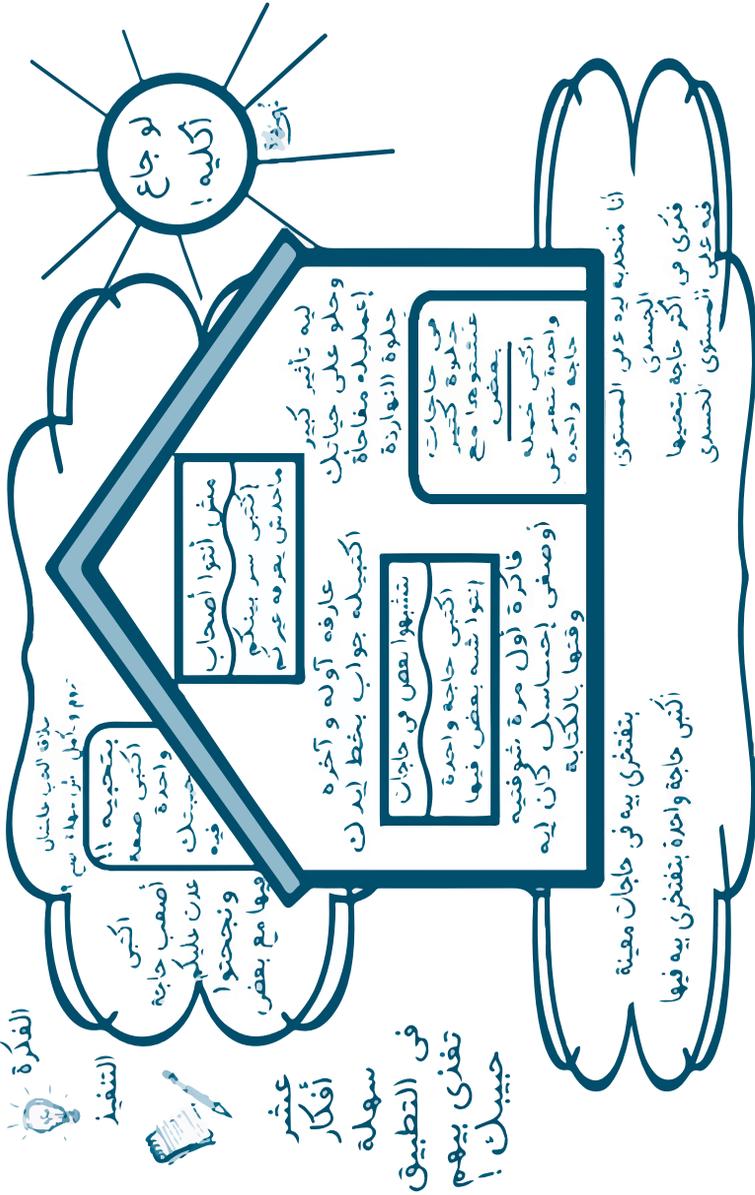
الصورة اللي أنا لسه رساها بقى دي.. مكتوب فيها خطة للهانم
 اللي الموضوع معكوس معاها، وبتمارس عكس الكلام ده.
 حضرتك تقرئي أفكارى وشوفي انتِ بقى هتجودي في أفكارك

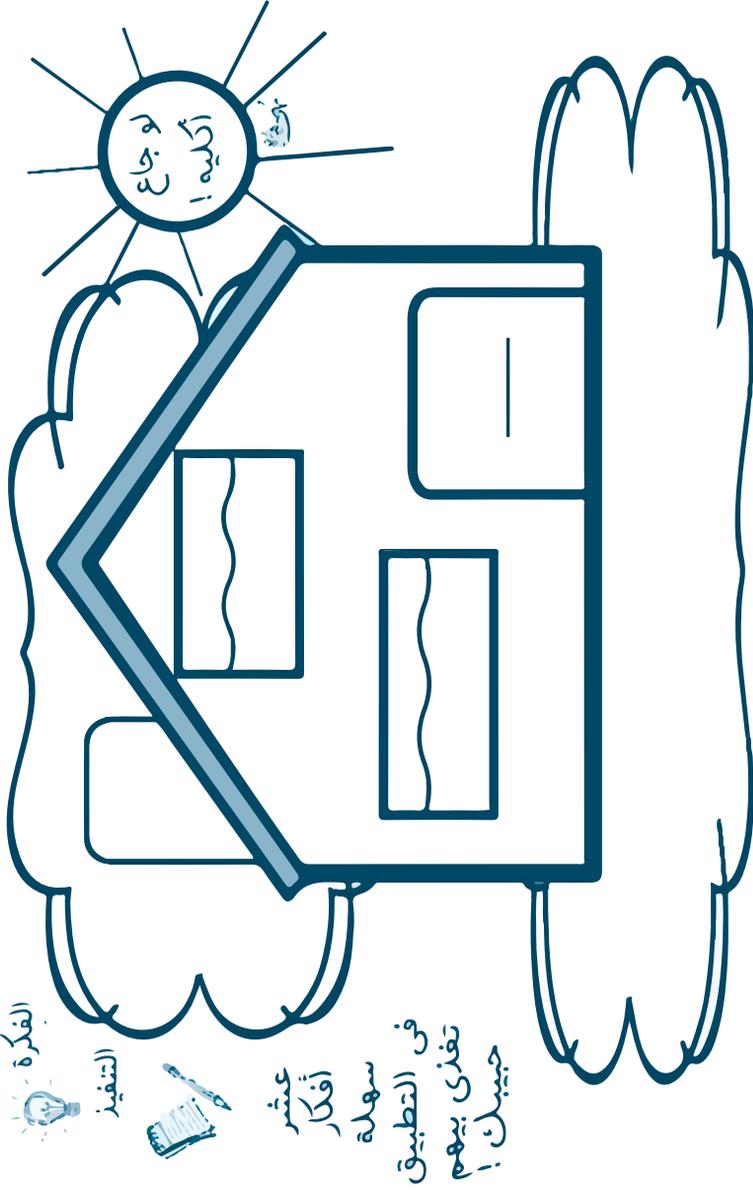


بقى واللا إيه! وكلّ يوم تفكّري في حاجة وتطبّقها.. تفكّري وتطبّقني..
تفكّري وتطبّقني لمدة عشر أيام، ولو تحبّي بعدها تبعتيلي رأيك إيه بعد
التطبيق؛ أكون ممتنة جدًا ليك.

وده بيتك الحلو اللي هيحلّو لما الأفكار اللي جوّه عقلك من ناحية
حبّيك هي كمان تحلوّ..

حبّيك زيّ ما تغذّيه..
وماتنسيش.. لو جاع أكّليه.







علاقات ساقّة

ابعدْ عنِّي يا مُسَمِّم.

السُّتات يعني عاطفيين بزيادة..

السُّتات يعني أيِّن إنَّ كلَّ حاجة كويسة حتى لو الليّ حاصل العكس!
كلمة مالهاش لازمة تتقالك من حدّ.. تراجعني نفسك ألف مرّة

هي كانت قدّ إيه؟!!

حدّ يسَمِّم بدنك كلّ شوية.. وما له.. أصله طبعه صعب شويتين،

لكن من جواه طيب!

القرب قبل الغرب بتعاني منهم، لكن ماتتكلّميش وماتفتحيش

بقك أحسن تغلطي!

علاقات بتعطل أكثر ما بتنجز..

علاقات بتأخر أكثر ما بتقدّم..



علاقات بتستهلكك.. تبقى علاقات سامّة

يا تحدّديها.. يا تقطعيها!

دي أفكاري بعدما بحثت وقرأت عن النوع ده من العلاقات

وكيفية التعامل معاها علشان تقدري تكمّلي حياتك..

قراري..

بعد عني أيّ شخصية مسمّمة لا إرادياً، أو بحاول أردّ الإساءة

بالإحسان في حالة إنّه شخص قريب ولا يمكن قطع.. ولا تحديد

العلاقة معه.

علاقات سامة



لو أنت في علاقة
حاسة فيها بالتعاسة
والزهق أكثر من السعادة
يبقى دي علاقة سامة



أصعب حاجة في العلاقة
السامة إنك مش تهتس
بيها غير لما السم يبقى
بيبظ من كل حنة منك



الشخص المسيطر في حياتك
اللي عاجز يعرف عنك كل حاجة
وان حاجة بلزمة ومن غير لزمنة

ابعد عنى يا مُسمم



يبقى عايزير كبر
ويدلن رجليه

اقب
الدهور
رك
بيحصل
وعود
سبب
السام
من حنانك

الشخص السادي
المتعدي بالضرب أو الشتائم
أو الكلام الجارح
من أكبر العلاقات السامة

الناس اللي دايمًا بتتوقع
الأسوأ في العلاقة ومش
بتشوف غير عيوبك

الشخص اللوام اللي
بيوقع اللوم عليك
في كل أوضاع الحياة
نحد ما تصدق إن أنت السبب

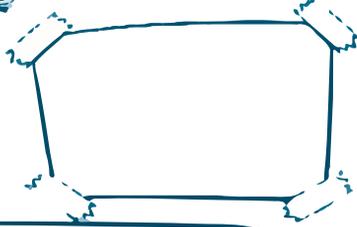
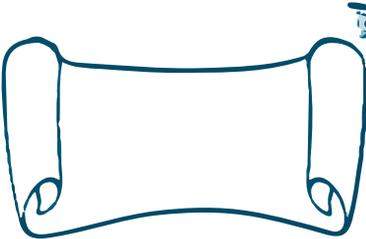
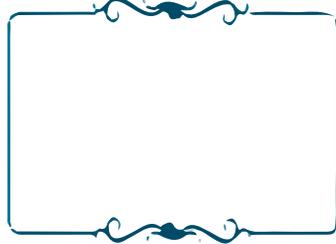
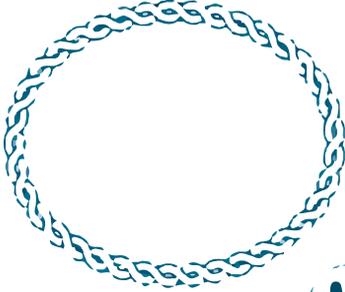
الناس اللي بتتسر
في مجازيفك
طول الوقت وبدون سبب

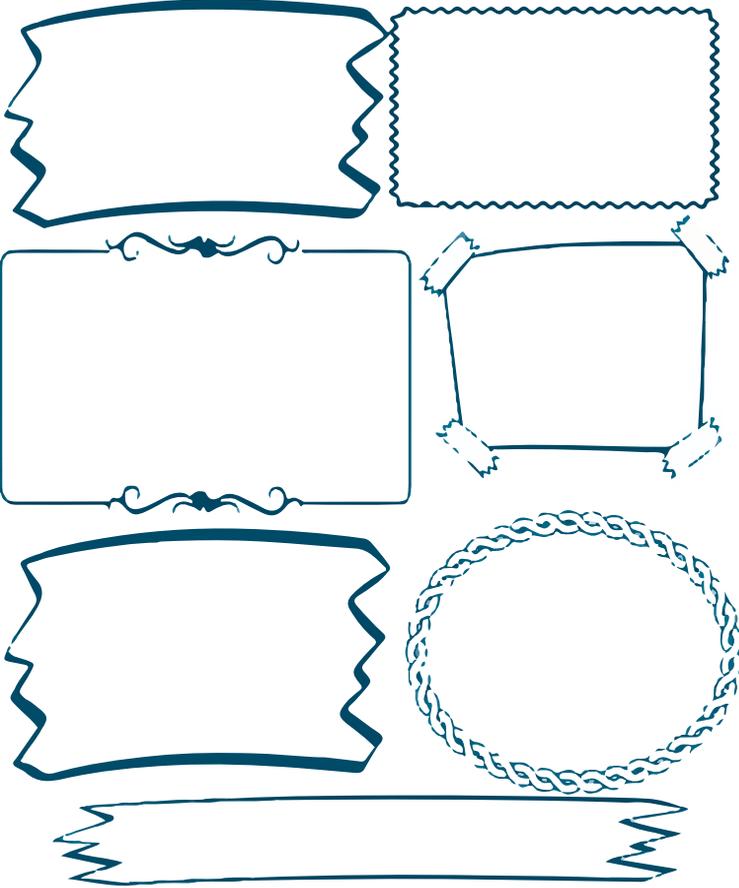
الأشخاص اللي بيتلاعبوا
بالألفاظ وبيلقحوا كلام
يعملوا مواقف بايخة
من غير ما تتمسك عليهم

الكدابين اللي
ما بيعرفوش
ما يكدبوش
بلا كلل أو ملل

انفد بجلدك ده العلاج بلاش !!

علاقات سامة





أثرٌ باقٍ..

خلّيك زيّ النهر برضه.. إنت نفسك نهر!
 بسّ خليّ النهر الليّ بيسيب أثر..
 من خلال تعاملاتي مع أمّهات كثير في المدرسة؛ حسّيت إنّ عقلي
 يقسّمهم حسب تعاملاتهم وأفعالهم اليومية خلال السنة..
 فيه الأمّ الليّ بنشوفها أوّل يوم في السنة ومابتظهرش تاني خالص،
 وفي الأغلب مابتقاش ظاهرة في حياة أولادها اليومية برضه، وأقصد
 هنا المتابعة وحلّ الواجبات والنظافة الشخصية إلى آخره.. الشخصية
 دي في تشبيهي ليها بالنهر هيّ الشخصية الليّ بتعدّي ومابتسيش أي
 أثر.. زيّ النهر لما بיעدّي عادي على الصخور ويكمل في طريقه عادي.
 فيه الأمّ الثانية الليّ بتساعد، وبتهتم، وبتتابع كلّ كبيرة وصغيرة بحبّ
 واهتمام وتدعيم دائم لأولادها وللمدرسة وللمدرسين.. الشخصية



دي في تشيهي ليها بالنهر هي النهر لما بيغذي الأرض الحِصبة اللي على جانبيه، وكلّ جميل في الزرع قايم عليه.. الأمّ دي بتسيب أثر باق على كلّ حدّ بتتعامل معاه.. أثر جميل بيدوم.

وفيه الأمّ اللي على طول متعصّبة ومش طايقة حدّ.. بتتعب من أقلّ حاجة، وبتكبرّ المواضيع، وعلى طول عاملة زيّ الفيضان، وجودها معناه خسارة لناس كثير قوي!

إنتِ أنهي فيهم؟!.

ده قرارك مش قراري..

لكن لو عايزه تعرفي قراري اللي أنا دايمًا بسعي إنّي أحققه..

هو إنّي أكون الأمّ الوسطانية.. ده حتى خير الأمور أوسطها..

الأمّ اللي بتسيب أثر جميل باق على اللي حواليتها.



شقة ع المحارة..

« ابني سكن..

عقل أولادي بعتره زيّ شقة حلوة واسعة، وبحري، لكن لسه ع المحارة.. مهمّتي بقي كأمّ إنّي أشوف هاكمل بناء الشقة دي ازاي.. العلم والعلماء قالوا لنا إيه.. إنّ المواقف اللي بيتعرضوا ليها أولادنا من خلال التربية والتعليم على مدى سنين عمرهم؛ بتأثر على عقلهم التأثير العظيم، أو بمصطلحاتي بتوضّب في الشقة اللي جوّه عقلهم، ويفرّسها. يعني نستشفّ من الكلام اللي فوق ده إيه؟!

إنّ المخّ بيبقى موجود وأولادنا بيتولدوا بيه عادي.. والعقل بيتبني من خلالنا كأّمّهات، ومعانا ناس تانية، ويتوضّب بالظبط زيّ ما تكوني بتبني وبتوضّبي في بيتك!



كلّ ما بنيتِ ووَضَّبتِ ..
تواصلتِ وصلحتِ ..
حيّيتِ واهتمّيتِ ..
خرجتِ وهويتِ ..
اتكلّمتِ وحكيتِ ..
سمعتِ وردّيتِ ..

كلّ ما اتحوّل من مجرّد بيت إلى سكن تحبّي تسكني فيه، وكلّ حدّ
ييجي يزورك يعلّق على لمساتك وحركاتك وتكّاتك الّلي باينة على
السّكن الّلي انتِ بنيتيه.

طبيعي تقابلي تحدّيات من الصّناعية الّلي بتشارك في بناء بيتك معاك ..
طبيعي حاجات تبوظ وتصلّحها تاني .. طبيعي تتعبي وتتكلفي
فلوس كثير علشان اللّمسات الّلي بتضيفها جوّه بيتك، قصدي جوّه
السّكن الّلي بتبنيه ..

زيّ برضه ما هوّ طبيعي إنّ أولادك يغلطوا ويقابلوا تحدّيات كثيرة
من ناس صغيرة أو ناس كبيرة.

مذاكرة وواجبات.
مراجعة وامتحانات.
خناق ومشاحنات.
تعب ومستشفيات.



طول ما هيّ عوامل خارجية.. طول ما هيّ صحية وتأهله
للمستقبل، واللي هيشوفوا في حياته لما يكبر، وبتقوي السّكن اللي جوّه
عقله وتحليه.

المهمم إنك تبقي متأكدة دايماً إنك مش ماسكة فرشة عليها لون
أسود وعمالة تلطّشي على حيطان البيت.. أو ماسكة شاكوش وعمالة
تخرّمي وتخرّبي يمين وشمال.. أو فاتحة النيش وماسكة حاجة حاجة
بتدشّيهما في الأرض!!

صعب ومستحيل عملي كده في الحيطان والنيش.. صحّ؟!

لو صعب في الجماد.. فما بالك بابنك!!

ابنك اللي مستني يلاقي منك بناء سكن جميل وقوي داخل عقله
يعينه على دينته وعلى اللي هيقابله لما يكبر.



ابني جوّه عقلهم سکن..
ماتخلّهمش زيّ المکن..
ابني سکن.



16

سؤال لازم
تسألهم
لابنك
في سن
المراهقة



بعمل دايتس..

الدايت بالنسبة لي حاجة مالهاش أي لازمة من سنين..
يعني باكل اللي أنا عايزاه بالشكل اللي أنا عايزاه وقتها أنا عايزاه!!
من وقت ما بدأ عقلي يشتغل بشكل مختلف.. بدأ جسمي يرفض
الأكل الغلط لوحده على استحياء، وبدأت أسعى إنّي أعرف أكثر عن
الأكل الصحي البديل عن الأكل اللي أنا باكله..

يعني الأفكار المكتوبة دي مثلاً كانت في كلام بيني وبين مسز
رحاب عثمان مديرة المدرسة، لما سألتها عن نصايح تقولهالي بعدما
خسّت - اللهم بارك - ووصلت للوزن المثالي باتّباع نظام معيّن صحي
هوّ اللي مكتوب ده..

أنا عن نفسي بمقاومتي العالية المضادّة لكلّ المكتوب ده..



واظبت على المياه بالعتسل والليمون كل يوم الصبح على قد ما أقدر، لكن كنت حاسّة إنني محتاجة دفعة ثانية ومجتمع يعين أكثر على الاستمرارية، وده اللي خلاني أنفذ خطة الـ ١٠٠ يوم اللي عملتها مع نفسي كده في تطبيقات يوم (زودي القيمة الغذائية للعكّ اللي بتعكّيه) اللي في البوابة الأولى.

ربع ساعة INSANITY

رياضة نصف

ساعة يوميًا

ربع ساعة ZUMBA

رقص بلدي

نظام
وُجرب

أقسام الأكل
على 5 مرات

الأكل

نظ الجبل
رائع

توست معاه
جبنة قريش
أو بيضه

شاي
أخضر
مش باكتس
ومعاه نص
ليمونة
طول اليوم



في اليوم كله
من 1 إلى 10
كوبايات مياه

خضروات
أو فاكهة
في النص
في حالة
الجوع

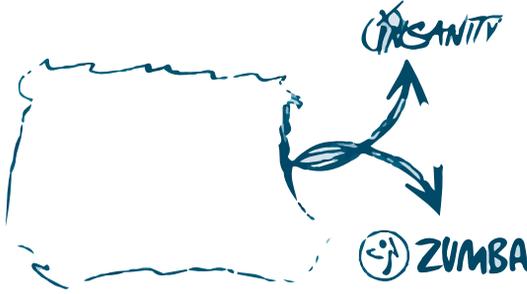
زبادي لايت
+
عسل أسود
تعلق الحرق
الصبح مع الفطار

ممكّن
عصاير
فريش
من غير
سكر

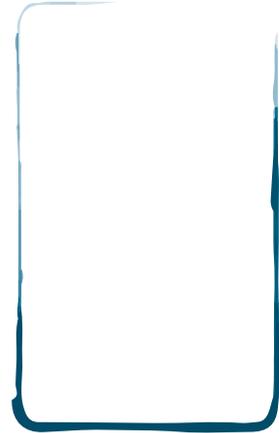
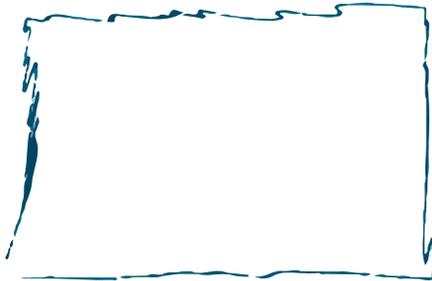
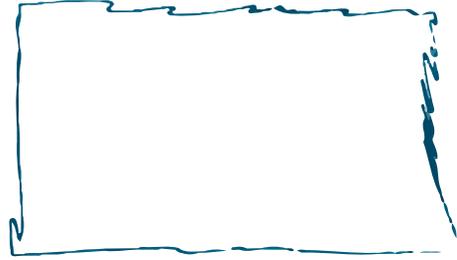
رائع
لتنظيم

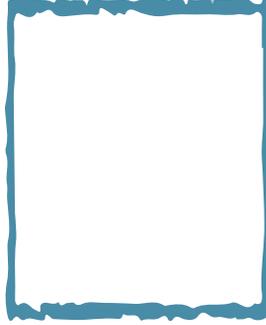
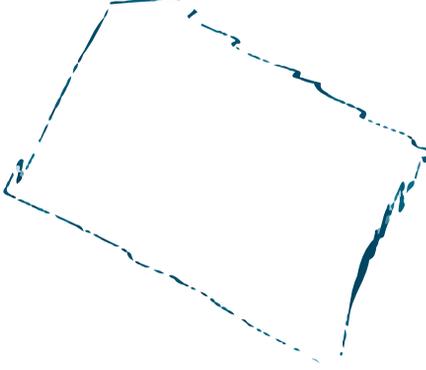
زبادي بالليمون
قبل النوم
تنزل البطن

٢ كوب مياه
دافية وعليها
نص ليمونة
على الريق
الصبح



نظام وَمُجرب الأكل





رائع
لتنظيم





تصرّفاتهم مش منهم! منك انتِ..

وما في مرّة ألاقي طالب عنده سلوك ما.. إلّا وألاقيه في الأغلب
سلوك مكتسب من الأهل..

كده على طول من غير مقدمات..

آه والله على طول وعلى عرض كمان.

طيبّ والحلّ إيه يا سعادة اليه؟!!

ده أنا عيالي كده زمانهم فاضحينيّ الفضيحة الكبيرة في مدرستهم،

ويحكوا للناس على كلّ التعذيب اللي بعذبوهم.. يا خراااa

بسّ خلاص لقيت الحلّ.. أنا هاكدرهم وأهددهم بجميع

التهديدات، وأقولهم (حسّكم عينكم حاجة من اللي بتحصل في البيت

تتحكي في المدرسة) وبسّ خلاص خلص الموضوع!

لأ.. لأ.. لأ.. لأ.. لأ.. لأ.. لأ، خدي بسّ يا حاجة لما أقولك:



ما هُما مش بييجوا يحكوا، ولو إنّه ساعات كثير جدًّا بيحصل عادي يعني .

أمال هُما بييجوا يعملوا إيه ولاد اللّذينة دول!!
هُما بيتصرّفوا كثير من تصرّفات سعادتك لا إراديًّا، فاللي حوالهم
بيعرفوا إنّ ده منبعه من البيت، وبيتأكّدوا لما يقابلوك في اجتماع أولياء
الأُمور أو بمناسبة أو من غير ..

طيّب إيه الحلّ في المشكل ده؟!
الحلّ إنّك تعاملي ولادك كويس... اعتبريهم ولادك عادي والله ..
أعاملهم كويس أزاي وهُما مكفّرين سيئاتي أوّل بأوّل، حتى
أصبحت امرأة بلا سيئات!!!
مكفّرين سيئاتك...

أقصد يعني بيعصّبوني.. بيجنّوني.. بيخلّوني عايزه أقتل حدّ،
وأبلغ عن نفسي علشان أخلص!
اهدي طيّب واستهدي كده..
ما تقوليليش اهدي علشان الكلمة دي أصلًا بتعصّبني..
بصّي يا ستي ..

دي تظبيطاتي العظيمة لنفسي بتطبيق نظرية ٢٠ - ٢٠ - ٢٠،
يعني تلت ساعة يوميًّا أهتمّ بجسمي، تلت ساعة.. بتغذية الروح، تلت
ساعة.. أشغلّ دماغي وأمرّن عقلي!

اقفشي عقلك **30** يوم في



دي الليّ أنا كنت كاتبها بخطّ إيدي وبلوّن كلّ يوم الليّ بعمله..
 مطلوب منك هنا عملي كلّ فكرة مرّة واحدة في الشهر، لكن لو تقدر
 تنفّذها كلّ يوم أو أكثر من مرّة على الأقلّ طول الشهر؛ تبقي سوبر؟
 وطالما أنت بتطبّي أفعالك.. أفعال أولادك هتتطبّط شوية..
 بشوية.



ظبّطي نفسك من جوّه واعدليها..
واعرني إن عصبيّتك مش همّا السبب فيها!!

عقلي

٣٠ دقيقة

- أتعلم علمي، Ted Talks
- أقرأ البصة نصف ساعة أو أقل
- أكتب مواصلتي في تراسيتي اللامعة
- أتعلم حاجة جديدة "أكنه"
- أتعرج علمي، فيديو مختصر ومفيد
- أفكر أعمل حاجة جديدة
- تأمل عييل البعج "بهي" أقره
- أختصر لدرس، جديد
- أتعلم أولادي، حاجة تدفعهم
- ألدبا اسم، الفنون أو العاطفة في لاء

جسمي

٣٠ دقيقة

- أشرب ٢ لتر مياه
- أعمل Smoothie
- أتمشي نصف ساعة
- أعمل Stretching
- أفطر فطار صحي
- تعارفين، صعبة متنوعة
- أزود خضار وفاكهة
- أقتل نساكافيه
- أدوية بحساب
- أتمصص دنتكل أصدى وأتمق.

روحي

٣٠ دقيقة

- تأمل النور "محمد عيسى"
- عملاة بتركيمة، تدبر وختنوخ
- أتناهطاب، نظالبي لستخر أهدر، جاني
- أقتد سائكة تأمل في الطبيعة
- أقرأ أو أكتب شعر
- أتابع قصص أشخاص ملهمه
- أمدارس بوجا الضحك
- أقتل بحد بقال، فترة، ألكمببت
- أقترح حد من غير مناسبة
- وقت حلومع زوجي، وأولادي



عقلي
٢٠ رقيقة



جسمي
٢٠ رقيقة



روحي
٢٠ رقيقة



عمرو دياب الوحيد اللي بيدفع اشتراك الجيم.. ويروح!

لو ركّزنا، هوّ عمرو دياب ازاي في الخمسينيّات، لكنه أصغر من
اللي في العشرينيّات علشان نعرف هوّ بيعمل إيه علشان نطبّقه على
نفسنا إحنا كمان ونستفيد!!

هنلاقي إن الموضوع مش بالسهولة دي.. وبالسهولة دي في نفس
ذات الوقت.. إزاي!!؟
والله لستُ بفاهم.

هوّ مش بسهولة كده إنك تشوف حدّ بيعمل حاجة مفيدة تقوم
انت مقلّده.. خلاص بقيت زيّه.. لا يا فندم.. أبسولوتلي!!
لكن السهل في الموضوع بقى هوّ اكتساب عادة جديدة، وجعلها
عادة يومية معتادة.

نفس اللي إحنا بنعمله في الكتاب ده يعني.. (The Plank Habit)



أخذتلي بالك من كلمة عادة؟! أنا حاليًا مش محتاجة أروح أدفع اشتراك جيم.. لأ.. خالص. أنا محتاجة اعتاد على تمرينات رياضية بسيطة جدًا.. مابتأخدش وقت في تطبيقها.. وفائدتها عظيمة. لما فكرت ودوّرت لقيت تمرين اسمه (PLANK).. بحثت كتبيير علشان أعرف أزاى أعمل التمرين ده صح.. إشمعني التمرين ده بالذات؟! ثمّن عمليه كبداية في ١٥ ثانية بسّ، ويوم ما تبقي مبهدلة نفسك تمارين يعني.. بتوصل لـ ٣ دقائق في اليوم. يشدّ العضلات اللي هي في أكثر الأماكن اللي بنعاني منها في شكل الجسم، هي حركة واحدة.. عملها مطبوط وخلاص من غير كتالوج، ولا قولنا ولا قالوا.. كده اتكلّمنا باستفاضة عن (Plank benefits) طيب لو عايزين نعرف أزاى نخليه عادة يومية.. نعمل إيه؟ (Daily Habit) ابدي بأسهل طريقة لتطبيق العادة الجديدة اللي انت عايزه تكتسيها دي.. طريقة سهلة مايفعش إنك ماتقدريش تلتزمي بيها.. زيّ ما قلت على المثال بتاعي ١٥ ثانية كلّ يوم. محتاجة تواظبي وتزوّدي كلّ يوم شوية ثواني زيادة لحدّ ما توصلهم لدقيقة.. وبعدين دقيقتين، ويوم ما هتتعبى ٣ دقائق.

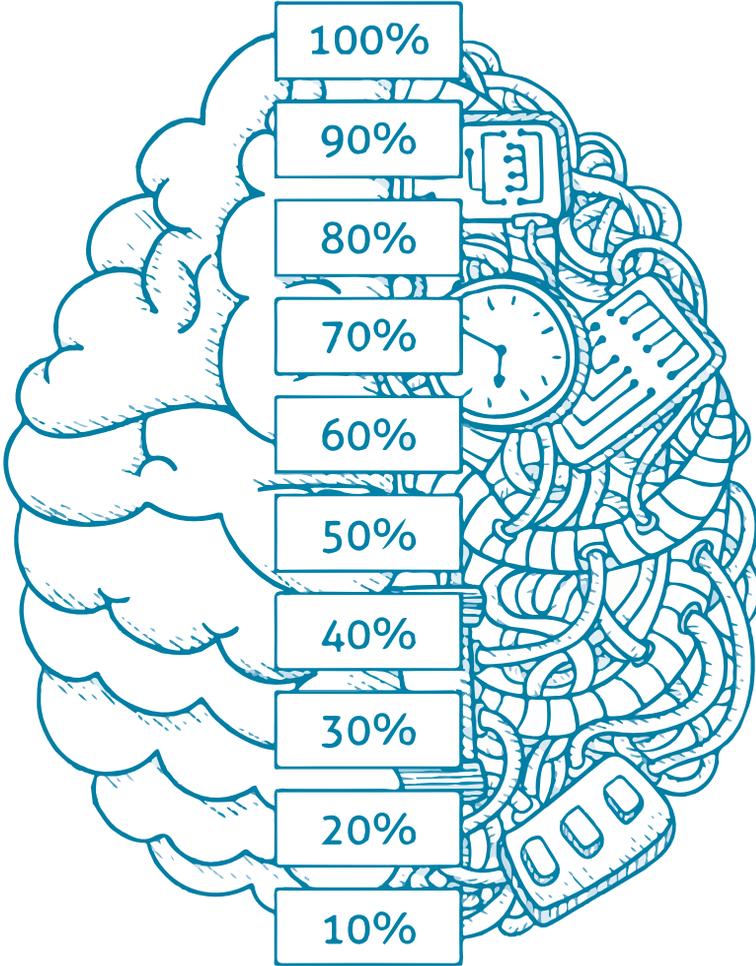


أول ما تلاقي بدأت تستقلي الموضوع.. قسّميه لخطوات سهلة صغيرة، يعني أرجعي تاني للثواني، وكرّرها كذا مرّة في اليوم بدل ما تتعبي نفسك وتعملي الـ ٣ دقائق مرّة واحدة. بسّ خلاص، بالطريقة دي تبقي اكتسبتِ عادة جديدة مفيدة يومية. وكلّ ما تزوّدي العادات المفيدة في حياتك.. كلّ ما تتغيّر للأحسن.

علشان تتغيّر وتبقى زيّ عمرو دياب..

لازم التّغيير يبقى دحلاب كده دحلاب..

قيسي بقى عقلك بعد الممارسة والتطبيق والتّغيير الليّ حصل في الأيام الليّ فاتت وصلت نسبة التحكّم لكام في المية.. لوّني وزوّدي وعيك بنفسك زيادة.





217

اقفشي عقلك 30 يوم في

قصص نجاح من الواقع

طبّقوا التقنية اللّبي في الكتاب،
وعاشوا نجاحات في كلّ جوانب حياتهم.





« السّت ماينفعش تشتكي من جوزها!

مفروض أكتبلك من كتبيير قوي، اللي مخلّيني متردّة إنّي أكتبلك
إنّي حاسّة إنّي مش قصة نجاح، أو موصلتش للنجاح اللي أنا عايزاه،
تقدرني تقولي إنّي عاملة زيّ متحدّي الإعاقة.. آه والله.

يعني من وانا عندي ٢٥ سنة مطلّقة ومعايا طفلة عندها ثلاث سنين
راجعة بيت أهلي، واحنا في عيلة السّت ماينفعش تشتكي من جوزها،
مش تغضب حتى!! رجعت وبفضل الله معنديش عقدة من الجواز ولا
الرجالة، أخذت وقت بسيط، وفهمت إنّ اختياري هوّ اللي كان غلط.
مارست حياتي الحمد لله، وفتحت مشروع لمحلّ ملابس، واستمرّ
ثلاث سنين من النّجاح لحدّ ما قابلت طارق.

إنّجوزنا، صفيّت المحل لبعد مكانه عن مسكن الزوجية، أسكت؟!
أبدًا، نزلت اشتغلت في حضانة خلال الفترة دي كان معايا أسامة
وسهيلة.. أكمل مشوار نجاحي بقي؟! لا.. أنجبت طفلي الثالثة،
والفرق بين أسامة وميسون سنة واحدة.. اتلخمت جدًّا، ومرّيت بعدة
مشاكل، وظروف الحياة.



كان عندي إحساس دائم إنِّي جوّايا طاقة، واستحالة أقعد في البيت.. عايزه أشتغل مش للحاجة للفلوس، ولا حتى الخروج، ولا أي حاجة غير إنِّي متأكّدة وعندي ثقة في نفسي إنَّ جوّايا كتيبير لازم أوصله للناس بغضّ النظر ليه كان الشغل، لحدّ ما حضرت كورس مصغّر لـ (NLP) قلت: بس.. هوّ ده العلم والمجال اللي عاجبني، وبصراحة كنت مبهورة إنّ فيه علوم تخلّيك تغوصي جوّا نفسك، ومن ثمّ البني آدمين، وازاي تعرفي تتحكّمي في تصرّفاتك.

فعلاً كنت سعيدة جدّاً، وحسّيت أخيراً إنِّي لقيت علم غير كلّ العلوم اللي موجودة في الكليات، وقرّرت إنِّي أنزل أكمل دراسته بعمق، وابتديت أبحث.

علمنا بمرض والدتي بالسرطان في مراحلها الأولى.. توقّفت حياتي بمعنى الكلمة، نقلت مكان سكني علشان أبقى قريبة من والدتي، كلّ حاجة في حياتي اتشقلت، وكلّ شوية كانت بتزداد صعوبة لتبعيات المرض على أمي. مرّت حوالي سبع سنوات وأنا على الحال ده؛ مهملة كلّ شيء، وأي شيء دون وعي مني.

اتوقّفت أمي.. حسّيت إحساس غريب بعد ما كنت أنا محور حياتها وأنا اللي بقوم على رعايتها وبعمل كلّ حاجة؛ اكتشفت إنّي من غيرها ومن بعدها ولا حاجة.. اكتشفت إنّ تربيتي لأولادي هي كانت مجرد رعاية زيّ رعايتي لأمي.



ابتدى المشوار بعد ما سُفتك (كلمة سُفتك دي منفصلة عن أخذت الكورسات معاً لأنّ رؤيتك بالنسبة ليّا بتمدّني بكمية طاقة عالية)، بدأت كورساتك وابتدى وعيبي يزيد.. اكتشفت إنّ أولادي الثلاثة أصحاب ثلاث شخصيات مختلفة، وأنا بعاملهم كلّهم زيّ بعض؛ العقلاني، والحساس، والحركي، غير بعض تماماً!!

ابتديت أفهم إنّّه لسه عندي وقت أنجح وأكمل نجاحاتي مع ولادي ومع نفسي.. ابتديت توجّهيني إزاي أصلاً أعرف أختار طريقي كويس (Super She) فهمني إنه سهل جدّاً، وبخطوات بسيطة، إزاي أبقي سوبر في كلّ حاجة طالما دايماً فاتحة عقلي وبزود وعيبي، حققت نجاحات بسيطة ولسه مكّملة، هاتشوفيني قريب بقف على الاستيدج، بوصل صوتي وفكرتي للناس في وقت، وفي حبّ، وفي حياة...

إحنا الليّ بايدينا لازم نغيّر نفسنا، عندي كلام كثير عايزه أقوله لك.. النّجاح طعمه حلو قوي يا نهي.. ياه لما حدّ يكلمني.. يسألني في مشكلة، وألاقيها بتشكرني إنّّي غيرت من طريقة تفكيرها، يعني إيه يبقى عندك وعي بنفسك وبالليّ حواليك.. ياه!!!
فعلاً.. فيه فرق كبير.

نُهي محمد



« كانت جايّة تتعلم حاجة.. علّمنا كلنا كذا حاجة! »

أنا واحدة من الناس اللي فرق في حياتها جدًّا وجود "نهى زهرة" بأفكارها والـ (Attitude) الإيجابي بتاعها اللي كلنا بتتعلّم منه، وأنا خدت معاها كورسين

(The Wealthy Teacher) (Super She)

أولاً الـ (Wealthy Teacher):

طريقتها نفسها وهي بتسرد مادّة الكورس بتاعتها إدّتني أفكار لا نهائية في الـ Info بتاعي، بتاع بداية السنة الدراسية خالص في الأوّل، وإزاي أسيب (Positive Impression)، وأخلي علاقتي معاها كويسة، وخلّتني عملت معاها ((Activities كثير طلّعت اللي جوّاهم، وعرفّتنا ببعض، وقربّتنا من بعض أكثر.

كمان وأنا بشرح الـ (Lessons) العادية بقيت باستخدام فيديوهات كثير قوي و (Activities) كثير، وطرق مختلفة في شرح الدروس ماكنش ببيجي في بالي قبل كده الـ (Although) وأنا أصلاً بيتقال عليّ Teacher كويسة ومختلفة، بس هيّ أضافت لده كثير قوي. فكرة (Brain Breaks) اللي هي علّمتهالنا في الكورس بتاعها فرقت معايا كثير في وسط الـ (Class) لما أبدأ أحسّ إنّ الدنيا بدأت تبقى مملّة أو محتاجين (Sort of Change) وكده في النّص، والولاد بيتبسّطوا بيها جدًّا جدًّا.



كمان ”نهي“ بدأت أصلاً الـ (wealthy teacher) بكلمة (wealthy) دي هي فتحت لنا من وراها بحر للطرق اللي ربنا ادهالنا علشان نساعد نفسنا، إن احنا نفتح باب رزق منها لحاجات أنا أصلاً ما كنتش أعرفها، يعني أنا مثلاً كنت بستغفر كثير، بس عمري ماكنت أعرف إن الاستغفار ده سبب من أسباب فتح الرزق. وما كنتش عمري أعرف إن صلة الرحم برضه من أسباب الرزق، فبقيت بعمل الحاجات دي بنية زيادة الرزق.

ثانية.. بالنسبة بقى لكورس الـ (Super She):
أكثر حاجة فرقت معايا قوي حكاية إن احنا دائماً نبقي ماسكين ورقة وقلم، ده علشان تعلمنا إزاي نبقي (Super Organized) فكانت بتقولنا لازم نشوف فيديوهات كثير، وطبعاً فكرة إن أنا أشوف كل يوم فيديو، وأنا مكنشش أعرف حكاية الزتونة دي خالص بقت دايمياً بشوف حاجات كثير للشقيري وزتونة بقت مواظبة على (Inspirational – Motivational) عرفته منها.

والإضافة الذهبية بقى في الموضوع حكاية إنه يبقى قدامنا ورقة وقلم، دي بتطلع حاجات من وسط الحاجات، وبتطلع من كل سطر.. ومن كل كلمة تتقال في الفيديو؛ يا فكرة جديدة تتقال بموضوع تاني خالص أفضل أدور وراها وأمشي وراها، يا معلومة (Between the Lines) كده ما كنتش أعرفها وبقيت أعلم ده برضه لولادي في الفصل



ولولادي في البيت، يعني ابني بقى بيشوف الشَّقيري كثير. والأولاد في الفصل بقينا لما بنشوف فيديو دايمًا بنبقى فاتحين قدامنا حاجة ناخذ فيها أفكار، ونطلّع فيها معلومات، وفي الآخر بنجمّع المعلومات دي مع بعض.. ونعملها (Presentation).

أنا شخصيًا غير المعلومات والأفكار دي كلها؛ أنا تحي بقى مترتب أكثر. فيه كمان حاجة كانت بتقولها مهمّة جدًّا في (Super She)، حكاية اللي انتِ عايزاه إديه) دي برضه جُملة من ذهب الحقيقة يعني، حكاية لو انتِ بتدوّري على حاجة إنتِ تعملها هتلاقيها بترجعلك تاني، ولو حتى بعد حين، يعني لازم يبقى عندنا شويّة صبر.

والـ (Super Lover) الأفكار بتاعة الهدايا اللي ممكن تكون (Simple) بس (Creative) اللي بتقرّب الناس من بعضها.

والـ (Super Lover) مش لازم يبقى بس للزوج أو الحبيب. الأيدي ممتدّة لأولادنا وزمائلنا في الشغل.. لو نعملهم حركات صغيرة كده، لو حتى مسح أو حتى كلمتين في كتاب كده هيفرق جدًّا جدًّا.

شيماء

|| طالبة علم

قبل ما اتكلّم عايزه أقول لحضرتك حاجة، أنا بجدّ مبسوطه قوي، وبعده أنا مش مصدّقه إنّي هكون نموذج نجاح في كتاب حدّ زي حضرتك.. وأنا فخورة جدًّا فوق ما تتصوّرني إنّ أنا أعرف حضرتك، وبعده الليّ مايعرفش حضرتك يبقى لسّه مش عارف حدّ في الدنيا. أنا عندي ١٢ سنة.

بدأت عندي الفكرة لما شفت ماما بتاخذ كورسات وهي كانت متعلّقة جدًّا جدًا بجزء الـ (Super Creative) وكانت دايمًا بتكتب وتشوف فيديوهات وتلخص وتشوف إيه الاستفادات بطريقتها. فحبّيت كده، وهي قائلتي بتعمل إيه.. وشرحتلي وفهّمتني، فبدأت أعمل الطريقة دي في المذاكرة بتاعتي، أكتب الأفكار الليّ ليها أهمية علشان تسهل عليّ جدًّا في مذاكرتي.

وبعدين طوّرت عندي الفكرة شوية صغيرة إنّي أتفرّج على فيديوهات من مواقع كثيرة جدًّا، وألخص وأكتب الليّ فهمته ده بطريقتي.

وثالث مرحلة حبّيت أنزل كتاباتي على الـ (Facebook)، والناس تستفاد منها، وبعدين قعدت أفكر بقي أنا عايزه أفيد الناس، مش لازم الناس الليّ عندي على الـ (Facebook) وبسّ همّا الليّ يشوفوا كتاباتي، أنا عايزه أفيد ناس تانية، عايزه أفيد الناس كلّها، طب



وبعدين!

جيتي فكرة إنّ أنا أعمل (channel) على اليوتيوب.. أتكلّم فيها عن كتاباتي، وأشوف مواضيع تانية وأكتبها وأشرحها للناس عن طريق مسرحيات يعني وحاجات أنزلها وحاجات بشرحها وقصص بشوفها فبحب أحكيها وقصص بحبها وقصص بألفها.

حبّيت كده لأنّ هدفي في الحياة إنّي أشتغل في (Life Coaching) وده اللي بعمله هيساعدني إنّي أوصل لهدفي بسهولة جدًّا. حبّيت أنا بقى فعلاً إلى (Super Creative) وبقى عندي (channel) على (اليوتيوب).

فيه ناس مُمكن تفكّر عادي، يعني مُمكن تشوف الموضوع بطريقة عادية.. أنا بقيت بشوف الدنيا بطريقة مختلفة غير الناس، فجددّ أنا حاجة أكون في الـ (Super Creative).

يمنى محمد

لتي من الدكتور للمدرسة

نقدر نقول إن القصة بدأت من سنين طويلة وأنا حاسّة إن أنا مش مبسوطة في المكان اللي أنا فيه، حاسّة إنني مش مرتاحة.. إنني مش بستمع.. إن أنا مش مبسوطة بحالي.. طبّ عايزه أعمل إيه.. عايزه أغير!

طبّ أغير أعمل إيه؟! كلّ ما تيجي قدامي فرصة كورس مثلاً أسمع فيه حاجة لطيفة، كلّ ما فرصة كتاب ظريف أقرأه كده يعني، لكن خطوات تغيير حقيقية ما بتحصلش!

لغاية ما بصراحة ما لقيت قدامي في (الفيس بوك) الإعلان بتاعك، بتاع (SuperShe) نور في دماغي ساعتها.. يلا روجي شوفي، ده كلام جديد.. إيه فكرته.. مش بس هتاخدي الكورس وتروّحي.. لا ده انت هتاخدي الكورس وهيبقى عندك (Community) هتتابع فيها بعض. هتلاقي حدّ كلّ ما تقعي هيدعمك تاني، فرّحت حضرت واتعرّفت عليكم.

الفكرة اللي بدأت تبقى مسيطرة عليّ هي (You Have to Make the Change) عشان (You are the Change).

برضه هعمل إيه!!؟

أكثر حاجة كنت بحبّها وبحسّها جميلة قوي فكرة (SuperCreative) بتاعة الفيديوهات..



تتفرّجني على الـ (Videos) تتفرّجني .. مش بسّ للفرجة و خلاص
والتسلية؛ لأ.. تتفرّجني و تاخدي (Ideas).
طبّ ماشي، وبعدين ابتدي بقى خدي (Steps) وادرسني الـ
(Steps) بتاعتك.

دلوقتِ أنا مش راضية عن المكان الليّ أنا فيه خلاص يبقى. (First)
(Step) إنّ أنا هبتدي أسيب الشغل، وابتديت أدّي (Notice) للمكان
إنّ أنا هسبب هنا خلاص ..

هبتدي أفكرّ و أدورّ على الحاجة الثانية الليّ أنا بحبّ أعملها..
الحاجة الليّ أنا بحبّ أعملها النظام و الترتيب، و إنّ أنا أبقي فاعل؛
مش مفعول به.

يالآ ابتدي و توكلّي على الله، دي الحاجة الثانية أو نخليها الحاجة
الأولى، الحقيقة إنّ الـ (super creative) مع التوكّل على الله همّا
دول النقطتين.

ولما عملت دول و بدأت أتفرّج على فيديوهات، يمكن تكون فيديوهات
مش هي الليّ ادتني إلى (Clue) بسّ خلّت نخي بيتدي يرتّب أفكاره.

إنّ هتعملي إيه؟

هسبب الشغل ..

و بعد ما تسيبي الشغل؟



هابتدي أفكر.. هقسّم تاني يوم، إزّاي هابتدي أعمل حاجات تانية.

وبدأت فعلاً أعمل حاجات تانية، بدأت أدخل في الرياضة، ماكنتش بعملها، بدأت أحضر الكورسات بتاعتك، والـ (Meeting) والـ (Community)، وأشوف الناس تديني أفكار.

ولما تشوفي الناس اللي حواليا عندها أفكار، وعندها شغف عايزه تحقّقه؛ كلّ ده بيددك (Motive) ابتدي دورّي، وبدأت أكتب نقط.. وأفكار كتيرة جدّا ممكن أعملها في موضوع الترتيب والنظام والكلام ده كلّ مش بس ترتيب الأوضة والرفّ والدرّج؛ لأ.. ترتيب أفكارك، وترتيب دماغك، وترتيب الوقت، وترتيب البيت.. كلّ أنواع الترتيب؛ وقت، وبيت، كلّ أنواع النظام والترتيب كلّها.

مع بقاء الدعاء المستمر (يا ربّ ثبتني في الخطوات دي، ووريني الطريق، وأنا عايزه أتغيّر، وعايزه تغيير)..

بدأت بقى حاجات تتعرض عليّا.. فرص شغل جديد في مجالات جديدة. فكرة الـ (Teaching) ماكانتش مستهوياني، لكن فكرة إنّي أدخل مدرسة كإداري إنت مطلوب منك إنّ يبقى فيه نظام تتبعه وتطبّقه.. يا سلام.

أنا أسمع كلمة نظام اتبسّط على طول..



فبدأت خلاص.. طبْ نجرّب..

الموضوع جه لغاية عندي، الحقيقة يعني علشان توكلت على ربنا
علشان بدعي كتير..

وجيت عندك في المدرسة، واشتغلت وحبّيت الموضوع.. كنت
خايفة طبعاً من التغيير، أكيد لازم يبقى في خوف.
وواحدة.. واحدة بدأت أحسّ إني كمان لازم أكون مؤثرة، لازم
تحتّي بصمتك في المكان.

بدأت أحسّ بدعم الناس اللي حواليك، ودعم الناس اللي معاك في
الشغل، ودعم جوزي في البيت الصراحة، هوّ ماكنش راضي وماكنش
عاجبه الشغل اللي كنت فيه لأنه ماكنش حاسس إن أنا مبسوفة.
كلّ ده فرق معايا، وبدأت أحسّ إن أنا مبسوفة.. أنا على
فكرة بشتغل أكثر بكثير من قبل كده، وقتاً ومجهوداً، لكنني
أسعد بكثير من الأوّل بشكل ملحوظ، ومش تعبانة خالص،
بالعكس حتى لو كنت بأجهد جسدياً فأنا نفسيّاً أسعد بكثير،
كلّ ده بيخليني (Reflect) على بقية يومي، بقى يومي مرتّب
وأحسن وأسعد.

أقولك على حاجة.. كمان فكرة إن انتِ دائماً تقوليلنا: (قولي
لنفسك دائماً...



أنا ناجح).

اعمل لنفسك (Brain Wash) – (I can).

فكرة (I Can) دي من الحاجات اللي لما بتسيطر على الدماغ؛
الواحد فعلاً هيعيشها وهيقدر، وهتتحقق.

(I Can)

د. منى ممدوح



« ماذا كتبت عنّي الساحرة سحر؟

من هي نهي زهرة؟

مالكة القلوب.. ومصلحة العقول

هي امرأة أرادت أن تربي أبناءها تربية سوية سليمة خالية من العيوب والعاهات الخلقية والأخلاقية.. أن تنتج إنسان صالح.. بيه، وله؛ يكون مستقبل مشرق.

استبدلت كلمة الهجرة الخارجية بالهجرة الداخلية، من السهل أن تقرّر الهرب إلى مجتمع آخر تجد فيه قناعاتك محقّقة بالفعل، كل ما عليك أن تعطي المعطيات وتحصل على النتيجة.

ولكنّها امرأة صلبة قوية طموحة محبّة لأولادها، قرّرت أن تهاجر بهم ولهم في داخل وطنهم.

نعم.. الهجرة داخل الوطن - ما هذا الكلام الخزعبلي؟!

أولاً: قرّرت تربيّ ابنها تربية صالحة بغضّ النظر عن المجتمع.. وشيئاً فشيئاً أدركت استحالة تلك الهجرة إلاّ بهجرة الوطن والمجتمع نفسه لأفكاره الهدّامة.

وطوّرت من نفسها لنفسها أولاً، ولأولادها ثانيًا، ولوطنها ثالثًا، ولم يتسنّ ذلك لها إلاّ بأن تزرع الورود لتعطر بها كلّ محبّ لوطنه وأولاده، فنقلت فكرها وخبرتها إلى الأمّهات المحيطين بها لكي يكونوا معها في منظومةٍ صالحة والمحيطين ينقلوها لمحيطين المحيطين لها.



وتنقل عدوى الإصلاح من الفكر إلى الإصلاح في العقول إلى إصلاح الفرد، ثم المجتمع، ثم إصلاح في الأرض. وهذا ما أدركته بوغيها وعقلها، أو بالأحرى بالأمّ الساكنة بداخلها. ونفّذت ما أَرادَه اللهُ عزّ وجلّ.. الإصلاح في الأرض إنّها وظيفة الإنسان في أرضه.

سحر حجازي



« نعمة.. وهي نعمة من ربنا لكل اللّٰي يعرفها

أحياناً نتمنى إن تكون أحلامنا حقيقة.. وأحياناً نتمنى لو كانت حياتنا حلماً..

وضع الجغرافيون عالمين للكرة الأرضية (عالم الشرق)، و(عالم الغرب)، ونسوا تماماً أنّ هناك عالماً ثالثاً أسمى وأرقى وأوقع بكثير، وهو (عالم التأمل).

العالم ده مش محتاج خبرات أو جنسيات معينة.
العالم ده انت اللّٰي محتاجه.

في يوم زيّ أيّ يوم الصبح (صحيان بدري، وتحضير للشغل، ونزول ابني المدرسة، ورسائل كانت واضحة وصریحة لتوديع حاجه مستخبيّة).

جوزي مسافر يومين شغل، وقراري إني أستأذن من الشغل ساعتين، وقرار مشترك أنزل أنا ورفيق دربي نوصل ابنا للمدرسة، وطبعاً ده نادراً لما ننزل سوا لاختلاف المواعيد.. وفجأة القدر يظهر أنيابه لينا (تعب.. وجع.. صراخ.. خوف).. بدون تفاصيل أصبت بحروق في الوجه واليد والصدر والرقبة.. ومن هنا تبتي القصه.
نظرة الخوف والوجع والحيرة اللّٰي كنا بنشوفها في الأفلام دي حقيقة..



دخول العناية المركزة كلّ الليّ تعرفهم حواليك ومش شايف
وشّهم من دموعهم..

غرفة في مستشفى عسكري أشبه بالسجن المكيف، مفيش حدّ
معاك.. مفيش أي تشويش إلكتروني (تليفزيون، أو موبايل)، لكن
التشويش ذهني.

بكلمة إيه ده...!! إزاي؟!

ده وقت الانتفاضة ومراجعة النفس.. قرارات سليمة بتفكير
صحيح..

وقرّرت إنّي لازم أسامح وأتناسى كلّ الليّ فات وحصل، في
المسامحة وحسن النية ده نقاء عاطفي قبل ما يبقى نقاء ذهني.
ابني.. زوجي.. عائلتي دول حياة جوّه الحياة لازم وقت ليهم..
وصبر زيادة.

إنّ الحياة مش مجرّد شغل وفلوس وساقية بتلفّ.. لأ.. دي في
حياة طويلة بعيد عن الشغل بسّ محتاجة قرار.

تنظيم وقت.. والصبر على المحن والوجع.. الشّعرة الليّ كنت
فيها هي الشّعرة الليّ بتفرق عن الموت والحياة.. الموت عُمره ما كان
بالنسبالي شرّ؛ على العكس ده الحقيقة الوحيدة في الحياة بسّ الفكرة
إزاي نستقبله.

القرارات دي كلّها وأكثر كانت نابعة من القلب قبل العقل،



حسيت بنفسي وبظلم نفسي.. ليه ما استغلّتش الفرصة، ربّنا أراي عذابه وناره في الدنيا.. فما بالك بالآخرة.

إحنا فعلاً مش بنندم على الحاجة اللي عملناها على قدّ ما بتندم على تأخيرنا واستهبالنا أو تلكيكنّا إننا نعملها.

طب هنفضل كده.. لأ، لأ.. ده قرار تغيير النفس.. نبدأ في الشغل الصّحّ أو الواقعي..

تقبل الشّكل أيّا كان رغم التّشوّهات، والوجع، والافتناع التّام إنّ الروح أنقى وأحلى.

تخصيص وقت ليا كاستراحة، ومجّ نسكافية، وجيم، وقراءة قصة، وهكذا ولو حتى ساعة.

أتخانت مع زوجي زيّ أيّ زوجة مصرية أصيلة.. أكبر دماغى، أصل آخر المشكلة إيه؟!.. عمري ما هبعد ولا هستغني عنه، يبقى ليه مابقاش حمّامة سلام، وأعاتب وأسامح في نفس اللحظة (الحبّ بهدلة).

أجرب أبقي نقيه وصريحة جوّه نفسي يمكن ارتاح.. وقد كان... وعلشان القرار الصّحّ بيدأ صّحّ، مطلوب كورس تأمل مع شخصية نقيه وصافية جدّا.. تحبّ تسلّم عليها علشان ضحكتهها وصوتها بسّ.

دخّلتنى في عالم ثاني وثالث.. عالم التأمّل..



علّمتني إزّاي أشتغل على نفسي، وأساعد، وأقوّي نفسي.
 اتعلّمت أسمع من اللّي حواليا وأنا على يقين إنّه لما اختارني أنا
 علشان فيّا حاجة مميّزة أو اختارني لثقتّه فيّا، وده يعزّز شخصيتي.
 إزّاي في عزّ المحنة تدوّر على الضوء الخارج منك علشان تكمل،
 إزّاي تشدّ الفيشة.



إزاي تحسّ بنفسك، وتساعد نفسك، ليك نظرة مختلفة لكل حاجة
(البحر - السماء - النجوم - الليل - البرق.. كل اللي حواليك..
وتتوالى الأحداث.

أبقى مثلاً عند الدكتور، وعملية حقن في الوجه، وأعمل ميديتيشن
وأنسى مثلاً اللي بيحصل فيّا.

لما أقرب الأقربين يتعبوا.. يبقى أنا مصدر التفاؤل ليهم، قدرت
أتحكّم في نفسي وأعصابي وزعلي، وأقول كلام يصبرّ ويضحك، وأنغلب
على الوجد الداخلي.

باختصار، بقيت شخصية جديدة بروح جديدة.
القلب هو أساس الجسم.. لازم أملاه نور وحبّ علشان يطلع في
أسلوبي وحياتي وشغل.
(الأمنيات ما هي إلا واقع في شكل أحلام).

نعمة طعيمة



شكر واجب

للكاتب العظيم / محمد عباس
 الّلي من غيره ومن غير ورشة العمل المميزة (Fiction Factory)
 الّلي حضرتها من سنة.. ماكنش فكرة الكتاب ده خرجت للنور
 للأستاذ/ أحمد عبد الجواد
 العاشق للغة العربية، والّلي شرفت بالتعامل معاه
 في التدقيق اللغوي للكتاب.
 للفنان/ أحمد نبيل
 على التصميم الرائع للغلاف.
 وأخيراً، لكلّ شخصية جميلة قرّرت إنّها تقفش عقلها..
 وتعيش معايا رحلة جميلة في ٣٠ يوم

فهرس المحتويات

125	غيري بروازك الإدراكي	5	إهداء إلى
131	فكرة مخلّلة	7	إيه الأسباب اللي تخليك تفرّني الكتاب ده؟!
135	أفكارك تزود فلوسك	15	البداية كانت ازاي؟!
143	فكرتين في الحلال	25	عقلي.. وجوده الأفكار
147	تغير عظيم.. والسبب سورة البقرة	27	قلبي.. وجوده الأفعال
153	اعمل لايك.. امسح رجليك الأول	30	يالاً بينا نبدأ رحلتنا
	البوابة الثالثة الأعمال بالنيات.. والنية مكانها جوّه	31	البوابة الأولى تغذية الروح.. نفخة الرحمن فينا
157	القلب ودي بوابة إنعاش القلب بالأعمال	33	من هو توأم الروح؟
159	زود.. نقص أو ضيف	39	مُصاداتي الشخصية للاكتتاب
	مُتلازمة المرأة المستعجلة ..	47	ذنوب الخلوات
169	الوش اللي في نافوخي	53	من الودن دي.. للودن دي
175	العلم إذا لم يقترن بعمل	59	زودي القيمة الغذائية للعكّ اللي بتعكّيه
181	لوجعان.. أكليه	63	لعل المانع خير
185	علاقات سامة	69	لما ركزت على مميزاته.. لقيت الحل
191	أثر باقي	73	هوانت مابتصلّش ليه؟
195	شقّ ع المحارة	79	هو الفشل جزء مهم من عملية النجاح
201	بعمل دايتس	89	ليك مكانة واللاً بتعامل معاملة البتجانة؟
207	تصرّفاتهم مش منهم! منك انت		البوابة الثانية تمرين العقل ..
	عمرو دياب الوحيد اللي بيدفع اشتراك	97	الحاجة اللي ربّنا ميّرنا بيها!
213	الجيم.. ويروح!		ليك إزاي هتبني عقول
217	قصص نجاح من الواقع	99	قويّة لو كانت عقليتك مهويّة؟
239	شكر واجب	105	أنا عندني قلّة.. أنا عندني زيادة!
240	فهرس المحتويات	113	زيادة الوعي.. بتغير الواقع
		121	عقلك نهر جاري