

ڪٽالوجي

كتالوجي

"غوص جوه نفسك"

علياء عبد الصبور

تصميم الغلاف: محمد علي

رقم الإيداع: 2018/ 26872

I.S.B.N:978- 977-6640-44-3

الطبعة الأولى 2019م



للنشر والتوزيع

الإدارة: 17 ش عزت باشا المطرية، القاهرة.

المدير العام: آية سعد الدين

مدير النشر: د. رامي عبد الباقي

هاتف: 01147633268 - 01099387500

E – mail:zeinpublish2017@gmail.com

Facebook: Zein Publish

جميع الحقوق محفوظة ©

علياء عبد الصبور

كتالوجي

"غوص جوه نفسك"



إهداء

إلى أبي وأمي وإخوتي
إلى جنا وأحمد
إلى أصدقائي وكل من أحب
وإليكم

مقدمة

النهاردة بدأت في تنفيذ قرار أخذته من زمان .. وهو إني أكتب لكم .. طول عمري بكتب لنفسي .. بس النهاردة حسيت إني محتاجة أبدأ أكتب لغيري .. يمكن أحقق اللي نفسي فيه من زمان وهو إني أفيد ولو واحد إفادة حقيقية .. وأنا أصلاً ماعرفوش.

بدعي ربنا من كل قلبي إنه يكون عمل خالص لوجهه .. وإنه ينفع بيه .. ويجعله من العمل اللي ذكرته الآية الكريمة "فأما الزبد فيذهب جفاءً وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض."

كنت محتارة أكتب بالفصحى ولا بالعامية .. وبعد تفكير عميق .. قررت أكتب بالعامية .. علشان عايزاه كتاب يكون صاحب للي هيقراه .. يتكلم معاه زي ما بيتكلم مع نفسه .. ويارب يكون نعم الصاحب.

ندخل بأه في الموضوع

توكلنا على الله

بقالي حوالي ثلاث سنين بلف حوالين نفسي .. عايزة ألقاها .. قريت كتير وسمعت محاضرات كتير وحضرت كورسات .. بس علشان أعرف نفسي وأكون أحسن .. ولسه بدور.

بس وأنا بدور لاحظت إني أحياناً بساعد غيري بمجرد كلمة .. فقولت لنفسي ليه ماتتكلّميش مع الناس وتختصري عليهم لفة طويلة ممكن يلفوها علشان يوصلوا لمعلومات أو أفكار

بسيطة أنتِ عرفتها في وقت طويل .. ويمكن ربنا يكون يسرك
لهم علشان تقولهم .. وبما إنك مش هتعرفي تأخذي كل
واحد على جنب .. وتقوليله اللي إنتِ عرفته.. فأكتبي يلا كتاب
..كتاب بسيط يكون زي الكتالوج .. وكل واحد يفتح فيه
الصفحة اللي هو عايزها .. الصفحة اللي تمسه ويحب يدور
فيها عن حاجة نقصاه .. باختصار الكتاب هيبكون مرشد لينا
ياخذ بإيدينا نكون أحسن .. ويدينا خطوات نعالج بيها بعض
المشاكل اللي ممكن تكون في شخصيتنا بإذن الله.

أتمنى أنه يكون كتاب مفيد ويديلكم المعلومة اللي عايزينها
ببساطة .. وأسمع من كل اللي قراه أنه كتاب "جاب من الآخر"
في اللي اتكلم فيه .. فاللهم استجب.

وجهة نظر

الأفضل إنك ما تقرّاش الكتاب مرة واحدة .. وجهة نظري إنك تبدأ بالموضوع اللي يهمك .. وبعد ما تحدد الموضوع اللي يهمك وتقرأه كامل تبدأ تطبق .. والتطبيق مش لازم يبقى مرة واحدة .. ممكن تدي لنفسك وقت طويل للتطبيق .. طبق كل نقطة لوحدها لو مش لازم تتطبق مع غيرها .. كل واحد وقدراته وكل واحد وأسلوبه في التطبيق.

ولو قرّيت الكتاب على مرة واحدة .. ارجع بعد كده اقرا الموضوع اللي يهمك مرة ثانية .. واكتب النقط اللي محتاج تطبقها منه .. وأبدأ فوراً في التطبيق .. خلي الكتاب جنبك وارجعله كل ما تحتاج تفكر نفسك باللي جواه .. ولو استفدت بمعلومة انقلها لغيرك .. علشان زي ما إنتو عارفين " زكاة العلم تبليغه."

يلا بينا بقى على الكتاب

إزاي أتخلص من الطاقة السلبية؟

"إزاي أغير مودي"

كلنا بيعدي علينا وقت بتبقى طاقتنا فيه سلبية.. بنبقى مش أحنأ .. مش قادرين نتكلم.. ولا نسمع.. ولا نمارس حياتنا بشكل طبيعي.. وغالبًا في الوقت ده مش بنبقى عايزين نعمل حاجة غير إننا نبقي لوحدنا وماحدش يقربلنا .. وكثير مننا بهرب من ده بالنوم أو إنه يتوقع مع نفسه.. وعلشان نقدر نفهم أيه اللي بيحصلنا ده وإزاي نتغلب عليه .. لازم نفهم الأول يعني أيه طاقة سلبية؟

الطاقة السلبية باختصار .. هي فكرة سلبية .. نشأت عنها مشاعر سلبية .. واتحولت لطاقة سلبية .. يعني لإحساس غير مريح ومزاج سيء.

هديلكم مثال علشان نفهم أكثر .. ممكن تبقى قاعد في أمان الله .. وتفكر موقف مش لطيف حصلك " زي أن زميلك بصلك بصة وحشة مثلاً " فتفكر إن زميلك ده أهانك وإنك مارديتش عليه .. فتلاقي أتكونت عندك مشاعر حزن نتج عنها طاقة سلبية خلتك بقيت مش في المود ومش عايز تكلم حد ولا تشوف حد ولا تعمل حاجة غير إنك تقعد ساكت أو تدخل تنام .. فلو ركزت في الموقف ده .. هتلاقي إن الموضوع بدأ بفكرة .. لو سيطرت عليها من البداية ماكنتش كبرت .. وده مثال صغير

للطاقة السلبية والأمثلة الكبيرة كلنا عارفينها لأننا ببساطة
عشناها كثير.

وعلشان تقدر تغلب على الطاقة السلبية لازم تكون مركز
مع نفسك " الكلمة دي هقولها كثير" لإن تركيزك مع نفسك
ووعيك الذاتي هو مفتاح حل أي مشكلة بتعرضلها .. لازم
تكون عارف إنت بتحب أيه .. بتكره أيه .. مميز في أيه .. ضعيف
في أيه .. بتضايق من أيه .. بتتبسط من أيه .. لإن ده هيسهلك
مهمة إنك تقفش نفسك .. أيه ده ؟ أنا بدأت أسرح وأفكر
تفكير سلبي.. فتفرمل وتبدل الفكرة السلبية دي بفكرة إيجابية
فورًا.. أيه ده ؟ أنا بضايق أول ما بشوف فلان .. لا استوب
فلان ده بدأ يتحكم فيا وكدة ماينفعش .. يا نهار أبيض أنا بقي
قلبي بيدق أول ما بشوف علان .. لااااااااااا .. اهدى كده وفكر
فلان ده ينفع أصلاً قلبي يدقله ولا ماينفعش ؟

ونرجع لموضوع الطاقة السلبية والتخلص منها.. اعمل أيه
لو حسيت إن طاقتي سلبية ؟

بمجرد ما تحس فكرة سلبية .. حاول تبديلها فورًا بفكرة
إيجابية .. ولو ما أخذتش بالك لحد ما اتحولت الفكرة دي
لمشاعر سلبية ومنها لطاقة سلبية فهنا لازم تقف مع نفسك
وتفهم السبب .. اعمل استوب .. واتكلم مع نفسك .. فيه أيه ..
أنا مضايق ليه .. ما تنكرش مشاعرك واحترمها .. وحاول تخرج
المشاعر دي علشان ما تتخزنش .. لأنك لو أنكرتها أو ما
خرجتهاش وأوهمت نفسك إنك بقيت كويس هتفضل موجودة
جواك وهتطلع فجأة لو حد داس على صباع رجلك الصغير أو

لو حد قالك صباح الخير مش صباح الخير يا أحمد .. علشان كده حاول على أد ما تقدر تنفس عن المشاعر دي أول بأول .. وأهم طرفتين في وجهة نظري للتنفيس عن المشاعر السلبية .. هما العياط والكلام .. عيط لحد ما تحس إنك استريحت .. واتكلم مع نفسك أو مع حد بثق فيه .. قول أيه اللي مضايقتك ومضايقتك ليه .. كلم نفسك كلام إيجابي .. وبعد ما تحس إنك خرجت المشاعر دي .. قرر تخرج من المود ده .. واعمل حاجات تخليك تهدأ .. خلي عندك حاجة شبه لسته بالحاجات اللي ممكن تعملها وتخرجك من المود ده .. وكل واحد فينا لازم يجرب حاجات كتير علشان يكتشف أيه الحاجات اللي بتبسطة وبتساعده يبقى موده أحسن .. وهقول هنا شوية أفكار وكل واحد يختار منها المناسب ليه ويزود عليها:

. صلي أو اسجد .. لأن الأرض بتمتص الطاقة السلبية ..
والصلاة بتهدينا لو صلينا بخشوع وركزنا واحنا بنصلي.

. اتفرج على فيلم كوميدي أو شوف حد بيضحكك أقعد معاه .. الضحك من الحاجات المهمة اللي بتخرج الطاقة السلبية.

. تأمل .. وأبسط طرق التأمل إنك تقعد في مكان هادئ .. وتغمض عينك وتتنفس ببطء .. وتركز على نفسك " الشهيقي والزفير " .. وده ببساطة لإن العقل مش بيعرف يركز في حاجتين .. فلوركزت على نفسك .. هتطرد أي فكرة في دماغك.

. اللعب مع طفل .. لإن طاقة الأطفال أقوى من طاقتنا " انسى نفسك معاهم، وارجع طفل زهيم. "

. تخيل حاجات إيجابية نفسك تحققها أو بتسعدك " الخيال حياة ثانية." "

. افكر النعم الي عندك وأشكر ربنا عليها .. لأن الشكر من أهم الحاجات الي بتخلينا ما نركزش على اللي ناقصنا.

. ساعد غيرك .. شوف حد مضايق وطيطب عليه .. حد محتاج حاجة وأعملهاله .. فالله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه.. اعمل أعمال تطوعيه .. العمل التطوعي من الحاجات الي بتفرق جدًا في النفسية " جرب مش هتندم."

. سامح اللي ضايقك أو زعلك لوجه الله .. وده هيرجع بالفايدة عليك قبل ماهيرجع بالفايدة عليه .. وسامح نفسك مهما غلطت .. وافكر إن كلنا بنغلط.

. استغفر .. ربنا بيقول " فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفارًا، يرسل السماء عليكم مدرارًا ، ويمددكم بأموال وبنين ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهارًا." "

. قوم اتحرك من مكانك وقول لنفسك كلام إيجابي بصوت عالي " أنا كويس ، أنا بخير."

. اكتب الي مضايقك .. وفضفض لنفسك وبعدين قطع الورقة.

. قابل أصحابك المتفائلين " خليم يدولك طاقة إيجابية." "

. اقرا في حاجة بتحبها .. أو اسمع فيديو تحفيزي .

. اعمل الهواية الي بتحبها " ارسم .. غني .. اكتب."

. خد حمام دافئ واسترخي .

. ماتفكرش في الماضي.

. توقع الخير وتفاءل وخلي عندك حسن ظن بالله .. افكر
إنها ما ضاقت ، إلا أما فرجت.

. بص للخضرة والسماء والبحر.

وأهم حاجة إنك ما تنكرش الشعور وما تهريش منه " أيوة
أنا مضايق .. مضايق من كذا وكذا .. وهعمل كذا وكذا علشان
مقاش مضايق " .. كلم نفسك وافهم منها علشان نفسك هي
أكثر حد فاهمك ، وخلي بالك إن ممكن أول خطوة تبقى
صعبة، بس بمجرد ما هتاخدها اللي بعدها هيبقى سهل .. فيلا.

إزاي تبقى حياتي متزنة؟

"الأركان السبعة للاتزان"

يعني أية الأركان السبعة للاتزان ؟ وإزاي تكون حياتي متزنة ؟
وأيه الفائدة اللي هتعود عليها من كده ؟ الأركان السبعة للاتزان
باختصار يعني السبع جوانب اللي لو فهم توازن حياتنا هتكون
متوازنة .. والتوازن معناه إن كل حاجة في حياتنا تكون واخده
حقها .. مافيش حاجة جاية على حساب حاجة .. ما فيش جزء
من حياتنا هو اللي شاغل تفكيرنا طول الوقت وجزء لا .. لإن
ببساطة لو ركزنا على ركن وأهملنا باقي الأركان هيحصل خلل في
حياتنا.. ولو فقدنا الركن اللي مركزين عليه بنهار نفسياً.

والأركان السبعة للاتزان هي "الركن الروحي، الركن
الشخصي، الركن الصحي، الركن العائلي، الركن الاجتماعي،
الركن المهني، الركن المادي " ... وهنتكلم عن كل ركن فيهم
بشوية تفصيل:

أولاً: الركن الروحي:

الركن الروحي ببساطة هو علاقتك بربنا .. وده بينقسم
لجزأين العبادات والأخلاق .. قيم نفسك وشوف أنت واقف
فين في علاقتك مع ربنا .. بتأدي العبادات ولا لأ ؟ ولو بتأديها ..
بتأديها بقلبك ولا بجسمك بس ؟ أمتي آخر مرة صليت بخشوع ؟
أمتي آخر مرة صومت رمضان بالمعنى الحقيقي للصيام ؟ ..

وأخلاقك .. أنت واقف فين على سلم الأخلاق ؟ بتكذب ولا صادق ؟ بتعامل الناس بما يرضى الله ولا لا ؟ بتحاول تراجع أفعالك قبل ماتعملها إذا كانت هترضى ربنا ولا لا ؟ .. شوف أنت واقف فين واعمل خطة علشان تنمي الركن الروحاني، ودي شوية أفكار ممكن يساعدوك:

. أول حاجة راجع نيتك .. وده المفروض نعمله في كل أفعالنا لأن النية هي اللي بتدي للفعل معنى .. خلي نيتك خير على أد ما تقدر .. وخليها خالصة لوجه الله .. حتى في أبسط أمور حياتك " إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل أمرئ ما نوى."

. الصلاة .. الصلاة هي أهم وسيلة للاتصال بينك وبين ربنا .. مش مجرد حركات .. الصلاة لما بتكون بخشوع بتخليك تشحن .. وتكمل يومك بطاقة أعلى .. جرب وانت بتصلي إنك تركز في كل كلمة بتقولها وكل حركة بتعملها واستشعرها .. استشعر إنك في معية الله .. وقف كل أفكارك الدنيوية .. سواء كنت مسيحي أو مسلم .. لو صليت صح هتحس إنك بتكمل يومك بطاقة أكبر وبارتياح نفسي أكثر.

. سامح الناس .. وزي ما قولنا قبل كده لو سامحت الناس إنت المستفيد .. لإنك هتبتل تبقى مشحون طاقة حقد وكره ولوم من ناحيتهم وبكدة مش هيتحكموا فيك.

. خلى عندك حسن ظن بالله واستعين بيه في كل أمورك وارمي حمولك عليه.. وتأكد إنه معاك في كل لحظه ومش هيخذلك لو لجأته.

. استغفر الله كثير على مدار يومك واستحضر قلبك في الاستغفار.. ما تخليعوش باللسان بس.

. خلي ليك ورد قرآن يوميًا.

. اقرأ كتب فقهية أو احضر واسمع ندوات دينية لناس موثوق فيها.

. افتكر دايماً إن الدين المعاملة.. عامل الناس بحب وود ورحمة.. كل ده هيلف ويرجعلك.

ثانياً : الركن الشخصي:

أخبارك أيه مع نفسك ؟ هل محدد أهدافك ؟ بتحسن من نفسك كل يوم وتطور قدراتك ؟ جاوب بصراحة، وحدد إنت واقف فين بالضبط .. وشوف شوية الأفكار دول ممكن يساعدوك إنك تطور الركن ده:

. حدد أهدافك، واعمل خطة لتحقيق الأهداف دي وحط لكل هدف وقت محدد .. وخليك مرن وإنت ماشي في طريق الهدف .. وافتكر المقولة اللي بتقول " إن لم تحدد أهدافك فأنت ضمن أهداف الآخرين" .. ولسه هنتكلم بالتفصيل أكثر عن تحديد الأهداف في الصفحات الجاية.

. طور نفسك باستمرار.. اقرا في كل المجالات على أد ما تقدر وركز على المجال اللي بتحبه.. حدد لنفسك عدد كتب معين لازم تخلصه شهريًا.. واسمع محاضرات في مجال شغلك وفي تطوير الذات " اليوتوب بقى مليان حاجات مفيدة ومجانية".

. صاحب ناس مستوى تفكيرهم أعلى منك أو مهتمين بتنمية مهاراتهم وتطوير أنفسهم علشان يشجعوك.

. خلي ليك وقت تقعد فيه مع نفسك ولو خمس دقائق في اليوم .. ماتفكرش في حاجة في الخمس دقائق دول .. افصل.

وأهم حاجة في الركن الشخصي هو إنك تكون بتحب نفسك وتكون صديق نفسك المفضل ، وتتقبل نفسك على أي حال وتسعى لتطويرها علشان بتحياها مش علشان رافضها .. وافتكرك دائماً إنك أهم شخص في حياتك.

ثالثاً: الركن الصحي:

لما حد فينا بيجيله شوية صداع جامدين يبقى مش عايز أي حاجة في اللحظة دي .. غير إن الصداع يروح .. لا يفكر في شغله ولا أهله ولا مستقبله .. يبقى كل همه إنه يبقى كويس.. وعلشان كده لازم نكون فاهمين إن الصحة نعمة كبيرة لازم نحافظ عليها .. وعلشان الصحة مهمة المفروض نكون مركزين ونهتم إن صحتنا تكون كويسة ونعمل على الأقل شوية الحاجات دول:

. كل أكل صحي "أهم حاجة الخضار والفاكهة والأسماك .." ونبعد عن الوجبات السريعة .. و نفطر الصبح كويس.

. اتنفس صح وبعمق ولو خمس دقائق في اليوم .. لأن كتير منا بيتنفس تنفس سطحي .. والتنفس الصحيح بيكون إنك تأخذ الشهيق من الأنف بعمق فبطنك تنفخ علشان رثتك

تتملى هوا .. وتطلع الزفير من الفم فبطنك تدخل لجوه ..
التنفس السليم ييفرق في نشاط الجسم وفي الذاكرة والتركيز.
. نام كويس وحاول يكون ليك مواعيد نوم ثابتة.
. اشرب مياه كثير.

. العب رياضة .. أسهل رياضة المشي .. لو عندك امكانية
تروح جيم روح ..ولو ماعندكش هات فيديوهات من على
اليوتيوب لتمرين رياضية واعملها في البيت .. ولو نص ساعة
مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.
. ماتقعدش في مكان أكثر من نص ساعة من غير ما تتحرك.
. ابعدهن عن التدخين والعصبية والمياه الغازية.

. اعمل حاجات فيها نشاط عقلي " زي إنك تحل فوايزر، أو
تتعلم لغة جديدة " علشان تفضل محافظ على قوتك الذهنية
ونشاطك العقلي وذاكرتك.
. خد فيتامين لو حاسس بحالة ضعف عام أو خمول
والأفضل ده يكون باستشارة طبيب.
. خلي تفكيرك إيجابي.. لإن صحتنا بتتأثر بحالتنا النفسية.

رابعاً : الركن العائلي:

ناس كثير في زحمة الحياة بيهملوا الركن العائلي .. مع
إنه ركن مهم جداً ومصدر من مصادر الدعم .. العيلة هي
السند.. والدك ووالدتك وأخواتك وزوجك وزوجتك وأولادك
أهم ناس في حياتك .. واللي لازم تهتم بهم وتكون موجود معاهم

بشكل صح مش بجسمك وبس .. وعلشان تنمى الركن ده..
ممکن تنفذ شوية الأفكار دي:

. اهتم بيهم وبمشاكلهم وساعدهم دايمًا.

. خليك حنين وودود في التعامل معاهم.

. اعملهم وقت لهم .. بيقى بتاعهم وبس.

. خلي بينكم حاجات مشتركة .. اخرجوا مع بعض .. اخرجوا
على فيلم مع بعض .. اتناقشوا في أي موضوع مع بعض .. ده
اللي بيصنع الألفة.

. عبر لكل واحد فيهم عن حبك ليه بالطريقة اللي بيحبها "
اللي بيحب الهدايا .. هاتله هدية .. اللي بيحب يتكلم .. اسمعه
.. اللي بيحب يخرج .. اخرج معاه."

وده كله على مستوى عيلتك الصغيرة .. أما عيلتك الكبيرة "
أعمامك وعماتك، وخيلانك وخلاتك وهكذا " فافتكر دايمًا إن
دول صلة رحم.. ربنا أمرنا نوصلها .. زورهم كل فترة .. واسأل
عليهم ولو باتصال .. لو حد منهم مريض زوره ولو حد محتاج
مساعدة ساعده.. وافتكر دايمًا إن العيلة سند.

خامسًا : الركن الاجتماعي:

غصب عننا أو بإرادتنا مش هنقدر نعيش لوحدها في
الدنيا .. والناس بخيرهم وشهرهم هيفضلوا موجودين في حياتنا
.. وعلشان كده المفروض نشتغل على الركن الاجتماعي ونطوره
.. والركن الاجتماعي بيشمل علاقتك بالمجتمع والناس

وأصدقائك .. وعلشان تطور الركن الاجتماعي عندك ممكن
تركز في النقط الجاية دي وتضيف عليها:

. ركز مين اللي بيدخل في حياتك وابعد عن اللي بيديلك
طاقة سلبية أو بيحبطك أو بيخليك تعمل حاجات ما تكونش
راضى بيها عن نفسك.

. كون دايرة أصدقاء تساعدك على إنك تبقى أحسن ..
فالمرء على دين خليله.. والصاحب صاحب.

. اتعلم إزاي تتعامل مع الناس وتكسبهم .. وده هنتكلم عنه
في موضوع مستقل الصفحات الجاية.

. حاول تعمل عمل تطوعي لإن ده بينمي الجانب الاجتماعي
عندك .. غير إنه بيساعدك إن نفسيتك تبقى أحسن.

سادسا : الركن المهني:

تقريبًا احنا بنقضي معظم وقتنا في شغلنا .. علشان
كده لو عندنا مشاكل في شغلنا أو ما بنحبوش ده بياثر على باقي
حياتنا .. خصوصًا لو معرفناش تفصل.

لو بتحب شغلك فدي حاجة كويسة ونعمة كبيرة .. وهنا
هيكون كل المطلوب منك إنك تتقن شغلك .. وتحاول تطور
نفسك فيه .. تقرأ كثير عنه .. وتأخذ دورات وتحاول تكون
مبدع ومختلف.

أما لو مش بتحب شغلك .. فلازم تعترف بده وما تحاولش
توهم نفسك إنك بتحبه .. وهتكلم بالتفصيل في ده في موضوع
مستقل في الصفحات الجاية.

بس عموماً فيه شوية قواعد المفروض نحاول نلتزم بيهم
على المستوى المهني:

. ماتشغلش يوم أجازتك .. فإن لبدنك عليك حق.

. راعي ضميرك في شغلك حتى لو مش بتحبه وحاول تنجح
فيه.

. افصل تماماً بمجرد إنك تخرج من الشغل .. اقلع عباية
الشغل وماتفضلش تفكر في مشاكله ولا تتكلم عنها .. ولو مضطر
تتكلم خلي كلامك في أضيق الحدود.

. حط دايمًا في دماغك إن شغلك ده مصدر رزق ربنا اللي
ادهولك .. فلوراح منك ربنا هيفتحلك باب رزق تاني.

. ساعد زمالك في الشغل وعاملهم معاملة طيبة "ماحدث
بياخذ رزق حد."

. اعمل حاجة بتحبها جنب شغلك .. مارس هواية .. اخرج ..
ماتخليش حياتك شغل بس.

سابعاً : الركن المادي :

الفلوووووووس .. الأسعار بتزيد .. والمسئوليات بتكبر ..
والناس بتلف في دايرة مش عارفة تخرج منها .. طب وبعدين ؟

طيب أنتو عارفين إن أهم من المبلغ اللي بيدخلنا ..هو إننا
نبقى عارفين إزاي هنستخدم المبلغ ده ؟

يعنى لو دخلي مائة جنية .. همشي نفسي بيهم إزاي ..
الموضوع ده بيتعمله كورسات مخصوصة بتتعلم فيها إزاي تدير
محفظتك.

ومن أهم النقاط اللي ممكن نأخذها هنا:

. أيًا كان الدخل اللي بيدخلك .. حاول تقسمه على
احتياجاتك .. وابدأ بالأهم فالمهم.

. اهتم إنك تدخر مبلغ كل شهر مهما كان بسيط .. لإن
الادخار بيحسسك بشيء من الأمان.

. استثمر فلوسك .. شوف إنت بتحب تعمل أية ومميز فيه
واستثمر فلوسك فيه .. لو بتحب ترسم اعمل لوحات وبيعها ..
لو بتحبي تطبخي اعملي أكل وبيعيه.. لو بتعرف تتكلم في حاجة
وعندك معلومات عنها اعمل فيديوهات وحطها على اليوتيوب،
واعمل لنفسك قناة واكسب منها "اعرف إزاي تعمل قناة ربحية
على اليوتيوب واعملها" .. والفكرة البسيطة اللي بدأت فيها
ممكن تكبر وتبقى هي مصدر دخلك الأساسي.

. تصدق .. فالحسنة بعشرة أمثالها .. يعنى لو طلعت جنية
هيرجعلك عشرة أو أكثر.

. وأهم حاجة إنك تتوكل على الله ويكون عندك يقين إنه
رزقه واسع.

وبعد ما فهمنا كل ركن من أركان الاتزان .. ياريت كل واحد
فيينا يقفل الكتاب ويجيب ورقة وقلم ويقعد في هدوء ويحدد
هو واقف فين في كل ركن منهم .. ولازم كل واحد يكون صادق
مع نفسه وصريح .. وبعد ما تحدد إنت واقف فين .. حدد في كل
ركن هدف على الأقل تشتغل عليه .. وتحاول كل يوم تعمل
حاجة ولو بسيطة علشان تطور الركن ده .. قيم نفسك كل
شهر وشوف وصلت لأية .. ومهما كان اللي وصلته بسيط ..
هيكون أحسن من إنك تفضل واقف مكانك.

ازاي أنظم وقتي ؟

"إدارة الوقت"

زمان واحنا صغيرين كانوا بيعلمونا إن الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .. وأما كبرنا ماحدث بقي بيقولنا كده بس احنا بقينا متأكدين إن فعلاً الوقت بيتسرب من بين ايدينا من غير ما نحس .. الحاجة اللي حصلت من عشر سنين أحياناً بنحس إنها حصلت إمبراح .

فحقيقي اللي بيعرف ينظم وقته ويستغله صح بيلاقي نفسه في مكان مختلف عن اللي مش حاسس بقيمة الوقت وببضيعه .. أنا مثلاً كنت في وقت من الأوقات بهتم بتنظيم وقتي والفترة دي كانت فترة مهمة في حياتي كنت بنجز فيها وكنت بحقق حاجات تخليني راضية عن نفسي .. وفي فترة ثانية من حياتي كنت بضيع وقتي وما بهتمش بتنظيمه .. الفترة دي حصلتلي مشاكل كتير وما أنجزتش فيها ولا حاجة تقريباً .. والحمد لله إنها عدت .. فنصيحة من حد مجرب .. نظموا وقتكم واستغلوه في حاجات مفيدة ..لأن ده هيفرق جدا في حياتكم ونفسيتمكم جداً .. ودي أهم النقط اللي المفروض نأخذ بالناس منها علشان ننظم وقتنا صح:

. افكر دايماً إن كلنا عندنا أربعة وعشرين ساعة في اليوم .. وإن الناجح هو اللي بيعرف يستغل الأربعة وعشرين ساعة صح

. افكر إن ربنا هيسألنا عن الوقت " العمر " .. والمفروض تكون مستعدين لإجابة السؤال ده.

. خد بالك إن وقت الفراغ كل ما يزيد كل ماهيخلينا سلبين أكثر وهيخلينا نشغل دماغنا بتفاهات تضرنا.

ودى شوية أفكار ممكن تساعدنا في تنظيم وقتنا:

. اصحى بدري وماتنمش كتير.

.. حاول تكون محدد أهدافك بدقة وحدد لكل هدف وقت

محدد.

. اتعلم تقول لأ .. لو حد اتصل بيك في وقت مش مناسب استأذنه إنك تتصل بيه في وقت تاني .. لو حد طلب منك حاجة مش مستعجلة وإنك وراك حاجة استأذنه إنك هتعمله اللي هو عايزه بس في وقت تاني.

. خليك منظم وحط كل حاجة في مكانها .. وده هيووفر عليك وقت كتير.

. اعمل كل يوم قبل ما تنام أو مرة في الأسبوع قائمة باللي عايز تعمله " To do list " علشان أول ما تصحى ماتضيعش وقت وإنك بتفكر عايز تعمل أيه .. وعلشان تقدر تنجز حاجات أكثر على مدار اليوم.

. حاول على أد ما تقدر تخلص الحاجة اللي بدأتها وما تأجلهاش.

. ابدأ بالأهم فالمهم.

. الحاجة اللي مش لازم تعملها بنفسك فوض حد فيها.
. حاول تبعد عن لصوص الوقت زي الفيس بوك والواتس
وتحدد لهم وقت في يومك ما تزيدش عنه.
. وإنت بتعمل حاجة مش محتاجة تركيز أو وإنت في
المواصلات مثلاً .. اسمع فيديوهات مفيدة أو اسمع الراديو أو
اقرأ.
. استخدم التقويم اللي في موبايلك إنك تعمل تذكير
بالحاجات المهمة اللي خايف تنساها.
وافتكر إنك كل ما تشغل نفسك بحاجات مفيدة وكل ما
تنظم وقتك .. حياتك هتبقى أفضل ودائرة السلبيات هتقل
ونفسيك هتبقى أحسن .. لأنك ما عندكش وقت تركز على
التفاهات ولا على اللي بيضايقك.

ازاي أحدد هدفي وأوصله؟

"تحديد الأهداف"

اللي محدد هدفه بدقة وعارف هو عايز أيه عنده نعمة كبيرة
ناس كثير مفتقداها .. إنك تكون عارف إنت عايز أيه ده أول
خطوة على طريق النجاح.

وعلشان تحدد هدفك محتاج تراعي شوية حاجات .. ودي
أهمها:

. في مقولة بتقول " إن لم يكن لك هدف ، فأنت ضمن
أهداف الآخرين " يعني لو إنت ماشي في الدنيا من غير هدف ..
الناس هتستغلك لتحقيق أهدافها .

. فكر كثير أنا ممكن أضيف أيه في الدنيا .. وأيه اللي لو
عملته هكون مبسوط.

. حاول تربط أهدافك بإرضاء الله .. علشان تأخذ ثواب عليها
طول ما إنت في طريقك لها.

. لو مش عارف تحدد لنفسك هدف اشتغل على أي هدف
ولو بسيط .. ده أفضل من إنه مايكونش عندك هدف خالص
.. أو اشتغل على أهداف كثير لحد ما تعرف إنت عايز أيه
بالظبط.

. لو مش عارف تحدد هدفك ..شوف إنت بتحب تعمل أيه
وبتكون مبسوط وإنت بتعمله وده ممكن يكون هدفك
الحقيقي.

. حدد أهداف طويلة الأجل ومتوسطة وقصيرة.. يعني
أهداف لمدة خمس سنين مثلاً .. وأهداف سنوية .. وأهداف
شهرية.

حدد لكل ركن من أركان حياتك " اللي اتكلمنا عنهم قبل
كدة" هدف على الأقل.

. اكتب أهدافك وقيمها كل فترة .. وشوف نفسك وصلت
لأية .. وأية اللي محتاج تعديل.

. حط لكل هدف خطة وحاول تربط كل هدف بوقت محدد
.. ما تسيبش الوقت مفتوح.

. صاحب ناس لهما نفس أهدافك علشان تشجعوا بعض.

. استمتع وإنت ماشي في طريق تحقيق هدفك و ما تركزش
على النتيجة " وأن ليس للإنسان إلا ما سعى."

. ما تقفش كتير قدام فشل هدف .. ادرس الموضوع بس
علشان تعرف أسباب الفشل وتحاول ما تكرر هاش تاني .. حط
خطة بديلة وتوكل على الله وأبدأ تاني.

. أول ما تيجي في دماغك فكرة مفيدة ابدأ في تنفيذ حاجة
فيها فورًا ما تستناش لتاني يوم .. يعني مثلاً لو جت في دماغك
فكرة مشروع افتح النت فورًا واجمع معلومات عنه.

. علشان توصل لهدفك على استحقاقك .. خلي عندك
قناعة داخلية إنك تستحق توصل للهدف ده وصدق إنك
هتقدر توصل.

. افكر إنك كل ما تكون مركز مع نفسك أكثر كل ما هتكون
قادر تحدد أهدافك أكثر وتوصلها أسهل.

وأحب أقولكم إن هدي الحالي هو إن الكتاب ده يوصلكم ..
ويفيدكم .. وإنكم تدعولي .. فيلا ادعولي.

إزاي أخذ قرار؟

"اتخاذ القرار"

يا ترى الصح إني أقول لأ ولا أقول أه ؟ طيب أقبل بدون شروط ولا أحط شروط ؟ طيب أعمل رز النهاردة ولا أعمل مكرونة ؟

قرارات قرارات قرارات .. حياتنا كلها قرارات من أول ما بنصحى من النوم لحد ما بنام .. بس كلامنا هنا المقصود بيه القرارات المهمة اللي في حياتنا .. وعلشان تاخذ قرار مهم في حياتك حاول تراعي شوية الحاجات دول:

. استعين بالله كتير والجأ له واطلب منه يوفقك للقرار السليم .. " صلي صلاة استخارة."

. ادرس الموضوع كويس من كل النواحي .. واكتب مميزات وعيوب الحاجة اللي عايز تاخذ فيها قرار.

. اسأل أصحاب الخبرات في الموضوع اللي عايز تاخذ فيه قرار .. ممكن ينورك حاجة ما كنتش شايفها .. بس راعي وانت بتسمعهم إن ظروفك ممكن تكون مختلفة عن ظروفهم .. فلازم تعدي الكلام اللي هيتقالك منهم على عقلك الأول علشان تشوف أيه المناسب ليك منه وأييه اللي مش مناسب.

. خلي معيارك في أي قرار بتخده رضا ربنا الأول وبعدين نفسك وبعدين الناس.

. حاول ما تتسرعش في قرارك وفكر بالراحة وبهدوء ..وماتخذش قرار وانت متعصب أو مضغوط علشان ماترجعش تلوم نفسك.

. لو خايف من إنك تاخذ قرار .. هات ورقة وقلم واكتب أسوأ حاجة ممكن تحصلك لو أخذته وأيه أحسن حاجة ممكن تحصل .. وفكر هتتعامل ازاي لو حصل حاجة وحشة وممكن تتجنبها ازاي .. وشوف ناس أخذت نفس قرارك قبل كده ونجحوا وركزوا على نجاحهم.

وافتكروا دايمًا إننا عايشين علشان نتعلم .. فلو أخطأت في قرار .. عادي .. اتعلم من خطأك علشان تاخذ قرار صح المرة الجاية.

ما بحبش شغلي .. أعمل أيه ؟

كثير مننا بيشتغل في حاجة هو مش بيعيها .. وإنك تشتغل شغل ما بتحبوش مش هي دي نهاية المطاف .. بس لازم تتعلم تتعامل إزاي مع ده .. فلو ما بحبش شغلي اعمل أيه ؟

. أولاً حط في دماغك إن شغلك نعمة ممكن يكون غيرك مش لاقها .. فاحمد ربنا واقبل إنك في المكان ده وفي الشغل ده واشتغل بما يرضي الله طالما قررت تكمل.

. شوف إنت بتحب تعمل أيه وبتتبسط وإنت بتعمله وبتلاقي نفسك فيه وحاول تدرسه وتتعلم فيه واعمله ولو نص ساعة في اليوم " الهواية ممكن تبقى مصدر رزق زي ما قولنا قبل كدة."

. حاول تدور على شغل في المجال اللي إنت بتحبه .. أو افتح مشروع خاص في اللي بتحبه لو عندك الامكانية.

. لو محتاج تفرغ علشان تعمل الحاجة اللي بتحبه خذ أجازة بدون مرتب لو ظروفك تسمح لفترة واشتغل علي اللي بتحبه.

. لو لقيت نفسك نجحت في اللي إنت بتعمله ولقيت نفسك راضي عن نفسك أكثر ومبسوط قدم استقالتك واتفرغ للشغل الجديد وكبره على أد ما تقدر.

. ادرس الموضوع كويس قبل ما تاخذ أي خطوة علشان تاخذ قرار سليم وإنت مقتنع.

ازاي أزود ثقتي في نفسي ؟

"الثقة بالنفس"

كل واحد مننا بيكون أحياناً عنده ثقة في نفسه وأحياناً تانية لأ .. ودي حاجة طبيعية جداً .. يعني مثلاً ممكن تلاقي نفسك عندك ثقة في نفسك وإنك وسط صحابك .. وثقتك تقل وإنك في وسط ناس غريبة .. ممكن تلاقي عندك ثقة في نفسك وإنك بتتكلم في موضوع عندك معلومات كويسة عنه .. وتلاقي ثقتك أقل لما تتكلم في موضوع ما عندكش معلومات عنه .. بس فيه واحد بيبقى الطبيعي بتاعه إنه عنده ثقة في نفسه معظم الوقت .. وقليل أما ثقته في نفسه بتقل .. وواحد تاني الطبيعي بتاعه إنه ما عندوش ثقة في نفسه ونادراً أما بيكون عنده ثقة .. واللى بيحدد ده هو الموقف اللي بنتحط فيه .. وقدرتنا على مواجهة الموقف .. وطبيعتنا وشغلنا على نفسنا.

وعلشان تزود ثقتك في نفسك فيه شوية حاجات ممكن تشتغل عليها:

. حاول تحدد أسباب عدم ثقتك في نفسك واشتغل عليها ، وغير معتقداتك عن نفسك، حط في دماغك إنك تقدر تعمل أي حاجة غيرك عملها، وإنك أقوى مما أنت شايف نفسك وصدق .

. افكر نفسك في مواقف كنت واثق فيها من نفسك واستحضر المواقف دي.

. العب رياضة وشارك في أنشطة اجتماعية وأعمال خيرية.

. اقرأ كثير في كل المجالات وحاول تكون مميز في مجال معين
وتعرف عنه معلومات كثير .. وده هيكون المجال اللي تقدر تتكلم
فيه طول الوقت بثقة.

. قول لنفسك كلام إيجابي .. ولو عدت بموقف ما كنش
عندك ثقة في نفسك فيه ماتركزش على الموقف ده وأكد
لنفسك إن مش دي القاعدة.

. ابدأ بحاجات بسيطة تديك ثقة في نفسك.. زي مثلاً إنك
تتناقش مع أصحابك في مواضيع مختلفة .. وواحدة واحدة زود
الحاجات دي.

. ركز مع الناس اللي عندها ثقة في نفسها واتعلم منهم..
وحاول تقلدهم.

. حافظ على مظهرك الخارجي.. والبس حاجات لايقة عليك
وامشى فارد كتفك وخلي راسك في مستوى أفقي.

. امدح الناس واديلهم ثقة في نفسهم .. وده هينعكس عليك
.. واديلهم رأيك في الحاجات البسيطة .. يعني مثلاً لو حد لايس
حلو قوله لبسك حلو .. لو حد اتكلم كويس قوله عجبني كلامك
أوي وهكذا.

. ماتخافش إنك تغلط أو إن حد ينتقدك .. لإن الغلط
والانتقاد وارد في أي مجال ولو ركزت على خوفك من الغلط أو
الانتقاد هتفضل طول عمرك ساكت.

. لو بتخاف من التجمعات .. حاول تركز مع واحد في التجمع
تحس إن هو كمان خايف واتكلم معاه وواحدة واحدة أندمج
مع الباقيين.

وقبل كل ده لازم تكون متقبل نفسك لأنك كل ما كنت
متقبل نفسك كل ما كانت الناس متقبلاك وكل ما كنت واثق في
نفسك أكثر.

إزاي أغير صفة في نفسي ؟

كثير مننا لما بيلاحظ نفسه بيلاقى إن عنده بعض الصفات اللى مش بيكون راضي عنها وبيكون محتاج إنه يغيرها .. وأحياناً مش بنلاحظ الصفة دي في نفسنا إلا لما بنتعامل مع حد عنده نفس الصفة ويتعامل معناها بيها.

طيب إزاي أغير صفة مش راضي عنها في نفسي ؟

. أول حاجة لازم تتقبل الصفة دي في نفسك وتؤمن إنها جزء من شخصيتك وتحاول تتعامل معاها وما ترفضهاش .. لإنك لو رفضتها هتزيد ، لإنك هتبقى مركز عليها.

. اشتغل على تغيير الصفة دي واحدة واحدة بأنك تعمل عكسها .. لأنك كل ما بتزود الإيجابي السلي بيقل .. يعنى مثلاً لو إنت بخيل زود شوية بشوية في الانفاق لحد ما تلاقى نفسك ماعندكش مشكلة إنك تصرف فلوس طالما محتاج تصرف .. لو إنت عصبي حاول تركز أنك تكون هادى في مواقف بسيطة وزود شوية بشوية لحد ما تتعلم تتحكم في أعصابك.

. كافي نفسك كل ما تلاقى نفسك عملت عكس الصفة اللي عايز تغيرها.

. اتعرف على ناس عندهم عكس الصفة اللي عايز تغيرها، واتعلم منهم .. يعنى لو إنت عصبي اقعد مع ناس هادية.. لو متسرع اقعد مع ناس بتتأني وهكذا.

. ممكن تطلب من حد قريب منك وواثق فيه إنه يلاحظ معاك التغييرات اللي بدأت تظهر.. ويلفت نظرك لو بدأت ترجع للصفة اللي مش عايزها تاني.

. لو الصفة دي بتأثر على الناس اللي حواليك .. حط نفسك مكانهم وشوف إنت هتبقى مبسوط لو عملوا معاك كده .؟

. قيم نفسك باستمرار ولو حسيت إن ما فيش تحسن أو إنك رجعت تاني للصفة اللي إنت مش عايزها .. ابدأ من تاني.

وافتكّر دايماً إن التغيير قرار " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم."

إزاي أحب نفسي؟

ممکن ناس تستغرب من السؤال ده وما تكونش متخيلة إن فيه حد ما بيعحبش نفسه .. بس الحقيقة إنه للأسف فيه ناس مابتحبش نفسها .. ويمكن ده سبب من الأسباب الرئيسية للمشاكل والأمراض النفسية .. وعلشان كده مهم إنك تحب نفسك .. علشان لما تهتج نفسك هتعرف تحب غيرك، وھتعرف تبقى سوى نفسيًا وتسد نفسك وتسد اللي حواليك.

طيب إزاي أقدر أحب نفسي؟

سؤال صعب بس نحاول نساعد بعض ونجواب عليه:

. أول حاجة افتكر إنك مكرم من ربنا من بداية خلقك وإنك صنع ربنا وفيك صفاته اللي لازم تكون لامسها فيك.

. ما تحطش شروط لحب نفسك .. خد نفسك زي ما أنت بجلوك ووحشك .. وكل اللي عمله إنك تشتغل على الحلو اللي فيك وتنميه .. وتشتغل على الوحش علشان يقل.

. خصص لنفسك وقت يبقى بتاعك لوحدك كل يوم .. اقعد فيه مع نفسك وافصل عن اللي حواليك.

. اعمل الحاجات اللي بتحيا مهمما كانت بسيطة .. كل الأكل اللي بتحبه .. اشرب فنجان قهوة واستمتع بيه وحس طعمه .. اتمشى مع نفسك .. لما تدلع نفسك هتحبك فأنت هتحبها.

. سامح نفسك لو غلطت وماتقعدش تلوم فيها .. وخليك
حنين على نفسك وطببطب عليها .. كلم نفسك كلام إيجابي ..
قول أنا بحبيني.

. لو لقيت نفسك زعلان من نفسك في يوم ، اكتب الحاجات
الحلوة اللي بتعملها والحاجات الحلوة اللي فيك وركز عليها.
. ما تقولش لنفسك كلام سلبي ، وفلتر أفكارك أول بأول.

. اشتغل حاجة بتحبها لو ساعة في اليوم .. وخصوصًا لو
كنت بتشتغل شغل ما بتحبوش.
. خلي عندك حلم واسع إنك تحققه.

. العب رياضة وخليك مرح.

. ألبس لبس حلو لايق عليك حتى في البيت .. وبص لنفسك
في المراية وقول ما شاء الله قمر.

. حط في دماغك إن ما فيش إنسان كامل .. وما فيش حد
كل الناس بتنفق عليه .. فلو عماد مش بيحبك .. إسماعيل
بيموت فيك.

. ابعد عن الناس اللي بتضغطك .. عاملهم في أضييق
الحدود.

. ما تسمحش لحد يقلل منك أو يحيي على كرامتك .. مهما
كان مهم عندك .. سيبه وامشى.

. بطل شكوى .. لو عايز تفضفض فضفض مرة وانسى اللي
مضايقتك .. وأحمد ربنا على كل حاجة حتى لو شايفها شر ..
فلعل الخير يكمن في الشر.

. ماتركزش على انتقادات الناس ليك .. خد اللي يفيدك من
كلامهم وارمي الباقي كأنك ماسمعتوش.

. اقعد مع ناس بتقولك كلام إيجابي عن نفسك وعن
الحياة.. بيحسسوك بحيم ليك وبفرحتهم بوجودك معاهم ..
ناس بتطمئنك.

وافتكر إنك مهما كان شكلك أو مستواك أو طبعك .. فأنت
واحد مختلف عن كل اللي حواليك .. حب الهدية اللي ربنا
ادهالك علشان تعرف تحافظ عليها.

إزاي أكسب الناس؟

"فن التعامل مع الآخرين"

العلاقات الإنسانية شيء مهم جدًا .. لأننا طول الوقت بتعامل مع ناس.. ولو علاقتنا كويسة بالناس اللي حوالينا .. ده بيدينا طاقة كبيرة وبيجنبنا مشاكل نفسية ممكن نتعرض لها .. وهنا هنتكلم عن التعامل مع الناس بشكل عام ووقت التطبيق هنعهدد أيه اللي ينفع نأخذه من الكلام ده .. على حسب شكل العلاقة.

والموضوع ده فيه كلام كتير وأفكار كتير .. هنتكلم هنا عن أهمها وكل واحد بعد كده وذكاه الاجتماعي:

. أهم قاعدة " عامل الناس كما تحب أن يعاملوك " .. حط نفسك مكان اللي بتعامل معاه .. واللي ماتقبلوش على نفسك .. ما تقبلوش عليه.

. قابل الناس بابتسامة " البسمة صدقة."

. سلم على الناس باهتمام وبطريقة تحسبهم إنك مبسوط إنك شوفتهم.

. عامل الجزء الحلو في الشخص وركز على الإيجابي اللي في شخصيته .. وتجنب السلبي وماتركزش عليه.

. راعي نفسية اللي قدامك واتعاطف معاه .. لو لقيته مضايق حسسه إنك زعلان علشانه .. ولو لقيته فرحان حسسه إنك فرحانله " باختصار شارك الناس مشاعرهم."

.. امدح الناس ووصلهم إعجابك بيهم .. لو حد لابس حلو قوله لبسك جميل .. لو حد شكله حلو النهاردة قوله أيه الحلاوة دي.

. اسمع كويس .. أما اللي قدامك يتكلم اسمعه باهتمام .. وماتقطعوش .. وبصله وهو بيتكلم .. وخلي نبرة صوتك مناسبة للموقف.

. اتكلم في المواضيع اللي تهتم الشخص اللي معاك وفي النقط المشتركة بينكم .. واديله فرصة يتكلم عن نفسه.

. احترم الشخص اللي قدامك مهما كان مختلف عنك وقدره.

. أدي الشخص مساحة من الخصوصية وماتدخلش في شؤونه الخاصة إلا لو علاقتكم تسمح بكده وبارادته.

. لو بتكلم إنسان بسيط كلمه ببساطة " خاطب الناس على قدر عقولهم."

. ما تنتقدش الناس وما تلومهمش .. الناس مش بتحب اللي ينتقدهم.

. ابعد عن النصائح .. الناس ما بتحبش اللي بينصحهم إلا لو طلبوا .. ولو عايز تدي نصيحة لحد مهم عندك حاول تجيها بطريقة نقاش .. وماتنصحش حد قدام حد.

. اسأل الناس عن رأيهم .. لأن ده بيحسسهم بأهميتهم ..
واحترم رأيهم.

. انده الشخص باسمه.. ولو فيه مجال للدلع بينكم دلعه.

. حاول تثقف نفسك.. علشان تلاقى مواضيع تتكلم فيها مع
الناس.

. خليك مرح على أد ما تقدر .. الناس بتحب اللي دمه
خفيف.

. حاول تكون واثق من نفسك وإن بتتكلم .. واهتم بمظهرك
لأن الناس بيهتم بالمظهر.

. خليك متفائل وادى الناس طاقة إيجابية .. وما تشتكيش
كثير.

. ابدأ أي حوار بكلام إيجابي وانهيه بكلام إيجابي .. بلاش
تخلي كلامك الأخير بالذات كلام سلبي .. لأن ده الانطباع اللي
هيفضل عنك لحد المرة الجاية غالبًا.

. ابعد عن الجدال وإنك تحاول إنك تثبت إن وجهة نظرك
صح وخلص.

. حاول تتأكد إن الشخص اللي بيكلمك عنده وقت يتكلم "
خصوصًا لو بتكلمه في التليفون" .. اسأله فاضي ولا نتكلم في
وقت تاني.

. اقبل الناس زي ما هما وما تحاولش تغير فيهم .. ولو
ماعرفتش تتعامل معاهم كده حدد علاقتك بيهم بس افضل
احترمهم.

. عدى للناس زي ما بتحب إنهم يعدولك .. وسامح الناس زي
ما تحب إنهم يسامحوك.

. ما تتكلمش عن حد بطريقة وحشة مع حد تاني .. لأن ده
هيقلك عند اللي بتتكلم معاه وهيخليه يفقد ثقته فيك .. غير
إن دي اسمها غيبة.

. اهتم بالناس وساعدهم على أد ما تقدر.

. خليك لين ورحيم مع الناس" ولو كنت فظاً غليظ القلب
لانفضوا من حولك."

. اعمل للي يهكم حاجات بيعيها.. هاتله هدية لو بيعب
الهدايا.. اخرج معاه لو بيعب الخروج.

. ما تديش حد أوامر .. لأن ما فيش حد بيعب يأخذ أوامر
من حد .. اطلب منه الحاجة بأدب.

. اعترف بغلطك لو غلطت في حق حد واعتذر.

. ما تفترضش إن اللي حواليك هيعرفوا إنت عايز أيه أو
حاسس بأيه من غير ما تتكلم .. قول بصراحة إحساسك واللي
إنت عايزه.

. حاول تشوف الأمور من وجهه نظر اللي قدامك فتقدر
موقفه.

. اعرف إننا مختلفين عن بعض .. فما تتوقعش من حد إنه لازم يتصرف زيك.

. وقف حكم على الناس لإن حكمك غالبًا بيكون جاي من جواك ومش أكيد هيكون صح.

عارفة إن الكلام كثير.. بس أنا حاولت اختصر على أد ما أقدر .. وكل واحد يجتهد إنه يضيف لفتات حلوة تزود رصيده عند الناس خصوصًا اللي يهموه .. بس أهم حاجة إنك تحاول وإنك بنتعامل مع الناس إنك ماتدوبش فيهم .. وتفضل محافظ على شخصيتك " كن أنت " .. وماتخلمش يتحكموا في مودك .. ولو حد أخذ انطباع سلبي عنك ما تحاولش تغيره .. بالمعاملة هيتغير لوحده طالما إنه انطباع غلط.

إزاي أنسى حد كنت بحبه؟

من أكثر الحاجات اللي بشوفها وأنا ماشية في الدنيا .. ناس كانت بتحب ناس وسابوا بعض فمش قادرين ينسوهم .. عارفة إنه إحساس صعب إنك تحب حد وما يبقاش معاك لأى سبب .. سواء لأنك لقيته مش مناسب فقررت تبعد أو هو لقاك مش مناسب فقرر يبعد أو لأى سبب .. بس الأصعب إنك تبقى مش عارف تنساه .. واللي هقوله ده ممكن ناس تقول إنه مش بيحجب نتيجة .. بس اللي أقدر أقوله إن فيه ناس نفذته ونجحت إنها تنسى .. وقبل ما ادخل في الموضوع ده عايزة أقول حاجة .. خصوصًا للشباب الصغيرين اللي بيقرأوا .. ياريت نحاول ما نعلقش نفسنا بحد إلا لما نتأكد إنه مناسب لينا وإنه هيكمل معانا .. نحاول نشغل عقلنا الأول وبعدين قلبنا علشان ما نتعيش .

طيب إزاي بأه تنسى حد كنت بتحبه ؟

. ادي نفسك وقت إنك تعيش مشاعر الحزن اللي إنت حاسسها على فراق اللي بتحبه .. بس ركز إن الوقت ده ما يطولش .. عيط .. وادى الزعل حقه لحد ما تحس إنك استريححت .. وما تحاولش تقاوم مشاعرك خصوصًا في الأول.

. لو كان اللي بتحبه هو اللي سابك بإرادته افتكر إنه مش معنى إنه سابك إنك وحش .. جاز أنتو الاثنين كويسين بس هو ماعرفش يحبك وده حقه .. أو عنده أسبابه اللي تخليه ما يقدرش يكمل معاك.

. لو حسيت إنه أذاك سامحه .. وادعيه ربنا يهديه ..
واتمناله الخير.. وماتحاولش تنتقم ولا تحاول تخليه يرجعك.

. بعد ما تعيش مشاعر الحزن شوية .. ابدأ شغل عقلك
وكلم نفسك وفهمها إن اللي حصل حصل .. وإنك لازم تتخطاه.

. افكر نصيحة إبراهيم الفقي لما واحدة سألته تعمل أيه لما
جوزها سابها وكانت بتحبه .. قالها اللي بعده .. يعنى ما
تفتكرش إن حياتك وقفت عليه .. اتعلم بس من التجربة وأكد
هيظهر في حياتك اللي يستاهلك واللي هيكون مناسب ليك.

. ما تحاولش تدخل في علاقة جديدة تنسى بيها العلاقة دي
.. ادي نفسك فرصة تهدأ علشان ماتظلمش نفسك ولا تظلم
حد معاك .. لإن مشاعرك بتكون في الوقت ده مش مستقرة.

. افكر إن اللي سابك بإرادته ما يستحقش إنك تفكر فيه.

. ابعد عن كل حاجة بتفكرك بيه أو بتربطك بيه .. امسح
رقمه .. امسحه من على الفيس أو أي موقع بيكون هو موجود
عليه .. ما تروحش الأماكن اللي كنتوا بتروحوها مع بعض ..
ارمى الحاجات اللي عندك بتفكرك بيه.

. اشغل نفسك على أد ما تقدر.. لو مش بتشتغل اشتغل ..
لو مش بتخرج اخرج .. لو مش بتعمل أعمال تطوعية اعمل
عمل تطوعي.

. كل ما تحس إنك بتفكر فيه .. وقف أفكارك وفكر في حاجة
تانية أو اشغل نفسك بحاجة .

.وقف كلام عنه وماتدورث على أخباره.

. ما تسمعش أغاني ولا تتفرج على أفلام رومانسية الفترة دي.

. كل ما تفتكر مميزاته فكر نفسك إنك كنت شايفه من بعيد.

.العيب رياضة ..علشان تفرغ الطاقة اللي جواك.

وأهم من كل اللي فات ده لازم تلجأ لربنا .. استغفر كثير ..
صلي وادعي ربنا كثير .. ادعي دايماً " اللهم لا تعلق قلبي بمن
ليس لي."

إزاي أختار شريك حياتي؟

الموضوع ده ممكن يتكتب فيه كتب .. وفعلاً اتكتب فيه كتب .. وسواء كنت راجل أو كنت بنت فالموضوع ده بيحيرنا بنفس القدر تقريباً خصوصاً لو كنا ناس مسئولين وفاهمين يعني أيه جواز ويعني أيه إني أربط حياتي بحياة إنسان تاني .

وعلشان تختار شريك حياتك صح أو على الأقل تبقى عملت اللي عليك .. ممكن تحط حبة الحاجات دي في الاعتبار:

. لازم تكون فاهم نفسك وفاهم شخصيتك كويس .. عارف بتحب أيه .. بتكره أيه .. أيه مميزاتك .. أيه عيوبك وهكذا.

. لازم تكون فاهم ومحدد مفهومك عن الجواز وأيه احتياجاتك الأساسية فيه .. يعني فيه مننا عايز يتجوز علشان يكون بيت وأسرّة فيها دفاء واستقرار .. وفيه مننا عايز يتجوز علشان بس يبقى عنده ولاد .. وفيه عايز يتجوز علشان يبقى أتجوز وخلص .. افهم إنت عايز أيه من الجواز علشان على الأساس ده تحدد إنت عايز إيه في شريك حياتك.

. المفروض في البداية إننا نختار بعقلنا و ما نشغلش قلبنا غير بعد ما نتأكد إن عقلنا مقتنع .

. حط في دماغك إن ما فيش انسان كامل .. إنت بتختار إنسان بصفات تقدر تعيش معاها " سواء مميزاته أو عيوبه " .. لأن أهم حاجه في الجواز التقبل .. أنا متقبلك بكل حاجة فيك وعارف أتعايش حتى مع عيوبك.

. حدد لنفسك صفات أساسية ماتقدرش تتنازل عنها في شريك حياتك .. ولو لقيتها في اللي معاك ادرس باقي الصفات وشوف هتقدر تتعايش معاها ولا لأ .. لو لقيت نفسك هتقدر تستحملها كمل .. ولو لقيت نفسك مش هتقدر سيب.

. المفروض يكون فيه حد أدنى من التكافؤ الاجتماعي والأخلاقي والأهداف المشتركة للجواز.

. راقب تصرفات الطرف الثاني مع اللي حوالية .. وماتخليش حكمك عليه يكون من خلال تعامله معاك بس .. لإن كل واحد فينا بيحاول يظهر أفضل ما فيه في بداية العلاقة.

. استشير اللي حواليك وخصوصًا والدك ووالدتك .. واستخير ربنا .. وادي لنفسك وقت في الاختيار.

وخليك متأكد إنك كل ما هتحاول تختار صح .. وكل ما هتشغل عقلك وتدرس الشخص اللي عايز ترتبط بيه أحسن .. كل ما هتكون وفرت على نفسك متاعب ممكن تقابلها لو اخترت وخلص.

إزاي أسعد شريك حياتي ؟

الزوج والزوجة بيكونوا من أهم الناس في حياة بعض ..
واللي ربنا يبرزقه زواج ناجح يبقي من أسعد الناس في الدنيا ..
وعلشان كده لازم نكون فاهمين قبل ما ندخل في الموضوع إن
سعيك إنك تسعد شريك حياتك وإنك تنجح علاقتك الزوجية
هينعكس عليك في باقي أركان حياتك.

ودى شوية نقط ممكن تساعدنا إننا نسعد شريك حياتنا ..
واللي سعاده هتنعكس علينا:

. تقبل شريك حياتك زي ما هو وما تحاولش تغيره " وعلشان
كدة قولنا في الاختيار إنك تختار اللي تقدر تتعايش حتى مع
عيوبه."

. احترموا بعض .. لأن الاحترام هو أساس نجاح أي علاقة ..
وكلامي هنا موجه للراجل أكثر شوية لأن فيه رجالة فاكهه إن
الست هي اللي المفروض تحترم الراجل بس .. لكن في الحقيقة
الاحترام المفروض يكون متبادل.

. اظهروا التقدير لبعض .. وكلامي هنا موجه للزوجة أكثر
لأن التقدير هو أول احتياجات الراجل .. حسسيه دايماً إنه
أحسن واحد بيعمل أي حاجة .. امدحي مواقفه ورجولته على
أد ما تقدر.

. خليكم فاهمين إنكم مختلفين .. لأنكم لما تفهموا اختلافكم
هتعرفوا تتعاملوا مع بعض أحسن .. لا إنتِ هتستنيه يتصرف

زيك .. ولا أنت هتستناها تتصرف زيك .. وممكن هنا تقروا
كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة.

. قولوا لبعض كلام حلو وامدحوا بعض وجاملوا بعض ..
عبروا لبعض عن حبيكم بالكلام زي ما بتعبروا بالأفعال.

. كل واحد يعبر للثاني عن حبه بالطريقة اللي التاني يحبها ..
يعني لو مراتك بتحب الهدايا هاتلها هدايا .. لو زوجك بيحب
المشاركة في حاجات معينة شاركيه.

. ادعموا بعض .. وكل واحد يساعد الثاني في مسئولياته ..
يعنى لو هي بتطبخ ممكن تعملها السلطة .. لو هو بيعمل بحث
لشغله دوريله على مراجع تفيده .. كل واحد يحسس الثاني إنه
في ضهره.

. احكوا لبعض عن حياتكم ويومكم .. اعتبرها صديقتك
اللي بتحب تتكلم معاها .. واعتبره صديقك اللي بتحكيه .. لأن
الصداقة في الجواز من أهم الحاجات اللي بتخلي العلاقة تبقى
أحلى.

. احترموا خصوصيات بعض .. يعنى مثلاً ما تفرضش عليها
تحكيك عن مشكلة في بيت أهلها وهى مش عايزة تحكي .. ولا
أنت تصممي تأخذي الباسورد بتاع الفيس بوك بتاعه.

. افهموا بعض .. اعرف أيه اللي مراتك بتحبه وأييه اللي
بتكرهه .. اعرفي أيه اللي بيضايق جوزك وأييه اللي بييسطوا ..
علشان تحاولوا تعملوا اللي بيربح شريك حياتكم وتبعدوا عن
اللي بيضايقه.

. اختاروا الوقت المناسب اللي تتكلموا فيه وخصوصاً لو موضوع مهم .. وكلامي هنا لست أكثر .. الرجل لما بيكون ساكت مثلاً ومركز في حاجة مش بيحب حد يفصله ، فاحترمي صمته.

. حسسوا بعض دايماً إنكم محتاجين لبعض .. لأن في العلاقات السوية كل ما شريك حياتك هيحس باحتياجك ليه كل ما هي زيد حبه ليك.

. ما تلتقدوش بعض وخصوصاً قدام الناس .. واللي عايز ينصح الثاني ينصحه بشكل فيه احترام ويحاول يستخدم طريقة الساندويتش " قول حاجة حلوة فيه وبعدين النصيحة وبعدين حاجة حلوة فيه " .. وكلامي هنا موجه أكثر لست لأن الرجل ما بيحبش ياخذ نصيحة غالباً غير لما يطلها.

. خليكم حنينين على بعض .. وكلامي هنا للراجل أكثر لأن الست بطبيعتها عاطفية ومحتاجة دايماً للطبطقة.

. اتصلوا ببعض في أوقات مش متوقعة .. حسسوا بعض إنكم دايماً على بال بعض.

. شاركوا بعض اهتمامكم .. يعنى لو هو بيحب البلاي استيشن العبي معاه .. ولو هي بتحب الشوبينج انزل معاه.

. خلوا لكل واحد فيكم مساحة خاصة، بس لازم يكون بينكم مساحة مشتركة.

. صارحوا بعض بمشاعرهم واطلبوا اللي عايزينه بوضوح .. يعنى لو فيه حاجة مزعلاكِ قوليله وماتتوقعيش إنه لازم يفهم

لوحده .. ولو إنت محتاج اهتمام أكثر قولها وما تتوقعش إنها لازم تكون واحدة بالها.

. كل واحد يكون عارف مسئولياته ويقوم بيها " ودى المفروض تحددها من فترة الخطوبة على أد ما تقدرؤا ، علشان تكون الأمور واضحة من البداية."

. اهتمؤا بمظهركم قدام بعض .. ومش معنى إنك راجل إن مظهرك مش مهم قدام مراتك.

. كلامي هنا للست أكثر.. خليك متجددة .. لإن الراجل بطبيعته ملول .. فحاولي تغيري من شكلك ومظهرك كل فترة على أد ما تقدري وفي حدود إمكانياتك.

. خليك مرحين .. وحاولؤا تتجنبؤا النكد.

. خلي شريك حياتك يكون على طبيعته معاك .. ما تخلموش يضطر يبقى مصطنع قدامك .. وده بأنك تديله ثقة في نفسه وتحسسه برضاك عنه دايماً.

. الحياة الزوجية محتاجه مجهود من الطرفين .. لازم كل واحد يجي على نفسه شوية ويعدي للثاني .. علشان المجهود لو بقي من طرف واحد فاللي بيبدل مجهود هيجيله وقت ويزهق وهيبطل يبذل مجهود.

. اهتمؤا بعلاقتكم الخاصة واقروا فيها واسألؤا متخصص لو فيها مشكلة.

. ابدأ بنفسك في المعاملة الطيبة .. ما تستناش إن شريك حياتك هو اللي يبدأ .

وأخيراً افكر دائماً إن شريك حياتك ساب حياته ووافق يشاركك حياتك ووثق فيك فما تخزّلوش، وخلوا أساس علاقتكم المودة والرحمة وتعاملوا مع الزواج على إنه ميثاق غليظ وعاملوا ربنا في بعض.

-اهتموا بأهل بعض واحترمواهم وودوهم .

إزاي أبقي سعيد ؟

" خبطة السعادة "

كلنا تقريباً بندور على السعادة، وما فيش حد فينا مايتماش يعيش حياته سعيد .. بس أيه معنى السعادة ؟ و إزاي نوصلها ؟ ده بقى السؤال المحير .. لأن ببساطة السعادة شيء نسي .. مفهومه بيختلف من واحد للثاني وطريقة الوصول ليه كمان مختلفة عند كل واحد فينا .. فيه مننا سعادته في الفلوس وفيه مننا سعادته في الحب وفيه مننا سعادته في قربه من ربنا .. وأنا رأي إن السعادة الحقيقية في الرضا .. إنك تكون راضي عن نفسك، وعن حالك وعن علاقتك بربنا وعلاقتك باللي حواليك .. وده مش معناه إنك طول الوقت هتبقى سعيد .. لأن السعادة بتطلع وتنزل.

وعلشان تكون سعيد لازم تفهم إنك إنت الوحيد المسئول عن إنك تبقى كده .. مهما كانت الظروف أو الضغوط.

وقبل ما أنسى كنت عايزة أقولكم إن عنوان الموضوع ده " خبطة السعادة " أنا وخداه من جروب لمجموعة من أصحابي على الفيس بوك " ابقوا ادخلوا عليه لو تحبوا . "

وعلشان تكون سعيد وراضي حاول تخلى شوية النقاط دول في بالك:

. خلى عندك ثقة وحسن ظن بالله .. ده هيخليك مطمئن
مهما واجهتك ظروف صعبة .. وافتكر دايماً إن مع العسر يسر.
. خليك متفائل " تفاءلوا بالخير تجدوه."

. صلى وقرب من ربنا .. وحاول تركز وإن بتصلي وتفصل عن
مشاكل الدنيا.

. حب نفسك وقدّرها " وده اللي اتكلمنا عنه قبل كده."

. كون علاقات صحية وابعد عن العلاقات اللي بتستنزفك.

. ما تركزش في كلام الناس .. الناس كدة بتتكلم.

. اشغل يومك بحاجات مفيدة وممتعة.

. اعمل هواية بتحبها .. ولو ساعة في اليوم.

. اعمل الحاجات اللي إنت عايزها بصرف النظر عن رأى

الناس فيها طالما مش حرام.

. غير نظرتك للأمور .. لو مابتحبش شغلك افتكر إنه بيديلك

أمان مادي مثلاً .. لو أهلك قاسيين معاك التمسلمهم عذر

وافتكر إن ممكن تكون تربيتهم السبب وتعاطف معاهم وخليك

إنت حنين .. وفكر كده في كل الأمور اللي بتواجهك.

. ركز على النعم اللي عندك واشكر ربنا عليها " لئن شكرتم

لأزيدنكم" ده وعد من ربنا.

. نام كويس وكل كويس والعب رياضة.

. اسمع فيديوهات تديلك طاقة إيجابية.

. اقعِد مع نفسك وافصل عن ضغوط الحياة ولو خمس دقائق في اليوم.

. اعمل أعمال خيرية وساعد الناس.

. العب مع الأطفال وتعلم منهم البساطة.

عيش في حدود يومك .. ما تفكرش في الماضي .. ولا تشيل هم المستقبل.

. خلي عندك أهداف كبيرة .. واستمتع وانت ماشي في طريق تحقيقها .. وما تركزش على النتيجة.

. ابتسم حتى لو مش قادر .. هتتعود تبتسم.

. ركز مع أفكارك وأول ما تجيلك فكرة سلبية أطردها.

. بطل شكوى .. لو حصلت حاجة زعلتك وعايز تفضفض .. اتكلم مرة واحدة عنها وماتفضلش تتكلم عنها كتير .. وابتعد عن الناس اللي بتشتكي كتير طالما مش عارف تساعدهم.

. لو حصلت حاجة ضايقتك أزل في وقتها واحترم مشاعر حزنك .. بس ما تخليش فترة حزنك أو ضيقك تطول .. خرج نفسك من المود السلبي ده بأنك تعمل حاجات بتحبها.

. عامل الناس كويس .. و ما تستناش حاجة من حد .. وعبر للناس عن حبك لهم.

. ابتعد عن الجدل مع الناس .. سيب كل واحد يقول اللي هو عايزة طالما مش بيأذيك.

. سامح نفسك لو غلطت وسامح الناس ، ده هيخلي عندك
سلام داخلي أكبر وهيخليك سعيد.

. اتخلص من أي شعور سلي أول بأول .. ما تسيبوش يكبر
جواك.

. اعمل قائمة بالحاجات اللي بتبسطك وأول ما تحس إنك
مش مبسوط اعمل حاجة منهم.

. خليك متصالح مع نفسك .. ماتتصنعش وخليك دايمًا على
طبيعتك.

وافتكر دايمًا إن السعادة بتيجي من جوة .. برة دي عوامل
مساعدة .. وافتكر إن كثير السعادة بتبقى قرار .. فقرر تبقى
أسعد .. واشتغل على نفسك وربنا هيعينك.

ودى كانت أهم الحاجات من وجهة نظري اللي ممكن
تساعدنا تكون حياتنا أحسن ويكون عندنا اتزان نفسي
وسعادة داخلية وخارجية.. أتمنى أكون فدتكم ويكون الكتاب
فعلاً في الحاجات اللي اتكلم فيها " جاب من الآخر. "

أحبكم في الله

علياء عبد الصبور

الفهرس

- 7 مقدمات
- 11 إزاي أتخلص من الطاقة السلبية؟
- 17 إزاي تبقى حياتي متزنه؟
- 27 إزاي أنظم وقتي؟
- 31 إزاي أحدد هدفي وأوصله؟
- 35 إزاي أخذ قرار؟
- 37 ما بحبش شغلي ..أعمل أيه؟
- 39 إزاي أزود ثقتي في نفسي؟
- 43 إزاي أغير صفتي في نفسي؟
- 45 إزاي أحب نفسي؟

- 49 إزاي أكسب الناس؟
- 55 إزاي أنسى حد كنت بحبه؟
- 59 إزاي اختار شريك حياتي؟
- 61 إزاي أسعد شريك حياتي؟
- 67 إزاي أبقى سعيد؟