

مرحبا بكم في كتابي

كتاب: اكتشف قدراتك الخفية وطورها
لتحقيق أكْبَرِ نجاح **بِقلمِ ساندي ماهر**

السعدني



المقدمة

مرحبا بكم في كتابي

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام

علي اشرف الخلق سيدنا محمد خاتم الانبياء

والمرسلين ام بعد هدفي

من هذا الكتاب

هو تغير حياتك للافضل والارقى باذن

الله ويتضمن الكتاب العديد من النصائح

والمعلومات لتطوير واكتشاف

الموهوب وايضا اكتشاف السلوكيات

والتخلص منها لانها قد تعوقك في تحقيق

اهدافك وايضا طاقه ايجابيه تحفزك

واقتباسات تحفيزيه للمحافظه على

تحفيزك

لكل شخص يسألسئلته بخصوص

النجاح كل هذا وأكثر سوف تجده

في كتابي

قد يقول أحدهم: كيف لنا أن نصدق

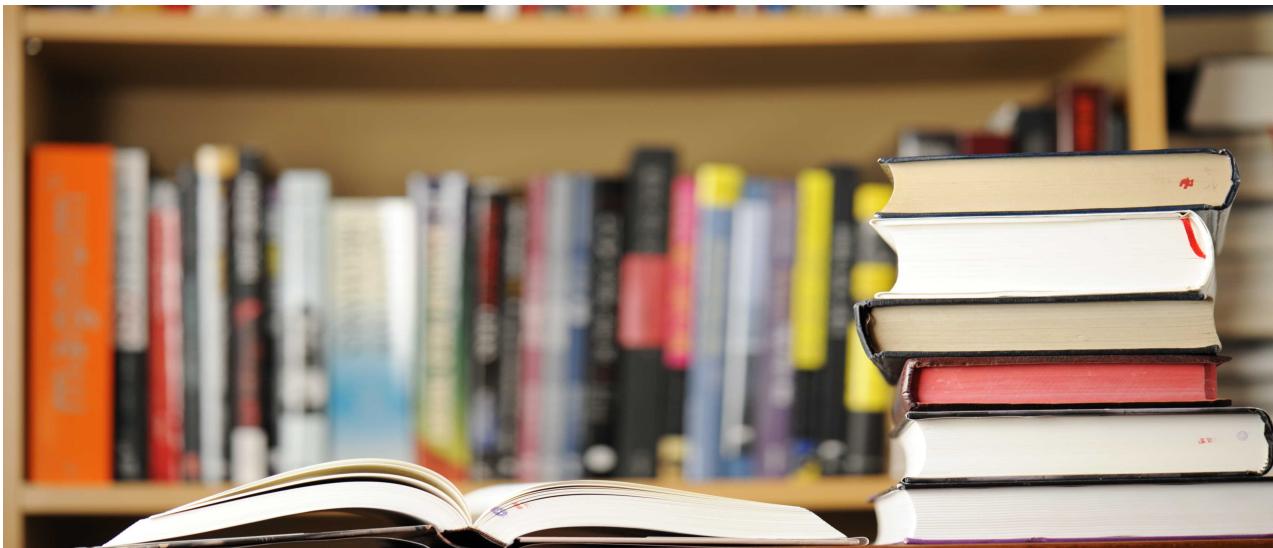
أن هذه المعلومات لها اثر ايجابي أو

مفعول وانتي صغيره في السن او د ان

اجيب قائله :ان هذه المعلومات من عده

كتب وابحاث

علميه فراتها



وايضا اقدم في كتابي عده حلول لمشاكل

تعوق اغلييه البشر وخاصه المراهقين

فاتمني من الله ان تحصلوا علي اكبر استفاده من

ذلك

النصائح والحلول والمعلومات

والتجارب الشخصيه

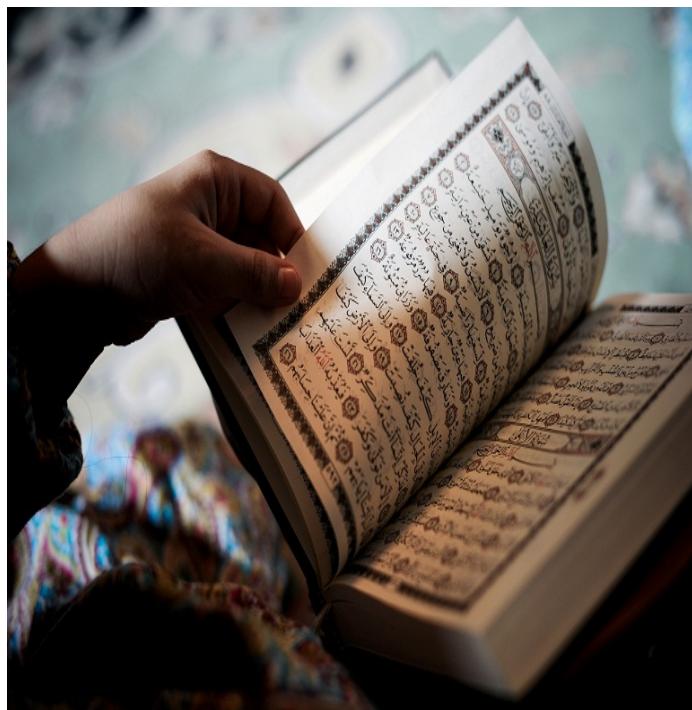
تمهيد

((((تغير اسلوب الحياة يبدء من النفس))))

ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيرة))

((ما بانفسهم

صدق الله العظيم



اذا قمنا بتمعن تلك الايه فسوف نجد ان

الله يقول لنا ان التغيير يبدأ من النفس

اجل من النفس اذن قد تسئل نفسك سؤال

لماذا افكر في التغيير ولا يحدث شئ ؟

الاجابه بسيطه :لان الكلام عن التغيير

ليس كالقيام به

و تذكر انه عندما تكون علاقتك مع الله

افضل تعيش حياه اجمل والعكس صحيح

وهذا لقوله تعالى

ومن اعرض عن ذكري فان له معيشة

(ضنك) (صدق الله العظيم



كل من يفشل في احداث تغير في حياته

او تطوير مهاره معينه او اكتساب عاده

جديده يمر بمرحلتين

المرحلة الأولى: هي مرحله اتخاذ

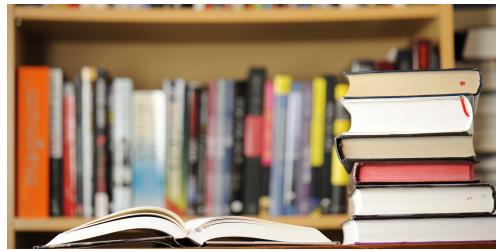
القرار فيقوم بتحديد ما يريد القيام به كان

يترك



موقع التواصل الاجتماعي

او بدايه الدراسه من بدايه العام



العام او تغير نظام غذائه الغير صحي



او البدء في ممارسه الرياضه



وربما التوقف عن مشاهده التلفاز



خلال هذه المرحله والتي تختلف مدتها من شخص لآخر



سيبذل الشخص كل ما لديه سيكون محفز
لدرجه يشعر فيها بأنه من غير الممكن
ان يتراجع عن القرار الذي اتخده وسوف
يشعر بالعزيمه والاصرار وانه سينجح
في تحقيق ما ينشده لكن هذه المرحله لا
تستمر كثيرا حتى يدخل في المرحله
الثانيه ويبدا تدريجيا الي ان

پستسلم وینسی الامر



وللاسف هذه مشكله اكثـر من تسـعين

بالمئـه من البـشر 90% وربما انت واحد

منهم ومن اجل مساعدتك قدمت عـده

نصـائح تـساعدك في الحفاظ على رغـباتك

في تـحقيق اهدافك والوصـول الى ما تـريد



اهداء

اهدي كتابي هذا الى اهلي وبالتحديد

جدتي الغاليه **فتحيه** التي ساعدتني

و قامت بتحفيزي و سمعتنى حتى النهايه

اهدي كتابي هذا الى كل من يحبونى

اخواتي الاعزاء اخي **احمد** و اختي **ليندا**

وابي **ماهر** وامي **عزه** وكل من يتمنى لي

التفوق و النجاح

يامن تنتظرون **نجاحي** اهدي كتابي لكم

هناك من بعيد حيث يشرق الامل و تشرق

الحياة بوجود اناس يزعزعون

الحياة بالامل

الفصل الاول

اعرف قدراتك الخفية عن طريق عده

نصائح وخطوات لتطويرها

او لا:/ادراك اهميه التغير

مجرد ادراك لا هميه التغير هي اول

خطوه لا يجاد حل لمشكله فليس من

المنطق محاوله ايجاد حل لمشكله

نرفض الاعتراف بها وتقبلها على

انه واقع نعيشه ونحتاج التعامل معه

والآن احضر ورقه وقلم وقم بكتابه نقاط

ضعفائك التي تمنعك من تحقيق اهدافك
لكن كن صريحا



مع نفسك سترى نفسك بكل ايجابيتها
وعيوبها وستعرف مدى حاجتك للتغيير
قم بالقاء هذه الورقة في القمامه
هذا سيجعلك تشعر بالراحه طبقا لابحاث
وتجارب علميه



تذكرة: عندما تعرف عيوبك ستقع

عليك مسؤولية تغيير تلك العيوب"

ثانياً:

تحديد هدف وداعم واضح للتغيير



الآن لو نظرت الى الاشخاص الناجحين

في حياتهم سوف تجدهم كانوا يضعون
اماهم هدفها واضحا للتغيير وليس اي
هدف عادي بل **هدف واضح** اذن كل ما

عليك هو تحديد هدف واضح للتغيير



وان تقوم بكتابه



لأنك عندما تكتب تكون قد خدعت عقلك

الباطن و ايضا تكون قد حفزت نفسك

للقيام بهذا الهدف

ثالثاً: السعي لتحقيق هذا الهدف



بعد ان عرفت هدفك وداعك للتغيير حان

وقت السعي لتحقيق هذا الهدف لانه ليس

للانسان الا ماسعى لقوله تعالى((وان

ليس للانسان الا ماسعى صدق الله

العظيم)) لا للاستسلام لا للاحباط



هناك مقوله اعجبتني تقول :ان استيقظت

من نومك بلا هدف واضح للتغيير

فعد للنوم مره اخرى

رابعاً: التخطيط المثالى والتحكم في

المشاعر



هل حدث معك ان اردت ان تتعلم

لغه جديده و بذات فعلا التعلم



ولكن توقيفت فجاه ولم تعد تهتم واحبطة

و لا تعرف ماذا حدث لك او فررت البدء

في ممارسه الرياضه وانت متحمس جدا
لانك تعرف فوائدها وما سوف يحدث في

جسمك من بعدها



ولكن لم يدم الامر طويلا ولم تعد تذهب
للتمرين مره اخرى ولا تعرف ماذا حدث

او بذات اي عمل اخر وتوقفت عنه فجاه

ولم تعد تهتم له جيدا منذ اهتمامك له في

ال بدايه

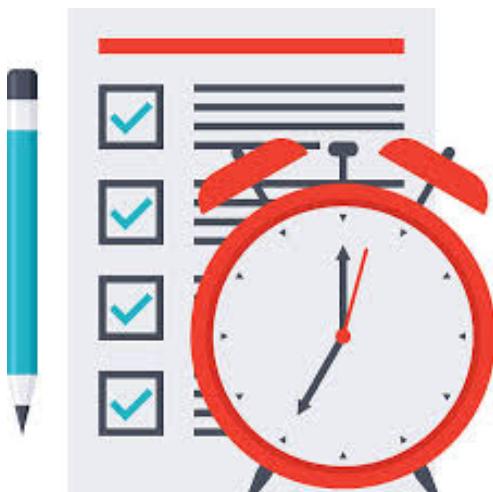
ولا تعرف لماذا ؟



حسناً لأنك اندفعت وتهورت وبذلت جهد

ي فوق طاقتكم منذ اليوم الأول ولم تخطط

التخطيط المثالي



و كنت تظن ان ما تفعله هو الصواب

كان يجب عليك ان تتحكم في مشاعرك

وتخطط تخطيط مثالي منذ اليوم الأول

لذلك تجد الاشخاص الناجحين لا يحيطون لا يستسلمون لأنهم بدأوا بدايه
صحيحه وضعوا خطه مثاليه يمشون
عليها لتحقيق اهدافهم ويتحكمون في
مشاعرهم منذ اليوم الاول تستطيع انت
ايضا ان تضع خطه مثاليه لهدفك و
تتحكم في مشاعرك من جديد

خامساً: تنظيم وإداره الوقت



الآن انت تعرف هدفك والخطه المثاليه

التي يجب ان تتبعها من اجل تحقيق الهدف ولكن الى اذ لم تقم بإداره الوقت بشكل صحيح لن تنجح في تحقيق اهدافك والتغيير نحو الافضل كثيراً **منا يتخرج**

بقله الوقت ويقول : اذا كان هناك وقت كافي لقمت بالقراءه او حفظ القراءن او ممارسه الرياضه الى اخره ولكن الحل في كل هذا هو اداره وتنظيم الوقت بشكل صحيح واظن انه في فتره الحجر الصحي المنزلي تأكدت ان هناك وقت كثير جدا



ولا يوجد أحد يحسن استغلال هذا الوقت

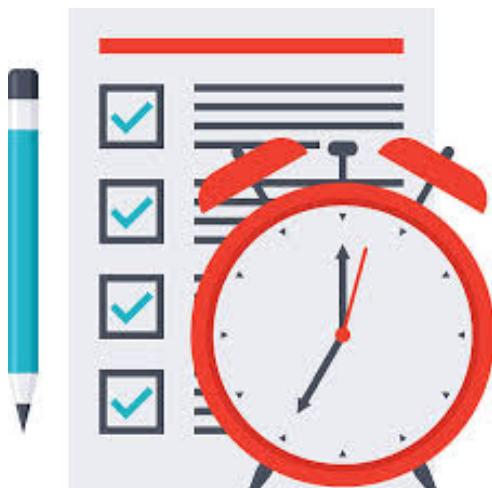
لذلك جمعت نصائح عديدة منها نصائح

شخصية والآخر نصائح ماخوذة من

كتاب اداره الوقت لدكتور ابراهيم الفقي

في البدايه انا أحضر ورقه واسميها قائمه

المهام



و اقوم بكتابه جميع المهام التي يجب ان

اقوم بها قبل ان اخلد الى النوم اي مهام
اليوم التالي واضع مربع صغير بجانب
كل مهمه واضع علامه صح بعد الانتهاء
من كل مهمه هذه نصيحتي في تنظيم
الوقت لنتنقل الى نصائح من كتاب اداره
الوقت للدكتور ابراهيم الفقي

معرفه سبب ضياع الوقت عن طريق-1
كتابه ماذا تفعله حتى وان كان صغيرا
لمده اسبوع

2-

وضع الاهداف بطريقه صحيحه

3-

تحديد هدف اليوم الثاني في الليله السابقه

-

حاوله تجنب مضيعات الوقت 4

وهي 1- التسويف والتأجيل

2

عدم القدرة على قول لا -

3-

الخوف من الفشل

4-

الانترنت والمكالمات الهاونفية والبرامج

الترفيه

5-

عدم النظام والتخطيط الغير فعال

6-

الانتظام بقائمه المهام

7

- تحديد المهمه بوقت معين 8-

- التركيز الجيد لما بين اليدين 9

تعلم قول لا



لكل من يحاول اضعاه وفتك والتهاون به
ولا تخجل ابدا

10

لا تزحم جدول الاعمال بأشياء تعيقك
عن إتمام مهامك والنجاح في تحقيق
أهدافك وسوف يفهم الجميع أهمية ما
تفعله

11-

لا تكرر المجهود يقصد انه عندما تبدا

في عمل ما لا تتركه قبل ان تنهيه لأنك لو
تركته يتكسر مجهودك في استرجاع
ذاكرتك فتبدأ من جديد وتضيع وقت كبير

12-

تعامل بقوه مع المناسبات الاجتماعيه
التي تعتبر من اكبر مضيعات الوقت
فيمكنك الانتظار او ارسال من ينوب
عنك او يمكنك ان تحضر و تستاذن بعد
أن تحضر بعد قضاء وقت قصير بها

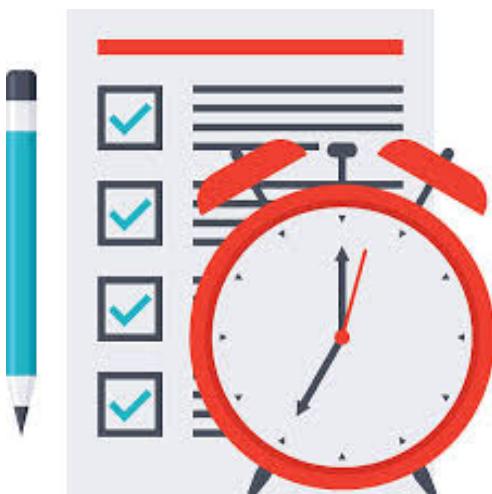
13-

قلل من الاعمال الروتينيه

ابداً بالمهام الغير محببه إليك او -14-

-المهام الصعبه او اهم النشاطات 15-

تقسيم المهام المطلوبه



سادساً: المتابعة والتتنفيذ

بعد ان قمت بتحديد هدفك ووضعت خطه

مثاليه وقمت بتنظيم وقتك لتحقيق هدفك

يجب ان تتبع وتنفذ المطلوب منك لأن

الخطيط بلا تنفيذ هو ضرب من الامال

الحامله وتضيع الوقت والتنفيذ بلا متابعه

لا جدوی منه والرقابه هي المقارنه

بين ما خططت له وما قمت بتنفيذ ويجب

ان تكون الرقابه دوريه ومستمره و

معالجه القصور في كل المراحل ويجب

أن تكون رقابتاك اقتصاديه اي لا تستهلك

من وقتك و الرقابه في اداره الوقت ما

هي الا اعاده تحليل الوقت مقولات

اعجبتني في كتاب اداره الوقت للدكتور

ابراهيم الفقي ان الليل والنهار يعملان

فيك فاعمل فيهما وياخذان منك فخذ

منهما من كتاب اداره الوقت ان عمل

الشئ الصحيح اكثـر من عمل الشئ
بطريقـه صحيـحـه الان احضر ورقـه وقـلم
قد يقول أحدكم لماذا طلـابـين من طلب
ورـقه وقـلم

الاجـابـه : او لا عـذـ كتابـه الأهداف
والدوافع والأفـكارـ انت هـكـذا تـقوم بـخدـاعـ
عقلـكـ البـاطـنـ وـتـجـعـلـهـ يـرـكـزـ عـلـيـهـ وـاـيـضاـ
تـقـومـ بـتحـفيـزـ نـفـسـكـ وـتـنـظـيمـ الـوقـتـ وـتـحـفـظـهـ
فيـ الـذاـكـرـهـ الدـائـمـهـ وـلاـ تـجـعـلـ هـنـاكـ مـجـالـ

لـلـنسـيـانـ

سابـعاـ: تـخلـصـ منـ الـأـفـكارـ السـلـبـيهـ لـتـعـيشـ

بسعادة و لبناء حياء أجمل

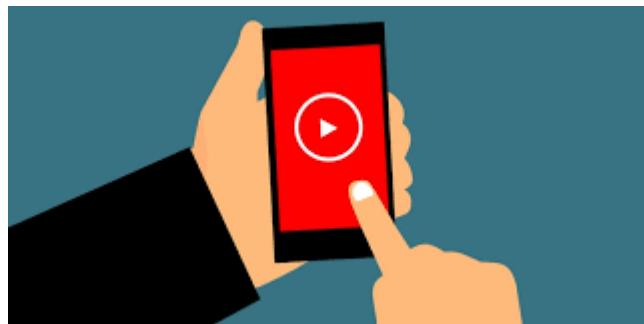


كل منا يحمل كم من الافكار السلبية عن
نفسه او غيره ولكن ليس كل منا يستطيع
ان يتغلب على هذه الافكار السلبية و
 يجعلها لا تستطيع ان تسيطر عليه
 و تمنعه من تحقيق اهدافه لذلك عندما
 يأتي الى ذهني افكار قم بكتابتها في
 ورقه و قم بالقاء هذه الورقه في القمامه

مره اخرى صدقني هذه الافكار سوف
تبدأ بالاختفاء تدريجيا و ايضا عندما يأتي
الى ذهناً افكار سلبية استعذ بالله من
الشيطان الرجيم و اذكر الله و صدقني لن
يأتي اليك مره اخرى

ثامنا: التحفيز الدائم للنفس

من الطبيعي ان تشعر بالاحباط وعدم
الرغبه في الإستمرار في تحقيق الاهداف
ولكن تستطيع ان تجعل نفسك دائما محفز
وذلك سهل حدوثه عن طريق سماع
فيديوهات تحفيزية على الانترنت



او برامج تحفيزية و كتابه عباره تحفيزية على المكتب



و تجعلها أمامك هذه الطريقة تعمل على
التحفيز في المره القادمه التي ترى نفسك
فيها نفسك في المرأة أقل



اشياء ايجابيه لنفسك هذا ليس جنونا ولكن
الدراسات أثبتت ان هذا يساعد على
تطوير النفس و التخلص من الافكار
السلبيه وزياده الثقه بالنفس لذلك
يجب ان تفعله

تسعاً: اكتشاف الموهوب ومحاولته

تطويرها

خلق الله الانسان وميزه عن سائر

المخلوقات وجعل له قدرات عديدة اذا

احسن استغلالها لاصبح في احسن حال

كل ما عليك هو اكتشاف قدراته

ومواعيده وقم بكتابتها هيابدا الان

ولا تنسى محاوله تطويرها بكل الطرق

عاشرًا: اكتشاف السلبيات ومحاوله

التخلص منها

لكل انسان يوجد مميزات وعيوب والقليل

من يبحث عن عيوب نفسه ويحاول

التخلص منها وايضا قليلا من يعترف ان

به سلبيات وعيوب ويحاول التخلص منها

لذلك مثل ما إكتشفت مميزاتك ومواهب
حاول ان تكتشف عيوبك وسلبياتك
وتخلاص منها إسأل من حولك اسئل نفسك
اعرف سلبياتك وحاول التخلص منها
فوراً ابحث عن الطرق من خلال
الانترنت او اسائلأشخاص ذو خبره

احدي عشر: تخصيص وقت للعباده يوميا

مثل ما نويت ان تغير أسلوب حياتك إذن
لماذا لا تتوبي ان تغير علاقتك مع الله؟
ذلك عن طريق تخصيص وقت للعباده
يوميا حتى وان كان قصيراً يمكناك ان
تتعلم الاحاديث النبوية الشريفة وتفسير

القرآن وقراءه اذكار الصباح والمساء
جرب ولو مرره واحده ولا تجعل الشيطان
يمنعك

اثنتا عشر : ممارسه الرياضه يوميا

كل منا بالتأكيد سمع عن هذا المثل " العقل السليم في الجسم السليم " والحصول على جسم سليم يجب ان تمارس الرياضه لانه لا يمكن الحصول على الجسم السليم الا بالرياضه صدقتي ان جعلت الرياضه شئ اساسي سوف تلاحظ تحسن ملحوظ في صحتك

وجسدك وجمالك وفي مزاجك أيضا
لتعرف على بعض فوائد الرياضه او لا
زياده الثقه بالنفس

ثانيا: قتل وقت الفراغ السلبي والروتين

ثالثا: تقليل فرص الاصابه بالأمراض

النفسيه مثل الاكتئاب لاحتوائها على

هرمون السعاده و هرمون الاندروفين

الذي يفرزه الجسم عند ممارستها

رابعا: التحكم في الضغوط النفسيه

والتوتر خامسا: زياده الجمال و تحسين

مظاهر الاجسام

سادسا : علاج مشاكل النوم كالارق

سابعا: زياده الدوره الدمويه

ثامنا: تقليل فرص الاصابه بالأمراض

المزمنه مثل امراض القلب والسكر

والسمنه

تاسعا :الوقايه من مشاكل المفاصل

كالخشونه

عاشرًا: الوقايه من مشاكل العظام

وتجعلها مرنه

حادي عشر: تقويه جهاز المناعه

اثنتا عشر: المساعد على اخراج الفضلات

بشكل افضل

ثلاثه عشر: تأخير سن الشيخوخه

اربعه عشر الوقايه من الامراض

الخطيره مثل الخرف والزهايمير

خمسه عشر: زياده الذكاء وخاصه الذكاء

الاجتماعي والذكاء النفس حركي

سته عشر:- عشر زياده التحصيل

الدراسي عند الطلاب و تزيد

النمو الاجتماعي تكسب الرياضه الانسان

العديد من الخصال الحميده مثل :- زياده

الصبر والثقة في النفس قيمه التنافس

الشريف التعاون التخطيط احترام القوانين و القواعد والأنظمة

سبعه عشر:- انقاد المجتمع من المشاكل الخطيره مثل التدخين وإدمان الكحول والمخدرات وارتكاب الجرائم و كثره الفراغ السلبي و التقليل من الشعور بالوحدة والاكتئاب لأنها تؤثر بالإيجاب على العلاقات الاجتماعية و مهما تحدثنا عن الرياضه لا يمكن ذكر كل فوائدها في كتاب واحد لكن يمكنني أخبرك أنها كالعصا السحرية التي ستقلب بحياتك راسا

على عقب الى الأحسن بإذن الله لذلك
حاول ان تختار رياضتك المفضلة التي
تناسبك وتناسب قدرات وعمرك
ومواهبك حاول ان تختار رياضتك
المفضلة لكي

| تضعها في قائمه الابحاجيات عندك

ثلاثه عشر :- إتباع نظام غذاء صحي مع

عده نصائح

اكثر الناس يقومون بتناول الاطعمه
الغبيه بالسعرات الحرارييه والدهون
والسكريات مما يجعلهم اكثر عرضه

للاصابه بامراضسوء التغذيه او مرض

السكري والحفاظ على جسدك يجب اتباع

نظام غذائي صحي يوصل لك كل

العناصر الغذائيه التي يحتاجها ويدعم

تطورك بشكل افضل ويساعدك في

الحافظ على وزن صحي ويقوى جهازك

المناعي وايضا يحميك من خطر

الاصابه بامراض خطيره يمكنني البحث

في محرك في جوجل عن هذا النظام

لانه يختلف حسب عمرك

ملحوظه مهمه:- عند البحث عن النظام

تجنب انظمه الحميه الغذائيه الصارمه

التي تحرم جسدك من نوع اكل معين من

الطعام لانه ربما يكون عنصر مهم

لجدك وايضا قد يحفزك هذا النظام على

أكل نوع معين من الطعام بطريقه مبالغ

فيها وهذا مضر بصحتك لذلك ابحث عن

نظام غذاء صحي متوازن لانه يختلف

حسب عمرك انا اقدم لك بعض النصائح

للحفاظ على جسدك وصحتك

اولا: عدم اهمال وجبه الفطور تناول

كميات اقل من الملح

قلل من تناول الدهون المشبعة
والسكريات والمشروبات الغازية

كن نشيطاً

وحافظ على وزن صحي تناول الكثير
من الفواكه والخضروات لا ترك نفسك
عشطاً كثيراً قلل من تناول الأطعمة
المعالجة والأطعمة الكثيرة اشرب كميات
كافية من الماء تناول المزيد من الأطعمة
النشوية لاحتوائها على الكثير من الألياف
تناول الكثير من الفول والبقوليات تناول
المزيد من الأسماك الزيتية قلل من تناول

الاطعمه المحليه استخدام البدائل الصحبيه في الاكل

تجنب اللحوم المصنوعه تناول الحبوب
الكامله تناول الكميات المناسبه من
السعرات الحراريه والنشويات



أربعه عشر :- التأمل و اليوغا



نسمع كثيرا بكلمتي تأمل ويوغا ولكن
معظم الناس ينظرون للتأمل على انه

مجرد شيء معنوي غير محسوس
ضعيف التأثير وينظر لليوغا على أنها
عبارة عن حركات رياضية فقط لا غير
او حركات تنفس ليس لها أهميه كبيره
خاصه بأشخاص متربفين لديهم الوقت
الكافي لممارستها او ان هذه انشطه فرعيه
في الحياة وايضا ينظرون بذلك النظره
لليoga ولكن هنا شيئا من اهم
الممارسات التي تؤدي مع مرور الوقت
إلى الوصول إلى القدرات الداخلية
والقويه وهذا هدفي الكتاب لنتعرف سويا
ما هو التأمل

- التأمل



عبارة عن الاسترخاء الجسدي والذهني

بحيث تجلس وبنفس الوقت توقف

أفكارك اي نوع من هدوء العقل لإيقاف

الافكار لو علمنا ان الانسان يفكر في

اليوم الواحد من 60 الى 80 الف فكره

وهذه الافكار تمنعه من الوصول لنفسه

الداخلية التي فيها كل القدرات التي

تساعده الي الوصول الى اهدافه وأحلامه

وتحير حياته وسوف تلاحظ في جلسة

التأمل أنها تستعرض الكثير من الذكريات القديمة لا تقلق هذه عملية تنظيف للعقل حتى تصل الافكار الايجابية التي في العقل **الباطن** التي فيه القدرات والنفس الداخلية و الذاكرة القوية والمعلومات السابقة والبصره والوعي العالي واستشعار الطاقه في جسده في نفس الشيء حيث عندما تلعب اليوغا حسنا عرفنا الان ما هو التأمل و اليوغا اذن ما هي اليوغا وما هو التأمل وكيف نقوم بهم

للحصول عليهما يجب اتباع النصائح

الاتي 1

إجلس في مكان هادئ -

2

راقب حركه صدرك و انت تنفس

لا تحاول التحكم في معدل تنفسك بل 3-

اجعله طبيعيا 4

لا تنتبه للافكار السلبية التي تخطر -

علي ذهنك بل إسترخي قم بفعل هذا

التأمل يوميا لمده **ثلاث ساعه** و بخصوص

اليوجا يمكنك سماع فيديوهات على
الانترنت بخصوصها



او تحميل تطبيقات تساعدك على لعبها

خمسه عشر :- تهانينا على النجاح

والتغيير

بالتأكيد بعد ان إكتشفت مميزاتك
ومواهبك والهدف وتنظيم الوقت و
التخلص من الافكار السلبية والصعوبات
التي واجهتك ولا ننسى اتمنى لك المزيد من

النجاح قدمت العديد من المشاكل التي
تمنع الكثيرين من تحقيق اهدافهم و بعض
الاقتراحات
والحلول
في الفصل الثاني

الفصل الثاني

مشاكل اغلب البشر و حلول مقترحة

اتمني ان يكون قد نال اعجابكم الفصل الاول لنتقل الي اول مشكله

اولاً: مشكله ادمان مواقع التواصل الاجتماعي



اولاً :- مشكله ادمان مواقع التواصل الاجتماعي كلما وجدت نفسك منهمكا من مشاكل الحياة كلما اتجهت الى مواقع التواصل الاجتماعي للترفيه ولكن تجد نفسك تقضي الاف ساعات فقط في التصفح تخيل ان هناك دراسه جامعيه اثبتت ان المراهقين من سن 17 الى 25 يقضون 6 ساعات فقط في تصفح الانترنت يعني لو افترضنا ان هؤلاء شخصوصلوا الى سن ال 60 عاما فانه سوف يقضون 15 سنه من عمرهم يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي ويعملون اعجابات واشياء تافه من هذا القبيل تخيل انك لو

تقضي ساعه واحده في التصفح وتظن انك لن تقع في مشكله إدمان مواقع التواصل الاجتماعي فأنك مخطئ لأنك لو تتصفح ساعه واحده كل يوم عندما تصل لسن 60 فـإنه سوف تكون قضيت سنتين فقط من عمرك تتصفح تلك المواقع حقاً أنها مصيبة لذلك قدمت عده نصائح لتفادي هذه المشكله وعلاجها ايضاً او لا يجب ان تعرف ان هذه المواقع صممت خصيصاً لتجعلك مدمن تصفح وبالتالي يحققوا أكبر أرباح من ورائك بهذه الطريقة

وانه عندما تقوم بصنع اعجاب فان هرمون السعاده وهو هرمون الاندروفين يرتفع عندك مما يؤدي الى زياده عدد الليكات وبالتالي الجلوس بالساعات على مواقع التواصل الاجتماعي مما يسبب ادمان هذه المواقع لذلك يجب ان تجد بدائل تستمتع بها وترفع هرمون السعاده بدلاً من الجلوس علي تلك المواقع

مثل ممارسه الرياضه او القراءه او تخصيص وقت
للعباده لتفسير القرآن او الاحاديث
او تعلم طرق صنع اشكال بالورق
او تكوين علاقات اجتماعية الى اخره
واكيد بعد قراءتك للكتاب تعرفت على قدراتك الخفيه
قم بتطويرها واترك الانترنت يمكناك ايضا تحميل
برامج تمنعك من استخدام الانترنت ان استطعت ان
تمسحها فقم بمسحها اعرف انه في البدايه صعب
ولكن انت تستطيع او ان تصنع مثل الحمله التي قامت
بها جمعيه الصحه العامه في بريطانيا تسمى سبتمبر
بلا تصفح هذه الحمله كانت تساعد الشباب على ترك
موقع التواصل الاجتماعي يمكناك تجربتها هذه الحمله
على نفسك مع تجربه النصائح التي قدمتها لك

ثانيا:- العصبيه

بسبب العصبية قد تخسر من حولك و أيضاً قد تخسر نفسك لأن العصبية تؤدي إلى أمراض خطيرة في مثل أمراض القلب والتهاب الأعصاب وأمراض الدم والسكري والضغط وغيرها من الأمراض الخطيرة لذلك قدمت بعض النصائح

الشخصية والآخر من كتاب سيطر على انفعالاتك لدكتور ابراهيم الفقي

أولاً:- معرفة سبب العصبية يمكن الاستعانة بطبيب أو في بمحرك البحث جوجل

ثانياً: ممارسة الرياضة واليوغا والتأمل

ثالثاً:- العد من 1 إلى 10 عند الاحساس بالغضب

رابعاً:- التوضأ كلما شعرت بالعصبية

خامساً:- تغيير المكان

سادساً:- تجنب الغضب قدر الامكان

سابعاً:- خذ نفس عميق

ثامنا:- عدم الاستسلام لمشاعر الغضب

تاسعا- الابتعاد عن مسببات الغضب

عاشرا- الاهتمام بالأكل الصحي

حادي عشر:- الترفيه الدائم عن النفس

عن طريق القراءه او اشياء اخري في تفضل القيام

بها

اثنتي عشر :-سؤال النفس دائمًا لماذا هي غاضبة؟

ثلاثه عشر عدم إظهار اي تعبير سلبي في الداخل

ملحوظه:لن تتعاتب على غضبائك ولكن غضبائك هو من

سيعاتبك

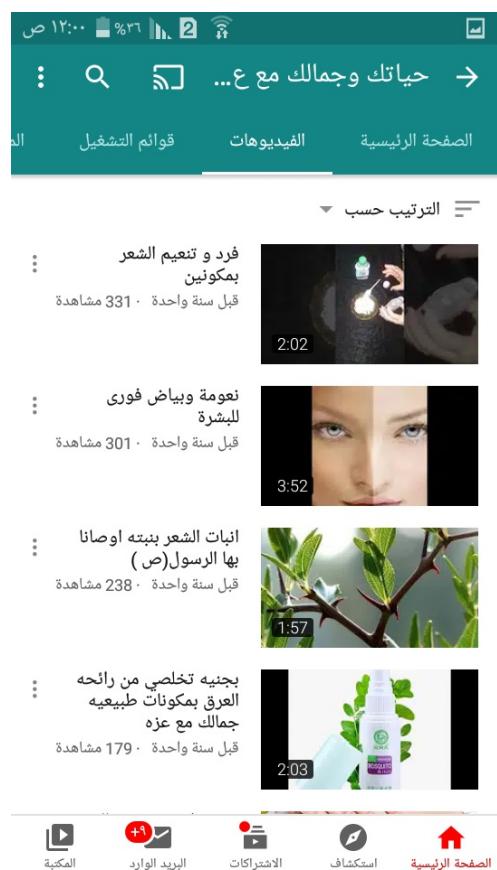
رابعا مشاكل الشعر والبشره

لكل من يعاني من مشاكل في الشعر والبشره ويختلف
من تجربه الوصفات المنتشره على الانترنت لانه
يعرف ان الاغلبيه لا يصدقون في وصفاتهم احببت ان

اقدم قناتي امي العزيزه والتي تسمى حياتك جمالك مع

عزه خطاب التي تقدم العديد والعديد من الوصفات

الممتازه والمرجوه من العديد من



١٢:٠٠ ص ٣٦٪ ٢

حياتك وجمالك مع ع... →

الصفحة الرئيسية الفيديوهات قوائم التشغيل الم

الترتيب حسب ▾

• #بلن_تأكل#سمك_القرمو ط_بعد مشاهدة_هذا_الفيديو قبل سنة واحدة . ١٨٤ ألف مشاهدة ٢:٥١

• عشيه تسبب الإجهاض للحامل قبل شهر واحد . ٨,٩ ألف مشاهدة ٢:٣٨

• ما يدور_حول #ظهور #سمايره #صاحبه #فناه اسمع_كلام#ستك... قبل سنة واحدة . ٧ ألف مشاهدة ٤:٢٣

• حبيب أصبح عليكم وندروش قبل ١١ شهراً . ٣,٤ ألف مشاهدة ٢:١٠:٠٠

المكتبة البريد الوارد الاشتراكات استكشف الصفحة الرئيسية

الأشخاص وأيضاً بها حلول لا غالب المشاكل التي تواجه البنات وغيرها اتمنى ان تثال القناه اعجبكم

خامسا:- ميل المراهقين الى التقليل من

احترام الوالدين



المراهقون يمررون بالعديد من التغيرات السلوكية والبيولوجية ومن ضمن هذه المشكلات التقليل من احترام الوالدين لأنهم في تلك المرحلة يميلون إلى الاستقلال وفي هذا الكتاب سوف نحاول أن نعرض أبرز الحلول المقترحة لتجنب هذه المشاكل

أولاً يجب أن نعرف أن من الطبيعي حدوث هذا وأن هذه مرحلة وسوف تمر

يحدث كل هذا في سن المراهقة حيث يبدأ من سن 12

عام الى 17 عاما ويبدا المراهق ان يسخر من اراء
والديه ويبيظهر عدم الاحترام لوالديه ويركز مع
اصدقاؤه اذن ما الحل

او لا الحلول المقترحة

اكد لابنائك المراهق بانك موجود من أجله طيله الوقت 1
حتى لو اظهر الرفض مع مرور الوقت سوف تبقى ثقہ
بیناك وبينه

ثانيا:- التنبيه بعدم السماح للمراهق بان يتجاوز قواعد
السلوك العame ولكن بكل هدوء دون ضرب حتى
تحصل على نتیجه الايجابيه بدلا من النتیجه السلبيه
ثالثا:- على الرغم من التاثير السلبي والنفسيلهذا السلوك
على الاباء الى أنه يجب الالتزام بكل الهدوء ومحاوله
التغلب على مرحله التمرد في سن المراهقه

-مشكله الفراغ السلبي :؟



الفراغ السلبي مشكله اغلب المراهقين هذه الاونه
خاصه بعد انتشار مقاطع فيديو



التي تحفز على الشعور بالوحدة والاكتئاب

الفراغ السلبي هل يمكن علاجه؟

اجل هذا شئ فارغ فيجب ملء هذا الفراغ بوجود بدائل
اخري مفيدة مثل القراءه او اي شئ تفضل القيام به

مساواة : مشكله الضوضاء



هي مشكله تواجه الوطن العربي حاليا ويمكن حلها
باستخدام التكنولوجيا وسماعات تحافظ على الاذن من
الضوضاء والات لاجراء تعديلات على الاصوات
المزعجه وغيرها من الحلول هناك العديد من المشاكل
ولكن جمعت اغلب المشاكل والحلول الناجحة فاتمني
ان اكون سبب في نقل معلومه جديده وتغير افكار
وحياه من قرأ كتابي
ولقد وصلنا الى نهاية الكتاب اتمني ان ينال.

اعجابكم

