



في عمق السكون  
بقلم / أبرار الناصر

محد معاك الكل تخلی عنك او بالأصح الكل  
مشغول بنفسه انخذلت و انت في بداية الطريق نصفه  
او حتى نهايته جدا طبيعی تدری ليش لأنك رفت  
سقف التوقعات لأبعد حد معاهم و مثل ما يقولون  
كنت أظن و خاب ظني أصبحت في طريق الوحشة  
بلا مأوى و لا سند بكل اختصار لأنك جعلتهم اقرب  
الاقرین لكن هل انت متأكد بأن لك منزلة و مكانة  
نفس ما عطيتهم للأسف لا ، كنت انت المعطاء  
بكل صغيرة و كبيرة و هم لا شيء يفعلونه سوى  
الاعذار المتكررة او المشترک لا يرد يرجى معاودة  
الاتصال بوقت لاحق كنت تشارکهم و تمد يد العون  
في وصولهم لأجمل الطرق و أفضليها و حان الآن  
موعد انتهاء الاشتراك نراك لاحقا مع اطيب تمنياتنا  
لنك بأجواء سعيدة و مفعمة بالحيوية ! تطمح لشيء و  
تي توصله تحلم كل يوم بنفس الحلم و انت  
موعارف كيف تبدأ و تقول لي متى ؟!



تبني تحقق رؤيتك اللي راسمهها في عقلك و تعيش  
حياتك وفق مبادئك و قيمك لكن استسلمت انا  
اقولك من هذه اللحظة لا لليلأس لا للحزن لا للاستسلام  
و انا اول شخص امد يد العون لك في مساعدتك  
حتى توصل لحلم الخيال يكون واقع ليس مع دقات  
الثانية عشر من منتصف الليل ولا مع الجلوس  
مجبرا عليك بل مع نقاوة قلبك و صدق النية  
( و على نياتكم ترزقون )

بتقول : رحلة متعبة ايام ثقيلة انهيار خذلان صعوبة  
غضب وحدة كبت إلخ او تحلمين جوايي لك : ما  
احلم بل هو واقع سوف يصبح بيوم ما ونعم ، انها  
رحلة صعبة من افكار مشاعر سلوك و رسائل و  
اشارت ونبضات كيميائية و غيرها من الروابط  
الموجودة و الدفينة لكنها بالحقيقة وقفة شجاع في  
مواجهة الانهيار التي سوف تكون به بيوم من الايام  
لذلك اما تختار الاسلام او تختار العكازة لستكما  
عليها و الانتصار من حليفك سوف يكون بيوم ما



لذلك اذا اخترت الاسلام فأغلق الكتاب او ضعه  
بين الكتب المعلقه او تبرع فيه لعله يكون صدقة  
تنجيك يوم ما او تخثار عكازتك وتسألا وتنطلق من  
الان

لن اكتب الكثير لكن سوف اكتب لك بعض الامور  
لتكتشف ما هو المكنون الذي بداخلك و الذي  
سوف تجريب انت عليه و الكثير و الكثير و سوف  
تنصدم او تستغرب او تقول هل يعقل هذا انا !  
ابشرك اي نعم هذا انت بنسختك الحقيقة الجميلة

قبل كل شيء أريدك أن تقرأ هذه الحادثة



عن عون بن أبي جحيفة، عن أبيه، قال: أخي النبي  
صلى الله عليه وسلم بين سلمان، وأبي الدرداء، فزار  
سلمان أبو الدرداء، فرأى أم الدرداء متبدلة، فقال  
لها: ما شأنك؟ قالت: أخوك أبو الدرداء ليس له  
حاجة في الدنيا، فجاء أبو الدرداء فصنع له طعاماً،  
فقال: كل؟ قال: فإني صائم، قال: ما أنا بأكل حتى  
تأكل، قال: فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو  
الدرداء يقوم، قال: نم، فنام، ثم ذهب يقوم فقال:  
نم، فلما كان من آخر الليل قال: سلمان قم الآن،  
فصليها فقال له سلمان: إن لربك عليك حقاً، ولنفسك  
عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، فأعط كل ذي  
حق حقه، فأتى النبي صلى الله عليه وسلم، فذكر  
ذلك له، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: صدق  
سلمان



إذا كل شيء لها أهمية في هذه الحياة ولا بد ان  
تنتبه لها وتقسمها وتنجزها يومك فقليل دائم خير  
من كثير متقطع  
و الان هل ما زلت باستسلامك أو ت يريد عكارتك  
لتتکأ عليها !  
أو حتى بالأقل تجرب القليل و من ثم تقررا لبدأ  
بالشكل الصحيح فخطوة الألف ميل تبدأ منك و  
فيك

تحياتي من قلم و قلب صادق / أبرار الناصر



محتوى الكتاب سوف يكون كالتالي :

- تمرين التأمل والوعي الذاتي: تقننات تساعد القارئ على التركيز على أفكاره ومشاعره.
- التفكير الإيجابي: تمارين لتعديل النّظرَة نحو الحياة وتحفيز التفاؤل.
- إدارة الضغوط: أساليب للتعامل مع التوتر والقلق من خلال تمارين مختارة.
- اكتشاف القيم الشخصية: أنشطة تساعد القارئ على تحديد ما مهم له.
- تحديد الأهداف: تمارين لوضع أهداف واقعية ووضع خطط لتحقيقها.
- تطوير العادات الإيجابية يساعد على جعل التحسينات الذاتية جزءاً مستمراً من الحياة، بحيث تصبح العادات الجيدة روتيناً يومياً.



- تعزيز العلاقات الاجتماعية والذكاء العاطفي يرتكز قسم تعزيز العلاقات الاجتماعية والذكاء العاطفي على تطوير الجانب الاجتماعي للفرد، مما يعزز من جودة الحياة ويزيد من القدرة على التعامل مع المواقف الاجتماعية بمرنة وتعاطف، ويجعل الفرد أكثر قدرة على بناء علاقات إيجابية ومستدامة.



# الفصل الأول : تمارين التأمل والوعي الذاتي



ما هي المشاعر الرئيسية التي شعرت بها  
اليوم؟ هل يمكنك تسمية كل منها؟ انظر  
إلى عجله المشاعر في نهاية الكتاب



جرب تمارين التنفس العميق لمدة 5 دقائق.  
كيف تشعر بعده؟



ما هي الأفكار التي تتكرر غالباً في ذهنك؟  
وهل تراها إيجابية أم سلبية؟



خصص 10 دقائق لمراقبة أفكارك دون  
التدخل فيها أو إصدار أحكام.



قم بكتابة يومية لمدة 10 دقائق حول  
أعمق أفكارك ومشاعرك.



مارس التأمل باستخدام التركيز على صوت محيط طبيعي، مثل صوت المياه أو أصوات الطبيعة ، لمدة 10 دقائق.



اكتب عن موقف سبب لك القلق هذا  
الأسبوع، وقم بتحليله بوعي لفهمه بشكل  
أعمق.



كيف تؤثر أفكارك على مزاجك ومشاعرك؟  
اكتب أمثلة.



حدد 3 أنشطة تساعدك على تهدئة عقلك  
وتصفية ذهنك.



ما الذي تلاحظه عندما تركز على تنفسك؟  
كيف تؤثر أنماط التنفس على مشاعرك؟



حاول ممارسة التأمل الذاتي في مكان  
هدئ لمدة 15 دقيقة، ثم اكتب  
ملاحظاتك.



صف شعورك الجسدي في هذه اللحظة. ما  
المناطق التي تشعر فيها بالتوتر؟



تأمل في موقف شعرت فيه بالغضب  
مؤخراً. ما الأفكار والمشاعر التي سببت  
لك هذا الغضب؟



اسأل نفسك: من أنا؟ ودّون الإجابات التي  
تأتي إلى ذهنك دون تفكير طويل.



الفصل الثاني :  
التفكير الإيجابي



اكتب قائمة بعشرون شيء تشعر  
بالامتنان لها اليوم.



ما هي الأفكار السلبية المتكررة في  
حياتك؟ جرب إعادة صياغتها بشكل  
إيجابي.



حدد شخصاً يلهمك. ما الجوانب الإيجابية  
التي ترى نفسك قادراً على تبنيها من  
شخصيته؟



جرب تمررين "ثلاثة أشياء جيدة": قبل النوم، اكتب ثلاثة أشياء جيدة حدثت اليوم.



فَكُرْ فِي صَفَةٍ إِيجَابِيَّةٍ عَنْ نَفْسِكَ وَاكْتُبْ  
عَنْهَا.



حدد 3 مواقف صعبة مررت بها واكتب عن  
الأشياء الإيجابية التي تعلمتها منها.



في الصباح، اكتب توقعاتك الإيجابية لهذا  
اليوم.



اكتب قائمة بخمسة إنجازات أو لحظات  
فخر مررت بها.



حدد شيئاً إيجابياً حدث مؤخرًا وكيف  
يمكنك استمراره.



ما الذي يمكنك تغييره اليوم لجعل يومك  
أكثر إيجابية؟



مارس الابتسامة لمدة دقيقة وراقب كيف  
تشعر بعدها.



حدد ثلاثة صفات إيجابية عن نفسك.



اختر شخصاً تحبه واكتب عن الصفات  
التي تعجبك فيه.



كل يوم، اكتب جملة واحدة إيجابية  
تُحفزك.



ضع خطة لشيء ترغب في تحسينه في  
نفسك.



# الفصل الثالث : إدارة الضغوط



اكتب عن مصدر أساسي للتوتر في حياتك.



قم بتمرين التنفس العميق لخمس دقائق عندما تشعر  
بالتوتر.



ما هي استجابتك الجسدية عندما تكون قلقاً؟ هل  
يمكنك تهدئتها؟



حدد أكثر ثلاث مصادر للضغط في حياتك. كيف  
يمكنك التعامل معها بطرق صحية؟



في نهاية اليوم، أكتب ثلاث مواقف واجهت فيها  
الضغط وكيف تعاملت معها.



استخدم تقنية "التوقف القصير" عند الشعور بالضغط.  
خذ مسافة و مساحة بين الشعور و السلوك و انتبه لما  
سوف يحصل



ما هي أكبر مسببات القلق لديك، وكيف يمكنك  
التعامل معها؟



حدد ثلاثة أنشطة تساعدك على الاسترخاء.



اكتب عن طرق غير صحية للتعامل مع التوتر، وما  
البدائل الصحية التي يمكنك استخدامها.



قم بتحديد أولوياتك لتقليل الضغوط.



اكتب عن تجربة شعرت فيها بالضغط الشديد  
ودرس تعلمته منها.



ما الذي يمكنك الاستغناء عنه لتقليل الضغط في  
حياتك؟



قم بجدولة "وقت خاص" لنفسك كل أسبوع  
لتتجديد طاقتك. راجع اولوياتك من المهم الى اقل  
أهمية و بالتالي سوف تضع لنفسك وقت لتجديد  
الطاقة



# الفصل الرابع : اكتشاف القيم الشخصية



ما هي القيم التي تؤمن بها بشدة؟



اكتب عن قيمة واحدة تعتبرها أساسية في حياتك،  
وسبب أهميتها.



ما هي المواقف التي أثرت على تشكيل قيمك؟



اختر ثلاث كلمات تصف شخصيتك وقيمك.



اكتب عن قرار كبير اتخذته، وكيف يعكس  
قيمك.



كيف تؤثر قيمك على اختياراتك اليومية؟



حدد ثلاثة أشخاص تلهمك قيمهم ولماذا.



حدد خمس قيم ترغب في تعزيزها في حياتك.



ما القيمة التي تؤثر فيك بشدة؟ وكيف يمكنك  
تعزيزها؟



اكتب عن لحظة شعرت فيها أن قيمك لم تُحترم.  
كيف تصرف؟



فَكَرْ فِي قَرَارٍ صَعْبٍ اتَّخَذْتَهُ، مَا الْقِيمَةُ الَّتِي اسْتَنَدَتْ  
إِلَيْهَا؟



تخيل حياتك بعد عشر سنوات. ما القيم التي تأمل  
أن تعكسها؟



حدد كيف تؤثر قيمك على علاقتك مع الآخرين.



ما هي القيم التي تتمنى أن يراك الآخرون بها؟



اكتب قائمة بالقيم التي تعتبرها غير قابلة للتفاوض  
بالنسبة لك .

~~~~~

# الفصل الخامس : تحديد الأهداف



حدد ثلاثة أهداف ترغب في تحقيقها  
خلال هذا العام.



استخدم أسلوب SMART لوضع خطة  
لهدفك الأول. متوفّر النموذج في نهاية  
الكتاب



اكتب خطوات صغيرة يمكنك اتخاذها  
نحو هدفك هذا الأسبوع.



ما هو الهدف الشخصي الذي يهمك للغاية؟



حدد تحديات قد تواجهك عند تحقيق  
أهدافك، وكيف يمكنك التغلب عليها.



كيف ستعرف أنك قد حققت هدفك؟



ما هي الأهداف التي تهمك في حياتك  
المهنية؟



اختر هدفًا واحدًا وحدد خطوة لمدة شهر  
لتحقيقه.



ضع قائمة بالمهارات التي تحتاجها  
للوصول إلى هدفك.



اكتب عن هدف فشلت في تحقيقه من  
قبل. ما الذي تعلمته؟



قسم هدفاً كبيراً إلى خطوات صغيرة  
يمكنك القيام بها.



اكتب عن هدف تريده تحقيقه بحلول نهاية  
الشهر.



ما هو أول شيء ستفعله بعد تحقيق  
هدفك؟



اكتب قائمة بالأسباب التي تجعلك ترغب  
في تحقيق هدف معين.



# الفصل السادس : تطویر العادات الایجابیة



اكتب قائمة بثلاث عادات إيجابية ترغب  
في تبنيها ولماذا.



ما هي العادات التي تعتقد أنها تدعم  
أهدافك في الحياة؟



حدد عادة ترغب في التخلص منها،  
وأكتب خطوات بديلة للتخلي عنها.



جرب "تحدي الثلاثاء يوماً" لعادتك الجديدة، وسجل تقدمك يومياً.



ما هو التوقيت الأفضل لك لممارسة عادة  
معينة تود الالتزام بها؟



حدد الأسباب التي تجعل عادة معينة  
مفيدة لك.



اكتب عن عادة سلبية اكتسبتها مؤخرًا،  
وما الدوافع التي جعلتك تتبناها.



استخدم أسلوب "التكديس" لبناء عادة جديدة، واربطها بعادة قائمة لديك.



تخيل نفسك بعد عام من اكتساب عادات  
إيجابية. كيف ستبدو حياتك؟



كل أسبوع، اختر عادة جديدة صغيرة  
والتزم بها كخطوة نحو عادة أكبر.



ما هي الأمور التي تمنعك من الالتزام  
بعادة صحية؟ وكيف يمكنك التغلب  
عليها؟



راقب يومك وحدد وقت الفراغ الذي  
يمكنك استغلاله لتطبيق عادات إيجابية.



ما العادات التي تراها عند الأشخاص  
الناجحين من حولك وترغب في تبنيها؟



ضع خطة للتعامل مع التحديات التي  
تواجهك عند محاولة اكتساب عادات  
جديدة.



سجل تقدمك الأسبوعي في العادات التي  
تسعى لتطويرها، وكافئ نفسك عند  
الالتزام.



الفصل السابع :  
تعزيز العلاقات الاجتماعية  
والذكاء العاطفي



ما الذي تقدّره في علاقاتك الحالية؟ اكتب  
عن العلاقات الأكثـر تأثيراً في حياتك.



كيف تتعامل مع المشاعر السلبية أثناء التواصل مع الآخرين؟ اكتب عن تجربة محددة.



حدد ثلاث صفات تود تطويرها لتعزيز  
علاقاتك الاجتماعية.



ما هي نقاط قوتك في التواصل الاجتماعي؟ وكيف يمكنك تحسينها؟



قم بتمرين "الاستماع الفعال": اختار شخصاً للتحدث معه وركز على الاستماع فقط دون مقاطعة.



اكتب عن شخص يشعرك بالدعم والتقدير.  
ما الذي يجعله مميزاً في حياتك؟



حدد شخصاً ترغب في تحسين علاقتك  
معه، واتكتب خطة للتواصل بفعالية أكثر  
معه.



قم بتحديد المواقف التي تواجه فيها  
صعوبة في التعبير عن مشاعرك، وفكر في  
كيفية تحسين ذلك.



جّرب تمرّين "التعاطف" بأن تضع نفسك  
في مكان شخص آخر وتفكر في مشاعره  
ووجهة نظره.



كيف تتفاعل مع النقد؟ ما الطرق التي  
يمكن أن تساعدك على تقبل النقد بمرؤنة؟



ما هي القيم التي تريد أن تتسم بها  
علاقتك مع الآخرين؟



فَكِرْ فِي مَوْقِفٍ تُسْبِبُتْ فِيهِ مَشَاعِرَكَ فِي  
خَلَافٍ، وَاكْتُبْ كَيْفَ يُمْكِنُكَ التَّعَالِمُ مَعَهُ  
بِشَكْلٍ أَفْضَلَ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.



اختر صفة إيجابية واحدة تراها في  
شخص قريب منك، واتكتب له رسالة  
تشجيع قصيرة.



كيف يمكنك التعبير عن تقديرك  
للأشخاص في حياتك بشكل أكبر؟



إذا وصلت إلى هذه الصفحة فأقول لك  
مبارك عليك الانتهاء من تطبيق هذه  
الفصول بفعالية و ان كان التطبيق غير  
فعال فأرجع مرة أخرى و طبقه لأن لها  
رسالة لك و ربما يكون تنبيه لك و أنت لم  
تلاحظه صحيح سوف تكلف الكثير  
للوصول إلى نقط عميقه مخزونه بداخلك  
لكنها بالأصل البداية الجميلة لك و لنفسك  
و روحك الراقية العظيمة التي خلقت و  
نفثت من العظيم الله سبحانه و تعالى



لذلك استمر في تطوير و تقدم و كن عالم  
و متعلم حتى تلاقي أرثك الحقيقي و  
تعمل عليه طالما أنت في قيد الحياة و  
بعد مماتك سوف يكون أرثك هو الوعي و  
الصحوة التي انتابتك بيوم من الأيام و  
تركت خلفك الأثر الحقيقي الذي لامس  
روحك و أنت في السماء في حين جسدك  
الفاني تحت التراب.

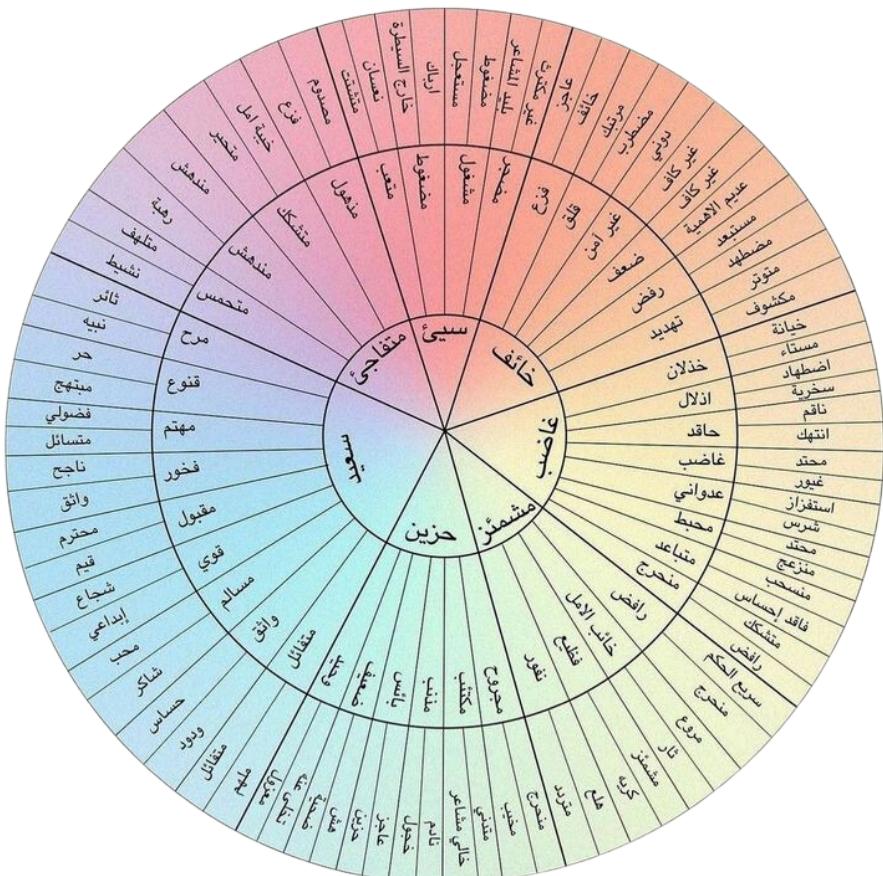
رسالتني لك / تذكر دائمًا بأنك تمتلك جوهر  
 حقيقي نقى جميل صافى و لابد أن  
 تكتشفه من الآن قبل فوات الأوان لذا إن  
 شاء رب العباد ألقاكم في جزء مكمل لهذا  
 الإصدار و الذي يكمن في رحلة الوعي و  
 فهم الذات .

تحياتي / أبرار الناصر



|                                                                                     |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>محدد</b><br/>State exactly what you want to accomplish.</p>          |
|    | <p><b>قابل للقياس</b><br/>Use smaller, mini-goals to measure progress.</p> |
|    | <p><b>يمكن تحقيقه</b><br/>Make your goal reasonable.</p>                   |
|   | <p><b>مرتبط بحياتك</b><br/>Set a goal that is relevant to your life.</p>   |
|  | <p><b>له إطار زمني</b><br/>Give yourself time, but set a deadline.</p>     |





## ما هي قيمك؟

| المؤثوية         | أن تكون الأفضل     | الإخلاص         | الشرف          | المؤهلية          |
|------------------|--------------------|-----------------|----------------|-------------------|
| الاجتهاد         | الانضباط           | التفير          | التنوع         | الдинاميكية       |
| التواضع          | الاستقلال          | الاحتراف        | الصفاء الداخلي | الدهاء            |
| الثقة            | الهدوء             | الاقتصاد        | الفضول         | الحساسية          |
| التفرد           | التوجه نحو النتائج | الصرامة         | الأمن          | السرعة            |
| الإنجاز          | الانضباط           | الحماس          | النية          | التسامح           |
| الحذر            | التدبي             | البهجة          | وضوح الفكر     | الفعالية          |
| الكفاءة          | الألاءة            | التعاطف         | التمتع         | الرؤية الثاقبة    |
| المغامرة         | الاتساق            | التعبير         | إحداث فرق      | الغوفية           |
| الاهتمام بالأسرة | الإخلاص            | اللياقة         | التمكّن        | الجدارة           |
| الطاعة           | الافتتاح           | النظام          | الاستقرار      | الاستراتيجية      |
| القدرة           | البحث عن الحقيقة   | النجاح          | الثقة في الوقت | التعاون           |
| الرضا            | الإفادة            | التحسين المستمر | النراة         | الإيمان           |
| التفاهم          | البساطة            | القطنة          | السعادة        | الوحدة            |
| المساواة         | التميز             | الإثارة         | الخبرة         | الاستكشاف         |
| الابتهاج         | العدالة            | القيادة         | التراث         | الحب              |
| ال بصيرة         | الذكاء             | الوضع التفافي   | ضبط النفس      | الثقة في النفس    |
| نكران الذات      | الاعتماد على الذات | الجامعة         | الرحمة         | التنافس           |
| الإيثار          | التحكم والسيطرة    | الممتنان        | الجودة         | العمل بروح الفريق |
| المجامدة         | الإبداع            | الفضول          | التركيز        | الحماس            |
| المرح            | الكرم              | طيبة القلب      | الصحة          | الوطنية           |
| الحيوية          | التفوى             | الإيجابية       | أن تكون عملياً | الطموح            |
| الحزم            | التوازن            | الانتماء        | مساعدة المجتمع | القداسة           |
| الديمقراطية      | العزم              | الصدق           | الاستعداد      | الاعتدال          |

