

في عمق السكون  
بقلم / أبرار الناصر



محد معاك الكل تخلى عنك او بالأصح الكل  
مشغول بنفسه انخذلت و انت في بداية الطريق نصفه  
او حتى نهايته جدا طبيعي تدري ليش لأنك رفعت  
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  
الاقربين لكن هل انت متأكد بأن لك منزلة و مكانة  
نفس ما عطيتهم للأسف لا , كنت أنت المعطاء  
بكل صغيرة و كبيرة و هم لا شيء يفعلونه سوى  
الاعذار المتكررة او المشترك لا يرد يرجى معاودة  
الاتصال بوقت لاحق كنت تشاركهم و تمد يد العون  
في وصولهم لأجمل الطرق و أفضلها و حان الآن  
موعد انتهاء الاشتراك نراك لاحقا مع اطيب تمنياتنا  
لك بأجواء سعيدة و مفعمة بالحياة ! تطمح لشيء و  
تبي توصله تحلم كل يوم بنفس الحلم و انت  
معارف كيف تبدأ و تقول لي متى ؟!



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

بتقول : رحلة متعبه ايام ثقيلة انهيار خذلان صعوبة  
غضب وحدة كبت إلخ او تحلمين جوابي لك : ما  
احلم بل هو واقع سوف يصبح بيوم ما و نعم , انها  
رحلة صعبة من افكار مشاعر سلوك و رسائل و  
اشارت و نبضات كيميائية و غيرها من الراوابط  
الموجودة و الدفينة لكنها بالحقيقة وقفة شجاع في  
مواجهة الانهيار التي سوف تكون به يوم من الايام  
لذلك اما تختار الاستسلام او تختار العكازة لتكأ  
عليها و الانتصار من حليفك سوف يكون بيوما ما



لذلك اذا اخترت الاستسلام فأغلق الكتاب او ضعه  
بين الكتب المعلقة او تبرع فيه لعله يكون صدقة  
تنجيك بيوم ما او تختار عكازتك و تتكأ و تتطلق من  
الان

لن اكتب الكثير لكن سوف اكتب لك بعض الامور  
لتكتشف ماهو المكنون الذي بداخلك و الذي  
سوف تجيب 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: آخى النبي  
صلى الله عليه وسلم بين سلمان، وأبي الدرداء، فزار  
سلمان أبا الدرداء، فرأى أم الدرداء متبذلة، 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 بآكل 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،  
فصليا 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 و لابد ان  
تنتبه لها و تقسمها و تنجزها يومك فقليل دائم خير  
من كثير متقطع  
و الان هل ما زلت باستسلامك أو تريد عكازتك  
للتكأ 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 كالآتي :

- تمرين التأمل والوعي الذاتي: تقنيات تساعد القارئ على التركيز على أفكاره ومشاعره.
- التفكير الإيجابي: تمارين لتغيير النظرة 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  
يركز قسم تعزيز العلاقات الاجتماعية والذكاء  
العاطفي على تطوير الجانب الاجتماعي للفرد،  
مما يعزز من جودة الحياة ويزيد من القدرة  
على التعامل مع المواقف الاجتماعية بمرونة  
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  
الى عجله المشاعر في نهاية الكتاب



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



ما هي الأفكار التي تتكرر غالبًا 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  
هادئ لمدة 15 دقيقة، ثم اكتب  
ملاحظاتك.



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



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



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



## الفصل الثاني : التفكير الإيجابي





اكتب قائمة ب عشرون شيء تشعر  
بالامتنان لها اليوم.



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



حدد شخصًا يلهمك. ما الجوانب الإيجابية  
التي ترى نفسك قادرًا على تبنيها من  
شخصيته؟



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



فكر في صفة إيجابية عن نفسك واكتب عنها.



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 شيئًا إيجابيًا حدث مؤخرًا وكيف  
يمكنك استمراره.



ما الذي يمكنك تغييره اليوم لجعل يومك  
أكثر إيجابية؟



مارس الابتسامة لمدة دقيقة وراقب كيف  
تشعر بعدها.



حدد ثلاث صفات إيجابية عن نفسك.



اختر شخصًا 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، اكتب 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  
لتجديد طاقتك. راجع اولوياتك من المهم الى اقل  
اهمية 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 أثّرت 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 تصرفْتَ؟





فكر في قرار صعب اتخذته. ما القيمة التي استندت إليها؟



تخيّل 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. متوفر النموذج في نهاية  
الكتاب





اكتب خطوات صغيرة يمكنك اتخاذها  
نحو هدفك هذا الأسبوع.



ما هو الهدف الشخصي الذي يهتمك للغاية؟



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



كيف ستعرف أنك قد حققت هدفك؟



ما هي الأهداف التي تهتمك في حياتك  
المهنية؟



اختر هدفًا واحدًا وحدد خطة لمدة شهر  
لتحقيقه.



ضع قائمة بالمهارات التي تحتاجها  
للوصول إلى هدفك.



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





قسم هدفًا كبيرًا إلى خطوات صغيرة  
يمكنك القيام بها.



اكتب عن هدف تريد تحقيقه بحلول نهاية  
الشهر.



ما هو أول شيء ستفعله بعد تحقيق  
هدفك؟



اكتب قائمة بالأسباب التي تجعلك ترغب  
في تحقيق هدف معين.



# الفصل السادس : تطوير العادات الإيجابية



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،  
واكتب خطوات بديلة للتخلي عنها.





جرب "تحدي الثلاثين يومًا" لعادتك  
الجديدة، وسجل تقدمك يوميًا.



ما هو التوقيت الأفضل لك لممارسة عادة  
معيّنة 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 الأكثر تأثيرًا 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 الفعّال": اختر  
شخصًا للتحدث معه وركز على الاستماع  
فقط دون مقاطعة.



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



حدد شخصًا ترغب في تحسين علاقتك  
معه، واكتب خطة للتواصل بفعالية أكثر  
معه.



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



جَرِّبْ تمرين "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 بمرونة؟



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





فكر في موقف تسببت فيه مشاعرك في  
خلاف، واكتب كيف يمكنك التعامل معه  
بشكل أفضل في المستقبل.



اختر صفة إيجابية واحدة تراها في  
شخص قريب منك، واكتب 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 نُقْط عميقة مخزونة 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.

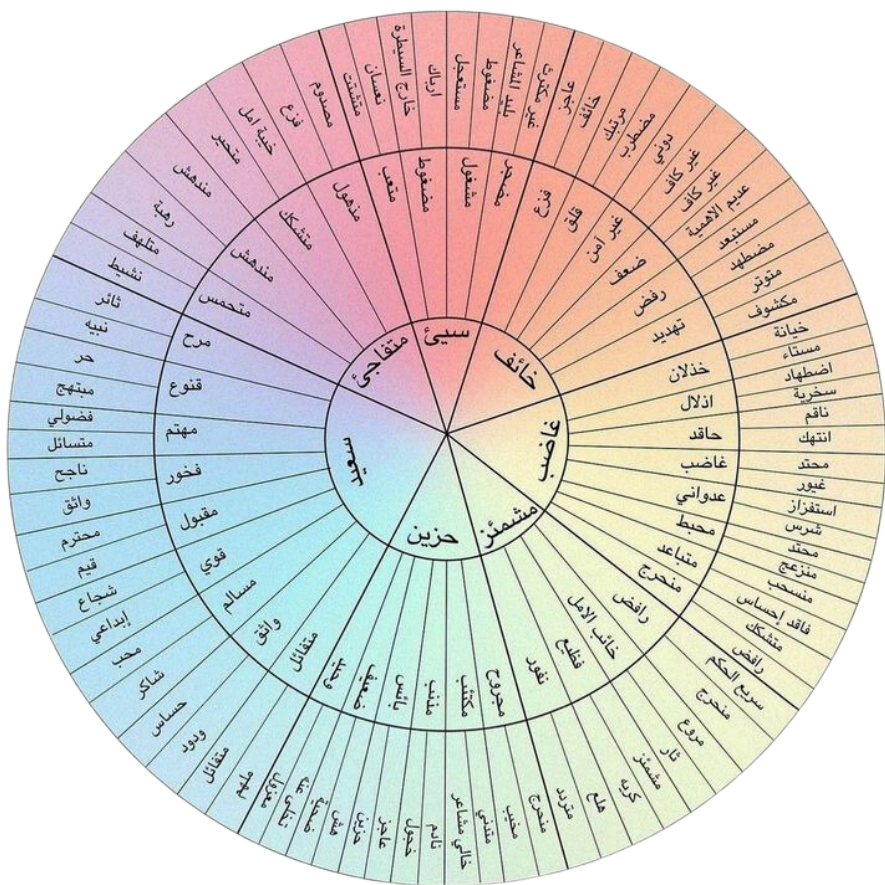
رسالتي لك / تذكر دائما بأنك تمتلك جوهر  
حقيقي نقي جميل صافي و لا بد أن  
تكتشفه من الآن قبل فوات الأوان لذا إن  
شاء رب العباد ألقاكم في جزء مكمل لهذا  
الإصدار و الذي يكمن في رحلة الوعي و  
فهم الذات .

تحياتي / أبرار الناصر



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





## ما هي قيمك؟

المسؤولية	الشرف	الإخلاص	أن تكون الأفضل	الموثوقية
الديناميكية	التنوع	التقدير	الانضباط	الاجتهاد
الدهاء	الصفاء الداخلي	الاحتراف	الاستقلال	التواضع
الحساسية	الفضول	الاقتصاد	الهدوء	الدقة
السرعة	الأمن	الصرامة	التوجه نحو النتائج	التفرد
التسامح	النية	الحماس	الإنضباط	الإنجاز
الفعالية	وضوح الفكر	البهجة	التحدي	الحذر
الرؤية الثاقبة	التمتع	التعاطف	الثقة	الكفاءة
العفوية	إحداث فرق	التعبير	الاتساق	المغامرة
الجدارة	التمكن	اللياقة	الإخلاص	الاهتمام بالأسرة
الاستراتيجية	الاستقرار	النظام	الانفتاح	الطاعة
التعاون	الدقة في الوقت	النجاح	البحث عن الحقيقة	القوة
الإيمان	النزاهة	للتحسين المستمر	الإفادة	الرضا
الوحدة	السعادة	الفطنة	البساطة	التفاهم
الاستكشاف	الخبرة	الإثارة	التميز	المساواة
الحب	التراث	القيادة	العدالة	الابتهاج
الثقة في النفس	ضبط النفس	الوضع الثقافي	الذكاء	البصيرة
التنافس	الرحمة	الجماعة	الاعتماد على الذات	نكران الذات
العمل بروح الفريق	الجودة	الامتنان	التحكم والسيطرة	الإيثار
الحماس	التركيز	الفضول	الإبداع	المجاملة
الوطنية	الصحة	طليبة القلب	الكرم	المرح
الطموح	أن تكون عملياً	الإيجابية	التقوى	الحيوية
القداسة	مساعدة المجتمع	الانتماء	التوازن	الحزم
الاعتدال	الاستعداد	الصدق	العزم	الديمقراطية

