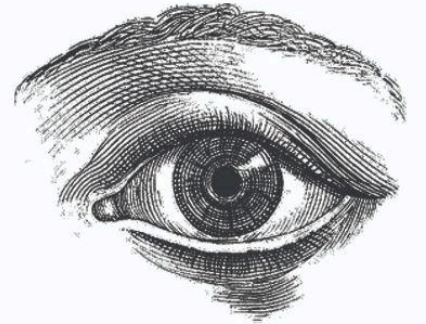


عائشة محمد باسليمان



الحياة ملكك إن انتبهت



السلام عليكم



انا مبتهجة لتمكني من التواصل معك عبر هذا الكتيب
الذي سيكون
اللبنة الأولى لصعود سلم العيش الحقيقي لمشاعرك
التي تعتبر مولد
طاقتك لصناعة وجودك وتأسيس مراسم حياتك
وهي العامل الأول
في نجاحك في الدنيا والفوز في الآخرة
قد تكون هذه المرة الأولى معنا لذلك اسمحوا لي بالتعريف
:عن نفسي اولاً

معكم عائشة محمد باسليمان

مدربة في مجال النظريات المستندة لتطوير الدماغ
ومرشدة أسرية في العلاقات الزوجية وعناد الأطفال والمراهقين
والمديرة التنفيذية للأكاديمية العالمية
بالجزائر. Smart question سمارت كواستشن
والوكيل الرسمي لمنهاج تفكر مع أنوس الأردني في الجزائر



حياة متزنة واسرة سعيدة
تعني مربى نهض بنفسه وأسس عقليته وانشغل على تطوير
ذاته لبناء منظومته الحياتية والإجتماعية بأسس فكرية تتواصل
مع العقل والمشاعر تساهم في تطوّر قدراته

كلما ارتفع مستوى وعى المربى سينتقل
تلقائيا الى الأبناء





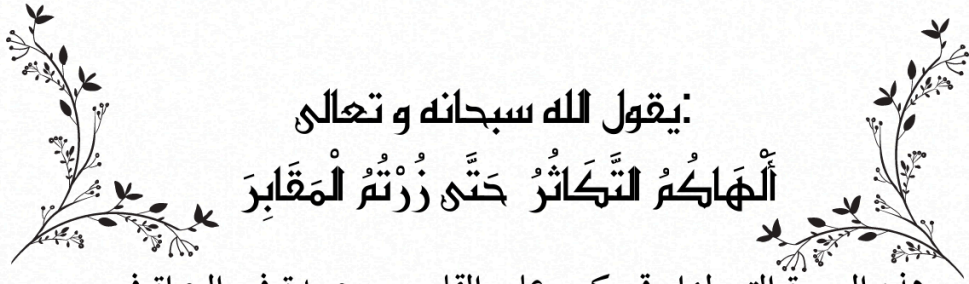
دوراتنا ساعدت الكثير على تطوير انفسهم واسرهم
خاصة المربي، لِثَقْلُ الحمل عليه في توجيه أسرته
الى بر الأمان مع ضغط المسؤوليات التي تفرض عليه أن يكون حاضرا
في عمله ومركزا فيه، في نفس الوقت مؤثرا و قدوة لأبنائه



السبب الذي زج بي لأبني هذه المنظومة الإنسانية، خاصة في هذا
العصر الذي يعتبر من اجمل العصور، من حيث ما وصل إليه الإنسان
في الإبداع والوفرة، ومن اصعبهم لما يملك من قوى كبيرة في خطف
عقل وتركيز الشخص فيجعله في كل الوفرة الموجود فيه لا يعلم ما
ينفعه وما يضره، بدلا ان يكون مبدعا في استغلال الآليات المتوفرة
لبناء حياة تملؤها الإنجازات والنجاحات في الصعيد الشخصي
والاجتماعي والمادي والثقافي والأخلاقي. غرق في الصراع من أجل
البقاء والسعي وراء الاحتياجات المادية والنفسية، على حساب روحه
وفكره ومبادئه



طوّر نفسك.. يتطور أبنائك



يقول الله سبحانه و تعالى: الْهَاجُمُ التَّكَاثُرُ حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ

هذه السورة التي لها وقع كبير على القلب و مجسدة في الحياة في كل شخص تأمل الى مدى انشغاله سواء آمن بها أو لم يؤمن. وقعها كبير على من آمن بها ووقعها أكبر على من قرأها لأول مرة لأنها تعكس الحياة التي نعيشها وهي واضحة وضوح الشمس خاصة في هذا العصر الذي تشعر فيه بثقل ما على عاتقك وكأن الحياة عبارة عن ومضة خاطفة على شريط طويل.. تنتهي الحياة الدنيا وتنطوي صفحتها الصغيرة بالنسبة لأي شخص، ويمتد الزمن بعد ذلك وتمتد الأثقال ليحملها الأبناء ومن بقي فيها .

هذا الكتيب يعالج المستوى الأول والذي اعتبره من اهم الأركان التي يحتاجها اي شخص لينمو ويتطور ويرفع من مستوى وعيه الروحي والنفسي والعقلي ليرتقي في حياته، ليصل إلى درجة الرضا التي تؤهله لدخول الجنة التي وعدنا الله بها. الحالة الوحيدة التي يتغاضى عنها الكثير..!؟ هي رضا قبل رضا الله لأن هذا القلب الموجود بين ضلوعنا نفخ من روح الله فيه، هذه الروح التي جبلت على أن ترضى بحياتها ولا يكون رضاها على حساب أو على حطام الآخرين. هذه الروح التي تتغذى بالخير والسلام والعطاء لترى لوجودها معنى هذا القلب الذي لا يحسب وجوده بعدد نبضاته في الحياة وإنما بعدد القلوب التي كان سببا لنبضها ومعرفتها لوجودها. ممتنة لله على كل هداياه وكأنما توحى له برسائل ربانية لا تنتهي قائلة له " هل رضيت يا عبيدي "

قوله تعالى : يا زينة النفس المهنئة لرجعي ولي ربي ربي ربي فاعلمي في عبادي واولي عبادي



عند قراءتك لهذا الكتيب وإجراء التمارين التي
انصحك ان لا تفوتها. بالإجابة على الأسئلة
الموجودة فيها ستصل لوحدك الى أشياء تكتشف
مدى لطف الله علينا....ومدى جهلنا عن حياتنا
ومصالحنا، وكيف انه اي خلل في فهم الفكرة أو
المصطلح كيف يخرجنا عن السبيل الصحيح
للوصول الى النجاحات التي ننشدها على مستوى
أنفسنا وأسرنا وأزواجنا وحياتنا ايضا.

لكي تتمكن من السير في الطريق الصحيح يجب أن تنتبه لأفكارك وتكلم بالكلمات
الصحيحة، لتستطيع توجيه مشاعرك، التي تمثل الطاقة المحركة لصناعة واقعك الذي
ترضاه لنفسك.

لأبسطها لك أكثر:



تخيل أن الحياة عبارة عن بوصلة، عقاربها تمثل
(الكلمات و الأفكار) بتفعيلها تنبثق طاقة
تسمى (المشاعر) هذا الدينامو
يشحن البوصلة لتستمر في توجيهنا للواقع
الذي نصنعه بطريقة آلية ليستمر بناء هذا الواقع
الذي يمكن أن يكون قوي وصامد أو هش
وضعيف.





تشخيص للواقع مع ذكر بعض النماذج التي تمثل الحياة وأنماطها وآهاتها

إلى إعادة ترتيب بعض المصطلحات وتصحيح مفاهيمها

مرورا ببعض المعادلات التي يجب أن ننتبه لها في الحياة ..

التعرف على موقعك قبل ان تنطلق لتتمكن من مراقبة بوصلتك

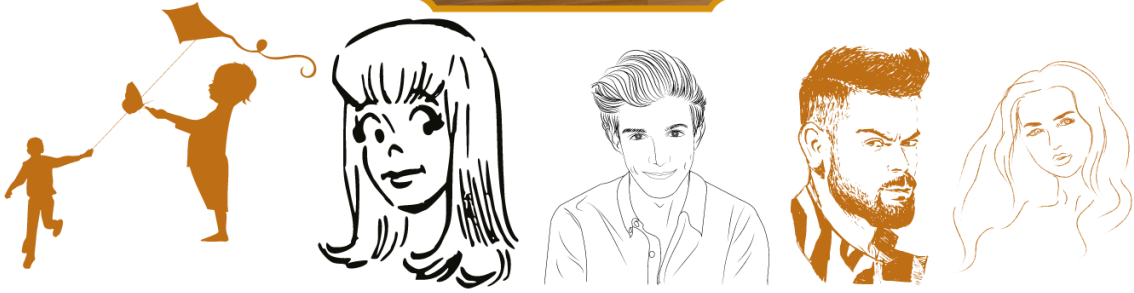
التعرف على البرنامج الجديد الذي سيعيد تأهيلك للحياة كمربي

صفحة التواصل بنا للمكالمة الاستشارية المجانية





تشخيص أنماط من الواقع



هذا الملخص للتشخيص مصدره من قصص حقيقية معاصرة، غرقت في ضغوط مستنفدة لطاقتها، تصارع من أجل ان يكون لوجودها معنى. نفس الآهات والأسباب متعددة.

أمثلة من الواقع 2021

عائشة باسليمان



آهات الألم للرجل



الذي كرّس حياته لعمله وانجازاته،

موجود وراء قناع يمثله عكس كل ما تحمله الحقيقة.

يمثل السلام والشجاعة وقلبه ينبض من خوف السقوط الحر.

يمثل القوة لأسرته والأقربين من حوله وهو الأضعف بينهم .

يمثل الحياة وعيش الحاضر وهو غائب لوجوده في المستقبل .

التي كرّست حياتها لأسرتها وزوجها،
حتى جاء وقت طيران أبنائها من العش
لبداية حياتهم

وجدت نفسها وحيدة في موقف المشاهد
لنجاحات كل من حولها، بعد أن كانت
هي قوة الدفع لهم لينطلقوا
ويتحرروا عن الأرض، ليكتشفوا السماء.
بقيت هي تشاهد رفرفة أجنحتهم
مبتسمة وفرحة لفرحتهم.

متألّمة من أجنحتها التي لم تستعملها
من فترة طويلة حتى فقدت قواها،
لانشغالها على شحن الآخري لينطلقوا،
!!تنظر لهم سائلة؟؟.

عن احتياجهم؟؟

لتشعر ان لوجودها معنى من خلالها، كما
ألفت طوال الأعوام الماضية



.يومئون لها شكرا حبيتي رسالتك انتهت معنا.

آهات ألم المرأة



فتكتشف ان رسالتها انتهت معهم وهي لا
تحسن عمل شيء آخر، غير خدمتهم،
ودفعهم إلى الأمام .

فكيف؟؟ وقلبها لا زال ينبض بالحياة...؟؟؟!

آهات شاب !!....



اكتشف انه في عمر
الإنجازات والتكليف،
وهو لا يملك مهارات في الحياة تؤهله لهذه المهمة،
التي من خلالها يصنع طموحه.
يعرف أنه سيكون مسؤول على حبيته،
التي سيبنى معها عُشاً، ليستقر.
(*) عاجزاً أمام الحياة، لأنه نشأ في بيئة
أعطت لهذا ونسيت هذا.
صفقت لهذا ولوّمت هذا.
في بيئة تصنف وترتب الرتب بمعايير على الورق،
على حساب الإنسان وقيّمته لا لخدمته.
نشأ في بيئة التنظير فيها قوي، اما التطبيق عكسه.
نشأ في عصر منفتح على مصراعيه،
...ولم يأهل كيف يمكن له أن يأخذ منه ما ينفعه ولا يضره.

آهات فتاة!!... ..



شابة طموحة تنبض بالطاقة والحيوية،
ترى وتلاحظ...!!؟
امها، مجتمعها ...
متأهبة، لكونها في حالة دفاع عن نفسها،
خائفة! ان تكون مثل هذه او تلك،
تمضي خطوة للأمام لتشبع انوثتها التي جبلها الله عليها،
تخطو خطوتين للوراء خوفاً أن تقع في نفس فخ
الأخريات اللواتي تحتك بهن،
شعارات الحقوق والتحرر مروجة بكل انواعها،
اختلط معها الحابل بالنابل،
لا تعرف كيف تفرق بين حبيبها وشريكها
في الحياة من عدوها ومستغليها.



هذا العنصرين الأخيرين  يمثلان اللبنة الأولى لبناء أي حضارة إنسانية متوازنة، وأخلاقية

-لعلنا أن الحضارة تبنى على مستوى جيلين -
والجيل يحسب بعشرين عاما.
لو كانت هذه اللبنة مشوشة...!!!؟
بدلاً أن تحقق الإنجازات..
هي غارقة في البحث وأخذ حقوقها..

فكيف تكون سلسلتها المتمثلة في ذريتها...؟؟!!،

نعلم ان الرحم القوي يخرج قوة أكبر،
و الرحم الضعيف يخرج ضعف أكبر.



آهات أطفال!!....

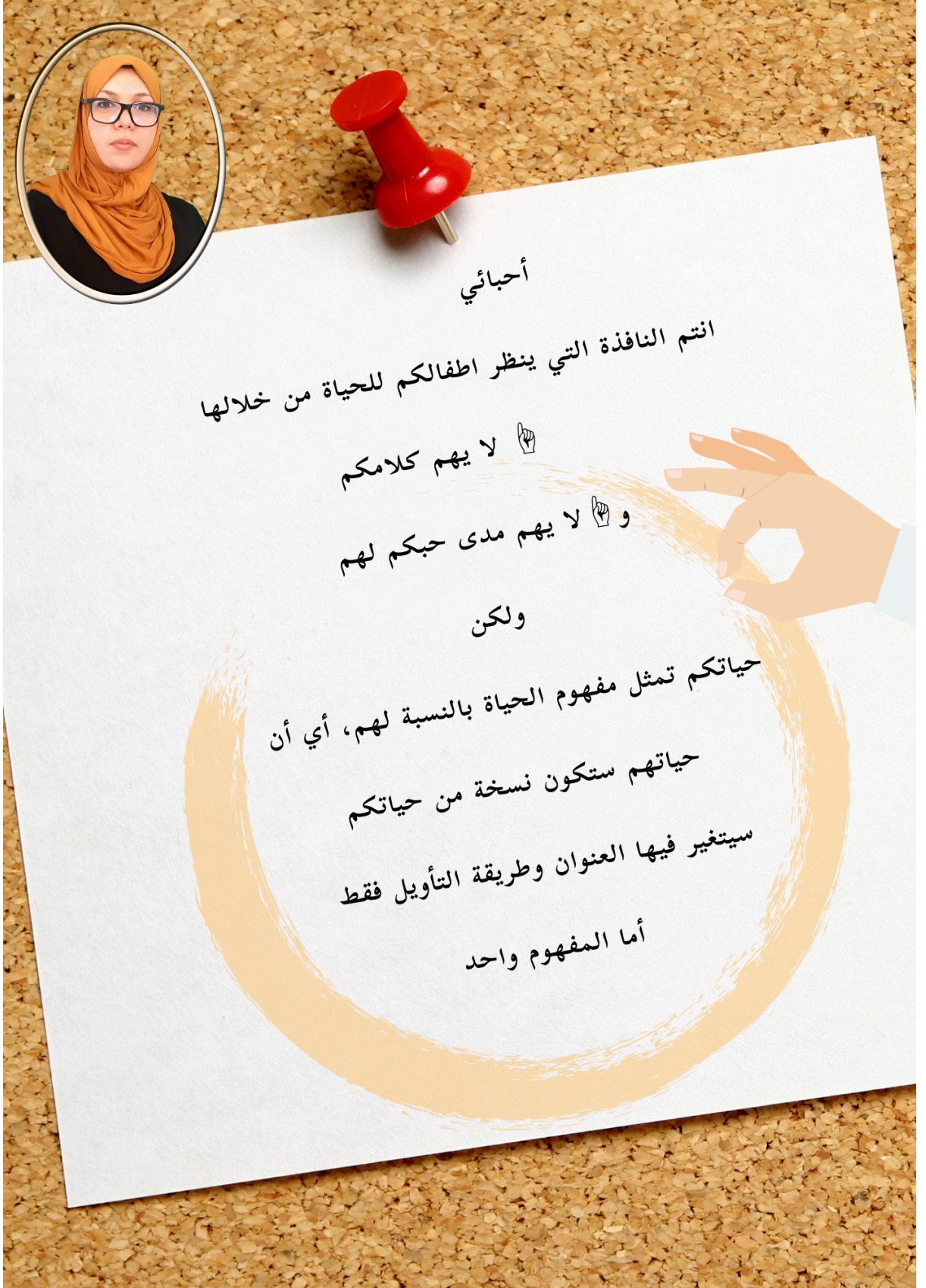
الأزهار التي تزين وتلطف وتجمّل هذه الحياة، من خلالهم تكون للعالم معنى.
الذين لا يملكون منها إلا أنهم موجودين فيها، ينتظرون من يوجههم ليفهموا عن أنفسهم ويكتشفوها، من خلال قدرات ومهارات تنتظر أن ان تُعرّف وتُنمّى ..

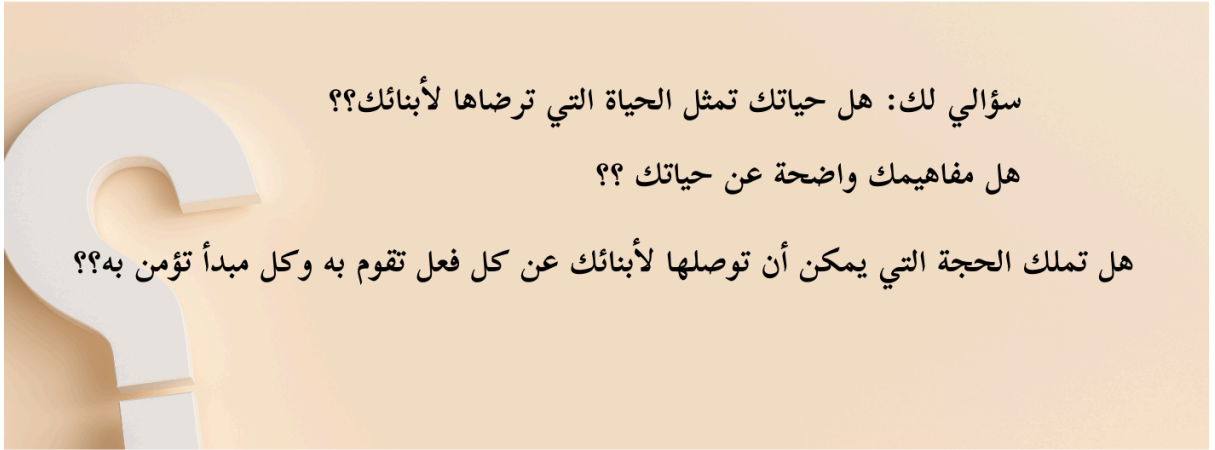


ينظرون الى النافذة الوحيدة المفتوحة لهم من الحياة، لأنهم ليسوا مؤهلين بعد ليعرفوها بالكم وإنما بالكيف عبر أوليائهم وآبائهم وأمهاتهم وأفراد مجتمعاتهم الذين يحتكون بهم، ليتعرفوا على أنفسهم ويفهمون ما يجري حولهم عبر لغة المشاعر التي فطرها الله بهم، ليكونوا الوحيديين الذين لهم القدرة على فهم كل اللغات



الحياة موحدة في عقولهم
وخيالهم يصنع لهم منظور لا يفرق بين
الأجناس ولا القارات ولا الأمم.
هم هنا ليفهموا ويشعروا بالحياة، ليستطيعوا ان يحولوها الى معاني
تجسّد الرؤية التي يصنعون بها المستقبل
ليكوّنوا الصنف الثالث والرابع في هذه اللائحة (الشباب) .





سؤالي لك: هل حياتك تمثل الحياة التي ترضاها لأبنائك؟؟

هل مفاهيمك واضحة عن حياتك ؟؟

هل تملك الحجة التي يمكن أن توصلها لأبنائك عن كل فعل تقوم به وكل مبدأ تؤمن به؟؟

عندما اقول الحجة  هذا لا يعني

القول والنية فقط ، ولا أشك في نيتك

وإنما اقصد السلوك الذي صنع واقعك

الآن هذا يمثل حجّتك .



 لعلمكم أنها ستتقل تلقائيا لهم إما:



• يتبنوها: ليستمروا في الحلقة المفرغة،

مخدرين  بالتوقعات والرجاء الذي فصل المستقبل عن حاضريهم،

وجعلوا منهم قوما ينتظرون عصى موسى التي ستفتح لهم طريق الفرج والفرح.

كما قال النبي عليه الصلاة والسلام لربيعة بن مالك عندما

سأله ان يكون معه في الجنة

 (فأعني على نفسك بكثرة السجود)

صلى الله عليه وسلم

• أويرفضوها: ليعيدوا الإنطلاق من الصفر لأن ما ننقله لهم لا يلبي

احتياجهم ولا يغذي روحهم ولا يساعد في صنع حياتهم



الحياة عبارة عن ماراثون طويل



لا يكون فيها النجاح فردي، وإنما بتعاون الأجيال
في نقل مشعل الحياة ليتطور من جيل إلى جيل
هكذا تستمر، النقلة النوعية للبشر
و الفوز بالجنة زمرا زمرا..
هذا لا يكون إلا بالفكر والتطور والنمو والنضج
وإدراك الحياة بعمق



الآن أنا أسألكم؟؟

هل نحن نستشعر الموجود لصناعة المفقود؟؟ ام نحن نبكي المفقود غافلين عن
الموجود؟؟

كم من الوقت و من العمر وقلوبنا ساجدة في محراب الحياة تعمل وتستثمر في
الموجود من النعم لتأسيس هذا المستقبل المنشود والمرجو.!!!!؟؟؟



يتم الإمتنان إلى الله عز وجل عن النعيم بذكره باللسان واستعماله فيما
يرضيه عنا

يتم كفر نعمة الله عز وجل بعدم ذكرها أو استعمالها فيما لا يرضي
الكريم، والغفلة عنها وعن وجودها.





فكر ثم أجب على السؤال، كن صريحا وواقعا	
خانة السؤال ؟؟؟؟	خانة الإجابة
-هل مفاهيمك واضحة عن حياتك ؟؟؟	
-هل تملك الحجة التي يمكن أن توصلها لأبنائك عن كل فعل تقوم به وكل مبدأ تؤمن به؟؟	
نقول: إن المستقبل في يد أبنائنا وليس بأيدينا. هل ما نقوم به الآن لأبنائنا يصنع هذا المستقبل؟	
- برأيك ما هي رؤياك لو بقي واقعا كما هو بعد 10 أعوام من الآن؟؟؟	
- ماذا يحدث في حياتنا لنكون مشوشين لهذه الدرجة؟؟	
-هل سيطول هذا التشوش حتى نخرج بضحايا حرب كأي حرب تقع ؟؟ والأدهى والأمر ان كانت الضحايا ابنائنا 😭	
- هل أنت مع التضحية بجيل أو جيلين الى ثلاث اجيال لكي نخرج بالحل ؟؟؟	



هل تعلم أنه بمجرد الجلوس والتفكير في الأجوبة ومحاولة كتابتها
ستنظم الكثير من الأفكار في عقلك...!!؟؟
بمجرد كتابتها، ستكون بين عينيك لتتمكن من مراقبة ما يحدث...
في هذا ستنتقل القيادة من اللا واعي الى الواعي
هذه الخطوة تعطي لك شعورا بالراحة.
الآن يمكن لنا أن نضع الخطوة الأولى في تأسيس الواقع الذي نريده في خيالنا
ونضع رؤية واضحة للمستقبل الذي نرضاه لأنفسنا..



فكر وتخيّل الواقع والحياة الذي تريده
لك و لأبنائك
تنفّس بعمق واسترخي
أغلق عينك وافتح ابواب خيالك
لا تربط واقعك بما تريد إن لم تكن راض عنه
تجوّل في خيالك
ارسم الحياة التي ترضاها لك و لأبنائك بكل مراسمها

إستشعر السعادة وابتسم...تنفّس
احمد الله واشكره بامتنان على هذا العطاء



1- ابدأ بتحديد زمن هذا العالم الذي تراه...مثلا بعد 5 سنوات من هذه الساعة أو على حسب اختيارك وما تراه الأنسب لك

قم بوصف أدق التفاصيل التي تريدها واستشعرها ... لا تتوقف عن الكتابة حتى تشعر أن هذا العالم حقيقة وموجود.

كما رأى العالم نيوتن الجاذبية وهو تحت الشجرة، وبرهن بتجاربه عن صدق ما رأى للآخرين



اترك القلم يكتب ولا تحاول توقيفه، انت تجول في هذا العالم وتصفه بكل مشاعرك وأحاسيسك
أكتب فقط ولا تحاسب نفسك ولا تعلل موقفك انت في عالمك وحر عبّر وعبّر
كل ما تقوله حقيقة تراها ووهو عالمك وملكك

أكتب هنا هذه المساحة لك:

تابع الكتابة لا تكل واخرج ما بجعبتك :
أتم الكتابة مساحة لك:



لنضحك قليلا

كانت أم دائمة الشكوى من
ألم ذراعها الأيمن في المفصل لأبنائها
لم يستطيعوا أن يقنعوها بالذهاب إلى الطبيب
لأنها تخاف من ألم اكبر عند فحصها

، إلى أن جاء يوم وقالت لأبنائها

....لقد تشجعت أخيرا وذهبت الى الطبيب
استبشروا ..

واخيرا الحمد لله يا أمي تشجعت و واجهتي هذا الألم..
لم تتألومي كثيرا على ما يبدو ان خوفك مبالغ فيه فقط

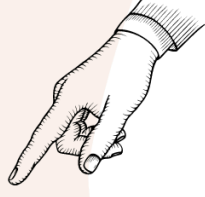


ضحكت نعم الحمد لله
ابتسمت
لقد اعطيت له يدي اليسرى ليفحصها..

ضحكنا من هذه الذكّة



نحن نتعامل مع مشاكلنا كما
..تعاملت هذه الأم مع ألم يدها



لنتمكن من الإرتقاء في حياتك
يجب مواجهة مخاوفك ولا تصبغها
بألوان تعطي لها واجهة لا تمثل ما
تغطيه
هذا الكتيب سيضع لك الأصبع
على الجرح ويشخص لك المشكل
بطريقة دقيقة

هل فهمت ما اريد الوصول اليه
معك.؟؟؟



يمكن أن تتبنى هذه الطريقة
في الطرح
فهي لك إن أردت...ستكون
جريء ولكن واضح

ما عليك إلا التركيز معي وغلق كل منافذ
التشويش الموجودة حولك.



اجلس في مكان هادئ واختر الوقت الذي
تكون فيه في أوج طاقتك وخلوتك، خاصة
بالنسبة لنساء او المربيات اللواتي لهن
التزامات طوال اليوم

عن نفسي انا وقت خلوتي هي من الساعة الثالثة صباحا الى الفجر.

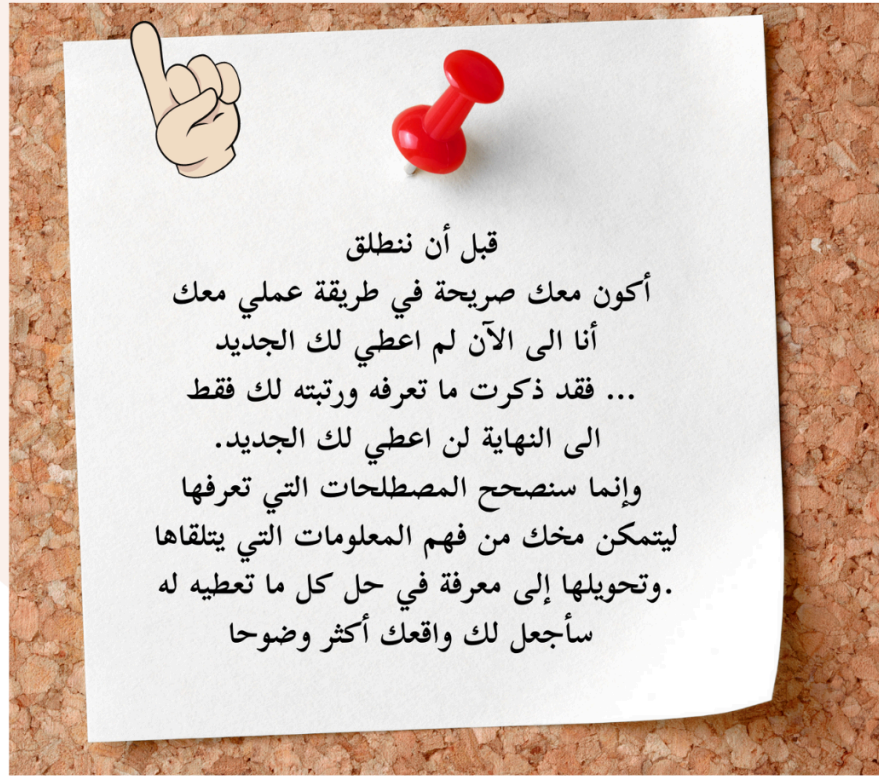


ضع الهاتف في حالة صمت وابعده عنك، لأن هذه الجلسة مع هذا الكتيب
سترتب لك الأفكار وتنوّر لك الطريق للوصول الى العالم المنشود الذي
تحتاجه.



الأشخاص الذين يصنعون
أشياء رائعة في حياتهم هم
مجرد أشخاص أكثر حبا
لمستقبلهم ويقوه حيا في
أذهانهم





أولاً: هل تعرف ما هو الوعي؟؟

- بكل بساطة ستجيب على السؤال بالطريقة التقليدية
- أن الوعي هو الفهم
- وإذا سألتك ما هو الفهم ؟
- يمكن أن تجيب الفهم هو العلم
- وأسألك ما هو العلم؟
- يمكن أن تجيب العلم هو الدراسة والتعليم
- وإذا قلت لك ما هي الدراسة والتعليم؟
- ستعود وتقول إنه الفهم!!!!
- اقول لك: خطأ الدراسة والتعليم هو عبارة عن تجميع المعلومات في المخ
- إذا الى الآن.... لم تجب على السؤال: ما هو الوعي؟؟!
- نحن نعيش حالات الوعي ولا ندري انها حالة وعي نسميها بمسميات اخرى
- لأننا لا نعلم كيف يصنع الوعي



رگز معي جيداً

لا يمكن ان تعي إذا لم تجمع المعلومات في العقل لأن المخ لا يشتغل بدون معطيات يعالجها

- عند (1) **تجميع المعلومات** يجعلك في حالة أعلى درجات (2) **تركيزك**
وإن وصلت الى أعلى درجات التركيز (3) **ستنتبه**
عند وصولك الى أعلى درجات الانتباه ستصل (4) **الإدراك**
إن وصلت الى أعلى درجات الإدراك ستصل الى (5) ***الوعي**

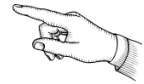
نحن نتعامل مع الأشخاص على قدر كَم المعلومات الموجودة في عقله فنقول عليه انه واعٍ، والوعي بعيد أن يقاس على كمية المعلومات الموجودة عنده. سواء كانت هذه المعلومات دنيوية أو أخروية لا يعني أنه واعٍ



- الوعي هو أعلى درجات الإدراك
- الإدراك هو أعلى درجات الانتباه
- الانتباه هو أعلى درجات التركيز
- التركيز هو تجميع الأفكار داخل العقل

يعني نحن نختزل > التركيز > الانتباه > الإدراك

3 عناصر أو مراحل لصناعة الوعي تختزل بدون وعي في تعاملاتنا مع الآخرين أو مع انفسنا
فلننتبه إلى هذا العامل وهو من أكبر العوامل التي أوقفت نمونا وتطورنا وتطور ابنائنا...
الوعي يصنع بجهد التجربة في الحياة لا بجهد تكديس المعلومات في المخ...
هذا الموضوع كبير....، أعلم أن الشخص على قدر احتياجه يفهم.
وعلى علمي اننا محتاجين ان نعرف:



لماذا؟؟ مستوى الوعي منخفض؟؟ وفي حالة تدهور؟؟
بالرغم من أن المعلومات متوفرة وبقوة....

أحبائي لنوقف

تكديس المعلومات بطريقة حشو لأبنائنا..!!
ونوقف قياس حكمة الشخص بكم شهاداته..؟؟!!
لنتترك الفرصة لصناعة الخبرات ولو بسيطة.
هل تخيلت كرة ثلج ضخمة؟؟ نزلت على قرية سكانها
من أعلى الجبل، كيف كانت بدايتها؟؟؟



التجارب الحياتية تصنع الوعي ودرجاته بنفس
طريقة رحلة كرة الثلج في التل



Aicha Baslimane





ثانياً: هل تعرف الفرق بين المعلومة المعرفة



لِمَا هذه المعلومات عائشة؟؟؟

اريد توضيح النقلة النوعية التي اضعتها فيكم بإذن الله العلي القدير من خلال هذا الكتيب



أكمل وثق بي

نحن في عصر لا نحتاج الى تكديس معلومات وحفظها
لأنها تتغير بسرعة كبيرة جداً لقوة عملية الاكتشاف والإبداع الموجود
ولهذا عند احتياجك لمعلومة سهل اقتنائها بضغطة زر،
ولا تحتاج لمسافات لأن المسافات انعدمت.
إذا...!!! أزممتنا ليست في المعلومات وإنما في المعرفة.

المعرفة = المعلومة + تجربة

بوضع المعلومة في محك التجربة تنتج لنا المعرفة

ما كل هذا ؟؟؟؟ 



أظن أنكم أصبتم بالدوار ...
لا عليك إن لم تفهم أعد قراءته ثانية أو تحرك قليلا
واقطني فنجان قهوة وعد الى هنا لإعادة قراءته،
لكي تكمل معي لأننا لا زلنا في البداية
سترى الفارق الذي يطرأ عليك بعد إنهاء هذا الكتيب...



وصلنا الى أن المعرفة والمعلومة هي مصطلحات عامة، مجردة لا تملك مشاعر.
وهي عبارة عن معطيات يستعملها الدماغ ليصنع الفكرة التي تخرج بدون سابق اندار.



أنا الآن عرفت لماذا تكون عندي المعلومات والمعارف ولكن لا تتشكل
!!! الفكرة التي احتاجها؟؟
مع أنه توجد عندي معلومات قيمة ومفيدة إلا أن دماغي لا يستغلها...؟
دائما مشغول بالأفكار السلبية أو التي تساهم
في استنزاف لا استثمار طاقتي



إذا الدماغ يتفاعل مع الفكرة أما المعرفة يخزنها مع المعلومات للإستعمال



الآن انت تعلم ان الفكرة غير ثابتة فهي تنضج وتصبح معرفة للتخزين



هل فهمت أم أعيد

الآن بعد أن صححنا هذه المصطلحات
وأصبحت واضحة في دماغك و بزغ نوع من النور فيما كنت تظن انك تفهمه و تيقنت أنك
الآن فهمته اكثر....
تابع معي...

إعلم أنه
باندماج المشاعر والأحاسيس مع المعرفة تنتج لنا
فكرة مشكّلة في الدماغ



ثالثا: هل تعرف الفرق بين الدماغ والعقل

تبيين مؤخرا عن طريق ما توصل إليه العلم، أنه يمكن تغيير عمل الدماغ ولكن...!!!

كيف نغير عمل الدماغ؟؟؟؟
بما أنه عبارة عن عضو فقط لا يغير نفسه بنفسه ؟

العقل = الدماغ + العمل

وفقا لعلم الأعصاب تبين أن العقل من ثمار الدماغ وتبين مؤخرا بتعرض الدماغ الى الوعي ستتغير النتائج العقلية.



إذا كان العقل يتغير بتغيير تجاربك في الحياة

ستتغير بكل بساطة تساؤلاتك وإشكالياتها



هذه الإستفهامات ————— يدفع الدماغ الى حلها و سيجبر على التغيير

بهذا الشكل يعتبر الوعي الطاقة الوحيدة القادرة على تغيير الدماغ
الدماغ ممكن ان تراه، آلة عملها البحث عن الحقيقة تتغير تحديث معلوماتها بتغيير الوعي



أظن أن العملية صعبة الفهم بالنسبة لمفهوم الدماغ

ركّز معي مع هذا المثال :



تخيل طفل يلعب بسكين حاد أعجبه، كأنه كنز في يده ومنبهه به
فرايته!!! خفت عليه أن يجرح نفسه وهو غير واع بخطورة ما يحمله، عند تقدمك
خطوة لإنتزاعه من يده أسرع بالهرب واصبح يراوغك
توقفت خوفا عليه ان يسقط أو يجرح نفسه.

ماذا ستصنع لأنك تعلم أنه الآن في خطر؟؟؟؟!!

اظن انني إن عرفت انه يحب حلوة او شكلاطة، أتفاوض معه
قائلا: أترك ما بيدك لأعطيك إياها.



والآن بعد أن تم ذلك، ان اردت استرجاع هذه الشكلاطة واخذها منه..
سيراوغك لأنه غير مستعد عن التنازل عنها. ونسي السكين الحاد.



نعم يقينا سيفلت بالشكلاطة ..



الدماغ كأنه ذلك الطفل الصغير كلما اوصل له الوعي أن هذا الشيء
الأصلح لك اعتمده واحتفظ به إلى أن يكتشف بوعي شيء آخر..



أنا الآن يمكن لي أن أُلخص ما فهمت بهذا المثال:
 طفل أُحذِرُهُ من خطر النار، أضع بين يديه شمعة مشتعلة بالرغم من
 التحذير تجرأ بلمسها بيده، يحترق بماء الشمع.....
 يمكن وصف ما حدث كالتالي:
 الحدث تشكّل بهذا التدرج

1. **المعلومة:** إن النار تحرق
2. **فرّكز** فيها إلى أن
3. **انتبه** الى أن النار موجودة في الشمعة
4. **فأدرك** أنه يمكن تجربة الحدث وعند الاحتراق
5. **وَعَى** ما هي الخطورة الموجودة فيه.

بعد هذه التجربة يرى هذا الطفل الصغير طفلاً آخر تقدم من شمعة مشتعلة
 ماذا سيصنع؟



طبعاً يصرخ لأنه عرف بوعي ما سيحدث له ..



بهذا يمكن أن يكون طفل في العامين وَاِ عٍ بخطورة النار أكثر من شخص بالغ .

يا لك من ذكي لقد تمكنت من استوعاب كل هذه المصطلحات بوعي.



ولكن يوجد احجية: وهي ما هو العقل إذا كان الوعي لا يساوي العقل.



بكل بساطة



العقل = تذكرك أنك بإمكانك القيام بمهام أو أشياء

يعني انه كلما تم الوعي كلما تغيرت النتائج العقلية ..
تكمّن الإجابة في هذا المكمّل والذي يتكون بثلاثة أحرف المسمى

وَعْنِي

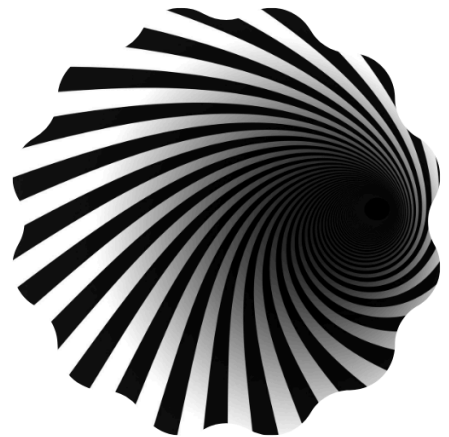
هذا الجزء المادي من أنفسنا
المستوى الواعي عنا وعن ذواتنا الذي يُصنع في الدماغ ليجعل مستويات مختلفة من
الوضوح لتتعرّف الروح عن ذاتها.

الدماغ

هذا العضو الذي تنطلق منه كل الأوامر والنواهي، في سلوكياتنا في حالتنا النفسية
والجسدية والصحية ممكن تغييره بتغيير النتائج العقلية لتصنع السكن للروح.

بمجرد الإنشغال على
الوعي الذي يُصنّع في بيئة معينة تستثمر
طاقة الإنسان إلى أعلى ذروتها

لأن الدماغ يتطور بتطور النتائج العقلية
هذه العملية لولبية كلما اشتغلت عليها
تم نموها أكثر وأكثر.. لا تعرف النهاية





على ما فهمت انه ان تمكنا من أخذ القيادة لأفكارنا سنتمكن من:
توجيه مشاعرنا..وان وجهنا المشاعر إلى المستوى الذي نحتاجه يمكننا
توجيه طاقتنا واستثمارها فيما تصنع ذلك المستقبل الذي نريده.



لا ياعزیزی..

ستتمكن من استثمار طاقتك في الوعي لأن الوعي يحتاج الى طاقة.
وهو المسؤول على برمجتك بالطريقة الصحيحة أو
الخاطئة...



هل يمكن للوعي أن يبرمجني بطريقة خاطئة ؟؟؟؟؟



يمكن ان نقول ان الوعي في المرحلة التي تفهم انك كنت خاطئ قد
تطور إلى مستوى أرقى.

اريد أن تعرف ويعرف كل شخص:

أن الفكرة لها قوة هائلة في تفعيل العواطف، ولها القوة في تأسيس حياة أفضل عندما نفهم بعض المبادئ.



قوة الاستغفار والذكر



مما وصلنا من السنة النبوية:

"علّمنا عليه الصلاة والسلام أن تكون النية في كل شيء وربطها بالذكر "

الإستغفار يجدد النية

أي ينقه العقل من الشوائب التي لصقت به في رحلة الحياة

أما الأذكار تبدل الفكرة وتصنع الرؤية.

مثلا:

وقع لك موقف، لم تكن راض عنه أو لم تكن تتوقع

في خسارة شيء ما

علّمنا عليه الصلاة والسلام بقوله

" اللهم اجرني في مصيبي واخلفني خيرا منها"

لقد غير اتجاه الفكرة من السخط الى الرضى في الموقف الذي وقع لك،

مع تكوين رؤية في المستقبل

إن الآتي جميل واروع





الآن تنفس بعمق

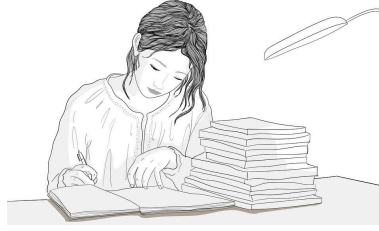
استشعر كل الأشياء التي بدأتها ونويت أن يكون لها اتجاه معين في رحلتك
الحياتية، فتغيرت الى وجهة لم ترضاها ولا تناسب توقعاتك
ضع لها نقطة ... اكتبها بطريقة مختصرة استرجعها من الذاكرة
ثم ضع لها

الذكر المناسب من السنة النبوية أو من القرآن
أو مما تعلم من الأحاديث القدسية التي تعطي الراحة والطمأنينة للقلب.
في هذه الحالة لا تفكر كيف؟؟
بل اترك الراحة لعقلك.. هو كفيل بالأمر لإيجاد الحل...
لا تتدخل فيه.

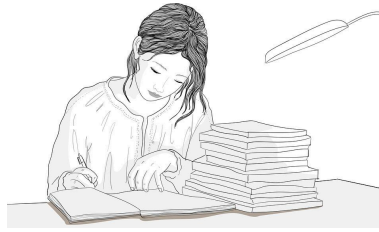


فكر واسترجع ولا تتفاعل معها بل انضر اليها فقط
وراقبها مع ترك مشاعرك تمر بدون مقاومة
إحمد الله واشكره بامتنان على هذا العطاء
اكتب ورتبها في هذا الجدول التابع





المهمة أو النية الأولى	كيف تغيرت في الرحلة أذكرها باختصار	الذكر المناسب لها أو الآية أو الحديث القدسي	استغفر الله وأجدد العود إلى الفكرة الأولى
مثال من حياتي الخاصة: اكتب كتيب لأحبائي اشرح لهم القانون الأول لإنطلاقة في الحياة في 30 صفحة فقط	بدأت الكتابة حتى ضعت في الأفكار المتراكمة ووجدت صعوبة في تحديد الفكرة الأولى ..أصبت بالعجز لأن الكتاب خرج عن المقصد..	اللهم اجرني في مصيبي واخلفني خيرا منها... اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهل اللهم ألهمني وفهمني وارشدني وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ	بدأت الكتابة مباشرة من جديد وجعلت الكتاب الأول مرجع للأفكار التي احتاجها وها هو الكتاب (:
الآن دورك: فُكِّر واكتب بصدق نية سيرشدك الله الى النور في حياتك			



			تابع الكتابة لا تمل ..كلّما أخرجت ما بجعبتك من الأمور التي تقلقك ستشعر بالراحة و تعطي لعقلك القدرة على التفكير بوضوح

--	--	--	--



لتكوين مستقبل جديد تحتاج إلى نية ورؤية واضحة وعاطفة عالية



...؟؟؟ يعني كما اسمع دائما يجب أن لا تكون ضحية في حياتك!!!!!!



نعم كثيرا ما نسمع اننا يجب ان لا نعيش ضحايا، ونملك حياتنا ونكون ابطال فيها

اولا: هل انا واعي معنى الحقيقي لهذه الكلمة؟؟

عندما اقول لك كيف أصبحت؟؟ وتقول انك لست بخير...

بسبب هذا الشخص أو هذه المشكلة أو الضغط المالي، أو هذه الظروف ...

👉 هذا لا يعني ان المشكل في الوعي وإنما المشكل في البرمجة الغير واعية،

عندما تقول هذا: يعني انه يوجد مَنْ أو مَا يسيطر في حياتك ويتحكم فيها..

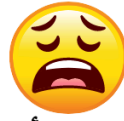
وفيما تشعر به حتى فيما تفكر...

لهذا عندما شيء من الخارج يسيطر على تفكيرك ومشاعرك فإنك تعتبر ضحية

للبرمجة الغير واعية.



جعلتيني ياعائشة أخرج من جسدي ودماغي وعقلي وفكري وأتأمل ما يحدث من بعيد،
اكتشفت جزء من ذاتي عرفت انني كنت واع بمستوى منخفض واحتاج الى السمو في وعي
اكثر لأتعرف بذاتي.



المشكل عندما تكون الأحوال بخير أشعر بالرضى وعندما الأشياء لا
تسير على ما يرام لا أشعر بالرضى لا أكون بخير .



المشكل أن الكثير من الناس يبحثون عن أشياء خارجهم ليشعروا
بتحسن في أعماقهم .

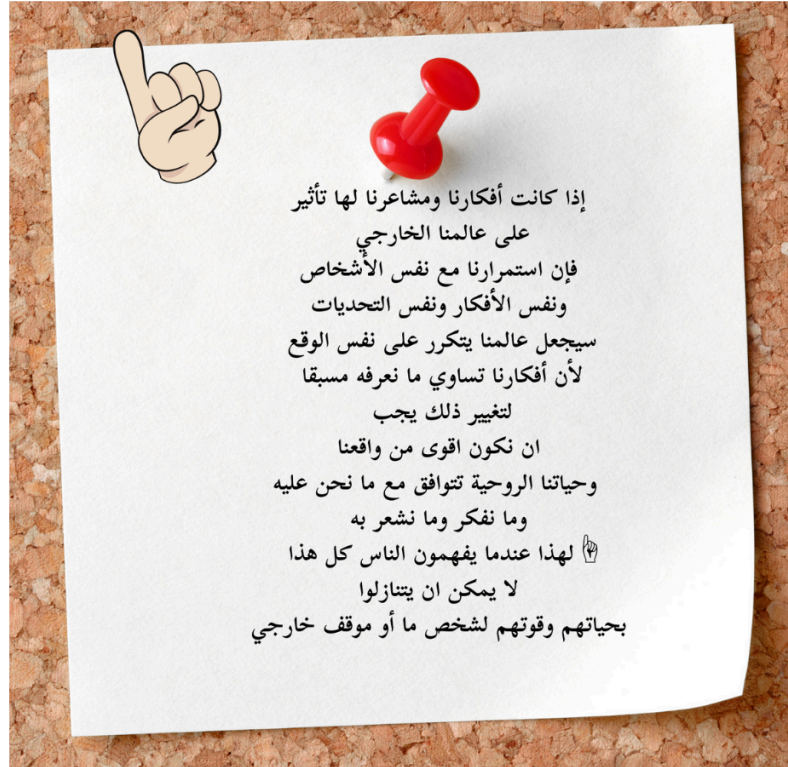
عندما لم يفهموا أنهم هم الذين يصنعون هذا الواقع الذي يشعروهم بالفقدان ونقص
القيمة والانفصال عن الآخرين .

ينتظرون لشيء يحدث في حياتهم و يشعرون بالنقص والفراغ الداخلي، لهذا تمر
حياتهم وهم يرغبون وينتظرون، وهم في أمل، هذا يخلق المزيد من الانفصال لهم.



هل يمكن أن يكون ما اشعر به وافكر فيه يؤثر على العالم
الخارجي؟؟!!!!!!

من البديهي أنه ليس بالشيء الممكن ابتلاعه من الوهلة الأولى.
إنها عملية تحتاج إلى التعلم الذي يتطلب الى تطبيق وتكوين خبرة.
بمجرد رؤية هذا التزامن بين ما تتعلمه وهذه الصدق والفرص التي يتم وضعها في
حياتك والتغيرات التي تطرأ في عالمك، إذا قمت بالعملية بالنحو الصحيح.
سترى التغيرات فيك والتي لها تأثير على عالمك الخارجي..
بمجرد الانتباه للعلاقة الموجودة بينك وما يحدث في الخارج، هناك سيكون المزيد
من الاهتمام وسوف تكررهما مرة أخرى. حينها سوف تبدأ الفهم انك صانع واقعك
ولست ضحية في حياتك.



وهل لك تفسير لما تقومين به؟؟



يطرح عليا كثيرا هذا السؤال:

قلت لك في بداية هذه الرحلة أنني لا أعطي لك الجديد وإنما أصحح مصطلحات تعرفها ولكن لم تفهمها بطريقة صحيحة ملموسة في حياتك وارتب ما كنت تعرفه واعيد تنسيقه في الدماغ. أنا ممن يؤمن على إمكانيات الإنسان، وقوة استطاعته على تحقيق ما يريد، وأؤمن أنه من بين المفاهيم المحدودة التي نؤمن بها هي الإيمان اننا محدودين. لهذا  هدفي هو جلب العلم للناس حتى يفهموا مدى قوتهم العلم هي لغة مناسبة لتفعيل كل هذا.. خاصة العلم الجديد مثل فيزياء الكم وعلم الأعصاب والعلاقة بين الجسد والعقل والنفس... مع ربطها بالروحانيات التي نؤمن بها، والتي تربطنا بغايات أكبر من عالمنا الذي نحياه وهو رضى الله سبحانه وتعالى

احاول انشاء لغة يمكن الوصول من خلالها إلى الناس بنقط فلسفية و نظرية مبسطة لكي يفهموا ما هو الممكن، وأحاول التأكد من أن هذه المعلومات مطبوعة بتنسيق في ادمغتهم، لأن التعلم يساهم في خلق شبكات جديدة في الدماغ.

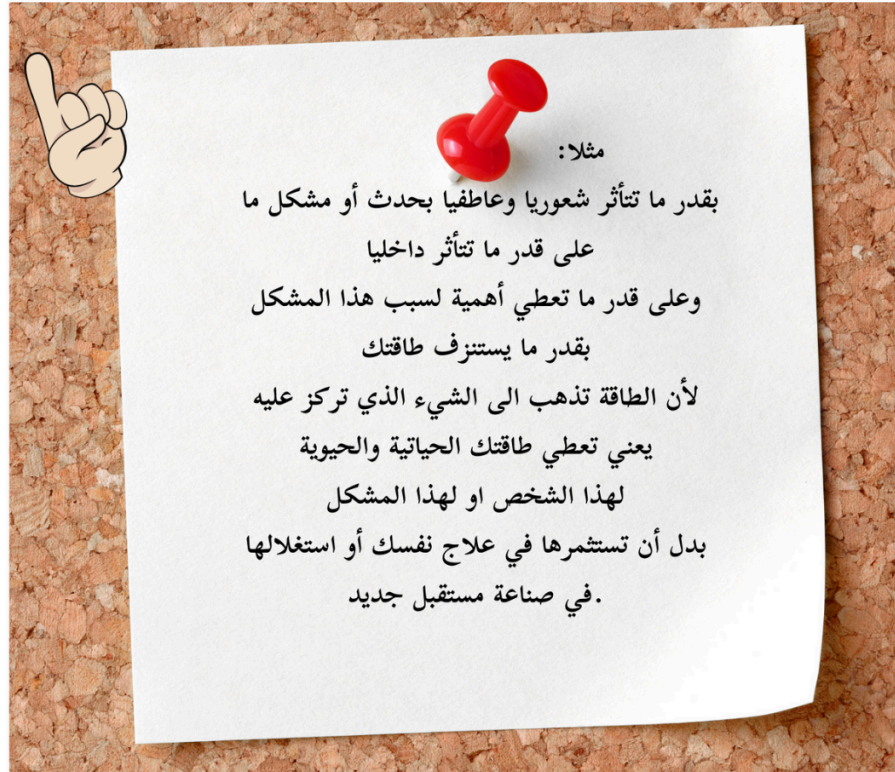
—نعلم انه سهل علينا فقد وجهة نظر معينة من تذكرها —
لهذا نقوم بإعادة توصيل شبكة جديدة في الدماغ، أو تثبيت وصلة عصبية جديدة لتحضيرها لتجربة جديدة

على قدر ما يكون لنا اشخاص يفهمون ما يفعلون لماذا يفعلونه،
على قدر ما يكون التغيير أسهل.

هدفه هو تجهيز الظروف المثالية للتغيير مثل ما يحدث في الدورات التفاعلية والتدريبية التي يكون فيها الأشخاص لهم القدرة على وضع ما فهموه في الطابع الشخصي لهم. ليتمكنوا من الدخول في تجربة جديدة. هذه التجربة تصنع لهم شبكة دماغية غنية، والنتيجة لهذه التجربة هي العاطفة

بمجرد تشعر انك غير محدود القوة والإمكانية والشعور بالقدرة على:

- تنمية نفسك أكثر
 - إعطاء قيمة أكثر لروحك وشخصك
- ستمنح كيميائيا لجسمك، ما يساعد العقل على الفهم فكريا ومعرفيا وتستعيد عافيتك وقوتك المناعية



قبل 15 الى 20 عام

كان كل الناس تقريبا يغرقون في مملكة فلسفية. لا أحد يريد وضع أشياء عمل
في عصرنا الأمر تغير لأنه لا يكفي معرفة الأشياء نحتاج ايضا
الى معرفة كيفية القيام بها

المعلومات يمكن الوصول إليها كما قلت لكم من بداية هذا اللقاء
أنت لا تحتاج إلى من يفسر لك ما يحدث، بفضل التقنية تمكنا الوصول الى المعلومات
والمعلومات ترفع مستوى التركيز الى ان تصنع الوعي
👉 لا يمكن أن تكون واعي بدون طاقة
..لهذا الناس أصبحوا متبهمين لوعيهم

في الأعوام الماضية كما ذكرت لكم
كان موجود شيء من المقاومة أما الآن الناس يريدون تجربة الحقيقة
هذا ما يجعل سهل عليهم استيعاب هذا وهم مستعدون للتغيير
لدى كل النماذج التي كانت من بقايا السابقة ولا تتفق مع
منطلقات هذا العصر وحركة الوعي فيه بدأت بالانهيار
...سواء التعليم والنماذج الطبية والسياسية والإقتصادية
لأن الناس يتهم ابلاغهم بكل ما يحتاجونه.





عبور نهر التغيير

من الأنا القديمة الى الأنا الجديدة
تعني حرفيا الموت الكيميائي والبيولوجي العصبي
والهرموني والوراثي للأنا القديم .

أقولها لكم

إنه يوجد شيء في الضفة الأخرى من النهر
ستجد فيه الواقع الجديد لك والذي ترضاه لنفسك
وما أكثر الذين تغيروا ويمكن أن يكونوا كأمثلة حية لنجاح هذه المهمة
لا تقول لي ان حالتي ميؤوس منها ... أعلم ان روحك تبحث عن معنى لها
... وحياتك واضحة إلا انك تحتاج لنا كما نحتاج لك للفهم أكثر عن أنفسنا

انظر الى موقع الانطلاقة؟؟!!

الحياة كلها صبر
يا صبر مع أمل يا صبر مع ألم
يعني لا يوجد حركة بدون صبر.
إذا نقطة الفارق بين الصبرين هي الأمل والألم.

في دوراتنا سنتنقل من صبر بألم الى صبر بأمل ..
السرف في هذه الأحرف " أ ل م "
نمنحك تدريب يمكنك من الإنتباه في حياتك ويجعلك حاضرا
لا في الماضي ولا المستقبل
بأسلوب علمي روحاني بسيط قريب للعقل والقلب وسهل التطبيق





نَعْلَمُ الناس

التنظيم الذاتي والعودة الى اللحظة الحالية من أجل تهدئة اجسادهم
تحت قبضة برامجها اللاواعية أو عواطفها المشروطة
عندما تتعلم تخفيض شدة العواطف
بهذه العملية ستتمكن من إتقان استخدامها وتتمكن من التحكم بطريقة معينة
فيها
تتمكن من توجيه مشاعرك لن تفكر في هذا الشخص أو هذا المشكل
تتمكن من استرجاع قوتك هذا ما يجدد مجالك الكهربائي للجسم
بعد هذا يمكن استثمار طاقتهم في الشفاء وصناعة مستقبل جديد

طبعا سيأخذ وقت لكسر هذه البرمجة وتكوين برمجة جديدة
هناك الفهم العملي في الوقت الحاضر

قلنا انه

لتكوين مستقبل جديد تحتاج إلى نية ورؤية واضحة وعاطفة عالية
هذا يفعل قلبك ليكون منفتح
لكي يتم تفعيل هذا القلب يحتاج الشخص أن
يتعلم ويفهم وينظم ذاته
. بطريقة علمية مجربة مقاسه لتقوية مناعته بتوجيه فكره فقط .

كل النماذج التي ذكرناها في بداية رحلتنا في هذا الكتيب ممكن تغيير حالتها من
الحيرة الى الوضوح ومن الألم الى الأمل
ومن الشعور بالانفصال من الحياة الى الانصهار في الحياة والاندماج بها لصناعة
ذاتك وجعل معنى راق لوجودها
نعلم للناس انه يوجد صيغة بتطبيقها ستكون قادرا على ملاحظة هذه التغيرات، كلما
كررتها تتمكن منها بكفاءة أكثر وتحسن النتائج أيضا

في حياتك إذا لم تكن موجه برؤيتك للمستقبل بوضوح ستكون مسجون في شبح الماضي.



شكرا لك لاهتمامك

والآن كل ما يسعدنا قوله اننا نتمنى لك التوفيق والنجاح في كل مراحل تطوير ذاتك ونموها وصنع بيئة اجتماعية تطويرية تساعد لذلك، ويسعدنا أن نشارك معك أساليب التواصل معنا لمساعدتك على تحقيق ما تسعى إليه.

تحتاج إلى المساعدة في بناء وتطوير حياتك الأسرية والتربوية أو الشخصية .؟؟؟

أولا اضغط على خيار حجز موعد مكالمة:

طيلة عملي في المجال التدريبي في الإستشارات تمكنت من وضع تقنية خاصة في تحليل التحديات التي نمر بها بحمد الله وقدرته تمكنت من مساعدة أكثر من 500 شخص للخروج من مشاكلهم التي كانت عائقا في مسيرتهم أضع بين يديك هذه الفرصة لحجز مكالمة استشارية للتعرف على اهم تحدياتك التي تبحث لها عن حلول.

اضغط هنا لحجز موعد مكالمة استشارية مع المدربة

ثانيا: اضغط هنا لتحميل كتيب دفتر الانتباه:

كتيب عملي بصيغة PDF يأخذك خطوة بخطوة في رحلة انتباه يومية مع تمارين بسيطة تساعدك على التوقف وملاحظة ما يحدث داخلك والبدء بإعادة ترتيب علاقتك بنفسك مناسب لك إذا كنت في بداية الوعي ، أو تشعرين بالتعب وتحتاجين نقطة بداية هادئة ولا ترغبين الآن في جلسات مباشرة

اضغط هنا لتحميل دفتر الانتباه الخاص بك

رابعاً: اضغط هنا كتابك حين يهدأ الداخل :

رحلة الخروج من القلق والتوتر

"ليس القلق عدوك ..بل هو صوتك حين لا تسمعين نفسك " كل مرة شعرت فيها بالإختناق أو تسارع نبضات قلبك، لم يكن جسدك يخونك، بل كان يحاول حمايتك، هذا الكتيب هو مساحتك الخاصة لتفهمي لغة هذا القلق وتحرري منه بهدوء..

اضغط هنا لتحميل كتيب " حين يهدأ الداخل"

