

واطنة فلسطينية

زوج امراء

تأثير تفكير ما قبل النوم على حياتك

عزيزتي القارئ، عزيزتي القراءة
سلام من الله عليكم ورحمة منه وبركاته، وبعد:
فهم جداً معرفة هل يستحوذ على الشخص
التفكير الإيجابي أم السلبي؟ لسبب مهم جداً
وخطير! لأن أي إحساس بالإحباط أو بالاكتئاب
أو بعدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة
يمارس سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في
عقل الإنسان غير الواعي نتيجة ما حزنه من
الماضي، إما سلبياً أو إيجابياً وقوة البرمجة
الإيجابية أو السلبية نسبية من شخص إلى
آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته
وبرامجه العقلية فمجرد فهم الأفكار السلبية
وأسبابها ((موقف مؤلم ، تربية خاطئة ،
ضغوط نفسية من العمل)) وغيرها من الأسباب
التي تؤدي إلى توتر في بدأء الأمر، ومن ثم
التفكير الدائم بال موقف المؤلم؛ استحضاره ليلاً
ومن ثم إشغال العقل غير الواعي إلى الصباح
((بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لا ينام
بل مشغول بالموقف الماضي)) ثم الوصول إلى
الخوف والرهاب الاجتماعي .. ثم إلى الإحباط
والانهيار والاكتئاب ... ثم الوصول إلى باب
عيادة الطبيب النفسي والعياذ بالله ... وهذا كله
فقط بسبب البرمجة الذاتية السلبية ... فيجب
القضاء على مجرد التفكير السلبي وإبداله
بالفكير الإيجابي والمرتفع المأهولة

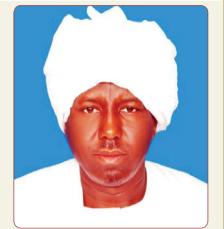
بالتحيز وأيجابي باطرديعى المرادين.
الطريقة الأولى : هي التفكير بالأهداف
المستقبلية الجميلة كالتالي : كتابة الأهداف
الرائعة التي تود تحقيقها (أهم هدف في حياتك
، كتابة الأدوات التي تساعد على تحقيق الهدف
الرئيس وتقدير الحسابات المالية ، التخيل بأن
الأهداف قد تحققت بكل الوانها وأحجامها
مع مصاحبة للمشاعر الرائعة وكانها تتحقق
بالفعل ، تنفس بطريقة عميقة جداً مع ملء
الرئتين بالأوكسجين المجاني ، ومن ثم سيكون
رائعاً أن تخلد للنوم وأخر تفكير لك هو النجاح
في تحقيق هدفك ستصحو مرتاحاً ومحتمساً
وتشيطاً بقوه الله ... لذا التوكل والاستعانة
بالله من أهم الأسباب في تغيير التفسيمات إلى
الأفضل.

الطريقة الثانية: هي طريقة تذكر المواقف الرائعة في حياتنا والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتنا، ثم الاسترخاء في مكان هادئ ومربي، واستحضار موقف رائع من المواقف الماضية (النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية ، النجاح في إقامة مشروع كان نجاحه خيالياً بالنسبة لك ، النجاح في تحقيق هدف كبير ، النجاح في مساعدة أي إنسان ، النجاح في تحقيق هدف لإنقاذك من ماذق أو حل مشكلة كانت كبيرة ... وهكذا (باختصار الشعور بانتصار ساحق)، التركيز على الموقف الإيجابي وتغيير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة لها (إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها)، إذا كان آخر تفكير لك قبل النوم هو استحضار الموقف الرائع فستصبح بقوة الله بالمشاركة الرائعة نفسها في الصباح وستتغير المشارع السلبية الماضية إلى إيجابية وسيتغير السلوك إلى الأفضل ويشكل رائعاً إن شاء الله...

في شركات النقل العام بإإنجلترا وشملت الدراسة قطاع المحاصيل (الكميسارية) والسائلين فوجد أن نسبة وجود أمراض القلب بين السائلين أكثر من المحاصيل وذلك لطبيعة عمل كل منهم . وأن الأطفال المتقدمين دراسياً متقدمين أيضاً رياضياً أكثر من العامة . وهناك علاقة وثيقة بين كفاءة الرياضي وذكائه وأن الذكاء شرط هام للنجاح في معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف .
إعداد الأستاذ / على بشير سليمان /
الأشرف ، المادنـ

ثقافة الاطلاع (٤)

د. عثمان
محمد حامد العالم



مراجعة تربوية

زيارة لعدد الكلمات والأسطر حتى تصل إلى مرحلة متقدمة من السرعة والفهم . إن الطريقة الشائعة في القراءة لدى أكثر الأفراد ، هي «إبدأ وكافح» وهي عملية فتح القارئ للكتاب من الصفحة الأولى إلى النهاية ، لكن في الواقع الاختصاصيين في مجال تعلم مهارات القراءة ، إن هذا إجراء غير كفء ، لأنه يهدى الوقت ، وهذا النوع من القراءة الخطية غالباً نتائجه هي الملل وقلة كفاءة القراءة ، والأحسن منه هو «المسح قبل القراءة» لجمع الحقائق والأفكار ثم اختيار المطلوب منها والمتردّد مما هو معلوم لدى الفرد . عموماً أيها القارئ عليك أن تجود هدفاً لما تقرأ ، ثم اخصص ما تقرأ ، فأفتقرا عنوان الكتاب ، ثم تاريخ النشر لمعرفة عمر المادة إذا كانت من التغيرات ، ثم حلل الفهرس ، والمقمية ، لتحول إلى خلاصة الكتاب ، كذلك منهج يقودك إلى جودة القراءة والاطلاع .

متكاملة وليس مجرد تمرين في حركات العين ، فإن هذه القراءة تقضي سلسلة منطقية من أنماط التفكير ويحتاج إلى ممارسة وتمرين لتنبئتها في الذاكرة ، وهذه العملية تحتاج لمجموعة من الخطوات والمراحل تبدأ بمعارف القارئ للرموز القرائية ، ثم الاستيعاب اللازم ، والتكميل الداخلي المتمثل في الفهم ، والتكميل الخارجي المبني على التحليل والنقد والتقدير ، يليها لاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة ، وبعدها تأتي مرحلة الاستدعاء واستعادة المعلومات ، وأخيراً مرحلة تطبيق المعلومات .

وهناك حاجة للاطلاع بوتيرة أسرع ، لأن القراءة لسريعة تقلل الإيماء ، والوقت ، وهذا من شأنه تحسين الفهم . والفهم السريع يحتاج لمجموعة من التقنيات منها الإشارات لما هو مقصود ، والقراءة لأكثر من سطر سريعاً ، مع تدريب لحركات العين بشكل مستمر مع

٩ تقريراً كيف إن من أشهر ما قرأت من كتب في مجال القراءة السريعة ، ذلك الكتاب الذي بعنوان « القراءة السريعة » أي كيف تمتلك مهارة القراءة السريعة مع المحافظة على الاستيعاب ؟ ويعتبر هذا الكتاب الذي ألفه الكاتبان : « بيتر شيفرد » و « جريجوري ميتشل » من أعظم ما كتب في مجال كيفية تسريع القراءة والاطلاع ، ولا شك أن عدداً كبيراً من الأفراد في مجتمعاتنا لديهم مشكلة في القراءة ، إما لعدم وجود استعداد للقراءة ، وإما لعدم وجود مهارة أو إستراتيجية واضحة في القراءة . فهل المشكلة في تخلف السلوك القرائي أم المشكلة في الذاكرة وتحالفاً وعدم تربيتها؟ فإذا كانت القراءة هي ترجمة لمجموعة من الرموز ذات العلاقة فيما بينها المرتبطة بدلائل معلومات معينة ، أو عملية اتصال تتطلب سلسلة من المهارات وعملية تفكير

لماذا تحارب الحكومات العربية والإسلامية تنظيم القاعدة؟

(بارغم من أن الإنسان ناتم ولكن عقله لا ينام
بل مشغول بال موقف الماضي)) ثم الوصول إلى
الخوف والرهاب الاجتماعي .. ثم إلى الإحباط
والانهيار والاكتئاب ... ثم الوصول إلى باب
عيادة الطبيب النفسي والعياذ بالله... وهذا كله
فقط بسبب البرمجة الذاتية السلبية ... فيجب
القضاء على مجرد التفكير السلبي وإبداله
ـ التفكير الذهنيـ بالـ إيمانـ والـ تقويمـ والـ إلتقاءـ

بالتحيز الإيجابي بالطريقيين الراغبين.
الطريقة الأولى : هي التفكير بالأهداف المستقبلية الجميلة كالتالي : كتابة الأهداف الرائعة التي تود تحقيقها (أهم هدف في حياتك)، كتابة الأدواء التي تساعد على تحقيق الهدف الرئيس وتقدير الحسابات المالية ، التخيل بأن الأهداف قد تتحقق بكل الوانها وأحجامها مع مصاحبة المشاعر الرائعة وكانها تتحقق بالفعل ، تنفس بطريقة عميقة جداً مع ملء الرئتين بالأوكسجين المجاني ، ومن ثم سيمكون رائعاً أن تخلد للنوم وأخر تفكير لك هو النجاح في تحقيق هدفك ستتحسن مرتاحاً ومتحسماً ونشيطاً بقوة الله ... لذا التوكل والاستعانة بالله من أهم الأسباب في تغيير النفسيات إلى الأفضل .

وبهذا ظهر بدوره من وجنس المخطبات الأجنبية وأعمالها العدوانية والقواعد العسكرية واحتلالها لأراضينا والتدخل في شؤوننا ونخمن إستقراراً يعيتنا في إقامة دين الله وتحكيم شرعه وتكون كلمة الله هي العليا .
ما ذكرته وجه واحد للتعاون بين تنظيم القاعدة وأجهزتنا الأمنية ، وهناك الكثير من وجوه التعاون ستنتطرق إليها لاحقاً بميشية الله تعالى .
الخلاصة- إن محاربة الحكومات العربية والإسلامية لتنظيم القاعدة ، والتنظيمات الجهادية مؤامرة يقودها الغرب الصليبي وإسرائيل للقضاء على الإسلام والمسلمين ويصب في مصلحتهم والواجب أن تجلس الحكومات وأجهزة الدولة مع هذه التنظيمات والعمل على إيقافها .

الطريقة الثانية: هي طريقة تذكر المواقف الرائعة في حياتنا والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتنا، ثم الاسترخاء في مكان هادئ ومرح، واستحضار موقف رائع من المواقف الماضية (النجاح في مرحلة من المراحل الدراسية، النجاح في إقامة مشروع كان نجاحه خيالياً بالنسبة لك، النجاح في تحقيق هدف كبير، النجاح في مساعدة أي إنسان، النجاح في تحقيق هدف الإنقاذ من ماذق أو حل مشكلة كانت كبيرة ... وهكذا ...) باختصار الشعور بانتصار ساحق)، التركيز على الموقف الإيجابي وتغيير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات الصاحبة لها (إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها)، إذا كان آخر تفكير لك قبل النوم هو استحضار الموقف الرائع فستصبح بقوة الله بالمشاعر الرائعة نفسها في الصباح وستتغير المشاعر السلبية الماضية إلى إيجابية وسيتغير السلوك إلى الأفضل وبشكل رائع إن شاء الله...
الخطيبات ستر موصون بروي مسيرة النبي ككيفية مواجهة التدخلات الأجنبية في بلادنا وكيف نطرد هؤلاء الغزاة، وبيني أن نضع أمريكا والدول الغربية وإسرائيل والمنظمات الدولية في خانة الأعداء، والأعداء هم الحكومات واللوبيات المعادية للإسلام التي تحكم في تلك الدول والمنظomas أما شعوبها فليس لنا معها عداء .
وأخيراً: لابد من توحيد كلمتنا تحت راية الشريعة حتى نستطيع هزيمة الأعداء
(اغتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا) وإنذروا نعمت الله عليكم إذ كنتم أعداء فالق بين قلوبكم فأصيخته بتفعنته أخواناً وكتنتم على شفا حفرة من النار فافتقدكم منها ذلك يبين الله لكم آياته لعلكم تهتدون (آل عمران ١٠٣)
وقال جل شأنه (يا أئمبا الذين آمنوا إن تنصرعوا الله ينصركم ويُثبّت أقدامكم) محمد ٧
وبالله التوفيق

على ما تبقى من غثاء السيل ، أو يتركم
كمكسخ مشوه تابع للحضارة الغربية .
فواجينا أن نكون أكثر ذكاءً من أعداء
الإسلام ، وفي رأيي أن تحالف الحكومات
العربية والإسلامية مع تنظيم القاعدة
والتنظيمات الجهادية ، فيه في كل الأحوال
اقرب إلينا من هؤلاء الكفرة .

هذا الحالات يكون سري للغاية وغير مععلن يتم فيه التنسيق الكامل بين أجهزة أمن الدولة لدينا مع تنظيم القاعدة والتنظيمات الجهادية ، ويجب مدها بالمعلومات الخاصة بالمنظمات الغربية التي دخلت بلادنا عنوة واقتادها مستغلين المنظمات الدولية في تنفيذ أجندتهم في ديار المسلمين تحت غطاء الإغاثة أو حفظ السلام إلى غير ذلك من ذرائع للدخول وأغلب هذه المنظمات تدخل وهدفها الغير مععلن التجسس والتغريب وترويع الفتى ، وإفساد المرأة ، وإثارة التغيرات العنصرية ودعم حركات التمرد وتسليحها ونشر الفساد والإبزاز ومحاربة الإسلام والحمد منه ، إلى غير ذلك ، هذه المنظمات ينفي عنها من دخول البلاد ولكن مع الضغوط الغربية ، وضعف الحكومات ، وبعض عملاء الداخل يسهرون دخولها ، وأحياناً تفرض علينا بقرارات من الأمم المتحدة أو مجلس الأمن الدولي المنظمة اليهودية التي تحكم العالم . فإذا ثبت لأجهزة أمن الدولة أو الأجهزة المختصة أن تلك المنظمات تقوم بالاعمال التي ذكرناها آنفاً ، فينبغي أولاً تنبيئها ، وتحذيرها ، والعمل على إبعادها . وإذا تعذر ذلك بفرضها علينا . هنا يأتي دور القاعدة والتنظيمات الجهادية فتفجير مثل هذه الواقع والقضاء على هؤلاء الأعداء يصبح أمراً لازماً . وبعد أن تتم العملية بنجاح وتبنيط الحكومة ، تصدر بياناً للعالم الخارجي تدين فيه الأعمال الإرهابية وأنها ستطارد الجناة...الخ .

هذه المنظمات الغربية بالذات والألاف في بلاد المسلمين ولا أحد ينتبه لها وهي تمارس تحريراً وفساداً وإفساداً وتجنباً وحرباً على الإسلام وما خفي أعظم . وهنالك القواعد العسكرية الأمريكية والغربية في دول الخليج وبعض الدول الإسلامية ولا

(بسألونك عن الشهر الحرام
قتال فيه قل قتال فيه كبير
وصدد عن سبييل الله وكرفه به
ومالمسجد الحرام وأخرج أهله
منه أكبر عند الله والفتنة أكبر
من القليل ولا يزالون يقاتلونكم
حتى يردوكم عن دينكم إن

استطاعوا ومن بزد
منكم عن دينه فلم
وهو كافر فأولئك
حطت أعمالهم في
الدنيا والآخرة وأولئك
هم فيها خالدون (البقرة ٢١٧)
يرونها ينتقون أموالهم ليحصلوا
على ملائكة الموتى فسينتفقوها ثم تكون عليهم
الثواب الذين كفروا إلى جهنم
٣٦) إنفال

رض إن تنظيم القاعدة شوه
رسالة المسلمين، بما يقوم به
ن تستهدف الأبرياء وأعمال
الشرع؟

هناك بعض الممارسات الغير
من المؤكد أن بعض الحكومات
ب تقوم أحجزتها الأمنية بعمل
يات ضد الأبرياء والمدنيين ، وهناك
فلا قاعدة هذا من جهة ، وهناك
بعض التنظيميات الجهادية
الأمن التي تقوم بتجهيزات
وتتنسب للتنظيميات ، ومن ثم
المذريعة التي يحشد لها كل دول
لة تنظيم القاعدة والجماعات
ت عنوان محاربة الإرهاب .

في الذهن سؤالrist أمريكيا
ب الحروب في العالم ؟ من

تهم ويرجفون من القاعدة
يكون الشيطان الأكبر أمريكا
حق ، ومن يخيفهم على باطل
محكون .

لبي ذكاء يستغل به غباء
ويستعين بهم وبحكوماتهم
تنظيم القاعدة والتنظيميات
أطلقوا له الجو وبعد لا يوجد ما
يسكنمن فسهله عليه القضاء

نشا تنظيم القاعدة في
أواخر الثمانينيات من القرن
الماضي بعد تأكيد إخوة من
المجاهدين الغيورين على
الإسلام تامر الغرب الصليبي
بقيادة الولايات المتحدة
الأمريكية والمنظمات الدولية

بِقَلْمِنْ أَسَامِةُ عَبْدُ اللَّهِ عَلَى

وَإِسْرَائِيلِ وَاسْتِهْلِكَهُ
وَمُحَارِبَتِهِ لِلْإِسْلَامِ
وَالْمُسْلِمِينَ ، وَمُمَارِسَةِ
الظُّلْمِ عَلَيْهِمْ ، وَالْعَدْلِ
عَلَى اسْتِئْصَالِهِمْ

وَإِذَا لَهُمْ ، وَاحْتِلَالُ أَرْضِهِمْ وَنَهْبُ ثَرَوَاتِهِمْ
، وَاسْتِسْلَامُ الْحَكَمِ الْعَرَبِ وَالْمُسْلِمِينَ لِهُدَى
الْمُخْطَطَاتِ بِلِلْمَسَاعِدَةِ فِي تَفْيِذِهِ .

إِذَا ذَلَكَ قَامَ هُوَلَاءُ الشَّابِّيْنَ بِتَنْظِيمِ
الْقَاعِدَةِ وَكَانَ الْهَدْفُ الْأَوَّلُ مِنْهُ مُوَاجَهَةُ
الْحَرْبِ الْمُعْلَنَةِ وَالْخَفِيَّةِ عَلَى الإِسْلَامِ
وَالْمُسْلِمِينَ مِنْ دُولِ الْغَرْبِ الْصَّلَبِيِّيِّ
وَالْمُنَظَّمَاتِ الدُّولِيَّةِ الَّتِي يَتَحَكَّمُ فِيهَا أَعْدَاءُ
الْإِسْلَامِ مِنْ يَهُودٍ وَنَصَارَىِ .

إِذْنَ قِيَامِ التَّنْظِيمِ جَاءَ رَدُّ فعلِ دَفَاعَ عنِ
دِينِ الْأَمَّةِ بَعْدِ اسْتِسْلَامِ وَانْبَاطَاحِ الْجَمِيعِ
لِلْغَربِ .

هُنَّا كَسْؤَالٌ مَهُمْ يَنْبَغِي الإِجَابَةُ عَلَيْهِ هُنَّ
أَمْرِيَّكَا وَالْدُولَ الْغَرْبِيَّةِ وَالْمُنَظَّمَاتِ الدُّولِيَّةِ
أَصْدِقَاءُ لَنَا كَمُسْلِمِيْنَ أَمْ أَعْدَاءَ؟

إِذَا نَظَرْنَا لِلْمُشَاكِلِ الْعَالَمِ الْإِسْلَامِيِّ نَجِدُ
أَغْلِبَهَا مِنْ صُنْعِ الْغَربِ ، فَالْفَاقِتِ ، وَالْحَرْبِ
وَالْأَزْمَاتِ ، وَالتَّنَخَّلِ ، وَالصَّرَاعَاتِ وَغَيْرِهَا
إِذَا دَقَّقْنَا النَّظَرَ فِيهَا وَتَتَبَعَنَا هُنَّا نَجِدُ
أَسْبَابَهَا وَمُحْرِكَيْهَا وَمُغْنِيَهَا هُمْ أَعْدَاءُ
الْإِسْلَامِ ، وَالْمُسْتَهْدِفُ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ
مِنْ كُلِّ هَذِهِ الْمُؤَامَرَاتِ هُوَ دِينُ اللَّهِ ، فَهُمْ
يَدْفَعُونَ مِلْيَارَاتِ الدُّولَارَاتِ وَيُسَهِّرُونَ
الْلِّيَالِيَّ وَيُجَنِّدُونَ الْعَمَلَاءَ مِنْ أَبْنَاءِ جَلَدَتِنَا
وَيُسْخِرُونَ كُلَّ قَوَاهِمَ مِنْ أَجْلِ هَدْمِ الْإِسْلَامِ
وَمَنْعِ قِيَامِ دُولَةِ الْقُرْآنِ وَالْخَلَافَةِ ، وَلِجَعْلِ
شَعُوبِنَا مُجَمَّعَاتِ مُتَنَاهِرَةٍ مُتَحَارِبةٍ
يَسْوَقُونَهَا كَالْقَطِيعِ أَنِي شَاعِرُوا ، لَأَنَّهُمْ
يَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ إِذَا تَرَكُوا الْمُسْلِمِينَ
وَشَائِهِمْ فِي إِقَامَةِ دِينِ اللَّهِ ، فَسَيَسُودُ
الْإِسْلَامُ الْعَالَمُ كُلَّهُ وَلَوْ بَعْدِ حِينِ لَهُدا لَنْ
يَتَرَكُونَا أَبَدًا .

أهمية اللياقة البدنية في حياة الإنسان

فى شركات النقل العام بإنجلترا وشملت الدراسة قطاع المحصلين (الكمبارية) والسائلين فوجد أن نسبة وجود أمراض القلب بين السائقين أكثر من المحصلين وذلك لطبيعة عمل كل منهم . وأن الأطفال المتقدمين دراسياً متقدمين أيضاً رياضياً أكثر من العامة . وهناك علاقة وثيقة بين كفاءة الرياضي وذكائه وأن الذكاء شرط هام للنجاح فى معظم الأنشطة الرياضية خاصة التى تحتاج إلى سرعة وحسن تصرف . إعداد الأستاذ / على بشير سليمان / المشرف الملاطف

وثيقة بين اللياقة البدنية والصحة ففي بحث على العديد من المهن التي تتميز بمحدودية الحركة كجلوس الموظفين على المكاتب لفترات طويلة أسفرت الدراسة أن أصحاب هذه المهن يكثر بينهم أمراض القلب والشرايين والنزلات الشعبية والسعيدة المفرطة وضغط الدم ويرجع ذلك لافتقارهم للحركة . كما أن الإصابة بمرض القلب عند الضباط تعادل ٢٣ ضعفاً بين الجنود لإختلاف مقدار النشاط البدني بين الجنود والضباط .

عليه من قبل ، بمعنى أن أداء التمارين قد أدى إلى زيادة الإنتاج . وهناك تجارب عديدة ملخصها أن العامل الذي يمارس نشاطاً بدنياً يتمتع بمعدلات عالية من الإنتاج من حيث الكم والجودة، كما أنه يستطيع أن ينجز العمل دون سرعة الشعور بالتعب أو الملل ، ويتمتع بالقدرة على العمل لفترات إضافية ، وأن فترة انقطاع الذين يمارسون أنواعاً مختلفة من الأنشطة الرياضية عن العمل سواء للمرض أو غيره تقل بكثير عن فترة انقطاع أقرانهم الذين لا يمارسون أي نوع من النشاط أياً كان . هناك علاقة

وأصبح الإنسان سريع الإجهاد والتعب
وانشرست الانحرافات القومية وقتل
مقاومة الأمراض وتحول الإنسان من
الممارسة إلى المشاهدة.
وعرفها محمد صبحي حسانين (اللياقة
البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة
متطلبات الحياة .) اللياقة البدنية ذات
علاقة بمحاجات مختلفة في حياة الإنسان
كالإنتاج مثلاً ، ففي تجربة تم ادخال
بعض التمارين في فترة هبوط معدل
الإنتاج خلال ساعات العمل ، وبعد
مزاؤلة العمال لعملهم بعد التمارين
لاحظوا تأخراً إيجابياً في هبوط الماء عما كان