

أساسيات الحياة

م. منصف الحفاضي



إهداء

- أهدي كتابي لزملائي وأصدقائي وأولهم من ساعدني ووقف معي وفتت رجل في وقت زهق فيه الحق وصدق الباطل

مع كامل شكري لوالدي

(أحبكم في الله) .

معلومات شخصية

منصف الحفاصي من مواليد 4 ماي 2003 برشيد . حلمه يراود نفسه ولا يبوح به ليس خوفا بل تفت . يعشق الكتابة والمقالات الشعرية خاصة عن علم النفس وتطوير الذات ويلج على دراسة العلم خارج نطاق المدرسة

مقدمة

لا أنسى الأيام الصعبة ولا أتمنى لشخص في سني ما عشته من ألم وحزن وإحباط بعيدا كل البعد عن المجتمع. أعلم أن لكل شخص ماضيه وآرائه منحصر في داخله والله لو علمت ما في جعبته.
هذا الكتاب - لكل من أصدق وبحت عن خلاصة الحياة ناهيك عن بعض الأساليب الأساسية للعيش في وقت اشتدت فيه المشاكل والصراعات المنتشرة حديثا في العالم

● المبدأ الأول

فن التواصل

● المبدأ الثاني

طبيعة الرجل والمرأة

● المبدأ الثالث

حياتي

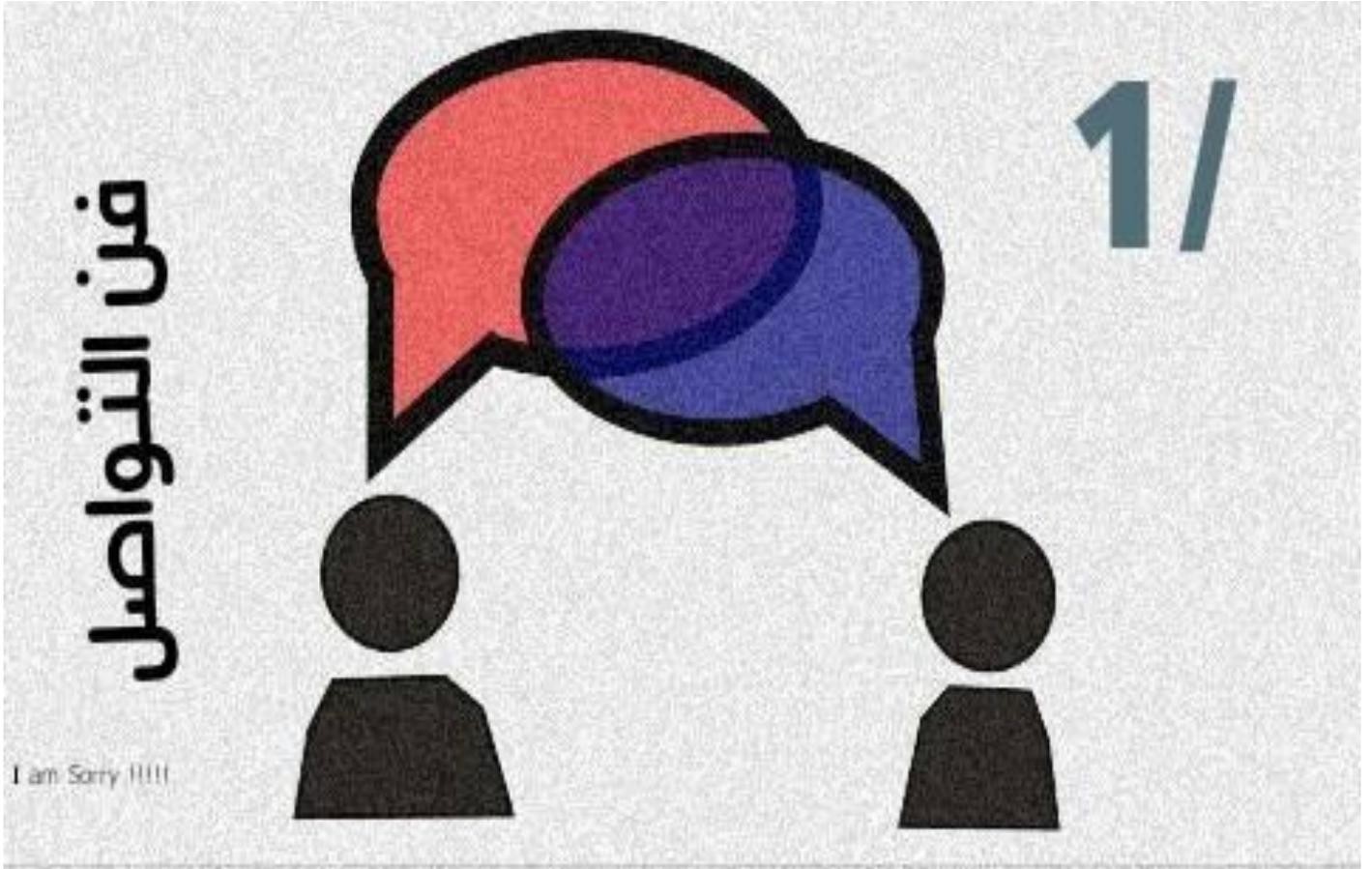
● المبدأ الرابع

الأصدقاء

● لمبدأ الأخير

تقوية النفس

فن التواصل



في تفكير عميق وبحث طويل عن ما يدور خلف الجدران
التواصل.

. أعلم أن لكل منا له مكانة ضمن أصدقائه
في مجتمع لا يجيد لغة التواصل وصراعات في بعض الأحيان
تبتدئ وتأتي بمخلفات سببها التواصل - لغة رجل في التواصل
مبني على الفائز (نظرا لكافة الرجال معظم ألعابهم وغالبها
يختصر بفائز من جهة ومغلوب من جهة) لذا تواصل الرجال

دائما ما يختصر بتبادل النقاش وينتهي بفائز. أما المرأة العكس
تمام منذ ولادتها يتمركز فطريا وأساسه المشاركة (جميع
ألعاب الفتيات مبني على المشاركة) بما فيها التواصل

الحل

المبادرة: الكل فينا يعتقد بداخله أن لمتلقي هو
من يبادر في الكلام . لا وألف لا . بل أنت من
يا صديقي (ة) (المبادر) في طرح الأسئلة مع
الحرص دائما على نبرة صوتك وتحركات
جسدك

موضوع (تساؤل) أعلم أن الخجول لا يقدر عن
فعل أمر كهذا بل حتى إن قام به لن يجيد لأن
الكلام غالبا لا يطول معهم

تفاعل أسرع وأجب
بتوسع

عدم تلخيص الإجابة قل ما في جعبتك من أفكار وآراء وتذكر لا تنتظر الآخرين أن يبدوون في الحديث بل أنت من تبادر في القول

تقبل الرفض

..من الواضح أن رفض هو السبب الرئيسي المؤثر على المتكلم

كخلاصة

برغم من تباين الرفض دائما ابق عن طلب طلبك

في تساؤل الأول

الخجول

انواع الخجل

1. **الخجل العادي** : نسبته متوسطة عند المرء ولا تشكل له عائقا إلا في أوقاته الممتعة .

2. **الخبجل المفرط** : نسبته كبيرة ومتسعة لدرجة تفكيره في الانسحاب تتماشى مع عروقه . وتصرفاته غريبة في أماكن بعيدة وحياته متضادة وقلقة من أفكار لا نهاية لها .
3. **الخبجل الغير الظاهر** : غالبا الشخص يمتاز بشخصية مقبولة غير مرئية يتقبل الرفض ويتحدث مع الكل .

القضاء على الخبجل

العنوان قد تراه لا يناسب قدرك لكنه بالنسبة لخبجول يتمنى وصفة سريعة تزيل من كاهنه مشكل يزداد يوم بعد يوم
آه - يا صديقي لو كانت لا أهديته لك

!القضاء على الخبجل

•
أولا حدد نوعك ؟

•
ثانيا فكر في ما تتفادى القيام به

•
ثالثا ساعد نفسك وتقبل ذاتك

كن مؤمن بالتغير

تذكر قاعدة

أن تكون ساخرا أفضل من أن

تكون مملا

التحدث مع الغرباء

أعلم في صغرنا مع والدين تربينا في جو بعيد كل البعد عن
الغرباء بل حتى بعض الآباء أعطو

امثال راسخ في أذهان الشباب "من هو غريب يعد بليد" (بليد
يعني شبح) و تحدث مع الغرباء في نظرهم مع صغر سنك
مسئلة جد قلقة لكن ! حين تصل سن رشذك و تكافئ نفسك و
تلتقي بأصدقاء و أحباب في صغرك كان أعداء و في كبرك زملاء
و من هدا لك شأنك في إختيارك

دعني أرشدك بعض الأساليب الممتعة في الحديث مع الغرباء

كن مختلف في تشيد الكلمات او كن مغير في شكر شخص ما و
دائما احرص على ابتسامتك الجادة

(... الإبتسامة الجادة : دورها هام في شكر شخص ما)

لأن المرء حين يراك مبتسما يبتسم تلقائي برغم من كونه لا -
يعرفك حق المعرفة

ثانيا

الإنصات للناس بالتمعن

(نشر الطاقة الإيجابية مؤمن بالإنصات داخليا)

● الإنصات صعب و مسئلته متعلق بك

.

هل تقدر على فرض أسلوبك المتمرس داخل مجتمع لا يعرف ما
يتلقها المتلقي . لازم فمك و حاول ان لا تفكر في الجواب قبل

المتحدث

ترقب حتى يحين دورك و بعدها تكلم بتوسع

تكلم معه بنية حسنة و حاول بكل طريقة ان تقدم له سعادتك في

التكلم

المصافحة الراحية النظر في العين و كن متحركا جيدا (التبات

في المشي).

تقدير رأي الآخر حتما نحن معشر الرجال نستهزئ من
يختلف معنا في الكلام لذا غير من معتقدك و إعترف ان
العالم مختلف و الآراء لو كانت متشابهه لا تشابه قوم فرعون
مع المسلمين

بخلاصة

"إعط الناس أكثر مما يتوقعون"

التعبير عن رضاك في رأي الآخر دائما لعب دور المحور
في تجسيد المواضيع و نقاشها بتمعن حسب قدرة المتلقي في
فهمها عوض التكبر عنه او إخماده في كرسي الإحتياط .

كخلاصة

التحدث بلغة كاملة موضحا

رغبتك و إباحك في الكلام

بمعنى أظهر إهتمامك بالناس

لغة الجسد حين يتحدث المرء إحرص دائما عن سماعه بأذنك
و عينك ! هل العين تسمع ؟ لا بل تبين للمتحدث أنك تسمعه
"و حاول التكلم بكلمات متقطعة في حديثه "اه" "نعم"

بـخلاصة:

"السمع من صفات المتخلق"

في رأي الشخصي

طبيعة الرجل و المرأة



طبيعة الرجل مختلف تمام عن المرأة و الإختلاف أساس نجاحها

المرأة مبني (مولودة /مخلوقة) على حسن التربية لولها لما كان
الحنان و غيابها ينعكس سلبا على الأبناء
اما - الرجل مبني على الأمن لوله لما كان الإستقرار (الأمن) في
البيوت

الحضارة – التخلف

الرجل في قديم الزمان دائما ما كان يتحمل
شؤون الخارجية كشغل بالإضافة للمسؤوليات و
المتطلبات الأساسية المطلوبة و إرتباطه مع
المسؤولية يعد صمات رجولته و كبرياء
شخصيته من جهة أخرى **المرأة** في عصر
التخلف و غياب الحضارة كانت تعد النسوة
مكينة تشبع حاجيات الرجل في السرير و
الخادمة" و لا يسمح لها الخروج "الملقب بإسم
. إلا بوجد رجل ما

" ماضي أليم و حزين بدون حب "

" غريب بعيد يفتقد مكامل الإستحباب "

" حي يموت يوم في منتصف الكد "

" يعاني و يتألم و يكاد ينفجر كاهنه عن
"ماضيه و مستقبل العنيد"

الحضارة

مع مرور الأجيال إختلف كل شيء بل أصبح لكل شأن شأنه و لكل طرف ما يعنيه و للبناء مجتمع متكامل يحت على دوامية و الإستمرارية لآبد من توافق الدين و بعده القانون .

بالرغم مما وقع في الأواخر القرن الماضي من تضمن المرأة لحقوقها الأساسية و تشابها الكلي او التام لوظائف الرجل يبقى لكل جنس فطرته .

نصيحة بالنسبة لرجل

إختر رفيقة حياتك بحرص . فهو قرار يرسم
ثلاث أرباع حياتك

نصيحة بالنسبة لمرأة

فطرتك لا تختار بل تنجذب
لذا
حاول بشتى الطرق معرفة من يفهمك في وقت
شدتك

سيكولوجية الرجل و المرأة

الرجل في أوقات شدته و محنته لا يتحدث و يحاول قدر الإمكان البقاء وحيدا لحل مشاكله في مسكنه (الداخلي) مع نفسه

أوقات المسكن

المرأة تتفاجئ نوع ما في تصرفات الرجل هي قبل كل شيء تحاول مشاركته ما وقع لها اليوم لكن في حديثه تجيد شبح متعصب لا يجيد التكلم في وقت تمنعه فيه الذهاب الى مسكنه و منه يبتدئ الصراع لا نهاية و ينتهي بالأخير يا مضروب و امامه . مغلوب عن أمره .

المعرفة الرجل منحصر بالذات عن ما هو كلامي - حين تجد رجل يختصر كلامه و يرغب فقط لقسط من الراحة بعيدا عن الكلام قد تجده يشاهد التلفاز او يطالع الأخبار الورقية الى آخر

قد تجد بعض النساء يعتقدن تصرف الرجل مسألة متعلق ببعض الظروف اما البعض . يعتقد في داخله انهم سبب في تقلب مزاج الرجل

لا تقلقي فطرة الرجل في حل مشاكله تبقى داخلي لا يبوح بها عكسك يا أرقى النساء .

بعض التصرفات المرئية الظاهرة على الرجل في كهفه

- تلخيص الكلام
- عدم سرد أحداث اليوم
- لا يسؤلك عن يومك .

- يبتعد عن الضجيج الأطفال
- يلازم بيته وحده

بعض الأساليب للمساعدة الرجل في حل مشكلته الغير مرئية

- ضعيه لوحده
- حاول بشتى الطرق ضمان جو هادئ في البيت
 - لا تقدم له نصائح في وقته مع كهفه
 - أرجوكي ! ضعه لوحده

المرأة

في أوقات شدتها تحب المساندة بدون نصائح بل حتى بدون الكلام هي في شدتها تحب من يستمع إليها بتمعن و يقف معها و قفت الرجل

الرجل يعتقد في نفسه ان المرأة قادرة على حل مشاكلها لوحدها نعم. قادر لكن ليس كفطرة الأخير بل هي كما ذكرنا سابق تعشق المشاركة بأدق التفاصيل لذا حين ترى تقلب المرأة ضع عقلك معها و قلبك جانب لماذا قلبك جانب

لأنها في شدتها ستلومك اللوم يكره المرء قبل سماعه ضعني آقولك : إصبر و أعرف إحتياجها إليك و ضع أذن صماء لا تعرف السمع بل تعرف فن البقاء

أرجوك لا تدعه وحيدة قد تتدم عن ذلك لاحقا

بعض تصرفات المرأة (الغير مرئية) تبين وقت تقلبها

الشك في تفاصيل تافه في رأي الرجل •
اللوم .

التكلم بصوت مرتفع •

- التقلبات الكلامية (قد تجدها تدعى بأنك غير رومانسية و انت بالأمس رفقتها لمطعم تركي)

بعض النصائح لمساعدة المرأة

- البقاء في جنبها
 - تعبير عن حبك لها
 - التكلم بدون نصائح
- حاول ان تسمع أكثر من ان تتكل .

كخلاصة

الرجل في محنته يحتاج إحتياج كليا فطريا مكان بؤرته بدون مساعدة المرأة في شدتها تحتاج الرجل وفي مخلص يضجى بقلبه من أجل عودتها

حياتي



حياة شخص إختلفت مع ندر عقله مع
إحترامي المعلومات

قد تعرفوها لاحقاً X

حياتي واجهتها وحيدا و كان لها عامل سلبي
في بداية سن المراهقة على رغم إبتسامتي
السطحية لا تفرقني في وجوه الآخرين دائما
ما تكون حاضرة و حتى أيضا في أوقات
شدتي

ليس نكران الذات بل الأخطاء إرتكبتها في
(نفسي) العدو الأول الإنسان هو نفسه

الدراسة

في كل يوم من سنة ما في المدرسة لا تعني لي الكثير لأنني أولاً خارج أو بعيد كل البعد عن نطاق التعلم بل فقط أتماشي كأي تلميذ من تلاميذ المدرسة بدون هدف .

اعلم أنني قصرت في حق والدي و الله لم أستطيع شرح القلم ما يدور في نفسي آنذاك

في لحظة لا تنسى يأتي النور بلا إعلان . لن أنسى يوم نظرت فتاة أحببتي العلم حتى ان لم أكلمها بل في نفس اليوم سارعت حياتي لأعلم ما يدور خلف فن الإغواء و مع الوقت ثقة تزداد بفضل الله .

و الحمد لله الذي رزقني حبها نظرة إعجاب برغم من ان لا أعرفها حق المعرفة لكن لولها لم كتبت لكم هذا الكتاب -
شكرا لك من كل أعماق قلبي . لازالتني في مخيلتي ليس حب بل شكر فيك

أرجوكم تعلم شيء ينفعكم في الدنيا قبل الآخرة - يا أخي و
ياأختي صلي و أذكر ربك في أوقات شدتك و

تذكر " إن بعد العسر يسر "

X هل تعلموا من هو الشخص

الآن . آه آه آه

عرفتكم علمت من هو صاحب القصة

: بـخـلاصة

عش في نطاق يومك و لا تقلق على المستقبل

عش يوم حتي يحن وقت النوم

2 خلاصة

**قيمة الحياة في أن نحيها في أن نحيها كل يوم منها و كل
ساعة**

متطلبات الحياة من وجهة نظر الراحل المصري إبراهيم الفقي رحمة الله عليه

- قيم ذاتك و تقبلها
- راجع قيمك و مبادئك
 - غامر بحساب
 - تعلم من الفشل
 - عش في المستقبل
 - طالب بالإحترام
- عش بالحب عش القيم الرسول عليه أفضل الصلوات .

متطلبات الحياة من وجهة نظري

- تقبل الرفض
- حدد هدفك
 - إحدف من مخيلتك "لكن"
 - آمن بقدراتك آمن بالتغير
 - عش ملك لنفسك .

الأصدقاء



الحياة تتطلب أصدقاء كيف ؟ أن نحيا الحياة
بدون زملاء يخففون عنا هموما و مصاعب
الأوقات " أتحدث عن الأصدقاء " و تذكر
قاعدة

أفضل مرآة هي صديق القديم .

الكل فيكم يعتقد أي شخص تحادثه يعد صديق
لك . أعلم ذلك الأصدقاء مختلفون منهم
الأوفياء و الأعداء و كذلك المنافقين حفظكم
الله منهم

إختر صديقك بتمعن حتى لو كان 1 من 100
رفيق.

حب الأصدقاء

إهتم بمن إهتم بك وقت شدتك ●

عابر عن حبك لصديق أعرف كلمة حب .
تشكل فرق في معتقدكم لا تدعه نفسك في
مقارنة عادية

لكن و الله لو عبرت عن صدقك و حبك له
لربحت شيء عظيم في الدنيا و الآخرة
ينتظرك في الجنة بفارغ الصبر



" اللهم إرزقني الجنة "

متطلبات الصداقة

● فاجئ صديقا قديما بإتصال مباغت

و تذكر كل شخص تقابله يملك شيء مميزا
حاول ان تتعلم منه

تقوية النفس



إقرأ بتمعن

ما أسعد الرجل ما أسعده وحده
ذلك الذي يسمي اليوم يومه
و الذي يقول و قد أحس الثقة
في نفسه
يا أيها الغد كن ما شئت
فقد عشت اليوم لليوم و لا غده
و لا أمسه

قد تقرأ القصيدة تظنها في وقتنا هذه المجزوءة كتبها الكاتب
هوارس في جيل التخلف (قديم الزمان

القصيدة خارج عن الموضوع لكن في سياق متقارب ترى
ان الرجل و المرأة لو عاشوا بتفكير إيجابي لضمنوا حياة
. سعيدة مليئة الحظ .

التفكير الإيجابي هو مصدر قوة و أيضا مصدر حرية مصدر
قوة لأن سيساعدك على التفكير في الحل حتى تجده بذلك
تزداد مهارة و ثقة و قوة و مصدر حرية لأنك ستحرر من
معاناة و آلام سجن التفكير و آثاره الجسمية (قد يشيب
المرء في ضغره بسبب التفكير السلبي

ابراهيم الفقي

خاتمة

فعلت قدر إستطاعتي تلخيص الكتاب مع تحديد أساسيات الحياة
بطريقة مبسطة يفهمها الصغير قبل الكبير
فتأليف الكتاب كان بمثابة مغامرة او حلم يروادني منذ بدايتي في
مجال علم النفس - نصائح تساعدك اولا و تعلمك بعض الحياتيات
. المنسي من قبل و تحقيق ما كان يصعب عنك تحقيقه

. إنسى الماضي و تذكر الماضي لا يعاد و المستقبل ما هو إلا لحظة

كان معكم م.منصف " بدايتي " تأكيد على صغر سني أضع خدامتي
للجميع

Moncef hfd للتواصل : على الفيسبوك
Moncef_hfd اما على إناستغرام

✓ جميع الحقوق النشر محفوظة

MONCEF ELHAFADI