

نادية كرومي

الحياة بين الواقع والافتراض

دائراً

الإخلاء والصواب

للطباعة والنشر والتوزيع

العنوان: الحياة بين الواقع والإفتراض
المؤلف: نادية كرومي
الطبعة الأولى: 2022
عدد الصفحات: 40 ص
خدمات دار الإخلاص والصواب: تدقيق لغوي، تصميم
أغلفة، إخراج فني داخلي وخارجي

دائِر
الإِخْلَاصُ وَالصَّوَابُ
لِلطَّبَاعَةِ وَالنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

الترقيم الدولي: 7-99-791-9931-978-I.S.B.N

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز نهائيًا نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب سواء كانت إلكترونية أو آلية دون الحصول على إذن كتابي من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

دائِر
الإِخْلَاصُ وَالصَّوَابُ
لِلطَّبَاعَةِ وَالنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

تعاونيات حركات محمد حي جمال - وهران - الجزائر

الجوال : 0552130741/0771475776

هاتف وفاكس : 041847112

البريد الإلكتروني: tawhid_sena2006@hotmail.com

المقدمة

الحمد لله على كل حرف وهبني إياه لكي اكتب واهدي أفكاري الي كل قارئ يقرأ ما كتبت لكي يفرح ويستمتع بوقته ،لعله يجد ما يبحث عنه .

الحمد لله الذي جعل القلم والورق صديقا لي ودواء لمرض الفضول وطول التفكير والتأمل في كل شيء كان صغيرا أو كبيرا .
الحمد لله الذي جعل لي قلبا يشعر بدفء القلوب ويقسوتها وجعل أفكاري احيانا دواء لها .

الحمد لله بعد كل شيء وهبني إياه هذا الكتاب سيكون هدية لكل شخص نصحني ان اكتب في هذا المجال و اخط أفكاري لكي اساعد كل شخص يعقده التفكير البشري والأفكار الغريبة التي تخصه .

فهذا الكتاب سيكون مجموعة من نصائح وحلول وافكار استنبطتها من تجارب مررت بها في حياتي ومن تجارب حدثت لأشخاص كنت اعرفهم وكان لي دور في تحليل وقراءة أفكارهم .
وقد قسمت أفكاري في هذا الكتاب الي فصلين ، الفصل الاول دعوته :الاهتمام بالذات وفيه تحدثت عن كيفية الاهتمام بالذات في الحياة الواقعية و الثاني دعوته :الحياة الافتراضية ، وفيه تحدثت عن الحياة في وسط مواقع التواصل الاجتماعي وسلطت الضوء عل الموقع لاجتماعي الذي أحدث ضجة كبيرة في

السنوات الأخيرة الا و هو الفيسبوك ،وتحدثت في هذا
الصدد عن بعض
المشاكل التي تعيق سير الحياة عند المستخدمين بسبب
ادمانهم عل مواقع
التواصل الاجتماعي ،و تطرقت الي مجموعة من الحلول
من شأنها أن تخفف من هذه المشاكل وتجعل حياة المستخدم
هادئة ومريحة بعيدا عن الادمان الافتراضي والخيال وهنا تحدثت
عن كيفية الفصل بين الواقع والخيال لاجل عيش حياة عادية
بعيدا عن التعقيدات والمشاكل النفسية التي تعترض كل شاب أو
بالأحرى مستخدم لهذا النوع من المواقع .

الفصل الاول :

الإهتمام بالذات

المقدمة

في داخل كل انسان روح تختفي تحت الجسد أو بالأحرى ذات تسكنه ، ينبغي عليه أن يهتم بها لأنه محاسب عليها و بالتالي يجب أن يتحمل مسؤولية المحافظة عليها عن طريق اتباع بعض الخطوات وممارسات بعض العادات من شأنها أن تجعل منه شخصا نافعا في مجتمعه ، فكيف نهتم بذاتنا ؟ وماذا نفعل لكي نحافظ عليها وبالتالي نعيش مرتاحين نفسيا في حياتنا الواقعية بعيدا عن التعب والارهاق النفسي ؟

الدين

بعد إجراء الكثير من البحوث في علم النفس الدين ، الذي يشكل جزءا لا يتجزأ من علم النفس ، ذهب الكثيرون أن لكل شخص الحق في التدين أو ممارسة ديانة ما ، لان ذلك اعظم من الاكل والشرب بالنسبة له ، لكنهم فصلوا في بحثهم الدقيق بين مصطلحين شاع استعمالهم في السنوات الأخيرة ألا وهما: الدين و التدين ، فما معناهما وما أهميتها في حياتنا ؟

ذهب علماء النفس أن كلا المصطلحين يصبان في معنى واحد الا وهو "الاعتقاد " أو "الايان " بوجود الله أو الخالق؛ فالاول بحسب العلماء هو الاعتقاد بوجود قوة الالهية أو خالق وارتبط معناه بكل ما جاءت به الديانات السماوية :الاسلام والمسيحية واليهودية ، أما الثاني فارتبط معناه بكل ما جاءت به الديانات الأخرى التي اصطنعها الإنسان كالديانة الهندوسية والزرادشية...الخ.

بحيث قام العلماء بتجارب على مجموعة من الفسات،؛ الاولى تمارس ديانة والثانية لا تمارس أي ديانة ، وذلك لي يروا كيف يشعر كل منهما، فوجدوا الاولى مرتاحة نفسيا ولا تعاني من اي مرض نفسي، ولديها طاقة إيجابية كبيرة وذات منفعة والثانية لا تملك أي طاقة إيجابية وتعاني في صمت وتشعر بالملل والفراغ الروحي ، حيث لاحظوا أن الكثير منهم يعانون من الاكتئاب الذي أدى إلي انتحار البعض منهم ، وهذا ما حدث في السنوات الأخيرة في الكثير من الدول في العالم ، وما يحدث في أيامنا الحالية

في بعض الدول العربية بسبب الحاد بعض الفئات التي خرجت من دين الإسلام وكفرت بوجود الله .

وبالتالي ، ممارسة الدين للانسان شيء لا ينبغي التخلي عنه وينبغي التمسك به خاصة و ذلك لأجل التخلص من الطاقة السلبية والمحافظة على الثقة بالنفس ، بعيدا عن كل الافكار التي من شأنها أن تجلب لصاحبها الاكتئاب والارهاق النفسي والأمراض المزمنة كالجلطة الدماغية وأمراض القلب والقلق وأمراض السكري والسرطان ، والقولون العصبي ، الخ ..

فالإيمان بوجود الخالق يقضي عل كل فكرة سلبية قاتلة لروح الحياة في جسم الانسان لذلك ورد في الكثير من آيات القرآن الكريم ضرورة أداء الصلوات في وقتها لاجل الشعور بالتوازن النفسي وذلك لما رؤا من تغيرات إيجابية عل روح الانسان المؤمن بوجود الله وما ميّزه عن غيره ..

وفي الاخير اخي القاريء مهما كان عمرك فانت مسؤول عل صحتك النفسية والجسدية فحافظ على أداء فروضك وادبها في وقتها لكي تشعر بالراحة النفسية وتنعم بصحة جسدية جيدة من شأنها أن تجعل منك شخصا ناجحا و نافعا في مجتمعك..

المطالعة

ونحن في زمن التقدم التكنولوجي نعاني من الجهل في مختلف الفئات رغم وجود كل الوسائل التي تمكننا من معرفة كل ما نجهله وذلك لانعدام القراءة والمطالعة ، ما جعل الكثير من الدول في العالم تبقى في دائرة التخلف ، وذلك لقلّة القراءة والمطالعة في وسط الفئات المثقفة وذلك لظهور مايسمى بالانترنت ، الذي سيطر على عقول الكثير منهم فأصبحوا يدمنون الدخول عل مواقع التواصل الاجتماعي ولا يطالعون كتبنا تنفعهم ، مما أدى الي تراجع

معدل النجاح في مختلف المستويات التعليمية خاصة إن تحدثنا عن الطلبة الجامعيين ، فالطالب منذ دخوله للجامعة لا يدخل المكتبة الا حين يريد كتابة مذكرته التي تساعد على تحقيق النجاح والتخرج في الاخير .وبالتالي نقول إن للمطالعة أهمية كبيرة لانها تساعد على معرفة مدى أهمية كل شيء في الحياة وكيفية التصرف فيها بعقلانية ، فكل مجال يحتل مساحة اكثر من الاخر في حياتنا اليومية ، وليس سهلا ابدا التخلي عنها نظرا لحاجة الإنسان إليها ، فهو يخلق في جدل كبير مع عالمه وبالتالي يحتاج الي مطالعة الكثير من الكتب

لاجل فهم ما يطلبه عالمه الخارجي ويجب على التساؤلات التي تطرحها انا وهو في لحظة تأمل .

لذلك اخي القاري ، لا تستغل وقتك في اشياء لا تفيدك وطالع كلما سنحت لك الفرصة لكي تهمل من العلم ما لم تهمله

،وكن قارئ و متطلعا على كل شيء ، لا تبقى في مجال واحد لكي لا تمل ولا تضجر وكون متطلعا على كل شيء لكي تكون ثقافة جيدة تفيدك في حياتك وتجعل منك شخصا نافعا لغيرك غير ضار لمجتمعك وزكي علمك بنشره لا بتركه فالله تعالى لا يحب البخيل ويحب الكريم بماله وبعلمه فكن انت كذلك وافرح نفسك وافرح من حولك .

ممارسة الرياضة .

يحتاج الجسم بعد الاكل والعبادة ، ممارسة الرياضة ، فالرياضة أحد أهم الأشياء التي يحتاجها الجسم لكي ينمو ويكون في احسن حال ، ولكي يحافظ على سلامته ، وذلك لما يفقده من طاقة بعد قيام الإنسان بالكثير من الأعمال منها ما يقوم به في منزله أو خارج منزله

، ما يجعله يشعر بالاعياء والتعب والارهاق الجسدي ، والنفسي احيانا ، ذلك ما يستدعي الي ضرورة ممارسة تمارين رياضية من شأنها أن تجعله يشعر بالراحة بعد قضاء يوم متعب و مليء بالاعمال ، فجسم الإنسان بحاجة إلي طاقة جديدة كلما عمل أو شعر بالارهاق والتعب فهو لن يرجع ما خسره من طاقة الا إذا قام بتمارين رياضية تجعله يسترجع مع خسره وتريح جسده ..

كما أن ممارسة الرياضة من الأشياء التي باتت ضرورية جدا في أيامنا لان الكل بات بحاجة الي جسم خالي من الدهون والترهلات لكي يحصل على طلة بهية ومظهر جميل ، فالرياضة ليست فقط وسيلة لاسترجاع طاقة الجسم المهدورة ولكنها أيضا وسيلة للحصول على مظهر جذاب ، خاصة في فئة النساء فهن يرغبن بذلك كثيرا لأنهن يفتقدن الي الجمال والثقة بالنفس لمجرد امتلاء

الجسم كثيرا ، فمرض السمنة بات من الأمراض التي أصبحت تهدد البشرية في العالم فهو أصبح السبب في حدوث

امراض أخرى مزمنة نذكر منها: أمراض القلب والسكري.. الخ .
لذلك اخي القاريء حافظ على صحة جسمك عن طريق
ممارسة الرياضة ، فهي لن تشعرك بالثقة فقط وتبعدك عن
الامراض ، لكنها أيضا ستساعدك على تحقيق اهدافك ، لانها
تمنحك الشعور بالثقة والاستقرار النفسي وبالتالي تستطيع إخراج
ما لديك من إمكانيات دون أن تشعر بالقلق أو الإرهاق النفسي .

محاسبة الذات

من بين الأمور التي لازال الإنسان يتجاهلها ويتناساها رغم أهميتها في حياته محاسبة الذات ، رغم ذكرها في الكثير من سير الصحابة الكرام والشخصيات التاريخية المهمة ، لما لها من أهمية بالغة في تطوير إمكانياته واحداث تغيير كبير في نفسه ، خاصة وأنه من خلالها يحاول إعادة مسلسل ذكرياته اليومي ، وتصحيح ما بدر منه من اخطاء ، واعادة النظر في بعض القرارات التي تخصه ، التي لا ربما بسببها قد تعثر أو كسر ، كما أن ذلك لن يكون بالنسبة له مجرد رجوع عادي الى الوراء وانما هو بمثابة تغيير جذري بالنسبة له ، من شأنه أن يجعل حياته تبدو احسن مما كانت عليه ، لان محاسبة الذات هي كذلك بمثابة دراسة وتقييم يومي لسلوكه ، قد يساعده في تجديد أفكاره وإعادة برمجةها من جديد لاجل الوصول إلي أهدافه المنشودة وبالتالي يحقق النجاح ..

وفي الاخير ، اخي القاريء انت لست فقط في الحياة مجرد كائن يدمن الاكل والشرب والعمل لكنك انسان محاسب في الاخير على كل سلوكك وأفعالك ، وبالتالي محاسبتك لذاتك من شأنها أن تساعدك على تخطي الصعوبات والعقبات التي تواجهها في حياتك ، كما ،

انها قد تجعلك تتخلص من كل شيء يعيق سير حياتك و تمنحك نظرة جديدة للعالم الذي يحيط بك .

الحديث مع النفس

لا شك أن الإنسان وعالمه ومنذ أن جاء إليه لازال في جدل كبير، وكل يوم عندما يحدث معه مشكل صغير يخاطب نفسه لكي يفهم ما به وما خطب ذلك العالم الذي يحيط به، ظنا منه أن ذلك قد يعطيه اجابات على اسئلته التي لازالت تزعجه بين الحين والآخر، لان ذلك ليس فقط بمثابة حديث عادي بينه وبين نفسه وانما هو بمثابة تأمل عميق في داخله لاكتشاف نفسه، وبالتالي معرفه نقاط مهمة فيه بشأنها أن تجعله قويا أو ضعيف، وذلك يوافق الحال الذي قد يوجد عليها، والزمن الذي يكون فيه في لحظة تأمل و في حديث مطول مع نفسه .

الحديث مع النفس

اعتبره الكثيرين دواء لكل داء نفسي يعاني منه الإنسان لأنه في حديثه مع نفسه قد يعالج كل قلق وانعدام للثقة، من شأنه أن يفشل كل مشروع في حياته أو هدف يصبو إليه، لذلك ينبغي على كل إنسان قبل كل شيء الحديث مع نفسه قبل اتخاذ أي قرار في حياته أو انتقال من خطوة الي خطوة قد تكون بالنسبة له بمثابة تحول أو تغيير جذري في حياته ، لأن ذلك قد يعزز الثقة بنفسه ويشعره بالراحة النفسية وعدم الخوف من اي شيء قد يأتيه في المستقبل، وبالتالي يكون قادر على اتخاذ أي قرار في حياته، كما أن الحديث مع النفس قد يجعل كل من يدمنه يشعر بالمسؤولية

والذكاء والفتنة والقدرة على معرفة الاشياء وحتى
الأشخاص من أول نظرة، وكأنه رآهم من قبل لأنه كان يقوم بتأمل
عميق مع نفسه ومع عالمه وبالتالي أصبح قادر على فهم الأمور
بشكل جيد .

لذلك اخي القاريء انت في حاجة للحديث مع نفسك ولو
لمدة خمسة دقائق يوميا لمعرفة ما
بداخلك وبالتالي لن يكون صعبا عليك تحقيق اهدافك .

استعمال الالوان

سواء كان الإنسان طالبا أو عاملا أو حتى عاطلا ومتقاعدا عن العمل ، كبيرا أم صغير ، ذكرا أو انثى يحتاج لتلوين حياته لكي يشعر بالحياة في كل شيء يراه لان ذلك مهم جدا بالنسبة له ، كونه كائن وجزء لا يتجزأ من الطبيعة فمن عاداته رؤية الالوان والتأمل فيها ، فالعيون دائما بحاجة لرؤية ذلك ، لاجل تذكر طبيعتها وبالاحرى أهميتها فهي لم تخلق لاجل رؤية الظلام فهي خلقت لاجل التمتع برؤية الجمال ، الذي اعتادت رؤيته في الطبيعة ، وبالتالي كل انسان ينبغي له ارتداء الالوان وتزيين حياته لكي يشعر بالراحة النفسية أينما يكون ، فالبقاء بلون واحد طوال الوقت أمر يشعره بالملل والضجر ، وعدم القدرة على القيام بأي شيء يريد فعله ، وبالتالي الالوان ستجعله يشعر بالحياة في كل شيء يراه ، وتنعش ذاكرته فتعمل جيدا ، هذا ما نراه عند الطفل فالطفل الصغير لا يحب النوم وسط جو عادي خالي من الألوان لان ذلك يشعره بالكآبة والحزن وبالتالي يبكي فور رؤيته لذلك ولا يرغب في النوم . كما أن الألوان باتت جزءا من حياتنا ولا يمكن تخلي عنه لأننا لا نشعر بالحيوية ولا بالرغبة في فعل أي شيء إلا إذا لونا المحيط أو المكان الذي نكون فيه ..

لذلك اخي القاريء ، فشلك احيانا في بعض التجارب قد يكون سببه عدم اهتمامك بالمحيط الذي تكون فيه بيتك او مكان عملك أو ما ترتديه احيانا ، فذاكرتك مرتبطة بذلك ، لانها لن تعمل في وسط جو كئيب اذا هيبت لها ذلك وكنت فنانا في كل شيء.

كما أن استعمال الالوان يجلب الطاقة الإيجابية ويبعد الطاقة السلبية ويشعر صاحبه بالفرح والسرور حين يراه ، عكس ما يشعر به أن رأى نفس اللون كل يوم فذلك قد يجلب له الضجر والمال والشعور بعدم الثقة بالنفس أو عدم الرغبة في القيام بأعماله خاصة إن كان ذلك في مكان عمله أو في منزله ..

كيف تعرف من تحدثه ؟

سؤال لطالما طرحته على نفسي عندما كنت التقي بشخص لا أعرفه ، فانا أمام عالم اجهله ، واريد اكتشافه ، فالبشر عوالم مجهولة ،

وبعد مروري بتجارب كثيرة ومعرفتي للكثير من الأشخاص ، وجدت أن معرفة الناس لن تختصر فقط في حديثي معهم ، وانما ايضا في تاملهم ، ودراسة سلوكهم وفهم أفعالهم ، فجعلت أرى كل ما يفعلون وفعلا بدأت افهم رويدا رويدا ، حينها عرفت ان معرفة الشخص توجب علي تأمله وخاصة التحديق في عيونه ، لانني اكتشفت حينها أن العيون هي مخزن جد مهم في جسم الانسان ، بحيث اننا نستطيع تحليل اي شخص نلتقيه فورا رؤيتنا له أو رؤيتنا لصوره

إن حدثناه عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، وذلك لأن العيون مخزن للاسرار التي تخص كل انسان ، وبذلك قسمت معرفتي للأشخاص حسب تحليلي لهم وكنت افعل ذلك كلما حدقت الي عيونهم طويلا :

1 - الأشخاص الذين اذا حدقت في عيونهم طويلا ولم يمانعوا من الحديث بصراحة امامك وباريحية وقد بادلوك التحديق ، هم اشخاص صادقون ووافياء في علاقاتهم ويتمتعون بحياة خالية من المشاكل لأنهم متصارعين مع عالمهم وبالتالي لن تواجه اي مشكلة معهم .

2 - الأشخاص الذين لا يستطيعون تحمل تحديك في عيونهم طويلا وانت تحدثهم؛ هم أشخاص لا يتمتعون بالثقة في انفسهم ، وهم لا يحبون الاجتماع والاختلاط بغيرهم ، و احيانا قد يكون ذلك بسبب الخجل وهذا

ما نجده عند النساء أكثر ، او احيانا مخادعون وهم يفعلون ذلك رغبة في الهرب مخافة كشف أسرارهم و فضحها ، وبالتالي الابتعاد عنهم افضل لك من مصاحبتهم .

3 - الأشخاص الذين يتمتعون بعيون تدمع بسرعة هم أشخاص حساسون كثيرا ومحبون لمن حولهم وايضا يتسمون ببراءة ، وصادقون في داخلهم .

الا بعض الحالات الاستثنائية التي نرى فيها عيون تدمع لكنها مخادعة ، لذلك ينبغي مراقبة دائما من يحدثنا جيدا ورؤية من اصغر جزء في جسمه الي اكبر جزء ، وهو يتحدث لكي نفهمه ونتوقع خطوته المقبلة ، فالعيون ليست مجرد وسيلة فقط للرؤية كما قلت مسبقا ولكنها أداة لشعور بالآخر ، وبالتالي لكل لغة والتحديد في العيون من بين اجمل اللغات التي قد تشعر صاحبها بالحب إن كان عاشقا أو بالقوة إن كان واثقا من نفسه ، او تخبره باي شيء آخر أن أراد ذلك حين يكون في تواصل مباشر مع من حوله .

أما إذا كان الشخص الذي تحدثه مستخدما مواقع التواصل الاجتماعي فينبغي عليك التركيز جيدا في لغته وصوره التي يضعها في الشاشة الأمامية)

البروفایل) وفي كل منشوراته ، لان ذلك من شأنه أن يساعدك على معرفته .

عزيمي القاريء عندما تحدث شخصا عبر مواقع التواصل الاجتماعي ،اولا تصفح صفحته وانظر جيدا الي صورته ومعلوماته الشخصية وكل شيء ينشره لكي تتوقع طريقة تفكيره وجدسيته ان كان مجهولا ودياناته .

وبعد أن تتطلع على كل ذلك ركز جيدا وانت تحدثه و استعمل ذكاءك في توقع كل شيء عنه وانت تقرا جملة لتحذر من الوقوع في مستخدم سيء وغير محترم فمثلا: اذا رأيت شخصا يستعمل لغة سليمة من الأخطاء والنقاط فاعلم أنه شخص عادي ومتصارع مع عالمه ،وخالي من العقد ،فاعلم أن استعمال النقاط يوحي الى ان المستخدم يعاني من مشاكل في حياته وهو غير مرتاح نفسيا وقد تعاني من تواصلك معه ،اما الحروف الكبيرة فهي تعني أن الشخص يعاني من فراغ عاطفي كبير .

واحترس جيدا من لقاء هؤلاء فإنك قد تكون طعم لهم ،ويستغلونك لاجل مصالحهم ، واخيرا ،احذر من المستخدمين الذين يستعملون الصور كثيرا ، خاصة وان كانت فتاة في تواصل مع شباب فقد ينتهي بها الأمر ضحية لهم .

وفي الاخير ضرورة التركيز في الحديث مع المتحدث جد مهمة لك اخي الكريم لاجل تفادي العلاقات الفاشلة التي لا تعود لك بالمنفعة .

مفاتيح السعادة

لاشك أن كل انسان مهما كان جنسه ومستواه الثقافي يسعى لتحقيق السعادة في حياته ، والاستقرار لان ذلك هدفه ، فالانسان من دون هدف كوردة ذابلة تنقصها الحياة ، وبالتالي لكل منا طريقه في تحقيق ذلك ، ويختلف ذلك باختلاف البشر واختلاف عقادهم ومستواهم الثقافي ، إذن ماهي المفاتيح الأساسية التي نتبعها لكي نحصل على السعادة في حياتنا ؟

من بين المفاتيح الأساسية التي لايجب على كل شخص التخلي عنها والحفاظ عليها لكي يشعر بالسعادة في حياته :السكوت ، الصبر ، التوكل على الله ، التأمل .

اولا السكوت جنة من جنات الدنيا ان لازمها الإنسان ولو لمدة خمس دقائق يوميا سلم من كل داء ومن كل مشكل ، لان ممارسة السكوت جد مهمة لكل شخص ، لانها تفتح عيونه على تفاصيل الأمور وتحضره لكي يكون مستعداً وقادراً لعيش الساعات والأيام المقبلة ، لذلك افضل وقت يجب أن يمارس فيه الإنسان السكوت وقت الشروق والغروب ، لانهما وقتان مهمان له ، فالاول هو بداية ليوم جديد والثاني هو نهاية لليوم وبالتالي في الشروق يفكر جيدا فيما سيفعل وفي الغروب يفكر فيما فعل ويحاسب نفسه ويقرر ما يجب عليه تركه من افعال لا تناسبه . كل هذا سيفعله اثناء ممارسة السكوت مع نفسه ، لاجل استرجاع ما فعله طيلة يومه أو سماع صوت تدفق أفكاره الجديدة في عقله الباطني التي من شأنها أن تساعد على تحقيق النجاح

كما ان للسكوت دور كبير في جعل النفس والجسد يشعران بارا حة بعيدا عن كل ما يحسسه بالإرهاق والتعب و هي أيضا وسيلة جد مهمة لاكتساب الطاقة الإيجابية لاجل الماضي قدما وتحقيق النجاح باذن الله .

ثانيا الصبر :أن من أعظم من خلق الله في الإنسان أن أعطاه القدرة على الصبر وتحمل المعاناة والآلام التي تختبرق حياته ، فاذا لم يصبر الإنسان فكيف سيصنع من نفسه شخصا قادرا على انجاز أهدافه ، ليس ذلك فقط فالصبر مفتاح لتحقيق السعادة بعد جهد و عناء ، لانه كلما قام الإنسان بجهد لتحقيق هدف ما فرح وشعر بالسعادة والارتياح لأنه وصل لما كان يصبو إليه .

وبالتالي ، الحياة وما فيها من معاناة والآلام وصعوبات توجب علينا الصبر وتكبد عناء الفشل فيها في كل تجربة من تجاربنا الحياتية، فنحن لسنا مثاليين كي نجد كل شيء جاهز لنا والكمال لله سبحانه وتعالى.

ثالثا، التوكل على الله : لولا التوكل على ربي العالمين لكنا جثثا تحت التراب منذ وجودينا اول مرة في هذه الحياة ، فنحن نتوكل في سكوتنا ونتوكل في علننا على الله لأنه هو خالقنا ، فان الحياة بما فيها من صعوبات وتجارب لا يستطيع كل انسان الصبر فيها من دون أن يتوكل على الله ، لان في التوكل معجزة كبيرة في تحقيق الأهداف والوصول الي اعلى المراتب باذن لله تعالى .

كما أن التوكل من صفات المؤمن الذي لا يرى العالم من حوله ولا يتواصل معه إلا إذا تواصل مع ربه فهو اعلم وادري به منه لأنه هو من خلقه وبالتالي كل انسان يجب عليه فعل ذلك لكي يحقق السلام والسعادة الروحية في حياته .

رابعا: التأمل ، ما علم الانسان خبايا واسرار عالمه ولا من يعيشون من حوله لولا تأمله ، فالتأمل معجزة لا يعرفها سوى العارفون لربهم والمؤمنون

به ، والعلماء والفلاسفة الذين هم في بحث معمق عن أجوبة لاسئلتهم ، فذلك من أسعى معاني الشجاعة والقدرة على معرفة الأشياء من خلال ممارسة التأمل والتفكير والتفكر في خلق الله وعظمته ، لذلك ذكر الله في الكثير من آياته القرآنية أهمية التفكير والتأمل في خلقه وعظمته ، فذلك من اجمل ما وهب لعبده كيف لا وكل انبيائه قد مارسوا ذلك لاكتشاف معجزة الخلق والوصول الي معرفة خالقه، وبالتالي، التأمل ليس مجرد رحلة روحية فقط وانما هو أيضا الجلوس على كرسي السعادة والراحة الروحية بعد تعب وارهاق كبير ، لذلك يعتبر من أعظم مفاتيح السعادة لما فيه من شفاء كبير لصاحبه ، فهو لن يسلم فقط من مشاكله الحياتية وانما ايضا سيسلم من مشاكله النفسية لأنه بصدد رؤية خلق ربه و رؤية ذلك هي بمثابة علاج له من الوسواس والتشاؤم وبالتالي: تأمله هو أيضا بمثابة جلب للطاقة الإيجابية له لكي يبديع في عيش كل يوم يتأمل فيه ..

اليس هناك اجمل من هذه المفاتيح يا اخي القاريء لكي تشعر بالسعادة ، أن كان هناك فقول لي ذلك ؟ ، طبعاً ليس هناك ، اجمل من ذلك فكن كذلك واسعد في حياتك وانت تستعمل كل مفتاح من بين هذه المفاتيح وعش اجمل حياة.

مصاحبة الأشخاص الايجابيين

لا شك أن من أسباب النجاح في حياة كل انسان بعد بذل الجهود والثقة بالنفس وبالله ؛ هي مصاحبة الأشخاص الايجابيين ، لان كل فرد من أفراد المجتمع بحاجة لشخص يشجعه ويساعده على تحقيق أهدافه والوصول لها ، لان ذلك التشجيع مهما كان نوعه سواء أن نصحه او ارشده بأنه جدير بذلك ويستحق ذلك الشيء فهو يمدده بطاقة إيجابية ، من شأنها أن تساعد في تحقيق هدفه و تعزيز الثقة بنفسه ، وذلك لان الانسان لن يستطيع العيش منعزلا عن المجتمع وهو بحاجة لمساعدته بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، فذلك كما قلنا مسبقا يساعده على التخلص من الطاقة السلبية ويساعده على الإحساس بالثقة بنفسه والراحة ، وبالرغبة في مواصلة ما هو بصدد فعله ، لذلك ، ينبغي اختيار اصدقائنا ، ورؤية من هو مفيد لنا ومن لا يمد بمنفعة لنا ، كي نمشي نحو هدفنا ونحققه من دون وجود اي صعوبات .

لذلك عزيزي القاريء مهما كان سنك انت بحاجة الي مصاحبة أشخاص ايجابيين لاجل معرفة قيمة حياتك ومضي قدما نحو الهدف وإلا فإنك لن تكون بخير ولن تحقق ما تصبو إليه ، فتسلق الجبال يتطلب قوة وعزيمة وصبرا للقيام به .

الثقة بالنفس

من بين الاسئلة الجدة مهمة والتي أحدثت ولازلت تحدث ضجة بين أفراد المجتمع الاسئلة التالية: ما معنى

الثقة بالنفس ؟ و متى نشعر بأننا واثقين بانفسنا ؟

منذ زمن طويل لم يكن الإنسان يعرف شيء عن نفسه وكان يتعامل فقط مع عالمه لاجل اكتشاف أسراره ، وحين عرف أهدافه التي يريد تحقيقها في هذه الحياة أصبح يحتاج لأشياء أخرى تساعده على تحقيق تلك الأهداف لا تشمل الجهود التي يبذلها ولا المواد التي يستعملها لكي يفعل ما يريد ، وانما اشياء اخرى لا ترى بالعين المجردة وبالتالي هي قوة خفية لا يراها الإنسان في نفسه إلا إذا تأمل نفسه وتحدث معها ، فهذه القوة أو الطاقة هي مجموعة من أفكاره الباطنية التي لا تظهر ولا تخرج إلا إذا أمرها هو بذلك وهذا الأمر طبعاً لن يكون إلا اذا تأمل نفسه وحدثها ، وبالتالي وصوله الي تلك الأفكار واستماعه الي تدفقها هو جزء من وصوله الي نصف الطريق الذي يؤدي إلي نجاحه .

فالثقة بالنفس هي نتيجة لتأمل روحي وممارسة للسكوت بين الحين والآخرى ، فالاشخاص الذين يتحدثون بصوت مرتفع مع أنفسهم هم واثقون من أنفسهم

كثيراً مقارنة بالآخرين فهم يحدثون أنفسهم ويصارحونها ، ومصارحة الذات أو النفس أمر عجيب وجيد في تحقيق الأهداف ، وهذا ما كان سبب في نجاح الكثير من الشخصيات في العالم .

وفي الاخير ، عزيزي القاريء انت لست مضطر لتبرير لاي شخص كان وأخباره عن ما يجول في خاطرك وانما انت مضطر اكثر لاخبار نفسك لكي تشعر بالقوة والطاقة الإيجابية لاجل الولوج الي عالم النجاح فدخول عالم النجاح ليس سهلا من دون وجود الثقة بالنفس وقبل كل شيء بالله سبحانه وتعالى.

وبالتالي ، رؤيتك للأمور والتخطيط لها هو شيء يخصك وحدك ولن يخص شخصا غيرك ، فلا تمنح شخصا آخر التحكم في ما يخصك لكي يكون لك الوقت لتأمل وفهم كل شيء ، وبالتالي تنجح في تعزيز الثقة في نفسك وفي كل ما تفعل .

الاهتمام بالمظهر

لا يخفى على عقل بشر أن الاهتمام بالمظهر صفة من صفات الشخص العاقل، الذي يتسم بصفات الذكاء، لأن إهمال ذلك قد يكون سببا في حدوث الكثير من المشاكل من بينها عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الشخص.

فاهمال الإنسان لنفسه يعود إلي أسباب نفسية أكثر مما هي مادية، نذكر منها: القلق، الملل والضجر من كل شيء يحيط بك، خاصة في محيط العمل،

ايضا الابتعاد عن الأشخاص الذين تحبهم سواء ابتعادا مؤقتا أو ابديا كموت شخص عزيز عليك ومقرب جدا منك، فذلك قد يترك أثارا وجروح في قلبك من شأنها ان تسبب لك نوبة اكتئاب حاد وتجعلك تهمل نفسك وبالتالي تهمل مظهرك ولا ترى نفسك ذا منفعة، ويغدو العالم بالنسبة لك غير موجود ابدا.

وبالتالي، الاهتمام بالمظهر أمر في غاية الأهمية لأنه قد يعزز الثقة في نفسك ويجعلك ناجحا في كل شيء في حياتك؛ في عملك، في علاقاتك، في تحقيق اهدافك.

لكن شرط أن لا تبالغ في الاهتمام بمظهرك وارتدي ملابس ذات ألوان زاهية وابتعد عن الالوان الغامقة كالاسود مثلا، لأنها قد تجلب لك الطاقة السلبية، والشعور بالرغبة في الانعزال وعدم الاختلاط بالناس، ايضا.

وبالتالي يجب عليك ان تنظم نفسك ، غرفتك ، وان وتضع اغراضك في أماكنها لكي ترى كل شيء منظم في حياتك ، فمن لا يرتب أعراضه في غرفته لا يرتب أفكاره في حياته ، لان ضجيج الافكار ينعكس عليه فيعيش في ضياع ولن يستطيع تحقيق أهدافه مهما توفرت لديه الإمكانيات .

فالاهتمام بمظهرك يعزز لك الثقة بنفسك ، ويجلب لك الطاقة الإيجابية ، والاشخاص الإيجابيين فتصل بسهولة الي كل هدف ترغب في تحقيقه ، لان ذلك يجلب لك ايضاً أشخاص ايجابيين يساعدونك على فهم امورك ، كما أنهم يؤمنون بما تفعل بعد ذلك ، فيكون ذلك ليس فقط نجاحاً لك ولكنه تفوق في كل شيء .

الوصول إلى الهدف .

لا شك أن وجود الإنسان في هذا الكون لم يكن عبثا ، وكل شخص مهما كان جنسه واعتقاده ومستواه الثقافي يملك سببا لاستمراره في الحياة ويملك أهدافا لزال يجد ويكد لكي يصل لها ويحققها ، لأنه لا يرى حياته من دون أهداف ولا يرى قيمة له ولي حياته وهو لا يملك شيء يعيش من أجله ، وبالتالي يبذل جهودا كبيرة للوصول لهدفه ، و يختلف ذلك باختلاف جنسه وثقافته واعتقاده ، فكيف نصل الي أهدافنا ؟

لكي تصل لهدفك ، ينبغي عليك اتباع الخطوات التالية :
معرفة الهدف ، وسائل من شأنها أن تساعدك في تحقيقه ،
طرق للوصول له من دون وجود اي صعوبات من شأنها أن تفقدك الوصول له ..

قبل أن تحقق هدفك دائما فكر في قرارة نفسك ما هو هدفك في هذه الحياة ؟ ، حينها ستعرف ، وبعدها ادرسه جيدا ، هل هو مقبول ولا يجلب لك أية مشاكل في حياتك ؟ ، وبعد معرفة هدفك ، تأمل في نفسك جيدا هل انت مؤهل لتحقيقه ، وان كنت مؤهلا هل لديك الوسائل المادية و المعنوية لتحقيقه ؟ مثلا : إن أردت بناء مستشفى فأنت بحاجة للمال ، ولمهندس ولا عمال الخ .

ايضا ، فكر في الوسائل الأخرى التي من شأنها أن تعطيك الطاقة الإيجابية

وتفتح شهيتك لتحقيقه كالثقة بالنفس ، والاشخاص الايجابيين في حال كنت بحاجة لهم من أجل سير مشروعك على أحسن ما يرام .

بعد ما عرفت هدفك والوسائل التي تحتاجها لتحقيقه ، حاول أن تتحقق من أن كل شيء جيدا وان كل خطوة قد قمت بها هي مفيدة لك لأجل تحقيقه .

ابتعد عن الغرور وحافظ على هدوئك دائما كي تصل إلي هدفك بسهولة وابتعد عن الثثرة فكثرة الثثرة ليست جيدة لك لأنها ستفقدك الشهية في العمل والتفكير والتخطيط ، لذلك انعزل وانت تقوم بالتخطيط للقيام بمشروعك ..

وفي الاخير ، انت شخص واعى فلزم مكانك حتى ترى نتائج ما فعلت وحينها ستعرف قيمة نفسك ، فوصولك لهدفك هي بمثابة اختبار لقدرتك على تحمل الصعوبات ، كان تتسلق قمم الجبال ، فكون صبورا ولا تقلق ، فالصياد دائما ما يقاوم كابوس الغرق لكنه يحصل في الاخير بسبب تمسكه بهدفه على الكثير من السمك ، لأنه تكبد عناء الانتظار لحصوله عليه .

الفصل الثاني :

الحياة الافتراضية

المقدمة

لا شك أن ظهور مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الراهن عوض الانسان الكثير من الأشياء كالسفر كثيرا لاجل القيام احيانا ببعض أعماله وزيارة الأقارب والأصدقاء فأصبح يبعث برسالة قصيرة عبر اي موقع للتواصل الاجتماعي وهو مرتاح في منزله ، هذا ما زاد من اعتياده على الانعزال كثيرا والكسل بعدما كان نشيطا في الماضي

، لكنه سرعان ما اعتاد على ذلك وجد نفسه في وسط دوامة كبيرة أثرت على سير حياته ، فاصبح يعاني من الكثير من المشاكل الجسدية والنفسية ، وذلك لشدة إيمانه على هذه المواقع .

فما هو هذا العالم الافتراضي ؟

وان كان حقا الكل منا مدمنا عليه كيف لنا أن نفصل بينه

وبين عالمنا الواقعي ؟

معنى الحياة الافتراضية

يجلس الكثيرون امام شاشات هواتفهم بغية تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، والولوج في ذلك العالم ونسيان عالم الواقع الذي لا ربما جلب لهم الكثير من الالام والمعاناة، فهم بحاجة لتخلص من كبوس الياس القاتل وخيبة الامل وقسوة الظروف المعيشية، وفشل في العلاقات..الخ من المشاكل الحياتية التي تقف كالكابوس في وجه كل انسان في هذه الحياة، لتعيق له كل السبل التي تجعله يصل الي السعادة الروحية، ما يجعله يفعل الكثير من الامور ظنا منه انها تخلصه من كل تلك الكوابيس نذكر منها استعماله لمواقع التواصل الاجتماعي التي باتت خطرا يهدد حياة الكثيرين..الذين اتخذوا من العالم الافتراضي عالما لهم كي يخلصهم مما يعانون، فما معنى العالم الافتراضي او الحياة الافتراضية؟

يستخدم الكثيرون وخاصة فئة الشباب في السنوات الاخيرة مواقع التواصل الاجتماعي بغرض التواصل مع غيرهم، حيث بات ذلك بالنسبة لهم عالمهم الجميل الذي يشعرون فيه بالراحة والاستقرار، وبيتعدون عن معاناة وقساوة الحياة التي لا تشعرهم الا بالياس وخيبة الامل وبعدم الثقة بانفسهم، لدرجة ان الكثير منهم اصبح يعرض كل صوره الشخصية التي تخصه وتخص عائلته و اصدقائه بغية جذب انتباه الاخرين له والنواصل معهم، حيث بات ذلك بالنسبة له ليس افتراضيا ولكن عالم اندمج معه بصفة جنونية افقده الكثير

من الأشياء نذكر منها ادا به واخلاقه .

حيث اصبح يقيم علاقاته ويعيش ارتباطا مع اشخاص مجهولين ، رغبة في التخلص من كابوس الوحدة القاتل ، فصار ذلك بالنسبة له ادامانا .

فالافتراض بعدما كان لبعض المستخدمين محيط للدردشة ولتبادل الحوار ولنشر العلم ولاقامة مشاريع ناجحة اصبح عالما لتخلص من الطاقة السلبية عند الذين يعانون فراغا عاطفيا ويعانون من عدم القدرة على الزواج والارتباط ، فهؤلاء اصبحت الحياة الافتراضية بالنسبة لهم حياة جد مهمة ومريحة لانهم راوا انهم لن يتعبوا ولن يعانون من قساوة الظروف وهم يمارسون طقوس العبادة لمختلف مواقع التواصل الاجتماعي ، فاصبح هدف الكثير منهم ليس فقط الدردشة وانما ممارسة علاقات فاسدة تحت مسميات الحب و الزواج .

وفي الاخير ، ان كنت من المستخدمين الذين يدمنون الدردشة او استعمال مواقع التواصل الاجتماعي كثيرا ، فكن حذرا من الوقوع في فخ العلاقات الافتراضية الفاسدة ، التي تجعلك تدمن النظر في المحرمات وترغب فعل الحرام ، واجعل وقت فراغك وقتا مخصصا للقيام بهواياتك المفضلة ، وبمشاريعك او في اكتشاف ما لديك من امكانيات او في اكتشاف اماكن جديدة ، وقم صلاتك وتعبد وتامل خلق الله ، فالتامل يزيد من قوة الايمان بالله سبحانه وتعالى و العزيمة والصبر ويعزز الثقة بنفسك ، ولا تتامل فقط خلق الله بل كل شيء وهبك اياه جسدك ، عالمتك ، اصدقائك ، وقارن بينهم وبين هؤلاء الافتراضيين وحينها ستعرف مدى اهمية ذلك ، وتفهم كل شيء وابتعد عن الادمان الافتراضي

لكي لا تكون ضحية من ضحايا الفساد الاخلاقي والفضاح التي
اودت بحياة الكثيرين فاصبحوا غير محترمين امام الاخرين .

الصورة الواقعية والافتراضية .

عند تصفح اي حساب لاي مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي عادة ، ما يلفت نظرنا كثيرا ونتحمس لرؤيته بادق التفاصيل الصور ، فهي ليست بمثابة ديكور لذلك الحساب وانما هي ايضا وسيلة لمعرفة هوية المستخدم ، الذي قد يكون معروفا احيانا و احيانا اخرى مجهولا ، فيطرح علامة استفهام على كل عابر سبيل يطرق بابه .

فالصور باتت على شاشات مواقع التواصل الاجتماعي موجودة بكثرة في السنوات الاخيرة لما يجده المستخدم من ثناء جراء استخدامه لها ، فهو في الاخير لن يستخدم صوراً لا تفي بالغرض ، فهو ينتظر عددا هائلا من المتابعين لكي يرددش معهم ، لكن سرعان ما اصبحت الصور الافتراضية تشكل خطرا كبيرا على المستخدمين لما حققه الكثير من مستعملها في مواقع الفساد الاخلاقي الذي اودى بحياة الكثير منهم وجعلهم ضحايا له .

فالصورة بعدما كانت في الواقع اداة لنشر الفرح وتذكير بالماضي او الزمن الجميل ، اصبحت سببا في انحطاط امة كاملة . لان المستخدم لهذه الاشياء اصبح يجد الحرية في عيشه حياة الافتراض وتحقيق اهدافه اللعينة تحت مسميات مجهولة . وفي الاخير اخي القارئ قد تكون انت او انا مستخدما لهذه المواقع لسبب ما لكن لا تتهور وتخسر ادابك واخلاقك واحسن استعمال الصور لكي ياخذ الاخرين عنك فكرة جيدة ويقتدون بك .

كيف نفصل بين الواقع والافتراض

مع اختلاف مواقع التواصل الاجتماعي وكثرتها في السنوات الأخيرة ، أصبح الإنسان مهما كان جنسه وسنه وثقافته يدمن استعمالها ، ما جعله

يخلط بين العالم الافتراضي وعالمه الواقعي ، ووضح ذلك عاقبا كبيرا أمام استقراره ، لأن العالم الافتراضي أصبح جزءا مهما من حياته ، فوجد صعوبة في الفصل بينه وبين الواقع ، هذا ما يفسر جلوس الكثير ولساعات طويلة أمام هواتفهم ، ظنا منهم أنهم قد يشعرون بالراحة بعيدا عن حياتهم وقساوة ظروفهم فيها ، لكن سرعان ما أصبح ذلك كابوسا قاتلا يهدد استقرار الكثير من الفئات في المجتمع نذكر منها فئة الشباب التي أخذت نسبة 50% من النسبة الإجمالية لعدد المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي ، ونسلط الضوء في هذا المقال على الموقع الذي أحدث ضجة في السنوات الأخيرة الفيسبوك ، كونه قد ساعد الكثيرين في ممارسة حياتهم حسب طبقاتهم الاجتماعية ، و القيام بمشاريعهم الحياتية والعملية أيضا ، هذا ما جعلهم يدمنون استعماله .

ما جعلنا أيضا نطرح السؤال التالي : إن كانت مواقع التواصل الاجتماعي تساعد الكثير من مستخدميها على ممارسة حياتهم ، فكيف أصبحت كابوسا قاتلا يعيق سير حياتهم في الوقت الحالي ؟

وإن كنا قادرين على الفصل بين الواقع الافتراضي والواقعي ، فما هي الطرق ،

الناجعة لفعل ذلك ؟

مع ازدياد مشاكل الحياة وتفاقمها في الوقت الراهن أصبح استعمال مواقع التواصل الاجتماعي جد مهم للانسان ، باختلاف سنه وثقافته واعتقاده وذلك من أجل التخلص من شبح الملل والضجر والوحدة التي أصبحت كابوسا يهدد استقراره ، ظنا منه أن ذلك قد يخفف عنه ذلك ويشعره بالراحة النفسية ، لكن سرعان ما أصبح يجد صعوبة كبيرة في التفريق بينه وبين عالمه الواقعي، فجلوسه أمام شاشة الهاتف لمدة ساعات طويلة أصبح لا يشكل خطراً فقط على حياته وسيرها ، لكنه أصبح ايضا يشكل خطراً على صحته كعدم القدرة على الرؤية بطريقة سليمة وهذا ما نجده عند الكثيرين منهم كالعمال مثلا ، وقله التركيز والأرق ، النسيان ،.. الخ والكثير من الأمراض التي أصبحت تهلك الإنسان المعاصر شابا كان أو كهلا أو حتى عجوزا ، فكثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بعدما كانت اجمل شيء يفعله المستخدم أصبحت من اخطر الاشياء التي باتت تهدد صحة الإنسان واستقراره .كما أن استعمالها لم يزد من انتشار الأمراض وانما زاد من المشاكل النفسية ايضا كالادمان على العالم الافتراضي فأصبح لا يقين ولا يدرك شيء في حياته ، لان ذلك من اخطر الاشياء على الاطلاق الذي يعيق سيرها .

طبعاً للتخلص من خطرها لابد له من التفكير في حلول
 لاجل تحسين طريقة عيشه
 حيث ان من بين الحلول التي قد تخلصه منه هي :

رد الاعتبار لحياته بما فيها من تفاصيل ومحاولة التأمل لما فيها من جمال .

التركيز على كل الاهداف التي من شأنها أن تجعل منه شخصا ناجحا في المجتمع واعطاء الوقت الكافي لتحقيق ذلك والتفكير في ذلك بجدية لاجل نسيان العالم الافتراضي والتركيز على عالم الواقع

، ايضا اختيار الأشخاص الذين يفوقونه رتبة وثقافة لاجل اخذ الخبرة منهم والاستفادة من تجاربهم والاقتداء بهم .

القيام بكل الفرائض التي تخص دينه لأجل التخلص من شبح الفراغ الروحي الذي يجره نحو المحرمات .

وعدم إعطاء اهتمام كبير لاصدقائه الافتراضيين والاحتفاظ بخصوصياته كصوره الشخصية لكي لا تكون عرضة لفخ المستخدمين الغير الاخلاقيين.

الابتعاد عن ممارسة العلاقات الافتراضية الفاسدة التي لا تأتي بالفائدة .

استغلال الموقع الافتراضي في اشياء تفيده لكي تصنع من نفسه شخصا مثقفا

وقادر على تحمل المسؤوليات الكبيرة في المستقبل فالشخص الناجح هو من يزاحم الآخرين على فعل الخير في المجتمع لكي يستفيد منه الآخريين

وفي الاخير ، ممارسة هوايته المفضلة واعطاء لنفسه الوقت الكافي لاكتشاف قدراته وامكانياته واستغلال وقت الفراغ في القيام بخطط من شأنها أن تصنع منه شخصا ناجحا والابتعاد عن كابوس الكابة والوحدة .

حيث ان بيد كل مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي القدرة على التخلص من الادمان شرط أن يتبع الخطوات المذكورة مسبقا والا اتبع الطريق الخطا واهلك نفسه واحيانا عرضه خاصة أن تحدثنا عن الجرائم الالكترونيه التي اهلكت العرض والشرف .

الفهرس

3	المقدمة
5	الفصل الاول
5	الإهتمام بالذات
5	المقدمة
7	الدين
9	المطالعة
11	ممارسة الرياضة
13	محاسبة الذات
14	الحديث مع النفس
16	استعمال الالوان
18	كيف تعرف من تحدثه ؟
21	مفاتيح السعادة
24	مصاحبة الأشخاص الايجابين
25	الثقة بالنفس
27	الاهتمام بالمظهر
29	الوصول إلي الهدف
31	الفصل الثاني
31	الحياة الافتراضية
31	المقدمة
32	معنى الحياة الافتراضية
35	الصورة الواقعية والافتراضية
36	كيف نفصل بين الواقع والافتراض