

كيف تعيش حياتك

فؤاد الكريزي



عشرة مبادئ للثقة
الشخصية واحترام الذات

FUAD AL-QRIZE



9781716766008

كيف تعيش حياتك - عشرة مبادئ للثقة الشخصية واحترام الذات

فؤاد الكريزي

تنبيه

يجب ان نعلمكم بأن مراعاة الأسماء والشعارات والعلامات التجارية الواردة في هذا الملف هي ملك لأصحابها.

حول الكاتب:

Fuad Al-Qrize (Arabic: فؤاد الكريزي) (born 1990) is a Yemeni writer , author, and blogger, he was born in Ibb and studied at the University of Sanaa. He worked at the Yemeni Ministry of Culture in Ibb, He is a Member of Yemeni Artists Syndicate.

Books:

kif tosbih fanan enternet (Arabic: كيف تصبح فنان إنترنت) ISBN 9780463198094

kif tosbih dhif almodonat (Arabic: كيف تصبح ضيف المدونات) ISBN 9780463780091

dhikra kasr almalika (Arabic: ذكرى قصر الملكة) ISBN 9780463179574

Dalil AlYemen (Arabic: دليل اليمن) ISBN 9780463759547

hakaia alfuad (Arabic: حكايا الفؤاد) short stories

ISBN 9780463693308

sada almadhi (Arabic: **صدا الماضي**)

ISBN 9780463574447

Yemen social (Arabic: **يمن سوشال**)

ISBN 9780463933794

socialgiat (Arabic: **سوشلجيات**)

ISBN 9780463717783

Rwaia za'aifa short stories (Arabic: **رواية زائفة**)

ISBN 9780463275221 [

Awards:

Shield of Keeping on Literary and Artistic
Heritage, Ibb city, Yemen.

Loyalty Shield' by the Governor of Ibb city and
Culture Office.

Yemeni Cultural Shield.

فؤاد الكريزي هو مدون وكاتب ومؤلف يمني، عضو في نقابة الفنانين اليمنيين ومكتب الثقافة في محافظة إب في اليمن.

ولد فؤاد الكريزي في 1 يناير، 1990 في اليمن، وهو مقيم في السعودية

مصنف فؤاد الكريزي كواحد من أبرز المساهمين الفاعلين بمتابعة وتوثيق أعمال الفنانين اليمنيين.

درس الكريزي الاعداديه والثانويه فى إب قبل ما يكمل تعليمه الجامعى فى جامعة صنعاء , واکمل تعليمه الإلكتروني الحديث عبر منصات التعليم الإلكتروني.

:جوائز فؤاد الكريزي التي حصل عليها

درع الثقافة المقدم من محافظ محافظة إب اليمن ومكتب الثقافة في إب.

درع الوفاء والانصاف من محافظ إب اليمن ومكتب الثقافة

درع في مجال الحفاظ على الموروث الأدبي والفني

:كتبه

دليل اليمن

روايه زائفه

حكايا الفؤاد

صدى الماضي

يمن سوشال

سوشلجيات

:مناصبه

.عضو فى نقابة الفنانين اليمنيين

.عضو فى مكتب الثقافة فى إب

.مستشار اداره اعمال مؤسسة اماس للانتاج والتوزيع الفنى

.مستشار رقمى فى صحيفه و موقع عدن الغد

اعمال تلفزيونية شارك فيها

الأفلام

فيلم احتيالي (فيلم وثائقي) - متابعه وتوثيق

البرامج

برنامج صدى الماضي (برنامج تاريخي) - متابعه وتوثيق

الاوربيات و المهرجانات

إب بوابة المجد (اوربيت المهرجان السياحي التاسع محافظه إب)
المهرجان الاول للمبدعين والموهوبين - محافظه

بداية

كن حاضراً في الوقت الحاضر

تحدث الحياة في الوقت الحاضر وفي اللحظة الحالية تدرك أن حياتك لا تعمل أو تسير بالطريقة التي تريدها. في اللحظة الحالية أنت تقرر أنك تريد شيئاً مختلفاً ، وأن ما تريده حقاً هو طريقة معينة للوجود ، وأن ما تفعله لا يدعمك في تحقيقه. إن خسارة تجربة لحظتك الحالية يكلفك إبداعك و عفويتك وحياتك ، من خلال سرقة الوقت. هذا الحكم يسبب القلق عموماً ويتركك منفتحاً على خلق أشكال من التوتر تضعفك. هذا يجعل التفكير صعباً بشكل مباشر ويمنعك من خلق إمكانيات جديدة ، فعندما تقضي الكثير من الوقت في التركيز على المستقبل ، ربما ترى ما لم تفعله بعد في حياتك ، أو ما لا تفعله. عندما تذهب بعيداً في المستقبل ، لن تجد الحرية. يبدو الأمر كما لو أن المستقبل له خلق. تبدأ بتجربة حياتك من مكان الحد من المعتقدات وتشارك في سلوكيات التخريب التي لا تدركها دائماً. كل الأشياء التي تحلم بتحقيقها تصبح غير قابلة للتحقيق والحياة مليئة "بلاه". وبالمثل ، عندما تذهب في الماضي تجد مخاوف ومذنبين يمكن أن يجعلك تشعر بـ "بلاه" أكثر من السرعة في المستقبل. أنت تبحث في أجزاء من ماضيك تبحث عن إجابات للأسئلة التي لا يمكن الإجابة عليها في الوقت الحاضر في الغالب. يعيش الكثير من الأشياء الجيدة في الماضي. ولكن إذا زرت ماضيك ولا تبحث عن أشياء جيدة ، ولكن للتحقق من الصحة ، تشعر بالفراغ. لا يوجد شيء فارغ عنك في الوقت الحاضر. التفتت حول ماضيك لن يساعدك في العثور على ما ينقص .

لأنه لا يوجد شيء ينقصك. الوقت الوحيد الموجود هو الآن ، الحاضر ؛ الماضي والمستقبل لا وجود لهما. لا خوف في الوقت الحاضر ، إلا في الماضي والمستقبل. الحاضر الى الابد. إنه نظيف وصحي وخالي من الذنب. إن الوجود في الحاضر يقضي على الأحاديث المزعجة عن نفسك التي تجردك من ثقتك الشخصية واحترامك لطاقتك وحيويتك.

تحمل المسؤولية الكاملة

أنت وحدك المسؤول عن نفسك وحياتك والأشياء والأشخاص الذين تجلبهم إلى حياتك. أن تكون مسؤولاً بشكل كامل هو أكثر من مجرد دفع الفواتير والعناية بجميع احتياجاتك الخارجية.

تقع على عاتقك مسؤولية إيجاد طرق للشعور بالرضا عن نفسك وبناء شخصيتك الشخصية. أن تكون مسؤولاً يعني أنك قادر على التحقق من صحة نفسك وإدراك نفسك. كونك مسؤولاً يعني أنك قادر على التعرف على المواقف التي تقلل من إحساسك بالذات أو رفاهاك ، وأنت قادر على إزالة نفسك من الظروف دون الحاجة إلى إثبات نفسك أو الدفاع عن نفسك بأي طريقة تقلل من قوتك. إنها مسؤوليتك أن تحب نفسك. من مسؤوليتك أن تكون سعيداً. من مسؤوليتك أن تكون مسؤولاً عن كل الأشياء والأفكار والمشاعر التي تجلبها إلى حياتك. من المهم بالنسبة لك أن تكون لديك علاقات مع الناس بطريقة تحترم بعضها البعض ، وأن تدرك أن الناس ليسوا هنا للترفيه والتسلية غير الحقيقيين. أنت مسؤول عنك الآن.

اتخذ اختيارات واعية

بصفتك إنسان ، فأنت تقوم دائماً بالاختيارات. حتى عندما لا تختار ، أنت كذلك

اتخاذ الخيارات. كن واعياً لكيفية اتخاذ اختيارات مدروسة واعية.

يجب أن تبني اختياراتك. لا يتعلق الأمر أبداً بحجم الاختيار ؛ إنه عن الاختيار

بحد ذاتها. تعلم كيفية اختيار الأشياء التي تريدها في حياتك. لا تضيع الوقت في تجنب الاختيارات

لا تريد أن تصنعه.

الاختيار جزء مهم من التنمية البشرية. اختيار عمدا يتيح لك تطوير

شعور قوي بالحرية. عندما يكون لديك شعور قوي بالخيار ، فأنت تعرف تلقائياً

عندما لا تمارس حقك في الاختيار.

هناك قوة حقيقية في الإجابة بنعم ولا توجد إجابة على أي سؤال. عندما تشعر بالراحة

▲ 1

مع اختياراتك ، فإنك تطور إحساساً حقيقياً بالصدق مع نفسك ولديك قوي

الشعور بأنك متأصل في حياتك. تتعلم كيف تنفصل عن أي شيء وإرادة

لا تلوم أي شخص آخر على الاختيارات التي تقوم بها.
تعرف على كيفية اتخاذ خطوات مدروسة. ستدرك متى لا تمارس
الرياضة
اختيار وتطوير ثقتك الإلهية واحترام الذات.

كن على صدق وحقيقة

أولا وقبل كل شيء ، كن صادقا مع نفسك حتى تتمكن من حل كل
الداخلية

أحاديث وحدود المعتقدات التي لديك عن نفسك والتي تقيدك وتجردك
الثقة الشخصية واحترام الذات. الصدق هو جزء أساسي من تحديد من
أنت

وما الذي تريده حقًا. عندما تكذب على نفسك من أنت ، لا يمكنك ذلك
تعرف بصدق نفسك أو معتقداتك. يصبح هذا النوع من السلوك متأصلاً
في كيائك ،

وتقول لنفسك باستمرار أن من أنت ليس بجودة جيدة.

عدم الأمانة مع نفسك يقوضك. عندما تعمل على هذه الفرضية ، لا يمكنك
الحصول عليها



الوضوح داخل نفسك ومن ثم يصبح من الصعب تحقيق أحلامك
الاتجاه ليس خاصتك. من المستحيل أن يكون لديك اتجاه وأن تكون
راضياً عن شيء ما

ليست حياتك الخاصة واكتساب الوضوح في حياتك يصبح صعبًا للغاية.
 خداع الذات وإنكار حقيقتك هي طرق لتجنب القضايا التي يمكن أن تمنعك
 من كونك نفسك الحقيقية. إنها تجعلك تتجنب الظروف وتظل عالقًا.
 كما أنها شكل من أشكال التخريب الذاتي الذي يديم تدهور احترام الذات.
 عدم الأمانة والافتقار إلى الحقيقة في كل مستوى من حياتك يشبه امتلاك
 شخصية سلبية

التأكيدات والأكاذيب حول من أنت الذي تكرر باستمرار وتأكيده وإعادة
 تأكيده

أنت لست جيدًا بما فيه الكفاية.

لأن هذا النوع من الكذب ليس له أي أساس ، عندما يحين الوقت لتقوم به
 اختيارات مدروسة لا يمكنك. ثم تكتشف أن مؤسستك غير آمنة وخاطئة ؛
 هذه

يخلق الإدراك نقص الوضوح. هذا النوع من عدم الأمانة يعتمد فقط على
 نفسك و

يجعلك تبقى في وضع ونمط حياة وسلوك يسيء إلى حياتك و

نفسك. عندما تكتشف هذا الشعور بالخوف وحلقة مفرغة.

تطوير روح الاستحقاق

عش في عالم يستحق. هناك الكثير من الأشياء الموجودة في العالم لكي تحصل عليها إذا خلقت روحًا تستحقها. بدون روح الاستحقاق ، تعيش في مكان تضع فيه نفسك على شعلة الحياة. بدون روح الاستحقاق ، تضع نفسك في مكان لا يمكنك أن تعطيه لنفسك وتبدأ في العيش في خوف ومنزعج.

عندما تعتقد أنك لا تستحق ، فأنت تُعد نفسك تلقائيًا للفشل. لا يمكنك أن تتماشى مع الأشياء التي تريدها في حياتك. لا تعتقد أنه يمكنك الحصول عليها وتبدأ في التفكير في أنك لست جيدًا مثل أي شخص آخر. تبدأ في مقارنة نفسك بالآخرين بطريقة تقلل منك وتبدأ في الاعتقاد بأن كل شيء عنك خاطئ.

عندما تعيش في مكان لا تستحقه ، فأنت تعتقد أن كل شخص صنعه إلا أنت وأنت تضرب نفسك باستمرار. أنت تضرب نفسك بشدة لدرجة أنك تخلق مساحة من الارتباك. أنت لا تعرف لماذا لا يمكنك النجاح في حياتك. على الرغم من أنك قادر على القيام بالكثير من أجل الآخرين وهذا أمر سهل للغاية بالنسبة لك ، عندما يتعلق الأمر بفعل أشياء لنفسك ، فإنك عالق ولا تملك الطاقة حتى للخروج من الأريكة وجعل حياتك سعيدة. لا يمكنك أن تصدق ما أنت قادر عليه.

معرفة أنك تعيش في مكان لا تستحقه أمر مؤلم للغاية. أول شيء تريد فعله تلقائيًا هو معرفة سبب دخولك إلى هذا المكان. هل من الضروري أن تجد

خارج لماذا؟ في بعض الأحيان يكون اكتشاف الطريق في الواقع مضيعة للوقت الثمين. ما هو ضروري للمضي قدما والبدء في يستحق. تطوير روح الاستحقاق. ابدأ بـ R-E-S-P-E-C-T ،

تنمية شعور الاحترام لنفسك. تعلم خطوات الاحترام هي واحدة من أدوات تستحق. عندما تتعلم احترام نفسك ، ستبدأ في إدراك متى تشعر بعدم الاحترام.

اطلب ما تريده بصدق ونزاهة

السؤال عما تريده لنفسك وحياتك هي واحدة من أفضل الهدايا التي يمكنك تقديمها لنفسك. ضع خطة واعمل على الخطة ، واسأل على طول الطريق. كن على دراية بكيفية تركيزك لطاقتك ، لأن هذه هي الطريقة التي تجعل الأشياء تدخل في حياتك.

إن القدرة على طلب ما تريده بشكل أصلي هي واحدة من أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لنفسك ، لأنها تقبل حقيقة أن عليك أن تسأل ما الذي يجعل السحر يحدث. يسأل ،

تسأل ، تسأل ، هذه الكلمة تطلب الكثير من القوة!

كلمة "اسأل" لديها كمية ساحرة ورائعة من الطاقة. يعطي شعورا بالحرية عند ممارستها. عندما تتعلم قوة الطلب والحرية التي تأتي معها

كل شيء متناسق ومتاح في حياة المرء.

من المهم أن تسأل عما تريده بشكل أصلي والسماح عمدا لجميع أنواع هذه الأشياء بدخول حياتك. عندما تتعلم فن السؤال ، تتعلم أنك لست مضطراً لذلك

إقناع أي شخص بأي شيء. تتعلم أن لا ليس مرضاً أو شيء للخوف. تتعلم أن تثق بنفسك وتفهم أيضاً أن كل شخص لديه الحق في أن يرفض لك دون أن تخطئ في نفسك.

ستفهم مقدار الحرية التي توسعها في حياتك. تفرج عن المخاوف التي تعيق حياتك وتتعارض مع نموك. تعلم أن تطلب ما تريد في حياتك الحياة مثل أخذ كمية كبيرة من الهواء النقي.

تعيين الحدود الشخصية

من المهم إنشاء حدود شخصية واضحة ووضعها في كل جانب من جوانب حياتك. أنت كائن كامل وبالتالي يجب أن يكون لديك حدود كاملة وكاملة. من المهم أن

أنت تحترم الحدود التي تخلقها في حياتك.

لكي تحترم حدودك الشخصية ، عليك أن تتبعتها ؛ يجب مشاركتها. من المهم أن يفهم الناس حدودك ويعرفونها. اذا أنت

▲ 1

مطالبة الناس باحترام حدودك ، فسوف تجد صعوبة. لا أحد يجب أن يحترمهم لأن الناس يختارون. بدلاً من ذلك ، مارسها ؛ سيرى الآخرون أنك جاد وسوف يقعون في صفك تلقائياً.

تمنحك الحدود التوازن والشعور بالقوة والتحكم في حياتك. عندما لا يكون لديك حدود شخصية ، فأنت تسمح لنفسك وللأشخاص الآخرين بالدوس في جميع أنحاءك. عندما أنت

لديك حدود شخصية ، فأنت تدرك أنه ليس عليك أن تقا تل من أجل حقك في أن تكون ، وأن تفعل ، وأن يكون لديك ما تريد. في المقابل ، تتيح لك هذه الحدود الواضحة فهم حدود الآخرين واحترامهم

لهم أيضا. لست مضطرا إلى الموافقة على أي شيء لأي شخص ، فكل ما يُطلب منك هو أن تحترم حق الشخص في أن يكون وأن يفعل وأن يكون لديه ما يريد.

سامح الآخرين وسامح نفسك

أولاً وقبل كل شيء سامح نفسك ، على الأشياء التي قمت بها لنفسك والأشياء التي لم تفعلها ، لجميع المعتقدات المقيدة التي تسمح لك بمنعك ومنعك من جعل نفسك صحيحاً ، ثم سامح الآخرين. حتى تغفر ، فأنت محاصر في تلك اللحظة المؤلمة التي تعيد الحدث باستمرار. عندما لا تغفر ، تصبح الأحداث مكبوتة في اللاوعي وتلتهم باستمرار طاقتك العقلية والبدنية والعاطفية. تجلب الأحداث إلى كل علاقة ، حيث ينفثون السم. أنت تبحث عن سلوك مماثل في كل جانب من جوانب حياتك. أنت تنتظر باستمرار أن يفعل الناس الشيء نفسه معك.

1

إذا كنت عالقا في حياتك ، فمن المهم معرفة ما إذا كان هناك أي شيء لا يغتفر في ماضيك يعيقك. من المهم أن تسامح الجميع ، وخاصة نفسك. كن

شخصاً يسير في الحياة بدون عبء وخالي من الذنب. سامح نفسك دعها تذهب وتمتع بحياة رائعة ومذهلة.

اصنع الثقة بنفسك

كيف تبدو الثقة في حياتك؟ تعلم كيف تستخدم نفسك بثقة ، من خلال الوثوق بمخططك الشخصي ، وتعلم الاستماع إلى مشاعرك الغريزية. ثق بحدسك. ثق بما تعرفه عن نفسك بشكل حدسي ، سواء كان حقيقياً أم لا - إنه ما تقوم بإنشائه عن نفسك.

افهم أن الحكم الجيد هو شيء يجب عليك تعلمه وأنت سترتكب أخطاء في بعض الأحيان ، ولكن هذه هي الطريقة التي تتعلم بها. تعلم الاستماع إلى الأشياء التي تتحدث عنها باستمرار ، أو تثير ضجة أو تقاتل ؛ عندما تكون تعلم الثقة بالنفس ، لن تضطر أبداً إلى التحقق من صحة نفسك وخياراتك.

الثقة بالنفس هي الثقة والإيمان بنفسك. الثقة بالنفس هي شيء تتعلمه في كل لحظة. تحتاج إلى تطوير الثقة بالنفس حتى تتمكن من السفر بحرية في العالم. يمنحك خلق إحساسك بالثقة بالنفس القوة التي تريدها على حياتك ، ويؤكد قيمك وحقائقك الخاصة.

قيم قيمة ذاتك

إن تقدير الذات هو مقياس للحب غير المشروط الذي تعطيه لنفسك. راقب قيمتك الذاتية وقيمتك الذاتية ، وانظر إلى كيف تعتني بنفسك. تعلم كيف تمثل قيمتك

في اللحظة الحالية. اعلم متى حان الوقت للخروج من المواقف التي لم تعد تخدمك أو التي تسبب لك الاضطراب العاطفي.

امنح نفسك قيمة وفهم القيمة التي تعطيها للآخرين ؛ هكذا تحدد أولويات احتياجاتك وسعادتك الفردية. عندما تُنمي إحساساً قوياً بقيمة الذات ، تبدأ في حب نفسك دون قيد أو شرط في جميع المواقف ومجالات حياتك. عندما يكون لديك إحساس عالي بقيمة نفسك ، فأنت تدرك أنك سترتكب أخطاء وتفعل أشياء تعتبر سخيفة وستستمر في حب نفسك مهما كان الأمر. إن تقديرك لذاتك لا يتوقف على العلاقات التي تربطك بالناس ؛ قيمتك الذاتية فقط. عندما يكون لديك إحساس عالي بقيمة الذات ، فأنت تقدر نفسك تمامًا تقدر شخصاً آخر ؛ لا أكثر ولا أقل. أنت تفهم أن ما تفعله لنفسك وتساءل عن نفسك ، يمكنك أن تطلب من الآخر وأن تكون منفتحاً على الإجابات التي يمكن أن تحصل عليها. مع تقديرك لذاتك...

تشعر بقيمة متساوية في جميع العلاقات ، ويمكنك تحرير نفسك من عبء حمل العلاقات الميئة التي لا تخدمك دون أن تجعل نفسك تشعر بالخطأ. الأشخاص الذين لا تكرمهم ليس لديهم مكان في حياتك ، وأحياناً (ليس طوال الوقت) تزيلهم بحرية وبحسن نية. سيتم ممارسة حبك لهؤلاء الأشخاص بطريقة تسبب لك القليل من الانزعاج أو عدم الاستياء. أنت قادر على تركهم خلفك ، والبقاء في صحة جيدة ، والمضي قدماً في حياتك. عندما تكون قادراً على احترام قيمتك الذاتية بشكل مريح ، سترتفع ثقتك إلى المرتفعات التي لم تكن تعتقد أنها ممكنة. سوف تعيش خالية من الخبث والاستياء.

خاتمة

