

# حياتك

من غير Social Media

(الفوائد الستة والثلاثون خارج مدينة عمون)

عبدالرحمن حسام زيدان



# الحقوق محفوظة في المملكة الاردنية الهاشمية

يمنع تداول هذا الكتاب لغايات البيع او نسبه لاي شخص آخر غير صاحب هذا الكتاب المسجل رسميا اسفل المربع التالي

المملكة الاردنية الهاشمية  
رقم الايداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
( 2023/2/1186 )

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن  
محتوى مصنفه ولا يعتبر هذا المصنف عن رأي دائرة  
المكتبة الوطنية او اي جهة حكومية اخرى .

حياتك من غير Social Media ( الفوائد الستة والثلاثون  
خارج مدينة عمون ) عبدالرحمن حسام عبدالحالق زيدان  
, - عمان : المؤلف 2022

**"عندما تذهب بعيداً عن كل شيء ،  
تصل الى مرحلة تكون غنياً عن كل  
شيء"**

**عبدالرحمن حسام زيدان**

# المحتوى

الصفحة	الموضوع
5	فكرة الاعتزال
7	تطوير الثقة بالنفس
11	تطوير الذات
15	رسم خطط حقيقية
19	راحة نفسية
27	تفريغ الطاقة
31	وقت خاص بك
35	التفكير السليم
39	النوم السليم
43	القراءة اكثر
47	قرارات صائبة
51	التنبؤ بالمستقبل
55	الجلوس الصحي مع العائلة
58	الغذاء الصحي
61	خطة رياضية

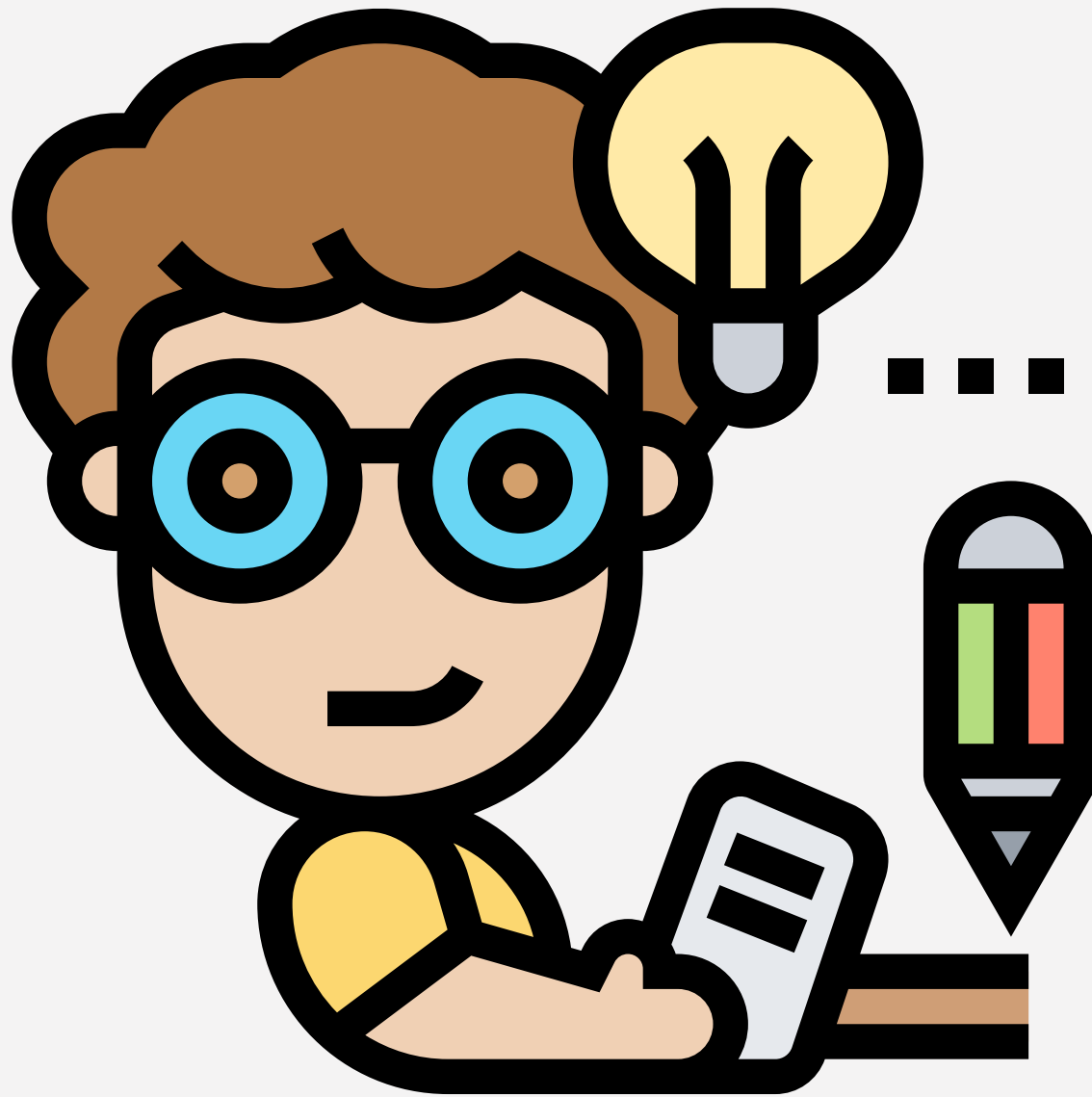


# المحتوى

الصفحة	الموضوع
64	التأمل
66	الاسترخاء
68	الخروج من المسؤوليات بالفترة المحددة
70	تعلم اشياء لم تعرفها
72	الدخول في السكون
74	اكتشاف الناس
78	التخلص من الافكار السلبية
80	تعلم الحكمة
82	التعامل مع الناس
84	الرضا بما قسم الله
86	رؤية العالم بوضوح
89	القيادة
91	القوة
93	فن التوازن
95	فن اللامبالاة

# المحتوى

الصفحة	الموضوع
98	التقرب من الله
101	إستثمار الوقت والمال والجهد
103	غربة الافكار
105	القدرة على ايجاد طرق احتياطية
107	توليد افكار لمشروع ريادية
109	توليد افكار تسويقية
111	فن الاستماع
113	الخاتمة
116	المدرّب



## المقدمة

عندما قررت أن أعتزل السوشيال ميديا لمدة أسبوع ، كنت قلق بشأن صناعة المحتوى ومهامي اليومية ، لأنني إعتزلت الهاتف الجوال كاملا .

لكن بفضل الله زال هذا القلق بعد ثلاث ساعات من وقت الاعتزال ، كلنا يعتزل السوشيال ميديا عندما ينام ، ولكن هذا لا يسمى اعتزال ، فأنت عندما تنام تغيب عن الوجود الذهني وتنتقل للوجود الروحي ، وعند النهار تعود للحياة وتبدأ بالدخول فورا إلى عالم الانترنت.

الأعتزال لا يعني الإطالة في الغياب ، لأن الكثير أعمالهم ونشاطاتهم من خلال وسائل التواصل الإجتماعي ، فالإعتزال يجب أن يحدد بهدف ووقت معين .

انا لست مع الإنقطاع الكامل ، مع أن الدراسات أثبتت أن الإنقطاع عن مواقع التواصل الاجتماعي يزيد من الصحة العقلية ، ومنهم من قال يعتمد التأثير حسب الاستخدام .



ومن هنا يأتي دور الإعتزال المؤقت الذي يجعلك تفكر بكيفية التعامل مع هذه الوسائل , من الضوضاء والتشويش الذي تصدره الإشعاعات , بالإضافة الى الأخبار الزائفة , وهذا يجعلنا نحدد أوقات خاصة لاستخدام الهاتف بعد عودتنا من الأعتزال المؤقت , وليس بالمطلق , يجب أن يدوم الأعتزال معك بشكل يومي .

قبل أن أعتزل لمدة أسبوع , كنت قد طبقت إستراتيجية الأعتزال الجزئي اليومي وهو ترك الجهاز بعيداً عني لمدة ثلاث ساعات قبل النوم , بهذه الساعات أبعد عن كل شيء وعن الضوضاء والتشويش.



## فكرة الأعتزال

بدأت مشاريعي الريادية عبر الإنترنت من عام 2010 ولم أتوقف يوماً عن المتابعة , حتى أثناء العطل , فكنت أتابع عملي عبر السوشيال ميديا ولو لمدة ساعة .

مثلما ذكرت سابقاً , فإني كنت أعتزل مؤقتاً لساعات محددة ولكن أن أقوم بوضع هاتفي بحالة الطيران وإقفال كل أبواب التواصل مع الناس حتى العائلة , امر ليس بالهين.

من هنا قررت الأعتزال لمدة أسبوع لكي أرى نتائج الأعتزال , وسافرت بعيداً عن منطقتي إلى مكان فيه حياة طبيعية : بحر وشجر وبساتين وهواء نقي , وأجلس وحدي اتفكر واعيـش مع الله بعيداً عن كل شيء . تجربة أنصحك بأخذها وتطبيقها , فعجائب ما في نفسك تكتشفها لوحدك .

العزلة لا تعني بمعناها المطلق , يجب أن تكون فترة زمنية محددة وتكون قد أوكلت مهامك لغيرك .

وبعد هذا الأعتزال إكتسبت فوائد كثيرة جمعتها في ٣٦ فائدة , وهذه الفوائد تجعل حياتك مختلفة وتساعدك على التطوير.



## قبل اكتساب الفوائد !



تذكر كيفية تطبيق الكلام :

1. الإيمان به
2. كتابته على ورقة
3. الاستشارة في آلية التطبيق
4. تطبيق المنهج على فترات
5. مراجعة ما قمت في تطبيقه



# الفوائد الستة والثلاثون خارج مدينة عمون

## 1. تطوير الثقة بالنفس

عندما نقول الرجل هذا من الثقات , اي أن كلامه مُصدق ويُعتمد عليه وعندما نقول ثق بنفسك اي صدق نفسك واعتمد عليها , ولكن لا يأتي هذا الشيء إلا عندما تكون فعلا صادق ويُعتمد عليك .

الأعتزال عن مواقع التواصل الاجتماعي يساعدك في اكتشاف الأخطاء الغامضة ومن ضمنها : أن ترى نفسك صاحب ثقة وأنت مغرور , وهذا التخلص يجعلك تحاسب نفسك وتصل للصدق .

تأتي الثقة بالنفس من منطلق منهج "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" , اي أنه في داخلك قوة عظيمة تجعلك تفعل الكثير , وإذا آمنت بنفسك وبقدراتك تستطيع الوصول إلى النجاح وهنا تنبع الثقة بالنفس.

بعدها وثقت بنفسك يجب أن تدخل في إطار تطوير الثقة بالنفس , ولكن السؤال : هل الثقة بالنفس تتطور ؟ الجواب طبعاً , فكل شيء في الحياة قابل لتطوير , وتطوير الثقة بالنفس يكون من خلال :

- التعلم المستمر
- الخوض في تجارب جديدة
- اتقان فن الاستماع والإنصات
- زيادة جرعة الايمان بقدراتك
- كتابة جدول التطوير الشخصي الذي يستند على الإنجازات التي قمت بها والأمر التي تنوي إنجازها .

الإبتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي يساعد في تطوير الثقة بالنفس , ولو لاحظت اني قلت تطوير , لأن السوشيال ميديا تساعد الحصول على الثقة بالنفس ولكن التطوير يحتاج الى صفاء ذهن , والذهن لن يصفوا وهناك ضوضاء موجودة في مواقع التواصل الاجتماعي , يجب الاعتزال ويكون أقل وقت مناسب هو خمس أيام , وهذا يعتمد على قدرتك على تسليم المهام .

## توقف لحظة من فضلك



تذكر هذه المقولة : " الذي يثق بنفسه يواجه إنتقادات كثيرة , فيجب عليه أن يعرف ويتعامل مع هذه الإنتقادات بطريقة ذكية جداً "



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 2. تطوير الذات

هل سمعت الجملة التالية : " هذا المكان مخصص للخدمة ذاتية" ؟ مجرد ما رأيت هذه الجملة سوف تفهم أنك سوف تخدم نفسك بنفسك .

الذات هي أنت , جسد وروحك وقدراتك ورغباتك , كلما قمت بتطويرها كلما وصلت إلى نتائج اكبر.

الأعتزال الروحي والجسدية يعطيك دفعة معنوية قوية تساعدك في تطوير الذات .

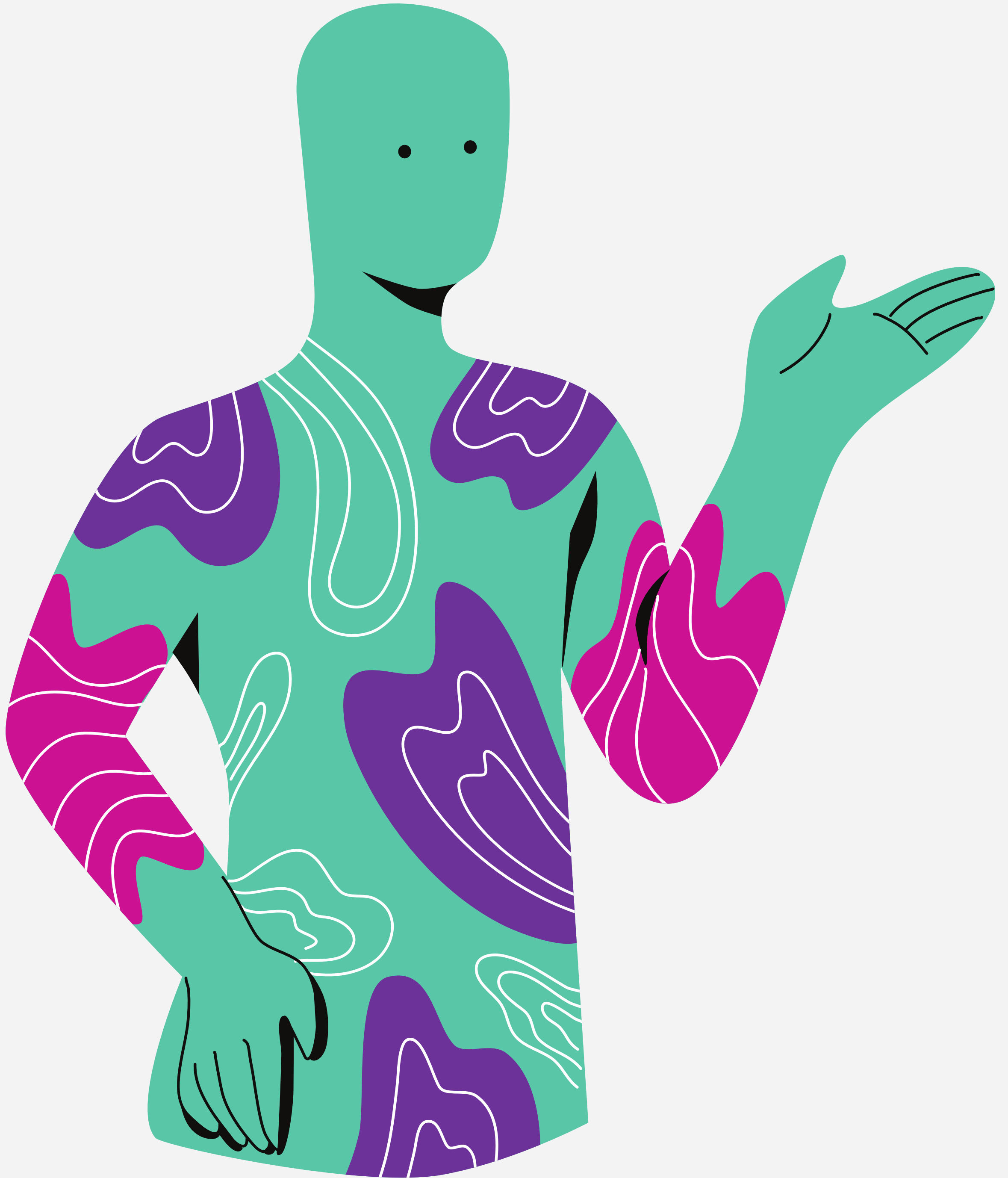
وأذكر لك قصة حصلت معي خلال فترة الأعتزال , ذهبت إلى منطقة فيها جبال يقابلها شاطئ كبير وبينهما حدائق وأشجار وبعض الحيوانات , تركت الهواتف والاعراض وخرجت بدون أي شيء , وأنا في الطريق خطرت لي خاطرة , و اردت أن أكتبها فبحثت في جيبى على الهاتف فلم أجده وتذكرت إنى في عزلة , فكان الخيار الأفضل هو إستخدام القلم والورقة , وهذه أول قاعدة تعلمتها في تطوير الذات هي منهجية البديل ومنهجية التخلي .

فمن تطوير الذات هو التخلي وعدم الارتباط بالاشياء , تخيل أنك خسرت كل شيء ومعك أربع ايام لتعيش , فماذا سوف تفعل ؟ طبعاً يجب أن تعيشها وتكون سعيداً بها وتنسى اي شيء قادم بعدها , وبمجرد الرجوع من الأعتزال , ترجع حياتك طبيعية .





في هذه الصورة يمكنك أن تستخرج ٤ أشياء  
تساعدك في تطوير الذات!



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

### 3. رسم خطط حقيقية

وأنا أقف ما بين الشاطئ والجبل ، أوقفتني لحظة (الخطة) أحد الأشخاص كانت عبارة عن رسومات وكلمات ولكنها غير فعالة اي غير حقيقية ، كانت خطته عبارة عن مقطوعة من المعلومات ولكنها غير قابلة للتحقيق .

عبر الأعتزال المؤقت يمكنك كتابة خطة واضحة ومنطقية لأن عقلك صافي وذهنك عذب ، الخطة الحقيقي هي الخطة الذكية التي لها وقت معلوم وقابلة للقياس والتحقيق معقولة ومحددة .

هناك شيء لفت انتباهي في الشاطئ ، وهم البحارة الذين يملكون قوارب سياحية ، ومنهم شخص مميز ، هذا البحار يطبق إستراتيجية القمع البيعي ولكن بطريقته ، يقوم بعرض ثلاثة أسعار أمامك : جولة صغيرة ، جولة وسط ، جولة كبيرة (وهذا يسمى صفحة هبوط | عرض | جذب) .

فإذا اخترت الجولة القصيرة بسعر بسيط , يقوم باصطحابك في الجولة ومن ثم بعد ذلك يقوم باستعراض قدراته والميزة التنافسية وهذا يسمى Upsell, ثم يقدم لك عرض خاص وهو سعر الجولة الكبيرة بسعر الجولة الوسط , وفي هذه الحالة نسبة ٩٠ بالمئة من الناس يقبلون العرض .

تخيل شيء بسيط جلب له الألاف من الدولارات , فكيف لو قمت بكتابة خطة ذكية واضحة وحقيقية !





## متى سوف تعتزل

في الجدول التالي أيام الأعتزال المناسبة , إذا قرأت هذا الكتاب خلال اليوم التالي فقم بالاعتزال حسب نظام الجدول بالاسفل

يوم الاعتزال	مكان الاعتزال	يوم القراءة
الجمعة	في فندق رخيص	السبت
الاثنين	البيت	الاحد
الاربعاء	عند صديق	الاثنين
السبت	في بلد اخر	الثلاثاء
الجمعة	by VR	الاربعاء
الخميس	مكان عبادة	الخميس
السبت	قريب من بحر	الجمعة

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 4. راحة نفسية

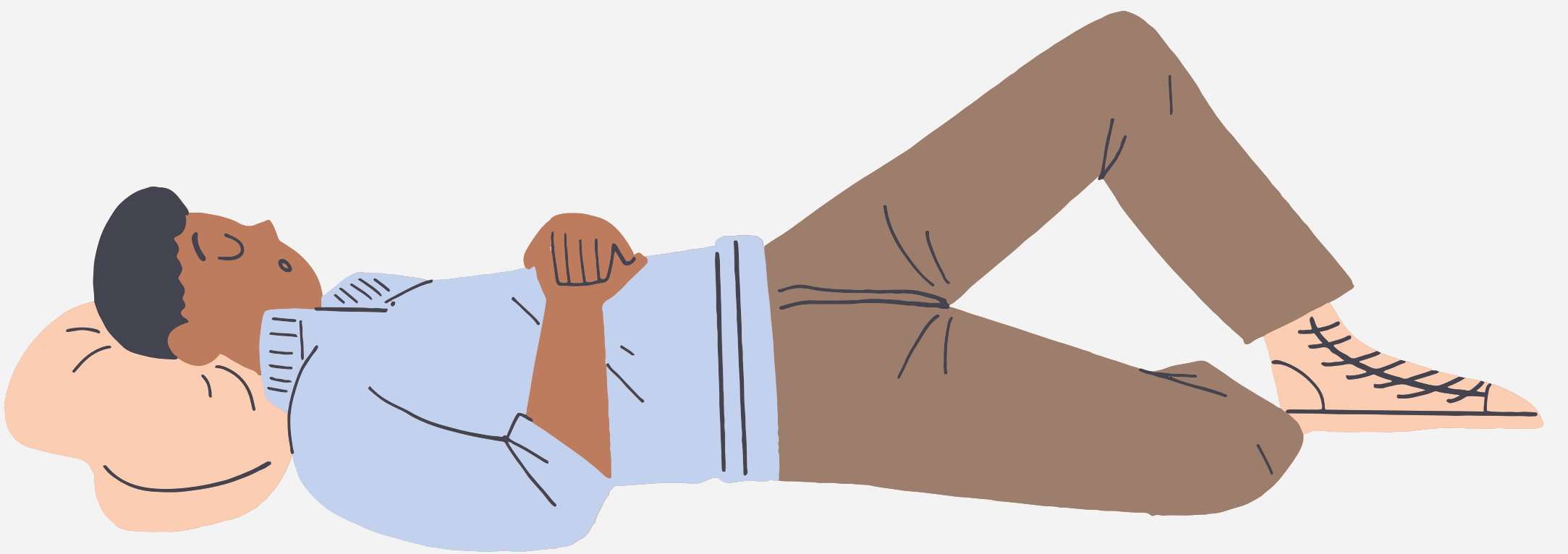
في عام 1967 قام توماس هولمز وريتشارد راهي وهم أطباء نفسيين بنشر دراسة علمية تضمنت أهم الأحداث التي يمكن أن تحدث لأي شخص في الحياة وهو سبب كبير في شعوره بالضغط النفسي ، والعجيب ان الدراسة شملت أمور من الممكن أن لا تتخيلها أبدا وهي : الترقية في العمل ، الزواج ، قدوم مولود ، السفر لقضاء إجازة .

ممکن تستغرب ولكن يمكنك الرجوع الى هذه الدراسة والتعمق بها ، لماذا توماس وريتشارد صنفوا هذه الأربعة ضمن الضغوطات النفسية ؟ سوف أطرح لكم مثال ليتضح المقصود .

عندما يتم ترقية الموظف فهذه الترقية تزيد من المسؤولية وعندما تزيد من مسؤوليته فهذا الشيء يزيد من ضغوطاته إذا كان من الموظفين الذين لا يتسطيعون أن يبعد عن وظيفته أكثر من يوم ، فهنا يزيد الضغط ولا يوجد راحة نفسية .

أما الزواج فأنت تظن أنك تزوجت وخرجت شهر عسل والحياة عسل , وتتفاجئ عندما تنتهي المراسم وتبدأ الحياة , تزداد أمامك المسؤوليات والمشاكل والمصاريف التي لم تتوقعها , إذا الزواج كان مسبب للضغوطات النفسية في حال لم يكن عندك خطة قبل ذلك.

أما قدوم المولود , فهناك مقولة : قلة العيال راحة للبال , المولود فعلا بشرى سارة إن كان هناك وعي قبل الإنجاب يتحمل مسؤولية الطفل , فالطفل لا يحتاج فقط للرعاية والمصروف بل يحتاج الى عائلة تسمع مشاكله وهمومه , ويمكنك أخذ جولة في المجتمع , ستجد المشاكل النفسية التي تواجه الأولاد لأن الآباء قاموا بالرعاية فقط ودورهم في التربية لا تزيد عن 10% .



من المحتمل أن تقول , اتفقت معك بكل ما سبق , لكن كيف يقول الأطباء أن السفر لقضاء إجازة يسبب الضغوطات , هنا يقصدون السفر الغير مخطط له بالطريقة الصحيحة , يعني أنت تملك في البنك 1000 دولار وقمت بوضع ميزانية للسفر بقيمة 900 دولار و أبقيت لنفسك وعائلتك 100 دولار , تؤمن بقاعدة (اصرف ما في الجيب يأتي ما في الغيب ) , وهذا اعتقاد للأسف خاطئ , فالله أمرنا بالأخذ بالأسباب و التوكل , إعمل وتوكل .

إذا كيف يمكن لي أن أتحول من الضغط الى الراحة النفسية ؟





يكون ذلك عبر المرونة النفسية المبنية على مهارات وقدرات بالإضافة الى التخطيط الجيد والسعي نحو العمل الخاص .

نحن في زمن التطور السريع الذي سمح لك أن تفكر في عملك الخاص ويمكنك البدء فيه بمعرفة ومهارة مكتسبة توصلك الى الراحة النفسية .

لن يرتاح بالك إلا عندما تكون قد خطت بالطريقة الصحيحة ووضعت في حسابك كل الحركات والتصرفات .

ممکن تسأل ؟ وكيف استطعت أن تجعل من اعتزالك مرونة وراحة نفسية؟



أولا دعني أوضح لك شيئاً مهماً : هو أنني صاحب عمل خاص , ولكن هذا لا يعني أنه لا يوجد عندي مسؤوليات , فمسؤولياتي أكثر من مسؤوليات مدير بنك إقليمي , لكنني عندما قررت الاعتزال لمدة أسبوع , فإني اعتزلت بناء على :

- صاحب عمل خاص
- توكيل مهامي للفريق ( يعني يجب أن يكون لديك فريق )
- حددت وقت معين
- خطة مالية واضحة ومسنودة

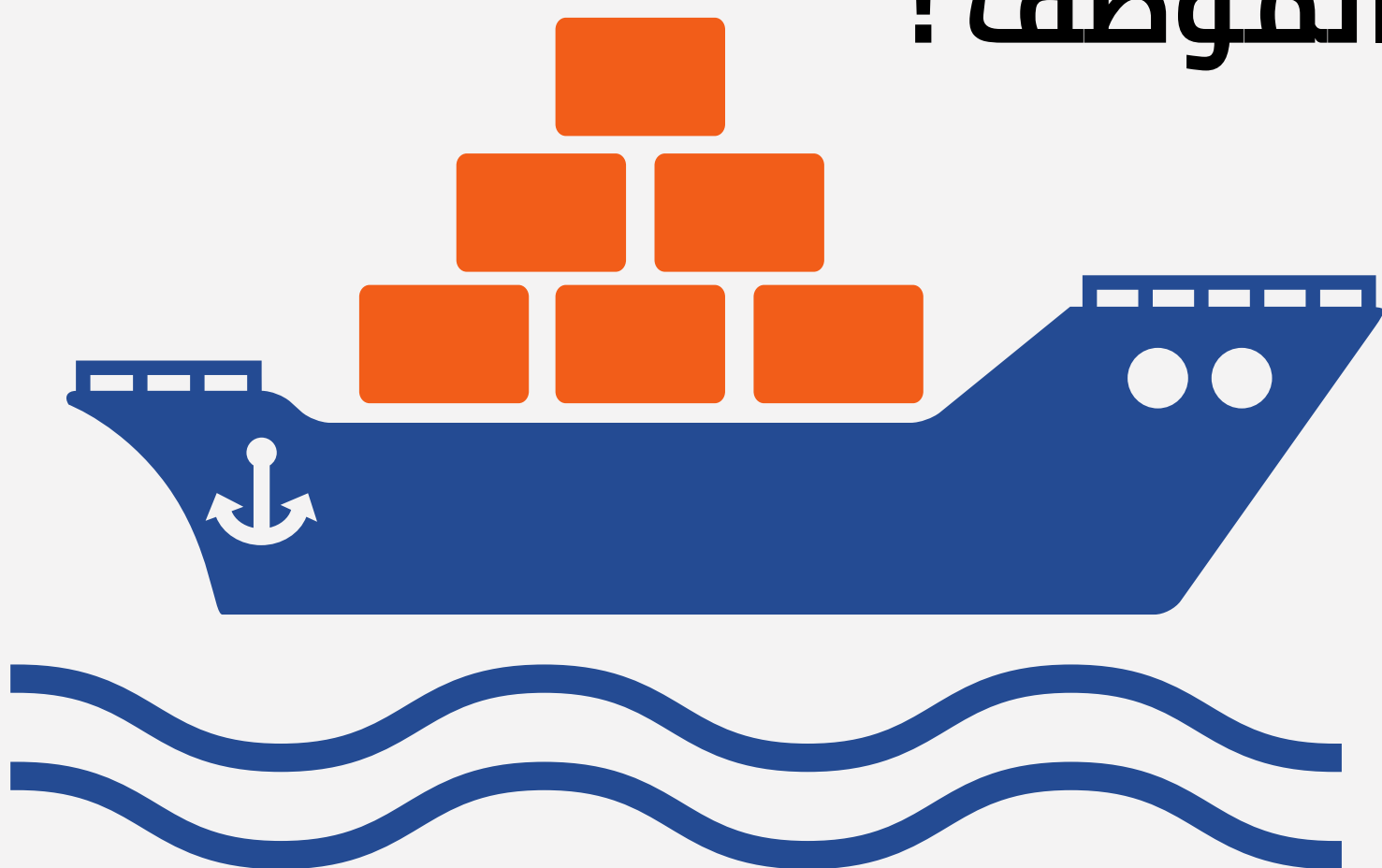
إذا الأمر يعتمد عليك , ولكن سوف اتكلم عنك كموظف , كيف يمكن لك أن تعتزل ؟



يجب أولاً : أن تكون صاحب شخصية قوية ولا تكن موظفاً عادياً , لأن الموظف العادي محكوم بكل حركاته , يأخذ إجازة يوم واحد في الأسبوع , وعندما يريد أخذ إجازة سنوية لمدة 14 يوم , لا يقبل المدير ويعوضه بدل ذلك بالمال , وهذا يكون ضمن العقد الرئيسي .

يجب أن تكون صاحب قرار ( اي ان تكون موظف إكسبرس ) , ان أردت أن تبقى موظف , يجب أن يكون عندك الوقت للاعتزال عن مواقع التواصل الإجتماعي .

ما الفرق بين الموظف العادي والموظف الاكسبرس ؟  
 قمت بوضع هذا المصطلح بناءً على خبرتي في مجال التجارة الإلكترونية , واخترت الشحن لاربط بينه وبين الموظف !



فهنالك شحن عادي وشحن سريع ( اكسبرس ) ،  
الشحن العادي نظامه أن سعره رخيص ومدة  
الشحن طويلة وهكذا الموظف العادي ، راتبه  
قليل ودوامه طويل .

أما الشحن السريع ( اكسبرس ) نظامه أن سعره  
عالي ومدة الشحن قصيرة وهكذا الموظف  
الاكسبرس ، راتبه مرتفع ودوامه أقل .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**



## 5.تفريغ الطاقة

الإنسان يحمل من الطاقات ما لا تحمله الجبال , وهذه الطاقة يجب أن تفرغ بالطريقة الصحيحة , لأن الطاقة إن بقيت في الجسم , ستقوم بتدمير حاملها .

ولكي تستطيع تفريغ الطاقة , تحتاج الى البعد عن الجميع وعن المسؤوليات وتبدأ بحل الباسورد الخاص في تفجير هذه القنبلة البشرية التي ستفجر كل ما في داخلك .

ويكون هذا الأمر عبر تحديد طرق التفريغ , ومن طرق التفريغ :

- الصلاة الصحيحة
- الكتابة المعقولة
- القراءة المتعددة
- الرياضة المستمرة
- اليوغا المقبولة
- علاجات طبيعية
- السباحة
- المشي

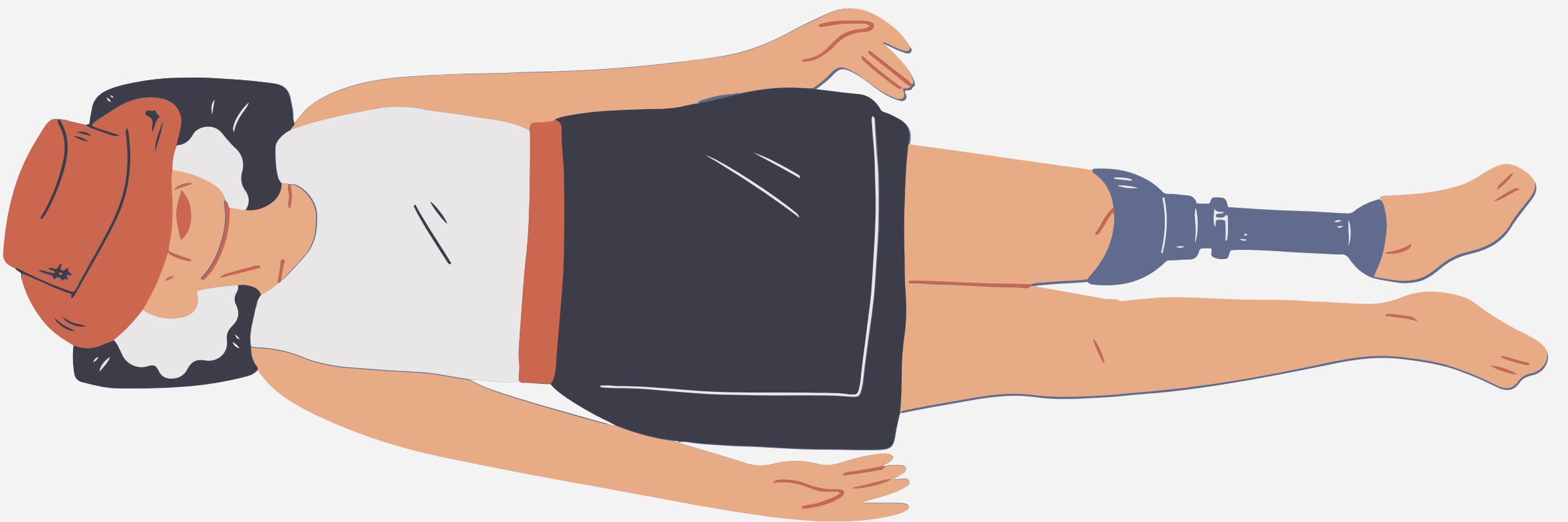
ممکن تقول ، إذا هذا الأمر معروف ، الجواب فعلا معروف ، ولكن لماذا لا تطبقه ؟ لان تفریغ الطاقة یحتاج الى مهارة والمهارة إن لم تجلس لوحدتك لن تصل اليها ، من اجل ذلك إعتزل ولو لثلاث ايام عن الإنترنت والمكالمات ، اعتزال مستمر .



## تمدد على الارض

عندما تصل الى هذ الفقرة وتقرأها قم بعمل التالي :

- قم بإختيار مساحة في البيت وتمدد على الارض
- تنفس طبيعي وأغمض عينك
- استرخي وتحرر من الضغوطات
- كرر هذا الامر كل يوم لمدة 10 دقائق



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 6. وقت خاص بك

إن لنفسك عليك حق , فأعطي كل شيء حقه ,  
للأسف الكثير منا يقدم نفسه كطبق يأكل منه  
الجميع , حتى انه للأسف لا يأكل من نفسه .

فيخجل أن يقول كلمة : لا , ظناً أنه هو المخلص  
والمضحي الذي يجب عليه تقديم كل شيء في  
أي وقت.

للأسف هذا لا يقبله الدين ولا العلم , فقد أثبت  
علماء النفس أن الإنسان الذي يحب نفسه  
ويقدمها عن الجميع هو إنسان سوي , وهناك  
حديث شريف يؤكد هذا الأمر لقول النبي عليه  
الصلاة والسلام : لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه  
ما يحب لنفسه ... فقدم حب النفس على حب  
الآخرين .

الإنسان العاقل هو من يقدم الشيء وهو قوي  
وهو قادر وهو صاحب قرار وليس حرجاً وخجلاً من  
أي شيء آخر .

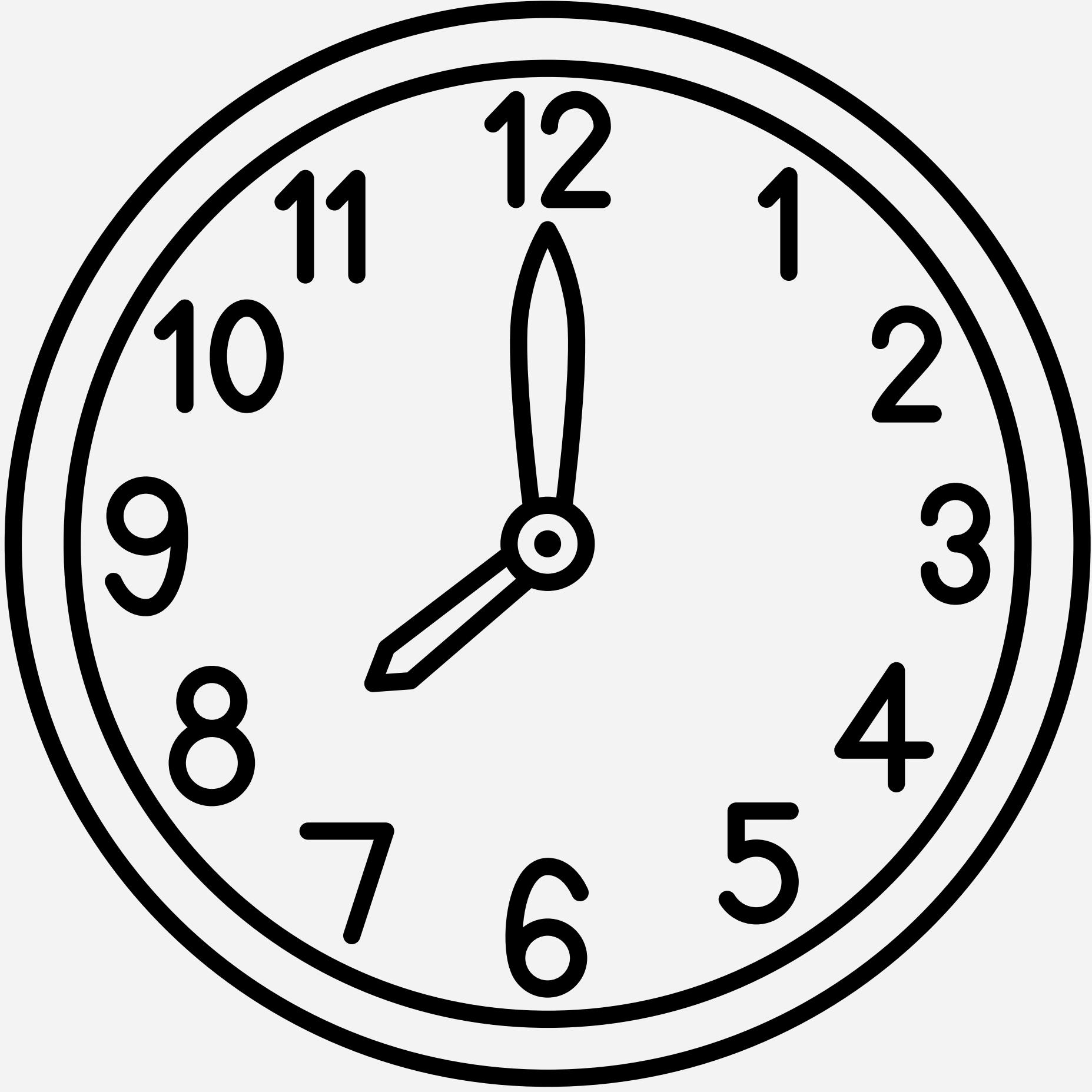


والاعتزال هنا يساعدك على التخلص من هذه الأمراض , فأنت الآن تمتلك وقتك الخاص , انقطع عن الجميع وأرجع لنفسك وأحبها حبا جما , وهذه ليست أنانية , الأنانية هي أن تحب لنفسك فقط , ونحن ضد هذا الشيء , ولكن حتى تنتقل الى حب الآخرين , انتهى من حب نفسك أولا وحب النفس مربوطة بحب الله والرسول الذي بعث إليك فأنتم واحد ومن ثم قم بحب الآخرين .  
 الاعتزال المؤقت يعطيك الفرصة لتكون مع نفسك وتفكر بنفسك وبالمرحلة القادمة .

وأعرف قصة لشخص , كان يقدم الخير على حساب نفسه حتى أصبح مستغل من الجميع , وعندما قرر أن يعطي وقت لنفسه , لم يقبله أحد , وأصبحوا يطلقون عليه : أصبحت انانيا , وهو الذي كان يقدم الخير للجميع على حساب نفسه , لكن الذي يلام هو فقط , لأنه قلل من قيمته وأصبحت رخيصة أمام الجميع .

طاعة الوالدين واجب وتقديم الخير وصلة الرحم مطلوبة ولكن وأنت قوي ليس وأنت ضعيف , أحب نفسك ثم أحب الخير للناس , أعطي قيمة لنفسك واحترمها . تحترم .

## الوقت الذهبي



الوقت الذهبي هو الوقت الذي يجعلك تبدأ بالاعتزال الجزئي لتنتقل الى الاعتزال الكلي .  
أنظر الى الساعة بتمعن , واختر وقت الاعتزال اليوم لمدة ساعة كاملة في المنزل وبغرفة خاصة .

## إطبع هذا الكتاب

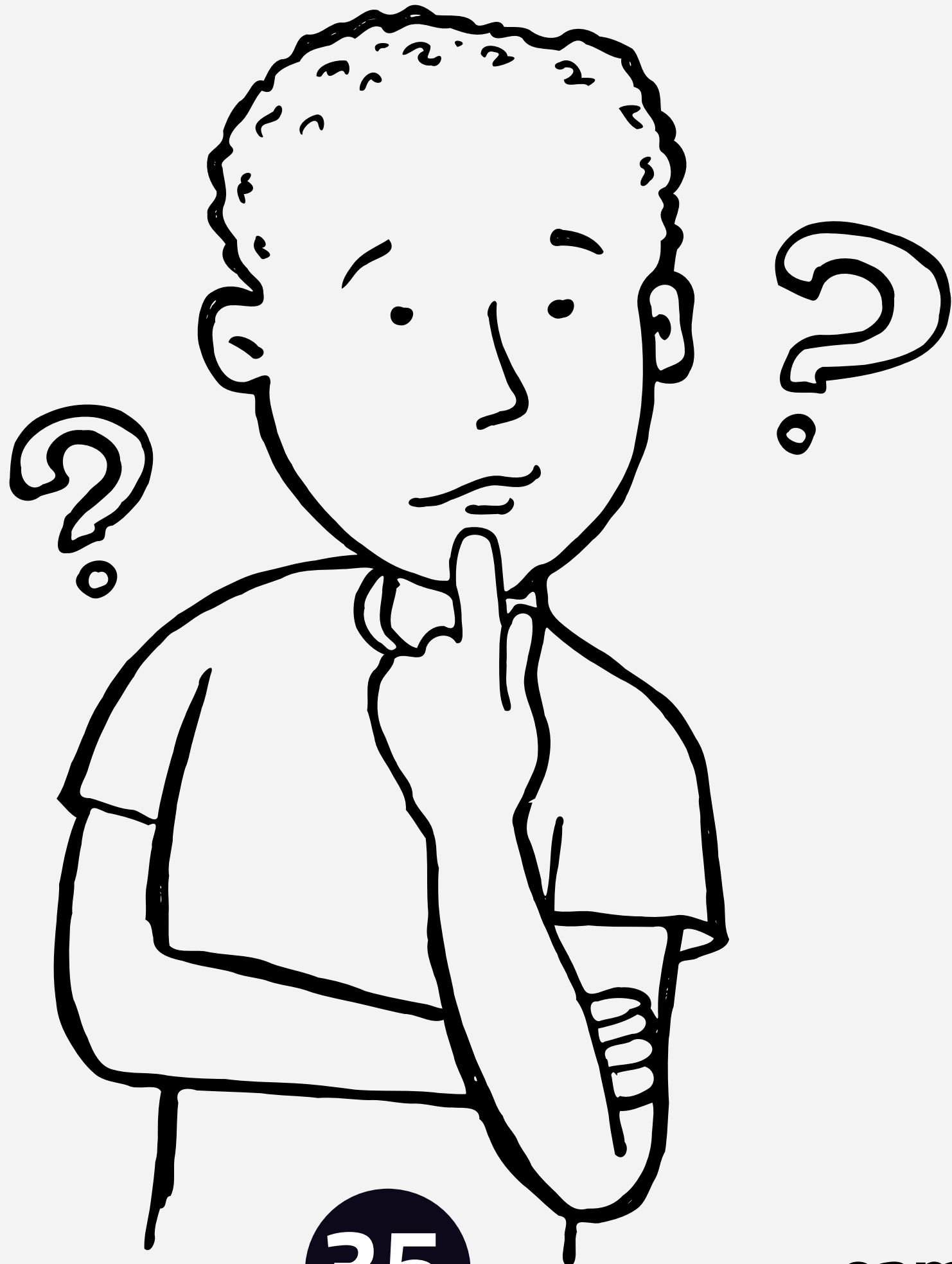
في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 7. التفكير السليم

كيف ستفكر بطريقة سليمة وحياتك غير سليمة ,  
إذا قرر من الآن الاعتزال , وذهب الى مكان بعيد  
وابدأ فكر كيف أنت الآن والى أين أنت ذاهب ؟

التفكير السليم يبدأ بالإدراك الحقيقي والتعامل  
مع المواقف بدون توتر وبهدوء تام , ولنفترض  
أنك تمر بمشكلة أسرية , ودائماً هناك نفور ,  
إعتزل فوراً وأجلس لوحدك ووصفي الذهن ومن ثم  
قم بوضع نقاط للمشاكل التي تواجهك .



اجلب قلم وورقة وحدد , هل المشكلة فيك أم في الشريك ؟ أستخدم تقنية لماذا ؟ والتي تنص على السؤال بصيغة لماذا ؟

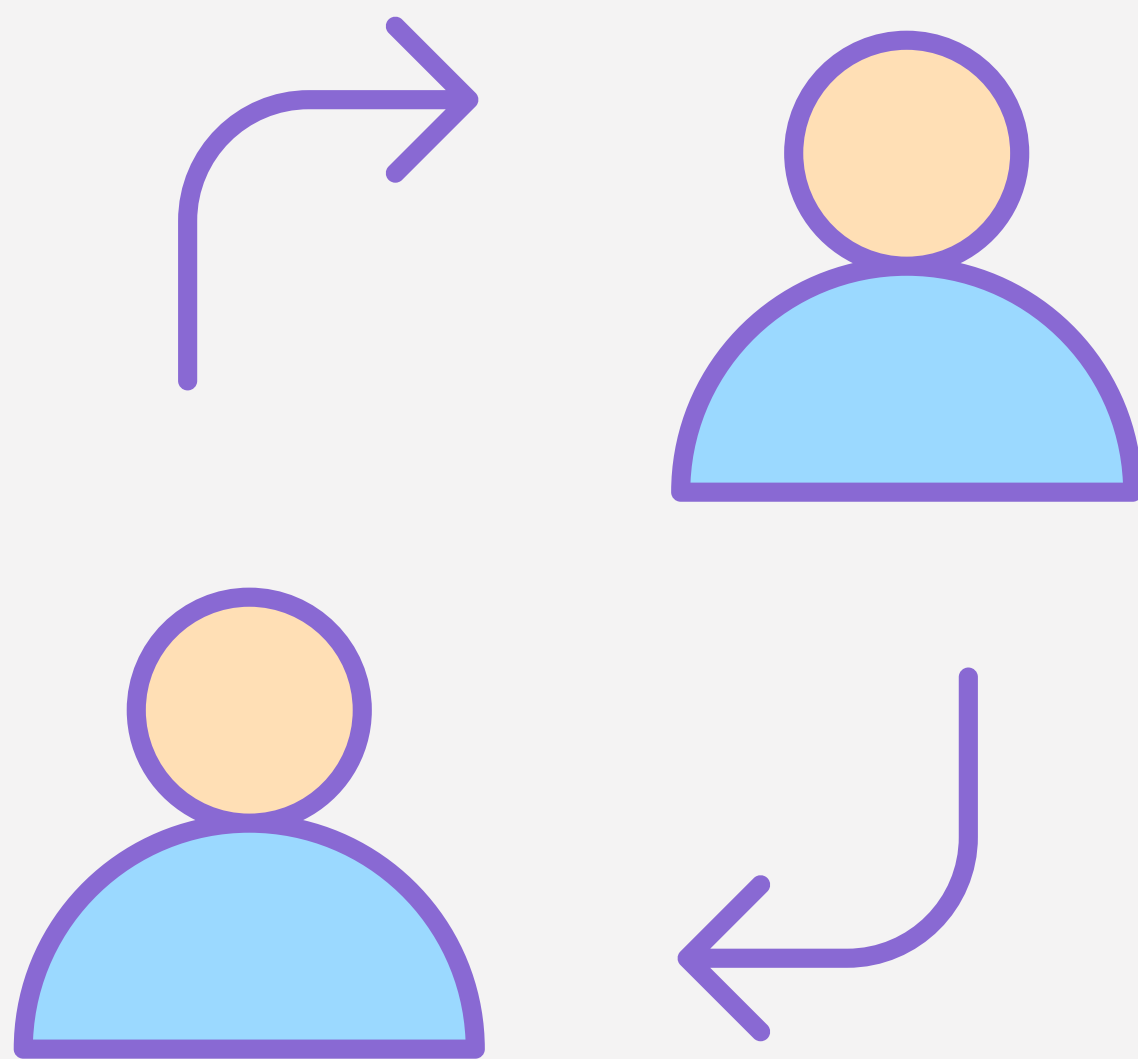
- لماذا المشاكل الأسرية موجودة ؟ الجواب : لا أعرف !
- لماذا لا أعرف ؟ الجواب : ما جريت أفكر بسبب المشكلة !
- لماذا لم تفكر بسبب المشكلة ؟ الجواب : ليس لدي وقت !
- لماذا ليس لديك الوقت ؟ لان الأشغال كثيرة !
- لماذا الاشغال كثيرة ؟ لأن المسؤولية عالية !
- لماذا تقبل أن تكون المسؤولية عالية ؟ لان عقد العمل ينص على ذلك ؟
- لماذا لم تختار عملا يحقق لك حياة سليمة ؟ لاني لم أجد

وهكذا تبقى تفصل في المشكلة حتى تصل الى المشكلة الرئيسية وتبدأ في حلها .

التفكير السليم يحتاج إلى وقت سليم ومساعدة خاصة بك لتتفكر بالطريقة والأساليب الصحيحة للتعامل مع ظروف الحياة وحل مشاكلها .

## التفكير في التغيير

- اجلس الان لمدة 15 دقيقة وتفكر في التغيير :
- أولا فكر بفائدة التغيير .
  - ثم بطريقة التغيير.
  - ثم بما تفكر .
  - ثم لماذا تفكر .
  - ثم حدد شيء واحد تريد تغييره .
  - فكر بطريقة لتغيير هذا الشيء .
  - تخيل أنك نجحت في التغيير .
  - أخرج من التفكير وأبدأ اكتب الملاحظات .
  - أسأل خبير ليساعدك في تحقيق الهدف .
  - أنت الآن جاهز للتغيير .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 8. النوم السليم

عديد من الدراسات أثبتت أن النوم الكافي لجسم الإنسان يعتبر نوم سليم والنوم السليم مفيد لجميع أعضاء الجسم واهمها الدماغ , فإذا أصبح الدماغ سليماً , هنا الأمور تكون طيبة وجميلة .

ومن أنسب أوقات النوم هي ما قبل الساعة 11 م لغاية الساعة 7 ص او 6 صباحاً حسب طبيعة جسمك , فكل علم بجسمه واكتفائه .

بنفس الوقت النوم السليم يساعد على ضبط التصرفات ويبعدها عن الطاقة الزائدة أو الكسل المستمر.

من المحتمل أن يتراد في ذهنك مقولة : من طلب العلا سهر الليالي , فكيف أنام قبل الساعة 11 م وأنا طالب للعلا !

أولا لنتوقف لحظة ونسأل , هل النبي عليه الصلاة كان ينام , الجواب نعم . الدليل : "وأصلي وارقد " يعني كان النبي عليه الصلاة والسلام ينام ويكتفي من النوم , لكن الاستيقاظ لقيام الليل وصلاة الفجر شيء , والنوم المستمر شيء آخر.

إذا أخترت القيام لصلاة الفجر يجب أن تنام بعد العشاء فوراً وتعوض استيقاظ الأوقات الأخرى خلال النهار عبر القيلولة .

أما إذا لم تخطط لذلك فيمكنك النوم من الساعة 11 ص لغاية قبل الشروق أو بعده .

ومن وجهة نظري أن تنام الساعة 10 م حتى الساعة 5 ص وهنا تكسب الفجر والصبح , فمن صلى الفجر في جماعة فكأنما قام الليل كله .



## تجربة النوم الجديدة

اليوم هو يوم جديد ، فقم بتغيير نمط النوم وليكن الساعة العاشرة ، من أجل ذلك قم بعمل رياضة وقفز ليحتاج الجسم إلى النوم ، واليوم التالي أستيظ الساعة الخامسة ولا تنام . سوف تجد اختلاف كبير .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 9. القراءة أكثر

القراء هم القادة , وهذه عبارة يؤمن بها كثير من القادة الحاليين الذين يعتبرون من المبدعين والمفكرين , في القراءة تساعد نفسك على النمو العقلي والفكري , ولكن يجب أن تعرف : ماذا تقرأ ؟ وكيف تقرأ ؟ وأين تقرأ؟ ومتى تقرأ ؟ ولماذا تقرأ ؟

تحديدك هذا يجعلك إنسان واضح وإلى أي اتجاه تريد الذهاب , فلا تدعي معرفة كل شيء ولا تقرأ في كل شيء , بل ركز على الأشياء التي تفيدك ولا غنى عن الثقافة أيضاً .

هناك طريقتين للقراءة : الأولى - إختيار الكتاب من خلال إسم المؤلف المعروف , او إختيار المحتوى الصحيح ثم النظر على إسم المؤلف .





ولكن الطريقة الثانية تحتاج منك إلى وعي ،  
فعلى سبيل المثال : اذا أردت أن تقرأ روايات أو  
نصائح أو كتب للوعي فهذا أمر أسهل في إختيار  
المحتوى من أن تقرأ كتب علمية ، فيجب أن  
تتعرف على المؤلف قبل ذلك ، وخصوصاً الكتب  
التي فيها عقيدة ويدخل فيها اللبس .

عندما تقرأ كتاب يتكلم عن البعد عن التدخين  
فهذا أمر جيد لأنك تدخل في الوعي المجتمعي ،  
ولكن عندما تريد أن تقرأ كتاب عنوانه : من هو  
الله عن قرب ، هنا أنت دخلت في العقائد ، فيجب  
أن تسأل عن المحتوى والمؤلف قبل التوجه الى  
القراءة .

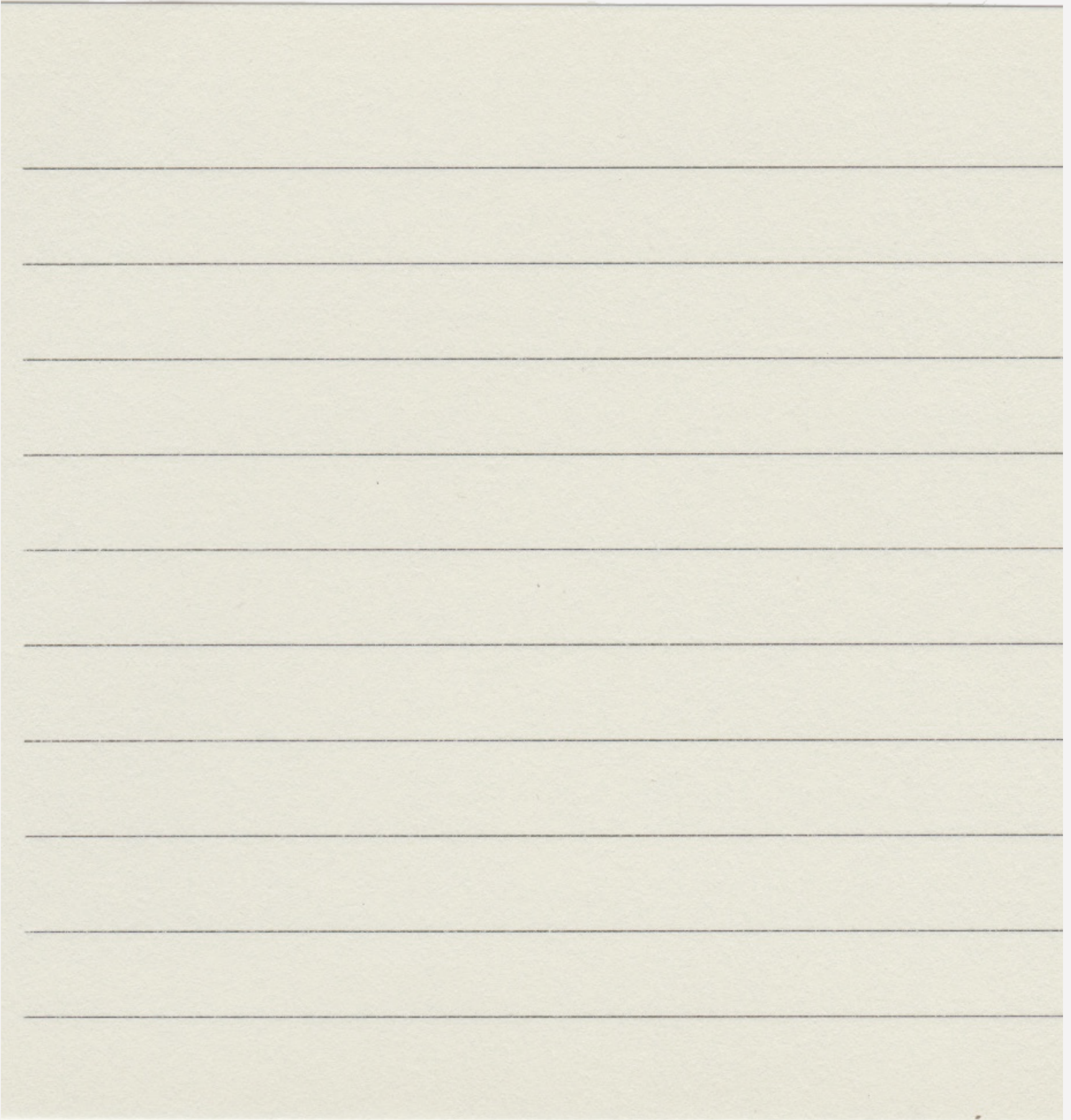
إذا الاعتزال يجعلك تقرأ بالطريقة الصحيحة وتزيد  
من القراءة والتخصص أكثر وأكثر .



## قراءة كتاب واحد في الشهر

إبدأ بقراءة كتاب واحد في الشهر الاول والثاني ،  
ثم في الشهر الثالث إقرأ كل اسبوعين وفي  
الشهر الرابع كل أسبوع ، ولمدة سنتين .

إكتب خطة القراءة هنا



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**



## 10. قرارات صائبة

دَخَلَ إلى بيته وهو يحمل ضغوطات العمل ووجهه أحمر مثل فاكهة البطيخ ، يخرج من أنفه بخار مثل بخار القطار ، ومن فمه يخرج لهيب لاسع ، اتجه الى المطبخ وبدأ بالصراخ في وجه زوجته ، وهي بنفس الوقت بادلته ذلك لأنها أيضا كانت تحمل ضغوطات المنزل و صراخ الأولاد ، وفجأة يخرج من فم الأب كلمة طالق !

الحالة التي كانوا عليها عبارة عن ضوضاء من المسؤوليات ، لو أنهم تعرفوا على فكرة الاعتزال ، لما وصلوا أصلا لهذه الضغوطات .

تخيل أن هذه الحالة حولت البيت إلى جحيم ، وهنا كان القرار خاطئ جداً ، من أجل ذلك يجب أن تجلس مع نفسك لتضع مسار حياتك الذي يبني على القرارات الصائبة ، والتي لا تأتي إلا بالهدوء والتركيز والتفكير المستمر .

القرارات ممكن تكون نهايات الأشياء لا نريد لها أن تنتهي , فمن الممكن أن أقرر السفر من بلدي لأنني أخذت موقف من العائلة ويكون هذا القرار مدمر لحياتي .

لا تتخذ القرارات أبدا الا على النحو التالي ( يعتمد القرار حسب طبيعته , هناك امور تحتاج الى قرارات سريعة ) :

- كتابة القرار الذي تريد اتخاذه وعدم النظر الى الورقة أو الجهاز قبل ثلاث ايام
- التفكير بتمعن بهذا القرار وما هي أبعاده
- مشاركة أحد من الثقات في قرارك لتأكد انه سليم

- التعديل على القرار أكثر من مرة
- أصدر قرار شبه نهائي
- ثم أصدر القرار النهائي



# إكتب ثلاث قرارات كانت صائبة في حياتك وثلاث قرارات غير صائبة

القرارات السابقة الصائبة	القرارات الغير صائبة



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 11. التنبؤ بالمستقبل

قرر صاحب شركة أن يزيد من الهدف البيعي بنسبة 100 % , فطلب مدير المبيعات وقال له : في ثلاث سنوات السابقة كنا نبيع بالشهر 50 ألف دولار كمتوسط ولكن الآن نبيع ب 25 الف دولار فقط , قم بتحديد الهدف الجديد وهو 50 ألف ليبدأ الفريق بالعمل , وفعلا بعد اربعة شهور استطاع الفريق أن يصل الى 50 الف دولار شهري .

ما الذي فعله صاحب العمل ؟ الذي فعله هو التنبؤ بالمستقبل وهنا المستقبل البيعي , ولكن لو ترجع لجملة ( في ثلاث سنوات السابقة ) فهو تنبأ عبر مؤشر والمؤشر حقيقي , أي أنه سبق له فعل ذلك او شبيهه له .

إذا مع الاعتزال المؤقت تستطيع أن تتنبأ بالمستقبل ولكن بشيء معقول ومدروس , دعني اطرح لك مثال آخر بطريقة اخرى .

نفترض انك قررت أن تتوظف في شركة تعمل في مجال الشحن العالمي ، ولكنك لا تعرف ما هو الراتب الذي سوف تحصل عليه ، ونفترض أنك خريج جديد وتعلمت بعض المهارات ولكنك لست متمكن ، فمن المنطقي أن تبدأ براتب بسيط حتى تتعلم ! هذا المنطق لديك ، ولكن المنطق عند الشركات يختلف ، فهناك شيء يسمى Scale وهو مقياس خاص للشركات ، هناك بعض الشركات يكون الحد الأدنى للرواتب 1000 دولار ، ولكن قسم ال HR معه الصلاحية لتخفيض هذا المبلغ حسب توقع الموظف .

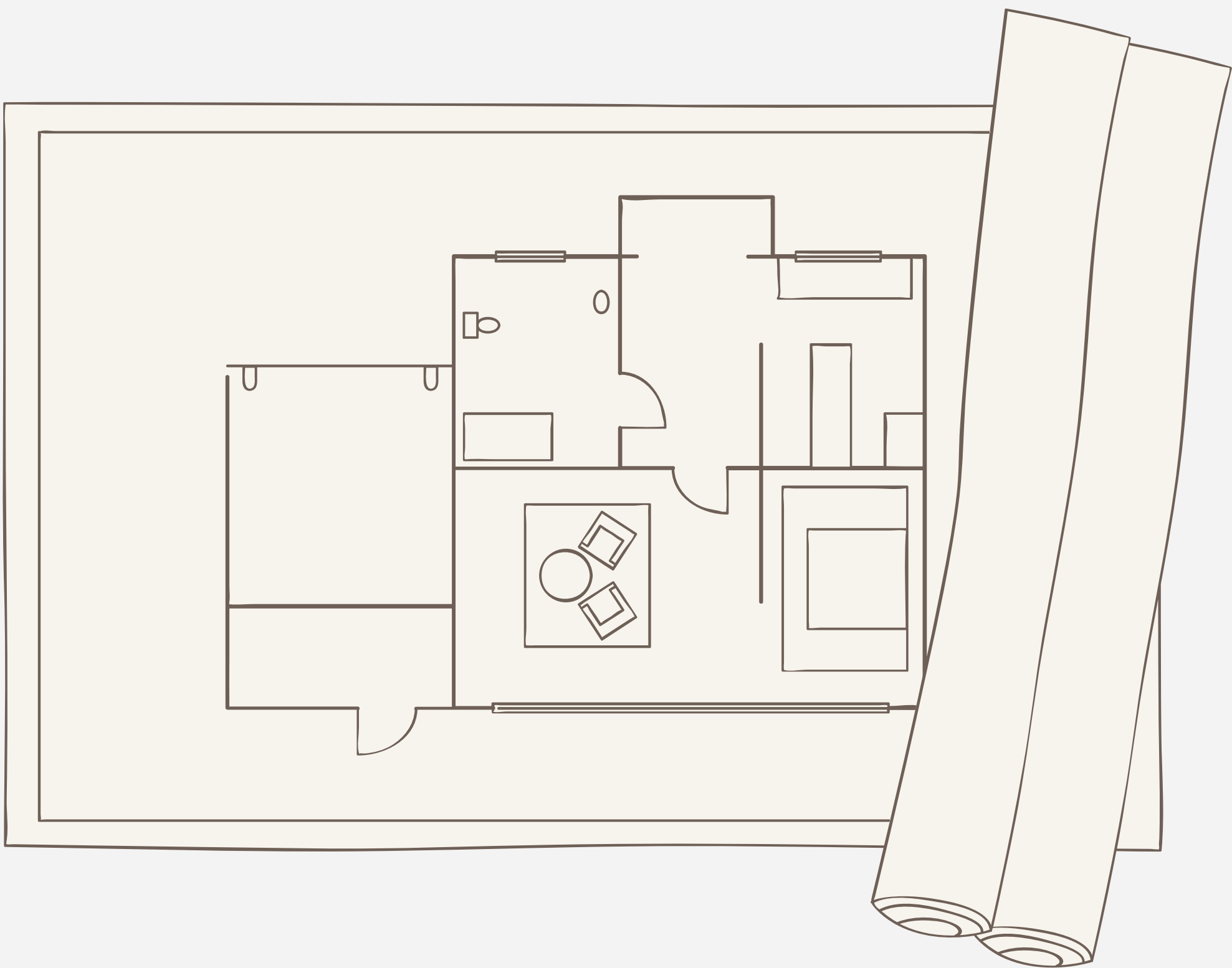
فعندما تكتب طلب التوظيف يطلب منك وضع الراتب المتوقع ، قم بكتابة كلمة : حسب Scale الشركة ، هنا تركت التوقع للواقع الحقيقي الموجود ، ولكن لا تقوم بهذه الخطوة الا إذا تأكد ان الشركة رواتبها عالية ، أما في حال كنت تقدم الى شركة رواتبها قليل ، ارفع المبلغ الى أعلى توقع .

## إكتب خطة لمدة ثلاثين سنة

الخطة ليس لها علاقة بالعلم في الغيب , هي مجرد خطة لتحديد أين تذهب .

لكي تكتب خطة لمدة ثلاثين سنة يجب أن تقوم بكتابة خطة أسبوعية ثم شهرية ثم كل ستة شهور ثم سنة ثم كل ثلاث سنوات ثم كل خمس سنوات ثم كل عشر سنوات ثم عشرين سنة ثم تصل الى الخطة الثلاثينية .

لا يعني إذا كتبت الخطة أنك لن تغيرها , الخطة يجب أن تكون مرنة .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 12. الجلوس الصحي مع العائلة

هل هناك جلوس صحي وجلوس غير صحي مع العائلة ؟ الجواب : نعم , فكثير من أرباب الاسر يجلسون مع عائلتهم وهم يصرخون ويقلبون الحياة تعاسة , هذا هو الجلوس الغير صحي .

الأعتزال المؤقت عن السوشيال ميديا يبعدك عن الفيديوهات التي توتر وتعكر المزاج , وتبعد عن ذبذبات الهواتف الذكية , وهكذا تستطيع أن تكون صاحب صفاء ذهني .

ما اجمل أن تكون جالس مع العائلة والجميع ينتظرون جلوسك والاستماع إليك , ولا تكون مثل الأب الذي يجلس مع عائلته وكأنهم في سجن واستجواب دائم .





القوة ليست بالسيطرة الأسرية , القوة في القيادة , والقائد يسمع وينصت .

- ابدأ بالخطوات التالية لتصل إلى الجلوس الصحي :
- إعتزل الجميع لمدة ثلاث ايام
  - اكتب كيف تحسن تعاملك مع الأسرة
  - قم بشراء كتاب او أحصل على كورس متخصص في التعامل مع الأسرة
  - راجع ما تريد البدء به , و ابدأ بالاستماع أولاً



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 13. الغذاء الصحي

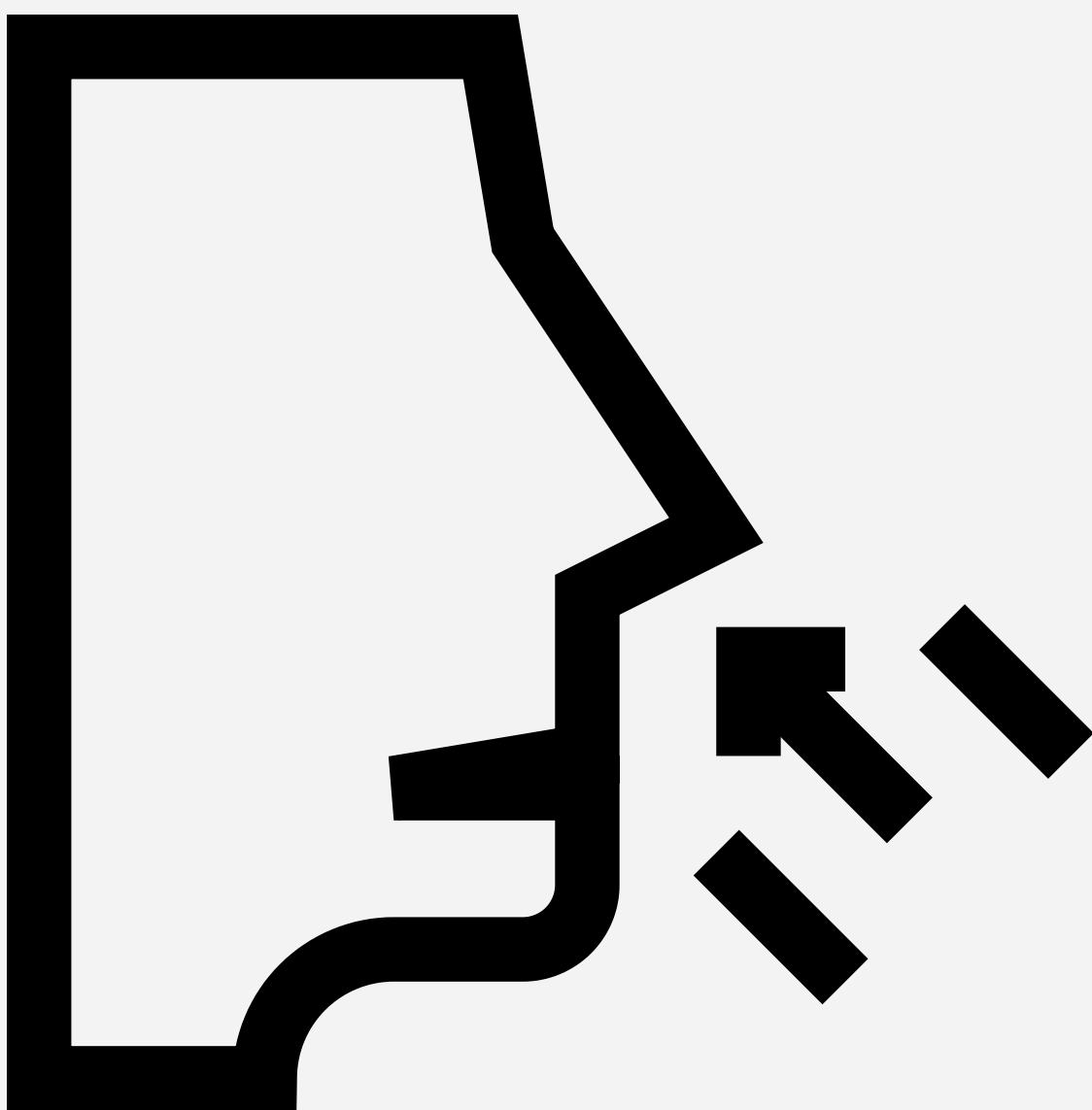
نقص الفيتامينات والبروتينات والحديد وغيرها لا يؤثر على الجسد فحسب بل أيضا على النفس وتقلبات المزاج .

كثير من الناس مصابون في الاكتئاب وتجد أن السبب كان من نقص الفيتامينات في الجسم , فمن فوائد الاعتزال هو الغذاء الصحي .

والسبب أنه عندما تترك كل المنبهات الإلكترونية فأنت تعود الى شخص يعشق الطبيعي ويفضل الأكل الصحي عن الأكل السريع . وعندما يصبح لديك وجبات صحية مثل الفواكه والخضار واللحوم الطازجة ومشتقاتها , فأنت الآن شخص صحي جدا .

والغذاء مثلما ذكرت يؤثر أما سلباً او إيجاباً على الحياة حسب الأكل الذي تأكله , والافضل بعد الرجوع من الاعتزال المؤقت , التوجه نحو متخصص تغذية ليساعدك في تنظيم اليومي للوجبات الغذائية .

# ثُلُثُ لَطْعَامِكَ، وَثُلُثُ لَشْرَابِكَ، وَثُلُثُ لِنَفْسِكَ قم بعمل جدول للغذاء اليومي ليتم تقسيمه الى أثلاث





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 14. خطة رياضية

الرياضة مهمة جداً للإنسان وأول شيء يبدأ فيه الإنسان حياته وخصوصاً في الطفولة هو الحركة , فيبدأ الطفل بتحريك يديه ورجليه وهو في الشهر الأول , ثم يَحْبُو وبعدها يمشي .

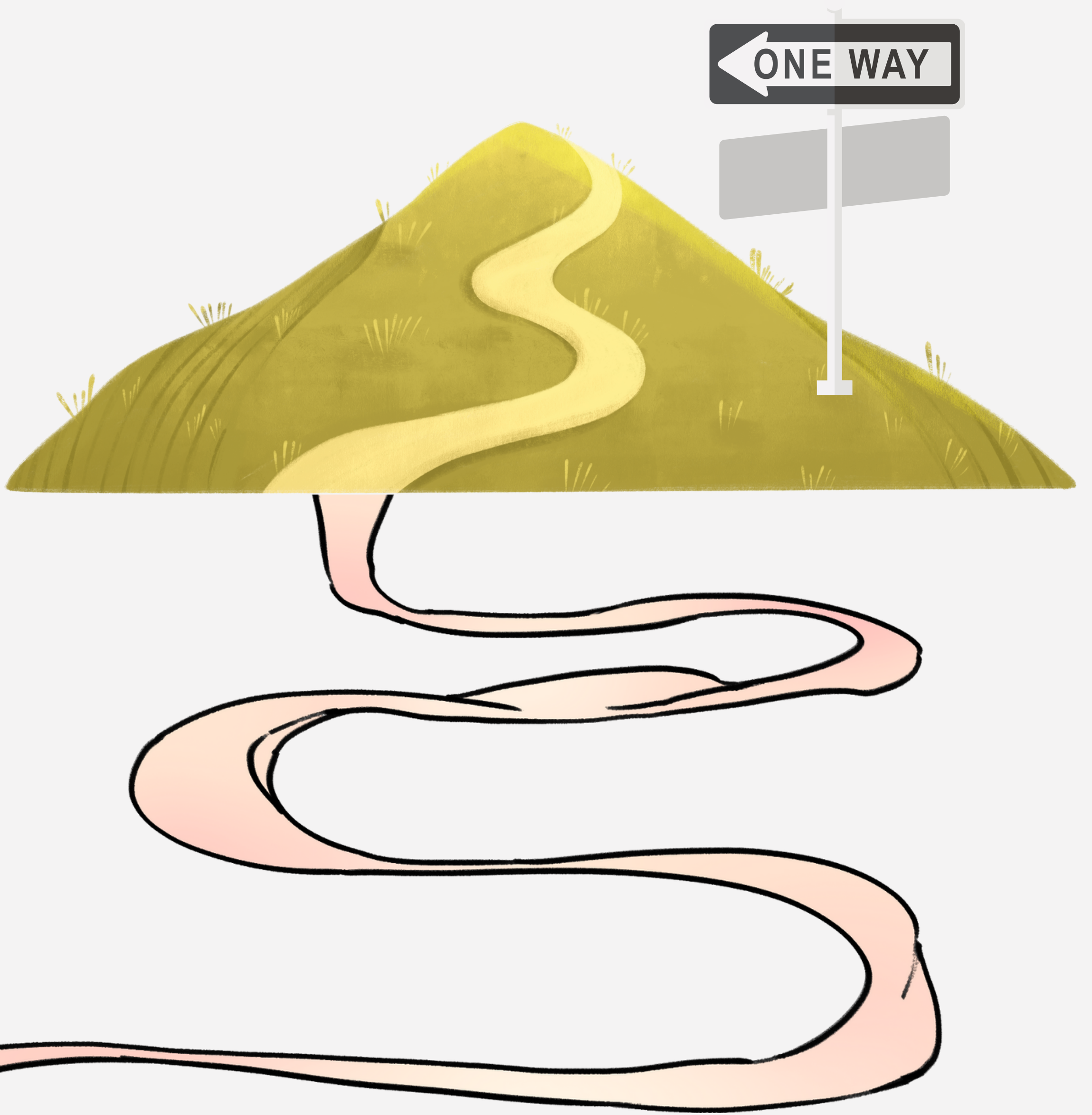
أول شيء يفعله المعتزل المؤقت هو المشي لمسافات طويلة , ليتفكر وينظر في خلق الله , ومن ثم يتنقل بين التسلق والسباحة والغوص والسباق وغيرها من الأنشطة الرياضية .

الرياضة مهمة للإنسان فهي غذاء الروح والجسد معاً , فعلى سبيل المثال : التنفس الطبيعي يدخل كمية كبيرة من الأكسجين للجسم الذي يساعد الجسم على النشاط اليومي المستمر .

حدد نشاط رياضي واحد في البداية وأسهل شيء هو المشي ولكن يكون مشي سريع لتكون النتيجة أفضل , وأبعد عن المشي البطيء .

## حتى ولو كان مشي فقط

مع ظروف الحياة تقلصت الرياضة ولكن إن لم تستطع أن تقوم بها , قرر أن تمشي كل يوم لـ 40 دقيقة .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 15. التأمل

عندما تقوم بالتركيز بأشياء تعيشها يوميا ثم تعود من التركيز الى تركيز أعمق أنت تتأمل هذا الأمر , يعني بطريقة أسهل , قم بالتركيز على نعمة تقسيم الأرزاق , ستفاجئ وأنت تتأمل ( التركيز العميق - التفكير المتتابع ) وهنا لا أقصد بالتأمل المعروفة برياضة اليوغا , أنا أقصد التأمل في الأشياء وفائدتها عليك كإنسان .

الاعتزال المؤقت يجعلك تتأمل وتتعمق بالامور لتعرف أصل وجودها وكيف تستفيد منها , شعور لن يعيشها إلا من جربه واستمر عليه .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 16. الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء عكس التوتر , والتوتر يكون سبب في شد العضلات والضغط النفسي , أما الاسترخاء يعطيك راحة لن تتخيّلها .

العجيب أن الإنسان قادر على أن يعيش براحة كاملة ورضا تام , لكن للأسف هو لا يقوم بذلك , فالعزلة المؤقتة مهمة جداً , لتجعل من جسدك ونفسك طيبة طاهرة .

طبعاً تمارين الاسترخاء مثل الاستلقاء على الأرض بتسطح كامل ثم ترك اليدين والأصابع على الأرض وتبدأ بالتفكير بكل شيء فيك .

الاسترخاء ارتياح من كل الهموم والتوترات ولها أنشطة كثيرة أنصحك أن تجربها .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 17. الخروج من المسؤوليات بالفترة المحددة

" كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته " , فكيف تقول لي تخلص من المسؤولية , انتظر لحظة انا قلت لك الخروج وليس التخلص , ولفترة محددة !

عندما تقرر الاعتزال المؤقت فأنت تكون قد فعلت التالي :

- وكلت المهام والمسؤوليات لأحد الفريق
- حددت الوقت المناسب للاعتزال بالايام والساعات وحسب مسؤولياتك
- أختار الموسم الذي يقل فيه المبيعات في الشركة
- قدم مكافأة لمن أستلم مكانك العمل خاصة

عند النوم فإنك تخرج عن المسؤوليات مؤقتاً , ولكن يختلف الاعتزال عن النوم , لأن قبل النوم تحمل مسؤولية وتنام وتحلم بها ثم تستيقظ وتأخذها مرة اخرى , فخروجك منها كأسم فقط , أما الاعتزال المؤقت هو خروج حقيقي , أي أنك تنام وأنت لا تحمل مسؤولية وتستيقظ وأنت لا تحملها لفترة محددة.

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**



## 18. تعلم أشياء لم تعرفها

سقوط تفاحة أو ورقة أو حبة في ظلمات الأرض والسماء هي ظاهرة كونية مخلوقة لذلك , وهو علم تعرفنا عليه عندما أتى نيوتن !

الأعتزال المؤقت يعلمك أشياء لم تعرفها من قبل , واذكر لك كيف تعلمت شيء لأول مرة وهي معلومة مهمة جدا , عندما وصلت الى متحف التماسيح لاحظت أن التمساح يأكل بطريقة مختلفة , فبحثت عن الموضوع وجدت أن التمساح هو الكائن الوحيد الذي يحرك فكه الأعلى عندما يأكل .

learn  
more

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

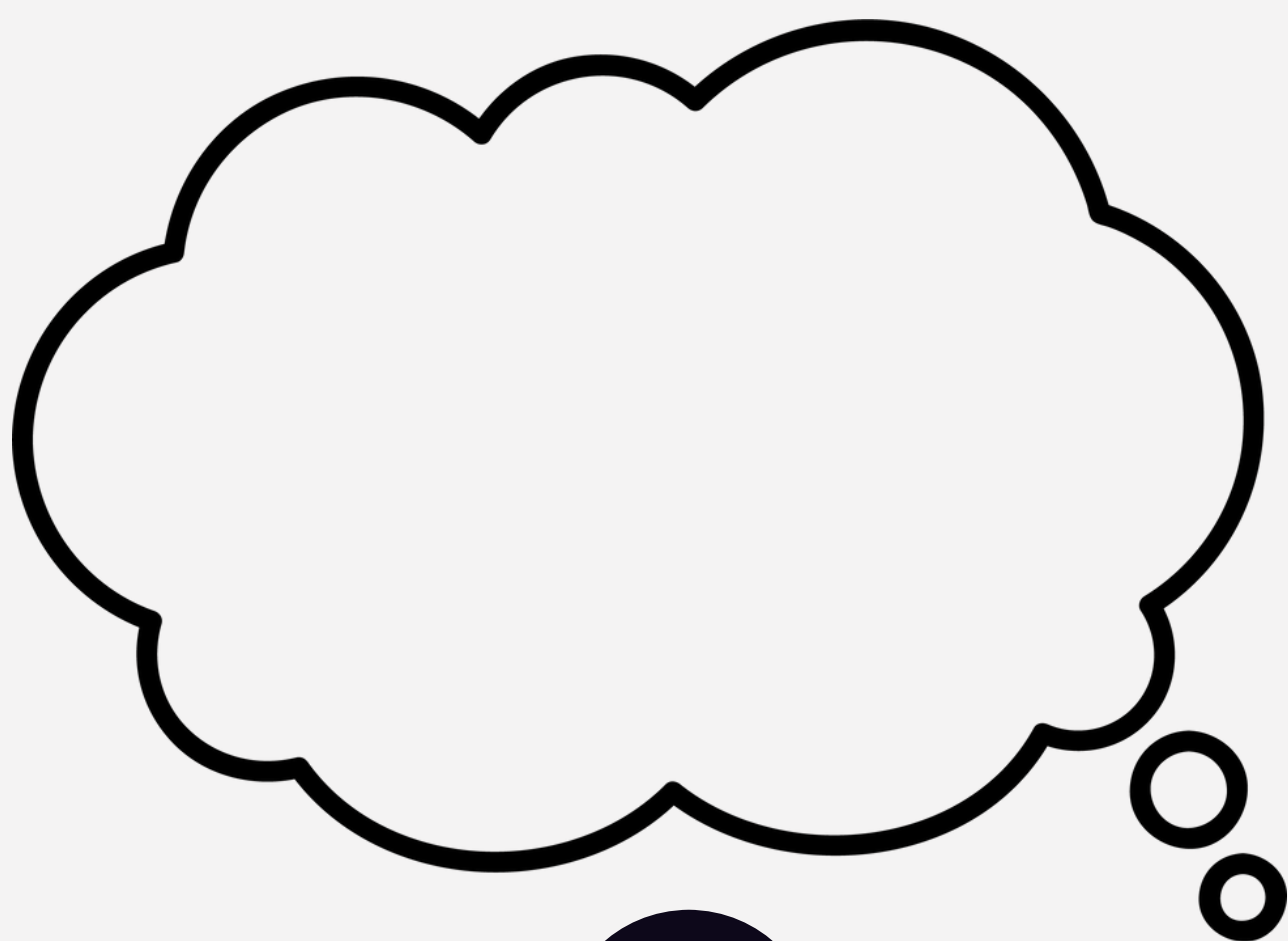
**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 19. الدخول في السكون و الفراغ الكوني

هل جربت يوما أن تفكر بلا شيء , أن تعيش بلا تفكير , يعني تعيش سكون بفراغ .  
هذا الأمر ليس بالصعب , بل يمكنك أن تصل اليه , ولكن لن تصل اليه وانت تعيش بضوضاء وتشويش يومي , تحتاج إلى هدوء واستراحة من أي شيء لتستطيع الوصول الى هذا العالم .

أولا فكر بثلاثة أشياء , ثم فكر بشيئين , ثم فكر بشيء واحد , ثم ارسم ثلاث نقط , فكر في النقطة الأولى ثم النقطة الثانية ثم الثالثة .

ارجع من النقطة الثالثة الى الأولى , ثم ارسم نقطة كبيرة أمامك وتخيل النقطة يخرج منها خيط طويل , اتبع الخيط وكأنه لا ينتهي ولا تفكر الا بالخيط , سوف تصل الى التفكير بلا شيء .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 20. اكتشاف الناس وتصفييتهم

وافقت ساعة برج المطار توقيت ساعتها وهي تسير مسرعة إلى إصدار تأشيرة الدخول , وداهمها الوقت إلا قليلاً .. دخلت الطائرة ...

وفي ارتفاع 10000 قدم , يخبر كابتن الطائرة الإتجاه نحو هولندا !! وقفت فجأة وقالت :

" هولندا " ... ليس هذا طريقي !

في الجانب الآخر لمقعدها كان هناك رجل كبير السن , يلبس ساعة من الطراز القديم والتفت إليها وقال :

وما بها هولندا !

فنظرت إليه نظرة باعتقادها أنه يستهزئ بها , وذهبت إليه مسرعة .. وقالت :

نعم هولندا !

انا ذاهبه الى إتجاه آخر وهذا مسار خاطئ !

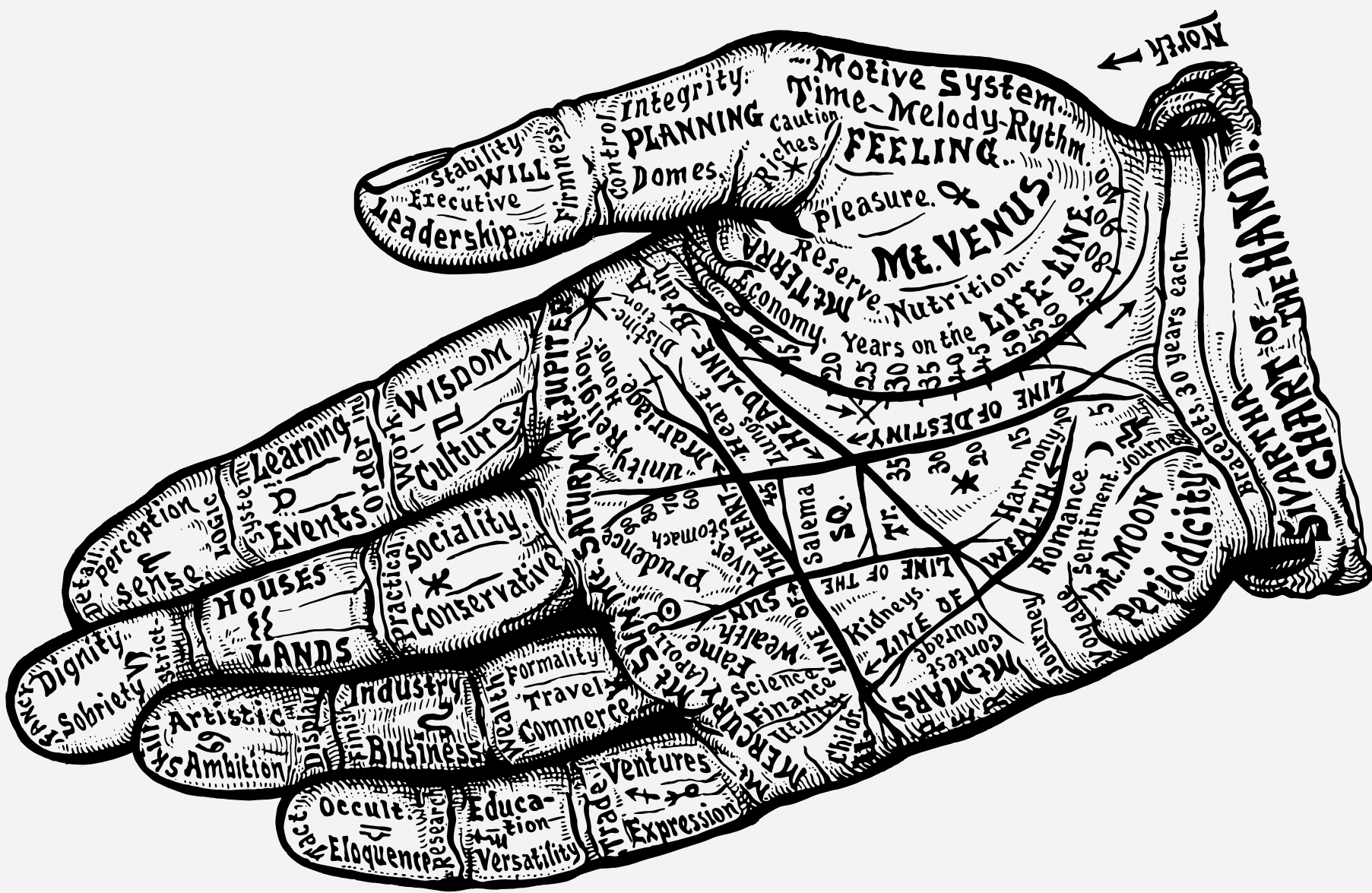
قال لها :  
وقد استدار إليها وهو يحرك بساعته الفاخرة  
ويقول :  
هذه الساعة اشتريتها من هولندا بثمن بسيط  
وبعد سفري من هولندا وجدت أن ثمن هذه  
الساعة لا تقدر بثمن !  
همست بنفسي : " ماذا يريد هذا العجوز مني وأنا  
في حيرة من أمري " ..  
وهما كذلك , هبطت الطائرة ...  
واستلمت الحقيب ذاهباً لمعالجة هذه  
المشكلة ..  
فناداها من خلفها !  
سلمى !  
التفتت اليه وقالت : وما أدراك باسمي ؟  
قال : أليس الغرض من السفر مقابلة الدكتور  
فيليب ؟





توجهت اليه ووقفت أمامه وقالت :  
 ومن أنت ؟  
 قال : انا فيليب ! انظري الى تأشيرة الدخول ما  
 كتب بها !  
 نظرت وقالت : " السفر إلى هولندا " لكن أنا  
 اتجاهي لمكان اخر .  
 قال : هكذا أكثر الشعوب لا يقرأون !

الذي أقصده قراءة أخرى وهي قراءة الناس , في  
 الأعتزال المؤقت سوف تصل إلى مرحلة تقرأ  
 فيها النفوس والناس وتبدأ في تصفيتهم  
 وكيفية التعامل معهم .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 21. التخلص من الأفكار السلبية

أنا لن أنجح لأن الحياة الاقتصادية غير قوية في الوطن العربي ، ( الحياة صعبة حافظ على وظيفتك ) ، ( عمري ما راح يصحلي اسافر اي بلد ) ، وغيرها من العبارة السلبية التي زرعت في عقول الشباب .

عندما تعتزل سوف تتخلص من هذه الأفكار ، والطريقة كالآتي :

- قم بكتابة جميع الأفكار السلبية على ورقة .
- ثم قم برسم خط طويل كأنك تقسم الورقة الى جدول
- ثم اكتب كلمة الله
- اقرأ الفكرة السلبية وقل ، هل الله قادر ان يحميني منها ، اذا قلت نعم ، احذف النقطة الأولى .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

**22. تعلم الحكمة**

قال الله تعالى : " يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا " والحكمة ضالة المؤمن أين وجدها التقطها .

عندما يقول هذا رجل حكيم أي أنه يحكم العقل على التصرفات الغير واضحة ويستطيع قياس الأمور ، والنظر الى المستقبل بعين الوضوح والعقلانية .

الاعتزال المؤقت يساعدك على تعلم هذه الحكمة وتطبيقها في حياتك ، انا لا أعدك أن تصبح حكيماً بأسبوع ، ولكن أعدك انك سوف تتعلم كيف تحكم العقل على التصرفات الغير مدروسة .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**



## 23. التعامل مع الناس ( فوائد الجبال )

"وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا" , هكذا قال الله تعالى .

إذا نحن مطالبين أن نتعرف على بعضنا البعض , وهذا التعرف له حدود , والحدود تحتاج إلى تعامل , والتعامل له طرق وأساليب .

هناك من الناس إذا ابتسمت في وجهه يظن أنك تستهزئ به , ومنهم إذا تلقي عليه السلام , يظن أنك شرير , والآخرون إذا سألته كيف حالك ؟ يظن أنك تتدخل به !

أصناف وأشكال من الناس يصعب عد شخصياتهم المختلفة , فالتعامل مع الناس هو فن , ولكي تستطيع التعامل معهم , تحتاج إلى التعامل مع نفسك , فكيف تتعامل مع نفسك وأنت لا تستطيع أن تتمالك تصرفاتك والغضب الذي في داخلك .

الأعتزال المؤقت يساعدك في تعلم هذا الفن , والتمرس عليه بالتدريج .

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 24. الرضا بما قسم الله وطلب الافضل

هناك كثير من الناس لم يفهموا القصد من الرضا , فظنوا أن الرضا هو الرسوخ لظرف الحالي وعدم التفكير في التطوير ويعتبرونه رضا .

الرضا بما قسم الله , يقسم الى قسمين :

- رضا حالي
- رضا مستقبلي

الرضا الحالي هو التسليم لما قدر الله , اليوم وأمس , بشرط أن تكون قد أخذت بالأسباب , فلا يصح ان تقول رضيت برزقي وأنت لا تسعى , أو رضيت بزواج ابنتي ولم اختر لها من يسعدها . فبعد الأخذ بالأسباب , والاجتهاد , ارضى بما قسم الله , رضاء حالي .

ثم ارض بما قسم الله , رضا مطلق مع التطوير المستمر والتفكير والتوكل .

عندما تعتزل في مكان خاص , تكتشف عظمة الله تعالى , فترضى بما قسم لك وتنطلق الى التغيير

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 25. رؤية العالم بوضوح

قال أحدهم : من لم يزد شيء على الحياة , كان زائدا عليها !

لم يخلقنا الرحيم عبثا ولكن خلقنا للعمل والعبادة والاجتهاد والجهد والعطاء , ومن عمل مع الجماعة نجح , من تتبع التاريخ من بداية البشرية والى النهاية ! لن يجد شخص واحد توصل للنجاح بفكرته وقدمها لوحدده ! نعم , الفكرة يمكن أن يبقى صاحبها ينشرها لوحدده , لكن لغاية ما يصل لمن يسمعها ويعيها ويطبقها ويدافع عنها , هنا انبثق النجاح والدليل (أحسن الخالقين مع الجماعة).

المعاصرون الذين رأيناهم في زماننا هذا , ليسوا بملائكة ونحن بشر , كلنا بشر والفرق يعتمد بالجهد والقدر , يقول أحدهم : إذا سرت على طريق بل جيتز وعشت عيشته وفكرت بفكرته سوف اجني أرباح مثله! يحتفل الصواب والخطأ وليس شرطا !

نحن مطلوب منا العمل لعدم معرفتنا بالغيب ولأعمار الأرض وتوصيل أفكارنا والوصول إلى أهدافنا لكن حال عدم الوصول ومعه الجهد والاستمرار هنا كان الابتلاء واجرك بالسمعة بالدنيا والمكوث بالعالم الاعلى ! يكفيك شرف المحاولة .

هذا التفكير يجعلك ترى العالم بشكل أكثر , عندما تتضح عندك رؤية نفسك سوف تتضح لك رؤية العالم , وسوف تكتشف أنك قبل الاعتزال كنت تعيش بعالم , وسوف ترى العالم بشكل اخر , وتسعى الى العيش الكريم.





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

**26. القيادة**

من مس من العطور الفاخرة نتج من جسمه رائحة كرائحة الجنان , ومن مس القذارة لم ينظر له لا طائر ولا انسان , خالط القادة فمنهم تأخذ الحكمة والنظرة , وسافر مع العلماء ترى جمال الحياة بصورة أخرى , وانصت للكبار تغنم وتستفيد وتلين جوارحك .

الأخلاق الراقية تدل على صاحبها والأخلاق هي منشأ عاشه الإنسان ويتطور بالتعلم والمثابرة ومن أساء لك فقدم له جمال المعاملة لا تدري كيف لعقله أن يسمع !

إذا شعرت أني قلت لغزا , فاقرأ من هنا , القيادة أمر عظيم جداً ومطلوب منا أن نكون قادة , ومن القراءة تولد القيادة , لأن القراء هم القادة بالعلم والمعرفة والثقافة .

القائد هو الذي يشارك الناس بالاراء ويطلب منهم الشورى , ثم يقودهم الى التغيير .

الأعتزال المؤقت يجعلك تخرج من السيطرة والتحكم في الناس , وينقلك الى القيادة والانجاز .

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

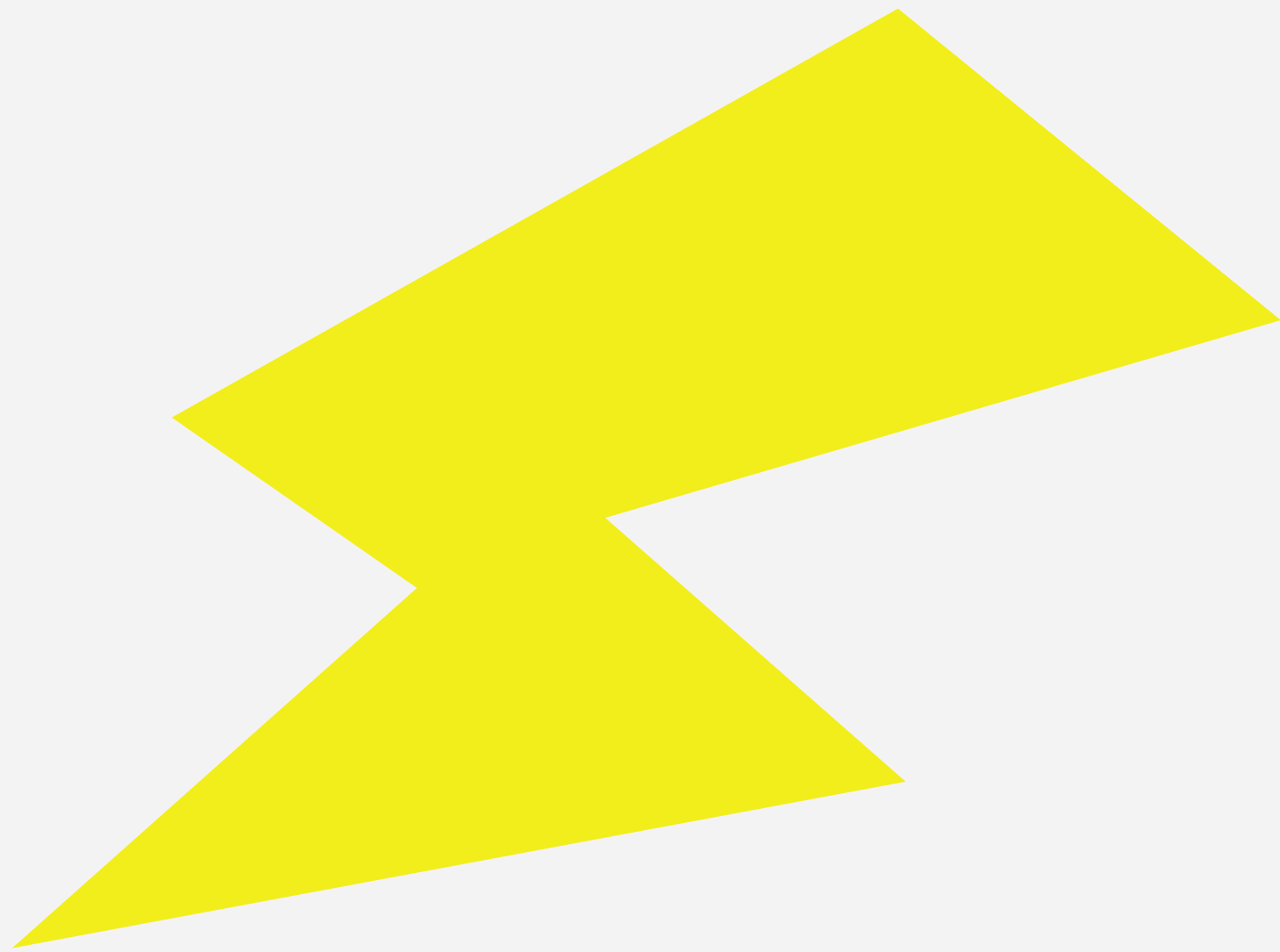
**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 27. القوة

**هل سمعت بالقوة الداخلية ؟ أو الطاقة الداخلية , كل واحد منا يحتاج الى قوة تدفعه الى الصبر والاجتهاد والسعي والتطوير , هذه القوة تجعلك تتجه الى الأمام وتصارع الحياة .**

**هذه القوة التي اقصدها , وليس قوة الجسد والعضلات , مع أهمية قوة الجسد !**

**القوة الداخلية تجعل منك جبل لا يهتز بقوة الريح , القوة والطاقة التي عندك كبيرة ومستمدة ممن خلقها , يجب أن تجلس مع نفسك بعيد عن الجميع لتجمع طاقتك وتنطلق نحو النجاح .**



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

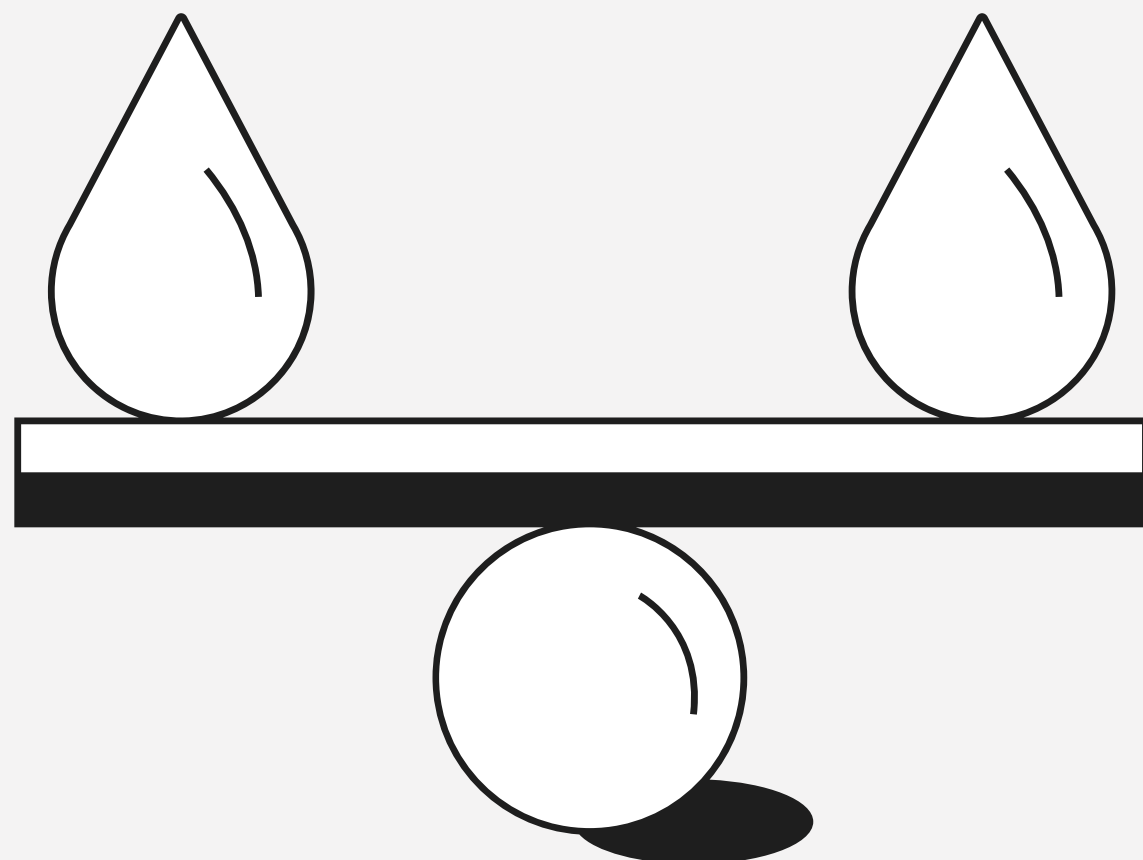
A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 28. فن التوازن

التوازن له مفاهيم كثيرة منا العلمية والرياضية والدينية وغيرها , ولكن اريد ان تعرف اني ارشدك للتوازن بين الأمور كلها .  
توازن بين العائلة والعمل , بين حياتك ومماتك , بين الاصدقاء والاقارب .  
توازن الأمور بحكمتها وبالعدل .  
التوازن هو الاعتدال , والاعتدال هو سر من اسرار الحياة التي يجب أن تتعلمها وتتنقنها , اعتدل في مشيتك , في حركاتك , في كلامك , في علاقاتك , في اعمالك .

كن معتدلاً وسطياً سوياً , هذا الشيء الذي تستطيع أن تصل له بالعلم والمعرفة , وبالاعتزال المؤقت يمكنك ان تتعلم هذه الأشياء وتطبقها .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 29. فن الالمبالاة

فن الالمبالاة لعيش حياة تخالف المألوف قام بتأليفه مارك مانسون وهو يختص في التنمية البشرية يتكلم أن الإنسان لا يجب أن يكون إيجابي كشرط في الحياة , طبعاً يقصد الإيجابية المطلقة وأن النجاح في التعامل مع الشدائد حتى ولو شعر قليلاً بالتعب والإحباط .

عندما تسمع هذا الكلام تقول إن الكاتب متشائم , ولكن الكاتب يتكلم عن الواقع , لا يعقل أن يموت أعز الناس لك وأنت تبتسم , ولا يعقل أن تُسرف في المال وتقول الله يرزق لا تقلق !

الكاتب هنا يرشدك للتكيف مع الظروف وتكون نظرتك الايجابية معتدلة .



فن الالمبالاة يساعذك للتخلص من كلمة أستطيع ان افعل اي شيء , ولكن بالحقيقة لن تستطيع فعل أي شيء , لانك إذا أردت أن تنجح , يجب أن تختص في مجال واحد وتطور نفسك فيه , فالطبيب لن يكون ميكانيكا أبدا , لانه طبيب بشر وليس مصلح سيارات .

الأعتزال المؤقت يجعلك تركز بحياتك وتتعامل مع الظروف وتشعر بها وتطور من نفسك .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 30. التقرب من الله أكثر

الله هو حبيبنا وهو خالقنا وما أجمل أن تجلس وتتحدث معه ، الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب وتسمع هذه الكلمات ، الله يسمع ما في داخلك ، ويعلم ما تحتاج .

هل فكرت يوماً أن تترك الهاتف الخليوي وتترك الناس وتجلس وتتحدث مع الله ! لا نريد أناس يرفعون الأيدي ويرددون أدعية لا يفقهونها ، تكلم مع الله بلغتك ، بلهجتك .

طبعاً جميل أن تأخذ من الأثر ، لكن ادعي وان تشعر ، فإله يفهمك مهما قلت .

إذا قلت : ( يا ربي والله وضعي تعباً وحالتي بالمرّة ) ، سوف يسمعك ، لو قلت باللغة الفرنسية ، سوف يستجيب لك .



اجلس مع الله وتحدث معه , سوف يرسل لك  
رجفات في قلبك تشعرك بسماعه لك .

الاعتزال المؤقت يساعدك في التقرب من الله ,  
فلا تبخل على نفسك لتكون في جوار الله في  
الدنيا وفي الآخرة .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is curled up.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 31. استثمار الوقت والعمل والجهد

الإستثمار اتت من اصل الثمار , والثمار لا تأتي إلا بالاهتمام والوقت .

يجب أن تستثمر وقتك بالتعلم واكتساب المعارف , ومالك في الأعمال , وجهدك في التطوير .

الإستثمار ينعش الاقتصاد , ويطور المنشآت , يجب أن تعتزل لتستطيع أن تفكر كيف تستثمر ؟ وأين تستثمر ؟ ومع من تستثمر .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 32. غريبة الأفكار

هل جلست يوما وامسكت ورقة وقلم وكتبت افكار كثيرة , ثم قمت في غريبتها والبدء في تطبيقها ؟

من لا يوجد له أفكار , لا توجد له حياة , لكي تستمر يجب أن تفكر .

ولكن التفكير كثير والافكار بالملايين , من أجل ذلك نريد أن نغريها وقبل غريبتها يجب ان نكتبها ونتركها اسبوع كامل , لتأتي افكار اخرى .

اترك الجميع واجلس لوحدهك بدون اجهزة خلوية ولا ناس , حتى ولو لثلاثة ايام , سوف ترجع بافكار كثيرة وريادية .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

### 33. القدرة على إيجاد طرق احتياطية للنجاح

ما فقر من اقتصد ! الاقتصاد في الأموال والأوقات هي احتياطات , والنجاح يجب أن يكون له احتياطات .

اي انه يجب ان يكون لديك خطة بديلة لكل أمر تفعله , فإن لم تنجح الطريقة الاولى , نذهب الى الثانية وهكذا .

الاعتزال المؤقت يجعلك تضع عشرات الطرق الاحتياطية التي تجعلك تخرج من أي مأزق .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 34. توليد أفكار لمشاريع ريادية

المشاريع الريادية هي المشاريع التي تساعد في نمو الاقتصاد بأفكار ابتكاري , وتفتح فرص عمل للمجتمع , وتوليد الأفكار للمشاريع تجعلك قادر على إختيار أنسب شيء منها والبدء في تطبيقها فوراً.

هناك أفكار لمشاريع ريادية لا تحتاج الى المال , بل تحتاج الى المعرفة والمهارة والوقت , وهذه هي الأفكار التي نطلبها .

قم بأخذ معك دفتر في عزلتك وابدأ بكتابة أقسام للمشاريع الريادية , منها مشاريع ريادية برأس مال مادي ومنها برأس مال بشري .

إختر أفضلها وانسب شيء لك وابدء في العمل به مع فريق كامل , وشارك فريقك بالارباح .

$$ax^2 + bx + c = 0$$

## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 35. توليد أفكار تسويقية جديد قابلة للتطوير لريادة الأعمال

بعد إختيار الأفكار الريادية وتطبيق بعضها , يجب أن تقوم بوضع خطط تسويقية واضحة وأفكار تسويقية تساعد في نجاح الفكرة الريادية .

وهذه الأفكار التسويقية تساعد أيضا في تطوير هذه المشاريع الريادية , لأن أي مشروع لا يصل الى العملاء لن ينجح , وهذا هو دور التسويق .

أكتب جدول كامل بجميع الأفكار التسويقية , واختيار الأنسب منها وقم بتطبيقه .



## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## 36. تعلم فن الإستماع والإنصات

الفائدة الأخيرة التي وضعتها لك هو الإستماع والإنصات , وهذه من أعظم الفوائد , لأن الذي يسمع يتعلم , والذي ينصت يتوفق .  
لأنه مطلوب منا أن نسمع بعضنا نتعلم ونتطور ونتحاور ونتشارك ونتشاور , تعلم فنون الإستماع والانصات , وطور نفسك خطوة بخطوة .





## إطبع هذا الكتاب

في هذه الصفحة أكتب ما الذي استفدته من هذه النقطة , واكتب متى تريد أن تعتزل وتحصل على هذه الفائدة .

A large rectangular area with a black border, containing five small circles at the top and several horizontal lines for writing. The bottom right corner is folded over.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## الخاتمة

وتمضى الأيام واغادر مكان الأعتزال لارجع إلى الحياة ومسؤولياتها مرة أخرى بأفكار ونشاطات وفوائد كثيرة .

التجربة رائعة وهي ليست تجربتي فحسب , بل تجربة كثير من المبدعين والمفكرين , إعتزل وحدد وقت محدد للاعتزال.

الاعتزال المؤقت راح يفرق معك كثير شغلات , إعتزل ولا تخاف من خسارة أي شيء , لا تخاف من فقدان أي شيء لأنك سوف توكل مهامك لأي إنسان , أو إجازة خاصة من وظيفتك .

إعتزل وعش لوحدك مع الله , تكلم معه واطلب منه أي شيء تراه مستحيل , لأن ما عند الله لا يقدر بثمن .

## إطببع هذا الكتاب | فقرة ما بعد الاعتزال

اكتب بعد ما اعتزلت مؤقتا , ما هي الفوائد التي حصلت عليها , وشارك هذه الصفحة معنا

A large rectangular area with a decorative, wavy border. Inside, there are several horizontal lines for writing. The top two lines are orange, and the rest are light blue. A single horizontal line is also present near the bottom of the area.

**لا يشترط طباعة الكتاب ويمكنك استبدال ذلك بالكتابة على دفتر**

## تعرف على مؤسس عيادات التجارة الالكترونية

عيادات التجارة  
الإلكترونية

## عبدالرحمن حسام زيدان

## التعرف على الكاتب

بدأ عبدالرحمن حسام زيدان العمل عام 1996 وكان يبلغ من العمر 10 سنوات وبدأ دراسته الجامعية عام 2004 في مجال التسويق وتخرج سنة 2010 ويحمل شهادتين في التسويق وبدأ خبرته في مجال التسويق والتجارة الالكترونية من ذلك الوقت ، درس سوق الشحن البري والجوي والبحري وعمل في شركة عالمية للشحن السريع العالمي ، سافر ليتعلم انظمة الشركات في مجال التسويق الى الولايات المتحدة الامريكية ، الإمارات ، السعودية، اليمن . وقام بتأسيس عدد من المشاريع الإلكترونية للأفراد عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، وقد درب لغاية عام 2022 عبر الانترنت أكثر من 400 تاجر مبتدئ في إنشاء متجرهم المستقل ومساعدتهم على تأسيس نظام تسويقي يساعدهم في تجارتهم ، وقدم آلاف الاستشارات عبر مواقع التواصل الاجتماعي ، للأفراد والمؤسسات في مجال نقل النشاط التجاري على ارض الواقع الى التجارة الإلكترونية ومساعدة الشباب لبدء أعمالهم عبر الانترنت، وهو مؤسس عيادات التجارة الالكترونية وشريك في أكاديمية (إي أميرة) للتجارة الالكترونية [www.eAmira.com](http://www.eAmira.com) ، وينتظر بشغف مساعدة المهتمين وهدفه في الحياة " المساعدة في حل نسبة 10 % من البطالة في الوطن العربي " ضمن تعليمهم الفكر المتطور في جلب الدخل عبر الانترنت والنهج التسويقي الصحيح .

للتواصل مع المؤلف : [abdzidan@yahoo.com](mailto:abdzidan@yahoo.com)

او عبر رقم الواتساب : 00962792076067

او عبر الموقع الالكتروني : [eamira.com](http://eamira.com)