

نقاط مهمة تغير حياتك للأجمل

- خصص من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقة للمشى .. و أنت مبتسم.
- اجلس صامتا لمدة ١٠ دقائق يوميا
- خصص لنومك ٧ ساعات يوميا
- عش حياتك بثلاثة أشياء : الطاقة + التفاؤل + العاطفة
- اللعب ألعاباً مسلية يوميا
- خصص وقتا للغذاء الروحي : «صلاة ، تسابيح ، تلاوة»
- اقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت ٧٠ سبعين عام ، و
- آخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام
- أكثر من تناول الأغذية الطبيعية ، و اقتصد من الأغذية المعلبة
- اشرب كميات كبيرة من الماء
- حاول أن تجعل ٣ أشخاص يبتسمون يوميا
- لا تضيع وقتك الثمين في الثرثرة
- انس المواضيع ،،ولا تذكر شريك حياتك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية
- لا تجعل الأفكار السلبية تسيطر عليك .. ووفر طاقتك للأمور الإيجابية
- اعلم بأن الحياة مدرسة .. و أنت طالب فيها .. والمشاكل عبارة عن مسائل رياضية يمكن حلها
- الحياة قصيرة جدا .. فلا تقضها في كره الآخرين
- لا تأخذ جميع الأمور بجدية .. كن سلسا و عقلانيا
- ليس من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات
- انس الماضي بسلبياته حتى لا يفسد مستقبلك
- لا تقارن حياتك بغيرك .. ولا شريك حياتك بالآخرين ..
- الوحيد المسؤول عن سعادتك (هو أنت)
- سامح الجميع بدون استثناء
- الحسد هو مضيعة للوقت ((أنت تملك جميع احتياجاتك))
- الأفضل قادم لا محالة بإذن الله .
- مهما كان شعورك .. فلا تضعف .. بل استيقظ .. و انطلق ..
- حاول أن تعمل الشيء الصحيح دائما
- عندما تستيقظ في الصباح و أنت على قيد الحياة فاحمد الله على ذلك .

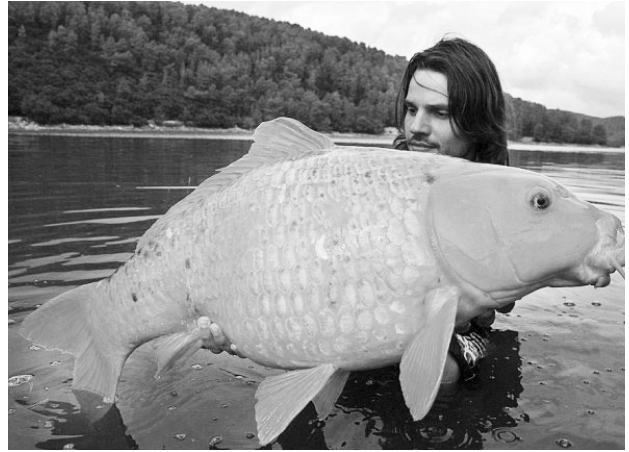
على قدر عطائك يفتقدك الآخرون!

- العطاء إطار واحد لصور عديدة ومختلفة ترمى كلها لرسم الابتسامة على الوجوه وكسب ما تبض به القلوب.
- العطاء.. أن تقدم لغيرك ما تجود به نفسك .. من غير سؤالهم إياك ولا تلميح منهم لك ..
- العطاء .. أن تبادر بتقديم كل ما تستطيع لمن تحب ، لتعطيه رسائل مباشرة وغير مباشرة بين الحين والآخر .. لتعلمه بمدى مكانته عندك .. ومدى تقديره وحبه له ..
- العطاء .. أن ألا تعيش لأجل نفسك فقط .. بل تفتح قاعة استقبال وسط قلبك تسع لأناس آخرين يبادلونك هدايا الحياة معنوية كانت أو مادية ..
- عندما تعطي ولو قليلا، ولا تنتظر أى مقابل مهما كان بسيطا .. فذاك هو العطاء الحقيقي ..
- عندما تعطي من داخلك ويكل ماتملك دون أن تشعر أنك مرغم على ذلك .. فذاك هو العطاء الصادق ..
- عندما نعطى فى الواقع فإننا لانعطى .. ولكننا نأخذ .. نعم، نأخذ تلك المشاعر الممتة ممن أمددناهم بعطائنا فنسقى بها عطش قلوبنا لترتوى من فيض العطاء ..
- كن على يقين .. أنك إن منحت الآخرين شيئا مما تملك .. ستريح أضعاف مأمنحت.
- كن على يقين .. أنك بعطاءك تعيد الابتسامة للشفاة وتغرس الحب فى القلوب ..
- كن على يقين .. أنك بمعاملات الطيبة .. فأنت تعطى الكثير لمن حولك ..
- تذكرت قولاً لعلى ابن الأصبم طالما أعجبنى:
- «عاشروا الناس معاشرة إن عشتهم حنوا إليكم وإن متم بكوا عليكم»
- كن على يقين من ذلك .. فعلى قدر عطائك يفتقدك الآخرون!

روحوا القلوب

نكتة فصيحة وذكية

● دخل امريكى مطعماً
وعلق معطفه ووضع عليه
ورقة كتب فيها:
هذا المعطف خاص ببطل
الملاكمة وسيعود بعد عشر
دقائق
ولما عاد لم يجد المعطف
ورأى مكانه ورقة كتب فيها:
أخذ المعطف ببطل الجرى
ولن يعود ابدا.....!



قالت إمراة لزوجها:

لم تعد تأتينى بشئء مثلما كنت عليه ايام الخطوبة؟
فقال: هل رأيتى صيادا يطعم سمكة بعد صيدها؟!!!!
● حكم على رجل بالإعدام فسألوه يوم تنفيذ الحكم
ماذا تريد؟
فأجاب: اريد عنقود عنب...
فقالوا : هذا ليس موسم العنب؟!
فأجاب : انا لست مستعجلا.....!
● الأول: لانسى معروف هذا الرجل الطيب مادمت
حيا
الثانى: هل انتذك من الموت؟
الأول: كلا..انه الطبيب الذى عالج عمى الذى
ورثته...!
● لاحظ السجان ان هناك سجينا قد مضى على
سجنه مدة طويلة ولم يزره احد
فسأله:
انى لا ارى احدا يزورك منذ وقت طويل
اليس لديك اصدقاء او اقارب؟
فأجاب: طبعاً لى...ولكنهم جميعهم هنا فى
السجن...!!!

لا تشرب إلا عندما تعطش!

إذن أنت تضر نفسك



يقول الدكتور ريمون اردايو عضو الأكاديمية الفرنسية للطب «يحتل الماء نسبة ٦٠ في المائة من مكونات الجسم، وعليه فإن رجلاً يزن ٧٠ كجم، يتكون من ٤٢ لتراً من الماء».

يحصل الجسم على الماء من مياه الشرب ومن المياه التي تحتويها الأغذية ونسبة ضئيلة من أكسدة هيدروجين السكريات الدسم.

لا يحتوى الإنسان على احتياطي مياه، لذلك عليه ان يعوض ما يفقده يومياً بالتبول أو التعرق الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالظروف الجوية، أو ما يفقده في حالة المرض سواء عن طريق التقيؤ أو الإسهال.

انتبهوا!

يجب ألا تنتظروا الشعور بالعطش حتى تشربوا، فبذلك ترتكبون خطأ يضر بصحتكم، والمثالي ليس تعويض ما تفقدونه من المياه، وإنما إمداد الجسم بكميات إضافية من الماء حتى تتبولوا ١٥٠٠ ملل على الأقل يومياً، وأما الأسباب فمتعددة:

١ - الوقاية من تشكل حصى على مستوى الكلية أو المسالك البولية.

٢ - الوقاية من التهاب المسالك البولية بالمحافظة على تدفق بولى مرتفع مما يسهل التخلص من أى فيروسات أو جراثيم.

٣ - يسمح استهلاك الماء بكثرة بإفراز اليوريا والأملاح المعدنية بشكل كاف حتى لا يزيد عن المستوى المطلوب، مما يحول دون حدوث أى مضاعفات.

٤ - المؤشر الى نقص الماء في أجسادنا يكون الجفاف في الحلق أو التبول غامق اللون، وكذلك الشعور بعدم الراحة والعصبية وقلة التركيز.

٥ - توازن السوائل (شرب الماء وصرفه) ينبغي ان يكون دقيقاً، وحسب الصرف ننظم الاستهلاك.

٦ - الكمية الضرورية من السوائل يومياً هي من ٢ الى ٣ لترات، ويفضل ٤ لترات عندما ترتفع درجة الحرارة عن معدلها.

٧ - الانتباه لنظام شرب الأطفال، فأي خلل يمكن ان يعرض الطفل للجفاف، وكلما كان الطفل أصغر كان الخطر أكبر.

٨ - في الطقس الحار يجب ان تكون برودة السوائل بين ١٠ الى ١٢ درجة، أما في الطقس البارد

كيف تكون شخصية محبوبة

قدم خبراء علم النفس الاجتماع بعضاً من الخطوات التي تجعل من كل إنسان صاحب شخصية محبوبة ومنها مايلي

■ الصورة الحزينة مرفوضة

فالحزن والألم والضيق عناصر موجودة أصلاً في الإنسان ولا يمكن التخلص منها، ولكن لا بد من إخفائها أو تقليلها قدر الإمكان حتى لا يسأم الآخرون لأنهم غير مجبرين على المشاركة في أحزاننا

■ فن الاستماع للآخرين يكسبكم الجاذبية

لان الشخص الذي يتقن فن الاستماع لأحاديث الآخرين يكون محبوباً اليهم.. يجب أن تترك للآخرين حرية الحديث ثم تشارك فيه بعد ذلك

■ عدم التعالي على الآخرين

ويتمثل ذلك في طريقة الحديث والتصرف غير اللائق، بينما التواضع يكسب صاحبه دائماً محبة الآخرين

■ إظهار الإعجاب في الوقت المناسب

فكل إنسان يجب أن يتلقى المدح ولكن ليس إلى درجة النفاق، فالإنسان يحتاج إلى المجاملة وإظهار الإعجاب الذي يجدد الثقة بنفسه، ولكن يفضل أن تظهر هذا الإعجاب في محله بكلمة مخلصة وفي الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.

■ التفاؤل المعقول

المتفائل محبوب دائماً، فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع، ولكن هذا التفاؤل يجب أن يكون في حدود المعقول وان لا يتطرق إلى الخيال، والمتفائل لا يعترف باليأس، ولكنه يجد دائماً الأمل في حل مشاكله وفي حدود الإمكانيات الموجودة

■ تقبل النقد

تقبل النقد الهادف برحابة صدر خاصة إذا صدرت عن أناس مخلصين لا يبغيون سوى المساعدة الحقيقية

■ الصراحة

الصراحة صفة أساسية من صفات الجاذبية، فهي واجبة في التفكير مع النفس، وفي التفاؤل مع الغير

■ التواصل البناء

يتم التواصل البناء مع الآخرين من خلال إفشاء السلام: فكن دائماً البادئ بالتحية والسلام.

■ صلة الأرحام

فكن دائماً البادئ بصلة الرحم وزيارة الأهل والأقارب وتذكر دائماً أنه ليس الواصل بالمكافئ.

■ إعمل على توسيع دائرة أصدقائك ومعارفك

ولا تتجاهل من يتودد إليك ولا تتعالى عليه فربما يتودد إليك لكونه شخص ودود بالفطرة محب للآخرين وليس لأن سيادتك تستحق ذلك.

■ قابل الإحسان بالإحسان

والمودة بالمودة والمحبة بالمحبة وعامل الناس ابتغاء وجه الله وليس لغاية أو مصلحة وإجعل ربك دائماً من وراء القصد.



أينشتاين و السائق

هذه حكاية طريفة عن العالم ألبرت أينشتاين صاحب النظرية النسبية فقد سئم الرجل من تقديم المحاضرات بعد أن تكاثرت عليه الدعوات من الجامعات والجمعيات العلمية، وذات يوم وبينما كان في طريقه إلى محاضرة، قال له سائق سيارته: اعلم يا سيدي أنك مللت تقديم المحاضرات وتلقى الأسئلة، فما قولك في أن أنوب عنك في محاضرة اليوم خاصة أن شعري منكوش ومنف مثلك شعرك وبينى وبينك شبه ليس بالقليل، ولأننى استمعت إلى العشرات من محاضراتك فإن لى فكرة لا بأس بها عن

النظرية النسبية، فأعجب أينشتاين بالفكرة وتبادلا الملابس، فوصلا إلى قاعة المحاضرة حيث وقف السائق على المنصة وجلس العالم العبقري الذى كان يرتدى زى السائق فى الصفوف الخلفية، وسارت المحاضرة على ما يرام إلى أن وقف بروفيسور متنطح وطرح سؤالاً من الوزن الثقيل وهو يحس بأنه سيخرج به أينشتاين، هنا ابتسم السائق المستهبل وقال للبروفيسور: سؤالك هذا ساذج إلى درجة أننى سأكلف سائقي الذى يجلس فى الصفوف الخلفية بالرد عليه ... وبالطبع فقد قدم السائق ردا جعل البروفيسور يتضاءل خجلاً.

كبرياء فتان :

ذات ليلة عاد الرسام العالمى المشهور (بيكاسو) إلى بيته ومعه أحد الأصدقاء فوجد الأثاث مبعثرا والأدراج محطمة ، وجميع الدلائل تشير إلى أن اللصوص اقتحموا البيت فى غياب صاحبه وسرقوه .

وعندما عرف (بيكاسو) ماهى السرقات ، ظهر عليه الضيق والغضب الشديد ..

سأله صديقه (هل سرقوا شيئاً مهماً).

أجاب الفنان : كلا .. لم يسرقوا غير أغطية الفراش ..

وعاد الصديق يسأل فى دهشة : (إذن لماذا أنت غاضب؟)

أجاب (بيكاسو) وهو يحس بكبريائه قد جرح : يغضبني أن هؤلاء الأغبياء لم يسرقوا شيئاً من لوحاتي ..

الرد خالص

ذهب كاتب شاب إلى الروائى الفرنسى المشهور (إسكندر ديماس) مؤلف رواية ((الفرسان الثلاثة)) وغيرها وعرض عليه أن يتعاونوا معا فى كتابة إحدى القصص التاريخية .. وفى الحال أجابه (ديماس) فى سخرية وكبرياء : كيف يمكن أن يتعاون حصان وحمار فى جر عربة واحدة ؟! على الفور رد عليه الشاب : هذه إهانة يا سيدي كيف تسمح لنفسك أن تصفنى بأننى حصان؟

مركز التدريب وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزايم

•• دورات تدريبية

١. فن التعامل مع الأطفال.
٢. فن التعامل مع المراهقين.
٣. فن العلاقات الزوجية الناجحة (سيدات).
٤. فن العلاقات الزوجية الناجحة (رجال).
٥. السمعة والعلاج النفسى.
٦. مدرسة الإدمان.
٧. كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك.
٨. كيف تقنع عن التدخين.
٩. كيف تتعامل مع المريض العقلى.
١٠. حوار مع المراهقين.
١١. الأمراض النفسية.

❖ يمنح المركز شهادات بحضور الدورات التدريبية للمتخصصين.

❖ لا يتم فتح الدورة بأقل من عدد ١٥ مشتركاً.

المكان : قاعة الاجتماعات الكبرى بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزايم فرع مدينة نصر.

❖ دورات خاصة للمدارس.

❖ دورات خاصة لتدريب الطواقم الطبية

لكيفية التعامل السوى مع المرض.

❖ دورات مكثفة للإخوة العرب.

❖ منسق عام الدورات.

د. هبة أبو العزايم

موبايل : ٠١١٣٣٧٧٧٦٦

للحجز والاستعلام :

أرضى : ٢٤٠١٣٩٧٧ / موبايل : ٠١٠٥٣١٨٠٩٨