

لا تقلق

٩٠ سر تجعلك مطمئناً

the 1990s, the number of people with a diagnosis of schizophrenia has increased in many countries (1).

There is a growing awareness of the need to improve the quality of life of people with schizophrenia. This has led to a focus on the development of psychosocial interventions, which aim to help people with schizophrenia to live more independently and to participate more fully in society (2).

One of the most common psychosocial interventions is cognitive remediation. This involves helping people with schizophrenia to improve their cognitive skills, such as memory, attention and problem-solving. Cognitive remediation can help people with schizophrenia to live more independently and to participate more fully in society (3).

Another common psychosocial intervention is social skills training. This involves helping people with schizophrenia to learn and practice social skills, such as communication, problem-solving and conflict resolution. Social skills training can help people with schizophrenia to live more independently and to participate more fully in society (4).

There are many other psychosocial interventions that can help people with schizophrenia to live more independently and to participate more fully in society. These include family therapy, supported employment and assertive case management (5).

The goal of this paper is to review the evidence for the effectiveness of psychosocial interventions for people with schizophrenia. We will focus on the effectiveness of cognitive remediation, social skills training, family therapy, supported employment and assertive case management (6).

The paper is organized as follows. We first review the evidence for the effectiveness of cognitive remediation. We then review the evidence for the effectiveness of social skills training. We then review the evidence for the effectiveness of family therapy. We then review the evidence for the effectiveness of supported employment. Finally, we review the evidence for the effectiveness of assertive case management (7).

The evidence for the effectiveness of cognitive remediation is mixed. Some studies have found that cognitive remediation can improve cognitive skills in people with schizophrenia, while other studies have found no effect. However, most studies have focused on short-term outcomes, and it is unclear whether the benefits of cognitive remediation are sustained in the long term (8).

The evidence for the effectiveness of social skills training is also mixed. Some studies have found that social skills training can improve social skills in people with schizophrenia, while other studies have found no effect. However, most studies have focused on short-term outcomes, and it is unclear whether the benefits of social skills training are sustained in the long term (9).

The evidence for the effectiveness of family therapy is mixed. Some studies have found that family therapy can improve family functioning and reduce hospitalization rates in people with schizophrenia, while other studies have found no effect. However, most studies have focused on short-term outcomes, and it is unclear whether the benefits of family therapy are sustained in the long term (10).

The evidence for the effectiveness of supported employment is mixed. Some studies have found that supported employment can improve employment outcomes in people with schizophrenia, while other studies have found no effect. However, most studies have focused on short-term outcomes, and it is unclear whether the benefits of supported employment are sustained in the long term (11).

د. سمية الناصر

لا تقلق

٩٠ سر تجعلك مطمئناً

الهدون
للنشر والتوزيع

الكتاب: لا تقلق، ٩٠ سر تجعلك مطمئناً

المؤلف: د. سمية الناصر

التصنيف: تطوير الذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: أكتوبر 2022

التصنيف العمري: E

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-04-968-5

إذن طباعة: MC-10-01-8080724



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



الطباعة: مطابع Masar Printing & Publishing



@darmolhimon



SILICON OASIS, 20TH FLOOR
(SIT TOWER) - OFFICE 2004,
Dubai, UAE



www.darmolhimon.com



+97165551184

د. سمية الناصر

لا تقلق

٩٠ سر تجعلك مطمئناً

الهدون
للنشر والتوزيع

أَنْتَ حَاضِرٌ مَعَهُ أَدْوَانُكَ،
لَا تَحْتَاجُ إِلَى إِعْدَادٍ لِنَدِيكَ

01

06 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

.

.

.

!



الصورة الكبيرة هي الأهم،
وأنت في الغالب ناجح فيها

02

08 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

.

.

!

-

-

-

-



كلك شيء في مكانه الصحيح.
في وقته الصحيح،
وبطريقته الصحيحة

03



-

.

-

.

-

.

-

!

11 د. سمية الناصر



◀

حين يُغلق الباب،
و حين لا يتحقق الهدف؛
فهذا جيّد

04

▶

12 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.



طَائِفَةٌ لَا تُسْرِقُ

05

14 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

()

.

-

.



أنت المسؤولُ
على قدرِ إدرِ الله

06

16 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



•

•

•

-

-

-



لنّ تقوم بأيّ خطأ؛
كلّها أسبابٌ لنتائجٍ مطلوبةٍ

07

18 لا تقلق... ٩٠ سرّ تجعلك مطمئناً



.

.

.

.

-

-

-

-

د. سمية الناصر 19



الناس تعبر عن واقعها،
ولا تعبر عنك إطلاقاً

08

20 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



•

•

•

-

•

-

•

-



كُلُّ انْفِصَالٍ مَفِيدٌ لَكَ حَالِيًّا

09

22 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

:

-

.

-



لا يهزمك شخصٌ نائمٌ،
ومرتبكٌ أبداً

10

24 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

.

-

-

-

.



قدّم ما تستطيع تقديمه؛
ثم اطمئن

11

26 لا تقلق... ٩٠ سرّ تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.

-

.

-

.



دائمًا هناك روع مساعدة

12

28 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



•

•

•

-

-

-



كُلُّ شَيْءٍ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَتَخَيَّلَهُ،
مَوْجُودٌ فِي امْتِمَالَاتِكَ

13

30 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.

-

.



الطريق المغلق جيداً،
والشخص الرديء مفيدٌ

14

32 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



•

•

•

•

-

-

•

-

-

-



كُلُّ شَيْءٍ مَتَّعَكَ لَدَيْكَ،
قَابِلٌ لِلتَّحْرِيكِ

15

34 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



:

.

.

-

-

-

-



الظروف الصعبة جداً،
تدكُّ على وجهٍ ظروف
سهلة جداً

16

36 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



⋮

-

•

•

-

•

⋮



لَنْ يَفُوتَكَ شَيْءٌ

17

38 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



اعْتِزُّ، وَسَدِّدْ وَاجِبَاتِكَ

18

40 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

-

.

-

.



ليس هناك أحدٌ يستفزك في
الخارج، أنت تقوم بذلك

19

42 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.



حتى لا تسقط؛
تطوّر هزئياً لك يوم

20

44 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



) -
(.

• -
• -
• -
• -
• -
•



إذا صدقت،
عاملك الكونُ بصدقٍ

21

46 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

.

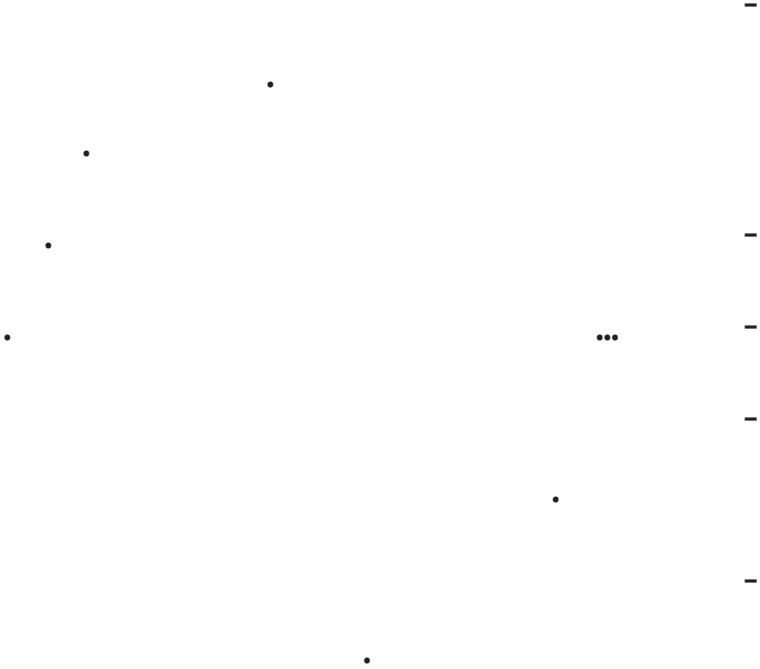
-



كُلُّ ارْتِبَاطٍ يَخْدُمُكَ حَالِيًّا

22

48 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



كُلُّ مَخَافِكَ خُدْعَةٌ

23

50 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



د. سمية الناصر 51



شعورُك السلبِيّ
تُجاه أهدهم طبعِيّ

24

52 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



•

•

•

-

-

•

-

-



أنت فقط
من تحرم نفسك المتعة

25

54 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.



الحقائِق لا تزعج
المستقرِّين مشاعرياً

26

56 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

-

.

-

.



أنتَ المعلم، وأنتَ الطالب

27

58 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



•

•

•

•

-

-

-



كُلُّ اِخْتِبَارٍ
هُوَ مُتَنَاسِبٌ مَعَ مَسْتَوَاكَ

28

60 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 61



مهولهم على
أهدانهم بخدمك

29

62 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.





موصولهم على
هدفك يخدمك

30

64 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

.



احم أحبائك،
واحم ما تؤمن به

31

66 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



أية فكرة أو معتقد أو مفهوم
مزعج؛ تَخَلَّ عنه

32



-

.



مِين يسترهلكون عداوتهم في
الكلام؛ فهم ضعاف في غيره

33

70 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



الأقوياء سيعملونك
في الأزمات

34

72 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



العدالةُ مضمونة

35

74 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.

.



خيار اناك لا نهائية

36

76 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



حين يُسعونك بالعار،
فهم يقصدون أنفسهم

37

78 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



كَلِّ شَيْءٍ حَقِيقِيٍّ،
لَهُ وَجْهٌ غَيْرُ حَقِيقِيٍّ

38

80 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



أغلب ما نخافه لن يحصل

39

82 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

-

.

.

-



واقَعَكَ هو خيارٌ آه،
حتى لو أتبع لك مزيدٌ من
الخيارات

40



•

-

•



لا تجتهد أكثر!
لأنهم لن يتغيروا

41

86 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

!



لم تكن مقصراً أبداً

42

88 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



دائمًا هناك وقتٌ كافٍ

43

90 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



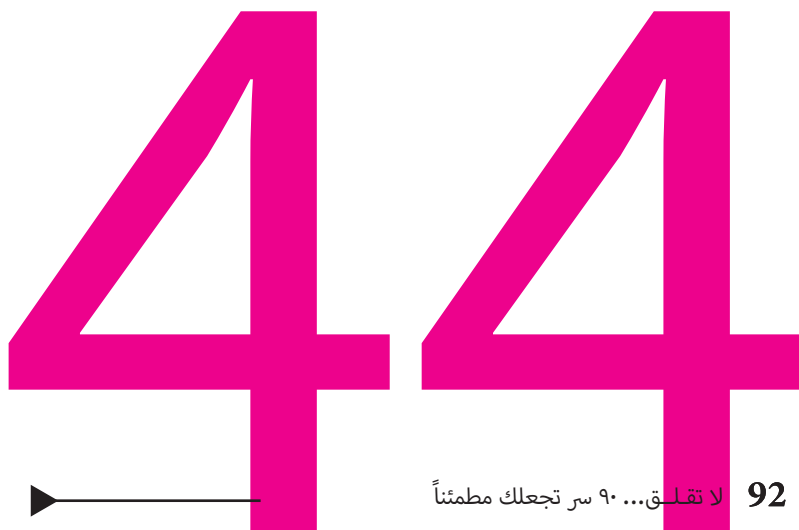
-

.

.



المستقبلُ مضمونُ الجانبِ



92 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

-

.

"


"





الماضي قابلٌ للتَعدِيل

45



94 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

•

•



سٽوڊي مهڻتڪ بنجام

46

96 لا تعلق... ۹۰ سر تجعلڪ مطمئناً



-

.

.



الحياة لعبة

47

98 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



كُلُّهُمْ يَعْلَمُونَكَ

48

100 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

•

•



أنت تعدُّ قيمتك

49

102 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.

.

.





لنْ يَعودَ مَعْتَدِرًا

50

104 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا





-

.

د. سمية الناصر 105



لن يُقِيمَ عطاؤك

51

106 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 107



أية فوضى ضمن
كارتك هي لك

52

108 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.

.

.



قرارك دائماً صحيح

53

110 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 111



إذا تراجعت عن قرارك
الصحيح، فهو أصح

54

112 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



لم يكونوا معك في الألم،
فلا يستحقون المكافأة

55

114 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



كُلُّ شَيْءٍ قَابِلٌ لِلتَّفَاوُضِ

56

116 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 117



إِذَا قَرَّرُوا الْحَرْبَ،
فَخُذْهَا لِأَخْرِهَا

57

118 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



الأدوار الصعبة أكثر حظاً

58

120 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 121



لا أحد يعتدي عليك
إلا بإشارة منك

59

122 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

:

.

د. سمية الناصر 123



حتى العبارة والخبراء
تمت خديعتهم

60

124 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 125



الموت قصة حب

61

126 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



لن تكونَ الأفضلَ أبدًا

62

128 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



للكّ مرحلة ناسُها

63

130 لا تقلق... ٩٠ سرّ تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 131



المتعة لا تفوت

64

132 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



السَّغْفُ لَا يَمُوتُ

65

134 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.

د. سمية الناصر 135



إذا كانت العلاقة مليئةً بالحزن
والألم، فهي ليست حبًّا

66

136 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



-

:

.



معتقدك صحيح حتى يسقط

67

138 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



لستَ شَرِيْرًا
ما دامَ ضميرُك هِيَّا

68

140 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



-

.

.



الفراغ هو الهدوء
الذي يسبق الإبداع

69

142 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



إذا كنتَ وحيدها،
فهذا الأنسب لك حاليًا

70

144 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



-

.





إذا حلَّ العجز،
حضر السَّخِيرُ

71

146 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً





-

.

.



الأطفال المشاكسون
أكبر قيمة من غيرهم

72

148 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



أَهْلًا مَكَّ تَعْبِرُ عَنْ وَاقِعِكَ

73

150 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.%100





التطرف طريقته لفهم الدرس

74



152 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



عدمُ تَقْبُلِكَ لَهُمْ مَقْبُولٌ

75

154 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



الحكم طريقك للتطور
نحو الأحكام

76

156 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.





لستَ أبطأ من السلحفاة

77



158 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



مِينَ يَأْتِي الْإِلَهُمُ
سَيُوفِرُ الْمُسْلِمِينَ

78

160 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 161



أغلب الناس الذين عاشوا
الحرب، نَجَّوْا مِنْهَا

79

162 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



وسط أسوأ الظروف
الاقتصادية، هناك أثرياء

80

164 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

-

-

.



أغلبُ المرضى يتشافون

81

166 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.



الشيطانُ أضعفُ
بكثيرٍ ممَّا تتصوَّر

82

168 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

.

.



الشرنارون يمنحونك
فرصةً للربح

83

170 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.

د. سمية الناصر 171



ليس هناك فضيحة بلا عارٍ

84

172 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



أَنْتَ لَسْتَ مَعَايِبًا

85

174 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



-

.

د. سمية الناصر 175



الناس تحترم
من يحترم حدوده

86

176 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً




-

.


د. سمية الناصر 177





دائمًا لك الحقُّ
في الانسحاب والحياد

87



178 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئنًا



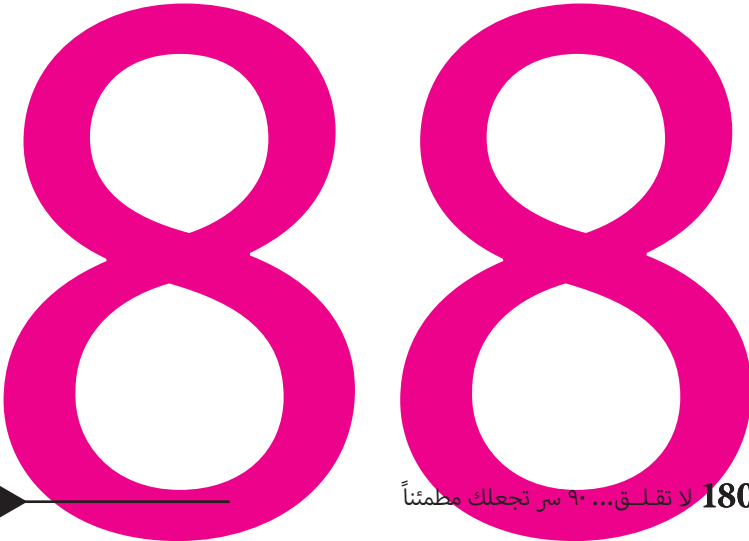
•

-

•



هناك فئهٌ لن تصدِّقَه
على أيِّ مال



180 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



هناك مجموعة
لن نحبك تحت أي ظرف

89

182 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



-

.



هناك شخصٌ لن يَستيقظ
مرهما بذلك

90

184 لا تقلق... ٩٠ سر تجعلك مطمئناً



.

-

.

.

