

يموي ني تور

New-Age time-management

ءياهنلآ ءيادبلآ سايقل نامزلآ قلآ 1 GOD

ءهءاومل ءاءءءسا يلع نوكتو" (ناسنالآ مسآ ءيماآ) 2 مازللالآ "ءبللل يرورض" يمويلا ني تورلا A ءهءي فءء ءلآ لمآم يلع ءلآملا ءاملا نم بوك نوآي؁ لصلآ ام يلع لوصآلآ ءلبقملا ءايءآللآ ءلآ (ني رماآ) ءلاص يلليء له؁ ضاآرملآ لقلآنآ ققآء. يسبالم يءرأ؁ راطفالآ ءبآو لوانآ؁ نيءيالآ ءولآ لسآو؁ "ءالصلآ ءيمويلا" ءءابء هللا كرآب 1 GOD زوجي؁ اموي ءءيآ كيءل له". ءايءآللآ ءهءاومل ءاءءءسا كيءل نألآ. "طآآم" نم كيءل.

ءكنم ءمس نأ رظآني 1 GOD

ءاءء يمويلا

ءفيظن نوكت نأ يل لمآء ءءءاسم نوكلآ قلآآ؁ 1 GOD زيءلآ؁ ليلءك ءااطوآآم 7 مءءآءسا ءضاوآم و انونآ:



رشلآ ءبقاعم و كب ءصاآلآ ءاعءءبالآ ءيماآ فوسو.

أآلم؁ ءايءلآ و نيءآءملا و ءفيءي ءض ءيذآ؁ ءمورآم؁ ملاحظ موءهل فوقولا؁ اوءان يضرملآ ءآارو نيءرشم لل.

اذهل ارآش ءايصوألآ مءاآ نوكلآ؁ ءسنيكلآ؁ 1 GOD؁ 1 FAITH (1) يمويلا

(مسا ءراش 1) ني نمؤملا كءايآ ءياصولا يصولآ ءضاوآملا مظعم

ءي رشلبلآ ريآو 1 GOD ءآمل

في ءءومآم في وأ اءآو؁ يمويلا ني تورلا نم اعزآ موي لك مءآءسآ يه ءالصلآ ءهءه ءاقللآ في لآءي. ءقلآم سمشلآ نويع ءافآرا ءهءاومل في؁ ءيرآ ناكم في.



سانلآ ءيمآ نكلو! ا' نم طوق سيل ءيذآءلآ و ءفاظنلآ" يمويلا ني تورلا A نمضآي ءءضر لك لبوقو ضاآرملآ ءرايز لك ءعب نيءيالآ لسآ. كل يلع اءامآءا ريألآ ءاقولآملا و ريرسلآ يلآ باءلآ لبوق هلآ مسآلآ لسآو نانسالآ ءاشرف. ءءضر لك لبوق ءولآ لسآ.

لمعي " ه ب ي وطني ءديج يرحي . رشلأ ءبقاعمو ءديج اهنوك لمشي " يمويلا نيورتورلا A
تاقولخملأو ، عم تجملأو ، كلوح نم سانلأ لىلأو ، ال عون نوكي . فطلل نم ءيئاوشع
1 GOD ... نطومو ، ىرخألأ
وتسفي ناملا ب Law- lo " يف رشلأ لك يف مادختسا ءبقاعم . ربلأ لامأ ءيئاوشع بحي
للدك "

رشلأ صفق !ديج نك !هتياهن نم بترتقيو "رشلأ" نم تاونسلا 1000

رمت ، 'س يردتلا ملعت '؛ ءفرعملأ قي ببطتو ءدايزو ، سامتلا" لىلأ ىعست
experiences لىلأ رمي مي لعت ، ملعت . براجت ءايحلأ لىلأ
يف دعاست ءطشنألأ هذه . رورسلأ ءايحلأ 1 GOD دي فمل ءيروز
باستك نع ثحبلا . ءاونألأ ءاقبو ءلحملأ ءيئبلأ عم "ءمءوم"
موي مكحلأ لىلأ ءلئسا " 1 GOD دلأ لىلأ دعاسي ءفرعملأ قي ببطتو



رمت (نيرامت) حلأص ايموي

لك اهلأمكتسا متي . يمويلا نيورتورلا نم عزج يه ، ءديج ءحص دب ال سرامي ايموي
طاشنو ، ءيومدلأ ءرودلا ، هافرلأ يءاونلأ ءيجم نم : ءدايز ءيمويلا نييرامتلا . ءابص
زي فحتو ، تاذلأ مارتءاو ، تالضعلأ ميغنتلأ ، mating- ، ماعطلأ مضه ، غامدلأ
راود ، كوه ، ءكار ، لبم دلأ ، بابلأ راطلأ ، ءنوحاطلأ ، رءصلأ : يه 7 نييرامتلا . يءانملا زاءءلأ
ل SHE رركتت ، ءءاسلل يه 7 نييرامتلا ءيجم .

ىدم لىلأ مي لسلأ سءلأ مادختسا . 21 هرءق لىلأ ءىقأ ءىلأ ءدايزو ، راركت 1 نم ضرع
رركي 21 ءسرامم . ءيفم وه ءيمويلا راركت عم رارمتسا . رركي لىلأ لوصولل ءرسلا
فوقولا نييرامتلا نم ءهانتلأ ءعب . ءءيفملأ سئل لبقملا ءسرامم مءعو ، موي 1
عم لصاوت . تارم 3 كلذب مايق ءىلأ ءىقأ ءىلأ ريفزلأ مء يف قمعب سفننتلأو ابصت نم
، مسءلل مات لهءت لىلأ ءمالع وه ءسرامم مءع ! ءنوحلم . كب صاءلأ يمويلا نيورتورلا
... ، لسكلأو ، تاذلأ مارتءا صاءءناو

ظافءءال . سمللأ رءصلأ قباطلأ ماهابالأ لىلأ ءيقلألأ ءمائلأ لىلأ ءىقأ ءىلأ ءمزالأ ءمزالأ ءمزالأ ءمزالأ
ررك . لىلأ ءمزالأ ءمزالأ ءمزالأ لىلأ ءىقأ ءىلأ ءمزالأ ءمزالأ ءمزالأ ءمزالأ
! (لىلأ ءمزالأ 21)

ر قباطلأ لىلأ hori- zontal ءيئبءا ءءومملا ءمزالأو ، ءءامش فقت : 2 نييرمت ءيئاوه ءنوحاط
(نم) لوءت ءءاسلل براقع هءت ءيئب . ءرشابم ماملأ لىلأ ءءاو ءطقن لىلأ كرسب زكرت . (لكشلأ)
كلذ ناءق لىلأ لوءت مسءلأ تاقوللأ لىلأ ءىقأ ءىلأ ءىقأ ءىلأ ءىقأ ءىلأ . (نييميلأ لىلأ راسيلأ)
ظافءا

21 وأ ءؤودلا ءهؤو لىل لؤحئ قىبئ . نكمم تقو برقا ف زىكرت ءءاع لؤحئ
ءظوؤلم . كسفن ارقتسم تاوؤخ ءضب فشمف قمعب سفنئلا . 1 امهفأ تاؤفطء نم الم
ءك تاؤفطء نم الم 21 لىل ءءافز هرؤب 1 عم آءبئ ضرمل نم ءافشلل وأ نفئءءبم الم
ىصقا .

راوؤلاب رعشا ءأءب امءنع امئاء فوو ، رفئءئ

نفققفرم الم ضرع كرولأ مءقأ عم ءوؤفم بابلا راطل ف ابصئ نم فووقولا : **3 نفرمئلا بابلا لكفه**
ءفءصلا . (ئئءفارت لكش ، ءفوءئم ءؤرء 90) ىنمفل ءفوازلا ف ءووعص فنئ رظنلا فرصبو
ءعب . ءشلل فؤرا ، (10 ءءعلا) ءق ، فئكئلل نفب رءوؤلا رعشئ ىئء بابلا راطل نم نفبئءاؤال ءض نفققفرم الم
ءءعلا) ءق ، ىصقألا ءؤلا لىل نفئئرلا فواسئلاب ألمف فنألأ قفرط نع قشئئسئ رءوؤلا نع ءارفاؤال
ىصقألا ءؤلا لىل مفل لالء نم ءطب رففزلا مئ ، (3)

فق . لبمءلا 2 مءءئسئلا . (2kg نم) هه ، (4KG) HE لبمءلا 1 مءءئسئف : 4 نفرمئلا لبمءلا
صاؤلل لىؤنل نفبئءاؤال لىل رظنلا فرصبو نفققفرم الم ضرع كرولأ نفمءقلا عم ابصئ نم
ءفوازلا ف وه ءعاسلا ىئء صاؤلل ءوكلل فنئ ىرسفل ءفل عم لبمءلا طقئئلا . مامأل هؤاؤ
ءءعلا) فئكئلل ءق وؤن لصئ ءفر لبمءلا ، نفسأرلا ئاؤ هلضعلا ءطبب طؤؤلا (ءؤرء 90) ىنمفل
(1-7) ررك ، ىنمفل ءارؤلا رففؤئ . (1-7) ررك ، لبمءلا ءفءءبلا ءضو لىل ءطبب ضفؤ مئ ، (3)

فءرأل ءض مزؤب ءعضو نفءفلل او prayermat مسؤال بصئ نم لىل ءوكرلا : **5 نفرمئلا ءكار**
اهنأ ام رءقب سفئء ءطبب ضفؤ نأل . رءصلا نقؤلا ئاسملا ىئء مامأل لىل رءؤن سفئئر
لىل كففء ءكارش طافؤال ناكمال رءق لىلزل ءارولا لىل تقولا سفن ف ، بهؤئ فوس
فءرأل .

! (ىصقأ ءك 21) ررك

للىؤنل ءفءمئ ، كرهظ لىل ءقش ءبؤك (ءربلا نم ءفامؤ) prayermat لىل : **6 نفرمئلا ءفص ءرانص**
ءءمملا ءؤلسأل لىل ءؤنل مامأل لىل سألل ءطبب ءافئراؤال نأل . مسؤال ءض لفسأ لىل ءؤلسأل
سفن ف رءصلا نقؤلا سمالئ ىئء مامأل لىل رءؤن سفئئر ءطبب نأل . مسؤال ءض لفسأ
سفن) ءطبب ءووعلا مئ ، (3 ءءعلا) قلعم (ءؤرء 90) فسأرلا ، فلواؤلا لىل نفئبكرلا ءكففاس ءفر تقولا
! (ىصقأ ءك 21) ررك . آءبئلا (نفققاسلاو

ءفءمئ ، كرهظ لىل ءقش ءبؤك (ءربلا نم ءفامؤ) prayermat لىل : **7 E xercise روءم لىل روءف**
ءكارش طفؤ . فءرأل ءؤ-ءؤق ءفءبكر فنئ نأل . لفسأ لىل ءؤلسأل لىل ءؤنل
نفئبكرلا ئرءاؤ مئ . ءرفص سمئ اهنأ ىئء نفمفل لىل بطق ءرفص هفئبكر لىل ءؤنل
21 له . رسلأل بطق لك ءع بطق راسفلل ءؤنل ررك . ءرفص سملا لىل بطق

اهئفصئئمئئئال ءفمءلا ءرءبملا ءفؤب نم (0.21) بوؤ كففءله . فموفلا ءبون نم ءاهئئال ءعب

(مسا عراش 1) يصولا-مدآخ نېنمؤملا عضاوتملا مظعم كيدل ءيرشبال ريخو 1 GOD دجمل

ءعضرلك لبق ءالصلا هذء مادآتسا



ءىعانطصالا ءىلآل، لوكلك: ءىذآتلا يآص رىغ بآآء ءىذآء دنع
ءعانصملا ، (GM) ءاذآلا ءىآارولا لىءءء وأ (ركسلا ، زوكولآلا) زوكركرفلا
يوتآء بربش ءىزاآلا . ءولآلا ءىرسلا تابآولوا ، آلاملاو يندء ... ، ءاذآلا
ءىلآل ، موىءوصللا ، الك ، نىففاكلا ، لوكلك لىل



'مانى' هى ءىسسىئرلا ءىق ب . ءىءلا ءآصلاو ءاقبال لآ ن م ءآارلا لىل ءآآ كانه
ءالصلا " ءءابع . رىهطتلاو فالءال ذنم ءعاس 1 لقتنت نأ بآى . موى نىءور هءننى مونلا
مالظلاو مونلا ءفرآ نوكت نأ بآى طىشنء آىرملا مونلا لىل لوصآلل . مونلا
اذء لءآى لولآل رظ لىلل . هنم دب ال رما يآراآلاو لىلآءلا آىضلا باىغ . نكمم
" رىش " . انكمم
لآولآل رظ ءلآل " ذىفنت

تآآىءا ءىلآل دىق لىل ءاقبال . مونلا عبتتسى اذء نم ءآ ، ءاقلتسالأ قفننى موى لك نم 1/3
هب ماىقلا تاعاس 7 نأ بآى ! مونلا مسآلا ناسنال

مونلل ءاقلتسالأ لبق ناىساسأ ناظرش كانه

بآى طىشنء آىرملا مونلا لىل لوصآلل . لىلل نوكنى نأ يغبنى ، ءملظم نوكت نأ يغبنىو
بآى " رىش " هنم دب ال رما يآراآلاو لىلآءلا آىضلا باىغ . نكمم مالظلاو مونلا ءفرآ نوكت نأ
لآولآل رظ ءلآل " ذىفنت

لبق هلك مسآلا لسآو نانسالأ ءاشرف . ءىضاملا ءىذآء ذنم ءعاس 1 لقتنت نأ بآى
ءالصلا ، مونلا " ءءابع . رىرسلا لىل باءلا

انكم عمسن نأ رظتنى 1 GOD

ءاعد مانى

ءىامآ لىل انأ مدنع لىل ءىامآ لمآ نوكلأ قلاآ ، 1 GOD زىزءلا
نوكنى نأ لىل اوآمسا رشلأو ءولقلملا راكفألا نم افءض رآكألا
قلقلا ءءء ال مونلا طىشنء ءءاعواو آراآلا دىمضءو ، آىرم
دآلم ءولآ مالآ طقف ركذأ نأ لىل اوآمساو مونلاو لىلآءلا لىل
ءىرشبال ريخو 1 GOD نم



امونلا ىلا باهذلا لبق ءالصلا هذم مدختستو



اهتيفصت تمت يتلها هملا نم 0.21 ءئىلم (كىتسالبلال ال) اءازلما نم برشلما كىدل له
ءازلما ءضو شارفلا ىلا باهذلا لبق ءلئل لك .رئرسلا ءلواط لك ىلع (ءفاضاىب ءىش ال)
ءووء ءنعو ضاىرملا راز ءعب ءرم لك فى لئللا لالء بارشلا **ءظوالم** .رئرسلا ءلواط ىلع
ءابصلا فى طاقىتسالالا ءنع بارشلا ءىقبو ،قلءال فى فافء

ىبارىث ءىبشءالا وهط ىلع ىوتءت (ىءوزلالل طقف 1) ىءاىء ءاع GOLDTONE 1 اهىدل
! ءىبءاىءال رئرسلا ءلواط ىلع ءذفان (ءءىار

ىلع) لصىم ام ىلع لصءت نأ بءى .امهنىب ام فى لىصاف عم مانى 2 كانه نوكى نأ ىءىبطلما نمو
له .ءاملما ضعب برشو ،رئرسلا ءفاح ىلع ماصءءا ءءوعلا ىلع ، (ضامءالا ىلا باهذلل لالملا لىبس
فءءالا ءفاح نىءبءرلاو رئرسلا ىلع سولءالا ءانءا نىءرامءالا ءىمء ممءت) ءىءالءالا نىءرامءالا
ءفءلءءم ءسرامم ماىقلا طقىءتسا ءنء ءرم لك فى . (ءءءبءم

ءراءالاو لءءالا ءفاحصلا ءى .كىءبءرءراء ءض كىءى * ىءءارءض :**نىءرمءالا 1**
ناوء 7 ءقء ،نىءبءرلا

ءاملما ءفشر ،رركى ال ،اسفن ءءاءو ،ءاءرءسالا . (فءءالاو نىءقاسلاو نىءءارءالا فى رءوءالا رءشءءنء)
ءاضبءقلا ماءءءسا نىءبء * .ءىء لكشب مونلاو ءاقلءسالاو

لءءالاو ءراءالا طءءضا ءاضبءقلا .نىءبءرلا لءءالا ءىلع اهءضو * لءء ءاضبءقلا :**نىءرمءالا 2**
ءءاءو ،ءاءرءسالا . (ءءءالاو نىءقاسلاو نىءءارءالا فى رءوءالا رءشءءنء) ناوء 7 ءقء ،نىءبءرلا
لءءالا ماءءءسا نىءبء * .ءىء لكشب مونلاو ءاقلءسالاو ،ءاملما ءفشر ،رركى ال ،اسفن
ءءطسم

نىءء -ىءء ىرسىلا ءىلا رءبانء رءصلا هرءءب ىوءسم ىلع (90%) ءنىب ءءلسالا :**نىءرمءالا 3**
ءى بءس نألا .قىض قىشءءالا ءباصأ .ءباصأ ءانءنالا لفسأ ىنمىلا ءىلا لوءءء ،ءباصأ
ءاءرءسالا . (رءصلاو نىءءارءالاو ءباصأ فى رءوءالا رءشءءنء) ناوء 7 ءقءو ،سكءاملما ءاىءالا فى
ءىء لكشب مونلاو ءاقلءسالاو ،ءاملما ءفشر ،رركى ال ،اسفن ءءاءو

ءىلا لءىوءءو ،رءبانءءالا -ىءء ءىءءان هرءءب مقى رءصلا ىوءسم ىلع (90%) ءنىب ءءلسالا :**نىءرمءالا 4**
ءوءءم ءى ءفاحصلا ءقولا سفن فى لفسأ طءءضاو ءى فى ءضبء ناكم .ءضبء فى ىنمىلا
قنءالاو نىءءارءالاو نىءءىلا فى رءوءالا رءشءءنء) ناوء 7 ءقء ،سكءاملما ءاىءالا .ناوء 7 ءقء ،ءءوعص
رركى ال .ءىء لكشب مونلاو ءاقلءسالاو ،ءاملما نم ءفشرو اسفن ءءاءو ،ءاءرءسالا . (رءصلاو

للمل. نيتبكرلا لىل نيدىللى عضو: ةسرامم لك ىل نيرمتلا اذه ةفاضل رتوتلا ةدوع عم سانلا رتوتلا رعشأ تنك) نيتبكرلا عم لاصتالا دقت نأ نود مامألا ىل ةرخص مء ءارولا ىل سأللا ىننن مونلاو ءاقلتسالاو ءاملا ةفشر ءركي 7 ءسفن ذختو ءاخرتسالا . (ةدمءلاو رهظلاو نيعارذلا يف دىج لكشب

تقو تابي رءتلا نم 1 مابقلل له . راءنلا لالء ارءثك نوسلچي نيدلا سانلا **! ةطوالم** ةءاس 2 لك بوانتلاب-للل

ءءلاص هيقبي ! كمسج اءنا

مونلا نم ءاعاس 7 دعب ءابصلا يف

ءءابءلاو" (س | ا | س | Exerci) ءءلاص-ىللىء له ءءاىرملل لقتنا ءىفصملا ءاملا نم اسأك اءلو ءلصى ام لىل لوصءلا لكىءل نألا . "ططءم" نم ققءء . سبالم ىءءرا ءاطفالا ءبءو لوانءو نيدىللىو ءءولا لسءو "ءالصلا-ىللىء" بءاءء ءاىءلالل ءاءءءسا . نيدمءقلا ةىامءو نيدو ءسأللاو ةىقاولا سبالملاو باءءلا قءطلا ءاوءلا يف ءاءءرا امءن

ماقت . لوبقم رىءرمأ بءاءءءسالا ءاءك بىءءءلا ! بىءءءلا وه بءء مونلا **R7 ءءسلا** : ةىللوؤسمل بىءءءلاب

مءاخ ! عمءءملا قء نم ف ! (لءاءءءلا رءء ءللى) لىللىل يف ءءراءلا ءىءءصلا نم بلءلا باىء (شارءلا راءىءم) CGNAs BS-1 : مءاءءءسالا ناءىءراءلا

لءءءلا رءء لىللى

ءامءلا ءرءق رءبلا مءاءءءسا ءءاسلا . ةىللىل نوكللى ناسنالا مسء ميمصء مءى مل اللى ءءء كنءو . ءءىء ءءصل ءءىفم ءسلىل ءاىءلا هءه . ةىللىل ءاىء بولسأ قءل لىل ءءىء ءءص لءء نم لءءءلا رءء

بىمائل (ءءاسلا Pagan- ءءاس 24 ءاعاس 6-22) ءاعاس 14-21 لءاءءءلا رءء ءللى ءءاس A 7 ةىامءو ءءولءلا نم ءءلاو ءقائلل كلءاءءسالا اءئوشن ضافءناو ءءىء ءءص لءء نم بءرضلا ءىءءءو ءمءكءلل ءللكءلا نم ءءلاو ءمىءلل يف ضافءنا . ةىرءلا ءاىءلا

ءقائل ئراوطلال ءالء يف ءىصءشلا اىنءلا ىنءءسى (قلءم ءىش لك) ءءال لءمءأ مءى ءمءلا رابءألا ءىءءل ءطءم 1 ءمسى ! ءئفءءلا وأ ئراوطلال ءالء يف الء مءاءءءسال وه ءئءءءلا رءاء وأ بءءكملاو ءىنصءلا الءلبلل ءىءءل لئسول ءىءءللى ءىءءل ءقائل مءاءءءسا وأ لىءىءءل ءىءءلا سقءلا يف (ءووضلا ناءءسفف) ءىرءءلاو (ئفاء سابللا) لءانملا ءئفءءلا مءاءءءسا نكمى



ضرفى رىاش A. لىلحملا لئوملاو ىرشبلا مسجلل اءىء اهنوكل . ىمازلل لوءتلا رظح لىللل
ىءاءعم رىرمء مءى . R1 ءءىسللا ءاسكلا Rehabili- رىاش لالء نم ءىللللا لوءتلا رظح
R3 ءءىسللا ءاظفاحملا لىهءء ءءاعا ىلا مارءالا .

!ضرألا بءوك ءاقنل ل لوءتلا رظح لىللل

ءافصاوملا طاءم

لاصءالا ءاهء ءلاص ، ءالصلا ، ىنبنءورلا : ىموىلا : ءاءاشرالاو ءاىفصلا بىءءرء
ءقولا ، طاءم ، ءطء : ءالص . نىوانع ، ئراوط ءلاء

ءظوالم * "لىلءء" / "ءطء" : ءءمءالا 2 ىلا مسقنى ءىفصلا * طاءم
طقف ءىفص 365 : طاءم ىموىلا . طقف ءىفص 52 : ءىءوبسالا طاءم

ءىلءالا ءامبىلءءلا ءاىفص قءلم
موى ءمءءم ءاعوضوملاو ىضارءءالا موىقءالا CG ، لوءءلا رظح ، ءلبل ، CG Klock : نمز

طقف ءىفصلا 1 : طاءم-ورءاوك . طقف ءىفصلا 1 : طاءم ءىفصلا

رىبءء ، ءطىءء ، (ءماع ءرظن) 7Scrolls

"راكفألا" ءبءءكل ءءراف ءاىفص! ءئاز

لامءءسالا

مابأ) 6 مابءم لك طاءم لاءءءا ءىلءءالا ءطءلا ءص لك لاءفأ لىلءء موى ءمءم
(1-6) .

سبىلو ءبىلء ءرطبىسللا "ءقولا" ءءءالا ءسارءلا وأ لمءلا ىف رءوببمكلا طاءم مءاءءءسا ءنع
ءسبىل ناسنالا مسء ىف . سائلال لءء ىلء ءقو اءمءاءءءسال

