

الرمضان: حياتك أنت من تصنعها

أولاً/ قلل من النوم , فسلامة الجسم والخلايا مرتبطة بالنوم الصحي فمعدل النوم السليم يتراوح بين سبع إلى ثمان ساعات يوميا

ثانياً/ القراءة هي التي توسع دائرة المعرفة لديك , وأشار إلى القراءة السريعة وأهميتها حيث ذكر قصته عندما راجع رسالته للدكتوراه أربعة وعشرين شخص ولم يكتشفا الخطأ الذي وقعت عليه عين الدكتور

المدقق فور فتحه لصفحه الثانية

ثالثاً/ فعل الوقت الضائع , فكلنا نذهب لغسل السيارة او يجلس لانتظار شخص ما فلو حمل معه كتاب أو ورقه لتسجيل ما يدور في ذهنه لاستطاع ان يكشف الكنز الثمين الذي بداخله فغالبا الموهوبين اكتشفوا أنفسهم بعد تسجيل ما يدور في اذهانهم , وأقام الدكتور بتمرين للحضور حول ذلك

رابعاً/ خذ فترة راحة قصيرة فراحتك سبب لصفاء ذهنك وزيادة إبداعك و مارس ما يريح

خامساً/ تخير طعام وجباتك فالرشاقة مرهونة بغذائك

سادساً / كافئ نفسك بإنجازاتك تستحق احترام وتقدير ذاتك , فعندما تنجز عدة إنجازات اذهب إلى احد المطاعم واشرب عصيرا لترضي به نفسك سابعاً/ تعلم تخفيف الضغط عليك والذي اشاد بأن الانسان يجب أن

يحاول معالجة نفسه بنفسه

ثامناً / تعلم فن الاتصال , فهي مشكله كبيرة يعاني منها مجتمعنا وأن التوصل بالعين هو افضل أنواع التواصل ولذي به تكسر الكثير من الحواجز

تاسعاً / وطف التقنيات لمالحك , والذي طالب فيها باعتماد التكنولوجيا لتوفير الوقت والمال

العاشر / طور ذاتك وصارح نفسك وتعرف على نواحي قوتك , و شاهد ما يعود عليك بالنفع علمياً وثقافياً , وحاول ان تمرن نفسك على حضور الدورات وتطبيق ما فيها .

ودعماً للمواهب الشابة في الإحساء كرمت إدارة منتدى بوخمسين الرسام أحمد بوخضر الذي قدم أعماله المميزة للحضور وقد شهد اللقاء حضور كبير وملفت من مختلف المجالات والأعمار من أبرزهم : الدكتور محمد العطية والأستاذ عباس العبد الرضا والأستاذ واصل الفضل والشاعر الكبير ناجي الحرز كما قدمت شكرها للدكتور عماد رمضان على قبوله الدعوة ثم قام الشيخ عادل بوخمسين رئيس المنتدى والمشرف عباس المعيوف بتسليم شهادة شكر وتقدير لهما ..

