

لا تقف

لنتفك على مقولة إن لم تتقدم فأنت تتراجع

بيت الشعر يفسر المقولة فالقصور هو السعي الدائم للتميز وأن تكون في حراك متواصل نحو الصعود برسم أهداف متتالية قال عمر بن عبد العزيز رحمه الله: إن لي نفساً تواقه، ما نالت شيئاً إلا اشتهدت ما هو خير منه، اشتهدت الإمارة، فلما نلتها اشتهدت الخليفة، فلما نلتها اشتهدت ما هو خير منها، وهو الجنة، وأرجو أن أنالها. أما بالنسبة للهتبطين الـ ٩٧٧ سيبك منهم. 😊

و نحن أناس، لا توسط عندنا، لنا الصدر، دون العالمين، أو القبر



نبسطها بهثال من حياتنا اليومية

الشباب هذا صهم ينكف فوضع خطة أشهر لأجل يصل للوزن الطبيعي

صاحبنا محقق الهدف وهو أمام قرارات

القرار الشائع وهو المحافظة على الوزن ويعتبر إلى حد ما نوع من التوقف وعادة ما تبدأ عملية التراجع واكتساب الوزن من جديد، وذلك لأنك وضعت نفسك في فئاة الدفاع عن مكتسبات وهو أمر هزل وتقليل على النفس.

القرار الأقرب لواملة النجاح هو أن تجعل لنفسك هدف آخر في مضمار عملية تصحيح الوزن كأن تعزم على احتراف رياضة معينة كالسباحة أو تنتقل إلى مرحلة متقدمة من كمال الأجسام وبذلك يصبح مقاومة اكتساب وزن زائد ليس أمر شاق لأن نفسك تاقت لهدف أكبر من مجرد تصحيح الوزن.

"Never stop dreaming, never stop believing, never give up, never stop trying, and never stop learning."