**بسم الله ، والحمد لله ،والصلاة والسلام على رسول الله ،وبعد : فهذه**

**الحلقة الواحدة والخمسون بعد الثلاثمائة في موضوع (الحفيظ) والتي هي بعنوان: \* كيف تحافظ على الأمن الشخصي لك في وسط مجتمع مفكك؟**  **كن متصالحا مع نفسك، ولا ترتكب ما يفرض على الناس معاملتك بشيء من القسوة، أو ما يجبرهم على تحمل الكراهية تجاهك، كن رفيقا بغيرك، رحيما بالصغير، كن مبجلا للكبير ومحترما له، أنزل الناس منازلهم؛ حتى لا تتعرض للنقمة والاضطهاد.**

**ادرس خريطة احتياجاتك الغذائية، نوَّع في أطعمتك، لا تتخلى عن**

**الوجبات الغذائية المتكاملة، استشر طبيبك بشكل دوري عن مدى احتياجك لأنواع غذائية بعينها، ولا تترك طبق السلطة الخضراء مهما كلفك ذلك.**

**احفظ حقك الشخصي في الحصول على درجة من الأمن الشخصي والأمان، لكن لا تحاول انتهاك حقوق الإنسان، سواء أكان ذلك بشكل ممنهج كعمليات السطو على حرية التعبير أو التعسف في الأحكام، أو باستخدام السلطة في التنكيل بالمعارضين أو لتثبت فكر واحد في مجتمع لا يقبل إلا بالتعدد. افحص نفسك بشكل دوري، وقم بعمل فحوصات طبية كل فترة زمنية متساوية لا تقل عن الستة أشهر ولا تزيد عن العام، لا تتهاون في الأمراض التي قد تشكل بؤرا للعدوى في الأوساط المحيطة بك. احفظ معلوماتك الشخصية على الإنترنت في أماكن يمكنك الرجوع إليها ونشرها في الأوساط التي تريدها وحسب، واستعن بالتقنيات الحديثة في صياغة كلمات المرور، وتأكد من عدم استغلال ملفاتك الإلكترونية دون علمك عبر تغيير كلمات المرور الخاصة بك كل فترة لا تزيد عن خمسة عشر يوما. الأمن القومي مسؤولية الأفراد والحكومات، لذلك عليك العمل على التعاون مع الحكومات في الحفاظ عليه، عبر وسائل ذلك الدستورية، فالأمن القومي هو الغاية الأخيرة للحفاظ على الأمن الشخصي.**

**استعن بشركات الحراسات الخاصة لحمايتك من الأخطار التي تهدد الأمن الشخصي لك، خاصة إذا كنت شخصية عامة، لكن لتعلم أن الحراسات الخاصة تحمي جسدك لكنها لا تستطيع تعطيل فكرك، لذا**

**حقق الأمن الداخلي لديك أولا قبل أن تحقق الأمن الشخصي حولك.**

**هذا المقال منقول من موقع تسعة : كيف تحافظ على الأمن الشخصي لك في وسط مجتمع مفكك؟ [ الأنترنت – موقع تفاعل اجتماعي كيف تحافظ على الأمن الشخصي لك في وسط مجتمع مفكك؟ محمد الجداوي ]**

**إلى هنا ونكمل في الحلقة التالية والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .**