

30

يوماً وفكرة



هل تستطيعين أن تكوني

ملكة التغيير

في شهر التغيير؟

سمية الشرفي

ماذا لو لم تقرئي من هذا الكتاب إلا الفكرة الـ 28؟ هل يأتري يكفي؟

هل تستطيعين أن تكوني



ملكة التغيير

في شهر التغيير؟

● هل تستطيعين أن تكوني ملكة التغيير.. 30 يوما وفكرة.

● سمية الشرفي

● 2020

● snapchat: s120007943

جميع الحقوق محفوظة للناشر: لا يُسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

مصممة الكتاب:

ذكرى الشرفي

Twitter:

@designthekra

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إن كانت الصلاة شفاءً للروح
والصوم شفاءً للجسد
والقرآن شفاءً للسان
وسببا للفصاحة والبيان
والزكاة تطهيرا للأموال
والعمرة للعمرة تنفي الفقر
والدعاء يحقق الرغبات
ويشفي علل العقل.

فهل يعجزك أن تكوني ملكة

التغيير في شهر التغيير؟

أو هل تستطيعين أن تكوني غير

ذلك؟



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين..

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا
الله..

الحمد لله أولاً وآخرأ.. والحمد لله في كل وقت وفي كل حين،
دائماً وأبداً إلى يوم الدين.

والصلاة والسلام على خير المرسلين.. الذي بعث رحمة لنا
وذكرى للعالمين، معلماً ومغيراً إلى الهدى والعلم والنور
المبين.

كوني ملكة التغيير.. في زمن التغييرات الهائلة..

واطلعي على هذا الكتاب لو اطلعا بسيطا، فلعل عينيك
تقع على ما يكون سبباً للتغيير والتعليم.

وهذه ثلاثون فكرة لثلاثين يوماً.. تستطيعين قراءتها حتى
وأنت واقفة، إنها مجرد أفكار بسيطة ولكنها قادرة بإذن الله
على صنع تغيير كبيرٍ.

لم أكتبها وأعلمها إلا لعظيم ما رأيت من نفعها عليّ وعلى
غيري.

لتغيير رائع اقرئي ودوني وخططي وأشري، فقد وضعت لكِ نهاية كل فكرة بعض الفقرات لترسيخ المعلومات.

ولتغيير أكثر من رائع أعيدي قراءة الكتيب مرة أخرى، ففي القراءة الأولى تتعلمين الخطوط العريضة، وفي المرة الأخرى تتعلمين الخطوط الصغيرة وفي القراءة الثالثة ربما تصلين لأسرار لم تخطر على بالي. أما بالتدوين والتخطيط والكتابة فأنتِ بذلك تسجلين أكبر قدر ممكن من المعلومات.

نصيحتي.. إن أردتِ تميزا في أي كتاب تقرئين.. لا تقرئي إلا ولديك قلمًا.. فالقلم مفتاح كل العلوم.. واخلاصي نيتك لله في سلوك طريقًا من طرق العلم، حدثي أحدهم عن هذا الكتاب، ثم أهديه لمن تحبين، فإن مرّ شهر ولم تقرئي كتابك فأنصحك أن تعاقبي نفسك ولا تمسكي هاتفك حتى تنتهي منه، فإن لم فاجعلي أحدهم يقرأه عليك.

تقولين .. كيف أتغير؟؟ والوقت قد مضى والعمر قد طال؟
يثبت العلم حديثًا أن الدماغ معجزة بشرية قادرة على التغيير وبقوة هائلة بفضل اللدونة العصبية ((المرونة العصبية)).

فالله سبحانه وتعالى خلقنا وأعطانا القدرة على التغيير
والتحسين كما أمدنا بكتابه المبين وحثنا فيه على التعليم
والتطوير.

خلق الإنسان خليفة في الأرض وهيأه بقدرات تناسب ما
استخلفه فيه ولا يكلف الله نفساً الا وسعها.
الإنسان مهياً بدماع مستعد أن يغير ما تريد أن يتغير، فأنت
مخير وأنت مخيرة.. والأمر إليك..

ومن أهم اكتشافات العلوم العصبية هو أن الدماغ بنية
تطورية مفتوحة على التبدل المستمر.
فالعلم اليوم يثبت أن الدماغ قادر على التغيير والتجديد
والتطور وعلى طول الحياة عكس النظرية القديمة القائلة
بأن الدماغ آلة ثابتة.
مما يفتح لنا آفاقاً كي نزداد ذكاء ومهارة وتعلماً..

والإمكانات التي يقدمها مفهوم اللدونة العصبية كبيرة
وتطبيقاتها تصل إلى درجة إعادة تأهيل الدماغ في التعافي
بعد سكتة دماغية.

وقد أورد الدكتور نورمان دويدج في كتابه «الدماغ وكيف يطور بنيته وأدائه» مجموعة من النجاحات المبهرة المرتكزة على هذا المفهوم.

إذن فهذه الخاصية تعبر عن قدرة الدماغ على تغيير خصائصه مهما كانت صفات الإنسان وأي سلوك أو صفات تتغير وتتطور مهما كان.

فالدماغ البشري معجزة الخالق وعلينا تطوير المهارات الكافية حتى نستفيد من الطاقات التي وهبنا الله تعالى إياها وذلك بالتعرف على طرق تحفيز اللدونة العصبية وتطبيقها.

أسأل الله العظيم أن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

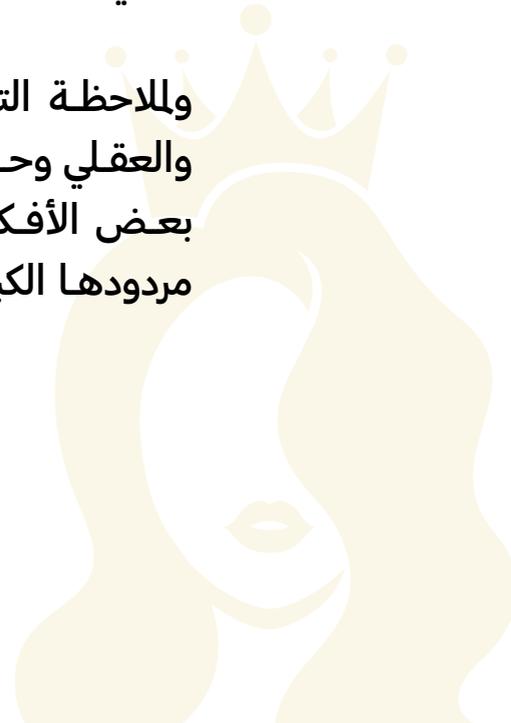


إهداء

هذا رمضان قد اقتربت أيامه وربما
دخلت .. أو حتى ذهبت.. في أي وقت
تقرئين كتاباتي هذه ..

أهديك أفكاراً بسيطة جداً .. ولكنها
كفيلة بإذن الله تعالى لإحداث بعض
التغييرات العظيمة على نفسك
وصحتك وحتى تفكيرك ..
واجعلي رمضانك هذا غير...
وكوني كما تودي أن تكوني من قبل ..

وملاحظة التغيير الصحي والجمالي
والعقلي وحتى النفسي اتبعي معي
بعض الأفكار الصغيرة والتي رأيت
مردودها الكبير على نفسي وروحي.



شكر وتقدير

كل الشكر والحمد لله أولا وآخرا أن
منّ عليّ بإعداد هذا الكتيب.

وشكري وتقديري لوالدي الحبيين
فما كان من فضل فهو لهما بعد الله،
فاللهم أجزهم عني خير ما تجزي به
عبادك.

كما أبعث بالشكر والتقدير لأخي
مُحمّد وأختي ذكرى لحسن التصميم
والإخراج.

وأختي د/سارة على التخريج والتوثيق.

وكذلك أشكر صديقتي زينب العثماني
التي لم تلبث أن تساعدني بتحفيظها و
نقل كتاباتي وتجميعها فشكرا لله أن
منحني إياك.

سمية.



قوة الملاحظة
وعيون الصقر

قوة الملاحظة.. وعيون الصقر

ماذا لو لم يكن لديك حس الملاحظة؟

فإنك بالتأكيد لن تتغيري، ولن تتطوري **لذلك كوني ملكة التغيير في شهر التغيير** واستعيري عيون الصقر لقوة الملاحظة والتغيير. لرصد التحسينات على جسدك وبشرتك وشعرك ووزنك وتفكيرك وحالتك النفسية **بمفعول الصيام والقيام** وبعضاً مما أكتب لك هنا ..

أولاً :

👑 **اكتبي عن حالتك النفسية في ٥ أسطر.**

تفكيرك نحو شيء ما، سعادتك، حزنك، مدى استقرار حياتك، على أن تتم إعادة الإجابة في آخر يوم وفي نفس الظروف أو في ظروف مشابهة.

ثانياً :

👑 **اكتبي مشاعرك عن أي شيء أو لأي شخص تكنين له مشاعر سواء كانت إيجابية أو سلبية.**

لنرى هل سيحدث لك الصيام والقيام والقرآن اتزاناً في عواطفك ومشاعرك؟ أم لا؟

ثالثاً :

👑 قومي بتصوير يديك ورجليك ووجهك.

مع مراعاة أن يكون التصوير من جوال واحد بنفس المكان ونفس التوقيت وبنفس الإضاءة، وإن كنتِ تعتمدين على ضوء الشمس ففي نفس المكان ونفس التوقيت حتى تتم إعادة كل ذلك في يوم العيد -بمشيئة الله- أو آخر يوم في رمضان حيث نفس الظروف من حيث الإضاءة ونوع الجوال، فلو كنتِ معتمدة على إضاءة الشمس فتخيري وقتًا واحدًا وليكن العاشرة صباحاً في كلتا الحالتين.

رابعاً :

👑 قومي بوزن جسمك، وتسجيل ذلك.



الفكرة
الأولى

صنع البدايات

صنع البدايات

1

هل تعلمين أن أكثر مشكلات التعثر والفشل هو خوف البدايات؟
لذلك... كوني ملكة التغيير في شهر التغيير واحترفي صنع البدايات.

وثقي أن كل شيء صعب في بدايته فقط، فكوني قوية واستعيني بالله وابدئي فوراً ولا تيأسي من الانقطاع أو التأخر وإنما اكلمي مابدأت بفكرة تخصيص الـ ٥ دقائق في هذا الكتاب أو بفكرة التدرج أيضاً..
خصمي لك عملاً صعباً وعدة أعمال بسيطة واصنعي بداياتها.
مثلاً أن تبدي بتجهيز مقادير إعداد الطعام فقط ثم تكملين في وقت لاحق، ابدئي بمعرفة كيف تنشئين مشروعك وابعثي عن المقومات والمعوقات ثم ابدئي، وغداً تكملين، ابدئي بكل أعمالك المؤجلة وستجدين حينها إنما الصعوبة تكمن في البدايات فقط، والنهايات ستأتي متسلسلة بل وبعضها تكمل نفسها.

مشروعك الذي طال انتظاره ولم يزل النور ابدئي به اليوم أو بعد انتهاء رمضان فوراً، ثم ادرسيه جيداً بعد أن تبدي في أول مرحلة ما لم تكن خاسرة ومكلفة بالطبع.

أعمالك في المنزل مثل مسح الأرضيات ابدئي بتجهيز الأغراض وقد تتفاجئين أن أحدهم أكمل عنك.

فرز الملابس، ترتيب المكتبة، كي الأثواب ... الخ
كلها سهلة جدا إن بدأت بها فقط.

وكذلك الصلوات، ابدئي بالوضوء على الأقل، ابدئي بصلاة ركعتين فقط
وأجلي الباقي من القيام أو قد تجدين الإكمال سهلا فتكملين.
في كل أمور حياتك تستطيعين أن تحترفي صنع البدايات، والنهايات ستتوالى
أو على الأقل تحتاج لقليل من الاهتمام تجدين في هذا الكتاب بعض الأفكار
التي تساعدك فيها.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, with green checkmark icons at the end of each line.



سيرى وفق النظام
الكوني.. كيف؟

2

سيرى وفق النظام الكونى..
كيف؟

ماذا لو كان كل الناس ينامون صباحا ويستيقظون ويعملون ليلا؟
لذلك.. كوني ملكة التغيير في شهر التغيير وسيري وفق النظام
الكوني ولا تنحرفي عنه.
لا تحاولي قلب القوانين الكونية؛ لأن السير وفق القانون الكوني في المنام
واليقظة من أهم أسرار الناجحين والأثرياء مثل الرئيس التنفيذي لشركة
أبل: تيم كوك وغيره الكثير.. وكما قيل «الطير المبكر يلتقط الدود»
بمعنى أنك تستطيعين أن تبدئي بالعمل قبل الكل.. مثل إدارة الصفقات
وتنزيل الإعلانات.. وترتيب الأعمال.. قبل أن يستيقظ الآخرون ويستيقظ
العالم فيلهونك.

👑 لأنك تستطيعين حينها:

- (١) العمل بدون الآخرين على روية.
 - (٢) التأمل الذي يزيد من نجاح الشخص.
 - (٣) التمارين الرياضية كالمشي والركض.
- وهذا من أهم أسباب نجاح الأشخاص.. إذا صحّت أجسادهم ودبّت فيها
روح العافية.
- (٤) الأعمال الروحانية بتدبر وتركيز أكثر.
- كالصلاة وقراءة القرآن.. وهذه أحد أقوى أسباب تهذيب الروح وطهارة
القلب.. وقوة العقل.. إن لم تكن الأقوى.

👑 أن نسير وفق النظام الكوني والحرص على عدم تغييره وقلبه في كل شيء.

وبالأخص في النوم واليقظة؛ لأنه من أهم ما يقوي الجسد ويعينه على التحمل. فإن كنتِ لا تستطيعي ذلك في شهر رمضان، فعلى الأقل ساعتين تناميها في ليلتك.. لعلها تكفيك في احتياجك لنتيجة أقوى صحياً وجمالياً وعقلياً ونفسياً. حتى يكون نومك مشاركاً في تنظيم أنظمة الجسد كانتظام الساعة البيولوجية وعمل الهرمونات وخاصة هرمونات النمو للأطفال.

👑 أن نحرص على عدم الأكل ليلاً.

بين الفطور والسحور والإكتفاء بالفطور المعجّل والسحور المتأخر؛ لأن الليل للنوم والراحة لا للأكل والسعي. وإن كنتِ ولا بد فاعلة.. فحاولي التقليل والتخفيف قدر المستطاع وإن أردتِ تطهيراً رائعاً من السموم المتراكمة المؤثرة على التفكير والصحة والجمال.

👑 ابدئي برطبات أو تمرات.

يساعدك ذلك كثيراً في إزالة السموم من الكبد والتي هي السبب في شحوب الوجه والتبقع، ٧ رطبات فإن لم تستطيعي ف ٥ أو ٣ أو ١ وذلك أضعف شيء.

اتركي لجسدك المجال لينظف نفسه. 🏰

قبل أن تبديي برحلة الأكل السريعة كأن تقومين للصلاة مثلاً كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم ثم أكملتي وحتى لا تصابين بالتخمة.

«التدرج مهم جداً خاصة بعد انقطاع طويل من الأكل»



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon at the end.



صاحبي
قلمًا.. لمزيدٍ من
التغيير

3

صاحبي قلمًا.. لمزيد من التغيير

ماذا لو جُفَّت الأقلام وُزِعَت الصحف؟

لا علمًا نكتسب.. ولا إنجازاً نسجل.. ولا مهاماً ندوّن.

لذلك.. **كوني ملكة التغيير في شهر التغيير** وصاحبي قلمًا، فتدوين المهام والملاحظات والإنجازات سر أكثر الناجحين والعظماء.

« أجرى **جويل براون** عددًا من اللقاءات مع أشخاص ناجحين للغاية لصالح مجلة «Entrepreneur» ووجد أن 90% من الأشخاص الناجحين الذين قابلهم **يكتبون** أهدافهم، خططهم، تصوراتهم للنجاح بشكل منتظم»⁽¹⁾.

👑 «قيدوا العلم بالكتاب»⁽²⁾

امسكي قلمك حالاً وسجلي معي 5 أمنيات تريدين تحقيقها خلال سنة واحدة وأخرى خلال شهر واحد.. أمنيات متوسطة، لا سهلة ولا صعبة جداً، أو كلها سهلة وواحدة صعبة، أو كما ترغبين وتستطيعين..

مثل: خسارة (10-15) كيلو.. أو يطول شعرك (20-25) سم أو اكتساب لغة جديدة.. الشفاء من مرض ما، تعلم الخط العربي أو الرسم أو التصميم أو دورات جديدة أو ممارسة مهارات يدوية أو إكمال دراستك أو تقديم بحث.. وحتى إنشاء مشروعك الخاص.. تعليم القيادة.. ركوب الإبل.

(1) من موقع كيف؟ العادات التسع للناجحين، <https://www.k3af.com>

(2) رواه البيهقي في المدخل إلى السنن الكبرى (2/362).

السباحة.. التسلق.. الجري مسافة ١٠ كيلو مرة واحدة ، اكتشاف مكان جديد ومميز في نفس مدينتك، لا يهم أن تكتبي ١٠ أو ٢٠ أو حتى ١٠٠ هدف .. كل ما تكتبه سيتحقق بإذن الله تعالى إذا أعرتة اهتماماً لو بسيطاً مهما كانت محتويات القائمة فإن كنتِ معتادة على كتابة قائمة متوسطة ابدئي اکتبي الصعب وإن كنتِ لا تکتبي قوائم أمنياتك فابدئي بالسهل وتدرّجي بعد ذلك. ((ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ))^(١) لم يقسم الله إلا بعظيم، من عظيم ما رأيت أن كل ما نكتبه يتحقق بدرجة كبيرة جداً حتى في قوائم اليوم.. وفي كتاب شورية دجاج للروح كتب أحدهم قصته مع كتابة قائمة أمنياته بالمئات وتحققت أكثرها ولم يبق إلا القليل منها رغم أنها لم تكن في مستوى واحد من السهولة فبعضها كانت تأليف موسوعات وأخرى تسلق جبال الألب.

فحبذا لو نحرص في قائمة الأهداف أن تكون شاملة عدة جوانب.

مثل: الجوانب السلوكية، التعليمية، الصحية، الإقتصادية، الدينية.. مثل تعلم أدعية جديدة ، فمثلاً لو كنتِ متأخرة في مواعيدك فاكتبي تنظيم مواعيدي كحاجة تنوين تغييرها. صيام ثلاثة أيام من كل شهر في الجانب الديني والصحي أو الدعاء بأدعية القرآن لأنها أقرب للإجابة.

السلوكي مثل كظم الغيظ واجتناب السب والشتم أو حتى التقليل منه غض البصر في الجانب الديني والنفسي أيضاً لأنه سبب كبير في البهجة والسرور.. وزيادة التحصيل العلمي والفراسة.. انظري أو ابحثي عن الفوائد العشرة لمن غض بصره لابن القيم.

(١) سورة القلم، آية ١

صاحبي قلمك ودفتر ملاحظاتك دائماً

و ابدئي يومك بكتابة أهم المهام اليومية التي تنوين فعلها ثم راجعيها قبل النوم أو اليوم التالي.. و ارسلي ما لا يتم إنجازه لليوم التالي وانقلي المهام المنجزة إلى خانة إنجازاتي.

واحمدي الله عليها.. واستشعري النعمة العظيمة في إتمام كل مهمة. تستطيعين أن تفعلي ذلك لأولادك أيضاً.. على أن يبدأ يومك بكتابة مهامك ومهام أبنائك.. أو دعيهم هم يكتبون.. سيفرحون بذلك كثيراً ويشعرهم بأهميتهم.. خاصة إذا ذيلت القائمة بتوقيعه إن تم كل شيء وإشارة صح أو نجمة عند كل مهمة.

هذه القائمة تناسب حتى الأطفال الصغار في عمر ٤ سنوات.. وتساعد في تنشئتهم بشكل صحيح.. خاصة إذا استمروا عليها. المهام اليومية لأولادك أيضاً يجب أن تشمل على عدة جوانب ومهام متنوعة.

مثل : رعاية الإخوة الأطفال، إعداد وجبة أو طبق، طي الملابس أو بعضها أو حتى ١٠ منها، غسل الأرضيات أو مسحها، ترتيب الألعاب والحجرات رفع سفرة الطعام.... الخ.

وكذلك أهداف تطويرية

مثل : التأمل نصف أو ربع ساعة، أداء السنن أو سنة الفجر أو ركعتي الضحى، قراءة نصف جزء من القرآن الكريم، حفظ نصف صفحة من القرآن الكريم، كتابة أمنياته.. وعدلي حسب السن والقدرة.

احرصي على أن لا تزيد مهام أبنائك عن ١٠ مهام يومية حتى لا يفقدوا حماسهم، ولا تيأسي حتى لو كانت مهمة واحدة .

فأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلَّ (١)، يسروا ولا تعسروا (٢).

إحدى قريباتي كتبت من صفحتين الهدايا التي تتمناها.. فاطلعت عليه إحدانا وتناقلتها بيننا لتتحقق نصف الهدايا المرغوب فيها مع أول مناسبة. ففكرة جميلة أن تكتبي قائمة أمنياتك في دفتر ملاحظاتك على أن تكون متاحة للأهل ليتعرفوا على احتياجاتك.

أو اسنديها على مكتبك.. حتى لو فكر أحدهم بهديك يختار واحدة. خاصة للمتزوجات اكتبي قائمة أمنياتك في دفتر ملاحظاتك؛ ولا بد سيأتي اليوم الذي يطلع عليه زوجك ... ويحقق لك ماتريدين منه أن يتحقق.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٤٧/١) رقم (٧٣٠)، ومسلم في صحيحه (١٤١/٥) رقم (٧٣٨).
(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (٢٥/١) رقم (٦٩)، ومسلم في صحيحه (١٤١/٥) رقم (١٧٣٣)

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon at the end.

الفكرة
الرابعة



التحلية
قبل التحلية

4

التخلى قبل التحلية

ماذا لو كانت رائحة القمامة عوداً؟ أو تفوح روائح المسك من

سيئاتنا؟ فهل سنتغير؟

لذلك.. **كوني ملكة التغيير في شهر التغيير** و تطهري قبل التزين..
وتخلي قبل أن تتحلين.

ما معنى التخلى قبل التحلية؟

أن تتخلي وتتخلصي من السيئات والأخطاء في عموم حياتك قبل
الإتيان بمزيد من الحسنات وهذا أولى.

فبعضهم يعمل المزيد من الحسنات ولا يزال مصراً على ذنوبه وأخطائه..
فهذا ليس بأفضل ممن تجنب وابتعد عن السيئات أولاً.. حتى لو لم
يعمل مزيداً من الصالحات كأن تتعطري على أوساخ، أو تبخري منزلك
وهو متسخ، ما الأهم؟

تذهبين لصلاة القيام وعباءتك مخرصة أو متزينة وعطرك واصل لآخر
الحي؟! هل أنت متأكدة أنك حريصة على كسب الحسنات؟

ثم تسألين وتتساءلين حياتي معقدة.. أموري متعسرة.. كل شيء في حياتي
متوقف **((فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ))**^(١)

لو جلست في بيتك ولم تصلي القيام أفضل ألف مرة من ذهابك للصلاة
بذلك الحال خاصة وأنك في شهر القرآن، وحتى مردة الشياطين مصفدة..

فهل هذه نفسك هي التي تدعوك للشر؟

(١) سورة الشورى، آية ٣٠.

ومن أمثلتها أن تصدقي على المحتاجين وعندك ديون لم تسديها بعد. لا ينفذ ذلك يا عزيزتي أولاً تخلصي من ديونك ، ووفري المال لتخلصي من هذا العبء الثقيل.. ثم أعطي وتصدقي وافعلي الخير ما لم يكن الدين مؤجلاً أو كبيراً.

مثلاً.. اقترضت من صديقتك ١٠٠٠ ريال ، واستلمت مكافأتك بذات المبلغ ورأيت محتاجاً.. هل صدقتك لهذا المحتاج تجوز؟

لا يجوز تقديم السنة على الواجب.. وسداد الدين واجب والصدقة سنة..

فإذا كان إعطاء المال لمحتاج ليس بأهم من سداد الدين فكيف بمن

تسرف في شراء الكماليات واللعب بالأموال وعليها ديون؟

تخلصي من ديونك وحقوق الآخرين وكوني خفيفة.. لتنعمين بحياة سعيدة. في طعامك أيضاً تستطيعين تحقيق ذلك، حاولي أن تطبقي التخلية قبل التحلية ابدئي بالطيبات التمر والماء.. حتى يتخلى جسدك من السموم ثم تزوديه وتحليه بالغذاء الطيب.

كذلك في سلوكياتك.. لا تكتسبي المزيد من السلوكيات الإيجابية ما لم تتخلصي من السلبية فبدلاً من التدريب على ممارسة الابتسامة حاولي أن تمسكي نفسك من الانفعال والغضب على أنه سبب.. **وفري طاقتك للتخلص من الغضب أولاً..** فقبل اكتساب السلام والود مع الآخرين أزيل

الحوازر وأسباب الغل والبغضاء.. **التي هي من أهم أسباب الفشل في**

الحياة فهي تستهلك منك طاقة وتفكير في غير محله.. فإن لم تستطيعي

فزاحمي ذنوبك بالطيبات والحسنات.. علها تكون عاملاً مساعداً للتخلص

من سموم الأعمال.. **((وأتبع السيئة الحسنة تمحها)).**

لا تستطيعي ترك السكر المصنع مثلاً.. كثري من السكريات الطيبة كالتمر والعسل والفواكه حتى تعافي السكر تلقائياً من نفسك.
كذلك في الذنوب.. لا تستطيعي مثلاً ترك الأغاني.. أكثرني من ذكر الله حتى تتناساها نفسك ولن تجد لها مكاناً.

قال ابن القيم الجوزي رحمه الله:

(حب القرآن وحب ألحان الغناء... في قلب عبد ليس يجتمعان)

كذلك في المغازلة أو السفور.. صلي ركعتين أو استغفري بعدها مائة مرة **ستجدين ذاتك تتطور تلقائياً وترتفع قيمتها** عن رذائل الأعمال بل وتستحقين ما قمت به من قبل وتتمنين لو لم يكن ذلك قد حدث أصلاً.

من أهم معاني التخلية قبل التحلية:

تقول إحداهن.. ارتكبت ذنباً كنت أراه صغيراً لكن لم أستطع بعدها أن أتلذذ بصلاتي ولا أركز في دعائي.. وكأني مشتتة الذهن عند الدعاء دخل علي رمضان وأنا لسئ أنا.. ضائعة.. الصالحات ثقيلة على قلبي.. كنتُ أستغفر لكني لست جادة.. حتى جلست على سجادتي بدون أن أدعو بشيء غير طلب المغفرة والعفو.. تقول والله كأنها حجرة كانت على قلبي وزالت، حتى نفسي أصبحت خفيفة متقبلة لكل شيء.
هنا توضح أهمية التخلية أن تستغفري الله كثيراً وتتوب من الذنوب والآثام قبل أن تدعي لأن ذلك سبباً لاستجابة الدعاء.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, with green checkmark icons at the end of each line.

الفكرة
الخامسة



الحرمان مدرسة..
لماذا؟

5

الحرمان مدرسة.. لماذا؟

ماذا لو كنت فقيرة ومحرومة من العلم؟

بعيدة عن الأهل والأحباب؟ متغربة عن الوطن؟

هل تعلمين أن البعيد عن وطنه .. شغوف بوطنه؟

والبعيد عن أهله..شغوف بأهله؟

وفاقد حبيبته .. انفجرت قريحته؟

و كل المحرومين تولعوا.

يقال لولا أبناء الفقراء لضاع العلم، إذا تميّز الغني بماله تميّز الفقير بعلمه وثقافته.

الفقير يستطيع أن يحصل على المال بعلمه، لكن الغني لا يستطيع أن يوجد الشغف بماله.

ما عندي شغف!

ما عندي هوايات!

ما عندي أي موهبة .. لم أجد نفسي بعد!

لأنك لم تذوقي الحرمان بعد .. جربي الحرمان حتى تجدي نفسك.. كل الأشياء متاحة حتى اضطربت أنفسنا وضاعت وتاهت.. رمضان فرصة لتجدي ذاتك.. وتتعرفي على نفسك وشغفك.. الحرمان مدرسة عظيمة.

👑 ثقافة الحرمان المدرس.

ما هو الحرمان المدرس المؤقت ؟

أن تحرمي نفسك من عمل أي شيء أو الحرمان من الأكل لمدة محددة كالصوم مثلاً.. أو الحرمان من مزاوله بعض الأعمال كالتسوق أو التنزه أو الخروج أو التواصل مع الآخرين أو التصفح أو استخدام الجوال أو أيا كان ومقاومة النوم الكثير لمدة محددة حسب الاحتياج.

فالحرمان المؤقت يشعل الهمة، فإن كنتِ شخصية تجيد التسويق

والتأجيل فحلك هنا!

احرمي نفسك من العادات التي تقضيها يومياً، فلو كان لديك هوس متابعة المشاهير أو متابعة الإعلانات أو قراءة الأخبار والأحداث أو التواصل مع الآخرين، **فخذي حرماناً مؤقتاً من كل مواقع التواصل الاجتماعي..**

👑 الحرمان المؤقت.

هو عكس الحرمان الدائم ففي الحرمان الدائم كالمحرمات يقنع فيها الشخص نفسه أنه لن يحصل عليه خاصةً إذا وُجدت الحكمة

والبديل

أما في الحرمان المؤقت يسلي صاحبه بموعد اللقاء كانتظار أذان المغرب مثلاً الصغير والكبير يعرف الميعاد بالدقيقة والثانية لذلك كان العيد عيداً نلبس فيه الجديد، نتواصل فيه مع الأهل والأحباب بلا حدود، نلعب ونمرح بعد أن كنا محرومين، نأكل فيه ما لذ وطاب في كل الأوقات بعد أن كنا محرومين.

نعود للدنيا بأعمالنا وشغفنا للحياة
نعود فيها للقراءة في مختلف العلوم
نتسوق.. نتنزه.. نساfer.. نهدي.. نرى الشمس.
الحرمان يفتح الشهية، يزيد من إقبالك للحياة، يقوي همتك وعزيمتك
يزيد في الإرادة، الحرمان دواء قوي للنفوس يزيد بها إصراراً، الحرمان مولد
الإبداع.

👑 الحرمان حياة!

أُصبتُ مرةً بفقدان الشهية فحرمتُ نفسي من الطعام ثلاثة
أيام فقط، فانفتحت شهيتي حتى لأكلات كنت لا أكلها أبداً من قبل بل
وأصبحت ألدّ واتضح لي بعد ذلك أن طبقة من السموم أزيلت من اللسان
مع الصيام فتغيّر المذاق على إثرها^(١).

رمضان مدرسة عظيمة .. بل جامعة للخير كله إذا مارسنا رمضان
كما يجب تعبدًا وصيامًا وقيامًا وحرمانًا من اللهو واللعب والفُسح أو أي
مشاهدات و مقاطع تعرض على مواقع التواصل ليست بمهمة .. وحتى
الأكل بحدود المهم والمهم فقط.
وحال لسانك ((في العيد سآكل كل لذيذ)) سيكون العيد مشوقاً بالطبع
وينتظره الصغير والكبير.. حتى صنع الحلويات اجعلها للعيد فبعض
المجتمعات تجتمع فيها الأسر لصنع حلوى العيد للعيد فقط.

(١) كتاب الديتوكس لعلياء المؤيد، صفحة ٥٤.

وأطفالهم يستعدون للعيد بكل ما أوتوا من قوة وفرحة ويخبروني أنهم ينتظرون العيد لأجل تلك الحلويات فقط فلها طعم ومذاق مميز خاصة وأنها في يوم مميز.

فليس من السعادة أن تكون كل الأشياء متاحة في كل الأوقات..

أما كسوة العيد تستطيعين شراءها قبل رمضان واكتفي بالمهم ولأول الأيام.

أما الكسوة السنوية فاجعليها في أيام العيد ستكون الأسعار أرخص بكثير ولديك متسع من الوقت خاصة أنها أيام إجازة تتسوقين بتأني وبلا تأنيب ضمير و بلا خوف أن يفوتك موعد الفطور أو السحور أو صلاة التراويح بل وتتسوقين بمتعة مع من تحبين أيضاً..

بل وتستطيعين التسوق عند السفر أيضاً إن كنت ستسافرين أو من أماكن بعيدة وجديدة..
وهذه فرصة لا تتوفر في رمضان.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal rounded rectangular boxes with wavy borders for writing favorite parts of the idea, each accompanied by a green checkmark icon.



نظام عصر السرعة..
متى وكيف؟

6

نظام عصر السرعة.. متى وكيف؟

ماذا لو كانت الأرض لا تدور حول نفسها حتى تنتهي من دورانها حول

الكواكب؟ إنها لحياة طويلة!

لذلك.. **كوني ملكة التغيير في شهر التغيير** واتبعي نظام عصر السرعة. اطحخي بينما تتابعين حفظ القرآن.. اغسلي بينما تستمعين لدرس الحديث.. أعدي أعمالك وقد وضعت الماسكات على وجهك.. مارسي أعمالك الخاصة التي لا تحتاج إلى جهد بدني وأنت تمشين وتركضين.. وهكذا.

كوني شمسًا أو قمرًا... ودوري حول منزلك مع سلة أعمالك الذهنية.. ولا

تعودي حتى تنتهي.

وبهذا تمارسين رياضة المشي مع مزاوله أعمالك عن بعد أو حتى قراءة كتابك أو حفظ وردك.

لماذا النظام الأفضل أن لا يشمل وجود أطفال كثيرون إلا إن كانوا نائمين أو منشغلين؟

لأن الأطفال وحدهم ضغط ويحتاجون لعدة أعمال «متابعة، انتباه، إجابة على أسئلتهم المفاجئة وقبلها التفكير في جواب غريب عجيب» هذا إن كان تصرفهم إيجابيًا .

أما إن كانت هناك مشكلات أو نفسيات تحت الصفر يجب عليك التأهب لذلك والاستعداد النفسي قبل حدوث الكارثة.

أما إن كان الأطفال في عمر أصغر من ٤ سنوات فإنهم يحتاجون أكثر لتواصلك البصري.

ولأنه لو لم تعطهم الاهتمام والتواصل البصري والحسي سيشعرون بالتوتر فهم مازالوا صغاراً يحتاجون لِحسّ أحد كبير معهم يشعرهم بالطمأنينة ويسد احتياجاتهم من الأمان.

فإن لم تعريهم اهتماماً أخذوا اهتمامك إجباراً بالبكاء أو الطلبات أو افتعال المشكلات أو لا قدر الله بمرض نفسي سببه عدم تواصل الأم بصرياً بالذات.

وهذا ينافي كونك ملكة التغيير.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة:

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
السابعة

ترك الفضول
والقشور.. وتفعيل
خاصية المهملات

ترك الفضول والقشور.. وتفعيل خاصية المهملات



ماذا لو اهتم العالم بالقشور وترك اللب والأصول؟

سيكون ولا بد خالي الفكر والمعرفة..

لذلك.. **كوني ملكة التغيير في شهر التغيير** واتركي عنك الفضول والقشور.

الفضول هو الشيء الزائد والفاضل عن الحاجة.

فضول الكلام والأقوال

فضول الأفعال

فضول الطعام

لتحصلين على المهم ..

فالأحداث المهمة لن تشق طريقها بين سلال المهملات ... وهذا ما يجعلها

ذات أهمية.

👑 ترك الفضول

أي شيء لم يتحقق فيه حاجتين (المتعة والفائدة) اتركه.

مؤلة أن نعيش 70% من حياتنا فيما لا نريد ولا نحتاج ولا حتى نستمتع به

فقط نقضي وقت.

حاولي ألا يأخذ منك الفضول إلا أقل نسبة ممكنة حفاظاً على طاقتك..

وقتك.. وعمرك الثمين .

مثال: لما نحكي عن موقف نبدأ بمقدمة ونحكي الموقف ثم نختم بالخاتمة هذا يعتبر من فضول الكلام وهدر وضياح للوقت والطاقة للمتكلم والمستمع لأنه لن يستفيد من المقدمة والخاتمة إلا إذا كان الموضوع يحتاج لإقناع .. فهذا شيء آخر. ومن أمثلة الفضول متابعة المشاهير بدون محتوى أو محتوى غير أخلاقي كالانتقاد والعنصرية.. أو قراءة التعليقات تحت كل حدث وخبر.. ومتابعة الإعلانات التي تحتاجينها والتي لا تحتاجين. تذكرني.. « من حسن المرء تركه ما لا يعنيه »^(١).
تكلمي بالمهم والممتع وابتعدي عن تفاصيل التفاصيل أثناء الحديث فمن أهم أسباب القوة الشخصية و الخشوع في الصلاة و من أسباب الرزق هو ترك الفضول من الكلام والبصر.

👑 التلوث السمعي والبصري

عقدة في طريقك قد تؤثر على جوانب كثيرة في حياتك بل ودينك.

👑 من فوائد ترك الفضول

- المواعيد تنتظم.

لأنك رتبتِ أمورك المهمة في الأولوية والأمور المهملة تكون في آخر القائمة أو قد لا يوجد مهملات أساساً في حياتك إلا في الأوقات المهملة..
وهل يا ترى لديك أوقاتاً مهملة؟؟

(١) أخرجه الترمذي في جامعه (١٤٨/٤) رقم (٢٣١٨).

👑 متى يحدث الفضول غالباً ؟

إذا زادت مدة عملك في شيء ما، وشعرت بالملل، قد تجرّك نفسك للتغيير بدون أن تشعرى.. فتتحرفين إلى الفضول.. لذلك من الأفضل أن تقصري الأوقات أو تتنقلي من عمل لعمل آخر حتى لا تضطري للفضول ثم التأجيل والتسويف ثم التراكم ثم **الهموم والغموم نتيجة التراكمات والتكديسات.**

لذلك احرصي على التغيير والتنويع، و عيشي حياتك صح **ولا تعتبري** **القوانين قيوداً تقيّد حياتك وإنما فنوناً تزيّن حياتك..** حتى لا تندمي اختاري المهم والممتع أولاً.. حياتك مهمة إن كثرت من حولك المهملات.. وضاعت المهمات.

👑 متى تضيع مهماتك ؟

- عندما تكثر المهملات .

لذلك فعلي سلة المهملات أولاً بأول وابدئي برمي كل شيء مهمل حتى في الأفكار، فلو كانت لديك أوراقاً كثيرة مهمة بالطبع ستضيع أوراقك المهمة بين المهملات.

لذلك احتفظي بالمهم فقط وتخلصي من المهمل.

ابدئي اليوم لو برمي ورقة واحدة مهمة وأتبعيها في اليوم التالي بورقة أخرى..

و كثرة الحديث في توافه الأمور يؤدي إلى فقدان أهم العلوم والمعلومات المخزونة في ذاكرتك.

لذلك خفي من ممتلكاتك حتى تزيد معلوماتك.
عقلك نظيف من سموم المعلومات كترصد أخبار الناس السيئة وتتبع عوراتهم وفضائحهم.
قلبك نظيف من سموم الحقد وهذا تابعا لسموم العقل.. فإن نظف عقلك نظف قلبك.
لسانك نظيف من وسخ الكلام.. وهو تابع لسموم القلب.. فإن اللسان ترجمانا للقلب.
كالقيل والقال وكثرة السؤال **« إن الله كره لكم ثلاثاً: قيل وقال ، وإضاعة المال، وكثرة السؤال.»** (١)

بصرک نظيف مما يسيئك، بيتك نظيف مما لا تحتاجين.
حتى دولابك نظيف من فضول الملابس .
عند ترك الفضول ستشعرين بالسعادة والخفة وهذا ما ستلاحظينه عند التطبيق.

من الأدعية الواردة في الكتاب والسنة في هذا الموضوع:

- **«ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا ربنا إنك رؤوف رحيم»** (٢)
- **اللهم « اسئل سخيمة قلبي »** (٣)

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٦٨/١) رقم (٨٤٤) ، ومسلم في صحيحه (٩٥/٢) رقم (٥٩٣).

(٢) سورة الحشر، آية ١٠.

(٣) أخرجه أبو داود في سننه (٥٥٨/١) رقم (١٥١٠)، والترمذي في جامعه (٥١٧/٥) رقم (٣٥٥١) وقال : حديث حسن صحيح.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon.

الفكرة
الثامنة

CHANGE

غيري واحداً..
كيف؟

8

غيري واحداً.. كيف؟

ماذا لو قيل لك أن هؤلاء ضيوفك، قادمين من قرية نائية، قدموا لأجل

التغيير الذي سيكون على يدك؟

ماذا ستصنعين لهم؟

هل تحاولين أن تغيريهن بفكرة؟ أو مال؟ أو تحفيزاً وتشجيعاً؟ أو تقبلنا

ورضا وإكراماً؟

أن تعاملي كل من تقابلين أنه ينتظر منك تغييراً كبيراً يحدث في حياته..

أو حتى أثراً بسيطاً، سيكون هذا بمثابة أكبر التغيير لك.

لأن التغيير الذي تصنعيه لهم إنما يقابله تغييراً أكبر في داخلك

مسؤوليتك، قلبك، وحتى تفكيرك.

تستطيعين إحداث تغييراً لأحدهم بابتسامة.. تغير يومه

بصدقة تغير شهره..

بكلام طيب يجعله استشهاداً لحياته ومستقبله..

بنصيحة يجعلها دليلاً يمشي عليه..

وتذكري..

«وقولوا للناس حسناً»^(١)

وتأملي هذا جيداً.. (فو الله لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حُمُرِ

النَّعَم)^(٢)

(١) سورة البقرة، آية ٨٣.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (٤٧/٤) رقم (٢٩٤٢)، (٦٠/٤)، ومسلم في صحيحه (١٢١/٧) رقم (٢٤٠٦)

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.



الفكرة

التاسعة



كيف تكونين مثل
الحنة المباركة؟

كيف تكونين مثل الحبة المباركة؟

9

متى أكون شخصًا مباركًا؟ أو كيف تحل البركة عليك وعلى أهلك وبيتك؟

لنرى أولاً ماهي أسباب البركات؟

« اللهم بارك لأمتي في بكورها »

من أهم أسباب البركة في صحتك ويومك وعملك:

👑 أن تستيقظي صباحاً وتعملي صباحاً.

وستلاحظين الفرق بنفسك بين يوم تنامين فيه صباحاً ويوم تعملين فيه من ساعات الصباح الأولى، يتميز الصباح بأنه أكثر الأوقات هدوءاً حتى الصغار والأطفال ينعمون بالهدوء بخلاف الأوقات الأخرى. لذلك ستجدين أعمالك تنجز بكل سهولة حيث الهدوء.. وصفاء ذهنك وأوج طاقتك وخلو الوقت هذا من تواصل الآخرين وما يصحبه من تشوش.

وإن لم يكن حصول بركة الصباح إلا استجابة لدعاء الرسول صلى الله عليه وسلم لكفى، وقد تحدثنا عنه بإسهاب في الفكرة الثالثة.

👑 القرآن الكريم .. الكتاب المبارك

من أخذه بورك في عمره وعمله حتى في عقله ولو بلغ أكثر من ١٠٠ سنة..
وبالأخص سورة البقرة فإن أخذها بركة وتركها حسرة ولا تستطيعها
البطلة.. كثير من القصص العجيبة كانت بسبب سورة البقرة^(١)

👑 الدعاء وطلب البركة

اللهم اجعلني مباركا أينما كنت، اللهم بارك لي في عمري وعملي ومالي
وولدي وكل شيء عندي.
وهذا من دعاء الأنبياء عليهم السلام ..

👑 اتخاذ الأغنام وتربيتها

ففي الحديث: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((اتخذوا الغنم فإن
فيها بركة))^(٢) وقال عليه الصلاة والسلام « إنها من دواب الجنة »^(٣)

👑 الزيتون وزيت الزيتون

في اتخاذه بركة في الصحة والجسم والنفس حتى أن الرقاة يصفوه لكل
من يعاني من الحسد أو السحر.
وفي الحديث ((كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)).^(٤)

(١) انظر حساب أخذها بركة في تويتر.
(٢) أخرجه ابن ماجه في سننه (٤٠٢/٣) رقم (٢٣٠٤) وأحمد في مسنده (٦٥٠١/١٢) رقم (٢٧٥٤٤)،
وصححه الألباني، انظر: السلسلة الصحيحة (ص ٧٧٣).
(٣) أخرجه الترمذي في جامعه (٣٧٧/١) رقم: (٣٤٨)، صححه الألباني، انظر: صحيح الأدب المفرد (٤٤٥).
(٤) أخرجه الترمذي في جامعه (٤٣٠/٣) رقم (١٨٥٢)، والحاكم في مستدركه (٣٩٧/٢) رقم (٣٥٢٥)،
وقال : صحيح الإسناد.

وقال تعالى ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ (١).

👑 في التجارة بركة

بركة في الرزق والمال والصحة، وفي الحديث قال صلى الله عليه وسلم :
« البيعان بالخيار ما لم يتفرقا أو قال : حتى يتفرقا قال فإن صدقا وبينا بورك لهما في بيعهما، وإن كتما وكذبا محقت بركة بيعهما » متفق عليه

بالتأكيد سيسأل أحدهم، ما معنى البركة ؟ ما معنى أن أكون شخصًا مباركًا ؟

سأعطيك مثال :

أن يكون راتب أحدهم ٣٠٠٠ ريال والآخر ١٠٠٠٠ ريال صاحب الراتب الأقل لديه ٣ أولاد ويستطيع أن يوفر من ماله وأغراضهم كاملة ولا ينقصهم شيء ولم يباتوا يوما دون عشاء .

(١) سورة النور، آية ٣٥.

أما صاحب العشرة لديه ولدان ولكن قد يضطر أن يستلف آخر الشهر.

البركة يعني جودة عالية في الوقت والمال والنفس والصحة

البركة تعني الزيادة والنماء

مثل أن تزرعي زرعاً فتحصدين ثمره في فترة قصيرة.. أو حتى طويلة المهم أن يكون مباركاً.

بعكس محق البركة أن تزرعي وتضعي كل اجتهادك واهتمامك ثم لا ينمو أو تحدث مشكلات للزرع أيا كانت.. كأن يسلب الله عليه الآفات فتهلكه.

ومن أمثلة البركة: الزكاة والصدقات والبيع

يبارك في المال حتى أنه يتوالد بعكس الربا يمحق البركات وترين صاحبه يعاني من ضيق الرزق عكس المتصدق .



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon at the end.



الفكرة
العاشرة



كيف تعالجين
تشوهات جمالك؟

كيف تعالجين تشوهات جمالك؟

10

هل تعلمين أن مشاكل البشرة والتصبغات وسوء توزيع الدهون أو زيادتها أو زيادة الوزن وتساقط الشعر وتقصفه من أمراض العصر؟ مصيبتنا في هذا الزمن أننا ابتعدنا كثيراً عن الغذاء الطبيعي واتجهنا للغذاء المصنع الذي بدوره كان سبباً كبيراً في حدوث التشوهات الجمالية والشيخوخة المبكرة، لذلك.. **كوني ملكة التغيير** واصنعي تغييرات كبيرة في جمالك وجسدك عبر الأشقية النبوية..

اللبان والمر والصبر والثفاء «حب الرشاد» وحب البركة والعسل والقسط الهندي والبحري والماء البارد..

الطرق تتعدد والكميات تختلف ولكن أفضل الطرق نتيجة وسرعة في الشفاء أن تُحَلَّ بماء، أو تنقع في الماء، والماء الحار أسرع في التفكك ولكن الأفضل في الشرب أن يكون بارداً لذلك برديه بعد النقع لتشريبه بارداً فكان الرسول صلى الله عليه وسلم يعجبه الحلو البارد (١).

الكمية حديدها أنتِ وبإمكانك البدء بالتدريج وتزيدين الكمية مع الأيام إذا كان جسمك مليئاً بالسموم وأفضل الأوقات الآن في رمضان حيث جسدك بدأ ينظف نفسه بالصيام، يقول الله تعالى في سورة النحل (ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَّةً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (٢)

(١) أخرجه الترمذي في جامعه (٤٦١/٣) رقم (١٨٩٥)، صححه الألباني، انظر: السلسلة الصحيحة (٦٣٤).

(٢) سورة النحل، آية ٦٩.

ميزة الدواء الطبيعي أنه يناسب كل البشر.. خالٍ من أي تأثير سلبي. مهما أظهر في البداية خلاف ذلك، فذلك نتيجة تصادم الطيبات بالخبائث والبقاء للأقوى بعد قليل من الصبر وعوامل مساعدة أخرى مثل الركن والاعتسال بالماء البارد..

لقوله تعالى في أسباب شفاء أيوب عليه السلام «اركض برجلك هذا مغتسل بارد وشراب» (١)

((صدق الله وكذب بطن أخيك)) (٢)

عندما قال أحدهم أن ما زال بطن أخيه يستلقي بعد العسل.. فهذا إنما دلالة على زهاب البلاء وطرده، هذه القاعدة تخبرنا أنه ممكن الشك في كل شيء حتى أعضاء جسدك إلا أن تشك بالله.

فكل شيء محتمل أن يخطئ إلا الله سبحانه وتعالى حاشاه حتى لو أظهر الجسد خلاف ذلك ابتداءً وهذا طبيعي أحياناً إن كانت السموم كثيرة حتى يتنظف الجسد.

اكتفي كل يوم بكوب أو كوبين منوعين من الأشفية الطبيعية وستبهرك النتيجة بإذن الله خلال الشهر.

(١) سورة ص، آية ٤٢.

(٢) أخرجه البخاري في صحيحه (١٢٣/٧) رقم (٥٦٨٤)، ومسلم في صحيحه (٢٦/٧) رقم (٢٢١٧).

ماذا سأستفيد وكيف أحصل على التغيير الصحي والعقلي بالدواء الطبيعي؟

👑 من ملاحظاتي الشخصية :

- نشاطا وقوة وطاقة ملحوظة .
- استيعاب أقوى في الفكر.
- إنجاز أسرع.
- حب للعمل وتقبله وتحمله.. وسهولة في التواصل.
- تغير في التفكير نحو الأفضل .
- الشفاء من الأفكار السلبية.
- القدرة على التركيز وعدم التشتت.
- توازن في المشاعر والأحاسيس وعناصر الجسم.
- توازن الهرمونات حتى الجنسية التي هي السبب في الانحراف والمثلية.
- مناعة قوية .
- من أسباب الشفاء من العقم .
- تفتيح البشرة ونضارتها.. لون موحد.. شعر حيوي أكثر.
- صقل ملامح الوجه.
- التخفيف من الترهلات والتشققات حتى ٩٠٪.
- الحد من السلولايت والتشققات بنسبة كبيرة.
- ترتيب الجسم حتى لو كنتِ سميئة.
- والمساعدة في فقدان الوزن.



أكثر الأدوية الطبيعية تناسب الحامل بل وتحميها من فيروسات الإجهاض.
وتقي من السموم لينمو الجنين في بيئة نظيفة تساعده على النمو السليم والشكل الجميل.
وللمرضع أيضا تدر الحليب.. ويهدئ الرضيع ويتقوى جسده ويكتسب مناعة قوية.

👑 نظام التغيير والتحسين الجمالي في رمضان.

١-مفعول الصيام

سيكون له أكبر الأثر لانه ينظف الجسد من السموم.

٢- صلاة الليل

تشفي الروح فينعكس ذلك على المظهر.

٣- البدء بالتمر والرطب بعد الصيام

يساعد على إزالة السموم كما سنفصل ذلك لاحقا.

٤- ملعقتين من العسل محلولة في ماء وتشرب على بطن فارغ.

٥- ملعقة من لبان الذكر تذوب في كوب من الماء الحار ليصبح اللون

كالحليب ثم يُشرب ويمكن إضافة قطعة واحدة من المر الأحمر .

٦- ٧ حبات من الزيتون أو أكثر.

٧- نقع ٣-٥ من التين المجفف في ماء حار وتحريكه ثم يشرب باردا ..

👑 وهذه بعضا من الأقنعة التي رأيتُ عظيم نتائجها على البشرة والشعر:

١- تدليك البشرة والجسم وفروة الرأس بزيت الزيتون

فهي شجرة مباركة، تفتح البشرة وتنصّر الوجه وتعالج كل المشكلات الجلدية وينعم الشعر، قد تسمّر البشرة من أول استخدام فقط لبعض الأشخاص ثم مع الاستمرار تفتح وتنضرو هذه من تجارب الكثيرين كما أنه يقوي الجسد وينشطه.

٢- السدر يعجن بالماء ثم يُترك على الوجه والجسم من ربيع ساعة إلى ثلاث ساعة

((يساعد في إزالة التوتّر كما أنه يصفّي البشرة ويفتحها ويساعد في إزالة التبقعات)).

٣- أضيفي القليل من الماء مع الطحينة وادهني وجهك أو جسمك بها

مفتحة للبشرة ومنضرة ومنعمة، لأنها مصنوعة من السمسم وزيت السمسم الذي لا يكفيه كتاب لذكر فوائده شربا وادهانا.

٤- انقعي ملعقة من المرة في كوب من الماء الحار وحركيه حتى تذوب، ثم استخدميه كقناع للبشرة

يبيضها عدة درجات، يساعد في إزالة حبوب الوجه، يشد البشرة فتظهر أصغر وأشب، تورّد الشفاه، ولأن المرة لها رائحة لا يحبها البعض، تستطيعين إضافة ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون يقضي على رائحة المرة.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof for the topic.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الحادية
عشر

ما هي لغة المشاعر؟
وكيف تتقنيها؟

ما هي لغة المشاعر؟ وكيف تتقنيها؟

ماذا إن كان اللسان هو اللغة الوحيدة لوصف المشاعر والأحاسيس؟
كم من الأثقال سوف يحمل؟ وكم من الأخطاء سيقترف؟
ماذا تعرفين عن قدرة التحكم في ردود أفعالك وكظم غيظك؟ ودورها
المذهل.. في تحسين علاقاتك العاطفية؟
هل تملكين القدرة على تحويل الوحش إلى عاشق؟
اكتشفي نفسك هل أنتِ ضمن الشخصيات النادرة في العالم، كيف..
ومتى؟

عندما يكون التعامل والتواصل احترافياً، من السيء أن تعرض علينا في كل مرة أنواع الأفعال ومختلف الأحاسيس ثم لا نعبر عنها إلا باللسان.. أوكلنا اللسان مهمات ليس في مقدوره فعلها.. ثم لم نرضنا النتيجة نتابنا مشاعر فرح.. حزن.. قلق.. توتر.. غضب.. انتقام.. انبهار وتعظيم.. حب وكره.. خوف

ثم نتعامل وكأننا بشرًا آليين!!

لماذا لم نفعل بقية حواسنا للتعبير عن ذلك باحترافية؟

يحزني ابني.. يحزني زوجي.. تحزني والدتي.. والدي.. أخي وصديقتي... الخ
وفي كل مرة نرد الصاع صاعين.. أو قد نلفظ بالأف أو نتذمر... الخ
والنتيجة ((علاقات متوترة))
طلبات مرفوضة أو مؤجلة..

التركيز بالنظر نحو أبنائك أو والديك أو إخوتك أو زوجك.. يشعره بالحب والقبول منك.. فتقوى العلاقات أكثر.
بل وقد يذوب الجليد إن كان هناك جليداً أو حتى حطباً..

فقط فَعْلِي لغة العيون ..

فليها قدرة هائلة في وصف مشاعرك وتوصيل رسالتك بكل احترافية.. ويفضل في هذه الحالة النظرات المسترقة.. وكأنك تخبريه بأنك مستعدة للصلح.. أما إن كنت غضبانه فانظري نظرات جانبية وكأنك تقولين ((أما آن الأوان؟؟)) فيوقّر لك العناء في محاولتك لترضيته أو قيامك بصلح.. وقد يقدّم لك خدماتٍ مميزة إشارة إلى أنه تم الصلح وبكل حب. الله سبحانه وتعالى رزقنا بالعديد من الحواس لاستخدامها أثناء التواصل بما يفيدك لكثير من الاحترافية **ولكننا للأسف استخدمنا ((اللسان)) بشكل أساسي وهمشنا الدور العظيم للباقي..** وياليتّه أفادنا وللأسف لم نصل به لتصديق أكثر أو تفاعل مميز بل في كثير من الأحيان كان سبباً للتراجع في العلاقات وذبتبتها.

فمن علامات الحقد: تجنب النظر في الوجه.

ابتعدوا عن هذه الصفة لأنها تضعك في موقف محرج خاصة عندما يكون الطرف متكلماً وكل الناس تناظره إلا أنت ولا يحتاج أن نقول بأن بعض النساء يحللن كل فعل وقول وفي الأخير ٩٠٪ نتائج خاطئة.

فلا تدعي الفرصة لأولئك أن يحللون لغة جسدك وتعابير وجهك بما يشاؤون وكما يتوقعون.. لذلك كان **تفعيل لغة الوجه من الوسائل القوية في إحداث التغيير** ولا يجيد هذا الفن إلا القلة من العالم. رغم أن نبينا مُحَمَّدَ صلى الله عليه وسلم أجاد هذا الفن جيداً فكان إذا غضب عرفوه بدون أن يتذمر أو يسخط أو حتى يتكلم فقط **تغيير ملامح وجهه**.



الفكرة كانت عن :

Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what was liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right.

الفكرة
الثانية
عشر

كيف تُصَفِّين قلبك
وتنظفيه؟

12 كيف تُصَفِّين قلبك وتنظفيه؟

هل تعلمين أنه لا حياة طيبة إلا للقلوب الطاهرة؟

نسأل الله العظيم من فضله العظيم..

لذلك.. احرصي على إحداث أقوى تغيير تشهدين، واعلمي على طهارة قلبك ونظافته.. من أوساخ الغل والحسد.. فمن أسباب الرزق والخير والبركات وراحة البال.. بل ومن أسباب دخول الجنة **صفاء القلب**.

كيف أحصل عليه؟

عندما تثقين في عدل الله لن ينتابك شعور إلا بصفاء القلب فالله سبحانه أعدل مما نتوقع وكل شيء عنده بمقدار **«ولو بسط الله الرزق لعباده لبغوا في الأرض ولكن ينزل بقدر ما يشاء إنه بعباده خبير بصير»** (١)

هو أعلم بما يصلحنا ويصلحهم والمقدار الذي يناسبنا ويناسبهم والوقت المناسب لكل ذلك.. يعز من يشاء وقت ما يشاء ويذل من يشاء وقت ما يشاء كله بحكمة بالغة الدقة ليلبونا أنشكر أم نكفر.. هل نرضى أم نسخط ونطلب المزيد ونطمع؟

يصفى قلبي عندما أعلم يقينا أنه أو أنها بشر مثلي مثلها تقلق وتحزن وتغضب وتسعد مهما حاولت التكبر والتجبر إلا أن بشريتها الضعيفة تكسرهما **((وخلق الإنسان ضعيفا))** (٢) لا تسلم من المشكلات.

(١) سورة الشورى، آية ٢٧.

(٢) سورة النساء، آية ٢٨.

بل يكفي الموت وذكره يكسر قلب كل جبار متكبر، يصفى قلبي عندما أتمنى لها الخير.. فمهما عملت من سوء فإنه ولا بد هناك جانب طيب لم أراه بعد بسبب عدم قدرتي على الاستكشاف أو لأني قليل الملاحظة.. أعماني سوء الظن عن فضائلها ويزداد قلبي صفاء عندما أدعو لها.. ويزداد صفاء أكثر عندما أقرر العفو عنها، لبيدني الله خيراً من ذلك ((عزّة وتمكين)) وصدق الرسول الكريم ((ما زاد الله عبد بعفو إلا عزاً))^(١).

وأعظم من ذلك كله سأحصل عليه بتكرار هذا الدعاء من القرآن الكريم.. فأدعية القرآن والسنة أقرب للإجابة ((ربنا اغفر لنا ولإخواننا الذين سبقونا بالإيمان ولا تجعل في قلوبنا غلا للذين ءامنوا ربنا إنك رؤوف رحيم))^(٢)

ومن أقوى أسباب تنظيف وتطهير القلوب وجلب الخيرات والقوة والرزق

«الاستغفار»

لماذا؟

لأن الاستغفار إنما ينم عن شخص كثير التفكير بعيوبه وذنوبه.. شديد الحرص على تنظيف نفسه من الآثام أولاً بأول.. مما يجره إلى الاستغفار في أكثر حالاته.

أما أولئك الأشخاص الذين لا يفكرون في أنفسهم ولا في عيوبها فهم غالباً مشغولون بعيوب الآخرين.. فكان أكثر عقاباً لهم أنهم محرومون من الإستغفار ومحرومون من تطوير ذواتهم.. فيبحثون عن من يشاكلهم لذلك يفرحون بسقوط أحدهم.. فهذا الحدث يطمئن قلوبهم أن القاع مزدحم وأنهم ليسوا وحيدون.. نسأل الله العافية والسلامة.

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (٢١/٨) رقم (٢٥٨٨).

(٢) سورة الحشر، آية ١٠.

لنتأمل هذه الآيات:

((فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا)) (١)

يرسل السماء عليكم مدرارا.. تدر علينا بالأرزاق.

و يمددكم .. المداد هو شيء لا ينتهي حتى تنتهي حاجتك، ألا تريد المال والبنون؟ والفكة من الديون؟

وجناتٍ وأنهاراً.. ليست جنة واحدة ولا نهر واحد، إنها مكاسب في الدنيا والآخرة.

تقول إحداهن.. حتى جلسة الشاي اليومية أستغفر الله قبلها لتكون اللقمة والشربة هنية.

وهذه آيات أخرى تستحق التأمل والتدبر:

((وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا)) (٢)

((وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ)) (٣)

((وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ)) (٤)

((كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَشْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ)) (٥)

(١) سورة نوح، آية ١٠ - ١٢.

(٢) سورة النساء، آية ١١٠.

(٣) سورة الأنفال، آية ٣٣.

(٤) سورة هود، آية ٥٢.

(٥) سورة الذاريات، آية ١٨.

((وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ فَلَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَصِرْ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمًا سَنَجْزِيكَ أَجْرًا عَظِيمًا وَالَّذِينَ يَزِفُونَ لِحَيْبِكَ مَوَاقِفًا يُكَذِّبُونَ عَنْكَ وَالَّذِينَ يَحْمِلُونَ كِسْفًا مِّنَ الذُّبَابِ وَكَوَاعِبَ يُكْرَهُونَ وَالَّذِينَ يَدَّبُرُونَهُمْ شَرٌّ مُّسْتَعْتَبٌ وَالَّذِينَ يُضِلُّونَ أَكْثَرُ النَّاسِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِ سَبَقًا لَّئِنْ لَمْ يَنصُرُوا اللَّهَ فَاللَّهُ يَضِلَّ فِي أُمَمٍ كَثِيرٍ أُولَٰئِكَ أَرْسَلْنَا فِيهِمُ الرِّسَالَاتَ بِلُغَتِهِمْ لِيُنذِرُوا لِقَوْمٍ يُخَالَفُونَ وَالَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِ سَبَقًا لَّئِنْ لَمْ يَنصُرُوا اللَّهَ فَاللَّهُ يَضِلَّ فِي أُمَمٍ كَثِيرٍ أُولَٰئِكَ أَرْسَلْنَا فِيهِمُ الرِّسَالَاتَ بِلُغَتِهِمْ لِيُنذِرُوا لِقَوْمٍ يُخَالَفُونَ)) (١).

قوة في الشخصية.. قوة في الكلمة.. قوة في البدن.. قوة في كل شيء.. وأي شيء.. نستغفر الله العظيم ونتوب إليه.
"وفي الحديث من قال أستغفر الله العظيم الذي لا إله إلا هو الحي القيوم وأتوب إليه غفر له وإن كان فرّ من الزحف" (٢)

ومن أسباب تطهير القلوب:

صوم رمضان وصوم ثلاثة أيام من كل شهر.

روى ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صوم شهر الصبر وثلاثة أيام من كل شهر يذهب وحر الصدر) (٣)



(١) سورة آل عمران، آية ١٣٥-١٣٦.
(٢) أخرجه أبو داود في سننه (٥٦٠/١) برقم: (١٥١٧) والترمذي في جامعه (٥٣٦/٥) برقم: (٣٥٧٧).
قال المنذري: إسناده جيد متصل، انظر: الترغيب والترهيب (٣٨٥/٢).
(٣) أورده المنذري في الترغيب والترهيب (١٣٤/٢)، ورجاله رجال صحيح.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الثالثة
عشر

هل حان الأوان
لتنظيف علاقاتك؟

هل حان الأوان لتنظيف علاقاتك؟

13

ماذا لو كنتِ صاحبة إحدى الصحايات.. أو ماذا لو كنتِ تصاحبين أحد

المجانين؟

هل ستأخذين عنهم وتفكرين مثلهم؟

لذلك.. فكري أنه.. حان الوقت لتنظفي علاقاتك.. فالصديق عنوانك.

لتكوني ملكة التغيير..

احذري

قطاع الطريق.. الذين يشكلون عقبة أمام تطوراتك.. وفريسة سهلة

للنيل منك وتحطيم قدراتك.

احذري

من الثُغاد.. الحُساد والحاقدين.. سارقي الأمل والراحة.. أعداء التفاؤل

الذين يتمنون لك ولغيرك التعثر في كل خطوة.. والغصّة مع كل لقمة..

عسى أن تبقي معهم في الحضيض.. وعسى ألا تجبرهم على جلد ذواتهم

الرابضة في القاع، بانتظار الخوارق وحدث المعجزات التي ولى زمانها رغم

أن بعضهم قد يكونوا من أحبائنا حولنا.. ولا تستقيم حياتنا بدونهم.

فليبقى الود الاجتماعي وتمشي سفينة الحياة بدون تعثر، لا بد أن نواصلهم

ولكننا لسنا مجبورون أن نكون دومًا بجوارهم ولا أن نستقي من أفكارهم

بل إننا ملزومون بأن نؤثر عليهم أو نبني حاجزاً منيعاً لما يريدون توصيله

فاليوم يتكلمون.. وغداً يعملون.. وبعده سنكون بهم مهتدون.

إن لم نقم بنحت هذه العلاقات وتفصيلها على ما يجب.. وتشكيلها لتناسبنا بدلاً من التقليد والتبعية أو لأنهم كذلك يفعلون.. فإننا على آثارهم مقتدون.

وتذكري أن الجليس الصالح لابد وأن يؤثر عليك بصلاحه فإن لم يكن فعلى الأقل تشفع لك صداقته، وكذلك جليس السوء فإن لم يستطع فإنه سيؤثر عليك بسمعتك أمام الآخرين.. أنك تصاحبين ذاك وذاك.
قال صلى الله عليه وسلم:

« مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَمِثْلِ صَاحِبِ الْمِسْكِ وَكَبِيرِ الْحَدَادِ، لَا يَعْدَمُكَ مِنْ صَاحِبِ الْمِسْكِ: إِمَّا تَشْتَرِيهِ أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ، وَكَبِيرِ الْحَدَادِ: يَحْرِقُ بَدَنَكَ أَوْ ثَوْبَكَ، أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً »^(١)

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٠٣/١) برقم: (٤٨١)، ومسلم في صحيحه (٩٠/٣) برقم: (١٠٢٣).

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dashed arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الرابعة
عشر

خاصية التخطي
«Skip»

خاصية التخطي «Skip»

14

ماذا لو اكتشفتِ بعد ١٠ سنوات أن سنة كاملة من حياتك ضاعت في أشياء

كان بإمكانك أن تفعلين فيها خاصية التخطي «Skip»؟

ولله الحمد باستطاعتك أن تقرري من اليوم أن تفعلي خاصية التخطي

ال skip لأي شيء لا يضيف لك شيئاً.

على الأقل في هذا الشهر الفضيل فقط.. ثم قرري إن أردتِ البقاء أو لا..

«Skip» لأي كلام سيء عن الناس والقييل والقال..

«Skip» لمواقع التواصل الاجتماعي..

فإن لم.. ف

«Skip» للحسابات التافهة أو التي لم تضيف لك شيئاً حتى الآن.

فإن لم.. ف

«Skip» للإعلانات التي لن تستفيدي منها شيئاً إلا أنها تأخذ حيناً

معلوماتياً كبيراً في مخك.. كان أولى بذلك الحيز علمً تنتفعين به.

فإن لم.. ف

«Skip» لبعضٍ منها.. وذلك أضعف القرار.

تستطيعين تفعيل خاصية التخطي ال Skip لبقية مجالات حياتك.. مثل

التواصل الواقعي.. حياتك اليومية وما فيها من هوامش وزوائد.. الخ.

👑 لماذا خاصية التخطي؟

- ١- لننعم براحة البال.
- ٢- حفاظا على الأوقات الثمينة.
- ٣- إعطاء اهتمام أكبر لحياتك الخاصة.
- ٤- إتاحة المجال بسهولة أكثر للتطور والتعلم.

خاصية التخطي تشبه كثيرا التنازل أو العفو والصفح..
خاصة إن كان الأمر لا يستحق.

ولا تنسي..

العفو يزيد من رفعة العبد.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dashed lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing favorite parts of the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الخامسة
عشر

كيف تزدادين
ثقة بالله وبقينا؟

15 كيف تزدادين ثقة بالله وبقينا؟

ماذا لو كان قلبك مليئاً بالإيمان واليقين؟ كيف ستواجهين مصاعبك في

الحياة؟

الثقة بالله واليقين.. ما هو؟ وكيف يتحقق؟ وماذا سأستفيد؟

قوة اليقين التي عند قارئ القرآن.. هل هي كتلك التي عند غيره من الناس؟ بالطبع لا..

لأن قوة اليقين تزداد مع تكرار سماع الآيات التي تبعث في النفس السكينة والقوة.. كيف لا وهو كلام الله؟

إننا إذا قرأنا بعضاً من كتابات البشر نشعر ببعض القوة تسري في داخلنا..

فكيف بكلام الله؟ خالق البشر؟ تقرأ وتشعروكأن الآيات تكلمك أنت..

فقارئ القرآن ليس كغيره لأنه يقرأ صفات الله ويردها فيشعر بعظمة الله ومعيته.. لأن في كلام الله وعوداً ربانية وقصصاً تعطيك يقيناً.

👑 **لتحصلين على اليقين.**

اقرئي كتاب الله، ولمزيد من اليقين أكثر من قراءته، تدبري الآيات، تأملي القصص، ركزي في أوامره ونواهيه.

احذري.. أن تقرئيه بدون تدبر، أو أن يكن همك آخر السورة.

وسلي الله اليقين.. فإنه أعظم الرزق والعطايا قال صلى الله عليه وسلم:
« سلوا الله اليقين والمعافاة، فإنه لم يؤت أحدٌ بعد اليقين خيراً من
المعافاة » (١)

قارئ القرآن عند قراءته سيمر كثيراً على:

" إن الله على كل شيء قدير "

" وكان الله على كل شيء قديراً "

خواتم الآيات

" إن الله كان سمياً بصيراً " (٢)

" إن الله كان عليماً حكماً " (٣)

كم من الآمال ستنهمر عليك؟ فمع كل ختام آية يتجدد الأمل ومع كل
ختام آية تشعرين بالتفاؤل والقوة ومع كل ختام آية تشعرين أنه لا يوجد
شيء صعب بقدره الله عز وجل
كلما تسمعين هذه الآيات يزداد يقينك، فرق كبير بين من يسمع كلام
الله ووعوده الربانية العظيمة وأسمائه وصفاته وبين من لا يسمع.. إلا
محاولات البشر.

كم مرة ورد ذكر "قدير" في القرآن؟ كم مرة ورد ذكر الرحيم؟ الرحمن؟
العظيم؟ اللطيف؟ الكبير؟ «إن الله كان علياً كبيراً» (٤)

(١) أخرجه الترمذي في جامعه (٥٢٢/٥) برقم : (٣٥٥٨) ، وقال: حسن غريب.

(٢) سورة النساء، آية ٥٨.

(٣) سورة الإنسان، آية ٣٠.

(٤) سورة النساء، آية ٣٤.

«وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا» (١)

واسعا حكيما.. عندما تسمعها المكسورة أو المطلقة .. بماذا ستشعر؟

- بالسند والقوة.

- تشعر أن الكون كله إنما وُجد لأجلها وسخره الله لخدمتها.

- وباليقين بأن أمر الله كله خير مهما غابت عنا الحكم.. فغداً سنفهم.

فإما أن يكون بعده تعويضاً لي ورفعاً لشأني (وهو خير)

أو يكون تأديباً لي ولنفسي المغرورة (وهو خير)

أو لأزداد تقرباً لله وتعرفاً عليه (وهو خير)

تستطيعين تكرار الآيات التي تعطيكَ القوة أو السكينة كما شئت.. حتى

تشعري بالراحة والرضا.. فهناك من يكررها عشرة وعشرون وهناك من

يكررها ليلة كاملة.. كرري وثقي بالعظيم حتى تنالي مبتغاك وتحققي

مرداك.. "وَمَا ذُلِّكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ" (٢)

👑 فوائد اليقين بالله:

- يزيد من قرب العبد لربه، وحباً، ورضى لكل ما كتبه الله له.

- يكسب العبد الرفعة، والعزة، ويبعده عن مواطن الضعة، والذلة.

- يعتبر سبيلاً في الوصول إلى الجنة.

- يقوّي علاقة العبد بربه، ويجعله يلتزم بخط الأمان، والسلامة حتى يصل

إلى الجنة.

(١) سورة النساء، آية ١٣٠.

(٢) سورة ابراهيم، آية ٢٠.

👑 مراتب اليقين:

- عامل العلم والمعرفة حيث يكون لديه المقدرة على الرؤية بشكل أكبر وأكثر من الآخرين حوله.
- الرضا بقضاء الله وبيقينه أن كل هذا مكتوب من عند الله، وما هو من عند الله كله خير.
- زيادة قربه من الله عز وجل.

وفي الحديث : قلتُ يا رسول الله علّمني شيئاً أسأله الله قال (سَلِ اللَّهَ العَاقِبَةَ، فَمَكْتُتٌ أَيَّامًا ثُمَّ جِئْتُ فَقُلْتُ: يا رسول الله علّمني شيئاً أسأله الله، فقال لي: يا عبّاش يا عمّ رسول الله سل الله العاقبة في الدنيا والآخرة).^(١)
 "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"^(٢).
 فهذه الحياة من صنع الله (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَنْتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ)^(٣) ..

هذه الحياة وأحداثها متقنة تمام الإتقان مناسبة تماما لكل البشر.. فإن وثقت بذلك ازددت علما وحكمة.

اليقين: هو العلم بأنّ حكم الله هو خير الأحكام وأفضلها وأكملها وأصدقها، وأتمها وأعدلها. (وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ حُكْمًا لِقَوْمٍ يُوقِنُونَ)^(٤)
اليقين: الطمأنينة في القلب واستقرار العلم فيه، وبذلك فإنّ اليقين له قسمان رئيسيان هما:

- العلم التام الذي لا ينافيه شك.
- والعمل بذلك الشيء.

(١) أخرجه الترمذي في جامعه (٤٩١/٥) برقم: (٣٥١٤)، وقال: حديث صحيح.

(٢) أخرجه مسلم في «صحيحه» (٢٢٧/٨) برقم: (٢٩٩٩).

(٣) سورة النمل، آية ٨٨

(٤) سورة المائدة، آية ٥٠.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right.

الفكرة
السادسة
عشر

اصلحي جوفك
وبيتك ب...

اصلحي جوفك وبيتك ب...

هل تعلمين أن صلاح البيت وصلاح جوف المؤمن متعلق بكلام الله؟

هل هناك فرق بين قلب قارئ القرآن وبين غيره؟ أو هل هناك فرق بين البيت الذي يُقرأ فيه القرآن والذي لا يُقرأ؟

في الحديث أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

((مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ، وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ))^(١).

قال أبو هريرة رضي الله عنه:

(إن البيت ليتسع على أهله، وتحضره الملائكة، وتهجره الشياطين، ويكثر خيره: أن يقرأ فيه القرآن. وإن البيت ليضيق على أهله، وتهجره الملائكة، وتحضره الشياطين، ويقل خيره: ألا يقرأ فيه القرآن)^(٢).

وفي الحديث "نُورُوا بيوْتَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ واجعلوا لبيوتكم من صلاتكم جزءاً ولا تتخذوها قبوراً كما اتخذها اليهود والنصارى فإنَّ البيتَ الَّذِي يُذَكَّرُ اللَّهُ فِيهِ لَيُنِيرَ لِأهلِ السَّمَاءِ كما تنيرُ النُّجُومُ لِأهلِ الأَرْضِ".^(٣)

لماذا يختلف قلب قارئ القرآن وبيته عن غيره؟ لأن كلام الله لا يشبهه شيء وليس له مثيل، يعالج التوتر والتشتت ويقوي التركيز وهو شفاء للقلوب.. فعندما تشعرين ببعض التوتر أو القلق افتحى أي إذاعة قرآن حتى لو من هاتفك المحمول واستمعي وركزي..

(١) أخرجه مسلم في صحيحه (١٨٨/٢) برقم: (٧٧٩).

(٢) أخرجه الدارمي في مسنده (٢٠٨٥/٤) برقم: (٣٣٥٢).

(٣) أورده القرطبي في التذكار (١١٦).

والتركيز يعني الانتباه والاهتمام والملاحظة، ستشعرين بالشفاء يسري في عروقك حتى يصل لقلبك وروحك.. فتنتعش الروح وتمتلئ بالقوة والطاقة والحياة..

وستفهمين بعدها "سر حياة الروح".

إنه كلام الله الذي يحول الحزن إلى فرحاً.. والهم يجليه.. والصدرينيره.. ويجعل القلب ربيعاً..

لذلك من أهم أدعية الحزن العظيمة، التي تحول الحزن لفرحاً حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما أصاب عبداً قط همٌّ ولا حزنٌ فقال: اللهم إني عبدك ابنُ عبدك ابنُ أمّتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ في حكمك، عدلٌ في قضاؤك، أسألك اللهم بكلِّ اسمٍ هو لك سميتَ به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علمِ الغيبِ عندك أن تجعل القرآنَ ربيعَ قلبي، ونورَ صدري، وجلاءَ حزني، وذهابَ همّي وغمي، إلا أذهب الله همّه وغمّه، وأبدله مكانه فرحاً . قالوا يا رسول الله : ألا تتعلمهن ؟ قال : بلى ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن". (١)

قبل سنوات كنت مصرة أن أحفظ القرآن في رمضان بمجهودي فقط.. فمرّ اليوم.. واليومان.. وأنا لم أستطع إكمال المقرر حفظه.. فتذكرتُ أنّ كلّ شيء إنما يصير بأمر الله.. فإذا لم يعنا ويساعدنا فلا نستطيع حتى الرمش بأعيننا.. فاستعنتُ بالله ودعوته.. بعدها بتوفيق الله استطعت.

(١) صحيح، وأورده ابن القيم في الجواب الكافي (١٥٩).

المهم.. تلك الأيام كانت مرتبة في أوقاتها وأحداثها بإتقان شديد.. رغم أنني لم أسع له.. كنت أستشعر البركة في كل شيء.. وقت ومال وطعام والبيت بأكمله.. وما كان يحتاج مني أياما أنتهي منه في ساعات.. بل بعضه يأتي جاهزًا بدون أي سعي.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ)
قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَنْ هُمْ؟
قَالَ: (هُمُ أَهْلُ الْقُرْآنِ، أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ) (١).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
«إِنَّ الَّذِي لَيْسَ فِي جُوفِهِ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ كَالْبَيْتِ الْخَرِبِ» (٢).

(١) إسناده صحيح، أورده المنذري في الترغيب والترهيب (٣٠٣/٢).
(٢) أخرجه الترمذي في جامعه (٣٥/٥) برقم: (٢٩١٣)، وقال: حسن صحيح.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what was liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
السابعة
عشر



قوي ذاكرتك

قوّي ذاكرتك

ماذا لو قيل لك أنك لن تتذكري من أيامك الماضية إلا ما كتبت منها أو راجعتها في مخيلتك بين فترة وأخرى؟

نكتشف مع الأيام أننا ننسى ونفقد أي معلومات تربطنا بأحداث معينة عندما لا نتذكرها أو نحكيها لأحد أو نكتبها..

فننسى أياما جميلة وأحداثا رائعة كان بإمكاننا تذكرها والاستمتاع بها إن نحن أعدنا عيش اللحظات بين الفينة والأخرى.. مع أنفسنا أو مع غيرنا..

فلذاكرة قوية.. مرني عقلك للتأمل وكثرة التفكير.

ذكريات الماضي حاولي تسترجعيها كل مرة لو لم تراجعها في مخك بعد كل فترة ستنسيها مع مرور الأيام والسنين فحتى تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى عليك بمراجعتها أولا بأول في أوقات الإنتظار بدلا من تصفح الجوال حاولي أن تتذكري لحظات الماضي المشابهة للأحداث التي تعيشها.

اللحظات الجميلة تذكرها في أي وقت يذكرك بها، فمثلا لو حضرت مناسبة زفاف حاولي أن تتذكري تفاصيل زواجك كلها وشبكتك وخطوبتك... إلخ واحكيها لأولادك، أي شيء تحكين عنه ينتقل بسهولة للذاكرة الطويلة المدى، احكي عن مواقفك المؤثرة لأي أحد سترسخ وربما يذكروك هم بها يوما ما.. وهذا ما حصل لي كثيرا.. بشرط تثقين في من تحكين إليه.

مع كل ولادة حاولي أن تتذكري تفاصيل كل ولادة سابقة وأيام الحمل ومن زارك وهكذا.

حاولي أيضاً أن تسجلي وتذكري أيام رمضان وأهم الأحداث التي حصلت في كل رمضان وأيام العيد وأماكن التسوق والتنزه في كل مرة..
وحبذا لو تحفظي ذلك بالكتابة أو التصوير وكتابة التواريخ.

حتى اللحظات الحزينة والمؤلة تذكريها وهي أكثر شيء يقوي الذاكرة حتى الطفل يتذكر موقفاً ما عندما كان صغيراً إذا كان هذا الموقف مؤلماً فاللحظات المؤلة تذكرك بتفاصيل صغيرة جداً قبلها وبعدها.

هل تعلمين أن التأمل من أهم قوانين التغيير على كل المستويات.. وبالأخص المستوى العقلي والفكري؟

بل إنه يعتبر أحد أنواع الطب التكميلي لكونه يعالج الاضطرابات العقلية حسب أحدث الدراسات الكندية التي وردت في موقع صحتك.^(١)

👑 عبادة التأمل

لا تأخذ منك وقتاً ولا مجهوداً.. و تعطيك القوة والطاقة وهي عبادة الأنبياء.. تستطيعين القيام بها حيث تكون السماء فوقك والأرض تحتك والجبال والشجر أمامك وهي أفضل الحالات.. فالنبي صلى الله عليه كان يتعبد في غار حراء.

أو بإمكانك حتى على سطح منزلك أو من النافذة.. بشرط الضوء الطبيعي والهواء النقي.

(١) موقع صحتك دليلك لحياة صحية، <https://www.sehatok.com/portal>

تتفكرين في خلق السماوات والأرض.. تتفكرين في مدى ضعفك وصغرك أمام هذا الكون العظيم.. ولسان حالك « **ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك فقنا عذاب النار** » (١).

تتفكرين.. وتتأملين.. وتذكرين.. أنك لا شيء إن لم يرحمك الله.. وأن الكون سيسخره الله لأجلك إن اتقيت الله فـ « **زُب أشعث أغبر ذي طمرين مصفحٌ عن أبواب الناس لو أقسم على الله لأبره** » (٢).

((وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ)) (٣)
((بَدِيعِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ)) (٤)

تستطيعين التفكير في جسدك بل وفي نملة أيضا.. ادمني التأمل في أي وقت.. ستجدين روحك تخلق عالياً.. لكل من تعاني من تشتت الذهن وسوء التفكير أو اضطراب التواصل.. لن تجدي أكثر من التأمل شفاء لعلتك بإذن الله تعالى.

مارسي التأمل بعد الصلوات.. وأنت تذكرين الله..

مارسي التأمل عندما تعصف بك الحياة ولا ترين إلا الفوضى أمامك..

مارسي التأمل بذكر الله حتى تدعي بحضور قلب وحضور القلب من أسباب استجابة الدعاء.

((وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)) (٥)

((سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق)) (٦).

(١) سورة آل عمران، آية ١٩١.

(٢) أخرجه الترمذي في جامعه (١٦٤/٦) برقم : (٣٨٥٤)، وقال: هذا حديث حسن.

(٣) سورة آل عمران، آية ١٩١.

(٤) سورة البقرة، آية ١١٧.

(٥) سورة الذاريات، آية ٢١.

(٦) سورة فصلت، آية ٥٣.

أحيانا نتتابنا أوقات متعبة في هذه الحياة، فتكثر الألوان على البصرويزداد أنواع التلوث السمعي على الأذن، ويتعب العقل من تغير التفكير من الواقع إلى العالم الافتراضي أو العكس، ولن نجد ما يعالج ذلك إلا التأمل..

فلنفسية متوازنة وعقل متزن وهدوء وسعادة أنت بحاجة إلى التأمل

* ٥ مرات * على الأقل في اليوم.. ولتكن أوقات الصلوات..

التأمل يعني أن تنقطع عن التواصل، وتنقطع عن التفكير في أي شيء إلا شيء واحد فقط، مع التركيز والتحرك ببطء حتى لا تنامي أثناء التأمل، ولا بأس بالمشي البطيء.. لم أجد شيء قريب من ذلك إلا الصلاة.

أما اليوغا وغيرها فهي تحتوي على ممارسات خاطئة مثل عدم التحرك مما يجعل كثير من ممارسيها ينامون، وهذا خطأ. كما أن الجلوس على شكل تربيعة عند ممارسة اليوغا غير صحي ويؤذي الجسم.

وأكثر شيء يقوي الذاكرة: الكتابة

وتذكري " قيدوا العلم بالكتاب "

خصصي لك دفتر ذكريات واكتبي فيه الذكريات الجميلة.. أو في أحد مواقع التواصل على أن تكون خاصة.. بينك وبين العائلة.

مثل: مواقف أطفالك المضحكة، لحظات مهمة مثل أول مشية.. وأول كلمة نطقها وأول يوم لذهابه للمدرسة وهكذا. وأيضاً في بعض التقويمات تكون الصفحة الخلفية فاضية اكتبتي فيها أهم الأحداث في ذلك اليوم فلو كانت أحداثاً مميزة علمي على الصفحة حتى تقطعيها عند انتهاء العام وتحفظين بها.

أما قراءة القرآن لن أجد أكثر منها قوة للذاكرة..

وقصصي معها لا تنتهي..حتى أي عندما أراجع القرآن في بعض الأشهر أتذكر المشاهد في تلك الأيام ببعض تفاصيلها بالرغم من أنها مرت عليها أكثر من ١٠ و ٢٠ سنة.

قد تقولين لي ما سبب ضعف الذاكرة؟

أقوى سبب لضعف الذاكرة في هذا الزمن سوء التغذية وإدمان الهواتف الذكية، فلذاكرة قوية ابعدي عن هاتفك المحمول الوقت الذي تستطيعين وزيدي في كل مرة ساعة حتى تصلي الى خمس ساعات عمل في اليوم بعيداً عن الهاتف المحمول.

مشكلات التعلق بالهاتف المحمول لا تنتهي سواء كانت صحية مثل النظر أو عقلية مثل بعض الخلل في الدماغ كضعف الذاكرة أو اضطراب التواصل والتشتت الذهني.

ولأني لو قلت لك ابتعدي وتجنبي هذا الهاتف المحمول سأكون حينئذٍ
مجنونة رسمياً، وسترمين بالكتاب في أقرب سلة.
لذلك.. سأكون معتدلة وأعطيك اقتراحاً قد يفيدك مثل ما أفادني.

أولاً..

أن تعرفي تماماً أن التعلق بالهاتف المحمول سبب كبير من أسباب البلاء
في الصحة (كضعف النظر) وفي العقل (اضطراب في التواصل والتشتت
الذهني) وعلى صعيد الأسرة كتضرر الأبناء من تعلق والديهم وتركهم بلا
اهتمام أو تضرر الوالدين من تعلق أولادهم وتركهم وإهمالهم.

هذا جزء بسيط من أضراره التي في كل يوم نكتشف شيئاً منها حتى وصلت
إلى الدين والعقيدة، نسأل الله العافية.

لذلك ابتعدي عنه سويقات معدودة بشرط أن تكون متتالية، مثلاً تركيه
ساعتين وأنت مستيقظة ومتفرغة، لنرى ماذا ستفعلين بدونه؟؟
بالتأكيد ستكتشفين أشياء جميلة حرمك منها هذا الهاتف الذكي الغبي.
وتستطيعين زيادة هذه الساعات حتى تصل لخمس ساعات متتالية بلا
هاتف ذكي وبدون نوم أو دوام.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof for the topic.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what was liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الثامنة
عشر

كيف لألوان الحياة..
أن تعالجني؟

18

كيف لألوان الحياة.. أن تعالجني؟

تخيلي.. ماذا لو كانت الدنيا بلونين أبيض وأسود فقط؟

أو كانت ليلا على الدوام أو نهارا فقط؟

لذلك من المهم جدا أن تتنوعي وتنوعي في كل شيء كالأكل والشرب ومواعيد النوم أحيانا، تغيير الميعاد فقط وليس قلبه. تغيير في ردود أفعالك، في أساليب التربية والتواصل، في طريقة لبسك وغذائك، حتى في عملك وإيجاد هوايات ومواهب جديدة.

فمثلا في هذا الشهر الفضيل تستطيعين أن تخصصي قراءة القرآن تدبرا بحيث تعطي التدبر أكبر الاهتمام، وفي رمضان القادم بإذن الله تعالى تجعليه للحفظ، حفظ القرآن فقط تعطيه أكبر قدر ممكن من الاهتمام، وفي رمضان بعد القادم تخصصيه للمراجعة أو للترتيل والتلحين. أو حتى تخصصي في نفس الشهر ١٠ أيام للحفظ و١٠ أيام للمراجعة و١٠ أيام للتدبر والترتيل والتلحين.

أو تنوعي في قراءتك، فمثلا تقرئين من البداية ثم من النهاية أو من الوسط وهكذا.

لأن التنويع يكسر الملل ويقطع طريق الشيطان أن يتسلل إليك بدافع الملل أو النسيان.

تستطيعين تطبيق فكرة التنويع حتى في أماكن النوم، والصلاة، وبذلك تتجدد نفسك وتنتعش.

في وسائل التواصل تحذفين كل من تتابعين، وابدئي متابعة جديدة لمجموعة جديدة فغالباً الحسابات لن تقدم شيئاً جديداً أو فكرة جديدة إلا فيما ندر.

إن كنتِ لا تحبين المجال التقني أو المجال التربوي، جربي أحدهم، لعل وعسى يضيف لك شيئاً جميلاً أو تجدين نفسك فيه.

في تخصصي الجامعي كنت أدرس في العلوم الصحية فلم يعجبني ما تعلمته فهو بعيد عن اهتماماتي ونقلتُ بعد تفكير عميق واستخارة واضطرار إلى تخصص العلوم الإدارية والمالية في التجارة الإلكترونية فوجدتُ نفسي فيها بل وأدمنتُها وهذا ماكنْتُ أستبعده تماماً.

لله في خلقه شؤون.

جربي أيضاً أن تلبسي شيئاً غير معتاد عليك، ألوان جديدة لا تحبها، قصة جديدة جريئة عنك.. جربي وجربي والحياة تجارب وألوان وأنواع.

لا تعلمي.. قد تجدين روحاً جديدة مع كل تغيير وتنويع.

ابني علاقات جديدة، كتب أو دورات جديدة ليست ضمن ميولك، مناطق أو دول لا تحبين السفر إليها وعيشي حياتك فكثير من الأمور التي لا تحبها نجد بداخلها شغفاً من نوع آخر.

قال تعالى: « فلينظر الإنسان إلى طعامه، أنا صببنا الماء صبا، ثم شققنا الأرض شققاً، فأنبتنا فيها حباً، وعنبا وقضباً، وزيتوناً ونخلاً، وحدائق غلباً، وفاكهةً وأباً، متاعاً لكم ولأنعامكم»^(١)

كل هذا التنوع في الطعام إنما هو متاعا لكم.

(١) سورة عبس، آية ٢٤-٣٢.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what was liked about the idea, each with a green checkmark icon.

الفكرة
التاسعة
عشر

الـ ٢٤ ساعة
أديرها باحتراف

19 ال ٢٤ ساعة أديرها باحتراف

ماذا لو كنتِ تملكين فقط ١٨ أو ٢٠ ساعة في اليوم فقط؟

ماذا ستعملين فيها؟

هل ستضيعينها في متابعة التفاهات أو ستكون حينها لحياتك قيمة؟

الأمر لن يختلف..

سواء ملكتي ٢٤ ساعة أو أقل أو أكثر.. لن تتغيري بسبب الوقت إلا إن كان القرار من داخلك.

فعظماء العالم تغيروا وغيروا مجتمعات وهم يملكون ذات الوقت..

إن الأمر كله يكمن في "إدارة الوقت".

فماذا تعرفين عن:

👑 مصفوفة الأوليات.

ماهي مصفوفة الأوليات؟

عبارة عن جدول وهو أكثر جدول يساعدك على ترتيب يومك وحياتك..

عبر البدء دائما بالعاجل والمهم ثم المهم الغير عاجل ثم العاجل الغير

مهم وفي الأخير الغير عاجل والغير مهم.

👑 كيف تطبقين مصفوفة الأولويات في رمضان؟

ابدئي بالمهم والعاجل .. كالصلاة وقراءة القرآن.. وهذه غاية المهمات خاصة في هذا الشهر الفضيل.

أنهيته؟

انتقلي للمهم الغير العاجل مثل تجهيز مستلزمات إفطار الضيوف لليوم التالي.

ثم انتقلي للعاجل الغير مهم.. مثل إعداد عصيرك المفضل قبل وقت الإمساك.. إنه مجرد عصير غير مهم ولكنه عاجل..

وفي الأخير..

الغير المهم والغير عاجل مثل البحث عن معلومة أو كتابة مقالة.

بالطبع ما قد أراه مهماً يراه غيري ليس بالمهم أو العكس وهذا يختلف على حسب الأشخاص ورؤيتهم ومكانتهم، إنما الأمثلة التي وضعتها تبقى مجرد أمثلة..

فمثلاً قد تكون كتابة مقالة شيء مهم وعاجل لإحداهن وغير مهم ولا عاجل لي.

أو شرب عصير الليمون مثلاً قد يكون لي مهماً لسبب مرضي مثلاً وغير مهم لغيري.. وهكذا.

وقد تكون المهمات عندي كثيرة فأضطر أرى مهمات أخرى أقل أهمية فأصنفها في خانة الغير مهم، بالرغم من أنها مهمة ولكنها كما ذكرت أنها تكون أقل أهمية من غيرها فقط.

مشاهدات ومتابعات (التلفاز والجوال) هذا غالبا يندرج تحت الغير مهم والغير عاجل .. إياك ثم إياك أن تعطيه أفضل وقتك.

وأفضل الأوقات هي قبل النوم وعند الاستيقاظ وبعد الصلوات.. وقبلها

وإذا تأملنا في الشريعة الإسلامية نجد استحباب ذكر الله في هذه الأوقات وما ذاك إلا لأهميتها .. **فإياك أن** تستبدلي أوقات ذكر الله بملهيات الدنيا وفتنتها.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes with dotted lines for writing other ideas.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes with green checkmark icons for listing favorite parts of the idea.

الفكرة
العشرون

اصنعي التغيير
بالتدرج

اصنعي التغيير بالتدرج

20

ماذا لو قيل لك اركضي اليوم ساعتين، وقومي الليل كله؟
من الصعب على الإنسان أن يتغيّر في يوم وليلة.. وكل من حاول التغيير
في يوم وليلة قد تراجع وانتكس.

👑 ماذا تعرفين عن ثقافة التدرج؟

تدرجي في التغيير يوماً بعد يوم.. حتى لا تملّي فجأة فتسحبين..
كثير ممن زاولوا بعض أنواع الريجيم انتكسوا بل وبعضهم عاد أسوأ..
لأن الحرمان كان قوياً.. فإن كنتِ تريدين التغيير في الغذاء فلا تتغيري دفعة
واحدة وإنما تدرجياً.. اجعلي لك كل يوم حذف وإضافة.. احذفي اليوم عادة
أو على الأقل قللي منها كالغضب مثلاً.. أو الغيبة، وأضيفي عادة جميلة
كالابتسامة مثلاً.. أو كثري منها.. أو امدحي شخصاً في غيابه.. ابدئي اليوم
بأكل ٣ تمرات ومع الأيام زيديها حتى تصل ل ٧ مثلاً ولا بأس ببعض
التراجع أحياناً.. احفظي اليوم صفحة أو نصف صفحة .. وبعد يومين
صفحة ونصف.. وهكذا، أو اقرئي اليوم جزءاً وغداً جزءاً وصفحة.. وهكذا
صلي اليوم ما تيسر لك من القيام وغداً زيدي، اقرئي اليوم صفحة من
كتاب ما وغداً صفحة ونصف وهكذا، أو حتى حافظي على صفحة واحدة
فقط في كل يوم.

وتذكري جيداً شيء أحسن من ولا شيء.

اركضي اليوم دقائق ولو ٥ دقائق ونظي عشر نطات وغداً زيدي دقائق أخرى و نطات خمسة أخرى وهكذا.. حتى تصلين لما تطمحين بدون تعب.. أو على الأقل حافظي على خمسة دقائق فقط في كل يوم.

ولا بأس ببعض الخفقات والتراجعات المؤقتة واعتبريها "استراحة مجاهد".
ضعي في بالك الحذف والإضافة دائماً.

حذف شيء سيء أو إضافة شيء إيجابي.. وتدرجي في الخير.. في كل شيء، وتدرجي في ترك الشرور كل مرة.

مع الأيام ستجدين تغييراً رائعاً في ذاتك بدون شقاء.. وإنما بذكاء وحكمة ولا تنسي أن الله سبحانه وتعالى خلق السماوات والأرض في ستة أيام.. ولله حكمة.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الواحدة
والعشرون

الشكر والامتنان..
عادات الناجحين

الشكر والامتنان.. عادات الناجحين

تخيلي.. ماذا لو لم يبقَ معك من نعم الله إلا التي شكرته عليها؟

كم نعمة ستفقدين؟ اشتغلي على ذلك لنرى كم من النعم ستشكرين؟

فكّري كثيراً..

واشكري الله على كل ماتقع عينك على نعمة، سميّ الشكر بحافظ النعم
وجالب الخيرات.

اشكري الله.. لمزيد من النعم والخيرات. ((وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ

لَأَزِيدَنَّكُمْ))^(١) لن يحفظ النعم أكثر من شكرها، فاحرصي على شكر كل

نعمة تريدينها أن تدوم، نعمة الأهل والوالدين والزوج والأولاد.. نعمة المال،

نعمة السكن والطعام.. نعمة الصحة والجمال، نعمة العقل والتفكير،

نعمة الأمن والأمان، كل ما حولنا نعم لن نستشعرها إلا إذا فقدناها..

حتى وجود الماء نعمة.. أذل موجود ولكنه أعز مفقود.

دعوة للتأمل

تخيلي كل نعمة أنك تعيشين بدونها لوهلة.. تخيلي أنك بلا مأوى.. بلا

أهل ولا ولد.. أو أنك فقدت عزيزاً.. أو أنك تبحثن عن ماء.. أو هناك ما

يمنعك من الطعام أو التلذذ به.. أو سمعتك في الحضيض.

ثم اشكري الله كثيراً جداً.

(١) سورة ابراهيم

اشكري الله أنك محوطة بكل النعم والخيرات.
اللهم لا أحصي ثناء عليك أنت كما أثنيت على نفسك..

👑 من أدعية الشكر

- "رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذِلِّبِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" (١)

- يقول صلى الله عليه وسلم من قال حين يصبح وحين يمسي " اللهم
ما أصبح بي من نعمة أو بأحد من خلقك فمنك وحدك لا شريك لك فلك
الحمد ولك الشكر فقد أدى شكر يومه " (٢).

يقول علي بن أبي طالب (رضي الله عنه):

إن النعمة موصولة بالشكر والشكر متعلق بالمزيد ولن ينقطع المزيد من
الله حتى ينقطع الشكر من العبد.

قال الحسن البصري:

إن الله ليمتع بالنعمة ما شاء فإذا لم يشكر الله عليها قلبها عذابا ولهذا
كانوا يسمون الشكر-الحافظ- لأنه يحفظ النعم الموجودة و-الجالب- لأنه
يجلب النعم المفقودة.

(١) سورة النمل، آية ١٩.

(٢) أخرجه أبو داود في سننه (٤٧٨/٤) برقم: (٥٠٧٣)، حسنه ابن القيم في زاد المعاد (٣٣٩/٢).

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الثانية
والعشرون

اصلحي نواياك
لتتجح أعمالك

22 اصلي نواياك لتنجح أعمالك

إنما الأعمال بالنيات "نجاح وفشل"

تخيلي ماذا لو كانت الأمهات تعد الطعام من غير نفس؟ مجبورة مأمورة؟

كيف سيكون طعام الأمهات؟

وكلنا نعرف.. كلُّ رجلٍ بطعام أمه يتغنى.. "نجاح الأعمال وفشلها مرتبط بنيتك".

قال صلوات ربي وسلامه عليه:

"أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ" (١).

أي عمل تعمله بقلبك ومن قلبك.. أضمن لك أنه سينجح.. وقد ينجح نجاحاً باهراً.. إن جددت نيتك في كل مرة واستشعرت كل عمل تقومين به لله.

في بداية زواجي كنت لا أجيد الطبخ ولا أحسنه.. وحصل أن ضيفاً عزيزاً علينا سيتناول عندنا الطعام.. فأخذت أجدد نيتي في كل طبق وأستشعر حديث من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه. ولله الحمد والفضل كل طبق أخذ أكثر من حقه في القبول والطعم حتى الأطباق البسيطة كالسلطات.. مع إني كنت لا أجيد الطبخ كثيراً.

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (٢٠/١) برقم: (٥٢)، ومسلم في صحيحه (٥٠/٥) برقم: (١٥٩٩).

ومن يومها حرصت على ذلك حتى في أتفه الأشياء.. وألقى قبولا كبيرا بفضل من الله.. ولا بأس ببعض الإخفاقات "ليميز الله الخبيث من الطيب" ولنراجع أنفسنا أكثر.. فننجح أكثر.
 أن تصلحي نيتك هذا احتياج بشري طبيعي للبحث عن القيمة والشعور بالتقدير فالقيمة حاجة فطرية، كاحتياج الرضيع لأمه.. والغنم لراعيه.
 الإنسان يحتاج أن يجعل كل عمل خالص لله ليستمد قيمته من الله.
 الإخلاص حاجة بشرية.. وأكثر الناس لا يعلمون أنهم يحتاجون للإخلاص..
 فعمل بدون إخلاص لله سيضطر العبد أن يبحث عن قيمته من مدح الناس وشكرهم.. ولن ينال ذلك إلا بالإخلاص، فتبدأ سعادته تتعلق بشيء خارجي، وهذا الشيء سيعيشه في خوف وقلق وصراع وترقب كأن أتصدق وأطعم وأنتظر منهم الرد.. فإن لم ألق سأنهار وأتحسر وأتألم حاجتي لقيمة عملي ذهبت هباء منثورا.

وكل الأنبياء أشبعوا هذه الحاجة بالإخلاص

" قُلْ مَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ " (١)

غير أن الإخلاص هو السبب الأول للنجاح والتميز الملحوظ

فكل المخلصين تميزوا.. ونجحت أعمالهم، كل إنسان يستمد قيمة عمله من غير الله يعيش في صراع وضمك.
 علاقتك بزوجك ستكون جميلة إذا استمدت حاجتك لقيمة عملك وتعبك من الله.

تربيتك لأولادك تكون ناجحة إذا استمدت قيمة عملك من الله ولسان حالك **"إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا" (٢).**

(١) سورة سبأ، آية ٤٧.

(٢) سورة الإنسان، آية ٩.

بعضهم يبحثون عن قيمتهم من أمور مادية أو معنوية بشرية يعمل حتى يشكره الآخرون ويقدره فإن لم يحصل ذلك تضيق عليه الحياة .. فيفشل

لأنه فقد مصدر قيمته.

حتى في العلاقات الزوجية نستكثر أعمالنا بدون إخلاص لله.. أما إن عملنا لله فإننا نتواضع وتسعدنا النتيجة مهما كانت.. بل إنها ترضينا بحسب إخلاصنا.

فمن الجميل أن نخلص أعمالنا لله حتى في إعداد الطعام.. وصنع القهوة أو الشاي.. وستلاحظين الفرق بين عمل بإخلاص وعمل بدون إخلاص.. لماذا ؟

لأنه بالإخلاص تعرفي حجم عملك الصغير ثم تفاجئين بالنتيجة الأكثر من متوقعة غالبا ولكن بدون إخلاص تتوقعين نتيجة عظيمة وتكبرين بل وتعظمين عملك وصنعك ثم تفاجئين بنتيجة فاشلة أو أقل من متوقعة مما يضطرك للإحباط ثم عدم تكرار العمل بل والندم عليه.

لذلك النية دورها عظيم في العمل **فرب عمل كبير صغرت النية ((عجب بالنفس)) ورب عمل صغير كبرته النية ((إخلاص لله))** لذلك كان الصحابة رضي الله عنهم يتاجرون بالنيات.. فبنيتك تستطيعين أن تبني مسجداً برفع طوبة فقط وبنيتك تستطيعين إصلاح مجتمع.

حياتك بدون إخلاص ستضعفين.. ستملين.. ستنهارين بل وستنصدمين ممن حولك.. ستعيشين في قلق وخوف ستبحثين عن قيمتك في كل مكان.. ستركضين ركض الوحوش على سراب.

حتى تجددين أنه ولا بدّ من "إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا" (١).

راجعى حساباتك وانظري هل هناك أعمال لم تكرريها لأنك لم تجدي نتيجة عملها؟ أنوها لله.

وعدي احتياكك تعدل حياتك، في تربيتي لأولادي لماذا أصبر عليهم؟

لأني لقيت نتيجة صبري، **فعمل مع إخلاص لم ولن يفشل.** أولادي ربيتهم بدون إخلاص، أتألم من أي خطأ يقترفوه.. أفقد أعصابي.. أضعف، وفي الأخير.. أملّ من مجهودي.. وأنهار.

لكن... بالإخلاص لن أفكر في تعب أو مجهود ذهب سدى، نتيجة عملي محفوظ لم يذهب أدراج الرياح.. أربيهم وأتحملهم بل وأستمتع بهذه المهمة.. أستمتع أي أم وأستمتع بجهدتي **وتكون قوتي بحسب إخلاصي** الصعاب عند الإنسان.. مثل الجبال ينصدم بها بالنية يستثمر الإنسان كل أعماله وجهوده في الحياة **أقوى استثمار ((وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحقِّ وَتَوَّصُوا بالصَّبْرِ)) (٢)**

كل ثانية تمر على الإنسان هي جزء من حياته، إن الإنسان لفي خسر لأن الثواني جزء من العمر، الثانية تنقص من العمر.. إلا المؤمن أعماله المعتادة علم وعمل.. تأثير.. تربية.. تعامل وتواصل.. سعي للرزق.. تتحول إلى سر سعادة.. إلى استثمار.. إلى تجارة مع الله.

تجارة رابحة ومردود عظيم في الدنيا والآخرة، فقط بتغيير النية تتحول أتعبك إلى عبادات.. إلى قوة.. إلى سعادة لا تنتظري من أحد جزاءً ولا شكوراً وليكن هدفك وغايتك ((إن أجري إلا على الله)).

(١) سورة الإنسان، آية ٩.

(٢) سورة العصر، آية ١-٣.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right.

الفكرة
الثالثة
والعشرون

سلوكياتك
وعلاقتها بالغذاء

سلوكياتك وعلاقتها بالغذاء

هل تعلمين أن سلوكياتك إنما تتأثر نتيجة غذائك؟

وأن انحراف الهرمونات دليل على سوء التغذية؟

يكفينا من ذلك دليلاً حينما قال صلى الله عليه وسلم أن الخمر أم الخبائث.. فهي سبب خبائث الأفعال والكلام.. فعندما يذهب العقل.. يختل الفكر والفعل.. واللسان.

صدق رسول الله.. فلم يذكر التاريخ قصة نجاح لأي مدمن.. وإنما قصص الفشل تلاحقهم نسأل الله السلامة لنا ولهم..

كل ذلك إنما كان بسبب "ما يدخل في جوف الإنسان".

وحق الرسل أمرها الله سبحانه وتعالى بالأكل من الطيبات قبل فعل الخيرات.. ((يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا)) (١).

فلو قلنا لك مزيداً من التمور والفاكهة والخضرة وكل الأغذية المذكورة في القرآن والسنة بوجه المدح ستمدك بالكثير من الطاقة والإيجابية بل وحتى بالقلب الطيب.. فكم من الطيبات في كل يوم ستنهلين؟

لذلك.. كلما كان غذاؤك أصح كانت فرص نجاحك وتغييرك أكثر..

الحبوب الكاملة + الألبان + التمور والأعشاب + العسل والزيتون + الفواكه والخضار بأنواعها + الماء + الشفاءات الطبيعية = دم نقي + قلب صحي + دورة دموية نشطة + هرمونات التوتر منخفضة + هرمونات السعادة مرتفعة + كل خير يأتي تبعاً لسعادتك.

(١) سورة المؤمنون، آية ٥١.

دهون مكررة + سكريات وأملاح مصنعة + منبهات + وجبات سريعة + دخان + كثرة الأدوية = دم متخثر + دورة دموية ضعيفة + جسم متعب + هرمونات التوتر مرتفعة + جمال مشوّه.

فلو كنتِ حريصة على التغيير البدني والكلي ابدئي بتغيير غذائك أولاً ولو قليلاً.. **وزيدي كل يوم من الطيبات وقللي من الخبائث.**

يساعد التمر في التأثير على الحالة النفسية وجعلها أكثر استقراراً (١)

فمن خلال المعادن والأملاح والفيتامينات المتواجدة في التمر تؤثر على الدماغ وعلى كيفية عملها فينظم التمر عمل خلايا المخ ويؤثر على الحالة النفسية بالإيجاب.

حتى يساعد الأطفال الذين لديهم مشكلة في السلوك مثل الأطفال العدوانيين والأطفال الانفعاليين، فإذا تم تغيير النمط الغذائي لهم من الأطعمة الضارة والحلويات إلى التمر فسيؤثر ذلك عليهم ويحولهم إلى أطفال هادئين ولديهم استجابة متوازنة.

الاستجابة الطبيعية هي الاستجابة المتوسطة فالاستجابة الكاملة خلل.. وعدم الاستجابة خلل أيضاً لا بد يكون عند الطفل استجابة مع قوة إرادة فالأطفال المعتمدين على الحليب المصنع أو الأغذية المصنعة قد يظهر ذلك فيهم.. استجابة كاملة أو عدم استجابة.

التمر يساعد في علاج الاضطرابات النفسية التي تحدث للمرأة بين الحين والآخر.. ((بيت لا تمر فيه جياع أهله)) (٢).

(١) موقع تمور المدينة، <https://munwradates.store>

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (١٢٣/٦) برقم: (٢٠٤٦).

التمر يعتبر منشطاً للقوى الفكرية والجسمية

- غذاء سهل الهضم .
- لا يرهق المعدة.
- يقي من الإصابة بالإمساك.
- مدر للبول.
- يغسل الكلى.
- ينظف الكبد من السموم.
- يهديء من التهيج العصبي.

التمر يذهب الداء ولاء فيه

" خير تمراتكم البرني يذهب الداء ولاء فيه " (١)

👑 وهذه بعضاً من الفوائد التي تمت ملاحظتها شخصياً بعد تطبيق الطيبات من الغذاء.

مع الرطب و التمور:

- فقدان بعض الوزن
- وصغر البطن وتنظيف الرحم
- واعتدال هرمونات الأنوثة
- وبريق العينين..
- وتحفيز السعادة والشفاء من الاكتئاب.. وخاصة بعد الولادة.

(١) حسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٣٠٣).

ما كان أمر الله سبحانه وتعالى لمريم عليها السلام بأكل الرطب إلا لأمر عظيم ولا شك.. « وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلي واشربي وقري عينا»^(١)

- الجاذبية الشخصية

لأن الشيطان يكره التمور والشياطين سبب كل بليّة.

- إزالة التبقعات كالهالات وغيرها ..

مع التين والزيتون:

- قوة وصحة الشعر.

- صفاء البشرة وتحسين لونها.

- تناسب أعضاء الوجه وشد الوجه وتناسق الجسد.

لأن المتسبب في عدم تناسب أعضاء الوجه والجسد هي سوء توزيع الدهون.. والتين له دور في إزالة الدهون .. والتجارب تثبت ذلك.. والله أعلم .. ولا عجب فهذا الغذاء المفضل لسكان البحر المتوسط.

مع العنب أو الزبيب

- أنوثة ونعومة.

- صفاء للبشرة.

- سرعة في الفهم والحفظ.

(١) سورة مريم، آية ٣٦.

مع الجوافة والبرتقال:

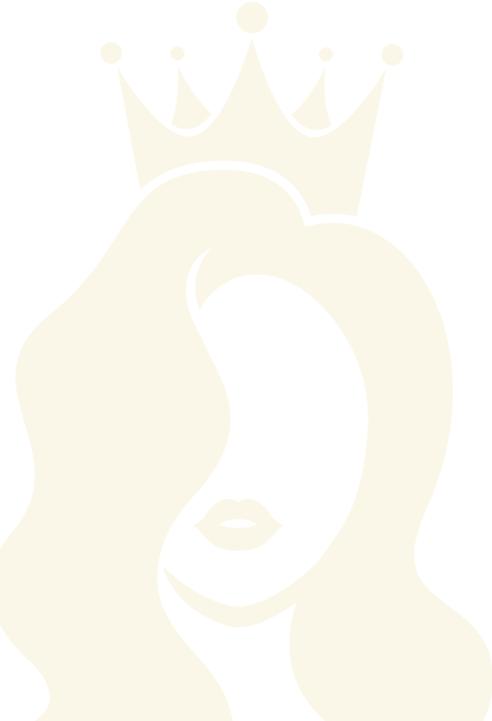
- نضارة البشرة وتفتيحها.
- لأنها غنيان بفيتامين سي وبالأخص الجوافة.

السلطة الخضراء وخاصة التبولة والجرجير والسبانخ:

- صحة وقوة للشعر والأظافر.
- تفتيح للبشرة.

« نصيحة »

اغسلي كل الخضروات والفواكه في ماء وملح عضوي لمدة ١٠ دقائق لتنقيتها من سموم المبيدات.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what was liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الرابعة
والعشرون

وكيف تتوفيقين
سريعاً؟
ولا تتأخرين

وكيف تتوفيقين سريعاً؟ ولا تتأخرين

حتى نتعرف على نظام التسريع يجب أن نفهم نقيضه وأسبابه.

التأخير.. لماذا أتأخر دائماً؟

أعمالي مؤجلة.. دراستي متأخرة.. مشاريعي متوقفة!

👑 أهم أسباب التأخر:

- أن تؤخرين الناس.. ولأنه كما تدين تدان.

و سيعاملوكِ الناس كما تعاملين الآخرين، حتى لو لم يعلموا فالله سبحانه يعلم.. وهذه لاحظتها في كثير مع أنها تكون ذات منصب لكنها تلقى صعوبات في أي مكان تذهب إليه. رغم أنه من المفروض أن تكون لها تسهيلات عظيمة لو استغلت منصبها في تسهيل أمر الناس. ومن أسباب التأخير:

- التعود.

فلو ظللتِ تؤجلي وتعتادي على كلمة "بعدين أو بكرة أو لست مستعدة الآن أو حينما تأتي الفرص" ستتفاجئين يوماً بأن الناس سبقوكِ وأنتِ في مكانك، فلا بد أن تعوّدي نفسك على المسارعة بدءاً بالخيرات وربنا سبحانه وتعالى ذكر على وجه المدح المسارعة في الخيرات وأنه من أسباب استجابة الدعاء.

فقال:

((فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي
الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ)) (١)

فعودي نفسك على المسارعة في أعمال الخير.. صدقات.. صلوات.. تفریح
كربات.. اجعلي الأرض تشهد لك.. وناسها.. وحتى جمادها.. وكل ما فيها..

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه:

عندما رأى في أصحابه تقاعسا عن الصف الأول للصلاة ((لا يزال قوم
يتأخرون حتى يؤخرهم الله)) (٢)

ورسولنا صلى الله عليه وسلم قد أوتي جوامع الكلم.

قيل معناه: يؤخرهم عن رحمته أو جنته، أو عظيم فضله، أو عن رفع
المنزلة، أو عن العلم، ولا مانع من حمل الحديث على جميع هذه المعاني
قال الشيخ ابن عثيمين في معنى الحديث:

وعلى هذا فيخشى على الإنسان إذا عود نفسه التأخر في العبادة أن يبتلى
بأن يؤخره الله عز وجل في جميع مواطن الخير (٣)

هذا التأخر لدليل على زهد العبد في الثواب، فالיום أتأخر عن الصلاة وغدا
أؤخرها أكثر، ثم أتأخر في النوافل الأخرى فإن كنت متكاسلة عن الخيرات
فما سواها أشد من مشاريع دنيوية.

فالحماس لم أره متقدماً بقدر ما رأيته عند أهل الصلاة

اسأل الله أن يجعل قرّة عيني وعينكم في الصلاة.

(١) سورة الأنبياء، آية ٩٠.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه (٣١/٢) برقم: (٤٣٨)، (٣١/٢).

(٣) باختصار من فتاوى ابن عثيمين (٥٤/١٣).

لذلك تستطيعين أن تسرعي أعمالك وتتقدمين بسرعة وتتطورين بعمل
الميسرات والتسهيلات للآخرين حتى تزيحين عن طريقك العقبات.
سهلي على الناس أمورهم التي توليتها وسيسهلون لك أمور أخرى قد
تكون مغيبة عنك.

مثل: المشاعر.. فمشاعرهم الحاقدة قد تؤثر عليك بتشكيل عقبة في
طريقك كالنقمة فتتعقد أمورك.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الخامسة
والعشرون

كوني كمية
إيجابية وقوة

كوني كمية إيجابية وقوة

تخيلي.. ماذا لو كنتِ لا تنقلين إلا كل خبر سيء للناس.. خبر يسيئهم

ويحزنهم؟ يا ثرى.. كم يبقى لك صديق؟

لذلك.. **كوني ملكة التغيير..** ومصدراً قوياً للطاقة الإيجابية.

تستطيعين أن تحاطي بكمية من البشائر والأخبار الإيجابية إذا كنتِ منهم فليس من الصعب أن تكوني فراشة بشرى تنقلين الأخبار السارة هنا وهناك.. فيعاملك الناس كما تعاملينهم وتحاطين بطاقة إيجابية تريح ذاتك.. وتكسبين من الأجور ما لا تعلمين.

أو تعلمين؟ أنكِ تستطيعين!

كيف؟

إنها مجرد برامج عقلية تريحين الناس بها تبشريهم ولا تنفريهم

تستطيعين وبكل قوة لأنكِ لن تفعلي شيئاً ولا يتطلب منكِ أكثر من ((كلمة طيبة)) حتى لو كانت خاطئة باعتقادك.

فالخير كل الخير في ((كلمة طيبة))

ففي الحديث المتفق عليه:

« اتقوا النار ولو بشق تمرة فمن لم يجد فبكلمة طيبة»

"عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تَعْسِرُوا ، وَيَسِّرُوا وَلَا تَنْقُرُوا ، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسِّكْ" (١).

(١) صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (١٣٧٥).

👑 ثلاثة مَهَمَّات جداً مُهمة في التواصل مع الآخرين والعلاقات وكل التعاملات:

- تعليم الآخرين ((علّموا)).

- التيسير على الآخرين وعدم تعقيد أمورهم ((يسروا ولا تعسروا)).

- تبشير الآخرين ونقل الأخبار السارة إليهم فلا تكوني شيطاناً لا يحمل إلا الأخبار السيئة ((بشروا ولا تنفروا)).

ماذا سأستفيد إن قمت بهذه النقاط؟

حب الناس نعمة عظيمة.. فالناس ماذا يريدون منك؟

إلا تعليمهم.. التيسير عليهم، وعدم تعسير أمورهم، إدخال السرور إليهم بنقل البشائر

فأنتِ بذلك تقدرينهم، حتى لأولادك تعاملي معهم كذلك بل هم أولى بشريهم بما يفرحهم، علميهم أي شيء لو دعاء أو حديث كل مرة " **بلغوا عني ولو آية**" ^(١) هذا الحديث عظيم جدا

فهو يحتوي تسهيلات قوية للمعلم والمربي.. بقوله " ولو آية " يعني لا تأخذي هم التعليم والتأثير.. ارمي بآية لو واحدة فقط في الوقت المناسب.. فمثلا عندما يلعبون وكل منهم يريد أن يفوز.. ذكرهم بأنه "حب لأخيك ما تحب لنفسك.. أو لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه " نعود للموضوع.. قد تقول إحداهن.. كيف أحمل البشرى إليهم؟

وماذا إن كانت ليس هناك أخبارا سارة؟ كيف أستطيع تحويل السلبي إلى إيجابي؟ أهنئك طرق؟ نعم وبكل قوة..

(١) أخرجه البخاري في صحيحه (١٧٠/٤) برقم: (٣٤٦١).

أن تركزي على الأخبار الجيدة والجميلة بكل مشاعرك.. وتهملين الأخبار السيئة ولا تعطيهما اهتماما..
فمثلاً إن كان لديك خبران أحدهما سيء والآخر إيجابي ركزي على الإيجابي وتعاملي معه بكل فرح وسرور.
ولا تهتمي بالخبر السلبي ولا تنقله إلا للضرورة القصوى وإذا استدعى الأمر.. ومع ذلك قوليه بدون تأثير قوي، لا يحتاج أن تنقلي الخبر وتبكين وتلطمين وتذمرين وهو لا يسوى منك ذلك.. أو تعيدي الخبر وتزيدينه..
وفي كل مرة تنكبه وتبهينه.. بنكهات أخرى وردود فعل أقوى..
اكتفي بنقله وإهمال المنكبات التي تزيده فعالية، أنتِ تضرين نفسك إن فعلتِ ذلك.. فتتأثر حيويتك وطاقتك، ويتأثر الآخرون ثم تتأثرين تبعاً لتأثرهم وهكذا.. وسرى الليل ونحن ما سرينا.

نضرب أمثلة

المطبخ مقلوب بأنواع الفوضى..
الابنة الإيجابية تقول لأمها رغم إن المطبخ مقلوب إلا أني نشيطة..
كم هذه الكلمة ستسعد الأم؟
حتى لو لم تكوني كذلك فأنتي تفألتِ والأم تتأثر بتفاؤلك فتصبح نشيطة وربما تساعدك.. فعندما تساعدك يدب النشاط حقيقة في جسدك تبعاً للمشاركة فيصبح كلامك حقيقة مرتين «وتفاءلوا بالخير تجدوه».

فتكسبي النشاط والمساعدة والأجر العظيم.. **فعلا الكلمة الطيبة تطيب**

حياتك وأخرتك..

يقول الله جل وعلا:

﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَضْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴾ (١)

لكن الابنة السلبية تقول..

المطبخ فوضى وأنا تعبت ومالي نفس أشغل.. وما عندي وقت

بالله كم تتحمل الأم هنا و تتأثر بالشكوى والحزن؟

وتبعاً لذلك ستتعامل معها ومع البقية بقلق وتوتر هذا التوتر يرجع للابنة

بأكبر الحظ والنصيب، ثم تعطيها علة على قفاها..

تجعلها نشيطة فجأة لكن همتها مكسورة ونفسها مجروحة ومتأثرة

بالشكوى التي رمتها أولاً، وعادت لها بأسرع ما يكون.. إنها عدالة السماء..

((وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ)) (٢)

أرايت كيف تستطيعين تحويل المواضيع من منفرة إلى مبشرة والعكس؟

(١) سورة ابراهيم، آية ٢٤.

(٢) سورة ابراهيم، آية ٣٦.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large oval box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas, with dotted arrows pointing to them from the text above.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبنى من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
السادسة
والعشرون

كنوز
اللحظات الأخيرة

كنوز اللحظات الأخيرة

هل تعلمين أن نسبة كبيرة من الناس لا يهتمون بالأحداث إلا في اللحظات

الأخيرة؟ ولسان حالهم «لحق أو ما تلحق»

فها هي الليال العشر طلّت.. فإن لم تجتهدي بعد.. فابدئي اليوم.

وإن اجتهدت من قبل فزيدي جهدك وضاعفي صلاتك.. والزمي الدعاء والاستغفار..

أن تصل متأخراً خيراً من ألا تصل أبداً، لو تكاسلت نفسك في البدايات فها هي النهايات.

اعملي فيها ما تستطيعين.. وتستطيعين ختم القرآن في بضع ليالٍ إن أردت..

اعتكفي مصلاك ساعات معدودة في كل ليلة.. لتختميه في ليالٍ فضيلة ولا تنسي أن تستعيني بالله.. اللهم **((إياك نعبد وإياك نستعين))**^(١).

اتركي كل شيء خلفك.. كل شيء يتعوض إلا العبادات في هذه الليال ربما لن تتكرر ولو تكررت فهي نادرة.

وتذكري

"من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه" ^(٢)

خيراً منه ! عوضه!

تحتاج لمزيد من التدبر والإيمان.. فقط.

(١) سورة الفاتحة، آية ٥.

(٢) صححه الألباني في حجاب المرأة (٤٩).

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
السابعة
والعشرون

كيف
تتقنين عملك؟

كيف تتقنين عملك؟

ماذا لو كان رئيسي في العمل لا يعاملني إلا تحت ضغط أعماله؟

فكم شتيمة أتلقي؟ أو نظرة جبارة تتبعني؟

لذلك.. كوني ملكة التغيير في شهر التغيير وركزي لمزيد من إتقان أعمالك.. والاستمتاع بالنتائج .

تستخدمين كل حواسك للعمل.. تشاهدين التلفاز وتأمرين أحدهم بإحضار شيء ما، بينما تكملين لف السمبوسة.. ثم تشتكين من الضغوط والانفعالات!!

طبيعي يا عزيزتي فأنتِ استخدمتِ كل حواسكِ وشتتِ مخكِ ..

فلا هو منتبهًا للتلفاز "بصر وسمع"

ولا على الذي تلفينه في يديك "اللمس"

ولا على الأوامر التي تلقينها لأبنائك "اللسان والكلام"

طبيعي **يا عزيزتي ستفقدن أعصابك بعدها، وُحرمين من لذة إتقان**

العمل والاستمتاع بنتائجه.. ثم لا تجدين نفسك إلا وقد ضربتِ هذا..

وتلاسنَتِ مع ذاك.. ثم تبدئين تلومين نفسك وأفعالك مع أول لقمة..

كان من المفترض أن تكون هنية.. أو عندما ينام طفلك.. تشعرين بأنه كائن

ضعيف لا حول له ولا قوة.. تدمع عينيكِ عليه وأنتِ تتحسسين خدوده..

والله ما كنتِ تستحق الذي صار.. ليتني صبرت قليلا.. ليتني طولت بالي..

عزيزتي.. لن تستفيدي شيئًا ولا سيستفيد ابنك حاجة، من نظام عصر

السرعة الذي ناوية أن تتبعيه ..

والذي أفقدك التركيز والإتقان والرضا بالعمل.
ما هي الفوائد المكتسبة من التركيز على عمل واحد؟
تستمتعين بالعمل الذي تزاولينه وهذه نعمة عظيمة بحد ذاتها أن
تستمتعي بإعداد طبق ما أو تستمتعي بأعمال المنزل، تستمتعي باللعب
مع صغيرك.. تستمتعي بصلاتك.. بقراءتك، حتى بالجلوس مع نفسك..

ومع الاستمتاع تجدين ذاتك وشغفك وحبك للحياة..

طيب تقولين استمتعت بعلمي.. ما نتيجة ذلك؟
أن تركزي.. ثم تستمتعي.. **٩٩% أن يحصل عملك على الإتقان**، فإن كنتِ
تعيدين أطباقاً وأعطيتها اهتمامك وتركيزك حتى استمتعتِ باللحظات
أبصم لكِ سيكون الطعم احترافي.. وأنت الحكم..

لماذا؟

لأن النجاح مرتبط بالإخلاص.. والإخلاص هو النية الصادقة.. والنية
محلها القلب.. فإن أنتِ فعلتِ الشيء من قلبك فهذا يعني أنه سينجح
ولا بد.. بأمر الله.

فكلما قوي إخلاصك زاد نجاحك

تركزين في عملك.. يعني أن تكوني سعيدة أثناء العمل بإعداده.. وبعد
العمل بالنتيجة..

وتذكري..

((إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه)) (١)

أتقنيه لتحصلي على هذه الميزة من حب الله ..

(١) أورده الألباني السلسلة الصحيحة (١١٣٣).

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon.

الفكرة
الثامنة
والعشرون

كيف تتخصصين
في ٥ دقائق؟

كيف تتخصصين في ٥ دقائق؟

ماذا تعرفين عن لغة الأرقام ودورها المذهل في العلم و التطور والتقدم؟

كلنا نعرف أهمية الإحصائيات في العلوم الصحية والتقنية والتاريخية وحتى بقية العلوم الأخرى .. ولولاها بعد الله لم يتقدم ويتطور أي علم.. بناءً على ذلك خطرت لي فكرة.

وهي تخصيص دقائق معدودة للتطوير والتغيير خاصة لو كان ذلك يشكل عليكِ عبئًا..

ولنقل مثلًا:

٥ دقائق كل يوم.

٥ دقائق للكتب التي علاها الغبار كفيلا بأن تصنع لك تغييرا مذهلا بعد سنة.. وإذا أحببنا أن نلعب بالأرقام فلنر كيف؟

فإذا قرأت كل يوم ٥ صفحات بمعدّل دقيقة لكل صفحة..

فهذا يعني أنك ستقرئين في الأسبوع بدون أيام الإجازة الأسبوعية ٢٥-٣٠ صفحة يعني بإمكانك الانتهاء من كتاب أو كتابين في الشهر.. من الكتب المتوسطة يعني من ١٠-٢٠ كتاب في السنة..

إنه لأمر عظيم..

وفي السنتين ربما ٣٠-٤٠ كتاب وفي الثلاث سنوات تقريبا ٧٠ - ٧٥ كتابا .. وعلى الأقل علمت ١٠ من حولك واكتسبت من نقاشاتك معهم الكثير من التجارب والملاحظات والمعلومات الإضافية والأسرار الصغيرة والبراهين

والإثباتات التي تجعل منك "الخبيرة".

وبعد أربع أو خمس سنوات " عدد سنوات الدراسة الجامعية " أكثر أو ما يقارب من ١٠٠ كتاب.. وبالتالي ١٠٠ نقاش على الأقل..

وبالتأكيد ستكونين قادرة على ترابط عدة علوم بأفكار جديدة، أو على أقل تقدير تكونين قد اكتسبت أساليبًا كتابية مميزة أو تجارب متنوعة تستطيعين كتابة أكثر من كتاب في أكثر من مجال..

وربما تتميزين عن المتخصصين أكاديميًا لأنك **"تقرئين بشغف + تبحثن عن المعلومة التي تريدين بدون ضغط وإنما بحب + ستقرئين فيما تحتاجين ويحتاجه مجتمعك من حولك".**

الكتابة والتأليف أبسط مشروع ممكن تستفيدين منه بعد القراءة.. وأعظم عمل.

وربما يكن كتابك بعد ذلك مرجعًا لأحدهم.

أو تستطيعي التقدم به للحصول على رسالة الماجستير أو الدكتوراه، بعض التعديلات والتحسينات أو تقدم كبحوث أو كتب.

لأنه حسب قراءتك ستكمن الفائدة.. فمثلاً لو كنتِ تقرئين في تعلم الإنجليزية ستكونين قادرة على تدريب هذه اللغة على الأقل للأطفال أو في المستوى الأول..

أما إن كنتِ تقرئين في كتب الثراء وإدارة المال والمشاريع فبالتأكيد ستكونين قادرة علميًا أن تفتحي مشروعك..

ومثل الكتابة والقراءة، الرسم والخط.

إذا خصصتِ ٥ دقائق في اليوم ستكونين بعد سنة أو سنتين بالكثير رسامة أو خطاطة وهذا مجاله واسع أيضا.

والمجالات كثيرة وواسعة، بإمكانك أن تقدمي حلولاً للمشكلات في العلم الذي تقرئين عنه أو تكثرين منه، مثل علم النفس، أو العلوم الاجتماعية والأسرية وأمور التربية، أو حتى كتب الطبخ أو الروايات والقصص.

احذري..

أن يملكك الحماس فتضاعفين الوقت لساعة في اليوم.. فغداً تستكثرين وبعد غد تكسلين أو تملّين.

وتذكري..

أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ..

وماذا بعد كتابك الأول أو مشروعك الأول؟

أن يلد الكتاب الثاني والمشروع التالي وهكذا تنتقلين من جنة إلى أخرى بسبب "اقرأ".

فلو أحدهم سألني عن أعظم شيء عمله للتعليم والتطوير في حياتك لن أجد أكثر من "اقرأ" ثم "اكتب"..
مصدقاً لقوله تعالى..

"اقرأ باسم ربك الذي خلق، خلق الإنسان من علق، اقرأ وربك الأكرم، الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم" (١).

لم تنزل هذه الآية أول آية إلا لعظمتها وأهميتها..
وإن سألتني عن أعظم شيء تقرئين سأخبرك وبلا شك "كتاب الله العظيم" ستجدين فيه كل العلوم بل وأسرار العلوم، ثم الفصاحة والبلاغة والتميز في الكتابة.

(١) سورة العلق، آية ١-٥.

لا تقولي إني لا أفهم؛ لأنه بالتكرار سيفتح الله عليك كل مغلق.
القرآن به من العلوم التي لا تنتهي وكفيلة بأن تعلمك أنك كلما ازددت
علمًا ازددت بصيرة بعظيم ما تجهلين وما لاتعلمين.

وبذلك... عن ربك لن تستغني..

وكلنا نعلم أن الاستغناء والاكتفاء هو سبب الطغيان.. "كلا إن الإنسان
ليطغى أن رءاه استغنى"^(١) (تتمة آيات اقرأ في سورة العلق).

ومع القراءة والعلم لن تستغني ولن تكتفي، وإنما تشعرين أنك بحاجة
إلى مزيد من العلم والفهم.

وهذا سر القراءة.. أن تدمنين القراءة ثم تدمنين العلم.. وطالما أنت كذلك
بالتأكيد ستكونين دوما "ملكة التغيير"
بل "ملكة التطوير" لأن التغيير سيكون حدث ماضي.

(١) سورة العلق، آية ٦-٧.



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof for the topic.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal wavy-edged boxes for writing what you liked about the idea, each with a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
التاسعة
والعشرون

إنها آخر محاولة

إنها آخر محاولة

ماذا لو قيل لك إنها ليلتك الأخيرة في رمضانك الأخير؟

ماذا لو عرفت أن الليلة هي آخر ليالي العتق من النيران؟

بالتأكيد ستحيينها كل الحياة.. ستعملين فيها بكل ما أوتيت من قوة..

ستعبدن الله كما ينبغي.. لن تتخاذلي.. لن تلتفتي لغيره..

إنها مجرد سويغات وترفيع هذه الفضيلة..

إنها المحطة الأخيرة..

الاستعداد الأخير..

سأعمل كل ما بوسعي فأنا الراححة غدًا.. إنها ليلة لن يفرط فيها إلا جاهل

وأحمق.. إنها ليلة توزع فيها الرحمات.

كيف حالي إن كانت الهدايا ملموسة محسوسة؟

بل كيف حالي إن كان هناك توزيع للأموال؟ ولو قليل؟

إنه أكثر من ذلك..

إنها آخر ليالي العتق من النار..

فمن أنا حتى أتكبر وأتجبر وأتخاذل ولا أتنازل وكأن الأمر لا يعنيني؟

عزيزتي..

إن كنت قد لعبت كثيرا وتهاونت بفضل الليالي العشر كثيرا..

فهذه آخر فرصة وأقوى فرصة.. اغتتمي.. وجدي واجتهدي..

وإن لم تستطعي الاهتمام بصحتك وجمالك جيداً في هذا الشهر فلديك فرصة بضعة أيام قد تساوي اهتمام شهر.
خذي قارورة زجاجية.. ضعي فيها ما يقارب ملعقتين عسل وأكملها بماء دافئ، وخضيتها واشربها على بطن فاضي مثلاً بعد التراويح أو قبلها ومثلها أخرى قبل السحور أو اكتفي بواحدة.
ستلاحظين الفرق من اليوم الثاني بمشيئة الله وفي المرايا .. عندما تستيقظين ..
من أنا؟ كيف ولماذا؟

مع العسل .. الصحة والجمال والتفكير.. من أحسن ما يكون.. بل والقوة والنشاط.. وأنت الحكم..

أكثر صديقاتي المفعمات بالنشاط الذهني والبدني تبدأ يومها بمشروب العسل.. لاقوة إلا بالله لم أر مثلها في النشاط..
مهما أسرفت وأخطأت في الأكل ستبهرك النتيجة بإذن الله تعالى ولو بعد عدة أيام.. لدرجة قد تغنيك عن جلسات الصالونات أو العيادات.

**وأبهريهم في العيد..
وكوني ملكة التغيير قلباً وقالباً.**



الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof for the topic.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal rounded rectangular boxes with wavy borders for writing what impressed you about the idea. Each box has a green checkmark icon on the right side.

الفكرة
الثلاثون

SELF-IMPROVEMENT

Beginner	Average	Skilled	Expert
			
★	★★★	★★★★	★★★★★

راجعى حساباتك

راجعي حساباتك

ها أنتِ قد وصلتِ لآخر الأفكار.. وآخر الأيام..

راجعي نفسك.. راجعي حساباتك..

ما كان من خير يستحق الشكر لله والحمد على ما أعانك عليه..

وما كان من تقصير فأمحي أثر حزنك عليه بكثرة الاستغفار..

ثم

ارجعي للفكرة الأولى.. ودوني اليوم كل التغييرات.

- وزنك قبل وبعد

- قياساتك

- مشاعرك وأحاسيسك

- بشرتك وشعرك..

إن رأيتِ تغييرا واضحا فهذا بفضل الله ثم بفضل ما أنعم الله عليك من

أسباب التغيير والتطوير، وأهمها الصيام والقيام والدعاء والقرآن..

فالصيام لا يهذب الروح ويصفي القلب فحسب بل ويطهر جسدك من

السموم التي تترجم على وجهك بالنضارة وجسدك بالقوة والصحة..

أما الصلاة فهي دواء كل علة ورفعة لكل المعنويات.. ثقة وقوة..

بها تنجلي الهموم وتفرج الكرب.

كم من ألم بالصلاة ذاب وانقشع.. وكم من هم بالقرآن تجلى وانخلع.
والمشاكل كلها حُلّت.. والعقول تحكمت.. والنفوس سُلمت
"أرحنا بها يا بلال" لأنها الراحة بعد عناء.. والفرج بعد الشدة.
طالما رأيتِ بنفسك هذا التغيير الكبير في ذاتك.. فلم لا تجعلِي حياتك كلها
تغييرا؟

ما الذي يمنعك؟

لا بأس أن تقللي.. ولكن استمري.. فأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن
قل.

استمري بفتح مصحفك.. لا تهجريه.
استمري في زيادة ركعاتك والوتر لا تركيه.
صومي إن رأيتِ جسدك يحتاج.. ولا تهمليه.
ولا تنسي تفعيل خاصية ال skip وسلة المهملات.
واتركي عنك الفضول في كل الأحوال وكل الأوقات.
عقلك.. جمالك.. صحتك باركيها باتباع الطبيبات.
كوني مباركة وسارعي في عمل الخيرات.
اشكري الله كثيرا واصفحي واغفري الزلات.
واستغفري كثيرا رجاء أن تتحقق الرغبات.
استيقظي باكرا لتكتبي وتتابعي كل المهمات.
حسني كلماتك.. تتحسن حياتك.. وزيدي الدعوات.

ولا تنسي..

تراجعي نفسك وتراجعي كل الحسابات
لتكوني ملكة التغيير في كل السنوات.

الفكرة كانت عن :



Blank rounded rectangular box for writing the idea.

تجربة ناجحة حصلت لي أو لغيري:

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for writing a successful experience.

استنتجت منها أفكاراً أخرى مثل:

Three horizontal rounded rectangular boxes for writing other ideas derived from the experience.

استشهادك بدليل أو إثبات
حول هذا الموضوع :

Large rounded rectangular box with horizontal dotted lines for providing evidence or proof.

ما أعجبتني من هذه الفكرة :

Three horizontal rounded rectangular boxes with wavy borders for writing what you liked about the idea. Each box has a green checkmark icon on the right side.



هل تتذكرين الثلاثون فكرة؟

اكتبي ما أعجبك منها..

الثلاثون فكرة

خاتمة ودعاء

لله الحمد من قبل ومن بعد..
وبعد أن أنهيت هذا الكتاب لا تجعله حبيس مكتبك، اصنعي منه
علماً ينتفع به الآخرون، أضيفي عليه، احكي لنا عن نجاحاتك ذات
الصلة به.
وقبل أن أختم كتابي تركت لك بعض الصفحات تراجعين فيها أهم
المعلومات.
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

دعاء..

قال تعالى « وَأَتَاكُمْ مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا
تُحْصَوْنَهَا إِنَّ الْإِنسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ »^(١)

سبحانه..

لم نسأله شمساً ولا قمرًا..

لم نسأله سمعاً ولا بصرًا..

لم نسأله سماءً ولا أرضاً ولا حجرًا ...

أعطانا أعظم شيء بدون أن نسأله، فهل يعجزه أن يعطينا ما هو دون

ذلك ونحن نسأله؟

إننا لم نفهم حتى الآن ولو شيئاً يسيراً من عظمة هذا الدعاء الذي
أكرمنا الله به في هذا الشهر بأن تستجاب فيه الدعوات.

(١) سورة ابراهيم، آية ٣٤.

فاجعلي لكل رمضان مجموعة من الدعوات التي تدعين الله بها كل يوم وكل ليلة.

اغتنمي رمضان فلا يخرج حتى وأنتِ تثقين تمام الثقة واليقين أن الله سيحجب دعائك.

قيل في علم النفس أن تكرار الكلمات تقرر في النفس وكلما تكرر تقرر، فكيف بالدعاء؟

كيف بالدعاء والذي طلبته من الله العظيم القدير؟ وكيف إذا تكرر؟ اطلبي ما تشائين يسيرا أو صعبا، مفصلا أو جملة.. فالله سبحانه

سيستجيب وهو القائل في كتابه بعد آية شهر رمضان « وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ »^(١)

فليستجيبوا لي؟؟

وليؤمنوا بي؟؟

فقط دعاءنا يحتاج إلى استجابة لله وإيماننا به.. فكيف نطلب من الله أن

يستجيب لدعائنا ونحن لم نستجب له و لأوامره بعد؟؟

حقيقة مؤلمة وموجعة..

لا نستجيب للصلاة في وقتها، لا نستجيب لبر الوالدين، لا نستجيب في ترك القيل والقال وتتبع عورات الآخرين، لا نستجيب في فضول النظر وتلوث السمع والبصر..

(١) سورة البقرة، آية ١٨٦.

«ولا تقف ما ليس لك به علم إن السمع والبصر والفؤاد كل أولئك كان عنه مسؤولاً» (١)

فقط كرري الدعوات.. ادعي كل يوم في هذا الشهر.. ادعي بعد الصلوات، قبل الإفطار، قبل الإمساك، وأثناء قراءة القرآن خاصة عند مرور آيات الدعاء كرريها حتى تشعرى بالرضا والراحة. ادعي قبل النوم وعند الاستيقاظ بالأدعية المذكورة في هذا الوقت بالإضافة إلى أدعيتك الخاصة. أدعيه عند الشروق وقبل الغروب «أذكار الصباح والمساء» فهي أقرب للإجابة.

أختك..

سمية بنت علي الشرفي.

٢٠٢٠ ابريل ٢٢

١٤٤١ شعبان ٢٩

(١) سورة الإسراء، آية ٣٦.

الفهرس

٦	المقدمة
١٠	إهداء
١١	شكر وتقدير
١٣	قوة الملاحظة.. وعيون الصقر
١٦	صنع البدايات
٢٠	سيرى وفق النظام الكونى.. كيف؟
٢٥	صاحبى قلمًا.. لمزيدٍ من التغيير
٣١	التخلية قبل التحلية
٣٦	الحرمان مدرسة.. لماذا؟
٤٢	نظام عصر السرعة.. متى وكيف؟
٤٦	ترك الفضول والقشور.. وتفعيل خاصية المهملات
٥٢	غيرى واحداً.. كيف؟
٥٥	كيف تكونين مثل الحبة المباركة؟
٦١	كيف تعالجين تشوهات جمالك؟
٦٨	ما هى لغة المشاعر؟ وكيف تتقنيها؟
٧٣	كيف تُصقِّين قلبك وتنظففيه؟

- ٧٩ هل حان الأوان.. لتنظيف علاقاتك؟
- ٨٣ خاصية التخطي «Skip»
- ٨٧ كيف تزدادين ثقة بالله وبقينا؟
- ٩٣ اصلحي جوفك وبيتك ...
- ٩٨ قوِّي ذاكرتك
- ١٠٦ كيف لألوان الحياة.. أن تعالجني؟
- ١١٠ ال ٢٤ ساعة أديرها باحتراف
- ١١٥ اصنعي التغيير بالتدرج
- ١١٩ الشكر والامتنان.. عادات الناجحين
- ١٢٣ اصلحي نواياك لتنجح أعمالك
- ١٢٩ سلوكياتك وعلاقتها بالغذاء
- ١٣٦ كيف تتوفقين سريعاً؟ ولا تتأخرين
- ١٤١ كوني كمية إيجابية وقوة
- ١٤٧ كنوز اللحظات الأخيرة
- ١٥٠ كيف تتقنين عملك؟
- ١٥٤ كيف تخصصين في ٥ دقائق؟
- ١٦٠ إنها آخر محاولة
- ١٦٤ راجعي حساباتك
- ١٦٨ خاتمة ودعاء