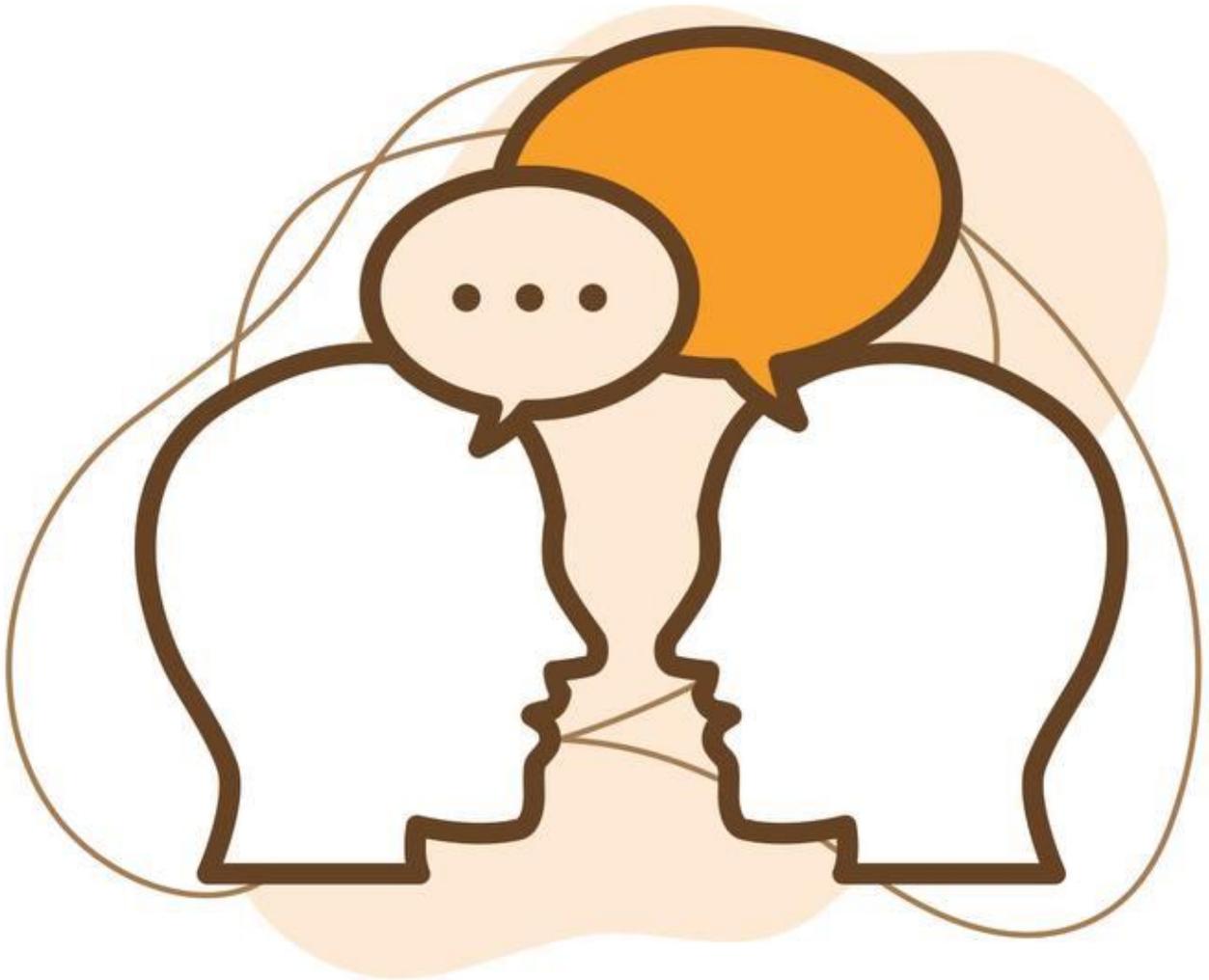


اجوبة... لكنها حياة



سلسلة نحو اسرة سعيدة (٣)

أجوبة لكنها حياة

لسماحة السيد بهاء الموسوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست المواضيع

- كيف يحترمك الناس
- خذ العفو
- ما لفرق بين المسامحة والعفو
- التغاضي الذكي
- الحزن.. نعمة ونقمة
- التهويل... التهوين
- الهمة الضعيفة
- التبرير للخطأ خطأ ثاني
- مشكلتان تفقدنا الراحة
- انت الطيب
- لماذا نتعب اكثر مما يمر بنا
- الدعاء رصيد
- التفاؤل والتشاؤم
- قطرة امل
- سوء الظن... مرض سيء
- خطوات عملية للتخلص من البُخل
- الخصومات... تسلب التوفيقات
- لا يجتمع الصيام مع الخصام
- فوائد تربوية من العيد

..... الشخصية الحساسة...اسباب وحلول

..... الفرق بين الغرور .. واحترام الذات

..... كيف اسامح الاخرين

..... التردد بعد وجود شريك الحياة.....

..... طلابي ملحدين

..... الافلام الاباحية

..... كذا سننتصر

..... تعلم قبل ان تكبر

..... لاءات ستطور حياتنا

..... لاءات ستقوم ذواتنا

..... الثقة بالله...كيف نحصل عليها

..... شاوروهن واخلفون.. عبارة كاذبة

..... للنساء نصيب اكبر.....

..... معرفة النفس

..... اكره البقاء في البيت مشكلة وحل

..... نسيان وتناسي

..... كيف نستفيد من القرآن

..... نقص في الشخصية

..... المزاج المتقلب

..... خوف وآمان

..... الماضي... يخرب حاضري..!

..... خارطة النجاة

..... مشكلة موظف

..... مات ولدي

اهداء

الى كل شاب حريص على دينه

فاستشار ولم يتردد

الى كل زوج حريص على بيته

فاستشار ولم ينهزم

الى كل حريص على نجاحه

فاستشار ولم يستسلم

الى المستشيرين بتواضع

الى المباركين في كل المواضع

اليهم هذه الاشارات

مقدمة

الحمد لله أولاً

الحمد لله أخيراً

الشكر له باطناً

الشكر له ظاهراً

والصلاة على رسول العمل الوهاج بالعلم

سيد الرسل ونبي المثل

وعلى آله مفاتيح الأمل... مغاليق الزلل

أما بعد

السلام عليكم أخوة الحق... أخوات الصدق

في زمان تتشابه به الأفكار

وتتشبه فيه الأفعال

وتلتبس فيه الأقوال

ويختلط فيه الباطل بالحق

فيخرج لنا [وليداً] يشبه الحق

ويعادي أهل الحق

في زمان التشابه والتشويه والشبهات

يتجلى لنا جميعاً حاجتنا للاستشارة والإشارة

لتكون لدينا إنارة واستتارة ...

وليس عيبا ان يستشير الفرد منا

مهمة علت منزلته وكبرت قدرته

لأن

الاستشارة لا تعني أنك أقل المستشار

ولا تثبت انه أفضل منك...

كلا

إنما هي قانون حياة فيه

"علمت شيئا وغابت عنك اشياء "

و

" من شاور الناس

شاركهم في عقولهم "

وعلى هذا الاساس والقانون

كم نحن بحاجة لتفعيل عملية [الاستشارة]

في مجتمعنا

ليكون الجميع حريصون على الجميع

معنيون بنجاح الجميع

يهتمون بهم ويفكرون لهم...

فالاستشارة أيها الاحبة

علامة واضحة على حرص المستشارين

على حياتهم وخطواتهم ونجاحه وفلاحه

ولكن الالم

انها علامة على حرص المستشار على نجاح غيره

وراحتهم وسعادتهم

وهذا ارقى مستويات التكافل المجتمعي

وتنظيمه اندماجياً...

لذلك كان النبي(صل الله عليه وآله)

" استشيروا

فإني أمين حريص عليكم "

وهذا المفهوم السامي الراقي له اكبر الاثر

في تقوية وتنقية وترقية المجتمع الايماني...

وللاستشارة اركان ستة اساسية :

الاول:

ان يضع المستشار نفسه موضع المستشار

ويرى هل ان اشارته له مناسبة... يقبلها... يقدر عليها...

ام انها غير مناسبة له.

الثاني:

ان يكون متأنياً غير مستعجلاً

فلا يكون كمن يريد الخلاص من المستشارين

بأي نصيحة تسد فمه وتبعده

فالإستعجال

خلاف الحرص والمسؤولية

الثالث:

ان يكون محيطا بموضوع الاستشارة

فلا يصح ان يشير على شيء لا يحيط

بتفاصيله ودقياته

وعليه ان لا يستتكف ان يستفسر من المستشار عن التفاصيل التي تجعله

يفهم ما يراد له...

لا يستتكف بحجة

انه لا يحتاج الى الاستفهام...!

الرابع

ان يكون امينا على سر المستشار

فلا يصح اخراج اسراره لغيره مما قد يضره

او يفقده ثقته بالمستشار نفسه

الخامس

ان تكون نفسه قوية واعية الى درجة

انه لا يتأثر بما يسمعه من مشاكل الناس

التي تشيب رأس المصلحين

فلا يتحول سماعه لقصص الخيانات والمؤامرات

الى إساءة ظنه بالناس

وتحول نظرتة الى نظرة سوداوية تجاه الناس...
سادساً

ان يكون نقياً لا يستغل اسرار الناس
وخياناتهم ضدهم...

فيغيرهم او يهددهم...

او يستنقص من شأنهم...

فكل تلك خلاف الاستشارة الناجحة

وهذه الاركان تتوزع بين

المستشار والمستشير

فالمستشير ايضا لابد ان يعرف من يستشير

وعند من يضع سره وأستشارته...

حتى لا يندم...

ولهذا ولغيره ولأهمية الاستشارة

كان لكم هذا الكتاب المختصر

والذي يحمل في طياته أستشارات

في جميع مناحي الحياة....

انتجتها لنا التجربة والخبرة

أملين ان يكون فيه الاشارة والاستنارة

لكل طالبي البشارة

والله ولي التوفيق...

بهاء الموسوي

النجف الاشرف

ال ١٦ من شوال ١٤٣٩

..... كيف يحترمك الناس

؟ سيدنا الفاضل: كيف اجعل الناس تحترمني

▪ يا عزيزي: اسمع وصيتي لك..

:القاعدة الاولى:

لا تبحث عن احترام منهم بل منك

احترام الناس لك منبعه انت

افعالك

مواقفك

:القاعدة الثانية:

حتى لو لم يحترمك الناس

لا تستهين بنفسك

انت احترم نفسك

قدرها

طورها

احترمها وكرمها

لا تعلق احترام نفسك

على احترام غيرك لك

: القاعدة الثالثة :

تجنب هذه الستة... لتكسب احترام الناس

:1:

لا تثبت كلامك بكثرة القسم والتفاعل والتوتر

بل اثبت كلامك بالأدلة و بالحقائق

:2:

لا تجادل كثيراً بدون مبرر
وتخلق من نفسك شخصاً جديلاً بلا سبب

:3:

لا تجلس بين الناس صامتاً
وفي نفسك كلام...
وهم ينتظرون رأيك او مشورتك

:4:

لا تكن من عشاق المقارنة بغيرك
فلكل انسان طبيعة خاصة به

:5:

لا تتفعل مع من يخالفك
حتى لو أنت صح
بانفعالك ستفقد اترانك
وبدون اترانك تفقد احترامك

:6:

لا تطلب من الناس ان يحترموك
لا تصرح بذلك
لا تقل احترموني
بل مارس الاحترام معهم دون مقابل
: اخيراً:

احترام الناس لا يذقه الا المحترمون للناس
فاحترمهم لتتذوق احترامهم

.....: العفو .. فائدة تربوية

﴿ حُذِّ الْعَفْو ﴾ الاعراف: ١٩٩

كيف تأخذ العفو

ليس المفروض انت تعطي (العفو)

هنا لفته الهية نبيلة جميلة

لأنك عندما تعفو انت الذي ستأخذ

ماذا تأخذ بعفوك

١: ثواباً وقرباً من الله

٢: راحة بال وشفاء في القلب

٣: ترفع وتكامل عن اخطاء الاخرين

٤: تكوين علاقات انسانية جيدة

٥: تحصيل العفو الالهي فالثواب من نفس العمل

٦: بناء صورة بيضاء لك في قلوب الاخرين

.....: ما لفرق بين المسامحة والعتفو

المسامحة

هي ان لا ترد بلسانك او بيدك على من اساء اليك
اما العفو

فهو اكبر من المسامحة

فهو ان تمحو ما في قلبك على من اساء اليك

لذلك العفو راحة قلبية

سعادة نفسيه

وطهارة روحية

وهكذا تصفو حياتنا بالعفو

وتتشرح ارواحنا بالعفو

ونزيع ركام الغل بالعفو

ونرتفع بمستوى نظرنا بالعفو

إذا خذ العفو

لأنك فعلا اول المستفيدين من العفو

وانت بمجرد ان اعطيت العفو

فقد اخذت قبل الاخر

هذا يوم الغدير

عيد الله الاكبر خُذ العفو وكن عافيا عن الناس

لتشرق على روحك انوار الامير..

بسم الله توكلوا

.....: التغاضي الذكي... قطرة تربوية

التغاضي من افعال الله معنا

فهو يتغاضى عن كثير من زلاتنا واخطائنا
تخلوا

كيف سيكون حالنا لو لم يتغاضى الله عنّا ؟

هكذا تكون حياتنا دون ان نتغاضى عن اخطاء بعض...

تغاضي مع شريك الحياة، مع الولد، مع الأهل، مع الصديق مع الاخ

المتغاضي انسان ذكي

؟ ما هو التغاضي التغاضي :

١ : مهارة نفسية

٢ : ومقدرة عقلية

٣ : ونظرة انسانية

٤ : وسيطرة على القوة العاطفية

تتجاوز فيه موقف أو خطأ يصدر من أحد ضدك،...

التغاضي

ليس ضعفاً بل حكمة وبُعد نظر..

المتغاضي الذكي

سيد بيته وسيد يومه وسيد نفسه

لا يسمح لخطأ الاخرين معه

ان يجعله عبداً لنفسه وانفعالاته...

فوائد تربوية واجتماعية للتغاضي

١ : فيه حماية نفسية وبدنية

- ٢: تضبط انفعالاتك وردودك
٣: تحسن إدارة ذاتك وقدراتك
٤: تكسب تقدير ومحبة من حولك
٥: تتجنب مشكلات أكبر
٦: تعطي فرصة للأخر لتصحيح خطأه
٧: تجعل الحياة طبيعية لا ميكانيكية

ملاحظة

التغاضي مع كل طرف يختلف

فـ

- مع شريك الحياة معه الحب والمودة
مع الابناء معه التنبيه والتربية
مع الصديق معه الوصال والوفاء
ومع البعيد الهجر دون ايذاء
بسم الله توكلوا

.....: الحزن.. نعمة ونقمة

مشاكلنا ليست هي سبب

احزاننا

بل قد تكون احزاننا سبب مشاكلنا

وتراجعنا

كيف ذلك

وكيف

نجعل الحزن نعمة

◀ أولاً

ادارة الحزن

من اجمل القدرات

ليس ان لا تحزن...

بل

القدرة على (إدارة الحزن)

بمعنى كيف تتعامل مع الحزن وتحافظ على نفسك إذا طال معك

فلا تتراجع بحزنك ولا تتكسر

تقطن

أسباب حزنك ليس دائماً بسبب ما حدث

بل

قد يكون بسبب تصرفك بعد الحدث

◀ ثانياً

ليس السعيد من لا حزن له

بل السعيد من لا يسيطر عليه حزنه

انتبه

الحزن جزء من حياتنا نتيجة للمواقف والظروف التي نتعرض لها
طريقة تعاملك وتعاطيك معه
هو الذي يجعلك أكثر أو أقل حزناً
◀ ثالثاً

اخطر الاشتباهات
يعتقد بعض الناس اشتباها
ان الحزن يزول مع الوقت
ولكن الامر خلاف هذا قطعاً
والدليل بعض الناس يستمر معهم الحزن لسنوات
؟ لماذا

▪ لانهم تركوا الحزن يتحكم بهم
ولم

تحكموا بأحزانهم فيربطوها بأفعالهم
وخطواتهم وتطورهم

◀ رابعاً

افكار تجعل احزاننا اطول واكبر

١: الموضوع أكبر مما اتحمل

٢: حياتي انتهت تماماً

٣: لم أتوقع ما حدث لي

٤: ما ضاع مني لن يعوض

٥: الموضوع ليس بيدي

٦: أنا والحزن أصحاب

٧: الله يعاقبني بالحزن

٨: الله تخلى عني

◀ خامساً

افكار تجعل احزاننا اقل واقصر

١: حسن الظن بالله

٢: حسن الظن بنفسك والثقة بها

٣: اليقين بان الأمور تتغير بإذن الله

٤: الحياة فيها جمال

٥: الحزن ليس حلاً ولا علاجاً

٦: خطوات عملية لتغيير الواقع

٧: الدخول بعمل تطوعي

٨: الاطلاع على احزان غيرنا

٩: مواساة الاخرين والتخفيف عنهم

◀ سادساً

تيقنوا ثم تيقنوا

ان

اعظم اسباب الحزن

تعلقنا (بالأسباب) لإزالة حزننا

وتركنا (لرب الاسباب)

الذي بيده جميع امورنا

تعلق بالله

صلاتك

اذكارك

خلواتك

سترى تقلصا لحزنك بل زوالاً

◀ أخيراً

الحزن محطة جميلة

تدفعنا للنهوض للقيام للحركة

لتغيير واقعنا

للبحث عن اسباب الحزن لإزالته

قد يكون ذنباً

قد يكون ظلماً

قد يكون كسلاً

قد يكون طمعاً

قد يكون خوفاً

ابحث عن السبب لترفع الحزن

ومن اهم احتمالاته

قد يكون قلة تعلق بالله

وابتعاداً عن قربه

هكذا

يتحول الحزن لنعمة تجعلنا متطورين

بالله متعلقين اليه متوجهين

.....: التهويل ... التهوين

مرضان وعلاجان

<<مرض التهويل

<<وخدر التهوين

◀ أولاً

أفكار التهويل

هي أفكار تسبب قلق شديد لا يتناسب مع الموقف...

انتبه لهذه الأفكار لأنها تجعلك ترى الجانب السلبي من الأشياء وتتعب معها بل

تضخم الخلل وتعطيه هالة خطيرة

وبالعكس من ذلك

التهوين والاستهانة بكل خلل وخطأ

وكأنه لا شيء

حتى يعيش حالة الخدر عن الإصلاح والتصحيح....

الانسان الناضج هو المتوازن

فلا تهويل

ولا تهوين

◀ ثانياً

حين تجد نفسك قلق جداً

وخائف كثيراً

بدرجة لا تتناسب مع الموقف
ولا تتلاقى مع الحالة
أو مع شخص تتكلم معه
او وجدت نفسك تتعامل بهوانه
لدرجة باردة باهتة
وكان لا شيء قد حصل
ولا كان لا شخص امامك
انتبه

هذا مؤشر أنك تحمل افكار تهويل
وتهوين...

الحل

اسأل نفسك بماذا تفكر الان
ستكتشف هذه الافكار جيداً

◀ ثالثاً

لترك التهويل ابتعد عن هذه الخمسة

>>أخطائي صح قليلة ولكنها كبيرة

>>المشكلة اكبر مما تتصوروا

>>اعيش في وضع مأساوي لا يحتمل

>>زواجي خطأ فادح وغلطة عمري

>>لا يوجد شخص اثق به ابدًا

:

◀ رابعاً

لترك التهويل اترك هذه الخمسة

>> لا شيء مهم ابداً

>>ما احتاج الناس ابداً

>>كل شيء يهون ويتصلح سريعاً

>>مو اول شخص يغلط

>>انا افضل منهم جميعاً

◀ اخيراً

انتبه التهويل والتهوين

علاجهما

من النظرة الواقعية للأحداث والحياة

الواقعية

تجعلك قويا... لا تهول

وذكيا... لا تستهين

:

بسم الله توكل

.....: الهمة الضعيفة

سيدنا اشعر بأن همتي ضعيفة جداً
ولا تعينني على النجاح
تفضل علي بخطوات عملية...
وجزاك الله خيراً سيدنا
همم الرجال تزيل الجبال
◀ أولاً

انت الذي تُعينُ همتك
وليست هي التي تعينك
اعنها
بتنازلك عن ما يضعفها
اعنها بتحملك لما يقويها
اعنها بامتلاك وسائل تخدمها
اعنها

لتستعين بها على اهدافك
همم الرجال
تزيل الجبال
◀ ثانياً

همتك تأتي من داخلك
من أفكارك، من قراراتك
لا تأتي من أحوالك وظروفك...
◀ ثالثاً

الاهداف الواضحة

ستجعل الهمة عالية

ومن له همة عالية لا تؤثر عليه :

١: الشدائد والصعوبات

٢: الكلمات المحبطات

◀ رابعاً

١: سعيد في نفسه مسعد لغيره

٢: مشغول بعمله ليس عنده وقت فراغ

٣: منجز لأهدافه بدون تلكئ وتباطئي

٤: يثق بنفسه ولا يغتر بها

٥: مساراته تصاعدية

◀ خامساً

امراض تصيب الهمة

>> تفوّت صلاة فريضة

>> العمل بدون أهداف واضحة

>> ترك العمل ناقصاً

>> الاستماع كثيراً للمحبطين

>> سماح للكسل ان يطول

◀ سادساً

لا تنتظر انجازا لتكون همتك عالية

بل

الهمة العالية تأتي بالإنجازات

ستلح عليك النفس

بالممل

ويوسوس لك ابليس

بالكسل

لا تستمع الا لله حينما يقول لك

﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه﴾

◀ اخيراً

مرافقة ذوي الهمم تجعلهم منهم

ومساعدة غير ذوي الهمم تجعلك متحفزاً بهم

فتفطن

بسم الله توكل

.....: التبرير للخطأ خطأ ثاني... قطرة تصحيح

:

نسمع كثيراً شخصاً يقول أنا عملت كذا لأنني مضطر ..

هل كلامه صحيح ؟

مثلا هل أنت مضطر تعصب، تضرب ..تسب ..

كلا

انتبه ..

انت مخير ولست مسير

ومحاسب على كل فعل يصدر منك..

؟ لماذا تقول انا مضطر

▪ حين تقول أنا مضطر

فأنك تحاول تبرير فعلك الغلط حتى لا يلومك الناس

ويأنبك الضمير

وتخفف عنك مشاعر الضيق

]] مع ان

١: لوم الناس

٢: وتأنيب الضمير

٣: وضيق النفس

من اهم ادوات التربية والتهذيب لسلوكياتنا....

وانت بهذه الطريقة تفقد اهم عناصر التربية... فتفتن]]

؟ ما هو الحل إذا

▪ توقف عن استخدام عبارة انا مضطر ..

انا مجبور

وفكر في البدائل ..

▪ عليك بخطوتين لكي لا تصل لمرحلة الاضطرار :

◀ أولاً: استشر اهل الخبرة في كل مجال تقدم عليه

◀ ثانياً: خطط وتأنى قبل ان تقدم على اي خطوة

بسم الله توكل

.....:مشكلتان تفقدنا الراحة

مشكلتان تفقدنا الراحة

◀الاولى

الإحساس بالمسؤولية المفرطة

فنعتقد أننا مسؤولين عن أمور

اساسا لا علاقة لنا بها

والنتيجة

يعقب هذا الاعتقاد

شعور بالذنب لتفريطنا بالمسؤولية

وهم

وغم

يصاحبنا كثيرا

والحل

عليك الإيمان بأن هناك مسؤوليات ليست من ميدانك ولا تكليفك....

◀الثانية :

المنطقية المبرمجة المفرطة

فنغرق في تصنيف كل شيء حولنا بالمسطرة والقلم

والتخطيط والتدقيق

ويغيب عنا

أن هناك ما لا يحسب بدقة والمسطرة

كبعض المشاعر

وبعض الارزاق...

والحل

اعطاء الله وتكفله ورعايته وتدبيره مساحة من تفكيرنا

حتى لا تتخلع قلوبنا....

:

بسم الله توكلوا

:::~::~: انت الطبيب

من عناصر الدمار النفسي

وزيادة منسوب القلق...

هو

[عنصر التضخيم]

يعتقد البعض انها هواية....

هواية....

[التضخيم]...

والحقيقة هي مرض يحتاج الى علاج

وعلاجه بيده...

مشكلة

تقدير الأمور بأكبر من حجمها..

١: من حيث نفس الامر

٢: من حيث العواقب

٣: من حيث خطورة المشكلة

وفي النهاية

يتفاجأ بأن المشكلة أقل مما كان يتوقع

ويصوره....

الغريب

أن هذا يتكرر كثيرا في حياته
لكنه لا يلتفت ولا يريد وضع نهاية لهذا
لكن بعدما يستهلك طاقته وصحته
ويجهد نفسه ويضيع تركيزه
في الاستعداد والحذر والتفكير دون داعٍ
اتجه لعلاج نفسك
كن انت الطبيب لنفسك...

من خلال

◀ سجل الافكار تجاه المشكلة

بشكل واضح

{وللإنسان على نفسه بصيرة}

◀ قم بتخطيط

عملية السهم المنحدر وليس المتصاعد

الشدّة تبدأ لتصغر لا لتكبر

{ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا }

استعن بالتجارب التي سبقتها

سواء عندك او عند غيرك

مع الله تعالى

{ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِّنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ } الانعام: ٦٤

◀ اخيرا

عليك تهداة النفس

وقيادتها لله بذكره... لتطمأن له وبه

.....: لماذا نتعب أكثر مما يمر بنا قناعتان وفكرتان خطيرتان تعطلان حياتنا...

- الأولى تقودنا لتقاطع مع الناس
- الثانية تقودنا للعجز والتردد المستمر

◀ الأولى

يجب أن يتصرف الناس كما في ذهني
وكما أحب

ولا يصح الا (صحيح)

◀ الثانية

يجب أن أكون مستعداً بنسبة ١٠٠٪

لأخذ أي قرارٍ

أو أقدم على خطوة ما....

وفي النهاية :

- لا الاستعداد التام سيتحقق لنا

- ولا الناس ستتصرف كما تريد

هل تعلمون

ان كثير من العوائل الجيدة المتدينة تهدمت بسبب الفكرة الاولى.....

وهل تعلمون

ان كثير من العوائل النافعة

لم تتحقق (اصلاً)

بسبب الفكرة الثانية والتردد الدائم

الحل

قلل من حساسيتك

وقلص من مبالغاتك

وانهض بسم الله

.....: الدعاء رصيد

[أين تذهب ادعيتنا التي لا تتحقق؟!]

كثيرا ما وجَّهنا عتبنا لله تعالى...

عندما تتأخر استجابته لنا

ونقول :

الهي أين استجابتك....؟

لقد دعوت بقلبي ويقيني....؟

ولكننا

نغفل

أن أدعيتنا الغير مستجابة

هي

أرصدّة لنا لقادمٍ لم نتوقعه...

لمستقبل لا نعلمه...

لا نطيعه

تدفع عنا ملمة

وترفع لنا منزلة

في حساب الله تعالى

لا توجد دعوات بلا إجابات....

هذا هو الله الذي أعرفه..

فلنتأمل

ليلة مباركة....

.....: قطرة تربوية

◀ أولاً

سبب التشاؤم

التفاؤل والتشاؤم مشاعر ترتبط بما تحمله من أفكار،
لا تقل أبدا انا متفائل أو متشائم لأنني وجدت كذا أو كذا
راجع أفكارك تعرف من أي صنف أنت

◀ ثانياً

يغفل بعض الناس عن أفعالهم حين يكونوا متشائمين،
والحقيقة ان أفعالهم سبب تشاؤمهم،
غيروا أفعالكم تتغير مشاعركم وتصبحوا من المتفائلين بإذن الله...

◀ ثالثاً

اكبر خطر

ان تردد أنا متشائم
هذه فكرة خاطئة تدور بذهنك
وتقول لك لا تعمل... لا فائدة لا ثمرة

◀ رابعاً

حين لا تحقق هدفك

ولا تثمر خطواتك

في هذه الحالة ليس بسبب التشاؤم
إنما لأنك لم تعمل اصلاً
او انك لم تعمل حسب القواعد..

◀ خامساً

طرق التخلص من التشاؤم

١: رمز بذهنك انه محرم شرعاً

٢: ردد بعض الأدعية كأدعية الايام

٣: اجعل فعلك مخالف للتشاؤم

٤: تجنب ترديد أي متشائم

٥: لا تتحدث مع غيرك عن تشاؤمك

٦: ابتعد عن المتشائمين ولا تستمع لهم

:تمرين عملي:

إذا كنت تريد التفاؤل داوم على قوله تعالى

﴿ وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ ﴾ الأعراف: ١٥٦

بتأملك يوميا بهذه الآية تجد الأمل ينير فكرك

والانشرح يظهر على فعلك..

بسم الله توكل

.....: قطرة امل

المشاكل في حياتنا كثيرة،

و لكن الذي يجعلها صعبة امران :

١: حين نعتقد ان ليس لها من حل

٢: أو لا يوجد لها إلا حل واحد فقط

ان بداية حل أي مشكلة مهما كانت معقدة شائكة :

حين نعتقد بوجود حل

بل يوجد أكثر من حل

بسم الله توكل

.....: سوء الظن... مرض سيء

سوء الظن

يعزل صاحبه عن المجتمع

ويحول المقربين بنظره مبعدين

ويجعل القطيعة عنده سهلة يسيرة

◀ أولاً

سوء الظن مشكلة يعاني منها كثير من الناس

والمشكلة تكبر اذا كان يعاني منها افراد الاسرة الواحدة

انتبهوا

سوء الظن

يتعب صاحبه

أكثر من أن يتعب الطرف الاخر،

ملاحظة

تجنب سوء الظن غالباً

يرتبط بنظرتك عن الاخرين

أكثر من افعال الاخرين

◀ ثانياً

أسباب سوء الظن بالآخرين

١: نقص المعلومات عن الاخرين

٢: زيادة بأفكارك السلبية تجاه الواقع

٣: شك دون دليل

٤: تدقيق في صغائر الأمور وصغائرها

٥: عدم نسيان المواقف السابقة

٦: ضعف تواصلك مع من حولك

٧: خوف زائد عن حده

◀ ثالثاً

نتائج سوء الظن

١: استهلاك لطاقة الانسان النفسية والذهنية والجسدية

٢: تعكر واضطراب للعلاقة مع من تسوء الظن بهم

٣: تسبب لنفسك ضيق ولا تجد متعة في حياتك وعلاقاتك

٤: انعزال وابتعد عن المجتمع

٥: مشاكل متزايدة مع المقربين لك

٦: ذنوب اخرى كالغيبة والقطيعة والظلم

◀ رابعاً

كيف تتجنب سوء الظن

:1:

ابحث عن دليل لحسن الظن

بدلاً من دليل لسبب لسوء الظن

:2:

قل أين الدليل، لا تقل أحس واحسب واظن ويمكن

:3:

راجع إيجابيات من تسيئ الظن به

:4:

تجنب كثرة التفكير في هذا الأمر

◀ خامساً

بديل سوء الظن

البعض

من اجل ان لا يكون ساذج التفكير

ويتم استغلاله

يقوم بسوء الظن بالآخرين

فهو يهرب من الاستغلال

ويقع بسوء الظن المحرم

الحل

ان تكون حذراً... يقظاً لمن حولك

دون ان تتخذ قراراً ظاهرياً

لا تثق بكل احد

ولكن لا تسيء الظن بكل احد ايضا

انتبه

هناك فرق بين الحذر الممدوح

وبين سوء الظن المذموم..

◀ اخيراً

سوء الظن

ليس حلاً ولا نافعاً... ابدأ

النافع

هو ان تتيقظ وتتقطن...

وتتوكل على الله تعالى...

اللهم جنبنا سوء الاعمال

وسوء الظنون

وسوء الهموم

.....: خطوات عملية للتخلص من البخل... قطرة تربوية

◀ أولاً

البخيل تعبان في نفسه متعب لغيره

لديه فقر في القلب

وليس فقر في الجيب

◀ ثانياً

أسباب البخل

١: ضعف التواصل مع الله تعالى

٢: هشاشة اليقين بالله وكفالاته

٣: أفكار خاطئة ترتبط بزوال المال

٤: متابعة دقيقة للأموال والمصروفات

٥: مفاهيم خاطئة عن الحياة

٦: مبالغة بنظرته لأهمية المال

٧: حرمان سابق يولد خوف لاحق

٨: التأثر بالمحيط او الصديق او التربية

٩: حب للدنيا يولد حبا للمال

◀ ثالثاً

فوائد نفسية لتجنب البخل

١: زيادة الخير والبركة في المال

٢: سعيد في ماله ومسعد لغيره

٣: مستمتع بنعم الله عليه

٤: أفكار إيجابية عن نفسه وأحواله

- ٥: لا يَخْتَنِقُ بِالْمَالِ بَلْ يَنْطَلِقُ بِهِ
٦: سَيَكُونُ مَحْبُوبًا مِنْ حَوْلِهِ
٧: سَيَفْتَحُ عَلَيَّ نَفْسَهُ فِرْصًا لِلطَّاعَاتِ

◀رابعاً

تعامل حسن مع بخيل

- ١: إبراز ايجابياته
٢: تجنب وصفه بالبخيل
٣: محاورته بالمصروف المطلوب
٤: طلب رأيه في أمور غير المال
٥: التخطيط المشترك للشراء
٦: تذكيره بنعم الله عليه

ملاحظة

البخل فكرة سلبية عن

الله

المال

الدنيا

حاول ان تلقح هذه الفكرة من نفسك

سينقلع البخل من جيبك

بسم الله توكلوا

.....: الخصومات... تسلب التوفيقات

◀ أولاً

الزعل بين الناس من سنّة الحياة
لكن حين يطول لفترة طويلة
يعني المشكلة ليست في ما حصل لكن أفكاركم بعد الذي حصل،
أفكاركم الغلط تزيد زعلكم
وتجعله مشكلة اكبر وطويلة اكثر...

◀ ثانياً

كثير من الزعل ينتهي بسرعة
لكن حين يطول يعني الطرفين أو أحدهما أخطأ بالتصرف بعد الزعل
بادر بالصلح
<< تثبت للطرف الثاني خطأ ظنه فيك
<< وتسبقه بالأجر.

<< وتحصل على نور التواضع في القلب

◀ ثالثاً

أشياء تمنعك من الصلح بعد الزعل

١: سوف يظن أنا المخطئ

٢: سوف يعنقد أنني ضعيف أو خائف

٣: سوف يتمادى ويزيد في زعله

٤: قد لا ينفع الصلح معه

٥: أنا حالياً احسن بدونه

◀ رابعاً

أفكار إيجابية لإنهاء الزعل

- ١: تحمّل انت مسؤولية المبادرة
- ٢: كن إيجابياً ولا تجعله يطول
- ٣: لا تسمح بتدخل أطراف أخرى
- ٤: قل لنفسك أسبقه بالآجر
- ٥: ثق بنفسك لان التراضي لا يكسرهما
- ٦: انظر لله عندما تراضي عبداً من عباده

◀ خامساً

سابقاً كان التراضي والاعتذار سهل

لان القلب يدفعك للاعتذار

وانسانيتك تسهل لك المسار ...

اما الان

فصار اسهل ... لان مواقع التواصل

والاتصالات

جعلت الحرج اقل جداً

فمن يستحي بالمباشر يستطيع بالاتصال وغير المباشر....

فلنغتنم...

◀ اخيراً

كلما طال الزعل اظلم القلب على الاخر

وصعب التراضي بينهما

ولو. كانا اقرب الناس لبعض...

لذلك احرصوا على عدم اطالة الزعل والخصومات بينكم...

.....: لا يجتمع الصيام مع الخصام

◀ أولاً

شهر التواصل .. لا التفاصيل

يقول النبي الاجمل (ص واله)

لا يحل لأمرئ

أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال

فكيف

لو كان الهجر للاب للام للزوجة للابن

اه

كم يكون رمضاننا قاتما...

بادر بالوصل تكسب احرين

<< اجر الوصال

<< واجر اكرام شهر الصيام

◀ ثانياً

ضيافة المتخاصمين للمصالحة

تخلوا

يأتي الضيوف لمن دعاهم

وهم متخاصمين

كم يزعجه ذلك

وكم يغضبه..

فهم في هذه الحالة

اما يتصالحون

او يخرجون من ضيافته...

واه

من الطرد من ضيافة ملك الملوك

◀ ثالثاً

في شهر رمضان

تكون القلوب هينة والنفوس لينة

استثمر فرصة الشهر على التواصل مع من خاصمته

لا تبحث في اسباب المصالحة

كما لا تبحث عن. اسباب المخاصمة

انتبه البحث

يعقد النفسية ويزيد الخصومة

◀ رابعاً

ثمار إنهاء الخصام في رمضان

١: زيادة القرب من الله

٢: صفاء النفس وطهارتها من الغل

٣: رشاقة وخفة في الروح بتخلصها من الحسابات والمعاندات مع من خاصمتهم

٤: الشعور بإيجابية عن نفسك

٥: تثبت للآخر خطأ ظنه فيك وتكسب مودته ومحبهه ويقرب منك

٦: تكن قدوة حسنة لمن حولك

٧: تخلصك من الماضي وتطلعك للاتي

◀ خامساً

انصل بزوجتك

اتصلي بزوجك

راسل والدك راسلي امك

اذهب لـجارك
قدم لـقريبك التهنئة
صافح من خاصمك
اعتذر لمن زاعلك
تواضع لمن عاندك
كن طيباً مستطاباً... مع الجميع
◀ اخيراً

اغتنموا الشهر الجميل
ولينعكس على بواطننا فنكون جميلين
وهذه فرصة
يتحقق فيها جمال الله
فنقول له قولاً وعملاً
{اللهم اني اسالك من جمالك بـ أجمله
وكل جمالك جميل
اللهم اني اسالك بجمالك كله}
اللهم
اهله بخير واجعلنا من اهل الخير
بسم الله توكلوا

.....: فوائد تربوية من العيد

كيف نغتتم العيد ونجعله محطة تطوير في حياتنا
وتغيير لبعض زوايا بيوتنا :

◀ أولاً

ليس للترفيه فقط !!

الأعياد مناسبات دينية جميلة في حياتنا هي محطات استراحة وإعادة شحن طاقة
هي ليست للترفيه فقط

بل فرصة لإصلاح ذات البين وتقوية العلاقات

◀ ثانياً

القلوب لينة فاغتموها

في العيد تكون القلوب لينة والنفوس مرهفة

تتقبل إصلاح ذات البين،

[إذا كنت في خصام مع شخص،

هذه فرصتك لتتصلح معه وتنتهي الخصام،]

◀ ثالثاً

كن المبادر

لا تنتظر الآخرين يتقدموا ليصافحوك

ويعتذروا اليك...

كن ارقى

انت تحرك لهم وابذل الخير والرحمة لهم

[كن المبادر

واغتتم الاجر والذكر]

◀ رابعاً

العيد مدرسة للأطفال !

العيد مناسبة جميلة يتعلم منها الاطفال الكثير من عاداتكم وقيمكم،

لأنهم قريبكم ومتجمعون حولكم

الأطفال يتعلمون بالمشاهدة والممارسة،

لا تتركونهم وتهملونهم في العيد

في الشارع كثيراً

ومع اصدقاء السوء طويلاً

وقربوهم اليكم اكثر

◀ خامساً

نصيب الزوجة

في العيد تريد الزوجة أن ترى مشاعر الحب والمودة من زوجها كأنها عروس

جديدة

أيها الزوج ..

اجعل زوجتك ترى تصرفات الحب معها، الموضوع مهم لبناء زواجك

تطوير ذاتها وذاتك

كن واعياً

◀ سادساً

الزوجة

كوني مختلفة !

في العيد لا تغفلي عن ترتيب مظهرك

وتجددي مع العيد الجديد

واحرصى ان يراك منبسطة

ومنه قريبه

واظهري لزوجك ما عندك من حب ومودة

[اغتنمي العيد

لترميم البرود العاطفي]

◀سابعاً

لا تغفل

عن هذه الخمسة تصرفات مفيدة وإيجابية للوالد في العيد

١: يزيد من افعال الملاطفة والمداعبة لزوجته

٢: يشارك أطفاله في الطعام والخروج

٣: يحاور أطفاله عن العيد وأهميته

٤: يطلب منهم معايدة بعضهم بعضاً

٥: يقدم لهم هدية معنوية

كإظهار الحب او المسامحة والعفو والاهتمام

اذا ما قدر على الهدية المادية..

توكلوا واغتنموا

وعيدكم مبارك

..... الشخصية الحساسة...اسباب وحلول

الشخصية الحساسة

تتوهم ما ليس موجوداً

وتضخم ما هو موجود

لذلك تتعب

وتتعب من حبها

◀ أولاً

شخص حساس

١: يعني يدقق في كل شيء

٢: يتضايق من تصرفات الناس بسهولة

٣: ويعتقد أنهم لا يفهمونك

٤: ويشك بنواياهم وانهم يتقصده

أنتبه

أيها الحساس ليس في من حولك

بل مشكلتك

في أفكارك على من هم لا أحوالك

◀ ثانياً

١: يتعب الحساس نفسياً

٢: ويلوم نفسه شخصياً

! الغريب

انه يعرف أنه يبالغ بأفكاره وأفعاله

مشكلة الحساس

تركيزه كله على غيره

وأنهم سبب كل حالته

وينسى نفسه..

ويغفل ان المشكلة في داخله

◀ثالثاً

افعال الشخص الحساس

١: يدقق في تصرفاته وكلامه كثيراً

٢: لا يعجبه أي تصرف يقوم به

٣: كثير اللوم لنفسه بسبب وبلا سبب

٤: يفسر تصرفات الناس ضده

٥: معظم وقته حزين وقلق

٦: يحب العزلة ويكره المخالطة

◀رابعاً

اقوال خاطئة عند الشخص الحساس

١: صعب الناس يفهموني

٢: كل تصرفاتي لا تعجب الناس

٣: مهما أعمل تفكيري أقل منهم

٤: اشعر ما أقدر أتكلم مثلهم

٥: حالتي صعبة

٦: لا اقدر ان اكون مثل الاخرين

٧: العزلة افضل واسلم

٨: المجتمع منافق ولا يحترمني

◀خامساً

اهم خطوة في معالجة الحساسية
ان لا تخضع لها
ولا تستسلم امام ضغطها عليك..
و كما ان الحساسية تأتي بالتدريج..
فأنها تذهب بالتدريج
ولكن لا تتهاون معها...
◀سادساً

لمعالجة الحساسية عندك

:1:

تكلم عن الذي في نفسك لا تكتمه
وبإطار الادب والذوق

:2:

شارك الناس في محاورتهم
ولا تسكت وتفكر بردود الافعال

:3:

لا تدقق كثيرا في التفاصيل
وركز على العموميات

:4:

تغاضى عن التعليقات التي لا تحبها
وكأنك لم تسمعها

:5:

فرق بين نقد المحب الناصح
وانتقاد المغرض الفاضح

واستفد من كليهما

:6:

تيقن انك اكبر من ذم الاخرين

ولا تخضع لأذواقهم..

◀ثامناً

ابني ثقتك بنفسك من خلال :

١ : ايمانك بربك

٢ : ايمانك بنفسك

٣ : اتقانك لعمالك

٤ : اهتمامك بمن يحبونك

الثقة بالنفس

كلما زادت... الحساسية قلت

◀اخيراً

لا تكن لينا فتعصر

ولا صلباً فتكسر

كن انساناً واقعياً وعليك ان تعلم ان الدنيا فيها اذواق واصناف....

فلا تستغل الجميل

ولا تنهزم بالقبيح

:

بسم الله توكل

.....: الفرق بين الغرور.. واحترام الذات

ثم اعلم

ان اكرام واحترام الذات

عبادة نُثاب عليها

فلا نغفل عن هذا الباب المبارك

◀ أولاً

البعض لا يفرق بين الغرور

واحترام ذاته وتقديرها...

فيجعل نفسه بمهانة

ويحاول التقليل من ذاته امام الناس

ويهرب من النظرة الايجابية لقدراته

وحتى انه يقتل قدراته

ولا يتقدم لتحقيق انجازاته

بحجة انه لا يحب المدح والثناء...

وهذا

فشل كبير

وخلل خطير

هذا

يهرب من الغرور

فوقع في اهانة نفسه...

!! انتبه

الغرور ان ترى ذاتك بلا اخطاء
التقدير

ان ترى ايجابياتك مع الاخطاء
◀ ثانياً

هذه الاعتقادات

تسبب النظرة السلبية للذات :

>> لم احقق أمنياتي

>> لم اصل الى رغباتي

>> ولا يوجد شيء يفرحني بحياتي

>> لا يوجد ما يجعلني احترم ذاتي

>> الله ارادني ناكراً للذات

هل فعلا توجد كل هذه بحياتك

كلا

والف كلا...

انتبه

الموضوع ليس في ذلك

بل في نظرتك لذاتك... فتفتن

◀ ثالثاً

لتقدر نفسك وتحترم ذاتك :

١: اجعل رضاك عن نفسك عبادة

٢: حدد اهدافك مسبقاً وبدقة

٣: لا تقارن نفسك بغيرك كثيراً

٤: انظر بايجابيات حياتك جيداً

٥: لا تتوقف على ما فاتك

٦: استعن بمن يحترمونك

٧: ابتعد عن من لا يحترمونك

٨: إنجاز ثم إنجاز ثم إنجاز

٩: لا تقطع علاقتك بالله ابداً

١٠: ركز على دعاء مكارم الاخلاق

◀ رابعاً

>> الغرور

ان ترى نفسك افضل من غيرك

<< التقدير

ان ترى ان فيك ما ليس في غيرك

>> الغرور

ان تنسى سلبياتك

وتركز على سلبيات غيرك

<< التقدير

ان تركز على سلبياتك

لتصنع نجاحا لغيرك و لذاتك

>> الغرور

ان تستتكف من نقد غيرك لك

ولو كان محقاً

<< التقدير

ان تغار على ذاتك من نقد غيرك لك

فتصح اخطائك

◀ خامساً

إذا رأيت في نفسك غروراً
لا يعني ان تتوقف عن مسيرتك
وتهدم خطواتك
كلا

بل ان تصح نظرتك عن ذاتك
وتركز على اهدافك وانجازاتك
ثم

توكل ذلك النجاح الى ربك
ومن ساعدك وسانداك
هكذا

تتخلص من الأغرار
وتتجو من الانكسار

◀ اخيراً

يا عبد الله المحترم
يا امة الله المكرمة
الله كرمك واکرمك
واحترمك وحرّم اهانتك
ووهبك ذاتا فيها نفخته وكرامته
وارادك خليفته في ارضه
وممثلا له بين خلقه
اعلم ان
احترامك لذاتك

كاحترامك لغيرك
كلاهما عبادة لله وطاعة لله...
عليها اجر عظيم
وثواب كريم
فلا تغفل عن ذلك
لكي لا يكسرك الشيطان... وتهان
بسم الله توكل

.....: الثقة بالنفس... بذرة النجاح

الثقة بالنفس...

ليست غروراً!

بل يقينا بان الله اعطانا قدرات

نحقق بها غاياته واهدافنا... فلنتقن

◀ أولاً

الثقة بالنفس

>> ليست امراً خارجياً

>> ليست منحة من الاخرين

بل هي

<< حق لنفسك على نفسك

<< وصفة نابغة من داخل ذاتك

◀ ثانياً

الثقة بالنفس

من صلاح النفس وهي لا ترتبط بما يقوله الناس عنك

بل

<< بكيفية تعاملك مع ما يقوله الناس

<< وبما تراه أنت في نفسك عن نفسك

ضع لك أهداف

واحرص على تحقيقها بالتدرج

ستكسب ثقتك في نفسك بالتدرج

◀ ثالثاً

امراض تسبب ضعف الثقة بالنفس

- ١ : اعتقد حالي ليس بيدي
- ٢ : أهدافي مشوشة غير واضحة
- ٣ : كثرة طلبي للمساعدة من غيري
- ٤ : أفكاري سلبية عن قدراتي
- ٥ : اتجنب مخالطة الناس كثيراً
- ٦ : افكر بكلمات الذم اكثر من المدح
- ٧ : مهووس بمقارنة نفسي بغيري
- ٨ : افكر كثيرا بالأخطاء التي مضت

◀ رابعاً

ادوية لزيادة الثقة بالنفس

- ١ : اضع لي أهدافا واضحة قريبة
- ٢ : اتابع خطواتي حتى تحقق اهدافي
- ٣ : لا اقارن نفسي بغيري مهما كان
- ٤ : اهتم بإيجابيات نفسي واطورها
- ٥ : اترك الماضي واهتم بما لدي
- ٦ : اقرر ان لدي ثقة بنفسي واذعن لذلك
- ٧ : لا اهمل انجازاتي الصغيرة
- ٨ : اجالس الاشخاص الايجابيين
- ٩ : اداوم على دعاء مكارم الاخلاق
- ١٠ : اليقين القلبي بان الله وهبني الثقة

◀ خامساً

الثقة بالنفس... مثل العطر

ينتقل للآخرين بالمجالسة...

فمجالستك لا بنائك

ينبغي ان تكون بصورة فيها

علامات الثقة بالنفس...

ثق بنفسك

عندما تجالسهم..

ليستنشقوا منك (ثقة لأنفسهم)

◀ سادساً

لا تبعد ابنائك من الغرور

فتوقعهم بالهوان النفسي

فالغرور

ان يروا انفسهم بمعزل عن الله

ويميزون انفسهم عن الناس

اما الثقة بالنفس

فهي الايمان بان الله اعطانا طاقات وقدرات وهبات

نحقق بها ما يطلبه منا في الحياة..

انتبه

وفرقتهم ذلك...

◀ سابعاً

اذا كان احد ابنائي لا يملك ثقة بنفسه

اتعامل معه

<< بالتدرج

<< والرفق

<<والدقة

واعطيه تمارين عملية... دون ان يشعر

كالطالب منه محادثتي

او الاتصال بوالدته والحديث معه

او ارساله ممثلاً عني بمهمة صغيرة

◀ أخيراً

الثقة بالنفس...

بذرة موجودة بارض بواطننا...

انعم الله بها علينا

ما علينا الا اظهارها

بسقيها بالأمل والعمل والتوكل

بسم الله توكلوا

.....: كيف اسامح الاخرين؟

؟ السلام عليكم سيدنا الجليل
سيدنا اواجه صعوبة بمسامحة الاخرين
والمبادرة للمصالحة
واعاني كثيراً قبل المبادرة
وبعد المبادرة نفسياً..
انصحتني بين رسول الله
▪ عليكم السلام ورحمة الله
بلا شك اعمال الخير قد تكون ثقيلة
على النفس

وبالالتفات لبعض الجماليات
ستكون اسهل وفي النفس اجمل
قبل الجواب اليك ملاحظتين
: اولاً :

احيانا نحتاج فترة زعل ظاهري
لمدة لا تقل عن الـ(٣) ايام حسب الروايات
لتجديد المحبة وتفعيل المودة
ولكن لا تكون

>>مزاجية نفسية

>>حولا متكررة كثيراً

: ثانياً :

اذا تيقنت ان المقابل يستغلك

ويستهزأ طبيبتك ومبادرتك

حاول تقليل المبادرة منك...

اليكم جماليات المبادرة... للمصالحة

:1:

تذكر مواقف جميلة حصلت لك مع من تخصصه

وتريد مصالحته...

فهذا يخفف ويجعلك اكثر مبادرة معه

:2:

قل لنفسك اسبقه بالأجر وأمنع الهجر

وحدث نفسك بشكل جميل

عن الاثر الجميل

:3:

لقن نفسك انه

كلما طال الخصام كان علاجه أصعب

وطريقه اوعر....

:4:

المبادرة بالصلح ليس ضعف ولا يعني أنت المخطئ

بل هي قوة وعزيمة.. وبتكرارها تزداد شخصيتك قوة استفد منها

:5:

تيقن ان المبادرة والمصالحة

ستمنع زيادة أو توسع الخصام بينكما

:6:

ستكون قدوة حسنة للمحيطين بك

خاصة الأطفال...

ومن لهم تأثر بك

:7:

تيقن ان الحياة مع الخصومة ستكون اصعب من المسامحة

فصعوبة المصالحة ساعة

ولكن الم الخصومة مستمراً...

فتحمل ساعة

لنتجنب ساعات كثيرة

اخيراً تذكر ان من يخطئ معك

ليس دوما قاصد ايدائك او جرحك

بل قد يكون غافلاً او متساهلاً او متمهلاً

لذلك

خفف احتقانك النفسي تجاهه

ولا تعقد الامر فنتعقد حياتك الجميلة

.....: التردد بعد وجود شريك الحياة

(إجابة صالحة للجنسين)

؟ السلام عليكم

سيدنا الحبيب

وجدت شريك الحياة

ولكن كلما اريد اتقدم اتردد جداً

بحاجة لإرشاداتكم...

وجزاك الله خير

▪ عليكم السلام واهلاً وسهلاً

بارك الله تعالى فيك وفي اختيارك

التردد

ليس دوماً امراً سلبياً.....

فتابع معي هذه الخطوات العملية

◀ أولاً

أجمع معلومات كافية عن شريك حياتك

ولا تستحي من تدوينها بورقة وقلم

◀ ثانياً

انظر بعين حيادية

وقلب غير متعلق

ثم انظر لقرارك

◀ ثالثاً

ابحث بإيجابيات وسلبيات قرارك

واختيارك

ولا تكن سطحياً بالبحث

◀ رابعاً

كن مستمعاً جيداً لمن حولك

وخصوصاً

للمخلصين من اصدقائك

ولكن كن حذراً ان تستمع للجميع

◀ خامساً

ضع لنفسك أكثر من خيار

ولا تحبس نفسك بخيار واحد

◀ سادساً

أحرص جداً

على تأجيل القرار عند الحيرة

ولا تتخذ قرار القبول او الرفض في لحظة حيرة

فيا عزيزي

بعد هذه الخطوات المحورية

لا تتدم على قرارك مهما كانت نتيجته

بالاقتران

او بعدمه....

لأنك ادبت ما عليك جيداً...

بسم الله توكل

.....: طلابي ملحدين

(صالحة للجنسين)

؟ السلام عليكم سيدنا الفاضل

انا مدرس متوسطة

لدي بعض الطلاب ملحدين

ماذا افعل...معهم

جعلكم الله ذخرا لنا....

▪ عليكم السلام ايها الاستاذ الحريص

شكر الله سعيك...

وكثر من امثالك....

◀ اولاً

ليس كل من نظن انه ملحد

فهو ملحد

كلا...هذا استعجال بالحكم

قد يكون لديه اعتراضات... و متعارضات

قد يكون يعيش حالة التشكيك

بسبب البيئة التي يعيش فيها...

فلنترث بالحكم عليهم بالإلحاد...

فالأحاد حكم خطير

يحتاج لبيئة ودلي:

◀ ثانياً

لو ثبت انهم ملحدين حقاً...

<<جالسهم

<<حاورهم

<<صادقهم

<<احتويهم

فالملحدون انواع واصناف:

منهم من ذهب للألحاد خوفا من شيء

فلنعطيهم الامان ليعود

منهم من ذهب للألحاد هروبا من فراغ

فلنعطيهم الامتلاء ليعود

منهم من ذهب للألحاد اعجاباً به

فلريه ما يعجبه بالدين ليعود اليه

منهم من ذهب للألحاد رغبة بالتجديد

فلنمنحه التجديد في الدين ليعود اليه

منهم ذهب للألحاد بسوء فهم وصل اليه

فلنحسن فهمه ونبين له خلل حكمه

ومنهم ذهب للألحاد بسبب سلوكنا معه

فلنبين له اننا لا نمثل الاسلام بل نتمثل به

فهم ليسوا سواء

فلنتعامل معهم بطرق لا طريقة

ولكن

ليكون الجامع لكل هذه الطرق

هو

[الاقتراب منهم]

فبالاقتراب تحل كل المعضلات

◀ ثالثاً

اجمع اشكالاتهم... واستفهاماتهم
واعرضها على اهل الاختصاص
وليحببوا عنها بطريقة عملية... مبسطة
واذا عقدوا الاجابة عليك
اتركهم وابحث عن غيرهم
الشباب

يبحثون عن التبسيط لا التعقيد

◀ اخيراً

كن مثلاً جميلاً للإسلام
ليروا فيك
علم الاسلام
وعمل الاسلام
وخلق وتحنن الاسلام
وسترى كيف سينجذبون لله ولدينه
بارك الله تعالى فيك
وزادك سداداً

.....: الافلام الاباحية

القاعدة الاولى

عليك ان تعلم

ان ترك هذه الأفلام الاباحية ليس سهلاً

وعليك ان تعلم

ان ترك هذه الافلام الاباحية ليس صعباً

صعب اذا بدأت بعشوائية

سهل اذا قررت الاستمرارية

القاعدة الثانية

في كل مرة تقاوم بها الاغواء

ستقوى ارادتك اكثر

وتتمو لديك قوة القرار بترك المشاهدة

قاوم ولو قليلاً

ستقوى قليلاً... قليلاً

القاعدة الثالثة

حدد مشكلتك

أعرف ما هي مشكلتك

العادة السرية

ام الافلام الاباحية

وغالبا هما مترافقان

جاهد

مهما كان الاغراء

لا تصل للاستعمال العادة السرية

لا تسير خلف الاغراء

لتنفيذ مخططه معك

القاعدة الرابعة

قد يجب عليك ترك بعض الاصدقاء

الذي يؤثرون عليك

ويغرونك

ويسهلون لك ارتكاب الذنب

واكتساب اخرين

يساعدونك على ترك الاباحية

قدم تنازلات

لترتفع قوتك

القاعدة الخامسة

تيقن

ان اسوأ شعور وانت بعيد عن الاباحية

افضل من افضل شعور

وانت قريب منها

ركز على هذه الحقيقة

وأستشعرها بقلبك

لتقوى مناعتك وامتناعك

القاعدة السادسة

اذا اكتشفت انك في حجر

اول شيء تفعله
هو ان تتوقف عن النزول للأسفل
توقف
ابدا بالتوقف ولو تدريجا...
قلص
ثم تخلص
القاعدة السابعة

الاباحية
تتغذى على (الفراغ)
وتتقوى (بالخيال)
املاً فراغ يومك
تضمحل الاباحية من يومك
سيطر على خيالك
تتشوه الاباحية بنظرك
الفراغ = برنامج
الخيال = ذكر الله
القاعدة الثامنة

قد لا تستطيع التحكم بالأثارة من حولك
لكن
حتما تقدر التحكم بالاستثارة في داخلك
لا تسقط بوهم ان الاستثارة
لا استطيع التحكم بها

كلمة السر

تحكم باستثارتك سترتاح جداً

وانت قادر

القاعدة التاسعة

ما من (شهوة) الا وفي قبالها (قوة)

كل الشهوات الموجودة فينا

معها

قدرات مغروسة فينا

ومن اهم هذه القوى

ان لكل شهوة منفذ مباح

يجعلني قادر على تحجيمها

والسيطرة عليها

الانسان الذكي

هو الذي لا (يتخلص) من المحنة فقط

بل

(يستخلص) منها دروساً وعبر

ويتعلم منها مهارة الصبر

؟ هل يمكن ان نتعلم الصبر

◀ أولاً

هل الصبر بالفطرة

هل تولد وانت صابر

كلا

أنت شخص صبور اذا اردت ذلك

إذا

تعلمت الصبر

وتعلمت كيف تكتسب الصبر

هل تعلم أنك تستطيع تعلم الصبر كما تتعلم أي شيء آخر

كما تتعلم الكلام

كما تتعلم التواصل مع الناس

الصبر مفهوم معنوي إيماني تتقبله بأفكارك تمارسه بأفعالك

◀ ثانياً

في مفهوم القرآن

معظم سلوك الإنسان مُتَعَلِم

يعني أنك تستطيع تعلم الصبر مثل تعلمك اي شيء ثاني...

التقوى نتعلمها الورع نتعلمه

الشجاعة نتعلمها الفضائل نتعلمها

﴿يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا﴾

تعلموا

كيف تصبروا...

◀ ثالثاً

خطوة محورية

عندما تتعرض لمشكلة أو مصيبة

اول عمل تقوم به

>> لا تجعل همك متى تنتهي

>> كيف حالك ووضعك بعدها

لأنك سوف تزيد همك وتعجل جزعك

الحل

<<تعلم كيف تتخلص منها

<<تعلم منها كيف تقوي صبرك بها

كن صبورا وتذكر قوله تعالى سيجعل الله بعد عسرٍ يسراً

◀رابعاً

لنتعلم الصبر عليك بـ

١: لا يشتكي للخلق كثيراً

٢: تيقن بأن بعد الصبر فجر

٣: أفكاره إيجابية عن حالتك

٤: لا يقارن نفسك بغيرك

٥: تغيير الاحوال تحتاج لأعمال

٦: الصبر يأتي من الافكار لا من الجلوس

٧: قايس تطور تحملك بعد كل محنة

٨: لا تسمح للمحنة قطعك عن الله

◀ خامساً

اشياء تمنعك من تعلم الصبر

١: كثرة الأخطاء المتعمدة

٢: كثرة الاهمال وسرعة انفعال

٣: خلافات مع المقربين اثناء المحنة

٤: ضيق التفكير وغضب كبير

٥: يتوقع دوما ان النتائج لا يحبها

٦: صعوبة في تفكير والتخطيط

٧: افتقاد متعته بالحياة كلها

٨: انتظار الاخرين ليتحرك

٩: التعويل على عالم الغيب دون حركة

١٠: فقدان الثقة بالنفس

◀ أخيراً

لا خيار لنا الا تعلم الصبر

لأننا في دنيا مليئة بالمنغصات

وإذا اردنا تجاوزها

لابد لنا ان نكون اقوى منها بالصبر

.....: هكذا سنتصر

حاشا لله ان يجعلنا عرضة للشيطان
وخططه

وحاشاه ان لا يمكننا من التغلب عليه
ولكن

هناك امر نحن نقوم به باختيارنا
ثم نلقيه على الشيطان
أقرأوه بعناية

خطوات الشيطان للإنسان

خطوات الانسان للشيطان

للشيطان خطوات حذر تعالى

في القران المجيد حيث قال... :

﴿ ولا تتبعوا خطوات الشيطان ﴾

فالشيطان له خطوات يقترب بها اليها

ويدخل من خلالها مملكتنا

ويتسلل بها الى قلوبنا..

ثم يهيمن بها على مركز قراراتنا...

وهذه الخطوات

تارة تكون واضحة علنية غير خفية

مثل الشهوات والموبقات...

وتارة تكون خفية سرية

مثل الشبهات والمخفيات...

وهنا مطلوب من الانسان ان

يتبع الخطط الالهية

ليمكن له التخلص من خطواته الشيطانية

فالمراقبة... خطة الهية منجية

المحاسبة... خطة الهية منجية

الرفقة الصالحة... خطة الهية منجية

الأستعاذة الحقيقية... خطة الهية منجية

وهكذا..

ما اكثر الخطط الالهية المنجية من الخطط الابليسية المهلكة...

ولكن....

ما هو اخطر من خطوات الشيطان نحو الانسان

هي خطوات الانسان تجاه الشيطان

وهل يمكن ان تكون هناك خطوات للإنسان

تجاه عدوه الشيطان...

نعم وذلك هو الخطر والمؤلم..

ان يتحرك الانسان نحو عدوه ليسلمه امره بيده ليقضي عليه ويؤذيه.. !!

للإنسان

خطواته تجاه اوكاره وخططه

وانصاره واعوانه وميادين نشاطه

وهنا يتمكن الشيطان من السيطرة الكاملة

على هذا الانسان المسكين

الساعي اليه بخطواته وارادته...

وهذا الانسان سيدخل بولاية الشيطان

فيجعله الشيطان

جنديا مواليا مخلصا لخططه

﴿ فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ * إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * إِنَّمَا سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ ﴾ النحل: ٩٨-

١٠٠

فالشاب الذي يدخل مواقع التواصل

بحجة البحث عن العلاقات الاخوية مع الجنس الاخر...

هذا ظاهرا لم يرتكب اثما ولا ذنبا

[ولكنه يسير بإقدامه لوكر الشيطان..]

وسرعان ما يقع في فخه

فيحوله الى العوبة بيده وضحكة بغمه

وتلك الشابة التي كونت علاقة سرية

ولكن بنظرها اخوية او صداقة

هي تسير بخطواتها نحو خطط الشيطان

ومملكته

وسرعان ما تجد نفسها مسروقة

مأكولة !!

وذلك الاب الذي بدأ يهمل عائلته

ويهتم بأمور لا تنفع ولا تضر كالأخبار وما يجري في العالم...

وهو مشغول عن تربية ذريته...

هذا يسير بخطواته الى وكر الشيطان

فسرعان ما يكبر الابناء

وهم منفصلين عاطفيا عنه

مرتبطين بالأفكار الضارة المشوهة...

وهذه النتيجة الخطيرة

بسبب تلك الخطوات الصغيرة..!

وتلك الزوجة التي تهتم بأصدقاء التواصل

وتحرص على متابعتهم

وتتبع اخبارهم ونشاطاتهم

وتعرض عليهم ماذا فعلت واين ذهبت

وكأنهم جزء من حياتها...

هي تسير بخطى ثابتة نحو الشيطان

سرعان ما ينتقل الاعجاب من الصفحات

الى الصفات ثم الى الذوات...

ويبدأ زوجها لا يعجبها... وتتمنى غيره

لماذا

لأنها سارت بخطواتها نحو الشيطان

الأكروبات المختلطة ظاهرها ديني

وباطنها ونتيجتها شيطانية

يدخلها الشباب والشابات بهدف رحمني

ثم يخرجون منه بحمل شيطاني...

وما اكثر الاعراض التي سرقت بحجج الاخوة... ونصرة المذهب وغير ذلك

ايها الكرام ما دعاني لكتابة هذه المقارنة

هو انني

استمع يوماً لقصص خراب البيوت

واعراض... واديان... وايمان

وعندما اسأل ذوي هذه القصص

اكتشف ان بدايتها كانت اخوة وزمالة
وصداقة

ونية طيبة...

ولكنهم لم يكونوا ملتفتين انها كانت خطوة نحو الشيطان...
الخلاصة

للشيطان خطوات خطيرة

ولكن

للإنسانه خطوات اشد خطورة

نحن

نستعيز بالله من خطوات الشيطان

لكننا

لا نستعيز بالله من خطواتنا تجاهه

نلعن الشيطان الغوي

وننسى

الخطوات تجاه هذا الشيطان الغوي

لن ننتصر في معركة الحياة

ولن نهزم الشيطان الضعيف

الا اذا سيطرنا على خطواتنا

وامتنعنا من السير بخطواتنا

نحو مملكته ودولته وسلطانه...

وهذا ما يتحقق ب

١: مراقبة النفس

٢: واليقظة في القلب والقالب

٣: الالتهام بأمكنة وازمنة اللطف الخاص

٤: تجنب اهل السوء ومن يسهلون المعاصي

٥: الحزم مع النفس اذا رأيناها تتساهل

٦: الوعي للمقابل وما يريد مني

أعادنا الله واياكم

من خطوات الشيطان تجاهنا...

واعادنا الله واياكم

من خطواتنا تجاه الشيطان

.....: تعلم قبل ان تكبر

أنت صاحب رحلة عمرك

وأنت من يقود حياتك

إذا لم يعجبك حالك

لا تفكر في تغيير طريق المسير

بل

غير طريقة المسير

تبصرة

بسم الله تقطنا

..... لاءات ستطور حياتنا

هذه المجموعة من اللاءات

تنظم الحياة

وتعطيها بعدا جديدا جميلا

اهتموا بها

واكتبوها وعلقوها في لوحة في البيت

<< لا تترك صلاة فريضة... ولو كنت متعباً

<< لا تترك قراءة القران... ولو صفحة باليوم

<< لا تترك تعقيبات الصلاة ولو تسبيحة الزهراء فقط

<< لا تترك غسل الجمعة... ولو كنت في منزل غير منزلك

<< لا تتوكل إلا على الله... ولو كنت محتاجاً

<< لا تنام بدون طهارة... ولو كنت مريضاً

<< لا تترك الاستغفار... لو كثرت ذنوبك

<< لا تترك الصدقة... ولو بالكلمة والبسمة

<< لا تعمل بدون أهداف... ولو تأخر عمالك

<< لا تقل مكتوب علي الشقاء... ولو تعسر حالك

<< لا تغفل عن إيجابيات نفسك... ولو كانت قليلة

<< لا تستغرق بالماضي... ولو كان جميلاً

<< لا تبرر أخطائك... ولو كانت صغيرة

<< لا تقل شريك حياتي لن يتحسن... ولو كان معانداً

<< لا تستفز شريكك عمداً... ولو اغضبك

<< لا تترك الحوار مع شريكك... ولو كان بسيطاً

<< لا تقطع امل شريكك بك... ولو كنت عاجزاً

- << لا تهمل شريك حياتك... ولو كنت مشغولاً
- << لا تظلم شريك حياتك... ولو كان ظالماً لك
- << لا تخون شريك حياتك... ولو كان خائناً لك
- << لا تقلل قيمة شريك حياتك... ولو كان لا يحترمك
- << لا تتمنى أن تكون غير نفسك... بل قم بتغييرها للأفضل
- << لا تقل أنا مجبر على تصرف خاطئ... ولو تكرر منك كثيراً
- << لا تكرر فعل تعرف أنه خاطئ... ولو كنت ضعيفاً امامه
- << لا تتكلم وأنت غاضب... ولو كنت مضطراً
- << لا تياس من نفسك... ولو كانت اماره بالسوء ففيها خير
- << ولا تطمان لنفسك... ولو كانت اماره بالخير.. ففيها شر
- << لا تصغر نفسك... لتتقرب من الناس فقلوبهم بيد ربك
- << لا تقلل من قيمة عملك... مهما كان متواضعاً
- << لا تترك عمل قبل أن تنتهي منه... مهما كان معقداً
- << لا تسير على روتين مدة طويلة... مهما كان مريحاً
- << لا تتوقف عن تطوير عملك... مهما كان جيداً
- << لا تغير اهدافك سريعاً...مهما كانت صعبة
- << لا تكثر على نفسك تكاليفك واعمالك... مهما كنت وحيداً
- << لا تترك التواصل مع الناس... مهما قاطعوك
- << لا تجلس صامتاً مع الناس... مهنا منت مهموماً
- << لا تخاصم أحد أكثر من يوم... مهما كان غليظاً
- << لا تغفل عن إيجابيات من حولك... مهما كانت قليلة
- << لا ترى نفسك افضل من غيرك... مهما كانوا بسطاء
- << لا تنتشغل عن حوائج اهل بيتك... مهما كنت مشغولاً

- << لا تتبرم من طلبات احبابك... مهما كانت كثيرة
- << لا تباعد عن ارحامك... مهما كانوا بعيدين
- << لا تقلل من نفسك أبداً... مهما كنت بسيطاً
- << لا تقارن نفسك بغيرك... وتنسى ما يميزك
- << لا تتوقف عن تطوير ذاتك... مهما كانت نجاحاتك
- << لا تستسلم للفشل... مهما كان الفشل محيط بك
- << لا تكره نفسك... مهما كانت مدمرة
- << لا تتعود على الكسل... ولو كان جهداً صغيراً
- << لا تهمل والديك مرة... ولو اهملوك الف مرة
- << لا تغضب على والديك... ولو اغضبوك كل مرة
- << لا تنشغل بالعمل وتنسى من تعمل لأجلهم زوجتك واطفالك
- << لا تترك القراءة... ولو صفحة كل يوم

..... لاءات ستقوم ذواتنا... فائدة تربوية

خمسة لاءات مفيدة لتقويم ذواتنا

وذوات ابنائنا

١: لا تترك نفسك دون أهداف

٢: لا تقل مكتوب علي الشقاء

٣: لا تتحسر كثيراً على شيء فات

٤: لا تبحث عن مبررات لأخطائك

٥: لا تقنع نفسك وتقتنع بأنك ضحية

ملاحظة:

كلما الحت نفسك على مخالفة هذا القانون

اصبر وأصر على المواصلة...

وسترى فرقا كبيرا في حياتك...

.....: الثقة بالله...كيف نحصل عليها

﴿قالت يا ويلتي ألد وأنا عجوز وهذا بعلي شيخا﴾

إن هذا لشيء عجيب ﴿هود: ٢٧﴾

هي تتعجب من امر الله

وتتعجب الملائكة من تعجبها

◀ أولاً

الثقة بالله

<< لا تعرف اليأس

<< لا تعترف بالعجز

◀ ثانياً

ثمار الثقة بالله

١: تواجه الصعاب المادية بإصرار

٢: توجد في نفسك الطمأنينة

٣: تعطيك الثقة في نفسك

٤: تعلمك ان ما أصابك نصيبك

٥: تتيقن انه ما ابتلاك الا ليتولاك

٦: الثقة بالله تشعرك انك مكفول

٧: تتيقن بأن الفرغ قادم لا محالة

٨: ينشرح صدرك ويرتاح قلبك

٩: تتيقن بأن القادم أفضل

١٠: تتخلص من اليأس

◀ ثالثاً

اللطيف

انه لا يوجد طبيب مهما كانت خبرته وعلمه

يقول لك العملية ناجحة ١٠٠٪

؟ هل تعرف لماذا

▪ لأنه يعلم يقينا أنه لا يحيط بكل الأسباب،

الاسباب

فقط عند الله ..

◀ رابعاً

الثقة بالله تأتي من

١: معرفة ان الله عادل لا يحملنا ما لا طاقة لنا

٢: معرفة ان الله عالم لا تخفى عليه معاناتنا

٣: معرفة ان الله راحم لا يحرمننا

٤: استحضار النعم والمنن والمنة الالهية التي اعطاها لك دون ان تسأله...

فمن يعطيك دون مسألة

لن ينساك وانت تسأله

القلق التوتر الخوف لا يغير شيء

بينما

التوكل على الله

والسعي بثقة بالله يغير كل شيء

ستهون ظروفك الخارجية

اذا قويت ثقتك الداخلية

◀ خامساً

استحضر دعاء الامام السجاد

الهي

اتوكل عليك توكل المستيقن برحمتك

واعتمد عليك اعتماد المستغني بعطيتك

وارجوك رجاء الراجي لمننك

فيا من

رباني... صغيراً

و غذاني... كبيراً

واغناني... فقيراً

وكساني... حسيراً

لا تكلني الى غيرك طرفة عين ابدأ

◀ سادساً

الثقة بالله

ليست فعلاً ظاهرياً

بل هو صفة قلبية

تتبع من تجربة طويلة من الحنان والامان

مع الله تعالى

والاصل في الانسان هو الثقة بالله

ولكن

الانسان يضعفه

والشيطان بكيده

يسرق من الانسان هذا الكنز العظيم

انسان بدون ثقة بالله

يساوي

انسان بدون قوة بدون طاقة

الثقة بالله كنز

.....: شاوروهن واخلفون.. عبارة كاذبة

السلام عليكم سماحة السيد

وشكرا لاهتمامكم التربوية النافعة

نحن مجموعة من طالبات الحوزة النسوية

جامعة الزهراء (ع)

ونريد اخذ دورنا في بناء الاسرة و المجتمع

وتواجهنا الكثير من الكلمات التي تهبط معنوياتنا بحجة ان لا راي لنا

وكثيرا ما يبنون الفكرة على عبارة ((شاوروهن واخلفون..))

فما هو جواب سماحتكم

شاكرين فضلكم وجزاكم الله خيراً

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

بارك الله بجهودكم وسدد مجهودكم

وشملكن بنظرة امنا الزهراء (ع)

سأفتتح اجابتي بكلام الله تعالى

قال تعالى :

﴿ قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ ﴾

القصص: ٢٦

هذا القرآن يؤكد على قيمة رأي المرأة

وصوابه واهميته...

ويكشف ان نبياً من انبياء الله قد اخذ برأيها ونفذه

ويكشف لنا ان رايها اظهر لنا مواهب النبي موسى

وجعله قويا وانمي عوده

]] بل

كثير من البركات التي عمت على موسى واهله وشعيب واهله
من بركات رأي هذه المرأة الصالحة [[

وبالتجربة

رأي المرأة كثيراً ما يكون خيراً وبركة

حتى في مسائل الإدارة والتدبير... إذا مُنحت الثقة

وتم الاهتمام بها جيداً...

وفي تاريخنا الاسلامي

نجد ان الاعتماد على اراء وجهود وجهاد النساء امر واضح

فمن السيدة خديجة مع النبي

الى السيدة الزهراء مع علي

الى السيدة الحوراء مع الحسين

الى السيدة طوعة مع مسلم

الى السيدة معصومة مع الرضا

كل هذه النماذج المباركة لو غصنا في تفاصيل حياتهن

لوجدنا لهن بصمة في مسار الاسلام وليس مسارات شخصية منزلية فقط...!

الغريب

ان بعض الرجال لا يهتمون بنسائهم وبناتهم..

من الناحية الفكرية والعلمية

ولا يساهمون بتطويرهن جيداً

ثم

يقولوا ان لا رأي لهن

ولا يحسن شيئاً... من الحياة

يلومنهن

وهم جزء من السبب...!!!

هذه العبارة

وليس لها من اصل اصيل في الدين

ولا تؤيدها الكثير من الشواهد والمرويات

التي تؤكد على دور المرأة واهميتها في بناء المجتمع

؟؟ فكيف يركز الاسلام على دور امرأة

ويحثها على بناء ذاتها

ولا يفوق بينها وبين الرجال في طلب العلم

ويجعل واجبات الامر والمعروف عليها كذلك..

كيف يضع ذلك...

ثم يقول

لا راي لهن ولا قيمة لمشورتهن !!

ان هذه الفكرة باطله بالأدلة العملية والنقلية... والعقلية...

وليس كل من يتكلم نسمع له

ونرتب اثرا على كلامه

فكثير من الناس تلوم الرجال على طلب العلم

وخدمة المجتمع بحجج كثيرة اغلبها يعود

لضعف الثقة بالنفس

ولرمون الناس الى الدنيا...

:

والكلام هنا

:

<<ايها الزوج

طور زوجتك اهتم ببنائها الفكري والاخلاقي والعلمي...
وكن لها سندا وعونا...

ولا تقف بطريقها لمصالحك الخاصة
<<ايها الاب

اهتم ببنتك وكما تغذيها بالرعاية المادية
اهتم برعايتها معنويا
وابدا معها مبكراً

من سنيها الاولى وضع لها جدولاً وبرنامجاً تطويرياً
لتكون زوجة واعية راشدة
:

<<ايتها الاخت

طوري ذاتك واهتمي ببناء افكارك
واخلاقياتك...

ولا تتعذري بعدم وجود المساعد
انهضي والله معك... وهو يساعدك
وضعي حدا للتقصير في بناء الذات
لتكوني

مهدوية فعالة في بيتك ومجتمعك
:

والطريق الذي لا عقبات فيه
لا عواقب نافعة فيه...

:

اسال الله لكم العناية الالهية

والرعاية الربوبية
وبارك الله فيكم وسددكم...
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

.....:معرفة النفس

؟ السلام عليكم سيدنا الفاضل

لو سمحتم سيدنا

كيف أعرف نفسي

بطريقة عملية غير فلسفية

أريد اعرفها

حتى اعمل جيدا

واعرف ابنيها بالشكل السليم

اجبنا وافدنا مشكورا

عليكم السلام ايها القلب المتفتح بالأمل

التواق للعمل.....

قبل الإجابة

اليك ملاحظة مهمة

اسمع كثيرا من اخوتك الشباب هذا الكلام

[اريد اعرف نفسي حتى أعمل]

وهذا اخطر كلام

فنحن

لن نعرف انفسنا ما لم نجربها بالعمل

العمل

من اهم مفاتيح معرفة النفس...

فلا تَوَجِّل العمل على معرفة النفس

واليك طريقة مختصرة لمعرفة من أنت

وما هي نفسك

من خلال الإجابة المتأنية عن عشرة اسئلة مركزية

لا تستعجل بالاجابة...على مهل

ولا تتسرع....

اليك هذه الطريقة

أجب على الاسئلة التالية...

◀اولا

هل أنت كثير الندم...

كثير الالم على خطوات قد فاتت وماتت ؟

◀ثانيا

هل تعتقد أنك مظلوم...

مهضوم

لم تتل ما تستحق في زواجك في عمك

في دراستك.....؟

◀ثالثا

هل تترد في قول ما تريد

وتعيش توترا في داخلك من ردود الافعال

لدرجة كتم الكثير مما تحب...

◀رابعا

هل أنت كثير الحزن لدرجة انك تخسر لحظات الفرح وتمزجها بحزنك القديم

◀هل أنت تكره حياتك لدرجة انك بدات تهمل تطويرها وتجميلها

◀سادسا

هل أنت شخص متشائم

لدرجة انك ترى في كل فرصة تأتيك

فشلا وخطلا وتعبا.....يمنعك من التخطيط لها

◀ سابعا

هل تميل للعزلة عن الناس
لدرجة أنك تجد نفسك مبتعدا أحيانا عن من يحبوك
ويهتمون بك...

◀ ثامنا

هل تخاف الفشل كثيرا
لدرجة أنك ترسم صورة للفشل قبل وقوعه
دون رسم صورة للنجاح

◀ تاسعا

هل ترى الزواج قرار خاطئ
قبل زواجك فلا تهين مقدماته
وبعد زواجك فلا تتفاعل معه

◀ عاشرا:

هل تجد كل التحديات صعبة في حياتك
لدرجة تهويل اي تحدي ولو كان بسيطا تافها
لدرجة أنك تنسى عملك
بعد الإجابة عن الاسئلة
آذا كان مجموع أجاباتك متدنية
يعني أنت

1:سلبى ومتشائم في حياتك

2:وتعاني من ضغوط نفسك على نفسك

وليس الواقع على نفسك

3: وتشعر أن الحياة متعبة وثقيلة عليك
وهذا يكشف

بشكل عام شخصيتك ضعيفة..

ابدا تقويتها

إذا كانت إجاباتك متوسطة

يعني ذلك

1: أن نفسك ايجابية

إلى درجة معقولة في حياتك

2: صاحبة أمل لتحسن وضعك

3: وتعتقد بأن المستقبل سوف يكون افضل من الحاضر

لكن هي نفس قلقة من قدرتها على تخطي الصعوبات التي حولها

(انهض)

◀ وهذا يكشف

ان نفسك بشكل عام

تميل أكثر إلى الإيجابية

اما اذا كان مجموع إجاباتك عالية وجيدة

هذا يعني أن نفسك

1: تحمل أفكار نفسية ثمينة عن نفسك

2: وأنها متفائلة ممزوجة بعمل جاد

3: وأنها نفس قادرة على التعامل بشكل إيجابي مع الضغوط النفسية

4: ومستمتعة بحياتها

(جيد)

وهذا يكشف

ان نفسك بشكل عام
نفس قوية بشخصية قوية
استمر بتطويرها جيدا
وصقلها بشكل اكثر
لتكون مصدرا للعطاء والنماء...
بسم الله توكل

:::: أكره البقاء في البيت (مشكلة وحل)

السلام عليكم سيدنا الفاضل

؟ السلام عليكم سيدنا الفاضل

ممکن استشارة

لماذا نرى بعض الناس يمل نفسه..!؟!

ينزعج من بيته !؟!

بل حتى

يكره المكوث في بيته....!؟!

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

بارك الله فيكم وسددكم....

تتبع هذه الحالة فوجدت ان لها ثلاثة اربعة اسباب رئيسية ..

اسميتها (مربع النفور)

◀ السبب الأول

- المقارنة

إذا قارن الإنسان ما عنده بما عند غيره

ما في بيته

ما في حوزته

مع ما في بيوت الآخرين

فإن هذه المقارنة ظالمة لنفسه

منفرة له من حياته وبيته...

لأنه

يقارن بين مفقود عنده وموجود عند غيره

لذلك يتعب، يمل ينزعج... يفقد قناعته
والحل

لو نظر من زاوية أخرى

لوجد ايضا

الموجود عنده مفقود عند غيره

سيرتاح

لأنه أدرك معنى الحياة الحقيقي

فهكذا هي الحياة

هكذا هي الحياة،

"وإن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا"

◀ السب الثاني

- الإستعلاء

يعتقد البعض من الناس أن الذين في البيت لا يناسبونه نفسيا

فلا هم قرييون من ثقافته

حتى يحاوره

ولا هم قرييون من قناعاته

حتى يفهموه

وبالتالي فإنه يشعر بالغرابة النفسية

في بيته....

وهذا يجعله يألف اصدقائه...واقرانه

يجالسهم يساجلهم...

اما البيت فللنوم والأكل....

فلا تبقى فيه روح نابضة بالحياة

وهذا مرض هذا العصر

والحل

ان يقتنع بهم ويتواضع في نفسه

ثم

يجعلهم تكليفه الايماني والانساني

فيطورهم ويجعل منهم يرتقون شيئا فشيئا

حتى يتحاوروا معه

ولا ينسى أن فيهم من الافكار ماليس لديه

ولكن فقط قلب ارضهم لتعطيك الدرر

الدفينة

ثم

لماذا نريد الانتفاع من الاخرين اولا

وهل البقاء في البيت لابد ان يقترن بالانتفاع

وهل الجلوس مع الاهل والعيال لابد ان يكون مصحوبا بالفكر والثقافة

[احذف هذه الفكرة لتتعاش مع اسرتك]

◀ السبب الثالث

- غياب الاهداف الواضحة

نحن نبني بيتا لنرتاح....

لننجب اطفالا

لنكون سعداء...

ثم ماذا..

(ثم نبني بيتا)

كأننا عدنا من حيث اتينا

اين البرنامج والجدول والاهداف
البيت الذي يخلو من اهداف مرسومة
واقعية
دراسية

دينية اجتماعية تعاونية
قطعا سيكون مملا بروتينه....
ابنوا مع جدران البيت اهداف وغايات
وضعوا مع الاطفال افكار ومسارات

◀ السبب الرابع

- تضخيم التحديات

امتحانات الابناء متعبة للبيت

التسوق ممل

العمل مرهق

المشاكل العائلية

كل هذه تدعونا للهروب من البيت

والاسترخاء بعيدا

ونسيان التحديات...

هكذا يفكر الضعفاء غير المسؤولين

بينما

القوي صاحب الفطنة

فانه يعرف كيف يتعامل مع هذه التحديات

فيجعلها لذيدة

فامتحانات الابناء سعادة وتعاون

وليس بلاء

والعمل نعمة وفرصة فالغير محروم منها

والتسوق رحمة وطاعة فالغير يأكل منّا

ومشاكل الاسرة

تجعلنا نتقارب نتحاور نتناقش...

◀التحديات

تقابلها بالتهوين وليس التهويل...

هكذا

تتغير نظرتنا للحياة

هذه هو مربع الهروب من البيت

اقضوا عليها

وسترون البيت جنتكم....

بسم الله توكلوا

.....: نسيان وتناسي...

؟ السلام عليكم سيدنا الفاضل

ممکن تعلمني ذكر او اية للحفظ

انا انسى كثيرا

وتعبت جدا...؟

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

قبل الاجابة ووضوح الخطوات

اليكم ملاحظتين مركزيتين

◀ الاولى

المشكلة

اننا نضع سببا غيبيا خفيا للنسيان...

لذلك

نبحث عن علاج غيبي للنسيان....

بعض

انواع النسيان حالة طبيعية مثل الجوع

مثل الالم

مثل النعاس

لها اسباب ظاهرة واقعية....

هل ممكن

تطرد الجوع بالدعاء...؟

كلا

كذلك بعض انواع النسيان طبيعي لا يتم الخلاص عليه بالدعاء فقط...

◀ الثانية

:

يوجد فرق بين عدم الحفظ

وبين النسيان....

فعدم الحفظ توجد مشكلة بطريقة الحفظ

وطريقة القراءة....من اساس

أما النسيان

فهو يختلف فأنت تحفظ...

ثم

تنسى ما حفظته....

وهذه مرحلة ثانية متأخرة....

وهي غالبا

وعليه

نبدأ بقلة الحفظ

ثم النسيان بعد الحفظ

اليكم اهم خمس اسباب واقعية لقلة الحفظ....

◀ اولا

قلة التركيز على المعلومة

وتشتت الذهن اثناء القراءة....

فيكون الذهن في حالة ابتعاد عن صلب الموضوع...

◀ ثانيا

قلة الصبر على الحفظ

فكثير من الشباب مستعجلون على الحفظ

يريدون الحفظ بلا وقت طويل.

فيستسلمون قبل مرور الوقت الكافي

◀ثالثا

قلة التركيز بسبب انشغال الذهن بشيء اخر

او بمادة اخرى

او بموضوع اخر خارج المادة

فالذي يفكر بالرياضيات

كيف يحفظ قصيدة في الشعر

◀رابعاً

وقت غير مناسب للحفظ

بين الصراخ

والضجيج

وقت الطعام وقت المنام...

كل ما حولك يشدك لغير ما تحفظه

◀خامساً

مشكلة صحية يسبب قلة القدرة على الحفظ

صداع شقيقة مغص الم...

كل ذلك

قد يسبب صعوبة الحفظ...

عالج المرض

او قلص الالم

وسترى الفرق الفارق

أما اهم اسباب النسيان بعد الحفظ

فاليكموها عن تجربة...ودراسة

◀ اولا

الخوف الشديد ساعة الامتحان

فالحفظ

يزول بمجيء الخوف الشديد

وكانه مزاحم له....

لا تخاف

مهما كان الامتحان فهو من مادة قد قرأتها

◀ ثانيا

الصدمة النفسية بعد الحفظ

نحفظ

ونتابع الاخبار المحزنة

نحفظ

ونتابع الاحداث الخارجية

سيسبب كل ذلك بزوال ما نحفظه

اعرف شبابا

يحفظون ولكنهم منهمكون

بما يجري حولهم من احداث حساسة صادمة....

فكيف تستقر لديهم المعلومة

◀ ثالثا

حفظ بلا ترتيب للمعلومات في الذهن

تجربتي العملية

ما احفظه أقسمه

لأهم ومهم وغير مهم

وسترى تسلسل بسيط وسلس
واسترجاع جميل للمحفوظات

بينما

لو وضعنا المعلومات بطريقة تراكمية
غير منظمة

كيف يمكن استرجاعها

◀ رابعا

الحفظ... للإمتحان... لا للمعلومة

نفسيا

ستستقر المعلومة فترة اطول

لو حفظناها

ليس للإمتحان بل لنفسها

كمعلومة ممكن ان نستفيد منها لاحقا

في مجال ما من حياتنا...

ولو مع ابنائنا مستقبلا

او افيد بها غيري لاحقا..

جربوا

ان تتعاملوا مع المعلومات بهذه الكريقة المحترمة...

وسترون الفرق...

◀ خامسا

المزاجية الحاكمة...

تعودنا للأسف ان تحكنا المزاجية

فعندما

نحفظ نريد ان نكون بمزاجية عالية
رائقة

والا فلن نحفظ

وهكذا

فنحن نحفظ ونحن مرتاحون نفسيا

وإذا تعبنا نفسيا

لن نستذكر ما حفظناه...

لأننا عودنا أنفسنا على المزاجية

احبتي

خلصوا انفسكم من هذا السجن

جربوا

ان تحفظوا وانتم جوعانين متعبين

غير مرتاحين

وابداوا بكسر النظية النفسية

هكذا

ستتخلصون من النسيان في لحظات

غير الاستقرار النفسي...

بعد

بيان الفرق بين النسيان

وقلة الحفظ

تبين لنا اننا سبب اساسي بذلك

اوصيكم بثلاثية تساعد على الحفظ

◀ اولالاكثر من دعاء

في المساء والصبح
{اللهم يا حافظا لا ينسى
ذكري ما انساني الشيطان {
والاكثار من اسم يا فتاح ياذاكر
◀ ثانيا

قراءة القرآن
وحفظ بعض كلماته..
ففيه سحر عجيب على الحفظ
◀ ثالثا

الدوام على الطهارة
فالطاهر بمأمن من الشيطان
ووساوسه...ونزغاته والهائاته..
ملاحظة
سوف لن تنسى التوصيات الثلاث
وهذا دليل
ان كثير من النسيان بسببنا
وقلة تركيزنا....

.....كيف نستفيد من القرآن

قراءة وتدبرا وفهما

خطوات ومفاتيح

السلام عليكم سيدنا

شهر رمضان شهر القرآن

كيف نقرأ القرآن الكريم ونستثمره في حياتنا العملية...

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

احسنتم على هذا السؤال

النافع والشافع

ولكن اليك ملاحظة مهمة

شهر رمضان شهر القرآن

ولكن القرآن ليس لشهر رمضان فقط فتقطن !!

اليكم هذه الخطوات الاساسية:

◀ الخطوة الاولى

[معاهدة النور]

اول قرار تتخذه تجاه القرآن علاقتي معك ستمتد بعد شهر رمضان

ان شاء الله

هذه النية لها بركات باذن الله

الزام النفس بالاستمرار على العلاقة مع القرآن

واقل ما تقرأه ٥٠ اية في اليوم

في وضعك الطبيعي

وفي انشغالك

عليك ان لا تهكل القرآن ولا يكون يزملك خاليا منه.....

◀ الخطوة الثانية

[إهتم به يهتم بك]

القرآن كائن حي شاعر له حس

له تأثير

له نور

حُصص له وقت خاص لا تتخلى عنه بمعنى تفرغ له

ولا تجعله هامشيا بحيث اذا فرغت قرأته

تتفرغ لتأتي اليه

وليس تأتي اليه عندما تفرغ

والفرق كبير

ضع له مكانا مميز واضح محترم

اذا بحثت عن المصحف لإكثر من دقيقتين فهناك خلل بالعلاقة

◀ الخطوة الثالثة

[اقرأ لترتقي في كل شيء]القرآن لم ينزل لنتعلم القراءة الصحيحة فقط

التلاوة واحكام التجويد

علينا ان نعلم ان الله لا يريد منا ان نقرأ فقط

وهذا ليس الهدف من إنزال القرآن

بل قال

{ افلا يتدبرون القران }

لتكن قرائتك للقرآن قراءة من يريد فهم ما موجود في القران

لنتأمل ونتأني في القراءة

وليس مهما ان تختمه في شهر رمضان

بل المهم ان تفهم ما قرأته او بعضه!!

وليكن بقربك التفسير المُعين

عبد الله شبر

او اي تفسير مختصر يبين معاني الكلمات لتستعين به

- خصص لكل اسبوع ١٠ آيات تفهم تفسيرها

- ونصيحة لك :

لا تخرج من القراءة الا وفي بالك كم سؤال

لا تخرج من التلاوة الا وفي ذهنك اجابة عن سؤال

◀ الخطوة الرابعة

[اقرأ وتيقن انك انت المخاطب]

التفاعل والتأثر بالمعاني

1:فعندما تمر بآية فيها كلمة سجدة اسجد ولو كان غير واجب

2:وعندما تمر بآية تتحدث عن المؤمنين قل اللهم بك آمنت

3:وعندما تمر على قوم يذمهم الله قل اللهم منهم اتبرأ اليك

4:وعندما تمر بآية تتحدث عن الجنة قل اللهم وفقني لها (وراقب طاعاتك)

5:وعندما تمر بآية تتحدث عن النار قل نستجير بالله (وانظر باعمالك)

فكل هذه الحالات والتفاعلات لها مردودات نورانية على قلبك

وتعطي طابع التأثير والتأثر والانفعال والتفاعل بينك وبين القران

وينصح في هذا المورد

تكرار الآية واعادتها اكثر من مرة باكثر من طور وطريقة ...

◀ الخطوة الخامسة

[متى ما وجدت قلبك قف]

وانت تتلو القران

ستمر بأية وستراها قد أثرت فيك اكثر من سواها
وتوجه قلبك اكثر
اقطع التلاوة مباشرة
وقف عندها وتأمل فيها وانظر عن اي شيء تتحدث
وتسائل مع نفسك
لماذا اثرت فيك
من دون الايات الاخرى
لماذا جذبتني اليها
لعل فيها مفتاح من المفاتيح التي تحتاجها
فيها تتاغم مع روحك
سجل الملاحظات واهتم بها ودونها
ستحتاجها
فإن وصلت للجواب فيها ونعمت
والا فأعرض الاية على اهل الاختصاص واستفد من توجيهاتهم
متى ما وجدت قلبك عند اية فقف
◀ الخطوة السادسة

[إملأ يومك بالقرآن]

وهذا لا يحتاج لقراءة كثيرة بل اليك هذه الطريقة
وزع تلاوتك للقرآن على اوقات مختلفة طول الليل والنهار

صباحا

ضحى

ظهرا

عصرا

مغربا

ليلا

قبل النوم

فجرا

بهذه الطريقة ستجد ان يومك وليلك قد احاطته النورانية القرانية من جميع

الجهات

وهذه بركات عميمه

فقد ورد عن الامام السجاد (عليه السلام)

مَنْ قرأ القرآن صباحا ومساءً شهد له القرآن يوم المحشر

فأغتتم

◀ الخطوة السابعة

[لا تشبع من النور]

نور القراءة ونور التلاوة ونور الحفظ ونور العمل ونور التعليم

وليس عليك بكثير فالقران انزله الله لك ولي ولامثالنا

اذا قرأت فلك بكل حرف ١٠ حسنات

ولكن اذا تعلمت فلك بكل حرف ٧٠٠ حسنة

قسّم الوقت للقران بين وقت للقراءة ووقت للتدبر والتعلم

[مشروع الشهر]

ومن الممكن جعل سورة لدرجات أعلى وأعمق في التدبر والتفكر، وتكون

مشروع الشهر:

(يعيش معها - يقرأ تفسيرها - يطالع معانيها بعمق يطبق بعض ما فيها)

◀ الخطوة الثامنة

[لا تنسى امام زمانك]

كل ما تقرأ القرآن اهدي ثواب القراءة لإمام زمانك
فنحن ببركاته اهتدينا

لانه راعي الهداية في زمان الغيبة الكبرى
=ايها العزيز :

تيقن ان الحجب الموجودة على قلوبنا
لا يخرقها كلام مثل كلام البشر
بل تحتاج لكلام نوراني سماوي وحياني
وليس الا كلام الله تعالى
فكلما قرأت

كلما للحجب خرقت

زد تزداد نورا وشفافية

ايها العزيز :

ان ما تطلبه عظيم فقف على الباب ولا تتصرف فُتُحرم !!

ايها العزيز

كتاب الله عزيز

لذلك قد يُحرم الإنسان من نعيمه لذنب أذنبه أو لسوء قصده

ايها العزيز

احذر ان تكون من من قرأ وفي حقيقته لم يقرأ

اللسان يقرأ القلب مشغول لاهي بما لا يحبه الله

ايها العزيز :

في القرآن ارزاق كثيرة فكن على يقين انك ستحصل على رزقك

اربعة اسألة مفتاحية

١: لماذا أنزل الله القرآن ؟

٢: تهتم بالتدبر ام تهتم بالختمة ؟

٣: هل ازلنا الاقفال عن الفهم ؟

٤: هل نقرأ لنعمل ؟

توصيات عامة هامة..

-اقرأ وكأنك تستمع الى الله نعم تستمع الى الله (تدبرها)

-اقرأ على سجادة صلاتك توقيرا

-اقرأ في كل مكان تعميما

-اقرأ وانت راغب بكلام الله ومقبل على معانيه...

-اقرأ وهمك تحسين الصورة وليس الانتهاء من السورة !!

-اقرأ بالمصحف ولا تقرا بجهاز التلفون او اي باد...

-اقرأ بصوت مسموع فللصوت بركة ونور وتطهيرا

-اقرأ وانت تنظر في المصحف حتى لو كنت حافظ لما تقرا فالنظر قراءة ثانية

و نور

-اقرأ واستمع ولا تكتفي بالقراءة فقط فللسماع نور

-اقرأ وعلم فان للتعليم نور

-اقرأ واكثر من الاستعاذة فان الشيطان ينفذ كل حين

-اقرأ في اوقات متعددة لا تحصرها بوقت واحد..وسع التور على اليوم كله

-اقرأ وافهم واقرأ وان لم تفهم

واسأل الله فهم ما تقرا

-اقرأ بتأثر واقرأ وإن لم تتأثر

واسأل الله أن يعطيك التأثر

-اقرأ وإعمل به واقرأ ولو لم تعمل به

وأسعى بصدق للعمل بما تقرا

- إقرأ وضع العطر قبل ان تقرأ احتراما لكلام الحبيب
- إقرأ وانت متوجه للقبلة...

- إقرأ وانت جالس وليس مضطجع

- إقرأ وانت رافع القرآن بمستوى الصدر ولا تنزله على فخذيك

- إقرأ ولا تأكل او تشرب وانت تقرأ

- إقرأ والمصحف بيدك اليمين وليس الشمال

- إقرأ مع اهلك وعيالك فوجودهم حول القرآن نور على نور

- إقرأ و إقرأ و إقرأ لترقى

اللهم اجعل القرآن ربيع قلوبنا

اللهم واجعله دليل حياتنا وجامع شتاتنا

اللهم انفعنا به كما نفعت الصالحين

اللهم وارحمنا به كما رحمت الاولين

اللهم واجعل له هبة في صدورنا ونورا في مسيرنا

..... نقص في الشخصية

سيدنا الفاضل السلام عليكم
اعاني من الشعور بنقص في شخصيتي
واتألم كثيرا
وانعزل عن الناس
ممكن تنفعني وتخلصني من هذه الحالة
جزاك الله خيرا
عليكم السلام ورحمة الله وبركاته
حفظك الله وسددك
وجعلك من اهل الخير في كل ميدان
تيقن ان الله خلقنا كاملين
لا نقص فينا من الناحية الشخصية
والنفسية....

ولكن بمرور الوقت تتكون لدينا عقدة نقص الشخصية
واليك خمسة اسباب انتبه بها جيدا
١: التربية الخائفة بلا احترام
وهذه علاجها...مستقبلي بالتجارب
٢: او الاصدقاء المتعجرفين بلا ذوق
وهذه علاجها الانتفاضة على سيطرتهم علي
ومعرفة قيمة نفسي...
٣: أو بسبب نقص في الجانب الجسماني
او بالشكل

وهذه علاجها اكتساب المواهب والنجاحات
والتركيز عليها جدا

٤: او بسبب فشل في مرحلة ما دراسية او تجارية
وهذه علاجها

بنجاح كبير يعيد لي الثقة بنفسني

٥: او بسبب فشل باختيار ما كشرني الخياة مثلا

وهذه علاجها بتقوية النفس والنظر الى جوانب النجاح في الاختيارات
أعراض من لديه عقدة نقص في شخصيته :

١: يشتكي كثيرا...بلا بحث عن حل

٢: يعطي أذاراً باستمرار بلا تحمل للوم والعتاب

٣: يلوم الاخرين كثيراً دون السعي لعذرهم وتفهمهم....

٤: يتصيد هفوات غيره

ويرى سروره بذلك

وانتصارا على غيره

٥: متفرغ لإطلاق الأحكام على الآخرين

دون معرفة حيثياتهم

وظروفهم...

الحل يا عزيز

ان تعمل عكس هذه الخمس....

-لا تشتكي كثيرا بلا عمل

-لا تعذر نفسك على كل تقصير

-لا تلوم الاخرين دون إذارهم

-لا تفرح بهفوات الاخرين واخطائهم

-لا تتفرغ للحكم على الناس بل لا تحكم
وخذها تذكرة

- لا تقوي شخصيتك على حساب الاخرين

- لا تقوي شخصيتك بالغرور والتكبر

- لا تقوي شخصيتك بالوهم والفراغ

بل

قوها

بذاتك وامكانياتك...ووضعها بموضع يليق بها...

..... المزاج المتقلب

السلام عليكم سيدنا الفاضل
انا رب اسرة وحياتنا مستقرة لله الحمد
لكن

مزاجي متقلب وقد اتعبنى وجعلني اتغير على عائلتي واحيانا اسبب لهم
المتاعب
جزاك الله خيرا

برنامج اغير به وضعي....
عليكم السلام ورحمة الله وبركاته
بارك الله بحياتكم
وكساها محبة ومودة....
قبل البرنامج العملي
اليك ملاحظتان مهمتان :

◀ اولا

تقلب المزاج اذا كان كثيرا...ومتقاربا
قد يكون السبب راجع لمشكلة في الجانب الصحي
فالبدن له تأثير اساسي على نفسية الانسان
فالمرض والالام قد يجعل المزاج متقلبا
ولا بأس بمراجعة الطبيب
وخل هكذا مشكلة لو كانت موجودة

◀ ثانيا

الحذر كل الحذر من جعل المزاج المتقلب شماعة وعذرا لسوء سلوكياتنا
وتقصيرنا

فلا نسعى لتغيير التقصير ورفع

بحجة ان مزاجي هو السبب

وهذا خطر كبير

لنتعامل السليم مع هذه المشكلة

اليك ثلاث قواعد اساسية

◀ الاولى

[قد يهزمك

لا تسمح له ان يستعبدك..]

لا بأس ان تنهزم مرة او اثنتين

ولكن

لا تسمح له ان يجعلك عبدا بلا مقومة او محاولة...

وعلامة العبودية للمزاج

ان يكون مزاجك سيئا طيلة الوقت

حتى في اوقات اجتماع وفرح العائلة

هذا مزاج معبود.....

(انتفض)

◀ القاعدة الثانية

[اذا تقلب مزاجك

اقلب الطاولة عليه بالتعويض]

قد تقول شيئا في لحظات المزاج السيء

او تقرر قرارا سيئا

او تترك عملا او درسا او هدفا
عليك

ان تعوض ذلك سرعان ما يتحسن مزاجك
فالساعة التي تضيع في سوء المزاج
اعوضها بثلاثة في تحسنه
والكلمة التي تخرج في سوء المزاج
اعوضها بعشرة وهدية في تحسنه
وهكذا

ستجد نفس استفدت من سوء المزاج من حيث لا يشعر....
(استفد)

◀ القاعدة الثالثة

[المقاومة حتى الاستقامة]

ربما

لا يمكنك التحكم بمزاجك

لكن هذا لا يعني أن مزاجك هو ما يتحكم بك
وتستسلم له بلا تغيير وتطوير لحالتك المزاجية
- حاول

قدر الإمكان افصل ما بين أعباء العمل وجو الأسرة بالمنزل
- حاول قدر الامكان ان تعزل اتعابك النفسية عن محيطك وناسك
هكذا

يمكن ان تجعل مزاجك لا يسبب لك ولمن حولك ضررا وشرا

◀

اخيرا

الارادة

ثم الارادة ثم الارادة

هي بوابة الكثير من السعادة

صمم

وقوم مزاجك وكن خيرا لعيالك

وتيقن

يبقى الانسان هو الكائن الوحيد الذي يتحكم بظروفه وواقعه

ولا تتحكم هي به

اخرج إنسانيتك وكن قائدا

بسم الله توكل

اللهم وفقنا للعمل كما تحب

لنكون كما نحب

يا احب من نُحب

.....خوف وامان

السلام عليكم سيدنا الفاضل
انا امرأة تزوجت ولم أوفق بزواجي الاول
والان...
بفضل الله مقبلة على مشروع زواج ثاني
ولكن اشعر بالقلق والخوف بسبب ما مررت به في زواجي الأول
سيدنا الفاضل

بحاجة لنصائحكم المعتادة

جزاكم الله خيرا....

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

مبارك لكم خطوتكم

واسال الله تعالى لكم التوفيق والسداد

اليكم مجموعة كلمات عملية

◀ اولا

طبيعي

في حالة زواج جديد بعد طلاق

أن تحدث حالة ضيق وقلق

وهذا ليس بسبب الزواج وانما بسبب الافكار السلبية والغلط التي تتقلب امامنا

لا تقلقوا من القلق

لا تخافي من الخوف

فهو أمر طبيعي ومقبول في هذه المرحلة

◀ ثانيا

١: علي أن أراقب أفكاري لأضبط أحوالي

ماهي نظرتي وفكرتي عن الزواج الثاني

احذف الفكرة والنظرة السلبية

٢: المهم ليس ما حدث سابق

إنما ما سوف يحدث لاحقا

وليس كل ما حصل سيتجدد معي

ولكن

هذا يعتمد على فطنتي ونباهتي

٣: الطلاق ليس مشكلة

إنما المشكلة في تصرفاتي بعده...

خصوصا اذا نظرت لنفسي أنني دون مستوى المرأة الغير مطلقة... ٤: تيقني

أن الفشل في الزواج السابق

ليس دليل على الفشل في هذا الزواج

على العكس

قد يكون الزواج الثاني انجح للتجربة والخبرة النفسية....

٥: يجب علي فقط أن لا أكرر أخطائي السابقة....

اخطائي المتعمدة

انفعالاتي المتمددة

٦: نجاح زواجي الحالي

مسؤوليتي بالدرجة الأولى...

ومهما كان زوجي واعيا او متعلما

فالمسالة علي اولا

هكذا علي ان اقتنع واعمل...

◀ ثالثا

اخطار واخطاء...

لا تقارني شريك حياتك الحالي

بالسابق...

هذا الملف اغلقه... للأبد

لا تتحدثي معه عن ماضيك

حتى لو استفسر منك

حاولي ان تختصري ولا تدخلين بالتفاصيل

لا تسأليه عن زواجه السابق

ان كان متزوجا قبلك....

لا ترددي في نفسك

أخاف اخاف من تكرار الفشل...

لا تقولي

انك اقل من الاخريات غير المطلقات

لا تنتظري لزوجك خلاصا من الفراغ او النظرة السلبية للمجتمع

بل اجعليه كيانا لبناء اسرة مباركة

◀ رابعا

لا تجعل كل حياتك منحصرة بالزواج

بل افتحي افاقا لحياتك

وسعي نظرك

اقرأي تعلمي طوري قابلياتك

مع كونك زوجة مباركة

فلا تنسي ان

تكوني انسانة قوية مهدوية

اختا وفية

أما مربية

بنتا واعية

امراً بأهداف كبيرة....

حصر الحياة بجانب يجعلنا متوترين

فالنجاحات تأتي تباعاً.....

◀ أخيراً

هناك خيطان لابد ان يستمران مهما حوى من حولك..

وجرى معك

- خط العلاقة الطيبة مع ربك

- وخط العلاقة الطيبة مع نفسك

مهما جرى

لتبقى علاقتك طيبة ممتدة مع الله تعالى

ولتكون نظرتك لذاتك محترمة بتقدير واکرام...

اساله سبحانه ان يكرمك بنور اليقين

ورحمة الدارين

بسم الله توکلي

..... الماضي... يخرّب حاضري...

السلام عليكم سيدنا الفاضل

انا متزوجة

والحمد لله تعالى...

وحياتي مستقرة جدا

ولكن

يوجد لدي ماضي يلاحقني

ويؤرق علي حياتي

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

هنيئاً لكم حياتكم الآمنة

اليكم بعض الملاحظات والخطوات

◀ اولا

إن ملفات الماضي المفتوحة

هي ليست مفتوحة

بل نحن من يفتحها وبإختيارنا

وذلك لسببين

١: عدم الاستغراق بحياتنا الحالية

وعدم وجود القناعة التامة من جميع الجهات

٢: الخوف المبالغ به من دخول ذلك الماضي على هذا الحاضر.... الملفات

التي لم تحسم بعد قد تمنعنا من التقدم وتمنعنا من الاستمتاع بالحياة

يجعلنا نغوص في حديث مع النفس في أوقات الخلوات لماذا حدث ما حدث..

◀ ثانيا

قد يكون الماضي سيء ومؤلم
لكن التعامل الخاطيء مع الماضي
قد يكون أسوء وأشد ألماً

هل فكرتم في اين المشكلة

المشكلة

عندما يقع الماضي أمامنا وليس خلفنا
عندما يتحول حاضرا بيننا بكل تفاصيله
عندما لا نتجاوزه أبداً ويبقى معنا أينما رحلنا
ونعود إليه بذكرياتنا

في كل مرة لنتجرع آلامه مرة أخرى

هنا

نتوقف عن جعله أمامنا ونغير بوصلة نظرنا...

◀ ثالثاً

عكس العملية

تحويله من عامل سلبي

الى عامل إيجابي يجعلني افضل في حالي الان

كلما الح علي الماضي بذكرياته

ولم استطع الهروب منه

اقوم بعملية الهروب به الى الأمام

اجدد التوبة

اعوض من معي

احسن من كل جنابات شخصيتي

وبهذا

صار ماضي نافع ودافع...

◀ رابعا

إن الانشغال بالذين أسأؤوا إليك

الذين استغلوك

الذين خذلوك

الذين لوثوا فطرتك

باللذين تركوا امورا تؤلمك

إن أفضل طريقة لتجاوزهم

والانتقام من الشيطان

هو

أن أعيش سعيدا

أن أترك التفكير بهم وأعيش حياتي

أن أحقق أهدافي

أي أن الماضي وسوءه

لم ينجح ولن ينجح بكسر روحك

◀ خامسا

الحزم

مفتاح التغيير

قرري أن تترك الماضي وشأنه

اتركيه خلفك

::

وتيقني جدا

أن ترك الماضي لا يعني نسيانه

ولكن

أيضا لا يعني أن تكوني أسيرة فيه

وتيقني ايضا

بيدك الخيار أن تنتقي من الماضي

أو أن تعيشي حياتك

انتبهي

الانتقام ينتج عنه الدخول بتفاصيل الماضي مرارا وتكرارا ومراقبة الآخر

◀ اخيرا

اهتمي بحياتك

بزوجك

ببيتك

بمستقبل اطفالك....

ركزي كيف تسعديهم كيف تنفعيهم

ركزي كيف تحعلي بيتك منيرا بالحب

مهما كان في ما مضى

فحياتك الخالية هي هدفك فقط

كلما

ابدعتي هنا

ستنتهي سيطرة الماضي عليك

اللهم

إجعل الماضي رصيذا لنا

والحاضر نورا لنا

والاتي جنة لنا

بسم الله توكلني

..... خارطة النجاة

سيدنا الفاضل

السلام عليكم ورحمة الله...

أنا شاب بمقتبل العمر والحيوية

بدأتُ اخاف على نفسي من الضياع..

أعطني طريقة محكمة

احافظ بها على نفسي من التغير السلبي

ومن نسيان المبادئ التي تعاهدنا عليها....

ايها العزيز

عليكم السلام ورحمة الله وبركاته

الخوف على النفس نعمة

الا اذا صار توترا ورعبا فيتحول الى نقمة

ايها العزيز

المشكلة ليس بالتغير الدفعي

فكلنا نرفض التغير الدفعي عن قيمنا ومبادئنا.....!

أما المشكلة

بالتغير التدريجي الدفعااتي التدريجي

وهذا ما وقع به كثير من شبابنا الذين كانوا قبل بضع سنين بل شهور

كانوا امثلة متحركة للوعي والورع...

ثم بدأ يتفتت هذا النموذج المبارك...

وحتى لا نقع بالتغيير التدريجي...

اليك هذا المفتاح النافع

(خطة الحفظ)

{احتفظ بشئ يُذكرك بحقيقة نفسك }

[ففي وسط سرعة الحياه والاحداث

سواء بسبب الشغل

أو التفكير أو الجدل أو الدراسة أو الواقع المتغير

انت تحتاج

الى شئ تجد فيه نفسك

شئ واحد لوحد

ويُسحب لوحد

[وهكذا...]

فأنت

لا بد أن تُدرك حقيقة نفسك

لكي تحتفظ بقمها بلا تغير فاحش

تحتج لهذا الشئ

تحتفظ به في نفسك

ايضا حتى يذكرك بالشيء الذب لا تحب ان تصل لمستواه....

أو بالذي انت تريد الوصول لمستواه

شئ

امامك في كل فتره ترجع له

تنظر اليه...

لمعرفة انت اين متوجه...

يا عزيزي

بما اننا نرى ان الحياه سريعه

و المادية تأكل انسانية الإنسان...

انظر لطريقة القرآن

{ يا ايها الإنسان ما غرك بربك الكريم }

إشارة للتغير التدريجي... (غرك)

واشارة لمفتاح التذكر (الكريم)

اليك بعض الاشياء التي تصلح ان تكون مذكرات بالذات

١: حب مساعدة الآخرين...

فما دام هذا موجودا انت لازلت انت

اذا زال او قل

بدأت تدخل بنفس اخرى متراجعة خانعة

(فتلقت)

٢: الهمة العالية في كل تكليف

مادامت همتك عالية متواصلة

فأنت تعرف ان نفسك لازالت بخير

اذا هبطت الهمة

تعرف أنك بدأت تتحول لنفس صغيرة فقيرة....(فتنتبه)

٣: الورع عن الحرام ولو كان صغيرا

ما دمت تعيش هذه الحالة فأنت بقمة النفس النقية

وهذا الشيء يعرفك بذلك

بمجرد نزول الورع عرفت انك دخلت نفسا متلوثة...

(فتتحرر)

هذه أمثلة

وهكذا المسار...

هذه الاشياء تضعها في نفسك
وتجعلها مركزا لمعرفة نفسك القديمة

الطيبة

حتى لا تفقدها وأنت لا تدري

ايها العزيز

هذا الشيء ليس كتابا...

ولن تجده في محاضرة.... او ندوة

بل

ستجده في نفسك و فقط...

{ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ }

فتبصر

..... مشكلة وحل

السلام عليكم سيدنا الفاضل
انا موظف ولله الحمد
ولكن اشتكي واتذمر كثيرا
من التعب في وظيفتي اليومية
وخصوصا من تعامل الناس واسلوبهم
افض علي من اجاباتك الوافية
عليكم السلام ورحمة الله وبركاته
بارك الله تعالى بك
وبيومك وجهدك واخلاصك...

قبل وضع الحلول
تعال نبحت عن سبب التذمر
هل هو بسبب الناس ام بسبب النفس

◀ اولا

الناس يا عزيزي هي متذمرة ايضا من بعض النوظفين وطريقة تعاملهم القاسية

فعلينا ان نتفهم ذلك

ونحمل بعض تعبهم ونتحمل تذرهم

الكبار

النساء

المرضى

هؤلاء ابواب لله تعالى اغتتمهم

بالرحمة والمعونة...

◀ ثانيا

لا تركز بالناس

فأنهم عابري سبيل في يومك

لا يبقى احدهم الا بضع دقائق

ثم ربما لا تراه ابدا

فلا تركز بكلامهم باسلوبهم بطريقة تعاملهم

وكن اوسع من بضع دقائق !

◀ ثالثا

لا يوجد احد يتقصد الاسائة لك

ولا يعتمد ذلك...

فكلهم لا يعرفونك من قبل

انما هي افرازات نفسية لما يمرون به في يومهم وروتين دوائرنا....

فتحملهم وكن لهم صدرا رحبا يتلقى افرازاتهم...

لتقترب منهم ومن ربهم...

ثم تيقن

إن نجاحك في الحياة الوظيفية

يتحقق بثلاثة شروط :

١: عندما تقوم بعملك بشكل جيد

بلا تكلف ولا تشنج....

٢: عندما تكون لديك رسالة تريد تبليغها بشكل واضح وبلا تشدد....

٣: وعندما تملك مبادئ تريد الحفاظ عليها بشكل راسخ وقوي

[بهذه الثلاث اساسات

ستتحول الوظيفة من مهنة مملة

الى مهمة ملهمة]

ثم تيقن

إن ارتباط القيم الإنسانية والقيمية بالعمل

سيزيد من استقرارك النفسي

واستمتاعك الروحي بالعمل

مهما كان العمل متعبا

ثم تيقن

عامل وظيفتك كانها باب رزقك

ورزق عائلتك

وكن شاكرا قبل ان تكون شاكيا

واعلم

ان هناك الملايين ممن يعانون العوز

والفقر

يحلون بمكان في ابسط دائرة حكومية

تعينهم على حياتهم اليومية

◀ اخيرا

اغنم

هذه النعمة

ولا تنتظر الراحة من وظيفتك

بل انت اصنع الراحة فيها

واجعلها بركة لك ولمن حولك

وأعلم

ان لكل عبد محطة يتكامل بها

وهذه هي محطتك....

بسم الله توكل

..... مات ولدي

السلام عليكم سيدنا الفاضل

مات ولدي

ولأن اعيش حالة الحزن العميق

بحيث سيدنا وصلت لحالة انني صرت انتظر الليل لأعيشه بدموع وذكريات

اعطني

كلمات تخفف عني

فقد تعبت واتعبت من هم معي

عليكم السلام ايتها الأم العطوفة...

جعل الله تعالى ولدكم من رفقاء الصالحين

ومجاوري الطيبين الطاهرين....

اعظم أجرك

واترحم على ولدك....

اماه

لقد اختصرتي علي الاحابة بكلمتين

- مات...ولدي

- اتعبت من معي

فإن الخطوة الاولى هي

إن نتقبل رحيل من مات....

هذا التقبل

يقود للشفاء من الألم سريعاً...

ففيه

١:مسايرة الواقع فالواقع لا يمكن ان نتعالى عليه

لا بالالم ولا بالبكاء...

ومن يريد التعالي على الواقع سيتعب

ويُتعب غيره

٢:تقبل الرحيل

فيه تقبل لسنة من سنن الله في الأرض

وهي الموت للجميع

دون استثناء..... والمضي قدما

◀ ثانيا

أما عدم التقبل للرحيل

وكانه لا يزال موجودا فهي مرحلة "الانكار" انكار الواقع

وهذا يقود

١:للألم ومزيداً من الحزن

بل وتجدد الحزن كما حصل معك

٢:واضطراب المشاعر

بين الخاضر وعيشه وبسن الماضي والبقاء فيه

٣:وجمود التفكير عن التقدم للأمام

والنظر لتكالفنا الخالية....

أما كلمة اتعبت من معي

فهذه نقطة انسانية نبيلة منكم

فأنتم شعرتم بغيركم وبالمهم عليكم

هذا الشعور نصف الطريق

بقي النصف الآخر

وهو تجسيده خارجا على شكل صير ومضي للامام...

◀ ثالثا

كثرة تألمك على المرحوم
قد يثير استغرابا في نفوس الباقيين من اولادك
فهم قد يرون انفسهم بلا اثر في حياتك
بحيث انهم لم يسدوا فراغ اخيهم المرحوم....
وهذا له انعكاسات نفسية سلبية
بل

قد يجعلهم بعيدين عنكم عاطفيا...
وعليه

فالالتفات اليهم هو جزء من العلاج ايضا

◀ رابعا

عوضي مسألة الفقد

بالموجودين

فكلما اشتقتي له...

احظني واحدا من ابنائك...

كلما اردتي محادثته

حادثي واحد من ابنائك

وهكذا

أملاي عليك وقتك بمن هم معك

حتى لا يكون هناك فراغ يستدعي الذكريات مع المرحوم....

وتذكري دائما

ان الله تعالى هو المتصرف بالاحياء

الارحم بالاموات....

◀ خامسا

الحزن

شيء جميل وعلامة الوفاء

ولكن

لا بد من السيطرة عليه وجعله تحت الارادة

حتى لا يخرج من الحد المتعارف عليه انسانيا...

وعليه كلما وصل الحزن والذكريات

اقراي

سورة الاسراء

والفقرة من دعاء الامام علي (عليه السلام)

{اللهم ورضني بقضائك وقدرك وقبضك}

رزقكم الله تعالى تسليما

وسكينة وسكونا....

ونسالكم الدعاء كثيرا...

