



إجايون

د. نجيب بن عبدالله الرفاعي

2025-1446



نتعلم نتغير نتقدم

مهارات للإستشارات والتدريب
SKILLS FOR CONSULTANCY & TRAINING

حقوق النشر متاحة للجميع

شكر و تقدير

اشكر مجموعة ايجابيون و بالتحديد كل من شارك معي في الرد على
الخواطر و الكلمات التي كنت أرسلها لكم ... هذا الكتاب انتم جزء منه .

اشكر كل من ارسل لي فكرة او صورة او مادة إيجابية الهمتني بالكتابة او
التعليق

جزاكم الله خيرا

مقدمة

أسست مجموعة خاصة في موقع الواتس اب اسميتها " ايجابيون " كنت أرسلهم بين فترة و أخرى خلال عام ٢٠٢٤ بمحتوى الكتاب و ستجد تفاعل الجمهور مع بعض التمارين و التدريبات الإيجابية.

كتاب ايجابيون يحتوي على تمارين و خواطر إيجابية و تدريبات ذهنية اكتشفتها من بحثي في الشبكة العنكبوتية (الانترنت) و بعض الكتب و من الحياة .

هذه المجموعة من الخبرات و التمارين و التدريبات الذهنية و الإيجابية و تساعدك بأذن الله على التفكير الإيجابي و تجد حياتك بأكثر من فكرة .

ستجد في هذا الكتاب الكثير من الروابط التي تفتح لك مشاهدات توسع مداركك و العبارات و اللوحات و الصور التحفيزية

إذا أحببت الانضمام الى " ايجابيون " راسلني على الواتس اب و اطلب الانضمام

0096596013944

أتمنى ان تقضي وقتا ممتعا و تستفيد من هذا الكتاب

د. نجيب بن عبدالله الرفاعي

نتعلم نتغير. نتقدم

رجب ١٤٤٦ - يناير ٢٠٢٥



ابدأ يومك بفكرة إيجابية

إذا كنت متعوداً على فتح الهاتف مع بداية اليوم فأنصحك أن لا تبدأ مشاهدة مواقع تتوقع فيها أخباراً غير إيجابية أو غير سعيدة وابدأ مع الإيجابيين... أو ابحث عن موقع إيجابي.. إذا عثرت على موقع يبث الأخبار السعيدة أو ينشط عقلك أو

يقوي إيمانك و يجده فاشترك في القناة ثم انصح بها الآخرين فالدال على الخير كفاعله مثال ...في رحلة اكتشافي اليومي .. هذا اليوم .. . الأربعاء ٨-محرم-١٤٤٥ شاهدت هذا المقطع...

https://youtu.be/4ICFmAr_DQ.....مقطع متعوب عليه فنيا

و ذهنياً... ودوما أسأل نفسي : أين اضع اي مقطع في حياتي؟ لمن ارسله؟ من سيستفيد منه؟ ما تأثير هذا المقطع على نفسي؟ اجابتي قد تختلف عن اجابتك!... و يهمني اجابتك..انا شخصياً استفدت منه في العصف الذهني بعد المشاهدة.. و قد تؤثر في حياتي اليوم او بعد... مجرد النظر و الاستمتاع بالصوت و الصورة ... انسى كل شئ... اعتبر نفسك في عرض مسرحي.. هذه واحدة... الفائدة الثانية... انا ممكن اضعه مثالا في احد دوراتي او الاستشارات الفردية الخاصة... انصح شخص مركز على الهموم و

الاحزان .. اقول له عندك في الحياة خيارات متعددة و في المقطع انت ممكن
تركز على حركة كرة واحدة و التي نمثلها بالفكرة الغير سعيدة او خيارات
افكار ايجابية و مبدعة ...تركز على المجموع المتناغم السعيد ... جرب
التركيز على كرة مرة او عدة كرات و لاحظ الفرق؟ و القرار عندك اليوم و
في حياتك بعد ذلك .. اين يكون تركيزك؟ دخلت في القناة و وجدت مقطع ثاني
و ثالث و رابع..... شئ عجيب!!! هذا المقطع

اخذ منه في الاخراج ٣٠ <https://youtu.be/8vJL9PnbpQc>
يوم! جعلني اشترك و اتابع هذا المبدع و باستمرار فكر ايجابيا و كن
متفائلا....

تمرين يساعدك على التركيز

هل تعاني من قلة التركيز و
التشتت؟ هل تسهو كثيرا في
صلاتك؟ او اذكار ما بعد الصلاة؟؟
ركز على النقطة الخضراء في
المقطع التالي هذا التمرين راح
يصفى ذهنك بشكل كبير اذا كنت
بالفعل تركز على النقطة الخضراء..
و ممكن جدا يؤثر ايجابا في يومك
،،التمرين مطلوب ان تركز على
النقطة الخضراء و تقاوم التشويش!
هل عندك قدرة على



التركيز؟ <https://youtu.be/vhaYnT08kLI...> في الاذكار و

الخشوع في الصلاة جرب الاستماع الى اصداري خشوع
اذا اول مرة تسمع للتنويم <https://youtu.be/OP0GREWJASw>

الذاتي انصح ان لا تسمع المقطع و انت تمشي او تقود السيارة اسمع و انت
جالس او مستلقي على سرير تمنياتي لك بحياة سعيدة و ايجابية

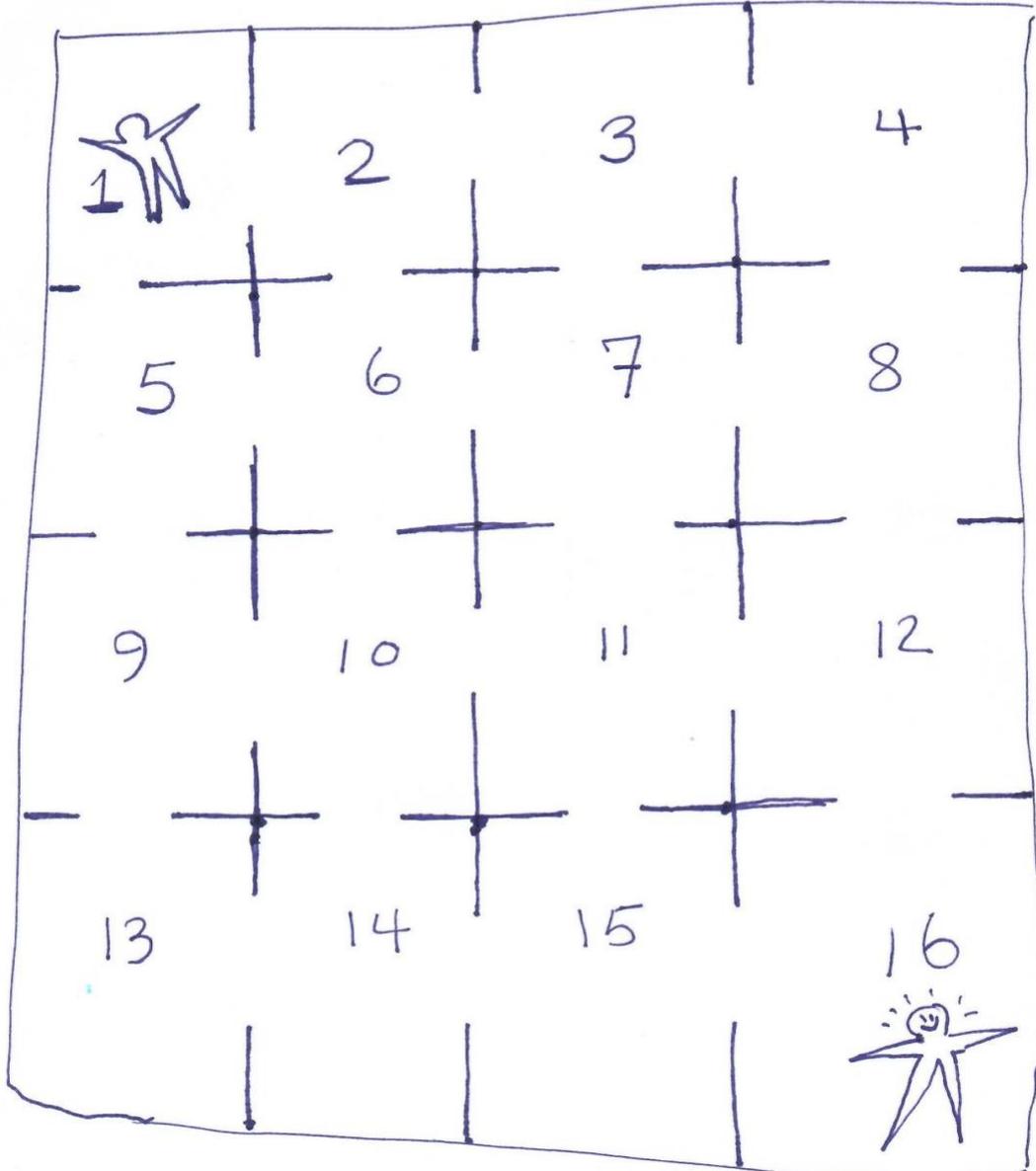
الهداية من الله

أدع بيقين مهما كانت حاجتك من الله هذه القصة فيها الكثير من
الوقفات ... التي ... تحتاج منا ... جميعا التأمل.. في رحمة الله و بالذات مع
البعيد عن الدين تارك الصلاة و العبادة و لكن الله رحمن رحيم القصة
معجزة في الشفاء و الله على كل شئ قدير... أدع

بيقين... [/https://www.instagram.com/p/CvtqBhbM9Rh](https://www.instagram.com/p/CvtqBhbM9Rh)



أنت مدير شركه "مخبرات" وتتواجد في الغرفة "1"
 تريد الاجتماع مع الموظف الموجود في غرفة "16".
 كيف تصل الى هذا الموظف ... وبشرط ... "عدم الدخول على
 أي موظف مرتين" ؟؟؟
 ← لانزم تمر على الجميع !! →



لغز طريف

وزعت على بعض المشاركين عبر الواتس اب اللغز السابق و طلبت منهم الحل
و بعد أيام طلبت منهم ماذا استفاد؟ فكانت هذه إجابات الجمهور :
هذه بعض الاكتشافات و ماذا استفاد من شارك:



هذا اللغز دكتورنا الفاضل يعلمنا :
- أن من أراد السيادة ما
لزم الوسادة ... لا بد من
بذل المجهود والتعب في
سبيل الوصول للهدف
والمحافظة عليه .

- بأن الخوف مقبرة المبدعين .. وعلى المرء أن يكون جريئاً في طرح أفكاره
حتى لو رآها غير معقولة أو مقبولة .. وهذا ما علمتنا إياه إحدى مسؤولات
العمل .

- إذا *أغلق باب فسيفتح ألف باب ... فاستعن بالله ولا تعجز* .

- ما أجمل أن يكون المرء معطاءً ويساعد الآخرين في حل مشاكلهم ويسعى
في قضاء حوائجهم وإخراجهم من الظلمات إلى النور .

- كن مرناً .. وكن مرناً .. ثم كن مرناً

😊 ما خاب من استئثار كما أنه ما خاب من استئثار
ومثل ما يقولون ما ضاع من سأل 😊 والسؤال يختصر طريق الوصول
أحياناً وكذلك الوقت في تحقيق الهدف والوصول إليه
التعلم على القراءة بتركيز واعطاء كل كلمة حقها لان في صيغة السؤال كان
الحل موجود.
عند استغلال وقت كثير للحل فاعلم ان قد يكون هناك حلقة مفقودة وهذه
الحلقة قد تكون شيء لم تنتبه اليه.



اعتماد على نفس
واصرار على
وصول إلى الهدف
ولا يأس مع الحياة

اكتشفت اني لازم
اركز واني ما استسلم لكلمة صعب واني احتاج لمثل هذي التحديات عشان
اخفف من تركيزي على اشياء ما منها فائدة
حسيت بالإنجاز والقوة

حتي لو ركزت اكثر صعب اني احلها لان بداية حلها بالكلام اللي مكتوب
فوق اللغز ... جميل ان تفكر بطريقه مختلفه عن الطريقه التقليديه ..

عدم التسرع في أخذ القرارات
عدم اليأس والمحاولة أكثر من مرة اترك هذا التحدي وارجع له مرة أخرى

القراءة ما بين السطور وفهم ما يدور والمقصود لا نعتمد فقط على القراءة العامة وهذا ينطبق على حياتنا لا تلتفت فقط للعنوان والمظاهر الخادعة الفشل أكثر من مرة ليس هو النهاية وكما تعلمنا منك لا تكرر كلمة مشكلة ولكن قم باستبدالها واستخدام مفردات أخرى مثل تحدي أو منافسة

لازم افهم الشروط جيدا.. و علقت : و هكذا في الحياة لا يوجد صعب... احنا نصعبها تخلصي من صعب و مستحيل ... الخ افهمي شروط الحياة ادرسي ...

استفدت مع تكرار المحاولات لا بد أن اجد طريقة اثناء ارسال التمرين كنت متيقنه أن هنالك طريقة للحل اجهلها لكن لا بد أن اتوصل اليها فكان هنالك جانب من الاطمئنان بالوصول للحل

تذكرت الحيله الي استخدمها مع عيالي اذا اريدهم ينامون مبكرا. أقول لهم تريد تنام متأخر ٩ وله من وقت ٧. وكأن مافي غير هالوقتتين ويضطر يختار منهم. نفس الشيء في اللعبة وكأن ماعندنا خيار آخر

فعلاً تمتعنا في حل اللغز رغم اختلاف الحلول والاجابات و*انتشر اللغز على نطاق واسع*

انه ليس كل مشكله تحل بنفس توقع الشخص الاخر ، (يعني لا تجعل الاخرين يخططون لي



طريقي)
وانه نحتاج لمرونه للوصول لغاياتنا ،

وممكن نوصل لها بتجاوز والصعود لمحطات ، ابعء ... بحيث نوسع
خطواتنا

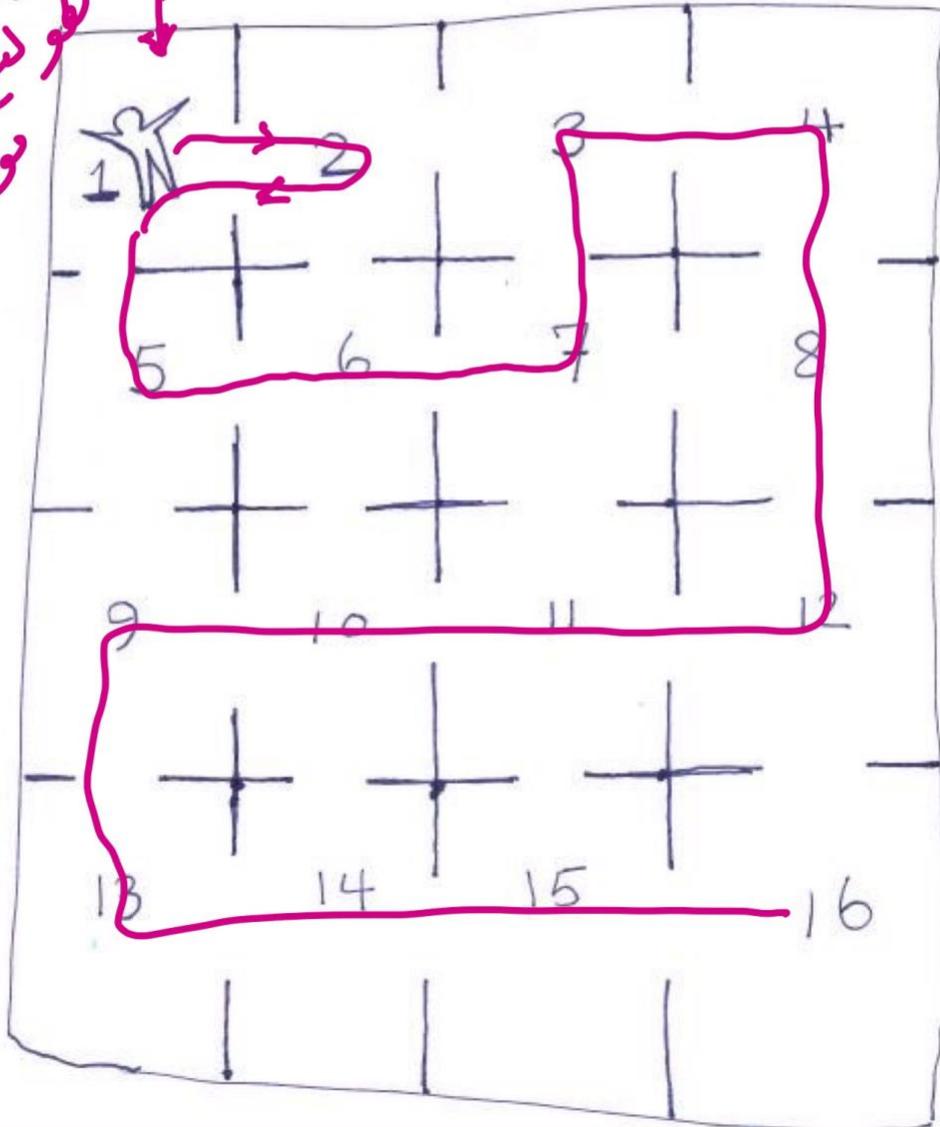
- كل شخص يرى الحل من منظور تفكيره الذاتي
- ان هناك أكثر من خيار لكل مشكلة
- قد يكون الحل عند غيري اذا استصعب الامر علي
- اشراك أكثر من عقل في الحلول أفضل من عقل واحد



حل اللغز

أنت مدير شركة "مخبرات" وتتواجد في الغرفة "1" .
 تريد الاجتماع مع الموظف الموجود في غرفة "16" .
 كيف تصل الى هذا الموظف ... وببساطة ... "عدم الدفول على
 أي موظف مرتين" ؟؟؟

ممكن الدفول مرتين
 هو ليس
 موظف



هداية عجيبة



هناك اعمال من الخير لا تلقي لها بالا او تنساها يجعل الله فيها خيرا كثيرا دينار تنفقه لبناء مدرسة او توزيع كتاب او طباعة كتاب او حفر بئر و القصة التالية لامرأة مسننة عمرها ٨٣ وجدت القرآن مرميا في الزبالة بعد ازالته

من الزبالة و قراءة ما فيه حدثت المفاجأة قالت هذا ما كنت ابحت عنه طول حياتي كيف ادخل في الاسلام فسبحان الهادي

<https://www.instagram.com/reel/Cw0uZGEgH8x/?ig==shid=NjZiM2M3MzIxNA>

اكتب افكارك

مع بداية كل يوم عقلك الباطن بعد الله يمطر بك بأفكار مبدعة و مغيرة و فيها حلول اكتبها... تأملها... فكر فيها كثيرا... من يدري لعل فكرة واحدة تغير حياتك و اذا لم تسارع بكتابتها كيف تتغير؟..تعود على كتابة أي فكرة تأتيك اول ما تستيقظ! فمن يدري لعلها تغير حياتك بأذن الله؟

القراءة التصويرية للقرآن الكريم

شاهد الطريقة اولا

https://youtu.be/KIzHc1WK_f8?si=7lv4e_F84iAXz68R

هذه الطريقة تساعدك في الراحة النفسية
و النوم العميق المريح
و الاحساس بطاقة و تفاؤل

وصلتني اليوم ١٠-٩-٢٠٢٣ " انا سيدة كبيرة السن وجربت القراءة
التصويرية واتبعت الخطوات التي في الفيديو وسهل علي حفظ سورة طه "

تجربة ام يوسف من الجزائر

بتصفحني لصفحات القران اشعر براحة عجيبة . احس انني اولد من جديد .
كل مرة اقرا قراءة تصويرية و انام اما اري رؤيا او انهض بعزيمة و ارادة .
بالرغم من المشاغل و الصوارف الدنيوية لكنني اشعر في هذه المرحلة انني
ولدت من جديد . اريد تجديد نمط حياتي و ارقى للعلا ولا ابقى في تفاهات
هاته الدنيا الفانية . اريد ان انهل من علمك الذي لم اكن اعرف منه شيئا حتى
صادفت محاضرتك للقراءة التصويرية في القران اعجبت و تاثرت بكلامك و
اتصلت بك مباشرة . جزاك الله خيرا لم تبخل علي بعلمك و ارشادك . لقد
زودتني القراءة التصويرية للقران بارادة فذة حفظت فيها كتاب الاربعون
النووية التي كنت حفظته من قبل ولكن نسيته ، حفظت كتاب به 70 حديثا ، و

آخر 150 حديثا ، و اخر به 300 حديث و حفظت في الاخير رياض
الصالحين الحمد لله اولا و اخر ا . و الان انا معتكفة على حفظ كتاب الله
بالرغم من الصعوبات التي اعاني منها من مشاغل و صوارف لكن باذن الله
سانجز . دعواتكم لي بالتوفيق . و جزاكم الله عني كل خير . اعتذر عن
الاطالة . والسلام عليكم و رحمة الله و بركاته .

و هذه رسالة من نفس المشاركة بعد تجربة القراءة التصويرية لمدة ٣ شهور
٢٠٢٢-٧ الى ٢٠٢٢-١٠

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .دكتورنا الفاضل انا لم اكن اعرف اي
شيئ عن القراءة التصويرية للقرآن الكريم . لما صادفت " المقطع في
اليوتيوب استمعت اليك باهتمام لانه كان همي الوحيد ترسيخ حفظي لكلام الله
في صدري . بعدما استمعت الى شرحك قررت ان اجرب هذه القراءة للقرآن
الكريم . اتصلت بك لكي تشرح لي اكثر كيف اقرأ بالطريقة الصحيحة و لم
تبخل علي بأرشاداتك و توجيهك .حفظك الله و رعاك . كلما اقرأ قراءة
تصويرية للقرآن و انام سبحان الله اما ان ارى رؤيا و تتحقق او اصبح
بارادة فذة و عزيمة كبيرة اقوم في يومي بعدة اعمال و لا احس بالتعب و
الضجر . وتلك الارادة و الطاقة جعلتني احفظ المئات من الاحاديث النبوية و
عدد كبير من السور القرآنية و هذا ليس ضرب من الكلام و انما حقيقة
عشتها مع كتاب الله و قراءتي له قراءة تصويرية . كل هذا الكلام أنا صادقة
فيه و لم انمق فيه حرفا واحدا و الله شاهد على ما اقول . عشت هاته التجربة
بفضلك لانك اريتي هذه الطريقة فجزاك الله خير الجزاء .

و هذه خلاصة تجربتها كما وصلتني اليوم الجمعة ١٣-١-٢٠٢٣ اي بعد ٦
شهور من مواصلة التجربة شبه يوميا و تقول في رسالتها :

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .بقراءتي للقرآن قراءة تصويرية اشعر
براحة كبيرة . عندما اقرأ المصحف قراءة تصويرية و انام اما ان اصبح
نشيطا و ذات طاقة عالية او احلم حلما و يتحقق . و قد رأيت حلما في احدى

الليالي و اصبحت في الصباح مطمئنة البال سعيدة منشرحة الصدر لما رأيت . و لما بحثت عن تفسير هذا الحلم و جدت فيه الخير الكثير . و الحمد لله بدأ هذا الحلم يتحقق يوما بعد يوم و انا سعيدة جدا . فالحمد لله اولا و آخرا . الحمد لله على نعمة الايمان و الحمد لله على نعمة القرآن و كفي بالله نعمة .

جزاك الله خيرا دكتورنا الفاضل زادك الله علما و تواضعا و خشية لله . فبفضلك بعد الله تعرفت على هذه القراءة الجديدة للقرآن . جزاك الله عنا خير الجزاء و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

ما واجبنا مع ما يحدث الان في غزة؟ و المسجد الأقصى؟؟

٢٠٢٣-١٠-١٣

1 - الدعاء

يقول رسول الهدى - صلى الله عليه وسلم - : «ثلاثة لا تُردُّ دعوتهم: الصائم حين يُفطر، والإمام العادل، ودعوة المظلوم يرفعها الله فوق الغمام، ويفتح لها أبواب السماء، ويقول لها الربُّ: وعزتي وجلالي! لأنصرتك ولو بعد حين»؛ أخرجه أحمد.

2 - المشاركة في حملات التبرعات لآخواننا في غزة قال تعالى: انْفِرُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ] ... انها و الله افضل الصدقات التي تخرجها هذه الأيام

3 - ان تكون منبرا إعلاميا في الواتس اب و التويترو و الفيس بوك و اليوتيوب و غيرها تدافع و تنشر و تذكر بقضية المسلمين الأولى فلسطين

4 - لا تنشر أي خبر الا بعد ان تتأكد من صحته و خاصة اذا كان ضد المرابطين و المجاهدين في فلسطين و ان استطعت ان ترد على الاشاعة يكون افضل و احسن فعن عُبَّة بن عامر رضي الله عنه قال: قلت: يا رسول الله ما النَّجَاة؟ قال: «أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى حَاطِيَّتِكَ»

الحرب الاشد هي الحرب الاعلامية....

عاهدت نفسي الا انشر ما يقوي المعتدي علينا او يزيدني احباطا و الما... و خاصة الاشياء المعروفة... او المتكررة...مثل سقوط القنابل على الامنين او الحزب الفلاني مع العدو... او بكاء الاطفال... او كلام بعض المشايخ ضد ما يحدث في غزة.... احذر من عبارة انشروها على اوسع نطاق او بين قروباتكم الكلمات لها تأثير عميق في اللا شعور او العقل الباطن و اذا كانت مصاحبة لفلم متحرك تكون اقوى...لذا قبل ان تنتشر تأكد...تأكد...تأكد

لا تنشر الا ما يرفع الهمم !!!

قال تعالى " وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعَوْا بِهٖ ۖ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَىٰ أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا " قال الشيخ السعدي في تفسيره

هذا تأديب من الله لعباده عن فعلهم هذا غير اللائق. وأنه ينبغي لهم إذا جاءهم أمر من الأمور المهمة والمصالح العامة ما يتعلق بالأمن وسرور المؤمنين، أو بالخوف الذي فيه مصيبة عليهم أن يتثبتوا ولا يستعجلوا بإشاعة ذلك الخبر، بل يردونه إلى الرسول وإلى أولي الأمر منهم، أهل الرأي: والعلم والنصح والعقل والرزانة، الذين يعرفون الأمور ويعرفون المصالح وضدها. فإن رأوا في إذاعته مصلحة ونشاطا للمؤمنين وسرورا لهم وتحريزا من أعدائهم فعلوا ذلك. وإن رأوا أنه ليس فيه مصلحة أو فيه مصلحة ولكن مضرتة تزيد على مصلحته، لم يذيعوه

خطبة الجمعة للدكتور نجيب الرفاعي ٥-ربيع الاخر-١٤٤٥ الموافق

٢٠٢٣-١٠-٢٠

أيها المؤمنون يقول الله في محكم كتابه : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ هُمْ قَوْمٌ أَنْ يَبْسُطُوا إِلَيْكُمْ أَيْدِيَهُمْ فَكَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ}. يُذَكِّرُ اللهُ تَعَالَى أَهْلَ الْإِيمَانِ، بِنِعْمَةِ الْعَظِيمَةِ فَكُلُّ نِعْمَةٍ تُسَاقُ إِلَيْكَ؛ إِنَّمَا هِيَ مِنَ اللَّهِ: {وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ}. فَيُذَكِّرُ اللهُ تَعَالَى الْمُؤْمِنِينَ بِنِعْمِهِ، وَمِنْ نِعْمِهِ أَنْ يَدْفَعَ عَنْهُمْ السُّوءَ وَالشَّرَّ، وَيُكَفِّ عَنْهُمْ كَيْدَ أَعْدَائِهِمْ وَخُصُومِهِمْ.

أيها المؤمنون، النَّصْرُ مِنَ اللَّهِ، لَا يَأْتِي بِهِ شَيْءٌ غَيْرُهُ جَلٌّ فِي عِلَاهِ، قَالَ تَعَالَى: {وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ}، فَالنَّصْرُ الَّذِي لَا خِذْلَانَ مَعَهُ، النَّصْرُ الَّذِي لَا خُسْرَانَ مَعَهُ، النَّصْرُ الَّذِي لَا هَزِيمَةَ مَعَهُ، إِنَّمَا يَأْتِي مِنَ اللَّهِ، وَفَوْقَ النَّصْرِ تَأْيِيدٌ مِنْهُ جَلٌّ فِي عِلَاهِ.

استمع إلى قوله: {قَدْ كَانَ لَكُمْ آيَةٌ فِي فِئَتَيْنِ الْتَقَتَا فِئَةٌ تُقَاتِلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَأُخْرَى كَافِرَةٌ يَرَوْنَهُمْ مِثْلِيهِمْ رَأْيَ الْعَيْنِ}، بَعْدَ أَنْ اسْتَعْرَضَ هَذَا الْمَشْهَدَ مِنَ التَّقَاتِ فِئَتَيْنِ، فِئَةٌ مُؤْمِنَةٌ قَلِيلَةٌ، مَعَ فِئَةٍ كَافِرَةٍ قَوِيَّةٌ كَثِيرَةٌ، قَالَ تَعَالَى: {وَاللَّهُ يُؤَيِّدُ بِنَصْرِهِ مَنْ يَشَاءُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ}، أَي فِي هَذَا التَّأْيِيدِ، وَفِي هَذَا النَّصْرِ: {إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ}.

أيها المؤمنون، ثَمَّةُ قُوَّةٌ فَوْقَ كُلِّ قُوَّةٍ، ثَمَّةُ رَبٍّ يُدَبِّرُ الْأُمُورَ وَيُصِرُّهَا، ثَمَّةُ إِلَهٍ تَكْفَلُ بِنَصْرِ أَوْلِيَائِهِ، وَإِعْزَازِ جُنْدِهِ، وَصِيَانَةِ عِبَادِهِ، قَالَ اللهُ تَعَالَى، وَاعْدَا رُسُلَهُ وَأَهْلَ الْإِيمَانِ مَعَهُمْ: {إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ الْأَشْهَادُ}. وَقَالَ تَعَالَى: {وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ رُسُلًا إِلَى قَوْمِهِمْ فَجَاءُوهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ}. يَقُولُ جَلٌّ وَعِلَا: {فَانتقمنا من الذين أجرموا و كان حقا علينا نصر المؤمنين} وهذا النصُّ يُبَيِّنُ أَنَّ أَعْظَمَ أَسْبَابِ النَّصْرِ، هُوَ حَسَنُ الصِّلَةِ بِاللَّهِ، هُوَ الْإِيمَانُ بِهِ جَلٌّ فِي عِلَاهِ، هُوَ تَوْثِيقُ الصِّلَةِ بِهِ -سُبْحَانَهُ

وبحمده- فعلى قدر ما مع المؤمن من حسن الصلّة بالله وتحقيق الإيمان؛ ينال من نصره وتأييده وإعانتة وتوفيقيه، ذاك فضل الله، يؤتية من يشاء.
اللَّهُمَّ انصُرْ إخواننا المجاهدين في غزة ، اللَّهُمَّ انصُرْهم على من بَغى عليهم أقولُ هذا القولَ، وأستغفرُ اللهَ العظيمَ لي ولكم، فاستغفروه، إِنَّه هو الغفورُ الرَّحيمُ.

يقول النبي ﷺ: المسلم أخو المسلم، لا يظلمه، ولا يُسلمه يعني: ولا يخذله، ومَن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومَن فرَّج عن مسلمٍ كربَةً من كرب الدنيا نفَس الله عنه كربَةً من كرب يوم القيامة، ومَن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة.

يقول النبي ﷺ من لا يشكر الناس لا يشكر الله
من على هذا المنبر أتوجه بالشكر أولاً لامير البلاد و ولي العهد لدعمهم الجهاد في فلسطين و غزة كما أتوجه بالشكر الى وزير الداخلية على كلمته الشجاعة و القوية التي القاها هذا الأسبوع و التي قال فيها " ان الكويت في حالة حرب مع العصابات الصهيونية" و الى بقية الوزراء الذين عملوا بتناسق و تأييد لأهلنا في غزة و أخيراً أتوجه اليكم بالشكر كويتيين و مسلمين من كافة انحاء العالم علي دعمكم المادي و المعنوي و الدعاء ابشروا عباد الله بهذه البشرية... قَالَ عليه الصلاة و السلام : مَنْ جَهَّزَ غَازِيًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَقَدْ غَزَا، وَمَنْ خَلَفَ غَازِيًا فِي أَهْلِهِ بِخَيْرٍ فَقَدْ غَزَا

اللَّهُمَّ لا يسعنا الا المساهمة بما عندنا من مال فتقبله منا... و من دعاء ..فأجب دعائنا ... يا من تجيب دعوة المضطرين و الضعفاء اللهم و أفرغ على إخواننا في غزة صبراً يا رب العالمين، ثبّت أقدامهم يا حيُّ يا قيُّوم، اللَّهُمَّ انصُرْهم على عدوك و عدوهم يا حيُّ يا قيُّوم، اللَّهُمَّ انصُرْنا على مَن عادانا من عدوِّ ظاهرٍ أو مستتر،
اللَّهُمَّ حَقِّقْ لَهُم النَّصْرَ عاجلاً على عدوِّهم، اللَّهُمَّ اخذل كلَّ من سعى في المسلمين شراً وفساداً، اللَّهُمَّ آمناً في أوطاننا، اللَّهُمَّ آمناً في أوطاننا، اللَّهُمَّ آمناً في أوطاننا، وأصلح أئمتنا وولاة أمورنا، واجعل ولايتنا فيمن خافك و اتقاك و اتبع رضاك يا رب العالمين.

ربنا ظلمنا أنفسنا، وإن لم تغفر لنا وترحمنا، لنكونن من الخاسرين، اللَّهُمَّ وفق وليَّ أمرنا إلى ما تُحبُّ وترضى، اللَّهُمَّ سدِّدْه في رأيه وعمله، اللَّهُمَّ وفقه إلى كلِّ خير، وهبْ له البطانة الصالحة يا رب العالمين، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ يَا حَيُّ يَا

قُبُوم أن تجعل الكويت بعملها الصالح و أهلها الطيبين أمانةً من كلِّ سوءٍ وشرِّ
و سائر بلاد المسلمين
اللهم اغفر للمؤمنين و المؤمنات الاحياء منهم و الأموات

جدد حياتك بفكرة إيجابية



ريح نفسك من الاخبار الغير
ايجابية و ابتعد عن الناس الذين
يؤذونك نفسيا و روحيا/انت
ممكن ان تنسحب من اي
مجموعة تؤذيك روحيا و قد
يكون خبر او مشهد غير
إيجابي يستمر معاك عدة
أيام؟؟!!... و

الحل **انسحب** ... و من

روتيني اليومي مشاهدة ابداعات عالمية كهذا المقطع. فكر ايجابيا و كن
متفانلاً

شاهد

https://youtu.be/icZotxynzJI?si=g0_AFkAVzzULuyZS



اشحن روحك

بين فترة و اخرى انقطع عن هذا العالم و اشحن روحك بذكر الله و التأمل بما حولك من صنيعه و داوم على قراءة القران متديرا و تاليا جرب الاعتكاف في المسجد

او

اذهب الى رحلة برية و اختلي مع نفسك بدون أي هاتف جوال



املاً الفراغ

تأملت نفسي فوجدت في يومي و ليالتي الكثير من الفراغات و اعني بالفراغ لحظات الصمت و التي لا اتحدث فيها شيئاً مثلاً نزولي من السيارة متجهاً للمسجد او انتظر دوري عند الخباز و

قس على ذلك هناك الكثير الكثير من هذه الفراغات. وجدت انني كمسلم من المستحسن ان املأ هذه الفراغات او الاوقات الصغيرة بما يفيدني في دنياي و اخرتي الا و هو الذكر فهناك ذكر بعد الفراغ من الصلاة و هناك اذكار لفراغ النوم و دخول البيت ... **جاءت الاذكار لتعلمنا املأ فراغك.** تخيل معي لو كل مسلم ملأ هذا الفراغ بذكر الله ماذا يحدث في حياته؟ من المعلوم ان العقل لا يمكن ان ينشغل تفكيره في موضوعين متضادين مثل ان تفكر في الاسود و الابيض في وقت واحد. اليس كذلك؟ اي تركيزك في لحظة اما على اسود او ابيض . فلو كنت مهموما او خائفا و ملئت فراغات وقتك بالذكر ماذا يحدث؟ سينتقل تفكيرك من الهموم الى معاني الذكر الذي تتلفظ به.

جرب هذا اليوم ان تذكر نفسك بملئ الفراغات و ستجد لذة و راحة نفسية عظيمة

قصة نجاح

انصح بالمشاهدة : كيف تم اختراع لعبة الاطفال الليغو؟

https://youtu.be/NdDU_BBJW9Y?si=kTNfp6AvkpU-IAXS

ستجد في هذا المقطع مجموعة اسرار مؤسس ليغو و كيف ان معظم ما تشاهده



لربما مر يوماً ما في حياتك
و لكن الفرق الذي احدث الفرق
عدم الركون لليأس و الفشل
بل كل فشل او مصيبة
يستفاد منها
كذلك الانتباه للخواطر
او ما حولك
اكتبها و اصنع نجاحك
فأنت أقوى مما تظن

العقل الباطن!

ما هو العقل الباطن؟ و ما هي امكانياته؟ و كيف نستخدمه لبرمجة العقل؟
افضل كتاب انصح به قوة عقلك الباطن جوزيف ميرفي

و امكانياته لا تحد و لا تعد و كلها ستكون في صالحك
نحمد الله اننا مسلمون
فنعمة الإسلام والالتزام بالدين من افضل البرامج للعقل الباطن
و هذا كتابي المثويات في الذكر و علاقتها في برمجة العقل الباطن

اكثرنا تدينا أكثرنا سعادة
كن منهم
حافظ على الصلوات في أوقاتها و التزم بأذكار الصباح و المساء
و شاهد كيف تتغير حياتك

و اختتم

هل مر عليك يوماً ما تريد مثلاً يوم الجمعة تقرأ سورة الكهف فتضع أصابعك لتفتح المصحف للبحث و لكن هذه المرة من اول فتحة و اذا انت تفتح على

سورة الكهف

هذه مهارات العقل الباطن

أن تقوم بالشيء الذي تريد الحصول عليه

بدون توتر أو تفكير ثم تحصل عليه

شاهد هذه اللقطة العجيبة



لماذا التعليم في اليابان متميز؟

وصلني هذا السؤال:

السلام عليكم عمي ،لماذا التعليم عندنا ليس بمستوى اليابان و كوريا الجنوبية

و سنغافورة؟؟

فاجبت: و عليكم السلام السبب ما عندهم جايك من طرف فلان و لا عندهم

طال عمرك

القانون يطبق على الجميع

و أولهم

وزير التربية

فكل الموظفين

الرجل المناسب في المكان المناسب

و من يخطأ

لا وجود للواسطة !!! بل يحاسب

راح ارسل لك مقطع جميل عن احد الصفوف في اليابان كيف ان الجميع

يعملون في مدارسهم اقصد الطلاب فهم يزرعون و يطبخون و ينظفون!!!

شئ عجيب يا ابو الحارث و هذا الفرق الذي احدث الفرق



تمرين السعادة و
برمجة العقل على
الراحة قبل النوم

تمرين ذهني سهل
و بسيط

مطبقه بيني و بين
نفسي منذ سنوات
افادني في حياتي
اشرحه لك هنا
باختصار

يساعدك على

النوم العميق 😊

و يغير تفكيرك السلبي 😊

و يبرمجك على الايجابية 😊

يحتاج منك ٦٠ يوم

ساعد الكثير في التخلص من الكآبة

طبقه قبل النوم

هذا التمرين السر فيه ان تستمر فيه يوميا لن يأخذ من وقتك شئ

لماذا؟ لانك ستطبقه قبل ان تنام مباشرة

و الافضل ان تكتب و لكن ممكن ذهنيا اي بدون كتابة

لمن هذا التمرين:

- اذا عندك اكتئاب

- اذا لا تنام بسرعة

- متضايق او غضبان

- لو تريد ان تبرمج حياتك على السعادة

التمرين سهل جدا جدا
راح ترتاح و تنام بعمق

اشرح لك التمرين هنا باقل من ٥ دقائق

https://youtu.be/1ejv7EeX_Ys

برمجة العقل الباطن مبني على التكرار



تسمع الأذان
تسبح بأرقام
تكرر الله اكبر
القصة التالية
تؤكد صحة
التكرار
جربها مع نفسك او غيرك
ثم ارصد و تابع النتائج
اثر الكلام و الحديث مع الطفل
و مستقبله! شاهد تجربة شيخ الازهر

<https://www.instagram.com/reel/C1l6cRGNhqL/?igs==h=MTE4aHlkG81ZGZubQ>

المفاجأة!

كم يحتاج الانسان منا بين فترة وأخرى الى عنصر المفاجأة؟
و هذا ما نراه في عالم التجارة و التسويق و التشويق للشراء ايام التنزيلات و
المناسبات!

عنصر المفاجأة و تقديم هدية لإنسان عزيز و بهدية قيمة او حتى تفاجأه
بشيء مميز يجعله لا ينسى هذه المناسبة ما
شدني هذا الاسبوع موضوع المفاجأة
لصديق مع احد اصدقائه صاحب المفاجأة
اخذ شهادة في الطيران و لم يخبر صديقه
إنما قال له تعال اريك داخل الطائرة ماذا بها
و فعلا جلس و بعد ذلك كانت المفاجأة انه
طار بهذه الطائرة



شاهد معالم وجه و كلمات الصديق و قد تفاجأ بهذه القدرات لصديقه
هذا المقطع يوثق هذه الحالة و لربما يجعلك تفكر كيف تسعد انسانا محتاجا
للمفاجأة الايجابية و تغير من حاله

هذه الايام البعض من الاصدقاء او الاقارب يحتاج لزيارتك او الاتصال
في احد المرات ارسلت رسالة صوتية و انا في المدينة المنورة لاحد
الاصدقاء

ادع له من هذه البقعة الطاهرة
و كان رد فعله فوق ما توقعت
فكر اليوم بعنصر المفاجأة و ادخال السرور على من تحب شاهد المقطع
التالي و انظر لإبداع المفاجأة!!!

<https://youtu.be/4sEXDzryCpM>



قصة أمير!

حضر معي دورة قوة الجذب عام ٢٠١٢ و تحدث معي في الاستراحة عن قصة نجاحه و انا احب قصص النجاح و معرفة كيف ينجح الناس و لعلك مثلي فكل انسان له قصة و سر نجاح!.. اعجبتني قصته و طلبت منه ان يقول قصته للجمهور و لبي الدعوة.. كان هدفه من الدورة و كما كتب لي ان احصل على الدكتوراه!... اريد نقطة ...
الدورة كانت ٣ أيام شاهد التفاصيل

<https://www.muharat.com/%d9%85%d9%81%d8%a7%d8%ad-%d9%82%d9%88%d8%a9-%d8%a7/d9%84d8%acd8%b0d8%a8>

امير الفرج اتصل بي و قال بأنه حصل على الدكتوراه و المقرر الذي افه يدرس في كل دول الخليج و هو الان يدير معهداً للتدريب و يدرب في الكويت و العالم العربي.
اريدك ان تتمتع بقصته كما تمتعت و تستفيد من كيفية الانتقال من المستحيل و الفشل بتغيير التفكير الداخلي و الخارجي الذي يشوش عليك
فأنت اذكي مما تظن

المقطع التالي لكلمته اثناء الدورة و انصح بقراءة التعليقات اسفل المقطع

<https://youtu.be/V29h9Rp-XI4?si=aDufVmqC5t7Zha7g>

خذ استراحة و شاهد هذا المقطع!



قرأت عليها آية الكرسي و لأول مرة تسمع القرآن و كانت المفاجأة؟

في ١٥-٨-١٩٩٥ و اثناء التدريبات على مستوى ممارس في البرمجة العصبية اللغوية NLP و بالتحديد في احد فصول جامعة ريچنت بلندن جلست مع ملحة أمريكية لتطبيقات فنون مخاطبة العقل الباطن و حيث انني و بيقين اعتبر القرآن افضل كتاب لمخاطبة العقل الباطن جربت معها تجربتي الأولى في رصد اثر القراءة عليها و خاصة انها لم تسمع التلاوة او القراءة من قبل شاهد تفاصيل التجربة في المقطع التالي

<https://youtu.be/FK61YQd7vXU?si=6XGoxEyixykrW>

1u

و هذه صورة من الرسالة بخط يدها

15/8/95

Najib,

upon returning to the state and location of 'exuberant bliss' and 'ferddi'; I recall our conversations and explorations of the spirit.

Your intonations of the Quar'an were — and still are moving. I will carry your beautiful expression ~~of~~ with me always.

I will try to recall my words in experiencing the words of God as you intoned them.

Beginning almost sad or melancholy, I felt separated from a very important, vital part of myself — of Life.

It moved to one of wisdom and an emotional insight into how pain and trials and tribulations are also an expression of God. More importantly, that God is engaged with us during these times and that they too are as valuable and worthy of appreciation as joy.

This then became a feeling of timeless connection. Knowing that I am always where I need to be with an awareness of the subtle yet profound, joyful peaceful guidance of the Life force — God.

This ~~was~~ 'concluded' with joyful, uplifting reverie finally ending with peace.

Tremendous! Thank you and thank you
Alexandra

بعد التجربة الأولى و نجاحها بفضل الله قررت ان لا ادع قراءة آية الكرسي على من يشاركني الدورات في أمريكا و أوروبا (١٩٩٥-٢٠٠٢) و الحمد لله قرأت على الكثير تجاوز الثلاث مائة او اكثر ممن استمعوا الى قراءتي و الفت بعد ذلك كتابا اسميته **عجائب قراءة القرآن على الاوربيين و الامريكان**

اقرأ كتاب عجائب القرآن هنا

و للمزيد هنا

تذكرة و توصية

جرب قراءة آية الكرسي و بصوتك على من تعرف في البيت قد يكون خادم او سائق او موظف معك في العمل او أي مكان لعل الله يهديه

قال صلى الله عليه و سلم

ثُمَّ ادْعُهُمْ إِلَى الْإِسْلَامِ، وَأَخْبِرْهُمْ بِمَا يَجِبُ عَلَيْهِمْ، فَوَاللَّهِ لَأَنْ يُهْدَى بِكَ رَجُلٌ
وَاجِدٌ خَيْرٌ لَكَ مِنْ حُمْرِ النَّعَمِ. (البخاري)



وصلني هذا السؤال العجيب؟

السلام عليكم دكتور بقولك موقف و يا ليت تفيدني هل انا طاقه الجذب عندي عالية او مخاويه على ما يقولون الي حولي انا كنت متزوجه وكنت كله اقول انا بتطلق بيوم ميلادي واعيش القصة وان زوجي بسوي كذا وكذا وسبحان الله صار مثل ما عشت القصة وتطلقت بيوم ميلادي وبعد طلاقي كنت اقول

بعد ما يترقى في منصب كبير جدا ويصير لنا ١ سنة من طلاقي راح ارجع وهذا الي قاعد يصير فيني سؤال انا طاقة الجذب عندي عالية ولا شنو الي قاعد يصير معاي اي قصه اتخيلها في عقلي تكون بالواقع امامي

ماذا علمتك الحياة مؤخرًا؟



الرد:

كل شئ تركز عليه سلبا او ايجابا سيحدث و لذا كان من قوة ديننا العظيم ان منعنا من مصادر الطاقة

السلبية مثل الغيبة و الكذب و اخطرها الظن و التجسس و من ثم بناء الافكار على الظنون السلبية (او بالاحرى العيش بفلم غير صحيح مثل صاحبة السؤال و التي قوت فعالية الفلم بتكراره) و من ثم يتأذى الانسان منا و في الدرجة الاولى من قام بهذا الفعل اي الظن او التجسس الغير شرعي قال الله تعالى : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ﴾ والمراد بالظن: هو التخمين بوقوع شيء ثم يبني على ذلك الظن أشياء ليس لها حقيقة، فيسبب ذلك عداوة وبغضاء. تابع القراءة...

<https://kalemtayeb.com/safahat/item/16813>

و هذه مقترحات علاجية:

- ١- المداومة على قراءة القران و الازكار و بالتحديد اذكار الصباح و المساء مع التفكير و التدبر
- ٢- تأكد قبل ان تحكم : الدخول في دهاليز الظنون و من ثم بناء التحليل على هذه الظنون السلبية دون التأكد آفة قلبية و نفسية كبيرة؟ عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث".
- ٣- ان كل ما تتخيله قد يحدث في حياتك بحسب يقينك بالنجاح من عدمه و عقلك الباطن مبني على تحقيق ما يتكرر بكل يقين و تدريب العقل الباطن على التوكل على الله قبل التوكل على قدرات نفسك هو الأصل...
قال ابن القيم في كتابه (الفوائد 86) :

التوكل على الله نوعان:

أحدهما :

توكل عليه في جلب حوائج العبد
وحظوظه الدنيوية أو دفع مكروهاته ومصائبه الدنيوية

الثاني:

التوكل عليه في حصول ما يحبه هو و يرضاه من الإيمان واليقين والجهاد
والدعوة إليه

فتمت توكل عليه العبد في النوع الثاني حق توكله كفاه النوع الأول

دورة مفتاح قوة الجذب فيها الكثير من التدريبات و التمارين و لعلك حضرتها معي و هي الان متاحة الكترونيا مسجلة مع المادة العلمية اطلبها الان

دورة مفتاح قوة الجذب

<https://www.muharat.com/%d9%85%d9%81%d8%a7%d8%ad-%d9%82%d9%88%d8%a9-%d8%a7/d9%84d8%ac%d8%b0%d8%a8>

قصة نجاح كبيرة

هذه القصة لداعية من دعاة افريقيا و كيف تحول من الوثنية الى الإسلام و تلقى العذاب الشديد من والده... يقول عبدالله بن عبدالرحمن السميّط :

الداعية المجاهد علي كاريسا من دعاة العون المباشر، والذي التحق بها قبل أكثر من ٣٠ عاما نشيطا في قرى قبيلة القرياما في كينيا.

أسلم على يديه عشرات الألوف من هذه القبيلة، ومن هؤلاء من أصبحوا دعاة نشطين حتى يومنا هذا..

له قصص كثيرة مع الوالد د. عبدالرحمن وقبلها قصة إسلامه التي تشبه قصص بداية الإسلام من الصحابة رضي الله عنهم، والعذاب الذي تعرض له من والده حتى ربطه على جذع شجرة بالسلاسل وأطعمه من كبد الكلب غصبا..

وكيف كانت هداية والده بعد عداوته الشديدة للإسلام وفرحة شيخ علي بها..

كل من زاره والتقى به أحبه وتعلق به صغيرهم وكبيرهم.. نكته الدعوة، وقصيدته الدعوة، و أنسه الدعوة..

رحم الله الشيخ علي كاريسا ووالدي وجمعنا بهم مع شيخ الدعاة ورأسهم نبينا
محمد صلى الله عليه وسلم..

(توفي الجمعة ١٤-رجب-

١٤٤٥ الموافق ٢٦-١-

٢٠٢٤)



ما هي الفرصة التي لديك الآن
ولم تستغلها؟

شاهدت المقطعين التاليين

و يستحق يوما من الأيام ان

يتحولا الى فلم قصير و هو هنا يحكي قصته بنفسه و التصوير قديم و فيه
تشويش من الهواء و لكنني تمتعت بالمشاهدة و اعجبني صبره.....

الجزء الأول

<https://youtu.be/qvGx6l487wA?si=4KIV8-ILSZqlh0wK>

الجزء الثاني

https://youtu.be/hiG8fUqvZIk?si=aor_fcwlgIKIZKB

نغمات التغيير الذهني

[/https://mynoise.net](https://mynoise.net)

اكتشف و بتفسك اثر هذه الاصوات
على نفسياتك
و منها:
التأمل و الاسترخاء
التركيز و الانتاجية
تخفيف طنين الاذن
تخفيف التوتر و القلق
تعزير تجارب القراءة و التركيز و
ايضا الكتابة



الابداع
احلام اليقظة
التغلب على الاكتئاب
و ايضا اصوات تساعدك على النوم العميق
كل ما تسمعه مبني على تجارب علمية
ضع السماعات في اذنيك
اختر الحالة
اضبط الصوت بحيث لا يكون عاليا جدا
و جرب

ملاحظة!
اضغط على more

يعطيك خيارات جديدة

presets

يعطيك ايضا خيارات جديدة

مثال

لو اخترت

DISTANT THUNDER

اسفل منها

هدوء

القطرة الاولى من الامطار

عاصفة

هكذا....

اتمنى لك قضاء وقتا ممتعا مع هذه الاصوات المريحة

هل النبات يتأثر بما نقول؟؟



معظم ما في جسمنا ماء و كذلك النبات..
قمت بتجربة مخاطبة النبات و زرعت زرعتين
الاولى اخاطبها بعبارات سلبية و الثانية بعبارات
ايجابية و النتيجة كما تشاهد هنا الاولى لم تنمو و
الثانية اخضرار .
راقب كلماتك لنفسك او لغيرك قال ﷺ لا يقولن
أحدكم خبثت نفسي ولكن ليقل لقست نفسي

شاهد بنفسك

<https://youtu.be/RGURuGRF73I>

تعليق الدكتور زغلول النجار على كتاب رسائل من الماء و كيف ان النبات
يدرك ما حوله؟؟

<https://alachpress.com/%D9%82%D8%B1%D8%A3%D9%86%D8%A7-%D9%84%D9%83%D9%85-%D8%B1%D8%B3%D8%A7%D8%A6%D9%84-%D9%85%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1-%D9%84%D9%84%D9%83%D8%A7%D8%AA%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%A8>

بحث علمي من جامعة تكريت- العراق حول تأثير قراءة القرآن على الماء الهدف من البحث: معرفه خصائص الماء الفيزيائية والكيميائية و ملاحظة تأثير القرآن الكريم على التركيب البلوري لجزيئات الماء ، فالقران الكريم يحمل طاقه عظيمه تتحمل على الماء وبالتالي فان الصوت يؤثر في الماء لان جزيئات الماء في اهتزاز دائم و تتأثر بالترددات الصوتية من حولها , فعند قراءة آيات القرآن الكريم على الماء فإن خصائصه تتغير للأفضل ويحمل تأثير القرآن الكريم ، فما هي الطاقة الكامنة وراء كلمات القرآن الكريم؟ الم نُؤمّر بقراءة البسملة قبل شرب الماء وقبل الاكل؟ الا يثبت هذا اننا عندما نقرأ البسملة قبل شرب الماء تتغير خواصه التركيبية والفيزيائية ويصبح من الصعوبة ان تؤثر فيه جراثيم ممكن ان تضرنا ؟ فالقران فيه شفاء بدني كما انه شفاء روحي ونفسي فهو يعمل على اعاده توازن الجهاز النفسي والعصبي للمؤمن بالاستمرار بقراءته، وبالتالي يزيد من مناعة الجسم ويؤمن دفاعاته الداخلية فيصبح في امان من اختراقات المرض بإذن الله تعالى و يقاوم بتلك القوى النورانية المتدفقة الميكروبات والجراثيم التي تهاجم في كل لحظه جسمه بضرارة في موجات متتاليه رغبه في اسقاطه في برائن المرض.

https://www.researchgate.net/publication/367457661_tathyr_grat_alqran_ly_alma_wallaj_bhi_drast_ajazyt

إذا كان بإمكانك إلقاء خطاب لمدة 10 ثواني
للعالم أجمع... ماذا ستقول؟



يومك ما تركز عليه

الحياة فيها جبال و
وديان
فيها نور و ظلام
فيها حياة و فقدان
الأمل
فيها سعادة و هموم

الان اين تركيزك؟
كل يوم أين تركيزك؟
اين انغماسك؟

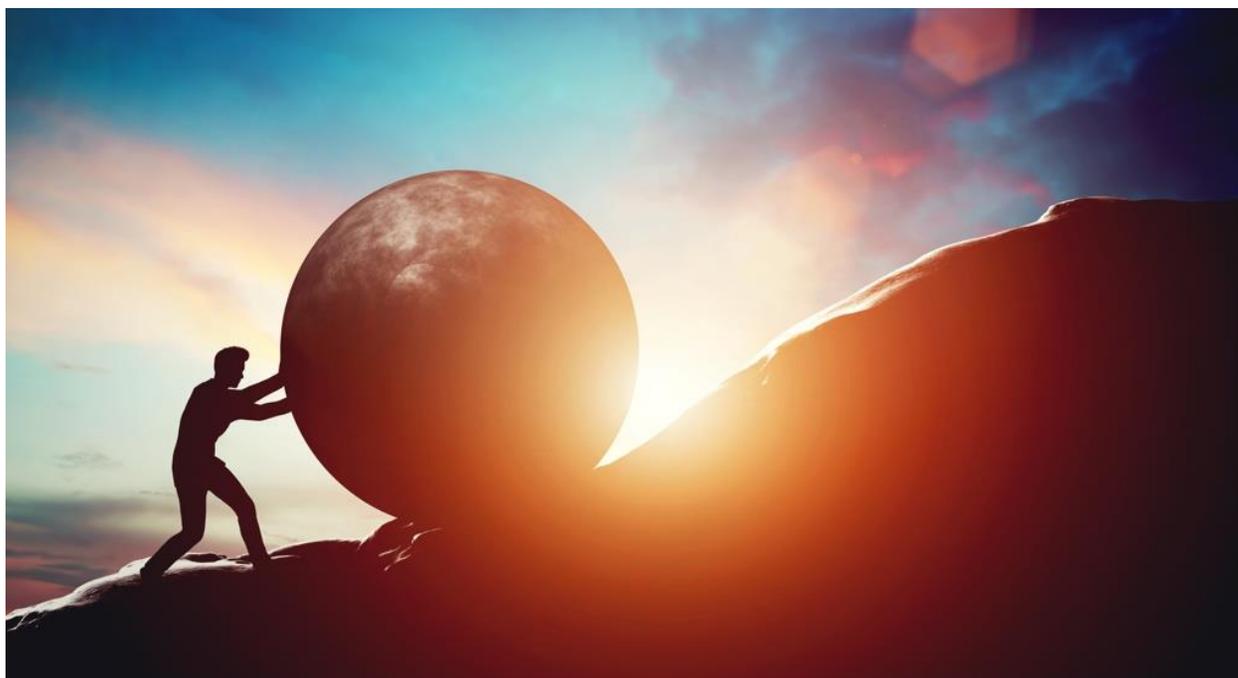
ان كان في الوديان و الظلام و فقدان الأمل و الهموم
فأنت اطفأت بنفسك نور المصباح
تحرر

و فكر إيجابيا
و كن متفائلا

ما هي حدودك؟؟

أنت من تضع حدودا لنفسك و بحسب هذه الحدود تتقدم أو تتأخر... الحدود عملية ذهنية...الحدود هو ما تعتقده عن قدراتك و قوتك.. عملية داخلية تماما! تنجح او لا تنجح... راجع نفسك راجع حدودك كم البعض يضع حدودا وهمية هل انت منهم؟ هل تؤطر حياتك بكلمات مثل غير ممكن..مستحيل..ما يصير..ما اقدر..ليس هذا لي ..كل هذه الجمل التي تبدأ بالكلمات السابقة انت مسؤول عنها ..انت من وضعها او ..غيرك اقنعك بها..راجع نفسك.. اكتب اليوم هذه الجمل.. و تأكد هل فعلا هذه الجمل او المعتقدات حقيقية او وهم؟ في ظني ستجد معظمها اوهام؟ اليوم جدد حياتك بكسر قيود الأوهام..فأنت اقوى مما تظن و اذكى مما تظن شاهد تُلخيص هذا الكتاب ..كتاب مفيد .. يحدد حياتك.. لا تكتفي بالمشاهدة فقط بل اكتب اهم أفكاره العملية و ابدأ بالتطبيق فكما نجحوا ستتجح بأذن الله و الفرق الذي يحدث الفرق هو التطبيق شاهد..اكتب..راجع نفسك..طبق

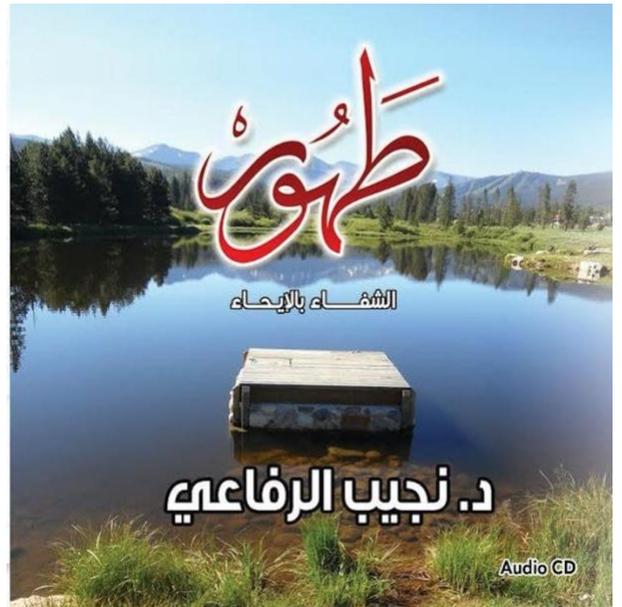
<https://youtu.be/heG-LKsvDg>



كيف تتعامل مع المرض؟

المرض في العرف الاسلامي قدر من أقدار الله لعبده
و لا يقدر الله لعبده شيئاً و منها المرض إلا كان له خيراً
ضعف الإيمان في نفوس البعض
او ضعف الوازع الديني
يؤدي الى جريمة عدم الرضى بقضاء الله و العياذ بالله
ليس منا من يريد المرض و لكن اذا وقع المرض و جب علينا حمد و شكر
مقدر المرض و الصبر على المرض و احتساب كل الم لوجه الله
فما يقدر الله لعبده إلا خيراً
فمن صبر فله الصبر

و من فعل غير ذلك فلا يلوم الا نفسه
ورد في الحديث الصحيح
قال رسول الله ﷺ
إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ ،
فمن صبر فله الصبر ، و من جزع فله الجزع



يقول الشعراوي لما سأله المذيع عن مرضه
قال بثقة الراضي بقضاء الله :

" الصحيح مع نعمة الله ... و لكن المريض مع الله!
و قد يكون المرض حاجزا لك عن شئ أخطر من المرض؟....."

هذا هو الرضى والاستسلام لقضاء الله الذي قاله الشعراوي رحمه الله

عن عبدالله بن عباس
أنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَى أَعْرَابِيٍّ يَعُودُهُ، قَالَ: وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ عَلَى مَرِيضٍ يَعُودُهُ فَقَالَ لَهُ: لَا بَأْسَ، طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللهُ، قَالَ: فُلْتِ: طَهُورٌ؟ كَلَّا، بَلْ هِيَ حُمَّى تَفُورُ -أَوْ تَنْتَوِرُ- عَلَى شَيْخٍ كَبِيرٍ، تُزِيرُهُ الْقُبُورَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَتَعَمَّ إِذْنُ.

(رواه البخاري)

و جاء في شرح الحديث

فَلَمَّا وَجَدَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ هَذَا الْأَعْرَابِيِّ غِلْظَ الرَّدِّ وَسُوءَ الظَّنِّ بِاللَّهِ، قَالَ لَهُ: ((نَعَمْ إِذَا))، و(نعم) تقريرٌ لِمَا قَالَ؛ يَعْنِي أُرْشِدْتُكَ بِقَوْلِي: لَا بَأْسَ عَلَيْكَ، إِلَى أَنْ الْحُمَّى تُطَهِّرُكَ وَتُنْقِي ذُنُوبَكَ، فَاصْبِرْ وَاشْكُرِ اللَّهَ عَلَيْهَا، فَأَبَيَّتْ إِلَّا الْيَأْسَ وَالْكَفْرَانَ، فَكَانَ كَمَا زَعَمْتَ، وَمَا اكْتَفَيْتَ بِذَلِكَ، بَلْ رَدَدْتَ نِعْمَةَ اللَّهِ؛ قَالَ لَهُ ذَلِكَ غَضَبًا عَلَيْهِ.

أَنَّ السُّنَّةَ أَنْ يُخَاطَبَ الْعَلِيلُ بِمَا يُسَلِّيهِ عَنِ أَلَمِهِ، وَتَذَكِيرُهُ بِالْكَفَّارَةِ لِدُنُوبِهِ وَتَطْهِيرِهِ مِنْ آثَامِهِ، وَيُطْمَعُهُ بِالشِّفَاءِ بِقَوْلِهِ: لَا بَأْسَ عَلَيْكَ مِمَّا تَجِدُهُ، بَلْ يُكْفِرُ اللَّهُ بِهِ ذُنُوبَكَ، ثُمَّ يُفَرِّجْ عَنْكَ، فَيَجْمَعُ لَكَ الْأَجْرَ وَالْعَافِيَةَ؛ لِنَلَا يَسْخَطُ أَقْدَارَ اللَّهِ.

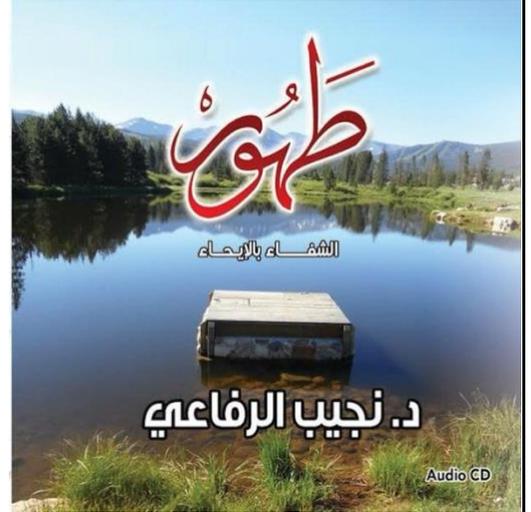
بفضل الله منذ سنوات أصدرت :

ظهور : برمجة العقل على الشفاء بالإيحاء

اصدار ظهور : الشفاء بالإيحاء و الاسترخاء جربه الآلاف بفضل الله
ساعد ظهور الناس في :

- التخلص من عملية جراحية في الظهر
- التخلص من خوف الذهاب لطبيب الأسنان
- معالجة الصداع المزمن

" هذه رساله من الاخت الفاضلة المستشارة في وزارة الاعلام في الكويت
خالده التميمي تقول فيها " بدأت بسماع ظهور منذ تقريبا
٦ شهور (اليوم ٢٩-١-٢٠١٣) و كنت اعاني من
الديسك في الفقره الرابعه والخامسه بالظهر و احتاج
لعملية جراحية و كنت استخدم دواء لعلاج الالتهاب في
العظم و اخر للجهاز العصبي.
بعد الاستماع لظهور لمدته اسبوع يوميا جربت ترك
الدواء لمدة شهر و لله الحمد الى اليوم لم أشعر بآلام



الظهر وتركت الدواء نهائيا
و بعد عمل أشعة الرنين
(MRI) بلغني الدكتور اني

لا احتاج الى العملية!!!!" "



جرب ظهور الآن!

اصدار ظهور مع المؤثرات الموسيقية

<https://youtu.be/rto0Z1UOhBQ?si=vXDC6HTHDv-FNj-e>

اصدار ظهور بدون المؤثرات الموسيقية

<https://youtu.be/EKSWIIPPyvU?si=NJJld-pd zpXroCbs>

حياتك ... افكارك .. الوان .. احساس .. او غيرها ما الغالب عندك!؟

كل فكرة لها لون و نغمة او كلام واحساس و ذوق
تتفاوت مع أي من هذه الحواس مفضل عندك؟
و بشكل عام

ابحث عن الألوان المريحة للفكرة و اترك ما يعكرها

ابحث عن النغمة المطربة للفكرة و اترك النشاز

ابحث عن الملمس الناعم للفكرة و اترك الخشن

ابحث عن المذاق الحلو للفكرة و اترك المر

ابحث عن الرائحة الزكية للفكرة و اترك الكريه

تستطيع الان ان تغيرها؟ أليس كذلك؟

والخلاصة

حياتك من جنس افكارك

و افكارك مما

أنت مدمن عليه يوميا

مواقع

أشخاص تتابعهم

اخبار تراقبها

افلام تشاهدها

أصدقاء

وأهل انت معهم

إذا كان بإمكانك أن تسأل شخصا سؤالاً واحداً فقط،
ويجيبك بصدق، ماذا ستسأل ومن
ستسأل؟

و السؤال المهم كيف تتخلص من التفكير الغير ايجابي مثل الاحباط و الهم و
القلق و عدم النوم براحة
خذ قرارك الان
و امسك ورقة و قلم
اكتب

ما هي مصادر البث السلبي و اسأل :

- من الذي يعكر علي تفكيري؟
- أي مجموعة (قروب) انسحب منها؟
- أي موقع يأخذ معظم يومي؟ و لا استفيد منه؟
- ما الاعمال التي يجب ان أقوم بها قبل النوم و تعطيني الراحة؟
- ما الأوقات التي اجدد فيها حياتي و عقلي مثل قراءة القرآن او كتاب
نافع

-

ضع خطة لتجديد حياتك
و التخلص من هذه المصادر الغير ايجابية
القرار عندك

و قرر ان تكون اليوم و كل يوم أكثر ايجابية و راحة
تحرر من عاداتك و قيودك و روتينك السلبي

وصلني هذا المقطع العجيب؟
يؤكد ان بالايحاء ممكن تتبرمج على الألم حتى لو كان وهما؟؟
كم من سلبيين يبثون اليك هذا الألم يومياً؟ و بالتالي تصدقهم و تعيش بوهم
الألم... و انت ما فيك الا العافية؟؟؟؟؟؟

https://x.com/ruhaily_a/status/1788729794676326697?t=ZuizXSV7cZ-Hhzw9A0WwBQ&s=08

قارن؟؟؟

شاهد هذه المقارنة العجيبة بين حجم المعلومة في الانترنت

<https://youtu.be/-aYat9357mE>

و هذا صنع البشر لكن رب البشر سبحانه بأرقامه لا تحصى
و لا يمكن ان نضع اي رقم لذلك؟
قال تعالى : ﴿ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مِدَادًا لِكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفَدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنْفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ﴾

تأمل هذا الحديث:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ مِنْ عِنْدِ زَوْجَتِهِ جَوِيرِيَةَ بُكْرَةَ حِينَ صَلَّى الصُّبْحَ، وَهِيَ فِي مَسْجِدِهَا، ثُمَّ رَجَعَ بَعْدَ أَنْ أَضْحَى، وَهِيَ جَالِسَةٌ، فَقَالَ: مَا زِلْتُ عَلَى الْحَالِ الَّتِي فَارَقْتُكَ عَلَيْهَا؟ قَالَتْ: نَعَمْ، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَقَدْ قُلْتُ بِعَدِّكَ أَرْبَعَ كَلِمَاتٍ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَوْ وَزِنْتَ بِمَا قُلْتَ مِنْذُ الْيَوْمِ لَوَزِنْتَهُنَّ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِينَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ.

قال الشارح لهذا الحديث (منقول) في هذا الحديث: قُلْتُ - اي النبي ﷺ - كَلِمَاتٍ تَزِنُ مَا قُلْتُ مِنْذُ الْفَجْرِ أَوْ مِنْذُ الصُّبْحِ، وَهِيَ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ، وَمَعْنَاهُ: تَسْبِيحُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَتَحْمِيدِهِ بِعَدَدِ جَمِيعِ مَخْلُوقَاتِهِ، وَمَخْلُوقَاتِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ لَا يُحْصِيهَا إِلَّا اللَّهُ كَمَا قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: {وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ} [المدثر: 31]، وَبِمِقْدَارِ رِضَا ذَاتِهِ الشَّرِيفَةِ، (وَزِينَةَ عَرْشِهِ) وَزِينَةَ عَرْشِهِ لَا يَعْلَمُ ثِقَلَهَا إِلَّا اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، (وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ)، وَالْمِدَادُ مَا يُكْتَبُ بِهِ الشَّيْءُ، وَكَلِمَاتِ اللَّهِ تَعَالَى لَا يُقَارَنُ بِهَا شَيْءٌ

ان فاتك هذا الذكر اليوم بعد الفجر

بإمكانك الفوز بأجره

ثم إذا تحب حافظ عليه

ذكر بهذا الأجر يعني مفتاح جذب النجاح مع بداية يومك من خالق الأكوان

ابدأ يومك بفكرة ايجابية

إِذَا كُنْتُ مُتَعَوِّدًا عَلَى فَتْحِ الْهَاتِفِ مَعَ بَدَايَةِ الْيَوْمِ فَأَنْصَحُ أَنْ لَا تَبْدَأُ مُشَاهِدَةَ مَوَاقِعَ تَتَوَقَّعُ فِيهَا أَخْبَارًا غَيْرَ إيجابيةٍ أَوْ سَعِيدَةٍ وَأَبْدَأُ مَعَ الإيجابيينَ ... أَوْ إِبْحَثْ عَنْ مَوْقِعٍ إيجابيٍّ . . إِذَا عَثَرْتَ عَلَى مَوْقِعٍ يَبْنِي الْأَخْبَارَ السَّعِيدَةَ أَوْ يَنْشِطُ عَقْلَكَ أَوْ يُقَوِّي إيمَانَكَ وَيُجَدِّدُهُ فَاشْتَرِكْ فِي الْقَنَاةِ ثُمَّ أَنْصَحْ بِهَا الْآخَرِينَ فَالذَّالُّ عَلَى الْخَيْرِ كِفَاعِلِهِ مِثَالُ ... فِي رِحْلَةِ اكْتِسَافِي الْيَوْمِيِّ . . هَذَا الْيَوْمِ شَاهَدْتُ هَذَا الْمَقْطَعِ

https://youtu.be/_4ICFmAr_DQ?si=riKpXkn67rAkb73v

مَقْطَعٌ مَثُوبٌ عَلَيْهِ فَنِيًّا وَذِهْنِيًّا ... وَدَوْمًا أَسْأَلُ نَفْسِي : أَيْنَ أَضَعُ أَيُّ مَقْطَعٍ فِي حَيَاتِي ؟ لِمَنْ أَرْسَلُهُ ؟ ... أَسْأَلُ نَفْسِي : مَا تَأْتِيرُ هَذَا الْمَقْطَعِ عَلَى نَفْسِي ؟ إِبَابَتِي قَدْ تَخْتَلَفُ عَنْ أَجَابَتِكَ ! ... وَيُهْمَنِي أَجَابَتُكَ . . أَنَا شَخْصِيًّا اسْتَفَدْتُ مِنْهُ فِي الْعَصْفِ الذَّهْنِيِّ وَلَعَلَّ هَذِهِ الرَّسَالَةَ الْيَوْمِ جَاءَتْ بَعْدَ الْمَشَاهِدَةِ . . وَقَدْ تَوَثَّرُ فِي حَيَاتِي الْيَوْمِ أَوْ بَعْدَ ... مُجَرَّدِ النَّظَرِ وَالِاسْتِمْتَاعِ بِالصَّوْتِ وَالصُّورَةِ ... أُنْسَى كُلَّ شَيْءٍ ... إِعْتَبَرَ نَفْسَكَ فِي عَرْضِ مَسْرَجِي . . هَذِهِ وَاحِدَةٌ ... الْفَائِدَةُ الثَّانِيَّةُ ... أَنَا مُمَكِّنٌ أَضَعُهُ فِي أَحَدِ دَوْرَاتِي أَوْ الْإِسْتِشَارَاتِ الْفَرْدِيَّةِ الْخَاصَّةِ ... أَنْصَحُ شَخْصَ مَرْكَزٍ عَلَى الْهَمُومِ وَالْأَخْزَانَ . . أَقُولُ لَهُ عِنْدَكَ فِي الْحَيَاةِ خِيَارَاتٍ مُتَعَدِّدَةٌ وَفِي الْمَقْطَعِ أَنْتَ مُمَكِّنٌ تَرَكِّزُ عَلَى حَرَكَةِ كُرَّةٍ وَاحِدَةٍ وَالَّتِي نُمَثِّلُهَا بِالْفِكْرَةِ الْغَيْرِ سَعِيدَةٍ أَوْ خِيَارَاتِ أَفْكَارٍ إيجابيةٍ وَمُبْدَعَةٍ تَرَكِّزُ عَلَى الْمَجْمُوعِ الْمُتَنَاعِمِ السَّعِيدِ ... جَرَّبَ التَّرْكِيزُ عَلَى كُرَّةٍ مَرَّةً أَوْ عِدَّةً كُرَاتٍ وَلَا حَظَّ الْفَرْقِ ؟ وَالْقَرَارُ عِنْدَكَ الْيَوْمِ وَفِي حَيَاتِكَ بَعْدَ ذَلِكَ . . أَيْنَ يُكُونُ

قال ابن القيم: النعم ثلاثة، نعمة حاصلة يعلم بها العبد ونعمة منتظرة
يرجوها ونعمة هو فيها لا يشعر بها (الفوائد ص252)
وهذا *تمرين بسيط*

أولاً : شاهد هذا المقطع و تأمل ما فيه ... يعطيك المقطع *مع كل رمشة عين*
ماذا يحدث في العالم .. احصائيات لا يمكن الا ان تقول سبحان الخالق!

https://youtu.be/fdQyD8B_odY?si=eh2Pd1KXIQUpx99I

ثانياً : بعد المشاهدة
حدد مدة لا تزيد عن دقيقة قد تغير مزاجك و تجدد ايمانك و تتخلص من همك
و ترفع همتك!
غمض عيونك
تفكر في نعم الله عليك
وأحمد ربك عدة مرات ببطء لكل نعمة
ثم انتقل للنعمة الثانية و هكذا حتى تنتهي الدقيقة



أي رقم تختار؟؟؟

شاهد هذا المقطع ثم اختر الرقم الذي تؤيده

<https://www.instagram.com/p/C8lpOHZKKZh>

عندي ليست كلها صحيحة !!؟؟
عندي رقم ٤ اخسر اصدقائي اذا طورت نفسي لا أويدها لأن رقم ٧ و التي
أويدها ١٠٠٪ تصححها فليس العبرة بالقراءة و حضور الدورات بل
بالتطبيق .

شعاري منذ ١٩٩٥

100 نتعلم: بحضور
الدورات و القراءة و
تنمية الذات بالمفيد
100 نتغير : بالتطبيق
العملي لكل مفيد و
اختبار كل شئ حلال
100 نتقدم : تحصل
على الرقي و الراحة
و التغيير الايجابي



ما هو الهدف الذي يحفزك؟

احذر ان تكون سجين افكارك السلبية

افكارك تصنع .. واقعك ..حياتك ..مستقبلك ... يومك .. ماذا لو كانت أفكارك غير حقيقية تظن أنها صحيحة لكنها غير صحيحة كأن تقول مثلا انا شكلي غير جميل ..او.. لا استطيع حفظ القرآن انا ذاكرتي ضعيفة..او لا استطيع ان ابدي رأبي فأنا ضعيف

الشخصية اتلعثم
بسرعة و خجول .
ماذا لو كان العكس
تماما ..!!

أنت اكبر مما تظن
و اجمل مما تظن
و اقوى مما تظن!
اعرف شخصا
حبس نفسه
بنفسه ..قال لي لا
استطيع مواجهة



الناس..؟ أخاف من الناس! مشكلته كانت صغيرة و لكن مع تكرار التفكير السلبي تضخم الخوف من الناس؟

كيف تخرج من هذا الحبس؟

اجلس مع نفسك

حدد ما هي الأوهام او الأفكار التي تحد من نجاحك في الحياة؟
اسأل نفسك هل ما افكر به حقيقة؟ هل جميع الناس فيهم هذه الأفكار؟
اسأل من تثق به و اعرض عليه هذه الأفكار تناقش معه و خاصة اذا كان
كبيراً و عنده تجارب في الحياة

كلما اسرعت في الخروج من هذا الحبس كلما اقبلت على حياة اجمل

شاهد هذا المقطع الذي يلخص ما كتبتته لك
<https://www.youtube.com/shorts/xWGOMf5iYS4>

يقول الرافي:

"أشد سجون الحياة فكرة خائبة يسجن الحي فيها، لا هو
مستطيع أن يدعها، ولا هو قادر أن يحققها؛ فهذا يمتد شقاؤه
ما يمتد ولا يزال كأنه على أوله لا يتقدم إلى نهاية؛ ويتألم ما
يتألم ولا تزال تشعره الحياة أن كل ما فات من العذاب إنما
هو بدء العذاب"



جامعة الشوارع

"...كثيرا ما نربط الشوارع في الشئ الغير جيد فنقول مثلا فلان خريج شوارع و نربط ذلك بالصحة السيئة و لكن هذه المرة ودي اغير هذا المفهوم الى الناحية الإيجابية فأنا خريج شوارع بل و ملتحق يوميا بجامعة الشوارع!!" بالكلام السابق كنت أحيانا ابدأ الدورة و اجد الجمهور مندهش من كلامي ثم اكتب على اللوح " جامعة الشوارع" ماذا تفهمون منها؟ ماذا اريد؟؟ شاهد كيف الشوارع غيرت حياتي! و كيف ازلت عني الغضب و التوتر الذي الاحظه على الناس حولي؟ و كيف اتمتع بالزحام اليومي و انا أوصل ابنائي في التسعينيات الى المدارس...فما الفرق الذي احدث الفرق شاهد

<https://youtu.be/EDutusDozo4?si=KBklJ5nZ5fzJAMec>



كل شئ ممكن

في هذه الحياة كل شئ ممكن
لا يوجد مستحيل الا في عقول
الضعفاء
كل من حطم قيود المستحيل

و
قيود ما تقدر
خلده التاريخ
شاهد التجربة لأول طائرة
تخيل كم واحد قال لهؤلاء العلماء
من صجك؟
معقول؟
ما هذا التفكير؟
انت مجنون؟

ترى لو استمعوا لهم هل كنت ترى طائرة تطير؟
الفلم معبر و ايضا قديم ١٩٠٩

<https://youtu.be/dtZ8MxuePno>

اذا مهتم بهذا الموضوع و تريد ان تتحرر من الإحباط اطلب
دورة كسر قيودك

دورة مسجلة مع التمارين و المادة العلمية
و في هذه الدورة:

كيف تغير المعتقدات الوهمية مثل ما اقدر او ما هو لي او لا استطيع او صعب
الى

بسيطة و ممكن الحصول عليه
امثلة لبعض المعتقدات الوهمية:

- أنا لا أستطيع أن امتنع عن التدخين أو الكاكاو
أو.....

- لا استطيع ان امتنع عن الطعام
- قرار وهمي : ذاكرتي ضعيفة ...انا فاشل
- لا يمكن اكمال دراستي
- أنا سني لا يسمح ب.....



- مستحيل أن اكون أو أحصل على.....

الدورة اكثر من ساعتين
تحطم فيه قيود المعتقدات السلبية
اطلب الدورة الان
او

اذا اردت *استشارة شخصية* بنفس موضوع الدورة و خاصة لك انت
فيسعدني ذلك تواصل معي (96596013944) و اطلب تحديد الموعد
المناسب و ستكون عبر الزوم بأذن الله

دورة يوم واحد
عبر تطبيق زوم

كسر قيودك

حرر نفسك وحياتك من المعتقدات
الوهمية السلبية وأنطلق بنجاح وقوة

إذا كانت عندك كلمة سلبية من هذه
الكلمات فالدورة لك :

أخاف

مستحيل

ما أقدر

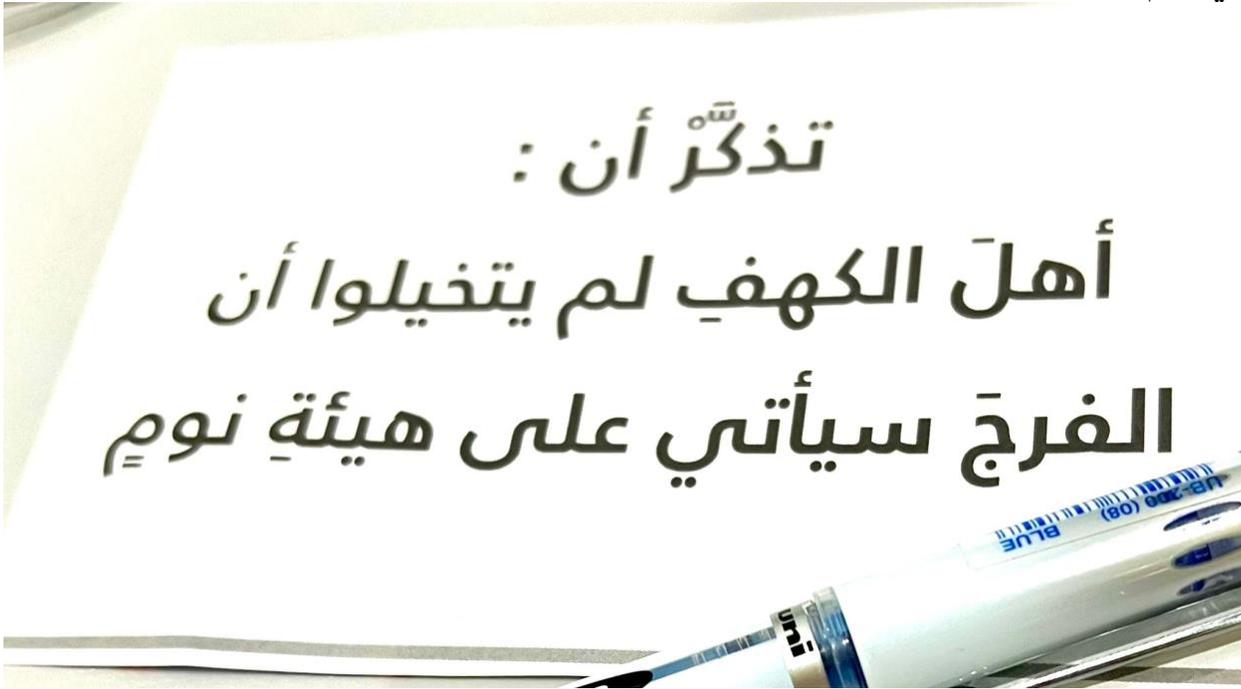
صعبة

لا أستطيع

سجل الآن. مع خبير البرمجة العصبية اللغوية د. نجيب عبد الله الرفاعي
وحرر نفسك من القيود الوهمية

حكمة و تعليق

في يوم الثلاثاء ٢٣-٧-٢٠٢٤ أرسلت هذه الحكمة



تذكر أن :
أهل الكهف لم يتخلوا أن
الفرج سيأتي على هيئة نوم

و طلبت من المتابعين:

ما إحياءات هذه الحكمة ما تعليقك؟؟

فكانت هذه الردود الجميلة!

- أفكارك وحلولك اللي لازلت تطرحها مازال فيه غيرها ويمكن أسهل مما تتوقع
- يعني أن الفرج ممكن يأتي بأسهل مما نتخيل
- طرق الفرج من الله اللطيف بعباده لايمكن توقعها
- اللهم لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك 🍀 ففروا إلى الله

- سبحانه
- فرج الله آتي ولكننا نجعل كيفيته
- إحياءاتها أن الحل قد يأتي من شيء لم يكن في عاشر تخيلاتك وذاك :

غريب

مفاجئ

مدهش

عجيب

وهكذا

إذا هي حكمة الله

كما جاء في نفس السورة أيضا من صور ثلاث

إغراق السفينة

قتل الغلام

عدم تلقي أجر على بناء الجدار

دكتورنا الفاضل :

- من كان مع الله كان كل شيء معه .
- من وضع حاجته عند ملك الملوك قضيت حاجته .
- لا تشغل بالك بالتدبير فقط أحسن الظن بربك وجعل الدعاء كالهواء وأبشر بالخيرات والبركات .
- من آمن بالله ثم استقام على شرعه عاش حياة طيبة حتى لو كانت على هيئة نوم .
- الله وحده هو الذي يعلم ما يناسب خلقه فأمن بقضائه وقدره وارض به مطمئن وتسعد .
- والله أعلم

- نطلب الفرج من الله ونتركها تأتي كما أراد الله والله دائماً يريد لنا الخير
- الفرج يأتي من حيث لا يحتسب بصراحه العباره مره أثرت في تذكرت رؤيا واحدة قال الشيخ شفيت من مرض عضال بعد قامت من رؤيا في منام

إن مع العسر يسرا

وإن الفرج سيأتيك بإذن الله بطرق لا تطري على بالك

{ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ } [البقرة: 216].

حقيقة التوكل على الله
ان الله له حكمه في كل شي
والفرج قريب
ومهما كنت في شدة الفرج قريب من حيث لا تحتسب



فما ظنكم برب العالمين
لهذه الحكمة وجهان .
الوجه الأول سخرية من هذا الواقع الذي يتسم بالصمت كصمت أهل القبور
ونوم كنوم أهل الكهف .
و الوجه الثاني هو استسلام لقدر الله ،
و أن النوم هو أحد جنود الله لأنفاذ قدره و تحقيق حكمته ، (إذ يغشيكم النعاس
أمنة منه) .
و الله أعلم و أحكم .

هل تخيلت أم موسى أن ينتهي التابوت بطفلها لقصر فرعون ، فكان أخطر
إنسان أكثر أمان لابنها !

وهل تخيلت هند المخزومية وهي تدعو بعد وفاة زوجها (اللهم أجرني في
مصيبتني واخلفني خيراً منها) أن يكون الخلف هو رسول الله صلى الله عليه
وسلم، فيتحول لقبها من
أم سلمة لأم المؤمنين !

وهل تخيل يوسف عليه السلام أن تقوده رؤيا الملك ليكون عزيز مصر !

و لا نذهب بعيداً
هل تخيل أهل الكويت أن يخرج نصف مليون جندي عراقي من بلدهم في
ليلة !!

في الحديث الصحيح يقول ﷺ: من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرجاً
ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب

هذه بحق تحتاج الى تأمل 😞

التوكل على الله هو المدير

تعليقي : كلامكم صحيح...
و قد يكون اهل غزة لم يتخيلوا ان النصر و فتح بيت
المقدس على هيئة مقاومة بسيطة و عتاد خفيف...
و ما النصر الا من عند الله



اوك و حسنا

كنت اعلم السائق عندي و هو من سيلان لا يقول *اوك* و استبدالها *بحسنا*
و في التسعينيات كنت اقاوم بعد سماع رنة الهاتف كلمة *الو* و استبدالتها ب
السلام عليكم رغبة مني و اعتزازا باللغة العربية . عندي من اولويات
التغيير النفسي و البرمجة الايجابية الاعتزاز باللغة العربية للمزيد حول هذه
الفكرة و خطورة التحدث بكلمات اجنبية و اثرها على شعوبنا مرفق لقاء مع
دكتورة متخصصة بحرينية قمة في الدفاع عن اللغة العربية و كيف اكتشفت
ذلك في جامعة متخصصة اخذت منها الدكتوراه ، هذه الجامعة تخرج
مستشرقين من اولى اولوياتهم تغيير اللغة للسيطرة على العقول
الدكتورة سوسن كريمي أستاذة الأنثروبولوجيا و علم الاجتماع في جامعة
البحرين ، تمتلك الدكتورة خبرة واسعة في عمليات ادارة الشعوب ودراسات
الشعوب وكذلك فهم طرق الاستعمار وتاريخها، تناقش تاريخ الاستعمار في
دولنا وأثره على المنطقة وكذلك مجموعة من اثار الاستعمار على التعليم

والثقافة والاستهلاك وثقافة البحث العلمي، كذلك ثقافة التفاهة والأهم ما نعيشه اليوم من الهيمنة الغربية وماتسميه الدكتوراة الاستعمار الجديد...

شاهد الاستعمار الجديد! مع د. سوسن كريمي | بودكاست مُعتدل
او شاهدها مع طرف آخر للحوار و النقاش و زيادة في الاستفادة

<https://youtu.be/FkKUcfGSGdI?si=Kf-uFGIa8M1o7dLP>



لوحتين و معاني!

في عالم جهات التواصل مثل الفيس بوك او التويتتر او غيرها نتراسل اما بالصور او الكلام و هناك صور سلبية و هذا مثال



لماذا؟ لان الإيحاء يبرمج عقلك ان أي واحد يزعلك او يجعلك حزينا، فستظل مع هذا الحزن طول حياتك و أيضا كلما شاهدت من ارسل سبب لك الحزن... و هذا عندي خطأ لماذا؟

كل شئ قابل للتعديل... مثل هذه العبارات تبرمج على السلبية و القنوط و الله سبحانه يقول : **إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** [الرعد: 11] اذا التغيير ممكن و التعديل ممكن اذا غيرنا تفكيرنا و العبارة تقول لا؟ فاننتبه **قال شيخ الإسلام ابن تيمية:**

"لا تجعل قلبك للإيرادات والشبهات مثل الإسفنجة، فيتشربها؛ فلا ينضح إلا بها، ولكن اجعله كالزجاجة المصمتة، تمرُّ الشبهات بظاهاها ولا تستقر فيها؛ فيراها بصفائه، ويدفعها بصلابته؛ وإلا فإذا أشربت قلبك كل شبهة تمرُّ عليها صار مَقْرًا للشبهات"

اللوحة الثانية:

كيف ممكن تطبيقها في حياتك ؟

"كان مسعود الهمذاني كثير الصفح عن
الناس، وإذا جاءه من يعتذر منه
قال له : الماضي لا يذكر!
وعندما توفى مسعود، رؤي في المنام،
ف قيل له : ما فعل الله بك؟
قال : اوقفني بين يديه وقال لي :
يا مسعود الماضي لا يُذكر، خذوه الى
الجنة"

الماضي لا يذكر

لوحات إيجابية

هذا الموقع انصح به !

<https://thoughtquestions.com>

و فيه كنز من العبارات التحفيزية و بالصور اسمه اسئلة الفكر . الموقع غير مترجم باللغة الانجليزية و ممكن الاستفادة من الصور و طريقة اخراجها (جربت استخدام مترجم جوجل للصور و ترجم الصور-اضغط للتجربة) .
جميل ان تزوره بين فترة و أخرى فلا تدري اي عبارة او لوحة تؤثر في العقل الباطن لتغيرك للأحسن و الافضل فتنعم بالراحة و الامان....



زينت هذا الكتاب بترجمة من هذه اللوحات!

هل ممكن ان نتواصل مع شخص ما في منطقة الحلم؟؟؟؟

جلست ذات يوم مع الاخ بدر العتال ننتاقش حول الاحلام و اثرها على الانسان ثم قص علي قصته العجيبة التي حالما انتهى منها سجلتها لتوثيق هذا الحلم الغريب و كيف ان الاحلام لها دور و هناك تواصل بين البشر في هذا المستوى العميق ... سبحان الله .

دراسة الاحلام و تفسيرها تحتاج الى قواعد معينة فليس كل واحد ممكن ان يفسر الحلم و لكن هذا الحلم فسر نفسه بنفسه..كيف ..لا ادري و لكن صاحب الحلم اعطى اشارة كيف حدث هذا الحلم العجيب اذا عرفته اكتب لي ... ما رأيك؟؟؟ هل مر في حياتك مثل هذا الحلم تجد المقطع هنا

[/https://www.instagram.com/p/C-aB3XOq9a1](https://www.instagram.com/p/C-aB3XOq9a1)

جاءتني هذه التعليقات:

- هذه حالة معروفة في علم الاحلام !! الأحلام انواع كثيرة جدا حسب الدراسات.. هناك حلم ايحائي و حلم روحي ووووو سمعت محاضرة قيمة جدا جدا ذكرت هذا النوع في الفيديو من الأحلام و المحاضرة جمعت كل انواع الاحلام و هي متوفرة في اليوتيوب ... الاحلام الدكتور عدنان ابراهيم



- قوه الرابطه المخلصه هي اللي

تخليك تحس

_____ الحياة أفضل عندما ؟



- التخاطر وعلاقته القويه مع صديقه
- هذا يصير بسبب صدق
- الرائي في نطقه والله اعلم ،
- في حديث يقول اصدقكم
- حديث اصدقكم رؤى
- اي صحيح ممكن اعرف
- بالرؤي بعض الاخبار عن
- ناس حولي حتى لو ما
- احبهم

- ما عندي العلم الكافي، لكني
- اعتقد ان صفاء ذهن الانسان له دور، وقوة الايمان تجلو البصيره
- تذكرت مره شفت شخص كان يبكي وحسيت انه من صح بس يوم كلمته
- انكر ولم يرغب يرد باي رد وكان بعد صلاة فجر
- - تصير كثير خاصة للي علاقتهم قويه مع بعضهم وتصير في الحلم
- والعلم..
- نعم حصل اكثر من مرة يمكن لان احنا نفكر فيهم
- حدث للدكتور... مصطفى محمود .. نفس الحلم
- حقيقة دكتور مر علي مثل هذا الموقف ولكن من خلال مشاهدة فيديو
- للشيوخ الشعراوي وكذلك الدكتور مصطفى محمود رحمة الله عليهم جميعا
- ولا أجد تفسيراً لهذا النوع من المنامات سوى الصدق مع الله
- لأن الله يكشف للصادقين ما لا يكشفه لغيرهم 😊
- هذه الحالات ليست غريبة و إن كانت قليلة جداً ، أذ أعرف أشخاص يرون
- في المنام أحداث تحصل لأحد أقربائه أو معارفه و هو في بلد آخر ، و
- عندما يتصل به يجد أن كل ما رآه في منامه قد وقع .
- وقد قرأت قبل سنوات أن هناك أبحاث تجرى في أمريكا و أعتقد في دول
- أخرى عن التواصل الروحاني بين الأشخاص و لا أعلم أين وصلت هذه
- الأبحاث .
- على فكرة ليس بالضرورة أن يكون الشخص الذي تحصل له هذه الحالات
- من أصحاب الكرامات أو من الأولياء الصالحين و لكنها عبارة عن حالات
- طارئة تحدث للشخص مرة واحدة وقد تتكرر له عدة مرّات .

- وصلني الرد بهذا المقطع

<https://youtu.be/fHPo2W1imTY?si=hkb66QslHp9Ad-7G>

- نعم صحيح الإنسان في المنام يتصل بالازمنة والاماكن وقد يرى أحداث مستقبلية او ماضية اوفي الحاضر ويتصل بالآخرين بالذات اذا كان في ترابط وصفاء لنفس الحالم هذا على مستوى المنامات وسمعت أيضا يادكتور على مستوى اليقظة كذلك التخاطر والرؤية عن بعد لها تأثير كبير على الانسان

كيف تفوز وقت الخلاف مع شخص آخر

الخطوة الأولى : أن تستمع ..تستمع لكل كلمة يقولها الطرف الثاني ..
وتعيدها للطرف الثاني بعد الانتهاء من كلامه باستخدام الكلمات المفتاحية
التي قالها كأن تقول : طيب انا فهمت من كلامك كذا و كذا وتعطي أهم



الكلمات و
المعاني ما
يدل على
الاستماع
الجيد

***الخطوة**

الثانية* :

اسأل لماذا
هذا الشيء
مهم
بالنسبة

لك؟ ...الإجابة على هذا السؤال يجعلك تذهب الى ما وراء العقل الواعي

للطرف الثاني تذهب الى العقل الباطن وتضع يديك على ما يشعر به في أعماق ذاته والذي هو مخزن في عقله الباطن

الخطوة الثالثة إيجاد أرضية مشتركة بينك وبينه ... هناك أرضية مشتركة كأن تقول : حسنا انا و انت متفقون مع هذا ... والتأكيد مع هذا ... يمكن نختلف في هذا ... انت هنا تزرع بذور الحلول و تكسب ثقة المتحدث.

***الخلاصة*:**

1 - استمع جيدا و اكتب او تذكر الكلمات المفتاحية التي يقولها الطرف الثاني

2 - اسأل لماذا موضوع الخلاف مهم بالنسبة للطرف الثاني

3 - اوجد أرضية مشتركة مثل احنا متفقين على السلام او الأمان او الحفاظ على الاسرة... ابحث عن شيء مشترك ممكن الاتفاق عليه.
مصدر ما كتبت

<https://www.instagram.com/reel/C9qVTS5NPY5>



كيف تغير تفكيرك من السلبي الى الايجابي؟

تغيير التفكير مبني على تغيير التركيز في المحيط الذي امامك او داخل نفسك فمثلا لو كنت قلقا .. او تريد تغيير تفكيرك نحو حل المشكلة او التحدي بعبارة اصح او تريد ان ترتاح من أصوات داخلية سلبية... او حتى تكون اكثر ابداعا

كل ذلك مبني على الخروج مما انت فيه و اقصد هنا الخروج من نوعية التفكير الذي انت فيه.

السؤال كيف؟

هناك عدة طرق و لكنها مجتمعة فيما اشرت اليه

سابقا

منها:

- الوضوء و الصلاة هي تغيير و تنشيط للذهن و طلب المعونة منه

سبحانه. عن حذيفة قال كان النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى و في شرح الحديث في موقع الدرر السنية :
الصَّلَاةُ صَلَاةٌ بَيْنَ الْعَبْدِ وَرَبِّهِ، وَهِيَ عِبَادَةٌ جَلِيلَةٌ فِيهَا تَصْنَفُ الرُّوحُ مِنَ الْكَدْرِ وَالْمُنْعِصَاتِ النَّفْسِيَّةِ، وَفِيهَا يَقِفُ الْعَبْدُ بَيْنَ يَدَيْ رَبِّهِ وَيَدْعُوهُ لِتَفْرِيجِ هُمُومِهِ؛ فَهُوَ وَحْدَهُ الْقَادِرُ عَلَى إِزَالَةِ الْهَمِّ وَالْحُزَنِ وَتَسْهِيلِ الصِّعَابِ.
وفي هذا الحديث يقول حذيفة رضي الله عنه: "كان النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى"، أي: إِذَا أَحْزَنَتْهُ أَمْرٌ أَوْ أَصَابَهُ بِالْهَمِّ لَجَأَ إِلَى الصَّلَاةِ، سِوَاءٍ كَانَتْ فَرْضًا أَوْ نَافِلَةً؛ لِأَنَّ فِي الصَّلَاةِ رَاحَةً وَقُرَّةَ عَيْنٍ لَهُ، وَهَذَا مِصْدَاقُ قَوْلِهِ تَعَالَى: {وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ} [البقرة: 45]، وَهَذَا مِنْ تَعْلِيمِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِأُمَّتِهِ، فَإِنَّهُ يُعَلِّمُنَا حُسْنَ التَّوَكُّلِ عَلَى اللهِ



واللُّجُوءَ إِلَيْهِ فِي كُلِّ الْأُمُورِ.

وفي الحديث: الحثُّ على اللُّجُوءِ إِلَى الصَّلَاةِ عِنْدَ النَّوَائِبِ.

- و منها المشي و الرياضة و فيها تجديد و تحريك الأعضاء و التركيز في أماكن جديدة

- و منها مشاهدة أفلام مشتتة للانتباه كهذا الفلم او ما شابه

<https://youtu.be/2OLC51rzLSI?si=LYMNG4wNyykfc-SZ>

و أيضا جرب

<https://youtube.com/shorts/mWFh7M3Z5Ao?si=y60j5tK7UdIJuHoq>

القائمة تطول و لكن قد يكون عندك مقترح جربته. اخبرني به
وصلتني هذه المقترحات ممن ارسلهم :

- الصلوات الخمس بالمسجد
- والدعاء
- وقراءة القرآن بترتيل
- وتغيير التركيز والحركة بتغيير الوضعية هذيل جربتهم مفعولهم وحده بوحده الحمد لله

- جلسات الاسترخاء
- رياضة الدفاع عن النفس
- سماع القرآن الكريم او قراءة القرآن الكريم بالذات في الصباح الباكر
- سماع الإصدارات الإيجابية وقراءة الكتب
- الصداقات المفيدة والإيجابية
- الدعاء

- دعاء الهم
- حمد الله و شكره
- الحليب بالكر كم
- السباحة
- تأمل البحر
- جربت ان الأفضل الذكر والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم
- المشي
- التصبر على الطاعة في وقت التفكير السلبي



هل جربت هذا التطبيق؟

- من فوائده
- يلخص لك مقال
 - تعطيه فكرة لعمل عرض بوربوينت مثال : سألته كيف استطيع اقناع شخص صعب الاقناع فرد علي بالمادة كاملة ثم طلبت منه تنظيم المادة كعرض بوربوينت ... رتبها لي بكل احتراف
 - محتاج ان تلعب معه و تكتشف... اخبرني عن اكتشافاتك



للآي باد و الآي فون

<https://apps.apple.com/us/app/claude-by-anthropic/id6473753684?platform=ipad>

للآندرويد

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.anthropic.claude&pcampaignid=web_share



هل انت منهم؟؟؟

البعض منا يميل في تفكيره في
غالب وقته الغالب الى الماضي
و هذا في البرمجة العصبية
اللغوية نسميه الحسي او
المشاعري

لا يمكن الانسان ان ينسى كل
الماضي و لكن من الممكن

جدا ان يتناسى أو يتخلص من الماضي المؤلم كذكرى سلبية أو موقف ما
حدث له مع انسان مثلا ايام الدراسة....

هل ممكن ان تتناسى أو حتى تنسى هذه الذكريات الغير سعيدة اي لا يكون
في نظامك اليومي ؟ الاجابة : نعم و لديك القدرة بمعنى لو كنت تذكر الان كل
الأحداث الغير ايجابية لا يمكن ان تواصل حياتك بنجاح .

في البرمجة العصبية اللغوية اكثر من تمرين و تدريب يساعدك في التخلص
من هذه الذكريات و التي لو تخلصت منها ممكن تكون حياتك اكثر راحة و
هدوءا و سعادة و انتاجا .

اذا أحببت التواصل معي لأخذ استشارة ارسل رسالة مختصرة

96596013944

هل ممكن تعطيني ماذا تفعل لتنسى او تمسح الذكرى الغير ايجابية؟ تأمل الآن مع نفسك لتعرف الإجابة!

من ضمن التدريبات نسيان او مسح الحدث الغير سعيد هو ما نسميه تغيير النميطات مثال تحول الصورة الى ابيض و اسود او جعلها بعيدة او تصغرها.

واحدة من الافلام التي احب ان اتأملها لأخذ العبرة و العظة و مقارنتها مع وقتنا الحاضر هي الافلام القديمة (و هذا يتماشى مع تغيير النميطات)تشاهد هنا مقاطع لعدة مدن تم تصويرها عام 1890 و تبدأ بالقدس حررها الله شاهد الازياء و الناس بدون هواتف نقالة و حتما بنفكير مختلف؟ رحلة عبر كبسولة الزمن عجيبة

<https://youtu.be/rHqha40xRL4>

موقع انصح به

موقع يحول مادة كتاب او اي تقرير PDF الى مقابلة اذاعية بين ٢ من المذيعين بودكاست!!! و مجاني جربته و جدته نافعا حاليا (١١-٢٠٢٤) لا يدعم اللغة العربية و متوفر فقط الان باللغة الإنجليزية.

[/https://notebooklm.google](https://notebooklm.google)

ممكن تضع فيه اي كتاب او تقرير او منهج دراسي لمادة معينة لابنائك و يحتاج منك اذا تحب ان تختبر بقية الخدمات فهو ممكن يحول الكتاب الى اسئلة و اجابة و غيرها كثير

اليوم سألت موقع جرائيت سؤال مهم!

بعد سؤال الذكاء الصناعي جرانيت و المتخصص في حلول للشركات
[/https://www.ibm.com/granite/playground/app](https://www.ibm.com/granite/playground/app)

قلت له : تخيل أنك خبير في الإنتاجية. كيف يمكنني تطوير عادات فعّالة لزيادة إنتاجيتي وكفاءتي؟ زودني باستراتيجيات محددة وخطوات عملية يمكنني تنفيذها في روتيني اليومي.

فرد علي جرانيت :

تطوير عادات فعّالة لزيادة الإنتاجية والكفاءة

1. حدد أهدافاً وأولويات واضحة

ابدأ كل يوم بتحديد المهام الأكثر أهمية لديك (MITs).
استخدم مصفوفة أيزنهاور لتصنيف المهام بناءً على مدى الإلحاح والأهمية.
قسم الأهداف الأكبر إلى مهام أصغر يمكن إدارتها.

2. تقنيات إدارة الوقت

تخصيص الوقت: خصص فترات زمنية محددة لمهام أو أنشطة مختلفة.

تقنية بومودورو: اعمل
لمدة 25 دقيقة، ثم خذ
استراحة لمدة 5 دقائق.
بعد أربع جلسات عمل،
خذ استراحة أطول (15-
30 دقيقة).



تناول هذا الضفدع: تعامل مع أكثر المهام تحديًا أو أهمية لديك أول شيء في الصباح.

3. إنشاء روتين صباحي

استيقظ مبكرًا وحافظ على جدول نوم ثابت.
مارس الرياضة أو التأمل أو انخرط في أنشطة أخرى تساعدك على بدء يومك منتعشًا ومركزًا.
خطط ليومك، وراجع أهدافك، وحدد أولويات المهام.
4. قلل من عوامل التشنيت

أوقف تشغيل الإشعارات على أجهزتك.
استخدم حاصرات مواقع الويب أو التطبيقات التي تحد من الوصول إلى المواقع التي تضيع الوقت.
أنشئ مساحة عمل مخصصة خالية من الفوضى وعوامل التشنيت.
5. استفد من التكنولوجيا

استخدم تطبيقات وأدوات وبرامج الإنتاجية لتبسيط المهام وسير العمل.
أتمت المهام المتكررة باستخدام البرامج النصية أو وحدات الماكرو أو الأدوات التي تعمل بالذكاء الاصطناعي.
6. التعلم والتحسين المستمر

راجع وصقل استراتيجيات الإنتاجية بانتظام.
ابق على اطلاع دائم بالأدوات والتقنيات وأفضل الممارسات الجديدة.
اطلب الملاحظات من الزملاء أو المرشدين أو المدربين.
7. العناية الذاتية والتوازن بين العمل والحياة

حدد فترات راحة منتظمة وخصص وقتًا للهوايات وممارسة الرياضة والاسترخاء.

ضع حدودًا بين العمل والحياة الشخصية.
مارس تقنيات اليقظة وإدارة الإجهاد.

8. التعاون والتفويض

العمل مع الآخرين لتقاسم المسؤوليات والاستفادة من المهارات المتنوعة.
تفويض المهام لتوفير الوقت للأنشطة ذات الأولوية العالية.
التواصل بشكل فعال والحفاظ على خطوط اتصال مفتوحة مع أعضاء الفريق.
9. تتبع التقدم وقياس النتائج

استخدم دفتر يوميات أو تطبيقًا أو أدوات أخرى لتتبع إنتاجيتك وتقدمك.
راجع أدائك بانتظام وضبط استراتيجياتك حسب الحاجة.
10. حافظ على التنظيم وحافظ على مساحة عمل نظيفة

استخدم أنظمة الملفات، الرقمية أو المادية، للحفاظ على إمكانية الوصول إلى المستندات والمعلومات بسهولة.
قم بإزالة الفوضى من مساحة عملك بانتظام وحافظ على بيئة نظيفة ومنظمة.
من خلال دمج هذه الاستراتيجيات والخطوات العملية في روتينك اليومي، يمكنك تطوير عادات فعالة تزيد من إنتاجيتك وكفاءتك. تذكر أن الاتساق هو المفتاح، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لرؤية تحسينات كبيرة. حافظ على الصبر والمثابرة والانفتاح على تحسين نهجك حسب الحاجة.



تمرين ذهني للابداع و غيره

تمرين مأخوذ من المدرب **Vinh Quang Giang** الذي يقول في المقطع المرفق

إذا كنت تريد تحسين "الارتباط بين العقل والفم" - فإن التمرين البسيط الذي أوصي به لجميع طلابي هو ممارسة تحدي الكلمات العشوائية كل يوم.



1. انتقل إلى مولد الكلمات العشوائية
2. أنشئ كلمة عشوائية
3. تحدث عن الموضوع لمدة دقيقة أو دقيقتين

ستساعدك هذه الممارسة بمرور الوقت على ربط أفكارك بالكلمات بشكل أسرع.

[/https://www.instagram.com/reel/DCRaoQSotYF](https://www.instagram.com/reel/DCRaoQSotYF)

مولد الكلمات

[/https://randomwordgenerator.com](https://randomwordgenerator.com)

في خانة اللغة اختر العربي

او بإمكانك التعليق على الصور

<https://randomwordgenerator.com/picture.php>

بإمكانك أيضا استخدام الصور او الكلمات في لعبة العصف الذهني اي اختر مشروع او حفلة او اي موضوع تريد ان تبحث افكار جديدة له ثم معك ورقة و قلم ثم حرك الصور او الكلمات و اربط اي فكرة تستوحياها من الكلمة او الصورة لمشروعك لا تحكم عليها مجرد افكار

ممکن یشارکک شخص او اکثر
بعد ذلك احکم و اختر المناسب من الأفكار

ALIKE قوة احياء فلم*

<https://youtu.be/kQjtK32mGJQ?si=TEMv2TqlCHUrc4s6>

من الافلام القصيرة التي كنت اعرضها في دورات مثل التعلم السريع و قوة
الإحياء

هذا الفلم فاز بعدة جوائز!!

٨١ جائزة!!!

مخرج الفلم استخدم الاحياء الموسيقي و الرسومات فقط اي بدون اي كلام

و كما يقال المعنى في قلب الشاعر

ماذا فهمت من الفلم؟

ماذا يريد مخرج هذا الفلم؟

هل ممكن يؤثر هذا الفلم على حياتك؟

ما هي المشاعر التي خرجت بها؟

فرح... حزن... غضب... الخ؟ و لماذا

اجابتك مهمة اذا ودك تشاركني هذا البحث الصغير

و اذا لا تريد المشاركة

انظر الى التعليقات الاجنبية على هذا الفلم

او ارسله لغيرك اذا تحب



سؤال ممكن تجربته اليوم

سألت الذكاء الصناعي
ما الذي تعرفه عني و الذي قد لا اعرفه عن نفسي بناء على المحادثات السابقة
معك؟؟

رد علي:

المعلومات التي أعرفها عنك تستند فقط إلى ما شاركته معي خلال المحادثات السابقة. لا أستطيع أن أعرف شيئاً "قد لا تعرفه عن نفسك"، ولكن يمكنني أن أوضح لك الأنماط أو الاهتمامات التي قد تعكس اهتماماتك وتفضيلاتك بناءً على ما قلته لي:

1. الاهتمام بالمعلومات الدقيقة والموثوقة: يبدو أنك تهتم جداً بالحصول على إجابات تعتمد على مصادر موثوقة وتحب التحليل العميق والمنظم.

2. الوعي بالمحتوى العاطفي: لديك حساسية تجاه تقديم المحتوى، خصوصاً في موضوعات الصراعات الجيوسياسية، حيث تهدف إلى تحقيق التوازن بين إيصال الحقائق دون استنزاف الجمهور عاطفياً.

3. التوجه نحو الابتكار باستخدام الذكاء الاصطناعي: أظهرت اهتماماً باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في إنشاء المحتوى أو تحسينه، مما يشير إلى توجه نحو الابتكار في المشاريع التي تعمل عليها.

4. الرغبة في التطوير الشخصي والمهني: لديك اهتمام بتحسين مهاراتك، سواء من خلال الإعداد للمقابلات أو العمل على قنواتك الإعلامية.

5. تفضيل اللهجة الكويتية: في محادثاتك معي، تفضل التواصل باللهجة الكويتية، مما يعكس اهتمامك بالحفاظ على جزء من هويتك الثقافية.

إذا كنت ترى أن هناك جانباً في هذه النقاط قد يساعدك في التفكير أو التطوير، يمكنني مساعدتك فيه. 😊



الاستشارة مع د. نجيب الرفاعي



* عبر ZOOM

* ارسل رسالة نصية او بصوتك للواتس اب : 96596013944 وضح ماذا تريد؟

* افضل الفترة الصباحية او اقترح علي موعد للفترة المسائية

تكلفة الاستشارة للنصف ساعة او اقل 20 دينار

- نماذج من استشارات ممكن مساعدتك فيها اليوم!
- متردد في اتخاذ قرار لمدة طويلة و هذا الشئ متعبني !
 - كيف اتخلص من قلق دائم؟
 - اعاني من شخصية ضعيفة و كسولة؟
 - كيف اتغلب على خوف مواجهة الناس؟
 - اشعر بضعف في موضوع الاقناع لطرف آخر
 - اذا تواجد شخص اعرفه في القاعة اتلعثم و اتخربط في الالقاء
 - ودي اعرف اسرار شخصيتي و نفسي اين قوتي؟

ختاما.....

أتمنى أنك قضيت وقتا ممتعا مع هذا الكتاب
و موعدا ان شاء الله السنة القادمة و مع أفكار جديدة و اكتشافات في التفكير
الايجابي....

إذا أحببت الانضمام لمجموعة " الايجابيون "
راسلني و اطلب الانضمام

96596013944



اين تجدني في المنصات؟

موقع مهارات



muharat.com



Twitter twitter.com/DRALREFAE



Pinterest pinterest.com/muharat



Instagram instagram.com/dralrefae

Channel details

www.youtube.com/@ALREFAE

إذا عندك أي مقترح او ملاحظات او تحب الاشتراك بمجموعة
" ايجاييون "

96596013944