

مريم ابو المجد

الفقه



المقدمة

1) في هذا الكتاب اتحدث عن كيفية التعامل بشكل بسيط للغاية .

2) أتحدث عن الصفات التي يفتقدها الكثيرون .

3) أتحدث عن كيفية التعامل مع نفسك بشكل أفضل.

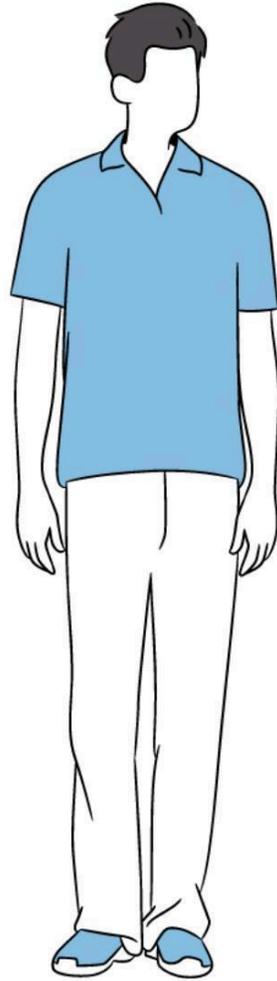
4) أحاول إعطاء القارئ أكبر قدر من التفاؤل.

5) أحاول إعطاء القارئ بعض النصائح المتنوعة .

6) أحاول تبسيط الأمور للقارئ .

7) الكتاب يصلح لجميع المراحل العمرية.

هناك امل مهما
اسودت الليالي



مهما حدث من أشياء سيئة ومشاكل.. سيبقى هناك أمل وستنقلب الموازين
رأساً على عقب يوماً ما وذلك أمر مفروغ منه لذا : لا تبتأس وابتسم وابدأ
يوماً بقلب سعيد وبابتسامة تغطي وجهك .. وانطلق فإن ابواب السعادة
والرخاء أمامك .. فقط افتح عينيك وقابل الحياة بتفاؤل وأمل .

طاب يومك

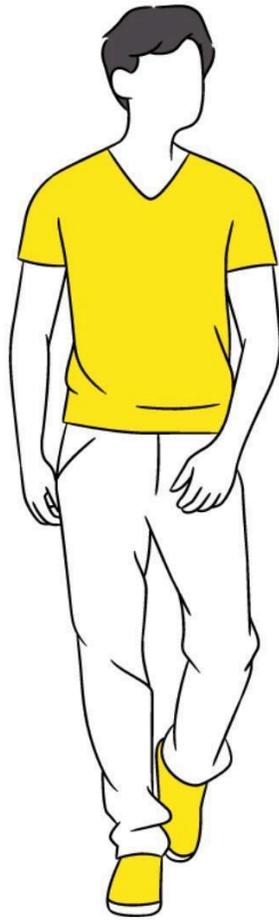
كن مصدر الامان
الخاص بك ولا تعتمد
على احد.



لا تنتظر إلى أن يأتي شخص ما ويعطيك الأمان ..كن مصدر الأمان الخاص بك ، لأنه عندما تكون أنت المصدر الأساسي لن يؤثر عليك وجود أو عدم وجود أي شخص . كما أنه سيكون أمان مضاعف لأنك ستمتلك أمانا في أي وقت ومكان .

طاب يومك ودمت مصدر أمان موثوق .

كن شخصاً مثقلاً، عادلاً، امر بالمعروف
ناهى عن المنكر، ناضجاً، شجاعاً
مؤمناً، طيباً، ليئلاً، مسؤول، واعياً، رزين
واعياً.



كن الشخص المسؤول عن ذاته دائماً ، والشخص المتواضع دائماً ، والشخص المنظم في كل شئ ، والقذوة الحسنة لكل الناس ، والرفيق الطيب الذي يتمناه الجميع ، والشخص اللين الهين اللطيف ، والشخص العابد الزاهد الحكيم ، والشخص العادل الرزين .. كن شخصاً دائماً ما يذكره الناس بالخير والحسن والفضائل الكثيرة . كن ناضجاً شجاعاً مؤمناً طيباً .

مع افضل التمنيات لك بأن تكون شخصاً
رائعاً مثمرأ مستثمرأ .

لا تهتم بانظار الناس ولا لكلامهم
المُهين و اصباطهم لك ، ثق
بنفسك ولا تلتفت ما دممت على
الطريق الصحيح



لا تهتم لأنظار الناس ولا لكلامهم المُهين و احباطهم لك ، ثق بنفسك ولا
تلتفت لحديثهم عنك . و تجاهل كل من يحاول ايذاء مشاعرك و اصنع قراراتك
بنفسك و عِش كما تريد مادمت على الطريق الصحيح و مادمت لا تُخالف
الشرع ، و ثق بأن الله سوف يكون عونك في كل خطوة تخطوها .

اهجر كل ما يؤذيك و توكل على الله و انطلق و راقب توفيق الله لك في كل وقت
و حين مادمت تذكره .

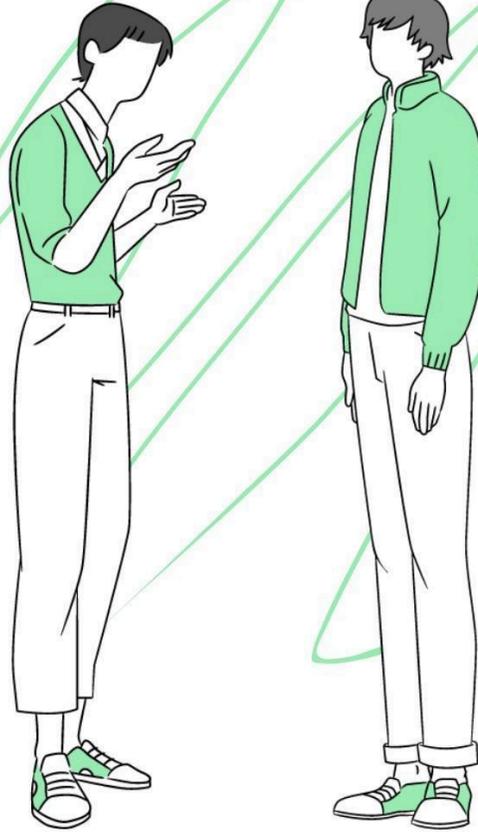
لا تنسى اسعاد نفسك ولا تهملها
..شجعها والهدايا الكثير من
الهدايا مهما كانت بسيطة .



لا تنسى اسعاد نفسك واهتم بها ، شجعها وامنحها الكثير من الحب والتقدير
واهدها العديد من الهدايا التي تحبها وتفرحها ستحدث فرقاً واضحاً مهما كانت
بسيطة وغير مكلفة .

قدر جهودك الكثيرة الصعبة بنفسك ، لأنه بطبيعة الحال لن يشعر أحد كما
تشعر .

خذ إجازة من كل ما يتعبك
واقدي بعض الوقت مع من
تعجب ويفهمك حتى وإن
كان نفسك



خذ إجازة من كل ما يتعبك ويحزنك واقضي بعض الوقت مع من تحب
ويفهمك ، وتحدث عن كل تلك المتاعب وحاول إصلاحها وتحسينها...حتى و
إن كان انت هو ذلك الشخص الذي سوف تتحدث اليه ، لكن يفضل أن لا
يكون انت .

خذ نفسا عميقا واسترخ ، ولا تفكر في ما يزعجك .

تعلم

أن نهتم بالحيوانات الأليفة وإن لم يكن لديك
واحدة فلتتصدق على الحيوانات التي تعيش في
المدن والشوارع، نصدق ولو ببعض الماء.



لا تنسى أن تعتصن نفسك
يوميًا لكي تشعرها
بالراحة والأمان والسكينة

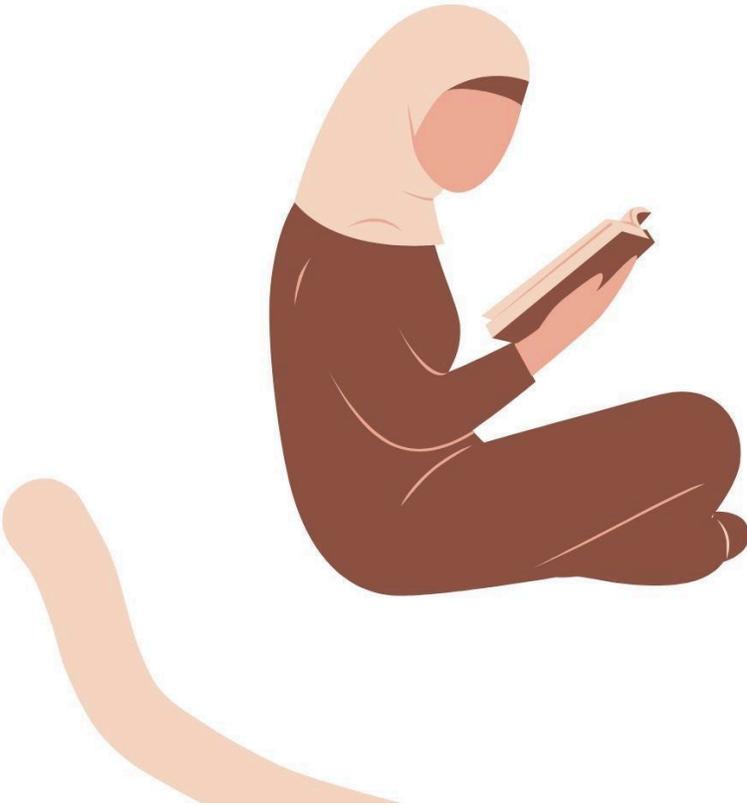


لا تنسى أن تحتضن نفسك يومياً لكي تُشعرها بالراحة والأمان والسكينة كما أنه سيمنحها المزيد من النشاط و الطاقة الإيجابية .

شهيق ومن ثم زفير وخذ استراحة من التفكير واحتضن نفسك لوقت قصير .. ربما خمس دقائق تغير من حالك كثيراً .

تعلم

أن يكون لديك ورد يومي من القرآن الكريم
ولو عشر دقائق .. صدقني سوف نُحدِثُ
فرقاً.



تذكر دائما أنه مهما حدث لن
يتواجه شيء يستحق القلق
والخوف وأنه عندما تشعر بالقلق
والتوتر تصبح في خطر كبير.



تذكر دائماً مهما حدث انه لن يتواجد أي شيء يستحق القلق والخوف و عندما تشعر بالقلق والتوتر تصبح في خطر كبير. مثل التصرف بعشوائية بسبب عدم التركيز والأخطاء في الكتابة والتلثم في الكلام ..وأيضاً قد تنسى ذلك الحدث تماماً ..لأن العقل الباطني لن يتحمل وسوف يشعر بالخوف ، وبالتالي يمسح الذكرى وتبقى البقايا التي تخلق الفوبيا في ما بعد ..

لا تخف ولا تقلق فمعك ربّ كبير إن قال لشيء كُن سيكون .

تعلم

أن تطور من مهاراتك ، ونحصل الكثير
من المعلومات الجديدة والمفيدة بين
الحين والآخر



راجع نفسك في كل ليلة واسأل
نفسك: هل أنجزت شيء اليوم؟ وهل
اضعت وقتي في شيء يستحق؟ أم
اني اضعته بلا هدف! .



راجع نفسك في كل ليلة واسأل نفسك: هل أنجزت شيئاً اليوم؟ وهل أضعت وقتي في شيء يستحق حقاً؟ أم أنني أضعته بلا هدف! ولم استفد منه بشيء.. تذكر دائماً فعل ذلك لأنك تكبر بسرعة كبيرة وإن لم تحقق شيئاً كبيراً سوف تندم فيما بعد أشد الندم .

الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك .

مرّن عقلك على حل
المحاولات الصعبة وكذلك بعض
العاب الذكاء.



مرّن عقلك على حل المعادلات الصعبة مثل المعادلات الرياضية أو الكيميائية
و بعض العاب الذكاء التي سوف تقوي عقلك وذاكرتك .. مما يؤدي الى زيادة
الإنتاجية وسرعة البديهة وسيصبح لديك القدرة على حل المشاكل الصعبة .

مرّن عقلك بحل الكثير من المعادلات الصعبة .. سوف يساعدك ذلك في
حياتك اليومية وفي حل المشكلات .

احرص على ممارسة الرياضة
بشكل يومي وحافظ على لياقتك
البدنية .



احرص على ممارسة الرياضة بشكل يومي وحافظ على لياقتك البدنية وحافظ على صحتك وتناول وجبات صحية ، ولا تنس شرب ما يعادل حوالي لترين من الماء .. وأيضاً لكي تحصل على النشاط و الطاقة لاتسرف في الأكل والشرب والنوم.. واستيقظ في الصباح الباكر.. يُفضل أن تستيقظ قبل شروق الشمس.

مارس الرياضة يومياً وتناول وجبات صحية واشرب الكثير من الماء ولا تسرف في الأكل والشرب والنوم.

تعلم

أن لا تتوقف عن تزويد نفسك بالمعلومات
، وتطوير نفسك ، و النمو بعقلك



رسالة لك:

ابتسامتك تنير

الطريق

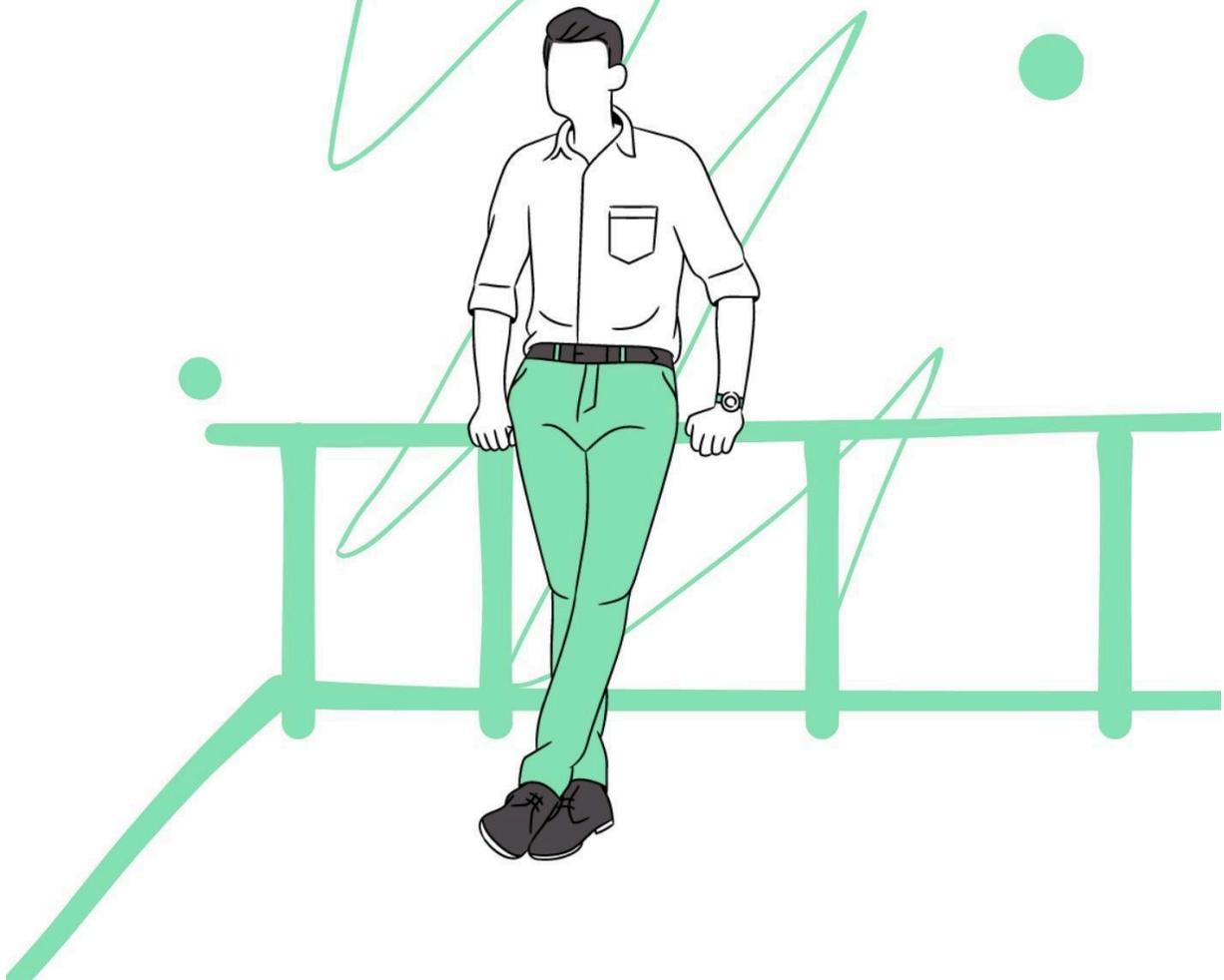
تفقه في الدين وتثقف
في العلم .



لكي تحصل على عقل قوي وتصبح شخصا متوازنا.. يجب ان تتفقه في الدين
وتتثقف في كل شئ .. حاول أن توسع دائرة اهتمامك العلمي والثقافي ..
وتنوعه.

إن العلم نور يتدفق بداخلك .

لا تقارن نفسك بأحد مهما
كان ، كن انت وحسب .

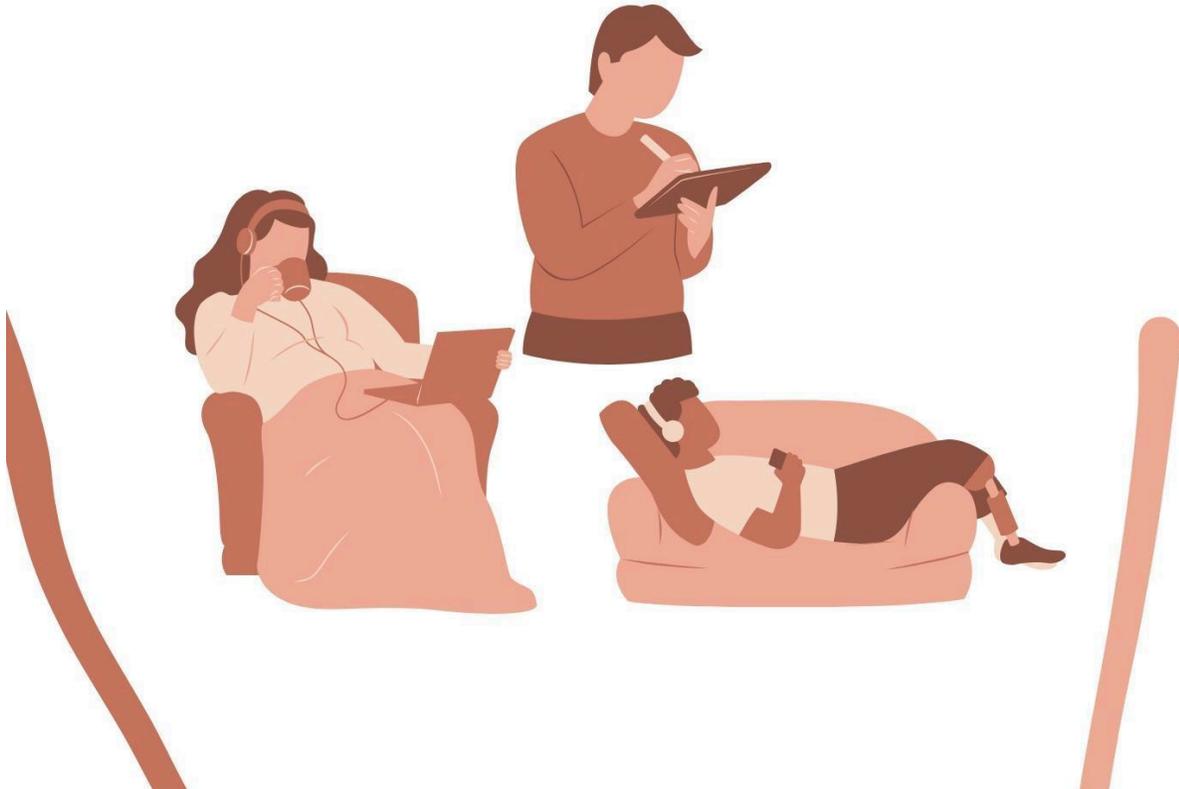


لا تقارن نفسك بأحد مهما كان ، لأن ذلك سوف يحبطك في غالب الامر ولن تحصل شيئاً سوى الخسارة لذا ركز على نفسك واعمل بجد على تطويرها .

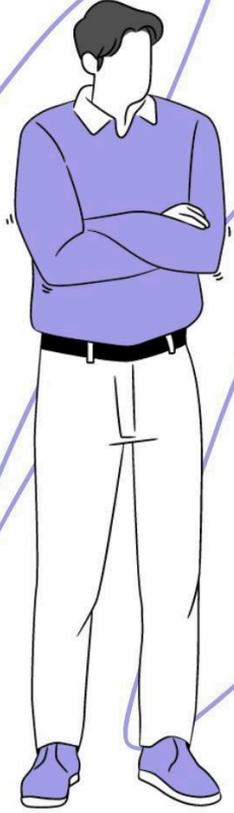
ركز على نفسك ، نفسك وحسب .

تعلم

تجربة الدراسة بعدة طرق جديدة
ومبتكرة . ونذكر أن لا تضغط على نفسك
بأي شكل من الأشكال.



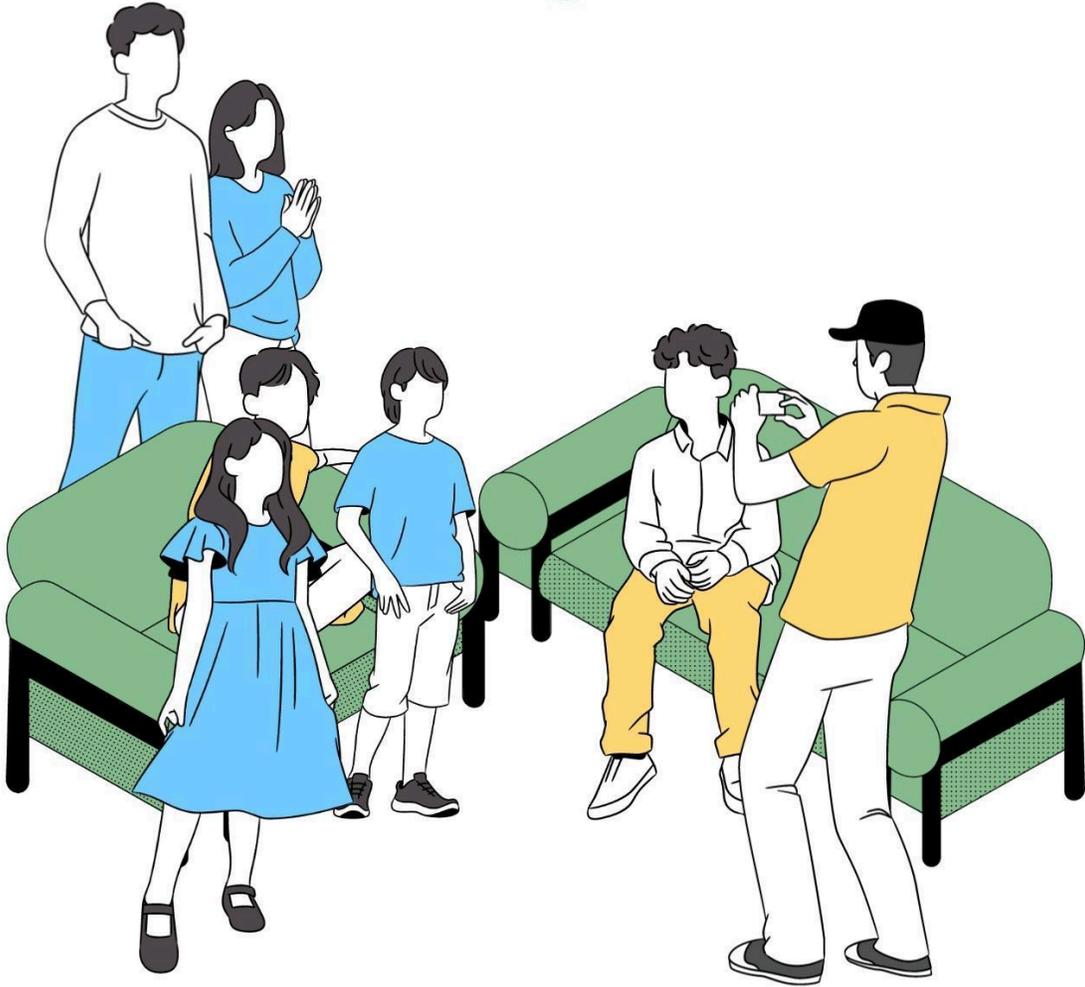
تأمل في كل ما حولك
واشكر الله على كل ما
تملك واحمده على هذه
النعم .



تأمل كل ما تملك وكل ما حولك واشكر الله على كل شيء واحمدہ على هذه
النعم ، ولا تنسى أن تتصدق .

اشكر الله .

اجلس مع العائلة واستمتع بكل
لحظة تضيئها معهم .. وتذكر أن
صلة الأرحام من الواجبات .



اجلس مع عائلتك واستمتع بكل لحظة تمضيها معهم ..وتذكر أن صلة الأرحام من الواجبات المهمة التي لا غنى عنها.

صلة الأرحام ود الأيام .

تعلم

أن تمارس هواياتك التي تحبها .. ولا
تنسى أن تطورها .



رسالة لك:

كُنْ كَرِيمًا
يُكْرِمُكَ اللَّهُ



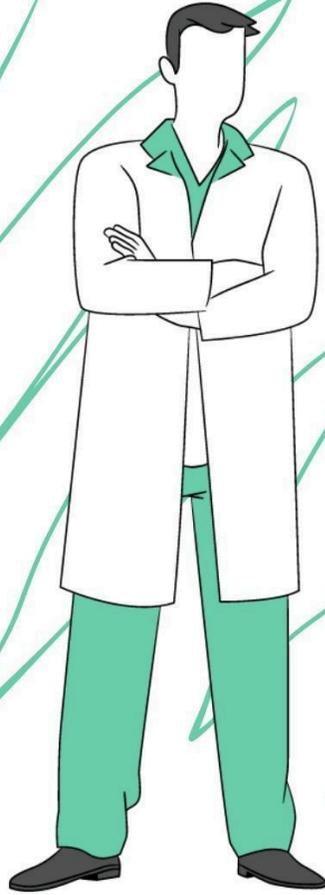
لا تعزرن على الامس فهو لن
يعود.. بل ركز على تحسين
الحاضر لتصنع المستقبل .



لا تحزن على الامس فهو لن يعود على اي حال ، ولكن ركز على تحسين
الحاضر لتصنع المستقبل المزدهر المليئ بالسعادة .

ابتسم اليوم ولا تحزن على ما مضى ..ربما القادم فيه تعويض كبير لك .

لا تقل سأصبح يومًا ما في
المستقبل.. بل ابدأ من الآن
لتصبح ما تريد في المستقبل.



لا تقل سأصبح يوماً ما طبيباً أو مليونيراً أو عالماً في المستقبل.. بل إبدأ الآن
بأشياء بسيطة لتصبح ما تريد في المستقبل .

ابدأ في الحاضر لتصنع المستقبل .

تعلم

أن تُوطدَ علاقتك بجيرانك
وَنَحْسِنَ معاملتهم .



إختر الصديق الذي لن تندم
أبداً أنك اخترته.. إختر الصديق
المؤمن الملتزم.



إختر الصديق الذي لن تندم يوماً على اختياره إختر الصديق المؤمن الملتزم .
وصفات المؤمنين كثيرة و منها : حفظ الأمانة . العدل . الكف عن الغضب .
التواضع . الاعراض عن اللغو . إيتاء الزكاة . التصدق . المحافظة على
الصلاة . الخشوع في الصلاة .

كُن الصديق الصالح الذي يقتدي به الكثير .

لا تُخبر المريض بمرضه إن كان
خطيراً، لأن ذلك سوف يؤدي
إلى تدهور حالته .



اِيَاكَ أَن تُخْبِرَ الْمَرِيضَ بِمَرَضِهِ خَاصَةً إِنْ كَانَ مَرَضًا خَطِيرًا ، لِأَنَّ ذَلِكَ سَوْفَ
يُؤَدِّي إِلَى تَدَهُّورِ حَالَتِهِ الصَّحِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ بِأَضْعَافٍ مُضَاعَفَةٍ .

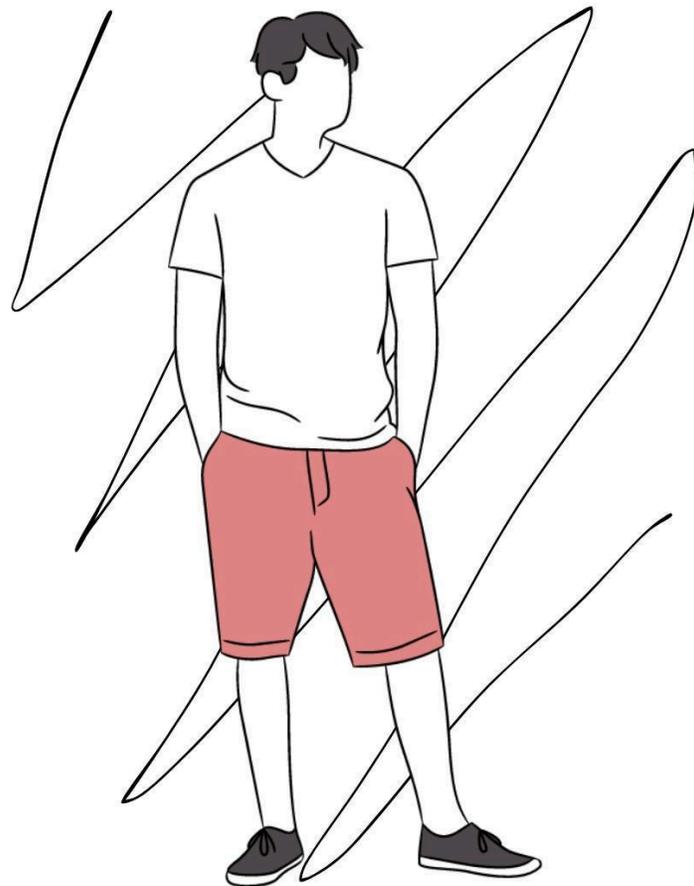
حَافِظْ عَلَى مَشَاعِرِ النَّاسِ .

تعلم

أن صديقان وفيان ومخلصان خيراً من
الف ليسوا اوفياءً ومنافقون .



سيطر علي غضبك وحافظ علي
هدوءك فإن الغضب من
صفات الشيطان .



تعلم أن تسيطر على غضبك وتحافظ على هدوئك باستخدام هذه الحيل : خذ
نفساً عميقاً ببطء واغمض عينيك واغلق يديك بالتدريج ثم افتحها كذلك
بالتدريج ..

وإن لم يحدث فرق جرب هذه الطريقة : احضر بالوناً واملاً نصفه بالماء
واربطه ، وعندما تغضب أو تشعر بالتوتر اضغط عليه عدة مرات بسرعة ثم
ابدأ في إبطاء السرعة إلى أن تهدأ..

وايضا هناك طريقة أخرى إن لم تنفعك أيّ من الطريقتين :

احضر ورقة وقلم واكتب كل الأفكار التي تخطر على بالك واكتب سبب
غضبك بالتفصيل ثم احرق الورقة .
هذه الطرق فعالة للغاية .

لاتغضب ، كي لا تتعب .

تذكر أن لاتهم نفسك
ابدأ.



تذكر أن لا تهمل نفسك أبدا ، حتى وإن مررت بفترة اكتئاب شديدة . وعندما
تكثر المصاعب وتزداد الشدائد تذكر انها دار ابتلاء وان مع العسر يسرا
...تذكر أيضاً انك كنز والكنز لا يصبح جميلا دون بريق.

لا تمحي بريق الكنز من الكنز.

تعلم

أن نسيطر على نفسك ولا نجعلها تسيطر
عليك



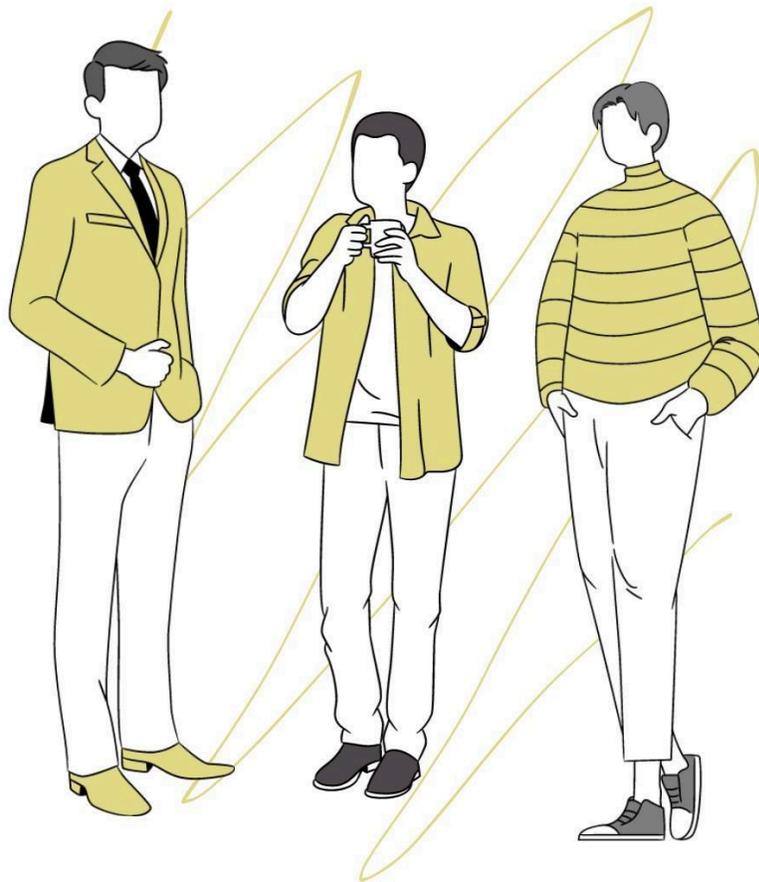
لا تنسى أن تهتم بنظافة منزلك
وبنظافتك الشخصية ، فإنها من
الأولويات .



لا تنسى أن تُحافظ على نظافة منزلك و على نظافتك الشخصية .. لا تهملهم
لأنهم من الأولويات وتذكر أن النظافة من الإيمان.

نظافة منزلك من نظافتك والعكس بالعكس.

تعرف على الكثير من الناس، من
جميع أنحاء العالم.. لأن ذلك سوف
يطوّر من مهاراتك وستكتسب
العديد من المهارات .



تعرفك على الناس من جميع أنحاء العالم سوف يُكسبك العديد المهارات و سيساعدك على تطوير نفسك ، كما أنه سيقويّ شخصيتك وستتعرف على الكثير من الثقافات والحضارات المختلفة وستتعلم العديد من اللهجات واللغات الجديدة ، وايضا ذلك سيقوي ويطور من علاقاتك الاجتماعية .

تعرف على ثقافات العالم المختلفة .

تعلم

أن نُحب نفسك في كل حالاتها . ونعلم أن
نتحدث معها ونخفف عنها .



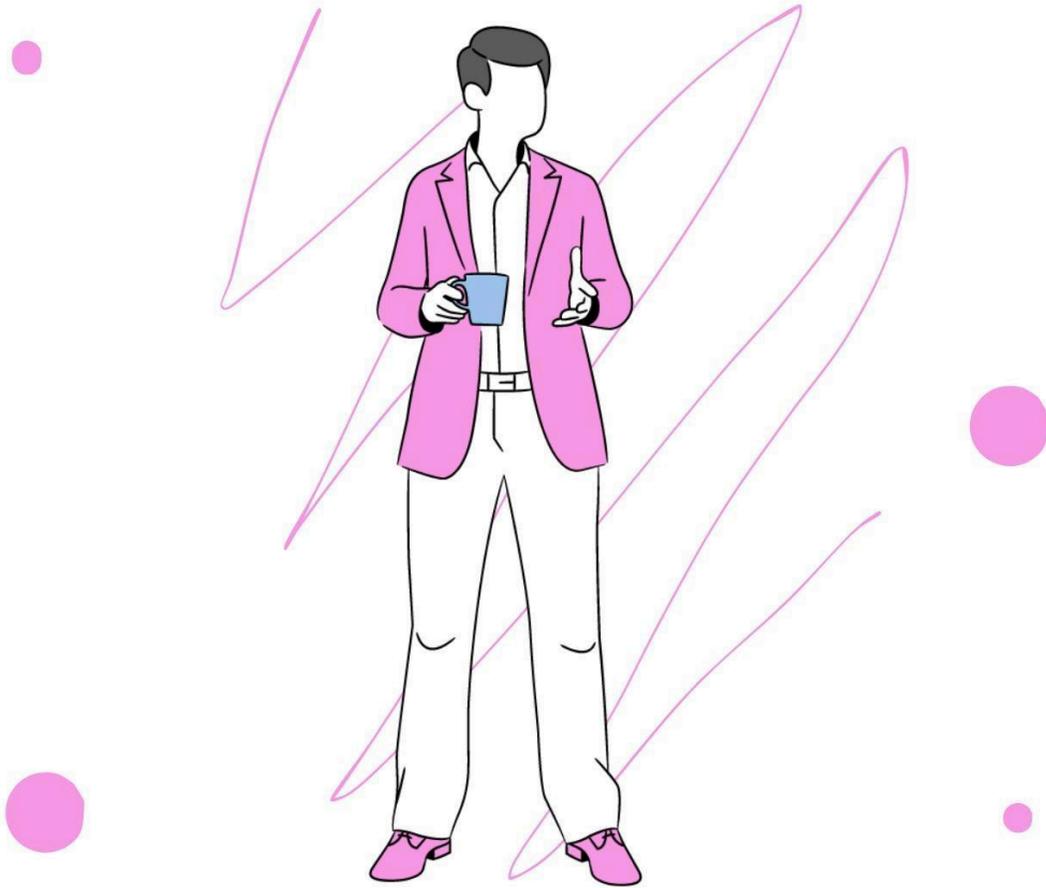
استشر من يمتلك الخبرة
الكافية في مجالك، خاصة
عندما تكون مبتدئاً .



استشر من هو أعلم منك ويمتلك الخبرة الكافية في مجالك ، وخاصة عندما تكون جديد في المجال ذلك لأنه بطبيعة الحال سيكون بإمكانه مساعدتك و توضيح بعض الأمور التي قد لا تعرفها عن المجال وايضا يمكنه تبسيط وتسهيل جميع الأمور لك .

استشر ومن ثم ابتكر .

لا تأخذ برأي الأغلبية في كل
شيء.. لأن غالباً يكون خطأ .



لاتأخذ برأي الأغلبية في كل شئ.. فغالباً ما يكون خطأ .

اختيار الجميع لنفس الشئ لايعني أنه هو الصواب . لدي مثال : عندما تبحر السفينة نحو اليابسة ومن ثم تأتي رياح قوية وتبدأ السفينة في الانحراف عن طريقها فهل هذا يعني أن الرياح تقودها نحو الطريق الصحيح؟.

الإجابة ستكون لا .

وهكذا اظن أن الفكرة أصبحت واضحة.

ابحر نحو الطريق الصحيح .

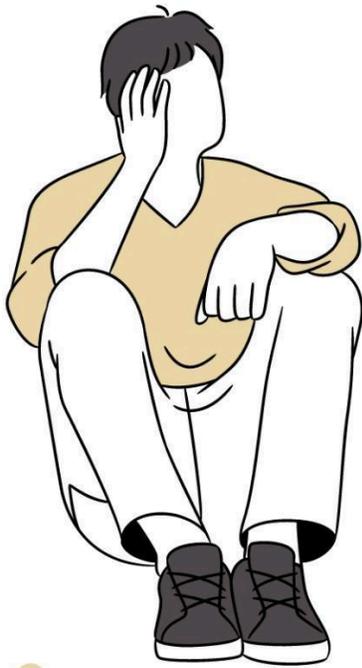
رسالة لك:



احمد الله على

كل شئ تملكه

عندما تشعر بغصة في قلبك
، اقترب من الله ، وضع يديك
على قلبك وأقرأ القرآن حتى
تهدأ .



عندما تشعر بغصة في قلبك ويغمرك الحزن فعليك أن تقترب من الله ، وتسبح بحمده واسجد وتحدث إلى الله عمّا يؤذيك وضع يدك على قلبك وأقرأ القرآن حتى تهدأ نفسك وتشعر بتحسن وراحة نفسية تامة .

اقترب من الله سبحانه وتعالى في حياتك قبل وفاتك .

فكر جيداً قبل أن تتحدث
.. فربما تجرح مشاعر
أحد لهم.



فكر جيداً قبل أن تتحدث فربما تجرح مشاعر احدهم بقول أو فعل .. تأكد
عندما تتحدث بأنك لم تسيء إلى الشخص وأنه لم يغيظ أو يحزن أو تم جرح
مشاعره بشكل أو بآخر ، كما أنه يجب عليك اختيار من تتحدث اليه وتتأكد أنه
سوف يفهمك ويتفهمك .

تحدث بلطف .

تعلم

أن تجلس مع نفسك يوماً في منتصف
اليوم وصارح نفسك بإنجازائك . و إن لم
تكن قد أنجزت شيئاً انجز ولو شيئاً بسيطاً
.. قبل انتهاء اليوم.



عامل الناس كما تحب أن
يُعاملوك .



عامل الناس كما تحب أن يعاملوك، وذلك لأنك تُظهر صفاتك و اخلاقك
وتتعامل بها ، وبالتالي من يتعامل معك سوف يكتسب تلك الأخلاق و يُجبر
الجميع على معاملتك بنفس الصورة التي تتعامل بها أيّ كانت هذه الأخلاق
والصفات ..

وتذكر أن تحب لأخيك ما تحب لنفسك.

لا تسمع لأحد أن يثبط
عزيمتك أو يقلل من
شأنك .



لا تسمح لأي أحد أن يثبط عزيمتك أو يقلل من شأنك أو يحاول إهانتك بشكل أو بآخر . وإن حدث بالفعل فإن كل ما عليك فعله هو : رد الإهانة بعدم الإهانة ، ورد التقليل من شأنك بإظهار عظيم شأنك ، ورد الإحباط بصنع انجازات كبيرة .

وايضا أخبر ذلك الشخص أن طريقته تؤذيك وأنتك لن تفعل له شيئاً .. ليس لأنه على حق ولكن لأنك افضل مما قد يظن .

وأيضاً تذكر أن من تواضع لله رفعه.

تعلم

أن تكون دائم السعادة والابتسامة ، وقليل
الحزن والعبوس .



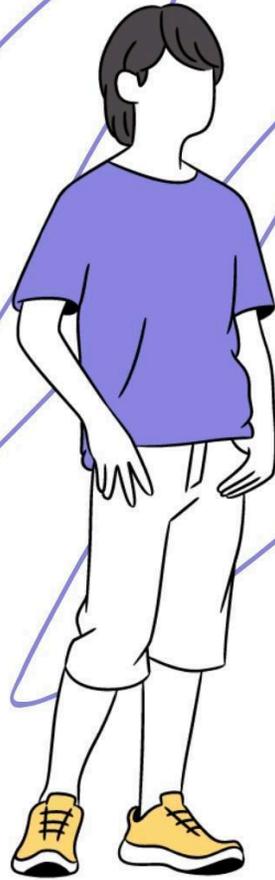
احمي نفسك من النقد
السلبى، و لاتستمع لهم
وامضى قدماً.



احمي نفسك من النقد السلبي عن طريق : التجاهل التام . التركيز على تحقيق المزيد من انجازاتك . استخدمه بشكل عكسي كأن يكون حافظاً قوياً لتثبت لنفسك ان تلك محض ترهات و عبث . وأخيراً لاتستسلم للإحباط .

يمكنك فعل ما تريد لمجرد انك تريد .

اصنع حدود دائما بينك
وبين اي شخص .



اصنع حدودا بينك وبين الجميع ، لأنك إن لم تفعل ذلك سوف يتم التعدي على خصوصيتك كما أنه سيكون من السهل التلاعب بك واستغلالك .

يجب أن يكون لكل شيء حد .

تعلم

أن نتعلم من أخطائك ولا نُعيدُها من جديد.



عليك تشجيع الشباب
والأطفال وحتى كبار السن
على القراءة والثقافة.



عليك تشجيع الشباب والأطفال وحتى كبار السن على تنمية مهارة القراءة
والكتابة وحب العلم والثقافة.

العلم والثقافة والمعلومات هم صديقك الوفي في الأزمات .

احتفل بإنجازاتك وقدر
مجهوداتك .



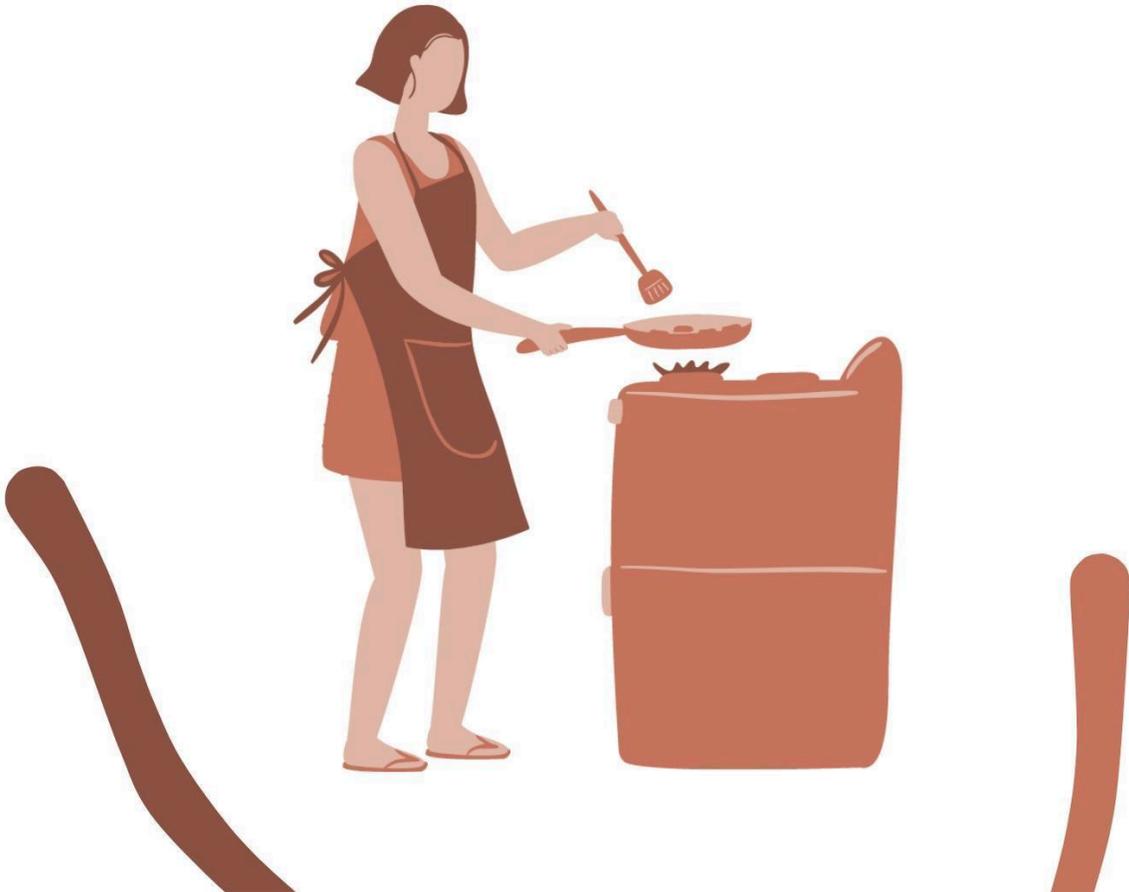
قدر جهودك الكبيرة و كافئ نفسك وشجعها على كل إنجاز تنجزه ولا تنسى
اخذ قسط كاف من الراحة .

وخذ هذه قاعدة عندك : لكي لا تبدأ بالنفور من فعل أي شيء لا تضغط على
نفسك .

ولا تنسى شكر الله ، وشكر نفسك وايضا تذكر أن تحتضن نفسك.

تعلم

أن تبتكر طرق غير مملة لعملك أي كان .



لا تبخل على الناس
بمعلوماتك مهما كانت
بسيطة وساعد لهم فيما
تعرف .



لا تبخل على الناس بمعلوماتك مهما كانت بسيطة .. لا تدري فرما هناك
معلومة تستتفها لكنها قد تكون عزيمة لأحدهم .

ايضا سوف يكون لديك ثواب متجدد (علم ينتفع به)

حاول التأقلم مع من حولك
، وإن كانت هناك بعض
الأختلافات .



حاول أن تتأقلم مع من حولك وإن كانت هناك بعض الاختلافات ، حاول تجاوزها قدر المستطاع وابدأ في صنع علاقاتك الاجتماعية .

هناك بعض الاختلافات المفروغ منها ، ذلك لأن لكلّ منا شخصية مختلفة، ونشأ في بيئة مختلفة .

رسالة لك:

لا تدري لعلَّ الله

يُحدِث بعد ذلكَ

أمرًا

لا تنهر على ابي احد مهما
كان عمره لان ذلك سوف
يؤدي الى عدة مضاعفات
خطيرة فيما بعد.



لا تتنمر على اي أحد مهما كان عمره لأن ذلك سوف يؤدي الى عدة مضاعفات خطيرة فيما بعد. كأن يُصاب بالفوبيا والرهاب الاجتماعي أو أن يكون عدوانياً.. كما أن التنمر إذا زاد عن حده قد يؤدي إلى الانتحار .

لا تكن متتمرا.

استخدم اي شئ تريده
لكن بقدر و لا ترسف، إن
الله لا يُحب المسرفين .

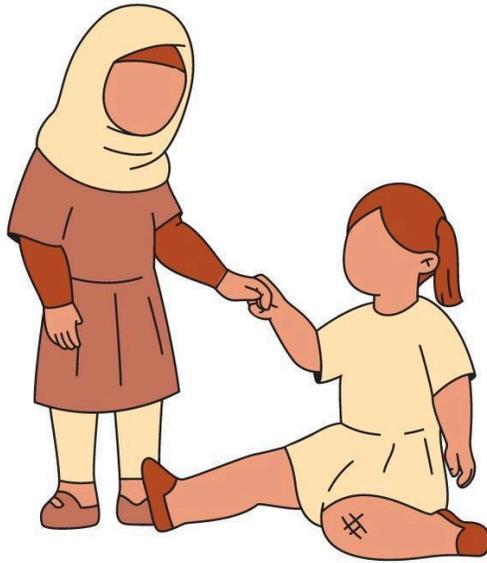


استخدم اي شئ تريده ولكن بقدر و لا تسرف، إن الله لا يُحب المسرفين .
وهنا لا أتحدث فقط عن الماء أو الكهرباء ، بل عن كل شئ ..كل شئ عليك
تقديره وعدم الاسراف فيه .

لاتسرف لأن ذلك يعد عدم تقدير وإهدار للنعم .

تعلم

ساعد غيرك ولو ببسط الاشياء، كأن تحمل
متاعه بدل عنه ، أو تساعد على إيجاد
شئ ما، أو تساعد على حل مشكلة ما
يمر بها .



الهتم بنزرتك واسقيها
جيداً ولا تغفل لهنأكي لا
تذبل وتصميا جيداً فر بما
يأتي أحد لا تعرفه ويقتلها.



اهتم بزرتك واسقها جيداً ولا تغفل عنها كي لا تذبل وإحمها جيداً من
المخاطر، فربما يأتي شخص ما لا تعرفه ويقتلها.

وانا هنا لا أتحدث عن النبتة . بل عن نفسك وعن ابنك إن كان لديك ابن.

لاتغفل عن زرتك .

اصتفظ دائما بأرقام الطوارئ
وكذلك احفظهم جيدا فربما
لقدر الله يحدث شيء ولا
يكن معك الهاتف المحمول
أو الورقة التي كتبت عليها.



احتفظ دائماً بأرقام الطوارئ وكذلك احفظهم جيداً فربما يحدث شيء ولا يكن معك الهاتف أو الورقة التي كتبت عليها الأرقام .. عندما يحدث أي شيء طارئ حينها لا تتردد بالاتصال على الأرقام الخاصة بالطوارئ .

معلومات مهمة للتصرف عند حدوث شيء طارئ:

إن كان هناك حريقاً: ضع يدك على رأسك واركض بسرعة خارج المبنى .
ومن ثم اتصل على رقم الطوارئ.

إن كان هناك لصّ : لا تُحاول الذهاب إليه وإن كنت بالغرفة وهو بالخارج
اتصل فوراً على الشرطة ..ولكن إن حدث وخرجت أو تقابلت مع اللصّ
بشكل أو بآخر فحينها يجب عليك إظهار أنك مستسلم له وليس لديك مشكلة
معه، ومن ثم حاول دخول الحمام و إتصل بالشرطة فور دخولك ، ولا تنسى
أن تخفض صوتك أو افتح الصنبور لكي يُخفي صوتك قليلاً .

اعتذر ولكن لقد انتهت
رحلتك مع هذا
الكتاب.



اتمنى ان يكون قد أفادك
ولو بنسبة بسيطة

مع تحيات الكاتبة : مريم ابو المجد