

كتيب
إعداد:
ساعية محبة



رحلة
في
سماء
الذات



♡-كلّ شيءٍ يبدأ بالإرادة والتّوكّل-♡

♡-اطلب العلم ولا تكسل فما أبعد الخير على أهل الكسل-♡

إهداء

إلى كلِّ رجلٍ
صغيرٍ وامرأةٍ
صغيرةٍ إلى كلِّ
طفلةٍ كبيرةٍ
وطفلٍ كبيرٍ إلى
كلِّ شبابٍ
وشاباتٍ الإسلام
ممن يسعى
ليكون له دورٌ في
أمتهم.

أنتم تكبرون.



.....الاسم

.....العمر

اختر رفيق رحلتك:

سحاب



مزن



غيمة تبلغ من
العمر عشر
سنوات تدعى
مزن وهو ذكر
وله توأم أنثى
تدعى سحاب.

غيمة تبلغ من
العمر عشر
سنوات تدعى
سحاب وهي
أنثى ولها توأم
ذكر يدعى مزن



ههيا نبدا رحلتنا



لم أنت موهوؤ في هذه الحياة؟

الخلافة

الخلافة: النيابة/الإمامة*
أي نيابة الله في أرضه.

(وإن قال ربك الملائكة إنني جاعل في الأرض خليفةً)

كيف أحقق الخلافة؟

ع
العدل
{إيتاء الناس}
{حقوقهم}

ع
العمارة
{تطوير الأرض}

ع
العبادة
{الطاعة}

كيف أطبّق الثّلاث نقاط؟

أحتاج إلى بناء
الذّات

متى؟

أين؟

كيف؟

ماذا؟

لماذا؟



س: لماذا؟

ج: الخلافة.

لننوب الله في أرضه.

نبني ذواتنا لسبب ألا
وهو: لكي نستطيع
خلافة الله في أرضه.



س: ماذا؟

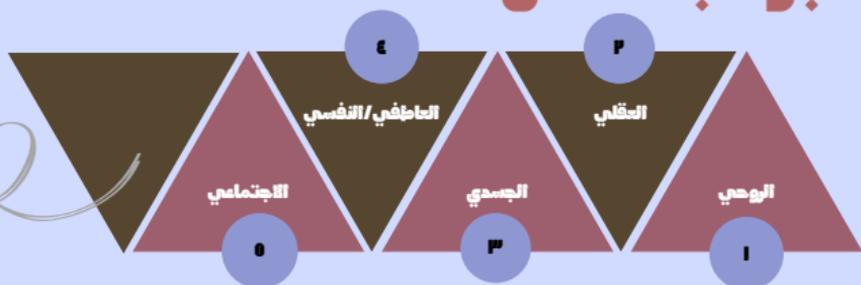
ج: الجوانب الثلاث.

نبني في ذواتنا
ونعمل على العبادة
والعدل والعمارة.

س: كيف؟

ج: نعمل على خمسة
أقسام.

الجوانب الخمس:



نبني في ذواتنا ونعمل على
العبادة والعدل والعمارة، بطريقة
ما ، لكن كيف تكون؟
تكون من خلال بناء وتحسين
خمس جوانب.





العلاقة مع الله.

أقرأ
القرآن

أصوم

أصلي

الروحي

١

٢

العقلي

أقرأ

أجرب

أتعلم

العلاقة مع العقل.

العلاقة مع الجسد.

أصام
طعام
صحي

أمارس
الرياضة

أحصد
صحة

الجسدي

٣

٤

علاقاتي تكون :

أتعامل
مع
أشخاص
جيدين

أستلم
سليمة

أرضي
الله

العاطفي / النفسي

العلاقة مع الناس.

الأخلاق.

أأدب
بالتعامل

أوقر
الكبير

أرحم
الضعيف

الاجتماعي

٥





لكي تتمكن من بناء

ذواتنا نحتاج لبيئة

تساعدنا وأناس يشجعونا

وصحبة صالحة.



ج: في البيئة المناسبة الصالحة.

س: متى؟

ج: الوقت المناسب له شرطين.

بناء الذات يجب أن
يكون في أوانه
المناسب، بتحقق
شرطين هما:

1- إدراك
الفكرة.

2- وجود البيئة المناسبة.

الشرطين:

إن لم تكن البيئة متوفرة*
أصنعها أو أبحث عنها، لن
أجلس مكتوف الأيدي
ملاحظة.



الفراغ



يأتي على نوعين:

١ فراغ الوقت

٢ فراغ داخلي

ما تملأ به وقتك
ستشعر به بداخلك، فإذا
ملأت وقتك بالخير
وبنيتها كان داخلك خير
يبنى وإذا ملأته بشر
فملئت من الداخل شرًا
وإذا كان وقتك لله
فراغ كنت إنسانًا فارغًا
يشعر بالفراغ، فاختر ما
ينفعك أن تكونه.

قبل البدء ببناء
ذاتي، علي
التعامل مع
دواخلي.

قبل البدء!!

١ أفكار

ما ذهبي دواخلي؟

هي ٣ أمور

٢ مشاعر

٣ أفكار مرتبطة
بمشاعر



كيف أتعامل معه؟



وراء كل ما يحدث أمور أعمق مما تبدو عليه.

أفكار
بتعقيد.

لا تعط مشاعرك أكثر مما تستحق فإذا فرحت فلا تتحمس كثيرا وإذا
حزنت فلا تكثر الحزن ولا تصحب مشاعر اليوم السلبية معك إلى الغد.

مشاعر
ببساطة.

تكون موجودة في الخشوع وفي الترابط الأخوي مثلا.

أفكار مرتبطة
بمشاعر

بتدق.

اول مراحل البناء تكون
بالتخلص من الوهن.
إذا أردت أن تبني شيئاً
فإنه ليصبح أكثر فوامة
ولكن ما الفائدة إذا
كان أساسه ضعيفاً؟

أول مراحل
البناء:

الوهن=الضعف*



مرحلة التخلص من الوطن:

المحطة الأولى
من خلال ٣ خطوات:

١
التحكم بالمدخلات
والمخرجات

٢
زراعة السادات الجيدة
واقلاع السادات السيئة
بالتدرج

٣
التعرف على
هويتك

إن لم تعرف هويتك ستكون
ضعيفاً ولذلك عليك معرفتها
لتستطيع بناءها لتصبح نفسك
أقوى.
عليك معرفة هويتك لكي تبني
نفسك وأنت تعرفها.

الهوية



ما علاقة الهوية بكل هذا؟



لكي لا تكون ضعيفًا
ولتصبح أقوى

لأنك لن تستطيع بناء
نفسك إن لم تعرفها

أنت هويتك وهويتك
هي أنت

ما هي الهوية؟
وكم هوية لدى
المرء؟

قد تكون والدًا
وابنًا ومدرسًا في
آن واحد.

للمرء أكثر من هوية
ولكن بأولويات مختلفة





ما هي الهويات الخمس التي تجمع المسلمين مع أولويتهم؟

١ عبد لله

٢ الاعتراف والانتماء
للغة العربية

٣ مسلم

٤ لا أتشبه بالكفار

٥ الانتماء لتاريخ
الإسلام

ودعوا
رفاقكم.

هويتك كعبد تميل للعلاقة بينك وبين
الله وهويتك كمسلم تميل لعلاقتك
بباقي المسلمين وترابطك معهم.

انتهت رحلتنا في هذا
الكتيب.



مرحلة إضافية.
للأذكياء:
فقط
للأذكياء:



الخلافة عبادة ومع ذلك
فالعبادة جزء من الخلافة؛
فالله أمرنا بالخلافة
فبخلافتنا نطيعه، وفي أن
واحد من عدل وعمّر الأرض
دون عبادة فهو لم يخلف.

اقرأها أكثر من مرة لتفهمها.
وراجع الكتيب مراتٍ لتدركه.



مصدر أو مرتبط:

سلسلة مقاطع مرثية: تعزيز الهوية لأحمد السيد
مهاضرة بناء الذات لمصطفى صقر
كتاب كيمياء الصلاة لأحمد خيرى العمري

شكرًا لاهتمامكم بشؤون المسلمين.

ليس مناسبًا لسنِّ
معينة ولكن إن كنت
ابن ١٠ سنين وفهمته
فأنت ذكي



أعتذر للفتيان عن
الطابع اللطيف أكثر
من اللازم لكن هذا لا
يمنعكم من قراءة
هذا الكتيب 😊