

IΣΣΨ

كلمة
الركلة
(الكلم و حسن المعاملة)

الكلمة
الركلة

ا	ه	ي	ف	ش	و	ك	ل
أ	هـ	يـ	فـ	شـ	وـ	كـ	لـ
اـ	هــ	يــ	فــ	شــ	وــ	كــ	لــ
اــ	هـــ	يـــ	فـــ	شـــ	وـــ	كـــ	لـــ
اـــ	هــــ	يــــ	فــــ	شــــ	وــــ	كــــ	لــــ

الكلمة
الركلة



الجمعة

| الشعبان

١٤٣٣

أكتب خواطرك



شاهد هذه الحلقة
من برنامج رحلة للسعادة
لا للفحب (الحلم والرفق)



SCAN ME

TO-DO-LIST

الاسبوع (١)
الحلم



المقولة
اليومية

قيل للأشعّة عبد القيس
إِنْ فِيكَ خَصْلَتِينِ يَعْبُرُهَا اللَّهُ: الْحَلْمُ وَالْأَنَاءُ

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النَّسَاطِ
الْيَوْمَيِّ

تعامل بحلم اليوم
مع من يغطى في حرقك



الاسبوع (١)
الحلم

”يُخاطبُنَى السَّفِيهُ بَلَكَ قَبْعٌ وَرَأْبَى أَنَّ الْكَوْنَ لَهُ مُجِبًا
يُزِيدُ سَفَاهَةً وَأَزِيدُهُ حَلْمًا كَعُودٍ زَادَهُ الْإِمْرَاقُ طَيْبَاً“
(الإمام الشافعي)



الترفع عن السباب

فهذا من شرف النفس وعلو العمة



الكلم (١) الاسبوع

TO-DO-LIST

This image shows a sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. On the right side of the page, there is a decorative pattern of overlapping hexagons in shades of orange, grey, pink, and light blue. The hexagons are arranged in a non-uniform, overlapping fashion, creating a modern and abstract design. The left side of the page is blank, showing only the ruling lines.



المقولية
اليومية

إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالْتَّعْلِمِ، وَإِنَّمَا الْحَلْمُ بِالْتَّهْلِيمِ
وَمَنْ يَتَعَرَّفُ الْخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَقَبَّلُ الشَّرْ يُؤْتَهُ

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النَّسَاطِ
الْيَوْمَيِّ

تجاهل المواقف والسلبية
 وعدم السماح لها بأن تتجاوز الإيجابية
 من خلال عدم إعطائها الأهمية
 والوقت الطويل في التفكير بها



الاسبوع (١)
الحلم



المقالة
ال يومية

”ما من هر عَةٍ أَعْظَمُ أَجْرًا عِنْدَ اللَّهِ مِنْ هَرْ عَةٍ غَيْظَ كَظُمَرَاهُ عَبْدُ ابْتِغَاءٍ“

(رسول الله ﷺ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَبَرَّهُ)



الذكر الدائم لله تعالى، يمكن
الإنسان من التحكم في
غضبه، عند التعرض لأي
مشكلة يتعرض لها، فذكر الله
يمنعه من أذية أو مسبة
الآخرين



الكلم (١) الاسبوع

TO-DO-LIST



المقولية
اليومية

وَلَا تَسْتَوِي الْمُحَسَّنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اذْفَعَ بِالَّتِي هِيَ أَمْسَنَةٌ فَإِذَا
الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاءٌ كَانَهُ رَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا
الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍ عَظِيمٍ

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النَّسَاطِي
اليومي

التحلي بالصمت وعدم الرد
عند التعرض للإساءة من أي
شخص، لأن هذه الطريقة
توقف الطرف الآخر عند حدوده
وتعلم الشخص الحلم
والصبر وكظم الغيظا

الاسبوع (١)
الحلم



الجمعة

النَّجْبَانُ

ΙΣΣΗ

المقولة
اليومية

”أَلَا أَخْبِرُكُمْ بِمَنْ حَمَرَ عَلَى النَّارِ أَوْ بِمَنْ تَحَمَّرَ عَلَيْهِ النَّارِ
تَحَمَّرَ عَلَى كُلِّ قَرِيبٍ هَذِهِ لِيَنَ سَرِّكُ“

رسول الله ﷺ

ابحث عنك من الحلماء وصاحبهم

٦٥

TO-DO-LIST

الكلم (١) الاسبوع





المقولة
اليومية

”عِلِّمُوا مَا يَسِّرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَهْدَكُمْ، فَلَا يَسْكُنَّ“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النَّسَاطِ
الْيَوْمِيُّ

اصمت في الرقائق الأولى التي تلي
الموقف المثير للغضب مباشرةً
دون استجابة
مع سحب أنفاس عميقه
للاحتفاظ بالهدوء والسكينة



الاسبوع (٢)
عن كل حلم



شاهد هذه الحلقة عن اضرار الفحص

المقولة
اليومية

النيل
اليومية

فك في حساب الخسائر والعواقب
والآثار الناجمة عن الفحص



TO-DO-LIST

الاسبوع (٢)
عكل الحلم

المقوله
الى يومية

إِنِّي لاأُعْلَمُ كَلْمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ
لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST



استغفر الله عند الغضب
و استغذ بالله من الشيطان الرجيم



الاسبوع (٢)
عن كل



وَيُعْطَى عَلَى الرِّفْقِ مَا لَا يُعْطَى عَلَى الْعِنْفِ
وَمَا لَا يُعْطَى عَلَى مَا سُواهُ

المقالة
ال يومية

(رسول الله ﷺ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)



تعامل مع الموقف المغصب بروح الدعاية والفكاهة والاستحسان



الاسبوع (٢)
عن كل

TO-DO-LIST



المقولة
اليومية

“ألا أدلكم على أئدكم؟ أملأكم لنفسه عند الغضب”

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النهاية
اليومي

التمس العذر للآخرين
لتأخذ مساحة للتفاهم عند الغضب

Allow
excuses

الاسبوع (٢)
عَكْسُ الْحَلْمِ



أجمل انتصار هو انتصار المرء على قلبه



مارس رياضة تحبها
لتفرغ الضغط لعدم تراكمه



TO-DO-LIST

الاسبوع (٢)
عكل الحلم



المقولة
ال يومية

“ليس السيد بالصرعة ، إنما السيد الذي يملأ نفسه عنده الغرض”

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النيل
ال يومي

تذكر موقف
لم تغضب به و كافئ نفسك عليه



الاسبوع (٢)
عکس الحلم

السبت

١٠ شعبان

١٤٣٣



المقولة
اليومية

إذا أردت أن ترحم الناس فأبدها برحمتك كل شيء غير الإنسان أولًا



بسمة أمل فن التعامل مع الناس



SCAN ME

TO-DO-LIST

الاسبوع (٣)
الرحلة

(وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ)

(آیة قرآنیہ)

TO-DO-LIST



اتصل بأحد أقربائك
و اسأل عنه فصلة الرحم من الرحمة



الأخضر (٢)
الركرة

الرحمة أعمق من الحب وأصفى وأطهر



ساعر والدتك في أي عمل
من أعمال المنزل رحمة بها و التخفيف عنها



TO-DO-LIST

الاسبوع (٣)
الرحمة

المقولية
اليومية

”ارحموا من في الأرض يرحمل من في السماء“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

الننساط
اللهم

ساعد شخص محتاج
عن طريق تقديم
وجبة طعام او ملابس قديمة عندك



الاسبوع (٣)
الرکمة



الرابع

١٩

IΣΣΨ



من إمارات الْكَرْمِ الرَّحِمَةِ



احضر لهم هدية بسيطة لدخول السرور عليهم
اختار طفلين من اقاربك
كن رحيم مع الاطفال



TO-DO-LIST



الخميس

٠٣ شعبان

١٤٢٣



المقولة
اليومية

لَا يُؤْتِي الرَّحْمَةُ إِلَّا لِكَمْ سَجَاعَ كَرِيمُ نَبِيِّكَ

TO-DO-LIST

النَّسَاطِ
الْيَوْمَيِّ

أكتب موقف عن صديق او شخص
وقفت بجانبه وقت حزنه او شدته

الاسبوع (٣)
الرَّكْمَة



الجمعة

شیخان

ΙΣΣΨ

المقولة
ال يومية

”لَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ لَا يَرْحَمُ النَّاسَ“

(رسول الله ﷺ عَلَيْهِ الْكَفَافُ)



قیم نفسک هل انت شخص رحیم ام لا ؟



الاسبوع (٤)
الرکمة

TO-DO-LIST

السبت

٢٢ شعبان
١٤٣٩



المقولة
اليومية

“كُلَّ عِقْوَبَةٍ طَهَارَةٌ، إِلَّا عِقْوَبَةَ الْقَلْبِ فَإِنَّهَا قَسْوَةٌ”

(سهل بن عبد الله)

TO-DO-LIST

العنبر
اليومي

حافظ على الأذكار اليومية

اذكار الصباح

اذكار المساء

فهي ترقق القلوب

الاسبوع (٢)
عکس الرکمة



العدد ٣٣
شنبان ١٤٢٣

المقولة
اليومية

فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ

(آية قرآنية)

النَّسَاطِ
الْيَوْمَيَا

التزم بأحد الدروس الدينية
وحلقات الزُّكُر، لرقق القلب وطمأنينته



TO-DO-LIST

الاسبوع (٣)
عکس الرکمه

الاثنين

لـ **الشعبان**

١٤٢٣

للعن

المقولة
اليومية

وَمِنْ أَعْرَضَنَ عَنْ ذِكْرِي
فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَخَسْرَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَغْمَى

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

العن
اليومي

اقرأ صفحة من القرآن الكريم
وتدبّر معانيه واجعلها عادة عندك



الاسبوع (٢)
عکس الرکمة



اليومية
المقولة

فَبِمَا رَحْمَةِ رَبِّنَا كُنَّا فَنَّلَا غَلِظَ الْقَلْبُ لِلأنْفَضُوا مِنْ
هُوَ لَكُمْ فَاغْفِتُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرُ لَهُمْ وَسَارَهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَّزْتَ
فَتَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوْكِيدَ
(آية قرآنية)

اليوميات
النَّسَاطِ

عامل الناس كما تحب أن تعامل



TO-DO-LIST

الأسبوع (٤)
عَصَلُ الرَّحْمَة



المقولة
الربيعان

”من لا يرحمه لا يُرحم“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النশاط
الربيعان

كن رحيمًا اليوم مع من تقابلهم



الاسبوع (٢)
عکس الرکمة

القساوة وهو التهافت بما يلحق الغير من الألم والأذى



الإحسان لأهل بيتك و الرحمة بهم والعطف عليهم



الاسبوع (٤)
عن كلمة

TO-DO-LIST



المقولة
اليومية

إِنْ أَرَدْتَ أَنْ يُلِينَ قُلُوبَهُ، فَأَطْعِمْ الْمُسَكِّنَ، وَاسْعِ بِرَأْسِ الْيَتَيمِ

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النَّسَاطِ
الْيَوْمَيِّ

اطعم مسكيناً أو ابحث عن طفلٍ يتيماً
وأعطه من صدقة أموالك



الاسبوع (٢)
عکس الرکمة

السبت

٢٩ شعبان

١٤٣٤



المقول
اليومية

السامع زينة الفضائل



أولا يجب ان تكون
متسامح
مع نفس

الاسبوع (٣)
عکس الرکمه

TO-DO-LIST



النّجْبَان

للّهُفْر

كلّيّة الأركمّة (الكلم و كّلّيّن المعاملة)

قيمة نفسي

كّلّيّن المعاملة مع النّفس



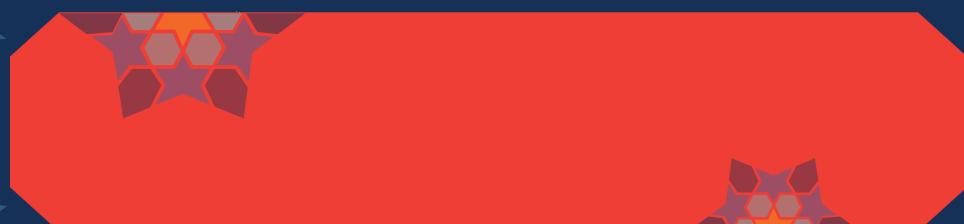
كّلّيّن المعاملة إنسانًا مع الله



كّلّيّن المعاملة مع الحياة



أكثّر تمريين سعادتي:



الإنجازات الضخمة

الصلة

- النوم لمدة 7-8 ساعات
- المداومة على شرب الماء يومياً
- التفكير، التأمل

الروكانيات

- الصلوات في وقتها
- صدقات بأي شكل
- الذكر يومياً
(المدة لا تقل عن عشرة دقائق)

الحياة الاجتماعية

- صلة الرحم
- وقت لطيف مع الأصدقاء
- حسن الجيرة

الحياة العملية

- تعلم شيء جديد
- نقل معرفة للأخرين
- التركيزثناء العمل /الدراسة

