



أسئلة الوعي بالذات

كاتبة الأسرة
هيام روبي

أسئلة

الوحي بالذات

رحلة في أعماق النفس..

كاتبة الأسرة

هيام محمود روبي

الطبعة الأولى

1443هـ - 2021م

اسم الكتاب: أسئلة الوعي بالذات

اسم المؤلف: هيام محمود عبد القوي روبي

هدفي

أرجو أن يكون كتيب سببا في أن نعي أنفسنا ونفهم من نكون..

حتى نستطيع أن نؤدي رسالتنا في تلك الحياة

على أكمل وجه..

عزيزي القارئ..

قم بإهدائه لكل من تحب..

فلا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه

في هذه الرسالة

دعوة لكي نسبر أغوار النفس السحيقة.. لأن نغوص في الأعماق.. ونفتح الصندوق المغلق..
ونسلمح لنور الشمس أن يبدد الظلام الذي بداخله..
كيف نصل لذلك المطلوب العظيم..
كيف نستفيد منه في تحسين حياتنا وتطوير أنفسنا لأفضل صورة يمكننا الوصول إليها..
هذا ما سأحاول أن أضع يدك عليه الآن..
أسأل الله أن يعيننا على إنجاز تلك المهمة.. بأفضل الطرق.. وأسهلها..

أسئلة الوعي بالذات

هيام محمود روبي

التمهيد

انتشر في تلك الآونة الأخيرة الحديث عن الوعي.. وأهميته في حياة الناس.. وذلك لما شاب المجتمع من صراع محموم وسرعة مجنونة نحو تأدية المهمات وإنجاز المسؤوليات.. مما أدى لانفصالنا عن ذواتنا وبعدها عنها.. ثم توالى الاختراعات الجديدة بتكرار لنا أدوات حديثة ووسائل اتصال تزيد اتصالنا مع الآخرين أو حتى مع عالم افتراضي وهمي.. وتزيد في الآن نفسه من انفصالنا عن ذواتنا وابتعادنا عنها..

ومن آثار ذلك الانفصال كثرت حالات الطلاق وانهيار العلاقات والأسر في زمن الفوضى التكنولوجية.. فبعد أن فقد الناس تواصلهم مع ذواتهم.. صار التواصل مع علاقاتهم الحميمة أصعب.. صرنا نتخط.. نهمل ذواتنا ومن نحب.. لأننا لم نعد على اتصال بداخلنا..

وجاء هذا الكتاب الآن ليكون خلاصة رحلة وعي.. خرجت من نفس محتكم.. فلم أكن بدعا من الناس.. فأنا واحدة من البشر.. لست كاملة كما أن غيري ليسو مكتملين.. جميعنا نبحث عن السلام والسعادة ونهرب من الألم والفقد..

جميعنا يريد لحياته أن تكون أفضل.. وهذا ما أسعى له في هذا الكتاب.. في هذه الرحلة الصغيرة.. التي لن تكون على متنها راكبا.. بل قائدا.. يقود حياته نحو النور.. لأننا سئمنا البقاء في البقعة المظلمة..

أسأل الله ربي أن يرزقني توفيقا من عنده.. لأصيغ هذه الكلمات بطريقة تناسب داخل أرواحكم.. لتغير حياتكم نحو الأفضل.. ليكون كتابي على صغره نقطة تحول في حياتك أنت أيها القاريء العزيز..

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم، والصلاة والسلام على خير المرسلين، وعلى آله وصحبه والتابعين،
وتابعيهم يا حسان إلى يوم الدين، يا ربنا لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك ولعظيم سلطانك،
حمدا كثيرا طيبا وافرا مباركا فيه، ملء السموات وملء الأرض، وملء ما بينهما، وملء ما شئت
من شيء بعد..

وسبحانك سبحانك، سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم، سبحانك يا من
عنده مفاتيح الغيب لا يعلمها إلا هو، ويعلم ما في البر والبحر، وما تسقط من ورقة إلا يعلمها،
ولا حبة في ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين.

ربّ اشرح لي صدري ويسّر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي.

ثم أما بعد...

فإننا اليوم نعيش في عالم الاتصالات.. وفي ثورة التكنولوجيا.. والجميع مشغول بوسائل
الاتصال.. مابين الهاتف النقال والحاسب المحمول والحاسب اللوحي ومتاهة الشبكة
العنكبوتية التي يتيه فيها جيل بأكمله..

ازدحم يومنا وتشابكت مواعيدنا.. لكننا وسط زحام الحياة ومعترك الملهيّات تغافلنا عن موعد
مهم.. الموعد مع الذات.. نسينا أن نتواصل مع ذواتنا.. أن نسمعها.. أن نفهمها.. أن
نشاركها..

في خضم ذلك الزحام المحموم.. وجب علينا أن نتوقف لنسترد أنفاسنا.. لنركز قليلا على ذواتنا.. لنكشف عمقها ونفهمها.. وبالتالي نتمكن من معاملتها معاملة صحيحة.. ونقودها نحو بقعة النور المثلى لها..

هذا الكتيب على صغره يسلط الضوء على نقاط عميقة في شخصياتنا.. تفتح لنا أول الطريق.. لنستكمل الطريق بعده نحو فهم عميق لذواتنا..

هيا بنا في رحلتنا القصيرة الطويلة.. السهلة العميقة.. لغوص في بحار الذات.. ونستخرج لآلئها..

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأذهب تجعل الحزن إذا ما هبته سهلا.

وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت وأليه أنيب.

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم

ميام محمود روبي

بتاريخ 4 محرم 1443

2021 - 8 - 12

أولاً:

من أنت؟

تعرف على نفسك.. بصدق..

أولاً: من أنت؟

1- من أنت بعيداً عن اسمك وعائلتك وشهادتك وعملك.. من تكون؟

2- ما نقاط القوة لديك؟

3- كيف يمكنك استخدام نقاط قوتي في صالحك؟

4- ما نقاط الضعف لديك؟

5- كيف يمكنك معالجة نقاط ضعفك؟

6- ما مواهبك الفريدة وإمكاناتك؟

7- ما هواياتك؟

8- ما إنجازاتك في الحياة؟

9- ماذا تريد حقاً من حياتك؟

10- ما الأعمال التي تجيدها؟

11- ما الذي لا تجيده لكنك تستطيع فعله؟

12- ما الذي لا تجيده على الإطلاق؟

13- ما العنوان المناسب لسيرتك الذاتية (فهمك لهويتك)؟

14- كيف يمكنك أن تصف شخصيتك في خمس كلمات؟

15- ما الشيء الذي لا يعرفه عنك أحد أبدا؟

16- ما الشيء المتفرد لديك.. والذي لا يفعله أحد غيرك؟

17- هل أنت راض عن حياتك؟ وعن الاتجاه الذي تسير فيه؟

18- ما الذي تريد تغييره في نفسك وحياتك؟

19- ما الذي فعلته لأجل هذا التغيير؟

20- ما نمط شخصيتك؟

أسئلة تحديد نمط شخصيتك؟

اختبار أنماط الشخصية MBTI

كما في كتاب: What type am i؟؟ – لمؤلفه رينيه بارون
الدرجات

(2) تعجبني جدا، دانما - (1) تعجبني نوعا ما، أحيانا - (0) لا تعجبني أبدا

E) Extraverting) منبسط

- 1- أن أنشغل وأتحدث مع الجماعة -----
- 2- من السهل أن يتقرب الناس مني، ومعظم الناس يجدوني ودودا وأخرج للصحبة وأنا حماسي -----
- 3- أنا أرتاح مع الناس الجدد ومقابلتهم -----
- 4- أنا أحب أن أكون مركز الانتباه بين الناس في التجمعات -----
- 5- أنا متحدث جيد، وأحيانا أفضل التواصل بالتحدث أكثر من الكتابة -----
- 6- أجد ما أريد أن أتحدث به مع أي شخص كان -----
- 7- لدي العديد من الأصدقاء والزملاء -----
- 8- أحس بالوحدة وعدم الراحة إذا بقيت وقتا طويلا وحدي -----
- 9- أضع وقتا، وأعطي فرصة للغير بالتحدث -----
- 10- أميل للتفكير بصوت عال، وأطور أرائي بالكلام وأناقشها -----

I) Introverting) متحفظ

- 1- أحس بالغربة من الأحداث الاجتماعية حيث لا أعرف العديد من الناس، ولكنني أستمع بالتحدث لشخص واحد أحس بأنني متصل به -----
- 2- أحب قضاء وقت طويل وحدي -----
- 3- أميل لعدد قليل من الأصدقاء المقربين، الذين أركز معهم انتباهي أكثر من الكثير من الزملاء -----
- 4- بدلا من الاتصال بالناس أنتظر أن يتصلوا بي -----
- 5- الناس ينظرون لي كشخص خجول أو كتوم -----
- 6- آخذ وقتي بالتفكير فيما سأقول قبل التحدث -----
- 7- أشعر بالجفاف إذا قضيت وقتا أكثر مع الناس، والتحدث الكثير بالهاتف ينهكني -----
- 8- أفضل العمل وحدي في المشاريع والأعمال -----
- 9- أنتقي من أصادق بعناية -----
- 10- أتجنب أن أكون مركز الانتباه -----

مجموع الدرجات =

المنبسط: المتحفظ:

المكون الثاني: ميول إدراك المعلومات كيف ندرك المعلومات من حولنا؟
من الواقع والمحسوسات أم عن طريق الحدس والخيال؟

حسي (Sensing)

- 1- أميل للأمر العملية والواقعية والحقيقة -----
- 2- أهتم بالحقائق والأرقام أكثر من النظريات والفرضيات -----
- 3- أفضل المهام العملية، والتي تنتج نتائج واقعية -----
- 4- أتكلم وأسمع وأقاطع الأشياء لفظيا -----
- 5- أنا ملاحظ جيد، وألاحظ ماحولي جيدا، وأحيانا أذكر التفاصيل -----
- 6- أحب أن أجرب بيدي الأشياء، مثل عمل نماذج للسيارات وتصليح الأشياء
أو الأعمال اليدوية والخياطة -----
- 7- أحب أن أنفذ وأطور وأستخدم المهارات التي لدي -----
- 8- لدي قدرة عالية على الاستمتاع بال لحظة الآنية، وأحب أن أجعل محتوى الأشياء كما هو -----
- 9- واثق بخبرتي المجربة لما هو حقيقي وأكد -----
- 10- أركز على ما بيدي، أكثر من البعيد في المستقبل -----

حدسي (Intuiting)

- 1- من الصعب علي أن أركز على الحاضر؛ لأنني أفكر بأشياء كثيرة في وقت واحد -----
- 2- أميل لاستخدام التشبيهات والتحليل لوصف وتوضيح الأمور والأشياء -----
- 3- أتخذ قراراتي بحسب الحدس والإلهام والتحليلات في كثير من المعاملات -----
- 4- أحب أن أفكر في إمكانيات جديدة، وأركز على ماقد يكون -----
- 5- أنا مرتاح ومتأقلم بخصوص المستقبل، وأحب عمل الأشياء بطرق غير مجهدة،
ولا أحب الإعادة والتكرار والروتين -----
- 6- أنطلع للأنظمة الأساسية والصورة الكلية العامة، ولا أحب أن يحقق معي بتفاصيل محددة -----
- 7- أراقب وأنتبه للتعليقات والأحداث -----
- 8- أقرأ بين السطور، وربما أتخيل وأقرر على مالم يحدث -----
- 9- أهتم قليلا للذي يحدث حولي سريعا، وممكن ألا أعلم بما هو حادث الآن -----
- 10- أستمتع بالفرضيات والأفكار التجريدية، وأجد أحيانا التفاصيل اليومية مملة -----

مجموع الدرجات =

حدسي:

حسي:

المكون الثالث: ميول اتخاذ القرارات على أي أساس نتخذ القرارات؟
العقل أم العاطفة؟

مفكر (T) thinking

- 1- أقيم قدرتي في التفكير، وأتخذ القرارات بالمنطق وعلى أساس واضح -----
- 2- أدافع وأجادل عن فكري ورأيي، وأحيانا أتحدى بذكائي -----
- 3- أتهم بأنني لا أهتم لحاجات الآخرين وأحاسيسهم -----
- 4- الناس تراني أنانيا وناقدا قويا -----
- 5- يمكنني أن أكون متبلدا عاطفيا وصريحا -----
- 6- أميل للانتباه لأفكار الناس وليس أحاسيسهم -----
- 7- لا أحب عرض مشاعري للناس -----
- 8- عادة ما أصنع قراراتي مبنية على مبادئ عامة من العدل والمنطق، أكثر من الظروف الشخصية أو الاهتمامات -----
- 9- أرى أن الصدق أهم من المراوغة والدبلوماسية -----
- 10- لا أخجل من تصحيح أخطاء الآخرين أو نقدهم بهدف تحسينهم -----

وجداني (F) feeling

- 1- أقيم قدراتي وأفكاري حسب عاطفتي -----
- 2- أحب أن أتحدث عن العلاقات الخاصة والأحاسيس -----
- 3- صنع القرار لدي يعتمد على مدى تأثيره على الآخرين -----
- 4- من المهم جدا لدي أن أكون صادقا ولانقا "دبلوماسيا" -----
- 5- يجب أن أكون مقدرًا، وأن أكسب موافقة من حولي -----
- 6- أنظر إلى ما هو جيد في الناس والأشياء -----
- 7- الناس – بالنسبة لي – يبحثون عن الدفء والحنان والتعاطف -----
- 8- لدي مشكلة في التحدث بصوت مرتفع عما أريد -----
- 9- عندما لا أتفق مع الناس، أواجه صعوبة في إخبارهم -----
- 10- أخذ النقد على محمل شخصي، وأتهم بأنني حساس -----

مجموع الدرجات =

وجداني:

مفكر:

المكون الرابع: ميول تنظيم الحياة كيف ننظم الأوضاع من حولنا؟
عن طريق النظام الحاسم، أم عن طريق العفوية والتلقائية؟

حاسم (Judging) j

- 1- لا أحب عمل الأشياء الغير مقررة أو الغير مرتبة -----
- 2- من الصعب علي أن أرتاح أو أركز إذا كانت بينتي غير منظمة -----
- 3- أعد جدولاً بما أريد عمله، وأحس بالافتناع عند تنفيذ الجدول وإنهاء المهمات -----
- 4- لدي طريقي الخاصة في عمل الأشياء، ولا أحب أن يغير أحدهم جدولي خاصة في اللحظة الأخيرة -----
- 5- أحب أن يكون لدي مكان لكل شيء، وأن يكون كل شيء في مكانه -----
- 6- قبل أن أبدأ أي مشروع أو مهمة أحب أن أراجع كل ما أحتاجه وأجهزه في متناول يدي -----
- 7- من المهم لي أن أكون متواجداً في الوقت والموعده، ولا أستطيع أن أفهم لم هذا الشيء ليس أولوية لدى غيري -----
- 8- لا أحب أن أترك مهمة بدون إنجاز، وأفضل كثيراً أن أنجز المشروع الذي في يدي قبل البدء بأخر -----
- 9- أحب أن أعرف ماهي الجداول ومتى الوقت، وأشعر بعدم الراحة إذا فقدت الخطة والتحديد -----
- 10- أحتاج أن أنجز عملي قبل أن أرتاح وأتمتع -----

تلقائي (P) perceiving

- 1- يسهل التعامل معي، وأنا مرن، وحينما تكون هناك لحظة مفاجئة أتأقلم معها -----
- 2- لدي القدرة على التنقل من مشروع للآخر، وذلك ليس فقداً للتركيز -----
- 3- أحب ممارسة مشاريع جديدة، وأنا عادة أبدأ بالآخر قبل الانتهاء من الأول -----
- 4- ليس أهم شيء في حياتي الالتزام بجدول والتقييد بفكرة معينة عندما يكون هناك عمل ما -----
- 5- لا أصنع ورقة توضيح لي ما علي فعله اليوم، ولو فعلت هذا فإني لن أهتم بمراجعتها، فيكفيني التذكر -----
- 6- طريقتي في تنظيم الأمور ممكن أن يراني الآخرين من خلالها فوضوا -----
- 7- أنتظر حتى اللحظة الأخيرة حتى أبدأ بالتركيز على المهمة المطلوبة -----
- 8- لا أحتاج إكمال كل المطلوب مني قبل أن أرتاح وألعب -----
- 9- هدفي هو تأجيل صناعة القرارات، وأحياناً تجميع المعلومات أكثر، حتى أكون متأكداً من قراري -----
- 10- أرحب بالفرص العفوية، وأستمتع بالغير متوقع من الأحداث والأمور -----

مجموع الدرجات =

تلقائي:

حاسم:

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ثانياً:

الوعي بأهدافي؟

أهدافنا.. تعبر عن كينونتنا..

ثانيا: الوعي بأهدافي؟

21- حدد أهدافك في الحياة.. يمكنك كتابة كل ما لا تريد.. ثم كتابة عكسه

22- حدد أهم شيء في حياتك..

يمكنك كتابة 10 أهداف تريد تحقيقها.. ثم سل نفسك لو كان بإمكانك تحقيق هدف واحد من تلك العشر أي هدف سأختار.. وحينها ستعرف أهم شيء في حياتك.. ثم كن شجاعا وأعد ترتيب أولوياتك لو وجدت أنك قد أخطأت في ترتيب أولوياتك..

23- حدد رسالتك في الحياة.. والدور الرئيس الذي تريد أن تلعبه في حياتك.. والذي تتبع منه

سائر أهدافك.. (رسالة دعوية - رسالة إصلاحية - رسالة صحية - رسالة توعية - رسالة اجتماعية...)

24- حدد دوافع أهدافك.. أو الأسباب التي لأجلها تريد أن تحقق تلك الأهداف.. (اجعل من هدفك وسيلة للحصول على رضا ربك..)

25- حدد ما الذي تمتلكه من إمكانيات أو موارد تعينك على تحقيق هدفك

26- حدد لماذا ترى أنك تستحق هدفك؟

27- حدد 10 خطوات لازمة لتحقيق كل هدف من أهدافك..

28- حدد 3 خطوات سوف تقوم بها على الفور خلال هذا الأسبوع..

29- حدد الإطار الزمني لهدفك..

30- حدد معايير قياس هدفك.. وكيف ستقيّم إذا كنت تسير على الطريق الصحيح..

31- حدد الخطوات البديلة لهدفك.. أو حتى الأهداف البديلة..

32- ما هي مجالات حياتك التي ترغب في تحسينها؟

33- هل فعلت شيئاً لتحسنها؟

34- كيف تريد أن تكون في 10 سنوات قادمة؟

35- ما الشكل الذي تود أن تكون عليه حياتك عندما تكبر؟

36- لو أن أمامك عشرة أيام فقط ثم تموت.. ما القرارات التي سوف تتخذها على الفور؟

37- لو أنه بقي لك في هذه الحياة ستة أشهر.. ما الذي ستفعله فيها؟

38- لو أنك الآن على فراش الموت.. ما الذي تود أن تكون قد حققته؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

ثالثا:

كيف ترى نفسك
وما مشاعرك تجاهها؟

المشاعر سلاح خطير

يعمل معنا أو ضدنا..

ثالثا: نظرتك لنفسك ومشاعرك تجاهها

39- صف كيف ترى نفسك؟

40- ما مشاعرك تجاه نفسك.. (هل تحبها أم تكرهها - هل ترفضها أم تقبلها)؟

41- ما الطريقة التي تعامل بها ذاتك (قسوة أم عطف - احترام أم امتهان - قبول وعذر أم انتقاد ولوم)؟

42- هل تحب شكلك؟

43- هل تحب شخصيتك؟

44- هل تحب سلوكياتك؟

45- هل تحب نوعك.. (كذكر أو كأنثى)؟

46- ما مشاعرك حيال النوع الآخر؟

47- هل تشعر بقيمة ذاتك؟

48- من أين تستمد شعورك بقيمة ذاتك (من شكلك - من مالك - من عائلتك - من عملك - من إنجازاتك - من الناس - من أخلاقك)؟

49- هل تشعر أنك تستحق ما لديك؟

50- هل تشعر أنك تستحق ما تريد أن تحصل عليه في حياتك؟

51- ما الذي تشعر أنك لا تستحقه؟

52- لو قابلت نفسك في الطريق.. كيف ستقابلها وماذا ستقول لها؟

53- حين تنظر في المرأة ما الذي تشعر به؟ وماذا تقول لنفسك؟

54- هل لديك تقدير لذاتك أم أنك تشعر بالدونية؟

55- كيف تشعر حيال حياتك؟

56- كيف تنظر لعيوبك؟

57- ماهو أهم شيء في حياتك؟

58- ما الذي يشجعك تشعر بالرضا عن ذاتك؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

رابعاً: الوعي بمنظومة المعتقداتك وقيمك

اعتقاداتنا تحرك سلوكنا في الخفاء..
لذا لن تغير السلوك ما لم تغير القناعة التي خلفه..

رابعاً: الوعي بمنظومة اعتقاداتك وقيمك؟

59- ما اعتقاداتك عن الناس؟

60- ما اعتقاداتك عن الدنيا؟

61- ما اعتقاداتك عن المال؟

62- ما اعتقاداتك عن العلاقات؟

63- ما اعتقاداتك عن الصحة؟

64- ما اعتقاداتك عن نوعك (الذكورة - الأنوثة)؟

65- ما اعتقاداتك عن التغيير؟

66- ما اعتقاداتك عن العلم؟

67- ما اعتقاداتك عن العمل؟

68- ما معنى النجاح بالنسبة لك؟

69- ما معنى السعادة بالنسبة لك؟

70- ما معنى الحب بالنسبة لك؟

71- ما معنى الصداقة بالنسبة لك؟

72- ما معنى السلام بالنسبة لك؟

73- ما معنى الزواج بالنسبة لك؟

74- ما معنى الأبوة والأمومة بالنسبة لك؟

75- ما معنى الأسرة بالنسبة لك؟

76- ما معنى الاستقرار بالنسبة لك؟

77- ما معنى الثقة بالنسبة لك؟

78- ما معنى الحياة بالنسبة لك؟

79- ما معنى الرضا بالنسبة لك؟

80- إذا لم تكن قد حققت هذه المعاني في حياتك.. فما الذي يعيقك عن الوصول لكل منها؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

خامسا:

الوعي بمشاعرك
وما تحب وما تكره

المشاعر هي الصورة الظاهرة لكل المعلومات الدفينة عنا

خامسا: الوعي بمشاعرك؟

81- ما المشاعر الغالبة عليك؟

82- كيف تشعر حيال الحياة؟

83- كيف تشعر حيال الموت؟

84- كيف تشعر حيال الماضي؟

85- كيف تشعر حيال المستقبل؟

86- ما الذي يشعرك بالطمأنينة؟ ولماذا؟

87- ما الذي يشعرك بالغضب؟ ولماذا؟

88- ما الذي يشعرك بالسعادة؟ ولماذا؟

89- ما الذي يشعرك بالحزن؟ ولماذا؟

90- ما الذي يشعرك بالخوف؟ ولماذا؟

91- ما الذي يشعرك بالقلق؟ ولماذا؟

92- ما الذي يشعرك بالانزعاج؟ ولماذا؟

93- ما الأشياء التي تشعر بالتعلق بها؟ ولماذا؟

94- هل أنت متفائل أم متشائم؟ ولماذا؟

95- ما الذي يشعرك بالفخر بنفسك؟

96- ما هي مخاوفك العميقة؟

97- ما المواقف التي لا تنساها من طفولتك؟ ولماذا؟ ما الشعور الذي سببته لك؟

98- ما جروح الطفولة المؤثرة عليك إلى الآن؟

99- ما الذي يشعرك بالكآبة؟ ولماذا؟

100- ما الذي يشعرك بالإرهاق والضغط النفسي؟ ولماذا؟

101- ما الذي يوترك؟ ولماذا؟

102- ما الذي يشعرك بالندم؟ ولماذا؟

103- ما الذي يشعرك بالهدوء.. ويزيل الغضب عنك؟

104- ما الذي يشعرك بالضجر والملل؟ ولماذا؟

105- ما الذي يشعرك بالحماسة؟ ولماذا؟

106- ما الذي يشعرك بالرضا؟

107- ما المزاج الذي تفضله؟

108- ما الذي تفعله حيال مشاعرك السلبية؟ كيف تفرغها؟ وكيف تتعامل معها؟

ما الأشياء التي تحبها؟

-109

[illegible]

ولماذا تحب هذه الأشياء؟

-110

111- ما الأشياء التي تكرهها؟

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

112- ولماذا تكره هذه الأشياء؟ ما المشاعر التي تبثها في نفسك؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

[illegible]

سادسا:

الوحي بعلاقاتك

العلاقات هي الانعكاس للطريقة التي تعامل بها نفسك
فمالانستطيع تقديمه لأنفسنا.. نعجز عن تقديمه للآخرين..

سادسا: الوعي بعلاقاتك

113- ما أهمية العلاقات في حياتك ؟

114- ما مدى قوة علاقتك بالآخرين؟

115- ما الذي يربطك بعلاقاتك؟ هل هو الحب أم الخوف؟

116- ما أسباب قيام تلك العلاقات؟ ما الدوافع التي تكمن وراء علاقاتك؟ ما المشاعر التي تثيرها في نفسك؟

117- ما حدود علاقاتك بالآخرين؟

118- لماذا تقرب أشخاصا ووتبعد آخرين؟

119- لماذا تعجب بشخص وتمقت آخر؟

120- ما المعايير التي تحكم بها على الآخرين؟

121- ما الموصفات التي تتمناها لشريك حياتك حين تتزوج؟

122- ما الموصفات التي تتمناها لأولادك حين تنجب؟

123- ما الموصفات التي تختار بها صديقك؟

124- كيف تنظر للآخرين؟

125- كيف ينظر إليك الآخرون؟

126- كيف تريد أن ينظروا إليك؟

127- لماذا تزوجت؟

128- لماذا تنجب؟

129- ماهو الحب الحقيقي لديك؟

130- ما الذي يعجبك في شريك حياتك الحالي؟ ولماذا؟

131- ما صفات شريك حياتك المثالي؟

132- ما الذي ترفضه في شريك حياتك؟

133- ما الذي يوتر علاقتكما؟

134- ما الذي ينمي علاقتكما ويقويها؟

135- متى تكون سعيدا معه؟

136- متى كنتما أقرب؟ ولماذا؟

137- متى ابتعدتما؟ ولماذا؟

138- ما انطباعك أول مرة رأيته فيها؟

139- كيف تصف علاقتكما؟

140- ما احتياجاتك من تلك العلاقة؟ وهل تعبر له عنها؟

141- وهل يقدمها لك كما تحتاجها؟

142- ما الذي تعتقد أن شريكك بحاجة له من هذه العلاقة؟ وهل يعبر لك عن احتياجاته؟

143- هل تعتقد أنك تقدم له احتياجاته كما يرغب هو فيها؟

144- متى تغضب منه بشدة؟

145- كيف تعبر عن غضبك؟

146- ما الأشياء الإيجابية التي تقدمها له؟

147- ما الطرق السلبية التي تعامله بها؟

148- هل تقدم المدح والشكر له؟

149- هل أنت شريك إيجابي أم سلبي؟

150- ما مسئوليتك فيما وصلت إليه علاقتكما سلبا وإيجابا؟ كيف ساهمت في المشكلات التي بينكما؟

151- كيف يراك شريك حياتك؟

152- كيف تريد أن يراك؟

153- ما الذي تفعله لتحقيق ذلك؟

154- ما العوامل الأكثر تأثيراً على علاقتكما (المال - الأهل - المسكن - العمل - الأولاد - المستوى الثقافي - القيم - الآراء - الأخلاق - الصفات...)?

155- ما الذي فعلته لتصدى لذلك؟

156- ما الفرق بين الحب والزواج من وجهة نظرك؟ ورأيك في هذا وذاك؟

157- ما الفرق بين الرجل والمرأة؟ وما أهمية كل منهما في وجهة نظرك؟

158- هل تعرف بالاختلافات النفسية والسلوكية بين الرجل والمرأة؟ وكيف تؤثر تلك الفروقات على علاقاتنا؟

159- ماعوامل التناسب والتكافؤ بين الزوجين (السن - الشهادة - المجتمع - العائلة - المال - العمل....)؟

160- ما المواقف الأسوأ في علاقتكما؟ ولماذا هي الأسوأ؟ ما المشاعر التي أثارتها في نفسك؟

161- ما المواقف الأفضل في علاقتكما؟ ولماذا هي الأفضل؟ ما المشاعر التي أثارتها في نفسك؟

162- هل تعتبر نفسك ذكيا عاطفيا؟

163- ما المواقف التي تجعلك لا تثق في الآخرين؟

164- ما الشيء الأكثر أهمية الذي تنتظره من علاقتك؟

165- كيف يراك أولادك؟

166- كيف تريد أن يروك؟

167- ما الذي فعلته لتحسن نظرتهم لك؟

168- هل أنت أب أو أم إيجابي؟

169- هل تعي احتياجات أولادك العاطفية وتقدمها لهم؟

170- هل تعد نفسك ناجحاً في علاقاتك؟ أم ترى أنك بائس وفاشل؟

171- لماذا تعد نفسك ناجحاً أو فاشلاً فيها؟ ما الذي تقدمه لها؟ أو كيف ساهمت في فشل العلاقة؟

172- هل ترى نفسك ضحية؟

173- لماذا ترى نفسك ضحية؟ وكيف يمكنك تغيير ذلك؟

174- هل تطالب نفسك أو الآخرين بالمثالية والكمال؟

175- لماذا تحب المثالية وتشعر بأهميتها في الحياة؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

سابعاً: الروحاني بسلوكياتك وعماداتك

السلوك مرآة تعكس ما بداخلنا
ونقيس بها كفاءتنا في إدارة الأمور

سابعاً: الوعي بسلوكياتك وعاداتك

176- هل أنت على وعي وإدراك لسلوكياتك؟

177- ما هي عاداتك اليومية؟

178- ما الحركات التي تصدر منك بشكل لا إرادي؟

179- كيف تمارس عاداتك اليومية (كيف تمشي - كيف تأكل - كيف تشرب - كيف تتنفس - كيف تنام - كيف تضحك - كيف تتكلم - كيف تجلس... إلخ)؟

180- كيف تعبر عن مشاعرك سلوكيا (كيف تغضب - كيف تحزن - كيف تفرح -

كيف تبكي - كيف تستاء - كيف إلخ)؟

181- هل تعد ردود فعلك طبيعية أم مبالغ فيها؟

182- كيف تقضي يومك؟

183- فيم يذهب معظم وقتك؟

184- هل تدير يومك؟ أم تقضي وقتك كيفما اتفق؟

185- فيم يتركز نشاطك اليومي؟ هل في (العاجل غير المهم أم المهم غير العاجل أم المهم العاجل أم غير المهم وغير العاجل)؟

186- هل تعرف أولوياتك؟ وكيف تتصرف حيالها؟

187- ما إنجازاتك اليومية - الأسبوعية - الشهرية - السنوية؟

188- ما الذي أنجزته في عشر سنوات مضت؟

189- ما الأشياء التي غيرتها في نفسك؟

190- كيف كانت رحلة التغيير؟

191- ما الأمور التي ساعدتك على تغيير نفسك؟

192- ما الأشياء التي تحتاج لتغييرها في نفسك الآن؟

193- ما الخطوة التي وضعتها لتغيير ذلك؟

194- هل تكون حاضرا في لحظتك بوعيك ومشاعرك؟ أم أنك تتصرف بدون وعي؟

195- هل أنت واع بعاداتك الغذائية والصحية؟

196- هل تدرك عواقب تلك العادات على صحتك؟

197- هل تشرب مايكفيك من المياه يوميا؟

198- هل تهتم بممارسة الرياضة؟

199- هل تتنفس بشكل جيد؟

200- هل تحظى بوقت يومي للراحة والهدوء أم تسير في سباق محموم لا ينتهي منذ أن تستيقظ إلى أن تنام؟

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

ثامننا: الوحي بأمرأذك الجسدية والنفسية وبالتجارب الفاصلة

مامن شيء يحدث لا يؤثر علينا
وغالبا.. لا تركنا الحداث كما كنا..

ثامنا: الوعي بأمراضك الجسدية والنفسية وبالتجارب المؤثرة

201- ما الأمراض التي تتكرر عليك؟

202- كيف ساهمت في نشأة ذلك المرض بسلوكياتك اللاوعية واللاصحية؟

203- هل تفهم البعد النفسي لمرضك؟ كل مرض بالجسد له منشأ نفسي مسبب له..

ولن يزول المرض حتى تتصالح مع ذلك الجزء وتقبله..

204- في أي جانب تتركز آلامك الجسدية اليمين أم اليسار (الجانب الأيمن هو

الجانب الذكوري أي أنك تشتكي من جانب الذكورة فيك أو أنك مجروح من ذكر مؤثر في حياتك كالأب أو الأخ... - الجانب الأيسر هو الجانب الأنثوي أي أنك تشتكي من جانب الأنوثة فيك أو أنك مجروح من أنثى مؤثرة في حياتك كالأم أو الأخت..؟ ولن تستطيع شفاء جسدك حتى تشفي روحك بالتسامح..

205- هل تفهم العلاقة التي كانت أكثر تأثيرا عليك في حياتك؟

206- هل تعرف جروح الطفولة التي لازالت تؤثر في شخصيتك (جرح الهجر أو التخلي - جرح الرفض - جرح الظلم - جرح الإهانة - جرح الخيانة أو الكذب)؟

207- كيف تتعامل بوعي مع جرح طفولتك ولا تسمح له بالتأثير على مستقبلك؟

208- هل تفهم أهمية التسامح لأجل شفائك؟

209- ما التجارب التي مررت بها في حياتك؟

210- ما الدروس التي تعلمتها منها؟

211- ما المواقف أو التجارب التي تركت أثرا فارقا في شخصيتك وسلوكك؟

212- لماذا كانت تلك المواقف ذات تأثير بالغ فيك؟

213- كيف تعاملت معها؟

214- كيف استطعت تجاوزها؟

215- ما التجارب التي لازلت عالقا فيها؟

216- كيف ستتجاوزها؟ وما الخطة التي أعددتها لذلك؟

217- ما انطباعك الحالي عن تلك التجارب؟ هل تراها كصدمات أو نقلات؟

218- هل غيرتك للأفضل أم للأسوأ؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

تاسعا:

الروحي بالمهمة التي

خلقت لأجلها

إنما الدنيا رحلة للاختبار

نمر فيها.. تطحننا بتجاربها..

ننمو بالألم.. ونتعلم من الفشل والأخطاء..

تاسعا: الوعي بالمهمة التي خلقت لأجلها

219- هل تدرك لم خلقت؟

220- هل أنت منشغل بالمهمة التي خلقت لأجلها؟

221- هل تفهم أن الدين منهج ينظم حياتك؟

222- كيف تدرك حقيقة الدنيا؟

223- هل تدرك أنك تمر باختبار يقوم على الفتنه؟

224- هل تدرك معنى الفتنة؟ وأنها تقوم على ترك بعضا مما تحب وفعل بعض مالا

تحب لتصنع نفسك من جديد.. وتناول كل ما تشتهي في الجنة؟

225- كيف تتعامل مع رغباتك المخالفة للشرع؟

226- هل تستحضر نيتك في أعمالك؟

227- ما العبادة المفضلة لديك؟ وهل تستكثر منها؟

228- هل تدرك العمق الذي يشكله المنهج القرآني في حياتنا وأنه كتاب يصنعنا من

جديد؟

229- هل تدرك أهمية الأخلاق في الإسلام؟ وهل تتعامل بها أم تكتفي بالشعائر؟

230- هل تدرك أهمية المشاعر في علاقتك بالله وبيته؟

231- هل يوجد لديك ذنوب لا تستطيع التخلص منها؟

232- ما الذي فعلته حقا لتخلص منها؟

233- هل تفهم المعنى الحقيقي لمجاهدة النفس؟ وهل تمارسها حقا؟

234- هل تفهم المعنى الحقيقي لتزكية النفس؟ وهل تقوم به حقا؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

عاشراً:

الوعي بالطريقة الغالبة

في تفكيرنا

التفكير يقود المشاعر

والمشاعر تقود السلوك

والسلوك يسبب النتائج

عاشرا: الوعي بالطريقة الغالبة في تفكيرنا

235- ما الأفكار التي تدور في عقلك باستمرار؟

236- ما النمط الغالب على تفكيرك إيجابي أم سلبي؟

237- هل تميل للتأويل السلبي للأحداث أم التأويل الإيجابي؟

238- هل يغلب عليك سوء الظن أو الشك؟

239- ما نظرتك للمستقبل؟

240- هل يغلب عليك التفاؤل أم التشاؤم؟

241- كم فكرة امتنان تأتيك في يومك؟ وما مقدار الوقت الذي تقضيه مركزا عليها؟

242- ما أكثر مخاوفك اللاعقلانية؟

243- هل تتعلم من أخطائك وتجاربك؟

244- كيف تنظر لأخطائك؟ هل هي فشل أم دروس؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

الحادي عشر: أسئلة متفرقة تزيد الوعي بالذات

الوعي يبنى.. حين ندرك..

ماذا نفعل؟

وكيف نفعله؟

ولماذا نفعل ذلك؟

الحادي عشر: أسئلة متفرقة تزيد الوعي بالذات

245- هل أنت راض عن حياتك وعما تفعله؟

246- ما الذي ستغيره في هذا العالم لو استطعت؟

247- ما أكبر مشكلة في هذا العالم؟

248- أين تريد أن تعيش لو كان لك اختيار؟

249- ما المجال الذي تحب أن تتعلم فيه؟ وهل تعد نفسك مثقفا؟

250- ما كتابك المفضل؟

251- ما مكانك المفضل؟

252- ما وقتك المفضل من اليوم؟ وهل تحب أن تنجز صباحاً أم مساءً؟

253- ما أكثر ذكريات طفولتك التي تعيش معك؟

254- ماذا تحتاج لتكون سعيداً حقاً؟

255- ما أفضل شيء يمكن أن يقوم به إنسان؟

256- ما أسوأ شيء يمكن أن يقوم به إنسان؟

257- ما أكبر خطأ في حياتك؟ وما الذي أوقعك فيه؟ وكيف عالجتَه؟

258- ما الموقف الذي تتجنبه؟

259- ما الذي تتهرب منه وتخشى مواجهته؟

260- ما المغامرة التي تتمنى خوضها وتشعرُ بحماسة فائقة؟

261- ما الذي قد يدفعك للكذب من أجله؟ وهل هناك حقاً ما يستحق ذلك؟

262- ما أكبر النعم التي تمتن لوجودها في حياتك؟

263- لو كان لديك مليون جنيها وعليك أن تنفقها في عشرة أيام فقط؟ فيم ستنفقها؟

264- ما ألوانك المفضلة؟

265- أين تحب أن تضعها؟ في الملابس أو دهانات الجدار أو ألوان الأثاث أو الديكورات؟

266- كيف تحب أن يبدو مسكنك؟ هل تريده بسيط أم مركباً؟

267- ما الذي تفضله في الطبيعة ويشعرك بالاسترخاء؟ المياه أم المساحات الخضراء أم الصحراء؟

268- لو لم تكن إنسانا ماذا كنت تحب أن تكون ؟

269- لو أنك تلعب لعبة تنكرية مع أولادك.. في أي شخصية تحب أن تتنكر؟

270- من الذي يمثل قدوتك ومثلك الأعلى في الحياة؟ ولماذا؟

271- صف شكل الحياة التي كنت تتمنى أن تعيشها؟ ولماذا؟

272- لو لم تكن موجودا في هذا العصر في أي العصور كنت تفضل أن تتواجد؟

273- لو أنه مسموح لك باختيار اختراع واحد فقط لتستخدمه أيها ستختار؟

274- لو طلب إليك أن تأخذ قطعة واحدة من أثاث منزلك ماذا ستختار؟ (الساعة - السرير - الثلاجة - خزانة الملابس - المكيف)

275- ما أكثر ما تنفق عليه مالك (الطعام والشراب - الملابس والعطور وأدوات التجميل - الديكورات والكماليات - الكتب والدورات - السفر والنزهات - الألعاب - الهواتف)؟

276- ما الصفة التي تراها في نفسك ولا يراها فيك الآخرون؟ ولماذا لا يرونها؟

277- ما الصفة التي يراها فيك الآخرون ولا تراها في نفسك؟ ولماذا لا يرونها؟

278- لو كان بإمكانك اكتساب صفة واحدة بشكل فوري أي صفة ستختار؟

279- هل تحب أن تموت الآن على ما أنت عليه؟ وإذا لم تكن تحب ذلك ما الذي
ستفعله لتصير أفضل؟

أهم الملاحظات التي استفدتها من هذا القسم

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- [illegible]

المعلم أن..

الحياة رحلة قصيرة جدا..

لكن صدقني.. إنها تجربة رائعة.. تجربة نتعلم فيها ومنها.. كيف نتغلب على أنفسنا..
وهي رحلة ممتعة حقاً لمن يفهم قوانين اللعبة السبع..

1

الحياة قصيرة.. تمر بسرعة كبيرة..

كل المحن والآلام ستمضي كما مضى ما كان قبلها.. والغد دائماً أجمل..
والآلام ليست دائماً سيئة كما نراها.. إنها تساعدنا بقوة على استكشاف مشاعرنا وفهم أنفسنا..
تجعلنا أقوى.. وتضغط على عودنا اللين حتى يصير صلباً..
وتقودنا في رحلة تغيير نحو الأفضل..

2

الأخطاء والفشل دروس نتعلم منها كيف نتصرف بشكل أفضل في المستقبل..
ولأننا بشر فلن نكون كاملين أبداً..
المهم ألا نتوقف مكاننا ونرضى بالخطأ ونستمر فيه..

3

لن يتغير شيء في حياتك نحو الأفضل.. ما لم تغير نفسك من الداخل..
أفكارك.. مشاعرك.. تركيزك.. قناعاتك المعيقة.. وعيك بذاتك.. نظرتك لذاتك ومشاعرك تجاهها..
سلوكك وعاداتك..
حين تغير تلك الأشياء للأفضل.. فسوف يتغير كل شيء من حولك..

بما في ذلك ظروفك ونظرة الآخرين لك ومعاملتهم إياك..
غير نفسك أولاً.. فهذا ما تملكه حقاً..

4

السعادة ليست هدفاً يتحقق بعد الوصول لأهدافك..
السعادة هي الرحلة نفسها.. هي التفاصيل الصغيرة التي توصلنا للهدف..
هي التركيز على اللحظة الحالية.. والامتنان والشكر لله على كل ما حباك به في لحظتك تلك من النعم..

5

التغيير ممكن..
يمكن للإنسان أن يتحول من الصفر ليكون واحداً ملء السمع والبصر..
بشرط أن يؤمن أنه يستطيع.. وأن يأخذ الخطوات التي توصله نحو هدفه..
وقبل ذلك وبعده أن يلجأ لربه طالباً منه وحده المعونة..

6

أنت سبب أي مشكلة تمر بها.. وليس الآخر..
حتى لو كنت ترى نفسك ضحية شخص آخر أو ضحية الظروف..
فالضحية شريك في الإساءة لنفسه بقدر إساءة الآخر..
والظروف لا تتحكم في قراراتنا.. وإنما هي تخرج ما بداخلنا..

7

تذكر.. ألا تعش للعالم فقط، فإنما الدنيا ساعة، فاجعلها طاعة..
وسوف تموت.. شئت ذلك أم أبيت..
فاجعل الموت بداية سعادتك.. لا بداية ألمك الحقيقي..

والحمد لله أولا وأخيرا
ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم

الخاتمة

وفي الختام..

رحلة الوعي تحتاج منك كامل قلبك.. لا جزء منه فقط..

تحتاج منك لحظة الصدق الكاملة مع النفس.. وعنقوان الرغبة الكاملة أن أكون أفضل ما
يمكنني أن أكونه..

إنها لحظة التحرر من قيود تشتت جهودنا وتشرها في الهواء..

قيود العيش بلا وعي ولا إدراك لحقيقة من نكون..؟ وإلى أين نحن ذاهبون..؟ وكيف نقطع
رحلتنا..؟

وقد بذلت جهدي فيه ليكون نافعا حقا

ولكنه على كل حال جهد المقل

أقدمه بين أيديكم ليكون مصباحا يضيء لكم الطريق..

وأستميحكم عذرا على ما فيه من النقص والخلل

ولكنها أعمال البشر، فلا كمال فيها مهما حاولنا

ورحم الله من قال:

" إن قرأت كتاباً كاملاً وأعجبك ولم تجد به خطأ ...

فإنك إما تقرأ القرآن ... أو جاهل لا تفهم "

يقول العماد الأصفهاني:

" إني رأيته أنه لا يكتب أحد كتاباً في يومه

إلا قال في تحفه :

لو تخير هذا الكتاب أحسن ،

ولو زيد هذا الكتاب يستحسن ،

ولو قُدّم هذا الكتاب أفضل،

ولو ترك هذا الكتاب أجمل،

وهذا من أجمل العبر ،

وهو دليل على استيلاء النقص على جملة البشر

المصادر

ليس لي في هذا الكتيب بفضل الله مصادر
غير أنني نقلت اختبار نمط الشخصية من دورة بمعهد الإرشاد الأسري...،
ونسبة ربما تصل إلى 35 سؤالاً أو تتجاوز ذلك بقليل نقلتها من الإنترنت..
وليس لي من فضل فيما كتبه، إنما هو محض فضل من ربي وعلم علميه
ومنة يمتن بها علي.. فأردت أن أنفع الناس به..
فالفضل لله وحده.. والشكر لله وحده..

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم

يقول الإمام النووي:

"ومن النصيحة أن تضاف الفائدة إلى قائلها،
فمن فعل ذلك، بورك له في علمه وحاله...!
ومن أوصى فيما يأخذ من كلام غيره أنه له،
فموجدير ألا ينتفع بعلمه، ولا يبارك له في حاله...!"

الفهرست

التمهيد.....	ص 4
المقدمة.....	ص 5
1- من أنت؟.....	ص 7
2- الوعي بأهدافك.....	ص 19
3- نظرتك لنفسك ومشاعرك تجاهها.....	ص 26
4- الوعي بمنظومة قيمك ومعتقداتك.....	ص 33
5- الوعي بمشاعرك وبما تحب وما تكره.....	ص 41
6- الوعي بعلاقاتك.....	ص 51
7- الوعي بسلوكياتك وعاداتك.....	ص 66
8- الوعي بأمراضك الجسدية والنفسية وبالتجارب الفاصلة.....	ص 74
9- الوعي بالمهمة التي خلقت لأجلها.....	ص 81
10- الوعي بالطريقة الغالبة في تفكيرك.....	ص 87
11- أسئلة متفرقة تزيد الوعي.....	ص 92
الخلاصة.....	ص 102
الخاتمة.....	ص 105
الفهرست.....	ص 108

إصدارات المؤلف

الكتب:

- 1- "ما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون".
- 2- أسرار صناعة النجاح.
- 3- الأسرار السبعة للسعادة الزوجية.
- 4- أسرار تربية الأطفال.
- 5- أسرار التمتع بالصحة.
- 6- المحاور الخمسة لضبط الحياة.
- 7- الدعوة رسالة الأنبياء.
- 8- مائة سبب للسرطان
- 9- مائة عشبة مضادة للسرطان
- 10- التفاؤل وعلاج السرطان
- 11- خواطر ودروس من مدرسة الحياة.
- 12- الكرتون يني أم يدمر. شواهد من الواقع.
- 13- عظماء الإسلام.

الكتيبات:

- 1- القلب السليم.
- 2- أنت الآن حر.
- 3- دروس من سورة التوبة
- 4- رسالة لمن يشاهد الفواحش.
- 5- رسالة لمن يحاور ملحدًا.
- 6- رمضان أغلى أنفاس العمر.

- 7- الاتصال بالله.
- 8- ومضات إيمانية.
- 9- ومضات من الحياة.
- 10- ومضات من الآيات.
- 11- ومضات من القصص.
- 12- ومضات من كلام السلف.
- 13- التلفاز ترفيه أم تدمير؟

وللأطفال

- 1- عقيدة الطفل المسلم.
- 2- مختارات من كتب الحديث.
- 3- مهارات النجاح للطفل المسلم.

سلسلة نقطة تحول

مجموعة قصصية عن تغيير الذات

- 1- نقطة تحول.
- 2- يقظة الروح.
- 3- حكاية قلب.
- 4- ظلال وسراب. مجموعة قصصية.
- 5- في خريف العمر.

همسات عن الكتابة

الكتابة ليست مجرد كلمات تجري من القلم على الورق
إنها أكبر من ذلك بكثير
إنها معانٍ تنساب من نفس إلى نفس
ومن روح إلى روح

فمن القلم إلى الأوراق
إلى العقول والأفكار
إلى النفوس والأرواح
إلى التجسيد الحي في سلوك البشر

فرسالة لكل من يحمل قلما
ليكتب كلمة
كن مصباحا
يضيء طريق الناس للخير
ولا تكن خنجرا
تطعن في الدين والقيم والأخلاق

كاتبة الأسرة: ميام محمود روبي

حلمة شكر لقارني

إنني لا أرى لقلمي فضلا على أحد من قرائي
وإنما أرى الفضل لقارني
فلولا أنكم قرأتم ما كتبته وعملتم به
لبقيت أفكارى حبرا على ورق لاهية فيها
ولكنكم وهبتموها الحياة
حين وهبتموها حكام وقلوبكم

فأشكركم...

أشكر كل من قرأ لي فكرة حسنة فاعتنقها وعمل بها
واتخذها دليلا في الحياة
فانتفع بها في الدنيا والآخرة
ونشرها ونقلها لغيره فنفع بها
وأعاد النفع عليه وعلي

فيا قارني العزيز..

لولا عقل رشيد يقرأ
ما كان قلم رشيد يكتب
فأشكرك من أعماق قلبي

كاتبة الأسرة

هيام محمود روبي

وتذكر

وما من كاتب إلا سيفنى
ويُفنى الدهر ما كتبت يداه
فلا تكتب بكفك غير شيء
يسرك في القيامة أن تراه

للمزيد من الكتيبات

يمكن تحميلها من مكتبة:

صيد الفوائد

ويمكنكم متابعتي على:

صفحتي على الفيس بوك

الكاتبة هيام محمود

و حسابي على تويتر

الكاتبة هيام محمود

وصفحة الأسرة

مركز النور للإرشاد الأسري



أسئلة الوعي بالذات

هي أسئلة تعمق فهمنا لأنفسنا
واستكشافنا لها