25 صفحة

ستغير حياتك

جمع وإعداد

د. سعد جبر

🌟 مقدمة الكتاب

"إلى من يشعر أن الوقت ينفلت من بين يديه... هذا الكتاب لك".

في زحام الحياة وضوضاء المهام، وبين مطالب الجسد وتقلبات القلب، وتطلعات العقل، وضغوط المال... يقف الإنسان حائرًا، تائهًا بين النجاح والنجاة.

هل مرّ بك يوم شعرتَ فيه أنك تعمل كثيرًا... لكن لا تتقدم؟
هل تمنيتَ لو أن حياتك تسير على نظام بسيط، واضح، يدمج بين الدنيا والآخرة؟
هذا الكتاب محاولة صادقة لإعادة ترتيب تلك الحياة المزدحمة، من خلال **25عادة عملية وروحية**، موزعة على **أربعة شوارع رئيسية** تشكّل قلب الإنسان وعموده الفقري في هذه الدنيا.

🧠 أولاً :ميدان العقل – غذاء الفكر ونور البصيرة

"العقل أداة الفهم والتفكير، وإن لم تشغله بما ينفع، أشغلك بما يضر".

في هذا الميدان، نُضيء لك دروب التفكير، وتنظيم الوقت، والتعلُّم، والتركيز، والابتكار... لتصبح حياتك أوضح، وعقلك أذكى، وأيامك أثمن.

قال ﷺ" :*الكَيِّسُ من دان نفسَه، وعمل لما بعد الموت، والعاجزُ من أتبع نفسَه هواها*"...

💰 ثانيًا :ميدان المال والعمل – محرّك الإنجاز وبناء الاستقلال

"المال رزق، والعمل أمانة، والسعي شرف".

هنا لا نتحدث عن الثراء المجرد، بل عن ضبط علاقتك بالمال والعمل، من خلال إدارة المال، والتخطيط للمستقبل، وبناء العلاقات المهنية، وتعلّم من الأخطاء.

قال الله تعالى" :*وابتغِ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا*"...

❤️ ثالثًا :ميدان القلب – محضن الإيمان ومنبع الطمأنينة

"هنا تُروى الأرواح، وتُزال الغشاوة، وتشرق القلوب".

هذه العادات ليست فقط عبادات، بل هي وقود الحياة... الصلاة، والقرآن، والذكر، والشكر، والدعاء، والتفكّر في خلق الله... كلها خطوات تُرمم الداخل وتزرع الأمل.

قال ﷺ" :*ألا وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله*"...

💪 **رابعًا :ميدان الجسد – بوابة العافية وصيانة الأداة**

"جسدك أمانة، وهو رأس مالك في الدنيا".

الصحة ليست رفاهية، بل أساس الاستمرار. الحفاظ على الجسد، بالرياضة، والطعام المتوازن، والنوم، والتغلب على الخوف، كلها تجعل الإنسان أقوى جسدًا وأقدر ذهنًا.

قال ﷺ" :*نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة، والفراغ*".

هذه الخمسة وعشرين عادة يمكن أن تساعد في تحقيق النجاح الدنيوي والاستعداد للآخرة، مع التركيز على الجوانب العملية والروحية:

العادات الدنيوية:

1. **تحديد الأهداف اليومية :**ابدأ كل يوم بتحديد أهداف قابلة للتحقيق.
2. **تنظيم الوقت :**استخدم تقنيات تنظيم الوقت مثل تحديد الأولويات وإدارة المهام.
3. **التعلم المستمر :**خصص وقتًا للقراءة والبحث والتعلم عن مجالات اهتمامك.
4. **تطوير المهارات :**اعمل على تطوير مهاراتك المهنية والشخصية.
5. **بناء شبكة علاقات :**تواصل مع الآخرين وشارك في فعاليات اجتماعية ومهنية.
6. **إدارة المال :**تعلم كيفية إدارة أموالك واستثمارها بحكمة.
7. **الحفاظ على الصحة :**مارس الرياضة بانتظام واتبع نظامًا غذائيًا صحيًا.
8. **التركيز على المهمة :**تجنب التشتت وركز على المهمة التي تقوم بها.
9. **الاستفادة من التكنولوجيا :**استخدم التكنولوجيا لزيادة الإنتاجية والتعلم.
10. **العمل الجماعي :**تعلم كيفية العمل بفعالية مع الآخرين.
11. **التخطيط للمستقبل :**ضع خططًا طويلة الأجل لمستقبلك المهني والشخصي.
12. **تطوير مهارات التواصل :**تعلم كيفية التواصل بفعالية مع الآخرين.
13. **الابتكار والإبداع :**ابحث عن طرق جديدة لحل المشكلات وتحقيق الأهداف.
14. **التغلب على الخوف :**واجه مخاوفك وحاول التغلب عليها.
15. **التعلم من الأخطاء :**لا تخف من ارتكاب الأخطاء، بل تعلم منها وتقدم.

العادات الروحية:

1. **الصلاة في وقتها :**حافظ على الصلوات الخمس في أوقاتها المحددة.

2. **قراءة القرآن الكريم :**خصص وقتًا لتلاوة القرآن وتدبر معانيه.
3. **الاستغفار :**أكثر من الاستغفار والتوبة إلى الله.
4. **ذكر الله :**اجعل ذكر الله دائمًا على لسانك.
5. **الصدقة :**تصدق من مالك على الفقراء والمحتاجين.
6. **صلة الأرحام :**تواصل مع أقاربك وصلهم.
7. **نشر الخير :**اعمل على نشر الخير في المجتمع وخدمة الناس.
8. **التفكر في خلق الله :**تأمل في خلق الله في الكون ليزداد إيمانك.
9. **الشكر :**اشكر الله على نعمه وآلائه.
10. **الدعاء :**ادع الله دائمًا أن يوفقك ويسدد خطاك.

📍 **كيف تستفيد من هذا الكتاب؟**

- كل عادة في الكتاب تمثّل **صفحة واحدة تغيّر طريقة رؤيتك لنفسك.**
- لا تقرأه دفعة واحدة، بل عادة في اليوم، وطبّقها قبل الانتقال للتي بعدها.
- ضع إشارة ✅ أمام كل عادة تتقنها، واكتب تاريخ بدء التغيير.
- ارجع إليه كلما شعرت أنك تحتاج إعادة توجيه بوصلة حياتك.

✨ **كلمة أخيرة:**

ليست الحياة مجرد قائمة مهام، ولا النجاح كثرة إنجازات... بل هو توازن بين عقلك، ومالك، وقلبك، وجسدك.

ابدأ السير في ميادين النجاح الأربعة... خطوة بخطوة.
وستصل بإذن الله إلى حياة ترضى بها على الأرض، وتُرضي بها الله في السماء.

المؤلف

دكتور سعد جبر

عميد كلية الإعلام بجامعة باشن - أمريكا

ومن أبناء الأزهر الشريف

25صفحة ستغير حياتك

توازن بين النجاح الدنيوي والسعادة الأخروية

.....

🧠الفصل الأول: ميدان العقل

📍 العادة الأولى :ابدأ يومك بهدف واضح

في عالم يفيض بالضوضاء والمشتتات، يصبح من السهل أن تستيقظ فتدخل يومك كما يدخل المسافر طريقًا بلا خريطة.
لكن العقل، بطبيعته، لا يعمل بكفاءة دون توجيه.
وما لم تُشغل ذهنك بهدف، سيتكفل غيرك بملء فراغه بما لا ينفع.

العادة الأولى في ميدان العقل تبدأ من اللحظة التي تفتح فيها عينيك صباحًا:
اسأل نفسك: ما هدفي اليوم؟
ليس المقصود هدفًا ضخمًا، بل خطوات صغيرة قابلة للتنفيذ: إنجاز مهمة، قراءة 5 صفحات، الاتصال بشخص، أو حتى التبسم في وجه زميل.

كتب ابن القيم رحمه الله:

"العقل لا يتم كماله إلا بأمرين: فكرٌ يُوصله إلى الحق، وعزمٌ يُمكّنه من العمل به".

فالنية قبل الفعل تُنضج النتائج، وتمنحك شعورًا بالسيطرة على يومك بدل أن تكون مُسيّرًا فيه.

💡 الخطوة العملية:

- قبل أن تبدأ عملك اليومي أو دراستك، اجلس 3 دقائق فقط، واكتب على ورقة:

1. أهم 3 أشياء أريد إنجازها اليوم.
2. لماذا أريد إنجازها؟ (النية)
3. متى؟ (تحديد الوقت)

✅*نصيحة: اجعل هذه الورقة أمامك طوال اليوم... سترى الفرق.*

كل صباح فرصة جديدة لتصنع نفسك من جديد.
وكل عادة عقلية تُتقنها، هي لبنة تُضاف إلى بناء النجاح.
فابدأ من هنا... ومن الآن.

📍 **العادة الثانية :نظّم وقتك... فالعشوائية تقتل الإنجاز**

"الوقتُ هو الحياة، ومن ضيَّعه فقد ضيَّع عمره، والعمر رأس مال الإنسان في الدنيا والآخرة." – ابن الجوزي

قد تسمع كثيرًا عبارة "ما عنديش وقت"، لكن الحقيقة أن كل الناس تملك 24 ساعة في اليوم، لا تقل ولا تزيد.
الفرق الوحيد :**من يُحسن تنظيمها، ومن يتركها تتبخر بلا وعي.**

العادة الثانية في ميدان العقل هي أن تدير وقتك كما يدير التاجر الناجح أمواله.
كل دقيقة تستثمرها جيدًا هي أرباح مضمونة، وكل لحظة ضائعة هي خسارة صامتة لا تستعاد.

الوقت ليس فقط للتخطيط الكبير، بل لإدارة اللحظة:

- متى تنام؟ - متى تعمل؟ - متى ترتاح؟ - متى تنمي نفسك؟
  كل هذا يحتاج إلى وعي وموازنة.

في الحديث النبوي:

*"نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة، والفراغ – ".*البخاري

فمن لم يملأ وقته بما ينفع، امتلأ بما يضر دون أن يشعر.

💡 **الخطوة العملية: 5 دقائق يوميًا تكفي:**

1. في بداية اليوم، ارسم جدولًا بسيطًا فيه:
   - 3أولويات (مهمّات لا بد من إنجازها)
   - فترات زمنية (لكل عمل رئيسي)
   - فترات راحة حقيقية (لا تتجاهلها)
2. استخدم مؤقتًا مثل تقنية **Pomodoro** (25دقيقة عمل + 5 راحة.)

3. راجع جدولك في نهاية اليوم: أين التزمت؟ وأين فشلت؟ ولماذا؟

📌 *تطبيقات مساعدة:*

- **Notion / Trello / Google Calendar / Todoist**

"لا يمكنك السيطرة على نتائج يومك... لكنك تستطيع السيطرة على وقتك".
ابدأ من اليوم، اكتب جدولك... وسيبدأ يومك في طاعتك لا ضدك.

🧠 العادة الثالثة :التعلُّم المستمر... غذاء العقل ووقود النمو

العقل مثل العضلة، كلما درّبته على التعلم، زادت مرونته وقوته، وكلما أهملته، ضمر وتخشّب.
والعلم لا يُطلب فقط في المدارس والجامعات، بل هو مسيرة عمر تبدأ من أول وعي وتنتهي عند آخر نفس.

في كل يوم لا تتعلم فيه شيئًا جديدًا... أنت تتراجع خطوة.
والسؤال ليس: "هل أتعلم؟"
بل :**ماذا أتعلم؟ ولماذا؟ وكيف؟**

المعرفة اليوم ليست حكرًا على النخبة، بل بين يدي الجميع. كتاب صغير، بودكاست، فيديو تعليمي، تجربة عملية، أو حتى نقاش ذكي... كلها نوافذ تضخ النور في عقلك.

قال الإمام أحمد: *"مع المحبرة إلى المقبرة"*.

يعني أنه سيبقى طالب علم حتى يموت، لأنه أدرك أن الجمود هو بداية النهاية.

💡 تمرين عملي (10 دقائق):

1. اختر **مجالًا واحدًا** تود أن تتعلمه هذا الشهر (مثل: الإدارة – التفاوض – اللغة – العقيدة – التسويق...).
2. ابحث عن مصدر موثوق: كتاب / دورة / قناة يوتيوب / بودكاست.
3. حدد وقتًا ثابتًا يوميًا (15–30 دقيقة).
4. دوّن في دفتر ملاحظاتك:
   - ماذا تعلمت اليوم؟
   - كيف سأطبقه؟
   - ما الذي فاجأني؟

📌 *اقتراحات مجانية:*

- **Coursera** – تعلم من جامعات عالمية
- **Khan Academy** – تبسيط العلوم
- **المنصة القطرية "رواق"** – "محتوى عربي أكاديمي
- **YouTube: قناة "الدحيح" أو "أكاديمية التحرير" أو "أفكار على الماشي"**

❝التعلم لا يغير مستواك المعرفي فقط، بل يغير طريقة تفكيرك، وحدود طموحك، وصورة نفسك في ذهنك❞.
لا تمرّن جسدك فقط... درّب عقلك كل يوم على عادة العلم، ولو بمعلومة واحدة.

🧠 **العادة الرابعة :طوّر مهاراتك... مهاراتك هي مستقبلك**

في هذا العالم المتغيّر، لم يعد العلم النظري كافيًا، ولا الشهادات وحدها تصنع الفارق.
ما يميزك فعلًا عن غيرك، هو المهارة: أن تعرف **كيف تفعل شيئًا بإتقان**.
المهارات هي رأس مالك الحقيقي، وهي ما يفتح لك أبواب العمل، والتأثير، والاستقلال.

لكن الخطأ الشائع هو أن الناس تنتظر الوظيفة كي تكتسب المهارات، بينما القاعدة الذهبية تقول:
"اكتسب المهارات أولًا، تأتيك الفرص لاحقًا".

قد تكون مهارة تقنية (كالتصميم، البرمجة، التصوير)، أو مهارة ناعمة (كالتفاوض، العرض، التفكير النقدي).
أهم شيء أن تسأل نفسك:

ما المهارة التي لو أتقنتها، ستغيّر حياتي خلال 6 أشهر؟

المهارات ليست مواهب تولد معك، بل عضلات تُبنى بالتدريب والتكرار، والخطأ والمحاولة.
وقد قال ﷺ: *"إنما العلم بالتعلم، وإنما الحِلم بالتحلُّم"*.
أي أن التعلُّم والتطوّر لا يأتيان دفعة واحدة، بل بالمراس والصبر.

💡 **تمرين تطبيقي (15 دقيقة):**

1. حدّد مهارة واحدة ترغب بتطويرها حاليًا (مثلاً: التحدث أمام الجمهور – الكتابة – التسويق الإلكتروني – تحرير الفيديو).
2. ابحث عن مسار تعلّم تدريجي (مجانًا أو مدفوعًا).
   - دورة على منصة مثل **Udemy / Coursera / إدراك مهارة**
   - أو كتاب عملي في المجال.
3. خصص وقتًا أسبوعيًا ثابتًا لممارسة المهارة (مثلاً: كل سبت ساعتان).

4. أنشئ مشروعًا صغيرًا تطبق فيه المهارة (مقال، فيديو، عرض تقديمي، منتج تجريبي...).

📌 *قاعدة النجاح المهاري:*

"اتقن شيئًا واحدًا... وستُطلب حيث يُطلب هذا الشيء".

❝المهارة تصنع الفرق بين الحالم والمنجز، بين المراقب والمشارك، بين الهامشي والمؤثر❞.
ابدأ من مهارة واحدة... وتذكّر أن المهارة تُكتَسب، ولا تُورَث.

🧠 **العادة الخامسة :ركّز على المهمة... لا تشتّت طاقتك**

"إنك إن فتحت أبواب المهام كلها، لم تدخل من أيّ باب".
–مثل معاصر

في عصر الهواتف الذكية، والتنبيهات المتواصلة، وتعدد المهام، أصبح التركيز مهارة نادرة وثمينة.
الدماغ البشري ليس مُصمَّمًا للعمل على أكثر من مهمة ذهنية عميقة في آنٍ واحد، ومحاولة ذلك تؤدي إلى إرهاق، تشتت، وإنجاز رديء.

النجاح الحقيقي يبدأ عندما تعطي كل مهمة وقتها الكامل واهتمامك الكامل.
كلما ركّزت أكثر، قلّ الوقت الذي تحتاجه، وزاد إتقانك، وشعرت بالرضا.

يقول الله تعالى: *"ما جعل الله لرجلٍ من قلبين في جوفه "*(الأحزاب: 4)
أي أن طبيعتك النفسية والعقلية لا تتحمل التركيز على شيئين في آنٍ معًا، فاحترم فطرتك.

والنبي ﷺ – وهو أعظم قائد ومعلّم – كان إذا عمل عملًا أتقنه، وإذا توجه لشيء انشغل به بكامل كيانه.

💡 **تمرين عملي: (تمرين "الساعة الواحدة")**

- اختر مهمة ذهنية واحدة مهمة في يومك (مثال: كتابة – دراسة – إعداد عرض).
- أطفئ الإشعارات تمامًا (هاتفك على وضع الطيران أو بعيد عنك).
- اضبط مؤقتًا لمدة **60دقيقة**، وركّز فقط على هذه المهمة، دون مقاطعات.
- بعد انتهاء الساعة، خذ 10 دقائق راحة، ثم قيّم:
  - كم أنجزت؟ - كيف كانت جودة التركيز؟ - ما المشتتات التي حاولت إرباكك؟

📌 كرر هذا التمرين كل يوم لمهمة واحدة على الأقل. بعد أسبوع، سترى فرقًا جذريًا في إنتاجيتك.

أدوات مساعدة:

- تطبيقات التركيز **Forest – Focus To-Do – Freedom – Cold Turkey** :
- تقنية Pomodoro: (25 دقيقة تركيز + 5 دقائق راحة × 4 جولات = 2 ساعة فعالة)

"التركيز هو سلاحك في عصر الضجيج".
من يتقن فن التركيز، ينجز في ساعة ما لا ينجزه غيره في يوم.
درب نفسك... فإن العقول العظيمة لا تتشتت، بل تتقن الحضور.

🧠 **العادة السادسة :طوّر مهارات التواصل... الكلمة مفتاح القلوب والعقول**

"جمال العقل في منطقه، وجمال الروح في خلقه، وجمال الإنسان في طريقة تواصله".

الناس لا تحكم عليك بما تعرف، بل **بما تقول**، وكيف تقول.
ومهما بلغت معرفتك أو قدراتك، إن لم تحسن التعبير عنها، بقيت محبوسًا في داخلك.
وهنا تأتي واحدة من أهم عادات النجاح العقلي والاجتماعي:
إتقان فن التواصل.

التواصل ليس مجرد حديث، بل قدرة على إيصال فكرة، وإقناع، واستماع، وتفهّم، وبناء علاقة.
قد يكون بالكلام، أو الكتابة، أو حتى بلغة الجسد.
وفي بيئة العمل والعلاقات الإنسانية، لا يكفي أن تكون ذكيًا، بل أن تكون مفهومًا ومسموعًا ومحبوبًا.

قال النبي ﷺ: *"إن من البيان لسحرًا"* – البخاري.
بيانك وطريقتك في التعبير قد تؤثر في الناس كما يفعل السحر، سلبًا أو إيجابًا.

💡 **تمرين عملي (7 أيام – مهارة واحدة كل يوم):**

1. 👂 **الإنصات النشط** :لا تقاطع، أعد صياغة ما سمعت لتؤكد الفهم.
2. 🗣️ **الوضوح** :عبّر بألفاظ بسيطة ومباشرة.
3. 😊 **لغة الجسد** :تواصل بصري، تعابير وجه، حركة اليدين.
4. ✋ **إدارة الحوار** :لا تحتكر الكلام، ولا تتهرب من النقاش.
5. ✍️ **الكتابة الجيدة** :تدرب على إرسال رسائل واضحة وبليغة.
6. 🧠 **تجنّب الافتراضات** :لا تملأ الفراغات بتوقعات، بل اسأل.

7. ❤️ **التواصل الإنساني** :أضف لمسة دفء: "شكرًا – عذرًا – أحسنت – أحتاج مساعدتك".

📌 أدوات وتطبيقات مساعدة:

- كتاب : "فن الحوار والإقناع" – كارنيجي
- "كتاب : التواصل اللاعنفي" – مارشال روزنبرغ

❝الموهبة تُكتشف بالتواصل، لا بالصمت❞.
ومن أبدع في كلماته، ربح الناس، وفتح الأبواب، ووسّع آفاقه.
ابدأ الآن... كل محادثة هي فرصة لصقل فنّك.

🧠 **العادة السابعة :كن مبدعًا... لا تكن نسخة مكرّرة**

"لا تصدق أن الإبداع حكر على فئة... إنه في داخلك، ينتظر أن تأذن له بالخروج".

في عالم يتغير بسرعة الضوء، لم يعد التقليد كافيًا، ولا النمطية مجدية.
أصبح الإبداع ضرورة لا ترفًا، سواء في العمل، أو في حل المشكلات، أو حتى في حياتك اليومية.

الإبداع لا يعني أن تكون فنانًا أو مخترعًا، بل أن تمتلك ذهنيّة تسأل دائمًا:

- هل هناك طريقة أفضل؟
- هل يمكنني رؤية الشيء من زاوية مختلفة؟
- ماذا لو جرّبت كذا؟

القرآن نفسه دعانا للتفكّر والتأمّل، ولعل من أعظم آياته قوله:

"قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ] "...الزمر: 9[
والعلم لا يُثمر إلا حين يُحرّك العقل ويوقظ المخيلة ويولد أساليب جديدة.

والنبي ﷺ، حين أنشأ الدولة في المدينة، بادر إلى حلول لم يعرفها العرب: المؤاخاة، كتابة الدستور، تشريع السوق، واحتواء المخالف... كلها **أشكال من الإبداع في الفكرة والتنفيذ.**

💡 **تمرين عملي: (اسم التمرين: "ثلاثة بدائل")**

اختر شيئًا تفعله بطريقة تقليدية (مثلاً: طريقة الدراسة، إدارة الوقت، تنظيم الاجتماعات، تقديم عرض).
ثم اسأل نفسك:

ما البديل الأول؟ **(فكرة مبتكرة)** - ما البديل الثاني؟ **(فكرة مجنونة)** - ما البديل الثالث؟ **(دمج بين اثنين)**

🧠*قاعدة ذهبية :*لا ترفض الفكرة فورًا، سجّلها أولًا... ثم قيمها لاحقًا.

📌 من محفّزات الإبداع: **كتاب**: "إبداع بلا حدود" – طارق السويدان

- **كتاب** "العقل المبدع" – توني بوزان
- **تحديات**: حاول كتابة 10 أفكار يوميًا عن أي موضوع (منتج – مشكلة – محتوى – اسم مشروع)

❝المبدعون لا يرون العالم كما هو، بل كما يمكن أن يكون**❞**.
افتح أبواب الخيال... وستجد حلولًا لم تخطر لك من قبل.
أطلق العنان لعقلك، ولا تكن مجرد تابع، بل صانع طريقك.

🎯 الفصل الثاني "ميدان المال والعمل"

💰 **العادة الثامنة :أدر مالك... ولا تدع المال يديرك**

"المال خادمٌ جيد... لكنه سيدٌ سيء." – مثل عالمي

في زمن تتسارع فيه المغريات، وتتبدد فيه الرواتب قبل نهاية الشهر، تصبح عادة **إدارة المال** ضرورة لا غنى عنها.
فالمال ليس فقط وسيلة للعيش، بل أداة للتمكين، والعمل، والعطاء، والاستقرار.

لكنّ المال غير المُدار يتحول إلى ثقب أسود، يبتلع الطموحات، ويورّث القلق.
والمفارقة العجيبة أن أغلب الناس لا يُعانون من قلة الدخل، بل من ضعف الإدارة.

إدارة المال تبدأ من **الوعي**:

- كم تكسب؟ - ثم : كم تنفق؟ - ثم : ما الضروري؟ وما الترف؟ - ثم : ما الذي تستطيع ادخاره؟
- وما الذي يمكنك استثماره؟

قال الله تعالى:

"ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط] "...الإسراء: 29[
توازن الإنفاق والادخار منهج قرآني متكامل.

💡 **تمرين عملي: (ميزانية 30 دقيقة في الأسبوع)**

خصص وقتًا أسبوعيًا لتجلس مع مالك – كما تجلس مع صديق – وسجّل الآتي:

1. 💸 الدخل الشهري
2. 🧾 المصاريف الثابتة (إيجار، تنقل، فواتير...)
3. 🛒 المصاريف المتغيرة (مشتريات، طعام، ترفيه...)
4. 📥 نسبة الادخار (ابدأ بـ 10% إن استطعت)
5. 📈 هدف مالي شهري أو سنوي (تدريب – مشروع – سفر – صدقة)

📌 *قاعدة ذهبية:* "لا تشتري شيئًا لمجرد أنه مخفَّض... بل اسأل: هل أحتاجه حقًا؟"

"من لا يحسن إدارة الدخل القليل، لن يحسن إدارة الدخل الكبير".
ابدأ من راتبك الحالي... واصنع عادات مالية صحية تبقى معك أينما كنت.

💰 **العادة التاسعة :خطّط لمستقبلك... لأن العشوائية لا تصنع حياة ناجحة**

"من لا يملك خطة لحياته... سيعيش دائمًا ضمن خطط الآخرين".
–جيم رون

هل سألت نفسك يومًا:
–أين أرى نفسي بعد 5 سنوات؟
–كيف سيكون وضعي المالي أو المهني أو الأسري؟
–ماذا لو استمررت كما أنا دون تغيير؟

أغلب الناس يعيشون يومهم فقط، بلا بوصلة، بلا تصور واضح للمستقبل.
لكن الحياة تشبه القطار، إن لم تحدد وجهتك بوضوح، ستأخذك السكة حيث لا ترغب.

التخطيط للمستقبل ليس ترفًا، بل ضرورة عقلية ومالية ونفسية.
ولا يعني أن كل شيء سيكون مثاليًا، لكنه يمنحك وضوحًا في الرؤية، ومرونة في التصرف، واستعدادًا للأزمات.

وقد وجّه الإسلام نحو النظر المستقبلي المتوازن، فقال الله تعالى:

"*ولتنظر نفسٌ ما قدمت لغدٍ*] "...الحشر: 18[
أي أن على كل إنسان أن يُفكر في غده، ليس فقط الآخرة، بل دنيا يسير فيها بعقل وتدبير.

💡 **تمرين عملي (خطة 3×3):**

في مفكرتك أو دفتر ملاحظاتك، ارسم 3 أعمدة:

المجال	الهدف خلال سنة	الهدف خلال 5 سنوات
المهني	مثال: ترقية / مشروع خاص	امتلاك عمل حر أو مكتب استشاري
المالي	مثال: توفير 50 ألف دينار	استثمار في مشروع / شراء عقار
الشخصي	إكمال دراسة / دورة	تأليف كتاب / سفر علمي

✍️ بعد كتابة الأهداف، أضف سؤالًا ذهبيًا:

"ما أول خطوة أستطيع تنفيذها هذا الشهر لتحقيق هذا الهدف؟"

📌 أدوات وتطبيقات مساعدة:

- **Notion – Trello – Google Keep**
- أو أجندة ورقية بعنوان: "أهدافي – خطتي – تقدّمي"

"من يعيش بدون خطة... يُصبح تابعًا لخطط الآخرين".
خطّط... ولو بخطوط بسيطة، فإن الرؤية تُنير الطريق، وتحفز القلب، وتمنحك معنًى أقوى للحياة.

💰 **العادة العاشرة :تعلم العمل الجماعي... لأن النجاح لا يصنعه الفرد وحده**

"إذا أردت أن تذهب بسرعة، فاذهب وحدك... وإذا أردت أن تصل بعيدًا، فاذهب مع غيرك".
–مثل إفريقي

في بيئة الأعمال والمشاريع والحياة عمومًا، **العمل الجماعي ليس خيارًا... بل ضرورة.**
المهارات الفردية قد تفتح لك الباب، لكن التعاون هو ما يُبقيك داخله.

الفرد مهما كان مبدعًا، لا يستطيع أن يكتب، يصمم، يسوّق، يبيع، ويدير... في وقت واحد.
لكن مع فريق متفاهم، ومتعاون، ومتكامل المهارات، يصبح الإنجاز أسرع، وأدق، وأمتع.

قال الله تعالى:

"*وتعاونوا على البر والتقوى*] "...المائدة: 2[
والنبي ﷺ كوَّن أعظم فريق بشري في التاريخ: المهاجرين والأنصار، وجعل التخصص، والاحترام، والتنسيق، أسسًا للنجاح المشترك.

العمل الجماعي لا يعني أن تتنازل عن رأيك، بل أن تتعلم:

- كيف تُصغي؟ - كيف تُقنع؟ - كيف تُوزّع المهام؟ - كيف تُشجع الآخرين لا تنتقدهم فقط؟

💡 **تمرين عملي: (للفِرق – أو التطبيق الفردي مع العائلة/الأصدقاء)**

1. في مهمة جماعية، طبّق قاعدة C:3
   - **Clarify**: وضّح الهدف بوضوح.
   - **Contribute**: وزّع الأدوار حسب القوة.
   - **Celebrate**: احتفلوا بالنجاح كمجموعة.
2. قيّم أداءك في الفريق:
   - هل أنت مبادر أم متفرج؟ - هل تُحمّس أم تُحبِط؟ - هل تُنصت للآراء أم تتعصب لرأيك؟

📌 أدوات لتسهيل العمل الجماعي عن بُعد:

- **Slack – Microsoft Teams – Notion – Trello**

❝الناجحون يعملون مع الناس... لا فوقهم❞.
اليد الواحدة لا تصفق... لكن فريقًا متعاونًا يصنع المعجزات.

💰 **العادة الحادية عشرة :استثمر التكنولوجيا... بدل أن تستهلكك**

"التقنية ليست شرًا ولا خيرًا... هي أداة، والنتيجة بيد من يستخدمها".
–نيل بوستمان

في هذا العصر الرقمي، لم تعد التكنولوجيا ترفًا أو خيارًا، بل أصبحت شرطًا من شروط البقاء والمنافسة.
لكن الفرق الجوهري بين الناجحين وغيرهم هو: هل تستخدم التقنية؟ أم تُستخدم هي لتشتيتك؟

الهاتف الذكي نفسه يمكن أن يكون وسيلة للتعلُّم، أو أداة لتضييع الوقت.
الإنترنت بحر واسع... من أبحر فيه بلا هدف، غرق في تيارات العبث والمقارنة والتشتت.

العقل الناجح لا يُقصي التقنية، بل **يسخّرها للتركيز، والإنتاج، والتعلُّم، وإدارة المال، وتوسيع العلاقات**.
ولذلك يقول الله تعالى عن تسخير الكون للإنسان:

*"وَسَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا] "...*الجاثية: 13[

فلماذا لا تسخّر أنت هاتفك، وحاسوبك، وأجهزتك لما يخدم حياتك العملية؟

💡 **تمرين عملي (تحدي "أسبوع الإنتاج الرقمي"):**

🗓️*لمدة 7 أيام، جرّب ما يلي:*

1. احذف تطبيقًا واحدًا تافهًا لا يضيف لك شيئًا.
2. حمّل تطبيقًا مفيدًا: (إدارة مهام – بودكاست تعليمي – منصة دورات).
3. اضبط هاتفك على "وضع التركيز" عند العمل أو المذاكرة.
4. خصص 30 دقيقة يوميًا لتعلّم مهارة أو متابعة دورة عبر الإنترنت.
5. أنشئ مجلدًا رقميًا لترتيب ملفاتك / سيرتك الذاتية / مشاريعك.

📌 تطبيقات مقترحة:

- **Google Keep**: للملاحظات السريعة
- **Notion / Evernote**: لتنظيم المعلومات
- **Trello / ClickUp**: لتنظيم المشاريع
- **Duolingo / Coursera / مهارة**: لتعلّم مهارات جديدة
- **RescueTime / Focus To-Do**: لمراقبة وقتك على الجهاز

"الهاتف جهاز ذكي... لكنه يحتاج مستخدمًا أذكى".
من يستخدم التقنية بذكاء، يختصر المسافات، ويضاعف الإنجاز، ويُصنع له أثر لا يُنسى.

💰 **العادة الثانية عشرة :تعلّم من أخطائك... ولا تكررها بثوب جديد**

"الخطأ ليس نهاية الطريق... بل منعطفًا نحو النضج".

من لا يُخطئ لا يعمل، ومن لا يعترف بخطئه لا يتعلّم، ومن يُكرّر أخطاءه لا يتقدّم.
الفرق بين الناجحين وغيرهم ليس في عدد الأخطاء، بل في **القدرة على استخلاص الدروس وتحويلها إلى خبرات.**

كثير من الناس يخافون من الوقوع في الخطأ، فيظلون مترددين، عاجزين عن المحاولة.
لكن الحقيقة أن التجربة الخطأ أفضل من التردد الطويل، لأن التجربة تعلّم، أما التردد فلا يُضيف شيئًا.

قال النبي ﷺ: *"لا يُلدغ المؤمن من جحرٍ واحد مرتين"* – متفق عليه.
أي أن المؤمن الواعي يتعلم من الخطأ ولا يُكرّره.

💡 **تمرين عملي (بطاقة الخطأ الذهبي):**

كلما ارتكبت خطأً عمليًا – في مشروع، أو قرار مالي، أو تعامل – خذ 10 دقائق لتدوين الآتي:

1. **ما الخطأ؟** (بوضوح وبلا تبرير)
2. **لماذا وقع؟** (ما الذي أغفلتُه؟ من أثّر علي؟ هل استعجلت؟)
3. **ما الدرس الذي تعلمته؟**
4. **كيف أمنع تكراره؟ (** إجراء احترازي – استشارة – دراسة – تدريب)

✍️ اجعل لديك دفتر أو مجلد رقمي بعنوان" :**دفتر التعلم من الأخطاء"**
ستفاجأ بعد 6 أشهر أنه أصبح كنزًا من التجارب والوعي العملي.

📌 أدوات رقمية مساعدة:

- **Notion – Google Docs – Evernote** (لإنشاء سجل الأخطاء والتعلم)
- تطبيقات الاستبيان الذاتي مثل **Reflectly / Daylio** لمتابعة المشاعر وردود الفعل

"كل خطأ لم تتعلم منه... هو خطأ مضاعف".
اجعل من كل سقطة سلّمًا تصعد به، لا حفرة تبقى فيها.

💰 **العادة الثالثة عشرة :تغلّب على الخوف... لأنه أكبر عائق لا يُرى**

"الخوف لا يمنع الموت... لكنه يمنع الحياة". –نجيب محفوظ

كم من فكرة وئدت في مهدها بسبب الخوف؟
وكم من مشروع لم يُولد لأن صاحبه خاف من الفشل أو النقد أو الخسارة؟
الخوف طبيعي... لكنه لا يجب أن يكون سجينك.

الناجحون لا يخلو قلبهم من الخوف، لكنهم تعلّموا كيف يحوّلونه إلى دافع، لا عائق.
الخوف من الفشل، الخوف من الخطأ، الخوف من كلام الناس، الخوف من التغيير...
كلها أوهام إن لم تُواجه، تضخم حتى تُعطّلك.

قال الله تعالى: *"فلا تخافوهم وخافونِ إن كنتم مؤمنين]* "آل عمران: 175[
أي أن الخوف الحقيقي يجب أن يكون من التقصير أمام الله، لا من المخلوق، ولا من التجربة.

💡 **تمرين عملي (مواجهة المخاوف على الورق):**

📝 في صفحة خاصة، اكتب الآتي:

1. **ما هو أكبر خوف يُعيقني حاليًا؟**
)مثال: البدء في مشروع – التحدث أمام جمهور – طلب ترقية – عرض فكرة(
2. **ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟**
)كن واقعيًا... هل فعلاً "كارثة"؟ أم مجرد إحراج؟(
3. **ما أفضل شيء يمكن أن يحدث لو تغلّبت عليه؟**
)اكتساب ثقة – نجاح – تطور مهني – تغيير حياة(
4. **ما أول خطوة صغيرة يمكنني القيام بها اليوم لمواجهته؟**
)اتصال – بحث – طلب دعم – إعداد خطة(...

📌 قاعدة ذهبية: "الخوف يتضاءل كلما اقتربت منه، ويكبر كلما تهربتَ منه".

📚 كتب مفيدة في هذا الباب:

- "دع القلق وابدأ الحياة" – ديل كارنيجي
- "فكر وازدد ثراء" – نابليون هيل (فصل: التغلب على الخوف)

"كل خطوة تخطوها رغم خوفك، تُعيد تشكيل شخصيتك من جديد".
لا تسمح للخوف أن يسرق سنواتك... قف وواجه، فالشجاعة ليست غياب الخوف، بل القدرة على التقدم رغم وجوده.

🎯 الفصل الثالث : عادات ميدان القلب

❤️ العادة الرابعة عشرة :الصلاة في وقتها... موعدك مع الله لا يُؤجَّل

"أرحنا بها يا بلال..." – قالها رسول الله ﷺ

الصلاة ليست مجرّد واجب تعبّدي، بل هي **محطة شحن روحي** تتكرر خمس مرات في اليوم، لتغسل القلب من الغفلة، وتربطك بخالقك، وسط عالم يسرقك من نفسك.

من اعتاد الصلاة في وقتها، اعتاد الانضباط، والسكينة، والوعي بحقيقة الحياة.
هي أول ما يُسأل عنه العبد، وأول ما يحاسب عليه يوم القيامة. قال النبي ﷺ:

"أول ما يُحاسب عليه العبد يوم القيامة الصلاة، فإن صلُحت صلح سائر عمله – ".الترمذي

الصلاة في وقتها تعني أنك تُقدِّم الله على كل شيء: قبل مواعيدك، قبل هاتفك، قبل متطلبات يومك.

هي لحظة توازن، **تطفئ القلق، وتزرع الطمأنينة، وتذكّرك بمن أنت، ولماذا خُلقت.**

💡 تمرين عملي (سبعة أيام من الوفاء بالوعد):

🗓️ *جرّب هذا التحدي لمدة أسبوع واحد فقط:*

1. سجّل أوقات الصلاة الخمس في جدول يومي.
2. اضبط منبّهًا لكل صلاة قبل الأذان بـ 5 دقائق.

3. صلِّ في أول الوقت قدر المستطاع.
4. بعد الصلاة، دوّن شعورك في جملة:
   - "صليتُ الظهر في وقتها... وقلبي كان أكثر راحة".
   - "ترددت قبل الفجر، لكني قمت... وشعرت أن يومي تغيّر".

📌 بعد الأسبوع، راجع الجدول واسأل نفسك:
هل تحسّنت علاقتي مع الله؟ - هل شعرت بالبركة في وقتي؟ - هل هدأت نفسي؟

📚 مصدر للإلهام:

- كتاب "الصلاة" – د. عائض القرني
- برنامج "السابقون" – عمرو خالد (حلقات عن لذة الصلاة)

"من حافظ على الصلاة، حافظت عليه... ومن أضاعها، أضاع كل شيء".
ابدأ من هنا... لا تقطّع صلتك بالله، فهي مصدر كل طمأنينة، وكل بركة، وكل توفيق.

💔 **العادة الخامسة عشرة :اقرأ القرآن... فإنه لا يُشبِع منه العلماء**

"لو أنزلنا هذا القرآن على جبل لرأيته خاشعًا متصدّعًا من خشية الله"... (الحشر: 21)

القرآن ليس كتابًا نقرؤه في المناسبات، أو نزيّنه في رفوفنا، بل هو **كلام الله**، المخاطِب لروحك، والموجِّه لعقلك، والمصلِح لقلبك.

من جعل القرآن جزءًا من يومه، جعل النور يسكن حياته، والبصيرة تملأ قراراته، والطمأنينة تسبق خطاه.
وكل آية هي رسالة شخصية لك من ربّ العالمين ...فقط عليك أن تفتح المصحف بقلب حاضر، وعقل متأمل.

قال النبي ﷺ: *"اقرؤوا القرآن، فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه* – ".مسلم

والقرآن لا يطلب منك الكثرة، بل المداومة ، حتى لو بدأت بآية واحدة فقط... فهي بداية حياة جديدة.

💡 **تمرين عملي (تحدي "ورد الـ 5 دقائق"):**

🕰️ خصص وقتًا ثابتًا كل يوم – صباحًا أو ليلًا – لا يزيد عن 5 دقائق في البداية.
نفذ الآتي:

1. اقرأ صفحة واحدة بترتيل (من المصحف أو من تطبيق موثوق).
2. تأمل في معنى آية واحدة منها (استخدم تفسيرًا بسيطًا مثل *:التفسير الميسر* أو *زبدة التفسير*.(
3. دوّن في دفتر خاص:
   - "ما الآية التي لمست قلبي؟"

- "كيف يمكن أن أطبقها اليوم؟"

📌 *تطبيقات مساعدة:*

- **آية(quran.ksu.edu.sa) - تدبرTafsir Center – ختمة / آياتQuran Companion /**

📚 مصادر مقترحة:

- كتاب :*تدبر القرآن* –د. ناصر العمر
- بودكاست "تفسير تدبري" – منصة فنجان / إسلام ويب

"كلما قرأتَ القرآن بصدق... قرأتَ نفسك من جديد**"**.
اجعل بينك وبين المصحف موعدًا لا يُكسَر... ففيه شفاء لما في الصدور، وفتحٌ لكل باب مغلق.

العادة السادسة عشرة ***الاستغفار – ذكر الله – الدعاء – الشكر***، ؟

❤️‍🩹 **عادات روحية يومية: اغسل قلبك كل صباح ومساء**

لا يحتاج القرب من الله إلى مناسبات كبرى، بل إلى **قلب حيّ ولسان رطب**، يذكر، ويستغفر، ويدعو، ويشكر.

ابدأ بيومك بـ **الاستغفار**، فهو مفتاح الرزق والراحة، قال تعالى:

*"فقلت استغفروا ربكم إنه كان غفّارًا، يُرسل السماء عليكم مدرارًا] "...*نوح: 10–11[
والنبي ﷺ – رغم أنه مغفور له – كان يستغفر الله أكثر من 70 مرة في اليوم.

ثم اجعل لسانك **رطبًا بذكر الله**:
"سبحان الله، الحمد لله، لا إله إلا الله، الله أكبر"... كلمات قليلة، لكنها تثقّل الميزان، وتطمئن القلب، وتحيي الروح.

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب] ".الرعد: 28[

ولا تهمل **الدعاء**، فهو سلاح المؤمن، وعلامة العبودية.
ادعُ في كل وقت: في الشدة والرخاء، في الصباح والمساء، وكن على يقين أن الله يسمع، ويجيب، ويدبّر ما هو خير لك.

وأخيرًا، لا تنس **الشكر** ...فإن الشاكر يرى النعمة، ويزيده الله منها، قال تعالى:

"لئن شكرتم لأزيدنّكم] ".إبراهيم: 7[
فالشكر لا يكون فقط باللسان، بل بالقلب والسلوك: أن تستخدم النعمة في الخير، وأن ترى كل لحظة فضلًا لا استحقاقًا.

اجعل هذه العادات الأربع جزءًا من روتينك القلبي...
استغفار يمحو الذنوب، وذكر يملأ القلب نورًا، ودعاء يفتح الأبواب، وشكر يجلب المزيد.

❤️ **العادة السابعة عشرة :تفكّر في خلق الله... فإن النظر في الكون يفتح أبواب الإيمان**

"إن في خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولي الألباب"...
]آل عمران: 190[

إننا نمرّ يوميًا بجمال السماء، ونَفَس الصباح، وزرقة البحر، وانفجار الزهرة من باطن التراب...
ولكن القلوب الغافلة تمرّ وكأن شيئًا لم يكن، بينما القلوب المتفكرة **تسمع رسالة الله في كل مشهد من مشاهد الكون.**

التفكر عبادة منسية، لكنها من أرفع عبادات العقل والقلب.
وقد قال ابن القيم" :*التفكر مفتاح كل خير، ومبدأ كل طاعة*".

تفكر في خلق نفسك... من ماء مهين صرتَ إنسانًا بعقل ولسان وسمع وبصر.
تفكر في تقلب الأيام... لتدرك أن الدنيا ليست مستقرًا بل ممر.
تفكر في تفاصيل النعم... فتشكر وتخجل من تقصيرك.
تفكر في ملكوت السماء... فتخشع روحك، وتسمو نظرتك.

💡 **تمرين عملي (دقائق التفكر اليومية):**

🕯️ كل يوم، خذ 10 دقائق صمت وخلوة، دون هاتف، دون صوت.
اختر شيئًا من خلق الله وانظر إليه بتأمل:

- مشهد الغروب أو بزوغ الفجر
- رضيع يضحك أو طائر يطير
- ورقة شجر أو قطرات مطر

ثم اسأل نفسك:

- ما الرسالة من هذا المشهد؟
- كيف يدلّ هذا على عظمة الخالق؟
- ما الذي أحتاج تغييره في نفسي وأنا أرى هذا الجمال الرباني؟

✍️ سجّل خواطرك في دفتر خاص. بعد أسابيع، ستجد أن قلبك تغيّر... بهدوء وعمق.

❝من نظر بعين القلب... سمع نداء الخالق في كل شيء❞.
اجعل التفكر جزءًا من عبادتك اليومية. فهو لا يحتاج إلى وضوء، ولا إلى صوت، بل إلى قلب حيّ.

الفصل الرابع والأخير: ميدان الجسد (العادات الصحية والسلوكية)؟

🏃 العادة الحادية والعشرون :احفظ صحتك... فهي رأس مالك في الدنيا

"نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس: الصحة والفراغ." – قاله رسول الله ﷺ ، *رواه البخاري*

الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي **قوة البدن، ونشاط الذهن، وصفاء النفس.**
وليس صدفة أن يُقدّمها الناس في كل دعاء" *:الله يعطيك الصحة والعافية"*، لأنها الركيزة التي يبنى عليها كل إنجاز.

فما فائدة الطموح إن أنهكك المرض؟
وما نفع المال إن عجزت عن الاستمتاع به؟
الصحة الجيدة تمنحك القدرة على الصلاة بخشوع، والعمل بإتقان، والسعي في الحياة بطاقة مستمرة.

ولقد دعا النبي ﷺ إلى نمط حياة متوازن، يراعي النوم، والغذاء، والنظافة، والوقاية، بل قال ﷺ:

"المؤمن القويّ خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف – "...مسلم

ولم تكن القوة هنا قوة الجسد فقط، ولكنها أساس فيها.

💡 **تمرين عملي (5 قواعد ذهبية لصحة مستمرة):**

1. **نم جيدًا** :لا تقل عن 6–7 ساعات ليلاً (واحذر من السهر المتكرر).
2. **اشرب الماء بانتظام** :كوب كل ساعة على الأقل – نعم، الماء وحده يصنع الفرق!
3. **تحرك كل يوم** :ولو 20 دقيقة مشيًا (الصحة لا تأتي بالجلوس).
4. **افحص نفسك دوريًا** :لا تنتظر الألم لتتحرك.
5. **وازن بين العمل والراحة** :الجسد يحتاج إلى استراحات حتى لا ينهار فجأة.

📌 أدوات مفيدة:

- **تطبيق Samsung Health أو Google Fit** لمراقبة النشاط والنوم
- **تطبيق "MyFitnessPal"** لمتابعة العادات الصحية اليومية
- دفتر ورقي بعنوان: "يومي الصحي" لتدوين (نومي – أكلي – مشي – مستوى الطاقة)

"الصحة لا تُقدّر بثمن... فاحفظها قبل أن تُستبدل بانشغال المرض وزيارات العيادات**"**.
ابدأ اليوم... بخطوة بسيطة، ونية صادقة، وجسم شاكر.

🤾 **العادة الثانية والعشرون :حرّك جسدك... لا تتركه يصدأ**

"إنّ لبدنك عليك حقًا".
–حديث نبوي (رواه البخاري)

الجسد الذي لا يُحرَّك... يتآكل.
والعضلات التي لا تُستخدم... تضعف.
والقلب الذي لا يُجهد باعتدال... يشيخ قبل أوانه.

الرياضة ليست رفاهية، بل حاجة فطرية، وسُنة نبوية، وضرورة صحية.
وقد مارسها النبي ﷺ وأصحابه:

- تسابق مع زوجته عائشة - شارك في الرماية - شجع على الرمي والفروسية .

وفي الأثر "علّموا أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل "وهو قول مأثور مفيد رائع وإن كان ليس بحديث مرفوع للنبي صلى الله عليه وسلم، بل هو من كلام عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وأورده بعض أهل العلم في كتبهم، لكنه لم يثبت مرفوعاً إلى النبي صلى الله عليه وسلم

الرياضة لا تعني ساعات في النوادي، بل دقائق يومية من الانضباط والحركة.

💡 **تمرين عملي (قاعدة "15 دقيقة فقط"):** اجعل هدفك الأول أن تتحرك 15 دقيقة في اليوم... فقط!
اختر مما يلي:

✅ المشي السريع حول المنزل
✅ تمارين منزلية خفيفة (يوتيوب: تمارين 15 دقيقة)
✅ الرقص الرياضي أو تمارين الإطالة
✅ الركض، الدراجة، السباحة (إن وُجدت الإمكانيات)

🕒 خصص وقتًا ثابتًا – مثلًا: بعد الفجر، قبل العشاء، بعد الدوام.

اجعل الرياضة وقتًا للتفريغ النفسي، وللخلو بنفسك، أو حتى لسماع بودكاست علمي أثناء التمرين.

📌 أدوات وتطبيقات مساعدة:

- **Nike Training Club - 7 Minutes Workout – Home Workoutبدون معدات**
- ساعة ذكية أو عدّاد خطوات لتشجيع الاستمرارية

"الرياضة ليست فقط لصحة الجسد... بل لتجديد النفس، وتهذيب المشاعر، وكسر الكسل".
جربها لأسبوع... وسترى الفرق في نومك، مزاجك، وإنتاجيتك.

🏃 **العادة الثالثة والعشرون: كُل بعقلك... لا بشهوتك**

"المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء". –حديث موقوف، ومعناه صحيح في الطب والواقع

جسدك هو انعكاس لما تضعه فيه. والطعام ليس مجرد لذّة، بل هو **وقود الحياة**، إما أن يرفعك أو يُرهقك، إما أن يُقوّيك أو يُثقلك، إما أن يكون نعمة أو عبئًا.

ولقد رسم الإسلام تصورًا دقيقًا للتوازن الغذائي، فقال النبي ﷺ: *"ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنه؛ بحسب ابن آدم لُقيماتٌ يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثلثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنفسه"*. –رواه الترمذي

هذه القاعدة الذهبية في الأكل، لو طُبقت، لاختفت كثير من مشاكل السمنة، والخمول، واضطرابات الجهاز الهضمي.

💡 **تمرين عملي (يوم واحد من الأكل الواعي):**

🗓️ اختر يومًا واحدًا تطبّق فيه ما يلي:

1. ✅ تناول ثلاث وجبات متوازنة، دون وجبات خفيفة بينية.
2. ⏳ امضغ الطعام ببطء (20–30 ثانية لكل لقمة).
3. 🧠 توقف عن الأكل عند الشعور بالشبع، لا عند امتلاء المعدة.
4. 🧃 خفّف السكريات والمقليات... وزد من الخضار والماء.
5. 📝 في نهاية اليوم، دوّن:
   - كيف شعرت؟ (نشاط – خفة – مزاج أفضل؟) ما أصعب عادة غذائية تريد تغييرها؟

💧 اشرب كوب ماء قبل كل وجبة بـ10 دقائق – عادة بسيطة تغيّر شهيتك للأفضل.

📌 تطبيقات وأدوات مساعدة:

- **MyFitnessPal** (لمتابعة السعرات والمغذيات)
- **Yazio** (تتبع الطعام وتعلّم الأكل المتوازن)
- لوحات مطبخية: "نصف الطبق خضار – ربع نشويات – ربع بروتين"

"كُل من الحلال... بقدر، وبتوازن، وبنية الشكر".
فكل لقمة تدسّها في جسدك، إما ترفعك أو تهدمك... اختر ما يبنيك.

💤 العادة الرابعة والعشرون :نم بانتظام... فأنت لست آلة

"*وجعلنا نومكم سُباتًا* – "(النبأ: 9) أي راحة للجسد، وتهدئة للنفس، واستعادة للطاقة.

في عالم يسهر على الشاشات، ويستيقظ بلا توازن، **النوم المنتظم أصبح مهارة نادرة.**
لكن قلة النوم لا تعني فقط التعب... بل تؤثر على التركيز، المزاج، الذاكرة، المناعة، وحتى العبادات.

النبي ﷺ نام، واستيقظ، وقسّم ليله وبيته وفق نظام واضح:

- ينام أول الليل - يقوم الثلث الأخير للعبادة - ينهى عن السهر غير الضروري
  قال ﷺ" *إن لجسدك عليك حقًا* – "...البخاري

النوم نعمة من الله، وليس مضيعة للوقت. هو الترميم الطبيعي للخلايا... والتفريغ النفسي من ضغوطات اليوم.

💡 تمرين عملي (روتين نوم خلال 3 أيام):

جرب هذا الروتين البسيط:

1. 🕰️ حدّد ساعة نوم واستيقاظ ثابتة (مثلاً: 11 مساء – 6 صباحًا)
2. 📴 أطفئ الشاشات قبل النوم بـ30 دقيقة (العقل لا يهدأ مع الضوء الأزرق)
3. 📖 اقرأ وردًا قرآنيًا صغيرًا قبل النوم (تصفية للذهن والروح)
4. 🌿 خفف الطعام الثقيل مساءً – ليس بعد 8:30 ليلاً
5. 📓 دوّن شعورك عند الاستيقاظ كل يوم (هل تشعر براحة؟ نشاط؟ خمول؟)

📌 أدوات وتطبيقات مساعدة:

- **Sleep Cycle / Calm / Headspace**: لتحسين جودة النوم
- ساعة ذكية أو تطبيق Google Fit لمراقبة دورة النوم

"النوم ليس كسلًا... بل إعادة تشغيل للجسد والروح".
نم جيدًا... لتستيقظ قويًا، حاضر الذهن، ممتلئًا بالطاقة.

🧼 **العادة الخامسة والعشرون :اهتم بمظهرك ونظافتك... فالانطباع الأول يدوم، والنظافة من الإيمان**

"*إن الله جميل يحب الجمال* – ".رواه مسلم

الاهتمام بالنظافة والمظهر ليس سطحية... بل **رسالة احترام لنفسك، ولمن حولك، ولربك أولاً.**
فالله تعالى يقول:

"*وثيابك فطهر*] – "المدثر: 4[
وقال ﷺ: "*النظافة من الإيمان* – ".رواه الترمذي

الملابس النظيفة، الرائحة الطيبة، ترتيب المكان، نظافة الجسد... كلها تعكس **انسجامك الداخلي، وذوقك، ووعيك.**

لا أحد يُطالبك بأن تكون أنيقًا بأغلى الماركات...
لكن كن نظيفًا، متناسقًا، مرتبًا، مُريحًا في طلّتك، وهندامك، وكلامك، وبيئتك.
لأن أول ما يراه الناس منك... شكلك، ثم يتعرفون على عمقك.

💡 **تمرين عملي (7 عادات بسيطة لمظهر ونظافة راقية):**

1. 👕 نظّف خزانتك... تخلّص من المبالغة، واحتفظ بما يليق بك.
2. 👟 اغسل حذاءك مرة أسبوعيًا.
3. 🧴 خصص عطرك المميز (حتى لو كان بسيطًا... اجعله دائمًا معك).
4. ✂️ حافظ على قصة شعر ونظافة يدين ولحية/أظافر.
5. 🪞 افحص مظهرك قبل الخروج... لا لتُعجب الناس، بل لتحترم نفسك.
6. 🧽 نظّف غرفتك/مكتبك كل جمعة.
7. 🧺 اغسل فراشك وملابسك بانتظام – فهي تمتص طاقتك إن كانت مُهملة.

📌 نصيحة أخيرة:
رتّب بيئتك الخارجية... لترتاح في داخلك.
غرفة مرتبة، ملابس نظيفة، مكان عمل منظم = صفاء ذهني وشعور أفضل بالحياة.

❝العناية بالمظهر ليست غرورًا... بل صورة من صور الامتنان لنفسك❞.
البس جميلاً، وتكلم بهدوء، وتحرك بثقة... فأنت سفير نفسك في هذا العالم.

🎯 ***وبهذا نختم كتاب: 25 صفحة ستغيّر حياتك.***

كل عادة كانت خطوة، كل فقرة كانت نبضة، كل فصل وكل صفحة كانت ميدانا يقودك نحو نسخة أفضل من نفسك ...دنيا وآخرة.

✨ الخاتمة:

رحلة التغيير تبدأ الآن... وليس غدًا

ها قد قرأتَ "25 صفحة..."
لكن الأهم من أن تقرأ، هو أن **تبدأ.**

كل عادة من هذه العادات ليست درسًا نظريًا، بل **زرًا صغيرًا يُمكنك ضغطه لتفتح أبوابًا جديدة في حياتك**:
بابًا نحو وضوح عقلك، وانضباط وقتك، ونقاء قلبك، وصحة جسدك.

لا تنتظر لحظة مثالية، فالتغيير لا يبدأ من "الإثنين"، ولا "أول الشهر"، ولا "السنة الجديدة..."
بل يبدأ عندما تقول:

"أنا أستحق حياة أفضل، وربٌّ أعطاني القدرة أن أرتقي".

اجعل من هذا الكتاب خارطة تُعلّقها أمامك، أو جدولًا تُتابع منه تقدمك، أو حتى **رفيقًا تقرؤه كل مرة تشعر فيها بأنك تبتعد عن نفسك.**

كل عادة بنيتها اليوم، هي صدقة جارية لنفسك، وذخر في دنياك وآخرتك.
فالحياة أقصر من أن نعيشها بالعادة السيئة، وأوسع من أن نكتفي فيها بالقليل.

فابدأ الآن...
حتى تكون غدًا أنت، أفضل بكثير من أنتَ اليوم.

"*إن الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم*] ".الرعد: 11[

📊 **جدول متابعة العادات الـ25**

رقم	العادة	✔ اليوم 1	✔ اليوم 2	✔ اليوم 3	✔ اليوم 4	✔ اليوم 5	✔ اليوم 6	✔ اليوم 7
1	تحديد الأهداف اليومية							
2	تنظيم الوقت							
3	التعلم المستمر							
4	تطوير المهارات							
5	التركيز على المهمة							
6	تطوير مهارات التواصل							
7	الابتكار والإبداع							
8	التخطيط للمستقبل							
9	تحمل المسؤولية							
10	العمل الجماعي							
11	الانضباط المالي							
12	التعلم من الأخطاء							
13	التوازن بين العمل والحياة							
14	الصلاة في وقتها							
15	قراءة القرآن الكريم							
16	الاستغفار							
17	ذكر الله							
18	الدعاء							

19	الشكر							
20	التفكر في خلق الله							
21	الرياضة المنتظمة							
22	النوم المبكر							
23	النظام الغذائي الصحي							
24	الابتعاد عن السلوكيات الضارة							
25	العناية بالنظافة الشخصية							

📌 **طريقة الاستخدام:**

- خصص **7أيام** لتثبيت كل عادة (أو بحسب جدولك).
- ضع ✔ عند الالتزام اليومي بالعادات.
- أعد تقييم تقدمك أسبوعيًا، واحتفل بالتحسن ولو كان بسيطًا.

نصيحة ما بعد الأخيرة :

انشر الكتاب وأهده لمن تحب لعل عادة تتغير وحالا يتبدل وتغييرا للأفضل يحدث بسببك

🗂️فهرس الكتاب

العنوان	رقم الصفحة
مقدمة الكتاب	2
ميادين الحياة الأربعة	4
الفصل الأول: ميدان العقل	5
العادة 1: تحديد الأهداف اليومية	5
العادة 2: تنظيم الوقت	6
العادة 3: التعلم المستمر	7
العادة 4: تطوير المهارات	8
العادة 5: التركيز على المهمة	9

العادة 6: تطوير مهارات التواصل	10
العادة 7: الابتكار والإبداع	11
الفصل الثاني: ميدان المال والعمل	12
العادة 8: إدارة المال	12
العادة 9: التخطيط للمستقبل	13
العادة 10: العمل الجماعي	14
العادة 11: الاستفادة من التكنولوجيا	15
العادة 12: التعلم من الأخطاء	16
العادة 13: التغلب على الخوف	17
الفصل الثالث: ميدان القلب	18
العادة 14: الصلاة في وقتها	18
العادة 15: قراءة القرآن الكريم	19
العادة 16: الاستغفار - ذكر الله - الدعاء - الشكر	20
العادة 17: التفكر في خلق الله	21
الفصل الرابع: ميدان الجسد	22
العادة 18: الحفاظ على الصحة العامة	22
العادة 19: ممارسة الرياضة المنتظمة	23
العادة 20: النظام الغذائي الصحي	24
العادة 21: النوم المتوازن	25
العادة 22: العناية بالمظهر والنظافة	26
الخاتمة: ابدأ الآن	27
جدول متابعة العادات الـ 25	28
فهرس الكتاب	29
تعريف بالكتاب	30

السيرة الذاتية للمؤلف

- **معلومات شخصية :**

الاسم : د. سعد محمد جبر	عميد كلية الإعلام واستشاري التدريب		00213673956106
تاريخ الميلاد : 1967م	saadjabr@gmail.com		الجنسية : مصري مقيم بالجزائر

- من مواليد الشرقية مصر 1967م ، خريج جامعة الأزهر ، كلية أصول الدين قسم الدعوة .
- ماجستير الإعلام " الإعلام الجديد " جامعة القاهرة .
- دكتوراه الإعلام " القنوات الفضائية" جامعة القاهرة .
- حاصل على شهادة TOT من جامعة المنصورة بمصر، ومعهد كامبردج بلندن .
- مدرب معتمد من المؤسسة العامة للتدريب الفني والمهني بالمملكة العربية السعودية .
- تلقيت عدة دورات تدريبية على يد الدكتور إبراهيم الفقي، والدكتور طارق السويدان والدكتور أيوب الأيوب وغيرهم .
- باحث إعلامي ومدرب متعاون مع العديد من مراكز الأبحاث والتدريب والاستشارات بالوطن العربي والعالم .

- **قدمت العديد من المبادرات الإعلامية والتربوية ومشرف على مشاريع إعلامية للعديد من المؤسسات .**
- **قمت بتدريب عدة آلاف من الموظفين والإعلاميين والمدربين في العالم العربي .**
- **مدرب معتمد بقناة المجد ومركز المجد للتدريب .**
- **قدمت دوراتي في العديد من الدول العربية تدريباً مباشراً، وعن بعد عبر برامج البث المباشر والفصول الافتراضية .**
- **مدرس الإذاعة والصوتيات بأكاديمية الأمير أحمد بن سلمان للإعلام التطبيقي بالرياض .**
- **استشاري ومدير مشاريع بمؤسسات غير ربحية عديدة في أفريقيا .**
- **حالياً عميد كلية الإعلام بجامعة باشن العالمية المفتوحة / بأمريكا .**
- **مؤلف العديد من الكتب الإدارية والإعلامية والتربوية والشرعية والأدبية .**

- البرامج التدريبية الأكثر تقديماً والأكثر تأثيراً :

م	عنوان البرنامج	الاسم التسويقي	مدة البرنامج
1	صناعة المؤثرين بالإعلام الجديد	كن مؤثرا !!	5 أيام
2	العلاقات العامة وإدارة السمعة	صناعة سمعة المؤسسات	5 أيام
3	إعداد المراسل الصحفي الميداني	المراسل الصحفي المحترف	5 أيام
4	فنون التدوين بالصحافة الرقمية	تدوين المشاهير	5 أيام
5	تدريب المدربين	TOT	أسبوعان
6	الصوت الإذاعي النظرية والتطبيق	أسرار الفويس أوفر Voiceover secret	5 أيام
7	التميز في إدارة الفعاليات	إدارة الفعاليات	5 أيام
8	الفندقة في عصر الذكاء الاصطناعي	الفندقة الاحترافية	5 أيام
9	الضيافة والمراسم الخاصة	البروتوكول والمراسم	5 أيام
10	إعداد الإعلامي الشامل	أنا إعلامي	10 أيام

- البرامج التدريبية العامة :

عنوان الدورة	الجهة	مدة الدورة	الدولة /المدينة
العلاقات العامة وصناعة الصورة الذهنية	عطاء للتدريب	5 ساعات	السعودية

الحوار والتأثير	معاهد تحفيظ القرآن الكريم	4 أيام	السعودية
إعداد الإعلامي الشامل	الطريق الجديد	شهران	السعودية
التنمية البشرية في المؤسسات الإعلامية	مؤسسة الإعلام الهادف	20 يوم	السعودية
التحرير الصحفي	عدة مؤسسات إعلامية	أسبوع	السعودية
تدريب المدربين الإعلاميين	العمارية للتدريب	12 يوم	الرياض
العلاقات العامة والإعلام الجديد	مدارس الجيل	5 أيام	الرياض
التفاوض والحوار الفعال	جامعة الملك سعود	يومان	الرياض
إعداد مديري الإنتاج التليفزيوني	برنامج خاص بقناة المجد	5 أيام	الرياض
مهارات الظهور التليفزيوني	أعضاء هيئة التدريس بجامعة أم القرى – قناة المجد	4 أيام	مكة المكرمة – جدة
(الكتابة للتليفزيون) التقرير والمقال	فريق إعلامي شبابي – مركز البصيرة	15 يوم	الجزائر
المعارض والمؤتمرات	عدة جهات منها stcالكهرباء وال	5 أيام	جدة – الرياض– الخبر
العلاقات العامة للمؤسسات الحكومية	جامعة الإمام	5 أيام	الرياض
المراسل الصحفي	فريق الوقف السني – العراق	5 أيام	تركيا
العلاقات الخارجية والتعاون الدولي	مديرو العلاقات العامة بوزارة الصحة	5 أيام	الرياض
بناء الصورة الذهنية من خلال أنشطة العلاقات العامة	مجموعة مؤسسات خاصة	5 أيام	الرياض
الحملات الإعلامية (تخطيط وتنفيذ وتقييم)	باذل الخير صندوق تنمية الموارد – وزارة العمل	5 أيام	الرياض
إدارة الشكاوي وزيادة رضا العملاء 10002 ISO	الصندوق العقاري	5 أيام	الرياض
المهارات المتقدمة في المراسم والبروتوكول	وزارة التخطيط	5 أيام	الخبر
البرامج الإذاعية (إعداد – تقديم – إخراج – مونتاج صوتي – هندسة إذاعية – إنتاج إذاعي)	أكاديمية الامير أحمد للإعلام التطبيقي	مستمر	الرياض
قياس الراي العام من خلال السوشال ميديا	**شركة إكسيدا**	**5 أيام**	**الرياض**
إعداد التقارير الإعلامية	اليمامة الصحفية	5 أيام	الرياض
إدارة النشر الإلكتروني في الإعلام الجديد	**اليمامة الصحفية**	**5 أيام**	**الرياض**

إدارة السمعة	مجموعة البيان	5 أيام	الرياض
الذكاء الاصطناعي وإدارة الأعمال	المدارس العربية	5 أيام	تركيا

أكاديمية الأمير أحمد بن سلمان للإعلام التطبيقي
Prince Ahmed bin Salman Applied Media Academy

دورة المذيع الشامل الثامنة : المدة أربعة أشهر في الفترة من 2017/10/1 ولغاية 2018/2/8

المادة	اسم المدرب	الساعات التدريبية	المدة بالايام	تاريخ البداية	تاريخ النهاية	ملاحظات
مقدمة في هندسة الصوت	دكتور سعد الجبر	6 ساعة	2	2017/10/24	2017/10/25	5:00- 8:00 مساء - احد - اربعاء
التقديم الاذاعي	دكتور سعد الجبر	15 ساعة	5	2017/11/1	2017/11/8	5:00- 8:00 مساء - احد - اربعاء
مقدمة في الإخراج الإذاعي	دكتور سعد الجبر	12 ساعة	4	2017/11/26	2017/11/29	5:00- 8:00 مساء - احد - اربعاء

شهادة شكر وتقدير

دكتور / سعد محمد علي جبر

تميزت وأبدعت وكانت جهودك واضحة في تنفيذ دورة (علاقات عامة) في تاريخ ١٤٤٠/٣/٣هـ الى تاريخ ١٤٤٠/٣/١٤هـ وعليه فإن معهد العلوم المساعدة يتقدم لكم بجزيل الشكر والدعاء لكم بالتوفيق على جهودكم المباركة .

متمنين لكم دوام التوفيق والسداد ،،،،

مدير معهد العلوم المساعدة

مقدم ذلك

نواف بن إبراهيم العتيبي

المملكة العربية السعودية

مركز العمارية للتدريب

شهادة حضور دورة تطويرية

يشهد مركز العمارية للتدريب بأن الأستاذ/ سعد محمد علي محمد رجبه مصري

مرخص إقامة رقم / ٢٠٧٧٩٩٤٧٧ قد حضر دورة (مهارات تدريب المدربين) عدد ساعاتها التدريبية (٣٥) ساعة ، وعدد أيامها التدريبية (٦) أيام.

والمنعقدة في الفترة من ١٤٣٢/٠٤/٢٨ـ إلى ١٤٣٢/٠٥/٠٣هـ

والمعتمدة من قبل المؤسسة العامة للتعليم الفني والمهني برقم (١٤٣٢٣٩٢٧)

حرر في ٩ جمادي الأول ١٤٣٢هـ الموافق ٩ ابريل

مدير المركز

محمد بن عبدالله بن سعود بن طالب

بسم الله الرحمن الرحيم

شهادة تقدير

تتقدم صاحبة السمو الجوهرة بنت فهد آل سعود

بالشكر والتقدير الى

سعادة الدكتور سعد محمد علي جبر

لتقديمة أمسية حول الإعلام الجديد بين

الشهرة والتأثير

متمنين له دوام التوفيق والنجاح

إدارة النخبة الثقافية

العربية

د. الشريف محمد العجلاني

12/7/2020

CERTIFICATE

يقدم مركز إعداد القادة للتدريب بجزيل الشكر والتقدير إلى

الدكتور/ سعد جبر

المحترمة في دعم وإنجاح فعاليات المنتدى المنعقد تحت

" المنتدى العربي للإعلام الإلكتروني "

وذلك يوم الخميس 27 أغسطس 2020م

مع تمنياتنا بدوام التقدم والتميز ،،

Dr.Jamel Al Saeedi

Chairman

PASSION INTERNATIONAL UNIVERSITY FOR SCIENCES, ARTS AND DEVELOPMENT – USA
Presidency Of University

جامعة باشن العالمية للعلوم والفنون والتنمية بأمريكا – رئاسة الجامعة

عش شغفك وتمتع

USA

Official assignment No 7.30012020

تكليف رسمي رقم 7.30012020

After referring to the basic law of establishing the university in The US, Colorado state and its appointment system, The Rector Dr. Ismail Ahmed decided to assign Dr.SAAD MOHAMED ALI MOHAMED as a Dean of the Faculty of MEDIA and member of teaching staff. Job title : Assistant professor, starting on 30th of January , 2020 , with the tasks and fee which has been attached in the file of teaching staff . This decision shall be effective from the date of its issuance unless it is suspended or canceled.

بعد الرجوع إلى القانون الأساسي لتأسيس الجامعة بالولايات المتحدة – ولاية كولورادو ، ونظام التعيين بها ، قرر الدكتور إسماعيل أحمد رئيس الجامعة تعيين الدكتور سعد محمد علي محمد ، عميدا لكلية الإعلام وعضوا في هيئة التدريس ، المسمى الوظيفي : أستاذ مساعد ، بدءًا من يوم 30 يناير 2020 م ، مع مايترتب على هذا القرار من تكاليف وأتعاب مرفقة في ملف هيئة التدريس . يعتبر هذا القرار ساريًا من تاريخ إصداره ما لم يتم إيقافه أو إلغاؤه .

PIUSAD's Seal
ختم الجامعة

RECTOR's Signature
توقيع رئيس الجامعة

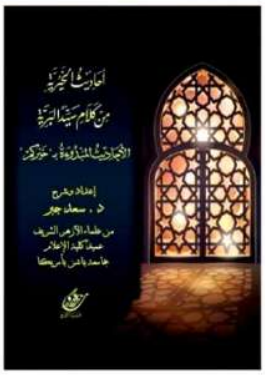
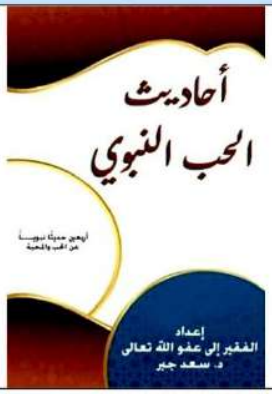
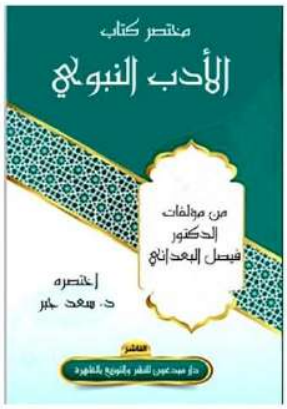
Passion International University is an American certified open university , Which is active in USA and more than 25 countries . PIUSAD follows the blended system in learning and training (Online and Direct , face to face in some countries) . 2806 N SPEER BLVD # 2806 DENVER CO 80211-4225
Tel no : +1 (800) 958-2813

١

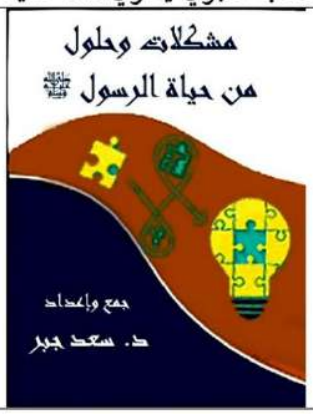
القائمة الموحدة لمؤلفات الدكتور سعد جبر

ملخص عن الكتب مع صور الغلاف - تحديث : 23-7-2025 م

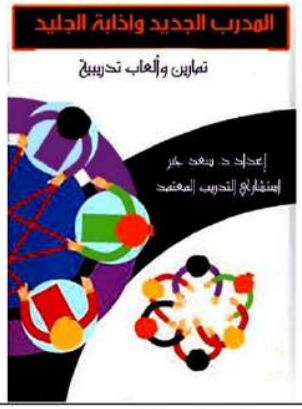
قسم العلوم الشرعية

الكتاب	الغلاف	الكتاب	الغلاف
الأربعين الخيرية 158صفحة 52 الف كلمة		أحاديث الحب النبوية 78 صفحة 21 الف كلمة	
كتاب شرعي في الحديث النبوي جمعت فيه 40 حديثا تبدأ بكلمة خيركم مع التخريج والشرح .		كتاب شرعي في الحديث النبوي جمعت فيه 40 حديثا عن الحب النبوي مع التخريج والشرح .	
خواطر مسجدية في التفسير 57 صفحة 15 الف كلمة		خواطر مسجدية "السيرة" 39 صفحة 8000 كلمة	
دروس مسجدية مختصرة في تفسير الآيات التي يقرأها الأئمة كثيرا في الصلوات		دروس مسجدية مختصرة من السيرة النبوية	
شرح الأربعين العلمية 84 صفحة 24 الف كلمة		مختصر أحاديث الأدب النبوي 100 صفحة 25 الف كلمة	

٢

شرح أربعين حديثا في فضل العلم والعلماء		اختصار كتاب الأدب النبوي يحوي 50 حديثاً	
	هل يحل القرآن مشكلتي 117 صفحة 21 الف كلمة		مشكلات وحلول من سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم 60 صفحة 12 الف كلمة
خمسون مشكلة حياتية : توضيح الأسباب والحلول من القرآن الكريم		كما يقول العنوان	
	السبعة الكبار 21 صفحة 4000 كلمة		
تعريف مختصر بالصحابة السبعة أكثر رواية للحديث النبوي			
قسم العلوم الإدارية والتقنية			
	الصبر الإداري تحت المراجعة		الذكاء الاصطناعي وأطفالنا 92 صفحة 14 الف كلمة
يتحدث الكتاب عن الصبر في مجال العمل والوظيفة ونقل الخبرات بين المدير والمرؤوسين الموظفين		مستقبل الأبناء مع الذكاء الاصطناعي وكيف نوجههم ونرعاهم ونبسط لهم مجالاته	

٣

حرب المخدرات 48 صفحة 10 آلاف كلمة		الأسر المنتجة تمكين وإبداع 80 صفحة 18 الف كلمة	
خاص بمكافحة المخدرات والقضاء عليها في الجزائر		100 مشروع مدروس باختصار لتيسير حياة الأسر التي تريد العمل والإنتاج من داخل البيت	
تسويق المشاريع غير الربحية باحتراف 69 صفحة 14 الف كلمة		المدرب الجديد وإذابة الجليد 87 صفحة 12 الف كلمة	
كتاب مهم جداً لتسويق المشاريع غير الربحية		ألعاب وتمارين تدريبية تعاون المدربين الجدد	
دليلك إلى الدخل القليل الـــــدائم 63 صفحة 12 الف كلمة		وداعا للبطالة 78 صفحة 22 الف كلمة	
استدامة الدخل والحرية المالية والحفاظ على المدخرات وتأمين المستقبل		خاص بمحاربة البطالة وفتح طرق الرزق أمام الشباب الصاعد في الجزائر وغيرها	

٤

25 صفحة ستغير حياتك 38 صفحة 7500 كلمة		
25 عادة موزعة على مناحي الحياة تضمن لك خير الدنيا والآخرة وتغيرك بسهولة		

قسم العلوم الأدبية والفنية

التحويل الدرامي بين النظرية والتطبيق 65 صفحة 9600 كلمة		ديون "قوافل" شعر 58 صفحة 6500 كلمة
كتاب لا يستغني عنه كاتب ولا مؤلف يبسط تحويل الأفكار إلى دراما		ديواني الشعري الأول
المجموعة القصصية الأولى : حبات من سنبلة الفجر 27 صفحة 6600 كلمة		حكايات مؤثرة 185 صفحة 55 الف كلمة
مجموعة قصص قصيرة مميزة من تأليفي		قصص مؤثرة مجموعة من الانترنت

المؤلف د. سعد جبر - الجزائر : 00213673956106 - saadjabr@gmail.com

هذا الكتاب

25"صفحة ستغيّر حياتك"

ليس كتابًا عابرًا... بل خريطة عملية نحو حياة متوازنة.

يجمع هذا الكتاب بين **العقل، والمال، والقلب، والجسد**، من خلال 25 عادة مُجربة، مقسّمة إلى أربعة فصول عملية.

كل عادة صيغت بلغة تحفيزية واقعية، وتخاطبك كصديق لا كمحاضر، لتساعدك على بناء نفسك من الداخل، وتنظيم وقتك، ورفع إنتاجيتك، والتقرّب من الله، والاهتمام بصحتك.

إنه دليل عملي موجز... لعادات تصنع منك نسخة أقوى، أنضج، وأقرب إلى ما تستحق أن تكونه.