

# قاعدة السبع اسابيع

ظلال حسن فتحي

إن أردت أن تجعل في روحك  
سلام فاحتضن السبع قواعد

2025

SWR

رحلة تعمق نحو الذات، واكتشاف النور الكامن في داخلك...

ان الأرواح أمانة وكل روح وضعت فيك ليست عبثاً. إنها مسؤولية،  
وعليك أن تعتنى بها، تغذيها، وتوجهها نحو النور. فهل فكرت يوماً أن  
تمتح نفسك فرصة لتعرف من تكون حقاً؟

لنبأً سوياً طریقاً فنیاً، يحمل في كل أسبوع محطة مختلفة، تنقلك من  
فضاء إلى آخر، حتى تصل إلى النقطة التي يتلاقى فيها القلب مع  
الموهبة.

### الأسبوع الأول: الرسم

ابداً بالتعرف على أدوات الرسم، أنواع الفرش، أساليب الخطوط، طرق  
التلوين. أضف لمسة روحية للمكان: موسيقى هادئة، شمعة مضيئة،  
ورقة بيضاء تنتظرك. أرسم ما يسكن خيالك، أو انقل صورة تعبر عنك.  
سبعة أيام كفيلة بأن تفتح لك أبواب الخيال والابتكار.

### الأسبوع الثاني: التصوير الفوتوغرافي

التقط الحياة بعديستاك. تعرّف على أنواع الكاميرات والعدسات، وتعلم فن  
اختيار الزاوية المناسبة، والإضاءة، والتوقيت. اجعل من كل لقطة حكاية  
ثروى دون كلمات.

### الأسبوع الثالث: فن الطبخ

اتجه نحو المطبخ، لا مكان للأكل فحسب، بل كمسرح للإبداع. تعلم  
وصفات جديدة، واستكشف نكهات من ثقافات متعددة. ستدرك حينها أن  
الطهي ليس مجرد طعام، بل فن يلامس الحواس كلها.

## الأسبوع الرابع: الرياضة والصحة الجسدية

اهتم بجسده كما تهتم بروحك. مارس التمارين التي تنشط الدورة الدموية وتغذي العقل. المشي، اليوغا، أو أي نشاط تحبه. دع العرق يكون برهان الاجتهاد، والصحة ثمرة الالتزام.

## الأسبوع الخامس: الموسيقى والألحان

استمع، جرب، تعلم آلة موسيقية، أو فقط دع الألحان تخترق قلبك. ستردك أن الموسيقى لغة لا تحتاج إلى ترجمة، فقط إلى إحساس صادق.

## الأسبوع السادس: فن النحت

اختر الصبر والدقة. انحث شيئاً بسيطاً بيديك، حتى لو كان من الطين. هذا الفن يعلمك كيف تشكل من الصمت صوتاً، ومن الفراغ شكلاً.

## الأسبوع السابع: جلسة مع الذات

الآن، بعد أن مررت بكل هذه العوالم، اجلس بهدوء مع نفسك. راجع كل أسبوع، أسأل قلبك: أين كنت أكثر سكينة؟ أين شعرت أن الزمن يتوقف لأنك في المكان الصحيح؟

هناك ستجد موهبتك الروحية، هو يتك الإبداعية التي تستحق أن تسير معها وتطورها بهذه الرحلة، ستكون قد تعلمت الكثير من المهارات، واكتسبت معرفة واسعة من سبعة أبواب مختلفة.

لا خسارة في التعلم، فكل معرفة تتقذك بطريقة ما، وتقرّبك أكثر من حقيقتك.

تذكّر: التنمية الذاتية ليست ترفاً، بل طريقة للنجاة الإبداع يحتظن الفن ويخرج بتنمية ذاتية واسعة

## **The Seven-Week Principle**

A Journey into the Self, and a Discovery of the Inner  
...Light

Souls are a trust. Every soul placed in your life is not by coincidence — it is a responsibility. You must care for it, nourish it, and guide it toward the light. Have you ever thought of giving yourself the chance to truly discover who you are

Let us begin an artistic journey together — one that unfolds week by week, each stop taking you to a new realm, until you arrive at that sacred point where your heart meets your talent

### **Week One: Drawing**

Begin by familiarizing yourself with drawing tools — brushes, line techniques, coloring methods. Set a soulful atmosphere: calming music, a glowing candle, and a blank page waiting for you. Draw whatever lives in your imagination, or recreate an image that reflects you. Seven days is enough to open the gates of creativity and imagination

## **Week Two: Photography**

Capture life through your lens. Learn about different types of cameras and lenses, and master the art of choosing the right angle, lighting, and timing. Let each photo become a story told without words

## **Week Three: Culinary Art**

Step into the kitchen not just to cook, but to create. Learn new recipes and explore flavors from different cultures. You'll come to see that cooking is not just about food — it's a multisensory art form

## **Week Four: Physical Fitness and Health**

Take care of your body as you do your soul. Practice exercises that boost blood circulation and nourish the mind — walking, yoga, or any activity you love. Let sweat be the evidence of your effort, and health the reward of your dedication

## **Week Five: Music and Melody**

Listen, try, learn an instrument, or simply let melodies touch your heart. You'll realize that music is a language that needs no translation, only genuine feeling

## **Week Six: Sculpture**

Test your patience and precision. Sculpt something simple with your hands, even if just from clay. This art teaches you how to form sound from silence, and shape from emptiness

## **Week Seven: A Session with the Self**

Now, after exploring all these worlds, sit quietly with yourself. Review each week. Ask your heart: Where did I feel the most peace? Where did time seem to stop because I was exactly where I needed to be

There, you will find your spiritual gift — your creative identity, deserving of nurturing and development

Through this journey, you will have gained many skills and discovered a wide range of knowledge from seven different realms

There is no loss in learning. Every piece of knowledge saves you in some way, bringing you closer to your truth

Remember: Personal development is not a luxury it's a path to salvation

Creativity embraces art and manifests as profound self-growth

