



أجمل التغريدات



غير حياتك

تغريدات (دينية - طبية - تنمية بشرية - ثقافية ...)

إعداد
محمد عادل



علم التغريدات

(أجمل التغريدات)

محمد عادل

الكتاب عالم التغريدات (أجمل التغريدات)

الكاتب: محمد عادل أمين

التصنيف: تأملات في التنمية البشرية

التقديم : محمد عادل

تصميم الغلاف: عادل أمين

الطبعة الأولى: 2017

رقم الايداع : 22808

الناشر: دار ابداع للطباعة والنشر

مدير الدار: عادل أمين

تليفون 01155050089



أهدي كتابي هذا
في طبعته الثانية
إلى
أبي وأمي
وأخوتي
وزوجتي وبناتي

تقديم

- هل تريد أن تغيّر حياتك إلى الأفضل؟
 - هل تحب أن تتقرب إلى الله؟
 - هل تحب أن تحفز نفسك للحياة والعمل وتتعلم الإنجاز؟
 - هل تحب أن تغيّر تعاملك مع من حولك إلى الأفضل؟
 - هل تحب أن تتعرف على معلومات طبية مفيدة لك ولأسرتك؟
 - هل تحب أن تعرف المفيد والضار من الطعام والشراب؟
 - هل تحب أن تربي أولادك بطريقة صحيحة وتترك العادات التربوية الخاطئة؟
 - هل تحب أن تعيش حياة زوجية جميلة ومريحة؟
- إنّ عليك بكتاب عالم التغريدات حيث متعة المعرفة
استمتع بالقراءة وغير حياتك للأفضل

تغريدات دينية

أ/ منال السالم @Manal_Sal

“أم يحسدون الناس على ما آتاهم الله من فضله”
الحسد اعتراض على رزق الله و حكمته و تدبيره والعياذ
بالله.

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee

إذا لم تتغير إلى الأحسن في رمضان وتتوب من الذنوب
فمعى ذلك انك فقط تمارس عملية الجوع والظما.

الشيخ/ حسن بخاري @hasan_iam

تعظيم الله معنىً عظيم ! والله لو استغرق أحدنا في معناه ما
طابت نفسه أن يرفع رأسه من الركوع، أو يفتر عن التسبيح.

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee

لا تأخذكم وسائل العصر عن القرآن والتسبيح فتبقى أرواحكم
فارغة يملؤها الهم والغم والحزن فلن يسعد القلب إلا زاده
الروحي من العبادة.

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

(إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا) نقل الخبر أمانة تتطلب تيقناً
وتثبتاً، وإشاعة الأخبار بدون ذلك يؤدي إلى إثارة الفتن
وإيذاء المظلومين وفضح المستورين

الشيخ/ ابراهيم الدويش @Ibrahim_aldwish

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: (لو كانت امرأة تكون
خليفة لكانت عائشة خليفة).

الشيخ/ عائض القرني @Dr_alqarnee

الفرح بمباهج الدنيا فرح الأطفال, والفرح بالعمل الصالح
فرح الرجال, والفرح بلقاء الله فرح الأبطال.

@3llamteen

سلسلة العلامتين

حكم الحجامة للصائم؟ قال الشيخ ابن باز رحمه الله: الصحيح أنه يفطر بالحجامة. [مجموع الفتاوى ١٥-٢٧١]

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

قيل لأحد الحكماء : ما هي السعادة ؟ قال : عافية في الدنيا وعفو في الآخرة .. " اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا "

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

صلاح القلب وجمعه على الله عز وجل.
قال ابن رجب : "كلما قويت المعرفة بالله والمحبة له والأنس به أورثت صاحبها الانقطاع إلى الله تعالى

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

التعود على الصبر: -الاطمئنان النفسي. -قراءة القرآن وختمه. - التوبة النصوح. - قيام الليل والتعود عليه. عمارة الوقت بالطاعة. - تزكية النفس.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

الجوانب التربوية للاعتكاف: -تطبيق مفهوم العبادة بصورتها الكلية. -تحري الليلة القدر. -تعوّد المكث في المسجد -الإقلاع عن كثير من العادات الضارة.

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

فكلُّ من ادَّعى أنه يُحب الله ولم يتبع الرسول ﷺ فقد كذب .
مجموع الفتاوى [٨/٣٦٠]

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

ذكر الابن عن جده بأنه كان فقيراً معدماً وحج بأمه على قدميه من شدة الفقر. ولما عاد فتح الله له أبواب الرزق فأصبح من الأغنياء في حينه.

@dralabdullatif

د/ عبدالعزيز العبد اللطيف

"وقال ربكم ادعوني" ترك دعاء الرب استكباراً، ولا أقبح من هذا الاستكبار، وكيف يستكبر عن دعاء من هو خالقه ورازقه فالاستكبار طرف من الجنون (الشوكانى)

@mishari_alafasy

الشيخ/ مشاري راشد العفاسي

" كلمتان خفيفتان على اللسان، ثقيلتان في الميزان حبيبتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم " رواه البخاري ومسلم

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

استعمل ثلاث وصفات سريعة: حافظ على الصلاة، وارض بما قسم لك، وترنم بتسبيح الباري.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

ينبغي على العبد ألا يعلق رجاءه إلا بالله، ولا يخاف من الله أن يظلمه، ف(إن الله لا يظلم الناس شيئاً)، بل يخاف أن يجزيه بذنوبه [ابن تيمية]

@elmasrw

د أحمد عيسى المعصراوي

اللهم اجعلنا من الذين شفعت لهم وغفرت لهم وكتبت لهم الجنة..

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

يقوى تسلط الشيطان على الإنسان حتى يأمره فيمتثل أمره وهو لا يشعر، يُضِلُّهُ وُيُؤْمِنُ بِهِ والحقيقة أنه يأمره، قال إبليس (ولأضلنهم ولأمنينهم ولأمرنهم)

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

حَذَّرَ الله من هوى النفس أكثر من بقية الأعداء، فلا يُقَيِّدَ العقول مثل الهوى، ينشغل الإنسان بتحرره من الناس وينسى هواه الذي يأمره وهو لا يشعر.

@MohamadAlarefe

د. محمد العريفي

سئل الإمام أحمد : متى يجد العبد طعم الراحة ؟ قال : عند أول قدم يضعها في الجنة ...

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

فالإنسان إذا كان مقيماً على طاعة الله باطنًا وظاهرًا ، كان في نعيم الإيمان والعلم وارد عليه من جهاته ، وهو في جنة الدنيا . الفتاوى [١٤ / ١٦٠]

@khaldayel

د خالد سليمان الدايل

أجملُ الحب حينما يُنادى في السماء " إن الله يحب فلاناً فأحبهه " فيحبه أهل السماء ثم يضع له القبول في الأرض فيحبه أهل الأرض.

@hAhariqi

الشيخ/ حمد الحريقي

تشبيهه بليغ ! "الفقير الأخذ لصدقتك يستخرج منك داء البُخل، كالحجام يستخرج منك الدم المُهلِك " الإمام ابن القيم

@BassamAlshatti

أ.د. بسام الشطي

قال ﷺ: " عليك بكثرة السجود لله؛ فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك الله بها درجة، وحطّ عنك بها خطيئة"
رواه مسلم

@BassamAlshatti

أ.د. بسام الشطي

قال ﷺ: إن الله عز وجل يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها رواه مسلم

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم: " يحشر الله العباد فيناديهم بصوت يسمعه من بعد كما يسمعه من قرب أنا الملك، أنا الديان ".
رواه البخاري

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

الذكر أيسر العبادات، يقواه حتى العاجز، ومن صفات المنافقين (ولا يذكرون الله إلا قليلاً) فمن عجز عن الذكر بلسانه لن تنشط للعبادة أركانه .

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

(ومن الناس من يشري نفسه ابتغاء مَرْضَاتِ الله) ليكن هدفك في الدنيا هو السعي في مرضاة الله .

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

{ فأما الذين في قلوبهم زيغ } (زيغ: شك وانحراف) من هم قيل :- الخوارج – المنافقون - وفد النصارى
- يهود وكل مريض قلب يسعى في التشكيك بالقرآن

@DrAhmadAlbatli

أ. د. أحمد الباتلي

كان عمر رضي الله عنه يقول في دعائه : "اللهم اجعل عملي كله صالحاً، واجعله لوجهك خالصاً، ولا تجعل لأحد فيه شيئاً" [العبودية لابن تيمية].

@MohamadAlarefe

د. محمد العريفي

عفوہ يمحو الذنوب فكيف وُدّه.. ووُدّه يشرح الصدور فكيف حُبّه.. وحُبّه يريح القلوب فكيف قُرْبّه.. وقُرْبّه يزيل الهموم فكيف النظر لوجهه الكريم

@MOWayed

د. محمد رشيد العويد

زينة العلم : الورع والحلم - الشافعي

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

تتحرك نفس المؤمن لعبادة الله في الأوقات التي يحبها الله، ويفضلها على غيرها فيجتهد في هذه الأيام محبة لربه؛ لأن المحب ينظر في محبوبات من يحبه فيأتيها

@ProfRugayah

أ. د. رقية نياز

ليس المهم أين وصلت في القرآن الأهم أين وصل القرآن إلى قلبك ♥ تأملوها! أسعدكم الله بطاعته

@saadalbreik

د. سعد البريك

قال الحسن البصري رحمه الله تعالى: إن من كان قبلكم رأوا القرآن رسائل من ربهم، فكانوا يتدبرونها بالليل وينفذونها بالنهار.

تطوير الذات

@tatwierco

حياتنا قصيرة فلا تقصرها بالياس ، والأصدقاء الحقيقيون قليلٌ فلا تخسرهم باللوم ، والأعداءُ كثيرٌ فلا تزدهم بسوء الخلق

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

@abdulaziztarefe

كثرة عبادة النبي ﷺ مع كثرة مشاغله وتقدره بأمر الأمة والتوجيه والإصلاح والجهاد دليل على أن القصور في بركة الأعمار لا في ضيق الأوقات.

موقع وذكر الإسلامي

@wathakker

قال صلى الله عليه وسلم : " كن في الدنيا كأنك غريب، أو عابر سبيل ". رواه البخاري

شبكة الألوكة

@AlukahNetwork

(واذكر ربك إذا نسيت) من نسي شيئاً فينبغي له أن يذكر الله، لأن النسيان منشؤه الشيطان، وذكر الله يطرد الشيطان، فإذا ذهب الشيطان ذهب النسيان.

أ. د. أحمد الباتلي

@DrAhmadAlbatli

قال أبو العالية : أكثر ما كنت أسمع عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول في دعائه :
" اللهم عافنا ، وعاف عنا " .

الشيخ/ عبدالرحمن الشهري

@amshehri

(وقتلنا نفسا فنجيناك من الغم) ما يصيب القاتل من الهم وتأنيب الضمير والقلق عقوبة عظيمة معجلة، ولذلك امتن الله على موسى ﷺ بالنجاة منها.

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي @abdulaziztarefe

تميل القلوب إلى تعظيم الأكثر ملكاً، ولكن في ملك الله يستوي المالك والمملوك (ذاكُم الله ربكم له الملك والذين تدعون من دونه ما يملكون من قطمير)

الشيخ/ عبد اللطيف هاجس @hajis9

ليس بينك وبين أن تكون من أهل الجنة إلا لحظة يرضى فيها عنك مولاك ! إلتمس رضوانه بطاعته، فقد تكون في دعوتك أو دمعتك أو صدقتك أو سجدتك القادمة

الشيخ/ عبد اللطيف هاجس @hajis9

لا تأسوا من فضل الله .. من قصر فيما مضى، فليستدرِك فيما بقي، ففضل الله واسع، وعطاء الله لا ينتهي، وما زال للخير دروب مفسوحة وأبواب مفتوحة !

الشيخ/ محمد المحيسني @almohisni

(يوم تُبلى السرائر) كل النوايا في ذلك اليوم تنكشف وتظهر فلديك الآن فرصة لإصلاح نيتك قبل أن تُعرض على الله!

د/ عبدالملك القاسم @dr_alqassem

ماطعم الطاعمون كالحلال والكفاف .. وما رداءً خير من الحياء والعفاف.

شبكة الألوكة @AlukahNetwork

قال ابن المبارك: رب عمل صغير تعظمة النية ورب عمل كبير تصغره النية.

@faal26

د/ عبد الله السكاكر

يامن إذا سُئِلَ رضي وإذا لم يُسأل يغضب ولا يكون كذلك إلا هو افتح علينا من محامدك وحسن الثناء عليك ما أنت أهله ، ومن دعائك والذل لك مانحن أهله.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

" اللَّهُمَّ اغفر لي ذنبي كلّه دِقّه وجِلّه " أي: دقيقه وجليله، صغيره وعظيمه قليله وكثيره ، وهذا التعميم ليشمل كل الذنوب ويمحوها

@almohisni

الشيخ/ محمد المحيسني

(لقد خلقنا الإنسان في كبد) خففوا على أنفسكم من قسوة الحياة ومكابدتها أكثروا من الدعاء والصلاة والاستغفار..

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

"وأسألك قرة عين لا تنقطع" وهذا يشمل : برد دمعها؛ لأنه دليل الفرح وحصول الرضا لأن فيه طيب العيش، وقرّة العين التي لا تنقطع هي التي لا تنتهي

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

"في غير ضراء مضرة ، ولا فتنة مُضلة" الضراء المضرة: هي الضر الذي لا يُقدر عليه . والفتنة المضلة : الموقعة في الحيرة والمفضية إلى الهلاك

@NabilAlawadhy

الشيخ/ نبيل علي العوضي

(وجاء بقلب سليم) من يحافظ على قلبه حافظ على جوارحه وإن أصلح قلبه صلحت جوارحه وجاء لربه بقلب سليم

@Dr_Ashmawi

د/ عبد الرحمن العشماوي

يا باذلَ المالِ للإحسانِ نلتَ بهِ من مالِكِ الملكِ إحساناً وإخلافاً
أبشر بضِعْفِ الذي قَدَّمْتُهُ وأضِفْ إليه من خالقِ الأكوانِ
أضعافاً

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

قيل لبعض السلف: ألم تصدك المحن عن الطريق؟! قال:
والله لولا المحن لشكت في الطريق

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

نفسك قد تميل بك نحو الهوى والشهوة والحرام ، فحينها لا بد
من منعها " وأما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى
..". كن مديراً لها .

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

دخل صلى الله عليه وسلم على مريض يعود فقل: " لا
بأس ظهور إن شاء الله " . رواه البخاري

@khaldayel

د/ خالد سليمان الدايل

سئل الحسن البصري رحمه الله : أين تجد الراحة فقال : .
سجدة بعد غفلة ، وتوبة بعد ذنب

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

لاصلاح لنفسك إلا بحبة الله وطاعته والإقبال عليه . بذلك تهدأ
نفسك وينشرح صدرك . أما الشهوات فهي ألمٌ وندم وقلق وحسرة..

@almohisni

الشيخ/ محمد المحيسني

{وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو..} أخي.. توجه
إلى ربك وافتح له قلبك؛ فهو يعطيك أكثر مما أملت ويمنحك
أكثر مما رجوت..

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي @abdulaziztarefe

لا يُردي الإنسان في سوء العاقبة مثل سوء ظنه بربه، فالله عند ظن عبده به (وذلكم ظنكم الذي ظننتم بربكم أرداكم فأصبحتم من الخاسرين)

د/ ابراهيم الدويش @Ibrahim_aldwish

اتفق الفقهاء على أن مَنْ قذف عائشة رضي الله عنها فقد كَذَّب صريح القرآن الذي نزل بحقها وأنكر شيئاً تواتر في الكتاب والسنة

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي @abdulaziztarefe

ذرة من كِبَر أعظم من قيراط الذنوب لأن الكبر ليس ذنبا واحدا بل بوابة للذنوب وأولها رفض الحق بالهوى قال ﷺ (لا يدخل الجنة من في قلبه ذرة من كبر)

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

"إذا نظر إليك الشيطان فرآك مداوما في طاعة الله، فبغاك وبغاك، فرآك مداوما مَلَكَ ورفضك، وإذا كنت مرة هكذا ومرة هكذا طمع فيك" الحسن البصري

د/ محمد عبدالله الوهبي @mohammadalwh

من فقه السلف قال تعالى: إنما نطعمكم لوجه الله لانريد منكم جزاء ولا شكورا قال ابن تيمية : من طلب من الفقراء الدعاء أو الثناء خرج من هذه الآية!

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

صدق الله : النفوس بلا توحيد ولا إسلام تعيش أنواع الشقاء والنكد (ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا) والمتشبه بهم سيناله ما نالهم.

@Dr_almosleh

د/ خالد المصلح

أصلح قلبك يطب لسانك

@Dr_almosleh

د/ خالد المصلح

الحق أظهر من أن يحجبه سباب المخاصمين سل الله الهداية
بصدق وراجع العلماء فيما خفي عليك واحذر أن تسلم قلبك
لمضلل أو جاهل فتفسد دنياك وآخرتك

@nawal290

أ/ نوال العشماوي

نعيش في هذه الحياة ما بين صفو وكدر وإن ما يُذهب الهم
والحزن الرضا بالقدر

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

قال محمد بن الحسين بن علي: "ما دخل قلب امرئ شيء
من الكبر قط إلا نقص من عقله بقدر ما دخل من ذلك، قل أو
كثر".

@MOWayed

د/ محمد رشيد العويد

هاجر بقلبك من محبة غير الله إلى محبته سبحانه ومن
عبودية غيره إلى عبوديته تعالى ابن قيم الجوزية

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : " أتاني آت من ربي فأخبرني- أو
قال بشرني- أنه من مات من أمتي لا يشرك بالله شيئاً دخل
الجنة ". رواه البخاري

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

لا بد أن يكون الرسول صلى الله عليه وسلم معك بسنته في
صلاتك وطعامك ونومك ولباسك وكل شؤون حياتك.

- د/ محمد رشيد العويد @MOwayed
تفقدوا الحلاوة في الصلاة وفي القرآن وفي الذكر ، فإن
وجدتموها فأبشروا ، وإن لم تجدوها فاعلموا أن الباب مغلق
- الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid
وقف رجل حسن الهيئة على إمام اللغة المبرد، وجادله في
مسألة وأخطأ وأطال، فقال المبرد: يا هذا إما أن تلبس على
قدر كلامك، وإما أن تتكلم على قدر لباسك
- د/ محمد رشيد العويد @MOwayed
إن أحببت أن يدوم الله لك على ما تحب ، فَدُم له على ما يحب
- الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid
"ليس للمعطي أن يمنع القليل استحياءً من قلته، لأن المنع أقل
منه، ولا للمُعطي أن يتسخطه، فربّ قليل سدّ خَلّة كبيرة،
وجبر فاقة عظيمة". أبو هلال العسكري
- د/ محمد رشيد العويد @MOwayed
من ادعى انه جمع بين حب الدنيا وحب خالقها في قلبه، فقد
كذب - الشافعي
- د. محمد العريفي @MohamadAlarefe
قال ﷺ "إياكم والغلوّ فإنما أهلك من كان قبلكم الغلوّ"
من الغُلُوّ: دعاء الأموات الاستغاثة بهم - الطواف
بالأضحية الذبح لها - الحلف بغير الله
- أ/ نوال العشماوي @nawal290
حافظوا على خشوع في صلاتكم تأملوا فوائده

@almohisni

الشيخ/ محمد المحيسني

اللهم ثَبِّتْ محبتك في قلوبنا وألهمنا ذكرك وشكرك وأَمِنَّا من عذابك يوم تبعث عبادك..

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : "لا يلدغ المؤمن من جحر واحد مرتين". رواه مسلم

@Dr_almosleh

د/ خالد المصلح

أَجْمَلُ ما في الدنيا قلوب عمرها حب الله وتعظيمه فسكنتها السكينة وغشيتها الرحمة وامتألت بحب الخير للناس لله تلك القلوب ما أزكاها وأطيبها

@abo_ayooob1385

د. عبدالعزيز الفايز

قال ابن القيم -رحمه الله-: "لو نفع العلم بلا عمل لما ذم الله - سبحانه- أبحار أهل الكتاب، ولو نفع العمل بلا إخلاص لما ذم المنافقين"

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

دعاء نبوي لقضاء الدَّين وذهاب الهموم: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلَّع الدَّين وغَلَبَة الرجال". البخاري

toth456@

أ/ طاهر صالح العشماوي

الدين ليس في المساجد يا أحبة .. الدين في البيت والطرقات والأسواق وحتى المنتزهات بالحشمة والنظافة. لقد كان سلفنا خير من طبق الدين في حياتهم

@Mwashali2

م/ محمد الوشلي الحسني

كتب عمر بن عبدالعزيز إلى الحسن البصري يقول: أما بعد
فإذا وصلك كتابي هذا فاكتب لي موعظة وأجز فرد عليه:
أما بعد: اعص هواك والسلام !!!

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

لا تستغرب كثرة الابتلاءات ودوامها، فالدنيا ليست الجنة،
ولم نخلق فيها للراحة.

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

حياتنا ، أرواحنا ، أيامنا ، وأرزاقنا ، كلها من الله وإلى الله
فالحمد لله والشكر له ..

@BassamAlshatti

أ.د. بسام الشطي

أصول الخطايا كلها ثلاث: الكبر... وهو الذي أصر إبليس
إلى ما أصره، الحرص... وهو الذي أخرج آدم من الجنة،
الحسد... وهو الذي جرّأ أحد ابني آدم على أخيه

@BassamAlshatti

أ.د. بسام الشطي

الاستغفار أكبر الحسنات وبابه واسع فمن أحس بتقصير في
قوله أو عمله أو رزقه أو تقلب قلبه، فعليه بالاستغفار...
فتاوى ابن تيمية (698/11)

@NawalGhnam

د. نوال الغنام

القريبون من القرآن قريبون من الله.. جاء في الحديث أن أهل
القرآن هم أهل الله وخاصته..

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي @abdulaziztarefe

أكثر التقلبات والانتكاسات بسبب الإقدام في الفتن بلا علم،
والعلم نور ومن سار في الظلام لا بد أن يتيه، قال حذيفة (لا
تضرك الفتنة ما عرفت دينك)

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

من موجبات المغفرة إطعام المسلم السغبان-الجائع-[ابن
المنكدر] إذا كان الله غفر لمن سقى كلبا على شدة
ظمئه؛ فكيف بمن سقى وأطعم وكسى عراة المسلمين

أ.د. بسام الشطي @BassamAlshatti

نصيحه من صحابي قال ابن مسعود لا تهذوا القرآن هذ
الشعر وتثروه نثر الدقل وقفوا عند عجائبه وحركوا به
القلوب ولا يكن هم أحدكم من السورة آخرها

شبكة الألوكة @AlukahNetwork

لا تستغرب كثرة الابتلاءات ودوامها، فالدنيا ليست الجنة،
ولم نخلق فيها للراحة

د.وداد العيسى @DrWedad

- سلم أمرك الله و ابتسم و اطمئن ، فإن أتاكَ شيء فهو حتمًا
لك ، و إن لم يأتك فتأكد أنه لا يُناسبك "ثق بالله دائماً"

د . محمد رشيد العويد @MOwayed

من مداخل إبليس أن يُمنِّي مرتكب المعصية بأنه سوف يتوب
بعدها كما قال إخوة يوسف عليه السلام "وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ
قَوْمًا صَالِحِينَ"

@DrMaisarah

د. ميسرة طاهر

كل ما يحيط بك إما أن تتركه أو يتركك. إلا خالقك.... إذا
أقبلت عليه أغناك.. وإذا تركته ناداك...

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

للحماية من الحسد • تعوّد بالله من الحسد والحاسد • انسب
ما بك من نعمة الى الله • تجنب كثرة الكلام عن نفسك •
تفكر بنعم الله عليك واشكره

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

أفكار هدامة يعاني منها الحاسد • أنا دائما أقل من الناس •
حظي سيئ في كل شي • أنا في شقاء لا يعلم به أحد • لا
أعرف لماذا هم أفضل مني

@Talhabeeb

أ.د. طارق الحبيب

قال علي رضي الله عنه : العجب ممن يهلك ومعه النجاة ،
قيل : وما هي ؟ قال: الاستغفار.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

عندما يهّم أحدنا بالتنازل عن شيء من الدين من أجل الدنيا
فليتذكر ذلك اليوم الثقيل! (إن هؤلاء يحبون العاجلة ويذرون
وراءهم يوما ثقيلا)

@mohammadalwh

د/ محمد عبدالله الوهيبي

سأرتكب هذه المعصية ثم أتوب ! يقول الإمام ابن تيمية :
"من أعظم أسباب الجراءة على المعصية؛ تقرير التوبة قبل
ارتكابها!" .

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

من رَفَقَ بعبادِ الله رَفَقَ اللهُ به، ومن رحمهم رحمه، ومن أحسن إليهم أحسن إليه الله .. " ابن القيم

@OmMs3ab

أ/ شبيخة بنت محمد القاسم

اغتنم وقت السجود: قال صلى الله عليه وسلم: (أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد، فأكثروا الدعاء).

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

(فدعا ربه أنى مغلوب فانتصر) أزمطنا الحقيقية ليست في ظرفنا الحاليك ؛ لكن في قدرتنا على الدعاء فيه ادع ربك ولو كنت تحتنق حزنا

@alialawadhi77

الشيخ/ علي العوضي

جرب أن تستغفر الله وقتا طويلا.. واجعل لسانك يلهج به.. والله وبالله ثمة انشراح في الصدر، وطمأنينة في القلب، وسكون في الروح..

@A_khaleel_kh

د/ أحمد خليل خير الله

سؤال ؟ وإجابته يوم القيامة فَكَيْفَ إِذَا جَمَعْنَاهُمْ لِيَوْمٍ لَا رَيْبَ فِيهِ وَوُفِّيَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

@successkey1

مفتاح النجاح

كم هو كبير حجم النعم التي نغفل عن شكرها !! فقط لأننا اعتدنا عليها.. ولم نجرب الحياة بدونها.. فالحمد لله دائماً وأبداً

@altabtabai

الشيخ/ سيد محمد الطبطبائي

الواجب عدم نشر المقاطع والصور المخالفة للأدب العام، والستر، وفي الحديث: من ستر مسلماً ستر الله عليه في الدنيا والآخرة.

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

من مشى في مرضاة الله سخر له أسباب النجاة، ومن مشى في سخطه سخر له أسباب الهلاك، ولو أن يُسلط عليه أحب الناس إليه ليجعل هلاكه على يديه.

@GhaziAlshammari

د. غازي الشمري

(فإنّي قريب) أقصر كلمتين تحسّسك بالأمان..

@Saldurihim

د. سعد الدريهم

مهما ألممت من الذنوب والمعاصي وأكثرت منها؛ فليكن ثمة عمل صالح تحافظ عليه وتتعهده في دهرك كله؛ لكي يكون باباً مفتوحاً بينك وبين الله ..

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

ثمرات طاعة الله تعالى : "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجيّه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون"

@DrAhmadAlbatli

أ.د. أحمد الباتلي

يتساهل كثير من الشباب بفرقة الأصابع في الصلاة، وهو عمل مكروه، وعبث يؤثر على الخشوع في الصلاة، ولو استمر فيه فيُخشى أن يبطل صلاته...!

@Mwashali

فوائد في التربية

إذا لم تستطع منافسة الصالحين في أعمالهم، فنافس المذنبين في استغفارهم. ابن رجب

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

(تَنَجَّافِي جُؤُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ) ترتفع جنوبهم، وتنزع عن مضاجعها اللذيذة، إلى ما هو ألد، وهو الصلاة في الليل، ومناجاة الله .

@MohamadAlarefe

د. محمد العريفي

تربية البنات على الحجاب من صغرها والتزام العباءة الخالية من المخالفات الشرعية فيه معاناة وتعب في البداية لكن بالرفق تارات والحزم تارة تتعود

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

تفاءلوا بالخير تجدوه وتوقعوا الأجل يقع بإذن الله " وَاللَّهُ يَعِدُكُمْ مَغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا "

@tadabbor

تدبر

إن الشقاق يضعف الأمم القوية ويميت الأمم الضعيفة {ولا تنازعوا فتفشلوا وتذهب ريحكم}. [محمد الغزالي]

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : " من شرب في إناء من ذهب أو فضة فإنما يجرجر في بطنه نارا من جهنم " .

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : " لا يمش أحدكم في نعل واحدة لينعلهما جميعا أو ليخلعهما جميعا " رواه مسلم

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : " لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجليه على الأخرى " . رواه مسلم

تغريدات حياتية وتنمية بشرية

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

إن لم تعمل أي شيء فبالطبع لن تقع في أي خطأ، وإن عملت فهناك احتمال بالوقوع فيه لكنك لن تقع فيه مرتين، من لا يعمل لا يخطئ ومن لا يخطئ لا يتعلم

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

لا تسمح لغضب الطرف الآخر أو سرعة انفعاله بالنيل منك، اختر الطريقة التي تريد أن تستجيب بها، فإن سمحت له بأن يغضبك فقد سمحت له بأن يهزمك

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

تواصل مع أصدقائك باستمرار ونشط علاقاتك القديمة فالأشواك تكسو السبل غير المأهولة وتسد الطريق.

مقولات خلدها التاريخ

@Heeeekm

اقوى الناس من قوي على غضبة، واغناهم من قنع بما تيسر له، و أجملهم من ارتقى بخلقه.

خطوات في تطوير الذات

@TatweerAlthat

الفرق بين الإرادة والعزيمة هي الإرادة هي ما يدفعك للخطوة الأولى على طريق الكفاح، أما العزيمة فهي ما يبقيك على هذا الطريق حتى النهاية .

التطوير والإبداع

@TATWEER2014N

المدير الناجح أو الإدارة الفعالة هي تلك الإدارة التي تملك قدرا واسعا من المعرفة الإدارية ، وتملك أيضاً قدرا مكملًا من المهارة والإبداع!

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

الكرة ترجع إلينا من الحائط بنفس القوة التي ألقيت بها نحوه
والقانون ينطبق في عالم التأثير فابتناسمتنا تعود إلينا وغضبنا
يرتد بمزيد من الغضب

أ/ طاهر صالح العشماوي

@toth456

قليل لحكيم : من الشقي ؟ قال : من جمع لغيره وبخل على
نفسه.

إيجابيون

@ejabyoon

ولتكن حكمتك دوماً : " الوقت هو الحياة فلا تضيعه وساعد
غيرك على الاستفادة منه".

م / سالم الغامدي

@Salem_EMBA

عند وضع الشخص الخطأ في المكان الخطأ تأكد ان هناك
فساد في المنظمة واطءاء إدارية فادحة ستجنيها المنظمة
قريباً!

أقوال و حكم الفلاسفة

@heekma

إذا حاول أحد أن يثير غضبك فتجاهله و لا تهتم به، نعم يجب
عليك ذلك، حتى وإن كان هذا صعباً عليك وتذكر أن من
يغضبك يسيطر عليك!

مقولات خلدها التاريخ

@Heeeekm

لا تسمح لأحد أن يأخذ الأولوية في حياتك عندما تكون أنت
خياراً ثانوياً في حياته - ابراهيم الفقي

مقولات خلدها التاريخ

@Heeeekm

أشد الناس حماقة أقواهم اعتقاداً في فضل نفسه، وأثبت الناس
عقلاً أشدهم اتهاماً لنفسه. الغزالي

تطوير الذات @tatwierco

تنخفض مستويات السعادة في حياتنا عندما نطيل النظر إلى ما عند الآخرين ، ونتجاهل ما هو موجود لدينا

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

أسلوبك في التعامل مع الآخرين يساوي مكانتك وكلما ارتقى أسلوبك كلما علت مكانتك والعكس بالعكس.

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

إذا فكرت مرتين قبل أن تتكلم فسوف تتكلم أفضل بمرتين.

اقوال و حكم الفلاسفة @heekma

علمتني الحياة: أن من شغل بعيوب الناس...زادت عيوبه وهو لا يدري!

مركز وارف @warif_sa

احذر أن تتكلف في كلامك، تتصنع في تصرفاتك، تبالغ في تهنئتك، تجامل، تجامل كثيراً، تشتري مالا تحتاج حتى تفقد نفسك! حافظ على شخصيتك.

تطوير الذات @Tattwir_althat

العبرية عبارة عن واحد بالمئة إلهام و 99 بالمئة بذل مجهود "اديسون"

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

صبرك على الشدائد مهارة تستحق التقدير، تذكر دائماً: أن مع العسر يسراً، وأن الفرج يأتي بعد الضيق، والنجاح بعد الفشل

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

البعض يقول كل الفرص التي مرت علي لا تناسبني أو
مستحيل تنفيذها، انتبه .. هذا تفكير سلبي تجنبه يصعب عليك
استثمار الفرص الذهبية في حياتك

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

الفرص الذهبية التي تمر في حياتنا كثيرة، لكن القليل من
يستفيد منها، كن ذكيا حين تجد نفسك أمام واحدة منها لا
تتردد من أخذ نصيبك منها

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

إن الأشخاص الذين يعاملونك بوقاحة لا يستحقون اعجابك فلا
تحاول أن تقتحم دائرتهم لأن ذلك يفسد تقديرك لذاتك. ابحث
عن أناس يتعاملون معك بدفء.

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

عندما نرى الناجحين نعتقد أنهم كانوا هكذا على الدوام ولا
ندرك أنهم حصلوا على نصيبهم من التخبط والفشل وتلمس
الطريق الصحيح، النجاح رحلة

@Tattwir_althat

تطوير الذات

إذا أعطتك الحياة سبب واحد لتحزن، أعطها مئة سبب لتسعد!

@M_TATWERALTHAT

مجلة تطوير الذات

العشب ينثني بسهولة للريح أما شجرة الصنوبر فتقف بلا
حراك، ويمكن للريح القوية أن تقتلع الشجرة لكنها لا تستطيع
اقتلاع العشب، الأكثر مرونة أكثر تحكما

مجلة تطوير الذات @M_TATWERALTHAT

لا تهدر وقتك لنيل استحسان من حولك. إذا استمررت بمحاولة ارضاء الجميع ستشعر بالقلق والخوف والتصنع. أحيانا لن تستطيع ارضاء شخص ليس راضٍ عن نفسه.

مجلة تطوير الذات @M_TATWERALTHAT

ليس هناك شخص أو مكان أو شيء له سلطة على أفكارك مالم تمنحه أنت ذلك، فكر بإيجابية بدلا من التذمر والشكوى، اختر أفكارا تسمو بك وتعلي من شأنك.

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

إذا لم تضع رصيда في حسابك البنكي فإنك بالتأكيد لن تتمكن من السحب منه وبالمثل إن لم تخصص وقتا وتبذل مجهودا من أجل علاقاتك قلن تجني ثمارها

تطوير الذات @tatwierco

لا بأس بالصمت و التجاهل، فبعض الإساءات لا تستحق الرد

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

من تعلم كثيرا من الآخرين قد يكون متعلما، أما من يفهم نفسه فهو أكثر ذكاء، ومن يتحكم في الآخرين قد يكون قويا، أما من ملك زمام نفسه فهو الأقوى

التطوير والإبداع @TATWEER2014N

ابتعد عن سوء الظن فهو يؤدي، وعن الشك الدائم فهو يهدم، وعن المقارنة فهي تظلم، وعن المديح المبالغ فيه فهو كذب!

سيكولوجية السعادة @KuwaitBB

إن مجرد تفكيرك في التغيير يعدّ - بحدّ ذاته - نوعاً من التغيير

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

لا تسمح لجروحك بأن تحولك إلى إنسان مختلف تماماً ليس أنت، لا تسمح لأي كان بتدمير عزيمتك، لا تسمح لأخطاء الماضي أن تعيق الحاضر.

@Tattwir_althat

تطوير الذات

ستجد دائماً سبباً للسعادة، فقط تأمل حياتك، واقنع بما رُزقت، واشعر بالامتنان، وتقبل، وأعرف أن من حق نفسك عليك أن تشعرها بالرضا!

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

التماسك لأخيك الأعداء لا يعني أن تسمح له بالخطأ في حقك مرة أخرى، ضع حدوداً لتصرفات الآخرين معك دون أن تظلمهم

@_BePositive

كن إيجابياً

التفاؤل ليس اعتبارك بأنّ الظلام نور، هذا سخف وكلام فارغ، التفاؤل هو قدرتك على إشعال الضوء وسط الظلام، هو مدى إيمانك بأنّ هناك نوراً

@_BePositive

كن إيجابياً

كن سعيداً بما تملك، مع السعي لتحقيق ما تريد

@si7awd

عالم الصحة

مفتاح السعادة أن نحلم ومفتاح النجاح أن نجعل هذه الأحلام تتحقق

@althani_faisal

د/ فيصل بن جاسم ال ثاني

كن على يقين انه في يوم ما سوف يلخص الناس حياتك في كلمات فاختر انت لنفسك من الآن تلك الكلمات

تطوير الذات

@tatwierco

إذا تحليت بالصبر في لحظة غضب فسوف تتجو من مئات الأيام المليئة بالندم، قيل من طرق علاج الغضب تأخير ردة الفعل !

أ. بسمه حلمي

@Basmahhelmi

على قدر عطائك يفتقدك الآخرون فروعة الانسان ليس بما يملك بل بما يمنح - اللهم اجعلني دائما للخير معطاء وللسعادة الآخرين سباقه يا كريم

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

نحن نرى أخطاءنا صغيرة ونجد لها أعذارا أما أخطاء الآخرين فهي كبيرة ولا تغتفر, اجعل تصحيح الخطأ يبدو سهلاً وجدد الثقة بالمخطئ.

مركز بناء الطاقات

@benaacenter

أسوأ شيء يمكن أن يقال عن قائد ما هو أن المنظمة ستنتهار في اليوم الذي يقدم استقالته من المنشأة. هذا يعني أن القائد لم يبين شيئاً!

اقوال و حكم الفلاسفة

@heekma

الدليل على ثقافتك هو .. كلامك وسلوكك...وليس عدد الكتب التي قرأتها أو شهادتك فقط!

تطوير الذات

@Tattwir_althat

لا تؤجل استمتاعك بالحياة الى ان ينتهي العمل، فالعمل لا ينتهي، ولا تؤجل العمل والانجاز حتى تحقق كل متعتك فالمتع أيضا لا تنتهي وعليك بالتوازن.

@_UrselfUrlife

طور ذاتك_تتغير حياتك

لا تستصغر نفسك او مدى تأثيرك في من هم حولك ابذل معروف ساعد محتاج أرشد حائر ارسم البسمة على وجه محزون فكلّ مُيسّر لما خُلِقَ له

@motmn3

استشارات مؤتمن

لا تكن خفيفاً تطير مع كل ريحٍ عاصف اثبت أمام صعوبات الحياة وتقلباتها..

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

اكبر "هدية" تمنحها لمن تحب .. وخاصة والديك .. هي : وقتك واهتمامك .. ماسواها سيظل زائلاً بلا قيمة..

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

لا تراقب الناس ،ولا تتبع عثراتهم ،ولا تكشف سترهم ،ولا تتجسس عليهم ،اشتغل بنفسك وأصلح عيوبها ،لأنك سوف تسأل عنها وليس عن غيرك.

@NACER544

أ/ ناصر سي عبدالله

من أعظم المُتَع ! أن يحاول أحدهم استفزازك لتسقط ؛ فإذا بك تعلقو وتسمو ولا تلتفت ولا تردّ وكأنك لم تسمع وكأنه لم يَقُل !

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

لا تقل أبداً أني سوف أفشل .. فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي بل إنه يشرع فوراً بتحقيقه! - بيل غيتس

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

انتظارُ رضا الناس أصعبُ انتظارٍ، فالناسُ لم ترضَ عن رب العالمينَ فكيفَ بكَ أيها الإنسانُ.

@KuwaitBB	سيكولوجية السعادة
لا تصغ الى أي صوت بداخلك، يدعوك الى الإستسلام والإنكسار وقتل الهمة	
@AlukahNetwork	شبكة الألوكة
ليس كافياً أن تسيرَ بخطواتٍ ثابتةٍ نحو الهدف، فالمهم هو: ما الهدفُ الذي تريده، وأيَّ طريقٍ تسلك؟	
@strategicmental	التفكير الإستراتيجي
في حياتنا أمور نملك التأثير فيها وأخرى لا نتحكم فيها. عندما نوجه تركيزنا وطاقاتنا نحو الأمور التي نملك التأثير فيها؛ نحقق نجاحاً باهراً وسريع.	
@heekma	اقوال و حكم الفلاسفة
العقل لا يتكلف ما لا يطيق ولا يسعى إلا لما يدرك ولا يعد إلا بما يقدر عليه ولا ينفق إلا بقدر ما يستفيد	
@_BePositive	كُن إيجابياً
كل نجاح كان يوم من الأيام حلم فلا تستهين بأحلامك	
@Tattwir_althat	تطوير الذات
روعة وقيمة الإنسان ليس بما يملكه بل بما يمنحه فالشمس كتلة من لهب لكنها أعطت الكون أجمل ما لديها.	
@strategicmental	التفكير الإستراتيجي
خلطة النجاح. حدد جميع الظروف التي تتوقع أنها توفر لك النجاح + الظروف التي تتوقع أنها تمنعك من النجاح. إستثمر الأولى، وتغلب على الثانية.	

قوال و حكم الفلاسفة

@heekma

لا تدع أي شخص يجعلك تشعر بأنك لا تستحق ما تريد! -
 بولو كويلو

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

ركز على ايجابيات الآخر عند التواصل وتجنب اصدار
 أحكام سلبية لأننا عندما نحكم عليهم بـ (أغبياء أو تافهين)
 فستقل فرص التواصل الجيدة معهم

الشيخ/ محمد صالح المنجد

@almonajjid

{ولكن كونوا ربايين} قال الطبري: "الرباني الذي يرب
 الناس" أي يصلح أمورهم، ويقوم بها... بتعليمه إياهم الخير،
 ودعائهم إلى ما فيه مصلحتهم.

مركز صناعة العبقرية

@gmcsa

ستمرّ عليك أوقات.. ستعرف فيها أنك أقوى مما تتخيل.. وأن
 شراع مركبك التي ظننها ضعيفة أتلّفها الهواء.. يمكنها أن
 تبحر بعيداً دون مساعدة من أحد

تطوير الذات

@tatweirco

«كل شخص لديه لافتة غير مرئية مكتوب عليها "اجعلني
 أشعر بالأهمية واحترمني". لا تنس أبدا هذه الرسالة عند
 التعامل مع الناس!»

إسماعيل العُمري

@ismailalomari

الوقوع في الخطأ هو طريق التعلم والعمل للمستقبل، لذا لا
 تعاقب نفسك بسبب ما ارتكبت من أخطاء فالأخطاء منحتك
 القدرة على اكتشاف الصواب.

@Tattwir_althat

تطوير الذات

ما تظنه أسوأ ما حدث، قد تكتشف فيما بعد أنه الأفضل لك على الإطلاق

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

النفس تحب الترفية ، ولكن ليس على حساب إضاعة الوقت وتقويت ما هو أهم من الواجبات .
رتب وقتك بين حظوظ نفسك وبين واجباتك .

@alrotayyan

أ/ محمد الرطيان

لا تخف من التقدم بالعمر.. لكل عمر بهجته المخبأة فيه.
وإياك أن تبحث في الأربعينيات من عمرك عن مُتَع العشرينيات!

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

رأيت آخرين يهتمون أنفسهم ويهمشونها وكأنها ورقة في طريق. هذا لا يصلح . نفسك صديقتك وحبيبتك ، فارفع من شأنها وخذها للكمال .

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

امدح نفسك وشجعها للمعالي ، وارتق بها نحو الطموح.
وإياك وتخليها وتكسير أجنتها . هي طائرتك نحو الكمال ..

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

كن حكيماً في معرفة ماتحبه نفسك وماتكرهه. ولا تاجمل الآخرين في ذلك . اعتني بنفسك جيداً وكأنها طفلاً لك .

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

ان التفاؤل هو الايمان الذي يقود الى النجاح .. ولا شيء يمكن تحقيقه بدون الامل و الثقة .. هيلن كيلر.

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

لا تجعل مشاعرك تسيطر على قراراتك فالحب يعمي عن الأخطاء والكرهية تعمي عن الحقائق.

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

لا تستعجل الأمور قبل أوانها، فإنها إن لم تكن لك أتعبت نفسك، وكشفت أطماعك، وإن كانت لك أنتك موفور الكرامة، مرتاح البال. د.مصطفى السباعي

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

التطوير الذاتي له مدلولات كثيرة - فتربية النفس هو تطوير لها - وإدارة الانسان لنفسه إدارة ايجابية هو تطوير وإرتقاء بها

@si7awd

عالم الصحة

اختر صفة تحبها واجعلها تتجلى من خلالك . في أفكارك ومشاعرك وتأملاتك وكلماتك وسلوكياتك. ثم صفات أخرى .. وثق أن مردود هذه الصفات على روحك عظيم

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

للفشل وجهان: اليأس والتعلم، وللنجاح وجهان: التواضع والغرور، وللحياة وجهان: التواجد وإثبات الحضور! حكمة عالمية

@M_TATWERALTHAT

مجلة تطوير الذات

لا تترك ملفات ذهنية مفتوحة. حتى لا تُربك عقلك. إما نفذها؛ أو خطط لتنفيذها في أوقات مُحددة.

@M_TATWERALTHAT

مجلة تطوير الذات

إذا (أدركت) العقبات التي تمنعك من الوصول إلى أهدافك؛ فقد بدأت في إزالتها. فالإدراك هو أول خطوة نحو التغيير.

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

استبدل اصدقاءك الغير جديرين : انك نموذج من مجموعة اصدقائك . فكل من اصدقائك يمثل مرآة لبعض طباعك

@abrarfahad1

أ/ أبرار بنت فهد القاسم

اللين يذيب جليد العقول العنيدة ، ويصهر الأفكار المتجمدة.
" فقولاً له ((قولاً لنا)) لعله يتذكر أو يخشى "

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

إذا نَجَحْتَ في خِداعِ أحدٍ ما ، لَيْسَ بِالضَّرُورَةِ أَنَّهُ غِيبِي ، بَلْ رُبَّمَا كَانَ يَثِيقُ بِكَ !

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

ابتسم لصديقك وسيشعر بمودتك... ابتسم لعدوك وسيشعر بالندم .. ابتسم أمام من لا تعرف وستجعل يومه أفضل

@tatweirco

تطوير الذات

»استخدم ابتسامتك لتغيير الحياة، لكن لا تدع الحياة تغير ابتسامتك!«

@alm3refah

المعرفة

كلما ازدادت معرفتك في أي مجال ازدادت ثقتك بنفسك

@successkey1

مفتاح النجاح

إن ما تحصل عليه من دون جهد أو ثمن ليس له قيمة

@alm3refah	المعرفة
يتحدثون خلفك، لانهم بالفعل خلفك . . مارك توين	
@tatweirco	تطوير الذات
«احذف كلمة مشكلة من قاموسك وسمها تحدي لكي تستطيع تجاوزها!»	
@tatweirco	تطوير الذات
«الفائزون في الحياة، هم الذين يفكرون باستمرار بطريقة: أنا أستطيع، أنا سأفعل، أن سأكون»	
@KuwaitBB	سيكولوجية السعادة
الأسلوب الذي يعاملك به الآخرون هو انعكاس لشعورهم تجاه أنفسهم أكثر منه انعكاسا لشعورهم تجاهك.	
@KuwaitBB	سيكولوجية السعادة
أنصت للصوت الذي يتردد في أعماقك قائلاً لك أنك تستطيع أن تتجاوز الفشل واتبعه بثقة	
@toth456	أ/ طاهر صالح العشماوي
تجنب المتشائمين والحرص على التوافق بين القول والعمل والسر والعلانية من أسرار الاطمئنان والراحة	
@dr_alqassem	د/ عبدالملك القاسم
للمحافظة على وقتك ؛حدد نهاية زمن كل عمل : زيارة ، قراءة، استراحة ، تويتر إياك أن يكون الزمن لانهاية له فيضيع .	

@aljaloudSulaima

Dr.Sulaiman Aljaloud

حذر المعهد الألماني لتقييم المخاطر من مشروبات الطاقة على صحة الإنسان، بالذات أثناء ممارسة الرياضة خاصة للأطفال الحوامل المرضعات

@tatweirco

تطوير الذات

«لا يوجد شيء يستطيع اضطرابك سوى أفكارك أنت، وأنت لديك القوة على رفض كل الأفكار التي داخلك!»

@albelali

م/ عبد الحميد البلالي

اختلف مع من شئت ولكن : 1- لاتسبه 2- لاتخونه 3- لاتسيئ الظن به 4- لاتجرحه 5- لاتقوله مالم يقل 6- لاتحرض عليه

@heckma

اقوال و حكم الفلاسفة

لا تتوقف عن الابتسام حتى وإن كنت حزينا فلربما فتن أحد بابتسامتك .. " جابرييل جارسيا ماركيز

@tatweirco

تطوير الذات

«الفائزون في الحياة، هم الذين يفكرون باستمرار بطريقة: أنا أستطيع، أنا سأفعل، أن سأكون»

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

الأسلوب الذي يعاملك به الآخرون هو انعكاس لشعورهم تجاه أنفسهم أكثر منه انعكاسا لشعورهم تجاهك.

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

أنصت للصوت الذي يتردد في أعماقك قائلاً لك أنك تستطيع أن تتجاوز الفشل واتبعه بثقة

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

تجنب المنشائمين والحرص على التوافق بين القول والعمل
والسر والعلانية من أسرار الاطمئنان والراحة

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

للمحافظة على وقتك ؛حدد نهاية زمن كل عمل : زيارة ،
قراءة، استراحة ، تويتر
إياك أن يكون الزمن لانهاية له فيضيع.

@aljaloudSulaima

Dr.Sulaiman Aljaloud

حذر المعهد الألماني لتقييم المخاطر من مشروبات الطاقة
على صحة الإنسان،بالذات أثناء ممارسة الرياضة خاصة
للأطفال الحوامل المرضعات

@mohammadalwh

د/ محمد عبدالله الوهبي

لاتفسد اعتذارك بالتبرير !

تغريدات طبية وصحية

د/ فيصل الصّفي

@fasas

5 عوامل تعرضك لارتفاع ضغط الدم: النوم القليل/المتقطع - التوتر المستمر - الكسل والسمنة - الاغذية المالحة - ارتفاع الكوليسترول المزمن

صحتك تهمني

@9e7tek_tehemni

يؤدي عدم ضبط السكر ضمن المعدلات الطبيعية إلى نقص تروية عضلة القلب، ما يعني ضعف وصول الدم إلى القلب مسبباً مشكلات صحية مختلفة.

صحتك تهمني

@9e7tek_tehemni

تساعد ممارسة تمارين تمديد العضلات بعد الانتهاء من الرياضة على الحد من ألم العضلات الذي قد يصيبك في اليوم التالي.

د/ فيصل الصّفي

@fasas

دراسة المانية تربط بين الجلوس طويلا للنساء(اكثر من 6 ساعات/اليوم)وارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الدم،الثدي والمبايض

عالم الصحة

@si7awd

إذا كنت مصابا بحصى الكلى تجنب تناول أطعمة كالبطاطا الحلوة والشوكولاتة لإحتوائها على أملاح "أوكساليات" التي تسبب تشكل الحصى وزيادة الحالة سوءاً

مراكز سابا الطبية

@SABAMEDICAL

إذا ظهرت آلام مبرحة في الأسنان ثم اختفت بعد فتره هذا لا يعني زوال المشكله من الممكن ان يكون العصب قد تحلل مما يسبب خراج لاحقا - (د.هاني محرم)

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

تظهر الدراسات النفسية أن الفتيات تتطور لديهن القدرة على التعرف على الوجوه و معرفة الأم في وقت مبكر مقارنة بالفتية

@SABAMEDICAL

مراكز سابا الطبية

الأم الاسنان هي رد فعل من عصب السن لمحاوله التغلب على الالتهاب. اذا زاد الالم فهذا يعني بدايه تاكل العصب – (د. هاني محرم)

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

يؤثر التدخين السلبي سلبا على انتباه الطفل وسلوكه وينقص من قدرته على التفكير والاستيعاب

@sehaonline

صحة أون لاين

خليط زيت الزيتون مع السكر من كريمات التقشير الطبيعية الرائعة، حيث يعمل السكر على إزالة الجلد الميت، بينما يرطب زيت الزيتون البشرة.

@DRShahri

د.محمد الشهري

مشاكل النسيان لدى الشباب يسببها مشاكل متعددة وبعضها ليست طبية كسوء التغذية وقلة النوم واستعمال المنبهات بكثرة ومشاكل الحياة اليومية وغير ذلك

@SaudiHPC

مركز تعزيز الصحة

"اي زيادة في نشاطك البدني ستحسن صحتك، وسيدفعك هذا التحسن لتمارس المزيد"
مايك لوزمور، استشاري الطب الرياضي ج لندن

د.محمد الشهري

@DRShahri

علاج هبوط الضغط: تناول الموالح شرب السوائل كاللبن الجوارب ضاغطة رفع القدمين عند الاستلقاء التحرك تدريجيا (الوضع الافقي ايقاف المسبب كالادوية)

ويب طب – WebTeb

@WebTeb_com

يعد تناول وجبات منتظمة ووجبات خفيفة صحية كل 3-4 ساعات، عوضا عن تناول وجبات كبيرة بتكرار اقل، اسلوبا جيدا للمحافظة على الطاقة خلال اليوم

عالم الصحة

@si7awd

استشارى سمنة: عدم تناول وجبة الإفطار يسبب زيادة الوزن لأنها تساعد الجسم فى حرق الدهون، و إعطاء الجسم المزيد من الطاقة.

د. عبدالله هاشم

@aha_almalki

يتميز الفشل الكلوي الحاد عن الفشل المزمن بعدم وجود ضمور بالخلايا وبالتالي من الممكن الشفاء منه خصوصا إذا تم معرفة وعلاج السبب

الدكتور خالد النمر

@ALNEMERK

لعبة الرولر كوستر "سكة الحديد الافعوانيه": ترتفع نبضات القلب الى 155 يرتفع الضغط 20 تختل النبضات لحظيا وهي تغيرات لا يستطيع تحملها كل شخص!!

د/ مساعد الزهراني

@Msaad878

لا تمارس المشي بعد الأكل مباشرة لأن هذا يرهق جهازك الهضمي ويمنع استخلاص المغذيات منه. أترك ساعتين بعد الوجبة بدون رياضة

@DrAlkhodairy

د.فهد الخضيرى

طبيباً:البكاء غسيل للقلب الحزين وعلاج للاكتئاب" اذاحزنت
إبك (لئلا تمرض) ولا تكابر، فالبكاء ٣ دقائق يزيل الهم
والحزن، إن رأيتم محزوناً إتركه يبكي

@TeleICU

TeleICU – KFSH

ينصح مرضى الربو بعدم شراء الأدوية من الصيدلية دون
الرجوع إلى الطبيب، تفادياً للتداخل الدوائي أو التأثيرات
الجانبية.

@si7awd

عالم الصحة

يفضل الابتعاد لمن يعاني من النقرس عن تناول بعض
الأطعمة البحرية واللحوم الحمراء والمشروبات الغازية
والقرنبيط والسبانخ

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

عدم شرب كمية كافية من الماء يسبب الجفاف وبالتالي التعب
و الكسل لأنه يبطئ الدورة الدموية ويعيق وصول الأكسجين
والعناصر الغذائية لخلايا الجسم

@si7awd

عالم الصحة

هل تعلم أن رئتكَ اليمنى أكبر من اليسرى لذلك النوم على
الجنب الأيسر يؤثر على صحة قلبك وقد اوصى النبي صلى
الله عليه وسلم بالنوم على الجانب الايمن

@9e7tek_tehemni

صحتك تهمني

دراسة: خمس عادات سيئة تقتل خلايا الدماغ : ١- قلة
تناول السوائل ٢- التوتر النفسي ٣- قلة النوم ٤-
التدخين ٥- المخدرات

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

هل تعلم: الكربوهيدرات تحفز إفراز الأنسولين الذي يعمل بشكل غير مباشر على توفير قدر اكبر من النواقل العصبية المسؤولة عن شعورنا بالسعادة

@WebTeb_com

ويب طب – WebTeb

الحل لتجنب الاصابة بالجفاف في الحر هو امر بسيط: ابق باردا واشرب الكثير من الماء

@TeleICU

TeleICU – KFSH

ينصح المصابون بأمراض العيون بعدم استخدام قطرات دون وصفة طبية؛ لاحتواء بعضها على الكورتيزون، الذي يرفع ضغط العين

@ALNEMERK

الدكتور خالد النمر

من اعراض القلب: الم خلف عظمة القص (وسط الصدر) ضيقة تنفس – خفقان – اغماء – تورم الرجلين انقطاع التنفس الليلي

@DRShahri

د.محمد الشهري

من الاسباب الرئيسية لرائحه الفم الكريهه: التهاب الاسنان واللثة واللسان او التهاب بعض الغدد في الفم وما حوله

@alfetni

د/ عبدالجبار الفتني

التهابات العين، الحلق، اللوز، الزكمة، النزلة المعوية غالبا تسببها فيروسات - لاتستعجل ببء المضاد الحيوي

@KFSHHealthEdu

التثقيف الصحي

يؤثر التدخين على امتصاص فيتامين د المهم لامتصاص الكالسيوم في الجسم لذلك فالتدخين يجعل الجسم أكثر عرضة لهشاشة العظام

@dr_alqassem

د/ عبد الملك القاسم

ثقافة المرض جزء من العلاج .. يقتلها الجهل والحياء .

@DRShahri

د.محمد الشهري

يجب على مريض السكري إجراء فحص سنوي للعينين للكشف المبكر عن أي مشكلات فيها ومعالجتها قبل تفاقمها

@DRShahri

د.محمد الشهري

تعدّ البدانة وزيادة الوزن، بالإضافة إلى تناول الأطعمة الدهنية بكثرة، من الأمور التي تزيد من خطر تشكل الحصى في المرارة

@THV4

نحو الصّحة

كيفية انتشار فيروس C: ينتقل عن طريق الدم وإفرازات الجسم - نقل دم ملوث - زراعة عضو من شخص مصاب - الإتصال الجنسي

@THV4

نحو الصّحة

كيفية انتشار فيروس B: -التعرض لإفرازات جسد المصاب -عمل الوشم أو ثقب بأدوات ملوثة وغير معقمة - الإتصال الجنسي

@DRShahri

د. محمد الشهري

التطعيمات اللازمة لحجاج 1 - طعم الانفلونزا الموسمي
2 - النيوموكوكال 3 - السحايا الرباعي
على ان يكون التطعيم قبل موعد السفر ب 10 أيام

@Khalid_Aljubair

د. خالد الجبير

من فوائد الدموع أنها تزيث العيون وتساعد على التخلص
من جزيئات الغبار والحبيبات الرملية

@SABAMEDICAL

مراكز سابا الطبية

لإتمام العمليات الحيوية بصورة سليمة وصحية حافظ على
ترطيب جسمك. الماء - يساعد على الهضم والامتصاص
- ينظف الجسم من السموم (نورة الشعباني)

@R_Dental

مركز الربوة الطبي

تناول المشروبات الغازية والحمضية باستمرار من أهم
مسببات حساسية الأسنان وأيضاً تآكل في طبقة المينا

@WebTeb_com

ويب طب - WebTeb

وجد بان لزيت الخروع دور فعال في مكافحة بعض انواع
الفطريات والقضاء عليها، وخاصة الجلدية منها، مثل
السعفة الفطرية

@WorHealth

عالم الصحة

استخدام الخيط لا يؤثر على سطح الأسنان ولا يؤدي
لحصول فراغات بين الأسنان كما هو شائع بل يعمل على
تنظيفها فقط

@si7awd

عالم الصحة

التدخين يؤدي إلى استنشاق الشخص لكميات كبيرة من الدخان و الهواء مما يؤدي لزيادة فرص حدوث الانتفاخ و الغازات في البطن.

@WebTeb_com

ويب طب – WebTeb

التغييرات المطلوبة في نمط الحياة، لتفادي ضغط الدم: -
واظب على ممارسة الرياضة بانتظام. - قلل من تناول الملح، والكافيين.

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

عندما تغضب فإن عضلات الرقبة وفروة الرأس تنقبض ،
مما يسبب الشعور بأن هناك حزام محكم الشد حول الرأس
،وهو علامة صداع الضغط العصبي

@SABAMEDICAL

مراكز سابا الطبية

الأسنان اللبنية:تساعد في نمو الوجه والفكين وكذلك تؤثر في
النمو الطولي للوجه وشكله يجب المحافظة عليهم بنظافة الفم
والأسنان بانتظام د.ليلي

@DrABQ

د. عبدالله البدر

نصيحة صيدلانية: لا تستخدم الدواء إذا تغير (١) لونه (٢)
أو شكله (٣) أو رائحته حتى ولو لم يكن منتهي الصلاحية!

@Khalid_Aljubair

د. خالد الجبير

يساعد الإرضاع في إعادة الرحم إلى حجمه الطبيعي
وتخفيض النزيف بعد الإنجاب، كما يخفض خطر الإصابة
بسرطان المبيض وبعض أنواع سرطان الثدي.

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

معلومة تهمك: دراسة أمريكية على ١١٠ ألف مريض..
الحركة تقلل من خطر وفاتك بأمراض القلب بنسبة تصل
إلى ٤٠٪

@Reda_awwad

د. رضا العواد

أنصح المصاب بدوالي الساقين بتناول الأغذية البحرية
(الأسماك و الروبيان و المحار بانتظام)

@Khalid_Aljubair

د. خالد الجبير

عقار الكابوتين، اللبينيوريل، المخفضة للضغط الدم العالي قد
يسبب آلام بالبطن وإسهال شديد

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

احمي نفسك من أورام البنكرياس القاتل بـ: القضاء على
السمنة وعلاج السكر والرياضة وتقليل اللحوم الحمراء وأكل
الأسماك الدهنية

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

أسرار الجلدية: هل تلمسين وجهك كثيرا؟! لأن كثرة لمس
الوجه تنقل البكتيريا إلى وجهك فتظهر الحبوب والبثور

@DrABQ

د. عبدالله البدر

نصيحة صيدلانية: قد تستغرق أدوية الضغط من ٢-٤ أسابيع
حتى يعود ضغط الدم إلى معدله الطبيعي، لذا ننصح
بالاستمرار على الدواء واتباع التعليمات

@Khalid_Aljubair

د. خالد الجبير

يساهم الصيام في وقاية الجسم من تكوّن حصوات الكلى
فيفرز الجسم خلاله مادة البولينا في البول فلا تترسب أملاحه
التي تكوّن الحصوات

@DrABQ

د. عبدالله البدر

معلومة صيدلانية: أسوء وأشهر مكان لتخزين الأدوية: أ-
الحمام ب- المطبخ والسبب: ١- الرطوبة ٢- تقلب في درجة
الحرارة

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

أنت تحرق سعرات ٤٠٪ أكثر وأنت واقف مقارنة من وأنت
قاعد!

@Health_and_spor

د.سارة العليان

زيت جوز الهند مرطب رائع ويمكن استخدامه لتنظيف
البشره لأنه يحتوي على مضادات طبيعيه تساعد في التخلص
من حب الشباب

@R_Dental

الربوة لطب الأسنان

ينصح الأطباء دائماً باستخدام السواك لأنه يحوي مواد
تخلصك من البكتيريا وتبييض أسنانك

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

لمن يعاني من الحموضة : تناول حبة موز لان الموز قلوي
يعمل على معادلة حموضة المعد

@si7awd

عالم الصحة

يساعد العسل الأبيض على تغذية الجلد بإضافائه على الوجه
بياضاً و نعومة و يقيه من الميكروبات

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

ضوء الشمس يساعد الجسم على إنتاج جزء من احتياجاته اليومي من فيتامين د ، لذا احرص على التعرض المباشر للشمس بضعة دقائق كل يوم

@fasas

د/ فيصل الصّفي

مرضى الضغط: تناول الأطعمة المعلبة والمعالجة كاللانشون والهوت دوج ورقائق البطاطا (الشبس) يرفع الضغط لاحتوائها على نسبة كبيرة من الملح

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

انتبه: أكل كمية كبيرة من البروتين كاللحوم قبل النوم قد يسبب لك الأرق ، على عكس الكربوهيدرات كالخبز التي تساعدك على النوم بسرعة

@fasas

د/ فيصل الصّفي

للمحافظة علي وظائف الكلى: تناول أطعمة صحية (فواكة/خضروات) ضغط دم معقول تجنب الادوية المضرة كالبروفين تجنب التدخين والسمنة ٢٥، لتر ماء/اليوم

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

تعرض لأشعة الشمس لأنها تحفز جسمك على إنتاج هرمونات تحسن حالتك المزاجية

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

إذا كان طفلك في سنته الأولى يعاني من مغص شديد عند تناول أطعمة معينة يجب عليك مراجعة طبيب الأطفال لتحديد احتمالية وجود حساسية من عدمه

عالم الصحة

@WorHealth

يساعد المشي لمدة 30 دقيقة أربع مرات في الأسبوع على تعزيز صحتك النفسية وتحسين عمل الجهاز الهضمي والمحافظة على صحته

د.نادية العنقري

@nadia_alangari

اوضحت الدراسات ان التدخين عند الاناث يسبب تجاعيد حول الفم ناهيك عن مشاكل اللثة والاسنان ورائحة الفم الكريهة

د/ عبدالجبار الفتني

@alfetni

السكري اما ان تتعايش معه او سيهلكك حقيقة يجب الا ننكرها افحص نفسك سنويا (الزلال - الضغط - كتلة الجسم - قاع العين - القدم - الدهون)

د/ فيصل الصّفي

@fasas

عوامل تسهم في الشيخوخة المبكرة للجسم: القلق والتوتر الإجهاد النفسي ضغوط العمل المشروبات الكحوليه الامراض العضويه التدخين السهر

تغريدات غذائية

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

العرقسوس يساعد على التقليل من التقلصات العضلية...

@9e7tek_tehemni

صحتك تهمني

الفشار (النفيش) أفضل وجبة خفيفة.
فهو يبني العظام والعضلات والأنسجة، ويساعد على الهضم
ومفيد للأسنان.

@9e7tek_tehemni

صحتك تهمني

ينصح المصابون بهشاشة العظام بتناول الأطعمة الغنية
بالبروتينات والكالسيوم خصوصا الأسماك والحليب
خصوصا المطعم بفيتامين د

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

يقول المثل: تفاحة في اليوم تبقيك بعيداً عن الطبيب، و قد
أثبتت الدراسات صحة المثل لأنها تحتوي على نسبة عالية
من الماء.

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

احرصوا على تجنب الفواكه المعبأة صناعيا في علب او
زجاجات او المجمدة مع اضافة المحليات ...
الفواكه الطازجة أفضل بكثير من الفواكه المعبأة...

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

يفيد الزنجبيل في علاج الغثيان والقيء....

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

تناول الفواكه والخضروات الطازجة.. واحرص على تناول
الخضروات قليلة السعرات مثل الجزر-الخيار-الكرفس-
الفجل-السبانخ....

اقوال و حكم الفلاسفة

@heekma

أرتقي بمستوى حديثك لا بمستوى صوتك .. إنه المطر الذي ينمي الأزهار وليس الرعد .. " جلال الدين الرومي

د . محمد رشيد العويد

@MOwayed

قلل من استهلاك السكريات السائلة! حصة واحدة من المشروبات المحلاة يمكن أن تحتوي على 12 ملعقة صغيرة من السكر، بلا أي مغذيات مفيدة

عالم الصحة

@si7awd

يعتبر الزنجبيل واحد من أفضل الأعشاب في إزالة السموم من الجسم، وكثيرا ما يوصى به في برامج تطهير الجسم وحمية التخلص من السموم.

عالم الصحة

@si7awd

اكل العنب يخفض الكوليسترول بشكل فعّال ويقلل من التوتر وهو افضل طعام للمدخنين فهو يقوم على اصلاح ما افسده التدخين.

عالم الصحة

@WorHealth

ابتعد عن مشروبات الطاقة والقهوة والشاي فهي غير ملائمة لتعويض السوائل، وهي تؤدي إلى زيادة عملية ادرار البول بسبب نسبة الكافيين العالية فيها.

مركز ذكاء الغذاء

@smarterfood1

لمرضى ارتفاع ضغط الدم يجب الابتعاد عن تناول المخللات، الزيتون، المكسرات، الأغذية المملحة بشكل عام....

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

الخس مصدر غني لعنصر الحديد ..

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

البطيخ (الححب):- فاكهة صيفية تنعش الجسم. -ترطب الجلد. -لاتطفى العطش.

@HealthyTipsKW

معلومات طبية

يعتبر الكاجو مصدر فقير للصدوديوم، ومصدر غني للبوتاسيوم، مما يجعله غذاء مفيد جدا لمرضى ضغط الدم، ويساعد على ضبط الضغط لديهم

@Reda_awwad

الشيخ/ رضا العواد

نصيحة حدد الكمية التي تريد تناولها من الطعام قبل البدء بتناول الطعام ...

@Dr_Rejem

دكتور رجيم

تناول البروتين بكميات ضخمة، يشكل عبئا ثقيلا على المعدة والكبد

@WorHealth

عالم الصحة

يفضل عدم تناول أي شيء سوى الماء خلال الساعتين اللتين تسبقان النوم حتى نجعل من النوم أكثر راحة، ونمنع من تراكم الدهون خلال النوم

@fasas

د/ فيصل الصّفي

وسائل الحصول علي فيتامين D: السمك (سالمون، تونا)- مشتقات الحليب، جبن، روب - التعرض للشمس - صفار البيض - كبسولات فيتامين D

@fasas

د/ فيصل الصّفي

الحليب ومنتجاته المكسرات الموز العسل البيض كلها
تحتوي علي مادة التريبتوفان والتي تساعد علي نوم هادئ!

@Dr_Rejem

دكتور رجيم

التفاح الأخضر يحتوي على معدلات مرتفعة من مادة تحفز
تكاثر البكتيريا المفيدة في المعدة

@si7awd

عالم الصحة

أفضل المصادر الغذائية المهمة لفيتامين سي هي البرتقال و
الجوافة و الفلفل الأخضر "الرومي" و الكيوي و الفراولة
والكرنب و الجريب فروت و البقدونس.

@WebTeb_com

ويب طب – WebTeb

ان فوائد الكاجو لجسمك عديدة، فهو يعود على قلبك وعقلك
وجهازك الهضمي ومناعتك بالصحة

@fforfitness

زبادي ومشّي

حافظوا على أجسامكم رطبة، خاصة مع تناول الكافيين
الموجود في القهوة والكاكاو والغازيات، قد يصلح الماء
بعض ما أفسده التخبيبص.

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

كوب واحد من الزبادي يومياً يكفي للحصول على 30% من
حصتك اليومية التي تحتاجها من الكالسيوم و 20% من
فيتامين D

@KFSHHealthEdu

التثقيف الصحي

الغذاء الصحي يبدأ من السوق، حيث الاختيار الجيد للطعام
واستبدال بعض الخيارات بأخرى أفضل وأكثر صحة

@BGH_PFE

التنقيف الصحي

يجب أن تكون وجبة الفطور مدروسة من ناحية الوقت والكمية فلا يمكن تناول الفطور بعد ساعات طويلة من الإستيقاظ

@WebTeb_com

ويب طب – WebTeb

عد التمر جدا مفيد لصحة القلب، اذ انه مصدر للبوتاسيوم والمغنيسيوم المهمين لعمل القلب، وهما معدنين ضروريين لانتظام عمل القلب

@SABAMEDICAL

مراكز سابا الطبية

من مصادر الكالسيوم الحليب البروكلي السردين السبانخ سمسم فول الصويا

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

هل تعلم : مكional صغير من نبات القرفة بوزن 30 جرام يحتوي على 10% من احتياجات الجسم اليومية من الحديد

@DRShahri

د.محمد الشهري

اغذية صديقة لمريض السكر وكبار السن: الشوفان القرفة الاسماك السبانخ البروكلي التفاح الفراولة الجوز وابتعد عن السكريات

@DRShahri

د.محمد الشهري

أغذية معروف عنها برفع مناعة الجسم: الزبادي الجزر الثوم الكيوي الشاي الأخضر البلوبيري الحبوب السبانخ البطاط

@DRShahri

د.محمد الشهري

من يعاني من احتباس سوائل الجسم عليك بالاغذية التالية -
 الخس والجزر - الاناناس - البطيخ - العنب - الشمندر -
 السبانخ - والخضروات فهي مدرة للبول

@9e7tek_tehemni

صحتك تهمني

احرص على وضع الطعام في الثلاجة بعد مرور ساعتين من
 الانتهاء من طهيهِ وذلك للوقاية من التسمم الغذائي

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

يساعد التمرس على تطويل وتنعيم الشعر كما أنه فاتح للشهية
 ويقاوم ارتفاع السكر

@9e7tek_tehemni

صحتك تهمني

يحتوي الحليب على العناصر الغذائية الهامة لنمو العضلات
 والمحافظة عليها وأهمها البوتاسيوم وفيتامين "د"،
 والكالسيوم، والبروتين

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

هل تعلم : ثمرة واحدة من الكيوي تكفي احتياجك اليومي من
 فيتامين ج

@DRShahri

د.محمد الشهري

ينصح الذين يعانون الوزن الزائد بعدم تناول الطعام قبل
 الذهاب للنوم مباشرة؛ لأن عملية الأيض أثناء النوم تكون
 بطيئة؛ ما يعمل على زيادة الوزن

@fforfitness زبادي ومشّي

نظام السعرات بلا شك هو الدليل الإرشادي لتحكم بدقة على تغذيتك، وكمية وجباتك، لكنه يملك نقاط ضعف محورية تحتاج انتباه.

@SABAMEDICAL مراكز سابا الطبية

مختصر مفيد : القهوة تكبح الشهية بسبب مادة الكافيين

@DMedicalinfo كل يوم معلومة طبية

يحتوى النعناع على زيوت طيارة لها خصائص مهدئة للامعاء ومساعدته للهضم

@Health_and_spor Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين سي يخفف من ردود فعل الجسم لدى الإصابة بالحساسية. يسهم في الوقاية من تصلب الشرايين. يعزز عملية امتصاص الحديد في الجسم.

@Health_and_spor Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين سي يساعد الجسم على عملية التأقلم في مواجهة كل أنواع الاجهاد. ومفيد جدا للجلد وخاصة حالات الاصابة بحب الشباب.

@Health_and_spor Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين سي - يقي من الاحتشاء أو الانسداد ومن اصابات الأوعية الدموية الدماغية . ويعزز الجهاز المناعي في الجسم ويقويه في مواجهة الامراض .

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين C ضروري لضمان صحة الأم وصحة ونمو الجنين خلال فترة الحمل . يفيد في عملية التنفس لدى غير المدخنين وفي حالات التهاب الهوائية والربو .

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين C يلعب دورا وقائيا من اعتام عدسة العين ويعزز التئام القرنية. ضروري لصحة الأوعية الدموية ولضمان دورة دموية صحيحة. ويعزز خصوبة الذكور.

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين C يتمتع بخصائص وقائية ضد سرطانات الرئتين والفم والبلعوم والمعدة والبنكرياس والرحم والمثانة والقولون .

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فوائد فيتامين سي يسهم في الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. ضروري لاندمال الجروح وللشفاء بعد العمليات وعلاج الاسنان

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين سي مفيد للأشخاص الذين يعانون من ضعف جهازهم المناعي نتيجة الإجهاد والتوتر .

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين C يحيد أو يقلل من الأضرار الناجمة من سموم البيئية، مثل البنزين، المبيدات الحشرية، النيكوتين ، الاشعاعات والمعادن الثقيلة .

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

الاطفال الذين يتلقون جرعة يومية كافية من هذا فيتامين C يكونون أقل عرضة لأخطار كل الأمراض الفيروسية التي يتم التطعيم ضدها .

@childhealthSa

صحة طفلك

يكثر الأكل من المطاعم السريعة في فصل الصيف: لا بأس بها اذا كانت مرة في الأسبوع لكن ليس كل يوم!!!

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

تناول المشروبات الغازية و خصوصا أثناء الوجبات يضاعف بروز "الكرش" بمعدل خمس مرات عن الطبيعي.

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

التفاح والقهوة والبطاطا الحلوة والتوت والفلفل الحار من الأطعمة الحارقة للدهون

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

يحتوي حليب الأم على أجسام مضادة تساعد على حماية الطفل من الأمراض، كالتهاب المعدة والأمعاء ونزلات البرد والالتهابات البولية والتهابات الأذن.

@si7awd

عالم الصحة

فيتامين C مضاد أكسدة يحافظ على خلايا الجسم من التدمير - عامل مساعد على امتصاص الحديد عامل مساعد في الحفاظ على مناعة قوية

@jebadr

د. بدر الشيباني

يساعد الخيار في عملية الهضم لإحتوائه على نسبة عالية من الماء والألياف و يساعد أيضا في التخلص من حرقان المعدة

@si7awd

عالم الصحة

فيتامين أ=مناعة قوية+بشرة صحية+بصر حاد أهم
مصادره:البيض-الجبن-الكبدة

@KFSHHealthEdu

التنظيف الصحي

يحتوي حليب لأم على المضادات الحيوية وأنزيمات المناعة
التي تحمي الطفل من الإصابة بالإسهال وأمراض الجهاز
التنفسي والتهابات الأذن

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

يحتوي على ما لا يقل عن ١٥ معدن ٢٣ نوع من الأحماض
الأمينية التي تقيد جسمك بصورة هائلة
التمر المجفف

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

(أوراق الملوخية) بما تحويه من الحديد تقضي على الأنيميا
وفقر الدم كما أن لها دور في علاج متاعب الجهاز الهضمي
والقولون

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

كلما زاد شرب الأطفال الكولا كلما إزداد خطر هشاشة
عظامهم وكسورها

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

معلومة تهلك بعض الوجبات في المطاعم السريعة تحتوي
على السعرات الحرارية التي تحتاجها ليوم كامل

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

أفضل أغذية تؤخر تجاعيدك: البروكلي والسّمك والمكسرات
الغير مملحة والخبز الأسمر والثوم

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

مفيد لجسمك لأنه يحتوي على بعض مضادات الأكسدة والألياف التي تحارب الأمراض وتقلل من الكوليسترول الحمص

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

التفاح مصدر غني لمضادات الأكسدة التي ممكن أن تحميك من مشاكل الدماغ كالزهايمر

@drjasem

د. جاسم المطوع

عند الظهيرة.. تتوتر الأعصاب.. وتكثر المشاكل، ونرد على الهاتف بغضب.. ليش!! ساندويش صغير مع كأس شاي يعدل من مستوى السكر في الدم وترجع طبيعي

@nutrition_ar

غذائي

ان كوب من الشاي الأخضر في الصباح يزيل الترسبات الليفية من على الدماغ والتي تؤدي إلى الزهايمر وضعف الذاكرة

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

يُنصح بتناول كوب أو كوبين من القهوة علي الأكثر في الصباح، لأن جرعة أكثر من ذلك ستؤثر علي قدرتك علي النوم والاستيقاظ بنشاط في اليوم التالي

@WorHealth

عالم الصحة

الكرفس في الطعام يساعد على تحسين عملية الهضم بشكل فعال ويسرع من عملية هضم الطعام

@si7awd

عالم الصحة

تجنب تناول الطعام عندما تشعر بالحزن أو الغضب لأنك سوف تتناول الطعام بكميات كبيرة دون تفكير حينها

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

مشروب الينسون الدافئ يساعد على الاسترخاء والتخلص من الأرق كما يمكن أن يساعد على فتح الشهية

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

احذر من الأكل أمام التلفاز لأن هذه العادة تجعلك تأكل بكميات كبيره دون الشعور بذلك مما يؤدي إلى زيادة الوزن

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

تقسيم الوجبات إلى عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلا من وجبة واحدة كبيرة يعطي الجهاز الهضمي فرصة أفضل لهضم الطعام و يقلل فرص حدوث الانتفاخ

@WorHealth

عالم الصحة

فاكهة الكيوي تحمي من الأزمة الصدرية وتحمي من الرشح والسعال عند الاطفال وهى غنية جدا بمضادات الاكسدة وكثير من الفيتامينات

@WorHealth

عالم الصحة

إن شرب الماء على مدار اليوم يطرد السموم من الجسم يقلل التوتر والقلق ويساعد على النوم بشكل أفضل

@WorHealth

عالم الصحة

يحتوي العنب على المنغنيز ومادة ريسفيراترول المضادة للأكسدة والتي تساعد في منع الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض مستويات ضغط الدم

@fasas	د/ فيصل الصّفي
المشروم لا توجد به دهون قليل السعرات يسد الجوع ويحتوي على فيتامينات د و ب فبالتالي مفيد لامراض السكر والضغط والعظام	
@WorHealth	عالم الصحة
الجرجير: مطهر فعال وهو يصلح لحالات العدوى الصدرية إذ يعمل كمنشط للتنفس ومنفث للسعال	
@DMedicalinfo	كل يوم معلومة طبية
البيض يحتوي علي كميات هائلة من البروتين وفيتامين B12 والتي تعتبر من المغذيات الجمالية	
@DMedicalinfo	كل يوم معلومة طبية
الجريب فروت غني بالبكتين وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم	
@DMedicalinfo	كل يوم معلومة طبية
الطماطم تحتوي على مادة مضادة للأكسدة تساعد على تخليص الجسم من المركبات التي يمكن أن تضر خلايا الجسد	
@WorHealth	عالم الصحة
فيتامين A يساعد في قوة عملية الإبصار وحسن عمل العين وهو موجود بالجزر والأوراق الخضراء واللبن والحليب والبيض	

@WorHealth	عالم الصحة
الموز: من الثمار الخفيفة الممتازة ويمنح طاقة فورية وطويلة المدى، يحتوي الموز على ثمان أحماض أمينية الضرورية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها	
@WorHealth	عالم الصحة
رغم أن الليمون والأناناس يساعدان في حرق الوحدات الحرارية بسبب الأحماض، إلا أن الإفراط في تناولهما يساعد في تكسد الوحدات الحرارية في الجسم	
@DMedicalinfo	كل يوم معلومة طبية
الإفطار مفيد لمنع السمنة و أيضا له تأثير ممتاز على أداء العقل في جميع اختبارات الذاكرة لذلك إحرص على الا تفوت وجبة	
@WorHealth	عالم الصحة
تناول عصير الكيوي والأناناس يوميا لمدة 15 يوماً يساعد الجسم على فقدان حوالي 10 كيلو مع الالتزام بالرياضة.	
@WebTeb_com	ويب طب – WebTeb
كشفت دراسة طبية حديثة أجريت بجامعة "ماكيجل" الأمريكية، أن تناول البطاطس قد تساعد في الحفاظ على وزنك ومنع زيادته	
@WorHealth	عالم الصحة
خل التفاح: مذيب للدهون وينشط عمليات الايض في الجسم ويحتوي على نسبة البوتاسيوم التي تساعد على نقل المغذيات إلى الخلايا وإزالة المواد السامة	

عالم الصحة @WorHealth

يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيوغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم

د. خالد سعود الحليبي @Dr_holybi

هل خطر ببالكم أن المشروبات الغازية يمكن أن تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة؟

هذا ما أكدته جامعة كاليفورنيا في مجلتها: American Journal Of Public Health

عالم الصحة @WorHealth

عند تناول وجبة قبل النوم مباشرة على الأرجح سيتحول الطعام الذي أكلته لدهون في جسمك

صحتگ @The_Health_Care

الزبادي بالفواكهة يحوى مواد حافظة لحفظ الفواكهة لأطول فترة ممكنة فيفضل استبداله بزبادي الساده واضافة الفواكهة منزليا

صحتگ @The_Health_Care

الثوم يمنح الطاقة والحيوية ويطهر الجسم من السموم ويفيد في حماية الجسم من تأثيرات التلوث والنيكوتين ويشتهر كعلاج للقلب والدورة الدموية

عالم الصحة @WorHealth

دراسة: تناول الوجبات السريعة ليلاً يضر الجهاز الهضمي نظراً لعدم وجود نشاط حركي لتصريف الكم الكبير من السعرات الحرارية والكربوهيدرات.

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

اللبن و الزبادي هما مصدر للاحماض الامينه و البروتينات
و البكتيريا النافعه و التي تحافظ على صحة الامعاء

@twChildCare

نصائح في التربية

تحتوي الأسماك على أوميغا 3 التي تخفض مخاطر الإصابة
بأمراض القلب والحماية ضد مرض سرطان الثدي

تغريدات تربوية

وياك للصحة النفسية

@Weyakqa

لتعامل تربوي واع مع طفلك: لا تصرخ عليه لا تضربه
لا تسخر منه لا تتلفظ عليه لا تتحدث معه بصوت مرتفع
لا تقارنه بغيره لا تتطفل على خصوصيته

الشيخ/ محمد صالح المنجد

@almonajjid

هي الأخلاق تنبت كالنبات * إذا سُفِّيت بماء المكرمات
تقوم إذاتعهدا المربي * على ساق الفضيلة مثمرات
وأخلاق الوليد تُقاس حسنا * بأخلاق النساء والودات

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

أقوال جميلة لمراهق امام أصحابه • ما شاء الله عليكم ع
قلب واحد • أحسنت اختيار أصحابك
• يعجبني اختيارك لبعض • احب اسمع رأيكم •
تتناصحكم جميل

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

يبدأ المراهق اختيار أصحابه مبكرا بين 12 و 14 سنة،
احرصوا على متابعتهم ونصحهم في هذا السن، بعد سن 16
سنة صعب على المراهق تغيير أصحابه

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

الصحة في المراهقة حاجة نفسية واجتماعية لا تحرموا
أبنائكم منها، فقط ساعدوهم لحسن الاختيار،
مراهق بدون أصحاب يتعب وتتعبون معه

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

مشكلات أصحاب المراهق ليست حتمية، يعني خطأ تقولون
كل أصحاب سيئين ولا يفيدونك، تقدير أصحاب أبنكم يسمع
كلامكم أكثر

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

- محظورات مع أصحاب المراهق
- نقده أمام أصحابه
- نقد أصحابه أمامه
- كثرة السؤال عنه تلفونيا
- تكرار أصحابك، أصحابك ..
- كثرة مقابلتهم ونصحهم

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

- أصحاب المراهق مهمين لأنهم
- يشعرون بأهميته
- يتبادل معهم المحبة
- يقضي وقت ممتع معهم
- يجد تقدير لذاته معهم
- يأخذ راحته في الكلام معهم

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يأخذ المراهق الكثير من أفكاره وتصرفاته من أصحابه، إن كانوا صالحين صلح معهم وإن كانوا غير ذلك صار مثلهم، المراهق مرآة أصحابه

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

صداقة الطفل طيارة متغيرة، كل يوم له صديق، لكن صداقة المراهق مستمرة ثابتة، المراهقون يتشابهون بأشياء كثيرة ساعدوهم على حسن اختيار أصحابهم

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الآمان النفسي كن لطفلك كما جدول مائي هدير حنانه ينساب حباً ويمنحه الآمان النفسي ومذاق السعادة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الآمان النفسي هذا يمنحه لطفله بالحب والتقدير وذاك يمنحه لطفله بالعذاب النفسي والتحقير والطفل يعشق الأساليب التربوية اللطيفة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الآمان النفسي جوهر الصحة النفسية ويتحقق من خلال
العلاقة بين الطفل وأمه القائمة على الحب والاحترام والتقبل
والتقدير منذ أول وهلة في حياته

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الآمان النفسي الطفولة مستودع لخبرات الرشد اللاحقة ضع
فيه بحكمة التربوي الروائع من المهارات والمشاعر بذلك
تمنح طفلك الآمان النفسي حين رشده

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الآمان النفسي الطفولة جمل من براءة فطرية لتكن دائما في
قوالب من الآمان النفسي بتقبلك الواعي وحبك الحاني

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

التلطف مع الابن وقد كبر سنه امتداد لمحبهه والشفقة عليه
والقرب منه

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

منابع الآمان النفسي القلب الوالدي مصدر للآمان النفسي
والحنان لب الآمان والعقل بكل مايتصل به من قدرات
ومهارات ينمو من تفاصيله الجميلة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

منابع الآمان النفسي التعامل بالحسنى التقبل العبارات
اللطيفة التقدير الصدق العدل الحنان الحب

@childreads

طفلي يقرأ

لا تتحدث مع أبنائك بطريقة متعالية، فواحدة من القواعد المهمة في التعامل مع الأبناء هي التحدث إليهم باستخدام مفرداتهم،

@twChildCare

نصائح في التربية

تربية الأبناء تبدأ منذ الصغر، من الصعب أن تعدل سلوك مراهق بعد سنوات من الأخطاء في التربية، ما تزرعه اليوم، تحصد غداً،

@childreads

طفلي يقرأ

- إن أول وأهم خطوة عليك القيام بها وتتمثل في فهم أن للأطفال عالمهم الخاص، وعليك كأب أن تقدّر وتستوعب مدى الاختلافات بين جيلك وجيل أبنائك

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

لا تتجادل بعنف مع زوجتك أمام أبنائك، أجل هذا النوع من المواقف لوقت تكونان بمفردكما فهذا الشيء يمكن أن يدمر ثقتهم بأنفسهم ويفقدكم الأمان

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

تعود طرح أسئلة ايجابية على ابنك مثل: هل قمت بهذا بمفردك؟ كيف فعلت هذا بهذه السرعة؟ كيف اكتشفت هذا؟ كيف تصرفت بهذا الذكاء؟

@twChildCare

نصائح في التربية

علم طفلك طفاقتك منذ صغره فن الكلام ومهارات الحديث علمه الرد اللائق على الآخرين حتى يكون إنسان راقى في المستقبل.

نصائح أسرية

@TipsFamily

يخطئ بعض الآباء عندما يعتقد أنه بالقسوة والشدة والضرب يربي رجالاً .. لأنه في هذه الحالة يبني شخصاً تكون صفاته الخوف والتردد والإنطواء

د. مصطفى ابوسع

@drmostafa64

خطوة تساعد على علاج الغيرة إشراك الطفل في رعاية أخيه الأصغر ليتعلم المسؤولية والحنان والحب يعتني بإطعامه الجلوس معه والدندنة لإسكات بكائه

الشيخ/ حمد عبدالرحمن الكوس

@hamadalkous

أعظم ما يحفظ دين الأبناء والأسرة بعد الإيمان بالله وحده المحافظة على الصلاة بخشوعها وأحكامها "إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر"

طفلي يقرأ

@childreads

أساس كل الحاجات هي الطمأنينة. مثال: أنا لا أحبك... هذه أخطر عبارة تقال للطفل بل يجب أن نقول: أنا لا أحب ما قمت به ولكني أحبك

نصائح في التربية

@twChildCare

احذر التناقض بين أقوالك وأفعالك، فلا يمكنك مثلاً أن تطالب ابنك المراهق بالابتعاد عن التدخين وأنت نفسك مدخن، فهذا غير منطقي على الإطلاق!

نصائح في التربية

@twChildCare

اسمح لطفلك أن يتخذ قراره بحرية تامة بعيداً عن التأثير برغباتك .. ساعده على بناء شخصية متميزة

وياك للصحة النفسية

@Weyakqa

على الآباء العمل على حماية الأبناء من رفقاء السوء

عصافير

@3ASAFEIR

لا تبعدوا عيونك عن أطفالكم لا يشغلهم واتساب وتويتر
ومواقع تواصل وتنسوهم مع الخدم. أهم تواصل اجتماعي
مثمر تقوم به يكون مع طفلك

د/ أسامة الجامع

@oaljama

"كل سلوك يؤدي إلى نتيجة" اشرحها لأبنائك، فالابن المدلل
يريد نتائج لكنه لا يشعر أنه مطلوب منه أن يكون مسؤولاً
عن سلوكياته.

وياك للصحة النفسية

@Weyakqa

في الحياة فرص ذكية تأتي سريعاً وترحل ساعد طفلك على
الإستفادة منها

نصائح في التربية

@twChildCare

لا تختم يومك بالصراخ على أطفالك وجعلهم يكون قبل
النوم، لأنك بالتأكيد تريد لهم نوما هنيئاً عميقاً لا قلقاً مليئاً
بالكوابيس.

أ.د. رقية المحارب

@rokaya_mohareb_

ليس كل تصرف سلبي من ولدك يستحق التعليق عليه في
الحال، ولا أيضاً نسيانه بعد حين!

أ.د. صالح الدوسي

@DrSalehAldosi

"اعلموا أن الله يحيى الأرض بعد موتها" لا تيأس من ابنك
إن كثرت أخطائه، سيعود ولا تيأس إن كان مهملاً في
دراسته، يوماً ما يجتهد المهم أن يستمر النصيح

@mshraim

أ/ محمد عبدالعزيز الشريم

لأقترب من أولادي ابتسم في وجوههم، خاصة في الصباح
عند استيقاظهم من النوم، ليبدأوا يومهم بسعادة

@childhealthSa

صحة طفلك

طفلك يسهر الليل كله و ينام كل النهار؟ غيري ذلك بوضع
برنامج يومي و نشاطات متواصلة لكي لا يضع الصيف بين
نوم و سهر

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

شقاوة الأطفال و نشاطهم الزائد قد يعود لأسباب غير مرضية
كعدم اهتمام الأبوين بالطفل مما يدفع الطفل لجذب الانتباه
بهذه الطريقة

@LatifaAlogan

المدربة لطيفة العوجان

تضعف القيم شيئاً فشيئاً في نفوسنا ونفوس أبناء عند الاكثار
من متابعة من لاقيم لهم سوى الضحك والامور السطحية!!

@twChildCare

نصائح في التربية

تجاوزك مع طفلك يدربه على الإصغاء وفهم ما يسمعه من
الآخرين.

@klmatrbiah

كلمات في التربية

الطفل (الفارغ) أكثر عرضة لإشغال أهله. المراهق (الفارغ)
أكثر عرضة للانحراف. الفتاة (الفارغة) أكثر عرضة
للتورط بالعلاقات. د. عبدالعزيز المقبل

@twChildCare

نصائح في التربية

جميل ان نخلق جو من الصداقه القويه مع اطفالنا بدلاً من ان
نجلس على قاعدة التمثال ونقول للطفل كيف تتحدث وكيف
تتعلم.

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

الخل صفة سلبية تسبب للطفل ضيق وحزن شديدين ويرى
نفسه غير عن الآخرين، لكن الأطفال يتعلمون من البيت
الخل كما يتعلمون أي شي آخر

@drmostafa64

د. مصطفى ابوسعد

نقول لمن انزعج من سلوك طفله السيء إهمالك السلوك الذي
يثيرك واهتمامك بالسلوك الذي تريد افضل وسيلة لتنمية
الطفل د. ابراهيم الخلفي

@Dr_alqarnee

د. عائض القرني

الطفل: بريء على الفطرة حتى يكبر فيتعلم من الكبار
الالتواء واللف والدوران.

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

علاج طفل غيور: عامله بهدوء • اطلب مساعدته • استحسن
عمله • لاعبه بحضور أخيه • اهتم به دون أن يطلب • تكلم
عنه امام الآخرين

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

لاءات مع طفل غيور: لا تتفعل مع فعله • لا تبالغ بعقابه • لا
تقارنه بغيره • لا تتحدى مشاعره • لا تقل له انت كبير • لا
تشعره انه خطر ع أخيه

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

أفضل هدية يمنحها الوالدان لأولادهم هو " الجلوس معهم "

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يحتاج الاطفال ظروف أسرية هادئة ومستقرة وآمنة لينموا بشكل طبيعي، خطأ أن يضع أي من الطرفين اللوم على الآخر أو على الطلاق لمشاكل أطفالهما

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

لاعات مع أطفال بعد طلاق • لا تحقر الآخر أمامهم • لا تنتقم من الآخر بواسطتهم • لا تطلب منهم نقل كلام سيء • لا تعاملهم بقسوة نكاية بالآخر

@drjasem

د. جاسم المطوع

تفويض الأب الأبناء ببعض مهامه في إدارة شؤون المنزل يحمل الأبناء جزءا من المسؤولية ويزيد من الشعور بالتكافل بينهم

@drjasem

د. جاسم المطوع

البعض يغفل عن مراقبة صلاة أولادهم، لنرى بعض الشباب يصلي بطرق لم نرها من قبل في طريقة السجود والركوع.. اهتموا بصلاة أبنائكم

@drjasem

د. جاسم المطوع

التربية لا تكون عند ارتكاب الطفل للخطأ.. التربية جهد متواصل لا يتأثر باستجابة الطفل من عدمها.. فالاستجابة للتربية غالبا ما تأتي متأخرة

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

المراهق يتعلم الخجل كما يتعلم أي صفة أخرى، وما اكتسب بالتعلم يمكن التخلص منه ايضا بالتعلم،

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يعاني بعض المراهقين من الخجل مما يعرضهم للقلق والاضطراب بمواقف الحياة اليومية وحتى اهلهم، خجل المراهق يرتبط بتفكيره لا بفعله

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يخطئ الاهل ان اعتقدوا بأن ابنهم المراهق يتخلص من خجله بمرور الزمن، الزمن لا يغير ابنكم انما أفعالكم ومعاملتكم هي التي تغيره

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

اسباب خجل مراهق: • قسوة الوالدين • خلافات الاسرية • تدليل الزائد • سخريه واهانة • قيود كثيرة • تركيز عالسلبيات • شعور بالدونية

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

أفكار مراهق خجول: • صعب تغيير حالي • فكرة الناس عني غير صحيحة • لا يوجد من يفهمني صح • الله كاتب علي هذه الحال • أهلي هم سبب ما أنا فيه

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

مراهق خجول يعاني من: • انه يقول "لا" لأصحابه • يتجنب مواجهة الناس • أفكاره سلبية عن نفسه • يجلس لوحده كثيرا • يتساهل بحقوقه

@drjasem

د. جاسم المطوع

تربية الأطفال على مقاومة الإعلانات المروجة للسلع والتي تدمر ثقافة التسوق والشراء لدى الأسر أمر مهم للغاية.. اشتر ما تحتاجه فقط

@childreads

طفلي يقرأ

حبذا استخدام لغة المشاعر مع الطفل عن طريق التعبير بالمحبة فهو لا يقبل فرض الرأي والتسلط

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

منح الله كل طفل قدرات ومهارات ذهنية وسلوكية منفردة ومهما كانت محدودة يمكنك استثمارها بدهاء وحكمة فمن يدري ربما أصبح طفلك يوماً رمزاً للإبداع!

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

حينما تذهب بأطفالك للمدرسة تحدث معهم في الطريق بكلمات فيها التحفيز والدعاء لهم مع ابتسامة حب امنحهم عواطفك مع كل إشراقة شمس

@childhood2

مركز تنمية الطفولة

عندما يتحدث معك ابنك فهو أمر مهم للغاية اترك كل شيء و استمع لطفلك وأعره كامل اهتمامك ليشعر بأهميته و مكانته و محبتك له

@Dr_Farhan_Obaid

د. فرحان بن عبيد

مما راق لي يقول أحد الصالحين: علم ولدك القرآن والقرآن سيعلمه كل شيء

@twtChildCare

نصائح في التربية

إذا اقترب المربي من ربه اقتربت منه قلوب من يزيكهم
ويربيهم وإن ابتعد عن ربه ابتعدت عنه القلوب

@BassamAlshatti

أ.د. بسام الشطي

حق الطفل خطأ الطفل مغفور وذنبه معفو عنه ورفع الله
عنهم قلم التكليف فارفعوا عنهم أسلوب التعنيف والزجر
والذم والمعاتبه واستمروا في النصح...

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

قال أحمد شوقي:
قد ينفع الإصلاح والتهدئة*** ذيب في عهد الصغر
والنساء إن أهملته*** طفلاً تعثر في الكبر

@ALHOMIDIAHMED

علم النفس لطفلك

من حق طفلك الحصول على إجابات واعية تخاطب تفاصيل
الخيال في عقله تحتوي جموح الانفعالات في وجدانه

@drjasem

د. جاسم المطوع

للأباء جرب أن تقبل ابنك وهو نائم ستشعر بسعادة غير
عادية وجرب أن تدعوا له بعد القبله ستشعر بحب قوي تجاهه
جرب !!

@twtChildCare

نصائح في التربية

اجعلوا هم أبناءكم آخرتهم، وليس دنياهم قل لهم استيقظوا
لصلاة الفجر ولا تقل استيقظوا للمدرسة

@Mystory_ksa

مركز قصتي

استشير أبناءك وإن فاق صغر سنهم فذلك يعودهم على إبداء
الرأي والمشاركة الفعالة ..

@twtChildCare

نصائح في التربية

كتابة الأبوين للواجبات المدرسية عوضاً عن الطفل تحرمه من الشعور بحمل المسؤولية

@childhood2

مركز تنمية الطفولة

الآباء الذين أحسنوا تربية أبنائهم فسوف يجنون ثماراً يانعة من صلاح أبنائهم واستقامتهم مما يسعدهم في الدنيا والآخرة

@6folah

طفولة

الآباء أنموذج للصغار في التعامل مع المشاعر فلو أنك كنت قلقاً تشعر ببعض الغضب أو الحزن أو القلق لأي سبب غالباً ستجد طفلك يسير على نفس خطاك

@twtChildCare

نصائح في التربية

علم أبنائك "كون صداقات جديدة وحافظ على القديمة فأحدهما من ذهب والأخرى من فضة" علمهم أساسيات الصداقة المستقرة الأمانة والمشاركة والعطاء

@Drbakkar

د. عبد الكريم بكار

لا تقاس عظمة الأمم بمنعة حدودها ولا برفاهية شعوبها ولكن بتمسكها بالقيم التي تلقنها لأطفالها في المدارس

@twtChildCare

نصائح في التربية

إن فقدان العاطفة يؤدي إلى نشأة الأولاد نشأة ناقصة فإنهم إن لم يشبعوا عاطفياً فإنه يكون فريسة للاحتباط والاكتئاب والسلوك المنحرف

@klmatrbiah

كلمات في التربية

حينما يفرض الاب رأيه دون نقاش فسينجح في توجيه ظاهر الابن لكنه لن ينجح في تغيير قناعاته الداخلية، مما قد يسبب تمردا متى سنحت الفرصة

@twChildCare

نصائح في التربية

فكّر ملياً في غضبك فربما لا ينفع في تأديب ولدك بل ربما يضرّك أنت ويزيده تمرداً

@basmaalkoas

أ. باسمه الكوسTM

استمتع بطفولة أطفالك حاوره أفهمهم شاركهم اللعب ولا تجعل الألعاب الالكترونية وسيلة للتخلص منهم فينحدر مستواهم العقلي و يضعف تواصلهم الاجتماعي

@klmatrbiah

كلمات في التربية

المربي هو المثل الأعلى في نظر الطفل يقلده سلوكيا ويحاكيه خلقيا، فالأطفال بمراقبتهم لسلوك الكبار فإنهم يقتدون بهم، ومن هنا أهمية عدم التناقض.

childhood2

مركز تنمية الطفولة

بدء الوالدين مع الطفل في سن مبكرة وجعل القراءة فعلا يوميا ينمي لدى الطفل حبها والتعلق بها

@twChildCare

نصائح في التربية

حين ترفض طلب الطفل في البداية ثم تستجيب لذلك بعد الإلحاح والغضب فإنك ترسخ في نفسه أهمية البكاء للحصول على ما يريد

طفلي يقرأ

@childreads

لا تطلب من طفلك أن يرد الإساءة بمثلها لأن ذلك يجعله يقع في اضطراب نفسي بين التسامح والقسوة ..

نصائح في التربية

@twChildCare

أعط طفلك مساحة للتراجع عن كذبه بدلاً من إستخدام أسلوب التحقيق وكشف ثغرات كذبه الذي يجعله يتمسك بكذبه أكثر خجلاً من الإعراف

علم النفس لطفلك

@ALHOMIDIAHMED

ثقة طفلك بنفسه لا تتشكل في يوم وليلة أو بمجرد كلمة جميلة يسمعا منك بل بناء نفسي - اجتماعي تراكمي منذ ميلاده متكامل بعلاقتك الإيجابية معه

أ/ طاهر صالح العشماوي

@toth456

•• عندما يخطيء طفلك قل له: (أنا لا أحب ما فعلت) ولا تقل له : (أنا لا أحبك)

نصائح في التربية

@twChildCare

نصائح في التربية في اللحظة التي تقارن فيها طفلك بالآخرين اعلم أنك زرعت فيه عقدة نفسية كبيرة ستلازمه مدى الحياة.

علم النفس لطفلك

@ALHOMIDIAHMED

لتكن حياتك النفسية كما مدرسة ينتظم فيها اطفالك لينهلوا منها قواعد السلوك وجودة التفكير وجمال الحب ورقة العواطف ومهارة التعامل وفن التواصل

علم النفس لطفلك

@ALHOMIDIAHMED

لا تسأل كيف اعاقب طفلي الصغير بل أسأل كيف - أعدل
 من أسلوبه معه - ادمم مهاراته الاجتماعية والسلوكية
 - أجعله يكتسب السلوك الإيجابي

علم النفس لطفلك

@ALHOMIDIAHMED

عندما تسعد طفلك بالتعامل الواعي سيكون - تركيزه قوي
 - يستجيب لك أكثر - تحصيله العلمي أحسن - مزاجه
 أفضل - قلقه أقل - تقديره لذاته في أبهى الصور

د. خالد سعود الحليبي

@Dr_holybi

"الأطفال باتوا يقلدون السلوكات العدائية التي يشاهدون
 أشقاءهم الأكبر سناً يقومون بها أو التي عبر شاشات التلفزة
 وألعاب الفيديو" د.سوزان سويوري

الشيخ/ نبيل علي العوضي

@NabilAlawadhy

ماتراه شرا .. ربما هو خيرا أراد الله لك .. فلا تحزن ..
 وقل لعله خير

تغريدات زوجية

الاستشارات العائلية

@fccqtr

“المرونة في تفكير الزوجين كفيلة بتوفير قدر من التوافق الفكري الذي يربطهما ويطور مهارات التواصل بينهما فيواجهان المشكلات بموضوعية وإيجابية”

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

لتقليل شك بين زوجين • زيادة خروجهما مع بعض • عدم الانفعال مع السؤال • استشارة كل منهما للآخر • تبرير التصرفات الجديدة • حسن الإنصات

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

تعامل خاطئ لزوج تشك بزوجها • كل كلامها معه عن الموضوع • التفتيش والتجسس • كثرة الانفعالات • قول لا يمكن أثق بك • قول ما راح اقتنع بكلامك

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

أيها الزوج .. حاور زوجتك واعلمها بمكان تواجدك ولا تغضب من سؤالها وبن كنت، الاجابات الاستفزازية أو الغامضة تزيد الشك عند زوجتك

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

مشكلة بعض الزوجات أنهن يبحثن ويدققن عن أسباب تؤكد شكهن، لكن الأفضل البحث عن أسباب تبعد الشك، التركيز على الشك أحيانا يجعلكم ترونه حقيقة

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

كوني حذرة أيتها الزوجة من تحويل سوء فهمك إلى شك، في الأولى يتعلق الأمر بفكرة بينما في الثانية يتعلق بفعل، الخلط بينهما يزيد الشك عندك

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

أفكار تزيد الشك بين زوجين • كثرة غيابه وراه شي • جهازه دائما مشغول أو صامت • خروجه زاد • تصرفاته ما تريّج • ما يأخذ رأيي، لا يثق فيني

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

أسباب شك بين زوجين • كثرة غياب أحدهما • غموض أفعال • خشونة معاملة وجفاء عاطفي • كثرة قرارات منفردة • كثرة خصوصيات • تفسير سلبي لأفعال

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

ان كنت تشك في شريك حياتك .. قل لنفسك أين الدليل، إن لم تجده يعني المشكلة في تفسيراتك لا في أفعاله، قم بتصرفات مخالفة لأفكارك يقل شكك

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

معظم حالات الشك بين زوجين تبدأ بتصرف خاطئ يقوم به أحدهما، لكن زيادته يرتبط بأفكار صاحبه، انتبهوا .. الأفكار السلبية تضخم الشك بينكما

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

خطأ يستمر الشك بين زوجين فترة طويلة دون علاج، الشك الطويل إنهاك للزوجين نفسيا وبدنيا، عاجوه ان لم تستطيعوا اطلبوا مساعدة مختص

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

الثقة بين زوجين عمود علاقتهما وأن فقدوها تضطرب علاقتهما ويتعبان، انتبهوا .. ضعف العلاقة الزوجية بداية الشك بينكما ويزيد أو يقل حسب تواصلكما

الاستشارات العائلية

@fccqtr

بعض المشكلات قد يكون سبب تضخمها هو مناقشتها في وقت غير مناسب لحظة غضب أو توتر ولكي ينجح الحوار اختار المكان والوقت المناسب للحوار والتفاهم.

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

تصرفات تقوّي احترام بين زوجين • حسن إنصات وعدم مقاطعة
• التعبير عن مشاعر الحب • تقدير بعض، خاصة أمام الآخرين • تبادل الكلام الطيب • التشاور

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

لتقوية الاحترام بين زوجين • اتفاق على مفهوم الاحترام •
حسن الإنصات • احترام بعض بدون شروط • إشعار الآخر
بالاهتمام والتقدير • طلب مشورة بعض

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

تصرفات تضعف الاحترام بين زوجين • كثرة الكلام عن الاحترام
• أقوال مخالفة للأفعال • ضعف التواصل والحوار • زيادة
الخصوصيات بينهما • سرعة الغضب

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

أقوال خاطئة بالاحترام بين زوجين • أنك لا تستحق الاحترام • لا
تعرف كيف تحترمني • أنت إنسان غير محترم • لأحترمك اعمل
كذا • الاحترام بيننا صعب

أ.د. راشد السهل

@DrAlSahel

الاحترام بين زوجين ليس هدية يقدمها أحدهما للآخر، لكنها حق كل
منهما على الآخر، كل منهما يتحمل مسؤولية احترامه للآخر يكون
الاحترام بينهما

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . كل واحد منكما " يدعو " للآخر في سجوده بكل صدق
" أن يجمع الله القلوب ويصلح الخلل ويسعد النفوس " . لعل أحدكما
مستجاب الدعوة .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . نحن نكمل بعض ، ولا نبحت عن عيوب بعض ،
ولانشكك في نوايا بعض . يمكننا أن نتعاون ويمكننا أن نتخاصم .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . جمال البيت والأثاث واللباس .. شيء . وأما جمال
الأخلاق والبسمة والعفو والتسامح والتوافق والتنازل .. فلامثيل لها
في الأسواق ..

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . أولادكم ينتظرون حبكم الصادق وتضحياتكم من أجلهم
. راجعاً أنفسكم في مدى الوفاء الذي تحمالانه لبعض . الزواج
شراكة ونجاح وصدق .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . المال يلعب دوراً كبيراً في الخلافات بين بخل
الزوج ، وتبذير الزوجة وسوء تصرفها . إن كنتم صادقين
تعرفا على عيوبكما " مالياً " .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . بعض الرجال يبتسم خارج منزله ، يشناق لخارج
منزله ، يلعب خارج منزله .. غير ثقافة " خارج منزله إلى : داخل
منزله " .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . طلب الكمال في الآخر مستحيل . ولو تفرغ كل واحد
لكتابة عيوب الآخر لاحتجنا عشرات الأوراق . البساتياب : الصبر
والحب والتغافل .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . جددا حيكما بين فترةٍ وأخرى ، بهدية ، برسالة جميلة ، بعفوٍ كامل . حياتكما جميلة ، وذكرياتكم حلوة . لاتسمحوا للشيطان أن يلعب ..

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . أقول لبعض المتصلات التي تشتكي من زوجها " اكتبني حسناته ثم اتصلي وناقشي موضوعك " . حينها يكون الحوار له جانب مشرق والخلل نصلحه .

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري @sultanalamri5

بين الزوجين . يجب أن تدخل " آسف " بينهما . ويجب على الآخر " قبولها " بذوق وفن . وأما تذكير الآخر بخطأه بين فترةٍ وأخرى فليس ذوقاً ..

أ.د. راشد السهل @DrAlSahel

حسب الشرع والقانون تتوزع الأدوار الأسرية بين الزوجين حسب طبيعة كل واحد نفسيا وعضويا، الأدوار بين الزوج والزوجة تكاملية ليست تفاضلية

الاستشارات العائلية @fccqtr

الاحترام بين الزوجين يعزز مشاعر الحب سواء كان بكلمة جميلة أو موقف رحيم أو نظرة دافئة أو لمسة حانية وهذا جوهر الحياة الزوجية.

صحتك النفسية @dr_m363

الزوج الصادق الذي يحقق لها امان نفسي الاهتمام المتبادل حسن الظن بها والكلام الايجابي بالشكر المباشر

الاستشارات العائلية @fccqtr

ابذل قصارى جهدي للمحافظة على المودة بينك وبين شريك حياتك فالمودة لا تحدث من تلقاء نفسها وإنما تحتاج لمجهود لبقائها واستمرارها رغم التحديات.

@TipsFamily

نصائح أسرية

انتبه لطفلك من خطر الألعاب المشتركة التي يوجد بها درشات
فهناك من يستغل الأطفال ويجرهم لأمر لا تحمد عقباها
والأغلب من الآباء غافل عنها!

@fccqtr

الاستشارات العائلية

حفظ أسرار بيت الزوجية وعدم ذكر أحد الزوجين للآخر بسوء أمام
الأهل والأقارب والأصحاب يحافظ على علاقة زوجية إيجابية هادئة
ومستقرة .

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

رسالة للزوجة الجديدة، تجنبني هذه الأخطاء مع زوجك • سؤاله عن
ماضيه • كثرة خروج وطلبات • سؤال أنت تحبني ولا لأ •
سرعة الزعل والانفعال

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

رسالة للزوج الجديد، تجنب هذه الأخطاء مع زوجتك • تدخل
بخصوصياتها أكثر من اللازم • الاستمرار على أفعال العزوبية •
تحميلها معظم شئون البيت

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

أعظم حق للمرأة المسلمة إعانتها على اتباع الشريعة ودخولها في
وصف (المؤمنات)

@fccqtr

الاستشارات العائلية

التعامل بروح التسامح.. حسن العشرة.. التغافل عن السلبيات..
التركيز على الإيجابيات..
من وسائل الحب الدائم بين الزوجين

@othmanalasfour

د. عثمان العصفور

أخطر ما في العلاقات الزوجية هي فقدان الأمانة يعني خيانه نحتاج
الى خلق رفيع عند الزوجين لكي تستمر الحياة الزوجية

@othmanalasfour

د. عثمان العصفور

فقدان العاطفه بين الزوجين ينهي من حياتهما الأسريه وخاصة في
الثلاث السنوات الأولى من عمر الزواج

@dr_alqassem

د/ عبدالملك القاسم

(إن خير من استأجرت القوي الأمين) المرأة تحب في الرجل القوة
والأمانة. وهو يحب فيها العفة والحياء (فجاءته إحداهما تمشي على
استحياء)

@fccqtr

الاستشارات العائلية

الحوار البناء من أعظم وسائل #الأسرة الناجحة فهو لغة التواصل
الأعمق أثرا والأكثر كفاءة..

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

علاج زوج يطالع مواقع إباحية • الهدوء بالتعامل معه • تشجيعه
ع الصلاة • قولي الموضوع فعلك لا أنت • تغيير روتينه اليومي
• خطوات للتوقف عنه

@fccqtr

الاستشارات العائلية

الافصاح الدائم عن الحب لشريك الحياة له مفعول السحر في تقوية
العلاقة الزوجية.

@fccqtr

الاستشارات العائلية

التغافل و غرض الطرف عن بعض الهفوات اللفظية أو الفعلية لشريك
الحياة مطلب أساسي في استقرار الأسرة والحياة الزوجية.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

المُصلح هو الذي يُفقع الزوجة بخدمة زوجها كما دلّ عليه الشرع
والعقل والعُرف والمُفسد هو الذي يدفعها للتمرد جهلا بالشرع أو سعيًا
لكسب الشعبية!

@nawal290

أ/ نوال العشماوي

إلى المتزوجين المرأة بطبيعتها تحب الرجل الكريم فأكرم امرأتك فوق ما تطلب وتريد من مشاعر فياضة ومن مال أيضا وسترى منها المقابل بحب وتفاني

@ismailalomari

أ/ إسماعيل العمري

من أعظم مدخلات السرور على المرأة هو الانتباه لها والإنصات لحديثها

@drjasem

د. جاسم المطوع

على الرجل أن يقدر التغيرات النفسية التي تمر بها زوجته الحامل، ويراعي تلك المشاعر التي قد تكون في أرق حالاتها.. كجزء من أبسط درجات الوفاء

@drjasem

د. جاسم المطوع

أظهري إعجابك لزوجك.. فالعلاقة بينكما ليست مجرد حب أو حق وواجب.. بل هي صداقة وأخوة وتناصح وإعجاب متبادل واحترام دائم

@drjasem

د. جاسم المطوع

الملاطفة والمداعبة والممازحة و و و .. مفردات ليست مقتصرة على الليلة الأولى أو الأشهر الأولى للزواج، بل هي التي تضمن دوامه واستمراره

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

أراد رجل أن يطلق زوجته، فقيل له: بما يسوؤك منها؟ قال: العاقل لا يهتك ستر زوجته. فلما طلقها قيل له: لم طلقها؟ قال ما لي و للكلام فيمن صارت أجنبية

@drjasem

د. جاسم المطوع

عندما تكون في عجلة من أمرك.. وفر كلامك ولا توجه أي نصح أو انتقاد لزوجتك أو أهلِكَ، ففي العجلة قد تفصح عن ما يجرح شعور الآخرين دون أن تشعر

@drjasem

د. جاسم المطوع

عندما نتحدث إليك زوجتك.. تأكد أنها لا تريد منك دائما الحل.. تريد منك مجرد الاستماع والتأكد أنك ما زلت تستمتع بالاستماع إليها

@drjasem

د. جاسم المطوع

بغض النظر عن الموضوع الذي يتحدث به زوجك.. أظهري انصائك واهتمامك وإعجابك.. تخيلي أنه يقول لك أعذب كلمات الحب أثناء استماعك له

@drjasem

د. جاسم المطوع

ما أجمل أن يشارك الزوجين كل الآخر في أفكاره وطموحه ورؤيته لمستقبل الأسرة، وما أصعب أن نرى كل من الزوجين يسير باتجاه في مختلف في نفس المنزل

@aaaa1_

د. أفراح الحميضي

تمر المرأة بالذات بطروف خاصة كل شهر أو في فترة الحمل أو النفاس مما لا يدرك أبعاده الرجل من المودة مراعاة المرأة وتقبلها كما هي

@aaaa1_

د. أفراح الحميضي

لا تبعثرا المودة بنقد ذوقكما إذا لم يعجبك ذوق الطرف الثاني في اختياراته فليس معنى ذلك (أنه/ها) بلا ذوق كل ما في الأمر أنه (ذوق وذوق).

@drjasem

د. جاسم المطوع

إذا راتبك ما زاد.. أو عندك مشكلة في الشغل.. أو أعطوك خصم.. ترى زوجتك ما لها علاقة حتى ترى منك سلوكا لم تعرفه من قبل

@drjasem

د. جاسم المطوع

يختلف التعبير عن الحب والوفاء من رجل لآخر.. افهمي زوجك بشكل صحيح قبل أن تسيئ الظن فيه

@drjasem

د. جاسم المطوع

التقدير سلوك يطلبه كل من الزوجين من الآخر.. الأهم منه: تقدير هذا التقدير حتى يعتاد على هذا السلوك

@Dr_alqarnee

د. عائض القرني

المرأة حديقة الحياة إذا انقطع عنها نهر الحب ذبلت أزهارها وماتت أشجارها وهاجرت أطيارها.

@drjasem

د. جاسم المطوع

خلق التنازل بين الزوجين مطلوب.. لكن بحدود وقيود وقواعد وشروط وأوقات وأماكن وأحوال.. التنازل دون إدراك لما سبق، تأجيل للمشاكل لا أكثر

@drjasem

د. جاسم المطوع

عند انعدام الحب.. لا تستلم لموجات الكره.. حاولا الابحار بهدوء حتى الوصول إلى شاطئ الحب من جديد

@mohamadlalahary

الشيخ/ محمد سعد الأزهرى

أخي المتزوج : إن المرأة التى تحب هي التى تستطيع أن تعطي فلا تضعها بإهمالك !

@drjasem

د. جاسم المطوع

لا مانع أن يصل الزوجان إلى نتيجة بأن هناك بعض القضايا لا يمكن تغيير القنوات تجاهها بشكل مشترك.. لكن: الأهم أن يحترم كل طرف وجهة نظر الآخر

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

مع زوجتك : اختر الأخبار السارة . كن مثقفاً فيما تحبه النساء . لاتجادل كثيراً وتعلم فن التغافل . انظر للجوانب المشرقة لديها .

@sultanalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

تغريدات زوجية مشاعره. كوني بارة بوالديه. اعتني بنظافة منزلك. كوني مبدعة في تجهيز غرفة النوم بكل الجمال. لاترفع صوتك عليه.

@Dr_alqarnee

د. عائض القرني

كلمة "أحبك" سهلة أن تُقال ولكنها باهظة التكاليف لا يوفيهها حقوقها إلا القليل من الناس.

رأيكم يهمني

ارجو التواصل على

الايمل: anamel82@gmail.com

وصفحة اجمل تغريدات العلماء والدعاة والمتخصصين

facebook.com/agmal.taghredat

ومدونة عالم التغريدات

alameltaghredat.blogspot.com

مع امنياتي

محمد عادل

الفهرس

5	تغريدات دينية
26	تغريدات حياتية وتنمية بشرية
43	تغريدات طبية
56	تغريدات غذائية
73	تغريدات تربوية
90	تغريدات زوجية



تليفون 01155050089
إبداع للطباعة والنشر

أجمل التغيرات

قل تريد تغيير حياتك إلى الأفضل؟

قل تعب أن تتفرع إلى الله؟

قل نفسك للحياة والعمل و تعلم الانجاز

غير تعاملك مع من حولك إلى الأفضل

اعرف معلومات طبية مفيدة لك ولاسرتك

اعرف الملهب والضرر من طعامك

ربي اولادك بطريقة صحيحة

اترك العادات التربوية الخاطئة

عاش حياة زوجية ومربية وجميلة

استمتع بالقراءة ، وغير حياتك للأفضل



محمد عادل

