



أجمل التغريدات



غير حياتك

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

إعداد
محمد عادل



كتاب اجمل التغريدات



(أجمل التغريدات)

محمد عادل

الكتاب عالم التغريدات (أجمل التغريدات)

الكاتب:محمد عادل امين

التصنيف: تأملات فى التنمية البشرية

التقديم : محمد عادل

تصميم الغلاف: عادل امين

الطبعة الأولى:2017

رقم الایداع : 22808

الناشر: دار ابداع للطباعة والنشر

مدير الدار: عادل امين

تليفون 01155050089



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

تقديم

- هل تزيد أن تغيير حياتك إلى الأفضل؟
- هل تحب أن تتقرب إلى الله؟
- هل تحب أن تحفظ نفسك للحياة والعمل وتعلم الإنجاز؟
- هل تحب أن تغيير 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 تربى أولادك بطريقة صحيحة وتترك العادات التربوية الخاطئة؟
- هل تحب أن تعيش حياة زوجية جميلة ومرحية؟
إذن عليك بكتاب عالم التغريدات حيث متعة المعرفة
استمتع بالقراءة وغير حياتك للأفضل

كتاب اجمل التغريدات

تغريدات دينية

أ/ منال السالم

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

الشيخ/ عائض القرني

إذا لم تتغير إلى الأحسن في رمضان وتتوب من الذنوب
فمعنى ذلك أنك فقط تمارس عملية الجوع والظلم.

الشيخ/ حسن بخاري

عظيم الله معنى عظيم ! والله لو استغرق أحدهنا في معناه ما
طابت نفسه أن يرفع رأسه من الركوع، أو يفتر عن التسبیح.

الشيخ/ عائض القرني

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

الشيخ/ محمد صالح المنجد

(إن جاءكم فاسقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا) نقل الخبر أمانة تتطلب تيقناً
و ثبتناً، وإشاعة الأخبار بدون ذلك يؤدي إلى إثارة الفتنة
و إيذاء المظلومين وفضح المستورين

الشيخ/ ابراهيم الدويش

قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه: (لو كانت امرأة تكون
خليفة لكان她 عاشة خليفة).

الشيخ/ عائض القرني

الفرح بمباھج الدنيا فرح الأطفال، والفرح بالعمل الصالح
فرح الرجال، والفرح بقاء الله فرح الأبطال.

سلسلة العلامتين

@3llamteen

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

أ/ طاهر صالح العشماوي

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

@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. -تركية النفس.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

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

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

فكل من أدعى أنه يحب الله ولم يتبع الرسول ﷺ فقد كذب .
مجموع الفتاوى [٨/٣٦٠]

@dr_alqassem

د/ عبدالمالك القاسم

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

@dralabdullatif

د/ عبدالعزيز العبداللطيف

"وقال ربكم ادعوني" ترك دعاء الرب استكبار، ولا يأبجح من هذا الاستكبار، وكيف يستكبر عن دعاء من هو خالقه ورازقه فالاستكبار طرف من الجنون (الشوکانی)

@mishari_alafasy

الشيخ/ مشاري راشد العفاسي

" كلمتان خفيقتان على اللسان، ثقلتان في الميزان حبيتان إلى الرحمن: سبحان الله وبحمده سبحانه الله العظيم " رواه البخاري ومسلم

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

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

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

ينبغى على العبد ألا يعلق رجاءه إلا بالله، ولا يخاف من الله أن يظلمه، فـ(إن الله لا يظلم الناس شيئاً)، بل يخاف أن يجزيه بذنبه [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 فيتمثل أمره وهو لا يشعر ، يُضلله ويعُنّيه والحقيقة أنه يأمره ، قال إيليس (ولأصلنهم ولأمنينهم ولأمرنهم)

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

حَذَرَ اللَّهُ مِنْ هُوَ النَّفْسُ أَكْثَرُ مِنْ بَقِيَةِ الْأَعْدَاءِ، فَلَا يُقِيدُ
الْعُقُولُ مِثْلُ الْهُوَى، يَنْشُغِلُ الْإِنْسَانُ بِتَحْرِرِهِ مِنَ النَّاسِ وَيَنْسِي
هُوَاهُ الَّذِي يَأْسِرُهُ وَهُوَ لَا يَشْعُرُ.

@MohamadAlarefe

د. محمد العريفي

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

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

فإن الإنسان إذا كان مقيناً على طاعة الله باطننا وظاهرنا ، كان
في نعيم الإيمان والعلم وارد عليه من جهاته ، وهو في جنة
الدنيا . الفتوى [١٤١٦٠]

@khaldayel

د خالد سليمان الدايل

أجمل الحب حينما يُنادي في السماء " إن الله يحب فلاناً
فأحبوه " فيحبه أهل السماء ثم يضع له القبول في الأرض
فيحبه أهل الأرض .

@hAhariqi

الشيخ/ حمد الحريري

تشبيه بليغ ! "الفقير الأخذ لصدقتك يستخرج منك داء
البخل ، كالحجام يستخرج منك الدم المُهلك " الإمام ابن
القيم

أبدى سام الشطي

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

أبدى سام الشطي

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

@wathakker

موقع ذكر الإسلامي

قال صلى الله عليه وسلم : "يحشر الله العباد فيناديهم بصوت يسمعه من بعد كما يسمعه من قرب أنا الملك، أنا الديان ".
رواوه 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/ عبد الملك القاسم

(ومن الناس من يشري نفسه ابتغا مرضات الله) ليكن هدفك في الدنيا هو السعي في مرضاته الله .

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

{فَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ زَيْغٌ} (زيغ: شك وانحراف) من هم قبيل : - الخوارج - المنافقون - وفد النصارى - يهود وكل مريض قلب يسعى في التشكيك بالقرآن

@DrAhmadAlbathi

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

عفوه يمحو الذنوب فكيف وُدُّه.. وَوُدُّه يشرح الصدور فكيف
حُبِّه.. وَحُبِّه يريح القلوب فكيف قُرْبُه.. وَقُرْبُه يزيل الهموم
فكيف النظر لوجهه الكريم

@MOwayed

د . محمد رشيد العويد

زيينة العلم : الورع والحلم - الشافعي

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

تحرك 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 نizar

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

@saadalbreik

د. سعد البريك

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

تطویر الذات

@tatwierco

حياتنا قصيرة فلا تنصرها باليأس ، والأصدقاء الحقيقيون
قليلٌ فلا تخسرهم باللوم ، والأعداء كثُرٌ فلا تزدهم بسوء
الخلق

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

كثرة عبادة النبي ﷺ مع كثرة مشاغله وتقرده 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

(واذكر ربک إذا نسيت) من نسي شيئاً فلينبغي له أن يذكر الله،
لأن النسيان منشأة الشيطان، وذكر الله يطرد الشيطان، فإذا
ذهب الشيطان ذهب النسيان.

أ. د. أحمد الباتلي

قال أبوالعالية : أكثر ما كنت أسمع عمر بن الخطاب رضي
الله عنه يقول في دعائه :
" اللهم عافنا ، واعف عننا "

الشيخ/ عبدالرحمن الشهري

@amshehri

(وقتلت نفساً فنجيناك من الغمّ) ما يصيب القاتل من الهم
وتائب الضمير والقلق عقوبة عظيمة معجلة، ولذلك امتنَ الله
على موسى ﷺ بالنجاة منها.

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

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

@hajis9

الشيخ/ عبد اللطيف هاجس

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 سجدةك القادمة

@hajis9

الشيخ/ عبد اللطيف هاجس

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

@almohisni

الشيخ/ محمد المحيسيني

(يوم ثبلى السرائر) كل النوايا في ذلك اليوم تتكشف وتظهر
فليديك الآن فرصة لإصلاح نيتاك قبل أن تعرض على الله!

@dr_alqassem

د/ عبدالمالك القاسم

ماطعم الطاعمون كالحلال والكافاف .. وما رداء خير من
الحياة والعفاف.

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

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

د/ عبد الله السكاكر

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

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

"اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ دِقَّهُ وَجِلَّهُ" أي: دقيقه وجليله، صغيره وعظيمه قليله وكثيره ، وهذا التعميم ليشمل كل الذنوب ويمحوها

الشيخ/ محمد المحيسيني @almohisni

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

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

"وأسألك قرة عين لا تقطع" وهذا يشمل : برد دمعها؛ لأنَّه
دليل الفرح و حصول الرضا لأنَّ فيه طيب العيش، وقرة
العين التي لا تقطع هي التي لا تنتهي

الشيخ/ محمد صالح المنجد @almonajjid

"في غير ضراء مضره ، ولا فتنه مُضلة" الضراء المضره:
هي الضر الذي لا يقدر عليه . والفتنة المضلة : الموقعة في
الخير والمفضية إلى الهلاك

الشيخ/ نبيل على العوضى

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

@Dr_Ashmawi

د/ عبد الرحمن العشماوي

يا باذل المال للإحسان نلت به من مالك الملك إحساناً وإخالفاً
أبشر بضعف الذي قدّمته وأضف إليه من خالق الأكونا
أضعافاً

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

قيل لبعض السلف: ألم تصدق المحن عن الطريق؟! قال:
والله لو لا المحن لشككت في الطريق

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

دخل صلی الله علیه وسلم على مريض يعوده فقال : " لا
بأس طهور إن شاء الله " . رواه البخاري

@khaldayel

د/ خالد سليمان الدايل

سُئل الحسن البصري رحمه الله : أين تجد الراحة فقال : .
سجدة بعد غفلة ، وتبعة بعد ذنب

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

لاصلاح لنفسك إلا بمحبة الله وطاعته والإقبال عليه . بذلك تهدا
نفسك وينشرح صدرك . أما الشهوات فهي ألم وندم وقلق وحسرة .

@almohisni

الشيخ/ محمد المحيسي

{ وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو... } أخي.. توجّه
إلى ربك وافتح له قلبك؛ فهو يعطيك أكثر مما أمللت ويسنك
أكثر مما رجوت ..

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

لا يُردي الإنسان في سوء العاقبة مثل سوء ظنه بربه، فالله عند ظن عبده به (وذلكم ظنك الذي ظنتم بربكم أرداكم فأصبتم من الخاسرين)

@Ibrahim_aldwish

د/ ابراهيم الدوיש

اتفق الفقهاء على أنَّ من قذف عائشة رضي الله عنها فقد كذب صريح القرآن الذي نزل بحقها وأنكر شيئاً توادر في الكتاب والسنة

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

ذرة من كُبُر أعظم من قيراط الذنوب لأنَّ الكبر ليس ذنباً واحداً بل بوابة للذنوب وأولها رفض الحق بالهوى قال ﷺ (لا يدخل الجنة من في قلبه ذرة من كبر)

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

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

@mohammaddalwh

د/ محمد عبدالله الوهيبي

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

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

صدق الله : الفوس بلا توحيد ولا إسلام تعيش أنواع الشقاء والنكد (ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكًا) 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 الهدایة
بصدق وراجع العلماء فيما خفي عليك واحذر أن تسلم قلبك
لمضل أو جاهم فتقسدى ندريك وأخرتك

@nawal290

أ/ نوال العشماوي

نعيش في هذه الحياة مابين صفو وكدر وإنَّ ما يذهب الهم
والحزن الرضا بالقدر

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

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

@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 ربِي 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

تفقدوا الحلاوة في الصلاة وفي القرآن وفي الذكر ، فإن وجدتموها فأبشروا ، وإن لم تجدوها فاعلموا أن الباب مغلق

الشيخ/ محمد صالح المنجد

وقف رجل حسن الهيئة على إمام اللغة المبرد، وجادله في مسألة وأخطأ وأطال، فقال المبرد: يا هذا إما أن تتبس على قدر كلامك، وإما أن تتكلم على قدر لباسك

د/ محمد رشيد العويد

إن أحببت أن يدوم الله لك على ما تحب ، فَدُمْ له على ما يحب

الشيخ/ محمد صالح المنجد

"ليس للمعطي أن يمنع القليل استحياءً من قلته، لأن المنع أقل منه، ولا للمعطي أن يتسلطه، فربّ قليل سد حلة كبيرة، وجب فاقة عظيمة". أبو هلال العسكري

د/ محمد رشيد العويد

من ادعى انه جمع بين حب الدنيا وحب خالقها في قلبه، فقد كذب - الشافعي

د. محمد العريفي

قال ﷺ: "إياكم والغلو فإنما أهلك من كان قبلكم الغلو" من الغلو: دعاء الأموات الاستغاثة بهم - الطواف بالأضرحة الذبح لها - الحلف بغير الله

أ/ نوال العشماوي

حافظوا على الخشوع في صلاتكم تأملوا فوائد

الشيخ/ محمد المحيسيني

اللهم ثبت محبتك في قلوبنا وألهمنا ذكرك وشكرك وآمنتا من عذابك يوم تبعث عبادك ..

@wathakker

موقع وذكر الإسلامي

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

@Dr_almosleh

د/ خالد المصلح

أجمل ما في الدنيا قلوب عمرها حب الله وتعظيمه فسكنتها السكينة وغشيتها الرحمة وامتلأت بحب الخير للناس الله تلك القلوب ما أزكاكها وأطيبها

@abo_ayoob1385

د.عبدالعزيز الفائز

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

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

دعاء نبوى لقضاء الدين وذهب الهموم: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال". البخاري

totoh456@

أ/ طاهر صالح العشماوي

الدين ليس في المساجد يا أحبة .. الدين في البيت والطرقات والأسوق 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 فاكتبه لي موعدة وأوجز فرد عليه: أما بعد: اعصر هواك والسلام !!..

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

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

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

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

@BassamAlshatti

أ/ بسام الشطي

أصول الخطايا كلها ثلاثة: الكبر... وهو الذي أصار إبليس إلى ما أصاره، الحرص... وهو الذي أخرج آدم من الجنة، الحسد... وهو الذي جرّأ أحد ابني آدم على أخيه

@BassamAlshatti

أ/ بسام الشطي

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

@NawalGhnam

د نوال الغنام

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

@abdulaziztarefe

الشيخ/ عبدالعزيز الطريفي

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

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

من موجبات المغفرة إطعام المسلم السغبانـ[الجائعـ[ابن
المنكدر] إذا كان الله غفر لمن سقى كلبا على شدة
ظمنه؛فكيف بمن سقى وأطعم وكسى عراة المسلمين

@BassamAlshatti

أ.د.بسام الشطي

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

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

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

@DrWedad

د. وداد العيسى

- سُلْمَ أَمْرَكَ اللَّهُ وَابْتَسِمْ وَاطْمَئِنْ ، فَإِنْ أَتَاكَ شَيْءٌ فَهُوَ حَتَّى
لَكْ ، وَإِنْ لَمْ يَأْتِكَ فَتَأْكُدْ أَنَّهُ لَا يُنَاسِبُكَ "ثُقْ بِاللَّهِ دَائِمًا"

@MOwayed

د . محمد رشيد العويد

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

د. ميسرة طاهر

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

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

أفكار هدامه يعني منها الحسد • أنا دائمًا أقل من الناس •
حظي سيئ في كل شيء • أنا في شقاء لا يعلم به أحد • لا
أعرف لماذا هم أفضل مني

أ. د. طارق الحبيب

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

الشيخ/ محمد صالح المنجد

عندما يهمّ أحدهنا بالتنازل عن شيء من الدين من أجل الدنيا
فليتذكر ذلك اليوم الثقيل! (إن هؤلاء يحبون العاجلة ويزرون
وراءهم يوما ثقيلا)

د/ محمد عبدالله الوهيبي

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

@heekma

من رَفِقَ بِعِبَادِ اللَّهِ رَفِقَ اللَّهِ بِهِ، وَمَنْ رَحْمَهُمْ رَحْمَهُ، وَمَنْ أَحْسَنَ إِلَيْهِمْ أَحْسَنَ إِلَيْهِ اللَّهُ .." ابن القيم

@OmMs3ab

أ/شيخة بنت محمد القاسم

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

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

(فدعربه أنى مغلوب فانتصر) أزمنتنا الحقيقية ليست في ظرفنا الحالك ؛ لكن في قدرتنا على الدعاء فيه ادع ربك ولو كنت تختنق حزنا

@alialawadhi77

الشيخ/ علي العوضي

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

@A_khaleel_kh

د/ أحمد خليل خير الله

سؤال ؟ وإنجاته يوم القيمة فكيف إذا جمعناهم ليوم لا ريب
فيه ووفيت كل نفس ما كسبت وهم لا يظلمون

@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 مسلما ستر الله عليه في الدنيا
والآخرة.

@abdulaziztarefe

الشيخ / عبدالعزيز الطريفي

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

@GhaziAlshammary

د. غازي الشمرى

(فإِنَّ قَرِيبَ) أَقْصَرْ كَلْمَتَيْنِ تَحْسِسُكَ بِالْأَمَانِ ..

@Saldurihim

د . سعد الدريهم

مِهْمَا أَلْمَتْ مِنَ الذُّنُوبِ وَالْمَعَاصِي وَأَكْثَرَتْ مِنْهَا؛ فَلَيْكَنْ ثَمَةُ
عَمَلٍ صَالِحٍ تَحَافَظُ عَلَيْهِ وَتَعَاوَهُ فِي دَهْرٍ كُلِّهِ؛ لَكِي يَكُونَ
بَابًا مَفْتُوحًا بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللَّهِ ..

@Dr_alqarnee

د/ عائض القرني

ثمرات طاعة الله تعالى : "من عمل صالحًا من ذكر أو أنثى
وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزئنهم أجرهم بأحسن ما
كانوا يعملون"

@DrAhmadAlbatli

أ. د. أحمد الباتلي

يتناهى كثير من الشباب بفرقعة الأصابع في الصلاة، وهو
عمل مكروه، وعبث يؤثر على الخشوع في الصلاة، ولو
استمر فيه فيخشى أن يبطل صلاته...!

@Mwashali

فوائد في التربية

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

شبكة الألوكة

(تَتَجَافِي جُلُوْبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ) ترتفع جنوبهم، وتترفع عن ماضيعها اللذيدة، إلى ما هو أذ ، وهو الصلاة في الليل، ومناجاة الله .

د. محمد العريفي

تربيبة البنت على الحجاب من صغرها والتزام العباءة الخالية من المخالفات الشرعية فيه معاناة وتعب في البداية لكن بالرفق تارات والحرم تارة تتعود

د/ عائض القرني

تفاءلوا بالخير تجدوه وتوقعوا الأجمل يقع بإذن الله " وَالله يَعِدُكُمْ مَعْفَرَةً مِنْهُ وَفَضْلًا "

تدبر

إن الشاق يضعف الأمم القوية ويميت الأمم الضعيفة {ولا تنازعوا فتقشلوا وتدبر ريحكم} . [محمد الغزالي]

موقع وذكر الإسلامي

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

موقع وذكر الإسلامي

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

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

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

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 يهزك

سيكولوجية السعادة

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

@Heeeekm

مقولات خلدها التاريخ

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

@TatweerAlthat

خطوات في تطوير الذات

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

@TATWEER2014N

التطوير والإبداع

المدير الناجح أو الإدارة الفعالة هي تلك الإدارة التي تملك قدرًا واسعًا من المعرفة الإدارية ، و تملك أيضًا قدرًا مكملاً من المهارة والإبداع!

سيكولوجية السعادة

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

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

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

@ejabyoon

إيجابيون

ولتكن حكمتك دوما : " الوقت هو الحياة فلا تضييعه وساعد غيرك على الاستفادة منه ."

@Salem_EMBA

م / سالم الغامدي

عند وضع الشخص الخطأ في المكان الخطأ تأكد ان هناك فساد في المنظمة واطباء إدارية فادحة ستجنيناها المنظمة قريبا !

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

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

@Heeeeekm

مقولات خلدها التاريخ

لا تسمح لأحد أن يأخذ الأولوية في حياتك عندما تكون أنت خيارا ثانويا في حياته - ابراهيم الفقي

@Heeeeekm

مقولات خلدها التاريخ

أشد الناس حماقة أقواهم اعتقاداً في فضل نفسه، وأثبت الناس عقلاً أشدتهم اتهاماً لنفسه. الغزالى

تطوير الذات

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

سيكولوجية السعادة

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

سيكولوجية السعادة

إذا فكرت مرتين قبل أن تتكلم فسوف تتكلم أفضل بمرتين.

اقوال و حكم الفلاسفة

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

مركز وارف

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

تطوير الذات

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

سيكولوجية السعادة

صبرك على الشدائـد مهـارـة تستحق التـقدـير، تـذـكـر دائمـاً: أـنـ معـ العـسـرـ يـسـراـ، وـأـنـ الفـرجـ يـأـتـيـ بـعـدـ الضـيقـ، وـالـنجـاحـ بـعـدـ الفـشـلـ

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

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

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.

سيكولوجية السعادة

عندما نرى الناجحين نعتقد أنهم كانوا هكذا على الدوام ولا ندرك أنهم حصلوا على نصيبهم من التخطيط والفشل وتلميس الطريق الصحيح، الناجح رحلة

تطوير الذات

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

مجلة تطوير الذات

العشب ينشي بسهولة للريح أما شجرة الصنوبر فتفقق بلا حراك، ويمكن للريح القوية أن تقلع الشجرة لكنها لا تستطيع اقتلاع العشب، الأكثر مرونة أكثر تحكما

مجلة تطوير الذات

لاتهدر وقتك لنيل استحسان من حولك. إذا استمرت بمحاوله ارضاء الجميع ستشعر بالقلق والخوف والتضليل. أحياناً لن تستطيع ارضاء شخص ليس راض عن نفسه.

مجلة تطوير الذات

ليس هناك شخص أو مكان أو شيء له سلطة على أفكارك مالم تمنحه أنت ذلك، فكر بياجيهية بدلاً من التذمر والشكوى، اختر أفكاراً تسمو بك وتعلّي من شأنك.

سيكولوجية السعادة

إذا لم تضع رصيده في حسابك البني فإنك بالتأكيد لن تتمكن من السحب منه وبالتالي إن لم تخصص وقتاً وتبذل مجهوداً من أجل علاقاتك قلن تجني ثمارها

تطوير الذات

لا بأس بالصمت والتجاهل، فبعض الإساءات لا تستحق الرد

سيكولوجية السعادة

من تعلم كثيراً من الآخرين قد يكون متعلمًا، أما من يفهم نفسه فهو أكثر ذكاءً، ومن يتحكم في الآخرين قد يكون قوياً، أما من ملك زمام نفسه فهو الأقوى

التطوير والإبداع

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

سيكولوجية السعادة

إن مجرد تفكيرك في التغيير يعُدّ - بحد ذاته - نوعاً من التغيير

سيكولوجية السعادة

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

@Tattwir_althat

تطوير الذات

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

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

التماسك للأخiek الأذار لا يعني أن تسمح له بالخطأ في حفوك مرة أخرى، ضع حدوداً لتصرفات الآخرين معك دون أن تظلمهم

@_BePositive

كن إيجابياً

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

@_BePositive

كن إيجابياً

كن سعيداً بما تملك ، مع السعي لتحقيق ماتريد

@si7awd

عالم الصحة

مفتاح السعادة أن نحلم وفتح 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 الان 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

على قدر عطائك يفتقد الآخرون فروعه الانسان ليس بما يملك بل بما يمنح - اللهم اجعلني دائماً للخير معطاء ولسعادة الاخرين سباقه يا كريم

سيكولوجية السعادة

@KuwaitBB

نحن نرى أخطاءنا صغيرة ونجد لها أعذاراً أما أخطاء الآخرين فهي كبيرة ولا تغفر، اجعل تصحيح الخطأ يبدو سهلاً وجدد الثقة بالمخطئ.

مركز بناء الطاقات

@benaacenter

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

اقوال و حكم الفلاسفة

@heekma

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

تطوير الذات

@Tattwir_althat

لاتؤجل استمتاعك بالحياة الى ان ينتهي العمل، فالعمل لا ينتهي، ولا تؤجل العمل والإنجاز حتى تحقق كل متعتك فالملتعم أيضاً لانتهائي وعليك بالتوزن.

@_UrselfUrlife

طور ذاتك _تتغير حياتك

لا تستصغر نفسك او مدى تأثيرك في من هم حولك ابذل
المعروف ساعد تحتاج أرشد حائر ارسم البسمة على وجهه
محزون فكلٌّ مُيسِّرٌ لما خلق له

@motmn3

استشارات مؤمن

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

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

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

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

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

@NACER544

أ/ ناصر سي عبدالله

من أعظم المُئَّع ! أن يحاول أحدهم استفزازك لتسقط ؛ فإذا
بك تعلو وتسمو ولا تلتقيت ولا تردد وكأنك لم تسمع وكأنه لم
يُفْلِ !

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

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

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

انتظار رضا الناس أصعب انتظار فالناس لم ترض عن رب
العالمين فكيف بك أيها الإنسان .

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

لا تصحى الى أي صوت بداخلك، يدعوك الى الإستسلام
والإنكسار وقتل الهمة

@AlukahNetwork

شبكة الألوكة

ليس كافياً أن تسير بخطواتٍ ثابتةٍ نحو الهدف، فالملهم هو: ما
الهدفُ الذي تريده، وأيَّ طرِيقٍ تسلُّك؟

@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

العاقل لا يتكلف ما لا يطيق ولا يسعى إلا لما يدرك ولا يعد
إلا بما يقدر عليه ولا ينفق إلا بقدر ما يستفيد

@_BePositive

كن 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 لديه.

@strategicmental

التفكير الإستراتيجي

خلطة النجاح. حدد جميع الظروف التي تتوقع أنها توفر لك
النجاح + الظروف التي تتوقع أنها تمنعك من النجاح. استثمر
الأولى، وتغلب على الثانية.

قول و حكم الفلاسفة

لا تدع أي شخص يجعلك تشعر بأنك لا تستحق ما تريده !
باولو كويلو

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

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

@almonajjid

الشيخ / محمد صالح المنجد

{ولكن كونوا ربانين} قال الطبرى: "الربانى الذى يرب
الناس" أي يصلح أمورهم، ويقوم بها... بتعليمه إياهم الخير،
ودعائهم إلى ما فيه مصلحتهم.

@gmcsa

مركز صناعة العقيرية

ستمرّ عليك أوقات.. سترى فيها أنك أقوى مما تخيل.. وأن
شراع مرتكب التي ظننها ضعيفة أتلفها الهواء.. يمكنها أن
تبعد بعيداً دون مساعدة من أحد

@tatweirco

تطوير الذات

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

@ismailalomari

إسماعيل العمري

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

تطوير الذات

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

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

أ/ محمد الرطيان

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

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

امدح نفسك وشجعها للمعالى ، وارتق بها نحو الطموح.
وإياك وتخديلها وتكسير أحجتها . هي طائرتك نحو الكمال ..

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

كن حكيمًا في معرفة ماتحبه نفسك وما تكرهه. ولا تجمال الآخرين في ذلك . اعتبري بنفسك جيداً وكأنها طفل لك .

سيكولوجية السعادة

ان القناع هو الایمان 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 والكراهية تعمي عن الحقائق.

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

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

@KuwaitBB

سيكولوجية السعادة

التطوير الذاتي له مدلولات كثيرة - فتربيبة النفس هو تطوير لها - وإدارة الإنسان لنفسه إدارة إيجابيه 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، للنجاح 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 محددة.

مجلة تطوير الذات

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

سيكولوجية السعادة

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

أ/ أبرار بنت فهد القاسم

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

اقوال و حكم الفلاسفة

إذا نجحت في خداع أحدٍ ما ، ليس بالضروره أنه غبي ، بل
ربما كان يثق بك !

سيكولوجية السعادة

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

تطوير الذات

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

المعرفة

كلما ازدادت معرفتك في أي مجال ازدادت ثقتك بنفسك

مقناح النجاح

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

المعرفة

يتحدثون خلفك، لأنهم بالفعل خلفك . . مارك توين

تطوير الذات

«احذف كلمة مشكلة من قاموسك وسمها تحدي لكي تستطيع تجاوزها!»

تطوير الذات

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

سيكولوجية السعادة

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

سيكولوجية السعادة

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

أ/ طاهر صالح العشماوي

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

د/ عبدالمالك القاسم

للحافظة على وقتك؛ حدد نهاية زمن كل عمل : زيارة ، القراءة، استراحة ، تويتر
إياك أن يكون الزمن لانهاية له فيضيعب .

@aljaloudSulaima

Dr.Sulaiman Aljaloud

حضر المعهد الألماني لتقدير المخاطر من مشروعات 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

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

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

لا تتوقف عن الابتسام حتى وإن كنت حزينا فلربما فتن أحد بابتسامتك .." جابريل 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 يتتردد 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

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

@aljaloudSulaima

Dr.Sulaiman Aljaloud

حضر المعهد الألماني لتقدير المخاطر من مشروعات الطاقة
على صحة الإنسان، بالذات أثناء ممارسة الرياضة خاصة
للأطفال الحوامل المرضعات

@mohammadalwh

د/ محمد عبدالله الوهبي

لاتقدس اعتذارك بالتبشير !

تغريدات طبية وصحية

د/ فيصل الصّفّي

@fasas

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

صحتك تهمني

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

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

د/ فيصل الصّفّي

@fasas

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

علم الصحة

@si7awd

إذا كنت مصاباً بحصى الكلى تجنب تناول أطعمة كالبطاطا الحلوة والشوكولاتة لاحتوائهما على أملاح "أوكساليت" التي تسبب تشكيل الحصى وزيادة الحالة سوءاً

مراكز سانا الطبية

@SABAMEDICAL

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

كل يوم معلومة طبية

تظهر الدراسات النفسية أن الفتى تتطور لديهم القدرة على التعرف على الوجوه و معرفة الأم في وقت مبكر مقارنة بالفتاة

@SABAMEDICAL

مراكز سبا الطبية

ألم 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

**علاج هبوط الضغط: تناول الموالي شرب السوائل كالبن
الجوارب ضاغطه رفع القدمين عند الاستلقاء التحرك
تدريجيا (الوضع الاقفي ايقاف المسبب كالادوية)**

@WebTeb_com

ويب طب - WebTeb

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

@si7awd

عالم الصحة

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

@aha_almalki

د. عبدالله هاشم

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

@ALNEMERK

الدكتور خالد النمر

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

@Msaad878

د/ مساعد الزهراني

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

د. فهد الخضيري

@DrAlkhodairy

طبياً: البكاء غسيل للقلب الحزين و علاج للاكتئاب" اذا حزنت
إياك (اللألا تمرض) ولا تكابر، فالبكاء ٣ دقائق يزيل الهم
والحزن، إن رأيتم محزوناً إتركه يبكي

TeleICU – KFSH

@TeleICU

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

عالم الصحة

@si7awd

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

Dr. Sarah AL Olayan

@Health_and_spor

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

عالم الصحة

@si7awd

هل تعلم أن رئتك اليمنى أكبر من اليسرى لذلك النوم على
الجنب الأيسر يؤثر على صحة قلبك وقد أوصى النبي صلى
الله عليه وسلم بالنوم على الجانب الأيمن

صحتك تهمني

@9e7tek_tehemni

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 أكبر من النواقل العصبية المسئولة عن شعورنا بالسعادة

@WebTeb_com

ويب طب – WebTeb

الحل لتجنب الاصابة بالجفاف في الحر هو امر بسيط: ابق باردا واسرب 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) ضيقه تنفس - خفقان - اغماء - تورم الرجلين انقطاع التنفس الليلي

@DRShahri

د. محمد الشهري

من الاسباب الرئيسية لرائحة الفم الكريهة: التهاب الاسنان واللثة واللسان او التهاب بعض الغدد في الفم وما حوله

@alfetni

د/ عبدالجبار الفتني

التهابات العين، الحلق، اللوز، الزكمة، النزلة المعوية غالباً تسببها فيروسات - لاستعجل بدء المضاد الحيوي

التنقيف الصحي

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

@dr_alqassem

د/ عبدالمالك 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

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

@THV4

نحو الصحة

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

@THV4

نحو الصحة

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

د. محمد الشهري

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

د. خالد الجبير

من فوائد الدموع أنها تزيل العيون وتساعدها على التخلص
من جزيئات الغبار والحبويات الرملية

مراكز سبا الطبية

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

مركز الربوة الطبي

تناول المشروبات الغازية والحمضية باستمرار من أهم
أسباب حساسية الأسنان وأيضاً تأكل في طبقة المينا

WebTeb - ويب طب

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

عالم الصحة

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

علم الصحة

@si7awd

التدخين يؤدي إلى استنشاق الشخص لكميات كبيرة من الدخان والهواء مما يؤدي لزيادة فرص حدوث الانفاسة والغازات في البطن.

ويب طب – WebTeb

@WebTeb_com

التغييرات المطلوبة في نمط الحياة، لتقادي ضغط الدم:

- واذهب على ممارسة الرياضة بانتظام.
- قلل من تناول الملح، والكافيين.

كل يوم معلومة طبية

@DMedicalinfo

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

مراكز سانا الطبية

@SABAMEDICAL

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

د. عبدالله البدر

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

د. خالد الجبير

@Khalid_Aljubair

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

د. عمر شمس الدين

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

@Reda_awwad

د. رضا العواد

أنصح المصاب بدوالي الساقين بتناول الأغذية البحرية
(الأسماك والروبيان والمحار بانتظام)

@Khalid_Aljubair

د. خالد الجبير

عقار الكابوتين، الليبنويريل، المخفض 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 كثيراً؟ لأن كثرة لمس
الوجه تنقل البكتيريا إلى وجهك فنظهر 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

د. خالد الجبير

يساهم الصيام في وقاية الجسم من تكون حصوات الكلى
فيفرز الجسم خلاله مادة البولينا في البول فلا تترسب أملاحه
التي تكون 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
البشرة لأنه يحتوي على مضادات طبيعية تساعد في التخلص
من حب الشباب

@R_Dental

الربوة لطب الأسنان

ينصح الأطباء دائماً باستخدام السواك لأنّه يحوي مواداً
تلصلّك من البكتيريا وتبيض أسنانك

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

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

@si7awd

عالم الصحة

يساعد العسل الأبيض على تغذية الجلد بإضفائه على الوجه
بياضاً ونعومة و يقيه من الميكروبات

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

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

@fasas

د/ فيصل الصّفّي

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 الصّفّي

للمحافظة على وظائف الكلى: تناول أطعمة صحية (فواكه/خضروات) ضغط دم معقول تجنب الأدوية المضرة كالبروفين تجنب التدخين والسمنة ،^٥لتر 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

دنبادية العنقرى

@nadia_alangari

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

د/ عبدالجبار الفتني

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

د/ فيصل الصّفّي

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

تغريدات غذائية

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

العرقسوس يساعد على التقليل من التقلصات العضلية....

@9e7tek_tehemni

صحنک تهمنی

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

@9e7tek_tehemni

صحنک تهمنی

يُنصح المصابون بهشاشة العظام بتناول الأطعمة الغنية
بالبروتينات والكالسيوم خصوصاً الأسماك واللحم
خصوصاً المطعم بفيتامين د

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

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

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

احرصوا على تجنب الفواكه المعبأة صناعياً 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

@heekma

اقوال و حكم الفلاسفة

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

@MOwayed

د . محمد رشيد العويد

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

@si7awd

عالم الصحة

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

@si7awd

عالم الصحة

أكل العنب يخفض الكوليسترول بشكل فعال ويقلل من التوتر وهو أفضل طعام للمدخنين فهو يقوم على اصلاح ما افسده التدخين.

@WorHealth

عالم الصحة

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

@smarterfood1

مركز ذكاء الغذاء

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

@smarterfood1	مركز ذكاء الغذاء الحس مصدر غني لعنصر الحديد ..
@smarterfood1	مركز ذكاء الغذاء البطيخ (الحبب):- فاكهة صيفية تنشئ الجسم. ترطب الجلد. -لاتطفئ العطش.
@HealthyTipsKW	معلومات طيبة يعتبر الكاجو مصدر فقير للصوديوم، ومصدر غني للبوتاسيوم، مما يجعله غذاء مفید جداً لمرضى ضغط الدم، ويساعد على ضبط الضغط لديهم
@Reda_awwad	الشيخ/ رضا العواد نصيحة حدد الكمية التي تריד تناولها من الطعام قبل البدأ بتناول الطعام ...
@Dr_Rejem	دكتور رجيم تناول البروتين بكميات ضخمة، يشكل عبئاً ثقيلاً على المعدة والكبد
@WorHealth	عالم الصحة يفضل عدم تناول أي شيء سوى الماء خلال الساعتين اللتين تسبقان النوم حتى يجعل من النوم أكثر راحة، ونمنع من تراكم الدهون خلال النوم
@fasas	د/ فيصل الصافي وسائل الحصول على فيتامين D: السمك (سالمون، تونة)- مشتقات الحليب، جبن، روبي - التعرض للشمس - صفار البيض - كبسولات فيتامين D

د/ فيصل الصفي

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

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 والجوافة والفلفل الأخضر "الرومي" والكيوي والفراولة والكرنب والجريب فروت والقدونس.

@WebTeb_com

WebTeb –

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

@fforfitness

زبادي ومشبي

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

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

كوب واحد من الزبادي يومياً يكفي للحصول على 30% من حصتك اليومية التي تحتاجها من الكالسيوم و20% من فيتامين D

@KFSHHealthEdu

التنقيف 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 جداً مفيد لصحة القلب، إذ انه مصدر للبوتاسيوم والمغنيسيوم المهمين لعمل القلب، وهما معدنين ضروريين لانظام عمل القلب

@SABAMEDICAL

مراكز سaba الطبية

من مصادر الكالسيوم الحليب البروكلي السردين السبانخ سمسم فول الصويا

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

هل تعلم : مكيال 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 معروفة عنها برفع مناعة الجسم: الزبادي الجزر الثوم الكيوي الشاي الأخضر البلوبيري الحبوب السبانخ البطاط

د.محمد الشهري

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

صحناتك تهمني

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

كل يوم معلومة طبية

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

صحناتك تهمني

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

كل يوم معلومة طبية

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

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

زبادي ومشي

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

@SABAMEDICAL

مراكز سانا الطبية

مختصر مفيد : القهوة تکبح الشهية بسبب مادة الكافيين

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

يحتوى النعناع على زيوت طياره لها خصائص مهدئه 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 اعتماد عدسة العين ويعزز إلثام القرنية. ضروري لصحة الأوعية الدموية ولضمان دورة دموية صحيحة. ويعزز خصوبة الذكور.

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين C يتمتع بخصائص وقائيه 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 لأندماج الجروح والشفاء بعد العمليات وعلاج الاسنان

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

فيتامين سي مفيد للأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز هم 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 لخطر كل الأمراض الفيروسية التي يتم التطعيم ضدها .

@childhealthSa

صحة طفلك

يكثـر 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 يضاعـف بـروز "الكرش" بمعدل خمس مرات عن الطبيعي.

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

التـفاح والقهـوة والبطاطـا الحلوـة والتـوت والـفلفـل الحـار من الأطعـمة الـحارـقة للـدهـون

@Health_and_spor

Dr. Sarah AL Olayan

يحتـوي حـلـيب الأم عـلـى أجـسـام مـضـادـة تـسـاعـد عـلـى حـمـاـية الطـفـل مـن الـأـمـرـاـضـ، كالـتهـابـ المـعـدـةـ وـالـأـمـعـاءـ وـنـزـلـاتـ الـبـرـدـ وـالـالـلـهـابـاتـ الـبـولـيـةـ وـالـلـهـابـاتـ الـأـذـنـ.

@si7awd

عالم الصحة

فيـتـامـينـ Cـ مضـادـ أـكـسـدةـ يـحـافـظـ عـلـى خـلـاـياـ الـجـسـمـ مـنـ التـدمـيرـ - عـاملـ مـسـاعـدـ عـلـى اـمـتـصـاصـ الـحـدـيدـ عـاملـ مـسـاعـدـ فـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ مـنـاعـةـ قـوـيـةـ

@jebadr

د. بدر الشيباني

يسـاعـدـ الـخـيـارـ فـيـ عـمـلـيـةـ الـهـضـمـ لـإـحتـواـئـهـ عـلـىـ نـسـبـةـ عـالـيـةـ مـنـ الـمـاءـ وـالـأـلـيـافـ وـيـسـاعـدـ أـيـضاـ فـيـ التـخلـصـ مـنـ حـرقـانـ الـمـعـدـةـ

@si7awd

علم الصحة

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

@KFSHHealthEdu

التنقيف الصحي

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

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

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

@DMedicalinfo

كل يوم معلومة طبية

(أوراق الملوخية) بما تحويه من الحديد تقضى 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 تهمك بعض الوجبات في المطاعم السريعة تحتوي
على السعرات الحرارية التي تحتاجها ليوم كامل

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

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

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

مفید لجسمك لأنّه يحتوي على بعض مضادات الأكسدة
والألياف التي تحارب الأمراض وتقلل من الكوليسترول
الحمص

@DrShamsaldeen

د. عمر شمس الدين

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@nutrition_ar

الغذائي

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 على الأكثر في
الصباح, لأن جرعة أكثر من ذلك ستؤثر على قدرتك على
النوم والاستيقاظ بنشاط في اليوم التالي

@WorHealth

عالم الصحة

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

علم الصحة

@si7awd

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

كل يوم معلومة طبية

@DMedicalinfo مشروب اليانسون الدافئ يساعد على الاسترخاء والتخلص من الأرق كما يمكن أن يساعد على فتح الشهية

كل يوم معلومة طبية

@DMedicalinfo أحذر من الأكل أمام التلفاز لأن هذه العادة تجعلك تأكل بكميات كبيرة دون الشعور بذلك مما يؤدي إلى زيادة الوزن

كل يوم معلومة طبية

@DMedicalinfo 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

علم الصحة

@WorHealth فاكهة الكيوي تحمي من الأزمة الصدرية وتحمي من الرشح والسعال عند الأطفال وهي غنية جدا بمضادات الأكسدة وكثير من الفيتامينات

علم الصحة

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

علم الصحة

@WorHealth 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 وبالتالي 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 على 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 تخلص الجسم من المركبات التي يمكن أن تضر خلايا الجسم

@WorHealth

عالم الصحة

فيتامين A يساعد في قوة عملية الإبصار وحسن عمل العين وهو موجود بالجزر والأوراق الخضراء واللبن واللحم والبيض

عالم الصحة

@WorHealth

الموز: من الثمار الخفيفة الممتازة وينتج طاقة فورية وطويلة المدى، يحتوى الموز على ثمان أحماض أمينية ضرورية التي لا يستطيع الجسم إنتاجها

عالم الصحة

@WorHealth

رغم أن الليمون والأناناس يساعدان في حرق الوحدات الحرارية بسبب الأحماض، إلا أن الإفراط في تناولهما يساعد في تكدس الوحدات الحرارية في الجسم

كل يوم معلومة طبية

@DMedicalinfo

الإفطار مفيد لمنع السمنة وأيضا له تأثير ممتاز على أداء العقل في جميع اختبارات الذاكرة لذلك إحرص على الانتهاء بوجبة الإفطار

عالم الصحة

@WorHealth

تناول عصير الكيوي والأناناس يومياً لمدة 15 يوماً يساعد الجسم على فقدان حوالي 10 كيلو مع الالتزام بالرياضة.

WebTeb - ويب طب

@WebTeb_com

كشفت دراسة طبية حديثة أجريت بجامعة "ماكينيل" الأمريكية، أن تناول البطاطس قد تساعد في الحفاظ على وزنك ومنع زيادة وزنه

عالم الصحة

@WorHealth

خل التفاح: مذيب للدهون وينشط عمليات الأيض في الجسم ويحتوي على نسبة البوتاسيوم التي تساعد على نقل المغذيات إلى الخلايا وإزالة المواد السامة

علم الصحة

@WorHealth

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

د. خالد سعود الحليبي

هل خطر ببالكم أن المشروبات الغازية يمكن أن تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة؟
هذا ما أكدته جامعة كاليفورنيا في مجلتها American Journal Of Public Health

علم الصحة

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

صحتگ

الزيادي بالفواكه يحوى مواد حافظة لحفظ الفواكه لأطول فترة ممكنه فيفضل استبداله بزيادي السادة واضافة الفواكه منزليا

صحتگ

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

علم 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 طيبة

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

@twtChildCare

نصائح في التربية

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

تغريدات تربوية

ويال 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

هي الأخلاق تنبت كالنبات * إذا سُقيت بماء المكرمات
تقوم إذا تعهد بها المربى * على ساق الفضيلة مثمرات
وأخلاق الوليد تُقاس حسنا * بأخلاق النساء والوالدات

أ.د. راشد السهل

أقوال جميلة لمراهق امام أصحابه • ما شاء الله عليكم ع
قلب واحد • أحسنت اختيار أصحابك
• يعجبني اختياركم لبعض • احب اسمع رأيك
تناصحكم جميل

أ.د. راشد السهل

يبدأ المراهق اختيار أصحابه مبكرا بين 12 و14 سنة،
احرصوا على متابعتهم ونصحهم في هذا السن، بعد سن 16
سنة صعب على المراهق تغيير أصحابه

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

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

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 • يشعرونه بأهميته •
يتبادل معهم المحبة • يقضى 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 يتشاربون بأشياء كثيرة ساعدوهم على حسن
 اختيار أصحابهم

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الأمان النفسي كن لطفلك كما جدول مائي هدير حنانه ينساب
 حباً وينحه الأمان النفسي ومذاق السعادة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الأمان النفسي هذا يمنحه لطفله بالحب والتقدير وذاك يمنحه
 لطفله بالعذاب النفسي والتحفير والطفل يعشق الأساليب
 التربوية الطيبة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الأمان 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

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

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

الأمان النفسي الطفولة جمل من براءة فطرية لتكن دائماً في قوالب من الأمان النفسي بتقبلك الوعي وحبك الحاني

@dr_alqassem

د/ عبدالمالك القاسم

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

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

منابع الأمان النفسي القلب الوالدي مصدر للأمان النفسي والحنان لتب الأمان والعقل بكل ما يتصل به من قدرات ومهارات ينمو من تفاصيله الجميلة

@Psych4YourChild

علم النفس لطفلك

منابع الأمان النفسي التعامل بالحسنى التقبل العبارات اللطيفة القدير الصدق العدل الحنان الحب

طفل يقرأ

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

نصائح في التربية

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

طفل يقرأ

- إن أول وأهم خطوة عليك القيام بها وتمثل في فهم أن للأبناء عالمهم الخاص، عليك كأن تقدر و تستوعب مدى الإختلافات بين جيلك و جيل أبنائك

سيكولوجية السعادة

لاتتجادل بعنف مع زوجتك أمام أبنائك، أجل هذا النوع من المواقف لوقت تكونان بمفردكما فهذا الشيء يمكن أن يدمر ثقفهم بأنفسهم ويفقدهم الأمان

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 ؟

نصائح في التربية

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

نصائح أسرية

@TipsFamily

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

د.مصطفى ابوسعد

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

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

طفل يقرأ

@childreads

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

نصائح في التربية

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

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

@Weyakqa

وياك للصحة النفسية

على الآباء العمل على حماية الأبناء من رفقاء السوء

@3ASAFEIR

عصافير

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

@oaljama

د/ أسامة الجامع

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

@Weyakqa

وياك للصحة النفسية

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

@twtChildCare

نصائح في التربية

لا تختم يومك بالصراخ على أطفالك وجعلهم يبكون قبل
النوم، لأنك بالتأكيد تريد لهم نوماً هنيئاً عميقاً لا قلقاً مليئاً
بالقوانين.

@rokaya_mohareb_

أ.د. رقية المحارب

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

@DrSalehAldosi

أ.د. صالح الدوسي

"اعلموا أن الله يحيى الأرض بعدميتها" لاتيأس من ابنك
إن كثرت أخطاءه، سيعود ولا تيأس إن كان مهملاً في
دراسته، يوماماً يجتهد المهم أن يستمر النصح

@mshraim

أ/ محمد عبدالعزيز الشريم

لأقرب 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
برنامجه يومي و نشاطات متواصلة لكي لا يضيع 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

@LatifaAlogen

المدربة لطيفة العوجان

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

@twtChildCare

نصائح في التربية

تحاورك 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

نصائح في التربية

@twtChildCare

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

أ.د. راشد السهل

الخجل صفة سلبية تسبب للطفل ضيق وحزن شديدين ويرى نفسه غير عن الآخرين، لكن الأطفال يتعلمون من البيت الخجل كما يتعلمون أي شيء 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 الخليفي

@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 أمام الآخرين

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

"أفضل هدية يمنحها الوالدان لأولادهم هو " الجلوس معهم "

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

التربية لا تكون عند ارتکاب الطفل للخطأ.. التربية جهد متواصل لا يتتأثر باستجابة الطفل من عدمها.. فالاستجابة للتربية غالباً ما تأتي متأخرة

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يعاني بعض المراهقين من الخجل مما يعرضهم للقلق والاضطراب بمواصفات الحياة اليومية وحتى اهتمام، خجل المراهق يرتبط بتغييره لا بفعله

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

يخطئ الأهل أن اعتقدوا بأن ابنهم المراهق يتخلص من خجله بمرور الزمن، الزمن لا يغير ابنكم إنما أفعالكم ومعاملتكم هي التي تغيره

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

أفكار مراهق خجول: • صعب تغيير حاله • فكرة الناس عنني غير صحيحة • لا يوجد من يفهمني صحيحة • الله كاتب على هذه الحال • أهلي هم سبب ما أنا فيه

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

مراهق خجول يعني من: • انه يقول "لا" لأصحابه • يتتجنب مواجهة الناس • أفكاره سلبية عن نفسه • يجلس لوحده كثيراً • يتراهل بحقوقه

د. جاسم المطروح

تربيبة الأطفال على مقاومة الإعلانات المروجة للسلع والتي تتمر ثقافة التسوق والشراء لدى الأسر أمر مهم للغاية.. اشتراك ما تحتاجه فقط

@childreads

طفل يقرأ

حيث 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!

@sultanalalamri5

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 واستمع لطفلك وأعره كامل اهتمامك ليشعر بأهميته و مكانته ومحبتك له

@Dr_Farhan_Obaid

د. فرحان بن عبيد

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

نصائح في التربية

@twtChildCare

إذا اقترب المربى من ربه اقتربت منه قلوب من يزكيهم
ويربيهم وإن ابتعد عن ربه ابتعدت عنه القلوب

أ.د.بسام الشطي

حق الطفل خطأ الطفل مغفور وذنبه معفو عنه ورفع الله
عنهم قلم التكليف فارفعوا عنهم أسلوب التعنيف والزجر
والذم والمعانبه واستمرروا في النص... .

الشيخ/ محمد صالح المنجد

قال أحمد شوقي:
قد ينفع الإصلاح والتهدى** ذيب في عهد الصغير
والنشء إن أهماته** طفلاً تعثر في الكبر

@ALHOMIDIAHMED

علم النفس لطفالك

من حق طفال الحصول على إجابات واعية تخاطب تفاصيل
الخيال في عقله تحتوي جموع الانفعالات في وجده

@drjasem

د. جاسم المطوع

للآباء جرب أن تقبل ابنك وهو نائم ستشعر بسعادة غير
عادية وجرب أن تدعوا له بعد القبلة ستشعر بحب قوي تجاهه
جرّب !!

نصائح في التربية

@twtChildCare

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

مركز قصتي

@Mystory_ksa

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

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 طفلاً يسير على نفس خطاك

@twtChildCare

نصائح في التربية

علم أبناءك "كون صداقات جديدة وحافظ على القديمة فإذا هما 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 تلقيها لأطفالها في المدارس

@twtChildCare

نصائح في التربية

إن فقدان العاطفة يؤدي إلى نشأة الأولاد نشأة ناقصه فإنهم إن لم يشعروا عاطفياً فإنه يكون فريسة للاحباط 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 تمرداً متى سنت الفرصة

@twtChildCare

نصائح في التربية

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

@basmaalkoas

أ. باسمه الكوس™

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

المربى هو المثل الأعلى في نظر الطفل يقلده سلوكياً ويحاكيه خلقياً، فالأطفال بمرأقتهم لسلوك الكبار فإنهم يقتدون بهم، ومن هنا أهمية عدم التناقض.

childhood2

مركز تنمية الطفولة

بدء الوالدين مع الطفل في سن مبكرة وجعل القراءة فعلاً يومياً ينمي لدى الطفل حبها والتعلق بها

@twtChildCare

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

طفل يقرأ

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

@twtChildCare

نصائح في التربية

أعطِ طفلك مساحة للتراجع عن كذبته بدلاً من استخدام أسلوب التحقيق وكشف ثغرات كذبته الذي يجعله يتمسك بكذبته أكثر خجلاً من الإعتراف

@ALHOMIDIAHMED

علم النفس لطفلك

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

@toth456

أ/ طاهر صالح العشماوي

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

@twtChildCare

نصائح في التربية

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

@ALHOMIDIAHMED

علم النفس لطفلك

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

علم النفس لطفالك

@ALHOMIDIAHMED

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

علم النفس لطفالك

@ALHOMIDIAHMED

عندما تسعد طفالك بالتعامل الوعي سيكون - تركيزه قوي - يستجيب لك أكثر - تحصيله العلمي أحسن - مزاجه أفضل - فلقه أقل - تقديره لذاته في أبيه الصور

د. خالد سعود الحليبي

@Dr_holybi

"الأطفال باتوا يقلدون السلوكيات العدائية التي يشاهدون أشقاءهم الأكبر سنا يقومون بها أو التي عبر شاشات التلفزة وألعاب الفيديو" د.سوزان سوبيوري

الشيخ/ نبيل علي العوضي

@NabilAlawadhy

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

تغريدات زوجية

الاستشارات العائلية

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

تعامل خاطئ لزوجة تشک بزوجها • كل كلامها معه عن الموضوع • التفتیش والتجسس • كثرة الانفعالات • قول لا يمكن أثق بك • قول ما راح اقتنع بكلامك

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

أفكار تزيد الشك بين زوجين • كثرة غيابه وراه شيء • جهازه دائمًا مشغول أو صامت • خروجه زاد متصرفاته ما تريّح • ما يأخذ رأيي، لا يثق فيني

أ.د. راشد السهل

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

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 بقل شكل

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 بينكم

أ.د. راشد السهل

خطأ يستمر الشك بين زوجين فترة طويلة دون علاج، الشك الطويل إنهاك للزوجين نفسياً وبدنياً، عالجوه أن لم تستطعوا اطلبوا مساعدة مختص

أ.د. راشد السهل

الثقة بين زوجين عمود علاقتها وأن فقدوها تتضطرب علاقتها ويتعصبان، انتبهوا .. ضعف العلاقة الزوجية بداية الشك بينكم ويزيد أو بقل حسب تواصلكما

الاستشارات العائلية

@fccqtr

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

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

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

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

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

بين الزوجين . نحن نكمل بعض ، ولا نبحث عن عيوب بعض ،
ولأنشكك في نوايا بعض . يمكننا أن نتعاون ويمكننا أن ننخاصم .

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

بين الزوجين . أولادكم ينتظران حكم الصادق وتضحياتكم من أجلهم . راجعا أنفسكم في مدى الوفاء الذي تحملانه البعض . الزواج شراكة ونجاح وصدق .

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

بين الزوجين . بعض الرجال يتنسم خارج منزله ، يشتقق لخارج منزله ، يلعب خارج منزلة .. غير ثقافة " خارج منزله إلى : داخل منزله " .

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

بين الزوجين . جددا حبكم بين فترة وأخرى ، بهدية ، برسالة جميلة ، بعفو كامل . حياتكم جميلة ، وذكرياتكم حلوة . لاتسمحوا للشيطان أن يلعب ..

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

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

@fccqtr

الاستشارات العائلية

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

@dr_m363

صحتك النفسية

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

@fccqtr

الاستشارات العائلية

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

نصائح أسرية

@TipsFamily

إنتبه لطفلك من خطر الألعاب المشتركة التي يوجد بها دردشات
فهناك من يستغل الأطفال ويجرهم لأمور لا تحمد عقباها
والأغلب من الآباء غافل عنها!

الاستشارات العائلية

@fccqtr

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

أ.د. راشد السهل

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

أ.د. راشد السهل

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

د/ عبد الملك القاسم

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

الاستشارات العائلية

@fccqtr

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

د. عثمان العصفور

أخطر ما في العلاقات الزوجية هي فقدان الأمانه يعني الخيانه يحتاج
إلى خلق رفيق عند الزوجين لكي تستمر الحياة الزوجية

@othmanalasfour

د. عثمان العصفور

فقدان العاطفه بين الزوجين ينهي من حياتهما الأسرية 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 (فجأته إحداهم تمشي على استحياء)

@fccqtr

الاستشارات العائلية

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

@DrAlSahel

أ.د. راشد السهل

علاج زوج يطالع م الواقع 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 فى تقوية العلاقة الزوجية.

@fccqtr

الاستشارات العائلية

التغافل وغض الطرف عن بعض الهفوات اللفظية أو الفعلية لشريك الحياة مطلب أساسى في استقرار الأسرة والحياة الزوجية.

@almonajjid

الشيخ/ محمد صالح المنجد

المصلح هو الذي يُقنع الزوجة بخدمة زوجها كما دلّ عليه الشرع والعقل والعرف والمفسد هو الذي يدفعها للتمرد جهلاً بالشرع أو سعيًا لكسب الشعبيّة!

@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

أظهرني إعجابك لزوجك . فالعلاقة بينكما ليست مجرد حب أو حق وواجب .. بل هي صداقة وأخوة وتناسخ 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 ذكر الإسلامي

أراد رجل أن يطلق زوجته، فقيل له: ما يسؤولك منها؟ قال: العاقل لا يهتك ستر زوجته، فلما طلقها قيل له: لم طلقتها؟ قال ما لي و للكلام فيهن صارت أجنبية

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@drjasem

د. جاسم المطوع

بغض النظر عن الموضوع الذي يتحدث به زوجك.. أظهرني انصاتك واهتمامك وإعجابك.. تخيلي أنه يقول لك أعدب 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 بظروف 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 سلوكاً 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

@mohamadalazhary

الشيخ/ محمد سعد الأزهري

أخي المتزوج : إن المرأة التي تحب هي التي تستطيع أن تعطي فلا
تضيعها بإهمالك !

@drjasem

د. جاسم المطوع

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

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

مع زوجتك : اختر الأخبار السارة . كن متفقاً فيما تحبه النساء .
لاتجادل كثيراً وتعلم فن التغافل . انظر للجانب المشرفة لديها .

@sultanalalamri5

الشيخ/ سلطان عبدالله العمري

تعززوا على زوجيي مشارعه .كوني باره بواليه . اعتني بنظافة منزلك .
كوني مبدعة في تجهيز غرفة النوم بكل الجمال . لاترفعي صوتك عليه .

@Dr_alqarnee

د.عائض القرني

كلمة "أحبك" سهلة أن تُقال ولكنها باهضة التكاليف لا يوفيها حقوقها إلا
القائلين من الناس.

رأيكم يهمني

ارجو التواصل على

الايميل: anamel82@gmail.com

صفحة اجمل تغريدات العلماء والدعاة والمتخصصين

[facebook.com/agmal.taghredat](https://www.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 التغريدات

هل تريه تغيير حياته الى الافضل ؟

هل تهتم ان تقرب الى الله ؟

هل تسلك لحياة والعمل وتعلم الابكار

غير تعامل مع من حولك الى الافضل

اعرف معلومات طيبة مفيدة لك ولأسرتك

اعرف الملائدة والمنار من طعامك

ربي اولادك بطريقه صحيحة

اترك العادات التربية الماكرة

عيش حياة روجيه ومربيه وجميلة

استمتع بالقراءة ، وغيير حياته الى الافضل



محمد عادل

