

يقي من الزيادة المفاجئة في مستوى سكر الدم، والذي يشكل خطورة على مرض السكر، ويقلل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم، ويقي من السكتة المخية والأزمات القلبية في المرضى المعرضين لذلك". مجلة حياة، العدد (٧٢) ربيع ثاني ١٤٢٧هـ (ص ٥٠ - ٥١).

٤٠٦- "تعزى بالقرآن عن الدنيا فإن لم تفعل، تقطعت نفسك على الدنيا حسرات".
٤٠٧- "إن عظيم الهمة لا يقنع بملء وقته بالطاعات، وإنما يفكر أن لا تموت حسناته بموته".

٤٠٨- "لما افتخر فرعون بقوله: "(وهذه الأنهار تجري من تحتي) عُدب بما افتخر به، فأغرق في البحر".

٤٠٩- "القلب صندوق لا يملك مفتاحه إلا شخص واحد، ضع أسرارك كلها داخل هذا الصندوق، لا تحاول أن تجعل قلبك فندقاً يسكنه من شاء ومتى شاء".

٤١٠- "ابتعد كل البعد عن المقارنة، فلا تقارن نفسك بالآخرين؛ حتى لا تكسر ثققتك بقدرتك، وتذكر أنه لا يوجد إنسان عبقري في كل شيء".

٤١١- "انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق، واستمع إلى حديث نفسك جيداً، واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسؤوليتك وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك".

٤١٢- "إن الزوجة أكثر حرصاً على جمع الشمل، وأكثر استعداداً لتحمل الزوج، وليس هذا ناتج عن ضعف، بل عن فطرة، والله تعالى يقول: (وليس الذكر كالأنثى)؛ فهذا من طبيعة تكوينها".

٤١٣- "ما أكثر التعساء الذين لا يرفعون رؤوسهم للنظر إلى الطريق أمامهم يسيرون مكبّين على وجوههم، فيتعثرون في كل مرة؛ لأنهم لم يروا ما أمامهم من عثرات الطريق".

٤١٤- "الله علم على المعبود بحق، وهو أعرف المعارف على الإطلاق".

٤١٥- "الحنيف: هو المُقبلُ على الله إقبالاً كلياً، المائلُ عما سواه، أو المائلُ عن الشرك قصداً إلى التوحيد. والحنيفية: أن تعبد الله وحده مخلصاً له الدين".

٤١٦- "الشرك هو أعظم ما حرّمه الله، وهو الذي لا يُغْفَرُ؛ لأنه تنقص لله، وجعل شركاء مع الله؛ فيجعلون هذا المعبود مماثلاً لله، يستحق مثل ما يستحق الله، قال تعالى: (إن الله لا يغفر أن يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء) فما دون الشرك فإنه تحت المشيئة".

٤١٧- "النجاح يؤدي إلى مزيد من النجاح؛ لأنه يشحن النفس بطاقة كبيرة وبروح معنوية عالية، ويشعر الإنسان بثمرات الإنجاز، أما الفشل فيؤدي إلى مزيد من الفشل؛ لأنه يسلب النفس حماسها ويورثها التردد والحزن وخيبة الأمل".

٤١٨- "من أكبر مضيعات الوقت: الاستسلام للأمور العاجلة والطارئة التي يجدها الإنسان أمامه كل يوم. فهذا الاستسلام يسلب الإنسان فاعليته ويجعل وقته ملكاً لغيره. هذا لا يعني بالطبع ألا يكون الإنسان حساساً للأعمال العاجلة، أو أن يدعها أو يسوف في أدائها ولكن المهم هو معرفة هل هذه الأعمال أو المهام ضرورية ومهمة وتخدم استغلاله الأمثل لوقته؟". القعيد، د. إبراهيم. المحافظة على الوقت، مجلة شهد الفتيات، العدد (١٧) جمادى الآخرة ١٤٢٦هـ (ص ٤٥).

٤١٩- "فكر بطريقة إيجابية متفائلة، فإذا ساءت الأمور في يومٍ ما كان ذلك مقدمة لمجيء يومٍ آخر قريب، كله بهجة وسرور".

٤٢٠- "إن الوقوف إلى جانب الآخرين أمر جميل، ولكن عندما يصبح ذلك عبئاً ينوء تحته المرء، ويكاد ينسى معه نفسه، يتعين العودة قليلاً إلى الذات، ليس بالطبع من أجل القطيعة مع الآخرين بل من أجل أن يكون المرء قادراً في كل الأوقات على إدخال السعادة إلى قلوب من يحب".

٤٢١- "هناك فرق بين النصح والإرشاد الذي تفوح منه رائحة المحبة والاحترام، وبين النقد العقيم الذي هو نوع من التوبيخ والتحسير".

٤٢٢- "بعض الناس يجاهدون ضد السعادة كما يجاهد الغريق ضد من يسعى لإنقاذه. لا تقل إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم، بل قل: إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو. ارفع هذه الغشاوة، وثق بما يساعدك على رؤية ما هو جميل وجيد في نفسك وفي غيرك وفي العالم من حولك، ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك". (الموسوعة النفسية).

٤٢٣- "إن صاحب الأهداف العليا والمقاصد السامية يعرف أن استقراره في الحياة هو السبيل الموصل لتلك الأهداف والمقاصد، وعندئذ يسعى جاهداً؛ لكي يكون مستقراً وسعيداً في حياته".

٤٢٤- "إذا كان حماسك للإسلام والمسلمين كحماسك لابنك المريض، عند ذلك تكون من الدعاة الصادقين المخلصين".

٤٢٥- "لتكن خطواتك في الخير كمن يمشي على الرمل لا يسمع صوته ولكن أثره واضح، ولا تتحدث بما تقدمه للناس بل دع الناس تتحدث عن ما قدمته لهم".

- ٤٢٦- "سرّ السعادة أن تكون فيك القوى الداخلية التي تجعل الأحسن أحسن ما يكون، وتمنع الأسوأ أن يكون أسوأ مما هو" الرافي، وحي القلم.
- ٤٢٧- "لا أحد يستطيع حصر أسباب السعادة؛ فقد تسعد بالمكان، وقد تسعد بالصحة، وقد تسعد بالمال، وقد تسعد بإثبات ذاتك ونجاحك... وهي في الحقيقة تتبع من داخلنا".
- ٤٢٨- "متى خلصت الأبدان من الحرام ومن أدناس البشرية التي ينهى عنها العقل والدين والمروءة، وطهرت الأنفس من علائق الدنيا، زكت أرض الخلق فقبلت بذور العلم والمعارف". ابن القيم، مدارج السالكين (٢/٤٤٤).
- ٤٢٩- "تعلم أن تستفيد من النقد كوجهة نظر ولا تسمح لها أن تتجاوز ذلك".
- ٤٣٠- "أنت من يحكم عالمك وليس أحد غيرك فلا تُدخل إلى عالمك من لا يستحقه". القصير، متفائلون (ص٣٩٢).

المراجع

- ١- آبادي، أبو الطيب محمد شمس الحق (العظيم آبادي). عون المعبود شرح سنن أبي داود. دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٢- ابن الجوزي، أبو الفرج عبدالرحمن. صفة الصفوة.
- ٣- ابن القيم، محمد بن أبي بكر. زاد المعاد في هدي خير العباد. مؤسسة الرسالة، بيروت، ط١، ١٣٩٩هـ.
- ٤- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، تهذيب السنن.
- ٥- ابن باز، عبدالعزيز بن عبداللّٰه. مجموع فتاوى ومقالات متنوعة.
- ٦- ابن حزم، علي بن أحمد. الأخلاق والسير.
- ٧- ابن خلكان، أحمد بن محمد. وفيات الأعيان وأنباء الزمان. دار صادر، ١٣٩٨هـ.
- ٨- ابن رجب، عبدالرحمن شهاب. جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم. المكتبة الثقافية.
- ٩- ابن عبدالبر، القرطبي. بهجة المجالس وأنس المجالس. القاهرة.
- ١٠- ابن عبدالبر، يوسف بن عبداللّٰه. جامع بيان العلم وفضله. مكتبة ابن تيمية، القاهرة.
- ١١- ابن مفلح، أبو عبداللّٰه محمد. الآداب الشرعية والمنح المرعية. مكتبة ابن تيمية، القاهرة.
- ١٢- أبو نعيم، أحمد بن عبداللّٰه الأصبهاني. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء. دار الكتب العلمية، بيروت.
- ١٣- الآجري، محمد بن الحسين. أخلاق العلماء.
- ١٤- با شراحيل، فيصل عمر. صناعة النجاح. دار الأندلس للنشر والتوزيع، جدة.
- ١٥- البيهقي، أحمد بن الحسين. مناقب الشافعي.
- ١٦- جبلين، لس. كيف تتمتع بالثقة والقوة في التعامل مع الناس.
- ١٧- جريدة الجزيرة. العدد (١٣٨٠٣)، ١٤٣١هـ. الحمدان (فن إدارة الغضب).
- ١٨- الخطيب البغدادي. اقتضاء العلم العمل. مكتبة المعارف، ط١، ١٤٢٢هـ.
- ١٩- الخطيب البغدادي، شرف أصحاب الحديث. دار الكتب المصرية.
- ٢٠- الذهبي، محمد بن أحمد. تذكرة الحفاظ. دار إحياء التراث العربي. بيروت.

- ٢١- الذهبي، محمد بن أحمد. بيان زغل العلم والطلب.
- ٢٢- الذهبي، محمد بن أحمد. سير أعلام النبلاء. مؤسسة الرسالة، ط٧، ١٤١٠هـ.
- ٢٣- الزيلمي، عبدالله بن يوسف. نصب الراية تخريج أحاديث الهداية. دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٦هـ.
- ٢٤- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان. طبعة دار الإفتاء، ١٤٢٠هـ.
- ٢٥- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر. دروس مستفادة من سورة يوسف.
- ٢٦- السعدي، عبدالرحمن بن ناصر. مجموع الفوائد واقتناص الأوابد.
- ٢٧- الشافعي. محمد بن إدريس. ديوانه.
- ٢٨- الشربيني. المشكلات النفسية عند الأطفال.
- ٢٩- عثمان، (٢٥) طريقة لتصنع من ابنك رجلاً فذاً.
- ٣٠- العريفي، محمد بن عبدالرحمن. استمتع بحياتك. دار التدمرية، الرياض، ١٤٣٠هـ/٢٠٠٩م.
- ٣١- العسكري، أبو هلال. الفروق اللغوية.
- ٣٢- العلمي، عبدالله. مؤتمر تفسير سورة يوسف. بيروت.
- ٣٣- العمر، سليمان. فقه الواقع.
- ٣٤- العودة، سلمان بن فهد. الأمة الواحدة. مؤسسة الإسلام اليوم، الرياض، ط١، ١٤٢٨هـ.
- ٣٥- العودة، سلمان بن فهد. بناتي. مؤسسة الإسلام اليوم، الرياض، ط٣، ١٤٣٠هـ.
- ٣٦- العودة، سلمان بن فهد. مع العلم. مؤسسة الإسلام اليوم، الرياض، ط١، ١٤٢٨هـ.
- ٣٧- العودة، سلمان بن فهد. مع المصطفى.
- ٣٨- الغزالي، محمد. إحياء علوم الدين.
- ٣٩- القرطبي، محمد بن أحمد. الجامع لأحكام القرآن. دار الكتب العلمية. بيروت، ط٥، ١٤١٧هـ.
- ٤٠- القرني، عايض بن عبدالله. هكذا حدثنا الزمان. مكتبة العبيكان، ط٥، ١٤٢٧هـ.
- ٤١- القصير، عبدالكريم بن عبدالعزيز. متفائلون. دار وجوه للنشر والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤٣٢هـ/٢٠١٠م.

سياحة نادرة

- ٤٢- الكُلاب، مريد. ابتسم لتكون أجمل. مكتبة المتنبي، الدمام، ط٢،
٢٠٠٩/١٤٣٠م.
- ٤٣- مالك، مالك بن أنس الأصبحي. الموطأ (مع شرحه للزرقاني). دار الكتب
العلمية، بيروت.
- ٤٤- الماوردي، علي بن محمد. أدب الدنيا والدين.
- ٤٥- مجلة الأسرة. العدد (١٥٤) محرم ١٤٢٧هـ.
- ٤٦- مجلة حياة. العدد (٧٢) ربيع الثاني ١٤٢٧هـ.
- ٤٧- مجلة شهد الفتيات. العدد (١٧) جمادى الآخرة ١٤٢٦هـ. د. إبراهيم القعيد.
المحافظة على الوقت.
- ٤٨- مجلة نون (بنات ملحق مع المجلة). العدد (٣٥).
- ٤٩- نوفل، أحمد. سورة يوسف دراسة تحليلية. الأردن.
- ٥٠- النووي، يحيى بن شرف. المجموع شرح المذهب. دار الفكر، بيروت.
- ٥١- النووي، يحيى بن شرف. رياض الصالحين.
- ٥٢- وفاء مصطفى. فجر طاقاتك.