

الرحمة إلى الذات

العيش في

الفرق الصعب

أدب عبد الكريم بنكار

دار الفجر  
مشور



تلخيص كتاب العيش في الزمان الصعب

المتسابق : حذيفة المطلق

الكاتب :



الدكتور: عبد الكريم بكار

هل العالم يعيش زمان واحد ؟



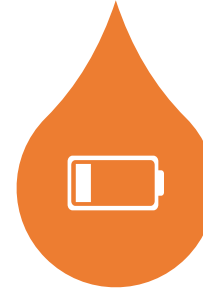
# عصرنا و ملامحه ؟



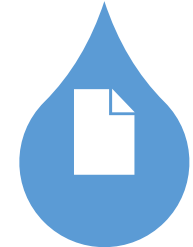
المسلمون و الغرب



الحياة بين الحاضر  
و الماضي



التأزم الأخلاقي



الإفلاس الروحي



لماذا زماننا  
صعب ؟



# بعض الإجابات

01  
الاقتراب من المعايير  
الاجتماعية السائدة

04  
الشعور بالعدمية

02  
فالتقدم الحضاري و الثورة  
المعلوماتية

05  
العيش خارج الواقع

03  
وغياب القانون في ضبط  
الحياة

06  
عدم الاهتمام لقضايا  
مفاهيمية بالحياة



# البعد العقلي

المرونة الذهنية



تنشيط الذاكرة



1 2  
3 4

عدم المبالغة



الابتعاد عن التفكير  
المعوج



# البعد النفسي

مواجهة القلق  
والخوف والاكتئاب  
بالثقة بالنفس

الإرادة الصلبة



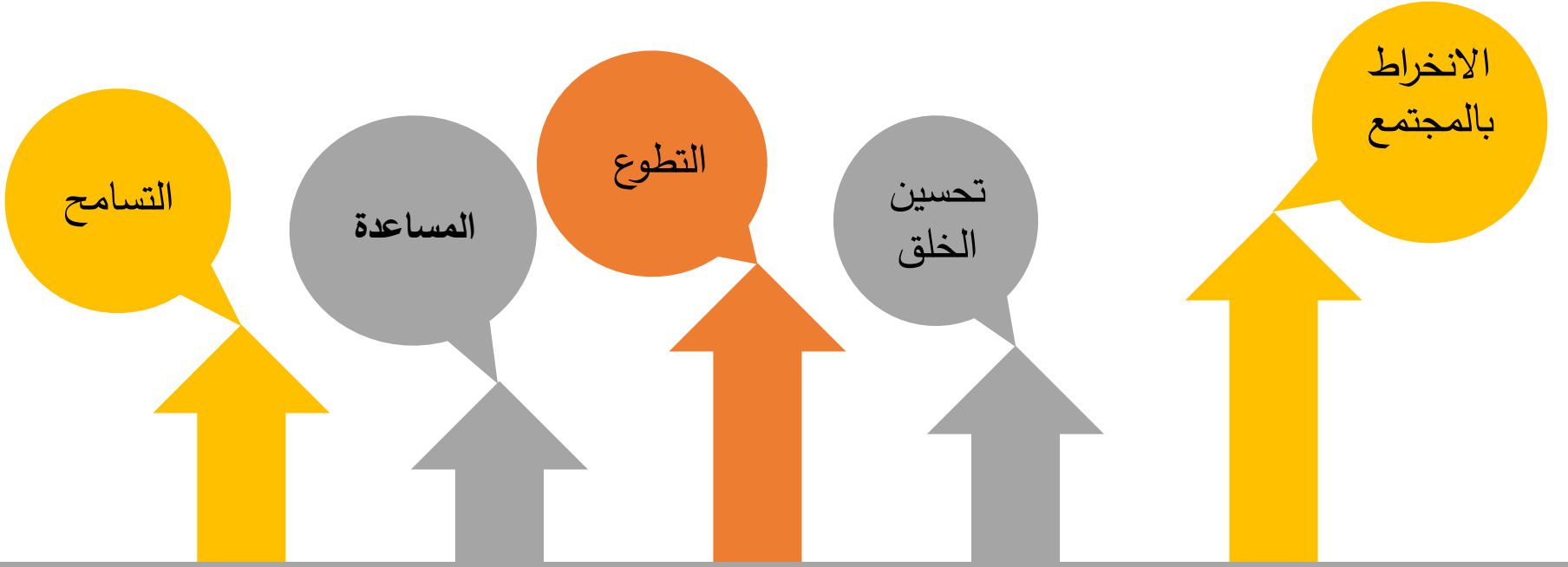
التخلص من العادات  
السيئة كالغضب وعدم  
السيطرة على الانفعالات  
والصراعات الداخلية

مجاهدة النفس

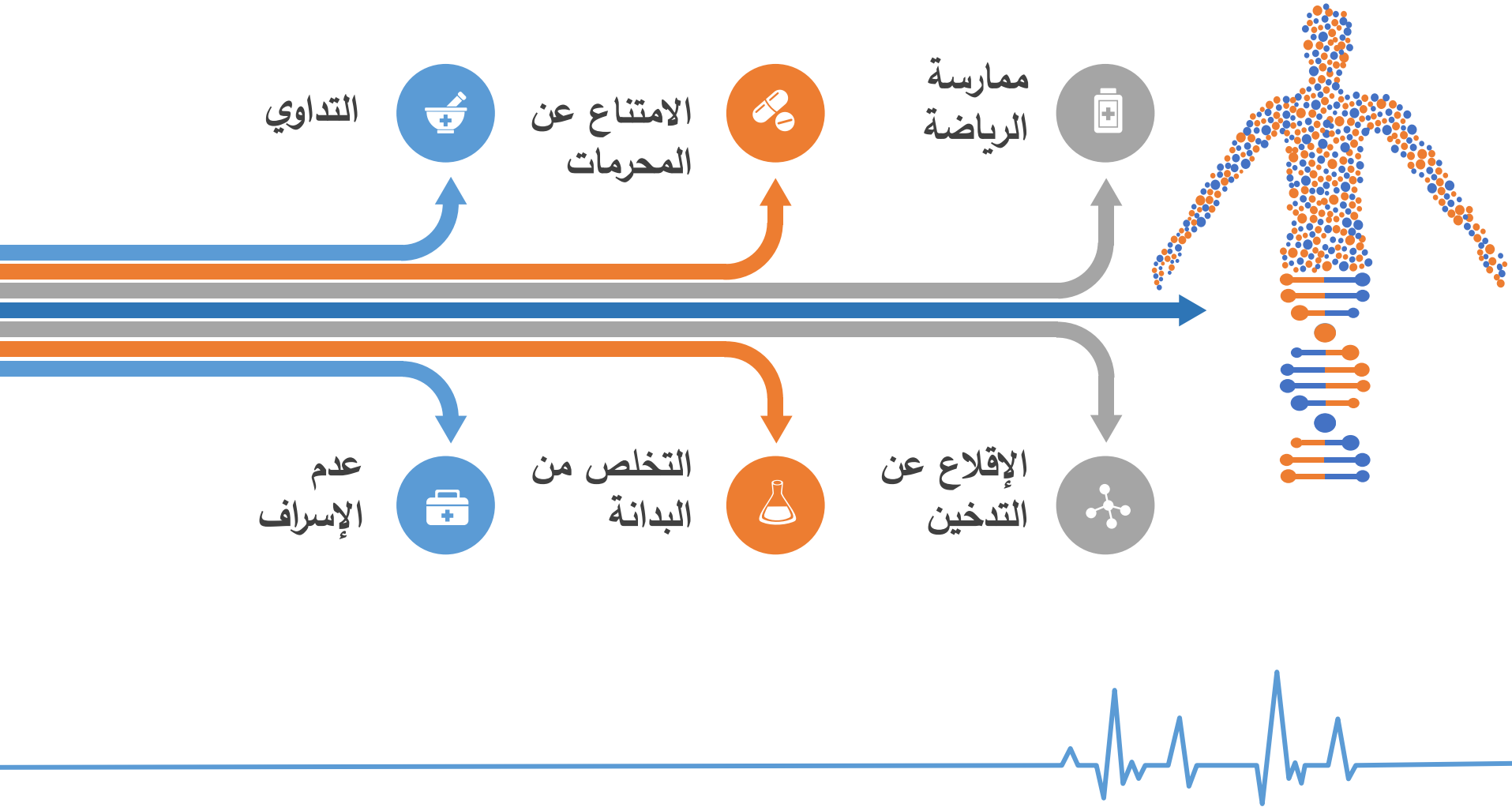
مكافأة النفس  
عند الإنتاج  
والاستراحة



# البعء الخلقى



# البعد البدني



# أدارة شؤون العيش

وتدوير رأس المال و  
إدارة الإمكانيات المحدودة



السفر لطلب  
الرزق



اغتنام الفرص  
المتاحة



العمل و الكسب  
وبذل الجهد

# العلاقات الاجتماعية

الرؤية الإسلامية في  
مجال العلاقات الإنسانية

مبايعة الناس و  
مخالطتهم ومداعتهم



رد المظالم  
وإصلاح ذات البين

احترام آراء الآخرين

الالتزام والإيفاء بالوعد



شكراً لحسن استماعكم.