

١٤٤٣

خلق
الصبر
(التأمل و الذكر)

صفر

ننهر

لل	ح	ن	ث	د	هـ	و
				١	٢	٣
٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧
١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩		

المقولة
اليومية

قدرتك على الصبر، مرآة لدى نضجك الفكري

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

التنفس البطيء



الاسبوع (١)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

إن الصبر لله غناء، والصبر بالله بقاء، والصبر
مع الله وفاء، والصبر عن الله جفاء

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

التنفس البطيء

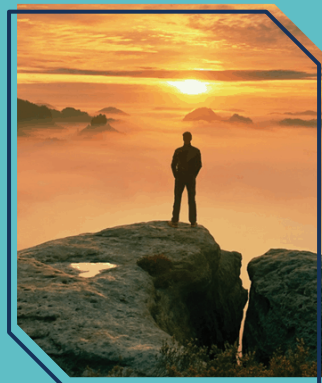
الاسبوع (١)
التأمل و الذكر

الصبر مفتاح الجنة

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

انظر للسماء في وقت
الغروب أو الشروق



الاسبوع (١)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

”فاصبر إن العاقبة للمتقين“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليوميتمشى لمدة 10 دقائق
وركز في الاشجار حولكالاسبوع (١)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

تبلغ مرتبة النضج عند اكتسابك القدرة على الصبر

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

تأمل لمدة عشر دقائق
أمواج البحر/أوراق الشجر/نبته /وردة
و اكتب ماذا لاحظت فيها..

الاسبوع (٢)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

اصبر تنك..

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اجلس في مكان هادئ
و حاول ان لا تفكر بأي شيء
لمدة دقيقة...



الاسبوع (٢)
التأمل و الذكر

”قل ادعوا الله او ادعوا الرحمن ايا ما تدعوه فله الاسماء الحسني“
(آية قرآنية)

النشاط
اليومي

اذهب إلى أماكن مختلفة
و اذكر أسم من
أسماء الله الحسنى.
و ادعه به..

اسم الله

الاسبوع (٣)
التأمل و الذكر

TO-DO-LIST

”يا موسى انه انا الله العزيز الحكيم“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

اذهب إلى أماكن مختلفة
و اذكر أسم من
أسماء الله الحسنى.
و ادعه به..

اسم الله

الاسبوع (٣)
التأمل و الذكر

الأمومة
اليومية

“هُوَ اللَّهُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى”

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

راقب يومك

و استخرج منه اسم مختلف من

أسماء الله الحسنى.

وادعه به لمدة دقيقة..

اسم الله

الاسبوع (٣)

التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

”ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

راقب يومك

و استخرج منه اسم مختلف من

أسماء الله الحسنى.

وادعه به لمرة دقيقة..

اسم الله

الاسبوع (٣)
التأمل و الذكر

الاهة قوله
اليوميه

”من قال (الحمد لله رب العالمين) من قبل نفسه
كتبت له ثلاثون حسنة و محطت عنه ثلاثون سيئة“
(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

تفكر في نعم الله عليك
و قل ((الحمد لله))
لمدة دقيقة

الحمد لله

الاسبوع (٢)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

”قول العبد الله أكبر خير من الدنيا وما فيها“

(عمر بن الخطاب)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

التفكر في المشاكل التي حولك
وقل ((الله أكبر))
لمدة دقيقة

الله أكبر

الاسبوع (٢)
التأمل و الذكر

المقولة
اليومية

من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا
و من كل هم فرجا و رزقه من حيث لا يحتسب

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

فكر في الزنوب و الاخطاء التي قمت بها
و قل ((استغفر الله))
لمدة دقيقة...

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي
أَعْلَمُ بِذُنُوبِي

الاسبوع (٤)
التأمل و الذكر

”وما كان ربك نسيا“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

أكتب ثلاث إلى خمسة مواقف
صبرت فيها و ربنا أجرک عليها

-
-
-
-
-

الاسبوع (٥)
التأمل و الذكر

خلق الصبر (التأمل و الذكر)

قيم نفسك

الصبر مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصبر في الطريق إلى الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الصبر مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Yellow rectangular box with decorative patterns at the corners, intended for writing the number of exercises completed.

الإنجازات الصغيرة

الصحة

- النوم لمدة ٨-٦ ساعات
- المداومة على شرب المياه يومياً
- التفكير: التأمل

الروكائيات

- الصلوات في وقتها
- صدقات بأي شكل
- الذكر يومياً
(لمدة لا تقل عن عشرة دقائق)

الحياة الاجتماعية

- صلة الرحم
- وقت لطيف مع الأصدقاء
- حسن الجيرة

الحياة العملية

- تعلم شيء جديد
- نقل معرفة للآخرين
- التركيز اثناء العمل / الدراسة

