

١٤٤٣

خلق
التفائل و التناجاة

ذو القعدة شهر

س	ح	ن	ث	ر	د	هـ
			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	٣٠		

المقولة
اليومية

”عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ
وَلَيْسَ ذَلِكَ لِإِحْمَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَّاءٌ سُكَّرَ فَلَكَاتٌ خَيْرًا لَهُ
وَإِنْ أَصَابَتُهُ ضَرَّاءٌ صَبَّرَ فَلَكَاتٌ خَيْرًا لَهُ“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اختر مشكلة معينة
و اقترح لها حلين مناسبين

المشكلة

الحل الأول

الحل الثاني

الاسبوع (١)
التفائل و اللطافة

في قلبك شتاء ربيع نابض... و وراءك لك ليك فجر باسم

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

سجل رد فعلك المعتاد
تجاه الموقفين في العمود B

A B C D E

الاسبوع (1)
التفائل و اللطافة



ذو القعدة لنهر

خلق التفاضل

قيم نفسك

التفاضل إكساناً مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التفاضل إكساناً مع الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

التفاضل إكساناً مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative box with starburst patterns at the corners.