

١٤٤٣

خلق
التفائل و التناجاة

ذو القعدة لشهر

ل	ح	ن	ث	ر	ج	د
			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 سَرَاءُ سُكَّرَ فَلَكَاتٌ خَيْرًا لَهُ
وَإِنْ أَصَابَتُهُ صَرَاءُ صَبَرَ فَلَكَاتٌ خَيْرًا لَهُ“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

البرنامج
اليومي

اختر مشكلة معينة
و اقترح لها حلين مناسبين

المشكلة

الحل الأول

الحل الثاني

الاسبوع (١)
التفائل و اللطافة

الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

اكتب ثلاث انجازات صغيرة
قمت بها اليوم
(انجزت واجباتي- رتبت مكثبي..)



الاسبوع (1)
التفائل و السلاجعة

في قلبك شتاء ربيع نابض... و وراءك ليل 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 التسليحة

المقولة
اليومية

امنح كل يوم فرصة لأن يكون أجمل أيام حياتك

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

سجل رد الفعل

الذي ترغب به في العمود D

A B C D E

الاسبوع (٢)
التفائل و التلجاعة

قم بواجبك و أكثر قليلا و سيأتي المستقبل من تلقاء نفسه

البرنامج
اليومي

اقترح أربع طرق و ردود أفعال تساعدك للوصول للنتيجة
التي ترغب بها (المسجلة في العمود D)
في العمود E

A B C D E

TO-DO-LIST

الاسبوع (٢)
التفائل و التلجاعة

المقولة
اليومية

رب ضارة نافعة ، صحت الأجسام بالعلل ، رب محنة في طيها منحة

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اكتب ثلاث أشياء ايجابية
سببتها أزمة كورونا

الاسبوع (٢)
التفائل و اللطافة

التفاؤل فن تصنع النفوس الراضية بفرج الله

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

اكتب خمس عبارات ايجابية
عن نفسك (أنا ناجح – أنا سعيد..)

-
-
-
-
-

الاسبوع (٢)
التفائل و السلاجعة

المقولة
اليومية

الشمس لا تظلم في ناحية إلا وتضيء في ناحية أخرى

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

حدد أهم عشر قيم أنت مرتبط بها في حياتك

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

الأسبوع (٢)
التفائل و التسليحة

الأمل لا علاقة له بالمنطق

البرنامج
اليومي

حدد 2-3 أهداف
ترغب في تحقيقها في حياتك

هدف

هدف

هدف

TO-DO-LIST

Lined area for writing tasks or notes.

الاسبوع (3)
التفائل و التلجاة

المقولة
اليومية

اللهم امنحني القوة للأغتر الأشياء التي أستطيع أن أغترها
والقبول بالأشياء التي لا أستطيع..
والحكمة لكي أفرق بينهما..

TO-DO-LIST

البرنامج
اليومي

تدبر مقولة اليوم

الأسبوع (٣)
التفائل و السلجاعة

تفاءلك لأنك فوق الشوك وردة

البرنامج اليومي

في جدول حدد الأشياء التي تنطبق عليها مقولة أمس

الأمور التي لا تستطيع أن اغيها	الأمور التي تستطيع أن اغيها بمساعدة الآخرين	الأمور التي تستطيع أن اغيها
سوء الاحوال الجوية الاقتصاد..	طريقة تعاملك زوجي معي اولويات ادارة الشركة..	طريقة تخطيطنا جدول اليوم موقفنا النفسي..

TO-DO-LIST

الاسبوع (٣)
التفائل و التلجاعة

المقولة
اليومية

الإصرار على التفاؤل قد يمنع ما كان مستحيلاً

TO-DO-LIST

البرنامج
اليومي

اختر موضوع واحد من الأمور
التي لا تستطيع تغييرها (من العمود 1)
يكون له تأثير كبير عليك
و حدد بدائل له يمكنك
تحقيقها بنفسك أو بمساعدة الآخرين

الأسبوع (3)
التفائل و السَّلْجَاعَة

استعن بالله و لا تعجز

TO-DO-LIST

البرنامج اليومي

ضع خطة مبسطة و محددة
لتحقيق هدف من الأشياء
التي يمكنك تحقيقها بنفسك
(من العمود 3)

الاسبوع (3)
التفائل و اللجاجة

المقولة
اليومية

”إِنَّ الصَّفاَ وَالْمَرْوََةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ
فَمَنْ حَجَّ الْبَيْتَ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ
أَنْ يَطُوفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ“
(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

البرنامج
اليومي

تعرف على
قصة السيدة هاجر
و بدر زمزم

الاسبوع (2)
التفائل و اللطافة

المقولة
اليومية

”يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلَةِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيْتُ لِلنَّاسِ وَالْحِجَابُ
وَكَيْسَ الْبُرِّ يَأْتِ تَأْتُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَيَنَّ الْبُرَّ
مَنْ اتَّقَى وَأَتَى الْبُيُوتَ مِنْ أَسْوَابِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ“
(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

علم طفلا الفرق بين الحج و العمرة



SCAN ME

الاسبوع (٤)
التفائل و التلجاعة

”وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَا بُرِّكَ رَبَّالْأَعْلَى
وَعَلَى كَلِّ ضَامِرٍ يَا تَبِّتِ مَنْ كَلِّ فَبِحِ عَمِيْقٍ“

(آية قرآنية)

النشاط
اليومي

اقرأ عن مناسك الحج



SCAN ME

TO-DO-LIST

الاسبوع (٤)
التفائل و التلاعبة

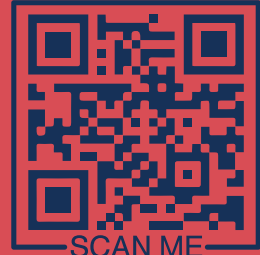
المقولة
اليومية

”فِيهِ آيَاتٌ بَيِّنَاتٌ مَّقَامُ إِبْرَاهِيمَ
وَمَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ
مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌ عَنِ الْعَالَمِينَ“
(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اقترح علاقة للحج بالإحسان



SCAN ME

الأسبوع (٤)
التفائل و اللللللللل

(سئل النبي صلى الله عليه وسلم: أي الأعمال أفضل؟

قال: إيمان بالله ورسوله، قيل: ثم ماذا؟

قال: جهاد في سبيل الله، قيل: ثم ماذا؟ قال: حج مبرور)

(رسول الله ﷺ)

اقرأ عن قصة الحج وكيف فرض



SCAN ME

TO-DO-LIST

الاسبوع (٤)
التفائل و التلاجعة

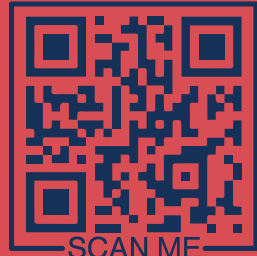
المقولة
اليومية

”جهاد الكبير، و الصغير، و الضعيف و المرأة: الحج و العمرة“
(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

حرد كيف ستستعر ليوم عرفة و اكتب دعواتك



SCAN ME

الاسبوع (٢)
التفائل و التلجاعة

الأربعاء

سنة القعدة
١٤٤٣

الجمهورية
البحرينية

اكتب خواطرك

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اكتب خواطرك عن هذا الخلق
و ما تعلمته في هذا الشهر
على مجموعة ال
FACEBOOK

الاسبوع (٥)
التفائل و السلاجحة



ذو القعدة

للهجر

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

