

١٤٤٣

خلق
الركمة
(الكلم و كسن المعاملة)

نتعبان

نتهر

ل	ه	ن	ث	ع	ه	ج
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

الربيع
سنة

المقولة
اليومية

قيل لأشج عبد القيس
 "إن فيك فضلتين يجبرهما الله: الحلم والأناة"

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

تعامل بحلم اليوم
 مع من يغلط في حقك



الاسبوع (١)
 الكلم

اللمقولة
الليومية

”إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالْتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالْتَّحَلُّمِ
وَمَنْ يَتَحَرَّ الْخَيْرَ يُعْطَاهُ، وَمَنْ يَتَوَّ الشَّرَّ يُوقَّه“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النننناط
الليومي

تجاهل المواقف والسلبية
وعدم السماح لها بأن تتجاوز الإيجابية
من خلال عدم إعطائها الأهمية
والوقت الطويل في التفكير بها



الاسبوع (١)
الكلم

المقولة
اليومية

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أُمْسَنُ فَإِذَا
الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا
الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو عَظْمٍ عَظِيمٍ

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

التحلي بالصمت وعدم الرد
عند التعرض للإساءة من أي
شخص، لأنّ هذه الطريقة
توقف الطرف الآخر عند حده
وتعلم الشخص الحلم
والصبر وكظم الغيظ

الاسبوع (١)
الكلم

المقولة
اليومية

”عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَسْكُتْ“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اصمت في الرقائق الأولى التي تلي
الموقف المثير للغضب مباشرة
دون استجابة
مع سَخْب أنفاس عميقة
للاحتفاظ بالهدوء والسكينة



الاسبوع (٢)
عكس الكلم

الأحد

التعبدان

١٤٤٣

الإسلام

المقولة
اليومية

(وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ)

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اتصل بأحد أقربائك
و اسأل عنه فصلة الرحم من الرحمة



الاسبوع (٣)
الرحمة

الأمومة
اليومية

”ارحموا من في الأرض يرحمكم من في السماء“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

الانتعاب
اليومي

ساعد شخص محتاج
عن طريق تقديم
وجبة طعام او ملابس قديمة عندك



الاسبوع (٣)
الركمة



نتعبان

ننظر

خلق الركمة (الكلم و كسن المعاملة)

قيم نفسك

كسن المعاملة مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

كسن المعاملة إكساناً مع الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

كسن المعاملة مع الكية

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Red rectangular box for writing the answer.

الإنجازات الصغيرة

الصحة

- النوم لمدة 7-8 ساعات
- المداومة على شرب المياه يومياً
- التفكير التأملي

الروحانيات

- 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

