

١٤٤٣

خلق
الركمة
(الكلم و كسن المعاملة)

ركب

ننهر

لل	ح	ن	ث	ع	خ	ج
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	

الرب
سازن

الخميس

أرجب

١٤٤٣

سنة
الحج

المقولة
اليومية

«ويعفوا و ليسفحوا الا تحبون ان يغفر الله لكم»

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

حرد ورد ذكر يوميا لمدة عشر دقائق
سيجعلك اهدأ و أكثر قدرة علي التسامح



الاسبوع (١)
التسامح

المقولة
اليومية

التسامح هو الشكل النهائي للحب

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

قم باستماع موسيقي هادئة
يومية لمدة ربع ساعة فستجعلك
شخص هادئ قادر علي التحكم في انفعالاته

الاسبوع (١)
التسامح

المسامحون أطهر الناس قلوباً

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

ابحث عن
أشياء تجعلك عندك سلام نفسي
مثال / حب الخير للغير..



الاسبوع (١)
التسامح

المقولة
اليومية

العقل الضيق يقود دائماً الي الغضب

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اكتب عن

موقف تعرضت له و كنت شديد الغضب
و لم تستطع المسامحة فيه
و فكر فيه بهدوء و ركز في وجهة نظر الطرف الاخر

الاسبوع (٢)
عكس التسامح

المقولة
اليومية

”ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

ابحث في المصحف
وحدد الآيات التي ذكر فيها التسامح وكتبها

الاسبوع (٢)
عكس التسامح

المقولة
اليومية

الغضب و التعصب يعميان الانسان عن الفهم الصحيح

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

اختر احد اصدقائك
و افتح معه مناقشة
و تبادل معه وجهات النظر
و اختبر نفسك اذا اشتد الحوار
هل ستكون متشردا ام متسامحا

متشرد

متسامح

الاسبوع (٢)
عكس التسامح

المقولة
اليومية

اول الغضب جنون و آخره ندم

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

قيم نفسك من 10 في التسامح ؟

متشدد جدا



متسامح جدا

الاسبوع (٢)
عكس التسامح

”إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ
وَلَكِنْ يَسْعَهُم مِّنْكُمْ بَسْطُ الْوَجْهِ وَالْحُلُوقِ“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

تحدث مع الناس
بالقاب و اسماء لهم يحبونها



الاسبوع (٣)
كسبن المعاملة

السبت

١٨ رجب

١٤٤٣

الربيع
سنة

الجمعة
اليومية

”تهادوا تحابوا“

(رسول الله ﷺ)

TO-DO-LIST

البرنامج
اليومي

افعل شيء يدخل السرور على شخص



الاسبوع (٣)
كسب المعاملة

المقولة
اليومية

”وقولوا للناس حسنا“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

استعمل كلمات
(..مثك شكرا ، من فضلك)
في الحديث مع الاخرين

الاسبوع (٣)
كسب المعاملة

TO-DO-LIST

النشاط اليومي

قم بعمل منه
لمرة اسبوع على طريقة تعاملك مع الناس
لمراجعة نفسك



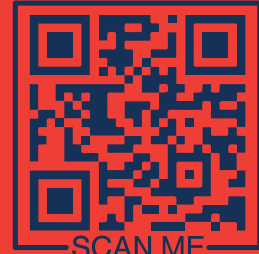
عكس كسب المعاملة
الاسبوع (٤)

أكتبه فواطره

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

شاه الفيديو



SCAN ME

عكس كسرن المعامله
الاسبوع (٤)

المقولة
اليومية

”و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما“

(آية قرآنية)

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

تجاهل النقاشات التي لا جدوى منها



عكس كسب المعاملة
الاسبوع (٤)

الثلاثاء

٢٨ رجب

١٤٤٣

الربيع
سنة ١٤٤٣

أكتب خواطرك

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

هل مازلت مستمر
على المنبه وماذا لاحظت من متغيرات؟

عكس كسب المعاملة
الاسبوع (٤)

الخميس
٣. رجب
١٤٤٣

الجمهورية
البحرينية

المقولة
اليومية

من علامة حسن الخلق أن تكون في بيتك أضمن الناس أخلاقاً.

TO-DO-LIST

النشاط
اليومي

قم بخلق عادة معينة
تقوم بها في المنزل
لتطبيق حسن المعاملة

العادة

عكس حسن المعاملة
الاسبوع (٤)



رَجَبًا

تَنْظِير

خلق الرّحمة (الكلم و حسن المعاملة)

قيم نفسك

الكلم مع النفس

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الكلم في الطريق إلى الله

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الكلم مع الحياة

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

أكثر تمرين ساعدني

Decorative red box with floral patterns

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

