

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







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







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 وجهه نظر الطرف الاخر

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

الاسبوع (٢)  
عكس التسامح























الأثنين  
أرجب  
١٤٤٣

الربيع  
سنة

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























# رَجَبًا

تَنْظِير

خلق الرخمة (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

