جدول تطبيق آيات سورة الحجرات - التقييم الذاتي

إعداد: أ.د. رقية طه العلواني

(حلقة: بناء الجسر بين التدبّر والتطبيق/ برنامج مدارج التدبّر)

تعليمات مهمة قبل البدء 📋

كيفية استخدام الجدول:

1. **اقرأ الآية** وتدبّر معناها قبل التطبيق
2. **طبق التكليف السلوكي** المحدد لكل يوم
3. **اكتب بصدق** كيف طبقت الآية في حياتك
4. **قيم نفسك بعدالة** من 1-5 حسب مدى التزامك
5. **تأمل بعمق** في تأثير التطبيق عليك وعلى الآخرين

مقياس التقييم الذاتي:

- **5 - ممتاز:** طبقت الآية بشكل مثالي طوال اليوم
- **4 - جيد جداً:** طبقت الآية بنجاح مع أخطاء قليلة
- **3 - جيد:** طبقت الآية بشكل متوسط مع بعض التحديات
- **2 - مقبول:** حاولت التطبيق لكن واجهت صعوبات كثيرة
- **1 - ضعيف:** لم أتمكن من التطبيق أو طبقت بشكل ضعيف جداً

- **الصدق أهم من الكمال: اكتب الحقيقة، حتى لو لم تطبق بشكل مثالي**
- **التطور تدريجي: لا تتوقع التغيير الكامل من أول يوم**
- **كل خطوة تحتسب: حتى المحاولة البسيطة لها قيمة**
- **التأمل هو المفتاح: فكر عميقاً في تأثير كل آية عليك**

هذه رحلتك الشخصية للنمو والتطور، استمتع بها وتعلّم منها!

📌 **ملاحظة خاصة للمبتدئين في القراءة:**

- **لا تخجل من مستواك -كل عالم كان مبتدئاً يوماً ما**
- **التطبيق العملي مهم. استمر وتعلّم التلاوة الصحيحة ولا تتوقف.**

- استخدم التطبيقات للاستماع والتكرار
- التحسن التدريجي أفضل من التوقف عن المحاولة

الجدول التفصيلي لسورة لقمان (34 يوم)

هذا مجرد نموذج ويمكنك عمل جدول مماثل للكتابة بتفاصيل أكثر وأدق ولا تلتزم بالمربع الصغير هنا

قم بتعبئة الجدول: في كل يوم آية اقرأ واكتب

📖 الجدول التفصيلي لتطبيق سورة الحجرات

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (1-5)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					تقديم الشرع في القرارات :في كل قرار صغير أو كبير اليوم، ابدأ بسؤال:هل هذا يُرضي الله لا تقدم رأيك أو رغبتك على أمر الله	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُقَدِّمُواْ بَيۡنَ يَدَيِ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٞ	آية (1)	1
					"لا تقدم رأيك على سنة النبي ﷺ، وطبق سنة واحدة يومياً (سواك، دعاء، أدب طعام)، ولا تستخف بأي سنة مهما بدت بسيطة، واتبع أخلاقه في الصدق والرحمة والتواضع".	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَرۡفَعُوٓاْ أَصۡوَٰتَكُمۡ فَوۡقَ صَوۡتِ ٱلنَّبِيِّ وَلَا تَجۡهَرُواْ لَهُۥ بِٱلۡقَوۡلِ كَجَهۡرِ بَعۡضِكُمۡ لِبَعۡضٍ أَن تَحۡبَطَ أَعۡمَٰلُكُمۡ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ	آية (2)	2
					خفض الصوت والرفق في الكلام عدم نشر المحتوى المؤذي، والابتعاد عن السب والشتم	**نعم / لا**	إِنَّ ٱلَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصۡوَٰتَهُمۡ عِندَ رَسُولِ ٱللَّهِ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ ٱمۡتَحَنَ ٱللَّهُ قُلُوبَهُمۡ لِلتَّقۡوَىٰۚ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٌ عَظِيمٌ	آية (3)	3

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (5-1)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					الاستماع الجيد للآخرين، وعدم المقاطعة التحدث بلطف ورفق خاصة مع الوالدين والمعلمين والكبار غض الصوت يعكس الثقة بالنفس والوقار				
					تعامل بأدب واحترام مع الجميع وخاصة الوالدين والمعلمين والأكبر سنًا مراعاة الخصوصية والاحترام عند الحديث لا تطرق عليهم في أوقات غير مناسبة أو تلح عليهم، فالعاقل يراعي الظروف والآداب".	**نعم / لا**		آية (4)	4
					الصبر في التواصل : اصبر في جميع محادثاتك، لا تقاطع أحداً، انتظر دورك في الكلام احترام الخصوصية والأوقات	**نعم / لا**	وَلَوْ أَنَّهُمْ صَبَرُواْ حَتَّىٰ تَخْرُجَ إِلَيْهِمْ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ۚ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ	آية (5)	5
					لا تنشر أو تصدق أي خبر (واتساب، تويتر، شائعات) قبل التحقق من صحته	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِن جَآءَكُمْ فَاسِقٌۢ بِنَبَإٖ فَتَبَيَّنُوٓاْ أَن تُصِيبُواْ قَوْمًۢا بِجَهَٰلَةٖ فَتُصْبِحُواْ عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَٰدِمِينَ	آية (6)	6

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (5-1)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					لا تتعجل النشر وإعادة الإرسال لك لما يصل إليك! كن مصدراً موثوقاً للمعلومات وليس ناشراً للشائعات				
					استحضار القدوة النبوية :في كل موقف، اسأل نفسك: كيف كان النبي ﷺ سيتصرف؟ الحق والصلاح يكون باتباع الهدي النبوي	**نعم / لا**	وَٱعۡلَمُوٓاْ أَنَّ فِيكُمۡ رَسُولَ ٱللَّهِۚ لَوۡ يُطِيعُكُمۡ فِي كَثِيرٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡرِ لَعَنِتُّمۡ	آية (7)	7
					تقوية الإيمان :اعمل شيئاً يزيد حبك للإيمان (قراءة، ذكر، تأمل، دعاء) **اجعل الإيمان جميلاً في قلبك وتذكر** ثمار الإيمان (راحة، سكينة، بركة)	**نعم / لا**	وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ حَبَّبَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡإِيمَٰنَ وَزَيَّنَهُۥ فِي قُلُوبِكُمۡ وَكَرَّهَ إِلَيۡكُمُ ٱلۡكُفۡرَ وَٱلۡفُسُوقَ وَٱلۡعِصۡيَانَۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلرَّٰشِدُونَ	آية (7)	8
					"اشكر الله يومياً على نعمة الهداية والإيمان لا تتكبر على من ضل عن الطريق، بل ادع لهم بالهداية، واعلم أن إيمانك فضل من الله		فَضۡلٗا مِّنَ ٱللَّهِ وَنِعۡمَةٗۚ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٞ	8	9
					تدخل إيجابياً لحل خلاف بين زميلين أو	**نعم / لا**	وَإِن طَآئِفَتَانِ مِنَ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ ٱقۡتَتَلُواْ فَأَصۡلِحُواْ بَيۡنَهُمَاۖ فَإِنۢ بَغَتۡ إِحۡدَىٰهُمَا عَلَى ٱلۡأُخۡرَىٰ	آية (9)	10

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (5-1)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					أصدقاء أو أفراد العائلة شجع على التسامح والعفو حاول إشاعة السلام والود بين من حولك		فَقَٰتِلُواْ ٱلَّتِي تَبۡغِي حَتَّىٰ تَفِيٓءَ إِلَىٰٓ أَمۡرِ ٱللَّهِۚ فَإِن فَآءَتۡ فَأَصۡلِحُواْ بَيۡنَهُمَا بِٱلۡعَدۡلِ وَأَقۡسِطُوٓاْۖ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلۡمُقۡسِطِينَ		
					تعامل مع زملائك وأصدقائك كإخوة حقيقيين أظهر المحبة والاهتمام	**نعم / لا**	إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ إِخۡوَةٞ فَأَصۡلِحُواْ بَيۡنَ أَخَوَيۡكُمۡۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمۡ تُرۡحَمُونَ	آية (10)	11
					منع السخرية نهائياً :لا تسخر من أي شخص مهما كان (مظهره، لكنته، سلوكه، خلفيته الاجتماعية)	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسۡخَرۡ قَوۡمٞ مِّن قَوۡمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيۡرٗا مِّنۡهُمۡ وَلَا نِسَآءٞ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيۡرٗا مِّنۡهُنَّۖ	آية (11)	12
					لا تسخر من زملائك أو تناديهم بألقاب مؤذية (حتى لو كانت 'مزحة')، وادع الجميع بأسمائهم الحقيقية أو كُنى محترمة		وَلَا تَلۡمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمۡ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلۡأَلۡقَٰبِۖ بِئۡسَ ٱلِٱسۡمُ ٱلۡفُسُوقُ بَعۡدَ ٱلۡإِيمَٰنِۚ وَمَن لَّمۡ يَتُبۡ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ	11	13
					حسن الظن :فكر إيجابياً في نوايا الناس عند الشك في النوايا: اسأل مباشرة بأدب: "هل قصدت كذا؟"	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجۡتَنِبُواْ كَثِيرٗا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعۡضَ ٱلظَّنِّ إِثۡمٞۖ	آية (12)	14

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (5-1)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					ابحث عن عذر للشخص قبل اتهامه تذكر" :لعل له ظروف لا أعرفها"				
					عدد المرات التي تختار فيها التفسير الإيجابي للتصرفات تقليل الشكوك غير المبررة في نوايا الآخرين زيادة السؤال المباشر بدلاً من بناء الافتراضات			12	15
					في وسائل التواصل: **لا تتصفح** حسابات الآخرين لتبحث عن أخطائهم **لا تسأل** عن تفاصيل حياتهم الخاصة **لا تحاول معرفة** أسرارهم بطرق ملتوية **في الجامعة:** **لا تتنصت** على محادثاتهم الخاصة **لا تفتش** في أغراضهم أو هواتفهم **لا تتابعهم** سراً لمعرفة أنشطتهم.		وَ لَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغۡتَب بَّعۡضُكُم بَعۡضًاۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمۡ أَن يَأۡكُلَ لَحۡمَ أَخِيهِ مَيۡتٗا فَكَرِهۡتُمُوهُۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ تَوَّابٞ رَّحِيمٞ	12	16

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (5-1)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					تجنب الغيبة نهائياً: **قاعدة بسيطة" :هل أقبل أن يقال هذا الكلام عني في غيابي؟"** إذا كانت الإجابة لا ← لا تقله عن غيرك				
					المساواة الإنسانية : تعامل مع الجميع بالتساوي بغض النظر عن العرق أو اللون أو الطبقة	**نعم / لا**	يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ	آية (13)	17
					صدق الإيمان :راجع إيمانك الداخلي بصدق، لا تدعي ما ليس فيك، كن صادقاً مع نفسك	**نعم / لا**	قَالَتِ ٱلۡأَعۡرَابُ ءَامَنَّاۖ قُل لَّمۡ تُؤۡمِنُواْ وَلَٰكِن قُولُوٓاْ أَسۡلَمۡنَا وَلَمَّا يَدۡخُلِ ٱلۡإِيمَٰنُ فِي قُلُوبِكُمۡۖ وَإِن تُطِيعُواْ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ لَا يَلِتۡكُم مِّنۡ أَعۡمَٰلِكُمۡ شَيۡـٔاًۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ	آية (14)	18
					خصائص الإيمان الصحيح :راجع صفات المؤمن الحقيقي وطبق صفة واحدة منها بإتقان كل يوم	**نعم / لا**	إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ لَمۡ يَرۡتَابُواْ وَجَٰهَدُواْ بِأَمۡوَٰلِهِمۡ وَأَنفُسِهِمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلصَّٰدِقُونَ	آية (15)	19
					التواضع أمام علم الله :راجع نواياك في الأعمال جدد إيمانك	**نعم / لا**	قُلۡ أَتُعَلِّمُونَ ٱللَّهَ بِدِينِكُمۡ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِي ٱلۡأَرۡضِۚ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ	آية (16)	20

	التأمل والتغيير الشخصي	أصعب تحدٍ واجهته	التقييم الذاتي (1-5)	تقرير التطبيق التفصيلي	التطبيق السلوكي المطلوب	قراءة الآية صحيحة؟	نص الآية المختصر	رقم الآية	اليوم
					تواضع أمام عظمة الله				
					عدم المنّ بالطاعات :لا تتفاخر بأعمالك الدينية لا تمنَ على الآخرين بإسلامك أو التزامك إيمانك نعمة من الله عليك وليس إنجازاً منك	**نعم / لا**	يَمُنُّونَ عَلَيۡكَ أَنۡ أَسۡلَمُواْۖ قُل لَّا تَمُنُّواْ عَلَيَّ إِسۡلَٰمَكُمۖ بَلِ ٱللَّهُ يَمُنُّ عَلَيۡكُمۡ أَنۡ هَدَىٰكُمۡ لِلۡإِيمَٰنِ إِن كُنتُمۡ صَٰدِقِينَ	آية (17)	21
					مراقبة الله :تذكر طوال اليوم أن الله يعلم كل شيء عنك (أفكارك، مشاعرك، أعمالك)	**نعم / لا**	إِنَّ ٱللَّهَ يَعۡلَمُ غَيۡبَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۚ وَٱللَّهُ بَصِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ	آية (18)	22

متابعة تطور القراءة

جدول التقييم الأسبوعي للقراءة:

ملاحظات وخطة التحسين	تقييم التحسن (1-5)	المصادر المستخدمة للتعلم	أكثر الأخطاء تكراراً	عدد الآيات المقروءة بصحة	الأسبوع
				___/7	الأول (أيام 1-7)
					الثاني (أيام 8-14)
				___/7	

ملاحظات وخطة التحسين	تقييم التحسن (1-5)	المصادر المستخدمة للتعلم	أكثر الأخطاء تكراراً	عدد الآيات المقروءة بصحة	الأسبوع
				___/4	الثالث (أيام 15-18)

التقييم الأسبوعي الشامل لتطبيق ما تعلمته من الآيات

أهم درس تعلمته	أكبر صعوبة واجهتها	أهم تطور في شخصيتي	متوسط التقييم الذاتي	الأيام المكتملة	الأسبوع
			___/5	___/7	الأول(1-7)
			___/5	___/7	الثاني(8-14)
			___/5	___/4	الثالث(15-18)

مقارنة الذات: قبل وبعد المشروع

قبل تطبيق السورة:

وضعي السابق	المجال
	الصلاة
	تلاوة القرآن
	العلاقة مع الآخرين

قوة الإيمان والثقة بالله

بعد تطبيق تدبّر السورة:

التطور الذي حصل	المجال
	مثال:
	طريقة الحديث مع الآخرين

التطور الذي حصل	المجال
	النظرة للآخرين والحكم عليهم
	قوة الإيمان والثقة بالله

🎯 تحليل شخصي عميق

الآيات الثلاث الأكثر تأثيراً في حياتي:

1. الآية رقم_____ :

لماذا أثرت فيّ:

كيف غيّرت سلوكي:

---

2. الآية رقم_____ :

لماذا أثرت فيّ:

كيف غيّرت سلوكي:

.3الآية رقم_____ :
لماذا أثرت فيّ:
كيف غيرت سلوكي:
أصعب آية في التطبيق:

- رقم الآية_____ :
- سبب الصعوبة_____ :
- المحاولات للتغلب عليها_____ :
- النتيجة النهائية_____ :

أجمل لحظة في رحلة التطبيق:
كيف أثر هذا المشروع على علاقاتي:
مع الأهل:
مع الأصدقاء:
مع الزملاء في الجامعة:
مع المجتمع بشكل عام:

🚀خطة ما بعد المشروع
السلوكيات التي سأستمر فيها:

.1
.2
.3
.4
.5

مهارات جديدة اكتسبتها:

.1
.2
.3

تحديات أريد العمل عليها مستقبلاً:

.1
.2
.3

نصيحتي لمن سيطبق هذا المشروع: