زاد رمضان - النية والأهداف إعداد : أ.د. رقية العلواني (جميع الحقوق محفوظة للموقع)

املأ هذه الورقة قبل دخول رمضان

القسم الأول: فهم جديد لرمضان

ما معنى أن أكون تقياً في رمضان هذا العام؟

ثلاث صفات أريد أن أراها في نفسي يوم العيد:

1.
2.
3.

القسم الثاني: أهدافي الأربعة في رمضان

هدفي الروحي:

مثال: أن أشعر بقرب الله في قلبي، لا في لساني فقط

هدفي القرآني:

مثال: أن أختم ولو مرة، لكن بتدبر؛ أفهم وأتغيّر

هدفي الأخلاقي:

مثال: أن أدرّب نفسي على كظم الغيظ أو ضبط اللسان

هدفي الاجتماعي:

مثال: أن أصل رحماً مقطوعة أو أعتذر لشخص

القسم الثالث: مشروع الصبر

من هو الشخص الذي سيكون "مشروع صبري" في رمضان؟

القسم الرابع: رفيق رمضان

من سيكون رفيق رمضان معي؟ (صديق/صديقة، أخ/أخت، زوج/زوجة...)

القسم الخامس: عاداتي الثلاث بعد رمضان

ما هي العادات الثلاث التي سألتزم بها بعد رمضان؟

1.
2.
3.

هير اللسان - أربعة أسابيع

عام والشراب فحسب، إنما الصيام من اللغو والرفث"

الأول (1-7): ممنوع غيبة

اليوم	هل التزمت؟	كم مرة استغفرت بعد أن توقفت؟
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ثاني (8-14): ممنوع شكوى

ودك

اليوم	هل التزمت؟	أصعب موقف اليوم
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		

ث (15-21): قل خيراً أو اصمت

ن، فالصمت عبادة

اليوم	هل التزمت؟	كم مرة اخترت الصمت؟
15		
16		
17		
18		
19		
20		

21		

الرابع (22-30): لسان ذاكر

غفار، صلاة على النبي

اليوم	أكثر ذكر رددته	كم مرة تقريباً؟
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

برنامج تطـ

"ليس الصيام من الط

الأسبوع

التحدي: كلما هممت بالكلام في أحد، توقف واستغفر

ملاحظات

الأسبوع ال

التحدي: لا تشتكِ من الناس أو الظروف، إلا إلى الله في سجو

كيف تعاملت معه؟

الأسبوع الثالـ

التحدي: قبل كل كلمة اسأل: هل فيها خير أو نفع؟ إن لم يكـ

أجمل كلمة خير قلتها

الأسبوع

التحدي: استبدل الكلمات الفارغة بذكر: تسبيح، حمد، است

كيف شعرت؟

المتابعة اليومية - 30 يوما

اليوم	التاريخ	علاقتي مع القرآن (صفحات/تدبر)	الثلث الأخير (✓ أو X)	صبري على "مشروعي" (✓ أو X)	إحسان خفي (✓ أو X)	تطهير اللسان (✓ أو X)	ماذا تعلمت اليوم؟	ماذا تغيّر فيّ؟
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								