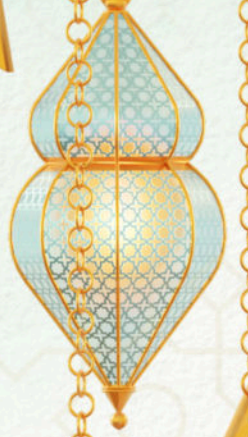




مفكرتي الرمضانية

مُبَارَكٌ
رَمَضَانٌ



فكرة وإعداد وتنفيذ:
د. حمدة آل ثاني

عن المفكرة؟

رسالة إلى الأهل

هذه المفكرة هدية محبة مقدّمة من مركز الود وروضة أجيال لأبنائهم وبناتهم، إيماناً منهما بأن التربية في رمضان فرصة لبناء القلوب قبل السلوك. بأن التربية في رمضان فرصة لبناء القلوب قبل السلوك.



أعدت ونُفذت هذه المفكرة من قبل **الدكتورة حمدة حمد آل ثاني** مديرة **مركز الود**، وبالتعاون مع **روضة أجيال**، ضمن شراكة تربوية تهدف إلى تقديم محتوى رمضاني ينطلق من الواقع اليومي للطفل،

تقدم هذه المفكرة تجربة رمضانبة مختلفة، لا تقتصر على تتبّع العبادات أو عد الإنجاز، بل تركز على تنمية الارتباط الروحي والقلبي بالله، وفهم الطفل لمشاعره، وتعزيز وعيه بذاته وقدرته على اختيار تصرفاته بهدوء.



وتهدف المفكرة إلى تنمية مهارات متعددة لدى الطفل، من بينها: الذكاء الوجداني، والتفكير الابتكاري، والتفكير الناقد، إلى جانب ترسيخ القيم الإسلامية، وتعزيز الانتماء لهويتنا الإسلامية والدينية، بطريقة تناسب المرحلة العمرية وتحترم عالم الطفل الداخلي.

هذه المفكرة لا تبحث عن الطفل المثالي، بل عن طفل يحاول، ويتعلم من تجربته، ويخرج من رمضان بقلب أهدأ، وروح أقرب إلى الله، وسلوك أجمل مع نفسه ومع من حوله.

حقوق الملكية

هذه المفكرة مجانية، وجميع حقوقها محفوظة، ولا يجوز استخدامها أو إعادة إنتاجها لأي أغراض تجارية أو ربحية، كلياً أو جزئياً

د. حمدة آل ثاني



@dr.hbhalthani

@ajyalkg

@alweedcent



كيف تستخدم هذه المفكرة؟

رسالة إلى الأهل

هذه المفكرة رحلة رمضان تربية نعيشها مع الطفل، هدفها أن يتعرف الطفل على نفسه ويفهم مشاعره ويختار سلوكه بوعي.

لسنا نبحث عن الإجابة الصحيحة،
ولا عن الطفل المثالي،
بل عن طفل يحاول، ويفكر،
ويتعلم من تجربته.

دع طفلك
يكتب أو يرسم
بطريقته

شارك طفلك
بالحوار لا
بالتصحيح

لا تقارن طفلك بغيره

تذكير مهم

أفضل ما تقدمه لطفلك في هذه المفكرة هو وقتك، وهدوؤك، واستماعك له.

د. حمدة آل ثاني



من أنا

اسمنا

اسمي

تاريخ ميلادي

صفي

جملة أصف بها نفسي

د. حمدة آل ثاني

رسالة إلى الطفل

مرحبًا بك 🌙
هذه ليست مفكرة عادية
إنها مفكرتك أنت
في هذه الصفحات، ستتعلم عن رمضان،
وستتعلم أكثر عن نفسك ومشاعرك

في هذه الرحلة ستتعلم:

- كيف تتصرف بهدوء
- كيف تفهم مشاعرك
- وكيف تقترب من الله بطريقتك

ستسأل،
ستفكر،
وقد تخطئ أحيانًا،
وهذا طبيعي.



هذه الصفحات
لك وحدك.

اكتب أو ارسم
بطريقتك
ولا تخف من الفراغ.



ما هو رمضان؟

- في رمضان:
- نصوم عن الطعام والشراب
 - نصلي أكثر
 - نذكر الله أكثر
 - ونحاول أن نكون أفضل

رمضان يعني:

- أن أتحكم في نفسي
- أن أختار كلماتي قبل أن اتكلم
- أن أكون طيبًا مع من حولي
- أن أتذكر الله في كل يوم

لكن رمضان
ليس فقط:
“لا آكل” و “لا
أشرب”.



ما أكثر شيء تحبه في رمضان؟

سؤال صغير للتفكير:

هل تعتقد أن رمضان يغيّر
أفعالنا فقط، أم قلوبنا أيضًا؟

ضع دائرة حول إجابتك:

- أفعالنا
- قلوبنا
- الاثنان معًا



(اكتب أو ارسم)

مشاعري في رمضان

الفخر
الفرح
التعب
الجوع

في رمضان نشعر
بمشاعر كثيرة،
بعضها جميل، وبعضها
صعب.

الهدوء
الغضب
الملل

كل هذه المشاعر طبيعية
لا نمنعها، بل نفهمها ونختار
تصرفنا بعدها



ماذا حدث اليوم وجعلك تشعر بهذا الشعور ؟
(فكر واكتب)

ضع دائرة حول ما
تشعر به الآن:

فرح 😊 هدوء 😊
غضب 😡
حزن 😞 تعب 😞

أهدافي في رمضان

في هذا الشهر

لا نضع أهدافا كثيرة،
بل نختار أهدافا بسيطة



اختر ثلاثة أهداف فقط:

هدفي مع الآخرين

- مساعدة أهلي • كلمة طيبة
- عدم السخرية

هدفي هو:

هدفي في علاقتي مع الله

- دعاء كل يوم • قراءة آية واحدة
- ذكر بسيط

هدفي هو:

هدفي مع نفسي

- التحكم في غضبي • الصبر
- ترتيب وقتي

هدفي هو:



لو لم أحقق هدفي يومًا،
سأحاول في اليوم التالي.

نحن لسنا في سباق



رحلتي في رمضان

رمضان ليس صوما فقط،
هو رحلة أعيشها وأتعلم منها كيف
أكون أفضل

في آخر يوم من رمضان أتخيل نفسي وأسأل
كيف تغيرت؟
وما الشيء الجميل الذي تعلمته؟

ففي هذه الرحلة، أشعر بمشاعر مختلفة.
أحيانا أفرح، وأحيانا أحزن أو أواجه أمورا ليست سهلة،
وأحيانا أغضب،

عندما أغضب، ما الذي يساعدني أن أهدأ؟
ما العمل الصغير الذي أشعر بعده أن الله قريب مني؟
وما التصرف الذي يجعلني فخورا بنفسي، حتى لو لم يرني أحد؟

أسئلة أفكر فيها
وأكتب إجابتي

- ما العادة الجميلة التي أريد أن أبدأ بها في رمضان؟
- ما التصرف الذي أريد أن أغيّره في نفسي؟
- كيف أحب أن يشعر الناس عندما يتذكرونني؟



هذه رحلتي أنا.
أتعلم، وأحاول وأخطئ أحيانا، ثم أبدأ من جديد.

د. حمدة آل ثاني

عقدي مع نفسي

هذا ليس عقدًا مع أحد، ولا أحد سيحاسبني عليه.
هذا وعد بسيط أقطعه على نفسي،

أنا أكتب هذا لأنني أريد أن أعيش رمضان،
وأحاول أن أكون أفضل،
وحتى لو أخطأت أحيانًا، سأحاول من جديد.

أتعهد أن أحاول في رمضان أن:

- أقول كلمة طيبة كلما استطعت
- أذكر الله كل يوم، ولو لدقائق قليلة
- أعذر إذا أخطأت، حتى لو كان الأمر صعبا
- أفكر قبل أن أتكلم، خاصة عندما أكون متضايقًا
- أهدأ عندما أغضب، وأجرب شيئًا يساعدني على ذلك

أهم شيء أريد أن أعمل عليه في رمضان هو:

اسمي :

التاريخ :



اليوم الأول

مرحلة: أَسْتَعِد وَأَفْهَم

النية، لماذا أبدأ رمضان؟

تعني أن أعرف لماذا أفعل الشيء،
ولمن أفعله.
نحن لا نصوم فقط لأن الجميع يصوم،
بل لأننا نريد أن نقرب من الله،



عباداتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



فكّر، اكتب أو ارسم

لماذا تريد أن تعيش رمضان مختلفاً عن غيره؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:
لماذا تحب رمضان؟

سلوكي اليوم

أحاول أن أتصرّف كما يحب الله:

اليوم أنوي أن أبدأ بمحاولة واحدة:

- ☐ أهدأ قبل أن أتصرف
- ☐ أفكر قبل أن أتكلم
- ☐ أتعامل بلطف قدر ما أستطيع

أي اختيار الأصعب عليك؟

الذكر

سبحان الله
الحمد لله
لا إله إلا الله
الله أكبر



المحاولة مهمة،
والله يحاسبني على
تّيّتي وجهدي

هل تعلم

قال النبي ﷺ:
« إنما الأعمال بالنيات »
والنية مكانها القلب، وليس من
الضروري أن تُقال بصوت فالله،
يعلم ما في القلوب.



د. حمدة آل ثاني

اليوم الثاني

مرحلة: أستعد وأفهم

هل أتحكم في تصرفاتي؟

كل يوم نواجه مواقف كثيرة.
وبعضها يكون صعباً
قد أشعر بالضيق، أو التعب.
وقد أتصرف بسرعة
لكن يمكنني أن أهدأ قليلاً وأختار تصرفاً أفضل



فكر، اكتب أو ارسم

موقف أزعجك مؤخراً، ماذا فعلت حينها؟

ما التصرف الأفضل الذي تختاره لو تكرر؟

قبل النوم

ما أصعب شيء واجهك
اليوم؟
وماذا تعلمت منه؟

سلوكي اليوم

الله يرى محاولتك قبل نتيجتك

- أهدأ قبل أن أتكلم
- أبتعد قليلاً إذا غضبت
- أطلب المساعدة بدل الصراخ

أي تصرف اخترته اليوم؟

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

سبحان الله وبحمده
عدد خلقه ورضا نفسه
وزنة عرشه
ومداد كلماته



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



هل تعلم

عندما نغضب نحتاج إلى
وقت صغير لنفكر.
أحياناً نتصرف بسرعة قبل
أن نفكر



د. حمدة آل ثاني

اليوم الثالث

مرحلة: أستعد وأفهم

الكلام، هل أختار كلماتي؟

عندما أتكلم،
كلماتي تؤثر في الآخرين.
قد تكون طيبة فتُسعد، أو قاسية فتؤذي.

وأنا أختار كلماتي.



فكر، اكتب أو ارسم

اذكر كلمة طيبة قلتها أو سمعتها

ما الكلمة التي تقولها كثيرًا وتحب أن تختار غيرها؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:
ما أجمل كلمة تتذكر أنك
سمعتها في رمضان؟

سلوكي اليوم

- ☐ أفكر قبل أن أتكلم
- ☐ أختار كلمات لطيفة
- ☐ لا أسخر من غيري

لماذا اخترت هذا؟

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر
- ☐ العصر
- ☐ المغرب
- ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار
- ☐ تسبيح بعد الصلاة
- ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



هل تعلم

قال رسول الله ﷺ
"الكلمة الطيبة
صدقة"



اليوم الرابع

مرحلة: أستعد وأفهم

اهل أسمع الآخرين جيدًا؟

في حياتنا نتكلم كثيرًا، لكننا لا نستمع دائمًا.
الاستماع يعني:
أن أركز مع من يحدثني،
وأحترم شعوره.
وفي رمضان نتعلم أن نستمع بقلوبنا قبل آذاننا.



فكر، اكتب أو ارسم

من الشخص الذي يجب أن أستمع إليه جيدًا؟

كيف تشعر عندما يهتم أحد بكلامك؟

قبل النوم

هل استمعت جيدًا
اليوم؟
ما الشيء الذي
ستجربه غدًا؟

سلوكي اليوم

- ☐ لا أقاطع المتكلم
- ☐ أنظر لمن يحدثني
- ☐ أفكر قبل أن أرد

متى شعرت أنك استمعت
جيدًا اليوم؟

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر
- ☐ العصر
- ☐ المغرب
- ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

استغفر الله العظيم
وأتوب إليه



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



هل تعلم

الاستماع الجيد: نوع من
الاحترام



د. حمدة آل ثاني

اليوم الخامس

مرحلة: أستعد وأفهم

المبادرة بالخير، هل أنتظر أم أبدأ؟

في كل يوم فرص صغيرة للخير،
والمبادرة تعني أن أبدأ أنا
دون أن يطلب مني.

في رمضان، الخير الصغير له أجر كبير.



فكر، اكتب أو ارسم

اذكر أو ارسم موقفًا رأيت فيه شخصًا يحتاج مساعدة.
ماذا فعلت؟
أو ماذا كان يمكنك أن تفعل؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:
ما أجمل عمل خير
تحب أن تبادر به؟

شعوري اليوم

كيف شعرت عندما فكرت في
المبادرة بالخير؟

حماس 😊
تردد 😐
خجل 😞

ما السبب؟

عبادتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



الذكر

☐ دعاء قبل الإفطار
☐ تسبيح بعد الصلاة
☐ شكر الله على نعمه



القرآن

☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



هل تعلم

قال رسول الله ﷺ
«بادروا بالأعمال
الصالحة»



اليوم السادس

مرحلة: أستعد وأفهم

كيف أنظر إلى نفسي؟

خلال الأيام الماضية تعلّمت عن نفسي.
أحياناً أنجح وأحياناً أخطئ،
وكلاهما يساعدني على التعلّم.
المراجعة الذاتية تعني
أن أنظر إلى نفسي بهدوء دون قسوة.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا
وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



أراجع نفسي بصدق،
وأعدّل تصرّفِي بهدوء،
دون قسوة.

فكّر، اكتب أو ارسم

ما أكثر شيء أعجبك في
نفسك خلال هذه الأيام؟

سلوكي اليوم

عندما أراجع نفسي، أحاول أن:

- ☐ أعترف بخطئي بهدوء
☐ أفرح بمحاولتي
☐ أفكر كيف أكون أفضل غدًا
أي اختيار كان الأقرب لك ؟

مشاركة الأسرة

أسأل أحد والدي:
كيف تتعامل مع نفسك
عندما تخطئ؟

شعوري اليوم

كيف أشعر عندما أفكر في
تصرفاتي السابقة؟

- ☐ فخر
☐ خجل
☐ رغبة في التحسّن
ما السبب؟



د. حمدة آل ثاني

تفكر



مواقف وأختار تصرّفي

في حياتنا اليومية، نمّر بمواقف كثيرة.
يمكننا أن نتصرف بسرعة، أو نتوقف
قليلاً ونختار.

فكر ثم اختر

اقرأ المواقف التالية، ثم ضع دائرة حول اختيارك:

إذا أخطأت في شيء، ماذا تختار؟



- ☐ أخفي الخطأ
- ☐ أعترف به بهدوء
- ☐ ألوم غيري

إذا غضبت من صديقك، ماذا تفعل؟



- ☐ أصرخ
- ☐ أبتعد قليلاً وأهدأ، ثم اتحدث معه
- ☐ أطلب المساعدة

فكر بعمق

أي اختيار كان الأفضل؟
ولماذا؟

إذا رأيت شخصاً حزيناً، ماذا تفعل؟



- ☐ أتجاهل
- ☐ أواسيه بكلمة
- ☐ أطلب من كبير أن يساعدني

هل تعلم؟

التفكير قبل التصرف
يساعدنا على اختيار
الأفضل.



د. حمدة آل ثاني

اكمل الرسمة

نشاط إبداعي

أكمل الرسمة وابدع بطريقتك
لماذا اخترت أن تكمل الرسمة بهذه الطريقة؟



اليوم السابع

مرحلة: أراقب نفسي

ألاحظ مشاعري

في رمضان، نشعر بمشاعر كثيرة، بعضها يفرحنا، وبعضها يكون صعباً. الله يعلم ما في قلوبنا، وفي هذا الشهر نتعلم أن نفهم مشاعرنا بهدوء، ونحاول أن نكون أفضل.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



سلوكي اليوم

اليوم لا أغير تصرفي، ولا أراجع نفسي، بل انتبه فقط:

- متى جاء هذا الشعور؟
- هل جاء فجأة أم بهدوء؟
- هل خفّ عندما ذكرت الله؟

شعوري اليوم

ضع دائرة حول ما تشعر به الآن:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ☐ فرح | ☐ غضب |
| ☐ حزن | ☐ تعب |
| ☐ جوع | ☐ هدوء |
| ☐ ملل | ☐ فخر |

أبداع

لو كان هذا الشعور لونا، ما لونه؟ ارسمه بطريقتك.

ألاحظ نفسي

عندما جاء هذا الشعور: (يمكن اختيار أكثر من خيار)

- ☐ شعرت به في قلبي
- ☐ شعرت به في جسمي
- ☐ فكرت بأشياء كثيرة
- ☐ أردت أن أتكلم
- ☐ أردت أن أبقى هادئاً

الذكر

"رَضِيتُ بِاللّهِ رَبًّا
وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا
وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا"



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



قال الله تعالى:
﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴾



اليوم التاسع

مرحلة: أراقب نفسي

افهم جسمي

في رمضان،
قد نشعر بالجوع أو التعب. وهذا شيء طبيعي.
جسمنا يتغير مع الصيام،
وأحيانا يحتاج إلى راحة. وعندما نفهم جسمي،
أستطيع أن أتعامل معه بهدوء.



رغم التعب، أستطيع أن
أعبد الله بما أستطيع

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ الظهر ☐ العشاء

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



ألاحظ نفسي

عندما شعرت بالجوع أو التعب:
(يمكن اختيار أكثر من خيار)

جسمي المتعب

- ☐ يجعلني أغضب أسرع
☐ يجعلني أقل صبراً مع الآخرين
☐ يحتاج راحة أو جلوساً قليلاً
☐ يحتاج هدوءاً وصمتاً

جسمي اليوم

ضع دائرة حول ما شعرت به:

- ☐ جوع
☐ تعب
☐ صداع خفيف
☐ نعاس
☐ خمول
☐ كنت بخير

تفكر

هل كل غضب أشعر به سببه موقف؟
أم أحيانا يكون سببه الجوع أو التعب؟
كيف أستطيع أن أعرف الفرق؟

في الصيام،
نتعلم أن نشعر بغيرنا،
وأن نرحم أنفسنا أيضاً.
عندما أفهم تعب جسمي،
أستطيع أن أهدأ أكثر،
وأتعامل مع مشاعري
بلطف،
وهذا يساعدني أن أعبد الله
بطمأنينة.

الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار
☐ تسبيح بعد الصلاة
☐ شكر الله على نعمه



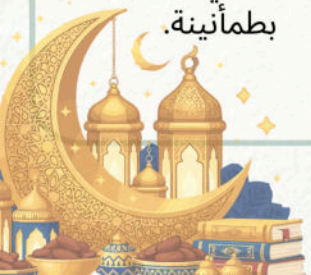
القرآن

- ☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



هل تعلم ؟

قال النبي ﷺ:
« إن لبدنك عليك حقا »



اليوم الثامن

مرحلة: أراقب نفسي

عندما اغضب

الغضب شعور يثري. والإسلام لا يمنع الشعور، بل يعلمنا كيف نتصرف. فقد قال النبي ﷺ: « ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب »

الصرعة: الذي يغلب الناس بقوته الجسدية



عباداتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا
وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"



القرآن

☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



ابحث

كيف كان النبي ﷺ يتصرف عندما يغضب؟



عندما أغضب

اضع دائرة حول ما يحدث لي:

- ☐ قلبي يدق بسرعة
- ☐ أشعر بحرارة
- ☐ أرفع صوتي
- ☐ أريد أن أبكي
- ☐ أريد أن أبتعد

فكر، اكتب أو ارسم

متى غضبت آخر مرة؟
ماذا شعرت في جسمي؟

تفكر

هل كل شعور يجعلني أتصرف بنفس الطريقة؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟

أجرب في رمضان

عندما أغضب وأتذكر أنني صائم،
أجرب شيئاً واحداً علّمني إياه ديني:

- ☐ أقول: أعوذ بالله من الشيطان
- ☐ أغير وضعية جسدي
- ☐ أيضاً يمكنني
- ☐ أتفلس ببطء واستغفر
- ☐ أبتعد حتى أهدأ



د. حمدة آل ثاني

اليوم العاشر

مرحلة: أراقب نفسي

اضبط نفسي

يعني أن أتوقف قليلاً وأفكر قبل أن أتصرف.

في رمضان، نتعلم أن الانتظار ليس وقتاً ضائعاً، بل تدريباً للقلب على الهدوء وضبط النفس. عندما ننتظر بهدوء، نتعلم كيف نختر تصرفنا حتى لو كان الأمر صعباً.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

أستغفر الله العظيم وأتوب إليه



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



اسأل والديك عن تفسير

قوله تعالى: ﴿وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ﴾

شعوري

كيف شعرت أثناء الانتظار؟

- ☐ ضيق ☐ غضب خفيف ☐ هدوء ☐ ملل ☐ شعور آخر:

ألاحظ نفسي

متى اضطررت أن أنتظر اليوم؟

- ☐ دوري في الكلام ☐ دوري في اللعب ☐ تحقيق رغبة كنت أريدها بسرعة ☐ أمر آخر:

تفكر

هل كان انتظاري صعباً لأن

- ☐ لأنني لا أحب التأخير ☐ أشعر أن حقي ضاع ☐ أريد كل شيء الآن ☐ لم أفكر في شعور غيري

ما الذي كان يمكنني فعله أفضل أثناء الانتظار؟

تخيل

لو كان الانتظار لوناً ما لونه؟
ولو كان صوتاً كيف سيكون؟



اليوم الحادي عشر

مرحلة: أراقب نفسي

أهدأ وأفكر

في حياتنا اليومية، نمّر بمواقف كثيرة.
أحياناً نتصرف بسرعة،
وأحياناً نحتاج أن نتوقف قليلاً
ونفكر قبل أن نختار.
الهدوء يساعدنا أن نفهم الموقف أكثر،
ونختار تصرفاً أفضل.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



الذكر

سبحان الله
الحمد لله
لا إله إلا الله
الله أكبر



القرآن

- ☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



اختار تصرفي

- ما التصرفات التي كانت أمامي؟
☐ أتكلم
☐ أبتعد قليلاً
☐ أعذر
☐ أطلب مساعدة
☐ تصرف آخر:
لماذا اخترته؟

ألاحظ نفسي

- تذكر موقف حصل معك سابقاً،
عندما توقفت قليلاً وهدأت،
بماذا فكرت أولاً؟
☐ ماذا سأقول
☐ كيف سيشعر غيري
☐ ماذا سيحدث بعد ذلك
☐ لم أعرف بماذا أفكر

تفكر

هل تصرفي في الموقف
كان نتيجة تفكير هادئ،
أم تصرف سريع؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:
هل مرّ عليك موقف
احتجت فيه أن تهدأ
وتفكر قبل أن تتصرف؟

قال رسول الله ﷺ:
«التأني من الله، والعجلة
من الشيطان»



اليوم الثاني عشر

مرحلة: أراقب نفسي

اصبر

في رمضان، نتعلم أن الصبر لا يكون عند الغضب فقط.

الصبر أيضا يكون عندما:
ننتظر، أو نتعب، أو نجوع، أو لا تنجح المحاولة الأولى، أو نفعل الشيء الصحيح حتى لو كان صعبًا



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ الظهر ☐ العشاء

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا
وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



قال الله تعالى:

﴿ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾
عندما أصبر،
الله يراني،
ويحب جهدي

سلوكي

ماذا كان يمكن أن أفعل بشكل أفضل؟

لو توقفت لحظة، ولو تذكرت أن الله معي،
كيف كان يمكن أن أتصرف

فكر، اكتب أو ارسم

هل تذكر موقف احتجت فيه
للصبر ما هو وماذا فعلت ؟؟

تخيّل

تخيّل أن الصبر شيء يمكنك رؤيته.
كيف شكله اليوم؟
☐ شجرة تكبر ببطء
☐ ساعة تنتظر
☐ قلب هادئ
☐ طريق طويل
☐ شيء آخر
ارسمه في الصفحة المقابلة

تفكر

أي نوع من الصبر احتجته اليوم؟
☐ صبر على الجوع
☐ صبر على التعب
☐ صبر على الانتظار
☐ صبر على الغضب
☐ صبر على عدم النجاح
☐ صبر على فعل الخير رغم الصعوبة

أي نوع كان الأصعب عليك؟
ولماذا؟



تفكر



مواقف وأختار تصرّفي

في حياتنا اليومية، نمّر بمواقف كثيرة.
يمكننا أن نتصرف بسرعة، أو نتوقف
قليلاً ونختار.

فكر ثم اختر

اقرأ المواقف التالية، ثم ضع دائرة حول اختيارك:

لم تنجح محاولتي الأولى
في ركوب الدراجة. ماذا
تختار؟



- ☐ أترك المحاولة
- ☐ أغضب
- ☐ أحاول مرة أخرى بهدوء
- ☐ أطلب من يساعدي

كنت متعباً،
وطلب منك أحد شيئاً
بسرعة. ماذا تفعل؟



- ☐ أقول نعم بسرعة رغم تعبتي
- ☐ أقول لا دون شرح
- ☐ أطلب وقتاً قصيراً لأرتاح
- ☐ أشرح أنني متعب وأحتاج
مساعدة

فكر بعمق

أي اختيار كان الأفضل؟
ولماذا؟

انتظرت طويلاً لركوب اللعبة .
كيف تتصرف؟



- ☐ أبدأ بالتذمّر
- ☐ أترك المكان دون أن
أقول شيئاً
- ☐ أسأل بهدوء عن الوقت
- ☐ أهدأ وأشغل نفسي
- ☐ حتى يأتي دوري



د. حمدة آل ثاني



تخيل وارسم

نشاط إبداعي

مثال
عندما أتوتر
عندما أستعجل
عندما لا أعرف ماذا أختار

لو كان التوقّف قبل التصرّف
إشارة طريق، كيف سيكون شكلها؟
ارسمها، واكتب تحتها متى تحتاجها.



اليوم الثالث عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

التعاطف

في حياتنا اليومية، نقابل أشخاصًا يشعرون بمشاعر مختلفة. قد يكونون فرحين، أو حزينين، أو متضايقين. في رمضان، نتعلم أن ننتبه لمشاعر غيرنا، وأن نشعر بهم حتى لو لم يتكلموا. عندما أتعاطف، أكون أقرب إلى قلوب الناس.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



اختار تصرفي

عندما ألاحظ مشاعر غيري، أحاول أن:

- ☐ أستمع له بهدوء
- ☐ لا أستهين بشعوره
- ☐ أضع نفسي مكانه
- ☐ أختار تصرفاً لا يؤذي

أي تصرف اخترته اليوم؟
هل كان مناسباً للموقف؟ لماذا؟

ألاحظ

اذكر موقفًا رأيت فيه شخصًا متضايقًا اليوم. كيف عرفت أنه متضايق؟

- ☐ من كلامه
- ☐ من وجهه
- ☐ من تصرفه
- ☐ شعرت بذلك دون أن يتكلم

هل كان يمكن أن أسوء فهم شعوره؟
ولماذا؟

الذكر

سبحان الله وبحمده



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



تفكر

تخيّل هذا الموقف: شخص كان حزينًا أو متضايقًا، ولم يتكلم عن شعوره.

لو تغيّر تصرف من حوله، كيف يمكن أن يتغيّر شعوره؟
اكتب الشعور الذي تتوقعه عند كل تصرف:
ابتسامة صادقة:
كلمة طيبة:
جلوس هادئ بجانبه:
تجاهله تمامًا:

هل يمكن لنفس التصرف أن يؤثر بشكل مختلف من شخص لآخر؟
لماذا؟



قال النبي ﷺ:
«الراحمون يرحمهم الرحمن»

اليوم الرابع عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

أثر تصرفي على غيري

كلماتي وتصرفاتي لا تختفي، بل تترك أثراً في قلوب الناس. أحياناً يكون الأثر جميلاً، وأحياناً يكون مؤلماً دون أن أقصد. في رمضان، نتعلم أن ننتبه لأثرنا، وأن نختار تصرفاً يرضي الله ويريح غيرنا.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار ☐ تسبيح بعد الصلاة ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



قال رسول الله ﷺ:
«الكلمة الطيبة صدقة»

تخيّل

تخيّل أن تصرفك اليوم ترك أثراً يمكن رؤيته. ارسم هذا الأثر كما تشعر به:

ألاحظ

اذكر موقفاً فعلت أو قلت فيه شيئاً أثر على شخص آخر. كيف عرفت أن تصرفك أثر عليه؟

- ☐ من كلامه ☐ من وجهه ☐ من تصرفه ☐ شعرت بذلك بعد الموقف

هل كان الأثر كما توقعت؟ ولماذا؟

ما الذي جعل هذا الأثر هكذا؟

افكر وأسال

قال الله تعالى:
(مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ)

كيف تساعدني هذه الآية أن أختار كلماتي وتصرفاتي؟

اسأل أحد والديك:

كيف تختلف مع الناس دون أن تخسرهم؟

تفكر

تخيّل هذا الموقف: قمت بتصرف بسيط، لكن أثره كان كبيراً. التصرّف والأثر المتوقع:

- كلمة طيبة (فرح، طمأنينة)
- كلمة قاسية (حزن، ضيق)
- تجاهل (شعور بالوحدة، حزن)
- ابتسامة (راحة، أمان)

هل يمكن لتصرف صغير أن يغيّر يوم شخص كامل؟ لماذا؟



اليوم الخامس عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

الاعتذار

أحياناً نخطئ دون قصد، وأحياناً نعرف أننا أخطأنا. الاعتذار لا يعني أنني ضعيف، بل يعني أنني شجاع وأحب أن أصلح. في رمضان، نتعلم أن نصلح قلوبنا، وأن نعتذر عندما نؤذي غيرنا.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار ☐ تسبيح بعد الصلاة ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



هل تعلم؟

الاعتذار شجاعة، لا ضعف.



ما نوع الخطأ الذي حدث؟

- ☐ كلام جارح ☐ تصرف غير مناسب ☐ تجاهل ☐ لم أقصد لكنه أثر

كيف شعرت أنت بعد الخطأ؟

- ☐ ضيق ☐ حزن ☐ خجل ☐ قلق

كيف تعتقد أن الشخص الآخر شعر؟

- ☐ حزن ☐ غضب ☐ انزعاج ☐ صمت

سلوكي

عندما أكتشف أنني أخطأت، أحاول أن:

- ☐ أهدأ قبل أن أتكلم ☐ أقول: أنا آسف، دون تبرير ☐ أستمع لمشاعر الآخر ☐ أحاول إصلاح ما أفسدت

هل اعتذرت اليوم؟

كيف شعرت قبل الاعتذار؟ وكيف شعرت بعده؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:

متى يكون الاعتذار صعباً؟

وكيف نعتذر بطريقة تُصلح ولا تُحرج؟



د. حمدة آل ثاني

اليوم السادس عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

أساعد الآخرين

في كل يوم، توجد فرص صغيرة لنساعد غيرنا.
المساعدة لا تحتاج قوة كبيرة.
في رمضان،
نتعلم أن نبدأ بالخير، ولو كان بسيطًا.
عندما أساعد غيري، أشعر أنني إنسان أفضل.
وأذكر أن الله يحب الخير، ويرى محاولتنا.



افكر وأسأل

قال الله تعالى:
﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾
كيف تساعدني هذه الآية أن أختار طريقة
المساعدة؟
هل كل مساعدة تُعدّ خيرًا؟

اسأل أحد والديك:

متى تكون المساعدة تصرفًا صحيحًا؟
ومتى نحتاج أن نتوقف ونسأل قبل أن
نساعد؟

ألاحظ

اذكر موقفًا رأيت فيه شخصًا يبدو أنه
يحتاج مساعدة، وكيف عرفت؟

- ☐ طلب المساعدة
- ☐ بدا عليه التعب أو الحزن
- ☐ لاحظت تصرفه
- ☐ لم أكن متأكدًا

هل يمكن أن نخطئ أحيانًا في فهم
حاجة الآخرين؟ لماذا؟

تفكر

تخيّل هذا الموقف: شخص يبدو أنه يحتاج مساعدة، لكنه لم يوضّح ما
الذي يحتاجه.

ما الخيارات المختلفة أمامك؟

اكتب النتيجة التي تتوقعها عند كل تصرف:
أقترب وألاحظ بهدوء:
أسأله إن كان يحتاج شيئًا:
أطلب من شخص أكبر:
اتجاهل الموقف:

هل كل مساعدة تكون صحيحة في كل وقت؟
ما الذي يجعل المساعدة مناسبة أو غير مناسبة؟

د. حمدة آل ثاني

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر
- ☐ العصر
- ☐ المغرب
- ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا
وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



قال النبي ﷺ:
«أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ
أَنْفَعُهُم لِلنَّاسِ»



اليوم السابع عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

أختلف باحترام

ليس كل الناس يفكرون مثلي، ولا كلهم يحبون ما أحب. الاختلاف جزء من الحياة، لكن الاحترام هو الاختيار. في رمضان، نتعلم أن نختلف بهدوء، وأن نعبر عن رأينا دون أذى، كما يحب الله.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار ☐ تسبيح بعد الصلاة ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



الاختلاف لا يفسد العلاقة، لكن قسوة الكلام قد تفعل.



تخيّل

تخيّل أن خلافاً السابق له نهايتان:

نهاية أولى: تحدثت بغضب
نهاية ثانية: تحدثت بهدوء

ما الذي تغيّر في كل نهاية؟
أي نهاية كانت أفضل؟ ولماذا؟

ألاحظ

اذكر موقفًا موقفًا اختلفت فيه مع شخص، وما سبب الاختلاف؟

- ☐ رأي مختلف ☐ دور في اللعب ☐ قرار لم يعجبني ☐ لم أفهم وجهة نظره ☐

هل كان يمكن أن أفهمه أكثر قبل أن أرد؟ لماذا؟

تفكر

عند الاختلاف، ما قراري؟

- القرار والنتيجة المتوقعة:
- أرفع صوتي (مشكلة أكبر وتوتر)
- أستمع ثم أتكلّم (فهم وحل)
- أسخر من الرأي الآخر (جرح ثم ابتعاد)
- أقبل أن نختلف بهدوء (راحة واحترام)

أي قرار يقربني من النتيجة التي أريدها؟ وأي قرار يبعدني عنها؟

افكر وأسال

قال الله تعالى:
﴿وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾
كيف تساعدني هذه الآية عندما أختلف مع غيري؟

اسأل أحد والديك:
كيف تختلف مع الناس دون أن تخسرهم؟

اليوم الثامن عشر

مرحلة: أتعامل مع الآخرين

المشاركة

ليس كل الناس يفكرون مثلي، ولا كلهم يحبون ما أحب. الاختلاف جزء من الحياة، لكن الاحترام هو الاختيار. في رمضان، نتعلم أن نختلف بهدوء، وأن نعبر عن رأينا دون أذى، كما يحب الله.



ذكر أو ارسم وقفًا شاركت فيه شيئًا مع غيرك .

ما الذي شاركته؟

- ☐ وقتي
- ☐ دوري
- ☐ لعبة أو أداة
- ☐ فكرة أو رأي

كيف شعرت قبل المشاركة؟

- ☐ تردد
- ☐ خوف
- ☐ حماس

وكيف شعرت بعدها؟

- ☐ راحة
- ☐ فرح
- ☐ رضا

هل تغير شعورك بعد المشاركة؟ لماذا؟

افكر وأسأل

قال الله تعالى: **﴿وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ﴾**
كيف تساعدني هذه الآية أن أفهم معنى المشاركة؟

اسأل أحد والديك:

متى تكون المشاركة سهلة؟
ومتى تكون صعبة؟

تفكر

رتّب من الأقرب إلى الأصعب
رتّب المواقف من الأسهل مشاركة إلى
الأصعب مشاركة

(اكتب 1 للأسهل و 4 للأصعب)

- ☐ مشاركة قلم
- ☐ مشاركة لعبة أحبّها
- ☐ مشاركة دوري
- ☐ مشاركة وقتي مع شخص آخر

فكر:

لماذا بعض الأشياء أسهل في المشاركة من غيرها؟



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر
- ☐ العصر
- ☐ المغرب
- ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

استغفر الله وأتوب إليه



القرآن

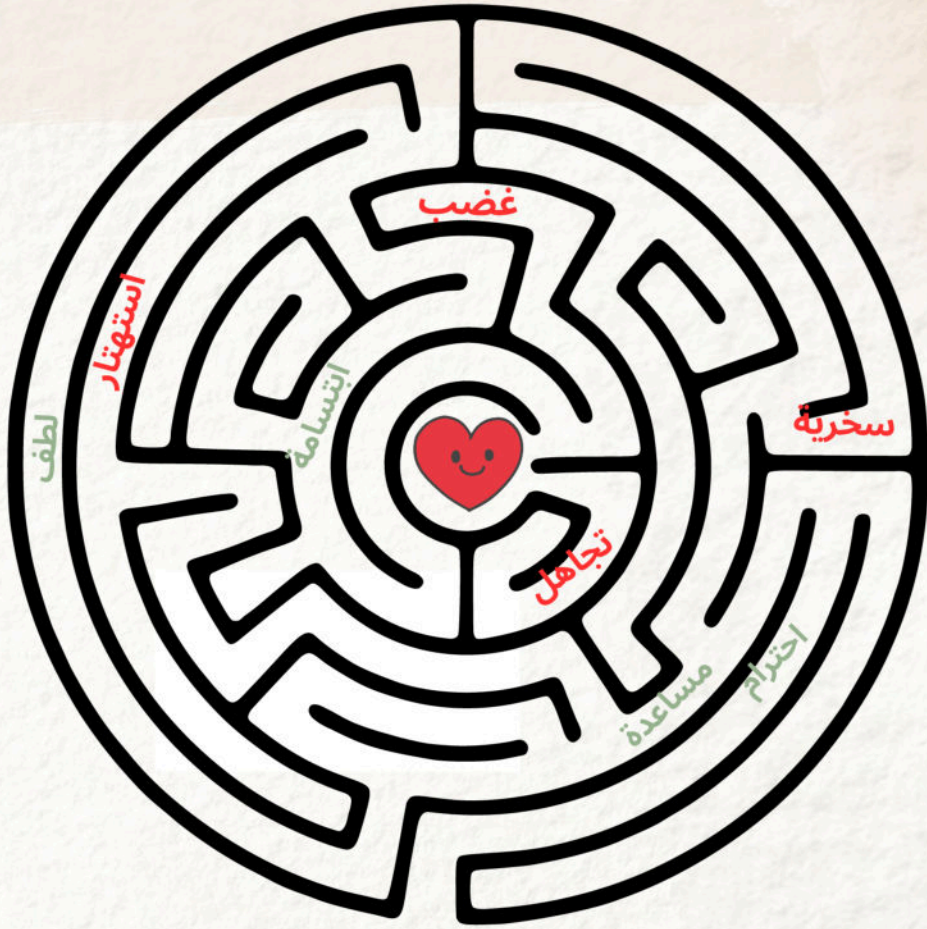
- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



الاختلاف لا يفسد العلاقة،
لكن قسوة الكلام قد تفعل.

متاهة رمضان

متاهة القلب الطيب



أي كلمة جعلت الطريق اسهل؟
وأي كلمة أغلقت الطريق؟



د. حمدة آل ثاني

ماذا حدث بعد ذلك؟

أكمل القصة بطريقتك

كان أحمد يلعب مع أصدقائه،
وفجأة غضب لأن

ماذا حدث بعد ذلك؟

كيف تصرف أحمد عندما غضب؟

يمكنك أن:

تكتب القصة

أو ترسم ما حدث

أو تفعل الاثنين معًا

هل تصرف أحمد
بشكل جيد؟

☐ نعم ☐ لا

☐ كان يمكن أن يكون أفضل

لماذا؟

عندما غضب أحمد،
ماذا احتاج أكثر؟

☐ أن يهدأ

☐ أن يتكلم

☐ أن يبتعد قليلاً

☐ أن يطلب مساعدة

ماذا تعلّمت من القصة؟



اليوم التاسع عشر

مرحلة: أقترّب من الله

ما الذي نفعله

في العشر الأواخر نحاول أن:

- نذكر الله أكثر
- ندعو الله بصدق
- نقرأ أو نستمع للقرآن
- نصلي القيام بهدوء
- نعمل الخير مع الناس

العشر الأواخر.. وقتي الخاص مع الله

ي رمضان، هناك عشر ليالٍ ليست كباقي الليالي، نسميها "العشر الأواخر".

في هذه الأيام، كان النبي ﷺ يجتهد أكثر، ليس لأنه متعب، بل لأنه يحب الله جداً. هي فرصة لنبحث عن "ليلة القدر" التي هي خير من ألف شهر.

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



أجرب وأختار

في العشر الأواخر سأقوم ب:

- ☐ ذكر بسيط كل يوم
- ☐ دعاء في أوقات الإجابة
- ☐ قراءة أو سماع القرآن
- ☐ مساعدة أحد في البيت
- ☐ ترتيب غرفتي بنية طيبة

فكر، اكتب أو ارسم

لو رسمت ليلة القدر كما تتخيلها، ماذا سترسم؟ ولماذا؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:

ما العمل الذي تحب أن تكثر منه في العشر الأواخر؟ كيف تتضاعف الحسنات في ليلة القدر؟

أفكر وأسأل

- ☐ لماذا جعل الله هذه الليالي مميزة؟
- ☐ لماذا أخفى الله عنا موعد ليلة القدر بالتحديد؟
- ☐ هل يجعلني هذا أحاول أكثر في كل ليلة؟

سؤال أفكر فيه:

ما العمل الذي أستطيع أن أداوم عليه في العشر الأواخر؟

كرر

قال النبي ﷺ:

"اللهم إنك عفو تحب العفو فاعف عني"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



اليوم العشرون

مرحلة: أقترّب من الله

ما معنى التركيز؟

التركيز لا يعني أن أفكاري لا تسرح أبداً، بل يعني أنني:

- أعرف ماذا أقول
- أفهم معنى كلمة واحدة على الأقل
- أرجع بهدوء إذا سرحت أفكاري وهذا كاف.



أركز في صلاتي وذكري

في رمضان، لا أذكر الله بلساني فقط، بل أحاول أن أكون منتبهاً لما أقول. التركيز يعني

أن أفهم معنى الكلمات، وأفكر فيها بهدوء، حتى يكون قلبي حاضراً، ولا تسرح أفكاري كثيراً.

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



أفكر وأسأل

عند الاختلاف، ما قراري؟

- ☐ متى أكون أكثر تركيزاً؟
- ☐ ما الذي يشغلتني أكثر؟
- ☐ هل السرعة تساعدني أم الفهم؟

سؤال أفكر فيه:

هل أشعر أن صلاتي وذكري أجمل عندما أفهم ما أقول؟ ولماذا؟

ألاحظ

عندما أصلي أو أذكر الله:

- ☐ أفهم بعض الكلمات التي أقولها
- ☐ أردد الكلمات بسرعة
- ☐ عندما أفهم المعنى أركز أكثر
- ☐ إذا سرحت أحاول أن أرجع بهدوء

ما الذي تغيّر في كل نهاية؟ أي نهاية كانت أفضل؟ ولماذا؟

الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْماً نَافِعاً وَرِزْقاً طَيِّباً
وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



أفكر وأسأل

عندما أذكر الله أو أصلي بتركيز أشعر بـ:

- ☐ راحة ☐ طمأنينة
- ☐ قرب ☐ سعادة
- ☐ لم أشعر بشيء بعد، وأحاول مرة أخرى

وعندما لا أركز أشعر بـ:

- ☐ استعجال ☐ تشتت

أي شعور أحب أن أشعر به أكثر؟ ولماذا؟

أجرب وأختار

عندما أصلي أو أذكر الله:

- ☐ أهدأ لحظة قبل أن أبدأ
- ☐ أحاول أن أفهم ما أقول
- ☐ أدعو ربي بأن يساعدني
- ☐ أردد الذكر بهدوء
- ☐ أنظر إلى مكان السجود
- ☐ أذكر بأن الله يراني

أي طريقة ساعدتني أكثر؟



اسأل أحد والديك:

كيف تساعد نفسك على التركيز في الصلاة؟



اليوم الواحد والعشرون

مرحلة: أقترّب من الله

هل تعلم؟

الذكر يساعد القلب على الهدوء،
ويجعلنا نشعر أن الله قريب منا دائماً.



أذكر الله بإطمئنان

في رمضان،
الذكر ليس كلمات أقولها بسرعة، بل
كلمات أتذكر بها الله.
عندما أذكر الله وأنا منتبه، أشعر
بالطمأنينة، وأفهم لماذا أحب الذكر.

عبادتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



أفكر وأسأل

عند الاختلاف، ما قراري؟

- ☐ متى يكون الذكر أجمل بالنسبة لي؟
- ☐ هل أحب الذكر القصير أم الطويل؟ ولماذا؟
- ☐ هل أذكر الله أكثر عندما أكون هادئاً؟

سؤال أفكر فيه:

هل الذكر القليل بفهم أفضل من الذكر الكثير دون انتباه؟ ولماذا؟

ألاحظ

عندما أذكر الله:

- ☐ أقول الذكر ببطء
- ☐ أفهم معنى ما أقول
- ☐ أشعر بالهدوء
- ☐ أستعجل أحياناً
- ☐ إذا نسيت، أرجع بهدوء

الذكر

سبحان الله
الحمد لله
لا إله إلا الله
الله أكبر



القرآن

☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



افكر وأسأل

عندما أذكر الله أشعر بـ:

- ☐ راحة ☐ طمأنينة
- ☐ قرب ☐ سعادة
- ☐ لم أشعر بشيء بعد، وأحاول مرة أخرى

أي شعور أحب أن أشعر به أكثر؟ ولماذا؟

أجرب وأختار

اليوم سأجرب طريقة واحدة للذكر:

- ☐ أذكر الله بعد الصلاة مباشرة
- ☐ أذكر الله بصوت منخفض
- ☐ أذكر الله في قلبي
- ☐ أختار ذكرًا واحدًا وأردده بهدوء
- ☐ أربط الذكر بشيء أحبه (المشي، الجلوس، قبل النوم)

أي طريقة ساعدتني أكثر؟ ولماذا؟



اسأل أحد والديك:

ما الذكر الذي تحبه أكثر؟
متى تحب أن تذكر الله؟

اليوم الثاني والعشرون

مرحلة: أقترب من الله

تفكر

متى تحب أن تستمع إلى القرآن؟
هل تحب أن تسمع القرآن أم تقرأه أكثر؟ ولماذا؟

القرآن... أقرأ وأفهم

في رمضان،
القرآن ليس كتاباً أقرأه بسرعة،
بل كلام الله الذي أستمع إليه وأحاول أن أفهمه.
عندما أقرأ القرآن بهدوء، وأفهم كلمة أو معنى،
أشعر أن قلبي أقرب إلى الله.

عبادتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



أفكر وأسأل

- ☐ متى أفهم القرآن أكثر؟
- ☐ هل أفهم عندما أكون هادئاً أم مستعجلاً؟
- ☐ هل يساعدني الشرح أو التفسير القصير؟

سؤال أفكر فيه:

هل يكفي أن أفهم كلمة واحدة اليوم لأشعر بقرب القرآن مني؟ ولماذا؟

الاحظ

عندما أستمع أو أقرأ القرآن:

- ☐ أكون منبهاً
- ☐ أفهم بعض الكلمات
- ☐ أستمع بالصوت
- ☐ تسرح أفكاري أحياناً
- ☐ إذا سرحت أحاول أن أعود بهدوء

الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار
- ☐ تسبيح بعد الصلاة
- ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



أسأل



قال النبي ﷺ:
«من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها»

افكر وأسأل

عندما أستمع للقرآن أو أقرأه أشعر بـ:

- ☐ راحة ☐ طمأنينة
- ☐ قرب ☐ سعادة
- ☐ لم أشعر بشيء بعد، وأحاول مرة أخرى

أي شعور أحب أن أشعر به أكثر؟ ولماذا؟

أجرب وأختار

اليوم سأجرب طريقة واحدة مع القرآن:

- ☐ أستمع لآيات قصيرة
- ☐ أكرر آية واحدة بهدوء
- ☐ أسأل عن معنى كلمة لم أفهمها
- ☐ أربط الآية بشيء في حياتي
- ☐ أستمع للقرآن قبل النوم

أي طريقة ساعدتني أكثر؟ ولماذا؟

اليوم الثالث والعشرون

مرحلة: أقترب من الله

الدعاء

أتحدث مع الله
أطلب ما أحتهج
أشكره على نعمه
وأثق أن الله يسمعي
لا يحتاج الدعاء كلمات صعبة،
الكلام البسيط من القلب يكفي.

ادعو الله بصدق

ففي رمضان،
الدعاء ليس كلمات أرددها فقط،
بل حديث من قلبي إلى الله.
عندما أدعو الله بهدوء، وصدق
والحاح، أشعر أن الله قريب
ويسمعي.



عباداتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



أفكر وأسأل

- ☐ متى أحب الدعاء أكثر؟
- ☐ هل أدعو الله فقط عندما أحتاج شيئاً أم أدعوه دائماً؟
- ☐ كيف أشعر بعد الدعاء؟

سؤال أفكر فيه:

هل الدعاء يجعل قلبي أهدأ حتى قبل أن تتحقق الإجابة؟ ولماذا؟

ألاحظ

عندما أدعو الله:

- ☐ أعرف ماذا أريد أن أقول
- ☐ أختار كلمات بسيطة من قلبي
- ☐ أتوقف قليلاً قبل أن أبدأ
- ☐ أركز في دعائي وأنا أدعو
- ☐ أدعو بهدوء دون استعجال
- ☐ تسرح أفكاري أحياناً

الذكر

أستغفر الله العظيم
وأتوب إليه



القرآن

☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



افكر وأسأل

عندما أدعو الله أشعر بـ:

- ☐ راحة ☐ طمأنينة
- ☐ قرب ☐ سعادة
- ☐ لم أشعر بشيء بعد، وأحاول مرة أخرى

أي شعور أحب أن أشعر به أكثر؟ ولماذا؟

أجرب وأختار

اليوم سأجرب طريقة واحدة مع القرآن:

- ☐ أدعو الله قبل الإفطار
- ☐ أدعو الله بعد الصلاة
- ☐ أدعو الله قبل النوم
- ☐ أدعو الله بكلمات بسيطة من قلبي
- ☐ أدعو الله في سري

أي طريقة ساعدتني أكثر؟ ولماذا؟

أسأل

اسأل أحد والديك:

متى أفضل وقت للدعاء؟
ما الدعاء الذي تحب أن تكررته؟



اليوم الرابع والعشرون

مرحلة: أقترّب من الله

الصدقة

الصدقة تعني أن:

- أعطي مما أملك
 - أفكر في حاجة غيري
 - أساعد دون انتظار مقابل
- الصدقة ليست دائماً مالا،
قد تكون:
مساعدة ، كلمة طيبة، ابتسامة

الصدقة... أعطي مما أستطيع

في رمضان، نتعلم أن العطاء لا يُنقص ما عندنا، بل يزيده بركة. الصدقة هي الطريقة التي نشكر بها الله على نعمه، اقد تكون الصدقة مالا، وقد تكون شيئاً آخر.
ندما أتصدق، أنا لا أعطي الآخرين فقط، بل أنا أكسب حسنات مضاعفة، فالصدقة تجارة رابحة مع الله.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ الظهر ☐ العشاء

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



أجرب وأختار

اليوم سأجرب نوعاً واحداً من الصدقة:

- ☐ أساعد في أعمال البيت
- ☐ أتصدق بجزء من مصروفي
- ☐ أتبرع بلعبة أو ملابس (نظيفة)
- ☐ أشارك في تجهيز وجبة لمحتاج
- ☐ أقول كلمة طيبة تُسعد غيري

ما الصدقة التي اخترتها؟ ولماذا؟

فكر، اكتب أو ارسم

عندما تسمع كلمة (صدقة)، ماذا تتخيل؟

شعوري

عندما أساعد الآخرين أشعر بـ:

- ☐ الراحة.
- ☐ أنني شخص نافع.
- ☐ أن الله راضٍ عني.
- ☐ السرور لأنني أسعدت غيري.
- ☐ الرغبة في تكرار هذا العمل دائماً.

هل يمكن أن تتخيل شعور الشخص الآخر؟ ما هو؟

أفكر وأسأل

- ☐ هل الصدقة سهلة أم صعبة أحياناً؟
- ☐ هل يمكن للشخص الذي لا يملك مالا أن يتصدق؟ كيف؟

سؤال أفكر فيه:

هل القليل الذي أقدمه يمكن أن يكون مهماً لشخص آخر؟ ولماذا؟

الذكر

- ☐ دعاء قبل الإفطار
- ☐ تسبيح بعد الصلاة
- ☐ شكر الله على نعمه



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



قال النبي ﷺ: "ما نقصت صدقة من مال".



اليوم الخامس والعشرون

مرحلة: أقترّب من الله

الإحسان

أعبد الله كأنني أراه.
أتقن عملي بأفضل طريقة .
أكون لطيفاً مع الناس،
الحيوانات، والنباتات.
أراقب الله في سري وفي علني.
الإحسان هو "الجمال" في كل
فعل أقوم به.

الإحسان

الإحسان ليس مجرد عمل نقوم به، بل هو أن
أعمل الشيء بطريقة جميلة، وأنا أتذكر أن الله يراني.
عندما أحسن في صلاتي، أو في كلامي، أو حتى في
ترتيب غرفتي، أشعر بالسعادة، لأن الله يحب
المحسنين.

عباداتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ الظهر ☐ العشاء

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً
☐ صمت حتى



ألاحظ

عندما أمارس الإحسان:

- ☐ أتمهل في صلاتي
- ☐ أرتب أشتائي بدقة
- ☐ أبتسم في وجه من أقابل
- ☐ أتحدث بكلمات طيبة
- ☐ إذا أخطأت، أحاول أن أحسن في المرة القادمة

فكر، اكتب أو ارسم

ارسم "قلباً" واكتب بداخله شيء قمت
بفعله بإتقان (مثل: لوحة، واجب
مدرسي، مساعدة).

الذكر

أستغفر الله العظيم
وأتوب إليه



القرآن

☐ قرأت سورة
☐ قرأت آيات



مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:

ما هو أكثر شيء تحب أن تتقنه
وتفعله بإحسان؟
كيف يساعدك "الإحسان" على
الشعور بالقرب من الله؟

أفكر وأسأل

- ☐ هل الإحسان يكون فقط أمام الناس؟
- ☐ هل الإحسان يجعلني سعيداً من الداخل؟
- ☐ هل يمكن أن يكون الإحسان في "تفكير" أيضاً؟

سؤال أفكر فيه:

لماذا أشعر براحة أكبر عندما أتقن عملي،
حتى لو لم يمدحني أحد؟

الإحسان

قال النبي ﷺ:

«أن تعبد الله كأنك تراه،
فإن لم تكن تراه فإنه
يراك»



مشاركة الأسرة

استخدامات الهلال

اضبط المؤقت
(3 دقائق)

الهلال ليس شكلا واحدا
بل فكرة يمكن استخدامها بطرق كثيرة في
رمضان

اكتب أكبر عدد من استخدامات الهلال:

مثال: ☐ زينة ☐ فانوس ☐ ملصق (Sticker)

غير طريقة التفكير الهلال يمكن أن يكون:

☐ شيئا نراه ☐ شيئا نستخدمه ☐ شيئا نشعر به ☐ شيئا نفعل به
اكتب مثلا لكل واحد:

ما أغرب أو أذكى استخدام للهلال
لم يفكر فيه أحد؟

سؤال للأسرة
أي نوع من الأفكار كان أسهل؟ ولماذا؟
☐ الأفكار العادية ☐ الأفكار المختلفة ☐ الأفكار الغريبة



تخيل وابدع

فانوسي العجيب

تخيل أن فانوس رمضان يمكن أن يكون مختلفا عن
أي فانوس رأيته من قبل.

ارسم فانوسك العجيب كما تحب



1) ما الذي يجعل فانوسك مختلفاً؟

2) ماذا يفعل هذا الفانوس؟
□ يفرح الناس □ يهدّئهم □ ساعدهم □ يحميهم □ فكرة أخرى:

3) كيف يخدم رمضان؟

لو كان لفانوسك صوت ... ماذا سيقول للناس في رمضان؟

اليوم السادس والعشرون

مرحلة: أختم وأتغير

أتفكر

عندما أتذكر تصرّف في رمضان:

- أشعر بالفخر
- أشعر أنني تحسّنت
- أعرف أنني ما زلت أتعلم
- أريد أن أكون أفضل

ماذا تغير في؟

في رمضان،
لم تتغير الأيام فقط،
بل تتغير شيء داخلي أيضا.
اليوم لا أحاسب نفسي، ولا ألومها،
أنا فقط ألاحظ ما تتغير في.



عباداتي في رمضان

الصلاة

- الفجر ○ العصر ○ المغرب ○ العشاء ○ الظهر

الصيام

- صمت اليوم كاملاً
- صمت حتى



ألاحظ

عندما أفكر ماذا تغير فيّ أجد أنني:

- أصبحت أصلي بخشوع أكثر.
- أتحكم في غضبي عندما أتعب.
- أشعر برغبة في مساعدة الناس.
- أذكر الله دون أن يذكرني أحد.
- أشعر بالراحة عندما أسمع القرآن.

فكر، اكتب أو ارسم

ما أكثر شيء أشعر أنه تتغير فيّ في رمضان؟ (اكتب صفة واحدة)
متى شعرت أنني تصرّفت بشكل أفضل من قبل؟

مشاركة الأسرة

اسأل أحد والديك:

ما أول تغيير إيجابي لاحظته عليّ في رمضان؟

أفكر وأسأل

- هل التغيير يحدث فجأة أم خطوة خطوة؟
- لماذا يحتاج الإنسان وقتاً ليتغير؟

سؤال أفكر فيه:

ما التغيير الصغير الذي أشعر أنه مهم في حياتي؟ ولماذا؟

الذكر

- دعاء قبل الإفطار
- تسبيح بعد الصلاة
- شكر الله على نعمه



القرآن

- قرأت سورة
- قرأت آيات



أسأل



قال النبي ﷺ:
«إنما العلم بالتعليم،
وإنما الحلم بالتحلم»

اليوم السابع والعشرون

مرحلة: أختم وأتغير

عادة أريد الاستمرار عليها

في رمضان،

تعلمت أشياء جميلة كثيرة. ليس المطلوب أن
أحتفظ بكل شيء،
لكن أستطيع أن أختار عادة واحدة، وأحاول أن
أستمر عليها بعد رمضان.
القليل الدائم، خيرٌ من الكثير المنقطع.

شعوري

عندما أفكر في الاستمرار أشعر
بـ:

- ☐ أمل ☐ حماس
- ☐ فخر ☐ ثقة

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



الذكر

سبحان الله
الحمد لله
لا إله إلا الله
الله أكبر



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



قال النبي ﷺ:
"أحبُّ الأعمال
إلى الله أدومُّها
وإن قلَّ".

أفكر

ما العادة التي اخترتها؟
العادة التي أريد الاستمرار عليها هي:

- ☐ الصلاة في وقتها
- ☐ ذكر الله
- ☐ الهدوء والتفكير قبل الكلام
- ☐ الهدوء والتفكير قبل التصرف
- ☐ مساعدة غيري
- ☐ قراءة القرآن
- ☐ عادة أخرى:

فكر، اكتب أو ارسم

ما أكثر عادة شعرت أنها قرّبتني من الله
في رمضان؟
ما العمل الذي كنت تفعله وتشعر
بسعادة كبيرة عند القيام به؟

ألاحظ نفسي

- ☐ هل أستطيع الالتزام بهذه
العادة حتى بعد العيد؟
- ☐ هل سأحتاج من يذكرني بها
أم سأفعلها بنفسي؟
- ☐ هل اخترت شيئاً يناسب
وقتي في المدرسة؟

أفكر وأسأل

- ☐ لماذا أحياناً أبدأ عادة ثم أتوقف؟
- ☐ ماذا سيحدث لو حافظت على عادة واحدة
فقط لمدة سنة كاملة؟

سؤال أفكر فيه:

هل البدء بالقليل أسهل من البدء بالكثير؟
ولماذا؟



اليوم الثامن والعشرون

مرحلة: أختم وأتغير

أتفكر

أشكر الله على:

- ☐ صحتي
- ☐ عائلتي
- ☐ طعامي
- ☐ بيتي
- ☐ قدرتي على الصيام
- ☐ هدوئي
- ☐ شيء آخر:



أحمد الله وأشكره

في رمضان، نتعلم أشياء كثيرة. واليوم أتعلم شيئاً مهماً: أن أتوقف قليلاً، وألاحظ ما عندي، وأشكر الله وأحمده عليه. الشكر ليس كلمات فقط، بل شعور، وتصرف، وهدوء في القلب.

عباداتي في رمضان

الصلاة

- ☐ الفجر
- ☐ العصر
- ☐ المغرب
- ☐ الظهر

الصيام

- ☐ صمت اليوم كاملاً
- ☐ صمت حتى



أجرب وأختار

اليوم سأعبّر عن شكري بطريقة واحدة:

- ☐ أقول الحمد لله بصدق
- ☐ أشكر شخصاً ساعدني
- ☐ أكتب نعمة واحدة قبل النوم
- ☐ أتصرف بلطف مع من حولي

ما الطريقة التي اخترتها؟ ولماذا؟

فكر، اكتب أو ارسم

ارسم شيئاً واكتب النعم التي أنعم الله بها عليك؟
موقف جعلني أقول الحمد لله من قلبي.

الذكر

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْماً نَافِعاً وَرِزْقاً طَيِّباً
وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً"



القرآن

- ☐ قرأت سورة
- ☐ قرأت آيات



شعوري

عندما أشكر الله:

- ☐ أشعر بالراحة
- ☐ أشعر بالرضا
- ☐ أهدأ أكثر
- ☐ أفرح بما عندي
- ☐ فرح
- ☐ قرب من الله

أفكر وأسأل

- ☐ لماذا أحياناً أنسى النعم التي عندي؟
- ☐ كيف يغيّر الشكر شعوري وتصرفي؟

سؤال أفكر فيه:

هل الشكر يجعلني أرى حياتي بشكل أجمل؟
ولماذا؟

أسأل



قال الله تعالى:
{لَئِنْ شَكَرْتُمْ
لَأَزِيدَنَّكُمْ}

اليوم الثلاثون

مرحلة: أختم وأتغير

أستعد للعيد

أتفكر

ما هو أكثر شيء يجعلك سعيداً في العيد؟



بعد وداع رمضان، يأتي العيد. العيد فرح، وشكر، هو "يوم الجائزة" الذي نفرح فيه لأننا أطعنا الله واجتهدنا. اليوم أستعد للعيد، ليس بما ألبس فقط، بل بكيف أكون.

عباداتي في رمضان

الصلاة

☐ الفجر ☐ العصر ☐ المغرب ☐ العشاء ☐ الظهر

الصيام

☐ صمت اليوم كاملاً ☐ صمت حتى



الذكر

لله أكبر الله أكبر الله أكبر، لا إله إلا الله، الله أكبر الله أكبر، ولله الحمد.



القرآن

☐ قرأت سورة ☐ قرأت آيات



اللهم تقبل صيامنا وقيامنا، واجعلنا من عبادك المقبولين.



الاستعداد للعيد

اليوم سأجهز نفسي للفرحة الكبرى:

- ☐ أجهز ملابس العيد
- ☐ أساعد في تنظيف المنزل
- ☐ أردد تكبيرات العيد بفرح
- ☐ أكتب قائمة بأسماء الأقارب الذين سأتصل بهم أو أزورهم.
- ☐ أشارك في توزيع زكاة الفطر أو تجهيز عيديّة بسيطة لغيري.

فكر، اكتب أو ارسم

أستعد باتباع خطوات النبي ﷺ الجميلة:

النظافة: الاغتسال ولبس أجمل الثياب.
الطيب: استخدام العطر الجميل.
التكبير: ملء البيت بصوت التكبير (الله أكبر، الله أكبر..).
الفطور: أكل تمرات قبل الذهاب لصلاة العيد.

هل تعلم؟

من السنة في العيد أن نذهب لصلاة العيد من طريق، ونعود من طريق آخر؛ لكي نسلم على أكبر عدد من الناس وننشر الفرحة في كل مكان.

أفكر وأسأل

- ☐ لماذا شرع الله لنا العيد بعد شهر من الصيام؟
- ☐ كيف أجعل أخي الصغير أو صديقي يشعر بفرحة العيد مثلي؟

سؤال أفكر فيه:

ما السلوك الصغير الذي يجعل عيدي مختلفاً هذه السنة؟ ولماذا؟

مشاركة الأسرة

ليلة العيد

لو كان رمضان شخصًا...
لو كان رمضان شخصًا، ماذا سيترك لنا هدية قبل أن يرحل؟
كل فرد يختار واحدًا فقط:
عادة - شعور - فكرة - تصرف
ثم يكمل الجملة:
رمضان سيعطيني هدية اسمها:
لأنها تساعدني أن:



رسالة من رمضان
كل فرد يكتب أو يرسم:
جملة واحدة فقط
كأنها رسالة من رمضان له بعد العيد.
مثال:

- لا تنس...
 - تذكر أن...
 - أنا فخور بك لأنك...
- توضع الرسائل في ظرف أو صندوق
وتُفتح بعد أول أسبوع من العيد.



ظرف عيدية



د. حمدة آل ثاني

كلمة ختامية

تنتهي صفحات المفكرة،
ويبقى الأثر في القلب.

ما تعلمته هنا
محاولات صادقة، وخطى صغيرة،
وقلب أقرب إلى الله.

اللهم تقبل صيامنا وقيامنا،
وأعنا على الخير بعده.

د. حمدة حمد آل ثاني

د. حمدة حمد آل ثاني