

المجلة الرمضانية

بسم الله الرحمن الرحيم

و ها نحن نستقبل رمضان بالمجلة الرمضانية بعنوان رمضان مختلف هذا العام!! نعم سيكون مختلف لأننا حقا مميزات و سنرتقي معا لقد شملت هذه المجلة مواضيع شيقه ، من افكار و كنوز لفتح فرص التغيير و الاجتهاد بهذا الشهر الفضيل و صنع من الروتين اليومي عبادة و من سلوك سئ الى عباده ، و مواضيع اخرى من أدعية يومية بأسماء الله الحسنی نبدأ بها يومنا ، إلى فقراتٍ شيقهٍ عائلية ، نصائح تربوية، فقرات فكاهية، افكار خرافيه لمائدة الإفطار الشهية ، واخترنا لكم تدبر سورة الحديد لتعايش مع آياتها .

سورة الحديد من سورة المدينة لما نزلت فيها من آيات الجهاد و النفاق ، وقال بعض العلماء أنها مدنية ومكية لنزول بعض آياتها بالمدينة عدد آياتها ٢٩ و ترتيبها ٥٧ في القرآن الكريم تأتي بعد سورة الواقعة ، وسميت بهذا الاسم لقوله تعالى : (وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ...) و ذكر هنا الحديد لنصرة الدين . وهي من السور المسبحات دلالة على عظمة الخالق و تأتي بترتيب المصحف بعد سورة الواقعة التي تنتهي بالتسبيح مكمله لها ، و موضوع هذه السورة هو الإنفاق في سبيل الله ، وهناك موضوع تدور حوله السورة جمل خطير وهو تحقيق الإيمان في قلوب المسلمين و تثبيته و هي مسألة تؤثر في الشخصية، في السلوك في الأخلاق ، في النظر الى الكون وفي النظر الى هذا الجسد الذي إذا قسناه بميزان الإيمان يعتبر صغير حقير لا شئ ، بل الدنيا المزخرفة الكبيرة بميزان الايمان ماهية شئ إلا لهو و لعب ، و أول طريقة في هذه السورة لتحقيق الإيمان و غرزه في صدور المؤمنين ألى الغاية التي يريدتها الله تعالى التي تعالج السورة بها تعريف العبد برب العباد الذي لأجله يكون مضحيا بنفسه ودينه ،تأتي السورة بخمسة عشر اسما لله عز و جل لتعريف العبد بربه ،وتوجه الآيات نداء عاما مطلقا لجميع البشر ليؤمنوا بالله و رسالته و القضاء خيره و شره و تحثهم على الإنفاق في سبيل الله و تعاتب من يتردد في ذلك ،و تذكر بالأجر الكبير والثواب الجزيل الذي ينصر المؤمن ،و تظهر حقيقة الدنيا وزوالها و تؤكد خلود الجنة و مكانها و تحض الآيات على التقوى و تبين جزاء من اتقى ،حيث يخبر الله عباده أنه أنزل الحديد من السماء إنزالا من عنده عون لهم وقوة لهم من الله سبحانه و هذا من كرمه .

١- تدبر القرآن.

١- " سبح لله ما في السماوات والأرض وهو العزيز الحكيم " أي نزه الله تعالى عن كل عيب ونقص ومماثلة المخلوقين وجميع الكائنات التي في السماوات والأرض حتى (الكفار) ، فإنهم وإن لم يسبحوا الله بلسانهم فإنهم يسبحونه بحالهم . إذ يشهدون بفطرتهم أن الله سبحانه هو الخالق القادر ، وهو العزيز على خلقه ، الحكيم في تدبير أمورهم.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

ألزم نفسك بهدف. رغم أنه قد يبدو بديهياً، إلا أن من المهم أن تعرف أن الخطوة الأولى في الإقلاع عن أي عادة سيئة تبدأ بالرغبة الصادقة في إحداث تغيير في حياتك مع الإصرار على ذلك. يُقدّم العديد من الناس على التخلص من إحدى عاداته دون التأكد أنه حقاً يريد التغيير. ليس التخلص من العادات أمراً سهلاً، إن لم تكن جاداً .

٣-دعائك اليوم من معنى اسم الله: اللطيف ما أسرعه لتفريج الكروب

كان من ادعية الامام الشافعي (اللهم إني أسالك اللطف فيما جرت به المقادير)

- ٤- إفطار اليوم : عصير قمر الدين، محشني، ديك رومي مقلي سلطة لسان عصفور سلطة زبادي بسبوسة.

٥- فائدة أسرية:

الفائدة 1- قبل كل شيء: ضع أهدافاً لك وللأسرة، وعلقها في مكان بارز في المنزل لتبقى عالقة في ذهن يحرص أفراد الأسرة على الوصول إليها، مثلاً: يكون ضمن الأهداف ختم القرآن ، أو قراءة كتاب في التفسير.

١- تدبر القرآن.

٢- " له ملك السماوات والأرض يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير " له ملك السماوات والأرض وما فيهما, فهو المالك المتصرف في خلقه, يحيي ويميت, وهو على كل شيء قدير, لا يتعذر عليه شيء أراده, فما شاء كان, وما لم يشأ لم يكن.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

افهم عادتك. معظم السلوكيات الاعتيادية هي أنماط سلوكية قد تطوّرت لأنها لاقت نوعاً من المكافأة بطريقة ما. لا بد من قطع المكافأة على السلوك السلبي لإعاقة هذا السلوك أو العادة.

٣- دعائك اليوم من معنى اسم الله: الفتح لو اغلقت الابواب بوجهك الجأي الى الفتح يا فتاح افتح لي كل ما اغلق من ابواب هداية ورزق وتيسير بحق قولك في كتابك ((ما يفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها))

٤- إفطار اليوم: عصير مانجو كبسة باللحم أو الدجاج سلطة خضار تبولة كنافة.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة 2- مع الاستمرار بتذكير أفراد الأسرة بثواب الأعمال، فلا تنس المحفزات المادية والعبارات التشجيعية، وما أجمل أن توضع الجوائز المراد توزيعها في يوم العيد لمن أتم برامجه بنجاح في مكان بارز أمام مرأى الجميع!

١- تدبر القرآن.

٣- " هو الأول والآخر والظاهر والباطن وهو بكل شيء عليم "

هو الأول الذي ليس قبله شيء فكل الموجودات بعد الله فليس قبله ولا بعده, والآخر الذي ليس بعده شيء, والظاهر الذي ليس فوقه شيء, والباطن الذي ليس دونه شيء, ولا تخفى عليه خافية في الأرض ولا في السماء, وهو بكل شيء عليم .

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

اكتشف الظروف المؤدية إلى عادتك السيئة. من أجل إيجاد الطريقة الفعالة للإقلاع عن إحدى العادات، يجب التعرف أولاً على المحفزات الخارجية والداخلية التي تحدث على ممارسة تلك العادة. سوف يساعدك ذلك على فهم أي أنواع المكافآت يبحث عنها مُحك. كذلك سيسمح لك الفهم أن تعرف كيفية الوصول إلى نفس المتع الناتجة عن ممارسة تلك العادة لكن عن طريق وسائل أخرى صحية أكثر.

٣- دعائك اليوم من معنى اسم الله: الوهاب الله وهاب يهب لعباده من فضله العظيم
(رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا)

- ٤- إفطار اليوم: مشروب التمر صينية مكرونة بالبشميل دجاج مقلي سلطة زبادي كنافة بالقشطة والمكسرات

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 1- علمي اولادك الراشدين أحكام تناول الإفطار ووجبة السحور، وتحريم الإسراف فيه وضرره على أجسادهم.

١- تدبر القرآن.

٤- " هو الذي خلق السماوات والأرض في ستة أيام ثم استوى على العرش يعلم ما يلج في الأرض وما يخرج منها وما ينزل من السماء وما يعرج فيها وهو معكم أين ما كنتم والله بما تعملون بصير " هو الذي خلق السماوات والأرض وما بينهما بكل نظام وتقدير و بدأ الله بالسماوات لأنها أعلى وأشرف من الأرض , ثم استوى على عرشه فأرتفع وعلا فوق جميع خلقه استواء يليق بجلاله, يعلم ما يدخل في الأرض من حب ومطر وبذور وأموات وغير ذلك, وما يخرج منها من نبات وزرع وثمر ومعادن وكنوز , وما ينزل من السماء من مطر والملائكة والكتب وغيره, وما يعرج فيها من الملائكة والأعمال, وهو سبحانه معكم بعلمه أينما كنتم, والله بصير بأعمالكم التي تعملونها, و سيجازيكم عليها.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

- عندما تشعر بالرغبة الملحة في ممارسة سلوكك الاعتيادي فم بتسجيل ذلك في دفترك. كثيرًا ما نجد عاداتنا قد أصبحت راسخة حتى أننا قد لا نلاحظ لماذا نقوم بهم. تشكيل مثل ذلك الوعي سيساعدك على استنباط ما يحتك على فعل تلك العادة
- عند تدوين ملاحظتك سجّل معها ما كان يحدث في ذلك الوقت. إذا كنت معتاد مثلاً على قضم أظافرك، فم بتسجيل الملاحظات متى ما شعرت بالرغبة الملحة في قضم أظافرك، اكتب عدة ملحوظات حول ما تشعر به وماذا حدث على مدار اليوم؛ أين كنت وفيما كنت تفكر.

٣- دعائك اليوم من معنى اسم الله: المهيمن الرقيب الحافظ لكل شئ

اللهم اجعل شرعك مهيمنا على حياتنا وسرنا وجهرنا وقولنا وعملنا وامرنا كله

- ٤- إفطار اليوم مشروب العرق سوس بطة محمرة أرز بالشعرية ملوخية خضراء سلطة خضراء سلطة حمص قطايف بالمكسرات.

٥- فوائد أسرية:

- الفائدة ✨ 4- أخبريهم أن رمضان فرصة للتذكير بحال الفقراء والمعدمين الذين لا يجدون لقمة يطفنون بها نار جوعهم.

١- تدبر القرآن.

٥- " له ملك السموات والأرض وإلى الله ترجع الأمور " لله وحده ملك السموات والأرض خلقاً وتديراً لا يملك أحداً السموات والأرض ولا أحد يملك رزقك , لا شريك له سبحانه في الخلق والتدبير والعبادة والتشريع ، وإلى الله مصير الخلائق في الآخرة , و سيجازيهم على أعمالهم.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

ضع خطة. بعد معرفة الوضع الذي يؤدي إلى ظهور تلك العادة ومعرفة المتعة التي تحصل عليها من ممارستك للسلوك غير المرغوب، تستطيع وضع خطة تتضمن الأهداف لتغيير السلوك وكذلك تتضمن تقليل الأسباب المحفزة لتلك العادة. تتضمن في خطتك الوقوع في أخطاء. إذا تقبلت من البداية أنك ستقترف الأخطاء، ستكون حينها أقل عرضة للسماح للتفكير السلبي بتدمير مبادرة الإقلاع بأكملها.

٣- دعائك اليوم من معنى اسم الله: اسم الله الولي المحب الذي ينصرك على أعدائك

من دعاء يوسف عليه السلام ((رب قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث فاطر السموات والأرض انت وليي في الدنيا والآخرة توفني مسلماً وألحقتني بالصالحين))

-
- ٤- إفطار اليوم: مشروب السوبيا مرقوق اللحم أو الدجاج سلطة زبادي خس صينية بسبوسة بالمكسرات.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 5- علق جدولاً في المنزل يحتوي على البرنامج اليومي المقترح، واحرص على ألا يكون الجدول مثالياً يصعب تطبيقه، بل يكون مرناً قابلاً للعوارض المختلفة من دعوات إفطار ونحوها، وإذا كان البرنامج موحداً بين أفراد الأسرة فإن هذا مما يدفع الجميع للتفاعل معه.

١- تدبر القرآن.

٦- " يولج الليل في النهار ويولج النهار في الليل وهو عليم بذات الصدور " يدخل ما نقص من ساعات الليل في النهار فيزيد النهار، ويدخل ما نقص من ساعات النهار في الليل فيزيد الليل، وهو سبحانه عليم بكل ما تخفيه الصدور من النيات والخواطر.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

يجب أن تتضمن في خطتك آليات تساعدك أن تكون قادرًا على المساءلة أمام نفسك؛ وذلك في شكل الحصول على المكافآت عند النجاح والاهتمام بتعليقات الآخرين ممن يدعمون هدف الإقلاع عن عادتك ومن المرجح أكثر أنك ستنجح في تحقيق هدفك إذا شاركت الآخرين إياه.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الحليم

ان رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»

٤- إفطار اليوم: عصير فروالة سمك مقلي أرز بالخلطة سلطة طماطم طاجن أم علي بالفرن

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨6- لا تنس مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الأسرة، فليس بالضرورة ما يصلح لأحد الأفراد يصلح للآخر، ولا مانع من أن تحفزي أحد أبنائك على الحفظ، وآخر على التلاوة، حفظ بعض قصار السور للصغار.

١- تدبير القرآن:

٧- " آمنوا بالله ورسوله وأنفقوا مما جعلكم مستخلفين فيه فالذين آمنوا منكم وأنفقوا لهم أجر كبير " آمنوا بالله ورسوله محمد صلى الله عليه وسلم, وأنفقوا مما رزقكم الله من المال و استخلفكم فيه وجعلكم ورثه بعد هلاك السابقين , فالذين آمنوا منكم أيها الناس, وأنفقوا من مالهم, لهم ثواب عظيم يوم القيامة .

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

تخيّل النجاح. تدرب مرارًا داخل عقلك على التخلص من عادتك عن طريق تصور سيناريوهات تقوم فيها بممارسة سلوكيات أخرى مرغوبة دون تلك العادة. تخيّل مواقفًا يتم فيها إغراؤك لممارسة السلوك غير المرغوب لكنك تختار ألا تفعل وتذهب إلى أمر آخر أفضل. يساعد ذلك على ترسيخ الأنماط السلوكية الإيجابية.

- على سبيل المثال، إن كنت تريد التقليل من تناول الوجبات السريعة؛ تخيّل نفسك في مطبخك تقوم بإعداد إحدى الوجبات الصحية ثم تجلس لتناولها.
- يفضّل أن يكتب بعض الناس سيناريو بالسلوك المرغوب وقراءته يوميًا.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الغني المغني

اللهم اغننا بحلالك عن حرامك واغننا بفضلك عن سواك

٤- إفطارك اليوم: عصير تفاح، لحم مشوي، رقاق باللحم المفروم، سلطة زبادي، سلطة خضار وطماطم، زلابية.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨7- تذكري ان خدمتك للصائمين من افراد اسرتك لها اجر كبير ، واحرصي وانت في المطبخ على سماع دروس او اذاعة للقران الكريم .

١- تدبر القرآن:

٨- " وما لكم لا تؤمنون بالله والرسول يدعوكم لتؤمنوا بربكم وقد أخذ ميثاقكم إن كنتم مؤمنين " وأي عذر لكم في أن لا تصدقوا بوحدانية الله وتعملوا بشرعه رغم وضوح الأدلة على ذلك , والرسول يدعوكم إلى ذلك, وقد أخذ الله ميثاقكم على ذلك وأنتم في ظهر أبيكم آدم , إن كنتم مؤمنين بالله خالقكم؟

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم.

تدرّب على التركيز الواعي. يعمل زيادة تركيزك خلال الحياة اليومية على زيادة الوعي بما تقوم به بدلاً من أداء المهام بشكل روتيني ودون وعي. يتمثل التركيز على الوعي في قدرتك على إدراك ما تمر به خلال اللحظة الحالية واختباره دون محاولة تحاشيه أو إصدار حكم مسبق عليه ومع تكرار الممارسة سيصبح التركيز الواعي عادة صحية يمكن أن تواجه بها العادات السيئة التي تودّ الابتعاد عنها.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: المحيي المميت سبحانه قهر عباده بالموت واحيا من أراد حياته

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أوى الى فراشه قال:
(اللهم باسمك أموت وأحيا) وإذا استيقظ قال:
(الحمد لله الذي احيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور)

٤- إفطارك اليوم: عصير جوافة، روبيان مقلي (جمبري) ، أرز بالخلطة، سلطة طماطم، سلطة طحينية ، قطايف بالشوكولاته.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨8- ما أجمل أن تذهب الاسرة باكملها لصلاة التراويح، وتتنقي لهم من المساجد ما يتميز بحسن صوت إمامه، و خشوعه، وتدبره للآيات، وكثرة المصلين، ونحو ذلك، فيرون هناك أقرانهم ويتلذذون بالعبادة.

١- تدبر القرآن:

٩- هو الذي ينزل على عبده آيات بينات ليخرجكم من الظلمات إلى النور وإن الله بكم لرؤوف رحيم " هو الذي ينزل على عبده محمد صلى الله عليه وسلم آيات مفصلات واضحات من القرآن, ليخرجكم بذلك من ظلمة الكفر إلى نور الإيمان, إن الله بكم في إخراجكم من الظلمات إلى النور لرؤوف رحيم.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

كُن واعياً بالأوقات التي تميل فيها إلى الاستسلام أمام العادات السيئة. ما هي المواقف التي تقودك إلى سلوكك غير المرغوب؟ وما هي الأحاسيس أو الأفكار التي تؤدي إلى ذلك السلوك المرفوض؟ سيساعدك إدراكك لهذه الأشياء دون الحكم أو الهجوم على نفسك على مقاومة ذلك السلوك.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: السميع

قال رسول الله: «ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات، فلا يضره شيء»

٤- إفطارك اليوم: مشروب التمر هندي، بانيه دجاج مقلي، مكرونة بالصلصة، سلطة طحينة، بابا غنوج، مهلبية الحليب و الفراولة.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨9- تعلم الأم أنها هي القدوة لأبنائها فإن كانت مفرطة من قبل في أداء الصلاة في وقتها فقد جاءها رمضان فعليها أن تساعد نفسها وأبناءها على أدائها في وقتها، ولا تعينهم على سهر الليل والنوم طوال النهار فيفوتهم صلوات النهار بسبب النوم الطويل فرمضان شهر اليقظه.

١- تدبر القرآن:

١٠- " وما لكم ألا تنفقوا في سبيل الله والله ميراث السماوات والأرض لا يستوي منكم من أنفق من قبل الفتح وقاتل أولئك أعظم درجة من الذين أنفقوا من بعد وقاتلوا وكلا وعد الله الحسنى والله بما تعملون خبير " وأي شيء يمنعكم من الإنفاق في سبيل الله؟ والله ميراث السماوات والأرض يرث كل ما فيهما، ولا يبقى أحد مالكا لشيء فيهما. لا يستوي في الأجر والثوبة منكم من أنفق من قبل فتح " مكة " وقاتل الكفار، أولئك أعظم درجة عند الله من الذين أنفقوا في سبيل الله من بعد الفتح وقاتلوا الكفار، وكلا من الفريقين وعد الله الجنة، والله بأعمالكم خبير لا يخفى عليه شيء منها، و سيجازيكم عليها.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- لا تكبح أفكارك حول عاداتك، لأنك إذا حاولت أن تمتنع عن التفكير في شيء محدد؛ فإنك - ويا للمفارقة - ستبدأ في رؤية ذلك الشيء أمامك في كل مكان ليستحوذ عليك كلياً.
- على سبيل المثال، عندما تحاول منع التفكير في التدخين ستجد نفسك في النهاية أصبحت شديد الحساسية تجاه أي شيء يذكر بالتدخين، لذلك سيكون من الأفضل لك إن تعرّفت على رغباتك والمواقف التي تستدعي تلك المواقف؛ ومن ثم التعامل مع هذه المشاكل وحلها باستخدام المواجهة.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الشاكر الشكور.

الذي يشكر القليل من العمل ويضاعفه اضعافا مضاعفة ((وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ
إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ))

٤- إفطارك اليوم: ميلك شيك التمر، دجاج مشوي، أصابع البطاطس المقلية ، سلطة طحينة، سلطة فتوش، بسبوسة بالشوكولاته.

٥- فوائد أسرية :

الفائدة ✨10- اجعلى لزوجك نصيب من الاهتمام به في هذا الشهر المعظم كشرائك اسطوانات للشيخ
المفضل له من القراء ووضعه في سيارته.

١- تدبر القرآن:

﴿مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضْعِفُهُ لَهُ وَ لَهُ أَجْرٌ كَرِيمٌ﴾ [الحديد ١٨]
 وصف الله تعالى الإنفاق في سبيله بالقرض تشبيهاً بالقرض الذي يقرضه الإنسان غيره؛ لأنك إذا أقرضت
 غيرك فإنك واثق من أنه سيرد عليك، هكذا أيضاً العمل الصالح سيرد على الإنسان بلا شك مضاعف الى
 اكثر من سبع مئة. والإخلاص والمتابعة هما شرطان في كل عمل، أن يكون مخلصاً لله، وأن يكون متابعاً فيه
 رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وسلم. ﴿وَلَهُ أَجْرٌ كَرِيمٌ﴾ أي: حسن واسع، وذلك فيما يجده في الجنة،
 ففيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- مارس التأمل الواعي وذلك عن طريق أخذ دقيقتين يومياً للتركيز خلالهما في هدوء على تنفّسك فقط،
 حيث سيساعد ذلك على زيادة وعيك بجسدك وأفكارك.
- تساعدك أيضاً رياضة اليوجا على التأمل، كما أنها رياضة مفيدة لصحتك.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الجبار.

يا جبار اجبر بخاطري اجبر حالي اجبر انكساري بين يديك
 اجبر ألمي وهمي وحزني.

٤- إفطارك اليوم: مشروب الخشاف، فته شاورما فراخ، ثومية، سلطة طحينة، سلطة فتوش،
 أصابع الجلاش بالكنافة.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 11- مائدة القرآن: اتفق مع أبنائك على جلسة يومية طوال الشهر الكريم، على أن تكون
 مخصصة لقراءة جزء من أجزاء القرآن الثلاثين، فما اجتمع المسلمون على مائدة أكثر بركة وشفاعة من مائدة
 القرآن.

١- تدبر القرآن:

﴿يَوْمَ تَرَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ يَسْعَى نُورُهُمْ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ بِشْرِكُمْ الْيَوْمَ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ [الحديد ١٢]

يكون نور المؤمنين من الأمام ومن اليمين، أما من الأمام فلأجل أن يقتدي الإنسان به؛ لأن النور إذا كان أمام الإنسان تبعه، وأما عن اليمين فتكريماً لليمين، يكون بين أيديهم وبأيمنهم.

وقوله: ﴿يَسْعَى نُورُهُمْ﴾ يفيد أن هذا النور على حسب الإيمان؛ و جزاؤهم جنات فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، وجمعها بأنها جنات متعددة متنوعة درجات مختلفة حسب قوة الإيمان والعمل. وأشار في قوله: ﴿مِنْ تَحْتِهَا﴾ إلى علو قصورها وأشجارها.

﴿خَالِدِينَ فِيهَا﴾ أي: ماكتين فيها، هذا المكث دائم، ليس فيه زوال ولا انقطاع ولا تغير ، ﴿ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ وهو مفيد للتوكيد والاختصاص، أي: هذا الذي ذكر هو الفوز العظيم.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- لاحظ عندما تشعر بالرغبة الملحة في ممارسة عادتك السيئة لكن لا تهاجم تلك الأفكار، حاول بدلاً من ذلك أن تقول شيئاً مثل "أشعر برغبة قوية في التدخين حالياً" أو "أريد بشدة أن أقوم بقضم أظفاري في هذه اللحظة". الاعتراف بمشاعرك سيساعدك على تجاوزها دون الانغماس في أفكارك.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: البصير

اسم الله البصير
يا سامع مناجاتي
وبصير بحالي لك الحمد على كل حال مر عليّ لك الحمد في شدّتي، لك الحمد أن يسّرت كل عسير ولك الحمد أن جعلت الفرج بعد كل ضيق.

٤- إفطارك اليوم: مشروب الكركديه ، حمام محشي فريك، أرز معمر ، سلطة طماطم، ثومية ، بلح الشام.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 12- أطباق جديدة وتعاون: ، بحيث يقوم كل فرد من أفراد الأسرة بدور على قدر طاقته، في إعداد الطعام لوجبتي الإفطار والسحور، ولا تنس إعداد قائمة بأطباق جديدة تضيفي شيئاً من التغيير.

١- تدبر القرآن:

﴿يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتِسِبْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا فَضُرِبَ بَيْنَهُمْ بِسُورٍ لَهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ﴾ [الحديد: ١٣].

هذا اليوم هو يوم القيامة، والمنافقون هم الذين أظهروا الإسلام و أبطنوا الكفر، ولم يظهر النفاق إلا بعد أن قويت شوكة المسلمين بعد غزوة بدر. في يوم القيامة يظهر نور للمؤمنين والمنافقين ثم ينطفئ نور المنافقين، وأنت تعلم أيها الإنسان أن انطفاء النور بعد وجوده يكون أشد ظلمة مما لو لم يكن هناك نور. فيقول المنافقون للذين آمنوا: ﴿انظُرُونَا﴾ انظروا إلينا ﴿نَقْتَسِبْ مِنْ نُورِكُمْ﴾ أي: نأخذ شيئاً قليلاً بقدر الحاجة، ﴿قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ﴾ والقييل هذا إما من المؤمنين أو من الملائكة، الله أعلم.

﴿قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا﴾ يعني: هل هو حقيقة أنهم يريدون أن يذهبوا إلى مكان النور الذي انطفأ فيه النور لعله يتجدد النور، أو أن هذا من باب الاستهزاء بهم والسخرية، والآية محتملة هذا وهذا. ثم بعد ذلك ﴿فَضْرِبَ بَيْنَهُمْ﴾ أي: بين المنافقين والمؤمنين، ﴿بِسُورٍ لَهُ بَابٌ﴾، والسور هذا سور عظيم يمنع من القفز من ورائه، ﴿لَهُ بَابٌ﴾ يدخل منه المؤمنون ويمنع منه المنافقون.

﴿بَاطِنُهُ فِيهِ الرَّحْمَةُ﴾ باطن هذا السور فيه الرحمة للمؤمنين ﴿وَظَاهِرُهُ مِنْ قِبَلِهِ الْعَذَابُ﴾ للمنافقين، وأنت لا تستطيع أن تتصور هذه الحال؛ لأن الحال أعظم من أن نتصورها، حال عظيمة.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

غَيْرِ بَيْتِكَ. تشير الأبحاث أنه يمكن للبيئة المحيطة أحياناً أن تحثنا على ممارسة بعض السلوكيات رغم مُحاولتنا الفعلية للتوقف عنها.

والإقلاع عن إحدى العادات في جزء منه هو عبارة عن عملية تقليل للمحفزات المثيرة حتى التمكن من تنمية طرق جديدة من أجل التعامل معها.

٣-دعائك اليوم من اسم الله: القدير القادر المقدر

القادر على كل شيء أراده، فلا يعترضه عجز ولا فتور، و(القدير) كامل القدرة، و(المقدر) مبالغة في الوصف بالقدرة. نسأل الله القادر المقدر القدير ان يمن علينا بعافية ما بعدها ضرر ويرزقنا نعيما ما بعده كدر ويجعل سكننا يوم القيامة في اعالي الجنان بجوار سيدنا خير البشر اللهم امين.

٤- إفطارك اليوم: مشروب السوييا، بازلاء مع الجزر واللحم، أرز بالشعرية، سلطة خضار ، فاكهة.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 13-صلة الرحم: لا بأس أن تعليمهم بإيجاز قيمة صلة الرحم في البركة والرزق والعمر وان كان لك اقارب في هذه البلاد احرصى على ودهم وان كان لا فالسؤال عنهم وتفقدتهم تلفونيا .

١- تدبر القرآن:

﴿يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ قَالُوا بَلَىٰ وَلَكِنَّكُمْ فَتَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ وَتَرَبَّصْتُمْ وَارْتَبْتُمْ وَغَرَّتْكُمُ الْأَمَانِيُّ حَتَّىٰ جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ وَغَرَّكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ﴾ [الحديد ١٤]

﴿يُنَادُونَهُمْ﴾ فالمنادى المنافقون، والمنادى المؤمنون ﴿يُنَادُونَهُمْ أَلَمْ نَكُنْ مَعَكُمْ﴾ يعني: في الدنيا كنا معكم نصلي معكم، ونتصدق، ونذكر الله ﴿قَالُوا بَلَىٰ﴾ يعني: أنتم معنا ولكن في الظاهر دون الباطن ولهذا قالوا: ﴿بَلَىٰ وَلَكِنَّكُمْ فَتَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ﴾ يعني: أضللتموها ﴿وَتَرَبَّصْتُمْ﴾ انتظرتم بنا الدوائر؛ لأن المنافقين يتربصون الدوائر للمؤمنين، ﴿وَارْتَبْتُمْ﴾ شككتم في الأمر، ﴿وَغَرَّتْكُمُ الْأَمَانِيُّ﴾ أي: ظننتم أنكم محسنون، نوفق بين المؤمنين والكافرين، وبين الإيمان والكفر حَتَّىٰ جَاءَ أَمْرُ اللَّهِ ﴿[الحديد ١٤]﴾ أمر الله سبحانه وتعالى وذلك بموتهم.

وَغَرَّكُمْ بِاللَّهِ الْغُرُورُ، الغرور هو الشيطان.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

هناك طريقة جيدة من أجل تجنب عادة سيئة وتتمثل في القيام بتغيير المكان المحيط بك ثم ملاحظة ما إن كان ذلك سيجعل عادتك أقل إغواءً. فمثلاً، إذا كنت تحب التدخين في فناء المنزل فقم باستبدال المقعد الذي تجلس عليه بأحد النباتات. أو إذا كنت تميل إلى الإكثار من الأكل في موقع معين من طاولة الطعام، انتقل للجلوس في مكان آخر أو أعد تنظيم أثاث المنزل بحيث تواجه بينما تتناول الطعام اتجاه جديد غير الآخر المعتاد، فبعض التغييرات الطفيفة في بيئتك المحيطة من شأنها أن تقلل من تجذر العادات السيئة لديك كما تجبر عقلك على إعادة تقييم ما يحدث.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: العلى الاعلى المتعال

تثبت صفة العلو بجميع معانيه علو القدر. علو القهر علو الذات

رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ.

٤- إفطارك اليوم: كوكتيل قمر الدين، كاليماري مشوي، أرز بالبصل، سلطة طحينة، بسكوييت النشار.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 14- ساعة إجابة: علميهم الدعاء، ومن الأوقات التي يستجيب فيها الله دعاء عبده عند الإفطار، فهذا الدعاء لا يرد وكل يدعو لأخيه.

١- تدبر القرآن:

﴿فَأَلْيَوْمَ لَا يُؤْخَذُ مِنْكُمْ فِدْيَةٌ وَلَا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مَأْوَىٰكُمْ النَّارُ هِيَ مَوْلَىٰكُمْ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾
 الأسير في الدنيا يمكن أن يفدي نفسه ويبدل مالا فيسلم، لكن في الآخرة ما فيه فداء ﴿وَلَا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا﴾ [الحديد ١٥] الذين أعلنوا الكفر وصاروا أشجع من هؤلاء المنافقين، فلا فدية لا لهؤلاء ولا إلى هؤلاء ﴿مَأْوَىٰكُمْ النَّارُ﴾ أي: مثواكم و مآلكم النار، ﴿هِيَ مَوْلَىٰكُمْ﴾ الذي تتولونه والتي تتولاكم، فهم يتولون النار بعمل أهلها، والنار تتولاهم لأنهم مستحقون لها ﴿وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾ أي: المرجع، وهذا تقبيحا لها، أعادنا الله وإياكم منها، نسأل الله أن يجعلنا وإياكم ممن رُحِح عن النار وأدخل الجنة، ومن الفائزين المتقين المفلحين.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- كَوْنُ علاقات جديدة مع أشخاص يؤيدون سلوكك المرغوب. لن تحتاج لقطع علاقتك بأصدقائك القدامى نهائياً، لكن معرفة أشخاص جدد ممن يعيشون بنفس الطريقة التي تودّها سوف يساعدك على التقليل من محفزات سلوكياتك غير المرغوبة.

٣-دعائك اليوم من اسم الله: الاول والآخر والظاهر والباطن

اللهم انت الاول فليس قبلك شئ وانت الاخر فليس بعدك شئ وانت الظاهر فليس فوقك شئ ولنت الباطن فليس دونك شئ.

٤- إفطارك اليوم:الجلاب بالمشمش والعسل ، كفتة اللحم ، شرائح بطاطس مقليه، باستا بالصلصة، سلطة طحينة، عيش السرايا.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨+15-حفظ: اقتنص الفرصة واعمل على استثمار صفاء ذهن أبنائك مع الصيام وحفظهم بضع آيات من القرآن الكريم كل يوم قبل صلاة الفجر أو قبل صلاة المغرب، وعرفهم أن مكانهم في الجنة مرتبط بقدر ما حفظوا من القرآن الكريم.

١- تدبر القرآن:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ

يبين الله تبارك وتعالى أنه قد حق للمؤمنين أن تخشع قلوبهم لذكر الله ولكتاب الله، وألا يكونوا كالذين أوتوا الكتاب من قبل فطال عليهم الأمد فقست قلوبهم؛ لبعدهم عن زمن الرسالات. وفي هذا إشارة إلى أن أول الأمة خير من آخرها، و أخشع قلوباً؛ وذلك لقربهم من عهد الرسالة. وفيه العدالة التامة في حكم الله عز وجل، حيث قال: ﴿وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾، ولم يعمم، وهذا هو الواجب على من تحدث عن قوم أن يبين الواقع؛ لأن بعض الناس إذا رأى من قوم زيغاً في بعضهم، عمم الحكم على الجميع، والواجب العدل، إن كان الأكثر هم الفاسقين قال: أكثرهم، إن كان كثير منهم فاسقين دون الأكثر عبر بكثير، على حسب ما تقتضيه الحال؛ لأن الواجب أن يقول الإنسان بالعدل ولو على نفسه أو الوالدين و الأقربين.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- اذهب لقضاء عطلة إن استطعت. واحدة من أكثر الطرق الفعالة لإنهاء عادة ما هي التركيز على وضع نفسك في مواقف جديدة تماماً لفترة من الوقت مع تنمية عادات أخرى جديدة وأكثر صحية تستطيع نقلها فيما بعد لتصبح جزءاً من حياتك العادية بعد عودتك.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الكافي

الكافي عباده جميع ما يحتاجونه ويضطرون اليه الكافي كفاية خاصة من آمن به وتوكل عليه واستمد منه حوائج دينه ودنياه
 اللَّهُ الْكَافِي رَبُّنَا الْكَافِي فَصَدَّنَا الْكَافِي وَجَدَّنَا الْكَافِي لِكُلِّ كَافٍ كَفْنَا الْكَافِي وَنِعْمَ الْكَافِي الْحَمْدُ لِلَّهِ، حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ.

٤- إفطارك اليوم: عصير التفاح الأخضر، بفتيك مشوي، شوربة لسان عصفور، سلطة خضار، جلي بالفواكه.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨16- شهر البر والطاعات والبركات فلنذكر أبناءنا ونردد معهم أذكار الصباح والمساء ونكثر معهم الدعاء عند الافطار وفي الثلث الأخير من الليل، وكثرة الاستغفار والتسبيح.

١- تدبر القرآن:

﴿اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمْ آيَاتِنَا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ [الحديد ١٧]

﴿اعْلَمُوا﴾ فعل أمر بالعلم في هذه القضية الهامة، وهي أن الله يحيي الأرض بعد موتها، إذا علمنا هذا ونحن عالمون به نشاهده فإننا نستدل به على قدرة الله تبارك وتعالى على إحياء الموتى، فإن الناس أحياء الآن ثم يموتون ثم يُبعثون يوم القيامة، فالقادر على إحياء الأرض بعد موتها قادر على إحياء الأجسام بعد موتها من أجل الحساب والجزاء؛ لأنه ليس من الحكمة أن يخلق الله تبارك وتعالى خلقاً يأمرهم وينهاهم ويبيح دماء من لم يستجب وأموالهم، ثم تكون النتيجة أن يموت الإنسان فقط. ﴿قَدْ بَيَّنَّا لَكُمْ آيَاتِنَا﴾ أي: أظهرناها لكم، ونستدل بما خلق الله في الكون من الشمس والقمر والنجوم وما خلق الله تعالى في الأرض من الجبال والأنهار وغيرها على كمال حكمة الله عز وجل؛ لأنك إذا تدبرتها وجدت فيها من الحكمة ما يبهر العقل. (لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ) (لعل) هنا للتعليل، وليست للرجاء، لأن الرجاء لا يمكن في حق الله؛ إذ إن الرجاء طلب شيء فيه نوع من العسر، لكن الله عز وجل لا يُبْصِر في حقه الرجاء، لكن تأتي (لعل) للتعليل، أي: لأجل أن تعقلوا، أي: تعقلون عقلاً ترشدون به، ويكون دليلاً لكم على ما فيه الخير.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

ضَعِ العَوَاقِقَ أَمَامَ عَادَتِكَ. إذا استطعت خلق العقبات التي تجعل ممارسة عادتك أصعب أو تجعلها أقل متعة، ستستطيع بذلك أن تُحطِّمَ الروتين الذي أدَّى إلى تعزيز هذه العادة في الماضي.

إليك بعض الاقتراحات أخبر أشخاصاً ممن يدعمونك أنك تُخطط للتخلص من عادتك وقم باستدعائهم لمساعدتك كلما أخطأت، ذلك سيخلق عواقب وتبعات لاستسلامك في كل مرة أمام الاغواء. الأفضل من ذلك أن تجد شخصاً يريد كذلك التخلص من نفس العادة ثم تحاول الإقلاع عنها معاً عن طريق جعل كل منكما مسؤولاً أمام الآخر.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الوكيل

المتولى بتدبير امور خلقه بعلمه وكمال قدرته
(حسبنا الله ونعم الوكيل)

٤- إفطارك اليوم: عصير خروب صينية كوسة بالبشاميل واللحم المفروم، سلطة خضراء سلطة زيادي، كنافه بالشوكولاته.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 17- جلسة السحر : احرص على أن تجلس قبيل الفجر بدقائق ، فتدعورك وتستغفره ، وتسأله من خيري الدنيا والآخرة ، فهذا الوقت مبارك وشريف ، ففيه تنزل الرحمات ، وتُقبض الحاجات ، فلا تقوّته ولو بعض الليالي.

١- تدبر القرآن:

إِنَّ الْمُصَدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُّضَعْفُ لَهُمْ وَ لَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ [الحديد ١٨]

اي ان المتصدقين و المتصدقات الذين أنفقوا في سبيل الله إنفاقاً حسناً، والإنفاق الحسن ما جمع شرطين الأول: الإخلاص لله عز وجل والمتابعة.

أَقْرَضُوا اللَّهَ هل الله فقير حتى يقرض؟! إذن كيف يقول: أقرضوا الله؟ يقول هذا جل وعلا ليبين أن أجرهم مضمون كما أن القرض مضمون، أنا لو أقرضت شخصاً ألف ريال ثبت في ذمته ولا بد أن يوفيني، كذلك جعل الله عز وجل التعبد له بمنزلة القرض، أي أنه مضمون سيُرد عليك، السنة بعشر أمثالها إلى سبع مئة ضعف إلى أضعاف كثيرة. ﴿يُضَاعَفُ لَهُمْ﴾ هذه خبر (إن)، يعني ﴿إِنَّ الْمُصَدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُّضَاعَفُ لَهُمْ﴾، أي: يُعْطَوْنَ أَجْرَهُمْ مُضَاعَفًا، عشرة إلى سبع مئة ضعف إلى أضعاف كثيرة. ﴿وَلَهُمْ أَجْرٌ كَرِيمٌ﴾ أي: ثواب كريم، والكريم هو الحسن الطيب، وذلك أن الجنة فيها ما لا عين رأت لا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- حدّد عقوبات صغيرة من أجل الفلتات الأخطاء. فعلى سبيل المثال يمكنك استخدام استراتيجية دفع المال كنوع من العقاب، بحيث تضع دولار أو أكثر في صندوق أو حصالة صغيرة بعد كل مرة تنزلق فيها إلى الخطأ من جديد. حدّد مبلغاً تكره أن تتحمله ثم التزم بدفعه في كل مرة تضعف فيها أمام عادتك. عندما تتخلص من عادتك بنجاح أنفق هذا المال في مكافأة من أجلك أو تبرّع به للعمل الخيري. أو إذا كنت تحاول التوقف عن الإفراط في تناول الطعام يمكن أن تعاقب نفسك بـ 10 دقائق إضافية من التمرين في كل مرة تأكل أكثر من المحدد، فغالباً ما يكون ربط السلوك السيئ بالعقاب الطريقة الأكثر فاعلية.

• ٣- دعائك اليوم من اسم الله:

الحي القيوم

هما الجامعان لمعاني الاسماء الحسنى الحي : الجامع لصفات الذات. القيوم : الجامع لصفات الافعال

((اللهم اني أسالك بأن لك الحمد لا إله إلا انت المنان بديع السموات والأرض يا ذا الجلال والاکرام يا حي يا قيوم))

٤- إفطارك اليوم: شراب التمر بالمكسرات، ستيك دجاج بالصوص، سلطة خضراء ، ثومية، كيك الشوكولاته.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨18-رمضان فرصة عظيمة لجعل ابائك يساعدونك ولا تفرقي بين ولد و بنت في طلب المساعدة علميهم البر والاحسان بك.

١- تدبر القرآن:

﴿ وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ وَالشُّهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ ﴾ [الحديد ١٩]

الإيمان بالله يتضمن أربعة أشياء: أولاً: الإيمان بوجوده. والثاني: الإيمان بربوبيته. والثالث: الإيمان بألوهيته والرابع: الإيمان بأسمائه وصفاته.

لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ ﴿ ولما ذكر عز وجل أصحاب اليمين و ثوابهم ذكر أصحاب الشمال بعد ذلك، قال: ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ ﴾ وهذا لأن القرآن مثنان، يعني: تنثنى فيه الأمور والمعاني، ولهذا تجد القرآن الكريم في الغالب إذا ذكر الله الجنة ذكر النار، والحكمة من ذلك: ألا يمل الإنسان؛ لأنه كلما تنقل المعنى إلى معنى آخر نشط الإنسان وحكمة أخرى: أن يكون الإنسان سائراً إلى الله -أي: متعبداً لله- بين الخوف والرجاء، ولهذا قال: ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا عطف التكذيب على الكفر، وهو نوع منه، لكن لأنه أشد، يعني اللي يكفر، ولكن ما يكذب أهون من الذي يكذب، فعطف ﴿ وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا ﴾ على ﴿ كَفَرُوا ﴾ من باب عطف الخاص على العام، ﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ ﴾، الجحيم: اسم من أسماء النار، وأصحابها: يعني الملازمين لها، مخلدون فيها، نسأل الله العافية. في الآيات الأولى التمرغيب بالأوصاف التي توصل إلى الجنات؛ لنسعى لها، وفيها التحذير من الكفر والتكذيب، لئلا يقع الإنسان في هذا العقاب الأليم ﴿ أُولَئِكَ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ ﴾.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

ابدأ تدريجياً. يصعب تغيير بعض العادات مثل عادة التسويف أو المماطلة لأن الحل ليس سهلاً، ففرارك المطلق بـ "التوقف عن التسويف" قد يبدو لك مهمة بالغة الصعوبة لن تتمكن من تحقيقها، لذا يتوجب عليك تقسيم أهدافك إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق، فهذه الطريقة ستحصل على المكافأة عند رؤية النجاح في القريب العاجل دون السماح لعقلك بمقاومة الهدف بحجة أن هدفك المطلق أكبر من أن يستطيع تحقيقه. بدلاً من قولك "سأتوقف عن تناول الوجبات السريعة"، قل لنفسك "سوف أتناول إفطاراً صحياً". وبدلاً من قول "سوف أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية كثيراً" قل "سأذهب لممارسة اليوجا صباح يوم السبت من كل أسبوع". إذا لاقيت النجاح في تلك الخطوات الصغيرة فمُ زيادتها حتى تصل إلى تحقيق هدفك الأكبر. على سبيل المثال، بدلاً من قول "سأمتنع عن التسويف اليوم"، حدّد لنفسك هدفاً مثل "سوف أركز على عملي لمدة 30 دقيقة اليوم".

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الرحمن الرحيم .

الرحمن: وسعت رحمته كل الخلائق مؤمنهم وكافرهم. الرحيم: اختص بها المؤمنون. اللهم إني أسألك بفضل اسم الله الرحمن الرحيم وبهيبة اسم الله الرحمن الرحيم وبحق اسم الله الرحمن الرحيم ارفع قدرنا ويسر امرنا واشرح صدورنا.

٤- إفطارك اليوم: مشروب الخروب، البييتزا بالخضار واللحم، سلطة خضار سلطة حمص، كيكة

البسبوسة (الرواني)

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 19- صندوق الصدقة: وضع صندوق في مكان بارز في المنزل وحث الأسرة على التبرع بما يتيسر وفي نهاية الشهر التصدق به بإعطائه إحدى الجمعيات الخيرية.

١- تدبر القرآن:

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرْتَهُ مَوْصِفًا ثُمَّ يُكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ [الحديد ٢٠]

ذكر الله أحوال المؤمنين وأحوال الكافرين وهم في الدنيا كل يعمل على شاكلته، بين حقيقة الدنيا ما هي، وأمرنا أن نعلم من أجل أن يجتهد الإنسان في التأمل والتفكير. ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا﴾ وهي حياتنا هذه ﴿لِعِبٍّ وَلَهُ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾، خمسة أشياء، اللعب بالجوارح فإن يعمل الإنسان أعمالاً تصده عن ذكر الله وعن الصلاة. وأما اللهو بالقلوب فهو الغفلة، وهذا أشد وأعظم، غفلة القلب، أعاذنا الله وإياكم منها، ﴿وَزِينَةٌ﴾ زينة بالملابس، زينة بالمراكب، زينة بالمساكن، زينة في كل شيء، ﴿وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ﴾ كل واحد يفخر على الثاني، أنا من القبيلة الفلانية وأنت من القبيلة الفلانية وهكذا. ﴿وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ﴾ تكاثر، كل واحد يحب أن يكون أكثر أموالاً وأكثر أولاداً، ثم ضرب الله لها مثلاً: لأن الأمثال تقرب المعاني؛ ﴿كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ﴾ غيث أي: مطر تنبت به الأرض وتزول به الشدة، ﴿أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ﴾ أي: النبات الناشئ عنه، استحسونه، والكفار هم الكافرون بالله عز وجل؛ لأن الكافر تعجبه الدنيا، ويفرح بها، ويسر بها، وقلبه متعلق بها، ليس له هم إلا ما يراه من زينتها ولهوها

﴿نَبَاتُهُ﴾ أي: نبات هذا الغيث، بعدما يظهر ويعجب الكفار ويستحسنونه ويتعجبون منه ﴿يَهِيحُ﴾ أي: يبس ويجف ﴿فَتَرْتَهُ﴾ موصفاً بعد أن كان أخضر نامياً يكون مصفراً دائماً، ﴿ثُمَّ يُكُونُ حُطَمًا﴾ يعني: يتحطم ويتكسر؛ لأنه يبس، هذه حال الدنيا، تزهو للإنسان بنعيمها وقصورها ومراكبها وأموالها وأولادها وزوجاتها وغير ذلك، وإذا بها تتحطم. ﴿وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ﴾ للكافرين ﴿وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ﴾ للمؤمنين، ﴿وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾، هذه الجملة فيها حصر، طريقته: النفي والإثبات، ما الحياة الدنيا إلا متاع لا غير، ومتاع الغرور يغتر بها الإنسان فيلهو ويلعب ويفرح و يبتر ثم تزول. يريد الله عز وجل بعد هذا الوصف -وهو أعلم- أن يزهّد الإنسان في الدنيا ويرغب في الآخرة.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

استخدم مؤقتاً من أجل تحديد فترة زمنية سوف تركز خلالها على عملك فقط دون فعل أي شيء آخر. اجعل تلك المدة قصيرة بحيث لا تزيد عن 40 دقيقة ولا تقل عن 20 دقيقة. إن الهدف هنا هو تحديد مهمة معقولة وقابلة للتحقيق. بعد انتهائك من تلك الفترة توقّف لتأخذ فاصلاً قصيراً تفعل فيه شيئاً ممتعاً؛ يمكنك أن تتصفح فيسبوك أو إلقاء نظرة على رسائلك. بعد ذلك حدّد فترة زمنية جديدة. يستطيع هذا الأسلوب استدراج عقلك نحو إرساء عادات جديدة مفيدة فقط لأنك تستطيع أن ترى النجاح كل فوري وهو ما يحبه عقلك.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الحق.

الله هو الحق: في ذاته، وصفاته، فهو واجب الوجود كامل الصفات. لا اله الا الله الملك الحق المبين

٤- إفطارك اليوم: شراب الورد وتوت العليق، الفريكة باللحم، سلطة ميمونة، خس وجزر مقطّع طاجن أم علي.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 20- الملابس المستعملة: تجمع الأسرة الملابس المستعملة الزائدة عن الحاجة وتقوم بغسلها وكبها وتعطيها الفقراء والمحتاجين أو عن طريق الصناديق التي توضع عند المساجد وإشعارهم بأهمية هذا العمل لسد حاجة الفقراء والمحتاجين

١- تدبر القرآن

آية ٢١ ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ۗ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾

و يأتي الأمر من الله عز وجل بالأمر بالمسابقة إلى مغفرة الله ورضوانه وجنته ، وذلك بالسعي إلى المغفرة و الاستغفار النافع والبعد عن الذنوب و مظانها ، والمسابقة إلى رضوان الله بالتوب النصوح و الإحسان ، فلنذكر أنفسنا ونعلم أن الجزاء من جنس العمل ، لهذا ذكر الله لنا الجزاء الموجب ألا وهي الجنة و (فضل الله يؤتيه من يشاء) لمن آمن له و رسله و ركن من أركان الإيمان . فالإيمان بالله و رسله يدخل فيه أصول الدين وفروعه التي تبين لنا الطريق الموصلة الى الفوز بفضل الله و الثواب الجزيل والأجر العظيم و الله ذو فضل عظيم على عباده.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

كافئ نجاحاتك. لأن العادات تتشكل حينما يتم مكافأة أحد السلوكيات بشكلٍ أو بآخر، فإن أفضل طريقة لخلق عادات جديدة هي مكافأة نفسك على السلوك الجيد. المكافأة الأكثر فاعلية هي تلك التي تأتي مباشرة بعد السلوك المرغوب والذي كنت تريد حقاً فعله أو الاستمتاع به. على سبيل المثال: إذا كنت تريد كسر عادة التأخر عن العمل؛ فيمكن أن تكافئ نفسك بفنجان من القهوة في كل يوم تصل فيه في الوقت المحدد وذلك حتى تعتاد ذلك ولا تعد في حاجة إلى المكافأة.

• ٣- دعائك اليوم من اسما الله: الخافض الرافع

- وهو الرفع للأقوام القائمين بالعلم والإيمان الخافض لاعدائه اللهم اعزنا بطاعتك ولا تدلنا بمعصيتك فنشقى .

٤- إفطارك اليوم: عصير كوكتيل فواكه، بطاطس مقلية، كرات الجبن والارز المقلية، صدور

دجاج مقلية، لسان عصفور، معمول التمر.

فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 21 وضع جدول غذائي منظم إذا نظرنا إلى المأكولات الكثيرة والمشروبات وتنوع أصنافها على سفرة الإفطار يجدر بنا السؤال لماذا لانضع جدولاً غذائياً منتظماً لتقسيم هذه الأصناف على أيام الأسبوع فهل يشترط أن نرى جميع الطعام والمشروبات في كل يوم ؟ أننا بهذا التنظيم نكسب أموراً كثيرة منها:

أولاً : عدم الإسراف في الطعام والشراب

ثانياً : قلة المصاريف المالية وترشيد الاستهلاك

ثالثاً : التجديد في أصناف المأكولات والمشروبات وإبعاد الروتين والملل بوجود هذه الأصناف يومياً

رابعاً : حفظ وقت المرأة وطلب راحتها واستغلاله بما ينفع خاصة في هذا الشهر المبارك

خامساً : المحافظة على صحة الجسم والعناية بالأكل الصحي.

١- تدبر القرآن:

اية ٢٢ ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾

سبحان الله هذه الآية ترجعنا الى احد أركان الإيمان (الإيمان بالقدر خيره وشره) ومدى أهميته لتطمئن القلوب والأنفس عند وقوع المصائب. فالرضا بالقضاء و القدر أتت رحمة لعباد الله الصالحين .
يا أيها الناس ما أصابكم من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم من مرض وجوع والأسقام إلا كلها كتبت في اللوح المحفوظ صغيرها وكبيرها وهذا أمر عظيم لا تحيط به العقول لكنه على الله يسير، فأخبرنا الله أن الامر عليه يسير حتى نطمئن ولا يجهدنا القلق والحزن ونبني على ذلك ما أصابنا من خير أو شر .

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

اعثر على بدائل. حاول أن تستبدل عادتك بشيء آخر جديد وإيجابي في حياتك، فالسر يكمن في امتلاك خطة للقيام بأفعال بديلة كلما تشعر بالرغبة في ممارسة عادتك السيئة.
على سبيل المثال: إذا كنت تحاول الإقلاع عن التدخين؛ تناول بعض الحلوى أو قُم بتمارين التنفس أو تجوّل حول المنزل عندما تكون في مزاج جيد. فمَلَأَ الفراغ الذي تتركه العادة القديمة بممارسة نشاط آخر سيساعدك على تجنب العودة إليها مجدداً.

٣- دعائك اليوم من اسم الله:التواب.

هو الذي لم يزل يتوب على التائبين ويغفر ذنوب المنيبين فكل من تاب الى الله توبة نصوحة تاب اليه اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له واشهد ان محمدا رسول الله اللهم اجعلني من التوابين اللهم اجعلني من المتطهرين.

٤- إفطارك اليوم:عصير كيوي، مكرونة بالصوص الأبيض مع دجاج، أصابع بطاطس محمرة، سلطة طماطم، مقبلات، صينية قرع عسل.

٥- فوائد أسرية:

لفائدة ✨ 22-المسابقة الأسرية: وذلك بالترويج عنهم ببعض المسابقات والألعاب الممتعة مع بعض الجوائز والمكافآت حتى يعودوا للعبادة بكل شغف وشوق.

١- تدبر القرآن:

ايه ٢٣) لَكَيْلًا تَأْسَوُا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

فلا تحزنوا على ما فاتكم من هذه الدنيا الفانية و مما طمحت له انفسكم فكل شيء كتب في لوح محفوظ فلا بد من نفوذه ووقوعه فلا سبيل منه ،ولا تفرحوا بما آتاكم الله فرح بطر وأشر فلا تملأ قلبك إلا بمحبة الله ورسوله لا تملؤها بأمور دنيوية ولا تتعلق به حتى لا تحزن حزن شديد فكلما فرحت أكثر تألت أكثر، إن الله لا يحب كل مختال فخور متكبر فظ غليظ معجب بنفسه فكل شئ ملك الله وبقوة الله و حوله فلا حول لنا ولا قوة فعلينا بالاستسلام إلى الله والاعتراف بالعجز والضعف.ايك والتكبر والعجب ونسب الأمر إلى النفس فهذه الأمور تؤدي الى الفتنة علمنا قدوتنا الرسول عليه الصلاة والسلام أن نستعيز من العجب والكبر لخطورتها.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- احرص ألا يكون الشيء البديل مُملًا أو غير جذاب. إذا استطعت أن تجعل عادتك الجديدة شيئاً مما تود أن تفعله حقاً أو شيئاً تستمتع به أو شيئاً يؤدي إلى نتيجة إيجابية بشكل واضح وسريع؛ فسوف يكون من السهل عليك استبدال عادتك السيئة بعادتك الجديدة.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الرزاق

- هو المتكفل بالرزق وقد وسع رزقه المخلوقات كلهم. اللهم ارزقنا التقوى فإنها افضل المراتب وارزقنا التواضع فإنه احسن الصفات وارزقنا الاحسان فإنه اجمل الاعمال.

٤- إفطارك اليوم: عصير مشمش، عيش باللحم المفروم(حواوشي)، بطاطس محمرة،

سلطة طحينة، أرز باللبن بالمكسرات.

فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 23-رمضان فرصة لتعديل السلوك وذلك بالتحلي بأخلاق العظماء كالصبر والجود وموسم لتغيير التعامل مع الناس بالشكل الأفضل والألطف ومعالجة ما يطرأ على الأبناء والبنات من سلوكيات فرمضان أرض خصبه للتغيير.

١- تدبر القرآن

ايه ٢٤ ﴿ الَّذِينَ يَخْلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَمَنْ يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴾
 قد بين الله عز وجل في الآيات السابقة جزاء الصديقين المضاعف و جزاءهم، وها هم البخلاء لا يبخلون بتخريب من حولهم هؤلاء المتكبرون يجمعون بين أمرين ذميين البخل والشر يبخلون بما آتاهم الله فلن يكفيهم بخلهم بل أمروا الناس بذلك بقولهم و فعلهم الذميمة وهذا إعراض عن طاعة الله و توليهم عنها فإن الله غني عن عباده له ملك السماوات و الأرض و هنا تبين لأهمية حسن اختيار من تعاشر. يا ابن آدم لا حول لك ولا قوة دون الله هو من أنعم عليك فأحسن خلقك و علمك و أغناك بمشيئة . فلا تبخل على نفسك ، كن من المحسنين المصدقين الذين لا خوف عليهم ولا هم يحزنون ، الله يستحق أن يحمد ويثني و يعظم.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

كُنْ صَبُورًا. التكيّف السلوكي هو عملية طويلة وإنهاء عادة يستغرق بطبيعة الحال وقتاً طويلاً، لذا عليك أن تلتزم وتحمّل. تحلّى بالصبر وكُن رحيماً بنفسك. تشير كتب المساعدة الذاتية أن إنهاء عادة يستغرق الإقلاع عنها ٢٨ يوم لذلك فإن شهر رمضان هو الوقت المثالي
 يشير بعض علماء الأعصاب إلى أن الناس يمرّون بفترة انسحاب خلال الأسبوعين الأولين بينما يكافح جهازنا العصبي من أجل التعامل مع تغيّر المواد الكيميائية في المخ.

٣- دعائك اليوم من اسما الله:القوي المتين.

سبحانه كامل القوة كامل العزة
 اللهم يا رزاق يا ذا القوة المتين ارزقني اللهم إني ابرأ إليك من حولي و قوتي وألجأ الى حولك وقوتك يا ذا القوه المتين.

٤-إفطارك اليوم: عصير ليمون بالنعناع، واجن ورق عنب، بط محمر ، ملوخية، سلطة بلدي، صوص طحينية ،أصابع زينب.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 24-خيركم خيركم لأهله: بعض الرجال يتأفف من مساعدة زوجته وأهله في إعداد الفطور وترتيب البيت ولم يعلم أن حبيبته محمد صلى الله عليه وسلم يقول: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي"

١- تدبر القرآن:

ايه ٢٥ ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ﴾
 بين الله عز و جل عوامل النجاح و طريقه مع بيانات ثم امتحننا فعلينا حسن الاختيار. أرسل الله رسله بالحجج الواضحات و الشواهد الدالة على ما جاءوا به وأنزل معهم الكتب لهداية الخلق وفيه الحجة و البرهان وأنزل الميزان ليتعامل الناس بينهم بالعدل والدين الذي جاءت به الرسل موضحة للشريعة كلها قسط في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وهذا دليل أن الرسل متفقون في قاعدة الشرع و القسط مهما اختلفت الأزمنة ، و انزل لهم الحديد وهو السيف الناصر فيه قوة و منافع للناس كثيرة، بعد إعطاء كل وسائل النصر بيتلي أولياءه بأعداءه ليعلم من ينصره بالغيب. ان الله قوي عزيز لا يعجزه شيء ولا يفوته هارب و قادر على الانتصار لا حاجة له لعبده أن ينصره ولكنه يمتحنه.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

كُن رَحِيمًا بِنَفْسِكَ. إخبار نفسك بأنك لن تستطيع فعل شيء تودّه يعد عادة إدراكية سيئة من شأنها أن تجعلك تصدق أنك لا تستطيع فعل ذلك. تذكر أن قسوتك مع ذاتك خلال الأوقات الصعبة أو أوقات الانتكاسات ليس مفيداً لك ويمكن أن يزيد الأمر سوءً.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الشافي

- العالم حقا بأمراض الأبدان والقلوب وأدويتها والقادر على إزالتها وحده. "أذهب الباس رب الناس، اشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً."

- ٤- إفطارك اليوم: مشروب العقر سوس، سمك بلطي مشوي او صينية، شوربة سي فود، سلطة طحينة، أصابع الجلاش محشية بالمكسرات.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 25- حث أهلك على المشاركة بتطيب المسجد بإعداد فحم البخور وقم بتطيبه قبل قدوم المصلين والعناية بمصلى النساء بما يحتاجه.

١- تدبر القرآن:

ايه ٢٦ ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا وَإِبْرَاهِيمَ وَجَعَلْنَا فِي ذُرِّيَّتِهِمَا النَّبُوَّةَ وَالْكِتَابَ فَمِنْهُمْ مُهْتَدٍ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾
 ارسل الله عز و جل النبيين عامة ثم خص النبيين نوحا و إبراهيم الذين جعل الله النبوة والكتاب في ذريتهما فمنهم من كان مهتداً إلى الحق و كثيرا منهم خارجون عن طاعة الله و الرسل.
 فلا تيأس من جهد بذلته في الدعوة أبدا حتى ولو لن ترى النتيجة بعينك لا تفتح باب اليأس معبر للشيطان . فإن الدعوة جهاد.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- إذا وجدت أنك توجه الانتقاد إلى نفسك فتذكر أن الأشياء المتناقضة يمكن أن تتواجد معاً. على سبيل المثال: تخيل أنك تريد التخلص من عادة تناول الوجبات السريعة لكنك استسلمت سريعاً وتناولت كيباً من الرقائق مع وجبة الغداء. من السهل أن تدمر نفسك من أجل ذلك لكن كونك رحيماً مع نفسك سيعني إقرارك بالخطأ مع الاعتراف بأن ذلك ليس فشلاً. لا يجب أن تستسلم لمجرد أنك أخطأت مرة.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الحافظ الحفيظ.

- حافظ المخلوقات من الزوال حافظ اعمال العباد حافظ اوليائه في دينهم ودنياهم
- اللهم انا استودعناك ديننا ودنيانا وعاقبة امرنا وكل احببتنا فاحفظهم لنا يا حفيظ

٤- إفطارك اليوم: شراب التمر بالمكسرات ، صينية بطاطس بالدجاج ، طاجن أرز معمر، سلطة خضراء ،بليلة بالكنافة.

٥- فوائد أسرية:

- الفائدة ✨26-إتباع السنة في كل شئ: في هذا الشهر فرصة لتعويد المرء نفسه وأهله على الحرص على السنة في كل شئ في الأكل والمشرب والملبس والمعاشرة والمخالطة.

١- تدبر القرآن:

ايه ٢٧ ﴿ثُمَّ قَفَّيْنَا عَلَىٰ آثَرِهِمْ بِرُسُلِنَا وَقَفَّيْنَا بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَآتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا فَآتَيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا مِنْهُمْ أَجْرَهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَاسِقُونَ﴾

ثم اتبعنا على آثار نوح وإبراهيم ووقفنا بعيسى ابن مريم وآتيناه الإنجيل فمن مشى على شريعة سيدنا عيسى كانت قلوبهم ألين من غيرهم فكانوا متوادين فيما بينهم، ثم ابتدعو رهبانية بالغوا في العبادة و ما فرضها الله عليهم بل هم من ألزموا أنفسهم عليها قاصدين بها مرضاة الله، فما قاموا بها حق القيام بدلوها و خالفوا دين الله. و منهم من هو مستقيم على أمر الله و آمنوا بسيدنا محمد كإيمانهم بعيسى، فجزا الله الذين آمنوا حسب إيمانهم و كثيرا منهم ففسقوا و خرجوا عن طاعة الله عقاب لهم جزاء الابتداع بالدين. و موضحة أن الجزاء من جنس العمل فمن الممكن أن يكون الجزاء من عمل خير أو شر بالدنيا قبل الآخرة توجيه لنا من الله لنجتهد.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

حاول إضافة " إلا أنني" لعباراتك ووضعت خطط إيجابية من أجل المرات القادمة التي ستواجه فيها تحدياً. على سبيل المثال: "لقد تناولت كيساً من الرقائق مع وجبة الغداء، أنا منزعج من نفسي بسبب ذلك، إلا أنني يمكنني أن أساعد نفسي من خلال تحضير بعض الوجبات الخفيفة وأخذها معي للعمل حتى لا تغريني أكشاك البيع".

٣- دعائك اليوم من اسم الله: السلام

حرم الله تعالى الظلم على نفسه، كما جعله الله محرماً بين عباده، لذلك سلم العباد من ظلم الله فهو جل جلاله الحكم العدل. كما كان الرسول صل الله عليه وسلم إذا سلم من كل صلاة يقول: (اللهم أنت السلام، ومنك السلام، تباركت ذا الجلال والإكرام)

٤- إفطارك اليوم: مشروب البرتقال والاناناس ، سمبوسك باللحم، سلطة بابا غنوج، سلطة خضار، جيلي بالفواكه.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨27-الحرص على السواك فهو "مطهرة للضم مرضاة للرب" وشراء حزمة منه لتوزيعها على الأسرة.

١- تدبر القرآن:

ايه ٢٨ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [لنحسب هذا الخطاب لنا نحن]

قال بعض العلماء أن الخطاب هنا لأهل الكتاب من آمنوا بموسى وعيسى و أطاعوا الله ويحتمل أن يكون الأمر عاما يدخل فيه أهل الكتاب وغيرهم ، وهذا الظاهر أن الله يأمر بالإيمان والتقوى و لانهم أطاعوا الله أعطاهم كفلين من رحمته ، فلا يعلم وصفهما و قدرتهما إلا الله وحده فلا علم لنا ما هما وإن استخدمنا مخيلتنا لا نستطيع، وهذا أجر الإيمان والتقوى وطاعة الله تكرارا دون فتور . جزاء لهم جعل لهم نورا يمشون به أي علم و هدى يمشون بها في ظلمات الجهل و فيها رشد و إنارة للبصر وهذا لرحمة الله عفوه بعباده . فلنتزود علما نافعا ونعمل به ليؤتنا الله ضعفين من رحمته ويجعل لنا نورا لنهتدي به و يغفر لنا ويرحمنا الله عز و جل .

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

يمكنك أيضًا إضافة كلمة "ولكن" واتباعها بكلام إيجابي، على سبيل المثال: "لقد فشلت في ذلك ولكن لا بد أن يرتكب الجميع أخطاءً في بعض الأحيان"

٣- دعائك اليوم من اسم الله: العفو

سبحانه يزيل ويمحو ثم يرضى ثم يعطى
(اللهم انك عفو فاعفو عنا)

٤- إفطارك اليوم: اللبن المخفوق مع الفراولة، بطاطس مقلية ، شوربة لسان عصفور، سلطة خضار، كب كيك بصوص الشوكولاته.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨ 28- أعد أنت وبناتك هدية العيد لمن تحب من جار أو قريب أو بعيد ووزعها مع أبنائك في العيد فكم لها من تأثير.

١- تدبر القرآن:

﴿لَنْ نَلْجَأَ لِعَٰلَمٍ أَهْلًا وَلَا لِكِتَابٍ إِلَّا يَفْقَرُونَ عَلَىٰ شَيْءٍ مِّنْ فَضْلِ اللَّهِ وَأَنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾

يبين الله عز و جل إحسانه وفضله للذين آمنوا و اتقوا الله ، و الله يؤتي فضله من يشاء من عباده فأخبر الله عز و جل المتقين بأجرهم ان لهم كفلين و رحمه و مغفره منه رغم أنف أهل الكتاب الذين لم يؤمنوا بسيدنا محمد ﷺ وليبين لهم أنهم لا يقدرون على شئ من فضل الله يكسبونه بأنفسهم أو يمنحونه لغيرهم باعتقاداتهم الفاسدة أنه لن يدخل الجنة إلا من هودا أو نصارى. إن الله ذو الفضل العظيم على عباده.

٢- كيف تتخلص من عادة سلبية في ٣٠ يوم:

- عندما تصعب المواصلة فكر فيما يمكن أن يحدث مستقبلاً إن استطعت أخيراً التغلب على عادتك السيئة.
- قرر الإقلاع عن عادة واحدة أولاً أو اثنتين على الأكثر، فإذا حاولت التعامل مع أكثر من ذلك في نفس الوقت سوف تشعر بالإحباط والخيبة.

٣- دعائك اليوم من اسم الله: الكريم الأكرم.

الكَرِيمُ الْوَاسِعُ فِي ذَاتِهِ وَصِفَاتِهِ وَأَفْعَالِهِ وَمِنْ سِعَتِهِ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ

الْأَكْرَمُ فَهُوَ الْمُنْفَرِدُ بِكُلِّ أَنْوَاعِ الْكَرَمِ الذَّاتِيِّ وَالْفِعْلِيِّ؛ فَهُوَ سُبْحَانَهُ أَكْرَمُ الْكَرَمِيِّينَ، لَهُ الْعُلُوُّ الْمَطْلُوقُ.
(اللهم إنك عفوا كريم تحب العفو فاعفوا عنا)

٤-إفطارك اليوم : مخفوق المانجو، طاجن بامية باللحمة، أرز بالشعرية، سلطة خضار وطماطم، فطيرة الجلاش بالكاسترد.

٥- فوائد أسرية:

الفائدة ✨+29- ولكي تكون دعواتنا مستجابة أظهر عجزك بين يدي ربك وأحضر قلبك معك "فمن جمع الله عليه قلبه في الدعاء لم يرد" وقدم عملاً صالحاً فالدعاء بلا عمل كالقوس بلا وتر.
فجرب أن تدعو عقيب دمعة من خشية الله ذرفت لها أو صدقة في ظلمة الليل بذلتها أو جرعة غيظ تحملتها وما أنفذتها أو حاجة مسلم سعت فيها فقضيتها.

المسابقة الرمضانية.

اسئلة المسابقة

اسئلة خاصة بسورة الحديد

- ١- ما سبب تسمية سورة الحديد بهذا الاسم؟
- ٢- ما هي أهم المواضع التي عالجتها سورة الحديد؟
- ٣- اذكر من الآيات ما يناسب المعاني الآتية
- أ- المال مال الله والإنسان مستخلف فيه وهو مدعو للانفاق منه في سبيل الله .
- ب- تسبيح الكون كله لله عز وجل
- ج- التذكير بجلال الله وعظمته وقدرته
- ٤- اذكر خمس قيم استفدت منها من دراستك لسورة الحديد؟

اسئلة عامة

- ١- كم عدد أبواب الجنة ؟
- ٢- كم مرة اعتمر رسول الله صلى الله عليه وسلم؟
- ٣- ما أجر الإحسان الى البنات ؟
- ٤- متى تقال اذكار الصباح ؟ ومتى تقال اذكار المساء؟
- ٥- ما الفرق بين الغيبة والبهتان ؟ وما حكمهما؟
- ٦- متى فرض الصيام على المسلمين ؟
- ٧- ما هي قبلة المسلمين الاولى التي كانوا يصلون نحوها ؟
- ٨ - ما هي عدد الكتب السماوية التي ذكرت في القرآن؟
- ٩- متى تقوم الساعة؟
- ١٠- ما هو التيامن ؟