



وعجلت إليك ربي لترضى



ورشة فريق



التلخيص

”إستروكافيه“

من الجميل الاستعداد لشهر
رمضان بقراءة بعض كتب
الرقائق حتي تتهيأ النفس
بعاطفة إيمانية مرتفعة

في الحديث :

أتاكم رمضان شهر مبارك
فرض الله عليكم صيامه،
تفتح فيه أبواب السماء، و
تغلق فيه أبواب الجحيم، و
تغل فيه مردة الشياطين
لله فيه ليلة خير من ألف
شهر من حرمها فقد
حرم!

3

العمر كله شبيهه بيوم الصائم
فمطلع الفجر هو ولادة
الإنسان، و موت الإنسان هو
غروب شمس

والمؤمن منذ أن يكلف حتى
يلقي الله هو في مجاهدة
وصبر على دين الله،
فيجاهد نفسه ويصبر حتى
يتوفاه الله على التوحيد

فكان هذا المسلم فرحاً بأن
الله سبحانه وتعالى أتم عليه
النعمة، وحميه دينه

2

من أسباب حياة القلب
غذاء الايمان
القرآن
الذكر

التوبة و الاستغفار

التضرع بالأسحار

الصلاة على النبي ، و أفضل

صيغة هي الصلاة

الإبراهيمية

الصيام و القيام

الزهد على الدوام

الصبر و الشكر

الرجاء و اليقين

و التوكل

1

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ" رواه البخاري

أي سعادة تلك التي تجدها عند فطرك ؟ إنها سعادتك بالطاعة ، و تنفيذك لأمر الله تعالى .

وأما سعادتك العظيمة حينما تقدم على ربك جل في علاه ، **6** حزاء صيامك الذي أعدّه الله

الافتقار إلى الله
محاسبة النفس
حضور مجالس العلم
ذكر الموت والآخرة

مع رمضان ستفتح مع الله صفحة جديدة، فكل الذنوب التي بينك وبين الله ستغفر قل لي ماذا يفرحك أقل لك من أنت

" قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ " **5**

للصائم فرحتان
فرحة عند فطره ، وفرحة عند لقاء ربه

الإنسان منذ أن يطلع الفجر إلى أن يؤذن للمغرب تأتيه خطرات ونزعات من الشيطان ، أن يفطر وأن يترك ما هو فيه.

وعند بلوغه الإفطار يفرح المسلم عند سماع الأذان بأنه تغلب على **4**ته و أكل التمرات و شرب الماء

باب الريان

قال النبي صلى الله عليه

وسلم « إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا

يُقَالُ لَهُ الرِّيَّانُ ، يَدْخُلُ مِنْهُ

الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ، لَا

يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ يُقَالُ

أَيَّنَ الصَّائِمُونَ فَيَقُومُونَ ،

لَا يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ ،

فَإِذَا دَخَلُوا أُغْلِقَ ، فَلَمْ

يَدْخُلُ مِنْهُ أَحَدٌ " رواه

البخاري ومسلم

إنه التمييز على رؤوس

الخلائق يوم القيامة ،

حين ينفرد الصائمون

9

الدعاء المستجاب:

قال رسولُ الله -صلى الله

عليه وسلم- : « ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ

دَعْوَتُهُمْ : الصَّائِمُ حَتَّى يُفْطِرُ

" رواه ابن حبان وصححه

الألباني .

الكثير منا يتمنى أن يكون

مستجاب الدعوة .

فما أجمل أن ترفع يديك إلى

الله تعالى بالدعاء فتعود

ملاى من فـ 8 ء تعالى

8

كل عمل ابن آدم له إلا الصوم

فإنه لي و أنا أجزي به

كل عبادة قد يدخلها الرياء

حتى الصوم ،

ولكنها العبادة الوحيدة التي

لا تقع إلا للرب سبحانه

وتعالى

أعظم أثر للصيام أن الانسان

يقول في نفسه : كل أحد

أستطيع أن أكذب عليه وأقول

له صمت إلا الله جل جلاله

7

جسم الإنسان يضخ لترات
من الدم في الدقيقة الواحدة،
كل شيء يتغير من حولنا
ولا يبقى ساكناً. التغيير في
رمضان أسرع وأكفاً، فثواب
النوافل في رمضان كثواب
الفروض في غيره.

* أنت قائد أو مقود:

إما أن تقود عملية التغيير
بنفسك لترتقي إلى الأعلى،
وإلا سيمسك الشيطان بعجلة
القيادة ليهوي بك نحو
الأسفل.

12

* قيمة الإرادة.. لمن شاء:

وصايا التغيير الإثنا

عشر

1. حتى يغيروا ما بأنفسهم:
ضاعف أجرك هذا العام بأن
تجعل من نواياك: أنك بتغيير
نفسك اليوم تغير الأمة من
حولك، فتكون إيجابياً تحمل
هموم أمتك لا أنانيا تفكر في
نفسك وحسب.

2. لمن شاء منكم أن يتقدم أو
يتأخر: خلق الله الكون
متغيراً في كل وقت ; الأرض
تدور حول الشمس وحول

11

نفسها،

تأملي في هذه الأدعية:
” اللهم لك سجدت , وبك
أمنت , ولك أسلمت , سجد
وجهي للذي خلقه وصوره
وشق سمعه وبصره تبارك
الله أحسن الخالقين ”

” اللهم إنني أعوذ برضاك من
سخطك , وبمعافتك من
عقوبتك , وأعوذ بك منك , لا
أحصي ثناءً عليك أنت كما
أثنيت على نفسك ”

10

فإن جسدك استنقذك من عبادة الله

والإرادة، إن شئت تقدّمت في طاعة الله وإن شئت تأخّرت بالمعصية.

* سؤال يحتاج إلى جواب: هل أنا بحاجة إلى تغيير؟ هل أنا راض عن نفسي الآن؟ قانع بواقعي في عباداتي.. عاداتي.. تصرفاتي.. نظرتي للحياة؟

3. خطّط جيداً: التغيير لا يحدث من تلقاء نفسه، يجب أن تخطط وتحدد ما هي السلوكيات أو القناعات

ومن الأفضل أن تكتب ما تنوي تغييره كما أرشدنا الله في الآية الكريمة: " عَلِمَهَا عِنْدَ رَبِّي فِي كِتَابٍ لَّا يَضِلُّ رَبِّي وَلَا يَنْسَى " (سورة طه الآية 52)

قاعدة " كل دقيقة تقضيها في التخطيط توفرّ عليك من 5 إلى 10 دقائق عند التنفي". وأنت اليوم في شهر ثمين.. معدودة أيامه..محدودة أنفاسه، لذا تدرك قيمة قاعدة كهذه.

14

4. والذين جاهدوا فينا

لنهدينهم:

الجهاد هو بذل غاية الجهد،

وهو وحده شرط بلوغ

الهداية، وفي الآية وعد من

الله أن كل خطوة منك

سيقابلها أكرم الأكرمين بما لا

يخطر ببالك، المهم أخي.. أن

تتحرك!!

إن تعبت اليوم في مقاومة

شهوة.. في فراق صحبة

مردية.. في اتخاذ قرار

تغيير حاسم بهجر حرام..

15

فأبشر.. هنا تكون بحق قد

فإن خرم.. لأن خطوة تفهم بداية

التي تحتاج إلى تغيير نظرتي

لعنة المعصية في رمضان!!
إن أي نعمة لا يغتنمها العبد
تتحول ولا بد إلى نقمة، ورمضان
من أعظم النعم، فمن عصى الله
فيه، فعقوبته قادمة
لا محالة، قد تتأخر لكنها نازلة
نازلة، كالنار تحت الرماد.
الثورة المضادة!!
وتهجم الشياطين هجمتها،
يعظم عليها أن تنهزم، وأن
يضيع جهدها الجهد طوال
العام، فتهاجم من بابي الشهوة
والبطن.

24

دعاء بالطرد من رحمة الله
ممن وصفه ربنا بأنه
بالمؤمنين رؤوف رحيم!
إنه الزمان المضاعف، ولعل
ساعة في رمضان تعدل في
بركتها شهراً في ما سواه..
ولم لا؟! أليست ليلة القدر فيه
وهي خير من ألف شهر؟!
أليس يُعتق فيه من النار ما لا
يُعتق في غيره؟! أليس
رمضان كفارة إلى رمضان
الذي يليه?!

23

جاء في صحيح ابن خزيمة
من رواية أبو هريرة: أن
رسول الله صلى الله عليه
وسلم رقي المنبر فقال:
«آمين آمين آمين»، فقيل له:
يا رسول الله، ما كنت تصنع
هذا فقال: قال لي جبريل:
أرغم الله أنف عبد أو بعد؛
دخل رمضان فلم يغفر له،
فقلت آمين.
من الذي يدعو هنا؟ ومن
الذي يقول آمين؟ الداعي هو
سيد الملائكة وتمامن هو

22

فأما الشهوة:

فيسوق البعض شهر رمضان على إنه شهر المسلسلات لا الختمات. وكأن القوم لا يكتفون بتضييع المغفرة فحسب، بل يضيفون إليها السقوط في المعصية والإصرار عليها.

وأما البطن:

فقال صلى الله عليه وسلم محذراً أمته " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه".

25

6. أول رمضان في حياتك:

صم رمضان هذا العام وكأنك تصومه لأول مرة.. تتلو القرآن غصاً طرياً كما أنزل.. تنسكب دموعك على وجنتيك لنسمات دعاء خاشع هبت على قلبك.. وتصلي وكأنك تقف بين يدي الله لأول مرة.. تفتح بذلك صفحة جديدة مع الله.. وكأنك لم تولد إلا الآن.

26

7. وآخر رمضان: استشعر

أن لن تدرك رمضان المقبل، فتصوم صيام مودّع، وتقوم قيام مودّع، وتعمل عمل من يسافر إلى محطة

(القبر) عند ختام الشهر!

إنها وصية النبي صلى الله عليه وسلم «اذكر الموت في صلاتك، فإن الرجل إذا ذكر الموت في صلاته لحري أن يُحسِنَ صلاته»

27

وفي مجال عاداتك: ابدأ
بالعادة التي تؤذيك وتؤدي
من حولك، وقدمها على
العادة التي تضرك وحدك.
وفي مجال قناعاتك: تبدأ
بالقناعات الخاطئة
المتفشية في معظم الناس.
وفي قلبياتك: تبدأ بما يمنع
من دخول الجنة من كبر
وإعجاب بالعمل يحول دون
مراقبته وتحسينه

30

والفرائض قسماً: أوامر أمرك
الله بها، أو نواهي نهاك
عنها، ففتش عما فرطت فيه
من أوامر أو وقعت فيه من
نواهي، وابدأ به.
ففي مجال علاقاتك: لا تخطط
مثلاً لتحسين علاقاتك مع
أصدقائك، وأنت عاق لوالديك
أو قاطع رحم.
وفي مجال عباداتك: لا تطلب
قيام الليل وقد أضعت خشوع
الفريضة، ولا تعتمر عمرة
رمضان بما لم تكن أو قبله

29

8. ابدأ بالأسهل: إن البداية
السهلة دائماً تُغري
بالمزيد وتبث الثقة في
النفوس، أما البدء
بالأصعب فقد يبث اليأس
إن قاد إلى الفشل، وإن
شعور المرء بالإنجاز هو
أكبر حافز له على
الاستمرار.. عليك أن تحدّد
اليوم ما يسهل عليك
لتبدأ به

9. ابدأ بالأيسر 28 بن تضع

وأخيراً.. تفاعل.. بدد يأسك..
لو لم يرد بك الخير ما بلغك
هذا الشهر.. غيرك مات قبل
أن يدركه، ولعله غادرنا قبل
بدء الشهر بيوم أو يومين،
وأنت الذي عشت!! أراد الله
من إمداد عمرك أن يرفع
قدرك.

وعليك أن تكرمه ما استطعت
لينقل الثناء عليك إلى رب كريم
أرسله وينتظر عودته.
12. تنفّس الهواء النقي: إذا
كانت البيئة من حولك تدفّعك لما
يضرّك أو تصدّك عما ينفعك،
فعليك التخلص منها؛ فالمحفّزات
هي أساس التغيير. وكثير ممن
اتخذ قراراً بالتغيير وفشل في
تحقيق مراده بسبب البيئة
الفاسدة التي تدفعه إلى العودة
لما يريد إلا

10. لا فوق ولا تحت: ابدأ حيث
أنت لا حيث الآخرين فإذا
كنت تقرأ صفحتين من
القرآن يومياً فأضفِ الثالثة،
ولا تقارن نفسك بمن يقرأ
جزءاً في اليوم مثلاً
11. شحن الوقت: اجعل يومك
في رمضان مشحوناً بصورة
كبيرة، كأن أعمالك محدودة
بوقت ضيق جداً لا يمكن أن
تنجزه لو سرت حسب معدك
الطبيعي، حضر اتساع

رمضان شهر التغيير

والخروج عن المألوف بتغيير

فيه الحياة ويكمن الإبداع

في رمضان تنظيم

الوقت، الدقة، الالتزام، فالوقت

هو الحياة

طرق عملية لجعل رمضان

أكثر تنظيم واستفادة

1- خطط لما تريده خلال شهر

الكريم ثم الاستخارة

والوضوء وصلاة ركعتين

2 - أكد على رغبتك في

3 - قم بقراءة خطتك كل يوم

واجلس جلسة تخيل أنك

حققت هدفك

4 - طبق يوميا ولو مسألة

بسيطة

5- اكتب ماتود تحقيقه ليلا

أو صباحاً

اصنع بعض الوقت القليل

لتوفير الوقت الكثير

6 - استعن بالدعاء

7-ضع كل أهدافك في ورقة

وقل اللهم حقق لي أهدافي

” اللهم اجعلنا من عتقاء هذا الشهر من

النار، اللهم تقبل منا صلاتنا وصيامنا وسائر

أعمالنا، اللهم كما سلمتنا رمضان فتسلمه

منا بما كان فيه من غفلة أو عصيان،

اللهم إنا نعوذ بك من صيام مردود وعمل

غير مقبول، اللهم جمل بواطننا بالاخلاص

لك وحسن أعمالنا باتباع رسوك، اللهم

أيقظنا من الغفلات، ونجنا من الدركات،

وكفرنا عن الذنوب والسيئات، وتقبل صيامنا

يا رب العالمين"