

برنامج رمضانك سعيد

عبير العموري

لأول مرة بحياتك استمتع بكل
لحظة بصيامك



المحتوى

- 1 المقدمة
- 2 استبيان نقيم نفسك
- 3 أسئلة الامل
- 4 قبل البدء
- 5 الصيام والصوم
- 6 قوانين السعادة
- 7 قانون العبادة
- 8 قانون العمل
- 9 قانون الاصلاح
- 10 قانون الاحسان
- 11 قانون التقوى



أسئلة التفكير والتأمل:

- 1- لماذا نصوم ؟ هل لنشعر بالفقراء؟
- 2- ما هي آلية الصيام؟
- 3- ذكر بالقرآن الصيام والصوم هل هما نفس المعنى؟
- 4- إذا كنا نصوم لنشعر بالفقراء اذا لماذا يصوم الفقير؟
- 5- لماذا تتعب وتشعر بالخمول وعدم وجود طاقة اثناء صيامك؟
- 6- وهل التعب والارهاق له مدلول معين؟

قياس مدى استمتاعك واستعدادك لرمضان

من المهم أن تكون واعيًا ومدركًا لتأثير نفسك ووعيك بـرمضان على طول السنة وعلى حياتك كاملة، لذا يفضل أن تجيب كل فترة على هذه. اجب على كل سؤال برقم من 10

تذكر دائماً إنه التطبيق هو مفتاح النجاح دائماً لذلك هذه الأسئلة لترى نسبة وعيك على نفسك والتأثير اللي سيحصل من خلال استمرارك على التطبيق.

1-هل يقل تركيزك ويزداد التشتت أثناء التأمل؟

2-هل تؤثر الأمور السلبية عليك وعلى مشاعرك؟

3-هل تستطيع السيطرة على أفكارك والتحكم بالسلب منها؟

4-هل تنسجم بسماع القرآن وتشعر بالراحة والسلام او عندك شعور بالخوف والرغبة بالهروب؟

5-هل تقيم نفسك يومياً لكل تصرفاتك مع نفسك ومع الآخرين؟

6-هل تفقد تركيزك على أولوياتك ولديك افكار إبداعية؟

7-هل أنت أكثر توتراً خلال يومك؟

8-هل نومك قليل ومتقلب؟

9-هل تتعامل مع جسدك واكلك وعضائك باحترام وحب؟

10-هل تهرب من الجلوس مع نفسك ؟

قبل رمضان ماذا تفعل؟

- 1- امتن أنه اجتني افرصة اعيش رمضان جديد بحاتي بوعي اعلى.
- 2- استشعار ووضع النية والاهداف اللي بدك تعملها بـرمضان.
- 3- رمضان فيه ليلة القدر والاقدار اللي انت ممكن تشارك فيها.
- 4- قرر وأبدأ بالسماح لطاقة السلام والهدوء من اسم الله السلام بدخول حياتك.
- 5- الديتوكس النفسي والجسدي.
- 6- خذ نية من اليوم اوقف ولو سلوك واحد سلبي.
- 7- كون واعي انك عم تدفع ثمن الطرد انتظر الاستلام.

معنى الصيام

الصيام: هي عملية فصل كل ماهو أرضي الانقطاع عن كل الشهوات والاتصال بالطاقة الإلهية بمعنى آخر الاستغناء عن كل ماهو أرضي واستشعار بالله وشحن الجسد من الله مباشرة.

معنى الصوم

الصوم هو عبادة داخلية وهو الانقطاع عن اي تواصل بشري خارجي حتى الكلام اذا كان في رمضان فيرافقه كل ما يتم التوقف عنه بالصيام من شهوات لكن اذا عملته بغير رمضان فمممكن انك تاكل اثناء الصوم ولكن يفضل يكون اكل صحي.

قوانين السعادة

هي القوانين الداخلية بداية ثم تنتقل إلى الخارج، وهي التي ستقوم بعمل نقلة حرفيا 180 درجة اذا بدأت بتطبيقها في رمضان والأجمل لما تصير نمط حياة مستمر معك طول السنة مع كل خطوة وهي تفعيل حرفي للآية الكريمة (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ)

قانون العبادة :

هي استمداد الأوامر من المصدر المباشر القرآن.

قانون العمل:

التطبيق والسعي والحركة.

قانون الاصلاح:

اعتماد منهجية الإصلاح في أدق لتفاصيل بحياتك.

قانون الاحسان:

قانون الإحسان يبدأ من النية إلى السعي وينتهي بالنتيجة.

قانون التقوى:

قانون التقوى: أهم قانون السعادة والتغير والتطوير على جميع المستويات

قانون العبادة

1- مفهوم العبادة:

هي استمداد الأوامر من المصدر الرئيسي حالق الكون.

1- آيات للتفكر:

- إِنَّمَا أَمْرٌ أَنْ أُعْبُدَ رَبَّ هَذِهِ الْبَلَدَةِ الَّذِي حَرَّمَهَا وَلَهُ كُلُّ شَيْءٍ وَأُمِرْتُ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ (٩١ النمل)
- يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (٢١ البقرة)
- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١٧٢ البقرة)
- مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَنْ يُؤْتِيَهُ اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَالنَّبُوءَةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا عِبَادًا لِي مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلَكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَبِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ (١٧٩ آل عمران)
- وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (٣٦ النساء)
- يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٧٧ الحج)
- قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أُعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ (١١ الزمر)

• تأثير عدم اتباع قانون العبادة:

- وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤ طه﴾
- وَعَرَضْنَا جَهَنَّمَ يَوْمَئِذٍ لِلْكَافِرِينَ عَرَضًا ﴿١٠٠﴾ الَّذِينَ كَانَتْ أَعْيُنُهُمْ فِي غِطَاءٍ عَن ذِكْرِي وَكَانُوا لَا يَسْتَطِيعُونَ سَمْعًا ﴿١٠١﴾

قانون العمل

هو قانون قائم على محورين لا ثالث لهما إما انه يكون لله وقيم الله أو يكون للشهوات أو الشيطان أو الهوى

أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ جَلِيَّةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُهٗ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ مَا مَّا الرِّبْدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُتُ فِي الْأَرْضِ كَذَٰلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ ﴿١٧﴾

انتبه أنت دائما في حالة حركة وعمل.

وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الْمُجْرِمُونَ نَاكِسُو رُءُوسِهِمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ رَبَّنَا أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَارْجِعْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ ﴿١٢١ السجدة﴾

قانون الإحسان

الإحسان هو سلوك داخلي مرتبط ارتباط وثيق مع النية.
وهو امر قرآني:
قولوا للناس حسنا واحسنوا ان الله يحب المحسنين
انسبه من وساوس الشيطان فهي تاتي بصوتك انت فقط

انتبه كلما كانت نيتك في اتجاه الاحسان كلما كانت النتيجة اضعاف مما قدمت.

كلما بدأت بالاحسان تجاه نفسك كلما ظهر ذلك على جسديك.
وكلما كان الاحسان خارجي واتقنت فيه كلما كان ذلك ظاهر على علاقاتك عملك وأموالك

قانون الإصلاح

- 1- قانون الإصلاح يبدأ من النية.
- 2- الإصلاح يشمل المحاور الثلاثة الروح، النفس، الجسد والعلاقات.
- 3- الإصلاح يبدأ من الداخل ثم إلى الخارج.

وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلِهَا مُصْلِحُونَ ﴿١١٧ هود﴾

قانون التقوى

1. مفهوم قانون التقوى
2. نعيم المتقين

- الحماية من أي ظلم
- حياة الفلاح
- التخلص من الخوف والحزن
- استقبال الحب الإلهي
- التيسير ليسرى
- العيش في جنات تجري من تحتها الأنهار
- الرضوان والسخلود والأزواج المطهرة
- نمو الوعي والادراك
- دفع بالحسنات
- حماية 5000 ملاك
- الخروج من أي مأزق
- فتح أبواب الروق والتخلص من أي معيقات
- استحقاق العلم

قانون التقوى

3. أوامر التقوى من القرآن

- الإيمان بالغيب
- إقام الصلاة
- الإنفاق من رزق الله
- الإيمان بما أنزله الله
- اليقين بآخرة
- القسط والعدل
- العفو
- الصبر في البأساء والضراء
- الصدق والتصدق
- الاستغفار لظلم النفس
- تطبيق قانون العبادة
- الصيام
- السعي للصراط المستقيم

البرنامج العملي



اليوم الأول - الصيام والشحن

- 1- ضع خطة للسلوكيات والشهوات التي تنوي إيقافها بـرمضان.
- 2- اكتب السلوك المقابل الذي تنوي اكتسابه.
- 3- حدّ ولو ساعة خلال يومك تعمل فيها صوم الرحمن.
- 4- كل ما شعرت بالتعب أو الجوع أغمض عينيك واسحب نفس عميق واختار اسم من أسماء الله الحسنى واسحب من طاقة هذا الأسم واستشعر النور الذي يملأ جسدك طاقة.
- 5- كرر هذه العملية كلما شعرت بأي شعور سلبي غضب، توتر، ضعف.
- 6- تفنن في اختيار الأسماء مثلاً تشعر بالضعف اشحن نفسك من اسم الله القدير، تشعر بالحاجة والجوع اشحن من اسم الله الوهاب وهكذا.

اليوم الثاني - قانون العبادة

تمرين مراقبة ذاتية داخلية وهو كالآتي

ابدأ راقب كل فكرة تخطر ببالك أو السلوك تقوم لفعله، وبعد ذلك ابدأ ارجع الى القرآن وابحث هل يوجد امر او نهي لهذا السلوك.

وابدأ اكتب على دفتر خاص كل سلوك او فكرة وما الاية التي تأمر بها أو تنهى عنها وراقب بعد مدة تغير سلوكياتك.

اليوم الثالث - قانون العمل

- ابحث بالقرآن عن العاملين من هم وماذا يفعلون وما هو أجرهم.
- ابدأ قارن أفعالك السابقة بأفعالك الحالية.
- قم بوضع خطة خاصة فيك لتصحيح مسار حياتك من قيمة العمل.

اليوم الرابع - قانون الإحسان

- انشأ جدول تقييم خاص بنفسك لاعمالك تجاه نفسك هل هي احسان أم شهوات؟ جسديك، أفكارك، أهدافك، عملك، علاقاتك، زواجك.
- ثم انشأ جدول آخر لتعديل نواياك الداخلية والخارجية بشكل يومي قدر المستطاع.

اليوم الخامس - قانون الإصلاح

- 1- ابحث في كلمات الصالحون والمصلحون وتأمل ماهي السلوكيات التي يقوم بها المصلحون وما جزائهم.
- 2- ابدأ بمراقبة حياتك، زواجك، عملك، علاقاتك، صحتك وحدد كل ما هو فاسد.
- 3- ابدأ بنية الإصلاح لتغيير كل الفساد اللي لاحظته بحياتك.

اليوم السادس - قانون التقوى

1- ابدأ بتحديد الصفات التي ذكرناها للمتقين:

- الإيمان بالغيب.
- إقامة الصلاة.
- الإنفاق من رزق الله.
- العفو.
- الإحسان.
- كظم الغيظ.
- القسط.

2- أعمل قدر المستطاع أن تطبق هذه القوانين بشكل يومي في حياتك.

أمنياتي لك بالسعادة واليسر
في كل خطوات حياتك.

كل عام وأنتم بخير

عبير عموري