مجانًا للطباعة

30 يومًا من الشكر

دفتر شكر للمسلم، فيه سؤال لكل يوم



Ni'mah

مجاني للطباعة والمشاركة مع العائلة والأصدقاء. لا يُباع.

كيف تستخدم هذا الدفتر

تكفي خمس دقائق في اليوم. في كل صفحة سؤال لكل يوم، ومكان لثلاث نعم، وسطر تكتب فيه لماذا كانت مهمة لك.

1. **اختر وقتًا ثابتًا.** مثلًا بعد صلاة العشاء أو قبل النوم. الوقت نفسه كل يوم يجعل العادة أسهل.
2. **اختر مكان الكتابة.** هذا الدفتر، أو مفكرة صغيرة، أو تطبيق للمذكرات. المهم أن يكون في متناولك وأن يكون لك وحدك.
3. **اكتب ثلاث نعم محددة.** بدل «عائلتي» اكتب: «اتصلت بي أمي لتسأل عن حالي». النعم المحددة تشعر بها من جديد حين تقرؤها لاحقًا.
4. **اكتب لماذا أنت شاكر.** جملة واحدة تكفي: لماذا كانت هذه النعمة مهمة لك اليوم؟ هنا يُعاش الشكر، ولا يُعَدّ فقط.
5. **اختم بالدعاء.** علّم النبي ﷺ معاذَ بن جبل الدعاء الآتي، وأوصاه أن يقوله في دبر كل صلاة. وهو يناسب أيضًا ختام ما تكتبه كل يوم.

> وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
>
> سورة إبراهيم، الآية 7

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

سنن أبي داود، رقم 1522، وصححه الألباني

نيّتي في هذه الأيام الثلاثين

اليوم 1

الإيمان ونفسك

أيّ نعمة من نعم الإيمان شعرت بها أكثر هذا الأسبوع؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

- [ ] ختمت بالدعاء

اليوم 2

الإيمان ونفسك

أيّ دعاء دعوت به يومًا قد استُجيب لك؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

- [ ] ختمت بالدعاء

اليوم 3

الإيمان ونفسك

أيّ عبادة منحتك أكبر قدر من الطمأنينة اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 4

الإيمان ونفسك

أيّ قدرة من قدراتك تعدّها أمرًا مسلَّمًا به؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 5

الإيمان ونفسك

أيّ عضو من جسدك أعانك أكثر اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 6

الإيمان ونفسك

أيّ خطأ علّمك شيئًا ثمينًا؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 7

الأسرة والأحبة

أيّ لحظة مع أسرتك اليوم تريد أن تتذكرها؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 8

الأسرة والأحبة

من أضحكك اليوم، وماذا فعل؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 9

الأسرة والأحبة

أيّ عادة صغيرة لدى زوجك أو زوجتك أنت ممتنّ لها؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 10

الأسرة والأحبة

ماذا تعلّمت اليوم من الأطفال من حولك؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 11

الأسرة والأحبة

أيّ نصيحة من والديك ما زلت تعمل بها؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 12

الأسرة والأحبة

من يدعو لك دون أن تطلب منه؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

نعم صغيرة في كل يوم

اليوم 13

أيّ طعام استمتعت به أكثر اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

نعم صغيرة في كل يوم

اليوم 14

أين شعرت اليوم بأكبر قدر من السكينة؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

نعم صغيرة في كل يوم

اليوم 15

أيّ شيء بسيط في بيتك يُيسّر حياتك؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

نعم صغيرة في كل يوم

اليوم 16

أيّ صوت أو رائحة أو منظر أسعدك اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 17

نعم صغيرة في كل يوم

أيّ رزق وصلك هذا الأسبوع ولم تكن تتوقعه؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 18

نعم صغيرة في كل يوم

كم كان لديك من وقت فراغ اليوم، وفيمَ استعملته؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 19

الأيام الصعبة

ما الذي ما زال خيرًا في هذا اليوم الصعب؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 20

الأيام الصعبة

من ساعدك في آخر ضيق مررت به؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 21

ماذا علّمتك مشكلة هذا الأسبوع؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 22

أيّ شدة كنت تخشاها يومًا وقد تجاوزتها؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 23

الأيام الصعبة

ما الذي أبقى رجاءك في الله اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 24

الأيام الصعبة

أيّ لطف صغير يمكنك أن تشكر عليه وسط التعب؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 25

الآخرون والعطاء

من أحسن إليك ولم تشكره بعد؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

اليوم 26

الآخرون والعطاء

من تودّ أن تشكره هذا الأسبوع؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

☐ ختمت بالدعاء

الآخرون والعطاء

اليوم 27

أيّ عمل صالح يمكنك أن تقدّمه لغيرك اليوم؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

الآخرون والعطاء

اليوم 28

علمُ أيّ معلّم ما زال ينفعك؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 29

الآخرون والعطاء

أيّ جار أو صديق يجعل محيطك أجمل؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

اليوم 30

الآخرون والعطاء

أيّ نعمة يمكنك أن تشارك بها غيرك اليوم، ولو كانت صغيرة؟

ثلاث نعم اليوم

1

2

3

لماذا كانت مهمة لي

ختمت بالدعاء

بعد ثلاثين يومًا

اقرأ صفحاتك من جديد بدءًا من اليوم الأول. صار لديك الآن نحو تسعين نعمة بخط يدك، ربما كنت ستنسى كثيرًا منها. واصل شهرًا آخر، أو ابدأ من جديد بالسؤال الأول.

رَبِّ أَوْزِعْنِيٓ أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ ٱلَّتِيٓ أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَٰلِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَٰلِحًا تَرْضَىٰهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ ٱلصَّٰلِحِينَ

سورة النمل، من الآية 19، دعاء سليمان عليه السلام

تفضّل هاتفك؟



Ni’mah مفكرة شكر للمسلم على iPhone من تطويرنا. تسألك كل يوم عمّا تشكر الله عليه، وتذكّرك لتحافظ على العادة. بدون اشتراك تحصل على مفكرة الشكر والتذكيرات و Love Notes ورسمة واحدة كل شهر.

nimahapp.com

المصادر: سورة إبراهيم 7 وسورة النمل 19 (quran.com) · سنن أبي داود، رقم 1522 (sunnah.com)