Ücretsiz, yazdırılabilir

30 Günlük Şükür

Her gün için bir soru içeren Müslüman şükür günlüğü



Ni'mah

Ücretsiz yazdırabilir, ailen ve arkadaşlarınla paylaşabilirsin. Satılamaz.

Bu günlük nasıl kullanılır?

Günde beş dakika yeterli. Her sayfada her gün için bir soru, üç nimet için yer ve bunların neden önemli olduğunu yazacağın bir satır var.

1. **Sabit bir vakit seç.** Örneğin yatsı namazından sonra ya da uyumadan önce. Her gün aynı vakit, bu alışkanlığın kalıcı olmasını kolaylaştırır.
2. **Yazacağın yeri hazırla.** Küçük bir defter, telefonundaki notlar ya da bir günlük uygulaması. Önemli olan kolayca ulaşabilmen ve sadece sana ait olması.
3. **Üç somut nimet yaz.** "Ailem" yerine "Annem arayıp hâlimi sordu" yaz. Somut nimetler, tekrar okuduğunda yeniden hissedilir.
4. **Neden şükrettiğini ekle.** Bir cümle yeter: Bu nimet bugün senin için neden değerliydi? Şükür burada hissedilir, sadece bir listede değil.
5. **Bir duayla bitir.** Peygamber Efendimiz ﷺ bu duayı Muâz bin Cebel'e öğretmiş ve her namazın sonunda okumasını tavsiye etmiştir. Günlüğünü kapatmak için de çok uygundur.

> Rabbiniz: "Şükrederseniz and olsun ki, size karşılığını artıracağım; nankörlük ederseniz bilin ki azabım pek çetindir" diye bildirmişti.
>
> İbrâhîm Suresi, 7. ayet (Diyanet meali)

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allâhümme e'innî alâ zikrike ve şükrike ve hüsni ibâdetik.

Allah'ım! Seni anmam, sana şükretmem ve sana güzelce ibadet etmem için bana yardım et.

Ebû Dâvûd, No. 1522; Elbânî sahih kabul etmiştir

Bu 30 gün için niyetim

Gün 1

İman ve kendin

Bu hafta en çok hangi iman nimetini hissettin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 2

İman ve kendin

Bir zamanlar ettiğin hangi dua bugün kabul olmuş?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 3

İman ve kendin

Bugün hangi ibadet sana en çok huzur verdi?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 4

İman ve kendin

Hangi yeteneğini sıradan sayıyorsun?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 5

İman ve kendin

Bugün vücudunun hangi parçası sana en çok yardım etti?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 6

İman ve kendin

Hangi hatan sana değerli bir ders oldu?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 7

Ailen ve yakınların

Bugün ailenle hatırlamak istediğin an hangisi?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 8

Ailen ve yakınların

Bugün seni kim gülümsetti ve ne yaptı?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 9

Ailen ve yakınların

Eşinin hangi küçük alışkanlığına şükrediyorsun?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 10

Ailen ve yakınların

Bugün etrafındaki çocuklardan ne öğrendin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 11

Ailen ve yakınların

Anne babanın hangi nasihatini hâlâ tutuyorsun?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 12

Ailen ve yakınların

Sen istemeden sana dua eden kim?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 13

Bugün en çok hangi yemeğin tadını çıkardın?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 14

Bugün kendini en huzurlu nerede hissettin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 15

Evindeki hangi basit şey hayatını kolaylaştırıyor?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 16

Bugün hangi ses, koku ya da manzara seni sevindirdi?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 17

Bu hafta beklemediğin hangi rızık geldi?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 18

Bugün ne kadar boş vaktin oldu ve onu neye ayırdın?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 19

Zor günler

Bu zor günde hâlâ iyi olan ne?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 20

Zor günler

Son sıkıntında sana kim yardım etti?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 21

Zor günler

Bu haftaki sorundan ne öğrendin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 22

Zor günler

Bir zamanlar korktuğun hangi zorluğu atlattın?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 23

Zor günler

Bugün seni Allah'a ümitle bağlı tutan ne oldu?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 24

Zor günler

Yorgunluğun ortasında hangi küçük iyiliğe şükredebilirsin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 25

Başkaları ve paylaşmak

Henüz teşekkür edemediğin kimin iyiliği var?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 26

Başkaları ve paylaşmak

Bu hafta şükranını kime söylemek istersin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 27

Başkaları ve paylaşmak

Bugün başkası için hangi iyiliği yapabilirsin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 28

Başkaları ve paylaşmak

İlmi hâlâ işine yarayan öğretmenin ya da hocan kim?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 29

Başkaları ve paylaşmak

Hangi komşun ya da arkadaşın çevreni daha güzel kılıyor?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

Gün 30

Başkaları ve paylaşmak

Az da olsa bugün hangi nimeti paylaşabilirsin?

Bugünün üç nimeti

1

2

3

Benim için neden önemliydi

☐ Duayla bitirdim

30 günün sonunda

Sayfalarını ilk günden itibaren yeniden oku. Artık kendi el yazınla yaklaşık doksan nimet var; çoğunu belki unutup giderdin. Bir ay daha devam et ya da ilk sorudan yeniden başla.

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

Rabbi evzi'nî en eşküra ni'meteke'lletî en'amte aleyye ve alâ vâlideyye ve en a'mele sâlihan terdâhu ve edhılnî bi-rahmetike fî ibâdike's-sâlihîn.

Rabbim! Bana ve ana babama verdiğin nimete şükürde, hoşnut olacağın işi yapmakta beni muvaffak kıl. Rahmetinle, beni iyi kullarının arasına koy.

Neml Suresi, 19. ayetten, Hz. Süleyman'ın duası (Diyanet meali)

Telefonunu mu tercih edersin?

Ni'mah, bizim geliştirdiğimiz iPhone için bir Müslüman şükür günlüğü. Her gün neye şükrettiğini sorar ve alışkanlığını sürdürmen için sana hatırlatır. Abonelik olmadan şükür günlüğü, hatırlatmalar, Love Notes ve ayda 1 illüstrasyon kullanabilirsin.

nimahapp.com



Kaynaklar: İbrâhîm Suresi 7 ve Neml Suresi 19, Diyanet meali (quran.com) · Ebû Dâvûd, No. 1522 (sunnah.com)