

الاثنين

Blank writing area for Monday.

الأحد

Blank writing area for Sunday.

السبت

Blank writing area for Saturday.

الخميس

Blank writing area for Thursday.

الأربعاء

Blank writing area for Wednesday.

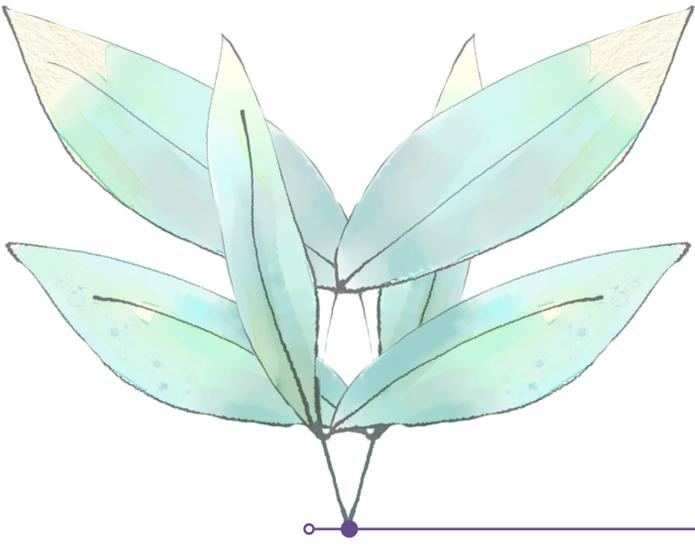
الثلاثاء

Blank writing area for Tuesday.

Blank writing area with decorative stars on the right side.

ملاحظات - أفكار - فواطر:

Blank writing area for notes, ideas, and sayings.



جدول الصيام

قبل
السادسة
صباحاً

الاثنين

الأحد

السبت

Blank writing area for Monday (الاثنين).

Blank writing area for Sunday (الأحد).

Blank writing area for Saturday (السبت).

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

Blank writing area for Thursday (الخميس).

Blank writing area for Wednesday (الأربعاء).

Blank writing area for Tuesday (الثلاثاء).

Blank writing area for notes, with a small plant illustration on the left and star symbols on the right.

ملاحظات - أفكار - خواطر :

Blank writing area for notes, with a small plant illustration on the left and a flower illustration on the right.

الاثنين

الاثنين

٣:٣٠-٣:٠٠ صباح الخير يا رياضة يا مشي 

٣:٤٥-٤:٠٠ سورة الحج ١-١٨ 

٤:٤٥-٤:١٠ قهوة وكتاب 

٤:٤٥-٥:٠٠ صلاة الفجر 

٥:٠٠-٥:٣٥ مع الأسرة

٥:٤٥-٦:١٥ الأستعداد للدرسة

السبت

٣:٣٠-٣:٠٠ صباح الخير يا رياضة يا مشي 

٣:٤٥-٤:٠٠ سورة الأنبياء ٨٣-١١٢ 

٤:٤٥-٤:١٠ قهوة وكتاب 

٤:٤٥-٥:٠٠ صلاة الفجر

٥:٠٠-٦:٣٠ كتابة خاطرة لفكرة أصدقاء الصباح

٦:٣٠-٦:٠٠ تصفح جديد موقع قبل السادسة صباحاً

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

الحلول

تعلم رياضات بدون أجهزة رياضية مثل المشي في نفس المكان
قبل النوم أطفئ الجوال وأضعه بعيد عن نظري 
أخصص ١٠ دقائق كل يوم لترتيب زاوية من الغرفة وأكتفي بذلك

العقبات

لا يتوفر لدي جهاز رياضي لممارسة الرياضة 
أكبر عقبة تضيق الوقت هو الـ 
ترتيب غرفتي يأخذ وقت طويل جدا 



ملاحظات - أفكار - خواطر :

□ راح أكون مع كتاب - أهوال المصطفى صلى الله عليه وسلم - لدة شهر .
□ تقييد الفوائد من الكتاب ونشرها في فكرة أصدقاء الصباح ليستفيد الجميع .

طريقة استخدام النموذج

جدول يختص بتنظيم ساعات محددة في الصباح وهي تلك التي يجتمع بها الصفاء الذهني وقوة التركيز واكتساب العادات الحسنة وبها عبادات فيها خير عظيم وساعات استجابة لدعواتنا، أنها أوقات تصنع الفارق بإذن الله تعالى ونقطة إنطلاق ليوم جميل إن شاء الله.



الأثنين	الأحد	السبت
	صباح الخير ياد رياضة ياد عشق ٣:٣٠-٣:٠٠ سورة الحج ١-١٨ ٤:٠٠-٣:٤٥ قهوة وكتاب ٤:٤٥-٤:١٠ صلاة الفجر ٥:٠٠-٤:٤٥ مع الأسرة ٥:٣٥-٥:٠٠ الاستعداد للدرسة ٦:١٥-٥:٤٥	صباح الخير ياد رياضة ياد عشق ٣:٣٠-٣:٠٠ سورة الأنبياء ٨٣-١١٣ ٤:٠٠-٣:٤٥ قهوة وكتاب ٤:٤٥-٤:١٠ صلاة الفجر ٥:٠٠-٤:٤٥ كتابة خاطرة لفكرة أصدقاء الصباح ٦:٠٠-٥:٠٠ تصفح جديد موقع قبل السادسة صباحاً ٦:٣٠-٦:٠٠
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء

هنا نموذج لطريقة مقترحة لكيفية تنظيم جدول لقضاء أوقات مثمرة وجميلة في ساعات الصباح، ويجب أن نتذكر أنه بقدر نجاحنا في تنظيم أولوياتنا التي تتناسب مع حاجاتنا نحقق أهدافنا إن شاء الله.

الحلول	العقبات
تعلم رياضات بدون أجهزة رياضية مثل المشي في نفس المكان	لا يتوفر لدي جهاز رياضي لممارسة الرياضة
قبل النوم أقلل الجوال وأضعه بعيد عن نظري	أكبر عقبة تضيق الوقت هو الـ
أخصص ١٠ دقائق كل يوم لترتيب زاوية من الغرفة وأكتفي بذلك	ترتيب غرفتي يأخذ وقت طويل جدا

خانة اختيارية لتضع بها ما يساعدك على تحقيق صباح مثمر فعلى سبيل المثال وضعت هنا خانة للعقبات والأخرى للحلول وأنت بدورك تضع ما يناسبك.

ملاحظات - أفكار - خواطر:

- راح أكون مع كتاب - أمثال الإصطفى صلى الله عليه وسلم - لمدة شهر.
- تقييد الفوائد من الكتاب ونشرها في مفكرة أصدقاء الصباح ليستفيد الجميع.

مساحة تدوين الملاحظات و الأفكار أو الخواطر قبل أن تشرذ من الذهن وهذا أمر ضروري فالفكرة التي لا تكتب تنسى.