

شعبان شهر يغفل عنه الناس

إعداد: د. ريمة شنيني
مستشارة أسرة وتربوية

ستجدون شرحا مفصلا في
قناتي على اليوتيوب وفي
موقعي الإلكتروني لمحتوى هذا
الملف

قناة اليوتيوب:

الرابط

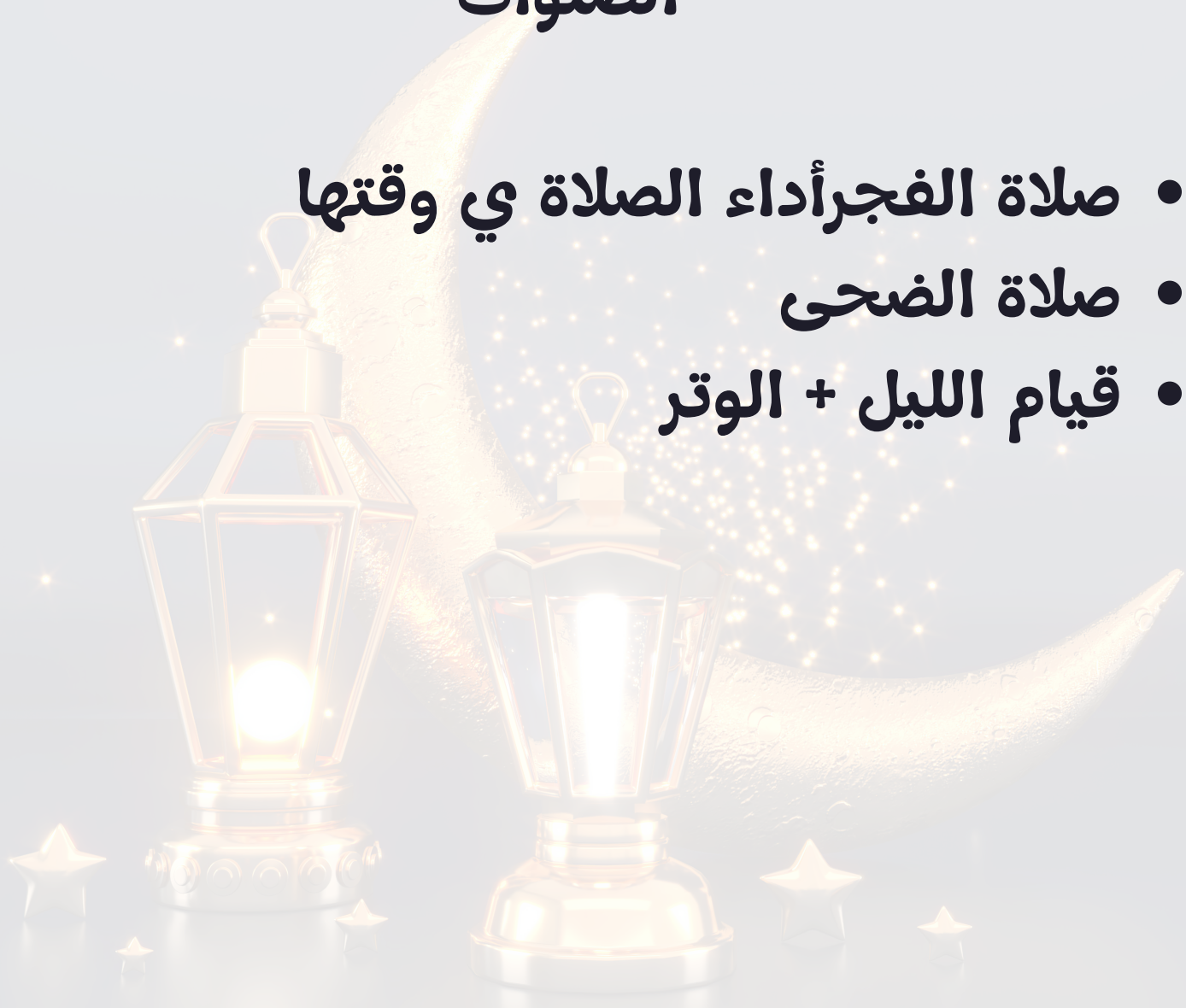
الموقع الإلكتروني

الموقع

عبادات لا تغفلي عنها في شهر شعبان

الصلوات

- صلاة الفجرأداء الصلاة في وقتها
- صلاة الضحى
- قيام الليل + الوتر

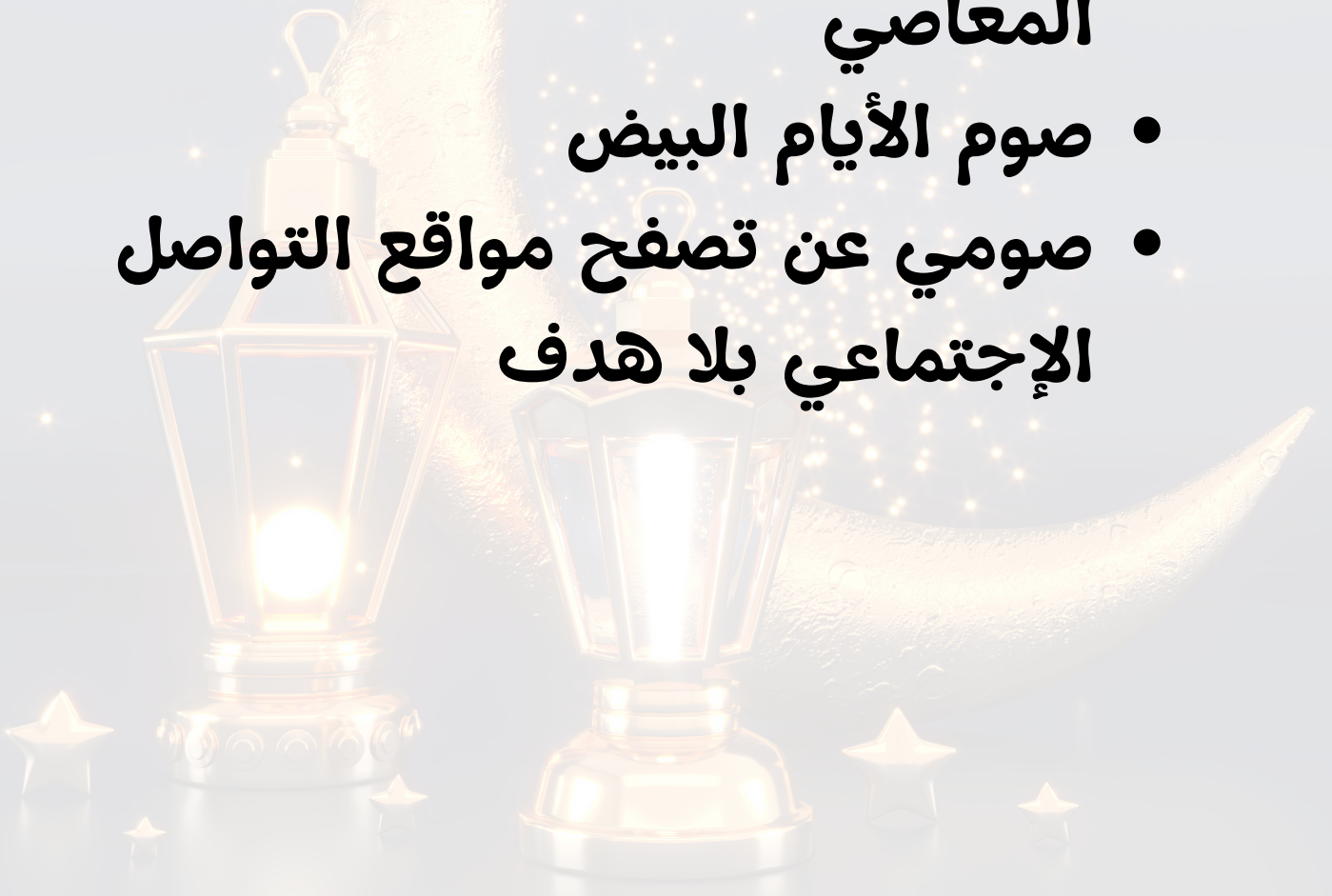


الأذكار

- أذكار الصباح والمساء
- بعد صلاة الضحى 700 تسبيحة:
- 100 مرة إستغفار
- 100 مرة لا إله إلا الله
- 500 الباقيات الصالحات (100 مرة سبحان الله , 100 مرة الحمد لله, 100 مرة لا إله إلا الله, 100 مرة الله أكبر, 100 مرة لا حول ولا قوة إلا بالله)

الصوم

- صيام الإثنين والخميس
- الصوم عن الغيبة والنميمة والكذب وحفظ اللسان وكل الجوارح عن المعاصي
- صوم الأيام البيض
- صومي عن تصفح مواقع التواصل الإجتماعي بلا هدف



روتين المرأة المسلمة

- مطالعة لمدة 10 دقائق
- العناية الذاتية
- شكر الله على النعم
- وضع مخطط واضح وسهل للمهام
- التركيز على مهمة واحدة



أعمال مهمة :

- الصدقة
- قراءة سورة الكهف يوم الجمعة
- استغلال فترة ما بين العصر والمغرب يوم الجمعة
- إفطار الصائم
- الدعاء للغير بظهر الغيب
- الإهتمام بشؤون البيت والتخطيط الجيد
- أذكر أسرتي والغير بهاته الأعمال وأشركهم بها

