



تدوين النعم

دقائق قليلة... لأرى النعم الله التي اعتادها قلبي



١ | نعمة اليوم

ما النعمة التي مرّت بي اليوم وأريد أن أتوقف عندها
وأشكر الله على وجودها؟

٢ | ماذا رزقني الله بهذه النعمة؟

ما الشعور الذي شعرته؟
راحة؟ أمان؟ رضا؟ صحة؟ سكينه؟ معية الله؟



٣ | لو حرمت هذه النعمة وغابت عن يومي

تخيّل يوميّك للحظات من دون هذه النعمة.
ماذا كنت ستفقد؟





تدوين النعم

دقائق قليلة... لأرى النعم الله التي اعتادها قلبي



٤ | أقولها برضا وحمد لله

الحمد لله على نعمة: لأنني أدرك الآن أنها:.....

5 | كيف أ حمد الله على هذه النعمة

ذلك من خلال الفعل والقول .. استخدم هذه النعمة في طاعة الله وكذلك أتلفظ بها واشكر الله عليها أو أكتفي بصيغ الحمد الواردة في القرآن والسنة

مثلاً:

اللهم لك الحمد، أنت أهل الثناء والمغفرة.

الحمد لله على نعمة صحتي، وسأستخدمها اليوم في طاعة الله واحفظ جسدي عن كل حرام أو اهتم بطعامي أكثر .



{لَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ}

(إبراهيم: ٧)