



ثلاثون ليلة

يوميات روحية لشهر رمضان

اسمي:



«هذه ليست مذكرة مثالية لرمضان،
بل ركنٌ هادئٌ يجمعك وحدك برمضان».



الليلة الأولى

الليلة الأولى

إعلان الهلال

مع أذان المغرب، حبست الأنفاس ترقباً للهلال.
لا أدرى أين أنت الآن.. هل فوق السطح توثق اللحظة؟
أم أمام الشاشة تتتابع الخبر؟
أينما كنت، لهذه الليلة سحرٌ خاص يلامس الروح.
هل بدأت تجهيز سحورك؟
أم أن قلبك يخفق شوقاً لأول ركعة تراويح تعزلك عن صخب الدنيا؟
هذه الليلة هي الانطلاق...
 وكل عام وأنت إلى الله أقرب.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما أول شعور تسلل إلى قلبك؟

ما الذي تمنيت أن يكون مختلفاً هذا العام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية

بين الجوع والمائدة

بقيت دقائق قليلة على أذان المغرب،
وأراك تراقب عقارب الساعة بصمت.

تنظاهر بالقوة وتقول:
"لم أشعر باليوم... حقًا لم أشعر بالعطش."

وما إن يقول المؤذن: الله أكبر،
حتى تمتد يدك إلى أقرب طبق
هكذا تبدأ حكاية المائدة.

أطباق كثيرة وعصائر باردة،
نحب أن نكافئ أجسادنا بعد يوم طويل،
حتى لو قضينا ساعات في التحضير،
وسعارات أخرى في غسل الأواني.

لكن أخبرني بهدوء...
هل نمنح أرواحنا العناية نفسها؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

كيف كان إفطارك اليوم؟ هل أكلت بوعي... أم بسرعة؟

ما العادة التي قلت إنك ستتركها هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة

ليلة الضجيج

تفتح هاتفك قليلاً، فتجد حرباً قائمة.

لا أقصد حرباً دموية، بل حرب المسلسلات الرمضانية.

لا أدرى لماذا يرتبط الإنتاج كله برمضان،

وكان الشهر لا يكتفى إلا بجرعة يومية من الضجيج.

لن أقول لك لا تشاهد، أنت إنسان عاقل، وتعرف كيف تختار وقتك.

لكن أخبرني... حين تصفو الروح بالصيام،

وتخفف ضوضاء الجسد،

ألا تحتاج العين إلى شيء أجمل؟

والآذن إلى صوت أهداً؟

ماذا نجد غالباً؟

أسلحة، دخان، موسيقى صاحبة، ومشاكل تتكرر كل عام بثوب جديد.

بعد يوم طويل من الصيام،

بماذا تطعم روحك ليلاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متهمّس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ماذا تفضل أن تشاهد في رمضان؟

ما الذي يغذى روحك فعلاً في هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعًا
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة

بين الضيف والمضيف

في رمضان المغربي،
لا تحتاج دعوة رسمية.
يكفي أن يقال: "أجيوا تفطروا عندنا".
تمتلئ المائدة قبل أن يصل الضيف،
وتتفوح رائحة الحريرة في الزقاق.
حين تستقبل أحداً،
تخفي تعبك خلف ابتسامة دافئة.
وحيين تكون أنت الضيف،
تجلس أخفّ، بلا مسؤولية.
أيهما تحب أكثر؟
أن تمنح الدفء، أم أن تشعر به؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تفضل أن تكون مضيّفاً أم ضيّفًا؟ ولماذا؟

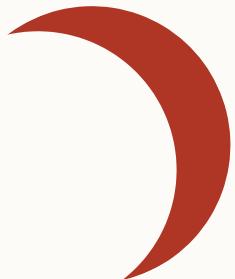
متى شعرت بكرم حقيقى هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة

حين يغضب الصائم

قبل آذان المغرب بقليل،

تنغير الوجوه قليلاً.

الصبر يصبح أقصر،

والصوت أعلى.

يقولون: "رمضان كريم"،

لكنهم ييررون الغضب بالجوع.

هل الصيام يغيّرنا فعلًا؟

أم يكشف ما فينا؟

لحظة الغضب اختبار خفي،

لا يراه الناس،

لكن تراه نفسك جيدًا.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل مررت بلحظة "رمضانية" هذا الأسبوع؟ ماذا حدث؟

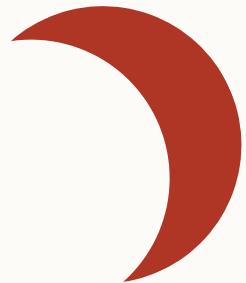
كيف تتعامل مع غضبك وأنت صائم؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة

ليلٌ طویل

في رمضان،
الليل يصبح أطول من العادة.
بعد التراويح تبدأ الحياة.
المقاھي تمتلئ،
والطرقات تبقى يقظة.
نؤجل النوم إلى ما بعد السحور،
ثم نستيقظ متعبيين.
كأننا نقايض الراحة
بلحظات إضافية من السهر.
هل هو شوق للحياة؟
أم هروب من الصمت؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تغيّر نومك في رمضان؟ كيف يؤثر ذلك عليك؟

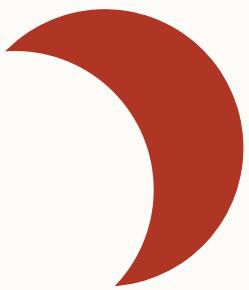
ما أفضل لحظة في ليل رمضان بالنسبة لك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة

أول صيام

في كل بيت مغربي،
هناك طفل يعلن بفخر:
"أنا صائم اليوم!"
ربما إلى الظهر فقط،
أو إلى العصر.
تُلتقط له الصور،
ويُكافأ بحلوى صغيرة.
صيامه ليس عن الطعام فقط،
بل عن الطفولة التي تكبر خطوة.
هل تتذكر أول يوم صمت فيه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تتذكر أول تجربة صيام لك؟

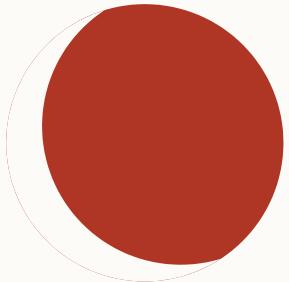
كيف تشجع الأطفال على حب رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة

قبل أذان المغرب

ساعة قبل الأذان،
تنحول الأسواق إلى سباق.
أصوات الباعة ترتفع،
والناس تسرع وكأن المغرب لن ينتظرك أحداً.
أكياس الخبز، التمر، الشباكية...
مشهد يتكرر كل يوم.
ومع ذلك، لا نفقد حماسه.
لماذا نؤجل بعض الأشياء
حتى اللحظة الأخيرة دائمًا؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تحب أجواء السوق قبل المغرب؟

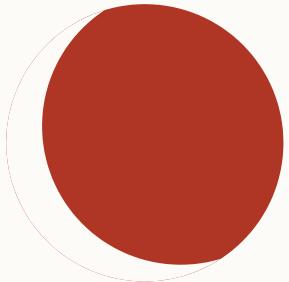
ما أكثر شيء لا تنساه عند التسوق لرمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة

بعد التراويف

تنتهي التراويف،
ويبدأ ليل آخر.

تمتلئ المقاهي من جديد،
أكواب الشاي تتصاعد منها الأبخرة،
والنقاشات تمتد حتى السحور.

بعضهم يتحدث عن الدين،
وبعضهم عن الكرة،
وآخرون يضحكون بلا سبب واضح.
رمضان لا يجمعنا فقط على المائدة،
بل يجمعنا على الكلام أيضاً.
ماذا يعني لك هذا التجمع الليلي؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متهمّس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تحب الخروج بعد التراويح أم تفضل البقاء في البيت؟

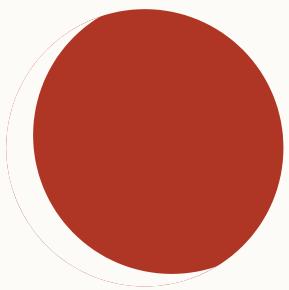
مع من تحب أن تقضي ليالي رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة العاشرة

البركة في القليل

في رمضان،
يزداد الإنفاق،
وتزداد معه كلمة "البركة".

قد يكون الطعام بسيطاً،
لكنه يكفي الجميع.

يقال إن الصدقة في هذا الشهر مضاعفة،
لذلك يحرص كثيرون على إخراجها سراً.

هل شعرت يوماً
أن العطاء يخفف عنك أكثر مما يعطي غيرك؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

متى كانت آخر مرة تصدقـت فيها دون أن يعلم أحد؟

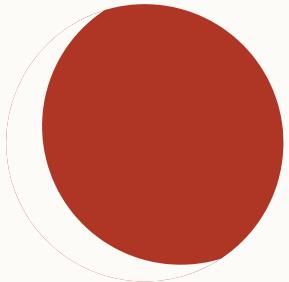
ما معنى البركة بالنسبة لك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الحادية عشرة

أحاديث المطبخ

في المطبخ المغربي في رمضان،
لا يُطهى الطعام فقط،
بل تُحكي الحكايات.
وصفات، أسرار، ضحكات،
وأحياناً شكاوى خفيفة من التعب.
النساء يصنعن الأجواء قبل أن يصنعن الحريرة.
كم من حديث عابر
خفف همّا ثقيلاً؟
وكم من دعوة صادقة
خرجت من قلبٍ مشغول؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما أكثر ذكرى ترتبط برمضان في بيتك؟

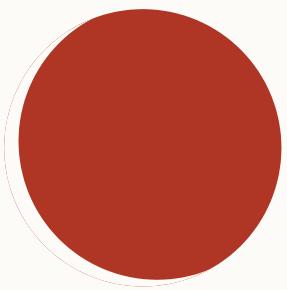
من يصنع أجواء رمضان في عائلتك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية عشرة

صوت الإمام

تمتلئ المساجد في رمضان،

ويصبح لصوت الإمام حضور خاص.

بعض الأصوات تبكّيك،

وبعضها يطمئنك.

تفف بين الناس،

لكنك وحدك مع نفسك.

كل آية تمرّ كأنها رسالة شخصية.

هل تستمع بقلبك،

أم بعادتك فقط؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل يؤثر فيك صوت إمام معين؟ لماذا؟

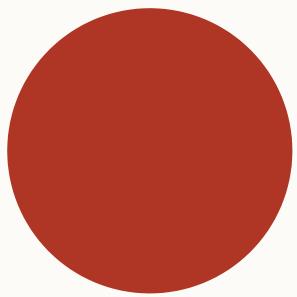
متى شعرت بخشوع حقيقي هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة عشرة

كرة بعد الفطور

بعد الإفطار بقليل،
تمتلئ الأزقة بالأطفال والشباب.
كرة تتدحرج بين البيوت،
وضحكات تعلو في الليل.
الصيام لم يمنعهم من اللعب،
بل ربما زادهم شوقاً للحركة.
في تلك المباريات الصغيرة،
تُنسى هموم كبيرة.
هل ما زلت تجد وقتاً للعب وممارسة الرياضة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما الرياضة التي تحبها في رمضان؟

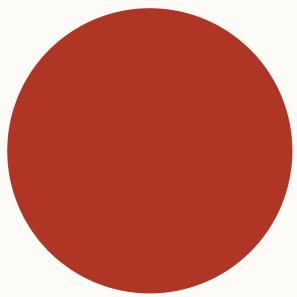
هل ترى أن الرياضة تخفف ضغط الصيام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة عشرة

منتصف الطريق

مرّ نصف رمضان تقربياً.

بعض الحماس خفت قليلاً،

وبعض العادات عادت بهدوء.

في البداية نضع أهدافاً كبيرة،

ثم نصالح أنفسنا تدريجياً.

لكن رمضان ليس سباقاً،

بل رحلة.

والسؤال ليس: كم أنجزت؟

بل: هل تغيّرت؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما الذي التزمت به حتى الآن؟

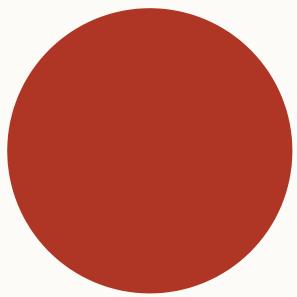
ما الذي تريده تصحيحه في النصف الثاني؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة عشرة

هدنة مع النفس

في منتصف الشهر،
يصبح الصيام عادة،
ويخفّ صراعه.

الجسد اعتاد،
لكن ماذا عن القلب؟

هل اقتربت أكثر من نفسك؟
أم ما زلت تؤجل الحديث الداخلي؟
رمضان فرصة نادرة
لصالح ما فينا.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

متى جلست مع نفسك آخر مرة دون هاتف؟

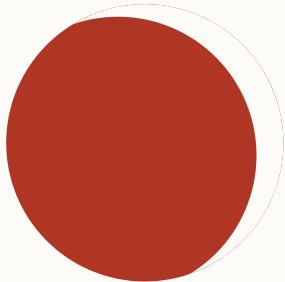
ما أكثر شيء تحتاج أن تسامح نفسك عليه؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة عشرة

في بداية الشهر

في أول رمضان،
تمتلئ المائدة أكثر من اللازم.

شباكية، بريوات، عصائر بألوان متعددة،
كأننا نخشى أن ينقصنا شيء.

نفرح بالبداية،
ونبالغ قليلاً في الاحتفال.
لكن هل الامتلاء دليل شكر؟
أم خوف خفي من الحرم؟
ماذا يعني لك أن تبدأ بقوه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تلاحظ فرقاً بين مائدة أول الشهر وآخره؟

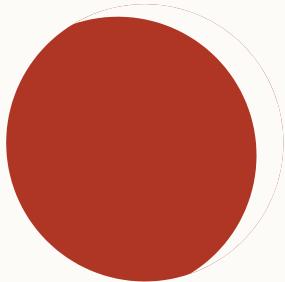
هل تبالغ في التحضير في بداية رمضان؟ لماذا؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة عشرة

حين تخفّ المائدة

مع اقتراب نهاية الشهر،

تصبح المائدة أبسط.

تختفي بعض الحلويات،

ويكفي طبق واحد دافئ.

لم نعد نبحث عن التنوع،

بل عن الراحة.

ربما تعلمنا أن القليل يكفي،

وأن الشبع ليس في الكثرة.

هل غيرك رمضان في علاقتك بالطعام؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل أصبحت تكتفي بالقليل مع مرور الأيام؟

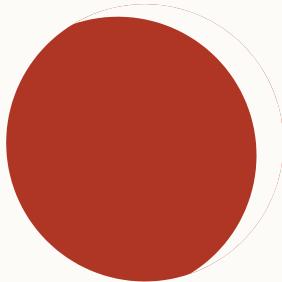
ما الذي تعلمته من مائدة رمضان هذا العام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة عشرة

إرهاق جميل

بعد أكثر من أسبوعين،
يبدأ التعب بالظهور.

قلة النوم،
التزامات العمل،
وشهرات طويلة.

لكن رغم الإرهاق،
هناك شعور خفي بالرضا.
كأن الجسد متعب،
والقلب ممتن.
هل تشعر بهذا التناقض؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر ما أتعبك هذا الشهر؟

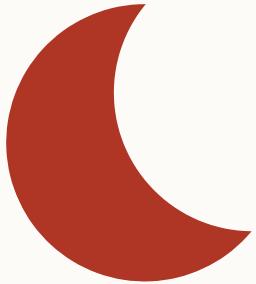
وما أكثر شيء أسعدك رغم التعب؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة عشرة

قبل التحول

نحن على اعتاب العشر الأواخر.

ينغير الإيقاع قليلاً.

الحديث عن ليلة القدر يكثـر،

والدعوات تصبح أطول.

بعضنا يستعد بجدية،

وبعضنا يخشى أن يضيع ما بقي.

هل أنت مستعد فعلًا لما هو قادم؟

أم ما زلت تؤجل البداية؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما نيتلك للعشر الأواخر؟

ما الذي تؤجله منذ بداية الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة العشرون

هدوء ما قبل العشر

الليلة الأخيرة قبل العشر الأواخر.

كان الشهر يأخذ نفسا عميقاً.

الأسواق تهداً قليلاً،

والناس يعيدون ترتيب أولوياتهم.

ما مضى لا يعود،

لكن ما بقي أثمن.

ال العشر القادمة ليست عادية،

بل فرصة مضاعفة.

كيف ستدخلها؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تشعر أن الشهر مر سريعا؟

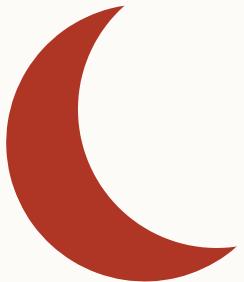
بماذا تعد نفسك في الأيام القادمة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الحادية والعشرون

إيقاع مختلف

تبدأ العشر الأواخر،
ويتغير كل شيء قليلاً.
المساجد تمتلئ أكثر،
والدعاء يطول،
والقلوب تصبح ألين.
لم يعد رمضان عادة يومية،
بل سباقاً هادئاً نحو الرحمة.
هل تشعر بجدية هذه الأيام؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أول شيء غيرته مع دخول العشر الأواخر؟

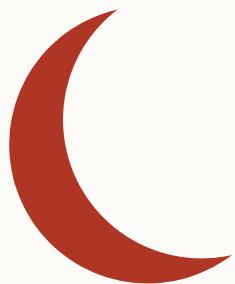
ما الدعاء الذي تكرره كثيراً هذه الأيام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية والعشرون

وقف بين يديه

القيام يطول،
والسور تنتابع.
أقدام تتعب،
لكن القلوب تصبر.
في تلك اللحظات،
لا تسمع إلا صوت الإمام وأنفاس المصلين.
تعب الجسد يزول،
ويبقى أثر الوقوف.
ماذا تشعر وأنت بين يديه طويلاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تفضل القيام في المسجد أم في البيت؟

ما أكثر آية أثرت فيك في الصلاة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة والعشرون

لعلها الليلة

يهمس الناس: لعلها ليلة القدر.

يزداد الاجتهد،

وتطول السجادات.

الدعوات تصبح أصدق،

والدموع أقرب.

في هذه الليالي،

لا أحد يريد أن يفوته الخير.

ماذا لو كانت هذه هي الليلة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أهم دعاء دعوت به هذه الليلة؟

لو استجيب لك دعاء واحد، ماذا تختار؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة والعشرون

حين يخفّ الحماس

بعد لياليٍ من الاجتهد،
ينسلل التعب بهدوء.
بعضنا بدأ بقوة،
ثم خفت الخطى قليلاً.
القيام صار أثقل،
والسهر أطول.
لكن العشر لم تنتهِ بعد.
ربما الامتحان الحقيقي
ليس في البداية،
بل في الاستمرار.
هل ما زال في قلبك الشوق نفسه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تغيير اجتهادك في هذه الليالي؟ كيف؟

ما الذي يساعدك على الاستمرار رغم التعب؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة والعشرون

فرحة الآخرين

يقرب العيد،

ويبدأ الحديث عن زكاة الفطر.

هي فرحة صامتة،

تصل إلى بيتٍ يحتاجها.

قبل أن نفرح نحن،

نذكر أن هناك من ينتظر.

العيد لا يكتمل

إلا إذا شاركه الجميع.

هل فكرت لمن ستصل صدقتك؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف تحب أن تقدم زكاة الفطر؟

ماذا تعني لك فرحة الآخرين؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة والعشرون

صمت داخلي

تقرب النهاية أكثر مما نظن.

الشوارع ما زالت مزدحمة،

لكن في الداخل شيء يهدأ.

لم يعد الأمر عن الاجتهاد فقط،

بل عن الخوف من فقد.

كيف مر الشهر سريعاً؟

كم ليلة تمنينا أن نكون أفضل فيها؟

ما بقي قليل،

لكنه قد يغير الكثير.

هل تشعر بقرب الوداع؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر لحظة ستشتاق إليها بعد رمضان؟

لو عاد بك الشهر من جديد، ماذا ستفعل بشكل مختلف؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة والعشرون

ليلة لا تشبه غيرها

في المغرب،
لهذه الليلة طابع خاص.
تمتلئ المساجد عن آخرها،
ويأتي حتى من لم يأتِ قبل.
الأطفال بجلابيبهم الصغيرة،
والآباء بخشوع ظاهر.
الكل يرجو أن تكون هي.
كيف تعيش هذه الليلة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما الذي يميز هذه الليلة عن غيرها؟

كيف تستعد لها نفسياً؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة والعشرون

بعد السابع والعشرين

تمر ليلة السابع والعشرين بثقلها وجمالها،

وتتملئ المساجد والقلوب.

ثم... يهدأ كل شيء فجأة.

يعود بعضاً إلى عاداته القديمة،

وكأن الاجتهد كان موعداً وانتهى.

لكن من قال إن ليلة القدر مضت؟

لم يخبرنا أحد بوقتها.

قد تكون الليلة...

أو التي بعدها.

العبادة ليست رهينة ليلة واحدة،

بل عهْدُ يستمر حتى آخر نفس من رمضان.

هل أنت ثابت... أم كان حماسك مؤقتاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تغيّرت عاداتك بعد ليلة السابع والعشرين؟ كيف؟

ما الذي يجعلك تستمر في العبادة دون انتظار ليلة معينة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة والعشرون

ليلة الترقب

هذه هي "الليلة الوتيرية" الأخيرة.

شمس اليوم الثامن والعشرين قد غربت، والقلوب تتارجح بين الرجاء والخوف.

البعض أطفأ محركاته ظناً منه أن السباق انتهى بليلة السابع والعشرين،

لكن العارفين يعلمون أن العبرة بالخواتيم.

قد تكون ليلة القدر مختبئة هنا، تنتظر من يصدق في طلبها الليلة.

الأسواق تضج بالباحثين عن ملابس العيد،

بينما الصفوّة يبحثون عن رداء المغفرة قبل أن يغلق الباب.

لا تغادر مكانك.. لا تلتفت.

هل ستتصمد للنهاية؟ أم أنك استسلمت لنداء الراحة؟

أرني صدقك في الأمتار الأخيرة.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف تعيش لحظة انتظار إعلان العيد؟

هل تشعر بالفرح أكثر أم بالحزن على رحيل رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثون

ليلة لم تكن في الحسبان

الآن.. توقفت عقارب الزمن.

الكل يحدق في الهواتف، والشاشات تتلون بالأحمر العاجل.

"هل ثبتت الرؤية؟"

لحظة فارقة تفصلنا بين الفرحة والدمعة.

إن كان غداً العيد، فقد انفرط عقد الشهر، وأن أوان الجائزة والوداع المر.

وإن كان متمماً، فقد أهداك الله ليلة إضافية لترميم ما انكسر.

في كل الحالتين، رائحة الرحيل تفوح في الأجواء.

انظر حولك.. وجوه تبتسم استبشاراً بالعيد، وأخرى تدمع خوفاً من الفراق.

وأنت.. كيف تلقيت الخبر؟

وماذا يهمس قلبك لرمضان في لحظاته الأخيرة؟

وثق شعور الختام هنا.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف استقبلت خبر إتمام رمضان ثلاثة أيام؟

ما الذي تريده أن تختتم به هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



ليلة العيد

وداعاً يا رمضان

يُعلن ثبوت الهلال،

فتتعالى التكبيرات.

نفرح...

لكن في القلب شيء صغير من الحزن.

شهر كامل مرّ،

بلياليه وسكونه.

هل سنشتاق إليه كما وعدنا؟

أم نعود سريعاً إلى عاداتنا القديمة؟

العيد فرح،

لكنه أيضاً اختبار لما تعلمناه.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر درس ستأخذه معك بعد رمضان؟

كيف ستحافظ على روح هذا الشهر بعد انتهائه؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الوقفة الأخيرة

(ضع علامة ✓ أمام ما تشعر أنه تحقق فيك هذا رمضان)

على مستوى العبادة

- التزمت بالصلة أكثر من المعتاد
- قرأت القرآن بانتظام
- عشت لحظات خشوع حقيقية
- دعوت الله بصدق من قلبي
- حافظت على قيام بعض الليالي

على مستوى النفس

- أصبحت أكثر هدوءاً
- قل غضبي
- سامحت نفسي على أخطاء الماضي
- شعرت بقرب حقيقي من الله
- تخلصت من عادة سيئة

ماذا عن "بعد رمضان"؟

- سأحافظ على عادة جميلة اكتسبتها
- لن أعود لبعض العادات القديمة
- سأستمر في قراءة ورد يومي
- سأجعل قيام الليل عادة ولو ركعتين
- أحتج أن أبدأ من جديد، ولن أ Yas

علاقاتي والآخرين

- أصلحت علاقة كانت مقطوعة
- سامحت شخصاً أساء إلي
- كنت أكثر صبراً مع العائلة
- شاركت في إطعام صائم أو صدقة

التقييم النهائي للشهر: (ممتاز - جيد - كان يمكن أن يكون أفضل)

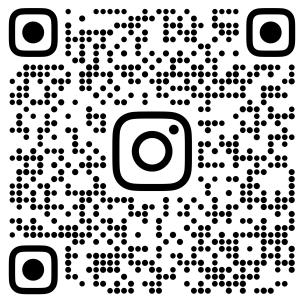
انقضت الثلاثون ليلة..
ولكن أثراها في روحك لا يجب أن ينقضى.

أتمنى أن تكون هذه الصفحات قد حفظت لك
أصدق لحظاتك، وأعمق مناجاتك.

إلى لقاء في رمضان القادم،
إن كُتب لنا عمر جديد.

تمت بحمد الله

شارکنا رحلتك



HEONE_STORIES

امسح الرمز وانضم لعالمنا

Hd

لحظات لا تنسى



ثلاثون ليلة

يوميات روحية لشهر رمضان

اسمي:





«هذه ليست مذكرة مثالية لرمضان،
بل ركنٌ هادئٌ يجمعك وحدك برمضان».



الليلة الأولى

الليلة الأولى

إعلان الهلال

مع أذان المغرب، حبست الأنفاس ترقباً للهلال.
لا أدرى أين أنت الآن.. هل فوق السطح توثق اللحظة؟
أم أمام الشاشة تتتابع الخبر؟
أينما كنت، لهذه الليلة سحرٌ خاص يلامس الروح.
هل بدأت تجهيز سحورك؟
أم أن قلبك يخفق شوقاً لأول ركعة تراويح تعزلك عن صخب الدنيا؟
هذه الليلة هي الانطلاق...
 وكل عام وأنت إلى الله أقرب.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما أول شعور تسلل إلى قلبك؟

ما الذي تمنيت أن يكون مختلفاً هذا العام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية

بين الجوع والمائدة

بقيت دقائق قليلة على أذان المغرب،
وأراك تراقب عقارب الساعة بصمت.

تنظاهر بالقوة وتقول:
"لم أشعر باليوم... حقًا لم أشعر بالعطش."

وما إن يقول المؤذن: الله أكبر،
حتى تمتد يدك إلى أقرب طبق
هكذا تبدأ حكاية المائدة.

أطباق كثيرة وعصائر باردة،
نحب أن نكافئ أجسادنا بعد يوم طويل،
حتى لو قضينا ساعات في التحضير،
وسعارات أخرى في غسل الأواني.

لكن أخبرني بهدوء...
هل نمنح أرواحنا العناية نفسها؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

كيف كان إفطارك اليوم؟ هل أكلت بوعي... أم بسرعة؟

ما العادة التي قلت إنك ستتركها هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعًا
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة

ليلة الضجيج

تفتح هاتفك قليلاً، فتجد حرباً قائمة.
لا أقصد حرباً دموية، بل حرب المسلسلات الرمضانية.
لا أدرى لماذا يرتبط الإنتاج كله برمضان،
وكان الشهر لا يكتفى إلا بجرعة يومية من الضجيج.
لن أقول لك لا تشاهد، أنت إنسان عاقل، وتعرف كيف تختار وقتك.
لكن أخبرني... حين تصفو الروح بالصيام،
وتخفف ضوضاء الجسد،
ألا تحتاج العين إلى شيء أجمل؟
والآذن إلى صوت أهداً؟
ماذا نجد غالباً؟
أسلحة، دخان، موسيقى صاحبة، ومشاكل تتكرر كل عام بثوب جديد.
بعد يوم طويل من الصيام،
بماذا تطعم روحك ليلاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متهمّس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ماذا تفضل أن تشاهد في رمضان؟

ما الذي يغذى روحك فعلاً في هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة

بين الضيف والمضيف

في رمضان المغربي،
لا تحتاج دعوة رسمية.
يكفي أن يقال: "أجيوا تفطروا عندنا".
تمتلئ المائدة قبل أن يصل الضيف،
وتتفوح رائحة الحريرة في الزقاق.
حين تستقبل أحداً،
تخفي تعبك خلف ابتسامة دافئة.
وحيين تكون أنت الضيف،
تجلس أخفّ، بلا مسؤولية.
أيهما تحب أكثر؟
أن تمنح الدفء، أم أن تشعر به؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تفضل أن تكون مضيّفاً أم ضيّفًا؟ ولماذا؟

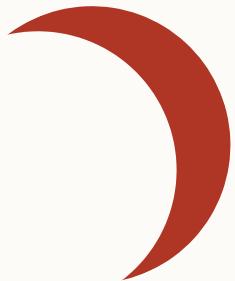
متى شعرت بكرم حقيقى هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة

حين يغضب الصائم

قبل آذان المغرب بقليل،
تنغير الوجوه قليلاً.

الصبر يصبح أقصر،
والصوت أعلى.

يقولون: "رمضان كريم"،
لكنهم ييررون الغضب بالجوع.

هل الصيام يغيّرنا فعلًا؟
أم يكشف ما فينا؟

لحظة الغضب اختبار خفي،
لا يراه الناس،
لكن تراه نفسك جيداً.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل مررت باللحظة "ترمضينية" هذا الأسبوع؟ ماذا حدث؟

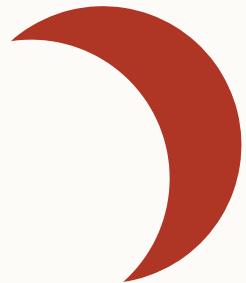
كيف تتعامل مع غضبك وأنت صائم؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة

ليلٌ طويل

في رمضان،
الليل يصبح أطول من العادة.
بعد التراويف تبدأ الحياة.
المقاهي تمتلئ،
والطرقات تبقى يقظة.
نؤجل النوم إلى ما بعد السحور،
ثم نستيقظ متعبيين.
كأننا نقايض الراحة
بلحظات إضافية من السهر.
هل هو شوق للحياة؟
أم هروب من الصمت؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تغيّر نومك في رمضان؟ كيف يؤثر ذلك عليك؟

ما أفضل لحظة في ليل رمضان بالنسبة لك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة

أول صيام

في كل بيت مغربي،
هناك طفل يعلن بفخر:
"أنا صائم اليوم!"
ربما إلى الظهر فقط،
أو إلى العصر.
تُلتقط له الصور،
ويُكافأ بحلوى صغيرة.
صيامه ليس عن الطعام فقط،
بل عن الطفولة التي تكبر خطوة.
هل تتذكر أول يوم صمت فيه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تتذكر أول تجربة صيام لك؟

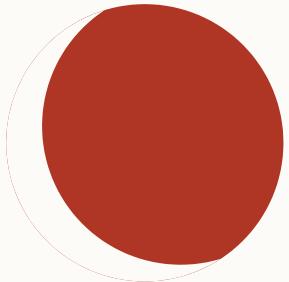
كيف تشجع الأطفال على حب رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة

قبل أذان المغرب

ساعة قبل الأذان،
تنحول الأسواق إلى سباق.
أصوات الباعة ترتفع،
والناس تسرع وكأن المغرب لن ينتظرك أحداً.
أكياس الخبز، التمر، الشباكية...
مشهد يتكرر كل يوم.
ومع ذلك، لا نفقد حماسه.
لماذا نؤجل بعض الأشياء
حتى اللحظة الأخيرة دائمًا؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تحب أجواء السوق قبل المغرب؟

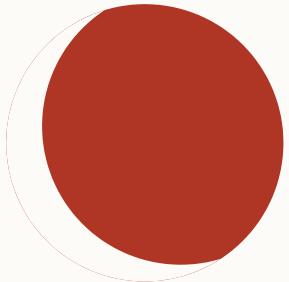
ما أكثر شيء لا تنساه عند التسوق لرمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة

بعد التراويف

تنتهي التراويف،
ويبدأ ليل آخر.

تمتلئ المقاهي من جديد،
أكواب الشاي تتصاعد منها الأبخرة،
والنقاشات تمتد حتى السحور.

بعضهم يتحدث عن الدين،
وبعضهم عن الكرة،
وآخرون يضحكون بلا سبب واضح.
رمضان لا يجمعنا فقط على المائدة،
بل يجمعنا على الكلام أيضاً.
ماذا يعني لك هذا التجمع الليلي؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متهمّس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل تحب الخروج بعد التراويح أم تفضل البقاء في البيت؟

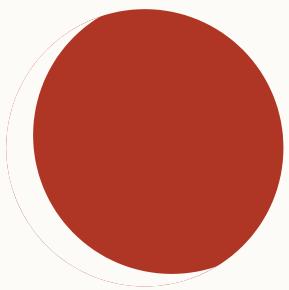
مع من تحب أن تقضي ليالي رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة العاشرة

البركة في القليل

في رمضان،

يزداد الإنفاق،

وتزداد معه كلمة "البركة".

قد يكون الطعام بسيطاً،

لكنه يكفي الجميع.

يقال إن الصدقة في هذا الشهر مضاعفة،

لذلك يحرص كثيرون على إخراجها سراً.

هل شعرت يوماً

أن العطاء يخفف عنك أكثر مما يعطي غيرك؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

متى كانت آخر مرة تصدقـت فيها دون أن يعلم أحد؟

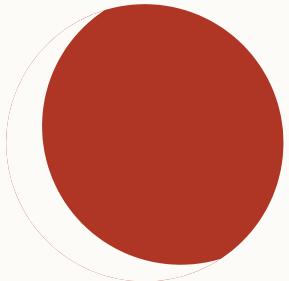
ما معنى البركة بالنسبة لك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الحادية عشرة

أحاديث المطبخ

في المطبخ المغربي في رمضان،
لا يُطهى الطعام فقط،
بل تُحكي الحكايات.
وصفات، أسرار، ضحكات،
وأحياناً شكاوى خفيفة من التعب.
النساء يصنعن الأجواء قبل أن يصنعن الحريرة.
كم من حديث عابر
خفف همّا ثقيلاً؟
وكم من دعوة صادقة
خرجت من قلبٍ مشغول؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما أكثر ذكرى ترتبط برمضان في بيتك؟

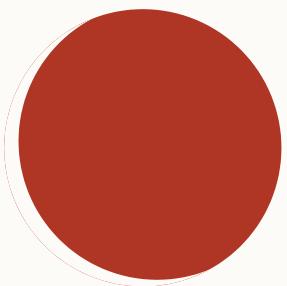
من يصنع أجواء رمضان في عائلتك؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية عشرة

صوت الإمام

تمتلئ المساجد في رمضان،

ويصبح لصوت الإمام حضور خاص.

بعض الأصوات تبكيرك،

وبعضها يطمئنك.

تفف بين الناس،

لكنك وحدك مع نفسك.

كل آية تمرّ كأنها رسالة شخصية.

هل تستمع بقلبك،

أم بعادتك فقط؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

هل يؤثر فيك صوت إمام معين؟ لماذا؟

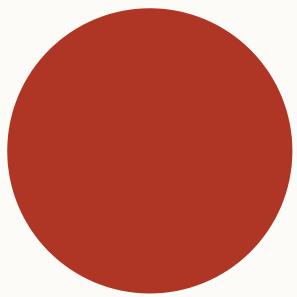
متى شعرت بخشوع حقيقي هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة عشرة

كرة بعد الفطور

بعد الإفطار بقليل،
تمتلئ الأزقة بالأطفال والشباب.
كرة تتدحرج بين البيوت،
وضحكات تعلو في الليل.
الصيام لم يمنعهم من اللعب،
بل ربما زادهم شوقاً للحركة.
في تلك المباريات الصغيرة،
تُنسى هموم كبيرة.
هل ما زلت تجد وقتاً للعب وممارسة الرياضة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما الرياضة التي تحبها في رمضان؟

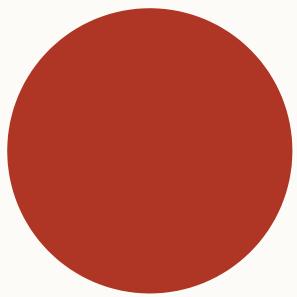
هل ترى أن الرياضة تخفف ضغط الصيام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة عشرة

منتصف الطريق

مرّ نصف رمضان تقربياً.

بعض الحماس خفت قليلاً،

وبعض العادات عادت بهدوء.

في البداية نضع أهدافاً كبيرة،

ثم نصالح أنفسنا تدريجياً.

لكن رمضان ليس سباقاً،

بل رحلة.

والسؤال ليس: كم أنجزت؟

بل: هل تغيّرت؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

ما الذي التزمت به حتى الآن؟

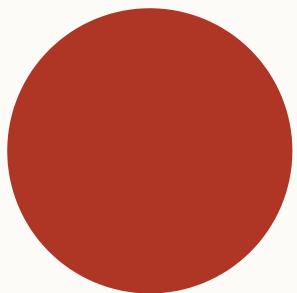
ما الذي تريده تصحيحه في النصف الثاني؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة عشرة

هدنة مع النفس

في منتصف الشهر،
يصبح الصيام عادة،
ويخفّ صراعه.

الجسد اعتاد،
لكن ماذا عن القلب؟

هل اقتربت أكثر من نفسك؟
أم ما زلت تؤجل الحديث الداخلي؟
رمضان فرصة نادرة
لصالح ما فينا.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — متعب — ممتن — غير واضح)

متى جلست مع نفسك آخر مرة دون هاتف؟

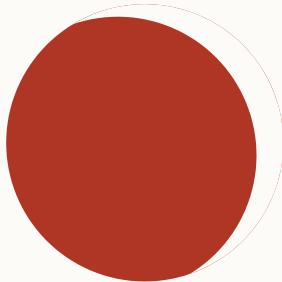
ما أكثر شيء تحتاج أن تسامح نفسك عليه؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة عشرة

في بداية الشهر

في أول رمضان،
تمتلئ المائدة أكثر من اللازم.

شباكية، بريوات، عصائر بألوان متعددة،
كأننا نخشى أن ينقصنا شيء.

نفرح بالبداية،
ونبالغ قليلاً في الاحتفال.

لكن هل الامتلاء دليل شكر؟
أم خوف خفي من الحرم؟
ماذا يعني لك أن تبدأ بقوه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تلاحظ فرقاً بين مائدة أول الشهر وآخره؟

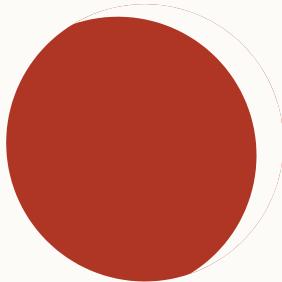
هل تبالغ في التحضير في بداية رمضان؟ لماذا؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة عشرة

حين تخفّ المائدة

مع اقتراب نهاية الشهر،
تصبح المائدة أبسط.

تختفي بعض الحلويات،
ويكفي طبق واحد دافئ.
لم نعد نبحث عن التنوع،
بل عن الراحة.

ربما تعلمنا أن القليل يكفي،
 وأن الشبع ليس في الكثرة.

هل غيرك رمضان في علاقتك بالطعام؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل أصبحت تكتفي بالقليل مع مرور الأيام؟

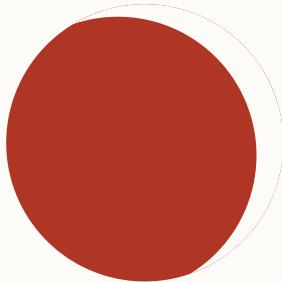
ما الذي تعلمته من مائدة رمضان هذا العام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة عشرة

إرهاق جميل

بعد أكثر من أسبوعين،
يبدأ التعب بالظهور.

قلة النوم،
التزامات العمل،
وشهرات طويلة.

لكن رغم الإرهاق،
هناك شعور خفي بالرضا.
كأن الجسد متعب،
والقلب ممتن.
هل تشعر بهذا التناقض؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر ما أتعبك هذا الشهر؟

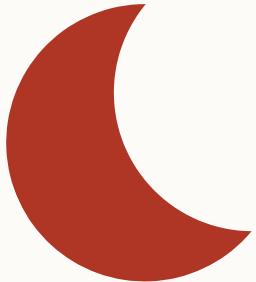
وما أكثر شيء أسعدك رغم التعب؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة عشرة

202

قبل التحول

نحن على اعتاب العشر الأواخر.

ينغير الإيقاع قليلاً.

الحديث عن ليلة القدر يكثـر،

والدعوات تصبح أطول.

بعضنا يستعد بجدية،

وبعضنا يخشى أن يضيع ما بقي.

هل أنت مستعد فعلًا لما هو قادم؟

أم ما زلت تؤجل البداية؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما نيتلك للعشر الأواخر؟

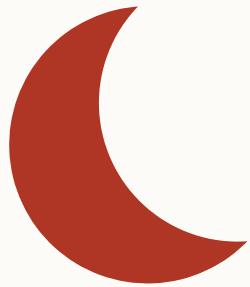
ما الذي تؤجله منذ بداية الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة العشرون

هدوء ما قبل العشر

الليلة الأخيرة قبل العشر الأواخر.

كان الشهر يأخذ نفسا عميقاً.

الأسواق تهداً قليلاً،

والناس يعيدون ترتيب أولوياتهم.

ما مضى لا يعود،

لكن ما بقي أثمن.

ال العشر القادمة ليست عادية،

بل فرصة مضاعفة.

كيف ستدخلها؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تشعر أن الشهر مر سريعا؟

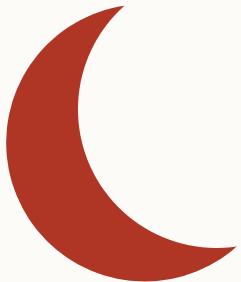
بماذا تعد نفسك في الأيام القادمة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الحادية والعشرون

إيقاع مختلف

تبدأ العشر الأواخر،
ويتغير كل شيء قليلاً.
المساجد تمتلئ أكثر،
والدعاء يطول،
والقلوب تصبح ألين.
لم يعد رمضان عادة يومية،
بل سباقاً هادئاً نحو الرحمة.
هل تشعر بجدية هذه الأيام؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أول شيء غيرته مع دخول العشر الأواخر؟

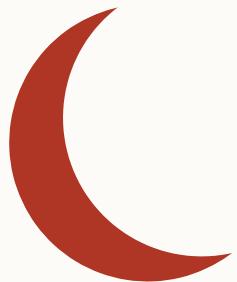
ما الدعاء الذي تكرره كثيراً هذه الأيام؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثانية والعشرون

وقف بين يديه

القيام يطول،
والسور تنتابع.
أقدام تتعب،
لكن القلوب تصبر.
في تلك اللحظات،
لا تسمع إلا صوت الإمام وأنفاس المصلين.
تعب الجسد يزول،
ويبقى أثر الوقوف.
ماذا تشعر وأنت بين يديه طويلاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تفضل القيام في المسجد أم في البيت؟

ما أكثر آية أثرت فيك في الصلاة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثالثة والعشرون

لعلها الليلة

يهمس الناس: لعلها ليلة القدر.

يزداد الاجتهد،

وتطول السجادات.

الدعوات تصبح أصدق،

والدموع أقرب.

في هذه الليالي،

لا أحد يريد أن يفوته الخير.

ماذا لو كانت هذه هي الليلة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أهم دعاء دعوت به هذه الليلة؟

لو استجيب لك دعاء واحد، ماذا تختار؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الرابعة والعشرون

حين يخفّ الحماس

بعد لياليٍ من الاجتهد،
ينسلل التعب بهدوء.
بعضنا بدأ بقوة،
ثم خفت الخطى قليلاً.
القيام صار أثقل،
والسهر أطول.
لكن العشر لم تنتهِ بعد.
ربما الامتحان الحقيقي
ليس في البداية،
بل في الاستمرار.
هل ما زال في قلبك الشوق نفسه؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تغيير اجتهادك في هذه الليالي؟ كيف؟

ما الذي يساعدك على الاستمرار رغم التعب؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الخامسة والعشرون

فرحة الآخرين

يقرب العيد،

ويبدأ الحديث عن زكاة الفطر.

هي فرحة صامتة،

تصل إلى بيتٍ يحتاجها.

قبل أن نفرح نحن،

نذكر أن هناك من ينتظر.

العيد لا يكتمل

إلا إذا شاركه الجميع.

هل فكرت لمن ستصل صدقتك؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف تحب أن تقدم زكاة الفطر؟

ماذا تعني لك فرحة الآخرين؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السادسة والعشرون

صمت داخلي

تقرب النهاية أكثر مما نظن.

الشوارع ما زالت مزدحمة،

لكن في الداخل شيء يهدأ.

لم يعد الأمر عن الاجتهاد فقط،

بل عن الخوف من فقد.

كيف مر الشهر سريعاً؟

كم ليلة تمنينا أن نكون أفضل فيها؟

ما بقي قليل،

لكنه قد يغير الكثير.

هل تشعر بقرب الوداع؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر لحظة ستشتاق إليها بعد رمضان؟

لو عاد بك الشهر من جديد، ماذا ستفعل بشكل مختلف؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة السابعة والعشرون

ليلة لا تشبه غيرها

في المغرب،
لهذه الليلة طابع خاص.
تمتلئ المساجد عن آخرها،
ويأتي حتى من لم يأتِ قبل.
الأطفال بجلابيبهم الصغيرة،
والآباء بخشوع ظاهر.
الكل يرجو أن تكون هي.
كيف تعيش هذه الليلة؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما الذي يميز هذه الليلة عن غيرها؟

كيف تستعد لها نفسياً؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثامنة والعشرون

بعد السابع والعشرين

تمر ليلة السابع والعشرين بثقلها وجمالها،

وتتملئ المساجد والقلوب.

ثم... يهدأ كل شيء فجأة.

يعود بعضاً إلى عاداته القديمة،

وكأن الاجتهداد كان موعداً وانتهى.

لكن من قال إن ليلة القدر مضت؟

لم يخبرنا أحد بوقتها.

قد تكون الليلة...

أو التي بعدها.

العبادة ليست رهينة ليلة واحدة،

بل عهْدُ يستمر حتى آخر نفس من رمضان.

هل أنت ثابت... أم كان حماسك مؤقتاً؟

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

هل تغيّرت عاداتك بعد ليلة السابع والعشرين؟ كيف؟

ما الذي يجعلك تستمر في العبادة دون انتظار ليلة معينة؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة التاسعة والعشرون

ليلة الترقب

هذه هي "الليلة الوتيرية" الأخيرة.

شمس اليوم الثامن والعشرين قد غربت، والقلوب تتارجح بين الرجاء والخوف.

البعض أطفأ محركاته ظناً منه أن السباق انتهى بليلة السابع والعشرين،

لكن العارفين يعلمون أن العبرة بالخواتيم.

قد تكون ليلة القدر مختبئة هنا، تنتظر من يصدق في طلبها الليلة.

الأسواق تضج بالباحثين عن ملابس العيد،

بينما الصفوّة يبحثون عن رداء المغفرة قبل أن يغلق الباب.

لا تغادر مكانك.. لا تلتفت.

هل ستتصمد للنهاية؟ أم أنك استسلمت لنداء الراحة؟

أرني صدقك في الأمتار الأخيرة.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف تعيش لحظة انتظار إعلان العيد؟

هل تشعر بالفرح أكثر أم بالحزن على رحيل رمضان؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الليلة الثلاثون

ليلة لم تكن في الحسبان

الآن.. توقفت عقارب الزمن.

الكل يحدق في الهواتف، والشاشات تتلون بالأحمر العاجل.

"هل ثبتت الرؤية؟"

لحظة فارقة تفصلنا بين الفرحة والدمعة.

إن كان غداً العيد، فقد انفرط عقد الشهر، وأن أوان الجائزة والوداع المر.

وإن كان متمماً، فقد أهداك الله ليلة إضافية لترميم ما انكسر.

في كل الحالتين، رائحة الرحيل تفوح في الأجواء.

انظر حولك.. وجوه تبتسم استبشاراً بالعيد، وأخرى تدمع خوفاً من الفراق.

وأنت.. كيف تلقيت الخبر؟

وماذا يهمس قلبك لرمضان في لحظاته الأخيرة؟

وثق شعور الختام هنا.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

كيف استقبلت خبر إتمام رمضان ثلاثة أيام؟

ما الذي تريده أن تختتم به هذا الشهر؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



ليلة العيد

وداعاً يا رمضان

يُعلن ثبوت الهلال،

فتتعالى التكبيرات.

نفرح...

لكن في القلب شيءٌ صغيرٌ من الحزن.

شهر كامل مرّ،

بلياليه وسكونه.

هل سنشتاق إليه كما وعدنا؟

أم نعود سريعاً إلى عاداتنا القديمة؟

العيد فرح،

لكنه أيضاً اختبار لما تعلمناه.

ضع دائرة حول مزاجك هذه الليلة:

(هادئ — متحمس — مرتبك — مشتاق — مثقل — ممتن — غير واضح)

ما أكثر درس ستأخذه معك بعد رمضان؟

كيف ستحافظ على روح هذا الشهر بعد انتهائه؟

مزاكي مع القرآن اليوم:

- بدأت بسهولة
- احتجت دافعاً
- استعجلت القراءة
- تمھلت وتأملت
- لم أقرأ بعد

آية توقفت عندها:

ماذا قالت لي هذه الآية؟



الوقفة الأخيرة

(ضع علامة ✓ أمام ما تشعر أنه تحقق فيك هذا رمضان)

على مستوى العبادة

- التزمت بالصلة أكثر من المعتاد
- قرأت القرآن بانتظام
- عشت لحظات خشوع حقيقية
- دعوت الله بصدق من قلبي
- حافظت على قيام بعض الليالي

على مستوى النفس

- أصبحت أكثر هدوءاً
- قل غضبي
- سامحت نفسي على أخطاء الماضي
- شعرت بقرب حقيقي من الله
- تخلصت من عادة سيئة

ماذا عن "بعد رمضان"؟

- سأحافظ على عادة جميلة اكتسبتها
- لن أعود لبعض العادات القديمة
- سأستمر في قراءة ورد يومي
- سأجعل قيام الليل عادة ولو ركعتين
- أحتج أن أبدأ من جديد، ولن أ Yas

علاقتي والآخرين

- أصلحت علاقة كانت مقطوعة
- سامحت شخصاً أساء إلي
- كنت أكثر صبراً مع العائلة
- شاركت في إطعام صائم أو صدقة

التقييم النهائي للشهر: (ممتاز - جيد - كان يمكن أن يكون أفضل)

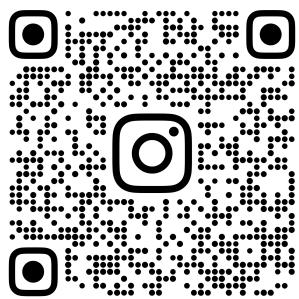
انقضت الثلاثون ليلة..
ولكن أثراها في روحك لا يجب أن ينقضى.

أتمنى أن تكون هذه الصفحات قد حفظت لك
أصدق لحظاتك، وأعمق مناجاتك.

إلى لقاء في رمضان القادم،
إن كُتب لنا عمر جديد.

تمت بحمد الله

شارکنا رحلتك



HEONE_STORIES

امسح الرمز وانضم لعالمنا

Hd

لحظات لا تنسى

e26b5c50e1a172ec821510d181aa793d288cf460 <<<<<