

پیشکش

زندگی ام را تغیر داد

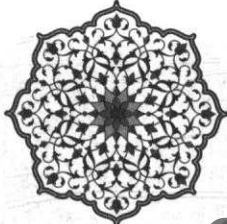
سه روز غذای روح و عقل و جسم

این کتاب برای نصیحت کردن نیست

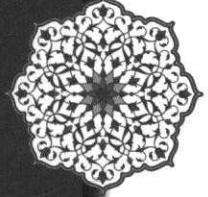
مؤلف: عبدالله علی العبد الغنی • مترجم: فریده نظراحمدی

ویراستار: عبدالصمد مولایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۸۶۶-۲-۲	العبدالغنی، عبدالله علی
موضوع: رمضان.	رمضان یعید تشکیل حیاتی:
موضوع: رمضان - احادیث.	۳۰ یوما من متعه الروح و العقل و الجسد. فارسی
موضوع: رمضان - جنبه‌های قرآنی.	رمضان ساختار زندگی ام را تغییر می‌دهد
شناسه افزوده: نظراحمدی، فریده، ۱۳۶۹-، مترجم	(۳۰ روز غذای روح و عقل و جسم)
رده بندی کنگره: ۱۸۸ BP	مؤلف: عبدالله علی العبدالغنی مترجم: فریده نظراحمدی.
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۵۴	مشخصات نشر: تهران نشر احسان ۱۴۰۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۲۰۰۱	مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. مصور (رنگی)



www.ketab.ir



نشر

بیتان

زندگی ام را تغییر داد

www.ketab.ir

مؤلف: عبدالله علی العبد الغنی

مترجم: فریده نظراحمدی

ویراستار: عبدالصمد مولایی

ناشر: نشر احسان

چاپخانه: چاپ مهارت

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۹-۸۶۶-۲

رمضان زندگی ام را تغییر داد

شابک



۱۰۳۴۴۹

۶۰۰۰۰۰۰۰

۳۴۹

۸۶۶

۲

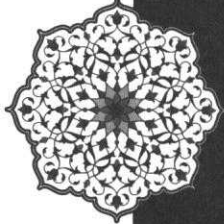
۹۷۸

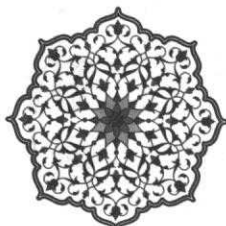
نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران،

تلفن: ۶۶۹۵۴۴۰۴

پاساژ فروزنده، شماره ۴۰۶.

www.nashrehsan.com





فهرست

۸	● مقدمه
۱۰	● ۳۰ روز غذای روح و عقل و جسم
۱۲	● نکاتی قبل از شروع
۱۳	● برنامه رمضان
۱۴	● روز آمادگی و شادباش و تبریک
۱۷	● روز اول رمضان : روز توبه
۲۲	● دوم رمضان : روز بخشش
۲۶	● سوم رمضان : روز کلمه طیبه
۳۱	● چهارم رمضان : روز قرآن
۳۴	● پنجم رمضان : روز لبخند

۳۸

● ششم رمضان : روز سلامتی

۴۱

● هفتم رمضان : روز دقت و تفکر

۴۲

● هشتم رمضان : روز عقل و توسعه شخصی

۴۴

● نهم رمضان : روز صدقه

۴۷

● دهم رمضان : روز کودکان

۵۰

● یازدهم رمضان : روز دعا

۵۲

● دوازدهم رمضان : روز هدایا

۵۴

● سیزدهم رمضان : روز پدر و مادر

۵۷

● چهاردهم رمضان : روز شجاعت

۵۹

● پانزدهم رمضان : روز ارزیابی و محاسبه

۶۱

● شانزدهم رمضان : روز ستایش

۶۲

● هفدهم رمضان : روز اعتکاف

۶۶

● هجدهم رمضان : روز غذاهای خوب و لذیذ

۶۷

● نوزدهم رمضان : روز خواهران و برادران

۶۹

● بیستم رمضان : روز افطاری دادن

۷۲

● بیست و یکم رمضان : جستجوی شب قدر

۷۶

● بیست و دوم رمضان : روز دوستان

مقدمه

این بروشور عملی را در یکی از ماه‌های رمضان برای خودم و برای بعضی از دوستان به جهت تجدید اعمال در رمضان و ایجاد انگیزه برای تخییر و انجام طاعت نوشته‌ام، بنابراین دوستانم مرا به انتشار آن وا داشتند، در نتیجه آن را به کارگروه عملی در وب سایت خود (حیاه جدیدة) سپردم، که با اضافه شدن بعضی از تصاویر و رنگ آمیزی و ... به کتابی که در دستان شماست تبدیل شد. ویژگی‌هایی که برای این کتاب در نظر گرفته‌ایم، کتابی دلنشین، آسان، مختصر، کاربردی و انگیزشی بوده است. امیدواریم توفیقات خداوند متعال در تمام مراحل شامل حال مان شده باشد و تشکر می‌نمایم از متصدی (دار اقرأ) استاد جمال‌الدین سلیمان که با نشر این کتاب به آن روح بخشید.

