**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، در چیدن سفره غذا به مادرم کمک کنم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ،لباس های اندام نما نپوشم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، در میهمانی هایمان من مسئول پذیرایی از افراد نا محرم فامیل باشم نه خواهر و مادرم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، من مسئول خریدهای منزل باشم.

یک قرار زهرایی

یا حضرت زهرا سلام الله علیها !

با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم در ایام نوروز، هر وقت هوس خواندن شعرهای مزخرف و بیهوده کردم، به جای این کار 10 آیه از قرآن بخوانم.

یک قرار زهرایی

یا حضرت زهرا سلام الله علیها !

با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم در ایام نوروز، با صداقت و راستگو باشم.

یک قرار زهرایی

یا حضرت زهرا سلام الله علیها !

با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم در ایام نوروز، حتما دوستان و هم سن هایم را با احترام و مهربانی صدا بزنم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، مسئول شستن ماشین پدرم باشم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، حتما همه تفریحاتم مفید برای سلامت جسم یا روحم باشد.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، گاهی برای مادر، خواهر و برادرم هدیه و خوراکی بخرم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، روزانه نیم ساعت پیاده روی کنم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، هر زمان نسبت به گناهان وسوسه شدید شدم ، به مادرتان حضرت زهرا سلام الله علیها متوسل شوم و 2 رکعت نماز برای ایشان بخوانم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، چشمانم فقط آنچه را شما می پسندید ، ببیند.

**یک قدم ... برای فـرج**یا حضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، در مورد حجاب خواهر و مادرم ، مودبانه آنان را امر به رعایت حجاب کنم.

**یک قدم ... برای فـرج**یاحضرت مهدی عجل الله فرجک! با شما عهد می بندم ؛ تلاش کنم از امروز تا 25ماه رمضان ، هر لحظه حرف ها و کلماتم ، آنچه که مورد رضایت شماست باشد.