قيادة الذات في رمضان

إعداد
د.عبدالله بن معيوف الجعيد

aljuaidabdullah ammg96 abdullahljuaid ammg96

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، أحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه.

والصلاة والسلام الأتمان الأكملان على خير خلقه، نبينا محمد وعلى آله وصحبه.

أما بعد فهذه سلسلة لقاءات في إدارة الذات في رمضان، ألقيتها في برنامج في ظلال الظهيرة، الذي تبثه إذاعة نداء الإسلام من مكة المكرمة، قدمته في عشر حلقات من (١٣) إلى (٢٢) رمضان المبارك لعام ١٤٤٢هـ.

والله أسأل أن يجعلها خالصة لوجهه الكريم، وأن ينفع بها ويجزل بها الأجر والمثوبة، إنه ولي ذلك والقادر عليه.

د. عبد الله بن معيوف الجعيد

مكة المكرمة ١٤٤٢/٠٩/٢٣هـ

الحلقة الأولى: إدارة الوقت في رمضان

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه.

أما بعد: فلقد أكرم اللهُ أمةَ محمدٍ ﷺ بمواسمَ للخيْراتْ، تضاعفُ فيها الأجورُ والحسناتْ، وتُحطُّ فيها السيئات، وتُغفرُ فيها الزَّلَّاتْ، وتُرفعُ بها الدّرجاتْ، فهي نفَحاتٌ طيباتٌ مباركاتْ.

وإنّ من أعظمِ هذه المواسمِ شهرَ رمضانَ المباركْ، الذي نلتمسُ خيرَه وغنائمَهْ، وعظيمَ الأجرِ فيهِ إنْ شاءِ اللهْ.

فنحمدُ اللهَ ﷻ أنْ بلَّغنا رمضانْ، ونسألُه سبحانَه أن يعينَنا على الصلاةِ والصيامِ والقيامِ.

بدايةً يقول الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة:١٨٣]. ويقولُ النبيُّ ﷺ في الحديثِ الذي يرويه أبو هريرةَ رضي الله عنه: «أتاكم شهرُ رمضانَ، شهرٌ مبارَكٌ، فرضَ اللهُ عليكمْ صيامَه، تُفتَّحُ فيه أبوابُ الجنَّةِ، وتُغلَّقُ فيه أبوابُ الجحيم، وتُغَلُّ فيه مَرَدَةُ الشياطينِ، وفيه ليلةٌ هي خيرٌ من ألفِ شهرٍ، من حُرِمَ خيرَها فقد حُرِمَ». أخرجه النسائيُّ وقال الألبانيُّ: جيدٌ بشواهده.

فرمضانُ شهرُ خيرٍ كبيرْ، وأجرٍ عظيمْ، فَعلينا أن نَجِدَّ في الطاعاتْ، ونَجتَهدَ في أنواعِ العبادات، في هذه الأيامِ والليالي المباركاتْ.

وإن من أوجبِ الأمورِ علينا في هذا الشهرِ المباركْ: استثمارَ الوقتِ أيَّما استثمارْ، وأن نُحسنَ إدارةَ أوقاتِنا في هذا الشهرِ الكريمْ؛ لما فيه من أجرٍ وبركةٍ ومغفرةٍ من الله جلَّ وعلا.

ولا سيَّما وأننا ما زِلنا نَعيشُ في ظلِّ جائحةِ كورونا، والتي زادتْ أوقاتَ فراغِنا، بسبب طبيعةِ الإجراءاتِ الوقائيةِ، التي فرضتْها هذه الجائحةُ العالميةُ.

فنسألُ اللهَ أن يُزيلَ الوباءَ عنا، وأن يُديمَ علينا وعلى مملكتِنا وعلى شعبِنا الصحةَ والعافيةَ، والإيمانَ والأَمانَ.

أيها الإخوةُ الأفاضلْ:

الوقتُ رأسُ مالِ المرءِ؛ فهو حياتُه، فحياةُ الواحد منَّا ما هي إلاَّ أيَّامٌ وأسابيعُ وشهورٌ وسنونْ، فالذي يُنظِّمُ وقتَه يَجِدُ أنَّ الوقتَ قليلٌ، لا يتَّسعُ لفعلِ كلِّ ما يريدُ، أمَّا مَن لا يُنظِّمُ وقتَه فتجِدُه في مللٍ يرى أنَّ الفراغ عِبءٌ عليْه، وهذا مصداقُ لحديثِ النبي ﷺ، فعن ابنِ عباسٍ رضي الله عنهما أنّ النَّبيَّ ﷺ قال: «نِعْمتانِ مغبونٌ فيهما كثيرٌ من النَّاسِ: الصحَّةُ والفراغُ» رواه البخاري.

لذلك نحنُ محتاجونَ لاكتسابِ مهارةِ إدارةِ واستثمارِ الوقتِ كعادةٍ أساسيةٍ في حياتِنا بشكلٍ عامٍّ، وفي شهرِ رمضانَ بشكلٍ خاصٍّ، وهذه المهارةُ تحتاجُ إلى تعلّمٍ وتجربةٍ وممارسةٍ بشكلٍ مستمرٍ؛ حتى نَتمكنَ من إدارةَ وقتِنا على أفضلِ وجهٍ، والوقتُ أولى بالإدارةِ والاستثمارِ من الأموالِ.

قال الشاعر:

فَالوَقْتُ أَعْظَمُ مَا عُنِيتَ بِحِفْظِهِ وَأَرَاهُ أَسْهَلَ مَا عَلَيْكَ يَضِيعُ

أيها الإخوةُ الأفاضلُ:

في خِضَمِّ الحياةِ التي نعيشُها، تختلفُ أولوياتُ الإنسانِ من شخصٍ لآخَرَ، بلْ وتتعدّدُ أحياناً أولياتُ أحدِنَا.

ولهذا لا بُدَّ لنا من التَّعرُّفِ على مصفوفةِ أولوياتِ الإنسانِ، والتي وضعَها (المفكرُ) (ستيفن كوفي) في كتابِه: العاداتُ السبعُ للناسِ الأكثرِ فعاليةً، والمبنيةُ على أهميةِ الأمرِ، ومدى الاستعجالِ فيه، فَلو فرزْنا الأمور التي تعرضُ لنا في حياتِنا اليوميَّةِ وِفقَ هذه المصفوفةِ لوجدْنا أنّ أعمالَنا تنقسم إلى أربعةٍ: هي:

١) أمورٌ مهمةٌ مستعجَلةٌ.

٢) أمورٌ مهمةٌ غيرُ مستعجلةٍ.

٣) أمورٌ غيرُ مهمةٍ، لكنها مستعجلةٌ

٤) أمورٌ غيرُ مهمةٍ ولا مستعجلةٍ.

وبالنظر للتقسيمِ السابقِ نجدُ أنّ الأمورَ المهمّةَ المستعجَلةَ هي أمورٌ طارئةٌ تطرأُ على الإنسانِ، وتكونُ خارجةً عن إرادتِه، ويحتاج إلى أن يفعلَها مسرعاً، وقدْ لا تتطلَّب الجودةَ والإتقانَ.

بعكسِ الأمور المهمّةِ غيرِ المستعجلةِ، فإنها تحتاجُ من الإنسانِ أن يُتقنَها، ويُخرجَها بأفضلِ جوْدةٍ.

ومن خلال المصفوفةِ أيضًا نجد أن هناكَ أمورًا غيرَ مهمّةٍ، لكنَّها مستعجلةٌ، وهذه الأمورُ يمكنُ أن نضعَها تحتَ بابِ المخادعةِ، فهي تأخذُ تفكيرَ الإنسانِ ووقتَه دون أدنى فائدةٍ.

وأما أخطرُ ما يندرجُ في المصفوفةِ فهي الأمور التي ليست مهمّةً ولا مستعجَلةً، وهذه التي يقعُ تحتها أكثرُ ما يُضيعُ الوقتُ ويُبدِّدُ تفكيرَ الإنسانِ.

لذلك أخي الكريم:

عندما تعزِم على ممارسةِ أيِّ أمرٍ في حياتِك فعليك أن تضَعَه ضِمنَ هذه المصفوفةَ، وتُدرجَه في أيِّ جانبٍ من جوانبِ مصفوفةِ تقسيمِ الوقتِ؛ وعليه تحدِّدُ الطريقةَ التي ستتعاملُ معَهَا في تنفيذِ الأمرِ.

أخي الكريم:

إن قلتُ لك: احذرْ! إنَّ هناك مَن يريدُ سرقتَك، فإنَّكَ ربما ستظلُّ تتطلَّع يمينًا ويسارًا؛ حتى لا يُباغتَك السارقُ ويفاجئَك فيسرقَ ما معك، أو إنك لن تَمضيَ في سيرِك في هذا الطريق؛ حتى لا تلتقيَ بالسارق؛ فكيفَ إذا قيل لك: إن هناك سارقًا يتجوّلُ معك، ويستهدفُ الكثيرَ من الناسِ يريدُ سرقةَ كنوزِهم وأوقاتِهم، بل يريدُ سرقةَ أعزَّ ما لديهم من أيام؟

نعم! هناك أيامٌ تُسرق منك بكلِّ سهولة، وأنت لا تَشعُر، وأنتَ مَن سمَح لِلصِّها بسرقتِك!

ومن هنا ستَسأَلُ عن هوية هذا اللص..

إنه سارقُ الوقت، وآكلُ الحسنات، وهو ليس لصًّا واحدًا، إنهم مجموعةٌ من اللصوصِ تهجُم عليك.

فالهواتفُ النقالةُ، ومواقعُ التواصلِ الاجتماعيِّ بأشكالها كافةً، والبرامجُ التلفزيونيةُ المتعددةُ، والمسلسلاتُ التي تعرض في رمضانَ، والألعابُ الإلكترونيةُ، وغيرها..

إنها أخطرُ اللصوصِ التي تسرقُك، وأنت مستسلمٌ لها، بإرادتِك المطلقةِ.

لو جلسْنا معَ أنفسِنا خلالَ الشهرِ الكريم، وتأملْنا أن اللهَ ﷻ بلّغَنا لنا أجملَ ثلاثين يومًا متنوعةَ العباداتْ، ملونةً بألوان الطاعاتْ، متزينةً بأطيب النفحاتْ، لما أمضيْنا ولا دقيقةً في

هذا الشهر الكريمِ، إلا بما ينفعُنا ويزيدُنا طاعةً وعبادةً لله ﷻ.

وهذا الأمر يرشدُنا إلا أن نتأملَ في حديث النبي ﷺ الذي يرويه ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قبلَ خَمْسٍ: شَبابَكَ قبلَ هِرَمِكَ، وصِحَّتَكَ قبلَ سَقَمِكَ، وغِناكَ قبلَ فَقْرِكَ، وفَرَاغَكَ قبلَ شُغْلِكَ، وحَياتَكَ قبلَ مَوْتِكَ».

فما أحوجَنا لاستغلالِ أوقاتِنا خاصةً في هذا الشهرِ المبارك.

نصائحُ عامةٌ لاستثمارِ الوقتِك بشكلٍ أفضلَ:

١) لا بد أن تتعلمَ كيف تقول: لا.

٢) ضعْ جدولا لمهماتِك.

٣) حدد أهدافَك بوضوح.

٤) اعرف أولوياتِك.

٥) استغنِ عن الأشياء غيرِ المهمة.

٦) لا تؤجل عملَ اليوم للغد.

٧) لا تقمْ بعدةِ مهامَّ في وقتٍ واحدٍ.

نصائح لاستثمار وقتِك بشكلٍ أفضلَ في رمضانَ:

١) ضع خطةً إيمانيةً تعبديةً لنفسك، تهدف من خلالها إلى زيادةِ طاعتِك، وعبادتك لله ﷻ، على أن تشملَ بالحد الأدنى، وهي:

- قراءةُ جزء من كتاب الله ﷻ، لتختمَ القرآنَ الكريمَ مرةً على الأقلِّ، ولو زدتَ لكان أفضلَ.
- المحافظةُ على قراءةِ أذكارِ الصباحِ والمساءِ، ومن الجميلِ أن تحددَ ساعةً ووقتًا محددًا لقراءتها؛ حتى لا تُشغلَ عنها أو تنساها.
- المحافظةُ على السننِ الرواتبِ، وعلى صلاةِ الضحى.

- المحافظةُ على صلاةِ التراويحِ، وإذا أخذت بالرخصةِ تصلِّيها معَ أهلِ بيتِك.
- صلاةُ قيامِ الليلِ، على الأقلِّ ركعتينِ في كلِّ ليلةٍ، ثم الوترُ بعدها.
- الدعاءُ بشكلٍ يوميٍّ قُبيل آذانِ المغربِ.

٢) الابتعادُ عن الجوالِ، وعن مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ قدرَ المستطاعِ.

٣) مساعدةُ الأهلِ في أمورِ البيتِ.

٤) مساعدةُ الأصدقاءِ وأهلِ الحيِّ في الأنشطةِ الاجتماعيةِ والخيريةِ.

٥) الاجتماعُ مع الأهلِ في جلسةٍ حواريةٍ نقاشيةٍ، على أن يُخصصَّ لها موعدٌ محددٌ؛ لمناقشةِ بعضِ القضايا الأسَريةِ أو القضايا الدينيةِ، والتي تُحدَّدُ مسبقًا بين أفرادِ الأسرةِ.

وهناك العديدُ من الأمورِ التي يمكنُ أن تفكرَّ فيها، ومن خلالها يمكنُك أن تحسنَ إدارةَ وقتِك على أفضلِ وجهٍ.

وفي الختامِ قد نجدُ البعضَ يتعذرُ ببعضِ المعاذيرِ، وأنّ الواقعَ الذي نعيشُه يَمنعه من تنظيمِ وقتِه، ويمكنُ أن نجدَ البعضَ أيضًا يرى أنَّ الجدّيَّةَ في تنظيم الوقت والمحافظة عليْه فيها مشقَّةٌ، وأنَّ الجادّين المحافظين على أوقاتِهم لا يستمتِعون بحياتِهم.

وهؤلاء نقول لهم إن الذين يُحسنون إدارةَ أوقاتِهم هم أكثَرُ النَّاسِ سعادةً، وأطْيَبُهم عيشًا، وأشْرحهُم صدرًا، وليس معنى تنظيمِ الوقْت أن يحرِمَ الشَّخصُ نفسَه من حوائجِها، أو أن يَمْنَعَها ممَّا جُبِلَتْ عليه، فليعطِ نفسَه حظَّها من الرَّاحة، ومن الشَّهوات المباحة، فهذا مدعاةُ تجدُّد نشاطِها، وعدمُ فتورها.

الحلقة الثانية: إدارة الغضب في رمضان

الحمدُ لله الذي فضَّلَ أوقاتَ رمضانَ، على غيرِهَا من الأزمانِ، وأنزلَ فيهِ القرآنَ هدىً للنَّاسِ وبيناتٍ من الهدى والفرقانِ.

يقولُ اللهُ ﷻ في محكمِ التنزيلِ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣].

والشاهدُ هنا أنّ من الحِكمِ في الصيامِ تحقيقَ مقصَدِ التَّقوى لله جلَّ وعلا.

فما أحوجَنا إلى تحقيقِ هذا المقصَدِ في جميعِ تفاصيلِ حياتِنا، في علاقاتِنا، وفي معاملاتِنا، وفي أخلاقِنا.

نتحدثُ في هذهِ الدقائقِ المعدودةِ عن إدارةِ الغضبِ في رمضانَ.

فالغضبُ سلوكٌ يتطلبُ منا إدارةً حكيمةً، وأن نُحسنَ التَّصرفَ عندما يُسيطرُ علينا.

فمع الأسفِ الشديدِ قد نجدُ البعضَ سريعَ الغضبِ في معاملاتِه مع الناسِ، سواءً في المعاملاتِ الشخصيةِ، أو في الماليةِ، وما يقعُ في البيعِ والشراءِ، أو في العملِ، أو في أيِّ مجالٍ آخرَ.

وهذا كلُّهُ ـ والعياذُ باللهِ ـ من عملِ الشيطانِ، ومن اتبّاعِ الهوى، والنفسِ الأمارةِ بالسوءِ.

وفي هذا المقامِ نسترشدُ بوصية النبي ﷺ، فعن أبي هريرةَ رضي الله عنه أن رجلًا قال للنبي ﷺ: أوصني، فقال النبي ﷺ: «لا تغضب»، فردَّد مرارًا، قال: «لا تغضب». رواه البخاري.

أيها الإخوةُ الأفاضلُ:

قد يتساءلُ البعضُ: مَنْ مِنّا لا يغضبُ؟

ومَن مِنّا لا يتعرضُ لمواقفَ تُجبرُهُ على الغضبِ؟

والجواب: أنَّ المشكلةَ ليستْ في الغضبِ ذاتِهِ.

ولكن المشكلةَ تكمُنُ في عدمِ التَّحكمِ في الغضبِ، وعدمِ السيطرةِ على الغضبِ.

فكم نَرى من أناسٍ ندِموا كثيرًا على مواقفَ لم يتحكَّموا فيها في غضَبِهم وانفعالاتِهم، ثُم يَعَضُّون أصابعَ النَّدمِ على تلك المواقفِ.

الغضبُ نوعانِ:

أحدهما: **غضبٌ محمودٌ**: وهو ما يكونُ لله ﷻ، ولدينِ الله، ولنصرةِ رسولِ الله ﷺ.

فقد غضِبَ النبيُّ ﷺ حينَ تنازعَ الصحابةُ رضي الله عنهم في القرآنِ، فقد سَمِعَ أَصْوَاتَ رَجُلَيْنِ اخْتَلَفَا فِي آيَةٍ، قال عبدُ الله بنُ عَمرٍو رضي الله عنهما: فَخَرَجَ عَلَيْنَا رَسُولُ الله ﷺ، يُعْرَفُ فِي وَجْهِهِ الْغَضَبُ، فَقَالَ: «إِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، بِاخْتِلَافِهِمْ فِي الْكِتَابِ». رواه مسلم وأحمد.

وثانيهما: غضبٌ مذمومٌ: وهو ما كانَ لغيرِ اللهِ، وهذا الغضبُ هو الذي نشاهدُه في حياتِنا، واختلافاتِنا، وهو الذي يحملُ الناسَ على مساوئِ الأقوالِ والأعمالِ.

أيها الإخوةُ الأفاضلُ:

إننا إذْ نعيشُ هذه الأيامَ المباركةَ فإن البعضَ قد يُسوِّغُ لنفسِهِ الغضبَ بأنَّ الصيامَ سببٌ من أسبابِ الغضبِ والعصبيةِ، وعدمِ التحمُّلِ.

وقد نجدُ البعضَ يقولُ بعدَ غضبه واختلافِه مع الناسِ: يكفي أنّي صائمٌ، ولم يعلمْ أنه في صيامِهِ لا بُدَّ أن يكونَ تقيًّا رحيمًا، يخافُ اللهَ ﷻ، ولا يظلمُ أحدًا.

وقد أرشدَنا النبيُّ ﷺ إلى ما يَنبغي أن يكونَ عليه الصَّائمُ فعن أبي هريرةَ رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «وإذا كانَ يومُ صَومِ أحَدِكم فلا يَرفُثْ، ولا يصخَبْ، فإن سابَّهُ أحدٌ، أو قاتَلَهُ؛ فلْيقُلْ: إنِّي امرُؤٌ صائِمٌ».

وفي روايةٍ أخرى قال: «إذا أصبَحَ أحدُكم يومًا صائمًا، فلا يرفُثْ ولا يَجهَلْ، فإنِ امرؤٌ شاتَمَهُ أو قاتَلَهُ، فلْيَقُل: إنِّي صائِمٌ، إنِّي صائِمٌ». رواه البخاري ومسلم.

وفي هذا الحديثِ إرشادٌ عظيمٌ لنا في أن نَتحكَّمَ في غضبِنا وانفعالاتِنا، وإذا تعرضْنا لمواقفَ يمكنُ أن تُغضبَنا، أو اختَلفْنا مع أحدٍ، أو شتَمَنا أحدٌ فما علينا إلا أن نتذكرَ نصيحةَ النبيِ ﷺ، وأن نردَّ بـ «إني امرؤ صائم».

والمنهجُ الإسلامِيُّ حثَّنا في كثيرٍ من المواقفِ على تركِ الغضبِ، فالنبيُّ ﷺ مدحَ الذي يملكُ نفسَه عندَ الغضبِ، فقال كما في حديثِ أبي هريرةَ رضي الله عنه: «ليس الشديدُ بالصُّرَعةِ، إنما الشَّديدُ الذي يملِكُ نفسَه عندَ الغضبِ». متفق عليه.

وقال الله ﷻ: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ﴾، وقال النبي ﷺ: «من كَظَم غيظًا ـ وهو يستطيعُ أن يُنْفِذَه ـ دعاه اللهُ يومَ القيامةِ على رؤوسِ الخلائقِ، حتى يُخيِّره من أيِّ الحُورِ العِينِ شاءَ». رواه أحمدُ والترمذيُّ وحسَّنه.

من الإرشاداتِ النبويَّةِ في علاجِ الغضبِ:

أولًا: الاستعاذةُ باللهِ مِن الشيطانِ الرجيمِ.

ثانيًا: أن يتذكَّرَ الإنسانُ ما يَترتَّبُ على سيطرةِ الغضبِ من مفاسدَ.

ثالثًا: أن يتذكَّرَ ما في فضلِ الحِلْمِ وكَظْمِ الغيظِ.

رابعًا: أن يُغيِّرَ حالتَه، فيجلسُ إن كانَ واقفًا، ويضطجعُ إن كان جالسًا؛ ليهدأَ عنه الغضبُ.

خامسًا: أن يغتسلَ أو يتوضأَ؛ إذ الغضبُ من الشيطانِ، والشيطانُ خُلقَ من نارٍ، والماءُ يطفئ النارَ.

سادسًا: أن يتذكرَ الإنسانُ حِلمَ اللهِ وقدرتَه عليه.

أخي العزيز: سأسألُكَ أسئلة:

ما هي آخرُ مرةٍ غضبتَ فيها؟

هل كانت في تعامُلِك مع أسرتك في البيتِ؟

هل في السوقِ عندما اختلفتَ مع البائعِ؟

هل عندما رفضَ طفلُك الصغيرُ اتباعَ أوامرِك؟

هل عندما اعترضَ أحدُهم طريقَكَ وسطَ حركةِ المرورِ؟

هل عندما اختلفتَ مع مديرك أو أحد زملائك في العملِ؟

أخي الكريم:

لا أنتظرُ منك إجاباتٍ، بل الأهمُّ مِن هذا كلِّه هو تعاملُك بطريقةٍ إيجابيةٍ مع تلكَ المواقفِ، والقدرةُ على السيطرةِ على النفسِ، وكبحُ جماحها.

فالمواقفُ الضاغطةُ كثيرةٌ، وكلُ واحدٍ له درجةُ تحملٍ معينةٌ.

بعض الإرشاداتِ العمليةِ للسيطرةِ على الغضب:

أولًا: فكّرْ قبلَ الكلامِ أثناءَ الغضبِ:

فلربما يتحدثُ الإنسانُ عندَ غضبِه بكلامٍ خارجٍ عن إرادتِه، وقد يسبُّبُ له العديدَ من المشاكلِ في المستقبلِ، وكثيرًا ما يندمُ المرءُ على ما يقوله وهو غضبانُ، ولاتَ ساعةَ مَنْدَمٍ.

ثانيًا: لا تُعبِّرْ عن غضبِك بمجردِ أن تهدأ قليلًا:

فالإنسانُ أحيانًا لا بدَّ أن يُفرغَ غضبَه، ويُعبِّرَ عن مشاعرِه، وأسبابِ غضبِه.

فلا تَفعلْ ذلك إلا بعدَ الهدوءِ التَّامِ، إلا إذا كنتَ مضطرًّا لذلك، فعبِّرْ بالتي هي أحسنُ، ولا تقلْ إلا خيرًا.

ثالثًا: مارسْ بعضَ تمارين الاسترخاءِ أو بعضَ التمارين الرياضيةِ:

فالاسترخاءُ والرياضةُ تهدِّئُ النفسَ، وتكبحُ جماحَها، وتفرقُ الطاقةَ السلبيةَ لدى الإنسانِ.

رابعًا: فكِّرْ في الحلولِ التي يمكنُ أن تعالجَ الغضبَ:

فالإنسانُ الكثيرُ الغضبِ عليه أن يفكِّرَ في الحلولِ للمواقفِ التي تُغضِبُه، وأن يعملَ على معالجتِها.

خامسًا: حمِّلْ نفسَك الخطأَ:

تحميلُ النفسِ الخطأَ قبلَ تحميلِه للغيرِ انتصارٌ على الشيطانِ، فلَأَنْ تُخطئَ مع نفسِك خيرٌ لك مِن أن تُخطئ مع الآخرينَ.

سادسًا: لا تَحملِ الكُرهَ ولا الضَّغينةَ لأيِّ إنسانٍ:

عدمُ حملِ الكرهِ والضغينةِ، والعملُ على حبِّ جميعِ الناسِ، يزيدُ من راحةِ البالِ، وطمأنينةِ النَّفسِ بعكسِ الكُره الذي يزيدُ الغضبَ.

سابعا: خصِّصْ وقتًا للترفيهِ على النفسِ:

جعلُ وقتٍ مخصَّصٍ للترفيهِ المباحِ عن النفسِ، يفرغُ الأمورَ السلبيةَ لدى الإنسانِ، وكذلك تناولُ الفواكهِ ونحوها مما ترتاحُ له النفسُ.

ثامنًا: اطلب المساعدةَ من الأهلِ أو الأصدقاءِ:

فذلك يساعدُ على تجاوزِ الغضبِ، خاصةً في ظلِّ عدمِ القدرةِ على التصرُّفِ في المواقفِ الضَّاغطةِ.

ختامًا أخي العزيز: كلنا معرضون للغضبِ أو الانفعالِ، مِنَّا مَن يكونُ الأمرُ سهلًا عليه، ومِنّا مَن يكونُ صعبًا عليه، مِنّا مَن يتحمَّلُ، ومِنّا مَن لا يتحملُ، ولكنَّ أفضلَنا من يتحكَّمُ في غضبِه، ويسيطرُ على نفسه، ويصفحُ ويعفو ابتغاءَ وجه ربه. فلا تغضبْ، واعفُ واصفحْ.

الحلقة الثالثة: رمضان والرقابة الذاتية

الحمد لله الذي جعلَ رمضانَ نفحاتِ رحمةٍ، وشهرَ بركةٍ، وموسمًا زاخرًا بالخيراتِ، وشهرَ سباقٍ وتنافسٍ في الطاعات.

والصلاةُ والسلامُ على رسولِ الله الذي حثَّ على اغتنامِ أوقاتِ رمضان في الليلِ بالقيامِ، والذكرِ والدعاءِ، وفي النهارِ بالصلاةِ والصيامِ وفعلِ الخيرِ وصنائعِ المعروفِ.

وعلى آله وأصحابِه، وأتباع سنتِه وطريقتِه.

إخوتي وأخواتي الأكارم: ما زلنا نعيشُ في شهرِ القرآنِ الكريمِ، نتدبرُ آياتِ اللهِ تعالى، ونسعى لتحقيقِها واقعًا في حياتنا، يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٣٥]، فاللهُ ﷻ يعلمُ كُلَّ صغيرةٍ وكبيرةٍ، ويعلم ما يَخْتَلِجُ في أنفسنا، ويعلمُ دبيبَ النَّملةِ السَّوداءِ على الصَّخرةِ الصَّماءِ في الليلةِ الظَّلماءِ.

ولو تأمَّلنا في كتابِ ربِّنا ﷻ، وتدبَّرْنا معانيَهُ لوجدْنَا العديدَ من الآياتِ الكريماتِ التي تدلُّ على عظيمِ قدرةِ اللهِ ﷻ، وإحاطةِ علمِه بكلِّ شيءٍ ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [غافر: ١٩].

هذا التأمُّلُ يغرسُ في أنفسِنا تحقيقَ الرَّقابةِ الذاتيَّةِ، وهذه الرَّقابةُ هي التي نحقِّقُ بها مرتبةَ الإحسانِ، وكلنا تربَّينا على حديثِ النبيِّ ﷺ، حينما جاءهُ جبريلُ عليه السلام في صورةِ رجلٍ شديدِ بياضِ الثِّيابِ شديدِ سوادِ الشَّعرِ، وسأل النبيَّ ﷺ عن الإسلام، ثم عن الإيمان، ثم عن الإحسان، فأجابه النبيُّ ﷺ عن الإحسان فقال: «الإحسانُ أن تعبدَ اللهَ كأنَّك تراهُ، فإن لم تكنْ تراهُ فإنَّه يراكَ».

فمفهومُ الرَّقابةِ الذَّاتيةِ جاءَ بهِ الإسلامُ قبلَ كلِّ التشريعاتِ والقوانينِ، التي تنادي بصحوةِ الضَّميرِ، وأهميةِ الضميرِ، وما شابه ذلك.

والإسلامُ جاءَ بهذا المفهومِ الإبداعيِّ؛ لتحقيقِ التقوى ومخافةِ اللهِ ﷻ في كلِّ أمورنا.

وليستْ قصةُ ابنةِ بائعةِ اللَّبنِ عنا ببعيدٍ، حينما قالت لأمِّها: «إن كان عمرُ لا يرانا فإن ربَّ عمرَ يرانا»، فهذهِ الرقابةُ الذاتيةُ الحميدةُ التي جاءَ بها الإسلامُ.

وجاءَ رمضانُ ليدرِّبنا على الرَّقابةِ الذَّاتيَّةِ، فعبادةُ الصيامِ تدرِّبُ الإنسانَ على الرَّقابةِ الذَّاتيَّةِ، وعلى الإخلاصِ للهِ ﷻ، فأنتْ عندما تُمسكُ عن الطعامِ والشرابِ، من أذانِ الفجرِ إلى أذانِ المغربِ، لا يُجبُرك أحدٌ على ذلك إلا رقابتُك الذاتيةُ، وخوفُك من اللهِ ﷻ.

وكلُّ واحدٍ منا يمكنهُ أن يأكلَ أو يشربَ خِلسةً دونَ أن يراهُ أحدٌ، وهذا أمرٌ سهلٌ، ولكنَّ التدريبَ المستمرَّ على الرَّقابةِ الذاتيَّةِ في رمضانَ، المستمدَّةِ من الخوفِ والرجاءِ ـ يَقفُ حاجزًا أمامَ شهواتِ الإنسانِ وأمامَ ضعفهِ، وأمامِ تقصيرهِ في حقِ الله جل وعلا.

فالصيامُ سرٌّ بين العبدِ وربِّهِ، لا يَطَّلعُ عليه أحدٌ من الناسِ، لا يطلعُ عليه سوى الله ﷻ.

وقد قال بعض العلماء: أجمعَ العارفون بالله أنَّ ذنوبَ الخلواتِ هي أصلُ الانتكاساتِ، وأن عباداتِ الخفاءِ هي أعظمُ أسبابِ الثَّباتِ.

وكما يقولُ الشاعرُ:

وَإِذَا خَلَوْتَ بِرِيبَةٍ فِي ظُلْمَةٍ وَالنَّفْسُ دَاعِيَةٌ إِلَى الطُّغْيَانِ
فَاسْتَحْيِ مِنْ نَظَرِ الإِلَهِ وَقُلْ لَهَا إِنَّ الَّذِي خَلَقَ الظَّلَامَ يَرَانِي

والإسلامُ حثَّ على الرَّقابةِ الذاتيَّةِ في كثيرٍ من المواقفِ، بل إنَّ الإخلاصَ في كثيرٍ من جوانبهِ مرتبطٌ بتحقيقِ الرقابةِ الذاتيةِ، وإن طريقَك لكي تُظلَّ بظلِّ الله جلَّ وعلا يومَ لا ظلَّ إلا ظلُّهُ لا بدَّ أن تَتَزَوَّدَ فيها بالرَّقابةِ الذَّاتيةِ.

ففي حديثِ: «سبعةٌ يظلهم اللهُ في ظلهِ يومَ لا ظلَ إلا ظلهُ»: «ورجلٌ ذكرَ اللهَ خاليًا ففاضتْ عيناهُ» (رقابةٌ ذاتيةٌ).

«ورجلٌ دعتهُ امرأةٌ ذاتُ منصبٍ وجمالٍ فقال: إني أخافُ اللهَ» (رقابةٌ ذاتيةٌ).

«ورجلٌ تصدقَ بصدقةٍ فأخافاها حتى لا تعلمَ شمالهُ ما تنفقُ يمينهُ» (رقابةٌ ذاتيةٌ).

بل عرّفَ النبيُ ﷺ الإثمَ بأنهُ ما حاكَ في الصَّدرِ وخافَ الإنسانُ أن يطّلعَ عليه الناسُ، والأدلةُ في ذلك كثيرةٌ.

لذلك أخي الكريم علينا أن نحقِّقَ الرقابةَ الذاتيةَ شعارًا في حياتنا، وأن لا نقتصرَ فيها على عدمِ معصيةِ الله ﷻ في الخفاءِ.

فنحنُ محتاجون للرقابةِ الذاتيةِ في أعمالنا ووظائفنا، وعلاقاتنا، وتعاملِنا مع أهلينا.. في كلِّ شيءٍ في حياتنا.

تأمَّلْ معي موظَّفًا يعملُ في أحدِ المحالِّ التجاريَّةِ، وهو مؤتمنٌ على المالِ، كيف يكونُ حالُ هذا الموظَّفِ إذا لم يحقِّقْ الرقابةَ الذاتيةَ؟!

تأمَّلْ معي المعلمَّ الذي يدرِّسُ الطلابَ في صفِّهِ، كيف يكون حالُ طلابِه إذا لم يحقِّقْ الرقابةَ الذاتيةَ؟!

تأمَّلْ معي ذلك الطبيبَ الذي يعالجُ المرضى، كيف ستكونُ صحةُ مرضاهُ إذا لم يحقِّقْ الرقابةَ الذاتيةَ عندَ معالجتهم؟!

تخيل المحاميَ، والمهندسَ، والمحاسبَ، والبائعَ، والصانعَ...وما يخطرُ ببالك من أصحابِ الوظائفِ والأعمِال.. كيف يكونون إذا لم يحققوا الرقابةَ الذاتيةَ؟!

لذلك نحنُ بأمسِّ الحاجةِ إلى تحقيقِ الرقابةِ الذاتيةِ شعارًا في حياتنا، في كلِّ شيءٍ نقومُ بهِ، وأن نستحضرَ مخافةَ اللهِ ﷻ، وهو يرانا في كلِّ مكانٍ، وهذا رمضانُ مدرسةٌ تدريبيَّةٌ ندرس فيها لتُدَرِّبَنا بشكلٍ مستمرٍّ على تحقيقِ الرَّقابةِ الذَّاتيةِ في أنفسِنا.

كيف لا، وقد جعلَ اللهُ ﷻ جزاءَ من صامهُ إيمانًا واحتسابًا غُفرانَ ما تقدَّمَ من ذنبهِ، ومَن قامَهَ إيمانًا واحتسابًا غُفرَ لهُ ما تقدمَ من ذنبهِ، وفيه ليلةُ القدرِ مَن قامها إيمانًا واحتسابًا غُفرَ لهُ ما تقدمُ من ذنبهِ.

ولا يتحققُ كُلُّ ذلك إلا بتحققِ الرقابةِ الذاتيةِ لدى الإنسانِ.

ومعَ ذلك أصبحنا نعيشُ في واقعٍ كثرتْ فيه الملهياتُ والمشتِّتاتُ، وأصبحَ هناكَ عدوٌّ لدودٌ للرَّقابةِ الذاتيَّةِ، فالهواتفُ النَّقالةُ أصبحتْ أحدَ أخطرِ الأمورِ التي تهدِّدُ وتحاربُ الرَّقابةَ الذَّاتيةَ، وبِتْنا في واقعِنا لا يَستطيعُ أحدٌ أن يَستغنيَ عنها، صغيرًا كان أوْ كبيرًا، حتى أصبحَ الشّبابُ تَغيبُ عنهم معاني الرقابةِ الذاتيَّةِ في ظلِّ انفتاحٍ كاملٍ على كلِ شيءٍ، وهو يحملُ جوّالًا بين يديهِ، لا يتابعهُ إلا ذاتهُ، حتى ومع الأسفِ الشَّديدِ أصبحْنا ويمكنُ للشَّخصِ أن يَسرحَ ويَمرحَ في شهواتِ الدُّنيا وهو جالسٌ بين أفرادِ أسرتِه محلِّقٌ بعينيهِ في هذا الجوَّالِ، ولا ينفكُّ عنه إلا إذا غلبهُ النومُ.

لذلك إخواني الأكارم علينا أن نَزرعَ قِيَمَ الرقابةِ الذاتيةِ في نفوسِ الأطفالِ منذُ الصغرِ، وأن نربيَ أبناءَنا على أن يستشعروا الرقابةَ الذاتيةَ، وأن يُحَكِّمُوا عقولَهم وضمائرَهم قبلَ القيامِ بأيِّ عملٍ.

وفي هذا الصَّددِ نتأملُ قولَ الله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ [التحريم: ٦].

فالرقابةُ الذاتيةُ غرسٌ عظيمٌ يبدأُ معَ الطفولةِ، ويستمرُّ مع المدرسةِ ومع العملِ، ومع الحياةِ.

وهذا لا يعني أن الفردَ البالغَ العاقلَ لا يحتاجُ إلى تعويدِ نفسهِ على الرقابةِ الذاتيةِ، بل بالعكسِ، فهو بأمسِّ الحاجةِ لهذا الأمرِ، وعليهِ أن يعوِّدَ نفسهُ عليها شيئًا فشيئًا على ذلك.

من الأسبابِ المعينةِ على تحقيقِ الرقابةِ الذاتيةِ:

١) أن يستحضرَ الإنسانُ أن اللهَ مطَّلعٌ عليه في كلِّ صغيرةٍ وكبيرةٍ، لا يَخفى عليهِ شيءٌ في الأرضِ ولا في السماءِ: يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾ [غافر: ١٩].

ويقولُ ﷻ: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦].

٢) أن يستحضرَ الإنسانُ عظيمَ الأجرِ من الله ﷻ لمن راقبَ اللهَ في خلواتهِ: يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ [الملك: ١٢].

٣) أن يستحضرَ الإنسانُ أن في تركِ الحرامِ، ما هو خيرٌ وأبقى: يقولُ النبيُ ﷺ: «إِنَّكَ لَنْ تَدَعَ شَيْئًا للهِ، إِلَّا بَدَّلَكَ اللهُ بِهِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكَ مِنْهُ». رواه الإمام أحمد بإسناد صحيح

٤) حبُّ النفعِ للآخرين: يقولِ النبيُّ ﷺ «خيرُ الناسِ أنفعهم للناسِ». رواه أحمد الإمام بإسناد جيد.

٥) الشعورُ بالمسؤوليّةِ تِجاهَ الأسرةِ، وتِجاهَ العملِ، وتِجاهَ النفسِ، وتجاهَ الأصدقاءِ، وتجاهَ المجتمعِ.

٦) استشعارُ معاني أسماءِ الله ﷻ واقعًا في الحياةِ.

ختامًا: اعلمْ أخي العزيز أن الرقابةَ الذاتيةَ عبادةٌ وطاعةٌ لله إذا أخلصتَ هذا الأمرَ لله جل وعلا، وتذكرْ عندَ قيامك بأيِّ عملٍ من الأعمالِ، وإذا خلوتَ بينك وبين نفسك قولَ الله ﷻ: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

الحلقة الرابعة: التخطيط في رمضان

نحمدُ اللهَ ﷻ الذي أنعمَ علينا بنعمةِ الإيمانِ، وفرض علينا الصومَ في شهرِ رمضانَ؛ لنيلِ الخيرِ والرضا والرضوانِ من اللهِ الواحدِ الديانِ، تهذيبًا للنفوسِ والأبدانِ.

الإخوةُ الأكارمُ: في حديثِ جابرِ بنِ سَمُرَةَ ﷺ قال: صعِدَ النبيُ ﷺ على المنبرِ، وقال: «آمين، آمين، آمين» فلمَّا نَزل سُئلَ عن ذلك، فقال: «أتاني جبريلُ، فقال: رغِم أنفُ امرئٍ أدرَك رمضانَ فلم يُغفرْ له، قُلْ: آمين، فقلتُ: آمين، ورغِم أنفُ امرِئٍ ذُكِرتَ عنده فلمْ يُصلِّ عليك، قُلْ: آمين، فقلتُ: آمين، ورغِم أنفُ رجلٍ أدرك والدَيْه أو أحدَهما فلم يُغفرْ له، قُلْ: آمين، فقلتُ: آمين». أخرجه الطبراني وحسنه إسناده الحافظ ابن حجر.

هذا الحديثُ يرشدُنا إلى التخطيطِ الجيِّدِ في رمضانَ، واستغلالِه أيَّما استغلالٍ؛ ولا يحسُنُ الاستغلالُ إذا لم يحسُنِ التخطيطُ الجيِّدُ، كيفَ لا والقرآنُ الكريمُ يرشدنا إلى حسنِ التخطيطِ في شتَّى مجالاتِ الحياةِ، وفي قصةِ سيدنا يوسفَ عليه السلام إشاراتُ إلى ذلك.

فنبيُّ اللهِ يوسفُ عليه السلام عندما سُئل عن تأويلِ رؤْيا الملكِ عن البقراتِ السَّبعِ السَّمانِ اللاتي يأكُلنْ سبعًا عجافًا، والسنبلاتِ السبعِ الخُضْرِ والأُخَرِ اليابساتِ، أرشدهم في تفسيرِ الرُّؤيا إلى ضرورةِ التخطيطِ حتى لا يهلكهم الجوعُ، وأن يحسنوا التخطيطَ للسنواتِ الصعبةِ التي سيمُرُّون بها.

وأمْرُ اللهُ ﷻ بإعدادِ العُدَّةِ في مواجهةِ الأعداءِ يستفاد منه الحثُّ على التخطيطِ، قال اللهُ ﷻ: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [الأنفال: ٦٠].

ونبينا ﷺ وصحابته قدوتُنا في ذلك، فكان ﷺ قائدًا ناجحًا مخطِّطًا بارعًا ، نُشرتْ على يديه رسالةُ السماءِ، فتغَلْغلَ الإيمانُ في قلوبِ الناسِ، وصحابته رضوان الله عليهم من بعده ما قادوا الأممَ، وفتحوا البلادَ إلا بحسنِ تخطيطِهم بعد صدقِ إيمانهم باللهِ ﷻ.

والمتأمِّلُ في سيرته ﷺ يجدُ عظمةَ التخطيطِ فيها، سواءٌ في ذلك التخطيطاتُ الاستراتيجيةُ، كما حدثَ في صلحِ الحديبيةِ، تمهيدًا لفتحِ مكةَ، أو التخطيطِ الشخصي لحفظِ نفسِه كما حدثَ في هجرتِه ﷺ، أو التخطيطُ التشغيلي كوضعِ الخطةِ للمعاركِ.

والشواهدُ من القرآنِ الكريمِ والسنةِ النبويةِ، ومن أقوال السلفِ الصالحِ كثيرةٌ في هذا البابِ.

لذلك أخي الكريم لا بد لكلِّ واحدٍ مِنّا أن يمتلك مهارةَ التخطيطِ، وأن يحسنَ التخطيطَ لنفسِه أوَّلًا، وأن يساعدَ غيرَهُ في التخطيطِ، سواءٌ أهلُ بيته، أو زملاؤُهُ في العملِ، أو أصدقاؤُه الذين يحبُّهم.

أيها الإخوة والأخوات:

نحنُ نحتاجُ إلى التخطيطِ في مجالاتِ الحياةِ كافةً، سواءٌ الاجتماعيةُ، أو الاقتصاديةُ، أو السياسيةُ، أو التعليميةُ، أو المهنيةُ..وعدد ما شئت من مجالات الحياةِ.

والتخطيطُ يُعدُّ من أهمِّ وظائفِ الإدارةِ، بل بقيَّةُ الوظائفِ تكونُ مبنيةً على التخطيطِ، كالتنظيمِ والتوجيهِ والرقابةِ.

ومن خلالِ التخطيطِ الجيدِ يمكننا تنفيذُ جميعِ الوظائفِ الإداريةِ الأخرى؛لذلك تُعدُّ القدرةُ على التخطيطِ الجيِّدِ من أهمِّ صفاتِ القادةِ الناجحينِ.

وعندَ الحديثِ عن التخطيطِ أتذكّرُ بعضَ ما قرأتُه في كتابِ العاداتِ السَّبعِ للناسِ الأكثرِ فاعليةً، فيقولُ الكاتبُ: «تخيل نفسكَ أنك أمامَ حشدٍ من الناسِ، خلفَ حائطٍ زُجاجيٍّ لا يروْنك من خلالِه، وجميعهم يعرفونَك أو اختلطوا بك خلالَ الحياةِ، وطُلِبَ منهم أن يَصفوك، وأن يَتحدثوا عنك..

ما الشخصية التي تودُّ أن يراكَ عليها الجميعُ؟

وما الإسهاماتُ أو الإنجازاتُ التي تودُّ أن يذكروها لك؟ بماذا تريدُ أن يصفوك؟».

ولا شكَّ أنك إذا لم تكن تحسنُ التخطيطَ لن يصفكَ الناسُ بشيءٍ يُذكرُ.

فالإنسانُ لم يُخلَقْ عبثًا في هذه الدنيا، بل لا بدَّ له من عمارتها، والتخطيطِ فيها، في مقابلِ أنَّ عليه عبادةَ اللهَ ﷻ.

يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون، ١١٥]، وهذه الآيةُ تأكيدٌ على وجوبِ التخطيطِ في الحياةِ، هذه النعمةُ التي وهَبها الله ﷻ للبشرِ، وميَّزَ العقلَ البشريَّ بها.

وبغياب التخطيط تضيعُ الأهدافُ، ويحصُلُ الخلطُ في تحديدِ الأولياتِ، ويضعفُ التقويمُ والمحاسبةُ والتطويرُ.

ونحنُ نعيشُ في هذا الشهرِ الكريمِ، وما زلنا نتظلَّلُ بظلاله، فإنه حريٌّ بنا أن نُحسنَ التخطيطَ لهذا الشهرِ الكريمِ.

كيفَ لا، وهذا الشهرُ الكريمُ نفحةٌ من نفحاتِ الله ﷻ علينا. فعن أنسِ بنِ مالكٍ ﷺ قال: قال رسولُ الله ﷺ: «افْعَلُوا الخَيْرَ دَهْرَكُمْ، وَتَعَرَّضُوا لِنَفَحَاتِ رَحْمَةِ اللهِ، فَإِنَّ للهِ نَفَحَاتٍ مِنْ رَحْمَتِهِ يُصِيبُ بِهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ، وَسَلُوا اللهَ أَنْ يَسْتُرَ عَوْرَاتِكُمْ وَأَنْ يُؤَمِّنَ رَوْعَاتِكُمْ». رواه الطبراني ورجاله ثقات كما ذكره الهيثمي.

فهذا حديث واضحٌ يأمرنا فيه النبيُّ ﷺ أن نتعرضَ لنفحاتِ الله، وكيفَ يكونُ ذلك بدونِ تخطيطٍ جيِّدٍ؟!

وإنَّ كمالَ التخطيطِ في رمضانَ يكونُ بإعدادِ خطةٍ قبلَ رمضانَ، وخطةٍ في رمضانَ، وخطةٍ بعدَ رمضانَ، وحيث إننا في رمضانَ فمن الجميلِ التخطيطُ لهذا الشهرِ الكريمِ.

أمورٌ لا بُدَ أن تكونَ الخطة الرمضانية مبنيةً عليها:

أولًا: خطةُ التغييرِ:

وفي هذهِ الخطةِ عليكَ أن تغيرَ من حياتك، وتغيرَ من سلوكك، وتغيرَ من عاداتك التي كنتَ تسيرُ عليها قبلَ رمضانَ، وأن تبدأَ بخطةٍ جديدةٍ لنفسك.

فعلى سبيلِ المثالِ إذا كنتَ تجلسُ فتراتٍ طويلةً على مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ، فعليك أن تقلِّلَ من هذه الساعاتِ في شهرِ رمضانَ، وإذا كنتَ غيرَ محافظٍ على أذكارِ ما بعدَ الصلاةِ فعليك أن تحافظَ عليها، وإذا كانتْ عادتك النومُ لساعاتٍ أكثرَ من اللازمِ قبلَ رمضانَ فعليك أن تُقلِّلَ من ساعاتِ النَّومِ في رمضان؛ لتستفيد من هذه الأوقاتِ، وهكذا.

ثانيًا: خطةُ العباداتِ:

فإن من أعظمِ الأمورِ التي يجبُ أن تُستغلَّ في رمضانَ ويُخططَ لها هي الزيادةُ في العباداتِ لله ﷻ.

وفي هذه الخطةِ على الإنسانِ أن يضعَ لهُ خطَّةً يسيرُ عليها في شهرِ رمضانَ، وتحدثنا عن بعضِ هذه الأمورِ في لقاءِ إدارةِ الوقتِ في رمضانِ.

ولكنَّ الخطةَ الصحيحةَ هي التي يكونُ لها مؤشراتُ أداءٍ، أو مؤشراتُ قياسٍ، فمن الجيدِ عندما تضعُ خطتك للعبادةِ والطاعةِ لله ﷻ أن تضعَ مؤشراتِ أداءٍ وقياسِ خطتك في هذا الشهرِ الفضيلِ.

فعلى سبيلِ المثالِ إذا كانَ من خطتي في شهرِ رمضانَ المحافظةُ على صلاةِ التراويحِ فيجبُ أن يكونَ مؤشِّرُ القياسِ لديّ صلاةُ التراويحِ ٢٩ مرةً.

وإذا كان من خطتي المحافظةُ على الأذكارِ، يجبُ أن يكونَ مؤشرُ القياسِ: الاستغفارُ للهِ، وتسبحيهُ، وحمدهُ وتكبيرهُ مئةَ مرَّةٍ (على الأقل) كلَ يومٍ، وهكذا.

ومن الجميلِ أن تكونَ خطتكَ في العباداتِ شاملةً لكثيرٍ منها، خاصةً وأننا نعيشُ في شهرِ العبادةِ والطاعةِ، فيكون فيها: أداءُ للفرائضِ، والمحافظةُ على الصلاةِ، والسنن الرواتبِ، والدعاءُ، والذكرُ، وصلةُ الرحمِ، وحسنُ الخلقِ، وغيرُها).

ثالثًا: خطةُ القرآنِ:

فعلى الإنسانِ أن يُعدَّ خطةً خاصةً بالقرآنِ الكريمِ في شهرِ رمضانَ، كيفَ لا وهو شهرُ القرآنِ الكريمِ، يقول اللهُ ﷻ: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ﴾ [البقرة: ١٨٥].

على أن تشملَ خطةُ القرآنِ الكريمِ: العلاقةَ مع القرآنِ الكريمِ تلاوةً وحفظًا وتدبرًا واستماعًا، وعلى الإنسانِ أن يُنوّعَ في خطته القرآنيةِ في شهرِ رمضانَ بين المحاورِ السابقةِ، وأن يجعلَ لكلِّ جزءٍ منها وقتًا خاصًا.

أمور تتجلى جودةُ التخطيطِ لشهرِ رمضانَ في الاهتمامِ الشديدِ بها:

١) تحديدُ الأهدافِ العامَّةِ والخاصَّةِ لنفسك خلالَ هذا الشهرِ الكريمِ (وتتمثلُ في الإجابةِ عن هذا السؤالِ: ماذا أريدُ أن أحققَ في شهرِ رمضانَ على المستوى الشخصي؟ وعلى مستوى الطاعةِ والعبادةِ؟ وعلى مستوى القرآنِ الكريمِ؟).

٢) حسنُ استغلالِ الوقتِ، وقد أشرنا إلى أهميةِ الوقتِ في لقاءٍ سابقٍ.

٣) تحدُيدُ الأولويَّاتِ، وما هو الأهمُّ وما هو الأقلُّ أهميةً، ودائمًا على الإنسانِ البدءُ بالأهمِّ وتقديمُه الأقلِّ أهميةً.

٤) استثمارُ جميعِ الموارِدِ الممكنةِ والمتاحةِ، وأن تكونَ الخطةُ في حدود المعقولِ، بحيث يمكنُ تطبيقُها.

٥) الأخذُ بالأسبابِ والتوكّلُ على اللهِ ﷻ، وتعليقُ النتائجِ عليه ﷻ.

٦) الدعاءُ الدائمُ بالبركةِ، وتقبُّلِ الأعمالِ.

٧) كتابةُ الخطةِ بشكلٍ يدويٍّ أو إلكترونيٍّ، ومتابعتُها بشكلٍ متسمرٍّ (المنفَّذُ منها، وغيرُ المنفَّذِ)، ودراسةُ أسبابِ عدمِ التنفيذِ، وتعويضُها إن أمكن ذلك.

فعليْنا في هذا الشهرِ أن نُحسنَ التخطيطَ لعباداتِنا وأعمالِنا؛ لنُتقنَها ونُحسنَها، فإن اللهَ يُحبُّ المحسنينَ.

الحلقة الخامسة: التنظيم في رمضان

الحمدُ للهِ ذي الفضلِ والإحسانِ، الخالقِ المنانِ، فضّلَ شهرَ رمضانَ على غيره من شهورِ العامِ، وخصَّه بمزيدٍ من الخيرِ والإنعامِ

أيها الإخوةُ الأكارمُ:

نتحدثُ في هذه اللقاءِ عن التنظيمِ في شهرِ رمضانِ.

وكلمةُ التنظيمِ مأخوذةٌ من نَظَّمَ الأمرَ بمعنى رتّبَه ودبّرَه بطريقةٍ متناسقةٍ؛ لحكمةٍ مرْجوَّةٍ.

والتنظيمُ سرُّ النجاحِ، على المستوى الشخصي، وعلى مستوى المؤسساتِ، وعلى مستوى الدولِ بشكلٍ عامٍ.

ويُعدُّ التنظيمُ إحدى الوظائفِ الإداريَّةِ الأربعِ، وهو في المرتبةِ الثانيةِ بعدَ التخطيطِ.

ومع الأسفِ الشَّديدِ فإننا في عصرِنا بسببِ تعدُّدِ المُلهياتِ والمشتِّتاتِ، يعيشُ كثيرٌ من الناسِ حياةً فوْضويَّةً، دونَ تنظيمٍ للنفسِ، ودونَ تنظيمٍ للأوقاتِ، ودونَ تنظيمٍ لأيِّ شيءٍ، وتستمرُ عجلةُ الحياةِ، والفردُ من هؤلاءِ يعيشُ على ما هو عليه دون تغييرٍ يذكرُ.

عن النعمانِ بنِ بشيرٍ ﷺ أن النبيَ ﷺ قال: «مَثَلُ القَائِمِ على حُدودِ اللهِ، والْوَاقِعِ فِيهَا كَمَثَلِ قَومٍ اسْتَهَمُوا عَلَى سفينةٍ، فصارَ بعضُهم أعلاهَا، وبعضُهم أسفلَها، وكانَ الذينَ في أَسْفَلِهَا إِذَا اسْتَقَوْا مِنَ الماءِ مَرُّوا عَلَى مَنْ فَوْقَهُمْ،

فَقَالُوا: لَوْ أَنَّا خَرَقْنَا فِي نَصِيبِنا خَرْقًا وَلَمْ نُؤْذِ مَنْ فَوْقَنَا. فَإِنْ تَرَكُوهُمْ وَمَا أَرادُوا هَلكُوا جَمِيعًا، وإِنْ أَخَذُوا عَلَى أَيْدِيهِم نَجَوْا ونَجَوْا جَمِيعًا»، رواه البخاري.

وفي هذا الحديثِ إشادةٌ بأهميةِ التنظيمِ في حياةِ الناسِ، وبضعفِ التنظيمِ فيما بينهم يمكنُ أن يهلَك الناسُ جميعًا ، فالإنسانُ غيرُ المنظَّمِ، والمبتعدُ عن التنظيمِ ضرره لا يقْتصرُ على نفسه، وإنما يتعدَّاهُ إلى من حوله.

وقد تعددت صورُ التنظيمِ في الإسلامِ، فجاءَ التنظيمُ في العباداتِ كقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾ [المائدة: ٦].

فالناظرُ إلى الترتيبِ القرآنيِّ لأحكامِ الوضوءِ يجِدُها قمَّةً في التنظيمِ.

وعن أبي هريرةَ ﷺ، قال: قال رسولُ اللهُ ﷺ «وَسِّطُوا الإِمَامَ، وَسُدُّوا الخَلَلَ». رواه أبو داود.

وهذا ما نراهُ في صفوفِ المسلمين في الصلاةِ، وهو إرشادٌ لنا إلى أهميةِ التنظيمِ في حياتنا.

وعن أبي سعيدٍ الخُدريِّ ﷺ عن النبيِّ ﷺقال: «إذا خرجَ ثلاثةٌ في سفَرٍ فليؤمِّروا أحدَهُم». رواه أبو داود.

وهذا يبينُ لنا أهميةَ التنظيمِ في حياةِ الفردِ والمجتمعاتِ، وما أمرَ الرسولُ ﷺ بذلك إلا لتنتظمَ أمورُهم على أفضلِ وجهٍ.

وفي القتالِ أخبرنا اللهُ ﷻ أنه يحبُ المقاتلين في سبيله في صفوفٍ مرصوصةٍ؛ ليؤكدَ على أهميةِ التنظيمِ في جلبِ النصرِ، قال ﷻ: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلَّذِينَ يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِهِۦ صَفًّا كَأَنَّهُم بُنْيَٰنٌ مَّرْصُوصٌ﴾ [الصف: ٤].

وإن التشريعاتِ والأحكامَ والحدودَ وُضعتْ لتنظيمِ حياةِ الأفرادِ والمجتمعاتِ، كما جاءَ التنظيمُ في الإسلامِ أيضًا في المعاملاتِ التجاريةِ أيضًا ، يقولُ الله ﷻ: ﴿وَأَحَلَّ ٱللَّهُ ٱلْبَيْعَ وَحَرَّمَ ٱلرِّبَوٰا۟﴾ [البقرة: ٢٧٥].

وخلاصةُ ما سبقَ أنَّ الإسلامَ أرشدَ لتنظيمِ الحياةِ بصفةٍ عامةٍ في جميعِ الجوانبِ.

والتنظيمُ مبنيٌّ على حسنِ إدارةِ الوقتِ، وحسنِ إدارةِ التعاملاتِ مع الآخرين، وحسنِ إدارةِ الذاتِ.

ومن هذا المنطلقِ نعرِّجُ على أهميةِ تنظيمِ الذات من خلالِ قصةٍ جميلةٍ، فعن أبي جُحيفةَ قال: آخى النَّبيُّ ﷺ بين سلْمان وأبي الدَّرداء، فزار سلْمانُ أبا الدَّرداءِ فرأى أمَّ الدَّرداء متبذِّلةً، فقالَ لها: ما شأْنُكِ؟ قالت: أخوكَ أبو الدَّرداءِ ليس له حاجةٌ في الدُّنيا، فجاءَ أبو الدَّرداءِ فصنعَ له طعامًا فقالَ: كُلْ، قالَ: فإنِّي صائمٌ، قالَ: ما أنا بآكِلٍ حتَّى تأكُلَ، قال: فأكَلَ، فلمَّا كان اللَّيلُ ذهب أبو الدَّرداءِ يقوم، قالَ: نَمْ، فنامَ، ثمَّ ذهبَ يقومُ، فقال: نَمْ، فلمَّا كانَ من آخِرِ اللَّيلِ، قال سلمان: قُم الآن، فصلَّيا،

فقال له سلمانُ: «إنَّ لربِّك عليْك حقًّا، ولنفسِك عليْك حقًّا، ولأهلِك عليك حقًّا، فأعْطِ كلَّ ذي حقٍّ حقَّه»، فأتى النبيَّ ﷺ فذكر ذلك له، فقال النبي ﷺ: «صدق سلْمانُ». رواه البخاري.

ومن هذا الحديثِ نسترشدُ إلى أهميةِ التنظيمِ في حياتنا بشكلٍ عامٍ، وفي شهرِ رمضانَ بشكلٍ خاصٍ.

فكم نحنُ بحاجةٍ إلى تنظيمِ حياتِنا، وأولوياتِنا، وأوقاتِنا، ومختلفِ تفاصيلِ حياتنا.

ما أحوجنا إلى أن نُعطيَ كلَّ ذي حقٍ حقَّه، وأن لا يَطغى أمرٌ على أمرٍ، وعملٌ على عملٍ.

أيها الإخوةُ والأخواتُ: إنَّ رمضانَ مدرسةٌ نتعلمُ منها التنظيمَ، فالمتأمِّلُ فيه يرى أشكالًا من التنظيم.

من أشكالِ التنظيمِ في شهر رمضانَ:

أولًا: الإفطارُ والإمساك في موعدٍ محدَّدٍ، بل وتترتبُ أمورُ الناسِ على ذلك، وجعلُ الإنسانِ منظِّمًا وقتَه مقسِّمًا له بناءً على ذلك، وإن النبيَّ ﷺ حثَّ على هذا الأمرِ فقال: «**لا تزالُ أمتي بخيرٍ ما عجَّلوا الإفطارَ وأخَّروا السحورَ**». رواه أحمد وأصله في الصحيحين.

ثانيًا: المحافظةُ على صلاةِ التراويحِ في وقتٍ محدَّدٍ، دونَ تأخيرٍ، بل ويحرصُ المسلمون على تأديتِها على أكملِ وجهٍ طاعةً لله ﷻ.

ثالثا: التنظيمُ الذاتيُّ للنفسِ، وضبطُها، فعن أبي هريرةَ ﷺ أن رسولَ اللهَ ﷺ قال: «قال الله: كلُّ عملِ ابن آدمَ له إلا الصيامُ؛ فإنه لي وأنا أَجْزي به، والصيامُ جُنَّة، وإذا كان يومُ صومِ أحدكم، فلا يرفُثْ ولا يصخَبْ، فإن سابَّه أحدٌ أو قاتَله، فليَقُلْ: إني امرُؤٌ صائمٌ، والذي نفسُ محمدٍ بيدِه، لخَلُوفُ فمِ الصائم أطيبُ عند الله من ريح المسك، للصائمِ فرحتانِ يفرحُهُما: إذا أفطر فرِح، وإذا لقِيَ ربه فرح بصومِه». رواه البخاري.

رابعا: الاجتهاد في العبادة في العشر الأواخر، فعن عائشةَ ﵂ قالت: «كانَ النبيُّ ﷺ إذَا دَخَلَ العَشْرُ شَدَّ مِئْزَرَهُ، وأَحْيَا لَيْلَهُ، وأَيْقَظَ أَهْلَهُ». متفق عليه.

فالنبيُّ ﷺ كانَ منظِّمًا في كلِّ أوقاتِهِ وأعمالِهِ، ويحدِّدُ لكلِ أمرٍ مكانتهُ والطريقةَ التي يُتصرفُ بها في هذا الأمرِ.

أيها الإخوةُ والأخواتُ، والحديث عن التنظيمِ في رمضانَ يجرُّنا إلى تفقدِ حالِنا وتشخيصِ بعضِ جوانبِ ضعفِ تنظيمِنا لوقتِنا في رمضانَ.

من أشكالِ ضعفِ التنظيمِ في شهرِ رمضانَ:

أولا: عدمُ الموازنةِ بين الأمورِ، وعدمُ ترتيبِها بالشكلِ الصحيحِ، فقد نجدُ أن بعضَ الناسِ ينغمسون في العملِ، ويُهملون جانبَ الطاعةِ والعبادةِ لله ﷻ.

وقد نجدُ البعضَ منشغلًا في الطاعةِ باستمرارٍ، دونَ أن يتابعَ أبناءَهُ وأهلَ بيتهُ.

وقد نجدُ البعضَ مهتمًا بطاعاته وبأهل بيتهِ، ولكنهُ قاطعٌ لرحمهِ وهذا كلُّه ضعفٌ في التنظيمِ.

ثانيا: كثرةُ الأكلِ والتوسعُ الزائدُ في تنويع المأكولات، وهذا إضافة إلى أضراره الصحيةِ، فإنه سببٌ لعدمِ القدرةِ على صلاةِ التراويحِ وقيامِ الليلِ.

والنبيُ ﷺ وضَّحَ التنظيمَ في الطعامِ، فقال ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شرًّا من بطنٍ، بحسْبِ ابن آدمَ أُكُلاتٌ يُقمن صُلبَه، فإن كان لا مَحالةَ، فثُلُثٌ لطعامِه، وثُلُثٌ لشرابِه، وثُلُثٌ لنَفَسِه». رواه الترمذي وصححه.

وإن هذا لهو التنظيمُ عينُهُ، ولكنْ ومع الأسفِ البعضُ مِنا لا يلتزمُ بهذا التنظيمِ النبويِّ، ويفكرُ في كيفَ سيملأُ بطنهُ على أكملِ وجهٍ.

وسائل تطوير المهارات في التنظيم:

١) لن تحقِّقَ التنظيمَ إلا إذا أحسنتَ ترتيبَ أوقاتِك، وكنتَ مستغلًا لكلِّ دقيقةٍ في يومِك على أفضلِ وجهٍ.

٢) لا تنظيمَ بدونِ تخطيطٍ، والتخطيطُ سابقٌ للتنظيمِ، فإذا خطَّطتَ جيداً فسيكونُ تنظيمُك جيداً.

٣) حاولْ أن تنظمَ كلَّ شيءٍ في حياتِك، وابدأْ من تنظيمِ أفكارِك.

٤) نظّمْ مكانَك في البيتِ أو في العملِ، فالبيئةُ المنظَّمةُ والمرتبةُ تساعدُ الإنسانَ على أن يكونَ منظمًا.

٥) تخلصْ دائمًا من كلِّ ما لا تحتاجُ إليه، فقد يعيقُ تنظيمَك، أو يؤخِّرُهُ أحيانًا.

٦) اجعلْ كلَّ أمورِكَ مرتبةً بأوقاتٍ محدَّدةٍ، واشغلْ وقتكَ على الدوامِ.

٧) قسّم وجبَتك إلى ثلاثةِ أقسامٍ: ثلثٌ لطعامِك، وثلثٌ لشرابِك، وثلثٌ لنَفَسِك.

٨) اعتذر عن أيِّ لقاءٍ غيرِ مرتبطٍ بموعدٍ مسبقٍ فهذا سيساعدُك على التنظيمِ.

٩) حافظْ على الصلاةِ في أوقاتِها جماعةً في المسجدِ، ستشعرُ أنك منظَّمٌ في حياتك.

أخي الكريم هنالك العديدُ من النصائحِ التي يمكنُ أن تقالَ في هذا الجانبِ، ولكن هي نصيحةٌ لنفسي أولًا ، ولك ثانيًا، شهرٌ رمضانَ، فرصةٌ لتدريبِ النفسِ على التنظيمِ، وتدريبِها على التخطيطِ وإدارةِ الوقتِ، وتدريبِها على كثيرٍ من الأمورِ الإيجابيةِ، فحريٌّ بك أن تتدربَ في هذا الموسمِ، وأن تحسنَ تنظيمَ نفسك، وتتعلَّمَ مهاراتِ التنظيمِ، فكم نحنُ بحاجةٍ إليها. وفقكم اللهُ لكلِ خيرٍ.

الحلقة السادسة: رمضان وتوجيه الذات

الحمدُ للهِ الذي بلَّغَنا رمضانَ، الحمدُ للهِ الذي هدانا لهذا وما كُنا لنهتديَ لولا أن هَدانا اللهُ.

والصلاةُ والسلامُ على خِيرةِ خلق الله، نبيِّنا محمدٍ وعلى آلِه وصحبِه ومن والاه.

أيها الإخوة والأخوات:

ما زلنا نعيشُ في أيامٍ هي خيرُ الأيامِ عندَ اللهِ ﷻ، أيامُ الخيرِ والإحسانِ، والعفوِ والغُفرانِ، والعِتقِ من النيرانِ، أيامٌ معدوداتٌ عظيماتٌ.

يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ، أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ١٨٣-١٨٤].

فاللهُ ﷻ أخْبرَنا أن هذهِ الأيامَ أيامٌ قليلةٌ معدودةٌ، سرعانَ ما تنتهي وتمضي، والفائزُ مِنا مَن استغلَّها، وتقرَّبَ إلى اللهِ فيها.

أيها الإخوةُ الأكارمُ:

إننا نعيشُ في عصرِ التغيرِ، والتقلباتِ والتحولاتِ السريعةِ في شتَّى مجالاتِ الحياةِ، بل ونعيشُ تغييرًا سريعًا في كلِ شيءٍ.

وهذا التغيرُ إما أن يكونَ تغييرًا للأفضلِ والأحسنِ، وإما أن يكونَ تغييرًا للأسوأ.

وشهرُ رمضانَ فرصةٌ عظيمةٌ للتغييرِ نحو الأفضلِ والأحسنِ، وهو موسمٌ للانطلاقِ نحوَ إصلاحِ النفسِ وتأديبِها لما فيه فلاحُها وفوزُها في الدنيا والآخرةِ.

ومن لم يُغيِّرْهُ رمضانُ، فلن يُغيِّرَهُ غيرُ رمضانَ إلا ما قدَّرهُ اللهُ ﷻ فوقَ سبعِ سماواتٍ.

لذلك على الإنسانِ أن يوجِّهَ نفسَهُ نحوَ الخيرِ، وأن يستغلَّ هذا الشهرَ العظيمَ؛ للتغييرِ من نفسهِ إلى الأفضلِ في مختلفِ المجالاتِ:

في قراءةِ القرآنِ.

وفي صلةِ الأرحامِ.

وفي الإكثارِ من السننِ.

وفي الإنفاقِ في سبيلِ اللهِ.

وفي كلِّ ما فيه خيرٌ للنفسِ.

وفي كلِّ ما به صلاحُها وإصلاحُها.

نتحدثُ في هذا اللقاءِ عن توجيهِ الذاتِ في شهرِ رمضانَ المباركِ.

والمقصودُ بتوجيهِ الذاتِ: قدرةُ الفردِ على توجيهِ مشاعرِهِ وأفكارِهِ وإمكانيَّاتِهِ نحوَ الأهدافِ التي يصبو إلى تحقيقِها.

وتوجيهُ الذاتِ مبنيٌّ على أساسِ التَّغييرِ من سلوكٍ سيِّءٍ غيرِ مرغوبٍ فيهِ إلى سلوكٍ جيِّدٍ مرغوبٍ فيهِ.

وهنا قد نتساءلُ :

ما هي السلوكياتُ التي نحتاجُ إلى تغييرها في أنفسنا؟

ما هي الأمورُ التي نطمحُ إلى تغييرها في أنفسِنا؟

ما هي العاداتُ التي نفعلُها ونحتاجُ إلى تغييرها؟

الإخوةُ الأكارمُ:

إذا لم نتغيرْ في رمضانَ، فمتى سنتغيرُ؟

إذا لم يصلُحْ حالنا في رمضانَ فهل عساه يصلُحُ في غيره؟

إذا لم نوجِّهْ ذواتِنا في رمضانَ نحوَ الخيرِ، فمتى سنوجِّهُها؟

أسئلةٌ تجعلُ الواحدَ يزيدُ من التفكيرِ في ذاتهِ..

هل هو راضٍ عن نفسهِ أم لا؟

هل يرى أنه بحاجةٍ إلى التغييرِ أم لا؟

هل يعيشُ في فترةٍ جيدةٍ أم لا؟

أسئلةٌ كثيرةٌ .. ومواقفُ عديدةٌ.

إخواني الأفاضل:

كلُّنا مقصرٌ في حقِ الله جل وعلا.

كلُّنا لا يَسْلمُ من الوقوع في بعض الذنوبِ والمعاصي.

كلُّنا فيه عيوبٌ ونقصٌ.

كلُّنا فيه جانبُ حبٍّ للدنيا ومتاعِها.

ولكنْ هل كلُّ واحدٍ مِنَّا يسارِعُ في التوبةِ والاستغفارِ لله ﷻ، ويوجِّهُ نفسَهُ نحوَ هذا الأمرِ، أم لا؟

يقولُ النبيُّ ﷺ كما في حديثِ أنسٍ رضي الله عنه: «كُلّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ، وخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ». رواه الترمذي بإسناد حسن.

هلْ نحنُ من هؤلاءِ الذين يَتُوبون إلى اللهِ بشكلٍ مستمرٍّ؟ أم نحنُ على خلافِ ذلك؟

ويقولُ اللهُ ﷻ: ﴿وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [النور: ٣١].

وهذا حثٌّ لنا من اللهِ ﷻ إلى الإسراعِ بالتوبةِ وطلبِ المغفرةِ من اللهِ بشكلٍ مستمرٍّ دونَ توقفٍ أو كللٍ أو مللٍ من ذلك، وهذا ما يُوصلُنا إلى الفلاحِ والنجاحِ.

وتوجيهُ الذاتِ مبنيٌّ على اكتشافِ الذاتِ، والتصويبِ نحوَ الأهدافِ، والمبادرةِ لتحقيقِ الإنجازاتِ التي نصْبُو إليها.

الإخوةُ الأكارمُ:

يقولُ بعضُ العلماءِ: الكَيِّسُ هو الذي يُفتِّشُ عن ذاتهِ ويستخرجُ ما فيها من كنوزٍ وقدُراتٍ، ولا يتركُ نفسَهُ هملًا.

فكم نحنُ بحاجةٍ إلى توجيهِ ذواتِنا للأفضلِ والأحسنِ؟

وكم نحنُ بحاجةٍ إلى اكتشافِ ذواتِنا ومعرفةِ قدراتِنا ومواهبِنا التي وهبَها اللهُ ﷻ لنا.

والناسُ مختلفُون في توجيهِ ذواتِهم:

فهناك مَن يوجِّهُ ذاتَهُ نحوَ الأمورِ التعبديَّةِ.

وآخرُ يُوجِّهُها نحوَ الأمورِ الاجتماعيَّةِ.

وآخرُ يُوجِّهُها نحوَ الأمورِ العلميةِ.

ومنهم مَن يوجِّهُ ذاتَه نحوَ الأمورِ العمليةِ.

ومنهم من يوجِّهُها نحوَ الأمورِ التَّرفيهيَّةِ.

ومع الأسفِ الشديدِ هناك مِن يوجِّهُ ذاتَهُ نحوَ الذنوبِ والمعاصي والبُعدِ عن اللهِ.

وسائل النجاح في توجيهِ الذَّاتِ في شهرِ رمضانَ:

١) تجديدُ النيةِ لله ﷻ، والعزمُ على التغييرِ.

٢) حدِّد السلوكياتِ غيرَ المرغوبِ فيها خلالَ رمضانَ.

على سبيلِ المثالِ: من السلوكياتِ غيرِ المرغوبِ فيها في شهرِ رمضانَ :

- كثرةُ قضاءِ هذه الأوقاتِ المباركةِ في مواقعِ التواصلِ الاجتماعيِّ.
- متابعةُ المسلسلاتِ الموسميةِ التي تبثُ في رمضانَ.
- عدمُ صلةِ الأرحامِ.
- الانشغالُ عن الأهلِ والأسرةِ.
- كثرةُ النومِ، ... إلخ.

٣) حدِّد الأسبابَ المؤديةَ إلى تلك السلوكياتِ.

- فكثرةِ الجلوسِ على مواقعِ التواصلِ الاجتماعي بسببِ عدمِ وجودِ خطةٍ أشغلُ بها وقتي.
- و كثرةُ النومِ بسببِ السهرِ الطويلِ.
- وعدمُ صلةِ الأرحامِ بسببِ الاختلافِ معهم.

٤) العملُ على إيجادِ الحلولِ لتلك الأسبابِ.

ومن الأمثلة على ذلك:

- إعدادُ خطةٍ لنفسي في شهرِ رمضانَ.
- الحرص على النومِ مبكِّرًا وعدمُ السهرِ.
- حلُّ المشكلاتِ التي دفعتْ للاختلافِ مع الأقاربِ.

٥) تقويمُ الذاتِ في الحلولِ المقترحةِ:

مثلا: أعددتُ خطةً لنفسي..

فهل أنا ملتزمٌ بها بشكلٍ جيدٍ؟

هل أنا أنامُ مبكرًا ؟

هل أَصِلُ أرحامي.

٦) التعزيزُ والعقابُ.

وذلك لندرِّبَ أنفسَنا على هذا الأمرِ.

○ مثال التعزيز:

إذا كنتُ ملتزمًا بخطتي أحمدُ اللهَ ﷻ وأشكرهُ على ذلك، ويمكنُ أن أقدمَ لنفسي هديةً على ذلك.

○ مثال العقاب:

إن كنتُ مقصرًا في خطتي سأعاقبُ نفسي مثلًا بعدمِ الذهابِ إلى موعدٍ متشوِّقٍ إليه، وهكذا..

وهذهِ الأمورُ تحتاجُ إلى همَّةٍ عاليةٍ، ونيَّةٍ صادقةٍ، وإجراءاتٍ سريعةٍ ومتتابعةٍ.

فالعوائقُ كثيرةٌ، ومسيرةُ الضَّلالِ والإضلالِ والإفسادِ مستمرةٌ من أعداءِ الله ﷻ.

ولكن ـ كما أسلفنا ـ رمضانُ فرصةٌ ذهبيةٌ لنا للتغيرِ، وكما أسلفنا في لقاءِ التخطيطِ في رمضانَ، فأولُ خطةٍ من خططِ شهرِ رمضانَ هي خطةُ التغيرِ، وهي مبينةٌ على توجيهِ الذاتِ، وتغييرِها نحوَ الأفضلِ والأحسنِ.

من معوقات الفردِ في توجيهِ الذاتِ نحوَ الأفضلِ:

١) البعدُ عن اللهِ ﷻ، وعدمُ الزيادةِ في الطاعةِ والعبادةِ، فالإنسانُ الذي يكونُ بعيدًا عن اللهِ ﷻ لن يَشعُرَ بالبركةِ في أي شيءٍ في حياته.

٢) كثرةُ الضغوطِ النَّفسيَّةِ التي يمرُّ بها الفردُ، فهذه الضغوطُ تُضعِفُ الإنسانَ نحوَ التغييرِ.

٣) الضعفُ أمامَ الشهواتِ والشبهاتِ، وعدمُ مقاومتِها بالشكلِ المطلوبِ.

٤) الاستسلامُ لمواقفِ الحياةِ الضاغطةِ، والانشغالُ الكبيرُ في العملِ.

ختامًا:

إن العبدَ ينبغي أن يعلمَ أنه بتوجيهِ ذاتهِ إنما يأخذُ بأحدِ الأسبابِ التي شرعَ اللهُ ﷻ لنا الأخذَ بها، وأمَّا تَرتُّبُ النتيجةِ المرضيَّةِ على ذلك فأمرٌ بيَدِ الله ﷻ، فابذُل ما بوُسْعِك من الأسبابِ، مُتوكِّلًا على الله ﷻ الذي بيَدِه مقاليدُ الأمورِ.

وهذا شهرُ رمضانَ فرصةٌ لا تُعوَّضُ ولا تُفوَّتُ للتغيرِ وتوجيهِ الذاتِ نحوَ الأفضلِ والأحسنِ.

ففيهِ البركةُ، وفيهِ الرزقُ، وفيهِ التوبةُ والمغفرةُ.

فينبغي علينا أن نجلسَ مع أنفسِنا ونحاسبَها ونقيِّمَها، ونرسمَ مسارًا لأنفسِنا بالطريقةِ والمنهجِ الذي لا بدَّ لنا من السيرِ عليه؛ وصولًا لرضوانِ اللهِ ﷻ والفوزَ بنعيمِهِ.

الحلقة السابعة: تحديد الأهداف في رمضان

الحمدُ للهِ الحليمِ العليمِ، البَرِّ الرحيمِ، شرعَ لعبادِهِ المؤمنين من الأعمالِ ما يزيدُ عبوديتُهم لهُ، وفتحَ لهم من أبوابِ الخيرِ ما يقرِّبُهم إليه، وزادَ لهم من مواسمِ البركةِ؛ ليتزودوا منها طاعةً وعبادةً للهِ ﷻ.

والصلاةُ والسلامُ على عبدِه ورسولِه، وصَفيِّه مِن خَلقِه وخليلِه، وعلى آلِه وأصحابِه ومُتَّبِعي سبيلِه.

أيها الإخوةُ الكرامُ: يتجددُ لقاؤنا، وما زلنا ننعَمُ بنَفَحاتِ شهرِ رمضانَ الكريمِ، فأسألُ اللهَ ﷻ أن يتقبَّلَ مِنا الصلاةَ والصيامَ والقيامَ وسائرَ الأعمالِ، وأن يكرمَنا بالفوزِ بالجِنانِ، مع النبيِّين والصِّديقين، والشُّهداءِ والصالحين.

نتحدثُ في هذا اللقاءِ عن تحديدِ الأهدافِ في رمضانَ.

هذا الشهرُ الكريمُ، الذي لا بدَّ لكلِّ واحدٍ مِنّا مع بدايةِ دخوله في رمضانَ أن تكونَ له فيه أهدافٌ عظيمةٌ وجليلةٌ.

أيها الإخوة والأخوات:

كلُّ الناسِ يضعونَ أهدافًا لهم في شهرِ رمضانَ ولكنْ تختلفُ هذه الأهدافُ.

فالتجارُ يضعونَ أهدافًا.

وكذلك أصحابُ المطاعمِ ومحلاتِ المأكولاتِ.

وأصحابُ المقاهي والاستراحاتِ.

وأصحابُ محلَّاتِ الألعابِ.

وأصحابُ القنواتِ والمسلسلاتِ. وغيرُهم ..

وفي المقابلِ ـ والحمدُ للهِ ـ نجدُ عُبّادًا ودعاةً يضعون أهدافَهم الخاصةَ في شهرِ رمضانَ أيضًا.

فتنوعتْ أهدافُ الناسِ وغاياتُهم في شهرِ رمضانَ، كلٌّ حسبَ ما يُريد، وحسَبما يسعى إليه.

ولكن أعظمَ هدفٍ في شهرِ رمضانَ وفي غيره هو تحقيقُ العبوديةِ الكاملةِ لله ﷻ، يقولُ اللهُ ﷻ: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦].

وأعظمُ غايةٍ للإنسانِ تتحققُ في قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢].

فما أعظمَهُ من هدفٍ! وما أعظمَها من غايةٍ!

حينَ ترتبطُ بتحقيق العُبوديةِ لله تعالى، والإخلاصِ له ﷻ وحدهُ لا شريك لهُ، وتجتهدُ في أن لا تخرُجَ عن إطارِ طاعةِ اللهِ جلَّ وعلا، في حياتِك.. فتلك السعادةُ التي لا تدانيها سعادةٌ.

أخي الفاضل: أخبركَ اللهُ ﷻ أنك لمْ تخلقْك عبثًا، وإنما خُلقتَ لعمارَتِها بالعبوديةِ لله وفي إطارِ طاعةِ الله، يقولُ اللهُ جل وعلا: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: ١١٥]، فاللهُ لم يخلقك عبثًا؛ بل لأهدافٍ وغاياتٍ نبيلةٍ، فعلى الإنسانِ السعيُ لها وتحقيقُها.

ونبيُّنا ﷺ كانتْ لهُ العديدُ من الأهدافِ التي سعى إلى تحقيقها، وكان على رأسِها: إخراجُ الناسِ من الظلماتِ إلى النورِ، وعبادةُ الله ﷻ وحدهُ لا شريك لهُ، وأهدافهُ ﷺ عديدةٌ وعظيمةٌ، وهكذا كان الصحابةُ رضي الله عنهم من بعدِه ﷺ.

الإخوةُ الأفاضلُ: اجتمعَ عبدُ اللهِ بنُ عمرَ، وعروةُ بنُ الزبيرِ، ومصعبُ بنُ الزبيرِ، وعبدُ الملكِ بنُ مروانَ بفناءِ الكعبةِ، فقال لهم مصعبٌ: تَمنَّوْا، فقالوا: ابدأْ أنت.

فقال مصعبُ بنُ الزبيرِ: ولايةُ العراقِ، وتزوُّجُ سكينةَ بنتِ الحسين وعائشةَ بنتِ طلحةَ بنِ عبيدِ اللهِ، فنالَ ذلك، وأصدقَ كلَّ واحدةٍ خمسمائةَ ألفَ درهمٍ، وجهَّزَها بمثلِها.

وتمنى عروةُ بنُ الزبيرِ الفقهَ ـ يعني أنه سألَ اللهَ ﷻ أن يرزقهُ الفقهَ ـ وأن يُحملَ عنهُ الحديثُ. فنالَ ذلك.

وتمنى عبدُ الملكِ الخلافةَ فنالها.

وتمنى عبدَ اللهِ بنُ عمرَ الجنَّةَ ﷺ وعنْ أبيهِ.

والناظرُ في هؤلاءِ الصحابةِ والتابعين يجدُ أن لهم أهدافًا وغاياتٍ عمِلوا من أجْلِ تحقيقِها.

وأنتَ ما أهدافك التي تتمناها وتسعى إلى تحقيها؟

والمتأملُ في مخلوقاتِ اللهِ كُلِّها يجدُ أن لها أهدافًا واضحةً، وتعرفُ إلى أين تتجهُ وبدقةٍ عاليةٍ، يقولُ اللهُ ﷻ: «وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَّهَا ذَٰلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ» [يس: ٣٨].

ومن الحِكم: ليس الفقيرُ من لا يَحمل المالَ، وإنما الفقيرُ من ليست عنده أهدافٌ يعمَلُ من أجْلِ تحقيقِها.

وفي كتابِ العاداتِ السبعِ للناسِ الأكثرِ فاعليةً وضَّحَ الكاتبُ أن العادةَ الثانيةَ هي: (ابدأ والغايةُ في ذهنِك)، أي أنَ تبدأَ يومَك بتخيّلٍ أو بصورةٍ أو بتصورٍ ذهني لنهايةِ حياتِك في إطارِ مرجعيتِك، أو المعيارِ الذي تحددهُ، وكلُّ جزءٍ من أجزاءِ حياتِك - سلوكِك اليومَ وغدًا والأسبوعَ المقبلَ والشهرَ المقبلَ- يمكنُ اختبارهُ في إطارِ ما يهمُّك بالفعلِ.

وعندما تكونُ تلك النهايةُ واضحةً في ذهنك، يمكنُك أن تكونَ واثقًا أن أيَّ شيءٍ تفعلُه في أيِّ يومٍ لن يَنتهكَ المعاييرَ التي تُحدِّدُها لنفسِك، وتضعُها على رأسِ اهتماماتك القصوى.

وكلُّ يومٍ من أيامِ حياتِك سوفَ يسهمُ إسهامًا ذا مغْزىً في أسلوبِ رؤيتِك لحياتِك كلِّها.

وبناءً عليه نسألُك وأنت أقدرُ النَّاسِ إجابةً على هذا السؤالِ:

ما هدفك في الحياةِ؟

ولماذا تعيشُ؟

واعلم أخي أنه على قدرِ هدفِك تكونُ همَّتُك.

وعلى قدْرِ هدفِك تكونُ قيمتُك ومكانتُك.

وعلى قدْرِ هدفِك تكونُ حياةُ قلبك.

وعلى قدْرِ هدفِك تكونُ تضحياتك وإنجازاتك.

وعلى قدْرِ هدفِك تكونُ أنت.

قال الشاعر:

على قدْرِ أهلِ العزْمِ تأتي العَزائِمُ وتأتي على قَدْرِ الكِرامُ المَكارِمُ
وتَعظُمُ في عيْنِ الصَّغيرِ صِغارُها وتَصغُر في عَينِ العَظيمِ العَظائِمُ

إخواني الأكارم:

يقولُ النبيُّ ﷺ كما في حديثِ أبي هريرةَ رضي الله عنه: «إذا كان أولُ ليلةٍ من شهرِ رمضانَ صُفِّدَتِ الشياطينُ ومَرَدةُ الجنِّ، وغُلِّقتْ أبوابُ النارِ فلم يُفتحْ منها بابٌ، وفُتِّحَتْ أبوابُ الجنةِ فلم يُغلقْ منها بابٌ، ويُنادي منادٍ كلَّ ليلةٍ: يا باغيَ الخيرِ أقبلْ، ويا باغيَ الشرِّ أقْصرْ، ولله عتقاءُ من النارِ، وذلك في كلِّ ليلةٍ». رواه الترمذي والنسائي وصححه الألباني.

فهذا الحديثُ عندما تقرأهُ تُحسُّ من داخلِك بدافعٍ قويٍّ إلى أن تَسألَ نفْسَك:

ماذا عليّ أن أفعلَ في شهرِ رمضانَ؟

وما ذا عليّ أن أُحققَ حتى أكونَ من الفائزينَ، والمقبولينَ عندَ ربِّ العالمين؟

إخواني الأكارم: كما أسلفنا يختلفُ الناسُ في أهدافهم في رمضانَ.

ولكن دعونا نتحدثْ من كانتْ أهدافهُم الطاعةَ والعبادةَ والتقرُّبَ إلى اللهِ في شهرِ رمضانَ.

وفي هذا الجانبِ يختلفُ الناسُ في مستوياتِ أهدافهم التعبديةِ للهِ ﷻ خلالَ هذا الشهرِ الكريمِ.

فعلى سبيلِ المثالِ نجدُ بعضَ الناسِ من أهدافِهم في شهر رمضانَ الزيادةُ في تلاوةِ القرآنِ الكريمِ، ولكن يختلفون في تحديدِ هذا الهدفِ، فالبعضُ هدفُهم ختمُ القرآنِ الكريمِ مرةً واحدةً، والبعضُ مرتين، والبعضُ ثلاثًا، والبعضُ عشرًا.

توجيهات عند تحديد الأهداف في رمضان:

١) كتابةُ أهدافِك وتحديدِها من بدايةِ شهرِ رمضانَ، وأن توثِّقَها بأيَّةِ طريقةٍ تراها مناسبةً لك.

٢) حاولْ أن تكونَ أهدافُك في شهرِ رمضانَ مرتبطةً بأعمالِ وطبيعةِ شهرِ رمضانَ قدرَ الإمكانِ.

٣) نوعْ في أهدافَك ما بينَ أهدافٍ دينيةٍ، وصحيَّةٍ، واجتماعيَّةٍ، وعلميَّةٍ، على أن تخدُمَ طبيعةَ الشهرِ الكريمِ.

٤) حددْ أهدافَك بدقَّةٍ، واجعلْها واضحةً قابلةً للقياسِ، وقابلةً للقدرةِ على الحكمِ عليها بإنجازِها من عَدمِه، وأن تكونَ في ضوءِ المعقولِ المقدورِ على تنفيذه.

٥) اجعلْ أهدافَك مرتبطةً بأوقاتٍ معينةٍ تنتهي فيها، ورتِّبْها في خطَّةٍ رمضانيةٍ، تُراجعُها وتقيِّمُها بشكلٍ دوريٍّ.

٦) جددْ أهدافَك، ولا تيأسْ، وحاولْ تكرارًا ومرارًا، وألزِمْ نفسَك بأهميةِ أهدافِك التي وضعتَها.

٧) اجعلْ أهدافَك أولويةً في حياتِك، ولا تجعلْ الأمورَ الدخيلَةَ تُضيعُ عليك تحقيقَ أهدافِك.

٨) كافئْ نفسَك إذا حقَّقتَ أهدافَك، وعاقبْها إذا لم تحقِّقْها، وحاولْ أن تعوِّضَ ما فاتَ بما لا يَضرُّ بما هو آتٍ.

تحديد الأهداف في رمضان

بعضَ الأهدافِ الرَّمضانيةِ التي يجبُ على الإنسانِ تحقيقُها في الشهرِ الكريمِ:

١) أن أختمَ القرآنَ الكريمِ تلاوةً ثلاثَ مرَّاتٍ على الأقلِّ خلالَ شهرِ رمضانَ.

٢) أن أَتصدَّقَ بمبلغٍ ماليٍّ يقدرُ بعشرةِ ريالاتٍ على الأقلِّ عن كلِّ يومٍ من أيامِ شهرِ رمضانَ.

٣) أن أحافظَ على صلاةِ التراويحِ بشكلٍ يوميٍّ في شهرِ رمضانَ.

٤) أن أتدبَّرَ نصفَ صفحةٍ من كتابِ اللهِ ﷻ كلَّ يومٍ.

٥) أن أُساعدَ أحدَ المحتاجين في بعضِ المهامِّ الدنيويةِ مرةً كلَّ أسبوعٍ، على الأقلِّ.

٦) أن أُساعدَ أهلَ بيتي في إعدادِ الطعامِ، وتنظيمِ البيتِ.

٧) أن أمتنعَ عن السَّهرِ في الاستراحاتِ والمقاهي التي تُبعدُني عن الله ﷻ.

٨) أن أَصلَ أرحامي وأتواصلَ معهم وأطمئِنَّ عليهم.

٩) أن أقرأ كتابًا علميًا مفيدًا.

هذهِ بعضُ الأهدافِ التي على الفردِ أن يلتزمَ بها أو ببعضها، والأفضلُ أن يزيدَ عنها، وكلُّ إنسانٍ على قدرِ همَّتهِ وطاعتهِ، ولّما قيل للإمامِ أحمدَ بنِ حنبلٍ رحمه الله يا إمامُ متى الراحةُ؟ قال: عندَ أولِ قدمٍ نضعُها في الجنَّة.

ختامًا: أخي الفاضل: تتنوعُ الأهدافُ وتختلفُ، وتختلفُ مجالاتُها ومستوياتُها.

ويختلفُ الناسُ في أهدافِهم، وقدراتِهم، وهِمَمِهم وطاعتِهم، ولكن تَذكَّرْ أنَّ شهرَ رمضانَ موسمٌ لا يتكرَّرُ، ونفحةٌ من نفحاتِ اللهِ ليسَ لها في السَّنةِ نظيرٌ.

ويكفيك في شهرِ رمضانَ أن اللهَ ﷻ قال فيه كما في الحديث القدسي: «إلا الصومَ فإنهُ لي وأنا أجزي بهِ».

فاللهُ ﷻ لم يحددْ لرمضانَ أجرًا بل جعله مفتوحًا لعبادهِ؛ لكي تتنوَّعَ طاعاتُهم وعباداتُهم، وتزيدَ هِمَمُهم.

فحددْ أهدافك الرمضانيةَ، واسْعَ إلى تحقيقِها كي تكونَ من أهلِ الجنانِ، وباركَ اللهُ فيكم.

الحلقة الثامنة: مؤشرات الأداء التعبدي في رمضان

الحمدُ للهِ الحميدِ الكريمِ، على فضلِه العمِيمِ، ونِعَمِه المُتكاثرة، وآلَائِهِ المُتَوَاتِرَةِ.

والصلاةُ والسلامُ على النبيِّ المُصْطَفى والرَّسولِ المُجْتَبى، وعلى آلِه وصحبِه ومن اقْتَفى.

أيها الإخوة والأخوات:

إنَّ اللهَ تعالى فرضَ علينا الصَّومَ طهرةً لأنفُسِنا، وتزْكيةً لها، وحتى نتآخى فيما بينَنا ونكونَ كالجسدِ الواحدِ، إذا اشتكى منه عضوٌ تَداعى له سائرُ الجسدِ بالسَّهرِ والحُمَّى.

رمضانُ شهرٌ تعظُمُ فيه الخيراتُ، وتُضاعفُ فيه الحسناتُ، وتَتَنزَّلُ فيه الرحماتُ، وتَنتشِرُ فيه البركاتُ.

رمضانُ شهرُ الصلاةِ، والصيامِ، والقيامِ، وقراءةِ القرآنِ، وصلةِ الأرحامِ.

رمضانُ شهرُ التَّائبين المستغفِرين الموحِّدين الأوابين.

رمضانُ شهرُ كلِّ ما هو جميلٌ.

وحديثنا اليومَ عن مؤَشِّراتِ الأداءِ التعبديِّ في رمضانَ.

وقد تحدَّثنا في اللقاءاتِ السابقةِ عن تحديدِ الأهدافِ في رمضانَ، وتحدَّثنا عن التخطيطِ والتنظيمِ في رمضانَ، واستغلالِ الأوقاتِ في رمضانَ.

وفي هذا اللقاءِ نجمعُ بين تلكَ اللقاءاتِ، فالفردُ الناجحُ هو الذي يضعُ أهدافًا محدَّدةً وجيِّدةً، يضعُها في خطَّةٍ مرتبةٍ ومنظَّمةٍ، مستغلًا أوقاتَهُ كافَّةً في كلِّ شيءٍ حسنٍ، وبعدَ هذا كلهِ يضعُ مؤشِّراتِ أداءٍ خاصةً لكلِّ هدفٍ، ولكلِّ محورٍ من خطتهِ الرمضانيةِ.

فلا قيمةَ للأفكارِ العقليةِ والخططِ التفكيريةِ، دونما تطبيقٍ وفقَ مؤشِّراتِ أداءٍ محدَّدةٍ، يعقبهُ تقييمُ ودراسةُ جَدْوى ما خططتَ له.

ومؤشِّراتُ الأداءِ التعبُّديِّ في شهرِ رمضانَ مستمدَّةٌ من كثيرٍ من المؤشِّراتِ التي نستنبطها من كتابِ اللهِ ﷻ وسنةِ نبينا محمدٍ ﷺ.

فاللهُ ﷻ عندما يقولُ: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة:١٨٣].

فمؤشرُ الأداءِ هنا: تحقيقُ التقوى.

والنبيُّ ﷺ عندما قالَ كما في حديثِ أبي هريرةَ رضي الله عنه: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» فمؤشرُ الأداءِ الصومُ لله ﷻ من منطلَقِ الإيمانِ به ﷻ واحتسابُ الأجرِ في الصَّومِ عند الله ﷻ، فتكونُ النتيجةُ غفرانُ الذنوبِ، ويا لهُ مِن هدفٍ سامٍ!

والدلائلُ على مؤشِّراتِ الأداءِ في القرآنِ الكريمِ والسنةِ النبويةِ عديدةٌ جدًا.

فمنها ما أخرجه الإمامُ مسلمٌ من حديثِ أبي هريرةَ ﷺ عن النبي ﷺ أنه قال: «مَنْ سَبَّحَ اللهَّ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمِدَ اللهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ. وَقَالَ، تَمَامَ الْمِائَةِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، غُفِرَتْ خَطَايَاهُ، وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَبَدِ الْبَحْرِ».

فمؤشرُ الأداءِ هو العددُ (٣٣) في التسبيحِ والتحميدِ والتكبيرِ.

وعندما أخبرَ اللهُ ﷻ أن ميزانَ التفاضلِ بين الناسِ التقوى، فقالَ ﷻ: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾؛

فمؤشرُ الأداءِ التعبديِّ لا يكونُ إلا بالعبادةِ، ولا يكونُ بنسبٍ أو مالٍ أو جاهٍ، وإنما يكونُ بدرجةِ التَّقوى للهِ ﷻ، ودرجةِ القربِ من اللهِ ﷻ، ودرجةِ المحافظةِ على الفرائضِ والنوافلِ تقربًا إلى الله ﷻ.

ومؤشِّراتُ الأداءِ بمفهومها العامِّ تعني مجموعةً من المؤشِّراتِ القابلةِ للقياسِ، وتستخدمُ لتحديدِ مدى التقدُّمِ في تحقيقِ الأهدافِ، سواءٌ الأهدافُ الاستراتيجيةُ أو التشغيليةُ أو الشخصيةُ.

والسؤالُ الذي نسألهُ أنفسَنا في هذهِ الأوقاتِ وهذهِ الأيامِ:

هل لديّ مؤشراتُ أداءٍ تعبُّدي في رمضانَ؟

ما مؤشراتُ الأداءِ التعبديِّ الخاصَّةِ بي في شهرِ رمضانَ؟

إذا كانت لديَّ مؤشراتُ أداءٍ ، ما نسبةُ إنجازي في ضوئِها؟

كلُ واحدٍ يجلسُ بينه وبين نفسهِ ويقيِّمُ نفسَهُ، ومن خلالِ تقييمِه نفسَهُ يقدمُ التغذيةَ الراجعةَ لنفسهِ، ويوجِّهُها إلى الطريقِ الأفضلِ.

إخواني الأكارم:

شهرُ رمضانَ شهرٌ عظيمٌ مباركٌ، وهو فرصةٌ تدريبيَّةٌ لكلِّ شيءٍ.

فعلينا استغلالهُ، وأن لا نكونَ ممن قالَ فيهم النبيُّ ﷺ: «رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ صِيَامِهِ إِلَّا الْجُوعُ، وَرُبَّ قَائِمٍ لَيْسَ لَهُ مِنْ قِيَامِهِ إِلَّا السَّهَرُ». أخرجهُ ابن ماجهْ من حديث أبي هريرةَ رضي الله عنه، وصححه الألباني.

ومؤشراتُ الأداءِ تكونُ مبنيةً على الأهدافِ التي وضعتَها، والخطةِ التي بنيتَها في ضوءِ أهدافي الرمضانيةِ.

فعلى سبيلِ المثالِ كانَ من أهدافي الرمضانيةِ أن أتلوَ القرآنَ الكريمَ يوميًّا.

فإن كان هذا الهدفُ في خطتي فإن مؤشرَ الأداءِ الخاصِّ بهذا الهدفِ يكونُ: تلاوةَ جزأين يوميًّا، ويمكنُ أن يكونَ المؤشرُ ختمَ القرآنِ مرتيْن خلالَ شهرِ رمضانَ)، وهكذا.

بعضُ مؤشراتِ الأداءِ الرمضانيةِ بناءً على الأهدافِ السابقة:

١) ثلاثُ ختماتٍ للقرآنِ الكريمِ.

٢) صرفُ مبلغِ (٣٠٠) ريالٍ للفقراءِ والمحتاجين.

٣) صلاةُ التراويحِ (٢٨) مرةً جماعةً.

٤) تدبرُ جزءِ الأحقافِ من القرآنِ الكريمِ.

٥) مساعدةُ أربعةِ مساكينَ.

٦) إعدادُ الطعامِ مرتين، وتنظيفُ البيتِ خمسَ مراتٍ.

٧) السهرُ مع الأصدقاءِ ثلاثَ مراتٍ.

٨) زيارةُ أخواتي وعماتي وخالاتي.

٩) قراءةُ كتابِ: كيفَ نفهمُ القرآنَ الكريمَ.

وهذه بعضُ المؤشِّراتِ التي وضعتُها بناءً على الأهدافِ السابقةِ.

وكل فردٍ مِنا تختلفُ مؤشراتُهُ باختلافِ أهدافهِ وباختلافِ خطتِهِ الرمضانيةِ، فمنا من تَزيدُ مؤشِّراتُه ومنا من تَقلُّ.

إرشادات لتجويد مؤشراتِ أدائِك التعبديِّ في شهر رمضانَ:

١) اجعلْ مؤشراتِ أدائِك بناءً على أهدافِك وخطتِك الرمضانيةِ.

٢) ضعْ مؤشراتِ أدائِك وفقَ طاقتِك وهمتِك.

٣) ليسَ المهمُّ في مؤشراتِ الأداءِ العددُ، بل الجودةُ.

٤) ضعْ الإخلاصَ صوبَ عينيْك، ولا شيءَ توضعُ فيه البركةُ إلا ما كان مخلَصًا لله، ولا شيءَ أكثرُ إعانةً للعبدِ على الاستمرارِ في العملِ وإتقانِه من الإخلاصِ لله فيه.

٥) حاولْ أن تربطَ مؤشراتِ أدائِك بلغةِ الأرقامِ حتى يسهُلَ تطبيقُها، وتقييمُها.

٦) ابتعدْ عن الجمودِ، وكن مرِنًا على أعلى قدرٍ ممكنٍ.

واعلمْ أخي الكريم أن مؤشراتِ الأداءِ ليست اعتباطًا؛ وإنما تكونُ ليُبنى الإنجازُ عليها، ويوضعَ التقييمُ بناءً عليها.

وفي مؤشراتِ أدائِك التعبدي، ضعْ صوبَ عينيك أنك ستُنجزُ ما خططتَ له.

وبعدَ الانتهاءِ من رمضانَ، وتطبيقِ بنودِ الخطةِ الرمضانيةِ كافةً، قيِّمْ نفسَك في ضوءِ تلك المؤشِّراتِ، فهي الحكمُ الذي ستحكمُ به على النفسِ؛ لأنها بمثابةِ القانونِ الذي وضعتَهُ لنفسك لتسيرَ عليه.

وإنَّ ما نسمعهُ من مؤشراتِ أداءٍ بعض الشبابِ والشاباتِ، ليُفرحُ القلبَ ويثلجُ الصدرَ، ولله الفضلُ والمنَّةُ.

فتجدُ من هؤلاءِ الموفَّقين من الشبابِ والشاباتِ من يزيدُ في الطاعةِ والعبادةِ بصورةٍ عاليةٍ، ويزيد من الإقبالِ على الله ﷻ رغمَ تعددِ الملهياتِ والمشتتاتِ والمبعداتِ عن طريقِ الله جل وعلا.

وفي ذلك فليتنافسِ المتنافسون.

وختامًا أخي الكريم:

هذا موسمُ خيرٍ وعطاءٍ، فعددْ من مؤشراتِ أدائك التعبدي، وعلقْ آمالًا بالله ﷻ.

ووفقكمْ اللهُ لما يحبُ ويرضى.

الحلقة التاسعة: استراتيجية (الكايزن) في رمضان

الحمدُ لله الذي فرضَ على عبادِه الصيامَ، وجعلَه مطهِّرًا لنفوسِهم مِن الذُّنوبِ والآثامِ، متقلِّبين فيه بين صلاةٍ وذكرٍ وتلاوةٍ للقرآنِ، وصدقةٍ وبرٍ وإحسان، وتوبةٍ واستغفارٍ وسهرٍ في التهجُّدِ والقيامِ، وهذا حالُ المؤمنِ الموحِّدِ لله الملكِ الديانِ.

أيها الإخوةُ الفضلاءُ:

أصبحَ العالمُ اليومَ يتطلَّعُ إلى التطويرِ والتحسينِ المستمرِّ في شتَّى مجالاتِ الحياةِ، وتتنافسُ الدولُ والأممُ في مجالِ التطوّرِ والتقدّمِ، مستخدمةً في ذلكَ جميعَ الطُّرقِ والاستراتيجيَّاتِ والخِططِ التي تُسْهمُ في هذا التطوُّرِ.

ومن الاتِّجاهاتِ الحديثةِ الملائِمةِ لهذا التطوُّرِ، ما يعرفُ بـ(الكايزن) (الأنموذج الياباني)، الذي ظهرَ للوجودِ خلالَ الثمانيناتِ الميلاديةِ على يدِ الخبيرِ الياباني ماساكي إماي (Masaaki Imai).

وهي فلسفةٌ يابانيةٌ للتّحسينِ والتّطويرِ، يؤكِّدُ جوهرُه على تشجيعِ التَّغييرِ والابتِكارِ وإظهارِ الثِّقةِ بقُدُراتِ الإنسانِ.

و(الكايزن) عبارةٌ عن ثقافةِ التّغييرِ المستمرِّ المُتوالي، نحوَ الأفضلِ، دونَ تكبُّدِ كثيرٍ مِن التكاليفِ أثناءَ إجراءِ هذا التغييرِ، وهي فلسفةٌ ناجحةٌ في إدارةِ التّغييرِ مع استخدامِ مبدأ الإحسانِ والمراقبةِ.

وقد نرى ونشاهدُ العديدَ من التّغييرِ في مختلفِ مناحي الحياةِ، ولكنَّ التغييرَّ الأجملَ وسطَ كلِّ ذلكَ: هو تمسكُ الأجيالِ بكتابِ اللهِ تعالى وسُنَّةِ رسولِه ﷺ، مع اعتزازٍ بقِيَم ومبادئِ الدينِ الحنيفِ، دونَ غُلُوٍّ ولا تفْريطٍ.

والإسلامُ العظيمُ يُعدُّ أنجحَ وأعظمَ نموذجٍ للتغييرِ، فقد نقلَ العربَ من الجاهليةِ إلى مكانةٍ مرموقةٍ، فكانوا منارةً للأممِ والحريَّةِ والتَّنويرِ، ونَقَلهم من رُعاةٍ للأغنامِ إلى سادةٍ للأممِ، وأعظمُ تغييرٍ هو تغييرُ النَّاسِ من عبادةِ العبادِ والأوثانِ إلى عبادةِ اللهِ الواحدِ الدَّيانِ.

ونحنُ نعيشُ في شهرٍ نحنُ بحاجةٍ فيه إلى التغييرِ المأمولِ، من حالةِ الضَّياعِ إلى التعلقِ بالله ﷻ، إلى الطاعةِ والعبادةِ والقرْبِ من الله ﷻ، فما أحْوجَنا إلى هذا التغيير.

واستراتيجيةُ (الكايزن) إحدى الاستراتيجياتِ المستخدمةِ في التغييرِ، مع التَّحسينِ والتَّطويرِ، والمحافَظَةِ على الرَّقابةِ، وهي مكونةٌ من كلِمتيْن: الأولى (الكاي): وتعني التغيير، والثانية (زن): وتعني للأفضل.

وفي سياقِ الحديثِ عن استراتيجيةِ (الكايزن) يجبُ عليكَ التأكُّدُ مِن وجودِ قوَّةِ التغييرِ في أعماقِك، وعليك الثقةُ بأنك ـ بقدرةِ الله ﷻ ـ ستصلُ إلى مكامنِ

هذه القوَّةِ، وتتمكَّنُ من العملِ على استخراجِها.

واعلم أن هذا التغييرَ الذي ستَعملُ على الوصولِ إليه هو مطلبُك أنتَ أولًا؛ لأن كلَّ واحدٍ يتمَنَّى الأفضليةَ لنفسِه، وهو أيضا مطلبٌ لأهلِك وأصدقائِك وأحبابِك.

ويكفيك أن التغييرَ إلى الأفضلِ مبدأٌ أَصَّلَهُ القرآنُ، يقولُ الحقُّ ﷻ: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

فاللهُ ﷻ لن يُغيِّرَ حالَ قومٍ إلا إذا غَيَّروا أنفسَهم.

وتغييرُ اللهِ ﷻ قائمٌ على العدلِ المطلقِ منه ﷻ، يقول اللهُ ﷻ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ﴾ [فصلت: ٤٦].

تطبيقات لاستراتيجية (الكايزن) على حياتنا في رمضان:

أولًا: كلُ عملٍ يمكنُ تحسينه، والتحسينُ يكونُ في كلِ شيءٍ.

فالفردُ منا عندما يجلسُ مع نفسِه ويتساءلُ:

هل يُمكنني أن أُحسِّنَ من نفسي للأفضلِ؟

هل فعلًا جميعُ جوانبِ حياتي يمكنُ أن تتحسَّنَ للأفضلَ.

فإن استراتيجيةَ (الكايزن) تجيب: بأنَّ كلَّ شيءٍ يمكنُ تحسينُه.

فقد نجدُ إنسانًا لديه همةٌ عاليةٌ في شهرِ رمضانَ في تلاوةِ القرآنِ وصلاةِ القيامِ، ولكنَّه لديه ضعفٌ في

مساعدةِ الآخرين، فهذا ننصحُه بأن التحسينَ يجبُ أن يكونَ في كلِّ شيءٍ.

لذلك على الإنسانِ عندما يضعُ أهدافَه وخطَّتَه الرمضانيةَ التي تحدثنا عليها سالفًا عليه أن تشملَ جميعَ أمورِ حياتِه، ويعملَ على تحسينِها للأفضلِ.

ثانيًا: التحسينُ المستمرُّ يركزُ على العملياتِ، ويهتمُّ بالنتائجِ.

فعندما تضعُ خطَّتَك الرمضانيةَ، وتستخدمُ استراتيجيةَ (الكايزن) عليك أن تركِّزَ على العملياتِ التي ستؤدِّيها، وأن يكونَ اهتمامُك منصبًّا على النتائجِ والمخرجاتِ النهائيةِ.

فالشابُّ صاحبُ الهمةِ العاليةِ في قراءةِ القرآنِ وصلاةِ القيامِ، ولكنه ضعيفٌ في مساعدةِ الآخرين، عليه أن يركزَ على جانبِ الضُّعفِ، وهو مساعدةُ الآخرين، وأن يعملَ على كيفيةِ تحسينِ هذا الضعفِ، وأن يهتمَّ بالنتيجةِ التي يتطلَّعُ إليها، وهي نيلُ رضى الله ﷻ أولًا، ومساعدةُ الناسِ والسعادةُ بذلك ثانيًا.

ثالثًا: التحسينُ المستمرُّ مسؤوليةُ الجميعِ:

في هذا الجانبِ على الإنسانِ أن يُدركَ مِن داخله أنَّ تحسينَ المجتمعِ وتحسينَ الواقعِ، يتطلَّبُ تضافرَ الجهودِ والإمكانياتِ في خدمةِ الفكرةِ.

والبعضُ قد يصابُ بالإحباطِ في هذا الجانبِ، عندما يرى التقصيرَ مِن الآخرين، وقد يصابُ البعضُ بالكسلِ عندما يرى ضعفَ الأداءِ التعبُّديِّ من الآخرين، وقد يقول قائلٌ: لماذا عليَّ أن أكونَ أفضلَ من الآخرين، مِثلي مثلُهم؟

والحقيقةُ أن هذه الأفكارَ لا تعْدُوا أن تكونَ وساوسَ مُثبِّطةً.

بل على الإنسانِ السعيُ في إصلاحِ نفسِه وإصلاحِ الآخرين، وعلاوةً على ذلك عليْه أن يبُثَّ روحَ الإيجابيةِ في الناسِ، كي تتكاثفَ الجهودُ من أجلِ إصلاحِ المجتمعِ كلِّه.

وشهرُ رمضانَ خيرُ مُعينٍ على ذلك.

رابعًا: لا يعطي التحسينُ نتائجَ مرغوبةً إلا بعد الاعترافِ بأن هناكَ مشكلةً:

فأولُ طرقِ التغييرِ والتحسينِ هو: الاعترافُ بالمشكلةِ التي يَعيشُها الإنسانُ.

وعلى الإنسانِ في رمضانَ أن يَبدأَ بتحديدِ المشاكلِ التي يقعُ فيها، ليستطيعَ أن يُغيِّرَ مِن نفسه ويعالجَها.

فالبعضُ مشكلته في شهرِ رمضانَ: البعدُ عن القرآنِ الكريمِ.

والبعضُ مشكلتُه: التفكيرُ الدَّائمُ في الأكلِ.

والبعضُ مشكلتُه: البخلُ وعدمُ حبِّ الإنفاقِ على الآخرين.

والبعضُ: الانشغالُ الدائمُ بالنومِ، أو بالعملِ.

والبعضُ تكمنُ مشكلتُه في الجلوسِ الطويلِ على الهواتفِ النقالةِ، ومتابعةِ مواقعِ التواصلِ الاجتماعي.

وعدِّد ما شئتَ من المشاكلِ..

وكلُ إنسانٍ مِنا أدرى بنفسِه وبمشاكلِه.

ولكنَّ المؤمنَ الحقيقيَّ في شهرِ رمضانَ يُحدد مشاكله، ويعملُ على حلها ويعالجُها؛ فيحققُ بذلك النتائجَ المرجوةَ في دنياه وفي آخرته.

خامسًا: كلُ عمليَّةٍ لا بدَ من احتوائِها على هدْرِ ما، إما أن يكون ماديًّا، أو معنويًّا، أو فكريًّا.

إن التفكيرَ في هذا الهدْرِ ولو بنسبٍ قليلةٍ، لا بُد له من أن يُنتجَ قيمةً إيجابيةً للأعمالِ وللشخصِ ذاتِه في المستقبلِ.

فكرْ معي أخي الكريم.. كم من الأعمالِ التي نُهدرُ بها أوقاتَنا وأفكارَنا ومعنوياتِنا؟

اجلسْ مع نفسك، وستجدُ الكثيرَ من مُهدراتِ حياتك بشكلٍ عامٍّ، وفي شهرِ رمضانَ بشكلٍ خاصٍ.

وها هي الأيامُ تَمضي بنا مُسرعةً ، كلمحِ البصرِ.

فعلينا أن ننظرَ في الأعمالِ التي تستحوذُ علينا وبدونِ فائدةٍ مرجوةٍ، وأن نعملَ على السيطرةِ عليها.

فتخيَّلْ كم نقضي في سهراتٍ تدورُ حولَ الغيبةِ والنميمةِ للآخرين!

كم نصرفُ أموالًا هنا وهناك دونَ فائدةٍ!

كم نقضي أوقاتًا على تويترْ ويوتيوبْ وفيس بوك وغيرها من مواقع التواصلِ الاجتماعي! فقط مجردُ تقليبٍ، وتضييعُ وقتٍ واندماجٌ مع هذه الشاشةِ..

والفائزُ من يستطيعُ أن يُحوّلَ هذا الهدرَ إلى أمرٍ إيجابيٍّ ويوجهَه إلى الخيرِ.

سادسًا: التغييرُ والتحسينُ عمليةٌ مستمرة.

فعمليةُ التغييرِ والتحسينِ ليستْ عَمليَّةً مَرحليَّةً، تنتهي بانتهاءِ مرحلةٍ معينةٍ، ولا تنتهي بانتهاءِ موقفٍ معيَّنٍ، أو وقتٍ معيَّنٍ.

بل هي مستمرةٌ حتى تحقيقِ الغايةِ الكبرى، وهي نيلُ رضا الله ﷻ، والفوزُ بالجِنانِ، و«أحبُّ الأعمالِ إلى اللهِ أدْومُها وإن قَلَّ» و: «قليلٌ دائمٌ خيرٌ من كثيرٍ منقطعٍ».

وقد ذمَّ اللهُ تعالى التذبذبَ والتراجُعَ عن التَّغيير إلى الأفضلِ، ونهانا عنه في قوله جلَّ وعلا: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّتِي نَقَضَتْ غَزْلَهَا مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ أَنْكَاثًا﴾ [النحل: ٩٢].

فاللهُ جلَّ وعلا أرشدَنا أن لا نكونَ مثلَ هذه المرأةِ التي تَقضي يومَها في النَّسيجِ، ثم إذا جاءَ الليلُ تنقُضُ ما نَسجَتْه وتتلفه.

وهذه رسالةٌ لنا أننا إذا اجتهدنا في شهرِ رمضانَ في الطاعةِ والعبادةِ لله ﷻ، فعلينا أن نستمرَ في هذا الاجتهادِ بعدَ رمضانَ.

وإذا تعلَّقْنا بالقرآنِ الكريمِ في شهرِ رمضانَ، فعلينا أن نستمرَّ في حياتنا مع القرآنِ بعدَ رمضانَ.

وعدِّدْ ما شئتَ من فضائلِ الأعمالِ التي تجتهدُ فيها في رمضانَ، فاعملْ على الاستمرارِ عليها بعده، واعلمْ أن التغييرَ والتطويرَ مستمرٌّ لا يتوقَّفُ.

سابعًا: عوامل نجاحِ تطبيقِ استراتيجية (الكايزن) في رمضانَ:

١) **التخطيطُ**: (تعريفُ المشكلةِ أو موضوعُ التغييرِ).

٢) **الأداءُ**: (إيجادُ الحلِّ للمشكلةِ).

٣) **التدقيقُ**: (اختبارُ جدوى الحلِ).

٤) **التطبيقُ**: (تطبيقُ الحلِ بعدَ دراسةِ جدواهُ).

وهذه الخطواتُ يندرجُ تحتها العديدُ من الإجراءاتِ والأنشطةِ، ولكنْ تحتاجُ منكَ همَّةً ومباردةً، ونيةً صادقةً.

وكما قلنا إن رمضانَ فرصةٌ للتغييرِ فلا تُضيِّعْ هذه الفرصةَ من بين يديك. ووفقكم اللهُ لكلَ خيرٍ.

الحلقة العاشرة: تحفيز الذات في رمضان

الحمدُ للهِ مصرِّفِ الأمورِ والأقدارِ، ومكوِّرِ الليلِ على النَّهارِ، جعلَ لنا شهرَ رمضانَ للبركاتِ موْسِما، وللفضائلِ والطاعاتِ مغْنَما، وللمنافسةِ في الأعمالِ الصالحاتِ ميْدانا، وَوَعدَ فيه المشمِّرين في الطاعاتِ مغفرةً منه ورحمةً ورِضوَانا.

فيا ربَّنا أَكرِمْنا بكَرمِك، وارْضَ عنَّا، وتقبلْ مِنَّا يا أرحمَ الرَّاحمين.

وصلِّ اللهُمَّ وسلِّمْ وبارِكْ على نبيِّنا محمَّدٍ وعلى آلِه وأصحابِه ومُتَّبعي سُنَّتِه.

إخواني الأكارم: إنَّ اللهَ ﷻ شرّفَ ذاتَ الإنسانِ بما أوْدعَ فيها من بديعِ الصنعِ وجميلِ الصفاتِ، يقولُ اللهُ جل وعلا: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠].

في خِتامِ حلقاتِنا معكمْ في برنامجِ قيادةِ الذَّاتِ في شهرِ رمضانَ، نختتمُ بعنوانِ تحفيزِ الذاتِ في رمضانَ.

هذا العنصرُ الأساسُيُّ للعملِ بفاعليةٍ وحبٍّ أكبرَ للأعمالِ، خاصةً وأننا وضعْنا أهدافَنا الرمضانيةَ، وخطَطَنا الرمضانيَّةَ، ومؤشراتِ الأداءِ التعبديَّ في رمضانَ، واستخدمنا العديدَ من استراتيجياتِ التطبيقِ.

وبناءً عليه فقد وصلْنا إلى كيفيَّةِ تحفيزِ ذواتِنا للتَّطبيقِ بشكلٍ أفضلَ، عن قناعةٍ تامَّةٍ، وعن رضىً داخلِيٍّ من أنفُسِنا.

إخواني الأكارم: التحفيزُ بمفهومِهِ الواسعِ منهجٌ إسلاميٌّ ربانيٌّ، وهو من مبادئِ تعاملِ النبيِّ ﷺ، وهو كثيرٌ في كتابِ اللهِ ﷻ، وسنةِ نبيه ﷺ، يقولُ اللهُ جلَّ وعلا: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٣].

ويقولُ اللهُ جل وعلا: ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَٰلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الحديد: ٢١].

ويقولُ النبيُّ ﷺ كما في حديثِ حذيفةَ بنِ اليمانِ رضي الله عنهما قال النبيُ ﷺ في غزوةِ الأحزابِ: «أَلَا رَجُلٌ يَأْتِينِي بِخَبَرِ القَوْمِ جَعَلَهُ اللهُ مَعِي يَومَ القِيَامَةِ» وفي روايةٍ: «هو رفِيقِي في الجنَّةِ» رواه مسلم.

إخواني الأكارم:

إن من أفضلِ جوانبِ التحفيز في حياتنا: التحفيزَ الذاتيَّ، فالإنسانُ بحاجةٍ دائمًا إلى أن يُحفِّزَ نفسَهُ، ويُقوِّيَ مشاعرَهُ، ويَشحَذَ همَّتَهُ؛ لكي يُحقق أهدافَهُ التي يَسعى إلى تحقيقِها.

وشهرُ رمضانَ المباركُ شهرٌ عظيمٌ والإنسانُ فيه يحتاجُ إلى أنْ يُحفِّزَ ذاتَهُ أكثرَ من غيرِهِ من الشهورِ والأيامِ.

فإذا حَفَّزَ الفردُ مِنَّا ذاتَهُ، وقاومَ الكسلَ والإحباطَ والشعورَ باليأسِ والتشاؤمَ؛ فإنَّه سيُنجزُ في خطتِهِ الرمضانيةِ، وستزدادُ علاقتهُ بالله ﷻ.

إخواني الأكارم: قد يمرُ الإنسانُ بين عَشيةٍ وضُحاها بفترةِ إحباطٍ، أو فترةِ فتورٍ وبُعدٍ عن الله، والإيمانُ يزيدُ وينقصُ، ولكنَّ شهرَ رمضانَ هو شهرُ التحوُّلِ من فتراتِ الفتورِ والإحباطِ إلى فترةِ الهمَّةِ والأملِ، شهرُ التحوُّلِ من فترةِ نقصِ الإيمانِ إلى فترةِ زيادةِ الإيمانِ.

لذلك عليك أن تُحفزَ من ذاتك، وتخاطبَ نفسَك بأنك ستتغيرُ، وأنَّك ستكونُ أفضلَ مما كنتَ عليه، وأنَّك ستزيدُ من عبادتك للهِ جل وعلا.

وإذا حفزتك نفسك ستجدُ نفسك في نجاحٍ وفي ارْتقاءٍ، فكن أنتَ الصديقَ الأولَ لنفْسِك.

والمتأملُ في سيرةِ نبينا ﷺ يزدادُ لديه الشعورُ بأهميةِ تحفيزِ الذاتِ، فهذا قُدوتُنا ﷺ عاشَ يَتيماً، و طُورِدَ في مكةَ، وحُورِب في طيبةَ، وتعرَّضَ لصنوفٍ من الأذى، ولكنَّهُ ﷺ لم يعجَزْ وحفَّزَ ذاتهَ، وكانت غايتهُ صلواتُ ربي وسلامهُ عليهِ إبلاغَ هذا الدينِ، فَوصلَ إلى ما أرادَ.

إخواني الأكارم:

كمْ نسمعُ عن أناسٍ ناجحينَ واجَهُوا الصِّعابَ، وواجَهُوا كلامَ النَّاسِ، وواجَهُوا التحدياتِ حتى وصلُوا إلى ما وصلُوا إليه.

وغالبيَّةُ الناجحينَ قد تعرضُوا للأذَى، والإحْباطِ، ولكنَّهم حفَّزوا ذواتِهِمْ، وغيَّرُوا الواقعَ إلى صالِحِهم، حتى وصلُوا إلى النجاحِ.

والمقصودُ بتحفيزِ الذاتِ: وجودُ دافعٍ من ذاتِ الشخصِ للقيامِ بعملٍ ما، ويكونُ هو المسؤولَ عنه؛ معْتمِدًا على شحنِ النَّفسِ بالمشاعرِ والطَّاقةِ الإيجابيَّةِ، والنَّظرِ إلى النَّجاحِ دونَ الالتفاتِ إلى المحْبِطاتِ والمثبِّطات.

والتحفيزُ الذَّاتيُّ مهمٌ في شهرِ رمضانَ، فالإنسانُ الذي يَرى من نفسِهِ التقصيرَ في حقِّ اللهِ فإنَّهُ من خلالِ التحفيزِ الذاتيِّ يُزيلُ هذا التقصيرَ، ويزيدُ في القُرْبِ من اللهِ.

ومن خلالِ التَّحفيزِ الذَّاتيِّ نَتَشجَّعُ على القيامِ بالأعمالِ الصالحاتِ، وتطبيقِ خطتِنا الرمضانيةِ دونَ كللٍ أو مللٍ.

كما يساعدُنا التَّحفيزُ الذَّاتيُّ على تحدِّي الصِّعابِ ومواجهةِ الاكتئابِ، ويسْهمُ في إمدادِنا بطاقةٍ معنويةٍ عاليةٍ، واتخاذِ قراراتٍ صائبةٍ في تطبيقِ الخطِّةِ الرمضانيةِ، وفي تنفيذِ الأعمالِ الصالحةِ، وفي زيادةِ العلاقةِ مع اللهِ جلَّ وعلا.

إخواني الأكارم: إن من أعظمِ المحركاتِ الداخليةِ والمحفزاتِ الذاتيةِ طلبَ رضا اللهِ جلَّ وعَلا، فالإنسانُ منَّا في شهرِ رمضانَ عندما تجدهُ مجتهدًا في طاعةِ اللهِ، ومحافظًا على الصلاةِ والصيامِ والقيام دونَ فتورٍ أو كسلٍ أو مللٍ؛ فإنه ما يفعلُ ذلك إلا لقناعتِهِ الداخليَّةِ بأن اللهَ ﷻ أعدَّ لعبادِهِ

الصالحين يومَ القيامةِ في الجنَّةِ ما لا عينٌ رأتْ، ولا أذنٌ سمِعتْ، ولا خطرَ على قلبِ بشرٍ.

فعليك أخي الكريم أن تحفِّزَ ذاتَك تكرارًا ومرارًا، وأن تؤمنَ إيمانًا راسخاً بأهدافِك، وأن تَعتمدَ وتَتوكَّلَ على اللهِ حقَّ التوكُّلِ، فإذا كان اللهُ مَعَك فَلنْ يَضُرَّك شيءٌ.

من أشكالِ تحفيزِ الذاتِ في شهرِ رمضانَ المباركِ:

أولا: تذكرُ نعيمِ اللهِ ﷻ:

فتذكرْ دائمًا واجعلْ نُصْبَ عينيْك ما أعدَّهُ اللهُ ﷻ لعبادِهِ المؤمنين..

تأملْ دائمًا في نعيمِ الجنةِ.

تأملْ في الرَّاحةِ التي يجعلُها اللهُ لعبادِهِ المؤمنين.

تذكرْ الشوقَ إلى رسولِ اللهِ ﷺ.

تذكرْ أنَّ أعظمَ نعيمٍ هو رؤيةُ وجهِ الله ﷻ.

هذا الأمرُ سيكونُ من أكبرِ الدوافعِ لك في تحفيزِ ذاتك، وسيَزيدُ من همَّتِك وطاعتِك في شهرِ رمضانَ.

ثانيا: حددْ أهدافك:

وقدْ تطرقْنا إلى موضوعِ تحديدِ الأهدافِ في لقاءٍ سابقٍ، واعلمْ أن أوَّلَ طريقةٍ لتحفيزِ الذَّاتِ في رمضانَ، هو أن تكونَ لديك أهدافٌ واضحُة تَسعى لتحقيقَها، وأن تكون أهدافُك جزءً من خطتك الرمضانيةِ.

ثالثا: رددْ الحِكمَ والأقوالَ المحفزةَ:

وأعظم الأقوالِ وأبلغُها هو كتابُ ربِّنا ﷻ، وسنَّةُ نبيِّنا ﷺ، فالنفسُ تهدأُ مع العباراتِ المحفِّزةِ، وتتشجَّعُ وتتحفَّزُ بها.

وفي رمضانَ ردِّدْ عباراتِ التحفيزِ بينَك وبين نفسك، فقلْ: أنا همتي عاليةٌ وبإمكاني أن أقرأ كذا، وأصلي كذا وكذا.

رابعا: كُن إيجابيًّا وابتعدْ عن التشاؤمِ:

فقد قيل: إن التفكيرَ الإيجابيَّ يولِّدُ نتائجَ إيجابيةً.

والإنسانُ في شهرِ رمضانَ عليه أن يكونَ إيجابيًّا فرحًا، وأن يحوِّلَ صبرَهُ على الجوعِ والعطشِ إلى أشياءٍ إيجابيَّةٍ، وأن لا يحولَ هذا الأمرَ إلى إحباطٍ وكسلٍ، وما شابه ذلك.

خامسا: لا تتأثرْ بالعواملِ الخارجيةِ:

فإن من أكثرِ المحْبِطاتِ التأثرَ والالتفاتَ إلى العواملِ الخارجيةِ، فقد نجدُ إنسانًا همتهُ في الطاعةِ عاليةٌ، بفضلِ اللهِ تعالى، ولكنَّه عندما يَرى بعضَ

المقصِّرين يتأثَّرُ بذلك وتَضعُفُ عزيمتُهُ، وبعضهم عندما يَسمعُ من بعضِ المثبِّطين قولهم: (ما زلتَ صغيرًا أو شابًّا والعمْرُ أمامَك) أو (عَاملْ فيها شِيخٍ)، وغيرِها من العباراتِ، تضعفُ همَّتُهُ وطاعتهُ.

لذلك لا تتأثَّرْ بهؤلاءِ، وتأثَّرْ دائمًا بما عندَ اللهِ، وأن ما عندَ اللهِ خيرٌ وأبقى.

سادسا: اعملْ بجدٍ، واستغلَّ كلَّ دقيقةٍ من عمرك:

فشهرُ رمضانَ نفْحةٌ من نفحاتِ اللهِ، وفُرصةٌ لن تتكررَ، وموسمٌ ليس كغيرِهِ من المواسمِ، وعليه فإنَّ من أشكالِ تحفيزِ الذاتِ في رمضانَ، العملَ بجدٍّ في هذا الشهرِ الكريمِ من صلاةٍ وصيامٍ وذكرٍ وقراءةٍ للقرآنِ، ومساعدةٍ للصغيرِ والكبيرِ،

والعطفِ على الجيرانِ، وإنفاقٍ وبذلٍ وبُعدٍ عن العصيانِ.

واعلمْ أخي الكريم أن أولَّ عدوٍّ لتحطيمِ الذاتِ هو الفراغُ، فاعملْ بجدٍّ وأشغِلْ نفسَك ووقتَك بما ينفعُك في الدنيا وفي الآخرةِ.

سابعا: اغرس الثقةَ بنفسك:

ثقْ بنفسِك.. واعلمْ أنَّك قادرٌ على البذلِ والعطاءِ، وأنكَ قادرٌ على تطبيقِ خطّتِك الرمضانيةِ، وأنَّكَ قادرٌ على الاجتهادِ في الطاعاتِ، وأنّكَ قادرٌ على الابتعادِ عن الذنوبِ والمعاصي، وأنّكَ قادرٌ على تركِ المشتّتاتِ والمحْبِطاتِ، وأنّكَ قادرٌ على كلِّ شيءٍ.. مما يُنجزُه الآخرون. فقطْ ثِقْ بنفسِك، وبقدُراتِك، وبأهدافِك.

أخي الكريم: إنَّ أشكالَ وصورَ تحفيزِ الذاتِ عديدةٌ وكثيرةٌ، وأساليبَها عديدةٌ، وهذه بعضُها.

وإذا أردتَ أن تحفِّزَ ذاتك فعليك بَادِئَ ذي بَدْءٍ أن تؤمنَ باللهِ حقَ الإيمانِ، وأن تتوكلَّ على اللهِ حقَّ التوكلِ، وأن تأخذَ بالأسبابِ، ثم عليك أن تثقَ بنفسِك، وأن تؤمنَ بأهدافِك وخطتِك الرمضانيةِ، وابدأْ، ولا تعجزْ.

وفي ختامِ لقاءاتِنا معكمْ في برنامجِ قيادةِ الذاتِ في شهرِ رمضانَ، أسألُ اللهَ جلَّ وعلا أنْ يتقبَّلَ مِنا الصلاةَ والصيامَ والقيامَ وسائرَ الأعمالِ، وأنْ يرزقَنا الفردوسَ الأعلى، وأنْ يجمعَنا بنبينا محمدٍ ﷺ، وآخرُ دعوانا أن الحمدُ للهِ ربِ العالمين.

والسلامُ عليكمْ ورحمةُ اللهِ وبركاتُهُ.

فهرس الموضوعات:

الحلقة الأولى: إدارة الوقت في رمضان ٣

نصائحُ عامةٌ لاستثمارِ الوقتِك بشكلٍ أفضلَ: ١٤

نصائح لاستثمار وقتِك بشكلٍ أفضلَ في رمضانَ: ١٥

الحلقة الثانية: إدارة الغضب في رمضان ١٩

من الإرشاداتِ النبويَّةِ في علاجِ الغضبِ: ٢٦

بعض الإرشاداتِ العمليةِ للسيطرة على الغضب: ٢٨

الحلقة الثالثة: رمضان والرقابة الذاتية ٣٢

من الأسبابِ المعينةِ على تحقيقِ الرقابةِ الذاتيةِ: ٤٣

الحلقة الرابعة: التخطيط في رمضان ٤٦

أمورٌ لا بُدَ أن تكونَ الخطة الرمضانية مبنيةً عليها: ٥٤

أولًا: خطةُ التغييرِ: ٥٤

ثانيًا: خطةُ العباداتِ: ٥٥

ثالثًا: خطةُ القرآنِ: ٥٧

أمور تتجلى جودةُ التخطيطِ لشهرِ رمضانَ في الاهتمامِ الشديدِ بها: ٥٨

الحلقة الخامسة: التنظيم في رمضان ٦٠

من أشكالِ التنظيمِ في شهر رمضانَ: ٦٧

من أشكالِ ضعفِ التنظيمِ في شهرِ رمضانَ: ٧٠

وسائل تطوير المهارات في التنظيم: ٧٢

الحلقة السادسة: رمضان وتوجيه الذات ٧٥

وسائل النجاح في توجيهِ الذَّاتِ في شهرِ رمضانَ: ٨٤

من معوقات الفردِ في توجيهِ الذاتِ نحوَ الأفضلِ: ٨٨

الحلقة السابعة: تحديد الأهداف في رمضان..... ٩٠

توجيهات عند تحديد الأهداف في رمضان:..... ١٠٠

بعضَ الأهدافِ الرَّمضانيةِ التي يجبُ على الإنسانِ تحقيقُها في الشهرِ الكريمِ:..... ١٠٢

الحلقة الثامنة: مؤشرات الأداء التعبدي في رمضان ١٠٥

بعضُ مؤشراتِ الأداءِ الرمضانيةِ بناءً على الأهدافِ السابقة:..... ١١٣

إرشادات لتجويد مؤشراتِ أدائِك التعبديِّ في شهر رمضانَ: ١١٥

الحلقة التاسعة: استراتيجية (الكايزن) في رمضان..... ١١٨

تطبيقات لاستراتيجية (الكايزن) على حياتنا في رمضان: ١٢٣

أولًا: كلُ عملٍ يمكنُ تحسينه، والتحسينُ يكونُ في كلِ شيءٍ. ١٢٣

ثانيًا: التحسينُ المستمرُّ يركزُ على العملياتِ، ويهتمُّ بالنتائجِ..... ١٢٤

ثالثًا: التحسينُ المستمرُّ مسؤوليةُ الجميعِ: ١٢٥

رابعًا: لا يعطي التحسينُ نتائجَ مرغوبةً إلا بعد الاعترافِ بأن هناكَ مشكلةً: ١٢٧

خامسًا: كلُ عمليَّةٍ لا بدَ من احتوائِها على هدْرٍ ما، إما أن يكون ماديًّا، أو معنويًّا، أو فكريًّا..... ١٢٨

سادسًا: التغييرُ والتحسينُ عمليةٌ مستمرة. ١٣٠

سابعًا: عوامل نجاحِ تطبيقِ استراتيجية (الكايزن) في رمضانَ: ١٣٢

الحلقة العاشرة: تحفيز الذات في رمضان..... ١٣٤

من أشكالِ تحفيزِ الذاتِ في شهرِ رمضانَ المباركِ: ١٤٢

فهرس الموضوعات: ١٤٨