

كيف تنجح في رمضان؟

د. عمر المديفر

بسم الله الرحمن الرحيم

البداية معرفة الغاية

غاية خلق الإنسان عبادةُ ربِّه، والتي بها تزكية نفسه، والسموُّ بروحه؛ حتَّى يكون سلوكه نهج الطريق المستقيم طلباً لمرضاة ربِّ العالمين.

وهذه الغاية دونها جهادُ النفس، بإرادة قويَّة، وجدِّ متواصل، ويلزم لكلِّ ذلك طاقة متجدِّدة. ومن رحمة الله تعالى بعباده أن جعلَ ينابيع هذه الطَّاقة فيما افترضَ عليهم من شرائعٍ وتكاليف، والتي منها شهر رمضان، ساحة الخير الرَّحب، وفضاء انطلاقة الرُّوح، اجتناءً للثمار الروحيَّة الشهية وانعتاقاً من شهوات الجسد: الحسيَّة، والمعنوية.

لذلك يأتي رمضان فرصةً سانحةً لتغيير النفس من عادات مستعبدة، وسلوك غير مرضي عنه، عبْرَ خُطواتٍ عمليَّة بسيطة يَسْتَطِيعُها كلُّ جادٍّ في إسعاد نفسه.

وفي هذه الورقات خطواتٌ مُحدَّدة تساعدُك على أن تجعل رمضان الفرصة السانحة بدايةً لتغيير بعض ما تُريدُ تغييره في نفسك وسلوكك.

يَسْتَسْلِمُ الكثيرون منَّا لواقعهم بِطُرُقٍ مُتفاوتة، وبتلقائيَّة يُمارسونها من حيثُ يَعْرِفون أو لا يَعْرِفون، يُدْرِكون أو لا يُدْرِكون، ولكن ما يهْمُننا هنا أن هناك لدى كلِّ فردٍ منَّا سلوكياتٍ لا تُعجبه، أو تقصيراً يرغب في القضاء عليه، ولكنَّه ينهزم أمامه لسبب أو لآخر، بل الكثير منا يشعر بالعجز عن تغيير هذا السلوك أو القضاء على التَّقصير في بعض الأمور، ويتراكم هذا الشُّعور بالعجز حتَّى يصلَ أحدنا إلى حدِّ اليأس، ويتوقَّف حتَّى عن التَّفكير في التَّغيير، وتسيطر عليه حالة استسلام تامٍّ حساً ومعنى.

حقيقة: أيُّ سلوكٍ يُمكنُ تغييره.. إذا: هل لك أن تُحاول مرَّةً أخرى؟

أخي/ أختي.. أدعوك أن تُفكِّر معي جيِّداً، وبجدِّ وعزيمة أن تُحاول مرَّةً أُخرى تغيير هذا السلوك.. فالمحاولة مرَّةً تلوَ أُخرى هي الخيار الوحيد أمامي وأمامك.. فلا يُمكنك أن تتغير بدون

مُحاولة؛ إذ لا يوجد حلولٌ سِحْرِيَّةٌ أو مُفاجآتٌ في تغيير السلوك الإنساني، بل المحاولة هي الحل وهي الممكن.. وكلُّ مُحاولة تفشل تُضيف رصيِّداً جديداً من المعرفة لديك، وليست هباءً منثوراً كما يعتقد الكثيرون.

هل تعلم:

- أن دعوة النبي - صلى الله عليه وسلم - استمرت 13 عاماً في مكة بدون استجابة ظاهرة، ولكنه أصرَّ وأكمل مسيرته لينجح في النهاية.

- أن دعوة نوح - عليه السَّلام - طالَتْ لِمُدَّةٍ 950 عاماً، ولم يملَّ أو يكلَّ عليه السلام.

- أن أديسون قال عندما فشَل آلاف المرَّات في اكتشاف الكهرباء: "تعلمت آلاف الطرق التي لا تؤدي لاكتشاف المصباح".

- أن كلَّ المخترعين أجروا الكثيرَ من التجارب الفاشلة، والتي قادَتْهم للمحاولة من جديد حتَّى نجحوا في تحقيق مُرادهم.

بشرى:

اعلم أن الله يحب منك المحاولة وتكرارها، وعدم اليأس، مهما كانت الظروف، بل لعلَّ الله أن يُثيبك على ذلك شيئاً يفوق ما يجلبه لك النجاح المباشر والسريع.

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : ((والذي نفسي بيده، لو لم تُذنبوا لذهب الله بكم، ولجاء بقومٍ يذنبون، فيستغفرون الله فيغفر لهم))؛ رواه مسلم.

واعلم أن الصبر، سواء في محاولة التغيير أو بعد التغيير، له أجر عظيم، وليس لحسابه حد، قال تعالى: {إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ} [الزمر: 10].

عدم النجاح ليس النهاية

اعلم - رحمني الله وإياك - أن الشيطان يحب أن يزرع في نفسك اليأس، وهذا من أعظم ما يفرح به، فاليأس يُعيقك حتى عن أمور الإيمان الأخرى، ويبرز لك بينك وبين نفسك أن تتمادي في الخطأ حتى يُصبح ذلك طبعاً لك.

فمثلاً:

- رجلٌ لا يُصلي تكاسلاً؛ فيقوده ذلك إلى عدم التحرز والامتناع عن أيِّ معصية أُخرى، فتبتعد عنه التوبة، ويضعف إيمانه بشكلٍ أكبر من ذي قبل؛ لأنَّ كلَّ معصية تجرُّ أختها، وكلَّ طاعة تدفع معصية، والشيطان لك بالمرصاد.

- امرأةٌ لا تستتر سترًا كافيًا، فيقودها ذلك إلى ترك الصلاة؛ لأنها ترى أنها لم تستكمل الإيمان، ومن ثمَّ بدل أن تكون عاصيةً فقط، ربَّما تكون قد وقعت في الكفر.

- رجلٌ يتعاطى المخدرات، وإحساسه أنه سيئٌ للغاية يقع في كبائر أُخرى، ويترك أركاناً مهمَّة من دينه، بل ربَّما يقع في الكفر.

وشرُّ الشيطان هذا لا يُكافحُه إلا المعرفة بحُبِّ الله لتوبة العبد.

اعلم أنَّك إن شَرَعْتَ في التوبة فإنَّ الله يفرحُ بك ويحبُّك، والدليل حديث: ((.. لله أشد فرحًا بتوبة أحدكم من أحدكم بضالته إذا وجدها))؛ رواه مسلم: (2675).

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - : قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : ((والذي نفسي بيده، لو لم تُذنبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم يذنبون فيستغفرون الله فيغفر لهم))؛ رواه مسلم (5749) من كتاب:

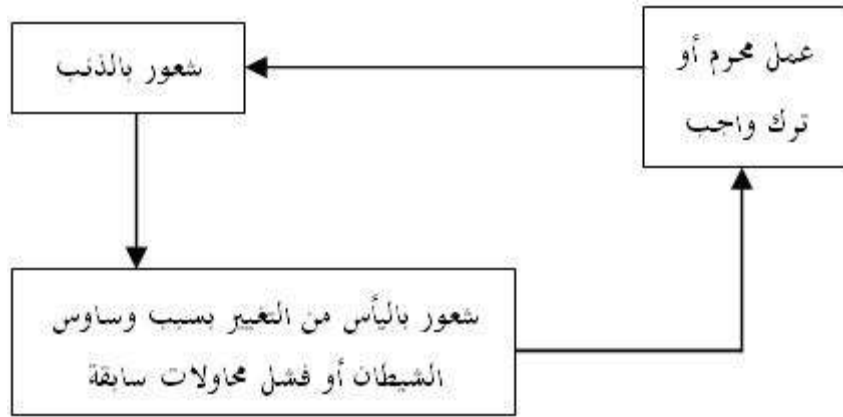
التوبة.

إذا اعلم أنَّك إن عزمت الآن على التوبة من فعل منكراً أو ترك واجباً أن الله يُحبُّك.

وعليك بمُكافحة الشيطانِ بِوَسَائِلَ كَثِيرَةٍ مِنْ أَهَمِّهَا الإِصْرَارُ عَلَى التَّوْبَةِ، وَالتَّوْبَةُ مَرَّةً أُخْرَى،
وثالثة، ورابعة، وَلَا يَمَلُ اللَّهُ حَتَّى نَمَلَّ.

إذا هل تسمح لنا أن نساعدك؟

اعرف أن ما ننشده جميعاً من توبة عن باطلٍ أو توبة عن تركٍ واجبٍ أمرٌ سهلٌ مُمتنع؛ فالحل بين وسهل: إن كنت لا تُصلي فلم لا تُصلي.. إن كنت لا تدرك تكبيرة الإحرام حاول أن تدركها.. إن كنت من أهل الفعل المحرم فلم لا تتركه.. وإن كنت مغتَاباً بطبعك فتوقف عن ذلك.. لكن الأمور ليست بهذه البساطة، وكثيراً ما تدور في حلقة مفرغة كالتالي:



وهذه الحلقة المفرغة تفقدنا جميعاً إلى الاستمرار في الفعل الخاطيء، ولها أسباب كثيرة من

أهمها:

1 - عدم تخيل قدرتنا على التغيير: مثلاً لا يتخيل أحدٌ ما قدرته على أداء الفجر في جماعة

يوميًا.

2 - محاولة التغيير الجذري أو القوي خلال فترة قصيرة جداً: مثلاً محاولة الانتقال من ترك

الصلاة إلى قيام الليل فجأة، فيفشل ثم يجبط.

3 - عدم فهم الأفكار الكامنة خلف الإحباط، مثال: الاعتقاد أن ترك بعض الملهيات المحرمة

يحرملك من المتعة، أو أن التدين ليس سلوكاً عادياً.

4 - عدم الجدِّيَّة في التَّغيير في البداية، ومن ثمَّ الشعور بالفشل واليأس، مثال: استِغْلال وقت رمضان لتَرْك التدخين، ولكن عدم الجدِّيَّة في ذلك ومن ثمَّ العودة بسهولة للتدخين، فيشعر الإنسان بأنَّه لا يُمكنه ترك التدخين.

والأسباب والأمثلة كثيرة للغاية ولكن إليك:

قواعد مهملة في تغيير النفس

1) ابحث في نيتك واحرص على تحسينها؛ فإنَّ النية مفتاح التغيير ومفتاح التوفيق، والعامَّة تقول: (النية مطيئة)، وحديث النبي - صلى الله عليه وسلم - : ((إنَّما الأعمال بالنيَّات، وإنَّما لكلِّ امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله، فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه))؛ رواه البخاري ومسلم: 1907 وغيرهم.

فالبعض ممَّا يتجه إلى تغيير بعض أموره بنية غير خالصة لله، مثل: محاولة إرضاء من حوله أو لأسباب صحية أو عملية أخرى، وربَّما يلجأ لفكرة التغيير استجابة لعموم أفكار الناس، لكن عليك أن تراعي أن تقوم بعملية التغيير لديك فيما يتعلق بأمور الدين من أجل الله جل وعلا فقط لا غير، وأمَّا غيرُ أمور الدِّين فعليكُ محاولة تغييرها بسببِ يَتعلَّق بك أنت، وبارادتك أنت بعد عون الله، وليس من أجل الآخرين.

فكرة شيطانية مُضادَّة

قد يقول الشيطان لك: ها.. إذا لا يمكن أن تُحاول تغيير نفسك إلا بنية صافية لله.. وهذا شبه مستحيل.. وإذا قمت بذلك فستكون منافقاً.. إذا اترك هذا الأمر كله، ولا تحاول التغيير حتى لا تصبح منافقاً.

وليخسأ الشيطان؛ فقد سأل الصحابة النبي - صلى الله عليه وسلم - سؤالاً يشبه هذا فأخبرهم أن الشكَّ في النية والوساوس الشيطانية دلالة على صريح الإيمان عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: جاء رجل إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال: يا رسول الله، إني أحدث نفسي بالحديث لأن أخرج من السماء أحبُّ إليَّ من أن أتكلم به، قال: ((ذلك صريح الإيمان))؛ أحمد: 397 / 2، رقم 9145.

فكلما خاف الإنسان من النفاق كان عنه أبعد؛ فعليك أن تُرغمَ أنفَ الشيطان، وأن تُجاهدَ نفسك في التغيير للأفضل في كلِّ شيءٍ حتى في نيتك؛ فالنية تتغير كما يتغير السلوك، فعليك بصيانتها والحرص على صفاتها، ودعاء الله جل وعلا أن يجعلها خالصة له وأن يحميك من النفاق، قال الفضيل بن عياض - رحمه الله تعالى - : "ترك العمل من أجل الناس رياء، والعمل من أجل الناس شرك، والإخلاص أن يُعافيك الله منهما".

واعلم أن صلاح النية بحسب المستطاع - فالكمال لله - وصلاحها أو محاولة إصلاحها سبب في توفيق الله جل وعلا لك مهما طال الطريق وشق وصعب، وفي هذا قال الله جل وعلا عن من لم يخرجوا مع النبي - صلى الله عليه وسلم - في أحد الغزوات: {وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً وَلَكِنْ كَرِهَ اللَّهُ انْبِعَاتَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيلَ اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ} [التوبة: 46]، فهؤلاء لم يكن في باطنهم نية الخروج للجهاد، ومن ثمَّ أحبط الله هِمَمَهُمْ أن يخرجوا؛ لأنهم لو خرجوا خرجوا لغير الله جلَّ وعلا، وكانوا ضرراً على المسلمين فلم يوفقهم الله للخروج.

إذاً كلما جاهدت أن تكون نيتك خالصةً كلما وفَّقك الله في تحقيق التغيير المطلوب، وكُنْتَ مُثَابًا من الله سبحانه.

2) هل لديك نية حقيقية جازمة للتغيير؟

الكثير منا يدعي رغبته في التغيير، ولكن في حقيقة حاله يفتقر للجدية في هذا الجانب، ولهذا علاج ناجع بإذن الله... ألا وهو الذكرى والمعرفة، فإذا كنت ممن تراوده نفسه أن يتغير في بعض شأنه للأفضل

مثل الاهتمام بالصلاة، والتحكم باللسان وصيانة الأعراض، غض البصر، إحسان العشرة مع الناس، والسيطرة على الغضب، إفشاء السلام أو ما شابه ذلك فلك أن تفرح بذلك؛ لأنها علامة خير لك، فالهمم بخير والتفكير فيه، وإن كان غير كافٍ، لكنّه يدل على رغبتك في الخير في بواطن نفسك، بل أبشرك أن لهذا التفكير والنية أجراً بإذن الله، ويدل عليه قول الحبيب - صلى الله عليه وسلم -: ((من مات ولم يغز، ولم يحدث به نفسه مات على شعبة من نفاق))؛ رواه مسلم، فحتى التفكير بالغزو كان سبباً في رفع الحرج وصفة السوء عن الإنسان.

فإذا كنت من هذا الصنف فعليك أن تعمل على رفع مستوى هذا الهاجس وهذه النية إلى مستوى أقرب للحداثة، وهذا يكون بالمعرفة واستماع الذكرى، فالذكرى تنفع المؤمنين، وكل القرآن تذكير، وعليك التركيز على أشرطة وكتب تجعلك تحس بالإيجابية نحو ما تريد أن تتغير نحوه.. وإليك أمثلة في هذا الشأن:

- إذا كنت تريد أن تجعل مستوى إيمانك أكثر فاقراً الكتب التي تذكرك بفضل الإيمان عموماً وبأحوال الناس في القبر ويوم القيامة، وسيرة أقوياء الإيمان وما شابه ذلك.

- إذا كنت تريد أن تحسن صلاتك أو أن تبدأ في الصلاة فعليك أن تقرأ الكتب التي فيها أجر الصلاة وعظمتها وكافة الأمور المتعلقة بالصلاة.

- إذا كنت تريد أن تكون أصلاً رحمك فعليك قراءة أبحاث تتعلق بذلك والقصص حول ذلك.

- إذا كنت تريد أن تكون حافظاً لسانك فعليك أيضاً بالقراءة في هذا الشأن وفضل حفظ اللسان وحال الكثيرين معه، وكيف يمكنك ذلك.

- إذا كنت تريد أن تتعلم كبح الغضب فلا بد أن تقرأ حول هذا الشأن وفضل كظم الغيظ وما جاء فيه من قصص وأخبار، وعن أساليب ذلك وخطواته.

تنبيه:

الكثير من الناس يقول: مللت من التنظير والتفكير، وأريد حلولاً عملية، وأنا أعتقد أن بداية الحل العملي هو تكوين نية صادقة وإرادة جازمة وهذه لا تحصل إلا من خلال معرفتك لما يحفزك على التغيير ويدفع همتك إلى الأعلى.

والتغيير مهما كان شأنه رحلة شاقة؛ لأن العادات تحكم الإنسان فعليك بالزاد الذي يدفعك إلى الصبر والمضي قدماً.

حرض نفسك لبلوغ السمو

اجعل حفز النفس هدفاً رئيساً لك وحديثاً دائماً بينك وبين نفسك، فحدثها بالسُّمو ومعانيه، وبالأفضل الذي تسعى إليه، ولا يكن تحريض النفس مثيراً للإحباط لديك بل انتقد نفسك بما يدفعك إلى الأمام لا بما يُشعرك بالعجز واليأس، وإذا قالت نفسك: لا أستطيع، ناقشها حول ما استطاعت في أمور وشؤون أخرى، فإن قالت: لا أستطيع القيام لصلاة الفجر، فقل لها: وما بالك إن كانت هناك رحلة طائرة أو التزام برحلة برّ أو ما شابه ذلك استيقظت بدون منبه، وإذا قالت: لا أستطيع أن أصلي 8 ركعات بعد العشاء؛ فهو متعب، فقل لها: وما بالك تلعبين وتمرحين بما يفوق ذلك من تعب، فالشباب يلعبون الكرة والنساء يقطعن الأسواق.

واعلم أن من وسائل تحريض النفس تخيل نتائج العمل الذي ترغب الوصول إليه، فتخيل أن تتعلم أن يكون لسانك عفيفاً، وكم سيكون طعم هذا حلواً على نفسك، وتخيل أنك استطعت الاستمرار على قيام الليل؛ فكم سيعود عليك هذا بفتح عظيم في الدنيا من هدوء وطمأنينة وسعة بال وقوة إيمان وفي الآخرة بأجر عظيم ومنازل عالية، بل وبقوة نفسية هائلة في مواجهة يومك وحياتك.

فائدة:

النفوس ثلاثة:

1 - نفس مطمئنة بالطاعات والإيمان.

2 - نفس لوامة تلوم المؤمن على خطئه.

3 - نفس أمارة بالسوء.

فاعمل على أن تحول نفسك الأمارة بالسوء إلى نفس لوامة تلومك على التفريط، وابدل كل سبب لذلك؛ فإن وراء علو رتبة النفس سعادة دنيوية وسعادة أخروية، ثم اعمل على بلوغ مرتبة النفس المطمئنة، وذلك نعيم الدنيا والآخرة، رزقنا الله ذلك أجمعين..!

رفقا بنفسك:

إذا حققت ما سبق فأنشأت داخل نفسك نية صادقة للتغيير إلى الأفضل وحرصت نفسك على أن تلين في يدك وتصبر على ذلك فانتقل إلى خطوة:

ماذا تريد؟

وهنا أذكرك أن الكل منا مهما كان لديه نقص شديد في أمور كثيرة ونواح متعددة، فإن آفاق التغيير إلى الأفضل واسعة كثيرة ليس لها حد ولا عد.. ولكن أي راغب في تحسين حاله عليه أن يتدرج بشكل معقول؛ فلا هو يدب ديباً ويضع أهدافاً بسيطة للغاية لدرجة أن نفسه تستهين بها، ولا أن يضع أهدافاً مثالية ويستعجل تحسين حاله.

وهنا أعطيك بعضاً من القواعد المهمة:

1 - لا بد أن يكون هدفك مُرتبطاً بالأهم، فمثلاً إذا كُنْتَ مُفَرِّطاً في صلاتك فاجعل الصلاة والحفاظ عليها الهدف الأول، ولا تجعل هدفك أن تتصدق أو أن تصل رحمك، فالصلاة هي الأهم بدون شك.

وكذلك فيما يتعلق بعلاقاتك فلا تجعل حسن العشرة مع أصدقائك هدفك الأول وأنت عاقٌّ لوالديك بل برُّ الوالدين هو الأهم.

تذكر: لكل منا أسرار داخل نفسه، وبينه وبين ربه؛ فعليك أن تعتني بإصلاح باطنك كإصلاح ظاهرك، وربما يكون تعلم إحسان الظن بالناس والتحول إليه أهم من أن تحفظ حديثاً فقهياً، مع العلم أن كل خير تتجه إليه ينفَعك في إصلاح أحوال أخرى داخل نفسك.

2 - اعرفِ نَمَطَكَ وطبيعتك: فكلُّ مَنَّا له طبيعة مختلفة غير الآخرين، وابحث عن التغيير المناسب لك ولطبعك، فلا تطلب من نفسك ما يصعب عليها في البداية، بل اجعل الخطوة الأولى أسهل من التي بعدها، فمن الناس من يسهل عليه الصوم، ومنهم من تسهل عليه الصدقة، ومنهم غير ذلك فاعرفِ نمطك، وابدأ بما يسهل عليك.

3 - كن واقعياً، فلا تطلب من نفسك أمراً يستحيل تطبيقه، فمن يرغب بالصوم يوماً بعد يوم قد يكون هدفه هذا سبباً في فشله أو من يتوقع من نفسه خشوعاً كاملاً ويغضب إذا لم يحصل ذلك فهو غير واقعي.

4 - التدرُّج والانطلاق، فالناس بين نقيضين، فهناك من يتوقع من نفسه التغيير المفاجئ وبشكلٍ سريع، وهناك العكس من لا يضع خطواتٍ للانطلاق، وإنما يتساهل مع نفسه دوماً وأبداً بحُجَّة التدرُّج، وغالب فشل الخلق في هذا الباب؛ فمنهم من يُبالغ في الاندفاع فيصدق عليه قول عبدالله بن عمرو - رضي الله عنه -: "إن هذا الدين متين فأوغلوا فيه برفق، ولا تبعضوا إلى أنفسكم عبادة الله، فإنَّ المنبتَّ لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى"؛ كتاب الزهد، فمن يحاول أن يركب فرسه لمسافة طويلة بدون توقُّف فإنه يفشل بسبب انهيار الفرس وربما موته، فلا الفرس سلَّمت، ولا هو قطع المسافة، والغاية أن

يَحْتَرِمُ الْإِنْسَانَ الطَّبِيعَةَ الْإِنْسَانِيَّةَ بِالتَّدْرِجِ فِي التَّغْيِيرِ، وَهَذَا يَنْدَرِجُ فِي قَوْلِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : ((إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَوْغَلُوا فِيهِ بِرَفْقٍ))؛ رَوَاهُ أَحْمَدُ.

فائدة:

تذكر أن هناك أموراً أساسية ومنهجية يجب حسمها بينك وبين نفسك، فمن لا يصلي البتة لا يتدرج في الالتزام بالصلاة بل يتحوّل مباشرة إلى أداء الصلاة، ولكن يتدرج في إجادتها وتحسينها فقد يصرُّ على أدائها ولو في البيت (إن كان رجلاً)، ولو بدون خشوع ولو بدون اهتمام جيد بما كخطوة أساسية للعودة إلى أداء الصلاة؛ فقد رأيت الكثيرين من يعتذر لنفسه أنه لن يخشع، وأن الصلاة إما أن تؤدّى بشكل ممتاز أو لا تؤدّى، وهكذا يستدرجهم الشيطان إلى عدم البدء بأي خطوة.

5 - إذا كانت هناك ظروف محيطية تدفعك لما تحب أن تتركه أو تصدك عما تحب فعله فعليك النظر في كيفية تغيير هذه الظروف؛ لأن جزءاً مهماً من عملية التغيير يرتكز على المحفزات والمحيطات من حولك فكثيرٌ ممن يفشلون في تغيير بعض أمورهم يخفقون في تعديل بعض الظروف المحيطية بهم والتي تدفعهم إلى العودة لما يريدون التوقف عنه كالسهر مع المدخنين بالنسبة للمدخن، أو معايشة من يستخفون بالصلاة وأنت تحاول الالتزام بها، أو التساهل في القرب من بعض الفتن رغم ضعفك أمامها. وبعض الظروف لا تقهر فقط بالبعد عنها بل تقهر بتغيير فكرتك عنها فمثلاً بدلاً من أن تشعر بالخجل إذا رددت زميلاً لك يُعطيك سيجارة يُمكن أن تشعر بالفخر؛ لأنك ابتدأت رحلة التوقف عن التدخين، وتقول له: أبشرك، تركت التدخين، ومن لا يصلون تفخر أنك تقاومهم ذاهباً إلى المسجد بدلاً من أن تخجل أنك من المصلين، وهكذا كل تغيير للأفضل.

6 - الرغبة الحقيقية الجادة هي مفتاح وصولك للنتيجة التي تريد، لذلك عليك بالعمل على تقويتها وتعميقها، والتأكد من أنك اتخذت قراراً حقيقياً للتغيير، فعليك حينما تقطع شوطاً في المفاوضات مع نفسك حول الأهداف المرحلية والنهائية أن تعيد فهم موقفك النفسي وأن تبدأ الخطوات الأساسية بقناعة وحماس للنجاح في تحقيق ما تريد.

لماذا رمضان؟!

رمضان شهر مُناسب للتَّغْيِيرِ بالذَّاتِ على المستوى الإيماني والعمل الصالح والسلوك الفاضل، فهو موسم للطاعات وأجرها مضاعف، وفيه عوامل متعدّدة تساعد على التغيير مثل:

1 - كسر العادات: من المعروف أنّهُ عندما تكسر العادة يكون كسرُ غيرها أسهل، وكلّما كان نَمَطُ حياتك واحداً كلّما صعب تغييره، ولهذا في رمضان يتغيَّر نَمَطُ حياتك بفريضة الصيام لهذا يكون التغيير سهلاً ميسوراً.

2 - الدّاعي إلى الخير أقوى: ففي رمضان تصفّدُ الشَّيَاطِينِ ويفتح مجال الداعي إلى الخير؛ يقول النبي - صلى الله عليه وسلم - : ((إذا كان أول ليلة في شهر رمضان صفت الشياطين ومردة الجن، وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب، وفتحت أبواب الجنة، فلم يغلق منها باب، وينادي منادٍ، يا باغي الخير، أقبل، ويا باغي الشر، أقصر، ولله عُتقاء من النار وذلك كل ليلة))؛ رواه الترمذي، وهل هناك أفضل من هذه الظروف؟

3 - يرتفع مستوى الإيمان: وهذا عند أغلب الناس خلال شهر رمضان، بسبب الجوّ الإيماني، وفريضة الصوم، ولهذا يسهل التغيير في هذا الشهر الكريم.

4 - رمضان شهر نصر للمسلمين: والمسلم أولى بالانتصار على شهوات نفسه خلال الشهر ومن ثم كسر حدّتها بقية الشهور.

5 - الصوم بحد ذاته يعطيك شعوراً حقيقياً بقدرتك على كبح جماح النفس وتغيير عاداتك، وهذا يقوي إرادتك؛ فإذا كنتَ عازماً على أن تكون أفضل فعليك بهذه الفرصة السانحة انتهازها.

الآن حدّد: ما هدفك؟

التّغيير يُمكن أن يشمل أيّ شيء لكنّ عليك في بداية هذا الشهر الكريم أن تُحدّد أهدافاً تبلغها في آخره وعليك بالتّفكير ملياً قبل أن تلتزم بهذه الخطّة.

أولاً: عليك أن تجري مسحاً حول حياتك وعلاقاتك، مع الله، مع نفسك، مع بيتك، مع أقاربك والناس، مع جسدك، مع عملك، مع تعلمك وتطورك.

ثانياً: اجث عن هدفٍ يُمكنك الاستمرار عليه بعد رمضان، فرمضان شهر خير عميم، والمسلم فيه ذو خير كثير لكن عليك إضافة إلى العبادة الخاصّة برمضان إضافة الأهداف التي تسعى أن تبقى عليها في غير رمضان.

ثالثاً: ابدأ من حيث تكون أنت لا من حيث يكون الآخرون؛ فإذا كنت تقرأ صفحتين من القرآن يومياً فأضفْ ثلاثة ولا تُقارن نفسك بمن يقرأ جزءاً في اليوم مثلاً.

رابعاً: حاول أن تتحسن في معظم أمورك ولو تدريجياً؛ وبتعبير بسيط: علماء التغيير يقولون: إنّ كلّ تغيير، ولو كان بسيطاً، يجرُّ معه تغييرات كثيرة في ذات الاتجاه، فحاول وضع أهداف معقولة لكثير من شؤونك ليصلح حالك بإذن الله.

خامساً: يمكن وضع إطار للتغيير لا تقلّ النتائج عنه ووضع حدّ أعلى تهدف إليه؛ فيمكن مثلاً أن تهدف إلى أن تصلي 7 ركعات كل ليلة كقيام الليل، لكن لا تسمح لنفسك أن تكون أقل من 3 مثلاً كحد أدنى.

سادساً: لا تنتظر من الآخرين مُساندتك دائماً، بل خطط للتغيير اعتماداً على الله ثم نفسك؛ لأنَّ

الاعتماد على الآخرين ومُساندتهم يجعلك تعذر نفسك عن كلِّ تقصير باعتبار أنَّهم لم يقوموا بما

عليهم.

حدد الهدف المناسب

الهدف الناضج:

- 1 - يكون على أساس النتيجة المطلوبة، وليس الجهود، فيكون الهدف هو "أن أكون مُحافِظًا على الصلاة أكثر"، وليس الهدف "محاولة أن أحافظ على الصلاة أكثر".
- 2 - يكون محددًا؛ فلا يكفي أن تقول: "هديني أن أكون محافظًا على الصلاة أكثر"، بل أن تجعل هذا الأمر محددًا؛ وذلك بأن تحدد مثالاً "أن أؤدي كل صلاة في وقتها"، هذا إذا كنت من المفرطين في ذلك، أو تقول: "أن أصلي كل صلاة جماعة في المسجد (للرجال)" إذا كنت من الذين يصلون في الوقت ولكن ليس في المسجد.
- وإذا كنت أفضل حالاً فيمكنك أن تقول: "هديني أن أدرك تكبيرة الإحرام 3 صلوات يوميًا على الأقل مع الإمام"، والبقية طبعًا تكون في المسجد مع الجماعة، وهكذا تحديد الهدف بصورة واضحة يسهل عليك الوصول إليه ومحاسبة نفسك على ذلك.
- 3 - أن يكون لتحقيق النتيجة المحددة مدة زمنية محددة، فلا تقل: "سأكون أفضل السنة القادمة أو أكون أفضل من الماضي"، بل أن تقول: "خلال 3 أشهر سأقوم بتحقيق هذا الهدف المحدد، أو خلال رمضان سأحقق هذا".
- 4 - أن يكون الهدف قابلاً للقياس بقدر المستطاع؛ فلو كنت تُحاول التقليل من وقوعك في الغيبة والنميمة فلا بد أن تضع لنفسك مقياسًا تدونه كل يوم وسنشرحُ هذا لاحقًا.
- 5 - أن يكون الهدف مهمًا لديك كي لا تستحقره وتتهاون فيه ثم تفشل ویترسخ ذلك في ذهنك "أنك فاشل".
- 6 - أن يكون الهدف قابلاً للتحقيق وواقعيًا، لا هدفًا مثاليًا مستحيلًا.

أخيراً.. ما تَمَّ تحقيقه

من المفترض الآن أنك كونت فكرة عامة عن ما يمكنك القيام به لتغيير ما تريد تغييره، وأنك كونت إرادة قويّة في اتجاه إيجابيٍّ لاستغلال رمضان في ذلك، وأنك بدأت تحاور نفسك حول بعض الأهداف التي قد تكون مناسبة لك وترغب في تحقيقها خلال هذا الشهر الكريم.

أقترح عليك أن تكتب الأشياء التي تُؤذيك في قرارة نفسك وتريد تغييرها، أو أهدافك الأخرى التي تود تحقيقها.

مثلاً: فكر بالأمور التالية، وهل تناسبك كأهداف!؟

- تحسين صلاتك إما بأدائها جماعة أو إدراك تكبيرة الإحرام أو التبكير إلى المسجد.
- الحفاظ على الورد اليومي وورد النّوم.
- قراءة القرآن يومياً.
- طلب العلم الشرعي الضروري لك إما باستماع الأشرطة أو قراءة كتب محددة وبإطار زمني محدد.
- أن تصبح واصلاً للرحم وباراً بالديك، ووضع مقياس محدد لذلك.
- أن تحسن علاقتك مع زوجك/ زوجتك وأولادك وبناتك، وكذلك وضع مقياس محدد لذلك.
- أن تخطط للالتزام بشيء من النوافل/ صوم/ صدقة/ صلاة/ دعاء بظهر الغيب/ تعليم الناس.
- أن تقلل من صفات لا تحبها مثل شح النفس، سوء الظن، والبخل، الغيبة، النميمة، الكذب، وغيرها.

الآن ابدأ رحلة التغيير

- إذا وصلت إلى مستوى إرادة جيد لتغيير بعض شؤون حياتك خلال هذا الشهر الكريم.
- حدد هدفًا أو أهدافًا بعينها للتغيير.
- وعليك أن تبدأ رحلة التغيير والوسائل المعينة لك لمواصلة هذه الرحلة.

ولبدء التغيير أنت بحاجة إلى:

- 1 - هدفٍ واضحٍ وصريح.
- 2 - مدى زمني محدد.
- 3 - طريقة متابعة وتقييم تساعدك على تحقيق الهدف خلال الفترة الزمنية المحددة.
- 4 - أن تكون الأهداف جيدة.

وإليك أمثلة للأهداف الجيدة وغير الجيدة فيما يلي:

أهداف غير جيدة	أهداف جيدة
أن أصلي	أن أصلي الصلوات الخمس في وقتها يوميًا
أن أدرك تكبيرة الإحرام	أن أدرك تكبيرة الإحرام مع الجماعة ثلاث مرات يوميًا
أن أصل رحمي	أن أزور قريبًا لصلة الرحم
أن أصلي على الجنائز	أن أصلي على جنازة مرة أسبوعيًا
أن أخفف من الغيبة	أن لا أعتاب أحدًا أبدًا
أن أصلي الوتر	أن أصلي 3 ركعات وتر يوميًا

* لاحظ التّحديد بالتفصيل (الهدف عملي ويمكن قياسه).

كيف تتابع التغيير؟!

أي سلوك تحتاج لتغييره أو تهدف أن تتمسك به عليك مراقبته بواسطة مذكرة أو جدول يومي، وهذا يمكن أن يكون عبارة عن:

- عبارة واحدة وأبواب عليها مثل:

قراءة القرآن - تمت

ويكون الجدول يوميًا كما في المثال أدناه

اليوم	قراءة القرآن	المقدار
السبت		جزء/ حزب
الأحد		

- أو أن يكون جدولاً تفصيلياً، وإليك نموذجاً لموضوع مثل الصلاة:

اليوم	الصلاة	في وقتها	جماعة	تكبيرة إحرام
1 رمضان	الفجر	P	P	O
1 رمضان	الظهر	P	P	P
1 رمضان	العصر	P	P	O
1 رمضان	المغرب			
1 رمضان	العشاء			
2 رمضان	الفجر			
	الظهر			
	العصر			
	المغرب			
	العشاء			

أو أن يكون جدولاً يشمل عدّة أمور ويعطي كل شيء درجة من 10، على أن تكون العشرة: هي أفضل شيء ممكن، وصفر: لم يتم عمل شيء.

أعمال	الصلاة	قراءة القرآن	غض البصر	كف اللسان	صلة الرحم
اليوم	10 - 1	10 - 1	10 - 1	10 - 1	10 - 1
السبت 9/1	10/8	10/5	10/5	10/6	10/9

فمثلاً تكون قراءة جزء كامل من القرآن 10 ونصف جزء 5، وكف اللسان يتم تقديرها بينك وبين نفسك وكذلك غض البصر، أمّا صِلَة الرَّحِمِ فَتَضَعُ لَهَا تَصَوُّراً إمّا بزيارة يومياً وتستحقُّ 10 أو مكاملة وتكون الدرجة 5 أو ما شابه ذلك.

والمقصود بالجدول:

1 - معرفة واقِعك على حقيقته وقياس محدّد؛ لأنّ الكثير منّا يعتقد مثلاً أنّه يقرأ القرآن كثيراً، لكن إذا قاس ذلك بالجدول وجد أنه لا يقرأ القرآن بالحد الذي كان يتوقعه.

وكذلك إدراك تكبيرة الإحرام أو صلاة الجماعة يعتقد أكثرنا أنه يواظب عليها، لكن إذا قام بمراقبة ذلك بشكل دقيق وجد أنه غير مصيب أو مبالغ فيما يظن أنه يفعله.

2 - متابعة السلوك بشكل دقيق إلى حد ما، وهذا بحد ذاته من شأنه أن يساعد في تحسين السلوك؛ لأنك إذا فتحت الجدول ووجدت أنك لم تقرأ القرآن أمس تحمست أكثر للقراءة، وكذلك الامتناع عن المعاصي، حينما تمتنع وترى ذلك في الجدول يصيبك نوع من الفخر والقدرة أيضاً وإن وجدت أنك عدت إلى سلوكك تكراراً ومراراً زادت همتك وتحمست للتغيير وللمحاولة مرة أخرى في حال صدق العزيمة وعلو الهمة.

أيضاً و 3 - التقييم المتوازن المرحلي فمثلاً كل أسبوع أو 10 أيام يمكنك النظر فيما تم تحقيقه وقياس ذلك إما بالنظرة العامة للجدول أو بوضع مقاييس عامة مثل.

- جمع نقاط اليوم.

- جمع نقاط الأسبوع.

المهم:

- أن تضع جدولاً يناسبك ويناسب أهدافك.

- أن تقوم بتعبئته يومياً على الأقل.

- أو عند كل مهمة، مثلاً إذا قرأت قرآن تكتب في الجدول أو بعد كل صلاة تكتب ما هو

مطلوب منك.

- وكحل غير مثالي وقد يكون غير دقيق - مما يؤثر على النتائج - يمكنك تعبئة الجدول قبل

النوم مثلاً، لكن هذا غير محبذ عموماً.

- أحد أسباب الفشل عدم تعبئة الجدول بشكل منتظم

أين تضع الجدول:

احرص على أن يكون الجدول في متناول يدك ويفضل أن يكون في جيبك أو شنطة اليد التي تأخذها معك دائماً، ويمكن أن يكون الجدول في جهاز جوالك إن كان مما يمكن برمجته أو على طاولتك أو في أي مكان تتردد عليه مراراً وتكراراً.

وهذه نقطة مهمة لأن الجدول الذي ليس معك أو بعيد عنك يكثر أن تنسى تعبته ومن ثم تفقد حماسك؛ لأنك عندما تُهمل قليلاً تصاب باليأس أنه لا يمكن النجاح ومن ثم تتوقف بسرعة ولا تكمل المحاولة.

عوائق متوقعة:

- 1 - هدف غير واضح.
- 2 - هدف غير مناسب.
- 3 - عدم القدرة على فهم الجدول.
- 4 - نسيان الجدول.
- 5 - تغيير الهدف مرات متعددة.
- 6 - عدم التركيز في عملية التغيير.
- 7 - عدم وجود قناعة كافية من البداية.
- 8 - الصعوبة في التغيير.

تنبيه:

كل تجربة هي رصيد مهم لك مهما كانت، فعليك أن تستفيد منها وتعتبرها خبرة.

جدول متابعة أداء الصلوات:

اليوم	الفجر	الظهر	العصر	المغرب	العشاء	السنن الرواتب	التراويح	المجموع الكامل 40 درجة
السبت								
الأحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الأربعاء								
الخميس								
الجمعة								

* تعليمات المتابعة:

- 1 - الدرجة لكل فريضة أو أداء عمل 5 درجات.
 - 2 - قدر لنفسك من صفر إلى 5 بحسب أداء العمل، مثلاً بالنسبة لصلاة الفريضة:
 - أدركت الجماعة مع السنة الراتبة: 5 درجات.
 - أدركت الإقامة: 4 درجات.
 - فاتتك ركعات: 3 درجات.
 - صليت منفرداً: 2 درجة.
 - أخرت الصلاة عن وقتها: صفر.
 - اجمع مجموع الدرجات نهاية الأسبوع.
- تذكر أن المقصود التحسن في إتقان العبادات والقيام بالواجبات وصولاً لتغيير الذات.

* كرّر الجدول على مدار الأسابيع الأربعة في رمضان

جدول متابعة أعمال البر وعبادات أخرى:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أعمال البر
							قراءة القرآن
							حفظ اللسان
							غض البصر
							صلة الرحم: الوالدين/ الأسرة
							الصدقة
							زيارة مريض
							اتباع جنازة
							أعمال أخرى

* تعليمات المتابعة:

الدرجة الكاملة للعمل في اليوم: 5 درجات.

قدر لنفسك من 0 إلى 5 بحسب أداء العمل على أساس أفضل شيء متوقع يساوي 5، وعدم القيام بالعمل تكون الدرجة صفراً.

* تذكر أن المقصود التحسن في إتقان العبادات والقيام بالواجبات وصولاً إلى تغيير الذات.

* كرر الجدول على مدار الأسابيع الأربعة في رمضان

خاتمة وذكرى

وأذكرك، أخي الكريم، بحديث عظيم رواه أهل السنة، وهو كما جاء في صحيح ابن خزيمة من رواية الصحابي الجليل أبو هريرة - رضي الله عنه - : ((أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - رقي المنبر فقال: ((آمين آمين آمين))، ف قيل له: يا رسول الله، ما كنت تصنع هذا فقال: ((قال لي جبريل: أرغم الله أنف عبد أو بعد؛ دخل رمضان فلم يغفر له، فقلت آمين، ثم قال: رغم أنف عبد أو بعد، أدرك والديه أو أحدهما؛ لم يدخله الجنة، فقلت: آمين، ثم قال: رغم أنف عبد أو بعد؛ ذكرت عنده فلم يصل عليك، فقلت: آمين))؛ صحيح ابن خزيمة 1888.