

عبادتنا من الارتجال إلي التخطيط- الجزء الثاني | | د - خالد

أبوشادي

خالد أبو شادي

خمسة تفتيت الهدف لو جربت ان تبتلع لقمة كبيرة من الطعام لغص بها حلقك وكذلك لو وضعت هدفا كبيرا ان تقرأ الف صفحة في العام لوجدت ذلك صعبا لكن ان قلت لنفسك - [00:00:00](#)

ساقراً كل اسبوع عشرين صفحة فسيكون ذلك اسهل بكثير فلو قرأت كل اسبوع عشرين صفحة فستقرأ في السنة الف صفحة وتصل الى هدفك المنشود وتفتيت الاهداف يجعلك تفرح وتحتفل بالانجازات الصغيرة التي تعطيكَ دفعة قوية للوصول الى الاهداف الكبيرة - [00:00:22](#)

ان الشعور بالانجاز ضروري للاستمرار وفيه كذلك نجاة من القلق والاضطراب والاكتئاب وتقسيم الاهداف هو ثمرة من ثمار اتباع الوصية النبوية الرائعة احب الاعمال الى الله ادومه وان قل تقسيم الهدف الكبير الى اهداف صغيرة - [00:00:47](#)

ثم توزيعها زمانيا من اهم مفاتيح تحقيق الاهداف وان ابقائها كما هي دون تقسيم يشكل عبئا نفسيا كبيرا على صاحبها ويحول في كثير من الاحيان دون انجازها مثال يريد صاحبنا حفظ القرآن في عام والا شعر بالاحباط ونام - [00:01:09](#)

يا اخي اجعل هدفك ان تحفظ كل اسبوع صفحتين وستحفظ بذلك كل شهر ان سرت بهذا المعدل نصف جزء من القرآن اي ستة اجزاء في العام الواحد فتتم حفظ كتاب الله في خمس سنين - [00:01:31](#)

ادومه وان قل ستة الحد الأدنى والاعلى لكل هدف لا تتعامل مع اهدافك على انها كتلة واحدة جامدة تأخذها كلها او تدعها كلها بل اجعل لكل هدف حدا أدنى وحدا اعلى - [00:01:52](#)

بالصيام مثلا صوم ثلاثة ايام من كل شهر حد أدنى وصوم كل اثنين وخميس كهدف اوسط وصوم يوم وافطار يوم هو الحد الاعلى في قيام الليل جاء في الحديث ان من قام الليل بعشر ايات لم يكتب من الغافلين - [00:02:11](#)

حد أدنى ومن قام بمئة اية كتب من القانتين كحدث اوسط ومن قام بالف اية كتب من المقنطرين وهذا هو الحد الاعلى في القرآن اختتم في شهر كحد أدنى وفي اسبوع كاوسط - [00:02:33](#)

وفي ثلاثة ايام هو الحد الاعلى. ومثل هذا في سائر العبادات وهذا يراعي الطبيعة البشرية ويراعي مواسم المد والجزر في همتك. ويحافظ على شعورك الدائم بالانجاز الذي يجعلك محافظا على حماسك - [00:02:53](#)

وقوة اندفاعك سبعة احرق سفن التراجع قد نتراجع في منتصف الطريق اثناء سيرنا نحو الهدف ثم نسعى باختلاق الاعذار التي تزين لنا هذا التراجع ويمهد الفرد طريق التراجع دون ان يشعر - [00:03:11](#)

اين يستخدم كلمات مثل سحاول لو امكن ربما وهذه الكلمات المطاطة لا تضمن التزاما حقيقيا بل تجعل صاحبها في حل من امره عند التراجع وهذا عكس استعمال الكلمات الحاسمة مثل - [00:03:30](#)

سافذ سافعل ولذا كان ابن عباس يقول يكره ان يقول الرجل اني كسلان ويتأول قول الله تعالى واذا قاموا الى الصلاة قاموا كسالى اي ان هذه الكلمات هي كلمات المنافقين - [00:03:50](#)

فلا تتشبه بهم في كسلهم وتقول انا كسلان في اشارة هامة الى ان كلماتنا قد تكلمنا وحروفنا قد تحريفنا دون ان نشعر ولذا فعلى المرء ان يحرص ليس فقط على افعاله - [00:04:08](#)

بل حتى على كلمات لسانه مثال اخرج السراج في تاريخه عن انس ان خالد بن الوليد قال للبراء بن مالك يوم اليمامة قم يا براء
فركب البراء فرسه فحمد الله واثنى عليه ثم قال - [00:04:28](#)

يا اهل المدينة لا مدينة لكم اليوم وانما هو الله وحده والجنة ثم حمل وحمل الناس معه فانهم اهل اليمامة ان هذه الروح الوثابة
واللغة الحماسية الجازمة هي التي تقطع على النفس اي فرصة للتراجع - [00:04:46](#)

عما عزمت عليه من خير فتبذل قصارى جهدها لبلوغ هدفها الذي خطت له ثمانية الخطة البديلة الاساس ان تضع مع كل هدف
ايماني خطة اساسية ومعه خطة بديلة والخطة البديلة لابد ان يتوفر فيها شرطان - [00:05:08](#)

الاول ان يكون الهدف نصب عينيك لانه هو الاساس الثاني ان تحوي هذه الخطة اعمالا مكافئة للعمل المفقود توصل لنفس الهدف
والهدف من ذلك الا تجعل تعثر خطتك سببا لتراجعك عن اهدافك - [00:05:34](#)

بل ضع خطة بديلة من البداية والجا إليها عند الحاجة وتأكد انها تدفع في نفس الاتجاه مثال سألت امرأة شيخة فقالت قبل زواجي
كنت صوامدة قوامدة اجد للقرآن لذة عجيبة ولكن - [00:05:56](#)

بعد زواجه فقدت هذه اللذة قال لها الشيخ ما اخبار عنايتك بزواجك قالت اسألك عن حلاوة الطاعات وتساؤني عن زوجي قال لها قال
رسول الله صلى الله عليه وسلم ولا تجد المرأة حلاوة الايمان حتى تؤدي حق زوجها - [00:06:17](#)

وليس اقل منها اجرا من نذرت حياتها لتربية ابنائها فتخرج من مدرسة الامومة الى المجتمع فردا صالحا مصلحا يخدم دينه وامته
لاحظ ان الهدف هو تذوق حلاوة العبادة وان الوسيلة - [00:06:41](#)

هي القرآن والصيام والقيام وان الخطة البديلة هي طاعة الزوج ورعاية الابناء مثال ثان نوى صاحبنا قيام الليل ففاته فهل يستسلم
الجواب كلا بل يقضيه في النهار الم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم كما في صحيح مسلم - [00:07:01](#)

من نام عن حربه او عن شيء منه فقرأه فيما بين صلاة الفجر وصلاة الظهر كتب له كأنما قرأه من الليل فان فاته كذلك قضاء القيام في
النهار فهل انتهى الامر وضاع الخير - [00:07:24](#)

والجواب مرة ثانية كلا ففي سنة الظهر القبلية استدراك لطيف كما في الحديث اربع ركعات قبل الظهر يعدلن بصلاة السحر الهدف
التقرب الى الله. الوسيلة قيام الليل الخطة البديلة قضاء القيام في النهار - [00:07:43](#)

او بسنة الظهر القبلية مثال ثالث اذنت ذنبا عظيما ثم تبت منه واردت ان تتصدق بصدقة كبيرة من باب اتباع السيئة بالحسنة فلم
يصادف ذلك مالا عندك. فما العمل؟ الحل عند الامام احمد - [00:08:05](#)

حيث قال بر الوالدين كفارة الكبائر ويشهد لهذا ما رواه الامام الترمذي اتى النبي صلى الله عليه وسلم رجل فقال اني اذنت ذنبا
عظيما فهل لي من توبة فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم - [00:08:26](#)

هل لك من ام وفي رواية ابن حبان الك والدان قال لا قال فهل لك من خالة قال نعم قال فبرها الهدف التوبة الوسيلة الصدقة الخطة
البديلة بر الوالدين تسعة - [00:08:46](#)

تقييم النتائج اقترح ان يكون تقييمك لاهدافك اسبوعيا وليكن كل جمعة لبركة ذلك اليوم وذلك لقياس تقدمك نحو هدفك فمن المهم
ان تتابع ما انجزت حتى تتأكد ان كل خطوة تمت في الاتجاه الصحيح وفي التوقيت المناسب - [00:09:08](#)

ولتستخدم هذه الخطط الثلاثية لتقييم طريقة تنفيذك للخطة وتحوي واحد ساحافظ على اثنان ساتوقف عن ثلاثة سابدأ فيه وشرح
الخطة الثلاثية بايجاز هو ما هو العمل الذي ساكرره واحافظ عليه لانه كان فعالا في ادراك هدفي - [00:09:34](#)

ساحافظ على ما هو العمل السلبي الذي اعاقني واخبرني هذا الاسبوع لاجتنبه في الاسبوع المقبل وهنا تبرز اهمية الاستفادة من الفشل
لاستئناف العمل ساتوقف عن ما هو العمل الجديد الذي لم اكن اعمله واحتاج البدء فيه فورا لبلوغ هدفي - [00:09:59](#)

سابدأ في مثال كان هذا في هذا الاسبوع ان اواظب على قراءة نصف جزء من القرآن يوميا فكانت محصلة الاسبوع كالاتي حافظت
على وردي اربعة ايام قرأته فيها بعد صلاة الفجر - [00:10:23](#)

ساحافظ على ذلك قصرت في وردي ثلاثة ايام بسبب سهر وعدم نومي مبكرا مما اضطرني للنوم بعد الفجر وفوات الورد ساتوقف عن

السهر ساهرص على قراءة ورد ان فاتني بعد الفجر - 00:10:40

وذلك بقراءته في موعد بديل وهو بعد صلاة العشاء فابدأ في هذا الاسبوع المقبل عشرة اين مستشاروك مهم جدا ان تستشير

وتستشير من تثق في رأيه وتجربته ومن ترى نجاحه امام عينيك - 00:10:59

وذلك عند تحديد اهدافك او تنفيذها او تعثرك اثناء الوصول اليها فانت تحتاج في هذه الاوقات الى الاستشارة ولا تعتبر رأي من

استشرته والاصح دوما بل ضاع رأيه بجوار رأيك - 00:11:20

وقد تخرج منهما برأي ثالث بمعنى لا تتعصب لرأيك ولا تتخلى عنه تماما بل كن على استعداد لتعديله في ضوء ما تسمع من نصائح

وقد امر الله خير خلقه صلى الله عليه وسلم باستشارة اصحابه فقال له - 00:11:36

وشاورهم في الامر قال الامام النووي اذا امر الله بها النبي صلى الله عليه وسلم مع انه اكمل الخلق فما الظن بغيره ومن فوائد

الاستشارة انها منجاة من الندم والاحساس بالتقصير الذي يصيب الانسان في حال عدم التوفيق - 00:11:55

وستخرج نفسك بالاستشارة من دائرة جلد الذات ولذا اوصى الشاعر فاكثر من الشورى فانك ان تصب تجد مادحا وان تحرم الخير

تعذر والاستشارة عصارة تجارب كثيرة اخذت من صاحبها وقتا طويلا - 00:12:16

وجهدا كبيرا حتى وصل لافضل الراء ثم تأخذ انت كل هذا على طبق من ذهب وبالمجان قال الحسن البصري والله ما استشار قوم

قط الا هدوا لافضل ما بحضرتهم ثم تلى - 00:12:37

وامرهم شورى بينهم مثال حفظ ابي رحمه الله القرآن في صغره عن ظهر قلب وكان يؤم المصلين وكان يؤم المصلين في صلاة

التراويح كل عام في رمضان اثناء اقامته في كل من الكويت ومصر - 00:12:57

وكان رحمه الله حريصا على ان احفظ القرآن الكريم كاملا وافادني باستشارته فوائد عظيمة استشهدته في تفلت القرآن من صدري

فاوصاني ان اصلي بالناس اماما في رمضان كل عام كوسيلة لتثبيت حفظي - 00:13:17

استشرته في ضعف همتي في الحفظ فاوصاني بالبدء بحفظ السور التي تحوي قصصا لسهولة تسهيلها. فقال ابدأ بسور طه والكهف ومريم

والانبياء والشعراء استشرته في ان اراجع او استمر في حفظ الجديد - 00:13:36

فاوصاني ان احفظ القرآن كله ثم ابدأ في المراجعة استشرته في خوفي من مخالفة الظاهر للباطن واختلاف حالي امام الناس عما

اغلق عليه بابي ومن الرياء فاوصاني بالقيام في جوف الليل والناس نيام - 00:13:58

فكانت وصاياه من انفع الوصايا رحمه الله وجعل الجنة مثواه - 00:14:18