

كراسة المتدرب: بناء ونماء دليلك للتحويل من النية إلى لذة الأداء

البرنامج التدريبي: كيف نغتنم شهر رمضان ؟
نموذج العمل: الخطوات السبع للتمكن من الأداء الفوري

مقدمة: ثلاثية النجاح

- قبل البدء في الخطوات الإجرائية، تأكد من ضبط محركات النجاح الثلاثة في قلبك لضمان "بناء ونماء" الشخصية:
- 1- نية صادقة: تجديد العزم على جعل هذا رمضان نقطة تحول حقيقية، وليس مجرد عادة.
 - 2- عزيمة قوية: إرادة صلبة لكسر حدة الشهوات والسيطرة على رغبات الجسد (تدريب عملي على الصبر).
 - 3- تفويض الأمر لله تعالى: الاستناد إلى القوي المتين في كل حركة وسكون، فالتوفيق منحة ربانية.
-

الخطوة الأولى: الانتباه (جرس الأداء الرمضاني)

- اليقظة بأن رمضان "على الأبواب"، وهو ليس مجرد شهر في التقويم، بل "دورة تدريبية مكثفة لترميم الروح" ومنحة ربانية نادرة لا تتكرر.
- المهمة الإجرائية: التحويل من الانتظار السلبي إلى "الاغتنام النشط"،
 - عبر تهيئة القلب (محل نظر الله)
 - بالتوبة والتخطيط المسبق قبل رؤية الهلال، لضمان الدخول في "مضمار السباق" بكامل الجاهزية الإيمانية



الخطوة الثانية: تحديد النواقص (جلسة مع النفس)

بناءً على منهجية تحليل الاحتياج التدريبي (TNA) ، حدد الفراغات التي تحتاج لمملئها لسد الفجوة بين أدائك الحالي والأداء المثالي:

١- (ناقص مفقود ليُوجد) :عبادة تفتقدها تماماً، مثل ورد يومي من القرآن، أو صلاة الضحى أو مهارة مثل تنظيم الوقت.

.....

.....

.....

.....

٢- ناقص موجود ليُكتمل : (عبادة تؤديها لكنها تحتاج إلى تحسين، مثل الانتقال من "صوم العوام" عن الطعام إلى "صوم الخواص" بصوم الجوارح.

.....

.....

.....

.....

الخطوة الثالثة: النية (تحديد الوجهة)

حول رغباتك العاطفية إلى التزام ذهني صريح ومحدد.

• نويت تعديل (سلوك أو عادة) :

.....

.....

• نويت فعل (عبادة أو وظيفة) :

.....

.....



الخطوة الرابعة: تحديد العمل (هندسة الوظائف)

انقل النية إلى حيز "الأداء السلوكي" الملاحظ عبر اختيار المهمة اختر واحداً:

- (ترك شيء) : مثال كف اللسان عن الغيبة، أو العين عن المحرمات.
 - (فعل شيء) : مثال ورد قرآن يومي، صدقة يومية، قيام الليل.
- العمل المحدد :

.....
.....
.....
.....

الخطوة الخامسة: الدعاء (سلاح الصائم)

الاستعانة بالله و الافتقار و الالتجاء إليه أقوى داعم للاستمرارية في العمل ؛ فالصائم لا ترد دعوته، خاصة عند الإفطار وفي وقت السحر (آخر الليل).

• صيغة الدعاء:

اللهم أعني على (العمل) كذا

.....
.....
.....
.....

وتحقيق (الهدف) كذا

.....
.....
.....
.....



الخطوة السادسة: الأخذ بالأسباب (توفير مساعدات الأداء)

حدد "الأدوات" أو "البيئة" التي تساعدك على الإنجاز الفوري ومنع التسويف [أسباب مساعدة: (تجهيز مصحف خاص أو مكان خاص للعبادة، بيئة تساعدك على الاعتكاف أو الخلوة، رفقة صالحه، تنظيم ساعات النوم للتقوي على الطاعة وجدولة اليوم) .

.....
.....
.....
.....

الخطوة السابعة: بداية العمل (باحسان وإتقان)

الانتقال الفعلي للأداء بمعايير ذكية (SMART) لضمان عدم ضياع الجهد:

التزم بـ " : سأقوم بـ)

بـ المعيار /

في الوقت /

خاتمة: مراحل تطور العمل (رحلة الارتقاء)

تذكر أن التغيير السلوكي يمر بأربعة محطات وجدانية، فاصبر في البداية لتتعمق في النهاية:

- ١- العباء والثقل: في البداية ستشعر بمقاومة النفس (مجاهدة). ثم تنتقل إلى ..
- ٢- عادة بالتكرار: مع الممارسة المستمرة، يصبح العمل جزءاً من يومك ولا يحتاج مجهوداً كبيراً. ... ثم ينتقل إلى ...
- ٣- حلاوة ولذة: ينعم الله عليك فتتذوق طعم العبادة . ثم ينتقل إلى ...
- ٤- راحة واطمئنان: يصبح العمل "قرة العين" ومصدر السكينة والاطمئنان.