

التقويم الذاتي (محاسبة النفس)

صالح الهطالي

بإمكان كل واحدٍ منا، بل واجبٌ عليه، أن يحاسب نفسه على ما يقوم به من طاعات ونوافل وأعمال تعود عليه وعلى مجتمعه وأمته بالنفع. الجداول التالية توضح طريقة النقاط التي يمكن استخدامها لمعرفة مستوى التزام الإنسان بأمور دينه، ونجاحه في الحياة. ولا شك أن هذه الطريقة هي فقط لتقريب للأفهام الأعمال المتنوعة التي ينبغي على الإنسان عدم التفريط فيها في حياته، وأما النقاط المذكورة لكل واحدٍ من الأعمال والأنشطة فهي مجرد اجتهاد مني بحسب أهميتها لحياة المؤمن في دنياه وآخرته، ولا تعني - بأيِّ حالٍ من الأحوال - أنها تُجسِّد مقدار الأجر والثواب الذي يمكن أن يحصل عليه الإنسان من الله؛ فإن هناك عوامل أخرى تدخل في ذلك مثل الإخلاص ومدى مطابقتك للأعمال لشرع الله. وعسى أن تكون آلية التقويم التي أوردتها هنا حافزاً للباحثين لكي يُعدِّلوا فيها بما يجعل لها وللأرقام الواردة فيها واقعية ومصداقية أكبر.

طريقة التقويم

في كل مجموعة ضع الدرجة المرصودة لكل عمل من الأعمال في الخانة المطابقة أو القريبة من الوصف الذي ينطبق عليك، ثم قم بجمع الدرجات التي حصلت عليها في كل جدول، واكتبها في خانة "المجموع الكلي". وفي حالة أنك تقوم بالعمل في بعض الأوقات فقط، فيمكن تقدير نسبة ما تقوم به مقارنة بالدرجة المرصودة لذلك العمل. مثلاً، لو كنت تصل إلى المسجد قبل الأذان في أيام الإجازة الأسبوعية فقط، فيمكن حينها أن تضع لنفسك درجة أو درجتين من الخمس درجات المرصودة لذلك العمل. وبالنسبة للنساء اللاتي لا تجب عليهن صلاة الجماعة ولا صلاة الجمعة، فيمكنهن وضع

الدرجة النهائية المرصودة لذلك العمل. ولكي تكون لهذه الطريقة مصداقية أكبر، فيُفضَّل التعديل في الجداول؛ بحيث تحذف الأجزاء التي لا تتعلق بالنساء.

وبعد أن تنتهي من كل الجداول، قم بنقل الدرجات التي حصلت عليها من كل مجموعة إلى الجدول الأخير، ثم قم بضرب كل درجة في الرقم المشار إليه في العمود الثالث من ذلك الجدول، ثم اقسم ذلك على الدرجة القصوى الممكنة في كل مجموعة لتحصل على نسبة تقديرية بمدى التزامك بأمور دينك (أي مستوى استقامتك) في كل جانب من جوانب الطاعات والأعمال الأخرى، ومن خلال العملية الحسابية في آخر ذلك العمود يمكنك الحصول على متوسط نسبة الاستقامة لديك في جميع شؤون دينك.

المجموعة الأولى: صلوات الفرائض

الصلاة	أُودِيها في وقتها	أُودِيها في أول وقتها	أُودِيها في الجماعة	أُودِيها في المسجد	أصل إلى المسجد قبل تكبيرة الإحرام*	المجموع
الدرجة	١٠	٥	١٠	٥	٥	
الفجر						
الظهر						
العصر						
المغرب						
العشاء						
المجموع الكلي						

* بالنسبة للمرأة تضع الدرجة كاملة لأنه لا توجب عليها الصلاة في المسجد.

المجموعة الثانية: صلوات النوافل

تحية المسجد والسنن الرواتب والنوافل

عدد الركعات	أصل إلى المسجد قبل الأذان*	أصلي تحية المسجد أو سنة الفجر قبل الصلاة*	أصلي ركعتين بعد تحية المسجد*	أصلي أربع ركعات بعد تحية المسجد*	أصلي السنة الراتبة/المؤكدة بعد الفريضة	أصلي ركعتين بعد السنة الراتبة/المؤكدة	أصلي أربع ركعات بعد السنة الراتبة/المؤكدة	المجموع
الدرجة	٥	٢	٢	٤	٤	٢	٤	
الفجر				٤	٤	٢	٤	
الظهر								
العصر					٤	٢	٤	
المغرب				٤				
العشاء								
المجموع الكلي								

صلاة الشروق أو الضحى

عدد الركعات	ركعتان في اليوم	أربع ركعات في اليوم	ست ركعات في اليوم	ثمان ركعات في اليوم	المجموع
الدرجة	٢	٤	٦	٨	
السبت					
الأحد					

* بالنسبة للمرأة تضع الدرجة كاملة لأنه لا توجب عليها الصلاة في المسجد.

					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس
					الجمعة
	المجموع الكلي				

المجموعة الثالثة: الأذكار والأدعية

الأذكار والأدعية بعد الصلوات المفروضة

نوعية الذكر	أجلس بعد الصلاة وأدعو الله قليلاً ثم أنصرف	أجلس بعد الصلاة وأدعو الله لما يزيد عن خمس دقائق	أجلس بعد الصلاة وأتلى الأذكار المختصرة* ثم أدعو الله لما يزيد عن عشر دقائق	أجلس بعد الصلاة وأتلى الأذكار المختصرة** ثم أدعو الله لما يزيد عن عشر دقائق	أجلس بعد الصلاة وأتلى الأذكار المطولة*** ثم أدعو الله لما يزيد عن عشر دقائق	المجموع

* الأذكار المختصرة: سبحان الله (٣٣ مرة)، الحمد لله (٣٣ مرة)، الله أكبر (٣٣ مرة)، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير (مرة واحدة).

** الأذكار المتوسطة: آية الكرسي، سورة الإخلاص (٣ مرات)، سورة الفلق (٣ مرات)، سورة الناس (٣ مرات)، سبحان الله (٣٣ مرة)، الحمد لله (٣٣ مرة)، الله أكبر (٣٣ مرة)، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير (١٠ مرات).

*** الأذكار المطولة: سبحان الله (١٠٠ مرة)، الحمد لله (١٠٠ مرة)، الله أكبر (١٠٠ مرة)، لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير (١٠٠ مرة)، أستغفر الله العظيم وأتوب إليه (١٠٠ مرة)، الصلاة على النبي محمد صلى الله عليه وسلم (١٠٠ مرة).

		عن عشر دقائق					
	١٠	٧	٥	٤	٢	١	الدرجة
							الفجر
							الظهر
							العصر
							المغرب
							العشاء
	المجموع الكلي						

المجموعة الرابعة: القرآن الكريم

تلاوة القرآن الكريم

المجموع	أكثر من جزأين في اليوم	جزأين في اليوم	جزء كامل في اليوم	حزب كامل في اليوم	نصف حزب في اليوم	ربع حزب في اليوم	صفحة واحدة في اليوم	مقدار التلاوة
	٦٤	٣٢	١٦	٨	٤	٢	١	الدرجة
								السبت
								الأحد
								الاثنين
								الثلاثاء
								الأربعاء
								الخميس
								الجمعة
	المجموع الكلي							

حفظ القرآن الكريم

مقدار الحفظ	أقل من ٥ آيات في اليوم	٥ آيات في اليوم	١٠ آيات في اليوم	٢٠ آية في اليوم	أكثر من ٢٠ آية في اليوم	المجموع
الدرجة	٥	١٠	٢٠	٤٠	٥٠	
السبت						
الأحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						
المجموع الكلي						

دراسة القرآن الكريم وعلومه

ما ينطبق عليك	الدرجة	نوع الدراسة
	٣٦٠٠	أقرأ في كل يوم صفحة أو صفحتين من التفسير
	٧٢٠٠	أقرأ في كل يوم أكثر من صفحتين من التفسير
	٥٢٠	أجلس في كل أسبوع مرة واحدة على الأقل لقراءة صفحة أو صفحتين من التفسير
	١٠٠٠	أجلس في كل أسبوع مرة واحدة على الأقل لقراءة أكثر من صفحتين من التفسير
	٢٥٠٠	أحضر في كل أسبوع درسًا في تفسير القرآن الكريم
	٢٥٠٠	أحضر في كل أسبوع درسًا لتعلم التجويد
المجموع الكلي		

المجموعة الخامسة: صيام التَّنُّل

نوع الصيام	الدرجة	ما ينطبق عليك
صيام يوم الاثنين من كل أسبوع	٢٥٠٠	
صيام يوم الخميس من كل أسبوع	٢٥٠٠	
صيام الأيام البيض من كل شهر	١٨٠٠	
صيام الستة أيام من شوال	٣٦٠	
صيام يوم عرفة	١٠٠	
صيام يوم عاشوراء	١٠٠	
صيام التسعة أيام الأولى من ذي الحجة	٩٠٠	
المجموع الكلي		

المجموعة السادسة: الزكاة والصدقات

نوع الزكاة / الصدقة	الدرجة	ما ينطبق عليك
أخرج زكاة أموال في كل عام*	٥٠٠٠	
أخرج على الأقل صدقة واحدة في كل شهر	١٢٠٠	
أخرج بعض الصدقات في العام	٦٠٠	
أخصص مبلغاً شهرياً لوالدي ووالدي	١٢٠٠	
أخصص مبلغاً شهرياً لزوجتي وأولادي	٦٠٠	
أخصص مبلغاً شهرياً لمساعدة بعض أقاربي	١٢٠	
أخصص مبلغاً شهرياً لمساعدة بعض الفقراء في بلدي	١٢٠	
المجموع الكلي		

* إذا كان لا يوجد لديك مال يستحق الزكاة، فضع الدرجة المقابلة في عمود (ما ينطبق عليك)، وكأنك أخرجت ما عليك من زكاة.

المجموعة السابعة: تحصيل العلم وتدوينه

القراءة

النشاط	الدرجة	ما ينطبق عليك
أقرأ في كل يوم أقل من ٥ صفحات	١٨٢٥	
أقرأ في كل يوم بين ٥ و ١٠ صفحات	٣٦٥٠	
أقرأ في كل يوم أكثر من ١٠ صفحات	٧٣٠٠	
أقرأ في كل أسبوع أقل من ٥ صفحات	٢٦٠	
أقرأ في كل أسبوع بين ٥ و ١٠ صفحات	٥٢٠	
أقرأ في كل أسبوع أكثر من ١٠ صفحات	١٠٠٠	
المجموع الكلي		

حضور الدروس والمحاضرات

النشاط	الدرجة	ما ينطبق عليك
أحضر في كل يوم درسًا من دروس العلم والفقہ في الدين	١٨٢٥٠	
أحضر في كل أسبوع درسًا من دروس العلم والفقہ في الدين	٢٦٠٠	
أحضر في كل شهر درسًا من دروس العلم والفقہ في الدين	٦٠٠	
المجموع الكلي		

إلقاء المحاضرات والكتابة والتأليف

النشاط	الدرجة	ما ينطبق عليك
ألقي في كل يوم درسًا أو محاضرة	٣٦٥٠٠	
ألقي في كل أسبوع درسًا أو محاضرة	٥٢٠٠	
ألقي في كل شهر درسًا أو محاضرة	١٢٠٠	
أكتب في كل يوم مقالًا	١٨٢٥٠	

أكتب في كل أسبوع مقالاً	٢٦٠٠	
أكتب في كل شهر مقالاً	٦٠٠	
أقوم بتأليف كتاب واحد في كل عام	١٠٠٠٠	
أقوم بتأليف أكثر من كتاب في كل عام	٢٠٠٠٠	
المجموع الكلي		

المجموعة الثامنة: العمل الخيري/التطوعي

النشاط	الدرجة	ما ينطبق عليك
أشارك في الأعمال الخيرية/التطوعية بشكل يومي	١٨٢٥	
أشارك في الأعمال الخيرية/التطوعية في نهاية الأسبوع فقط	٢٦٠	
أشارك في الأعمال الخيرية/التطوعية في كل شهر مرة	٦٠	
أنا عضو في إدارة واحدة أو أكثر من مؤسسات العمل الخيري/التطوعي	٥٠٠	
أنا أخصّص جزءاً من راتي للعمل الخيري/التطوعي	١٢٠	
أنا أقدم دروساً ومحاضرات في مجال العمل الخيري/التطوعي	٢٠٠	
أنا أكتب في الصحف والمجلات ومواقع الإنترنت حول قضايا العمل الخيري/التطوعي	٢٠٠	
المجموع الكلي		

المجموعة التاسعة: النجاح وتنمية الذات

النشاط	الدرجة	ما ينطبق عليك
أنا أقرأ في كتب/مواقع النجاح وتنمية الذات بشكل يومي	١٨٢٥	
أنا أقرأ في كتب/مواقع النجاح وتنمية الذات بشكل أسبوعي	٢٦٠	
أنا أحضر على الأقل دورة واحدة في العام في النجاح وتنمية الذات	٥٠٠	
أنا عندي خطة مفصلة ومكتوبة لحيااتي	١٠٠٠٠	

أنا أتابع وأقيم أهدافي وخطتي في الحياة بشكل يومي	٣٦٠٠	
أنا أتابع وأقيم أهدافي وخطتي في الحياة في كل أسبوع مرة	٥٢٠	
أنا أتابع وأقيم أهدافي وخطتي في الحياة في كل شهر مرة	١٢٠	
أنا أتابع وأقيم أهدافي وخطتي في الحياة في كل ستة أشهر مرة	٥٠	
أنا مواظب على ترتيب ومتابعة جدولتي اليومي بانتظام	٥٠٠	
أنا مواظب على محاسبة نفسي بشكل يومي	٥٠٠	
المجموع الكلي		

المجموع النهائي ونسبة الالتزام

نسبة الالتزام				اسم المجموعة/القسم
نسبة الالتزام	الدرجة القصوى	المجموع	الدرجة التي حصلت عليها	
% =	$100 \times 63875 \div$		$= 365 \times$	صلوات الفرائض
% =	$100 \times 41975 \div$		$= 365 \times$	تحية المسجد والسنن الرواتب والنوافل
% =	$100 \times 2920 \div$		$= 52 \times$	صلاة الشروق والضحي
% =	$100 \times 18250 \div$		$= 365 \times$	الأذكار والأدعية بعد الصلوات المفروضة
% =	$100 \times 23360 \div$		$= 52 \times$	تلاوة القرآن الكريم
% =	$100 \times 18250 \div$		$= 52 \times$	حفظ القرآن الكريم
% =	$100 \times 12200 \div$		$= 1 \times$	دراسة القرآن الكريم وعلومه
% =	$100 \times 8260 \div$		$= 1 \times$	صيام التَّنْفُل
% =	$100 \times 8840 \div$		$= 1 \times$	الزكاة والصدقات
% =	$100 \times 7300 \div$		$= 1 \times$	القراءة
% =	$100 \times 18250 \div$		$= 1 \times$	حضور الدروس والمحاضرات
% =	$100 \times 74750 \div$		$= 1 \times$	إلقاء المحاضرات والكتابة والتأليف
% =	$100 \times 2845 \div$		$= 1 \times$	العمل الخيري/التطوعي
% =	$100 \times 16925 \div$		$= 1 \times$	النجاح وتنمية الذات
% =	$100 \times 318000 \div$			متوسط النسبة العامة للالتزام (الاستقامة)