

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

*Эта рабочая тетрадь поможет вам разработать ваш личный план на
месяц Рамадан.*

Давайте разделим планирование на несколько этапов:

1. Формулировка целей и расстановка приоритетов
2. Определение конкретных действий, ведущих к достижению цели
3. Самоанализ и оценка результатов

ЭТАП ПЕРВЫЙ: Формулировка целей и расстановка приоритетов

Этот этап сопряжён с тщательным самоанализом, который требуется для определения целей и их расстановки по приоритетности.

Следующий список вопросов поможет вам в процессе самоанализа:

- Есть ли у вас грехи и проступки, которые вы совершаете постоянно, и от которых вам не удаётся избавиться? (Например, оставление молитвы или непостоянство в ней, курение, злословие, сплетни и так далее). Из вашего списка выделите два-три самых серьёзных пункта.

- Выделите недостатки вашего характера (Например, неискренность , отсутствие верности обещаниям, высокомерие, самолюбование, скупость, раздражительность и так далее). Выделите два самых серьёзных недостатка

- Какие похвальные качества характера я хочу развить в себе? Выделите два основных.

➤ К каким благим поступкам вы хотели бы приучить себя в этом месяце?
(Например, хорошее отношение к родителям, добровольная милостыня, получение знаний, выстаивание ночи, постоянство в чтении Корана)_____

На основании ваших ответов, сформулируйте чёткие цели, которые вы хотите достичь в этот месяц Рамадан. Старайтесь поставить перед собой реалистичные цели. Учитывайте также и вашу личную ситуацию, оценивайте правильно свои силы.

Этот список целей может выглядеть следующим образом (у вас может получиться больше, или меньше):

1. Приучить себя читать все молитвы вовремя.
2. Избавиться от высокомерия.
3. Изучить таджвид.
4. Читать Коран ежедневно.
5. Научиться быть более милосердным и снисходительным к людям.

Теперь подкорректируйте ваш список, расставьте задачи в порядке приоритетности. Например, вышеприведенный список может измениться так:

1. Приучить себя читать все молитвы вовремя.
2. Избавиться от высокомерия.

3. Научиться быть более милосердным и снисходительным к людям.
4. Изучить таджвид.
5. Читать Коран ежедневно.

Замечательно! Теперь ваш список целей и приоритетов готов! Переходим к следующему этапу.

ЭТАП ВТОРОЙ: Определение конкретных действий, ведущих к достижению цели

Давайте составим небольшую таблицу для большей ясности.

ЦЕЛИ	КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	АЯТЫ И ХАДИСЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ УКРЕПЛЯТЬ МОЮ РЕШИМОСТЬ	ОЦЕНКА	КОММЕНТАРИИ
1. Приучить себя читать все молитвы вовремя.	- Получить знания о молитве и ее основах. Понять, почему важно читать молитву вовремя. - Сделать таблицу, расписание намазов. Отмечать каждый намаз и его исполнение - Построить своё ежедневное расписание так, чтобы иметь возможность все молитвы читать без опозданий.	«Поистине, молитва предписана для верующих в определенное время» (ан-Ниса 4: 103). «Горе молящимся, которые небрежны к своим молитвам, которые лицемерят» (аль-Ма'ун 107: 4-6).		
2. Избавиться от высокомерия.	- Послушать лекции проповедников о высокомерии и о его пагубных последствиях. Узнать о сути высокомерия, его внешних проявлениях и о том, как от него избавиться - При ежедневном чтении Корана, особенно останавливаться на тех аятах, которые касаются высокомерия	Сказал Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует: «Высокомерные будут воскрешены в День Суда в виде людей размером с муравья (или крупинки), унижение будет покрывать их отовсюду» (хадис привели		

	и его последствий 3. Делать много дуа, после каждой молитвы, чтобы Аллах избавил меня от этого качества. 4. Размышлять о сути человека. Стараться прочувствовать мою слабость и нужду в Господе. 5. Попросить прощения у друга, с которым я поступил несправедливо, но признать мне это мешало мое высокомерие. и т.д.	ат-Тирмизи и ан-Насаи) «Да сгинет человек! Как же он неблагодарен! Из чего Он сотворил его? Он сотворил его из капли и соразмерил, потом облегчил ему путь, потом умертвил его и поместил в могилу. Потом, когда пожелает, Он воскресит его. Но нет же! Он всё ещё не выполняет того, что Он приказал ему». (Коран, 80: 17-23).		
3. Научиться быть более милосердным и снисходительным к людям.	1. Каждый день кормить одного бедняка 2. Сдерживать себя от проявлений гнева 3. После каждого намаза, делать дуа за других. Вспоминать в моих мольбах о благом для тех, на кого я обижен или разгневан.			
4. Изучить таджвид.	1. Понять важность изучения этой науки. 2. Найти онлайн курсы, где можно легко изучить таджвид с нуля. Для этого отлично подходит курс «Таджвид для начинающих» https://ru.quranacademy.org/course/13-tadjvid-dlya-nachinayuschih			

	3. Выделить время для ежедневной тренировки 4. Вовлечь в процесс близких и друзей, ведь учиться вместе намного более эффективно и интересно.			
5. Прочитать перевод Корана на русский язык.	1. Каждый день прочитывать перевод 20ти страниц			

- ✓ Заполните столбик цели в порядке приоритетности
- ✓ Теперь обдумайте каждую цель и определите конкретные действия, которые вы предпримите для её достижения. В качестве примера для вас, в таблице заполнены некоторые ячейки.
- ✓ Попробуйте найти хадисы и аяты, которые будут укреплять вашу решимость. Впишите их в соответствующий столбик.

ЭТАП ТРЕТИЙ: Самоанализ и оценка результатов

Самоанализ и оценка помогут вам быть гибкими в процессе исправления себя, а также помогут вам корректировать план по необходимости. Столбик ОЦЕНКА в вашей таблице вы можете оформить, как желаете. Например, можно выставлять балл по 10ти бальной шкале, отмечая то, насколько вы близки к цели. Или отмечать те аспекты, которые еще требуют работы и тренировки.

Ну и несколько советов напоследок:

- ✓ Не отчаивайтесь! Работа над собой и своей душой – непростое занятие. Не ждите, что получится всё и сразу. Запаситесь терпением и надейтесь на милость Аллаха его бесконечную награду. Идите вперед шаг за шагом.

- ✓ Просите помощи у Аллаха. Помните, если не пожелает Аллах и не содействует нам, то мы не сможем достигнуть ни одной цели.
- ✓ Начинайте путь к любой цели с получения знаний и постижения ее сути и важности. На пути к цели также старайтесь поддерживать свою мотивацию с помощью полезных знаний. Постоянно напоминайте себе о вашей конечной глобальной цели: **ДОВОЛЬСТВО ВСЕВЫШНЕГО АЛЛАХА И ВХОЖДЕНИЕ В РАЙ.**