جدول مراقبة وكسر قفل الذنوب

أ.د. رقية العلواني

التكرار	مؤشر التحول الحقيقي	العمق الروحي المستهدف	السؤال الحاد (المحاسبة)	الممارسة الفعلية	المرحلة الفرعية	المحور الرئيسي
يومي (15 دقيقة قبل النوم)	ارتباك داخلي عفوي، دمعة لم عفوية، شعر بالحياء من الله، ندم	انكشاف الطبقات المخفية من الغفلة والتعطّل النفسي	**لماذا يُعرِض قلبي عن ربي كلما دعاني؟ ولماذا أسارع إليه حين يغريني؟**	اجلس وحدك، ظلام نسبي، بلا هاتف، بلا ضوضاء. دع أول ذنب يتطفل على قلبك بحرية	1 لحظة الخلوة المطلقة	**البداية: الصحوة من الغفلة**
أسبوعي بعمق	انكسار القلب الملموس – شعور بالذل الجميل	رعب شريف (خوف ممزوج باحترام وإعظام)	**هل أستحيي من الله كما أستحيي من الناس؟ من أخدّر حقاً؟**	اقرأ الآية :بتدبر: (**يَعْلَمُ خَائِنَةَ الأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ**).	2 استحضار عظمة الله سبحانه	
يومي (عند الوعي)	رجفة وجدان، ألم لكن مطهّر	حزن على الفوات (حزن على الخسارة بعد الذنب.	**ماذا غاب من حياتي منذ التصقت بهذا الذنب؟ ما الذي كنت أملكه قبله؟**	اكتب: متى بدأ؟ ما المدخل الأول؟ من الذي أدخلك؟ ثم تأمل :**ماذا سلبك؟** بركة؟ خفة روح؟ قرب من الله؟	3 النظر في أثر الذنب الروحي	**الرؤية: فهم الجذور**
أسبوعي	حرقة داخلية (وجع نبيل)، شعور بالامتنان الممزوج بالخجل	ولادة حياء جديد - ليس خوف من العقاب، بل خجل من الاستخفاف	**هل استخدمت نعمة للمعصية؟ كم مرة؟ هل استحييت من الله على نعمه؟**	قائمة: النعم التي استخدمتها في المعصية (البصر، السمع، اللسان، القلب، الوقت) ثم: تخيّل لو سُلبت منك الآن وأنت تعصيه بها	4 موازنة الذنب بالنعمة	
مستمر (يومي)	القدرة على المراقبة الدقيقة، التوقف قبل الاستسلام	إدراك الفرق بين الرغبة الحقيقية والتلاعب النفسي	**أين نقطة الاستسلام؟ متى تأتيني الخواطر؟ متى أُسلّم نفسي؟ من يختار فعلاً؟**	سؤال دقيق :**هل أنا أريد الذنب**)من داخلي (**أم الشيطان يجرّني؟** الفرق بين الخاطرة والنية والاستسلام	5 تمييز النفس من الشيطان	**التحديد: التمييز بين الحقيقة والوهم**

التكرار	مؤشر التحول الحقيقي	العمق الروحي المستهدف	السؤال الحاد (المحاسبة)	الممارسة الفعلية	المرحلة الفرعية	المحور الرئيسي
يومي (اللحظة الحاسمة)	قرار داخلي حقيقي بالنفور، ليس تعهد فقط	تمزيق الأوهام والأقنعة - صحوة من تخدير الذات	**من أظنني أخدع؟ الناس؟ ربي الذي يعلم السر؟ أم نفسي بالأعذار؟**	**قل بصدق كامل"** :لو مُتّ الليلة، هل أرضى أن ألقى الله بهذا الذنب وهذا هو آخر عملي؟"	6 مساءلة النفس الحاسمة	
يومي (قبل النوم)	نوم على نية صادقة، قلب أخف، وعي جديد كل يوم	صفاء القلب تدريجياً، وعي متزايد بأنماط النفس	**ما الذي منعني من الطاعة؟ أين كانت يقظتي؟ ما المثير الحقيقي اليوم؟**	جلسة 10 دقائق قبل النوم: استعرض اليوم بلا حكم، فقط لاحظ. سجل في دفتر: متى ضعفت؟ متى قويت؟	7 محاسبة يومية مركزة	**المراقبة: البناء الواعي**
أسبوعي (مراجعة)	قلة التكرار تدريجياً، فترات أطول بدون الذنب	وعي عميق بسير النفس وطرق الشيطان، فقه المكائد	**متى أضعف؟ ما الحالات المشتركة؟ هل هناك وقت أو مكان أو شخص؟**	دفتر سري: سجل كل مرة عدت فيها + التاريخ + السبب + المشاعر (لا الحكم). ابحث عن الأنماط	8 تتبع الأنماط والمثيرات	
مستمر وفوري	قلة التكرار مع راحة نفسية، ثقة بالقدرة على الحماية	مجاهدة النفس قبل السقوط، فقه بنية النفس	**ما الذي أستطيع قطعه الآن؟ ما الذي أخاف من قطعه وهذا دليل على تعلقي؟**	تحديد دقيق: ما المدخل؟ (صورة؟ كلمة؟ مكان؟ وحدة؟). اقطعها قبل الوصول	9 حماية المدخل الأول	**المنع: القطع من الجذور**
عند الحاجة / أسبوعياً	ثبات أقوى بعد اللقاء، تذكير صادق، شعور بعدم الوحدة	حماية القلب من الوحدة المهلكة، تقوية الثبات	**هل أختار من يشدني إلى الله أم من يرخيّ قيودي؟**	لقاء أو اتصال مع من يذكّرك بالله (ليس للشكوى، بل للتقوية). من يرفعك لا من يضعفك	10 الصحبة الداعمة	
مرة/الأسبوع	نشوء حب للسر مع الله، شعور بالقرب	نزع الرياء، بناء صلة خالصة مع الله وحده	**هل أختار عملاً يجذبني أم فقط واجب ثقيل؟ هل أعمل للناس أم لله؟**	عبادة مخفية (دعاء صادق، خدمة سرية، صدقة بلا أحد يرى) بنية تطهير القلب	🕐 عمل خفي لا يُرى	**التطهر: البدل والتعويض**
مرة/الأسبوع	راقب أثرها على صفاء القلب (ليس على الناس)	تعويض الخلل الخفي الذي تركه الذنب، إعادة التوازن	**هل أعطيت من الفائض أم من الحاجة؟ هل**	إخراج صدقة بنية واضحة صادقة؛ ما الذي تجده صعباً (خدمة، مال، وقت)	🕐 صدقة تطهيرية مقصودة	

التكرار	مؤشر التحول الحقيقي	العمق الروحي المستهدف	السؤال الحاد (المحاسبة)	الممارسة الفعلية	المرحلة الفرعية	المحور الرئيسي
			تطهرت نفسي فعلاً؟			
مرة/الشهر أو عند الانزلاق	شعور عميق بالتحرر، رغبة حقيقية في البدء الجديد	فعل رمزي وحقيقي للتطهر والتحرر	**هل أستطيع أن أكتبه بصراحة؟ لماذا أخجل من الورقة ولا من الله؟**	اكتب الذنب بصراحة كاملة، اقرأه بحزن حقيقي، مزّقه.	كتابة الذنب ثم التمزيق	
يومي مع السجود	خشوع ملموس، صدق في الطلب، شعور بالقرب من الله	شعور باللجوء الحقيقي، لا القوة الذاتية. خشوع داخلي وصدق	**هل أنا آسف حقاً أم خائف؟ هل أريد التغيير أم الرضا الذاتي؟ هل أدعو بقلب أم لسان؟**	"اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً، ولا يغفر الذنوب إلا أنت..." بتذلل حقيقي لا تكرار آلي	دعاء محاسبة بصدق	**الثبات: التعميق والاستمرار**
أسبوعي أو عند الوقوع	تغير حقيقي في الشعور بعد الصلاة، خفة روحية	تكسير قسوة القلب وتذكير النفس بالوقوف أمام الله	**هل أخشع فعلاً أم أقف فقط؟ هل استحضرت التوبة أم تكررت الحركات؟**	ركعتان بنية واضحة: التوبة والتطهر، مع استحضار عظمة من عصيت	صلاة تطهيرية مقصودة	
3 مرات/الأسبوع	دمعة صادقة أو تحرك قلبي، تغير في الفهم	تحريك الوجدان من خلال كلام الله، استيقاظ العقل	**هل تحرك قلبي فعلاً؟ هل دمعت عيني؟ هل فهمت المعنى أم قرأت الكلمات؟**	تأمل آية واحدة في الأسبوع عن أثر الذنب: "كلا بل ران على قلوبهم" أو آيات التوبة	تدبر آيات الذنب والتوبة	
أسبوعي (تقييم)	ملاحظة حقيقية لتغير العلاقة، سهولة تدريجية في المنع	انتقال من خوف العقوبة إلى الحياء من الله.	**هل أنا أهرب من الذنب خوفاً أم توقيرًا وتعظيمًا لله؟ هل تغيرت علاقتي بربي؟**	لاحظ: هل خوفك من الله تغيّر إلى احترام؟ هل نفورك من الذنب أصبح حياء؟	قياس تحول العلاقة	**الانتقال: من الخوف للحب**
مستمر (ملاحظة)	تحسن ملموس، رغبة في الاستمرار	شعور عملي وملموس بآثار التوبة الإيجابية	**هل أرى تحسناً حقيقياً في حياتي؟ هل الجودة تزيد؟ هل الحياة تبدو أفضل؟**	لاحظ تدريجياً: بركة أكثر، نوم أهدأ، خفة روح، قرب من الله، تركيز أفضل، حب للطاعة	ملاحظة الآثار الإيجابية	