

5 ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ ТЫ НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЕШЬ, И СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ

КОНСПЕКТ ВЕБИНАРА СОЛИХИ УММ МУСЫ,
@SESTRAMCOM



Некоторое время назад я давала вам анкету, чтобы вы ответили на вопросы касательно ваших планов, мечтаний, целей и того, что по вашему мнению вам мешает их достичь.

Вся информация ниже подготовлена на основе ваших ответов, я ничего не придумывала от себя. Да это и не нужно. Потому что очень многие из ваших мечтаний и планов были такие знакомые мне. А также проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. И хорошая новость в том, что пути решения есть и я вам сегодня их дам, иншаАллах.

У всех у нас есть свои мечты, планы, цели. Многие из них знакомы почти каждой. Прочитайте этот список и я уверена, что вы найдете в нем свои:

- Изучение и соблюдение религии должным образом
- Рай, довольство Аллаха, быть праведной мусульманкой
- Выучить арабский
- Выучить английский, турецкий и другие иностранные языки
- Научиться читать Коран
- Выучить весь Коран
- Получать религиозные знания и передать их детям
- Работать, что бы могла давать садака
- Развиваться в своем деле (найти его и создать)
- Самореализоваться, запустить свой проект
- Развивать свой магазин одежды
- Начать зарабатывать
- Сделать хиджру
- Сделать вклад в Умму, Ислам
- Воспитать детей в исламе
- Иметь семью, которая живет по исламу
- Обучать детей дома
- Совершить хадж
- Стать настоящей требующей знания

- Поступить онлайн в исламский вуз и окончить его
- Стать хорошей женой
- Стать преподавателем арабского, Корана и других исламских наук
- Открыть школу Корана
- Открыть исламскую школу для детей
- Получить медицинское образование, чтобы помогать мусульманам, стать врачом
- Заниматься спортом, следить за собой, за питанием, похудеть
- Выйти замуж и построить семью
- Купить машину, дом
- Регулярно читать намаз
- Много читать, собрать свою библиотеку книг
- Наладить быт, успевать ведение домашнего хозяйства

И многие другие.

Такие прекрасные, высокие, благие мечты! И как же грустно, что многие из них так и остаются мечтами... Куда это всё девается? Где это всё кончается? Почему у нас пропадает запал и мотивация? На что они наталкиваются и почему разбиваются вдребезги?...

Когда-то и у меня были «просто мечты», но я поняла для себя, что нужно что-то делать, чтобы их претворять в жизнь. И нужно как-то справляться с теми препятствиями, которые возникают на моем пути: дети, муж, быт, дом и многие другие отвлекающие факторы.

Я начала с этим работать и постепенно мои мечты стали превращаться в реальность: я выучила арабский язык, научилась читать Коран и начала заучивать его, я обучаю детей дома и обучаю их Исламу, я учусь в Мединском университете (об этом вообще не могла и мечтать, честно говоря), веду закрытый клуб для сестер (всегда мечтала о своем сообществе единомышленниц), работаю и приношу своими проектами пользу сестрам, а также зарабатываю на этом, издала свой ежедневник, и многое-многое другое, альхамдулиЛлях.

ЧТО НАМ МЕШАЕТ В ДОСТИЖЕНИИ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ?

Теперь давайте перейдем к пяти основным ошибкам, которые мы совершаем на пути к нашим мечтам и целям.

Я проанализировала 900 ответов сестер и сгруппировала их в пять основных категорий. Каждую я сопровождала конкретными, работающими решениями, которые помогли мне в подобной ситуации, и помогут вам иншаАллах.

Знакомо ли вам что-то из следующих проблем? ↓

- Жизнь просто идет мимо
- Все важное просто упускаю
- Не знаю, за что хвататься
- Нет поставленных целей и задач
- Полный хаос в организации жизни
- Огромная усталость и безысходность
- Надоело плыть по течению
- Много времени трачу на то, что не нужно
- Чувство, будто я “тону”
- Успеваю только “тушить огонь”

Первая ошибка, которая сразу тут вырисовывается:

1. Нет приоритизации дел и поставленных задач

Решение:

1. Понять, что для вас важно!
2. Поставить себе простые, достижимые цели

Вам нужно выделить приоритеты в своей жизни. Что для вас важно?

И поставить по ним какие-то задачи, чтобы было к чему двигаться.

Эти задачи на самом деле уже есть — это ваши мечты, планы и цели.

Нужно постараться разбить их на более мелкие шаги, что нужно сделать для их достижения.

Например: цель выучить арабский. Какие более мелкие шаги тут можно прописать? Записаться на уроки арабского, ходить по та-ким-то дня, делать домашнее задание, повторять выученное.

Другой пример: обучение детей Исламу. Составить список литературы, которую вы будете с ними читать. Может быть что-то слушать перед сном. И так, постепенно, по чуть-чуть, но каждый день. И вы постепенно начнете знакомить своих детей с Исламом.

Еще пример: я хочу запустить курс “Вставай на фаджр”. Что для этого нужно сделать? Составить программу. Проанализировать свою целевую аудиторию. Если нужно — пройти какое-то обучение. Начать готовить уроки. И т.д.

Вторая группа проблем. Знакомо ли вам что-то из этого? ↓

- Не умею планировать и достигать поставленных задач
- Не успеваю ничего
- С ребенком каждый день как день сурка
- Страдаю от того, что не могу уделить должного внимания своей религии
- Без определенного плана на день просто плыву
- Дети бродят весь день, не занятые ничем, клянчат мультики, висят на мне
- Нет никакого представления, чем наполнить свой день кроме быта
- Планирую, но всё идет не по плану

2. Нет плана на день

Решение: начать планировать каждый свой день с вечера, 2–3 главных дела на день

Это очень распространенная ошибка. У нас либо:

Нет никакого плана на день вообще

Или он есть, но только в голове, а не на бумаге, и только приблизительный, обычно в него входит уборка, готовка и другие не важные дела

Или есть план, но он не реалистичный, в нем слишком много всего, в итоге мы это не выполняем и забрасываем это дело вообще

Как это решается? Один простой шаг: начните планировать каждый день, в идеале — с вечера. И писать себе максимум 2–3 важных дела на день.

Что значит важных? Из наших приоритетов, планов и глобальных целей, о которых мы поговорили в прошлом пункте.

Не пишите много. Лучше сделать что-то одно, например послушать один урок арабского, но каждый день — и это УЖЕ будет приближать вас к вашей цели выучить арабский. Чем ставить себе 10 подобных задач и в итоге не делать ничего. 1 лучше чем 0!

Если будет из этого вебинара только один совет, который вы себе возьмете, пусть это будет он. Просто продумывание вашего дня с вечера — очень сильно разгружает голову и помогает придерживаться верного пути на протяжении всего следующего дня.

Следующая группа проблем. Что из этого знакомо? ↓

- Ничего не успеваю за день и так вся жизнь проходит
- Не успеваю совмещать быт и учебу так, чтобы о этого не страдало качество обоих
- Не могу правильно составить режим
- Чувствую, как теряю большую часть дня

Надоело жить как попало

Перепутала день и ночь: все утро и весь день волочу ноги и только к вечеру оживаю

Не остается времени на свои увлечения и уход за собой

— Хочу хоть что-то успевать, кроме как мыть и убирать

С чем связаны все эти проблемы?

3. Нет режима

Решение:

1. Начать ложиться рано

2. И встать рано

Тут другого выхода нет, кроме как начать внедрять режим.

И первый шаг — это начать ложиться рано! Это самое главное. Потому что вопрос не в том, как рано встать. Рано встать можно, но в каком состоянии ты потом будешь в течение дня, если не выспалась?..

У абсолютного большинства сестер нет режима ранних подъемов. Я пыталась анализировать, почему именно режим вызывает такую проблему и поняла, что эта тема связана напрямую с дисциплиной. И а с этим у многих проблемы. И современный мир эту проблему усугубляет. Он призывает нас пестовать себя, баловать, делать только то, что в кайф. А что не в кайф — да забей. Но так нельзя.

И режим одна из таких вещей. Мы сами видим, что когда мы спим допоздна — день проходит ужасно! Когда мы встаем, а на голове уже скачут голодные дети — у нас нет и минутки продохнуть до самого вечера. Куда уж там до каких-то целей и планов...

Но хорошая новость в том, что и эта проблема решаема. И я знаю, как это сделать.

Почти 700 сестер из 900, кто заполнял анкету, по которой я построила этот вебинар, сказали, что доверяют мне в теме режима. И не спроста. У меня долгая история ранних подъемов, примерно с 2014 года, когда у меня было двое маленьких детей и я училась

в марказе (школе) арабского языка в Египте. Уроки были рано утром и я поняла, что либо я начну вставать рано и сделаю ранние подъемы частью своей жизни, либо моя цель «выучить арабский» так и останется в мечтах.

С тех пор прошло уже почти 9 лет. Я закончила Марказ, выучила арабский, у меня стало не двое, а пять детей, но ранние подъемы продолжают быть неотъемлемой частью моей жизни. И именно в них один из моих главных секретов продуктивности и того, как я успеваю то, что я делаю.

Видя, какая большая проблема в режиме у многих сестер, осознавая важность режима в нашей жизни и имея большой опыт в этой теме, я подготовила курс «Вставай на фаджр», на который идет набор на момент проведения этого вебинара.

Подробности тут: FAJR-SESTRAM.RU

Ну а мы продолжаем наш разговор и переходим к следующей группе проблем. Что из этого про вас? ↓

- Планирую, но не следую своему же плану
- Берусь за что-то, но потом нахожу 100 причин и отговорок, чтобы этого не делать
- Ленюсь
- Бросаю на полпути
- Не умею себя заставлять
- Послушав вебинар — меня хватает на какой-то срок, а потом все как было
- Трачу время в пустую — телефон, сериалы, болтовня, походы по магазинам, гости
- Откладываю все на потом

Это одна из самых главных проблем большинства сестер:

4. Нет дисциплины

Решение:

Научиться себя заставлять.

Осознать, что с нафсом надо бороться и работать, а не потакать ему и баловать его.

«Преуспел тот, кто очистил ее (душу, от пороков и грехов)» (91:9), а не тот, кто потакал своим страстям!

«Быть может вам неприятно то, в чем благо для вас» (2:216)

Аллах — наш создатель — знает нас лучше всего, субханаАллах!...

Главный секрет, который я поняла много лет назад, заключается в том, что иногда нужно просто заставить себя что-то сделать.

Я помню этот момент как сейчас: 2015 год. Египет, Александрия. 5 утра. Зима. В квартире холодно. Темно. Я встала на фаджр и собираться в Марказ. И сижу на кровати и веду очередной диалог с самой собой:

А нужно ли мне это всё? А точно ли я хочу сейчас собираться, будить детей, собирать всех, куда-то ехать? Может а ну его всё?...

Я тогда я поняла, что если я не прекращу эти переговоры с внутренним террористом (термин одной сестры из клуба), то это плохо кончится. Он меня убедит. В итоге я останусь дома. Сдамся. Сдамся один раз. Потом захочу повторить. Потом еще и еще. И в итоге заброшу все эти уроки.

И я поняла, что с этого момента со звоном будильника я просто встаю, иду в ванную, делаю омовение, делаю намаз, одеваюсь, бужу детей — мы собираемся и выходим.

Без рассуждений. Без раздумий. Без внутренних баталий и диалогов.

И я по сей день благодарна Аллаху за то, что он внушил мне это решение.

Когда ты понимаешь, что тебе это нужно, это правильно по Исламу, в этом благо и это ведет к твоей какой-то мирской цели.

В такой момент нужно понять, что я заставлю себя это сделать и все.

Я не буду пытаться уговорить себя или баловать свой нафс чем-то, потому что это плохо кончится.

Многие вещи, хорошие, полезные и благие в этом мире, могут быть нам не в удовольствие. Не зря все эти аяты пришли в Коране.

А мир современный пытается нас убедить в том, что все должно быть в кайф, что жизнь — это игра и наслаждение. Но на самом деле это не так!

Поэтому касательно дисциплины нужно просто принять другое мышление и научиться себя в какие-то моменты заставить.

Для этого можно использовать какие-то лайфхаки:

самопоощрение,

самонаказание,

облегчать себе эту вещь максимально (а не испытывать свою силу воли на прочность),

окружать себя единомышленниками.

Но! Все это не будет работать без осознания того, что нужно над собой работать.

И наконец последняя группа проблем. Что из этого вам знакомо? ↓

- Всё делаю сама
- Всё тащу на себе
- Никто не помогает
- Никто не ценит, что я делаю

5. Все пытаемся сделать сами

Решение: Начать делегировать дела. Начиная с детей и бытовой техники

Очень многие из нас пытаются сделать всё сами. Но это не возможно. И не нужно.

Когда мы пытаемся сделать все сами — это проблема. Это не говорит о том, какая мы молодец, эдакая ломовая лошадь. Нет! Это плохо!

Потому что сделать все самой не получится.

Особенно тем, у кого и так большая нагрузка: многодетные мамы, те, кто учится, работает и т. п.

Когда мы пытаемся сделать все это сами, не позволяем себе обращаться за помощью и что-то делегировать, потому что нас осудят или «никто не сделает так как я!» — и начинаются все эти проблемы: ничего не успеваю, усталость, выгорание.

К 30 годам женщина превращается в больную старуху, которой уже ничего не в радость...

Поэтому нужно срочно начинать делегировать дела, начиная с детей. Это самое простое. Они тебя не осудят и их помощь не стоит денег)

Дети уже с трех лет, а с пяти — уже точно — могут помогать вам по дому: убирать игрушки, складывать свою одежду в шкаф, относить грязное в стирку.

Можно погуглить таблицы обязанностей детей по возрастам в Интернете.

И запомните главное правило: дети способны делать большее, чем вы думаете. Вот всё, что как вам кажется, можно поручить вашим детям, смело умножайте на два.

Второй самый простой шаг, который не сделает вас причиной общественного осуждения — это делегировать часть дел бытовой технике.

Подумайте, чего из бытовых помощников вам не хватает и поставьте себе цель это приобрести. Может попросить в подарок у кого-то (не будем показывать пальцем, но все знают, у кого можно просить подарки) на Рамадан.

Например:

Мультиварка. У меня в Киеве было их две, в одну я ставила мясо, в другую гарнир — и уезжала преподавать урок сестрам. Когда я возвращалась — был готов обед и мы садились за стол.

Робот-пылесос или просто хороший вертикальный пылесос, легкий и удобный.

Посудомойка.

Сушильная машина для одежды.

И т.п.

Я уже не говорю про каких-то профессиональных помощников, типа уборщицы или няни на прогулку и т.п.

К сожалению эта тема очень табуирована в нашем обществе и женщины, которые просят о помощи или нанимают себе профессиональных помощников, сталкиваются с огромным осуждением. С чем не сталкиваются, кстати, мужчины. Мужчина, у которого сломалась машина и он отдал ее в сервис на ремонт, а не лег в гараже на пол и не стал чинить ее сам — с осуждением не столкнется. Или если он вызовет сантехника, когда текут трубы. Но с женщинами по-другому. Хотя казалось бы, в чем проблема? Мы же не отказываемся вообще от выполнения своих обязанностей. Просто нам требуется в этом небольшая помощь время от времени.

И самая большая проблема в том, что большинство из нас САМИ СЕБЕ не позволяют обратиться за помощью. Как будто это будет означать, что мы какая-то не такая, плохая женщина и хозяйка?..

Но это не так! Наоборот это говорит об осознанности и желании тратить время максимально полезно и эффективно, и готовности делегировать не самые важные дела, с которыми вполне может справиться кто-то другой, чтобы освободить себе время И СИЛЫ на что-то более важное — время с семьей — с мужем, с детьми, на заботу о себе, изучение своей религии и т.п.

Я раньше тоже была такая. Как кто-то придет ко мне и будет у меня убирать?? Да я лучше умру!! Но со временем я поняла, что всё сделать самой не получится, и позволила сама себе обращаться за помощью. У меня был период, когда ко мне регулярно приходила уборщица раз в неделю — около полу года — и это было здорово.

Поэтому позвольте сами себе обращаться за помощью и делегировать часть своих дел, а остальные подтянутся иншаАллах. Таким образом, у вас освободится огромное количество времени и сил на более важные дела.

Таковы были пять самых распространенных причин, по которым мы ничего не успеваем, и способы их решения. Я надеюсь, что вы нашли тут что-то полезное, а также мотивацию и вдохновение двигаться к своим мечтам и целям. И помните, что «Аллах не меняет положение людей, пока они не изменят сами себя» (13:11)!

Даю вам последнее задание:

Возьмите для себя хотя бы 2–3 совета, которые вы примените в своей жизни прямо сейчас.

Солиха Умм Муса