|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **ضع خطة لنفسك في رمضان**  **د. آندي حجازي**  **كاتبة تربوية أردنية**  **جعل الله تعالى مكانا في الأرض تتضاعف فيه الأجور والحسنات بارتياده، وهو بيت الله الحرام؛ ففيه تتضاعف الحسنات والثواب فالركعة فيه بمئة ألف، فيقصده كل مسلم من شتى بقاع الأرض مهما تكلف من جهد ومشقة ومال؛ لأداء ما يرضي الله ونيل الثواب العظيم الذي يخزن له في رصيد حسانته، وكذلك جعل الله زمانا تتضاعف فيه الحسنات ويعظم به الثواب، ويزود الله تعالى فيه الإنسان بالدعم النفسي للقيام بالطاعات، ففيه تزداد الحوافز والمغريات، وتقل المثبطات والعوائق، فالشياطين التي توسوس للإنسان وتدفعه إلى الشر والابتعاد عن طاعة الله، تكبل وتصفد في هذا الموسم العظيم، شهر رمضان المبارك، فلا تعود لها تأثيرات، ونفس الإنسان تضيق مجاريها بالجوع والعطش، ما يعينها على الطاعة والعبادة.**  **ومن رحمة الله تعالى أن جعل هذا الموسم يتكرر في كل عام، يشهده الغني والفقير، والمستطيع والعاجز، فهو لا يحتاج إلى قدرة مادية للوصول إليه كما هي الحال للوصول إلى مكة المكرمة، بل هو وقت أتاحه الله تعالى للجميع، وما على المسلم إلا اغتنام تلك الرحمات وهذه الفرص المتاحة، فرمضان نفحة إلهية، وعطية ربانية، يستطيع المرء أن يجدد بها حياته، قال  " صلى الله عليه وسلم" : «من صام رمضان إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه. ومن قام ليلة القدر إيمانا واحتسابا، غفر له ما تقدم من ذنبه» (متفق عليه).**  **وأغلب الناس لو علموا عن محل تجاري مشهور يعلن في وقت معين من العام عن تنزيلات حقيقية في الأسعار إلى النصف أو أقل، أفلا يزداد مرتادوه وبأعداد كبيرة لاستغلال تلك الفرصة لما بها من فائدة للشخص وعائلته؟! فكيف بشهر رمضان المبارك الذي ليس به تنزيلات، بل ارتفاعات ومضاعفات في الثواب والعطاء والمغفرة والرحمة والعتق من النيران؟! فهو أفضل الشهور وأعظمها، فهل يعقل أن تضيع تلك المكاسب بالإهمال والنوم والتكاسل؟ فشهر رمضان فرصة حقيقية للتقرب إلى الله تعالى ومضاعفة الحسنات، فيا باغي الخير أقبل.**  **وهو شهر الإرادة والهمة العالية، فأنت بإرادتك تركت الطعام والشراب ولم يمنعك منهما إلا خوفك من الله، فأنت قادر على التغيير إن عزمت على ذلك واستثمرت في رمضان، ولكن كيف تستثمر تلك الفرصة؟**  **التخطيط لشهر رمضان المبارك**  **إن أفضل طريق للانتفاع من موسم رمضان والاستفادة من الهمة العالية فيه، هو التخطيط والتنظيم؛ فالتخطيط هو عملية منظمة واعية لاختيار أحسن الطرق المعينة على الوصول إلى أهداف معينة، فعلى المسلم وضع الخطة للإصلاح والتغيير بالنفس والاستفادة من هذا الموسم الذي سرعان ما ينتهي إن لم يتم استغلال كل لحظة وكل ساعة وكل ليلة من لياليه، فضع لنفسك خطة تتضمن ما يلي:**  **- تلاوة يومية لجزء أو أكثر أو صفحات من القرآن الكريم، فخطط لنفسك أن تختم القرآن الكريم كاملا ختمة أو أكثر، مع تدبر ما تقرأ.**  **- صلاة قيام الليل يوميا في المسجد، بحيث يكون المسلم حريصا على أدائها مع الجماعة إن أمكنه ذلك، وإن لم تتمكن الأم من أدائها في المسجد فلا بأس، فالمهم أن تؤديها يوميا وإن كان في بيتها، فلها الثواب لتربية الأبناء والحفاظ عليهم وتأدية السنن والنوافل.**  **- بر الوالدين، فلابد من التخطيط لإرضاء الوالدين وإسعادهم في رمضان بشتى الطرق ففي ذلك الثواب العظيم، كمساعدتهما ودعوتهما للإفطار مع أسرتك، ومشاركتهما في صلواتك وزياراتك العائلية، والدعاء لهما.**  **- زيارة الأهل والأقارب؛ وضع مخططا لذلك، ولتكن نيتك صلة الرحم وتحسين العلاقات وزيادة المودة، فلها الثواب الكبير، وهي سبيل لبسط الرزق ومد الأجل والمباركة بالعمر.**  **- الصدقة على الفقراء والمحتاجين، والمساهمة في إفطار صائم أو توزيع سلات غذائية ما أمكنك ذلك.**  **- تخصيص أوقات لكل أنواع الذكر (التسبيح والتهليل.. إلخ)، فله متعة خاصة في رمضان.**  **- ممارسة أنشطة رياضية، كالمشي أو السباحة، فهي تعين على هضم الطعام وتحفز على العبادة، لأنها تجدد الطاقة في الجسد.**  **- التخطيط للقيام بعمرة في رمضان إن أمكن، فهي تعدل حجة مع رسول الله  " صلى الله عليه وسلم" .**  **- إغاثة الملهوف أو المحتاج أو من يطلب منك مساعدة، بل هي فرصة عظيمة لك لتسجيل الثواب العظيم من رب السموات والأرض.**  **كيف أصلح نفسي؟**  **لو تأمل كل إنسان في ذاته، وقرأ سماته وطباعه، لوجد أن به صفات نفسية وشخصية وسلوكيات معينة تحتاج إلى تغيير وإصلاح ومتابعة، مع أن الكثير يتهرب من مواجهة ذاته لصعوبة تغيير النفس، ولإصرار الإنسان غالبا على عاداته وأخطائه، ولكن إن قرر المرء تغيير نفسه فسيعينه الله تعالى على ذلك، قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ} (الرعد:11)، فالتغيير يبدأ من ذاتنا، مع التوكل على الله تعالى ورجائه بالعون والثبات على الحق.**  **ففي الإسلام دعوة مستمرة للانفتاح على الذات ومحاسبتها، بعيدا عن الاستغراق في الحياة المادية والانشغالات اليومية التي لا تنتهي. وقد قال عمر بن الخطاب  "رضي الله عنه" : «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أعمالكم قبل أن توزنوا». ويقول علي بن أبي طالب  "رضي الله عنه" : «ثمرة المحاسبة إصلاح النفس». فلحظات التأمل للذات وكشف عيوبها، تتيح للإنسان فرصة للتطوير نحو الأفضل، وإلا فسينقضي العمر من دون تعديل في السلوك، وكيف سنلقى الله تعالى بذنوب كثيرة لم نحاول حتى تغييرها؟!**  **مخططك لإصلاحات النفس**  **شهر رمضان فرصة لتجديد العهد مع الله تعالى على تغيير أخطاء الذات وإصلاحها، ومن أمثلة ما يمكن عقد العزم على تغييره في رمضان ما يلي:**  **< الإقلاع عن التدخين:**  **لابد من اتخاذ قرار حاسم مع النفس باتخاذ رمضان، والصيام فيه، فرصة للإقلاع عن عادة التدخين، فكيف للإنسان أن يبقى من دون ممارسة هذه العادة في أغلب ساعات النهار ليعود لها ليلا؟! مادام أنه قد استطاع الامتناع عنها لساعات طوال فهو قادر على الاستمرار بذلك إن حاول وطلب العون من الله تعالى بالدعاء لنفسه.**  **< ترك الغيبة:**  **كثير من الناس يستلذون الحديث عن الآخرين وقصص غيرهم، وتكون فاكهتم التي يتسامرون بها، والله تعالى حرم ذلك: {وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا  أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ  وَاتَّقُوا اللَّهَ  إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ } (الحجرات:12)، فليكن رمضان فرصة لمحاولة تهذيب النفس بالتخلص من عادة التكلم عن الآخرين، وأكل لحومهم، فلا يعقل الصيام طوال النهار عن الطعام والشراب وفي الوقت ذاته لم تصم ألستنا وقلوبنا عن أعراض الناس وعيوبهم. ولو نظر الناس إلى عيوب أنفسهم ما عاب واحد على آخر، وهل تقبل أن تأتي يوم القيامة مفلسا لتوزيع حسناتك بين البشر الذين اغتبتهم؟!**  **< هجر النميمة:**  **وهي المشي بين الناس بالكلام الذي يؤدي إلى الإفساد وتقطيع العلاقات والأرحام، فإن كان قد انتهى إلى مسامعك كلمات سيئة عن أحد الأشخاص فامتنع عن إيصالها إلى أصحابها، بسوء نية أو حسن نية، لأنها حتما ستؤدي إلى نار الفراق والضغينة والطلاق أحيانا ومشاكل كبرى، فاتق الله وحاول نسيان ما سمعت من كلام سيئ يصدر من أحد الأشخاص بحق أخيه المسلم، فلا مكافأة لك بإيصاله إليه، قال  " صلى الله عليه وسلم" : «من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه» (رواه البخاري).**  **< ترك سماع الأغاني:**  **البعض قد يتعلق بمغن أو مغنية معينة، ويعشق شخصه وحركاته وسكناته وملابسه! فيتابع معه كل أغانيه، يحفظها ويرددها، وتملأ عليه عقله ووجدانه، مما يبعده عن طريق الحق والهداية، فاحرص على تنقية قلبك من تلك العوالق، وحاول أن تضع في مخططك أن تمنع نفسك عن الاستماع إلى الأغاني الماجنة والمضيعة للوقت والفؤاد، واستبدل سماع القرآن الكريم بها، والأناشيد الإسلامية والبرامج المفيدة. واعلم أن نفسك إن لم تشغلها بالخير شغلتك بالشر، وأعلم كثيرا من الفتيات والشبان كان رمضان بداية التغيير لهم في هذا الشأن.**  **< مقاطعة حضور المسلسلات والأفلام:**  **للأسف تكثر في رمضان المسلسلات والأفلام والمسابقات التافهة، بل تخصص بعض الجهات ذات الأهداف الخبيثة مسلسلات خاصة لرمضان؛ بغية إضاعة الوقت والدين فيه. فاحرص على وضع خطة لك في رمضان بمنع نفسك هذا العام من مشاهدة أي مسلسلات وضيعة المضمون لأنه شهر فضيل، جعله الله تعالى موسما للتقرب بالعبادات والإكثار من الطاعات واستغلال كل لحظاته لأنها ثروة عظيمة.**  **وقد سمعت عن الكثير ممن قرروا التخلي عن حضور المسلسلات ومتابعتها في رمضان، وقد عقدوا العزم ونجحوا في ذلك بقوة إرادتهم وبتوفيق الله تعالى لهم؛ لإخلاص نياتهم، بل كان رمضان فرصة لهم لعدم العودة إليها حتى بعد الشهر الكريم.**  **< ترك قطيعة الرحم:**  **قد يكون لك بعض الأقارب حدث بينك وبينهم خلاف فقطعتهم، أو بسبب تقصير منك لا تقوم بزيارتهم إلا مرة كل عام! بل وتهتم ببعض أصدقائك أكثر منهم! فحاول أن تتخذ من رمضان نقطة إصلاح وتغيير هذه الحال بزيارة من قطعته، فإن الرحم معلقة بين السماء والأرض يصل بها الله من وصلها ويقطع من قطعها! فصلة الرحم تزيد في الرزق وتنسئ العمر فتبارك به.**  **< عدم تضييع الصلوات والتهاون بها:**  **حاول أن تعقد العزم في رمضان على الثبات على الصلوات الخمس، وعدم التهاون بها، مهما كلفك الأمر، فرمضان فرصة عظيمة لتثبيت الصلوات. وحاول تعويد أبنائك ذلك بتشجيعهم عليها في أوقاتها، وعزز ذلك لديهم باستخدام المحفزات المادية والمعنوية، فهي مهمة، خصوصا مع الأطفال من أجل تعويدهم على الصلاة. فمن تعلم الصلاة في الصغر وتعود عليها فلن يقطعها أبدا حينما يكبر، بل ستصبح جزءا مهما من حياته اليومية، لا يهدأ له بال ما لم يؤدها في وقتها وقبل كل شيء.**  **< ترك التسكع في الأسواق والمولات:**  **هناك من يقضي الكثير من وقته، وقد يكون يوميا، في التسكع في المولات، بل ومعاكسة بعض الفتيات، أو بحضور بعض الأفلام في السينما في ليالي رمضان المباركة، أو بالجلوس على المقاهي من أجل السمر بدلا من الذهاب إلى صلاة القيام أو صلة الأرحام. وترى البعض يمضي الوقت في التسوق والشراء في ليالي رمضان، حيث تحلو لهم الأسواق في تلك الليالي الفضيلة، لاسيما في العشر الأواخر من رمضان، مع أنه كان بإمكانهم شراء ما يحتاجون إليه قبل رمضان أو على الأقل ليس في لياليه الأخيرة!**  **ولكن بحمد الله هناك من غيروا من نمط حياتهم بالتحول من الأسواق إلى المساجد، فكانت توبة صريحة لهم من إضاعة الوقت بما يغضب الله تعالى إلى ما يرضيه، فأعانهم الله طوال العام على الطاعة والصلاح. قال تعالى: { قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُم بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا (103) الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا (104)} (الكهف:103 و104).**  **< محاربة الإسراف في الطعام والشراب في رمضان:**  **كثير من العائلات تعودت الإسراف في الطعام والشراب وقت الإفطار أو بعده، فتملأ المائدة بأنواع شتى من الطعام والشراب، وكأنه شهر الطعام لا شهر الصيام. ومع أن كمية الطعام التي يأكلها الصائم يقل حجمها كثيرا في رمضان، فإن موائدنا تزداد حجما في رمضان وبعد الإفطار، وأنواع الحلوى تستمر حتى وقت السحور! ما يتناقض والهدف الحقيقي من الصيام، وهو التقليل والتقشف وتعويد النفس الصبر والشعور بالفقراء والمحتاجين، ولنا في رسول الله الأسوة الحسنة، فلم نسمع يوما عن مائدة كبرى أعدها لنفسه وعائلته تعددت بها أصناف الطعام وألوانه، فهذا يناقض السنة النبوية وغايات الصيام!**  **< هجر السباب والشتائم:**  **البعض اعتاد الكلام البذيء أو السباب لأقل الأسباب! ولهؤلاء نقول إن شهر رمضان فرصة عظيمة لتغيير ذلك، فعن أبي هريرة  "رضي الله عنه" أن النبي  " صلى الله عليه وسلم"  قال: «وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد، أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم». فلديك شهر كامل للتعود والتدرب على حفظ اللسان وضبط الأعصاب من التوتر.**  **< مقاومة الكسل في رمضان:**  **رمضان شهر العبادة والعمل الصالح والتقرب إلى الله بصنوف العبادات، فهو ليس شهر النوم والكسل وقضاء الأوقات على الفراش من دون إنجاز! وقد يشعر الصائم ببعض التعب في الأيام الأولى من رمضان لتغير نظام الطعام عليه، ولكن سرعان ما يعتاد الجسم على النظام الجديد، فالطعام يأخذ من طاقة الإنسان، وقلته تعين على العمل. فعليك بالجد في العمل والدراسة وطاعة الله تعالى، فرسول الله  " صلى الله عليه وسلم"  كان مثالا للعمل الجاد في رمضان، خصوصا في العشر الأواخر، يوقظ أهله ويعتكف في المسجد للعبادة، وهو أجود ما يكون في رمضان في العطاء وإطعام الفقراء والمحتاجين ومساعدة الملهوف. فالإسلام دين الحياة والعمل والاجتهاد في كل وقت وحين، ولنا في رسول الله نعم الأسوة، فحياته حافلة بالعمل والعطاء والجد والصبر وتحمل المشاق.** | |