رمضان.. هل تستفيدين من دروسه طوال العام؟!



هو شهر تكثر فيه الخيرات وتزاور الأحباب، أيام يمتنع فيها الصائم عن الطعام والشراب لساعات، وعن كل سوء بالفعل واللسان، هناك من تبقى معهم وتستمر هذه الفضائل والسلوكيات، وكأنّ الشهر قنديل يضيء الطريق بقية العام! وأخريات يقللن من فعل الخير، يتغيرن ويعُدن لأسلوبهنّ في الطعام والشراب، فمن أي نوع أنت؟! 1- معاناة الجوع والعطش والاقتصاد في الطعام أسلوب غذائي صحي؟ أ- نعم ب- إلى حد ما. 2- اجتماع الأسرة على مائدة واحدة في الإفطار والسحور تقوي روابط الأسرة. أ- نعم. ب- إلى حد كبير. 3- الخلافات الزوجية في رمضان أقل بكثير من معدلاتها في غير رمضان بنسبة 7-2! أ- حقيقة قرأتها. ب- إلى حد ما. 4- رمضان دعوة مفتوحة للتقارب الزوجي والأسري، ليتها تدوم طوال العام. أ- ليتها تدوم. ب- حسب الموقف. 5- قيام الليل وتشجيع الزوجين أحدهما للآخر على الصلاة يقوي علاقتهما ببعضهما. أ- إلى حد كبير. ب- إلى حد ما. 6- هل ترين نفسك دائماً المرأة المطيعة لزوجها المتفانية في إسعاد أسرتها. أ- على الدوام. ب- نعم. 7- هل تقومين بأفعال تؤكد تمسكك بصلة الرحم؟ أ- نعم. ب- إلى حد كبير. 8- رمضان فرصة للتزاور، وكل ضيف يدخل برزقه، ويخرج بذنوب أهل البيت! أ- نعم. ب- إلى حد كبير. 9- كوب من العصير، أو اللبن المُحلى بالتمر، يكفي لسد جوع! أ- نعم. ب- ليس دائماً. 10- اجتماع الزوجين والأسرة على طاعة ا تهذيب وتأديب للنفس. أ- نعم. ب- وليته يدوم. 11- الصيام

وكثرة العبادة في رمضان.. علّمنا قيمة الوقت، وسبل الاستفادة منه! أ- إلى حد كبير. ب- نعم. 12- رمضان شهر نتسابق فيه لفعل الحسنات والإكثار من العبادات والأعمال الصالحة، ليته يستمر طوال العام! أ- ليته يستمر. ب- حقيقة. 13- 30 يوماً تدريب على الصبر وكظم الغيظ، وضبط العصبية والتحكم في الانفعالات. أ- إلى حد كبير. ب- إلى حد ما. - النتائج: شهر الخير إذا كان معظم إجاباتك (أ): أنتِ تؤيدين كل ما جاء في الاستطلاع، بداية من حبك للشهر الكريم بخيره ونفحاته النورانية، وعدم رغبتك في انقضائه على عجل، وما يُحدثه من أثر طيب عليك قولاً وفعلاً. .. فصيامك علمك الإحساس بعوز المحتاجين، اقترابك من أسرتك واجتماعكم على سفرة واحدة مرتين في اليوم، علّمك حلاوة القرب والتفاهم، كما أن طاعتك ولوالديك ولزوجك أمدتك بإحساس جميل بالأمان والاستقرار النفسي وجعلك تغلقين باب القلق والتوتر والعصبية، فقلت نسبة الخلافات، كما أن تفانيك في إسعاد أسرتك، وتوثيقك لصلة الرحم بدعوتهم أو زيارتهم، جعل الحب يسكن قلبك تجاههم، ولا تنسي أن انقطاعك عن الطعام وقناعتك بأن أقل القليل يكفي ويغني من جوع يضع أمامك أسلوباً صحيحاً لإنقاص الوزن والمحافظة على الصحة. نصيحتنا: الخير الأكبر أن تظل سلوكياتنا الطيبة وتبقى إلى ما بعد الشهر؛ فنتعوّد عدم الإسراف، ونواظب على الإحسان، ويصبح التزاور وبر الأهل عادات نلتزم بها لننعم بالخير والأجر العظيم بقية شهور العام. شهر البركة إذا كان معظم إجاباتك (ب): هذا يعني أنكِ تنظرين لشهر رمضان على أنّه شهر واحد خُصص للصيام والإكثار من العبادات، غافلة عن القيمة الحقيقية له؛ فينبغي أن يمتد أثره معنا طوال العام! .. رمضان شهر خير – صيام، صلاة، تعبد، ذكر وقراءة قرآن، وفعل خير، وصلة رحم – أيام توثق فيها عرى الود والمحبة بين الأهل والأرحام، فرصة ليتعوّد الإنسان على الاقتصاد في النفقات والتقليل من ألوان الطعام، شهر يجب أن تكون أعمالنا فيه ابتغاء مرضاة ، حتى البسمة في وجه الزوج صدقة، الاهتمام بإعداد الطعام خير وعلامة حب، دعوتك للأهل على الإفطار أو السحور تربط الود والمحبة بينكما، رمضان فرصة لإنهاء الشحناء والبغضاء من النفوس. وعليك أن تستمري على هذه السلوكيات أنت وأسرتك، عوّدي نفسك على كظم الغيظ والعفو والتسامح واللجوء إلى عند المكروه، ليصبح أسلوبك الدائم في المعاملة، تنازلي، تسامحي، وتجنبي الجدال. نصيحتنا: رمضان فرصة لوصل القطيعة، إعطاء الصدقة للفقير والمسكين وذوي الرحم وأفضل الصدقة على ذوي الرحم الكاشح.. بمعنى العدو البغيض، اجعلي رمضان فرصة للتغيير، وقلب صفحة جديدة.. تستمر معك طوال العام.