

اعرفي نفسك من عاداتك في رمضان



هل تسعينين لقدمه، وتفرحين به؟ هل تنشرح جوارحك وأنتِ تؤدين عباداته مع المحافظة على نمط حياتك أيضاً؟ أم أنّ شهر رمضان تتغير فيه الأحوال، فيمتد السهر، ويطول نوم الصباح؟ وتتوقف كلّ الأنشطة الرياضية والاجتماعية في حياتك الخاصّة أو العامّة؟.

هيا أخبرينا: شخصية روحانية رمضان أنت أم عملية؟ أو لعلّك في مرحلة الوسطا؟.. ضعي علامة على ما يناسبك من إجابة.

1- ماذا يعني شهر رمضان لك؟

أ- الخير والهناء والرحمة والغفران.

ب- صياماً وصلوة وعبادة.

2- كيف تستعدين له؟

أ- أستعد له نفسياً، وكأنّه عيد.

ب- اشتري بعض المستلزمات.

3- كم ساعة تنامين خلال فترة الصيام؟

أ- ساعتين للراحة وسط اليوم.

ب- إن توفر الطعام والشراب أنام أكبر وقت ممكن.

4- هل كنت تساعدين والدتك وأسرتك؟

أ- لي مهام محددة، ولي مذكرتي.

ب- أُمي تتركني للمذاكرة، ويكفيني الصيام.

5- هل عوّدت أبنائك على الصيام؟

أ- عند السابعة من عمرهم.

ب- أتركهم وبالتدريج يتعلمون.

6- ماذا استفدت من صفات جديدة في رمضان؟

أ- الصبر والالتزام والتقرب إلى الله.

ب- الصوم والصلاة وتوثيق صلة الرحم.

7- هل تبرعين في إعداد وجبات شهية ومشروبات مثلجة؟

أ- معظم الأيام.

ب- حسب الميزانية عند آخر الشهر.

8- هل تختلف ميزانية رمضان عن غيره من الأشهر؟

أ- إلى حد ما.

ب- نعم.

9- متى تستيقظين في شهر رمضان؟

أ- في نفس مواعيدي في الأيام العادية.

ب- حسب موعد نومي ليلاً.

10- هل تسهرين أمام شاشة التلفزيون كلَّ يوم؟

أ- لا.

ب- حسب البرامج.

11- ماذا عن البرامج التي تشاهدينها؟

أ- حسب الوقت المتيسر بعد واجباتي الدينية والاجتماعية.

ب- لي مسلسلاتي وبرامجي.

12- عملك، هل يسير كالمعتاد؟

أ- إلى حدٍّ كبير.

ب- آخذ إجازات كثيرة.

13- زيارتك للأهل والأصدقاء :

أ- كالمعتاد وربما زادت.

ب- كثيراً ما أكون كسولة في هذا الشهر.

14- هل ترحبين بإعداد الولائم في شهر رمضان؟

أ- أرحب بها.

ب- في أقل الحدود.

15- هل يسعدك دخول زوجك للمطبخ؟

أ- يا مرحباً، لكن بحدود.

ب- يكفيني جلوسه بعيداً مستريحاً.

16- أصابك التعب يوماً ولم تستطعي دخول المطبخ، ماذا تفعلين؟

أ- أطلب من زوجي القيام بالواجب.

ب- أطلب طعاماً جاهزاً.

17- الأبناء والمذاكرة ورمضان؟

أ- أنظم لهم وقتهم.

ب- النظام في رمضان يختلف إلى حدّ ما !

18- هل تخرجين من الشهر بنتائج إيجابية؟

أ- نعم.

ب- إلى حدّ ما .

19- روائح شهية تروح وتجيء ، هل تراعين جيرانك؟

أ- كثيراً ما نتبادل الأطباق.

ب- إلى حدّ ما .

20- هل تحضرين مسابقات لأطفالك في هذا الشهر؟

أ- لختم القرآن جائزة ولحسن السلوك أيضاً .

ب- يكفيني إعداد الإفطار ومراعاة دروس الأبناء .

21- هل تتوقف أنشطتك الرياضية؟

أ- ينقص عدد المرات ولا تتوقف.

ب- إلى حدّ كبير.

- النتائج:

رمضان كريم

إذا كان معظم أجوبتك "أ":

أنتِ شخصية تحبّ شهر رمضان، وما يحيط به من أجواء روحانية مُحبّية، وترحبين به، فتستعدين له نفسياً، بالفرحة والإقبال عليه، ومرات تنزلين لشراء بعض مستلزمات المطبخ والسفرة، مُستبشرة خيراً بقدومه، وهذا شيء جميل، تنظرين للشهر على أنّه بركة في الرزق، ورحمة وتسامح بين الأزواج، وغفران للذنوب، وهذا يعني أنّك تحملين روحاً جميلة بداخلك، تتلأأ أنوارها مع قدوم الشهر.

ساعات نومك لم تختلف، عملك يسير على أكمل وجه، الأبناء تضبطين مذاكرتهم ومواعيد نومهم، تعرفين الواجب الملقى عليك، فتؤدينه على قدر استطاعتك، وحسبما تسمح الظروف، عودت أبنائك على الصيام، وأعددت المسابقات والجوائز لمن يحسن التصرف، فأنت تحرصين على إعداد إفطار شهي يضم أحلى الأطعمة، كنوع من الترغيب في الصيام - خاصة للأطفال - ونظامك ثابت في هذا الشهر، فلا تسهرين أمام الشاشة، ولا تشاهدين ما لا يليق، وهذا يدل على أنك شخصية معتدلة لا تجنح في تصرفاتها ولا تبالغ.

نصيحتنا: أنتِ في مجملك شخصية هادئة متزنة، فيك الكثير من روحانية شهر رمضان، بحبك الكبير له، وتأكدي أن هذا الإحساس الجميل، ينعكس على بيتك وزوجك وأبنائك، والنتيجة أنكم تقضون شهراً كريماً، وتتمنونه يطول كل العام.

شهر العبادة

إذا كان معظم أجوبتك "ب":

أنتِ إنسانة رقيقة، طبيعية، لكنك لا تفضلين الضغط على النفس، أو إرغامها على تغيير عاداتها، تقومين بما هو مفروض وواجب عليك، تحبين الشهر وتنتظرين قدومه، تقومين بكافة عباداته من صلاة وصوم وقراءة وتلاوة للقرآن، لكن كل هذا لم يمنعك من السهر أمام شاشة "التلفزيون"، لمتابعة فيلم أو برنامج لا يليق - على الأقل - مشاهدته في هذا الشهر الكريم، وهذه العادات التي تتمسكين بها، ولا تريدين التخلي عنها، تحرمك من التمتع بروحانية هذا الشهر الكريم بعباداته التي تدخل الطمأنينة والسكون النفسي على القلب طوال الشهر. رمضان هو الشهر الذي يجتمع فيه كل أفراد الأسرة على الإفطار والسحور، هو الشهر الذي يزيد الإنسان فيه من التقرب إلى الله، وتفتح أبواب الجنة للأعمال الصالحة، فلماذا لا تساعدن أسرته في إعداد الطعام، لم لا تدخلين المطبخ من الأساس؟، إن تحليت بروح رمضان الجميلة، فلا حاجة بك لميزانية كبيرة في هذا الشهر، وسيفتح قلبك لكل الأهل والجيران، فتبادلين معهم الزيارات، ولا مانع من إرسال أحد الأطباق لإحدى الجارات، وتأكدي أنك بالتزامك بجماليات هذا الشهر ستحصلين على نتائج إيجابية تظهر في شخصيتك، تحسینها، ويلحظها معك المحيطون.

نصيحتنا: أنتِ لا ينقصك الكثير، وما عليك إلا أن تجاهدي نفسك وتعوّدها على الالتزام، تكسبين في النهاية شخصية جميلة. تستطيع أن تضيف جديداً كل عام، وهذا ينعكس بدوره على بيتك وأولادك، فأنتِ لا تورثنهم القيم والأخلاق، لكنهم يشاهدون ماذا تفعلين أنت ووالدهم، فيقلدونكما.

إعداد: خيرية هنداوي