ملاحق الخليج, ملحق استراحة الجمعة

3 مايو 2019 04:03 صباحا

أجواء إيجابية تشجع على العمل والتغير للأفضل

تحقيق: هديل عادل

يتحمس كثير من الناس لفكرة التغيير والتجديد في حياتهم، بالتزامن مع مناسبات وظروف لها خصوصية، مثل يوم ميلادهم، أو بداية سنة جديدة، أو عمل جديد، ويعتبر شهر رمضان من المناسبات المرتبطة والمحفزة للتغيير، خاصة في ما يتعلق بتغيير العادات، ويتجه الكثيرون خلال هذا الشهر الفضيل إلى الابتعاد عن بعض عاداتهم السيئة، مثل كثرة الأكل، أو الإقلاع عن التدخين، في المقابل، يلزمون أنفسهم بأمور إيجابية كزيادة الطاعات وأشكال البر، مثل صلة الأرحام، وتوطيد العلاقات، وتعميق بعض القيم، وممارسة التأمل والتفكر تقرباً لله، وإصلاحاً للحال، وسمواً بالنفس.
وتجد هيا فوزي، طالبة جامعية، في رمضان فرصة لإعادة ترتيب أفكارها وأولوياتها، وتقول: الأولوية للعبادة، وأنظر إلى رمضان نظرة أوسع وأكثر شمولية، وأحرص على أن يكون رمضان أشبه بدورة تدريبية، أدرب فيها نفسي على تحقيق التوازن في جوانب الحياة المختلفة، الصحية، والجسدية، والروحية، وأحدد الأنشطة التي سألتزم بها خلال 30 يوماً، وأضع خطة للتنفيذ تضمن توزيع المهام في الأوقات المناسبة لها، وعلى سبيل المثال في الجانب الصحي أحرص على عدم الإكثار من الأكل، خاصة الحلويات والنشويات، وأمارس الرياضة لمدة نصف ساعة.

ويقول إسماعيل حماد «صيدلي»: عادة ما استثمر شهر رمضان في صلة الأرحام، فهي من أعظم وسائل التقرب إلى الله، وغالباً ما أقوم بزيارة الأهل والأقارب بعد صلاة التراويح، وأدعو المقربين منهم إلى الإفطار، وأحرص على أن تكون الأوقات جميلة وممتعة، تعميقاً للود والمحبة بيننا، وتعويضاً عن أي تقصير في حق أحدهم.

وتهرب مريم الغيثي، موظفة، في رمضان من متاعب الحياة، بحثاً عن السكينة والطمأنينة، وتقول: رمضان بالنسبة إلي فترة نقاهة من ضغوط الحياة وهمومها، لذلك أؤجل كل عمل، أو مهمة قابلة للتأجيل، ولا أبقي من المهام إلا الضروري جداً، حتى أستطيع الوصول إلى أعلى درجات السكينة والطمأنينة والتأمل التي أسعى لها بكل جوارحي في كل ما أقوم به في هذا الشهر.

ويعيش محمد لطفي «مهندس مدني» في الإمارات منذ ثلاث سنوات، اختلفت أجواء رمضان بالنسبة إليه لكونه مغترباً عن أهله، وأصبح لديه طقوس جديدة يعيشها مع أصدقائه، ويشير إلى أنه رغم قسوة البعد عن الأهل، ولكني بطبيعتي لا أحب أن أستسلم للمشاعر السلبية، خاصة في شهر الإيجابية، ولهذا كونت علاقات جديدة، وعادات إيجابية أمارسها مع أصدقائي، حيث تعودنا على مدار ثلاث سنوات أن نفطر سوياً، ومن ثم نذهب إلى صلاة التراويح، وبعدها نلعب كرة القدم، وهذه الأجواء الجماعية تمنحنا شعوراً بالنشاط والحيوية، وفي كل الظروف والأحوال رمضان بالنسبة إلي فرصة لممارسة جميع أعمال الخير التي تقربنا إلى الله، وترتقي بأنفسنا وسلوكاتنا.

وتعتبر دعاء هشام شحادة «معلمة»، رمضان محطة لتنقية النوايا والأعمال والعلاقات، وتضيف: أكون أكثر استعداداً للتسامح مع الآخرين، وتزيد قدرتي على ضبط النفس، وأشعر بأن في داخلي طاقة وحماساً كبيراً للتخلص من أي سلوك أو شعور سلبي بداخلي.

ويحاول حمد الأحبابي «موظف»، أن يعوّد نفسه في موسم الخير على الاستزادة من أعمال البر، بهدف المداومة عليها بعد انقضاء الشهر، «وأركز على الطاعات من أجل تعويد النفس عليها، وتعميق قيمتها في داخلي، بهدف الالتزام بها في بقية شهور السنة، وليس في شهر رمضان فقط».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©