

أكد أن شهر رمضان يخدم انفعالاتنا

د. إبراهيم الخليلي لـ «الإيمان»: رمضان كالفلتر يصفى ذواتنا من كل شائبة وينقي أرواحنا ويشحنها من جديد حتى العام المقبل



د. إبراهيم الخليلي

كثير من الصائمين ينفعلون بحجة الصيام والجوع والعطش ولا يكون لديهم ضبط لانفعالاتهم، ولكن البروفيسور الأسري والتربوي د. إبراهيم الخليلي يؤكد أن شهر رمضان يخدم انفعالاتنا فكيف ذلك، هذا ما سنعرفه من خلال هذا اللقاء.

يقول د. إبراهيم الخليلي: صوم رمضان عبادة منع وانقطاع وهي عبادة بين العبد وربه بخلاف العبادات الظاهرة الأخرى فهو شهر تدريب على التقوى، وهناك مهارات نفسية رمضانية فشهد رمضان يضبط انفعالاتنا ومن ثم نتحكم فيها متى أردنا.

ويتساءل د. الخليلي: هل يستطيع شهر رمضان ضبط انفعالاتنا ومن ثم نتحكم فيها متى أردنا؟ وما السر وراء هجمات هذا الهجوم المفاجئ والشرس في التفاني والصحف والشارع مع سيل من البرامج والمسلسلات حتى شبه أحد أهل الفن شهر رمضان بأنه «محرقة» للأعمال الفنية؟

خدمة الانفعالات

وحول كيفية أن يخدم رمضان انفعالاتنا يوضح د. الخليلي أن

عميق، موت البدن وعدم الشعور به كما في كثير من قصص تعبد الأولياء الصالحين، وكذلك في الديانات الأخرى فهي مهارة غير مقتصرة على المسلمين فقط. وعبادة الصوم «الأيكة الرضائية» يخفف العقل من ارسال موجات من الحد الأعلى في الموجات المؤرسة والحارقة والمقصرة على الأعمال إلى الحد الأدنى منها وفي ذلك راحة كبيرة للعقل مما يؤثر في هدوء النفس واطمئنانها.

الصفاء الذهني

وتساءل د. الخليلي: هل يستطيع شهر رمضان أن يصل بنا إلى هذه المرحلة من الصفاء الذهني والاطمئنان النفسي والتمساح مع الذات؟ في الحقيقة إنه يزيدنا زهدا ويقلل فينا تعلقنا بالمذات بل ويقوم بتغيير سلوكيات سلبية اعتدناها في مجالات التغذية أو التدخين أو عدم ممارسة الرياضة وغيرها.

ألوان العقل

وأوضح أن للعقل ألوانا ترميزية حسب الانفعال وهي اللون الأصفر للخوف والأخضر



كيف تقضي صيفا ممتعا؟

10 خطوات لخطة صيفية رائعة



عبدالله العثمان

قال الله تعالى في كتابه العزيز «ولتظنن نفس ما قدمت لغيره، فعلى الإنسان أن يظنن ما الذي سبقه لنفسه ولآسرته ولجتمعه وامته، من أجل ذلك يعرض لنا مدير مشروع «خطى ويانسا» والباحث الإسلامي عبدالله العثمان 10 خطوات لقضاء عطلة صيفية ممتعة عن طريق تدوين وكتابة الخطة المرجوة، وحدتنا عن أهمية التخطيط والغاية المنشودة منه، والأصور والقواعد التي يجب مراعاتها.

أهمية التخطيط

يحدد الباحث والداعية عبدالله العثمان خطواته العشر التي تؤدي إلى قضاء صيف ممتع، فيقول: لابد أن ندرك أهمية التخطيط فالإنسان بدون خطة كسافر دون خريطة يتخبط ويسير يميناً ويسرة بلا غاية يصل إليها، والتخطيط ببساطة كتابة الأهداف المنشودة والأحلام والغايات، وأكد أن الخطة التي قسي العقل هي مجرد أوهام والاحلام ولا بد من كتابتها ووضعها على الورق والاستصعاب الاحلام ولن يكون هناك الدافع والرغبة القوية لتحقيقها وبمجرد كتابة الهدف فإنك تقرب من هدفك وتزيد رغبتك وحماسك واشتغالك لتحقيقه.

وضوح الهدف

وبين أن الخطوة الثالثة أن يكون هدفك واضحاً فليس من المفروض أن تقول أريد علاقات رائعة أو أريد أن أكون سعيداً فهذه أهداف غير واضحة وغير قابلة للقياس، ولكي تعرف أن

ضع في الخطة قراءة كتابين بالأسبوع.

الإبداع بالخطة

وشرح كيف تجعل الخطة شيئاً فريداً وجذاباً ومبتكراً ويحب كل من يراه عن طريق رسم الخطة إذا كنت تجيد الرسم، وإن كنت تجد التصميم على الكمبيوتر فمصمم خطتك بشكل إبداعي، وإذا كنت تعرف «النيوربونت» فلم لا ترسم خطتك عليه؟ اصنع لوحة بأهدافك وعلقها.

خطة أسبوعية

وبينه العثمان إلى أهمية وضع خطة أسبوعية لتقريبك من خطتك الكبيرة وكذلك خطة يومية ولابد أن تكتب الخطة والخطة اليومية ليست بالضرورة أن تكون جمالية لأنك في نهاية اليوم ستشطبها إذا حققت نصف أهدافك فلا تلم نفسك وإذا أنجزت أقل من النصف فلها، وإذا أنجزت فوق النصف فكافئ نفسك وإذا حققت 80% من خطتك فأنا أهنئك وتستصبح من الناجحين المنجزين.

التقييم

وقال العثمان أن بعد نهاية مدة الخطة لابد من أن تكون لك وثيقة لتعرف ماذا أنجزت وأين أخفقت ولماذا أخفقت؟ لتكون الخطة القادمة أروع وأفضل، متلافياً الأخطاء الماضية ووضعا أفكاراً جديدة للخطة القادمة وتستطيع بعد ذلك أن تساعد الآخرين على التخطيط بعد أن أتقنته.

وضرب العثمان مثلا بوضع خطة صيفية مبسطة يراعي فيها اسم الخطة مثل: نجاح مبهر، والجانب الروحي (حفظ جزأين، المحافظة على الصلوات بالمسجد،

ليلة الرؤية.. فرحة وسعادة

قبل بداية شهر الصيام تبدأ الاحتفالات باستقباله وتحديدا ليلة ظهور الرؤية، فليلة الرؤية عند المسلمين هي ليلة رائعة، وعندما تثبت رؤية الهلال يخرج الأطفال ممسكين بالفوانيس مهللين ومرددن أغاني رمضان، ويهني كل أفراد الأسرة الإسلامية بعضهم بعضاً بقدوم الشهر الكريم، داعين الله عز وجل أن يعيد عليهم رمضان سنوات مديدة بالخير واليمن والبركات، وهذا الاحتفال ليس وليد اليوم وإنما وراه حكايات وقصص من التاريخ.

ففي الماضي كان الخلفاء والأمراء في طليعة المهتمين بالصوموم والقضاة والشهود إلى الأماكن العالية لرؤية الهلال، ولم تكن تخلو ليلة رؤية هلال شهر رمضان من النوادر والطرائف، ذلك أن الرؤية كانت تتم بالعين المجردة ومن تلك النوادر أن انس بن مالك رضي الله عنه حضر لرؤية الهلال وكان قد قارب المئة فقال أنس: قد رأيته هو ذلك وجعل يشير إليه فلا يراه أحد من الحضور، فظفر أحد القضاة إلى انس بن مالك وإذا شعرة بيضاء من حاجبيه قد انثنت فوق عينيه فمسحها القاضى ثم قال له انظر يا أبا حمزة فجعل ينظر ويقول لا أراه، وقد حدث أن اجتمع الناس لرؤية هلال رمضان فكانوا يحدقون في الأفق ولا يرون شيئاً فصاح رجل من بينهم لقد رأيته فاستعجبوا من قوة ابصاره وقالوا: كيف أمكنك أن تراه دوننا؟ فظرب الرجل لهذا الثناء وصاح: وهذا آخر بجزائه.. فصاح الحاضرون بالضحك.

دكة القضاة

وكانت الأقطار الإسلامية قد حافظت على تقليد واحد في تلك الليلة وهو الاستزادة من آثارة المساجد عند رؤية الهلال فقد تقدمت بمصر الاحتفالات تبعا لتغير الدور التي تعاقبت على حكمها، فطوال العصور الاموي والعباسي كانت قضاة مصر يخرجون مع الناس إلى جامع محمود بسفح جبل المقطم لطلب الهلال وأعدت لهم دكة عرفت بدكة القضاة على مكان الجبل مرتفع عن المساجد فلما حل مكانها مسجد بني في العصر الفاطمي صار القضاة يرصدونه من فوق المآذن القاهرية المشهورة، أما الفاطميون فلم يكونوا بحاجة إلى القضاة ولا إلى دكتهم الكائنة بأعلى المقطم لأنهم اعتمدوا على الحسابات الفلكية لتحديد بداية الشهر الكريم، ولم يمنعه ذلك من تنظيم ليلة غرة رمضان فكان القضاة يجوبون جوامع ومشاهد قصر الفسفاط والقاهرة قبل ليلة رمضان بثلاثة أيام لتلقف ما تم إجراؤه فيها من اصلاح وفرش وتعليق قناديل إذ كانوا يهتمون بزيادة الاضاءة ليلا في المساجد حتى ان الخليفة الحاكم بأمر الله خصص لآثارة الجامع الأزهر في شهر رمضان فقط تنورا هائلا لم يتمكنوا من إخراجه من الجامع بعد تركيبه، وكان التنور من الفضة الخالصة وذلك إضافة إلى 27 قنديلا، وبسقوط الخلافة الفاطمية صار القضاة يصعدون إلى مئذنة مدرسة السلطان قلاوون لاستطلاع الهلال، وأبان العصر المملوكي كان السلطان يجلس في مستهل الشهر في الميدان تحت القلعة لاستعراض أحمال الدقيق والخبز والسكر والغنم والبقر المخصصة لصداقات رمضان.

بعين الرحالة

وفي دولة المماليك نرى قاضي القضاة وقضاة المذاهب الأربعة وجمعا كبيرا من الناس يخرجون إلى الخلاء أو يصعدون مئذنة المنصور قلاوون بالنحاسين وعند ثبوت الرؤية تضاء الدكاكين ثم يمشي قاضي القضاة على رأس موكب كبير، وكان الاحتفال في الاقاليم يتخذ الاهمية نفسها، وقد وصف لنا الرحالة ابن بطوطة مشهرا تفصيليا لاحتفال رؤية هلال رمضان في سنة 727هـ - 1327م في القاهرة حيث يجلس السلطان في القلعة أول أيام الشهر، حيث يقصده القضاة والأمراء ثم يستعرض أحمال الخبر والسكر والدقيق واللحوم المخصصة لصداقات رمضان التي توزع على الفقراء والمسنين بعرضها على المحتسب بعد أن يكون قد استعرضها في القاهرة في القرن الماضي، انتقل آثبات الرؤية إلى المحكمة الشرعية حيث يخرج الموكب من مبنى محافظة مصر إلى مقر المحكمة الشرعية لتقدمه الموسيقى والجنود والتجار ومشايخ الحرف، وعند ثبوت الرؤية تطلق الصواريخ والألعاب النارية والمدافع وتضاء المآذن ويعلن الصيام.

وظل هذا النظام معمولا به لعدة قرون حتى تضائل الاحتفال سنوات الحرب العالمية الثانية ثم تقلص الأمر في السنوات الأخيرة وأصبح مقصورا على ما يتم في دار الإفتاء المصرية من اجراءات رسمية، عندما يبدأ علماءنا في استطلاع الهلال، فان سمات عصرنا الحديث تنعكس على ما يقومون به حيث تجري حسابات فلكية ويستعينون بالتليسكوبات المقربة من فوق الأماكن المرتفعة في كل بلد إسلامي ويجري المفتون في هذه الدول اتصالات تلفونية ببعضهم البعض لاستيضاح ما تم بخصوص الرؤية وعلى مر العصور المنقضية كانت رؤية هلال رمضان تحاط بتقاليد تعكس ظروف العصر.

شهر فضيل



خالد العبدالله

على صفح قلوب البشر فرح فضيل قدوم الشهر أول بوارده هلال من قمر وليلة من شهدتها قد ظفر هي ليلة في أواخر الشهر أسرارها تمتلئ بجميل العبر سهر الأبدان للطاعة بالله أكبر لذة في صوم أيامه وصبر الكل يتحرى لصلاة الفجر أسر الذنوب والاجر قد كثر الكل فيه للكرم سارع شمير ساعديه بالجدول ولم يصغر هو شهر يجدد لنا عمر أئيب المسلمين فيه جنات وثمر

شهر النماذج

وعدد د. الخليلي نماذج من شهر رمضان والتي منها الواصل لرحمه وقسارى القرآن والمعتكف والمزكي والساعي للمضعفاء والساكين وطالب العلم، والعافي عن الناس، ومطعم الطعام، والصابر، وكاظم الغيظ والمهدي لجيرانه، والخاشع المتلاذذ بالعبادة.. إلخ، كما أنه شهر التحكم في الذكاء الانفعالي بمجالات تقوى تشمل: الطعام والشراب واللغو والسمع والنظر والخواطر الفكرية.

وأكد أن شهر رمضان دوره كالفلتر يصفى وينقي أرواحنا ويشحنها من جديد حتى العام المقبل ويصفى ذواتنا من كل شائبة تعكر صفاءها خلال شهر رمضان.

ختم القرآن مرتين، والجانب الصحي: المشي مرتين أسبوعياً، السباحة مرتين أسبوعياً، أكل فاكهة وخضرة يوميا، أما الجانب النفسي فيكون قراءة كتابية أسبوعياً، دورة شهرية، تعلم الرسم الزيتي.

حياتك تستاهل خطة

وأكد العثمان أن مجرد كتابة الخطة 50٪ من تحقيق الهدف وهناك قاعدة إدارية أخرى تقول إنك عندما تكتب خطتك فإنك تزيد إنجازك 30٪، وساعة في التخطيط توفر 4 ساعات من وقت العمل، مشيراً إلى أن تطبيق نصف الخطة يعني أنك من المنجزين، أما إن كنت تطبق 80٪ من خطتك فانت في طريقك لأن تصيب من العظماء، وأن أنجح الناس في الحياة من يخطط للعشر سنوات القادمة وما بعدها.

وأضاف: لا بأس من الخطأ في الخطة أو عدم إنجازها فانت تتعلم وتجرب إلى أن تصل للخطة التي تشعر أنها فعلا خطتك وأن الخطة ليست بجانب واحد هدف الدراسة أو العلم وأن تشمل عدة جوانب، مؤكداً أن الإنسان كلما أبدو في خطته زاد إنجازها ورغب أكثر في تحقيق أهدافه، وكلما كانت الأهداف أمام عينيك يوميا زادت رغبتك في تحقيقها، وأن كل الأهداف ليست مهمة ولكن على الإنسان تقييم كل هدف فهناك هدف مهم وهدف متوسط وهدف غير مهم، ومن الضروري كتابة دوافعك وأسبابك لتحقيق الهدف لأنك كلما زادت الأسباب لرغبتك في تحقيق الهدف ستحققه لا محالة، موضحاً أن الهدف الجيد هو ما تستطيع شطبه وتحقيقه مثلاً: أريد أن أقرأ كثيراً (أريد قراءة 30 كتاباً).