

المنهج الرباني هو الأسلوب الأمثل في تحقيق الطمأنينة والسكينة فالخالق أعلم بخلقه

# دعاة لـ «الأنباء» التحلي بأخلاق الإسلام الطريق إلى راحة البال



د. خالد الخزاز



أحمد الكوس



د. سعد العذري



د. حمود القشعان



د. سعد الشمري



عبد الرحمن السماوي

منهج الرسول الكريم فاتح أحدث الأساليب العصرية في تحقيق السعادة والنجاح.. ومحاسبة النفس علامة تقوى وإيمان وليست علامة ضعف، والإنسان السعيد هو الذي يمتلك مكانته من داخل ذاته ويكون إيجابيا مع من حوله، قال تعالى: (ونفس وما سواها فالههنا فجورها وتقواها قد أقلح من زكاهما وقد خاب من دساها)، فالسعادة الحقيقية إنما هي في طاعة الله والتحلي بالأخلاق الإسلامية، وليست السعادة في وفرة المال ولا سطوة الجاه ولا كثرة الولد ولا في العلم المادي، إنما هي شعور من صفات النفس وطمأنينة والقلب وانتشاح الصدر وراحة الضمير، فإن كان الإنسان هادئ النفس فهو قوي الإيمان، راضي النفس، يحبب ما حرم الله، فعلى الإنسان أن يتذكر نعم الله عليه حتى يسعد بما لديه. والمنهج الرباني هو الأسلوب الأمثل للوصول بالنفس إلى حالة من الطمأنينة والسكينة وراحة البال، ذلك الله سبحانه وتعالى الخالق كل شيء، ومن أعلم بما خلق منه سبحانه وتعالى، وفيما يلي رؤية من نوافذ مختلطة للموضوع.

## الخراز: أخلاق القرآن تحقق للإنسان سعادة الدنيا والآخرة

## الكوس: منهج الرسول ﷺ فاق أحدث الأساليب العصرية في تحقيق السعادة والنجاح..

## محاسبة النفس وليست علامة ضعف

## العذري: إذا لم يعمل المسلم بعلمه كان عليه وبالإيجاب

## أن يتحول العلم والمعرفة إلى عمل

## القشعان: الإنسان السعيد هو الذي يمتلك مكانته من داخل ذاته ويكون إيجابياً مع من حوله

## الشمري: الاقتداء بالسنة النبوية هو ضياعها هو ضياع لثرائنا ومجدنا

## السماوي: التحلي بالأخلاق الحميدة والحسنة يورث صاحبها محبة في قلوب الخلق لها ثمارها في الدنيا والآخرة

رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس الجنة، فقال: تقوى الله وحسن الخلق».

سادسا: دليل على كمال الدين، قال ﷺ: «أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا».

سابعاً: أنها انقل شيء في الميزان، فعن أبي الدرداء ﷺ أن النبي ﷺ قال: «ما من شيء أثقل في الميزان من خلق حسن».

ثامناً: أنها عبادة يبلغ بها العبد درجات الصائم القائم، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «قال رسول الله ﷺ: إن الرجل ليركب بحسن خلقه درجات قائم الليل صائم النهار».

تاسعاً: صاحب الخلق من خير الناس، فعن عبدالله بن عمر وبين العاصم ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «إن من خياركم أحسنكم أخلاقا».

عاشراً: أنها من خير أعمال الإنسان، فعن أسامة بن شريك ﷺ قال: سئل النبي ﷺ فقيل له: يا رسول الله، ما خير ما أعطي الإنسان؟ قال: «خلق حسن».

الحادي عشر: أنها من أسباب تعمير الديار وزيادة الأعمار، فعن عائشة رضي الله عنها قال: «صلة الرحم وحسن الخلق وحسن الجوار يحمران الديار ويزيدان في الأعمار».

الثاني عشر: أنها سبب في تأييد الله ونصره، وصفت خديجة بنت خويلد أم المؤمنين رضي الله عنها رسول الله ﷺ عندما عاد من غار حراء بعد نزول الوحي وأخبرها الخبر قائلاً: «لقد خشيت على نفسي»، فقالت خديجة رضي الله عنها: «كلا والله ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم وتحمي الكل وتكسب المعوم وتقوي الضعيف وتعين على نوائب الحق».

الثالث عشر: أنها سبب لمحبة الله تعالى، قال تعالى: (وأحسنوا إن الله يحب المحسنين)، وقال تعالى: (والله يحب الصابرين)، وقال سبحانه: (إن الله يحب المقسطين).

رابعاً: أنها سبب لمحبة رسول الله ﷺ، قال تعالى: (وأحسنوا إن الله يحب المحسنين)، وقال تعالى: (والله يحب الصابرين)، وقال سبحانه: (إن الله يحب المقسطين).

خامساً: أنها من أعظم أسباب دخول الجنة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «سئل

فقال: كان خلقه القرآن، وهي تعني بذلك أن سيرته كانت تجسيدا حيا للقرآن».

## حسن المعاشرة

وأشار د.العذري إلى حسن الخلق والمعاشرة تلك التي دعت إليها السنة وتوافرت في فضلها الأحاديث مثل قوله ﷺ: «أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا»، وقال ﷺ: «إن الرجل ليركب بحسن خلقه درجات قائم الليل وصائم النهار».

ومن هنا فلا يكفي المسلم أبداً أن يكون ذا علم غزير ومعرفة باصول دينه وفروعه وبما يجب عليه تجاه ربه وتجاه أمته وما ينحيه في الدنيا والآخرة فلا تكفي كل هذه المعرفة وإنما يجب أن تتحول هذه المعرفة إلى عمل، وأن يترجم هذا العلم إلى سلوك، وإذا لم يعمل المسلم بعلمه كان عليه وبالاً، والجانب الأخلاقي في الإسلام له من الخطورة والأهمية ما ليس لغیره، وحسبنا أن نقف مع حديث الرسول ﷺ الذي جمع فيه كل البر في كلمة واحدة فقال ﷺ البر حسن الخلق، كما جعل الخلق الحسن معيار حبه ﷺ فقال: «إن من أحبكم إلى أحسنكم خلفا»، كما سئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس الجنة قال: «تقوى الله وحسن الخلق».

## دين عمل وسلوك

وأكد د.العذري أن المعرفة المجردة لا تجدي حتى يلتزمها المسلم سلوكاً، فالإسلام أولاً وأخيراً دين عمل وسلوك وإن الذي يعلم الخير ويأمر به ولا يلتزمه من أولئك الذين وصفهم الله فقال (أتأمرون الناس بالبر وتتسون أنفسكم وأنتم تتلونون الكتاب أفلا تعقلون) وحذر المسلمين من هذا السلوك فقال: (كبر مفتحا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون).

لهذا ينبغي أن نترجم علمنا بالله إلى عمل وسلوك، وكمن من خلق حميد وسلوك حسن كان له من حسن التأثير على الناس ما ليس لألاف الكتب والخطب الوعظية.

إن الإنسان له مهمة خلقه الله لأجلها وهي خلافة الله في الأرض، قال تعالى (وإذ ركب للملائكة إني جاعل في الأرض خليفة)، وقال (هو الذي خلقكم من الأرض واستعمركم فيها) والإنسان له رسالة كلفه الله بها هي العبادة بالمعنى الإسلامي الشامل (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون)، وله فطرة فطره الله عليها وهي الإسلام (فطرة) الله التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله ذلك الدين القيم) والنفس الإنسانية تتأثر بها بشكل دائم أمور منها: نداء الفطرة وهو نداء الأنبياء واتباعهم والمؤمنين بهم، ونداء

الشهوات وهو وسوسة الشيطان التي لا تؤثر على الإنسان إلا من خلال الشهوات، وأيضاً تأثير البيئة والمحيط فكل إنسان يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه.

## ضبط السلوك

لكن ما علاقة الإيمان بالتربية الأخلاقية؟ وكيف يترك الإيمان أثره المحمود في سلوك الإنسان ويرتقي به وضيطة بالضوابط الأخلاقية ويحميه من كل وسائل الإفساق السلوكي؟

عن ذلك يقول د.أحمد الكوس: الإيمان الحق بالله ورسوله وبكل ما جاءت به الرسالات السماوية الصحيحة يفرض على الإنسان حالة من الالتزام الأخلاقي والمراقبة الذاتية السلوكية والخشية من الله عز وجل في كل ما يفعله ولذلك نجد هذا الإنسان يؤدي واجباته الدينية كما ينبغي ويؤدي واجباته الحياتية على الوجه الذي يرضي الله عز وجل ويراقب الله في كل أمر من أمور حياته العامة والخاصة، ولا يظلم ولا يسرق ولا يؤذي الآخرين بلسانه، ولا يتعالى عليهم ولا يتكبر ويتجبر.

## محاسبة النفس

ويوضح د.الكوس أن محاسبة النفس علامة تقوى وإيمان وليست علامة ضعف كما يرجع نفسه بصدق وإخلاص يتبع الله عليه بالتوبة من كل ذنب يرتكبه، كبيرا كان الذنب أو صغيراً خاصة أن الشيطان يتلاعب دائماً بالإنسان ويزين له المعاصي والذنوب. وأكد أن الإسلام قد حرص على بناء شخصية المسلم على قيم وأخلاق ريفية والإسلام في بنائه الأخلاقي للإنسان جاء بكل ما هو راق ومتحضر وسما بأخلاق أتباعه فوق كل الصغار ورسماً للإنسان حياة راقية تغلغلها كل المعاني الإنسانية.

## العلاج في الكتاب والسنة

ولفت إلى أن علاج السلوك الإنساني موجود في الكتاب والسنة وأن منهج الرسول ﷺ فاق أحدث الأساليب العصرية، فقد استعمل القرآن والسنة الشريفة على عدد هائل من النماذج السلوكية والتطبيقات العملية للتصرف في مواقف الحياة المختلفة، فقد علمنا رسولنا الكريم السيطرة على الغضب، وتناول عذة نصائح

للعيش في وئام مع النفس، كما قدم لنا النبي ﷺ نماذج عملية حية ذات طبيعة تعليمية منها تعلم الحلم والصبر، كما قدم لنا النبي ﷺ نماذج عملية لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي والصحة النفسية، انه ﷺ كان يبدأ من لقيه بالسلام بوجه بشوش، وكان إذا لقي أحداً من الصحابة بدأ بالمصافحة، وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته، وكان يعطي من جلس إلى جنبه نصيباً من وجهه أي من النظر إليه والإهتمام به، وكان في كل سلوكه ينسجم بالحياة والتواضع، كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكا في وجه أصحابه.

## ينصح د.الكوس كل مسلم أن يركي في نفسه بعدة صفات وهي أن يتبسم في وجه الآخرين، أن يكثر من إلقاء السلام ونحية الآخرين، وأن يبدأ بالمصافحة، وأن يعطي اهتمامه لكل من يجلس إليه أو يتجاوز معه وأن يكون عطوفاً لمن القلب في تعامله مع الناس، وأن يقول للناس قولا حسنا، ولا يكون غليظ القلب أو القول، وأن يدرّب نفسه على التسامح والصفح والعفو باستمرار فهي أهم مفاتيح السعادة والنجاح والصحة النفسية.

## مفتاح السعادة

بدوره يؤكد البروفيسور د.حمود القشعان أن السعادة لا يمكن أن تشتري بالمال بالرغم من أن المال هو في حقيقته أداة قد تقود للسعادة، إلا أن اللبث الكبير وراء المال ومحاوله تكديسه جعل الكثيرين من الذين يكسبون ثروة لا يستطيعون أن يرضوا بها، بل يفتنون بها ليدبر حيلهم على التمسك الصحيح، ولهذا فإن الكثيرين ممن يعتقدون أن المال يشتري لهم السعادة نخدمهم قد ذهبوا لوسائل سلبية لشراء السعادة.

## الكشف عن الذات

ويحدد د.القشعان بعض الأمور السلبية التي لا تجلب السعادة منها الإنغماس في حياة الترف والمتعة التماس، حيث تشير الدراسات النفسية إلى أنه كلما زادت أمور الترف بالحياة كثيرا من أمور الترف بالحياة لا يستمتع بها أصحابها بسبب انشغالهم عنها بالعمل وجمع المال لأن جامع المال لا يجد الراحة والاستمتاع الشخصي لأنه لا يجد وقتاً للترفيه والمتعة بما يملك، كما أن استخدام المكاتب الاجتماعية أو اسم العائلة كغاية للسعادة، والتعالي على الآخرين ما هو في حقيقته إلا رسائل وحيل دفاعية لتجنب

الكشف عن الذات وتجنب الفشل، فالإنسان السعيد هو ذلك الشخص الذي يمتلك مكانته من داخل ذاته ويعرف كيفية أن يصبح إيجابيا مع ذاته أولاً ثم مع أسرته وزملائه من خلال عمله اليومي، وفي المقابل فإن السعادة هم أولئك الذين يعرفون المعنى الحقيقي للتواضع وعدم التكبر والتعالي على الناس. وينتقل القشعان لأمر سلمي آخر وهو استخدام المركز الوظيفي كوسيلة يقول: يعتقد غير السعداء أن الحرص على المناصب العليا ومحاوله تقلدها سلب لهم السعادة ولكنهم لا يعلمون أن السعادة يمكن الحصول عليها حتى لأولئك الأفراد بالمناصب المتوسطة والدنيا، فلو كان المركز الوظيفي جالياً للسعادة لكان المسؤولون والزعماء من أسعد الناس، وتشير الدراسات إلى أن المال وحده لا يجلب أو يشتري السعادة.

## إصلاح العيوب

وينبه القشعان إلى أن محاولة الإنسان لإصلاح عيوبه سيستغرق جل حياته، ولكن الإنسان الذي يعزز إيجابياته سيكون بوضع أفضل وهو ما نسيمه بالتواضع وإعادة البناء، إن اشغال شعبة مضمّنة خير لنا من الجلوس طوال اليوم تلعن ذلك الظلام الدامس، والدراسات تشير إلى أن تعزيز الإيجابيات خير من إصلاح السلبيات، وأن السعادة يحاولون بناء عناصر إيجابية بدلاً من الإفراط في معالجة قصور ذاتية، ولكن لابد من القول بأن الإنسان عليه أن يتقوى بالله الماضي بإيمان عميق بأن الله يفرح بتوبة العبد أكثر من فرحتك أيها التائب.

## السنة.. دواء

من جانبه يؤكد د. سعد الشمري أن الاقتداء بالسنة النبوية هو سر سعادة الإنسان قائلاً: فالسنة هي الوصي الثاني كما قال النبي ﷺ «ألا وإن أوتي القرآن ومثله معه»، والسنة هي كل ما أثر عن النبي ﷺ من أقوال وأفعال وتقريرات وصفات خلقية وحلقية، وقد أمر الله نساء النبي ﷺ بتلاوة السنة في بيوتهن كما يتلى القرآن: (وانكرن ما يتلى في بيوتكن من آيات الله والحكمة والقرآن) في كتب السنة إنما يتصفح حياة النبي ﷺ وآيامه وساعاته وهدية الذي هو خير هدي وأحسنه وأتمه، ولهذا فإن الإمام البخاري سمي صحيحه بـ «المستدرج المختصر من أمور رسول الله ﷺ وسننه وآيامه»، وكان السلف يحرصون على قراءة السنة وإقراؤها لا مجرد ذلك بل للعمل بها والتدابير، بل

كان أحدهم يمكث الساعات في بيته فيعاتبه أصحابه فيقول: كنت مع النبي ﷺ وأصحابه، يريد بذلك قراءة السنة.

فالسنة تشرح الصور وتفرح النفوس وبها تطمئن القلوب وتزداد محبة المرء لنفسه، وذلك كله لأن النبي ﷺ هو رسول الله وأبوه الآخر وذكر في جميع الأحوال والشؤون هو الدواء لجميع مشاكلنا في شتى المجالات، وانظر إلى فضل من بلغ حديثاً عن النبي ﷺ بان تحاله دعوة النبي ﷺ «نصر الله امرأ سمع مقالتي فادأها كما سمعها»، فكيف حال من سمع وعمل بها ونشرها في الناس ودافع عنها وذبح عن حياضها، بكل ما أئسر عنه عليه الصلاة والسلام على قدر استطاعتنا، فإن في ذلك الخير والبركة بإذن الله، أما إذا ضيعنا السنة فهو ضياع لثرائنا ومجدنا ولكن الله قيض لرجلا يحافظون عليها ويذوقون نعيمها، والحمد لله.

## يورث محبة القلوب

أما الداعية عبدالرحمن السماوي فيرى أن الاقتداء بالسنة النبوية على صاحبها أفضل الصلاة والسلام ما أوجه الله ورسوله علينا فمن ادعى محبة رسول الله ﷺ ننظر كيف يعلينا، فربما سبحانه قد بين أن اتباعه والعمل بسنته وحرصه عليها، فربما سبحانه قد بين أن دلائل محبة الله، (قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم - آل عمران: 31).

وما من مسلم يكون مقتديا بسنة النبي ﷺ إلا لرفع الله ورفع قدره ومزنته في الدنيا والآخرة، والاقتداء بسنة النبي ﷺ كان دأب الصحابة رضي الله عنهم وكذلك السلف الصالح، رحمهم الله، ولقد أثر عن عبدالله بن عمر رضي الله عنهما أنه كان حرصاً على الاقتداء بسنة رسول الله ﷺ ولم يكن يفرط في صغيرة ولا كبيرة إلا وبسال ماذا فعل الرسول ﷺ بل كان الاقتداء بحرص صلح الصحابة النبي ﷺ عباس رضي الله عنهما عندما قال عن عذ خالتي ميمونة في بيت الرسول ﷺ وكان يريد من ذلك أن يتبع ويفعل ما يفعله رسول الله ﷺ والحديث معروف ورفع الله أقواما لحرصهم على الاقتداء بسنة النبي ﷺ وما حرص أحد على الاقتداء بالسنة النبوية والاتباع وترك الابتداع إلا كان من الطائفة المنصورة التي أخبر عنها نبينا محمد ﷺ كما أخرج مسلم من حديث ثوبان، قال: قال رسول الله ﷺ «لاتزال طائفة من امتي من ظاهرين على الحق لا يضرهم من خذلهم حتى يأتي أمر الله وهم كذلك».

وقال إن التحلي بالأخلاق الحميدة والحسنة يورث صاحبها محبة في قلوب الخلق ولها ثمارها وفوائدها في الدنيا والآخرة مع ما يعود للنفس من راحة وطمأنينة وسعادة ونبينا الكريم ﷺ قال «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

● ليلى الشافعي

ساعة سواء مع أبنائنا وبناتنا أو أزواجنا أو خاناتنا التي يعيش معنا فنحن نعتبر مسؤولات عن كل هؤلاء وسؤال الوقت، ولا يمكن أن نأخذ اجازة من كوننا أمهات أو زوجات أو ربات منازل، لذا فنحن لا نستطيع أن نأخذ اجازة من عملنا الذي لا ينتهي ويستمر طوال اليوم، ولكن نحن نتلقى وكسر الروتين على أن نلتقي مجموعة من الجارات أو الصديقات أو القريبات على أن نحدد يوماً في الشهر أو يومين في الشهر نخسر فيه الروتين ونخرج من المنزل ونتركة في عهدة أبنائنا ونذهب لتناول طعام الأطفال في أي من المطاعم الكبرى كمجمع الأقبوز أو شرق في أي مجمعات السالمية الشهيرة أو الفنادق، وهذا التغيير البسيط هو طقسنا الوحيد والمتوافر لكسر روتين حياتنا اليومية..»

تقول: «لا أعرف ولكن مني من أعرف وأحسنت بالجامعة وأنا أسيرة للمحاضرات وكل فصل

كسر الروتين، هي بالحصول على اجازة مرضية».

أما ما سالم (45 عاماً، ربة منزل) فقول: «نحن ربات المنزل لا نستطيع أن نفعل شيئاً سوى أن نغير في الأثاث بين فترة وأخرى، لأن تغير لون ستارة أو تغير لون سجدة الأرضية مع تغيير ترتيب أثاث المنزل، وطبعاً لا يمكن لربة المنزل أن نأخذ اجازة من أومتها أو اجازة من كونها زوجة وتذهب وتسافر، لذا وحتى تكسر الروتين تجدنا تشتري تحفة بسيطة أو مجموعة من التحف الصغيرة وتقوم بتزيين منزلها بها، لا نستطيع نحن ربات البيوت أن نفعل كما يفعل الرجال سواء المتزوجون أو العازبون الذين يمكن أن يكسروا روتينهم بأخذ اجازة والسفر»، وتوافقها الرأي من أهدى ربة منزل وتبلغ من العمر 50 عاماً ولكنها تصيف أكثر على الطقوس التي يمكن أن تلجأ لها ربة المنزل لكسر الروتين وتقول: «مشكلتنا نحن ربات المنازل أننا ملتزمات بعمل 24

عطلة نهاية الأسبوع إلى دبي أو القاهرة، فتجدهم يسافرون مثلاً الخميس ويعودون السبت ليلاً، وهي عملية غير مكلفة على الإطلاق خاصة إذا ما قمنا بمقارنتها مع سفريات الصيف الطويلة، فسفرة كهذه لا تكلف أكثر من 200 دينار على أقصى تقدير». من جهته أحمد (34 عاماً) يقول: «بصراحة أنا لا أجد شيئاً أكسر به روتيني عملي اليومي المتواصل سوى أن أحصل على اجازة مرضية لمدة ثلاثة أيام كل شهر أو كل شهرين، البعض يعتبر الاجازة المرضية تهرباً من العمل، وفي الحقيقة أنا لا اعتبرها كذلك بل اعتبرها كسر الروتين، وطبعاً أنا أتمتع بعلاقات كثيرة ويمكنني الحصول على الاجازة المرضية في أي وقت، وعندما أحصل عليها في الحقيقة لا أفعل شيئاً مثيراً، فأما أن أقضي اليوم بالمنزل دائماً حتى الظهر أو أذهب إلى أحد الأسواق التجارية الكبرى صباحاً أو لا أفعل شيئاً على الإطلاق، هذه طريقتي الوحيدة

شخص طقساً خاصاً به، كل شخص يختلف عن الآخر، وكان أول من تحدثنا اليهم المهندس حميد علي ويعمل في هيئة حكومية تتمتع بنظام عمل صارم ويقول: «روتيني يومي طوال أيام الأسبوع لا يتغير منذ 8 سنوات عدا الاجازة السنوية التي أتمتع بها والعطل والأعياد التي يتمتع بها عامة موظفي الدولة عدا ذلك يمكن لروتيني اليومي أن يستمر لأكثر من 5 أشهر خاصة إذا كانت هذه الفترة تخلو من الأعياد والعطل الرسمية، وبوادمي يبدأ من الثامنة صباحاً حتى الرابعة والنصف عصراً، ولكي أكسر الروتين أحياناً أقوم بأخذ اجازة مفاجئة من العمل دون تخطيط مسبق وأذهب بها إلى دبي أو البحرين أو القاهرة أو لبنان، وأقضي هناك أربعة أو ثلاثة أيام وبعدها أعود، وهذه لا أفعلها إلا مرة كل ثلاثة أشهر، وكثير ممن أعرفهم يلجأون لرحلة السفر السريعة وبعضهم يكسر الروتين بالسفر خلال



بشكل محدود. البعض الآخر يذهب إلى أبعد من هذا ويقوم بكسر حاجز الروتين عبر ارتكاب فعل مفاجئ، كان يقوم بالسفر دون تخطيط ليوم أو ليومين لأحد البلدان القريبة، الملقوس متعددة البشر مختلفون ومن خلال عدد ممن التقينا بهم على هامش هذا الاستطلاع السريع حول طقوس كسر الروتين استطعنا أن نعرف أن لكل

دائرة الروتين يفضل البعض كسرها باستخدام طقوس غريبة ومفاجئة وغير متوقعة، فقط من أجل كسر تلك الدائرة، فأغلب الناس خاصة الموظفين بل حتى ربات البيوت ملتزمون يوماً بروتين جدول لا يتغير، حتى أن اليوم يكاد يشبه الأيسر والأمس يشبه غداً وهكذا، لذا يلجأ البعض إلى طقوس لكسر الروتين وأحداث تتغير لكسر الدائرة المستمرة، وتختلف الطقوس من شخص لآخر، بعضهم يلجأ إلى الانعزال عن العالم تماماً بحيث يقوم بإطفاء هاتفه النقال وينتزع عن الاتصال أو تلقي أي اتصالات لمدة يوم أو يومين ويقطع لهوية خاصة به، يقضي خلالها الوقت الذي انقطع فيه عن العالم، والبعض وخاصة ربات البيوت يلجأ لطريقة بسيطة وغير معقدة وهي تغيير ترتيب أثاث المنزل مع تغيير بعض الأشياء البسيطة كشراء سجادة صغيرة أو لوحة تزين الجدار مع تغيير ترتيب أثاث المنزل حتى تغير شكله ولو

# طقوس كسر الروتين.. إجازات سريعة وتغيير أثاث و«هاتف مغلق»