

كيف تجعل من شهر رمضان انطلاقة للتغيير؟

كيف تجعل من شهر رمضان انطلاقة للتغيير؟ الناجح الذي هو ذلك الذي يغتنم الفرص ويستغلّ المواسم وهذا وكيف نجعل منه نقطة تغيير نحو الأفضل؟! إنه شهر: الخيرات والبركات، والأجر والثواب والهبات، تفتح فيه أبواب الجنان، وتغلق فيه أبواب النيران أوله رحمة، وأوسطه مغفرة، وآخره عتق من النار، نزل فيه القرآن، وتُرِبط وتَصَقَّد فيه الشياطين يختار الله فيه عبداً فيُعتقهم من عذاب النار، اللهم اجعلنا منهم يا كريم.

ميزات شهر رمضان

1. البرمجة النفسية: أكد علماء النفس أن التغيير يتحقق بالتكرار من 6 إلى 21 مرة، مع تخیل النجاح والاسترخاء والاقتناع بالنجاح ثم الإقدام على الفعل، ورمضان تكرر 30 مرة بلا انقطاع.
2. اتخاذ القرار: بالنيّة وترك المفطّرات عند الفجر مهما كان متعلّقاً بها، والإفطار عند المغرب.
3. الإنجاز: 30 يوماً على صيام النهار وقيام الليل وصلاة التراويح وتلاوة القرآن والذكر والصدقة، وترك المعاصي والمحرمات، ثم ترتفع الهمة في العشر الأواخر، ثم يقول رسول الله ﷺ "يغفر لهم في آخر ليلة!" يا له من إنجاز وأجر عظيم!
4. التجديد: وكسّر الرّتابة (الروتين) في مواعيد النوم والأكل والخروج من البيت، والتجديد من أهم وسائل الإبداع.
5. تنظيم الوقت: فكله مواعيد محددة رغب الشرع بالانضباط بها أو أوجبها، كالإمساك عند الفجر، والإفطار، وصلاة التراويح، ومواعيد إقامة الصلاة في المساجد، وصدقة الفطر.

عوامل وشروط التغيير

1. الرغبة الحقيقية الأكيدة في التغيير.
2. معرفة طريق التغيير الصحيحة.
3. التطبيق بعزيمة وإصرار مع الاستمرار والثبات.
4. التغيير الداخلي أولاً.

رمضان والتغيير (الطرق العملية)



1. خُطَّط لما تريد: (إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل)، ولا بد أن تكون الخطة مكتوبة، وتُكتب بصيغة الإثبات مثل: (أريد أن أصلي الفجر في المسجد) أو (أريد أن ألبس الحجاب)، واحذر كتابتها بصيغة النفي مثل: (لا أريد كذا)، وقُلِّل من الأهداف فاختر المركز الأهم منها بحسب وضعك، فالتقدم مختلف بين شخص وآخر.
 2. أكّد على رغبتك في التغيير: بأن تخصّص من وقتك جلسة للتعرف على أهمية ونتيجة كل هدف، وبذلك قد يتبين أولوية بعضها دون البعض الآخر.
 3. صَعِّق مقاييس لخطتك: وذلك بأن تجيب عن سؤال: متى أعرف أنني حققت الهدف؟
 4. حَفِّظ عقلك الباطن ما تريد: فاقرأ الخطة كل يوم صباحاً أو قبل النوم واجلس وتخيل أنك حققت أهدافك هدفاً هدفاً، حقق كل يوم شيئاً من خطتك ولو هدفاً واحداً.
 5. استعن بالدعاء: قال ﷺ: “ثلاث دعوات لا تُردّ: دعوة الوالد لوالده، دعوة الصائم، ودعوة المسافر”، فيمكنك أن تضع كل أهدافك في ورقة وتقول: اللهم حقق أهدافي التي في هذه الورقة.
 6. كُنْ جاداً وقوِّم إنتاجك: المؤمن لا يعرف العجز ولا اليأس فإن ثقته بالله؛ قال ﷺ: “واستعن بالله ولا تعجز”، فكن طموحاً متفائلاً بالمستقبل، وأما ما مضى فتفقدته بالتقويم والإيجابية، فإذا حققت أكثر من 50% فهذا جيد فافرح ولا تنس أن تكافئ نفسك واسجد شكراً لله تعالى، وإذا حققت أقل من 50% فحاول مرة أخرى وحدّد العقبات وطريقة تجاوزها، وإلى ربك فارغب.
- وبذلك ومن خلال جعل رمضان انطلاقة للتغيير، يكون رمضان محطة تجديد كما قال تعالى: (هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان).
- الدكتور صلاح الراشد – دكتوراه الفلسفة في علم النفس الإداري، مدير عام مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية – الكويت.**