

## چند پیشنهاد برای نزدیک شدن به ماه رمضان

# سرزده وارد نشو

### اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را در ماه رمضان بنویسید

بسیاری از ما مصمم هستیم که از ماه رمضان بهترین استفاده را ببریم. ما برای بهترو با دقت خواندن نماز خود برنامه ریزی می کنیم، قرآن بیشتر می خوانیم، اسلام را بیشتر می آموزیم، صدقه بیشتری می دهیم و در انجام کارهای خیر بیشتری مشارکت می کنیم. با این حال، اگر اهداف خاصی در ذهن نداشته باشیم، ممکن است سخت باشد که با انگیزه بمانیم یا بدانیم که آیا در حال بهبود عادات خوب خود هستیم یا خیر.

با نوشتن فهرستی از تمام اهدافی که می خواهید در ماه رمضان روی آنها کار کنید، تمرکز خود را حفظ کنید. همچنین هم اهداف کوتاه مدتی را که می خواهید در طول ماه به پایان برسانید و هم اهداف بلند مدتی که می خواهید بعد از ماه رمضان روی آنها کار کنید را در نظر بگیرید.

مثلاً شاید یکی از اهداف بلند مدت شما حفظ کل قرآن باشد. پس، یکی از اهداف کوتاه مدتی که ممکن است برای رسیدن به این هدف فهرست کنید، داشتن یک زمان مشخص از روز برای خواندن و حفظ قرآن باشد (مثلاً نیم ساعت بعد از اذان صبح، ۲۰ دقیقه قبل از مغرب و غیره). هدف کوتاه مدت دیگر شما هم می تواند انتخاب چند سوره از قرآن برای حفظ در طول ماه باشد.

اهداف شما هر چه باشد، مطمئن شوید که برای شما قابل انجام است. از اینکه کارها را آهسته انجام دهید، احساس بدی نداشته باشید. بهبود تدریجی اما مداوم بهتر از سرعت بخشیدن به اهداف فقط برای انجام آنهاست.

به مثال قرآن برگردیم، شاید در حال حاضر فقط یک یا دو سوره کوتاه را در طول ماه حفظ کنید، اما شاید هم در یک روز بتوانید یک صفحه یا حتی بیشتر را حفظ کنید. رمضان بهترین زمان برای ایجاد عادات خوب است و باید بتوانید از این سفری که آغاز می کنید برای توسعه فردی خودتان استفاده کنید و از آن لذت ببرید.

### در ماه رمضان از سلامتی خود لذت ببرید

مراقبت از سلامتی بخش مهمی از ایمان ماست، زیرا در اسلام، بدن ما بر ما حق دارد. روزه در ماه رمضان شامل ساعات طولانی بدون غذا و نوشیدنی است. از این رو، ما باید مطمئن شویم که از نظر جسمی و روحی برای آن آماده هستیم تا بتوانیم ماه را با تمرکز بر عبادت خدا سپری کنیم.

قبل از فرارسیدن ماه رمضان، احساس ذهن و بدن خود را بررسی کنید. آیا علائمی دارید که بخواهید یک متخصص سلامت آن را بررسی کند؟ آیا شما دچار یک بیماری مزمن هستید؟ آیا دارویی دارید که باید در ساعات خاصی از روز مصرف کنید؟ اگر می توانید با پزشک خود ملاقات کنید و از او بخواهید که به شما کمک کند تا برنامه ای مناسب با شرایط ماه مبارک برایتان تنظیم کند.

یکی دیگر از مواردی که درباره سلامتی باید به آن دقت کرد، خوردن وعده های غذایی سالم برای سحری و افطار است که شامل غذاهایی با مواد مغذی باشد که به شما کمک کند برای مدت طولانی انرژی داشته باشید، مانند غلات، میوه ها یا سبزیجات سرشار از فیبر.

با آماده کردن ذهن و بدن خود برای ماه روزه در پیش رو، زمان بیشتری برای تمرکز بر معنویات و در نتیجه تلاش برای استفاده حداکثری از برکات ماه رمضان دارید.

### برنامه های طول ماه مبارک

از حالا هر روز زمانی را برای پیگیری پیشرفت خود و برنامه تان اختصاص دهید، اهدافی را که باید روی آنها کار کنید مرور کرده و ببینید در هر روز چه کارها و برنامه هایی دارید. در ماه مبارک ممکن است برای افطار جایی دعوت شوید و این نیازمند تغییر در قسمتی از برنامه های شخصی آن روزتان باشد. به خاطر داشته باشید مهربانی با دیگران و مراقبت از اطرافیان و معاشرت با عزیزان، کم از خواندن قرآن و عبادت های دیگر نیست، پس به خاطر برنامه های عبادتی که در این ماه دارید به خودتان و اطرافیان تان سخت نگیرید و در برنامه های تان منعطف باشید و پیش از شروع ماه مبارک انعطاف پذیری در برنامه های زندگی تان را تمرین کنید. این سیستم ما را تشویق می کند تا این عادات منظم و رفتارهای خوب را حتی پس از پایان این ماه نیز حفظ کنیم!

پس از زمانی که تا ماه مبارک رمضان باقی مانده است، نهایت استفاده را ببرید تا یک برنامه عملیاتی تهیه کنید. همچنین تمام عادات هایی را که می خواهید ترک کنید یا عادات جدیدی که می خواهید بسازید و اهداف کلیدی خود (کوتاه مدت و بلند مدت) را یادداشت کنید. به همین ترتیب، در مورد نیازهای سلامتی خود و هر برنامه ای که ممکن است شما، خانواده یا دوستان تان داشته باشید، برنامه ریزی کنید.

رجحانه آقا محمدی

نویسنده

با نزدیک شدن به ماه مبارک رمضان، مسلمانان در سراسر جهان عجله دارند تا خود را برای این زمان مقدس آماده کنند - ما هم همین طور البته ماه رمضان یک مباراتی است برای انجام بهترین کارها. خداوند با هر امتحان، با هر نیت خالصانه، با هر عبادتی که به خاطر او انجام می شود، به مؤمنان خود پاداش و برکات مضاعف را وعده می دهد. خداوند متعال ماه رمضان را آفرید تا برای مؤمنان یک تجربه کامل باشد؛ ماهی که برای آسایش دل و روان و پاکسازی جسم و روح ساخته شده است. اما اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید و برای این ماه پرماجرا آماده شوید، نگران نباشید! در اینجا چند نکته آسان برای آماده سازی قبل از ماه رمضان وجود دارد که به شما کمک می کند تا برنامه خود را برای این ماه بسازید!

### به عادت های بدی که می خواهید در ماه رمضان کنار بگذارید، توجه کنید

ماه رمضان، ماه رحمت و مغفرت، یکی از بهترین زمان ها برای ترک عادت های بد است. اولاً، خداوند در این مدت تمام شیاطین را زندانی کرده است و همین موضوع دوری از اعمال زیان بار را برای ما آسان می کند.

ابتدا با یادداشت کردن عادات بدی که احساس می کنید در ماه رمضان می توانید از شر آنها خلاص شوید، کار خود را شروع کنید و خود را نسبت به آن مسئول نگه دارید، سپس مراحلی را که قصد دارید برای ترک این عادت بردارید، یادداشت کنید. اینجا لیستی از اقداماتی را آورده ایم که ممکن است بخواهید برای این ماه انجام دهید:

۱۰-۱۵ دقیقه قبل از وقت نماز زنگ ساعت را تنظیم کنید تا زمانی برای وضو داشته باشید و خود را در شرایط ذهنی نماز قرار دهید.

از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود بخواهید که قبل از اتمام وقت نماز بپرستد که آیا نماز خوانده اید یا خیر.

یک جانماز سبک همیشه همراه خود داشته باشید تا بتوانید هر کجا که هستید نمازتان را بخوانید.

البته شکستن یا ساختن بعضی از عادت ها سخت تر از بقیه است. مخصوصاً اگر سال هاست آن را داشته ایم. حتی اگر از تغییر کمی و کوچک شروع کنید هم خوب است. هر تلاشی که برای بهبود خود در راه خدا انجام می دهید به نفع دنیا و آخرت تان است.

ماه رمضان، ماه

رحمت و مغفرت،

یکی از بهترین

زمان ها برای ترک

عادت های بد

است

از مواردی که

درباره سلامتی

باید به آن دقت

کرد، خوردن

وعده های غذایی

سالم برای

سحری و افطار

است