

# به خودت فرصت بده

## راهکارهایی برای داشتن فرصت‌های معنوی در ماه مبارک رمضان

در مسیر خدا

در آستانه ماه مبارک رمضان قرار داریم. روزهای آغازین سال نور را در حالی خواهیم گذراند که در تدارک ماه مبارک خواهیم بود. ماه مبارک رمضان از ابعاد مختلفی برای زندگی یک فرد مسلمان مهم است. در زندگی امروزی، بعضی از زنان بیش از هر فرد دیگری در اجتماع دارای مسئولیت‌اند و در طول ۲۴ ساعت خود، باید با مسائل مختلفی روبه‌رو شوند، آن‌ها را در ذهن خود پردازش و مسائل زیادی را حل و فصل کنند. زنان در میان این بحبوحه و بارش برنامه‌ها و مسئولیت‌ها چقدر برای خلوت، سکوت و راز و نیاز با خالق هستی جدا از اعمال عبادی واجب برای خلوت معنوی خود وقت می‌گذارند. برای رهایی از اضطراب، اندوه و رسیدن به آرامش باید چه کنیم؟ ماه رمضان برای ما مسلمانان فرصت خلوت و رجوع به خود و خدای خودمان در گستره هستی است. در این ماه مبارک که شأن آن قابل شمارش نیست، خوب است فرصتی برای خود ایجاد کنیم برای خلوت معنوی و رسیدن به آرامش و خودسازی. در ادامه، در چند قدم به خود و خالق خود نزدیک شوید و با شناخت اذکار، خود را از مشکلات روزمره برهانید.



### مسائل پیش‌پافتاده را جدی نگیرید

ذهن ما عادت کرده است خود را به مسائل مختلف مشغول سازد. ذکر گفتن در طول روز باعث می‌شود کمتر به اطراف توجه کنیم. همچنین در دین اسلام توصیه شده است از تجسس در زندگی دیگران دور باشیم. برای آرامش خود مشاهده‌گر باشیم، نه قضاوت‌کننده. هر مسئله پیش‌پافتاده نباید ما را غرق خود کند. یکی از خصوصیات انسان‌های پارسا و مؤمن «کظم غیظ» و عفو از مردم است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: مؤمنان هنگام عصبانیت، خشم خود را فرو می‌برند و از اشتباه مردم در می‌گذرند. همانا خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

شاید بپرسید: با این روش مسائل خود را رها کنیم؟ خیر. من نمی‌گویم رها کنید. می‌گویم مسائلی را که می‌توانید، حل کنید. آن‌هایی را که نمی‌توانید، به عنوان حقایق زندگی بپذیرید و به خدا بسپارید.

### به خداوند توسل کنید

هیچ چیزی در جهان دائمی نیست و زندگی ما تنها در این دنیا متوقف نمی‌شود. وقتی مشکلی پیش می‌آید، فکر می‌کنیم دائمی است ولی تاکنون در عمری که گذرانده‌ایم هزاران مشکل را پشت سر گذاشته‌ایم که در زمان خود فکر می‌کردیم همیشه با ما هستند. مشکلات مثل ابرها می‌آیند و می‌روند. با توکل به خدا دل خود را آرام کنید. خود را شکست خورده ندانید. همه قسمت‌های زندگی مقدس هستند. هر مشکلی درون خود بذری از خودسازی و قدرت دارد. فقط نگاه کنیم از آن چیزی یاد بگیریم. هر وقت از مشکلی رد شده‌ایم، به خود افتخار می‌کنیم که چقدر توانمند شده‌ایم.

### برای رفع اضطراب دعا بخوانید

در مرحله اول، به خدا پناه ببرید و استغفار کنید از حالت اضطراب و ترس خود. با آب سرد وضو بگیرید و خود را در محضر خداوند احساس کنید. بی‌شک دعا، نیایش، نماز، توبه، یاد خدا و صبر از مؤثرترین احیاگران روح و روان انسانی است که باعث رفع دل‌شوره و اضطراب می‌شود.

### فرصت سحر را دست‌کم نگیریم

درست است بیشتر ما صبح‌ها وظایف شغلی یا مادری بیدارمان می‌کند اما در این ماه عزیز، خوب است سحرها همان‌طور که زمانی برای آماده‌سازی غذای جسممان می‌گذاریم، برای خود قایقی در سکوت شب بسازیم. قبل از بیدار شدن اعضای خانواده، سجاده خود را باز کنیم و با خواندن دعای سحر مختص آن روز، فقط به خودمان توجه کنیم، به خودمان در مقابل پروردگار عالم. نفس عمیق بکشید. سه تا پنج نفس عمیق هم کافی است.

### آرام کردن وجود با شکر خداوند

در طول روز، توقعات زیادی را به عنوان زن، همسر، مادر، دختر، کارمند یا کارفرما پاسخ می‌دهیم. تمرین شکر و قدردانی باعث تغییرات واقعی در ذهن ما می‌شود. برای تقویت عملکرد مغز خود و از بین بردن حس‌های منفی، ذکر «الحمد لله» بگویید. در هر موقعیتی و در هر زمانی، لحظه‌ای مکث کنید و به شادی‌های کوچک خود در لبخند کودکان، حس آغوش مادران یا هوای بهاری فکر کنید و بگویید: خدایا شکر! شکرگزاری برای چیزهای خوب موجود در زندگی‌تان را آغاز کنید.

### آرام کردن خود با نوشتن

برای ماه رمضان خود به نیت نزدیک شدن به خداوند «قریه‌الی‌الله» روزنوشت تهیه کنید. در کنار تمرین ترکیه جسمتان، برای اخلاقیات خود هم برنامه بریزید: خوش‌زبانی، مهربانی، محبت به نیازمندان خانواده، بازی با کودکان، سکوت به جای دروغ و دیگر مواردی که در خود می‌بینید که باید اصلاح شوند.

هر روز چند دقیقه بنویسید: من برای بهتر شدن اخلاقم چه کردم امروز؟ نوشتن افکار خود یکی دیگر از راه‌های مؤثر است. این کار سبب می‌شود افکار اضطراب‌آور و منفی شما مکانی مخصوص به خود داشته باشند. هنگامی که این افکار بیان می‌شوند، دیگر حالت مخربی نخواهند داشت و می‌توانید در جهت اصلاح خود حرکت کنید.