

## كيف نصير أفضل نسخة من أنفسنا في رمضان: رحلة في تطوير الذات

الثلاثاء 17 فبراير 2026 م 06:00

تقديم دعوة الجنة رؤيةً تعتبر رمضان أكثر من الامتناع عن الطعام والشراب من الفجر إلى المغرب، وتراءى إعادة ضبط شاملة: تهدئة للإيقاع اليومي، وتنظيف للقلب، وبناء لعادات تعيش بعد انتهاء الشهر، وتعرض إسلام سitti رمضان كمساحة عملية لإعادة ترتيب الأولويات عبر الصلاة والقرآن والأذكار والصلوة ولحظات الصدق مع النفس، لأن التد Howell الحقيقي لا يحتاج كمالاً بقدر ما يحتاج استمراً

وتشير إسلام سيتي إلى دلالة الآية: {سَهُرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلّٰٰسِ} لتأكيد أن الشهر يفتح باب الهداية والمعايير الذي يفرق بين الحق والباطل، ويعنِّي الإنسان فرصة أن يستعيد اتجاهه حين تزاحم عليه التفاصيل

الصيام طريق إلى التقوى والعودـة إلى الله

تضع الكاتبة جوهر الصيام في التقوى، وتستند إلى قوله تعالى: **كُتُبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ ۝ لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنَ**، فالصيام يدرب النفس على كبح الشهوات وحراسة السلوك، ويوقف مراقبة الله في الداخل قبل أن يطالبك أحد من الخارج وتنقل تفسير ابن كثير لفكرة التقوى بوصفها تدريجياً عملياً على ضبط الرغبة وتحبب المعصية، لا فكرة نظرية معلقة في الهواء

وستحضر الكاتبة تشبيهًا تريوياً عن التقوى: السير في طريق مليء بالشوكي يرفع الإنسان ثوبه ويتحاشى الأشواك بحذره، هكذا يعيش المتقى، يلقط نفسه قبل الزلل، ويحسب أثر كل خطوة، وتوضح أن التقوى ليست خوفاً من العقاب فقط، بل شوقاً إلى رضوان الله واستعداداً ليوم الرحيل، فتعنكس على الكلام والقرار ورد الفعل.

## الصيام تدريب على خبط النفس والغصب

ترتبط الكاتبة بين الإيمان وإدارة الانفعال، وترى الصيام "درعًا" يعلم الإنسان أن لا يطلق لسانه ولا يرفع صوته بالغضب، وأن يردد على الاستفراز بجملة بسيطة تقطع دائرة التصعيد: "إني صائم". وتضيف أن الإسلام لا يطلب منك قبول الظلم أو الصمت عن الخطأ، لكنه يطلب منك إذا منضطاً يستحضر الله قبل أن يستحضر الآخرين

وتقديم أدوات نبوية عملية لتهذئة الغضب: الاستعادة بالله من الشيطان، وتغيير الهيئة من الوقوف إلى الجلوس ثم الاضطجاع إن لزم، لأن النفس حين تهؤل تستطيع أن تختار ردًا حكيماً بدل ردًا اندفاعيًّا ومن هنا يخرج الصيام من كونه امتناعاً إلى كونه "منهج تربية" يدرِّب على التفكير قبل الرد، وعلى اتخاذ القرار في اللحظة التي عادَه ما نخسر فيها أنفسنا

سکينة القلب من القرآن والذکر والعطاء

ترتبط الكاتبة السلام الداخلي بالفطرة، وتنتقد بحث البعض عن السكينة عبر مصادر تراها بعيدة عن هدي الإسلام، لأن الأثر قد يكون مؤقتاً ولد يغدو الروح غذاء صحيحاً وتدعو إلى الرجوع للسنة: تلاوة القرآن بتدبّر، والالتزام بالأذكار الصحيحة خاصة أذكار الصباح والمساء، والاستفادة من مراجع معروفة مثل "حصن المسلم" والأذكار" للنويي وترى أن الأعذار مثل "لست متخضاً" لا تستقيم حين تتوفّر المصادر الموثوقة في متناول اليد

وفي جانب الرفاه النفسي، تؤكد الكاتبة أن رمضان يبني الصبر والمرءونة النفسية، لأن الجوع وضبط الشهوة يدرّبان القدرة على التحمل وتنشّهد بآيات الابتلاء والبشارة للصابرين، وب الحديث عجلاً لأمر المؤمن الذي يجعل الشكر في النساء خيراً والصبر في النساء خيراً وتلتفح إلى أبحاث حديثة ترى أن الصيام قد يخفف التوتر والقلق ويسهل جوانب من الصحة النفسية، خصوصاً حين يقترن بالمعنى والعبادة وروح العزف.

وتنقل إلى البعد المجتمعي: يحظر رمضان الإنفاق والإحسان وإطعام المحتاج، ويقوّي الروابط حين يجتمع الناس على الطعام بلا إسراف، مستشهدة بآيات تحذر من التبذير وتربط الإسراف بسلوك مدقق للنسمة وتحتم بروح عملية: لا يمْزِّ رمضان كي "تؤدي" الصيام فقط، بل كي تُحسن النية، وتوسّع العبادة، ونبتّ عن ليلة القدر في العشر الأواخر، وتحمل أثر الشهر معنا بعد آخر يوم

بهذا المعنى، يقدّم النص رمضان كرملة تُعيد الإنسان إلى مركزه: قلب أصفى، وعقل أهداً، وعادٌة أحسن، وخطوة أقرب إلى الله—كل يوم، ولو بقدر صغير ثابت ۝