2 ليالي رمضان في اربيل

3 المطبخ الاعرق في التاريخ

4 المسلسلات التونسية تستقطب جمهوراً كبيراً

اللهم إني صائم .. لماذا يتغير مزاج الناس في رمضان؟

بغداد / نصير العوام

رغم أجواء التسامح في رمضان والروح الاجتماعية التي تسود الشهر الفضيل، نلحظ أحيانًا تغيرًا في سلوك الناس بدوائر العمل، سواء موظفين أو مراجعين، ونجد بعض الموظفين يميلون للكسل والتأفف الدائم وسرعان ما ينفجرون غضبًا، ولا نسمع منهم إلا كلمة «اللهم إني صائم» لكبح جماح غضبهم غير المبرر أحيانًا، وكأن لصيامهم ضريبة على الناس تحمّلها، وكذا الأمر بالنسبة للمراجعين فهم أحيانًا عديمو الصبر، ويريدون لكل شيء أن يسير دون أي معوّقات.

فالموظف يلقي اللوم على المراجع، والمراجع يلوم الموظف الذي لا يبشّ في وجهه فمنْ الملام؟

لا تتقبل أميرة، موظفة في وزارة الصحة وعلى تماس مباشر مع الجمهور، فكرة تغير السلوكيات والمزاجية التي يتسم بها بعض الصائمين وتقول: أنا بطبعي أحب ألا أفقد أعصابي أمام الآخرين، فأنا لست رجلاً، والمرأة يجب أن تكون أكثر هدوءًا فلا تتغير ويصبح طبعها حادًا أثناء الصيام، وامارس عملي بجدية وايضاًاتفرغ بعد الدوام للعبادة والاهتمام بشؤون اسرتي، وتؤكد أميرة وجود بعض الموظفين الذين يصبحون أكثر حدة عند الصيام، خاصة المدخنين منهم، حيثُ لا يتحملون أي شيء وينفجرون غضبًا ويسارعون لكبح جماح غضبهم مرددين: "اللهم إني صائم".

أما فاتن قاسم ، موظفة مصرف الرافدين ، فتؤكد وجود موظفين في بعض الدوائر لا يسهلون أعمال المراجعين برمضان، بل يؤجلون قضاياهم، التي من الممكن حلها بشكل فوري متذرعين بحجج كثيرة، منها انتهاء الوقت أو تعبهم أو صيامهم أو أشياء أخرى، وتجد فاتن أن متابعة شؤون الناس واجب عليهم، خاصة إن كانوا صائمين، تعلق فاتن : "المراجعون أنفسهم صائمون، لذلك أؤيد بشدة ان يعمل الموظفون على مساعدة المراجعين لأن العمل بحد ذاته عبادة، فكيف إذا كان في رمضان".

أحمد عبد الله متقاعد يقول ، أكثر ما يزعجه في رمضان مراجعة إحدى الدوائر ويجد الموظف عابسًا ومقطب الجبين ويتأفف، خاصة إذا شارف الوقت على الانتهاء، ويعلّق على ذلك قائلاً: «يُشعرني كما لو أنه أسدى لي خدمة كبيرة إذا ختم أوراقي التي بالكاد ينظر فيها، وأحيانًا لا يتمم معاملتي ويؤجلها لليوم التالي بحجة انتهاء الدوام»، وبالمقابل تعترف سهام علاء ، موظفة في وزارة التجارة ، أنها تصبح أكثر عصبية أثناء الصيام ولا تتقبل ضغط العمل، وتصف العمل بأنه يصبح باردًا والموظفين أكثر إرهاقًا، وتؤكد قائلة: «حصلت أمامي مواقف كثيرة تثور فيها ثائرة الموظفين على المراجعين ويتأففون، ذلك أن المراجع نفسه صائم، ففي إحدى المرات طلبت الموظفة من مراجعة الحضور في اليوم التالي للحصول على معاملتها، وعندما حضرت حسب الاتفاق وجدت معاملتها على حالها، فلو كنت مكانها لفقدت أعصابي، ليس هذا فحسب بل إن بعض المديرين أنفسهم يصبحون أكثر عصبية ويدققون على أشياء كثيرة، ويفقدون أعصابهم إذا ما كانت إحدى المعاملات ناقصة، وكذا الموظفون يكونون أقل تحملاً لغضب رؤسائهم، وقد يتجادلون معهم بالكلام.

برأي احمد عامر ، اختصاصي اجتماعي أن الإنسان في الأيام العادية يفقد أعصابه فما بالكم في رمضان إذا كان مدخنًا، جسمه اعتاد النيكوتين، خصوصًا أن الغالبية يمضون الوقت بعد الإفطار في المقاهي، فيطيلون السهر احيانًا، وبالتالي تقل ساعات نومهم، ويستدرك: «حتى غير المدخنين يتابعون البرامج التليفزيونية التي تستمر لأوقات متأخرة، ولا ينام الصائم قبل السحور، ويكون عليه المضي للعمل في اليوم التالي، وبهذه الحالة لا يكون جسمه أخذ حقه من النوم، فالمفهوم النفسي للشهر لدى بعض الصائمين أنه شهر راحة ولا يتقبل نفسيًا فكرة العمل الطويل، بل يتفرغ لأمور كثيرة كانت مغيبة عنه طوال السنة، لذلك أرى أن الموظفين يجب أن يكونوا أكثر صبرًا وهذا ما أطبقه على نفسي، فمثلما يحتاجني الناس قد أحتاجهم، وإذا ساعدتهم سيأتي يوم ويساعدونني.

الدكتور توفيق الجميلي اختصاصي امراض نفسية، يؤكد أن أعظم فوائد رمضان النفسية؛ تهذيب النفس وتهدئتها وتذكيرها عند الإفطار والسحور بحاجتها للقوة الحسية المتمثلة بالنفس والعقل، بعيدا عن الجسم ولذّاته، يتابع الجميلي : «هناك معلومة يجهلها الكثير من الناس وهي أن للروح مقومات تستمد منها القوة والطاقة مثل الجسد تماما، فإن كانت هذه الروح خاوية من الفكر الديني والعلم والمعرفة فإن الجسم سيكون مثل الآلة التي تعمل بلا هدف، وهنا يكمن كمال الإنسان بخلقه وتعامله مع الآخرين، فإن كان قلبه صافيا سعيدا، تجده كالوردة الفواحة تسمع منه أطايب الكلام، فيزداد بريقا وحبًا،وإن كان غير ذلك تجده كسولا، متذمرا، وربما أحال هفواته وسلوكه الخاطئ للصيام، ويكون الصيام بريئا منه؛ لأنه لا هدف له ولم يدرك معنى الصيام وآدابه، فعلينا اتباع الطريقة المُثلى والمعيار النفسي الصادق للتربية المعرفية، وعلى كل موظف معاملة مراجعيه كالحبيب القريب ليكسب حبهم واحترامهم، لأنه جزء منهم ويرتقي برقيهم، فأفعالنا وألفاظنا تميزنا بقلوب الناس، لأننا نحن منْ نلوِّن حياتنا بنظرتنا لها وأفكارنا جزء من حياتنا.

رمضان كريم .. لا يحب الإسراف

القاهرة / العربية نت

تتردد عبارة "رمضان كريم" على كل لسان في الشهر الفضيل، وقد يعتبر البعض أن هذا الأخير لا يعدو أن يقتصر على اعداد وتناول الطعام بلا حدود، وبالطبع هذا اعتقاد خاطئ اذ أن كرم هذا الشهر لا يعني الإسراف بل يقصد به كرم الله في إثابة الصائم.

والإسراف ظاهرة يمتاز بها العرب دون باقي الأمم، اذ تشير الإحصائيات أنّ نسبة رمي الطعام في القمامة في بعض الدول العربية الإسلامية أثناء رمضان تبلغ ٤٥ بالمائة من إجمالي المأكولات التي يتم إعدادها أي أنّ ما لا يؤكل خلال هذا الشهر يمكن أن يكون كافياً لإشباع دولة فقيرة! وتتنافى هذه الحقيقة مع مبادئ وقيم هذا الشهر الفضيل.

وثمة عوامل عدّة تجعل هذه الظاهرة في تزايد مستمر، أبرزها: تطوّر أساليب الدعاية التي تغري بشراء المنتج والإلحاح في تكراره خصوصاً مع بداية شهر رمضان، فضلاً عن عروض الحسومات التي تقدّمها المحال التجارية ومراكز التسوّق لجذب المستهلكين، فيندفع بعض الأسر الى شراء سلع قد يكون في غنى عنها.

ولا يقتصر الاسراف على المرأة، بل أن بعض الأزواج يساهم بدوره في الإسراف عندما يبالغ فى طلب صنوف وأشكال من الأطعمة، فتقوم الزوجة بإعدادها بشكل إضافي لإرضائه، علماً أنه أثناء رمضان تكون نسبة استهلاك الطعام لدى الصائم أقل من الأحوال العادية، وبالتالي فإنّ جزءاً كبيراً من هذه الأطباق لا تؤكل.

ويعتبر إعداد الولائم الباذخة من العادات والتقاليد الراسخة فى مجتمعاتنا، ويتسابق عليها البعض مع بداية شهر رمضان، معتقدين أنّ الإسراف في إعداد كميات هائلة من كل ما لذ وطاب حتى وإن كان مصيره الرمي هو دليل على الكرم والجود وحسن استقبال الضيوف.والحقيقة أنّ هذه السلوكيات مبنية على مفاهيم خاطئة!

وفي الآونة الأخيرة، تجاوزت موائد الإفطار الرمضانية حدود الكرم وأصبحت من المظاهر الاجتماعية التي يحسب لها ألف حساب، فأنتجت نوعاً من التفاخر والمباهاة.

ولعل ما يثير الدهشة هو عدم اقتصار ظاهرة الإسراف على الطبقات الميسورة في المجتمع حصراً بل تمتدّ لتشمل الطبقات الأدنى منها، حيث تشعر ربة المنزل بالحرج إن لم تكتظ المائدة التي تدعو اليها في رمضان بأشهى المأكولات حتى وإن كانت إمكانياتها لا تسمح بذلك!وقد يضطر البعض الى الاستدانة لكي يظهر في أحسن صورة.

لذا، ننبه على أنّ الإسراف عادة يرفضها المجتمع والشرع في الأحوال العادية، فما بالنا في الشهر الذي نتقرب فيه إلى الله بالطاعات والعبادات لنيل رضاه؟ وينبغي أن يعلم من يملؤون موائدهم أنّ الكرم الذي يحثّ عليه الشهر الكريم هو كرم الأخلاق في المعاملة وتعزيز الروابط الأسرية والاجتماعية، وأنّ التحلي بصفة الكرم يتجلّى في التصدّق على الفقراء.

خطوات مفيدة

تفيد هذه الخطوات في الحد من الإنفاق في رمضان:

– لا تنساقي خلف الإغراءات الدعائية وابتعدي عن شراء ما لا تحتاجين إليه.

– إن كانت ميزانيتك محدودة، اقتصدي في مصروفاتك واكتفي بشراء احتياجاتك الضرورية فقط.

– اعلمي أنّ الصائم يتناول كميات أقل من الطعام مقارنة مع الأيام العادية، فلا تكثري من صنوف الطعام في وجبة الإفطار.

– من الحكمة شراء ما يلزم للولائم الرمضانية بعد تقديم الدعوة للأفراد المعنيين بها، وذلك لتحديد المشتريات بما يتناسب وعدد الأفراد الذين قبلوا الدعوة بالفعل.

– اعلمي أنّ أفراد أسرتك وضيوفك لن يأكلوا أكثر من ملء معدتهم، فاحسبي هذه الكمية بشكل تقريبي وزيدي كميات قليلة إضافية.

– يمكنك أن تشعري ضيوفك بكرم ضيافتك لهم بطرق أخرى بعيداً عن التبذير والإسراف، وذلك عن طريق تقديم الطعام بطريقة مبتكرة أو تخصيص مكان لتسلية الأطفال حتى يتسنى للكبار الاستمتاع بفطور هنيء.– وازني بين عدد أفراد أسرتك وكمية الأطعمة التي تحضرينها، فلا يصح أن يكون عدد الأفراد خمسة مثلاً وما يتم إعداده يكفي لعشرين فرداً!

– اعلمي أنّ الزيادة المبالغ فيها في الكميّات والصنوف تعتبر إسرافاً، وهو محّرم ويشغلك عن الاستفادة من نهار رمضان في قراءة القرآن والعبادات.

– اعلمي أنّ المسرفين لا يحترمون فضل الله عليهم، وأنّ الإسراف يؤدي إلى زوال النعمة.

العدد (1883) السنة الثامنة
الخميس (19) آب2010

http://www.almadapaper.com
E-mail: almada@almadapaper.com

رمضان في ميسان

ماجد البلداوي

اعتاد العراقيون ومن بينهم أبناء محافظة ميسان أن يكون لرمضان طابع مميز في تحقيق معنى التواصل والتراحم، ولان رمضان شهر الخير لذلك تكثر فيه ولائم الإفطار الرمضانية، ويقتسم الناس ماتيسر لهم من غذاء الفطور فيما بينهم، فنجدهم يحملون صحونهم من المأكولات للجيران والفقراء بما من الله عليهم من رزق، ويتبادلون المأكولات الأمر الذي يمنح موائدهم اصنافا عديدة من المواد الغذائية.

الدكتور سعدون فلحي العلاق/ طبيب/ قال: تحتل الحلويات ركنا أساسياً من موائد مابعد الفطور لأنها تزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها الصائم، كما يتميز بعضها بقدرته على تهدئة الأعصاب، ولذلك تدخل ضمن الأدوية التي يصفها الأطباء للمرضى المصابين بالأمراض النفسية نتيجة لما توفره من فوائد كبيرة.

ويؤكد الدكتور ياسين عبيد ياسين" مثلما تمد الحلويات الإنسان بالسعرات الحرارية العالية فهي وجبة قائمة بذاتها، لذلك فإن من الخطأ والشائع تناولها بعد وجبة غذائية كاملة اذ تعمل الحلويات على تنشيط حيوية جسم الصائم لأنها ترفع مستوى السكر بالدم فتجدد نشاطه، كما انها تجعله ينام بهدوء فضلا عن قيمتها الغذائية العالية، ولذلك فان الأطفال حديثي الولادة يوصي الأطباء لهم بالماء المحلى بالسكر.

ويقول الحلواني عزيز عبد الحسين الشكرجي في سوق العمارة:" ان الحلويات هي من أشهر المهن التي تزدهر في شهر رمضان المبارك، نتيجة الإقبال على تناول الحلويات خلال هذا الشهر الفضيل كالبقلاوة والزلابية وزنود الست والبرمة والحلاوة الرملية والشعرية والكنافة بأنواعها، لتكون في متناول الصائمين بعد الفطور أو في أوقات السهرة او بعد لعبة المحيبس الرمضانية، حيث تعد من الأكلات المباركة التي يحبذها الناس منذ القدم وكما يقال: (المؤمنون حلويون).

بينما يشير زكي فرحان الشكرجي: صاحب محل لصناعة الحلويات" إن صناعة الحلويات من الصناعات الشعبية الشاقة التي تتطلب خبرة طويلة وصبرا ولياقة بدنية عالية أيضا، وتختلف طريقة صناعتها من شخص لأخر تبعا لأسلوبه في استقطاب المستهلك، وطريقة عرض وتقديم الحلويات بأشكالها الفنية الجذابة.

وأضاف" ان المادة الرئيسة في صنع أنواع الحلويات هي الطحين الصفر الذي تصنع منه العجينة، واستخدام قوالب وأشكال هندسية مصنوعة من الخشب او الفافون المغلون حيث يجري فرش العجينة على ألواح خشبية نظيفة ومغطاة بالطحين لسهولة التعامل مع العجينة دون ان تلتصق باللوح ثم تحشى العجينة بالفستق الحلبي او الفستق السوداني او الجوز وتعمل منها أشكال مختلفة منها (البقجة) و (عش العصفور) و (المثلث) وأشكال هندسية أخرى وتوضع بالفرن مدة لاتقل عن ساعة ثم تخرج ويضاف اليها المبروش والمطيبات وتغطس في (الشيرة) التي تعطي للحلويات مذاقها الحلو والطيب.

واجمع كل من حسام التميمي وجاسم محمد صالح ونادية محمود وكريم صادق على ان مائدة الإفطار لاتكتمل مالم تكن الحلويات جزءا منها، فهي التي تعطي طعما خاصا سواء أثناء أو بعد الإفطار ولذلك تجد الحلويات تشكل الجزء الأكبر من المائدة الرمضانية.

(عن وكالة: أ ب أ)