**Het Ramadan Word Wakker Werkblad 2: (30 april 2018) – focus op ongezonde gewoontes**

**Diagnose**Denk na over je ongezonde gewoontes, die je zou willen veranderen en vul het werkschema in:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Aantal keer op een dag** | **Hoeveel tijd ben ik er aan kwijt?** |
| Persoonlijk e-mail (niet-werkgerelateerd) |  |  |
| Facebook |  |  |
| Twitter |  |  |
| LinkedIn |  |  |
| Andere social media |  |  |
| YouTube |  |  |
| Discussie forums |  |  |
| Andere websites (nieuws, sport, entertainment) |  |  |
| *Let op: online activiteiten gaan ook over het gebruik van je mobiele telefoon.* |
| Telefoontjes  |  |  |
| Berichtjes (SMS) |  |  |
| Chatten (Whatsapp, Messenger) |  |  |
| Passieve entertainment (radio, muziek, films, series, via TV of PC) |  |  |
| Actieve entertainment (Computergames, X-box, Playstation) |  |  |
| **Totaal in de week** |  |  |

Kies een onderwerp uit de lijst, waar je de meeste tijd aan besteedt. Stel jezelf de volgende vragen. Als je aan meerdere toestellen te veel aandacht besteedt, kopieer dan onderstaande tabel en vul hem nogmaals in voor dát onderwerp.

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag** | **Antwoord** |
| Waarom doe ik dit zo vaak? |  |
| Waarom besteed ik er zo veel tijd aan? |  |
| Besteed ik minder tijd met mijn familie hierdoor? |  |
| Hoe voel ik me tijdens deze activiteit? En hoe lang duurt dit gevoel? |  |
| Hoe laat schakel ik deze activiteit/dit toestel uit? |  |
| Wat is de belangrijkste boodschap van deze films/games? Is het nuttig? |  |
| Wat zijn de voordelen voor mij? (voor dit leven en voor het Hiernamaals) |  |
| Wat zijn de nadelen voor mij? (voor dit leven en voor het Hiernamaals) |  |
| Wat is het gevaar hiervan?  |  |
| Brengt het mijn geloof en relatie met Allah in gevaar? Stel ik bijvoorbeeld het gebed uit? |  |

**Analyse:**Nadat je de vragen hebt beantwoord, gebruik je onderstaande tabel om de zwakheden/problemen op een rij te zetten die je hierboven genoemd hebt:

|  |
| --- |
| **Zwakheden / Probleem** |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4.  |
| 5.  |

**Analyse van de oorzaak:**Kopieer je zwakheden/problemen uit de vorige tabel naar de tabel hieronder, en probeer te achterhalen wat de oorzaak van het probleem is. Als je meer ruimte nodig hebt, gebruik dan een aparte bladzijde:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Onderwerp** | **Uiterlijke symptomen** | **Oorzaak** *(Stel je zelf de waarom-vraag totdat je bij de wortel van het probleem uitkomt)* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**Oplossingen:**Brainstorm nu en bedenk een lijst met praktische oplossingen om dit probleem bij de wortel aan te pakken. De volgende vragen kunnen je op weg helpen:

1. Als ik hiermee stop of dit minder gebruik, welk voordeel brengt mij dit?
2. Wat zou ik kunnen doen in plaats van deze activiteit, zodat ik mijn tijd nuttig gebruik?
3. Welke activiteit zou ik kunnen doen in mijn vrije tijd, waarmee ik Allah tevreden stel?
4. Welke kleine stappen kan ik zetten om te stoppen of te minderen?
5. Hoe voorkom ik dat ik verleid word?
6. Zou een planning mij kunnen helpen gedisciplineerder te worden? (Bijvoorbeeld, bepaalde tijden af te spreken met mezelf waarop ik mijn e-mail check en mij daar aan houden.)
7. Zijn er applicaties waarmee ik de activiteiten (bijv. websites) die ik zou willen doen/bekijken, kan blokkeren?
8. Kan ik een dag of twee per maand met mezelf afspreken, dat ik volledig zonder dit toestel/deze activiteit kan?
9. Welke deugden (positieve eigenschappen) kunnen mij hierbij helpen?

|  |  |
| --- | --- |
| **Zwakte / Probleem** | **Mogelijke oplossingen** |
| 1.  |  |
| 2.  |  |
| 3.  |  |
| 4.  |  |
| 5.  |  |

**Planning en uitvoering:**Analyseer je huidige leven en kom met een realistisch plan van aanpak van hoe je de problemen kunt oplossen. Neem kleine stappen waar je de komende weken aan werkt. Evalueer regelmatig en pas je plan aan, als je (nog) niet geslaagd bent. Bedenk ook hoe de deugden jou in de maand Ramadan kunnen helpen bij deze pogingen.

|  |
| --- |
|  |

**Bron:**Voor hulp bij deze uitdaging, lees de artikelen over het Ramadan Word Wakker Plan op [www.qantara.nl](http://www.qantara.nl)