**Ramadan Word Wakker Werkblad 3: (7 mei 2018) – focus op de beheersing van de tong**

**Diagnose:**  
Beantwoord de volgende vragen, in je eentje of eventueel in overleg met iemand anders:

|  |  |
| --- | --- |
| **Vraag** | **Antwoord** |
| Heeft de wijze waarop ik praat of wat ik zeg grote problemen of pijn veroorzaakt in mijn leven of in het leven van iemand anders? |  |
| Ben ik mij bewust van wat de islam zegt over de beheersing van de tong? Wat weet ik ervan? |  |
| Praat ik te veel? Of zeg ik juist te weinig? |  |
| Ben ik te nieuwsgierig naar andermans zaken, bemoei ik mij met zaken die mij niet aangaan? |  |
| Roddel ik wel eens? Luister ik wel eens naar roddel? Of moedig ik anderen aan om te roddelen? |  |
| Hoe vaak bekritiseer ik anderen (vrienden, familie, collega’s, klasgenoten, beroemdheden)? En is dat nodig? |  |
| Als anderen mij zouden horen, zouden ze dan blij zijn met wat ik over hen zeg? |  |
| Als ik de gewoonte heb te roddelen, anderen te bekritiseren of te beschuldigen, weet ik dan zeker of ik genoeg goede daden heb om weg te geven op de Dag des Oordeels (als compensatie voor het roddelen)? |  |
| Als ik geroddeld heb of iemand vals beschuldigd heb, weet ik dan hoe ik dit goed kan maken op een islamitische manier? |  |
| Als ik boos ben op mijn kinderen, dreig ik dan zonder dit uit te voeren? Zeg ik wel eens iets wat ik niet meen? En weet ik wat dit voor effect op hen kan hebben? |  |
| Als ik wil dat mijn kinderen iets doen, koop ik ze dan om, beloof ik ze dan iets wat ik later niet nakom? En ben ik mij bewust van het effect dat dit op hen kan hebben? |  |
| Als ik boos ben, weet ik dan hoe ik mij hoor te gedragen als moslim? |  |
| Hoe vaak klaag ik over zaken? |  |
| Hoe vaak ben ik dankbaar voor zaken (en toon ik dat aan de mensen of aan Allah)? |  |
| Hoe vaak stimuleer ik anderen of zeg ik iets goeds |  |
| Hoe vaak doe ik dhikr (het gedenken van Allah) op een dag, door middel van Koran, smeekbeden of andere vormen van dhikr) |  |

**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/problemen** |
| 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** | **Oorzaken** *(Stel de waarom-vraag totdat je bij de wortel van het probleem bent.)* |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**Oplossingen:**  
Brainstorm nu en bedenk een lijst met praktische oplossingen om dit probleem bij de wortel aan te pakken. Denk eraan dat je realistisch blijft, en dat je plan haalbaar is. Denk na over de wijze waarop je de deugden (positieve eigenschappen) kunt inzetten.

|  |  |
| --- | --- |
| **Zorg/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)