

كأس العالم : كيف نستثمر اوقات رمضان بدون ان نفرط بمتعة المباريات

لا تنس الدعاء وقت الإفطار، وترديد الأذان، وتطبيق سنن الإفطار، و التبكير إلى صلاة المغرب و العشاء.	أثناء المباراة	نفذ طلبات الوالدين و الأهل قبل المباريات	قبل المباراة
لا نفقد أعصابك مع والديك و أسرتك، أو شاهدها لوحدهك		تابع المباريات المهمة وأما غير المهمة يمكن أن تكتفي بالملخص.	
اجعل وقت المباراة وقت اجتماع مع العائلة وأنس معهم، فأنت تؤجر بذلك.	أثناء المباراة	حاول أن يكون شهر رمضان منعطف لتقوم انفعالاتك الرياضية، وأن تصير الرياضة هواية.	قبل المباراة
لا تغفل عن ذكر الله أثناء المباريات.		لا تستحوذ المباريات على عقلك الباطن، فتفكر فيها أثناء صلاتك وتلاوتك.	
ما بين الشوطين ليكن فترة راحة، أو قراءة عامة، أو وقت لقراءة القرآن الكريم، فخلال ١٦ مباراة تستطيع أن تنهي ١٦ جزء.	أثناء المباراة	اختر المسجد المناسب للتراويح والذي يتوافق مع مواعيد المباريات.	قبل المباراة
غض البصر عما يعرض من المحرمات أثناء وبعد المباريات.		شاهد المباراة في بيتك واحذر الأماكن المشبوهة	
حذاري من السباب، أو اللعن أو الشتيم أو الهمز واللمز.	أثناء المباراة	تابع موقع واحد فقط من مواقع التواصل التي تتحدث عن كأس العالم.	قبل المباراة
أمام بعض المباريات أجعله لقضاء بعض الأعمال في البيت أو لصيانة المنزل.		أيتها الأب تذكر أن المباريات أفضل بكثير من بعض ما يضيع فيه أوقات الشباب.	
لا تحرمك المباريات من الإنصات لحديث والديك، أو تبعدك عنهم.	أثناء المباراة	لا تناقش المباريات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	قبل المباراة
اجعل وقت المباراة لإجراء مكالماتك أو صلة رحمك.		لا تسرع وتخطأ بنفسك من أجل اللحاق بالمباراة.	
لا تضطرب وتقلق فيؤثر على صحتك.	أثناء المباراة	الحذر من نشر التعصب في أسرتك.	قبل المباراة
استمتع ولا تتشنج.		لا تشاهد تحليل ما قبل المباراة وما بعدها.	
اجعل الوجبات خلال وقت المباريات.	أثناء المباراة	لا تبالغ بفرحك بانتصار فريقك إن كان يخالف ميول والدك.	قبل المباراة
مارس تمارينك الرياضية أثناء مشاهدة المباراة.		أجعلها أنس وسعادة وشاهدها مع أصدقاءك وبدون أن تثير الحزازيات بينكم باختلاف ميولكم.	
اخفض صوت التلفاز فقد يكون من الجيران منهو مريض أو نائم أو تعبان.	أثناء المباراة	فرصة أن يتقرب الأب لأبنة ويمد جسور التواصل معه، ومع أصدقائه.	قبل المباراة
إذا كنت من المهتمين بمواقع التواصل بكثرة، فحدد لها وقت المباريات فقط.		لا تنسيك المباريات عن هموم أمتك، أسرتك، حياتك.	
في مواقع التواصل اجعل مشاركاتك واستنباطاتك الرياضية ذات مدلولات مفيد، بمحتوى معلوماتي أو معرفي عن الدول المشاركة.	أثناء المباراة	تنبه.. لا تجعل المسجد مكاناً للحديث عن المباريات.	قبل المباراة
حذاري أن تتشبه بالكفار، فذلك فيه وعيد صريح.		الختام : ساهم بنشرها في المنتديات أو مواقع التواصل الاجتماعية أو دل عليها أو اطبعها لتنال مثل أجرها	
أحمد الله على كل حال، وأشكره في كل حين، ولا يضيق صدرك بهزيمة فريق، فهناك في أراضي المسلمين من يتذوقون الأمرين.			