



روزه اولی‌ها

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی: [1]

آدرس صفحه: <http://mava>



[2]

با فرارسیدن ماه زیبای رمضان، نوجوانان پسر و دختری که امسال برای اولین بار تکلیف روزه را در زندگی خود تجربه می‌کنند، نیازمند یاری و همراهی صحیح والدین هستند. فراهم سازی زمینه مناسب برای روزه‌داری، یکی از وظایف طریف و بسیار مهم پدران و مادران تعریف می‌شود. عبادت روزه‌داری، به دلیل ویژگی‌هایی که دارد، نیاز به علاقه‌مند سازی به همراه آموزش‌های لازم آن دارد. لازم است والدین نسبت به این رفتار دینی، به نکاتی توجه داشته باشند

به قلم: ابراهیم اخوی

برای تولید یک رفتار، نیازمند فکر درست و تجربه خواشایندیم. همزمان با بلوغ و واجب شدن رفتارهای جدید در فرزندان خود، از این دو یاور قدیمی هم بهره‌مند می‌شویم. کودکان دیروز که اکنون در جایگاه نوجوان قرار گرفته‌اند، نیاز دارند تا با دریافت پاسخ‌های صحیح نسبت به چرایی عبادت‌ها و نیز پیوست آن به تجربه‌های خوشی که پیش از این نسبت به چنین رفتارهایی داشته‌اند، گام‌های استواری را در مسیر بندگی بردارند. دانش روان‌شناسی بسیار تاکید دارد که درباره تجربه‌های اول، دقت پیشتری داشته باشیم؛ چون می‌تواند سرنوشت عیادی یک نویال‌گ را رقم بزند.

با فرارسیدن ماه زیبای رمضان، نوجوانان پسر و دختری که امسال برای اولین بار تکلیف روزه را در زندگی خود تجربه می‌کنند، نیازمند یاری و همراهی صحیح والدین هستند. فراهم سازی زمینه مناسب برای روزه‌داری، یکی از وظایف طریف و بسیار مهم پدران و مادران تعریف می‌شود. عبادت روزه‌داری، به دلیل ویژگی‌هایی که دارد، نیاز به علاقه‌مند سازی به همراه آموزش‌های لازم آن دارد. لازم است والدین نسبت به این رفتار دینی، به نکاتی توجه داشته باشند:

۱. پیش از وجوب روزه، آن را به صورت تمرینی و در چند گام وارد زندگی کودکان کنند. گام اول انس آنان با برنامه خوردن سحری و افطاری است. در گام دوم می‌توان از آنها خواست که ساعت‌هایی از روز را به تمرین نخوردن و نیاشامیدن مشغول باشند. مثلاً پس از سحری تا ظهر چیزی نخورند ولی عصرها را آزاد باشند. در گام سوم، روزه کله‌گنجشکی در دو وعده صبح و عصر اجرا می‌شود. گام چهارم گرفتن یک روزه کامل است.

2. لازم است شرایط خاصی برای گرفتن روزه‌اولی‌ها تدارک دیده شود. مثلاً با تعییر در برنامه خواب می‌توان قدری از دشواری روزه کاست. سبد غذایی مقوی و خصوصاً مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه، خربزه، آب میوه‌های طبیعی و مانند آن که باعث تامین مایعات مورد نیاز کودکان باشد تا تشنگی کمتری را در طول روز تجربه کنند، توصیه می‌شود. مصرف سالاد در وعده سحری نیز می‌تواند همانند آبیاری قطره‌ای در طول روز به کمک فرزندان بیاید. در کنار این، زمانی که روزه‌اولی‌ها تا صبح بیدار بمانند، می‌توانند بخش زیادی از روز را با خواب پر نمایند تا هم فعالیت کمتری داشته باشند و هم در شب به اندازه کافی فرصت برای استفاده از خواراکی‌ها وجود داشته باشد. بچه‌ها از خوردن لذت می‌برند و با برنامه‌ریزی مناسب غذایی و دادن زمان کافی برای این لذت، لطف زیادی در حق مهمنان و بیشه ماه مبارک رمضان کرده‌ایم که از دشواری روزه‌داری و تحمل نخوردن در طول روز می‌کاهد.

3. توانایی، یکی از شرایط تکلیف است. در تنظیم رفتار روزه باید به این شرط توجه کافی نمود. چنانچه کودک شما که برای اولین بار روزه می‌گیرد، از نبیه جسمی کافی برخوردار نیست، لازم است او را از گرفتن روزه باز دارد و لی به دلیل وجود، آن را یادداشت نمایید تا در سال‌های بعد جبران کند. در این باره، احکام روزه را همانگونه که هست برایش بازگو کنید تا در روان یاک خود، متوجه این نکته طریق قرآنی بشود که خداوند برای شما آسانی را می‌خواهد نه دشواری را.

4. خوشایندسازی روزه خصوصا در اولین تجربه، مسئله مهمی است. زمانی که فرزند شما احساس می‌کند با گرفتن روزه بیشتر مورد توجه قرار گرفته و این رفتار او حاکی از اراده قوی و بزرگ‌شدن است، حس بهتری نسبت به این عبادت پیدا خواهد کرد. همچنین اگر روزه داری با الگوهای هماهنگی که اطراف کودک زندگی می‌کنند همراه باشد، نتایج کامل‌تری از این رفتار گرفته می‌شود.

5. پیشنهاد می‌شود از خاطرات روزه‌داری خود در شرایط سنی مشابه فرزندتان با او صحبت کنید. اینکه دلتان می‌خواست زودتر افطار کنید یا در طول روز وسوسه خوردن شما را رها نمی‌کرد و مانند آن، سبب می‌شود که نوجوانان به پذیرش منطقی‌تری نسبت به این دستور خداوند نزدیک شوند.

6. برای تحقق رفتار روزه، لازم است نخست اندیشه صحیح درباره آن رفتار در ذهن نویالگان پدید آید. خوب است با فرزندان خود درباره این دستور طلایی خداوند صحبت کرده و از تاثیرات روحی و معنوی آن بگویید. زمانی که با آثار شکوهمند روزه در شخصیت خود آشنا شوند، رغبت آنها نسبت به این برنامه معنوی هم چندبرابر خواهد شد و به دنبال آن، تحمل رنج روزه داری برای آنها آسان و شیرین می شود. به عنوان نمونه زمانی که فرزندان ما در یابند روزه نقش مهمی در سلامت بدنی آنها دارد، اراده آنها را به طرز شفقت‌انگیزی تعویت می‌کند، قدرت خوبشتداری آنها را چند برابر می‌نماید و مهم‌تر اینکه آنها را به خداوند بزرگ و حمایت‌های او نزدیک‌تر می‌سازد، خود را آماده روزه‌داری می‌کنند و با دشواری‌های آن نیز کنار خواهند آمد. در روان‌شناسی معنگرا هم به این مهم اشاره شده است که اگر افراد با چرایی یک مسئله آشنا شوند، با چگونگی آن کنار خواهند آمد.

7. توجه به سایر نیازهای کودکان تازه بالغ، یکی از نکات مهم در روزهای مبارک رمضان است. قرار نیست به دلیل روزه داری، همه تفریحات و نیازهای مرتبیط با دوره سنت کودکان از زندگی آنها حذف شود، بلکه با برنامه ریزی درست می توان از لذت های معنوی مانند شرکت در افطاری ها و مادی این ماه مانند صرف افطاری در فضای سبز و مانند آن هم استفاده کرد. با در طول روز، امکانات لازم برای بازی مناسب فرزندان با صرف کمترین انرژی را تدارک دید تا علاوه بر پاسخ به این نیاز روان شناختی، از بروز مشکلاتی مانند ضعف بدنه جلوگیری کرد. افزایش سرگرمی های خانگی در این ماه، موجب نشاط روحی بیشتر و افزایش توانمندی فرزندان می شود.

8. سختگیری نکنید و با امر و نهی‌های اخلاقی زیاد، فرزندان را از پا درنیاورید. قرار نیست کودکان ما همانند انسان‌های چهل ساله تمام مراتب روزه‌داری با همه آداب و مستحبات آن را به جا بیاورند. همین اندازه که از انجام این فریضه زیبا برآیند و به خودبیاری، معنوی، نیست به آن دست باند، دستاورده بزرگ است که در سال‌های آینده متوانند تکمیل، شود، در همه جای،

دین، توجه به توانایی پذیرش مخاطبیان شده و پاگداشتن روی این قانون طلایی، ممکن است دلزدگی نسبت به رفتارهای دینی و گریز از آن را باعث شود. بزرگان دین، ما را به نرم خوبی و مدارا و خصوصاً مراعات حال افراد ضعیف‌تر تشویق کرده‌اند. از این رو، تکرار زیاد این جمله که ماه رمضان است و تو باید خیلی بیشتر قرآن بخوانی، کمتر بخوابی، این قدر حرف نزن، وقتی را پای تلویزیون هدر نده و هر چه که کودک را به ناممی‌دی از یک بندۀ خوب بودن بکشاند، منمنع است.

۹. همراهی مسیر روزه داری با دوستان همسال، یکی از سفارش‌های آسان سازی این فریضه مهم است. سعی کنید در صورت امکان، ارتباط نوجوانان روزه دار با دوستان خودشان را به بهانه حضور در کلاس‌های قرآنی، تفریحات گروهی، فعالیت‌های جمعی و نیز شرکت در دوره‌های یادگیری مانند دوره‌های هنری تقویت نمایید.

10. یادمان باشد که با همراهی مناسب فرزندان در روزه داری، ضمن انجام تکلیف تربیت دینی، از موهاب معنوی آن هم برخوردار خواهیم شد. یکی از این موهاب، بهره مندی از دعای پیامبر اعظم (ص) در حق والدینی است که کودکان خود را برای انجام کارهای نیک یاری می دهند. قطعاً ایجاد تجربه تازه برای فرزندان کار آسانی نخواهد بود و والدین به دلیل تغییراتی که در روند زندگی شان ایجاد می شود، در دسرهای کوچک و بزرگی خواهند داشت، ولی توجه به بهای این دشواری ها می تواند ما را در استقامت تا تحقق چنین هدف ارزشمندی یاری نماید.

منبع مقاله:

[3] کانال حجت الاسلام ابراهیم اخوی در سامرسان سروش،

رسانه ها:

[4] رمضان، روزه داری، روزه اولی، بلوغ

نشانی

[مبنی:](http://mava.iki.ac.ir/node/639?404%3Bhttp%3A%2F%2Fmava_iki_ac_ir%3A80%2Farticles%2F%D=8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%E2%80%8C)

سیو ندھا

[1]

<https://www.addtoany.com/share#url=http%3A%2F%2Fmava.iki.ac.ir%2Farticles%2F%25D8%25B1%25D9%2588%25D8%25B2%25D9%2587->

%25D8%25A7%25D9%2588%25D9%2584%25DB%258C%25E2%2580%258C&title=%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87%20%D8%A7%D9%88%D9%84%D8%8C%D8%A7 [2]

[\[3\]](http://maya.lki.ac.ir/files/images/articles/Boozeh-Avvali.jpg) [\[4\]](https://sapp.ir/eakhavi)

8% B2% D9% 87% E2% 80% 8C%D8% AF%D8% A7%D8% B1% DB% 8C%D8% 8C-

%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87-%D8%A7%D9%88%D9%84%DB%8C%D8%8C-

%D8%A8%D9%84%D9%88%D8%BA