

## 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 ظریف 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 خوشایندیم. 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 بیشتری داشته باشیم؛ چون می‌تواند سرنوشت عبادی یک نوبال 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 ظریف 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:

1. 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 تغییر در برنامه خواب می‌توان قدری از دشواری روزه کاست. سید 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 خوراکی‌ها وجود داشته باشد. بچه‌ها از خوردن لذت می‌برند و با برنامه‌ریزی مناسب غذایی و دادن زمان کافی برای این لذت، لطف زیادی در حق مهمانان ویژه 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 بنیه جسمی کافی برخوردار نیست، لازم است او را از گرفتن روزه باز دارید ولی به دلیل وجوب، 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 پاک خود، متوجه این نکته ظریف قرآنی بشود که خداوند برای شما آسانی را می‌خواهد نه دشواری را.

4. خوشایندسازی روزه خصوصاً 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 بزرگ شدن است، حس بهتری نسبت به این عبادت پیدا خواهد کرد. همچنین اگر روزه‌داری 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 فرزندان 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 نوبالغان پدید آید. خوب است با فرزندان خود درباره این دستور طلایی خداوند صحبت کرده و از تأثیرات روحی و معنوی آن بگوئید. 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 روزه‌داری برای آنها آسان و شیرین می‌شود. به عنوان نمونه زمانی که فرزندان ما دریابند روزه نقش مهمی در سلامت بدنی آنها دارد، اراده آنها را به طرز شگفت‌انگیزی تقویت می‌کند، قدرت خویشتنداری 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 معناگرا 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 ماه مبارک رمضان است. قرار نیست به دلیل روزه‌داری، همه تفریحات و نیازهای مرتبط با دوره سنی کودکان از زندگی آنها حذف شود، بلکه با برنامه‌ریزی درست می‌توان از لذت‌های معنوی مانند شرکت در افطاری‌ها و مادی این ماه مانند صرف افطاری در فضای سبز و مانند آن هم استفاده کرد. یا در طول روز، امکانات لازم برای بازی مناسب فرزندان با صرف کمترین انرژی را تدارک دید تا علاوه بر پاسخ به این نیاز روان‌شناختی، از بروز مشکلاتی مانند ضعف بدنی جلوگیری کرد. افزایش سرگرمی‌های خانگی در این ماه، موجب نشاط روحی بیشتر و افزایش توانمندی فرزندان می‌شود.

8. سخت‌گیری نکنید و با امر و نهی‌های اخلاقی زیاد، فرزندان را از پا درنیاوید. 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 خودباوری معنوی نسبت به آن دست یابند، دستاورد بزرگی است که در سال‌های آینده می‌تواند تکمیل شود. در همه جای

