

ما و روزه داران خانه

اشتراک در شبکه های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

موضوع مقاله:

روزه [2]

بر اساس تحقیقات تربیتی، والدین سهم زیادی در انتخاب یا رد رفتارهای دینی فرزندان شان ایفا می کنند. آنهایی که اکنون با اشتیاق انتظار رسیدن این ماه زیبا را می کشند، لحظه هایی ناب از سحر و افطار این ماه به خاطر دارند که در آن افراد خانه در آرامش وصف نشدنی همراه با روحیه ای متفاوت، در کنارشان بودند. مادری با لبخندی سرشار از رضایت و معنویت و پدری با جدیت فراوان برای برگزاری هر چه بهتر مناسک ماه. در مقابل، افرادی که این ماه را برای خود یک ریاضت دشوار تعریف کرده اند، خاطراتی شنیدنی از اجبارها و روش های پدر و مادر دارند که از نحوه بیدار کردن تا سرزنش های پی در پی دنباله دارد. از این رو توجه به چند قانون می تواند راهگشا باشد.

به قلم: ابراهیم اخوی

اگر کمی به گذشته برگردیم، یادمان می آید که بخش زیادی از دانستنی ها و احساسات ما درباره ماه رمضان به همراه تجربه هایی که از روزه داری به دست آورده ایم، به والدین ما برمی گردد. آنهایی که اکنون با اشتیاق انتظار رسیدن این ماه زیبا را می کشند، لحظه هایی ناب از سحر و افطار این ماه به خاطر دارند که در آن افراد خانه در آرامش وصف نشدنی همراه با روحیه ای متفاوت، در کنارشان بودند. مادری با لبخندی سرشار از رضایت و معنویت و پدری با جدیت فراوان برای برگزاری هر چه بهتر مناسک ماه. در مقابل، افرادی که این ماه را برای خود یک ریاضت دشوار تعریف کرده اند، خاطراتی شنیدنی از اجبارها و روش های پدر و مادر دارند که از نحوه بیدار کردن تا سرزنش های پی در پی دنباله دارد. بر اساس تحقیقات تربیتی، والدین سهم زیادی در انتخاب یا رد رفتارهای دینی فرزندان شان ایفا می کنند. از این رو توجه به چند قانون می تواند راهگشا باشد:

1. قانون سطح توانمندی

تکلیف بر اساس توانایی ما تنظیم شده است؛ از این رو نماز فردی که مشکل جسمی دارد، حتی به صورت درازکش هم پذیرفتنی است. نوجوانانی که برای اولین بار تجربه روزه را به دست می‌آورند، بیش از هر چیز دیگری نیاز دارند تا خانواده آنها تکالیف هماهنگ با توانمندی‌شان را پیشنهاد نمایند. از این رو، دشوار کردن مسئله می‌تواند نوعی از دلزدگی را باعث شود. مثلاً زمانی که شما از فرزندان می‌خواهید دو ساعت قبل از سحری بیدار باشد تا به فیض معنوی آن برسد و فرزندان قدرت آن را در خود نمی‌بینند، نوعی سخت‌گیری را رقم می‌زنید. اصرار بر خواندن نماز اول وقت به ویژه در وعده افطار هم برای فرزندان که آمادگی این کار را ندارند، خطای تربیتی است. به همین خاطر در فقه ما تأکید شده زمانی نماز مغرب ماه رمضان بر افطار مقدم می‌شود که کسی منتظر ما برای افطاری نباشد یا ضعف جسمی ما تمام حواس مان را به سمت غذای افطار نکشاند.

1. قانون تدریج

حرکت پلکانی به سمت زندگی آسمانی و متعالی، از راهبردهای جدی تربیت دینی است. فرزندان که آرام آرام با فضای معنوی ماه رمضان و دیگر مناسک دینی خو می‌گیرند، ماندگاری بیشتری روی این رفتارها خواهند داشت تا آنان که بی‌مقدمه و تهی از هر نوع تجربه‌ای به این رفتارها کشانده می‌شوند. از این رو، در آموزه‌های تربیت دینی ما آمده است که کودکان را پیش از وجوب روزه با تنظیم تغذیه در ساعت‌های مشخص از ماه رمضان، برای این کار آماده کنید. روزه کله گنجشکی، ریشه‌ای روایی دارد و پیشنهادی پیشرفته است که از کودکان ما عابدان علاقه‌مند به دین و مناسک آن می‌سازد. حتی پیشنهاد می‌شود برای نوجوانانی که قرار است جهت ماه رمضان آماده شوند، یک هفته مانده به این ماه، برنامه آماده سازی با تنظیم وعده‌های خواب و غذا و نیز زمینه تدارک دیده شود.

1. قانون پاسخگویی

کودکان سوالات متعددی درباره تفاوت‌های ماه مبارک رمضان با دیگر ماه‌های سال دارند که چشم به راه دریافت جواب مناسب هستند. آگاه ساختن فرزندان از چرایی وجوب روزه با منافعی که برای این کار بر می‌شمرید، گام اساسی برای شکل‌گیری شناخت صحیح درباره تصمیم‌های خداوند برای ماست. زمانی که یک ماه رمضان به عنوان یک اردوی یک ماهه سلامت جسمی، معنوی، روانی و دوره تقویت اراده و توجه به دیگران تعریف می‌شود، برای همیشه عظمتی زیبا و تصویر به یادماندنی در ذهن کودکان ایجاد خواهد کرد و پذیرش سایر دستورات خداوند را آسان‌تر می‌نماید.

1. قانون خوشایندسازی

برای انجام کارهای بزرگ، از پیش نیازمند تدارک روحیه مناسب هستیم. اگر می‌توانید برای قبل و بعد از ماه مبارک رمضان، مسافرت یا برنامه تفریحی مناسبی تدارک ببینید تا ضمن زدودن خستگی روزهای امتحان، آمادگی ورود به یک ماه متفاوت را ایجاد نمایید. در روزهای روزه‌داری نیز با در نظر گرفتن شرایط دشواری که ممکن است نوجوان روزه‌دار شما با آن مواجه شود، از فشرده سازی برنامه‌های اوقات فراغت بپرهیزید. نوجوانی که در هوای گرم تابستانی و شرایط روزه‌داری به دلیل برنامه‌ریزی نادرست ناچار به رفت و آمد در مسیر کلاس‌های تابستانی است، از نظر قوای جسمی ممکن است با کمبودهایی روبرو شود و تشنگی ناشی از این تردد، اذیتش کند. اگر شرایط خانگی شما اجازه می‌دهد، بیداری فرزندان تا زمان صرف سحری، پیشنهاد مناسبی است که دریافت کالری مورد نیاز را بهتر تدارک نموده و چرخه خواب را موقتاً به سوی روزهای داغ می‌برد که به کاهش فشار روزه‌داری کمک می‌کند. برای عصرهای فرزندان نیز برنامه‌های مناسب خانگی تنظیم کنید تا ماه رمضان برای آنها تبدیل به ماهی شاد و متنوع شود. نکته قابل توجه در این بخش، رویارویی ما با دشواری‌های روزه‌داری است. والدینی که دائماً از سختی روزه‌داری در طول ماه رمضان شکایت می‌کنند و انتظار پایان آن را می‌کشند و نیز کسانی که روزه‌داری را بهانه‌ای برای تن‌دلی و پرخاشگری در منزل نموده‌اند، نمی‌توانند احساس مذهبی خوشایندی را برای فرزندان درباره روزه و دیگر آداب معنوی ایجاد نمایند.

1. قانون پس‌انداز معنوی

مهمانی خدا به معنای کامل آن همگام با جهش معنوی که فرزند شما به دلیل عصمت فطری‌اش با آن روبرو می‌شود، سبب می‌گردد تا بچه‌ها توجه بیشتری نسبت به کشاننده‌های معنوی داشته باشند. برای پاسخ به این نیازشان، لازم است ضمن رعایت اعتدال و شرایط سنی آنها، از رفتن آنها به برنامه‌هایی که در مسجد محل برگزار می‌شود، حضور در مراسم شب‌های قدر، خواندن جمعی دعا‌های این ماه و نیز همراهی با دوستان معنوی، استقبال نمایید و فرصت تجربه‌های معنوی را در آنها تقویت کنید. مطالعه کتاب‌هایی درباره خداشناسی، زندگی مردان الهی و نیز آگاه شدن از سبک زندگی اسلامی، می‌تواند این تشنگی معنوی را دوچندان نماید. انس با قرآن در چارچوب ذهنی یک نوجوان نیز لذت بخش است؛ از این رو ضمن تشویق فرزندان خود به تلاوت روزانه برخی از آیات، از آنها بخواهید تا درباره معنای آیات و دلیل نازل شدنشان کنجکاویشان نشان دهند و جواب سوالاتی را که در این باره از طرف شما ایجاد شده است را با جستجو در نرم‌افزارها و کتاب‌های تفسیری به دست آورند.

1. قانون همدلی

یکی از فرصت‌های زیبای ماه رمضان، همدلی با تمام کسانی است که ممکن است محرومیت‌شان سبب شده تا تمام سال را با محدودیت‌هایی در زندگی روبرو باشند. درک شرایط کسانی که دسترسی کافی به تغذیه خوب ندارند و نیز زندگی همراه با مشقت، سبب می‌شود تا فرزند شما نگاه کامل‌تری به زندگی و فراز و نشیب‌های آن داشته باشد. انتخاب زندگی به سبک ماه رمضان، عاملی است تا بچه‌ها از داشتن نعمت‌های اطراف خود احساس شکرگزاری و رضایت بنمایند و به ازای آن، بخشی از اندوخته‌های مالی و غذایی‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند. مشارکت در طرح‌های ماه رمضان مثل افطاری محله یا طرح اهدای نان به محرومان که در نیمه این ماه برگزار می‌شود، موقعیت خوبی برای رشد همدلی اجتماعی را فراهم می‌سازد.

1. قانون بایبندی اجتماعی

در ماه مبارک رمضان، روزه‌خواری یک رفتار غیرقانونی به شمار می‌آید و بیشتر مردم سعی می‌کنند این احترام اجتماعی را در خود ایجاد کنند. به فرزندان‌تان پیام‌باز کنید که اگر به هر دلیلی روزه نمی‌گیرد، از خوردن و نوشیدن در جایی که روزه‌داران نظاره‌گر او هستند، پرهیز کند و این را به عنوان یک رفتار متمدنانه بداند. زمانی که خود شاهد هنجارشکنی برخی از افراد جامعه است، فرصت مناسبی است تا زشتی این کار را به خوبی احساس نماید و خویش را در زمره همراهان این ماه بداند نه در گروهی که به دلایل گوناگون مناسبتی با این فضای معنوی در خود فراهم نکرده‌اند. تمرین رفتارهای اجتماعی هماهنگ با ماه خدا، زمینه‌ای است تا کودکان و نوجوانان پایبندی به دیگر قانون‌های اجتماعی را در خود بیافرینند و به انسان‌هایی با رفتارهای اجتماعی شایسته تبدیل شوند.

سخن آخر

باور کنیم که رفتار ما در سرنوشت معنوی فرزندان ما تاثیر مستقیم دارد؛ پس با مهارت و ظرافت ماه رمضان خوبی برای خود و فرزندانمان بیافرینم.

منيع مقاله:

3] کانال حجت الاسلام ابراهیم اخوی در سامرسان سروش

بر حسب ہا:

خانه، خانواده، روزهداری، رمضان [4]

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/640>

پسوندھا

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/Roozeh-Khaneh_0.jpg [2] [1]

<https://mava.mki.ac.ir/subject/%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87> [3] <https://sapp.ir/eakhavi> [4]

<https://maya.iki.ac.ir/tag/%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87%D8%8C-%D8%AE%D8%A7%D9%86%>

D9%88%D8%A7%D8%AF%D9%87%D8%8C-

[%D8%B1%D9%88%D8%B2%D9%87%E2%80%8C%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D8%8C-](#)

%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86