

بيوتنا في رمضان.. برنامج مقترح للأسرة



الخميس 16 مارس 2023 08:53 م

بقلم: سمية مصطفى مشهور

إن الأخت المسلمة تحب أن تكون هي وأسرتها على أفضل حال في رمضان، وذلك بحسن استعدادها واستقبالها لرمضان من صيام وقرآن في شعبان حتى يتعوّد الأبناء.

ولأن وقت رمضان غالٍ وأجره مضاعف فالأمر يحتاج أن نضع له خطةً وبرنامجًا متفصّلًا عليه من الأسرة كلها مع الحرص على:

1- الاهتمام بالكيف والكمّ معًا لا بالكم فقط.

2- أن يكون الهدف منها ليس لرمضان فقط ولكن الاستمرار قدر الإمكان بعد رمضان.

3- مراعاة الكلّ حسب سنّه.

4- تسجيل كل ما تريد الأسرة فعله.

5- التحلي ببعض الصفات التي تحبّين أن تتحلّي بها والتخلي عن بعض الصفات التي تريدين التخلص منها أنت وأبناؤك في رمضان شهر التربية.

الخطة..

1- القرآن (قراءة، تدبّر، حفظ، مراجعة) كلُّ حسب سنّه وحبّذا لو أن هناك جلسةً (مائة القرآن) كل يوم نصف ساعة بعد العصر للقرآن وأذكار المساء لكل الأسرة.

2- الصلاة على وقتها ومتابعة ذلك (خاصة والمساجد مغلقة) وخشوعها، سنّها، الضحى، النهج... قدر الإمكان، كلُّ حسب سنّه.

أختي الحبيبة.. جرّبي أن تشترك الأسرة أو أنت وزوجك في طاعة، مثل قراءة جماعية للقرآن، وصلاة النهج، فهذه الأمور تقوّي روابط الأسرة وتزيد المودّة والمحبة، ففي حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصلّيًا - أو صلى - ركعتين كتبا في الذاكرين والذاكرات".

3- صلاة التراويح في مكان محدد بالبيت قدر الإمكان حتى الصغار.

4- اجعلي لسانك رطبًا بالذكر دائمًا في أثناء أعمالك المنزلية وأعدّي لكِ وردَ ذكرٍ (تسبيح، استغفار، سؤال الجنة، الاستعاذة من النار، قول لا إله إلا الله..).

5- الدعاء أثناء الصيام وعند الإفطار وفي القيام والتهجد، مع الالتزام بآداب الدعاء قدر الإمكان، ولا ننسى الدعاء لإخواننا المعتقلين وأهاليهم وإخواننا المجاهدين والمجاهدات في أرض الرباط وفي كل مكان.

6- إفطار الصائم على ما تيسر حتى ولو على تمر أو شربة ماء، كما يمكن إهداء الجيران والأقارب تمرًا.

7- استحضار النية في إفطار الصائمين قدر المستطاع، بلا إسراف، لا في الوقت ولا في المال، كما أنها صلة رحم وتقوية صلة مع الآخرين.

8- قضاء حوائج المسلمين من جيران وأقارب وغيرهم، فهو خيرٌ من الاعتكاف شهرًا في مسجد رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فاستغلي فترة الانقطاع الشهري في هذا الأمر.

9- صلة الرحم وبرّ الوالدين والإحسان إلى الجار والأقارب، سواءً بالزيارة أو الهاتف أو دعوة إلى الإفطار الجماعي للأقارب أو الجيران.

10- الصدقة.. كوني سخية- أختي الحبيبة- سخاء عاطفيًا لزوجك وأبنائك وأهلك وأقاربك وأخوانك، ومعنويًا بالعون على قضاء حاجة من حولك، سخية بالنصيحة وبالنبي هي أحسن ولا تبخلي بها في مواقف يُحتاج إليها، سخية بالمال والإنفاق، فاللهم أعط منفقًا خلفًا، حدًا لو يوجد صندوق صدقات في كل منزل للأسرة كلها ولا ننسى إخواننا في فلسطين والعراق ولبنان وحث من حولنا على ذلك، كما يمكن إخراج زكاة المال في رمضان لتُحسب بسبعين فريضةً، كذلك إخراج الملابس والأحذية والحقائب الزائدة عن الحاجة والتصدق بها.

11- التخفف من المتاع الزائد في هذا الشهر.. حقًا إنه شهر توسعٍ ويزداد فيه رزقُ المؤمن، ولكن لا تُكثر من هذا المتاع، فمن أكل كثيرًا شرب كثيرًا نام كثيرًا خسر كثيرًا.. فهي أيامٌ معدوداتٌ، فلنقلل من الأكل والشرب والنوم والكلام والنظر فيما لا ينفع، فإن كل لحظة لها قيمتها؛ حيث قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: "خاب وخسر من أدرك رمضان ولم يغفر له".

12- استلهم المعاني العظيمة في هذا الشهر من رحمة ومغفرة وصبر، ونحاول أن نحققها في أنفسنا وعلى من حولنا، فالصيام أكبر عون لنا على التقوى؛ حيث قال الله- عز وجل-: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183)﴾ (البقرة) فلا يتحقق ذلك إلا إذا كان الصيام صحيحًا.

13- علينا بصيام الجوارح (صيام الخصوص) من عينٍ وأذنٍ ولسانٍ وجميع الجوارح.. لننتبه للتلفاز ولنتفق مع أبنائنا قبل رمضان على ما يمكن أن يشاهدوه، وذلك لحسن صيامهم ومذاكرتهم وعدم السهر؛ حيث قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: "إن الصوم أمانةٌ فليحفظ أحكم أمانته".

14- الصيام مجاهدة للنفس، فكوني في كل لحظة على استعداد للجهاد والتضحية وابتغاء رضوان الله، فمن طلب الراحة ترك الراحة، فكوني ربانيةً، همك هو الآخرة حتى تنالي جنّة عرضها السماوات والأرض أنت وأسرتك.. ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينَ (21)﴾ (الطور).

بعض النصائح للأسرة والأبناء

1- النوم مبكرًا وعدم السهر؛ حتى يستطيع الأبناء الاستيقاظ للسحور؛ فالسحور بركة، والملائكة تصلي على المتسخرين، كما أن تأخيرهم يقوّي على الصيام، ويضمن صلاة الفجر على وقتها.

2- الاشتراك في طاعة من قرآن أو تهجد؛ حيث يقوّي العلاقات الأسرية، فقد سجّلت باحثه في مجلة مصرية إحصائية لجنة المشكلات الزوجية في رمضان فوجدتها أقل من غيرها بنسبة 7: 2 وأسباب المشاكل كانت قبل رمضان.

3- الجلسة اليومية أو الأسبوعية أو الاجتماع معًا لصلاة التراويح من الأمور التي تقوّي أيضًا الترابط الأسري.

4- كذلك اجتماع الأسرة على السحور والإفطار، وأن يدعُو بعضهم لبعض.

5- اشتراك الأبناء مع الأم في إعداد مائدة الإفطار.

6- اختيار الغذاء المفيد دون إسراف.

7- إعطاء الأبناء مكافآتٍ على ما أنجزوه في شهر رمضان، من صيامٍ أو قرآنٍ أو سلوكٍ حسنٍ تحلّوا به أو سلوكٍ سيِّئٍ تخلّصوا منه.

8- نظّمي مع الأبناء استذكار دروسهم، فاجعلي السهل قبل المغرب مثلاً والباقي بعد التراويح أو بعد صلاة الفجر.

9- ورّددي دائماً هذا الدعاء.. ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (74)﴾ (الفرقان: 74).. ﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (البقرة: من الآية 127).

