واحة الأسرة

بيوتنا في رمضان.. برنامج مقترح للأسرة



الخميس 23 أبريل 2020 10:59 م

بقلم: سمية مصطفى مشهور

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

ولأن وقت رمضان غالٍ وأجره مضاعَف فالأمر يحتاج أن نضعَ له خطةً وبرنامجًا متفقًا 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 قدرَ الإمكان بعد رمضان.

3- مراعاة الكلّ حسب سنّه.

4- تسجيل كل ما تريد الأسرة فعله.

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

الخطة..

1- القرآن (قراءة، تدبُّر، حفظ، مراجعة) كلٌّ حسب سنّه وحبَّذا لو أن هناك جلسةً (مائدة القرآن) كل يوم نصف ساعة بعد العصر للقرآن وأذكار المساء لكل الأسرة.

2- الصلاة على وقتها ومتابعة ذلك (خاصة والمساجد مغلقة) وخشوعها، سننها، الضحى، التهجُّد.. قدر الإمكان، كلٌّ حسب سنه.

أختي الحبيبة.. جرِّبي أن تشترك الأسرة أو أنت وزوجك في طاعة، مثل قراءة جماعية للقرآن، وصلاة التهجُّد، فهذه الأمور تقوِّي روابطَ الأسرة وتُزيد المودَّة والمحبة، ففي حديث رسول الله- صلى الله عليه وسلم- قال: "إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصلَّيا- أو صلى- ركعتَين كُتبا في الذاكرين والذاكرات".

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

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

5- الدعاء أثناء الصيام وعند الإفطار وفي القيام والتهجُّد، مع الالتزام بآداب الدعاء قدْر الإمكان، ولا ننسَى الدعاءَ لإخوانِنا المعتقلين وأهاليهم وإخواننا المجاهدين والمجاهدات في أرض الرباط وفي كل مكان.

6- إفطار الصائم على ما تيسَّر حتى ولو على تمرة 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 صلةُ رحم وتقويةُ صلةٍ مع الآخرين.

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

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

10- الصدقة.. كوني سخيةً- أختي الحبيبة- سخاءَ عاطفيًّا لزوجك وأبنائك وأهلك وأقاربك وأخواتك، ومعنويًّا بالعون على قضاء حاجة مَن حولك، سخيةً بالنصيحة وبالتي هي أحسن ولا تبخَلي بها في مواقف يُحتاج إليها، سخيةً بالمال والإنفاق، فاللهم أعطِ منفقًا خلفًا، حبَّذا لو يوجَد صندوق صدقات في كل منزل للأسرة كلها ولا ننسَى إخواننا في فلسطين والعراق ولبنان وحثّ من حولنا على ذلك، كما يمكن إخراج زكاة المال في رمضان لتُحسَب بسبعين فريضةً، كذلك إخراج الملابس والأحذية والحقائب الزائدة عن الحاجة والتصدُّق بها.

11- التخفف من المتاع الزائد في هذا الشهر.. حقًّا إنه شهر توسعةٍ ويزداد فيه رزقُ المؤمن، ولكن لا نُكثر من هذا المتاع، فمن أكل كثيرًا شرب كثيرًا نام كثيرًا خسِر كثيرًا.. فهي أيامٌ معدوداتٌ، فلنقلِّل 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- استلهام المعاني العظيمة في هذا الشهر من رحمة ومغفرة وصبْر، ونحاول أن نحقِّقها في أنفسنا وعلى مَن حولنا، فالصيام أكبرُ عونٍ لنا على التقوى؛ حيث قال الله- عز وجل-: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183)﴾ (البقرة) فلا يتحقَّق ذلك إلا إذا كان الصيام صحيحًا.

13- علينا بصيام الجوارح (صيام الخصوص) من عينٍ وأذنٍ ولسانٍ وجميع الجوارح.. لننْتبهْ للتلفاز ولنتفقْ 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 أحدكم أمانته".

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

بعض النصائح للأسرة والأبناء

1- النوم مبكِّرًا وعدم السهَر؛ حتى يستطيع الأبناء الاستيقاظَ للسحور؛ فالسحور بركة، والملائكة تصلي على المتسحِّرين، كما أن تأخيره يقوِّي على الصيام، ويضمن صلاة الفجر على وقتها.

2- الاشتراك في طاعة من قرآن أو تهجُّد؛ حيث يقوِّي العلاقات الأسرية، فقد سجَّلت باحثة في مجلة مصرية إحصائيةَ لجنة المشكلات الزوجية في رمضان فوجَدتها أقل من غيرها بنسبة 7: 2 وأسباب المشاكل كانت قبل رمضان.

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

4- كذلك اجتماع الأسرة على السحور والإفطار، وأن يدعُوَ بعضُهم لبعض.

5- اشتراك الأبناء مع الأم في إعداد مائدة الإفطار.

6- اختيار الغذاء المفيد دون إسراف.

7- إعطاء الأبناء مكافآتٍ على ما أنجَزوه في شهر رمضان، من صيامٍ أو قرآنٍ أو سلوكٍ حسنٍ تحلَّوا به أو سلوكٍ سيِّئٍ تخلَّصوا منه.

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

9- وردِّدي دائمًا 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).