

سبک تربیت



نقش والدین و مدرسه در تربیت دینی فرزندان

هوای روزه‌داران کوچک را داشته باشیم

■ مر ضیه‌بامیری
چند سالی که فرزندتان در ایام نوجوانی در کنار شماست، بدون امرونهی کردن بیهوده در کنارش باشید و اجازه دهید هویت دینی خود را در سایه مهربانی و توجه شما پیدا کند. بچه‌های عصر جدید بسیار باهوش و کنجکاوند و باید برای هر فکری آنها را توجیه کرد. اگر برای حل سوالاتشان قانع نشوند، هرگز کاری نمی‌کنند، حتی اگر بگویند این امر واجب است و باید بی‌چون و چرا انجام دهی، پس سعی کنید اطلاعات و مطالعات دینی خود را افزایش دهید تا بتوانید به معمای بی‌شمار فرزند کنجکاوتان پاسخ دهید. با این مقدمه به بحث اصلی این مطلب یعنی روزداری کودکان و نوجوانان می‌پردازیم.

■ روایت اول: روزه‌های خاطره‌انگیز دوران کودکی

جفتاش ریز بود و تحیف کسی فکر نمی‌کرداواز پس کارهای بزرگ بر بیاید. آن سال با یاد روز می‌گرفت. به سن تکلیف رسیده بود و روزه هم فریضای واجب! همه گفتند او نمی‌تواند، جفتاش برای تحمل گرسنگی و تشنگی چندین ساعته کوچک است ولی خودش اصرار داشت به گرفتن. نمی‌شد توی ذوقش بزنند. توی خانه خواهر و برادر و والدین همه روزه بودند و طبیعی بود خواهد خودش را به آنها ثابت کند.اراداش آهنین بود. هر روز که روز تمام می‌شد و روزهاش را باز می‌کرد، پدر خدا را شکر می‌کرد که این توفیق نصیبش شده‌است. هر روز از همسرش می‌پرسید، دخترمان حالش خوب است یا ضعف دارد؟ اگر نمی‌تواند بیایم او را از احد شرعی شهر دور کنم تا روزهاش را افطار کند ولی او برخلاف تصور دیگران یکی یکی تمام روزه‌ها را پشت سر گذاشت، ولی نقش پدر و مادرش در این علاقه و اراده بی‌تأثیر نبود. آنها مجموعه‌ای از خوراکی‌های خوشمزه البته مقوی برای افطار و سحرش تدارک می‌دیدند. خیلی به او مسئولیت کار در خانه نمی‌سپردند و تا زمانی که روزه بود برای انجام تکالیف به او فشار نمی‌آوردند. توی مدرسه هم خانم معلم حواسش به او بود که فشار درس آزارش ندهد. روز آخر ماه یعنی عید فطر هدیه‌ای زیبا از خانواده‌اش گرفت و انقدر تشویق‌ها و همراهی‌ای آن سال اول برایش خاطر‌انگیز بود که هرگز روزه گرفتن را ترک نکرد.

روایت دوم: او ثابت کرد می‌تواند روزه بگیرد
دلش می‌خواست روزه بگیرد. وقتی دوستاش توی کلاس خوراکی نمی‌خورند و با یک غرور زیبایی به معلم‌شان می‌شد و روزهاش را باز می‌کرد، پدر خدا را شکر می‌کرد که این توفیق نصیبش شده‌است. هر روز از همسرش می‌پرسید، دخترمان حالش خوب است یا ضعف دارد؟ اگر نمی‌تواند بیایم او را از احد شرعی شهر دور کنم تا روزهاش را افطار کند ولی او برخلاف تصور دیگران یکی یکی تمام روزه‌ها را پشت سر گذاشت، ولی نقش پدر و مادرش در این علاقه و اراده بی‌تأثیر نبود. آنها مجموعه‌ای از خوراکی‌های خوشمزه البته مقوی برای افطار و سحرش تدارک می‌دیدند. خیلی به او مسئولیت کار در خانه نمی‌سپردند و تا زمانی که روزه بود برای انجام تکالیف به او فشار نمی‌آوردند. توی مدرسه هم خانم معلم حواسش به او بود که فشار درس آزارش ندهد. روز آخر ماه یعنی عید فطر هدیه‌ای زیبا از خانواده‌اش گرفت و انقدر تشویق‌ها و همراهی‌ای آن سال اول برایش خاطر‌انگیز بود که هرگز روزه گرفتن را ترک نکرد.

روایت دوم: او ثابت کرد می‌تواند روزه بگیرد

دلش می‌خواست روزه بگیرد. وقتی دوستاش توی کلاس خوراکی نمی‌خورند و با یک غرور زیبایی به معلم‌شان

نسیب زندگی

■ روزه‌داری‌های امیرالمؤمنین (ع)

مولایمیرالمؤمنین(ع) همیشه دوست داشتند تابستان گرم روزه بگیرند. هنگامی که در کوفه بودند برای دیدن هلال ماه رمضان با مردم از شهر خارج می‌شدند. همین که آن را می‌دیدند، از خداوند متعال می‌خواستند آن را ماه میمنت و سعادت و برکت و ایمان و سلامتی و اسلام و نیز فرصتی برای انجام دادن دستورهایی الهی قرار دهد. همچنین از پروردگار روز آخر ماه یعنی عید فطر هدیه‌ای زیبا از خانواده‌اش گرفت و انقدر تشویق‌ها و همراهی‌ای آن سال اول برایش خاطر‌انگیز بود که هرگز روزه گرفتن را ترک نکرد.

روایت دوم: او ثابت کرد می‌تواند روزه بگیرد

مولایمیرالمؤمنین(ع) همیشه دوست داشتند تابستان گرم روزه بگیرند. هنگامی که در کوفه بودند برای دیدن هلال ماه رمضان با مردم از شهر خارج می‌شدند. همین که آن را می‌دیدند، از خداوند متعال می‌خواستند آن را ماه میمنت و سعادت و برکت و ایمان و سلامتی و اسلام و نیز فرصتی برای انجام دادن دستورهایی الهی قرار دهد. همچنین از پروردگار روز آخر ماه یعنی عید فطر هدیه‌ای زیبا از خانواده‌اش گرفت و انقدر تشویق‌ها و همراهی‌ای آن سال اول برایش خاطر‌انگیز بود که هرگز روزه گرفتن را ترک نکرد.

(ص) نقل کردند: وارد دهشت شدم و دیدم که بیشتر بهشتیان کسانی هستند که در ایام البیض روزه می‌گیرند. ایشان می‌فرمودند: هر کس روز عرفه را برای جلب رضایتندی خداوند متعال روزه بگیرد، مانند آن است که تمام سال را روزه گرفته است. روزه گرفتن سه روز از هر ماه معادل روزه تمام ایام سال است.

■ حضرت رسول اکرم(ص) وروزه مستحبی
بخشی از سیره معصومین(ع) در موضوع روزه‌داری، به‌روزه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک زندگی



تشویق کودکان به روزه‌داری با شیوه‌های نرم و آسان

کله گنجشکی عزیزم هر وقت دوست داشتی افطار کن!

روایت‌های دینی نشان می‌دهند ائمه معصومین(ع) نسبت به یادگیری مسائل دینی به خصوص روزه گرفتن در سنین کودکی اهمیت بسیاری می‌دادند و معتقد بودند آموزش به فرزندان در خردسالی مانند نقش روی سنگ هیچ وقت پاک نمی‌شود، بر همین اساس لازم است از دوران خردسالی فرزندان را به روزه گرفتن تشویق کنید. برای علاقه‌مند کردن کودک و نوجوان به روزه گرفتن، تأکید شده است که آسان‌گیری موجب می‌شود کودک و نوجوان نسبت به این کار مشتاق شود، در حالی که سختگیری زمینه‌دوری و فرار از روزه‌داری را ایجاد می‌کند، البته لازم است در این کار نکاتی رعایت شود تا جسم و روح لطیف او آسیب نبیند.

اطلاعات و مطالعات دینی خود را افزایش دهید که بتوانید معمای بی‌شمار فرزند کنجکاوتان را پاسخ دهید.

■ هوای دانش آموز روزه‌دار را داشته باشید

نکته حائز اهمیت دیگر در علاقه‌مندی فرزندان به روزه، نقش مدرسه و کادر آموزشی است. گاهی بی‌توجهی غیر عمد و دلزدگی آنها از فرایض می‌شود. فرض کنید بسیاری از دانش آموزان روزه نینستند و تعداد روزه‌دارها در اقلیت است. درک و کمتر به آنها فشار روحی وارد کند. باید طوری وانمود کند که روزه‌داری دانش‌آموز برایش مهم است، حتی اگر خودش روزه‌دار نباشد یا خدای نکرده به انجام آن اعتقادی نداشته باشد.

گاهی دانش آموزان روزه‌دار به علت تشنگی و گرمای زیاد مایل نداشتن زنگ‌های استراحت از کلاس خارج شوند و همان نیکمت و کلاس برایشان مرکز آرامش است، ولی آنها را مجبور می‌کنند تا کلاس را حتماً ترک کنند و توی حیاطی که همه در حال خوردن و نوشیدن هستند، وقت بگذرانند یا گاهی دیده‌شده است که بالحن تمسخرآمیزی سال بالاترها که اغلب مسئول انتظامات و ورود و خروج دانش‌آموزان هستند، کوچک‌ترهای معصوم روزه‌دار را مسخره می‌کنند. این برای دانش‌آموزی که تازه اول راه است، عین ستم است، وقتی مدام احساس کند با بقیه متفاوت است و حتی اعتقادش موجب جدایی‌ی او از دوستانش می‌شود، کم‌کم دلسرد می‌شود و عطای دیدنار بودن را به لقایش می‌بخشد. وقتی چند بار خواهد توی نماز خانه نماند و دستش می‌خواند و دستش می‌بزند، بار سوم خودش بی‌خیال می‌شود و نمی‌رود. در جامعه امروز دایره دوستان برای کودک و نوجوان بسیار اهمیت دارد، پس رفتارهای اجتماعی خود را بر اساس علایق جمعی آنها تنظیم می‌کند. این وظیفه مدرسه است که بگوید تو اگر روزه می‌گیری، در واقع انجام وظیفه می‌کنی و برای انجام واجبات کسی تمسخر یا تنبیه نمی‌شود. باید دانش‌آموز خیالش راحت باشد که معلم شرایطش را درک می‌کند و به جای تشویق، او را برای روزه‌داری و کاهش انرژی جسمانی در کلاس مواخذ نمی‌کند.

توجه مسائل دینی برای کودکان که تازه وارد این عرصه می‌شوند و باید راه را از بیراهه جدا کنند، بسیار دشوار است و هر کسی به سهمش نقش خود را باید درستی و کامل ایفا کند.

د

امیرالمؤمنین(ع) به ساده‌اندیشانی که روزه‌داری را در نخوردن و رعایت کردن محرمات خلاصه می‌کردند، آموزش می‌دادند که روزه‌دل از روزه‌زبان و روزه‌زبان از روزه شکم بهتر است. ایشان در همین باره می‌فرمودند: «بسیار روزه‌داری که از روزه‌اش جز تشنگی نصیبی نمی‌برد»

برکات و پاداش فراوانی است که برای آن ذکر کرده‌اند. برای همین است که معصومین(ع) با تشویق و ترغیب کوشش می‌فرمودند که مسلمانان مشتاقانه تر روزه مستحبی بگیرند. روزی رسول‌الله(ص) به اصحاب خود فرمودند: «ایا مایلید عملی یادتان دم که اگر انجامش دهید، شیطان به قدر فاصله مشرق و مغرب از شما بگریزد و دور شود؟» عرض کردند: آری.

فرمودند: «روزه‌داری چهاره‌اش(شیطان) را سیاه می‌کند و صدقه کمربش را می‌شکند و تصمیم‌گیری و مداومت بر عمل صالح ریشاش را می‌کند و استغفار رگ گردش را قطع می‌کند و بداندید که هر چیزی زکاتی دارد و زکات بدن‌ها روزه گرفتن است.»

درباره سنی که والدین باید فرزند خود را به روزه گرفتن تشویق کنند، چند روایت مطرح شده است، یکی از معتبرترین آنها روایتی است که در جلد سوم کتاب کافی ثبت شده است، مبنی بر اینکه امام محمدباقر(ع) در مجلسی درباره سن تشویق کودکان به نماز صحبت می‌کردند، در ضمن صحبت‌ها فرمودند: «ما کودکان خود را وقتی پنج ساله‌اند به نماز امر می‌کنیم ولی شما کودکان را وقتی هفت ساله شدند به نماز امر کنید. ما کودکان خود را وقتی هفت ساله‌اند به روزه وامی‌داریم، به اندازه‌ای که توان دارند، چه نصف روز باشد یا بیشتر یا کمتر. وقتی تشنگی و گرسنگی بر آنها چیره شد، افطار می‌کنند تا اینکه به روزه عادت کنند و تسوان آن را بیابند ولی شما کودکانتان را وقتی ۹ساله شدند، به اندازه‌ای که توان دارند به روزه وامی‌دارید و وقتی تشنگی بر آنان چیره شد، افطار کنید.»

می‌دانیم که نمی‌توان به طور یک‌باره نوجوانی را به روزه گرفتن وارد کرد. برای اینکه زمینه روزه گرفتن را به مرور زمان در او ایجاد کنیم، چه باید کرد؟

در این خصوص باید توجه داشت که روح هر انسانی در دوران کودکی و نوجوانی انعطاف خوبی دارد و قابلیت یاد گرفتن دستورات دینی و به خصوص تمرین روزه‌داری از کودکی راحت‌تر است اما هر اندازه که سن انسان بیشتر می‌شود، انعطاف روح او کمتر و یاد گرفتن آموزه‌های جدید مشکل‌نار می‌شود، بنابراین آن روزه گرفتن برای کودکان واجب نیست اما همین که در میان وعده‌های غذایی رعایت ماه مبارک رمضان را کند و از انجام کارهایی که روزه را باطل می‌کند، دور باشد، برای او کاری زیبا و پسندیده است که زمینه‌ساز تقوای او در دوران جوانی می‌شود.

روزه گرفتن برای دخترها از ۹سالگی و برای پسرها از ۱۵سالگی واجب می‌شود اما این حکم شرعی به این مفهوم نیست که فرزندان را تا رسیدن به سن تکلیف به حال خودش رها کند و به محض رسیدن به این سن، او را وارد به روزه‌داری کند، به عنوان مثال هنگام سحری خوردن و افطار او را کنار خود بنشانید و لذت آن لحظات را بهانه‌ای برای آشنایی‌اش با روزه قرار دهید اما در این کار اعتدال داشته باشید و تقوایی جسمی کودک را هم در نظر بگیرید.

اگر می‌خواهید دختر یا پسر کوچک شما آداب روزه‌داری را بدانند و از هسان دوران کودکی و نوجوانی‌اش تقوایی را که در روزه‌داری است، یاد بگیرد و درک کند، بهتر است خودتان الگوی خوبی برای او باشید، چون همیشه این طور

د

کودک و نوجوان برای اینکه اهمیت روزه‌داری را درک کند، باید ارزش آن را در رفتارهای پدر و مادر خود ببیند. وقتی پدری با وجود مشغله بسیار از خوردن و آشامیدن روز بهییز می‌کند و در شرایطی که خسته‌از محل کار به خانه برگشته و خسته و گرسنه است تا زمان افطار به جای گلابه و شکایت از گرسنگی و گرمای هوا فقط از برکت‌های روزه‌داری می‌گوید، فرزندش اهمیت واقعی روزه‌را درک می‌کند

نیست که بتوانید اهمیت روزه گرفتن را فقط در قالب جملات و از طریق صحبت با کودک به او یاد دهید.

کودک و نوجوان برای اینکه اهمیت روزه‌داری را درک کند، باید ارزش آن را در رفتارهای پدر و مادر خود ببیند. وقتی پدری با وجود مشغله بسیار از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کند و در شرایطی که خسته‌از محل کار به خانه برگشته و خسته و گرسنه است تا زمان افطار به جای گلابه و شکایت از گرسنگی و گرمای هوا فقط از برکت‌های روزه‌داری می‌گوید، فرزندش اهمیت واقعی روزه را درک می‌کند.

در شرایطی که پدر و مادر هنگام سحری خوردن و افطار کردن کودک‌کشان را هم کنار خود می‌نشانند، فرزند آنها می‌تواند به خوبی حس معنویت روزه‌داری را درک کند، بنابراین اگر الگو بودن در رفتارهای عبادتی بهترین شیوه تشویقی برای کودک و نوجوان است.

درباره اهمیت الگوسازی در کتاب بهارالاتوار از امام صادق(ع) نقل است که فرمودند: «هردم را با رفتار خود بقی رهبری کنید نه با زبان خویش»، روانشناسان هم معتقدند کودک و نوجوان، چشم و گوش خود را مثل آینه‌ای در برابر رفتارهای بزرگ‌ترهای خود به کار می‌گیرد و هر رفتاری که از آنان می‌بیند و درک می‌کند، منمکس و تکرار می‌کند، به این صورت است که پدر و مادر و حتی مربیان و معلمان مدرسه می‌توانند با اهمیت قائل شدن برای روزه، این آموزه مهم اسلامی را به نوجوان یاد دهند.

در عین حال خواندن مطالب، احادیث و داستان‌های مربوط به روزه و تماشای فیلم‌هایی در این زمینه، کودک و نوجوان را به‌طور غیربزی منمکس و تکرار می‌کند، به این صورت است که کودک با داشتن سن و سال کم، اعمال و حرکات روزه‌داری را انجام دهد.

پدر و مادر می‌توانند فضای خانه را طوری طراحی و اداره کنند که فرزندان، خود به خود نسبت به روزه گرفتن علاقه‌مند شوند و با الگوبرداری از رفتار والدین، آداب روزه‌داری را یاد بگیرند. در نتیجه برای علاقه‌مند کردن کودک و نوجوان به روزه گرفتن، تأکید شده است که آسان‌گیری موجب می‌شود کودک و نوجوان نسبت به این کار مشتاق شود، در حالی که سختگیری زمینه‌دوری و فرار از روزه‌داری را ایجاد می‌کند.

یکی از نمونه‌ها، روزه کله‌گنجشکی است که بهترین راه‌حل برای ایجاد علاقه در کودکان است. کله‌گنجشکی «معروف است، کودک هنگام سحر همراه بزرگ‌تراها سحری می‌خورد و می‌تواند موقع اذان ظهر افطار کند، البته بعضی از خانواده‌ها از کودک یا نوجوان می‌خواهند اگر توانایی دارد، بعد از افطار کردن در زمان اذان ظهر تا موقع اذان مغرب هم غذایی نخورد تا موقع افطار، کنار سایر اعضای خانواده باشد. در این زمان می‌توان نکاتی را درباره روزه گرفتن به کودک آموزش داد، مانند اینکه در عین حال که از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کند، حرف بد هم نباید بزند و کار نادرست انجام ندهد.

❖ **نقل و تلخیص: از پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه و شیوه‌های تشویق کودکان به روزه‌داری / دکتر مریم عبدالباقی**