أبناء وبنات

كيف ندرب أبناءَنا على الصيام؟



الأحد 3 أبريل 2022 09:22 ص

بقلم د. رشاد لاشين

رعيَّتُنا الصغار واجبٌ علينا أن نأخذَ بأيديهم إلى الجنة، وندربَهم على العبادات؛ لينالوا رضوان ربهم، بأن نزرع في نفوسهم التقوى والإيمان منذ نعومة أظفارهم، فالتعليم في الصغر كالنقش على الحجر.

ومع الأيام يكبر الإيمان شيئًا فشيئًا، ونُخرج لأمتنا الحبيبة جيلاً عظيمًا معتصِمًا بالله ينصر الله فينصره الله تعالى، ويعزُّ به أمتَنا بعد هوانٍ، ومع قدوم الشهر العظيم المبارك هيَّا ندرِّب فلذاتِ أكبادنا على الصيام.

هل يستطيع ابنك الصيام؟!

إذا كان عمر ابنك من 7 إلى 9 سنوات:

فيمكن أن ندرِّبه على الصيام بالتدريج، فيبدأ أولاً بالصيام حتى الساعة العاشرة صباحًا، ثم يزيد الصيام إلى الظهر، ثم يزيد الصيام إلى العصر، ثم بعد ذلك نقول له هيَّا حقِّق البطولة وأكمل الصيام إلى المغرب.

إذا كان عمر ابنك 10 سنوات:

فهو بفضل الله تعالى يستطيع الصيام، وطبيًّا جسمُه يتحمل ذلك بلا مشاكل، فنقول له هيَّا حقِّق بطولتك، وقم بإنجازٍ عظيمٍ وهو صيام اليوم كاملاً.

ضوابط مهمة للتدريب على الصيام :

1- الحرص على زرع الرغبة الداخلية وتجنُّب الإرغام؛ لأنه لا يبني الضمير بل قد يولِّد مجموعةً من الأخلاق الفاسدة.. مثل النفاق والكذب والخوف والخداع.

2- التحفيز والتشجيع والمدح والجوائز المادية والمعنوية تفعل فعلَ السحر وتختصر كثيرًا من الجهد.

3- إيجاد روح التنافس مع الأقران الصالحين من أهم أدوات التشجيع.. (صديقك فلان يصوم يوميًّا ويحرص على أداء كل الصلوات بالمسجد).

4- الحرص على التدرج عبر مراحل تصاعدية.

نصائح نقولها للابن أو البنت التي تريد تحقيق البطولة وإكمال الصيام

1- بني الحبيب أنت كبرت بفضل الله وتستطيع التحمل، وأنا واثق أنك بإذن الله قادرٌ على الصيام، فأنت تحب الله تعالى، والله تعالى يحب الصائمين، ويعطيهم أجرًا كبيرًا وعظيمًا، والجنة تتزين للصائمين، وبها باب خاص بالصائمين اسمه (باب الريان) فهل تريد الدخول منه؟!

2- أنا أحسُّ أنَّك بطلٌ ولديك القدرة على التحكم في نفسك، وتستطيع الصبر والتحمل بترك الطعام والشراب؛ حتى تحسَّ بطعم البطولة في نهاية اليوم.

3- بنيَّ الحبيب.. الصوم صحِّيٌّ يفيد جسمَك ولا يضره وله فوائد طبية كثيرة، وكن على ثقة أنه لن يحدث لك أي ضرر عندما تصوم، المهم أن تحقِّق بطولتَك في تحمُّل آلام الجوع أول ثلاثة أيام، ثم بعد ذلك ستتعوَّد معدتك على ذلك باقي الشهر.

4- احرص على السحور فإن فيه بركةً، ويساعدك على إكمال الصيام.. قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: "تسحروا فإن في السحور بركة"، ومن السنة أن نؤخِّر السحور.

وسائل نقدمها لأبنائنا تساعدهم على مواصلة الصيام :

ذكر الله والصلاة يعين على الصيام

حاول يا بني الحبيب أن تتعلم الصبر والتحمل، فقد قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: "الصبر بالتصبُّر"، فحاول أن تتصبَّر وأن تشغل نفسك بأمورٍ تنسيك الطعام والشراب، ومن ذلك:

1- تلاوة القرآن الكريم: احرص على أن يكون لك وردٌ يوميٌّ من القرآن الكريم حفظًا وتلاوةً، ويا حبَّذا لو استطعت أن تختم القرآن في رمضان فإن هذا إنجازٌ عيمٌ.

2- الجأ إلى ذكر الل،ه واستعن بحول الله وقوتِه؛ فهو الذي يعينك علي الصيام, وقل لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم 100 مرة في اليوم، وحاول أن تشغل نفسك بذكر الله دائمًا، ونقترح عليك الآتي كل يوم:

- لا إله إلا الله 100 مرة.

- الحمد لله 100 مرة.

- أستغفر الله العظيم 100 مرة.

- سبحان الله 100مرة.

- سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم 100 مرة.

- الله أكبر 100 مرة.

- الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم 100 مرة.

3- احرص على استذكار دروسك يوميًّا وحدِّد لنفسك قدرًا تلتزم به، فرمضان شهر الإنجازات والانتصارات وليس شهر الكسل والنوم، بل شهر البركة والخير.

4- يمكن أن تشغل نفسك بقراءة بعض القصص الهادفة أو مشاهدة بعض البرامج الطيبة البعيدة عن الفحش وغضب الله أو أن تعمل على الكمبيوتر.

5- من المهم أن تتسابق مع أصحابك في المدرسة أو مع أبناء الجيران في الصيام وفعل الخيرات، فتلتقون ويسأل كلٌّ منكم الآخر: هل استطاع أن يصوم اليوم السابق, وكم قدرًا قرأه من القرآن، وهل استطاع أن يصلي الفروض في المسجد، هل صلى التراويح وهكذا.. قال تعالى ﴿وفِيْ ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُوْنَ﴾ (المطففين: 26).

6- بني الحبيب.. حينما تحس بألم الجوع تذكَّر إخوانك المسلمين الفقراء والمساكين الذين يعانون الجوع على مدار العام، وتذكَّر بنيَّ الحبيب أطفال المسلمين في فلسطين الذين يُفرض عليهم الحصار والجوع فترات طويلة, ثم حاول بنيَّ الحبيب أن تعايش إخوانَك وتحس ببعضٍ من الجوع الذي يعانون منه فترات طويلة.

9- بنيَّ الحبيب.. نحن على ثقة أنك تراقب الله تعالى في العلانية وفي السر، وأنك تشعر أن الله يراك في كل مكان، وأنك بالطبع حينما تكون وحدَك فلن تأكل أو تشرب بعيدًا عن أنظار الناس، فأنت مخلص تعمل الخير لا من أجل الناس ولكن من أجل أن يحبك الله، وأن يجزيَك الثواب العظيم.