

# راه کار عملی برای تشویق کودک و نوجوان به روزه

بسم الله الرحمن الرحيم



برگرفته از کتاب «آیین شکوفایی» نوشته ی «احمد نباتی»

روزه عبادتی است که کودکان ما سالی یک ماه با آن مواجه می شوند. فضای معنوی ماه مبارک رمضان، آن قدر محسوس است که حتی کودکانمان هم قادر به درک آن هستند. اما علی رغم زیبایی ماه مبارک رمضان، برخی از کودکان ما، خاطره ی چندان خوشی از این ماه ندارند. حتی بعضی از بزرگترها هم وقتی به خاطرات دوران کودکی خود مراجعه می کنند، تصدیق می نمایند که در ایام ماه مبارک رمضان، روزهای سختی را پشت سر می گذاشتند.

در ماه رمضان همه ی اعضای بالغ خانواده مشغول عبادت خود می شوند و تا حدّ زیادی از کودکان خود غافل می شوند. کودکان ما که تا روز قبل، پدر و مادر را پای سفره ی صبحانه و ناهار می دیدند، به یک باره خود را تنها می بیند و متوجه می شود که باید به تنهایی غذا بخورند. این موضوع امری است که برای آن ها ناپسند است. همچنین والدین روزه دار، که گرسنه و تشنه هستند، نشاط روزهای گذشته را نداشته، و توان پاسخ گویی به همه ی نیازهای فرزند خود را ندارند.

## راه کار عملی برای تشویق کودک به روزه

روزه عبادتی شیرین، و تقویت کننده ی روحیه ی اعتماد به نفس در انسان است. روزه موجب می شود تا اراده ی انسان در مواجهه با هوای نفسانی قوی تر شده و در برابر شیطان راحت تر بایستد.

والدین می توانند با مهر و محبت، کودک خود را به نحوی در روزه ی ماه رمضان شریک کنند تا نه تنها فرزندشان در ماه رمضان احساس تنهایی نکند، بلکه خود را همراه پدر و مادر و دیگر بزرگ ترها در این عبادت بزرگ شریک ببیند.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «برای روزه دار دو نوع شادی و

فرح هست. یکی شادی هنگام افطار، و دیگری شادی در هنگام لقای پروردگار.» [۱]

شادی و نشاطی که در هنگام افطار به روزه دار وعده داده شده برای او محسوس است. توجه داشته باشیم که می توانیم برنامه ی روزه ی فرزندمان را طوری تنظیم کنیم که پایان آن در هنگام افطار باشد. فایده ی ویژه ی این کار آن است که فرزندمان با اشتیاق در آراستن سفره ی افطار همکاری کرده و هنگام اذان مغرب، همانند ما پای سفره ی افطار می نشیند و افطار خود را در آن لحظات ملکوتی و آسمانی باز می کند.

### چند نکته

#### ۱. آماده کردن کودک برای گرفتن روزه

یکی دیگر از مهم ترین فوائد این روزه آن است که کودکان ما به تدریج آمادگی روزه داری را پیدا می کنند تا وقتی به سن تکلیف رسیدند، با این عبادت الهی بیگانه نباشند و خود را از برکات آن محروم نکنند.

#### ۲. در نظر گرفتن توان جسمی کودک

در مورد کم و کیف روزه، توان جسمی کودک خود را در نظر بگیریم تا صدمه ای به سلامتی او وارد نشود و با تحمل گرسنگی طاقت فرسا از روزه گریزان نشود.

بچه هایی که سن کمی دارند می توانند دو یا سه ساعت به افطار مانده روزه ی خود را شروع کنند. بچه هایی که توان بیشتری دارند می توانند بعد از صرف ناهار روزه بگیرند، و کودکانی هم که توان بالاتری دارند، بعد از میل صبحانه یا احیاناً سحری، تا ظهر روزه می گیرند و بعد از صرف ناهار دوباره تا افطار روزه ی خود را ادامه می دهند.

#### ۳. همراهی با کودکان هنگام صرف غذا

هنگام صرف صبحانه و ناهار، سعی کنیم کنار فرزندمان بنشینیم تا غذای خود را با میل

و اشتهای بیشتری صرف کرده و خود را پای سفره ی غذا تنها نبینند.

#### **۴. تشویق کودک به روزه**

می‌توانیم برای روزه گرفتن فرزندان مان از تشویق های درونی و بیرونی [۲] استفاده کنیم. مثلا می‌توانیم قبل از فرا رسیدن ماه رمضان از ارزش روزه، فواید و ثواب آن برای کودک خود بگوییم. همچنین می‌توانیم از تشویق های بیرونی هم نهایت استفاده را ببریم و با دادن پول و هدیه به فرزندانمان آن‌ها را به گرفتن روزه تشویق نماییم.

توجه داشته باشیم که به علت مقطعی بودن روزه ی ماه مبارک رمضان در یک ماه سال، برخی از اشکال هایی که برای تشویق های بیرونی بیان شده است – مانند شرطی شدن فرزند – در کودکان کم سن و سال ما ایجاد نگردد.

#### **۵. آموختن فلسفه ی روزه به کودک**

هر چه سن کودک ما بیشتر شد و از نظر عقلی در مرتبه ی بالاتری قرار گرفت، به تدریج تشویق های بیرونی را کم رنگ‌تر کرده و کم‌کم کودک خود را متوجه فلسفه ی اصلی روزه که همان رسیدن به تقوی و اطاعت از دستور الهی است سوق دهیم.

#### **۶. چشاندن شیرینی عبادت در کام کودک**

توجه داشته باشیم زمانی در تربیت دینی فرزندان موفق هستیم که بتوانیم او را با عبادت مأنوس کنیم. به عبارت دیگر صرف گرفتن چند روز روزه به خودی خود چندان اهمیتی ندارد؛ بلکه آنچه اهمیت دارد این است که با پرهیز از افراط و تفریط شیرینی عبادت را در کام او بگنجانیم. برای رسیدن به این هدف باید اجازه دهیم خودش تصمیم بگیرد که روزه می‌گیرد یا نه! هر چند که ما باید او را یاری کنیم تا بتواند بهترین تصمیم را بگیرد و در این راه با اقدامات تشویقی به او کمک کنیم.