

الأستاذة الفاضلة سهام حرب

تحية طيبة وبعد

فإنني أبعث إليكم المادة العلمية الخاصة بصحيفة القبس وآمل أن تحوز على رضاكم

مع تمنياتي لكم بالتوفيق

أختك

لطيفة حسين الكندري

عضو هيئة تدريس في كلية التربية الأساسية

ومديرة مركز الطفولة والأمومة

1. أول مرة صمت فيها .. كم كان عمرك ؟ وهل صمت اليوم كاملاً؟

صمت لأول مرة وعمري حينذاك يقارب التسع سنوات وكان الصيام من الصباح إلى الظهرية ... كنت في تلك الفترة أحياناً أنسى أنني صائمة فأشرب الماء وأخبر والدي بذلك فلا يعاتبني فأتم ما تبقى من صيامي. وفي تلك الفترة تقريبا تعودت بالتدرج على مواصلة الصوم واكتشفت أن قدرة الإنسان على التحمل قدرة هائلة .

2. كيف كونت فكرتك عن رمضان والصيام ؟ ومن أين استقيت معلوماتك حول فوائد الصيام الإيمانية والصحية؟

لقد كانت أسرتي حريصة على تعليمنا الصلاة والصيام وكذلك كنا نستفيد من المناهج المدرسية ووسائل الإعلام وخاصة التلفاز. جميع تلك المصادر المعرفية كانت هامة ولكن أشدها تأثيراً القدوة فالصغير دائماً يود تقليد الكبير وقبل أن يصل الطفل إلى سن التكليف نراه طواعية يتعلق بالصلاة ويرتبط بالصيام كلما فتحت مداركه وزادت صلته بالوسط الذي ينتمي إليه والتدرج سنة الحياة.

في رحاب الشهر الفضيل ورغم صغر سني تعلمت من والدي العمل المتواصل في رمضان وسعة الصدر... وتعلمت من والدي الوقار وحب المساجد...

ومن أخواني تعلمت الكرم والجود والترحيب بالضيوف...

ومن إخواني تعلمت الحرص على تلاوة كتاب الله سبحانه...

أنا أصغر أعضاء أسرتي فكنت أتعلم من الجميع وألاحظ شهر رمضان يفيض بالأعمال الجليلة حيث يقوم الجميع بالتعاون...

لا زلت أتذكر تلك الصور المخزونة في ذاكرتي وكأنها في أمس القريب تنبض بالحركة رغم أن بعضها عن أناس فقدتهم منذ أمد بعيد.

الصيام مدرسة عظيمة يتعلم منها الأطفال مثلما ينهل منها الكبار.

3. أي الأكلات التي كنت تفضلين تناولها على مائدة الإفطار في تلك الفترة؟ وهل مازلت تحرصين على تناولها؟

كنت وما زلت أحرص على أكل "التشيرية" و"اللقيمات" و"الهريس" و"قرص عقيلي" وشراب الفيمتو من مستلزمات الإفطار بجانب اللبن والتمر ... وأجد متعة كبيرة في تحضير الطعام بل لا أشعر بالسأم عندما أكون في المطبخ ولي شغف كبير بإعداد المعجنات وأطباق الحلو .

4. بالنسبة لأبنائك .. كيف عودتهم على الصيام وفي أي عمر طلبت منهم الالتزام بهذه الفريضة؟

إن أبنائي جميعهم بدءوا صيام أيام شهر رمضان قبل سن العاشرة وأحب التدرج في تدريب الطفل على الصيام وإذا شعر الطفل بالتعب لا سيما في أوقات الدراسة أطلب إليه أن يتناول وجبة خفيفة إن كان يجد مشقة في ذلك ولا نعاتبه.

من الواضح أن الطفل يلاحظ بدقة حفاوة الناس بتعظيم هذا الشهر الكريم ويرى شدة التسابق في الاستعداد له كما يتأثر بأقرانه فيتحمس للصيام كي يكون مغردا مع السرب.

إن إتاحة الفرصة للطفل كي يتعرف على أحكام الصيام ويتدرب لساعات قليلة على الصوم ثم تشجيعه دون تكلف على الامتناع عن الطعام والشراب لساعات أطول هي البدايات الصحيحة للطفل نحو ترويض قدراته في التحمل دون أن يرهق نفسه.

5. مع توالي سنوات العمر .. هل حرصت دائما على الصيام مهما كانت الظروف .. أم حالت بعض الأسباب دون صيامك لفترة؟ وما هي؟

بالتأكيد تختلف حالة الإنسان الجسمية والبيولوجية في فترات عمره وإني حريصة على أداء هذا الفرض العظيم ولكنني أعاني أحيانا من الصداع النصفي المزمن (الشقيقة) الذي قد يحول بيني وبين الصيام لعدة أيام. وكانت فترات الحمل أحيانا فترات صعبة لا سيما في بداياتها. إنني أعاني من الصداع النصفي منذ الصغر ولا زالت أعراضه تلازمي.

6. بالتأكيد لديك العديد من الذكريات الرمضانية التي عشتها نأمل إن تذكرني لنا أبرزها؟

عندما كنت صغيرة أضع بعض الحلويات في خزانتي إلى وقت الفطور ولكن في الصباح أشاهد الحلويات وأتحسر عليها لأنني نسيت أن أتناولها أثناء الليل!!

ومن المواقف الرمضانية التي عاصرتها في الولايات الأمريكية أننا كنا نجتمع مع الحاليات الخليجية والعربية في رمضان ... وقد قررت الأسر الكويتية إقامة حفل القرقيعان في منتصف شهر رمضان فقمنا بتأجير

صالة كبيرة وأخذت كل أسرة زاوية من الزوايا وكتبنا اسم الأسرة من مثل (بيت أم ناصر, أم عبدالله، بيت أم حمود...) بورقة ألصقت على الحائط ولبس الأطفال والنساء الملابس الشعبية ثم بدأ الأطفال بالغناء والتصفيق كعادتهم في الكويت وهم ينتقلون من بيت إلى آخر وأخذت ربات البيوت بتوزيع القرقيعان وسط فرحة كبيرة . واستغرب غير الكويتيين من هذه الحفلة التي أسعدت الصغار والكبار معا وكان البعض يسميها بالهلوين الكويتي!!

7. بحكم الدراسة خارج الكويت كيف أمضيت شهر رمضان هناك .. احكي لنا عن هذه التجربة .
عشت ما يقارب سبع سنوات في الولايات المتحدة وهناك افتقدنا صوت المؤذن الذي نسمعه نديا في كل حي نمر فيه وكان أذان المغرب في الساعة الثامنة وكانت محاضراتي في المساء ورغم ذلك سهل الله تعالى لي ولأسرتي صيام شهر رمضان المبارك وكان للعيد طعمه الرائع حيث كنا في (ملعب كرة السلة) نؤدي صلاة العيد في منطقة بتسرغ مع آلاف من المسلمين من شتى الجنسيات وفي مدينة ستيت كولج كنا نصلي صلاة العيد إما في المركز الإسلامي أو في صالة من صالات الجامعة.
كانت المراكز الإسلامية طوال شهر رمضان تعج بالمسلمين وكان الفطور الجماعي في يوم الجمعة أكبر دليل على كرم المسلمين وسخاء النساء في خدمة الصائمين.

ومما يحزن القلب أن الأقليات المسلمة في الخارج تبدأ شهر رمضان بمخلافات كثيرة فهناك من يبدأ الصيام استنادا إلى بلده الأصلي وهناك من يتبع المركز الإسلامي في المدينة التي يعيش فيها - وهم الأكثرية- وهناك من يعتمد على ميلاد الهلال أو الحساب الفلكي أو يتبع إعلان منظمة إسلامية كبيرة... مما يسبب الربكة في بداية الشهر وأيضا في يوم العيد حيث يصوم البعض ويفطر البعض الآخر!!

ورغم تلك المكدرات في عدم الاتفاق على بداية ونهاية شهر الصيام وغيرها من الأمور فإن الصيام وأداء الشعائر الإسلامية كانت مصدر قوة للتجمع المسلم الذي يحتوي على جنسيات عدة ولغات شتى .

8. ما العقبات التي تواجه الآباء والأمهات عند توجيه الأبناء نحو الصيام؟

من العقبات التي تظهر أحيانا في رمضان إصرار الطفل على الصيام بسبب التقليد مع عدم القدرة. إذا طلب الطفل السماح له بالصيام وهو غير قادر نسمح له لفترة قصيرة من الوقت كي يعود على الصيام ونثني عليه وندربه على السحور وآداب الصيام. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً.
ومن الأمور الخاطئة أن ننشغل عن التذكير والتواصي بمقاصد الصيام وفي المقابل قد نبذل قصارى جهدنا في توفير الطعام والشراب ساعة الإفطار. ويجسن بنا أن نعلم الأبناء ونذكر أنفسنا أيضا بأن شهر الصيام هو

شهر الرحمة والأنابة والشفقة والدعاء والإنابة وتنظيم الأكل والوقت والشعور بالآخرين من المحرومين وغيرهم وتعلم الصبر والتقرب إلى الله تعالى.

وكذلك يجب عدم التمييز والمقارنة بين الأبناء كأن نقول فلان أفطر وهذا صائم فكل طفل له طاقة محددة مختلفة عن الآخرين والمطلوب هو التحفيز في حدود إمكانيات الطفل فلكل طاقته .

ومن العقبات أيضا عدم التفاعل الإيجابي مع الطفل في هذا الشهر فننشر أمورا لا نقصدها ولكنها ضارة كأن يقول أحد الوالدين لابنه: "لا تزعجني أنا صائمة أو رأسي يوجعني .." أو أن يصبح النوم بلا حدود أو أن نضع على مائدة الطعام كميات كبيرة من الأطعمة مألها سلة المهملات. إن الإسراف مذموم في جميع الحالات .

الإفراط في تشجيع الطفل الصغير على الصيام قد يؤدي إلى أن يكابد آلام العطش والجوع لإرضاء الأهل أو خوفا من نقد أصحابه... ولا شك أن مراعاة صحة الطفل هامة ولا بد من تعليمه الشجاعة بأن يصارح أهله في حال المشقة فيفطر متى ما شعر بما ودين الله سعة ويسر.

ومن القضايا التي يجب الانتباه إليها ضرورة توعية البنات بأحكام الصيام في حال التعرض للطمث والاستحاضة وكذلك الصبي البالغ يحتاج إلى الإحاطة بمبطلات الصوم وفهم الأحكام المتعلقة بالاحتلام فالخجل أحيانا يحجب البنات والبنين عن معرفة تلك الأمور الهامة. ولهذا فلا بد للأبوين خاصة من تخصيص بعض الوقت لبيان هذه المسائل الحساسة لأبنائهم وبناتهم فلا حياء في الدين.

من الجميل أن يلعب الأطفال في ساعات الصيام ومن الهام أن تكون هذه الساعات مليئة بالنشاط ولكن مع تدريب الطفل وتوجيه نظره إلى ضرورة تنظيم جهده وتوزيع أوقاته بحكمة كي لا يجد نفسه قبل ساعة الإفطار مجهدا غير قادر على إتمام صيامه. إن الحماس يدفع الطفل إلى أن يبذل كل طاقته في بداية صيامه ولا يستبقي طاقته للساعات القادمة. ولهذا لا بد من توجيه الطفل الصائم إلى ضرورة إدارة الوقت بذكاء.

9. كيف نستقبل شهر رمضان المبارك؟

- بيان فضل هذا الشهر الكريم الذي كتب الله علينا صيامه رحمة بنا وتهدينا لنا. إن ثمره الصيام خشية العبد لربه. قال الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } [البقرة: 183]. هذا هو الهدف الجوهرى من الصيام ولا بد أن يكون نصب أعيننا نذكر به أنفسنا ونردده لغيرنا. إن شعور الصائم بمراقبة الله له وقاية من ارتكاب المعاصي وهداية له نحو الصلاح. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ صَامَ رَمَضَانَ وَقَامَهُ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ، وَمَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ." قال الترمذي "هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ".

- زيادة الإقبال على قراءة القرآن الكريم وحفظه وتدبر معانيه وتطبيق توجيهاته. وفي الحديث الشريف «الصَّيَّامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، يَقُولُ الصَّيَّامُ: أَيُّ رَبِّ مَنَعْتَهُ الطَّعَامَ وَالشَّهْوَةَ فَشَفَّعْنِي فِيهِ، وَيَقُولُ الْقُرْآنُ مَنَعْتَهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفَّعْنِي فِيهِ، قَالَ فَيَشْفَعَانِ».
- الاطلاع على هدي النبي صلى الله عليه وسلم في استقبال شهر رمضان. وفي الحديث الشريف كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ بِالْخَيْرِ وَأَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ.... كَانَ أَجْوَدَ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ.
- إحياء معاني الصبر واحتساب الأجر .
- الاستفادة من البرامج النافعة التي تبثها وسائل الإعلام ومواقع الانترنت والمسابقات الثقافية.
- صلة الأرحام وزيارة المرضى.
- زيادة الصدقات عبر التوسعة على المساكين والرفق بالفقراء.
- الحرص على تعمير المساجد بالعبادة وحلقات العلم .
- كتابة الأفكار والشواهد والفوائد في مفكرة خاصة تضم تعليقات شخصية ومنتخبات من القراءات وغيرها.

- وضع أهداف طموحة محددة يمكن قياسها لتنمية النفس والفكر والجسد. ومثال ذلك تحديد طائفة من الآيات القرآنية والأدعية النبوية المراد حفظها أو مراجعتها أو الاطلاع على تفسيرها . قراءة كتاب مثل كتاب: مجالس شهر رمضان المبارك لمحمد بن العثيمين أو مشاهدة حلقات عمرو خالد عن فضل العشر الأواخر...ممارسة رياضة المشي يوميا لمدة نصف ساعة... وهكذا للطفل أيضا لا بد أن نساعد في أن يضع بضعة أهداف ليحققها في هذا الشهر من مثل أن يعكف لساعات مع أحد والديه في المسجد وأن يتفطر في يوم من الأيام مع أصدقائه وأن يخصص مبلغا من المال للتصدق ويحافظ على تلاوة القرآن يوميا...

10. كيف ترين شهر رمضان من زاوية تربوية؟

شهر رمضان شهر تدبر لأهل البصائر ينظرون فيه إلى النفس أولا ومدى قربها من الله سبحانه وتعالى وكيف يمكن بذل المزيد في طريق الإيمان والتعبد والعمل الصالح. ثانيا فإن هذا الشهر الكريم وقفة سنوية لجرد الحسابات ومعرفة أو مراجعة مدى قربنا من أعضاء أسرنا وماذا يمكن عمله لتماسك الأسرة كي تغدو بيئة صالحة فعالة وثالثا فهذا الشهر شهر شعائر ومشاعر تجاه أولويات الوطن حيث يتعبد المرء ربه عبر الإحسان في العمل ومساعدة المحتاجين وطرق جميع الأبواب لتحسين الحياة في المجتمع.

شهر الصيام هو تغير جذري لأداء الفرد وحركة المجتمع حيث يتغير الروتين اليومي الجامد وهذا ينطبق على الوسط الأسري والمحيط المؤسسي فكل الأمور تسير وفق إيقاع رمضاني جديد ونظام دقيق حيث التوحيد في ساعة الإمساك والإفطار ومجاهدة تامة لتحاشي البذيء من القول والاجتهاد في خدمة الناس وتسهيل أمورهم.

ومن الدرر الغوالي للإمام الغزالي أنه قال "اعلم أن الصوم ثلاث درجات:

- صوم العموم
- وصوم الخصوص
- وصوم خصوص الخصوص.

أمّا صوم العموم فهو كف البطن والفرج عن قضاء الشهوة. وأمّا صوم الخصوص فهو كف السمع والبصر واللسان واليد وسائر الجوارح عن الآثام. أمّا صوم خصوص الخصوص فهو صوم القلب عن المهمم الدنيئة".

إن شهر الصيام هو شهر من الشحنات الإيمانية والتعبئة النفسية المليئة بالفتوحات والتجليات والبركات والمنح الجليلة للمتعلم والمعلم والعامل والطبيب والصحفي والفنان والرياضي وجميع العاملين وفيه يتزود المرء بالتقوى كي يكون قويا في إيمانه ، متميزا بأخلاقه، متأقلا بعلمه، متفانيا في عمله على مدار السنة. إن شهر الصيام حافل بالعبير ويربي المؤمن على الإخلاص والصبر والتضحية والتدبير وكلها مفاتيح أساسية وقيم حياتية لنهضة الفرد وعزة المجتمع. وهكذا فإن هذا الشهر الكريم له شأن عظيم في تعميق الانتماء للإسلام وتكوين شخصية المسلم وتحديد هوية المجتمع. ولقد كشف لنا الرسول صلى الله عليه وسلم فضل هذا الشهر الكريم في جملة من الأحاديث منها «قال الله تعالى: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ. وَالصَّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَصْحَبُ فَإِنْ سَابَهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطِيبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ، لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا؛ إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ بِفِطْرِهِ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ». فالصيام سلوك زكي يطهر النفس ويسعد الناس ويرضي الله خالق العباد.

يدرك التربويون أن أعظم انتصار يحققه الإنسان هو انتصاره على نفسه فمن قهر شهواته ونزواته وتحكم في نفسه فقد فاز وهانت عليه سائر التحديات المتبقية. إن من مقاصد الصيام التحكم في النفس من أجل الامتثال لأوامر الخالق سبحانه وفي الحديث الشريف «كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ بَعَثَرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي». إن المولى سبحانه خلق العباد وهو أعلم بطرائق التهذيب التي تصلح أعمالهم، وتصفي قلوبهم، وتطهر حياتهم وتبارك في أبنائهم فأمرهم بالصيام والصيام تنمية شاملة ومكثفة لصياغة شخصية الفرد وكيان الأمة على أتم وجه.

11. مظاهر رمضانية في الماضي تمنين استمرارها وأخرى سلبية تسيء لمعاني الشهر الفضيل؟

اعتاد المجتمع الكويتي - مثل جميع المجتمعات المسلمة- على أن يكثر من الأعمال الخيرية في شهر رمضان المبارك والحرص على أداء صلاة التراويح والقيام وقراءة القرآن وصلوة الأرحام والجود بالمال فأتمنى أن تستمر هذه العادات الطيبة. وهناك بعض الأمور السلبية التي يمارسها البعض من مثل الإسراف في الاستعداد للفرقيعان وإعداد أصناف عديدة من الأطعمة التي تزيد عن حاجة الأسرة ولا شك أن البذخ ينافي الدين القويم ويجافي الطبع السليم.

وفي هذا المقام أود الإشارة إلى أن اعتياد الطفل على السهر إلى الفجر يؤثر سلبا على أداء الطالب في المدرسة وهو أمر في غاية الخطورة فلا بد من توفير الوقت الكافي للطفل كي ينام.

أتابع مع أسرتي البرامج التلفزيونية بعد الإفطار وأنا من أشد المعجبين بحلقات "طاش ما طاش" حيث الفكاهة الهادفة والمضمون الذي يعالج قضايا مجتمعية في غاية الأهمية وبعيدا عن التجريح والألفاظ الهابطة. وحق علينا أن نعتز بفضل اللجان الخيرية الحكومية والأهلية فأعمالها الخيرية مصدر فخر حيث تتنافس في إفطار الصائمين وخدمة المصلين ورعاية المحتاجين والأسر الفقيرة المتعففة ونتمنى لمؤسساتنا الخيرية المزيد من التآلق في شهر الجود والخيرات وسيجزئهم الله على ذلك أوفر الجزاء وأتمنّى في الدنيا والآخرة وهذه اللجان المباركة من دعائم الأمن والاستقرار الوطني.