

# نصائح لتحقيق أقصى استفادة من رمضان كام

تمتع الأمهات ببركات رمضان أثناء رعاية أطفالهن؟ هذا هو السؤال الذي يُطرح علي كثيراً كأم لأربعة أطفال ، وفيما يلي أشارك نصائحني التي ساعدتني منذ أن أصبحت أمّاً منذ ما يقرب من عقد من الزمان!

نصائح الأمهات المسلمة للأمهات خلال شهر رمضان:

إدعوا :

كما المسلمه الأمهات الذين يعيشون حياة مزدحمة، فإنه يمكن أن يكون صعباً لرعايه أطفالنا و لتلبيه جميع الواجبات الشرعية لدينا، ومع ذلك ، على الرغم من أنه قد يمثل تحدياً ، إلا أنه بالتأكيد ليس مستحيلاً .

ما يجعل من الممكن القيام بجميع واجباتنا هو عون الله وحده (سبحانه وتعالى) ، لأن الله سبحانه وتعالى هو الذي يعطينا أمهات الصبر. فاجعل الدعاء الصادق أن يعطيك الله صبراً وقوة ، وأنه يساعدك في الأوقات الصعبة.



"وَقَالَ رَبِّكُمْ: ادْعُنِي أَجِيبُكَ" القرآن 40: 60

"اذكرني ، وسوف أذكرك ، وشكري ، ولا ترفضني" القرآن 2: 152

نصائح الأم المسلمة للأمهات خلال شهر رمضان

ضع أهدافًا واقعية: علينا أن نضع في اعتبارنا أننا نعيش حياة مختلفة عن بعضنا البعض ، في ظل ظروف مختلفة. قد يكون بعضنا أمهات يعملن بدوام كامل أو جزئي خارج المنزل ، في حين أن البعض منا يقيمون في المنزل أمهات يعتنبن بأطفال صغار ، أوأطفال ذوي احتياجات خاصة. يختلف عدد الأطفال لدينا وأعمارهم ، وكذلك مقدار المساعدة التي نحصل عليها من العائلة والآصدقاء. لهذه الأسباب بالذات ، من المهم ألا تقارن نفسك بالآخرين.

عندما أقول إننا يجب ألا نقارن أنفسنا بالآخرين ، أعني في كل جانب : بما في ذلك العبادة لدينا في رمضان. على سبيل المثال، لمجرد أن تسمع من هدف أخت لإكمال القرآن مرتين في رمضان، وهذا لا يعني أنك الآن لديك أن تفعل الشيء نفسه. بالطبع ، من شأن ذلك أن يفيدك وسوف تكون لهذه الأخت أطفال أكبر سنًا ، أو لديها مساعدة إضافية لرعاياه الأسرة ، بينما قد يكون لديك أطفال صغار بمساعدة قليلة أو بدون مساعدة على الإطلاق.

يعني وضع أهداف غير واقعية أنك تجهز نفسك للفشل. إذا حاولت إكمال القرآن مرتين مع ثلاثة أطفال صغار في حاجة دائمة إلى اهتمامك ، فقد يحدث هذا وقد لا يحدث. ربما ستبدأ في قراءة الفصول القليلة الأولى ، ثم تستسلم تماماً؛ مما يتتركك بلا حافر لإكمال حتى نصف القرآن خلال شهر رمضان. ومع ذلك ، إذا قمت بإعداد قائمة بالأهداف الإسلامية التي يمكن تحقيقها والتي تعرف أنه يمكنك الوصول إليها ، فسوف تكمل هذه القائمة إن شاء الله ، وسوف تشعر بالحافر للاستمرار!



اطلب الدعم: لا تخف من طلب المساعدة. اطلب من أطفالك الأكبر سنًا أو من زوجك المساعدة في تحضير الإفطار والمساعدة في الأعمال المنزلية طوال اليوم. إذا كانت والدتك أو أخواتك أو أصدقاءك يمرون بهذا الوقت من الشهر حيث لا يستطيعون الصيام لمدة أسبوع ، ففكر في ترك أطفالك معهم لبعض ساعات في اليوم خلال ذلك الأسبوع ، حتى تتمكن من قراءة بعض القرآن الكريم بشكل مستمر دون انقطاع. وبالمثل ، اطلب من أفراد الأسرة والأصدقاء الحضور أثناء فترة التراویح ، حتى يتمكنوا من الإشراف على الأطفال أثناء الصلاة بسلام.

### **أهمية الذكر:**

للذكر فوائد كثيرة جدًا ، لذلك يجب أن نحاولبذل أكبر قدر ممكن من الذكر طوال شهر رمضان - لا تننسوا ، المكافآت تتضاعف بمقدار 70 خلال هذا الشهر!