



# Untangled Family Bonding in Ramadan

الترايط الأسري في رمضان



Omar Reda, MD

د - عمر أحمد الرضا

## Preface

خطه مباركه لتقوية العلاقات العائليه في شهر الخير والبركه، على ضوء الكتاب والسنة

The beautiful gift of Ramadan is upon us. Let us welcome this generous and noble guest, through good deeds and acts of kindness. Let us greet the blessed month of Ramadan, with the best of our mannerism and character. Let us strive to achieve our full potential during this great month, so we might be worthy of being the representatives of Allah on His earth. Let us fulfill our duty to worship the Creator, through serving His creation.

This guide is for the Muslim family to connect before, during, and after the holy month. It is through bonding that channels of communication are opened, bridges of trust are built, and healing begins. Let us take advantage of this wonderful opportunity and tend to our needs and reconnect with our loved ones. Our beloved prophet (PBUH) told us that "the best among you is the best to their family".

This interactive work is designed to encourage the Muslim family to assign a special time, ideally 30-60 minutes daily of focused and uninterrupted quality family time, so that our homes might be showered with safety, joy, blessings, and rewards.

It is my sincere hope and intent to have families work together on deep connections before, during, and after Ramadan, through attention, appreciation, and affection so that we together overcome the struggles of this life, and together, with Allah's grace, enter His highest paradise.

I am delighted and honored to invite you to enjoy this blessed journey, Ramadan Mubarak.

## How to Begin

بعد إخلاص النية لتعظيم شعائر الله، هذه بعض الأنشطة التي تهدف إلى إصلاح ذات البين وفتح قنوات التواصل وبناء جسور الثقة بين أفراد الأسره المسلمه نواة المجتمع الصالح

I recommend that you and your family prepare for this blessed month through ikhlas (renewed and pure intention), increasing your acts of praying, fasting, giving, and patience. Your focus, in addition to matters of creed and acts of worship, should be on how to serve others and ease their way. Be the source of safety, support, joy, and delight to everyone who comes your way.

You could start the bonding activities the night before Ramadan, through moon-sighting as a family, building together a good deeds calendar or a charity jar; you could clean and prepare your homes, masajed, hearts and souls to welcome Ramadan.

There are numerous activities available, and many ways to conduct them. One approach that was beneficial to my family is the one I am including here. This is only a suggestion though, you should tailor the proposed flexible agenda to what best fits your family's style and dynamics.

عن طريق نشاطات دينيه ودنيويه، تقوى قواعد البيت السليم من الأمان والثقه والتواصل والعمل كفريق

In our home, we assign one hour a day for bonding, but you could do whatever makes sense to your unique needs and to what fits your schedule. The more you connect with your loved ones, on a deep and genuine human level, the better.

During the daily gathering, a family for example could pray together on time, make a fasting or good deeds jar (candy or a small gift for each day of fasting or every random act of kindness and charity), participate in feeding others, have a productive family fun time during which they could read stories, ahadeeth, do physical activities, engage in a daily challenge, listen to or read one Juz of the Quran, etc.

If you choose to do a family bonding activity less frequent than daily, like once a week, you could visit other families and enjoy each other's company. This is beneficial in that children are able to bond and socialize with other Muslim children. You can also choose to engage in a weekly challenge of your choice with your family. For example, "Which family member can clean an area of the masjid the fastest?", also remind everyone that home comes first.

If you can do a family bonding activity only once a month, a fun bonding activity could mean spending a night of itekaf at the masjid, having different kinds of serious and fun contests, tournaments, going on an overnight retreat or engaging in a family challenge or community service.

إستعمل هذه المحاور الخمس لتبسيط تطبيق الأنشطة المقترحة

الارتباط بالقرآن

الإرتباط عن طريق سنة النبي صلى الله عليه وسلم

الترايط من خلال رواية القصص

الترايط النشاطي

الترايط الناتج عن عمل عائلي لطيف

For the sake of simplification and aiming for consistent and high-quality bonding, I suggest dividing the activities for each day of Ramadan into five broad categories:

- Bonding through the Quran
- Bonding through the example of the Prophet (PBUH)
- Bonding through story telling
- Bonding through an activity
- Bonding through a random act of kindness

هذه مجرد اقتراحات، حوِّرها بما تراه مناسباً لظروف عائلتك

**NOTE:**

You will notice that I have suggested activities but left blank spaces throughout the book. These are intended for your family to fill together. You could use the ideas included or preferably come up with your own plan that meets the unique nature of your family. Also, there is a list of ideas for different acts of kindness towards the end of this book.

لا توجد لحظة مناسبة تقتنصها لمحبة عائلتك،

إستغل اللحظة الحاضرة وأظهر لهم حبك وتقديرك لوجودهم في حياتك

## Plan Your Work and Work Your Plan

Make sure that you have as much flexibility and hands-on fun as possible. Enjoy having this unique opportunity with your family, remember that in order to be in your children's' memories tomorrow, you need to be in their lives today. Your safe, loving and engaged presence is the most valuable present you can give them. Their emotional needs are as important as their materialistic ones.

Do not wait for "the right moment", seize this moment and make it right. This is a time well-spent and a very worthy investment.

اليوم السابق لرمضان (تحري رؤية الهلال)

## **The Day Before Ramadan: The Theme is (Moon-Sighting)**

العثور على آية واحدة على الأقل من القرآن و / أو حديث يتحدث عن مراحل القمر

احكي قصة عن رمضان وكيفية استقباله

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

لا تنس أن تنوي الصيام ، وتذكر أن تأكل السحور

- Find at least one verse from the Quran and/or one hadeeth that talk about the stages of the moon
- Tell a story about Ramadan and how to receive it
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness
- Do not forget to make the intention to fast, and remember to eat suhoor

### **Suggested Activities**

- Draw and paint a "Welcome Ramadan" picture
- Prepare your home for Ramadan by cleaning, decorating, etc.
- Go moon-sighting as a family

### **Note:**

It may be helpful to have a set amount of money to give a daily charity (sadaqa) from (i.e \$1.00 per day). Also talk to local organizations about the poor and needy of your community and try to sponsor some of them and fulfill their needs, Ramadan should be a season of joy for all.



اليوم الأول (أهلاً رمضان)

## Day 1: The Theme is (Welcoming Ramadan)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الأول من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن رمضان

احكي قصة عن فضائل رمضان

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 1<sup>st</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about Ramadan
- Tell a story about the virtues of Ramadan
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثاني (النّيه)

## Day 2: The Theme is (Intention)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثاني من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن النّيه

احكي قصة عن الإخلاص

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 2<sup>nd</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the importance of pure intention
- Tell a story about the virtues of ikhlas
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثالث (أركان الإسلام والإيمان والإحسان)

### **Day 3: The Theme is (Pillars of Islam, Iman, and Ihsan)**

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثالث من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الإسلام والإيمان والإحسان

احكي قصة عن الأركان

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 3<sup>rd</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the pillars of Islam, Iman, and Ihsan
- Tell a story about the foundations of our faith
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

### **Planned Activities**

اليوم الرابع (الصيام)

## Day 4: The Theme is (Fasting)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الرابع من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الصيام

احكي قصة عن الصيام

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 4<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about fasting
- Tell a story about the virtues of sawm
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الخامس (الصلاه)

## Day 5: The Theme is (Praying)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الخامس من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الصلاه

احكي قصة عن الصلاه

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 5<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about praying
- Tell a story about the virtues of salat
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم السادس (الصبر)

## Day 6: The Theme is (Patience)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السادس من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الصبر

احكي قصة عن الصبر

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 6<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about patience
- Tell a story about the virtues of sabr
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم السابع (الصدقه)

## Day 7: The Theme is (Charity)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السابع من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الصدقه

احكي قصة عن الصدقه

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 7<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about charity
- Tell a story about the virtues of sadaqa and generosity
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثامن (الحبيب صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)

## Day 8: The Theme is (The Prophet, PBUH)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثامن من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن النبي الكريم

احكي قصة عن المصطفى المختار

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 8<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about our beloved prophet Muhammad (PBUH)
- Tell a story about the virtues of following the footsteps of the beloved prophet (PBUH)
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities



اليوم التاسع (القرآن الكريم)

## Day 9: The Theme is (The Quran)

قراءة وتأمل وفهم الجزء التاسع من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن القرآن المجيد

احكي قصة عن المصحف الشريف

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 9<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the Quran
- Tell a story about the virtues of the noble Quran
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم العاشر (الوالدان)

## Day 10: The Theme is (Parents)

قراءة وتأمل وفهم الجزء العاشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن فضل الوالدين

احكي قصة عن بر الوالدين

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 10<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the rights of parents
- Tell a story about the virtues of parents
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الحادي عشر (العائلة)

## Day 11: The Theme is (Family)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الحادي عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن العائلة

احكي قصة عن أسرته

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 11<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about taking care of one's spouse and children
- Tell a story about the virtues of family and loyalty
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثاني عشر (الرحم)

## Day 12: The Theme is (Kinship)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثاني عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن أهمية الرحم

احكي قصة عن صلة الرحم

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 12<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about kinship
- Tell a story about the virtues of caring for relatives and kindness towards neighbors
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثالث عشر (الخدمة المجتمعية)

## Day 13: The Theme is (Community Service)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثالث عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن التعاضد المجتمعي

احكي قصة عن خدمة المجتمع

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 13<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about taking care of one's community
- Tell a story about the virtues of supporting local efforts
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الرابع عشر (الإهتمام بالعالم حولنا)

## Day 14: The Theme is (Caring for Our World)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الرابع عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن عمارة الأرض

احكي قصة عن الاهتمام بالكون

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 14<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about caring for all that is in this world
- Tell a story about the virtues of caring for our universe
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

### Planned Activities

اليوم الخامس عشر (الإفطار والسحور)

## Day 15: The Theme is (Iftar and Suhoor)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الخامس عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن بركة الفطور والسحور

احكي قصة عن الفطور والسحور

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 15<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about iftar and suhoor
- Tell a story about the virtues of iftar and suhoor
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم السادس عشر (خلافة الله في أرضه)

## Day 16: The Theme is (Allah's Representative)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السادس عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن معنى الخلفه

احكي قصة عن الإنسان كخليفة الله

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 16<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about representing Allah on this earth
- Tell a story about the virtues of being Allah's representative
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities



اليوم السابع عشر (غزوة بدر)

## Day 17: The Theme is (The Battle of Badr)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السابع عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن بدر الكبرى

احكي قصة عن غزوة بدر

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 17<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the battle of Badr
- Tell a story about the virtues of Badr
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثامن عشر (الإتقان)

## Day 18: The Theme is (Meeting One's Full Potential)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثامن عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن التفطن لما خُلفنا لأجله

احكي قصة عن الوصول لأقصى إمكانات إبداعنا

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 18<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about meeting one's full potential
- Tell a story about the virtues of doing our best
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم التاسع عشر (الرحمة)

## Day 19: The Theme is (Mercy)

قراءة وتأمل وفهم الجزء التاسع عشر من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الرحمة

احكي قصة عن مكانة وأهمية الرحمة

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 19<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about mercy, kindness, and compassion in Islam
- Tell a story about the virtues of granting wishes and being a source of comfort and joy
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم العشرون (فتح مكّة)

## Day 20: The Theme is (Fath Makkah)

قراءة وتأمل وفهم الجزء العشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الفتح

احكي قصة عن يوم فتح مكّة

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 20<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the day of fath Makkah
- Tell a story about the virtues of fath Makkah
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الواحد والعشرون (العشر الأواخر)

## Day 21: The Theme is (The Last Ten Nights of Ramadan)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الواحد والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن عشر رمضان الأواخر

احكي قصة عن العشر ليال الأخير من رمضان

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 21<sup>st</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the last ten nights of Ramadan
- Tell a story about the virtues of the last ten nights of Ramadan
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

### Planned Activities

اليوم الثاني والعشرون (الصدق)

## Day 22: The Theme is (Honesty)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثاني والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن فضل الصدق

احكي قصة عن أهمية الصدق

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 22<sup>nd</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about honesty
- Tell a story about the virtues of honesty
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثالث والعشرون (كبار السن)

## Day 23: The Theme is (The Status of The Elderly in Islam)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثالث والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن مقام كبار السن

احكي قصة عن احترام الكبير

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 23<sup>rd</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about respecting and caring for the elders
- Tell a story about the virtues of seniors in Islam
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

### Planned Activities

اليوم الرابع والعشرون (الشباب)

## Day 24: The Theme is (Youth)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الرابع والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن الشباب في الإسلام

احكي قصة عن أهمية الإهتمام بشريحة الشباب

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 24<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the youth
- Tell a story about the virtues of youth in Islam
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities



اليوم الخامس والعشرون (المرأه)

## Day 25: The Theme is (Women)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الخامس والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن النساء

احكي قصة عن مكانة المرأه في الإسلام

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 25<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the status of women in Islam
- Tell a story about the virtues of women
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم السادس والعشرون (ليلة القدر)

## Day 26: The Theme is (Lailat Al-Qadr)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السادس والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن فضل ليلة القدر

احكي قصة عن أهمية ليلة القدر

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 26<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about Lailat Al-Qadr
- Tell a story about the virtues of the night of power
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم السابع والعشرون (قضاء الحوائج)

## Day 27: The Theme is (Taking Care of People's Needs)

قراءة وتأمل وفهم الجزء السابع والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن طاعة الخالق بخدمة خلقه

احكي قصة عن عبادة جبر الخواطر وقضاء الحوائج

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 27<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about caring for the orphans, refugees, homeless and needy in our community
- Tell a story about the virtues of caring for others
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

### Planned Activities

اليوم الثامن والعشرون (رمضان حول العالم)

## Day 28: The Theme is (Ramadan Around the World)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثامن والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن شعائر رمضان

احكي قصة عن مظاهر الاحتفاء المختلفه بـرمضان

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 28<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about Ramadan's rituals
- Tell a story about Ramadan around the world
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم التاسع والعشرون (وداع رمضان)

## Day 29: The Theme is (Farewell)

قراءة وتأمل وفهم الجزء التاسع والعشرين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن فراق رمضان

احكي قصة عن الاشتياق لرمضان

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 29<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about saying goodbye to Ramadan
- Tell a story about the end of the blessed month of Ramadan
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

اليوم الثلاثون (العيد)

## Day 30: The Theme is (Eid)

قراءة وتأمل وفهم الجزء الثلاثين من القرآن

اعثر على آية واحدة على الأقل و / أو حديث يتحدث عن عيد الفطر

احكي قصة عن معنى الاحتفاء بالعيد

استمتع بلعبة أو نشاط ممتع ، في الداخل أو في الهواء الطلق

القيام بعمل عائلي لطيف

- Read, reflect upon, and understand the 30<sup>th</sup> Juz of the Quran
- Find at least one verse and/or one hadeeth that talk about the day of Eid
- Tell a story about the virtues of Eid
- Enjoy a game or fun activity, indoors or outdoors
- Perform an act of kindness

## Planned Activities

يوم العيد

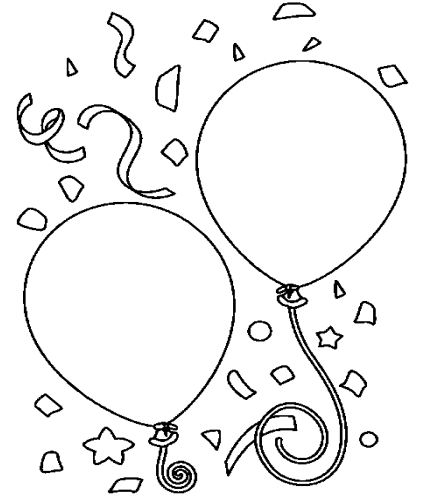
## The Day of Eid

مظاهر الاحتفال بالعيد حول العالم  
المحافظة على الطاعة بعد رمضان  
العيد مناسبة فرح للجميع

- Food and costumes from around the world
- Keeping the momentum after Ramadan
- Eid is for all (perform an act of kindness)

# Eid Mubarak

## Planned Activities



أمثلة للأنشطة والأعمال العائليه اللطيفه

## Examples of Random Acts of Kindness and Bonding Activities Before, During and After Ramadan

The possibilities are unlimited when it comes to what kind of things families can do in order to bond; those could include different sports, nature, art, play and traditional activities. Some examples are stories or plays, puzzles, cross-words, mazes, puppet shows, card games, etc. See the list of examples below.

I recommend avoiding or minimizing the use of technology as much as possible. The goal is to have eye contact, human gentle safe touch, and heart-to-heart interactions and conversations between family members.

تبرع بالألعاب لمؤسسة خيرية

تبرع بالكتب لمكتبة محلية

وضع المال في جرة خيرية

تحقيق أمنية

اذهب لزيارة دار رعاية أو مأوى للمشردين أو دار للأيتام

ادفع عن الشخص الذي يقف خلفك

التبرع بكتب التلوين لغرفة انتظار المستشفى

ابتسم لكل شخص تراه

اكتب مذكرة شكر لشخص أثر بشكل إيجابي عليك

تجميع حزم الرعاية للاجئين أو المحتاجين

مجالسة الأطفال لزوجين مشغولين حتى يتمكنوا من قضاء بعض الوقت بمفردهم



تبرع بالدم

دعوة شخص يعيش وحده لتناول العشاء

حاول التقاط القمامة أينما ذهبت

أرسل زهورًا غير متوقعة إلى شخص تقدره

قم بالمهمات لكبار السن والأرامل في منطقتك

مضاعفة الوجبة التي تحضرها وتسليمها إلى شخص يمكنه استخدامها

اجلس مع شخص على الغداء يبدو وحيدا أو ليس لديه أصدقاء

القيام بأعمال منزلية إضافية دون أن يُطلب منك ذلك

تبرع بالحفاضات والمناديل إلى مأوى عائلي محلي

اترك الماء في فنائك الخلفي للحيوانات لتشربه

تنظيف المساجد

اجعل الأمور سهلة للآخرين ، حتى يسهل الله عليك الأمور

1. Donate toys to charity or a local children's hospital
2. Donate food to a local food bank
3. Donate pet supplies
4. Help someone to a chore
5. Donate books to a local library
6. Put money in the charity bucket or jar
7. Leave a little treat in the mailbox for the mailman
8. Take a treat to the local fire or police station

9. Fulfill a wish
10. Go visit a nursing home, homeless shelter, or an orphanage
11. Write letters to loved ones
12. Leave a large tip for a server or waiter along with a note
13. Leave one dollar bills around homeless locations
14. Pay for the person behind you in a line or a drive-through
15. Make a treat for the school bus driver or crossing guard
16. Donate coloring books to a hospital waiting room
17. Hold the door open for people behind you
18. Smile at every single person you see
19. Write a thank you note for a teacher or coach or someone who has positively impacted you
20. Take a treat or note to a neighbor or friend who could use a pick-me-up
21. Put together care packages for refugees or those in need
22. Have a bake sale or lemonade stand fundraiser to donate to your favorite charity
23. Buy items for a homeless shelter
24. Leave some extra money in the vending machine with a note that says "This treat is on me"
25. Give a thank you note to the cashier at the grocery store
26. Tape some money to the gas pump for the next person

27. Babysit for a single parent or a busy couple so they can have some needed alone time
28. Clean out your garage or storage area and give stuff away for free
29. Donate blood
30. Invite someone who lives alone over for dinner
31. Try to pick up trash wherever you go
32. Send unexpected flowers to someone you appreciate
33. Run errands for the elderly and widows in your area
34. Take a treat and/or thank you note to the janitor
35. Double the meal you are preparing and deliver it to someone who could use it
36. Put together a full dinner and drop it off at someone's house
37. Sit with someone at lunch that looks lonely
38. Compliment at least three people in one day
39. Do an extra household chore without being asked
40. Make a homemade bird-feeder and hang it outside
41. Donate diapers and wipes to a local family shelter
42. Leave water in your backyard for the animals to drink
43. Clean the masajed
44. Make things easy for others, so that Allah makes things easy for you

45. Assign time for self-care and tend to your physical, emotional, and spiritual needs. Remember healthy eating habits and sleeping hygiene

Here are some tips and “tricks” to help you get along better with your kids:

1. Unconditional love and affirmation: of who, not what, they are
2. Empowerment: through choices and leadership opportunities (make them part of the solution, not only part of the problem)
3. Lighten up: make tasks fun and join in
4. Recognize: notice, appreciate and acknowledge progress

**Remember LOVE: Listen, Offer Options, Validate and Empower**

## A Word of Gratitude

الشكر لله أولاً وأخيراً،  
ثم لمثلي الأعلى سيدي الحبيب المصطفى،  
ثم لوالدي وزوجتي وبناتي،  
ولكم أحبتي،  
راجياً لعملي هذا الإخلاص والقبول،  
لاتنسوني من صالح دعائكم

The praise belongs to Allah who made it easy for me to finish this modest effort, through which I wanted to retrace the footsteps of my beloved prophet Muhammad (PBUH) in his dealings with family dynamics.

I dedicate this work to my beloved parents, my amazing wife, and my three precious daughters. My most sincere prayer is for Allah to enter them into the highest level of paradise.

I ask Allah to accept this book and benefit families all over the world with it. If you happen to like it then please keep me, my parents, and my family in your prayers. I ask Allah to forgive my shortcomings and grant me and you His mercy, love, and pleasure.

## About the Author

Dr. Omar Reda is a board-certified psychiatrist; he shares his wife and three daughters' passion about Islam and community service.

Dr. Reda graduated from Benghazi Medical School, obtained a Masters certificate in global mental health from Harvard and then finished a residency in psychiatry from the University of Tennessee. He lives and practices in Portland, Oregon.

Dr. Reda is the founder and director of Libya Al-Shefa and Syria Al-Shefa projects for psycho-social healing, recovery, rehabilitation, and reconciliation. He had served as the psychosocial advisor for a number of international Non-Governmental Organizations (NGOs), as a WHO trainer, and as Libya's deputy mental health lead during the war.

Dr. Reda also chairs the Oregon Muslim Medical Association (OMMA), and Project Untangled, a model of care for trauma survivors, he is passionate about youth and parenting issues

Among his publications are *On the Shoulders of the Prophet*, *Generation of ISIS*, *Liberated*, *Untangled*, and *The Hate Next Door*.

Dr. Reda has conducted countless hands-on training sessions in the USA and abroad on the topics of psychosocial relief and rehabilitation, coping with adversities, dealing with Islamophobia, and the use of play and art therapy with traumatized populations.

He is an expert and a sought-after public speaker on issues of psychological trauma, family bonding, Muslim wellbeing, immigrants and refugees' mental health, the psychology of hate, and using dialogue as a healing tool.

For questions or feedback email Dr. Reda at [redaom@yahoo.com](mailto:redaom@yahoo.com)