

Sahur Waktu Kebersamaan Bersama Keluarga



Bulan puasa selalu menjadi momen istimewa yang ditunggu-tunggu, karena menjadi momen yang tepat untuk berkumpul bersama keluarga. Banyak sekali kegiatan yang dilakukan bersama-sama pada saat bulan puasa ini, mulai dari menyantap sahur, beribadah bersama, berbuka puasa, hingga mudik ke kampung halaman.

Dalam praktek keseharian, rasanya menikmati kebersamaan bersama keluarga menjadi suatu hal yang sulit terjadi. Namun di bulan puasa ini, momen kebersamaan dapat dengan mudah terjalin kembali. Momen puasa dapat mengembalikan nilai keharmonisan dan keakraban keluarga. Hal tersebut benar adanya, bisa terlihat dari Ayah dan Ibu yang biasanya sangat sibuk dengan rutinitas pekerjaan atau anak-anak yang juga sibuk dengan kegiatan sekolah, lewat kegiatan puasa, suasana kebersamaan itu dapat dengan mudah dibangun kembali.

Menurut Brad Sachs, PhD, pakar psikologis keluarga di Columbia, makan bersama adalah cara yang paling mendasar untuk menciptakan kedekatan dalam keluarga. Untuk menjalin kebersamaan keluarga saat berpuasa, mulailah dengan ritual makan bersama saat sahur.

Momen sahur menjadi momen yang selalu dinanti, karena seluruh anggota keluarga bisa berkumpul dengan lengkap. Tanpa adanya paksaan, momen kebersamaan di pagi buta tersebut seolah-olah menjadi magnet otomatis bagi seluruh anggota keluarga untuk berkumpul di tengah waktu sahur yang terbatas dan rutinitas kegiatan di luar rumah yang belum dimulai.

Kebersamaan anggota keluarga tersebut terjalin mulai dari rutinitas saling membangunkan dan mengingatkan setiap anggota keluarga untuk bangun sahur. Setelah itu momen kebersamaan pun semakin terasa saat seluruh anggota keluarga berkumpul di meja makan untuk menyantap hidangan sahur yang nikmat buatan Ibu. Selain itu, momen makan bersama saat sahur ini juga bisa dijadikan sebagai ajang untuk saling bertukar cerita, curhat, hingga berbagi inspirasi, untuk semakin meningkatkan rasa kebersamaan dengan keluarga.

Lengkapi momen kebersamaan saat sahur bersama keluarga dengan minum BEAR BRAND 1 kaleng saat sahur. Sahur yang baik bersama keluarga itu penting untuk menjaga tubuh tetap fit dan maksimal selama berpuasa, sehingga Ibu dan sekeluarga tetap bisa menikmati indahnya kebersamaan saat berpuasa.

BEAR BRAND, Rasakan kemurniannya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sahur-waktu-kebersamaan-bersama-keluarga.html>