سبک روزه‌داری

در مهمانی رمضان همدلی را جایگزین هم‌خوری کنیم

ذبح جسم و روح در سفره‌های رنگین!

■ فرزانه نوریان

با گرفتن روزه برای مدت خاصی از خوردن و آشامیدن به صورت کلی یا چیزی خاص ممانعت می‌کنیم و این کار را آگاهانه انجام می‌دهیم. داشتن آستانه تحمل در هنگام رویارویی با مسائل و برخورد صحیح با مشکلات ایجاد شده، وجهی از سلامت روان است و ما باید تحمل و صبر را تمرین کنیم و بی‌شک تحمل گرسنگی و تشنگی می‌تواند آستانه تاب‌آوری ما را افزایش دهد. زمان‌هایی که در فصل گرما روزه می‌گیریم روزهای اول کمی سخت است، اما در روزهای بعد بسیار آسان می‌شود به گونه‌ای که در اواخر ماه مبارک رمضان افراد از اتمام ماه روزه‌داری غمگین می‌شوند. این خود نشان می‌دهد که انسان موجودی انعطاف‌پذیر است و باید نقش‌ها و فضاهایی را تمرین کند. اینکه همه چیز برای تو مهیا باشد ولی از خوردن و آشامیدن ممانعت کنی یعنی به بدنت و روحت این پیغام را می‌دهی که هر وقت هر چه را خواست و طلب کرد نمی‌تواند استفاده کند. این موضوع خود آستانه تحمل و صبر را در فرد افزایش داده و در رویارویی با مسائل مختلف زندگی او را قوی‌تر و صبورتر می‌کند. حال این قسمتی از مسئله روزه‌داری است. قسمت دیگر چیزی است که در دین مبین اسلام و هیچ یک از ادیان نیامده است، ولی در سال‌های اخیر بسیار آن را مشاهده کرده‌ایم و متأسفانه به سمت سبک و فرهنگی از جامعه رفته‌ایم که اگر کسی برخلاف آن عمل کند جای تعجب دارد! و آن مسئله اسراف‌های بی‌حد و حصری است که در قالب افطاری‌های پر زرق و برق دیده می‌شود.

■ ساده بگیر این لحظات را و خودت باش

یادم می‌آید سال گذشته برای افطار با دوستان جایی دعوت بودیم. سفره‌ای پر زرق و برق برای افطار چیده بودند. همه ساعت‌های زیادی گرسنگی را تحمل کرده بودند و مشتاقانه مشغول صرف افطار بودیم که یکی از دوستان متذکر شد که دوستان شام مفصلی هم هست. خودتان را سیر نکنید! حال مسئله این است که از نظر پزشکی هم وقتی زمان زیادی بدن مایعات و غذا نگرفته است و حجم بسیار زیادی قند، کربوهیدرات و... را آن زمان وارد بدن می‌کنیم نه تنها روزه‌داری مفیدی نیست بلکه باعث افزایش وزن و تأثیرات منفی هم به بدن می‌شود و از بعد روانشناسی هم افراد را در چالش‌های فکری فرو می‌برد. بحث اسراف هم که جای خود دارد.

متأسفانه همه فکر می‌کنند که باید سفره‌هایشان برای مهمانان افطار پر زرق و برق شود و چون این حس که من با بضاعت کمم مهمان دعوت کنم باعث شرمساری‌ام می‌شود، دو حالت ایجاد می‌کند؛ یا از دعوت مهمان افطاری سر باز می‌زند که پس از آن احساس‌های منفی و گاهی حس حقارت را تجربه می‌کند و باعث فاصله او از جمع و اجتماعش شده و او را در انزوا فرو می‌برد که با سلامت روان او در تداخل قرار می‌گیرد، یا اینکه مهمان دعوت می‌کند و در استرس‌های محیطی خود را قرار می‌دهد و در نهایت حالت‌های خوشایندی را تجربه نمی‌کند و نمی‌تواند از جمع حاضر انرژی بگیرد، لذا در حالتی از احساس‌های منفی قرار می‌گیرد که باز هم به خود و ساختار سلامت روانش آسیب می‌زند؛ چراکه آموخته است باید کاری بکند که دیگران انجام می‌دهند. این حرف ما پرورش فقر یا پیشرفت نکردن نیست، حرف ما این است که شب‌های ماه روزه‌داری شب‌هایی است که می‌توان کنار هم نشست، تبادل تجربیات کرد و لحظات شادی را کنار هم گذراند و خود این جمع همدل ما را بانشاط‌تر و نزدیک‌تر به هم می‌کند. بهتر است در این ماه همدلی را جایگزین افراط در هم‌خوری کنیم. اسراف را هیچ دینی تأیید نمی‌کند و هیچ آیینی ترویجش نمی‌دهد، علم روانشناسی هم می‌گوید ساده بگیر این لحظات را و خودت باش. به دور از نقابی که گاهی مجبوریم به خود بزنیم و ما را از خودمان دور می‌کند. این است تکاملی که این روزه‌داری می‌تواند ما را از آن بهره‌مند کند. پس چه خوب است روح و جسممان را در ماه مبارک رمضان تعالی ببخشیم نه اینکه با سفره‌های رنگین و پر زرق و برق، انسانیت خود را ذبح کنیم.

■ روزه‌داری عزت نفس را بالا می‌برد

عزت نفس به معنای پذیرش و ارزشمندی است. مؤلفه مهمی که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند. روانشناسان بر این باور هستند که برخورداری از عزت نفس در سلامت روان فرد تأثیرگذار بوده و معنویات و باورهای مذهبی، از مؤلفه‌های اساسی است که بر عزت نفس تأثیر مهمی دارد. در این باره تحقیقاتی هم انجام شده است که نشان می‌دهد روزه‌داری باعث افزایش عزت نفس فرد می‌شود چراکه زمان زیادی که ما تشنگی را تحمل می‌کنیم اگر پشت آن ایمانی نداشته باشیم نمی‌توانیم آن را تحمل کنیم و اینجاست که می‌فهمیم وجودیت ما به عنوان یک انسان ارزشمندتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنیم. پس قادریم که وجودیتمان را افزایش دهیم و در جهت رشد عزت نفس خود گام برداریم. بسیار دیده شده افرادی که روی روان خود کار کرده‌اند و سعی در پیشرفت معنویت خود داشته‌اند و در نهایت هم به روحی بزرگ دست یافته‌اند و توانسته‌اند در رویارویی با مسائل بزرگ از نظر دیگران راحت‌تر عمل کرده و بیشتر و بهتر به پذیرش برسند. لزوماً دنیای ما دنیای بی‌مشکل نیست. بلکه دنیایی است که روح ما بزرگ‌تر از مسائل می‌شود. چطور می‌شود بدنی که صبحانه، ناهار و شام را دریافت می‌کند و میان‌وعده‌های خود را نیز طلب می‌کند، می‌تواند ساعت‌های طولانی بی‌آب و غذا بماند؟ آیا این چیزی است غیر از معنویت و باورهای مذهبی که ما را به سوی تعالی هدایت می‌کند؟ بدن هم مانند هر ساختار دیگری نیاز به تصفیه و استراحت دارد تا عملکردهای کبدی، گوارشی و... را در خود نظم‌دهی کند.

■ روزه‌داری فرصتی برای خلوت با خود واقعی است

روزه‌داری فرصتی بزرگ برای استراحت و تصفیه است. فرصتی که در طول آن بدن نیز کمی حالت ریلکس را تجربه کند و کارکرد مؤثرتری را بتواند ارائه دهد، حتی جوامعی که خیلی به روزه‌داری معتقد نیستند، هرازچندگاهی رژیم‌های غذایی‌ای می‌گیرند که بسیار شبیه به روزه‌داری است. روزه‌داری باعث می‌شود تمرکز تو از جسمت به سمت روحت برود، کمی بیشتر درگیر خود واقعی‌ات می‌شوی. آن هم به دور از تفکرات معمول. ما گاهی نیاز داریم صدای خودمان را بشنویم و خودمان را بشناسیم. روزه‌داری به تو فرصتی برای خودت می‌دهد، به اینکه بیش از پیش بر خودت تمرکز کنی، در لابه‌لای هیاهوها صدای خودت را بشنوی و با خودت آشتی کنی. به راستی چه حسی زیباتر از این هست که با خودمان خلوت کنیم؟ خداوندی که گنجینه‌ای از رأفت و مهر است، ماه مبارک رمضان را مهمانی خودش نام گذاشته تا ما بیش از پیش متوجه شویم که ۳۰ روز حتی به اینکه چه بخوریم فکر نکنیم و فقط و فقط تمرکز کنیم بر خودمان و «خود» خودمان را پیدا کنیم. قطعاً بعد از روزه‌داری ما احساس نزدیکی به خداوند می‌کنیم. آن هم به این دلیل که به خودمان نزدیک و نزدیک‌تر شده‌ایم. چراکه خداوند همیشه نزدیک ماست، بسیار نزدیک و او که دور می‌شود ما هستیم نه او.

***روانشناس**

> علم روانشناسی هم می‌گوید ساده بگیر این لحظات را و خودت باش. به دور از نقابی که گاهی مجبوریم به خود بزنیم و ما را از خودمان دور می‌کند. این است تکاملی که این روزه‌داری می‌تواند ما را از آن بهره‌مند کند. پس چه خوب است روح و جسممان را در ماه مبارک رمضان تعالی ببخشیم نه اینکه با سفره‌های رنگین و پر زرق و برق، انسانیت خود را ذبح کنیم

سبک مراقبت

نگاهی به آثار روانی روزه گرفتن

ترمزهای روان در رمضان به کار می‌افتد

■ داود اسماعیلی*

ماه رمضان یا همان صیام یعنی تلاش انسان با روزه‌داری برای زدودن سموم تن و بدن، ناپاکی‌ها و ناخالصی‌های رفتار و کردار آدمی و رسیدن به آرامشی الهی به منظور آرام ساختن روان. شکی نیست که روزه‌داری می‌تواند ما را از سیل عظیمی از مشکلات روحی و روانی نجات دهد. سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را آسایش کامل جسمی، روحی، روانی و معنوی تعریف کرده است. همچنین از بررسی متون علمی و پژوهش‌های انجام شده درمی‌یابیم فردی که بتواند از پس نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی و... خود به طور مؤثر برآید، فرد سالمی بوده و بی‌شک در زندگی به شناخت خود، خدای خود و جهانش می‌پردازد. تردیدی نیست که این فرد به سلامت معنوی خواهد رسید و سبک زندگی سالمی را دنبال خواهد کرد. روزه گرفتن آزمون جامعی در این زمینه است.

■■■

نخستین مرحله کنترل و ضبط نفس اماره، خودمراقبتی و مدیریت ذهن است. اوهام و هذیان‌های بشری از روان ناآرام و سرکش و افسار گسیخته، نشئت می‌گیرد. ترمزهای روانی در رمضان به فعلیت می‌رسند.

لیالی متبرکه قدر نیز که شأنیت و منزلت آن از هزار ماه برتر و بافضیلت‌تر است، خود مبین اهمیت و کرامت ضیافت الهی است. تلاش فرد در حوزه خودسازی و ترمیم باورها و پندارهای انسانی در ایام پربرکت ماه صیام و امساک اصلی‌ترین هدف متعالی و مقصود پروردگار متعال است.

دلیل برتری ماه رمضان بر دیگر ماه‌ها، از عظمت سوره مبارکه قدر هویداست. هر شب، شب قدر می‌شد اگر می‌توانستیم قدر این لیالی و ایام را درک کنیم، و ما ادریک ما لیله القدر، و تو چگونه می‌توانی درک کنی شب قدر را؟! و اینجاست فصل مشترک علوم روانشناختی و علوم قرآنی و الهی، چراکه با ارزش‌ترین ویژگی انسان سالم بزرگسال، از منظر قرآن و علوم رفتاری و روانشناسی، ویژگی ادراکی و شناختی اوست.

در جای جای و آیه به آیه کلام‌الله مجید می‌خوانیم: افلا یتدبرون؟ افلا یعقلون؟ افلا یبصرون؟ افلا یفهمون؟ افلا یسمعون و... دین و آیینی که از خود اطمینان صددرصدی دارد و خلل و نقطه ضعفی در آن نیست تا این اندازه انسان را به بصیرت، فهم و درک و شناخت، رهنمون می‌دارد.

بی‌شک یکی از دلایل فرض و واجب گردیدن صیام و روزه و امساک به خاطر برکات روحی و روانی و جسمی آن است.

در کلام‌الله مجید، حضرت حق می‌فرمایند: قل الروح من امر ربی، روح و جان و روان آدمی تحت امر و فرمان خالق متعال است. در نتیجه همین خالق متعال، امساک و صیام را برای روح و جان و تن و روان آدمی، واجب گردانیده تا کل اعضا و جوراح، نورانی و صیقلی شوند.

عبودیت و بندگی پروردگار متعال و خالق بی‌همتا، در انسان احساس آرامش و امنیت و پشت‌گرمی ایجاد می‌کند. اتفاقاً رویکردهای انسان‌گرایی و وجودی در حوزه روانشناسی به این امر تأکید دارند. هر قدر ارتباط با مرکز عالم امکان و ذات اقدس ربوبیت، خالصانه و عارفانه و عاشقانه باشد، آرامش و اطمینان قلبی و قالبی فرد بیشتر و بهتر خود را نشان می‌دهد. به قول بزرگی رابطه با خداوند که منظم و مرتب شد، حضرت حق، باقی امور آدمی را مرتب می‌نماید.

نتیجه سحرخیزی رمضان هم عبادت و روزه‌داری رمضان و جهاد و مبارزه با نفس اماره، همگی لقای پروردگار و عندربهم یرزقون و رستگاری خواهد بود. تمامی ادیان و آموزهای دینی و تربیتی و آسمانی، تأکید و اصرار به کمال آدمی و رشد و هدایت وی دارند که این مهم در مکتب اسلام راستین و سیره ائمه هدی و اهل بیت عصمت و طهارت و تشیع علوی، عیان و آشکار است.

تعالیم روانشناختی در حوزه علوم انسانی و رفتاری، راهی جز بیدارسازی و انسان‌سازی نمی‌بینند، چراکه بشر دنیای معاصر افسارگسیخته به سمت مطامع و نفسانیات و مادیات می‌تازد و ترمزهای روانی وی فقط و فقط متابعت از دینداری و آزادگی و جوانمردی خواهد بود.

علم دین و بدن همان علم معرفت و روان است. روان سالم و بدن سالم دو موهبتند، آگاهی و خردورزی بشر در برون‌رفت از ناکامی‌ها و شرارت‌هاست و رمضان ماه تمرین آدمیت و شرافت و بزرگ‌منشی است.

***روانشناس و مدرس دانشگاه**

> نخستین مرحله کنترل و ضبط نفس اماره، خودمراقبتی و مدیریت ذهن است. اوهام و هذیان‌های بشری از روان ناآرام و سرکش و افسار گسیخته، نشئت می‌گیرد. ترمزهای روانی در رمضان به فعلیت می‌رسند. تلاش فرد در حوزه خودسازی و ترمیم باورها و پندارهای انسانی در ایام پربرکت ماه صیام و امساک اصلی‌ترین هدف متعالی و مقصود پروردگار متعال است

نگاه

دنیا خوب است اما با چیزهای حلالش

روزه می‌گیریم برای بهتر زندگی کردن

■ عبدالمجید خرقانی

چرا باید روزه بگیریم؟ جواب به این سؤال را باید در جواب به سؤال «چگونه بهتر زندگی کنیم؟» یافت. برای آنکه ما بتوانیم طعم شیرین زندگی را بچشیم و از آن لذت ببریم بدون شک نیاز به یک انرژی مثبت، واقعی و بادوام داریم. منبع این انرژی در این عالم تنها یک وجود باعظمت یعنی خداوند متعال است. هر میزان که انسان به عنوان بنده به سوی پروردگار خویش تقرب داشته باشد این احساس سرزندگی را بیشتر در خود احساس می‌کند؛ هم خود از این انرژی مثبت در زندگی استفاده می‌کند، هم اطرافیان و دیگران را از این انرژی مثبت بهره‌مند می‌کند. تمام آنچه از عبادت‌ها و مناسک گوناگون و احکام الهی در اختیار ما قرار داده شده است به همین منظور بوده که بنده از دنیا دورتر و به سوی خدای خویش نزدیک‌تر گردد. در واقع آنچه باعث تلخی زندگی می‌شود اخلاق و صفات بدی است که سرمنشأ آن نداشتن تربیت درست نفس و شخصیت انسان می‌باشد؛ لذا اولین خاصیت و ویژگی اعمال عبادی این است که انسان را نسبت به رذائل خویش آگاه می‌کند و اگر این اعمال به درستی به جا آورده شوند، آن شخص را به طور کلی از ریشه رذائل که جهل و نادانی است، جدا می‌گردانند. این سخنی خلاصه در رابطه با خاصیت کلی اعمال عبادی است و اما روزه...

■■■

■ خانه دل را به صاحب اصلی‌اش تحویل دهیم

اولین اثر روزه باید این باشد که بنده از حب دنیا و حب نفس کمی فاصله گرفته و به فکر اصلاح امور خود باشد. از آنجا که اولین اثر گرسنگی و تشنگی در طول روز، این است که شهوات و هوای نفسانی در انسان به‌شدت تضعیف می‌شود، فرصت بزرگی برای بنده به وجود می‌آورد که خانه دل را به صاحب اصلی آن یعنی خداوند متعال تحویل دهد. ما نیاز داریم به اینکه خداوند در دلمان عظمت داشته باشد و اگر این اتفاق برای کسی رخ دهد به هر اندازه که باشد اثر آن را در متن زندگی خود خواهد دید. یکی از دعاهایی که در ماه رمضان بسیار معروف است و همه روزه‌داران آن را شنیده‌اند، دعایی است که با عبارت «یا علی یا عظیم» شروع می‌شود. ابتدا در این دعا عظمت و بزرگی خداوند متعال به بنده یادآوری می‌شود؛ برای درک عظمت پروردگار باید قدم به قدم با عبادت مخلصانه به سوی آن حرکت کرد. گویی که با یاد عظمت پروردگار از طرفی تمامی امور دنیوی در نزد انسان کوچک شمرده می‌شود و از طرفی نیز با درک این عظمت، حالت حیا و شرمندگی در او به وجود می‌آید که چگونه در مقابل چنین عظمتی مرتکب گناه و معصیت گشته است. در قسمت بعدی دعا، بنده می‌گوید (یا غفور یا رحیم) انگار که با درک عظمت خداوند درهای مغفرت و رحمت به روی انسان گشوده می‌شود و این شروعی برای درک عشق به پروردگار است. روز قیامت روزی است که تمامی مخلوقات پی به عظمت خداوند می‌برند (یا مَن فی القیامهِ هیبتُه) اما تا آن روز عده‌ای نیز این عظمت را درخواهند یافت؛ هر کسی باید این سؤال را از خود بپرسد که من جزو کدام دسته هستم. آیا در این دنیا و در زندگی خود این عظمت را خواهم فهمید یا آنکه مانند بسیاری بعد از مرگ متوجه خواهم شد!؟ اگر کسی خواهان آن است که در این دنیا این حس خوب معنوی و حقیقی در او ایجاد شود، روزه‌داری شروعی برای این مهم است که با کنار زدن تعلقات دنیوی افسار نفس خویش را به دست بگیرد و عظمت خداوند را در دل خود ایجاد کند. نتیجه این عظمت هم بدون شک ترس از خداوند و تقوای الهی است.

■ از خودخواهی خالی می‌شویم و از خدا پر می‌شویم

همانطور که اشاره شد روزه‌داری با ایجاد روحیه خودسازی و تزکیه نفس انسان را از ناپاکی‌های دنیا دور کرده و به سوی خداوند نزدیک می‌کند. حضرت امام سجّاد(ع) در روایتی می‌فرمایند: «حبّ الدنیا رأس کلّ خطیئه. محبت و وابستگی به این دنیا سرآغاز هر خطا و اشتباهی است.» در واقع اگر به محیط پیرامون خود و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، کمی با دقت بنگریم خواهیم فهمید که بدون استثنا هر جا ظلم و فتنه و جنایت یا گناه و اشتباهی رخ داده ثمره وابستگی به این دنیا است، که باعث شده برخی برای رسیدن به آن دست به هر کاری بزنند؛ حرص و طمع، غرور و تکبر، خودخواهی وخودبینی، هوی و هوس و پیروی از شهوات همگی شاخه و برگ‌های درخت نحسی به نام دنیازدگی و وابستگی به آن است.

روزه‌داری صحیح فقط به نخوردن و نیاشامیدن نیست، پس سعی بر این داشته باشیم که ریشه تمام بدی‌ها که وابستگی به این دنیا است را از دل بیرون کنیم تا در نتیجه آن محبت و عظمت پروردگار به قلب و جان ما وارد شود. در دعای شریف ابوحمزه ثِمالی اینگونه آمده است که بگوییم: «سیدی أخرِج حُبّ الدنیا من قلبی و أجمَع بینی و بین المَصطفی و آله؛ سرور من وابستگی به دنیا را از قلب من خارج کن تا در نتیجه، محبت پیامبر و اهل بیت او در قلب جای گیرد.» ما همیشه دشمنان و قاتلین اهل بیت(ع) را لعن و نفرین می‌کنیم و از آنان برائت می‌جوییم. اما باید این نکته اساسی را در خاطر داشته باشیم که آنچه این دسته از انسان‌ها را از اهل بیت(ع) دور کرد و دستشان را به خون این حجت‌های الهی آلوده کرد، چیزی جز وابستگی به این دنیا نبود. در این دعا از خداوند متعال مسئلت می‌کنیم که محبت این دنیا را از قلب ما خارج گرداند که در نتیجه محبت اولیای او به قلب وارد می‌شود و روزه ماه مبارک رمضان مانند یک پُل ارتباطی به سوی این هدف است. از طرفی نیز شب‌های قدر در ماه مبارک رمضان قرار دارند و در این شب‌ها است که تقدیرات تمام عالمیان با امضای حجت خداوند تعیین می‌شود، لذا نزدیک شدن به اولیای خداوند اثر مستقیم در تعیین تقدیر و سرنوشت ما دارد.

به این ترتیب روزه ماه رمضان، تمرین خودسازی و بندگی است و نتیجه آن قرار گرفتن در مسیر عبودیت است که مقصود اصلی در آیه شریف در سوره مبارکه ذاریات می‌باشد که فرمود: «وَ ما خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلاّ لِیَعْبُدُون؛ جنّ و انس را جز برای پرستش خود نیافریده‌ام.» هدف اساسی و سرمنزل مقصود و سعادت واقعی در توجه و پیروی از همین آیه کوتاه از قرآن کریم نهفته است که باید در مسیر عبودیت قرار بگیریم. اگر کسی شیرینی این بندگی را در زندگی خود بچشد در واقع به آن زندگی خوب و متعالی که در ابتدای سخن به آن اشاره شد، دست خواهد یافت.

در آخر باید به این نکته اشاره نمود که آنچه در رابطه با دنیا مذموم و مردود است محبت و وابستگی به آن و فراموش کردن مبدأ این دنیا یعنی خداوند است وگرنه دنیا بزرگ‌ترین و زیباترین فرصت خداوند به بندگان خویش است که در آن خودی نشان دهند و به سعادت برسند. به عبارت دیگر لذت بردن از زندگی دنیا مقدمه یک عبادت خوب است اما باید در نظر ما لذت حلال با لذت حرام متفاوت باشد زیرا این لذت حرام است که مانع و حجاب برای انسان‌ها می‌باشد.

> دنیا بزرگ‌ترین و زیباترین فرصت خداوند به بندگان خویش است که در آن خودی نشان دهند و به سعادت برسند. لذت بردن از زندگی دنیا مقدمه یک عبادت خوب است اما باید در نظر ما لذت حلال با لذت حرام متفاوت باشد زیرا این لذت حرام است که مانع و حجاب برای انسان‌ها می‌باشد