سبک معیشت

وقتی مصوبات قانونی به حرام‌خوری دامن می‌زند

مقرراتی علیه خدا!

همه ما هر روز از تاکسی و اتوبوس استفاده می‌کنیم و حتماً به برچسب قیمت‌هایی که در شیشه جلوی تاکسی‌ها درج شده است، توجه کرده‌ایم. برچسب‌هایی که یک نکته عجیب در مورد آنها وجود دارد؛ قیمت‌هایی که پرداخت دقیق آنها غیرممکن است. در این حوزه مسئولان امر نشسته‌اند و به دقت و با کمترین میزان خطا (بنا بر محاسبات خودشان) عددی را استخراج کرده‌اند که نه راننده آن را دریافت می‌کند و نه مسافری پول خرد دارد که دقیقاً همان را پرداخت کند

■ محمد زندی

درباره رزق حلال و حرام و تأثیر آن در زندگی بسیار شنیده‌ایم. درباره اینکه مال حرام ولو اندک چه تأثیری نه فقط در ما که در زندگی فرزندان و نسل ما هم می‌گذارد شنیده‌ایم زیرا مال حرام قلب را تاریک می‌کند و حتی اگر شخص فرایض دینی‌اش مانند نماز و روزه را هم انجام دهد، تأثیر آن مانند حرام از بین نمی‌رود. در حدیثی پیامبر می‌فرمایند: چه بسیار آدم ژولیده موی، خاک آلوده و دورافتاده در سفرها که طعام و لباسش حرام و خوراکش حرام است و دست‌هایش را بلند می‌کند و یارب یارب می‌گوید. پس کجای آن دعا مستجاب می‌شود. یا حتی در حدیثی دیگر آمده است لقمه حرام، باعث گلایه زن و فرزند در روز قیامت است. البته در این چند سطر قرار نیست احادیث و روایاتی را که در این زمینه بسیار زیاد هم هستند، یادآور شویم. امروز می‌خواهیم به بررسی یکی از ریشه‌های نفوذ شیطان به زندگی‌مان بپردازیم که اگر نگویم هیچ‌گاه، ولی بسیار اندک به آن پرداخته‌ایم و کمتر کسی به آن توجه کرده است.

راه‌های نفوذ شیطان بسیار زیاد است. تقریباً در هر شرایط و موقعیتی شیطان به سراغ نفس انسان می‌آید و افسار این اسب سرکش را به دست می‌گیرد اما گاهی برای او فرش قرمز پهن می‌شود و آهسته‌آهسته در زندگی‌مان نفوذ می‌کند در حالی که نه تنها متوجه آن نمی‌شویم که گمان می‌کنیم، در مسیری الهی هم قدم برمی‌داریم!

یکی از این فرش‌های قرمز، قوانین و مقررات هستند! قطعاً تعجب می‌کنید که قوانین چگونه سفره و دامی برای ما می‌شوند تا به دام شیطان بیفتیم. اما حقیقت این است که گاهی قوانین و مقرراتی که برای نظم و ساماندهی امور اجتماعی ایجاد شده‌اند، دست ما را در دست شیطان قرار می‌دهند و متأسفانه چون برچسب قانون روی آن است، کسی نمی‌داند آنچه انجام می‌دهد، بازی در زمین شیطان است.

به عنوان نمونه، همه ما هر روز از تاکسی و اتوبوس استفاده می‌کنیم و حتماً به برچسب قیمت‌هایی که در شیشه جلوی تاکسی‌ها درج شده است، توجه کرده‌ایم. برچسب‌هایی که یک نکته عجیب در مورد آنها وجود دارد؛ قیمت‌هایی که پرداخت دقیق آنها غیرممکن است.

در برچسب تاکسی‌ها عنوان شده تا ۵۰۰ متر مسافت مبلغ ۵۷۵ تومان باید پرداخت. گذشته از اینکه امروز بر اساس عرف اساساً سوار شدن در تاکسی مصادف است با حداقل ۷۰۰ تومان کرایه، سؤالی که وجود دارد این است که مسئولان بر اساس چه الگویی این قیمت‌ها را درج کرده‌اند.

در حالی که نیمی از مدیریت کشور در همه امور لنگ عدم دقت و توجه مسئولان مربوطه در بخش‌های مختلف است، در این حوزه مسئولان امر نشسته‌اند و به دقت و با کمترین میزان خطا (بنا بر محاسبات خودشان) عددی را استخراج کرده‌اند که نه راننده آن را دریافت می‌کند و نه مسافری پول خرد دارد که دقیقاً همان را پرداخت کند.

یکی از ارکان قانونگذاری عرف است؛ در حالی که عرف تاکسی‌ها از ابتدا تاکنون این بوده که نرخ ثابتی را برای هر مقدار مسافت دریافت می‌کنند، مسئولان این حوزه، بی‌توجه به این مسئله مهم نرخی را معین می‌کنند که عملاً فقط باعث انبساط خاطر رانندگان و مسافران می‌شود. گاهی بعضی مسافران، راننده‌ای که کرایه‌ای را بر اساس عرف دریافت کرده است، به این برچسب حواله می‌دهند و از اینکه کرایه اضافه می‌گیرد، شکایت می‌کنند.

نکته مهم دیگر در این نمونه‌ای که عنوان شد آن است که حتی در مسیرهای خطی نیز عددی را تعیین می‌کنند که مردم و رانندگان به مشکل پول خرد برخورد کنند و این نیز باعث اصطکاک و جر و بحث میان مسافر و راننده می‌شود. نتیجه عموماً کوتاه آمدن مسافر است که مثلاً مسیری که ۹۵۰ تومان است را باید ۱۰۰۰ تومان پرداخت کند چون رانندهها اعلام می‌کنند ۵۰ تومان پول خرد ندارند و برای رند شدن ۱۰۰۰ تومان بپردازید و البته ۵۰ تومان هم کوتاه نمی‌آیند تا از آن طرف رند شود. این موضوع گسترش بی‌اعتمادی اجتماعی را موجب خواهد شد؛ مسافری که از این نرخ‌گذاری شاکی است و به راننده‌ها به چشم دزدهای سرگردنه نگاه می‌کند! و البته اگر مسافر از هزینه اضافه‌ای که می‌پردازد، راضی نباشد، رزق حرام عاید زندگی آن راننده می‌شود. این موضوع در میان اتوبوس‌ها نیز وجود دارد که البته با توجه به وجود کارت‌های اعتباری این مشکل کمتر بروز و ظهور پیدا می‌کند.

توصیه این است در این امور عرف را که یکی از ارکان قانونگذاری محسوب می‌شود، مد نظر قرار داده و نرخ‌گذاری کرایه‌ها بر این اساس انجام شود تا گذشته از مانع شدن از ایجاد تنش در جامعه، از واریز شدن پول‌های ناحق در این طبقه و طیف از جامعه جلوگیری شود زیرا بسیاری از این آدم‌های این طبقه اجتماعی، انسان‌هایی در پی روزی حلال هستند ولی در فرآیندی گیر افتاده‌اند که مسئولان این حوزه آن را ایجاد کرده‌اند و بنابراین قطعاً قصور این آقایان بیشتر از هر کس دیگری است.

موردی دیگری که می‌توان در این زمینه اشاره کرد، کنتورهای مشترک است! یکی از مباحثی که ساختمان‌های چند طبقه به ویژه در شهرهای بزرگ به آن گرفتار هستند، مشترک بودن کنتورهاست که نتیجه آن عموماً پرداخت غیرعادلانه هزینه‌های گاز و آب است.

البته راه‌حلی در این زمینه وجود دارد و آن تفکیک کنتورهاست. اما در این راه یک سد قانونی وجود دارد که میل مردم به تفکیک کنتورها را کم می‌کند؛ قیمت‌های سنگین شرکت‌های گاز و آب برای تفکیک کنتورها. قطعاً مردم علاقه زیادی به تفکیک کنتورها دارند اما وقتی ایشان که با توجه به هزینه‌های زیاد زندگی امروزی پس‌انداز کمی برایشان می‌ماند، با هزینه‌های هنگفتی که شرکت‌های متبوع برای این کار دریافت می‌کنند، روبه‌رو می‌شوند، عطای آن را به لقایش می‌بخشند.

بحث و جدل و گاهی نزاع‌های همسایه‌هایی که هر روز از کنار هم عبور می‌کنند و البته ناحق شدن حق و نفوذ آرام مال حرام تنها به مدد دریافت هزینه هنگفت شرکت‌های دولتی، از عواقب این مسئله است.

مثال‌ها در این حوزه زیاد هستند و شاید بزرگ‌ترین آنها هیولاهایی به نام بانک‌ها هستند که بسیاری از علما و حتی کارشناسان اقتصادی بر ربوی بودن آنها صحه گذاشته‌اند. اما همانطور که بزرگان دین گفته‌اند، وظیفه حکومت اسلامی تلاش برای سعادت اخروی انسان‌ها است و بدون شک مهم‌ترین کاری که این حکومت برای رسیدن به این هدف باید انجام دهد، مانع شدن از ورود مال حرام به سفره‌های مردم است. اما حال در بخش‌های مختلف دولتی و غیردولتی عملاً با سیستم و مقرراتی روبه‌رو هستیم که مردم گاهی مجبور می‌شوند گزینه‌ای را انتخاب کنند که قطعاً سعادت اخروی و بهشت در انتهای آن مسیر نیست.

البته شاید وقتی بعضی مسئولان دولتی می‌گویند بهشتی کردن مردم به ما مربوط نمی‌شود، نباید خیلی نگران رشد مال حرام از طریق وضع مقررات باشند؛ مقرراتی که علیه خداوند است!

سبک تعالی

رمضان، فرصتی برای خوب زندگی کردن

بیا ره توشه برداریم

■ سحر میراویسی*

بارزترین دستاورد روز افزایش صبر و تاب‌آوری است. ساعت‌ها نخوردن و نیاشامیدن، به شیوه خارق‌العاده‌ای میزان تحمل را بالا برده و در محکم ساختن انسان در برابر مشقات زندگی روزمره، نقش بسزایی دارد. از این گذشته ماه رمضان و روزه‌داری‌اش بهترین فرصت برای تمرین اخلاق‌مداری و مزین شدن به اخلاق حسنه است. در واقع رمضان بیش از آنکه فرصتی برای جمع‌آوری ذخیره آخرت باشد، مجالی برای خوب زندگی کردن در همین دنیاست.

همین که فردی تصمیم می‌گیرد این ماه را به تزکیه نفس بپردازد، چشم و دلش را به روی بدی‌ها ببندد، طعامش را با همنوعانش تقسیم کند، می‌توان گفت که وی به صورت آگاهانه و هدفمند، قدم در راهی پرمعنا گذاشته و همین انتخاب و اراده محکم و پسندیده، بیانگر اشتیاق فرد روزه‌دار برای بجا آوردن فریضه‌هاست و از طرف دیگر می‌تواند نشان‌دهنده رشد اخلاقی او باشد. این همان راهی است که مقصدش بیداری است.

از منظر روانشناسی، فردی که درک همدلانه‌ای از همنوع خود دارد و نیازها و احساسات آنها را به خوبی درک می‌کند و می‌تواند همراهی مطمئن و پشتوانه‌ای گرم، هر چند کوچک برای وی باشد، از هوش هیجانی یا همان (EQ) بالایی برخوردار است. هوش هیجانی مجموعه مهمی از یکسری توانایی‌هاست.

توانایی‌هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ کرده و در مقابل ناملایمات پایداری کند، تکانش‌های خود را به تعویق بیندازد و آنها را کنترل کند، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکرش را خدشه‌دار سازد، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد. پس منطقی است اگر یکی از عوامل مؤثر در افزایش هوش هیجانی را ناشی از روزه‌داری بدانیم.

یک ماه، فرصت خوبی است تا خود را از قید و بند حرص و طمع برهانیم و روح و جسم را از اسارت دنیا و متعلقاتش رها گردانیم و به دیداری نزدیک‌تر با پروردگار خود رفته و هوش و حواسمان را بیش از پیش، معطوف به خالق، بندگان و همنوعان خود کنیم. آنانی که پیش از این، از آنها و نیازمندی‌هایشان شاید کمی غافل بوده‌ایم.

مأنوس شدن با خدا و مناجات، در بیداری وجدان‌ها از خواب غفلت، بسیار یاری‌رسان است و بی‌شک یاریمان می‌کند تا روح را از پیله کبر و غرور خارج کرده و پروانه‌وار، به سوی دوستی و عشق پرواز کنیم. بی‌شک این انس و الفت و نزدیکی با خالق، درمانی است بر آلام و رنج‌های زندگی. بدون تردید به وفور اثربخش بودن معنویت درمانی، بر سلامت روان از سوی بزرگان جامعه روانشناسی به اثبات رسیده است.

روزه‌داری علاوه بر اینکه صیقلی بر روح است، جسم را نیز بی‌نصیب نگذاشته و بدن را تقریباً از تمام سموم و میکروب‌ها می‌آلاید. این آلایش و پاکسازی تضمینی است برای دور ماندن از انواع و اقسام بیماری‌ها. فرد روزه‌دار با سوزاندن رسوبات بیمارگونه و چربی‌های زائد بدن، خود را از ابتلا به انواع بیماری و ویروس‌ها مصون نگه می‌دارد.

رسول گرامی اسلام حضرت محمد (ص) در این باره می‌فرمایند: معده مرکز و خانه هر دردی است و پرهیز از غذاهای نامناسب و زیادخوری، اساس و رأس هر داروی شفابخش است. ایشان در آیه شریفه دیگری فرموده‌اند: روزه بگیرید تا سالم بمانید.

این تنها مسلمانان نیستند که فواید روزه را تشریح و توصیف می‌کنند، بلکه پزشکان، روانشناسان و صاحبنظران غیرمسلمان نیز به انجام پژوهش‌ها و تحقیقات عدیده‌ای در راستای اهمیت و فواید روزه گرفتن همت گماشته‌اند. جالب‌تر آنکه همه انسان‌ها اعم از مسلمان و غیرمسلمان را به روزه‌داری تشویق و ترغیب می‌کنند.

بارها دیده‌ایم که پدران و مادرانمان بعد از پایان ماه رمضان، حس دلتنگی زیادی از خود بروز می‌دهند و انتظار می‌کشند تا باز هم رمضان بیاید. این حس یعنی اینکه از مواهب رمضان به خوبی بهره‌مند شده‌اند و حالا دلتنگ رفتنش هستند. یعنی اینکه در این مسیر ظاهراً دشوار اما واقعاً شیرین ره توشه خوبی برای دنیا و آخرت برداشته‌اند

دکتر آلکسی سوفورین (پزشک روسی) می‌گوید: تنها طریق برای قطع ریشه سرطان، روزه است و بس. درمان از طریق روزه، فایده ویژه‌ای در بیماری‌های کم‌خونی، ضعف روده‌ها، التهاب بسیط و مزمن، مرض قند، بیماری‌های چشم، بیماری‌های کبد و کلیه و دیگر بیماری‌ها دارد.

بی‌تردید این سفر عرفانی و ملکوتی به بهترین و زیباترین مقصدها می‌رسد. گرچه سختی‌های زیادی در طول این مسیر وجود دارد، اما شخص روزه‌دار با قدرت ایمان و استقامت، این راه دشوار را برای خود هموار ساخته و در نهایت احساس می‌کند که سوار بر اریکه قدرت، به سر منزل مقصود رسیده است.

به راستی منشأ این احساس ناب کجاست؟ از کجا سرچشمه گرفته که شخص روزه‌دار بعد از تحمل ساعت‌ها گرسنگی و تشنگی در گرمای طاقت‌فرسا و طولانی تابستان، سرانجام احساس سبکبالی و رستگاری می‌کند؟ بارها دیده‌ایم که پدران و مادرانمان بعد از پایان ماه رمضان، حس دلتنگی زیادی از خود بروز می‌دهند و انتظار می‌کشند تا باز هم رمضان بیاید. این حس یعنی اینکه از مواهب رمضان به خوبی بهره‌مند شده‌اند و حالا دلتنگ رفتنش هستند. یعنی اینکه در این مسیر ظاهراً دشوار اما واقعاً شیرین ره توشه خوبی برای دنیا و آخرت برداشته‌اند.

*روانشناس

سبک سلامت

تأثیر روزه بر سلامت جسم و روان از منظر علمی

رمضان سروتونین اندورفین و دوپامین‌مان را آزاد می‌کند

■ دکتر فاطمه منفرد پویا*

روزه در لغت امساک و خودداری از هر چیزی است. خداوند بر اساس آیه ۱۸۳ سوره بقره روزه را برای تمام ایمان‌آورندگان اسلام واجب کرده است. روزه در تمام آیین‌ها بوده و فقط در بجا آوردن اعمال آن تفاوت‌هایی وجود دارد، در بعضی از آیین‌ها روزه سکوت هم وجود دارد. فلسفه روزه‌داری از بعد مذهبی، علمی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. شخص روزه‌دار در راستای روزه‌داری خود با رعایت جوانب روزه زبان خود را از آفت‌های زبانی همچون تمسخر، دشنام و ناسزاگویی، غیبت و دروغ، تهمت و افترا حفظ می‌کند و همچنین گوش خود را از شنیدن حرف‌های بیهوده و چشم خود را از مشاهده مناظر گناه و حرام و فکر خود را از اندیشه‌ها و نیت‌های پلیدی همچون سوءظن و سایر اعضا و جوارح خود را از گناه و معصیت بازمی‌دارد. آثار جسمانی آن نیز همانطور که علم پزشکی ثابت کرده در کم کردن بیماری‌ها بسیار مؤثر واقع شده است.

■■■

■ **کنترل آمیگدال با روزه‌داری**

روزه‌داری علاوه بر مقاوم کردن بدن و سلامت جسم به ایجاد روحیه مقاومت، خودباوری و اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری منجر می‌شود. در مغز ما یک سمت هیجانی به نام آمیگدال وجود دارد که کنترل آن در تمام لحظات زندگی واجب و مشکل است. مرکز آمیگدال اگر از کنترل خارج شود ما انواع رفتارهای پر خطر و شرم‌آور را می‌توانیم انجام دهیم. در مقابل آن قسمت فرونتال ما اعمال منطقی و استدلالی مغز را انجام می‌دهد که باعث می‌شود تصمیم‌گیری‌های بدون هیجان انجام دهیم. این دو مرکز برخلاف هم عمل می‌کنند. هر کدام بالا برود آن یکی پایین می‌آید.

در زمان روزه‌داری وقتی ما از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنیم در حقیقت هیپوتالاموس خود را که مرکز انگیزه‌های گرسنگی و تشنگی است کنترل می‌کنیم. بنابراین بر مرکز هیجان‌ها و رفتارهای پرخطر خود تسلط پیدا می‌کنیم

روزه‌داری علاوه بر مقاوم کردن بدن و سلامت جسم به ایجاد روحیه مقاومت، خودباوری و اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری منجر می‌شود. در زمان روزه‌داری وقتی ما از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنیم در حقیقت هیپوتالاموس خود را که مرکز انگیزه‌های گرسنگی و تشنگی است کنترل می‌کنیم

و همانطور که از آمارها مشخص است، میزان جرم و جنایت در این ماه کم می‌شود و احساس رضایت و خودباوری اشخاص بالا می‌رود.

■ **ارتقای سطح مسئولیت‌پذیری**

یکی از اثرات روزه‌داری بالارفتن سطح مسئولیت‌پذیری در انسان است. در افراد مصرف‌کننده مواد مخدر و محرک، اولین قسمت مغز که دچار آسیب می‌شود فرونتال مغز است و در زمان روزه‌داری شخص مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرد و با خواسته و انگیزه درونی خود را کنترل می‌کند. بنابراین افراد معتادی که در ماه رمضان روزه می‌گیرند احتمال اینکه ترک آنها تداوم پیدا کند و بعد از رمضان بتوانند بر وسوسه‌های مصرف خود پیروز شوند بسیار زیاد است زیرا با صبر بر طاعت الهی روح خود را بزرگ کرده و مقاومت و پایداری، او را در راه رشد و تکامل به سوی پروردگار زیاد می‌کند.

■ **آزادی از بند غرایز**

تحقیقات ثابت کرده روزه بستر مناسبی برای ایجاد تقوا فراهم می‌سازد تا افراد برای مبارزه با خواسته‌های درونی آماده شوند و دیگر همچون حیوانات دربند غرایز خود نباشند و بتوانند کنترل امور نفس سرکش خود را در دست بگیرند و با کنترل وسوسه‌های خود بر هوس‌ها و شهوت خود مسلط شوند.

روح و روان آدمی چون اصولاً پاک و بی‌آلایش است وقتی که به ضدارزش‌ها آلوده می‌شود بی‌قرار می‌شود و زمانی که ما از ضدارزش‌ها پرهیز می‌کنیم به آرامشی درونی می‌رسیم. البته دو نوع روزه وجود دارد، روزه‌ای است که فقط گرسنگی کشیدن و رفع تکلیف کردن است و روزه‌ای که علاوه بر حفظ روزه‌داری و گرسنگی و تشنگی کشیدن، خود را از گناهان محافظت کردن است.

در روزه‌داری شخص می‌تواند به طور منطقی به امیال خود «نه» بگوید. در بسیاری از شرایط طبیعی زندگی نه گفتن بسیار سخت است اما در این ایام ما قاطعیت پیدا می‌کنیم و این باعث توانایی افراد در برخورد صحیح با احساسات و امیال و پیشگیری از آسیب‌های خانوادگی و اجتماعی می‌شود.

■ **۳۰ روز زمان برای ترک عادات بد**

روزه در تهذیب و تزکیه نفس و رهاندن انسان از روزمرگی تأثیر بسزایی دارد. در علم روانشناسی برای ترک عادت‌ها نزدیک به ۳۰ روز زمان نیاز داریم، بنابراین یک ماه روزه‌داری صحیح می‌تواند بسیاری از عادت‌های اشتباه و بد ما را از بین ببرد.

وقتی افراد قادر به قدرت و کنترل وسوسه‌های خود می‌شوند، می‌توانند بر وسوسه‌های سیگار کشیدن و مصرف داروهای مسکن و غیرضروری فائق آیند و مغز هم مجبور می‌شود به تولید طبیعی مسکن‌ها و آرام‌بخش‌ها بپردازد.

■ **فرصتی برای تقویت همبستگی**

علم روانشناسی ثابت کرده ارتباط‌های اجتماعی و همبستگی‌های خانوادگی یکی از عوامل اثربخش در درمان استرس و اضطراب و افسردگی است. در ماه رمضان مراسم و دور هم جمع شدن‌ها در مجالس قرآنی و افطار و سحر سبب آزاد شدن مواد سروتونین، اندورفین و دوپامین که آرام‌بخش و لذت‌بخش هستند می‌شود و در نتیجه با فضایی پر از معنویت تأثیر معجزه‌آسایی بر سلامت روان انسان‌ها دارد. انسان‌ها دچار تحول فکری و از رفتارهای کسل‌کننده خارج می‌شوند و با نیروی پرقدرت خداوند ارتباط برقرار می‌کنند و احساس طردشدگی، دلزدگی و غمزدگی در آنها کاهش پیدا می‌کند.

■ **سلامتی برای سحرخیزان**

یکی از دیگر رفتارهایی که بر سلامت توان و جسم تأثیر بسیار زیادی دارد، نماز صبح و خوردن سحری است زیرا در هنگام صبح قسمتی از مغز که بطن پشت سری نام دارد، پرخون می‌شود و هنگام برخاستن از خواب و حرکت باعث می‌شود خون در جریان بیفتد و از سردردها و بی‌حالی صبح که بر اثر خواب زیاد است پیشگیری شود. در سوره بقره می‌خوانیم: ای افرادی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بوده‌اند نوشته شده تا پرهیزکار شوید.

*روانشناس

علم روانشناسی ثابت کرده ارتباط‌های اجتماعی و همبستگی‌های خانوادگی یکی از عوامل اثربخش در درمان استرس و اضطراب و افسردگی است. در ماه رمضان مراسم و دور هم جمع شدن‌ها در مجالس قرآنی و افطار و سحر سبب آزاد شدن مواد سروتونین، اندورفین و دوپامین، که آرام‌بخش و لذت‌بخش هستند می‌شود و در نتیجه با فضایی پر از معنویت تأثیر معجزه‌آسایی بر سلامت روان انسان‌ها دارد