

#### سبک رفتار



مرور سبک زندگی متفاوت شهروندان در یک ماه روزهداری

# کاش مردم همیشه رمضان بودند!

■ **فائزه مقدم**

ناخودآگاه در ماه رمضان بخش زیادی از برنامه‌های زندگی‌ما از کار، تفریح، استراحت و لباس پوشیدن گرفته تا غذا خوردن تغییر می‌کند. تغییری که هم وسیع است و در کل جامعه و در بین تک‌تک افراد دیده می‌شود و هم عمیق است چون ۳۰ روز استمرار دارد و تا مدت‌ها بعد از ماه مبارک رمضان همچنان پایدار است. کافی است در همین روزهای سخت روزهداری در فضاهای شهری قدم بزنید آن وقت متوجه تغییرات وسیع رفتاری و گفتاری مردم می‌شوید. مثلاً سر چهارراهی که هر روز ترافیک بود، تصاف می‌شد و غیر ممکن بود کار به دعوا نکشد این روزها به ندرت ترافیک می‌شود چون مردم بیشتر گذشت می‌کنند در عین حال اگر هم ترافیک شود قطعاً کار به دعوا و درگیری نمی‌کشد.

حقیقت این است که این روزها چهره شهرمان متفاوت از بقیه روزهای سال شده است و مردم جنب‌وجوش خاصی پیدا کرده‌اند. وقتی در

■ **لیخند و گذشت‌مان بیشتر از قبل می‌شود**

می‌خواهم این بار شمارا دعوت کنم به دیدن یا مرور آخرین

تصاویری که در ذهنتان ثبت شده است. بیایید آخرین مسیری را که طی کرده‌اید در خیابان و در مراده با مردم مرور کنید. حالا هم با توجه به رمضان بودن نیم‌توجهی به رفتارهای مردم کنید. اولیسن چیزی که می‌توانیم در این روزها به خوبی حس کنیم مهربانی و لطافت روحی است که در چهره‌ها دیده می‌شود. رضمانی‌ها که اسم اهالی ماه رمضان است در این ماه بیشتر لیخند می‌زنند، چون گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کنند. ظرفیت تحمل سختی‌ها و مشکلات‌شان هم افزایش پیدا می‌کند و در نهایت شهر آنتور می‌شود که می‌بینید؛ همه خوشحال هستند، کمتر شاهد دعوا و درگیری هستیم، لیخندا بیشتر می‌شود و در نهایت همه با گذشت از خطاها و مشکلات اطرافشان رد می‌شوند.

مهم‌ترین دلیل این تغییر بزرگ نگاه دینی و اعتقادی مردم است. مردم ما باور دارند در این ماه هر چقدر کمک کنند یا از خطای دیگران بگذرند بیشتر ثواب کرده‌اند. در نهایت این می‌شود که همه برای اینکه ثواب ببرند و در کار خیر سهیم باشند به هم کمک می‌کنند و احساسی مشترک در زن، مرد، پیر و جوان و بچه به‌وجود می‌آید. در این ماه سعی می‌کنیم رعایت حال همدیگر را بکنیم و کاری انجام ندهیم که دیگران از ما دادگیر شوند.

وقتی خوب به‌به رفتارهای این ماه نگاه می‌کنم با خودم می‌گویم «چه خوب می‌شد این رویه زندگی و رفتار را که در این ماه بپرکت داریم حفظ می‌کردیم و در ۱۱ ماه دیگر سال هم بر همین منوال ادامه می‌دادیم.»

■ **تغییرات از ریز تا درشت**

مهم‌ترین و بزرگ‌ترین موفقیت یک اتفاق این است که بتواند تغییرات ریز را با تغییرات بزرگ توأم با هم ایجاد کند یعنی شما متفکر که در ذات و وجود فردی‌تان تغییرات می‌بینید باید در اجتماع هم تغییرات ببینید. دقت کرده‌اید ما معمولاً اگر هم تغییری باشد در سطح جامعه داریم و خانه تغییرات داریم حفظ می‌کنند و افرادی هم ما فقط در خانه تغییرات داریم؟ حالا بیایید با روزهای ماه رمضان قیاس کنیم. در ماه رمضان این برنامه به کلی تغییری می‌کند و ساعات خواب و بیداری، غذا خوردن و کارهای مربوط به مادر، پدر و فرزندان شکل دیگری به خود می‌گیرد. کسانی هم که معمولاً با سحر خیزی مشکل دارند به خاطر سحر و فضای معنوی آن از خواب بیدار می‌شوند و تنبلی را کنار می‌گذارند. برخی خانواده‌ها ترجیح می‌دهند با توجه به گرمی و طولانی بودن روز بیشتر در خانه به سر بپرند و خواب و استراحت را با هیچ چیز عوض نمی‌کنند. البته این مختص فرزندان و اعضای خانواده است که کار و شغل ثابتی ندارند اما شاغلین باید طبق برنامه همیشگی پیش بروند. همانطور که در میانه روز زندگی و فعالیت‌های خود می‌شود به همان اندازه هم هنگام آنان صبح و مغرب است که همه اعضای خانه به جنب‌وجوش می‌افتند و برای آماده کردن سفره سحری و افطار دست به کار می‌شوند. همه لطف ماه رمضان در همین صبح بیدار شدن‌ها و خوردن سحری است و هنگام افطار هم هر کس به نوعی در تهیه آن سهمی برعهده می‌گیرد هر چند کوچک باشد. در این میان نقش اصلی را مادر خانواده ایفا می‌کند که در طول شبانه‌روز با وجود روزهداری با سر و سامان دادن به همه کارها و تهیه

غذا، به فکر آرامش و آسایش سایرین است و همه چیز را تحت کنترل دارد.

■ **آرامشی که با هیاهوی شهر تلفیق می‌شود**

مانع می‌شود تحرک زیاد داشته باشیم و آرام می‌شویم یا گرمای هوا، اما هر چه که هست اسمال ماه رمضان بیش از ماه‌های رمضان سال‌های دیگر و حتی بیشتر از ماه‌های دیگر سال شهر در آرامش به سر می‌برد. جز ساعت‌های خاص شهر خلوت است و تردد کاما کم به محض نزدیک شدن به اذان مغرب هیاهوی خرید کردن و سفره افطار چیدن از خانه‌ها به خیابان‌ها و به سطح شهر منتقل می‌شود. معمولاً به خاطر گرمای هوا و روزه بودن، افراد کمتر به فکر بیرون رفتن و خرید می‌افتند و ترجیح می‌دهند جای این کار استراحت کنند یا به کارهای دیگرشان رسیدگی کنند. اکثراً هم می‌بینیم که در این ساء مخصوصاً صبح‌ها شلوغی چندانی در سطح شهر وجود ندارد و اوج شلوغی به ساعات بعد از ظهر و بازگشت شاغلان به منزل و تهیه اقلام مورد نیاز خانه برمی‌گردد. کارمندان مانند هر روز در یک ساعت مشخص سرکارشان حاضر می‌شوند از طرف دیگر سایر مشاغل هم بسته به ساعات کارشان فعالیت دارند و ساعات مابیني روز کمتر از ماه‌های دیگر رفت و آمد مردم را در کوچه، خیابان و معابر سطح شهر مشاهده می‌کنیم. زمان افطار نیز همه دوست دارند در خانه باشند که باعث ایجاد ترافیک و ازدحام در وسایل نقلیه عمومی در این ساعات می‌شود. در ساعات‌های پایانی روز همه عجله دارند و تحرک و جنبش خاصی در افراد دیده می‌شود و بعد از اذان مغرب خیابان‌های شهر به حالت عادی بازگشته و کمتر پیش می‌آید این وضعیت تکرار شود.

■ **برکنسی که در سفره افطار و سحری پهن می‌شود**

ماه رمضان با همه روزهای آرام خود وقتی لحظه افطار می‌رسد هیجان انگیزترین ماه سال می‌شود. مخصوصاً وقتی که بازار افطاری دادن و سفره افطار پهن کردن داغ شود. حقیقت این است که افطار و لحظه با شدن روزه بهترین بهانه می‌شود برای دور هم جمع شدن و لذت



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



رمضانی‌ها که اسم اهالی ماه رمضان است در این ماه بیشتر لیخند می‌زنند، چون گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کنند، ظرفیت تحمل سختی‌ها و مشکلات‌شان هم افزایش پیدا می‌کند و در نهایت شهر آنتور می‌شود که می‌بینید؛ همه خوشحال هستند، کمتر شاهد دعوا و درگیری هستیم، لیخندا هم بیشتر می‌شود و در نهایت همه با گذشت از خطاها و مشکلات اطرافشان رد می‌شوند.

■ **خانه برسانیم و سر سفره افطار در کنار هم باشیم.**

جالب‌تر اینکه رودر بایستی‌ها و خجالت‌نمان را کنار می‌گذاریم و در هر مراده و صحبت، تماس تلفنی یا پیامک از طرف مقابل التماس دعا داریم، چون می‌دانیم دروغ و غیبت روزهمان را باطل می‌کند. کمتر تلفن جواب می‌دهیم و در صحبت‌هایمان مراقبت می‌کنیم که مبادا ثواب روزهمان را از دست بدهیم. حال و روزمان در رمضان هر سال آقدر خوشایند و دوست‌داشتنی است که دلمان می‌خواهد همیشه این روند ادامه داشته باشد. آقدر تفاوت‌های این ماه‌ندشین است که خودمان هم هر از چندگاهی هوس می‌کنیم ماه‌های دیگر سال رمضان باشد. چه روزه بگیریم و چه به هر دلیلی نتوانی روزه‌دار باشی در این ماه حال و هوایمان عوض شده و با این موج هم‌راه می‌شویم. بهترین شیوه برای پرداختن به تفاوت‌های فردی و اجتماعی در این ماه عزیز، رصد کردن جامعه‌ها است.

اولویت و متناسب با شرایط خانواده یکی یکی یادسته‌جمعی اقوام دوستان را دعوت کنند. بالاخره هر رفتی، آمدی دارد و بعد از مهمانی دادن نوبت هم به افطاری رفتن می‌رسد. ناگفته نماند برکت در ماه رمضان از هر کوچه و خیابان شهر سرازیر می‌شود. مردم نه تنها در خانه‌هایشان میزبان روزداران هستند بلکه بدون چشم‌داشت تعداد زیادی افطاری را در سطح شهر توزیع می‌کنند. در حقیقت افطاری دادن در ماه رمضان وسیله‌ای است برای ثواب کردن چون با این افطاری دادن هم در ثواب همین افراد سهیم می‌شوئند هم اگر کسی نیاز داشت کمکی کوچک می‌کنند تا به قدر یک وعده افطاری رفع نیاز کرده باشند. هر سال می‌بینیم سفره افطاری بسیاری بدون دعوت و بی‌الایش در مساجد و تکیه‌ها برپا شده و از روزدهارن هستند که ماه رمضان افراد بیشتر بازدهدا و افطاری دادن‌ها باعث نزدیکی دوست و آشنا شده و سنت پسندیده صله ارام‌ه که بزرگان دین روی آن تأکید دارند نیز به جا آورده می‌شود.

■ **لیخند رمضان به شب‌های قدر است**

بزرگ‌ترین لطف ماه رمضان وجود شب‌هایی است که همه امید بخشش و رحمت دارند. شب‌هایی که وسیله‌ای است برای امیدواری بنده‌های خدا. شاید به همین خاطر است که در ایام ماه رمضان افراد بیشتر تمایل دارند به بهانه‌ای مسجد بروند و برای ادای

فریضه نماز و مراسم‌های مختلف در این مکان مقدس حضور به هم رسانند. خواندن نماز صبح در مسجد حال و هوای دیگری دارد و ظهرا هم نیز صفوف به هم پیوسته نماز رنگ و بوی خاصی می‌گیرد. زمان افطار هم روزداران در نماز جماعت باشکوه شرکت می‌کنند.

وقتی به شب‌های قدر و احیاناً نزدیک می‌شویم این حضور بیشتر از قبل دیده می‌شود، هرکس بستگی به شرایطش در مراسم‌ها شرکت می‌کند و حضور در مسجد و مکان‌های مذهبی نیز افزایش می‌یابد.

اگر چه با شروع این ماه تغییرات بسیار بزرگی در زندگی و برنامه‌های روزهمان رخ می‌دهند اما نکته اینجاست که در بین همه ساعات‌های روز چیزی از برنامه‌های تفریحی و فراغتی کم نمی‌شود. اسمال که ماه رمضان در فصل گرم‌است همین بهانه‌ای شده است برای اینکه مردم از فرصت حضور در پارک‌ها و فضاهای سبز برای افطاری خوردن و افطاری دادن استفاده کنند. اگر چه بیشتر ساعات شبانه‌روز به روزهداری می‌گذرد اما برای رفاه حال افراد تمهیداتی در نظر گرفته شده است. در این ماه خانواده‌ها و جوانان تفریح و گردش‌شان را به کلی کنار نمی‌گذارند و برای تجدید روحیه و سلامت روح و جسم، ورزش کردن، گشت و گذار در شهر و پارک رفتن را در برنامه‌هایشان قرار می‌دهند. معمولاً خیابان‌ها در این ماه تا پاسی از شب هنوز جنب‌وجوش دارد و مراکز تفریحی فعالیت می‌کنند.

همچنین با نظر مسئولان فرهنگی سینماهای کشور بعد از افطار تا سحر فیلم‌های روز را به نمایش می‌گذارند و افرادی که علاقه‌مند به این موضوع هستند از این فرصت کوتاه استفاده کرده و در فاصله بین افطار تا سحر به سینما می‌روند. در این روزها افراد سعی می‌کنند گردش در شهر و در مراکز تفریحی داشته و ساعات دور از فضای خانه اوقات خوشی داشته باشند.

از رمضان فرصت بسازیم نه بهانه

## دکتر: روزه بگیرم یا نه؟

■ **دکتر حمیدرضا فرشیچی**

به معتقدم که اکثر همکاران من در ماه رمضان دغدغه‌ها و مشغله‌های کاری بیشتری نسبت به سایر ماه‌های سال دارند و مهم‌ترین دلیل آن این است که برخی مراجعان بیمار نیستند و تنها دنبال فرصتی هستند که پزشک برایشان توصیه کند «اسمال روزه نگیری بهتر است» خوب وقتی پزشکی با اجبار شما یاهر دلیلی خلاف واقعیت چنین نسخه‌ای می‌پیچید که یک کلاه شرعی بزرگ است! مثلاً من خودم متوجه می‌شوم که در آستانه ماه مبارک رمضان مراجعه‌کنندگان به دفترم چندین برابر سایر ماه‌های سال است چون می‌خواهند بدانند با توجه به مشکلات جسمی که دارند آیا می‌توانند روزه بگیرند. اینکه با شروع ماه مبارک رمضان سؤال مهمی در ذهن همه ما ایجاد شود که «من میتونم روزه بگیرم یا باید تر جیحاً منع بشم؟» طبیعی است، اما نکته مهم‌تر این است که بهترین پاسخگو به چنین سؤال مهمی پزشکی است که بر اساس معاینات و تجربیات عینی خودش تشخیص بدهد که بیمار نباید روزه بگیرد چون سلامتی‌اش به خطر می‌افتد.

چند سال اخیر ماه رمضان هم‌زمان با ماه‌های گرم سال در کشور ما شروع می‌شود؛ گرمای هوا از یک طرف و تشنگی و گرسنگی مفرط از طرف دیگر باعث شده تحمل کردن ساعات‌های روزه‌داری کمی سخت‌تر از سایر سال‌ها باشد. طبیعی است که چنین ششرایط آب و هوایی یک نگرانی در همه ایجاد شود که مبادا روزه گرفتن باعث شود که سلامتی آنها دچار مشکل شود. به دلیل وجود همین ذهنیت لازم است نکاتی را در مورد روزه گرفتن و تغییرات مکانیسم بدن در ماه رمضان یادآوری کنم.

بر خلاف تصور بعضی از مردم روزه گرفتن نه تنها برای بدن ضرری ندارد بلکه در بعضی موارد دیده شده است که کم‌خوری یا قطع موادغذایی مثل روزه تأثیر بسیار مطلوبی در روند بهبودی بیماری‌ها یا داشته است. فلسفه روزه گرفتن در ماه رمضان هم دقیقاً برای ایجاد آمادگی در بدن و به نوعی تمرین دادن بدن برای اجتناب از غذا و نوشیدن مایعات در یک بازه زمانی ثابت است. اگر چه به تصور شما اسمال روزهای ماه رمضان طولانی‌تر از سایر سال‌ها قبل است اما فراموش نکنید که ما همیشه یک زمان خاص مثل از سحر تا افطار برای روزه‌ماندن انتخاب می‌کنیم پس این زمان ثابت است. در واقع بدن تمام فعل و انفعالاتش را هر سال در یک ماه خاص انجام می‌دهد و به همین دلیل بدن با این ماه‌ها آمادگی بیشتری پیدا می‌کند.

بنی‌اصطافی است که کل روزها و ساعات‌های روزه‌داری را در تشنگی و گرسنگی خلاصه کنیم در حالی که طبق اسناد، آیات و روایات، رمضان ماه پرورش روح و جسم توأم با هم است. نکات تربیتی، روحی و جسمی روزه از جمله مسائلی است که



بیش از گرسنگی و تشنگی این ماه مهم است پس باید بحث مفصلی درباره آن صورت بگیرد. بر اساس تحقیقاتی که من داشتم متوجه شدم کسانی که علاوه بر روزه گرفتن غذایی، چشم، زبان و بدنشان را هم به روزه گرفتن عادت می‌دهند در صد خطایی کمتری در رفتارشان دیده می‌شود. کنترل چنین اعضای در دست‌آفرینی آن هم در ۳۰ روز متوالی عادت‌های پسندیده‌ای را در وجود هر روز‌دار ماندگار می‌کند که اگر بعد از ماه مبارک رمضان خودش نخواهد تا مدت‌ها می‌تواند از آسیب‌های خود رهایی یابد. فریضه نماز و مراسم‌های مختلف در این مکان مقدس روحی و جسمی و انرژی منفی حاصل از نگاه دور ماندگار می‌کند که اگر ما رفتارهایی را بیش از ۳۰ روز و تقریباً ۴۰ روز اتجام دهیم ناخودآگاه جزو رفتارهای اصلاح شده ما قرار می‌گیرد. وقتی ما در این ماه یاد می‌گیریم در کنار سختی‌های جسمی نگاه، زبان و بدنمان را به طور کلی ۳۰ روز متوالی از خطا و گناه حفظ کنیم قطعاً می‌توانیم بعد از ماه مبارک در همه بسیاری از همین عادت‌های بد را از خودمان دور نگه داریم پس لازم است با نیم‌نگاهی به آثار تربیتی که در این ماه وجود دارد شرایط سخت آن را بپذیریم. اما مهم‌ترین ویژگی ماه مبارک سختی‌های غذایی است که متحمل می‌شویم پس باید از بحث تغذیه‌ای دور شویم. مهم‌ترین نکته‌ای که در این خصوص باید یادآوری کنم این است که هر کاری باید به شکل صحیح انجام شود تا تأثیر مطلوب خودش را داشته باشد. فراموش نکنید همانطور که روزه گرفتن باعث سالم‌تر جسم می‌شود روزه گرفتن غلط هم می‌تواند به بدن آسیب برساند. به خودتان بقبولید که بعد از یک روز گرسنگی و تشنگی لازم نیست که همه مواد لازم بدن اعم از آب و غذا را از زمان افطار و سحر وارد معدتان کنید. یادتان باشد بدن شما مکانیسم‌های تنظیم‌کننده‌ای دارد که طی روزه فعال می‌شود و در صورت نیاز به موادغذایی این مکانیسم‌ها باعث می‌شود بخش مهمی از چربی‌ها و ماژاد و ذخیره شده در بدنتان صرف سوخت‌وساز و تأمین انرژی شود، در نتیجه چربی بدنتان از بین برود. اگر متوجه ضعف معده و گرسنگی‌تان شدید به این فکر کنید

■ **متخصص تغذیه**
بافت تاکید بر این مسئله است اینکه مدت طولانی گرسنه بودن باعث می‌شود که تمام مکانیسم بدن در این زمان مثل ورود مواد غذایی، ترشح اسید و آنزیم‌های گوارشی، کمبود میزان آب در دسترس بدن و کم بودن میزان انرژی بدن به علت مصرف کم موادغذایی دچار اختلال‌های شدید شود. به دنبال این اتفاق با عدم تمرکز فکری، زخم معده، سوزش سرحدی، بی‌خوابی و عصبانیت بروز می‌کند پس به همین دلیل متخصصان توصیه می‌شود افرادی که از رژیم غذایی استفاده می‌کنند، وعده ناهار رژیم خود را به جای سحری مصرف کنند. در ضمن در مورد غذای سحری با احتف نکنید. نکته مهم در هیچ‌وجه سحری از میان غذاهای مختلف به نمونه‌هایی از این موادغذایی را برسد بهتر است سرآغ غذاهای فیبردار مثل سبزی‌پچات و میوه با حجم زیاد و کم‌کالری بروید. دقیقاً به همین دلیل است که برای مصرف این گروه از هرم مسواد غذایی هیچ محدودیتی وجود ندارد. یادتان باشد که مواد فیبردار با زیاده‌ای را در بین فیبرهای خود نگه‌می‌دارند و این آب به شکل آهسته و در طول روز به بدن تزریق می‌شود که باعث تأخیر در تشنگی و احساس عطش می‌شود.

یکی از رایج‌ترین مشکلات در روزه گرفتن‌های ماه‌های گرم افت شدید و ناگهانی قند بدن است. استفاده از نوشیدنی‌های قندی مثل آب قند، شربت و نوشابه در ماه رمضان بدترین نسخه تجویزی است چون همانطور که به سرعت قند

پای بالا می‌رند به همان نسبت هم دیابت‌ساز هستند. علاوه بر این نوشیدن قندهای غیر طبیعی باعث تشنگی بیشتر در روزهدار می‌شود پس برای جبران قندهای کم شده بدن‌تان در ماه رمضان سرآغ میوه‌ها بروید چون همراه قند آب و فیبر راهم

به بدن‌تان تزریق می‌کند. در طول روز این قند به آهستگی به بدن تزریق شده و باعث می‌شود سطح قند خون ثابتی را در طول روز داشته باشید.

■ **متخصص تغذیه**