

ماه صیام به سبک مسلمانان کشورهای غیرمسلمان

ممنوعیت‌های سیاسی آنان را به‌روزهداری مشتاق‌تر می‌کند



و آشامیدن وقت دارند و پس از آن نیز باید خیلی زود خود

را برای یک روز سخت و طاقت‌فرسای دیگر آماده کنند. یاسر جاوید ۲۵ ساله، دانشجوی مهندسی برق در سوئد

است. وی در خصوص ماه مبارک رمضان می‌گوید: دامنه ساتعات طولانی برای روزه‌داری در این ماه مقدس مهم‌ترین مسئله این ماه مبارک برای من است. جاوید ادامه می‌دهد: از آنجا که من دانشجوی بوده و در کنار تحصیل به صورت پاروقت کار می‌کنم، به همین دلیل برای من فوق‌العاده سخت است که با وجود روزه بودنم تا ساعت ۹ شب، علاوه بر کار و تحصیل، خودم غذا درست کنم…

او اما با وجود این مشکلات باز هم با انگیزه هر چه تمام‌روزه می‌گیرد، چراکه به اعتقاد او ماه مبارک رمضان فرصتی است برای تقویت باورهای دینی و این سعادت هر سال تنها یکبار نصیب انسان می‌شود.

ابراهیم افریدی، دانش‌آموز نروژی است و او هم همین احساس را نسبت به ماه مبارک رمضان دارد. او می‌گوید: احساس خیلی خوبی دارم و خوشحالم از اینکه در این ماه مقدس به هدفی که همان خودداری و تاب‌آوری است می‌رسم. چیزی که به من انگیزه روزه گرفتن می‌دهد، این است که به این یقین می‌رسم که تنهامعبودم خداوند تبارک و تعالی است. یعنی این رمضان است که این حس درونی را در من ایجاد و مرا به سوی پروردگارم سوق می‌دهد.

برخی از مسلمانان نیز این آسودگی خاطر را دارند که هر چند هر کم شرایط ویژه روزه‌داری سخت بوده و زمانش طولانی باشد باز هم آنها می‌توانند همانند دیگر مسلمانان جهان روزه گرفته و این فرهنگ را در میان دیگر افراد اشاعه دهند.

■ **اشتیاق به روزه‌داری حتی در ممنوعیت‌ها**
در رابطه با ماه مبارک رمضان برخی واقعات خورند

که همگان کم و بیش از آنها آگاه هستند. ماه رمضان، نهمین ماه در تقویم مسلمانان است که از آن به عنوان ماه روزه‌داری یاد شده است. در طول این ماه مبارک از آحاد مسلمانان (چه در جوامع غربی و چه شرقی) این انتظار می‌رود که از صبح تا غروب از خوردن و آشامیدن و سایر لذایذ پرهیز کرده و به عبادت خداوند متعال بپردازند.

حذف کردن این همه رفاه و امکانات از دل برنامه‌های روزهانه آدمی، به این منظور است که انسان روی معنویت و عبادات (اعم از روزه، نماز، تلاوت قرآن کریم، یاد و ذکر خداوند و…) بیشتر تمرکز داشته و علاوه بر توجه به فقر و مستمندان، سعی در پاک کردن ذهن و قلب خود از هر آنچه متناسب با خوبی آدمی نیست، داشته باشد. از همه مهم‌تر اینکه در این ماه عزیز هدف این است که انسان از برخی ناخالصی‌ها همچون دروغ و غیبت دور باشد. در سایه چنین باور و اعتقادی، اشتیاق مسلمانان به روزه‌داری در برخی کشورهای غیرمسلمان مثال‌زدنی است.

روزنامه‌واشنگتن پست سراغ کودکان مسلمان روزه‌دار رفته و از پایبندی این کودکان به اصول روزه‌داری باوجود برخی دشواری‌ها گزارش داده و از رونق روزه‌داری و برگزاری مراسم خاص برای این کودکان طی سال‌های اخیر در امریکا خبر داده است. این روزنامه ابتدا سراغ دو برادر ۱۱ و ۹ساله به نام‌های «یوسف مک کنزی» و «عبدالرحمان مک کنزی» می‌رود؛ برادرانی که امسال به جمع روزه‌داران خانواده پیوسته و خود را به اقامه نماز اول وقت در کنار یکدیگر مقید کرده‌اند. مادر ۳۵ساله آنها که شغلش پرستاری است، می‌گوید: «گرچه پسرانم به سن شرعی نرسیده‌اند ولی از آنجا که برای گرفتن روزه خیلی بر این علاقه کردند منعی برای این کار ندیدم. روزه گرفتن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

برکات ماه مبارک رمضان از منظر روانشناسی

یک ماه فرصت طلایی برای اینکه آدم دیگری شویم

■ سمیه باستین*

علت‌های بی‌شماری برای احتمال بیماری‌های روانی وجود دارد و در اغلب موارد صرف نظر از اینکه این علت‌ها آگاهانه یا غیر آگاهانه باشند، سبب عدم تعادل شخصیت و زندگی روزانه افراد می‌شوند، بنابراین همواره تلاش‌هایی صورت می‌گیرد تا فرد خود را به حالت تعادل برساند. از این روش‌صن تلاش می‌کند تا راه‌هایی را برای تعادل روح و جسم بیابد. روش‌های زیادی برای یکرنگ شدن وجودافراد یعنی پیوند روح و جسم وجود دارد. با کمی جست و جو می‌توانیم این روش‌ها را بررسی کرده و یکی از این روش‌ها را که با حالات روانی و جسمانی سازگار و متناسب است انتخاب کنیم. گاهی شروع یک انتخاب وادامه دادن آن بسیار مفید است زیرا ذهن‌را از یکنواختی خارج می‌کند و به کنکاش شخصی می‌پردازد و راه‌های جدیدی را برای رسیدن به زندگی بهتر آشکار می‌کند اما انتخاب‌هایی که بر مبنای آزمون و خطا باشد بر اساس کوشش‌های فراوان صورت گیرد در اغلب موارد باعث اتلاف وقت می‌شود و گاهی هم سرانجامی ندارند و بیشتر انرژی و زمان‌را از بین می‌برند و شاید جبران آن کارها بیپهوده باشد چراکه آب رفته را نمی‌توان به جوی بازگرداند. روش‌های مطمئن دیگری هم وجود دارند که مورد آزمایشات گوناگون قرار گرفته‌اند و نتیجه‌بخش هم بوده‌اند که توسط افراد بیشماری در گذشته مورد راستی آزمایی قرار گرفته‌اند. بنابراین با کمک فردی که متخصص در آن امر است می‌توان بهترین نتیجه را حاصل کرد. یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌هایی که برای تعادل روح و جسم وجود دارد روشی است که در قرآن کریم به آن اشاره شده است و توسط پیامبر عظیم‌الشان اسلام و بعداز آن امامان و بزرگان دین به افراد معرفی شده است. این روش به جای آوردن عبادت است که ماه مبارک رمضان بهترین آن اعمال به شمار می‌رود.

برای آشنایی بیشتر با این روش‌ها می‌توانید به وبسایت www.euronews.com مراجعه کنید.

ایجاد می‌کند اما در دین مبین اسلام علاوه بر دنیای مادی و معنوی را به یکدیگر پیوند می‌دهد و افرادی که به معنسی واقعی کلمه به آن ایمان داشته باشند، نتیجه آن را در وجود خود احساس می‌کنند. در علم روانشناسی، بزرگانی وجود داشته‌اند که تمام تلاش خود را کرده‌اند تا اثبات کنند هر فردی اگر بتواند دنیای درون و بیرون خود را هماهنگ کند به امنیت و آرامش و به ثبات می‌رسد که این امر خود سبب تعالی و رشد او خواهد شد و آن شخص زندگی سعادت‌تمندی را تجربه خواهد کرد، بدون هیچ ترس یا واهمه‌ای از آنچه در درون و بیرون او می‌گذرد. اما در دین مبین اسلام خداوند سال‌ها قبل و در حدود هزار و ۴۰۰ سال گذشته آن را توضیح داده و فواید بی‌شمار آن را فرموده است که با گذشت حدود هزار و ۴۰۰ سال هنوز تازه‌گی و کارایی خود را دارد و روزه‌روز آرزو و اهمیت آن آشکارتر می‌شود.

در علم روانشناسی برای ایجاد یک تغییر اساسی در زندگی، رفتاری باید در مدتی تکرار شود تا به حافظه سپرده و انجام آن امکانپذیر شود اما با این وجود هنوز قطعیتی برای مدت تغییر وجود ندارد. روانشناسان با توجه به حالات روانی فرد برای تغییر رفتار در مکتب‌های مختلف خود به صورت تک‌بعدی عمل کرده‌است اما دین مبین اسلام برای ایجاد تغییر رفتار چندبعدی به این تغییر نگرسته است. فردی را در نظر بگیرید که برای شروع تغییر رفتار و عادت ذهنی خود به روانشناس یا مشاور مراجعه کرده است. قاعدتا تغییر رفتار را در سه مرحله پیش از تغییر رفتار، تازگی و کارایی خود را دارد و روزه‌روز آرزو و اهمیت آن آشکارتر می‌شود.

در علم روانشناسی برای ایجاد یک تغییر اساسی در زندگی، رفتاری باید در مدتی تکرار شود تا به حافظه سپرده و انجام آن امکانپذیر شود اما با این وجود هنوز قطعیتی برای مدت تغییر

رمضان، ماه بهار جان‌هاست؛ ماهی است که دنیای مادی و معنوی را به یکدیگر پیوند می‌دهد و افرادی که به معنسی واقعی کلمه به آن ایمان داشته باشند، نتیجه آن را در وجود خود احساس می‌کنند. در علم روانشناسی، بزرگانی وجود داشته‌اند که تمام تلاش خود را کرده‌اند تا اثبات کنند هر فردی اگر بتواند دنیای درون و بیرون خود را هماهنگ کند به امنیت و آرامش و به ثبات می‌رسد که این امر خود سبب تعالی و رشد او خواهد شد و آن شخص زندگی سعادت‌تمندی را تجربه خواهد کرد، بدون هیچ ترس یا واهمه‌ای از آنچه در درون و بیرون او می‌گذرد. اما در دین مبین اسلام خداوند سال‌ها قبل و در حدود هزار و ۴۰۰ سال گذشته آن را توضیح داده و فواید بی‌شمار آن را فرموده است که با گذشت حدود هزار و ۴۰۰ سال هنوز تازه‌گی و کارایی خود را دارد و روزه‌روز آرزو و اهمیت آن آشکارتر می‌شود.

در علم روانشناسی برای ایجاد یک تغییر اساسی در زندگی، رفتاری باید در مدتی تکرار شود تا به حافظه سپرده و انجام آن امکانپذیر شود اما با این وجود هنوز قطعیتی برای مدت تغییر



عملی کرد. مرحله قبل از تغییر رفتار که شامل آمادگی ذهنی است، شامل به جا آوردن نماز و عبادت بوده و مرحله حین تغییر رفتار که اصلی‌ترین آن متقارن است با ماه مبارک رمضان که تغییر عادت غذایی هم به رفتار قبل اضافه می‌شود و در آخر هم مرحله بعد از تغییر رفتار که شامل مرحله سوم می‌شود و در بطن جامعه و در بنیاد شخص به آسانی قابل مشاهده است و غالب افراد با آن آشنایی دارند.

برای تغییر رفتار در علم روانشناسی از تقویت‌های گوناگون مادی و معنوی استفاده شده‌است که دامنه‌ساده‌این تقویت‌ها که از یک پاداش کوچک مانند هدیه است، شروع و به دامنه گسترده‌تر آن که شامل تقویت کلامی و پاداش‌های اجتماعی است خاتمه می‌یابد اما در دین مبین اسلام برای تغییر رفتار از تقویت‌های عظیم‌تری استفاده شده است که گاهی حتی تقوای کامل دست یافته باشد، این قابل مشاهده با چشم مادی نیست اما فردی که به ایمان و تقوای کامل دست یافته باشد، این تقویت‌ها را طی حیات مادی و معنوی خود مشاهده و استفاده می‌کند.

افراد در جوامع گوناگون بنا به دلایل بی‌شماری تمایل به تغییر عادت‌های رفتاری و ذهنی خود دارند، بنابراین توصیه می‌شود برای دست یافتن، بسته تغییرات عظیم از گام‌های کوچک شروع کنند و آن را به طور پیوسته تا حصول اطمینان از تغییر ادامه دهند. اسلام دین کاملی است و شناخت آن به توانایی و مهارت تخصصی خاصی نیاز ندارد و شناخت آن بسیار ساده

است و با خواندن تشهد که شهادتی بر یگانگی خداوند و نبوت و امامت معصومین علیه‌السلام است آغاز می‌شود. همین یک گام کافی است تا بتوان به تغییرات اساسی و بنیادین دست یافت. یک ماه رمضان فرصتی طلایی است برای اینکه آدم دیگری شویم.

✽ **روانشناس**

باعث می‌شود که آنها احساس بزرگ شدن کنند.» «آدم الخطیب» نیز پسر بچه دیگری است که سه سال است در کنار پدر و مادرش در امریکا روزه می‌گیرد. او در پایان روز چهارم احساس گرسنگی شدیدی می‌کند ولی معتقد است این کاملا طبیعی است و می‌خواهد به روزه‌اش ادامه دهد. این نوجوان ۱۱ساله می‌گوید: «مادر من به گفته که اگر احساس کردی سلامتی‌ات در خطر است، روزه‌ات را بشکن ولی اگر تنها میل و هوس به خوردن داشتی دلالت برای شکستن روزه قانع‌کننده نیست. من چرخی دور و بر می‌زنم و پس از مدتی می‌بینم که نه واقعا مشکلی ندارم، تمام تلاشم را می‌کنم تا به گرفتن روزه ادامه دهم چون حقیقتا به آن نیاز دارم… زمانی که ماه رمضان به اتمام می‌رسد از اینکه توانستم روزه‌هایم را بگیرم به خودمی‌پالم و احساس غرور می‌کنم.»

همانطور که می‌دانید برخی اقشار و افراد از روزه‌داری در این ماه مبارک منع هستند. افرادی همچون بیماران، زنان باردار، کودکانی که به سن بلوغ نرسیده‌اند و… اما جالب اینجاست که علاوه بر این ممنوعیت، گاهی اوقات شرایط سیاسی و حکومتی یک کشور نیز افراد را از انجام فرایض واجبی همچون روزه‌داری منع می‌کند. این در حالی است که در برهه‌ای از این کودکان طی سال‌های اخیر در امریکا خبر داده است. این روزنامه ابتدا سراغ دو برادر ۱۱ و ۹ساله به نام‌های «یوسف مک کنزی» و «عبدالرحمان مک کنزی» می‌رود؛ برادرانی که امسال به جمع روزه‌داران خانواده پیوسته و خود را به اقامه نماز اول وقت در کنار یکدیگر مقید کرده‌اند. مادر ۳۵ساله آنها که شغلش پرستاری است، می‌گوید: «گرچه پسرانم به سن شرعی نرسیده‌اند ولی از آنجا که برای گرفتن روزه خیلی بر این علاقه کردند منعی برای این کار ندیدم. روزه گرفتن

■ **منابع:**
www.euronews.com
Challenges of Ramadan
www.csmonitor.com



سلام‌راهی است برای آغاز دوستی و روشی است برای استوار ساختن آن و این کلام معجزه آسا، چیزی است برای به پایان رساندن خصومت‌ها و هر کس در خصومت، آغازکننده به سلام باشد و پیام مهر و دوستی را اعلام کند، بهترین کس است. پیامبر مهر و رحمت چه زبسا فرموده‌اند: «برای هیچ کس روا نیست که بیش از سه شب از برادرش بپُرد (خصومتی بیش از سه شب داشته باشد) و هنگامی که یکدیگر را ببینند، از یکدیگر روی بگردانند. بهترین آن دو، کسی است که آغازگر «سلام» باشد»

أَحْسَبُوا إِلَيَّ مِنْ أَسَاءِ إِلَيْكُمْ وَ سَلَفُوا عَلَيَّ مِنْ نَبْتِكُمْ: «به کسی که بدی به شما کرده، نیکی کنید و سلام کنید بر کسی که دشامتان داده است.» سلام کلامی سرشار از مهربانی است که در همه‌اهل زمین اعلام می‌شود، چنانچه فرمود: اِرْحَمُوْا مَنْ فِی الْاَرْضِ: «به هر کس که در روی زمین است مهربانی کنید.» برواضح است که برخی از اهل زمین جاهلان و دشمنان هستند، ولی حضرت رسول همه را عنوان می‌کنند. قرآن کریم مهربانی بنندگان الّه مهربان را این‌گونه بیان می‌کند: هنگامی که از جاهلان حرکات زشتی مشاهده می‌کنند یا سخنانی زشت و ناشی از جهل می‌شنوند، پاسخی سالم می‌دهند، به سخنی سالم و خالی از لغو و گناه جواب می‌گویند. کلامی که حاوی مهربانی است: سلام، سلامی که نشانه‌بی‌اعتنایی توأم با بزرگواری است، نه ناشی از ضعف، سلامی که دلیل عدم مقابله به مثل در برابر جاهلان و سبک‌مزان است: اِنَّا خَاطَبْتَهُمْ الْجَاهِلُوْنَ قَالُوْا نَسَلْنَا: «این رفتاری است که از مهربان سر می‌زند و رحمت محجور است.»

سلام، بیانی است که در آن هیچ نوع خصومت و نامهربانی نهفته نیست و به قول معروف برای آغاز و اعلام دوستی و مهر، یک سلام و یک لبخند کافی است. «سلام» کلام همیشگی مهربان است و در فرهنگ مهربانی، جایی برای نموده‌های می‌پهری نیست و مذموم شمره شده‌است: اِنَّ اَبْخَلَ النَّاسِ مَنْ يَخْلُ بِالسَّلَامِ: «بخیل‌ترین مردم، کسی است که در سلام کردن، بخل ورزد.»

✽ **کارشناس مذهبی**

سبک مهربانی

سلام را در ماه مبارک رمضان تمرین کنیم

اولین کلام، فقط سلام



سلام کردن به افراد مختلف است. در احادیث آداب فراوانی درباره سلام وارد شده و سلام تنها مخصوص کسانی نیست که انسان با آنها آشنایی خاصی دارد، ایستاده‌ای گفت: برادر دینی من در این خانه است که می‌خواهم به او سلام کنم. ملک گفت: آیا بین تو و او خویشاوندی وجود دارد یا کاری با او داری؟ گفت: نه، قربانی بین ما نیست و به او احتیاجی ندارم و این کارم به جز برادری اسلامی و احترام حقوق برادری، به خاطر چیز دیگری نیست. من به او سلام می‌کنم و برای خدا با وی تجدید عهد می‌کنم.

ملک گفت: من حامل پیام پروردگار به سوی تو هستم. خداوند به تو سلام می‌کند و به تو می‌گوید: مرا زیارت کرده و با من تجدید عهد کردی، بهشت را بر تو واجب کردم، از خشمم خود تو را ننگه می‌دارم و این عذاب آتش جهنم تو را به خود پناه می‌دهم.

در حدیثی از امام مهربان، باقر علیه‌السلام می‌خوانیم: اِنَّ اللّٰهَ عَزَّ وَجَلَّ يَحِبُّ اِقْسَامَ السَّلَامِ: «خداوند آشکار کردن سلام را دوست دارد.» منظور از اقسای سلام،

■ **مصطفی مولوی***

سلام، آیینی است که نخستین لحظه ملاقات انسان‌ها را با یکدیگر، شیرین و سرشار از دوستی می‌کند. مبادله سلام هنگام روبه‌رو شدن با دیگران، ساده‌ترین، آسان‌ترین و ارزشمندترین وسیله برای ابراز اذرت، تکریم و تعظیم مخاطب و تحکیم پیوندهای اجتماعی است. مهربان در اولین سخنش، سلام می‌کند و حتی اگر کسی اولین سخنش دعا باشد در مقابل سلام ارزشی ندارد. ماه رمضان فرصت خوبی است که سلام را بیش از همیشه تمرین کنیم.

روایت است چون یاران رسول خدا صل الله علیه و اله خدمت ایشان می‌رسیدند به جای سلام می‌گفتند: «أَيُّكُمْ صَبَاحًا وَ أَيُّْكُمْ مَسَاءً» (صبح به خیر و شب به خیر) و این سلام و تحیت مردم زمان جاهلیت بود، پس خداوند این آیه را فرستاد: «و هنگامی که نزد تو می‌آیند تو را به چیزی تحیت می‌گویند که خداوند تو را با آن تحیت نگفته است.» آنگاه رسول خدا صل الله علیه‌و‌اله به آنان فرمود: «خداوند بهترین را این را که تحیت بهشتیان است به ما ارزانی داشته و آن «السلام علیکم» است.» شخصی بدون مقدمه یا امام حسین (ع) شروع به سخن گفتن کرد و گفت: کَیْفَ أَنْتَ؟ عَافَاکَ اللهُ یعنی چگونه هستی؟ خداوند شما را سلامت بدار! حضرت فرمود: السَّلَامُ قَبْلَ الْكَلَامِ عَافَاکَ اللهُ، خدا تو را سلامت بدار. قبل از حرف زدن، سلام کن! سپس فرمود: لَا تَأْتُوا لِأَخْذِ حَیْیَ یُسَلِّمُ: به کسی اجازه سخن گفتن ندهید تا اینکه سلام کند.

اولین کلام، فقط سلام. ایسن یک اصل است که سرپا‌المثل شده: اول سلام، بعدا کلام. طنین‌اندازی سلام بر عالم، از بهترین اخلاق مردم دنیا و آخرت است و از مواردی است که آدمی باید کلامش را با آن آغاز کند که موجب دوستی بیشتر و تشدید محبت خواهد شد. چنانچه رسول خدا می‌فرماید: «یا راهنمایی نکنم شما را به آنچه هر گاه آن را به جای آورید موجب دوستی و مهربانی شما یا یکدیگر است؟». گفتند: آری یا رسول الله. فرمود: سلام کردن را در میان خویش آشکار کنید. اَفَرَأَ اَلَّذِکُمْ عَلَیَّ مَا تَخْلَوْنَ عَلَیَّ؟ قَالُوْا بَلٰی یا رسول الله، قَال: اَفَسُوْا السَّلَامَ بَيْنَکُمْ». ایشان الگوی این گفتار زیبا بودند و می‌فرمایند: اَفَسُوْا السَّلَامَ بَيْنَکُمْ تَخَاوًا: «سلام را آشکار کنید تا رشته مهرورزی شما استوار شود.» چه خوب است بدانیم که سلام آدمی به دیگری و ابراز علاقه به وسیله این کلام زیبا، موجب سلام کردن خداوند به وی، واجب شدن بهشت، شدن شدن از خشم خداوند و در امان ماندن از عذاب آتش جهنم