

سبک مهربانی



سبک زندگی مان در ماه رمضان مهربانانه تر می شود

ماه عسل بچه‌های بی سرپرست!

■ مهدی ارجمند

بیخود نیست همه دوستش دار ند، ماه خوب خداست. ماه خالص شدن و ماه رهایی از رفتارهای نکوهیده. ماهی که فرصتی است برای اصلاح و تغییر رفتار و سبک زندگی.

ماه مبارک در رمضان بسزای خودش دنیایی دارد. شیرینی خاصی که این شیرینی و حلاوت را می‌شود در نگاه تمامی روزه‌داران دید. این روزها شهر رنگ و بوی دیگری به خود گرفته است. رنگ و بویی از جنس احساس و معنویت. خوب که دقت می‌کنی می‌بینی این روزها

■ شب‌های روشن رمضان

یکی از جلوه‌های مهم مهربانی در ماه مبارک رمضان افطاری دادن و اطعام نیازمندان است. اینجا یکی از مناطق پایین شهر است جایی که همه ساله سفره افطاری برای نیازمندان برپا می‌شود. خیران و نیکوکاران در این ماه طبق یک سنت چندین و چند ساله با حضور در این منطقه و با کمک هیئت امانا و امام جماعت مساجد منطقه نسبت به اطعام نیازمندان و برپایی سفره افطار اقدام می‌کنند.

در یکی از شب‌ها که فرصتی پیش می‌آید تا مهمان این سفره افطاری شوم با یکی از خیران و بانیان برپایی این سفره گفت و گو می‌کنم. او می‌گوید: برای ما رمضان ماه روشنایی و نور است و شب‌های رمضان همیشه برای ما شب‌های روشنی است چراکه اینجا و در این منطقه از شهر همه ساله به مردم خدمت می‌کنیم و خدا این توفیق را داده تا در شب‌های خوب ماه خدا در برپایی سفره افطار ماه رمضان برای مردم نیازمند حاشیه شهر خدمتگزار باشیم.

حاج محمد اکبری می‌گوید: اولین بار حدود ۲۰ سال پیش بود که به این فکر افتادم و با تعدادی از دوستان خود قرار گذاشتیم که همه ساله مبلغی را کنار بگذاریم تا برای افطار مردم حاشیه شهر در ماه مبارک رمضان خرج کنیم. او در باره این کار خویش می‌گوید: ابتدا شاید ۱۰ الی ۱۵ نفر بودیم اکنون ما ۱۵۰ نفر خیر ثابت داریم که بر اساس یک تعهد اخلاقی هر کدام از این افراد سالانه ۲ مبلغ ۳ میلیون تومان پول می‌گذارند که جمعاً می‌شود ۳۰۰ میلیون تومان. البته در کنارش تعدادی خیر دیگر و افراد نیکوکار نیز هستند که در طول سال مبالغی را کمک می‌کنند. سرجمع این مبالغ هر چه که باشد خرج سفره افطار برای محرومان می‌شود.

وی با تشریح اقدامات گروه خیر خواهانه‌ای که تشکیل داده است می‌گوید: اعضای این گروه خیر خواهانه شامل کارمند، معلم، بازاری، طلبه، استاد دانشگاه، بازنشسته و... می‌شود که حتماً هم این طور نیست که همه آنها وضعیت مالی بسیار خوبی داشته باشند بلکه بسیاری از اعضای این گروه یک زندگی کاملاً عادی یا در آمدی نرمال دارند با این حال یک تعهد اخلاقی داریم که همه ساله مبلغی را برای افطار و پذیرایی از محرومان کنار می‌گذاریم این یک عهدی است که با خدای خود بسته‌ایم و همه ساله بر این عهد پایبندیم.

وی می‌گوید: ما ۱۵۰ نفر هر سال یک ماه قبل از ماه مبارک در رمضان دور هم جمع می‌شویم مبلغی را که تعهد داده‌ایم به حساب هیئت امانا واریز می‌کنیم و در واقع پول هاپیمان را روی هم می‌گذاریم و برای سفره‌های افطار در حاشیه شهر برنامه‌ریزی می‌کنیم.

اکبری ادامه می‌دهد: در شب نیمه شعبان مجمع عمومی برگزار می‌کنیم و به تشریح برنامه‌های ماه مبارک رمضان می‌پردازیم و از شب اول ماه مبارک در رمضان فعالیت خود را به صورت رسمی آغاز می‌کنیم.

او می‌گوید: ما ۱۵۰ نفر همه پای کار هستیم و این طور نیست که فقط پول بگذاریم برای این کار. نه، همه ما به عنوان خادمان مردم پای کار هستیم و بعد از برنامه‌ریزی و هماهنگی با هیئت‌امای مساجد حاشیه شهر تعدادی از مساجد برای اجرای این کار معنوی انتخاب و سفره افطار البته ساده و به دور از تجملات و

اسراف در حاشیه شهر بهن می‌شود.

حاج محمد اکبری اضافه می‌کند: اینها همه لطف خداست و خدمت به مردم یک نعمت بسیار بزرگی است که حاضر نیستیم آن را با هیچ چیز دیگری عوض کنیم.

وی خاطر نشان می‌کند: فعالیت‌های گروه خیر خواهانه ما فقط در ماه مبارک رمضان است و از آنجایی که مانند دیگر خیره‌ها امکان فعالیت در طول سال به دلیل بالا بودن هزینه‌های بالای اداره کردن مرکز را نداریم فقط در ماه مبارک رمضان و بر اساس آنچه گفته شد فعالیت می‌کنیم که خیر و برکت این فعالیت خیر خواهانه در طول سال برای ما باقی است.

■ اهدای خون، اهدای زندگی

یکی دیگر از کارهای خوب و ماندگار در ماه مبارک رمضان اهدای خون است که در شب‌های ماه مبارک رمضان خصوصاً در شب‌های قدر شاهد این کار خدایسنده هستیم. جالب است بدانید در میان دوستان من فردی است که از دوران نوجوانی تا حالا یعنی حدود ۲۰ سال هم ساله در شب‌های

قدر، بچه‌های محل، اقوام، فامیل و خویشاوندان را جمع می‌کند و برای اهدای خون همه با هم به یکی از پایگاه‌های اهدای خون می‌روند. وقتی با او در این باره صحبت می‌کنم می‌گوید: این کار از ۲۰ سال پیش شروع شد و تا حالا ادامه دارد. بالاخره هر کسی باید در ماه مبارک رمضان کاری انجام دهد که مورد رضای خدا باشد. من شاید خیلی وسعم نرسد بتوانم مهمانی و افطاری بدهم یا اینکه به نیازمندان کمک مالی بکنم اما خونی که خدا به من هدیه داده است را می‌توانم به افرادی که نیاز دارند ببخشم.

وی می‌گوید: همه ساله به دوستان خودم، اقوام، بستگان، آشنایان فامیل، همسایه‌ها و خلاصه هر کسی که مقدور باشد اطلاع می‌دهم و در شب قدر با هم قرار می‌گذاریم که به یک پایگاه اهدای خون برویم و در آنجا برای رضا خدان خون اهدا می‌کنیم.

وی با بیان اینکه خوشبختانه اکنون با وجود شبکه‌های اجتماعی اطلاع‌رسانی به افراد آسان تر شده است می‌افزاید: دوستان و خویشاوندان را دور هم جمع می‌کنم و شاید جمعیتی بالغ بر ۲۵۰ تا ۳۰۰ نفر برای اهدای خون می‌رویم.

وی خاطر نشان می‌کند: نکته جالب توجه اینجاست که افراد به شدت از این موضوع استقبال می‌کنند.



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک سلامت

نگاهی به فواید روانی و جسمانی روزه

رمضان، ماه درمان تن و روان

■ فاطمه ربیعی فر

دکتر تومانیاس معتقد است: فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز کردن از غذاها در یک مدت کوتاه، آن است که چون معدد در طول مدت ۱۱ ماه مرتب بر از غذا بوده و در مدت یک ماه روزه‌داری، مواد غذایی خود را دفع می‌کند و همین‌طور کبد که برای حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت یک ماه ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقیمانده غذای جمع‌آوری شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا اندکی فراغت حاصل کرده و رفع خستگی می‌کند.

روزه یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه‌معالجه و حفظ تندرستی است که طب قدیم و جدید را از این حیث متوجه خود ساخته، مخصوصاً امراضی را که به آلات هاضمه به خصوص کلیه و کبد عارض می‌شود و توسط دارو نمی‌توان آنها را علاج کرد، روزه به خوبی‌معالجه می‌کند، چنانچه بهترین داروها برای برطرف کردن سوءهاضمه روزه گرفتن است، مرض مخصوص کبد نیز که موجب پرقان می‌شود، بهترین

دکتر تومانیاس معتقد است: فایده بزرگ کم خوردن و پرهیز کردن از غذاها در یک مدت کوتاه، آن است که چون معدد در طول مدت

۱۱ ماه مرتب بر از غذا بوده و در مدت یک ماه روزه‌داری، مواد غذایی خود را دفع می‌کند و همین‌طور کبد که برای حل و هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت یک ماه ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقیمانده غذای جمع‌آوری شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا اندکی فراغت حاصل کرده و رفع خستگی می‌کند.

روزه یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه‌معالجه و حفظ تندرستی است که طب قدیم و جدید را از این حیث متوجه خود ساخته، مخصوصاً امراضی را که به آلات هاضمه به خصوص کلیه و کبد عارض می‌شود و توسط دارو نمی‌توان آنها را علاج کرد، روزه به خوبی‌معالجه می‌کند، چنانچه بهترین داروها برای برطرف کردن سوءهاضمه روزه گرفتن است، مرض مخصوص کبد نیز که موجب پرقان می‌شود، بهترین



طریقه‌معالجه‌اش همانا روزه گرفتن است، چه آن که ایجاد این مرض اغلب اوقات به واسطه خستگی کبد است، که در مواقع زیادی عمل و فعالیت نمی‌تواند صفرا را از خون بگیرد.

دکتر کارلو امریکایی در مورد فواید روزه می‌گوید: روزه‌ای که اسلام واجب کرده، بزرگ‌ترین ضامن سلامتی تن است. وی معتقد است که روزه‌درمانی دراز مدت برای موارد زیر قابل تجویز است: فشار خون زیاد - تصلب شراین که تازه آغاز شده - گرفتگی مجاری خون و لثف - آسم قلبی - آنوین قلبی - سرطان خون - امراض عصبی - اختلالات دستگاه متابولیسم (چاقی، نفرس، ورم مفاصل و رماتیسم) - امراض کبد - ورم کیسه صفرا - امراض معده و روده - بیوست مزمن - ورم لوزه مزمن - زکام‌های حلق و بینی - زکام‌های نای و نایچه - ناراحتی‌های کلیه و مثانه - امراض زنان (اختلالات قاعدگی، نازایی و یائسگی) - آگزما - دمل - کورک و کبهر - امراض چشمی مثل آب‌سبز - سردرد مزمن - افسردگی - هیجان‌شدید - وسواس - نوازی، مخصوصاً میگرن - سرطان قبل از اشکار شدن.

محققان آثار زیادی برای روزه تشریح کرده‌اند که از جمله آنها اثر بر الکترولیت‌ها و شاخص‌های خون‌سازی، اثر بر کاهش وزن، اثر بر سوخت و ساز بدن، اثر بر غلظت هورمون‌ها، فعالیت کلیه‌ها، آزمایش‌های کبدی، دستگاه گوارش، دستگاه قلب و عروق، آثار عصبی و روانی است و شیوع حملات صرعی در روزه‌داران ماه مبارک رمضان کاهش می‌یابد.

روزه‌داری سبب کاهش افسردگی، افکار پارانوئیدی و وسواس می‌شود و عزت نفس فرد را افزایش می‌دهد. ماه رمضان را از آن جهت ماه صبر نامیده‌اند چون صابر و روزه‌دار خود را از تأثیر درگیری‌ها، شکوه‌ها و الالم می‌رهاند و خوشبختن را از آنها با می‌داند. صبر یکی از طرق سلامت و بهداشت روانی است که در روزه‌داری تجلی می‌یابد.

رمضان یک ماه خوب خداست که فرصت تغییر مثبت در سبک زندگی را به ما می‌دهد.

کافی است این روزها با دقت نظر بیشتری به دور و برمان نگاه کنیم. از خودمان گرفته تا بقیه همه و همه این روزها یک جوری مهربان تر شده‌اند. در این ماه مبارک از غیبت کردن خبری نیست، دروغ کم‌رنگ شده و بی‌احترامی و رفتارهای ناپسند به حدافل می‌رسد.!

اینها نشان می‌دهد رمضان یک فرصت بسیار مغتنم برای نو شدن است، برای تغییر و تم‌ریینی برای تغییر و اصلاح سبک زندگی

شروع ماه مبارک در رمضان شاهد حضور خیران بسیار زیادی در این مرکز و حمایت‌های مادی و معنوی آنان هستیم.

وی می‌افزاید: ضمن اینکه این مرکز با شناسایی و سساماندهی خیران در ماه مبارک رمضان و برپایی مراسم ساده افطاری آنها را به این مرکز دعوت می‌کند و در ماه مبارک رمضان شاهد حمایت‌های مادی و معنوی خیران هستیم.

■ جوانی ام نذر عباس

اینها تنها نمونه‌هایی از کارهای نیک و اقدامات خدایسنده در ماه مبارک رمضان است. بد نیست بدانید خیلی از کارهای نیک در سایر ماه‌های سال هم انجام می‌شود اما حقیقت این است که این کارها در ماه رمضان حلاوت خاص خودش را دارد و رنگ و بوی بیشتری به خود می‌گیرد.

به یکی از هیئت‌های سطح شهر می‌روم. به مجموعه‌ای فرهنگی - مذهبی که توسط تعدادی از جوانان پاک و دوست‌داشتنی شهرم اداره می‌شود. به مجموعه‌ای به نام هیئت العباس (ع). اینجا افرادی را می‌بینم که حقیقتاً عسر و جوانی خود را نذر اهل بیت (ع) کرده‌اند.

این هیئت هم در طول سال برای خودش برنامه‌های جالبی دارد. از مراسم عزاداری گرفته تا کمک به نیازمندان و... اما در ماه رمضان فعالیت‌های این هیئت رنگ و بوی دیگری دارد.

در این ماه در کنار برگزاری هر شب مراسم قرائت و تفسیر قرآن تعدادی از جوانان دانشجو در هیئت به صورت کاملاً رایگان و صلواتی در شب‌های ماه مبارک درمضان کلاس تقویتی برای دانش آموزان برگزار می‌کنند.

این کلاس‌ها علاوه بر دانش آموزان پسر برای دانش آموزان دختر هم برگزار می‌شود و چند دانشجو با معلم و اساتذاعم از خانم یا‌قادر در این هیئت مذهبی هر شب دو ساعت وقت خود را بعد از افطار برای تعلیم و آموزش به نوجوانان و دانش‌آموزان صرف می‌کنند. وقتی با یکی از آنها صحبت می‌کنم می‌گوید: بالاخره این کاری است که از دست ما برمی‌آید بنابراین نباید کوتاهی کرد، برای همین با دوستانمان قرار گذاشته‌ایم که از فرصت خوب ماه خدا استفاده کنیم و با توجه به اینکه توانایی این را داریم تا به دانش آموزان در درس‌هایشان کمک کنیم به این کار اقدام کرد‌ه‌ایم.

وی می‌گوید: بیرو فرمایش پیامبر اکرم (ص) همه ما مسئول هستیم بنابراین من به عنوان یک جوان دانشجوی هیئتی نسبت به نوجوانی که در محله من زندگی می‌کند مسئولم و باید برای تربیت او، درس خواندنش و همچنین تعلیم و آموزش او فعالیت کنم و خوشبختانه این فرصت در این مجموعه و در ماه مبارک درمضان فراهم شده که به لطف خداوند متعال از این فرصت استفاده می‌کنیم.

وی خاطر نشان می‌کند: البته این مجموعه در کنار برنامه‌های مذهبی که برای نوجوانان دارد از فرصت پیش آمده در ماه مبارک رمضان استفاده و با برگزاری کلاس‌های تقویتی به رفع اشکالات درسی آنان کمک می‌کند و در این میان با انجام یکی سری برنامه‌های مفرح مانند فوتبال گل کوچک خوشبختانه تعداد زیادی از بچه‌ها هر شب در این مجموعه دور هم جمع می‌شوند که مسلماً همه اینها به خاطر ماه مبارک رمضان است.