



| روزنامه جوان | شماره ۵۶۵۷

سبک خودسازی



عاداتی که می‌توان با روزه گرفتن برای همیشه ترک کرد

تبدیل روحیه خودبینی به دیگربینی با روزه‌داری

■ **مریم رونقی**

روزه‌داری از جمله مقوله‌های اخلاقی و رفتاری است که در دین و مذهب به انجام آن توصیه‌های فراوانی شده‌است. جدا از مسائل مذهبی پیرامون روزه‌داری که بسیار هم قابل تأمل هستند، در این امر مذهبی فرد به مراقبت‌های جسمی و روانی خود می‌پردازد. او از خوردن و آشامیدن در ساعاتی که مقرر شده برهیز می‌کند و این برهیز نیز دارای آداب و مراتبی است که با رعایت آن فرد به رضایت و آرامش درونی خاصی می‌رسد. در این روند فرد با تغییر عادت‌هایی که در طول یک سال داشته‌است، سعی می‌کند به یک اعتدال جسمی و روانی برسد. این عبادت اگر چه سخت و طاقت‌فراساست اما می‌تواند به اثرات و نتایج سودمندی برسد و موجب خودسازی روحی و جسمی ما شود.

■ **عادات خود را تغییر می‌دهیم**

اولین نکته در آداب روزه‌داری نیت و تصمیم‌گیری برای اقدام به روزه‌داری با هدفی است که انگیزه فرد را برای یک ماه روزه‌داری ایجاد می‌کند. این انتخاب و تصمیم‌قدرت و توان فرد را برای انجام این مراقبت جسمی و روانی که هدف معنوی و ارزش مذهبی‌والایی دارد افزایش می‌دهد. در واقع فرد تصمیم می‌گیرد برای مدت یک ماه آداب روزه‌داری را انجام دهد و یک روند تربیتی را برای جسم و روان خود تنظیم کند.

اولین اثر روزه گرفتن تغییر در عادت‌ها و روند روزه ریزندگی است. این تغییر عادت‌ها روحیه سب‌آب‌آوری، صبر و تحمل را در فرد پرورش می‌دهد. فرد با برهیز از خوردن و آشامیدن و موکول کردن نیازهایش به ساعاتی دیگر که با واکنش‌های بدن او همراه است، می‌تواند

سبک رفتار

■ **مریم ترابی**

برای هر کدام ما در طول زندگی یک بار که حتماً، حتی شاید چندین بار اتفاق افتاده باشد که حرفی را خواسته یا ناخواسته شنیده باشیم که باید مثل یک راز پیش ما آدم‌ها تا نفسی به گوش هیچ کس نرسد، معمولاً کمتر ما آدم‌ها تا نفسی به توفی می‌خورد و دلمان از زمین و زمان می‌گیرد دوست داریم با یک حرف نرزشیم و به دنبال کسی می‌گردیم که گوشی برای شنیدن درد دل‌های ما داشته باشد. حرف‌ها و درد دل‌هایی که شاید همان لحظه باری از روی دوش ما بر دارد ولی اگر در انتخاب فرد مورد نظر مان اشتباه کرده باشیم در آینده بار سنگین‌تری را بر دوش ما خواهد گذاشت.

■ **راز دلمان را به هر کسی نگوییم**

شاید همین چندهایی که از شدت ناراحتی و دلنگتی مثل یک بار سسنگین بر قلب ما سنگینی می‌کند نباید حتی از دل خود ما هم بیرون بیایند تا مبادا اتفاقاتی را رقم بزند که جبران‌ناپذیر باشد، چه رسد به آنکه به آدم نادرست و ذهن لقی هم بگوییم. این ذات انسان است که با درد دل کردن خود را سبک کند و بار ناراحتی خود را بر دوش دیگران بیندازد. اما آیا هر حرفی را به هر کسی باید گفت و معمولاً افراد در این مورد دو دسته هستند، یا رازدارند یا دهن‌لق!
به آن دسته از افراد که رازدار و در واقع امین مردم هستند، می‌توانیم به راحتی اعتماد کنیم چون این افراد به راحتی می‌توانند بر نفس خود غلبه کنند و راز مگوی دیگران را با خود تا همیشه نگه دارند بدون آنکه هیچ اتفاقی نه برای خود و نه برای دیگران بیفتد. اما دسته‌ای از افراد هستند که اصلاً توانایی نگه داشتن حرف در دهان خود را ندارند، به عبارتی انسان‌های دهن لقی هستند که نمی‌توانند بر نفس خود غلبه کنند و حرف دیگران را جای دیگری نزد افراد دیگری می‌زنند.

■ **رازی که بر ملا شد**

روزهای اول دانشگاه با یکی از هم‌دره‌ای‌هایم دوست شدم. دخترکی با ظاهر خوب و پر از انرژی و شور و هیجان

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



احساس تعلق و پیوند به جمع در برگزاری مراسم و آیین‌های مشترک مربوط به این ماه مثل شرکت در نمازهای جماعت، مراسم احیا و شب زنده‌داری، دعا‌های سحر و مراسم افطاری موجب همبستگی اجتماعی بین مسلمانان می‌شود، همچنین این اشتراک اجتماعی باعث کاهش جرائم و تبدیل روحیه خودبینی به دیگربینی می‌شود

■ **رفتارهای اجتماعی پسندیده داریم**

تربیت اخلاقی روزه‌دار را به رفتارهای اجتماعی پسندیده هدایت می‌کند. آمارها نشان می‌دهد که در طول ماه مبارک رمضان درصد وقوع جرائم اجتماعی کاهش پیدا می‌کند. افراد در طول این ماه سعی می‌کنند خصومت‌ها و رفتارهای ناپسند خود را کنترل کنند و اقدام ناپجا نداشته باشند. فرد روزه‌دار بسیار انفاق و احسان می‌کند و این امر موجب تقویت شفقت و مهرورزی در اجتماع می‌شود. احسان و نیکو کاری به همنوعان باعث بروز احساس همدردی با فقرا، شفقت و مهرورزی می‌شود. روزه‌داران طعام افراد نیازمند را تهیه کرده و آنها را تشویق به روزه‌داری می‌کنند. این امر موجب احساس رضایت درونی در فرد اتفاق‌کننده می‌شود و آرامش روحی –روانی را برایش به دنبال دارد.

■ **خودبینی را کنار می‌گذاریم**

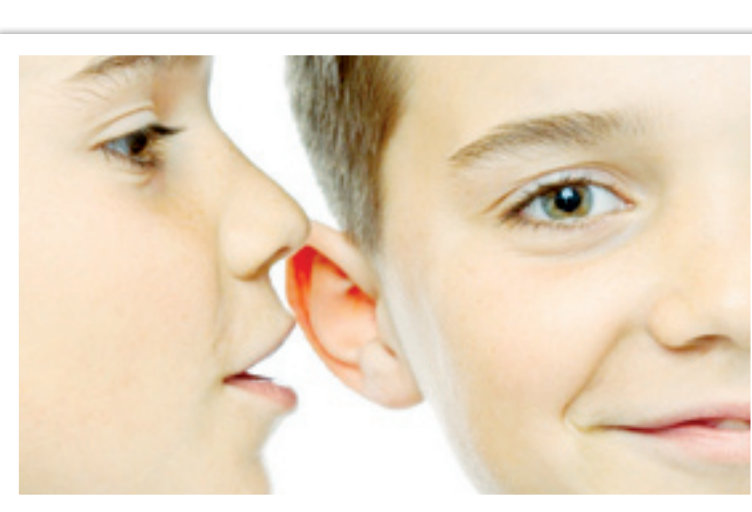
این عبادت دسته‌جمعی و به طور همگانی انجام می‌شود و به همین دلیل نوعی روحیه پیوند و همبستگی را در بین مسلمانان ایجاد می‌کند. احساس تعلق و پیوند به جمع در برگزاری مراسم و آیین‌های مشترک مربوط به شب زنده‌داری، دعا‌های سحر و مراسم افطاری موجب همبستگی اجتماعی بین مسلمانان می‌شود، همچنین این اشتراک اجتماعی باعث کاهش جرائم و تبدیل روحیه خودبینی به دیگربینی می‌شود. با پرورش این روحیه می‌توان به رضایت خاطر درونی رسید و آن را به دیگران هم منتقل کرد.

■ **روح و روانمان بالایش می‌شود**

افرادى که به امور معنوی می‌پردازند و گرایش مذهبی دارند کمتر به بیماری‌های روانی مبتلا می‌شوند و اضطراب و استرس در آنها نسبت به سایرین کمتر است

سفره دلمان را نزد هر کسی باز نکنیم

بارها می‌دیدم که مرتب حرف دیگران را پیش من می‌زد و مثلاً می‌گفت: «فلانی رو می‌بینی؟ فلان اتفاق براش افتاده، من می‌دونم ولی تو به کسی نگو.» من ساده و خوش‌باور هم می‌گفتم: «باشه، خیالت راحت من به کسی نمی‌گویم.» دخت‌ظاهر آبدی نبود ولی او اصلاً نباید حتی به من هم می‌گفت. حرف مادرم مثل یک تلنگر در ذهنم جرقه زد. همیشه مادرم می‌گفت:«حرف خودت را کجا شنیدی، همان جایی که حرف دیگران را شنیدی.» دختر ظاهر آبدی نبود ولی این ضعف شخصیتی را داشت که نمی‌توانست حرف را در دهانش نگه دارد و به دیگران نگوید. رازداری کار بسیار سختی است که در توان شخصیت او نبود. هنوز همه بعد از گذشت ۲۰ سال من راز او را که شاید اکنون دیگر راز نباشد به کسی نگفتم، ولی او همچنان همان آدم گذشته باقی مانده‌است و اصلاً هم دلش نمی‌خواهد تغییر کند. بارها با طعنه و کنایه بهش گفتم: «لااقل بگذار نخود در دهانت کمی خیس بخورد» ولی گو گوش نشنا. برخی دوستان مشتتر کمان حرف‌هایی را که می‌خوانند به شکلی به گوش دیگران برسد به او می‌زنند و تأکید می‌کنند که پیش خودش بماند و به کسی نگوید!



||| شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۳۹۸ | ۱۵ رمضان ۱۴۴۰ |

سبک سلامت



از مزایای آب گرم غافل نشویم

آب جوش، میزان سنتی سفره‌های افطار

■ **محمدضاسپهلی‌فر**
از دوران پدربزرگ خدایامهرمز تا الان آب جوش میزان همیشگی سفره‌های افطار خانواده و فامیل بوده‌است. شروع افطار با یک استکان آب جوش ولرم شده لذت و فواید بسیاری دارد و بدن ما را برای صرف افطار ، شام و سحری آماده می‌کند. البته کلا نوشیدن آب آشامیدنی(خنک، نه سرد) یکی از بهترین محبت‌هایی است که می‌توانید به بدن خود بکنید. نوشیدن آب مزایای بهداشتی شگفت‌انگیزی دارد مانند داشتن کلیه‌های قوی، انرژی بیشتر، بر خوردن ازای از خلق و خوی بهتر و کلسترول پایین. نوشیدن آب جوش به ویژه هنگام افطار را هم باید به لیست طولانی فواید آب خوردن به سه عنوان ماده اساسی رژیم‌های غذایی با چندین خاصیت منحصر به فرد اضافه کرد. هیچ کس نمی‌تواند استدلال کند که آب گرم بد طعم و مزه‌است، جز اینکه گوید بدن تواند چند ثانیه آب داغ نوشیدن که ممکن است زباتش را بسوزاند، واقعاً به نفعش می‌ارزد؟

■ **قدر نعمت‌ها را می‌دانیم**
نکته مهم روزه‌داری شکرگزارى نعمت‌ها و هدیه‌هایی است که خداوند متعال در اختیارمان قرار داده‌است. هر چه انسان به نعمت‌های خود وقوف بیشتری پیدا کند و قدر داشته‌هایش را بداند بیشتر به مثبت‌اندیشی گرایش پیدا می‌کند. وقتی فرد روزه‌دار با میل و اراده شخصی‌اش به برهیز از این نعمت‌ها می‌پردازد بیشتر از مواقع دیگر نیز قدر آنها می‌داند و شکرگزار آن‌هاست.

■ **قدرت آب و آب‌ریمان با می‌رود**

فرد روزه‌دار که بسیاری از لذت‌ها و نیازهایش را کاهش داده‌است، به نوعی به استراحت جسمی و روانی می‌پردازد و در این راستا بسیاری از استرس‌ها و فشارهای ناشی از فعالیت‌های روزمره او کاهش می‌یابد. افرادی که روزه می‌گیرند به علت با کارتر در عادت‌های غذایی و خواب، کمتر دچار افسردگی می‌شوند و نوعی نشاط روانی را کسب می‌کنند. همچنین روزه‌داری بهترین روش برای کاهش هیجان‌ها و کنترل رویکردهای خصمانه در زندگی است و فرد با تحمل سختی، گرسنگی و تشنگی می‌تواند تاب‌آوری خود را در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی تقویت می‌کند.

■ **سرم‌زدایی: نوشیدن آب گرم به بدن کمک می‌کند تا سموم بدن را همراه با تعرق یا دفع پیشاب بهتر از خود خارج کند.**
دمای بدن با خوردن نوشیدنی گرم افزایش می‌یابد که موجب تعرق بدن می‌شود. در این صورت مصرف آبمیوه هم‌مانند استحمام با آب گرم، شریان‌ها و رگ‌ها باز و فضای بیشتری برای جریان خون ایجاد می‌شود.

■ **بهبود گردش خون:** نوشیدن آب گرم با آب جوش، سموم بدن از جمله ذخایر چربی را شسته و خارج می‌کند و با حرکت خود در سراسر بدن منجر به بهبود گردش خون نیز می‌شود. همچنین موجب استراحت ماهیچه‌ها می‌شود و به جریان بهتر و روان‌تر خون کمک می‌کند. جلوبگیری می‌کند.

■ **کاهش خطر ابتلا به عفونت‌ها:** احتمالاً هنگام پیاده‌روی در بیابان یا جنگل رایج به جوشاندن آب قبل از آشامیدن شنیده‌اید. دلیل این کار آن است که باکتری‌ها و میکروب‌های مضر که می‌توانند بعد از نوشیدن آب به بدن شما آسیب بزنند نابود شوند. به دلیل ظرفیت آب داغ در کاهش تماس و محافظت ماسا از عفونت‌های فرصت‌طلب، آب داغ نسبت به دمای اتاق یا آب سرد برای سلامتی مزیت بیشتری دارد. همچنین نوشیدن آب‌داغ یک درمان طبیعی مناسب برای زمانی است که دچار سرماخوردگی هستیم.

■ **آب داغ ماده چسبناک ضخمی را که توسط غشاهای مخاطی مخفی شده‌است، تجزیه و حل می‌کند.**
و به حذف آن از دستگاه تنفسی کمک می‌کند. نوشیدن آب داغ همچنین در رفع احتقان و گرفتگی بینی معجزه می‌کند، به خصوص اگر با بخار آب جوش بخور بدهید.

■ **بهبود سوخت و ساز بدن:** با توجه به یک بررسی علمی، نوشیدن آب گرم، میزان متابولیسم ما را به میزان حدود ۳۰ درصد و تا ۴۰ دقیقه افزایش می‌دهد، چون با مصرف آن دمای بدن افزایش می‌یابد و سوخت‌وساز سریع‌تر می‌شود. البته در نظر داشته باشید که این تفاوت آن قدر بزرگ نخواهد بود زیرا سوخت‌وساز مابیشتر تحت گردش خون نیز می‌شود. همچنین موجب استراحت ماهیچه‌هایی شود



نوشیدن آب گرم یا آب جوش، سموم بدن از جمله ذخایر چربی را شسته و خارج می‌کند و با حرکت خود در سراسر بدن منجر به بهبود گردش خون نیز می‌شود. همچنین موجب استراحت ماهیچه‌هایی شود