



به هنگام **رمضان** در تابستان چون رنج تشنگی به انسان روی آورد خداوند هزار ملک را مأمور آدمی می‌کند تا بهشت و نعمت الهی را به او بشارت دهند و او را نوازش کنند و چون **افطار** شود خطاب می‌رسد چه بوی خوشی داری، پس به ملائکه می‌فرماید: شاهد باشید مغفرتی را نصیبش کردم

از رمضان...

تابش خورشید بر سنگریزه است. می‌گویند چون به هنگام نامگذاری ماه‌های عربی، این ماه در فصل گرمی تابستان قرار داشت، ماه «رمضان» نامیده شد، و از سوی دیگر «رمضان» از اسماء الهی است. حالا که ماه رمضان در تابستان است خوب است بر مژده پیشوای اسلام شادمان شویم که فرمود: به هنگام رمضان در تابستان چون رنج تشنگی به انسان روی آورد خداوند هزار ملک را مأمور آدمی می‌کند تا بهشت و نعمت الهی را به او بشارت دهند و او را نوازش کنند و چون افطار شود خطاب می‌رسد چه بوی خوشی داری، پس به ملائکه می‌فرماید: شاهد باشید مغفرتی را نصیبش کردم.

کدام ماه را سراغ دارید که یک شب عبادتش از هزار ماه با ارزش تر است علاوه بر آنچه گفتیم، رمضان ماه ولایت است. ماهی که مولای متقیان علی (ع) ولی خدا به شهادت می‌رسد و عجیب اینکه مصادف است با شبی از شب‌های قدر که قدر بداریم شهادت ولی خدا و به یادمان آورد ولایت امیرمؤمنان را و حب و دوستی ولایت علی (ع) و آل علی (ع) رمضان ماه خدا و مردم است، ماهی که یک ماه به میهمانی خدا می‌روند و خدا به حرمت این ماه و ویژگی‌های منحصر به فردش می‌بخشد گناهان ما را.

اما واژه رمضان از ریشه «رمض» و به معنای شدت

نهمین ماه از ماه‌های قمری رمضان است که می‌تواند بهترین ماه سال باشد. ماهی که ویژگی‌های خاصش آن را از دیگر ماه‌های سال متمایز می‌کند.

اول اینکه ماهی است که در آن قرآن بر پیامبر نازل شده است برای همین به آن بهار قرآن می‌گویند. ماهی که به قول پیامبر در ظرف آن لیله القدر است. شب قدری که از هزار ماه با ارزش تر است. ماهی که ابتدایش رحمت، دهه‌ی دومش زمان غرق شدن در رحمت و عاقبتش آزادی از آتش جهنم است.

رمضان

میان‌بری به بهشت

○ فهیمه مددی

از حالا امتحان شما شروع شده، از همین سحر در گرم کردن غذا، دم کردن چای، پهن کردن سفره و... به همدیگر کمک کنید. وقت افطار هم همین طور. روزی هم که خودتان بهتر می‌دانید باید حلال، حلال، باشد بی شک و شبهه.

خواب

بعد از سحر نخوابید بهتر است. چون بیدار شدن صبح خیلی سخت می‌شود. هم طلوع زیبای آفتاب را می‌بینید و هم اینکه می‌توانید از آن زمان به نحو احسن استفاده کنید. مطالعه، قرائت دعا و قرآن و...

اگر هم بخوابید، مشکلی نیست. چون خواب روزه‌دار عبادت است. اما این نباشد که از تمام کار و زندگی‌ات بزنی و به این بهانه بخوابی. پیامبر اسلام هم می‌فرماید: روزه‌دار اگر غیبت نکند و بخوابد خوابش عبادت است.

مهارت‌های اجتماعی ماه رمضان

این ماه، ماه مسالوات است. یعنی فقیر و ثروتمند همه از سحر تا افطار روزه هستند و مثل هم گرسنگی را تاب می‌آورند اما خوب است هنگام افطار همه سیر باشند. پس کمک کردن به



فقرا را یادتان نرود. اتفاق فراوان کنید. وقتی شما با رضایت خاطر صدقه می‌دهید و به نیازمندان کمک می‌کنید. این کمک هم به شما آرامش می‌دهد و هم باعث خوشحالی دیگران می‌شود. و به فرموده پیامبر دستگیری از تهیدستان پشت شیطان را می‌شکنند. پس پشت شیطان را بشکنید تا سراغتان نیاید.

* احترام به بزرگ و کوچک: حالا که ما می‌خواهیم حساسی در این ماه خودمان را بسازیم و روح و روانمان را به نیکی‌ی بسازای کنیم. باید بت غرور

ایرادی دارد. دو خانواده، سه خانواده قرار سحری را با هم بگذاریم و از خیر تلویزیون بگذریم و رادیو را روشن کنیم. آخر تلویزیون حواس ما را پرت می‌کند به جای اینکه سحری بخوریم می‌رویم توی تلویزیون و... نگران خواب بچه‌ها نباشید خودشان بلند می‌شوند. آخ چه حالی دارد وقتی مجری می‌گوید: روزه‌داران عزیز فقط چند دقیقه تا اذان صبح مانده. اگر سحر وقت بیدار شده‌اید نگران نباشید و با آرامش غذا و جای بخورید و مسواک بزنید و بعد هم سوره قدر را قرائت کنید.

وقتی یک میهمانی دعوت می‌شوید چه کار می‌کنید؟ این خنده‌دارترین سوآلی است که ممکن است از شما پرسند. چون نیاز به پرسیدن ندارد و هر کسی می‌داند که برای رفتن به یک میهمانی ساده، حداقل کاری که می‌کنیم نظافت و پوشیدن لباس تمیز است. حالا تصور کنید باید به میهمانی بزرگی برویم که میزبانش یکتا خالق هستی است. خدا و کیلی شما بگویید آدم چطور باید به این میهمانی برود. خب حق یا شماست این میهمانی با میهمانی‌های دیگر فرق دارد. آخر این میهمانی، ضیافت نور است و حضور. پس مهارت‌ها و آداب خاص خودش را دارد.

* همه می‌دانیم که این روزه برای خودسازی است برای پاک‌ی روح و روان از بدی‌ها اما قبل از آن باید جسممان را نیز پاکیزه کنیم. غسل کنیم و بهترین لباسمان را به تن کنیم و آن وقت به جستجوی هلال ماه، آسمان را نگاه کنیم. قبل از دیدن هلال ماه، باور کنید مجذوب زیباترین لحظه می‌شوید. غروب آفتاب. بزرگی آسمان و عظمت خداوند که خالق این زیبایی‌هاست. * قدیم‌ها، خوردن سحری حال و هوای دیگری داشت همه‌ی اهل خانواده بیدار می‌شدند و ما بچه‌ها عاشق سحرهایی بودیم که سفره‌ای سر تا سری پهن می‌شد و دعای افتتاح ماه رمضان، دعای سحر از رادیو پخش می‌شد و همه‌ی اهل خانواده دور هم سحری می‌خوردند. صدای قاشق و چنگال و کاسه و بشقاب.

نسخه‌ی غذایی

روزه را با خرما و چای، شیر، سوپ و آش افطار کنید.
میوه و آب و چای و تنقلات سالم را بین افطار تا سحر فراموش نکنید.
اگر به فکر اندام رشیدتان هستید باید بگویم زولبیا و بامیه و شیرینی شما را چاق می‌کنند. اگر هم می‌خورید، کم بخورید.
توصیه‌ی خاص ما به شما شربت آلبیمو تازه و خاکشیر است.



در وعده سحر غذاهای آب پز، بخار پز، برنج و خورش‌های کم چرب است.
روزه‌داران لازم است در سحر مایعاتی مثل آب، چای کم رنگ و آب میوه مصرف کنند. بنا به گفته‌ی این متخصص تغذیه اگر سحری نخورید، بدن برای جبران نیازهای تغذیه‌ای به سوخت ناقص چربی‌ها متوسل می‌شود و سوخت ناقص چربی‌ها در بدن ترکیبات کتونری را به وجود می‌آورد که نتیجه‌ی آن بوی بد دهان است.
علاوه بر بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی، بی‌حالی مفرط، بی‌حوصلگی، خستگی و کاهش یادگیری از دیگر عوارض سحری نخوردن هستند.
از سحری گفتیم به افطار هم می‌رسیم. ما نمی‌گوییم افطار نخورید. بلکه می‌گوییم افطار خوردن هم آداب دارد هم ثواب. اما پر خوری نکنید، آخه پر خوری در زمان افطار سیستم عصبی «پاراسمپاتیک» را تحریک کرده و منجر به بی‌حالی شدید و حتی غش می‌شود.

یک عادت بدی که ما ایرانی‌ها داریم، این است که خیلی به تغذیه‌ی خود اهمیت نمی‌دهیم چه برسد به ماه رمضان که بدن ما بیشتر به آب و غذا احتیاج دارد. اما آن هم اصولی دارد. نه اینکه وقت افطار تا دلمان خواست غذا و نوشیدنی بخوریم که دیگر نتوانیم از جایمان بلند شویم و حتی از ماه‌های دیگر هم بیشتر بخوریم و بعد هم سحر به بهانه‌های مختلف قید سحری را بزنیم. که حذف سحری برای سلامتی بسیار ضرر دارد. چرا که در فصل تابستان قرار داریم و روزها طولانی است و گرم. سحری حکم ناهار را دارد. پس خوب است در برنامه‌ی سحری روزه‌داران عزیز از یک برنامه غذایی کامل و مناسب که حاوی پروتئین کافی، کربوهیدرات و چربی متناسب باشد، استفاده شود. غذاهای چرب و خشک هم نخورید چرا که عطش را زیاد می‌کند و سوزش معده ایجاد می‌کند. نگران نباشید ما می‌گوییم شما چه بخورید علی شمس نورایی متخصص تغذیه می‌گوید: بهترین غذاها

دعاهای ماه رمضان مثل دعای افتتاح، جوشن کبیر، ابوحمزه ثمالی، دعای سحر و هر روز ماه رمضان اگر فراموش نشوند که حسابی خوش به حال شماست.



و عشق به خدا روزه بگیرد. و حسابگر باشد و گوش و چشم و زبان را از گناه باز دارد، در حوزه رحمت گذشته و آینده الهی قرار گیرد و اجر ثابت قدمان نصیبش می‌شود.

با این کار باعث ارتقا سلامتی جامعه می‌شویم. با نگاهی به امار جرائم متوجه می‌شویم که در ماه رمضان کمترین جرائم گزارش می‌شود. که از لحاظ اجتماعی به سلامت روانی جامعه کمک می‌کند و امنیت روانی شهروندان بیشتر از همیشه است.

* صله‌ی رحم: بسیار به این امر سفارش شده‌ایم اما در این ماه بیشتر. با صله‌ی رحم است که از حال هم خبر می‌شویم و گاه در این دیدارهاست که از مشکلات هم باخبر می‌شویم و بسیاری از مشکلات با باری یکدیگر حل می‌شود. حتماً که نباید تمام سریال‌های تلویزیونی را ببینید. لذت دور هم نشستن بهتر از فیلم دیدن است تازه فیلم‌ها تکرار هم می‌شوند هم صله‌ی رحم کردی هم یک تکانی به خود داده‌ای و نرمش کرده‌ای. این دیدارها همدلی‌ها را بیشتر می‌کند.

* اگر رئیس هستی، مدیر هستی، به هر حال یک نیروهایی زیر دستت کار می‌کنند در این ماه زیاد سخت نگیرد. اگر آسان بگیرد. خدا هم به شما سهل می‌گیرد.

مهارت‌های فردی:

خیلی از مهارت‌های اجتماعی در این ماه به مهارت‌های فردی هم اطلاق می‌شوند اما تا می‌توانید در این ماه استغفار کنید. دعا کنید که دعایتان مستجاب می‌شود و درهای رحمت خدا بروی شما باز است. سوره قدر را عزیز بشمارید و با قرآن انس بگیرید و نماز بخوانید که اعمال شما با ضمانت پیامبر مورد قبول پروردگار واقع می‌شود. میدان، میدان مبارزه با شیطان است. مبارزه با نفس. پس از خدا بخواهید که شما را یاری کند. سی روز، فرصت خوبی است که روح و روان خود را تعالی بخشید. با خدای خود خلوت کنید و بسیار ذکر بگویید و توبه کنید از بدی‌ها. که خداوند به شما بهشت را پاداش می‌دهد.

را در درونمان بشکنیم. چه معنی دارد وقتی بچه‌ای می‌بینیم سلام نکنیم. به او احترام نگذاریم. حالا که به کودکان احترام می‌گذاریم بزرگ‌ترها که جای خود دارد. شما که بهتر می‌دانید سالمندان چقدر از محبت و احترام شما خوشحال می‌شوند. آخر دل نازک شده‌اند. هوای دل نازکشان را داشته باشید.



* افطار دادن: یکی از کارهای ثواب که بسیار سفارش شده است. دادن افطار است. اما نه اینکه بیاییم سفره‌ای شاهانه پهن کنیم و آدم‌هایی که وضع مالی خوبی دارند را دعوت کنیم. خوب است به جای هزینه کردن‌های بسیار بابت مرغ و ماهی، نان و پنیر و خرمایی تدارک ببینیم و به مسجد محل ببریم. اگر هم خیریه‌ای می‌شناسیم، تیمم‌خانه‌ای سراغ داریم یا آدم‌های نیازمندی می‌شناسیم با نان و پنیر و خرما و یا آش رشته افطاری بدهیم که هم خیر دنیا را دارد و هم ثواب آخرت. کارگرهای فصلی و غریب را هم فراموش نکنید.

* حفظ زبان و چشم و گوش از حرام: امیرمؤمنان علی (ع) می‌فرماید: روزی جسد، خودداری از غذاست ولی با اراده و اختیار خویش البته برای مزد و فرار از عذاب و روزه‌داری خودداری حواس پنجگانه است از گناه و پاک داشتن دل از تمام عوامل شر. روزه دل نیکوتر است از روزه‌ی زبان و روزه زبان بهتر است از روزه شکم.

پیامبر اسلام نیز می‌فرماید: آنکس که از سوی ایمان

