

# روزه جسم، روزه جان!

## ۱۲ نکته درباره روزه از نگاه روان شناسی

ابراهیم اصلانی

### چرا روزه؟

وقتی از روزه صحبت می‌شود، بیشتر مردم به تأثیر روزه در سلامتی جسم می‌اندیشند. البته جنبه‌های معنوی روزه هم مورد توجه قرار می‌گیرد، اما روزه عبادتی بیشتر از این‌هاست و درباره آن به جنبه‌های دیگری هم می‌توان فکر کرد. یک روان‌شناس از زوایای دیگر به روزه نگاه کرده و آثار آن را در بهداشت و سلامت روانی انسان بررسی کرده است. روزه عبادتی است که باید درباره آن بیشتر اندیشید. روزه صادقانه و بااخلاص می‌تواند زندگی را متحول کند و آثار معنوی آن نه فقط برای یک ماه، بلکه برای ماه‌ها و سال‌های بعد ماندگار باشد. این نکات را بخوانید و ببینید جسم، روح و جانتان چقدر از روزه بهره می‌برند.

### ۲. چشم دلم باز می‌شود

انگار قبل از روزه خواب بوده‌ام و خیلی چیزها را نمی‌دیدم. در زندگی عادی به همه چیز عادت می‌کنم و حساسیتم به اعتقادات و ارزش‌ها کاهش می‌یابد. روزه مرا از تکرار و عادت درمی‌آورد و حساسیتم را درباره خودم، زندگی، جامعه و دیگران تحریک می‌کند.

- روزه بیدارم می‌کند، چشم دلم را می‌گشاید و هوشیارم می‌سازد.



### ۳. فرصتی برای خودسنجی و خودارزیابی پیدا می‌کنم

وقتی به خودم بازمی‌گردم، تازه می‌فهمم که در چه وضعیتی قرار دارم. الان نوبت به خودسنجی و خودارزیابی رسیده است. وضعیتم را مرور می‌کنم تا نقاط قوت و ضعف معلوم شود. در واقع، از خودم حساب می‌کنم، قبل از آنکه روز حسابرسی فرارسد.

- روزه وقت آن است که خودم را در ترازوی تقوا و اخلاق بسنجم.



### ۴. می‌پذیرم که تغییر لازم است

بعد از آنکه خودم را ارزیابی کردم، معلوم می‌شود که در چه مواردی به تغییر و اصلاح نیاز دارم. روزه و به‌ویژه ماه رمضان بهترین مقدمه برای تغییر است؛ چون هم آمادگی و هم زمینه‌های عملی آن وجود دارد. اصلاً با این نیت وارد ماه رمضان می‌شوم که به تغییر «بله» بگویم.

- روزه فضایی دارد که مرا به سمت تغییر و اصلاح رفتار می‌برد.

### ۱. فلسفه زندگی‌ام را مرور می‌کنم

روزمرگی باعث می‌شود کمتر به چیستی و چرایی زندگی بیندیشم. باید گاهی در موقعیت‌هایی قرار بگیرم تا یادم بیاید: «از کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟» روزه یکی از این موقعیت‌هاست و فرصتی است تا اندیشه در فلسفه زندگی را جدی بگیرم.

- روزه توجه مرا به اساس زندگی و فلسفه آن جلب می‌کند.



### ۵. از تنهایی و خلوت بهره می‌برم

خلوت کردن یعنی دوری‌گزیدن از دیگران برای پرداختن به خود. خلوت به معنای گوشه‌گیری و فاصله گرفتن از دیگران نیست. هر انسان سالم در زمان‌های مشخص به خلوت خود می‌رود تا روح و روانش را تصفیه کند، به تهذیب نفس بپردازد و دوباره به جمع بازگردد. یکی از موهبت‌های روزه یافتن فرصت‌های خلوت است.

- روزه فرصتی فراهم می‌آورد تا در تنهایی و خلوت خودم، صادقانه با خدا گفت‌وگو کنم.



## ۶. درون کاوی را تجربه می‌کنم

وقتی در ماه رمضان روزه‌ها ادامه می‌یابند، به تدریج حس و حال تغییر می‌کند و انگار روح به سمت دیگری می‌رود. روزه موجب می‌شود به درک بهتری از خود برسیم و بفهمیم که چرا نمی‌توانیم به راحتی بعضی از عادت‌هایم را تغییر دهیم. روزه نور معنویت و اخلاق را به روح من می‌تاباند.

• روزه مرا به تحلیل درونم وامی‌دارد و باعث می‌شود به دلایل رفتارها و عادت‌هایم دقیق‌تر بیندیشم.

## ۷. فضای روزمرگی‌ام تغییر می‌کند

عادت‌ها و تکرارها زندگی را به یک جریان روزمره و یکنواخت تبدیل می‌کنند. روزمرگی به ظاهر دردسر چندانی ندارد، اما زندگی را خسته‌کننده و کسالت‌بار می‌کند. در زندگی باید جایی کلیشه‌ها و تکرارها را شکست. رمضان می‌تواند جریان تکراری زندگی و روزمرگی را در هم بشکند و این جریان را تغییر دهد.

• روزه تنوعی در مسیر عادی و تکراری زندگی ایجاد می‌کند.



## ۸. باورهایم را احیا می‌کنم

روزمرگی، مصلحت‌اندیشی و گاه کوته‌بینی، باعث می‌شوند اعتقاداتم ضعیف شوند و از باورهایم کوتاه بیایم. رمضان این فرصت را فراهم می‌آورد تا اعتقادات و باورهایم را مرور و ارزیابی کنم. نتیجه این فرصت، باید بازگشت به خود باشد تا بتوانم آنچه را از دست داده‌ام، دوباره بازگردانم.

• روزه آبیاری ریشه اعتقاداتم است تا درخت باورهایم دوباره رشد کند و قد بکشد.

## ۹. خودکنترلی را می‌آموزم و تمرین می‌کنم

وقتی می‌توانم ادعا کنم آدم مستقلى هستم که بتوانم کنترل خودم را بر عهده بگیرم و مسئولیت کارهایم را بپذیرم. تا زمانی که احساس می‌کنم اداره زندگی دست خودم نیست و اراده‌ای برای کنترل خودم ندارم، انسان سالم و بالغی به حساب نمی‌آیم. رمضان آموزش خودکنترلی است، نه فقط در مورد خوردن و آشامیدن، بلکه برای مدیریت زندگی و تنظیم همه رفتارهای فردی و اجتماعی.

• روزه یعنی کنترل رفتارهایم دست خودم است و می‌توانم با اراده خودم منطقی و مسئولانه عمل کنم.

## ۱۰. گامی بزرگ در مسیر معنویت و انسانیت برمی‌دارم

برای کسی که به انسانیت و معنویت اهمیت می‌دهد، همه روزها فرصت هدایت محسوب می‌شوند، اما رمضان فرصتی فوق‌العاده و ویژه است. خداوند برای ماه رمضان ویژگی‌هایی مقرر داشته است که راه هدایت را برای همه آسان می‌کند. رمضان فرصتی استثنایی است و عده‌ای قدر این فرصت را به خوبی می‌دانند.

• روزه می‌تواند قدم‌های کوچک مسیر معنویت را به گام‌های بزرگ تبدیل کند.



## ۱۱. گاهی به آرامش بعد از توفان

می‌رسم

گاه زندگی دست‌خوش آشفتگی‌ها و تلاطم‌هایی می‌شود و رسیدن به ساحل نجات دشوار به نظر می‌رسد. در این شرایط انسان دنبال چیزی می‌گردد که به او کمک کند آرامش یابد. رمضان می‌تواند ساحل نجات و پناهگاهی باشد برای کسانی که از نظر فکری و روانی شرایط سختی را پشت سر گذاشته‌اند.

• روزه نه تنها آرام‌بخش است، بلکه در توفان‌های زندگی، می‌تواند نجات‌بخش هم باشد.



## ۱۲. با عمل خود، هویت دینی‌م را شکل می‌دهم

«تقوا» مفهومی دو بُعدی است. بخشی از آن دوری کردن و پرهیز از گناهان و بخش دیگر حفظ کردن خود با عمل شایسته است. در تقوا هم پرهیز وجود دارد و هم عمل. بنابراین، جایی که لازم باشد دوری می‌کنم و هر جا ممکن بود، با عمل خودم را تقویت و به خدا نزدیک می‌کنم.

• روزه فرصتی ویژه برای معنابخشیدن به تقواست تا بتوانم با عمل، هویتم را شکل دهم.