



با فرشتگان کوچک ماه ضیافت الهی چگونه رفتار کنیم؟

زمانی که نام ماه رمضان می‌آید، سر از پا نمی‌شناسند و وجودشان غرق در شادی می‌شود؛ هر چه باشد...

ایسنا/آذربایجان شرقی زمانی که نام ماه رمضان می‌آید، سر از پا نمی‌شناسند و وجودشان غرق در شادی می‌شود؛ هر چه باشد، امسال میهمان ویژه‌ی ضیافت الهی هستند و می‌خواهند با روزه داری، رسیدن به سن تکلیف و بزرگ شدنشان را به رخ همه بکشند.

روزه اولی‌ها، مسلمانان کوچک خداوند هستند که برای اولین سال روزه می‌گیرند؛ پسرانی که ۱۵ سال و دخترانی که ۹ سالشان تمام شده است، امسال برای اولین بار لحظات عارفانه دم افطار و سحری را تجربه می‌کنند.

روزهای ابتدایی ماه رمضان برای نوجوانانی که هنوز حال و هوای کودکی در سر دارند و به دنبال بازی و شیطنت‌های کودکانه هستند، سخت است.

باوجود اینکه فصل بهار است و هنوز آنچنان هوا گرم نیست، مدرسه‌ها هم بعد از دو سال کرونایی به تازگی بازگشایی شده‌اند، تحمل روزه، تشنگی و گرسنگی برای کودکانی که کم‌کم طعم بزرگ شدن را می‌چشند، چندان هم آسان نیست.

دعای سحرهای ماه رمضان، ربنا دم افطار، حسی که بعد از چندین ساعت تشنگی و گرسنگی، اولین لقمه را در دهان می‌گذاری، نماز اول وقت و تمامی اینها هر کسی را مشتاق می‌کند تا طعم روزه گرفتن را بچشد.

اما در این میان اگر نوجوانان با فلسفه‌ی روزه داری و راه و روش روزه گرفتن آشنا شوند، راه برای آنها هموارتر شده و انگیزه‌ی بیشتری می‌یابند.

فلسفه روزه و روزه داری

یک استاد الهیات و علوم اسلامی در خصوص فلسفه‌ی روزه به ایسنا می‌گوید: همه‌ی مسلمانان در ماه مبارک رمضان به مدت یک ماه مکلف هستند تا روزه بگیرند و دختران از ۹ سالگی و پسران از ۱۵ سالگی طبق ماه‌های قمری روزه می‌گیرند، البته شرایط استثنایی نیز وجود دارد که اگر قبل این مدت دختران یا پسران به بلوغ جسمی برسند، برای آنها واجب می‌شود.

حجت الاسلام ناصر فروهی با بیان اینکه آنچه که مهم است، فلسفه‌ی عبادت و روزه است که یکی از مهمترین عبادت‌ها محسوب می‌شود، اظهار می‌کند: باید برای روزه مانند سایر عبادات، نگاه تعبیدی داشته باشیم یعنی به خدا ایمان بیاوریم و بدانیم خدایی وجود دارد که خالق و آفریننده‌ی جهان بوده و همه‌ی هستی ما از او نشأت می‌گیرد و مواردی را که به مصلحت ما باشد را معین کرده است.

او ادامه می‌دهد: ما باید به سوی دستورات الهی قدم برداریم و در زندگی اجتماعی خود از آنها بهره‌مند شویم و از آنچه که درست نیست، اجتناب کنیم.

او اضافه می‌کند: زمانی که نسبت به خداوند ایمان قلبی ایجاد شود، انسان در اجرای اوامر الهی چون و چرا نمی‌آورد چراکه مطمئن است، خداوند هر چیزی را که امر کند، قطعاً به مصلحت ما است.

حجت الاسلام فروهی یادآور می‌شود: علاوه بر اینکه روزه مصلحت خداوند است، از زبان حضرات معصومین(ع) نیز فلسفه‌ی آن بیان شده است؛ در خطبه‌ی شعبانیه پیامبر اسلام(ص) فرزهای متعددی را بیان کرده‌اند که یک بخش آن مربوط به فلسفه‌ی روزه است که چرا ما باید روزه بگیریم.

او در خصوص فواید روزه داری می‌گوید: البته روزه گرفتن فواید دیگری نیز دارد برای مثال با روزه گرفتن در دنیا به یاد فقرا می‌افتیم که تا آنجایی که می‌توانیم، دست آنها را بگیریم همچنین با گرسنگی و تشنگی به فکر گرسنگی و تشنگی قیامت و زندگی جاودانه باشیم.

او خاطرنشان می کند: بُعد دیگر قضیه که برای روزه اولی ها اهمیت بسیاری داشته و انگیزه ی بالایی برای آنها ایجاد می کند، فلسفه ی روزه به عنوان تکلیفی است که با رسیدن به سن تکلیف برای آنها معین می شود.

این استاد دانشگاه تبریز در رابطه با معنای تکلیف اظهار می کند: معنی لغوی تکلیف رنجی را در کسی ایجاد کردن است اما اهل دل و عرفا آن را به معنای دعوت نامه ای از سوی آفریننده برای مواجهه ی انسان با خدا، تلقی می کنند؛ یعنی انسان تا زمانی که به سن تکلیف نرسیده است، این تکلیف وجود ندارد اما بعد آن از بُعد حیوانی خارج شده و به انسانی تبدیل می شود که اذن ورود به این میدان است.

او ادامه می دهد: اگر فلسفه ی روزه برای روزه اولی ها آشکار شود که معنی روزه و نماز چیست و اگر می خواهید که به دیدار حق بروید، باید این شرایط را بپذیرید، با آغوش باز این تکلیف را قبول می کنید.

او اضافه می کند: اگر انسان با جان و دل عاشق کسی باشد، تمامی شرایط او را می پذیرد؛ بنابراین اگر ما هم خدا را دوست داشته باشیم و بدانیم که شرط ملاقات با خدا انجام دستورات او است، با جان و دل آنها را می پذیریم.

حجت الاسلام فروهی با تأکید بر اینکه مرسوم شده است، در اماکن مذهبی چون مسجد برای نوجوانانی که به سن بلوغ رسیده اند، جشن تکلیف می گیرند اما جشن تکلیف صرفاً یک جشن نیست، متذکر می شود: جشن تکلیف، امری بسیار مهم است که انسان به بُعد انسانی ورود می کند؛ بنابراین اگر این مهم برای آنها روشن شود، با انگیزه و علاقه ی بیشتری در این وادی قدم می گذارند و این گرسنگی و تشنگی را با علاقه می چشند البته روزه گرفتن، صرفاً گرسنگی و تشنگی نیست، اصل قضیه مواجهه با خداوند است.

او بیان می کند: مهمترین افرادی که باید این نقش را ایفا کنند، والدین هستند که با عمل و رفتار خود آنها را تشویق کنند و در مرحله ی دوم برای آنها روشن کنند که چرا باید روزه بگیریم.

او همچنین به والدین توصیه می کند: والدین باید خود آگاه شوند و سپس فرزندان خود را آگاه کنند البته جامعه نیز نباید آنها را پس بزند، باید با اعمال، رفتار و گفتار خود آنها را تشویق کند؛ مورد بعدی، مراسمات مذهبی است که باید محیطی را فراهم کنند که نوجوانان ترغیب و تشویق شوند و افرادی که روزه خواری می کنند، مذمت کار آنها نمایان شود تا انگیزه ای ایجاد شود که بیشتر در این وادی قدم بردارند.

این استاد دانشگاه تبریز اضافه می کند: مرحله ی بعدی مسئولان جامعه است که این افراد با عمل و رفتار خود در صدا و سیما و فضاهای مجازی وظیفه دارند، این مسائل را بیان کنند؛ جهاد تبیین صرفاً مسائل سیاسی نیست، مسائل عقیدتی نیز مهم است و با بیان شیوا متخصصین امر باید آنها را تشویق و ترغیب کنند.

او می گوید: تکلیف، یک دعوت نامه و حالتی عرفانی برای مواجهه با خالق هستی است که اگر این مسئله با زبانی شیوا و قابل فهم بیان شود، برای انجام فرائض الهی و تعبد ترغیب می شوند.

او تأکید می کند: خانواده ها نقش مهمی دارند که از مسائل تغذیه گرفته تا امورات معنوی بستر مناسبی برای فرزندان خود ایجاد کنند؛ یعنی شرایط محیط را فراهم کنند برای مثال به اجبار آنها را برای سحری بیدار نکنند.

حجت الاسلام فروهی خاطرنشان می کند: ایجاد فضای معنوی در محیط خانواده بسیار مهم است اما وقتی خانواده اهمیت چندانی به نماز و روزه نمی دهد یا نماز خود را آخر وقت اقامه می کند، قطعاً در فرزندان آنها نیز اثر منفی خواهد داشت همچنین نکته ی بعدی تشویق و تبیین آنها است که روزه به مصلحت ما است درحالیکه خداوند به نماز و روزه ی ما نیازی ندارد.

او یادآور می شود: اگر خداوند ما را به اقامه ی نماز دستور داده است، هدف او یاد خدا است چراکه یاد خدا آرامش بخش دلها است و روزه را نیز واجب کرده است تا تقوا پیشه کنیم و به کمال برسیم که اگر در محیط خانواده این اوامر بیان شوند، برای انجام این واجبات تشویق می شوند.

توصیه های تغذیه ای برای روزه اولی ها

یک متخصص تغذیه نیز در خصوص تغذیه مناسب برای روزه اولی ها به ایسنا می گوید: روزه اولی ها علاوه بر رعایت اصول تغذیه

ی صحیح، استفاده ی کافی و متعادل از تمامی گروه های غذایی (شیر و لبنیات، سبزی ها و میوه ها، نان و غلات، مواد پروتئینی) و مواد غذایی با ارزش غذایی بالا در وعده های غذایی افطار و سحری را باید داشته باشند.

دکتر علی طریقت ادامه می دهد: این افراد از حذف سحری و فعالیت های ورزشی به ویژه در زیر نور آفتاب جداً خودداری کنند و در ساعات پس از مدرسه استراحت کنند.

او اضافه می کند: همچنین به مقدار کافی (حداقل هشت لیوان) از نوشیدنی های سالم (ترجیحاً آب، آبمیوه و شیر) در هنگام افطار و سحری و نیز در فاصله ی این دو استفاده کنند.

او در رابطه با راهکارهای کاهش تشنگی برای روزه اولی ها در این ماه بیان می کند: بهترین روش پیش گیری و کاهش تشنگی، استفاده از نوشیدنی های مفید مثل آب، چای، شیر، آبمیوه ی طبیعی، سوپ و آش و نیز استفاده از سبزی و میوه در فاصله ی افطار تا سحری است.

طریقت یادآور می شود: نوشیدن سوپ و آش، آب و چای در وعده ی افطار، سبزی و سالاد همراه غذا و میوه و شیر در فاصله ی افطار و سحری تأثیر بهتری در این قضیه دارند.

این متخصص تغذیه تأکید می کند: همچنین جهت اجتناب از اثرات دیورتیک و تشنگی متعاقب آن، بهتر است از نوشیدن چای و قهوه و نیز مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و شور در وعده ی سحری خودداری کنند.

به گزارش ایسنا، یکی از بهترین و شاید سخت ترین دوران زندگی هر فردی، آغازین روزهای نوجوانی است و با ایمان قلبی به خداوند و انجام دستورات او که یکی از مهمترین آنها روزه است، می توان با موفقیت این دوران را پشت سر گذاشت.