



رمضان بهترین فرصت اصلاح سبک زندگی است

یک عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه گفت: نفس روزه داری و نوعی ریاضت کشیدن برای تهذیب نفس و توجه به باطن در تمام ادیان و مکاتب بشری مشترک است. فقط در زمان و نوع خوردن تفاوت دارند حتی بعضی از مکاتب در طول سال از خوردن گوشت حیوانات پرهیز می کنند فقط از سبزیجات استفاده می کنند.

همشهری آنلاین: یک عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه گفت: نفس روزه داری و نوعی ریاضت کشیدن برای تهذیب نفس و توجه به باطن در تمام ادیان و مکاتب بشری مشترک است. فقط در زمان و نوع خوردن تفاوت دارند حتی بعضی از مکاتب در طول سال از خوردن گوشت حیوانات پرهیز می کنند فقط از سبزیجات استفاده می کنند.

آیت الله محسن غرویان، استاد حوزه و دانشگاه، در مورد اثرات اجتماعی و فرهنگی روزه داری به مهر گفت: انسان ها مرکب از دو بعد جسم و روح هستند و کمال و رشد آنها در این است که روحيات و روح خود را با کمالات روحی و ارزش های معنوی بالا ببرند اما روح از بدن جدا نیست، یعنی برای ساختن روح باید از بدن هم شروع کرد و روزه داری یکی از راه های کاهش توجه به بدن و لذات های مادی است و توجه بیشتر به نفس درونی و روحيات و معنویات پیدا می شود.

وی ادامه داد: وقتی روزه می گیریم برای اینکه فرمان خداست و به نیت امتثال امر الهی انجام می شود در خودمان یک حالتی حس می کنیم که انسان خوبی شده ایم مطیع فرمان خدا شده ایم و این مسئله باعث می شود روح ما احساس نورانیت و آرامش بکند این اثر روزه داری در فرد است. حالا وقتی فرد ساخته شد جامعه هم از افراد تشکیل شده بنابراین وقتی افراد جامعه انسان های خوب و معنوی و ارزشمندی بشوند جامعه هم برای اینکه مرکب از همین افراد است آرامش پیدا می کند و صالح می شود و رفتارهای مردم نسبت به یکدیگر اخلاقی و دارای ارزش خواهد شد. بنابراین اثر روزه داری اول بر فرد است و بعد از افراد به جامعه منتقل خواهد شد.

عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه در مورد اینکه چگونه می شود از ماه رمضان برای اصلاح سبک زندگی استفاده کرد، هم تصریح کرد: بهترین ماه برای سبک زندگی و انتخاب سبک زندگی اسلامی همین ماه مبارک رمضان است. البته به شرط اینکه فقط روزه داری و آثار معنوی آن منحصر به این 30 روز نشود. زیرا زندگی در تمام طول سال است سبک زندگی هم باید در تمام طول سال تحول پیدا کند، اما روزه داری ما فقط در این 30 روز است. بنابراین باید ما آثار و برکاتی که روزه داری در روح و رفتار و اخلاق مان ایجاد می کند را خودمان به سایر ماه های سال استمرار دهیم و در رفتارهایمان همیشه مواظب باشیم که این آثار و برکاتی که ماه رمضان دارد از یادمان نرود و خودمان را همیشه مسلمان و بنده و عبد خدا احساس کنیم و به فکر این باشیم که به هر حال یک زمانی از دنیا می رویم نام نیکی از خودمان به جا بگذاریم که دیگران از ما به نیکی یاد کنند این روحیه و این نیت و توجه اگر در ماه رمضان و بعد از رمضان باشد کلاً سبک زندگی ما را متحول خواهد کرد.

این استاد حوزه و دانشگاه در مورد تفاوت آیین ها و سنت های رمضان در ایران با سایر کشورهای مسلمان هم عنوان کرد: تفاوت عمده و اصلی ای ندارند اما روزه داری در بعضی از مکاتب حتی مسیحیت یا در بعضی از آیین های عرفانی وجود دارد. بعضی از مذاهب و ادیان هستند که از خوردن گوشت پرهیز می کنند یا از خوردن غذا امساک می کنند واز آشامیدن آب امساک نمی کنند. برخی هستند که مانند ما سحری می خورند تا ظهر روز بعد چیزی نمی خورند ظهر غذای مختصری می خورند و تا شب دوباره امساک می کنند.

وی ادامه داد: در آیین بودا هم نفس روزه داری و نوعی ریاضت کشیدن برای تهذیب نفس و توجه به باطن وجود دارد نوعی روزه داری در تمام ادیان و مکاتب مشترک است. فقط در زمان و نوع خوردن تفاوت دارند بعضی از مکاتب در طول سال از خوردن گوشت حیوانات پرهیز می کنند فقط از سبزیجات استفاده می کنند برای خودسازی و ریاضت کشی خود را از التذاذات جسمانی و مادی محروم می کنند. فلسفه روزه داری یک امر مشترک تمام ادیان و مکاتب است.

این استاد حوزه و دانشگاه در مورد اینکه چه سنت ها و اقداماتی را باید در رمضان ترویج کرد و چه آسیب های فرهنگی را می توان در این ماه درمان کرد هم اظهار داشت: خود تجربه سالهای گذشته آمارها نشان می دهد که روزه گرفتن برای اینکه باعث یک نوع حس و حال عبادی در انسان ها روزه دار می شود توجه به خداوند و اخلاق و معنویت را در کل جامعه بیشتر می کند. این خود باعث کاهش آمار قتل ها و فسادها و درگیری ها و نزاع و مشاجره ها می شود و حتی در خیلی از خانواده ها مثلاً قهرهایی بین زن و شوهر یا بستگان وجود دارد ولی در ماه رمضان اینها تبدیل به آشتی می شود. می گویند خدا را خوش نمی آید که در این ماه قهر باشیم آشتی می کنند به خصوص در عید فطر و پایان ماه رمضان یک حالت نشاط و صفای معنوی از نظرتوجه به خداوند در جامعه ایجاد می شود که مانعی از بسیاری از بزهکاری ها می شود. سرقت ها و جنایات کاهش می یابد و اینها آثار معنوی ای است که روزه در جامعه از خودش بر جای می گذارد.