

رمضان اردویی برای آمادگی روح و جسم است

رئیس مؤسسه معارف وحی و خرد گفت: ماه رمضان روح را لطیف و غربال می کند درواقع قلب را جلا می دهد و از آن طرف احساس خیر و کمک به مستمندان و ایتم زیاد می شود.



رئیس مؤسسه معارف وحی و خرد گفت: ماه رمضان روح را لطیف و غربال می کند درواقع قلب را جلا می دهد و از آن طرف احساس خیر و کمک به مستمندان و ایتم زیاد می شود.

حجت الاسلام والمسلمین دکتر علی نصیری، رئیس مؤسسه معارف وحی و خرد و استاد حوزه و دانشگاه در گفتگو با خبرنگار مهر در مورد تأثیر ماه مبارک رمضان بر روح و جسم انسان گفت: ماه رمضان را باید اردوی تمرین دینداری و تقوا و پرهیزگاری دانست. اگر بخواهیم از مثالهای عادی و محسوس استفاده کنیم؛ مثل این است که نیروی پلیس برای اینکه چابک و چالاک باشد برای آنها اردوهایی برگزار می کنیم زیرا به علت پرخوری و تنبلی بدنشان از وضعیت تناسب و فرزی بیرون آمده و باید دوباره مثل چابکی اولیه برگردد.

وی با اشاره به اینکه ماه رمضان هم اردویی است که مسلمانان بر اثر پرخوری و تنبلی سبک زندگی و تغذیه اشان به هم ریخته است و این ماه روش درست تغذیه و سبک زندگی سالم را به افراد نشان می دهد، گفت: خلاصه، آن تناسب و آمادگی و استیلی که باید افراد داشته باشند را نشان می دهد. روح و روان ما هم علاوه بر جسم بر اثر بی مبالاتی و بی دقتی و مشکلات و مسائل و غوغای زندگی آسیب هایی می بیند و از قواره درست مورد نظر الهی فاصله می گیریم؛ که ماه رمضان یک تغذیه روحی مفید برای انسان است.

نصیری در ادامه سخنانش اظهار داشت: نمونه اش یکی خود مسئله خواب است. گاهی اوقات افراد بر اثر پرخوابی و تنبلی و کسالت دچار افسردگی می شوند و حضرت امیر(ع) می فرماید: «چقدر پرخوابی می تواند تصمیمات را ضایع کند و چه صدماتی که نمی زند.» خواب یک نماد تنبلی است که باعث بسیاری از آسیب ها می شود. گاهی وقت ها مومنین هم دچار پرخوابی می شوند که ماه رمضان این عادت بد را در آنها اصلاح می کند.

وی بیان کرد: از نظر تغذیه هم همینطور است گاهی افراد بر اثر پرخوری، تناسب اندامشان را از دست می دهند و رمضان می آید و عادات غذایی آنها را تنظیم می کند. یعنی سحرها بیدار باشند و شبها کمتر استراحت کند. بنا بر آیه قرآن مومنین کسانی هستند که سحرها را بیدارند. همچنین تلاوت قرآن و مناجات و دعا و نیایش و استغفار در لحظه سحر اینها باعث می شود که انسان از جنبه های روحی و معنوی احساس آرامش بیشتری کند.

رئیس مؤسسه معارف وحی و خرد تصریح کرد: ماه رمضان همگرایی اجتماعی را زیاد می کند. اینکه یک و نیم میلیارد مسلمان سحرها بلند می شوند و افطاری هم همینطور همه یک حس مشترکی را دارند باعث تقویت روحیه همگرایی آنان می شود. این مسئله برای زندگی های مدرن بسیار موثر است. اینکه معضل بزرگ غرب همین جدایی افراد از هم و بی تفاوتی و بی توجهی به مشکلات دیگران است؛ لذا حس همگرایی در ماه رمضان فوق العاده است. این مسئله هم خواسته دین است. جنبه های احسان و نیکوکاری در ماه رمضان تقویت می شود. اینکه ثروتمندان هرگز گرسنگی نکشیده و حال فقیر فقرا را نمی دانند ماه رمضان تجربه گرسنگی را برای آنان هم به وجود می آورد.

این استاد حوزه و دانشگاه عنوان کرد: ماه رمضان روح را لطیف و غربال می کند در واقع قلب را جلا می دهد و از آن طرف احساس خیر و کمک به مستمندان و ایتم زیاد می شود. غیر از برنامه هایی مثل زکات فطریه که خداوند تشریع کرده حس همیاری و همدلی و محبت در این ماه زیاد می شود. مسئله بریدن از تعلقات دنیوی و بسته شدن به تعلقات اخروی در واقع جایگزینی دنیا و مردم با خدا، انسان غرق در زندگی و خود را از این مشغله ها بیرون می آورد. الان تمام دغدغه انسانها ثروت اندوزی یا اقتصاد و بهره برداری از لذائذ و خوشی های زندگی شده است. ماه رمضان می آید و چهره حقیقت هستی را نشان می دهد. اصل هستی، هویت و ماهیت هستی و جان و درون مایه هستی، خداست و حرکت آسمانی این ماه از این جهات که عرض شد فوق العاده است.