

روزه‌داری از دید روان‌شناسی

گفتن، شنیدن و دیدن. برای نمونه، بسیار مراقب هستیم تا دروغ نگوییم و غیبت نکنیم و درکل، مراقب چشم‌ها، گوش‌ها و زبان‌مان هستیم. با افزایش میزان تحمل و استقامت و میزان خودداری، اعتمادبه‌نفس در ما بالا می‌رود.

● **از بین بردن عادت‌های بد و ناپسند و جایگزین کردن آن‌ها با عادت‌های خوب و پسندیده:** می‌دانیم که دروغ‌گویی، تهمت‌زدن، غیبت کردن و... از عادت‌های بد و ناپسند هستند. علم روان‌شناسی، امروزه ثابت کرده که اگر ۲۱ روز مراقب عادت زشتی باشیم و آن را انجام ندهیم و یا ۲۱ روز کارهای خوب انجام دهیم تا عادت‌مان شود، عادت‌های بد و زشت قبلی، پاک شده و عادت‌های خوب و پسندیده‌ی جدید، جایگزین آن‌ها می‌گردد.

با خودداری از عادت‌های بد و ناپسند مانند غیبت‌کردن، بدگویی‌کردن و دروغ‌گفتن، انرژی منفی ایجاد نمی‌گردد.

● **بالا بردن سطح حافظه:** از آن‌جایی که انرژی بدن، صرف سوخت‌وساز مواد غذایی نمی‌گردد، در نتیجه در تقویت سطح حافظه و عملکرد مغز به‌کار می‌آید.

● **سالم‌سازی جسمانی:** پاک‌سازی سموم بدن و کمک به تخلیه‌ی مواد سمی و انرژی‌های منفی از بدن، کمک به دستگاه گوارش و استراحت دادن به دهان، معده و روده که به پاک‌سازی جسم و درنهایت، پاک‌سازی روح می‌انجامد.

● **ایجاد احساس هم‌دردی با گرسنگان و فقیران:** یکی از نتیجه‌های بارز روزه، برانگیختن حس هم‌دردی نسبت به مستمندان و هم‌نوعان تنگدست است. روزه، وسیله‌ای است که انسان را از غفلت می‌رهاند و رنج مستمندان را به یاد او می‌آورد تا به دستگیری فقیران همت گمارد و به درددل آنان برسد. به این ترتیب، ثروتمند به فقیر نزدیک می‌شود و جامعه، کمک به هم‌نوع را می‌آموزد.

● **اتصال به جریان انرژی الهی:** با نخوردن، نیاشامیدن و حتی از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی خشم، کینه، حسادت، بدبینی و... در خود، خلأ ایجاد می‌کنیم که خود موجب جذب انرژی‌های مثبت و روحانی می‌گردد.

● **تزکیه‌ی نفس با تمرین تقوا و پرهیزگاری:** با کاستن از صفت‌ها و عادت‌های بد و از بین بردن غیرارگانیک‌های منفی در خود، با ایجاد غیرارگانیک‌های مثبت در خود و رو آوردن به اخلاق حسنه مانند هم‌دردی و کمک به دیگران و با بالا بردن میزان استقامت و تحمل و خودداری، باعث تزکیه‌ی نفس می‌شویم.

● **اسکن روحی - روانی و جسمی:** طی روزه‌داری، جسم و روح و روان، اسکن می‌شوند و مشکل‌های درونی خود را نشان می‌دهند.



ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است همان‌گونه که بر امت‌هایی که پیش از شما بودند، مقرر شده بود. باشد که بر تمایل‌های خویش فایق آید و تقوا پیشه کنید.

«قرآن مجید»

روزه، یکی از احکام انسان‌ساز اسلام است که فواید جسمی و روحی فراوان دارد. شفاف‌بخش جسم و توان‌بخش جان است، پاک‌کننده‌ی آدمی از ردای حیوانی می‌باشد، در ساختن فرد صالح و اجتماع به‌سامان بسیار مؤثر است، در تهذیب و تزکیه‌ی نفس و رهبانیدن انسان از روزمرگی و واماندگی تأثیر به‌سزایی دارد.

در زیر به‌اختصار به گوشه‌ای از این فواید انسان‌ساز اشاره می‌کنیم:

● **افزایش میزان استقامت:** استقامت در برابر خوردن، آشامیدن،

صبر و مقاومت، بر نیروی پایداری انسان می‌افزاید و اراده را توانا می‌سازد. روزه به‌طور چشمگیری به انسان صبر و مقاومت می‌بخشد و تحمل رنج و سختی را بر آدمی آسان می‌سازد.

● **کسب قناعت:** روزه فریضه‌ای است که انسان را از غرق شدن در مادی‌گرایی و حرص و آز برای لذت‌های مادی و مسابقه برای مصرف و تن‌پروری می‌رهاند و به او می‌آموزد که به فکر دیگران باشد و بر خواش‌های جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به مقدار نیاز، قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. روزه به انسان می‌آموزد که با کم هم می‌توان زیست و حرص و طمع فقط غرق شدن در مادیات و انحراف از معنویات است و تأثیر این صفات در ایجاد صفات برجسته‌ی دیگر هم‌چون زهد و جود و بخشش بسیار است. انسان قانع، از دیگران بی‌نیاز است و تن به ذلت و خواری نمی‌دهد.



ماری یجیوی
محقق، مترجم و نویسنده

برای تهیه‌ی کتاب «راهنمای عملی درمان اضطراب و افسردگی» و شرکت در همایش رایگان خودشناسی، مدیتریشن و فنک‌شویی سرکار خانم ماری یجیوی، با دفتر مجله تماس حاصل فرمایید.

ممکن است روزه‌داری در ابتدا به علت اسکن کردن جسم و روح و روان، میزان اضطراب، استرس و خشم را در ما افزایش دهد که این به‌دلیل تحریک شدن غیرارگانیک‌های منفی و جذب بیش‌تر انرژی‌های الهی و معنوی بر اثر روزه‌داری است ولی به‌مرور اضطراب، استرس و یا خشم، کاهش یافته و آرامش و سلامت روح و روان، جای آن را می‌گیرد.

● در دوران روزه‌داری، بیش‌تر به دلیل بازنگری احوال و عملکردهای گذشته‌ی خود، امکان یافتن راه صحیح و بازگشت به سوی بُعدهای روحانی و معنوی فراهم می‌گردد.

● در این دوران، به‌طور تقریبی، بیش‌تر دستگاه‌های بدن در حالت استراحت هستند. خستگی معده مرتفع شده و اسید معده به‌جای غذا از طریق صفرای خنثی می‌شود، خون تصفیه می‌گردد و چربی‌های اضافی و کهنه‌ی بدن سوخته و چربی‌های تازه، شروع به ذخیره‌شدن می‌کنند.

● در این روزها به دلیل افزایش مصرف خرما، خستگی از بین می‌رود و شادابی ایجاد می‌شود، هضم و جذب غذا آسان‌تر می‌گردد و چون قند خرما از قندهای ساده است، بسیار زود جذب می‌شود و جذب سریع آن باعث کاهش احساس گرسنگی می‌گردد.

● **افزایش میزان صبر:** «صبر» از خصلت‌هایی است که در اسلام بر آن بسیار تأکید شده است. انسان مسلمان در زندگی فردی و اجتماعی خویش در راه هدف‌هایی مبارزه می‌کند و با مشکل‌هایی نیز روبه‌رو است. بدون خصلت صبر، پیروزی بر مشکل‌ها و رسیدن به هدف‌ها آسان نیست.

نکته‌ها و لحظه‌ها

«گرزونیل کلیزر»

زندگی شما مانند یک کتاب است. صفحه‌ی عنوان، نام شماست. مقدمه‌ی آن، معرفی شما به دنیاست. صفحه‌های آن، گزارش روزانه‌ی تلاش‌ها، کوشش‌ها، لذت‌ها و یأس‌های شما می‌باشد. هر روز، فکرها و اعمال شما در کتاب زندگی‌تان ثبت می‌گردد. هر ساعت، تاریخچه‌ی به‌وجود می‌آید که باید برای همیشه باقی‌بماند. روزی فرامی‌رسد که کلمه‌ی پایان باید روی کتاب شما نوشته شود. پس کاری کنید که درباره‌ی کتاب‌تان بگویند: «تاریخچه‌ای است از هدف عالی، خدمت بی‌دریغ و کارکرد بسیار خوب.»

به کوشش: مسعود لعلی