

پاسخ به رایج ترین سوالات روزه‌اولی‌ها درباره روزه‌داری و مرور ملاحظات تغذیه‌ای و درسی‌شان

# من یک روزه‌اولی هستم

من امسال یک کارت دعوت ویژه دریافت کردم. کارت دعوتی مخصوصی خودخو دم، به اسم و آدرس خودم حتی. نه این که فکر کنی سال‌های پیش مهمانی دعوت نمی‌شدم، نه! ولی امسال میزبان، خودش شخصا برابم دعوت‌نامه فرستاد و به من گفت تو دیگر بزرگ شده‌ای و قدر این ضیافت باشکوه را می‌دانی؛ گفت تو امسال مهمان خاص خودمی. و من؟ من همه قندهای عالم توی دلم آب شد. حسایی به خودم رسیدم. خواستم تمیزترین و قشنگ‌ترین مهمانش باشم. لباس‌هایم را، دل و زبانم را، چشم و گوشم را؛ خلاصه هر چه داشتم را شستم و برق انداختم. به خودم و خودش قول دادم تا آخرش همین قدر خوب و خوشحال و پاکیزه بمانم. می‌دانی؟ قول‌های دیگری هم بینمان رد و بدل شد؛ مثلا من قول دادم تمرین مهربانی و خوش خلقی و همدلی کنم و او قول داد کمکم کند، بهم توان و انرژی بدهد. من، امسال یک روزه‌اولی هستم. و خدا، میزبان مهربانم، به من سی روز فرصت داده‌است تا در مهمانی پر برکتش کیف کنم و حالم خوش شود و بعدش هم با دست پر برگردم.

\*\*\*

پرونده امروز، در نخستین روزهای ماه مبارک رمضان، درباره و برای نوجوانان روزه‌اولی است و به مرور نکات و ملاحظات می‌پردازد که به عنوان یک روزه‌اولی یا مادر و پدر یک روزه اولی، باید بدانید؛ از حس و حالی که دختران و پسران روزه اولی تجربه می‌کنند تا پاسخ به ابهام‌های نوجوانان درباره روزه‌داری، باید و نبایدهای تغذیه‌ای و چگونگی مدیریت ایام امتحانات همزمان با روزه داری. اگر یک روزه اولی هستید یا یک روزه اولی در خانه دارید، این پرونده را از دست ندهید.

### پدر و مادرها بخوانند

## چند پیشنهاد به پدر و مادر روزه‌اولی‌ها

روزه گرفتن با وجود همه برکات و حس‌های خوش، در روزهای گرم و بلند خردادماه کار آسانی نیست؛ به‌ویژه برای دختر و پسرهای روزه‌اولی؛ همین‌سختی‌ها ممکن است روزه‌اولی‌ها را با همه ذوق و شوقشان خسته کند. پدر و مادرها امامی توان‌بدا کمک‌هاوارهنمایی‌هایشان این روزهای پربرکت را برای فرزندان نوجوانشان، آسان‌تر، به‌یادماندنی‌تر و دلپذیرتر کنند. اگر شما هم امسال یک روزه‌اولی در خانه دارید، این پیشنهادها کمک‌کننده خواهد بود:

- شرایط دلنشین و جذابی در خانه فراهم کنید؛ با بچه‌ها بیشتر وقت بگذرانید و غذاهای مورد علاقه‌شان را برای سحر و افطار بپزید.
- بچه‌ها را با جایزه‌های مادی و معنوی به روزه گرفتن تشویق کنید.
- درباره فلسفه، آثار و یاداش‌های روزه‌داری با فرزندان گفت‌وگو کنید، البته با بیانی مناسب و قابل فهم.
- بچه‌ها را موقع سحر با مهربانی و نوازش بیدار کنید.
- پذیرایی هنگام افطار را از کم‌سن و سال‌ترین روزه‌داران خانه شروع کنید.
- اجازه بدهید فرزندان‌تان آثار مثبت ماه مبارک را در وجود شما ببینند؛ برای مثال مهربان‌تر از همیشه باشید؛ خوش‌اخلاقی و مهربانی مضاعف والدین در ماه رمضان، خاطره خوبی برای بچه‌ها رقم می‌زند.
- با دوستانی که فرزندان هم سن و سال فرزندان شما دارند، معاشرت کنید تا بچه‌ها تجربیات

## تاثیر روزه‌داری بر نوجوانان

شاید حرف عجیبی باشد که بگوییم روزه داری هم، دخترانه و پسرانه دارد. اما حقیقت این است که روان ما آدم‌ها بر مبنای جنسیت، تربیت خانوادگی، تجربیات گذشته و جامعه ای که در آن زندگی می‌کنیم به میلیون‌ها شکل مختلف رشد می‌کند. اگر از یک دختر و پسر درباره انگیزه و نخستین تجربه روزه داری شان بپرسیم، خواهیم دید نکاتی که آن‌ها را به پیروی از فرمان خداوند مهربان تشویق می‌کند، اگر چه ممکن است در ظاهر، وجوه مشترکی مثل تمرین خودداری و پا گذاشتن روی خواسته‌های دل به وقت لزوم داشته باشد، اما لایه‌هایی پنهانی هم دارد؛ لایه‌هایی که اگر آن‌ها را پس بزینم، با ودنیای متفاوت رو به رو می‌شویم؛ دنیای روزه‌داری دخترانه و روزه‌داری پسرانه!

#### ■ یک خواسته مشترک: ورود به دنیای بزرگسالی

شاید نقطه مشترک روزه داری دختران و پسران روزه اولی، میل به بزرگ‌تر شدن و تجربه دنیای آدم‌بزرگ‌ها باشد. در گفت‌وگو با نوجوانان روزه‌اولی درمی‌یابیم هم دختران و هم پسران، به روزه به عنوان گامی برای ورود به دنیای بزرگ‌تر هان‌گامه می‌کنند. شاید به همین دلیل بیشتر پسرها علاقه دارند پیش از رسیدن به سن تکلیف روزه بگیرند تا به خودشان و دیگران ثابت کنند آن قدر بزرگ شده‌اند که از پس روزه گرفتن بر بیایند.

#### ■ روزه‌داری به سبک دخترانه

شروع روزه داری، برای دخترها مرحله مهمی است. آن‌ها حال و هوای روزه داری را به عنوان یک واجب الهی خیلی زودتر از پسرها تجربه می‌کنند و این یعنی خیلی سریع‌تر از پسرها به شکل رسمی وارد دنیای بزرگسالی می‌شوند و تجربه حبس تشنگی و گرسنگی در سن و سال پایین، آن‌ها را زودتر و عمیق‌تر از پسرها آماده همدلی، دلسوزی و همپاری اجتماعی می‌کند. شاید دخترها به شکل کلی و به دلایل مختلف از جمله تحیف بودن جسم، دیرتر از پسرها حس اعتماد به نفس

یادداشت شفاهی حجت‌الاسلام محمدجواد نظافت، استاد حوزه و دانشگاه

## پاسخ به رایج‌ترین سوالات نوجوانان درباره روزه‌داری

«روزه اولی‌های عزیز! در قدم اول تبریک می‌گویم که آنقدر بزرگ و مهم و عاقل شده‌اید که مخاطب امر و فرمان خدا قرار گرفته‌اید و به سنی رسیده‌اید که می‌توانید از پس انجام باید و نبایدهای الهی بر بیایید. در قدم بعد، اگر سوال و ابهامی درباره روزه و روزه داری دارید، نگران نباشید، چرا که خود قرآن، مسلمانان را به سوال پرسیدن و کنجکاوی درباره مسائلی که برایشان مبهم است، تشویق می‌کند. مهم‌ترین سوالی که ممکن



است برای هر روزه اولی پیش بیاید، این است که چرا باید روزه بگیرم؟ چرا باید از اذان صبح تا اذان مغرب، لب به چیزی نزنم و در حالی که خوراکی و نوشیدنی‌های خوشمزه و خنک، توی آشپزخانه و یخچال دم دست است، تشنه و گرسنه بمانم؟ پاسخ این است که: روزه، تمرین خودداری برای تقویت اراده است. تمرین فقط به فکر خود نبودن، خودخواه نبودن، تمرین نه گفتن به دل و خواسته‌مان به وقت لزوم. حتما حیوانات را با از نزدیک

یا در تلویزیون دیده‌اید که هر لحظه که گرسنه و تشنه باشند، می‌درند و می‌خورند و حتی به هم نوعشان هم رحم نمی‌کنند؛ روزه یادمان می‌دهد حیوان نباشیم، روزه تمرین انسانیت است. یکی دیگر از سوالاتی که به طرز و شوخی بین نوجوانان مطرح می‌شود، این است که این چه ضیافتی است که خوردن در آن ممنوع است؟ این چه مهمانی است که از صبح تا شب در آن، گرسنه و تشنه ایم؟ جواب این سوال این است که: ضیافت الهی و پهن شدن سفره نعمات خداوند مهربان، به دو شکل عمومی و خصوصی است. شکل

عمومی اش برای پرورش جسم است که تمام طول سال و برای تمام انسان‌ها و حیوانات و گیاهان، گسترده و فراهم است: اکسیژن، نور، آب، غذا و...، اما از آنجا که ما آدم‌ها، برعکس دیگر موجودات، روح، عقل و نیاز به معنویت داریم، یک مهمانی خصوصی هم برای پرورش روحمان تدارک دیده‌شده که در آن، اتفاقاً باید با نخورن و نیناشامیدن و تلاش برای مهربان‌تر و صبورتر بودن، از بعد حیوانی مان فاصله بگیریم تا روح و روانمان رشد کند. ماه رمضان، یک مهمانی ویژه و خصوصی است. قدرش را بدانیم.»

توصیه‌های تغذیه‌ای برای روزه‌اولی‌ها

## چی بخوریم؟ چی نخوریم؟

امسال اولین بار است که مهمان رسمی ضیافت خداوندی! حال‌وهوای این اولین روزهای روزه‌داری خیلی دوست‌داشتنی و فراموش‌نشدنی است. روزه‌اولی بودن جای کلی تبریک و تحیات دارد و البته نیاز به حواس‌جمعی. باید حسابی مراقب خودت باشی، عادات‌های غذایی اشتباه را فراموش کنی و عادت‌های خوب را جایگزین کنی؛ اصلا ماه رمضان، بهترین فرصت برای این کار است.

#### ■ آلود بازی ممنوع

اگر برچسب‌جوش و اهل ورزش هستی، بهتر است فعالیت‌های بدنی سخت را به بعد از ساعات افطار موکول کنی. کارشناس‌ها می‌گویند ورزش‌هایی که عرق آدم را درمی‌آورد، خیلی مناسب این روزها نیست. و از آن جایی که بدن تو هنوز به روزه‌داری عادت ندارد، فعالیت زیاد ممکن است به دردسر بیندازد. اگر اصلا راه ندارد فعالیت‌های بدنی ات را کمتر کنی، با پزشکی درباره‌اش مشورت کن.

#### ■ سحری‌های فول انرژی

اصلا حرفش را هم نزن، حتی بهش فکر هم نکن؛ روزه گرفتن بی سحری؟ قبول دارم که سحر بیدار شدن کمی سخت است. اما اگر قبلش خوب



خوابیده‌باشی مطمئن باش بیدار شدن در آن موقع روز کلی هم کیف دارد. روزهای اول ممکن است موقع سحر کمی بی‌اشتها باشی، اما خیلی زود عادت می‌کنی. اگر به‌جای دیر بیدار شدن و هول‌هولکی غذا خوردن، کمی زودتر بیدار شوی عادت ندارد، فعالیت زیاد ممکن است به دردسر شروع کنی تا اشتیاق تحریک شود.

#### ■ به پارچ آب نجسب

مصرف آب زیاد موقع سحر نه تنها از تشنگی در طول روز کم نمی‌کند، بلکه می‌تواند با رقیق کردن آنزیم‌های گوارشی، باعث بروز مشکلات گوارشی شود. بنابراین فکر نکن با یک پارچ آب خوردن

#### ■ دمنوش‌ها را در یاب

الان دیگر توی هر کافی‌شاپ و رستوران شیک و باکلاسی بر است از انواع دمنوش‌های سنتی! یعنی می‌خواهم بگویم همه الان به خواص این

#### ■ لبنیات را خیلی تحویل نگیر

نوشیدنی‌های گیاهی معجزه‌آسا پی برده‌اند. بعد هنوز بعضی از نوجوان‌ها هستند که با دمنوش‌ها آشتی نکرده‌اند. آشتی کن لطفا! موقع افطار برای رفع تشنگی، نوشیدن انواع دمنوش‌ها مثل گل گاوبزان، چای سبز یا چای کمزنگ را از دست نده. کاستنی و شاه‌تره برای خنک کردن بدن در این روزهای گرم، فوق‌العاده است. شربت آب و عسل هم برای تقویت بدن خوب است.

#### ■ خوراک مغز

اشتیاء نکن، منظورم این نیست که برای سحر و افطار کله‌پاچه بزنی بر بدن. منظورم مغزهایی است مثل پسته، بادام، فندق و نخودچی که می‌توانی همراه کمی شکر آسیابشان کنی و یک معجون انرژی‌بخش برای خودت درست کنی.

برای نوشتن این مطلب از سایت «فراد» کمک گرفتیم



۳. برنامه‌ریزی را فراموش نکن. قبل از شروع مطالعه برای خودت مشخص کن که قرار است در روزی که پیش رو داری، کدام مباحث را مطالعه

عکس: خبرگزاری مهر

#### نوجوانان بخوانند

کنی. اگر طبق برنامه موفق به تمام کردن درس نشدی، خودت را ملزم کن که بعد از افطار قید تماشا ی تلویزیون و برنامه‌های مناسبی را بزنی و بروی سراغ درس.

۴. سعی کن در طول روز از خانه بیرون نروی. مثلا اگر برای درس خواندن به کتابخانه می‌روی، با یک حساب سرانگشتی ببین تحمل گرمای هوا و خستگی رفت‌وآمد برایت آسان‌تر و بهتر است یا ماندن توی خانه و درس خواندن در شرایطی که احتمالا به‌اندازه کتابخانه ساکت و ایده‌آل نیست.

۵. اجازه نده استرس و نگرانی‌ات راجع به کاهش ساعات و کیفیت مطالعه آن قدر بالا برود که کلا درس‌خواندن را بی‌خیال شوی. روزهای اول ماه مبارک، جسم و روانت هنوز کاملا آماده نیست و این طبیعی است. به خودت زمان بده تا بتوانی برنامه درسی‌ات را با شرایط جدید هماهنگ کنی.