

# زندگی

## فشسته‌ها مثل

سمیه ملاتبار  
نویسنده



از اولین ماه‌های رمضان که روزه کامل گرفته‌اید چه خاطره‌ای دارید؟ حال و هوای سفره افطار، خواب و بیداری سحر، نوشیدن آب و سلام بر حسین، روزه‌های بعد از روزه، ...

آی روزه اولی‌ها، آی نوسفران، در این ماه خدا، وقتی تشنه شدید، نام حسین دل‌تان را آرام می‌کند. زیاد بگویید سلام بر حسین. آی پدر و مادرها، فرشتگان نوسفرتان با روزه‌های کامل‌شان چطورند؟ هوایشان را چطور دارید؟ ما هم برای همه آقا پسرها و دخترخانم‌هایی که اولین سال روزه‌داری را با سختی‌هایش فقط به عشق دستور الهی سپری کردند، آرزوی سعادت و سلامت داریم.

که ممکن است رفاه زده هم شده باشند بسیار مفید است. خودم هم در غذاهای افطار تا سحر، سعی می‌کنم از زنجبیل و فلفل و سیر استفاده نکنم و ترشی‌ها را کنار غذا نیاورم. شربت تخم ریحان و خاکشیر و سکنجبین را هم هر شب آماده می‌کنم و سعی می‌کنیم تا می‌توانیم سالاد کاهودر خانه داشته باشیم تا استفاده کنند.

پسر من هم در آخر ماه رمضان و هم در طول ماه رمضان از طرف پدر و بستگانمان هدیه می‌گیرد. گاهی ما والدین فکر می‌کنیم که بچه‌ها هنوز خیلی کوچک و ضعیف هستند یا حتی از نظر روحی هم آمادگی روزه گرفتن ندارند اما لطف خدا باعث شده است که ما خودمان هم با شگفتی روبه‌رو شویم. من فکر می‌کنم نقش همسن و سال‌های احمد در گرایش‌های دینی‌اش خیلی تأثیرگذار بوده، حتی تا الان ندیده‌ام که روزه به احمد آسیبی بزند.

ما وقتی برای افطار به خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها و عموها و دایی‌ها می‌رویم، سعی کرده بودند که به احمد هدیه هم بدهند. حواسشان بود. این رسم را پدر و مادرهای ما در خانواده‌ها و خواهرزاده‌هایمان همین کار را کرده بودیم. برای همین بچه‌ها تحت تأثیر این هدایا هستند و سبب هم شده که بیشتر به این ماه و میهمانی اهمیت دهند.

یک بار هم برای افطار سالاد آلوبه و نان گرم تهیه کرده بودم و دوستان احمد را دعوت کرده بودیم که در مسجد کنار هم به میزبانی ما افطار کنند. خوردن افطار در جمع دوستانه سبب شده بود که دو سه نفر از پسرهایی که روزه نمی‌گرفتند، آن روز را روزه باشند و ما اصلاً فکر نمی‌کردیم که این میهمانی یک عامل تشویقی هم بشود.

من سعی می‌کنم دخترم باران در طول روز که روزه است را بیشتر بخوابد و شب‌ها بیدار باشد تا هم مواد غذایی و آب بیشتری تا سحر دریافت کند و هم باعث بشود که خواب روزش بیشتر شود. باران یک بار در طول روز گفت دلش می‌خواهد بعد از افطار به استخر برویم، من هم برای خوشحالی‌اش همه کارهای خانه و سحری را زودتر انجام داده بودم که بعد از افطار با دخترم به استخر بروم.

ماه رمضان و روزه گرفتن باران باعث شده که بیشتر به حرف ما گوش بدهد، مخصوصاً در مورد غذاها که وقتی می‌گوییم فلان غذا را نباید در وعده سحری بخوری، راحت می‌پذیرد. حتی در خوردن گوشت گوسفند، زرده تخم مرغ عسلی که قبلاً مقاومت زیادی نشان می‌داد، عاقل‌تر شده و صبرش هم بیشتر شده است.

ساجده دوست دارد تمام روزه‌ها را کامل بگیرد با اینکه می‌گویم می‌توانی استراحت کنی با یک مسافرت یک روزه، ضعیف شده‌ای و... ولی نمی‌پذیرد، حتی ناراحت می‌شود وقتی از ما این حرف‌ها را می‌شنود که می‌گوییم نمی‌توانی، نگیر.

انگار ساجده معصومیت خاصی گرفته. انگار اعتماد به نفس بالایی هم پیدا کرده است. به روزه گرفتن به عنوان یک کار سخت افتخارآمیز نگاه می‌کند که انجام کاملش انگار برایش باعث پیروزی بزرگی می‌شود. در خانواده همسرم، دخترعمه‌ها و پسرعموهایش هم روزه کامل می‌گیرند و چون می‌خواهد با آنها از تجربه خودش صحبت کند، تحملش بالاتر رفته است.

من و همسرم هم سعی می‌کنیم گاهی سر سفره افطار کنار پنیر و فرنی یا سوپ و آش، یک خوراکی که با پنیر پیتزا درست شده باشد هم بگذاریم چون ساجده عاشق هر غذایی است که با پنیر پیتزا درست می‌شود. در طول روز هم گاهی من و پدرش وقتی که از سر کار می‌رسد، برایش در رختخواب یا حالت استراحت کتاب می‌خوانیم، نوازش‌اش می‌کنیم یا در همان حالت استراحت با هم فیلم می‌بینیم. کلاً برای اینکه تحملش بیشتر شود، به همراهی ما خیلی نیاز دارد. پدرش این روزها بیشتر در خانه صدایش می‌زند «فرشته من» چون می‌گوید «مثل فرشته‌ها شده‌ای».

برای اینکه ساجده امسال را روزه کامل بگیرد، ما پیش متخصص تغذیه هم رفته‌ایم که دخترمان چه برنامه غذایی برای افطار و سحر داشته باشد، چون سبک غذایی درست برای روزه‌دار مخصوصاً در سال‌های اول روزه گرفتن خیلی مهم است. در فرهنگ ما روزه‌داری به این شکل جا افتاده است که فقط یک زمان‌هایی غذا نخوریم و در وقتی که مجاز به خوردن غذا هستیم، با بدترین شکل ممکن به بدن مان آسیب می‌زنیم. در حالی که روزه‌گیری روش تغذیه‌ای مناسب خودش را دارد که بهتر است روزه را با چه غذاهایی افطار کنی و چطور روزه گرفتن را شروع کنی تا بدن با روزه داشتن آسیب نبیند. روزه‌داری اگر به شکل صحیح نباشد و اصول تغذیه‌ای صحیح رعایت نشود، مشکلات گوارش و معده به وجود می‌آید. روزه گرفتن اصول دارد و علم تغذیه با پیشرفتی که دارد در این مورد هم صحبت‌های تخصصی زده است. خیلی‌ها به دلیل آسیبی که از روش ناصحیح در روزه‌داری خورده‌اند، در بزرگسالی نمی‌توانند روزه بگیرند. اما دکتر تغذیه گفت، ساجده مشکل خاصی ندارد، روزه گرفتن با این اصول درست هیچ آسیبی به جسمش نمی‌زند و گرسنگی و تشنگی به نحوی فلسفه روزه است. این صبر و گرسنگی حتی در اخلاق بچه‌ها هم تأثیر مثبتی دارد، مخصوصاً برای بچه‌های این زمانه

گزارشی درباره

نوسفران

این میهمانی مقدس



دخترم به روزه گرفتن به عنوان یک کار سخت افتخارآمیز نگاه می‌کند که انجام کاملش باعث پیروزی بزرگی می‌شود

