

چگونه شادی نوروز را با روزه‌داری رمضان بیامیزیم و سالی سرشار از رشد درونی، خانواده‌ای منسجم و روحیه معنوی بیافرینیم؟

نقشه‌ای معنوی از رمضان برای تمام سال



● مریم احمدی | نوروز امسال، نه فقط بوی جوانه‌های تازه، که عطر آسمانی ماه میهمانی خدا را با خود می‌آورد؛ تقارنی مبارک که گویی زمین و آسمان دست به دست هم داده‌اند تا نقشه راهی برای «نو شدن درون» ترسیم کنند. این پیوند شگفت‌فرهنگ و معنویت، چگونه می‌تواند سکوی پرتابی برای خودسازی فردی و خانوادگی ما باشد؟ از تلفیق آیین‌های نوروزی با مناجات‌های سحرآمیز هفت‌سپهره هفت‌سپهره با قرآن در تعالی روح، در گفت‌وگو با دکتر نرگس موحدی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، به دنبال پاسخی کاربردی برای این پرسش بودیم. آواز هنر تبدیل عادت‌های نوروزی به فرصت‌های معنوی می‌گوید: از برنامه‌ریزی برای خواندن یک آیه قرآن کنار هر سینه سفره تا طراحی چالش‌های خانوادگی روزه‌داری با طعم شیرینی‌های عید. آنچه در ادامه می‌خوانید، نقشه‌گنجی است برای تبدیل این هم‌زمانی طلایی به موتور محرک رشد سالی سرشار از خویشتن‌داری و شادی.

این استاد حوزه و دانشگاه توضیح می‌دهد: «ماه مبارک روح و روان است. روزه‌داری نه تنها به سلامت جسم کمک درونی و تقویت ایمان می‌انجامد. در این ماه، تمرین صبر، باروزه‌داری، می‌تواند از غیبت، دروغ و دیگر رفتارهای ناشایست برای تمرین فضیلتی مانند مهربانی، همدلی و کمک به دیگران، فرصت‌های معنوی را فراهم کند. در این ایام، می‌توان هم از لحظات شاد و مثبت نوروز لذت برد، در کنار دید و بازدیدهای نوروزی، می‌توان زمان‌ها اختصاص داد. این تعادل بین شادی و معنویت، به زندگی ترکیبی از این دو جنبه است.»

دریچه‌ای به معنویت فراتر از یک ماه

او به دعاها و مراسم ماه رمضان نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: «ماه رمضان، ماه عبادات جمعی است. نمازهای جماعت، دعاها و معنوی و مراسمی و مراسم قرآن خوانی در این ماه اهمیت ویژه‌ای دارند. این عبادات جمعی نه تنها به تقویت ایمان کمک می‌کنند، بلکه روحیه همدلی و مشارکت را نیز تقویت می‌کنند. از این فرصت می‌توان برای ایجاد عادت‌های نیکو مانند خواندن نماز اول وقت، تلاوت روزانه قرآن و انجام دعاها و مستحبات استفاده کرد. این عادت‌ها می‌توانند در طول سال ادامه یابند و به زندگی نظم و معنویت ببخشند. ماه رمضان، زمان مناسبی برای تفکر و مرور عملکرد سال گذشته است. با بررسی نقاط قوت و ضعف خود، می‌توان برای سال جدید برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشت. اهداف معنوی مانند افزایش دانش دینی، تقویت رابطه با خدا و بهبود اخلاق فردی را می‌توان در کنار اهداف مادی در نظر گرفت. این برنامه‌ریزی، به زندگی جهت و هدف می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تا به سوی رشد و تعالی گام برداریم.»

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان اضافه می‌کند: «در ماه رمضان، دعاها و مناجات‌هایی مانند دعای ابو حمزه ثمالی، دعای سحر و دعای افتتاح اهمیت ویژه‌ای دارند. این دعاها، سرشار از مفاهیم عمیق معنوی هستند و به ما کمک می‌کنند تا به درونی‌ترین لایه‌های وجود خود دست یابیم و با خداوند ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. خواندن این دعاها، به تقویت ایمان و خودسازی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه روزانه در سال جدید نیز ادامه یابد.»

فرصتی طلایی برای تلفیق شادی و معنویت در سال نو

دکتر موحدی در ابتدا با اشاره به هم‌زمانی نوروز با ماه مبارک رمضان می‌گوید: «هم‌زمانی جشن باستانی ایرانیان با ماه مبارک رمضان، ماه میهمانی خدا، فرصتی استثنایی برای خودسازی و برنامه‌ریزی معنوی در سال جدید است. این تقارن زیبا، تلفیقی منحصر به فرد از سنت‌های دیرینه فرهنگی و فضایل معنوی را به ارمغان می‌آورد و زمینه‌ساز ایجاد تعادلی سازنده بین جنبه‌های مادی و معنوی زندگی است. این هم‌زمانی نه تنها به ما یادآوری می‌کند که زندگی ترکیبی از شادی و معنویت است، بلکه فرصتی برای بازنگری در اهداف، اصلاح رفتارها و تقویت ارتباط با خداوند فراهم می‌کند. با استفاده از این فرصت طلایی، می‌توان سال جدید را با نیتی پاک و برنامه‌ای معنوی آغاز کرد.»

ایشان یادآور می‌شود: «نوروز به عنوان آغاز سال جدید، همواره نماد نو شدن، شادی و امید بوده است. این جشن باستانی، فرصتی است برای تجدید نظر در اهداف و برنامه‌های زندگی و شروع فصل جدیدی با انگیزه‌های تازه. در کنار جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی نوروز، می‌توان از این زمان برای تعیین اهداف معنوی نیز استفاده کرد. اهدافی مانند افزایش عبادات، تلاوت قرآن، کمک به نیازمندان و اصلاح رفتارهای فردی. نوروز به ما یادآوری می‌کند که زندگی فرصتی برای رشد و تعالی است و می‌توان با برنامه‌ریزی دقیق، به سوی اهداف متعالی گام برداشت.»

