



چالش سبک زندگی در تعطیلات

۱۴



تغییر شخصیت رویا نیست

۱۵



ناشناخته اما اصیل و تماشایی

۱۶

درنگ

رمضانی به گستردگی یک دنیا

مرور ماه‌های رمضان گذشته از این حکایت دارد که مسلمانان رمضان‌های متفاوتی را دیده و گذرانده‌اند از رمضان‌های پاییزی و زمستانی که به محض چشم برهم گذاشتن برای یک خواب عصرگاهی صدای اذان را می‌شنیدیم و روزه‌داری چندان سخت به نظرمان نمی‌آمد. رمضان‌هایی که به دلیل کوتاه بودن طول مدت اذان صبح تا مغربش، کوچک‌ترهای خانواده هم توان روزه گرفتن داشتند و شیرینی روزه‌داری را می‌چشیدند تا رمضان‌هایی که با روزهای گرم، بلند و کشدار تابستان همزمان شده بود؛ رمضان‌هایی که با همه سختی‌اش شیرین بود و گوارا اما امسال و یکی دو سال دیگر قرار است رمضان‌های جدیدتری را تجربه کنیم؛ از آن ماه رمضان‌هایی که با دیگر مناسبت‌های کشورمان همزمان شده و این همزمانی‌اش فرصت تجربه‌های جدید را برایمان رقم خواهد زد. البته برای خیلی‌ها چندان جدید نیست ولی قطعا متفاوت خواهد بود، مثلا برای پدر و مادرهای‌مان که تجربه همزمانی ماه مبارک رمضان با تعطیلات عید و روزه بودن در مناسبت‌هایی مانند سیزده‌به‌در، خیلی تجربه عجیب و غریبی برایشان نیست و یک‌بار آن را گذرانده‌اند اما این تفاوت‌ها و این تجربه‌ها، فقط مختص جغرافیا و آداب و رسوم ما نیست بلکه در سراسر جهان، مسلمان‌هایی هستند که ماه رمضان‌های متفاوتی را از مدت زمان روزه‌داری تا آداب و رسوم خاص خودشان می‌گذرانند.

یکی از آنها مسلمان‌های کشورهای دانمارک، سوئد، نروژ و ایسلند هستند که با چیزی حدود ۲۰ ساعت روزه‌داری، بدون شک، شرایط متفاوتی نسبت به ما را تجربه کرده‌اند آن‌قدر که در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز فقط چهار ساعت فرصت خوردن و آشامیدن دارند که احتمالا آن را هم در خواب به سر می‌برند. از سوی دیگر، کوتاه‌ترین ساعات روزه‌داری هم برای مسلمانان کشورهایی است که در نیمکره جنوبی زمین قرار گرفته‌اند و از اذان صبح تا اذان مغرب، تنها چیزی حدود ۱۰ ساعت را می‌گذرانند اما جالب است بدانید یکی از متفاوت‌ترین رمضان‌ها در کشور قطر است، چراکه طول روزه‌داری در قطر، کمی بیشتر از دیگر کشورهای مسلمان است. مردم این کشور از نیمه دوم ماه شعبان به پیشواز ماه مبارک رمضان می‌روند و طولانی‌تر از مسلمانان دیگر کشورها، روزه‌داری را تجربه می‌کنند. اما فارغ از مدت و زمان روزه‌داری که فقط یکی از تفاوت‌های رمضان در دنیاست به‌اندازه فراوانی مسلمانان در سراسر جهان، ماه رمضان‌های متفاوتی هم در دنیا برگزار می‌شود. از رمضان مصری‌ها که بیشترین تنوع ملیت و مذهب را دارند تا لبنانی‌ها که معروف به برگزاری شادترین رمضان‌ها در میان مسلمانان هستند. در مصر ملیت‌های مختلف با الهام گرفتن از جشن‌های دوران قدیم‌شان مهمانی‌های مختلفی برگزار و هیاهویی در شهر برپا می‌کنند. در لبنان هم مردم برای سحری با صدای طبل و آوازفردی که به مسحراتی مشهور است بیدار می‌شوند. مسحراتی در کوچه‌ها و خیابان‌ها راه می‌رود و بر طبل خود می‌کوبد و آواز می‌خواند که «برخیزید و سحری بخورید، ماه رمضان به دیدار شما آمده است.»



آغاز ماه مبارک رمضان پس از تعطیلات نوروزی فرصت خوبی است تا برای ورود به نیازمندان اقدام کنیم / عکس: راسخون

در تعطیلات بهاری نوروز، چطور خودمان را برای ورود به بهار قرآن و ماه رمضان آماده کنیم؟

جمع بهارها جمع است



نرگس خانعلی‌زاده
جامعه

تقویم سال جدید نشان می‌دهد که شروع ماه مبارک رمضان، با پایان تعطیلات عید نوروز همزمان شده است. اتفاقی که ظاهرا وفق دادن و خوگرفتن با آن کمی سخت به نظر می‌رسد اما باطن ماجرا کاملا فرق می‌کند؛ چراکه کارشناسان دینی معتقدند اتفاقا همزمانی فصل جدید و نو شدن زمین با یک بهار معنوی و نو شدن حال روحی و معنوی‌مان، می‌تواند خیلی خوشایند و دلنشین باشد و ما را آماده‌تر از هر سال، به رمضان و روزه‌داری برساند اما قرار است این اتفاق چطور بیفتد؟ این همان نسخه‌ای است که از روان‌شناسان و کارشناسان درباره آن پرسیدیم؛ سوالی که پاسخش در شادابی و حال خوبی است که ماه شعبان و فرارسیدن بهار برایمان به ارمغان می‌آورند و ما می‌توانیم آن را با خودمان به رمضان پیش رویمان ببریم.

فراغتی برای خوگرفتن

پا گذاشتن به یک شرایط و عرصه جدید، اگر با یک آرامش و تمرکز قبلی همراه باشد، نتیجه بهتری خواهد داشت؛ این را تجربه قریب به اتفاق آدم‌هایی می‌گوید که به‌صورت ناگهانی وارد عرصه تازه‌ای نشده‌اند، بلکه خودشان را آرام‌آرام برای شرایط پیش‌رو آماده کرده‌اند. راهکاری که مهری موسوی، روان‌شناس و مشاور خانواده، آن را برای ورود به ماه مبارک رمضان امسال هم کاربردی می‌داند: «فراغتی که در ایام تعطیلات عید داریم، فرصت خیلی خوبی است که بتوانیم پا به عرصه جدید بگذاریم. درواقع آن آرامشی که از بی‌دغدغه بودن و در کنار خانواده بودن می‌گیریم، باعث می‌شود با حال خوب روحی به ماه رمضان برویم و بازدهی بهتری هم داشته باشیم.» او معتقد است نشاطی که عید نوروز برای آدم‌ها می‌آورد، آن‌قدر به آنها انرژی می‌دهد که می‌تواند بهترین پیش‌زمینه برای گذراندن رمضان پربار باشد؛ رمضانی که قرار نیست فقط به نخوردن و نیاشامیدن ختم شود بلکه قرار است از صبح و شب‌هایش به بهترین شکل استفاده کنیم: «درواقع یک روح خسته، پردغدغه و کلافه، نمی‌تواند آن‌طور که باید از ماهی مانند رمضان استفاده کند.» درحالی‌که شادابی و سرحالی برگرفته شده از یک تعطیلات دلنشین، قطعا می‌تواند چنین امکانی را برای هرکسی فراهم کند؛ پس تا می‌توانید در این تعطیلات خودتان را شارژ کنید.

صله‌رحم ادامه‌دار

تا بوده همین بوده است؛ این‌که گاهی آن‌قدر گرم دغدغه‌های شخصی خودمان می‌شویم که دیدن دوستان و آشنایان، محدود به رسیدن نوروز و سال جدید می‌شود اما مهری موسوی می‌گوید شاید بتوانیم این حال خوب دیدن اقوام و خانواده را از عید نوروز، به ماه رمضان وصل کنیم و مهربانی‌ها و دید و بازدیدهایمان را ادامه دهیم البته به شرط رعایت پروتکل‌های بهداشتی و تزریق واکسن: «مخصوصا اگر این صله‌رحم‌ها و دید و بازدیدها، ارزش افزوده‌ای مانند رسیدگی به همدیگر هم داشته باشد.» او معتقد است چه خوب است که عید نوروز، اعیاد شعبانیه و در پیش بودن ماه رمضان را بهانه‌ای برای بیشتر هوای همدیگر را داشتن قرار بدهیم و حواس‌مان به کسانی که به چیزی نیاز دارند و شرایط مناسبی برایشان فراهم نیست، بیشتر از هر وقت دیگری باشد. از نظر این روان‌شناس، جمع بودن حواس‌مان نسبت به افرادی از خانواده و اقوام که شرایط خیلی مساعدی ندارند، حس معنوی افراد را بالا می‌برد؛ دقیقا همان چیزی که برای ورود به ماه رمضان به آن نیاز داریم: «درواقع در دیگر اوقات آن‌قدر غرق مسائل زندگی خودمان هستیم که شاید فرصتی برای این کار نداریم اما تعطیلات نوروز که آسودگی خیال بیشتری داریم و بهانه‌ای مانند دید و بازدید داریم، بهترین فرصت برای رقم زدن چنین اتفاقات خیری است.»

آماده‌باشی برای کم‌خوری

تغییر عادت از خورد و خوراک‌های عیدانه که در رسوم همیشگی ما ایرانی‌ها جای داشته است، تا رسیدن به تحمل گرسنگی و تشنگی، نیازمند یک وقفه‌ای است که امسال شاهد آن نیستیم؛ پس شاید بهتر است که این وقفه را خودمان ایجاد کنیم. موضوعی که مهری موسوی هم آن را تایید می‌کند: «بهترین کسی که می‌تواند به ما کمک کند، خودمان هستیم. پس عید را با پرخوری که البته در هیچ شرایطی توصیه نمی‌شود نگذرانیم که بدون شک، رمضان سختی را در پیش خواهیم داشت.» درواقع بهتر است امسال رویه سال‌های گذشته را در پیش نگیریم و با کم‌خوری و آرام‌خوری، خودمان را برای روزهای پیش‌رو آماده کنیم. درواقع بدیهی است که آمادگی برای ماه رمضان، هم روحی است و هم جسمی؛ برای همین است که حجت‌الاسلام افروغی، کارشناس دینی هم توصیه می‌کند بهتر است کمی جسم‌مان را به تعادل برسانیم و اگر می‌توانیم چند روزی از تعطیلات عید را روزه بگیریم: «به‌خصوص آن روزهایی که برای وعده شام، به مهمانی دعوت هستیم، بهترین فرصت برای روزه‌داری و استراحت در طول روز است.» اقدامی که هم ذهن‌مان را برای روزه‌داری در ماه رمضان آماده می‌کند و هم در روزهای اول ماه مبارک رمضان، با بی‌حالی و ضعف عجیب و غریبی روبه‌رو نخواهیم شد که آخرین بار، یک سال پیش آن را تجربه کرده بودیم: «خلاصه این‌که هوای معده را داشته باشیم و به هوای این تفکر که «یک عید است و شیرینی جاتش»، خودمان را به جایی نرسانیم که تحمل روزه‌داری در بعد از تعطیلات، برایمان سخت و دشوار شود.» آن‌وقت است که نه‌فقط حال روح‌مان که حتی جسم‌مان هم بهتر از هر وقت دیگری می‌شود؛ این را نه ما بلکه نویسندگان کتاب‌هایی می‌گویند که از فواید روزه‌داری و تاثیرش از نظر علم پزشکی بر سلامت اعضای بدن گفته و نوشته‌اند.

صدقه متفاوت روزهای عید

اما حجت‌الاسلام محمدیوسف افروغی به‌عنوان کارشناس دینی، از غنیمت‌شمردن بهار و تعطیلات نوروز برای رسیدن به بهار قرآن و ماه خدا می‌گوید: «واقعیت این است که برای اوجگیری در ماه رمضان، اول باید بتوانیم ماه شعبان را درک کنیم؛ ماهی که امسال با ایام شکوفایی و بهار همزمان شده است.» او معتقد است اگر ماه شعبان شبیه یک باند پرواز باشد، لازم است آن را با کیفیت خوبی طی کنیم تا در ماه رمضان به اوج خودمان برسیم: «یکی از فضیلت‌هایی که بیشتر از هر اقدامی در ماه شعبان به آن توصیه شده، صدقه دادن است.» اما صدقه دادن همیشه همان چیزی است که ما در ذهن‌مان تصور می‌کنیم؟ حجت‌الاسلام افروغی از نوع متفاوتی از صدقه دادن می‌گوید در شعبان امسال که با ایام نوروز همزمان شده، بسیار شدنی و ممکن است: «برخی آدم‌ها، بیشتر از نیاز مالی به درک اجتماعی ما نیاز دارند. یعنی چه؟ یعنی لازم است در دید و بازدیدهای عیدانه‌مان در تلفن‌زدن‌ها و حتی پیامک زدن‌هایمان، تحویلشان بگیریم و از لحاظ موقعیت اجتماعی آنها را بالا ببریم.» در واقع او می‌گوید که فرصتی را که تعطیلات به ما می‌دهد، می‌توانیم با اکرام آدم‌های دور و برمان که گاهی از کمبود آن در زندگی‌شان اذیت می‌شوند، قدر بدانیم: «چه خوب است با این افراد همکلام شویم، از آنها تعریف کنیم و به آنها عزت نفس بدهیم، آن‌چنان که به این باور برسند معاشرت با آنها چقدر حال ما را خوب کرده است.» اقدامی که می‌تواند زمینه رشد ما پاکسازی و همان اوج‌گیری ما در ماه رمضان را فراهم کند.

تکلف ممنوع

«مهمانی رفتن‌های عیدانه‌مان را به افطاری‌های پربرکت و پرشور و حال رمضان وصل کنیم اما به شرط این‌که تکلف و زحمتی برای میزبان نداشته باشد.» حجت‌الاسلام افروغی این را می‌گوید و معتقد است اگر اخلاق و رفتار ما به گونه‌ای نباشد که میزبان احساس کند باید حتما سنگ تمام بگذارد، قطعا این مهمانی اولین و آخرین مهمانی نخواهد بود و افطاری‌های ماه رمضان هم با صفا و صمیمیت برگزار خواهد شد؛ افطاری‌هایی که روایت‌های متعددی از برکات آن گفته‌اند: «پس بهتر است اسراف نکردن و ساده‌زیستی را در همین تعطیلات نوروز تمرین و خودمان اجرایی کنیم تا دیگران هم آن را یاد بگیرند. آن وقت است که می‌توانیم آن را به رمضان و ماه مهمانی خدا برسانیم تا سفره‌های افطارمان با شور بیشتری برگزار شود.» اتفاقی که اگر در اجرا کردنش موفق شویم، روابطمان محدود به عید به عید نخواهد شد.



هرکاری که فکر می‌کنید برای بالا بردن حال خوب معنوی‌تان کاربرد دارد، انجام دهید. این آخرین و شاید کاربردی‌ترین توصیه‌ای است که می‌توانید با اجرایش حال بهتری به رمضان برسید. حجت‌الاسلام افروغی، یک توصیه کاربردی برای روزهای عیدی دارد که می‌تواند ما را برای ورود به ماه متفاوت و دلنشین رمضان آماده کند: «یکی از نشانه‌های ایمان این است از چیزهایی که خودمان دوستش داریم به دیگران ببخشیم، یعنی این‌طور نباشد که به وسیله‌ای نیاز نداشته یا دوستش نداشته باشیم و آن را به کسی هدیه کنیم، بلکه دقیقا از آن چیزی دل بکنیم که دوستش داریم.» کاری که در ایام تعطیلات عید بیشتر از هر وقت دیگری شدنی است: «می‌توانیم لباس، عروسک، ظرف و هر کالای خوب دیگری را به دوست و آشنایی ببخشیم که او را در این تعطیلات می‌بینیم و می‌دانیم چقدر از داشتنش خوشحال می‌شود.» و عید مگر چیزی غیر از خوشحال کردن دیگران است؟

حق با شماست

info@jamejamOnline.ir
روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#پیامک_همراه-اول
رضوی از تهران:
هر روز شاهد ارسال انبوه پیامک‌های تبلیغاتی همراه اول هستیم؛ آن‌قدر که هیچ گزینه دستوری برای لغو این پیامک‌ها هم کارساز نیست. لطفا در این خصوص چاره‌ای اندیشیده شود.

#قیمت_دارو
احمدیان از تهران:
چرا قیمت داروهای ایرانی باید هر ماه افزایش یابد؟ مگر چه اتفاقی در بازار دارو رخ می‌دهد که بیماران علاوه بر درد و رنج بیماری، باید شاهد تحمل هزینه‌های گزاف داروها هم باشند؟ قرار نیست فکری به حال آنها شود؟

#سود_سهام
جعفری از زنجان:
چرا سود سهام عدالت هنوز به حساب سهامداران واریز نشده است؟ مگر قرار نبود در اسفند ماه به صورت کامل واریز شود؟ شاید بهتر بود واریز آن به روزهای آخر ماه موکول نشود.

#هزینه_تاکسی
راننده تاکسی اینترنتی:
با توجه به هزینه‌های بالای تعمیرات و لوازم یدکی خودرو و پایین بودن قیمت سفرها در تاکسی‌های اینترنتی، از مسؤولان ذی‌ربط تقاضا دارم تعرفه کمیسیون را کاهش یا قیمت سفرها را افزایش دهند.

#واگن_بانوان
ثابتی از تهران:
در ایستگاه‌های مترو مشاهده می‌شود برخی دستفروشان آقا وارد واگن بانوان شده و این کار صحیح نیست؛ علاوه بر آن خطر دزدی و کیف‌قاپی نیز افزایش می‌یابد. درخواست رسیدگی به این موضوع را دارم.

#رمضان_نیازمندان
احمدی از تهران:
امسال ماه رمضان پس از تعطیلات نوروزی آغاز می‌شود. این درحالی است که وضعیت اقتصادی شرایط را برای نیازمندان بسیار دشوار کرده و نیاز است مدیران برای حمایت از این افراد اقدام کنند.

جوابیه

در پی درج پیامی در یکشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۰۸ با عنوان «مترو ـ امنیت» سرپرست مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: پلیس مترو با گشت‌زنی آشکار و پنهان، همواره تمام تلاش خود را برای پیشگیری از وقوع جرم و کشف جرایم به عمل آورده و در این راستا در سال جاری حدود ۴۰۰ نفر سارق را دستگیر کرده و برای سیر مراحل قانونی به دادگاه تحویل داده است.