

اسفندی متفاوت به رنگ رمضان

■ همزمانی رمضان و ماه پایانی سال، فرصتی است تا مردم علاوه بر آماده شدن برای سال جدید، نگاه تازه‌ای به اقتصاد خانواده و همدلی اجتماعی پیدا کنند. خانه‌ها خانه‌تکانی می‌شوند و دل‌ها سبک‌تر، اما در کنار آن، خیلی‌ها به فکر سفره‌های افطار نیازمندان هم هستند. در این روزها، گروه‌های مردمی و هیئت‌های مذهبی دست به کار جمع‌آوری بسته‌های غذایی، مواد اولیه افطار و نذورات می‌شوند تا سفره‌های ساده، اما پرمهری در خانه‌های نیازمندان پهن شود. عضویکی از این گروه‌ها می‌گوید: «با توجه به شرایط اقتصادی، بسیاری از خانواده‌ها توان خرید کامل اقلام افطار را ندارند. ما تلاش می‌کنیم تا حداقل سفره مهری‌شان لبریز از برکت باشد.» از سوی دیگر، مردم عادی هم با تغییر نگاه اقتصادی خود می‌توانند رمضان را به فرصتی برای مدیریت بهتر هزینه‌ها و کمک به دیگران تبدیل کنند. مثلا خرید مواد غذایی در حجم مناسب، صرفه‌جویی در غذا و اولویت دادن به نیازمندان هم سفره خانواده را سبک می‌کند، هم دل دیگران را شاد | صفحه ۱۰



حجت الاسلام ضرابی مدرس حوزه و دانشگاه:



حجت‌الاسلام عباس روزمه، کارشناس مذهبی و اجتماعی، پژوهشگر ارشد رسانه و مدرس دانشگاه:



حجت الاسلام علی هوشیار کارشناس مذهبی:

انسی با قرآن در ماه رمضان باید همراه با تدبر و عمل باشد

سفره رمضان زیباترین کانون تقویت محبت میان خویشاوندان است

مراقب حال دیگران باشیم تا واقعاً رضانی شویم

اراده برای اصلاح فرد و اجتماع در آیینه رمضان

زندگی واقعی، تضادهای اخلاقی و تصمیم‌های دشوار انسان‌هاست. تکرار شخصیت‌های تک‌بعدی، پایان‌بندی‌های شتاب‌زده و پیام‌های اخلاقی ساده، اثرگذاری سریال‌ها را کاهش می‌دهد و مخاطب امروز را راضی نمی‌کند. سینمای تلویزیونی رمضان ظرفیت دارد زندگی مردم عادی، مشکلات اجتماعی و تجربه‌های انسانی را در مرکز روایت قرار دهد. سریال‌های موفق این ماه نه‌تنها قصه می‌گویند، بلکه تماشاگر را شریک تحلیل، قضاوت و تصمیم می‌کنند. این نگاه هم برای خانواده‌ها آموزنده است و هم برای نسل جوان جذاب و قابل لمس. سریال‌های رضانی که به تضاد اخلاقی، انتخاب‌های دشوار و نتایج واقعی رفتار می‌پردازند، می‌توانند فرهنگ عمومی، اخلاق جمعی و فهم اجتماعی را تقویت کنند، یعنی دقیقاً همان چیزی که مناسک عبادی و رسانه‌ها باید به آن کمک کنند. معنویت رضانی زمانی ماندگار می‌شود که از تجربه فردی فراتر رود و به رفتار اجتماعی گره بخورد. روزهای



که به انصاف، مسئولیت‌پذیری و همدلی ختم نشود، تجربه‌ای ناتمام است. رمضان فرصتی است برای تمرین کم‌خواستن، کمتر قضاوت‌کردن و بیشتر دیدن دیگری، برای شنجش اینکه توانسته‌ایم ارزش‌های فردی و اجتماعی خود را باهم متوازن کنیم یا خیر. رمضان بیش از آنکه آیینی مذهبی باشد، یک فرصت تمدنی و فرهنگی است؛ فرصتی برای بازخوانی نسبت فرد با خانواده، جامعه و رسانه‌ها. اگر این فرصت به درستی مدیریت شود، می‌تواند سرمایه اجتماعی و فرهنگی را تقویت کند، همدلی و عدالت را پررنگ کند و فرهنگ عمومی را غنی‌تر سازد. اما اگر به مناسک محدود و از ظرفیت رسانه‌ها و سینما صرف‌نظر شود، رمضان تنها به یک آیین نمایشی و موقت تبدیل خواهد شد. رمضان آیینی‌ای است که جامعه هر سال روبه‌روی خود می‌گیرد؛ آیینی‌ای که چالش‌ها، شکاف‌ها و فرصت‌های ما را نشان می‌دهد. مسئله اصلی نه زیبایی تصویر، بلکه اراده اصلاح آن چیزی است که در این آیین می‌بینیم: روابط خانوادگی، اخلاق اجتماعی، کارکرد رسانه و ظرفیت فرهنگی جامعه. اگر اراده‌ای جدی برای فهم و استفاده از این فرصت نباشد، حتی ماه مبارک رمضان نیز نمی‌تواند اثر عمیق و پایدار بر زندگی جمعی ما بگذارد.

روزه چه نسبتی با عدالت اجتماعی، اخلاق عمومی و زیست واقعی او دارد. رمضان اگر فقط با زبان الزام، توصیه و تذکر روایت شود، به تجربه‌ای تحمیلی تبدیل می‌شود، اما اگر به عنوان فرصتی برای توضیح، گفت‌وگو و پاسخگویی صادقانه مطرح شود، می‌تواند به پلی میان نسل‌ها بدل شود. نسل جوان بیش از آنکه به خطابه نیاز داشته باشد، به شفافیت و صداقت نیاز دارد. نادیده گرفتن این واقعیت، شکاف‌های نسلی را عمیق‌تر می‌کند. رمضان فقط از من-روژه‌داری فردی نیست؛ آزمون شعور اجتماعی است. اگر این ماه به کاهش پرخاشگری، افزایش مدارا، رعایت حقوق دیگران و احترام و صبر و مدارا، فشار اخلاقی، قضاوت شتاب‌زده و مرزبندی‌های افراطی افزایش می‌یابد، نمایش دنداری، خط‌کشی اخلاقی و دوگانه‌سازی‌های افراطی، نه‌تنها کمکی به معنویت نمی‌کند،

بلکه سرمایه اجتماعی را فرسوده‌تر می‌کند. رمضان زمانی موفق است که اخلاق اجتماعی را تقویت و به جای ابزار برتری‌جویی یا حذف اجتماعی عمل کند. در این نقطه، نقدی جدی متوجه مناسبتی بسنده کند، رمضان را از یک فرصت تمدنی به مدیریت فرهنگی و رسانه‌ای رمضان است. نگاه غالب به رمضان در حوزه فرهنگ، نگاهی محافظه‌کارانه و کم‌ریسک بوده است؛ تولید برنامه‌های تکراری، استفاده از قالب‌های امتحان‌پس‌داده

و پرهیز از ورود به مسائل واقعی جامعه. این رویکرد، اگرچه کم‌حاشیه است، اما پرهزینه‌ترین انتخاب در بلندمدت محسوب می‌شود. تقلیل رمضان به چند برنامه مناسبتی، چند سریال کلیشه‌ای و چند پیام اخلاقی کلی، نه‌تنها ظرفیت این ماه را هدر، بلکه اعتماد مخاطب را نیز کاهش می‌دهد. سیاستگذاری فرهنگی اگر به جای فهم تحولات اجتماعی، صرفاً به پر کردن جدول پخش و انجام تکلیف مناسبتی بسنده کند، رمضان را از یک فرصت تمدنی به یک رویداد کم‌اثر رسانه‌ای تقلیل خواهد داد. تجربه نشان داده هر چار رسانه از شعار فاصله گرفته و به روایت‌های انسانی، گفت‌وگوهای واقعی و مسائل ملموس جامعه نزدیک شده، توانسته است ارتباط مؤثرتری با مخاطب برقرار کند. برنامه‌هایی مانند «افطار تا سحر» زمانی موفق بودند که از گفت‌وگوی تصنعی فاصله گرفتند و به تجربه زیسته مردم پرداختند. رسانه موفق در رمضان، به جای تزیین معنا، امکان فهم معنا را فراهم می‌کند. شنیدن، دیدن و به رسمیت شناختن مسئله، مقدم بر موعظه است. سینما و تلویزیون در رمضان با آزمونی جدی مواجهند. سریال رضانی موفق الزام‌آثری مذهبی به معنای صریح نیست، بلکه روایتگر

نیم‌ساعت مانده به اذان مغرب، شهر چهره‌ای متفاوت دارد. خیابان‌ها هنوز شلوغند، اما شتاب کمتر شده است. صدای بوق‌ها فروکش می‌کند، مغازه‌دارها رودتر کر کردها را پایین می‌کشند و خانواده‌ها، حتی اگر موقت و ناپایدار، برنامه روزانه خود را با یک نقطه مشترک هماهنگ می‌کنند: افطار. این تصویر آشنا، فقط تغییر ساعت غذا نیست، نشانه ورود جامعه به وضعیتی خاص است که هر سال تکرار می‌شود و نامش رمضان است؛ ماهی که می‌تواند جامعه را یک گام به ترمیم نزدیک کند یا صرفاً آن را برای مدتی کوتاه در تعلیق نگه دارد.

در نگاه نخست، رمضان مجموعه‌ای از اعمال عبادی فردی است، اما در واقع یکی از معدود سازوکارهای باقی‌مانده برای «تنظیم جمعی رفتار» در جامعه ایرانی به شمار می‌آید؛ ماهی که ریتم زندگی را تغییر می‌دهد، اولویت‌ها را جابه‌جا و حتی زبان و ادبیات عمومی را موقتاً اصلاح می‌کند. رمضان این است که آیا این تغییر، به یک اثر پایدار اجتماعی منجر می‌شود یا هر سال پس از عید فطر، همه‌چیز به نقطه قبل بازمی‌گردد. رمضان در ذات خود یک تمرین جمعی است؛ تمرین خودکنترلی، همدلی و بازنگری در رفتار. اما این تمرین زمانی معنا پیدا می‌کند که از سطح مناسک عبور کرده و به سطح سازوکار اجتماعی برسد. جامعه‌ای که رمضان را صرفاً به تغییر ساعات کاری، جدول پخش رسانه‌ای و افزایش مصرف مناسبت‌محور تقلیل دهد، عملاً از ظرفیت اصلی این ماه استفاده نکرده است. در واقع، رمضان فرصتی است برای بازتنظیم نسبت فرد با خانواده، جامعه و اخلاق عمومی. اگر این نسبت‌ها بازتعریف نشوند، رمضان به آیینی محترم اما کم‌اثر گدازد؛ است که سکوت‌های طولانی شکسته شوند، خانواده ایرانی در سال‌های اخیر، زیر فشارهای اقتصادی، فرسایش روابط عاطفی و شتاب زندگی شهری، بخشی از کارکردهای خود را از دست داده است. در چنین شرایطی، تمرین هنوز یکی از معدود زمان‌هایی است که می‌تواند خانواده را دوباره به مرکز تعامل بازگرداند. افطار، برخلاف بسیاری از وعده‌های غذایی دیگر، زمان مشترک و غیرقابل جابه‌جایی است؛ فرصتی که حتی خانواده‌های پراکنده را برای ساعاتی کنار هم می‌نشانند، اما این بازگشت، شکننده و ناپایدار است. اگر افطار فقط به همزمانی فیزیکی محدود شود و به گفت‌وگو، حل تعارض و شنیدن متقابل نیچجامد، کارکرد اجتماعی خود را از دست می‌دهد. رمضان زمانی برای خانواده اثر گذار است که سکوت‌های طولانی شکسته شوند، اختلاف‌های مدیریت شوند و نسل‌ها فرصت شنیدن یکدیگر را پیدا کنند. خانواده‌ای که در رمضان تمرین گفت‌وگو نکند، پس از پایان ماه مبارک نیز تغییری پایدار را تجربه نخواهد کرد. یکی از خطاهای تحلیلی رایج در مواجهه با رمضان، نسبت دادن فاصله بر برخی جوانان از مناسک رضانی به بی‌اعتقادی است. مسئله اصلی نسل جوان، پرشش از معنا و کارکرد اجتماعی دین است. جوان امروز می‌خواهد بداند

دارد یا مهربانی با او برخورد کند؛ کودکان شما در انتظار توجه و آرامش هستند و کوچک‌ترین تذدی شما می‌تواند دلگیرشان کند و دوستان‌تان که در کنار شماست، می‌تواند از بی‌حوصلگی یا طعنه شما ناراحت شود. اینجا رمضان به ما می‌آموزد که روز واقعی، روزی است که همه این افراد از زبان و خشم ما در امان باشند. روزهای ما، تمرین مستمر، حتی کوچک‌ترین واکنش‌های مثبت هم اثر بزرگ دارند. لبخند، سکوت به جای پاسخ تند، تشکر صادقانه و مهربانی در برخورد با اطرافیان، همه اینها تمرین‌هایی برای بالایش روح و نزدیک شدن به اخلاق الهی هستند. وقتی زبان‌مان نرم و مهربان شود و رفتارمان بر پایه محبت و انصاف باشد، نه تنها خودمان آرامش می‌یابیم، بلکه به



همین تمرین‌های کوچک، اگر مداوم باشند، رفتار ناپسند را به عادت‌های مثبت تبدیل می‌کنند و اثرشان تا ماه‌ها باقی می‌ماند.

همزمان، رمضان ما را تشویق می‌کند که به اعمال کوچک اما مؤثر توجه کنیم. لبخند صادقانه به همکار، کمک به فرزند در حل مسئله، گفتن جمله محبت‌آمیز به همسر یا احترام و تشکر به پدر و مادر، همه اینها تمرینی برای مهار زبان، کنترل خشم و تقویت روابط انسانی است. این تمرین‌ها نه تنها فضای خانه و محل کار، بلکه ذهن ما را نیز آرام می‌کند و تمرکز ما را برای عبادت، دعا و خودسازی افزایش می‌دهد.

بیاپید یک مثال واقعی تصور کنیم. شما در محل کار روزه هستید و همکار شما اشتباهی کوچک انجام می‌دهد. طبیعی است که احساس عصبانیت کنید، اما روزه واقعی آن است که قبل از گفتن یک کلام تند، چند لحظه مکث و واکنش خود را کنترل کنید. همسر شما در خانه خسته است و انتظار

بازهم بی‌وی نمان تازه، صدای اذان و حس آرامشی در خانه، ماه خوب خدا آمده است. هر سال به این فکر می‌کنیم که ماه مبارک رمضان فقط ماه پرهیز از خوردن و آشامیدن نیست. این ماه فرصتی بی‌نظیر برای تمرین صبر، مهار خشم و بازآموزی رفتار و گفتار است؛ فرصتی که اگر از دستش بدهیم، معنای واقعی روزه را نخواهیم چشید، اما بازهم ماه خوب خدا تمام می‌شود و ما می‌مانیم و فرصت خودسازی که شاید از دست رفته باشد.

خیلی‌ها فکر می‌کنند سختی روزه تنها گرسنگی یا تشنگی است، اما حقیقت آن است که سخت‌ترین روزه، روزه زبان و مهار خشم است. گاهی پیش می‌آید که ما روزه هستیم، اما همکارمان از زبان ما در امان نیست، همسرمان با تندی‌های کوچک ما اذیت می‌شود، فرزندان مان دلگیر می‌شوند و رفیق‌مان از واکنش عصبی ما ناراحت می‌شود. اینجااست که ماه مبارک رمضان به ما یادآوری می‌کند روزه واقعی فراتر از امساک از خوردن و آشامیدن است و شامل مهار زبان و رفتار نیز می‌شود و خانه اولین جایی است که می‌توان این تمرین را آغاز کرد.

پدر و مادری خسته، فرزندان پراثری، همسری مضطرب؛ همه اینها می‌توانند محرکی برای عصبانیت باشند. ماه مبارک رمضان فرصتی است به خودمان یادآوری کنیم که حتی یک واکنش کوتاه و تند می‌تواند آرامش خانواده را مختل کند، اما اگر زبان‌مان نرم و مهربان باشد، محیط خانه پر از آرامش و محبت خواهد شد و اعضای خانواده احساس امنیت و محبت بیشتری خواهند داشت.

همزمان، رمضان ما را به تمرین صبر در جامعه و محل کار نیز دعوت می‌کند. تعامل با همکاران، مشتریان و اطرافیان، آزمونی برای مهار خشم و تمرین اخلاقمندی است. در این ماه، می‌توانیم یاد بگیریم که در برخوردهای روزمره بصورت باشیم، انصاف را رعایت و واکنش‌های عصبی خود را مهار کنیم. جامعه‌ای که افرادش بتوانند خشم خود را کنترل کنند، محیطی امن‌تر و انسانی‌تر برای همه ایجاد می‌کند و رفتارهای مثبت و مهربانانه بیشتر دیده می‌شود.

روزه زبان فرصتی برای مراقبه و تمرین اخلاقی است. کنترل خشم نه تنها جلوگیری از آسیب به دیگران است، بلکه سلامت جسم و روان خود فرد را نیز حفظ می‌کند. از آن سو خشم کنترل نشده می‌تواند باعث فشار خون، اضطراب، بی‌خوابی