کاشانه
سبک زندگی و خانواده ۸۸۵۳۳۰۶۰

محبوبه قربانی
پرونده
رمضان، معنویت و مسئولیت‌پذیری

حجت‌الاسلام علی هوشیار، کارشناس مذهبی:

مراقب حال دیگران باشیم تا واقعاً رمضانی شویم

ماه رمضان فقط گرسنگی و تشنگی نیست. فرصتی است برای بازگشت به خدا، تقویت روابط خانوادگی و پرورش اخلاق و روح انسان. در این ماه می‌توانیم با مراقبت از رفتار خود و فرزندان، خانه را به فضای آرامش و همدلی تبدیل کنیم و قدم‌های کوچک اما مداوم برای بهتر شدن خود و خانواده بردارِیم. اما در این مسیر، نه افراط و نه تفریط بلکه تعادل و همراهی، کلید تجربه یک رمضان واقعی است. حجت‌الاسلام علی هوشیار، کارشناس مذهبی می‌گوید: «رمضان فرصتی است که اگر درست از آن استفاده کنیم، خانواده‌ها نه تنها به هم نزدیک‌تر می‌شوند، بلکه دل‌هایشان سبک‌تر و زندگی‌شان پر از برکت می‌شود.» در ادامه خواهید خواند چگونه می‌توان از همین ماه نورانی، فرزندانی شاد و تربیت یافته، روابط خانوادگی گرم‌تر و زندگی پرمعناتر ساخت.

از نگاه شما، ماه مبارک رمضان چه جایگاهی دارد و مهم‌ترین کارکرد آن چیست؟

در یک نگاه کلی، ماه مبارک رمضان یعنی مسیر حرکت به سمت خدا. همه انسان‌ها در حال حرکت و نزدیکی به خداوند هستند یا در حال دور شدن از خدا. قرآن هم همین را می‌گوید، هر کس قدم در مسیر عدالت، بندگی و حق بردارد، در واقع به سمت خدا حرکت کرده است. در این مسیر، دشمنی مثل شیطان داریم که امکانات و توانایی‌های خاص خودش را دارد. برای اینکه انسان بتواند به مقصد برسد، خداوند برای او موقعیت‌ها و فرصت‌های ویژه‌ای در اختیار گذاشته است که ماه رمضان یکی از بهترین و مهم‌ترین این فرصت‌هاست. بنابراین اگر درست وارد این ماه شویم و آن وظایفی را که خدا به عهده ما گذاشته انجام دهیم، در معرض رحمت الهی قرار می‌گیریم. نتیجه قرار گرفتن در معرض رحمت خدا، رشد و تقرب است. یعنی انسان به آن جایگاهی که باید برسد، نزدیک‌تر می‌شود. به جایگاه انسانی که قرار است خلیفه‌الله باشد.

دستاورد‌های این مسیر فقط محدود به یک بعد نیست. از نظر معنوی و اخلاقی، انسان به خودسازی می‌رسد، احساس مسئولیتش تقویت می‌شود، تاب‌آوری‌اش بالا می‌رود و قدرت کنترل نفس پیدا می‌کند. ممکن است کسی فلاز‌ود عصبانی می‌شده یا روی رفتار خودش کنترل نداشته، اما به واسطه همین تقرب و معنویت، بتواند آرام‌تر و متعادل‌تر رفتار کند. از نظر مسادی هم بی‌تأثیر نیست. وقتی انسان به خدا نزدیک می‌شود، چون خداوند منشأ همه خیرات و برکات است، بقیه خوبی‌ها هم در کنار آن شکل می‌گیرد. هر کس به اندازه توان و ظرف وجودی خودش از این تقرب بهره می‌برد و آثارش را در زندگی می‌بیند. اسرِ اسی با اهل بیت(ع) را هم بیشتر می‌کند و راه هدایت را روشن‌تر می‌سازد. نکته قدر در همین قدم‌ها پیدا می‌کند. وقتی انسان در این مسیر قرار گرفته باشد، آنچه قرار است برای یک سال او مقدر شود، با کیفیت بهتر و بهره بیشتری نصیبش می‌شود.

این ماه چگونه می‌تواند خانواده‌ها را از نظر روحی و عاطفی بازسازی و روابط میان اعضای خانواده را تقویت کند؟

ماه رمضان قبل از هر چیز، ماه بازگشت به خداست. وقتی انسان رابطه‌اش را با خدا اصلاح می‌کند، به صورت طبیعی رابطه‌اش با مردم، خانواده، همسر و فرزندانش هم بهتر می‌شود. اگر ما خدا را درست بشناسیم و به سمت او گرویده‌ایم، این بازگشت فقط فردی نیست، بلکه آثارش در رفتار ما با دیگران هم دیده می‌شود.

از طرف دیگر، در فضای خانواده باید به این نکته توجه کنیم که فرزندان ما ما را چگونه می‌بینند و رفتار ما چگونه بر آنها اثر می‌گذارد. بنابراین اگر ما بتوانیم با ملاطفت و رفتار ویژه برخورد شود، نباید این ماه برای بچه‌ها تبدیل به یک تجربه سخت و تلخ شود، بلکه باید به شکلی باشد که به رمضان محبت شود. این فضا برای هر خانواده متفاوت است. هر پدر و مادری باید با توجه به شرایط خانواده خودش، روحیه فرزندش و چیزهایی را که کودک به آن علاقه دارد، برنامه‌ریزی کند. اگر این توجه و ظرافت در رفتار وجود داشته باشد، ماه رمضان می‌تواند فرصتی برای صمیمیت بیشتر، آرامش روحی و تقویت پیوندهای عاطفی در خانواده باشد.

برای ورود بهتر به ماه مبارک رمضان، خانواده‌ها چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟

آمادگی برای ماه رمضان از همان روزهای عادی و به ویژه از ماه شعبان شروع می‌شود. در ادعیه‌های مثل صلوات شعبانیه از خدا می‌خواهیم به ما توان بدهد تا به دیگران کمک کنیم، این دعاها فقط خواندنی نیست، بلکه جهت‌دهی به رفتار ماست. واقعیت این است که امروز شرایط اقتصادی بسیاری از خانواده‌ها مناسب نیست. اگر کسی توان مالی دارد، هر چقدر می‌تواند از این فرصت استفاده کند و به اندازه وسع خودش کمک کند. این کار، هم ما را برای ورود به ماه رمضان آماده می‌کند و هم زمینه‌ساز درک عمیق‌تر شب‌های قدر می‌شود. البته کمک فقط به معنای کمک مالی مستقیم نیست. گاهی حداقل کار این است که به رخ نکشیم. اگر کاری انجام می‌دهیم، خریدی می‌کنیم یا حتی قصد سفر داریم، باید مراقب حال اطرافیانمان باشیم. اگر می‌دانیم کسی در اطراف ما توان مالی کمتری دارد و نمی‌توانیم به او کمک کنیم، دست کم طوری رفتار کنیم که او متوجه نشود و اذیت نشود. این توجه به کرامت دیگران، گرفتن دست اطرافیان و دیدن حال دل مردم، یکی از مهم‌ترین راه‌های آمادگی برای ماه رمضان و رسیدن به حال‌وهوای واقعی در شب‌های قدر است.

توجه به کرامت دیگران، گرفتن دست اطرافیان و دیدن حال دل مردم، یکی از مهم‌ترین راه‌های آمادگی برای ماه رمضان و رسیدن به حال‌وهوای واقعی در شب‌های قدر است

در موضوع روزه‌داری فرزندان، مهم‌ترین نقش پدر و مادر چیست و چگونه باید با بچه‌ها برخورد کرد؟

مهم‌ترین نقشی که پدر و مادر می‌توانند داشته باشند، آماده‌سازی فضای خانواده است. یعنی فضاسازی درست در خانه به شکلی که بچه بتواند از ماه رمضان استفاده کند. شاید مهم‌ترین کار والدین همین باشد که محیط خانه را طوری تنظیم کنند که امکان حسمی و روحی روزه‌داری برای فرزند فراهم شود. برای مثال، نظم خواب بچه خیلی مهم است. اگر الان ساعت چهار یا پنج صبح است ولی کودک ساعت دو نیمه‌شب می‌خوابد، طبیعی است که بیدار شدن برایش سخت و آزارِ دهنده باشد. والدین باید فضای خانه را طوری مدیریت کنند که بچه بتواند خواب مناسب داشته باشد و اذیت نشود. از نظر تربیتی هم بچه کودک به سن تکلیف نزدیک‌تر می‌شود، اهمیت کار تربیتی بیشتر می‌شود. هرچه این نزدیکی بیشتر است، توجه والدین باید جدی‌تر باشد. خوشبختانه امروز هم بازار و آمادگی فرزند را دقیق‌تر در نظر بگیرند. البته نباید از کودک انتظار تکلیف قبل از رسیدن به سن تکلیف داشت. به طور مثال اگر بچه‌ای هنوز به سن تکلیف نرسیده اما علاقه‌مند است، مشتاق است روزه‌داری کند، وظیفه ما این است که کمکش کنیم و همراهی‌اش کنیم. در اینجا باید این تعادل را رعایت کرد؛ هم مراقب میل و کشش درونی بچه باشیم و هم به او فشار نیاوریم.

درباره فرزندانی که به سن تکلیف رسیده‌اند چه کنیم؟

در مورد بچه‌های که سنش بالاتر است و حتی به سن تکلیف رسیده، وظیفه والدین روشن است. همان چیزی که شرع و دین خواهیم به ما توان بدهد تا به دیگران کمک کنیم، فرزندی که باعث دین گریزی فرزند شود، نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه آسیب‌زاست. در نهایت، باید همان چیزی را که حکم شرعی گفته رعایت کنیم. نه بیشتر از آن، نه کمتر. نه سخت‌گیری افراطی و نه رهاسازی کامل. اگر این تعادل رعایت شود، حتی در شرایط ماه رمضان امسال که همزمان با ماه اسرِ سال و مدرسه است، می‌توان از آسیب‌های تربیتی جلوگیری کرد و مسیر دینداری را برای فرزند هموارتر ساخت.

یک تعریف از رمضان واقعی بگویید.

رمضان واقعی، همان ماه رمضان ایده آل است که همه دوست داریم تجربه کنیم، آرامش، معنویت، افطارهای شاد خانوادگی و فرصت برای بودن کنار هم و تربیت فرزندان و این دست یافتنی است. قرار نیست اتفاق خارق العاده‌ای بیفتد یا انسان به یک حالت غیرواقعی برسد. منظور همان رمضانی است که برای فرد و خانواده یک دستاورد داشته باشد، رمضانی که روح انسان را پالایش کند و او را از نظر روحی، اخلاقی و حتی روانی سالم‌تر و توانمندتر کند. مشکل اینجاست که آنچه امروز در برخی ماه‌ها می‌بینیم، فاصله زیادی با این معنا دارد. گاهی ماه رمضان فقط به گرسنگی و تشنگی تقلیل پیدا می‌کند، یعنی فرد فقط به رعایت ظاهری روزه بسنده می‌کند، بدون اینکه به هدف اصلی رمضان فکر کند. حتی ممکن است کسی روزه‌اش را با انسانیت به نماز یا سایر واجبات بی‌تفاوت باشد. این دیگر آن رمضان واقعی نیست.

این فاصله از کجا آمده است و ریشه آن بیشتر در خانواده است یا نهادهای فرهنگی و دینی؟

دوباره تأکید می‌کنم که همه چیز نباید عجیب و غریب باشد. واجبات خود را انجام دهیم و با توجه به شرایط، سراغ مستحبات و امور مستحب هم برویم. واجبات یعنی همان دستورات شرعی، اگر روزه واجب است بگیریم و اگر واجب نیست یا ضرر دارد، نگیریم. بعد از این مرحله، مستحبات و ادعیه ماه رمضان وارد می‌شوند. این ها مثل اذوبه‌ای هستند که ارزش رمضان را نشان می‌دهند و ما را با حقیقت ماه رمضان مواجهه می‌کنند. ادعیه‌ای مثل «لو حمزة ثمالی» مضامین بسیار بلندی دارند که خواسته شده از طریق آنها معارف و عقاید را درک کنیم. حالا اینکه جامعه جعفری در معرض این معارف قرار گرفته و چرا فاصله گرفته است، باید گفت که هر کس به عنوان مسلمان، نسلی است که اگر با او صحبت شود، اگر برایش توضیح داده شود و با دلیل و منطق در معرض معارف رمضان قرار دهد، یعنی هر کس مسئول فضای خود است؛ چه در خانواده، چه در محیط کاری، چه در فضای رسانه‌ای. ما نمی‌توانیم بی‌تفاوت باشیم. هر کسی که در جامعه مسئولیتی دارد، لزوماً باید حواسش به اطراف خودش باشد. مادامی که خودمان را در معرض حقیقت رمضان قرار ندهیم، نمی‌توانیم انتظار تأثیر واقعی در جامعه داشته باشیم. اول خودمان رشد کنیم، بعد حواسمان به اطراف باشد، چون جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، از ما تأثیر می‌گیرد و ما هم می‌توانیم تأثیر بگذاریم. اما لازم است هم در خانواده‌ها بازنگری کنیم، هم در شیوه‌های آموزش دینی و فرهنگی. لازم است فلسفه روزه، هدف رمضان و آثار آن برای زندگی فردی و اجتماعی، به زبان ساده و قابل فهم توضیح داده شود تا رمضان دوباره به همان جایگاه اثرگذار خودش برگردد. بخشی از این فاصله هم به نگاه‌های سطحی یا حتی خرافی برمی‌گردد؛ نگاهی که می‌گوید «همین قدر که چند ساعت گرسنه و تشنه باشیم، کافی است و خدا قبول می‌کند»، بدون اینکه فرد به هدف و فلسفه روزه فکر کند. لذا برای ترمیم این فاصله باید به پرسش‌ها پاسخ داده شود و به صورت جدی برای اصلاح نگاه‌ها، آموزش درست و بازگرداندن معنای واقعی رمضان اقدام جدی کرد.

چطور می‌توان آموخته‌های حاصل از این ماه و حال‌وهوای آن را پایدار کرد؟

نباید انتظار داشته باشیم همه ماه‌های سال مثل رمضان باشند. رمضان یک موقعیت ویژه و یک فرصت خاص است که خداوند برای رشد انسان فراهم کرده است. امکاناتی که در این ماه وجود دارد، در ماه‌های دیگر به این شکل نیست، بنابراین نباید دنبال یک حالت دائمی غیرواقعی باشیم. ولی این به معنای رها کردن دستاورد‌های رمضان نیست. وقتی انسان محبت خدا را می‌چشد، وارد مهمانی خدا می‌شود و این فضا ثابت می‌برد، می‌تواند یک تصمیم عملی و ماندگار بگیرد. قرار هم نیست کارهای خیلی بزرگ و سخت تعریف کنیم. کافی است هر کسی با خودش یک قرار کوچک بگذارد. مثلاً اگر یک ضعف اخلاقی دارد، تصمیم بگیرد فقط روی همان یک مورد، کار کند یا بگوید تا رمضان آینده مراقب رفتارم باشم. یا اگر کاری خوب بوده که قبلاً به آن عادت نداشته، مثل شرکت در نماز جمعه یا یک عبادت مشخص یا خودش قرار بگذارد که هفته‌ای یکبار آن را انجام دهد. یا حتی یک کار بد کوچک که به آن عادت داشته را کنار بگذارد، یا یک کار خوب کوچک را به عادت تبدیل کند. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرمایند: «کار کم اما مداوم، بهتر از کار بزرگ مقطعی است که ادامه نداشته باشد». ماه رمضان فرصتی است که خداوند کمک بیشتری می‌کند، رحمتش گسترده‌تر است و زمینه برای تغییر فراهم‌تر است. انسان می‌تواند از همین ماه شروع کند و آن تصمیم کوچک را تا رمضان سال آینده ادامه دهد. سال بعد هم یک قدم دیگر، یک صفت خوب دیگر و همینطور آرام و پیوسته جلو برود. اگر این مسیر را درست طی کنیم، آن شاءالله به آن مقصدی که خداوند از ما خواسته، نزدیک‌تر می‌شویم.

بعضی می‌گویند، طبق روایات، شیطان در ماه رمضان به بند و زنجیر کشیده می‌شود، پس چرا در این ماه، هم گناه و هم رفتارهای نادرست دیده می‌شود؟ این روایات را چطور باید فهمید؟

این سؤال سؤال دقیقی است و در جواب باید گفت، وقتی گفته می‌شود شیطان در ماه رمضان به بند و زنجیر کشیده می‌شود، چند احتمال قابل طرح است. احتمال اول اینکه همه شیاطین در ماه رمضان به زنجیر کشیده نمی‌شوند. شیاطین هم مثل انسان‌ها، دسته‌بندی و مراتب مختلف دارند. در قرآن و متون دینی، از گروه‌های متفاوتی از شیاطین نام برده شده است. بنابراین اینکه تصور کنیم همه شیاطین بدون استثنا کاملاً مهار می‌شوند، برداشت دقیقی نیست. ممکن است بخشی از آنها یا بخش زیادی از آنها محدود شده باشند، اما این این جریان شیطانی، یعنی ابلیس و جریان‌های اصلی، همچنان فعالیت خودشان را دارند. احتمال دوم که به نظر می‌رسد برداشت دقیق‌تری است، این است که «به بند کشیده شدن» به معنای تعطیل شدن کامل شیطان نیست. این تعبیر بیشتر رمضان، به واسطه رحمت ویژه الهی، روزه‌داری، عبادت‌ها و نزدیک‌تر شدن مؤمنان به خدا، دست و بال شیطان بسته‌تر می‌شود. آن قدرت و نفوذی که در شرایط عادی دارد، در این ماه کمتر می‌شود. این معنای زندانی شدن کامل یا از کار افتادن صددرصدی او نیست. شیطان همچنان در کمین است و همچنان تلاش خودش را می‌کند، فقط شرایط برای او سخت‌تر می‌شود. بنابراین، این روایات قرار نیست ما را غافل کند، بلکه برعکس، باید آوری می‌کند که اگر در این ماه هم مراقب نباشیم، شیطان هرچند با محدودیت، باز هم تلاش خودش را می‌کند. وظیفه انسان در ماه رمضان، هوشیاری بیشتر و استفاده حداکثری از این فرصت ویژه است.

«رمضان» فرصت زندگی مسئولانه با دیگران

حسین گل‌محمدی

ماه رمضان فصل همدلی، معنویت و بازگشت به خویشتن خویش است و در عین حال، جلوه‌ای از ایمان و همبستگی اجتماعی. ماه نور و نیایش چنین اینکه فرصتی ناب برای نزدیکی به خداوند، انس با قرآن، تمرین صبر، پرهیزگاری و خودسازی است. بهترین محمل برای ترویج فرهنگ مواسات، مسئولیت اجتماعی، تقویت همیاری در جامعه و تحکیم پیوندهای خانوادگی است.

رمضان صرفاً یک ماه در تقویم عبادی مسلمانان نیست؛ رویدادی اجتماعی است که لایه‌های مختلف زندگی فردی و جمعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این ماه، روزه‌داری از یک عمل شخصی فراتر می‌رود و به تمرینی فراگیر برای بازنگری در رفتارهای اجتماعی تبدیل می‌شود؛ تمرینی که از خویشتن آغاز می‌شود و به خانواده و جامعه امتداد می‌یابد. رمضان فرصتی است برای مکث در شتاب روزمره، برای اندیشیدن به کیفیت رابطه‌ها و برای سنجیدن میزان مسئولیت‌پذیری ما در قبال دیگران.

خودسازی در رمضان، تنها به پرهیز از خوردن و آشامیدن محدود نمی‌شود؛ بلکه نوعی مراقبت آگاهانه از گفتار، کردار و حتی نیت‌ها را طلب می‌کند. وقتی فرد می‌کوشد خشم خود را مهار کند، زبانش را از قضاوت و رنجاندن دیگران بازدارد و در برابر سخنی‌ها صبور‌تر باشد، در حقیقت در حال تمرین زیست اخلاقی است؛ زیستی که آثار آن به شکل مستقیم در تعاملات اجتماعی نمود پیدا می‌کند. جامعه‌ای که افراد آن در پی اصلاح خویش‌اند، زمینه مساعدتری برای شکل‌گیری اعتماد، انصاف و مدارا خواهد داشت. در این میان، خانواده به عنوان نخستین نهاد اجتماعی، نقشی محوری در تجربه رمضان ایفا می‌کند. سفره‌های افطار و سحر، تنها محل صرف غذا نیستند؛ بهانه‌ای هستند برای کنار هم نشستن، شنیدن و گفت‌وگو کردن. در روزگاری که مشغله‌های کاری و فضای مجازی گاه فرصت ارتباط عمیق را از خانواده‌ها گرفته است، رمضان می‌تواند مجالی دوباره برای احیای گفت‌وگوی صمیمانه باشد.

رمضان همچنین آزمونی برای رفتار درست اجتماعی است؛ آزمونی که در صف‌های طولانی، در ترافیک‌های سنگین پیش از افطار، در محیط‌های کاری و در فضای عمومی شهر خود را نشان می‌دهد. آیا می‌توان در شرایط فشار و خستگی، همچنان مدارا پیشه کرد؟ آیا می‌توان حقوق دیگران را رعایت کرد و از خودمحوری فاصله گرفت؟ پاسخ به این پرسش‌ها، معیار سنجش عمق تأثیر این ماه بر زندگی ماست.

در نهایت، پیوند میان خودسازی فردی، تحکیم پیوند خانوادگی و بهبود تعامل اجتماعی، جوهره تجربه رمضان را شکل می‌دهد. در یک کلام ماه ضیافت الهی فرصتی ارزنده برای بازنگری در سبک زندگی است.

روسفیدی مؤمنان با ساخوات ماه رمضان

ماه رمضان که می‌رسد، حال و هوای خانه تغییر می‌کند. ساعت‌ها کمی زودتر تنظیم می‌شوند، بوی افطار از همه جای خانه پخش می‌شود و بچه‌ها با هیجان می‌پرسند: «شب افطار چی داریم؟» اما رمضان فقط درباره گرسنگی و تشنگی نیست؛ این ماه فرصتی است برای بزرگی دل و سخاوت بیشتر.

سخاوت مؤمنان در این ماه، جلوه‌های گوناگونی دارد. مادر با لبخند یک بشقاب غذا کنار سفره همسایه می‌گذارد، پدر بخشی از خرید افطار را برای نیازمندی که در کوچه زندگی می‌کند، کنار می‌گذارد و بچه‌ها قلک‌های خود را برای کمک به دیگران خالی می‌کنند. حتی یک لبخند ساده، یک دست‌گیری کوچک، یا پرسیدن حال کسی که ناراحت است، در رمضان ارزش پیدا می‌کند. این کارها نه تنها دل دیگران را شاد می‌کند بلکه دل خود ما را هم سبک می‌کند و خانه‌ها را گرم و صمیمی نگه می‌دارد.

رمضان به ما یاد می‌دهد روزه، زکات بدن است. همان طور که مال با زکات پاک می‌شود، بدن و روح هم با روزه جلا می‌گیرد. گرسنگی و تشنگی آگاهانه، فرصتی است برای صبر کردن، کنترل نفس، سخاوت و تمرین بزرگواری. صبر روزه‌دار، قدرتی دارد که می‌تواند فضای خانه و حتی جامعه را آرام کند. وقتی پدر یا مادر روزه‌دار با صبر و مهربانی به حرف‌ها گوش می‌دهد، بحث‌ها کمتر می‌شود، بچه‌ها یاد می‌گیرند که کنترل نفس و صبر را، حتی در صف نانوایی یا بازار، روزه‌دار ان با صبر و حوصله رفتار می‌کنند و بدون کوچک‌ترین عصبانیتی، فضا را آرام می‌کنند. اینجا درس‌های رمضان برای زندگی روزمره ماست.

رمضان ماه عبادات و فضایل بزرگ است. نماز شب، دعا، صدقه، قرآن‌خوانی، صله‌رحم و صبر در برابر سختی‌ها در این ماه بیشتر دیده می‌شود و خانواده‌ها نباید از این فرصت غافل شوند. این عبادات هم در نزدیکی دل‌ها مؤثر است و خانه‌ها را پر از آرامش و صفا می‌شوند. سخاوت و مهربانی در رمضان، محدود به خانه نیست. وقتی خانواده‌ای افطار خود را با یک خانواده نیازمند تقسیم می‌کند یا حتی در تهیه نان و مواد غذایی برای مستمندان سهیم می‌شود، انرژی محبت و آرامش در جامعه گسترش پیدا می‌کند. بچه‌ها یاد می‌گیرند که شادی واقعی در بخشیدن است و بزرگ‌تر‌ها هم می‌بینند که صبر و مهربانی می‌تواند دل‌ها را نرم کند و جامعه را از تنش‌های روزمره دور نگه دارد.

و دستاورد همه این لحظات، چیزی جز روسفیدی مؤمنان نیست. دل‌هایی که پاک و سبک شده‌اند، خانه‌هایی که مهربان‌تر و صبورتر شده‌اند و... هر لقمه‌ای که با نیت پاک داده می‌شود، هر لحظه‌ای که در عبادت، صبر و مهربانی می‌گذرانیم، نه تنها ما را سبک و خانه‌ها را آرام می‌کند، بلکه عزت و روسفیدی ما را در پیشگاه خداوند تضمین می‌کند.

در نهایت، مؤمنان با سخاوت رمضان، روسفید می‌شوند، روسفید مقابل بندگان و در نهایت روسفید مقابل پروردگار...

وقتی خانواده‌ای افطار خود را با یک خانواده نیازمند تقسیم می‌کند یا حتی در تهیه‌نان و مواد غذایی برای مستمندان سهیم می‌شود، انرژی محبت و آرامش در جامعه گسترش پیدا می‌کند

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

سفره رمضان زیباترین کانون تقویت محبت میان خویشاوندان است

رمضان هر سال می‌آید، اما اینکه در خانه‌های ما چه اثری بر جای بگذارد، به انتخاب و برنامه ما بستگی دارد. از عبادت‌های جمعی و دعاهای خانوادگی تا افطاری‌های ساده و صمیمی، همه می‌توانند به فرصتی برای ساختن نسلی مؤمن‌تر و خانواده‌ای منسجم‌تر تبدیل شوند. در گفت‌وگو با حجت‌الاسلام عباس روزمه، کارشناس مذهبی و اجتماعی رسانه ملی، پژوهشگر ارشد رسانه و مدرس دانشگاه، درباره راهکارهای عملی برای معنوی‌تر کردن فضای خانه، واحیای روح جمعی رمضان سخن گفته‌ایم. متن گفت‌وگو با وی را در ادامه می‌خوانید.

نگاه شما به اثر روزه‌داری جمعی در خانواده چیست؟ آیا عبادت جمعی به تربیت معنوی اثر بیشتری دارد؟

در عبادت‌های فردی و دعاهای مأثور از اهل بیت علیهم‌السلام بارها به حجاب استفاده از ضمیر متکلم وحده از ضمیر مخاطب مع‌الغیر استفاده شده است، مثلاً در نمازهای یومیه که به صورت فرادا اقامه می‌شود سوره حمد را تلاوت می‌کنیم که از همان ابتدا می‌خواهیم بگوییم: ایاک نعبد و ایاک نستعین یعنی تنهای تنها تو را عبادت می‌کنیم و از تو یاری می‌جوییم در حالی که باید گفته شود: تنهای تنها تو من را عبادت کرده و از تو یاری می‌جویم و در آیه اهدنا الصراط المستقیم می‌گوییم ما را به راه راست هدایت فرما در حالی که باید بگوییم من را به راه راست هدایت فرما و این خود دلیل محکمی است بر اینکه خداوند متعال و اولیای دین، عبادت و دعای جمعی را برای مؤمنین می‌پسندند. در باب ادعیه هم کافی است به تفضیلات بعدا از نمازهای یومیه ماه مبارک رمضان توجه کنید. آنجایی که برای همه انواع آمرزش و برای همه بیماران شفا و همه اسیران آزادی را خداوند مسئلت می‌نماییم خود همه مهربن زیادی است بر اینکه یک مؤمن نباید نسبت به سرنوشت و زندگی بقیه انسان‌ها بی‌توجه و بی‌تفاوت باشد و نسبت به جامعه بشری وظیفه دارد و کمترین این وظایف خدمت، حال از این نکته نباید غافل شد که وقتی افراد جدا‌باور نسبت به جامعه وظیفه دارند به طریق اولی نسبت به خانواده خود مسئولیتی دو چندان خواهد داشت. روزه‌داری در میان اعضای خانواده نه تنها یک عبادت فردی، بلکه یک عمل جمعی است که می‌تواند تأثیرات عمیق‌تری بر تربیت معنوی اعضای خانواده بگذارد. همانطور که اشاره شد در دین اسلام، تأکیدات زیادی بر عبادت‌های جمعی و ایجاد اُنس و الفت میان اعضای خانواده وجود دارد. از منظر قرآن، ایهای که به اهمیت اجتماع و همراهی مسلمانان با یکدیگر اشاره دارد، آیه ۲ سوره آل‌عمران است که می‌فرماید «وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعاً وَلَا تَفَرَّقُوا»، که نشان‌دهنده اهمیت وحدت و یکپارچگی در عمل صالح است. این وحدت و همبستگی می‌تواند در روزه‌داری جمعی احساس شود که اعضای خانواده در کنار هم روزه می‌گیرند و به یکدیگر کمک می‌کنند.

روزه‌داری خانوادگی می‌تواند فضایی را فراهم کند که اعضای خانواده در کنار یکدیگر رشد یابند، مسائل معنوی را مورد بحث قرار دهند و همدیگر را در بالایش روحی کمک کنند. این نزدیکی و وابستگی می‌تواند به تربیت معنوی بهتر و فرهنگ‌سازی دینی در خانواده کمک کند. بنابراین، هم از نظر قرآن و هم روایات، عبادت جمعی و روزه‌داری خانوادگی می‌تواند تأثیر بیشتر مثبتی در تربیت معنوی اعضای خانواده داشته باشد و موجب تقویت روابط عاطفی و معنوی در بین آنها شود.

به نظر شما مهم‌ترین رفتارهای کوچک اما اثرگذار خانواده‌ها برای ایجاد فضای رمضانی چیست؟

از نظر دین مبین اسلام، کیفیت اعمال عبادی مورد توجه ویژه قرار گرفته و به ما توصیه شده است اعمال عبادی هر چند کم حجم اما مستمر و دائمی از ارزشمندی بیشتر برخوردار هستند. مثلاً اگر امکان قرائت روزانه زیارت عاشورا یا صد لعنت و صد سلام را ندارید، به قرائت روزانه زیارت عاشورای ساده اکتفا کنیم. قرار ما در ماه مبارک رمضان این گونه باشد که یک سری از اعمال عبادی را شروع کنیم. مثل تخصیص زمان مشخص برای عبادت و دعا و نماز، تشویق به روزه گرفتن کم کم والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به روزه‌داری، حس اهمیت این عبادت را در دل‌های نورانی آنها نهادینه کنند. البته از هر گونه اجبار و تندی و سخت‌گیری دوری کرده و با تغییر و بهبود رفتار خود در این ماه پرفیض فرزندان دلبند خود را به انجام اعمال دینی ترغیب کنند، به نحوی که فرزندان به این سمت کلی از طریق ما برای خلاق بودن و ماندن‌ها، هر مبارک شده تا جایی که آرزو کنندای کاش، کل سال ماه رمضان بود. مورد دیگر آشنری مشترک شد بچه افطار با همکاری اعضا است. گفتم‌گو درباره ارزش‌ها مثل همین تأثیرات روحانی روزه، کمک به نیازمندان، عمل به سنت‌ها مثل برگزاری سنت‌هایی چون سحرخوانی و افطار دسته‌جمعی، حضور در مساجد برای افامه جماعت‌ها و نماز جماعت خانوادگی، اختصاص زمان به مطالعه و بحث درباره داستان‌های قرآنی و احادیث مربوط به رمضان و روزه‌داری، فعالیت‌های خانوادگی با محوریت رمضان، مانند تماشای برنامه‌های مذهبی، شرکت در سفرهای رمضانی یا حتی یک شب تجمع دورهم برای ذکر و دعا، می‌تواند همبستگی را بهبود بخشد. اختصاص زمانی برای یادگیری احکام و آموزه‌های مربوط به روزه و رمضان، مناسب‌سازی فضای خانه برای جشن رمضان، برگزاری مسابقه‌های معنوی مثل قرآن‌خوانی در بین فرزندان، ایجاد عادت سالم غذایی و ورزشی در ایام رمضان مانند خوردن غذاهای سالم هنگام افطار و ترک فستفودها می‌تواند به سلامتی جسمی و روحی اعضای خانواده کمک کند. در نهایت تشکیل جلسه‌های دعا با حضور در مراسم معنوی همراه با خانواده هر شب یا چند شب در هفته یا شب‌های جمعه انجام می‌دهد اثرات.

این رفتارها می‌تواند به تربیت نسلی با اعتقادات قوی و اخلاقیات نیکو منجر شود و نیز این رفتارهای کوچک می‌تواند به ایجاد فضایی برای از معنویت و برکت در خانواده کمک کند و حس همبستگی و ارتباط عاطفی بین اعضای خانواده را تقویت کند.

آیا تشلوغی زندگی امروز باعث افردی شدن رمضان شده؟ خانواده‌ها چطور می‌توانند این روند را اصلاح کنند؟

در شرایطی که افراد به خاطر کار، تحصیل و زندگی روزمره تحت فشار هستند، ممکن است کمتر به فضایل و ارزش‌های معنوی در این ماه توجه کنند و تمرکز خود را بر فعالیت‌های فردی بگذارند. در حالی که با توجه به شرایط جامعه و مشغله‌های زندگی ماشینی، توجه به این امور معنوی، زندگی ما و فرزندان ما را واکاسیه کرده، کیفیت و سطح زندگی را از لحاظ مادی و معنوی بالا می‌برد. از آنجا که مشغله‌ها و درد‌سرهای زندگی شهری و ماشینی همیشه هست خانواده‌ها باید برای انجام فعالیت‌های مشترک مانند افطار، دعا و نماز برنامه‌ریزی کنند و هر روز زمانی مشخص را به این امور اختصاص دهند و کارهای خود را با ساعات این برنامه‌ها تنظیم کنند. همچنین افراد و به خصوص خانواده‌ها می‌توانند از فناوری‌های موجود، مانند برگزاری روزه‌ها یا گروه‌های آنلاین برای به‌اشتراک گذاشتن تجربیات و معارف دینی و رمضانی استفاده کنند. از دیگر افرادت تلاش برای ایجاد تعادل میان تمامی جنبه‌های زندگی، به‌خصوص در ماه رمضان است که می‌تواند به افراد این امکان را بدهد که هم به کارهای روزمره خود برسند و هم به عبادت‌های معنوی و خانوادگی و معنوی در بین آنها شود.

به نظر شما مهم‌ترین رفتارهای کوچک اما اثرگذار خانواده‌ها برای ایجاد فضای رمضانی چیست؟

جذابیت بخشی به برنامه افطار و سحر با مدیریت فرزندان یا والدین یکسی دیگر از گام‌های مهم است. گذران وقت سحر یا افطار در مکان‌های خاص، برنامه‌ریزی برای یک پیاده‌روی دسته‌جمعی در طبیعت، حضور در نمایشگاه‌های رمضانی کار‌برین کم‌برقیل افطار، رفتن به زیارتگاه‌ها، امامزاده‌ها و یا رکعاه‌ها و بعد از افطار، حضور در خانه پدر بزرگ و مادربزرگ‌ها در زمان افطار و سحر همراه با توبیخ سفره‌های ساده و فرهنگ‌سازی سفره‌های مشترک رمضانی در میان فامیل دعا و نماز، تشویق به روزه گرفتن کم کم والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به روزه‌داری، حس اهمیت این عبادت را در دل‌های نورانی آنها نهادینه کنند. البته از هر گونه اجبار و تندی و سخت‌گیری دوری کرده و با تغییر و بهبود رفتار خود در این ماه پرفیض فرزندان دلبند خود را به انجام اعمال دینی ترغیب کنند، به نحوی که فرزندان به این سمت کلی از طریق ما برای خلاق بودن و ماندن‌ها، هر مبارک شده تا جایی که آرزو کنندای کاش، کل سال ماه رمضان بود. مورد دیگر آشنری مشترک شد بچه افطار با همکاری اعضا است. گفتم‌گو درباره ارزش‌ها مثل همین تأثیرات روحانی روزه، کمک به نیازمندان، عمل به سنت‌ها مثل برگزاری سنت‌هایی چون سحرخوانی و افطار دسته‌جمعی، حضور در مساجد برای افامه جماعت‌ها و نماز جماعت خانوادگی، اختصاص زمان به مطالعه و بحث درباره داستان‌های قرآنی و احادیث مربوط به رمضان و روزه‌داری، فعالیت‌های خانوادگی با محوریت رمضان، مانند تماشای برنامه‌های مذهبی، شرکت در سفرهای رمضانی یا حتی یک شب تجمع دورهم برای ذکر و دعا، می‌تواند همبستگی را بهبود بخشد. اختصاص زمانی برای یادگیری احکام و آموزه‌های مربوط به روزه و رمضان، مناسب‌سازی فضای خانه برای جشن رمضان، برگزاری مسابقه‌های معنوی مثل قرآن‌خوانی در بین فرزند