حق با شماست

info@jamejamonline.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#بزرگراه_پروژه

راشدی از تهران

قرار بود بزرگراه یادگار امام(ره) به خیابان سیمون بولیوار و سه‌راه آذری وصل شود تا بار ترافیکی بزرگراه نیایش کاهش یابد ولی خبری از ادامه این پروژه دیده نمی‌شود. چرا؟

#آب مروارید_قطره

حسامی از بوشهر

قطره چشمی بریموگان که برای بیماران مبتلا به آب‌مروارید حیاتی است و برخی بیماران مجبورند تا پایان عمر از آن استفاده کنند، تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیست و اخیرا قیمت آن نیز بسیار گران شده است.

#کرایه_سلیقه

موذنی از انزلی

کرایه بین‌شهری انزلی به رشت نرخ مصوبی ندارد و هر راننده به دلخواه خود از مسافران کرایه دریافت می‌کند. مسؤولان محترم استان رسیدگی کنند.

#رستم‌آباد_سگ‌گردانی

توحیدی از تهران

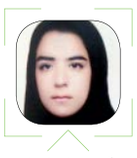
در خیابان شهید عین‌آبادی واقع در منطقه ۳ محله رستم‌آباد، نگهداری سگ در منازل رایج شده و این افراد با آوردن این حیوانات به محله و پارک، باعث آزار به مردم و کاهش بهداشت محیط شده‌اند.

جوابیه

در پی درج پیامی در اول خرداد ۱۳۹۸ با عنوان «تجمع دستفروشان و وانت‌بارها در کنار پارک افرا میدان جهاد» سرپرست روابط عمومی منطقه ۱۹ شهرداری تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: اداره خدمات شهری ناحیه ۴ منطقه ۱۹ از طریق عوامل اجرایی معبریان به طور مستمر در اجرای وظایف محوله و به استناد تبصره یک بند ۲ از ماده ۵۵ قانون شهرداری‌ها نسبت به رفع سد معبر ایجاد شده موجود در آدرس فوق‌الذکر اقدام کرده و می‌کند، اما متاسفانه به‌رغم تلاش‌ها و اقدامات انجام شده، برخی از این دستفروشان دوباره به محل بازگشته و اقدام به دستفروشی می‌کنند. موضوع ساماندهی دستفروشان و بساط‌گستران و رفع سد معبر نیازمند حمایت‌های قانونی مراجع ذی‌صلاح و وضع قوانین مناسب و حمایت همه دستگاه‌های ذی‌ربط از جمله نیروی انتظامی، اصناف و سایر دستگاه‌های مسؤول اجرایی و قضایی است.

چطور حال خوب ماه رمضانی را که گذشت با خودمان به باقی روزهای سال ببریم؟

ماه بمانیم...



نرگس خانعلی‌زاده

جامعه

برخلاف تصور خیلی از ما، رمضان آن ماهی نیست که در آن آدمی باشیم که در ماه‌های دیگر نیستیم؛ اتفاقا رمضان ماهی است که در آن چند برابر شدن صفات خوب و نیکویمان را تمرین می‌کنیم. اگر نماز می‌خوانیم، رمضان اول وقت بخوانیم، اگر گذشت می‌کنیم، رمضان بیشتر از همیشه گذشت کنیم، اگر کم دروغ می‌گوییم، رمضان اصلا دروغ نگوییم. این طور که اصحاب پیامبر(ص) می‌گویند، پیامبر(ص) در طول سال بخشنده‌ترین بود اما در ماه رمضان چند برابر همیشه می‌بخشید. پس حالا که ماه رمضان تمام شده و در بهترین حالتی هستیم که باید باشیم، می‌توانیم این حال خوب یک ماهه‌مان را مثل هوا در شش‌هایمان ذخیره کنیم و آن را به ماه‌های دیگر سال ببریم و ذره‌ذره با آن نفس بکشیم. این گزارش، راهنمایی برای همه کسانی است که در یک ماه گذشته حال دل‌شان خیلی خوب بوده و حیف‌شان می‌آید روزها و ماه‌های دیگر سال را این طور نباشند و از این حال خوب محافظت نکنند.

به ساعت‌تان دست نزنیم

حالا که بدن‌تان به بیدار شدن برای خوردن سحری و نماز صبح عادت کرده است، عادتش را به‌هم نزنید. سحرهای رمضان که خودتان را به بیدار شدن مجبور می‌کردید و با چشمان نیمه‌بسته غذایی می‌خوردید و نماز می‌خواندید، بدن‌تان خودش را با بیدار شدن در چنین ساعتی تطبیق داده است. کافی است تنها دو روز یا سه روز، ساعت‌تان زنگ نزند و بیدار نشوید؛ بدن‌تان هم دوباره به تنظیمات کارخانه برمی‌گردد و باز هم بیدار شدن برای نماز صبح مکافات می‌شود. پس سعی کنید اصلا به روی خودتان نیاورید که ماه رمضان تمام شده است؛ همچنان ساعت‌تان را برای اذان تنظیم کنید و روال سابق‌تان را ادامه بدهید. حالا که از پس تمرین یک‌ماهه نماز اول وقت صبح برآمدید، با یکی دو روز اهمال‌کاری خرابش نکنید و حال خوب نمازهای اول‌وقت صبح را در بقیه طول سال از دست ندهید.

کم‌خوری را ادامه بدهیم

به یک جست‌وجوی ساده نیاز دارد تا بدانید منشا خیلی از بیماری‌های جسمی و روحی، در خیلی از منابع علمی و اسلامی به خوراک انسان برمی‌گردد. هرچه شکم انسان خالی‌تر باشد، بیماری‌های کمتری به سراغش می‌روند؛ انواع و اقسام رژیم‌های گیاهی، سنتی، کربوهیدرات و... هم درباره همین کم‌خوری و درست‌خوری صحبت می‌کنند. احتمالا اگر تا قبل از ماه رمضان به شما می‌گفتند که یک‌ماه ناهار نخورید، به نظرتان کار خیلی عجیب و بزرگی بود؛ اما در ماه رمضان این کار را کردید. احادیث و آیه‌های قرآنی بسیاری هم هست که درباره مسائل تغذیه انسان صحبت و تاکید کرده که اندازه و نوع غذا، به تنهایی می‌تواند روی رفتار و خلق و خوی انسان تاثیر بگذارد. پس حالا که یک‌ماه به برکت ماه مبارک رمضان، کمتر خوردید و عادت سر ساعت‌های مقرر، غذا خوردن از سرتان افتاده و معده‌تان با تصمیم شما کنار آمده، این حالتان را دو دستی نگه دارید که کم‌خوری، حال جسم و روحتان را جلا می‌دهد و حال خوبتان در طول سال، همیشگی می‌شود.

مراقب زبانمان باشیم

یکی از توصیه‌هایی که عالمان دین در آغاز ماه رمضان به روزه‌داران می‌کنند این است که سعی کنید کمتر از همیشه حرف بزنید تا انرژی‌تان کم نشود، تشنه و گرسنه نشوید و بتوانید روزه‌تان را نگه دارید. از آنجایی که خیلی از ناراحتی‌ها و اتفاقات ناخوشایند در طول روز، از کلام‌های نابه‌جا در جا و موقعیت نامناسب است، سعی کنید اگر در این یک ماه، رعایت حال خودتان را کرده‌اید و برای حفظ روزه‌تان کمتر حرف زدید، بعد از رمضان هم همچنان حال یک روزه‌دار بی‌حال را داشته باشید که انرژی خیلی حرف زدن ندارد و مصداق کم‌گوی و گزیده‌گوی است؛ آن‌وقت خیالتان جمع است که نه دلی را می‌شکنید، نه حرف اشتباهی می‌زنید، نه دروغی می‌گویید و نه حرفی که نباید را در جایی که نباید به زبان آورده‌اید.

صله رحم را کنار نگذاریم

مهمانی دادن یکی از رسوم ما ایرانی‌هاست که در ماه رمضان با وجود سختی میزبان و تهیه و تدارک افطاری با زبان روزه، بسیار اتفاق می‌افتد و خانواده‌ها با هم صله رحم می‌کنند، اما درست است که افطاری دادن به یک روزه‌دار، ثواب بسیار زیادی دارد، اما خود صله‌رحم هم به تنهایی، ثوابش کمتر از افطاری دادن نیست و همیشه، همه معصومین ما به آن تاکید داشته‌اند. اگر در فرصت یک‌ماهه رمضان نتوانستید همه آن افطاری‌هایی را که مدنظرتان بود برگزار کنید، می‌توانید مهمانی‌هایتان را در طول یازده ماه دیگر سال تقسیم و کل سال را به یک صله‌رحم همیشگی تبدیل کنید. اتفاقا حالا که ماه رمضان تمام شده، می‌توانید با انرژی بیشتری، دوستان و خانواده‌هایتان را دعوت کرده و دیداری تازه کنید و حال خوب افطاری‌های رمضانتان را در کل سال داشته باشید.

قرآن را به کتابخانه برنگردانیم

تا بوده همین بوده؛ ماه رمضان بهترین فرصت برای روزه‌داران بوده که سراغ قرآن‌هایشان بروند و روزانه بخشی از آن را بخوانند و البته بیشتر از همیشه به آن عمل کنند. پیشنهاد ما این است حالا که این ماه تمام شده است، قرآن را هم همراه با رمضان کنار نگذارید تا رمضان سال بعد دوباره به آن رجوع کنید. اگر در یک ماه رمضان تصمیم داشتید کل قرآن را ختم کنید و روزی یک جزء بخوانید، حالا می‌توانید در وقت کمتری، آیات کمتری را در ۱۱ ماه دیگر سال بخوانید و این‌طوری همیشه با قرآن همراه و مانوس باشید؛ اتفاقا سستی رمضان را هم ندارید و بهتر می‌توانید عبادت کنید. البته از خواندن معانی فارسی آن هم غافل نشوید که پاسخ خیلی از سوالاتتان را می‌گیرید و در خیلی از مباحث علمی و اسلامی، با استناد به خواندن متن قرآن، حرف‌های زیادی برای گفتن دارید.

خود روزه‌پنداری داشته باشیم

تا به حال چند بار پیش آمده است که بگویید حیف که روزه‌ام و نمی‌توانم بگویم فلانی چه‌کار کرده است، حیف که روزه هستم وگرنه حتما جواب حرفش را می‌دادم و.... جملاتی دیگر شبیه به اینها؟ به نظر می‌رسد ما با علم به این‌که حرفمان غلط است و کارمان درست نیست، آن را می‌گوییم و انجام می‌دهیم و در رمضان، فقط روزه‌داری‌مان است که جلویمان را می‌گیرد. حالا بعد از تمام شدن ماه رمضان، نمی‌توانیم خودمان را روزه‌دار تصور کنیم و حرف‌هایی که نباید و کارهایی که نباید را نکنیم؟ چه بهتر که می‌دانیم دروغ و غیبت روزه‌مان را باطل می‌کند و همیشه و همه‌جا خودمان را روزه‌دار تصور کنیم و از باطل شدن روزه فرضی‌مان بترسیم. فکرش را بکنید که اگر همه آدم‌ها چنین فکری کنند، دنیا چقدر گلستان خواهد شد.

وقت‌مان را مدیریت کنیم

احتمالا خانم‌ها این موضوع را در ماه رمضان بیشتر از بقیه درک کرده‌اند که در این ماه وقت بیشتری برای خودشان و انجام کارهای مفید دیگر دارند. دلیلش هم مشخص است؛ وعده‌های غذایی در روز نصف می‌شود و آشپزخانه خانه در مدت زیادی از روز، سکوت است و رفت و آمدی ندارد. بهتر است حالا که می‌بینید وقتتان در ماه رمضان بیشتر شده و به کارهای بیشتری رسیده‌اید، مدیریت زمانتان را در طول ماه‌های دیگر بهتر انجام بدهید تا پخت و پز و آشپزی، کار تمام‌وقتتان در یک روز و همه هم و غم فکری‌تان نباشد. با یک لیست غذا و مدیریت و البته سالم‌خوری اعضای خانواده، حتما شما هم وقت خالی زیادی برای انجام کارهایی مثل کتاب خواندن و قرآن خواندن و... پیدا می‌کنید.

نذری بدهیم

نذری دادنتان را محدود به یک روز یا یک ماه خاصی از سال مانند رمضان نکنید. اگر در ماه رمضان، آش را کمی بیشتر از یک قابلمه درست می‌کردید تا چند کاسه به همسایه‌هایتان هم موقع افطار برسد، این عادت را در خودتان نگه دارید و آن قابلمه‌تان را داخل کمد نگذارید. می‌توانید یکی از روزهای هفته را به میل خودتان انتخاب کنید و همان غذای ساده خانواده را به نیت شادی روح درگذشتگان‌تان درست کنید و البته دو پیمانه بیشتر بریزید تا بتوانید در حد یکی دو ظرف بیشتر خیرات بدهید و فاتحه‌هایی بیشتری به امواتتان برسد.

از دعا کردن دست نکشیم

درست است که رمضان ماهی به نام خداست و وقت افطار و شب‌های قدر، دعا کردن بیشتر از همیشه می‌چسبد و حاجت‌روایی‌مان در این اوقات تضمین شده است؛ اما این دلیل نمی‌شود همیشه منتظر فرصت خاصی برای دعاکردن و حرف زدن با خدا باشیم. حال معنوی‌تان و راز و نیازهای سحر و دعاهای وقت افطار و حس‌های خوب شب‌های قدرتان را با خودتان نگه دارید و از آنها در ماه‌های دیگر هم استفاده کنید که ممکن است یک دعای خالصانه در یک وقت معمولی، گیراتر از دعایی در وقت‌های سفارش‌شده باشد. دعا کردن در وقت اذان و زیر باران که دیگر محدود به ماه خاصی از سال نیست.

زندگی+

روزه بگیریم

روزه گرفتن شاید آسان‌ترین راهی باشد که می‌تواند حال خوب ماه رمضان را ماهی یک یا چند بار در وجود ما زنده کند. می‌توانید یک روز در ماه یا هفته را برای خودتان مشخص کنید و آن را روزه بگیرید تا شیرینی لحظه افطار را در طول سال هم مزه مزه کنید و بچشید. اگر به تاثیر دعا در ماه رمضان هم خیلی اعتقاد دارید، بدانید که علتش این است که بهترین حالت برای خواندن دعا، دعا کردن با زبان روزه است و این را می‌توانید در هر روزی که می‌خواهید برای خودتان فراهم کنید؛ روزه بگیرید و با زبان روزه دعا کنید.

یادداشت:

غلامرضا قاسمی‌کبریا

مدرس دانشگاه

شور و شوق همیشگی

ماه رمضان که می‌آید، آدم‌ها حال و روش مختلفی دارند. بعضی‌ها با انگیزه زیاد و شوق و اشتیاقی وصف‌نشدنی به استقبال این ماه می‌روند و بعضی‌ها هم هستند که آن را اجباری برای جهنمی نشدن و روزه را چیزی جز نخوردن و نیاشامیدن نمی‌بینند. این دو گروه تفاوت‌های عمیقی با هم دارند؛ مثل آشپزی که برای عزیزی که مدت‌ها او را ندیده، غذا درست می‌کند و از آن آشپزی کردن چیزی جز لذت و عشق نمی‌بیند در مقابل آشپزی که غذا پختن را یک وظیفه تکراری و خسته‌کننده هر روزه می‌بیند.

اگر واقعا عباداتمان را جز با عشق و لذت انجام نداده باشیم، قطعا دلمان می‌خواهد این شوق و اشتیاق را همیشه همراه خودمان داشته باشیم و شک نکنید اشتیاق در عبادت، ضامن ماندگاری و تاثیر آن خواهد بود و ما را به آن چیزی که باید می‌رساند. حالا اگر از اجبار و اکراه روزه می‌گیریم، طبیعتا بعد از تمام شدن ماه رمضان، راهی را که آمده‌ایم خراب می‌کنیم و خوبی‌هایمان تداوم نخواهد داشت.

اصولا انسان‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: انسان‌هایی که رو به پیشرفت و تعالی حرکت می‌کنند؛ آنها که امروز اگر به درجه و رتبه‌ای می‌رسند، فردا آن را کم می‌بینند و عالی شدن را هدف خودشان قرار داده‌اند. در طرف مقابل، انسان‌هایی هستند که راه ایستا و حتی عقبگرد را انتخاب می‌کنند و احساس یاس و ناامیدی همیشه با آنهاست. اما نمی‌دانند برای سالم ماندن، افسرده و غمگین نشدن و خوب زندگی کردن، راهی جز بهتر شدن و بهتر ماندن وجود ندارد.

این اتفاق چطور ممکن است؟ تلقین و تکرار راهی است که باعث نهادینه شدن همه آن چیزهایی می‌شود که به زیباتر شدن زندگی‌مان کمک می‌کند. انسان‌هایی که این راه را انتخاب می‌کنند، حالشان خوب است، خوابشان خوب است، بیداری‌شان خوب است و همانی هستند که باید باشند. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم روحیه تعالی را در خودمان پرورش بدهیم یا به حالت ایستا در بیاییم.

ماه شوال، ماه خوبی است که ببینیم آیا به روحیه تعالی خودمان بها می‌دهیم یا آن را رها و بهتر شدن را فراموش می‌کنیم؟ یک ماه رمضان به من نشان داد اراده خوبی داشته‌ام که توانسته‌ام ده دوازده ساعت خودم را کنترل کنم و آب و غذا نخورم. پاداش این اراده هم خوشمزگی یک لقمه نان و پنیر ساده است که هیچ‌وقت شبیه آن را در باقی روزهای سال نخواهم خورد.

پس چقدر خوب است این اراده و حال خوب را به بقیه روزهای سال هم تعمیم بدهیم. یک ماه تمرین اراده را گذراندیم و حیف است که چنین اراده‌ای را که آب ببیند اما نخورد، غذا ببیند اما دهان نزند را به هم بزنیم.