

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

کارشناسان از علل کاهش جرایم در ماه رمضان می‌گویند

خودنظارتی و پرهیز از گناه در جامعه معنوی

◀ نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد ار تکاب جرم در میان مجرمان در ماه رمضان کمتر از ماه‌های دیگر است



محمد ابهر

شهروند | در این سال‌ها بسیار شنیده‌ایم که یکی از فواید ماه مبارک رمضان کاهش جرایم است. این یافته برابر معدل آمار جرایم صحت دارد. آمارهای رسمی مراجع و نهادهای انتظامی و قضائی و پژوهش اجتماعی در این سال‌ها حاکی از آن است که در ماه رمضان ارتکاب جرم در میان مجرمان کمتر از ماه‌های دیگر است؛ به عنوان مثال سخنگوی نیروی انتظامی در سال ۹۴ از کاهش ۲۰ درصدی جرایم و کاهش ۸ درصدی تخلفات رانندگی در ماه مبارک رمضان خبر داده بود. به اعتقاد کارشناسان اجتماعی، یکی از عوامل مؤثر بازدارنده جرم در ماه‌های معنوی، پرتنگ شدن گرایش‌های مذهبی در افراد، فشار افکار عمومی در پی افزایش میزان تنفر از هنجار شکنان امنیت اجتماعی و تخریب مجرمان از اعمال مجازات‌های سنگین‌تر است. افزایش قابل توجه جنبه‌های «خودنظارتی» افراد در ایام مذهبی نیز دلیل دیگری است که توسط کارشناس مطرح شده‌است.

محمد بانیانی، کارشناس دینی در مورد این آمارها به «شهروند» می‌گوید: «همان‌طور که آمارهای ارایه شده نیز تایید می‌کند، جرم و جنایت در این ماه بسیار کاهش می‌یابد. نقش مباحث معنوی در این امر قابل انکار نیست و این مسأله مؤید روایی نیز دارد.» او در ادامه می‌گوید: «در روایات داریم که در روز نخست ماه رمضان شیاطین سرکش در بند می‌شوند و خداوند (عزّ و جل) بر هر شیطان سرکش، هفت تن از فرشتگانش را گمارده‌است و تا زمانی

که

شهروند | در این ماه [ماه رمضان] سپری نشده‌است، نمی‌توانند آزاد شوند.» این کارشناس مذهبی در تکمیل توضیحات خود می‌گوید: «معمولاً افراد روزه‌دار سعی می‌کنند علاوه بر نخوردن و نیاشامیدن، از دیگر گناهان نیز پرهیز کنند؛ مثلاً کنترل زبان باعث می‌شود از بسیاری جرم‌ها مانند دعوای خیابانی یا اختلافات خانوادگی جلوگیری شود. فضای معنوی این ماه افراد را به سمت توبه سوق می‌دهد. بسیاری از افراد نیز به حرمت بزرگی این ماه، سراغ جرم و جنایت نمی‌روند، زیرا از قدیم ماه رمضان برای مردم بسیار عزیز بوده‌است.»

نظر جامعه‌شناس

مجید ابهری، جامعه‌شناس درباره نقش ماه رمضان در کاهش جرم و جنایت معتقد است: «از نگاه رفتارشناسی، محیط زندگی و فضای حاکم بر کار در وقوع، پیش‌بینی و کاهش جرم تأثیر مستقیم دارد و انسان همواره تابعی در شرایط محیطی در ارتکاب به بزهکاری است.» او افزود: «بر اساس پژوهش‌های صورت‌گرفته، در ایام خاص مانند ماه رمضان و محرم آسیب‌های اجتماعی بالاخص بزهکاری به‌طور چشمگیری کاهش می‌یابد و فضای معنوی و روحانی حاکم بر این ماه موجب کاهش درگیری‌های فیزیکی، قتل و آزارهای جنسی تا حد قابل توجهی می‌شود.»

او دلیل آن را در ایمان و اعتقادات مذهبی و ذاتی جوانان می‌داند و تأکید می‌کند: «ایمان در واقع تنها عامل درونی در بین افراد خلاقکار است که میزان تخلفات را در

روزهداری و تندرستی

چند راهکار برای غلبه بر تشنگی در ماه رمضان

شهروند | شاید بتوان گفت یکی از مهمترین معضلات روزهداران در ماه رمضان، تشنگی است؛ تشنگی فرد را خیلی بیشتر از گرسنگی آزار می‌دهد. با گرم‌تر شدن هوا، احساس تشنگی در فرد روزه‌دار هم بیشتر و بدن با کم‌آبی مواجه می‌شود. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند روزانه یک و نیم لیتر آب مصرف شود، در دوره روزه‌داری اما باید این میزان آب را در فاصله افطار تا سحر جبران کرد، تا بدن دچار کم‌آبی نشود. با همه این شرایط اما می‌توان با چند راهکار ساده، بر تشنگی غلبه کرد.

- استفاده از میوه و سبزیجات از افطار تا سحر: خیار یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها و سبزیجات است، طبع سرد و خنکش، می‌تواند برای کاهش احساس تشنگی در طول روز کمک کننده باشد. از میوه‌های تازه مثل هندوانه، خربزه و طالبی استفاده کنید، این میوه‌ها به‌طور چشمگیری در کاهش تشنگی کمک می‌کند.
- به آب آشامیدنی خود برگ‌های نعناع، زنجبیل رنده‌شده و لیمو ترش برش داده‌شده، اضافه کنید.
- بر پرهیز از نوشیدن آب یخ: برای افطار از نوشیدن آب یخ به‌طور ناگهانی خودداری کنید.
- پر خوری نکنید: از پر خوری در وعده افطار پرهیز کنید. کمتر از شیرینی به ویژه زولبیا و بامیه استفاده کنید و خرما و کشمش را جایگزین کنید.
- شربت‌های سنتی درست کنید: شربت آلبیمو یکی از این نوشیدنی‌هاست، اگر کم شیرین باشد، منجر به ترشح بزاق دهان شده و احساس تشنگی را در روزه‌داران برطرف می‌کند. نوشیدنی‌هایی مثل خاکشیر با کمی کاستنی و کلاب، شربت تخم شربتی و شربت سکنجبین هم پیشنهاد دیگری است. عرقیات سنتی هم خیلی می‌تواند کمک کننده باشد، عرق



دعای روز دوم ماه رمضان

اللهم قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ وَجَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ سَخَطِكَ وَنِقْمَاتِكَ وَوَقِّفْنِي فِيهِ لِقَاءَهُ أَيَّتُكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

خدا یانز دیک کن مرادر این ماه به سوی خشنودیت وبر کنارم دار در آن از خشم وانتقامت و توفیق ده مرا در آن برای خواندن آیت قرآن به رحمت خودت ای مهربان‌ترین مهربانان.

یادداشت

توفیق قرائت قرآن

که روزی هفت بار قرآن می‌خواندند. هر فرصتی که به دست می‌آوردند - ولو اندک - قرآن می‌خواندند. بارها دیده شده که امام حتی در دقایقی قبل از آماده شدن سفره که معمولاً به بطالت می‌گذرد، قرآن تلاوت می‌نمود.» یکی از همراهان امام در نجف اظهار می‌کرد که امام خمینی (ره) در ماه رمضان هر روز ده جزء قرآن می‌خواندند؛ یعنی در هر سه روز یک دوره قرآن می‌خواندند. برادران خوشحال بودند که توانست‌اند دو دوره قرآن را در ماه رمضان بخوانند، ولی بعد فهمیدند که امام ده دوره قرآن را ختم کرده‌اند.

ماه رمضان ویژگی‌هایی اختصاصی دارد، از بسته شدن درهای جهنم تا غل و زنجیر شدن شیطان تا بخشش گناهان بزرگ و ششی به ارزش هزار ماه این هم یکی از امتیازات خاص این ماه است که گفتن یک بسم‌الله‌رحمن‌الرحیم برابر است با خواندن ۶۲۳۶ آیه در همین روزهای ابتدایی این ماه عزیز از خداوند بخواهیم توفیق تلاوت کلام الله مجید را به همه ما عنایت‌بفرماید.



جواد عباسی اراکی

بین قرآن کریم و ماه رمضان رابطه ویژه‌ای وجود دارد. همان‌گونه که در فصل بهار عالم طبیعت حیاتی دوباره پیدا می‌کند، رمضان نیز بهار قرآن است. کتابی که برای هدایت بشر نازل شده و برزگ‌ترین معجزه خداوند است و در ماه رمضان مهجور نیست، به سفارش پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت عصمت و طهارت از امام هشتم (علیه‌السلام) روایت شده که فرمود: «من قرآنی شهر رمضان آیه‌من کتاب‌الله عزوجل کان کمین ختم‌القرآن فی غیره من‌الشهور»

کسی که در ماه رمضان آیهای از کتاب خداوند بخواند همانند کسی است که در ماه‌های دیگر آن را ختم کرده بخارا الا توار، ج ۹۶، ص ۳۴۰ - ۳۴۱ و در احوال امام خمینی (ره) نوشته‌اند: «ایشان توجه خاصی به قرآن داشتند؛ به طوری

درنگ

طلبکار، سر وقت بدهکار نمی‌رفت

در کتاب «شرح زندگانی من» که با موضوع تاریخ اجتماعی و اداری دوره قاجار به به قلم عبدالله مستوفی نگاشته شده در مورد روزه‌داری در عصر ناصری آمده است: «به جز مقدسینی که قبل از افطار راهی مسجد می‌شدند و آنها که دم صبح هم همین کار را می‌کردند، دسته سومی هم بودند که شب را به قمار صبح می‌کردند و می‌گفتند اگر به این سرگرمی مشغول نشوند، ناچارند بخوابند و روز دیگر خواب نمی‌روند و روزه برای آنها مشکل خواهد شد.» این دسته بیشتر اعیان زادگان بودند ولی در هر حال روزه را می‌گرفتند، چون اگر نمی‌گرفتند، در خانه خودشان هم جا نداشتند. مرحوم «احمد منثور» می‌گفت با «برادرم موقر» در مجلس قمار تا صبح مشغول شدیم چون به سحری رسیدیم روزه را خورده بعد به منزل آمدیم خبر روزه خوری ما زودتر از خودمان به منزل رسیده بود. همین که وارد شدیم مادرم ما را رو گرفت. چند روز با ما مثل جامی‌ها رفتار می‌کردند. قذغن شده بود نوکرها به ما نزدیک شـوند. غذایی اگر می‌آوردند، در اتاق می‌گذاشتند و فرار می‌کردند. طرف‌های غذای ما را علی حده در حضور ما کنار حوض، خاک‌مال می‌کردند تا بالاخره با وساطت برادر بزرگتر ما را توبه دادند و دوباره به تصویت خانه پذیرفتند. برای خوردن روزه نیاز بود که طبیبی تصدیق مرض بدهد، اطبای آن دوره حتی اطبای یهودی ولو برای روزه‌خوری هم احترام تصدیق خود را داشتند و تصدیق دروغ نمی‌دادند. محال بود وقت افطار صدای فقیری از کوچه بلند شود و چندین نفر داوطلب یهودی ولو برای روزه‌خوری هم احترام تصدیق خود را داشتند و تصدیق دروغ نمی‌دادند. محال بود وقت افطار صدای فقیری از کوچه بلند شود و چندین نفر داوطلب به سمتش نروند. در این ماه کار تعطیل می‌شد و مردم به عبادت مشغول می‌شدند. طلبکار، سر وقت بدهکار نمی‌رفت. ادارات دولتی باز بود اما کسی مراجعه نمی‌کرد. مراجعه سرعی در دفتر علما متوقف می‌شد. محصلین دیوانی به سراغ مطالبه بدهکاری نمی‌رفتند. در خانه‌ها کسی به نوکرها امر و نهی نمی‌کرد. اگر بنایی نیمه‌تمام بود صاحب کار، بیش از نصف روز کار نمی‌کشید اما اجرت روز کامل را می‌داد. خلاصه اینکه مردم در همه چیز رعایت یکدیگر را می‌کردند.



افطار چی بپزم؟

دیماج بخور، قوی شو

چگونه روزه بگیریم بر توان‌بمانیم؟ پرسشی است که این روزها بسیاری از کاربران در فضای مجازی به دنبال پاسخی برای آن هستند. پیشنهاد امروز سفره رنگی دیماج غذای سنتی قزوینی است. دیماج نوعی عصرانه سنتی است که در استان قزوین در فصول گرم طبخ می‌شود. این خوراکی از مخلوط کردن تکه‌های نان، پنیر، خیار، گردو، پیازخود و زردچوبه درست می‌شود. نوع اصلی دیماج که متداول‌تر است، از مخلوط تکه‌های خردشده نان لواش قزوینی (خشک) و سبزی خردشده، پنیر کهنه، گردو و پیازخود تهیه می‌شود و طرز تهیه آن به شرح زیر است:

نان لواش قزوینی ماده اصلی این خوراکی

است که به صورت خشک‌شده نگهداری

می‌شود را خرد کرده و سپس کمی به آن آب می‌پاشیم - البته نان لواش معمولی است که خشک شده باشد نیز می‌توان استفاده کرد. سبزی مورد استفاده در این خوراکی

خاطرهبازی

پوران در خشنده از خاطر آتش در ماه مبارک می‌گوید:

ماه رمضان برای من همیشه باصدای قرائت قرآن پدرم همراه است

«ماه رمضان ماهی است که انسان باید همه چیز را رها و تلاش کند که به آرامش دست یابد.» این جمله را پوران درخشنده، فیلساز، نویسنده، تهیه‌کننده و کارگردان زن ایرانی که سال‌های سال است در سینما و تلویزیون مشغول به کار است، در مورد ماه رمضان گفته است. این کارگردان با سابقه سینما و تلویزیون در باب خاطر آتش از ماه رمضان می‌گوید: «نخستین باری که روزه کامل گرفتم تقریباً ۹ سال داشتم. به یاد دارم که پدرم به من جایزه‌ای داد. آن زمان این موضوع برای من که توانسته بودم روزه‌ام را کامل بگیرم و به عنوان جایزه پول خوبی به دست آورم، لذت‌بخش بود. خاطره ماه رمضان برای من همیشه با صدای قرائت قرآن پدرم و ربنایی که از رادیو و تلویزیون شنیده‌می‌شد، همراه است. پدرم در قید حیات نیست اما خاطر آتش همیشه با من است. هنوز به یاد دارم که پدرم همیشه برای ماه رمضان برنامه ویژه‌ای در نظر می‌گرفت. این برنامه از صبح تا شب بود. او همواره سعی می‌کرد، به دیدار بستگان برود. بچه‌ها را دور سفره جمع کند و همگی باهم افطار و روزه‌مان را یاز کنیم. به ما یاد داد چگونه خدا را شکر کنیم و حظور به لطافت روح برسیم. اینها خاطراتی است که هیچگاه فراموش نمی‌کنم. هر سال با آمدن ماه رمضان به‌خصوص با شنیدن ربنا تمامی این خاطرات و احساسات برایم زنده می‌شود. درست است که پدرم در قید حیات نیست و او را از دست داده‌ام اما مسائل مهمی را به من یاد داد: این که انسان برای به آرامش رسیدن روح چگونه باید به خدا نزدیک شود. ماه رمضان همیشه من را یاد مردم می‌اندازد. به یاد آدم‌هایی که به آنها نگاه نکردیم. برای تعریف این ماه بهتر است بگویم ماهی که هر چه از خدا طلب کنیم، راحت‌تر به ما می‌بخشد. ماه رمضان انسان‌هایی را به یاد می‌آورد که فراموش شده‌اند. انسان‌هایی که نیاز دارند به آنها توجه شود. البته در طول سال این اتفاق باید بیفتد، اما این ماه انگار انسان را به بخشش دعوت می‌کند؛ بخششی از نوع عشق، می‌توانی از چیزی که دوست داری بگذری و به دیگری ببخشی، هر چه که هست.



نجوا

مسلم کسی را بُود روزه داشت که در ماندن‌های راهدنان چاشت و گر نه چه لازم که سعی‌بری ز خود باز گیری و هم خود خوری

سعدی

آیین

رسم «روزه‌واکنی داماد» در کاشان

در کاشان نیز مانند بسیاری از شهرهای ایران رسومی چون زفت و روب خانه و مساجد و کلوخ اندازون قبل از شروع ماه رمضان انجام می‌شود. رسوم دیگری نیز در این شهر از زمان‌های قدیم رواج داشته است از جمله رسم «هوم بابایی» که از آیین‌های بسیار کهن کاشان است. این رسم امروزه نسبت به گذشته قدری کم‌رنگ شده ولی از بین نرفته‌است و هنوز در برخی محله‌ها در شب یازدهم ماه رمضان کودکان و جوانان به در خانه‌ها می‌روند و اشعار و آیات خاصی را می‌خوانند تا هدی‌های را از صاحبخانه در یافت کنند. از دیگر رسوم کاشانی‌ها رسم «روزه‌واکنی داماد» است. خانواده عروس در شب دوم ماه رمضان داماد و خانواده او را برای صرف افطار دعوت می‌کنند و در این میهمانی خانواده داماد قبل از آن که عروس افطار کند، طبق رسمی دی‌رینه هدی‌های را به عروس می‌دهند؛ البته خانواده عروس نیز هدایایی به داماد می‌دهند. برگزاری مراسم افطار نیز در کاشان با شور و حال خاصی همراه است؛ به طوری که دعاخوانی افطار همواره از گذشته‌های مساجد به گوش می‌رسد و شعر خوانی در مدح و ستایش امیر المومنین (ع) نیز قبل از اذان مغرب صورت می‌گیرد.