

سبک زندگی در ماه مبارک رمضان

ماه رمضان شفاعت می کند

پندهای جاودانی

حقایق و اعمال شب قدر

بهار دعا



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
بِاسْمِهِ نَبِّهْنَا وَبِاسْمِهِ نَبِّهْنَا

بسم الله الرحمن الرحيم

بیانات امام خامنه ای (مدظله العالی)

ماه رمضان، ماه ضیافت الهی است، ماه رحمت الهی است، ماه هدایت الهی است؛ با اعمالی که در ماه رمضان انجام می‌دهید و انجام می‌دهیم، بایستی آثار این رحمت الهی را در خودمان حس کنیم و علاوه بر آن، این آثار را، این حالات را در بقیه‌ی ماه‌ها، در ادامه‌ی زندگی پُربرکتان ان شاء الله نگه دارید و حفظ کنید. این سلوک رضائی و حال رقت و توجه و حضوری که در ماه رمضان به روزه‌گیر و میهمان خداوند دست می‌دهد، بایستی در رفتارهای شخصی ما اثر کند، تأثیر داشته باشد؛ هم در رفتارهای عمومی و اجتماعی ما بایستی اثر بگذارد، هم در رفتار علمی ما، رفتار دانشگاهی ما، رفتار حکومتی ما، رفتار سیاسی ما بایستی تأثیر بگذارد، و تقوا و معنویت اثر خودش را در همه‌ی این عرصه‌های مهم نشان بدهد. و همان طور که عرض کردم، این حالت و این باب رحمت، گشوده بماند تا بعد از ماه رمضان.

در صحیفه‌ی سجّادیه دعائی [است] که امام سجّاد (علیه السلام) در روز اوّل ماه رمضان، در ورود ماه رمضان می‌خواندند - و توصیه می‌شود که آن دعا خوانده بشود - حضرت در آخر آن دعا می‌فرمایند: اَللّهُمَّ وَاجْعَلْنَا فِي سَائِرِ الشُّهُورِ وَ الْاَيَّامِ كَذَلِكَ مَا عَمَرْتَنَا (صحیفه سجّادیه، دعای ۴۴)؛ این دعای حضرت در اوّل ماه رمضان است؛ یعنی در بقیه‌ی ماه‌ها هم همین حالت را، همین روحیه را برای ما نگه دار، وَاجْعَلْنَا مِنْ عِبَادِكَ الصّٰلِحِيْنَ.

(بیانات در ارتباط تصویری با نمایندگان تشکلهای دانشجویی،

۱۴۰۰/۰۲/۲۱)



صاحب امتیاز:

مدرسه علمیه معصومیه شیراز

مدیر مسئول: کبری بیگی

سر دبیر: زهرا هاشمی آزاد

طراح و ویراستار: سیده آسیه بلادی

هیئت تحریریه:

معصومه استقلال - سحر رهبر یعقوبی

سمیه ابراهیمی فرد - سیده ندا جوادی نژاد

فاطمه مهبودی - سمانه رنجبر - زهرا هاشمی آزاد

- ۴ سبک زندگی در ماه مبارک رمضان
- ۵ توصیه و سفارش امام خمینی (ره) به مناسبت ماه مبارک رمضان
- ۶ بررسی و اهمیت روزه داری در ماه مبارک رمضان
- ۸ راه های خود سازی در ماه مبارک رمضان
- ۱۰ سیره آیت الله علامه طباطبائی (ره) در ماه مبارک رمضان
- ۱۱ توصیه های استاد عرفان آیت الله بهجت (ره)
- ۱۲ زنگ احکام
- ۱۳ اعمال و دعا مخصوص شب اول ماه مبارک رمضان
- ۱۴ اصول تغذیه ای ماه مبارک رمضان
- ۱۶ معرفی کتاب
- ۱۷ پندهای جاودانی
- ۱۸ بهار دعا
- ۲۰ حقایق و اعمال شب قدر
- ۲۲ طنز جبهه
- ۲۳ شهیدانه
- ۲۴ ارزش و اهمیت زکات فطره در کلام گهربار امام جعفر صادق (ع)
- ۲۵ ماه رمضان شفاعت می کند
- ۲۶ مناجات
- ۲۷ دلنوشته



سلوک رمضان

سبک زندگی در ماه مبارک رمضان

امام صادق (علیه السلام) فرمود:

روزه، تنها دست کشیدن از طعام نیست و شرایطی دارد که تنها با رعایت آنها، روزه کامل می گردد. هنگامی که روزه گرفتید: زبان خود را از دروغ نگه دارید، دیدگانتان را از ناروا بپوشانید، با یکدیگر نزاع نکنید، بر هم حسد مبرید، غیبت یکدیگر را نکنید، با هم بحث و جدل نکنید، با یکدیگر به اختلاف پردازید، نسبت به هم خشمگین نشوید، دشنام و ناسزا مگویید، بر یکدیگر ستم نورزید، بی خردی نکنید. از یاد خدا و نماز غفلت نکنید، چنان باشید که انگار روز قیامت را می بینید، برای روزی که خداوند را دیدار می کنید، توشه بگیرید. باید در روزه ات، ولایت خداوند را داشته باشی و به وسیله خاموشی برخاسته از تفکر درونی، از هر آنچه که خداوند، نهی نموده است در آشکار و نهان پرهیز کنی. پس اگر این اعمال را به طور کامل انجام دهی، حقیقت روزه را به جا آورده ای. اما اگر به این اعمال که برایت بیان داشتم بی تفاوت باشی، به همان مقدار از فضل و ثواب روزهات کاسته خواهد شد.

منبع

حرعاملی، وسائل الشیعة، ج ۱۰، ص ۱۶۶.

سیر عشق

توصیه ها و سفارش های امام خمینی (ره) به مناسبت ماه مبارک رمضان

در آخرین روزهای شعبان المعظم سال ۱۳۹۱ هجری قمری مطابق با بیستم و هفتم مهرماه سال ۵۰، امام خمینی (ره) که آن ایام در نجف اشرف در تبعید به سر می بردند، در جمع روحانیون و طلاب علوم دینی با اشاره به اینکه هر عملی که از انسان صادر بشود در محضر حق تعالی است، گفت:

«ان شاء الله با سلامت نفس وارد بشوید به ماه مبارک؛ و در ماه مبارک خودتان را در ضیافت خدای تبارک و تعالی ببینید و حق تعالی را مضیف خودتان ببینید و او را حاضر واقعه ببینید. اگر خدای نخواست، یک وقتی خواستید به یک کسی جسارت کنید، بفهمید که در حضور خدا دارید به بنده خدا جسارت می کنید. اگر غیبت کردید از یک مؤمنی، بدانید که در حضور خدا غیبت کردید از یک مؤمنی. اعمال شما - به حسب روایات - عرضه داده می شود پیش رسول الله - صلی الله علیه و آله و سلم. اگر اعمال شما عرضه داده شد و رسول الله دید شما خلافکار هستید چقدر ایشان ناراحت می شود؟! نخواهید که رسول الله ناراحت بشوند؛ قلب مبارک ایشان را مکدر نکنید. اگر یک وقت صفحه عمل من و شما را بردند رسول الله دید که از غیبت و از تهمت و از فحش و امثال ذلک پر است، جهت قلبش هم که او اطلاع دارد همه اش توجه به دنیاست، جهت اخلاق هم اخلاقیات فاسده، بغض و حسد و کینه - عرض می کنم - بدبینی نسبت به مردم، آن وقت یک همچو چیزی ببیند

شاید در حضور ملائکه الله و در حضور خدای تبارک و تعالی خجالت بکشد که این شخص از پیروان شماست، از شیعیان شماست، از امت شماست. انسان اگر از یک نفری که به انسان مربوط است، ارتباط دارد - فرض کنید که - برادر انسان است، پسر انسان است، قوم و خویش انسان است، نوکر انسان است، اگر چنانچه یک بدی واقع بشود از او، انسان پیش مردم خجالت می کشد. شما همه مرتبط به رسول خدا هستید. شما با این آمدنتان در این حوزه ها خودتان را مرتبط به فقه اسلام کردید. خودتان را مرتبط به رسول خدا و قرآن خدا کردید. به رسول خدا ممکن است برخورد اگر چنانچه شما یک کار زشتی بکنید. ممکن است خدای نخواست، یک وقت بر خلاف دعا نفرینمان بکند. ان شاء الله در ماه رمضان جبران بکنید؛ اگر چنانچه یک چیزی از شما واقع شده است، جبران بکنید. اگر چنانچه یک گناهی خدای ناخواسته کرده اید قبل از ورود به ماه رمضان، توبه کنید، از آن برگردید از آن. بدانید که مهالک زیاد است؛ بدانید که خیلی جاها ما داریم که باید وارد بشویم؛ خطرهای زیاد برای ما هست؛ شما ان شاء الله با سلامت و با نفس طاهر، با نفس پاک وارد بشوید در ماه رمضان؛ و در ماه رمضان هم به وظایف ماه رمضان عمل بکنید. خداوند ان شاء الله به همه شما توفیق عنایت کند» (صحیفه امام (ره)؛ ج ۲، ص ۳۹۰-۳۹۱).

نویسنده: سمیه ابراهیمی فرد

ماه، پرهیز از معاصی پروردگار است. دو: تقویت صبر و پایداری؛ قرآن کریم با این بیان آسمانی، مؤمنان را به صبر و پایداری سفارش می کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (سوره بقره/ آیه ۱۵۳). مراد از صبر در این آیه، روزه است. به این ترتیب، فلسفه ی روزه، تقویت صبر و شکیبایی روحی آدمی است. یکی از عوامل شکست آدمی در برابر دشواری های زندگی، اضطراب ها، نگرانی ها و دلهره هاست. در برابر این گونه عوامل که ناراحتی روحی و درونی در پی دارد، مقاومت روحی زیادی لازم است و این مقاومت تنها در پرتو نماز و روزه به دست خواهد آمد. یکی از راه های دست یابی به صبر و پایداری در مشکلات زندگی، روزمره است. سه: تندرستی؛ اسلام برای تندرستی و سلامت جسمی، ارزش فوق العاده ای قائل است و نسبت به رعایت بهداشت جسمی توجه و تأکید فروان دارد. روزه که امروزه به عنوان یکی از عوامل مهم تندرستی، توجه مجامع پزشکی جهان را به خود معطوف داشته، نتیجه ی همان رهنمود معروف رسول خدا (ص) است که فرمودند: «صُومُوا تَصِحُّوا». برنامه ی معین و مشخص سالیانه ای که اسلام به عنوان روزه داری برای پیروان خود قرار داده، برنامه ای کاملاً منظم و اصولی است، که از جهات مختلف برای تأمین سلامت انسان مفید است. چهار: پاکسازی دل و افزایش نور معرفت؛ روزه، مایه ی زودن زنگارها از دل و صفای باطن و دوری از ناپاکی ها و آلودگی هاست. روزه، دل را از گناه پاک می کند، به روح صفا و جلا می بخشد و سبب تقویت نور معرفت می شود. انسان در پرتو روزه داری و پرهیز از گناه و محرمات و گرایش به معنویات، زمینه ی تجلی نور معرفت را در وجود خود فراهم می کند. پنج: تعدیل غرایز؛ روزه در تعدیل غرایز و اصلاح انسان نقش شگفت انگیزی دارد. اگر روزه بر این اساس اجرا شود، اثر بسیار سازنده ای بر جای می گذارد و نظم و تعادل غرایز را برقرار می سازد. در واقع، نفس و طبیعت آدمی می خواهد هر سختی را بشنود، هر غذایی را بخورد و هر منظره ای را ببیند؛ ولی روزه و مقررات و احکامش، این خواسته های نفسانی و نامتعادل دل انسان را کنترل می کند. نفس سرکش آدمی تنها با تقید به اعمال و فرایض دینی، از جمله روزه داری، به کنترل رهبر عقل و خرد در می آید. شش: تقویت اراده و تسلط بر نفس؛ همچنان که گفته شد، روزه در جلوگیری از خواسته های نامشروع نفس آدمی اثر دارد. به همین سبب، هنگامی که انسان با خواسته های نفس خود مخالفت می کند، یعنی غذا را می بیند و نمی خورد، یا تشنه است، ولی آب نمی نوشد، رفته رفته بر نفس خود چیره شده و اراده اش تقویت می شود. ای جوان! اگر می خواهی بدانی اراده و عزمی راسخ داری و می توانی در برابر وسوسه های شیطان و شیطان نماها مقاومت کنی، خودت را در آزمون روزه محک بزن. هفت: تقویت روحیه یا آخرت گرایی؛ تردیدی نیست که روزه داری، توجه به امور ماورائی، روحیه ی آخرت گرایی و نیز زهدورزی نسبت به زندگی مادی را در انسان تقویت می کند و بر این اساس، توجه به سرای ابدی در آدمی بیش از پیش متجلی می شود. امام رضا علیه السلام فرمودند: «مردم به انجام روزه مأمور شدند، تا طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و به یاد آخرت بیفتند». آدمی با روزه گرفتن به تدریج نسبت به دنیا و لذت های آن بی توجه می شود و روحش را با معنویت آشنا می سازد. هشت: نزدیک شدن به خدا؛ خداوند

آیات بسیاری در قرآن درباره روزه و فوائد آن نازل گردیده و روایات فراوانی نیز در خصوص آن از خاندان عصمت و طهارت علیه السلام وارد شده است، که از بررسی همه آن ها، ارزش و اهمیت روزه و فوائد آن استفاده میشود: ۱- تقوا و خویشتن داری که بزرگ ترین و بالاترین ویژگی اخلاقی در انسان است. ۲- یار و مددکار آدمی است. ۳- بدن را پاک خواهد کرد، و رشد و نمو به آن خواهد داد. ۴- فرشتگان برای شخص روزه دار درود می فرستند، و اعضای او تسبیح می نمایند. ۵- در عبادت خداست، گرچه خواب باشد؛ تا زمانی که غیبت مسلمانی را نکند. ۶- فرشتگان، او را دعا می کنند. ۷- فرشتگان، خود را به صورت او می مالند و به او مژده می دهند. ۸- پروردگار، فرشتگان را شاهد می گیرد که من او را آمرزیدم. ۹- نفس او تسبیح است. ۱۰- در نزد خدا محترم و گرامی خواهد بود. ۱۱- دعای او مستجاب خواهد شد. ۱۲- پاداش عمل او چندین برابر داده خواهد شد. ۱۳- سپر و ایمنی از عذاب و آتش و خطرات دیگر است. ۱۴- پاداش آن با خود پروردگار است. ۱۵- یکی از درهای بهشت، مخصوص روزه داران است. ۱۶- اعمال او قبول خواهد گردید. ۱۷- برای اوست خوشحالی دنیا و آخرت، و بوی دهان روزه دار نزد خدا از مشک خوشبو تر است. ۱۸- موجب صحت بدن است. ۱۹- بالاترین جهاد در فصل گرما است. ۲۰- زیر بنای اساس اسلام است. ۲۱- رحمت خدا و توفیق و فرج اوست، که به سبب آن حیات انسانی حاصل می گردد. ۲۲- وسیله ی قرب به خداست. ۲۳- وسوسه ی سینه را بر طرف می سازد. ۲۴- برای هر روز و شبی جوایز مخصوص مقرر شده است. ۲۵- در صورتی که شرایط را مراعات کند، از گناهان بیرون می آید؛ مثل روزی که از مادر متولد گشته است. ۲۶- روزه دار مهمان خداست. ۲۷- برکت و رحمت به سویی رو می آورد. غنی و ثروتمند به یاد فقیر و درمانده می افتند و گرسنگی و زحمت و رنج و محرومیت را در زندگی لمس می نمایند. ۲۸- آدمی به یاد قیامت می افتد. ۲۹- یک نوع مساوات پدید خواهد آمد، که فقیر و غنی همه در یک زمان گرسنه و تشنه باشند و امتیازی میان آنها نباشد. ۳۰- شهوات و خواهش های نفسانی شکسته خواهد شد و موجب کنترل غرایز است. ۳۱- کنترل وقت است. ۳۲- اراده را قوی می کند. ۳۳- جهاد اکبر است، زیرا با این عمل بر دشمن درونی پیروز گشته، و خود آن مقدمه ای برای پیروزی بر دشمن بیرونی است، و در حقیقت ماه رمضان، میدان نبردی بین حق و باطل و صحنه ی پیروزی بر دشمن است.

آثار فردی و اجتماعی روزه

الف) تأثیر روزه بر فرد

روزه، آثار فراوانی بر جسم و روح آدمی دارد که بعضی از مهم ترین آنها توضیح داده می شود. یک: تقویت تقوا؛ نخستین فلسفه ی روزه، ایجاد و تقویت روحیه ی پرهیزکاری است. در نگرش اسلامی، تقوا اهمیت ویژه ای دارد، تا آنجا که ملاک پذیرفته شدن عبادت ها و اعمال حسنه ی ما در پیشگاه خداوند، معرفی شده است: روزه، یکی از اسباب تقویت کننده ی تقواست. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «روزه بر شما مقرر گردید تا به تقوا دست یابید». در واقع راز این تقوا در پرتو روزه تقویت می شود، آن است که روزه، روحیه ی خداگرایی و گرایش به مسائل عرفانی و معنوی را در انسان افزایش می دهد. آیا می دانید بهترین اعمال در ماه رمضان چیست؟ بهترین اعمال در این

مهربان، برای برقراری رابطه ای انسان با خود، راه هایی را بیان کرده است که انسان می تواند در سایه ی عمل به آن، از مقربان درگاهش شود. یکی از این راه ها، روزه است. انسان با روزه گرفتن به صفت فرشتگان دست می یابد؛ زیرا همه ی شهوت ها را نادیده می گیرد و در هم می کوبد و مانند فرشتگان مقرب درگاه می شود. در واقع، برای انسان در حال روزه، حالت های معنوی و روحانی خوبی فراهم می آید که در غیر روزه کم تر تحقق می یابد. به همین دلیل، پیشوایان دین، پیروان خود را به روزه گرفتن سفارش می کردند. پیامبر اکرم صلی علیه و الله و آله فرمودند: « هر کس برای رضای خدا و پاداش اخروی، در ماه رمضان روزه بگیرد و گوش و چشم و زبان خود را از مردم بازدارد خداوند روزه او را می پذیرد و همه گناهان او را می بخشد و به او ثوابی معادل ثواب صابران عنایت می کند ». نه: استجاب دعا؛ یکی از برکت های بزرگ روزه در این است که مایه ی استجاب دعا می شود؛ چون روزه دار حالتی روحانی پیدا می کند و ارتباط با خدا برقرار می سازد. ماه رمضان نیز زمان بسیار با فضیلتی است. به همین سبب، پیامبر اعظم صلی علیه و الله و آله می فرمایند: « دعا روزه دار رد نمی شود ». مگر آرزو نداریم دعایمان مستجاب شود و مگر نمی خواهیم پروردگار تقاضایمان را لایک گوید. پس بیایید ایام ماه مبارک رمضان را غنیمت شمیریم و در حق یکدیگر دعا کنیم. ده: ایجاد روحیه ی قناعت؛ فرهنگ اسلام بر خلاف مکتب های مادی شرق و غرب که دنیا و نعمت های مادی را هدف اصلی زندگی بشر می دانند، قناعت و ایشار و پرهیز از مادیات را راهی برای رسیدن تکامل معنوی می داند. روزه نیز فریضه ای است که مسلمان را از غرق شدن در مادی گرایی و حرص برای لذت های مادی و تن پروری و مصرف می رهاوند و می آموزد که به اندازه ی نیاز مصرف کند، قناعت نماید، به فکر دیگران باشد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد. روزه، به مسلمان می آموزد که با کم هم می توان زیست و با قناعت می توان خود را در مقابل مادیات و انحراف از معنویت حفظ کرد؛ چرا که: قناعت، توانگر کند مرد را.

ب) اثر روزه بر خانواده

یکی از عوامل تأثیرگذار در تقویت روابط خانوادگی به هنگام ماه مبارک رمضان است؛ از جمله: افطاری دادن و دید و بازدیدهای پس از افطار؛ شرکت همگانی اعضای خانواده در مراسم دعا و قرائت قرآن؛ حضور بیش تر اعضای خانواده در خانه؛ فضای گرم و صمیمی و معنوی سفره های افطار و سحر، نفس ماه مبارک رمضان در تعمیم دادن فضای معنوی خانواده به دیگر ماه های سال بسیار مهم است. روزه، نقش تربیتی مهمی نیز بر کودکان و نوجوان دارد.

ج) اثر روزه بر اجتماع

روزه داری افزون بر فوایدش برای جسم و تن و روان آدمی، حکمت ها و مصالحی در اجتماع انسانی دارد، که برخی از آنها را یادآور می شویم. ۱: بیداری عواطف بشری؛ بی شک، یکی از برکت های اجتماعی روزه، بیداری عواطف انسانی است. انسان به کمک روزه در می یابد که بر فقیران و گرسنگان چه می گذرد. در واقع، روزه دار با تحمل گرسنگی و تشنگی روزه، با درد نیازمندان و مستمندان آشنا می شود و عواطف و احساسات انسانی، او را به کمک به فقیران تشویق می کند. به همین دلیل، در ماه مبارک رمضان، رسیدگی به فقیران و محرومان بیش تر به چشم می خورد. همچنین روزه دار توانگر و فهیم در می یابد که چه بسا فقیران و محرومان مؤمن به واسطه این صبر بر محرومیت ها در طول سال، در قوت و شرافت طبع و بلندی همت بر او فضیلت دارند. یاد کردن حال فقیران و طبقه ی محروم جامعه و توجه

به شرافت نفس و علو طبع بی پایان آنان، از مهم ترین فواید روزه داری است. ۲: تقویت همبستگی اجتماعی؛ یکی از برکت های ماه مبارک رمضان، تقویت همبستگی اجتماعی و ایجاد روحیه ی جمع گرایی میان مسلمانان است. به نظر اسلام، عبادت و تقرب به خدا در نماز و روزه خلاصه نمی شود، بلکه انجام دادن مسئولیت های اجتماعی، خدمت به بندگان خدا تلاش برای نیاز های آنان می تواند وسیله ای برای تقرب به خدا باشد. برای مثال، مضمون یکی از دعا های هر روزه ماه رمضان، طلب گشایش و رفع نیاز برای گرفتاران و دردمندان و نیازمندان است و فرد روزه دار حتی برای مردگان مؤمن نیز طلب سرور و آرامش می کند. همچنین در دعای روز پانزدهم، روزه دار از خداوند توفیق احسان و نیکی به مردم را درخواست می نماید. از دیگر آموزه های دین اسلام، افطاری دادن به مسلمانان است که حتی اگر مقدار ناچیزی باشد، پاداش بی شماری نصیب افطار دهنده خواهد شد و این کار به تقویت روحیه ی جمع گرایی و دیگر خواهی می انجامد. از دیگر مصداق های همبستگی اجتماعی در پایان ماه مبارک رمضان، تشکیل صف های زیبا و به هم پیوسته ی نماز عید فطر است، که برجسته ترین نمونه وحدت و انسجام اسلامی میان مسلمانان به شمار می رود. پس از پایان ماه رمضان، مسلمانان همگی با هم روز عید فطر را جشن می گیرند و همراه با هم بانگ « الله اکبر و الحمد لله » را سر می دهند و شکر این نعمت بزرگ را به جا می آورند. ثمره ی این وحدت عبادی این است که وحدت و یگانگی آنان را دو چندان می کند. رمضان؛ ماه یکپارچگی و یک رنگی است. بیایید با هم در رمضان امسال این شعار را سر لوحه ی کارمان قرار دهیم که: « ایا ایها المسلمون اتحدوا اتحادوا ». ۳- تقویت اراده ی جمعی؛ از دیگر فایده ی اجتماعی روزه این است که اراده ی اجتماع را قوی و همت جامعه را بلند و مردم را بر امیال و خواهش های نفسانی شان مسلط می سازد. در واقع، کسی که بتواند ساعت هایی از روز، لذت غذا خوردن را ترک کند و زحمت و رنج تشنگی و گرسنگی را بر خود هموار سازد، می تواند برای مصالح بزرگ اجتماعی و حفظ شرف و آبروی خود و جامعه نیز شکیبایی بورزد و دشواری ها را برای رسیدن به مقاصد عالی اجتماعی متحمل شود. یگانه عاملی که سبب پیروزی ملت ها بر مشکلات است، قوت اراده و عزم آهنین اجتماعی است که در پرتو تحمل سختی ها از جمله روزه داری به دست می آید. ۴- تقویت حسن معاشرت؛ از رهاوردهای روزه به دست آوردن حسن خلق، گذشت و دوری از کینه توزی، تندخویی، بدزبانی، ستیزه جویی و غیبت و دشنام در روابط اجتماعی است؛ زیرا از جمله آموزش های دین به روزه دار این است که مراقب چشم و زبان و گوش خویش باشد. رمضان، ماهی است برای آموزش و تمرین معاشرت هر چه بهتر و داشتن اجتماعی سالم و انسانی! به طور کلی، بیان فواید و حکمت های اجتماعی روزه نشان می دهد که روزه یک کلاس تربیتی علمی برای هر چه بهتر زندگی کردن است. از همین جاست که در صدر اسلام، جامعه ی اسلامی از نظر سلوک اجتماعی و معاشرت افراد با یکدیگر از مترقی ترین اجتماعات بود.

با توجه به اوضاع کنونی، مسلمانان بیش از گذشته به درس آموزی از ماه مبارک رمضان نیاز دارند و باید بکوشند این ثمره های عالی اجتماعی روزه را هر چه بیش تر در جامعه ی خود آشکار سازند.

منبع:

حیدرزاده، عباس (۱۳۹۱). کتاب رمضان؛ معراج مهمان، ناشر: عصر آگاهی.

سایت: دانشجویان ایسنا.

نویسنده: سمیه ابراهیمی فرد

راه‌های خودسازی در ماه مبارک رمضان



نویسنده: معصومه استقلال

استعانت الهی نیست؟ انسان هرچه در این راه از استعانت الهی کمک بگیرد بهتر می‌تواند در ساختن نفس موفق شود. قرآن کریم می‌فرماید:

« وَ لَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَ لَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ »؛ و اگر فضل خدا و رحمتش بر شما نبود، هرگز هیچ کس از شما پاک نمی‌شد، ولی [این] خداست که هر کس را بخواهد پاک می‌گرداند و خدا [ست که] شنوای داناست (سوره نور/ آیه ۲۱).

از سوی دیگر خدای سبحان به استعانت از روزه فرمان داده، می‌فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ »؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از شکیبایی و نماز یاری جویید زیرا خدا با شکیبایان است (سوره بقره/ آیه ۱۵۳).

به تصریح مفسران مراد از صبر در اینجا روزه است و

مراد از خودسازی، مبارزه با نفس، ریاضت و ادب کردن نفس و مهار کردن قوای نفسانی و تحت سیطره عقل و شرع قرار دادن آن است؛ همان که در روایات از آن به جهاد با نفس و جهاد اکبر یاد می‌شود.

زمینه‌های خودسازی

باتوجه به اینکه در ماه مبارک رمضان خدای سبحان برای همگان دعوت نامه فرستاده و همه لوازم و امکانات پذیرایی را فراهم کرده است، می‌توان موارد زیر را از زمینه‌های خودسازی بر سر سفره ضیافت الهی برشمرد:

۱- امداد الهی

طبق حدیث نبوی انسان در انجام هرکاری باید از خداوند استعانت بطلبد تا بتواند آن را به بهترین شکل انجام دهد [۱]، با توجه به این حقیقت آیا برای کار بزرگی همچون تهذیب نفس و خودسازی نیاز به مدد و

بدون تردید روزه از زمینه های بسیار مهم در تهذیب نفس و عامل دستیابی به تقوا به حساب می آید و امداد و نصرت الهی برای خودسازی در ماه مبارک رمضان بیشتر شامل حال انسان می شود.

۲- ارتباط با اهل بیت (ع)

از زمینه های مهم در خود سازی ارتباط با اهل بیت (ع) است. گونه های این ارتباط عبارتند از: آشنایی با سخنان آنان، خواندن زیارت نامه ها، نگهداری حرمت آنها، شرکت در مجالس (عزا و شادی) آنها، زیارت قبورشان و زیارت محبان آنها. در روایات وارد شده است که اگر مردم را با سخنان ما آشنا کردید آنها از آن استقبال خواهند کرد. زیارت نامه ها موجب محبت و نزدیکی به اهل بیت (ع) است و محبت، کاهش مخالفت آنان را در پی خواهد داشت.

در ماه مبارک رمضان این امکان برای روزه داران فراهم است که خود را با اهل بیت (ع) پیوند بزنند؛ چرا که در برخی از شب ها زیارت مخصوص امام حسین (ع) و دعای معروف (اَللّٰهُمَّ كُنْ لَوْ لَيْكَ الْحُجَّةُ بْنُ الْحَسَنِ، صَلَوَاتُكَ عَلَيْهِ وَعَلَى آبَائِهِ...) در شب بیست و سوم وارد شده است. شرکت در مراسم عزاداری امیرالمؤمنین (ع)، توفیق رفتن به مجالس وعظ و سخنرانی و شنیدن روایات معصومین (ع) همه از برکات ماه مبارک رمضان است که ارتباط انسان با اهل بیت (ع) و در نتیجه امکان تهذیب نفس را برای انسان مهیا می سازد.

۳- همت انسان

از آنجا که در ماه مبارک رمضان انسان خویشتن را به تشنگی و گرسنگی تمرین می دهد، شهوت در انسان فروکش می کند، مراقبت بیشتری در دوری از گناه صورت می گیرد و دل ها بر اثر روزه رقیق تر می گردد و از نظر روحی و روانی آمادگی و همت بیشتری در انسان برای خودسازی ایجاد می شود. خدای سبحان نیز وعده کرده، هر کس در راه او مجاهدت ورزد، راه های خود را به او بنماید و به سعادت و کمال نایلش سازد، چنان که در آیه ای می فرماید: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» و کسانی که در راه ما کوشیده اند، به یقین راههای خود را بر آنان می نمایم و در حقیقت، خدا با نیکوکاران است (سوره عنکبوت/ آیه ۶۹).

در این آیه رسیدن به هدایت، مشروط به دو چیز دانسته شده است: اول؛ سعی و تلاش و دوم؛ در راه خدا بودن. بدیهی است که انسان تا چیزی را نخواهد به جایی نخواهد رسید.

۴- زمان

انسان در هر سن و سالی مبارزه با نفس را آغاز کند، پسندیده است، ولی بهترین وقت برای شروع خودسازی، نوجوانی و جوانی می باشد. انسان هایی که به تکامل رسیده اند، خودسازی را از زمان نوجوانی و

جوانی شروع کرده اند؛ زیرا صفات رذیله کمتر در دل آنها اثر کرده و اگر هم اثر کرده باشد زودتر بیرون خواهد رفت. همچنین خودسازی در بعضی از زمانها بهتر از زمان دیگر صورت می گیرد، برای مثال ماه مبارک رمضان -که موانع راه تا حدودی برداشته شده است - زمان بسیار مناسبی برای خودسازی است.

۵- مکان

نقش مکان را نیز در خود سازی نباید نادیده گرفت. برای نمونه مساجد نقش مهمی در خود سازی ایفا می کنند و حضور در مسجد مخصوصاً در ماه مبارک رمضان می تواند تاثیر بسزایی در خود سازی انسان داشته باشد. قرآن در باره نقش مسجد نسبت به کسانی که قصد خود سازی و طهارت نفس را دارند می فرماید: «فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ»؛ در آن، مردانی اند که دوست دارند خود را پاک سازند (سوره توبه/ آیه ۱۰۸).

مسجد محل پاک سازی روح و محل زیارت خدا و محبان خداست. امام حسن مجتبی (ع) وقتی به درب مسجد می رسید، سر خود را بلند کرده، می فرمود: «اَلْهِيَ صَيْفُكَ بِبَابِكَ سَائِلُكَ بِبَابِكَ، عَبْدُكَ بِبَابِكَ، يَا مُحْسِنٌ قَدْ آتَاكَ الْمُسِيئُ، وَ قَدْ أَمَرْتُ الْمُحْسِنَ مَنَّا أَنْ يَتَجَاوَزَ عَنِ الْمُسِيءِ، فَتَجَاوَزُ قَبِيحَ مَا عِنْدِي بِجَمِيلِ مَا عِنْدَكَ يَا كَرِيمٌ» [۳].

بار خدایا! مهمان تو بر در خانه ات قرار گرفته است، ای خدای نیکوکار! شخص گنه کار نزد تو آمده، ای پروردگار کریم! از گناهان من بخاطر آن نیکویی هایی که داری در گذر.

بدیهی است که مهمان در حضور صاحب خانه بعضی از کارهای خلاف شان را مرتکب نمی شود. دیگر مکان ها مانند مشاهده مشرفه و قبور امامان معصوم (ع) و امامزاده ها، قبور شهدا، علما و مؤمنان، مجالس علما و محافل انس با قرآن نیز زمینه کاهش گناه و خودسازی را برای انسان فراهم می کنند.

پی نوشت ها

[۱] بحار الانوار، محمدباقر مجلسی، (بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ هـ. ق)، ج ۷۳، ص ۳۰۵.

[۲] روح مجرد، سید محمدحسین حسینی تهرانی، (مشهد، انتشارات علامه طباطبایی، چاپ دهم، ۱۴۲۹ هـ. ق)، ص ۲۹۵.

[۳] بحار الانوار، پیشین، ج ۴۳، ص ۳۳۹.





سیره آیت الله علامه طباطبائی (ره) در ماه مبارک رمضان

ماه مبارک رمضان تا صبح بیدار بودند. مقید بودند دعای سحر را با افراد خانواده بخوانند و پیش از ماه رمضان از همسایه ها اجازه می گرفتند که اگر برای سحر خواب ماندند آنها را بیدار کنند. ایشان در درس تفسیرشان فرموده بودند که من در طول عمرم تا به حال به یاد ندارم که شب های ماه رمضان را خوابیده باشم. علامه حسن زاده آملی می نویسد: وقتی به حضور شریف علامه طباطبائی (ره) تشریف حاصل کرده بودم و عرض حاجت نمودم، فرمود: آقا دعای سحر حضرت امام باقر(ع) را فراموش مکن که در آن جمال و جلال و عظمت و نور و رحمت و علم و شرف است و حرفی از حور و غلمان نیست. اگر بهشت شیرین است، بهشت آفرین شیرین تر است. روزه اش را با بوسه بر ضریح مقدس حضرت معصومه (س) افطار می کردند. پیاده به حرم مشرف می شد و ضریح مقدس را می بوسید سپس به خانه برمی گشت و غذا می خورد. شب های ماه مبارک در جاهایی که مجالس روزه بود شرکت می کرد و گاهی با تمام وجود گریه می کرد به طوری که بدنش می لرزید.



توصیه‌های استاد عرفان آیت الله بهجت (ره) برای ماه‌های شعبان و رمضان

۱- بر شما باد به انجام دادن اوراد و اذکاری که هر یک از شما بعنوان دستور در دست دارید، ملتزم و متعهد باشید و بر شما باد به مداومت سجده یونسیه و گفتن ذکر یونسیه: «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» در سجده از پانصد تا هزار مرتبه.

۲- بر شما باد به زیارت مشهد اعظم، که مراد همان حرم مطهر امیرالمؤمنین (ع) و قبر نورانی آن بزرگوار است، و نیز سایر مشاهد مشرفه اهل البیت (ع) و مساجد معظمه مانند: مسجد الحرام، مسجد النبی، مسجد کوفه، مسجد سهله و بطور کلی هر مسجدی از مساجد! زیرا مؤمن در مسجد، همانند ماهی است در آب دریا!

۳- و هیچگاه پس از نمازهای واجب خود، تسبیحات حضرت صدیقه صلوات الله علیها را ترک ننمائید، زیرا این تسبیحات، یکی از انواع «ذکر کبیر» شمرده شده است.

۴- یکی از وظائف مهم و لازم برای سالک الی الله، دعا برای فرج حضرت حجت صلوات الله علیه در قنوت «وَتُر» است. بلکه باید در هر روز و در همه اوقات و همه دعاها، برای فرج آن بزرگوار دعا نمود.

۵- یکی دیگر از وظائف لازم و مهم، قرائت زیارت جامعه، معروف به «جامعه کبیره» در روز جمعه است.

۶- لازم است که قرائت قرآن حتماً کمتر از یک جزء نباشد.

۷- تا می توانید بسیار به دیدار و زیارت برادران نیکوکار خود بشتابید، چرا که برآستی آن‌ها برادرانی هستند واقعی که در تمام مسیر، همراه انسانند و با رفاقت خویش، آدمی را از کریهه‌های نفس و تنگناها و عقبات آن عبور می‌دهند.

۸- به زیارت اهل قبور ملتزم باشید ولی نه بصورت مداوم و همه روزه (مثلاً در هفته، یک روز انجام بگیرد) و نباید زیارت قبور در شب واقع گردد.

منبع

مکتوبات، مراسلات، مقالات علامه طهرانی، ص ۱۸۶.

چند نکته درباره روزه قضا و کفاره

مسئله اول: آیا پرداخت پول برای کفاره کافی است؟

جواب: خیر کافی نیست.

زمان پرداخت کفاره تأخیر:

۱- اگر انسان در ماه رمضان بواسطه مریضی یا مسافرت و مانند این دو روزه نگیرد چنانچه قضای روزه را تا ماه رمضان آینده نگیرد علاوه بر لزوم قضا در سالهای بعد، باید کفاره تأخیر هم بدهد؛ البته اگر فرد از ماه رمضان قبل تا ماه رمضان جدید بیمار است و به جهت مریضی و ضرر نتواند روزه بگیرد پرداخت کفاره کافی است و قضای روزه از او ساقط است (۱).

۲- آن چیزی که در پرداخت کفاره تأخیر لازم است به فتوای اکثر مراجع تقلید این است که برای هر روز ۷۵۰ گرم طعام مثل نان و گندم و برنج و مانند اینها به فقیر پرداخت شود و پرداخت پول صحیح نیست، مگر اینکه پرداخت کننده مطمئن باشد که فقیر پول دریافتی را از طرف او به مصرف همان غذای محاسبه شده می رساند. بنابراین اگر فقیر پول ۱۰ کیلو نان را گرفته اما با آن مثلاً سه کیلو برنج بگیرد کافی نیست (۲).

۳- کفاره را به کسی که خرجش بر عهده انسان واجب است مانند فرزند و پدر و مادر فقیر نمی توان پرداخت کرد ولی به برادر یا خواهر فقیر و دیگر خویشان اشکال ندارد (۳).

زمان پرداخت کفاره تأخیر

نکته مهم این است کسی که در ماه رمضان به خاطر مریضی یا مسافرت یا مثل بانوان به خاطر عذر شرعی روزه نگرفته باشد، به نظر اکثر مراجع تقلید تا قبل از فرا رسیدن ماه رمضان بعدی کفاره ندارد یعنی اگر تا قبل از فرا رسیدن ماه رمضان بعدی چیزی به عنوان کفاره پرداخت کند، کفاره حساب نمی شود؛ لذا اگر تا ماه رمضان بعدی روزه

های قضا را نگرفته باشد، با فرا رسیدن ماه رمضان جدید تازه کفاره واجب می شود و باید برای هر روز که قضای روزه ها را انجام نداده، کفاره پرداخت کند. (۴)

۴- انسان نباید در پرداخت کفاره کوتاهی کند؛ ولی لازم نیست فوراً آن را انجام دهد ولی نباید آن را به قدری تأخیر بیندازد که بگویند در انجام دستور الهی کوتاهی و تسامح کرده است (۵).

نکات توضیحی و منابع:

(۱) رساله مراجع م ۱۷۰۲ و م ۱۷۰۳؛ عروه الوثقی، فصل فی احکام القضاء، م ۱۳؛ مقام معظم رهبری، سایت، احکام روزه، م ۲۷۴.

(۲) آیت الله مکارم: برای کفاره نان باید آرد آن به مقدار ۷۵۰ گرم باشد. آیت الله شبیری: یک مد طعام ۹۰۰ گرم است. (تحریر الوسيله، کتاب كفارات، م ۲۰؛ امام خامنه ای، سایت، احکام روزه، س ۳۷۴؛ منهج الصالحین، ج ۳، م ۷۷۶؛ آیت الله مکارم، سایت، استفتائات قضا و کفاره روزه، کفاره روزه، احکام کفاره روزه و احکام مد طعام.

(۳) تحریر الوسيله، کتاب كفارات، م ۱۸؛ امام خامنه ای، سایت، احکام روزه، س ۳۷۰؛ منهج الصالحین، ج ۳، م ۷۷۳؛ آیت الله مکارم، استفتائات جدید، ج ۱، ص: ۹۵ س ۲۹۶؛ صافی، هدایه العباد، ج ۲ کتاب كفارات، م ۱۸؛ فاضل، الاحکام الواضحه.

مسئله دوم: نظر مراجع عظام در مورد روزه در سفر قبل از اذان ظهر:

آیت الله سیستانی: اگر پیش از ظهر مسافرت کند، بنابر احتیاط واجب باید روزه اش را افطار کند.

بقیه مراجع عظام: اگر پیش از ظهر مسافرت کند، روزه اش باطل است.

منبع:

توضیح المسائل مراجع، م ۱۷۲۱؛ آیت الله وحید،





اعمال و دعای مخصوص شب اول ماه رمضان

۱- غسل

۲- خواندن دعای جوشن کبیر

۳- خواندن «سوره ی فتح» به نیت دور ماندن از
بلا تا سال بعد

۴- رسول خدا (ص) فرمودند: هر کسی شب اول
ماه رمضان چهار رکعت نماز بخواند و بعد از حمد،
پانزده مرتبه سوره ی توحید را بخواند، آنقدر ثواب
دارد، که کسی جز خدای سبحان نمیتواند ثواب
آن را بشمارد!

۵- دعای شب اول ماه مبارک رمضان:

رَبِّی وَ رَبُّكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِینَ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَیْنَا بِالْأَمْنِ وَ
الْإِیْمَانِ وَ السَّلَامَةِ وَ الْإِسْلَامِ وَ الْمَسَارَعَةِ إِلَى مَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى
اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِی شَهْرِنَا هَذَا وَ ارْزُقْنَا خَیْرَهُ وَ عَوْنَهُ وَ اصْرِفْ
عَنَّا ضَرَّهُ وَ شَرَّهُ وَ بَلَاءَهُ وَ فِتْنَتَهُ؛

پروردگار من و تو، پروردگار عالم است. بار الهی
این ماه را بر ما نوازش و بدرقه ی راهمان امنیت،
ایمان، سلامتی، اسلام و پیشی گرفتن در آنچه تو
را خوشنود میکند قرار ده! خدایا در این ماه به ما
برکت ده و خیر و خوبی را روزی ما کن و ما را از
زیان این ماه و شر و بلا و فتنه اش دور بدار.

توضیح المسائل، م ۱۷۲۹؛ دفتر آیت الله خامنه ای.
مسئله سوم: حکم افطار روزه با قصد سفر:
در ماه مبارک رمضان اگر قصد سفر داشته باشیم،
آیا می توانیم صبح که بلند می شویم صبحانه
بخوریم؟

پاسخ: از نظر همه مراجع عظام، روزه داری که
پیش از ظهر مسافرت می کند، تا به حد ترخص
نرسیده، نمی تواند روزه را بخورد، و اگر پیش از آن
روزه را باطل کند، باید روزه را قضا کند و کفاره
هم بدهد.

محدوده ترخص محدوده ای است که از آخرین
نقطه عرفی شهر یا روستا شروع می شود و حد
نهایی آن محلی است که از آنجا دیوار شهر یا
دیوار آخرین خانه های شهر دیده نمی شود و اذان
شهر شنیده نمی شود؛ البته به شرطی که مانعی
برای دیدن و شنیدن وجود نداشته باشد و اذان
نیز بدون بلندگو گفته شود. برخی بر اثر عدم
اطلاع از این مسأله صبح روزی که قصد مسافرت
به بیش از مسافت شرعی را دارند در خانه خود
صبحانه مفصلی خورده و بعد راهی سفر می شوند
که این با توجه به حکمی که بیان شد شرعا
حرام و موجب کفاره می شود. این افراد تا زمانی
که به حد ترخص نرسیده اند باید به مانند سایر
روزه داران، هم نیت روزه کنند و هم به مانند آن ها
کاری نکنند که روزه شان باطل شود. این عده
باید صبر کنند تا به حد ترخص برسند از آنجا
به بعد است که آن ها مجاز به خوردن و آشامیدن
می شوند.

منبع

توضیح المسائل، نوری، م. ۱۷۱۸، ۱۷۲۱؛ سیستانی،
م. ۱۶۹۱؛ مکارم، م. ۱۴۴۷؛ صافی، م. ۱۷۳۰؛ امام، م.
۱۷۲۱.



اصول تغذیه ای ماه مبارک رمضان



ماه رمضان، ماه نیایش با خداست. بهتر است با استفاده از اصول تغذیه ای، احساس ضعف ناشی از نخوردن غذا را در خود از بین ببریم تا بتوانیم به خوبی عبادت کنیم. عادت تغذیه ای درست آن نیست که خود را از غذا خوردن محروم کنیم و یا یک نوع غذای خاص را بخوریم و غذاهایی را که دوست نداریم، مصرف نکنیم. اولین و مهم ترین مورد در رژیم غذایی صحیح در ماه رمضان آن است که غذاهای متنوعی بخوریم. این امر بسیار مهم است، زیرا غذاهای گوناگون، دارای مواد مغذی مختلفی می باشند که هر کدام از آن ها برای سلامتی بدن لازم هستند. میوه ها، سبزیجات، غلات و حبوبات همه این ها دارای کربوهیدرات پیچیده، فیبر، ویتامین، عناصر معدنی هستند و کم چرب و بدون کلسترول می باشند. گذشته از این، کالری زیادی را برای بدن فراهم می آورند. بقیه انرژی را باید از لبنیات کم چرب، گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی به دست آورید. شما باید بین کالری ورودی به بدن و کالری خروجی از بدن تعادل برقرار کنید، زیرا در غیر این صورت دچار اضافه وزن خواهید شد. برای جلوگیری از اضافه وزن، باید ورزش کنید. در این صورت با وجودی که غذا می خورید، اما تعادل در بدنتان برقرار خواهد بود. بر طبق این نظریه، هر غذایی که به خوردن آن تمایل دارید را مصرف کنید. اگر رژیم غذایی شما متعادل و محتوی مواد مغذی و فیبر باشد، حتی مواد غذایی غیر مغذی را نیز می توانید بخورید فقط به اندازه ی کم و به ندرت تا موجب بروز مشکلاتی در سلامتی شما نگردد.

راهنمای داده شده در زیر، سازنده رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان می باشد:

۱- از غذاهای پُر فیبر، زیاد مصرف کنید. این غذاها شامل: میوه ها، سبزیجات، حبوبات و تمامی غلات می باشد. این ها جزو گروه کربوهیدرات های مفید می باشند. فواید آنها بسیار است، از جمله اینکه: مغذی می باشند، باعث احساس سیری می شوند، نسبتاً کم کالری می باشند، ۲۰-۳۰ گرم فیبر مورد نیاز در روز را تأمین می کنند، به آرامی هضم می شوند، بنابراین اثر کمتری روی انسولین و قند خون دارند. همچنین دارای ویتامین ها و عناصر معدنی مفید برای سلامتی بدن هستند، مانند: ویتامین ، ویتامین های گروه و آهن .

۲- در رژیم غذایی خود انواع سبزیجات و میوه های سبز، زرد و نارنجی را قرار دهید. مانند: کلم بروکلی، هویج و لیمو. این گروه دارای آنتی اکسیدان می باشند که برای حفاظت از بدن در برابر سرطان و بیماری های دیگر بسیار مهم می باشند. بهتر است روزانه ۴-۵ عدد میوه و سبزی فراوانی مصرف کنید.

۳- خوردن شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده نظیر: نان سفید و همین طور میان وعده های شور و چرب و چاشنی های تند را در رژیم خود کاهش دهید. بسیاری از غذاهای شیرین، چربی زیادی هم دارند، بنابراین

کالری زیادی به بدن فرد می‌رسانند و فرد میل کمتری به غذاهای مفید پیدا می‌کند.

۴- چربی‌های حیوانی را مصرف نکنید، زیرا دارای چربی اشباع می‌باشند که باعث افزایش مقدار کلسترول خون می‌گردند و مضرات فوق‌العاده زیادی برای سلامتی دارند. گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی را مصرف کنید.

۵- از روغن‌های نباتی جامد (روغن‌های مایع گیاهی هیدروژنه شده) در پخت غذا استفاده نکنید، زیرا این‌ها تبدیل به چربی‌های نوع ترانس (چربی‌های اشباع شده) می‌گردند. این نوع چربی‌ها در غذاهای آماده بیرون (فست‌فودها) نیز یافت می‌شوند.

۶- آجیل و ماهی زیاد مصرف کنید، زیرا دارای چربی غیراشباع (چربی خوب) می‌باشند.

۷- بشقاب خود را پُر نکنید. نه آن قدر غذا زیاد بریزید که نتوانید بخورید و نه آن قدر کم، که گرسنه بمانید. این امر را خصوصاً در مورد غذاهای پُر کالری رعایت کنید.

۸- کلسترول دریافتی را پایین‌تر از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز نگاه دارید. کلسترول در غذاهای حیوانی مانند: گوشت قرمز، مرغ، لبنیات و زرده تخم‌مرغ یافت می‌شود.

۹- تنوع را در رژیم غذایی رعایت کنید. سعی نکنید احتیاجات غذایی خود را با خوردن یک نوع غذا تأمین کنید، زیرا ممکن است شما به ماده مغذی‌ای احتیاج داشته باشید که در آن غذا موجود نباشد، بنابراین با مصرف انواع غذاها می‌توانید مطمئن باشید که تمام نیازهای تغذیه‌ای خود را تأمین کرده‌اید.

۱۰- به مقدار کافی کلسیم مصرف کنید. کلسیم برای استحکام استخوان‌ها و تقویت دندان‌ها بسیار مهم است. کلسیم را از منابع کم‌چرب نظیر: شیر کم‌چرب یا ماست کم‌چرب فراهم کنید. اگر شما به مقدار کافی کلسیم را از غذا دریافت نمی‌کنید، می‌توانید از مکمل کلسیم (با مشورت پزشک) استفاده کنید.

۱۱- سعی کنید احتیاجات ویتامینی و عناصر معدنی خود را از طریق غذاها برآورده کنید، نه از مکمل‌های دارویی، زیرا مکمل‌ها نمی‌توانند جای غذا را بگیرند.

۱۲- وزن خود را ثابت نگه دارید. ورزش کردن و اصولاً فعال بودن را در زندگی روزمره خود فراموش نکنید. در ماه رمضان نیز ورزش کردن را فراموش نکنید. شما می‌توانید ورزش‌های کششی انجام دهید یا به پیاده‌روی بروید. رژیم غذایی + ورزش = کنترل وزن و سلامتی.

۱۳- در ماه رمضان، مصرف چای و قهوه را محدود کنید، زیرا این مواد باعث افزایش ادرار و از دست دادن آب بدن می‌شوند.

۱۴- بهتر است مانند سایر اوقات، سه وعده غذایی داشته باشید: سحری، افطار و شام. همچنین بین افطار و شام باید فاصله باشد.



معرفی کتاب

«سفر بیستم» روایت شیدایی علی بن مهزیاری اهوازی است که در تلاش برای رسیدن به امام زمان (عج) بیش از بیست بار تن به سفر زد و از اهواز تا مکه، بیابان‌ها و راه‌های پرخطر را سپری کرد. علی بن مهزیار از امامان پیشین، روایت شنیده بود که حج بی امام و بی معرفت امام نایم است. او برای رسیدن به امام، خود را شبیه امام کرد. همه آن‌چه از امام به او رسیده بود، خواند و فهمید و در نهایت، در بیستمین سفر خود به وصال رسید و تازه آن‌جا فهمید چقدر دیر کرده و فهمید که منتظر واقعی، خود امام‌اند و دیگران به خیال انتظار هستند.



پدر آواره

خاطره از آیت الله ناصر مکارم شیرازی (دامت برکاته)

روزی یکی از ثروتمندان تهران برای حساب و کتاب اموالش نزد ما آمد و پس از رسیدگی به آن‌ها بازگشت. پس از مدتی دوباره او را به همراه یکی از دوستانش در دفتر دیدم، در حالی که بسیار ناراحت بود. هنگامی که علت ناراحتی اش را پرسیدم گفت: «حاج آقا! همسر و فرزندانم دست به دست هم دادند و با حیل‌های مختلف تمام اموال و سرمایه‌ام را از تملک من خارج و مرا از منزل بیرون کرده‌اند! اکنون هر شب در منزل یکی از بستگان به سر می‌برم». سپس اضافه کرد: «خوشا به حال دوستم! کار درست را انجام داد!» گفتم: چطور؟ گفت: «او فرزندان‌ش را از کودکی، همراه خود به مجالس مذهبی و دینی می‌برد. ماه مبارک رمضان، در برنامه‌های مساجد، و ایام عزای سیدالشهدا علیه السلام در مجالس عزاداری شرکت می‌کردند. اکنون فرزندان‌ش، صالح و متقی و عصای دست پدر هستند اما من بر اثر اصرار و پافشاری همسر، فرزندانم را برای ادامه تحصیلات به خارج فرستاده و در تربیت آن‌ها کوتاهی کردم و اکنون تاوان اشتباهاتم را می‌دهم» (خاطراتی از استاد ابوالقاسم علیان نژاد دامغانی، صفحه ۲۸، شماره ۹).

«رسول الله صلی الله علیه و آله: اُدَّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ: حُبِّ نَبِيِّكُمْ، وَحُبِّ أَهْلِ بَيْتِهِ، وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ»؛ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: فرزندان خود را بر سه خصلت تربیت کنید: دوست داشتن پیامبرتان، دوست داشتن اهل بیت او و خواندن قرآن (کنز العمال: ۴۵۴۰۹).

برگرفته از: کانال مشاوره مذهبی مجتمع آموزشی رفاه

بهار دعا

نقش محوری ادعیه و استغفار
در ماه مبارک رمضان



برخی فواید دعا

آثار و برکات مادی دعا همچون:

رد بلا و گرفتاری

طول عمر

شفای درد

افزایش و حفظ نعمت و برکات از سوی خداوند.

آثار و برکات معنوی دعاها در ماه رمضان همچون:

بازدارندگی از گناه و آمرزش خواهی

ثواب اخروی برای دعایی که در دنیا مستجاب نشد.

نقش دعا در بهداشت روانی انسان

نقش دعا در ایجاد امید

نقش دعا در ایجاد شادکامی و احساس آرامش

نقش دعا در غفلت زدایی

نقش دعا در تربیت نسل پربار و سالم

نقش دعا در احساس حضور خدا در تمامی مراحل زندگی.

دعاهایی که ما می‌خوانیم، پر از حکمت است. در دعاها مآثور از ائمه علیهم‌السلام که به ما می‌رسد، نکاتی عاید از معارف وجود دارد که حقیقتاً مورد احتیاج انسان است. آن بزرگواران با آوردن این نکات در دعاها به ما یاد می‌دهند که از خدا چه بخواهیم. از جمله دعاها در ماه مبارک رمضان دعای ابوحمزه ثمالی است. این دعا از شور انگیز ترین دعاها در ماه رمضان است. حضرت زین العابدین علیه السلام در ماه مبارک رمضان، بیشتر شب‌ها در حال نماز بود و چون سحرگاهان فرا می‌رسید، این دعا را می‌خواند. این دعا از لحاظ موضوعی دارای چند بخش است:

بخش نخست

شامل سپاس و ثنای خداوند و معرفی آن یکتای بی همتا است و از باز بودن و نزدیک بودن راه قرب به او حکایت می کند « بِكَ عَرَفْتُكَ، وَ أَنْتَ دَلَلْتَنِي عَلَيَّكَ، وَ دَعَوْتَنِي إِلَيْكَ، وَ لَوْلَا أَنْتَ لَمْ أَذْرِ مَا أَنْتَ »؛ (خدایا! تو را با خودت شناختم و تو مرا به سوی خود راهنمایی و دعوت کردی و اگر تو نبودى، نمى دانستم تو چيستى).

بخش دوم

بیانگر خوف و رجا و بیم و امید بنده در برابر مولای بزرگ و مهربان است. از یک طرف، عظمت و جلال و شکوه بی پایان خدای متعال، قلب بنده عارف را تسخیر می کند. از طرف دیگر، رحمت و کرم بی پایان حق، همه وجودش را سرشار از امید می سازد.

« إِذَا رَأَيْتُكَ كَرَمَكَ طَمَعْتُ فَإِنْ عَفَوْتَ فَخَيْرٌ رَاحِمٍ وَإِنْ عَذَّبْتَ فَغَيْرُ ظَالِمٍ »؛ (سرور و آقای من! امیدم به تو، فراوان و کردارم زشت و ناپسند است. هم سنگ آرزویم، از من درگذر و مرا با بدترین کردارم کیفر مکن، چون لطف و بزرگواری تو بسی برتر از کیفر مجرمان و شکیبایی تو، بزرگ تر از مجازات اهل تقصیر و خطا است).

بخش سوم

این بخش درباره درخواست های آن حضرت درباره خود، پدر و مادر، خانواده، اقوام، اهل ایمان و اسلام است. « اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ صَبْرًا جَمِيلًا وَ فَرَجًا قَرِيبًا وَ قَوْلًا صَادِقًا وَ أَجْرًا عَظِيمًا »؛ (خدایا! از تو صبری نیکو و زیبا، گشایشی نزدیک، گفتاری راست و پاداشی بزرگ درخواست می کنم).

بخش چهارم

درباره خواسته های بلند و ارزشمندی است که رسیدن به آنها، نیازمند آمادگی کافی و توجه کامل به خداوند و اشتغال دائم به ذکر و یاد اوست و جز برای عده ای محدود از اولیای الهی و بندگان ویژه خداوند، حاصل نمی شود.

فضیلت استغفار در ماه رمضان

ماه رمضان، ماه استغفار است. پیامبرگرامی اسلام (ص) می فرماید: استغفار بهترین دعاست. امام صادق علیه السلام می فرمایند: استغفار و گفتن «لا اله الا الله» بهترین عبادت است. خداوند متعال مرا به این دو معنا تذکر داده، می فرماید: (بدان که خدایی غیر از الله نیست و برای گناهان خود و همه مؤمنان استغفار نما).

از جمله اثرات استغفار در زندگی عبارتند از: دفع بلا، برطرف شدن گرفتاری، افزایش روزی، برطرف شدن غم و غصه، گشایش باب امید در همه مشکلات می باشد. نمونه ای از نیایش آیت الله حسن زاده آملی:

الهی! وای بر من اگر دانشم رهنم شود و کتاب، حجابم! الهی! آن خواهم که هیچ نخواهم.

الهی! اگر بخوام، شرمسارم و اگر نخواهم، گرفتار.

الهی! در بسته نیست، ما دست و پا بسته ایم.

الهی! آن که سحر ندارد، از خود خبر ندارد.

الهی! چون است که اندوه از فراق تو مایه شادی است و بندگی برای تو برات آزادی.

الهی! شنیدم که فرمودی: چه کنم با مشتی خاک، مگر بیاموزم.

الهی! امشب که شب قدر است، همه قرآن به سر می کنند، مرا توفیق ده که قرآن به دل کنم!

برگرفته از: مجله ارمغان، ماه رمضان؛ ماه دعا و استغفار، فصل چهارم، شماره ۳، تابستان ۱۳۸۶

نویسنده: فاطمه مهبودی





ادب بندگی

حقایق و اعمال شب قدر



شب قدر را از آغاز آفرینش جهان آفرید. حکمت پنهانی بودن شب قدر این است که مسلمانان در شب های آخر ماه رمضان به ویژه این سه شب را به عبادت و پرستش خداوند و تلاوت قرآن و مناجات سپری کنند. قرآن در طول ۲۳ سال بر پیامبر (ص) نازل شد به صورت تدریجی و از طرفی یکجا و یکباره در شب قدر بر قلب پیامبر (ص) نازل شده است. برای نامگذاری شب قدر چند وجه گفته شده که معروف ترین آن این است که همه مقدرات بندگان در طول سال در آن شب به رقم می خورد و شاهد آن آیه ۴ سوره دخان است. فضیلت شب قدر که قرآن آن را برابر هزار ماه معرفی کرده برابر با ۸۳ سال و چهار ماه است، احیا و زنده داری و نماز و دعا و زکات و کار نیک سفارش شده است. احیا در شب قدر برابر با آمرزش تمام گناهان است. در این شب حضرت سفارش کرده اند که برای فرج من زیاد دعا کنید.

می توان شب قدر را به دو نوع رابطه حقیقی و زمانی تقسیم کرد و گفت لیلہ القدر حقیقی، وجود طیبہ انسان کامل است که ظرف قرآن بلکه قرآن ناطق است و هر کس بخواهد شب قدر را درک کند باید امام زمان (عج) خود را بشناسد.

اهمیت و ماهیت حقیقی شب قدر

شبی که همه مقدرات سالانه انسان با اراده و اختیار و قابلیت های او مقدر می شود. یکی از شب های نیمه دوم ماه رمضان است، شب نوزدهم یا بیست و یکم و به احتمال زیاد شب بیست و سوم ماه رمضان است. در این شب که شب نزول قرآن است خیر و شر مردم، ولادت و مرگ و روزی و حج و اطاعت و گناه و هر حادثه ای که در طول سال به اراده انسان رخ خواهد داد مقدر می شود و حوادث سال آینده امام زمان (عج) ارائه می شود. امام جواد علیه السلام فرمود: خداوند

بنابر مقتضیات فوق، شب قدر همان شبی است که در تمام سال شبی به خوبی و فضیلت آن نمی رسد در آن شب، تقدیر امور سال معین می شود و ملائکه و روح به اذن پروردگار به زمین نازل می شوند و خدمت امام زمان (عج) مشرف می شوند و هر آنچه برای هر که مقدر شده است بر امام زمان (عج) عرضه می کنند و عمل در آن بهتر است از عمل در هزار ماه. اعمال شب قدر بر دو نوع است: اول در هر سه شب انجام می شود و دیگری مخصوص هر شبی است.

مشترک شبهای قدر

- ۱- غسل: بهتر است غسل شب قدر در هنگام غروب آفتاب انجام گیرد، که نماز شام را با غسل بخواند.
- ۲- دو رکعت نماز وارد شده است: که در هر رکعت پس از سوره «حمد»، هفت مرتبه «توحید» خوانده، و پس از فراغت از نماز هفتاد مرتبه بگوید، «استغفر الله و اتوب الیه» در روایت نبوی است: که از جای برنخیزد تا خدا او و پدر و مادرش را بیامرزد.
- ۳- قرار دادن قرآن بر سر.
- ۴- ده مرتبه ۱۴ معصوم را صدازدن.
- ۵- زیارت امام حسین علیه السلام است؛ در روایت آمده هنگامی که شب قدر می شود، منادی از آسمان هفتم از پشت عرش ندا سر می دهد که خدا هر که را به زیارت مزار امام حسین علیه السلام آمده آمرزید.
- ۶- احیا داشتن این شبها: روایت شده هر که شب قدر را احیا بدارد، گناهانش آمرزیده می شود، هر چند به شماره ستارگان آسمان و سنگینی کوهها و پیمانها دریاها باشد.
- ۷- صد رکعت نماز
- ۸- خواندن جوشن کبیر

مخصوص شب ۱۹ رمضان:

- ۱- صد مرتبه «اَسْتَغْفِرُ اللهَ رَبِّي وَ اَتُوبُ اِلَيْهِ».
 - ۲- صد مرتبه «اَللّهُمَّ اَلْعَن قَتْلَهُ اَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ».
 - ۳- دعای «یا ذَا الَّذی کان...» خوانده شود.
 - ۴- دعای «اَللّهُمَّ اجْعَلْ فیما تَقْضِی وَ...» خوانده شود.
- برای باز شدن دریچه ای از حکمت به عالم قلب ودلمان در ایام منور قدر :
بعد از نیمه شب ۸۷ بار «یا حکیم»

زیارت امام حسین علیه السلام در شب های قدر:

السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا ابْنَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا ابْنَ الصَّدِيقَةِ الطَّاهِرَةِ فَاطِمَةَ سَيِّدَةِ نِسَاءِ الْعَالَمِينَ السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا مَوْلَايَ يَا أَبَاعَبْدَ اللَّهِ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ. أَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ أَقَمْتَ الصَّلَاةَ وَ آتَيْتَ الزَّكَاةَ وَ أَمَرْتَ بِالْمَعْرُوفِ وَ نَهَيْتَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَ تَلَوْتَ الْكِتَابَ حَقَّ تِلَاوَتِهِ وَ جَاهَدْتَ فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ وَ صَبَرْتَ عَلَى الْأَذَى فِي جَنْبِهِ مُحْتَسِبًا حَتَّى أَتَاكَ الْيَقِينُ. أَشْهَدُ أَنَّ الَّذِينَ خَالَفُوكَ وَ حَارَبُوكَ وَ الَّذِينَ خَذَلُوكَ وَ الَّذِينَ قَتَلُوكَ مَلْعُونُونَ عَلَى لِسَانِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَ قَدْ خَابَ مَنْ افْتَرَى لَعَنَ اللَّهُ الظَّالِمِينَ لَكُمْ مِنَ الْأَوَّلِينَ وَ الْآخِرِينَ وَ ضَاعَفَ عَلَيْهِمُ الْعَذَابَ الْأَلِيمَ. أَتَيْتُكَ يَا مَوْلَايَ يَا ابْنَ رَسُولِ اللَّهِ زَائِرًا عَارِفًا بِحَقِّكَ مَوْلِيًّا لِأَوْلِيَائِكَ مُعَاذِيًّا لِأَعْدَائِكَ مُسْتَبِيرًا بِالْهُدَى الَّذِي أَنْتَ عَلَيْهِ عَارِفًا بِضَلَالَةِ مَنْ خَالَفَكَ فَاشْفَعْ لِي عِنْدَ رَبِّكَ. السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا حُجَّةَ اللَّهِ فِي أَرْضِهِ وَ سَمَائِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى رُوحِكَ الطَّيِّبِ وَ جَسَدِكَ الطَّاهِرِ وَ عَلَیْكَ السَّلَامُ يَا مَوْلَايَ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ. السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا مَوْلَايَ وَ ابْنَ مَوْلَايَ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ لَعَنَ اللَّهُ مَنْ ظَلَمَكَ وَ لَعَنَ اللَّهُ مَنْ قَتَلَكَ وَ ضَاعَفَ عَلَيْهِمُ الْعَذَابَ الْأَلِيمَ. السَّلَامُ عَلَیْكُمْ أَيُّهَا الصَّدِيقُونَ السَّلَامُ عَلَیْكُمْ أَيُّهَا الشُّهَدَاءُ الصَّابِرُونَ. أَشْهَدُ أَنَّكُمْ جَاهَدْتُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ صَبَرْتُمْ عَلَى الْأَذَى فِي جَنْبِ اللَّهِ وَ نَصَحْتُمْ لِلَّهِ وَ لِرَسُولِهِ حَتَّى أَتَاكُمْ الْيَقِينُ أَشْهَدُ أَنَّكُمْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّكُمْ تَرْزُقُونَ فَجَزَاكُمْ اللَّهُ عَنِ الْإِسْلَامِ وَ أَهْلِهِ أَفْضَلَ جَزَاءِ الْمُحْسِنِينَ وَ جَمَعَ بَيْنَنَا وَ بَيْنَكُمْ فِي مَحَلِّ النِّعَمِ. السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا ابْنَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ السَّلَامُ عَلَیْكَ أَيُّهَا الْعَبْدُ الصَّالِحُ الْمُطِيعُ لِلَّهِ وَ لِرَسُولِهِ أَشْهَدُ أَنَّكَ قَدْ جَاهَدْتَ وَ نَصَحْتَ وَ صَبَرْتَ حَتَّى أَتَاكَ الْيَقِينُ لَعَنَ اللَّهُ الظَّالِمِينَ لَكُمْ مِنَ الْأَوَّلِينَ وَ الْآخِرِينَ وَ أَلْحَقَهُمْ بِذَرِّكَ الْجَحِيمِ.

بچه‌های سر پست

شب توی سنگر نشسته بودیم و چرت می زدیم. آن شب، مهتاب عجیبی بود. فرمانده آمد داخل سنگر. گفت: این قدر چرت نزنید تنبل می شوید. به جای این کار بروید اول خط، یک سری به بچه های بسیجی بزنید. بلند شدیم و رفتیم به طرف خاک ریزهای بلندی که در خط مقدم بود. بچه های بسیجی ابتکار خوبی به خرج داده بودند. آنها مقدار زیادی سنگ و کلوخ به اندازه ی کله آدمیزاد روی خاکریز گذاشته بودند که وقتی کسی سرش را از خاک ریز بالا می آورد، بعضی ها آن را با سنگ و کلوخ اشتباه بگیرند و آنها را نزنند. مهتاب از آن طرف افتاده بود و ما، بی خبر از همه جا بر عکس، خیال می کردیم که اینها همه کله ی رزمنده هاست که پشت خاکریز کمین کرده اند و کله هایشان پیدا است. یک ساعت تمام با سنگ ها و کلوخ ها سلام و علیک و احوالپرسی کردیم و به آنها حسابی خسته نباشید گفتیم و بر گشتیم! صبح وقتی بچه ها متوجه ماجرا شدند تا چند روز، نقل مجلس آنها شده بودیم. هی ماجرا را برای هم تعریف می کردند و می خندیدند!

(برگرفته از کانال بوستان امامت).

شهیدانه



شهید علی اصغر اتحادی

متولد: ۱۳۳۹/۰۴/۲۴

محل تولد: شیراز

شهادت: ۱۳۶۱/۰۸/۲۱

محل شهادت: شریانی

محل دفن: شیراز

چهار دختر و سه پسر داشتم...
اما باز باردار بودم و دیگر تمایلی برای داشتن فرزندی دیگر نداشتم.

دارویی برای سقط جنین گرفتم و آماده کردم و گوشه ای گذاشتم ، همان شب خواب دیدم بیرون خانه هم همه و شلوغ است ، درب خانه هم زده می شد!!
در را باز کردم ، دیدم آقای نورانی با عبا و عمامه ای خاک آلود از سمت قبله آمد.

نوزادی در آغوش داشت، رو به من گفت:

این بچه را قبول می کنی؟

گفتم: نه، من خودم فرزند زیاد دارم!!

آن آقای نورانی فرمود:

حتی اگر علی اصگرامام حسین (ع) باشد!

بعد هم نوزاد را در آغوشم گذاشت و رو چرخاند و رفت...

گفتم: اقا شما کی هستید؟

گفت: علی ابن الحسین امام سجاد (ع)!

هراسان از خواب پریدم ، رفتم سراغ ظرف دارو ، دیدم ظرف دارو

خالی است!

صبح رفتم خدمت شهید آیت الله دستغیب و جریان خواب را

گفتم.

آقا فرمودند: شما صاحب پسری می شوی که بین شانه هایش

نشانه است ، آن را نگه دار!

آخرین پسر ، روز میلاد امام سجاد (ع) به دنیا آمد و نام او را

علی اصغر گذاشتند در حالی که بین دو شانه اش جای یک دست

بود!!

علی اصغر، در عملیات محرم، در روز شهادت امام سجاد (ع) ، در

تیپ امام سجاد (ع) شهید شد!





ارزش و اهمیت زکات فطره در کلام کبریا امام جعفر صادق (علیه السلام)

روزه است. از این رو زکات فطره، زکات افطار از روزه خواهد بود. بر پایه روایتی از امام صادق (ع) منظور از «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى؛ رستگار شد کسی که زکات داد» کسی است که فطره را بپردازد. همچنین پرداخت زکات (فطره) را از کمال روزه دانسته است همان گونه که صلوات بر پیامبر (ص) از کمال نماز است. از امام علی (ع) نیز نقل شده که «هر کس زکات فطره را بپردازد، خدا به سبب آن، آنچه را از زکات مالش کاسته است، کامل می‌سازد». همچنین از امام صادق نقل شده که هر کس روزه‌داری خود را با سخن و کار شایسته به پایان ببرد، خدا روزه او را قبول می‌کند، او پرداخت زکات فطره را مصداق کار شایسته معرفی کرده است. در روایت دیگری از وکیلش متعب خواست که فطره تمام نانخوران او را بپردازد و هیچ کدام را استثناء نکند چرا که می‌ترسم با نپرداختن زکات فطره کسی بمیرد.

منابع :

من لا یحضره الفقیه، جلد ۲، باب الفطره، ص ۱۸۲ و ص ۱۸۳.

وسایل الشیعه، جلد ۹، ابواب زکات فطره، ص ۳۸۳.

کافی، جلد ۴، باب الفطره، ص ۱۷۴.

«زکات فطره» به اتفاق شیعه و سنی، واجب است و در متون دینی برای آن، فلسفه و فواید متعددی ذکر شده است که مهم ترین آنها عبارت است از: ۱- زکات فطره مکمل و تمام کننده روزه است؛ همان گونه که درود و صلوات بر پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله مکمل و تمام کننده نماز است. ۲- باعث قبولی روزه ماه مبارک رمضان می‌گردد. ۳- موجب حفظ انسان از مرگ در آن سال می‌شود. ۴- باعث سلامتی جسم و پاکسازی روح از رزایل اخلاقی است. زکات فطره یا زکات فطرو یا فطره پرداخت حدود سه کیلوگرم از خوراک غالب مانند گندم، جو، خرما، برنج، کشمش و یا قیمت آن به ازای هر نان‌خور به مناسبت عید فطر. موارد مصرف زکات فطره همان موارد هشتگانه زکات مال (فقیر، مسکین، آزادی بردگان، بدهکار، مؤلفه قلوبهم، مأموران جمع‌آوری زکات، فی سبیل الله و ابن سبیل) است. البته بنا بر نظر برخی مراجع تقلید، احتیاط واجب یا مستحب است که به فقیر پرداخت گردد. زمان پرداخت زکات فطره، قبل از نماز عید فطر یا قبل از ظهر عید فطر است. بر اساس روایات، پرداخت زکات فطره تکمیل کننده روزه، باعث قبولی آن و تکمیل کننده زکات مال است. فطره به معنای افطار، مقابل

ماه رمضان شفاعت می‌کند

امام رضا (علیه السلام) میفرماید: چون روز قیامت شود، ماه‌ها را به صحرای قیامت می‌آورند، در حالی که ماه رمضان، که با هر زیور نیکویی آراسته است، پیشاپیش آنهاست. آن روز، ماه رمضان در میان ماه‌ها، همچون ماه در میان ستاره‌هاست. مردمی که آن جا گرد آمده‌اند، به یکدیگر می‌گویند: ای کاش که این چهره‌ها را می‌شناختیم! منادی، از سوی خدای متعال ندا می‌دهد: ای همه آفریدگان! اینها، سیمای ماه‌هایی است که نزد خداوند، از روزی که آسمان‌ها و زمین را آفرید، شمارشان در کتاب خدا دوازده تاست. سرور و برتر همه ماه‌ها، ماه رمضان است. آن را آشکار ساختم تا برتری ماه من را بر ماه‌های دیگر بشناسید. و این ماه برای مردان و زنانی که بنده من‌اند و در این ماه روزه گرفتند، شفاعت کند و من هم شفاعتش را درباره آنان بپذیرم (فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۱۱۰).



مناجات

خبر آمد رمضان است خدا... میخشد
بی کم و کاست و بی چون و چرا میخشد

معصیت کارترین باشی اگر با توبه
وسط بزم مناجات و دعای بخشد

قطره ای اشک ز چشمت بچکد مبینی
که چه آرامشی این حال بگامی بخشد

تسّر سلطان به دلت کرده اثر غصه نخور
مگر که خداوند طیبانه دوامی بخشد

سفره داری خدا فرق عجیبی دارد
میهان را عوض آب و غذا، می بخشد

آن قدر بخشش او وسیع زیاد می دارد
که در این ماه بخواند همه را می بخشد

دید اعمال بد و زشت مرا بیچ نکفت
او گریم است و گریانه خطای بخشد

حاجت را تو بگو چونکه اجابت ما دوست
عاشقان را سفر کربلا می بخشد

تو که دال تجلی کرامت شده است
شاه بر قاتل خود نیز عبادی بخشد

دل‌نوشته

بال زدن در آسمان رجب و شعبان تو را برای ضیافت رمضان مهیا ساخته... چنانکه به زخمی بالانی چون من نیز؛ جرأت پرواز در آسمان رمضان را داده...! آسمان رمضان می بارد... کافیت دامن نیاز را به وسعت بندگیت بگسترانی... کافیت دستان پر از خواهشت را به سمت محبت بی منتش دراز کنی... کافیت نگاهت متوجه آسمان پر از برکت رمضان شود... آنگاه پله ی سوم تو را به عرش می‌رساند... به خدا... رمضان؟؟؟؟!

لحظه باشکوه آغازت؛ سرآغازیست برای «شُدن» سرآغازیست برای بندگی... برای نجوای عاشقانه؛ دردل ضیافت شبانه ات... برای جان سپردن به عاشقانه ترین ترانه های «الهی العفو» و این نجواها تا آخرین طبقه آسمانت بالا می‌رود آنجا که فرشته گانت به زمین هبوط می کنند تا نظاره گر عاشقی بندگانت شوند... نظاره گر اشک هایی که آرام آرام به پهنای صورت می چکند و با باران های مدام رحمت؛ گل های استجابت دعا را به زمین روانه می کنند... و روح را به تطهیری مبارک مُشَرَّف ... رمضان...؟! ما را در پرتو نورت تطهیر کن؛ عاشق کن تا جشن بندگی مان را زیر سایه ی تنها باقی مانده ی خدا... به پا کنیم...

نویسنده: سمانه رنجبر

نشریه فرهنگی - تربیتی مدرسه علمیه معصومیه شیراز
سه پله تا ملاقات با خدا - ویژه نامه ماه مبارک رمضان
شبیعه / شماره ۹ / بهار ۱۴۰۱



اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلٰى اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ