

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دعای مطالعه

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.»^۱
خدایا، مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم گرامی ام بدار. خدایا، درهای رحمتت را به روی ما بگشا و خزانه های علومت را بر ما باز کن، به مهربانی ات، ای مهربان ترین مهربانان!^۱

۱. عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای مطالعه.



تقديم به ارواح قدسي ائمه معصومين عليهم السلام، به ویژه مولا و مقتدای زمان، حضرت
بقية الله الاعظم عليه السلام؛ شهدای انقلاب اسلامی و دفاع مقدس؛ مدافعان مظلوم حرم اهل بیت عليهم السلام
وزائران آستان ملکوتی امام علی بن موسی الرضا عليه السلام!

مشکاة / دفتر ششم

بهار طاعت



گلچین سخنرانی‌های حرم مطهر رضوی

با موضوع ماه مبارک رمضان



سرشناسه	: حسن‌زاده، جعفر، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: بهار طاعت : گلچین سخنرانی‌های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان / تهیه و تنظیم جعفر حسن‌زاده ؛ به سفارش معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی ؛ ویراستار محتوایی و زبانی جواد نشاطی‌زاده.
مشخصات نشر	: مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ م.
شابک	: رایگان: 978-622-6090-90-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاینامه: ص. ۸۴-۸۶.
موضوع	: رمضان
موضوع	: Ramadan
موضوع	: روزه
موضوع	: Fasting
موضوع	: دعا
موضوع	: Prayer
شناسه افزوده	: نشاطی‌زاده، جواد، ۱۳۵۷-، ویراستار
شناسه افزوده	: آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات اسلامی
شناسه افزوده	: Astan Qods Razavi. The Islamic Propagation Department
رده بندی کنگره	: BP۱۸۸
رده بندی دیویی	: ۲۹۷/۳۵۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۹۰۹۴۸



عنوان: مشکاة / دفتر ششم / بهار طاعت
گلچین سخنرانی‌های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان
به کوشش: جعفر حسن‌زاده
تهیه و تولید: اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی
ویراستار محتوایی و زبانی: جواد نشاطی‌زاده
ارزیاب علمی: حجت‌الاسلام والمسلمین جواد محدثی
صفحه‌آرا: امین کوثری
ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی (زائر رضوی)
چاپخانه: مؤسسه فرهنگی قدس
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
شمارگان: ۳۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۰-۹۰-۲
قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال (غیرقابل فروش)
نشانی: مشهد، حرم مطهر، صحن جامع رضوی، ضلع غربی، بین باب‌الهادی علیه‌السلام
و صحن غدیر، پلاک ۱۸۳، مدیریت فرهنگی
کدپستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵ تلفن: ۰۵۱-۳۲۰۲۵۶۷
سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و انتقاداتها: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲



حق چاپ محفوظ است.



فهرست

۸..... پیشگفتار.....

فصل اول: آمادگی قبل از ماه رمضان

۱۰..... نقشه راه.....
۱۰..... کسب آمادگی.....
۱۰..... آمادگی جسمی.....
۱۱..... آمادگی روحی.....
۱۲..... آماده‌سازی خانواده.....
۱۲..... آمادگی اقتصادی.....
۱۳..... فضای پاک اقتصادی در خانواده.....
۱۴..... خلاصه فصل اول.....

فصل دوم: ویژگی‌های ماه رمضان

۱۶..... معنای رمضان.....
۱۶..... خدای میزبان؛ بنده مهمان.....
۱۸..... اقبال ماه رمضان به مسلمانان.....
۱۹..... امتیازات ویژه ماه رمضان.....
۱۹..... ماه نزول بهترین مائده آسمانی.....
۲۱..... ابزارهای تقرب به خداوند.....
۲۳..... روزه؛ وسیله تقرب و سپری در برابر آتش.....
۲۳..... فضیلت روزه در هوای گرم.....
۲۴..... روزه و کنترل شهوات.....
۲۵..... توفیق روزه‌داری.....
۲۶..... اهداف روزه.....
۲۸..... درک حقیقت روزه.....
۳۰..... آثار و نتایج روزه‌گرفتن.....
۳۱..... احکام روزه در قرآن.....
۳۳..... هفت خصلت برای روزه‌دار.....
۳۴..... اقسام روزه.....
۳۵..... بایدها و نبایدهای ماه رمضان در دعای امام زین العابدین علیه السلام.....
۳۶..... شرط آموزش گناهان در حدیث نبوی.....





۳۷..... خلاصه فصل دوم.....

فصل سوم: تغذیه صحیح در ماه رمضان

- ۴۰..... اهمیت سلامت جسم و جان در ماه رمضان.....
- ۴۰..... آثار کم خوردن.....
- ۴۱..... انواع تشنگی در دنیا و راهکار رفع آن.....
- ۴۲..... شروع افطار.....
- ۴۳..... افطار مناسب.....
- ۴۳..... بایدها و نبایدهای وعده افطار.....
- ۴۴..... مصرف نوشیدنی حین غذا خوردن؛ خوب یا بد؟.....
- ۴۴..... افطاری های ساده.....
- ۴۵..... بعد از افطار.....
- ۴۶..... داروی ضد عطش.....
- ۴۶..... عادت های غلط غذایی، هنگام افطار.....
- ۴۷..... نوشیدن آب.....
- ۴۷..... سردرد بعد از افطار.....
- ۴۸..... دستورات تغذیه ای افطار تا سحر.....
- ۴۹..... مزاج ها و وعده افطار و سحر.....
- ۴۹..... ملزومات وعده سحر.....
- ۵۰..... مصرف میوه ها در وعده سحری.....
- ۵۱..... خوابیدن بعد از غذا.....
- ۵۱..... ترش کردن معده در زمان روزه داری.....
- ۵۲..... روزه داری و بوی بد دهان.....
- ۵۲..... علل یبوست و راه درمان آن.....
- ۵۳..... روزه و دیابت.....
- ۵۵..... خلاصه فصل سوم.....

فصل چهارم: فرصت ها و برکات ماه رمضان

- ۵۸..... پنج فرصت ویژه در ماه رمضان.....
- ۶۱..... ماه پاکی.....
- ۶۲..... غیبت؛ مبطل روزه؟!.....
- ۶۳..... ورع؛ برترین اعمال ماه رمضان.....
- ۶۴..... گناهان و از بین رفتن فضایل.....





۶۴.....	به یاد فقرا.....
۶۶.....	صدقه به خویشاوندان یا بیگانگان؟.....
۶۶.....	میراث و نتیجه روزه.....
۶۷.....	استفاده از مواهب ماه رمضان.....
۶۸.....	علو همت در دعا.....
۶۹.....	انواع استجاب دعا.....
۷۱.....	دعا کردن در وقت سحر.....
۷۱.....	نعمت توبه.....
۷۲.....	شروط توبه و استغفار.....
۷۴.....	شیطان در غل و زنجیر.....
۷۵.....	دعای آخر ماه رمضان.....
۷۷.....	خلاصه فصل چهارم.....

فصل پنجم: لیلۃ القدر

۸۰.....	نسیم‌های ویژه الهی.....
۸۱.....	بازگشت به سوی خدا.....
۸۲.....	توبه نصح.....
۸۲.....	نقش دعا در تغییر سرنوشت.....
۸۳.....	اعمال شب قدر.....
۸۷.....	مراد از احیای شب قدر چیست؟.....
۸۸.....	احیای مطلق یا هدفمند؟.....
۸۸.....	تولاً.....
۸۹.....	تبراً.....
۹۰.....	حقیقت شب قدر.....
۹۱.....	زیارت امام حسین <small>علیه السلام</small> در شب قدر.....
۹۲.....	خلاصه فصل پنجم.....

فصل ششم: دستاوردهای ماه رمضان و حفظ آن

۹۴.....	لزوم حفظ دستاوردهای ماه رمضان.....
۹۵.....	تداوم بخشی به زیبایی‌های ماه رمضان.....
۹۷.....	چهار گروهی که آموزیده نمی‌شوند!.....
۹۸.....	خلاصه فصل ششم.....
۹۹.....	کتابنامه.....





پیشگفتار

همان طور که در روایت شریف پیامبر خاتم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است، ماه رمضان با برکت و رحمت و مغفرت همراه است و ارزش عمل انسان در این ماه شریف، نسبت به ماه‌های دیگر، صد برابر بیشتر است.^۱ البته میزان بهره‌گیری از آثار و برکات بی‌شمار این مهمانی بزرگ خداوندی نیز بستگی به نحوه رفتار ما در قبال این موهبت ویژه دارد؛ زیرا هستند کسانی که با وجود چنین فرصت عظیمی، لباس آموزش به تن نپوشیده و جز تشنگی و گرسنگی، بهره‌ای از برکات روزه‌داری و درک ماه رمضان نخواهند برد!^۲

ویژگی‌ها و برکت‌های ماه رمضان و نیز نحوه رفتار ما در قبال این فرصت ویژه برای اوج‌گیری بهتر، چه در زمینه روحی و چه در زمینه جسمی، در کلام ائمه طاهرين عليهم السلام بیان شده و بارها و بارها از طریق منابع و تریبون‌های دینی به گوش مخاطبان رسیده است؛ از این رو، معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی افتخار دارد گلچین ناب سخنرانی‌هایی را که درباره ماه مبارک رمضان، در حرم مطهر رضوی ایراد شده است، به رشته تحریر در آورد تا نقشی هرچند کوچک در انتقال این مفاهیم ارزشمند به امت اسلام ایفا کند. امید آنکه در محضر حضرات معصومین عليهم السلام مقبول واقع شده و شما گرامیان نیز از آن بهره‌برید!

معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

۱. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۳.

۲. نک: علی بن ابی طالب عليه السلام، نهج البلاغه، حکمت ۱۴۵.



فصل اول

آمادگی قبل از ماه رمضان



نقشه راه

شیخ عباس قمی رحمته الله علیه در کتاب شریف مفاتیح الجنان، در قسمت اعمال ماه مبارک رمضان، خطبه پیامبر عظیم الشان اسلام صلی الله علیه و آله را آورده است. این خطبه را امام رضا علیه السلام از اجدادشان نقل فرموده‌اند.^۱ مهم‌ترین دستاورد مطالعه این خطبه، در درجه اول این است که معرفت ما را به ماه مبارک رمضان تقویت می‌کند و متوجه می‌شویم که این ماه چه ظرفیتی دارد! پیامبر عزیز ما صلی الله علیه و آله در مقدمه این خطبه نورانی، در قالب چند جمله بسیار کوتاه، اسرار ماه رمضان را افشا کرده‌اند. این خطبه نقشه راه ماه مبارک رمضان است و برای ما مشخص می‌کند که چه کارهایی باید انجام دهیم! دو کار اصلی و ویژه در ماه مبارک رمضان داریم: ۱. روزه گرفتن؛ ۲. تلاوت قرآن. با دل پاک و نیت صادق به درگاه خداوند متعال بروید و از او درخواست کنید که در این ماه، به ما توفیق روزه‌داری و تلاوت قرآن کرامت کند.

کسب آمادگی

همه برادران و خواهران اهتمام داشته باشند که حداقل یک بار احکام شرعی ماه مبارک رمضان را مطالعه کنند. معمولاً ما وقت نمی‌گذاریم و به همین که جایی مسئله‌ای شرعی بگویند و بشنویم، اکتفا می‌کنیم! این روش درستی نیست: خلاف ادب استقبال است. ماه مبارک رمضان احکام و آیین و آدابی دارد. قاعده‌اش این است که انسان از قبل این‌ها را مرور کند و اگر هم جایی برایش سؤالی پیش آمد، مراجعه و پیگیری کند. این نشان می‌دهد که این آقا یا خانم، دارد خودش را برای ماه مبارک رمضان آماده می‌کند.

آمادگی جسمی

برای روزه‌داری، انسان باید از نظر جسمی مهیا باشد. خوب است برنامه‌ریزی

۱. عباس قمی، مفاتیح الجنان، فضیلت ماه مبارک رمضان.





مشخصی داشته باشد تا بتواند از عهدهٔ روزه برآید؛ هرچند شما عزیزان در تمام سال‌های زندگی‌تان این را تجربه کرده‌اید که خدای متعال برای روزه‌گرفتن، توان ویژه‌ای می‌دهد. اصلاً فضای ماه مبارک رمضان فضای متفاوتی است؛ البته گاهی شیطان در ذهن انسان می‌چرخد که: «این همه ساعت، به‌خصوص در ماه‌های گرم سال، چطور تشنگی و گرسنگی را تحمل کنیم!» این‌ها وسوسه‌های شیطانی است. البته اگر کسانی از نظر جسمی ملاحظاتی دارند، باید با پزشک مشورت کرده و بر همان اساس، برای روزه‌داری خودشان برنامه‌ریزی کنند. مهم این است که هرکسی به‌سهم خود، از نظر جسمی، خودش را برای روزه‌داری بانشاط آماده کند.

آمادگی روحی

ما باید از نظر روانی [هم] خودمان را برای روزه‌داری مهیا کنیم و هنگامی انسان می‌تواند از نظر روانی مهیا شود که تمرکز کند. وقتی که ذهن شما به مسئله‌ای متمرکز می‌شود و به آن توجه می‌کند، شما را از نظر روانی دربارهٔ آن موضوع آماده می‌کند. یکی از راه‌ها برای اینکه به آمادگی روانی برسیم، این است که ذکر را در خودمان تقویت کنیم؛ مخصوصاً اگر این ذکر و یاد، همراه با شناخت و معرفت باشد، انسان آماده‌تر می‌شود.

مدام باید به خودتان بگویید: «ماه رمضان از راه رسیده است.» این یادآوری، قوای درونی و روانی ما را تجمیع می‌کند که نتیجه‌اش شوق و انتظار است؛ به‌طوری‌که انسان برای آمدن ماه خدا لحظه‌شماری کرده و احساس کند هر لحظه عطشش بیشتر می‌شود. بهترین روش آمادگی روحی مؤمن برای استقبال از ماه مبارک رمضان، توسط امیرالمؤمنین علی علیه السلام در مناجات شریف شعبانیه^۱ در دسترس ما قرار گرفته است. این مناجات نورانی را که مجموعهٔ عظیمی از معارف، گنج‌ها، عظمت و اسرار الهی است، با دقت و

۱. عباس قمی، مفاتیح الجنان، اعمال مشترکهٔ ماه شعبان، مناجات شعبانیه.





آمادگی و با توجه به معنا بخوانید؛ چراکه پرده‌هایی از خودشناسی را به شما نشان می‌دهد.

آماده‌سازی خانواده

خیلی از شما عزیزان، پدر خانواده‌اید و مسئولیتتان چندبرابر است. عده‌ای از عزیزان هم، مادر خانواده‌اند و مسئولیتشان چندبرابر است؛ یعنی علاوه بر اینکه هرکدام [از اعضای خانواده باید] برای خودشان برنامه‌ریزی داشته باشند، پدر و مادر خانواده هم باید آن‌ها را برای ورود به ماه مبارک رمضان آماده کنند. [اما به‌راستی] چگونه از فضای ماه مبارک رمضان به‌صورت خانوادگی استفاده کنیم؟ برای تک‌تک بچه‌هایتان و برنامه آن‌ها در ماه مبارک رمضان چه فکری کرده‌اید؟ اگر خودتان مسلط نیستید، چقدر با اهل فن مشورت کرده‌اید؟ در زمینه احکام آن‌ها، درک وضعیتشان، افزایش اشتیاقشان و تشویقشان به روزه‌داری و انجام وظایف در این ماه چقدر برنامه‌ریزی کرده‌اید؟

آمادگی اقتصادی

آن‌هایی که اهل دقت هستند، قبل از ماه مبارک رمضان، برای خانواده‌هایی که [از لحاظ مالی] دچار مشکلاتی هستند و در وضعیتی سخت به‌سرمی‌برند، [دغدغه دارند و سعی می‌کنند] همین‌طور که برای خانواده خودشان، بسته غذایی آماده می‌کنند، برای چند خانواده [کم‌بضاعت] دیگر هم این کار را انجام دهند. خوشا به سعادت این افراد! این کار، به‌نوعی ادب استقبال از ماه مبارک رمضان است. این در فرهنگ ما وجود دارد.

در روایات و مخصوصاً در خطبه شعبانیه، به افطاری دادن تصریح شده است. [این روایت] خیلی عجیب است: راوی وقتی شنید که افطاری دادن در ماه رمضان چه آثار و نتایج دارد، به پیامبر عزیزمان صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ





عرضه داشت: «آقا جان، همه ما توان این کار را نداریم!» رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِبَشْرِيَّةٍ مِنْ مَاءٍ.»^۱ (آتش جهنم را از خود دفع کنید؛ هرچند با نصف دانه خرما باشد. آتش جهنم را از خود دفع کنید؛ اگرچه با جرعه‌ای از آب باشد.) معلوم می‌شود در افطاری دادن، فضیلت فوق‌العاده‌ای وجود دارد. من در جاهایی دیده‌ام سفره‌های جمعی می‌اندازند و بقیه هم مشارکت می‌کنند که کار بسیار خوبی است.

فضای پاک اقتصادی در خانواده

فضای اقتصادی خانواده برای ورود به ماه مبارک رمضان باید پاک شود. مدیر اقتصادی خانواده باید بررسی کند [و مطمئن شود] که چیزی از اموال دیگران در خانه‌شان نباشد! نکند چیزی از حقوق شرعی دیگران در زندگی ما باشد: از حق سادات، حق امام، حق الناس و...

معمولاً مؤمنین وصیت‌نامه دارند. طبق روایات، مؤمن هر شب وصیت‌نامه‌اش را زیر سرش می‌گذارد.^۲ چقدر خوب است بنشینیم و وصیت بنویسیم. شما وقتی می‌خواهید وصیت کنید، می‌گویید: «من فلان قدر به فلانی بدهکارم!» شروع می‌کنید به فهرست بندی بدهی‌هایتان و مشکلاتتان را می‌نویسید. حقوق شرعی‌تان تعریف می‌شود. اینکه چقدر خمس یا زکات بدهکارید و... همه را مشخص می‌کنید. ما می‌خواهیم مسافر آن طرف [یعنی آخرت] شویم و در آنجا دستمان کوتاه می‌شود! وقت خوبی است برای اینکه وضعیتمان را برای ورود به ماه مبارک رمضان اصلاح کنیم.

هر گناهی بین ما و خدای متعال، یک جور فاصله ایجاد می‌کند. بهترین کار برای ورود به ماه مبارک رمضان، توبه و استغفار است. اصل توبه هم اول، پشیمانی و بعد، جبران است. باید از آن‌هایی که لازم است، عذرخواهی

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۴.
 ۲. نک: محمد بن نعمان بن عکبری بغدادی (شیخ مفید)، المقنعة، ص ۶۶۶.





کنیم و حلالیت بطلبیم و مال مردم را به آن‌ها پس دهیم و... من تعجب می‌کنم که چرا گاهی وقت‌ها، بعضی‌ها از حق الناس نزدیکانشان غافل هستند: حق همسر، حق فرزندان، حق والدین و... هرچه کامل‌تر و پاک‌تر وارد ماه مبارک رمضان شوید، بیشتر از برکات ماه مبارک نصیبتان می‌شود. حجت الاسلام والمسلمین حاج علی اکبری، صحن جامع رضوی، ۷ مرداد ۱۳۹۰

خلاصه فصل اول

- ④ خطبه پیامبر عظیم‌الشان صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [در جمعۀ آخر ماه شعبان] نقشه راه ماه مبارک رمضان است و برای ما مشخص می‌کند که چه کارهایی باید انجام دهیم!
- برای روزه‌داری، انسان باید از نظر جسمی مهیا باشد. خوب است برنامه‌ریزی مشخصی داشته باشد تا بتواند از عهده روزه برآید.
- ④ ماه مبارک رمضان احکام و آیین و آدابی دارد. قاعده‌اش این است که انسان از قبل این‌ها را مرور کند.
- ④ برای تک‌تک بچه‌هایتان و برنامه آن‌ها در ماه مبارک رمضان چه فکری کرده‌اید؟ اگر خودتان مسلط نیستید، چقدر با اهل فن مشورت کرده‌اید؟
- ④ فضای اقتصادی خانواده برای ورود به ماه مبارک رمضان باید پاک شود. مدیر اقتصادی خانواده باید بررسی کند [و مطمئن شود] که چیزی از اموال دیگران در خانه‌شان نباشد!
- ④ هر گناهی بین ما و خدای متعال، یک جور فاصله ایجاد می‌کند. بهترین کار برای ورود به ماه مبارک رمضان، توبه و استغفار است. اصل توبه هم اول، پشیمانی و بعد، جبران است.



فصل دوم

ویژگی‌های ماه رمضان



معنای رمضان

در بین ماه‌های قمری، یعنی شوال و ذی القعدة و... فقط اسم ماه رمضان در قرآن آمده است. عظمت ماه رمضان هم به قرآن است، نه به روزه؛ چنان‌که در خود این کتاب شریف آمده است: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ﴾^۱ [ماهی رمضان، ماهی [است] که قرآن در آن نازل شده است].

رمضان یعنی چه؟ یعنی گناه‌سوزی! امام رضا علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «مَنْ أَدْرَكَ شَهْرَ رَمَضَانَ فَلَمْ يُعْفَرْ لَهُ فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ.»^۲ (هرکس ماه رمضان را دریابد و آمرزیده نشود، خداوند او را [از رحمت خود] دور می‌کند).

بر اساس روایتی دیگر از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله اگر انسان بداند در ماه رمضان چه برکاتی هست، دوست دارد تمام سال، رمضان باشد.^۳ امام زین العابدین علیه السلام نیز در بخشی از دعای خود در پایان ماه مبارک رمضان با این مضمون می‌فرمودند: «ماه رمضان خدانگهدار. نرفته، دل تنگت شدم!»^۴ [ولی بعضی از ما می‌گوییم: «خوب شد که تمام شد!»]

حجت‌الاسلام والمسلمین قرائتی، رواق امام خمینی رحمته الله علیه، ۹ تیر ۱۳۹۳

خدای میزبان؛ بنده مهمان

بارها خطبه شعبانیه پیامبر صلی الله علیه و آله را شنیده‌اید. این خطبه نورانی را آن حضرت در آخرین جمعه ماه شعبان، یعنی قبل از ماه رمضان ایراد فرموده و امیرالمؤمنین علی علیه السلام آن را نقل کرده‌اند. در آغاز این خطبه که در واقع شرح وظایف انسان در ماه رمضان است، پیامبر عظیم‌الشأن اسلام صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: «إِيَّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ.» (ای مردم! همانا ماه خدا، همراه با برکت و رحمت و آمرزش، به شما روی

۱. بقره، ۱۸۵.

۲. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الاشهر الثلاثة، ص ۵۴.

۳. نک: محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۴۶؛ محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۶۸.

۴. نک: علی بن حسین علیه السلام، صحیفه کامله سجادیه، دعای ۴۵.





آورده است.) درست است که برکت، رحمت، مغفرت و لطف الهی همیشه شامل حال بندگانش است، اما این ماه، سرشار از این سه نعمت خداست. خدا در این ماه، سفره مخصوص و ویژه‌ای گسترده است. در ادامه حضرت فرموده‌اند: «شَهْرُهُ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ... وَ سَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَاقَةِ اللَّهِ.» (ماهی که نزد خدا برترین ماه‌هاست... و ساعاتش برترین ساعات است. ماهی که در آن به مهمانی خدا دعوت شده‌اید.)

ما همواره بر سر سفره نِعَم الهی هستیم. درحقیقت، عالم سفره گسترده و عام الهی است که همه موجودات بر سر این سفره نشسته‌اند: «وَ جَعَلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ.» (و ماهی که) در آن از شایستگان کرامت الهی قرار داده شده‌اید.) از حقوق مهمی که برعهده انسان است، حق مهمان است؛ مخصوصاً اگر مهمان را خود صاحب‌خانه دعوت کند، همه همت و توانش را به کار می‌گیرد تا احترامش کرده و از او به خوبی پذیرایی کند و باز، بیشتر از آن، وقتی است که صاحب‌خانه کریم و آقا هم باشد. در ماه رمضان شما دعوت شده‌اید به مهمانی خدا و خدای کریم برایتان سفره پهن کرده است. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در فراز بعدی این خطبه فرموده‌اند: «أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَ تَوْكُّمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ.» (نفس‌هایتان در آن، تسبیح [لهی] و خوابتان در آن، عبادت است.) خدا آن قدر در این مهمانی، به شما احترام گذاشته است که خوابتان هم عبادت است!

«عَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ.» (عملتان در آن [ماه ازسوی خداوند] پذیرفته است.) در این ماه، هرچه عمل داشته باشید، خدا می‌پذیرد. چرا؟ چون مهمانان هستید. مگر می‌شود مهمان در خانه میزبان کاری انجام دهد و صاحب‌خانه از او تشکر نکند؟!

«وَ دَعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ فَأَسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بَيْنَاتٍ صَادِقَةٍ وَ قُلُوبٍ طَاهِرَةٍ





أَنْ يُؤَفِّقَكُمْ لِيَصِيامِهِ وَتِلَاوَةِ كِتَابِهِ.»^۱ (و دعایتان در آن، مستجاب است؛ پس با نیت‌های صادق و دل‌های پاک، از پروردگارتان بخواهید تا شما را برای روزه‌داری و تلاوت کتاب خویش [یعنی قرآن] موفق بدارد.)
حالا که دعای شما در این ماه مستجاب است، پس با نیت‌های صادق و دل‌های پاک و پاکیزه از خدا بخواهید. این‌ها شرط استجابت دعاهم است.
حجت‌الاسلام والمسلمین سیدآبادی، مسجد گوهرشاد، ۳ مهر ۱۳۸۵

اقبال ماه رمضان به مسلمانان

رسول گرامی اسلام ﷺ در ابتدای خطبه معروف خود درباره ماه مبارک رمضان فرموده‌اند: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ.»^۲ (ای مردم! همانا ماه خدا، همراه با برکت و رحمت و آمرزش، به شما روی آورده است.)

کلمه «قد» در این مطلب، نشان دهنده قطعیت و تأکید است. از همین تعبیر «ماه خدا به سوی شما روی آورده است»، ارزش انسان‌های روزه‌دار فهمیده می‌شود. شما وقتی به کسی محبت داشته باشید، به استقبال او می‌روید و به دیدارش می‌شتابید؛ بنابراین، گویا ماه رمضان به مسلمانان علاقه‌مند است که به سوی آن‌ها روی آورده است، آن‌هم با سه ویژگی: برکت و رحمت و مغفرت. نکته دیگر این خطبه، آن است که در تمام قرآن، کلمه «غفور» قبل از «رحیم» آمده است؛^۳ یعنی خدا اول باید گناه را ببامزد، بعد انسان را مسمول رحمت و فیض خاص خودش کند؛ اما در این خطبه، پیامبر اکرم ﷺ رحمت را قبل از مغفرت بیان کرده‌اند و این به دلیل ارزش و عظمت ماه مبارک رمضان است که سراسر این ماه، رحمت خواهد بود.

۱. عباس قمی، مفاتیح الجنان، باب فضیلت ماه مبارک رمضان؛ محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۳.

۲. عباس قمی، مفاتیح الجنان، باب فضیلت ماه مبارک رمضان؛ محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۳.

۳. در ۷۲ آیه از قرآن کریم، کلمه «غفور» با تعابیر گوناگون، قبل از «رحیم» آمده است.





امتیازات ویژه ماه رمضان

ماه رمضان سه امتیاز ویژه دارد که در هیچ ماه دیگری وجود ندارد:

۱. **نزول قرآن:** به همین دلیل در این ماه به تلاوت قرآن تأکید بسیاری شده است. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «وَمَنْ تَلَا فِيهِ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ.»^۱ (و هر کس در آن [ماه] آیه‌ای از قرآن تلاوت کند، پاداش کسی را دارد که در ماه‌های دیگر قرآن را ختم کرده است.) امام محمد باقر عَلَيْهِ السَّلَام نیز فرموده‌اند: «لِكُلِّ شَيْءٍ رَبِيعٌ وَ رَبِيعُ الْقُرْآنِ شَهْرُ رَمَضَانَ.»^۲ (برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.)

۲. **وجوب روزه:** آن روزه‌ای که خداوند واجب کرده است، در این ماه است. در بقیه ماه‌ها روزه‌های داوطلبی و تطوعی^۳ داریم که فضیلت بسیاری هم دارد؛ اما همه این روزه‌ها مستحبی است. ظرف زمان روزه واجب به عنوان یکی از واجبات مهم اسلامی، در ماه رمضان قرار دارد.

۳. **شب قدر:** قرآن می‌فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»^۴ (شب قدر بهتر از هزار ماه است!) هزار ماه یعنی هشتاد سال! بنابراین، اگر کسی تمام عمرش را هم عبادت کند، به اندازه شب قدر نیست! خدا این شب با عظمت و پربركت را در این ماه قرار داده است.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

ماه نزول بهترین مائده آسمانی

از خدای متعال بخواهید به شما توفیق دهد کتابش را در این ماه تلاوت کنید؛ چون ماه رمضان ماه نزول قرآن است، ماه نزول وحی الهی است. قرآن می‌فرماید:

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۶؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۵۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۶۳۰.

۳. تطوع در اینجا یعنی به جا آوردن طاعت‌های غیر واجب به قصد تقرب.

۴. قدر، ۲.





﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ﴾ (ماه رمضان، ماهی است که قرآن در آن نازل شده است.) یکی از امتیازات ماه رمضان بر سایر ماه‌های سال، همین است که خدا بهترین و برترین نعمت و مائدهٔ عرش و آسمان، یعنی قرآن را در این ماه و آن‌هم در شب قدر نازل کرده است؛ چنان‌که در خود این کتاب شریف آمده است: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ﴾^۱ (ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم!) در جای دیگر هم دارد: ﴿إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ﴾^۲ (ما آن را در شبی پربرکت نازل کردیم.)^۳

قدر این ماه را بدانیم و به تلاوت قرآن و تدبّر و تأمل در آن، توجه ویژه داشته باشیم. راوی می‌گوید که وقتی وارد ماه رمضان می‌شدیم، امام جعفر صادق علیه السلام اهل بیتشان را جمع می‌کردند و به آن‌ها چنین توصیه می‌فرمودند: فَاجْهَدُوا أَنْفُسَكُمْ فَإِنَّ فِيهِ تُقَسَّمُ الْأَرْزَاقُ وَ تُكْتَبُ الْأَجَالُ وَ فِيهِ يُكْتَبُ وَفَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ يَفِدُونَ إِلَيْهِ وَ فِيهِ لَيْلَةُ الْعَمَلِ فِيهَا خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ فِي أَلْفِ شَهْرٍ.^۴

[در انجام عبادات] خود را به تلاش و کوشش وادارید؛ زیرا در این ماه، روزی‌ها تقسیم و مدت‌های عمر نوشته می‌شود و در این ماه [نام] افرادی که قرار است بر خدا وارد شوند [یعنی حاجیان] نوشته می‌شود و در این ماه، شبی هست که عمل [و عبادت] در آن، از عمل در هزار ماه بهتر است.

این ماه، ماه ریاضت است: ماهی است که باید نفسمان را به تلاش وادار کنیم. حساب این ماه از ماه‌های دیگر جداست. ما در بقیهٔ ماه‌ها نماز به‌جا می‌آوریم، قرآن می‌خوانیم، روزهٔ مستحبی می‌گیریم، انفاق و احسان می‌کنیم و...؛ اما انجام همهٔ این‌ها در ماه رمضان زیباتر است و همان‌طور که

۱. بقره، ۱۸۵.

۲. قدر، ۱.

۳. دخان، ۳.

۴. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۶۶.





در خطبه پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است که اگر در این ماه، یک آیه از قرآن بخوانیم، ثواب یک ختم قرآن را دارد،^۱ پس انفاق و حسن اخلاق و رفتار خوب هم در این ماه همین‌طور است و پاداش مضاعف دارد. خدا می‌خواهد بندگان در این ماه، وجودشان را به کار [و عبادت] بیشتر و ادوار کنند؛ از این رو درباره پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چنین آمده است: «إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَ كَثُرَتْ صَلَاتُهُ وَ ابْتَهَلَ فِي الدُّعَاءِ وَ أَشْفَقَ مِنْهُ.»^۲ (وقتی ماه رمضان وارد می‌شد، رنگ چهره‌اش دگرگون می‌شد و بسیار نماز می‌خواند و با التماس و هراس به درگاه خدا دعا می‌کرد.)

بنابراین، اگر روزی بهتر و زندگی گشایش افزون‌تر و آسایش و رفاه بیشتر در زندگی می‌خواهید، این ماه، ماه درخواست از خداست. مهمان‌های خدا در این ماه ثبت نام می‌شوند؛ مبدا از این گروه جا بمانید! تلاش کنید نامتان در آن فهرست ثبت شود. در این ماه شبی وجود دارد که برتر از هزار ماه است. خداوند در سوره مبارکه قدر می‌فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ»^۳ (شب قدر بهتر از هزار ماه است!)

به راستی، این سوره را چقدر می‌خوانید؟ می‌دانید خواندنش چقدر فضیلت دارد؟! در واقع، این سوره برای تبیین عظمت این ماه [و شناخت بهتر آن، نازل شده] است.

حجت الاسلام والمسلمین سیدآبادی، مسجد گوهرشاد، ۳ مهر ۱۳۸۵

ابزارهای تقرب به خداوند

در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه، امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام عواملی که می‌توانند انسان را به خدا نزدیک کنند، برشمرده‌اند. همه اعمالی که انجام می‌دهیم،

۱. نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۶؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۵۷.

۲. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الاقبال بالأعمال الحسنة فیما یعمل مرة فی السنة، ج ۱، ص ۲۰.

۳. قدر، ۲.





این قابلیت را ندارند که ما را به خدا نزدیک کنند؛ چه بسا بعضی از آن‌ها ما را از خدا دور هم می‌کنند؛ بعضی‌هایشان هم نه دورمان می‌کنند و نه نزدیک؛ بعضی دیگر هم فقط مختصری نزدیکمان می‌کنند و... . امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده‌اند:

إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَوَسَّلَ بِهِ الْمُتَوَسِّلُونَ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى أَلِيمَانُ بِهِ وَ بِرَسُولِهِ وَ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِهِ فَإِنَّهُ ذِرْوَةُ الْإِسْلَامِ وَ كَلِمَةُ الْإِخْلَاصِ فَإِنَّهَا الْفِطْرَةُ وَ أَقَامَ الصَّلَاةَ فَإِنَّهَا الْمِلَّةُ وَ آتَيْنَاهُ الزَّكَاةَ فَإِنَّهَا فَرِيضَةٌ وَ اجْتَبَتْ وَ صَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جَنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ وَ حَجُّ التَّيْبَتِ وَ اعْتِمَارُهُ فَإِنَّهُمَا يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَزْخَصِنَانِ الذَّنْبَ وَ صَلَةُ الرَّحِمِ فَإِنَّهَا مَثْرَةٌ فِي الْمَالِ وَ مَنْسَأَةٌ فِي الْأَجَلِ وَ صَدَقَةُ الْبَيْتِ فَإِنَّهَا تُكَفِّرُ الْخَطِيئَةَ وَ صَدَقَةُ الْعَلَانِيَةِ فَإِنَّهَا تَدْفَعُ مِيتَةَ الشُّوْءِ وَ صَنَائِعَ الْمَعْرُوفِ فَإِنَّهَا تَقِي مَصَارِعَ الْهَوَانِ ...^۱

برترین چیزی که توسل جویندگان به خدای سبحان، به آن توسل می‌جویند، عبارت است از: ایمان به او و رسولش، جهاد در راه او که قلعه بلند [و رکن] اسلام است، کلمه توحید که در فطرت هر انسانی است، برپاداشتن نماز که [نشانه] ملیت [و بزرگ‌ترین رکن] دین اسلام است، دادن زکات که فریضه‌ای واجب است، روزه ماه رمضان که سپری [برای جلوگیری] از عذاب خداست، حج خانه خدا و به جای آوردن عمره آن که فقر را می‌زداید و گناه را می‌شوید، صلوة رحم که موجب افزایش مال و طول عمر است، صدقه پنهانی که خطاها را می‌پوشاند و صدقه آشکار که مرگ بد [همچون مرگ ناگهانی یا بر اثر سوختن و غرق شدن و...] را دفع می‌کند و نیز انجام دادن کارهای نیک که آدمی را از لغزیدن در خواری‌ها حفظ می‌کند....

۱. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، خطبه ۱۱۰.





روزه؛ وسیله تقرب و سپر آتش

طبق فرموده امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه، یکی از وسایل تقرب به خداوند، روزه ماه رمضان است که سپری در برابر عذاب الهی محسوب می‌شود. اگر کسی به عذاب الهی، حتی در حد نازل آن یقین کند، خودش را به چنین سپری، یعنی روزه محتاج می‌داند. این روایت می‌خواهد بگوید قدرتی که روزه در دفع عذاب دارد، [اعمالی مانند] نماز و زکات ندارند؛ بنابراین، از روزه به سپر تعبیر شده است.

در گذشته، وقتی رزمنده‌ای در میدان جنگ می‌جنگید، وسیله‌ای داشت که باعث می‌شد شمشیر [یا سلاح] حریف به او برخورد نکند و در واقع، مانعی درجه یک در برابر ضربات دشمن بود. به آن وسیله سپر می‌گفتند.^۱ با توجه به این معنا، مانعی بین ما و عذاب الهی وجود دارد و آن هم روزه است.

درجه عقاب هرکسی را گناه و معصیت او تعیین می‌کند؛ بنابراین جهنم درجات گوناگونی دارد^۲ و هرچه انسان به گناه آلوده‌تر باشد، به شیطان نزدیک‌تر است؛ یعنی بین شیطان و گناه ارتباطی [مستقیم] وجود دارد: امکان ندارد من با شیطان فاصله داشته باشم و از گناه فاصله نداشته باشم! عذاب الهی جایی هست که گناه باشد و گناه کجاست؟ مطمئناً جایی که شیطان باشد؛ پس به جرئت می‌توان گفت شیطان به کسی نزدیک‌تر است که بیشتر از دیگران، تابع امیال و شهواتش باشد.^۳

حجت الاسلام والمسلمین فرزانه، دارالزهده، ۳ مهر ۱۳۸۵

فضیلت روزه در هوای گرم

پیامبر عظیم‌الشان اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «لَوْ يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا فِي رَمَضَانَ

۱. نک: محمد بن مکرم بن احمد انصاری مصری (ابن منظور)، لسان العرب، ج ۱۳، ص ۹۴.

۲. نک: سیدهاشم بن سلیمان بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۳۷۰.

۳. نک: عبدالواحدین محمد تمیمی آفندی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۸.





لَتَمَنَّتْ أَنْ يَكُونَ رَمَضَانَ سَنَةً. ^۱ (اگر بندگان می دانستند که در رمضان چه [برکاتی] هست، آرزو می کردند تمام سال رمضان باشد.) امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نیز فرموده اند: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ الصَّوْمُ فِي الْحَرِّ.» ^۲ (بافضلترین جهادها روزه در هوای گرم است.) این کلام امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام هم شنیدنی است: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ ثَلَاثٌ إِطْعَامُ الصَّيْفِ وَ الصَّوْمُ بِالصَّيْفِ وَ الصَّرَبُ بِالصَّيْفِ.» ^۳ (از دنیای شما سه چیز نزد من دوست داشتنی است: اطعام مهمان و روزه گرفتن در تابستان و شمشیرزدن [در راه خدا].)

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، ۲۵ تیر ۱۳۹۵

بعضی‌ها شغل‌های سختی دارند؛ بعضی‌ها هم در مناطق خیلی گرم و سوزانی زندگی می‌کنند. قطعاً تفاوت میزان زحمت، عامل تفاوت درجه خواهد بود. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده اند: «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَحْمَرُهَا.» ^۴ (بترتیب کارها سخت‌ترین آن‌هاست.) طبعاً روزه‌ای که زحمت و رنج بیشتری داشته باشد، چه به علت حضور در هوای گرم و چه به علت انجام شغلی که طاقت فرساست، ثواب و فضیلت بیشتری را هم به همراه خواهد داشت.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

روزه و کنترل شهوات

چرا روزه مانع از خشم پروردگار است؟ چون شکم را کنترل می‌کند. شکم که کنترل شد، امیال و شهوات کنترل می‌شود. ^۵ شهوت که کنترل شود، شیطان انگیزه ندارد و هرگاه که شیطان جلو نیامد، گناه وجود ندارد و گناه

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الاشهر الثلاثة، ص ۱۴؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۴۶، با اندکی تفاوت درواژه‌ها.

۲. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۵۶.

۳. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۶، ص ۲۵۹.

۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۱۹۱.

۵. نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۱۶، ص ۲۱۱.





که نباشد، عذاب هم وجود ندارد: این داستان روزه است. روزه می‌تواند ما را برامیال و شهواتمان مسلط کند؛ درنتیجه، شیطان از ما دور می‌شود و زمینه گناه به صورت قبل برای ما وجود ندارد.

حجت الاسلام والمسلمین فرزانه، دارالزهد، ۳ مهر ۱۳۸۵

توفیق روزه‌داری

خداوند می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شده است؛ همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، واجب شد تا پرهیزکار شوید).

اولین چیزی که در این ماه از خدا می‌خواهید، این است که به شما توفیق دهد تا روزه بگیرید. کسانی هم که برای فرار از روزه گرفتن به مسافرت بروند، گناهی نکرده‌اند؛^۲ اما توفیق و فضیلتی بزرگ را از دست داده‌اند.

می‌خواهم حدیثی بگویم تا همه یاد بگیرند و بدانند روزه گرفتن چه بهره‌ها و روزه نگرفتن چه محرومیت‌هایی دارد: هم کسانی که روزه اولی هستند و در فصل گرما باید ساعاتی طولانی روزه بگیرند، هم آنانی که در روزه گرفتن کوتاهی و اِهمال می‌کنند و هم پدر و مادرانی که نگران سلامت جسمی بچه‌هایشان در حال روزه هستند. من زیباتر از این حدیثی که پیامبر خدا ﷺ فرموده‌اند، سراغ ندارم: «مَنْ صَامَ يَوْمًا تَطَوُّعًا فَلَوْ أُعْطِيَ مِلْءَ الْأَرْضِ ذَهَبًا مَا وُفِّيَ أَجْرُهُ دُونَ يَوْمِ الْحِسَابِ»^۳ (هرکس یک‌روز، داوطلبانه [یعنی مستحبی] روزه بگیرد، پس اگر به اندازه زمین، طلا به او داده شود، اجر خود را کامل دریافت نکرده است و فقط در روز حساب [یعنی قیامت] اجر کاملش را دریافت می‌کند.) مرحوم علامه طباطبایی می‌فرمایند: «سنجش‌های دنیا و آخرت متفاوت

۱. بقره، ۱۸۳.

۲. براساس دستورات شرع مقدس، این کار کراهت دارد.

۳. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، معانی الاخبار، ص ۴۰۹.





هستند.»^۱ فرض کنید یک نفر تب دارد. ابزار سنجش آن چیست؟ یک دماسنج می‌گذارید: اگر تا ۳۷ درجه را نشان دهد، خوب است؛ اما اگر بیشتر باشد، به همان میزان درجه‌ای که نشان می‌دهد، حرارت بدنش اضافه است. سنجش‌های دنیا این طوری است؛ اما سنجش‌های آخرت نه: هم از نظر پاداش فرق می‌کند و هم از نظر عقاب. شما یک روز، روزه می‌گیرید که [طبق روایت]، اگر به اندازه همه زمین به شما طلا بدهند، برای پاداش آن کافی نیست و این در قیامت معلوم می‌شود! درباره نماز شب نیز قرآن می‌فرماید: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.^۲ (هیچ کس نمی‌داند چه پاداش‌های مهمی برای آن‌ها پنهان شده است که مایه روشنی چشم‌هاست. این پاداش کارهایی است که انجام می‌دادند!)

نقطه مقابلش هم هست؛ یعنی اگر کسی می‌توانست روزه بگیرد، اما روزه‌اش را [بدون عذر] خورد و نگرفت، اگر به اندازه تمام عمر دنیا هم قضای آن روزه را به جای آورد، باز هم پاداشی که از دست داده است، جبران نمی‌شود.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، صحن جمهوری اسلامی، ۲۲ تیر ۱۳۹۲

اهداف روزه

در اینکه هدف از روزه چیست، از ائمه اطهار علیهم‌السلام روایات فراوانی به ما رسیده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

امام صادق علیه‌السلام فرموده‌اند: «الْعَلَّةُ فِي الصِّيَامِ لَيْسَتْوَيَ بِهِ الْغَنَى وَالْفَقِيرُ.»^۳ (دلیل وجوب روزه این است که به وسیله آن، دارا و ندار مساوی شوند.)

در این روایت، کمترین سطح و درجه روزه بیان شده است که در آن، اغنیاء متوجه درد مستمندان می‌شوند. در روایتی دیگر، رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم

۱. محمدحسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴، ص ۲۱۰.

۲. سجده، ۱۷.

۳. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الاشهر الثلاثة، ص ۱۰۲.





به این مطلب زیبا اشاره فرموده‌اند: «وَأَذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَعَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَعَطَشَهُ»^۱ (با گرسنگی و تشنگی خود در این ماه، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را یاد کنید).

امام رضا علیه السلام نیز نظیر همین تعبیر را فرموده‌اند:

و اگر بپرسند: «چرا روزه واجب شده است؟» پاسخ آن است که [تا] درد گرسنگی و تشنگی را بشناسند و آن را دلیلی بر فقر و نیاز آخرت بدانند و نیز برای اینکه شخص روزه‌دار، بر اثر آنچه که از گرسنگی و تشنگی به او می‌رسد، خاشع، فروتن، خاکسار، صاحب اجر و معرفت و صابر گردد و در نتیجه، همراه با پرهیز از شهوات و امیال نفسانی، مستحق ثواب شود و اینکه [روزه] در این دنیا موجب پند و عبرت ایشان باشد و نیز آنان را به انجام تکالیف الهی خود، ترغیب و تشویق کند و ایشان را به شدت و مشقت جهان دیگر راهنمایی کند و نیز بدانند که به فقرا از گرسنگی و بینوایی در این دنیا چه می‌گذرد و آنچه خداوند در اموالشان برای مساکین و تهی‌دستان واجب کرده است، ادا نمایند.^۲

یعنی انسان باید روزه بگیرد و با هواؤهوس مقابله کند؛ به این معنا که هواؤهوس را در وجود خویش بشکند و اغراض نفسانی و امراض حیوانی خود را نیز قلع و قمع کند تا بتواند باطن جهان را ببیند.

اما ائمة اطهار علیهم السلام فوایدی [هم] برای روزه برشمرده‌اند که عبارت‌اند از:

تندرستی و سلامت

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده است که فرمودند: «صُومُوا تَصِحُّوا»^۳ (روزه بگیرید تا تندرست باشید).

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۵.

۲. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۱۱۶.

۳. نعمان بن محمد بن حنیون تمیمی مغربی (ابن حنیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج ۱، ص ۳۴۲.





مبارزه با شیطان

حضرت رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در این باره چنین فرموده‌اند: «إِنَّ الصَّوْمَ يُسَوِّدُ وَجْهَ الشَّيْطَانِ.»^۱ (روزه صورت شیطان را سیاه می‌کند.)

تثبیت اخلاص

در این زمینه، حضرت فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام تعبیری دل‌نشین دارند: «فَجَعَلَ اللهُ... الصِّيَامَ تَثْبِيْتًا لِلْإِخْلَاصِ.»^۲ (خداوند روزه را برای تثبیت اخلاص قرار داد.) امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام نیز به حدیثی اشاره فرموده‌اند: «الصَّوْمُ عِبَادَةٌ تَبَيَّنَ الْعَبْدُ وَخَالِقِهِ لَا يَطَّلِعُ عَلَيْهَا غَيْرُهُ وَكَذَلِكَ لَا يُجَازِي عَنْهَا غَيْرُهُ.»^۳ (روزه عبادتی بین بنده و آفریدگار اوست. کسی جز آفریدگار، از آن آگاه نمی‌شود و کسی جز پروردگار، پاداش آن را نمی‌دهد.)

عزیزان! از این روست که هنگام افطار می‌گویید: «اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ.»^۴ (خدایا برای تو روزه گرفتم و با روزی تو افطار کردم و توکلم بر تو بود.)

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

درک حقیقت روزه

با چه بیان و زبانی می‌شود حقیقت روزه و ورود به ماه مبارک رمضان را تبیین کرد؟ در قرآن کریم گاهی سخن از خودِ روزه است و گاهی سخن از فضیلت ماه مبارک رمضان که در هر دو جنبه، هم آیات و هم روایات معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام کلمات بی‌شماری دارند. شاید [درک] حقیقت، واقعیت، آثار و پیامدهای روزه، آن‌چنان در حدّ فهم ما انسان‌ها نباشد؛ بنابراین خداوند

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۱۰، ص ۳۲۰.

۲. احمدبن علی طبرسی، الاحتجاج، ج ۱، ص ۹۹؛ نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، علل الشرائع، ج ۱، ص ۲۴۸، باندرکی تفاوت دروازه‌ها.

۳. عبدالحمیدبن هبة الله بن ابی‌الحدید معتزلی (ابن ابی‌الحدید)، شرح نهج البلاغة لابن ابی‌الحدید، ج ۲، ص ۲۹۶.

۴. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الاقبال بالاعمال الحسنة فيما يعمل مرة في السنة، ج ۱، ص ۱۱۷.





در یک جمله فرموده است: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (و روزه‌داری برای شما بهتر است؛ اگر بدانید!)

روزه واقعاً برای بشریت خوب است. در بین همه عباداتی که خداوند بر ما واجب کرده است، هیچ عبادتی مثل روزه نیست؛ روزه یک امر درونی است و اصلاً کار بیرونی محسوب نمی‌شود. [وقتی] شما نماز می‌خوانید، حج می‌روید یا خمس و زکات می‌دهید، کار بیرونی است؛ اما روزه یک عمل درونی است؛ امساک است؛ یعنی انجام ندادن و به جای نیاوردن. همه جا در عبادت‌ها، سخن از انجام دادن است، اما در این عبادت، سخن از انجام ندادن است؛ مثل نخوردن و نیاشامیدن و امور دیگری که روزه را باطل می‌کند؛ پس اگر کسی روزه بگیرد، ریاکار نخواهد بود؛ چون [لازمه] ریا، در چشم مردم آمدن و به گوش مردم رسیدن است. روزه نه دیدنی است و نه شنیدنی؛ چنان‌که ممکن است کسی تظاهر به روزه‌داری کند؛ ولی روزه‌دار نباشد!

...وقتی در خانه خلوت، غذای آماده و آب خنک فراهم است که شما را با هزار بیان به خود دعوت می‌کند، چرا اجابت نمی‌کنید؟ چرا نمی‌خورید؟ کسی که متوجه نمی‌شود! بنابراین، حقیقت روزه ریا بردار نیست و در اهمیت اعمال، هیچ چیز به پای روزه نمی‌رسد. پیامبر خدا ﷺ فرموده‌اند: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: كُلُّ عَمَلٍ لِيَنِي آدَمَ الْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةِ ضِعْفٍ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ.»^۲ (خداوند تعالی فرمود: «برای هر یک از اعمال خوب انسان‌ها ده تا هفتصد حسنه است؛ مگر روزه که برای من است و خود من پاداش آن هستم.») بنابراین در پاداش روزه، ده برابر و هفتصد برابر معنا ندارد. پاداش روزه از سایر پاداش‌ها جداست؛ چون مال خود خداوند است. حجت الاسلام و المسلمین کازرونی، رواق امام خمینی رحمته الله علیه، ۸ تیر ۱۳۹۳

۱. بقره، ۱۸۴.

۲. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۷، ص ۵۰۳.





آثار و نتایج روزه‌گرفتن

۱. تمرین مدیریت زمان.
۲. تقویت قدرت بر ایجاد رفتارهای مثبت و اخلاق حسنه و ماندگاری آن.
۳. کم کردن جرم و جنایت و مفسد اجتماعی و فحشا و منکرات در جامعه، حتی در کوچک‌ترین واحد اجتماعی یعنی خانواده.
۴. تقویت قدرت سخن‌گفتن خوب و بجا.
۵. [تقویت] حس نوع‌دوستی، همزیستی مسالمت‌آمیز، روابط عمومی سالم، تقویت روحیه انفاق و ایثارطلبی در افراد جامعه و توجه ویژه به اقشار آسیب‌پذیر اجتماع، مثلاً ایتام، فقرا، مساکین و زنان بی‌سرپرست یا سرپرست خانوار؛ چراکه افراد جامعه در انجام خوبی‌ها و پایبندی به اصول ارزشی انسانی و ایمانی بازوی هم هستند.
۶. پیشگیری و درمان بیماری‌های غیرواگیر، نظیر قندخون و چربی خون، اضافه وزن، فشارخون و بیماری‌های قلبی عروقی که بر اثر زندگی ماشینی، پرخوری، کم‌تحركی و نیز مصرف غذاهای فست‌فودی ایجاد می‌شود.
۷. ایجاد حالت توکل بر خداوند و استمراربخشی به آن.
۹. ایجاد و تقویت حس اعتماد به نفس.
۱۰. توسل به واسطه‌های فیض الهی، یعنی چهارده معصوم علیهم‌السلام و تلاش برای استمرار به این مهم.
۱۱. افزایش توان انجام حلال و ترک حرام.
۱۲. اهتمام بر امر به خوبی‌ها و نهی از بدی‌ها.
۱۳. افزایش هماهنگی و وحدت [میان] مسلمانان.
۱۴. پیشگیری از خشونت‌های بیجا و کمک به درمان آن و حفظ تعادل روانی.
۱۵. جلوگیری از بلوغ جنسی زودرس در دختران و پسران.
۱۶. از بین بردن شهوت اضافی و جلوگیری از خودآزاری یا دگرآزاری جنسی.
۱۷. پیشگیری از بیماری‌های تصلب شرایین، انواع میگرن، سکنه‌های





مغزی، چاقی مفرط و کاهش اضافه‌وزن، به شرط آنکه در افطار و سحر، از پرخوری و بدخوری بپرهیزیم.

۱۸. پیشگیری از دردهای مفصلی و فلج‌های عضوی.

حالا ببینیم امساک از آشامیدن در روز چه فایده‌ای دارد؟ یکی از فوایدش این است که اگر ازدیاد آب بین بافت‌های عصبی از بین برود، اعتدال عصبی ایجاد می‌شود؛ بنابراین از شرّ تشنج‌های عصبی و عضلانی در امان می‌مانیم؛ همچنین از بین برنده سموم بیولوژیکی، یعنی سموم داخلی بدن، از جمله دی‌اکسیدکربن (CO_۲) است.

حجت‌الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، ۷ تیر ۱۳۹۳

احکام روزه در قرآن

در قرآن کریم واجب شدن روزه به عنوان تکلیفی الهی بر مؤمنین، با مقدمات و لطایفی بیان شده است:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّاماً مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْراً فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾

ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شده است، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید. چند روز معدودی را [باید روزه بدارید!] و هرکس از شما بیمار یا مسافر باشد، [به تعداد روزه‌های فوت‌شده] تعدادی از روزه‌های دیگر را [غیر از ماه رمضان روزه بدارد] و بر کسانی که روزه برای آن‌ها طاقت فرساست [همچون بیماران و افراد مُسِن] لازم است به عنوان کفّاره، مسکینی را اطعام کنند و [البته] کسی که با میل و رغبت، کار





خیری انجام دهد، برای او بهتر است و روزه داشتن برای شما بهتر است؛ اگر بدانید!

اگر امروز همه مردم عالم مسلمان شوند و روزه بگیرند، برای خدا [منفعت و] خیری ندارد. اگر هم امروز، همه مردم کافر شوند و حتی یک مسلمان روی زمین نباشد، باز هم به خدا ضرری نمی‌زند: ﴿إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا﴾ (اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می‌کنید و اگر بدی کنید، باز هم به خود می‌کنید.)

بنابراین خدایی که ما می‌شناسیم، محتاج روزه ما نیست. نکته بعدی قرآن این است که می‌فرماید: ﴿أَيَّاماً مَّعْدُودَاتٍ﴾ یعنی تمام سال که نیست! روزه فقط در یک ماه واجب شده است؛ تازه آن هم به سود خودتان است و منفعتش به شما برمی‌گردد؛ چون وسیله تقوای روح و سلامت جسمتان است؛ باین همه: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ﴾ یعنی کسانی که بیمار یا مسافرن یا توان جسمی ندارند، مانند افراد سال خورده یا بچه‌هایی که سال اول روزه‌داری‌شان است، حتی اگر مریض هم نیستند، روزه بگیرند. قرآن کریم با خطاب ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا﴾ و ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ با مقدماتی احکام روزه را بیان کرده و آخرش هم فرموده است: ﴿فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْراً فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَإِنْ تَصَوْمُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾

تطوع یعنی اینکه انسان با میل و رغبت [و در سلامت کامل جسمانی] روزه بگیرد. این موضوع در بیان فقها هم آمده است که اگر کسی یقین دارد روزه برایش ضرر دارد، نباید روزه بگیرد؛ پس بدانید اگر روزه‌ای بگیرید که برایتان ضرر داشته باشد، باطل است؛ اما وقتی خوب شدید، باید بعد از ماه رمضان، قضای آن‌ها را به‌جا آورید؛ البته براساس نظر و تذکر فقها، ضعف [به‌تنهایی] کافی نیست و ضعف شدید هم اگر تحمل کردنی باشد، مجوز روزه‌خواری نیست!

حجت‌الاسلام والمسلمین حسینی قمی، رواق امام خمینی رحمته‌الله، ۱۸ خرداد ۱۳۹۵





هفت خصلت برای روزه‌دار

پیامبر اسلام ﷺ فرموده‌اند: «ما مِنْ مُؤْمِنٍ يَصُومُ شَهْرَ رَمَضَانَ اخْتِسَاباً إِلَّا أُوجِبَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى لَهُ سَبْعَ خِصَالٍ.» (هر مؤمنی که ماه رمضان را فقط برای رضای خدا روزه بگیرد، خدای تبارک و تعالی هفت خصلت را برای او واجب و لازم می‌کند):

۱. «أَوَّلُهَا يَذُوبُ الْحَرَامُ مِنْ جَسَدِهِ.» (اول اینکه هرچه حرام در تنش باشد، محو و ذوب می‌شود). روزه یک پالایشگاه است: آدم را [از حرام] پاک و تطهیر می‌کند و نمی‌گذارد حرام وارد سلول‌های مغز من و شما شود.

۲. «وَالثَّانِيَةُ يُقَرَّبُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ.» (دوم، به رحمت خداوند نزدیک می‌شود).

۳. «وَالثَّلَاثَةُ قَدْ كَفَّرَ خَطِيئَةَ أَبِيهِ آدَمَ.» (سوم، [با روزه گرفتن] خطای پدرش حضرت آدم عليه السلام را می‌پوشاند).

۴. «وَالرَّابِعَةُ يُهَوَّنُ اللَّهُ عَلَيْهِ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ.» (چهارم، خداوند لحظات جان‌کندن را بر او آسان می‌کند). حتماً انسان‌هایی را دیده‌اید که رو به مرگ بوده‌اند. مرگ فرجامی است که در انتظار همه ماست. این روزه‌ها سكرات موت [یعنی سختی‌های مرگ] را برای ما آسان می‌کند.

۵. «وَالْخَامِسَةُ أَمَانٌ مِنَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.» (پنجم، از گرسنگی و تشنگی روز قیامت در امان خواهد بود).

۶. «وَالسَّادِسَةُ يَطْعَمُهُ اللَّهُ مِنْ طَيِّبَاتِ الْجَنَّةِ.» (ششم، خداوند از خوراکی‌های [لذیذ و] پاکیزه بهشتی او را طعام دهد).

۷. «وَالسَّابِعَةُ يُعْطِيَهُ اللَّهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ.»^۱ (و هفتم، خداوند دوری از آتش دوزخ را به او عطا فرماید). با این حال، اگر کسی گناه سنگینی هم مرتکب شده باشد و توبه و استغفار کند، چرا بخشیده نشود؟!

حجت‌الاسلام و المسلمین کازرونی، رواق امام خمینی رحمته الله علیه، ۸ تیر ۱۳۹۳





اقسام روزه

از برخی احادیث چنین استفاده می‌شود که روزه بر سه قسم است: ۱. روزهٔ بدن؛ ۲. روزهٔ زبان؛ ۳. روزهٔ قلب.

بر این اساس، ضعیف‌ترین درجه‌اش روزهٔ بدن خواهد بود که انسان خود را از خوردن و آشامیدن و سایر کارهایی که دستور داده‌اند، دور کرده و نفس خویش را [کنترل کند. درجهٔ بالاترش روزهٔ زبان است؛ یعنی زبانش را از غیبت، تهمت، دروغ و امثال آن کنترل و حفاظت کند و سرانجام بالاترین و بهترین درجهٔ روزه، روزهٔ قلب و فکر است؛ چنان‌که امیرالمؤمنین علی ع فرموده‌اند: «صَوْمُ الْقَلْبِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ اللِّسَانِ وَ صَوْمُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ.»^۱ (روزهٔ قلب بهتر از روزهٔ زبان و روزهٔ زبان بهتر از روزهٔ بدن است!)

اما اینکه باید قلب انسان روزه باشد، یعنی چه؟ یعنی مهر و محبت غیر خدا را در دلش جا ندهد. فکر انسان روزه باشد، یعنی چه؟ یعنی انسان فکر گناه نکند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ.»^۲ (خداوند برای هیچ مردی دو قلب در درونش قرار نداده است.)

امام سجاد ع در «مناجات المحبتین» چنین عرضه می‌دارند: «أَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَ حُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ وَ حُبَّ كُلِّ عَمَلٍ يُؤْتِيهِ إِلَى فَرْجِكَ.»^۳ (از تو درخواست می‌کنم دوستی خودت را و دوستی آنانی که تو را دوست دارند و دوستی هر کاری که مرا به مقام قرب تو می‌رساند.) بر این اساس، اگر قلب انسان روزه دار شد، از حقد و حسد و کبر و غرور، پاک و پاکیزه می‌شود. امیرالمؤمنین علی ع در روایتی، با اشاره به این موضوع فرموده‌اند: «ظَهَرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ دَنَسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا زَفِيحَ الدَّرَجَاتِ.»^۴ (جان‌هایتان را از آلودگی شهوت‌ها پاک کنید تا به درجات والا نائل شوید.) بنابراین اگر انسان می‌خواهد به مقام و مرتبهٔ عالی

۱. عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۷۶.

۲. احزاب، ۴.

۳. محمدباقر مجلسی، زاد المعاد، ص ۴۱۳، المناجات الخمس عشرة، المناجاة التاسعة، مناجاة المحبتین.

۴. عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۴.





بهشت نائل شود، بهترین کار علاوه بر روزه بدن، روزه زبان و روزه قلب است. حالا سؤال اینجاست: «از کجا تشخیص دهیم قلب و فکرمان پاک است یا نه؟» یکی از نشانه‌هایش این است که اگر مردم از ما تعریف کرده یا تحقیرمان کنند، در اعماق روحمان بر ایمان تفاوتی نکند.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

بایدها و نبایدهای ماه رمضان در دعای امام زین العابدین علیه السلام

دعایی در صحیفه سجاده هست که امام زین العابدین علیه السلام هنگامی که وارد ماه رمضان می‌شدند، آن را تلاوت می‌کردند. بخشی از دعا این است: «الْهَمُّنَا مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ وَاجْلَالَ حُرْمَتِهِ وَالتَّحَقُّقَ مِمَّا حَظَرْتَ فِيهِ.» [خدایا] شناخت برتری این ماه را و بزرگداشت احترامش و خودداری از آنچه در این ماه ممنوع کردی، به ما الهام فرما. نه روزه‌ای که فقط دهانم را ببندم، نه روزه‌ای که فقط سحری و افطاری در آن دیده شود، نه روزه‌ای که فقط از نوشیدن و خوردن اجتناب کنم! امام سجاد علیه السلام نکته‌هایی را بیان می‌کنند: «وَ أَعِنَّا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنْ مَعَاصِيكَ وَ اسْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُضْيِئُكَ.» (و ما را به روزه داشتن در آن با حفظ اعضا از گناهانت و به‌کارگیری آن‌ها در آنچه تو را خشنود می‌سازد، یاری کن.)

... در ادامه دعا امام سجاد علیه السلام از خداوند چنین درخواست می‌کنند:

حَتَّى لَا نُضَعِيَ بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَغْوٍ وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَ حَتَّى لَا نَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَى مَحْظُورٍ وَ لَا نَخْطُوَ بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ وَ حَتَّى لَا تَعِيَ بَطُونُنَا إِلَّا مَا أَخْلَلَتْ وَ لَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَلَتْ وَ لَا تَتَكَلَّفَ إِلَّا مَا يُذْنِي مِنْ ثَوَابِكَ وَ لَا تَتَعَاطَى إِلَّا الذِّي يَبْقَى مِنْ عِقَابِكَ ...^۱

[تا با گوش‌هایمان سخن لغوی را نشنویم و با چشم‌هایمان به تماشای لهو نشتابیم و دست‌هایمان را به حرامی نگشاییم و گام‌هایمان را در

۱. علی بن حسین علیه السلام، صحیفه کامله سجاده، دعای ۴۴.





امر ممنوعی پیش نگذاریم و تا شکم‌هایمان به‌غیراز آنچه حلال نمودی، در خود جای ندهد و زبان‌هایمان جز به آنچه تو گفته‌ای، گویا نشود و جز در کاری که به ثواب تو نزدیکمان سازد، رنج و زحمت نکشیم و جز آنچه از عقوبت تو نگاهمان دارد، فرانگیریم...

البته این اصول در روزه‌گرفتن آن‌گونه که شایسته است، این اصول رعایت نمی‌شود. ظاهر روزه این است که آدم از یک‌سری مبطلات اجتناب کند؛ ولی حرمت این ماه فراتر از این حرف‌هاست.

حجت‌الاسلام والمسلمین کازرونی، رواق امام خمینی رحمته‌الله علیه، ۲۹ خرداد ۱۳۹۵

شرط آموزش گناهان در حدیث نبوی

پیامبر عظیم‌الشان اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «إِنَّ مَنْ تَمَسَّكَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ بِبَيْتِ خِصَالٍ عَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ...»^۱ براساس فرموده این بزرگوار، هرکس در ماه رمضان، شش کار را با قوت انجام دهد، خداوند گناهانش را می‌آمرزد:

۱. «أَنْ يَحْفَظَ دِينَهُ.» (کسی‌که) دینش را حفظ کند.

فلسفه روزه دین‌نگهداری است. ما درباره دین سه وظیفه داریم: دین‌دانی و دین‌داری و دین‌بانی. دین‌دانی یعنی اینکه دین و احکام شریعت را بفهمیم. دین‌داری یعنی به آنچه از دین فهمیده‌ایم، عمل کنیم و دین‌بانی هم که وظیفه ماست؛ یعنی نگهبان دین باشیم.

۲. «يَصُونَ نَفْسَهُ.» (خودش را حفظ کند).

انسان مؤمن نفس‌آماره‌اش را کنترل می‌کند؛ یعنی اراده‌اش را قوی می‌کند. به‌عنوان مثال شما تشنه‌اید، هوا هم گرم است و درون منزل هم کسی نیست. می‌توانید لیوان آب سرد را بردارید و نوش جان کنید؛ ولی می‌گویید: «من مهمان خدا هستم و روزه بر من واجب است.» اراده می‌کنید که گناه نکنید؛ حالا اگر این اراده قوی، در سایر اوقات و در مواجهه با دیگر معصیت‌ها هم در

۱. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۷، ص ۳۷۰.





زندگی شما به وجود بیاید و مرتکب گناه نشوید، نشانه قبولی روزه است.

۳. «وَّيَصِلَ رَجْمَهُ.» (و صلۀ رحم کند.)

۴. «وَّ لَا يُؤْذَى جَازَهُ.» (و همسایه‌اش را اذیت نکند.)

۵. «وَّ يَزْعَى إِخْوَانَهُ.» (و حال برادرانش را رعایت کند.)

۶. «وَّ يَخْرُزَنَ لِسَانَهُ.» (و زبانش را باز دارد.)

بنابراین سعی کنیم کم حرف بزنیم یا اگر هم می‌خواهیم حرفی بزنیم، کزیده باشد. هر حرفی که می‌گوییم، باید یا برای دنیای ما مفید باشد یا برای آخرت‌مان یا برای هردو.

حجت‌الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، ۲۵ تیر ۱۳۹۵

خلاصه فصل دوم

⊕ ماه رمضان [ماهی] است که در آن، قرآن فرو فرستاده شده است.

⊕ شما وقتی به کسی محبت داشته باشید، به استقبال او می‌روید و به دیدارش می‌شتابید؛ بنابراین، گویا ماه رمضان به مسلمانان علاقه‌مند است که به سوی آن‌ها روی آورده است؛ آن‌هم با سه ویژگی: برکت و رحمت و مغفرت.

⊕ ماه رمضان سه امتیاز ویژه دارد که در هیچ ماه دیگری وجود ندارد:
۱. نزول قرآن؛ ۲. وجوب روزه؛ ۳. شب قدر.

⊕ این ماه، ماه ریاضت است: ماهی است که باید نَفْس‌مان را به تلاش وادار کنیم.

⊕ اگر روزی بهتر و گشایش افزون‌تر و آسایش و رفاه بیشتر در زندگی می‌خواهید، این ماه، ماهِ درخواست از خداست.

⊕ طبق فرموده امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه، یکی از وسایل تقرب به خداوند، روزه ماه رمضان است که سپری [برای





جلوگیری] از عذاب خداست.

⊕ هرچه انسان به گناه آلوده‌تر باشد، به شیطان نزدیک‌تر است.

⊕ چرا روزه مانع از خشم پروردگار است؟ چون شکم را کنترل می‌کند.

⊕ شکم که کنترل شد، امیال و شهوات کنترل می‌شود.

⊕ انسان باید روزه بگیرد و با هواوهوس مقابله کند.

⊕ ائمه اطهار علیهم‌السلام فوایدی [هم] برای روزه برشمرده‌اند که عبارت‌اند از:

۱. تندرستی و سلامتی؛ ۲. مبارزه با شیطان؛ ۳. تثبیت اخلاص.

⊕ شاید [درک] حقیقت، واقعیت، آثار و پیامدهای روزه، آن‌چنان در

حدّ فهم ما انسان‌ها نباشد؛ بنابراین خداوند در یک جمله فرموده است:

«و روزه‌داری برای شما بهتر است؛ اگر بدانید!»

⊕ کسی که یقین ندارد، ولی گمان می‌کند اگر روزه بگیرد، برایش ضرر

دارد، نباید روزه بگیرد.

⊕ ضعف [به‌تنهایی] کافی نیست و ضعف شدید هم اگر تحمل‌کردنی

باشد، مجوّز روزه‌خواری نیست!

⊕ این روزه‌ها سکرآت موت [یعنی سختی‌های مرگ] را برای ما آسان می‌کند.

⊕ اگر کسی گناه سنگینی هم مرتکب شده باشد و توبه و استغفار کند،

چرا بخشیده نشود؟!

⊕ امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه

زبان بهتر از روزه بدن است!»

⊕ اگر قلب انسان روزه‌دار شد، از حقد و حسد و کبر و غرور، پاک و پاکیزه

می‌شود.

⊕ سعی کنیم کم حرف بزنییم یا اگر هم می‌خواهیم حرفی بزنییم، گزیده

باشد. هر حرفی که می‌گوییم، باید یا برای دنیای ما مفید باشد یا برای

آخرت‌مان یا برای هردو.



فصل سوم

تغذیه صحیح در ماه رمضان



اهمیت سلامت جسم و جان در ماه رمضان

روزه صرفاً انجام یک عمل عبادی نیست؛ بلکه در جایگاه خودش باتوجه به آثار معنوی و روحی روانی و بُعد اخروی اش، آثار بسیار پربرکت دنیوی و جسمانی هم دارد. اصولاً دستورات دین شریف اسلام این چنین نیست که فقط یک چراغ در وجود ما روشن کند؛ بلکه چراغ‌های متعددی را از حیث ظاهری و باطنی و دنیوی و اخروی در برابر ما روشن می‌کند و روزه هم جزو همین دستورات است. در روایات نورانی اهل بیت علیهم‌السلام از روزه به‌عنوان یکی از درمانگرهای دردهای روحی و حتی بیماری‌های جسمانی صحبت شده است. روایتی مشهور از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است که می‌فرمایند: «صُومُوا تَصِحُّوا»^۱ (روزه بگیرید تا سالم بمانید).

سالم ماندن یعنی دوربودن جسم از هرگونه بیماری و عیب و این نشان‌دهنده آثار درمانگر و دارویی روزه است که می‌تواند جسم انسان، به‌خصوص کبد و کلیه و خون را از بیماری‌ها و آلودگی‌ها پاک کند. این امر سبب می‌شود انسان از بیماری‌های احتمالی برحذر بماند؛ چراکه بخش زیادی از بیماری‌های جسمانی، معمولاً ناشی از آلودگی‌هایی است که ممکن است در خون و کبد وجود داشته باشد و روزه مانع این اتفاق‌هاست.

آثار کم خوردن

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در تعبیری زیبا درباره کم خوردن فرموده‌اند: «تیزهوشی و پرخوری باهم جمع نمی‌شوند»^۲

[اگر می‌خواهیم سلامت بمانیم، باید] میزان وعده‌های غذایی مان را کم کنیم؛ چون یکی از آثار مطلوب کم خوردن، مقاوم‌سازی بدن است. بنابراین با کم خوردن، به قوای جسمانی خودمان استراحت داده و میزان هوش و حافظه مان را افزایش می‌دهیم. از دیگر آثار کم خوردن هم

۱. نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج ۱، ص ۳۴۲.

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۶۰.





نورانیت باطن و نورانیت قلب است.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، ۳۱ خرداد ۱۳۹۴

انواع تشنگی در دنیا و راهکار رفع آن

تشنگی در دنیا سه نوع است:

۱. تشنگی ناشی از بیماری‌های متابولیکی مثل قندخون و فشارخون و چربی خون که باید درمان شود.
۲. تشنگی ناشی از بدخوری که باید ترک شود، مثل خوردن قندهای شیمیایی و مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه و ترشی‌ها و شوری‌هایی مانند خیارشور.
۳. تشنگی هنگام مرگ، به علت سبک شمردن نماز.^۱
در ماه رمضان [به‌ویژه] در ایامی که گرما شدید است، خیلی از خانواده‌ها نگران تشنگی فرزندان‌شان هستند. مثلاً می‌خواهند بدانند دختر بچه‌هایی که تازه به سن تکلیف رسیده‌اند، از افطار تا سحر چه بخورند تا برای روزه‌گرفتن، توان داشته باشند؟ چه بخورند که این خلأ جبران شود؟ اصلاً چه کنیم که [گرسنگی و] تشنگی‌مان در طول روز کم شود؟
راهکارهای جبران تشنگی در طول روز عبارت‌اند از:
 ۱. مصرف سبزیجات تازه سالم و متنوع در وعده افطار و سحر؛ به شرطی که سموم شیمیایی کشاورزی نداشته باشد و آب فاضلاب شهری و غیرشهری به آن نداده باشند.
 ۲. مصرف چهار یا پنج عدد برگ تازه کاهو، همراه با وعده غذایی افطار و سحر.
 ۳. پرهیز از خوردن انواع نُس‌ها در سحر و افطار؛ چراکه ضررهای مختلف دارد، از جمله تشنگی.
 ۴. پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع‌نشده با میزان ترانس زیاد در وعده

۱. نک: علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سید بن طاووس)، فلاح السائل، ص ۲۲.





افطار یا سحر؛ مثل روغن جامد و دیگر روغن‌های ازاین‌دست و مواد خوراکی تهیه‌شده از این چربی‌ها، مانند کیک خامه‌ای و رولت و ته‌دیگ و نیز غذاهایی ازقبیل کله‌پاچه و جگر سیاه.

شروع افطار

اول افطار، خوردن را با آب‌جوش ولرم یا آب آشامیدنی سالم یا شیر تازه گاو^۱ شروع کنید؛ همچنین می‌توانید از عسل که در آب‌جوش ولرم یا شیر تازه گاو رقیق شده است، استفاده کنید. فرنی یا خرما نیز غذای مناسبی برای افطار است تا دچار شقاق مقعد [یعنی زخم سطحی یا ترک خوردگی] نشوید.^۲ اگر قندخون شما شدیداً کاهش پیدا کرده است یا ضعف عمومی شدید دارید، خرما یا تازه یا خشک بخورید. خوردن آش هم در اول افطار مناسب نیست. با غذای سبک و نوشیدنی مناسب شروع کنید.

کسی که کمبود کلسیم و کم‌خونی دارد، مخلوط شیرعسل یا شیرخرما را آرام‌آرام بخورد؛ سپس با غذای سبک، مثل پنیر و سبزی تازه یا پنیر و گردو ادامه دهد. کسی که تشنگی یا ضعف عمومی دارد، یا اینکه معده‌اش غذا را خوب هضم نمی‌کند و لاغری مفرط هم دارد، غذای سبکی مانند پنیر تازه به همراه خربزه رسیده شیرین بخورد که موجب فربهی (و چاقی) در کودکان و نوجوانان می‌شود.

اگر برایتان مقدور است، سوپ رقیق افطارتان را با گوشت سپید بوقلمون درست کنید. اگر کسی یبوست دارد، می‌تواند در سوپ خود از ران مرغ بدون پوست استفاده کند.

حجت‌الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، ۷ تیر ۱۳۹۳

۱. نک: احمدبن محمدبن خالد برقی، المحاسن، ج ۲، ص ۴۹۱.

۲. نک: محمدبن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۰، ص ۱۵۸.





افطار مناسب

طبق آنچه در روایات معصومین علیهم السلام بیان شده است، افطار را با نوشیدنی‌های گرم مثل آب جوش ولرم یا چای خیلی کم‌رنگ یا شیر گرم باز کنید که بسیار مطلوب است.^۱ در کنار آن می‌توانید از شیرینی‌های طبیعی هم استفاده کنید؛ چنان‌که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم تأکید فرموده‌اند افطار خود را با شیرینی آغاز کنیم^۲ که برای این کار، می‌توانید از خرما^۳ یا عسل استفاده کنید. اگر به این‌ها دسترسی نداشتید، نهایتاً از نبات استفاده کنید که طبع گرم دارد و آسیب‌ش از قند و شکر به مراتب کمتر است.

وعده‌های افطاری مان از نظر غذایی بهتر است وعده‌های ملین باشد، مانند سوپ‌ها و آش‌های سریع‌الهضم. بعضی از آش‌ها دیرهضم است و خوردنش در افطار خوب نیست؛ مثل آش رشته که هضمش در معده سخت‌تر می‌شود.

بایدها و نبایدهای وعده افطار

کسانی‌که روزه خود را با نوشیدنی‌های سرد و یخ باز می‌کنند، خیلی به خودشان ظلم کرده و ضرر می‌زنند؛ چون [با این کار] سیستم گوارشی و کبد و خون درگیر می‌شود. یکی از علل غلظت خون و گرفتگی رگ‌ها و چرب شدن کبد به خاطر نوشیدن مایعات سرد و یخ و تگری، مخصوصاً در وعده افطار ماه مبارک رمضان است.

معهده شما ۱۲ تا ۱۵ ساعت استراحت کرده و نباید با غذای سخت و دیرهضم آن را درگیر کنیم؛ بنابراین از غذاهای روان‌تر مثل سوپ، حلیم، آش سریع‌الهضم، فرنی، شیربرنج و... استفاده کنیم.

سعی شود از غذاهای خشک، مثل کتلت و کوکو، در وعده افطار

۱. نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۱۵۳.

۲. نک: محمد بن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۰، ص ۱۶۰.

۳. نک: جعفر بن محمد مستغفری، طب النبی صلی الله علیه و آله و سلم، ص ۲۷.





استفاده نشود؛ چون عطش بعد از افطار را زیاد می‌کند. اگر هم احیاناً می‌خواهید در وعده افطار از این نوع خوراک استفاده کنید، حتماً در کنارش از سبزیجات و لیموترش تازه غافل نباشید که تشنگی و عطش را کنترل می‌کند.

مصرف نوشیدنی حین غذا خوردن؛ خوب یا بد؟

وجود نازنین امام هشتم، حضرت رضا علیه السلام فرموده‌اند:

کسی که می‌خواهد به آزار شکم مبتلا نشود، در هنگام غذا خوردن، آب ننوشد؛ چون آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف می‌کند و رگ‌های بدن، از غذا قوت و بهره‌ای نمی‌برند و غذا در معده تحلیل نمی‌رود.^۱

[حال تصور کنید] وقتی انسان بعد از یک روز پُرحرارت، کنار سفره افطاری می‌نشیند و از نوشیدنی‌های مختلف را هم مصرف می‌کند، [چقدر ممکن] است دچار آسیب و بیماری شود! پس چه خوب است که از مصرف هر نوع نوشیدنی در حین غذا خوردن پرهیز کنید.

بنابر آنچه گفته شد، آب ضرر می‌زند، چه برسد به نوشابه و چیزهای دیگر! پس سعی کنید نه در وعده افطار و سحر و نه در هیچ وعده غذایی دیگری، همراه با غذا آب و نوشیدنی نخورید؛ چه بسا این بیماری‌های گوارشی، انسان را از روزه‌گرفتن محروم کنند.

افطاری‌های ساده

سعی کنید غذای وعده افطار را غذایی ساده [و سالم] قرار دهید. از رنگین کردن سفره‌های افطاری جداً پرهیز کنید. بهتر است سر سفره افطار یک نوع غذا و در کنار آن نهایتاً خرما و سبزی [باشد]. از ماه مبارک رمضان، بهره‌های معنوی مان را نسبت به بهره‌های مادی بیشتر کنیم!

۱. علی بن موسی علیه السلام، الرسالة الذهبية (طب الامام الرضا علیه السلام)، ص ۳۵.





بعضی جاها آدم می‌بیند آن قدر سفره را رنگارنگ چیده‌اند که اصلاً این‌ها بیماری‌زاست!

در ماه رمضان یکی از سال‌ها، بعد از افطار، به عیادت یکی از دوستان رفتیم. در همان ساعت، پنج یا شش نفر مریض اورژانسی را آوردند که گفتند از سر سفره افطار روانه بیمارستان شده‌اند! شمایی که از صبح تا شب را تحمل کرده‌اید، اگر یک دفعه حجمی زیاد از غذاهای رنگارنگ در شکمتان بریزید، زود از پا در می‌آیید! پس سعی کنید وعده افطارتان ساده باشد.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، ۳۱ خرداد ۱۳۹۴

بعد از افطار

در فاصله زمانی یک یا دو ساعت بعد از افطار یا یکی دو ساعت مانده به سحری، یک لیوان آب‌جوش ولرم و یک لیوان آب آشامیدنی سالم بخورید. اگر فرد یکی از علائم غلظت خون، پوست کدر، تشنگی کاذب، عطش شدید یا ضعف عمومی دارد، یکی از این لیوان‌های آب را با یک قاشق غذاخوری رب انار شیرین و لیوان دیگر را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی مخلوط کرده و بخورد تا خوب شود. همچنین اگر آب دو عدد سیب رسیده شیرین را بگیرد و با مخلوط عسل بین افطار و سحر بخورد، برای [رفع] ضعف عمومی مناسب است.

آن‌هایی که دیابت دارند یا قندخونشان زیر ۹۰ است و نیز نوجوانان و جوانانی که قندخونشان زیر ۷۰ است، برای اینکه در بعد از ظهرهای ماه مبارک رمضان، به ضعف شدید و افت شدید قندخون دچار نشوند، بعد از سحری و تا قبل از اذان صبح، هفت عدد خرما بخورند: هم به هضم غذا کمک می‌کند، هم سرشار از املاح است و هم از پوکی استخوان و افت شدید قندخون پیشگیری می‌کند.





داروی ضد عطش

اگر می‌خواهید بین افطار تا سحر تشنه نشوید و خونتان رقیق شود و یبوست هم نگیرید، در یک پارچ که اندازه ۸ لیوان آب داشته باشد، چهارده عدد آلوبخارا به همراه یک قاشق غذاخوری خاکشیر شسته شده و نصف آب لیموترش تازه اضافه کرده و میل کنید. این قوی‌ترین داروی طبیعی ضد عطش و رقیق‌کننده خون و ضد یبوست حاد و مزمن است. همه اعضای خانواده خوب است از این شربت در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند؛ حتی عزیزانی که به حج تشریف می‌برید، این شربت را درست کنید و قبل از رفتن به سعی صفا و مروه، طواف خانه خدا، منا، عرفات و رمی جمرات بخورید تا گرمزده نشوید، یبوست نگیرید، خونتان غلیظ نشود و عطش کاذب هم به سراغتان نیاید که در صورت ابتلا به این مشکل، پشیم سرهم آب می‌خورید؛ ولی تشنگی‌تان برطرف نمی‌شود!

عادت‌های غلط غذایی، هنگام افطار

طبق دستور خداوند متعال، هم روزه وظیفه‌ای شرعی است و هم خوب تغذیه کردن وظیفه است؛ از این رو خوردن چیزهایی مثل غذاهای دیرهضم و مصرف نوشابه‌های گازدار و اسانس‌ها و آبمیوه‌های شیمیایی از ریشه غلط است؛ ولی در ماه رمضان بدتر است و از آن بدتر در زمان افطار است که مردم سر سفره‌هایشان نوشابه گازدار یا دلستر و شربت‌های بازاری می‌گذارند! هیچ نوشیدنی و مایعی جایگزین آب آشامیدنی سالم و آب جوش ولرم نمی‌شود.

همچنین در ماه رمضان و غیر از آن، مصرف دخانیات غلط است: چه سیگار باشد و چه پیپ یا قلیان که ضررش چند برابر سیگار است. این خدای مهربان و چهارده معصوم علیهم‌السلام هستند که واقعاً شما را دوست دارند و می‌گویند آغاز افطار با فلان غذا باشد [تا سالم بمانید]؛ بنابراین





به دست خودتان، خود و بقیه اعضای خانواده را بیمار نکنید!

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، ۷ تیر ۱۳۹۳

نوشیدن آب

در خوردن آب و نوشیدنی‌ها زیاده‌روی نکنیم. تحمل و صبرمان را کمی بیشتر کنیم و شکممان را مشک آب نکنیم؛ چراکه همین زیاده‌روی در نوشیدن آب، آب ذخیره شده در بدنمان را می‌گیرد [و دفع می‌کند].

سردرد بعد از افطار

سردرد بعد از افطار عموماً در چند حالت اتفاق می‌افتد:

۱. زیاده‌روی در خوردن.

۲. مصرف زیاد شیرینی‌های مصنوعی مثل زولبیا و بامیه که ناخودآگاه موجب تلاطم قندخون و افزایش شدید آن می‌شود. در طول روزه‌داری، قندخون در حد نرمال یا پایین است و با مصرف زیاد شیرینی‌هایی مثل زولبیا و بامیه، گاهی به مرز ۵۰ می‌رسد و اینجاست که سردردها شروع می‌شود؛ از این رو می‌بینید افراد مصرف‌کننده، بسیار بی‌حال و بی‌رمق شده و [معمولاً] دچار سردرد می‌شوند. این چنین شیرینی‌هایی کاملاً در روغن سرخ شده است و شهد [یا قند مصنوعی] زیادی در آن‌ها وجود دارد!

۳. سنگین بودن و دیرهضم بودن وعده غذایی سحری که سبب می‌شود معده برای هضم این غذا تلاش زیادی کند؛ از این رو هرچه ذخیره انرژی در بدن وجود دارد، برای هضم غذا خرج کرده و بدن کم می‌آورد و دچار ضعف می‌شوید؛ بنابراین در بین روز، این ضعف و گرسنگی بر بدن حاکم شده و سردرد شدید به سراغتان می‌آید. به بیان دیگر، نامناسب بودن وعده‌های سحری که فقط شکم‌پرکن بوده و انرژی لازم و کالری و نیاز قندی بدن را تأمین نمی‌کند، موجب می‌شود [بدن در طول روزه] از





اندوخته‌های خودش استفاده کند و وقتی آن اندوخته‌ها به انتها می‌رسد، قندخون افت می‌کند و به همین سبب دچار سردرد می‌شوید. البته عده‌ای محدود هم که فشارخون دارند و با خوردن یا کم خوردن یا روزه‌داری، این اتفاق [یعنی سردرد] برایشان می‌افتد، باید حتماً در وعده‌های غذایی‌شان از خوراکی‌هایی استفاده کنند که فشار را تنظیم می‌کند، مثل زیاد خوردن سبزیجات و میوه‌هایی همچون سیب.

۴. افزایش قندخون به همراه افزایش فشارخون، بر اثر مصرف غذاهایی با طبیعت گرم؛ چراکه در حال روزه، صفرا در بدن تشدید می‌شود و این افزایش فشارخون و قندخون یک باره، خود، مایهٔ سردرد است؛ بنابراین سعی کنید از خوردن خوراکی‌هایی با طبیعت گرم در وعدهٔ افطار پرهیز کنید تا این اتفاق نیفتد.

دستورات تغذیه‌ای افطار تا سحر

برای رفع عطش، مقداری که از افطار گذشت، مناسب است از نوشیدنی‌های مطلوبی همچون شربت سکنجبین، خاکشیر، تخم شربتی و... استفاده کنید که قوت شما را در برابر عطش افزایش داده و می‌تواند تشنگی و عطش را مهار کند؛ البته به شرط اینکه آن‌ها را هم خیلی سرد نخورید؛ چون یخ آسیب‌زا است.

بعد از افطار از نوشیدنی‌های گرم و خشک استفاده نکنید که صفرا را در بدن شما تشدید می‌کند. هندوانه خنک است، خیار خنک است و بعد از افطار، با فاصلهٔ یکی دو ساعت، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. سعی کنید نوشیدنی‌هایتان بعد افطار از طبع سرد باشد؛ چون طبیعت روزه گرم و خشک است.





مزاج‌ها و وعدهٔ افطار و سحر

ما چهار مزاج داریم: ۱. مزاج گرم و تر (یا همان دم)؛ ۲. گرم و خشک یا صفر؛ ۳. سرد و تر یا بلغم؛ ۴. سرد و خشک یا سودا.

اگر در وعدهٔ سحری، غذایی با طبیعت سرد بخورید، در طول روز، بلغم معده و حالت تهوع زیاد می‌شود.

در وعدهٔ افطار، غذایی با طبیعت گرم استفاده نکنید و در وعدهٔ سحر هم از غذای با طبیعت سرد پرهیز کنید. مثلاً خورشفت فسنجان طبیعت گرم دارد. اگر [هم] در وعدهٔ سحر، هندوانه و نوشیدنی‌هایی با طبیعت سرد را زیاد بخورید، معده‌تان سرد شده و باعث افزایش بلغم می‌شود. بلغم زیاد هم سبب حالت تهوع یا دل پیچه یا نفخ شدید در طول روز می‌شود.

ملزومات وعدهٔ سحر

در وعدهٔ سحر باید توجه ما بیشتر شود؛ چون بعد از سحری، بحث روزه و نخوردن را پیش‌رو داریم:

نکته اول: وقت کافی برای سحری خوردن در نظر بگیرید. بعضی از افراد آن قدر دیر سحری می‌خورند که آخرین لقمهٔ آن‌ها مصادف می‌شود با اذان صبح که بسیار نامطلوب است! طوری باشد که وقتی سحری‌تان را با آرامش خوردید و تمام شد، حداقل ده دقیقه تا اذان صبح وقت باشد تا مسواک بزنید و وضو بگیرید و برای نماز مهیأ شوید. با آرامش غذا خوردن کمک می‌کند که غذا به خوبی جذب بدن شود.

نکته دوم: در وعدهٔ سحری از خوردن آب و نوشیدنی‌ها همراه با غذا پرهیز کنید. می‌توانید تا قبل از شروع وعدهٔ سحری، از هر نوشیدنی مناسبی استفاده کنید. این کار برای بدن‌تان هم مطلوب‌تر است.

نکته سوم: در وعدهٔ غذایی سحر، از مصرف غذاهای پُرچرب، خشک،





سرخ‌کردنی و سنگین و دیرهضم پرهیز کنید؛ چون هر قدر به معده شما در وعده سحر غذای زودهضم داده شود، سوخت‌وساز بدن از محل ذخیره‌ها و اندوخته‌ها کمتر می‌شود و مقاومت بدنتان در برابر گرسنگی افزایش می‌یابد. هضم غذای فوق‌العاده چرب و نیز سرخ‌کردنی‌ها مشکل است. معمولاً غذایی که در روغن سرخ می‌کنید، نزدیک به ۸۰ درصد روغن را به خود جذب می‌کند؛ از این رو، پرچرب و دیرهضم خواهد شد و عطش را زیاد می‌کند. غذای شور و بادمجان و نیز مرغ در وعده سحری، تشنگی را در طول روز زیاد می‌کند؛ بنابراین از گوشت‌های دیگر استفاده کنید.

مصرف میوه‌ها در وعده سحری

یکی از راه‌های مقاوم‌سازی بدن برای رفع تشنگی و حتی گرسنگی در طول روز، این است که بعد از خوردن سحری و قبل از اذان صبح، چهار تا پنج تکه خربزه بخورید. این کار، برای رفع تشنگی در حال روزه‌داری بسیار اثرگذار است؛ [البته] عموماً خوردن میوه بعد از غذا مضر است. بر اساس فرموده امام هشتم علیه السلام در کتاب شریف رساله ذهبیه باید اولویت استفاده از غذاها را بر اساس زودهضمی و دیرهضمی تنظیم کرده و زودهضم‌ها را بر دیرهضم‌ها مقدم کنیم؛ بنابراین میوه و سالاد نسبت به غذایی که می‌خورید، زودهضم‌تر است و باید بر غذای اصلی مقدم باشد؛ [البته این قاعده درباره همه میوه‌ها یکسان نیست و] اجازه داریم بعضی از میوه‌ها را بعد از غذا بخوریم و حتی چه بسا در این صورت، آثار درمانی بیشتری هم داشته باشند. یکی از این میوه‌ها خربزه است و دیگری انار و بعد هم سیب و خرما که در روایات به اینکه هر کدامشان بعد از غذا چه آثاری ایجاد می‌کنند، اشاره شده است.

مصرف خربزه بعد از وعده سحری، مقاومت شما را در برابر تشنگی افزایش می‌دهد. اگر احیاناً خربزه نبود، از دوغ بی‌نمکی که خودتان





درست کرده‌اید، استفاده کنید: ماست محلی بدون نمک را با کمی تخم خرفه و آب ترکیب کنید تا مقاومت بدنتان در برابر تشنگی زیاد شود.

خوابیدن بعد از غذا

چه در ماه مبارک رمضان و چه در خارج از آن، اگر بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی مان بخواهیم، دچار اختلال در سیستم گوارشی می‌شویم؛ از این رو در روایات هم داریم که شب‌ها بعد از غذا خوردن، زود نخوابیم و مقداری قدم بزنیم و کمی فعالیت جزئی داشته باشیم.^۱

خوابیدن، بلافاصله بعد از خوردن وعدهٔ سحری از دو جهت بسیار مذموم است: ۱. از جهت به خطر افتادن سلامت جسمی و ایجاد اختلال گوارشی و به اصطلاح ترش کردن برای افرادی که در وعدهٔ سحری زیاد خورده‌اند و معده‌شان پر شده است؛ به خصوص که غذایشان دیرهضم هم باشد. ۲. از جهت [انجام ندادن برخی امور] معنوی؛ چراکه توصیه شده است قبل از خواب، تعقیبات نماز را به جا آوریم و حدود یک ساعت بعد، مهیای خواب شویم تا هم به [دستگاه] گوارشمان آسیب نرسد و هم از مذمت خواب بین‌الطلوعین^۲ فاصله بگیریم.

ترش کردن معده در زمان روزه‌داری

یکی از علت‌های ترش کردن معده، خوردن نوشیدنی همراه غذاست که سبب می‌شود معده ترش کند. تأکید می‌کنم ابداً با غذایتان، نه در وعدهٔ افطار و نه در وعدهٔ سحر، آب و نوشیدنی‌های دیگر نخورید. خوردن نوشیدنی‌ها را بگذارید برای قبل و بعد از وعده‌های غذایی، آن هم با فاصله. سحری را هم با آرامش و تأمل بخورید و خوب بجوید.

۱. نک: سعید بن هبّه الله قطب الدین راوندی، سلوة الحزین (الدعوات)، ص ۲۶.

۲. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۳.





روزه‌داری و بوی بد دهان

بوی بد دهان عوامل گوناگون دارد: از پوسیدگی دندان و عفونت لثه‌ها شروع می‌شود تا عفونت لوزه‌ها و سیستم گوارش، همچون معده و کبد و... که هرکدام می‌توانند موجب ایجاد بوی بد دهان شود. به‌طورکلی برای برطرف کردن بوی بد دهان، باید معالجه را از همان عضوی شروع کرد که دچار بیماری شده است؛ ولی در ماه مبارک رمضان، بارها این اتفاق می‌افتد که بوی بد دهان به‌سبب روزه‌داری و خالی بودن معده است که این، امری است طبیعی و برای کنترل آن می‌توان این دوراهکار را به‌کار برد:

۱. از مصرف نوشیدنی‌های یخ پرهیز کنید؛ چون یکی از مضراتش این است که موجب ایجاد بوی بد دهان در طول روز می‌شود.
۲. در وعدهٔ افطار از لیموترش استفاده کنید و سعی کنید به آب‌هایی که می‌نوشید، کمی لیموترش تازه اضافه کنید؛ زیرا این کار، مانع تشدید بوی بد دهان در زمان روزه‌داری خواهد شد.

علل یبوست و راه درمان آن

یبوست به معنای خشکی است؛ یعنی روده‌ها خشک‌تر شده و بدن در دفع فضولات با مشکل مواجه می‌شود. هستند کسانی که به‌علت برخی مشکلات گوارشی، به‌صورت ثابت و مزمن یا مقطعی، به این عارضه دچارند؛ اما عده‌ای هم در ماه مبارک به آن مبتلا می‌شوند. علتش این است که چون طبیعت روزه گرم و خشک است و ما هم برای خوردن و آشامیدن محدودیت داریم، پس آب بدن کم شده و خشکی روزه بر بدن و روده‌ها غالب می‌شود.

برای درمان یبوست در ماه رمضان، این راهکارها مناسب است: مصرف نوشیدنی‌های گرم در اول افطار برای بازکردن و فعال شدن





روده‌ها و از بین رفتن خشکی روده؛ استفاده از دانه‌های لعاب‌دار مثل خاکشیر و تخم شربتی؛ مصرف میوه‌هایی همچون سیب با پوستش، طالبی، هندوانه، خربزه، هلو و زردآلو، بعد از افطار، به‌ویژه برای افرادی که مزاجشان صفراوی است و نیز پرهیز از نوشیدنی‌های یخ و مواد غذایی خشک و بیبوست‌زا مانند فست‌فودها، ساندویچ‌ها، سرخ‌کردنی‌ها و روغن‌های نباتی که این عارضه را در ماه مبارک بیشتر می‌کنند.

در غیر ماه مبارک هم کسانی که بیبوستشان دائمی است، قبل از صبحانه [یعنی ناشتا] خاکشیر را با آب جوش ترکیب کرده و بخورند یا انجیر را در آب خیس خیسانده و ناشتا میل کنند. این را می‌توانند در ماه رمضان در وعدهٔ سحر و افطار و در غیر ماه مبارک، در دو وعدهٔ صبحانه و عصرانه استفاده کنند که برای روان کردن مزاج بسیار مفید است.

از روغن زیتون در وعده‌های غذایی خود زیاد استفاده کنید. این روغن برای نرم شدن روده‌ها مفید است و از بیبوست جلوگیری می‌کند. سبوس گندم را هم فراموش نکنید و در سالاد، ماست، آش یا سوپ بریزید. متأسفانه امروزه آردهایی که مصرف می‌شود، بدون سبوس است. یکی از خواص سبوس این است که نمی‌گذارد روده‌ها دچار بیبوست شود و برای روان شدن مزاج مفید است.

حجت‌الاسلام والمسلمین مهدوی‌نیا، صحن جمهوری اسلامی، ۳۱ خرداد ۱۳۹۴

روزه و دیابت

کسانی که قندخونشان بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ بوده و ممکن است برایشان خطرناک باشد، روزه برایشان حرام است! اما کسانی که قندخونشان به اصطلاح لب مرز است و در معرض خطرند، مثلاً نوجوانان و جوانان که قندخونشان بین ۷۰ تا ۹۰ است که البته این دیابت است و نیز میان‌سالانی که قندخونشان بین ۹۰ تا ۱۱۰ است یا کهنسالانی که قندخونشان بین ۱۱۰ تا ۱۲۰ است، باید





خوراکی‌هایی را که برایشان مضر است، ترک کنند و بین زمان افطار تا سحر، از خوراکی‌هایی که قندخونشان را کاهش می‌دهد، استفاده کنند؛ مثل خوردن یک مشت سبزی خرفه یا یک قاشق مرباخوری تخم خرفه در سحر و افطار که قندخون را ۱۵ واحد کم می‌کند. در مجموع، انجام هر کدام از این راهکارها، کم‌کم وابستگی فرد به انسولین تزریقی را از بین می‌برد. کسانی که گرم‌مزاج هستند، در جیره غذایی‌شان خوراکی‌هایی از قبیل آلوچه، آلوبخارا، عناب و تمبرهای بی‌نمک بگنجانند. کسانی هم که سردمزاج شدید هستند، یک استکان دم‌کرده گیاه گزنه و نیز دم‌کرده گل و برگ کلپوره را یکی دو ساعت بعد از افطار یا یکی دو ساعت قبل از سحری بخورند. با این کار، قندخونشان ۳۰ واحد پایین می‌آید و کم‌کم از مصرف قرص‌های بنگلامین و مدفورمین بی‌نیاز می‌شوند؛ البته این عزیزان باید خوراکی‌هایی که قندخون را افزایش می‌دهد، ترک کنند.

حجت‌الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، ۷ تیر ۱۳۹۳



خلاصه فصل سوم

- ⊕ در روایات نورانی اهل بیت علیهم السلام از روزه به عنوان یکی از درمانگرهای دردهای روحی و حتی بیماری‌های جسمانی ما صحبت شده است.
- ⊕ سالم ماندن یعنی دوربودن جسم از هرگونه بیماری و عیب و این نشان‌دهنده آثار درمانگر و دارویی روزه است که می‌تواند جسم انسان، به خصوص کبد و کلیه و خون را از بیماری‌ها و آلودگی‌ها پاک کند. این امر سبب می‌شود انسان از بیماری‌های احتمالی برحذر بماند؛ چراکه بخش زیادی از بیماری‌های جسمانی، معمولاً ناشی از آلودگی‌هایی است که ممکن است در خون و کبد وجود داشته باشد و روزه مانع این اتفاق‌هاست.
- ⊕ یکی از آثار مطلوب کم‌خوردن، بحث مقاوم‌سازی بدن است؛ بنابراین با کم‌خوردن، به قوای جسمانی خودمان استراحت داده و میزان هوش و حافظه‌مان را افزایش می‌دهیم.
- ⊕ مصرف لیموترش تازه و برگ‌های تازه کاهو و سبزیجات و نخوردن غذاهای پُرچرب و شور، از تشنگی در طول روزه‌داری جلوگیری می‌کند.
- ⊕ وعده‌های افطاری‌مان از نظر غذایی بهتر است وعده‌های ملین باشد، مانند سوپ‌ها و آش‌های سریع‌الهضم.
- ⊕ کسانی که روزه خود را با نوشیدنی‌های سرد و یخ باز می‌کنند، خیلی به خودشان ظلم کرده و ضرر می‌زنند؛ چون [با این کار] سیستم گوارشی و کبد و خون درگیر می‌شود.
- ⊕ سعی شود از غذاهای خشک، مثل کتلت و کوکو، در وعده افطار استفاده نشود؛ چون عطش بعد از افطار را زیاد می‌کند.
- ⊕ امام هشتم، حضرت رضا علیه السلام فرموده‌اند: «کسی که می‌خواهد به آزار شکم مبتلا نشود، در هنگام غذا خوردن، آب ننوشد؛ چون آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف می‌کند...»





- ⊕ از ماه مبارک رمضان، بهره‌های معنوی مان را نسبت به بهره‌های مادی بیشتر کنیم!
- ⊕ خوردن چیزهایی مثل غذاهای دیرهضم، مصرف نوشابه‌های گازدار و اسانس‌ها و آبمیوه‌های شیمیایی، از ریشه غلط است؛ ولی در ماه رمضان بدتر است و از آن بدتر در زمان افطار است.
- ⊕ در طول روزه‌داری، قندِ خون در حدّ نرمال یا پایین است و با مصرف شیرینی‌هایی مثل زولبیا و بامیه، گاهی به مرز ۵۰ می‌رسد و اینجاست که سردردها شروع می‌شود.
- ⊕ سعی کنید از خوردن خوراکی‌هایی با طبیعت گرم و خشک در وعدهٔ افطار پرهیز کنید.
- ⊕ اگر در وعدهٔ سحری، غذایی با طبیعت سرد بخورید، در طول روز، بلغم معده و حالت تهوع زیاد می‌شود.
- ⊕ در وعدهٔ غذایی سحر، از مصرف غذاهای پُرچرب، خشک، سرخ‌کردنی و سنگین و دیرهضم پرهیز کنید.
- ⊕ معمولاً غذایی که در روغن سرخ می‌کنید، نزدیک به ۸۰ درصد روغن را به خودش جذب می‌کند؛ از این رو پُرچرب و دیرهضم خواهد شد و عطش را زیاد می‌کند.
- ⊕ برای درمان یبوست در ماه رمضان، این راهکارها مناسب است: مصرف نوشیدنی‌های گرم در اول افطار؛ استفاده از دانه‌های لعاب‌دار مثل خاکشیر و تخم‌شربتی؛ مصرف میوه‌هایی همچون سیب با پوستش، طالبی، هندوانه، خربزه، هلو و زردآلو، بعد از افطار.



فصل چهارم

فرصت‌ها و برکت‌های ماه رمضان



پنج فرصت ویژه در ماه رمضان

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در روایتی فرموده‌اند: «انْتَهَرُوا فُرْصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ.»^۱ (فرصت‌های نیک را دریابید که همچون ابر می‌گذرند.)
در اینجا می‌خواهم به پنج فرصت ویژه ماه مبارک رمضان اشاره کنم تا از این زمان طلایی بهره بیشتری ببریم ان شاء الله.

۱. **فرصت انس با خدا:** از این فرصت می‌توان در قالب اهتمام به نماز شب یا نماز جماعت اول وقت یا ارتباط با خداوند از طریق دعا و مناجات استفاده کرد. قبل از اذان صبح، حداقل بیست دقیقه تا نیم ساعت برای مناجات شبانه با خدای متعال وقت بگذارید و خودتان را در فهرست نماز شب‌خوان‌ها قرار دهید. در مفاتیح الجنان برای روزها و شب‌های ماه مبارک و وقت افطار و سحر، دعاهای فراوانی آمده است. یکی از آن‌ها «دعای ابوحمزه ثمالی»^۲ است که هدیه امام سجاد علیه السلام به ابوحمزه است. آن پیرمرد و غلام اهل بیت علیهم السلام و پدر شهید، نزد امام زین‌العابدین علیه السلام جایگاهی ویژه داشته است. [ابوحمزه] این دعا را که سرمایه‌ای است گران بها، یاد گرفته و به شیعیان اهل بیت علیهم السلام و شاگردانش یاد داده تا به دست من و شما رسیده است.

۲. **فرصت انس با قرآن و اهل بیت علیهم السلام:** ما پیرو رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم هستیم. ایشان فرموده‌اند:

إِنِّي تَارِكٌ فِيكُمْ الثَّقَلَيْنِ كِتَابَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَعَثْرَتِي أَهْلَ بَيْتِي أَلَا وَهَمَا
الْخَلِيفَتَانِ مِنْ بَعْدِي وَلَنْ يَفْتَرِقَا حَتَّى يَرِدَا عَلَيَّ الْحَوْضِ.^۳
من در میان شما دو وزنه گران بها به یادگار می‌گذارم: کتاب خدای عزوجل

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۷۳.

۲. عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی.

۳. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۴۱۵.

۴. توضیح گردآورنده: این روایت با تعابیر گوناگون و در کتب شیعه و سنی نقل شده است که نشانه اعتبار و درستی آن است.





و عترتم که اهل بیت من هستند. آگاه باشید که این دو، جانشینان پس از من هستند و هیچ‌گاه از هم جدا نمی‌شوند تا در کنار حوض [کوثر] بر من وارد شوند.

ماه رمضان بهار قرآن است؛^۱ پس بیایید در محضر قرآن زانو بزنیم؛ اما حتماً آن را با ذکر توسل به ساحت مقدس اولیای الهی کامل کنیم و حتی ثواب همین قرآن را که می‌خوانیم، به چهارده معصوم علیهم‌السلام هدیه کنیم. در مجالسی که ذکر روضه یا فضائل ائمه اطهار علیهم‌السلام است، شرکت کنیم و برای این کار، وقت بگذاریم. این‌گونه وقت گذاشتن هاست که آینده زندگی من و شما را با برکت می‌کند.

راننده‌ای که مسیری طولانی در پیش دارد، هیچ‌گاه احساس نمی‌کند وقتی چند دقیقه در پمپ‌بنزین می‌ایستد تا بنزین بزند، و قتش تلف شده است؛ بلکه با خود می‌گوید: «دیر نمی‌شود؛ به جایش [باک ماشین را پر کرده‌ام تا به راحتی و با آرامش خاطر به مقصد برسم.» هرچه پای مجالس قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام وقت بگذارید، مثل همین سوخت‌گیری است: سوخت‌گیری معنوی برای زندگی است که [باعث می‌شود بهتر و راحت‌تر] در مسیر بندگی حضرت حق باشید.

۳. فرصت مهرورزی به خلق خدا: همه شما این روایت پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را شنیده‌اید که اگر [حتی به اندازه] یک خرما افطاری دهید، ثوابش مانند آزادکردن یک بنده است.^۲ در قسمتی از خطبه شعبانیه هم به صلۀ رحم و تقویت ارتباط با ارحام در این ماه سفارش فرموده‌اند.^۳ بنابراین، مهرورزی را تمرین کنید. در ماه مبارک رمضان اگر قرار است کسی برای شما کاری انجام دهد، کار را برای او آسان بگیرید و سخت‌گیری نکنید. در ماه رمضان، برای زن

۱. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۶۳.

۲. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۶.

۳. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۴.





و بچۀ خود، میدان را به گونه ای فراهم کنید که روزه را یک عمل مهم بدانند.

۴. فرصت کسب سلامت روح و روان و جسم و جان: روزه گرفتن مایۀ سلامتی جسم و زمینه ساز سلامتی روح است. پیامبر اکرم ﷺ فرموده اند: «صَوْمُوا تَصِحُّوا». این روایت را به دو شکل ترجمه کرده اند: «روزه بگیرید تا سالم بمانید» و «روزه بگیرید تا سالم شوید».

۵. فرصت برنامه ریزی برای بندگی خدا براساس نظم حاکم بر فقه: شما ساعت ها روزه می گیرید؛ اما اگر آن را یک ساعت کم یا زیاد کنید، دچار مشکل می شوید. فرض کنید آقایی به مسافرت می رود و قبل از اذان ظهر به حدّ ترخص شهرش می رسد. اگر او از صبح چیزی نخورده باشد، روزه اش درست است؛ اما اگر همین فرد [قبل از اذان ظهر، به حدّ ترخص] نرسد و حتی به اندازه یک دقیقه تأخیر کند، روزه اش باطل است و اگر حتی چند ثانیه بعد از اذان صبح، چای یا لقمۀ نانی را که در دهانش است، بخورد، روزه اش باطل است؛ تازه اگر این کار را عمداً انجام دهد، کفاره هم دارد. از این نظم باید بفهمیم که چقدر [فراگیری احکام روزه] مهم است. شهید این ماه، امیرالمؤمنین علی علیه السلام هم در وصیتشان فرموده اند: «أوصيكمما... يَتَّقُوا اللَّهَ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ». ^۲ (شما را... به تقوای الهی و نظم در کارهایتان توصیه می کنم.) پس منظم باشیم.

با این توضیح، احکام فقهی ماه مبارک رمضان را می توانیم یکی از مصادیق این نظم معنا کنیم؛ یعنی در مسیر بندگی برنامه داشته باشیم و هرروز، به طرف کمال حرکت کنیم.

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، ۲۵ تیر ۱۳۹۵

۱. نعمان بن محمد بن حُیون تمیمی مغربی (ابن حُیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج ۱، ص ۳۴۲.
۲. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، نامه ۴۷.



ماه پاکی

ماه رمضان ماه پاکی است. خوش به حال آن‌هایی که در این ماه، دل‌هایشان را پاک می‌کنند! در این یک ماه، باید خودمان را برای یازده ماه دیگر قوی کنیم تا وجودمان، رنگ و بوی خدا را بدهد.

در منابع دینی و روایی ما به این موضوع تصریح شده است که وقتی روزه می‌گیرید، نه فقط دهانتان از خوردن غذا بسته باشد، بلکه باید همه وجودتان روزه باشد.^۱ [چون] ماه رمضان ماه پاکی است، اهل بیت علیهم‌السلام هم از ما پاکی می‌خواهند.

خیلی‌ها به سبب [استفاده نادرست و نابجا از] زبانشان، اهل جهنم شده و بدبخت می‌شوند. باید آن را در [ماه] رمضان درست می‌کردند! آدم باید در این ماه عهد و پیمانی دوباره با خدا ببندد تا زبانش حساب شده عمل کند و درست و بجا و به اندازه [حرف بزند].

گناहانی هستند که گاهی اوقات به چشم ما نمی‌آیند؛ یعنی ما آن‌ها را گناه نمی‌دانیم، مثل گناهان زبان یا نگاه‌های حرام. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «غَضُوا أَبْصَارَكُمْ تَرَوْا الْعَجَائِبَ». ^۲ (چشم‌هایتان را [از محرّمات] بپوشانید تا عجایب و شگفتی‌ها را ببینید!)

اگر یک عمر بگذرد و من فقط جلوی پایم و در و دیوار را ببینم که هنر نکرده‌ام!

بعضی از آدم‌ها چیزهایی در این عالم می‌دیدند! از کجا به این مقام رسیدند؟! [براساس روایتی که بیان شد،] اگر چشم‌هایتان را پاک کنید، چیزهایی به شما نشان می‌دهند که دیگران نمی‌بینند. خیلی از هوس‌ها و گناهانی که آدم گرفتارش می‌شود، به سبب همین نگاه‌های حرام است.

۱. نک: عبدالحمید بن هبّه بن ابی‌الحدید معتزلی (ابن ابی‌الحدید)، شرح نهج البلاغه لابن ابی‌الحدید، ج ۲۰، ص ۲۹۹؛ محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفه)، تهذیب الاحکام، ج ۴، ص ۱۸۹؛ نعمان بن محمد بن خثیون تمیمی مغربی (ابن خثیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج ۱، ص ۲۶۸.
۲. منسوب به جعفر بن محمد رضی‌الله‌عنه، مصباح الشریعة، ص ۹.





امیرالمؤمنین علی علیه السلام چشم و دلی پاک دارند و از شیعیان‌شان هم می‌خواهند این‌گونه باشند. آن حضرت علیه السلام زبان پاک دارند و از شیعیان‌شان هم زبان پاک می‌خواهند.

حجت الاسلام والمسلمین قاسمی، دارالزهد، آبان ۱۳۸۵

غیبت؛ مبطل روزه؟! ^۱

امام جعفر صادق علیه السلام در روایتی فرموده‌اند: «فَأَحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ ...»^۱ (زبان‌تان را حفظ کنید...). امام محمد باقر علیه السلام [نیز در تعبیری زیبا به ارتباط غیبت و روزه اشاره کرده و] فرموده‌اند: «وَالْغَيْبَةُ تُفَطِّرُ الصَّائِمَ وَ عَلَيْهِ الْقَضَاءُ.»^۲

این حدیث را با کلام فقیه و رجالی و عالمی بزرگ کامل می‌کنم: شیخ طوسی رحمته الله علیه از محدثین بزرگ شیعه است و تفسیر تبیان که یکی از چند تفسیر مهم قرآن به شمار می‌رود، از شیخ طوسی رحمته الله علیه است. مهم‌ترین کتاب‌های رجالی ما نیز از شیخ طوسی رحمته الله علیه است. براساس فتوای این بزرگوار اگر کسی درحال روزه غیبت کرد، روزه‌اش باطل است! البته نه به این معنا که چون ما غیبت کسی را گفتیم، پس برویم غذا هم بخوریم!^۳ ظاهراً این جمله زیبا [و در خور تأمل] را فیض کاشانی رحمته الله علیه فرموده است که: «مگر ممکن است یک قطره آب روزه ما را باطل کند، ولی غیبت روزه‌مان را باطل نکند؟!»^۴

امیرالمؤمنین علی علیه السلام هنگام عبور از جایی، به فردی رسیدند که زیاد حرف می‌زد. حضرت علیه السلام به او فرمودند: «يَا هَذَا إِنَّكَ تُمَلِي عَلَيَّ حَافِطِيكَ كِتَابًا إِلَى رَبِّكَ فَتَكَلِّمُهُ بِمَا يَغْنِيكَ وَ دَعُ مَا لَا يَغْنِيكَ.»^۵ (ای مرد! تو هرچه

۱. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۸۷؛ محمدبن حسن طوسی (شیخ الطائفة)، تهذیب الاحکام، ج ۴، ص ۱۹۴.

۲. احمدبن محمدبن عیسی اشعری قمی، کتاب التوادر، ص ۲۳.

۳. توضیح گردآورنده: طبق نظر مراجع عظام تقلید، غیبت کردن صورت ظاهری روزه را باطل نمی‌کند؛ یعنی به این معنا نیست که قضای آن روزه به شخص واجب شود؛ اما مسلماً صورت باطنی روزه را خدشه دار می‌کند و از ارزش واقعی آن بسیار می‌کاهد!

۴. نک: محمدحسن فیض کاشانی، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء، ج ۲، ص ۲۳.

۵. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۲۳.





بگویی، [درحقیقت] بر دو فرشته خویش املا می‌کنی تا بنویسند و نزد پروردگار ببرند؛ پس درباره آنچه به تو مربوط می‌شود [و برایت سودمند است] سخن بگو و آنچه به تو ربطی ندارد، فرو گذار.)
باور کنیم حرف‌های روزانه ما نامه‌ای است که املا می‌کنیم و به سوی خدا می‌رود. وقتی می‌خواهیم برای شخصیتی مهم نامه بنویسیم، چقدر دقت می‌کنیم؟!

ورع؛ برترین اعمال ماه رمضان

چه کار کنیم که از توفیقات ماه رمضان استفاده کنیم؟ چه اعمال خاصی باید انجام دهیم؟

پیامبر اسلام ﷺ وقتی در خطبه جمعه آخر ماه شعبان، اعمال و فضائل ماه رمضان را بیان فرمودند، امیرالمؤمنین علی ع از ایشان سؤال کردند: «ما أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؟» (برترین اعمال در این ماه چیست؟) پیامبر ﷺ فرمودند: «يَا أَبَا الْحَسَنِ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.»^۱ (ای ابالحسن، برترین اعمال در این ماه، پرهیز از محرمات الهی است.)

ما گاهی مستحبات را خیلی خوب انجام می‌دهیم؛ اما در واجبات و محرمات کم می‌آوریم. تا فرصت هست، کمی برنامه‌ریزی کنیم. این طور نباشد که مستحبات را خوب انجام دهیم و نماز شب بخوانیم و در نماز جماعت مستحب شرکت کنیم و زیارت را که مستحب است، انجام دهیم؛ اما زیانمان در غیبت کردن آزاد باشد یا بداخلاقی کنیم!

حجت‌الاسلام والمسلمین حسینی قمی، صحن جمهوری اسلامی، ۲۲ تیر ۱۳۹۲

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۲۹۵؛ احمد بن محمد بن سعید بن عقده کوفی (ابن عقده کوفی)، فضائل امیرالمؤمنین ع، ص ۱۱۳.





گناهان و ازبین رفتن فضایل

همان طور که روزه گرفتن [در روزهای ابتدایی ماه رمضان] که انسان خودش را از خوردن و آشامیدن و برخی دیگر از اعمال مُباح منع و کنترل می‌کند، سخت است و به تدریج آسان می‌شود، باید تا می‌خواهد دروغ بگوید یا غیبت کند، به خودش تلقین کند که روزه است و این دروغ گفتن، غیبت کردن، تهمت زدن و... باعث می‌شود ارزش و فضیلت روزه‌اش از بین برود؛ البته بعضی از دروغ‌ها هم باعث باطل شدن روزه می‌شود^۱ و آن این است که انسان معاذالله حدیثی را نقل کند و به امام معصوم علیه السلام نسبت دهد^۲، باینکه آن سخن از امام معصوم علیه السلام صادر نشده است! همچنین اگر آیه‌ای از قرآن را عالمانه یا عامدانه به اشتباه بخواند، مشکل خواهد داشت.

رعایت این امور، هم تمرین می‌خواهد و هم برای توفیق در آن، باید از خداوند مسئلت کنیم. بهترین راهش هم خواندن ادعیه ماه مبارک رمضان است.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

به یاد فقرا

در بسیاری از روایات بر این موضوع تأکید شده است که در ماه رمضان به یاد نیازمندان و فقرا باشیم. با همه [اجر و پاداش و] عظمتی که روزه دارد، [اما] از آن برتر هم وجود دارد که امام رضا علیه السلام به آن اشاره فرموده‌اند: «تَفْطِيرُكَ أَخَاكَ الصَّائِمِ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِكَ»^۳ (افطاری دادن تو به برادر روزه‌دارت، برتر از روزه خودت توست!)

۱. نک: احمدبن محمدبن عیسی اشعری قمی، کتاب التوادر، ص ۲۴؛ محمدبن حسن حرّعاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱، ص ۱۶۶.

۲. نک: احمدبن محمدبن عیسی اشعری قمی، کتاب التوادر، ص ۲۴؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۲۷۷.

۳. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۳۴.





مرحوم کلینی در کتاب الکافی حدیثی آورده است که در آن، امام صادق علیه السلام فرموده‌اند:

كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ عليه السلام إِذَا كَانَ الْيَوْمَ الَّذِي يَصُومُ فِيهِ أَمَرَ بِشَاةٍ فَتُدْبَحُ وَ تُقَطَّعُ أَغْضَاءُ وَ تُطْبَخُ فَإِذَا كَانَ عِنْدَ الْمَسَاءِ أَكَبَّ عَلَى الْقُدُورِ حَتَّى يَجِدَ رِيحَ الْمَرْقِ وَ هُوَ صَائِمٌ ثُمَّ يَقُولُ هَاتُوا الْقِصَاعَ اغْرِفُوا لِأَلِ فُلَانٍ وَ اغْرِفُوا لِأَلِ فُلَانٍ [حَتَّى يَأْتِيَ عَلَى آخِرِ الْقُدُورِ] ثُمَّ يُؤْتَى بِخَبْزٍ وَ تَمْرٍ فَيَكُونُ ذَلِكَ عَشَاءَهُ.^۱

هر روزی که امام سجاد علیه السلام روزه می‌گرفت، دستور می‌داد گوسفندی ذبح کرده و گوشت‌هایش را تکه و پخته شود. هنگامی که شب [زمان افطار] می‌شد، سر خود را بالای دیگ‌ها خم می‌کرد تا بوی آبگوشت را با دهان روزه بچشد؛ سپس می‌فرمود: «کاسه‌ها را بیاورید و برای فلان خاندان و فلان خاندان پر کنید» [تا اینکه به آخرین دیگ‌ها می‌رسید]؛ سپس نان و خرما آورده می‌شد؛ پس این غذا و شام خودش بود.

بنابراین در ماه مهمانی خدا، برتر از روزه، افطاری دادن است. خیلی مراقب باشیم که خدای ناکرده در این ماه، مساکین و نیازمندان را فراموش نکنیم! امیرالمؤمنین علی علیه السلام در وصف حالات وجود مقدس رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم فرموده‌اند: «كَانَ أَجُودَ النَّاسِ كَفًّا وَ أَجْزَأَ النَّاسِ صَدْرًا.»^۲ (سخاوتمندترین مردم و باجرات‌ترین آن‌ها بود.)

انبیای الهی علیهم السلام و به خصوص وجود مقدس پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم برای ما اسوه و الگو بوده و هستند؛ بنابراین اگر به کاری خیر فرمان می‌دادند، خودشان اولین کسی بودند که در عمل به آن پیش قدم می‌شدند.

۱. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۶۸؛ احمدبن محمدبن خالدبرقی، المحاسن، ج ۲، ص ۳۹۶.
۲. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۸.





صدقه به خویشاوندان یا بیگانگان؟

در ماه مبارک رمضان، گاهی چیزهایی زائد [و غیر ضروری] در سفره‌های ما وجود دارد که موجب افزایش هزینه‌ها می‌شود. آیا نیازمندان و فقرا مشکل ندارند؟!

من در شهرهای فراوانی دیده‌ام که اول ماه مبارک رمضان، سبد خانواده درست می‌کنند و هرکس به اندازه توانایی خودش، مقداری برنج، روغن، خرما و... به فقرا می‌دهد. چه سنت پسندیده‌ای است! ماه رمضان، ماه رسیدگی به فقر است. فقط این نیست که روزه بگیریم. درباره توجه و کمک به نیازمندان حدیثی از پیامبر خدا ﷺ نقل شده است که فرموده‌اند: «لَا صَدَقَةَ وَ دُو رَحِمٍ مُّحْتَاجٍ.»^۱ (درحالی‌که یکی از بستگان، فقیر و محتاج باشد، صدقه پذیرفته نیست.)

جامعه ما به این مسئله مهم توجه [کافی] ندارد. هستند کسانی که اهل کار خیرند، اهل صدقات و احسان هستند و در ماه رمضان، سفره افطاری دارند و به نیازمندان کمک می‌کنند؛ ولی یادشان رفته است که براساس فرموده پیامبر خدا ﷺ اگر در میان خویشاوندان ما نیازمندی هست، صدقه به بیگانه نمی‌رسد!^۲

میراث و نتیجه روزه

[براساس حدیثی قدسی] در معراج [از سوی خداوند به پیامبر ﷺ] خطاب شد: «میراث الصَّوْمِ قِلَّةُ الْأَكْلِ وَ قِلَّةُ الْكَلَامِ.»^۳ (نتیجه روزه، کم خوردن و کم گفتن است.) [البته] در ماه ضیافه الله، مهم‌تر از کم خوردن، حلال مصرف کردن است. خدا نکند سر سفره حرام بنشینیم! شیخ طوسی رحمته الله علیه در تهذیب الاحکام حدیثی آورده است که در آن،

۱. محمدبن محمدبن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، الاختصاص، ص ۲۱۹.

۲. نک: محمدبن محمدبن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، الاختصاص، ص ۲۱۹.

۳. محمد محسن فیض کاشانی، کتاب الوافی، ج ۲۶، ص ۱۴۷.





امام صادق علیه السلام به نقل از پدرشان فرموده‌اند:

قنبر، خادم امیرالمؤمنین علی علیه السلام، افطاری حضرت را آورد. [افطاری چه بود؟] کیسه‌ای بود حاوی سویق که حضرت آن را مَهروموم کرده بودند. شخصی [که در محضر امیرالمؤمنین علیه السلام بود، با دیدن این صحنه] به حضرت گفت: «این کار شما بخل است!» امیرالمؤمنین علیه السلام تبسمی کرده و فرمودند: «غیر از این است: دوست ندارم چیزی را بخورم؛ مگر اینکه بدانم از کجا به دست آمده است.»^۱

[جالب است!] ما اموال و اشیای گران‌بهایمان را مَهروموم می‌کنیم؛ اما امیرالمؤمنین علیه السلام غذایشان را مَهروموم می‌کردند تا مبادا غذای [شبهه‌ناک] دیگری به آن اضافه شود! اگر می‌خواهیم از ضیافة‌الله ماه رمضان بهره برده و در شب‌های این ماه، حال مناجات و عبادت و نماز شب و رازونیز با خدا پیدا کنیم، باید مواظب خوردن‌ها و گفتن‌هایمان باشیم.

حجت‌الاسلام والمسلمین حسینی قمی، رواق امام خمینی رحمته الله علیه، ۲ مرداد ۱۳۹۱

استفاده از مواهب ماه رمضان

چه کنیم که از مواهب ماه رمضان بهتر بهره‌مند شویم؟ یک راهش خواندن همین ادعیه ماه مبارک رمضان است: دعاهایی که بین الصلواتین (وسط نمازها) خوانده می‌شود، مانند دعای «یا عَلِيُّ یا عَظِيمُ یا عَفُورُ یا رَحِيمُ...» یا دعاهای سفارش‌شده از جمله دعای افتتاح و مهم‌تر از آن، دعای ابوحمزه ثمالی^۲. البته برخی از این دعاها طولانی است و لازم نیست هر شب خوانده شوند؛ بلکه شبی دو یا سه صفحه هم بخوانید، خوب است. این دعاهای بافضیلت و ارزشمند، مملو از معارف دین و خداشناسی و خودشناسی است.

۱. محمدبن حسن طوسی (شیخ الطائفة)، تهذیب الاحکام، ج ۴، ص ۲۰۰.

۲. عباس قمی، مفاتیح الجنان، اعمال مشترکه ماه مبارک رمضان.





در فرازهای این ادعیه تدبر کنید و از خداوند کمک بخواهید.

عَلَوْ هَمَّتْ در دعا

آنچه [در دعا به درگاه خدا] می‌خواهید، فقط برای خودتان نخواهید. اتفاقاً دعاهای ماه رمضان، دعای خودسازی و انسان‌سازی است. هیچ زمانی نیست که همه گرسنه‌ها سیر باشند و هیچ زمانی نیست که همه آزاد باشند؛ اما [در اعمال ماه رمضان، دعایی با همین مضامین داریم که بسیار هم به خواندن آن توصیه شده است.] چرا گفته‌اند این دعا را بخوانید؟ چون این دعا از علو همت برخوردار است. شاید بخواهند به من و شما یاد بدهند که اگر می‌خواهی دعایت مستجاب شود، حداقل دلت به حال مردم مسلمان بسوزد. شما دوست داری پولدار شوی؟ دعا کن همه پولدار شوند! دوست داری سرفهات انواع غذاها باشد؟ همین خواسته را برای همه به خصوص فقرا داشته باش؛ یعنی دلت برای بقیه هم بسوزد.

متن دعا این است:

اللَّهُمَّ اذْخُلْ عَلٰى اَهْلِ الْقُبُورِ السُّوْرَ اللَّهُمَّ اَعْنِ كُلَّ فَقِيْرٍ اللَّهُمَّ اَشْبِعْ
كُلَّ جَائِعٍ اللَّهُمَّ اَكْسُ كُلَّ غَزِيَانٍ اللَّهُمَّ اَفْضِ دِيْنَ كُلِّ مَدْيُونٍ [مَدِيْن] ا
اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنِّ كُلِّ مَكْرُوْبٍ اللَّهُمَّ رُدِّ كُلَّ غَرِيْبٍ اللَّهُمَّ فَكِّ كُلِّ اَسِيْرٍ
اللَّهُمَّ اَصْلِحْ كُلَّ فَاْسِدٍ مِّنْ اُمُوْرِ الْمُسْلِمِيْنَ اللَّهُمَّ اَشْفِ كُلَّ مَرِيْضٍ
اللَّهُمَّ سُدِّ فَقْرَنَا بِغِنَاكَ اللَّهُمَّ غَيِّرْ سُوءَ حَالِنَا بِحُسْنِ حَالِكَ اللَّهُمَّ اَفْضِ
عَنَّا الدِّيْنَ وَ اَعْزِمْ لَنَا مِنَ الْفَقْرِ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ^۱

خدایا، به اهل قبور نشاط و سرور عطا کن! خدایا، هر فقیری را بی‌نیاز کن! خدایا، هر گرسنه‌ای را سیر کن! خدایا، هر برهنه‌ای را بپوشان! خدایا، دین هر مدیونی را ادا فرما! خدایا، هر غمگینی را دل‌شاد ساز! خدایا، هر غریبی را به وطن بازگردان! خدایا هر اسیری

۱. ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، المصباح الکفعمی (جُزْءُ الْاِمَانِ الْوَاقِیَةِ وَ جُزْءُ الْاِیْمَانِ الْبَاقِیَةِ)، ص ۶۱۷.





را آزاد کن! خدایا، مفاسد امور مسلمانان را اصلاح فرما! خدایا، هر
مریضی را شفا عنایت فرما! خدایا، به غنای خود جلوی فقر ما را
ببند! خدایا، بدی‌های حال ما را به خوبی‌صفت خودت تغییر بده!
خدایا، دین ما را ادا و فقر ما را به بی‌نیازی مبدل فرما که تو بر هر
چیز توانایی.

انواع استجاب دعا

پیامبر عزیزمان صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [در خطبهٔ جمعهٔ آخر ماه شعبان] می‌فرمایند: «در این
ماه، اعمال ما قبول و دعاها یمان مستجاب است.»^۱ پس چرا در بعضی از
دعاها اثری از اجابت نمی‌بینیم؟! ما چند نوع استجاب دعا داریم:

۱. به صورت نقد جواب می‌دهند؛
۲. بعضی اوقات نیمی از دعاها را جواب می‌دهند و نیمی از آن را پای
خطاها و اشتباه‌های انسان می‌گذارند؛ از این رو [به جای استجاب کامل
دعا] خطا و اشتباه را از بین می‌برند و روی مصیبت‌های انسان قلم عفو
و بخشش می‌کشند.
۳. قرار است بلا و مصیبتی به انسان برسد که از آن بی‌خبر است؛ بنابراین
به جای اجابت دعا، آن بلا و مصیبت از بین می‌رود.^۲
۴. گاهی وقت‌ها دعا را در دنیا مستجاب نمی‌کنند و اجابتش را به حساب
قیامت انسان می‌گذارند؛ یعنی درجات و مقامات انسان را در بهشت
ترفیع می‌بخشند.^۳ از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام روایت شده است که در روز قیامت
بعضی‌ها می‌بینند دعاهايشان مستجاب نشده، اما خداوند به آن‌ها مقام
و منزلتی بهتر عنایت کرده است؛^۴ آنجاست که آرزو می‌کنند ای کاش در

۱. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۳.

۲. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۷۰.

۳. احمدبن محمدبن خالد برقی، المحاسن، ج ۱، ص ۱۶.

۴. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۷۰.





دنیا دعاهایشان مستجاب نشده بود!

۵. استجاب دعا به اخلاق و ذهن و نیت انسان بستگی دارد. هرچه قلب انسان پاک تر و روحش باصفا تر باشد، دعا زودتر مستجاب می شود.^۱ امیرالمومنین علی علیه السلام فرموده اند: «فَإِنَّ الْعَطِيَّةَ عَلَى قَدْرِ النَّيَّةِ»^۲ (پس عطا و بخشش [خداوند] به اندازه نیت [بنده] است.)

۶. گاهی علت مستجاب نشدن دعا به خودمان برمی گردد و ما مقصر هستیم؛^۳ برای مثال، بنده خدایی به ما مراجعه می کند و [با وجود استطاعت] به او کمک نمی کنیم و بعد در کنار مرقد مطهر حضرت رضا علیه السلام به خدا عرضه می داریم: «یا قاضی الحاجات...» (ای برآورنده حاجات...!) یا اینکه فردی در مناجات خود می گوید: «یا سَتَّارَ الْغُيُوبِ، یا عَفَّارَ الذُّنُوبِ» (ای پوشاننده عیب ها، ای آمرزنده گناهان!); اما خودش هرکجا می نشیند، آبروی مسلمانان را می برد! یا می گوید: «یا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ»^۴ (ای کسی که زیبایی ها را آشکار می کنی و بدی ها را می پوشانی); اما تا با دیگران مواجه می شود، عیوب آن ها را رو می کند و حاضر نیست حتی یک بار خوبی هایشان را بگوید! [معلوم است چنین شخصی] نباید دعایش مستجاب شود. چرا؟ چون خودش [درخواست و حاجت دیگران را] مستجاب نکرده است! قدمی برای خدا برداشته است؛ اما دوست دارد خدا برای او ده قدم بردارد! اگر شما باشید، این دعاها را مستجاب می کنید؟!

قرآن می فرماید: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ مِثَالِهَا»^۵ (هرکه کار نیکی به جا آورد، ده برابر آن پاداش دارد.) [چنین شخصی که] حاضر نیست برای خدمت به مسلمانان حرکتی از خود نشان دهد، چگونه توقع دارد

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۳۲۲ و ۳۲۳.

۲. علی بن ابی طالب علیه السلام، نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۳. نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۷۲.

۴. محمدبن حسن طوسی، مصباح المتهجد، ج ۱، ص ۳۳۰.

۵. انعام، ۱۶۰.





مشکلات و مهماتش حل شود؟!

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، ۸ تیر ۱۳۹۳

دعا کردن در وقت سحر

رسول خدا ﷺ درباره فضیلت زمان سحر فرموده‌اند: «خَيْرُ وَقْتٍ دَعَوْتُمْ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فِيهِ الْأَسْحَارِ...»^۱ (بهترین وقتی که در آن خدای عزوجل را می‌خوانید [و به درگاهش دعا می‌کنید]، سحرهاست).

در طول شبانه‌روز، زمانی وجود دارد که در آن، نسیم ویژه الهی وزیدن می‌گیرد و هرکس آن زمان به در خانه خدا برود، بی‌جواب برنمی‌گردد و آن زمان، سحر است. نزدیک اذان صبح، وقت وزیدن نسیم ویژه الهی است. حضرت یعقوب علیه السلام در پاسخ برادران حسود حضرت یوسف علیه السلام که از پدرشان طلب استغفار کردند، فرمودند: «به زودی برایتان طلب مغفرت می‌کنم».^۲ براساس فرموده امام صادق علیه السلام حضرت یعقوب علیه السلام وقت سحر دعا کردند.^۳ این نسیم ویژه الهی را باید احساس کرد؛ از این رو [در منابع روایی و سیره بزرگان دین] سفارش بسیاری به خواندن نماز شب شده است. می‌گویند اهل سیر و شلوک هرچه از خدا گرفته‌اند، از دولت سحر بوده است. خداوند در قرآن کریم به این مهم اشاره کرده است: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ»^۴ (و پاسی از شب را شب زنده‌داری کن تا برای تو [به منزله] نافلة ای باشد!)

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، ۵ مرداد ۱۳۹۲

نعمت توبه

چون خداوند به من و شما لطف و محبت دارد، از قاعده لطف خود، نعمتی

۱. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۷۷.

۲. نک: یوسف، ۹۸.

۳. نک: علی بن ابراهیم بن هاشم قمی، تفسیر القمی، ج ۱، ص ۳۵۵؛ محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی،

ج ۲، ص ۴۷۷.

۴. اسراء، ۷۹.





به ما داده است که توبه نام دارد؛ حتی آن قدر ما را دوست دارد که وقتی کسی گناه هم می‌کند، باز او قطع لطف نمی‌کند. [قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا﴾ (و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز هیچ یک از شما پاک نمی‌شد).

خداوند مرتب می‌فرماید: «استغفار کنید. عذرخواهی کنید!» چرا؟ برای اینکه می‌خواهد شما را ببامرزد و اگر نمی‌خواست چنین کند، [بارها] نمی‌فرمود: «استغفار کن!» [در قرآن نیز بارها به موضوع آمرزش الهی اشاره شده است؛ چنان که در سوره زمر آمده است: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾^۲ (بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ به راستی او بسیار آمرزنده مهربان است.»)

رسول خدا ﷺ [در باره کسی که از گناه خویش استغفار و توبه می‌کند،] فرموده‌اند: «الْتَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ ...»^۳ (توبه‌کننده از گناه، همانند کسی است که گناهی ندارد... .) تازه، اگر هم کسی [به درگاه خدا] توبه کرد و دوباره خطا نکرد و بر [خطاهای] گذشته‌اش تأسف خورد و جبران مافات کرد، آنگاه خداوند به او چنین وعده می‌دهد: ﴿يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ﴾^۴ (خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند).

حجت الاسلام والمسلمین راشد یزدی، رواق امام خمینی رحمته الله علیه، ۳ اردیبهشت ۱۳۹۴

شروط توبه و استغفار

براساس فرمایش امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه، توبه شروطی دارد

۱. نور، ۲۱.

۲. زمر، ۵۳.

۳. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۳۵.

۴. فرقان، ۷۰.





که عبارت است از: ۱. پشیمانی از گناه؛ ۲. تصمیم بر ترک همیشگی گناه؛ ۳ و ۴. جبران گناه [جبران حق الناس و حق الله]؛ ۵. کشیدن رنج طاعت؛ ۶. استغفار [توبه کردن].^۱

۲ و ۱. پشیمانی از گناه و تصمیم بر ترک همیشگی گناه: درباره توبه حقیقی و رجوع نکردن دوباره به گناه، از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چنین نقل شده است: «وَالْمَقِيْمُ عَلَى الذَّنْبِ وَهُوَ مُسْتَغْفِرٌ مِنْهُ كَالْمُسْتَهْزِيِّ»^۲ (و آن که در گناه بماند و در عین حال استغفار کند، همانند مسخره کننده است.)

۳ و ۴. جبران گناه [جبران حق الناس و حق الله]: گناهایی که ما انجام داده‌ایم، دوگونه است: یا حق الله را زیر پا گذاشته‌ایم [مانند نماز و روزه قضا] یا گناه حق الناس است؛ یعنی طرف حساب او مردم هستند؛ مثلاً بدحجابی که البته بدحجابی، هم حق الله است و هم حق الناس. پول مردم را گرفتن و کم‌کاری و کم‌فروشی کردن، غیبت کردن و ... گناهایی است که در اصطلاح، به آن‌ها حق الناس می‌گویند و باید جبران شود. برای جبران مثلاً باید برویم حق کسی را که بر گردنمان هست، بدهیم و اگر از کسی غیبت کرده‌ایم یا به کسی تهمت زده‌ایم یا دل کسی را شکسته‌ایم، از او حلالیت بطلبیم؛ توبه حقیقی یعنی این.

۵. آب کردن گوشتی که از حرام بر وجود روییده است: [یعنی همّت و عزم بر آب کردن گوشتی که از حرام بر وجود روییده است، با اندوه برگزیده تا جایی که پوست به استخوان بچسبد و بین آن، گوشت جدید برآید].

۶. استغفار و کشیدن رنج طاعت: هرکسی باید پیش خودش فکر کند که از انجام چه گناهایی لذت برده است؛ سپس اگر می‌خواهد فردای قیامت شرمنده کسی نباشد، با زحمت عبادت و استغفار، آن‌ها را جبران کند. مثلاً خیلی از شب‌ها تا صبح، به تماشای فیلم‌هایی نشسته که جز گناه و

۱. علی بن ابی طالب عَلَيْهِ السَّلَامُ، نهج البلاغه، حکمت ۴۱۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۳۵.





معصیت، چیزی نداشته؛ اما حالا توبه کرده و پشیمان شده است؛ بنابراین اگر می‌خواهد فردای قیامت نزد خدای متعال سرفراز باشد، به هر مقداری که از گناه لذت برده است، [با عبادت] جبران کند و خودش را به زحمت بیندازد. [در تمام این مراحل هم نباید از استغفار به درگاه الهی غفلت کند].
حجت‌الاسلام والمسلمین فرازی، صحن جمهوری اسلامی، ۴ تیر ۱۳۹۴

شیطان در غل و زنجیر

در روایات مربوط به برکات ماه مبارک رمضان، از محضر مبارک پیامبر عظیم‌الشان صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این‌گونه نقل شده است که فرمودند: «إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَتِيحَتْ أَبْوَابُ الرَّحْمَةِ وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلِّسَتِ الشَّيَاطِينُ.»^۱ (هنگامی که هلال ماه رمضان سر برآورد، درهای رحمت الهی باز و درهای جهنم بسته شده و شیطان‌ها به زنجیر کشیده می‌شوند.)

در واقع، شیطان خیلی نمی‌تواند مردم و به‌خصوص روزه‌داران را وسوسه کند؛ از این‌رو در ماه رمضان نباید گناه انجام داد؛ چون نمی‌توانیم گناهان را به گردن شیطان یا همان ابلیس یعنی دشمن قسم‌خورده انسان‌ها بیندازیم! او فقط چراغ سبز گناه را به ما نشان می‌دهد و این شیطان درونی خود ماست [که از او فرمان می‌پذیرد و مرتکب گناه می‌شود].

[ممکن است این سؤال پیش آید: پس چرا با اینکه شیطان در غل و زنجیر قرار دارد، بعضی‌ها از این فرصت بهره‌ای نمی‌برند و بازهم گناه می‌کنند؟ [در پاسخ باید گفت: شیطان به‌تنهایی زمینه‌ساز گناهان نیست. دو عامل دیگر [در ارتکاب گناه] دخالت دارد: ۱. نفس اماره خودمان؛ ۲. زنگارهای متراکمی که از گناهان گذشته باقی مانده است. کسی که به چشم چرانی عادت کرده است، ماه رمضان هم که برسد،

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۱۴۲.





بازهم چشم‌چرانی می‌کند. آدمی که به دروغ‌گویی عادت کرده است، در ماه رمضان هم دروغ می‌گوید. دربند کشیده شدن شیطان برای انسان‌ها نسبی است و این، [به تعبیری دیگر] بستگی به روزه انسان‌ها دارد: هرچه روزه انسان خالص‌تر و معنوی‌تر باشد، برای او شیطان در غل و زنجیر بیشتری است؛ اما برای کسی که فقط وعده غذایی‌اش جابه‌جا شده است، یعنی قبلاً صبحانه و شام می‌خورد، حالا سحری و افطار می‌خورد و دیگر کاری به مسائل [ماه رمضان] ندارد، شیطان خیلی در غل و زنجیر نیست! براساس حدیث زیبایی از امام رضا علیه السلام روزه کسانی که در ماه مبارک رمضان مرتکب گناهایی می‌شوند، روزه کاملی نیست.^۱

حجت‌الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، ۲۵ تیر ۱۳۹۵

دعای آخر ماه رمضان

امام زین‌العابدین علیه السلام در صحیفه سجادیه دعایی دارند به نام وداع با ماه مبارک رمضان. بزرگی می‌فرمود: «حال درونی‌ات را نگاه کن. اگر در این ماه کاری کردی، حتی یک گناه کمتر مرتکب شدی، دلت را پاک کردی و...، بعد این دعای حضرت را بخوان.»

ولی اگر این‌گونه نبود، یعنی این ماه گذشت و خیلی کاری نکردی، فقط دهانت را از خوردن بستنی، ولی دلت را پاک نکردی و فراق ماه رمضان خیلی برایت سخت نبود، آن بزرگ می‌گوید: «این دعا را نخوان!» حضرت زین‌العابدین علیه السلام در این دعا [با عباراتی شبیه این مضمون] چنین عرضه می‌دارند: «خدایا! ماه رمضان تمام شد، عده‌ای سود بردند و بندگی خدا را کردند. خوشباه حال آن‌هایی که نیمه شب‌ها بلند شدند و با خدایشان راز و نیاز داشتند؛ ولی من همان بنده گنه‌کارم که ماه رمضان تغییرم نداد.»^۲

۱. نک: منسوب به علی بن موسی علیه السلام، الفقه المنسوب الی الامام الرضا علیه السلام، ص ۲۰۲؛ حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۷، ص ۳۶۶.

۲. علی بن حسین علیه السلام، صحیفه کامله سجادیه، دعای ۴۵.





همین عالم توصیه کرده است در آن لحظات آخر ماه رمضان تاجایی که می‌توانیم، این آیه را با توجه بخوانیم: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَ يَكْشِفُ الشُّوْءَ﴾^۱ (چه کسی است که وقتی مضطر او را می‌خواند، اجابت کند و بدی [و گرفتاری] را برطرف سازد؟)

حجت‌الاسلام والمسلمین حسن قاسمی، دارالزهد، آبان ۱۳۸۵





خلاصه فصل چهارم

- ⊕ برای مناجات شبانه با خدای متعال وقت بگذارید و خودتان را در فهرست نماز شب خوان‌ها قرار دهید.
- ⊕ ماه رمضان بهار قرآن است؛ پس بیایید در محضر قرآن زانو بزنیم؛ اما حتماً آن را با ذکر توسل به ساحت مقدس اولیای الهی کامل کنیم و حتی ثواب همین قرآن را که می‌خوانیم، به چهارده معصوم علیهم‌السلام هدیه کنیم.
- ⊕ [پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم]... در قسمتی از خطبه شعبانیه به صلۀ رحم و تقویت ارتباط با ارحام در ماه رمضان سفارش فرموده‌اند. بنابراین، مهرورزی را تمرین کنید.
- ⊕ در مسیر بندگی برنامه داشته باشیم و هرروز، به طرف کمال حرکت کنیم.
- ⊕ ماه رمضان ماه پاکی است. خوش به حال آن‌هایی که در این ماه، دل‌هایشان را پاک می‌کنند!
- ⊕ دروغ‌گفتن، غیبت‌کردن، تهمت‌زدن و... باعث می‌شود ارزش و فضیلت روزه از بین برود.
- ⊕ با همه [اجرو پاداش و] عظمتی که روزه دارد، [اما] از آن برتر هم وجود دارد که امام رضا علیه‌السلام به آن اشاره فرموده‌اند: «افطاری دادن تو به برادر روزه‌دارت، برتر از روزه خودتوست!»
- ⊕ در ماه مبارک رمضان، گاهی چیزهای زائد [و غیرضروری] در سفره‌های ما وجود دارد که موجب افزایش هزینه‌ها می‌شود. آیا نیازمندان و فقرا مشکل ندارند؟!
- ⊕ در ماه ضیافه‌الله، مهم‌تر از کم خوردن، حلال مصرف کردن است. خدا نکند سر سفره حرام بنشینیم!
- ⊕ شخصی که حاضر نیست برای خدمت به مسلمانان حرکتی از خود نشان دهد، چگونه توقع دارد مشکلات و مهماتش حل شود؟!



- ⊕ در طول شبانه‌روز، زمانی وجود دارد که در آن، نسیم ویژه الهی وزیدن می‌گیرد... نزدیک اذان صبح، وقت وزیدن نسیم ویژه الهی است.
- ⊕ چون خداوند به من و شما لطف و محبت دارد، از قاعده لطف خود، نعمتی به ما هم داده است که توبه نام دارد.
- ⊕ هرچه روزه انسان خالص‌تر و معنوی‌تر باشد، برای او شیطان در غل و زنجیر بیشتری است.

فصل پنجم

لیلة القدر



نسیم های ویژه الهی

در طول شبانه روز، زمانی وجود دارد که در آن، نسیم ویژه الهی وزیدن می گیرد و هرکس آن زمان به در خانه خدا برود، بی جواب بر نمی گردد. آن زمان، سحر است. در طول هفته هم خداوند زمانی خاص برای وزیدن نسیم ویژه اش در نظر گرفته و آن، شب جمعه است. طبق روایتی از امام صادق علیه السلام که در تهذیب الاحکام آمده است، خداوند شب جمعه ندا می دهد:

أَلَا عَبْدُ مُؤْمِنٍ يَدْعُونِي لِأَخْرَجْتَهُ وَ دُنِيَاهُ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ لِأَجِبْتَهُ أَلَا عَبْدُ مُؤْمِنٍ يَتُوبُ إِلَيَّ مِنْ ذُنُوبِهِ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ فَآتُوبُ عَلَيْهِ ...^۱

آیا بنده مؤمنی نیست که پیش از طلوع صبح، از من برای آخرت و دنیای خویش خواهشی داشته باشد تا دعای او را اجابت کنم؟ آیا بنده مؤمنی نیست که پیش از طلوع صبح [برخیزد و] از گناهان خویش به سوی من توبه کند تا توبه اش را اجابت کنم و گناهانش را ببامزم؟ در طول سال قمری هم نسیم ویژه الهی به مدت یک ماه وزیدن می گیرد؛ چنان که در خطبه پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرَ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ.»^۲

آری، ماه رمضان همان فرصت ویژه الهی است که خداوند لطف کرده و این نسیم را بر مؤمنان می وزاند و قلب ماه رمضان هم شب مبارک «قدر» است^۳ که نسیم ذات مقدس ربوبی، در آن وزیدن می گیرد.^۴ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در عظمت این شب فرموده اند: «يُفْتَحُ أَبْوَابُ السَّمَاوَاتِ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ.»^۵ (درهای آسمان هادر شب قدر باز می شود.) بنابراین درهای آسمان باز [خداوند] منتظر

۱. محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفة)، تهذیب الاحکام، ج ۳، ص ۵.

۲. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۹۳.

۳. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۶۶.

۴. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۱۵۷.

۵. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۷، ص ۴۵۶؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۵، ص ۱۴۵.





بنده های «یا الله گو» است: بندگانی که جانشان را با استغفار جلا می دهند.

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، ۵ مرداد ۱۳۹۲

بازگشت به سوی خدا

چون می خواهیم در شب قدر بیدار بمانیم و محضر قرآن و اهل بیت علیهم السلام برسیم، مستحب است [ابتدا] غسل احیا کنیم؛ یعنی ظاهر جسم را بشوییم و پاک کنیم. در واقع این [غسل برای پاکی] جسم ماست؛ اما پاکی روح و روانمان حتماً با توبه است.

توبه به معنای دست کشیدن از گناه و پشیمانی از آن است. توبه یعنی بازگشت: بازگشت به راه حق^۱. اگر خطایی از ما سرزده و چشم ما، گوش ما، زبان ما و شکم و شهوت ما گناه کرده است، به احترام شب قدر، به احترام امیرالمومنین علیه السلام دیگر بس است! بیایید توبه و بازگشت را در دستور کارمان قرار دهیم.

خداوند متعال بارها در قرآن فرموده است: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ﴾^۲ (ای کسانی که ایمان آورده اید، به سوی خدا توبه کنید.) بنا بر این آیه، ممکن است انسان، مؤمن هم باشد و در عین حال خطا کرده و احتیاج به توبه داشته باشد.

ممکن است بعضی ها بگویند ما نمی توانیم توبه کنیم؛ چون به بعضی گناهان عادت کرده ایم! این، توجیه درست نیست. اگر تصمیم جدی بگیریم و با خدا عهد ببندیم گناهی را که بیشتر انجام می دهیم، مثلاً دروغ گفتن، غیبت کردن، چشم چرانی، بدحجابی، کینه جوئی یا حسد را ترک کنیم و دیگر به سراغش نرویم، مطمئن باشید که در لیست توابین قرار گرفته و از محبت و رحمت خدا بهره مند می شویم. قرآن نیز در این باره می فرماید: ﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّابًا رَحِيمًا﴾^۳ (به درستی که خداوند توبه پذیر مهربان است.) و

۱. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۹۴.

۲. تحریم، ۸.

۳. نساء، ۱۶.





﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (خداوند توبه‌کنندگان را دوست دارد و پاک‌شوندگان را [نیز] دوست دارد.)

توبه نصوح

خداوند در قرآن کریم درباره توبه حقیقی چنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ﴾^۱ (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به سوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص؛ باشد که پروردگارتان گناهانتان را ببوشاند.)

توبه نصوح، چه توبه‌ای است [که خدا در قبال آن، وعده مغفرت و پوشاندن گناه را وعده داده است]؟ به توبه بدون بازگشت به گناه توبه نصوح می‌گویند؛ یعنی اگر تصمیم گرفتید، بی‌خودی تصمیم نگیرید. از خدا و ائمه اطهار علیهم‌السلام کمک بخواهید. از امام رضا علیه‌السلام درخواست کنید و ان شاء الله عنایت می‌کنند. امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «تَزَكُّ الْخَطِيئَةُ أَيَسَّرُ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ.»^۲ (ترک خطا آسان‌تر از طلب توبه است.) اما اگر خطا کردید، از شما خواسته‌ای دارند و آن این است که: «وَ إِنْ قَارَفْتَ سَيِّئَةً فَعَجِّلْ مَحْوَهَا بِالتَّوْبَةِ.»^۳ (اگر مرتکب گناهی شدی، هرچه زودتر آن را به وسیله توبه، محو کن)؛ چراکه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ.»^۴ (توبه‌کننده از گناه، همانند کسی است که گناهی ندارد.)

حجت‌الاسلام والمسلمین فرازی، صحن جمهوری اسلامی، ۴ تیر ۱۳۹۴

نقش دعا در تغیر سرنوشت

مهم‌ترین نقش دعا در زندگی این است که می‌تواند سرنوشت انسان را

۱. بقره، ۲۲۲.

۲. تحریم، ۸.

۳. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۵۱.

۴. حسن بن علی بن شعبه حزان، تحف العقول عن آل الرسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم، ص ۸۱.

۵. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۷۴.



عوض کند [؛ حتی اگر قطعی و حتمی شده باشد]. در روایات بسیاری نقل شده است که گاهی خداوند [براساس گفتار و کردارمان] برای انسان چیزی تقدیر کرده است، اما شخص دعا می‌کند و این دعا می‌تواند قضا و قدر خداوند را تغییر دهد.^۱ به عنوان مثال، چون صلّه رحم را ترک کرده‌ام، خداوند مقدر می‌کند که عمر من کوتاه شده و سال آینده، پایان زندگی‌ام باشد.^۲ من بدون اطلاع از این موضوع، تصمیم می‌گیرم برخی اشتباهات گذشته‌ام را جبران کنم. اگر کسی را ناراحت کرده‌ام، از او عذرخواهی می‌کنم. سعی می‌کنم با کسانی که قطع رابطه کرده‌ام، دوباره ارتباط و پیوند برقرار کنم یا اگر بدهکارم و توان پرداخت بدهی‌ام را ندارم، به طلبکارم ضمانت می‌دهم که ان شاء الله بدهی‌اش را پرداخت می‌کنم تا او نیز نگران نباشد؛ بعد هم دعا می‌کنم که خدا مرا ببخشد و در انجام این امور موفق کند. مطمئن باشید که این تغییر روش در زندگی همراه با دعا و درخواست از خدا، اثر وضعی خواهد داشت و می‌تواند تقدیرات الهی را تغییر دهد یا به تأخیر اندازد.

خداوند در قرآن به رسول گرامی خود ﷺ چنین می‌فرماید: ﴿قُلْ مَا يَعْجَبُكُم رَّبِّي لَوْلَا دَعَاؤُكُمْ﴾^۳ [به امت خود] بگو: «اگر دعا و عبادتان نبود، پروردگارم به شما اعتنایی نمی‌کرد!»

حجت الاسلام والمسلمین جلیلیان، صحن جمهوری اسلامی، ۶ تیر ۱۳۹۵

اعمال شب قدر

مستحب است در ابتدای شب قدر، انسان غسلِ احیا کند و پاک و پاکیزه وارد این شب بشود؛ بعد، وضو بگیرد، نماز مغرب و عشا را که خواند و افطار کرد،

۱. نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۶۹.

۲. نک: سعید بن هبّه الله راوندی، سلوة الحزین (الدعوات)، ص ۶۱.

۳. فرقان، ۷۷.



اعمال شب قدر را انجام دهد.^۱ از اعمال مهم امشب، خواندن دو رکعت نماز شب قدر است؛ باین توضیح که در هر رکعت حمد را یک بار و سوره توحید را هفت بار بخوانیم و بعد از نماز هفتاد مرتبه بگوییم: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.» در روایتی از رسول اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است که این شخص از سر سجاده نمازش بر نمی خیزد؛ مگر اینکه خداوند گناهان او و پدر و مادرش را می آمرزد.^۲

نفس بیداری در شب قدر موضوعیت دارد و چه سنت خوب و حسنه‌ای از اهل بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام به ما رسیده است که شب قدر زیر سایه قرآن بروید و قرآن به سر بگیرید و بگویید: «يَا اللَّهُ، بِمُحَمَّدٍ، بِلَيْ، بِفَاطِمَةَ ...»^۳ و چه نیکوست کسی که فرصت دارد نماز شب و نماز قضا بخواند. امشب همچنین به خواندن صد رکعت نماز مستحبی توصیه شده است؛^۴ اما قلّه اعمال لیلۃ القدر سه نکته است:

۱. زیارت امام حسین عَلَيْهِ السَّلَام: خوشابه حال آن‌هایی که شب‌های قدر، در کربلا هستند.^۵

۲. خواندن دعا‌های مخصوص شب قدر: بزرگان دین برای شب قدر دعای سلامتی امام زمان عَجَّلَ اللَّهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيف را به ما یاد داده‌اند. همین دعای «اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَتِكَ الْحُجَّةَ بْنِ الْحَسَنِ ...» را که شما می‌خوانید، توصیه کرده‌اند شب قدر بخوانید.^۶

۳. کسب علم و معرفت: افضل اعمال در شب‌های قدر:^۷ چه خوب است که انسان در شب قدر مطالعه دینی داشته باشد یا نزد عالمی برود و از فضایل و

۱. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۱۵۳.

۲. نک: علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فيما يعمل مرة في السنة، ج ۱، ص ۱۸۶.

۳. نک: علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فيما يعمل مرة في السنة، ج ۱، ص ۱۸۷.

۴. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فيما يعمل مرة في السنة، ج ۱، ص ۱۳.

۵. نک: محمدبن حسن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۴، ص ۴۷۲.

۶. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، ادب حضور (ترجمة فلاح السائل و نجاح المسائل)، ص ۴۶.

۷. محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص ۶۴۹.



مناقب اهل بیت علیهم السلام بشنود. قدر صاحب اصلی این شب، یعنی وجود نورانی حضرت فاطمه علیها السلام را بشناسیم و با معرفت فاطمی و علوی به سحر برسیم
 که: ﴿سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ﴾

ملائکة الهی به همراه حضرت روح، رهبر ملائکة الله، به احترام شبی که شب نزول قرآن است، در همه سالها تا قیامت، به محضر مبارک امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف رسیده و سلام و صلوات خداوند را به قلب مبارک امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف نازل می کنند.^۲

حجت الاسلام والمسلمین فرزای، صحن جمهوری اسلامی، ۴ تیر ۱۳۹۴

بنده گنهگار [باید در این شبها] پیش خدا بیاید. درهای رحمت در این شبها باز است. اینکه کسی بگوید: «من از فرط گناه، خجالت می کشم [در خانه خدا] بیایم»، یأس از رحمت خداست. [شاعر چه زیبا می گوید]:
 غرق گنه! نا امید مشوز درگاه ما

که عفو کردن بود، در همه دم کار ما

توبه شکستی، بیا؛ هر آنچه هستی، بیا

امیدواری بجوی ز نام غفار ما

بنده شرمنده تو، خالق بخشنده من

بیا بهشتت دهم، مرو تو در نار ما^۳

برخی از اعمال سفارش شده در این شبها عبارت اند از:

۱. شبهای احیا به خصوص شب نوزدهم تا می توانید استغفار کنید. شیخ مفید رحمته الله علیه در این باره چنین آورده است: «وَيُسْتَحَبُّ فِيهَا كَثْرَةُ الْأِسْتِغْفَارِ».^۴ راه می روی، استغفار کن. نشسته ای، استغفار کن. در بستر هستی،

۱. قدر، ۵.

۲. محمد محسن فیض کاشانی، تفسیر الصافی، ج ۵، ص ۳۵۳.

۳. بخشی از شعر «غرق گنه» سروده حبیب الله چایچیان متخلص به جسان.

۴. محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، مسار الشیعة فی مختصر تواریخ الشریعة، ص ۳۵.



استغفار کن.^۱

۲. با دعای جوشن کبیر که امیرالمؤمنین علی ع از پیامبر اکرم ص نقل کرده‌اند، هزار نام خداوند را تکرار کنید؛ بعد بگویید: «سُبْحَانَكَ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْعَوْتُ الْعَوْتُ خَلِّصْنَا مِنَ النَّارِ يَا رَبِّ.»^۲ (منزهی تو ای خدایی که جز تو خدایی نیست. به تو پناه آوردم، به تو پناه آوردم. ما را از آتش [قهرت] آزاد کن ای پروردگار!)

۳. شب قدر تا می‌توانید دعا کنید. امام محمد باقر ع تا نیمه شب دعا می‌کردند و بعد از نیمه شب، به نماز می‌ایستادند.^۳

آنچه در دل دارید، بگویید. آنچه می‌خواهید، بگویید. اصولاً روح دعا، نجوای با خداست. اگر عاقبت به خیری برای خود و بچه‌هایتان و برای نسل و نواده‌هایتان تا قیامت می‌خواهید، دعا کنید. برای حل مشکلات جهان اسلام دعا کنید. در موقعیتی حساس قرار داریم. دشمنان اسلام برای کُشت و کُشتار در جوامع اسلامی خیز برداشته‌اند که البته اینجا، هم تدبیر لازم است و هم دعا. دعا کنیم خداوند توطئه‌های آن‌ها را به خودشان برگرداند.

۴. نماز بخوانید که نماز پرچم عشق به خداست. نماز پُل ارتباطی بنده با خداست. نماز یعنی انس با خدا. نماز یعنی عشق به ذات مقدس ربوبی. می‌توانید دو رکعت نماز مخصوص شب قدر را بخوانید،^۴ می‌توانید نماز قضا بخوانید.

۵. امام صادق ع فرموده‌اند قرآن را جلوی صورتمان بگیریم، بالای سرمان ببریم و بگوییم: «اللَّهُمَّ بِحَقِّ هَذَا الْقُرْآنِ وَ بِحَقِّ مَنْ أَرْسَلْتَهُ بِهِ وَ بِحَقِّ كُلِّ مُؤْمِنٍ مَدَّخَتْهُ فِيهِ ...»^۵ (خدایا به حق این قرآن و به حق کسی که آن را بر او

۱. توضیح گردآورنده: «شاید به این دلیل باشد که انسان خود را برای شب قدر بیست و سوم پاک کند تا حجاب‌های معنوی برای بهره‌گیری از مواهب آن شب کمتر شود.»

۲. عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر؛ ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، مصباح الکفعمی (جثة الامان الواقیة و جثة الايمان الباقیة)، ص ۲۴۷.

۳. نک: عباس قمی، مفاتیح الجنان، اعمال شب بیست و یکم ماه رمضان.

۴. نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الاشهر الثلاثة، ص ۱۳۸.

۵. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سید بن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فیما یعمل مرة فی السنة، ج ۱، ص ۱۸۷.





فرستادی و به حق هر مؤمنی که او را در قرآن ستودی...)

احیای هدفمند یعنی این. شب قدر، شب انس با خداست. هرکس می‌خواهد بداند آیا اعمالش قبول شده یا نه، پایان این شب [وقت سحر] به دلش مراجعه کند و ببیند چقدر به خدا نزدیک شده است! آیا با خدا قرار بندگی بسته است؟ آیا قرار عشق به ذات مقدس ربوبی بسته است؟ اگر این امور را در روح و جانش یافت، بداند شب‌زنده‌داری‌اش مقبول درگاه حق قرار گرفته است.

مراد از احیای شب قدر چیست؟

از اعمال مشترک لیلای قدر، احیای این شب‌هاست. این احیا برای چیست؟ در سبک زندگی دینی، مدیریت ذات مقدس ربوبی، شب و روز را قرار داده است. از نگاه قرآن، شب زمان استراحت و خوابیدن است و بر این اساس، به شب‌زنده‌داری در تمام طول شب سفارش نشده است؛ چنان‌که می‌فرماید: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَأْسَ﴾ (و او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد.) [خداوند شب را به لباس تشبیه کرده است؛ زیرا همان‌طور که] لباس بدن را از آسیب حفظ می‌کند، شب هم همین نقش را دارد [و انسان با خواب شبانه، بدن خود را سلامت نگه می‌دارد].

در سبک زندگی غربی، مردم گاهی تا صبح بیدار هستند و در روز که وقت کار و نشاط است، می‌خوابند! این سبک زندگی، سبک قرآنی نیست! قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا﴾^۲ (او کسی است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش یابید و روز را روشن قرار داد [تا به کار و تلاش در زندگی بپردازید].)

پزشک‌ها هم به این نکته اعتراف کرده و سفارش می‌کنند که مناسب‌ترین

۱. فرقان، ۴۷.

۲. یونس، ۶۷.





زمان برای خواب، شب است؛ اما با همه این توصیه‌ها مبنی بر لزوم استراحت در شب، پیامبر ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام بر احیای شب‌های قدر اصرار داشته‌اند؛ یعنی همان مکتبی که می‌گوید شب را استراحت کنید، می‌گوید شب قدر طوری برنامه‌ریزی کنید که بیدار بمانید!

سید بن طاووس رحمته الله علیه در اقبال الاعمال این روایت را نقل کرده است: «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَزُشُّ عَلَى أَهْلِهِ الْمَاءَ لَيْلَةَ ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ يَغْنَى مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ.»^۱ (پیامبر اکرم ﷺ در شب بیست و سوم ماه رمضان، به صورت اعضای خانواده‌اش آب می‌پاشید [تا آن شب را بیدار بمانند]). همچنین امیرالمؤمنین علی علیه السلام درباره احیای شب قدر فرموده‌اند: «وَ كَانَتْ فَاطِمَةُ عليها السلام لَا تَدْعُ أَحَدًا مِنْ أَهْلِهَا يَنَامُ تِلْكَ اللَّيْلَةَ وَ تُدَاوِيهِمْ بِقِلَّةِ الطَّلَعِ.»^۲ (فاطمه عليها السلام نمی‌گذاشت کسی از اهل خانه، آن شب [یعنی شب قدر بیست و سوم] بخوابد و به آنان غذای کم می‌داد [و آن‌ها را آماده شب‌زنده‌داری می‌کرد]).

احیای مطلق یا هدفمند؟

هر بیداربودنی در شب قدر ارزشمند نیست! آنچه اهل بیت علیهم السلام خواسته‌اند در این سه‌چهار ساعت بیداری، در ظرف وجودی ما ریخته شود، دو چیز است. عزیزی که با کتاب مفاتیح الجنان و دعا انس دارند، باید این دورا به دست آورند: ۱. انس با خدا؛ ۲. تولا و تبرا.

تولا

تولا یعنی عشق به اولیای خدا. همین ابراز عشق و حب به محبوب خدا، حب خداست؛ از این رو توجه داشته باشید وقتی قرآن به سر می‌گیرید و می‌گویید:

۱. علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سید بن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فیما یعمل مرة فی السنة، ج ۱، ص ۲۰۷.
 ۲. نعمان بن محمد بن حنون تمیمی مغربی (ابن حنون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضا و الاحکام، ج ۱، ص ۲۸۲؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۴، ص ۱۰.





«بِمُحَمَّدٍ، بَعَلِيٍّ، بِفَاطِمَةَ وَ...» این‌ها ذکرهای ساده‌ای نیست [و درحقیقت به خدا عرضه می‌دارید که] «خدایا، راه ما راه پیامبر ﷺ است، راه علی ؑ است، راه فاطمه ؑ است و...». همه ما می‌خواهیم این راه را دنبال کنیم و این بزرگواران ؑ را گل‌های بی‌خار جهان هستی می‌دانیم. باید ممنون پدر و مادرها باشیم که این سرمایه محبت آل‌الله ؑ را در دلمان قرار داده‌اند. اهل بیت ؑ یکپارچه عشق به خدا بوده‌اند و در این راه، فدا شدند.

تبّرًا

تبّرًا یعنی از دشمنان ائمه نرفت داشته باشیم و آن را ابراز کنیم. در روایات معتبر توصیه شده است که در شب نوزدهم ماه مبارک رمضان، صد مرتبه بگوییم: «اللَّهُمَّ الْعَنْ قَتْلَةَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ.»^۱ (خدایا، قاتلان امیرالمؤمنین را لعنت کن!)

نکته مهم این است که قاتل امیرالمؤمنین، یک نفر بود، یعنی ابن ملجم مرادی (لعنة الله عليه)؛ اما واژه «قَتْلَ» در این روایت، به صورت جمع آمده است! [به عبارت دیگر، قاتل حضرت، یک نفر نبود؛ بلکه همه کسانی که با ابن ملجم، همفکر و همدست‌اند، قاتل امیرالمؤمنین ؑ هستند.] در تاریخ اسلام، عنصری خبیث به نام اشعث بن قیس وجود دارد که در لشکر امیرالمؤمنین علی ؑ حضور داشت و فتنه خوارج را درست کرد. ابن ملجم در شب ۱۸ رمضان، مهمان اشعث بود! دخترش جُعدَه قاتل امام حسن ؑ شد. پسرش محمد بن اشعث نیز رئیس شهر بانی ابن زیاد (لعنة الله عليه) بود. [بنابر اصل تبّرًا، باید از همه این افراد بیزاری بجوییم].

در زیارت وارث هم می‌خوانیم: «وَلَعَنَ اللَّهُ أُمَّةً سَمِعَتْ بِدَلِكِ فَرَضِيَّتِ يَه.»^۲

۱. محمدباقر مجلسی، زاد المعاد - مفتاح الجنان، ص ۱۲۷.

۲. محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفة)، مصباح المتعجّد، ج ۲۶، ص ۷۲۱.





و خدا لعنت کند [قاتلان سیدالشهدا علیهم السلام] و گروهی که این ماجرا را شنیدند و به آن راضی شدند! در واقع در شب قدر، هم عشق به خدا را ابراز می‌کنیم و هم توباً و تبریّی خودمان را که در متن دین قرار دارد. حجت‌الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، ۵ مرداد ۱۳۹۲

حقیقت شب قدر

خداوند لیلۃ‌القدر را در اختیار شما قرار داده است که با آن، ره صدساله را یک شبه طی کنید؛ اما شرط دارد: شرطش آن است که به حقیقت شب قدر برسید. حقیقت شب قدر چیست؟ کسی که می‌خواهد شب قدر را درک کند، باید وجود مقدس نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم [که قرآن بر او نازل شد] و فاطمه اطهر علیها السلام را به‌عنوان حلقه و وصل رسالت رسول و ولایت ولی بشناسد؛ آن هم حق معرفتشان را. در تفسیر فرات الکوفی، ذیل سوره مبارکه قدر، از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمودند: «حقیقت شب قدر، فاطمه اطهر علیها السلام است.»^۱ بنابراین، پیوند با قرآن و پیوند با ولی خدا و معرفت آنان، شرط [درک وعده‌ها و ثواب‌های] شب قدر است.

باید به وجود مقدس ولی خدا، معرفت پیدا کنیم؛ اما این چه معرفتی است؟ مثلاً اینکه وجود مقدس پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم کی متولد شده و کی رحلت فرمودند، چند فرزند داشتند، حضرت فاطمه علیها السلام چه موقع به شهادت رسیدند و... کافی است؟! این‌ها خوب است؛ اما دانستن این‌ها معرفت شناسنامه‌ای است! معرفتی که امشب نیاز است، شناختن مقام فاطمه اطهر علیها السلام است که می‌توانیم با شناخت و معرفت به آن مقام، گام‌های خوبی برداریم.

حجت‌الاسلام والمسلمین رئیسی، صحن جامع رضوی، ۲۵ خرداد ۱۳۹۶

۱. ابراهیم بن فرات بن ابراهیم کوفی، تفسیر فرات الکوفی، ص ۵۸۱.





زیارت امام حسین علیه السلام در شب قدر

ان شاء الله در شب‌های قدر، همان اندازه که به خواندن دعای جوشن کبیر حساس هستید، به زیارت امام حسین علیه السلام هم عنایت داشته باشید. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «إِذَا كَانَ لَيْلَةُ الْقَدْرِ فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ حَكِيمٍ نَادَى مُنَادٍ تِلْكَ اللَّيْلَةَ مِنْ بَطْنَانِ الْعَرْشِ إِنَّ اللَّهَ قَدْ غَفَرَ لِمَنْ زَارَ قَبْرَ الْحُسَيْنِ علیه السلام فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ.»^۱ (هنگامی که شب قدر فرا برسد، در آن [شب] هر امری، براساس حکمت [الهی] تدبیر و جدا می‌شود. در آن شب، منادی از طرف عرش ندا می‌دهد که: «همانا خداوند [گناهان] هر که [امشب] امام حسین علیه السلام را زیارت کند، می‌آمرزد.»)

اگر توفیق نداریم [شب‌های قدر] کنار تربت سیدالشهدا علیه السلام [و در حرم باصفایشان] باشیم، اصل زیارت این بزرگوار را ترک نکنیم. مفاتیح الجنان را بردارید. در آنجا بیان شده است که چگونه باید سیدالشهدا علیه السلام را [در شب قدر] زیارت کنیم.^۲

فکرمی کنید این توصیه‌ها یعنی چه؟ می‌خواهند به ما بگویند حسین علیه السلام را یادمان نرود. دین ما مدیون امام حسین علیه السلام است. اگر آن حضرت نبودند، از شب قدر خبری نبود، از فطر و قربان خبری نبود؛ حتی از دین ما هم خبری نبود!

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، ۵ مرداد ۱۳۹۲

۱. جعفر بن محمد بن قولویه قمی (ابن قولویه)، کامل الزیارات، ص ۱۸۴.
۲. نک: عباس قمی، مفاتیح الجنان، زیارت امام حسین علیه السلام در شب‌های قدر.





خلاصه فصل پنجم

- ⊕ در شب قدر، درهای آسمان باز و [خداوند] منتظر بنده‌های «یا الله‌گو» است: بندگانی که جانشان را با استغفار جلا می‌دهند.
- ⊕ توبه یعنی بازگشت: بازگشت به راه حق. بیایید توبه و بازگشت را در دستور کارمان قرار دهیم.
- ⊕ مهم‌ترین نقش دعا در زندگی این است که می‌تواند سرنوشت انسان را عوض کند؛ حتی اگر قطعی و حتمی شده باشد.
- ⊕ نفسِ بیداری در شب قدر موضوعیت دارد.
- ⊕ پیوند با قرآن و پیوند با ولیّ خدا و معرفت آنان، شرط [درک وعده‌ها و ثواب‌های] شب قدر است.



فصل ششم

دستاوردهای ماه رمضان و حفظ آن



لزوم حفظ دستاوردهای ماه رمضان

از دستاوردهای ماه رمضان، بوی بهشت گرفتن، بوی امام عَلَيْهِ السَّلَام گرفتن، بوی قرآن گرفتن، ترک معصیت کردن و سبک بال شدن، سحرخیز شدن، اهل نماز اول وقت شدن و... است.

این دستاوردها می‌تواند همیشه برای انسان باقی بماند. انسان می‌تواند طوری ماه رمضان را پشت سر بگذارد که همیشه در بهشت باشد؛ مثل زائرینی که به حرم امام معصوم عَلَيْهِ السَّلَام می‌آیند و هنگامی که از حرم به سوی شهر و دیار خویش باز می‌گردند، بدنشان در خانه، اداره، زمین کشاورزی، مدرسه یا دانشگاه است؛ ولی قلبشان در حرم امام عَلَيْهِ السَّلَام.

اگر انسان از خدا بخواهد که قلبش همیشه در فضای نورانی ماه رمضان بماند، باید این دستاوردها را حفظ کند. محضر نبی اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عرض کردند: «ماتاپیش شما می‌آییم، حالاتمان خوب می‌شود و به دنیای رغبت می‌شویم؛ ولی از نزد شما که می‌رویم، از شما و خدا در زندگی غافل می‌شویم! آیا ما منافق هستیم؟» حضرت فرمودند: «این نفاق نیست؛ ولی رد پای شیطان است که آرام آرام می‌آید و همه دارایی‌هایتان را می‌گیرد.» سپس فرمودند: «اگر این حالاتی که نزد من دارید، حفظ می‌کردید: لَصَافَحَتْكُمْ الْمَلَائِكَةُ وَمَشَيْتُمْ عَلَى الْمَاءِ (با فرشتگان مصافحه کرده و روی آب راه می‌رفتید).»^۱

طبق منابع دینی، نماز معراج مؤمن است؛^۲ اما چرا ما چهل سال نماز خواندیم و جلو نرفتیم؟ چون جیب ما سوراخ است! این انبار موش دارد؛ وگرنه چرا آدم چهل سال در این انبار ذخیره می‌کند، ولی چیزی در آن نیست؟! شیطان هم که در ماه رمضان قفل زده و محبوس است، بیرون ماه رمضان ایستاده تا راه را بر آدم ببندد و قسم خورده است که از چهار طرف به انسان حمله می‌کند: «ثُمَّ لَا تَبْتَئُهُمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ

۱. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۴۲۴.

۲. نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، اصول کافی، ج ۳، ص ۷۹۶.





وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ ...»^۱ (سپس از پیش رو، پشت سر، طرف راست و طرف چپ آن ها، به سراغشان می روم...)

باید مراقب باشیم این دستاوردها حفظ شود؛ نماز اول وقت، ترک گناه، صفات خوب، اخلاق حمیده و... بماند. در روایات داریم که امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرموده اند: «کسی که حج به جا می آورد، نور حج با اوست؛ تا زمانی که گناه نکند»^۲ این مراقبه می خواهد، محاسبه می خواهد، توبه مجدد می خواهد. اگر احساس کردید حال مناجاتتان، انستان با قرآن، حال نماز اول وقتتان و... کم شده، بفهمید که شیطان دستبرد زده است. در روایات هست که بلافاصله توبه و استغفار کنید تا این حالات مطلوبتان برگردد.

حجت الاسلام والمسلمین سید محمد مهدی میرباقری،

رواق امام خمینی رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ، ۶ تیر ۱۳۹۵

تداوم بخشی به زیبایی های ماه رمضان

تداوم بخشیدن به زیبایی های ماه مبارک رمضان، چهار اصل دارد:

۱. **خواستن:** اراده کنیم و بخواهیم. در روایتی رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده اند: «إِذَا أَرَادَ اللهُ بِالْإِنْسَانِ خَيْرًا حَبَّتْ إِلَيْهِ الْخَيْرِ وَ هَيَّأَ لَهُ أَسْبَابَهُ»^۳ (هرگاه خدا برای انسان خیری بخواهد، [انجام امور] خیر را برایش محبوب می گرداند و اسبابش را برای او فراهم می کند.) پس قبل از هر چیزی، باید اراده ترک گناه داشته باشم و حداقل یکی از گناهانم را کنار بگذارم.
۲. **دانستن:** قرآن کریم درباره یکسان نبودن عالمان و جاهلان می فرماید: ﴿هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾^۴ (آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند، یکسان هستند؟!)

۱. اعراف، ۱۷.

۲. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج ۴، ص ۲۵۵.

۳. عبدالعزیز بن مرزوق طریفی، سطور من النقل و العقل و الفكر، ص ۵۸.

۴. زمر، ۹.





اگر قرار است زیبایی ماه مبارک رمضان، بعد از آن هم برای ما ادامه پیدا کند، باید برویم [مسائل را] از کارشناس بپرسیم. از روحانیان مساجد سؤال بپرسیم؛ مثلاً به شما می‌گویند چکار کنید تا حرام وارد کار و کاسبی‌تان نشود.

۳. اقدام کردن: من وقتی بیمار می‌شوم، دوست دارم [هرچه زودتر] خوب شوم؛ از این رو نزد دکتر می‌روم و از او می‌خواهم برایم نسخه تجویز کند. این اول کار است و خوب می‌دانم که به صرف دکتر رفتن و نسخه نوشتن آقای دکتر خوب نمی‌شوم! باید داروهای آن نسخه را مصرف کنم. همین‌طور اگر قرار است زیبایی‌های ماه رمضان برای ما تداوم یابد، باید سه کار را انجام دهیم: الف. انجام واجبات؛ ب. ترک محرّمات؛ ج. خدمت به مخلوقات.

۴. هزینه دادن: گاهی وقت‌ها [برای دین‌دار بودن یا دین‌داری کردن] باید پول خرج کنی. گاهی وقت‌ها هم اگر بخواهی برای دین و اعتقادات کاری انجام دهی، باید طعنه و متّلك بشنوی. خداوند در قرآن می‌فرماید: ﴿يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (آن‌ها در راه خدا جهاد می‌کنند و از سرزنش هیچ ملامتگری هراس ندارند. این فضل خداست که به هرکس بخواهد [و شایسته‌اش بداند] می‌دهد و خدا گشایسگر داناست.)

اگر هزینه دین‌داری را پرداخت کنی، خدا برایت مدد می‌فرستد. قرآن می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَابْشُرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾^۲ (به یقین کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست»، سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند [و می‌گویند]: «ترسید و غمگین نباشید و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که وعده داده شده است!»)

حجت‌الاسلام والمسلمین ماندگاری، رواق امام خمینی رحمته‌الله‌علیه، ۱۷ تیر ۱۳۹۵

۱. مانده، ۵۴.

۲. فصلت، ۳۰.





چهار گروهی که آمرزیده نمی شوند!

در روایت های مربوط به ماه مبارک رمضان، روایتی داریم که هم امیددهنده است و هم بیم‌دهنده. وجود نازنین رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «وقتی شب اول ماه رمضان می‌رسد... در هر شب [از شب های ماه رمضان] هفتاد هزار نفر آمرزیده می‌شوند؛ پس هنگامی که شب قدر می‌رسد، خدا به همان تعداد که در ماه های رجب و شعبان و رمضان تا آن روز آمرزیده است، بندگان را می‌آمرزد.»^۱ تا اینجا خیلی امیددهنده است که مثل برگ درختان در پاییز، گناهان ما می‌ریزد؛ اما [قسمت بیم‌دهنده اش اینجاست که] خدا چهار طائفه را نمی‌آمرزد:

۱. «رَجُلٌ مَاتَ مُدْمِنٌ خَمْرٍ» (کسی که عادت به شراب خواری دارد): کسی که عادت به چیزی دارد که او را از عقل خارج می‌کند.
۲. «وَوَ عَاقٍ وَالدِّيَةِ» (و آن هایی که عاق والدین هستند): آن هایی که احترام پدر و مادر را نگه نداشته و رضایتشان را جلب نکرده‌اند.
۳. «وَوَ قَاطِعٍ رَحِمٍ» (و کسانی که قطع رحم کردند): آن هایی که نه برای رضای خدا، بلکه به سبب اینکه به خودشان و منافع و کارشان مشغول بوده‌اند، ارتباطشان را با اقوام و خویشان قطع کرده‌اند.
۴. «وَوَ مَسَاحِنٌ»: پرسیدند: «ای رسول خدا، مساحن چیست؟» فرمودند: «هُوَ الْمُصَارِمُ»^۲ یعنی کسی که با برادر دینی خود یا با همسرش قهر کرده است. در این باره روایت مشابه دیگری از حضرت محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که براساس آن، اگر مسلمانان بیشتر از سه روز باهم قهر باشند، خدا عبادت آن‌ها را نمی‌پذیرد؛^۳ پس بیایید در ماه رمضان، کدورت‌ها را پاک کنیم.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی اراکی، رواق امام خمینی رحمته الله، ۱۹ مرداد ۱۳۹۴

۱. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۷۱.

۲. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الأشهر الثلاثة، ص ۱۲۷.

۳. نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج ۹، ص ۹۸.





خلاصه فصل ششم

⊕ انسان مؤمن نفس اماره اش را کنترل می‌کند.

⊕ اگر هزینه دین‌داری را پرداخت کنی، خدا برایت مدد می‌فرستد. قرآن می‌فرماید: «به یقین کسانی که گفتند: 'پروردگار ما خداست'، سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند [و می‌گویند]: 'نترسید و غمگین نباشید و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که وعده داده شده است.'»

⊕ از دستاوردهای ماه رمضان، بوی بهشت گرفتن، بوی امام ع گرفتن، بوی قرآن گرفتن، ترک معصیت کردن و سبک‌بال شدن ... است.

⊕ اگر احساس کردید حال مناجاتتان، اُنستان با قرآن، حال نماز اول وقتتان و ... کم شده، بفهمید که شیطان دستبرد زده است. در روایات هست که بلافاصله توبه و استغفار کنید تا این حالات مطلوبتان برگردد.



کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن ابی الحديد معتزلى، عبدالحميد بن هبة الله بن ابى الحديد، شرح نهج البلاغة لابن ابى الحديد، به تحقيق و تصحيح محمد ابوالفضل ابراهيم، ج ۲، چ ۱، قم: كتابخانه عمومى آيت الله مرعشى نجفى، ۱۴۰۴ق.
۳. ابن قولويه، جعفر بن محمد بن قولويه قمى، كامل الزيارات، به تحقيق و تصحيح عبدالحسين امينى، چ ۱، نجف: دارالمرتضوية، ۱۳۵۶ش.
۴. ابن حَيُّون، نعمان بن محمد بن حَيُّون تميمى مغربى، دعائم الاسلام و ذكر الحلال و الحرام و القضايا و الاحكام، به تحقيق و تصحيح آصف فيضى، چ ۱، چ ۲، قم: مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث، ۱۳۸۵ق.
۵. ابن شعبه حرّانى، حسن بن على بن شعبه، تُخَفُّ العقول عن آل الرسول صلّى الله عليه وآله، به تحقيق و تصحيح على اكبر غفارى، چ ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامى وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه قم، ۱۴۰۴ق.
۶. ابن طاووس (سيد بن طاووس)، على بن موسى بن جعفر، ادب حضور (ترجمه فلاح السائل و نجاح المسائل)، ترجمه محمد روحى، چ ۱، قم: انصارى، ۱۳۸۰ش.
۷. ابن طاووس (سيد بن طاووس)، على بن موسى بن جعفر، الاقبال الاعمال الحسنة فيما يعمل مرة فى السنة، چ ۱، چ ۲، تهران: دار الكتب الاسلامية، ۱۴۰۹ق.
۸. ابن طاووس (سيد بن طاووس)، على بن موسى بن جعفر، فلاح السائل، چ ۱، قم: بوستان كتاب، ۱۴۰۶ق.
۹. ابن عقده كوفى، احمد بن محمد بن سعيد بن عقده كوفى، فضائل امير المؤمنين عليه السلام، به تحقيق و تصحيح عبدالرزاق محمد حسين حرز الدين، چ ۱، قم: دليل ما، ۱۴۲۴ق.





۱۰. ابن منظور، محمد بن مکرم بن احمد بن منظور انصاری مصری، لسان العرب، به تحقیق و تصحیح جمال الدین میردامادی، ج ۱۳، چ ۳، بیروت: دار الفکر، ۱۴۱۴ ق.
۱۱. اشعری قمی، احمد بن محمد بن عیسی، کتاب النوادر، چ ۱، قم: مدرسه الامام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۸ ق.
۱۲. بحرانی، سید هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۳، چ ۱، قم: مؤسسه بعثت، ۱۳۷۴ ش.
۱۳. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، به تحقیق و تصحیح جلال الدین محدث، ج ۱ و ۲، چ ۲، قم: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ق.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح مصطفی درایتی، چ ۱، قم: دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۱۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح سید مهدی رجایی، چ ۲، قم: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۱۶. حرّ عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعة الی تحصیل مسائل الشریعة، ج ۱۰ و ۱۴، چ ۱، قم: مؤسسه آل البيت عليه السلام لإحياء التراث، ۱۴۰۹ ق.
۱۷. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، الخصال، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۲، چ ۱، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۲ ش.
۱۸. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، چ ۲، قم: شریف الرضی، ۱۴۰۶ ق.
۱۹. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، علل الشرایع، ج ۱، چ ۱، قم: کتاب فروشی داوری، ۱۳۸۵ ش.
۲۰. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، عیون اخبار الرضا،





- به تحقیق و تصحیح مهدی لاجوردی، ج ۱ و ۲، چ ۱، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ ق.
۲۱. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، فضائل الاشراف الثلاثة، به تحقیق و تصحیح غلامرضا عرفانیان یزدی، چ ۱، قم: کتاب فروشی داورى، ۱۳۹۶ ق.
۲۲. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، کتاب من لا یحضره الفقیه، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۱ و ۲، چ ۲، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۲۳. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، معانی الاخبار، به تحقیق و تصحیح محمد علی غفاری، چ ۱، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ق.
۲۴. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، امالی الصدوق، چ ۶، تهران: کتابچی، ۱۳۷۶ ش.
۲۵. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۴، چ ۲، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۲ ق.
۲۶. طبرسی، احمد بن علی، الاحتجاج، به تحقیق و تصحیح سید محمد باقر موسوی خراسان، ج ۱، چ ۱، مشهد: مرتضی، ۱۴۰۳ ق.
۲۷. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چ ۴، قم: الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ق.
۲۸. طریفی، عبدالعزیز بن مرزوق، سطور من النقل و العقل و الفكر، چ ۱، ریاض: مکتبه العبیکان، ۱۴۳۵ ق.
۲۹. طوسی (شیخ الطائفه)، محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، به تحقیق و تصحیح سید حسن موسوی خراسان، ج ۳ و ۴، چ ۴، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.





۳۰. طوسی (شیخ الطائفة)، محمد بن حسن، مصباح المتهجد، ج ۱ و ۲،
چ ۱، بیروت: مؤسسة فقه الشيعة، ۱۴۱۱ ق.
۳۱. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، مصباح الکفعمی (جئنة الامان الواقية و
جئنة الايمان الباقية)، چ ۲، قم: دار الرضى، ۱۴۰۵ ق.
۳۲. علی بن ابی طالب عليه السلام، نهج البلاغه، به کوشش محمد بن حسین
الشريف الرضى، به تحقیق و تصحیح صبحی سالم، چ ۱، قم: هجرت،
۱۴۱۴ ق.
۳۳. علی بن حسین عليه السلام، صحیفه کامله سجادیه، چ ۱، قم: الهادی،
۱۳۷۶ ش.
۳۴. علی بن موسی عليه السلام، الرسالة الذهبية المعروفة بـ: طب الإمام الرضا عليه السلام،
ترجمه نصیرالدین امیرصادقی، چ ۶، تهران: معراجی، ۱۳۸۱ ش.
۳۵. فیض کاشانی، محمد محسن، المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء،
ج ۲، چ ۴، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه
علمیه قم، ۱۴۱۷ ق.
۳۶. فیض کاشانی، محمد محسن، تفسیر الصافی، به تحقیق و تصحیح
حسین اعلمی، ج ۵، چ ۲، تهران: مکتبه الصدر، ۱۴۱۵ ق.
۳۷. فیض کاشانی، محمد محسن، کتاب الوافی، ج ۲۶، چ ۱، اصفهان:
کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین علی عليه السلام، ۱۴۰۶ ق.
۳۸. قطب الدین راوندی، سعید بن هبة الله، سلوة الحزین (الدعوات)،
چ ۱، قم: مدرسه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۷ ق.
۳۹. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، به تحقیق و تصحیح بنیاد پژوهشهای
اسلامی آستان قدس رضوی، ترجمه حمیدرضا شیخی، چ ۱۱، مشهد:
به نشر، ۱۳۹۵ ش.
۴۰. قمی، علی بن ابراهیم بن هاشم، تفسیر القمی، به تحقیق و تصحیح
طیب موسوی جزائری، ج ۱، چ ۳، قم: دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق.





۴۱. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، ج ۳، چ ۳، قم: اسوه، ۱۳۷۵ ش.
۴۲. کلینی رازی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ج ۲ و ۴، چ ۴، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۴۳. کوفی، ابراهیم بن فرات بن ابراهیم، تفسیر فرات الکوفی، به تحقیق و تصحیح محمد کاظم، چ ۱، تهران: مؤسسه چاپ و نشر وزارت ارشاد اسلامی، ۱۴۱۰ ق.
۴۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، ج ۶۷ و ۷۵ و ۹۳ و ۹۵ و ۱۱۰، چ ۲، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۴۵. مجلسی، محمد باقر، زاد المعاد، به تحقیق و تصحیح علاء الدین اعلمی، چ ۱، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۲۳ ق.
۴۶. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی ﷺ، به تحقیق و تصحیح علی اکبر الهی خراسانی، چ ۱، نجف: مکتبه الحیدریه، ۱۳۸۵ ق.
۴۷. مفید (شیخ مفید)، محمد بن نعمان عکبری بغدادی، الاختصاص، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری و محمود محرمی زرنندی، چ ۱، قم: دارالمفید، ۱۴۱۳ ق.
۴۸. مفید (شیخ مفید)، محمد بن نعمان عکبری بغدادی، مسار الشیعه فی مختصر تواریخ الشریعه، به تحقیق مهدی نجف، چ ۱، قم: دارالمفید، ۱۴۱۳ ق.
۴۹. مفید (شیخ مفید)، محمد بن نعمان بن عکبری بغدادی، المقنعه، چ ۱، قم: کنگره جهانی شیخ مفید رحمته علیه، ۱۴۱۳ ق.
۵۰. منسوب به جعفر بن محمد عنه، مصباح الشریعه، چ ۱، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ ق.
۵۱. منسوب به علی بن موسی عنه، الفقه المنسوب الی الامام الرضا عنه،





۱چ، مشهد: مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث، ۱۴۰۶ق.
۵۲. نوری طبرسی (محدث نوری)، حسین، مستدرک الوسائل و مستنبط
المسائل، ج ۷ و ۹ و ۱۶، ۱چ، قم: مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث،
۱۴۰۸ق.

