

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیامبر اکرم ﷺ

لَوْ يَعْلَمُ الْعَبْدُ مَا فِي رَمَضَانَ لَوَدَّ أَنْ يَكُونَ رَمَضَانَ السَّنَةَ.
اگر بنده ارزش ماه رمضان را بداند، آرزو می کند که سراسر سال، رمضان باشد.

محمد باقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۳۴۶





تمرین اراده

دفتر هفتم



دفتر هفتم

تـمـریـن اراـده

- تهیه و تولید: اداره تولیدات فرهنگی ■ ویراستار: زینب سادات حسینی
- طراح گرافیک و صفحه آرا: امین کوثری ■ طرح جلد: جلال حاجی زاده
- چاپ: مؤسسه فرهنگی قدس ■ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵ ■ شمارگان: ۵۰۰۰
- نشانی: حرم مطهر، صحن جامع رضوی، ضلع غربی، مدیریت فرهنگی
- تلفن: ۰۲۵۶۹۰۳۲۰۰-۰۵۱ ■ صندوق پستی: ۳۵۱-۹۱۷۳۵
- حق چاپ محفوظ است

فهرست

۸	به‌جای مقدمه
۱۲	موعظه‌دل
۱۷	لحظه‌ای تدبیر
۲۰	از کلام امیر
۲۳	نجوای عاشقان
۲۶	مسابقه فرهنگی

به جای مقدمه



این نوشتار، دفتر هفتم از مجموعه سی جلدی تا بهشت است که ویژه ماه مبارک رمضان چاپ و اهدا می‌شود. امید آنکه ماهی پر از خیر و برکت را سپری کنیم.

به جای مقدمه، آغاز این سی جلد کتاب را مزین می‌کنیم به کلام روشنگر رهبر فرزانه مان:

از قبل از شروع ماه مبارک رمضان، پیامبر معظم اسلام ﷺ مردم را آماده می‌فرمود برای ورود در این عرصه خطیر و والا و پُربرکت. اگر بخواهیم در یک جمله ماه رمضان را تعریف کنیم، باید عرض کنیم: «ماه فرصت‌ها [ست]». فرصت‌های فراوانی در این ماه در برابر من و شماست. اگر از این فرصت‌ها بتوانیم درست استفاده کنیم، یک ذخیره عظیم و بسیار ارزشمندی در اختیار ما خواهد بود.



این یک ماهی است که شما در این ماه دعوت شده‌اید به میهمانی الهی. بعضی هستند که در این میهمانی عظیم اصلاً فرصت این را پیدا نمی‌کنند که به این دعوت‌نامه توجه کنند... بعضی‌ها هم بیشترین بهره را از این فرصت می‌برند.^۱

ماه رمضان یک فرصت بسیار مغتنم است برای اینکه خودمان را به خدا نزدیک کنیم، به کمال نزدیک کنیم، از مفاسد دور کنیم، از گناهان پاک کنیم. از هر روز و ساعتش باید استفاده کنیم.^۲

۱. بیانات در خطبه‌های نماز جمعه تهران، ۲۳ شهریور ۱۳۸۶.

۲. بیانات در خطبه‌های نماز جمعه تهران، ۱۲ دی ۱۳۷۶.

اموری است که در این ماه می‌تواند حقیقتاً برای هرکسی مایهٔ برکت باشد: از قرآن درس بگیریم. از دعاها درس و حکمت بیاموزیم. قدری در هدف از خلقت خود، در آفرینش خود، در نعمت‌های بزرگ خدای خود و در وظایف عظیمی که بر دوش ماست، تأمل و تدبیر کنیم. در مرگ و حساب الهی و ارزش عبادات و اعمال آنگاه که همراه با اخلاص باشد، تأمل کنیم. آن وقت، ماه رمضان حقیقتاً ماه مبارکی خواهد شد که امیدوارم برای همهٔ ما چنین چیزی در این ماه مبارک پیش بیاید.^۱



موعظہ دل

پہشت

پنجره‌های ضریح را گرفته بود. گریه می‌کرد و مدام می‌گفت: «آقا کمک کنید! به خدا نمی‌خوام این طوری باشم؛ ولی نمی‌تونم. شما کمک کنید. بهم همت بديد آقا!»

سوار تاکسی شدیم. هنوز چشم‌هایش قرمز بود. به حال خوشش غبطه می‌خوردم. اصلاً حرفی نمی‌زد. احساس می‌کردم نباید حال خوشش را با حرف‌هایم خراب کنم. نزدیک دانشکده که رسیدیم، گفت: «علی می‌شه بریم چند دقیقه توی پارک بشینیم؟» بی‌اختیار گفتم: «باشه. چرا نمی‌شه؟!»

کفش‌هایم را درآوردم و نشستم روی چمن‌های نمودار پارک. گفتم: «محمدجان، خدا خیرت بده! چه پیشنهاد خوبی کردی.» بعد هم

با خنده ادامه دادم: «اون دنیا اگه همه از ما راضی باشن، این پاها
شاکی می شن. خدایی چقدر ازشون کار می کشیم!»
لبخند گرمی زد، کیفش را گذاشت زیر سرش و دراز کشید. من هم
دستم را عصای سرم کردم و گفتم: «خوش به حالت محمد! چه حالی
می کنی با آقا. وقتی می ری زیارت، بهت حسودیم می شه.»
چشم هایش پر از اشک شد و گفت: «علی، من خیلی مواظبم که
دل امام زمان رو نرنجونم؛ ولی حریف چشمام نمی شم. توی خیابون
و دانشکده حریص نگاه کردنم. از خودم راضی نیستم. هرچی نذر و
نیاز می کنم، نمی شه که نمی شه. نمی گم عیب دیگه ای ندارم ها؛
ولی از چشم چرونی خودم خیلی بدم میاد.»



همین طور که حرف می‌زد و نگاهم به نگاهش گره خورده بود، توی دلم خدا را شکر کردم که با کسی رفیق هستم که دغدغه‌اش دل امام‌زمانمان است.

گفتم: «محمد، اطلاعات دینی منم اگه کمتر از اطلاعات تو نباشه، بیشتر نیست؛ ولی بابام می‌گه: 'ماه رمضان، ماه تمرین اراده است. بهترین غذا جلوته یا بهت تعارف می‌کنن؛ ولی تو به خاطر امر خدا نمی‌خوری. لب و دهنه از تشنگی خشکه و آب نمی‌خوری. این اراده‌توئه که بهت کمک می‌کنه تا کاری رو نکنی.' پس اگه ماه رمضان ماه تمرین اراده است که واقعاً هم هست، از همین ماه شروع کن که اراده کنی و روزه واقعی بگیری و به چشماتم بگی:

’همین طور که به خاطر دستور خدا به شکمم غذا نمی‌دم، شما رو هم کنترل می‌کنم؛ چون خدا گفته!’ مطمئن باش که اون، موقع خود خدا کمک می‌کنه.»

روی لب‌های محمد لبخند رضایت نشست. انگار توی حرف‌های ساده و ابتدایی من دارویی برای دردش پیدا کرده بود. رضایت محمد، دل من را هم شاد کرد.



پیشرفت

لحظه‌ای تدبیر



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^۱
ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شد،
همان‌گونه که بر آن‌ها که قبل از شما بودند، نوشته شد تا
پرهیزکار شوید.

در شرح مختصر این آیه شریفه، از سخنان ساده و پرمغز استاد قرائتی
بهره می‌بریم که همیشه دلنشین بوده است و به خاطر ماندنی:
روزه موجب تقویت اراده است. روزه، رمز اراده است؛ چراکه
روزه این ماه به ما می‌گوید: «سی روز نان و آب خودت را



نخور تا اگر به نان و آب مردم هم رسیدی، بتوانی نخوری. سی روز نان و آب خودت را [هم] نخور تا محکم شوی.» مثل اینکه بگوییم: «متکا هست؛ اما هفته‌ای یک شب زیر سرت نگذار تا بی متکا خوابت ببرد.»

تنور شکم دم به دم تافتن مصیبت بود روز نیافتن

اگر هر وقت هرچه خواستی، فراهم بود و خوردی؛ اگر یک بار نبود، می‌میری! مسلمانِ شکمی این‌گونه می‌شود. اسلام گفته [است] سالی سی روز، داشته باش و نخور؛ برای اینکه ارادهٔ ما محکم بشود.^۱



پہنت از کلام امیر

در منظومه معارفی دینی، برخورداری از اراده و همت والا تا آنجا اهمیت دارد که ملاکی برای ارزشیابی افراد معرفی شده است. از همین رو در نظر امیرالمؤمنین علی علیه السلام قیمت و ارزش آدمی به قدر همت اوست: «قَدَرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ»^۱ همین بزرگوار علیه السلام در روایتی دیگر، بهترین همت‌ها و اراده‌ها را بلندترین آن‌ها دانسته‌اند: «خَيْرُ الْهِمَمِ أَعْلَاهَا»^۲

۱. نهج البلاغه، حکمت ۴۷.

۲. عبدالواحد تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، ص ۴۴۸، حدیث ۱۰۲۷۵.

امام علی علیه السلام این موضوع را نه فقط در رشد و تعالی انسان‌ها مؤثر دانسته‌اند؛ بلکه در مسابقهٔ رشد ملت‌ها نیز وزن اصلی را به همت و ارادهٔ جمعی امت‌ها داده‌اند: «هرکه بر نردبان همت‌ها بالا رود، ملت‌ها او را بزرگ شمارند.»^۱



۱. عبدالواحد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۴۸: «مَنْ رَقِيَ دَرَجَاتِ الْهَمَمِ

عَظَّمَتْهُ الْأُمَّمُ.»

پیشرفت

نجوای عاشقان





براساس روایتی از ابی طفیل عامر بن واثله، هرگاه سیدالسادین،
امام زین العابدین علیه السلام آیه ۱۱۹ سوره مبارکه توبه را می خواندند که
می فرماید: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ ﴾
چنین دعا می کردند: «اللَّهُمَّ ارْفَعْنِي فِي أَعْلَى دَرَجَاتِ هَذِهِ النُّدْبَةِ وَأَعِنِّي
بِعِزْمِ الْإِرَادَةِ...»^۲ (خداوندا، مرا به عالی ترین درجات این دعا برسان و
با عزم و اراده یاری ام فرما...).

۱. ای اهل ایمان، تقوای الهی داشته باشید و همراه با صادقین باشید.
۲. علی بن عیسیٰ اربلی، کشف الغمة فی معرفة الأئمة علیهم السلام، ج ۲، ص ۹۴.

گویا حضرت بر این نکته تأکید می‌فرمایند که بدون اراده و عزم و همت عالی، دستیابی به مراتب والای معنوی و همراهی با صدیقین و اولیای الهی امکان‌پذیر نیست.



مسابقه فرهنگي

پهنت

توضیحات شرکت در مسابقه فرهنگی «تمرین اراده»

- سؤال‌ها از متن موجود طرح شده است و افراد بالای دوازده سال می‌توانند در مسابقه شرکت کنند.
- به روش‌های زیر می‌توانید در مسابقات فرهنگی شرکت کنید:
 ۱. ارسال پاسخ به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲: برای این کار، کافی است به ترتیب نام مسابقه، شماره گزینه‌های صحیح سؤال‌ها به صورت یک عدد دورقمی از چپ به راست، نام و نام خانوادگی خود را به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲ ارسال کنید.

مثال: تمرین اراده ۳۲ فریده جان‌آبادی

۲. مراجعه به بخش مسابقات پرتال جامع آستان قدس رضوی به نشانی:

www.razavi.aqr.ir

۳. پاسخ به سؤال‌ها در پاسخ‌نامه: پاسخ‌نامه تکمیل شده را می‌توانید به صندوق‌های مخصوص مستقر در کیوسک‌های راهنمای زائر بیندازید یا به صندوق پستی ۹۱۷۳۵-۳۵۱ ارسال کنید.

■ آخرین مهلت شرکت در مسابقه، دو روز بعد از دریافت کتاب است.
■ قرعه‌کشی از بین پاسخ‌های کامل و صحیح و به صورت روزانه انجام می‌شود و نتیجه آن از طریق سامانه پیامکی گفته شده به اطلاع برندگان می‌رسد.

تذکر: پیشنهادها و انتقادهای خود را در پیامک جداگانه‌ای ارسال کنید.

تلفن: ۰۲۵۶۹۰۳۲۰۰-۵۱



سؤال‌ها

سؤال اول: در آیه ۱۸۳ سوره مبارکه بقره، هدف از روزه‌داری چه بیان شده است؟

۱. از بین رفتن گناهان
۲. پرهیزکار شدن
۳. دستیابی به آرامش
۴. سلامتی بدن

- سؤال دوم:** از دیدگاه امام علی علیه السلام در رشد و تعالی انسان‌ها و نیز در مسابقهٔ رشد ملت‌ها، وزن اصلی به کدام عامل تعلق دارد؟
۱. عبادت‌های فردی و پنهانی
 ۲. علم‌آموزی همهٔ اقشار جامعه
 ۳. اهتمام بر انجام مستحبات
 ۴. همت و ارادهٔ جمعی ملت‌ها



پاسخ نامہ مسابقہ فرهنگی «تمرین ارادہ»

نام و نام خانوادگی: نام پدر:

تحصیلات: استان: شہر:

تلفن ثابت یا کد شہر: شماره همراه:

گزینه	سؤال	۱	۲	۳	۴
سؤال اول					
سؤال دوم					

فرم نظر سنجی کتاب «تلمیذین اراده»

رتبه	موضوع	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۱	میزان رضایت از جذابیت ظاهری، مانند طرح جلد، اندازه و...					
۲	میزان شیوایی مطالب					
۳	قابلیت فهم مطالب					
۴	میزان جذابیت و تازگی موضوع و مطالب					
۵	میزان تأثیرگذاری و مفید بودن مطالب					
۶	میزان تناسب محتوا با نیاز شما					
۷	میزان تناسب سؤال‌ها با موضوع					
۸	میزان رضایت کلی					
پیشنهادها و انتقاداتها: -----						

