



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



مشگاه / دفتر ششم



بهار طاعت

کتابچین سخنرانی‌های حرم مطهر رضوی
با موضوع ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بهار طاعت : گلچین سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان

نویسنده:

اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی معاونت تبلیغات و
ارتباطات اسلامی

ناشر چاپی:

معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۰	بهار طاعت : گلچین سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان
۱۰	مشخصات کتاب
۱۱	اشاره
۱۵	فهرست
۱۸	پیشگفتار
۱۹	فصل اول: آمادگی قبل از ماه رمضان
۱۹	اشاره
۲۰	نقشه راه
۲۰	کسب آمادگی
۲۰	آمادگی جسمی
۲۱	آمادگی روحی
۲۲	آماده سازی خانواده
۲۲	آمادگی اقتصادی
۲۳	فضای پاک اقتصادی در خانواده
۲۴	خلاصه فصل اول
۲۵	فصل دوم: ویژگی های ماه رمضان
۲۵	اشاره
۲۶	معنای رمضان
۲۶	خدای میزبان؛ بنده مهمان
۲۸	اقبال ماه رمضان به مسلمانان
۲۹	امتیازات ویژه ماه رمضان
۲۹	ماه نزول بهترین مائده آسمانی
۳۱	ابزارهای تقرب به خداوند

۳۳	روزه؛ وسیلهٔ تقرب و سیر در برابر آتش
۳۳	فضیلت روزه در هوای گرم
۳۴	روزه و کنترل شهوات
۳۵	توفیق روزه داری
۳۶	اهداف روزه
۳۸	درک حقیقت روزه
۴۰	آثار و نتایج روزه گرفتن
۴۱	احکام روزه در قرآن
۴۴	هفت خصلت برای روزه دار
۴۵	اقسام روزه
۴۶	بایدها و نبایدهای ماه رمضان در دعای امام زین العابدین (علیه السلام)
۴۷	شرط آموزش گناهان در حدیث نبوی
۴۸	خلاصهٔ فصل دوم
۵۰	فصل سوم: تغذیهٔ صحیح در ماه رمضان
۵۰	اشاره
۵۱	اهمیت سلامت جسم و جان در ماه رمضان
۵۱	آثار کم خوردن
۵۲	انواع تشنگی در دنیا و راهکار رفع آن
۵۳	شروع افطار
۵۴	افطار مناسب
۵۴	بایدها و نبایدهای وعدهٔ افطار
۵۵	مصرف نوشیدنی حین غذاخوردن؛ خوب یا بد؟
۵۵	افطاری های ساده
۵۶	بعد از افطار
۵۷	داروی ضد عطش
۵۷	عادت های غلط غذایی، هنگام افطار

۵۸	نوشیدن آب
۵۸	سردرد بعد از افطار
۵۹	دستورات تغذیه ای افطار تا سحر
۶۰	مزاج ها و وعده افطار و سحر
۶۰	ملزومات وعده سحر
۶۱	مصرف میوه ها وعده سحری و میوه ها
۶۲	خوابیدن بعد از غذا
۶۲	ترش کردن معده در زمان روزه داری
۶۳	روزه داری و بوی بد دهان
۶۳	علل یبوست و راه درمان آن
۶۴	روزه و دیابت
۶۶	خلاصه فصل سوم
۶۸	فصل چهارم: فرصت ها و برکت های ماه رمضان
۶۸	اشاره
۶۹	پنج فرصت ویژه در ماه رمضان
۷۲	ماه پاکی
۷۳	غیبت؛ مبطل روزه؟!
۷۴	ورع؛ برترین اعمال ماه رمضان
۷۵	گناهان و از بین رفتن فضایل
۷۵	به یاد فقرا
۷۷	صدقه به خویشاوندان یا بیگانگان؟
۷۷	میراث و نتیجه روزه
۷۸	استفاده از مواهب ماه رمضان
۷۹	علو همت در دعا
۸۰	انواع استجاب دعا
۸۲	دعا کردن در وقت سحر

۸۲	نعمت توبه
۸۳	شروط توبه و استغفار
۸۵	شیطان در غل و زنجیر
۸۶	دعای آخر ماه رمضان
۸۸	خلاصه فصل چهارم
۹۰	فصل پنجم: لیلهاالقدر
۹۰	اشاره
۹۱	نسیم های ویژه الهی
۹۲	بازگشت به سوی خدا
۹۳	توبه نوح
۹۳	نقش دعا در تغییر سرنوشت
۹۴	اعمال شب قدر
۹۸	مراد از احیای شب قدر چیست؟
۹۹	احیای مطلق یا هدفمند؟
۹۹	تولاً
۱۰۰	تبراً
۱۰۱	حقیقت شب قدر
۱۰۲	زیارت امام حسین (علیه السلام) در شب قدر
۱۰۳	خلاصه فصل پنجم
۱۰۴	فصل ششم: دستاوردهای ما از ماه رمضان و حفظ آن
۱۰۴	اشاره
۱۰۵	لزوم حفظ دستاوردهای ماه رمضان
۱۰۶	تداوم بخشی به زیبایی های ماه رمضان
۱۰۸	چهار گروهی که آمرزیده نمی شوند!
۱۰۹	خلاصه فصل ششم
۱۱۰	کتابنامه

بهار طاعت : گلچین سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان

مشخصات کتاب

سرشناسه : حسن زاده، جعفر، 1364 -

عنوان و نام پدیدآور : بهار طاعت : گلچین سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان/ به کوشش جعفر حسن زاده؛ تهیه و تولید اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی ؛ به سفارش معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی ؛ ویراستار محتوایی و زبانی جواد نشاطی زاده.

مشخصات نشر : مشهد: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، 1398.

مشخصات ظاهری : 104ص. ؛ 14/5×21/5س م.

فروست : مشکاه؛دفتر ششم.

شابک : رایگان 2-90-6090-622-978:

وضعیت فهرست نویسی : فایا

یادداشت : کتابنامه: ص. 99-104؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : رمضان

موضوع : Ramadan

شناسه افزوده : نشاطی زاده، جواد، 1357 - ، ویراستار

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات اسلامی

شناسه افزوده : Astan Qods Razavi. The Islamic Propagation Department

شناسه افزوده : آستان قدس رضوی. اداره تولیدات فرهنگی

رده بندی کنگره : BP188

رده بندی دیویی : 297/354

شماره کتابشناسی ملی : 5690948

وضعیت رکورد : فایا

عنوان: بهار طاعت؛ منتخب سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان

به کوشش: جعفر حسن زاده

به سفارش: معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

ویراستار محتوایی و زبانی: جواد نشاطی زاده

ارزیاب علمی: حجت الاسلام والمسلمین جواد محدثی

صفحه آرا:

ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

چاپخانه: مؤسسه فرهنگی قدس

شمارگان: 3000

نوبت چاپ: اول، 1398

نشانی: مشهد مقدس، حرم مطهر، صحن جامع رضوی، ضلع غربی، بین باب الهادی (علیه السلام) و صحن غدیر، مدیریت فرهنگی.

کدپستی: 351-91735

تلفن: 051-32002567

حق چاپ محفوظ است.

ص: 1

اشاره

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.» (1)

(خدایا، مرا از تاریکی های وهم و خیال بیرون آور و به نور فهم و درک [درست] گرامی ام بدار. خدایا، درهای رحمت را به روی ما بگشا و خزانه های علومت را برایمان باز کن، به حق رحمت، ای مهربان ترین مهربانان!)

(خدایا، مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور فهم گرامی ام بدار. خدایا، درهای رحمت را به روی ما بگشا و خزانه های علومت را برایمان باز کن؛ به مهربانی ات، ای مهربان ترین مهربانان!)

ص: 2

تقديم به ارواح قدسی ائمه معصومین (عليهم السلام)، به ویژه مولا- و مقتدای زمان، حضرت بقیه الله الاعظم (عجل الله تعالی فرجه الشریف)؛ شهدای انقلاب اسلامی و دفاع مقدس؛ مدافعان مظلوم حرم اهل بیت (عليهم السلام) و زائران آستان ملکوتی امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام)!

ص: 3

مشکاه / دفتر ششم

بهار طاعت

گلچین سخنرانی های حرم مطهر رضوی با موضوع ماه مبارک رمضان

ص: 4

فهرست



پیشگفتار..... ۸

فصل اول: آمادگی قبل از ماه رمضان

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

فصل دوم: ویژگی‌های ماه رمضان

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





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 ازبین 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.....	نسیم های 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 زیبایی های ماه رمضان.....
۹۷.....	چهار گروهی که آمرزیده نمی شوند!.....
۹۸.....	خلاصه فصل ششم.....
۹۹.....	کتابنامه.....



همان طور که در روایت شریف پیامبر خاتم صلی الله علیه واله آمده است، ماه رمضان با برکت و رحمت و مغفرت همراه است و ارزش عمل انسان در این ماه شریف، نسبت به ماه های دیگر، صدها برابر بیشتر است. (1) البته میزان بهره گیری 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 آمرزش به تن نپوشیده و جز تشنگی و گرسنگی، بهره ای از برکات روزه داری و درک ماه رمضان نخواهند برد! (2)

ویژگی ها و برکت های ماه رمضان و نیز نحوه رفتار ما در قبال این فرصت ویژه برای اوج گیری بهتر، چه در زمینه روحی و چه در زمینه جسمی، در کلام ائمه طاهرین علیهم السلام بیان شده و بارها و بارها از طریق منابر و تریبون های دینی به گوش مخاطبان رسیده است؛ از این رو، معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی افتخار دارد گلچین ناب سخنرانی هایی 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 علیهم السلام مقبول واقع شده و شما گرامیان نیز از آن بهره برید؟

معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی

ص: 8

1- نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 93.

2- نک: علی بن ابی طالب، نهج البلاغه، حکمت 145ء

فصل اول: آمادگی قبل از ماه رمضان

اشاره

ص: 9

[شیخ عباس قمی (رحمه الله علیه)] در کتاب شریف مفاتیح الجنان، در قسمت اعمال ماه مبارک رمضان، خطبه پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه و اله) را در آورده است. این خطبه را امام رضا (علیه السلام) از اجدادشان نقل کرده اند. (1)

مهم ترین دستاورد مطالعه این خطبه در درجه اول این است که معرفت ما را به ماه مبارک رمضان تقویت می کند و می شناسیم که این ماه چه ظرفیتی دارد!

پیامبر عزیز ما (صلی الله علیه و اله) در مقدمه این خطبه نورانی، در قالب چند جمله بسیار کوتاه، اسرار ماه رمضان را افشا کرده اند. این خطبه نقشه راه ماه مبارک رمضان است و برای ما مشخص می کند که چه کارهایی باید انجام دهیم!

دو کار اصلی و ویژه در ماه مبارک رمضان داریم: 1. روزه گرفتن؛ 2. 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 روزه داری 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 نمی گذاریم و به همین که جایی مسئله ای شرعی بگویند و بشنویم، اکتفا می کنیم! این روش درستی نیست: خلاف ادب استقبال است. ماه مبارک رمضان احکام و آیین و آدابی دارد. قاعده اش این است که انسان از قبل این ها را مرور کند و اگر هم جایی برایش سؤالی پیش آمد، مراجعه و پیگیری کند. این نشان می دهد که این آقا یا خانم، دارد خودش را برای ماه مبارک رمضان آماده می کند.

آمادگی جسمی

برای روزه داری، انسان باید از نظر جسمی مهیا باشد. خوب است برنامه ریزی

ص: 10

مشخصی داشته باشد تا بتواند از عهدهٔ روزه برآید؛ هرچند شما عزیزان در تمام سال های زندگی تان این را تجربه کرده اید که خدای متعال برای روزه گرفتن، توان ویژه ای می دهد. اصلاً فضای ماه مبارک رمضان فضای متفاوتی است؛ البته گاهی شیطان در ذهن انسان می چرخد که: «این همه ساعت، به خصوص در ماه های گرم سال، چطور تشنگی و گرسنگی را تحمل کنیم!» این ها وسوسه های شیطانی است. البته اگر کسانی از نظر جسمی ملاحظاتی دارند، باید با پزشک مشورت کرده و بر همان اساس، برای روزه داری خودشان برنامه ریزی کنند. مهم این است که هرکسی به سهم خود، از نظر جسمی، خودش را برای روزه داری بانشاط آماده کند.

آمادگی روحی

ما باید از نظر روانی [هم] خودمان را برای روزه داری مهیا کنیم و هنگامی انسان می تواند از نظر روانی مهیا که تمرکز کند. وقتی که ذهن شما به مسئله ای متمرکز می شود و به آن توجه می کند، شما را از نظر روانی دربارهٔ آن موضوع آماده می کند.

یکی از راه ها 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 آماده تر می شود.

مدام باید به خودتان بگویید ماه رمضان از راه رسیده است. این یادآوری، قوای درونی و روانی ما را جمع می کند که نتیجه اش شوق و انتظار است؛ به طوری که انسان برای آمدن ماه خدا لحظه شماری کرده و احساس کند هرلحظه عطشش بیشتر می شود.

بهترین روش آمادگی روحی مؤمن برای استقبال از ماه مبارک رمضان، توسط امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در مناجات شریف شعبانیه (1) در دسترس ما قرار گرفته است. این مناجات نورانی را که مجموعهٔ عظیمی از معارف، گنج ها، عظمت و اسرار الهی است، با دقت و

ص: 11

1- . 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 خانواده اید و مسئولیتتان چندبرابر است. عده‌ای از عزیزان هم، مادر خانواده اند و مسئولیتشان چندبرابر است؛ یعنی علاوه بر اینکه هرکدام [از اعضای خانواده باید] برای خودشان برنامه ریزی دارند، پدر خانواده هم باید آن‌ها را برای ورود به ماه مبارک رمضان آماده کند. [اما به راستی] چگونه از فضای ماه مبارک رمضان به صورت 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؟ راجع به احکام آن‌ها، درک وضعیت، افزایش اشتیاق و تشویقشان به روزه‌داری و انجام وظایف در این ماه چقدر برنامه ریزی کرده‌ایم؟

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 به سر می‌برند، [دغدغه دارند و سعی می‌کنند] همین‌طور که برای خانواده خودشان، بسته‌ غذایی آماده می‌کنند، برای چند خانواده [کم‌بضاعت] هم این کار را انجام دهند. خوشا به سعادت این افراد! این کار، به نوعی ادب استقبال از ماه مبارک رمضان است. این در فرهنگ ما هست.

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 (صلی الله علیه و اله)

عرضه داشت: «آقا جان، همه ما توان این کار را نداریم!» رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرٍ وَاتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشَرْبَةِ مِنْ مَاءٍ.»⁽¹⁾ (آتش جهنم را از خود دفع کنید؛ هرچند با نصف دانه خرما باشد. آتش جهنم را از خود دفع کنید؛ اگرچه با شربتی از آب باشد.)

معلوم می شود در افطاری دادن، فضیلت فوق العاده ای وجود دارد. من در جاهایی دیده ام سفره های جمعی می اندازند و بقیه هم مشارکت می کنند که کار بسیار خوبی است.

حجت الاسلام والمسلمین حاج علی اکبری، صحن جامع رضوی، 7 مرداد 1390

فضای پاک اقتصادی در خانواده

فضای اقتصاد 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 خانه شان نباشد! نکند چیزی از حقوق شرعی دیگران در زندگی ما باشد: از حق سادات، حق امام، حق الناس و... معمولاً مؤمنین وصیت نامه دارند. طبق روایات، مؤمن هر شب وصیت نامه اش زیر سرش است.⁽²⁾ چقدر خوب است بنشینیم و وصیت بنویسیم. شما وقتی می خواهید وصیت کنید، می گوید: «من فلان قدر به فلانی بدهکارم!» شروع می کنید به فهرست بندی بدهی ها و مشکلاتتان را می نویسید. حقوق شرعی تان تعریف می شود. اینکه چقدر خمس یا زکات بدهکارید و... همه را مشخص می کنید. ما می خواهیم مسافر آن طرف [یعنی آخرت] شویم و در آنجا دستمان کوتاه می شود. 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 می کند. بهترین کار برای ورود به ماه مبارک رمضان، توبه و استغفار است. اصل توبه هم اول، پشیمانی و بعد، جبران است. باید از آن هایی که لازم است، عذرخواهی

ص: 13

1- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 94.

2- 4. نک: محمد بن نعمان بن عکبری بغدادی (شیخ مفید)، المقنعه، ص 666.

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 کامل تر و پاک تر وارد ماه مبارک رمضان شوید، بیشتر از برکات ماه مبارک نصیبتان می‌شود.

حجت الاسلام والمسلمین حاج علی اکبری، صحن جامع رضوی، 7 مرداد 1390

خلاصه فصل اول

* خطبه پیامبر عظیم الشان (صلی الله علیه و اله) [در جمعه آخر ماه شعبان]... نقشه راه ماه مبارک رمضان است و برای ما مشخص می‌کند که چه کارهایی باید انجام دهیم!

برای روزه داری، انسان باید از نظر جسمی مهیا باشد. خوب است برنامه ریزی مشخصی داشته باشد تا بتواند از عهده روزه برآید.

ماه مبارک رمضان احکام و آیین و آدابی دارد. قاعده اش این است که انسان از قبل این‌ها را مرور کند.

* برای تک تک بچه‌هایتان و برنامه آن‌ها در ماه مبارک رمضان چه فکری کرده‌اید؟ اگر خودتان مسلط نیستید، چقدر با اهل فن مشورت کرده‌اید؟

* فضای اقتصاد 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 خانه شان چیزی نباشد!

* 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.

در بین ماه های قمری مانند شوال و ذی القعدة و... فقط اسم ماه رمضان در قرآن آمده است. عظمت ماه رمضان هم به قرآن است، نه به روزه؛ چنان که قرآن کریم می فرماید: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» (1) (ماه رمضان، ماهی [است] که قرآن در آن نازل شده است).

رمضان یعنی چه؟ یعنی گناه سوزی! امام رضا(علیه السلام) به نقل از رسول خدا(صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «مَنْ أَدْرَكَ شَهْرَ رَمَضَانَ فَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ.» (2) (هرکس ماه رمضان را دریابد و آمرزیده نشود، خداوند او را [از رحمت خود] دور می کند).

بر اساس روایتی دیگر از پیامبر خدا(صلی الله علیه و اله) اگر انسان بداند در ماه رمضان چه برکاتی هست، دوست دارد تمام سال، رمضان باشد. (3) امام زین العابدین(علیه السلام) نیز در بخشی از دعای خود در پایان ماه مبارک رمضان با این مضمون می فرمودند: «ماه رمضان خدا نگهدار. نرفته، دل تنگت شدم!» (4)

[ولی بعضی از] ما می گوئیم: «خوب شد که تمام شد!»

حجت الاسلام والمسلمین قرائتی، رواق امام خمینی(رحمه الله علیه)، 9 تیر 1393

خدای میزبان؛ بنده مهمان

بارها ان خطبه شعبانیه پیامبر(صلی الله علیه و اله) را شنیده اید. 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 کرده اند. در آغاز این خطبه که در واقع شرح وظایف ماه رمضان است، پیامبر عظیم الشأن اسلام(صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبِرِّ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ.» (ای مردم! همانا ماه خدا، همراه با برکت و رحمت و آمرزش، به شما روی

ص: 16

1- . بقره، 185.

2- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الا شهر الثلاثة، ص 54.

3- . نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 346؛ محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص 68.

4- 4. نک: علی بن حسین(علیه السلام)، صحیفه کامله سجادیه، دعای 45.

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 ویژه ای گسترده است.

در ادامه حضرت فرموده اند: «شَهْرٌ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ أَفْضَلُ الشُّهُورِ... وَ سَاعَاتُهُ أَفْضَلُ السَّاعَاتِ هُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضَيْفَةِ اللَّهِ.» (ماهی که نزد خدا برترین ماه هاست... و ساعاتش برترین ساعت هاست. ماهی که در آن به مهمانی خدا دعوت شده اید.)

به قول آن شاعر قدیمی که گفت: «ادیم(1)زمین

سفره عام اوست بر این خانِ یغما چه دشمن، چه دوست»(2)

ما همواره بر سر سفره نعم الهی هستیم. در حقیقت، عالم سفره گسترده و عام الهی است که همه موجودات بر سر این سفره نشسته اند: «وَجُعِلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كَرَامَةِ اللَّهِ.» (و [ماهی که] در آن از شایستگان کرامت الهی قرار داده شده اید.)

از حقوق مهمی که برعهده انسان است، حق مهمان است؛ مخصوصاً اگر مهمان را خود صاحب خانه دعوت کند، همه همت و توانش را به کار می گیرد تا احترامش کرده و از او به خوبی پذیرایی کند و باز، بیشتر از آن، وقتی است که صاحب خانه کریم و آقا هم باشد. در ماه رمضان شما دعوت شده اید به مهمانی خدا و خدای کریم برایتان سفره پهن کرده است.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) در فراز بعدی این خطبه فرموده اند: «أَنْفُسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَ تَوَكُّمٌ فِيهِ عِبَادَةٌ.» (نفس هایتان در آن، تسبیح [الهی] 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 از سوی خداوند] پذیرفته است.) در این ماه، هرچه عمل داشته باشید، خدا می پذیرد. چرا؟ چون مهمانش هستید. مگر می شود مهمان در خانه میزبان کاری انجام دهد و صاحب خانه از او تشکر نکند؟!

«وَدُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ وَ قُلُوبٍ طَاهِرَةٍ

ص: 17

1- . ادیم به معنای سطح و روی چیزی است (لغت نامه دهخدا، کلمه ادیم).

2- 3. بخشی از شعر «در نیایش خداوند» سروده سعدی، شاعر قرن هفتم هجری.

أَنْ يُوفَّقَكُمْ لِصِيَامِهِ وَتِلَاوَةِ كِتَابِهِ» (1) (و دعایتان در آن، مستجاب است؛ پس با نیت های صادق و دل های پاک، از پروردگارتان بخواهید تا شما را برای روزه داری و تلاوت کتاب خویش [یعنی قرآن] موفق بدارد.)

حالا که دعای شما در این ماه مستجاب است، پس با نیت های صادق و دل های پاک و پاکیزه از خدا بخواهید. این ها شرط استجاب دعا هم است.

حجت الاسلام والمسلمین سیدآبادی، مسجد گوهرشاد، 3 مهر 1385

اقبال ماه رمضان به مسلمانان

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و اله) در ابتدای خطبه معروف خود درباره ماه مبارک رمضان فرموده اند: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبَرَكَةِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ» (2) (ای مردم! همانا ماه خدا، همراه با برکت و رحمت و آمرزش، به شما روی آورده است.)

کلمه «قَدْ» در این مطلب، نشان دهنده قطعیت و تأکید است. از همین تعبیر «ماه خدا به سوی شما روی آورده است»، ارزش انسان های روزه دار فهمیده می شود. شما وقتی به کسی محبت داشته باشید، به استقبال او می روید و به دیدارش می شتابید؛ بنابراین، گویا ماه رمضان به مسلمانان علاقه مند است که به سوی آن ها روی آورده است؛ آن هم با سه ویژگی: برکت و رحمت و مغفرت.

نکته دیگر این خطبه، آن است که در تمام قرآن، کلمه «غُفُور» قبل از «رَحِيم» آمده است؛ (3) یعنی خدا اول باید گناه را بیامرزد، بعد انسان را مشمول رحمت و فیض خاص خودش کند؛ اما در این خطبه، پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) رحمت را قبل از مغفرت بیان کرده اند و این به دلیل ارزش و عظمت ماه مبارک رمضان است که سراسر این ماه، رحمت خواهد بود.

ص: 18

1- . عباس قمی، مفاتیح الجنان، باب «فضیلت ماه مبارک رمضان»؛ محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 93.

2- . عباس قمی، مفاتیح الجنان، باب «فضیلت ماه مبارک رمضان»؛ محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 93.

3- . در 72 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:

1. نزول قرآن: به همین دلیل در این ماه به تلاوت قرآن تأکید بسیاری شده است. رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «وَمَنْ تَلَا فِيهِ آيَةً مِنَ الْقُرْآنِ كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ خَتَمَ الْقُرْآنَ فِي غَيْرِهِ مِنَ الشُّهُورِ.» (1) (و هر کس در آن [ماه] آیه ای از قرآن تلاوت کند، پاداش کسی را دارد که در ماه های دیگر قرآن را ختم کرده است.)

امام محمد باقر (علیه السلام) نیز فرموده اند: «لِكُلِّ شَيْءٍ رِبِيعٌ وَرِبِيعُ الْقُرْآنِ شَهْرُ رَمَضَانَ.» (2) (برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.)

2. وجوب روزه: آن روزه ای که خداوند واجب کرده، در این ماه است. در بقیه ماه ها روزه های داوطلبی و تطوعی (3) داریم که فضیلت بسیاری هم دارد؛ اما همه این روزه ها مستحبی است. ظرف زمان روزه واجب به عنوان یکی از واجبات مهم اسلامی، در ماه رمضان قرار دارد.

3. شب قدر: قرآن می فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (4) (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 پُربركت را در این ماه قرار داده است.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

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 می فرماید:

ص: 19

1- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 296؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 357.

2- محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 630.

3- تطوع در اینجا یعنی به جا آوردن طاعت های غیر واجب به قصد تقرب.

4- قدر، 3.

«شَهْرَ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ» (1) (ماه رمضان، ماهی است که قرآن در آن نازل شده است.)

یکی از امتیازات ماه رمضان بر سایر ماه های سال، همین است که خدا بهترین و برترین نعمت و مائده عرش و آسمان، یعنی قرآن را در این ماه و آن هم در شب قدر نازل کرده است؛ چنان که در خود این کتاب شریف آمده است: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ» (2) (ما قرآن را در شب قدر نازل کردیم!) در جای دیگر هم دارد: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ» (3) (ما آن را در شبی پربرکت نازل کردیم.)

قدر این ماه را بدانیم و در تلاوت قرآن و تدبیر و تأمل در آن، توجه ویژه ای داشته باشیم. راوی می گوید که وقتی وارد ماه رمضان می شدیم، امام جعفر صادق (علیه السلام) اهل بیتش را جمع می کرد و به آن ها چنین توصیه می فرمود:

فَاجْهَدُوا أَنْفُسَكُمْ فَإِنَّ فِيهِ تَقْسَمُ الْأَرْزَاقُ وَ تُكْتَبُ الْأَجَالُ وَ فِيهِ يُكْتَبُ وَفَدُ اللَّهِ الَّذِينَ يَقْدُونَ إِلَيْهِ وَ فِيهِ لَيْلَةُ الْعَمَلِ فِيهَا خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ فِي الْفِ
شَهْرِ. (4)

[در انجام عبادت] خود را به تلاش و کوشش وادارید؛ زیرا در این ماه روزی ها تقسیم و مدت های عمر نوشته می شود و در این ماه [نام] افرادی که قرار است بر خدا وارد شوند [یعنی حاجیان] نوشته می شود 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 نَفْسَمَان را به تلاش وادار کنیم. حساب این ماه از ماه های دیگر جداست. ما در بقیه ماه ها نماز به جا می آوریم، قرآن می خوانیم، روزه مستحبی می گیریم، انفاق و احسان می کنیم و...؛ اما انجام همه این ها در ماه رمضان زیباتر است و همان طور که

ص: 20

1- . بقره، 185.

2- 4. قدر، 1.

3- 5. دخان، 3.

4- 6. محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 4، ص 66.

در خطبه پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) آمده است که اگر در این ماه، یک آیه از قرآن بخوانیم، ثواب یک ختم قرآن را دارد، (1) پس اتفاق و حسن اخلاق و رفتار خوب هم در این ماه همین طور است و پاداش مضاعف دارد. خدا می خواهد بندگان را در این ماه، وجودشان را به کار [و عبادت] بیشتر وادار کنند؛ از این رو درباره پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) چنین آمده است که: «إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَ كَثُرَتْ صَلَاتُهُ وَ ابْتَهَلَ فِي الدُّعَاءِ وَ أَشْفَقَ مِنْهُ.» (2) (وقتی ماه رمضان وارد می شد، رنگ چهره اش دگرگون می شد و بسیار نماز می خواند و با التماس و هراس به درگاه خدا دعا می کرد.)

بنابراین، اگر روزی بهتر و زندگی واسع تر و آسایش و رفاه بیشتر می خواهید، این ماه، ماه درخواست از خداست. مهمان های خدا در این ماه ثبت نام می شوند؛ 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 می فرماید: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ» (3) (شب قدر بهتر از هزار ماه است!)

به راستی، این سوره را چقدر می خوانید؟ می دانید 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، 3 مهر 1385

ابزارهای تقرب به خداوند

در خطبه 110 نهج البلاغه، امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) عواملی که می توانند انسان را به خدا نزدیک کنند، برشمرده اند. همه اعمالی که انجام می دهیم،

ص: 21

1- . نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 296؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 357.

2- . علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الاقبال بالاعمال الحسنه فیما يعمل مره فی السنه، ج 1، ص 20.

3- . قدر، 3.

این قابلیت را ندارند که ما را به خدا نزدیک کنند؛ چه بسا بعضی از آن‌ها ما را از خدا دور هم می‌کنند؛ بعضی هایشان هم نه دور مان می‌کنند و نه نزدیک؛ بعضی دیگر هم فقط مختصری نزدیکمان می‌کنند و... امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرموده اند:

إِنَّ أَفْضَلَ مَا تَوَسَّلَ بِهِ الْمُتَوَسِّلُونَ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَلِيمَانُ بِهِ وَبِرَسُولِهِ وَ الْجِهَادُ فِي سَبِيلِهِ فَإِنَّهُ ذِرْوَةُ الْإِسْلَامِ وَ كَلِمَةُ الْإِخْلَاصِ فَإِنَّهَا الْفِطْرَةُ وَ إِقَامُ الصَّلَاةِ فَإِنَّهَا الْمِلَّةُ وَ اِيتَاءُ الزَّكَاةِ فَإِنَّهَا فَرِيضَةٌ وَاجِبَةٌ وَ صَوْمُ شَهْرِ رَمَضَانَ فَإِنَّهُ جُنَّةٌ مِنَ الْعِقَابِ وَ حَجُّ الْبَيْتِ وَ اعْتِمَاؤُهُ فَإِنَّهُمَا يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَ يَرْحَمَانِ الدَّنْبَ وَ صِدْقُ الرِّحِمِ فَإِنَّهَا مَثْرَاءٌ فِي الْمَالِ وَ مَسَاةٌ فِي الْأَجْلِ وَ صَدَقَةُ السَّرِّ فَإِنَّهَا تُكْفِرُ الْخَطِيئَةَ وَ صَدَقَةُ الْعَلَانِيَةِ فَإِنَّهَا تَدْفَعُ مِيتَةَ السُّوءِ وَ صِنَائِعُ الْمَعْرُوفِ فَإِنَّهَا تَقِي مَصَارِعَ الْهَوَانِ... (1)

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 قله بلند [ورکن] اسلام است، کلمه توحید که در فطرت هر انسانی است، برپا داشتن 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، صلۀ 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...

ص: 22

1- . علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، خطبه 110.

روزه؛ وسیله تقرب و سپر در برابر آتش

طبق فرموده امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در خطبه 110 نهج البلاغه، یکی از وسایل تقرب به خداوند، روزه ماه رمضان است که همچون سپری در برابر عذاب الهی محسوب می شود. اگر کسی به عذاب الهی، حتی در حد نازل آن یقین کند، خودش را به چنین سپری، یعنی روزه محتاج می داند. این روایت می خواهد 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 رزمنده ای در میدان جنگ می جنگید، وسیله ای داشت که باعث می شد شمشیر [یا سلاح] حریف به او برخورد نکند و در واقع، مانعی درجه یک در برابر ضربات دشمن بود. به آن وسیله سپر می گفتند. (1) باتوجه 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 می کند؛ بنابراین جهنم درجات گوناگونی دارد (2) و هرچه انسان به گناه آلوده تر باشد، به شیطان نزدیک تر 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 می توان گفت شیطان به کسی نزدیک تر است که بیشتر از دیگران، تابع امیال و شهواتش باشد. (3)

حجت الاسلام والمسلمین فرزانه، دارالزهد، 3 مهر 1385

فضیلت روزه در هوای گرم

پیامبر عظیم الشان اسلام (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «لَوْ يَعْلَمُ الْعِبَادُ مَا فِي رَمَضَانَ

ص: 23

1- . نک: محمدبن مکرّم بن احمد انصاری مصری (ابن منظور)، لسان العرب، ج 13، ص 94.

2- . نک: سیدهاشم بن سلیمان بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، ج 3، ص 370.

3- . نک: عبدالواحدبن محمد تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص 38.

لَتَمَنَّتْ أَنْ يَكُونَ رَمَضَانُ سَنَةً.» (1) (اگر بندگان می دانستند که در رمضان چه [برکاتی] هست، آرزو می کردند رمضان یک سال باشد.) امام صادق (علیه السلام) نیز فرموده اند: «أَفْضَلُ الْجِهَادِ الصَّوْمُ فِي الْحَرِّ.» (2) (بافضیلت ترین جهادها روزه در هوای گرم است.) این کلام امیرالمؤمنین (علیه السلام) هم شنیدنی است: «حَبِّبَ إِلَيَّ مِنْ دُنْيَاكُمْ ثَلَاثٌ إِطْعَامُ الضَّيْفِ وَ الصَّوْمُ بِالصَّيْفِ وَ الضَّرْبُ بِالسَّيْفِ.» (3)

(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، 25 تیر 1395

بعضی ها شغل های سختی دارند؛ بعضی ها هم در مناطق خیلی گرم و سوزانی هستند. قطعاً تفاوت زحمت، عامل تفاوت درجه خواهد بود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَحْمَرُهَا.» (4) (برترین کارها سخت ترین آن هاست.)

طبعاً روزه ای 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، 8 تیر 1393

روزه و کنترل شهوات

چرا روزه مانع از خشم پروردگار است؟ چون شکم را کنترل می کند. شکم که کنترل شد، امیال و شهوات کنترل می شود. (5)

شهوت که کنترل شود، شیطان انگیزه ندارد و هرگاه که شیطان جلو نیامد، گناه وجود ندارد و گناه

ص: 24

1-4. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الا شهر الثلاثة، ص 140؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 346، با اندکی تفاوت در واژه ها.

2-5. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 256.

3-6. حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 16، ص 259، به نقل از: تفسیر ابو الفتوح رازی، ج 1، ص 721 با اندکی تفاوت.

4-. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 67، ص 191.

5-. نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 16، ص 211.

که نباشد، عذاب هم وجود ندارد: این داستان روزه است. روزه می تواند من را بر امیال و شهواتم مسلط کند؛ در نتیجه، شیطان از من دور می شود و زمینه گناه به صورت قبل برای من وجود ندارد.

حجت الاسلام والمسلمین فرزانه، دارالزهد، 3 مهر 1385

توفیق روزه داری

خداوند می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (1) (ای کسانی که ایمان آورده اید! روزه بر شما واجب شده است؛ همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، واجب شد تا پرهیزکار شوید.)

اولین چیزی که در این ماه از خدا می خواهید، این است که به شما توفیق دهد تا روزه بگیرید. کسانی هم که برای فرار از روزه گرفتن به مسافرت بروند، گناهی نکرده اند؛ (2) اما توفیق و فضیلتی بزرگ را از دست داده اند.

می خواهم حدیثی بگویم تا همه یاد بگیرند و بدانند روزه گرفتن چه بهره ها و روزه نگرفتن چه محرومیت هایی دارد: هم کسانی که روزه اولی هستند و در فصل گرما باید ساعاتی طولانی را روزه بگیرند، هم آنانی که در روزه گرفتن، کوتاهی و اهمال می کنند و هم پدر و مادرانی که نگران سلامت جسمی بچه هایشان در حال روزه هستند. من زیباتر از این حدیث که پیامبر خدا (صلی الله علیه و اله) فرموده اند، سراغ ندارم: «مَنْ صَامَ يَوْمًا تَطَوُّعًا فَلَوْ أُعْطِيَ مِلْءَ الْأَرْضِ ذَهَبًا مَا وُفِّيَ أَجْرُهُ دُونَ يَوْمِ الْحِسَابِ.» (3)

(هرکس یک روز، داوطلبانه [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 (قیامت) اجر کاملش را دریافت می کند.)

مرحوم علامه طباطبایی (رحمه الله علیه) می فرمایند: «سنجش های دنیا و آخرت متفاوت

ص: 25

1- . بقره، 183.

2- 4. بر اساس دستورات شرع مقدس، این کار کراهت دارد.

3- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، معانی الاخبار، ص 409.

فرض کنید یک نفر تب دارد. ابزار سنجش آن چیست؟ یک دما سنج می گذارید: اگر تا 37 درجه را نشان دهد، خوب است؛ اما اگر بیشتر باشد، به همان میزان درجه ای که نشان می دهد، حرارت بدنش اضافه است. سنجش های دنیا این طوری است؛ اما سنجش های آخرت نه: هم از نظر پاداش فرق می کند و هم از نظر عقاب. شما یک روز، روزه می گیرید که [طبق روایت]، اگر به اندازه همه زمین به شما طلا بدهند، برای پاداش آن کافی نیست و این در قیامت معلوم می شود. درباره نماز شب نیز قرآن می فرماید: «فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.»(2) (هیچ کس نمی داند چه پاداش های مهمی که مایه روشنایی چشم هاست، برای آن ها پنهان شده است. این پاداش کارهایی است که انجام می دادند!)

نقطه مقابلش هم هست؛ یعنی اگر کسی می توانست روزه بگیرد، اما روزه اش 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 نمی شود.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، صحن جمهوری اسلامی، 22 تیر 1392

اهداف روزه

در اینکه هدف از روزه چیست، از ائمه اطهار (علیهم السلام) روایات فراوانی به ما رسیده است که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:

امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «الْعِلَّةُ فِي الصَّيَامِ لَيْسَتْوَي بِهِ الْغِنَى وَالْفَقِيرُ.»(3) (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، اغنیا متوجه درد مستمندان می شوند. در روایتی دیگر، رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و اله)

ص: 26

1- . محمد حسین طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 14، ص 210.

2- . سجده، 17.

3- 4. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الا شهر الثلاثة، ص 102.

به این مطلب زیبا اشاره فرموده اند: «وَاذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَعَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَعَطَشَهُ.» (1) (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 فرموده اند:

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 روزه دار، بر اثر آنچه که از گرسنگی و تشنگی به او می رسد، 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 می گذرد و آنچه خداوند در اموالشان برای مساکین و تهی دستان واجب کرده است، ادا نمایند. (2)

یعنی انسان باید روزه بگیرد و با هوا و هوس مقابله کند؛ به این معنا که هوا و هوس 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 ائمه اطهار(علیهم السلام) فوایدی [هم] برای روزه برشمرده اند که عبارت اند از:

1. تندرستی و سلامت

از پیامبر اکرم(صلی الله علیه و اله) روایت شده است که فرمودند: «صُومُوا تَصِحُّوا.» (3) (روزه بگیرید تا تندرست باشید).

ص: 27

- 1- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 295.
- 2- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 2، ص 116.
- 3- . نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج 1، ص 342.

2. مبارزه با شیطان

حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) در این باره چنین فرمودند: «إِنَّ الصَّوْمَ يُسَوِّدُ وَجْهَ الشَّيْطَانِ» (1) (روزه، صورت شیطان را سیاه می کند).

3. تثبیت اخلاص

در این زمینه، حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) تعبیری دل نشین دارند: «فَجَعَلَ اللَّهُ ... الصَّيَّامَ تَثْبِيثًا لِلْإِخْلَاصِ» (2) (خداوند روزه را برای تثبیت اخلاص قرار داد).

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) نیز به حدیثی اشاره فرموده اند: «الصَّوْمُ عِبَادَةٌ بَيْنَ الْعَبْدِ وَ خَالِقِهِ لَا يَطَّلِعُ عَلَيْهَا غَيْرُهُ وَ كَذَلِكَ لَا يُجَازِي عَنْهَا غَيْرُهُ» (3)

(روزه عبادتی بین بنده و آفریدگار اوست. کسی جز آفریدگار، از آن آگاه نمی شود و کسی جز پروردگار، پاداش آن را نمی دهد).

عزیزان! از این روست که هنگام افطار می گوید: «اللَّهُمَّ لَكَ صُومْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ» (4) (خدایا برای تو روزه گرفتم و با روزی تو افطار کردم و توکلم بر تو بود).

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

درک حقیقت روزه

با چه بیان و زبانی می شود حقیقت روزه و ورود به ماه مبارک رمضان را تبیین کرد؟ در قرآن کریم گاهی سخن از خود روزه است و گاهی سخن از فضیلت ماه مبارک رمضان که در هر دو جنبه، هم آیات و هم روایات معصومین کلمات بی شماری دارند.

شاید [درک] حقیقت، واقعیت، آثار و پیامدهای روزه، آن چنان در حد فهم ما انسان ها نباشد؛ بنابراین خداوند

ص: 28

1-4. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 110، ص 320.

2- احمد بن علی طبرسی، الاحتجاج، ج 1، ص 99؛ نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، علل الشرائع، ج 1، ص 248، با اندکی تفاوت در واژه ها.

3- عبدالحمید بن هبه الله بن ابی الحدید معتزلی (ابن ابی الحدید)، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج 20، ص 296.

4- علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سید بن طاووس)، الاقبال بالاعمال الحسنه فیما یعمل مره فی السنه، ج 1، ص 117.

در یک جمله فرموده است: «وَ أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (1) (و روزه داری 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 نمی شود. [وقتی] شما نماز می خوانید، حج می روید یا خمس و زکات می دهید، کار بیرونی است؛ اما روزه یک عمل درونی است: امساک است؛ یعنی انجام ندادن و به جای نیاوردن. همه جا در عبادت ها، 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 می کند؛ 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؛ چنان که ممکن است کسی تظاهر به روزه داری کند؛ ولی روزه دار نباشد!

...وقتی در خانه خلوت، غذای آماده و آب خنک فراهم است که شما را با هزار بیان به خود دعوت می کند، چرا اجابت نمی کنید؟ چرا نمی خورید؟ کسی که متوجه نمی شود! بنابراین، حقیقت روزه ریابردار نیست و در اهمیت اعمال، هیچ چیز به پای روزه نمی رسد.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: كُلُّ عَمَلٍ لِيَنِي آدَمَ الْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ إِلَّا الصِّيَامَ فَآتَهُ لِي وَ أَنَا أُجْزَى بِهِ.» (2) (خداوند تعالی فرمود: برای هر یک از اعمال خوب انسان ها 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 پاداش ها جداست؛ چون مال خود خداوند است.

حجت الاسلام والمسلمین کازرونی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 8 تیر 1393

ص: 29

1-4. بقره، 184.

2- . حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 7، ص 503.

1. تمرین مدیریت زمان.
2. تقویت قدرت بر ایجاد رفتارهای مثبت و اخلاق حسنه و ماندگاری آن.
3. کم کردن جرم و جنایت و مفساد اجتماعی و فحشا و منکرات در جامعه، حتی در کوچک ترین واحد اجتماعی یعنی خانواده.
4. تقویت قدرت خوب و بجا سخن گفتن.
5. [تقویت] حس نوع دوستی، همزیستی مسالمت آمیز، روابط عمومی سالم، تقویت روحیه انفاق و ایثارطلبی در افراد جامعه و توجه ویژه به افشار آسیب پذیر اجتماع، مثلاً ایتم، فقرا، مساکین، زنان بی سرپرست یا سرپرست خانوار؛ چراکه افراد جامعه در انجام خوبی ها و پایبندی به اصول ارزشی انسانی و ایمانی بازوی هم هستند.
6. پیشگیری و درمان بیماری های غیرواگیر، نظیر قند خون و چربی خون و اضافه وزن و فشارخون و بیماری های قلبی عروقی که بر اثر زندگی ماشینی، پرخوری، کم تحرکی و نیز مصرف غذاهای فست فودی ایجاد می شود.
7. ایجاد حالت توکل بر خداوند و استمراربخشی به آن.
9. ایجاد و تقویت حس اعتمادبه نفس.
10. توسل به واسطه های فیض الهی، یعنی چهارده معصوم (علیهم السلام) و تلاش برای استمرار به این مهم.
11. توان انجام حلال و افزایش توان ترک حرام.
12. اهتمام بر امر به خوبی ها و نهی از بدی ها.
13. افزایش هماهنگی و وحدت [میان] مسلمانان.
14. پیشگیری از خشونت های بیجا و کمک به درمان آن و حفظ تعادل روانی.
15. جلوگیری از بلوغ جنسی زودرس در دختران و پسران.
16. از بین بردن شهوت اضافی و جلوگیری از خودآزاری یا دگرآزاری جنسی.
17. پیشگیری از بیماری های تصلب شرایین، انواع میگرن، سکنه های

مغزی، چاقی مفرط و کاهش اضافه وزن، به شرط آنکه در افطار و سحر، از پرخوری و بدخوری پرهیزیم.

18. پیشگیری از دردهای مفصلی و فلج های عضوی.

حالا ببینیم امساک از آشامیدن در روز چه فایده ای دارد؟ یکی از فوایدش این است که اگر ازدیاد آب بین بافت های عصبی از بین برود، اعتدال عصبی ایجاد می شود؛ بنابراین از شرّ تشنج های عصبی و عضلانی در امان می مانیم؛ همچنین از بین برنده سموم بیولوژیکی یعنی سموم داخلی بدن، از جمله دی اکسیدکربن (CO2) است.

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، 7 تیر 1393

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 مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ. (1)

ای کسانی که ایمان آورده اید! روزه بر شما نوشته شده، همان گونه 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 روزه های فوت شده] تعدادی از روزهای دیگر را [غیر از ماه رمضان روزه بدارد] و بر کسانی که روزه برای آن ها [همچون بیماران و افراد مسن] طاقت فرساست، لازم است به عوان کفاره، مسکینی را اطعام کنند و [البته] کسی که به میل و رغبت، کار

ص: 31

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 نمی زند: «إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا» (1) (اگر نیکی کنید، به خودتان نیکی می کنید و اگر بدی کنید، باز هم به خود می کنید).

گر جمله کائنات کافر گردد

بر دامن کبریا نشیند گرد

بنابراین خدایی که ما می شناسیم، محتاج روزه ما نیست. نکته بعدی قرآن این است که می فرماید: «إِيَّامًا 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 برمی گردد؛ چون وسیله تقوای روح و سلامت جسمتان است؛ با این همه «فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ» (2) یعنی کسانی که بیمار یا مسافرنند یا توان جسمی ندارند، مانند افراد سال خورده یا بچه هایی که سال اول روزه داری شان است، حتی اگر مریض هم نیستند، نمی خواهد 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 خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ» (3)

تطوع یعنی اینکه انسان با میل و رغبت [و در سلامت کامل جسمانی] روزه بگیرد. این موضوع در بیان فقها سه حالت دارد:

1. اگر کسی یقین دارد که روزه برایش ضرر دارد، نباید روزه بگیرد؛

2. کسی که یقین ندارد، ولی گمان می کند اگر روزه بگیرد، برایش ضرر دارد، نباید روزه بگیرد؛

3. اگر کسی شک دارد که روزه برایش ضرر دارد یا نه، نباید روزه بگیرد.

پس بدانید اگر روزه ای بگیرید که برایتان ضرر داشته باشد، باطل است؛ اما وقتی خوب شدید، باید بعد از ماه رمضان، قضای آن ها را به جا آورید؛ البته بر اساس نظر و تذکر فقها، ضعف [به تنهایی] کافی نیست و ضعف شدید هم اگر تحمل کردنی باشد، مجوز روزه خواری نیست!

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 18 خرداد 1395

ص: 32

1- . اسراء، 7.

2- . بقره، 184.

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «ما مِنْ مُؤْمِنٍ يَصُومُ شَهْرَ رَمَضَانَ احْتِسَاباً 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 می کند.)

* «أُولَئِكَ يَذُوبُ الْحَرَامُ مِنْ جَسَدِهِ.» (اول اینکه هر چه حرام در تنش باشد، محو و ذوب می شود.)

روزه یک پالایشگاه است: آدم را (از حرام) پاک و تطهیر می کند و نمی گذارد حرام وارد سلول های مغز من و شما شود.

* «وَالثَّانِيَةُ يُقَرَّبُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ.» (دوم، به رحمت خداوند نزدیک می شود.)

* «وَالثَّالِثَةُ قَدْ كَفَرَ خَطِيئَةُ أَبِيهِ آدَمَ.» (سوم، [با روزه گرفتن] خطای پدرش حضرت آدم (علیه السلام) را می پوشاند.)

* «وَالرَّابِعَةُ يُهَوِّنُ اللَّهُ عَلَيْهِ سَكَرَاتِ الْمَوْتِ.» (چهارم، خداوند لحظات جان کندن را بر او آسان می کند.)

حتماً انسان هایی را دیده اید که روزه مرگ بوده اند. مرگ فرجامی است که در انتظار همه ماست. این روزه ها سكرات موت [یعنی سختی های مرگ] را برای ما آسان می کند.

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

* «وَالسَّادِسَةُ يُطْعِمُهُ اللَّهُ مِنْ طَيِّبَاتِ الْجَنَّةِ.» (ششم، خداوند از خوراکی های [لذیذ و] پاکیزه بهشتی او را طعام دهد.)

* «وَالسَّابِعَةُ يُعْطِيهِ اللَّهُ بَرَاءَةً مِنَ النَّارِ.»⁽¹⁾ (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؟!

حجت الاسلام والمسلمین کازرونی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 8 تیر 1393

ص: 33

1- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، الخصال، ج 2، ص 346.

از برخی احادیث چنین استفاده می شود که روزه بر سه قسم است: 1. روزه بدن؛ 2. روزه زبان؛ 3. روزه قلب.

بر این اساس ضعیف ترین درجه اش، روزه بدن خواهد بود که انسان خود را از خوردن و آشامیدن و سایر کارهایی که دستور داده اند، دور کرده و [نفس خویش را] کنترل کند. درجه بالاتر روزه زبان است؛ یعنی زبانش را از غیبت، تهمت، دروغ و امثال آن کنترل و حفاظت کند و سرانجام بالاترین و بهترین درجه روزه، روزه قلب و فکر است، امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرموده اند: «صَوْمُ اللِّسَانِ وَصَوْمُ اللِّسَانِ خَيْرٌ مِنْ صِيَامِ الْبَطْنِ» (1) (روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه بدن است!)

[اما اینکه طبق روایت باید] قلب انسان روزه باشد، یعنی چه؟ یعنی مهر و محبت غیرخدا را در دلش جا ندهد. فکر انسان روزه باشد، یعنی چه؟ یعنی انسان فکر گناه نکند. قرآن کریم در این باره می فرماید: «مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ» (2) (خداوند برای هیچ مردی دو قلب در درونش قرار نداده است.)

در یکی از مناجات های امام سجاد (علیه السلام) به نام «مناجات المحبّین»، آن حضرت به خدا چنین عرضه می دارند: «أَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ وَحُبَّ كُلِّ عَمَلٍ يُؤْتِي إِلَى قُرْبِكَ» (3)

(از تو درخواست می کنم دوستی خودت را و دوستی آنانی که تو را دوست دارند و دوستی هرکاری که مرا به مقام قرب تو می رساند.)

بر این اساس، اگر قلب انسان روزه دار شد، از حقد و حسد و کبر و غرور، پاک و پاکیزه می شود. امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در روایتی، با اشاره به این موضوع فرموده اند: «طَهَّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ دَنَسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ» (4) (جان هایتان را از آلودگی شهوت ها پاک کنید تا به درجات والا نائل شوید.)

بنابراین اگر انسان می خواهد به مقام و مرتبه عالی

ص: 34

1- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 176.

2- احزاب، 4.

3- محمد باقر مجلسی، زاد المعاد، ص 413، المناجیات الخمس عشره (المناجاه التاسعه: مناجاه المحبّین).

4- عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 240.

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

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

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

دعایی در صحیفه سجادیه هست که امام زین العابدین (علیه السلام) هنگامی که وارد ماه رمضان می شدند، آن را تلاوت می کردند. بخشی از دعا این است: «اللَّهُمَّ مَعْرِفَةَ فَضْلِهِ وَاجْلَالَ حُرْمَتِهِ وَالتَّحْفُظَ 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 روزه ای که فقط دهانم را ببندم؛ نه روزه ای که فقط سحری و افطاری در آن دیده شود؛ نه روزه ای که فقط از نوشیدن و خوردن اجتناب کنم. در ادامه، امام سجاد (علیه السلام) نکته هایی را بیان می کنند: «وَأَعْتَنَا عَلَى صِيَامِهِ بِكَفِّ الْجَوَارِحِ عَنِ مَعَاصِيكَ وَاسْتِعْمَالِهَا فِيهِ بِمَا يُرْضِيكَ.» (و ما را به روزه داشتن آن با حفظ اعضا از گناهانت و به کارگیری آن ها در آنچه تو را خشنود می سازد، یاری مان کن.)

... در ادامه دعا امام سجاد (علیه السلام) از خداوند چنین درخواست می کنند: «حَتَّى لَا نُصْغِيَ بِأَسْمَاعِنَا إِلَى لَعْوٍ وَلَا نُسْرِعَ بِأَبْصَارِنَا إِلَى لَهْوٍ وَحَتَّى لَا نَبْسُطَ أَيْدِينَا إِلَى مَحْظُورٍ وَلَا نَخْطُوَ بِأَقْدَامِنَا إِلَى مَحْجُورٍ وَحَتَّى لَا تَعِيَ بَطُونُنَا إِلَّا مَا أَحَلَّلْتَ وَلَا تَنْطِقَ أَلْسِنَتُنَا إِلَّا بِمَا مَثَلَتْ وَ لَا تَتَكَلَّفَ إِلَّا مَا يُدْنِي مِنْ ثَوَابِكَ وَ لَا تَتَعَاطَى إِلَّا الَّذِي يَبْقَى مِنْ عِقَابِكَ...» (1) (تا با گوش هایمان سخن لغوی را نشنویم و با چشمانمان به تماشای لهو نشتابیم و دست هایمان را به حرامی نگشاییم و گام هایمان را در

ص: 35

1- . علی بن حسین (علیه السلام)، صحیفه کامله سجادیه، دعای 44.

امر ممنوعی پیش نگذاریم و تا شکم هایمان به غیر از آنچه حلال نمودی، در خود جای ندهد و زبان هایمان جز به آنچه تو گفته ای، گویا نشود و جز در کاری که به ثواب تو نزدیک سازد، رنج و زحمت نکشیم و جز آنچه از عقوبت تو نگاه دارد، فرا نگیریم...» (1)

البته این ها در روزه گرفتن آن گونه که شایسته است، این اصول رعایت نمی شود. ظاهر روزه این است که آدم از یک سری مبطلات اجتناب کند؛ ولی حرمت این ماه فراتر از این حرف هاست.

حجت الاسلام والمسلمین کازرونی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 29 خرداد 1395

شرط آموزش گناهان در حدیث نبوی

پیامبر عظیم الشأن اسلام (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «إِنَّ مَنْ تَمَسَّكَ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ بِسِتِّ خِصَالٍ غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ...» (1) بر اساس فرموده این بزرگوار، هرکس در ماه رمضان، شش کار را با قوت انجام دهد، خداوند گناهایش را می آمرزد:

1. «أَنْ يَحْفَظَ دِينَهُ.» (کسی که [دینش را حفظ کند].)

فلسفه روزه دین نگهداری است. ما درباره دین سه وظیفه داریم: دین دانی و دین داری و دین بانی.

دین دانی، یعنی اینکه دین و احکام شریعت را بفهمیم. دین داری، یعنی به آنچه از دین فهمیده ایم، عمل کنیم و دین بانی هم که وظیفه ماست، یعنی نگهبان دین باشیم.

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

انسان مؤمن نفس اماره اش را کنترل می کند؛ یعنی اینکه اراده اش را قوی می کند. به عنوان مثال شما تشنه اید، هوا هم گرم است و درون منزل هم کسی نیست. می توانید بروید کنار یخچال، لیوان آب سرد را بردارید و نوش جان کنید؛ ولی می گوید: «من مهمان خدا هستم و روزه بر من واجب است.» اراده می کنید که گناه نکنید؛ حالا اگر این اراده قوی، در سایر اوقات و در مواجهه با دیگر معصیت ها هم در

ص: 36

1- . حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 7، ص 370.

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

3. «وَيَصِلَ رَحْمَةً.» (و صلۀ رحم کند.)

4. «وَلَا يُؤْذِي جَارَهُ.» (و همسایه اش را اذیت نکند.)

5. «وَيَرْعَى إِخْوَانَهُ.» (و حال برادرانش را رعایت کند.)

6. «وَيَحْزُنَ لِسَانَهُ.» (1) (و زبانش را باز دارد.)

بنابراین سعی کنیم کم حرف بزنیم یا اگر هم می خواهیم حرفی بزنیم، گزیده باشد. هر حرفی که می گوئیم، باید یا برای دنیای ما مفید باشد یا برای آخرتمان یا برای هردو.

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، 25 تیر 1395

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 می روید و به دیدارش می شتابید؛ بنابراین، گویا ماه رمضان به مسلمانان علاقه مند است که به سوی آن ها روی آورده است؛ آن هم با سه ویژگی: برکت و رحمت و مغفرت.

* ماه رمضان سه امتیاز ویژه دارد که در هیچ ماه دیگری وجود ندارد: 1. نزول قرآن؛ 2. وجوب روزه؛ 3. شب قدر.

* این ماه، ماه ریاضت است: ماهی است که باید نَفْسَمَان را به تلاش وادار کنیم.

* اگر روزی بهتر و زندگی واسع تر و آسایش و رفاه بیشتر می خواهید، این ماه، ماه درخواست از خداست.

* طبق فرموده امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در خطبه 110 نهج البلاغه، یکی از وسایل تقرب به خداوند، روزه ماه رمضان است که سپری [برای

ص: 37

جلوگیری] از عذاب خداست.

* هرچه انسان به گناه آلوده تر باشد، به شیطان نزدیک تر است.

* چرا روزه مانع از خشم پروردگار است؟ چون شکم را کنترل می کند. شکم که کنترل شد، امیال و شهوات کنترل می شود.

* انسان باید روزه بگیرد و با هوا وهوس مقابله کند.

* ائمه اطهار (علیهم السلام) فوایدی [هم] برای روزه برشمرده اند که عبارت اند از: 1. تندرستی و سلامتی؛ 2. مبارزه با شیطان؛ 3. تثبیت اخلاص.

* شاید [درک] حقیقت، واقعیت، آثار و پیامدهای روزه، آن چنان در حدّ فهم ما انسان ها نباشد؛ بنابراین خداوند در یک جمله فرموده است: «وروزه داری برای شما بهتر است؛ اگر بدانید!»

* کسی که یقین ندارد، ولی گمان می کند اگر روزه بگیرد، برایش ضرر دارد، نباید روزه بگیرد.

* ضعف [به تنهایی] کافی نیست و ضعف شدید هم اگر تحمل کردنی باشد، مجوّز روزه خواری نیست!

* این روزه ها سكرات موت [یعنی سختی های مرگ] را برای ما آسان می کند.

* اگر کسی گناه سنگینی هم مرتکب شده باشد و توبه و استغفار کند، چرا بخشیده نشود؟!

* امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرموده اند: «روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه بدن است!»

* اگر قلب انسان روزه دار شد، از حقد و حسد و کبر و غرور، پاک و پاکیزه می شود.

روزه صرفاً انجام یک عمل عبادی نیست؛ بلکه در جایگاه خودش باتوجه به آثار معنوی و روحی روانی و بُعد اخروی اش، برای ما آثار بسیار پربرکت دنیوی و جسمانی هم دارد. اصولاً دستورات دین شریف اسلام این چنین است که فقط یک چراغ در وجود ما روشن کند، بلکه چراغ های متعددی را از حیث ظاهری و باطنی و دنیوی و اخروی در برابر ما روشن می کند و روزه هم جزو همین دستورات است. در روایات نورانی اهل بیت (علیهم السلام) از روزه به عنوان یکی از درمانگرهای دردهای روحی و حتی بیماری های جسمانی ما صحبت شده است. روایتی مشهور از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) است که می فرماید: «صُومُوا نَصِحُوا»⁽¹⁾ (روزه بگیرید تا سالم بمانید).

سالم ماندن یعنی دوربودن جسم از هرگونه بیماری و عیب و این نشان دهنده آثار درمانگر و دارویی روزه است که می تواند جسم انسان، به خصوص کبد و کلیه و خون را از بیماری ها و آلودگی ها پاک کند. این امر سبب می شود که انسان از بیماری های احتمالی برحذر بماند؛ چراکه بخش زیادی از بیماری های جسمانی، معمولاً ناشی از آلودگی هایی است که ممکن است در خون و کبد وجود داشته باشد و روزه مانع این اتفاق هاست.

آثار کم خوردن

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در تعبیری زیبا، درباره کم خوردن فرموده اند: «تیزهوشی و پرخوری باهم جمع نمی شوند.»⁽²⁾

[اگر می خواهیم سلامت بمانیم، باید] میزان وعده های غذایی مان را کم کنیم؛ چون یکی از آثار مطلوب کم خوردن، مقاوم سازی بدن است. بنابراین با کم خوردن، به قوای جسمانی خودمان استراحت داده و میزان هوش و حافظه مان را افزایش می دهیم. از دیگر آثار کم خوردن هم

ص: 40

1- . نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج 1، ص 342.

2- 66. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 360.

نورانیت باطن و نورانیت قلب است.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

انواع تشنگی در دنیا و راهکار رفع آن

تشنگی در دنیا سه نوع است:

1. تشنگی ناشی از بیماری های متابولیکی مثل قندِ خون و فشارخون و چربی خون که باید درمان شود.

2. تشنگی ناشی از بدخوری که باید ترک شود، مثل خوردن قندهای شیمیایی و مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه و ترشی ها و شوری هایی مانند خیارشور.

3. تشنگی هنگام مرگ به علت سبک شمردن نماز. (1)

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، 7 تیر 1393

راهکار رفع تشنگی در طول روز

در ماه رمضان [به ویژه] در ایامی که گرما شدید است، خیلی از خانواده ها نگران تشنگی فرزندانشان هستند. مثلاً می خواهند بدانند دختر بچه هایی که تازه به سن تکلیف رسیده اند، از افطار تا سحر چه بخورند تا برای روزه گرفتن، توان داشته باشند؟ چه بخورند که این خلأ جبران شود؟ اصلاً چه کنیم که [گرسنگی و] تشنگی مان در طول روز کم شود؟

راهکارهای جبران تشنگی در طول روز عبارت اند از:

1. 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.

2. مصرف برگ های تازه کاهو به تعداد چهار یا پنج عدد، همراه با وعده غذایی افطار و سحر.

3. پرهیز از خوردن انواع سُس ها در سحر و افطار؛ چراکه ضررهای مختلف از جمله تشنگی دارد.

4. پرهیز از مصرف چربی های اشباع نشده با میزان ترانس زیاد؛ وعده

ص: 41

1- نک: علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، فلاح السائل، ص 22.

افطار یا سحر مثل روغن جامد و دیگر روغن های از این دست و مواد خوراکی تهیه شده از این چربی ها، مانند کیک خامه ای و رولت و ته دیگ و نیز غذاهایی از قبیل کله پاچه و جگر سیاه در .

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، 7 تیر 1393

شروع افطار

اول افطار با آب جوش ولرم یا آب آشامیدنی سالم یا شیر تازه گاو(1) شروع کنید. همچنین می توانید از شربت عسلی که در آب جوش ولرم یا در شیر تازه گاو رقیق شده است، استفاده کنید. فنی یا خرما نیز غذای مناسبی برای افطار است تا دچار شقاق معده [زخم سطحی یا ترک خوردگی] نشوید.(2)

اگر قندِ خون 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 خوب شروع کنید.

کسی که کمبود کلسیم و کم خونی دارد، مخلوط شیر عسل یا شیر خرما را آرام آرام 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 معده اش غذا را خوب هضم نمی کند 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 می شود.

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

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، 7 تیر 1393

ص: 42

1- نک: احمدبن محمد بن خالد برقی، المحاسن، ج 2، ص 491.

2- نک: محمدبن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 10، ص 158.

طبق آنچه در روایات معصومین (علیهم السلام) بیان شده است، افطار را با نوشیدنی گرم مثل آبِ جوش ولرم یا چای خیلی کم رنگ یا شیر گرم باز کنید که بسیار مطلوب است. (1)

در کنار آن می توانید از شیرینی های طبیعی هم استفاده کنید؛ چنان که رسول خدا (صلی الله علیه و اله) تأکید فرموده اند افطار خود را با شیرینی آغاز کنیم (2) که برای این کار، می توانید از خرما (3)

یا عسل استفاده کنید. اگر به این ها دسترسی نداشتید، نهایتاً از نبات استفاده کنید که طبع گرم دارد و آسایش از قند و شکر به مراتب کمتر است.

وعده های افطاری مان از نظر غذایی بهتر است وعده های ملین باشد، مانند سوپ ها و آش های سریع الهضم. بعضی از آش ها دیرهضم است و خوردنش در افطار خوب نیست؛ مثل آش رشته که هضمش در معده سخت تر می شود.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

بایدها و نبایدهای وعده افطار

کسانی که روزه خود را با نوشیدنی های سرد و یخ باز می کنند، خیلی به خودشان ظلم کرده و ضرر می زنند؛ چون [با این کار] سیستم گوارشی و کبد و خون درگیر می شود. یکی از علل غلظت خون و گرفتگی رگ ها و چرب شدن کبد به خاطر نوشیدن مایعات سرد و یخ و تگری مخصوصاً در وعده افطار ماه مبارک رمضان است.

معهده شما 12 تا 15 ساعت استراحت کرده و نباید با غذای سخت و دیرهضم آن را درگیر کنیم؛ بنابراین از غذاهای روان تر مثل سوپ، حلیم، آش سریع الهضم، فرنی، شیربرنج و... استفاده کنیم.

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

ص: 43

1- نک: محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 4، ص 153.

2- نک: محمدبن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 10، ص 160.

3- نک: جعفر بن محمد مستغفری، طب النبی (صلی الله علیه و اله)، ص 27.

استفاده نشود؛ چون عطش بعد از افطار را زیاد می کند. اگر هم احیاناً می خواهید 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 می کند.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

مصرف نوشیدنی حین غذا خوردن؛ خوب یا بد؟

وجود نازنین امام هشتم، حضرت رضا(علیه السلام) فرموده اند:

کسی که می خواهد 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 می کند و رگ های بدن، از غذا قوت و بهره ای نمی برند و غذا در معده تحلیل نمی رود. (1)

[حال تصور کنید] وقتی انسان بعد از یک روز پُرحرارت، کنار سفره افطاری می نشیند و نوشیدنی های مناسبی را هم می بیند، [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 می زند، چه برسد به نوشابه و چیزهای دیگر! پس سعی کنید نه در وعده افطار و سحر و نه در هیچ وعده غذایی دیگری، آب و نوشیدنی همراه با غذا نخورید؛ چه بسا این بیماری های گوارشی، انسان را از روزه گرفتن محروم کنند.

افطاری های ساده

سعی کنید وعده افطار را یک وعده ساده [و سالم] قرار دهید. از رنگین کردن سفره های افطاری جداً پرهیز کنید. سر سفره افطار یک نوع غذا و در کنار آن نهایتاً خرما و سبزی [باشد]. از ماه مبارک رمضان، بهره های معنوی مان را تا بهره های مادی بیشتر کنیم!

ص: 44

1- . علی بن موسی(علیه السلام)، طب الرضا: طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا(علیه السلام)، ص 71.

بعضی جاها آدم می بیند آن قدر سفره را رنگارنگ چیده اند که اصلاً این ها بیماری زاست!

در ماه رمضان یکی از سال ها، 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 شده اند! شمایی که از صبح تا شب را تحمل کرده اید، اگر یک دفعه حجمی زیاد از غذاهای رنگارنگ در شکمتان بریزید، زود از پا در می آید! پس سعی کنید وعده افطارتان ساده باشد.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

بعد از افطار

در فاصله زمانی یک یا دو ساعت بعد از افطار، یا یکی دو ساعت مانده به سحری، یک لیوان آب جوش 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 لیوان های آب را با یک قاشق غذاخوری رب انار شیرین و آن لیوان دیگر را با یک قاشق غذاخوری عسل طبیعی مخلوط کند تا خوب شود. همچنین اگر دو عدد سیب رسیده شیرین را آب بگیرد و با مخلوط عسل بین افطار و سحر بخورد، برای [رفع] ضعف عمومی مناسب است.

آن هایی که دیابت دارند یا قندخونشان زیر 90 است و نیز نوجوانان و جوانانی که قندخونشان زیر 70 است، برای اینکه در بعدازظهرهای ماه مبارک رمضان، به ضعف شدید و اُفت شدید قندخون دچار نشوند، بعد از سحری و تا قبل از اذان صبح، هفت عدد خرما بخورند: هم به هضم غذا کمک می کند، هم سرشار از املاح است و هم از پوکی استخوان و اُفت شدید قندخون پیشگیری می کند.

اگر می خواهید بین افطار تا سحر تشنه نشوید و خونتان رقیق شود و یبوست هم نگیرید، در یک پارچ که اندازه 8 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 قوی ترین داروی طبیعی ضد عطش و رقیق کننده خون و ضد یبوست حاد و مزمن است.

همه اعضای خانواده می توانند از این شربت در فاصله بین افطار تا سحر استفاده کنند؛ حتی عزیزی که به حج تشریف می برید، 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، پشت سرهم آب می خورید؛ ولی تشنگی تان برطرف نمی شود!

عادت های غلط غذایی، هنگام افطار

طبق دستور خداوند متعال، هم روزه وظیفه ای شرعی است و هم خوب تغذیه کردن وظیفه است؛ از این رو خوردن چیزهایی مثل غذاهای دیرهضم و مصرف نوشابه های گازدار و اسانس ها و آبمیوه های شیمیایی از ریشه غلط است؛ ولی در ماه رمضان بدتر است و از آن بدتر در زمان افطار است که مردم سر سفره هاشان نوشابه گازدار یا دلستر و شربت های بازاری می گذارند! هیچ نوشیدنی و مایعی جایگزین آب آشامیدنی سالم و آب جوش ولرم نمی شود.

همچنین در ماه رمضان و غیر از آن، مصرف دخانیات غلط است: چه سیگار باشد و چه پیپ یا قلیان که ضررش چندبرابر سیگار است.

این خدای مهربان و چهارده معصوم (علیهم السلام) هستند که واقعاً شما را دوست دارند و می گویند 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، 7 تیر 1393

نوشیدن آب

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

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

سردرد بعد از افطار

سردرد بعد از افطار عموماً در چند حالت اتفاق می‌افتد:

1. زیاده روی در خوردن.

2. مصرف زیاد شیرینی‌های مصنوعی مثل زولبیا و بامیه که ناخودآگاه موجب تلاطم قند خون و افزایش شدید آن می‌شود. در طول روزه داری، قند خون در حدّ نرمال یا پایین است و با مصرف زیاد شیرینی‌هایی مثل زولبیا و بامیه، گاهی به مرز 500 می‌رسد و اینجاست که سردردها شروع می‌شود؛ از این رو می‌بینید افراد مصرف‌کننده، بسیاری حال و بی‌رمق شده و [معمولاً] سردرد می‌گیرند. این چنین شیرینی‌ها کاملاً در روغن سرخ شده است و شهد [یا قند مصنوعی] زیادی در آن وجود دارد!

3. 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 شکم پُرکن بوده و انرژی لازم و کالری و نیاز قندی بدن را تأمین نمی‌کند، موجب می‌شود [بدن در طول روزه] از

ص: 47

اندوخته های خودش استفاده کند و وقتی آن اندوخته ها به انتها می رسد، قندخون افت می کند و [به همین سبب] دچار سردرد می شوید. البته عده ای محدود هم که فشارخون دارند و

با خوردن، کم خوردن یا روزه داری، این اتفاق [یعنی سردرد] برایشان می افتد، باید حتماً در وعده های غذایی شان از خوراک هایی استفاده کنند که فشار را تنظیم می کند؛ مثل زیاد خوردن سبزیجات و میوه هایی همچون سیب.

4. افزایش قندخون به همراه افزایش فشارخون، بر اثر مصرف غذاهایی با طبیعت گرم؛ چراکه در حال روزه، صفرا در بدن تشدید می شود و این افزایش فشارخون و قندخون یک باره، خود، مایه سردرد است؛ بنابراین سعی کنید از خوردن خوراکی هایی با طبیعت گرم در وعده افطار پرهیز کنید تا این اتفاق نیفتد.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

دستورات تغذیه ای افطار تا سحر

برای رفع عطش، مقداری که از افطار گذشت، می توانید از نوشیدنی های مطلوبی همچون: شربت سکنجبین، خاکشیر، تخم شربتی و... استفاده کنید که قوت شما را در برابر عطش افزایش داده و می تواند [تشنگی و عطش را] مهار کند؛ البته به شرط اینکه آن ها را هم خیلی سرد نخورید؛ چون یخ آسیب زاست.

بعد از افطار از نوشیدنی های گرم و خشک استفاده نکنید که صفرا را در بدن شما تشدید می کند. هندوانه خنک است، خیار خنک است و بعد از افطار با فاصله یکی دو ساعت می توانید از آن ها استفاده کنید. سعی کنید نوشیدنی هایتان بعد افطار از طبع سرد باشد؛ چون طبیعت روزه گرم و خشک است.

ص: 48

ما چهار مزاج داریم: (1)

1. مزاج گرم و تر (دموی مزاج)؛ 2. گرم و خشک (صفرا)؛ 3. سرد و تر (بلغم)؛ 4. سرد و خشک (سودا).

اگر در وعده سحری، غذایی با طبیعت سرد بخورید، در طول روز، بلغم معده و حالت تهوع زیاد می شود.

در وعده افطار، غذایی با طبیعت گرم استفاده نشود و در وعده سحر هم از غذای با طبیعت سرد پرهیز شود. مثلاً خورشید فسنجان طبیعت گرم دارد. اگر [هم] در وعده سحر، هندوانه و نوشیدنی هایی با طبیعت سرد زیاد بخورید، معده تان سرد شده و باعث افزایش بلغم می شود. بلغم بالا هم سبب حالت تهوع یا دل پیچه یا نفخ شدید در طول روز می شود.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

ملزومات وعده سحر

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

نکته اول: وقت کافی برای سحری خوردن داشته باشید. بعضی از افراد آن قدر دیر سحری می خورند که آخرین لقمه آن ها مصادف می شود با اذان صبح که بسیار نامطلوب است! طوری باشد که وقتی سحری تان را با آرامش خوردید و تمام شد، حداقل ده دقیقه تا اذان صبح وقت باشد تا مسواک بزنید، وضو بگیرید و برای نماز مهیا شوید. با آرامش غذا خوردن، کمک می کند تا غذا به خوبی جذب بدن شود.

نکته دوم: در وعده سحری از خوردن آب و نوشیدنی ها همراه غذا پرهیز کنید. می توانید تا قبل از شروع وعده سحری، از هر نوشیدنی مناسبی استفاده کنید که برای بدنتان هم مطلوب تر است.

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

ص: 49

سرخ کردنی و سنگین و دیرهضم پرهیز کنید؛ چون هر قدر به معده شما در وعده سحر غذای زودهضم داده شود، سوخت و ساز در بدن از نظر ذخیره ها و اندوخته ها کمتر می شود و مقاومت بدنتان در برابر گرسنگی افزایش می یابد.

هضم غذای فوق العاده چرب و نیز سرخ کردنی ها سنگین است. معمولاً غذایی که در روغن سرخ می کنید، نزدیک به 80 درصد روغن را به خود جذب می کند؛ از این رو، پرچرب و دیرهضم خواهد شد و عطش را زیاد می کند. غذای شور و مرغ و بادمجان در وعده سحری، تشنگی شما را در طول روز زیاد می کند؛ بنابراین از گوشت های دیگر استفاده کنید.

مصرف میوه ها و وعده سحری و میوه ها

یکی از [راه های] مقاوم سازی 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 طول روزه داری بسیار اثرگذار است؛ [البته] عموماً خوردن میوه بعد از غذا مضر است. بر اساس فرموده امام هشتم+ در کتاب شریف رساله ذهبیه باید اولویت استفاده از غذاها را براساس زودهضمی و دیرهضمی تنظیم کرده و زودهضم ها را بر دیرهضم ها مقدم کنیم؛ (1) بنابراین میوه و سالاد نسبت به غذایی که می خورید، زودهضم تر است و باید بر غذای اصلی مقدم باشد؛ [البته این قاعده درباره همه میوه ها یکسان نیست و] اجازه داریم بعضی از میوه ها را بعد از غذا بخوریم و حتی چه بسا در این صورت، آثار درمانی بیشتری هم داشته باشند. یکی از این میوه ها خربزه است و دیگری انار و بعد هم سیب و خرما که در روایات به اینکه هر کدامشان بعد از غذا چه آثاری ایجاد می کنند، اشاره شده است.

مصرف از خربزه بعد از وعده سحری، مقاومت شما را در برابر تشنگی افزایش می دهد. اگر احیاناً خربزه نبود، از دوغ بی نمکی که خودتان

ص: 50

1- . نک: علی بن موسی (علیه السلام)، طب الرضا: طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام)، ص 21.

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.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

خوابیدن بعد از غذا

چه در ماه مبارک رمضان و چه در خارج از آن، اگر بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی مان بخوابیم، 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. (1)

خوابیدن، بلافاصله بعد از خوردن وعده سحری [از دو جهت] بسیار مذموم است: 1. از جهت به خطر افتادن سلامت جسمی و ایجاد اختلال گوارشی و به اصطلاح ترش کردن برای افرادی که در وعده سحری زیاد خورده‌اند و معده‌شان پر شده است؛ به خصوص که غذایشان دیرهضم هم باشد. 2. 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 بین الطلوعین (2) فاصله بگیریم.

ترش کردن معده در زمان روزه داری

یکی از علت‌های ترش کردن معده، خوردن نوشیدنی همراه غذاست که سبب می‌شود معده ترش کند. تأکید می‌کنم ابداً با غذایتان، نه در وعده افطار و نه در وعده 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 بنخورید و خوب بجوید.

ص: 51

1- نک: سعیدبن هبه الله قطب الدین راوندی، سلوه الحزین (الدعوات)، ص 76.

2- نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لایحضره الفقیه، ج 1، ص 503.

روزه داری و بوی بد دهان

بوی بد دهان عوامل گوناگون دارد: از پوسیدگی دندان و عفونت لثه ها شروع می شود تا عفونت لوزه ها و سیستم گوارش، همچون معده و کبد و... که هرکدام می توانند موجب ایجاد بوی بد دهان شوند. به طور کلی برای برطرف کردن بوی بد دهان، باید معالجه را از همان عضوی که دچار بیماری شده است، شروع کرد؛ ولی در ماه مبارک رمضان بارها این اتفاق می افتد که بوی بد دهان به سبب روزه داری و خالی بودن معده است که این، امری است طبیعی و برای کنترل آن می توان این دوراهکار را به کار برد:

1. از مصرف نوشیدنی های یخ پرهیز کنید؛ چون یکی از مضراتش این است که موجب ایجاد بوی بد دهان در طول روز می شود.
2. در وعده افطار از لیموترش استفاده کنید و سعی کنید به آب هایی که می نوشید، کمی لیموترش تازه اضافه کنید؛ زیرا این کار، مانع تشدید بوی بد دهان در زمان روزه داری خواهد شد.

علل یبوست و راه درمان آن

یبوست به معنای خشکی است؛ یعنی روده ها خشک تر شده و بدن در دفع فضولات با مشکل مواجه می شود. هستند کسانی که به علت برخی مشکلات گوارشی، به صورت ثابت و مزمن یا مقطعی، به این عارضه دچارند؛ اما عده ای هم در ماه مبارک به آن مبتلا می شوند. 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 روده ها غالب می شود.

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

روده ها و از بین رفتن خشکی روده؛ استفاده از دانه های لعاب دار مثل خاکشیر و تخم شربتی؛ مصرف میوه هایی همچون طالبی، هندوانه، خربزه، هلو، زردآلو و سیب با پوست، بعد از افطار، به ویژه برای افرادی که مزاجشان صفراوی است و نیز پرهیز از نوشیدنی های یخ و مواد غذایی خشک و یبوست زا مانند فست فود ها، ساندویچ ها، سرخ کردنی ها و روغن های نباتی که این عارضه را در ماه مبارک بیشتر می کنند.

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

از روغن زیتون در وعده های غذایی خود زیاد استفاده کنید. این روغن برای نرم شدن روده ها مفید است و از یبوست جلوگیری می کند. سبوس گندم را هم فراموش نکنید و در سالاد، ماست، آش یا سوپ بریزید. متأسفانه [امروزه] آردهایی که مصرف می شود، بدون سبوس است. یکی از خواص سبوس این است که نمی گذارد روده ها دچار یبوست شود و برای روان شدن مزاج مفید است.

حجت الاسلام والمسلمین مهدوی نیا، صحن جمهوری اسلامی، 31 خرداد 1394

روزه و دیابت

کسانی که قندخونشان نوسان دارد و به مرز 350 یا بیشتر می رسد، به علت احتمال ضرر، برای روزه گرفتن مشکل دارند. کسانی هم که قند خونشان بین 500 تا 700 بوده و ممکن است برایشان خطر ساز باشد، روزه برایشان حرام است!

اما کسانی که قندخونشان به اصطلاح لب مرز است و در معرض خطرند، مثلاً نوجوانان و جوانان که قند خونشان بین 70 تا 90 است که البته این دیابت است و نیز میانسالانی که قند خونشان بین 90 تا 110 است یا کهنسالانی که قند خونشان بین 110 تا 120 است، باید

خوراکی هایی را که برایشان مضر است، ترک کنند و بین زمان افطار تا سحر، از خوراکی هایی که قندخونشان را کاهش می دهد، استفاده کنند؛ مثل خوردن یک مشت سبزی خرفه یا یک قاشق مرباخوری تخم خرفه در سحر و افطار که قندخون را 15 واحد کم می کند. در مجموع، انجام هرکدام از این راهکارها، کم کم وابستگی فرد به انسولین تزریقی را از بین می برد.

کسانی که گرم مزاج هستند، در جیره غذایی شان خوراکی هایی از قبیل آلوچه، آلوبخارا، عناب و تمبرهای بی نمک بگنجانند. کسانی هم که سردمزاج شدید هستند، یک استکان دم کرده گیاه گزنه و نیز دم کرده گل و برگ کلپوره را یکی دو ساعت بعد از افطار یا یکی دو ساعت قبل از سحری بخورند. با این کار، قندخونشان، سی واحد پایین می آید و کم کم از مصرف قرص های بنگلامین و مدفومین بی نیاز می شوند؛ البته این عزیزان باید خوراکی هایی که قند خون را افزایش می دهند، ترک کنند.

حجت الاسلام والمسلمین ضیایی، صحن جمهوری اسلامی، 7 تیر 1393

- در روایات نورانی اهل بیت (علیهم السلام) از روزه به عنوان یکی از درمانگرهای دردهای روحی و حتی بیماری های جسمانی ما صحبت شده است.
- سالم ماندن یعنی دوربودن جسم از هرگونه بیماری و عیب و این نشان دهنده آثار درمانگر و دارویی روزه است که می تواند جسم انسان، به خصوص کبد و کلیه و خون را از بیماری ها و آلودگی ها پاک کند. این امر سبب می شود که انسان از بیماری های احتمالی برحذر بماند؛ چراکه بخش زیادی از بیماری های جسمانی، معمولاً ناشی از آلودگی هایی است که ممکن است در خون و کبد وجود داشته باشد و روزه مانع این اتفاق هاست.
- یکی از آثار مطلوب کم خوردن، بحث مقاوم سازی بدن است؛ بنابراین با کم خوردن، به قوای جسمانی خودمان استراحت داده و میزان هوش و حافظه مان را افزایش می دهیم.
- مصرف لیموترش تازه و برگ های تازه کاهو و سبزیجات و نخوردن غذاهای پُرچرب و شور، از تشنگی در طول روزه داری جلوگیری می کند.
- وعده های افطاری مان از لحاظ غذایی بهتر است وعده های ملین باشد، مانند سوپ ها و آش های سریع الهضم.
- کسانی که روزه خود را با نوشیدنی های سرد و یخ باز می کنند، خیلی به خودشان ظلم کرده و ضرر می زنند؛ چون [با این کار] سیستم گوارشی و کبد و خون درگیر می شود.
- سعی شود از غذاهای خشک، مثل کتلت و کوکو، در وعده افطار استفاده نشود؛ چون عطش بعد از افطار را زیاد می کند.
- امام هشتم، حضرت رضا (علیه السلام) فرموده اند: «کسی که می خواهد به آزار شکم مبتلا نشود، در هنگام غذاخوردن، آب ننوشد؛ چون آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف می کند...»

● از ماه مبارک رمضان، بهره های معنوی مان بیشتر کنیم تا بهره های مادی!

● خوردن چیزهایی مثل غذاهای دیرهضم، مصرف نوشابه های گازدار و اسانس ها و آرمیوه های شیمیایی، از ریشه غلط است؛ ولی در ماه رمضان بدتر است و از آن بدتر در زمان افطار است.

● در طول روزه داری، قندِ خون در حدّ نرمال یا پایین است و با مصرف شیرینی هایی مثل زولبیا و بامیه، گاهی به مرز 500 می رسد و اینجاست که سردردها شروع می شود.

● سعی کنید از خوردن خوراکی هایی با طبیعت گرم و خشک در وعده افطار پرهیز کنید.

● اگر در وعده سحری، غذایی با طبیعت سرد بخورید، در طول روز، بلغم معده و حالت تهوع زیاد می شود.

● در وعده غذایی سحر، از مصرف غذاهای پُرچرب، خشک، سرخ کردنی و سنگین و دیرهضم پرهیز کنید.

● معمولاً غذایی که در روغن سرخ می کنید، نزدیک به 80 درصد روغن را به خودش جذب می کند؛ از این رو پُرچرب و دیرهضم خواهد شد و عطش را زیاد می کند.

● برای درمان یبوست در ماه رمضان، این راهکارها مناسب است: مصرف نوشیدنی های گرم در اول افطار؛ استفاده از دانه های لعاب دار مثل خاکشیر و تخم شربتی؛ مصرف میوه هایی همچون طالبی، هندوانه، خربزه، هلو، زردآلو و سیب با پوست، بعد از افطار.

فصل چهارم: فرصت ها و برکت های ماه رمضان

اشاره

ص: 57

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در روایتی فرموده اند: «إِنَّتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ .»⁽¹⁾ (فرصت های نیک را دریابید که همچون ابر می گذرند.)

در اینجا می خواهیم به پنج فرصت ویژه ماه مبارک رمضان اشاره کنیم تا از این فرصت طلایی بهره بیشتری ببریم ان شاء الله.

1. فرصت انس با خدا: از این فرصت می توان در قالب اهتمام به نماز شب یا نماز جماعت اول وقت یا ارتباط با خداوند از طریق دعا و مناجات استفاده کرد. بیست دقیقه، نیم ساعت قبل از اذان صبح برای مناجات شبانه با خدای متعال وقت بگذارید و خودتان را در فهرست نماز شب خوان ها قرار دهید. در مفاتیح الجنان برای روزها و شب های ماه مبارک و وقت افطار و سحر، دعاها فراوانی آمده است. یکی از آن ها «دعای ابوحمزه ثمالی»⁽²⁾ است که هدیه امام سجاد (علیه السلام) به ابوحمزه است. آن پیرمرد و غلام اهل بیت (علیهم السلام) و پدر شهید، نزد امام زین العابدین (علیه السلام) جایگاهی ویژه دارد. [ابوحمزه] این دعا را که سرمایه ای است گران بها، یاد گرفته و به شیعیان و شاگردانش یاد داده تا به دست من و شما رسیده است.

2. فرصت انس با قرآن و اهل بیت (علیهم السلام): ما پیرو رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) هستیم. ایشان فرموده اند: «إِنِّي تَارِكٌ فِيكُمْ الثَّقَلَيْنِ كِتَابَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَعِزَّتِي أَهْلَ بَيْتِي أَلَا وَهُمَا الْخَلِيفَتَانِ مِنْ بَعْدِي وَلَنْ يَفْتَرِقَا حَتَّى يَرِدَا عَلَيَّ الْحَوْضِ .»⁽³⁾ و⁽⁴⁾

(من در میان شما دو وزنه گران بها به یادگار می گذارم: کتاب خدای عزوجل)

ص: 58

1- عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 473.

2- عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی.

3- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 415.

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

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

ماه رمضان بهار قرآن است؛⁽¹⁾ پس بیایید در محضر قرآن زانو بزنیم؛ اما حتماً آن را با ذکر توسل به ساحت مقدس اولیای الهی کامل کنیم و حتی همین قرآن را که می خوانیم، ثوابش را به چهارده معصوم (علیهم السلام) هدیه کنیم. در مجالسی که ذکر روضه یا فضائل ائمه اطهار (علیهم السلام) است، شرکت کنیم و برای این کار، وقت بگذاریم. این گونه وقت گذاشتن هاست که آینده زندگی من و شما را بابرکت می کند.

راننده ای که مسیری طولانی در پیش دارد، هیچ گاه احساس نمی کند وقتی چند دقیقه در پمپ بنزین می ایستد تا بنزین بزند، و قتش تلف شده است؛ بلکه با خود می گوید: «[دیر نمی شود؛ به جایش] باک ماشین را پر کرده ام تا به راحتی و با آرامش خاطر به مقصد برسم.» هر چه

پای مجالس قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) وقت بگذارید، مثل همین سوخت گیری است: سوخت گیری معنوی برای زندگی است که [باعث می شود بهتر و راحت تر] در مسیر بندگی حضرت حق باشید.

3. فرصت مهرورزی به خلق خدا: همه شما این روایت [پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله)] را شنیده اید که اگر [حتی به اندازه] یک خرما افطاری دهید، ثوابش مانند آزاد کردن بنده ای است.⁽²⁾ در ادامه می فرمایند: «در ماه مبارک رمضان، صلۀ رحم را تقویت کنید.»⁽³⁾ بنابراین، مهرورزی را تمرین کنید. در ماه مبارک رمضان اگر کسی برای شما کاری انجام می دهد، کار را برای او آسان بگیرید و سخت گیری نکنید. در ماه رمضان، برای زن

ص: 59

1-5. محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 630.

2- . نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 296.

3- . نک: محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 94.

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

4. فرصت کسب سلامت روح و روان و جسم و جان: روزه گرفتن مایه سلامت جسم و زمینه ساز سلامتی روح است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «صُومُوا تَصِحُّوا.»⁽¹⁾ [این روایت را] به دو شکل ترجمه کرده اند: «روزه بگیرید تا سالم بمانید» و «روزه بگیرید تا سالم شوید.»

5. فرصت برنامه ریزی برای بندگی خدا بر اساس 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، یا اگر حتی چند ثانیه بعد از اذان صبح، چای یا لقمه 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: «أَوْصِيكُمْ... بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ.»⁽²⁾ (شما را... به تقوای الهی و نظم در کارهایتان توصیه می کنم.) پس منظم باشید.

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

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، 25 تیر 1395

ص: 60

1- . نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، ج 1، ص 342.

2- 4. علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، نامه 47.

ماه رمضان، ماه پاکی است. خوش به حال آن هایی که در این ماه، دل هایشان را پاک می کنند! 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 می گیرید، نه فقط دهانتان از خوردن غذا بسته باشد، بلکه [همه وجودتان روزه باشد].⁽¹⁾

[چون] ماه رمضان ماه پاکی است، اهل بیت (علیهم السلام) هم از ما پاکی می خواهند.

خیلی ها به سبب [استفاده نادرست و نابجا از] زبانشان، اهل جهنم شده و بدبخت می شوند. باید آن را در [ماه] رمضان درست می کردند! 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.

گناهای هستند که گاهی اوقات به چشم ما نمی آیند؛ یعنی ما آن ها را گناه نمی دانیم، مثل گناهان زبان یا نگاه های حرام. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «غَضُّوا أَبْصَارَكُمْ تَرَوْا الْعَجَائِبَ.»⁽²⁾ (چشم هایتان را [از محرمات] بپوشانید تا عجایب و شگفتی ها را ببینید!)

اگر یک عمر بگذرد و من [فقط] جلوی پایم و در و دیوار را ببینم که هنر نکرده ام!

چشم دل باز کن که جان بینی آنچه نادیدنی ست، آن بینی⁽³⁾

بعضی از آدم ها چیزهایی در این عالم می دیدند! از کجا به این مقام رسیدند؟! [براساس روایت که بیان شد،] اگر چشم هایتان را پاک کنید، چیزهایی به شما نشان می دهند که دیگران نمی بینند. خیلی از هوس ها و گناهای که آدم گرفتارش می شود، به سبب همین نگاه های حرام است.

ص: 61

1- . نک: عبدالحمید بن هبه الله بن ابی الحدید معتزلی (ابن ابی الحدید)، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، ج 20، ص 299؛ محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفه)، تهذیب الاحکام، ج 4، ص 189؛ نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضا و الاحکام، ج 1، ص 268.

2- . منسوب به جعفر بن محمد، مصباح الشریعه، ص 9.

3- . بخشی از ترجیع بند معروف سید احمد اصفهانی (متخلص به هاتف اصفهانی) با عنوان «که یکی هست و هیچ نیست جز او».

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) چشم و دلی پاک دارند و از شیعیانشان هم می خواهند این گونه باشند. آن حضرت (علیه السلام) زبان پاک دارند و از شیعیانشان هم زبان پاک می خواهند.

حجت الاسلام والمسلمین قاسمی، دارالزهد، 1 آبان 1385

غیبت؛ مبطل روزه؟!

امام جعفر صادق (علیه السلام) در روایتی فرموده اند: «فَأَحْفَظُوا أَلْسِنَتَكُمْ...» (1) (زبانان را حفظ کنید...) امام محمد باقر (علیه السلام) [نیز در تعبیری زیبا به ارتباط غیبت و روزه اشاره کرده و] فرموده اند: «وَالْغَيْبَةُ تَقَطِّرُ الصَّائِمَ وَعَلَيْهِ الْقَضَاءُ.» (2)

این حدیث را با کلام فقیه و رجالی و عالمی بزرگ کامل می کنم: شیخ طوسی (رحمه الله علیه) از محدثین بزرگ شیعه است و تفسیر تبیان که یکی از دوسه تفسیر مهم قرآن به شمار می رود، از شیخ طوسی (رحمه الله علیه) است. مهم ترین کتاب های رجالی ما نیز از شیخ طوسی (رحمه الله علیه) است. بر اساس فتوای این بزرگوار اگر کسی در حال روزه غیبت کرد، روزه اش باطل است! البته نه به این معنا که چون ما غیبت کسی را گفتیم، پس برویم غذا هم بخوریم! (3) ظاهراً این جمله زیبا [و دارای تأمل] را فیض کاشانی (رحمه الله علیه) فرموده است که: «مگر ممکن است یک قطره آب روزه ما را باطل کند، ولی غیبت روزه مان را باطل نکند؟!» (4)

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) هنگام عبور از جایی، به فردی رسیدند که زیاد حرف می زد. حضرت (علیه السلام) به او فرمودند: «يَا هَذَا إِنَّكَ تُمَلِّئُ عَلَيَّ حَافِظِيكَ كِتَابًا إِلَى رَبِّكَ فَتَكَلِّمُ بِمَا يَعْنِيكَ وَدَعَّ مَا لَا يَعْنِيكَ.» (5)

(ای مرد! تو هر چه

ص: 62

- 1- محمد بن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج 4، ص 87؛ محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفة)، تهذیب الاحکام، ج 4، ص 194.
- 2- احمد بن محمد بن عیسی اشعری قمی، کتاب النوادر، ص 23.
- 3- توضیح گردآورنده: طبق نظر مراجع عظام تقلی، غیبت کردن صورت ظاهری روزه را باطل نمی کند؛ یعنی به این معنا نیست که قضای آن روزه به شخص واجب شود؛ اما مسلماً صورت باطنی روزه را خدشه دار می کند و از ارزش واقعی آن بسیار می کاهد!
- 4- نک: محمد محسن فیض کاشانی، المحججه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج 2، ص 23.
- 5- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 33.

بگویی، [درحقیقت] بر دو فرشته خویش املا می کنی تا بنویسند و نزد پروردگار ببرند؛ پس درباره آنچه به تو مربوط می شود [و برایت سودمند است] سخن بگو و آنچه را که به تو ربطی ندارد، فروگذار.

باور کنیم که حرف های روزانه ما نامه ای است که املا می کنیم و به سوی خدا می رود. وقتی می خواهیم برای شخصیتی مهم نامه بنویسیم، چقدر دقت می کنیم؟!

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، صحن جمهوری اسلامی، 22 تیر 1392

ورع؛ برترین اعمال ماه رمضان

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

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و اله) وقتی در خطبه جمعه آخر ماه شعبان، اعمال و فضائل ماه رمضان را بیان فرمودند، امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) از رسول خدا (صلی الله علیه و اله) سؤال کردند که: «ما أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ؟» (برترین اعمال در این ماه چیست؟)

پیامبر (صلی الله علیه و اله) فرمودند: «ای علی جان! أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْوَرَعُ عَنْ مَحَارِمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.» (1) (برترین اعمال در این ماه پرهیز از مُحَرَّمات الهی است.)

ما گاهی مستحبات را خیلی خوب انجام می دهیم؛ اما در واجبات و محرمات کم می آوریم. تا فرصت هست، کمی برنامه ریزی 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 زانمان در غیبت کردن آزاد باشد یا بد اخلاقی کنیم!

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، صحن جمهوری اسلامی، 22 تیر 1392

ص: 63

1- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 295؛ احمد بن محمد بن سعید بن عقده کوفی (ابن عقده کوفی)، فضائل امیرالمؤمنین، ص 133.

گناهان و از بین 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 می کند، سخت است و به تدریج آسان می شود، باید تا می خواهد دروغ بگوید یا غیبت کند، به خودش تلقین کند که روزه است و این دروغ گفتن، غیبت کردن، تهمت زدن و... باعث می شود ارزش و فضیلت روزه اش از بین برود. البته بعضی از دروغ ها هم باعث باطل شدن روزه می شود(1)

و آن این است که انسان معاذالله حدیثی را نقل کند و به امام معصوم(علیه السلام) نسبت دهد،(2) باینکه آن سخن از امام معصوم(علیه السلام) صادر نشده است! همچنین اگر آیه ای از قرآن را عالمانه یا عامدانه به اشتباه بخواند، مشکل خواهد داشت.

رعایت این امور، هم تمرین می خواهد 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، 8 تیر 1393

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 فرموده اند: «تَقْطِیرُكَ أَخَاكَ الصَّائِمَ أَفْضَلُ مِنْ صِيَامِكَ.»(3) (افطاری دادن تو به برادر روزه دارت، برتر از روزه خودت است!)

ص: 64

1- . نک: احمد بن محمد بن عیسی اشعری قمی، کتاب التّوادر، ص 24؛ محمد بن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 10، ص 166.

2- . نک: احمد بن محمد بن عیسی اشعری قمی، کتاب التّوادر، ص 24؛ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 93، ص 277.

3- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، کتاب من لا یحضره الفقیه، ج 2، ص 134.

مرحوم کلینی (رحمه الله عليه) در کتاب الکافی حدیثی آورده است که در آن، امام صادق (علیه السلام) فرموده اند:

كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ (عليه السلام) إِذَا كَانَ الْيَوْمَ الَّذِي يَصُومُ فِيهِ أَمَرَ بِشَاهٍ فَتُدَبَّحُ وَ تُقَطَّعُ أَعْضَاءُ وَ تُطَبَّخُ فَإِذَا كَانَ عِدَّةَ الْمَسَاءِ أَكَبَّ عَلَى الْقُدُورِ حَتَّى يَجِدَ رِيحَ الْمَرْقِ وَ هُوَ صَائِمٌ ثُمَّ يَقُولُ هَاتُوا الْقِصَاعَ اعْرِفُوا لَأَلِ فُلَانٍ وَ اعْرِفُوا لَأَلِ فُلَانٍ [حَتَّى يَأْتِيَ عَلَى آخِرِ الْقُدُورِ] ثُمَّ يُؤْتِي بِحُبْزٍ وَ تَمْرٍ فَيَكُونُ ذَلِكَ عَشَاءَهُ. (1)

هر روزی که امام سجاد (علیه السلام) روزه می گرفت، دستور می داد گوسفندی ذبح شده و گوشت هایش تکه و پخته شود. هنگامی که شب [زمان افطار] می شد، سر خود را بالای دیگ ها خم می کرد تا بوی آبگوشت را با دهان روزه بچشد؛ سپس می فرمود: «کاسه ها را بیاورید و برای فلان خاندان و فلان خاندان پر کنید» [تا اینکه به آخرین دیگ ها می رسید]. سپس نان و خرما آورده می شد؛ پس این غذا و شام خودش بود.

بنابراین برتر از روزه، افطاری دادن در ماه مهمانی خداست. 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 اله) فرموده اند: «كَانَ أَجْوَدَ النَّاسِ كَفَاءً وَ أَجْرًا النَّاسِ صَدْرًا.» (2) (سخاوتمندترین مردم و باجراترین آن ها بود).

انبیای الهی (علیهم السلام) و به خصوص وجود مقدس پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و اله) برای ما اسوه و الگو بوده و هستند؛ بنابراین اگر به کاری خیر فرمان می دادند، خودشان اولین کسی بودند که در عمل به آن پیش قدم می شدند.

ص: 65

1- . محمد بن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 4، ص 68؛ احمد بن محمد بن خالد البرقی، المحاسن، ج 2، ص 396.

2- . حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 18.

صدقه به خویشاوندان یا بیگانگان؟

در ماه مبارک رمضان، گاهی چیزهایی زائد [و غیر ضروری] در سفره های ما وجود دارد که موجب افزایش هزینه ها می شود. آیا نیازمندان و فقرا مشکل ندارند؟!

من در شهرهای فراوانی دیده ام که اول ماه مبارک رمضان، سبد خانواده درست می کنند و هرکس به اندازه توانایی خودش، مقداری برنج، روغن، خرما و... به فقرا می دهد. چه سنت پسندیده ای است! ماه رمضان، ماه رسیدگی به فقر است. فقط این نیست که روزه بگیریم. درباره توجه و کمک به نیازمندان حدیثی از پیامبر خدا (صلی الله علیه و اله) نقل شده است که فرموده اند: «لَا صَدَقَةَ وَ ذُو رَجِمٍ مُّحْتَاجٍ». (1) (در حالی که 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 می کنند؛ ولی یادشان رفته است که براساس فرموده پیامبر خدا (صلی الله علیه و اله) اگر در میان خویشاوندان ما نیازمندی هست، صدقه به بیگانه نمی رسد! (2)

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 2 مرداد 1391

میراث و نتیجه روزه

[بر اساس حدیثی قدسی] در معراج [از سوی خداوند به پیامبر (صلی الله علیه و اله)] خطاب شد: «مِیرَاثُ الصَّوْمِ قَلَّةُ الْأَكْلِ وَقَلَّةُ الْكَلَامِ». (3) (نتیجه روزه، کم خوردن و کم گفتن است).

[البته] مهم تر از کم خوردن در ماه ضیافه الله، حلال مصرف کردن است. خدا نکند سر سفره حرام بنشینیم! شیخ طوسی (رحمه الله علیه) در تهذیب الاحکام حدیثی آورده است که در آن

ص: 66

1- محمد بن محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، الاختصاص، ص 219.

2- نک: محمد بن محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، الاختصاص، ص 219.

3- محمد محسن فیض کاشانی، کتاب الوافی، ج 26، ص 147.

امام صادق(علیه السلام) به نقل از پدرشان فرموده اند:

قنبر خادم امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) افطاری حضرت را آورد. [افطاری چه بود؟] کیسه ای بود حاوی سویق که حضرت آن را مُهروموم 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.» (1)

[جالب است!] ما اموال و اشیای گران بهایمان را مُهروموم می کنیم؛ اما امیرالمؤمنین(علیه السلام) غذایشان را مُهروموم می کردند تا مبادا غذای [شبهه ناک] دیگری در آن اضافه شود! اگر می خواهیم از «ضیافه الله» ماه رمضان بهره برده و در شب های این ماه، حال مناجات و عبادت و نماز شب و رازونیز با خدا پیدا کنیم، باید مواظب خوردن ها و گفتن هایمان باشیم.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی، رواق امام خمینی(رحمه الله علیه)، 2 مرداد 1391

استفاده از مواهب ماه رمضان

چه کنیم که از مواهب ماه رمضان بهتر بهره مند شویم؟ یک راهش خواندن همین ادعیه ای است که در ماه رمضان وارد شده است. دعاهایی که بین الصلاتین (وسط نمازها) خوانده می شوند، مانند: دعای «یا عَلِيُّ یا عَظِيمُ یا غُفُورُ یا رَحِيمُ...» یا دعاهای سفارش شده از جمله: دعای افتتاح و مهم تر از آن، دعای ابوحمزه ثمالی. (2) البته به دلیل طولانی بودن برخی از این دعاها، 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.

ص: 67

1- . محمدبن حسن طوسی(شیخ الطائفه)، تهذیب الاحکام، ج4، ص200.

2- . عباس قمی، مفاتیح الجنان، اعمال مشترکه ماه مبارک رمضان.

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

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

علو همت در دعا

آنچه [در دعا از خدا] می خواهید، فقط برای خودتان نخواهید. اتفاقاً این دعای ماه رمضان، دعای خودسازی و انسان سازی است. هیچ زمانی نیست که همه گرسنه ها سیر باشند و هیچ زمانی نیست که همه آزاد باشند. اما چرا گفته اند این دعا را بخوانید؟ چون این دعا از علو همت برخوردار است. شاید بخواهند به من و شما یاد بدهند که اگر می خواهی دعایت مستجاب شود، حداقل دلت به حال مردم مسلمان بسوزد. شما دوست داری پولدار شوی؟ دعا کن همه پولدار شوند! دوست داری سفره ات انواع غذاها باشد؟ همین خواسته را برای همه [به خصوص فقرا] داشته باش؛ یعنی دلت [برای بقیه هم] بسوزد.

متن دعا این است:

اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَيَّ أَهْلَ الْقُبُورِ الشُّرُورِ اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ اللَّهُمَّ اسْبِغْ كُلَّ جَانِعٍ اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ عَزِيَانٍ اللَّهُمَّ اقْضِ دَيْنَ كُلِّ مَدْيُونٍ [مَدِينِ] اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنِّي كُلَّ مَكْرُوبٍ اللَّهُمَّ رُدِّ كُلَّ غَرِيبٍ اللَّهُمَّ فَكِّ كُلَّ اسِيرٍ اللَّهُمَّ اصْلِحْ كُلَّ فَاسِدٍ مِنْ أُمُورِ الْمُسْتَلِمِينَ اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ اللَّهُمَّ سُدِّ قَفْرَنَا بِغِنَاكَ اللَّهُمَّ غَيِّرْ سُوءَ حَالِنَا بِحُسْنِ حَالِكَ اللَّهُمَّ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَ اغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (1)

خدایا، تو بر اهل قبور نشاط و سرور عطا کن! خدایا، هر فقیری را بی نیاز گردان! خدایا، هر گرسنه ای را سیر کن! خدایا، هر برهنه ای را لباس بپوشان! خدایا، دین هر مدیونی را ادا فرما! خدایا، هر غمگینی را دل شاد ساز! خدایا هر غریبی را به وطن بازگردان! خدایا هر اسیری

ص: 68

1- . ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، المصباح الکفعمی (جُنه الامان الواقیه و جُنه الایمان الباقیه)، ص 617.

را آزاد نما! خدایا، مفسد امور مسلمانان را اصلاح فرما! خدایا، هر مریضی را شفا عنایت فرما! خدایا، به غنای خود جلو فقر ما را ببند! خدایا، بدی های حال ما را به خوبی صفات خودت تغییر بده! خدایا، دین ما را ادا و فقر ما را به بی نیازی مبدل فرما که تو بر هر چیز توانایی.

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

انواع استجاب دعا

پیامبر عزیزمان (صلی الله علیه و اله) [در خطبه جمعه آخر ماه شعبان] می فرمایند: «در این ماه اعمال ما قبول و دعاهایمان مستجاب است.» (1)

پس چرا بعضی دعاها اثری از اجابت ندارد؟! ما چند نوع استجاب دعا داریم:

1. به صورت نقد جواب می دهند؛
2. بعضی اوقات نیمی از دعاها را جواب می دهند و نیمی از آن را پای خطاها و اشتباه های انسان می گذارند؛ از این رو [به جای استجاب کامل دعا] خطا و اشتباه را از بین می برند و روی معصیت های انسان قلم عفو و بخشش می کشند.
3. قرار است بلا و مصیبتی به انسان برسد که از آن بی خبر است؛ بنابراین به جای اجابت دعا، آن بلا و مصیبت از بین می رود. (2)
4. گاهی وقت ها دعا را [در دنیا] مستجاب نمی کنند و [اجابتش را] به حساب قیامت انسان می گذارند؛ یعنی درجات و مقامات انسان را در بهشت ترفیع می بخشند. (3) از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که در روز قیامت بعضی ها می بینند دعاهایشان مستجاب نشده، اما خداوند به آن ها مقام و منزلتی بهتر عنایت کرده است. (4) آنجاست که آرزو می کنند ای کاش در

ص: 69

-
- 1- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 93.
 - 2- محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 470.
 - 3- احمد بن محمد بن خالد برقی، المحاسن، ج 1، ص 160.
 - 4- نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 470.

5. استجاب دعا به اخلاق و ذهن و نیت انسان بستگی دارد. هرچه قلب انسان پاک تر و روحش باصفاتر باشد، دعا زودتر مستجاب می شود. (1)

امیرالمومنین علی (علیه السلام) فرموده اند: «فَإِنَّ الْعَطِيَّةَ عَلَى قَدْرِ النَّيَّةِ.» (2)

(پس عطا و بخشش [خداوند] به اندازه نیت [بنده] است.)

6. گاهی علت مستجاب نشدن دعا به خودمان برمی گردد و ما مقصر هستیم؛ (3) برای مثال، بنده خدایی به ما مراجعه می کند و [باوجود 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 الْعُيُوبِ، یا غَفَّارَ 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» (4)

(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! حاضر نیست حتی یک بار

خوبی هایش را بگوید! [معلوم است چنین شخصی] نباید دعایش مستجاب شود. چرا؟ چون خودش [درخواست و حاجت دیگران را] مستجاب نکرده است! قدمی برای خدا برنداشته؛ 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 أَمْثَالِهَا» (5) (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

ص: 70

- 1- . محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 90، ص 322 و 323.
- 2- . علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، نامه 31.
- 3- . نک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج 75، ص 72.
- 4- . محمدبن حسن طوسی، مصباح المتهجد و سلاح المتعبد، ج 1، ص 330.
- 5- . انعام، 160.

[از آن طرف] مشکلات و مهماتش حل شود؟!]

حجت الاسلام والمسلمین دهقان، صحن جمهوری اسلامی، 8 تیر 1393

دعا کردن در وقت سحر

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) درباره فضیلت زمان سحر فرموده اند: «خَيْرُ وَقْتٍ دَعَوْتُمْ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فِيهِ الْأَسْحَارِ...» (1) (بهترین وقتی که در آن خدای عز و جل را می خوانید [و به درگاهش دعا می کنید]، سحرهاست.)

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 برنمی گردد 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 می کنم.» (2) بر اساس فرموده امام صادق (علیه السلام) حضرت یعقوب وقت سحر دعا کردند. (3)

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. می گویند اهل سیر و سوسه لَمُوك هر چه از خدا گرفته اند، از دولت سحر بوده است. خداوند در قرآن کریم به این مهم اشاره کرده است: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ» (4) (و پاسی از شب را شب زنده داری کن تا برای تو [به منزله] نافلة ای باشد!)

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

نعمت توبه

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

ص: 71

1- محمد بن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 2، ص 477.

2- نک: یوسف، 98.

3- نک: علی بن ابراهیم بن هاشم قمی، تفسیر القمّی، ج 1، ص 355؛ محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 477.

4- 4. اسراء، 79.

به ما داده است که توبه نام دارد. حتی آن قدر ما را دوست دارد که وقتی کسی گناه هم می کند، باز از او قطع لطف نمی کند. [قرآن کریم در این باره می فرماید: «وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا» (1) (و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز هیچ یک از شما پاک نمی شد.)

خداوند مرتب می فرماید: «استغفار کنید. عذرخواهی کنید!» چرا؟ برای اینکه می خواهد شما را بیامرزد و اگر نمی خواست چنین کند، [بارها] نمی فرمود: «استغفار کن!» [در قرآن نیز بارها به موضوع آمرزش الهی اشاره شده است. چنانکه در سوره زمر آمده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (2) (بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید؛ زیرا خدا همه گناهان را می آمرزد؛ به راستی او بسیار آمرزنده مهربان است.»)]

رسول خدا (صلی الله علیه و اله) [درباره کسی که از گناه خویش استغفار و توبه می کند،] فرموده اند: «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ ...» (3) (توبه کننده از گناه، همانند کسی است که گناهی ندارد... .) تازه، اگر هم کسی [به درگاه خدا] توبه کرد و دوباره خطا نکرد، بر [خطاهای] گذشته اش تأسف خورد و جبران مافات کرد، آنگاه خداوند به او چنین وعده می دهد: «يَبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ» (4) (خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می کند.)

حجت الاسلام والمسلمین راشد یزدی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 3 اردیبهشت 1394

شروط توبه و استغفار

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

ص: 72

1- . نور، 21.

2- . زمر، 53.

3- . محمدبن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 2، ص 435.

4- . فرقان، 70.

که عبارت است از: 1. پشیمانی از گناه؛ 2. تصمیم بر ترک همیشگی گناه؛ 3 و 4. جبران گناه [جبران حق الناس و حق الله]؛ 5. کشیدن رنج طاعت؛ 6. استغفار کردن [توبه کردن]. (1)

1 و 2. پشیمانی از گناه و تصمیم بر ترک همیشگی گناه: درباره توبه حقیقی و رجوع نکردن دوباره به گناه، از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) چنین نقل شده است: «وَالْمُقِيمُ عَلَى الذَّنْبِ وَهُوَ مُسْتَعْفِرٌ مِنْهُ كَالْمُسْتَهْزِئِ» (2) (و آن که در گناه بماند و درعین حال استغفار کند، همانند مسخره کننده است).

3 و 4. جبران گناه [جبران حق الناس و حق الله]: گناهایی که ما انجام داده ایم دوگونه است: یا «حق الله» را زیر پا گذاشتیم [مانند نماز و روزه قضا و ...] یا گناه حق الناس است؛ یعنی طرف حساب او مردم هستند. مثلاً: بدحجابی هم حق الله است و هم حق الناس. پول مردم را گرفتن و کم کاری و کم فروشی کردن، غیبت کردن و ... گناهایی است که در اصطلاح، حق الناس می گویند و باید جبران شود. مثلاً برویم حق کسی را که بر گردنمان هست، بدهیم. اگر از کسی غیبت کرده ایم، به کسی تهمت زده ایم یا دل کسی را شکسته ایم، از او حلالیت بطلبیم؛ توبه حقیقی یعنی این.

5. آب کردن گوشتی که از حرام بر وجودش روییده است: [یعنی همت و عزم بر آب کردن گوشتی که از حرام بر وجودش روییده است، با اندوه بر گذشته تاجایی که پوستش به استخوان بچسبد و بین آن، گوشت جدید برآید].

6. استغفار و چشیدن رنج طاعت: هرکسی باید پیش خودش فکر کند که از انجام چه گناهایی لذت برده است و سپس اگر می خواهد فردای قیامت شرمنده کسی نباشد، با زحمت عبادت و استغفار، آن ها را جبران کند. مثلاً خیلی از شب ها تا صبح، به تماشای فیلم هایی نشسته که جز گناه و

ص: 73

1- . علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، حکمت 417.

2- . محمدبن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 435.

معصیت، چیزی نداشته؛ اما حالا توبه کرده و پشیمان شده است؛ بنابراین اگر می خواهد فردای قیامت نزد خدای متعال سرفراز باشد، به هر مقداری که از گناه لذت برده، [به عبادت] جبران کند. خودش را به زحمت بیندازد. [در تمام این مراحل هم نباید از استغفار به درگاه الهی غفلت کند.]

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، صحن جمهوری اسلامی، 4 تیر 1394

شیطان در غل و زنجیر

در روایات مربوط به برکات ماه مبارک رمضان، از محضر مبارک پیامبر عظیم الشان (صلی الله علیه و اله) این گونه نقل شده است که فرمودند: «إِذَا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَتُحَّتْ أَبْوَابُ الرَّحْمَةِ وَغُلَّتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ وَسُلِّتِ الشَّيَاطِينُ.»⁽¹⁾ (هنگامی که هلال ماه رمضان سر برآورد، درهای رحمت الهی باز و درهای جهنم بسته شده و شیطان ها به زنجیر کشیده می شوند.)

در واقع، شیطان خیلی نمی تواند مردم و به خصوص روزه داران را وسوسه کند؛ از این رو در ماه رمضان نباید گناه انجام داد؛ چون نمی توانیم گناهمان را به گردن شیطان یا همان ابلیس یعنی دشمن قسم خورده انسان ها بیندازیم! او فقط چراغ سبز گناه را به ما نشان می دهد و این شیطان درونی خود ماست [که از او فرمان می پذیرد و مرتکب گناه می شود].

[ممکن است این سؤال پیش آید:] پس چرا با اینکه شیطان در غل و زنجیر قرار دارد، بعضی ها بهره ای نمی برند و بازهم گناه می کنند؟ [در پاسخ باید گفت:] شیطان به تنهایی زمینه ساز گناهان نیست. دو عامل دیگر [در ارتکاب گناه] دخالت دارد: 1. نفس اماره خودمان؛ 2. زنگارهای متراکمی که از گناهان گذشته باقی مانده است.

کسی که به چشم چرانی عادت کرده است، ماه رمضان هم که برسد،

ص: 74

1- . محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الا شهر الثلاثة، ص 142.

بازهم چشم چرانی می کند. آدمی که به دروغ گویی عادت کرده است، در ماه رمضان هم دروغ می گوید. در بند کشیده شدن شیطان برای انسان ها نسبی است و این، [به تعبیری دیگر] بستگی به روزه انسان ها دارد: هرچه روزه شان خالص تر و معنوی تر باشد، برای او شیطان در غل و زنجیر بیشتری است؛ اما برای کسی که فقط وعده غذایی اش جابه جا شده است، یعنی قبلاً صبحانه و شام می خورد، حالا سحری و افطار می خورد و دیگر کاری به مسائل [ماه رمضان] ندارد، شیطان خیلی در غل و زنجیر نیست! امام رضا(علیه السلام) در حدیث زیبایی فرموده اند: «روزه کسانی که در ماه مبارک رمضان مرتکب گناهی می شوند، روزه کاملی نیست.»⁽¹⁾

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، مسجد گوهرشاد، 25 تیر 1395

دعای آخر ماه رمضان

امام زین العابدین(علیه السلام) در صحیفه سجادیّه دعایی دارند به نام وداع با ماه مبارک رمضان. بزرگی می فرمود: «حال درونی ات 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 این گونه نبود، یعنی این ماه گذشت و خیلی کاری نکردی، فقط دهان از خوردن بستنی، ولی دلت را پاک نکردی و فراق ماه رمضان خیلی برایت سخت نبود، آن بزرگ می گوید: «این دعا را بخوان!» حضرت زین العابدین(علیه السلام) در این دعا [شبهه این مضمون] چنین عرضه می دارند: «خدایا! ماه رمضان تمام شد، عده ای سود بردند و بندگی خدا را کردند. خوشا به حال آن هایی که نیمه شب ها بلند شدند و با خدایشان راز و نیاز داشتند؛ ولی من همان بنده گنهکارم که ماه رمضان تغییرم نداد.»⁽²⁾

ص: 75

-
- 1- . نک: منسوب به علی بن موسی(علیه السلام)، الفقه المنسوب الی الامام الرضا(علیه السلام)، ص 202؛ حسین نوری طبرسی(محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 7، ص 366.
 - 2- . علی بن حسین(علیه السلام)، صحیفه کامله سجادیه، دعای 45.

این عالم می گوید: «آن لحظات آخر ماه رمضان تاجایی که می توانی، آیه ذیل را با توجه بخوان: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ» (1) (یا چه کسی است که وقتی مضطرّ او را می خواند، اجابت کند و بدی [و گرفتاری] را برطرف سازد؟)

حجت الاسلام والمسلمین حسن قاسمی، دارالزهد، 1 آبان 1385

ص: 76

1- . نمل، 62.

* برای مناجات شبانه با خدای متعال وقت بگذارید و خودتان را در فهرست نماز شب خوان ها 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 همین قرآن را که می خوانیم، ثوابش را به چهارده معصوم (علیهم السلام) هدیه کنیم.

* [پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله)]... می فرمایند: «در ماه مبارک رمضان صله رحم را تقویت کنید.» بنابراین، مهرورزی را تمرین کنید.

* در مسیر بندگی برنامه داشته باشید و هر روز، به طرف کمال حرکت کنید.

* ماه رمضان، ماه پاکی است. خوش به حال آن هایی که در این ماه، دل هایشان را پاک می کنند!

* دروغ گفتن، غیبت کردن، تهمت زدن و... باعث می شود ارزش و فضیلت روزه از بین برود.

* 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 فرموده اند: «افطاری دادن تو به برادر روزه دارت، برتر از روزه خودت است!»

* در ماه مبارک رمضان، گاهی چیزهای زائد [و غیر ضروری] در سفره های ما وجود دارد که موجب افزایش هزینه ها می شود. آیا نیازمندان و فقرا مشکل ندارند؟!

* در ماه ضیافه الهه، 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 [از آن طرف] مشکلات و مهماتش حل شود؟!

* در طول شبانه روز، زمانی وجود دارد که در آن، نسیم ویژه الهی وزیدن می گیرد... . 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 من و شما هم داده است که توبه نام دارد.

* هرچه روزه انسان خالص تر و معنوی تر باشد، برای او شیطان در غل و زنجیر بیشتری است.

ص: 78

فصل پنجم: لیله القدر

اشاره

ص: 79

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 برنمی گردد و 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 که در تهذیب الاحکام آمده است، امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

خداوند شب جمعه ندا می دهد: «أَلَا عَبَدْتُ مُؤْمِنٌ يَدْعُونِي لِأَخْرَجْتَهُ وَدُنْيَاهُ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ لِأَجِيْبَهُ أَلَا عَبَدْتُ مُؤْمِنٌ يَتُوبُ إِلَيَّ مِنْ ذُنُوبِهِ قَبْلَ طُلُوعِ الْفَجْرِ فَاتُوبَ عَلَيْهِ...» (1)

آیا بنده مؤمنی نیست که پیش از طلوع صبح، از من خواهشی برای آخرت و دنیای خویش داشته باشد تا دعای او را اجابت کنم؟ آیا بنده مؤمنی نیست که پیش از طلوع صبح [برخیزد و] به سوی من از گناهان خویش توبه کند تا توبه اش را اجابت کنم و گناهانش را بیامرزم؟

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 اله) آمده است: «إِيَّهَا النَّاسُ إِنَّهُ قَدْ أَقْبَلَ إِلَيْكُمْ شَهْرُ اللَّهِ بِالْبِرِّكَهِ وَالرَّحْمَةِ وَالْمَغْفِرَةِ.» (2)

آری، ماه رمضان همان فرصت ویژه الهی است، خداوند لطف کرده و این نسیم را بر مؤمنان می وزاند و قلب ماه رمضان، شب مبارک «قدر» است (3)

که نسیم ذات مقدس ربوبی، وزیدن می گیرد. (4)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) در عظمت این شب فرمودند: «يُفْتَحُ أَبْوَابُ السَّمَاوَاتِ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ.» (5) (درهای آسمان ها در شب قدر باز می شود.)

بنابراین درهای آسمان باز و [خداوند] منتظر

ص: 80

- 1- محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفه)، تهذیب الاحکام، ج 3، ص 5.
- 2- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 93.
- 3- محمد بن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 4، ص 66.
- 4- محمد بن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 4، ص 157.
- 5- حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 7، ص 456؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 95، ص 145.

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

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

بازگشت به سوی خدا

چون می خواهیم امشب را 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. (1) اگر خطایی از ما سر زده و چشم ما، گوش ما، زبان ما، 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» (2) (ای کسانی که ایمان آورده اید، به سوی خدا توبه کنید.) بنا بر این آیه، ممکن است انسان، مؤمن هم باشد و درعین 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 درستی نیست. اگر تصمیم جدی بگیریم و با خدا عهد ببندیم یک گناهی را که بیشتر انجام می دهیم، مثل: دروغ گفتن، غیبت کردن، چشم چرانی، بدحجابی، کینه جویی، حسد و... 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. چنانکه قرآن نیز در این باره می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّاباً رَحِيماً» (3) (به درستی که خداوند، توبه پذیر مهربان است.) و

ص: 81

1- . عبدالواحدین محمد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص 194.

2- 144. تحریم، 8.

3- . نساء، 16.

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (1) (خداوند، توبه کنندگان را دوست دارد و پاک شوندهگان را [نیز] دوست دارد).

توبه نصوح

خداوند در قرآن کریم درباره توبه حقیقی چنین می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ» (2) (ای کسانی که ایمان آورده اید، به سوی خدا توبه کنید، توبه ای خالص؛ باشد که پروردگارتان گناهانتان را ببوشاند).

[اما منظور از] توبه نصوح، چه توبه ای است [که خداوند در قبال آن، وعده مغفرت و پوشاندن گناه را داده است]؟

به توبه بدون بازگشت به گناه [توبه نصوح گویند]؛ یعنی اگر تصمیم گرفتید، بی خودی تصمیم نگیرید. از خدا و ائمه اطهار (علیهم السلام) کمک بخواهید. از امام رضا (علیه السلام) درخواست کنید و [آن شاء الله] عنایت می کنند.

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرموده اند: «تَرَكَ الْخَطِيئَةَ أَيْسَرُ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ» (3) (ترک خطا آسان تر از طلب توبه است). اما اگر خطا کردید، از شما خواسته ای دارند و آن این است که: «وَإِنْ قَارَفْتَ سَيِّئَةً فَعَجِّلْ مَحْوَهَا بِالتَّوْبَةِ» (4)

(اگر مرتکب گناهی شدی، آن را به وسیله توبه، هرچه زودتر محو کن)؛ چراکه «الَّتَائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ» (5) (توبه کننده از گناه، همانند کسی است که گناهی ندارد).

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، صحن جمهوری اسلامی، 4 تیر 1394

نقش دعا در تغییر سرنوشت

مهم ترین نقش دعا در زندگی این است که می تواند سرنوشت انسان را

ص: 82

1- بقره، 222.

2- تحریم، 8.

3- محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 451.

4- حسن بن علی بن شعبه حرّانی، تحف العقول، ص 81.

5- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 2، ص 74.

عوض کند؛ حتی اگر قطعی و حتمی شده باشد. (1)

در روایات بسیاری نقل شده است که گاهی خداوند [براساس گفتار و کردارمان] برای ما چیزی تقدیر کرده است، اما شخص دعا می کند و این دعا می تواند قضا و قدر خداوند را تغییر دهد. (2)

به عنوان مثال چون من صلۀ رحم را ترک کرده ام، خداوند مقدر می کند که عمر من کوتاه شده و سال آینده [سال] پایان زندگی ام باشد. (3) من بدون اطلاع از این موضوع، تصمیم می گیرم در زندگی برخی اشتباهات گذشته ام را جبران کنم. اگر کسی را ناراحت کرده ام، از او عذرخواهی می کنم. سعی می کنم با کسانی که قطع رابطه کرده ام، دوباره ارتباط و پیوند برقرار کنم یا اگر بدهکارم و توان پرداخت بدهی ام را ندارم، به طلبکارم ضمانت می دهم که ان شاء الله بدهی اش را پرداخت می کنم تا او نیز نگران نباشد و بعد دعا می کنم که خدا مرا ببخشد و بر 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 می تواند تقدیرات الهی را تغییر دهد یا به تأخیر اندازد. خداوندگ در قرآن به رسول گرامی خود (صلی الله علیه و اله) چنین می فرماید: «قُلْ مَا يَعْزُبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» (4) [به امت خود] بگو: «پروردگام به شما اعتنایی نمی کرد، اگر دعا و عبادتان نبود!»

حجت الاسلام والمسلمین جلالیان، صحن جمهوری اسلامی، 6 تیر 1395

اعمال شب قدر

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

ص: 83

- 1- . نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 2، ص 469.
- 2- . محمد بن یعقوب کلینی رازی، اصول من الکافی، ج 2، ص 469.
- 3- . سعید بن هبه الله قطب الدین راوندی، سلوه الحزین (الدعوات)، ص 61.
- 4- . فرقان، 77.

اعمال شب قدر را انجام دهد. (1) از اعمال مهم امشب، خواندن دو رکعت نماز شب قدر است با این توضیح که در هر رکعت حمد یک بار و سوره توحید، هفت بار خوانده می شود و بعد از نماز هفتاد مرتبه می گوید: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.»

در روایتی از رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) آمده که این شخص از سر سجاده نمازش بر نمی خیزد، مگر اینکه خداوند گناهان او و پدر و مادرش را می آمرزد. (2)

نفس بیداری امشب موضوعیت دارد و چه سنت خوب و حسنه ای از اهل بیت (علیهم السلام) به ما رسیده است که شب قدر زیر سایه قرآن بروید و قرآن به سر بگیرید و بگویید: «يَا اللَّهُ، [يُمَحَمَّدٌ،] بَعْلِي، بِفَاطِمَةَ وَ...» (3)

و چه نیکوست کسی که فرصت دارد نماز شب بخواند، نماز قضا بخواند. امشب همچنین صد رکعت نماز مستحبی توصیه شده است؛ (4) اما قلّه اعمال لیلها القدر سه نکته است:

1. زیارت امام حسین (علیه السلام): خوشابه حال آن هایی که در شب های قدر، کربلا هستند. (5)
2. خواندن دعاهاى مربوط به شب قدر: بزرگان دین در شب قدر دعای سلامتی امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) را به ما یاد داده اند. همین دعای «اللَّهُمَّ كُنْ لَوْلِيَّكَ الْحُجَّهَ بْنِ الْحَسَنِ...» را که شما می خوانید، توصیه کرده اند شب قدر بخوانید. (6)
3. کسب علم و معرفت به عنوان افضل اعمال در شب های قدر: (7) چه خوب است که انسان در شب قدر مطالعه دینی داشته باشد یا نزد عالمی برود و از فضایل و

ص: 84

-
- 1- . محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 4، ص 153.
 - 2- . علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنه فیما يعمل مره فی السنه، ج 1، ص 186.
 - 3- . نک: علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنه فیما يعمل مره فی السنه، ج 1، ص 187.
 - 4- . علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنه فیما يعمل مره فی السنه، ج 1، ص 13.
 - 5- . محمدبن حسن حرّ عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 14، ص 472.
 - 6- . علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، ادب حضور (ترجمه فلاح السائل و نجاح المسائل)، ص 46.
 - 7- . محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، امالی الصدوق، ص 649.

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» (1)

ملانکه الهی به همراه حضرت روح، رهبر ملانکه الله، به احترام شبی که شب نزول قرآن است، در همه سال ها 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. (2)

حجت الاسلام والمسلمین فرازی، صحن جمهوری اسلامی، 4 تیر 1394

بنده گنهکار [باید در این شب ها] پیش خدا بیاید، درهای رحمت در این شب ها 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 بُود 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 (3)

برخی از اعمال سفارش شده در این شب ها عبارت اند از:

1. شب های احیا به خصوص شب نوزدهم تا می توانید استغفار کنید. شیخ مفید (رحمه الله علیه) در این باره چنین آورده است: «وَ يُسْتَحَبُّ فِيهَا كَثْرَةُ الْإِسْتِغْفَارِ.» (4)

راه می روی، استغفار کن. نشسته ای، استغفار کن. در بستر هستی،

ص: 85

1- قدر، 5.

2- محمد محسن فیض کاشانی، تفسیر الصافی، ج 5، ص 353.

3- بخشی از شعر «غرق گنه» سروده حبیب الله چایچیان با تخلص حسان.

4- محمد بن نعمان عکبری بغدادی (شیخ مفید)، مسار الشیعه فی مختصر تواریخ الشریعه، ص 35.

2. با دعای جوشن کبیر که امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) نقل کرده است، هزار نام خداوند را تکرار کن، بعد بگو: «سُبْحَانَكَ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْعَزَّوَالْعَلَى حَلَّصْنَا مِنَ النَّارِ يَا رَبِّ». (2) (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).

3. شب قدر تا می توانید دعا کنید. امام محمد باقر (علیه السلام) تا نیمه شب دعا می کردند و بعد از نیمه شب، به نماز می ایستادند. (3)

آنچه در دل دارید بگویید. آنچه می خواهید بگویید. اگر عاقبت به خیری برای خود و بچه هایتان و برای نسل و نواده هایتان تا قیامت می خواهید، دعا کنید. برای حل مشکلات جهان اسلام دعا کنید. در شرایطی حساس قرار داریم. دشمنان اسلام برای کُشت و کُشتار در جوامع اسلامی خیز برداشته اند که [البته] اینجا هم تدبیر لازم است و هم دعا. دعا کنیم خداوند توطئه های آن ها را به خودشان برگرداند. اصولاً روح دعا، نجوای با خداست.

4. 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. می توانید در شب قدر دو رکعت نماز بخوانید، می توانید نماز قضا بخوانید. (4)

5. امام صادق (علیه السلام) فرمودند: قرآن را جلوی صورتتان بگیرید، بالای سر ببرید و بگویید: «اللَّهُمَّ بِحَقِّ هَذَا الْقُرْآنِ وَبِحَقِّ مَنْ أَرْسَلْتَهُ بِهِ وَبِحَقِّ كُلِّ مُؤْمِنٍ مَدَحْتَهُ فِيهِ ...». (5) (خدایا به حق این قرآن و به حق کسی که آن را بر او

ص: 86

1- توضیح گردآورنده: «شاید به این دلیل باشد که انسان خود را برای شب قدر بیست و سوم پاک کند تا حجاب های معنوی برای بهره گیری از مواهب آن کمتر شود.»

2- عباس قمی، مفاتیح الجنان، دعای جوشن کبیر؛ ابراهیم بن علی عاملی کفعمی، مصباح الکفعمی (جنه الامان الواقیه و جنه الایمان الباقیه)، ص 247.

3- عباس قمی، مفاتیح الجنان، اعمال شب بیست و یکم ماه رمضان.

4- نک: محمدبن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الاشهر الثلاثة، ص 138.

5- علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فيما يعمل مره فی السنه، ج 1، ص 187.

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

مراد از احیای شب قدر چیست؟

از اعمال مشترک لیالی قدر، احیای این شب هاست. 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 به شب زنده داری در تمام طول شب سفارش نشده است؛ چنان که می فرماید: «وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَأَلَ» (1) (و او کسی است که شب را برای شما لباس قرار داد.) [خداوند شب را به لباس تشبیه کرده است؛ زیرا همان طور که] لباس، بدن را از آسیب حفظ می کند، شب هم همین نقش را دارد [و انسان با خواب شبانه، بدن خود را سلامت نگه می دارد]. در سبک زندگی غربی، مردم گاهی تا صبح بیدار هستند و در روز که وقت کار و نشاط است،

می خوابند! این سبک زندگی، سبک قرآنی نیست! قرآن کریم در این باره می فرماید: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَأَلَ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا» (2) (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 پردازید].)

پزشک ها هم به این نکته اعتراف کرده و سفارش می کنند که مناسب ترین

ص: 87

1- . فرقان، 47.

2- . یونس، 67.

زمان برای خواب، شب است؛ اما با همه این توصیه ها مبنی بر لزوم استراحت در شب، پیامبر (صلی الله علیه و اله) و ائمه اطهار (علیهم السلام) برای احیای شب های قدر اصرار داشته اند؛ یعنی همان مکتبی که می گوید شب را استراحت کنید، می گوید شب قدر طوری برنامه ریزی کنید که بیدار بمانید!

سیدبن طاووس (رحمه الله علیه) در اقبال الاعمال روایتی را نقل کرده است: «أَنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ) كَانَ يَرُشُّ عَلَى أَهْلِهِ الْمَاءَ لَيْلَةَ ثَلَاثٍ وَعِشْرِينَ يَعْنِي مِنْ شَهْرِ رَمَضَانَ.» (1) (پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) در شب بیست و سوم ماه رمضان، به صورت اعضای خانواده اش آب می پاشید [تا آن شب را بیدار بمانند]). همچنین امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) درباره احیای شب قدر فرموده اند: «وَكَانَتْ فَاطِمَةُ (عَلَيْهَا السَّلَام) لَا تَدْعُ أَحَدًا مِنْ أَهْلِهَا يَنَامُ تِلْكَ اللَّيْلَةَ وَتُدَاوِيهِمْ بِقَلِّهِ الطَّعَامِ.» (2) (فاطمه (علیها السلام) نمی گذاشت کسی از اهل خانه، آن شب [یعنی شب قدر بیست و سوم] بخوابد و به آنان غذای کم می داد [و آن ها را آماده شب زنده داری می کرد]).

احیای مطلق یا هدفمند؟

هر بیداربودنی در شب قدر ارزشمند نیست! آنچه اهل بیت (علیهم السلام) خواسته اند در این سه چهار ساعت بیداری، در ظرف وجودی ما ریخته شود، دو چیز است: عزیزانی که با کتاب مفاتیح الجنان و دعا انس دارند، باید این دو را به دست آورند: 1. انس با خدا؛ 2. تولا و تبرّاً.

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

تولا

تولا یعنی عشق به اولیای خدا. همین ابراز عشق و حبّ به محبوب خدا، حبّ خداست؛ از این رو توجه داشته باشید وقتی قرآن به سر می گیرید و می گوید:

ص: 88

-
- 1- علی بن موسی بن جعفر بن طاووس (سیدبن طاووس)، الإقبال بالأعمال الحسنة فيما يعمل مره في السنة، ج 1، ص 207.
 - 2- نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی (ابن حیون)، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحكام، ج 1، ص 282؛ محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج 94، ص 10.

«بِمُحَمَّدٍ، بِعَلِيٍّ، بِفَاطِمَةَ وَ...» این ها ذکرهای ساده ای نیستند [و در حقیقت به خدا عرضه می دارید که] «خدایا، راه ما راه پیامبر (صلی الله علیه و اله) است، راه علی (علیه السلام) است، راه فاطمه (علیها السلام) است و...» همه ما می خواهیم این راه را دنبال کنیم و این بزرگواران (علیهم السلام) را گل های بی خار جهان هستی می دانیم. باید ممنون پدر و مادرها باشیم که این سرمایه محبت آل الله (علیهم السلام) را در دلمان قرار داده اند. اهل بیت (علیهم السلام) یکپارچه عشق به خدا بوده اند و در این راه، فدا شدند.

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

تبرّا

تبرّا یعنی از دشمنان ائمه نفرت 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» (1) (خدایا، قاتلان امیرالمؤمنین را لعنت کن!)

نکته مهم این است که قاتل امیرالمؤمنین (علیه السلام)، یک نفر [آن هم] ابن ملجم مرادی (لعنه الله علیه) بود؛ اما واژه «قَتَلَ» 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 همدست بودند، قاتل امیرالمؤمنین (علیه السلام) هستند.] در تاریخ اسلام عنصری خبیث به نام اشعث بن قیس وجود دارد که در لشکر امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) حضور داشت و فتنه خوارج را درست کرد. ابن ملجم در شب 18 رمضان، مهمان اشعث بود! دخترش جُعدّه قاتل امام حسن (علیه السلام) شد پسرش محمد بن اشعث نیز رئیس شهربانی ابن زیاد (لعنه الله علیه) بود. [بنابر اصل تبرّا، باید از همه این افراد بیزاری بجوییم.]

در زیارت وارث هم می خوانیم: «وَلَعَنَّ اللَّهُ أُمَّهُ سَمِعَتْ بِذَلِكَ فَرَضِيَتْ بِهِ» (2)

ص: 89

1-1. محمد باقر مجلسی، زاد المعاد - مفتاح الجنان، ص 127.

2- محمد بن حسن طوسی (شیخ الطائفه)، مصباح المتهجد و سلاح المتعبّد، ج 26، ص 721.

(و خدا لعنت کند [قاتلان سیدالشهدا(علیه السلام) و] گروهی که این ماجرا را شنیدند و راضی شدند!) در واقع در شب قدر، هم عشق به خدا را ابراز می کنیم و هم توباً و تبرّای خودمان را که در متن دین قرار دارد.

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

حقیقت شب قدر

خداوند لیلہ القدر 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 می خواهد شب قدر را درک کند، باید وجود مقدس نبی مکرم اسلام(صلی الله علیه و اله) [که قرآن بر او نازل شد] و فاطمه اطهر(علیها السلام) را به عنوان حلقه وصل رسالت رسول و ولایت ولیّ بشناسد؛ آن هم حق معرفتش را. در تفسیر فرات کوفی، ذیل سوره مبارکه قدر به نقل از امام صادق(علیه السلام) روایت شده که فرمودند: «حقیقت شب قدر، فاطمه اطهر(علیها السلام) است.»⁽¹⁾ بنابراین، پیوند با قرآن و پیوند با ولیّ خدا و معرفت آنان، شرط [درک وعده ها و ثواب های] شب قدر است. باید به وجود مقدس ولیّ خدا، معرفت پیدا کنیم؛ اما این چه معرفتی است؟

مثلاً اینکه وجود مقدس پیغمبر اکرم(صلی الله علیه و اله) کی متولد شده و کی رحلت فرمودند؟ چند تا فرزند داشتند؟ یا حضرت فاطمه(علیها السلام) چه موقع به شهادت رسیدند؟ و... کافی است؟! این ها خوب است؛ [اما] دانستن این ها معرفت شناسنامه ایست! معرفتی که امشب نیاز است، شناختن مقام فاطمه اطهر(علیها السلام) است که می توانیم با شناخت و معرفت به آن مقام، گام های خوبی برداریم.

حجت الاسلام والمسلمین رئیسی، صحن جامع رضوی، 25 خرداد 1396

ص: 90

1- . ابراهیم بن فرات بن ابراهیم کوفی ، تفسیر فرات الکوفی ، ص 581.

زیارت امام حسین (علیه السلام) در شب قدر

ان شاء الله در شب های 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) فرمودند: «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.»⁽¹⁾ (هنگامی که شب قدر فرا برسد، در آن [شب] هر امری، براساس حکمت (الهی) تدبیر و جدا می شود، منادی آن شب، از طرف عرش ندا می دهد که همانا خداوند [گناهان] هرکسی که امام حسین (علیه السلام) را در این شب زیارت کند، می آمرزد.)

اگر توفیق نداریم [شب های قدر] کنار تربت سیدالشهدا (علیه السلام) [و در حرم باصفایش] باشیم، اصل زیارت را داشته باشیم. مفاتیح الجنان را بردارید. در آنجا بیان شده که چگونه باید سیدالشهدا (علیه السلام) را [در شب قدر] زیارت کنیم.⁽²⁾ فکر می کنید این توصیه ها یعنی چه؟ می خواهند به ما بگویند حسین (علیه السلام) را یادتان نرود. دین شما مدیون امام حسین (علیه السلام) است. اگر آن حضرت نبود از شب قدر هم خبری نبود، از فطر و قربان خبری نبود؛ حتی از دین شما هم خبری نبود!

حجت الاسلام والمسلمین خاتمی، صحن جامع رضوی، 5 مرداد 1392

ص: 91

1- . جعفر بن محمد بن قولویه قمی (ابن قولویه)، کامل الزیارات، ص 184.

2- . عباس قمی، مفاتیح الجنان، زیارات امام حسین (علیه السلام) (زیارت چهارم از زیارات مخصوصه امام حسین (علیه السلام)).

* در شب قدر، درهای آسمان باز و [خداوند] منتظر بنده های «یا الله گو» است: بندگانی که جانیشان را با [گفتن] استغفار جلا می دهند.

* توبه یعنی بازگشت: بازگشت به راه حق. بیایید توبه و بازگشت را در دستور کارمان قرار دهیم.

* مهم ترین نقش دعا در زندگی این است که می تواند سرنوشت انسان را عوض کند؛ حتی اگر قطعی و حتمی شده باشد.

* نفس بیداری شب قدر موضوعیت دارد.

* پیوند با قرآن و پیوند با ولیّ خدا و معرفت آنان، شرط [درک وعده ها و ثواب های] شب قدر است.

فصل ششم: دستاوردهای ما از ماه رمضان و حفظ آن

اشاره

ص: 93

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

این دستاوردها می تواند همیشه برای انسان باقی بماند. انسان می تواند طوری ماه رمضان را پشت سر بگذارد که همیشه در بهشت باشد. مثل زائرینی که به حرم امام معصوم(علیه السلام) می آیند و هنگامی که از حرم به سوی شهر و دیار خویش باز می گردند، بدنشان در خانه، اداره، زمین کشاورزی، مدرسه یا دانشگاه است، ولی قلبشان در حرم امام(علیه السلام).

اگر انسان از خدا بخواهد که قلبش همیشه در فضای نورانی ماه رمضان بماند، باید این دستاوردها را حفظ کند. محضر نبی اکرم(صلی الله علیه و اله) عرض کردند: «ما تا پیش شما می آییم، حالاتمان خوب می شود، به دنیا بی رغبت می شویم، از پیش شما که می رویم، از شما و خدا در زندگی غافل می شویم! آیا ما منافق هستیم؟» حضرت فرمودند: «این نفاق نیست؛ ولی ردپای شیطان است، آرام آرام می آید و همه دارایی هایتان را می گیرد.» سپس فرمودند: «اگر این حالاتی که نزد من دارید، حفظ می کردید: 'لَصَافِحَتِكُمُ الْمَلَائِكَةُ وَ مَسَّ يَتُّمُ عَلَى الْمَاءِ' (با فرشتگان مصافحه کرده و روی آب راه می رفتید).» (1)

طبق منابع دینی، نماز، معراج مؤمن است؛ (2) 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 می کند، ولی چیزی در آن نیست؟! شیطان هم که در ماه رمضان قفل زده و محبوس هست. بیرون ماه رمضان ایستاده تا راه را بر آدم ببندد، قسم خورده از چهار طرف به انسان حمله می کنم: «ثُمَّ لَا تَأْتِيهِمْ مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ

ص: 94

1- . نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الکافی، ج 2، ص 424.

2- . نک: محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 3، ص 796.

وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ...» (1) (سپس از پیشِ رو و از پشتِ سر و از طرفِ راست و از طرفِ چپ آن‌ها، به سراغشان می‌روم...).

باید مراقب باشیم این دستاوردها حفظ شود. نماز اول وقت، ترک گناه، صفات خوب، اخلاق حمیده و... بماند. در روایات داریم که امام صادق (علیه السلام) فرموده اند: «کسی که حج به جا می‌آورد، نور حج با اوست؛ تا زمانی که گناه نکند.» (2) این مراقبه می‌خواهد، محاسبه می‌خواهد، توبه مجدد می‌خواهد. اگر احساس کردید حال مناجاتتان، انستان با قرآن، حال نماز اول وقتتان و... کم شد، 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 (رحمه الله علیه)، 6 تیر 1395

تداوم بخشی به زیبایی های ماه رمضان

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

1. خواستن: اراده کنیم و بخواهیم. در روایتی رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و اله)

فرموده اند: «إِذَا ارَادَ اللَّهُ بِالْإِنْسَانِ خَيْرًا حَبَّبَ إِلَيْهِ الْخَيْرَ وَهَيَّأَ لَهُ سُبَابَهُ.» (3)

هرگاه خدا برای انسان خیری بخواهد، [انجام امور] خیر را برایش محبوب م‌یگرداند و اسبابش را برای او فراهم می‌کند. (پس قبل از هر چیزی، باید اراده ترک گناه داشته باشم و حداقل یکی از گناهانم را کنار بگذارم.

2. دانستن: قرآن کریم درباره یکسان نبودن عالمان و جاهلان می‌فرماید: «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ (9)» (4) آیا کسانی که میدانند و کسانی که نمی‌دانند، یکسان هستند؟!)

ص: 95

1-3. اعراف، 17.

2- محمد بن یعقوب کلینی رازی، الاصول من الکافی، ج 4، ص 255.

3- عبدالعزیز زین مرزوق طریفی، سطور من النقل و العقل و الفكر، ص 58.

4- زمر، 9

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

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

4. 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 متلک بشنوی. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (54)»

(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 گشایشگر 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 وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (30)» (1)

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!»

ص: 96

چهار گروهی که آمرزیده نمی شوند!

در روایت های مربوط به ماه مبارک رمضان، روایتی داریم که هم امیددهنده هست و هم بیم دهنده. وجود نازنین رسول اکرم (صلی الله علیه و اله) فرموده اند: «وقتی شب اول ماه رمضان می شود... در هر شب [از شب های ماه رمضان] هفتاد هزار نفر آمرزیده می شوند؛ پس هنگامی که شب قدر می رسد، خدا به همان اندازه که در ماه های رجب و شعبان و رمضان تا آن روز آمرزیده است، بندگان را می آمرزد.» (1) تا اینجا خیلی امید دهنده است و مثل برگ درختان در پاییز، گناهان ما می ریزد؛ اما [قسمت بیم دهنده اش اینجاست که] خدا چهار طائفه را نمی آمرزد:

1. «...رَجُلٌ مَاتَ مُدْمِنٌ خَمْرٍ» (...کسی که عادت به شراب خواری دارد)، کسی که عادت به چیزی دارد که او را از عقل خارج می کند.
2. «...وَعَاقٌ وَالِدَيْهِ» (...و آن هایی که عاق والدین هستند). آن هایی که احترام پدر و مادر را نگه نداشته و رضایتشان را جلب نکرده اند.
3. «...وَقَاطِعَ رَحِمٍ» (...و کسانی که قطع رحم کردند). آن هایی که نه برای رضای خدا، به سبب اینکه به خودشان و منافع و کارشان مشغول بوده اند، ارتباطشان را با اقوام و خویشان قطع کرده اند.
4. «...وَمَشَاحِنَ.» پرسیدند: «ای رسول خدا، مشاکن چیست؟» فرمودند: «هُوَ الْمُصَارِمُ.» (2)

[یعنی] کسی که با برادر دینی خود یا با همسرش قهر کرده است. در این باره روایت مشابه دیگری از حضرت محمد (صلی الله علیه و اله) نقل شده است که بر اساس آن، اگر مسلمانان بیشتر از سه روز باهم قهر باشند، خدا عبادت آن ها را نمی پذیرد. (3) پس بیایید در ماه رمضان، کدورت ها را پاک کنیم.

حجت الاسلام والمسلمین حسینی اراکی، رواق امام خمینی (رحمه الله علیه)، 19 مرداد 1394

ص: 97

-
- 1-3. محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، عیون اخبار الرضا، ج 2، ص 71.
 - 2- محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، فضائل الا شهر الثلاثة، ص 127.
 - 3- نک: حسین نوری طبرسی (محدث نوری)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 9، ص 98.

* انسان مؤمن نفس اماره اش را کنترل می کند.

* سعی کنیم کم حرف بزنیم یا اگر هم می خواهیم حرفی بزنیم، گزیده باشد. هر حرفی که می گوئیم، باید یا برای دنیای ما مفید باشد یا برای آخرت ما یا برای هر دو.

* اگر هزینه دین داری را پرداخت کنی، خدا برایت مدد می فرستد. قرآن می فرماید: «به یقین کسانی که گفتند: پروردگار ما خداست، سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می شوند [و می گویند]: 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 (علیه السلام) گرفتن، بوی قرآن گرفتن، ترک معصیت کردن و سبک بال شدن است و... است.

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

1. قرآن کریم

2. ابن ابی الحدید معتزلی، عبدالحمید بن هبه الله بن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، به تحقیق و تصحیح محمد ابوالفضل ابراهیم، ج20، چ1، قم: کتابخانه عمومی آیةالله مرعشی نجفی، 1404ق.

3. ابن قولویه، جعفر بن محمد بن قولویه قمی، کامل الزیارات، به تحقیق و تصحیح عبدالحسین امینی، چ1، نجف: دار المرتضویه، 1356ش.

4. ابن حیون، نعمان بن محمد بن حیون تمیمی مغربی، دعائم الاسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الاحکام، به تحقیق و تصحیح آصف فیضی، ج1، چ2، قم: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام)، 1385ق.

5. ابن شعبه حرّانی، حسن بن علی بن شعبه، تُحْفُ العقول عن آل الرسول (صلی الله علیه و اله)، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، چ2، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1404ق.

6. ابن طاووس (سید بن طاووس)، علی بن موسی بن جعفر، ادب حضور (ترجمه فلاح السائل و نجاح المسائل)، ترجمه محمد روحی، چ1، قم: انصاری، 1380ش.

7. ابن طاووس (سید بن طاووس)، علی بن موسی بن جعفر، اقبال الاعمال الحسنه فیما يعمل مره فی السنه، ج1، چ2، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1409ق.

8. ابن طاووس (سید بن طاووس)، علی بن موسی بن جعفر، فلاح السائل، چ1، قم: بوستان کتاب، 1406ق.

9. ابن عقده کوفی، احمد بن محمد بن سعید بن عقده کوفی، فضائل امیرالمؤمنین (علیه السلام)، به تحقیق و تصحیح عبدالرزاق محمدحسین حرزالدین، چ1، قم: دلیل ما، 1424ق.

10. ابن منظور، محمد بن مکرم بن احمد بن منظور انصاری مصری، لسان العرب، به تحقیق و تصحیح جمال الدین میردامادی، ج 13، چ 3، بیروت: دار الفکر، 1414 ق.
11. اشعری قمی، احمد بن محمد بن عیسی، کتاب النوادر، ج 1، قم: مدرسه الامام المهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، 1408 ق.
12. بحرانی، سیدهاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، ج 3، چ 1، قم: مؤسسه بعثت، 1374 ش.
13. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، به تحقیق و تصحیح جلال الدین محدث، ج 1 و 2، چ 2، قم: دار الکتب الاسلامیه، 1371 ق.
14. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح مصطفی درایتی، چ 1، قم: دفتر تبلیغات، 1366 ش.
15. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، به تحقیق و تصحیح سیدمهدی رجایی، چ 2، قم: دار الکتب الاسلامی، 1410 ق.
16. حرّ عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج 10 و 14، چ 1، قم: مؤسسه آل البیت (علیهم السلام)، 1409 ق.
17. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، الخصال، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج 2، چ 1، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1362 ش.
18. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، چ 2، قم: الشریف الرضی، 1406 ق.
19. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، علل الشرایع، ج 1، چ 1، قم: کتاب فروشی داوری، 1385 ش.
20. صدوق (شیخ صدوق)، محمد بن علی بن بابویه قمی، عیون اخبار الرضا،

به تحقیق و تصحیح مهدی لاجوردی، ج 1 و 2، چ 1، تهران: نشر جهان، 1378ق.

21. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، فضائل الا شهر الثلاثه، به تحقیق و تصحیح غلامرضا عرفانیان یزدی، چ 1، قم: کتاب فروشی داوری، 1396ق.

22. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، کتاب من لا یحضره الفقیه، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، ج 1 و 2، چ 2، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1413ق.

23. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، معانی الاخبار، به تحقیق و تصحیح محمدعلی غفاری، چ 1، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1403ق.

24. صدوق (شیخ صدوق)، محمدبن علی بن بابویه قمی، امالی الصدوق، چ 6، تهران: کتابچی، 1376ش.

25. طباطبایی، سیدمحمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج 14، چ 2، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 1392ق.

26. طبرسی، احمد بن علی، الاحتجاج، به تحقیق و تصحیح سیدمحمد باقر موسوی خراسان، ج 1، چ 1، مشهد: مرتضی، 1403ق.

27. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چ 4، قم: الشریف الرضی، 1412ق.

28. طریفی، عبدالعزیز بن مرزوق، سطور من النقل و العقل و الفكر، چ 1، ریاض: مکتبه العمیکان، 1435ق.

29. طوسی (شیخ الطائفه)، محمدبن حسن، تهذیب الاحکام، به تحقیق و تصحیح سیدحسن موسوی خراسان، ج 3 و 4، چ 4، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1407ق.

30. طوسی (شیخ الطائفه)، محمد بن حسن، مصباح المتهدّد و سلاح المتعبّد، ج 1 و 2، چ 1، بیروت: مؤسسه فقه الشیعه، 1411ق.
31. عاملی کفعمی، ابراهیم بن علی، مصباح الكفعمی (جنّه الامان الواقیهو جنّه الایمان الباقیه)، چ 2، قم: دار الرضی، 1405ق.
32. علی بن ابی طالب (علیه السلام)، نهج البلاغه، به کوشش محمد بن حسین الشریف الرضی، به تحقیق و تصحیح صبحی سالم، چ 1، قم: هجرت، 1414ق.
33. علی بن حسین (علیه السلام)، صحیفه کامله سجادیه، چ 1، قم: الهادی، 1376ش.
34. علی بن موسی (علیه السلام)، طب الرضا: طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام)، ترجمه نصیرالدین امیرصادقی، چ 6، تهران: معراجی، 1381ش.
35. فیض کاشانی، محمد محسن، المحجّه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، ج 2، چ 4، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، 1417ق.
36. فیض کاشانی، محمد محسن، تفسیر الصافی، به تحقیق و تصحیح حسین اعلمی، ج 5، چ 2، تهران: مکتبه الصدر، 1415ق.
37. فیض کاشانی، محمد محسن، کتاب الوافی، ج 26، چ 1، اصفهان: کتابخانه عمومی امام امیرالمؤمنین علی (علیه السلام)، 1406ق.
38. قطب الدین راوندی، سعید بن هبه الله، سلوه الحزین (الدعوات)، چ 1، قم: مدرسه امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، 1407ق.
39. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، چ 1، قم: قدسیان، 1389ش.
40. قمی، علی بن ابراهیم بن هاشم، تفسیر القمّی، به تحقیق و تصحیح طیب موسوی جزائری، ج 1، چ 3، قم: دار الکتب، 1404ق.

41. کلینی رازی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ترجمه محمدباقر کمره ای، ج3، چ3، قم: اسوه، 1375ش.
42. کلینی رازی، محمدبن یعقوب، اصول من الکافی، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، ج2و4، چ4، تهران: دار الکتب الاسلامیه، 1407ق.
43. کوفی، ابراهیم بن فرات بن ابراهیم، تفسیر فرات الکوفی، به تحقیق و تصحیح محمد کاظم، چ1، تهران: مؤسسه چاپ و نشر وزارت ارشاد اسلامی، 1410ق.
44. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار، ج67و75و93و95و110، چ2، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1403ق.
45. مجلسی، محمدباقر، زاد المعاد، به تحقیق و تصحیح علاءالدین اعلمی، چ1، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، 1423ق.
46. مستغفری، جعفر بن محمد، طب النبی (صلی الله علیه و اله)، به تحقیق و تصحیح علی اکبر الهی خراسانی، چ1، نجف: مکتبه الحیدریه، 1385ق.
47. مفید (شیخ مفید)، محمدبن نعمان عکبری بغدادی، الاختصاص، به تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری و محمود محرمی زرنندی، چ1، قم: دار المفید، 1413ق.
48. مفید (شیخ مفید)، محمدبن نعمان عکبری بغدادی، مسار الشیعه فی مختصر تواریخ الشریعه، به تحقیق مهدی نجف، چ1، قم: دار المفید، 1413ق.
49. مفید (شیخ مفید)، محمدبن نعمان بن عکبری بغدادی، المقنعه، چ1، قم: کنگره جهانی شیخ مفید (رحمه الله علیه)، 1413ق.
50. منسوب به جعفر بن محمد (علیه السلام)، مصباح الشریعه، چ1، بیروت: اعلمی، 1400ق.
51. منسوب به علی بن موسی (علیه السلام)، الفقه المنسوب الی الامام الرضا (علیه السلام)،

چ1، مشهد: مؤسسه آل البيت(عليهم السلام)، 1406ق.

52. نوری طبرسی (محدث نوری)، حسین ، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج7 و9 و16، چ1، قم: مؤسسه آل البيت(عليهم السلام)، 1408ق.

ص: 104

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

