بسم‌الله الرحمن الرحیم

# آقای مهربان

## تابستان در پیش است

حالا تابستان در پیش است. ان‌شاءالله بعد از امتحانات، ... از این فراغت تابستان و از این فرصت برای **مطالعه**، برای فراگیری، برای شرکت در کارهای بدنی که در **خدمت مردم** هست (گاهی بسیج و دیگران، کارهایی را در اختیار جوان‌ها می‌گذارند؛ فعالیت‌های بدنی، خدمات، سازندگی) و **کمک به پدر و مادر، کمک به خانواده، تهذیب و ورزش استفاده کنند**. ورزش هم یک کار لازم است. من به همه‌ جوان‌ها، دخترها، پسرها، **توصیه‌ دائمی‌ام این است که ورزش بکنند.**

امام خامنه‌ای، ۱۹/۲/۱۳۸۶

# برای دوستم چی بفرستم؟

بعضی‌ها وقتی می‌روند آن‌قدر سبک‌بارند که آدم به‌شان غبطه می‌خورد...

تو وصیت‌نامه‌اش نوشته بود: فقط هفت‌تا نماز غفیله‌ام قضا شده، لطفاً برام بخونید.

سبک‌بار باشی رفیق!

# مراقبه؛

## جدت 90 سال عمر کرد!

گفتم که به پیری رسم توبه کنم آن‌قدر جوان مرد و یکی پیر نشد

آخه شیطون ما رو گول می‌زنه، می‌گه: تو حالا حالاها زنده‌ای؛ تو سنی نداری؛ جدت ۹۰ سال عمر کرد؛ بابات ۸۰ سال عمر کرد؛ حالا بعداً توبه کن!

تو از این آدما نباش که به‌واسطه‌ آرزوی دراز، توبه رو به تأخیر بندازی. همین الآن بگو خدایا غلط کردم و توبه کن.

(از فرموده‌های آیت‌الله مجتهدی تهرانی)

# سیره شهدا و فرهنگ پایداری:

## دو قانون از قوانین ده‌گانه!

مداح اهل‌بیت، «سید مجتبی علمدار» بعد از جنگ شهید شد. قوانین برنامه خودسازی او خیلی مشهور است.

1. خداوندا اعتراف می‌کنم به این‌که قرآن را نشناختم و به آن عمل نکردم. حداقل روزی ده آیه قرآن را باید بخوانم. اگر روزی کوتاهی کردم و نتوانستم، روز بعد باید حتماً یک جزء کامل بخوانم. تاریخ اجرا: 4 مرداد 1369
2. خدایا اعتراف می‌کنم به این‌که «خدا می‌بیند» را در همه‌ کارهایم دخالت ندادم و برای عزیز کردن خود کارکردم. حداقل در هر هفته باید دو صبح زیارت عاشورا بخوانم. اگر به هر دلیلی نتوانستم، باید هفته بعد 4 صبح زیارت عاشورا و یک جزء قرآن بخوانم و... – تاریخ اجرا: 16 مهر 1369

قوانین چندگانه‌ زندگی من کدام‌اند؟

# هوش و سرگرمی:

## یک معما

معما

هشت پرتقال داریم. هفت پرتقال دقیقاً هم‌وزن هم‌اند. یکی از پرتقال‌ها، اندکی سنگین‌تر از سایر پرتقال‌ها است. ولی نه از ظاهرش معلوم است و نه با دست می‌توان فهمید که سنگین‌تر است. ترازویی داریم که دارای دو کفه است (مثل ترازوهای قدیمی). چگونه فقط با دو بار وزن‌کشی این پرتقال‌ها می‌توان پرتقال سنگین را شناسایی کرد؟

پاسخ معما:

ابتدا شش تا از پرتقال‌ها را سه‌به‌سه وزن می‌کنیم، اگر با یکدیگر مساوی بودند، پرتقال سنگین یکی از دو پرتقال باقی‌مانده است که دفعه دوم دو پرتقال باقی‌مانده را وزن می‌کنیم و پرتقال سنگین‌تر مشخص می‌شود. ولی اگر یک از سه پرتقال سنگین‌تر بود، می‌فهمیم که پرتقال سنگین‌تر در میان آن سه پرتقال است، حال برای بار دوم، دو پرتقال از آن سه پرتقال سنگین‌تر را وزن می‌کنیم، اگر باهم برابر بودند، پرتقال سوم سنگین‌تر است، اگر برابر نبودند، کفه سنگین‌تر، پرتقال سنگین ماست.

# یک پیشنهاد کتاب‌های کپسولی

کتاب‌های کپسولی محتوایی بسیار تأثیرگذار و کاربردی داشته و با حجم کم، نیازمند صرف زمان اندک برای خواندن است.

## داستان راستان

عنوان کتاب: داستان راستان/ نویسنده: شهید مرتضی مطهری /ناشر: انتشارات صدرا/ قطع: جیبی/ تعداد صفحات: 282 صفحه/

کتاب داستان راستان، به صورت دو جلدی در قطع جیبی چاپ شده که هر جلد حدوداً ۷۰ داستان دارد. داستان‌های کتاب بسیار عملیاتی و کاربردی و درس‌آموز بوده و بیانگر ابعاد معارف اسلامی،‌ سبک زندگی و تاریخ امامان معصوم علیهم‌السلام و رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله است. شیرینی خواندن این داستان‌ها وقتی بیشتر می‌شود که علامه‌ای عالم، شهید مطهری این داستان‌ها را جمع‌آوری کرده و عالمانه آن‌ها را جمع‌آوری کرده است.

# دانستنی‌ها؛

## همه بن‌بست‌های زندگی رو باز می‌کنه!

همه می‌دانیم که هر قفلی با یک کلید مخصوصی باز می‌شود. ولی آیا می‌دانستید که تعدادی کلید مخصوص وجود دارد که می‌توانند هر قفلی را باز کنند؟ به این کلیدها شاه‌کلید می‌گویند. آیا تا حال دقت کرده‌اید که کسی که شاه‌کلید دارد، برایش هیچ بن‌بستی در زندگی وجود ندارد؟ چون همه‌ قفل‌ها و درهای بسته را می‌تواند بگشاید.

حال در مسائل و مشکلات زندگی، شاه‌کلید رفع مشکلات چیست؟

بخوانید:

جوانی نزد عارف معروف، شیخ حسنعلی نخودکی آمد و گفت:

سه قفل در زندگی‌ام وجود دارد و سه کلید از شما می‌خواهم.

شیخ بعد از گفتن قفل‌های زندگی جوان فرمود:

برای باز کردن هر سه قفل نمازت را اول وقت بخوان.

جوان عرض کرد: سه قفل با یک کلید؟!

شیخ فرمود: نماز اول وقت «شاه‌کلید» است!

آیا می‌دانستید نماز اول وقت شاه‌کلید زندگی است؟!

# گفت‌وشنود

## حتی لانه کوچک من؟

گنجشک گفت: «لانه کوچکی داشتم، آرامگاه خستگی‌هایم بود و سرپناه بی‌کسی‌ام. تو همان را هم از من گرفتی. این طوفان بی‌موقع چه بود؟ چه می‌خواستی از لانه کوچکم؟ کجای دنیا را گرفته بود؟ و سنگینی بغضی راه بر کلامش بست.»

خدا گفت: «ماری در راه لانه‌ات بود. خواب بودی. باد را گفتم تا لانه‌ات را واژگون کند. آنگاه تو از کمین مار پر گشودی.»

گنجشک خیره در خدایی خدا مانده بود.

خدا گفت: «و چه بسیار بلاها که به‌واسطه محبتم از تو دور کردم و تو ندانسته به دشمنی‌ام برخاستی!»

اشک در دیدگان گنجشک نشسته بود. ناگاه چیزی در درونش فروریخت. های‌های گریه‌هایش عرش خدا را پر کرد.

خداوندا! بدهی نعمت است، ندهی حکمت است...

# احکام

## خوردن سحری کمی بعد از اذان

تلویزیون خاموش است و نمی‌داند که اذان گفته‌اند یا خیر. چون دیر شده به خوردن ادامه می‌دهد. بعداً می‌فهمد که مقداری از سحری را بعد از اذان تناول کرده است. در این صورت چون تحقیق لازم (مثلاً روشن کردن تلویزیون) را انجام نداده باید روزه‌اش را قضا کند.

متن دقیق رساله:

اگر در سحر ماه رمضان بدون این‌که تحقیق کند صبح شده یا نه، کاری که روزه را باطل می‌کند، انجام دهد، سپس معلوم شود که در آن‌هنگام صبح شده بوده، باید قضای آن روز را بگیرد.

رساله آموزشی آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای، بخش مسائل خوردن و آشامیدن روزه

# در محضر قرآن

## خانه بهشتی حضرت خدیجه سلام‌الله‌علیها

ارزشمندترین چیزی که در بهشت دوست داری داشته باشی، چیست؟ درباره‌اش فکر کن و بعد داستان را بخوان!

یک بانوی ویژه‌ای در قرآن هست که یک دعای بسیار ویژه دارد؛ بانوی رنج‌دیده‌ای که برای رسیدن به این دعا حاضر شد از همه دنیایش بگذرد. او همسر فرعون بود و همه‌چیز دنیایی داشت ولی چون یک‌خانه بهشتی می‌خواست، حاضر شد با بدترین شکنجه‌های شوهرش شهید شود تا به خواسته‌اش برسد!

رَبِّ ابْنِ لِي عِندَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ

پروردگارم، برای من نزد خودت یک خانه در بهشت بساز!

البته اشتباه کردیم! برای آسیه سلام‌الله‌علیها مهم‌تر از «خانه بهشتی» این بود که «نزد پروردگارش» باشد.

راستی می‌دانستید که طبق روایات حضرت آسیه هم‌رتبه حضرت خدیجه سلام‌الله‌علیها همسر پیامبر اعظم است؟

# در محضر اهل‌بیت

## قوی‌ترین مرد دنیا

می‌دانی چرا باید محمدعلی کلی را قوی‌ترین مرد دنیا دانست؟

\*\*\*

مشهور بود به «لاف‌زن». مثلاً می‌گفت: من درخت انداخته‌ام، من با تمساح جنگیده‌ام، نهنگ شکار کرده‌ام...

«من مثل پروانه بال می‌زنم و مثل زنبور نیش!» با این حرف‌هایش همه را عصبانی می‌کرد. به‌ظاهر اگر نگاه می‌کردی، فکر می‌کردی خیلی ازخودراضی است ولی واقعیتش این بود که خودش می‌گفت: «من به دلایل شخصی مبارزه نمی‌کنم. من می‌جنگم تا به برادرانم که در آمریکا روی زمین خوابیده‌اند، روحیه بدهم... سیاهانی که چیزی برای خوردن ندارند!»

شاید به خاطر همین روحیه بود که به‌جای چسبیدن به لذت‌های دنیا مسلمان شد و در راه اسلام با مالکم ایکس، رهبر مسلمانان آمریکا همراهی ‌کرد.

او به نماز جمعه تهران آمد و به زیارت امام رضا علیه‌السلام رفت در یک‌کلام مصداق این روایت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله بود:

لا قوة کغلبة الهوی (بحارالانوار، ج 78، ص 665)

هیچ نیرویی مانند غلبه بر هوای نفس نیست.

# یادداشت اول

## ماه رمضان، فرصتی برای تمرین سختی‌ها

**روزه که می‌گیرد به‌جای این‌که اخلاقش بهتر شود، بدتر می‌شود.** چون گرسنه است، زود عصبانی می‌شود. قبلاً در کارهای خانه کمک پدر و مادر بود ولی الآن که روزه است، دیگر هیچ‌کس حق ندارد از او کاری برای انجام دادن بخواهد. موقع افطار هم چنان به شکمش می‌رسد که تلافی آن ساعت‌هایی را که غذا نخورده، درآورد!

قرار بود روزه بگیریم که فاصله‌مان از دنیادوستی بیش‌تر شود و در عوض فاصله‌مان از پروردگارمان کمتر. **حالا با این اوضاع، نکند سهم‌مان از ماه رمضان فقط گرسنگی باشد؟**

یادمان نرود این ماه، یک فرصت استثنائیست. **باید تمرین سختی دادن به خود را خوب انجام دهیم تا در بقیه سال هم بتوانیم با دوری از دنیا به خدا نزدیک‌تر شویم.**

سؤالات:

۱. قرآن- نعمت والای حضرت خدیجه سلام‌الله‌علیها در قیامت چیست؟

الف) داشتن خانه‌ای در بهشت

ب) داشتن خانه‌ای نزد خدا در بهشت

ج) ما چیزی دراین‌باره نمی‌دانیم

۲. چرا باید محمدعلی کلی را قوی‌ترین مرد دنیا دانست؟

الف) به خاطر مدال‌ها و مقام‌های بسیارش

ب) به خاطر به ایران آمدنش

ج) به خاطر مسلمان شدن و پشتوانه محرومان بودنش با غلبه بر هوای نفس

یادداشت اول- کدام ماه برای تمرین فاصله گرفتن از دنیا فرصت ویژه‌ای است؟

* ماه رمضان
* ماه مهر
* ماه محرم

احکام-اگر فردی بدون تحقیق کردن به خیال این‌که اذان صبح نشده چیزی بخورد، حکم روزه‌اش چیست؟

* باطل است و باید قضا کند
* باطل است و علاوه بر قضا کردن آن باید کفاره بدهد
* ایرادی ندارد و روزه‌اش صحیح است