

یک عمر اگر روزه بگیریم و
بگیرید و بگیرند
همتا نشود با عطش خشک
دهان **علی اصغر** (علیه السلام)



معراج میهمان
دستور العمل تغذیه در ماه مبارک رمضان
مراقبات ماه رمضان



سیر و سیرگفتار

روز اول: «معراج مهمان»

مسأله اساسی در باب ماه رمضان، این است که بشر-که در میان انواع عوامل و موجبات غفلت از خدا و از راه او محاصره شده و انگیزه‌های گوناگون، او را به سمت پایین و تنزل و سقوط می‌کشاند- فرصتی پیدا کند که در آن بتواند روح را-که روح انسان و باطن بشر، به عروج و اعتلا تمایل دارد- به سمت عروج و اعتلا سوق دهد و به خدا تقرب جوید و به اخلاق الهی، تخلق پیدا کند. ماه رمضان، چنین فرصتی است.

البته غیر از ماه رمضان، فرصت‌های دیگری هم هست. مثلاً همین نمازهای پنج‌گانه، فرصت‌هایی است که ما می‌توانیم با استفاده از آن‌ها عروج کنیم؛ خودمان را اصلاح نماییم و زنگارها و پوسیدگی‌ها و غفلت‌ها و بیماری‌های معنوی را از خودمان دور کنیم. نماز، فرصت بسیار خوبی است. شما اگر امتحان نکرده‌اید-که قاعدتاً امتحان کرده‌اید و این شاء الله عمل دائمی شما، همین‌طور باشد- امتحان کنید. توجه بکنید که در حال نماز، اگر متوجه خودتان و کاری که از شما سر می‌زند باشید، قطعاً بعد از نماز شما، با قبل از نماز شما متفاوت خواهد بود. شرطش همین است که توجه کنید در حال نماز، مشغول چه کاری هستید.

بهترش این است که اذکار نماز را بفهمید؛ کار بسیار آسانی است. نباید بگوییم که ما فارسی‌زبانیم و نمی‌توانیم عبارات عربی را بفهمیم. مجموع عباراتی که در نماز خوانده می‌شود-از اول تا به آخر- یاد گرفتن آن برای آدم‌های متوسط، یک ساعت هم کار ندارد؛ خیلی آسان است. کتاب‌هایی هم نوشته شده که این‌ها را ترجمه کرده‌اند. اگر به معانی توجه کنید و بفهمید که مضمون این کلمات چیست و در آن‌ها تدبیر کنید، البته بهتر است. اگر این مقدار هم ممکن نشد، حداقل وقتی در حال سجده‌اید، بدانید که با خدا حرف می‌زنید؛ وقتی در حال رکوعید، بدانید که با پروردگار عالم را تعظیم می‌کنید؛ وقتی در حال قرائت و ذکر هستید، بدانید که با چه کسی حرف می‌زنید. نفس همین توجه، مهم است.

اگر این توجه حاصل بشود و یاد خدا در نماز تأمین گردد -که «و لذكر الله أكبر»- این نماز برای شما «معراج المؤمن» خواهد بود و شما را عروج خواهد داد. عروج، همین است که شما در باطن خودتان، صفا و لطافت و نورانیت بیشتری را بعد از نماز احساس می‌کنید.

دوره بازبانی و بازسازی

انواع عبادات، فرصت‌هایی برای ما هستند؛ لیکن ماه رمضان، يك فرصت استثنایی در دوران سال است. در این سیر روز یا بیست و نه روز به‌طور مداوم، غیر از نمازهای موظف پنج‌گانه و نوافلی که همیشه انسان می‌تواند آن‌ها را بخواند، دعا‌هایی هست که توجه به آن دعاها و خواندنشان، انسان را نورانیت مضاعفی می‌بخشد. این دعاها را در اختیار ما گذاشته‌اند. کیفیت حرف زدن و مناجات کردن با خدا را به ما یاد داده‌اند. معین کرده‌اند که چه حرف‌هایی را می‌شود با خدا زد. بعضی از این جملات ادعیه مأثوره از ائمه علیهم السلام هست که اگر این‌ها نبود، آدم نمی‌توانست خودش تشخیص بدهد که می‌شود با خدا با این زبان حرف زد و این‌طور از خدا خواست و التماس کرد.

علاوه بر این‌ها، همین نفس روزه ماه رمضان است که يك زمینه روحانیت و نورانیت برای روزه‌دار می‌باشد و او را برای کسب فیوضات الهی، آماده می‌کند. این، مجموعه ماه رمضان، با نماز و با وظایف مقرر همیشگی و با روزه و با دعا‌هایش است که اگر شما به این‌ها توجه کنید و تلاوت قرآن را هم به آن اضافه نمایید-که گفته‌اند ماه رمضان، بهار قرآن است- يك دوره‌ی بازسازی و بازبانی و نجات خود از پوسیدگی‌ها و فسادها و امثال این‌ها خواهد بود؛ دوره خیلی مغتنمی است. اصل قضیه این است که ما بتوانیم در ماه رمضان، این سیرالی الله را بکنیم و می‌شود.

گاهی که پس از پایان ماه رمضان، خدمت امام رضوان الله تعالی علیه می‌رسیم، برایم محسوس بود که ایشان نورانی‌تر شده‌اند و حرف زدن و نگاه و اشاره و حرکت دست و اظهار نظرشان، با قبل از ماه رمضان فرق کرده است. دوره ماه رمضان، برای يك انسان مؤمن و والا، این‌طوری است. آن قدر به او و به قلب و باطنش، نورانیت می‌بخشد که انسان این را در مشاهده حضوری او حس می‌کند و از حرف زدنش می‌فهمد که نورانی‌تر شده است. بندگان خدا همین‌طورند. ما باید از این فرصت، خیلی استفاده کنیم.



نشریه فصل ملاقات
رمضان المبارک ۱۴۳۵
شماره ۱

دوری از گناه

برای نزدیکی به خدا، اصل قضیه، ترك گناهان است. انجام مستحبات و نوافل و توسلات و دعا و بقیه امور، فرع است. اصل قضیه، این است که انسان از صدور گناه و خلاف از خود، مانع بشود. این، همان تقواری می‌طلبد. تقوا و پرهیزگاری، مهمترین - یا بگوئیم اولی‌ترین - مظهری است که وجود انسان باید داشته باشد. همین است که مانع از گناه انسان می‌شود. گناه نمی‌گذارد که انسان، حتی خود را به لبه دریای عظیم مغفرت الهی برساند و از آن استفاده کند. گناه نمی‌گذارد که ما حال دعا و توجه پیدا کنیم. گناه نمی‌گذارد که ما به فکر بازنگری و بازسازی خودمان بیفتیم. کوشش بکنیم از گناه فاصله بگیریم. این، شرط اول قضیه است.

البته گناهان مختلفند؛ گناه‌های گوناگون فردی و اجتماعی، گناه‌هایی که به وسیله دست یا چشم یا زبان و از طرق گوناگون حاصل می‌شود. برای افراد مسلمان، شاید گناهان، مخفی نباشد و می‌دانند که چه چیزی گناه است. آن کسی که دعا هم می‌خواند، مستحبات را هم انجام می‌دهد، وظایف شرعی را هم انجام می‌دهد؛ اما در کنار آن‌ها، از گناه هم اجتناب ندارد، مثل آن کسی است که در حال سرماخوردگی و تب، هم داروهایی را که ضد سرماخوردگی است و شفا بخش است، می‌خورد و هم از غذاهایی که برای سرماخوردگی مضر است، استفاده می‌کند. معلوم است که آن داروها، اثر نخواهد کرد. معلوم است که اگر آدم بیمار، آن غذایی که برای او مضر است، آن عملی که برای او زیان‌آور است، به آن‌ها ارتکاب بکند، برای او، دارو اثری نخواهد کرد.

باید زمینه استفاده از رحمت و مغفرت و افاضات معنوی الهی را آماده کرد و آن، با ترك گناه است. لذا شما در دعای کمیل می‌بینید که امیرالمؤمنین علیه الصلاة والسلام می‌فرماید: «اللهم اغفر لی الذنوب الّتی تحبس الدّعاء» یعنی خدایا! آن گناهایی که دعای مرا حبس خواهد کرد، آن‌ها را ببامرز. گناهان، مانع از اجابت دعا می‌شود. در همین شب‌ها و سحرها، در دعای شریف ابو حمزه می‌خوانید: «فَرَّقْ بَیْنِی وَ بَیْنَ ذَنْبِی الْمَانِعِ لِی مِنْ لُزُومِ طَاعَتِكَ». خدایا! میان من و گناهم فاصله بینداز؛ آن گناهی که مانع از انجام وظایفم می‌شود و باعث می‌گردد که نتوانم خودم را به تو نزدیک کنم. اصل قضیه، مسأله ترك گناه است.

گناه در نظام اسلامی و نظام طاغوتی

مهمترین حُسن يك نظام و حکومت اسلامی در این است که فضا را، فضای گناه‌آلود نمی‌کند. در نظام‌های طاغوتی، فضا گناه‌آلود است. اگر انسان هم بخواهد گناه نکند، گویی برای او می‌سوز نیست و همه چیز، انسان را به طرف گناه سوق می‌دهد. در نظام اسلامی، این طور نیست. در نظام اسلامی، فضا گناه‌آلود نیست. گناه‌کار هست، در سطوح مختلف و در مشاغل متعدد هم هست، با اختیارات گوناگون هم هست - نه این که نیست - اما گناه، ممکن است فقط جاذبه شخصی داشته باشد؛ یعنی هوی و هوس انسان، او را به طرف گناه بکشاند. این نظام، غیر از نظام طاغوتی و شیطانی است که گناه، معیار پیشرفت اجتماعی هم است! در نظام اسلامی، گناه نه فقط معیار پیشرفت نیست، بلکه ضد پیشرفت و ضدارزش و معیار تنزل است.

گناه از هر کسی که صادر بشود، نباید گفت چون این شخص انجام می‌دهد، پس اشکالی ندارد، یا لایداشکالی ندارد. نه، گناه را بایستی شناخت و گناه‌کار را به وسیله‌ی گناه باید شناخت. هر کسی گناه را انجام داد، گناه‌کار است؛ هر که می‌خواهد باشد. این تصور غلط است که ما بگوئیم چون فلانی این کار را می‌کند، لایداشکالی ندارد که می‌کند؛ اگر اشکال داشت، که نمی‌کرد. البته حمل بر صحت، ایرادی ندارد؛ بلکه خوب و مستحسن است. در کار همه مؤمنین، انسان باید حمل بر صحت بکند. تا آن جایی که ممکن است، نباید حمل بر فساد کرد؛ اما وقتی يك عمل خلاف بین و واضح از کسی سر زد، هیچ تفاوت نمی‌کند که این کس، چه کسی باشد. هر کسی باشد، گناه، گناه است؛ بلکه وقتی افراد ممتاز گناه را انجام بدهند، جرم گناه در آن افراد، بیشتر هم خواهد بود.

بنابراین، اصل قضیه، اجتناب از گناه است که باید سعی کنیم در این ماه رمضان، ان شاء الله با تمرین و حدیث نفس و ریاضت، گناه را از خودمان دور کنیم. اگر گناه از ما دور شد، آن وقت راه برای عروج و پرواز در ملکوت آسمان‌ها ممکن خواهد شد و انسان خواهد توانست، آن سیر معنوی و الهی و آن طیران معین شده برای انسان را انجام بدهد؛ اما با سنگینی بار گناه، چنین چیزی ممکن نیست. این ماه رمضان، فرصت خوبی برای دور شدن از گناه است.

مقام معظم رهبری ۶۹/۱/۱۸



نشریه فصل ملاقات
رمضان المبارک ۱۴۳۵
شماره ۱

دستورالعمل تغذیه در ماه مبارک رمضان

در اولین روز ماه مبارک رمضان توصیه های بهداشتی ذیل جهت رعایت شما حق جویان و حق پویان محترم تقدیم می گردد. تا این شاء الله با رعایت این نکات و در نتیجه تندرستی شما عزیزان، امکان بهره مندی بیشتر از معنویات این ماه مبارک فراهم گردد:

نکات کلی:

۱. قبل از شروع ماه رمضان با گرفتن روزه های مستحبی یا قضا، بدن خود را برای یک ماه روزه داری، کم کم آماده نمایید یا این که نزدیک ماه رمضان صبحانه را کامل میل کنید ولی ناهار نخورید یا ناهار را خیلی سبک میل نمایید و خوردن آن را به تاخیر بیندازید تا اینکه ناهار کم کم به طرف عصر کشیده شود و معده عادت نماید

۲. با توجه به این که معده انسان در طی خواب، فعالیت ندارد ولی روزه در طی خواب به فعالیت خود ادامه می دهد بنابراین هیچ گاه با شکم پر نباید خوابید؛ چرا که این امر باعث فساد غذا در معده و عدم هضم صحیح می گردد. باید بسته به نوع غذایی که میل می کنید و با توجه به توان معده خود در هضم غذا، حدود یک الی دو ساعت بعد از غذا خوردن، حتماً بیدار باشید. این مسأله در خوردن افطار و سحری باید مورد توجه قرار بگیرد لذا حداقل یک ساعت بعد از سحری نخوابید.

۳. اگر آب و نمک و روغن سفره ماسالم باشد اصلی ترین موارد رعایت شده است. آب: آب باید بدون کلرو مواد افزودنی باشد، مانند آب باران، آب چشمه، آب قنات، آب چاه عمیق

روغن: روغن خوب و بد فرقشان این است که روغن خوب هرگز با حرارت دادن حالت چسبندگی به خود نمی گیرد و روی کاشی و گاز آشپزخانه نمی چسبد، ولی متأسفانه تقریباً همه روغنهای بازار بدلیل صنعتی بودن این چنین هستند و وقتی وارد بدن انسان می شود به علت وجود گرما در بدن سفت می شوند و باعث بسته شدن عروق و ایجاد کبد چرب می شوند.

روغن های خوب و سالم عبارتند: ۱. روغن کنجد ۲. روغن زیتون ۳. روغن محلی نمک: نوعی از آن مورد تأیید است که بصورت طبیعی در طبیعت یافت می شود، خصوصاً نمک دریا یا جمع دریاها که به علت وجود مثلاً منیزیم باعث کاهش فشار خون می شوند.

۴. دیابتی های می توانند روزه بگیرند و بسیار مفید است ولی کسانی که کلیه هایشان مشکل دارد بسته به نوع آن باید با پزشک خود مشورت کنند.

۵. در ماه رمضان که با گرمای طاقت فرسا روبرو هستیم رعایت این امور اجبار است:

• عدم پرخوری در سحر • مصرف مواد غذایی خیلی شیرین، تند و شور

• استفاده از مواد غذایی بی مزه مانند کدو، کلم و امثالهم

۶. هرگز مواد خوراکی پخته شده را همراه با مواد خام همچون کاهو یا میوه مصرف نکنید و سعی کنید با فاصله نسبتاً زیادی از افطار تا قبل سحر، از مواد خام و میوه ها و تنقلات مفید بهره مند شوید.

نکات قابل ملاحظه در افطار:

۱. امام صادق (ع) فرمودند: «پیامبر خدا به هنگام افطار، با حلوایی آغاز می کرد و بدن روزه می گشود و اگر نمی یافت با چند خرما و اگر نیز یافت نمی شد، با آب نیم گرم. آنگاه می فرمودند این موارد معده و جگر را پاک می کند و سردرد را از میان می برد.»

رسول خدا (ص) فرمودند: «اگر کسی از شما روزه بود، با خرما روزه بگشاید و اگر خرما ندید با آب، چرا که آب پاک کننده است.»

با نمک افطار باز کنید و سپس در شروع افطار آب جوشیده ولرم همراه با خرما یا عسل میل کنید.

آب ولرم، اخلاطی که در طول روز در معده جمع شده اند را می شوید و شستشوی ابتدایی معده و مجاری گوارشی از دهان تا معده انجام می شود.

۲. بدلیل حرارت بالای معده در اثر گرسنگی زیاد، وارد نمودن آب یخ و سرد در ابتدا باعث تغییر ناگهانی حرارت معده و قبض یکباره معده و سردی شدید معده و ضعف معده می شود، همچنین مصرف آب خیلی گرم و جوش هم می تواند موجب افزایش حرارت معده شود. بهترین وجه شروع، با آب ولرم است و غذاهای سهل الهضم و شیرین، چرا که به علت نیاز کبد، طبیعت بدن تمایل زیادی به جذب فوری شیرینی دارد.

اگر خدای ناکرده در چنین شرایطی آب یخ بخورید، چون در معده توقف



نشریه فصل ملاقات
رمضان المبارک ۱۴۳۵
شماره ۱

نمی‌کند، مستقیم وارد روده شده که می‌تواند حتی باعث مرگ ناگهانی بدنبال رفلکس عصبی شود.

در این موارد برای اینکه بتوانید آب را در معده نگه دارید حتماً حداقل تکه‌ای نان قبل از آن میل کنید. برای رفع تشنگی نیز سعی نکنید که عطش خود را به یک باره و با نوشیدنی زیاد از بین ببرید، چرا که در این صورت تشنگی بر طرف نخواهد شد. برای رفع تشنگی، نصف لیوان آب را جرعه‌جرعه بنوشید و سپس مقداری نان میل نمایید سپس نصف دیگر لیوان را به صورت جرعه‌جرعه و آهسته بنوشید.

3. در افطار از غذاهای سهل الهضم و ترجیحاً شیرین همچون فرنی‌ها، حلیم و آش‌ها استفاده کنید.

4. افراد لاغر در فاصله افطار تا سحر، باید از مواد غذایی و میوه‌های آبدار استفاده کنند.

5. هرگز از زولبیا و بامیه‌های موجود در بازار که از روغن‌های صنعتی تهیه می‌شوند، استفاده نکنید. در برخی از موارد دیده شده که برای سود بیشتر از روغن‌های صنعتی فاسد و سوخته شده نیز استفاده می‌کنند.

نکات قابل ملاحظه در سحر:

1. بهتر است سحری را با آب شروع نکنیم، اما کسانی که عطش دارند و گرم مزاج هستند و با مصرف آب اشتها باز می‌کنند اشکالی ندارد. همراه با غذا خوردن نیز نباید آب خورده شود.

2. مصرف مواد شیرین در اولویت است، مثل خرما، حلوا و هر چیز شیرین طبیعی رسول خدا (ص) فرمودند: «خرما چه خوش سحری‌ای است»

3. برای جلوگیری از ضعف، حتماً در وعده غذایی سحر از نان سبوس دار استفاده نمایید، حتی سبوس گندم بخريد و یک یا دو قاشق غذاخوری داخل آب خورش ریخته و همراه نان بخورید.

4. اگر مقداری گوشت به صورت سیرابی، کله پاچه، آبگوشت و خورشتهای گوسفندی مانند قیمه بخورید خیلی خوب است و باعث می‌گردد تا در طی روز گرسنه نشوید. غذای چرب طبیعی جلوگیری از تشنگی نیز می‌کند.

5. برای جلوگیری از ایجاد ضعف، حتی الامکان برنج نخورید یا کم بخورید.

6. مریای هر چیزی که با عسل پخته شده مناسب است. قبل از سحری می‌توانید یک فنجان شربت ولرم عسل میل نمایید.

7. در پایان غذا، با مقداری خیلی جزئی نمک طعام دریا دهان خود را شور کنید.

8. هرگز از نوشیدنی‌های کارخانه‌ای به ویژه نوشابه‌های گازدار نخوری، مخصوصاً در سحر

9. هرگز از گوشتهای سرد مزاج مانند ماهی در سحر استفاده نکنید که طی روز ضعف فراوان خواهید داشت!

10. خوردن ماست در کنار هرگونه غذای دارای گوشت قرمز یا سفید ممنوع می‌باشد. چرا که گوشت ماست را فاسد و روده‌ها را هلاک می‌کند. همانگونه که میوه، شیر را فاسد و معده را هلاک می‌کند، اگر هوس ماست کردید دور از افطار در طول شب بخورید و یا در زمانی که موقع سحری گوشت در غذای شما نباشد می‌توانید ماست بخورید.

11. خوردن سحری بسیار مهم است و حتماً باید خورده شود، به خصوص برای افراد لاغر خوردن سحری اجباری است، چون گرسنگی زیاد باعث گرمی زیاد می‌شود و معده را مجبور می‌کند که رطوبات و اخلاط مفید بدن را هضم کرده و در بدن منتشر نماید و چون این موارد خاصیت غذایی کمتری دارند پخش شدن آنها در بدن موجب بروز عوارض و بیماری می‌شود. لذا خوردن سحری لازم و واجب است حتی چند لقمه.

نکات قابل ملاحظه در طی روز:

1. در طول روز به دلیل گرسنگی، حرارت بدن بالا می‌رود و پوست گرم می‌شود که باعث لاغری و آب شدن چربی می‌شود، این امر برای افراد چاق مفید است، ولی افراد لاغر باید از هر چیزی که باعث گرم تر شدن آنها می‌گردد، پرهیز کنند، در طی روز جلوی آفتاب نروند و محیط خود را خنک نگه دارند.

2. افراد لاغر در این ایام از چیزهایی که حرارت بدنشان را بیشتر افزایش می‌دهد پرهیزند، مانند: رفتن در آفتاب، دوش آب سرد، غذاهایی که لفل و ادویه و گرمی زیاد دارند، سرخ کردنی‌ها و...

و برعکس از غذاهایی که همراه با آب بیشتری هستند، لعاب بیشتری دارند و رطوبت بخشی بیشتری برای بدن دارند استفاده کنند مثل خورش کدو، فرنی، شیر طبیعی، میوه‌های مرطوب مثل هلو و استفاده از دوش آب ولرم، دوش آب سرد باعث گرم تر شدن بدن می‌گردد و باید برای خنک شدن، دوش آب ولرم بگیرند و از انجام فعالیت شدید خودداری کنند.





ره چنان

فضیلت ماه مبارک رمضان

درباره فضیلت این ماه و گستردگی رحمت خدا در آن مطالب بسیار زیاد و فواید فراوانی در روایات آمده است:

1. خداوند در ماه رمضان موقع افطار هفتاد میلیون نفر را که همگی سزاوار آتش شده اند، از آتش آزاد می کند. و به اندازه تمام افرادی که در ماه رمضان آزاد نموده، در شب آخر آن آزاد می کند.

2. در شب اول ماه رمضان خداوند هر کدام از مخلوقات خود را که بخواد می بخشد. در شب بعد این عده را دو برابر می نماید. و در شب بعد دو برابر تعداد تمام افراد شبهای قبل را از آتش آزاد می کند. (و به همین ترتیب) تا شب آخر ماه رمضان که در این شب تعداد تمام کسانی را که در این ماه آزاد نموده است دو برابر می نماید.

3. سید بن طاووس قدس سره در کتاب «اقبال الاعمال» روایتی از امام رضا علیه السلام از پدرانش، از امیرالمؤمنین - درود و سلام بر آنان - روایت نموده که حضرت فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روزی برای ما سخنرانی نمود و فرمود:

«مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و بخشش گناهان نزدیک است؛ ماهی که نزد خدا برترین ماه ها، روزهایش برترین روزها، شبهایش بهترین شبها و ساعتهای آن بهترین ساعتهاست؛ ماهی است که در آن به میهمانی خدا دعوت شده اید و شما را در این ماه از کسانی قرار داده اند که شایسته کرامت خدا هستند. نفس کشیدن شما در آن تسبیح و خوابیدنتان در آن عبادت و عمل شما در آن مقبول و دعای شما در آن مستجاب است. پس با نیت هایی راست، و دلهایی پاک از خدا بخواهید شما را موفق به روزه آن، و خواندن کتابش نماید. بدبخت کسی است که از آموزش خدا در این ماه بزرگ محروم شود.

با تشنگی و گرسنگی خود در آن، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را بیاد آورید. به فقیران خود صدقه بدهید؛ بزرگان خود را در آن احترام کنید؛ کوچکترها را مورد رحمت خود قرار دهید و صلّه رحم بجا آورید. زبانهای خود را حفظ کرده، دیدگان خود را از آنچه نگاه به آن حلال نیست و گوشهای خود را از آنچه گوش دادن به آن حلال نیست، نگهدارید. با یتیمان مردم مهربانی



نشریه فصل ملاقات
رمضان المبارک ۱۴۳۵
شماره ۱

کنید تا با یتیمان شما مهربانی شود. به درگاه خداوند از گناهان خود توبه کنید. هنگام نماز دست هایتان را با دعا بطرف بالا بلند کنید؛ زیرا این وقت بهترین اوقات است و خداوند در آن هنگام با نظر رحمت به بندگانش نگاه کرده و هنگامی که از او بخواهند و با او مناجات نمایند، جواب آنان را می دهد. و اگر او را صدا بزنند، به آنان لبیک می گوید. و اگر دعا کنند، دعایشان را مستجاب می کند.

مردم! شما زندانی اعمال خود می باشید، با استغفار خود را آزاد کنید. پشتهایتان از گناه سنگین است با طولانی نمودن سجده های خود آن را سبک نمایید. بدانید خداوند به عزت خود سوگند خورده است که سجده کنندگان و نمازگزاران را عذاب نکند و در روزی که مردم برای پروردگار جهانیان برمی خیزند، آنان را با آتش نترساند.

مردم! کسی که به مؤمن روزه داری افطار بدهد، ثواب آزاد کردن یک بنده و آمرزش گناهان گذشته خود را دارد. عرض کردند: رسول خدا! همه ما نمی توانیم این کار را انجام دهیم. حضرت صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند: از آتش بپرهیزید، گرچه بانیم دانه خرما، از آتش بپرهیزید گرچه باجرعه ای آب. مردم! هر کدام از شما که اخلاق خود را در این ماه اصلاح کند، روزی که در صراط پاها می لغزد، جوازی بر صراط خواهد داشت. و هر کدام از شما که بر بنده و کنیز خود آسان بگیرد، خداوند در حساب بر او آسان خواهد گرفت؛ و کسی که شر خود را در آن باز دارد، خداوند در روزی که او را ببیند غضب خود را از او باز می دارد. کسی که یتیمی را بزرگ بدارد، خداوند در روزی که او را ببیند او را بزرگ خواهد داشت؛ و کسی که در این ماه صلح رحم کند، خداوند روزی که او را ببیند او را به رحمت خود وصل می کند. کسی که در آن قطع رحم کند، خداوند روزی که او را می بیند رحمت خود را از او قطع خواهد نمود. و کسی که یک نماز مستحبی بخواند خداوند برای او خلاصی از آتش می نویسد. و کسی که عمل واجبی انجام دهد ثواب کسی که هفتاد واجب را در ماهی غیر از این ماه انجام دهد، خواهد داشت. و کسی که در این ماه زیاد بر من صلوات بفرستد، روزی که ترازوها سبک است، خداوند ترازوی او را سنگین می نماید. و کسی که یک آیه از قرآن بخواند، مانند پاداش کسی که قرآن را در ماهی غیر از این ماه ختم کند، خواهد داشت.

مردم! درهای بهشت در این ماه باز است، از پروردگار خود بخواهید آن را به روی شما نیند؛ درهای جهنم نیز بسته است از پروردگار خود بخواهید آن را به روی شما باز نکند؛ شیاطین در زنجیرند، از پروردگار خود بخواهید آنان را بر شما مسلط نکند.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: برخاستم و عرض کردم یا رسول خدا! برترین اعمال در این ماه چیست؟ فرمودند: اباالحسن! برترین اعمال در این ماه پرهیز شدید و دوری گزیدن از حرامهای خدای عزیز و بزرگ است...»

4. از ساترین بشارتهایی که درباره ماه رمضان وارد شده، نفرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم بر کسی که در آن آمرزیده نشود، می باشد. آنجا که فرمود: «کسی که ماه رمضان را بگذراند و آمرزیده نشود، خدا او را نیامرزد.» زیرا این نفرین با توجه به این که او به پیامبری برانگیخته شد تا رحمتی برای جهانیان باشد، مؤذنه بزرگی برای گستردگی رحمت و عمومی بودن آمرزش در این ماه می باشد. و اگر غیر از این بود - با توجه به این که رحمتی برای جهانیان است - مسلمانی را، گرچه گناهکار باشد، نفرین نمی کرد.

5. از مهمترین روایاتی که در این مورد وارد شده روایات زیادی است که درباره زنجیر شدن شیاطین متمدن، باز شدن درهای بهشت، گشودن درهای رحمت، بسته شدن درهای آتش، ایستادن خداوند در مقابل دشمنان جتنی و صدای منادی خدا از اول ماه تا آخر آن وارد شده است؛ چیزی که مانند آن در هیچ ماهی نیامده است. زیرا در مورد سایر ماه ها وارد شده که فقط در ثلث آخر شب چنین منادی ندا می کند مگر در شب جمعه که از اول شب تا صبح این منادی ندا می کند و همینطور در ماه رجب؛ ولی در ماه رمضان این ندا از اول ماه تا آخر آن و تمام شبها و روزهایش وارد شده است.

6. در روایات آمده است که ماه رمضان مخصوص اجابت دعا و آیه «ادعونی استجب لکم؛ بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را» می باشد. هر کدام از این فضایل ارج فراوانی نزد اهلش داشته، با آن منت خدا را بر خود درنگ نموده، با تشکر و سرور زیادی به استقبال آن رفته و از آن استفاده می کنند ولی غافل و منکر بخاطر از بین بردن امکانات و فرصتها و سهل انگاری، از آن کم بهره یابی بهره است.



برترین‌نشانه

معرفی ویژه برنامه ماه
مبارک رمضان ۱۴۳۵

آیا تاکنون با خود اندیشه اید که اگر نامسلمانی در مقابل تان قرار بگیرد و دلیل مسلمانی تان را بپرسد و آماده و حق پذیر هم باشد برای اثبات حقانیت اسلام چه می گویند؟

از کجا شروع می کنید؟

بهترین اثبات کننده حقانیت اسلام خود قرآن است. اما صرف دانستن اینکه این کتاب معجزه است چه داشته ای برای گفتن به آن فرد نامسلمان داریم؟

در توجه به قرآن و اثر گذاری آن، با سوالات بسیاری روبرو می شویم آیا دلیل خدایی بودن قرآن و برتری آن بر سایر کتب آسمانی را روشن و شفاف می دانیم؟ آن قدر روشن و ملموس که مثلاً از عصای حضرت موسی علیه السلام واضح تر باشد؟ آیا وجه اعجازی قرآن را فقط عالمان می دانند یا برای

هر فردی در هر سطحی از فهم و دانش قابل درک و حس هست؟ سوال دیگری که با آن مواجه هستیم این است که فهم اعجاز قرآن جدای از تحدی بر غیر مسلمان، چه عایدی برای مسلمانی ما و چه جایگاهی در نظام باورهای من مسلمان دارد؟ آیا حس و درک خدایی بودن این کتاب، ایمان و اعتقاد قلبی من را ارتقاء می دهد؟

جنبه های اعجازی این کتاب چیست؟ چگونه است که این کتاب در علوم مختلف حرف می زند؟ به شیوه های مختلف از این کتاب بهره برده اند؛ از تطبیق یافته های و مستندات علمی تا اکنون که منبعی برای نظریه پردازی در علوم مختلف که مرجع آن قرآن است.

این سوال هم ممکن است در ذهن هر کسی قرار بگیرد که چگونه است که قرآن مرجع بسیاری از یافته ها و سرشاخه بسیاری از علوم شده است و هنوز تمامی ندارد؟

در این راه با بهره گیری از ایام بی نظیر ماه مبارک رمضان و صفای روح بخش آن، با استفاده از بیان دانشمند گرامی، حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدی نخاوی موارد زیر به صورت سلسله وار در شبهای این ماه نورانی در جلساتی با عنوان “بهترین نشانه” به مشتاقان معرفت و حقیقت ارانته می گردد:

مفهوم شناسی اعجاز

رابطه اعجاز با عقاید

اعجاز در ادیان (خصوصاً مقایسه قرآن و کتب دیگر آسمانی)

اعجاز ملکی و ملکوتی قرآن

اعجاز لفظی و اعجاز محتوایی (در علوم مختلف و از زوایای متفاوت)

اعجاز موسیقایی

شبهای ماه مبارک رمضان، ساعت 21:30 در مسجد المنتظر واقع در خیابان شهید صادقی (بلوار سازمان آب) منتظر قدم پر برکتتان هستیم



www.GofteMan-bartar.ir



www.Rahehagh.com



نشریه فصل ملاقات
رمضان المبارک ۱۴۳۵
شماره ۱

برای عضویت در سامانه ی پیامکی گفتمان برتر و اطلاع از برنامه های حجت الاسلام نخاوی، لطفاً عدد ۴ را به ۰۱۶۶۰۴۰۰۲۳۴۰۵۰۰ ارسال نمایید.