کلام رهبر

بحمدالله فضای جامعه‌ی ما فضای معنوی است و این فضای معنوی در ماه رمضان در جهت معنویت اشتداد پیدا میکند؛ عادات خوب بتدریج در بین مردم رواج پیدا میکند؛ این کمیّهائی که به مستمندان میشود - هفته‌ی احسان و نیکوکاری - یا این افطاری‌هائی که در شهرهای مختلف انسان میبیند که افراد خیّر در مساجد، در معابر عمومی جمع میشوند، افطاری فراهم میکنند، مردم افطار میکنند، کارهای بسیار خوبی است؛ مایه‌ی صفا و صمیمیت و نزدیکی و در واقع حق ماه رمضان را ادا کردن است، که یکی از حقوق ماه رمضان، همین نیکی به برادران، همراهی با نزدیکان، با برادران مسلمان و کمک به یکدیگر است. اینها چیزهای بسیار خوبی است، از سابق هم معمول و مرسوم بود، امروز بیشتر است.

خطبه‌های نماز جمعه تهران
۱۳۸۷/۰۶/۲۹

مناجات

بسم رب الحسین.
سلام برماه خدا..
ماپه آرامش بندگان
وقرب خوبان
ماه اخذ قلبل وشکرالکثیر..
(ستلک) های خیروجرائ راه
درخواست وطلب خداکردن ..
ماه بیداری سحرهای واوبحرمزومناجات
العاصین هلو بی قراری دل های بی قرار..
ماه دل بریدن ازغیر دوست که الهی(ملائحب
ماعهایاررحم الراحمین)،مانع دل های ماشوای
مهربان اگربه غیرتوکشیده میوشد...
مهربان خدایی که صدایمان رامیشنویی
،عفوک ،عفوک مارابامخ میگویی،جراکه خلق
غیرازدرگاه توایی دست های خالی رابه کجا
بردیالاه العاصین ...
ای ذات مقدسی که همواره موعظه ام کردی
وراه نشانم دادی امایندده ات سرکشی کردو
ناسپاسی...
(فماعذری)؟..چه عذری به درگاهت اورم
،درحالی که خوب معترفم ،به معاصی خویش...
ماه ،ماه توست...
بنده بنده توست...
ورحمت،رحمت توست..
دراین باقی مانده ماهت برمابخشای :
راحتی عندالموت را...
والعفوعندالحساب را..
چراکه اگرماه ازبنده بزرگ است وشرم
آوربخشش ازنیکوست وزیبا...
حال این ققبردگاهت رادریاب کار
مقتدروقاهر،خدای من...

عاطفه آبده

آسیب‌های زندگی تک فرزندی

امروزه با بالا رفتن سن ازدواج، شاهد رواج تک فرزندی در کشور هستیم و آمارها نیز حاکی از افزایش خانواده های یک فرزند است. بیشتر افراد بعد از اتمام تحصیلات تکمیلی و در واپسین سالهای جوانی ازدواج می‌کنند و پس از سری کردن دوران عقد وبعد از تولد اولین فرزند بنا به دلایلی از جمله وجود مشکلات اقتصادی، نداشتن وقت برای تربیت فرزند و... به داشتن یک فرزند قناعت می‌کنند. ترغیب خانواده ها به داشتن یک فرزند سبب شده تا والدین با شعار دو فرزند کافی است در عمل به یک فرزند اکتفا کنند. تک فرزندی گرچه پدیده‌ی جدیدی نیست اما در جامعه ی ما در هیچ زمانی مانند الان فراگیر نبوده است. بلوغ روحی روانی، پدیده ای کاملا ارثی نیست بلکه اکتسابی است و در بسیاری از موارد تک فرزندی یا فرزند کمتر داشتن با مشکلات و آسیب های اجتماعی فراوانی رو به رو می شوند که دلایل آن به شرح ذیل می‌باشد:

آسیب‌های تک فرزندی بر فرزند:

پرتوقع بودن کودکان تک‌فرزند: والدین کودکان تک‌فرزند، همواره تمام تلاش‌شان این است تا جایی که می‌توانند اسباب رضایت و آرامش کودکشان را فراهم کنند تا او هیچ‌گاه کمبودی را در زندگیش احساس نکند. به همین دلیل منتظرند او نیازهای خود را اعلام کند تا آن را تهیه و برطرف کنند؛ غافل از اینکه همین امر سبب پرتوقع شدن کودکشان می‌شود. چرا که او همواره همه چیز را بدون هیچ تعلل و اذیتی دریافت کرده است. کودک همواره و تحت هر شرایطی از والدینش توقع برآورده شدن نیازهایش را دارد. حتی اگر روزی والدین نتوانند نیاز او را برطرف نمایند، به دلیل تربیت ناصحیحی که کودک داشته است، ممکن است او به راهای دیگری متوسل شود تا بتواند به خواسته‌اش برسد و نیازش را جبران نماید.

زودرنج و حساس بودن تک‌فرزندان: در روان‌شناسی تغییر و موفقیت‌های فردی گفته می‌شود یک انسان موفق کسی است که بتواند انتقادهای دیگران را با روبی باز بپذیرد و سعی در اصلاح رفتارها و عملکردهای خود داشته باشد. از آنجایی که کودکان تک‌فرزند همواره مورد توجه و به قولی مرکز توجه بوده‌اند لذا روحیه حساس بودن و زودرنجی بیشتر در آن‌ها دیده می‌شود. چرا که پرتوقع بودن و برآورده شدن نیازها و تمایلات‌شان سبب زودرنج شدن و حساس بودن آن‌ها نسبت به نظرات و انتقادات دیگران می‌شود. در این بین اگر آن ها در محیط‌های اجتماعی و دیگر محافل قرار بگیرند، اگر کسی نسبت به رفتاری از آن ها انتقاد داشته باشد، برخورد سریع و واکنشی که نشان از شخصیت ناسالم و تربیت صحیح اوست می‌تواند اولین رفتار و بازخورد او باشد.

همین موضوع می‌تواند در آینده بسیار مشکل‌ساز شود. کودک تک‌فرزند در آینده ازدواج می‌کند و تشکیل خانواده می‌دهد. او که به دلیل تربیت نادرست خود نتوانسته تعامل مثبتی با دیگران داشته باشد در ارتباط با همسرش نیز دچار مشکل خواهد شد، چرا که به هر صورت در زندگی زناشویی صحنه‌ها و موقعیت‌هایی پیش می‌آید که زوجین ممکن است نسبت به رفتاری از دیگری انتقاد داشته باشند. در این مواقع، ممکن است زوجی که تک فرزند بوده نتواند انتقاد همسرش را بپذیرد و همین سبب بحران و تنش در خانواده می‌شود. او به جای اینکه به فکر اصلاح و تغییر رفتار خود باشد، سعی در اثبات شخصیت و درست بودن عقیده و رفتارش دارد.

انزواطلبی و درون‌گرایی: روان‌شناسان معتقدند مهم‌ترین عامل در شکل‌گیری درست شخصیت کودک، تعامل با کودکان همسن و سال و بازی

فرزند بیشتر
زندگی بهتر
جاهای خالی را با فرزندان صالح پر کنید

با فرزندان بیشتر که به مثابه یک سیستم است هر نسبتی اعم از برادر ،خواهر، عمو، عمه، خاله و دایی در آن حضور دارند. بر اساس تحقیقات روان شناسان رفتارهای پسری که خواهر دارد به هنجارتر از رفتارهای پسری است که خواهر ندارد. یک متخصص کودکان و روانکاو معروف انگلیسی، بر این باور است که ارتباط با خواهر و برادر نقشی مهم و اساسی در رشد و شکوفایی کودک ایفا می کند. این ارتباط در او میل به بازی و سرگرمی ایجاد می‌کند، این امکان را فراهم می سازد تا نقش‌های متفاوتی را بازی کند، به او کمک می کند تا خلاقیت و خودجوشی‌اش را افزایش دهد، به او فرصت می‌دهد تا خشم و پرخاشگری‌اش را ابراز کند و به او می‌آموزد تا این حس را هدایت کند؛ همان چیزی که او را برای زندگی در جامعه و رویارویی با افراد آماده می کند.

کاهش انسجام خانواده: یکی از مولفه‌های خانواده منسجم، پیوندهای عاطفی و میزان وابستگی فرزندان به والدین و بالعکس است. به همان میزان که وابستگی متعادل ضروری و دارای مزایای فراوان است افراط و تفریط در آن دارای آسیب بوده و مشکل زاست. در خانواده های تک فرزند میزان وابستگی دارای افراط و تفریط است. به این معنا که گاهی اوقات فرزند به سبب اشتغال والدین مورد بی مهری و بی توجهی قرار می‌گیرد و گاهی نیز در کانون توجه بیش از حد والدین است. تعدد فرزندان می تواند سبب ایجاد هماهنگی لازم و شکل گیری وابستگی متعادل باشد. کاهش وابستگی فرزندان به خانه و خانواده در خانواده‌های تک فرزند سبب احساس تنهایی عمیق، ترویج فرهنگ استقلال طلبی، افزایش میل به فرار، گم شدن قبح تک زیستی و تجرد، کاهش توجه به قداست و اهمیت تشکیل خانواده و افزایش سن ازدواج می‌شود. در کلان شهر ها که اصولا خانواده ها چند شده از شبکه خویشاوندی هستند شاهد افزایش آمار کودک آزاری، کودکان رها شده و افزایش بزه هستیم.

لزوم تعدد فرزندان در خانواده‌های اسلامی ایرانی

بزرگترین نقطه قوت یک حکومت نیروی جوان آن است: بی شک در هر حکومتی نیروی جوان و کارآمد و برخوردار از نیروی انسانی کافی و مناسب، از بزرگترین نقطه قوتی است که دولت‌ها بایستی از یک سو در جهت تامین آن و از سوی دیگر در برآوردن نیازهای این نیروی انسانی تلاش کنند. میزان جمعیت، بایدها و نبایدهای آن و لزوم یا عدم لزوم کنترل جمعیت و تنظیم خانواده از سوی حکومت و خانواده‌ها را می‌توان از ابعاد گوناگون مذهبی - عقیدتی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و... مورد بررسی قرار داد.

نگاه خانواده ها در دهه شصت: افزایش جمعیت و نسل انقلابی به عنوان پشتوانه انقلاب: پس از پیروزی انقلاب اسلامی و با شروع جنگ تحمیلی، موضوعی بیش از پیوند خانواده‌ها را به خود جلب نمود: «افزایش جمعیت و نسل انقلابی به عنوان پشتوانه انقلاب» که با توجه به شهادت جوانان این مرز و بوم و عواملی چون نامملوم بودن وضعیت و طول جنگ، به شدت مورد استقبال قرار گرفت. این مسئله تا بدانجا پیش رفت که فرزند گرفتن و نهایتا منتج به تولد نسلی شد که به دهه شصتی‌ها معروف شدند. این افزایش ناگهانی جمعیت، مسئولان را با دغدغه‌ها و چالش‌های بسیاری مواجه کرد. برخی از این مسائل تامین مایحتاج نوزادان، تامین امکانات تحصیلی آنان، تامین شرایط ادامه تحصیل آنها در مقطع تحصیلات تکمیلی و... بود که برای مرتفع نمودن این مسائل ترویج شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر»، راه اندازی مدارس دو و سه شیفته و تاسیس دانشگاه آزاد در نیمه دوم این دهه صورت گرفت.

در نهایت باید گفت جمعیت هر کشور به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های استراتژیک هر کشور به‌شمار می‌رود. همان‌گونه که منابع زیرزمینی، منابع تکنولوژیکی، منابع تجهیزات نظامی، منابع قدرت سرزمین، منابع روزمینی یک کشور از پارامترهای قدرت ملی آن کشور محسوب می‌شوند، در تئوری‌های قدرت، «منابع انسانی» نیز یکی از مؤلفه‌های قدرت ملی است. مسأله جمعیت» تابع «منابع انسانی» هر کشور است. روند کنونی افزایش جمعیت ایران نشان می‌دهد متوسط سن جمعیت کشور در ۳۴ سال آینده به سمت ۶۰ سال نیل خواهد نمود و این موضوعی است که قدرت ملی را در نسبت با آن‌چه که در اسناد بالادستی نظام اسلامی هدف‌گذاری شده است، دچار خدشه می‌سازد. بنابراین اگر به این مسأله پاسخ مناسب داده نشود، در آینده‌ای نه چندان دور، تحدید جمعیت برای کشور ما تبدیل به تهدید بزرگی جمعیت و مرگ نسل ایرانی خواهد شد. مقام معظم رهبری سال گذشته در بیانات خویش به روشنی این مسأله را بیان نموده و ضرورت توجه مبرم به آن‌را گوشزد نمودند به اعتقاد کارشناسان سیاسی، اقتصادی و اجتماعی، زمین، سرمایه و نیروی انسانی سه عامل اصلی توسعه هستند؛ عواملی که حذف یا کم‌رنگ‌شدن هر یک از آن‌ها می‌تواند توسعه را به تأخیر بیندازد یا با چالش مواجه کند. در این میان، نیروی انسانی متعهد و کارآمد اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا این عامل می‌تواند عوامل دیگر توسعه را تحت تأثیر خود قرار دهد. این در حالی است که سیاست‌های جمعیتی کشورمان از نیمه‌ی دهه‌ی شصت به‌گونه‌ای تغییر کرد که شاخص میزان باروری از ۶.۴ در سال ۶۵ به ۶.۱ در سال ۹۰ رسید و ادامه‌ی چنین روندی می‌تواند به رشد منفی و در نهایت کندشدن جمعیت کشور به سمت «انقراض نسل» پیش برود؛ نگرانی مهمی که باید هرچه سریع‌تر با ریشه‌یابی علل و عوامل، از پیشروی آن جلوگیری کرد.

محمد رهدار
mrahdar8@yahoo.com

اعتدال در دولت با نگاه پیامبر(ص)

قسمت دوم

عدالت در ساحت سیاسی

پیدایش دغدغه زندگی عادلانه، همزاد زندگی اجتماعی بشر است و به همین دلیل مهم‌ترین مسئله او هنگام اندیشه ورزی درخصوص مسائل اجتماعی بوده است. از این رو در دستگاه‌های فکری که شکل می‌یافتند، عدالت اجتماعی جایگاه ویژه‌ای داشته است. با این حال علی رغم اشتراک منظومه‌های مختلف فکری در پرداختن به مسئله عدالت، هر کدام از آنها تعریف خاصی از آن را مطرح ساخته‌اند. این تفاوت‌ها به اختلاف جهان‌بینی‌ها باز می‌گردد. عدالت اجتماعی به تعداد حوزه‌های اجتماعی قابل تفکیک است. بنابراین تحت مقوله کلی عدالت اجتماعی، عدالت اقتصادی، عدالت سیاسی و عدالت حقوقی از یکدیگر قابل تفکیک هستند. این مقاله درصدد پاسخ به این پرسش‌ها است که کدام یک از حوزه‌های عدالت اجتماعی، در سیره نبوی، مهم‌تر و به عبارتی زیر بنایی‌تر از دیگر حوزه‌هاست؟ تعریف هر کدام از این گونه‌ها چیست و چگونه و با چه وسیله‌ای می‌توان بدان دست یافت؟ وظیفه حاکمیت در قبال ایجاد این عدالت چیست؟ پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله نیازهای حکومت دینی در مدینه را بر اینجا تفکد و برپایی عدالت گذاردند. که پیش از آن در شبه جزیره سابقه نداشت. پیامبر اسلام بر مبنای چنین توحیدی خود با تشکیل حکومتی براساس آموزه‌های اسلامی، با هر گونه بی عدالتی در حوزه‌های مختلف اجتماعی به مقابله برخاستند.

مبانی عدالت نبوی

در بینش نبوی، در گستره حیات و عمر آدمی و برای احاطه بر مسائل آن، نه علم و تجربه، و نه عرفان و شهود او راه‌گشاست، بلکه بشر در این مرحله نیازمند آگاهی‌هایی است که روابط دیگری این حیات را با عوالم نامشهود نمایان سازد و در این گستره، طرح و برنامه مخصوص به خود را می‌طلبد. در این وسعت است که نیاز آدمی به دین مطرح می‌شود. بنابراین انسان، نیازمند هدایت دین در همه شؤون زندگی خود است.

مفهوم محوری در عدالت، تعیین حقوق و حدود و شرایط آن است. اهمیت در بینش دینی آن است که مبنا و منشأ حقانیت و عدالت را به دستورها و شرایع دینی ارجاع می‌دهد؛ دستورهای الهی است که تعیین می‌کند «حق»، به عنوان زیربنای تعریف عدالت چیست. بر این اساس اگر رفتارهای انسانی براساس حقوق و حدودی که در نظام تشریع الهی وضع شده است، تنظیم شود، عدالانه خواهد بود؛ «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ» و «العدل حیاة الاحکام».[۲] استاد مطهری درباره نقش و مرتبت «عدل» در اسلام می‌نویسد:

در قرآن، از توحید گرفته تا معاد، و از نبوت گرفته تا امامت و زعامت و از آرمان‌های فردی گرفته تا هدف‌های اجتماعی، همه بر محور عدل استوار است. عدل قرآن، همه‌روی، هدف‌روی تشریع، رکن معاد، هدف تشریع نبوت، فلسفه زعامت و امامت، معیار کامل فرد و مقیاس سلامت اجتماع است. عدل قرآن، تا حدی که به توحید ما معاد مربوط می‌شود به نگرش انسان به هستی و آفرینش شکل خاص می‌دهد؛ به عبارت دیگر، توحید، نوعی «جهان‌بینی» است؛ آن‌جا که به نبوت و تشریع و قانون مربوط می‌شود، یک «مقیاس» و «معیار» قانون‌شناسی است؛ و به عدالت دیگر جای پای انسان برای عقل که در ردیف کتاب و سنت قرار گیرد و جزء منابع فقه و استنباط به‌شمار آید. آن‌جا که با امامت و رهبری مربوط می‌شود یک «شایستگی» است، آن‌جا که پای عدالت به میان می‌آید «آرمانی انسانی» است، و آن‌جا که به اجتماع کشیده می‌شود یک «مسئولیت» است. ۳

در قرآن، بعد از مبانی اصلی اساسی تلقی می‌گردد که خلقت هستی بر پایه آن صورت گرفته است، تدبیر امور عالم براساس آن تحقق می‌یابد و کتب آسمانی و بیان شرع بر مبنای آن و در جهت تحقق آن است. ۴ همان‌طور که قرآن می‌فرماید: «و تمت کلمة ربک صدقاً و عدلاً لا مبدل لکلماته».۵

از آن‌جا که برپایی عدالت در واقع اجرای دستورها و شرایع الهی است که برای رستگاری بشر وضع شده است، مقوله عدالت در بینش نبوی اهمیت ویژه‌ای می‌یابد؛ به‌طوری که پیامبر اکرم بیانات متعددی در ضرورت برپایی عدالت دارند. آن حضرت می‌فرمایند: «یک ساعت به عدالت رفتار کردن، از هفتاد سال عبادتی که در روزهای آن روزه و شب های آن احیا شده باشد بهتر است».۶ در روایتی دیگر نیز می‌فرمایند: «عمل یک روز رهبر و مسئولان که میان مردم به عدالت رفتار کنند، از عمل پنجاه سال کسی که در میان اهل و عیال خود مشغول عبادت باشد بهتر است».۷ بر همین مبنا است که پیامبرصلی الله علیه وآله در اجرا و برپایی عدالت به هیچ وجه حاضر به کوتاهی نبودند؛ و با تشکیل حکومت، به دنبال برپایی عدالت در همه ساحت‌های زندگی بشری بودند.

با توجه به این مبانی، عدالت در دولت نبوی را می‌توان در ساحت‌های مختلف اجتماعی بررسی کرد.

عدالت در ساحت اقتصادی

در نظام اسلامی، وضع قوانین بر توسعه، عمران و آبادانی متمرکز است، بطوری که شهروندان مسلمان حتی در قبال زمین‌های بایر و رهاریافتاز نیز مسئولند.۸ چنان که پیامبرصلی الله علیه وآله آخر کسی زمینی را احیا می‌کرد، مالکیت آن زمین را به او می‌بخشید. بر این مبنا، مالکیت به عنوان یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های فعالیت اقتصادی در دولت نبوی محترم شمرده شده است. اما در کنار توجه به این اصل مهم، که همانا تقویت قدرت اقتصادی از طریق تملک است، قوانین مختلفی با هدف تعریض وضع زیان دیدگان اقتصادی و جلوگیری از ایجاد شکاف طبقاتی، وضع گردیده است. در زمینه ترمیم وضعیت آسیب دیدگان و محرومان جامعه، یکی از اقدامات اساسی پیامبرصلی الله علیه وآله در عدالت اقتصادی، مبارزه با فقر است، زیرا فقر زمینه و بستر مساعدی برای چشم‌پوشی از آرمان‌های اسلامی است؛ برای نمونه، آن حضرت قسمتی از اموال به دست آمده از قبیله بنی نضیر را در جهت تجهیز رزمندگان به اسب و سلاح جنگی، مصرف می‌کرد و قسمت دیگری از آن را در جهت قفرزدایی بین مهاجران تهیدست تقسیم می‌کرد.۹

در نظام اقتصادی اسلام، مالیات‌هایی وضع شده است که علاوه بر جلوگیری از طغیان، تراکم و تمرکز ثروت، فقر و نداری و بینوایی را ریشه‌کن و زمینه عدالتی اجتماعی را فراهم می‌سازد و هزینه‌های مختلف دولت اسلامی مانند هزینه‌های نظامی را نیز تأمین می‌کند که شامل خمس، زکات، جزیه و خراج می‌شود. فارغ از تدابیر آن حضرت برای جمع‌آوری این مالیات‌ها، مساوات را در تقسیم آن مراعات می‌کردند. در عین حال موادری مثل خمس که بنا به تشخیص پیامبر هزینه می‌شد، مصارف مختلفی داشت، مانند هزینه برای امور زیربنایی، کمک به نیازمندان جامعه و تأمین اقشار بی‌بضاعت. فرمود:

«من ترک ضیاعا فعلیّ ضیاعه و من ترک دینا فعلیّ دینه؛ هر کس کشتزاری به جای نهد، محافظت از آن به عهده من است و هر کس مدیون بمیرد، ادای دینش وظیفه من است».

باز می‌فرمایند: «هر بدعهکاری که نزد والی‌ای از والیان مسلمانان بود و برای آن والی روشن شود که او در ادای دینش ناتوان است، در این جا بر والی مسلمانان است که دین او را از اموال مسلمانان ادا کند».۱۰

همچنین در جهت رفع یا کاهش شکاف طبقاتی در جامعه مدینه، پیامبر اکرم برادری را در میان مهاجران و انصار برقرار کرد و براساس آن مهاجران نیز در کار کشاورزی و باغداری انصار شرکت می‌جستند و در پایان محصول آن‌را به‌طور مساوی میان خود تقسیم می‌کردند. همچنین پیامبرصلی الله علیه وآله برای رفع فاصله طبقاتی، برخی غنایم، مثل اموال یهود بنی‌نضیر را به مهاجران اختصاص داد و فقط سه نفر نیازمند انصاری را در این غنیمت شریک ساخت.۱۱

در نگاهی کلی می‌توان گفت عدالت اقتصادی در بینش پیامبر اسلام‌صلی الله علیه وآله، مالکیت اشتراکی را به رسمیت نمی‌شناخت و از طرف دیگر بی‌تفاوتی شهروندان جامعه دینی در قبال یکدیگر را مجاز نمی‌داند و از دو طریق به اصلاح نابرخورداری‌های اقتصادی توصیه می‌کند. یکی خود دولت که از طریق وضع مالیات‌های خاص، علاوه بر جلوگیری از تمرکز بیش از اندازه ثروت، فقرا و بی‌بضاعت‌ها را تحت پوشش قرار می‌دهد و از طرف دیگر با تقویت روحیه برادری و معنویت در شهروندان جامعه دینی، مسلمانان را در برابر یکدیگر مسئول می‌داند و از این طریق به جلوگیری از ایجاد شکاف طبقاتی می‌پردازد.

پی‌نوشت‌ها:
۱. ابن هشام، السیرة النبویة، ج ۲، ص ۱۴۳-۱۴۴.
۲. جمشیدی، یونس، ص ۱۶۴.
۳. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ح ۵۷۹۱
۴. عبدالحسین آیتی، العذیر، ج ۱، ص ۲۹۲
۵. «و تمت کلمة ربک صدقاً و عدلاً لا مبدل لکلماته و هو السمیع العلیم» (انعام/۱۱۵)
۶. «یا ذوالذین آمنوا اتقوا الله و اقولا حکیمین لیلتمس ان لحکمه و باطله»، ۱۷ نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۲
۸. مرزا حسین نوری، یونس، ۱۸۵، ص ۷
۹. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۷۹
۱۰. تاریخ الیعقوبی، ج ۲، ص ۱۱۰. الشیر فی الاحکام سوداء. الناس علی الصاع الاوم و حراء. الفضل الفضل عربی علی عجمی و لا عجمی علی عربی الا بتقوی الله.
۱۱. بقره (۲) آیه ۲۷۱
۱۲. نحل (۱۶) آیه ۹۱.
۱۳. غافر (۴۸) آیه‌های ۲۳ - ۲۴.

معرفی کتاب

شهر خدا

کتاب شهر خدا، نوشته‌ای است به قلم حجت الاسلام و المسلمین علی رضا پناهیان درباره رازهای روزه‌داری در ماه مبارک رمضان، که به ابعاد تربیتی و برخی از زیبایی‌های معنوی این مهمانی الهی می‌پردازد؛ کتاب سودمندی که باید در آن توجه شود.

در این کتاب، پاسخ برخی از سؤال‌های مهم در مورد رازهای رمضان را می‌توان یافت:

چگونه می‌توان به رمضان زیباتر نگریست؟ و گام‌های اولیه در عرفان رمضان را پیمود؟

این چگونه مهمانی دادنی است که مهمان باید گرسنگی و تشنگی بکشد؟ و این گرسنگی چگونه در آداب رمضان استمرار می‌یابد؟

معنویت چیست که نخردند و نپاشیدن که یک عمل مادی است، در تقویت آن مؤثر است؟ و رابطهٔ روزه و ترکیه چگونه تبیین می‌شود؟

ماه رمضان با چه سازوکاری اثرات تربیتی خود را به روزه‌دار هدیه می‌کند؟ و چگونه می‌توان این آثار را تقویت نمود؟

روزهٔ رمضان چگونه به روزه‌داران، اخلاص، حکمت و تقوا می‌دهد؟ و ...

مثلا در فقره‌ای می‌خوانند: «به هر حال اهالی این شهر از بس قیامت را باور دارند، با آنکه کسی آنها را سرپا نگه نداشته است، گویی دائم ایستاده زندگی می‌کنند، و روز و شب ایام صیام را در قیام به سر می‌برند. همه خود به حساب خود می‌رسند...» یا «یکی از مشخصات مناجات هاشان در این شهر این است که هیچ گاه درست نمی‌فهمی، بلاهخره از سر محبت است و حیا؟ یا به تشخیص پیامبر هزینه می‌شد، مصارف مختلفی داشت، مانند هزینه برای امور زیربنایی، کمک به نیازمندان جامعه و تأمین

پای درس استاد

میرباقری

«انسان میتواند با انکسار و ندامت خود، با «عقد اللندم» و «صدق الاعتذار»، از تفریطهای خودش هم بهرهمند شود. خدا رحمت کند جناب زاده را که میگفت: بچه را میفرستی این قورو را بشوید، میاندازد میشکند؛ تو حالت دارد: یک موقع میاید سرش را هم بالا میگیرد میگوید شکست که شکست؛ شما هم تنبیه میکنید. مستحق است که تنبیه کنید. یک موقع میاید میمیشد که منکسر و خجالت زده است؛ شما به او روحیه میدهید و میگویید چیزی نشده است؛ قوری مال شکستن است؛ یک قوری دیگر میخریم.

اگر انسان از گناهانش هم به اخبات برسد، این انکسار، بهره میدهد؛ اما عبادتی که سرت را بالا بگیری و بگویی من روزه را گذاشته بودم؟ چنین عابدی مستحق قوری خوردن هست. انکسار در درگاه خدای متعال (که انسان هر کاری کرده است از حد تقصیر بیرون بود و خیلی تکند که بندگی انجام داده است) ارزشمند است و خریدار دارد. انسان وقتی به اعمال و حالات بزرگان نگاه میکند، میبیند و میفهمد که خیلی هم راه نرفته است. این عدق الاعتذار و عقد اللندم، تدارک نقصهاست».

در رمضان چه بخوریم

به گزارش «توسن»، رمضان به عنوان نهمین ماه سال قمری و ماه نزول قرآن برای ما مسلمانان بسیار مبارک است زیرا درهای رحمت الهی در این ماه گشوده است، روزه داری در ماه رمضان بر مسلمانان واجب بوده و کمتر مسلمانی است که اهمیت این ماه و برکات روزه داری بر او پوشیده باشد و با توجه به اینکه رمضان امسال همزمان با تابستانی گرم و روزهایی طولانی است خوردن غذاهای مقوی برای سحری و افطاری امر مهمی است.

دکتر احمد ساعدی متخصص تغذیه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: در فصل تابستان و گرمای شدید همه روزه روزه به ۱۵ تا ۱۶ ساعت می رسد فشار تشنگی و گرسنگی چندین برابر می شود اما زیاده روی در خوردن، به خصوص هنگام افطار به دلیل خالی بودن معده در یک مدت زمان نسبتا طولانی موجب ناراحتی های گوارشی و بیماری های مختلف می شود و خوردن غذاهای حجیم و پرکالری می تواند سوء هاضمه ایجاد کند.

وی ادامه داد: بهتر است نوشیدن آب بعد از افطار تا قبل از خواب ادامه داشته باشد و به طور متوسط بیش ۱۵ تا دو لیتر آب نوشیده شود که توصیه می شود این آب نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد، توجه داشته باشید که خوردن آب همراه با غذا موجب عوارض زیادی می شود و در صورتی که فرد تمایل به باز کردن روزه ندارد آب دارو باید آب جوشیده و ولرم باشد تا روزه دار دچار اختلال گوارشی نشود.

وی تصریح کرد: خوردن شیر ولرم، دوغ که حسب روایات و نقلهای موفق تاریخ ، روزه یکی از برنامه های مذهبی مردمان روم هند و یونان و مصر باستان بوده و به نقل از گفتار تفسیر نمونه ، در قاموس کتاب مقدس آمده است که : «روزه در همه دوره ها در میان هر طایفه و هر ملت و مذهبی در مواقع اندوه و زحمت و سختی های پیش بینی شده ، رایج بوده است.

از تورات نیز چنین بر می آید که موسای نبی ۴۰ روز روزه داشته اند: «هنگام برآمدنم بر کوه (طور)، لوحهای سنگی (لوحهای عهدی که خداوند با شما بست) را بگیرم.

آن گاه در کوه ، ۴۰ روز و ۴۰ شب ماندم. نه نان خوردم و نه آب نوشیدم ». همچنین از انجیل لوقا (یکی از انجیل های چهارگانه معتبر مسیحیان) برمی آید که حواریون مسیح ع روزه می گرفتند. روزه به عنوان یک برنامه و دستور عبادی ، در میان یهود رواج دارد ولی فقط در روز کیپور (کافر) این عمل صورت می گیرد و در این روز یهودیان از مغرب روز قبل تا شبانگاه این روز یاد شده ، به عنوان کفاره گناهان خود ، روزه می گیرند و از خوردن و آشامیدن و حتی کار و استحمام ، پرهیز کرده و در کنیسه ها به عبادت و استغفار مشغول می شوند. ۲ نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که با تامل در گفته های فوق و تدبر در آیات قرآن ، همچون آیه ۲۶از سوره مریم س ، می توان به این نتیجه رسید که روزه یا اندک تفاوتی در شکل و فرمول آن و نیز زمان اختصاص داده شده برای آن ، به عنوان یک عمل عبادی در میان تمام افراد بشر ، در طول تاریخ ، رواج داشته است.

آنچنان که در سوره مریم س مشاهده می کنیم روزه سکوت داشتن ، از اعمال رایج آن وقت بود. گاه نذر روزه سکوت می کردند. حال آن که در شریعت اسلام از این نحو روزه داری و نیز افطار نکردن و دو یا چند روز پی در پی روزه داری (بدون افطار کردن) نهی شده است.

حقیقت فلسفه روزه داری

فلسفه و چرایی روزه داری را باید با دو دید و تقسیم بندی (مذهبی - علمی) و (روحی - جسمی) مورد توجه قرار داد که به یقین ، هر دوی این دیدگاه ها و هدفها، با تفاوت در مراتب و درجات ، موردنظر خود پروردگار بوده است.

در کوچه ها ایجاد می کرده اند و از دهل و بعضا توپ نیز استفاده شده، علاوه بر اینها مردم نیز از صدای خروس و بازتاب نور به کاهگل خانه ها و ستارگان سحر خوبش را پیدا می کردند.درست سحرخوانی زیبا ترین پیوندهای انسانی با پروردگار همتی چهره می نماید.درسحرگاهی زیبا و آسمانی پر ستاره که آوازم آرام مرزهای تاریکی وسیبه پدیدار می شود وبه دیده نیاکان مان درهای آسمان باز، ودستهای بلند نیاز به بین آسمان زیبا لطیف درازوآرزوهای بیشمار برای ایمان ،آگاهی وآرامش ترانه های زمزمه می شود: برخیز که عاشقان به شب راز کنند----گرد در بام دوست پرواز کنند

هرجا که دری هست به شب می بندند----
الا در دوست را که شب باز کنند...
یا رب دل یک و جان آگاهم ده----اه شب گریه ی سحر گاهم ده

دست می دهد و هنگام افطار روزه داران به سرعت به سمت نوشیدن آب می روند چرا که تاب و تحملشان تمام می شود و بدنشان به شدت به آب احتیاج پیدا می کند.

میترا شهربابکی افزود: با رعایت اصول تغذیه سالم در ماه مبارک رمضان می توان تشنگی و گرسنگی را به حداقل رساند.

وی ادامه داد: آب تنها نوشیدنی است که می تواند تشنگی را رفع کند و با هیچ نوشیدنی دیگری نیز جایگزین نمی شود؛ برای رفع نمک از دست داده بدن نوشیدن روزانه ۱.۵ تا دو لیتر آب برای بدن ضروری است.

شهربابکی تصریح کرد: در ماه مبارک رمضان می توانید به آبی که می نوشید تکه های لیموی تازه، برگ نعنا و یا زنجبیل یا خاک شیر اضافه کنید، همچنین توصیه می شود در این ماه از خوردن آب میوه های غیرطبیعی خودداری کنید و تا می توانید آب میوه های طبیعی بنوشید.

وی اظهار داشت: خوردن میوه های تازه و سبزیجات در ماه مبارک رمضان مخصوصا هنگام سحر توصیه می شود؛ زیرا میوه و سبزیجات مخصوصا خیار حاوی میزان بالایی آب و فیبر هستند که مانع تشنگی بیش از حد می شود.

این کارشناس تغذیه گفت: در فصل تابستان هرگز بدون سحری روزه نگیرید و حتما سحر برای خوردن غذایی سبک بیدار شوید زیرا در این ساعات طولانی حتی نیم ساعت هم برای بدنتان ارزشمند است پس هرگز در ساعات اولیه شب سحرتان را نخورید و پس از آن بخوابید.

شهربابکی افزود: از خوردن غذاهای شور در ماه مبارک رمضان خودداری کنید چرا که نمک زیاد، نیاز بدن به آب را تشدید می کند و نیز از خوردن ترشی یا غذاهای پرنمک و پرادویه پرهیز کنید.

وی ادامه داد: غذاهای شور و پرادویه به محض خورده شدن باعث خشکی دهان شده، آب معده را جذب و نیاز بدن به آب را زیاد می کند.

یکی از مواردی که در سبد غذایی ماه رمضان هر خانواده بخصوص در استان سیستان و بلوچستان وجود دارد خرما است که علاوه بر مزه خوب خصوصیات مفیدی نیز دارد.

محمد رضا خلیلی، کارشناس تغذیه گفت: خرما سرشار از انواع ویتامین ها است که تقریبا در هر ۱۰۰ گرم آن ۱۴ میلی گرم ویتامین C وجود دارد و نیز این میوه دارای فلزات معدنی مثل فسفر، کلسیم، آهن، یُد و منیزیم است که هر کدام از این مواد در سلامتی انسان نقش بسزایی دارد.

وی ادامه داد: استفاده از خرما در ماه مبارک رمضان به دلیل ارزش غذایی آن توصیه می شود چرا که این میوه، قند کاهش یافته در مدت روزه داری را جبران می کند و به علت خلیلی فیبر و خاصیت ملین بودن، سیستم گوارشی را که به دلیل روزه داری یبی تحرک شده است به تحر