

شفا و رحمت



دکتر بهزاد پوراحمدی خراسانی
رژیم‌شناس

انسان از بدو تولد تا هنگام مرگ، همواره غرق نیاز است. اصولا خلقت آدمی به‌گونه‌ای است که نیاز و محدودیت، جزئی جدایی‌ناپذیر از وجود اوست. در این میان نکته درخورتوجه، تشخیص صحیح نیازها و توانایی رفع آن هاست. از همان هنگامی که آدمی چشم به جهان باز می‌کند، سراسر وجودش را نیازهای مختلف فراگرفته است. در هنگام نوزادی، طفل شیرخوار نه توانایی تشخیص نیازهای خویش را دارد نه قدرت ابراز آن را. این وظیفه و تکلیف والدین و اطرافیان است که براساس علم و تجربه‌ای که دارند، خواسته فرزند خود را کشف کنند و در دادن پاسخ مناسب به آن اقدام کنند. مادرها در این راستا، بسیار هنرمندانه و هوشمندانه حتی گاهی اوقات براساس نوع گریه و حالت‌های طفل خود، می‌توانند حدس بزنند او چه نیازی دارد و برای آرامش بخشیدن و رفع خواسته به‌صورت خوداگاه یا ناخوداگاه از آن غفلت می‌ورزد.

کاش آن را فراموش نکنیم و همواره و درهرحال قدردان والدین خویش باشیم و هرگز کاری که سبب آزردن آن‌ها می‌شود، انجام ندهیم و اما بعد! به‌مرور زمان و با تکامل رشد انسان، توانایی تشخیص نیازها، ابراز آن‌ها و قدرت پاسخ‌دهی مناسب به‌آن‌ها افزایش می‌یابد. به‌گونه‌ای‌که شاید آدمی به‌غلط‌فکر کند دربارۀ خود شناخت کامل دارد و در درک نیازها و خواسته‌های جسمانی و روحانی خویش، مرشد کامل و بی‌نیاز از دیگران است، ولی باور کنید این همه ماجرا نیست. انسان با وجود همه ادعاهایی که دارد، در هر سن و جایگاهی هم که باشد، گاهی در تشخیص بهنگام و صحیح نیاز خود دچار مشکل می‌شود یا به‌صورت خوداگاه یا ناخوداگاه از آن غفلت می‌ورزد.

یکی از این نیازها که جامعۀ مادی و رفاه‌طلب امروز به‌شدت سعی در انکار آن دارد و بسیار تلاش می‌کند آن را نادیده انگارد، نیاز به معنویت و ارتباط با مراتب کمال و اخلاق است. به‌راستی چه می‌شود که انسان فقط به جسم مادی و فناپذیر خود می‌پردازد و از روح متعالی و ارزشمند خویش غفلت می‌کند؟ پاسخ مناسب به این پرسش، می‌تواند بسیاری از ناآرامی‌های ذهنی انسان را رفع کند و حس خوب زندگی و آرامش را در او افزایش دهد.

در همین راستا یک منبع فیاض و نورانی برای ما مسلمان‌ها وجود دارد که متأسفانه بسیار از آن غافل شده‌ایم و گاهی گویی فراموش می‌کنیم این معجزه الهی و کلام وحی چگونه می‌تواند یاد خدا را در دل، زنده نگاه دارد و ارتباط و حس‌وحال معنوی را در وجود ما تعالی بخشد.

در کتاب آسمانی مسلمان‌ها این چنین آمده است: «و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است، برای مؤمنان نازل می‌کنیم و ستمگران را جز خسران (وزیان) نمی‌افزاید». ماه مبارک رمضان فرصت بسیار مناسبی است که جان را در اقیانوس بی‌نهایت و پربرکت کلام وحی جلاد هییم و روح معنویت را دوباره در وجود خود زنده کنیم. کتاب خدا را که دربرابر چشمان خود بکشایید، درواقع نور را به زندگی خود وارد ساخته‌اید و عرشیان را میهمان محافل خود کرده‌اید و چه زیباتر از اینکه آدمی فراموش نکند به کجا تعلق دارد و ریشه‌اش کجاست و سرانجام به‌سوی چه کسی بازخواهد گشت؟

تلاوت قرآن کریم، کفاره گناهان است، سبب بارور شدن ایمان می‌شود، ابزار گفت‌وگو با خداوند و منور شدن منازل است، زنگار را از قلب انسان می‌زداید. این کتاب آسمانی، سنگر و پناهگاه انسان در بی‌قراری‌های ذهن و ضمیر است، پس هرگز از آن غافل نشوید که سخت زیانکار خواهید بود.



بردار و بخوان

الگوی تفکر

کتاب«الگوی تفکر از منظر آیت‌ا...سیدعلی خامنه‌ای» از خلال بیانات وسخترانی‌های رهبر معظم انقلاب در طول دوره زعامتشان، دیدگاه‌های ایشان را درباره موضوع تفکر،تحلیل وبررسی می‌کند. جمله مشهوری هست که می‌گوید«مطالعه بدون تفکر، بیهوده است و تفکر بدون مطالعه، خطرناک»، بنابراین روشن است که ایشان گرچه بر تفکر تأکید می‌کنند، تفکر را به‌تنهایی کافی نمی‌دانند و آن را عنصری اساسی در تعامل با آگاهی می‌بینند. این کتاب با گردآوری و دسته‌بندی تمام بیانات رهبر معظم انقلاب درباره تفکر و تأمل، ابتدا نوع نگارش ایشان درباره زندگی و جهان و انسان را بررسی می‌کند و سپس دیدگاه اسلام و قرآن را از بیان معظم‌له ذکر می‌کند و با استفاده از اصول و قواعد منطقی و فلسفی، تلاش می‌کند الگویی یکپارچه و کاربردی از چسبیت تفکر، دلایل لزوم آن و چگونگی ایجاد یک ذهن متفکر و منطقی ارائه کند. نویسنده این کتاب، «مسلم امیرطیپی» است که در همکاری با نشر معارف، به خلق این اثر دست زده است.

برشی از کتاب:

«لازم به ذکر است که تعصب، نتیجه حکم نفس است و تفکر، نتیجه حکم عقل؛ بنابراین ما با اراده خودمان، می‌توانیم فرمان نفس را بر تعصب بیجا مقدم کنیم و می‌توانیم با اراده خودمان، حکم عقل را تقویت [کنیم] و تعصب را کنار [بگذاریم] و انصاف را حاکم کنیم، لذا این دو مسیر است که با اختیار خود می‌توانیم در هر یکی از آن قرار گیریم. نفس، هیچ‌گاه فرمان به تعقل نمی‌دهد و عقل نیز هیچ‌گاه فرمان به تعصب نمی‌دهد و این ما هستیم که باتقویت‌هریک وتضعیف‌دیگری، مسئول کار خودمان هستیم و این به مانند بازی کردن یا شهوترانی مقابل کار عاقلانه است که در ظاهر هر یک مانع دیگری و متوقف بر عدم دیگری است، اما درواقع دو مسیر است که با دو حکم نفس و عقل، تبیین و با اراده ما طی می‌شود. امیرمؤمنان علی^(ع) در حکمت ۲۱۱ نهج البلاغه به‌زبایی می‌فرماید: «کم من عقل أسیر تحت هوی أمير، چه بسا عقل‌ها که گرفتار هوا و هوس اند! از موانع دیگر رشد فکر و تفکر در محیط، نبود فضای آزاد فکری است؛ زیرا اگر این فضا نباشد، تفکر و اندیشه‌ای نو بروز پیدا نمی‌کند».

شکر

پاشنه ۲۱
شماره ۲۲۷
شماره ۱۳۷۲

۱۴



سحر

همه آنچه باید درباره اعمال و آداب سحر و افطار ماه مبارک رمضان بدانیم

وقتی که خداوند تو را میهمان می‌کند

حمیده‌ذاکری اکلمه رمضان، مشتق از «رَمَضَ» به‌معنای شدت حرارت و به معنای سوزانیدن است، می‌گویند که ماه رمضان به این نام خوانده شده است، چون گناهان را می‌سوزاند و از بین می‌برد. همچنین در بیانات ائمه اطهار^(ع) آمده است که «رمضان» برگرفته از «رمضت النصل ارمضه رمضاً» است؛ به این معنا که نیزه را میان دو سنگ می‌گذاشتند و بر آن می‌کوفتند تا نازک شود. به این تعبیر، رمضان یعنی انسان، خود را میان طاعت الهی قرار می‌دهد تا نفس او نرم و آماده بندگی شود. برای این ماه مقدس که از دیگر ماه‌های سال برتر است، اعمال و عبادات زیادی سفارش شده است و مسلمانان سعی می‌کنند با انجام این اعمال به خداوند نزدیک‌تر شوند. «اعمال ماه رمضان» به سه بخش اعمال مشترک ماه مبارک رمضان، اعمال اختصاصی روزها و شب‌های این ماه پرفضیلت و اعمال پایانی این ماه، تقسیم‌بندی می‌شود که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

دعای رؤیت هلال ماه رمضان

در شب اول ماه رمضان به جست‌وجوی هلال ماه بپردازید و پس از رؤیت هلال، رو به قبله بایستید و دست‌ها را به‌سوی آسمان بلند کنید و هلال را مخاطب قرار دهید و بگویید: «رَبِّی وَرَبِّکَ ا... رَبِّ الْعَالَمِینَ. اللَّهُمَّ اَهْلُهُ عَلَینَا بِالْأَمْنِ وَالْإِیمَانِ وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ وَالْمُسَارَعَةِ إِلَى مَأْجِدٍ وَتَرْضَى. اللَّهُمَّ بَارِکْ لَنَا فِی شَهْرِنا هَذَا، وَارْزُقْنَا خَیْرَهُ وَعَوْنَهُ، وَأَصْرِفْ عَنَّا صُرَّةَ وَشَرَّهٗ وَبَلَاءَهُ وَفِتْنَتَهُ».

اعمال مشترک ماه رمضان

اعمال سحر

- خواندن دعای سحر
- خواندن دعای ابوحمزه ثمالی.
- خواندن دعا‌های هر روز
- خواندن دعای: «اللَّهُمَّ رَبَّ شَهْرِ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَتْ فِيهِ الْقُرْآنُ وَافْتُرِضَتْ عَلَی عِبَادِکَ فِيهِ الْعِیَامُ صَلَّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْزُقْنِی حَجَّ بَیْتِکَ الْحَرَامِ فِی عَامِی هَذَا وَفِی کُلِّ عَامٍ وَ اغْفِرْ لِی بَلَدَ الذُّنُوبِ الْعَظَامِ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُهَا غَیْرُکَ یَا رَحْمَنُ یَا عَلَامُ».
- ذکر: شُبْحَانَ ... یَا رِیَّ النَّسَمِ شُبْحَانَ ...
- خواندن صلوات روزانه ماه رمضان.
- گفتن ۱۰۰ مرتبه: «شُبْحَانَ الصَّادِّ النَّافِعِ شُبْحَانَ الْقَاضِی بِالْحَقِّ شُبْحَانَ الْعَلِیِّ الْأَعْلٰی شُبْحَانَهُ وَیَحْمَدُهُ شُبْحَانَهُ وَتَعَالٰی».
- خواندن دعا‌های پس از هر نماز

● پس از هر نماز این دعاها خوانده شود: «یا عَلٰی یا عَظِیمُ یا غَفُورُ یا رَحِیمُ اَنْتَ الرَّبُّ الْعَظِیمُ الَّذِی لَیسَ کَمِثْلِهِ شَیْءٌ وَ هُوَ السَّمِیعُ الْبَصِیرُ وَ هَذَا شَهْرُ عَظَمَتِهِ وَ کَرَمَتِهِ وَ شَرَفَتِهِ وَ فَضْلَتِهِ عَلَی الشُّعُورِ وَ هُوَ الشَّهْرُ الَّذِی قَرَضْتَ صِیَامَهُ عَلَی وَ هُوَ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِی أُنْزِلَتْ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدٰی لِلنَّاسِ وَبَیِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدٰی وَ الْفُرْقَانِ وَ جَعَلْتَ فِيهِ لِبَلهَ الْقَدْرِ وَ خَلَقَهَا خَیْرًا مِّنَ الْفِ شَهْرِ فِیْأَذِ الْمَنِّ وَ لَا یَمِئَنَّ عَلَیْکَ مُمْ عَلٰی یَفْکَاکَ رَقِیَّتِی مِّنَ النَّارِ فِیْمَنْ تَمَنَّی عَلَیْهِهٗ وَ اَدْجَلْنِی الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِینَ».

● «اللَّهُمَّ اَدْخِلْ عَلٰی اَهْلِ الْقُبُورِ الشُّوْرَ. اللَّهُمَّ اَعِنْ کُلَّ فَقِیرٍ، اللَّهُمَّ اشْبِعْ کُلَّ جَانِعٍ، اللَّهُمَّ اَكْشِ کُلَّ غَرِیْبٍ، اللَّهُمَّ اقْضِ دَیْنَ کُلِّ مَدِیْنٍ، اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنْ کُلِّ مَکْرُوبٍ، اللَّهُمَّ زِدْ کُلَّ غَرِیْبٍ، اللَّهُمَّ فَکْ کُلَّ اَسِیرٍ، اللَّهُمَّ اَصْلَحْ کُلَّ فَاْسِدٍ مِّنْ اَمُورِ الْمُسْلِمِینَ. اللَّهُمَّ اشْفِ کُلَّ مَرِیضٍ، اللَّهُمَّ شَدِّ فَقْرَنَا بِغِنَاکَ، اللَّهُمَّ غَیْرِ شَوءَ حَالِنَا بِخَیْسٍ حَالِکٍ. اللَّهُمَّ اقْضِ عَنَّا الدَّیْنَ، وَاغْنِنَا مِّنَ الْفَقْرِ، اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیرٌ».

● «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِی حَجَّ بَیْتِکَ الْحَرَامِ فِی عَامِی هَذَا وَفِی کُلِّ عَامٍ

ما اَبْقِیْتِنِی فِی بِیْرِ مَنکَ وَعَافِیهِ، وَشَعْرَ رِجْلِی، وَلَا تُخَلِّنِی مِّنْ بَلَدٍ اَوْ اَمَّا وَاقِفٍ اَلرَّحِیمِهِ، وَالمَشَاهِدِ الشَّرِیفِهِ، وَزِیَارَهِ قَبْرِ نَبِیِّکَ صَلَواتُکَ عَلَیْهِ وَآلِهِ، وَفِی جَمِیعِ خَوَاجِ الدُّنْیَا وَالاٰخِرَهِ فَکُنْ لِی، اللَّهُمَّ اِنِّی اَسْأَلُکَ فِیْمَا تَقْضِی وَتُعْذِّرُ مِّنَ الْاَمْرِ الْمُخْتَوِّمِ فِی لِبَلهِ الْقَدْرِ، مِّنَ الْقَضَاءِ الَّذِی لَا یُرَدُّ وَلَا یُبَدَّلُ. اِنْ تَکْتَبِنِی مِّنْ خِیَاجِ بَیْتِکَ الْحَرَامِ، الْمَشْهُورِ حَجَّجْهُ، الْمَشْکُورِ سَعِیْجُهُ، الْمَغْشُورَ ذَوُّوْجُهُ، الْمَکْمُورَ عَنَّهُمْ سِیِّئَاتُهُمْ، وَاجْعَلْ فِیْمَا تَقْضِی وَتُعْذِّرُ اَنْ تُطِیلَ عُمرِی، وَتُوسِّعَ عَلَی رِزْقِی، وَتُوَفِّدَی عَنِّی اَمَانَتِی وَدِیْنِی اَمِینَ رَبَّ الْعَالَمِینَ».

افطاری دادن

یکی از سنت‌های مسلمانان در این ماه، افطاری دادن به روزه‌داران است. ثواب افطاری دادن، برتر از ثواب روزه خود میزبان است و جالب اینکه ثواب قبول دعوت یک مؤمن برای رفتن به افطاری او، برتر از هفتاد روز روزه خود میهمان است. معمولاً افطاری با پیروی از پیامبر اکرم ^(ص) با خرماست و شیرینی مخصوص این ایام در بین ایرانیان، زولبیا و بامیه است.

اعمال دهه آخر

دهه آخر ماه رمضان از نظر عبادی، خاص تراست و پیامبر گرامی اسلام ^(ص)، به اعتکاف این دهه در مسجد النبی اهتمام داشتند.

- غسل کردن.
- زیارت امام حسین ^(ع).

- خواندن سوره انعام و کهف و یس.
- گفتن ۱۰۰ مرتبه اَسْتَغْفِرُ...! وَائُوْثُ اِلَیْهِ.

● خواندن دعای: «اللَّهُمَّ هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَتْ فِيهِ الْقُرْآنُ وَقَدْ تَصَرَّمْ وَأَعُوذُ بِوَجْهِكَ الْكَرِيمِ يَا رَبِّ اَنْ يُّظَلِّعَ الْفَجْرُ مِنْ لَيْلَتِي هَذِهِ اَوْ يَتَصَرَّمْ شَهْرُ رَمَضَانَ وَلَكَ قَبْلِي تَبِعُهُ اَوْ ذَنْبٌ تُرِيدُ اَنْ تُعَذِّبَنِي بِهِ يَوْمَ الْقَاكِ».

- خواندن دعای وداع که دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده است.
- خواندن دعای: «اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْهُ آخِرَ الْعَهْدِ مِنْ صِیَامِی لِشَهْرِ رَمَضَانَ وَأَعُوذُ بِكَ اَنْ يُّظَلِّعَ فَجْرُ هَذِهِ اللَّیْلَةِ اِلَّا وَ قَدْ غَفَرْتَ لِی».

اعمال روزهای خاص ماه رمضان

شب اول

- وقتی هلال ماه رمضان را دید، دعای چهل وسوم صحیفه سجاده و این دعا را بخواند: «رَبِّی وَرَبِّکَ ا... رَبِّ الْعَالَمِینَ اَهْلُهُ عَلَینَا بِالْأَمْنِ...».

- خواندن دعای چهل و چهارم صحیفه سجاده.
- غسل کردن.

- زیارت امام حسین ^(ع).

- خواندن دعای: «اللَّهُمَّ رَبَّ شَهْرِ رَمَضَانَ مُنَزَّلَ الْقُرْآنِ هَذَا شَهْرُ رَمَضَانَ».

- خواندن دعای جوشن کبیر.

اعمال روز اول

- غسل کردن.
- صدقه دادن.

- دو رکعت نماز بخواند که در رکعت اول، حمد و اِنِافَتْخَنَا وَ در رکعت دوم، سوره حمد و هر سوره که بخواهد، بخواند.

- بعد از طلوع فجر این دعا را بخواند: «اللَّهُمَّ قَدْ خَضَرَ شَهْرُ رَمَضَانَ وَقَدْ افْتَرَضْتَ عَلَینَا صِیَامَهُ وَأَنْزَلْتَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدٰی لِلنَّاسِ وَبَیِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدٰی وَالْفُرْقَانِ اللَّهُمَّ اعْزَأ عَلٰی صِیَامِهِ وَتَقَبَّلْهُ مِنَّا وَتَسَلَّمْهُ مِنَّا وَتَسَلَّمْهُ لَنَا فِی بِیْرِ مَنکَ وَعَافِیهِ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّشَیْءٍ قَدِیرٌ».

شب سیزدهم

- اول لیالی بیض است.
- غسل کردن.

- چهار رکعت نماز بخواند، در هر رکعت، حمد و ۲۵ مرتبه سوره توحید.

- دو رکعت نماز بخواند که در هر رکعت بعد از حمد، سوره یس و تَبَارَکَ الْمُلْک و توحید را بخواند.

شب چهاردهم:

- چهار رکعت نماز بخواند، در هر رکعت بعد از حمد، سوره یس و تَبَارَکَ الْمُلْک و توحید را بخواند.

شب پانزدهم:

- غسل کردن.
- زیارت امام حسین ^(ع).

- ۱۰۰ رکعت نماز بخواند که در هر رکعت، بعد از حمد، ۱۰۰ مرتبه سوره توحید را بخواند.

- شش رکعت نماز بخواند که در هر رکعت بعد از حمد، سوره یس و تَبَارَکَ الْمُلْک و توحید را بخواند.

شب‌های قدر:

- شب قدر که مهم‌ترین و بافضیلت‌ترین شب‌ها در بین مسلمانان است، دارای اعمال بسیاری است. این شب نزد شیعیان، یکی از سه شب نوزده هم، بیست و یکم و بیست وسوم است، ولی عده‌ای آن را شب بیست وهفتم می‌دانند. (برای مشاهده اعمال شب قدر به مفاتیح‌الجنان مراجعه کنید.)

وداع با ماه رمضان

وداع با ماه مبارک رمضان برای اهل رمضان، سوزناک است و آنان را دچار غم و اندوه می‌کند؛ زیرا ماه میهمانی خدا را پایان یافته می‌بینند. از امام سجاد^(ع) دعایی دروداع با ماه رمضان وارد شده است. (رجوع کنید به: دعای وداع با ماه رمضان). امام سجاد^(ع) در این دعا بر ماه رمضان درود می‌فرستد و این ماه را بزرگ‌ترین ماه خدا، گرامی‌ترین اوقات و هم‌نشینی پرقد و منزلت می‌خواند. از امام صادق^(ع) نیز دعایی دروداع با ماه رمضان وارد شده است.

