

رمضان؛ مدرسه ساده‌زیستی

ماه مبارک رمضان، نه تنها زمانی برای روزه‌داری و عبادت و انس با قرآن کریم، بلکه فرصتی است برای تمرین سبک زندگی ساده و نزدیک شدن به ارزش‌های حقیقی و معنوی.



حجت‌الاسلام والمسلمین محمداقبر مشکاتی
کارشناس دینی و استاد حوزه

● فرهنگ ساده‌زیستی در خانواده

فرهنگ ساده‌زیستی، یکی از ارزش‌های دیرینه‌درمیان خانواده‌های ایرانی است. این فرهنگ، ریشه در اعتقادات مذهبی، سنت‌های اسلامی، ملی‌وشرایط اقتصادی دارد. ساده‌زیستی به‌معنای استفاده بهینه از منابع و پرهیز از اسراف است. در این فرهنگ اصیل، بر توجه به نیازهای اساسی و دوری از تجملات، تأکید می‌شود.

● افطاری ساده؛ جلوه ساده‌زیستی

یکی از مصادیق بارز و جلوه‌های زیبای فرهنگ ساده‌زیستی، خرده‌فرهنگ افطاری ساده است که جا دارد خانواده‌ها از فرصت این ماه مبارک در این جهت بهره ببرند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هرکه روزه‌داری را با یک خرما، یا یک جرعه آب، یا مقداری شیر افطار دهد، خداوند گناهایش را می‌آمرزد». این حدیث نشان می‌دهد که حتی افطاری دادن با کمترین پذیرایی و امکانات هم، از ارزش و پاداش فراوانی برخوردار است و تأکید می‌کند که لازم نیست برای افطاری دادن، هزینه زیادی صرف شود؛ همین که روزه‌داری با هر مقدار غذای ساده افطار شود، مورد قبول خداوند قرار می‌گیرد و موجب آمرزش گناهان می‌شود. البته این موضوع، اهمیت نیت خالص و عمل خیر را در نزد خداوند نشان می‌دهد؛ چرا که در حدیث دیگری، اطعام روزه‌داران، به منزله «چهار در راه خدا» شمرده شده است.

از منظر دینی، افطاری دادن در ماه رمضان با قید سادگی، خلوص نیت، توجه به نیازمندان و فراهم کردن فضای معنوی در آیین افطاری، مطلوب شمرده شده است. افطاری ساده، مورد تأکید اسلام است و از اسراف و تجملات باید پرهیز شود. این عمل خیر، باید با نیت خالص و برای رضای خداوند انجام شود. در افطاری دادن، باید به نیازمندان و افراد کم‌بضاعت توجه ویژه‌ای داشت و مراسم افطاری باید همراه با فراهم کردن زمینه‌های معنوی مانند تلاوت قرآن، دعا و ذکر خداوند باشد.

● آثار مثبت ساده‌زیستی در ماه رمضان

در ماه رمضان، باتمركزبر سادگی وقناعت به‌ویژه افطاری ساده، می‌توانیم از فشارهای روزمره زندگی، بکاهیم واحساس آرامش و رضایت بیشتری داشته باشیم. ساده‌زیستی در ماه رمضان به ما این امکان را می‌دهد که بیشتر به برقراری ارتباط با اطرافیانمان توجه کنیم. برگزاری افطاری‌های ساده درکنار خانواده و دوستان، می‌تواند فضایی مناسب برای هم‌نشینی، گفت‌وگو و تقویت روابط اجتماعی ایجاد کند. این تعاملات می‌تواند به ایجاد همدلی و محبت در خانواده و جامعه اسلامی کمک کند. افزایش احساس مسئولیت در برابر نیازمندان، از برکات افطاری ساده است. با توجه کردن به نیازمندان و تخصیص بخشی از منابع خود به یاری آن‌ها، می‌توانیم درک بهتری از مشکلات اجتماعی پیدا کنیم. افطاری دادن به روزه‌داران یا صرفاً به نیازمندان، نه تنها به تقویت روحیه همیاری در جامعه کمک می‌کند، بلکه ما را نیز متوجه نعمت‌های زندگی مان خواهد کرد و باعث شکرگزاری ما خواهد شد. ساده‌زیستی در ماه رمضان به ما یاد می‌دهد که براساس نیازهای واقعی مان زندگی کنیم و به شکرگزاری از آنچه داریم، اهمیت بدهیم.

● روش‌های عملی برای افطاری ساده در رمضان

پذیرش سادگی، در اولین گام باید در زندگی روزمره خود به سادگی بیندیشیم؛ اینکه کاهش تجملات و توجه به نیازهای واقعی مان، می‌تواند به ما کمک کند تا در زندگی به آرامش بیشتری برسیم. باید تلاش کنیم از احساس رقابت با دیگران به‌ویژه در امور خیریه چون افطاری دادن، دور شویم و به داشته‌های زندگی خود و نعمت‌هایش قناعت کنیم.

برنامه‌ریزی غذایی: انتخاب مواد غذایی ساده و محلی و کاهش غذاهای وارداتی و گران قیمت، می‌تواند اولین قدم در جهت ساده‌زیستی باشد. می‌توانیم با تهیه غذاهایی از ترکیبات طبیعی و دست‌ساز، سفره‌ای سلامت و مقوی داشته باشیم. به جای غذاهای پرکالری، می‌توانیم به میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات و خرما توجه بیشتری کنیم.

برگزاری افطاری‌های مشترک: تدارک افطاری‌های مشترک با خانواده، دوستان یا همسایگان یا اهل مسجد محله، می‌تواند به ترویج فرهنگ همدلی و همکاری کمک کند. با جمع‌آوری غذاهایی از هر فرد در جمع، می‌توانیم یک سفره غنی و متنوع درست کنیم، بدون اینکه نیاز به تهیه همه چیز توسط یک نفر یا یک خانواده باشد. **آموزش به نسل‌های آینده،** ترویج فرهنگ ساده‌زیستی در خانواده و آموزش به فرزندان درباره اهمیت قناعت و شکرگزاری، پایه‌هایی را برای نسل‌های آینده بنا می‌کند. با مشارکت دادن کودکان و نوجوانان در برگزاری افطاری ساده و تبیین فلسفه افطاری ساده، می‌توانیم یاد بدهیم که زندگی و کار خیر در سادگی، نه تنها امکان‌پذیر است، بلکه می‌تواند نشاط و رضایت عمیق به ارمغان آورد.

بردار و بخوان

آداب انس با قرآن کریم

درست است که در طول سال برای کسب معارف دینی در تلاش هستیم و از فرصت ماه‌های مختلف استفاده می‌کنیم اما در ماه مبارک رمضان به‌طور ویژه می‌توانیم به آنچه به عنوان مسلمان از معارف دینی و اعمال واجب و مستحب عبادی مدنظر است، مشغول باشیم و خود را محک بزینم و کم‌وکاستی‌های معرفتی و وجودی خویش را اصلاح کنیم. یکی از مهم‌ترین این موارد، نظر به اندیشه‌ها و آگاهی‌های خود از قرآن کریم است که این ماه ماه قرآن است. به همین منظور کتابی خوش‌خوان و روان را به شما معرفی می‌کنیم. کتاب «آداب انس با قرآن» برگرفته از نکاتی است که در ابتدای سخنرانی‌هایی در ماه‌های مبارک رمضان، استاد عابدینی به عنوان نکته‌هایی در آداب انس با قرآن کریم بیان کرده است. در مقدمه کتاب آمده است: «قرائت قرآن یکی از سفارشات مهم خداوند و اهل بیت^ع برای مؤمنان است. این دستور برای این است که مسلمانان با قرآن انس بگیرند؛ زیرا انس با قرآن، شفای جسم و روح انسان را در پی دارد».

انسان زمانی که رابطه دلی با قرآن برقرار کرد، به جایی می‌رسد که برای انس بیشتر احتیاج دارد آدابی را رعایت کند. این آداب را در کتاب «آداب انس با قرآن» با بیان شیرین و جذاب استاد عابدینی می‌خوانیم که سال‌ها نزد بزرگانی چون آیت...یهاء الدینی و آیت...بهجت و... شاگردی کرده و اکنون در برنامه‌هایی مانند سمت خدا یا در دانشگاه‌های ایران در حال انتقال علوم اسلامی به علاقه‌مندان است.

بخش اول: سیمای قرآن

بخش دوم: آداب انس با قرآن

بخش سوم: آثار و برکت انس با قرآن

● در برشی از این اثر آمده است:

«در قرآن کریم حقیقتی زنده و باشعور است که با مخاطب خویش ارتباط برقرار می‌کند. اساسا انس با قرآن، زمانی معنای حقیقی خود را پیدا می‌کند که انسان، قرآن را زنده و باشعور بداند و بیابد... شاید باور این مسئله برای ما کمی سخت باشد، اما همین قرآنی که در محضر او قرار داریم و آن را به دست می‌گیریم و تلاوت می‌کنیم، موجودی حی‌وزنده است که با انسانی که همدم اوست و با او حشر و نشر دارد، رفیق می‌شود.

شکر

۵شنبه
۱۳ مرداد ۱۴۰۳
شماره ۲۲۵۲

۱۴
SHAHNARNEWS.IR



مهر

توصیه‌هایی کاربردی برای یاران حضرت ولی‌عصر (عج) به‌منظور استفاده از فرصت این ماه

رمضان؛ ماه آماده‌باش منتظران

گزارش

حمیده ذاکری^۱ هر انسانی در زندگی خود چشم‌اندازی دارد، چشم‌اندازی که اهدافمان را تعریف و جهت حرکتمان را مشخص می‌کند. این چشم‌انداز گاه یک‌ساله است، گاه ده‌ساله و گاه برای یک دوره زندگی و سقفش هرچه بلند باشد و افقش هرچه گسترده، به اندازه همین زندگی مادی و دو روزه دنیایی است؛ برای همین است که گاه پای رفتن مردمان در گل می‌ماند و لنگ می‌خورد، با این حال چه خوشبخت هستیم ما شیعیان و منتظران ظهور؛ زیرا وجود مبارک مهدی صاحب‌زمان^{عج} به زندگی ما چشم‌اندازی دیگرگونه بخشیده است؛ چشم‌اندازی که حال ما را به امید رسیدنش، روشن و آینده‌مان را به شوق دیدارش منور کرده است. حالی که باید توأم با حرکت، تهذیب نفس و مجاهدت در بندگی باشد؛ سبکی از زندگی که ما آن را در ماه رمضان تمرین می‌کنیم و می‌توانیم با حفظش، خود را به مرتبه منتظران حقیقی حضرتش برسانیم. در ادامه، برخی شبهات ماه رمضان و زندگی حقیقی منتظران را با هم مرور می‌کنیم.



حرکت در مسیر مطلوب امام زمان (عج)

از سوی دیگر می‌دانیم که یکی از شرایط نزدیک شدن به ظهور منجی بشریت^{عج} حرکت جامعه به سمت اصلاح است. ماه رمضان و همچنین ماه‌های مبارک پیش از آن، شعبان و رجب، این فرصت مغتنم را در اختیارمان می‌گذارند که به این حرکت اصلاحی سرعت ببخشیم و اگر گرفتاری‌های دنیایی پای‌رفتتمان را کند کرده‌است، بامدادین ماه‌های آسمانی که نفحاتی الهی هستند، اول خانه‌تکانی کنیم و با استغفار، خود را پاک و سبک کنیم و سپس با انجام اعمال این ماه مبارک، مسیر بندگی مان را از کسادی دراوریم و رونق ببخشیم و درحقیقت در مسیر مورد پسند امام زمان^{عج} گام برداریم. «او این امت را پس از آنکه تباه‌[و فاسد] شده‌اند، اصلاح می‌کند».

(اربعی، کشف‌الغمه، ج ۲، ص ۴۷۳).



خودسازی منتظران در رمضان

امام باقر^ع می‌فرماید: «چون قائم ما قیام کند، دستش را بر سر بندگان می‌گذارد و عقول آن‌ها را متمرکز می‌سازد و اخلاقتشان را به کمال می‌رساند». (راوندی، الخرائج والجرائج، ج ۲، ص ۸۴۱) و در روایتی آمده است: «مهدی^{عج} به تقوا دعوت می‌کند و براساس هدایت رفتار می‌کند». (مجلسی، بحارالانوار، ج ۵۲، ص ۲۶۹). درحقیقت عصر ظهور عصر خودسازی است. عصری است که به مدد هدایت منجی عالم، بشر بناست مرتبه‌های کمال اخلاق را طی کند و به آنچه رسول اخلاق برایش مبعوث شده بود، تحقق بخشد؛ همان‌گونه که ماه رمضان، ماه خودسازی و تمرین تقواست و روزه‌داران در آن با مدد الهی و دست‌وپایسته بودن شیطان در مسیر کمال گام برمی‌دارند.



نباید مثل روزهای دیگرتر باشی

منتظران حقیقی حضرت با رعایت ادب رمضان، خود را به روزگار ظهور نزدیک می‌کنند؛ ادبی که تنها شامل خودداری از غذا نیست و با توجه به روایات، مانند حفظ ادب ماه رمضان با تمامی اعضا و جوارح و ارکان دانسته شده است: «هرگاه روزه گرفتی، باید گوش و چشم و مو و پوست و همه اعضایت روزه بگیرد. نباید روز روزه‌داری ات، مانند روزهای دیگر باشد». (الکافی، ج ۴، ص ۸۷). ما به عنوان شیعیان باید که به غیر از تمام توصیه‌های روایی در مورد ماه رمضان احوال خود را به احوال منتظران حقیقی امام زمان نزدیک کنیم. همان‌ها که این‌گونه توصیف شده‌اند: «به‌درستی آن روزی است که حکم رانده و حکم کرده‌ام زمین را در آن روز از لوث کفر و شرک و نافرمانی‌ها پاک کنم و برای آن روز، زندگانی را از برای خود برگزیده‌ام که دل‌های آن‌ها را برای ایمان، آزمایش کرده‌ام و به ورع، اخلاص، یقین، تقوا، خشوع، راستی، بردباری، وقار، پرهیزکاری، ترک دنیا، رغبت در آنچه نزد من است، پر کرده‌ام... و آن‌ها را در زمین خلیفه‌کنم و برای آن‌ها دینشان را که بهر ایشان اختیار کرده‌ام، تمکین دهم؛ پس مرا به یگانگی پرستش کنند و هیچ چیز را با من شرکت ندهند...».

(بحارالانوار، ج ۵۲، ص ۲۸۴).

امام جعفر صادق^ع:

اَلْمَرْصَدُ قَنْطَرَةٌ عَلَی الصَّرَاطِ لِاِیْجُوزْهَا عَبْدٌ بِمَظْلَمَةٍ عَبْدٍ.

روشنا

مرصاد (کمینگاه) جایگاه رفیعی است روی پل صراط که (فردا) به رنده‌ای که حق و مظلمه‌ای از مظالم عباد به گردش باشد، از آن عبور نخواهد کرد (بحار، ج ۸، ص ۶۴).

ذکر

عَرَضْتُ لَی بَلَّیْهِ اَزَالَتْ قَدَمِی وَ خَالَتْ بَیْنِی وَ بَیْنَ خُدْمَتِکَ (ابوحزمه ثمالی)،

«بلا و حادثه‌ای پیش آمد که به عهدم ثابت قدم نماندم و آن بلا، میان من و خدمتت حائل شد؟».

به اینجای کار که می‌رسیم، از خودمان سؤال می‌کنیم کجای کار می‌لنگد؟

به چه‌کنم چه‌کنم می‌افتم و باز هم سراغ خدایی می‌رویم که می‌دانیم باید دست خودش را محکم بگیریم تا نلغزیم که اگر دور شدیم، جز ذلت و پشیمانی و پیرشانی، نصیبی نداریم؛ عَشِیْنَاکَ وَ نَخْنُ نَزْجُوْا اَنْ تَشْرَ عَلَیْنَا وَ دَعَوْنَاکَ وَ نَخْنُ نَزْجُوْا اَنْ تَشْتَجِیْبَ لَنَا فَحَقُّ رَجَاءَنَا؛ «تو را مصیبت کردیم و امید پرده‌پوشی داریم، تو را در دعا خواندیم و امید اجابت داریم، پس ای مولای ما! ما را به امید و آرزویمان برسان».

احکام

روزه و ترک‌سیگار

در این قسمت به پرسش‌های شما درباره حکم مسائل مختلف از نظر شرعی پاسخ خواهیم داد. شما مخاطبان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود را به شماره پیامک ۰۰۰۷۲۸۹۳۰۰ با ما در میان بگذارید.

پرسش: می‌خواستم بدانم که چسب‌های مخصوصی را که دارای نیکوتین است و برای ترک سیگار به بدن می‌چسبانند، می‌توان در ایام ماه رمضان استفاده کرد یا خیر؟

پاسخ اجمالی: یکی از سوالات متداول در ماه مبارک رمضان در مورد استفاده از سیگار و دیگر موارد مربوط به این مورد است. جدای از بحث سلامت جسمانی این امر که موجب تضرر به بدن می‌شود در مورد باطل شدن روزه نیز موارد زیادی را مطرح میکند بیشتر فقها استفاده از چسب نیکوتین را با ممانع بیان کرده‌اند.

آیت‌ا...العظمی خامنه‌ای: اشکال ندارد.

آیت‌ا...العظمی سیستانی: مانعی ندارد.

آیت‌ا...العظمی صافی گلپایگانی: چسباندن هرگونه چسبی برای روزه اشکالی ندارد، لکن برای وضو و غسل لازم است هر مانعی که از رسیدن آب به بدن یا موضع وضو جلوگیری می‌کند، برطرف شود. و ا... العالم.