



آداب حضور در میهمانی رمضان

وقتی میزبان به میهمان خود می‌بالد

■ **حجت‌الاسلام مهدی حسین پور**

ماه رجب متعلق به امیرالمؤمنان (ع) و ماه شعبان نیز متعلق به رسول گرامی اسلام (ص) است و ماه رمضان، ماه خداست و خداوند در سوره مبارک بقره آیه ۱۸۳ همه را دعوت کرده است به این میهمانی بزرگ که پر از خیر و برکت است. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه گرفتن بر شما واجب شده است، همانطور که بر افراد قبل از شما نیز واجب شده بود. شاید با تقوا شوید. (بقره ۱۸۳)

■ ■ ■

■ **ماه ثواب و برکت**

خیر و برکت در ماه خدا، آنقدر زیاد است که انسان روزدار اگر بخوابد، باز هم رشد معنوی خواهد داشت. در حدیث زیبایی از حضرت محمد (ص) است که فرمودند: خوب‌شما در این ماه عبادت محسوب می‌شود. نفس‌های شما تسبیح است. عمل شما مقبول و دعاهاًن مستجاب است. تقریباً سه روز مانده بود به ماه مبارک رمضان که رسول خدا بر فراز منبر رفتند و مردم را از آمدن این ماه مبارک با خیر کردند و تذکرات لازم را دادند. امیرالمؤمنان حضرت علی (ع) سؤال کردند: یا رسول الله! بهترین عمل در ماه مبارک رمضان چه عملی است؟ رسول خدا در پاسخ فرمودند: الورع عن محارم الله! بهترین اعمال دوری کردن از حرام‌های الهی است. خداوند در این ماه مبارک، ک شیاطین و وسوسه‌گران را غل و زنجیر کرده است تا در این میهمانی یا شگوه به ما سخت نگذرد. ما نیز باید مراقب خودمان و هوای نفسمان باشیم. باید مراقب باشیم که خدایی ناکرده، حرام الهی را مرتکب نشویم.

چشم و مراقبت کنیم که به هر جایی نگاه نکنند. گوش را مراقبت کنیم که هر حرفی را نشنود. مراقب و مواظب دهانمان باشیم که هر غذایی را در کم خود فرو نبرد و به پای خود اجازه ندهیم که به هر کجا که خواست قدم بگذارد. باید در این ماه عزیز و مبارک تمرین کنیم برای ترک گناه برای نه گفتن به حرام و آلودگی تمرین کنیم.

■ **در مسیر نسیم**

در ماه مبارک رمضان، رشد معنوی انسان سرع‌ت بالای

سبک‌سلامت

■ **شکیبا علی‌شاه‌پا**

روزه به عنوان یکی از دستورات اصلی در اسلام و مشترک در تمامی مذاهب است که هر ساله و با وسعتی فراگیر در کشور ما و تمامی کشورهای مسلمان انجام می‌گیرد. به همین دلیل بررسی اثرات آن در موضوعات مختلف بالاخص در بحث سلامت و بهداشت روان می‌تواند بسیار ارزشمند و راهگشا باشد. بهداشت روانی از آن جهت که با عملکرد اجتماعی – فردی و آسیب‌های روانی – اجتماعی در رابطه است، بنابراین در این بین از اهمیت بیشتری بر خود دارد است. در پی سال‌های گذشته استفاده از مذهب و اعتقادات دینی توسط سیاستگذاران بهداشت روانی در جامعه در سازمان بهداشت جهانی مورد توجه روز افزون قرار گرفته است. یکی از مواردی که می‌تواند سبب ایجاد آرامش و بهداشت روانی در فرد شود و یاد و ذکر خداوند است. ■ ■ ■

به اعتقاد صاحبزنان عرصه روانشناسی و متخصصان سلامت روان، روزه و روزه‌داری یکی از بهترین و مهم‌ترین این‌ها و مناسک مذهبی است که در کنار اثرات مثبت جسمی می‌تواند اثرات مثبت روحی و روانی فراوانی نیز برای شخص به همراه داشته باشد. روزه تأثیرات زیادی بر سلامت افراد دارد که یکی از این تأثیرات افزایش سلامت روح و روان در فرد روزه‌دار است.

ایمان به خداوند سبب نوعی قدرت معنوی در فرد می‌شود که او را در تحمل سختی‌ها یاری می‌کند و نگرانی و اضطراب را از وی دور می‌سازد. روزه که از مصادیق ایمان به خداوند است ذهن و جسم را تقویت

دارد. کافی است خودمان را در مسیر نسیم رحمت الهی قرار دهیم. با افراد روزه‌دار همنشین شویم، نمازمان را اول وقت به جماعت در نزدیک‌ترین مسجد به جا آوریم، از تلاوت آیات قرآن غافل نشویم، چراکه تلاوت هر آیه در این ماه برابر با ختم قرآن در ماه‌های دیگر است. زیاد دعا کنیم خصوصاً دعاهای وارد شده در کتاب مفاتیح‌الجان. دعاهای ویژه‌ای همچون ایحومه ثمالی، جوشن کبیر، مناجات امیرالمؤمنین، دعای امام سجاد معروف به خمسه عشر و... سعی کنیم از سحر خیزی نیز نهایت استفاده را برای پاکی و صفای روحمان ببریم.

این ماه فرصت خوبی است برای نماز شب خوان شدن. برای عادت دادن زبان به ذکر و مناجات. برای عادت دادن چشم به نظاره کردن به زیبایی‌های قرآن. برای قدم زدن به سمت مسجد. برای دیدارهای صمیمانه بر سر سفره افطار. فرصت‌هایی گذرد و تا چشم بر هم بزیم باید نماز عید فطر را اقامه کنیم و با دلی گرفته با این ماه عزیز و تمام برکاتش خداحافظی کنیم. سرعاً آماده شویم برای شب‌های قدر، شب‌های مناجات علی (ع) با فرق شگفتانه و چمنانی اشکبار و دلی گرفته.

همچون علی (ع) که از خدا می‌ترسید، از خدا ترسیم و همچون او که بعد از ترس به آغوش خدا پناه می‌برد، ما هم به خدا پناه ببریم. این ماه، ماه آشتی یا خلاصت. ماه توبه و نزدیک شدن به رحمت الهی است. ماه بازگشت به خود و دور شدن از ناپاکی‌هاست.

■ **به‌سادگی از میهمانی خدا عبور نکنیم**

وقتی به عنوان آخرین فرصت به ماه رمضان نگاه کنیم، تلاش بیشتری خواهیم کرد تا خدا را از خودمان راضی کنیم و مورد بخشش و رحمتش قرار بگیریم.

برای میهمانی خدا، آداب خاصی را باید رعایت کرد. چه کسانی که روزه بر آنها واجب است و چه آنهایی که روزه گرفتن بر آنها واجب نشده یا نمی‌توانند روزه بگیرند باید آداب این ماه مبارک را رعایت کنند و در بزرگداشت ماه مبارک رمضان چیزی کم نگذارند.

در این میهمانی، میزبان به میهمان خود افتخار می‌کند و به او می‌بالد. هر چند میزبان خالق است و میهمان مخلوق.

سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

میزبان خداوند عالم قادر تواناست و میهمان، ما هستیم با کوله‌باری از کاستی‌ها. او به داشتن چنین میهمانی افتخار می‌کند و برایش احترام قائل است. می‌گوید ای بنده من، از من بخواه تا برایت اجابت کنم. در این میهمانی، خداوند مجبور یا محتاج نیست، بلکه به خاطر محبت است که این میهمانی بزرگ و پر برکت را تدارک دیده است و حتی برای نفس‌های ما، پاداش ثبت پاداش ثبت می‌کند. بیا بید ادب حضور در این میهمانی را همه با هم رعایت کنیم

هر چند میزبان باقی است و میهمان فانی.

میزبان خداوند عالم قادر تواناست و میهمان، ما هستیم با کوله‌باری از کاستی‌ها. او به داشتن چنین میهمانی افتخار می‌کند و برایش احترام قائل است. می‌گوید ای بنده من، از من بخواه تا برایت اجابت کنم.

در این میهمانی، خداوند مجبور یا محتاج نیست، بلکه به خاطر محبت است که این میهمانی بزرگ و پر برکت را تدارک دیده است و حتی برای نفس‌های ما، پاداش ثبت می‌کند. بیا بید ادب حضور در این میهمانی را همه با هم رعایت کنیم.

از اول میهمانی تا آخر آن حضور پیدا کنیم. (از اول ماه تا عید فطر) – خودمان را با دعا و مناجات آماده کنیم – با نشاط و علاقه وارد شویم – با دیگر میهمانان مهربان باشیم – مراقب رفتارمان باشیم و مقررات میهمان‌خانه را رعایت کنیم (احکام روزه) – بعداز میهمانی رابطه خود را با میزبان (خدا) قطع نکنیم.

کوچک‌تر که بودیم و روزه گرفتن بر ما واجب نبود، پدر و مادر مان دالما سفارش می‌کردند اگر خواستید آب یا غذا بخورید، جایی بروید که دیگری روزه نگذارد. روزه‌دار هستند شما را

د

این ماه فرصت خوبی است برای نماز شب خوان شدن. برای عادت دادن زبان به ذکر و مناجات. برای عادت دادن چشم به نظاره کردن به زیبایی‌های قرآن.

برای قدم زدن به سمت مسجد. برای دیدارهای صمیمانه بر سر سفره افطار. فرصت‌ها می‌گذرد و تا چشم بر هم بزئیم باید نماز عید فطر را اقامه کنیم و با دلی گرفته با این ماه عزیز و تمام برکاتش خداحافظی کنیم

نگاه

روزه: سبیری در مقابل آفات

او یک ماه به ما فرصت داده است

■ **حجت‌الاسلام عبدالمجید خرقانی**

سخن گفتن در رابطه با ماه رمضان، این ماه عظیم‌الشان و روزه‌داری، کاری بس دشوار است، اما اگر بخواهیم به اختصار در این مسئله کلامی داشته باشیم باید با این آیه از کلام خداوند متعال سخن را آغاز کنیم که پروردگار عالم می‌فرماید: «قد تبین الرشد من الغی». ترجمه آیه شریفه آن است که خداوند متعال می‌فرماید ما برای انسان راه رشد و راه تباهی را تبیین کرده‌ایم. اگر سؤال شود که هدف از خلقت انسان چیست و اینکه چرا خداوند متعال انسان را به عرصه وجود آورده است جواب یک چیز است و آن عبودیت است. به این معنا که اگر کسی در این رابطه کنجکاو شود که چرا من در عالم قرار گرفتم و به جست و جویبر دازم، اگر راه را درستی طی کند باید به این نقطه پرسد که هدف از خلقت من، رسیدن به مرحله عبودیت است. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي». خداوند متعال یک ماه به ما فرصت داده است چه خوب که از این فرصت آرزنده به نحو مقتضی بهره ببریم.

■ **رسیدن انسان به مرحله عبودیت**

منزلگاه انسان کامل است و لوح مقام یک انسان به عنوان خلیفه الهی است. بنابراین خطاب به وجود مبارک پیامبر مکرم اسلام (ص) این گونه عرض می‌کنیم که اَشْهَدُ أَنْ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ یعنی پیامبر اسلام در مرحله عبودیت به مقام اخلاص کامل و عبودیت مطلق رسیده است. پس هدف نهایی از انسان قرار گرفتن او در این جایگاه رفیع است و حالا که چنین هدفی را باید دنبال کند طبیعی است که خداوند حکیم و علیم، تمامی شرایط و لوازم مورد نیاز او را در این مسیر برای او فراهم کند. مانند ارسال انبیا و نزول کتب آسمانی و تبیین راه بندگی «إِنَّا هَدَيْنَا السَّبِيلَ إِنَّمَا شَاكِرًا وَإِنَّا كَفُورًا».

د

یک حدیث قدسی خداوند سبحان خطاب به داود نبی می‌فرماید: اگر بندگان گناهکار من دانستند که من چقدر مشتاق آنان هستم سر از پا نمی‌شناختند! خداوندی که از تمام مخلوقات و عالم بی‌نیاز است، بندگان خود را دوست دارد و مشتاق دیدار آنان است. همین یک نکته اساسی اگر در روزهای ماه رمضان مورد توجه قرار گیرد و به یاد انسان باشد، به طور قطع با دست پر از این ضیافت الهی بیرون خواهد آمد



شناخت، مردم و جوانان ناآگاه را به سوی خود دعوت می‌کنند و از این طریق چه گمراهی‌ها و فسادهایی را به بار می‌آورند در حالی که اگر تملی مردم وقت می‌کردند که تنها راه نجات، راه قرآن و اهل بیت است، بسیاری از مصیبت‌ها و گرفتاری‌ها دامنگیر مردم نمی‌شد!

■ **ماه‌بندگی و توبه، ماه آزمون**

به هر حال ماه مبارک رمضان ماه بندگی و توبه، ماه آزمون خود است که چه مقصدار به خدای خویش علاقه‌مند هستیم و به قول معروف این ماه، ماه سنجش میزان ادعای ماست. در یک حدیث قدسی خداوند سبحان خطاب به داوود نبی می‌فرماید: اگر بندگان گناهکار من دانستند که من چقدر مشتاق آنان هستم سر از پانمی‌شناختند! خداوندی که از تمام مخلوقات و عالم بی‌نیاز است، بندگان خود را دوست دارد و مشتاق دیدار آنان است. همین یک نکته اساسی اگر در روزهای ماه رمضان مورد توجه قرار گیرد و به یاد انسان باشد، به طور قطع با دست پر از این ضیافت الهی بیرون خواهد آمد.

■ **ماه میهمانی معبود**

پروردگار عالم همانطور که در اول کلام گفته شد، راه رشد و راه تباهی را معلوم ساخته تا کار بندگانش آسان‌تر شود: «قد تبین الرشد من الغی». غی به معنای هر چیزی است که دل‌قلب انسان را سیه می‌کند و او را از فطرت پاک الهی که در درونش قرار دارد دور می‌سازد. اکنون معبود ما، پروردگار عالم، ما را به میهمانی خصوصی خویش دعوت می‌کند و در اواسط این ماه عزیز نیز مقدرات یک سال ما را تعیین می‌کند. باید به خدا ایمان بیاوریم و او را دوست داشته باشیم و اعمال خودمان را برایش خالص بگردانیم تا بتوانیم در این ماه به درستی و با نمره قبولی و سربلندی موفق شویم و روزه و عبادت این ماه باعث نزدیکی بیش از پیش ما به سوی خداوند شود. الهی چنان کن سرانجام کار تو خوشند باشی و ما رستگار.

نبینند. اگر این کار را بکنید، هم احترام ماه مبارک در رمضان را حفظ کردید، هم احترام افراد روزه‌دار را. اما امروزه عدمای از افراد با اینکه سن و سال بالای هم دارند، بنابه هر دلیلی که روزه نمیستند، در مقابل چشم همه، اقدام به خوردن و آشامیدن می‌کنند که این کار دور از ادب است.

■ **افراد مریض نگران نباشند**

بعضی از افرادی که به علت مریضی و ناتوانی جسمی از روزه گرفتن محروم هستند، دالماً سؤال می‌کنند که حاج آقا ما دوست داریم روزه بگیریم ولی قدرت نداریم. حالا چه کار کنیم؟ و دالماً نااحتی و غصه دارند که نمی‌توانند مثل سال‌های قبل روزه بگیرند و هنگام آنان با دانه‌ای خرما، روزه خود را افطار کنند.

با دغای خبری برای این افراد نا‌زنین و در پاسخ به سؤالشان باید این حدیث را نقل کنم که رسول خدا (ص) فرمودند: ملائکه بر یکی از بنده‌های خدا وارد شدند تا اعمال صالح و خوب او را بنویسند ولی او را در محل عبادت نیافتند، به خداوند عرضه داشتند که خدایا، بنده تو در محل عبادتش نبود، بلکه در بستر بیماری افتاده بود. خداوند به ملائکه فرمود: تا زمانی که بندهم مریض است، با دانه‌های کارها و عبادت‌هایی که در گذشته و در حال سلامتی، در همین ساعت انجام می‌داده را برایش بنویسید.

در حدیث دیگری که در کتاب «امالی مرحوم طوسی» وارد شده است، رسول خدا (ص) می‌فرمایند: هیچ انسان مسلمانی نیست که مبتلا به مریضی شود، مگر اینکه خداوند به ملائکه دستوری می‌دهد که ای ملائکه، بهتر از آنچه این بنده من در حال سلامتی‌اش انجام می‌داده را الان برایش بنویسید.

با اندک دقتی در چنین احادیث نابی که از معصومین علیهم‌السلام به ما رسیده است، متوجه می‌شویم که گذشته خوب، با اعمال صالح، به آینده ما خیلی کمک خواهد کرد. ماه مبارک رمضان، فرصت خوبی است برای برگشت به آغوش پر مهر خداوند و بهره‌گیری از تمام خوبی‌ها و معنوسات. بیاییم در این ماه سرشار از خیر و برکت، هوای نفس و گناهانمان را بسوزانیم.

به یک قدرت لایزال دارد و این مسئله باعث می‌شود استرس و نگرانی در وی به مقدار قابل توجه‌ای کاهش یابد.

روزه‌داری همچنین می‌تواند میزان خشم، عصبانیت، پرخاشگری، درگیری‌ها، فحاشی‌ها، نزاع‌های خیابانی و مرگ و میر را در افراد و جامعه کاهش دهد و تنش‌هایی را که سبب بروز خشم می‌شود پایین آورد. هنگام روزه‌داری، فرد آرامش بیشتری را تجربه می‌کند و در نهایت می‌توان چنین انتظان داشت که به تبع این موضوع سطح جرم و جنایت نیز کاهش پیدا کند. حال سؤال اصلی اینجاست که آیا روزه‌داری در کاهش اضطراب و در بهبود مهارت‌های مقابله با استرس مؤثر است؟

در علم روانشناسی هر محرکی که در انسان باعث ایجاد تنش کند، استرس را یا استرسور نامیده می‌شود. هر تغییری در انسان چه خوب و چه بد می‌تواند منجر به استرس شود، زیرا باعث می‌شود فرد تعادل خود را از دست بدهد.

طبق یافته محققان روزه داری و توسل به دستورات دینی در ماه رمضان می‌تواند در کاهش استرس افراد نقش زیادی داشته باشد. روزه‌داری دارای مزیت‌های بیشماری است. به عنوان مثال یکی دیگر از همین مزیت‌ها، تقویت مهارت‌های زندگی است. فرد روزه‌دار طی روزه‌داری می‌آموزد در برابر سختی‌ها، مشکلات و مسائل زندگی مبارزه کند و به عبارتی دفاع روانی فرد در این ماه افزایش می‌یابد.

از دیگر فواید روزه‌داری در این ماه تمرین افراد برای قاطعیت و گفتن نه در زندگی است. فسر د روزه‌دار می‌آموزد به خواهش‌های درونی خود نه بگوید و هنر نه گفتن را در برابر خواسته‌های غیر معقول و منطقی دیگران تمرین می‌کند.