



# ذکر ابوتراب

ذکر ابوتراب • تابستان ۱۳۹۲ • ویژه نامه سفینه



صفحه ۲۴  
زلزله بزرگ در راه است



صفحه ۳۴  
ذکر و ورد دست اول



صفحه ۳۶  
دین شبیه چیست؟



صفحه ۵۰  
مهمانی خدا و یک افطار ساده

## همکاران این شماره:

حامد داودوندی، محمد ابراهیم کلباسی، سلمان قنبری، یوسف صباغی، حسین ادیب‌زاده، علی ارسطویی، حمید سودیان، علی اکبر آخوندی، محمد صابر شکری، محمد نیکخواه منفرد، ایمان روشن‌بین، علی ارسطویی، وحید مهران، محمد علی حجری، سروش صدوقی، هادی داودوندی.

۴ سخن ما

۵ پیامک‌های شما

۶ یادداشت

۱۲ ده‌دمی مزاج شده‌ایم

۱۳ یک انتظار واقعی

۱۶ خانه امام زمان (عج) کجاست؟

۱۸ بی تو تمام زندگی ما جهنم است

۱۹ راستش را به ما نگفتند...

۲۲ باد گناه همه رو می‌بره...!

۲۳ اخلاق کاربردی

۲۴ زلزله بزرگ نزدیک است

۲۶ فیش حج خریداریم

۲۸ پیرمرد کره فروش

۲۹ خدای مهربان این کتاب

۳۰ افسانه‌ای برای بعثت

۳۴ ذکر و ورد دست اول

۳۶ دین شبیه چیست؟

۳۸ از این که بگویی دینداری می‌ترسی؟

۴۰ مأموریت زیبای من

۴۲ دعوت‌نامه

۴۶ شعر آئینی

۴۸ هلال ماه نو

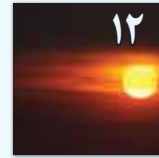
۵۰ مهمانی خدا و یک افطار ساده

۵۲ مصاحبه اختصاصی

۵۶ دستاویز



باید خود را برسانم به خانه‌شان! خانه امام زمان علیه السلام مهیاست، رفته‌ای که؟! آری بسیاری از مردم همان طور که خود حضرت او را «یَزَوْنَه وَ لَا یَعْرِفَوْنَه»: خانه‌شان هم رفته‌اند اما متوجه نبودند که به خانه چه کسی قدم گذاشته‌اند!



یک روز حواسمان به شما هست، یک روز نیست! یک روز در بست می‌شویم برای شما، فردا کلاً می‌رویم پی کارمان.



ما پس از شناخت خدا خود را در برابر خدایی می‌بینیم که ما را خلق کرده و مالک ماست و هر چه داریم از اوست و هر نعمتی در اختیارمان قرار گرفته از جانب اوست.



حوادثی که اتفاق می‌افتد، نتیجه کارهای ماست که بر سر ما می‌آید...




گرسنگی در ماه مبارک رمضان قطعاً حکمت‌هایی دارد که برخی از آن‌ها را ائمه معصومین علیهم السلام در روایات فرموده‌اند. آنچه که از این روایات می‌توان دریافت کرد این است که...



در ماه‌های اخیر چندین زلزله نقاط مختلف کشورمان را لرزاند. زلزله‌ی بوشهر تلفات سنگینی برجا گذاشت...

## دریافت منظم مجله

برای دریافت منظم این مجله در ابتدای هر فصل، درخواست خود را به یکی از روش‌های زیر برای ما ارسال کنید:

۳۰۰۰۷۴۱۴۲  sms

۲۲۸۹۳۸۸۰  Fax

info@abouorab.com  EMail

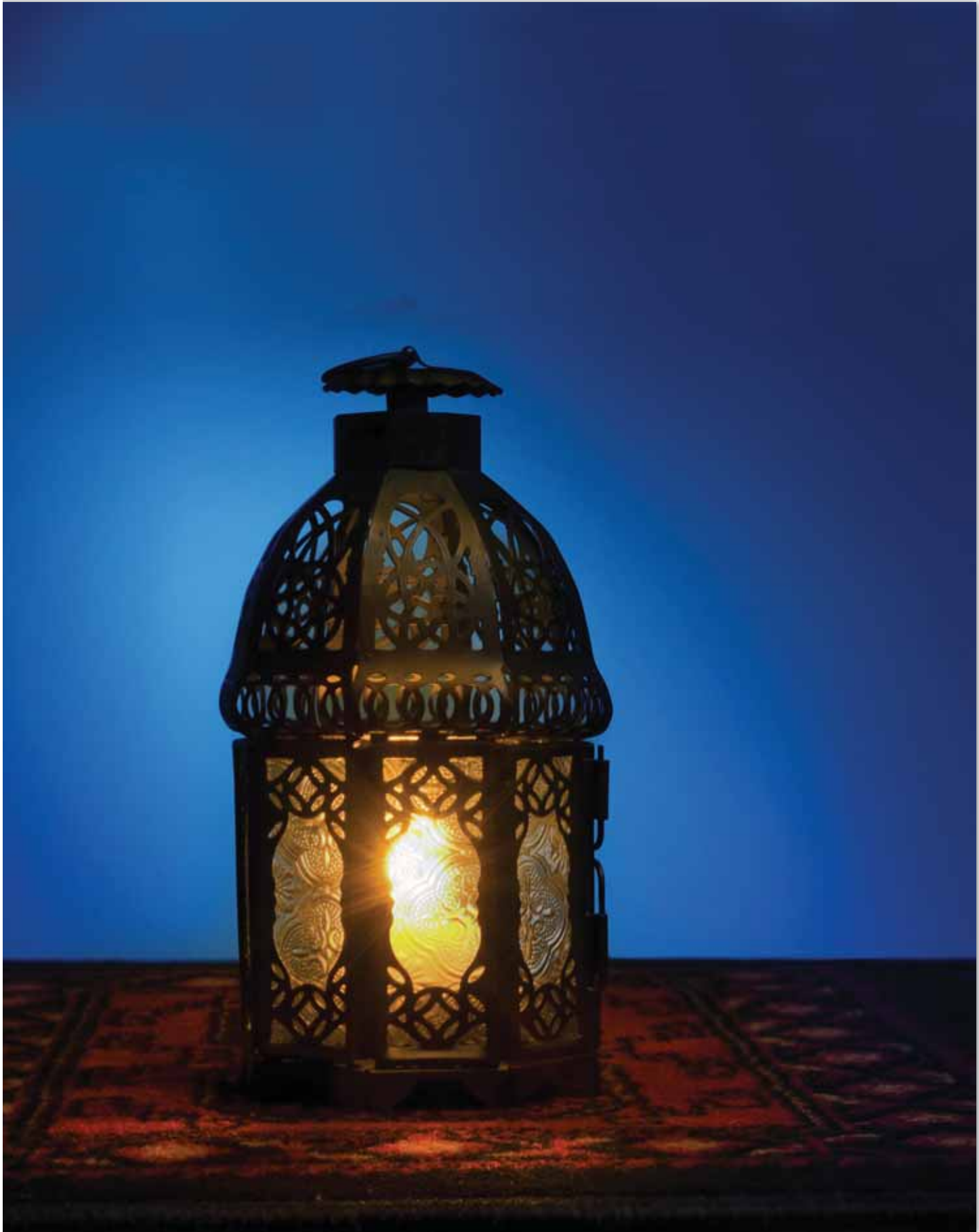
### فنی و هنری:

طراحی جلد: علیرضا معالی

ناظر چاپ: حامد نورصالحی

صحافی: داتیس

چاپ: سبزارنگ





# بانه نور کلام

شقی و بدبخت، کسی است که در این ماه بزرگ، از آموزش خدا بی بهره بماند. در این ماه با گرسنگی و تشنگی خود، گرسنگی و تشنگی قیامت را به یاد آورید. به فقیران و درماندگان کمک و یاری رسانید.

به پیران و کهنسالان احترام گذارید و به کودکانتان ملامت و مهربانی نمایید و با خویشاوندان رفت و آمد داشته باشید. زبان خود را از گفتار ناشایست نگاه دارید. دیدگان خود را از دیدن ناروا و حرام بپوشانید و گوش‌های خود را از شنیدن آنچه نادرست است، بازدارید. با یتیمان مردم مهربانی کنید تا بعد از شما با یتیمان شما مهربانی کنند. از گناهان خود به سوی خدا توبه نمایید.

هنگام نماز، دست‌های خود را به سوی خداوند بلند کنید، چرا که وقت نماز بهترین زمان‌هاست؛ خداوند بلند مرتبه در این اوقات بر بندگانش به نظر رحمت می‌نگرد. اگر با او مناجات کنند، به آنها جواب می‌دهد و اگر او را صدا بزنند به سوی آنها می‌شتابد. اگر از او درخواست کنند، به آنها عطا می‌نماید و اگر او را بخوانند، اجابت می‌کند.



## سلام

سلامی لطیف به لطافت سحر. سلامی زیبا به رنگ نگاه خداوند بر بندگانش در غروب‌های رمضان.

سلامی که به تأخیر افتاد. شماره‌ی دهم فصلنامه‌ی ابوتراب دیر آمد اما بالاخره آمد!

پیگیری‌های آشنایان و مشترکین و پروپا قرص‌های مجله، گرچه در این مدت ما را خجالت‌زده و شرم‌نده می‌کرد اما از طرفی هم دلگرمی بزرگی بود که می‌گفت ابوتراب! ما تو را می‌خوانیم، ما تو را می‌خواهیم، ما منتظرت هستیم... حالا که حرف انتظار شد بگذارید این بحث را رها کنیم. چیزی از نیمه‌ی شعبان نگذشته است... بیایید به او هم تلفن کنیم، ایمیل بزنیم، پیامک بفرستیم، بیایید به او هم بگوییم که دوستش داریم، که دلمان برایش تنگ است، که از آخرین بار که دیده شده است خیلی می‌گذرد. بیایید به او بگوییم که زود بیاید، که منتظریم.

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا بَقِيَّةَ اللَّهِ فِي أَرْضِهِ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا مِيثَاقَ اللَّهِ الَّذِي  
أَخَذَهُ وَوَكَّدَهُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا وَعْدَ اللَّهِ الَّذِي ضَمَّنَهُ... الْعَجَلُ الْعَجَلُ  
يَا مَوْلَايَ يَا صَاحِبَ الزَّمَانِ...

سلام بر تو ای باقی گذاشته‌ی خداوند در زمین، سلام بر تو ای عهد خداوند که خداوند از بندگانش گرفته و محکم نموده است، سلام بر تو ای وعده‌ی خدا که خدا آن وعده را ضمانت اجرا داده است... ای مولای من، ای صاحب الزمان، زود بیایید، زود بیایید...

## خوانندگان مجله

باماتماس بگیرید  
منتظر هستیم.  
این صفحه مخصوص  
نوشتته‌های شماست

پاسخگوی این شماره: محمد ابراهیم کلباسی

سلام به همه؛

اول یه توضیح بدم که به جان خودم نباشه به  
جان سردبیر پیامک‌های انتقاد رو حذف نکردیم  
بلکه همه‌ش رو آوردیم. ولی از پیامک‌های تشکر  
و قوت قلب و تعریف، گزینش کردیم.  
منتظر پیامک‌های بعدی شما!

۳۰۰۰ ۰۹۱۲

سلام. لطفاً بفرمایید مجله ابوتراپ چاپ خواهد  
شد یا نه؟ ما منتظر شماره جدید باشیم یا  
همانطور که فرمودید مبلغی که واریز شده را  
دریافت کنیم؟ (چون از مشترکین بودیم)

سلام

انصافاً وقتی از این پیامک‌ها به دستمون  
میرسید وجدان درد می‌گرفتیم. دو فصل نبودیم  
ولی امیدواریم تکرار نشه.

این شماره، شماره‌ی دهمه! تقدیم به شما و  
همه‌ی دوستانی که منتظر شماره‌ی جدید بودند.

۷۳۱۶ ۰۹۱۹

سلام اولین چیزی که از یک مجله باید خواننده رو  
مجدوب کنه، طرح روی جلد...

البته مجله‌ی شما نیازی به جذب کردن نداره ولی  
از این لحاظ هنوز زیاد قوی نیست اینکه مطالب و  
صفحه‌آرایی داخلی، عالی باشه و طرح روی جلد  
ضعیف باشه، مجله رو از انسجام دور میکنه!!! اگر  
برای نشریه یک لوگوی وزین تر هم طراحی کنید،  
چیزی کم نخواهد داشت! در پناه مهدی (عج)...

سلام

امیدواریم جلد این شماره رو پسندیده باشید.  
لوگو هم به روی چشم!

۹۲۲۸ ۰۹۱۳

سلام مجلتون واقعا عالیه، خیلی عالی تاحالا این  
جور مجله‌ای ندیده بودم اجرتون با خدا.

سلام

(: | عدد قند در دلم آب شد!

۴۷۹۳ ۰۹۱۲

سلام تشکر از زحماتتون. اگر میشه درباره شیطان  
پرستی هم بنویسید. جوانان نا آگاهانه دارن به  
اون سمت میرن با تبلیغات آگاهانه. خدا حافظ

سلام

به روی چشم. خدا حافظ

۸۳۷۹ ۰۹۳۸

برای اشتراک مجله ابوتراپ باید چکارکنم؟

سلام

زحمت بکشید یک دونه عدد | پیامک کنید به

۳۰۰۰۷۴۱۴۲

۳۶۶۲ ۰۹۳۷

سلام باتشکر از اطلاعات خوب و طرز بیان فوق  
العادتون، کارتون واقعا عالیه. ممنون.

سلام

قند دوم!

۱۳۶۱ ۰۹۱۲

باسلام وتشکر. کارتان عالیست. خدا توفیقاتتون را  
افزون فرماید. من مایلم که شماره های قبلی را  
هم داشته باشم راهنمایی بفرمایید.

سلام

۳۰۰۰۷۴۱۴۲ آماده‌ی همه جور خدمت رسانی  
است! کافی است یک پیامک بهش بزنید (:

۵۴۸۹ ۰۹۳۹

باسلام. با تشکر از زحمات شما این انتشار جدید  
مجله شما متنوع است. درباره ورود ماهواره به  
خانواده ها که واقعا حریم خانواده را می شکند  
یا درباره رعایت حق همسایه که واقعا باید احترام  
گذاشت. خیلی ممنون از زحمات شما، درهم رفته  
انتشار این سری جدید بهتر از قبل بود.

سلام

انشاءالله شماره به شماره بهتر بشیم.

۹۴۳۲ ۰۹۱۲

درس دین با ایده‌های ناب...

دمتون گرم

دست علی مرتضی مددکارتون...

سلام

قند سوم!

۳۳۰۰ ۰۹۳۸

خیلی دوستون دارم، خواهشاً در هر شماره  
قسمتی از کتاب شبهای پیشاور را بنویسید.

سلام

ما هم شما رو دوست داریم. شما و همه‌ی

خوانندگان مجله‌ی ابوتراپ رو.

شبهای پیشاور در بعضی شماره‌های قبل بود.

الآن یک نگاه انداختم تو بهار و تابستون ۹۰  
پیداش کردم.

۳۸۱۶ ۰۹۱۲

سلام علیکم،

تشکر فراوان از کار زیباتون... امیدوار شدم که  
هنوز پرچم اهل بیت بلنده و سینه چاک داره...  
انشاءاله موفق باشید... پاسخ به شبهات و هابیت  
را + سایت های مفید امامتی راهم داشته باشید...  
یا علی! علی رحیمیان

سلام علیکم

ما که باشیم نباشیم پرچم بالاست.

چشم. علی یارتون.

۱۶۰۹ ۰۹۱۹

سلام، ابوتراپ عزیز خزائن متعلق به خداست هر  
چند گرونی بشه، و کاغذ چندین برابر، خداوند  
خود پشتیبان این مجله است و شك نکنید در  
این امر خطیر حمایتتون میکنه و به قول قدیمی  
ها در نیمونید.

سلام

حق با شماست، واقعا همه چیز دست خداست.

و خوبیش اینه که خدا خیلی مهربونه.

۵۹۳۵ ۰۹۳۶

سلام. خداقوت. از زحمات بی دریغتان تشکر.  
انشاءالله همیشه ولایی باشیم و روزی در صفحه اول  
مجله بزنید که امام مهدی ظهور کرد. به امید آبروز.



۳ ۰ ۰ ۰ ۷ ۴ ۱ ۴ ۲

ماگوش به پیامک شما میم

# یادداشت



محمد علی حجری  
m.ali.hajari@gmail.com

هرجا از کنار بچه‌ها رد می‌شد، با دست به همدیگر نشانش می‌دادند؛  
«می‌دونی رتیش چند شده؟ یه رقمی شده! ۹ شده! الکی نیستا، فکرشو بکن، تو کنکور به  
این سختی بین ۱۰۰ هزار نفر نهم بشی! خیلی کارش درسته.»  
واقعاً راست می‌گفتند. این که تو یک جامعه آماری بزرگ رتبت یک رقمی بشه کار راحتی  
نیست، البته نشدنی نیست؛ سخته. باید چهار سال تمام تلاش کنی، درس بخونی، از  
خوابت بزنی، از بعضی تفریحاتت بگذری، همه جا نمی‌تونی بری. پیش دانشگاهی که  
دیگه هیچی، اگر بخوای موفق بشی، باید از تابستانش شروع کنی، وقتی برادر و خواهر  
کوچکترت تا لنگ ظهر خوابند، تو باید ۷ صبح یه روز گرم بلند بشی و بری مدرسه،  
تعطیلات نوروز هم که نداری و باید تو اردوی درسی باشی.  
فکرشو که می‌کنم خیلی خوش به حال بچه‌های راهنمایی و دبستانه، بچه‌های دبستانی  
که عشق دنیا رو می‌کنند، نه نگران کنکورند، نه سربازی، فقط ۹ ماه میرند مدرسه، که  
کلی هم ازش تعطیله، اونم چه درس خوندن!، پای تلویزیون و کامپیوتر و توگیم‌نت و  
... به زور مامان شاید یک ساعت بشینند مشقشون رو بنویسند. تابستان هم که کلاً بازی  
می‌کنند.

...

حوادث بعد از رحلت پیامبر اکرم ﷺ را که نگاه کنیم، می‌بینیم کسانی که از امتحان  
سربلند بیرون آمدند تعدادشون یک رقمیه.  
نمی‌دانم الان ما دوران دبستان را داریم طی می‌کنیم یا راهنمایی، فقط این را می‌دانم  
که هنوز وقت کنکورمان نرسیده، البته شایدم رسیده و ما ازش غافلیم.  
خدا کم‌کمان کند، وقتی امام نیست راحتی ازش حرف بزنی، براش گریه کنیم، بهش بگیم  
آقا بیا! وای به حال روزی که فقط امام غائب را بخواهیم.  
تعارف که نداریم، کنکوره دیگه، سخته، خیلی هم سخته،  
ولی نشدنی نیست.





صابر شکری  
sashoko@yahoo.com

بعضی ماجراها در زندگی تنها یک بار اتفاق می افتد، یک بار برای همیشه، یک باری که اگر اتفاق بیفتد می شود یکی از بهترین و کم نظیرترین اتفاقات عمرمان.

عمری که از لحظه لحظه آن سرنوشت ما رقم می خورد؛ همان سرنوشتی که همه نگرانی عالم بشریت - از آدم ابوالبشر تا نوزادی که همین الان پا به این دنیا گذاشت - برای آن بوده و هست و خواهد بود.

این لحظه ها همان اتفاقاتی هستند که دیگر تکرار نمی شوند، یک بار برای همیشه، پس باید برای تک تک آن ها برنامه داشت برنامه ای کامل و بی نقص تا بهترین ها رقم بخورد... یادم می آید روزی مفتاح را باز کرده بودم و ورق می زدم. برایم جالب بود که مفتاح برای جزئی ترین ساعات روز ما برنامه دارد، ساعتی که حتی ما نمی فهمیم کی می آیند و می روند، پیش خودم گفتم اگر کسی به همه این ها عمل کند لحظه ای را از دست نداده اما این درست نیست. نمی شود کار و زندگی را تعطیل کرد و نشست پای مفتاح و به اعمال آن پرداخت. پس کی باید کار برای کسب درآمد کرد... تناقضی در ذهنم شکل گرفت تا این که روزی از استادم جواب خوبی شنیدم:

او گفت: «این ها برای آن لحظه هایی هستند که خیال می کنی بی کاری و می خواهی از دستشان بدهی!...»

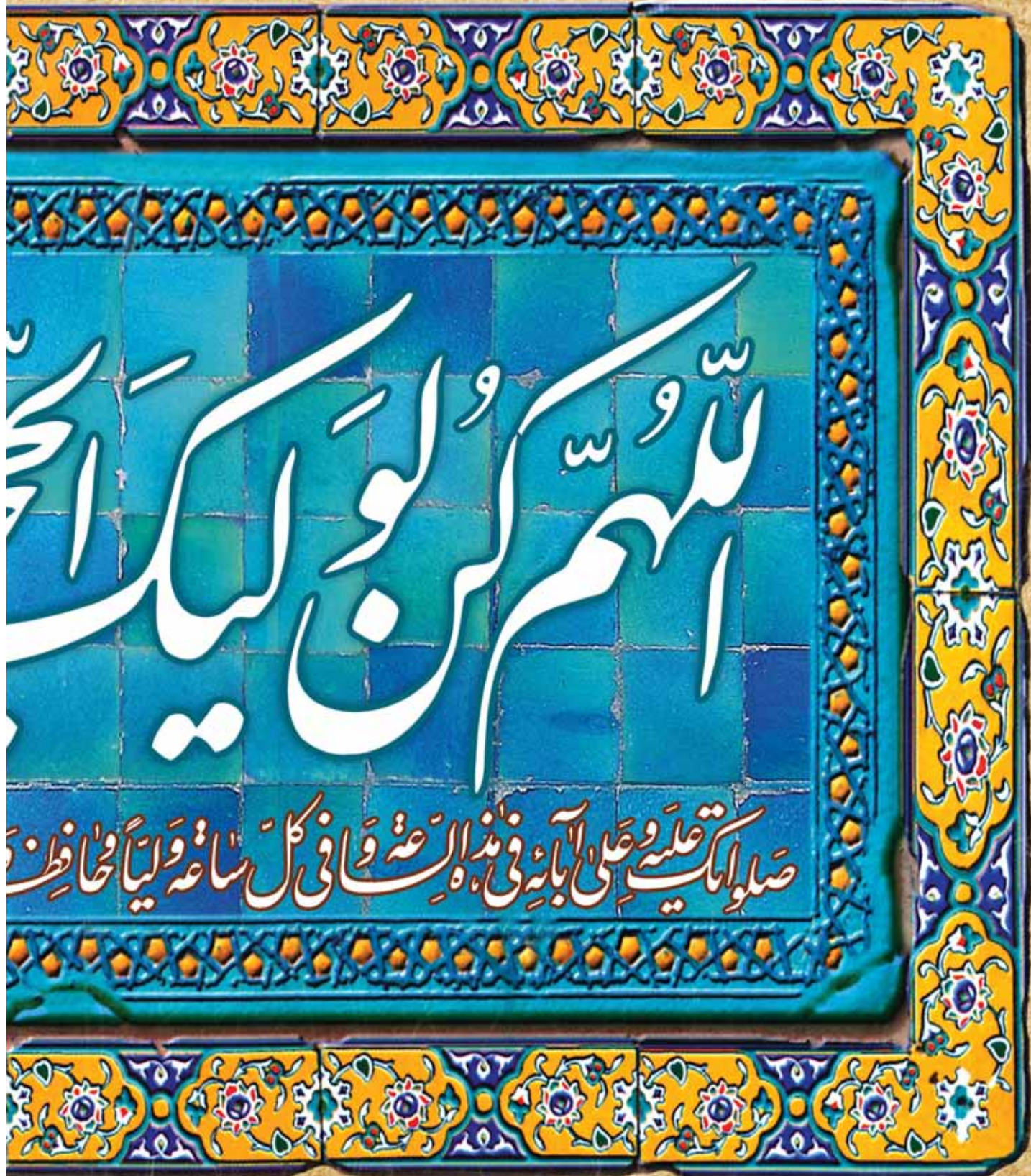
و این یعنی نکند حتی یک لحظه را از دست بدهی و فردا حسرتش را بخوری که کاش عبادتی کرده بودم.

یعنی کاری کن که تمامی زندگی ات عبادت باشد، کار کردنت، درس خواندنت و حتی خوردن و خوابیدنت!

یعنی در آن ثانیه هایی که بی کار بودی یا مشغول بودی اما نیت الهی نداشتی، می توانستی کلی ثواب جمع کنی و همه را از دست دادی...

یعنی هیچ زمانی در عمر ما «وقت اضافه» نیست!





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ فِي كُلِّ سَاعَةٍ وَلَيَّا حَافِظِي





سورة التين

وَقَدْ آتَيْنَاكَ طُورًا وَمَتَعْنَا فِيهَا طُورًا  
وَقَدْ آتَيْنَاكَ نَاصِرًا وَوَيْسَاءَ حَمِيَّةً سَكِينَةً



■ علی ارستویی

## دمدمی مزاج شده‌ایم

دمدمی مزاج شده‌ایم. مثل آن طبع ناسازگاری که بند یک غوره و یک مویز است، هر دقیقه یک شکلی می‌شویم. نه این که دست خودمان نباشد، نه به جان خودمان. اتفاقاً خوب حواسمان به همه جا هست. اصلاً گاهی اوقات به جای شش دانگ می‌شویم شش دانگ و نصفی! یک روز حواسمان به شما هست، یک روز نیست! یک روز دربست می‌شویم برای شما، فردا کلاً می‌رویم پی کارمان.

آن روزهایی که به نام شما رقم می‌خورد، حتماً یک چیزی برای مان دارد، و آن روزهایی که بی نام شماست، یعنی که قرار نیست آن روز چیزی برای ما رقم بخورد.

آقا خلاصه کنم، ما شما را نه به خاطر شما می‌خواهیم، نه به خاطر خدا. همه‌اش سهم خودمان است، خداوکیلی! این سهم که گفته شد نه از آن سهم‌هاست که شما و پدران‌تان برای ما خواسته‌اید! وگرنه اگر قرار باشد هدایت سهم ما شود چه کسی بیشتر از شما خوش حال خواهد شد؟

منظورم از سهم، شهرت است، قیافه گرفتن است، خودی نشان دادن است! مثلاً این که ژست بگیریم که خیلی کارمان درست است. اطوار درآوریم که ما همان رستم و اسفندیاریم!

حالا اگر جایی مردم برایمان هورا کشیدند و تمجید و اِکرامی هم صورت گرفت، دربست می‌شویم برای شما. گرمی مان هم می‌کند دل‌مان هم غنچ می‌رود. تازه دو قطره اشک هم می‌ریزیم و آن را می‌گذاریم به حساب توجه ویژه‌ی شما! انگشتر عقیق هم دست می‌کنیم و هزاران نام بر آن می‌نگاریم.

اما اگر جایی تحویل مان نگرفتند، کسی هم اشکی نریخت و از هورا و اِکرام و غلیان احساسات هم خبری نبود، با اجازه‌تان انگشتر را در می‌آوریم و زنجیر تزئین به گردن می‌اندازیم. تازه خیلی هم باکلاس است. دیگر کسی هم بابت آن همه تحجّر که در سنگ عقیق خفته است، به مان چپ‌چپ نگاه نمی‌کند!

آخر آقا نمی‌شود که ما برای شما کاری کنیم و بزرگان قوم، دست تشویق و تمجید بر سرمان نکنند! وکسی برای مان تره هم خرد نکند و جایی بالای مجلس، برای مان دستی تکان ندهند!

خلاصه آقا جان! در چنین حالتی دیگر شرم‌منده‌ی شما می‌شویم، چون سردی مان می‌شود. کارهای عقب افتاده یکی پس از دیگری می‌آیند جلوی چشم و دیگر وقتی برای شما باقی نمی‌ماند.

آخر کلام این که آقای غریبیم! امید می‌ماند! اما این را مطمئنم که امر خداوند معطل ما نخواهد نماند. اگر حکم کند همین حالا ظهور خواهید کرد و سلمان‌ها را به رسم رجعت به یاری‌تان خواهد فرستاد. ولی لااقل از آن دعاها برای مان کنید؛ بلکه این طبع سرگشته‌ی ما سامان بگیرد.

روحی فداک

و این‌گونه... که نیستیم!

## یک انتظار واقع

■ وحید مهران

### سه‌شنبه؛ ظهر، سرسفره ناهار

مادر از همه کسل‌تر است. همیشه اول برای پدر غذا می‌کشید. همین‌طور که بشقاب‌ها را از برنج پر می‌کند، آرام زیر لب زمزمه‌هایی هم دارد. صورتش را برمی‌گرداند و مخفیانه اشک از گوشه چشمش پاک می‌کند. زنگ تلفن به صدا در می‌آید. همه مثل فنر از جا در رفته کنار سفره می‌ایستند. شماره تماس گیرنده آشناست. مریم که این روزها مسئول تلفن جواب دادن است وارفته می‌گوید: «عمو احمد است!» بعد بی‌حال روی زمین می‌نشیند. «نه عمو! هنوز خبری نیست. شما سفرتان را به هم نزنید. به محض اینکه از بابا خبری بگیریم با شما تماس می‌گیرم.» برعکس هر سال، روزهای آخر اسفند چقدر دیر می‌گذرد. امروز نهمین روز است.

### جمعه؛ صبح، ایوان خانه

هیچ کس چشم از در بر نمی‌دارد. من مشغول ذکر گفتن هستم. مادر سر سجاده نشسته. وقتی رو به در می‌نشینم رو به قبله هم هستی. هوا عالیست. اما نفس کشیدن برای من خیلی سخت است. چهره‌ی پدر لحظه‌ای از مقابل چشمانم دور نمی‌شود. صدای زنگ در که می‌آید همه از جا می‌پرند. قاب آیفون تصویری تصویر دایی کاظم را نشان می‌دهد. می‌آید و کنار سجاده مادر در ایوان می‌نشیند. باز هم حرف‌های همیشگی: «آبجی من مطمئنم که تا فردا پس فردا خبرهای خوشی از حاج مهدی می‌رسد. اصلاً ان شاء الله تا قبل از سال تحویل خود حاجی برمی‌گردد.» مثل همیشه با خود می‌گویم ای کاش این حرف‌ها به جای آرزو، پیشگویی بود.

### جمعه؛ عصر، اتاق نشیمن

دور سفره نشستیم، اما هیچ کس به دیگری نگاه نمی‌کند. سفره امسال هیچ چیز جز قرآن و سبزه ندارد. سبزه را هم مادر چند هفته پیش گذاشته بود و الا... هیچ جای خانه بوی عید نمی‌دهد. نبودن پدر طعم همه چیز را با خودش برده. مریم سکوت خانه را با روشن کردن تلویزیون می‌شکند. قاب تصویر، گنبد امام رضا علیه السلام را نشان می‌دهد. همه نگاه‌ها به سمت حرم می‌چرخد. حسرت پیش امام رضا علیه السلام نبودن موقع تحویل سال، به گلوی همه چنگ انداخته. نفس‌هایم به شماره می‌افتد. زیرچشمی مادر را نگاه می‌کنم... حول حالنا اِلی حسن الحال؛ آغاز سال... چادر را روی صورتش می‌کشد و هق هق گریه‌اش بغض همه را می‌ترکاند.

### دوشنبه؛ شب، اتاق نشیمن

مریم که جز ماه رمضان قرآن دست نمی‌گیرد، به گمانم الآن روزی یک جزء را می‌خواند. یادم می‌افتد که هر سال اگر به تحویل سال نمی‌رسیدیم، لااقل روز اول عید خودمان را به مشهد می‌رساندیم. امروز پانزده روز است که ما از زندگی هیچ چیز نمی‌فهمیم. جلوی تلویزیون روی کاناپه لم می‌دهم. فیلم‌های طنز ایام عید چقدر بی‌مزه به نظر می‌رسند. تند تند کانال عوض می‌کنم. حوصله دیدن هیچ کدام را ندارم. می‌روم سراغ موبایل و نمی‌دانم برای چندمین بار عکس‌های آن را عقب و جلو می‌کنم. عکس مرتضی را که می‌بینم دلم می‌خواهد بزرگتر و کوچکتی را کنار بگذارم و هرچه به دهنم می‌آید نثارش کنم که همه این آتش‌ها از تنور اوست!



### جمعه؛ عصر، اتاق پذیرایی

آقای مهندس بهرامی از دوستان پدر با خانواده آمده اند برای احوالپرسی. مادر شاید برای هزارمین بار قصه را تعریف می‌کند. «خدا از سر تقصیرات مرتضی بگذره که با پدرش این کار رو کرد. هرچند بچه‌ام فکرش رو هم نمی‌کرد این بلاها سر ما بیاد. از خجالت تو این دو سه هفته خونگی عزیز جان بست نشسته و اینجا هم نمیاد! هر چی گفتم حاج مهدی! اجازه بده این گره رو خودش باز کنه، قبول نکرد؛ تا بالاخره طلبکارهای مرتضی حاجی رو بردند» همین طور که با گوشه چادر اشک‌هایش را پاک می‌کند زیر لب می‌گوید: «نمی‌دانم این مدت چی می‌خوره؟! کجا می‌خوابه؟! چه می‌کنه!...»

### یکشنبه؛ پیش از ظهر، ایوان خانه

به خودم می‌آیم می‌بینم دوباره حواسم پرت شده. این پاراگراف را پنج شش بار خوانده‌ام ولی هر بار به وسط نرسیده تمرکز را از دست داده‌ام. کتاب را می‌بندم. نفس عمیقی می‌کشم که: «این عید چقدر دیر می‌گذره؟!» مریم سرش را از قرآن بیرون می‌آورد و می‌گوید: «به خدا عید امسال که نه، حاضرم تا آخر عمر تو خونه بشینم ولی زودتر از بابا خبر خوشی بهمون برسه.» مادر که بی‌حوصله در حال سبزی پاک کردن است، به در خیره می‌شود. «شنیدم دعای پدر و مادر حتی اگر مرده باشند هم اثر داره. مادر! امشب برو مسجد به حاج آقا بگو مادرم می‌خواد برای پدر بزرگم خیرات کنه، بلکه از بابام خبری برسه.» امروز سه هفته تمام می‌شود.

### چهارشنبه؛ صبح، حیاط خانه

در حیاط باز می‌شود و بچه‌های دایی کاظم با سر و صدا وارد می‌شوند. «دایی جون! در رو باز کن ماشین رو بیارم تو.» از چهره رنگ پریده مادر کاملاً معلوم بود که حوصله هیچ کس را ندارد. اما همانطور که از پله‌ها آرام پایین می‌آمد گفت: «داداش خوش آمدی! ای کاش سیزده بدر، این بچه‌ها رو به جای بهتر می‌بردی. اینجا که خبری نیست. این طفلک‌ها هم ما رو می‌بینن غمباد می‌گیرن.» از حق نگذیریم دایی کاظم این مدت خیلی به ما دلداری داده. واقعاً کیسول انرژی است. هر وقت دایی می‌آید ما چنان انرژی می‌گیریم که فکر می‌کنیم پدر همین امشب در می‌زند و می‌آید خانه. سیزده روز عید هم گذشت. امروز بیست و چهارمین روز است.

### دوشنبه؛ غروب، ورودی خانه

خرید کردم. وقتی با آرنج در را باز می‌کنم از صدای گریه‌ی مریم خشکم می‌زند. دهانم خشک می‌شود. کیسه‌های میوه و بقیه چیزها را کنار در روی زمین می‌گذارم. زانو هام سست می‌شود. همانجا می‌نشینم. سعی می‌کنم حرف‌های مریم را از بین صدای گریه‌اش بشنوم. مادر سر می‌رسد. «چیزی نیست مادر جون! باور کن از پدرت هیچ خبری نرسیده. یکی از دوستان مریم داره می‌ره عمره. آمده برای خداحافظی و دلداری مریم. بچه‌ام حق داره. خیلی دلتنگ باباش شده. داره التماس دعا می‌گه.» بعد چشم‌های مادر آرام به اشک می‌نشیند. «به خدا من هم خسته شده‌ام. فردا می‌شود یک ماه که از پدرت هیچ خبری نداریم.»

### یکشنبه؛ عصر، پارک سر خیابان

روی یک صندلی نشسته‌ام و با خودم حرف می‌زنم. «چقدر همیشه فکر می‌کردم این پارک باصفاست. ولی انگار خیلی هم اینجور نیست. یا شاید هست و من حالم خیلی خوش نیست. خدایا یکی از این دعاها بگیره یک خبری از بابام میشه.» امروز خانه را خانم‌ها غرق کرده‌اند. عزیز جان سفره نذری انداخته و چهل خانم سید را دعوت کرده تا همه با هم دعا کنند. نمی‌دانم این چندمین دعا و نذری است که انجام دادیم. نه فقط ما که فامیل‌های خارج از کشور هم همه دست به دعا هستند. من یقین دارم که یکی از همین دعاها گیرا می‌شود. امروز درست سی و پنج روز از نیامدن پدر می‌گذرد.

## چهارشنبه؛ پیش از ظهر، اتاق نشیمن

وقتی تصویر خاله عصمت را در صفحه نمایش آیفون می بینم، خشکم می زند. شروع می کنم به محاسبه که آخرین باری که خاله آمد بود خانه ی ما چند سال پیش بود! یادم می افتد که در عروسی امیرحسین هیچ کس نتوانست این دو خواهر را آشتی بدهد. فکر کنم آخرین تلاش عزیزجون در مجلس ختم پدرشوهر خاله بود که باز هم فایده ای نداشت. با صدای دوباره زنگ به خودم می آیم که هنوز در را باز نکرده ام.

## جمعه؛ ظهر، اتاق نشیمن

همینطور که آب وضو را از سرو صورتم پاک می کنم، خودم را به سجاده کنار اتاق می رسانم. در این مدت تقریباً هیچ وقت این سجاده جمع نشده. آستینم را پائین می دهم. خیره به عکس کوچک پدر می شوم که گوشه قاب روی دیوار، به من نگاه می کند. مشغول اذان گفتن می شوم.

بی اختیار در ذهنم مرور می کنم که امروز چهلمین روز است. آهی می کشم. دوباره اذان را از اول شروع می کنم.

صدای کلید انداختن به در می شنوم. تعجب می کنم. قرار نبود مادر و بقیه این موقع برگردند. صدای یا الله بلندی به گوشم می خورد. پشتم تیر می کشد. صدا چقدر شبیه صدای پدر است.

روی سجاده خشکم می زند. به راهرو خیره می شوم... نه! انگار اشتباه نمی کنم!... سایه ی روی دیوار، سایه ی باباست... تمام روزهای نبودنش در یک لحظه از ذهنم می گذرد... «طعم غریب انتظار...»



## خانه امام زمان عجل الله فرجه کجاست؟



شش گوشه سیم‌گون گهواره‌ای بود که بر بلندای دستان شوق موج می‌خورد و پیش می‌رفت. گویی ندایشان چیزی ورای آنچه که من می‌دیدم را در برابر خود می‌دید. بدرقه‌ای از یک سفیر آشنا که گرچه نورسیده بود اما از رفاقتی دیرینه خبر می‌داد. اشتباه من در این بود که زمان را دخالت می‌دادم! این را یکی از همان اهل دل‌هایی گفت که برای وداع آمده بود. گفت که از چند کیلومتر دورتر راه افتاده تا رسیده. سپس زیرچشمی به دوستانش نگاهی انداخت و ادامه داد: «مثل من در این جمعیت کم نیستند.» گفت و بدون این که لحظه‌ای درنگ کند خیلی زود از چشمانم ناپدید شد. حتماً او هم می‌خواست نامه‌اش را به سفیر بدهد و چند بار خواهش و تأکید کند تا یک وقت نامه‌اش جا نماند. می‌گفت همه‌مان همین‌طور هستیم، تا مطمئن نشویم که نامه‌مان را می‌برد، ره‌ایش نمی‌کنیم. و بعد خنده‌ای زد: «البته خودمان هم می‌دانیم قبل از این که او برسد، پیغام‌ها رسیده و جوابشان هم برگشته! آخر تا به حال از طرف مولایمان چندین سفیر آمده. حتی هرکدامان هر وقتی که تقاضا کنیم، می‌توانیم سفیر آن حضرت شویم! مهم این است که سفیر به آن خاندان تعلق داشته باشد؛ چه ضریح باشد یا چند قطره اشک یا قطعه زمینی مقدس!»

حالا خیلی‌هایمان افسوس می‌خوریم که چرا ما نیز در میان کاروانی نبودیم که ضریح شش‌گوشه را همراهی می‌کردند. سفیری که تا کنار شهرمان، محله‌مان، کوچه‌مان و حتی خانه و شرکتان هم آمد؛ اما... کاش حداقل با یک دستمال گرد و غباری از شبکه‌هایش پاک کرده بودیم تا ما هم درآماده کردن ضریح مزار حضرت خدمتی کرده باشیم.



مسجد سهله که در شرق نجف یعنی در شهر کوفه قدیم قرار دارد، یکی از مساجد بسیار با عظمت و ارزشمندی است که در طول تاریخ خانه تعدادی از پیامبران الهی بوده است. به قول مرحوم محدث قمی «بدان که بعد از مسجد کبیر کوفه مسجدی به فضیلت مسجد سهله در آن عرصه نیست و آن خانه حضرت ادریس علیه السلام و حضرت ابراهیم علیه السلام و محل ورود حضرت خضر علیه السلام و مسکن آن حضرت است»

فضیلت و منزلت نقل شده برای این مکان شریف به راستی سزاوار غبطه فراوان است تا آن جا که امام صادق علیه السلام به یکی از یاران خویش فرمود: «اگر من به شما نزدیک بودم، همه نمازهایم را در آن مسجد بجا می‌آوردم.»

حضرت در جملاتی دیگر از همین حدیث می‌فرمایند: «گویا می‌بینم حضرت صاحب الامر با اهل و عیالش در مسجد سهله فرود آید و منزل آن حضرت باشد و حق تعالی هیچ پیامبری نفرستاده مگر آنکه در آن مسجد نماز گزارده است.» سپس فضایل بسیاری را بیان می‌کنند (که ما آن‌ها را نکر نمی‌کنیم تا خوانندگان محترم بدین وسیله این فضایل را از خود کتاب مفاتیح بخوانند!) و می‌فرمایند: «آنچه از فضیلت این مسجد وصف نکردم بیشتر از آن است که گفتم» راوی می‌گوید: «فدایت شوم، حضرت قائم علیه السلام همیشه در آن مسجد خواهد بود؟» فرمودند: «بلی.»





امام صادق علیه السلام:  
 بِالْكَوْفَةِ مَسْجِدٌ يُقَالُ لَهُ مَسْجِدُ السَّهْلَةِ...  
 مَا أَتَاهُ مَكْرُوبٌ قَطُّ فَصَلَّى فِيهِ بَيْنَ  
 الْعِشَاءِ يُنِ وَيَدْعَا لِلَّهِ إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ كُرْبَتَهُ.  
 در کوفه، مسجدی است که مسجد  
 سهله نامیده می‌شود... هیچ غم‌زده‌ای  
 نیست که به آن جا برود و میان مغرب  
 و عشا نمازی بگذارد و خدا را بخواند،  
 جز این که خداوند غم‌هایش را بر  
 طرف می‌سازد.

کافی، ج ۳، ص ۴۹۷

کم نیستند از این سفیرها که هر کدام به مولای خود پیام سرسپردگی و دل‌دادگی دوست‌داران را می‌رسانند. اما من چه کنم؟ من که به دنبال سفیر آن ماه سفر کرده می‌گردم که دلم از دوری‌اش دارد می‌ترکد...

باید خود را برسانم به خانه‌شان! خانه امام زمان علیه السلام مهیاست، رفته‌ای که؟! آری بسیاری از مردم همان‌طور که خود حضرت او را «بِرَوْنَه وَ لَا يَعْرِفُونَه»؛ خانه‌شان هم رفته‌اند اما متوجه نبودند که به خانه چه کسی قدم گذاشته‌اند! عیبی نیست! این بار که به زیارت جد بزرگوارش مشرف شدی، سری هم به این خانه بزن؛ «مسجد سهله».

نمازش را که می‌خوانی، لحظه‌ای را به یاد آر که امامت در همان مقام به نماز خواهد ایستاد تا بلکه دل تو هم لحظه‌ای بلرزد.

آن هنگام که با کوله‌باری از گناه، استغفارش را به زبان می‌آوری، به خود نهیب بزن که مولایت نیز برای تو اشک می‌ریزد و استغفار می‌کند.

آری! اعمالت را با امامت بجا آور! حال که آماده شدی، گردی هم از آن آستان بروب که اگر خودت را برای ظهور آماده نکردی، خانه‌ای را به پادشاه آراسته باشی! خانه دلت در دل خانه‌اش!

# بی‌تو، تمام زندگی ما جهنم است

هر بار گفته‌اند برای خدا، بیا  
این بار محض خاطر مشت‌ی گدا، بیا

ما عاشقان بیدل و شیدا که نیستیم!  
ماییم: هیچ، پوچ، تهی، ناروا، بیا

هر جا دلت خوش است، برو هر کجا؛ ولی  
سالی یکی دو بار از آن هر کجا، بیا

ما را ببین که گرد یتیمی گرفته‌ایم  
آن وقت میلِ توست؛ نیا باز یا بیا

عیبِ عیان که طعنه نمی‌خواهد - ای عزیز! -  
ما، هر چه هر که گفت! ولی جان ما بیا

دنیای بی‌نگاه تو تاریک و مبهم است  
بی‌تو، تمام زندگی ما جهنم است

ای آفتاب سیصد و چندین قمر! بگو!  
تا جنگ بدر دیگران، چند تا کم است

نور تو خاموشی همه اعتراض‌هاست  
این راز سجده‌های ملایک به آدم است

با پنجه‌های ظلم به روی گلوی عدل  
دیگر، بهار آمدن تو، مسلم است

صبح طلوع جمعه، دلم آفتابی است  
اما غروب، مثل غروب محرم است

روشن کنید مرگ کجا می‌برد مرا؟  
ای مردمان! بهشت من اکنون در عالم است

گیرم نقاب، دور ز سیمای او کنند  
کو چشمی آن چنان که تماشای او کنند؟

در اولین نگاه، به معراج می‌رسند  
عشاق اگر نظاره‌ی بالای او کنند

مژگان به هم نمی‌زند از آفتاب حشر  
چشمی که باز بر رخ زیبای او کنند

هر ساعتش به عمر درازی برابرست  
عمری که صرف زلف دلزای او کنند

افتد کلاه عقل ز سر، کاینات را  
هر که نظر به قامت رعنا‌ی او کنند

لغزید پای عالمی از لطف ساعدش  
ای وای اگر نظر به سراپای او کنند!

حوران برآوردند سر از روزن بهشت  
بی‌پرده تا ز دور، تماشای او کنند

در آتش است نعل دل داغ‌دیدگان  
تا هم چو لاله جای به صحرای او کنند

پرگاروار هر دو جهان با دل دونیم  
جولان به گرد نقطه‌ی سودای او کنند

«صائب!» عطیه‌ای است که کمتر ز وصل نیست،  
ما را اگر رها به تمنای او کنند

دنیای بی‌نگاه تو تاریک و مبهم است

بهار مستم / مہتم مؤمنی نژاد

صائب تبریزی / تمنا



کاغذین جامه به خوناب بشویم که فلک  
 رهنمونی م به پای عَلم دار، نکرد  
 دل به امید صدایی که مگردرتورسد،  
 ناله‌ها کرد در این کوه که فرهاد نکرد  
 راستش را به ما نگفتند یا لااقل همه‌ی راست را به ما نگفتند.  
 گفتند: تو که بیایی، خون به پا می‌کنی؛ جوی خون به راه  
 می‌اندازی و از کشته، پشته می‌سازی  
 ... و ما را از ظهور تو ترساندند.  
 درست مثل این که حادثه‌ای به شیرینی تولد را کنمان کنند و  
 تنها از درد زادن بگویند.  
 ما از همان کودکی، تو را دوست داشتیم. با همه‌ی فطرت‌مان به  
 تو عشق می‌ورزیدیم و با همه‌ی وجودمان بی‌تاب آمدنت بودیم.  
 عشق تو با سرشت ما عجین شده است و آمدنت، طبیعی‌ترین و  
 شیرین‌ترین نیازمان بود.  
 اما...  
 اما کسی به ما نگفت که چه گلستانی می‌شود جهان؟ وقتی که  
 تو بیایی.

همه، پیش از آن که نگاه مهرگستر و دست‌های عاطفه‌ی تو را  
 توصیف کنند، شمشیر تو را نشانمان دادند.  
 آری! برای این که گل‌ها و نهال‌ها رشد کنند، باید  
 علف‌های هرز را وجین کرد و این جز با داسی بُرنده و  
 سهمگین، ممکن نیست.  
 آری! برای این که مظلومان تاریخ، نفسی به راحتی  
 بکشند، باید پشت و پوزه‌ی ظالمان و ستمگران را به خاک  
 مالید و نسلشان را از روی زمین برچید.  
 آری! برای این که عدالت بر کرسی بنشیند، سریر ستم‌آلوده  
 سلطنت را باید واژگون کرد و به دست نابودی سپرد.  
 و این‌ها همه، همان معجزه‌ای است که تنها از دست تو برمی‌آید  
 و تنها با دست تو محقق می‌شود.  
 ... اما مگر نه این که این‌ها، همه مقدمه است برای رسیدن به  
 بهشتی که تو بانی آن‌ای؟  
 آن بهشت را کسی برای ما ترسیم نکرد.  
 کسی به ما نگفت که آن ساحل امید که در پس این دریای خون  
 نشسته، چگونه ساحلی است؟  
 کسی به ما نگفت وقتی تو بیایی،  
 پرندگان در آشیانه‌های خود جشن می‌گیرند و ماهیان دریاها  
 شادمان می‌شوند و چشمه‌ساران می‌جوشند و زمین، چندی  
 برابر محصول خویش را عرضه می‌کند.  
 به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 دل‌های بندگان را آکنده از عبادت و اطاعت می‌کنی و عدالت  
 بر همه جا دامن می‌گسترزد و خدا به واسطه‌ی تو، «دروغ» را

ریشه‌کن می‌کند و خوی ستمگری و درندگی را محو می‌سازد و  
 طوق ذلت بردگی را از گردن خلائق برمی‌دارد.  
 به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 ساکنان زمین و آسمان به تو عشق می‌ورزند؛ آسمان بارانش  
 را فرو می‌فرستد؛ زمین، گیاهان خود را می‌رویاند و زندگان  
 آرزو می‌کنند که کاش مردگانشان زنده بودند و عدل و آرامش  
 حقیقی را می‌دیدند و می‌دیدند که خداوند چگونه برکاتش را بر  
 اهل زمین فرو می‌فرستد.  
 به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 همه‌ی امت به آغوش تو پناه می‌آورند؛ همانند زبوران عسل  
 به ملکه‌ی خویش.  
 ... و تو عدالت را آن‌چنان که باید و شاید، در پهنه‌ی جهان  
 می‌گستری و خفته‌ای را بیدار نمی‌کنی و خونی را نمی‌ریزی.  
 به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 رفاه و آسایشی می‌آید که نظیر آن پیش از این، نیامده است.  
 مال و ثروت آن‌چنان وفور می‌یابد که هر که نزد تو بیاید، فوق  
 تصوّرش، دریافت می‌کند.

## راستش را به ما نگفتند...

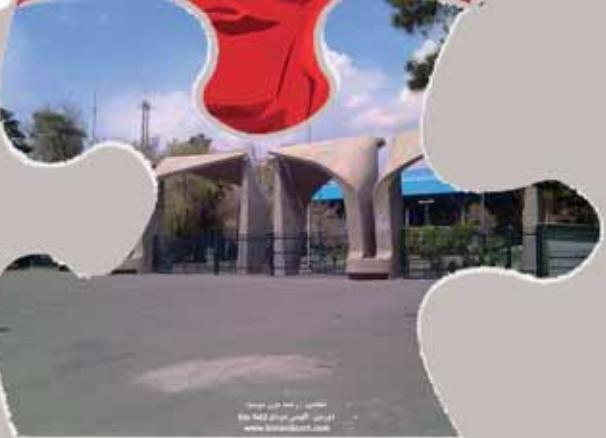
سید مهدی شجاعی

به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 اموال را چون سیل، جاری می‌کنی و بخشش‌های کلان خویش  
 را هرگز شماره نمی‌کنی.  
 به ما نگفتند وقتی تو بیایی،  
 هیچ کس فقیر نمی‌ماند و مردم برای صدقه دادن به دنبال  
 نیازمند می‌گردند و پیدا نمی‌کنند؛ مال را به هر که عرضه  
 می‌کنند، می‌گویند: بی‌نیازم.  
 ای محبوب ازلی و ای معشوق آسمانی!  
 ما بی‌آن که مختصات آن بهشت موعود را بدانیم و مدینه‌ی  
 فاضله‌ی حضور تو را بشناسیم، تو را دوست می‌داریم و به تو  
 عشق می‌ورزیم؛  
 چون عشق تو با سرشت‌ها عجین شده بود و آمدنت طبیعی‌ترین  
 و شیرین‌ترین نیازمان بود.  
 ظهور تو، بی‌تردید بزرگ‌ترین جشن عالم خواهد بود و عاقبت  
 جهان را ختم به خیر خواهد کرد.  
 کَلْکَ مَشَاطَه‌ی صَنْعَشْ نَكْشَد نَقْشَ مَرَاد  
 هر که اقرار بدین حسن خداداد، نکرد.





<p><b>فرمانده</b> فرماندهی کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تهران - خیابان ولیعصر تلفن: ۰۲۱۱۲۱۲۱۲۱۲۱۲</p>	<p><b>فرمانده</b> فرماندهی منطقه تهران تهران - خیابان ولیعصر تلفن: ۰۲۱۱۲۱۲۱۲۱۲۱۲</p>	<p><b>فرمانده</b> فرماندهی منطقه اصفهان اصفهان - خیابان ولیعصر تلفن: ۰۲۱۱۲۱۲۱۲۱۲۱۲</p>	<p><b>فرمانده</b> فرماندهی منطقه مشهد مشهد - خیابان ولیعصر تلفن: ۰۲۱۱۲۱۲۱۲۱۲۱۲</p>	<p><b>فرمانده</b> فرماندهی منطقه تبریز تبریز - خیابان ولیعصر تلفن: ۰۲۱۱۲۱۲۱۲۱۲۱۲</p>
---	--	--	--	--





بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم چقدر چیزهای جورواجور دور و بر ما رو پر کرده. از آدم‌های مختلف تا اتفاقات مختلف. احساسات آدم‌ها هم فرق می‌کنه، روز به روز، حتی تو هر روز. یک وقت‌هایی احساس خوشبختی، گاهی احساس بدبختی، احساس گناه یا نزدیکی به خدا. هر کسی توصیه‌های مختلفی به ما میکنه، برای موفق شدن، برای مثبت زندگی کردن.

زندگی کردن تو این دنیای جورواجور کار هر کسی نیست! جدی می‌گم.

درسته که میگن مغز ابرکامپیوتریه برای خودش، اما مسئله همیشه تجزیه و تحلیل نیست. اصلاً مشکل اینجا نیست. مشکل قلبه. قلب یا حالاتو بگو دل، بگو روح. قلب کوچیکه. زود لبریز میشه، خوشحال میشیم، ناراحت، افسرده. احساس حقارت، احساس حسادت... آرزوی سلامتی و خوشبختی برای دیگران. حس می‌کنی قلب چقدر ساده عمل می‌کنه؟ برخلاف مغز. قلب زود به هم می‌ریزه. بعد به هم ریخته می‌مونه تا یکهو آرام میشه. حالا حساب کن تو این دنیای جورواجور می‌خواد این همه اتفاق برای این قلب بیچاره بیفته.

شما رو نمی‌دونم، اما من حس می‌کنم آدم‌ها خیلی زود قلب درد می‌گیرند. خیلی زود. اگر مسکن وجود نداشت واقعاً این به هم ریختگی‌ها کار دست آدم می‌داد. آدم‌های زیادی از این مسکن‌ها استفاده می‌کنند. عوارض جانبی هم نداره. جالبه که خیلی آدم‌ها این مسکن یادشون میره، بعضی وقت‌ها هم ناغافل از اون استفاده می‌کنند!

ألا بذكر الله تطمئن القلوب

واقعاً اگر خدایی نبود که بشه باهاش حرف زد، اگر امام زمانی نبود که بدونی هست، اگر اون دنیایی نبود چقدر بد می‌شد. باید غصه می‌خوردیم که به زودی می‌میریم. هرچی هم که لذت می‌بردی باز لذت‌هایی رو از دست می‌دادی. و هی بزرگتر می‌شدی و زمان رو از دست می‌دادی. پیر که بشی غصه‌ها چند برابر میشه، چون هنوز زنده‌ای ولی نمی‌تونی از لذت‌ها استفاده کنی. مریضی، بی‌جون، ناتوان ...

می‌خوام بگم همه، همیشه، همه‌جا از این مسکن‌ها استفاده کنیم. خوبیش اینه که جا نمی‌مونه، لازم نیست یادت نره که همراه ببریش، هر وقت بخوای حاضر میشه. کافیه بخوای.



## در حجره اساتید باد گناه همه رومیره...!



یکی از صفات مؤمنین و اولیای الهی به جای آوردن شکر نعمت‌های الهی است.

انسان باید در هر حالی شاکر باشد. خداوند چقدر به ما نعمت داده، مگر ما طلبکار بودیم؟ ما را صحیح و سالم آفریده، چندین کارخانه در وجود ما آفریده، گوش، چشم، زبان و عقل و... شکر این‌ها را به جا بیاریم، نمک شناس باشیم.

شکر این است که به جنگ خدا نرویم و هر چه گفت، بگوییم چشم. معصیت و فعل حرام جنگ با خداست، مثل چشم چرانی، غیبت و ریا... این‌ها جنگ با خداست، گفته نکن و من انجام می‌دهم.

انسان باید با خدا رفیق باشد (یا رفیق لمن لارَفیق له... آقا! خداوند سریع الرضاست، زود می‌بخشد و زود آشتی می‌کند. به کسی غیر خودش نگو، شب ۲ رکعت نماز بخوان از خدا عذر خواهی کن، توبه کن. تمام گناهانت را نابود می‌کند بلکه گناهان را تبدیل به حسنه می‌کند. خدا به این مهربانی سزاوار رفاقت است. خدا دوست خوبی است.



گفتم که به پیری رسم و توبه کنم  
آنقدر جوان مرد و یکی پیرنشد  
بعضی وقت‌ها شیطون آدمو گول میزنه،  
میگه تو حالا حالاها زنده‌ای. آرزوی دراز  
برای آدم میسازه. هی تو گوشت میخونه که  
تو هنوز جوونی!  
بابا بزرگت ۹۰ سال عمر کرد، فلانی ۸۰ سال  
عمر کرد، تو وقت داری حالا نمیخواد توبه  
کنی فعلاً جوونی کن، برای توبه وقت زیاده...  
از این آدم نباشی که به واسطه آرزوی دراز  
توبه نکنی!  
باید هر روز توبه کنی، شاید ۱ ساعت دیگه  
موتوری بهت زد و مردی...  
همین الان توبه کن و بگو خدا غلط کردم...



حوادثی که اتفاق می‌افتد، نتیجه کارهای ماست که بر سر ما می‌آید: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» هر مصیبتی به شما می‌رسد، به واسطه اعمال شما است. آیا نباید به فکر باشیم و از گناهان گذشته که باعث این همه بلاها و مصیبت‌ها شده است، توبه کنیم؟ ولی ما توبه نمی‌کنیم، چون کارهای خود را بد نمی‌دانیم، و به خود و کارهای خود خوش بین هستیم! حواسمون باشه این خوش بینی یک وقت کار دستمون نده...!



■ سروش صدوقی

## اخلاق کارپردی

بقیه مسافرا شرمندۀ بودم که ناخواسته دعوتشون کردم به این سخنرانی... هیچ وقت از دیدن میدون اینقدر خوشحال نشده بودم. سریع پیاده شدم و رفتم سمت اتوبوسا. هوای گرفته اتوبوس و شلوغیش واسه من که یه صندلی واسه نشستن گیر آورده بودم بهترین جا برای خواب بود. نزدیکای دانشگاه از خواب پریدم؛ امروز یه کلاس بیشتر نداشتم، بیشتر برای کار اداریم اومده بودم.

... حدود ساعت ۱۰ کلاس تموم شد و رفتم راهرو آموزش پیش کارشناس گروه. سلام خانوم، خسته نباشید.

بدون این که سرش رو بالا بیاره گفت: «بفرمایید؟» خیلی جا نخوردم؛ دیگه داشتیم به اینجور رفتاری ایشون عادت میکردیم. مزاحم شدم که ازتون یه نامه بگیرم. برای یکی از واحدهای درسی باید مهمان بشم جای دیگه و... وسط حرفم پرید و گفت: «فعلاً سرم شلوغه، یه ساعت دیگه بیا» - ولی خانوم من قبل ساعت ۱۲ باید برسم اون دانشگاه و گرنه باید تا شنبه صبر کنم.

- من چیکار کنم؟! می بینی که کار دارم. فهمیدم که ادامه بحث اصلاً به صلاح نیست چون جای یه ساعت ممکنه یه هفته معطل شم! برای همین رفتم توی حیاط که این یه ساعت رو بگذرونم. تو فکر بودم، این رفتار چیز جدیدی نیست؛ برنامه هر روزه. از بانک و تاکسی و دانشگاه گرفته تا جمع دوست و فامیل... یادم اومد که بعضی وقتا حتی توی خانواده هم هست، خواهر بزرگترم با من و من با... یاد رفتار دیروزم با برادر کوچکترم افتادم. وقتی که داشتم فوتبال می دیدم و اون التماس میکرد که دو تا از مسأله های ریاضیش رو براش حل کنم. چیزی که ذهنم رو درگیر کرده بود تصویر خودم بود برای دیگران. همه ما یه روز و یه جا بالاخره قدرت و اختیاری به دست می آریم، دارم فکر می کنم که اون موقع همین قدر که از دیگران انتظار داریم، منصف و عادل هستیم؟

در خونه رو بستم و راه افتادم. پایانه تاکسی ها یه خیابون اون ورتره و تنبلیم میاد تا اونجا برم واسه همین از همین سر کوجه ماشین بگیرم راحت ترم... رسالت... رسالت...

یه پیکان سفید با لاستیکای دور سفید که معلوم بود کمک فنراش دستکاری شده و این قدر اومده بود پایین که انگار سینه خیز راه میرفت. راننده ماشین جوونی بود حدوداً ۲۸ و ۲۹ ساله. تا سوار شدم گفتم: «سلام، صبح به خیر!»

جوابی نیومد و فقط داشت نگاه می کرد که در رو ببندم و حس می کردم نگاش یه جور مبارزه طلبیه که اگه جرات داری محکم ببند!!

در رو بستم و راه افتاد و امون از صدای ضبطش.. آخه اول صبح این صدای بلند؟! اونم این آهنگ؟! اون وقت میگن نمیدونیم چرا چند وقته بی اعصابیم... خب اول صبح آرامشش قشنگه دیگه.. حالا آرامش هیچی ماشالله یه جوری صندلی پشتم تکون میخورد که نمیتونستم تکیه بدم؛ از بس از این چیز میزا گذاشته بود تو صندوق که وقتی آهنگ پخش میشه به قول خودشون بکوبونه. خم شدم جلو که شاید بتونم تحمل کنم که با تشر گفت: «آقا صاف بشین! زانوت رو فرو کردی پشت صندلی!»

- همیشه تکیه داد؛ اگه میشه یه کم صدا ضبط رو کم کنید. هم گوشمون درد گرفت هم کرمون. - داداش اگه ناراحتی پیاده شو... ۵۰۰ تومن کرایه میدی فک کردی راننده شخصی استخدام کردی. هیچی نگفتم و تکیه دادم و اونم از تو آینه منو دید و صدای ضبط رو یه ذره کم کرد.

- به قدر کافی اعصابمون داغون هست... بیا آقا اینم از ضبط.. مشکل حل شد؟ امری نیست؟ روش رو کرد به بغلیش و ادامه داد: - آقا دیروز رفتم دیسک و صفحه رو عوض کنم؛ میدونی چند شده لاکردار و... بله... میدونستم این سخنرانی تا خود رسالت ادامه داره و از





سال‌های بسیاری است که محققین تلاش می‌کنند تا بتوانند به روشی زلزله را پیش‌بینی کنند. شاید حتی اگر بتوانند چند ساعت زودتر از وقوع زلزله، از آن باخبر شوند برایشان کافی باشد. در زلزله ۸٫۹ ریشتری ژاپن در سال ۲۰۱۱ حدود ۱۹۰۰۰ نفر کشته و ۳۰۰۰۰۰ نفر بی‌خانمان شدند که هنوز عده‌ای از آنان به سر و سامان نرسیده‌اند.

در ماه‌های اخیر چندین زلزله نقاط مختلف کشورمان را لرزاند. زلزله‌ی بوشهر تلفات سنگینی برجا گذاشت. زلزله‌ی سراوان بسیار شدید بود اما در منطقه‌ای غیر مسکونی واقع شد. زلزله‌ی آذربایجان و اصفهان و فارس...

شاید کسانی که از زلزله‌زدگان نیستند و آنان را از نزدیک ندیده‌اند به عمق مشکلات آنان نیز پی نبرند. در روزهایی که جوان‌ها بازی‌های یک‌چهارم نهایی باشگاه‌های اروپا و بازی‌های جام باشگاه‌های آسیا را دنبال می‌کردند، عده‌ای نمی‌توانستند بازی‌ها را ببینند. آنها برق نداشتند. تلویزیون آنها خراب شده بود. اتاق نشیمنشان از بین رفته بود. مبل و صندلی و فرش ... نه، خیلی داریم مسأله را بررسی می‌کنیم. قضیه پیچیده‌تر است، آنها اصلاً به فوتبال فکر نمی‌کردند، خانه‌ی آنها ویران شده بود، زندگیشان از دست رفته بود، بعضی از عزیزانشان مُرده و یا به شدت زخمی شده بودند و بعضی از آنان نیز خودشان مُرده بودند... مُرده بودند.

زلزله‌ای بزرگ  
در راه است...  
پیش‌بینی‌ها  
می‌گویند وقوع  
این زلزله بزرگ  
حتمی است.

آن شبی که دغدغه‌ی بسیاری از آدم‌ها در بیل‌های مسی و رونالدو و صعود استقلال و سپاهان و تراکتور بود، دغدغه‌ی آنها نکیر و مُنگری بوده است که با آنها روبرو شده بودند. دغدغه‌ی آنها شب اول قبر، وحشت تنهایی و فشار قبری بوده است که نمی‌دانم طوری زندگی کرده بودند که دچار آن شوند یا نه. در تمامی نقاط دنیا برای در امان ماندن از زلزله تلاش می‌کنند. آنها ساختمان‌ها را مقاوم می‌کنند. به افراد یاد می‌دهند هنگام زلزله چه کنند و کدام قسمت‌ها امن‌تر است. افراد آموزش دیده برای امداد همیشه وجود دارند. ستادها و مراکزهایی برای زمان بحران ایجاد شده است. همه تلاش می‌کنند بتوانند در میان زلزله خود و عزیزانشان را حفظ کنند.

محققین می‌گویند زلزله به همان مناطق بسنده نخواهد کرد. اینکه جایی که عادت داشتیم آرام روی آن بخوابیم و بنشینیم و راه برویم به شدت بلرزد، اینکه وقتی زلزله می‌آید هیچ جای آرام و هیچ پناهگاهی نیست که به آن پناه ببریم، اینکه هیچ آژیر خطر و اعلام قبلی وجود ندارد و اینکه همه چیز به سرعت اتفاق می‌افتد، اینها فضیه را ترسانک می‌کند.

و یک پیش‌گویی وجود دارد. یک پیش‌بینی صحیح و قطعی. زلزله‌ای بسیار بزرگ در راه است.



سوره حج  
آیات ۱ و ۲



يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ  
زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ.  
يَوْمَ تَرَوُنَّا تَدْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ  
عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ  
حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ  
سُكَارَى وَمَا هُمْ بِسُكَارَى وَلَكِنَّ  
عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ.

ای مردم، نسبت به پروردگارتان تقوا پیشه کنید، به یقین زلزله‌ی قیامت امر بزرگی است. روزی که آن را ببینند هر شیردهی شیرخوار خود را رها می‌کند و هر آبستنی بار خود را فرومی‌نهد و مردم را مست می‌بینی حال آنکه مست نیستند بلکه عذاب خداوند شدید است.

این پیشگویی نوستراداموس و مایاها و اینها نیست که بارها نقض شده باشد. قرآن، قرآن می‌گوید زلزله‌ای عظیم، هولناک و فراگیر می‌آید که هیچ کس از آن در امان نمی‌ماند. همه چیز به هم می‌ریزد. همه وحشت‌زده‌اند. همه چیز در حال فرو ریختن است. هیچ راه فراری نیست.

آن روز هیچ‌کس به فکر فوتبال نیست. به فکر سینما و تفریح نیست. به فکر کار و ازدواج، به فکر دوستان و فامیل خود نیست، حتی به فکر کودک نوزادش. آن روز ماییم و حساب و کتاب و کتاب زندگی خود که نفهمیدیم چطور گذشت. نفهمیدیم آن را صرف چه چیزهایی کردیم. به زودی به ما خواهند گفت چه اعمالی انجام دادیم و چقدر برای آن روز ذخیره کردیم. یک حساب و کتاب دقیق برای تک تک ما. آن روز تنها کسانی آسوده هستند که خود را برای این زلزله بزرگ، برای قیامت، آماده کرده باشند. آن روز محل‌های امن وجود دارد؛ هر کس در دنیای خود با اهل بیت (علیهم‌السلام) رشته‌ی پیوند برقرار کرده باشد، آن روز در پناه ایشان است.



## فیش حج خریداریم

■ محمد ابراهیم کلباسی

یهودی و نصرانی... چون اگر الان پول نداشته دلیل نمیشه بفروشه که، تا سال بعد خدا بزرگه شاید اومد پایین و لازم نبود ۱۰ میلیون بریزه برای کاروان، شایدم لازم بود ولی خدا براش پول رسوند.

حالا یه عده‌ای - که حتماً یک بار رو رفتند - به هر علتی از جمله پول لازم بودن می‌خوان بفروشند تا اون گروهی که ما باهاشون کار داریم براشون این امکان باشه که بخرند. اما کسایی هستند که فیششون دستشونه، اما اشکشون هم تو چشمشون حلقه زده که فعلاً ۱۰ تا ندارن بدن که برند. تو پیرانتز بگم لزوماً این از بی توفیقی نیستا، فکر نکن خدا دوست نداره، امام حسن عسکری علیه السلام هم نشد حج برند و دشمنان نگذاشتند... خداوند از دل آدم‌ها با خبره.

بالاخره می‌خوام بگم با کیا حرف داشتیم... با همونایی که قبلاً حج رفتند ولی الانم حاضرند ۳۰ تا بدن که برند مشعر و منا، مسجد الحرام و صحرای عرفات. همون‌هایی که دنبال فخرفروشی و ریا نیستند و نمی‌خوان هم رکورد بیشترین حج تو آشنایان رو بزنند. اون‌هایی که می‌خوان بی سرو صدا برند چند روزی رو با خدا خلوت کنند و آمرزیده بشن و بیان.

آی شماها، یه سؤال: توی فامیلتون کسی رو ندارید که اسمش در اومده، تا حالام نرفته اما پول نداره بره؟ باور کنید خدا حواسش به همه چیز هستا، یعنی می‌فهمه شما می‌خواستی بری اما کار یکی دیگه رو راه انداختی. خدا همون خدای

امسال دیگه کسی حق نداشت چپ چپ به آگهی‌های فیش حج نگاه کنه، چون خیلی رسمی گفتند خرید و فروشش آزاده تا داغ دل ماهایی رو تازه کنند که ۸ سال پیش چقدر زور زدیم آزاد بریم و آخرشم نشد! بگذریم. فیش آزاد ۱۷ میلیون تومان. قابلیم نداره، مهمون ما باشید. بی تعارف... تازه بعدش ۱۰ میلیون تومان خیلی شیک می‌ریزید به حساب کاروان.

روی سخن این مطلب با کسانی نیست که امسال مستطیع شدند و وظیفه‌شون، بله وظیفه‌شون این بود که ۲۷ میلیون بدن و برن حج - تا اگه مُردن یهودی و نصرانی محشور نشن - سر حرف با کسای دیگه‌ایه...

۲۷ تا که خُب دو دستی تقدیم میشه، دست کم ۳ میلیونم لاید خرج و سوغاتی. گیرم ولیمه رو هم ندادند. آقا اشتباه نشه، ۳۰ میلیون دادن برای حج و درک عرفات و منا هیچی نیست، کسی هم که یک بار رفته ولی الان پول داره و راحت میتونه بده و بره و نمیده، فکر می‌کنم ارزش حج و عرفه رو نفهمیده که هی چرتکه میندازه میگه ۳۰ تا نمی‌ارزه، اما حرف من با اینهام نیست...

بعیده کسی برای دلالی سال ۸۴ و قبل از اون فیش حج نوشته باشه که بخواد امروز کاسبی کنه، پیش فروش سگه که نبوده، کی می‌دونست ۸ سال بعد ۱ میلیونش میشه ۱۷ میلیون!؟

پس همه می‌خواستن حاجی بشن. بگذریم از کسایی که حالا دندون تیز کردن و البته حتماً حشونو رفتن و گرنه که باز





راه میفتادن برن فقیر پیدا کنند. به عنوان آخرین پُرانتز! لازم نیست پولت به ۳۰ میلیون برسه بعد کمک کنی ها، با زیر ۱۰ میلیون شاید تونستی کسی رو بفرستی. یعنی هیچ کس رو نمی شناسی؟ تو دوستا و آشناها؟ تو همسایه ها؟

چی گفتم! همسایه ها! مگه آدم به همسایه ش پولم میده؟! گذشت اون زمان که همسایه مهمون داشت تخم مرغ قرض می دادیم بهش. روغن، نون. تازه می آورد پس می داد، اما حالا اونم روش همیشه بیاد بگیره. کمک؟! نهایتاً هم قرض می دادیم نه اینکه بدیم نگیریم که! چراغی که به خونه رواست به مسجد حرومه چه برسه به خونه همسایه، نه؟! اون بیچاره هایی که این ضرب المثل رو ساختند روحشون هم خبر نداشت آدمایی که می خوان لوستر و پرده ی خونشونو نو کنند و فامیل و همسایه و دورو بریاشون گرفتارند به این ضرب المثل مقدس استناد خواهند کرد!

پس این همه حدیث... این حدیث که پیامبر ﷺ فرمودند اونقدر جبرئیل سفارش همسایه را به من می کرد که گمان کردم همسایه ارث می برد... پس ما چی رو باید یاد بگیریم آخه؟ کی می خوایم گوش به حرف بدیم؟ تازه نه لزوماً اون همسایه که با هم رفت و آمد داریم و رفیقیم، نه، خود همسایه بودن مهمه... چی گفتم باز! اصلاً مگه با همسایه هامون رفت و آمد داریم؟

عرفاته ها، تو ایرانم می تونه آدمای با اخلاص رو ببخشه، حتی قبل عرفه، روزی که کار یک نفر مؤمن رو راه انداختی... اصلاً چرا یکی؟ مگه حساب نکردیم ۳۰ میلیون باید بدی، خُب هر کسی که خودش فیش داره و می خواد بره ۱۰ تا می خواد، پس ۳ نفر رو می تونی راهی کنی، اصلاً شاید خودشون یه کمی پول داشته باشند، شاید با همون پولی که تو ۱ نفر می خواستی بری ۵ نفر رفتن حج، ۵ نفر.

اون وقت فکر می کنی خدا میگه نه؟ میگه تو عرفات رو از دست دادی؟ میگه توفیق نداشتی؟

من که میگم اگه بری میگه تو اون ۵ نفر رو از دست دادی. می تونستی اون چند نفر رو بفرستی و خودت رو به زحمت اینجا اومدن نندازی اما جلوتر از همه عرفاتیا بخشیده بشی و اصلاً بخشیده شدن چیه، می تونستی چقدر به خدا نزدیک بشی. خود خدا گفته چقدر دوست داره گره از کار مؤمنان باز بشه... اشتباه نشه، گفتم که، اگه یک نفر هست که کسی رو سراغ نداره پول بهش بده بره و خودش از سر بُخل نمیره قطعاً حسرتش رو می خوره. البته باز تو پُرانتز بگم از کربلا غافل نشید که قطعاً روز عرفه جلوتر از حاجی ها به زائرین اباعبدالله ﷺ نظر میشه.

اما واقعاً کسی رو سراغ نداری؟ گوشاتو نگیر که اسم فلانی رو نشنویا، اگه حتی شنیدی که ممکنه، که شاید فلانی اسمش در اومده باشه خودت برو سراغ بگیر، اصلاً بگرد تا پیدا کنی، نگو در خونه مو نزن، امیرالمؤمنین ﷺ کیسه ی غذا رو برمی داشتند



## پیرمرد کره فروش

دو سه سالی بود که پیرمرد هفته‌ای یک بار به مغازه‌اش می‌آمد. برایش کره محلی می‌آورد تا او در مغازه‌اش بفروشد. پیرمرد با همسرش که او هم دیگر از کار افتاده شده بود زندگی فقیرانه‌ای داشت و خرجشان را از فروش همین کره‌ها در می‌آوردند. صبح شنبه مثل همیشه آمد و ۲ کیلو کره آورد و رفت. یک ساعتی گذشت. یک دفعه به سر مرد فروشنده زد که کره‌ها را وزن کند. او هیچ وقت این کار را نمی‌کرد و به حرف پیرمرد اعتماد داشت. وقتی کره‌ها را روی ترازو گذاشت با تعجب وزنه‌ها را جابجا کرد. ۱ کیلو و هشتصد گرم. درست وزن کرده بود. تعجبش تبدیل به عصبانیت شد. می‌دانست پیرمرد مقداری کار دارد و نیم ساعت بعد از همین مسیر می‌آید تا به خانه‌اش بازگردد. ۲۰ دقیقه‌ای که گذشت رفت و در مغازه ایستاد. خیلی عصبانی بود. بالاخره پیرمرد پیدایش شد. نزدیکی او که رسید مرد با صدای بلند شروع کرد بد و بیراه گفتن. پیرمرد خشکش زده بود. چند لحظه که گذشت مردم هم جمع شدند. پیرمرد انگار تاب مقاومت نداشت. انگار فریادهای مرد بر سرش کوبیده می‌شد و همان اندک رمق او را هم می‌گرفت. مرد فریاد زد: چی داری بگی؟ حقه باز! برای این سه سالی که سر من کلاه گذاشتی چی داری بگی؟

پیرمرد انگار هرچه داشت در صدایش گذاشت اما باز هم صدایش نحیف بود: ما خانه‌مان وزنه ترازو نداریم. اولین باری که آمدم پیش شما تا بگویم برایتان کره می‌آورم، از شما ۲ کیلو آرد خریدم. آن دو کیلو آرد را نگه داشتیم. آن ۲ کیلو آرد سنگ ترازوی ماست.

بچه که بودیم داشتیم، هنوز وجود داشت، شاید محله‌های قدیمی‌تر، شاید اونهایی که خیلی ساله یک جا هستند... اما حالا چی؟

اصلاً همسایه‌ها مون رو می‌شناسیم؟

چند ساله تو این محل می‌شینین؟ چند تا از همسایه‌هاتون رو می‌شناسی؟ به ۴۰ تا می‌رسه؟

بابا حساب کن یک زمانی می‌گفتند ۴۰ همسایه، می‌شد ۴۰ خونه‌ی دور و بر، یعنی حتی از محله هم می‌رفت جلوتر چون تو یک محله ۴۰ تا خونه نبوده، اون وقت الآن ما آپارتمان نشین شدیم بعضی وقت‌ها تو خود آپارتمان بیشتر از ۴۰ همسایه داریم. حالا کوتاه بیایم، باشه، ۴۰ تا همسایه‌ی شما بیش از ۷، ۸ تا خونه‌ی اطراف شما میشه؟ یعنی آپارتمان خودتون و روبرویی و دست راستی و چپی و ... ای وای بر ما...

چندتا شون رو می‌شناسی؟ با چندتا شون سلام و علیک داری. از شون خبر داری؟

یک زمانی آش نذری و حلوا و شله زرد و گوشت قربونی... لااقل بیشتر همسایه‌ها همدیگرو می‌دیدند... اما هنوزم این کار جواب میده‌ها، ماه رمضان میشه از این کارها کرد و به این بهانه با چندتا همسایه جدید آشنا شد.

اونایی که دنبال کار فرهنگی هستید و می‌خواهید یه روستای دورافتاده بهتون بدن تا همه رو شیعه کنید و عاشق اهل بیت (ع) کنید، آی شماها، برای محله‌تون - برای همسایه‌هاتون - تا حالا کاری کردین؟ سر جشنی، سر محرمی و فاطمی‌ه‌ای، اصلاً بی‌مناسبت، کاری کردید؟ به ذهنتون نمی‌رسه کاری بکنید؟ بسته‌ی شکلات بدید، یه مطلب زیبا که روی یه کاغذ پرینت رنگی شده، حتی سیاسفید، همین مجله ابوتراب، هر کاری تونستید بکنید، در حد توانتون...

اما تا حالا قدمی برداشتی؟

همسایه‌ها... کسی بین اینها نیست شب گرسنه بخوابه؟ کسی بین اینها بچه یتیم نداره؟ کسی دخترش معطل چندتا تیکه جهاز نیست؟ کسی پسرش معطل حتی قرض قسمتی از پول پیش خونه نیست؟ کسی بین اینها، امسال، اسمش برای حج در نیومه بود؟





## خدای مهربان الهی کتاب

چقدر زیبا بود.

تا به حال نشده بود بخوانمش.

داشت گریه‌ام می‌گرفت.

انگار خدای این کتاب با خدای بیرون آن فرق داشت.

انگار عاشق خدا شده بودم.

خدایا تو خیلی خوبی...

لَمْ تَسْمَهُ الْقِصَاصَ فِيمَا أَكَلَ مِنْ رِزْقِكَ الَّذِي يَقْوَى بِهِ عَلَى طَاعَتِكَ ...

در مقابل آن چه روزی بندگان می‌کنی تا قوت بگیرند و بندگی تو کنند، چیزی نمی‌خواهی  
فَأَمَّا الْعَاصِي أَمْرَكَ وَ الْمُوَاقِعُ نَهْيِكَ فَلَمْ تُعَاجِلْهُ بِنَقْمَتِكَ لِكَيْ يَسْتَبْدِلَ بِحَالِهِ فِي مَعْصِيَتِكَ حَالَ الْإِنَابَةِ إِلَى طَاعَتِكَ ...  
در عذاب گناهکار عجله نمی‌کنی تا شاید از حال معصیت درآید و توبه کند.

فَأَشْكُرُ عِبَادَكَ عَاجِزٌ عَنْ شُكْرِكَ، وَاعْبُدُهُمْ مُقْصِرٌ عَنْ طَاعَتِكَ ...

شاکرترین بندگان تو عاجز از شکرگزاری توآند و عابدترین آنها فرومانده از طاعت تو.  
فَمَنْ عَفَرْتُ لَهُ فِطْرَتَهُ ...  
خدایا هر که را ببخشی به خاطر کارهای او نیست، به خاطر بخشندگی توست...

خدایا تو خیلی خوبی...

فَمَنْ أَكْرَمَ - يَا إِلَهِي - مِنْكَ،

چه کسی کریم‌تر از تو خدای من است...

تصمیم گرفتم بیشتر به این کتاب سر بزنم، به دعا‌های مولایمان زین العابدین علیه السلام.

فرازهایی از دعای سی و هفتم صحیفه سجاده

أَعَدَدْتُ تَوَابَهُمْ قَبْلَ أَنْ يُفِيضُوا فِي طَاعَتِكَ

مزد بندگان را آماده کردی قبل از آن که در طاعت تو درآیند.  
وذلكَ أَنْ سُنَّتَكَ الْإِفْضَالُ، وَعَادَتُكَ الْإِحْسَانُ، وَسَبِيلُكَ الْعَفْوُ...  
چون شیوه تو بخشندگی، عادت تو احسان و روش تو عفو است.  
بِكْرَمِكَ جَازَيْتَهُ عَلَى الْمُدَّةِ الْقَصِيرَةِ الْفَانِيَةِ بِالْمُدَّةِ الطَّوِيلَةِ الْخَالِدَةِ ...

خدایا، پاداش تو در مقابل این مدت کوتاه گذرای دنیا، بهشت جاودان است و این از کرم توست.

# افسانه‌ای برای بعثت

■ ایمان روشن بین

پیامبر اکرم (ﷺ) در چهل سالگی در غار حرا **به مقام نبوت رسید**.  
...محمد روز به روز لاغرتر می‌شد و فکرش شعله‌های بلندتری می‌گرفت. بدنش آب می‌شد و شعله‌های جاننش روشن‌تر می‌گشت. گاهی به شدت از خواب می‌پرید و عرق‌های سر و صورتش ابری از مشاهدات رؤیایی‌اش را نشان می‌داد. خدیجه (رضی الله عنها) صورتش را پاک می‌کرد و از خواب‌هایش می‌پرسید.  
محمد (ﷺ) به چهل سالگی عمر خود رسید...  
... و بالاخره به طرف غار حرا راهی شد... او نخواستند و افکارش تا پاسی از شب با او بودند. سرانجام حالتی به او دست داد... محمد (ﷺ) لرزید؛ عرق بر تمام وجودش نشست...  
یک مرتبه از میان نور صدایی شنید که گفت:  
محمد!...  
محمد (ﷺ) (مضطرب) جواب داد: کیست؟...  
صدایی از میان نور گفت: جبرئیل.  
صدا گفت: بخوان.  
محمد (ﷺ) با وحشت برخاست، بیرون آمد، به اطراف نگاه کرد. کسی نبود؛ صحرای بی‌لک، ماه بی‌سایه و...  
محمد (ﷺ) جواب داد: نمی‌توانم بخوانم...<sup>۱</sup>  
دست آخر، لرزان لرزان، وقتی که گمان نمود مجنون شده، از شدت ناراحتی، تصمیم گرفت تا خود را از کوه پایین بیندازد. اما خدایش حفظش نمود، سالم، اما ترسان نزد همسرش خدیجه (رضی الله عنها) رسید:  
مرا بپوشان، مرا بپوشان...  
خدیجه (رضی الله عنها)، همسر باوفای او، رنگ و رخسارش را دید، بی‌درنگ او را نزد پسر عمویش ورقة بن نوفل برد و از او راه چاره را جویا شد.  
ورقه، پیر مردی نابینا بود و در جاهلیت آیین مسیحیت را برای خود برگزیده و به زبان عبری کتاب می‌نوشت. او انجیل را نیز به زبان عبری می‌نوشت.  
ورقه به او گفت: این همان فرشته‌ای است که خداوند به نزد موسی فرستاد...  
دست آخر، فرستاده خداوند متعال، رسول ختمی مرتبت، به تأیید و آرامش بخشی همسرش، خدیجه (رضی الله عنها) و کسانی چون ورقة بن نوفل، نسطور، عداس و بحیرای راهب مسیر پر پیچ و خم نبوت را آغاز نمود...<sup>۲</sup>

یعنی پیامبر پیش از  
چهل سالگی، آرام  
عاری بودند؟!!

چرا این همه ترس  
و وحشت؟ البته اگر  
قبلاً انسان عاری  
بودن، بایدم از  
دیدن جبرئیل  
وحشت کنند!!

یعنی پیامبر ختمی  
مرتبت، فرق پیامبر  
شدن با مجنون  
شدن رو نمی  
فهمیم؟ به گمانم  
خودشون بعدها  
خودکشی رو حرام  
می‌کنن!!

به نظر می‌رسد عموم مردم این روزگار، با افسانه فوق، آشنا باشند. دلیل آن نیز روشن است، چرا که اگر دین خود را از ژمان‌هایی بگیریم که نویسندگان آن‌ها با تاریخ اسلام شیعی نآشنایند، نتیجه‌ای جز چنین باوری نخواهد داشت.  
افسانه است؛ زیرا یکی از علل پیدایش چنین خطای فاحشی در باژگویی حقایق مهم اسلام، جدایی از ریسمان الهی، یعنی عترت است که اگر پیش‌تر زانوی ادب در مقابل سخنان گهربار اهل بیت (علیهم‌السلام) زده می‌شد، با تدبیر در آیات قرآن نگریسته می‌شد، هرگز نتیجه کار، چنین نمی‌شد.



بعثت به معنای رسیدن به مقام نبوت نیست. به عبارت دیگر، بعثت به آن معنا نیست که پیامبر ﷺ در سنّ چهل سالگی به مقام نبوت نایل شده باشند. بعثت را باید به معنای برانگیخته شدن به رسالت دانست. نایل شدن به مقام رسالت با نبوت تفاوت بسیاری دارد. به دیگر سخن، پیامبر ﷺ پیش از بعثت نیز نبیّ الهی بودند ولی، در سنّ چهل سالگی به مقام رسالت و تبلیغ نایل آمدند و موظّف بر آن شدند که برای دعوت مردم به یکتا پرستی و شرع مقدّس، اقدام نمایند.

### نبوت پیش از بعثت

کلینی رحمته الله علیه در اصول شریف کافی، روایت صحیح السنّدی آورده که از امام باقر رحمته الله علیه پرسیدند:

آیا عیسی بن مریم، زمانی که در گهواره سخن گفت، حجّت خدا بر اهل زمانش بود؟  
امام باقر رحمته الله علیه در پاسخ فرمودند:

او از همان زمان، پیامبر و حجّت غیر مرسل خدا بود. (یعنی در آن زمان، پیامبر و حجّت خدا بود امّا، مأمور به تبلیغ و دعوت نبود.)

مگر نمی شنوی گفته خود او را که (در گهواره) گفت: «إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِيَ الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا. وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا»<sup>۳</sup> من بنده خدا هستم و خداوند به من کتاب داده و پیامبرم ساخته است. هر کجا باشم مرا پر برکت قرار داده و تا زنده باشم مرا به نماز و زکات سفارش کرده است.

... سپس زکریّا درگذشت و پسرش یحیی، کتاب و حکمت را از او ارث برد، در حالی که کودکی خردسال بود. مگر نمی شنوی گفته خدای عزوجل را که (در قرآن) می فرماید: «يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتَيْنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا»<sup>۴</sup> ای یحیا؛ کتاب (تورات) را با قوّت بگیر. و ما حکم نبوت را در کودکی به او دادیم.»<sup>۵</sup>

بر اساس این روایت و نصّ قرآن، خداوند می فرماید ما نبوت را زمانی که یحیی رحمته الله علیه کودک بود، به او دادیم و حضرت عیسی رحمته الله علیه نیز در گهواره لب به سخن گشودند که «خداوند مرا نبیّ الهی قرار داده است.»

حال باید پرسید، چگونه حضرت عیسی رحمته الله علیه در مهّد، نبیّ الهی بودند و پیامبر اکرم رحمته الله علیه تا سنّ چهل سالگی پیامبر نبودند؟





هر کدام از پیامبران اولولعزم، پیش از خلقت جسمانی پیامبر اکرم ﷺ و اهل بیت ﷺ ایشان، خداوند را به حق این بزرگواران قسم دادند. این بدان معنا است که از همان زمان، نبوت، امامت و مقام پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ برای آنان روشن بوده است.



نایل شدن به مقام رسالت با نبوت تفاوت بسیاری دارد. به دیگر سخن، پیامبر ﷺ پیش از بعثت نیز نبی الهی بودند ولی، در سنّ چهل سالگی به مقام رسالت و تبلیغ نایل آمدند و موظف بر آن شدند که برای دعوت مردم به یکتا پرستی و شرع مقدّس، اقدام نمایند.

در حالی که وقتی حضرت عیسیٰ ﷺ مرده زنده می‌کردند، لب به سخن گشوده و می‌فرمودند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ» خداوندا؛ به حقّ محمد و آل او از تو درخواست می‌کنم.

و خداوند به حرمت پیامبر ﷺ و خاندان پاک ایشان، حاجت روایشان می‌نمود.<sup>۶</sup> طبق روایات، اگر توبه حضرت آدم ﷺ قبول درگاه احدیت افتاد، کشتی نوح پیغمبر ﷺ به سلامت بر زمین نشست، آتش نمرود بر ابراهیم خلیل الله گلستان شد، حضرت عیسیٰ ﷺ مرده زنده نمود و عصای موسی کلیم الله مبدل به اژدها شد، زبان هر یک مطهر به این ذکر شد که: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ» خداوندا؛ به حقّ محمد و آل او از تو درخواست می‌کنم.<sup>۷</sup>

نکته مهم آن است که هر کدام از پیامبران اولولعزم، پیش از خلقت جسمانی پیامبر اکرم ﷺ و اهل بیت ﷺ ایشان، خداوند را به حقّ این بزرگواران قسم دادند. این بدان معنا است که از همان زمان، نبوت، امامت و مقام پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ برای آنان روشن بوده است. علامه امینی رحمته الله در الغدير نسبت به تواتر روایت زیر از خاصه و عامه حکم می‌کند:

«كُنْتُ نَبِيًّا وَ آدَمَ يَبْنَ الْأَمَاءَ وَ الطَّيْنَ»<sup>۸</sup>

زمانی که آدم بین آب و گل -یا روح و جسد- بود، من نبی الهی بودم.

بر این اساس<sup>۹</sup>، پیش از خلقت جسمانی و دنیایی پیامبر اکرم ﷺ، ایشان برگزیده و نبی الهی بوده‌اند و خود نیز این مطلب را می‌دانستند. و نیز امیرالمؤمنین رحمته الله می‌فرمایند:

(پیامبر ﷺ) هر سال (مدتی را) در (غار) جِراء اقامت می‌نمود، (در آن زمان) تنها من او را می‌دیدم و غیر از من کسی وی را مشاهده نمی‌کرد...

نور وحی و رسالت را می‌دیدم، و بوی نبوت را استشمام می‌کردم. هنگامی که وحی بر ایشان نازل شد، صدای ناله شیطان را شنیدم، عرضه داشتم: یا رسول الله؛ این صدای ناله،

چیست؟

فرمودند: این ناله شیطان است که از پرستش شدن، مأیوس و ناامید شد. تو آنچه را می‌شنوم، می‌شنوی و آنچه را می‌بینم، می‌بینی، جز آن که پیامبر نیستی. تو ولی و وزیر من بوده و بر راه و طریق خیر هستی.<sup>۱۰</sup>

### گزارش لحظه به لحظه از بعثت

در لحظات آغاز وحی و بعثت رسول خدا ﷺ در حالی که پیامبر ﷺ نظاره‌گر بودند، خداوند متعال به درهای آسمان اجازه باز شدن داد و آن‌ها باز شدند. خداوند به ملائک اجازه فرمود و آنان پایین آمدند و رسول خدا ﷺ به تماشای آن‌ها ایستاده بودند. به دستور خداوند از ساق عرش بر سر محمد مصطفی رحمته الله رحمت فرود آمد و ایشان را در برگرفت.

پیامبر رحمت رحمته الله به جبرئیل، روح الامین که احاطه شده به نور بود، نگریستند. طاوس ملائک بر پیامبر رحمته الله نازل شد.<sup>۱۱</sup> و گفت:

یا محمد؛ بخوان!

فرمود:

چه بخوانم؟

عرضه داشت:

یا محمد؛ «أَفْرَأُ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ»<sup>۱۲</sup>

سپس جبرئیل، وحی را به پیامبر رحمته الله رساند و بالا رفت. پیامبر رحمته الله در حالی از کوه پایین آمدند که از بزرگی شکوه و عظمت کبریایی خداوند، تب و لرز ایشان را فرا گرفته بود.

پیامبر رحمته الله از تکذیب قریش نسبت به خبر نبوت ایشان و نسبت دادن جنون و متأثر بودن از شیاطین، به شدت نگران بودند. در حالی که پیامبر رحمته الله از ابتدا عاقل‌ترین خلق و شریف‌ترین آفریده خداوند بودند. منفورترین شیء نزد ایشان شیطان و اعمال و سخنان دیوانگان و مجانین بود.

پس خداوند اراده نمود که سینه پیامبر خود را گشوده و قلبش را پرتوان و نیرومند نماید. بنابر این، کوه‌ها، صخره‌ها و سنگ‌ها را به سخن آورد و زمانی که پیامبر رحمته الله به هر کدام از آن‌ها می‌رسید،

ندا می‌دادند:

سلام بر تو ای ولی خدا، سلام بر تو ای رسول الله و سلام بر تو ای حبیب خداوند.

مژده باد که خداوند تو را بر همه مخلوقات خود از اولین آن‌ها تا آخرینشان، برتری، زینت و شرافت داده است.

سخن قریش تو را محزون نکند که می‌گویند تو مجنون و دیوانه و فریب خورده از آیین و گمراه هستی.

برتری با کسی است که خداوند عالمیان او را فضیلت دهد و شرافت با کسی است که خداوند او را بر همه خلقش شرافت دهد.

تکذیب قریش و تکبر عرب نسبت به تو، سینه‌ات را به تنگ نیاورد. به زودی خداوند به تو منتهای شرافت را ابلاغ نموده و به بالاترین درجات می‌رساند.

به زودی دوستانت را به وصایت و جانشینی علی بن ابی طالب (علیه السلام) نعمت داده و شادشان می‌نماید و علومت را بوسیله کلید تو و شهر علمت علی بن ابی طالب (علیه السلام) در بین بندگان و سرزمین منتشر می‌کند. چشمانت را به دخترت فاطمه زهرا (علیها السلام) روشن می‌نماید و به زودی از او و علی (علیه السلام)، حسن و حسین (علیهم السلام) سرور جوانان اهل بهشت را متولد می‌نماید و دینت را در سرزمین منتشر می‌نماید و به زودی پاداش دوست‌داران تو و برادرت را بزرگ می‌دارد.

به زودی پرچم حمد و ستایش را به دستانت خواهد داد و تو آن را به دست برادرت علی (علیه السلام) خواهی سپرد، و همه انبیاء، شهدا و صدیقان، در زیر آن جمع خواهند شد و او فرمانده آنان در باغ‌های پر نعمت (بهشت) خواهد بود.<sup>۱۳</sup>

زمانی که پیامبر (صلی الله علیه و آله) داخل خانه شدند، منزل نورانی شد. حضرت خدیجه (علیها السلام) عرض کردند:

این چه نوری است؟

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند:

نور نبوت است. بگو لا اله الا الله، محمد رسول الله...

۱. بخش‌هایی از درس ۲۱ کتاب ادبیات فارسی سوم آموزش متوسطه سال ۱۳۸۲، چاپ پنجم.

۲. رک: صحیح بخاری، ج ۱، ص ۶۰۵ و ج ۹، ص ۳۸؛ صحیح مسلم، ج ۱، ص ۹۷؛ تاریخ الامم والملوک، ج ۲، ص ۴۷؛ المصنّف، ج ۵، ص ۳۲۲؛ تاریخ الخمیس، ج ۱، ص ۳۸۲؛ سیره دحلان، ج ۱، ص ۸۲؛ السیره الحلبیه، ج ۱، ص ۲۴۲.

۳. مریم، ۳۱۳۰.

۴. مریم، ۱۲.

۵. «أَكَانَ عَيْسَى ابْنُ مَرْيَمَ نَذِيرًا لِّمَنْ تَكَلَّمَ فِي الْمُهَدِّ حُجَّةَ اللَّهِ عَلَى أَهْلِ زَمَانِهِ...» الكافي، ج ۱، ص ۳۸۲.

۶. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۰۰.

۷. همان.

۸. الاحتجاج، ج ۲، ص ۲۴۸؛ مسند أحمد، ج ۴، ص ۶۶ و ج ۵؛ سنن الترمذی، ج ۵، ص ۲۴۵؛ مستدرک الحاکم، ج ۲، ص ۶۰۹؛ مجمع الزوائد، ج ۸، ص ۲۲۳؛ المصنّف ابن ابی شیبیه، ج ۸، ص ۴۳۸؛ المعجم الکبیر، ج ۱۲، ص ۷۳؛ الجامع الصغیر، ج ۲، ص ۲۹۶؛ الدر المنثور، ج ۵، ص ۱۸۴؛ الطبقات الکبری، ج ۱، ص ۴۸؛ أسد الغابۃ، ج ۳، ص ۱۳۲ و ج ۴، ص ۴۲۶؛ سیر أعلام النبلاء، ج ۷، ص ۳۸۴ و ج ۱۱، ص ۱۱۰؛ الإصابۃ، ج ۶، ص ۱۸۱؛ البداية و النهایه، ج ۲، ص ۲۷۵ و ۲۷۶ و ۳۹۲؛ السیره النبویه، ابن کثیر، ج ۱، ص ۲۸۸ و ۲۸۹ و ۳۱۷ و ۳۱۸؛ سبل الهدی و الرشاد، ج ۱، ص ۷۹ و ۸۱ و ۸۳ و ج ۲، ص ۲۳۹.

۹. رک: انبوه روایات که نشان‌گر احوالات و کمالات اهل بیت (علیهم السلام) در عالم اظله، عالم ذر و هنگام میثاق و عبادت و تسبیح آنان پیش از خلقت حضرت آدم (علیه السلام) است. بحار الانوار، ج ۱۵، باب ۱: مراحل مختلف خلقت پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم السلام) و مقام خلقت آنان قبل از هر مخلوق دیگر؛ شامل خلقت نوری، عالم اظله و اشباح، روح بدون بدن و طینت.

بحار الانوار، ج ۲۴، باب ۳۳: مرتبه نورانی وجود چهارده معصوم (علیهم السلام) قبل از تولّد طبیعی و خلقت جسمانی مادری آن‌ها که در جوار عرش الهی به تسبیح و تقدیس پروردگار متعال مشغول بودند.

بحار الانوار، ج ۲۵، باب ۱: تقدّم خلقت اهل بیت (علیهم السلام) به صورت نور و ظل و شبخ بره همه موجودات و...

بحار الانوار، ج ۲۶، صص ۲۶۷، ۳۱۹: پیمان گرفتن از مخلوقات نسبت به نبوت پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ولایت ائمه (علیهم السلام) در عالم اظله و اشباح و انوار و ارواح.

۱۰. «وَلَقَدْ كَانَ يَجَاوِزُ فِي كُلِّ سَنَةٍ بِحِزَاءِ فَأَرَاهُ وَلَا يَرَاهُ غَيْرِي... أَرَى نُورَ الْوُحَى وَالرِّسَالَةِ وَأَشْمُ رِيحَ التُّبُوءِ وَ لَقَدْ سَمِعْتُ رَنَةَ الشَّيْطَانِ حِينَ نَزَلَ الْوُحَى عَلَيْهِ ص فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا هَذِهِ الرَّئَةُ فَقَالَ هَذَا الشَّيْطَانُ قَدْ أَيْسَ مِنْ عِبَادَتِهِ إِنَّكَ تَسْمَعُ مَا أَسْمَعُ وَ تَرَى مَا أَرَى إِلَّا أَنْكَ لَسْتُ بِنَبِيٍّ وَ لَكِنَّكَ لَوْزِيرٌ وَ إِنَّكَ لَعَلَى خَيْرٍ...» نهج البلاغه (صبحی صالح)، ص ۳۰۱؛ شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱۳، ص ۱۹۷.

۱۱. «... أَدْنَى لِأَبْوَابِ السَّمَاءِ فَفُتِحَتْ، وَ مُحَمَّدٌ يَنْظُرُ إِلَيْهَا، وَ أَدْنَى لِلْمَلَائِكَةِ فَتَزَلُّوا وَ مُحَمَّدٌ يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ...» تفسیر منسوب به امام عسکری (علیه السلام)، ص ۱۵۷.

۱۲. «نَزَلَ جَبْرَائِيلُ عَلَى مُحَمَّدٍ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ اقْرَأْ قَالَ وَ مَا اقْرَأَ قَالَ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ...» تفسیر قمی، ج ۲، ص ۴۳۰؛ تفسیر منسوب به امام عسکری (علیه السلام)، ص ۱۵۷.

۱۳. «ثُمَّ أَوْحَى إِلَيْهِ مَا أَوْحَى إِلَيْهِ رَبُّهُ عَزَّ وَ جَلَّ، ثُمَّ صَعِدَ إِلَى الْعُلُوِّ، وَ نَزَلَ مُحَمَّدٌ مِنَ الْجَبَلِ...» تفسیر منسوب به امام عسکری (علیه السلام)، ص ۱۵۸، ۱۵۷.

## ذکر و ورد دست اول



در این قسمت می‌خواهیم اوراد، انکار آیات، نمازها و دستورالعمل‌هایی همراه بیان آثار آنها ارائه کنیم. در آغاز این بخش می‌گوییم که این مطالب حتماً منابع معتبر شیعی دارند و با احترام به تمامی بزرگان، مطالب از افراد نقل نخواهد شد و به «مجرب است» اکتفا نمی‌شود. مطالبی نوشته خواهد شد که در کتب مشهور از معصومین علیهم‌السلام نقل شده باشد.

مطلب دوم این که این مطالب گنجینه‌هایی است که اهل بیت علیهم‌السلام پیش روی ما گذارده‌اند و بسیار حیف است که از انجام کارهای ساده‌ای که نتایجی بزرگ دارند دریغ کنیم. و به عنوان مطلب سوم، هرکس به موارد زیر یا موارد مشابه عمل می‌کند به قصد امتحان و تست کردن، یا به نیت تیری در تاریکی عمل نکند، بلکه با یقین به قدرت خداوند و اعتماد به ائمه اطهار علیهم‌السلام به این امور بپردازد.

**ثواب**  
پیامبر اعظم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمودند خواندن هر آیه در ماه مبارک رمضان ثواب ختم قرآن در غیر این ماه را دارد.  
امام باقر علیه‌السلام فرمودند برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.  
در این ماه از قرائت روزانه‌ی قرآن غافل نباشیم.

هرکس بعد از عصر ۱۰ مرتبه سوره‌ی قدر را تلاوت کند، هر عمل خیری که خلاق در این روز انجام داده باشند برای او هم حساب می‌شود.  
این مطلب از امام جواد علیه‌السلام نقل شده است.  
بعد از عصر در این ایام سال حدود ساعت ۱۶:۳۰ به بعد (به افق تهران) است.  
حساب کن چقدر افراد هر روز دعا و زیارت و ... انجام می‌دهند، واقعاً چه کار ساده‌ای برای چه بهره‌ی عظیمی.

**اعمال**  
**همه**  
**مردم**

هرکس می‌خواهد حافظه‌اش زیاد شود بعد از هر نماز بخواند:  
سُبْحَانَ مَنْ لَا يَعْتَدِي عَلَى أَهْلِ مَمْلَكَتِهِ، سُبْحَانَ مَنْ لَا يَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِالْأَلْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّؤُوفِ الرَّحِيمِ، اَللَّهُمَّ اجْعَلْ لِي فِي قَلْبِي نُورًا وَ بَصْرًا وَ فَهْمًا وَ عِلْمًا، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.  
این مطلب را پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به امیرالمؤمنین علیه‌السلام تعلیم فرمودند.

**زیاد**  
**شدن**  
**حافظه**

**بخشش**  
**۷۰۰ گناه**  
هر کس بعد از نماز عصر ۷۰ مرتبه استغفار کند، ۷۰۰ گناه او بخشیده می‌شود.  
این مطلب از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است.



برخلاف آنچه تصوّر افراد است یا ضرب المثل شده، نماز جعفر طیار طولانی نیست، به جا آوردن با آرامش این نماز نیم ساعت نیز به طول نخواهد انجامید.

در کتب ادعیه از نماز جعفر به اکسیر اعظم و کبریت احمر تعبیر شده است و با سندهای معتبر نقل شده و با فضیلت بسیار و یکی از نتایج آن آموزش گناهان است و نقل شده که حتی ائمه علیهم السلام این نماز را می خواندند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام تعلیم این نماز به جعفر طیار، برادر امیرالمؤمنین علیه السلام، این گونه فرمودند:

آنچه به تو عطا می کنم، اگر آن را هر روز انجام دهی، از همه دنیا و آنچه در آن است برای تو بهتر است. اگر از میدان جنگ فرار کرده باشی و گناهایت به اندازه خاک بیابان ها و کف دریا ها هم باشد خداوند تو را می آمرزد.

نماز جعفر دو نماز دو رکعتی است و بعد از سلام نماز اول نماز دوم خوانده می شود. در رکعت اول بعد از حمد سوره ی زلزال، در رکعت دوم بعد از حمد سوره ی عادیات، در رکعت اول نماز دوم سوره ی نصر و در رکعت دوم آن سوره ی اخلاص (توحید) خوانده می شود. در هر رکعت بعد از اتمام سوره یعنی پیش از رکوع ۱۵ مرتبه «سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ» گفته می شود. ۱۰ مرتبه همین تسیحات را در رکوع، ۱۰ مرتبه پس از رکوع یعنی پیش از سجود، ۱۰ مرتبه در سجده ی اول، ۱۰ مرتبه بین دو سجده، ۱۰ مرتبه در سجده ی دوم و ۱۰ مرتبه بعد از سجده ی دوم یعنی پیش از قیام خوانده می شود.

بهترین زمان خواندن این نماز ابتدای روز جمعه است. نقل شده که امام صادق علیه السلام به یارانشان می فرمودند که برای رفع حاجات، نماز جعفر را همراه دعایی بخوانند که علاقمندان می توانند برای مشاهده آن به مفاتیح، قسمت اعمال روز جمعه، نماز جعفر رجوع نمایند.

مجدداً شما را به خواندن این نماز تشویق می کنیم و می گوئیم که این نماز آنقدرها طولانی نیست.

#### غسل جمعه

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «یا علی! در هر جمعه غسل کن اگرچه که مجبور شوی غذای آن روز خود را بفروشی و گرسنه بمانی تا آب تهیه کنی و غسل کنی زیرا که هیچ سنتی بزرگتر از این نیست.»

#### رفع شک زیاد

هرکس در نماز زیاد دچار شک می شود، هنگامی که وارد دستشویی می شود بگوید:

بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الرَّجْسِ  
الْمُخْبِثِ الْمُخْبِثِ الشَّيْطَانِ  
الرَّجِيمِ.

این مطلب از امام صادق علیه السلام نقل شده است.

## دین شیه چیست؟

برخی با تشبیه دین به مرکب و چراغ و.. تعریفی از دین ارائه می دهند که این تعریف نتایج نامناسبی به دنبال دارد. یکی از نتایج نادرست این است که قائلین به این تفکر تکالیف شرعی و عمل به برخی از احکام را در شرایطی برای سالک الی الله ساقط می دانند که این مطلب نه مورد تایید شرع است و نه عقل.



وسيله دین است. کسانی که گزینه اول را انتخاب می کنند معتقدند راه رسیدن به خدا سخت است و عبور از آن با پای پیاده ممکن نیست از همین رو دین را به مثابه مرکبی می دانند که سختی راه را بر ما هموار می کند و کسانی که گزینه های دوم و سوم را انتخاب می کنند معتقدند به جهت تاریک بودن راه و نا آشنا بودن ما به این راه پر پیچ و خم، نیازمند چراغ و راهنمایی هستیم که راه را روشن کند و راه را نشان دهد اما کسانی که گزینه چهارم را انتخاب می کنند معتقدند دیندار می خواهد ارزش وجودی خود را با رسیدن به خدا زیاد کند و در واقع به دنبال کمال است و می خواهد وجود کم ارزش خود را که مانند مس است به وجود گران قیمت چون طلا تبدیل کند از همین رو نیازمند علم کیمیاست<sup>۱</sup> که با عمل به آن مس و جوش به طلا و زر تبدیل شود. و دین همان کیمیایی است که با عمل به آن به کمال می رسیم.

موارد زیر نمونه هایی از این تشبیه هاست:  
« شریعت همچون شمعی است که راه را می نماید بی آنکه شمعی بدست آری راه رفته نشود و کاری کرده نگردد»<sup>۲</sup>

«شریعت همچون علم کیمیا آموختن است»<sup>۳</sup>

در موضوع دین نگاه افراد به دین با هم متفاوت است و افراد انتظارات متفاوتی از دین دارند و هر کسی با عینک متفاوتی به دین نگاه می کند و تمامی این تفاوت ها، ناشی از تعاریف متفاوتی است که از دین ارائه می شود و وقتی نگاه و انتظار و تعریف افراد از دین متفاوت شد احکامی نیز که در مواجهه با دین برای خود دین قائل می شوند متفاوت بوده و در نحوه تعامل فرد با موضوعی به نام دین تاثیر گذار است. در این مقاله قصد داریم با بررسی سوال فوق کمی پیرامون این موضوع موشکافی و دقت نماییم.

در هر چهارگزینه ای که برای آنچه دین به آن شباهت دارد مطرح شده یک روح مشترک وجود دارد و آن این است که در همه موارد فرض بر این است که ما هدفی از مراجعه به دین داریم و دین ابزاری است برای رساندن ما به آن هدف. دیندار، سالکی است که می خواهد به مقصدی برسد و آن مقصد خدا و شناخت خداست. از همین رو مانند فردی است که می خواهد مسیر پر پیچ و خمی را طی کند مسیری که عبور از آن بسیار سخت و دشوار است و نمی تواند به تنهایی و بدون وسیله این مسیر را طی کند از این جهت نیاز به ابزاری دارد که او را در طی این مسیر کمک کند و آن

### :: طرح مسأله

دین شیه  
کدامیک از  
موارد زیر  
می باشد؟

- مرکب
- چراغ
- راهنما
- کیمیا

## نتایج نادرست تشبیه دین به مرکب و چراغ و..

در هر یک از تشبیه‌های فوق نکات خوبی یافت می‌شود. اینکه دین راه رسیدن به خدا را نشان می‌دهد یا باعث کمال ما می‌شود سخن صحیحی است ولی هر چند دین ویژگی‌های ذکر شده را دارد ولیکن صرف نگاه ابزاری به دین، اشکالاتی اساسی به دنبال دارد و کسی که نگاهش به احکام دینی صرفاً نگاهی ابزاری است و دین را مانند وسیله‌ای می‌داند که ما را در رسیدن از جایی به جایی کمک می‌کند در تعریف دین، دچار خطایی شده که نهایتاً نتایج نادرست و غیر قابل دفاعی را به دنبال دارد. یکی از نتایج نادرست اینگونه تعریف از دین و اینگونه تمثیل‌ها این است که اگر به دین، تنها به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف نگاه شود پس از رسیدن به هدف دیگر نیازی به آن ابزار نیست. وظیفه مرکب رساندن ما به مقصد است بنابراین پس از رسیدن به مقصد دیگر استفاده از آن مرکب و پایبندی به آن، بی‌معناست. از همین روست که برخی معتقد شده‌اند برای سالکی که به خدا رسیده احکام شرعی و تکالیف الهی ساقط می‌شود و دیگر نیازی به عمل به احکام شرعی و عباداتی همچون نماز و... و یا پرهیز از برخی محرّمات نخواهد بود به شواهد زیر توجه کنید:

«شریعت همچون شمعی است که ره می‌نماید و بی‌آنکه شمع بدست آوری راه رفته نشود و چون در راه آمدی آن رفتن تو طریقت است و چون رسیدی به مقصود، آن حقیقت است و جهت اینکه گفته‌اند که لَوْ ظَهَرَتِ الْحَقَائِقُ بَطَلَتِ الشَّرَائِعُ همچنانکه مس زر شود و یا خود از اصل زر بود او را نه علم کیمیا حاجت است که آن شریعت است و نه خود را در کیمیا مالیدن که آن طریقت است چنانکه گفته‌اند «طَلَبُ الدَّلِيلِ بَعْدَ الْوَصُولِ إِلَى الْمَدْلُولِ قَبِيحٌ»<sup>۴</sup>

برخی نیز بر همین مسلک عمل کرده‌اند و در مواردی با استناد به اینکه به خدا رسیده‌اند (مقام حقیقت)، تکالیف شرعی را ساقط دانسته‌اند چنانچه علامه حلی نقل می‌کند در حرم امام حسین علیه السلام با جمعی از صوفیه برخورد کرده که یکی از ایشان نماز نمی‌خواند وقتی علت را از یارانش می‌پرسد می‌گویند او واصل شده و نیازی به نماز ندارد<sup>۵</sup> و ابن ابی جمهور احسایی نیز در کتاب مجلی مرآت المنجی، مناظره خود با فردی با این اعتقاد را نقل می‌کند<sup>۶</sup> و از این دست نمونه در تاریخ متعدد یافت می‌شود.

## ایراد وارد به این تمثیل‌ها

اما چنین سیره‌ای نه مورد تایید شرع است و نه عقل. ما پس از شناخت خدا خود را در برابر خدایی می‌بینیم که ما را خلق کرده و مالک ماست و هر چه داریم از اوست و هر نعمتی در اختیارمان قرار گرفته از جانب اوست. در مواجهه با چنین ربّی عقل اطاعت از او را واجب می‌داند و می‌گوید اگر چنین خدایی امری نمود و یا از چیزی ما را نهی کرد موظف به اطاعت از اویم و هر آنچه او از ما خواست موظف به بندگی و فرمانبرداری از اویم. دین روش و شرح این بندگی و بیان کننده دستوراتی است که از جانب خدا آمده است و یک دیندار از این رو به دستورات دینی عمل می‌کند که خود را در برابر خدا مطیع می‌داند.<sup>۷</sup> هر چند در این دیدگاه نیز، عمل به دین باعث رشد و تعالی و کمال است ولی کسی که اینگونه به دین نگاه می‌کند در هیچ شریطی تکالیف الهی را از خود ساقط نمی‌داند.

عقلی که خود را مطیع محض خدا می‌داند هم در اینکه تکلیفش چیست تابع خداست و هم هیچ‌گاه از جانب خود، تکلیفی را از دوش خود بر نمی‌دارد و در اینکه چه زمانی تکالیف از او ساقط می‌شود نیز گوش به فرمان است. چنین بنده‌ای حتی اگر به مقام حقیقت نیز برسد کماکان خود را بنده می‌داند و اگر خدا فرمان دهد در این مقامی که هستی نیز باید نماز بخوانی عاقل در مقام وصل الی الله نیز خود را موظف به اقامه نماز خواهد دانست. نهایت سخن اینکه ما از جانب خود و با تمثیل دین به مرکب و... نمی‌توانیم تکلیفی را حذف و یا حتی تکلیفی را اضافه کنیم و در تمام این موارد باید تابع شریعت باشیم و اگر دین در زمان خاصی ما را از تکلیفی معاف کرد در آن شرایط تکلیف از ما ساقط است و الا تا لحظه مرگ موظف به انجام اعمال عبادی می‌باشیم و مراجعه به شرع نیز نشان می‌دهد که هیچگاه تکلیف از ما ساقط نیست.

### پی‌نوشت:

۱. در قرون گذشته دانشمندان به دنبال روش‌هایی بودند که بتوانند به کمک آن روش‌ها مس را که فلزی ارزان بود به طلا تبدیل کنند این علم را کیمیاگری و دانشمندان و محققان این فن را کیمیاگر می‌نامیدند.
- ۲ و ۳ و ۴. دیباچه جلد پنجم مثنوی.
۵. منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه، ص ۲۷۴.
۶. منهاج البراعه فی شرح نهج البلاغه، ص ۲۷۵.
۷. این مطلب در مقاله «در جستجوی معنویت» که در زمستان ۹۰ در مجله ذکر به چاپ رسیده بررسی شده است.



## می ترسی؟

:: قبل از اینکه حرفم رو بزنی لطفاً این خاطره رو گوش کنید:

این یک مثال از تقابل ما با صدها اتفاقات این گونه در طول عمر ماست. ما واقعاً در چنین شرایطی چه عکس‌العملی نشان می‌دهیم؟ تا به حال چقدر خودمان را امتحان کرده‌ایم؟ چند درصد از آنچه به زبان جاری می‌کنیم و حتی دیگران را به آن دعوت می‌کنیم در مرحله عمل خودمان اجرا می‌کنیم و قبول داریم؟

آیا واقعاً باید افتخار یک دانشجوی مذهبی در طول چهار سال تحصیل در دانشگاه این باشد که کسی نماز خواندن او را در این مدت ندیده است؟

این عملکرد منفعلانه در بین بسیاری از افراد مذهبی، در جمع دوستان و یا محل کار و حتی در جمع فامیل دیده می‌شود و تنها حرکت ما در مقابل توهین به ارزش‌های دینی مان می‌شود لبخند تلخی بر لب و یا تکان دادن سری از روی تاسف! متأسفانه کار امروز ما به جایی رسیده است که برخی روزه‌خواری را نشانه تمدن و در مقابل پایبندی به هر گونه احکام و دستورات دینی را نشان عقب‌ماندگی می‌دانند.

ما به عمل به حداقل دستورات دین در جلوی دیگران اکتفا می‌کنیم تا شأن اجتماعی مان دچار تزلزل نشود! نبی اکرم ﷺ یک روز در جمع اصحاب فرمودند: «در آخر الزمان در امت من کار به جایی می‌رسد که مردم امر به معروف و نهی از منکر نمی‌کنند.» اصحاب همگی تعجب کردند؛ مگر می‌شود؟

حضرت در ادامه فرمودند: «اوضاع از این هم بدتر می‌شود و مردم یکدیگر را امر به منکر و نهی از معروف می‌کنند...»<sup>۱</sup>

شاید ما در این دوران به این مطالبی که پیغمبر اکرم فرمودند و خواسته و ناخواسته در این مسیر قرار گرفتیم. در حالی که یک سؤال برای همیشه تاریخ در ذهن افراد مطرح است که چرا شیعه همیشه با کمی افراد در طول تاریخ باقی مانده است؟ و خیلی دیگر از فرقه‌های اسلامی با وجود داشتن جمعیت و حتی با در دست داشتن حکومت، تنها نامی از آن‌ها در تاریخ مانده است.

من، علی‌رضا و محمد، سه دوست هم مدرسه‌ای بودیم که از قضا هر سه در یک دانشگاه و در یک رشته قبول شدیم. هر سه نفرمان نسبتاً متدین بودیم و این که هنگام ورود به یک محیط جدید در کنار هم هستیم خوشحالمان می‌کرد و به هر سه نفرمان قوت قلب می‌داد و همین موجب رونق بیشتر دوستیمان هم شده بود. هنوز یکی دو ماه پیش‌تر از آغاز سال گذشته بود که یکی از بچه‌های دانشگاه، برای مراسم تولدش ما را به مهمانی دعوت کرد ما هم به خیال خودمان برای آن‌که با بچه‌های دانشگاه بیشتر آشنا شویم، دعوتش را قبول کردیم و این اولین اشتباه ما بود. آن شب وقتی وارد مهمانی شدیم جا خوردیم. چون با شرایطی روبه‌رو شدیم که تا به حال ندیده بودیم و البته آرزوی دیدنش را هم نداشتیم؛ تازه فهمیدیم اشتباه کرده‌ایم و اینجا جای ما نیست. اما با خودمان گفتیم از روی احترام چند دقیقه می‌مانیم و بعد هدیه‌مان را می‌دهیم و می‌رویم و این هم اشتباه دومان بود! چند دقیقه‌ای نگذشته بود که میزبان محترم دستور پذیرایی از مهمانان با مشروب را صادر کرد.

گیج شده بودیم، رنگمان پریده بود مثل برق‌گرفته‌ها انگار بدنمان خشک شده بود و فقط چشم‌هایمان حرکت می‌کرد. همین‌طور به هم خیره شده بودیم، بلکه یکی از ما سه نفر راه‌حلی پیدا کند که سینی مشروب جلوی علی‌رضا رسید؛ علی‌رضا که بنده خدا هول شده بود گفت: «من مزاجم به این چیزها سازگار نیست! معدم روانیت می‌کنه! نمی‌خورم!» حالا نوبت من شده بود. انگار علی‌رضا راه حل را نشانم داده بود، با دست‌پاچگی گفت: «واقعیتش دکترم غدغن کرده، چون بیماری گوارشی دارم و برام مثل سم می‌مونه». خیالم راحت شده بود راه نفسم باز! حالا نوبت محمد بود؛ خب البته حتماً کار برای او راحت‌تر شده بود. محمد اما نفسی عمیق کشید و تنها یک جمله گفت. جمله‌ای که همه را متوجه محمد کرد:

«مشروب حرامه! من نمی‌خورم!»

جمله محمد همه حاضران را بهت زده کرد و سکوت بر مهمانی حاکم شد. حتی انگار این جمله برای من و علی‌رضا هم عجیب بود. هم با تعجب به محمد نگاه می‌کردند. او این جمله از سر صداقت و یقین گفته بود و شاید همین باعث شد میزبان از سرو مشروب منصرف شود.



دلایل مختلفی برای اثبات این مطلب وجود دارد اما نکته مهم آن است که مکتب تشیع در اتصال به حجت خداوند و به میزان پایداری پیروانش در طول تاریخ باقی مانده است؛ چرا که تاریخ شیعه مملو از خون کسانی است که در راه دفاع از عقیده خود و پایبندی بر عقاید جانشان را داده‌اند.

آنچه که در طول تاریخ شیعه به وضوح دیده می‌شود آن است که پیروان امیرالمؤمنین علیه السلام در همه جای تاریخ تاثیرگذار بوده‌اند، نه تأثیرپذیر. آن‌ها در هر محیط و زمانی که قرار داشتند از ابراز عقیده خود به شکل صحیح و دفاع از آن هیچ ابائی نداشته‌اند.

به راستی قدری تأمل کنیم که به کجا می‌رویم و در زندگی خود چه چیزی را ارزش و چه امری را ضد ارزش می‌دانیم؟ چه قدر در حق خود پایبندیم در مقابل دیگرانی که در باطل خود استوارند؟ همان طوری که امیرالمؤمنین علیه السلام خطاب به بعضی از اطرافیان خود که به ظاهر طرفداران ایشان بودند در جنگ با معاویه فرمودند: «اگر به همان میزان که آن‌ها در باطلشان استوارند شما در حق خود پایدار بودید، در جنگ پیروز می‌شدیم!»

فراموش نکنیم محب امیرالمؤمنین علیه السلام همیشه در پیکار با شیطان است و افراد یقیناً حالت جنگ و صلحشان با هم متفاوت است، به شرطی که درک شرایط را داشته باشند.

پس بیائیم شاکر خداوند باشیم بر بالاترین نعمتی که به آن متنعّم شدیم؛ نعمت «ولایت امیرالمؤمنین علیه السلام»

به آن افتخار کنیم و ببالیم و در دفاع از آن به مدد خودشان استوار باشیم چرا که پیرو مذهب حق هستیم که رئیس آن امام صادق علیه السلام این عقیده را با افتخار می‌گویند:

«وَلَايَتِي لِعَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ  
وَلَادَتِي مِنْهُ لِأَنَّ وَلَايَتِي لَهُ فَرَضٌ وَوَلَادَتِي  
مِنْهُ فَضْلٌ»<sup>۲</sup>

این که من ولایت امیرالمؤمنین علیه السلام را دارا هستم نزد من محبوب‌تر است از این که از نسل ایشان هستم، چرا که داشتن ولایت آن حضرت، بر من واجب است در حالی که از نسل ایشان بودن [تنها] فضیلتی برای من است.

انا و جمیع من فوق التراب  
فداء تراب نعل ابی التراب

بی‌نوشت:

۱. بحار الانوار، ج ۳۹، ص ۲۹۹.

۲. تحف العقول، ص ۴۹.

مخصوص خانم‌ها

## مأموریت زیبای من

خاکریز خودت رو حفظ کن!

فکر می‌کنم حالا وقتشه که دلیل اصلی توی خونه موندنم رو بگم. شاید به درد کسانی که حقیقتاً دنبال حقیقت‌اند بخوره و مثل من تکلیفشون رو روشن کنه:

دیگه فکر کنم همه‌تون بدونید که من هم تا چند ماه قبل علی‌رغم توی خونه بودن، به این کار اعتقادی نداشتم و صرفاً به خاطر این که همسر جان دوست نداشتم بیرون کار کنم، سر کار نمی‌رفتم. اما این که دقیقاً چی شد که نظرم عوض شد و این نگاه جهادی رو به ماجرا پیدا کردم رو تا حالا براتون نگفته بودم...

اواخر دی ماه بود. در ادامه تحقیقات برای کتابی که دارم می‌نویسم، رسیدم به جنگ احد... فکر کنم همه‌تون بدونید که جنگ احد تنها غزوه در صدر اسلام هست که مسلمان‌ها توش شکست خوردند. اون هم یک شکست خیییلی فجیع! ... اما عجیب اینجاست که مسلمان‌ها اولش با وجود تمام سختی‌ها و کم بودن نیرو و تجهیزاتشون، بر مشرکین پیروز شدند و درست وقتی که پیروزشون حتمی بود و مشرکین داشتند فرار می‌کردند و وقت تقسیم غنایم بود، ضربه نابود کننده به اون‌ها وارد شد. می‌دونین از کجا؟

پشت میدان جنگ، یه تپه بود به نام تپه احد. این تپه موقعیت استراتژیکی داشت و دست هرکس می‌افتاد می‌تونست به میدان جنگ مسلط بشه. اول اون تپه دست مسلمان‌ها بود. پیامبر ﷺ با درایت آسمانیشون این نکته رو فهمیدند و ۵۰ نفر از نیروهای زبده رو مأمور مراقبت از این تپه کردند و گفتند:

شما باید همین جا بمونید و از این تپه مراقبت کنید. جهاد شما در میدان نبرد نیست، بلکه اینه که هر طور شده نذارید این تپه به دست دشمن

امروز که اومدم و اون دو تا نظر دیشب رو دیدم، هم خنده‌ام گرفت و هم دلم به حال چنین آدم‌هایی سوخت... متأسفانه توی کامنت‌های خصوصی خیلی از این دست افاضات هست که من دیگه نخونده دیلیت‌شون می‌کنم... اما خیلی‌ها هستند که حقیقتاً نمی‌تونند درک کنند که من چرا با توجه به تحصیل‌کرده بودنم قبول کرده‌ام که با افتخار، تمام وقتم رو برای خونه و زندگیم بذارم. به این یکی توجه کنید:

«... از سبک نوشتن و اداره وبلاگت معلومه آدم خلاق هستی. از این همه تسلط به آیات و احادیث و استفاده به جا و مناسب ازشون هم معلومه هوش و حافظت از حد نرمال بالاتره... مؤمن و محجبه هم هستی... مدرک دانشگاه تهران رو هم داری که همه جا روی دست می‌برنش! ... هر جور حساب کنی برای آدمی مثل تو کار پیدا کردن مثل آب خوردنه. من نمی‌تونم بفهمم چرا خودت رو اسیر خونه کرده‌ای؟... من اگه جای تو بودم پادشاهی می‌کردم برای خودم، همسر داری سیخی چنده؟!... اون مال زن‌های دوره قجره که مجبور بودن نونشونو از دست شوهرشون بگیرن. نه مال زن قرن ۲۱ که خودش یه پامرده!...»

.. به خدا من مزاحم نیستم. فقط دوست دارم بدونم چرا این کار رو می‌کنی؟ اگه دلیلت قانع‌کننده باشه قول می‌دم کارم رو ول کنم و بچسبم به خونه و زندگیم و همسر داریم... فقط خواهش می‌کنم جوابم رو بده... شاید این سؤال خیلی‌ها باشه و تو بتونی بهشون کمک کنی...»

جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّعَلُّلِ



بیوفته. برای همین هر اتفاقی که برای ما افتاد، چه پیروز بشیم و چه شکست بخوریم و حتی اگر همه مون کشته بشیم، شما باید از جاتون تکون نخورید و این تپه رو حفظ کنید. فهمیدید؟

همه گفتن: بععله یا رسول الله. شما از ما جون بخواین! شما تشریف ببرید! خیالتون راحت باشه که ما همین جا هستیم و مثل تخم چشممون از این تپه مراقبت می‌کنیم!... اما افسوس که این فقط در حد حرف بود. وقتی مسلمان‌ها پیروز شدند و مشرکین فرار کردند، وقت تقسیم غنایم شد. اون‌ها از دور می‌دیدند که همه دارند تند و تند سهمشون رو از غنائم برمی‌دارند و سر این‌ها بی‌کلاه مونده بود... و این شد که دهن‌ها آب افتاد و زمزمه‌ها شروع شد:

- این دیگه چه جور جهادیه که ما باید اینجا وایسیم و بقیه برن وسط میدون و حالش رو ببرن؟... پس سهم ما چی میشه؟ مگه ما مسلمون نیستیم؟... و این شد که بیشترشون ول کردن و رفتن دنبال مال دنیا و فقط فرمانده‌شون موند با چند نفر معدود که گفتن: پیامبر اینجا رو به ما سپردن. پس از اینجا تکون نمی‌خوریم، تا وقتی که خودشون بیان و بگن دیگه کافیه!

این‌جا بود که یکی از فرماندهان مشرکین به نام خالد بن ولید - که از همون اول از دور حواسش به این تپه بود - از فرصت استفاده کرد و با نیروهایش حمله کرد و اون چند نفری که مونده بودند رو به شهادت رسوند و تپه رو تصرف کرد و بعد، اون سپاه تازه نفس از پشت سر به مسلمان‌های از همه‌جا بی‌خبر که داشتند بغل بغل غنیمت جمع می‌کردند، حمله کردند...

و این شد سرآغاز شکست تاریخی مسلمان‌ها و پیامبر مهربانی‌ها تا یک قدمی شهادت پیش رفتن؛ طوری که دندان مبارکشون شکست و حضرت امیر برای دفاع از ایشون بیش از ۷۰ زخم برداشتن و کلی ماجرای دلخراش دیگه.

همه‌اش به خاطر این‌که چند نفر فکر کردند عقلشون بهتر از پیامبری می‌رسه، که با آسمان‌ها در ارتباطه و از حقیقت هر چیز آگاه... پیامبری که خداوند به صراحت در وصفشون گفته:

«وَمَا يُنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ، إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى (ابتدای سوره نجم)

او هیچ سخنی را از روی میل و سلیقه خودش

نمی‌گوید و تمام سخنانش وحی الهی است...» چند لحظه چشم‌هام رو بستم و در دلم گفتم: عجب آدمای پستی بودن! آخه مگه ممکنه آدم از زبون پیامبرش بشنوه که شما جهادت اینه که همین‌جا بایستی و هر اتفاقی افتاد از جات جُم نخوری، بعد به همین سادگی مطابق نظر خودش عمل بکنه، و دُئرو که رفتی؟!!

تا چند روز ذهنم درگیر این ماجرا بود و هرچی بد و بیراه بلد بودم از ورای تاریخ نثارشون می‌کردم و خیالم راحت بود که اگر من جای اون‌ها بودم جزو همونهایی می‌شدم که موندن و به جهادشون وفادار موندن.

در همین خیال خوش بودم که یک روز وقتی داشتم به خودم و زندگیم فکر می‌کردم، ناگهان همه چیز مثل تکه‌های پازل سر جای خودش قرار گرفت و تمام هارت و پورت‌هام رو باطل کرد. چی؟ یه جمله خیییلی معروف که هرکدمون هزار بار شنیدیمش: این‌که یادم اومد که پیامبر به من به عنوان یک زن مسلمان فرموده‌اند: «جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّبَعْلِ» یعنی جهاد زن خوب همسررداری کردن است... یعنی گفتن: ای خانم رضوان! شما از طرف من مأمور این بخش از دنیای اسلامی. تپه‌أحد شما این خونه و زندگی شماست و این همسرجان که باید به بهترین نحو براش همسری کنی...

سرت رو بالا بگیر و با افتخار برای انجام این مأموریت مهم تلاش کن. چون اگر موفق بشی، این خونه به یک دژ نفوذناپذیر تبدیل میشه که من دیگه خیالم راحت که دشمن از طریق آدم‌های این خونه، کاری از پیش نمی‌بره...

و حالا من با تمام هوشم، با تمام خلاقیتیم، با مدرک دانشگاه تهرانم و با هر نعمتی که خدا بهم داده، ایستاده‌ام و با افتخار از تپه‌أحد زیبایی که پیامبرم به من سپرده‌اند، مراقبت می‌کنم... و افتخار می‌کنم که تمام تمرکزم و توانم رو در خدمت اجرای مأموریتی گذاشته‌ام که از لبان مبارکشون خطاب به شخص من صادر شده... و عاجزانه از خدا می‌خوام که اونقدر دنیا دوست نباشم که به طمع جمع مال و عنوان و مدارج بالای علمی محل مأموریتم رو ترک کنم...

جهاد شما در میدان نبرد نیست، بلکه اینه که هر طور شده نذارید این تپه به دست دشمن بیوفته.

این دیگه چه جور جهادیه که ما باید اینجا وایسیم و بقیه برن وسط میدون و حالش رو ببرن؟

اون سپاه تازه نفس از پشت سر به مسلمان‌های از همه‌جا بی‌خبر که داشتند بغل بغل غنیمت جمع می‌کردند، حمله کردند...

چند لحظه چشم‌هام رو بستم و در دلم گفتم: عجب آدمای پستی بودن! آخه مگه ممکنه آدم از زبون پیامبرش بشنوه که شما جهادت اینه که همین‌جا بایستی و هر اتفاقی افتاد از جات جُم نخوری، بعد به همین سادگی مطابق نظر خودش عمل بکنه،

# دعوت‌نامه

خوابگاه هم با خانمش اسمش درآمده بود، اما می‌گفت به خاطر هزینه‌اش شاید نتواند بیاید، اما من با اینکه پولش را نداشتم غصه‌ای از بابت هزینه‌ی سفر به دلم راه نمی‌دادم و می‌گفتم کسی که دعوت کرده خودش هم پولش را جور می‌کند.

باید برای ابتدای کار و ثبت نام اولیه ۷۵۰ هزار تومان می‌ریختیم به حساب و بعد هم موجودی حسابمان را به دو میلیون و دویست هزار تومان می‌رساندیم.

چند روز بعد سیصد هزار تومان وام دانشجویی بهمان دادند و من با پولش رفتم یک ربع سکه به مبلغ سیصد و سی هزار تومان خریدم.

یک هفته گذشت. تا دوشنبه باید مبلغ اولیه را می‌ریختم، والا ثبت نامم لغو می‌شد، اما من هنوز فقط یک ربع سکه داشتم.

شنبه عصر بود که دوستم آمد خوابگاه و گفت سیصد و پنجاه هزار تومان وام ضروری ریخته‌اند. فردایش ربع سکه را که چهارصد و چهل هزار تومان شده

بیت پیامبر ما را دعوت کنند چطور؟! سوال سختی بود؟ بگذارید با خاطره‌ای از خودم قضیه را باز کنم...

آن روز تازه رسیده بودم خوابگاه که بچه‌ها گفتند ثبت نام عمره دانشجویی شروع شده است. خوشحال شدم، اول از بابت اینکه این توفیق را داشتم که عمره ثبت نام کنم و به زیارت خانه‌ی خدا و پیامبر و خاندانش بروم، دوم هم اینکه چند روز قبل به خاطر نرفتن به کربلا، آن هم در اربعین حسینی خیلی ناراحت و دلگیر شده بودم، آخر خیلی دوست داشتم اربعین کربلا باشم، ولی توفیق نشد.

با اینکه می‌دانستم هزینه عمره را ندارم، ثبت نام کردم و به هرکسی هم که توانستم گفتم حتماً ثبت نام کند.

گذشت و گذشت تا نتایج قرعه‌کشی اعلام شد و خدا را شکر، من جزو نفرات اصلی اعزام شده بودم. خیلی خوشحال شدم از اینکه خدا و رسولش من بی‌لیاقت را دعوت کرده‌اند. یکی دیگر از رفقای

بعضی وقت‌ها به این فکر می‌کنم که خیلی از اتفاقات زندگی با حساب و کتاب‌های عادی زندگی جور در نمی‌آید. حتماً تا به حال برای شما هم پیش آمده است که به مهمانی، جشن یا عروسی دعوت شده باشید؟ وقتی از دوستان و آشنایان کارت دعوت برایتان می‌آید چه دغدغه‌ای دارید؟ آیا به این فکر می‌کنید که در آن مهمانی چه بخورید؟ یا به این فکر می‌کنید که پول غذای مهمانی را از کجا جور کنید و در آن جا چه خرج‌هایی خواهید داشت؟ واقعاً اینگونه است؟!

حال اگر صاحب مجلس و کسی که ما را دعوت کرده، شخصیت برجسته و بزرگی باشد، دیگر این صحبت‌ها اصلاً مطرح نخواهد بود و تنها دغدغه‌امان این است که چگونه خودمان را برای مهمانی دعوت کنیم، چه لباسی بپوشیم، چه عطری بزنیم، در آنجا چگونه معاشرت کنیم.

یک سوال دیگر: اگر خداوند یا رسولش و یا یکی از اهل





بود فروختم و شب قبل از آخرین مهلت افتتاح حساب مبلغ ثبت نام اولیه جور شد، ولی یک مشکل دیگر وجود داشت و آن هم اینکه باید برای افتتاح حساب، اصل شناسنامه همراه می بود که من نداشتم و فقط کپی شناسنامه ام را داشتم، اما باز هم نگران نبودم و با خودم گفتم: «اونی که دعوت کرده خودشم درستش می کنه.» صبح دوشنبه رفتم بانک برای افتتاح حساب. شماره گرفتم و منتظر شدم. وقتی نوبتم شد رفتم پشت باجه و گفتم می خواهم برای عمره دانشجویی افتتاح حساب کنم. کارمند بانک از من پرسید همه ی مدارک را آوردی؟ گفتم: «فقط اصل شناسنامه همراهم نیست.» به من گفت: «نمی تونی افتتاح حساب کنی، چون باید اصل شناسنامه همراهم باشه.» مقداری عصبانی شدم و با کارمند بانک مقداری بد صحبت کردم و گفتم: «الان چی کار کنم؟ امروز آخرین مهلت افتتاح حسابیه و من هم شناسنامه رو منزل پدرم جا گذاشتم.» خلاصه با اینکه حق با کارمند بانک بود و مقداری هم تندی کرده بودم، اما خداوند نوری دل کارمند بانک انداخته بود که کار من انجام شود و خدا را شکر قبول کردند و توانستم افتتاح حساب کنم و از کارمند بانک عذرخواهی

کردم و آمدم بیرون.

اما قصه به همین جا ختم نمی شد و باید یک میلیون و چهارصد هزار تومان دیگر هم می ریختم و خبری از وام بانکی هم نبود، چون سال های قبل، بانک شصت درصد از هزینه عمره را وام می داد، اما امسال هنوز موافقت نکرده بود، ولی باز هم نگران نبودم و مطمئن بودم که کسی که دعوت کرده خودش هم پولش را جور می کند. روزها می گذشت و به آخرین مهلت تکمیل موجودی نزدیک تر می شد.

ترم جدید شروع شد. یک روز یکی از رفقا آمد و گفت ثبت نام وام برای ترم جدید شروع شده است و مقدار وام را هم به پانصد هزار تومان افزایش داده اند!

وقتی برای ثبت نام وام به دانشگاه رفتم، متوجه شدم ششصد هزار تومان هم وام حج می دهند. یعنی از یک میلیون و چهارصد هزار تومان باقی مانده، خداوند یک میلیون و صد هزار تومانش را جور کرد و فقط سیصد هزار تومانش می ماند. چند وقت بعد هم روی سایت عمره دانشجویی این خبر را درج کردند که به عمره گزاران، سیصد دلار ارز مبادله ای تعلق می گیرد و با احتساب تفاوت نرخ ارز آزاد و مبادله ای، سیصد هزار

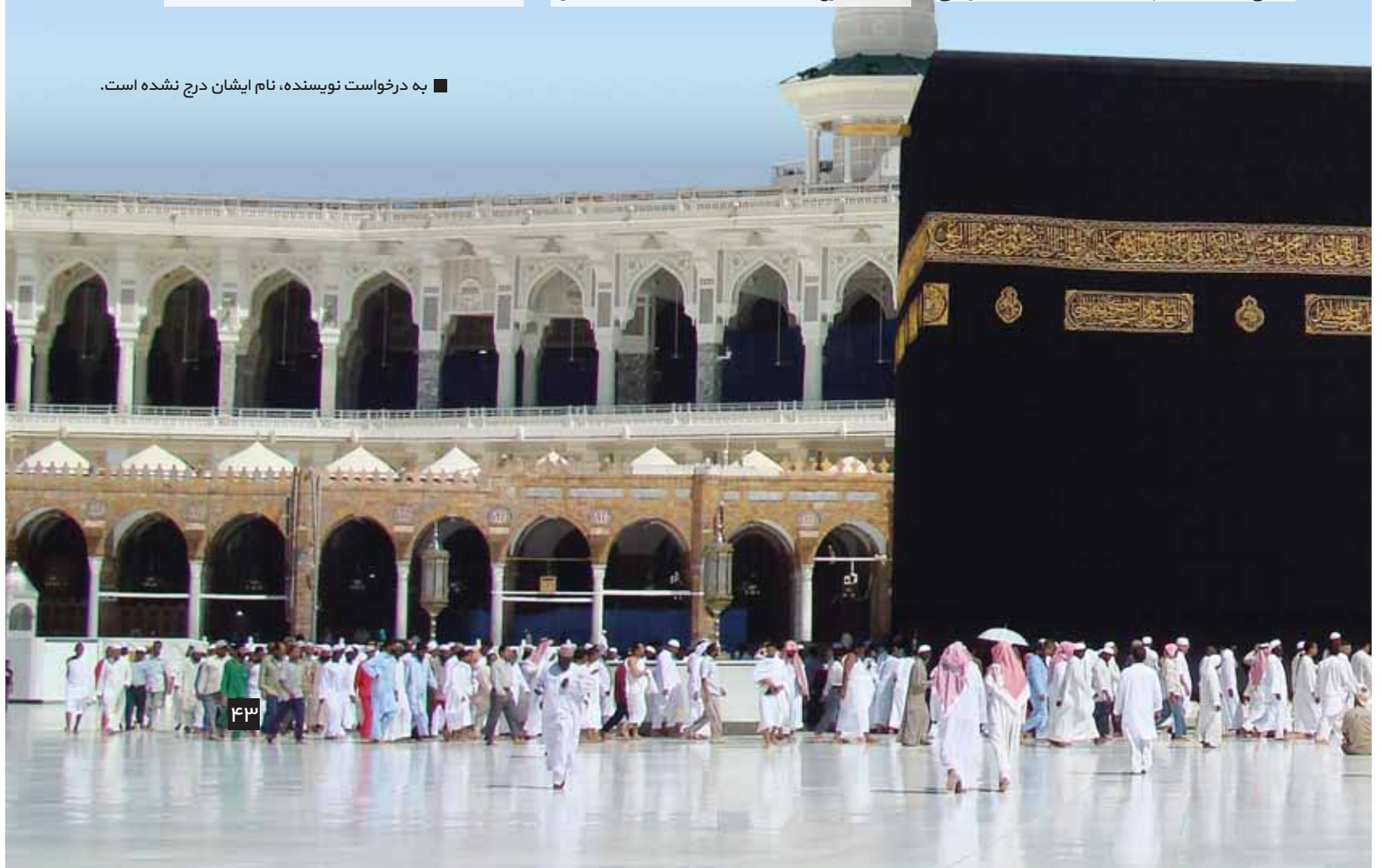
تومان باقیمانده هم جور شد، تازه لطف خداوند به اینجا هم ختم نشد و چند روز بعد اعلام کردند که بانک با وام موافقت کرده است، منتهی به تعدادی محدود و به قید قرعه و فقط به حدود دوهزار نفر، یک میلیون تومان وام می دهند و خدا را صد هزار مرتبه شکر که اسم من هم درآمد. یک روز دوستم که اسمش درآمد بود، اما به خاطر هزینه اش انصراف داده بود را دیدم و به او گفتم: «دیدید با اینکه پولی نداشتم، گفتم نگران پول عمره نیستم و کسی که دعوت کرده خودش هم هزینه اش رو جور می کنه؟!»

چند سال قبل یکی از دوستان روحانی پدرم آمده بودند منزل ما و در مورد ازدواج و حج رفتنش صحبت می کردند، این جمله ی ایشان همیشه در گوشم هست که می گفتند:

«اگر برای سه چیز قرض کنید، خداوند تعهد کرده که آن را ادا کند، یکی ازدواج، یکی عمره و یکی هم مسکن.»

من به این گفته اطمینان دارم و مطمئنم، خدایی که مرا آفریده آنقدر توان دارد که علاوه بر تامین هزینه ی ازدواج و عمره و مسکن، در باقی امور هم تنهاییم نگذارد، حال می خواهد تورم صفر درصد باشد یا صد و بیست درصد!

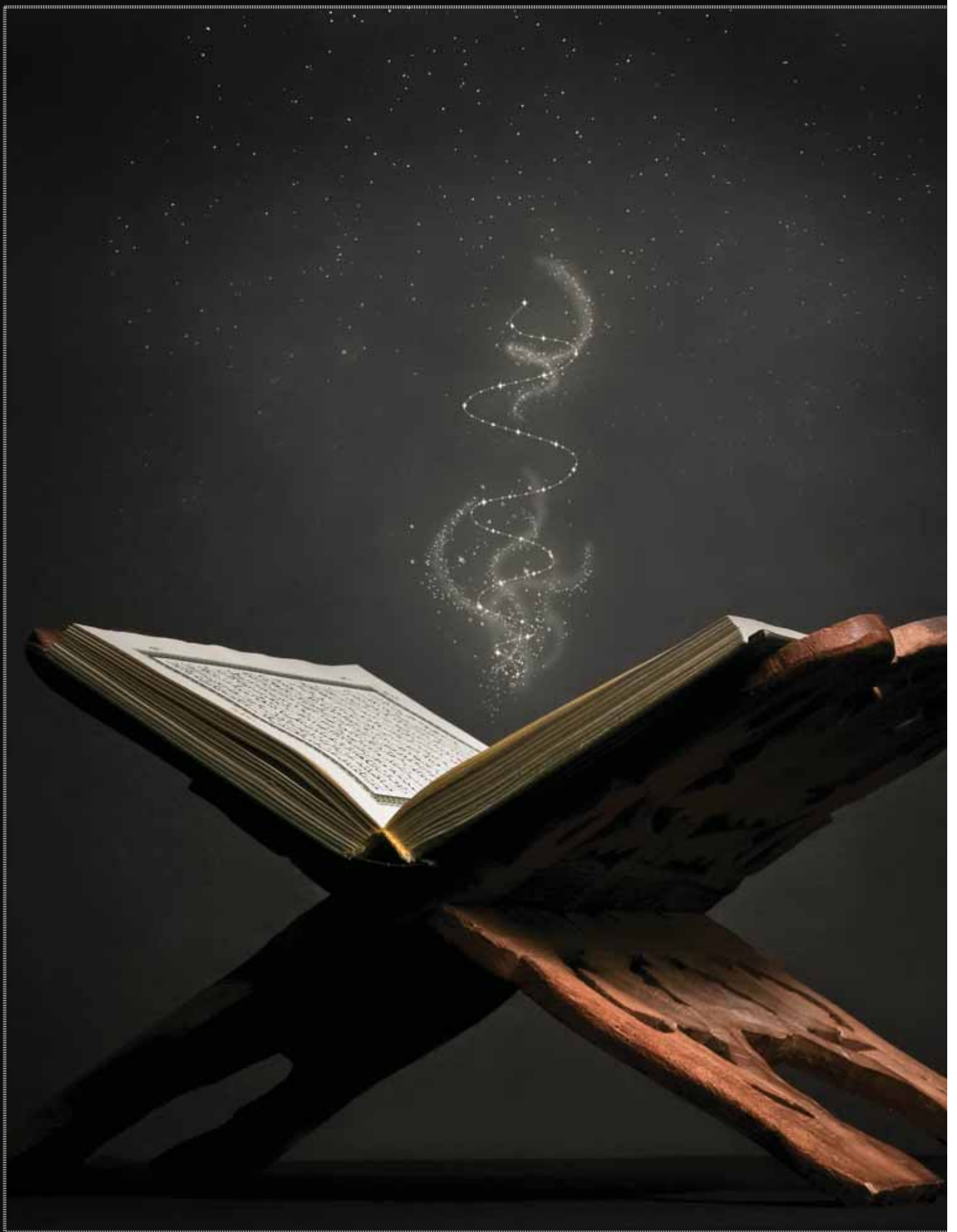
■ به درخواست نویسنده، نام ایشان درج نشده است.





# بی‌اوبنشین پای صحبت‌های خدا

حالا که آمده‌ای و میهمان شده‌ای و نشسته‌ای سر سفرهٔ این  
صاحب‌خانهٔ کریم و رحیم؛ نکند از سخنانش بی‌بهره بمانی!  
میهمانی بهانه‌ای است تا میزبان را زیارت کنی. سخنان میزبان را دریاب!



# این خانواده، آینه‌های خدایی اند

ماه، می‌تابد از خم کوچه؛ چهره‌ای دائم الوضو دارد  
پینه بر دستهایش و نعلینش، اثر وصله و رفو دارد

مرد، تنه‌است؛ مرد، غمگین است؛ کمرش از فراق خم شده است  
ساغر شادی اش اگر خالی‌ست، باده‌ی غم، سبوسو دارد

ضربان صدای او جاری‌ست؛ با یتیمی به خنده مشغول است  
سر تقیسم سهم بیت‌المال، با صحابه بگومگو دارد

باز امروز بغض نخلستان تا به سرحد انفجار رسید  
باز امشب به استناد کمیل، ماه با چاه گفت‌گو دارد

کاه‌گل‌های کوچه مرطوب‌اند؛ اشک دیوار را در آورده است  
ناله‌ی خانم جوانی که هر چه دارد علی، از او دارد

«چارده قرن بعد...» / عباس احمدی

از دو دستش طناب، بکشایید؛ مَبْریدش به مسلخ بیعت  
دیگر او را کشان‌کشان مَبْرید - اَيِّها النَّاسُ! - آبرو دارد!

گرچه در بند غربت از این شیر، گرگ‌های مدینه می‌ترسند  
ذوالفقارش هنوز، بزآن است؛ شور «حَتَّى تُقَاتِلُوا» دارد

حَبِّ مولا، نتیجه‌ی سحر است؛ باش تا صبح دولتش بدمد  
آن صنوبردلی که می‌باید، پیش او سرو، سر فرود آرد

...چارده قرن بعد، خیلی‌ها دم از او می‌زنند؛ اَمَّا مَرَد،  
هم چنان، خار بر دو چشمش هست؛ هم چنان، تیغ در گلو دارد

دست مرا بگیر که عاشق ترم کنی  
«سلمان» خانواده‌ی پیغمبرم کنی

من در قنوت نیمه شب دور می‌زنم  
شاید مرا بگیری و انگشترم کنی

آن شاخه‌ی گلم که به دست تو داده‌اند  
تا هر کجا که خواست دلت، پرپر کنی

من آمدم که بین سحرهای اشتیاق  
بال مرا بگیری و خرج حرم کنی

بال و پر شکسته به دردم نمی‌خورد  
انگار بهتر است که خاکشترم کنی

روزی آب و سفره‌ی نان منی، حسن علیه السلام!  
ماه مبارک رمضان منی، حسن علیه السلام!

تو، آسمان جودی و ما یاکریم تو  
پرواز می‌کند دل ما تا حریم تو

احساس می‌کنم به تو نزدیک می‌شوم  
وقتی که می‌وزد سر راهم نسیم تو

وقت کرامت است که از راه آمده است  
آن آشنای کوچه نشین قدیم تو

قرآن بی‌بدیل، حروف مقطعه!  
کی می‌رسم به فهم «الف لام میم» تو؟

سوگند می‌دهیم خدا را در این سحر  
بر پینه‌های رحمت دست کریم تو:

ما را همیشه سائل دست شما کند  
ما را به زیر پای شما، خاک پا کند

این خانواده، آینه‌های خدایی‌اند  
در انتهای جاده‌ی بی‌انتهایی‌اند

خیل ملک مقابلشان سجده می‌کنند  
این‌ها خدا نی‌اند؛ ولیکن خدایی‌اند

هر کس که می‌رسد، سر اطعام می‌برند  
فرقی نمی‌کند که فقیران، کجایی‌اند

یک «السلام» و یک «و علیک السلام» سبز  
این‌ها همان مقدمه‌ی آشنایی‌اند

صدها هزار، مثل «سلیمان» در این حرم  
مشغول لحظه‌های شریف‌گدایی‌اند

سوگند می‌خوریم که پروانه‌زاده‌ایم  
همسایه‌ی قدیمی این خانواده‌ایم

«سفره‌نار شهر خدا» / علی اکبر لطیفان



با او غزل می‌خواند، محراب دعا آن شب  
در چاه می‌پیچید، دردی آشنا آن شب

غرق تغزل بود چشمان شب‌افروزش  
در آن فضای تیره‌ی حسرت‌فزا آن شب

تا نخل‌ها می‌رفت پژواک سکوتی تلخ  
در خود فرو می‌ریخت بغضی، بی‌صدا آن شب

بر شانه‌های شهر، زخمی شعله‌ور می‌گشت  
سر می‌کشید آتش ز کام کینه‌ها آن شب

یک کوفه بی‌مه‌ری انیس غربت او بود  
در بزم آن تنهایی بی‌انتها آن شب

تقدیر شوم دست بی‌مه‌ری، زخم می‌خورد  
تردید می‌بارید از آن کوچه‌ها آن شب

تیغی شفق را درنوردید و فرود آمد  
افکند خورشید فروزان را ز پا آن شب

در امتداد ناگزیر صبحدم، می‌رفت  
جاری‌تر از پرواز، مردی تا خدا آن شب

هر چند زخم کاری روی سزم شدی  
اما علاج این دل زخمی‌ترم شدی

ای تیغ! حاجتم که روا شد؛ ولی بدان  
تیری به قلب غم‌زده‌ی دخترم شدی

یک تن در این دیار، وفای تو را نداشت  
در دست دشمن آمدی و یاورم شدی

اما نه! ضربه‌ای که زد، رنگ کوچه داشت  
آیا تو در مدینه، وبال پرم شدی؟

یادت که هست... حائل در بود و با غلاف  
شلاق برگ‌های گل پرپر شدی

یاری قنغد آمدی و بین کوچه‌ها  
زخم کبود بازوی نیلوفرم شدی  
\*\*\*

می‌بینم آن زمان که به دستان حرمه  
تیری سه‌شعبه در گلوی اصغرم شدی

می‌بینم آن زمان که تو در هیبت عمود  
روزی خراب، بر سر آب‌آورم شدی

ای از هزار حاتم طایی کریم‌تر  
لطف تو از تمام کریمان قدیم‌تر

می‌آوری به وجد، تو پروردگار را  
ای از زبان حضرت موسی، کلیم‌تر

تو ابتدای نسل طهورای کوثری  
هر کس حسودتر به تو باشد، عقیم‌تر

در این مسیر، رو به خدایی ندیده‌ایم  
از رد پای گیوه‌ی تو، مستقیم‌تر

در کربلا به آیینه‌ات سنگ می‌زنند  
هر کس شبیه‌تر به تو، جرمش عظیم‌تر

آقا! تو در کلام، خلاصه نمی‌شوی  
در حضرت و امام، خلاصه نمی‌شوی

آن کس که پیش پای شما خم نمی‌شود  
در خانه‌ی فرشته هم آدم نمی‌شود

آقای من! بدون توسل به نام تو  
حالی برای توبه فراهم نمی‌شود

دست مرا بگیر و به سمت خدا ببر  
چیزی که از بزرگی‌تان کم نمی‌شود!

آرامش تو باعث طوفان کربلاست  
بی‌صلح تو، قیام مُحرم نمی‌شود

هر کس که بر نجابت صلح و سکوت تو  
مؤمن نمی‌شود، به جهنم نمی‌شود!

تا کربلا رسید صدای سکوت تو  
این قیل و قال‌ها به فدای سکوت تو

ای در هوای پاک نگاهت، سلام‌ها  
نامت نداشت سابقه‌ای بین نام‌ها

ای سبزی بهار خدا! سیر می‌شوند،  
از عطر سفره‌های حضورت، مشام‌ها

بیرون بیا و چشم مرا هم قدم بزن!  
هم سفره‌ی فروتن جمع غلام‌ها

در کوچه‌ات کسی به کسی جا نمی‌دهد  
مکئی نما به شوق چنین ازدحام‌ها

سائل شدن کنار نگاه تو واجب است  
وقتی گدا به چشم تو دارد مقام‌ها

تو سفره‌دار شهر خدا، ما گدای تو  
مثل کیوتریم و اسیر هوای تو

## از یکی از این پنج طریق می‌توانیم به اول ماه پی ببریم:

۱. خودمان ماه را ببینیم.
۲. دو مرد عادل شهادت بدهند که خودشان ماه را دیده‌اند.
- تذکر: در این فرض حتی اگر با شهادت آن دو برایمان یقین حاصل نشود، باز هم اول ماه ثابت می‌شود.
۳. عده‌ای که از گفته‌ی آنان اطمینان پیدا می‌شود، بگویند ماه را دیده‌اند.
۴. سی روز از اول ماه قبل بگذرد.
۵. به نظر برخی از فقها: یک مجتهد (فقیهی که همه‌ی شرایط فتوا دادن را دارد) حکم کند که اول ماه است.

# ماه‌نو هلال

■ حمید سودیان

که اگر هلال ماه در شهری دیده شود که افق آن، با شهر یا کشور دیگر اختلاف داشته باشد، اول ماه در شهر دوم ثابت نمی‌شود. بدیهی است طبق نظر اول احتمال اینکه اول ماه یک روز زودتر ثابت شود زیاد است.

۲. اعتبار چشم مسلح؛ برخی فقیهان دیده شدن ماه با چشم مسلح به تلسکوپ یا دوربین یا دیگر وسایل نجومی را کافی می‌دانند ولی بعضی دیگر تنها رؤیت با چشم معمولی را حجت می‌دانند.

پس ممکن است برای پیروان نظر اول، اول ماه ثابت شود ولی برای گروه دیگر همچنان اثبات نشده باقی بماند.

۳. اعتبار حکم مجتهد؛ برخی فقیهان حکم کردن یک مجتهد را برای اثبات اول ماه کافی می‌دانند ولی برخی دیگر این راه را معتبر نمی‌دانند. به همین خاطر ممکن است یک نفر که پیرو نظر اول است با اینکه هنوز اول ماه برای خودش ثابت نشده، بر اساس حکم یک مجتهد اول ماه را بپذیرد ولی فردی دیگر همچنان منتظر اثبات شدن اول ماه بماند.

گاهی ممکن است این سوال برایمان پیش بیاید که چرا حتی مراجع تقلید هم در تشخیص اول ماه اختلاف نظر دارند. قبل از پاسخ به این سؤال باید توجه داشته باشیم که:

اولاً اختلاف نظر مراجع تقلید در این مسأله امری نیست که تازه به وجود آمده باشد بلکه در گذشته هم چنین اختلاف نظرهایی پیش می‌آمده است.

ثانیاً وقتی ما راه اثبات اول ماه را از مرجع تقلید خود آموختیم دیگر لازم نیست منتظر شویم ببینیم ایشان چه روزی را اول ماه اعلام می‌کند بلکه کافی است خودمان از طریق یکی از روش‌های اثبات اول ماه، شروع ماه جدید را احراز کنیم. اما عوامل متعددی سبب این اختلاف می‌شوند؛ از جمله این موارد:

۱. اعتبار اتحاد افق؛ به نظر برخی فقیهان اگر هلال ماه در نقطه‌ای از کره زمین دیده شود، اول ماه در همه‌ی جاهایی که در شب با آن نقطه مشترک هستند ثابت می‌شود حتی اگر با آن نقطه افق مشترک نداشته باشند. در مقابل این نظریه بعضی فقیهان اتحاد در افق را معتبر می‌دانند و بر این باورند



- اول ماه بر اساس محاسبات نجومی که مکان ماه را تعیین می‌کنند: ثابت نمی‌شود. مگر اینکه از گفته منجمان اطمینان حاصل شود که ماه قابل رؤیت است. همچنین اگر از طریق عقلایی دیگری هم اطمینان به رؤیت هلال ماه حاصل شود کافی است.
- اگر برای کسی از یکی از پنج روش فوق اول ماه بودن روزی ثابت نشد، باید آن روز را: آخر ماه قبل در نظر بگیرد. مثلاً اگر شک دارد که آخر ماه شعبان است یا اول ماه رمضان، روزه گرفتن: واجب نیست. و اگر به نیت اول ماه رمضان روزه واجب بگیرد: معصیت کرده و روزه اش باطل است. همچنین اگر شک دارد آخر ماه رمضان است یا اول ماه شوال، روزه گرفتن: واجب است.
- اگر بعد از اذان صبح برای کسی اثبات شد که اول ماه رمضان است: در صورتی که تا آن لحظه هیچ یک از مبطلات روزه را انجام نداده، روزه اش: صحیح است. البته برخی فقیهان در این زمینه احتیاط واجب می‌کنند که بعد از ماه رمضان هم قضای روزه آن روز را به جا آورند. و در صورتی که تا آن لحظه یکی از مبطلات روزه را انجام داده، روزه اش: باطل است. ولی باید تا اذان مغرب از کارهایی که روزه را باطل می‌کند خودداری کند و بعد از ماه رمضان قضای روزه آن روز را هم به جا آورد.
- اگر بعد از اذان صبح برای کسی اثبات شد که اول ماه شوال (عید فطر) است، روزه اش: باطل و ادامه دادن آن حرام است.



# مهمانی خدا و یک افطار ساده!

■ حسین ادیب‌زاده



بدجوری

معددهام ترش کرده بود،

تقریباً به سختی نفس می‌کشیدم! و این تازه مرحله اول بود! طبق اعلام قبلی برنامه این بود: اول یک افطار ساده، بعد نماز و کمی استراحت، بعد برنامه شام. افطاری ساده شامل آش و نون و پنیر و سبزی و گردو و زولوبیابامیه و کره و مربا و شله زرد و چند تا شامی بود که من تلاش کردم روی هیچ کدام را زمین نزنم! آن هم در این ماه مبارک و بعد از چند ساعت روزه و گرسنگی. البته راستش را بخواهید خیلی هم گرسنه‌ام نبود، چون من

معمولاً سحرها را با معنویت بسیار بر سر سفره می‌گذارم؛ مخصوصاً آن روز سحر که با بچه‌ها رفته بودیم کله‌پزی و چون مهمان بودم طوری خوردم که حقیقتاً تا قبل از اینکه بوی افطار به مشامم برسد احساس گرسنگی نمی‌کردم!

بعد از افطار با حالت خاصی نماز را خواندم. در طول نماز با حال تضرع آرزو می‌کردم که ای کاش نماز مغرب و عشاء لااقل در ماه رمضان، رکوع و سجده نداشت.

بعد از نماز چند نفر از بزرگ‌ترها خواستند دعای افتتاح بخوانند و من به دلیل حال ویژه‌ای که پیش‌تر توصیف آن رفت، بلند شدم و به حیاط رفتم تا شاید با کمی قدم زدن، در معددهام جایی برای شام پیدا کنم!

تا آن روز که ۱۳م ماه مبارک بود. فقط ۲ روز افطار را خانه بودم و مابقی را مهمان؛ بعضی از میزبان‌ها که در خانه خود جای کافی نداشتند، در تالار یا رستوران افطاری می‌دادند، الحمدلله همه برنامه‌ها در حد تیم ملی بود، واقعاً که من در ماه مهمانی خدا شرمند می‌شوم با این همه نعمت و خوراکی. معمولاً هر سال در طول ماه رمضان سه-چهار کیلو چاق می‌شوم و نمی‌دانم چرا بعضی‌ها می‌گویند ماه رمضان سخت یا طولانی است، من که اگر همه سال هم ماه رمضان باشد

راضی‌ام.

چند روز پیش در تلویزیون توی برنامه سمت خدا حاج آقای داشت می‌گفت: «تو ماه رمضان آدم یاد فقرا و ندارها می‌فته!» و من وقتی به خودم نگاه می‌کنم می‌بینم که اصلاً یاد آن‌ها نمی‌افتم یعنی اگر هم بخواهم، با این وضع سحر و افطار اصلاً نمی‌توانم یادشان بیفتم! در بخور بخوره‌ایمان بعضی وقت‌ها خودمان را هم فراموش می‌کنیم! چه برسد به آن‌ها! کاه از خودت نیست کاهدان که از خودت است. در همین فکرها بودم که احمد پسر دایی‌ام صدا زد: «علی! بیا شام رو کشیدن!» خواستم بگویم سیرم امّا دیدم حیف است! و به قول سعدی «بوی باقلاپلویم چنان مست کرد که حساب ظرفیت معددهام از دست برفت!» فسنجان و دلمه هم بود. پس کمر همت بسته و کمر بند شکم را باز کرده و با توکل به خدا سوی سفره شتافتم.

شام تمام شد. نمی‌دانم حال عرفا چگونه است ولی من هم هر شب بعد از افطار، حالت عرفانی و حال بکای عجیبی دارم. بعد از شام به جز چای و هندوانه چیزی نخوردم البته نه این‌که نخواهم بلکه نتوانستم. هم‌چون شب‌زنده‌داران تا ساعت ۱ بامداد مرتب از رخت خواب بلند می‌شدم و قدم می‌زدم و دوباره دراز می‌کشیدم.





مسئول خیریه می‌گفت بعضی از این افراد شاید فقط یک بار در ماه بتوانند غذای گرم بخورند و بعضی از آن‌ها شش ماه یک‌بار هم طعم گوشت را نمی‌چشند. همه کارهای افطاری از خرید گرفته تا پخت و پز در خیریه انجام می‌شد و برای هر نفر حدود دو هزار تومان هزینه داشت. بنابراین با یک ضرب و تقسیم ساده می‌شد حساب کرد که آن شب برای آن دو هزار نفر حدود چهار میلیون تومان خرج شده بود.

خیلی از افراد وقتی بسته‌هایشان را می‌گرفتند، طوری برای مسئولین خیریه و خیرین دعا می‌کردند که دوست داشتیم فقط یکی از دعاهاى آن شامل حال من شود.

حس عجیبی داشتیم. کم کم داشت گریه‌ام می‌گرفت. خیلی‌ها بچه‌های کوچکشان را آورده بودند و بعضی برای گرفتن یک بسته نان بیش‌تر گریه و التماس می‌کردند.

یاد مهمانی چند شب پیشمان افتادم که تقریباً همین مقدار خرج داشت اما فقط برای صد نفر!

از مسئول خیریه پرسیدم: «در شب‌های بعد هم برنامه افطار هست؟» گفت: «هر شب که کسی بانی شود، برنامه افطار ما هم برقرار است. مثلاً شب ۲۳م ماه مبارک هم برنامه افطاری برای ۴ هزار نفر برقرار است.»

شماره مسئول خیریه را گرفتم. اذان را که گفتند بعضی که می‌خواستند همان‌جا افطار کنند در حسینیه خیریه نماز جماعت خواندند و مشغول افطار شدند. از این‌که با آن‌ها هم سفره شده بودم احساس خوبی داشتم و جالب این‌که با همان نان و پنیر و سبزی سیر شدم و قیمة را هم بردم برای خانه!

رفتم سراغ گوشی موبایل؛ بلکه چشم‌های خسته شود و خوابم ببرد. همین‌طور که داشتم بین اس.ام.اس‌ها چرخ می‌زدم، چشمم افتاد به اس.ام.اس مرتضی، ساعت ۹ فرستاده بود درست در زمان اوج درگیری من با سفره و طبیعی بود که آن را ندیده باشم.

اس.ام.اس زده بود که یادآوری کند مثل هر سال، برای افطار شب ۱۵ رمضان، شب ولادت امام حسن علیه السلام در برخی مناطق محروم شهر، به دنبال بانی می‌گردد و تا ساعت ۱۰ صبح فردا هم فرصت...

به انتهای اس.ام.اس نرسیدم چون بالاخره تلاش‌هایم به ثمر رسید و خواب بر من مستولی شد!

عصر فردای آن روز، چند ساعت مانده به افطار، نمی‌دانم چه شد که یک دفعه یاد مرتضی و اس.ام.اس افتادم. با او تماس گرفتم که «هنوز برای کمک به افطاری فرصت داریم؟» گفت «دیر شده و برنامه افطار برای دو هزار نفر بسته شده و پخت و پز آن هم انجام شده است.» خودش هم برای کمک رفته بود به خیریه. دوست داشتم در این کار کمکی کرده باشم. بنابراین به جهاد با نفس برخاستم و با آن‌که افطار مهمان حاج عمو بودم، به خیریه رفتم!

خیریه سمت جنوب شهر بود. با این‌که دو ساعت مانده بود به افطار، خیریه پراز آدم‌های جور و واجور بود که صف کشیده بودند برای افطاری.

مرتضی می‌گفت که آن خیریه هفت هزار نفر از خانواده‌های محروم را تحت پوشش دارد که همگی دارای پرونده هستند. بسیاری از این افراد در حومه شهر زندگی می‌کردند و برای گرفتن یک وعده افطاری ساعت‌ها در راه بودند. افطاری شامل یک پرس خورش قیمه و بسته‌ای نان و پنیر و سبزی و خرما بود.

وقتی رسیدم خانه حاج عمو همه وسط شام بودند. همه علت تاخیرم را می‌پرسیدند، من هم با اشتیاق زیاد از سیر تا پیاز ماجرا را تعریف کردم. سلمان -پسر عمه‌ام- پیشنهاد داد که «ما هم با فامیل برای یک شب بانی شویم» قرار شد که شب ۲۱م، شب شهادت امیرالمؤمنین علیه السلام در خیریه افطاری بدهیم. همان موقع با مسئول خیریه تماس گرفتم و هماهنگ کردم.

با سلمان شروع کردیم به پول جمع کردن، خلاصه توانستیم آن شب حدوداً به اندازه افطار و شام ۲۶۵۰ نفر پول جمع کنیم.

خیلی خوشحال بودم. هر پولی که جمع می‌شد چهره معصوم بچه‌هایی که در صف خیریه ایستاده بودند، جلوی چشمم می‌آمد.

پول‌ها را که جمع کردم، خیالم راحت شد و رفتم از آشپزخانه منزل حاج عمو، یک ظرف برنج و جوجه برای خودم کشیدم...

## مصاحبه اختصاصی با دکتر عطاالله پورعباسی

گویا در کنار همه مواردی که روزه‌داران اختصاصاً در ماه مبارک رمضان به آن می‌پردازند، نگاهی مجدد و اصلاحی به سلامت را نیز باید اضافه کرد. یعنی انگار بعضی‌ها تازه با شروع ماه رمضان به یاد سلامت و روش تغذیه خود می‌افتند و می‌خواهند تا حد امکان به ارتقای آن نیز بپردازند. شاید این را هم باید به حساب یکی از برکات این ماه مبارک گذاشت. در مجموع سلامت در روزه‌داری مسأله‌ای است که اخیراً توجه زیادی به آن می‌شود. حتی در داخل کشور و برخی کشورهای دیگر مراکز تحقیقاتی برای تمرکز بر تأثیرات روزه بر سلامت تأسیس شده‌اند. در این میان ما نیز برای آن که تا حدودی در حال و هوای سلامت در ماه مبارک رمضان قرار بگیریم به سراغ آقای دکتر عطاالله پورعباسی رفتیم تا در یک گفتگوی ساده و صمیمانه توصیه‌هایی در خصوص مسایل سلامت برای روزه‌داران از ایشان جویا شویم. دکتر عطاالله پورعباسی بعد از اتمام دوره پزشکی، با هدایت بنیاد آموزش، پژوهش و خدمات طب تربیتی و سلامت مدارس، بیشتر وقت خود را صرف پیاده‌سازی حیطه‌ای به نام طب تربیتی در کشور نموده است که به قول خودشان یک حلقه گمشده در نظام تعلیم و تربیت کشور ماست و آشنایی با این حوزه به متولیان آموزش و پرورش کمک خواهد کرد تا با فراهم نمودن بستری لازم از سلامت جسم و روان، موجبات ارتقای اثربخشی فعالیت‌های تربیتی را فراهم آورند. از این مجرا شاید نام ایشان را عموماً مدیران و مسئولان مدارس شنیده و یا مقاله و کتابی در این زمینه از ایشان خوانده باشند. ایشان در حال حاضر در حال گذراندن دوره تخصصی روانشناسی سلامت در پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران هستند. در ادامه گفتگوی ما را با ایشان مطالعه خواهید کرد.



## بخورنخورهای افطار و سحر



**ابوتراب:** باید‌ها و نبایدهای غذا خوردن، یکی از مهم‌ترین مسائلی است که در ماه مبارک رمضان برای مردم روزه‌دار مطرح است؛ چرا که در این ماه - خصوصاً در فصل تابستان - باید فرد زمان زیادی را گرسنه و تشنه باشد. **نظر شما در این باره چیست؟**

گرسنگی در ماه مبارک رمضان قطعاً حکمت‌هایی دارد که برخی از آن‌ها را ائمه معصومین علیهم‌السلام در روایات فرموده‌اند. آنچه که از این روایات می‌توان دریافت کرد این است که نیل به سطحی از معنویت که انسان به واسطه آن بتواند برکات این ماه را درک کند نیاز به یک بستر جسمانی دارد. بخشی از این بستر جسمانی برای درک لذات معنوی این ماه از مجرای گرسنگی و امساک از غذا خوردن برای مدتی معین فراهم می‌شود؛ لذا به نظر می‌رسد باید میزان دریافت غذا و کالری را در ماه رمضان واقعاً کاهش داد. در حالی که در برخی موارد شاهد هستیم که توصیه‌های غذایی برای این ماه به گونه‌ای است که همان میزان دریافت کالری و غذایی که در ایام دیگر دریافت می‌شود، با همان میزان، فقط در وعده‌های محدودتر کسب شود. اما از دیدگاه برخی صاحب‌نظران لازم است با اتخاذ یک روش منطقی میزان دریافت کالری را در ماه رمضان پایین آورد.

**ابوتراب:** شما غذا و کالری را به صورت جداگانه مطرح کردید. فرق این دو با هم چیست؟

ما از تعذیه دو هدف عمده را دنبال می‌کنیم. یکی دریافت انرژی برای انجام اعمال حیاتی و دیگری مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز در بدن یا به عبارتی برای ماده‌سازی. هر دوی این اهداف هم باید از طریق غذایی که می‌خوریم فراهم گردد. مثلاً شما کربوهیدرات را در قالب نان و برنج می‌خورید که عمده آن‌ها صرف تأمین انرژی برای شما می‌شود. از سوی دیگر خوردن میوه و سبزی شاید برای شما انرژی چندانی فراهم نکند اما میزان قابل توجهی ویتامین و املاح در اختیار بدن می‌گذارد که وجود آن‌ها برای رشد و سوخت و ساز بسیار ضروری است. همیشه برای برخی که به من مراجعه می‌کنند این مثال را می‌زنم که شما اگر گرسنه باشید، هر چند تا هم که به شما آمپول مولتی‌ویتامین تزریق کنند شما سیر نخواهید شد. چون اصولاً ویتامین‌ها و املاح برای تأمین انرژی نیستند. بنابراین تغذیه باید به گونه‌ای باشد که هم انرژی لازم برای بدن را تأمین کند و هم ریزمغذی‌هایی مثل ویتامین‌ها و املاح را.

**ابوتراب:** حالا در روزه‌داری کدام یک از این دو بیش‌تر تحت تأثیر قرار می‌گیرد؟

آن چیزی که در روزه‌داری معمولاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد دریافت کالری است. عموماً در ایام ماه مبارک رمضان میزان دریافت کالری از غذا کم می‌شود و بدن برای تأمین انرژی لازم از منابع ذخیره شده مانند چربی‌ها استفاده می‌کند. برای همین هم هست که عموم مردم پس از ماه رمضان وزن کم می‌کنند. اما عمده ریزمغذی‌ها از همان غذایی که در سحر و افطار و فاصله این دو صرف می‌شود تأمین خواهد شد؛ لذا تا به حال پیش نیامده که فردی در اثر روزه‌داری یک ماهه دچار سوء تغذیه و کمبود ریزمغذی‌ها شود. اتفاقاً خیلی از پدر مادرها در ماه مبارک رمضان نگران فرزندان نوبالغ خود هستند که مبدا با روزه گرفتن دچار مشکلی شوند و یا رشدشان مختل شود. به این عزیزان باید گفت که یک ماه روزه‌داری به شرط این که الگوی صحیح تغذیه رعایت گردد ان‌شاءالله هیچ مشکلی را برای فرزندان‌شان ایجاد نخواهد کرد.

**ابوتراب:** خوب اگر موافق باشید در مورد این الگوی صحیح تغذیه در ماه رمضان بیشتر صحبت کنیم.

بله. همان‌طور که می‌دانید جوامع مختلف الگوهای غذایی مختلفی دارند به این معنا که مواد و انرژی لازم را از غذاهای خاص و در زمان‌های خاصی از شبانه‌روز دریافت می‌کنند. مثلاً در برخی جوامع این غذا در ۲ وعده و در برخی در ۴ یا ۵ وعده در شبانه‌روز دریافت می‌شود. یا مثلاً برخی جوامع عمده پروتئین را از طریق ماهی و برخی عمدتاً از طریق گوشت مرغ دریافت می‌کنند. الگوی غذایی ما ایرانی‌ها عمدتاً شامل ۳ وعده غذایی صبحانه، نهار و شام است. همچنین اقلام غذایی متنوعی نیز در هرم غذایی ما وجود دارد. اتفاقی که در ماه رمضان خصوصاً در روزهای بلند و شب‌های کوتاه ماه رمضان می‌افتد این است که ۳ وعده معمول غذایی به دو وعده افطار و سحر کاهش می‌یابد و باید عمده انرژی مورد نیاز را از این دو وعده دریافت کنیم.

**ابوتراب:** قاعدتاً عمده انرژی روز هم باید از وعده سحر تأمین شود.

بله کاملاً. سحری وعده است که عمده انرژی مورد نیاز ما را در طول روز تأمین خواهد کرد. به همین اعتبار باید توجه ویژه‌ای به آن شود.

دفع اوره که ماده دفعی اصلی حاصل از سوخت و ساز پروتئینها است مقدار زیادی آب نیاز است که از طریق ادرار از بدن خارج شود.

### **ابوتراپ: بعضی‌ها برای پیشگیری از تشنگی در طول روز، مقدار زیادی آب و چای در سحرمی نوشند. این کار کمکی به رفع تشنگی می‌کند؟**

آب در بدن ما چندان ذخیره نمی‌شود. بنابراین مقادیر مازاد آب که فرد می‌نوشد از طریق ادرار دفع شده و در بدن نمی‌ماند که بتواند رفع تشنگی کند. در مورد چای هم باید گفت که خوردن زیاد چای کمکی به رفع تشنگی نمی‌کند. حتی به خاطر خاصیت دیورز (ادرار آوری) که دارد در صورت مصرف زیاد می‌تواند آب بیشتری را نیز از بدن خارج کند. باز هم توصیه می‌کنم برای مهار تشنگی حتماً در سحرمی میوه و سبزی گنجانده شود.

### **ابوتراپ: عده‌ای از روزه‌داران می‌گویند که بعد از سحرو در اوایل روز دچار سوءهاضمه و دل‌درد می‌شوند. علت این مشکل چیست؟**

افرادی که بلافاصله بعد از میل کردن سحرمی دراز می‌کشند و می‌خواهند دچار این مشکلات خواهند شد. همچنین آنهایی که سحرمی را خیلی سریع می‌خورند و یا غذاهای حجیم مثل سوپ و آش را در سحرمی می‌خورند نیز ممکن است دچار سوءهاضمه شوند.

### **ابوتراپ: یک مشکل عمده هم شبیه این حالت است**

**که بعد از افطار پیش می‌آید. برای آن باید چه کرد؟**

عموماً به دنبال یک دوره ناشتایی دراز مدت وقتی که انسان پیای

### **ابوتراپ: این توجهی که فرمودید ناظر به نوع غذا است یا میزان آن؟**

هر دو این موارد نیاز به توجه در وعده سحرمی دارد. از آنجا که وعده سحرمی باید انرژی مورد نیاز ما را در طول روز تأمین کند باید از لحاظ مواد پرکالری به آن توجه کرد. توصیه می‌شود که غذاهای حاوی کربوهیدراتهای پیچیده مانند غلات کامل، حبوبات (جو، گندم، عدس، لوبیا)، ماکارونی و سیب زمینی در وعده سحرمی گنجانده شود.

### **ابوتراپ: منظور شما از کربوهیدرات پیچیده چیست؟**

بینید کربوهیدرات‌های پیچیده، مولکولهای بزرگی هستند که گوارش آنها زمان بر است و پس از خوردن آنها قند موجود در آنها به آهستگی جذب شده و در اختیار بدن قرار می‌گیرد. این پدیده باعث می‌شود قند خون به آهستگی افزایش یافته و در یک محدوده مشخصی حفظ شود. برعکس کربوهیدراتهای ساده به سرعت جذب خون می‌شوند و میزان قند خون را با سرعت زیاد افزایش می‌دهند. این اتفاق باعث می‌شود که انسولین برای کنترل قند خون به صورت انفجاری ترشح و وارد خون شود و بالتبع در ادامه به صورت واکنشی منجر به افت قند خون می‌شود. بنابراین خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات ساده در وعده سحرمی ماه مبارک اصلاً توصیه نمی‌شود. چون برعکس انسان را با گرسنگی مواجه می‌کند.

### **ابوتراپ: این غذاهای حاوی کربوهیدرات ساده شامل چه مواردی می‌شوند؟**

غذاهای حاوی قند و شکر، مثل مربا یا نانهای بدون سبوس که با آرد سفید درست می‌شوند مانند نان لواش، نوشیدنی‌های حاوی قند ساده مانند نوشابه‌ها و آبمیوه‌های مصنوعی.

### **ابوتراپ: یکی از بیشترین مشکلات در روزه‌داری‌های فصل تابستان مسأله تشنگی است. برای کنترل آن چه می‌توان کرد؟**

بخش عمده این مشکل را با رعایت چند توصیه ساده می‌توان برطرف کرد. یکی این‌که در وعده سحرمی حتماً میوه و سبزیجات گنجانده شود. چراکه این مواد دارای میزان قابل توجهی لیاف هستند. این لیاف با خاصیت اسفنجی خود به میزان زیادی می‌توانند آب را در خود ذخیره کنند و در طول روز در اختیار بدن قرار دهند. همچنین مصرف مقادیر زیاد غذاهای گوشتی و پروتئینی تشنگی را در طول روز تشدید می‌کند. چرا که برای





لازمه کسب معنویت  
برای انسان جسمی  
سالم است



وارد کردن حجم زیادی  
غذا در زمان افطار موجب  
سوء هاضمه می‌شود



در فاصله افطار تا  
سحر مقادیر مناسبی  
مایعات بنوشید



بدن ما آب چندانی  
ذخیره نمی‌کند تا باعث  
رفع تشنگی آینده شود



مصرف شیرینی‌های  
طبیعی در هنگام افطار  
ضروری است

منبع عالی قند، فیبر، کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.

بهتر است روزه با شیر و یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ باز شود و به تدریج مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ مصرف شود.

### ابوتراپ: خیلی از روزه‌داران در ماه رمضان دچار مشکل یبوست می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکل چه توصیه‌ای دارید؟

یبوست مشکل شایعی در ماه رمضان است. علت آن هم کم آب شدن بدن در این ایام و دریافت کم الیاف از طریق رژیم غذایی است. برای رفع این مشکل اولاً توصیه می‌شود حتماً میوه و سبزیجات در وعده‌های سحری و افطار گنجانده شود. ثانیاً در فاصله افطار تا سحر نیز مقادیر مناسبی مایعات مانند آب و چای نوشیده شود.

### ابوتراپ: برای بیماران مختلف در این ماه توصیه‌ای دارید؟

بینید امروزه به مدد پیشرفتهای قابل ملاحظه‌ای که زمینه شناخت بیماری‌ها و روش‌های درمانی و کنترل آن‌ها حاصل شده است بسیاری از بیماران نیز می‌توانند با کنترل مناسب روزه هم بگیرند. امروزه حتی بیماران دیابتی نیز با رعایت یک سری موارد می‌توانند روزه بگیرند. اتفاقاً روزه برای خیلی از بیماری‌ها نقش پیشگیری و یا کنترل را نیز دارد. اما یک توصیه عام به بیماران در این خصوص نمی‌توان کرد. تنها نکته‌ای که می‌شود گفت این که بیماران اگر مایلند که روزه بگیرند حتماً قبل از آغاز ماه رمضان با پزشک خود مشورت کنند تا اگر لازم است رژیم دارویی و درمان آن‌ها متناسب با شرایط ماه رمضان تطبیق داده شود.

با تشکر

سفره افطار می‌نشینند ناخودآگاه در یک زمان خیلی کوتاه مثلاً ۵-۶ دقیقه مقدار زیادی غذا را وارد معده خود می‌کند. انواع و اقسام غذا مانند چای و خرما و زولبیا و بامیه و... هم در سفره هست و انسان از همه آنها هم می‌خواهد بخورد. وارد کردن مقدار زیاد غذا به دستگاه گوارش بعد از مدت طولانی ناشتایی موجب دل درد و سنگینی و بعضاً سوء هاضمه می‌شود. لذا توصیه می‌شود که در افطار غذاها با آرامش میل شود و زمان طولانی‌تری صرف خوردن افطار شود.

### ابوتراپ: چه غذاهایی را برای افطار پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه می‌شود در افطار از غذاهای زود هضم استفاده شود. غذاهای زود هضم عبارتند از مانند حلیم بدون روغن، پوره سیب زمینی، انواع خورش و یا خوراک کم چرب (خوراک مرغ و سبزی‌های آب‌پز)، خوراک گوشت کم چرب، ماهی که داخل فر کبابی شده است، انواع سوپ و یا آش رقیق و کم چرب، تخم مرغ آب‌پز، فرنی و ...

### ابوتراپ: آغاز افطار در خیلی موارد با زولبیا و بامیه است. شما در این مورد چه توصیه‌ای دارید؟ آیا این مواد برای شروع افطار مناسبند؟

همان‌طور که قبلاً نیز عرض کردم این مواد که اتفاقاً در ماه رمضان خیلی هم طرفدار دارند کلاً دارای مقادیر زیاد قندهای ساده هستند. لذا خوردن آنها موجب افت واکنشی قند خون و بروز خستگی و رخوت و خواب‌آلودگی در ساعات اولیه پس از افطار می‌شوند. البته مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن بخصوص سلول‌های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل گلوکز دارد. بهتر است برای این منظور منابع طبیعی مانند خرما یا کشمش میل شوند. خرما یک



# دستاویز...

عید آمده هرکس پی کار خویش است  
می نالد اگرگدا و گردرویش است  
من بی توبه حال خود نظرها کردم  
دیدم که هنوزم رمضان درپیش است

پروردگار را شاکریم که مهره‌ی مهر  
بندگی‌اش را در بند بند تار و پود وجودمان به  
رشته کشید و غبار نفاق، از دامن اشتیاقمان  
برچید.

توفیقمان بخشید تا یک ماه، سیل آه را به  
درگاهش روانه کنیم و با ورد سحرگاه، عذر  
گناه بدان بارگاه آوریم.

درهای آسمان را گشود، تا بود و نبودمان را  
بدان آستان، پیش فرستیم و پای در رکاب  
همت گماریم، تا سر به زیر لوای خدمتش  
درآریم.

... و اینک عرشیان، بساط نشاط بر فرش  
زمان گسترده‌اند تا رهروان را برات نجات  
دهند و تشویش خمار را به جرعه‌ای لطف  
یار، فرو نشانند و عاشقان را از گوهر دریای  
بی‌پایان فضل حضرت داور، کامیاب  
گردانند.

این هنگامه‌ی خجسته مبارک باد؛ باشد تا  
در پناه لطف آن غایب از نظر، زین خوان  
بی‌کران، بهره‌ها نصیبمان گردد و در سایه‌ی  
مهر یوسف زهراء علیها السلام چشم به انتظار بهار  
خزم فردا، دوخته داریم.

فقیر و خسته به درگاهت آدمم؛ رحمی  
که جز ولای توام نیست هیچ دستاویز