



مؤسسه فرهنگ قرآن و عترت اسوه تهران



شب قدر، شب اوج کبری است  
اما هوا چنانکه شب قدر یکدفعه نمی تواند اوج بگیرد!  
کسی اوج می گیرد که از اول رجب، دور موتور را شدیدتر کرده باشد  
تا شب قدر بتواند پرواز کند...



**تقویم و روز شمار ماه رجب**

- ۱ رجب: ولادت امام محمد باقر (علیه السلام)، (سال ۵۷ ه.ق)
- ۳ رجب: شهادت امام علی النقی الهادی (علیه السلام)، (سال ۲۵۴ ه.ق)
- ۱۰ رجب: ولادت امام محمد تقی (علیه السلام)، (سال ۹۵ ه.ق)
- ۱۳ رجب: ولادت امام علی (علیه السلام) و روز پدر، (۲۳ سال قبل از هجرت، سال ۳۰ عام الفیل)
- ۱۵ رجب: وفات حضرت زینب (سلام الله علیها)، (سال ۶۲ ه.ق)
- ۱۵ اسفند: روز درختکاری
- ۲۵ رجب: شهادت امام موسی کاظم (علیه السلام)، (سال ۱۸۳ ه.ق)
- ۲۷ رجب: مبعث رسول اکرم (صلی الله علیه وآله)، (۱۳ سال قبل از هجرت)
- ۲۹ رجب: درگذشت حضرت خدیجه همسر پیامبر (صلی الله علیه وآله)، سه سال قبل از هجرت

**در این شماره اسوه می خوانیم:**

تعالیم اسلام، انسان ها را هشیار و بیدار می کند

از شهید مطهری آموختم که...

سبک زندگی کوثری (این شماره: سوره نصر)

پرنوی از انسان سازی قرآن و انسان سازی زن (قسمت سوم و پایانی)

تربیت در محیط خانواده (بچه هر چه را که ببیند، در درونش اثر می گذارد)

شهید «سید مجتبی علمدار» از قاب اسوه

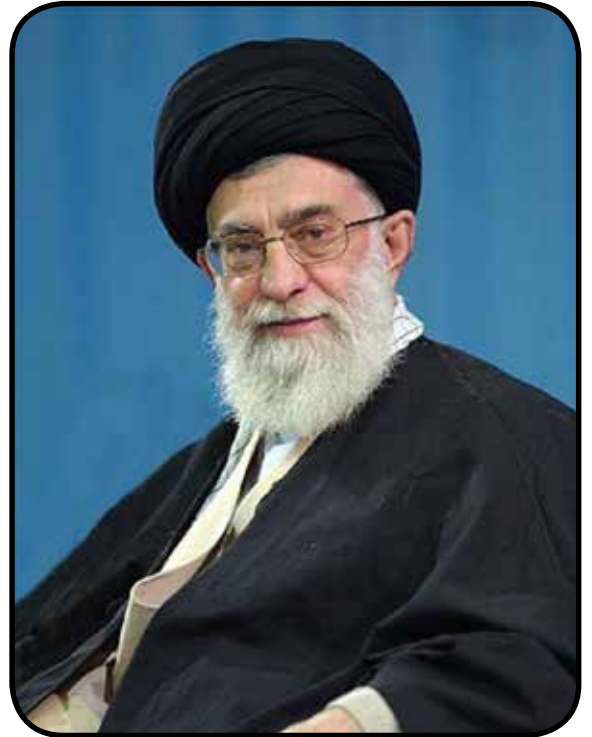
دو نگاه متفاوت به بحث تغذیه

نور ولایت امیر المؤمنین (علیه السلام) در قلوب مؤمنین

Father the pillar and foundation of the family

پای این علم ایستاده ایم

# تعالیم اسلام انسان‌ها را هوشیار و بیدار می‌کند



بعثت و وحی الهی، حقایق را برای مردم روشن کرد؛ برای بشریت حقایق را روشن کرد. این حقایق به نحوی است که اگر آحاد بشر و جوامع گوناگون بشری به این حقایق ایمان بیاورند و عملاً ملتزم بشوند، حیات طیبه به این‌ها خواهد رسید. حیات طیبه یعنی چه؟ یعنی زندگی شیرین و پُر فایده و مطلوب، حیات پاکیزه. پاکیزه بودنش به این است که مطلوب باشد، شیرین باشد، انسان را در صراط کمال کمک کند به حرکت و برخوردار از همه زیبایی‌ها و نیکویی‌ها باشد، هم در دنیا و هم در آخرت. این حیات طیبه است. اگر دل‌ها به این معارف، به این حقایق آشنا بشوند، به آن بگردند و بر لوازم آن پایبند باشند، حیات طیبه قطعاً در انتظار آن‌ها است.

خب یک بخش این حقایق عبارت‌اند از منظومه معرفتی اسلام، که منظومه معرفتی اسلام یعنی نظر اسلام درباره هستی، درباره انسان، درباره نقش انسان در عالم، درباره ذات اقدس پروردگار، درباره صفات و اسمای الهی که در دعای کمیل می‌خوانیم: «مَلَأَتْ أَرْكَانَ كُلِّ شَيْءٍ». یا در دعای ماه رجب می‌خوانیم: «بِهِمْ مَلَأَتْ سَمَائِكَ وَ أَرْضَكَ» که درباره مسیر انسان در دنیا و پس از مرگ و امثال این‌ها حقایق بسیار مهمی است و این‌ها سلسله معرفتی اسلام، منظومه معرفتی اسلام هستند؛ این‌ها را به بشریت تعلیم می‌دهد و انسان‌ها را هشیار می‌کند و بیدار می‌کند.



سخنرانی نوروزی مقام معظم رهبری ۱۳۹۹/۱/۳

خطاب به ملت ایران



# از شهید مطهری آموختم که...

سید جعفر حسینی

● از شهید مطهری آموختم که دین را نباید سطحی فهمید؛ تفکر سطحی خوارج بود که امیرالمؤمنین را مظلوم کرد؛ گرچه آن‌ها زیاد اهل عبادت هم بودند.

● از شهید مطهری آموختم قبل از آنکه بخواهم دیگران را تربیت کنم، باید خود را از موانع تربیتی درونم آزاد کنم. انسانی که در خود هزار عقده روحی دارد، چگونه مربی دیگران شود؟  
● از شهید مطهری آموختم باید نسل جدید و مخصوصاً جوانان را قبل از آنکه قضاوت کنم، آن‌ها را درک کنم و دردشان را بشناسم.

● از شهید مطهری آموختم وجود افکار مخالف در جامعه باعث رشد است؛ لذا همیشه گفت‌وگوی آزاد و منطقی بهتر از مواجهه کینه‌ورزانه است.

● از شهید مطهری آموختم دین فقط مسائل عبادی مثل نماز و روزه نیست؛ بلکه دین هم ابعاد فردی دارد، هم ابعاد اجتماعی و نباید دچار افراط و تفریط شوم.

● از شهید مطهری آموختم بدون تعصب دنبال حق و حقیقت باشم و به جای آنکه افراد، معیار باشند، حقیقت ملاکم باشد و حتی اشخاص را با حقیقت بسنجم.

● از شهید مطهری آموختم دین را باید عقل‌پسند بفهمم و اسیر سنت‌های غلط زندگی و خرافات نشوم و با این‌ها مبارزه کنم؛ نه آنکه به بهانه آزادی عقیده، دیگران را در اسارت‌شان تنها بگذارم.

● از شهید مطهری آموختم حتی گریه‌ها و عزاداری‌ها و اجرای مناسک دینی باید باعث تحرک و پویایی من در

زندگی شود؛ و گرنه همان‌ها دقیقاً پازل دشمنان اهل بیت را تکمیل می‌کنند. امام حسینی که به ما آگاهی و آزادی ندهد، امام حسین اسلام نیست!

● از شهید مطهری آموختم سرنوشت من با ایمان و عمل خودم رقم می‌خورد؛ نه هیچ چیز دیگری. شفاعت و توسل و توکل و... را درست بفهمیم. اسلام دین مسئولیت‌داشتن است؛ دین وابستگی‌های خیالی و توهمی نیست!

حقیقتاً شهید مطهری معلم انسان‌ها است. معلمی که اندیشیدن را می‌آموزد، نه صرفاً اندیشه‌ها را! بی‌سبب نیست که دشمن نتوانست وجود او را تحمل کند و او را از ما گرفت؛ گرچه فکر او هنوز زنده است و انسان‌ساز!

از آثار این استاد شهید غافل نشویم...



# سبک زندگی کوثری

## (از ناس تا نبأ)

دکتر زهرا خلغالی

zmnyhi@gmail.com

### سوره کریمه «نصر»

سوره نصر جزء هفت سوره‌ای است که با «اذا» آغاز گشته که به «سور اذائیه» یا «سبعه فجائیه» معروف هستند که اجرایی شدن «اذا» در آن تأثیر شگفتی دارد و در این سوره فراهم شدن اذایی مطرح است که قرار است شرایطی را ایجاد نماید که به فتح و سپس نصرت الهی منجر شود.

از سوره مسد به عنوان مقدمه سوره نصر یاد می‌شود. بررسی سیر تاریخ بشری نشان می‌دهد که دشمنان دین به واسطه نصرت الهی و خیزشهای مردمی به «تباب» و هلاکت رسیده‌اند و در مرحله بعدی، فتح الهی حاصل شده است. به عبارتی با تثبیت و تحقیق دو سوره ناس و فلق، اخلاص در توحید با سوره «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ» شکل می‌گیرد، در غیر این صورت ابولهبها قد خواهند کشید و جز با «تَبَّتْ» شدن دست این‌گونه تفکرها؛ راهی برای دست‌یافتن به نصر و فتح الهی نیست. واقع سوره «تَبَّتْ» اشاره به کفاری می‌کند که به تعبیر قرآن مصداق «مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ مَالُهُ وَ مَا كَسَبَ» شده‌اند و حمایت همسران و طرفداران آنها «وَ امْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ» بر قدرت آنها افزوده است. هرگاه در چنین جامعه‌ای، «تبت یداً» تحقق یابد و دست ابولهبها کوتاه گردد، و در نهایت نابود شوند، و همسران و هواداران آنها «حَمَّالَةَ الْحَطَبِ» شوند؛ نوبت نصرت الهی و به دنبال آن فتح و پیروزی است، و در این سوره به گونه‌ای به وقایعی چون: هلاکت فرعون و نصرت موسی (علیه السلام)، تباب نمرود و فتح و پیروزی ابراهیم (علیه السلام) اشاره شده است.

از شأن نزول‌های امروزی سوره نصر می‌توان به پیروزی انقلاب اسلامی ایران عزیزمان با «تبت یدا» شدن شاه و شکل‌گیری اربعین حسینی با «تبت یدا» شدن صدام، اشاره کرد که همه موارد «افواج» بودن مردم موضوعیت دارد. بنابراین، در این سوره‌ها، ضمن اشاره به رویدادهای تاریخی - دینی، راهکارهای رسیدن به پیروزی راستین و معنوی، در قالب تمثیل یا به صورت صریح بازگو شده است.

در واقع «تبت یدا» شدن ابولهبها در طول تاریخ، سرنوشت ساز بوده و اگر در این فروپاشی عظیم، مردم حضوری جدی داشته باشند، اولین «اذا» می‌آید تا نصرت و پس از آن، فتح و پیروزی را نیز با خود برای ناسی که به شکل «افواج» دیده می‌شوند، رقم زند و آتش‌افروزی ابولهبها را پایان بخشد. اما آسیب‌شناسی این رویدادهای منجرشده به نصرت و فتح الهی، عدم استمرار استغفار و تسبیح در این جوامع است که مسیر هدایت را تغییر داده، به بیراهه می‌کشاند، فلذا استغفاری که به‌شکلی عمیق، استعاده درونی و برونی ناس را نسبت به خدایش، تصریف نماید و از وابسته شدن به «ماله و ما کسب» او را حفظ نماید؛ مورد نیاز است که دقیقاً استغفار در برابر الله است که گم‌شده بشر امروزی در روند «مال و ما کسب» است که در کنار تسبیح و حمد الهی، «اذا جاء» را همیشگی می‌نماید. و زیباترین تعبیر استغفار در فرهنگ اسلام، «وَلَوْ أَنَّهُمْ إِذْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ جَاءُوكَ فَاسْتَغْفَرُوا اللَّهَ وَ اسْتَغْفَرَ لَهُمُ الرَّسُولُ لَوَجَدُوا اللَّهَ تَوَّابًا رَحِيمًا» می‌باشد که لازم است به شکل جدی به آن پرداخته شود که شکل عملیاتی آن در سوره «کافرون» تحقق خواهد یافت.



#### نام‌های دیگر:

اذا جاء، تودیع

#### شماره سوره:

۱۱۰ (پنجم از آخر) اختلاف در

مدنی و مکی<sup>۱</sup>

#### تعداد آیات:

سه آیه؛ الفتح، افواجاً، تواباً

#### سوره زوج:

کافرون

#### محور موضوعی:

فتح و نصرت الهی

#### نعت:

افواج: جماعت بسیار و پیوسته

#### شأن نزول:

فتح مکه

#### فضیلت قرائت:

نصرت بر دشمنان در دنیا، و امنیت از عذاب در قیامت

۱. قطعاً پرداخت بحث اصلی سوره نصر به زمان فتح مکه؛ کار فوق‌العاده‌ای انجام نمی‌دهد؛ در حالی که بشارت به نصرت الهی و فتح، در آغاز اسلام و غلبه کفار به یقین اهمیت حضور ناس را عمیق‌تر و همیشگی‌تر می‌نماید و به چالشی همیشگی با شرایط بالا مبدل می‌کند، در ثانی آهنگ و موسیقی سوره و کوتاه‌بودن آن با فرهنگ و ویژگی‌های سور مدنی، سازگار نیست.

# پرتوی از انسان‌سازی قرآن و انسان‌سازی زن

(قسمت سوم و پایانی)

در روابط همسری، زندگی معنای خاصی دارد. البته می‌توانیم هر چیزی را در زندگی معنا قرار بدهیم، اما هر معنایی رضایتبخش نیست.

زن موفق کسی است که انتخابگر موفق‌تری باشد. اشتباه در انتخاب، انتخاب معنا، موجب شکست و نارضایتی می‌شود. وقتی خدا معنای زندگی شد، زن می‌داند چرا زنده است و چرا باید زندگی کند و سرانجامش چه خواهد شد. چون برای تنهاترین و عالی‌ترین مفهوم حیات زندگی می‌کند. احساس رضایت و خشنودی در معنای روابط زندگی به این اصل بنیادین ارتباط دارد. ارتباط معناداری که حتی زن در دوران بارداری با خدا برقرار می‌کند. نمونه‌اش در تجربیات بانوان محترم زیاد هست. یک نمونه قرآنی که بسیار هم زیبا و شیرین است، در رابطه با مادر حضرت مریم است. که عهد می‌بندد فرزندش را به معبد بسپرد، اما بعد از به دنیا آمدن فرزند، دانست که فرزندش دختر است، اما او بدون کمترین تردید بلافاصله تصمیم می‌گیرد که دخترش را به معبد بسپرد.

یکی از نقاط قابل تأمل و ظرافت بیان قرآن این است که این زن هیچ تردید نمی‌کند. می‌گوید من از حرفم بر نمی‌گردم. خدا که نذر من را می‌دانست، قرار بود پسر شود، الآن دختر شده است. برای این مادر فرقی نمی‌کند؛ چرا که بیان می‌کند که در من معامله‌ام با خدا هیچ تردیدی نداشته و ندارم. در نذر خودم کوتاه نمی‌آیم. به این انتخاب، معنا می‌دهد. و همه چیز را به خدا می‌سپرد؛ «وَإِنِّي سَمِيئُهَا مَرِيَمَ» (سوره آل عمران، آیه ۳۶).

درواقع مریم به معنای مرد خداست. دختر است، اما دختر هم می‌تواند بدون هیچ تردیدی مرد خدا باشد. این‌ها انتخاب‌هایی است که زن‌ها به حکم مادری، این ارتباط قوی را با خدا حفظ می‌کنند. مادر حضرت مریم جنس این ارتباط را هم کامل می‌شناسد. خداوند متعال هم از او می‌پذیرد «فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ» (سوره آل عمران، آیه ۳۷).

به حکم مادری این ارتباط قوی را با خدا حفظ می‌کند و جنس این ارتباط را کامل می‌شناسد. خداوند متعال هم از او می‌پذیرد؛ «فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ». خدا می‌فرماید مادر مریم گفت از من بپذیر؛ ما هم بپذیرفتیم. یعنی دقیقاً همان‌طور که خودش خواسته بود بپذیرفتیم. در قضیه بعد از کفالت حضرت زکریا و ورود مریم به معبد، یک حرکت بسیار خارق‌العاده از او به عنوان کسی که در حکم یک دختر بچه، اما معلم شیخ‌الانبیاء حضرت زکریا است سر می‌زند. و آن حالتی است که با غذاهای رنگارنگ مقابل مریم مواجه می‌شود. با تعجب از او می‌پرسد: «يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا» (سوره آل عمران، آیه ۳۷). ای مریم این غذاها را از کجا آورده‌ای؟

برای پیامبر خدا سؤال است که چه کسی می‌توانسته این غذاها را برای او بیاورد. اینجا مریم پاسخ می‌دهد: «قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ». خدا در این صحنه برای بنده‌اش این‌طور توضیح می‌دهد که صد دانا در آن حیران بمانند؛ «إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ». خدای متعال رزاق است. رزاق یکی از اسماء حسنا الهی است که خدا بدون اسباب و وسایل، روزی بنده‌ای را می‌رساند. درسته که مانع از «هُوَ الرَّزَاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» (سوره زاریات، آیه ۵۸) بودن خداوند نمی‌شود. حضرت زکریا در این صحنه به خودش می‌آید «هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ» (سوره آل عمران، آیه ۳۸) و از خدای متعال فرزند می‌خواهد «قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً». حضرت زکریا عبارت «مِنْ لَدُنْكَ» را قبلاً در دعاهای‌شان به کار نمی‌بردند. چون به دلیل کهولت و پیری خودشان و همسرشان ظاهراً از فرزندآوری ناامید شده بودند. بعد از دیدن این صحنه از حضرت مریم، دعای ایشان دعا می‌شود و خداوند هم حضرت یحیی (علیه‌السلام) را به او بشارت می‌دهد.

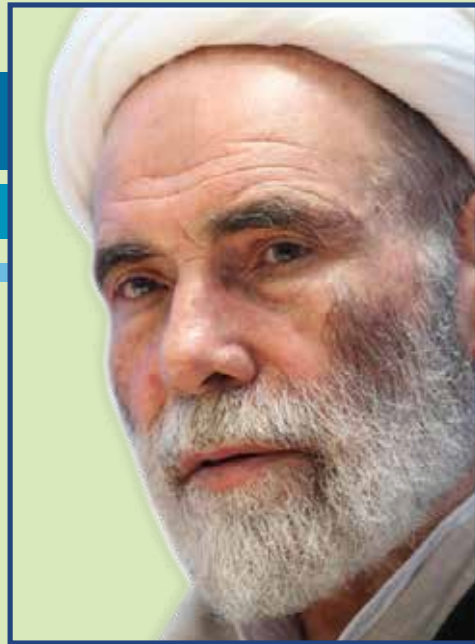
در این داستان ما به این نتیجه می‌رسیم که حقیقتاً انتخاب درست و معنای «الله» در زندگی یک مسئله حیاتی برای خانم‌ها است که نباید از آن غافل بود. بنابراین در صحنه‌های سخت زندگی باید به خدا اعتماد کرد. اگرچه آقایان متزلزل می‌شوند، اما خانم‌ها نباید متزلزل شوید. در مسائل اقتصادی که گاهی رزق و روزی تنگ می‌شود، خداوند ملزم به شرایط شما نیست. مانند حضرت مریم از خدا رزق و روزی بخواهید و مطمئن باشید که خدای متعال بدون اسباب و وسایل هم رزق و روزی را می‌رساند؛ «وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ».



# تربیت در محیط خانواده

آیت الله مجتبی تهرانى

قسمت هجدهم



## رابطه تنگاتنگی که از چاشنی محبت برخوردار است، اثر تربیتی دارد

ما روایاتی در دو باب داریم که همین معنای تدریجی الحصول بودن در آنها هست و به آن اشاره می‌کند؛ یک باب مصاحبت، و یک باب مجالست. حالا من می‌گویم چرا این دو تا را انتخاب کردم. مصاحبت و مجالست یعنی رابطه تنگاتنگ؛ رابطه تنگاتنگی که از چاشنی محبت برخوردار است. فرض بفرمایید یک کسی است که در محل کار خود نشسته است و همه‌گونه مشتری می‌آید؛ جنس می‌خرد و می‌رود. این را مصاحبت و مجالست نمی‌گویند.

این‌گونه هم نیست که این رفت‌وآمد در او اثر عمیق بگذارد. بلکه ممکن است که خود او فاسد باشد بعد هم وقتی یک فاسد دیگری بیاید و با او برخورد کند، این فسادش را تر و تازه کند. فیل او یاد هندوستان کند. این یک بحث جدایی است. اشتباه نکنید! در باب مصاحب، مجالست، رابطه تنگاتنگ میان انسان‌ها که از یک چاشنی محبت هم برخوردار باشد، مطرح است.

## رابطه درون خانواده؛ روابطی تنگاتنگ و مکرر

قوی‌ترین رابطه‌های محبتی و تنگ‌ترین رابطه در محیط خانواده بین پدر و فرزند، مادر و فرزند است؛ چون قوی‌ترین رابطه اینجاست. ما می‌بینیم اسلام خیلی دقیق شده. مراقب باش این رابطه تنگاتنگ وقتی مکرر می‌شود، تکرار موجب فساد می‌شود!



البته اسلام آنجایی که صالح باشد، تأیید و تأکید می‌کند. آنجایی که فاسد باشد اعلان خطر می‌کند و هشدار می‌دهد. همه این‌ها گویای همین معناست که این مجالست و این مصاحبت، تنگاتنگ است و زیاد هم است؛ مراقب آن باشید.

ادامه دارد...

## بچه هرچه را که ببیند، در درونش اثر می‌گذارد

اگر یادتان باشد نسبت به بچه این را گفتیم که کودک این‌گونه است که اولاً این خزانه ذهن او، اتاق بایگانی او، خالی است و در حافظه‌اش چیزی ندارد. تو می‌آیی مدام، به او نقش می‌دهی، و در آنجا مطلب می‌گذاری.

ثانیاً چون هیچ چیز ندارد، زود می‌گیرد. هم سریع می‌گیرد و هم عمیق. اما من و تو این قدر بیچارگی به سرمان آمده است که هرچه می‌آید، حواس مان پرت می‌شود. اما او این‌گونه نیست.

## ملکه باعث سهولت انجام فعل و موضع‌گیری می‌شود

لذا در اینجا، تربیت برای او به تدریج به صورت یک ملکه می‌شود و روش می‌شود.

آن وقت فرق بین کسانی که ملکه یک کاری در آنها هست با کسی که ملکه آن کار را ندارد، این است که آن کسی که ملکه دارد، خیلی با سهولت آن کار را انجام می‌دهد و برایش فشار ندارد؛ اما آن کسی که ملکه‌اش را ندارد، کار برایش همراه با فشار است. وقتی در فرزند حالت خوبی ملکه بشود، هنگامی که او به کاری مخالف و ضد آن برخورد کند، جبهه‌گیری می‌کند. خود او جبهه‌گیری می‌کند. چون تو به او روش دادی، و این ملکه‌اش شده است. به این آسانی کار بد انجام نمی‌دهد، جبهه‌گیری هم می‌کند.

در باب صلاح این‌گونه است، فساد آن هم همین‌طور است. اگر نعوذ بالله روش فاسدی به او بدهی، به آسانی عمل می‌کند.



## شهید «سید مجتبی علمدار» از قاب اسوه

### آنان که وامدارشان هستیم

اعظم خوبرو

علامه شهید مرتضی مطهری (رحمت الله علیه) در تعریف سیره می فرماید: «سیر یعنی رفتن، اما سیره به معنای نوع و سبک راه رفتن است.»



من هم به سید می گفتم: «این‌ها کی هستند می آوری هیئت؟ به یکی می گویی بیا امشب تو ساقی باش. به یکی می گویی این پرچم را به دیوار بزن و... ول کن بابا!» می گفت: «نه! کسی که در این راه اهل بیت (علیهم السلام) است که مشکلی ندارد، اما کسی که در این راه نیست، اگر بیاید توی مجلس اهل بیت (علیهم السلام) و یک گوشه بنشیند و شما به او بها ندهید می رود و دیگر هم بر نمی گردد، اما وقتی او را تحویل بگیرید؛ او را جذب این راه کرده‌اید.»

یکی دوبار که درباره شهادت حرف می زد، می گفت: من پنج سال الی پنج سال و نیم با شما هستم و بعد می روم. که اتفاقاً همین‌طور هم شد. دفعه آخری که مریض شده بود، اتفاقاً از دعای توسل برگشته بود. دیدم حال عجیبی دارد. او که هیچ وقت شوخی نمی کرد آن شب شنگول بود. تعجب کردم، گفتم: «آقا! امشب شنگولی؟! چه خبر است؟» گفت: «خودم هم نمی دانم، ولی احساس عجیبی دارم.» حرف‌هایی می زد که انگار می دانست می خواهد برود. می گفت: «آقا امضاء کرد. آقا امضاء کرد. داریم می رویم.» نزدیک صبح، دیدم خیلی تب دارد. می خواستم مرخصی بگیرم که او قبول نکرد. گفت: «تو برو، دوستم می آید و مرا به دکتر می برد.» به دوستش هم گفته بود: «قبل از اینکه به بیمارستان بروم بگذار بروم حمام. می خواهم غسل شهادت بکنم. آقا آمد و پرونده من را امضاء کرد. گفت تو باید بیایی. دیگر بس است توی این دنیا ماندن. من دیگر رفتنی هستم.» غسل شهادت را انجام داد و رفت بیمارستان. هم‌اتاقی‌هایش درباره نحوه شهادتش می گفتند: «لحظه اذان که شد، بعد از یک هفته بیهوشی کامل، بلند شد و همه را نگاه کرد و شهادتین را گفت و گفت: خداحافظ و شهید شد...»

اللهم الرزقنا...

آنچه به ما توصیه شده در باب الگوبرداری‌ها و عمل کردن‌ها شناختن سبک پیغمبر (و بزرگان دین) است. اما سؤال اینجاست که چرا باید سیره معصومین، اولیا و شهدا را دانست؟ آیا دانستن سیره به ما انگیزه عمل در زندگی می‌دهد؟ آیا سیره‌ها را بدانیم تا فقط گاهی نقل قولی زیبا برای سخنوری و جذب مخاطب داشته باشیم؟ آنچه قرآن در این باب از ما مطالبه دارد چیست؟ می‌فرماید: «لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ». بحث الگو و اسوه داشتن در یک کلام؛ برای عمل کردن مطابق آن سبکی است که از آن الگو یاد گرفته‌ام.

گاهی بسیار از شهدا گفته می‌شود و اشک‌ها ریخته می‌شود و خون‌ها به غلیان می‌افتند و... خوب است، اما اگر به الگوبرداری و عمل منجر نشود، ما چه به دست می‌آوریم؟ سید «مجتبی علمدار» در سحرگاه ۱۱ دی ماه ۱۳۴۵ در خانواده‌ای مذهبی و عاشق اهل بیت در شهرستان ساری دیده به جهان گشود. دوران تحصیلش را در ساری طی نمود و برای اولین بار در حالی که تنها هفده سال داشت به عضویت بسیج درآمد و در اواخر سال ۱۳۶۲ به کردستان رفت.

سید مجتبی علمدار در سال ۱۳۶۶ مسئولیت فرماندهی گروهان سلمان از گردان مسلم ابن عقیل از گردان‌های خط‌شکن لشکر ۲۵ کربلا را برعهده گرفت و در عملیات والفجر ۱۰ نقش‌آفرینی مؤثری داشت.

او که مردانه در مقابل دشمن می‌جنگید، چندین بار در عملیات مختلف مجروح شد.

مداح اهل بیت بود، همیشه مراسم را با نام حضرت مهدی (عج) شروع می‌کرد و به حضرت اباعبدالله (علیه السلام) ارادت خاصی داشت.

بعد از جنگ، با یاد و خاطره هم‌زمان شهیدش زندگی می‌کرد. از دوری آنان سخت آزرده خاطر بود و در همه مداحی‌ها آرزوی وصال آن راه‌یافتگان شهید را داشت.

حاج سید مجتبی علمدار در اوایل دی ماه سال ۱۳۷۵ به دلیل جراحت شیمیایی روانه بیمارستان شد و بعد از یک هفته بیهوشی کامل، هنگام اذان مغرب روز یازدهم دی ماه نماز عشق را با اذان ملکوتیان قامت بست و به یاران شهیدش پیوست.

سبک و منش شهید علمدار

شیوه خاصی در جذب جوانان داشت. گاهی حتی خود

## دو نگاه متفاوت به بحث تغذیه

دو نوع نگاه در بیان امام سجاد (علیه السلام) مطرح است؛ یک نگاه، نگاه انسان مؤمن عاقل، خردمند و تربیت شده است، چنین کسی نگاهش به مسئله خوردن و آشامیدن، بر اساس قاعده بندگی و اصالت عزت و اصل در انجام کار نیک و شایسته و توان افزایشی برای عمل صالح است. بر اساس این قاعده، چنین کسی اهل برداشت کم و بازدهی زیاد است. در خوردن و خوراک برداشتش حداقل و به اندازه است، ولی تا دل تان بخواهد انسان های مفید و سودمند و پرفایده ای هستند. این ویژگی انسان مؤمن است. در مورد غذا و تغذیه نگاه شان به همان میزانی است که باعث سلامت، صحت، حفاظت و صیانت از یک سو و از سوی دیگر هم توان برای انجام عمل صالح و خدمت و رشد است. به این ترتیب به اندازه ضرورت در خوراک اکتفا می کنند. آن مقداری را هم که برداشت می کنند، به قصد بندگی است، در نتیجه اساساً همه اقدامات انسان مؤمن در مسیر تغذیه، از درآوردن مالی که بتواند با آن غذا تهیه کند، یا کشت و کاری که انجام می دهد، تا وقتی که آن را مصرف می کند، تماماً عبادت می شود. سر سفره هم که نشسته است - بر اساس این منطق - نشستن و خوردنش عبادت محسوب می شود و عین بندگی است و چنین تغذیه ای طیب، طاهر و حلال است. خوردن و آشامیدن به اندازه و مناسب، سبب صفا، روشنائی ذهن و باعث سلامتی در جسم، خضوع و برکت در زندگی می شود.

به عکس انسانی که ایمان و خردشان ضعیف است و نگاهش دوراندیشانه نیست، نگاهش اصالت لذت،

سود و منفعت است، به شکم بارگی و شهوت رانی کشیده می شود. نگاه چنین انسانی به زندگی، همین سخنی است که حضرت فرمودند: «إِلَىٰ حَدِّ التَّهْوِينِ»، فروکاستن شخصیت انسانی، رفتن به مرز حیوان و بروز دادن رفتارهای حیوانی است. نتیجه اش برداشت زیاد و در برابر، سود و تولید اندک می شود و شخص انواع و اقسام زیان ها را به خود و دیگران وارد می کند. در مورد تغذیه هم این نگاه بیشتر مبتنی بر «أَصَالَتُ اللَّذَّةِ»، یعنی لذت جویی است؛ لذا تنوع خوراک و زیاد خوردن برای شان موضوعیت دارد که مبتلا به اسراف می شوند و عبور از مرزها و حد خردمندانه را برای شان در پی دارد. چنین تغذیه ای به جای اینکه اسباب تقویت، رشد، صفا و زمینه ساز برای کمال باشد، اسباب خواری، سقوط انسانیت و قساوت می شود، جوانمردی را آسیب می زند، کسالت، بیماری ها و پیری زودرس را سبب می شود.



حضرت می فرمایند: و نهایتاً شخص را به طور کامل از کار خیر باز

می دارد: «مَقْطَعَةٌ عَنْ كُلِّ بَرٍّ وَ كَرَمٍ».

امام سجاد (علیه السلام) با دو تعبیر، دو نگاه را تبیین فرمودند: یکی تعبیر تقویت، نگاه خردمندانه و مؤمنانه است؛ یکی هم تهوین است. درست نقطه مقابلش است که انسان را به سوئی می کشاند که جوانمردی اش بر اثر شکم بارگی و عدم رعایت عفت شکم، در مخاطره قرار می گیرد.

حد مجاز تا جایی است که بدن را تقویت کنیم تا در کار خیر از آن بهره جوییم و مواظب باشیم «أَصَالَتُ اللَّذَّةِ» به وجود نیاید. امیرمؤمنان در دعای کمیل هدف از تقویت قوای بدن را چنین فرمودند: «قَوِّ عَلَىٰ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي، اَعْضَاءَ وَ جَوَارِحَ مَرَا در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گران».

شرح رساله حقوق امام سجاد (علیه السلام)، حجت الاسلام محمد جواد حاج علی اکبری



# نور ولایت

## امیر المؤمنین (علیه السلام)

### در قلوب مؤمنین

فخری مرجانی

خداوند در سوره نسا، آیه ۱۰۵ می‌فرماید:

«إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِتَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ  
بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ».

می‌فرماید: «ما کتاب قرآن را به حق نازل کردیم تا اینکه در بین مردم

حکم کنی، «بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ» به آنچه خدا به تو نشان داده است.» تو خودسر نیستی. نمی‌توانی هر چه دلت خواست بکنی. یک ضوابطی داری. تو تسلیم آن ضوابط هستی. بگذار مردم هر چه می‌خواهند بگویند. بگذار سمت و سوی مسائل به هر شکلی می‌خواهد باشد. تو موظفی «بِمَا أَرَاكَ اللَّهُ» آنچه را که خدا به تو نشان داده، بر اساس آن بین مردم حکم کنی.

خداوند در این آیه مسیر ولایت را نشان می‌دهد. ولی کسی است که هیچ از خود ندارد. هیچ روی هوس و احساس و غرض و ملاحظیات حیوانی و نفسانی و این‌ها کار نمی‌کند.

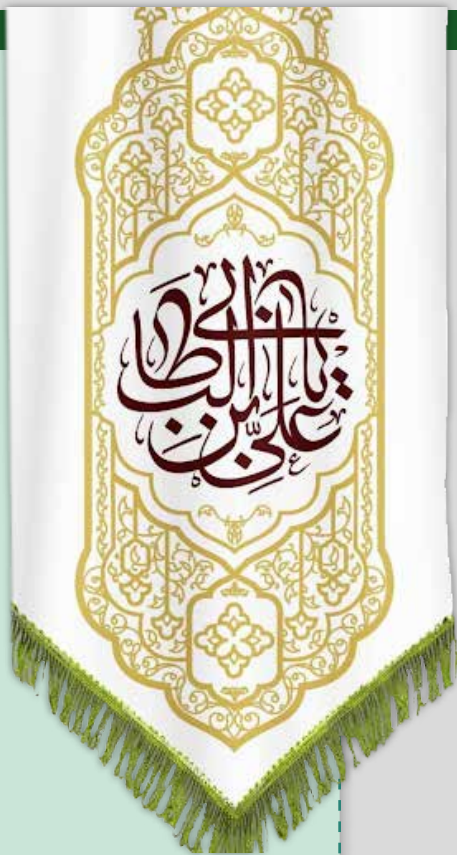
به تبع این ولایت، پذیرفتن ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) ریشه هر خیر، و دشمنی با وجود مبارک ایشان ریشه هر شر است. زیرا آن‌ها تابع محض ولایت «الله» هستند.

بر این اساس ریشه هر خیری از مسیر اهل بیت رد می‌شود. انسان نمی‌تواند منهای اهل بیت به خیر برسد و اگر از راه تلقین و تمرین و... برسد، مانند گل مصنوعی است که تصنعی است و بو و خاصیت ندارد.

امام باقر (علیه‌السلام) می‌فرماید: «لنور الإمام فی قلوب المؤمنین أنور من الشمس المضيئة بالتهار»؛ به خدا نور امام در دل مؤمنین از نور خورشید تابان در روز، روشن‌تر است. (الکافی، ج ۱، ص ۱۹۵)

هیچ بشری نیست که از نور شمس و خورشید بی‌اطلاع باشد و ثمرات آن را در حیات نظام هستی نداند و آن را منکر شود. در کلام نورانی امام باقر (علیه‌السلام) آمده است که انسان به مقداری که به امام و ولایت امام شناخت پیدا کند، تحت تأثیر و تربیت ولایت امام قرار گیرد؛ «أنور من الشمس»؛ وارد فضای دیگری از زندگی می‌شود و از یک خورشید دیگری استفاده می‌کند که آن خورشید بسیار پرنورتر و پرنارژی‌تر و حیات‌بخش‌تر از این خورشید است که همه انسان‌ها به آن احتیاج دارند. بنابراین ولایت یک نور و حقیقتی است که انسان با پذیرفتن آن، او را از درون به سوی آن نور حرکت می‌دهند.

و امروز که روز ولادت امیر المؤمنین علی بن ابیطالب (علیه‌السلام) است، تجدید عهدی است با وجود نازنین و مبارک حضرت که تحت ولایت نورانی ایشان به سرمنزل مقصود و هدف خلقت برسیم. که در این راه پر از سنگلاخ و دشمنی‌های جن و انس، تنها ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) و عمل به ضوابط و دستورات دین، مسیر را برایمان هموار خواهد کرد.





## Father the pillar and foundation of the family

In public culture, when it comes to raising children, minds and thoughts are very quickly r, in the text of which valuable teachings, methods and strategies are hidden, and various aspects of education. Shows.turned to “mothers”, and unfortunately, the name and the memory and the need do not come from the educational role of “fathers”, while the principle is vital and fundamental. The duty of educating children is the responsibility of the customer of mothers and fathers, and each of them.

The letter of Amir Momenan (AS) to his son Imam Hassan Mojtaba (AS) is a great and important example of the ideas and educational guidelines of that divine leader:

“My son ... I have shown and enumerated the moral virtues and values for you ... before the desires and changes of the world invade you and it becomes difficult to accept obedience because the heart of a teenager is like a fertile ground and ready to cultivate. Accepts any seed sown in it. So I hastened in your training before your heart became hard and your thoughts and intellect became inclined and busy and confused, and also by this you went to welcome the works that the experienced people have taken the trouble to test and you They have made it unnecessary to try and find ...

My son, it is true that I did not live as long as my predecessors, but I looked at their deeds and thought about their news and traveled through their works to the extent that I seem to have become one of them, but by studying their history I have been with them from the beginning to the end of their lives. So I recognized the bright parts of their lives from the time of darkness and I identified their useful life with its harmful period, then I chose it from anything important and valuable and from every beautiful and sweet event for you, and I removed their unknowns. So, just as a kind father likes good things for his child, so I decided to educate you with good things.”

he role and influence that fathers have on the fate of family members is undeniable; Because the cornerstone of the family and the pillar of this valuable human center is considered as a social protozoan.

Delbar Niroshk, a clinical psychologist, said: “The effective presence of the father of the family is very important in the mental and social health of children, and in fact, fathers have a great impact on authenticating their children’s identity.”

He continued: “The spiritual and emotional presence of the father in the family, especially for children, is in the re-mentality to shape their personality, and this issue leads to imitation of the father for boys and has an effect on daughters in choosing a wife.”

Celebrating the father should be accompanied by celebrating masculinity and kindness, just as honoring the mother is celebrating the chastity of Iranian women.

TCOLLECTOR:F\*EBRAHIMPOUR\*

متن کامل این مقاله در سایت اسوه انگلیسی بارگزاری شده است.

برای مطالعه بیشتر به سایت اسوه ([www.osveh.org](http://www.osveh.org)) مراجعه بفرمایید.



# پای این علم ایستاده‌ایم

اعظم خوبرو

ای تنها خواهش اهالی کوی انتظار،  
ای امید آمدنت دلخوشی اهل فراق،  
مدیون نگاه تو هستیم اگر خلوت‌مان انس گرفته  
با اغیار نیست...  
و دعای مادرت شامل حال‌مان شده که جلوت‌مان  
را به عشق تو می‌گذرانیم.  
اجدادت عزّت یاد دادند...  
ما هنوز پای این علم، ایستاده‌ایم.  
سربند بسته‌ایم ما...  
سربند نام مادرت را...  
و پشت پیرمان، سیدعلی جان‌مان، به انتظار تو  
قیام کرده‌ایم.  
ای قلب‌مان را ایمان،  
ای باورمان را اطمینان،  
یعقوب چشم مرا بی تو هر نفس اشک است...  
بوی پیراهنت را به موهای سپیدشده از فراق و  
قلب‌های جوان مانده به مه‌ت برسان...  
زود...  
جمعه‌ای...  
بر ما طلوع کن.



# خبرخوش برای همه

شمالایق بهترین ها هستید  
به لطف خداوند منان پس از ماه‌ها تلاش بی‌وقفه  
تیم آی تی و پشتیبانی محصولات اسوه شاپ با دریایی  
از محصولات برای همه اقشار جامعه همزمان با سالروز  
دهه مبارک فجر و سالروز ولادت با سعادت حضرت  
فاطمه زهرا (سلام الله علیها) فعالیت خود را آغاز نمود.

فروش محصولات از ۱۰ تا ۲۰ درصد تخفیف؛

از تاریخ ۹۹/۱۲/۱ لغایت ۹۹/۱۲/۶

جشنواره به مناسبت سالروز مولود کعبه (علیه السلام)

راه‌های ارتباطی با مؤسسه فرهنگی، قرآن و عترت اسوه تهران

پایگاه اینترنتی: [www.osveh.org](http://www.osveh.org)

درگاه الکترونیکی: <http://www.osveh.org>

کانال تلگرام: [osveh\\_org](https://t.me/osveh_org)

آدرس اینستاگرام مؤسسه اسوه: [osveh\\_org](https://www.instagram.com/osveh_org)

آدرس صفحه اینستاگرام چاشنی زودپز: [chashni\\_zoodpaz](https://www.instagram.com/chashni_zoodpaz)

واحد پژوهش مؤسسه فرهنگی، قرآن و عترت اسوه تهران

سردبیر: سرکار خانم زهرا بادی

دبیر تحریریه: فخری مرجانی

صفحه آرا: سعیده نیکبخت

بهای هر شماره: ذکر صلوات نثار ارواح طیبه شهدا و امام خمین (ره)

نشانی: تهران- خیابان کارگر جنوبی- پایین‌تر از چهار راه لشکر- روبه‌روی دانشگاه پردیس علامه طباطبایی- کوچه شهید علی غیاثوند قیصری- بن بست آریا- پلاک ۶

شماره تماس: ۰۲۱-۵۵۴۸۲۰۲۵