



مؤسسه فرهنگ قرآن و عترت اسوه تهران

ماه بهار قرآن رمضان

تقویم و روز شمار ماه رمضان

۲۹ فروردین: روز ارتش جمهوری اسلامی ایران

۱۰ رمضان: درگذشت حضرت خدیجه (سلام الله علیها)، (۱۰ بعثت)

۱۵ رمضان: ولادت امام حسن مجتبی (علیه السلام)، (سال ۳ هجری قمری)

۱۲ اردیبهشت: شهادت استاد مرتضی مطهری، روز معلم

۱۹ رمضان: ضربت خوردن امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) به دست ابن ملجم مرادی (سال ۴۰ هجری قمری)؛

یکی از شبهای قدر و نزول قرآن کریم

۲۱ رمضان: شهادت امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) (سال ۴۰ هجری قمری)؛ شب قدر و نزول قرآن کریم

۲۳ رمضان: یکی از شبهای قدر و نزول قرآن کریم

۲۳ اردیبهشت: روز عید سعید فطر

در این شماره اسوه می خوانیم:

سخن نخست: در آستان بندگی

بخشی از مهم ترین توصیه های رهبر معظم انقلاب در شب های احیای ماه مبارک رمضان

تأثیر روزه در افزایش قوت روحی انسان

سبک زندگی کوثری (این شماره: سوره کریمه کوثر)

تربیت در محیط خانواده (مجالسی که خدا بد می داند و به آن بدی نازل می کند)

«حاج احمد متوسلیان» از قاب اسوه

دستگاه جذب و هاضمه، نشانه های الهی و نعمتی بزرگ

جامعه ای که علی را جدی نگیرد ...

Benefits of fasting for the body

خونین جگریم و بی پناهییم



امام محمد باقر علیه السلام:

لکل شیء ربيع و ربيع القرآن شهر رمضان
هر چیز بهاری دارد و بهار قرآن ماه رمضان است

اصول کافی / ج ۲

در آستان بندگی

فخری مرجانی

ادامه حیات می‌کنیم، مؤثر است و بدون ارتباط با ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) محال است که انسان در معرفت الهی، به جایی برسد.

رویداد مهم دیگر، ولادت امام حسن مجتبی (علیه‌السلام) است که «طبق روایتی ایشان در روز عید فطر، از راهی عبور می‌کرد. دید جمعیتی ایستاده‌اند و بازی می‌کنند و بی‌خیال و بی‌توجه به اهمیت این روز، با غفلت خودشان سرگرم‌اند و می‌خندند. کنار آن جمعیت ایستاد و فرمود: «ان الله جعل شهر رمضان مضمراً لخلق» خداوند، ماه رمضان را میدان مسابقه‌ای برای بندگانش قرار داده است. «فیستبقون فیهِ بطاعته الی مرضائه» که در این میدان مسابقه، به وسیله اطاعت او، به سوی رضایت او با یکدیگر مسابقه بگذارند و از یکدیگر پیشی گیرند. «فسبق قوم ففازوا» در این ماه رضائی که گذشت، عده‌ای توانستند پیشی بگیرند و از دیگران جلو بیفتند؛ و این‌ها پیروز و موفق شدند «وقصر آخرون فخابوا» اما عده دیگری، در همین ماه رمضان کوتاهی کردند. آن‌ها نتوانستند خود را به درگاه رحمت الهی برسانند و مأیوس و نومید شدند. «فالعجب کل العجب من ضاحک لاعب فی الیوم الذی یشاب فیهِ المحسنون و یخسر فیهِ المبطلون.» فرمود: تعجب است از کسانی که بی‌خیال می‌خندند و به لعب مشغول می‌شوند. در آن روزی که نیکوکاران خرم‌های ثواب را می‌چینند و می‌برند و محرومان، خسارت خود را تحویل می‌گیرند؛ خسارت‌های آنان دامگیرشان می‌شود. روز بزرگی است. مثل روز قیامت است. در این روز، کسانی که در ماه رمضان توانسته‌اند رضای الهی را به دست آورند، پاداش خود را از خدای متعال خواهند گرفت. امروز روزی نیست که انسان بتواند در آن، به غفلت سرکند. سپس در ادامه فرمود: «لو كشف الغطاء لعلموا ان المحسن مشغول بأحسانه، و المسیء مشغول بأسائه.» اگر چشم بصیرت، نافذ می‌شد و پرده حجاب مادی از مقابل چشم‌های ما کنار می‌رفت، می‌دیدیم که نیکان مشغول جمع‌آوری پاداش خودند و به برداشتن ثواب، مشغول و سرگرمند؛ چنان‌که بدان سرگرم به نتایج کوتاهی‌های خودشان هستند». (خطبه نماز عید فطر، ۱۳۷۲/۱/۴)

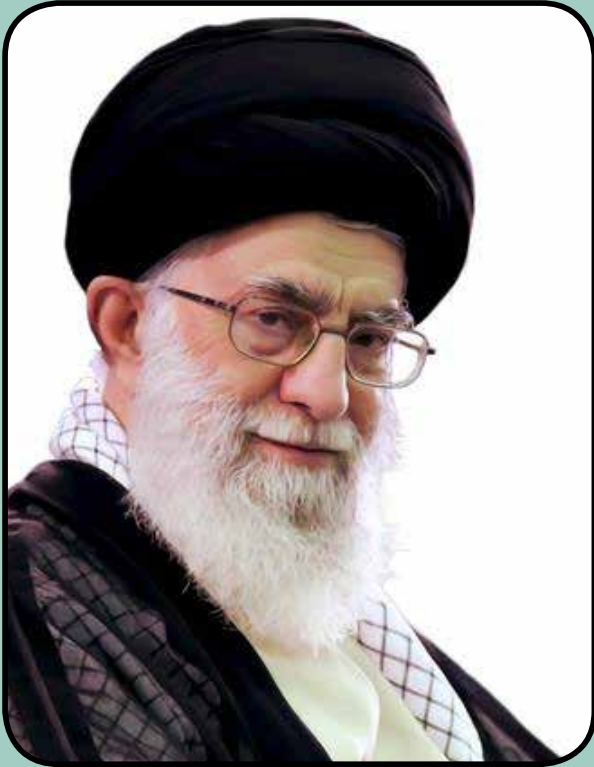
اینک در آستانه ماه مبارک رمضان هستیم. ماهی که با همه نیکی‌ها و خیرها به سوی بندگان آغوش می‌گشاید. توصیه‌های بسیاری شنیده‌ایم که این ماه، ماه میهمانی خدا است و باید خود را برای معبودمان خالص کنیم تا از رحمت‌ها و فضل و کرم خاصه‌اش، در وجودمان بریزند.

پیامبر اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در توصیه به مردم در ورود به این ماه می‌فرماید: ای مردم، به درستی ماه خدا با برکت و رحمت و آمرزش به سوی شما روی آورده است؛ ماهی که پیش خدا بهترین ماه‌هاست و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعاتش بهترین ساعات. ماهی است که در آن ماه به میهمانی خدا فراخوانده شدید و از اهل کرامت الهی قرار گرفتید.

و چه کلامی صادقانه‌تر از کلام معصوم (علیه‌السلام) که امین خداست در رساندن پیام الهی.

می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین ماه‌هایی که تمرین می‌کنیم و نهادینه می‌کنیم بندگی را در وجودمان، همین ماه عزیز و مبارک رمضان است که درهای رحمت خدا به روی بندگان گشوده شده و خداوند آغوش باز می‌کند برای توبه‌کنندگان و کسانی که خود را خاضعانه و خاشعانه به درگاهش رسانده‌اند تا عرض کنند: «اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيَامِي فِيهِ قِيَامَ الْقَائِمِينَ وَ نَبِّهْنِي فِيهِ عَنْ تَوَمَّةِ الْغَافِلِينَ وَ هَبْ لِي جُزْئِي فِيهِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ وَ اغْفُ عَنِّي يَا عَافِيًا عَنِ الْمُجْرِمِينَ».

و در این ماه، عزیزترین خدا به دست شقی‌ترین مردم به شهادت می‌رسد. آنانکه ندانستند چه شخصیت عظیم و والایی را به شهادت می‌رسانند، آنانکه درک نکردند ولایت را؛ باید در بهترین روزهای ماه مبارک رمضان که درهای رحمت خداوند باز است، خود باعث شوند که درهای رحمت او همیشه و همیشه بر آن‌ها بسته شود؛ زیرا نقش ولایت انوار مقدسه معصومین (علیهم‌السلام) و بالاخص حضرت امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (علیه‌السلام)؛ نه تنها در امر تزکیه نفس؛ بلکه حتی در تنفسی که برای



بخشی از مهم‌ترین توصیه‌های رهبر معظم انقلاب در شب‌های احیای ماه مبارک رمضان

✱ با آمادگی معنوی وارد شب قدر شوید

در ماه رمضان هم — در همه روزها و شب‌ها — دل‌های‌تان را هرچه می‌توانید با ذکر الهی نورانی‌تر کنید، تا برای ورود در ساحت مقدس لیلۃ‌القدر آماده شوید، که: «لیلة‌القدر خیر من الف شهر. تنزل الملائكة والروح. فیها بإذن ربهم من كل امر»؛ شبی که فرشتگان، زمین را به آسمان متصل می‌کنند، دل‌ها را نورباران و محیط زندگی را با نور فضل و لطف الهی منور می‌کنند. شب سلم و سلامت معنوی «سلام» هی حتی مطلع الفجر؛ شب سلامت دل‌ها و جان‌ها، شب شفای بیماری‌های اخلاقی، بیماری‌های معنوی، بیماری‌های مادی و بیماری‌های عمومی و اجتماعی که امروز متأسفانه دامن بسیاری از ملت‌های جهان، از جمله ملت‌های مسلمان را گرفته است! سلامتی از همه این‌ها، در شب قدر ممکن و میسر است؛ به شرطی که با آمادگی وارد شب قدر شوید. (۱۳۷۶/۹/۵)

✱ ساعات لیلۃ‌القدر را مغتنم بشمارید

قدر لیلۃ‌القدر را باید دانست، ساعات آن را باید مغتنم شمرد و کاری کرد که ان‌شاءالله قلم تقدیر الهی در شب‌های قدر برای کشور عزیز و آحاد ملت ما تقدیری آنچنان که شایسته مردم مؤمن و عزیز ما است، رقم بزند. (۱۳۸۲/۸/۲۳)

✱ از رذائل مادی خود را دور کنید

ما باید امیدوار باشیم، دعا کنیم و بکوشیم. از این شب‌ها ای لیالی قدر! برای عروج معنوی خود استفاده کنیم؛ چون نماز معراج و وسیله عروج مؤمن است. دعا هم معراج مؤمن است، شب قدر هم معراج مؤمن است. کاری کنیم عروج کنیم و از مزبله مادی که بسیاری از انسان‌ها در سراسر دنیا اسیر و دچار آن هستند، هرچه می‌توانیم، خود را دور کنیم. دلبستگی‌ها، بدخلقی‌ها — خلقیات غیرانسانی، ضدانسانی — روحیات تجاوزگرانه، افزون‌خواهانه و فساد و فحشا و ظلم، مزبله‌های روح انسانی است. این شب‌ها باید بتواند ما را هرچه بیشتر از این‌ها دور و جدا کند. (۱۳۸۳/۸/۱۵)

✱ دل‌های‌تان را با مقام والای امیرمؤمنان آشنا کنید

مناسبت شب قدر، یکی مناسبت دعا و تضرع و توجه به پروردگار است که ماه رمضان به‌خصوص شب‌های قدر، بهار توجه دل‌ها و ذکر و خشوع و تضرع است. ثانیاً بهانه و مناسبتی است برای اینکه دل‌هایمان را با مقام والای امیرمؤمنان و سرور متقیان عالم قدری آشنا کنیم و درس بگیریم. هرچه در فضائل ماه رمضان و وظائف بندگان صالح در این ماه بر زبان جاری شود و بتوان گفت، امیرالمؤمنین (علیه‌الصلاة والسلام) نمونه کامل آن و برجسته‌ترین الگو برای آن خصوصیت است. (۱۳۸۷/۶/۲۹)

✱ به ولی عصر (عج)، توجه کنید

امشب را که شب قدر است، قدر بدانید. دعا، تضرع، توبه و انابه و توجه به پروردگار، جزو وظایف همه ما است. مشکلات عمومی مسلمین، مشکلات کشور، مشکلات شخصی‌تان و مشکلات دوستان و برادران‌تان را با خدای خودتان مطرح کنید. از خدای متعال توجه بخواهید؛ از خدای متعال مغفرت بخواهید؛ از خدای متعال انابه و حال و توجه بخواهید. امشب را قدر بدانید. شب بسیار مهمی است؛ شب بسیار عزیزی است. به ولی عصر، ارواح‌نافداه، توجه کنید؛ به در خانه خدا — مسجد — بروید و بهرکت امام زمان از خدای متعال خواسته‌های‌تان را بگیرید. (۱۳۷۱/۱/۷)

تأثیر روزه در افزایش قوت روحی انسان

سید جعفر حسینی

در ماه رمضان میهمان خدایی هستیم که غنی، جواد، کریم، رؤوف، رحمان، رحیم و البته «رب العالمین» است. از طرفی میهمان نیز باید فکور، عاقل و بصیر باشد تا بداند این میهمانی چه میهمانی است و قرار است خدا چگونه از او پذیرایی کند. برای من که سعی می‌کنم از دستورات خدا جدای از ثواب و عقابی که دارد فهمی داشته باشم، فهمیده‌ام هیچ دستور الهی وجود ندارد؛ مگر اینکه در قوت روحی و بالابردن ظرفیت روحی انسان اثرگذار است. مثلاً در مورد روزه باید فکر کنیم روزه چگونه می‌تواند در قوت روحی ما اثرگذار باشد و ظرفیت و تاب‌آوری ما را در برابر حادثه‌های زندگی بیشتر کند؟ بعضی تصور می‌کنند وقتی از عبادات الهی صحبت می‌شود فقط باید به شرایط صحت آن توجه کرد و کاری به شرایط قبولی عبادات ندارد؛ در حالی که غرض اصلی عبادات، قبولی و اثربخش بودن آن است.

روزه واقعی و مقبول ثمرات بسیار زیادی دارد، اما ما در این نوشته می‌خواهیم به یکی از ثمرات روزه یعنی قدرت «نه گفتن» بپردازیم.

قدرت نه گفتن یکی از جلوه‌های مهم قدرت روح و از نیازهای مهم انسان است؛ به گونه‌ای که فقدان آن برای زندگی انسان رنج‌های زیادی را به دنبال خواهد داشت. نقطه ضعف بسیاری از انسان‌ها نداشتن همین روحیه مهم است.

اگر به آن‌ها یک پیشنهاد نامعقول، یک خواهش نابجا، یک درخواست غیرمنطقی شود، نمی‌توانند به آن «نه» بگویند. این نشانه ضعف روح است.

نتیجه بسیاری از احکام الهی افزایش قدرت روحی و شکل‌گیری قدرت نه گفتن در انسان است. خداوند در فلسفه روزه که یک ریاضت شرعی معقول است می‌فرماید روزه را بر شما واجب



کردم شاید اهل تقوا شدید؛ «یا ایُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا کُتِبَ عَلَیْکُمُ الصَّیَّامُ کَمَا کُتِبَ عَلَی الَّذِینَ مِنْ قَبْلِکُمْ لَعَلَّکُمْ تَتَّقُونَ».

یعنی ثمره روزه که یک ریاضت شرعی معقول است باید تقوا باشد. این یعنی روزه مقبول تقواساز است.

شهید مطهری در تبیین تقوا نکته بسیار مهمی بیان می‌کند که توجه به آن افق جدیدی را به روی ما باز می‌کند.

شهید می‌فرماید تقوا نه به معنای پرهیزکاری است، نه به معنای خداترسی؛ بلکه تقوا یعنی خودنگهداری و کنترل نفس. روزه تمرین نه گفتن است آن‌هم در یک بازه زمانی معین. روزه‌دار گرسنه است، اما غذا نمی‌خورد. تشنه است، اما آب نمی‌نوشد و... این‌ها یعنی تمرین نه گفتن. نه گفتنی که با اراده خود روزه‌دار شروع شود، منجر به قوی‌تر شدن روح او می‌شود و این یکی از ثمرات پر برکت میهمانی خداست.

پس در این میهمانی عظیم، خداوند با وجوب روزه به دنبال قوی‌تر کردن روح انسان است. بشر در این حیات پرتلاطم، بیش از همه چیز به یک قدرت روحی رحمانی نیاز دارد که در پستی بلندی‌های زندگی کم نیابد و شاید رمز استعانت از نماز و روزه همین باشد؛ «استعینوا بالصبر و الصلوة».

سبک زندگی کوثری (از ناس تا نبأ)

دکتر زهرا خلخالی

zmnyhi@gmail.com

سوره کریمه کوثر

نصرت و به دنبال آن فتح و پیروزی زمانی حاصل می‌شود که دست ابولهب‌ها قطع شده، و تسبیح و استغفار، این **نفسِ تعویذ یافته** را به **استقامت در برابر کفار** به قطعنامه «لَکُم دِینُکُم و لَی دِینَ» سوق داده باشد و اینجاست که خداوند به بنده‌ای که در این تقابل، در تزکیه باطنی «قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ» شغلغزیده و «بِرَبِّ الْفَلَقِ» شغل در برابر اشرار «مَا خَلَقَ» کم نیاورده، به دریافت مدال «قُلْ هُوَ اللَّهُ اَحَدٌ» مفتخر می‌نماید و «اِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَ الْفَتْحُ» را برایش می‌سراید تا وی شکوه و عظمت ظاهری کفار و وعده‌های سازش کاری‌شان را، با «لا اَبدَ ما لا تَعبُدون» محکوم به نابودی نماید؛ تا با دوری از کفار، اکنون سزاوار دریافت بهترین پاداش‌ها از سوی «رَبِّک» گردد و «اِنَّا اَعْطٰیْناکَ الْکُوْثَرَ» تحقق یابد. **کوثری که از تمامی جهانیان برتر و ارزشمندتر است** و به شکرانه آن «فصل» باید شد، نماز شکر به جای آورد و در بعد عملی قربانی و «وانحر» نمود. **کوثری که فاطمه است** و دین به نام او شکل گرفته؛ ولی با دخالت منافقان و یهود، **دخت پیامبر نه فقط شتر قربانی می‌کند که برای بقای دین، خود و همه فرزندانیش «وانحر» می‌شوند**^۱ و این دردناک‌ترین تعبیر به حقیقت پیوسته‌ای است که محقق گردید و کوثری که می‌بایست «صلِّ» می‌شد تا ادامه رسالت نبی اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) را عهده‌دار شود، تا جهانیان تا ابد از مواهب عظیم این کوثر بهره‌مند شوند، **با توطئه سقیفه‌نشینان** به دست ابولهب‌های استعاده نیافته از شرّ و سوسه‌های خناس و غرق شده در «تفاثات فی العُقد»، حکم «لَمْ یُمَثِّلْ اَمْرَ رَسُوْلِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَیْهِ وَ اٰلِهِ فِی الْهَادِیْنَ بَعْدَ الْهَادِیْنَ»^۲ را صادر می‌کنند تا **فتنه متولد شود** و کوثر «فَقْتِلَ مَنْ قُتِلَ وَ سُبِّیْ مَنْ سُبِّیْ وَ اُقْصِیْ مَنْ اُقْصِیْ»^۳ گردد و بشود آنچه نباید! تا سوره پر رمز و راز ماعون عواقب داستان «وانحر» شدن کوثر را برملا نماید.

در حقیقت کوثری که بزرگ‌ترین موهبت الهی بر بشر است، کوثری که ولایت است و استمرار نبوت پیامبر اعظم؛ اما تاریخ اسلام شاهد آن است که نه تنها بعد از رحلت پیامبر رحمت، قدر کوثر دانسته نشد، بلکه کوثر ولایت از خود حضرت زهرا (سلام‌الله‌علیها) گرفته، تا تک‌تک ائمه معصومین (علیهم‌السلام) همه به جای «فصل لربک» با فاجعه بزرگ «وانحر» و سر بریده‌شدن روبه‌رو شدند! حضرت امیرالمؤمنین در حال نماز فرق مبارکش شمشیر خورد و سیدالشهداء سر مبارکش کاملاً «وانحر» شد و منافقان و یهود تک‌تک امامان معصوم را «وانحر» نمودند تا تاریخ بشریت که می‌توانست با اعطای کوثر، خیر دو دنیا را بهره‌مند شود، به بلای مکذبین دین گرفتار گردد. کسانی که به چنین خطایی دچار شده بودند، به خواست خداوند خود از تداوم نسل محروم شدند که «شانئک هو الابر» است و در عوض، **شجره طیبه پیامبر اکرم تا همیشه ادامه پیدا کرده است** و گرچه کوثرها را سر بریده‌اند، ولی **قائم ایشان ظهور خواهد کرد** و دنیای پر از ظلم و بدی را آکنده از عدل و داد خواهد نمود. بنابراین، نتیجه عینی رفتارشناسی کفار در سوره کوثر نشان داده شده و **تقابلی میان سرنوشت دو گروه مؤمنان و کافران** ایجاد گردیده است تا در نهایت، نصرت و پیروزی **حق بر باطل** اثبات شود.

شماره سوره:

۱۰۸ (هفتم از آخر) مکی

تعداد آیات:

سه آیه (کوتاه‌ترین سوره قرآن)

سوره زوج:

کافرون

گروه:

سور چهارگانه آغاز شده با «اِنَّا»

محور موضوعی:

ولایت کوثر

شان نزول:

اعطای کوثر در برابر شمات

کفار نسبت به پیامبر که وی را

ابتر می‌خواندند!

فضیلت قرائت:

نوشیدن از حوض

کوثر روز قیامت و هم‌نشین

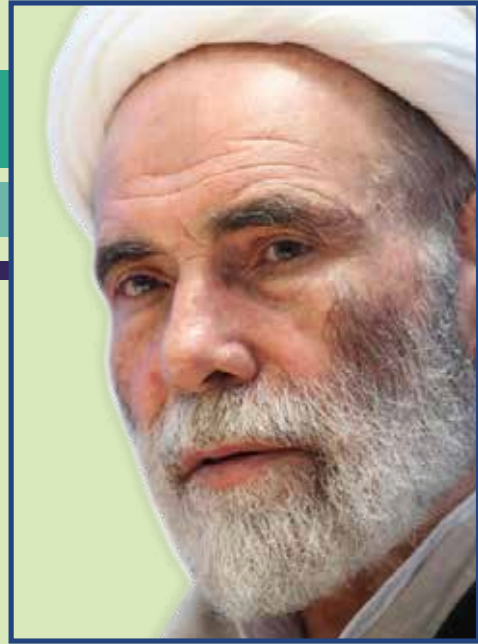
رسول خدا بودن در زیر درخت

طوبی

تربیت در محیط خانواده

آیت الله مجتبی تهرانى

قسمت بیستم



کهنه شده! روش ما را می گویند. این حرفها آقا کهنه شده! اینها واپسگرایند! اُمَلَنَد! مُرْتَجِع اند! سنت گرایند! کسی که مخالف آنها می گوید روشنفکر است. متجدد است.

خبر امام صادق (علیه السلام) از حال امروز ما

اگر غیر از این حرفها در مناقب اهل بیت هیچ چیزی نبود، کافی بود. کأنه امام صادق (علیه السلام) امروز من و تو را دارد می بیند.

آن موقع بحث تجدّد و این حرفها نبود. یک روز می آید که روش و سنت الهیه انسانیّه می شود کهنه گرایی، واپسگرایی و نظرات مقابل آنها می شود نوآوری، روشنفکری، تجدّد.

چرا از شرکت در این مجالس نهی می کند؟

به این دلیل که خواه ناخواه این مجالس روی تو اثر می گذارد. خدا نسبت به این مجالس خشمگین است و نعمتش را بر اینها فرومی ریزد. با اینها ننشین! هم «لا تُقَاعِدُوا» دارد، هم «لا تُجَالِسُوا». چون شما که آدم وارسته نیستی، خواه ناخواه اثر می پذیری.

آن وقت آنجاست که دیگر وا مصیبت است. تو نرو! اگر مسلمانی، اگر تابع اهل بیتی؛ نرو!

فضیلت انسان بر حیوانات، تربیت انسانی و الهی

ما حرفمان این بود که معارفمان همه بر محور فطرت بشر است. دقیقاً بر محور مسائل علمی می گوییم، اینهایی را که گفتیم، تمام بر محور خلقت بشر است. اکتسابی نیست، تحمیلی نیست. اسلام در امور تربیتی، از درون ما گرفته به ما تحویل داده. می گوید همانی که در خود تو هست، بیا و همان را شکوفا کن! انسان باش! تو انسانی، بعد انسانیت را باید شکوفا کنی! تو بعد معنویت، الهیت را باید شکوفا بکنی! بلکه بعد حیوانی داری، اما به مقدار کافی رشد پیدا کرده و کافی است. فضیلت تو بر حیوانات فقط در این رابطه است. مابه الامتیاز تو این است، چرا می روی در این مجالس، بعد هم فریب این حرفها را می خوری؟

از این شعارهای حیوانی، نهراسید! بدبختی این است که به اینها می گویند: روشنفکر! روشن نیست. تاریک فکر است. اگر روشن بود، اقلاً انسانیت خودش را می دید؛ یعنی آن ندای درونی خودش را می شنید.

مجالسی که خدا بد می داند و به آن بدی نازل می کند

در وسائل در کتاب امر به معروف و نهی از منکر، ابواب امر و نهی، باب ۳۸ حدیث ۱۱ آمده است؛ روایت هم روایت نسبتاً مفصلی است: عن ابی عبدالله (علیه السلام) قال: ثَلَاثَةُ مَجَالِسٍ يُمَقِّتُهُ اللَّهُ وَ يُرْسِلُ نَقْمَتَهُ عَلٰی أَهْلِهَا فَلَا تُقَاعِدُوهُمْ وَ لَا تُجَالِسُوهُمْ.

از امام صادق (علیه السلام) است که فرمود: سه مجلس است که خدا از آن مجالس خشمگین است و نعمتش را بر اهل آن مجلس می فرستد؛ پس شما به آنها نروید! با اینها ننشینید! با اینها رابطه برقرار نکنید!

آیا دشمنان اهل بیت متجدد هستند و اهل بیت (علیهم السلام) سنت گرا؟!

یکی از آن مجالس، مورد نظر من است؛ چون می فرماید سه مجلس؛ «و مَجْلِساً ذَکَرَ أَعْدَانُنَا فِیْهِ جَدِیدٌ وَ ذَکَرْنَا فِیْهِ رَثٌ». مجلسی که دشمنان ما جدید شمرده می شوند. این جنبه شخصی ندارد. بحث شخص نیست؛ یعنی آن کسانی که با روش ما سازگاری دارند، روششان جدید تلقی شود. اعداء ما، در روش ما ناهمگوناند. در جاهایی که به کسانی که با روش ما مخالفاند، متجدد می گویند، نباشید. اعداء ما در آنجا جدید خوانده می شوند. می گویند: اینها نوآورند، روشنفکرند. «و ذَکَرْنَا فِیْهِ رَثٌ» ما را رث می دانند.

رث یعنی کهنه؛ از ما به عنوان کهنه یاد می کنند.

آقا! این روشنفکر است، آن سنت گرا است

چون جلسه قبل من این عبارات را گفته بودم، می خواستم بگویم این حرفهایی که من می گویم، با توجه می گویم. می گویند آقا این حرفها قدیمی شده، کهنه است. به ما می گویند کهنه! یعنی چه؟ یعنی روش ما کهنه است؛ وگرنه خود من را که نمی گویند

آنان که وامدارشان هستیم

محیا 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.»



آنچه به ما توصیه شده در باب الگوبرداری ها و عمل کردن ها شناختن سبک پیغمبر (و بزرگان دین) است.

اما سؤال اینجا است که چرا باید سیره معصومین، اولیا و شهدا را دانست؟ آیا دانستن سیره به ما انگیزه عمل در زندگی می دهد؟ آیا سیره ها 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؟ می فرماید: «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 گرفته ام.

گاهی بسیار از شهدا گفته می شود و اشک ها ریخته می شود و خون ها به غلیان می افتند و... خوب است، اما اگر به الگوبرداری و عمل منجر نشود، ما چه به دست می آوریم؟

■ ■ ■

از حاج احمد گفتن سخت است.

این سختی به این دلیل است که حاج احمد متوسلیان دارای صفاتی است که کمتر فرماندهای می تواند همه آن ها را یکجا داشته باشد.

■ ■ ■

دلش می خواست برود قم یا نجف درس طلبگی بخواند. حتی توی خانه صدایش می کردند «آشیخ احمد».

ولی نرفت. می گفت کار بابا تو مغازه زیاده. هم دانشگاه می رفت، هم کار می کرد توی یک شرکت تأسیساتی. اوایل کارش بود که گفت برای مأموریت باید برم خرم آباد.

خبر آوردند دستگیر شده. با دو نفر دیگر اعلامیه پخش می کردند. آن دو تا زن و بچه داشتند. احمد همه چیز را گردن گرفته بود تا آن ها را خلاص کند.

مادر رفته بود ملاقات. دیده بود ضعیف شده. کبودی دست هایش را هم دیده بود.

- احمد جان، دستات چی شده؟

خندیده بود.

- تو رو خدا بگو.

- جای دستبند، می بندن دو طرف تخت، شلاقه می زنن. تقلا

می کنم که طاقت بیارم.

ساکت شده بود. بعد باز گفته بود: «گران نباش، خوب می شن».

■ ■ ■

مثل یک کابوس بود. فکر می کردیم همه ضدانقلاب ها را بیرون

کرده ایم، ولی هر شب، از یک جایی که معلوم نبود کجا است، صدای رگبار مسلسل های شان می آمد. شهر ریخته بود به هم. مردم به وحشت افتاده بودند. پاسدارها سردرگم بودند.

صدایم کرد و آرام گفتم: «مشب برو کانال فاضلابومین گذاری کن».

پرسیدم: «اونجا چرا، حاجی؟»

چیزی نگفتم. مثل گیج ها نگاهش کردم. بالأخره گفت: «من خودم سه شبانه روز اونجا رو چک کردم، از اونجا می آن».

یادم نیست؛ یکی، دو شب بعد بود، صدای انفجار شنیدم. صبح رفتم سرزدم. خون روی دیوارها شتک زده بود. جنازه ها را برده بودند.

■ ■ ■

حاج احمد آمد طرف بچه ها. از دور پرسید چی شده؟ یک نفر آمد جلو و گفت هرچی بهش گفتیم مرگ بر صدام بگه، نگفت.

به امام توهین کرد، من هم زدم توی صورتش.

حاجی یک سیلی خواباند زیر گوشش.

- کجای اسلام داریم که می تونید اسیر رو بزنید؟! اگه به امام توهین کرد، یه بحث دیگه س. تو حق نداشتی بزنیش.

■ ■ ■

بالأخره با فرمان امام (رحمت الله علیه) راهی سوریه شدند و آن شد که در تاریخ نوشتند «ربوده شدند».

کسی نمی داند ابرمرد در حرم حضرت زینب کبری (سلام الله علیها) در ناله های جانسوزش، چه تمنا کرده بود؟

هر چه بود، شد یک عمر بی خبری از او...

و تصویری از او که انتهای افق را نشان می دهد...

و صدای او که: «تا حق را به آنجا نرسانده ای، استراحت نداری» هنوز در گوش قلب های بیدار می جنگد.

گرچه دعا کرد شهادتش به دست شقی ترین ها، یعنی رژیم منحوس و کودک کش اسرائیل باشد، اما به فرمایش رهبر عزیزمان

دلبسته ایم و ما هم «هنوز امید داریم حاج احمد برگردد».

دستگاه جذب و هاضمه، نشانه‌ای الهی و نعمتی بزرگ

نکته سوم هم اینکه می‌توان گفت بزرگ‌ترین پشتیبان شخصیت ما، همین قوه شگفت‌انگیز است. در یک جمع‌بندی می‌توان گفت در نکته اول به یکی از بزرگ‌ترین آیات الهی توجه پیدا می‌کنیم؛ لذا تکبیر و تسبیح می‌گوییم و معرفت‌مان به حق تعالی بیشتر می‌شود. در نکته دوم، به درگاه الهی شکر می‌کنیم تا مبادا عادی شدن نعمت سبب شود از شکرش غافل شویم. نکته سوم اینکه همه شخصیت ظاهری و باطنی ما تحت تأثیر این عضو حساس و بسیار مهم در وجود ما است؛ چون به منزله پشتیبانی کل است و بر عملکرد جسم ما تأثیر می‌گذارد. به همین علت در محور روان نیز کاملاً تأثیرگذار است؛ یعنی اگر اینجا درست کار کند و عملکرد درستی داشته باشد، یکی از منابع اصلی تولید طراوت، نشاط، امید و سرزندگی است و تأثیر عجیبی بر روح و اخلاق انسان دارد.

به ازای هر کدام از این سه بخش که اشاره شد، آفت‌هایی نیز وجود دارد. یعنی در مورد جسم، مهم‌ترین آفات جسمی ما و اساسی‌ترینش - به اعتقاد برخی همه‌اش - به همین قوه برمی‌گردد؛ چنانکه پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمودند: «الْمُعْدَةُ يَبُتُّ كُلُّ دَاءٍ وَ الْحِمَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ»؛ معده خانه هر دردی است و پرهیز و اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاده‌خوری) اساس و رأس هر داروی شفابخش است.

در محور روان، بسیاری از مشکلات ما محصول سوءتغذیه است. در سیر و سلوک الی الله نیز یکی از عمده‌ترین موانع، بی‌دقتی‌هایی است که در این بخش صورت می‌گیرد. با این توضیحات مشخص شد که این مسئله در نگاه خدای متعال و در منظر اسلام عزیز و مکتب وحی، و در فهرست توصیه‌های اولیاء خدا و در سیره و روش زندگی آن‌ها و کلمات‌شان، جایگاه ویژه‌ای دارد.

خداوند تبارک و تعالی در متن وجود ما و بدن ما، یکی از بزرگ‌ترین آیات و نشانه‌های خودش را تعبیه کرده و آن عبارت است از دستگاه جذب و هاضمه که ضمیمه‌ای هم به‌عنوان دستگاه دفعه دارد.

دستگاه جذب و دفع یک پالایشگاه فوق‌العاده عظیم، باشکوه، مملو از شگفتی و عظمت است.

به این ترتیب اگر کسی می‌خواهد یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های خداوند را نه در عالم پیرامون خودش، نه در آسمان و زمین، بلکه در نفس خودش مطالعه کند، می‌تواند قوه جذب و دفع و هاضمه خودش را بررسی کند که از آن به شکم تعبیر می‌کنیم. بطن در فارسی به شکم ترجمه می‌شود که شاید ترجمه دقیقی نباشد. همین قوه‌ای است که کار جذب را در انسان به سرانجام می‌رساند.

قرآن بسیار زیبا به همه ما تذکر می‌دهد که لازم نیست برای دیدن نشانه‌های خداوند در آفاق سیر کنید. البته آن‌هم خوب است؛ ولی راه آسان‌تر و در دسترس‌تر، سیر در خود است: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ؟» (ذاریات، آیه ۲۱) و در خود شما پس مگر نمی‌بینید؟

نکته دوم عبارت است از اینکه خداوند تبارک و تعالی از رهگذر همین امکانی که به ما داده و در اختیار ما گذاشته، ما را از یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خودش بهره‌مند کرده است. تا اینجا از منظر خداشناسی، شناخت خدای متعال، دستگاه خلقت، عظمت و شگفتی‌اش بود؛ اما این جمله از منظر نعمت است. در فهرست لطف و عنایاتی که خدای متعال به ما داشته، یکی از بزرگ‌ترین و حقیقتاً کلیدی‌ترین نعمت‌ها، نعمت بطن است. از یک طرف راهی به سوی نعمت‌های عظیم دیگری است که خدای متعال خلق کرده است؛ یعنی همان مجموعه بزرگی که ما آن را با عنوان خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها می‌شناسیم. از طرف دیگر خدای متعال در اینجا یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی انسان را قرار داده است.





جامعه‌ای که علی را جدی نگیرد...

«آری، بدون مبالغه و تأثرات از احساسات لذت‌بار، ولی بی‌اساس و زودگذر، با کمال صراحت و جدیت می‌گوییم: طرز تفکرات و رفتار امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (علیه‌السلام) در ارتباطات چهارگانه: ۱- ارتباط انسان با خویشتن ۲- ارتباط انسان با خدا ۳- ارتباط انسان با جهان هستی ۴- ارتباط انسان با هم‌نوع خود؛ از بهترین دلایل اثبات هدف‌دار بودن هستی و انسان است؛ هدفی که بالاتر از لذایذ و امتیازات زندگی مادی آدمی است.

جامعه‌ای که شخصیتی مانند امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (علیه‌السلام) را که همه گفتارها و کردارها و اندیشه‌هایش حق بوده، جدی نگیرد و موجودیت خود را به وسیله تعلیم و تربیت او تکامل نبخشد، بدیهی است با چه نتایجی مواجه خواهد گشت.

اگر بشریت با این قیافه ملکوتی از نزدیک آشنا بود و از تعلیم و تربیت او برخوردار می‌شد، امروزه کمال او به کجا رسیده بود؟»

و این درد ما در مواجهه با دشمنان دین و مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) است که لعنت همیشگی خدا بر آنانی که با مخالفت با این مکتب به بشریت ظلم بزرگ کردند و گذاشتند که دین در جایگاه اصلی خود قرار گیرد و بشر را از جهالت‌ها و بدعت‌ها و خرافات نجات دهد.

برگرفته از «برداشت‌هایی از تفسیر نهج‌البلاغه»، علامه محمدتقی جعفری



Benefits of fasting for the body

The health benefits of fasting have been medically and scientifically proven. These benefits include lowering blood pressure, detoxifying, relieving inflammatory diseases, lowering blood sugar, and breaking down fats. Most people perform fasting as a religious duty. But only a few people are aware of the health benefits of fasting. If fasting people follow all the safety and medical tips of fasting, fasting is a good exercise to remove toxins from the body and reduce blood sugar and fat stores

Benefits of fasting for the stomach:

One of the health benefits of fasting is its effect on the digestive system. Fasting actually relaxes the stomach. During fasting, stomach acid is neutralized by bile instead of food and reduces stomach ulcers.

The effect of fasting on body fat and blood:

Studies have shown that fasting is beneficial for people with high blood fats. Fasting regulates the amount of unwanted fats in the blood and increases the amount of beneficial fats in the blood. Fasting is also good for reducing belly fat.

Fasting and detoxification of the body:

Prepared and processed foods contain large amounts of additives. These additives may become toxic in the body. Many of these toxins are stored in the body as fat. During fasting, especially over a long period of time, due to the body's metabolism and the body's need for energy, these fats are burned and toxins are released.

Eliminate inflammatory responses with fasting:

Other health benefits of fasting include its effect on the immune system. Some studies show that fasting eliminates inflammatory diseases and allergies. Examples of inflammatory diseases include arthritis, arthritis and rheumatoid arthritis, and skin diseases such as psoriasis.

The effect of fasting on blood sugar:

Lowering blood sugar is also one of the health benefits of fasting. Glucose is broken down due to an increase in the body's metabolism during fasting; to supply the body with energy. Fasting has positive effects on insulin sensitivity. Research has shown that after periods of fasting, insulin works better in delivering cells to take glucose from the blood.

The effect of fasting on cardiovascular diseases:

Most cases of cardiovascular disease require long-term care. It is difficult to name the direct effects of fasting on heart health. Fasting does not directly affect the heart. Rather, it reduces the risk of heart disease in a healthy person by controlling heart risk factors.

The effect of fasting on addiction:

Drugs such as alcohol, cocaine, nicotine and caffeine are examples that can be significantly reduced by fasting. Most people can quit smoking or caffeinated beverages with the help of fasting.

In general, fasting for healthy people, in addition to spiritual effects and performing religious duties, also has a very important role in the health of the body. But if people are suffering from a certain disease, they need to consult their doctor to fast.

خونین جگریم و بی پناهم بیا

محیا خوبرو



شده تا به حال زبانت بند بیاید فقط گریه کنی؟
اصلاً امان ندهد چشم به اشک و اشک به گونه هایت...
بغض روی بغض شکسته
می نشینیم...
سر سجاده...

بی هیچ نیاز و حاجت شخصی...
نه که نداشته باشیم، اما کدام نیاز مهم تر از آمدن او...؟
فکر می کنم...
فقط به او، به دنیای الآن و دنیای بعد از آمدنش...
از دنیای الآن...

به نفهمیدن های بعضی از بشر؛
از اینکه نمی خواهد بداند چرا آمده؟ و دارد به کجا می رود؟
به حرص ها و خودخواهی های تمام نشدنی اش...
به مردان مظلوم و خونین از ظلم طاغوت...
به زنان مصیبت دیده از حرص و خودخواهی استکبار جهانی...
به کودکان آزار دیده از خودکامگی انسان بی خدا...
به جنگ ها... به غارت ها... به تجاوزها... به قهقهه های بی خدا...
به باطل و ایادی کفر که تمام قد می خواهند نور تو را از چشم مستضعفین
جهان بپوشانند...

همان مستضعفینی که دست شان کوتاه است و اگر بیایی...
همه شان یک دل نه صد دل دنبالش راه می افتند و...
تشنه حق و حقیقت اند...

به مردان و زنانی که تمام لحظات شان را دارند برای آمدن تو تلاش می کنند...
رنج می برند و محکم، از خود گذشته ایستاده اند...
عهد بستم تمام جانم را برایش بگذارم و بگذرانم...
خدایا، اجازه بده آن دوران را تجربه کنیم.

اللَّهُمَّ بَلِّغْ مَوْلَانَا الْإِمَامَ الْهَادِيَ الْمَهْدِيَّ الْقَائِمَ بِأَمْرِكَ...

خونین جگریم و بی پناهم بیا
بی تو همه اش اول راهیم، بیا
ما هر چه دویدیم پی دنیا بود
بندیدیم و اسیر صد گناهم بیا
لَا يُمَكِّنُ مَنْ عَشَقَ شِمَا دُورِشْدَن
دل بسته آن صورت ماهیم بیا
نه اینکه بیایی و همه خوب شوند!
سرگرم تلاش و پر ز آهیم بیا
دنیا سر جنگ با خدا دارد و ما
غارت زده ظلم سیاهیم بیا

«خداوند ابا رحمت به انتهایت به ما کمک کن تا در زمره کسانه نباشیم که از روزه داری بهره ای جز گرسنگی و تشنگی نمی برند»

حلول ماه مبارک رمضان بر میهمانان الهی مبارک باد.
به استحضار همراهان عزیز اسوه می رسانی که:
در ماه مبارک رمضان مؤسسه فرهنگی قرآن عترت اسوه در نظر دارد تا به مدد الهی و تلاش گروه فرهنگی پژوهشی خود، اوقات فراغت شما روزه داران گرمی را با مطالب و مباحث مفید و متقن، غنی نماید.

جدول روزانه مطالب و مباحث ماه مبارک رمضان به شرح زیر تقدیم حضورتان می شود:

- ❶ دعای روزانه ماه مبارک رمضان به همراه تفسیر صوتی از مرحوم آیت الله مجتهدی (رحمة الله علیه)
- ❷ بخش یک جزء ترتیل قرآن کریم
- ❸ نکات مهم و تفسیری هر جزء به وسیله حجت الاسلام محمد ابوالقاسمی (عضو شورای توسعه فرهنگ قرآنی و وابسته به شورای عالی انقلاب فرهنگی)
- ❹ کلیپ هایی تحت عنوان تغذیه در ماه مبارک رمضان به وسیله سرکار خانم خیرآبادی (کارشناس ارشد علوم تغذیه)
- ❺ هفته ای سه روز مباحث صوتی قرآن تحت عنوان «سبک زندگی قرآنی از ناس تا نبأ» توسط سرکار خانم دکتر خلخالی (دکترای علوم قرآن و حدیث و فعال مباحث قرآنی)
- ❻ بیان احکام تفسیر و مباحث ولایت بوسیله حجت الاسلام حسنی از اساتید حوزه ی علمیه
- ❼ کلیپ های مناسبی (وفات حضرت خدیجه، ولادت امام حسن مجتبی (علیه السلام)، شب های قدر و شهادت امام علی (علیه السلام) به وسیله سرکار خانم طالب نژاد

در ضمن به دلیل انسجام بهتر مطالب و پرهیز از مطالب تکراری،
گروه جدیدی در واتساپ به نام (اسوه و ماه رمضان)
با شماره تماس ۰۹۳۹۷۲۳۸۹۷۴ تشکیل شده است.



واحد پژوهش مؤسسه فرهنگی، قرآن 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 خمینی (ره)

راه های ارتباطی با مؤسسه فرهنگی، قرآن و عترت اسوه تهران

پایگاه اینترنتی: 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)

نشانی: تهران- خیابان کارگر جنوبی- پایین تر از چهار راه لشکر- روبه روی دانشگاه پردیس علامه طباطبائی- کوچه شهید علی غیاثوند قیصری- بن بست آریا- پلاک ۶

شماره تماس: ۰۲۵-۵۵۴۸۲۰۲۱