



مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت اسوه تهران

پیامبر و اولادین

محمد رسول الله

### تقویم و روز شمار ماه رجب

- ۱ رجب: ولادت امام باقر (علیه السلام) (سال ۵۷ ه.ق)
- ۳ رجب: شهادت امام علی النقی (علیه السلام) (سال ۲۵۴ ه.ق)
- ۱۰ رجب: میلاد امام جواد (علیه السلام) (سال ۱۹۵ ه.ق); ولادت حضرت علی اصغر (علیه السلام) (سال ۶۰ ه.ق)
- ۱۳ رجب: ولادت امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) (۲۳ سال قبل از هجرت) (سال ۳۰ عام الفیل); آغاز ایام البیض و ایام اعتکاف
- ۱۵ رجب: درگذشت حضرت زینب (سلام الله علیها) (سال ۶۲ ه.ق)
- ۲۵ رجب: شهادت امام کاظم (علیه السلام) (سال ۱۸۳ ه.ق)
- ۲۷ رجب: بعثت پیامبر (صلی الله علیه و آله) (۱۳ سال قبل از هجرت)
- ۲۹ رجب: وفات حضرت خدیجه (سلام الله علیها) (۳ سال قبل از هجرت)
- ۲۲ بهمن: پیروزی انقلاب اسلامی

### در این شماره اسوه می خوانیم:

شهادت «حمید سیاهکالی مرادی» از قاب اسوه	یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی...
گروه های غذایی مفید در قرآن	اتکابه خدا و معنوی بودن نهضت
تجدید مضمون بعثت توسط انقلاب اسلامی	رابطه میان انسانیت انسان و حیوانیت او
حکومت علی (علیه السلام) الگوی حکومت اسلامی	سبک زندگی کوثری (قسمت هفدهم: سوره بینه)
باید چه کرد که بیایید؟	تربیت در محیط خانواده (قسمت سی ام)

# یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی...

## فخری مرجانی

یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی رشادت، فداکاری و شهادت طلبی ملتی منسجم، خداجوی، پیرو ولایت و رهبری که با ایشار خون خود ثابت کرد که «خون بر شمشیر و حق بر باطل پیروز است.»

یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی تجلی حکومت الله بر زمین. روزی که بُرنده ترین سلاح معنوی؛ یعنی ایمان، پیروز شد.

یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی در مبارزه با دشمنان اسلام، فقط تکیه بر خدا باید داشت؛ گرچه دستت از سلاح و مادیات تهی باشد.

یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی مسیری در ادامه راه پیامبر و ائمه اطهار (علیهم السلام). شاید بتوان به جرئت گفت که یوم الله ۲۲ بهمن؛ یعنی ادامه مبعث پیامبر (صلی الله علیه و آله)، ادامه حکومت امیر المؤمنین (علیه السلام)، ادامه حکومت امام حسن (علیه السلام) و شروعی برای حکومت جهانی خدا بر زمین به دست بقیه الله الاعظم (سلام الله علیه).

همان طور که رهبر انقلاب فرمود: «بیست و دوم بهمن، عید حقیقی برای ملت ماست. بیست و دوم بهمن، برای ملت ما در حکم عید فطری است که ملت در آن، از یک دوران روزی سخت خارج شد؛ دورانی که محرومیت از تغذیهی معنوی و مادی را بر ملت ما تحمیل کرده بودند. بیست و دوم بهمن، در حکم عید قربان است؛ زیرا در آن روز و به آن مناسبت بود که ملت ما اسماعیل‌های خودش را قربانی کرد. بیست و دوم بهمن، در حکم عید غدیر است؛ زیرا در آن روز بود که نعمت ولایت، اتمام نعمت و تکمیل نعمت الهی، برای ملت ایران صورت عملی و تحقق خارجی گرفت.»





## اتکابه خدا و معنوی بودن نهضت

رمز پیروزی امروز ما این است  
که اتکا به خدای تبارک و تعالی  
داشتیم. رمز پیروزی ما این است که جنبه  
فقط سیاسی نبود، فقط برای نفت و امثال این‌ها  
نبود؛ جنبه جنبه معنوی بود، اسلامی بود.

وانان ما آرزوی شهادت می کردند، جوانان ما شهادت را استقبال می کردند؛  
همان طور که در صدر اسلام سربازهای اسلام، شهادت را استقبال می کردند.  
سربازان ما از شهادت باک ندارند برای اینکه مردن را فنا شدن نمی دانند. سربازان ما شهادت را سعادت  
می دانند و برای این سعادت کوشش می کنند.

رمز پیروزی اتکال به قرآن و این شیوه مقدس بود که شهادت را استقبال می کردند، خوف در دل آن‌ها  
نبود. در عین حال که تانک‌ها و مسلسل‌ها به روی آن‌ها آتش می گشود آن‌ها استقبال می کردند؛  
خوف نداشتند. مشت بر تانک غلبه کرد، مشت بر مسلسل غلبه کرد، مشت بر ابر قدرت‌ها غلبه  
کرد. این رمز را حفظ کنید؛ این رمز پیروزی را تا حفظ کنید پیروز هستید.

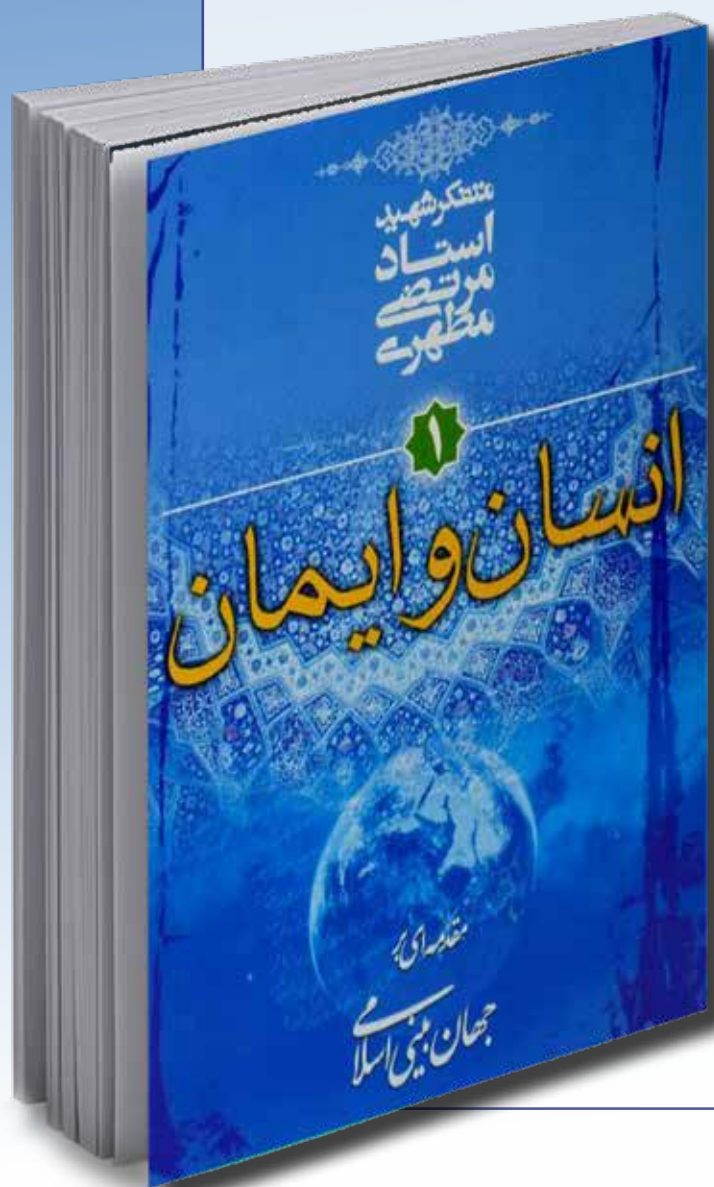
ملت ما تا با خداست پیروز است. ملت ما تا پناهگاه او اسلام است پیروز است. پرچم قرآن تا  
بر فراز سر ملت ماست پیروز است. این رمز را حفظ کنید. توجه داشته باشید که نهضت‌های سابق  
نهضت‌هایی بود که یا سیاسی بود یا نیمه اسلامی. نهضت امروز تمام اسلامی است؛ نهضت امروز  
برای خداست. همه فریاد می زنند اسلام، همه فریاد می زنند جمهوری اسلام.  
این رمز است که ما را پیروز کرد؛ و شما هم این رمز را حفظ کنید.

چه رابطه‌ای میان انسانیت انسان و حیوانیت او، میان زندگی حیوانی و زندگی انسانی او، میان زندگی مادی و زندگی فرهنگی و روحانی او وجود دارد؟ آیا یکی اصل و دیگری فرع است؟ آیا یکی زیربنا و دیگری روبناست؟ سیر تکاملی انسان از حیوانیت آغاز می‌شود و به سوی انسانیت کمال می‌یابد. این اصل، هم درباره فرد صدق می‌کند و هم درباره جامعه.

انسان در آغاز وجود خویش، جسمی مادی است؛ با حرکت تکاملی جوهری تبدیل به روح یا جوهر روحانی می‌شود. «روح انسان» در دامن جسم او زاییده می‌شود و تکامل می‌یابد و به استقلال می‌رسد. حیوانیت انسان نیز به منزلهٔ

لانه و آشیانه‌ای است که انسانیت او در او «رشد» می‌یابد و متکامل می‌شود. همان‌طور که خاصیت تکامل است که موجود متکامل به هر نسبت که تکامل پیدا می‌کند، مستقل و قائم به ذات و حاکم و مؤثر بر محیط خود می‌شود، انسانیت انسان - چه در فرد و چه در جامعه - به هر نسبت تکامل پیدا کند، به سوی استقلال و حاکمیت بر سایر جنبه‌ها گام برمی‌دارد. فرد تکامل یافته یعنی وارسته از محکومیت محیط بیرونی و درونی، و وابسته به عقیده و ایمان.»

کتاب انسان و ایمان، شهید مرتضی مطهری،  
چکیده صص ۱۳ تا ۱۵





# سبک زندگی کوثری (از ناس تا نبأ)

دکتر زهرا خلخالی

zmnyhi@gmail.com

## سوره مبارکه بینه

سوره زلزله پیش درآمد بی مانندی برای سوره بینه است. باید زلزله‌ی آمدن بینه‌ی محبوب الهی را حس کرد. برای درک بینه باید به «وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا» بیشتر اندیشید. اندیشه‌ای که «ذَرَّةٌ شَرًّا يَرَهُ» را در بینه به تعبیر «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَالْمُشْرِكِينَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ فِيهَا أُولَئِكَ هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ» به تفسیر می‌کشاند و در توضیح «ذَرَّةٌ خَيْرًا يَرَهُ» زیباترین و رساترین تعبیر در «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ» تبیین می‌گردد تا با درک صحیح و مهم‌تر از آن به موقع زلزله، «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» به تحقق برسند و با «ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ رَبَّهُ» جایگاه خود را در زندگی نفره‌نفر مسلمانان پیدا کند و گرنه اگر قرار باشد انسانی برای درک سوره زلزله و عادیات و قارعه و ... منتظر آمدن قیامت باشد، بسیار ضرر کرده است و پرونده این‌گونه سوره‌های فعال و تاثیرگذار را برای همیشه تا قیامت بسته و معطل نموده است. لذا برای درک تناسب زنده و فعال این سوره‌ها باید زلزله‌های عمیق و جاودان در نگرش انسان‌ها به سوره‌ها روی دهد.

فلذا سوره زلزله برای ایجاد زلزله‌های عظیم برای آمدن بینه الهی است تا با «رَسُولٍ مِّنَ اللَّهِ يَتْلُوا صُحُفًا مُّطَهَّرَةً» عالم را بلرزاند و «وَمَا أَمْرًا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءً» را برای ابدیت اعلام نماید، تا منفکین به رسالت وی راه از اهل کتاب گرفته تا مشرکین، کافر خواند، و «وَيَقِيمُوا الصَّلَاةَ» را در تعریف «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا» و «وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ» را در انجام «وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ» تفسیر فرماید، و مردمی را که در ایمان و عمل، «اِشْتَاتَا» هستند: «فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدِينَ» و «عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٌ» معرفی نماید، و «هُمْ شَرُّ الْبَرِيَّةِ» و «هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ» نامد، و برای ایمان آورندگان «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ» را برای «لِمَنْ حَشِيَ رَبَّهُ» بدانند.

شایان ذکر است در سوره قریش پیشتر «لِيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ» را امر فرموده بود و در این سوره «وَمَا أَمْرًا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءً» تکمله‌ای بر این امر الهی است. فلذا خداوند در سوره بینه، مردم را به دو گروه خیر و شر تقسیم می‌کند و ایمان به بینه و ولایت اهل بیت؛ مرز بین خیر و شر را تعیین می‌نماید تا رضایت دوسویه خدا از بنده، و بنده از خدا جلوه‌گر شود و خشیت را رمز این تفاوت بیان فرموده تا از این مسیر در سوره آینده؛ «يَشَاءُ اللَّهُ» تبیین گردد.

مغنیه: مراد از اهل کتاب، یهود و نصارا و مقصود از مشرکان، بت‌پرستان عرب هستند. «منفکین»: جداشوندگان، دست بردارندگان. اهل کتاب در کتاب‌هایشان خوانده بودند که خدا به زودی پیامبری را مبعوث خواهد کرد که به سوی حق، هدایت می‌کند. مشرکان نیز وصف این پیامبر را شنیده بودند. بنابراین، تقریباً هر دو گروه بر بعثت پیامبر موعود اجماع داشتند و فراوان میان اهل کتاب و مشرکان درگیری رخ می‌داد و هر گروهی ادعا می‌کرد که او حق است و دیگری باطل. سپس توافق می‌کردند که قضاوت میان خودشان را تا آمدن پیامبر موعود به تأخیر اندازند و زمانی که این پیامبر بیاید، آنها به او ایمان بیاورند و به حکم او گردن نهند و مقصود از «بینه» نیز همین پیامبر است که خداوند آن را در این سخن خویش بیان کرده است.<sup>۱</sup> و این سوره گواهی می‌دهد که هیچیک از کفار به بینه الهی ایمان نیاوردند.



## قسمت هفدهم

### سوره‌شناسی سوره بینه

شماره سوره: نود و هشتم

(هفدهم از آخر) مکی یا مدنی؛

دارای هشت آیه

نامهای دیگر: لم یکن الذین

کفروا؛ لم یکن؛ منفکین؛ قیمة؛

اهل کتاب؛ انفکاک

شرح لغات: انفکاک: جدا و

منفصل شدنی؛ بینه: حجت

ظاهری؛ قیمة: شریعت مایل بحق

سوره زوج: قدر

محور موضوعی: عمومیت رسالت

پیامبر (ص) برای هدایت همه

مردم

شان نزول: آیه هفتم این سوره،

به آیه خیر البریه شهرت دارد

که بنابر روایات شیعه و اهل

سنت، در شأن امام علی (ع) و

شیعیانش نازل شده است.<sup>۲</sup>

فضیلت قرائت: ابی از رسول

خدا (ص): هر کس بر قرائت سوره

بینه مداومت ورزد، در قیامت با

خیر البریه محشور می‌شود.<sup>۳</sup>

۱- مغنیه، محمدجواد، التفسیر الکاشف، ج ۷، ص ۵۹۴

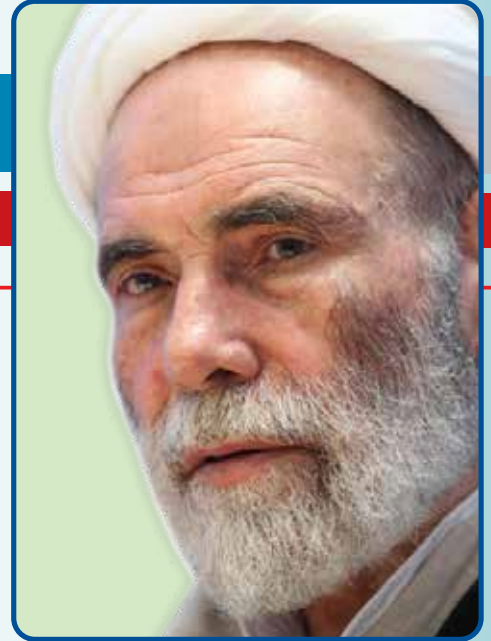
۲- طبرسی، مجمع البیان، ج ۱۰، ص ۷۹۱

۳- همان

# تربیت در محیط خانواده

آیت الله مجتبی تهرانى

قسمت سوم



هم از آن‌ها سر در نمی‌آورید. مثلاً اگر من در گفتارم هیچ توجهی نکنم، دروغ بگویم، غیبت کنم، تهمت بزنم و... تو از کجا می‌فهمی که من دارم دروغ می‌گویم؟ به یک معنا این سرّ من است. کار علنی کار ساز نیست. بلکه باید تمام کارها و اعمال را اصلاح کرد تا درون درست شود.

## ظاهر سازی و ریاکاری اثر ندارد.

ظاهر آراسته در باطن اثر می‌گذارد، نه این کارهای علنی که به همراه بسیاری کارهای خلاف دیگر انجام می‌شود. اهل معرفت این حرف را نمی‌زنند که هر نوع ظاهر سازی، باعث اصلاح باطن می‌شود. یک وقت اشتباه نکنید! من این نکته را بگویم که ریاکاری اثری ندارد.

## ظاهر سازی، نفاق است

اما وقتی من جلوی تو دعا می‌خوانم، خم و راست می‌شوم، ادعای معنویت می‌کنم، دعای فرج می‌خوانم، دعای توسل می‌خوانم، سینه می‌زنم، پابرنه راه می‌افتم، شال عزا به گردن می‌اندازم و امثال این‌ها - همه چیزهایی که جنبه فریبندگی دارد را می‌گویم - ولی در سرّ و خفا، به صورت پنهانی کار خلاف انجام می‌دهم، این ظاهر سازی است و و اثر سازندگی ندارد. مسئله نفاق، همین است. ظاهر و باطن را با سرّ و علن یک وقت اشتباه نکنید. می‌خواستیم این را بگویم که تفاوت سرّ و علن، نفاق است. نفاق هم بدترین کارها است. حتی می‌گویند از کفر هم بدتر است. در آیات ما هم این مضمون هست.

## تذکر دوم: باید به تمام دین پایبند بود، نه بخشی از آن

دومین تذکر این است که آداب شریعت، یک مجموعه است. یک بخش نیست؛ نماز و روزه و وضو و ذکر نیست که این را رعایت بکنی، اما مال مردم خوری کنی! هرگز این طور نیست که بتوانی به بخشی از دین عمل کنی و بخش دیگر را رها کنی. دستورات و احکام اسلام مجموعه است. مجموعه احکام شرعی، همان احکام ظاهریه است که اگر اینها را رعایت کنی، بدون شک در تو اثر می‌گذارد. یعنی آن بُعد انسانی تو را شکوفا می‌کند و بُعد الهی تو را هم به ثمر می‌نشانند. اگر بررسی از کجا شروع کنیم؟ پاسخ این است که از اینجا باید شروع کرد: پایبندی به تمام دستورات شرع.

## ضرورت آموزش ظواهر به فرزندان

الآن درباره تربیت فرزند در محیط خانوادگی بحث می‌کنیم؛ چون روایات آن را هم قبلاً اشاره کرده‌ام، دوباره تکرار نمی‌کنم، ولی دیدید که تربیت فرزند چقدر آداب دارد. بعد از دوران خردسالی هم روایات می‌گویند که وقتی بزرگ شد، باید روزه را به او یاد داد؛ نماز یادش داد؛ وضو یادش داد؛ من قبلاً این‌ها را گفته‌ام. از علی (علیه‌السلام) است که فرمود: «أَدَّبَ صِغَارَ أَهْلِ بَيْتِكَ بِلِسَانِكَ عَلَى الصَّلَاةِ وَالطَّهْوَرِ». کوچک‌ترهای خانواده‌ها را با زبانت برای نماز و وضو تربیت کن! امام صادق (علیه‌السلام): «يُؤَدَّبُ الصَّبِيُّ عَلَى الصَّوْمِ». بچه باید برای روزه گرفتن تربیت شود. بعد هم سن این کار را مشخص می‌کند، می‌فرماید این کار بین پانزده و شانزده سال انجام شود. از ظاهر شریعت باید شروع کرد. از شکل و شمایل، پوشش و صحبت کردن باید شروع کنی، تا بررسی به روابطی که با دیگران - اشخاص صالح و فاسد - داری؛ همه این‌ها باید بر اساس شرع تنظیم شود تا باطن اصلاح گردد.

## تذکر اول: فرق میان اصلاح ظاهر و ظاهر سازی

اما من در اینجا باید به دو نکته اشاره کنم که مغالطه‌ای صورت نگیرد. اول اینکه ما یک ظاهر و باطن داریم، یک سرّ و علن. اینکه بزرگان می‌فرمایند از ظاهر می‌توان به باطن رخنه کرد، یعنی اینکه اگر آدمی در تمام جهات مقید باشد که مطابق اسلام عمل کند، مثلاً از نظر پوشش، شکل و شمایل، گفتار و رفتار با دیگران و همه زندگی‌اش اسلامی باشد یا تلاش کند که اسلامی باشد، در حقیقت از راه ظاهر اقدام به اصلاح باطن کرده است. این فرق می‌کند با کسی که مثلاً جلوی آدم، جانماز آب می‌کشد، ولی از آن طرف - نعوذ بالله - در خفا دروغ می‌گوید و تهمت می‌زند. اولی ظاهرش درست است هر چند هنوز باطنش اصلاح نشده است، ولی دومی سرّش با علنش فرق دارد. رفتار دومی فریبکارانه است و جنبه اصلاحی ندارد. یک سنخ مسائلی هست که چون از درون افراد اطلاعی ندارید، شما



## طریق عاشق



## شهید «حمید سیاهکالی مرادی» از قاب اسوه

**آنان که وامدارشان هستیم  
یعنی دین ما سنگین است، دینی به اندازه جان...**

### محیا خوبرو

در ابتدا توجه شما را به تعریف علامه شهید مرتضی مطهری (رحمت الله علیه) از کلمه «سیره» جلب می‌کنم. سیر یعنی رفتن، اما سیره به معنای نوع و سبک راه رفتن است.

آنچه به ما توصیه شده در باب الگوبرداری‌ها و عمل کردن‌ها شناختن سبک پیغمبر (و بزرگان دین) است. سؤالی که باید باید باید از خود بپرسیم اینکه چرا باید سیره معصومین، اولیا و شهدا را دانست؟ آیا چون فقط زیباست و با فطرت ما هماهنگ است؟ آیا دانستن سیره به ما انگیزه عمل در زندگی می‌دهد؟ آنچه قرآن در این باب از ما مطالبه دارد چیست؟ می‌فرماید: «لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» بحث الگو و اسوه‌داشتن فقط برای مواردی که برشمردیم نیست.

یک کلام؛ برای عمل کردن مطابق آن سبکی است که از آن الگو یاد گرفته‌ایم.

حق تا ابد پیروز است و تا دنیا دنیاست قلب‌هایی بزرگوار برای یاری حق از حلال خدا می‌گذرند و در برابر طاغوت می‌ایستند. شب آخر، گویا به همسر جوانش می‌گوید: «دلَم را لرزاندی، اما ایمانم را نه...»

و چه نورانی‌اند این قلب‌ها که ایمان به حق چنان بزرگشان کرده که مظهر عاطفه‌اند.

شهید مدافع حرم، «حمید سیاهکالی مرادی» از آن جوانانی بود که در شلوغی‌های دنیا، برای حق از حلال دنیا گذر کرد و مهم‌ترین سرمایه، یعنی جانش را در راه حق بخشید. حمید سیاهکالی مرادی ۴ اردیبهشت ماه ۱۳۶۸ در قزوین به دنیا آمد.

این شهید بزرگوار دانشجوی مقطع کارشناسی حسابداری مالی بود. در تاریخ دهم آبان ماه سال ۱۳۹۱ ازدواج کرد. ایشان توسط سپاه صاحب الامر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) قزوین و به عنوان مدافع حرم و فرمانده مخابرات و بیسیم‌چی در جبهه دفاعی سوریه حضور یافت. از سیره‌اش زیاد گفته‌اند.

از سبک زندگی‌اش و از خلق و خویی که برای هر که در دایره زندگی ۲۶ ساله‌اش بود به یادگار مانده است.

همان‌هایی که می‌گویند حمید مهربان و مؤدب بود و برای همه افراد خانواده سرمشق بود.

در فامیل و آشنا، اخلاقی زبانش بود و هرگز کسی را از خود نمی‌رنجانید.

عاشق حفظ قرآن بود و تا زمان ازدواجش حدود شش جزء قرآن را در حافظه داشت.

همیشه عادت داشت قرآن را با معنی و تأمل مطالعه کند. در رعایت احکام و حلال و حرام حساس بود.

برای مثال حتی در آزمون دانشگاه تقلب نمی‌کرد. می‌گفت:

«حقوقی که از سوادم می‌گیرم باید حلال باشه.»

همیشه عاشق کمک کردن به دیگران بود.

با اخلاق و با ایمان بود و بسیار باحیا بود.

نماز اول وقت می‌خواند و اگر اطرافیان دیرتر می‌خواندند

می‌گفت نماز اول وقت فوت نشه‌ها! حواست جمع جمع...

او در وصیت‌نامه‌اش نیز توصیه‌های اخلاقی دارد: «... به نظر این

حقیر هیچ چیز بالاتر از حسن کلام و حسن رفتار نیست. در عموم

جامعه و مخصوصاً در بین نظامیان و بالخاص در میان پاسداران

حریم ولایت.»

او معنی ولایت و ولایت‌مداری را خوب فهمیده بود. به ولایت

بصیرت داشت.

خوش سرود در انتهای وصیت‌نامه‌اش، این جوان بصیر و رشید

و شهید مکتب:

همیشه یادتان را من به هنگام نظربازی

ز رخسار علی جویم و این است اوج طنازی

همیشه با لب‌ت آرام می‌خندم و با چشمان تو مستم

قسم خوردم به جان تو که پای رهبرم هستم

همیشه خار بودم من به چشم دشمن ناپاک

خدا را شکر در راهت به خون افتاده‌ام بر خاک

شهید حمید سیاهکالی مرادی که از پاسداران تیپ ۸۲ سپاه

حضرت صاحب الامر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) بود، در ۵ آذر ماه

سال ۹۴ در راه دفاع از حرم حضرت زینب (سلام الله علیها) و نبرد با

تروریست‌های تکفیری داعش در سوریه به شهادت رسید.

حمید سیاهکالی مرادی دومین شهید سرفراز مدافع حرم عقیده

بنی هاشم از استان قزوین است.

روی سنگ قبری که بر مزار نورانی اوست حک شده:

«هیچ چیز بالاتر از حسن اخلاق و حسن رفتار نیست.»

# گروه‌های غذایی مفید در قرآن

## میوه‌ها و سبزی‌ها

در سوره عبس آیات ۲۵ تا ۳۲ به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه‌ها در تغذیه انسان‌هاست.

تأکید فراوان برخی آیات روی زمین و رویدنی‌ها و تقدم میوه‌ها بر گوشت‌ها دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشت‌ها می‌باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه‌ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه‌ها در تغذیه و نقش آن‌ها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است که نه تنها از نظر علمی بلکه در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است.

میوه‌هایی چون انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آن‌ها اشاره شده است. مثلاً انار، موجب نورانیت قلب و دورکننده شیطان است، معده را پالایش می‌دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می‌کند و سبب اعتدال طبع می‌شود.

انگور از میوه‌های بهشتی و یک غذای کامل و داروخانه طبیعی است. انجیر استحکام بخش استخوان‌ها، جلابخش چشم و دل و برطرف‌کننده ضعف و فزاینده عقل و آرامش

است. خربزه شفای دردها، شستشودهنده مثنانه و معده و دارای هزار برکت می‌باشد. خرما، شفابخش، قوی‌کننده پشت، افزایش حلم و بردباری، سیرکننده و رفع‌کننده خستگی و هفتاد و دو خواص شفابخش در آن است. سبزی‌ها نیز علاوه بر زینت سفره از خواص والایی برخوردارند.

پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمود: «سفره‌های تان را به سبزی زینت بخشید؛ زیرا خوردن سبزی با گفتن بسم الله، شیطان را می‌رانند.»

فرمود: مگر نمی‌دانی که من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد، غذا نمی‌خورم! سبزی بیاور، غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد، پس امام (علیه‌السلام) دست به سفره گشود و به خوردن غذا مشغول شد.

## شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه ۶۶ و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان‌ها، رویدن گوشت، برطرف‌کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی (علیه‌السلام) فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مرگ است.

از میان شیرها به شیر گاو توصیه شده است. امام علی (علیه‌السلام) فرمود: «شیر گاو درمان است.»

از میان فراوده‌های شیر، خوردن پنیر به تنهایی مضر است و از آن نهی شده است. چنانکه زیاد خوردن آن موجب لاغری و بیماری است.

امام صادق (علیه‌السلام) فرمود: «گردو و پنیر، چون با هم جمع شوند درمان‌اند، اما اگر از هم جدا شوند، درد می‌شوند.»

و امام کاظم (علیه‌السلام) در مورد ماست فرمود: «هر کس می‌خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند، با آن هضم‌کننده‌ای (مثلاً نانخواه) بخورد.» چون ماست طبع سرد دارد، افزودنی که طبع گرم دارد به آن اضافه کند، مانند: نعناع، گل محمدی، گلپر و... نانخواه در روایت به عنوان مثال آمده است.

منبع: دانشنامه اسلامی





# تجدید مضمون بعثت توسط انقلاب اسلامی

انقلاب عظیم اسلامی در ایران مضمون بعثت را در دوره‌ی معاصر تجدید کرد؛ یعنی خداوند متعال به امام بزرگوار ما این توفیق را داد که خطّ مستمرّ بعثت نبوی را در این دوران، با ابتکار خود، با شجاعت خود، با اندیشه‌ی بلند خود، با فداکاری خود پُررنگ کند و نمایان کند؛ [این] همان خطّ بعثت است که خب در طول زمان کمرنگ بود، امام بزرگوار توانست آن را پُررنگ کند و جامعیت اسلام را در عمل نشان بدهد، و نشان بدهد که اسلام یک دین جامع است و شامل همه زندگی انسان است؛ امام بزرگوار این را برجسته کرد؛ ابعاد اجتماعی و سیاسی دین را که به فراموشی سپرده شده بود، احیا کرد و به یاد آورد: «وَيَذَكِّرُهُمْ مَنسَى نِعْمَتِهِ»؛ و مصداق این جمله قرار داد. خب این انقلاب به پیروی از بعثت نبوی بر ضدّ ظلم بود، بر ضدّ استبداد بود و بر ضدّ استکبار بود، طرفدار مظلومان بود از هر آیینی، از هر دینی -مظلومان به معنای حقیقی کلمه- طرفدار محرومان بود، طرفدار مستضعفان بود از هر ملت و با هر دین و مسلکی، و در همه حال هم این انقلاب، عموم بشریت را به صراط مستقیم اسلام دعوت کرد، و حرکت اساسی انقلاب این است.

بیانات مقام معظم رهبری در سخنرانی تلویزیونی

به مناسبت عید مبعث

۱۳۹۹/۱۲/۲۱

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِیْ خَلَقَ • خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ •  
اَلْقُرْاٰنَ وَرَبُّكَ الْاَكْرَمُ • الَّذِیْ عَلَّمَ بِالْقَلَمِ •  
عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمُ



# حکومت علی (علیه السلام) الگوی حکومت اسلامی

علی (علیه السلام) مظهر تام حکومت اسلامی است. اگر ما حکومت علی (علیه السلام) را نداشتیم برای اداره کشور چه الگویی داشتیم؟ امام (رحمت الله علیه) در جواب خبرنگاران خارجی که از ایشان در فرانسه سؤال کردند: اگر شما در مبارزه موفق شدید و شاه را بیرون کردید قصد دارید چه نوع حکومتی تشکیل دهید؟ فرمودند: «حکومتی مثل حکومت علی (علیه السلام)». دوست و دشمن در همه عالم عدالت علی را می‌شناسند. این حکومت الگویی است که در تمام تاریخ بشریت نمونه است. حاکم عادل حقیقی از نظر اسلام کسی است که در مقابل متخلفان قاطعیت داشته باشد و اهل سازش، مسامحه، خویش و قوم‌بازی، حزب‌بازی و ... نباشد و در همه جا حق را اعمال کند. این نمونه حکومت ایده‌آل اسلامی است.

آیت الله مصباح یزدی؛ ۱۱/۳/۱۳۹۰



## باید چه کرد که بیاید؟

محیا خوبرو

خداوند فرمود:

فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا...

من این آیه را برای سختی روزگار غیبت شما زمزمه می‌کنم.

صبر کردن بر رنج ندیدن تان طاقت فرساست،  
إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...

و صبر کردن فقط آن نیست که بنشینیم و ندبه بخوانیم...

ندبه که خواندیم، چشمان مان که بارید، باید قلب مان سرشار از غیرت فراق شما شود...

باید پرسید: چرا نیستید؟

و باید چه کرد که بیاید؟

و آنگاه نوبت حماسه عمل ماست. باید کار کنیم و کار کنیم و کار کنیم...

تا بشود روی مان حساب کنید برای همراهی در ساختن دنیایی مملو از عدالت علی‌گونه...

و خداوند فرمودند:

إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُ بَعِيدًا...

آری، سیاه‌دلان و طاغوت تاریخ، آن روز را دور می‌بینند...

اما دلدادگان و بندگان الله به آن باور دارند...

وَنَرَاهُ قَرِيبًا...

## خبر خوشی دیگر

از دستاوردهای موسسه فرهنگی - قرآن و عترت اسوه تهران در فضای مجازی  
پایگاه آموزشی الکترونیک نوکاو ایجاد می‌گردد.

(آموزش همیشه و همه جا)

**طراحی سایت آموزش برای چه کسانی مناسب است؟**

این نوع سایت‌ها برای مدارس، آموزشگاه‌ها، اساتید، مربیان، شرکت‌های خصوصی و همه افرادی که دوست دارند دانش و اطلاعات خود را به دیگران آموزش دهند کاربرد دارد، ولی در کل هر فردی یا مجموعه و مؤسسه‌ای با توجه به هدفی که دارد می‌تواند یک سایت آموزشی داشته باشد. مؤسسه فرهنگی - قرآن و عترت اسوه تهران درصدد ایجاد پایگاه آموزشی اینترنتی برآمد تا با شعار آموزش همیشه و همه جا بتواند با فراهم نمودن بستری مناسب جهت ارتقاء سطح علمی و آموزشی دانش‌پژوهان جامعه شود، و رشد و شکوفایی ژرف‌اندیشان کشور عزیز ایران را سرلوحه کار خود قرار دهد.

**در طراحی و ایجاد پایگاه اینترنتی آموزشی به نام: [www.nokavedu.ir](http://www.nokavedu.ir)**

گزینه‌های زیادی پیش روی ما می‌باشد که این گزینه‌ها بر اساس اهداف طراحی و اولویت‌بندی اهداف قابل تغییر و انعطاف پذیر می‌باشد. ویژگی‌ها و امکانات طراحی سایت آموزشی:

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ۱. امکان ثبت نام آنلاین           | ۵. فروش بسته‌های آموزشی         |
| ۲. برگزاری کلاس‌های آموزشی آنلاین | ۶. سیستم نظرخواهی منسجم         |
| ۳. برگزاری آزمون آنلاین           | ۷. تخصیص صفحات مجزا برای هر فرد |
| ۴. ارائه مشاوره آموزشی            | ۸. ایجاد تالار گفتگو و...       |

به زودی منتظر خبرهای تکمیلی سایت آموزش الکترونیک نوکاو باشید.



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)

راه‌های ارتباطی با مؤسسه فرهنگی، قرآن و عترت اسوه تهران

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

فروشگاه اینترنتی: [www.osvehshop.com](http://www.osvehshop.com)

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)

مرکز آموزش الکترونیک اسوه: [www.osvehedu.ir](http://www.osvehedu.ir)

مرکز مشاوره اسوه: [www.osvehgap.ir](http://www.osvehgap.ir)

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