



کار کردهای سه گانه دعا و مناجات

ماه رمضان ماه ضیافت الهی است. مفتاح این مهمانی با برکت، تقوا و پرهیزکاری است. یکی از وظایف مهمی که در این ماه برعهده ماست، دعا برای بهتر بگوییم، یکی از فرصت‌هایی که در این ماه در اختیار ماست، عبارت است از دعا، سه جهت را در باب دعا عرض می‌کنم. اگرچه درباره دعا، فتاوید و آثار و برکات بیشتتری از آنچه که بنده عرض می‌کنم وجود دارد؛ لکن این سه نکته و سه فایده برای دعا، مهم است.

یکی این است که وقتی ما به درگاه حق متعال دعا می‌کنیم، در حقیقت وسیله‌ای برای رسیدن به حوائج خودمان می‌جوییم و راهی به سوی این حوائج می‌پیمایم و از آن استفاده می‌کنیم. این، یک‌گونه یاد کردن است؛ دعا برای گرفتن مقصود. این‌طور نیست که کسی گمان کند همه مقاصد، به وسیله ابزارها یا وسایلی مادی برای انسان‌ها قابل دسترسی است. بلکه چیزهایی را انسان با دعا باید به دست آورد. البته نه دعای تنها و دعای بدون عمل. هیچ فایده‌ای ندارد که انسان در عمل را ننهد و به دعا اکتفا کند. اما در کنار عمل، در کنار به کار انداختن همت و تلاش، خواستن از خدا را نیز باید قرار بدهیم. این دعا، حاجات را برای انسان برآورده می‌سازد. لذا ملاحظه می‌کنید که پیغمبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله)، در میدان جنگ، بعد از آنکه همه کارها را انجام داده است، دعا هم می‌کند. بنابراین، یکی از وظایف ماست که دعا کنیم تا از این راه به حاجات و اهداف و مقاصد خودمان نائل شویم.

دعا، وسیله‌ای در کنار وسایل دیگر است. به قول بزرگان از محققین و متفکرین ما، همچنانکه در

عالم وجود، خدای متعال دهها وسیله و سبب و علت قرار داده است، دعا هم یکی از سببهاست. در بسیاری از دعاها، حاجت و مقصود خواستن مطرح می‌شود. مثلاً فرض بفرمایید در همین دعا ی سحر ماه مبارک رمضان که دعای بسیار عالی‌المضمونی هم هست، بعد از آنکه خدای متعال را به اسما و صفات سوگند می‌دهد، می‌گوید: دعا کن به آنچه که می‌خواهی و مقاصد خودت را از خدا بخواه. بعد از این همه قسم دادن خدای متعال، دعا مستجاب می‌شود. لذا در روایتی از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده است که فرمود: **ادعوا! امواج البلاء عنکم بالذعا قبل ورود البلاء**«ببخارالانوار، ج ۱۰، ص ۲۸۹» پیش از آنکه بلا بر شما وارد شود، با دعا، بلا را دفع کنید. اینها واقعیت است. این، البته بدان معنا نیست که هرچه شما خواستید و هر طور آن را با خدای متعال در میان گذاشتید، برآورده خواهد شد؛ نه. شرایطی دارد، آدابی دارد؛ مثل همه اسباب عادی و مثل همه خواسته‌ها. اگر شما از دوستان هم چیزی بخواهید، باب و تشریفاتی دارد. ادب مخصوص دعا را باید به کار گرفت و عمده‌ترین آداب، این است که انسان به خدای متعال توجه کند و با همه دل، از خدا بخواهد. هنگامی که قلب انسان رقیق می‌گردد و توجهی پیدا می‌شود، وقت دعاست. آن وقت اگر از خدا بخواهید، غالب این است که مقصود برآورده می‌شود. مگر مواردی که در علم الهی، صالحی وجود دارد که آن مصالح را ما نمی‌دانیم و خدای متعال، به خاطر دعای من و شما مصالح عمومی افزایش می‌دهد. یا مصالح یک ملت را به هم نمی‌ریزد. آنجا که سر راه خواسته ما، مصلحت بزرگی مانع نباشد و آنجا که توجه لازم را در حال دعا داشته باشیم، دعا مستجاب خواهد شد؛ یا زود و یا دیر. در روایات دارد، وقتی برای حاجاتی دعا می‌کنید، دعا و خواسته خود را زیاد ندانید. یعنی هرچه مایل هستید و می‌خواهید، از خدا طلب کنید. نگویید «این زیاد است. کمتر بخواهم تا بشود.» ما از استکثار دعا منع شدیم؛ یعنی دعا و مطلوب را، در مقابل پروردگار، زیاد نشمارید. از خدا، خواسته‌های بزرگ بخواهید و خدای متعال برآورده می‌کند. در امید به دعا را به روی خودتان بنیدید و این راه و وسیله‌ای را که خدای متعال بین خود و بندگانش قرار داده است، به روی خودتان محدود نکنید. البته باز در روایات دارد: **التَّهْمِي** من استعجال فی الدعا. یعنی در دعا عجله نکنید. اگر چیزی را خواستید و در زمانی که شما خواستید برآورده نشد، نگویید که خدای متعال دعای مرا مستجاب نکرد؛ نه. «لامور مروءة باوقاتها». در روایت دارد: بنی اسرائیل بعد از آنکه خدای متعال وعده داد آنان را نجات خواهد داد، چهل سال دعا کردند و باطل‌آخرد. باب هم در هر دری و نوبه هر کسی که مطرح کرده، مردود می‌شود، مگر در پیشگاه تو، که چهل سال تلاش، برای آن زیاد باشد. عجله نکنید. از توجه، خدا را بخوانید و هر چه می‌خواهید از خدا بخواهید که در بعضی از دعاها، این معنا را دارد. در دعایی این گونه وارد است که الهی تموه الاَسْئالَ قد خابت الالَئدیک و معاکف الهمم قد تعطلت الالعلیک«مصباح‌المتجهِّد، ج ۱، ص ۱۵۶»، یعنی از زوهای زیاد در هر دری و نوبه هر کسی که مطرح کرده، مردود می‌شود، مگر در پیشگاه تو.

دعای دیگری که در دعا هست، این است که در دعاهایی که از اتمه(ع) به ما رسیده است،

درس‌های بزرگی از معارف اسلام یافته‌اند. این صحیفه سجّادیه را اگر مطالعه کنید و جنبه دعایی کلمات را ندیده بگیرید، هر دعای آن یک درس عالی از معارف اسلامی و قرآنی است. اگر کسی خطبه امیرالمؤمنین(ع) در توحید را که خطبه اول نهج‌البلاغه است، جلو خودش بگذارد، یا دعای اول صحیفه سجّادیه را که حدیث است – و حمد الهی است – جلو خودش بگذارد، می‌بیند این دو مثل همدند و فرقی با هم ندارند. خطبه‌اند، این در درسد. امیرالمؤمنین(ع)در مقابل جمعی از مردم ایستاده و معارف الهی را بیان کرده و امام سجّاد(ع) دعا کرده و به زبان دعا، همان معارف را بیان فرموده است. یا دعای هشتم نهج‌البلاغه که درس اخلاقی است. کانه خطبه‌ای است که کسی بخواند، یا یک سخنرانی برای مردم بکند و لغزشگاه‌های اخلاقی را برای آنان بیان نماید.

امام سجّاد(ع) این دعا را با این زبان بیان کرده است: **اللَّهِمَّ اِنِّی اَعُوذُ بِكَ مِنْ هِجَانِ الْحَرَصِ وَ سُوْرَةِ الْعُزْبِ وَ شِکَاةِ الْخَلْقِ وَ الْحَاجِ الشَّوْءِ وَ مَلِکَةِ الْحَمِيَةِ وَ اسْتِغْفَارِ الْعَمِيَةِ وَ اسْتِکْبَارِ الطَّاعَةِ وَ سِوْرِ الْوَالِيَةِ لِمَنْ تَحْتِ اَیْدِيْهَا وَ اَنْ نَعْضُدَ ظُلْمًا وَ نَخْذَلَ مَهْلُوفًا** (صحیفه سجّادیه، دعای ۸). حرص، افزایش حرص، شدت خشم، غلبه حسد، کینه خور، کمی قناعت، بداخلاقی، شهوت‌رانی زیاد، تعصب‌داری، نفاق و جانبداری با نفاق، اینها خود را در کوراچ برداشتن و طاعت خود را بزرگ شمردن، آداب همه مجموعه‌ای که در اختیار ما و زیر دست ماست، به فطالی می‌کند کردن و بیچاره‌ای را یاری نرساندن. همه این مطالب را امام(ع) از یک دعا با این زبان بیان می‌کند، که خدایا، من به تو پناه می‌برم از این چیزها. اینها درس‌های اخلاقی است، دعاها، صحیفه سجّادیه، دعای ابوحمزه ثمالی، دعای افتتاح، یا قبضه دعاهای ماه رمضان – شب و روز جمعه و بقیه اوقات – و تمام این دعاهایی که از اتمه(ع) به ما رسیده است. پر است از معارف اسلامی درباره توحید، درباره نبوت، درباره حقوق، درباره وضع جامعه، درباره اخلاق، درباره حکومت و درباره همه مسائلی که انسان احتیاج دارد از اسلام بلدند. در این دعاها، برای ما مطالبی هست که به زبان دعا، معارف بیان شده و انتم ما علیهم‌السلام، در دوران حاکمیت طواعت، توانسته‌اند این معارف را از این راه به مردم برسانند. این هم یک دیدگاه دیگر در باب دعاست.

دو دیدگاه درباره دعا

در این دو دیدگاه، دعا وسیله است. در دیدگاه اول، دعا وسیله است برای رسیدن به حوائج و مقصودها و هر آنچه که انسان می‌خواهد و آرزو می‌کند و در دیدگاه دوم، دعا وسیله است برای فهمیدن معارف الهی. اما دیدگاه سوم برای دعا این است که انسان با دعا و تضرع و عرض حاجت، خود را به خدای متعال نزدیک کند. نفس خدا کردن، تقرب الی‌الله است. خود حرف زدن با پروردگار، خود تضرع کردن، یا بنده‌ای متعال سخن گفتن، نزد خدای متعال تضرع‌خواهی و توبه و استغفار کردن، برای انسان یکی از مقاصد و هدف‌هاست. این، بالاترین جنبه‌هایی است که در دعا وجود دارد. نفس اینکه انسان در مقابل پروردگار بایستد و اشک بریزد و اظهار کوچکی و حقارت کند، برای انسان یک هدف مقام و مرتبه است. بشر با تضرع در پیش خدای متعال است که عروج می‌کند و اوج می‌گیرد. بدبختی انسان وقتی است که از خدای متعال غافل شود. سبب‌رویی انسان وقتی است که خود را به خدا محتاج نداند. ناکامی بشر وقتی است که برای انس و ارتباط با خدا، جایی در زندگی قائل نباشد. هر چه بدی در دنیا هست از اینجاست. هر چه زشتی در وجود بشر هست از اینجاست. انسان برای اینکه خود را در برابر پدیده‌ها بیمه کند، باید به سمت خدا برود؛ با خدا انس بگیرد و با خدا رابطله پیدا کند. این، وظیفه است.

ماه رمضان، وقت این‌گونه دعا کردن است. منافاتی هم ندارد. همان دعایی که در آن، حاجت خود را می‌خواهید، آن دعا را با توجه، با تضرع و با حضور قلب بخوانید و دلتان را به خدا نزدیک کنید.

من و شما به این احتیاج داریم. جمهوری اسلامی، این نظامی که باید با قلدرهای جهان مقابله کند؛ آن ملّتی که باید با کوهپای فساد دربریفند؛ این جامعه و نظامی که در مقابل هیچ قدرلی سر خم نمی‌کند و برای نجات انسانیت تلاش می‌نماید، چنین جامعه و نظامی، در درون و در دل افراد خود باید درهایی به سوی دعا و تضرع باز کرده باشد. بدون این، نمی‌شود. اگر می‌خواهید در مقابل دشمن، استوار باشید، باید باب دعا را به روی خودتان باز کنید. اگر می‌خواهید از کسی و چیزی ترسید، باید رابطه خود را با خدا قوی کنید. اگر می‌خواهید در مقابل جلوه‌های مادی تکان نخورید و نلغزید، باید خود را با دعا و تضرع بیمه کنید. این، دعاست. این، وظیفه قلبی همه انسان‌هاست. راهی است که انسان از درون خود، با خدای متعال باز می‌کند و لذا ماما می‌بینید امیرالمؤمنین(ع) از آن انسان سخن می‌گوید، آن مرد بزرگ، آن حاکم ثروتمند و نیرومند، آن کسی که فکر و ذهن و عقل و حکمت و درس و معارف او برای فرزانه‌ترین فلاسفه و حکمای عالم درس است و باید زانو بزنند و یاد بگیرند، آن انسان نیرومندی که اگر همه دنیا در مقابلش باشد، پشت نمی‌کند، از همه مردم زمان خود عابدتر و پیش خدای متعال گریه‌کننده‌تر و متضرع‌تر و متضرع‌تر و متضرع‌تر است.

ماه رمضان را از دست ندهید. این فرصتها را رها نکنید. فرصت بسیار مغتمتی برای دعا و تضرع است. سعی کنیم باب دعا را به روی خودمان باز نگه‌داریم. اگر کسی توفیق دعا پیدا کند – دعای با توجه و با حال – باید بداند مورد لطف پروردگار قرار گرفته است و اجابت در مرحله بعد است. جامعه اسلامی باید جامعه دعا و تضرع و نوبه هر کسی که دعا کرده است و اجابت در مرحله بعد است.

بیانات در خطبه‌های نماز جمعه تهران – ۱۳۷۱/۱۲/۷

معارف
Maarefkayhan@Kayhan.ir

آداب ماه مبارک رمضان در بیان پیامبر اکرم (ص)

پیامبر اسلام(ص) در آخرین روزهای

ماه شعبان با ایراد خطبه‌ای مهم که به خطبه شعبانیه معروف است، آداب روزهداری و وظایف روزه‌داران در ماه مبارک رمضان را بیان کردند که در ادامه از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد.
* * *

ای مردم!

ماه خدا با برکت و رحمت و آموزش به سوی شما روکرده است. ماهی که نزد خدا، بهترین ماه‌هاست و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش بهترین شبها و ساعت‌هایش بهترین ساعت‌هاست؛ ماهی که در آن شما را به مهمانی خدا دعوت کرده‌اند و شما در آن اهل کرامت خدا شده‌اید.

نفس‌های شما در آن ثواب تسبیح و ذکر خدا دارد و خواب شما ثواب عبادت.

ای مردم! جان‌هایتان در گرو اعمال شماس‌ت، پس با طلب آموزش از خدا، آنها را از گـرو خارج کنید.

پشت شما از بار گناهان سنگین است، پس با طول دادن سجده‌ها، آنها را سبک‌گـزینانید و بدانید که حق تعالی به عزت خود سوگند یاد کرده است که نمازگزاران و سجده‌کنندگان در این ماه را عذاب نکند و در روز قیامت آنها را از آتش دوزخ در امان دارد.

ای مردم!

دیدگان خود را از دیدن ناروا و حرام ببوشانید و گوش‌های خود را از شنیدن آنچه نادرست است، بازدارید.
با یتیمان مردم مهربانی کنید تا بعد از قرآن در آن را به شما عنایت فرماید. شقی و بدبخت، کسی است که در این ماه بزغ، از آموزش خدا بی‌پهـر باشد.

در این ماه با گرسنگی و تشنگی‌تان، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به یاد آورید. به فقیران و درمندگان کمک و تصدق کنید.
گر بپیران و کهنسالان احترام و ارج بنهید. به کودکان ملاحظت و مهربانی کنید. با خوشبختان خود ارتباط داشته باشید.

زبان خود را از گفتار ناشایست نگاه دارید.

انسان در شرایط بحرانی که جان خود یا عزیزانش در خطر باشد، قدرت تصمیم و عمل را ندارد؛ زیرا در چنین شرایطی، گاه می‌شود که تعقل از دست می‌رود و شخص در بحران نمی‌تواند درست فکر کند و تصمیم بگیرد و با عزم وارد میدان عمل شود؛ بلکه هوشواره شک و تردید در قلب او جولان می‌دهد.

شاید شما هم وقتی عصبانی هستید، از شدت خشم ناتوان ازاندیشه و عمل صحیح می‌شوید؛ از همین رو گفته شده که در حالت عصبانیت تصمیم نگیرید. امیرمومنان علی(ع) می‌فرماید: «الْعُزْبُ یَفْضِدُ الْإِیْمَانَ کَمَا یَفْضِدُ اللَّعْنُ الْعَسْلَ» خشم، ایمان را تباه می‌کند. همان‌گونه که سرکه عمل را «عینون آخیار الریاض ج ۱، ص ۴۰) همچنین می‌فرماید: الْعُزْبُ یَفْضِدُ الْاِیْمَانَ وَ یَبْئِذُ مِنَ الْقَوَابِیِ خُشْمِ اِنْدِیْشِه نَاب رَاقِدٌ وَ اِزْ سَوَابِ دُورِ مِی سَازَد.»(تصنیف غر الحکم و در الکلم، ص ۶۵ع ۸۲)

حقیقت سجده طولانی

قرآن تصریح می‌کند که نزدیک‌ترین حالت بنده به خدا همان حالت سجده است، **وَأَسْبَغَ وَاَقْرَبَ**، و سجده کن و نزدیک شو(اطلاق، آیه ۱۹)

رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: **أَقْرَبُ مَا یُکُونُ الْعَبْدُ مِنْ اللَّهِ إِذَا کَانَ سَاجِدًا**؛ نزدیک‌ترین حالت بنده به خداوند، زمانی است که وی در سجده باشد. (بخارالانوار، ج ۸، ص ۱۶۱؛ تفسیر نورالقلوب، حوزت، ج ۵، ص ۶۱۱)

امام صادق(ع) فرمود: هرگاه بنده در جایی که کسی او را نمی‌بیند، سجده را طول دهد شیطان گوید: واویلا! آنان فرمان بردند و من نافرمانی کردم و سجده کردند و من نکردم. (بخارالانوار، ج ۸۵، ص ۱۶۳)

رسول خدا(ص) در ضمن خطبه شعبانیه فرمود: **پشت‌های شما از بار گناه سنگین شده است. آنها را با سجده‌های طولانی سبک کنید.**(نکته، ج ۸۲، ص ۱۶۲)

سجده بنده در برابر خدا اختصاص به انسان ندارد، بلکه همه هستی سجده می‌کنند. قرآن می‌فرماید: **تَمَامٌ أَجْبَدُ** در آسمان‌ها و زمین از چندگان وجود دارد و همچنین فرشتگان، برای خدا سجده می‌کنند و تکبیر نمی‌روزند(نحل، آیه ۴۹؛ و نیز: حج، آیه ۱۸؛ رعد، آیه ۱۸)

در روایات بر کثرت و طول سجده تأکید زیادی شده است.

امام صادق(ع) فرمود: **«إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اطَّلَ السُّجُودَ حَيْثُ لِإِیْرَةِ أَحَدٍ، قَالِ الشَّیْطَانُ: وَإِیْلَاهُ اطَّاعُوا وَ عَصَيْتُ وَ سَخَّوْا وَ أَبَیْتُ»**؛ هرگاه بنده در جایی که کسی او را نمی‌بیند، سجده را طول دهد، شیطان گوید: **واویلا! آنان فرمان بردند و من نافرمانی کردم و سجده کردند و من نکردم.** (بخارالانوار، ج ۸۵، ص ۱۶۳)

رسول خدا(ص) در ضمن خطبه شعبانیه فرمود: **پشت‌های شما از بار گناه سنگین شده است. آنها را با سجده‌های طولانی سبک کنید.**(نکته، ج ۸۲، ص ۱۶۲)

هر که در این ماه از آزار رساندن به مردم خودداری کند، حق تعالی، روز قیامت، خشم خود را از او باز دارد. هر که در این ماه یتیم بی‌پدری را گرمای دارد، خدا او را در قیامت عزیز گرداند. هر که در این ماه صلح‌رحم کند و با خویشان ببیوندد، خدا او را در قیامت به رحمت خود واصل گرداند و هر که در این ماه رباطش را با خویشان قطع کند، خداوند در قیامت رحمت خود را از او دریغ نماید.



ای مردم!
جان‌هایتان در گرو اعمال شماس‌ت، پس با طلب آموزش از خدا، آنها را از گـرو خارج کنید.

پشت شما از بار گناهان سنگین است، پس با طول دادن سجده‌ها، آنها را سبک‌گـزینانید و بدانید که حق تعالی به عزت خود سوگند یاد کرده است که نمازگزاران و سجده‌کنندگان در این ماه را عذاب نکند و در روز قیامت آنها را از آتش دوزخ در امان دارد.
ای مردم!

هر که از شما روزه‌دار مؤمنی را در این ماه افطار دهد، نزد خدا پاداش بنده آزاد کردن و آموزش گناهان گذشتاش را خواهد داشت. برخی از اصحاب گفتند: یا رسول‌الله! همه ما قادر به انجام آن نیستیم. حضرت فرمود: با افطار دادن روزه‌داران، از آتش جهنم پرهیزید، اگرچه به نصف دانه بازگشت کنید.

در اوقات نماز، دست‌های خود را به

دعا بردارید، زیرا که وقت نماز، بهترین ساعت‌هاست و در این اوقات، حق تعالی با رحمت، به بندگانش می‌نگرد و اگر با او مناجات کنید، پاسخ‌شان دهد و چنانچه او را ندا دهند لیکشان گوید و اگر او را بخواهند عطا کند و چون او را بخوانند مستجابشان کند و چون او را آسان کند.

وحی آرامش‌بخش

انسان در شرایط بحرانی که جان خود یا عزیزانش در خطر باشد، قدرت تصمیم و عمل را ندارد؛ زیرا در چنین شرایطی، گاه می‌شود که تعقل از دست می‌رود و شخص در بحران نمی‌تواند درست فکر کند و تصمیم بگیرد و با عزم وارد میدان عمل شود؛ بلکه هوشواره شک و تردید در قلب او جولان می‌دهد.
شاید شما هم وقتی عصبانی هستید، از شدت خشم ناتوان ازاندیشه و عمل صحیح می‌شوید؛ از همین رو گفته شده که در حالت عصبانیت تصمیم نگیرید. امیرمومنان علی(ع) می‌فرماید: «الْعُزْبُ یَفْضِدُ الْإِیْمَانَ کَمَا یَفْضِدُ اللَّعْنُ الْعَسْلَ» خشم، ایمان را تباه می‌کند. همان‌گونه که سرکه عمل را «عینون آخیار الریاض ج ۱، ص ۴۰) همچنین می‌فرماید: الْعُزْبُ یَفْضِدُ الْاِیْمَانَ وَ یَبْئِذُ مِنَ الْقَوَابِیِ خُشْمِ اِنْدِیْشِه نَاب رَاقِدٌ وَ اِزْ سَوَابِ دُورِ مِی سَازَد.»(تصنیف غر الحکم و در الکلم، ص ۶۵ع ۸۲)

کار کردهای سه گانه استغفار

در قرآن برای استغفار سه کاربرد اساسی بیان شده است که عبارتند از: دفع و رفع و جلب.

۱- دفع، به معنای جلوگیری و پیشگیری است. کسی که احتمال می‌دهد با گناه و خطا و اشتباهی ممکن است تبعات و آثار آن دامنگیر و وبال گردن او شود می‌تواند با استغفار، خود را از آثار و پیامدهای آن درمان نگه دارد و (حکمت عبادت، حضرت آیت‌الله جوادی املی، ص ۱۰۶)

مردی خدمت پیامبر اکرم(ص) رسید و گفت: مرا دستوری پیامور ... خداوند مرا با شما محشور کند. حضرت فرمود: ... اگر بخواهی خدا تو را با من محشور کند باید سجدهات را در پیشگاه پروردگار قهار طولانی کنی.»
منتخب میزان الحکمه، ص ۲۴)
با توجه به اینکه عدد هفتاد از مصادیق تحقق ذکر کثیر است که خدا در قرآن می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا**؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا را بسیار در ذکر خویش یاد کنید(احزاب، آیه ۴۱) و از طرفی عدد هفتاد در قرآن بارها به کار رفته، لذا می‌توان چنین استنباط کرد که با کثرت عددی

سجده بنده در برابر خدا اختصاص به انسان ندارد، بلکه همه هستی سجده می‌کنند. قرآن می‌فرماید: **تَمَامٌ أَجْبَدُ** در آسمان‌ها و زمین از چندگان وجود دارد و همچنین فرشتگان، برای خدا سجده می‌کنند و تکبیر نمی‌روزند(نحل، آیه ۴۹؛ و نیز: حج، آیه ۱۸؛ رعد، آیه ۱۸)

در روایات بر کثرت و طول سجده تأکید زیادی شده است.
امام صادق(ع) فرمود: **«إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اطَّلَ السُّجُودَ حَيْثُ لِإِیْرَةِ أَحَدٍ، قَالِ الشَّیْطَانُ: وَإِیْلَاهُ اطَّاعُوا وَ عَصَيْتُ وَ سَخَّوْا وَ أَبَیْتُ»**؛ هرگاه بنده در جایی که کسی او را نمی‌بیند، سجده را طولانی کند. بر این اساس، گفتن هفتاد بار فرمان بردند و من نافرمانی کردم و سجده کردند و من نکردم.» (بخارالانوار، ج ۸۵، ص ۱۶۳)

رسول خدا(ص) در ضمن خطبه شعبانیه فرمود: **پشت‌های شما از بار گناه سنگین شده است. آنها را با سجده‌های طولانی سبک کنید.**(نکته، ج ۸۲، ص ۱۶۲)

رسول خدا(ص) در ضمن خطبه شعبانیه فرمود: **پشت‌های شما از بار گناه سنگین شده است. آنها را با سجده‌های طولانی سبک کنید.**(نکته، ج ۸۲، ص ۱۶۲)

صفحه ۷
سه‌شنبه ۱۶ فروردین ۱۴۰۱
۳ رمضان ۱۴۴۳ – شماره ۲۲۹۹۴



چراغ راه

حفظ سلامتی با روزه‌داری

قال‌النبی(ص): **«صوما تصحوا»**.
پیامبر اکرم(ص) فرمود: روزه بگیرید تا سلامت و تندرست باشید!^(۱)

۱- فتاوه الاسلام، ج ۱، ص ۳۴۲

روزهداری و کمک به فقرا
«شما-بن‌امین‌حکم» از امام صادق(ع) درباره علت روزه سوال کرد و حضرت در پاسخ فرمودند: روزه برای این است که ثروتمند و نیازمند با هم مساوی شوند. بدین معنا که ثروتمند (در حالت طبیعی) طعم گرسنگی را نمی‌چشد تا بر فقیر رحم کند، زیرا به بهره‌مندی از هر چه اراده می‌کند قادر است، به همین دلیل خداوند عزوجل اراده فرمود: بین مخلوقاتش تسلاوی ایجاد کند، بدین‌صورت که به ثروتمند، حس گرسنگی و درد را بچشاند تا (این شخص ثروتمند) ناتوان را احسان و گرسنه را اطعام نماید!^(۱)

۱- فضائل الاشره‌الثلاثة، شیخ صدوق، ص ۱۰۲، ح ۸۸ص



پرسش و پاسخ

آثار روزه در بدن انسان

پرسش:

روزهداری علاوه بر آثار و برکات معنوی و اخلاقی آن چه فوایدی برای جسم و بدن انسان دارد؟

پاسخ:

بسیاری از مردم روزه را به عنوان یک وظیفه دینی و شرعی دانسته و از آثار و برکات مادی آن در بعد جسمانی و بدن انسان غفلت می‌روزند. بنابراین اگر روزه‌داری همان‌گونه که شارع مقدس دستور داده اجرا شود، علاوه بر آثار و برکات معنوی و اخلاقی آن باعث حذف سموم بدن، کاهش قند و ذخایر چربی خونت می‌شود. روزه عادات غذا خوردن سالم را ترویج کرده و ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. اینک اهم فواید و برکات روزه‌داری در بعد جسمانی و فیزیکی بدن را ذکر می‌کنیم:

۱- روزه سم‌زدایی می‌کند

غذاهای فرآوری‌شده حاوی مقدار زیادی از مواد افزودنی هستند که ممکن است در بدن به مواد سمی تبدیل شوند. بسیاری از این سموم به شکل چربی ذخیره می‌شوند، در زمان روزه گرفتن به‌ویژه زمانی که مدت آن طولانی‌تر می‌شود، این چربی‌ها می‌سوزند و سموم آزاد می‌شوند. کبد، کلیه و سایر ارگان‌ها در بدن در سم‌زدایی نقش دارند.

۲- روزه به دستگاه گوارش استراحت می‌دهد

در طول روزه‌داری، دستگاه گوارش استراحت می‌کند. عملکرد فیزیولوژیک طبیعی به‌ویژه در تولید ترشحات گوارشی ادامه می‌یابد اما میزان آن را کاهش می‌دهد. روزه گرفتن به حفظ تعادل مایعات در بدن کمک می‌کند.

۳- روزه پاسخ التهابی را برطرف می‌کند

روزهداری بیماری‌های التهابی و آلرژی را برطرف می‌کند، از نمونه بیماری‌های التهابی می‌توان به تورم مفاصل و بیماری‌های پوستی و... اشاره کرد.

۴- روزه قند خون را کاهش می‌دهد

روزه گلوکز را تجزیه می‌کند، به‌طوری که بدن می‌تواند انرژی کسب کند. روزه تولید انسولین که از بانکراس ترشح می‌شود را همچنین کاهش می‌دهد.

۵- روزه تجزیه چربی‌ها را افزایش می‌دهد

اولین پاسخ بدن به روزه گرفتن، شکستن گلوکز است. وقتی ذخایر گلوکز تمام شد، کتوزها آغاز می‌شوند. این شکست چربی‌ها به آزاد شدن انرژی منتهی می‌شود. چربی‌های ذخیره‌شده در کلیه و ماهیچه‌ها برای آزاد شدن انرژی شکسته می‌شوند.

۶- روزه فشار خون بالا را تعدیل می‌کند

روزه گرفتن یکی از روش‌های فرارادویی برای کاهش فشار خون است. روزه کمک می‌کند که خطر ابتلا به گرفتگی عروق توسط ذرات چربی‌سی منتهی یابد. در زمان روزه گلوکز و بعد از آن ذخایر چربی برای تولید انرژی استفاده می‌شود. روزه متابولیک ثابت را در حد کم حفظ می‌کند که آن از مزایای کاهش فشار خون است.

۷- روزه کاهش وزن را به‌دنبال دارد

روزهداری باعث کاهش وزن سریع است. ذخایر چربی در بدن را کاهش می‌دهد. با این حال روزه یک راهبرد خوب برای از دست دادن وزن نیست. کاهش مصرف چربی و قند و افزایش مصرف میوه و بقیه اقدمات برای رسیدن به کاهش وزن بهتر است.

۸- روزه ایمنی بدن را افزایش می‌دهد

روزه ایمنی بدن را این‌گونه افزایش می‌دهد که سموم بدن را از بین می‌برد و در کاهش ذخیره چربی به بدن کمک می‌کند. ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌های خوبی هستند که به آسانی در میوه‌ها یافت می‌شوند و به تقویت بدن کمک می‌کنند.

۹- روزه به ترک اعتیاد کمک می‌کند

برخی از محققان معتقدند که روزه‌داری می‌تواند به معتادان در کاهش اشتیاق خود به نیکوتین، کافئین و ترک سیگار و سایر موادمخدر کمک می‌کند، اگرچه رژیم‌های مورد نیاز دیگر برای حل و فصل اعتیاد وجود دارد، اما روزه در این امر می‌تواند نقش مهمی را ایفا کند.

۱۰- روزه عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد

۱۱- روزه هورمون رشد را در بدن بالا می‌برد

۱۲- روزه طول عمر را زیاد می‌کند

۱۳- کاهش خطر آلزایمر و پارکینسون



سلوک عارفانه

آرامش روحی مومن با انجام تکالیف الهی

آنگاه که مومن به درجه‌ای از ایمان واصل شد، و تکالیف و دستورهای محیوب را با قلبی مطمئن انجام داد، به آرامش روحی خاصی دست می‌یابد. قرآن کریم می‌فرماید: **اوست کسی که آرامش را در قلب مومنان می‌کند**، اگرچه رژیم‌های مورد نیاز دیگر برای حل و فصل اعتیاد وجود دارد، اما روزه در این امر می‌تواند نقش مهمی را ایفا کند.

۱۰- روزه هورمون رشد را در بدن بالا می‌برد

۱۲- روزه طول عمر را زیاد می‌کند

۱۳- کاهش خطر آلزایمر و پارکینسون

۱- کیش پارسایان، آیت‌الله شیخ مجتبی تهرانی(ره)، ص ۵۶

صفحه معارف و روز‌های: **شنبه، یک‌شنبه سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود**
تلفن‌های مستقیم: ۰۲۲۳۹۴۱۹۹۱ – ۰۲۲۳۱۰۲۲۲۱
Maarefkayhan@Kayhan.ir