

دعای روز شانزدهم

ماه
رمضان

شهر رمضان

اللهم وَفَّقْنِي فِيهِ لِمَوَاقِفِ الْأَبْرَارِ وَجَتَّبْنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ إِلَى دَارِ الْقَرَارِ بِالْهَيْتِكَ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ؛
خداوندا مرا در این روز در همراهی و کمک به خوبان و نیکان توفیق ده و از هم نشینی و همراهی بدان، دورم ساز
و به مهر و رحمتت به سرای آرامش - که همان بهشت موعود است - درآورم به حق خداوندیت ای معبود جهانیان

نسخه شفا بخش

دستور العمل های آیت الله سید علی قاضی^(۱) شیخ محمد تقی آملی^۲ می فرمود: «من شما را سفارش می کنم به این که نمازهایتان را در بهترین و با فضیلت ترین اوقات آن ها به جا بیاورید و آن نمازها با نوافل، ۵۱ رکعت است. آیت الله مصباح یزدی فرمودند: «مرحوم علامه طباطبایی و آیت الله العظمی آقای بهجت از مرحوم آقای قاضی^۳ نقل می کردند که ایشان می فرمودند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالییه نرسد، مرا لعن کند! یا می فرمودند: به صورت من تف بیندازد!». اول وقت سر عظیمی است. «حافظوا علی الصلوة» خود یک نکته ای است غیر از «اقیموا الصلوة» این که انسان اهتمام داشته باشد و مقید باشد که نماز را اول وقت بخواند، فی حد نفسه آثار زیادی دارد ولو حضور قلب هم نباشد.^۴ بر شما باد به قرائت قرآن کریم در شب و با صدای زیبا و غم انگیز، که آن نوشیدنی و شراب مؤمنان است. آیت الله

۱. محسن، غروی، در محضر بزرگان، ص ۹۹.
۲. اسوه عارفان، ص ۲۵.

کنترل زبان

پیامبر مکرم اسلام ﷺ زیبایی انسان را در زبان او می داند؛ «الجمال فی اللسان». سخن گفتن نعمت بسیار بزرگی است که عامل تفهیم در زندگی اجتماعی آدمی است، و از آن جا که زبان مهم ترین وسیله ارتباط انسان ها با یکدیگر و اطلاع رسانی و مبادله افکار و اندیشه ها است، می توان آن را از فعال ترین اعضای بدن دانست. آفات و گناهان کبیره ای که از زبان برمی خیزد، بسیار است که می توان آن را به گفته بعضی به صدها رسانید مانند: تهمت، دروغ، غیبت، سخن چینی، گواهی به باطل، خودستایی، اشاعه فحشاء و نشر اکاذیب، بیهوده گفتن، ناسزا گویی، خشونت، اصرار بی جا، تکدی گری و چاپلوسی با زبان، مسخره کردن، و آزاررسانی به دیگران با زبان، نکوهش دیگران، کفران نعمت با زبان، تبلیغ باطل و تشویق به گناه، وعده دروغ، بدزبانی، نهی از معروف و امر به منکر و...
توصیه ها و راه کارهای ذیل می تواند در کنترل زبان به شما کمک کند:

۱. هر روز صبح با خود شرط کنید که زبان خود را به کنترل خود درآورید و کمتر سخن بگویید در طول روز نیز در موقعیتهایی که احتمال خروج از حد معمول حرف زدن است این شرط را به یاد آورید.
۲. در پایان روز نیز به حساب رسی عملکرد روزانه خود بپردازید تا به تدریج کنترل زبان و گفتار را بهبود بخشید.
۳. برای خود پاداش ها و جریمه هایی را در نظر بگیرید و در پایان هر روز وقتی حساب رسی می کنید اگر در رسیدن به اهداف (کمتر حرف زدن) موفق بودید به خود پاداش دهید و اگر اهداف آن روز به دست نیامد نفس خود را تنبیه کنید تا کنترل آن را به دست خود بگیرید مثلاً در ابتدای روز شرط کنید که اگر زیاده روی در حرف زدن داشتید یک روز روزه بگیرید.
۴. دوستان متین و کم حرف را به عنوان رفقای صمیمی خود انتخاب کرده و با آن ها بیشتر رفت و آمد کنید.
۵. با اساتید، بزرگان و افراد باتجربه ای که قابل اعتماد و احترام شما هستند بیشتر رفت و آمد کنید و از آن ها الگو بگیرید.
۶. ارزش و اهمیت سکوت و کم حرف زدن را در لایه های کتب علمی، اخلاقی و روایات ائمه معصومین (علیهم السلام) مطالعه کنید و درباره آن ها بیاندیشید.
۷. رفتارهایی را که مغایر با زیاد سخن گفتن است، تقویت کنید. مثل گوش کردن فعال، توجه نمودن به گفته های دیگران و تفکر و تأمل کردن نسبت به صحبت های که صورت گرفته است.
۹. خود را با موقعیتهایی که کمتر در آن ها صحبت می کنید، آشنا نمایید مثلاً مطالعه کتاب مورد علاقه و...

احکام روزه

من بر اثر ضعف جسمانی از ابتدای سن بلوغ تا دوازده سالگی روزه نگرفته ام، در حال حاضر چه تکلیفی دارم؟
واجب است روزه هایی را که در ماه مبارک رمضان نگرفته اید با این که به سن تکلیف رسیده بودید، قضا کنید، و اگر افطار روزه ماه رمضان عمدی و اختیاری و بدون عذر شرعی بوده، کفار هم بر شما واجب است.

