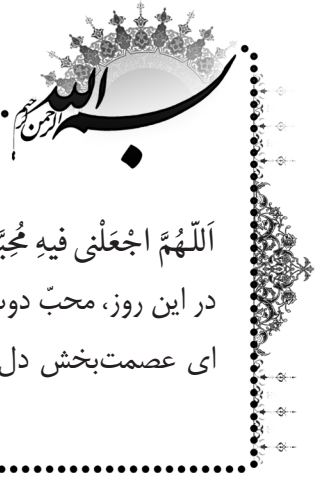




دعای روزیست و پنجم

ماه
رمضان

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنِيْ فِيْهِ مُجَبَّاً لِاَوْلِيَائِكَ وَ مُعَادِياً لِاَعْدَائِكَ مُسْتَتِلاً بِسُنَّةِ خَاتَمِ اَنْبِيَائِكَ يَا عَاصِمَ قُلُوْبِ النَّبِيِّينَ؛ خداوند مرا در این روز، محب دوستانت و دشمن دشمنانت قرار ده و در راه و روش، به طریقه و سنت خاتم پیغمبرانت بدار ای عصمت بخش دل های پیغمبران

شهر رمضان

نماز شب

*... نماز شب را ترک نکنید. نماز شب، کلید حل همه مشکلات زندگی است. مردم خیلی تلاش می کنند اما نتیجه و مقصود خود را نمی یابند. زیرا کلید را نیافته اند.

* اما این که بعضی می گویند نماز شب با خواب انسان منافات دارد، تهمت به نماز شب است! زیرا نماز شب با خواب منافات ندارد بلکه با وقت خواب منافات دارد. شما می توانید به مقدار یک ربع ساعت که نماز شب از خوابتان می گیرد، چهار ربع ساعت بعد از طلوع آفتاب بخوابید.

توصیه های آیت الله بهجت، حدیث دلتنگی، صص ۲۰۹ و ۲۱۰.

استاد راه

هدف از خلقت انسان، رسیدن به قرب الهی است و این هدف، جز با تزکیه و تهذیب نفس به دست نمی آید. خداوند متعال در فرازهای اول سوره شمس به تبیین ضرورت و اهمیت تزکیه و تهذیب نفس پرداخته و بعد از سوگندهای پی در پی و محکم و تأکیدهای فراوان^۱ می فرماید: «قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها»؛ به تحقیق کسی که نفس را پاک کند رستگار شود و کسی که آن را تباه کند، بی بهره شود.

هر چه سوگندهای قرآن در مورد یک مساله، بیشتر و محکم تر باشد، دلیل بر اهمیت و سرنوشت ساز بودن آن مساله است؛ بنابراین تهذیب نفس جایگاه والایی در زندگی انسان دارد و اگر انسان بخواهد رستگار شود، باید خود را تزکیه کند و گرنه از سعادت و رستگاری محروم می شود.

از سوی دیگر، تزکیه بدون داشتن استاد و برنامه و دستورالعمل مشخص، امکان پذیر نیست. داشتن یک استاد، برنامه و دستورالعمل مطمئن و پیروی از آن یک ضرورت است.

امام خمینی^ع می فرماید: «مواظب باشید مبدا پنجاه سال با کد یمین و عرق جبین ... جهنم کسب نمایید، به فکر باشید در زمینه تهذیب و تزکیه نفس و اصلاح اخلاق، برنامه تنظیم کنید؛ استاد اخلاق برای خود معین نمایید»^۲.

علامه طباطبائی^ع درباره استاد راه و طریق می فرماید: «ما هر چه در این مورد داریم، از مرحوم قاضی داریم. چه آن چه را که در حیاتش از او تعلیم گرفتیم و از محضرش استفاده کردیم، چه طریقی که خودمان داریم، از مرحوم قاضی گرفته ایم»^۳.

۱. در این سوره، یازده قسم و سیزده تأکید وجود دارد.

۲. شمس، ۹ و ۱۰.

۳. روح الله الموسوی الخمینی، مبارزه با نفس یا جهاد اکبر، ص ۳۱.

۴. صادق حسن زاده، اسوه عارفان، ص ۷۱.

روزه و ماه رمضان در جبهه

ماه رمضان در جبهه ها حال و هوای دیگه ای داشت، با این که حکمی وجود نداشت تا ما بتونیم روزه بگیریم، و بعلت این که هیچ موقع در جایی توقف نداشتیم و نمی تونستیم قصد کنیم و خط مقدم دایما در حال تغییر بود، بازم بچه های مخلص بودند که روزه می گرفتند، شب های قدر عجیبی داشتیم. تجسم کنید وقتی تو سنگر اجتماعی جمع می شدیم برای برگزاری مراسم احیاء، افرادی در بین ما بودند که ساعت های آخر پرواز ملکوتیشان بود و لحظات آخرشون رو با خدا راز و نیاز می کردند، حالت عجیبی داشتند و اینو بدون اغراق می گم، اون موقع خداوند، حجابی رو از ما برداشته بود و خیلی راحت تشخیص می دادیم که چه کسی نوبتش شده و باید شهید بشه (به قولی بچه ها می گفتن فلانی داره نور بالا می زنه)، چهره اون فرد رو نور عجیبی فرا می گرفت.

من خوب یادمه دوست خیلی خوبم شهید مصطفی موحدی قمی رو که شب آخر، نماز مغرب و عشاء رو که می خوند، حالت بسیار عجیبی داشت و نور از چهره اش ساطع می شد و غرق در مناجات بود و منم که دوست صمیمی ایشون بودم، به نماز آخرش نگاه می کردم و حسرت می خوردم. بعد از نماز گفتیم: مصطفی منو یادت نره، بی وفا نباشی، روز محشر من جزو اون چهل نفری که می تونی شفاعت کنی، اون آخر لیست قرار بده، دلم به این خوشه که این دوست شهیدم این قول رو به من داده و با این قول و قرار دارم زندگی می کنم که یک روزی بیاد و بدادم برسه.

احکام روزه

کسی که تعداد روزهایی که روزه نگرفته و مقدار نمازهایی را که نخوانده، نمی داند، وظیفه اش چیست؟ کسی هم که نمی داند روزه اش را بر اثر عذر شرعی افطار کرده و یا عمداً آن را خورده است، چه حکمی دارد؟ جایز است که به قضای آن مقدار از نماز و روزه هایش که یقین به فوت آن ها دارد، اکتفا نماید، و در صورت شک در افطار عمدی، کفاره واجب نیست.

پیامبر ﷺ می فرماید: «وَاذْكُرُوا بِجُوعِكُمْ وَ عَطَشِكُمْ فِيهِ جُوعَ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَطَشَهُ؛ با گرسنگی و تشنگی در ماه رمضان، به یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت بیافتید.»

بحارالانوار، ج ۹۳، ص ۳۵۶

آثار بهداشتی و درمانی روزه

روزه، تمام دستگاه‌های بدن را از خستگی مدام رها می‌سازد، عمر را طولانی می‌کند، به جسم نشاط تازه‌ای می‌بخشد و آدمی را از کسالت و سستی درمی‌آورد، از بیماری و دردها آزاد می‌سازد و چاقی زیاد را از بین می‌برد. روزه، برای تعویض و تجدید چربی‌های ذخیره شده بدن و کاهش ذخایر چربی گلیکوژنی اعضای مختلف بدن، روش منحصر به فردی است.

روزه‌داری، که امروزه آن را در پزشکی به نام «رژیم»، در موارد مختلفی از بیماری‌ها تجویز می‌کنند، سبب می‌شود که ذخایر مخصوص گلیکوژن یا چربی بدن از نقاط مختلف برداشته شوند و به مصرف احتراق داخلی یا انرژی خارجی و سوخت و ساز آن برسند و مسلم است که بدن در حال روزه ابتدا چربی‌های زیر جلدی را به مصرف رسانده و به تدریج نوبت به چربی‌های احشا می‌رسد، ولی در هیچ صورتی، روزه‌داری، صدمه‌ای به نسوج عضلانی و استخوانی بدن وارد نمی‌سازد، مگر این که انسان مدت‌ها گرسنه بماند و تمام ذخایر بدن از بین بروند، آن گاه نسوج عضلانی مورد استفاده خود بدن واقع می‌شوند.

خانه تکانی بدن

دکتر «الکسیس کارل» در کتاب «انسان، موجود ناشناخته» می‌نویسد: «با روزه‌داری، قند خون در کبد می‌ریزد و چربی‌هایی که در زیر پوست ذخیره شده‌اند و پروتئین‌های عضلات و غدد و سلول‌های کبدی آزاد می‌شوند و به مصرف تغذیه می‌رسند.» وی می‌گوید: «لزوم روزه‌داری در تمام ادیان تأکید شده است. در روزه، ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی و بعد ضعفی احساس می‌شود، ولی در عین حال، کیفیات پوشیده‌ای که اهمیت زیادی دارند، به فعالیت می‌افتند و بالأخره تمام اعضا، مواد خاص خود را برای نگهداری و تعادل محیط داخلی و قلب، قربانی می‌کنند و به این ترتیب روزه تمام بافت‌های بدنی را می‌شوید (خانه تکانی می‌کند) و آن‌ها را تازه می‌کند.»

دکتر «ژان فروموزان» روش معالجه با روزه را،

شست و شوی اعضای بدن تعبیر می‌کند، که در آغاز روزه‌داری، زبان باردار است، عرق بدن زیاد است، دهان بدبو است و گاه آب از بینی راه می‌افتد، که همه این‌ها علامت شروع شست و شوی کامل بدن است. پس از سه چهارم روز، بو برطرف می‌شود، اسید اوریک ادرار کاهش می‌یابد و شخص احساس سبکی و خوشی خارق‌العاده‌ای می‌کند. در این حال، اعضا هم استراحتی کافی دارند.

بهترین راه تندرستی

دکتر «تومانیاس» درباره فوائد بهداشتی روزه‌داری می‌نویسد: «فائده بزرگ کم خوردن و پرهیز نمودن از غذاها در مدت کوتاه، آن است که چون معده در طول مدت ۱۱ ماه، مرتب پر از غذا بوده، در مدت یک ماه روزه‌داری، مواد غذایی خود را دفع می‌کند و همین‌طور کبد که برای هضم غذا مجبور است دائماً صفرای خود را مصرف کند، در مدت سی روز، ترشحات صفراوی را صرف حل کردن باقی‌مانده غذای جمع شده خواهد کرد. دستگاه هاضمه در نتیجه کم خوردن غذا، اندکی فراغت حاصل نموده و رفع خستگی می‌نماید. روزه، یعنی کم خوردن و کم آشامیدن در مدت معینی از سال و این بهترین راه معالجه و حفظ تندرستی است، که طب قدیم و جدید را از این جهت متوجه خود ساخته است. به‌ویژه امراضی که بر دستگاه هاضمه، به‌خصوص کلیه و کبد عارض می‌شود و با دارو نمی‌توان آن‌ها را درمان کرد، روزه به‌خوبی معالجه می‌کند. چنان‌چه بهترین دارو برای برطرف ساختن سوءهاضمه نیز روزه گرفتن است. بیماری مخصوص کبد نیز که موجب یرقان می‌گردد، بهترین راه درمانش همانا روزه گرفتن است؛ زیرا ایجاد این امراض اغلب اوقات به واسطه خستگی کبد است که در هنگام زیادی عمل و فعالیت، نمی‌تواند صفرا را از خود بگیرد.»

بزرگ‌ترین ضامن سلامتی بدن

دکتر «گوئل‌پا» فرانسوی می‌گوید: «چهار پنجم بیماری‌ها از تخمیر غذا در روده‌ها ناشی می‌شود

که همه با روزه اصلاح می‌گردد».

دکتر «آلکسی سوفورین» می‌نویسد: «جسم به هنگام روزه به جای غذا از مواد باقی‌مانده در بدن استفاده کرده و آن‌ها را مصرف می‌کند و بدین وسیله مواد کثیف و عفونی‌ای که در جسم است و ریشه و خمیره بیماری‌ها از آنهاست، از بین می‌رود. روزه سبب بهبودی همه بیماری‌ها است. بنابراین، شایسته است که جسم خود را به وسیله روزه، نظیف و پاکیزه کنید».

بیماری‌هایی را که این دانشمندان توانسته‌اند به وسیله روزه معالجه نمایند، عبارتند از: «نوراستنی، التهاب معده، التهاب حنجره، سفلیس، سل، درد چشم، زکام مزمن، درد سینه، نفخ و ورم ریه‌ها، بیماری‌های عصبی، لرزش اندام، استسقاء، فلج، کم‌خونی، اضطراب روحی، ضعف عمومی بدن، بیماری کبد، مالاریا و بالأخره تضعیف غده‌های سرطانی و اعتیاد».

دکتر «کاریو» آمریکایی می‌نویسد: «هر شخص بیمار باید در سال مدتی از غذا پرهیز کند؛ زیرا مادامی غذا به تن می‌رسد، میکروب‌ها در حال رشدند، ولی هنگامی که از غذا پرهیز شود، میکروب‌ها روبه ضعف می‌روند.» وی همچنین می‌افزاید: «روزه‌ای که اسلام واجب کرده است، بزرگ‌ترین ضامن سلامتی تن است».

از مطالب یادشده درباره فایده بهداشتی درمانی روزه درمی‌یابیم که امروزه در علم پزشکی به اثبات رسیده که عامل بسیاری از بیماری‌ها زیاده‌روی در خوردن و آشامیدن و عدم رعایت بهداشت تغذیه است.

پیام‌آور بزرگ اسلام، پیامبر اکرم ﷺ قرن‌ها پیش، این مطلب را در کلامی ژرف چنین فرمود: «الْمَعْدَةُ يَبُتُّ كُلُّ دَاءٍ وَ الْحُمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ؛ معده، خانه تمام دردهاست و پرهیز و امساک بالاترین داروهاست».

منبع: ماهنامه پاسدار اسلام، شماره ۳۰۹