



پنج‌شنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۱ - ۲۳ شعبان ۱۴۴۴

### سفر نوروز را جایگزین سفر هافطار و سحر نکند

برخی افراد در تعطیلات نوروز به علت فراغت از کار و ماندن در منزل یاد دید و بازدیدها به پر خوری و زوی هم خوری مخصوصا تنقلات و آجیل و شیرینی‌های نوروزی می‌پردازند که خود این مسئله همزمان دچار اشکال می‌گردد و به دستگاه گوارش و سایر قسمت‌های بدن آسیب می‌رساند. امسال که تعطیلات با ماه رمضان همزمان شده و زمان مجاز خوردن و آشامیدن بین افطار و سحر کم است، این پر خوری با زوی هم خوری همراه می‌شود و ضرر دوچندانی دارد و باعث ضعف هضم شده و مشکلات گوارشی از جمله درد و نفخ معده، سردرد و بیماری‌های دیگر ناشی از ضعف هضم را برای بیمار ایجاد می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود در وعده‌های افطار و سحر از غذاهای دیر هضم مانند ماکارونی، لازانیا، فست قوذه‌ها، هلیب، کله‌پاچه و آش رشته پرهیز شود. به جای آن از غذاهای با هضم راحت مانند سبزی پلو با سبزیجات شوید، گشنیز، جعفری و گوشت گوسفند و پرندگان، سوپ‌ها و آش‌های ساده استفاده شود.

### دوره‌های شبانه نوروز پیش رو حال و هوای دیگری دارد

# نونوار و روز هدار در ضیافت دیدار و افطار



حجت‌الاسلام مجتبی سلوک مشاور تربیتی:

فرزندان با تشویق و نشاط جذب رمضان و روز هداری می‌شوند



حجت‌الاسلام محمد سعیدی آریا، کارشناس مذهبی:

تلاقی ماه رمضان و نوروز فرصتی استثنایی برای استفاده از برکات مضاعف است

حجت‌الاسلام حسین زمانی رهبر، استاد حوزه و دانشگاه:

صله ارحام، ارمغان نوروز و رمضان



طرح: حسین کشکدار | جوان

### خوشه چین

## چگونه به عید برسیم؟



عبور کند و راه فرودنی را در پیش گیرد. مولانا در دفتر ششم مثنوی معنوی در روایتی بسیار دلکش و زیبا به چرایی و چگونگی انتخاب حضرت موسی (ع) به پیامبری می‌پردازد و به واضح‌ترین شکل ممکن نشان می‌دهد اگر کسی می‌خواهد به آن عید حقیقی برسد راه آن گذر از پر همت طغیان و سرکشی و انانیت به سرزمین‌های حاصلخیز فررتی، تسلیم و مهر است. گوسفندی از کلیم الله گریخت/ پای موسی آبله شد نعل ریخت در پی او تا به شب در جست‌وجو/ او را به غایب شده از چشم او گوسفند از ماندگی شد سست و ماند/ پس کلیم الله گرد از وی فشانند کف همی مالد بر پشت و سرش/ امی نواخت از مهر هم چون مادرش نیم ذره طیرگی و خشم نی/ غیر مهر و رحم و آب چشم نی گفت گیرم بر منت رحمی نبود/ طبع تو بر خود چرا استم نمود با ملایک گفت بزندان آن زمان/ که نبوت را نمی‌زید فلان چه زمان خداوند به ملائک می‌گوید موسی شایسته پیامبری است. وقتی گوسفندی از گله می‌گریزد و موسی در پی او آن قدر می‌دود که پایش ورم می‌کند اما در نهایت گوسفند از خستگی یا سست می‌کند و موسی به او می‌رسد، اینجا صحنه آشنایی برای همه ماست. همه عناصر صحنه آماده شده که یک فرد خشمگین شود و طرف مقابل را به باد سرزنش و تنبیه بگیرد. اما موسی نه بیراهه خشم که راه مهر را در پیش می‌گیرد و می‌گوید گیرم که به من رحم نکردی، چرا بی جهت خود را خسته و در مانده کردی؟

داستان‌هایی که مولانا روایت می‌کند به گواهی او داستان خود ماست - بشنوید ای دوستان این داستان / خود حقیقت نقد حال ماست آن - بنابراین او به کنایه و اشاره می‌گوید اگر شما هم در موقعیت‌های مشابه که همه عناصر مهیای خشم گرفت، هوس راندن، هیجانی شدن و طغیان کردن است مهیا شده بتوانید بیراهه خشم، طغیان و هوس و هیجان زدگی را کنار بگذارید و از در آگاهی، گذشت، انصاف، حیا و بخشش وارد شوید، در آن صورت آن شیطان درون خود را مسلمان خواهید کرد و با قربانی کردن آن گاو نفس به عید فطرت که بازگشت به جان فرج‌بخش آدمی است، خواهید رسید.

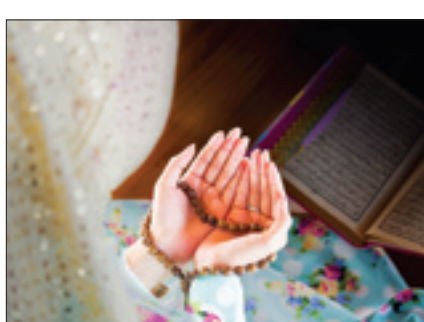
معشوقه به سامان شد تا یاد چنین بادا/ کفرش همه ایمان شد تا یاد چنین بادا / ملکی که پریشان شد از شومی شیطان شد/ باز آن سلیمان شد تا یاد چنین بادا / عید آمد و عید آری که مرید آمد/ عیدانه فراوان شد تا یاد چنین بادا

فرعون بدان سختی با آن همه بدبختی/ تک موسی عمران شد تا یاد چنین بادا / آن گرگ بدان زشتی با جهل و فراموشتی/ تک یوسف کنعان شد تا یاد چنین بادا / از اسلم شیطانی شد نفس تو ربانی/ ایلیس، مسلمان شد تا یاد چنین بادا / اگر این غزل شورانگیز مولانا را دقیق نگاه کنیم پر از نشانی‌های روشن راه یافتگی در روزگار سرگشتگی است. مثل این است کسی بگوید من آن عید خجسته را در قلب خوش پیدا نمی‌کنم. تقویم‌ها می‌آیند و به من می‌گویند امروز عید است، یا بهار آمده و نوروز است، اما چرا من آن بوی عید را در قلب و جان خود حس نمی‌کنم. پاسخی که مولانا می‌دهد این است: اگر سرزمین قلب تو به پریشانی گرویده به خاطر شومی شیطان است. دقت کنیم هر مصراع و بیت می‌مدخلی است برای اینکه مولانا از ایوان و پنجره دیگری به سئوالات احتمالی ما جواب دهد. مثلاً باز از او می‌پرسیم که اگر به خاطر شومی شیطان است که قلب من به پریشانی و پژمردگی رسیده و نمی‌تواند با بهار همراهی کند چرا این شومی در قلب من بساط کرده است و چگونه می‌توان این بساط را جمع کرد؟ پاسخ مولانا این است که تو وقتی می‌توانی از آن شومی عبور کنی و عید را در جان خود حس کنی که راه تسلیم را در پیش بگیری. اما چگونه می‌توان راه تسلیم را رفت؟ این گاو چو قربان شد تا یاد چنین بادا / هر وقت گاو نفس خود را قربان کنی، یعنی اجازه ندهی فراوانی آرزوها، تمنایا، خواست‌ها و غرق شدن در تنگنای پندارها و اوامه، خلوت قلب تو را تسخیر کنند در آن صورت گاو نفس خود را قربان کرده‌ای. فرعون بدان سختی با آن همه بدبختی/ تک موسی عمران شد تا یاد چنین بادا / چنین بادا /

آن گرگ بدان زشتی با جهل و فراموشتی/ تک یوسف کنعان شد تا یاد چنین بادا / می‌گوید در قلب همه آدم‌ها هم موسی عمران وجود دارد و هم فرعون، همچنان که در جای دیگری می‌گوید: تقویم‌های آیند و به من می‌گویند امر و عید است، یا بهار آمده و نوروز است، اما چرا من آن بوی عید را در قلب و جان خود حس نمی‌کنم، پاسخی که مولانا می‌دهد این است: اگر سرزمین قلب تو به پریشانی گرویده به خاطر شومی شیطان است

### خودمانی

## به پیشواز بهار طبیعت و بهار قرآن



فرصت دیدار فراهم شد. بزمی که برای همه کارت دعوت ارسال می‌شود و این خود ما هستیم که دعوت را قبول یا رد می‌کنیم. معشوق بی نظیری که در انتظار خلوت با بنده خود است. ضیافت یک ماهه! ماهی که دلخوشی به بودن خدا انگار چندین برابر می‌شود. آغوش باز می‌کند تا یکسال دوری او را یکجا زار بزیر و گر بیست بر دامش در سحر گاه، نور به شب‌های ما می‌بخشد. دور او می‌گردیم و آرام می‌شویم. سفره گپ و گفت با خدا تا چند روز دیگر پهن می‌شود. یک سمّت «دعاهای روز» و سمّت دیگر «مناجات‌های سحر»، یک سمّت مناجات‌های رفقانی «صحیفه سجاده‌ها» و سمّت دیگر «میسر» و «جوشن کبیر»!

مغفتم سحر و یاد زیبایی‌های دعای سحرهای ماه رمضان افتادم... اللهم طهر قلبی من اللغو، و عملي من الزبأ و لسانی من الکذب، و عینی من الخیانة، فانک تعلم خانه الاعین و ما تخفی الصدور - خدا دلم را از نفق باک کن، عملم را از ریا، زبانیم را از دروغ و چشمم را از خیانت پاکیزه نگهدار که تو از خیانت نظر چشم‌ها و اندیشه دل‌ها آگاهی. خوب معشوقی است که در انتظار بشیسمانی ماست. آنقدر مهربان و دلواپس به انتظار برگشتن مامی نشیند و گویی باز بنده دیگری ندارد. در دعای افتتاح می‌خوانیم: «فَارْحَمْ عَبْدَكَ الْجَاهِلَ وَجَدَّ غَلْبَهُ بِفَضْلِ إِسْحَابِكَ ابْنِكَ جَوَادَ كَرِيمٍ، به بنده نادانتر رحم کن و از زیادتی احسانت بر

## مهربان ترین میزبان عالم آغوش گشوده است

شود و باوری که بدنام هرگز چیزی به من نمی‌رسد مگر آنچه که تو برام می‌ثبت کردی» (ابوحزه)

### میزبان آغوش گشوده است

مهمان خوبی باشیم. در رمضان عطش دلنشنگی رفع می‌شود. ملاقاتی که در آن تکامل وجود دارد و در نهایت به خلق یک اثر هنری منتهی خواهد شد. اینجاست که تمام ضعف‌های میهمان در کمال میزبان حل می‌شود. اما به شرطی که میهمان با خیال امن و آسوده و اعتماد کامل خود را در آغوش میزبان رها کند تا جایی که از تمام کینه‌ها و بدی‌ها و اولادگی‌ها بگذرد و همه غم‌هایش را در آغوش میزبان رها کند. چه زیبا در ابو حمزه تکلیف ناهلان زندگی ما را مشخص می‌کند. می‌گوید: «وَاجْعَلْ مِنْ أَرَادَتِي بَشْوَةً مِنْ جَمِيعِ خَلْقِكَ تَحْتِ قَدَمِي، خدا هر که از میان مخلوقات نسبت به من بدی و قصدی کرده، زیر نامی قرار بده»، یا «لَا تَسَلِّطْ عَلَيَّ مِنْ لِي رَحْمَتِي، آنکه به حالم رحم کنی کند بر من مسلط نگردد».

در نهایت در همین دعا از او می‌خواهیم: «وَاجْعَلْ لِي مِنْ هَمِّي وَ كَرْبِي فَرْجًا وَ مَخْرَجًا، و از هر هم و غم و پریشانی گشایش و راهی ام بخش». ما میهمانیم و عزیز او هستیم. آنقدر که حتی خواب و نفس کشیدنمان را عبادت می‌داند. دقت کردیم یا او شبیه‌ترین‌ها به مادر ماست. همان کسی که با گذشت‌ترین در مقابل خطاهای ما خواهد بود و زود از اشتباهان در می‌گذرد. همان کسی که برای نجات ما پای سجاده ذکر می‌گیرد، «و لا تذکرني بخطيئتي، خدا خطایم را یادآور نساز».

### مجال برای تعیین جایگاه ما نزد

رمضان محک خوبی است برای آنکه هر کس دوست دارد بداند جایگاهش نزد خدا چگونه است، جایگاه خدا را هم در زندگی خود محک بزند و این رفت و برگشتی در شأن یک میهمان و میزبان است. امام علی علیه السلام فرمودند: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَعْلَمَ كَيْفَ مَنَزَلَتَهُ عِنْدَ اللَّهِ فَلْيَنْظُرْ كَيْفَ مَنَزَلَةَ اللَّهِ عِنْدَهُ، فَإِنَّ كُلَّ مَنْ خَيْرَ لَهُ أَمْرًا، أَمْرُ الدُّنْيَا وَأَمْرُ الْآخِرَةِ فَخَاتِرًا أَمْرُ الْآخِرَةِ عَلَى الدُّنْيَا، فَذَلِكَ الَّذِي يُحِبُّ اللَّهُ، وَ مَنْ أَحْبَزَ أَمْرَ الدُّنْيَا فَذَلِكَ الَّذِي لَمْ يَنْزِلْ لَهُ عِنْدَهُ» هر کس دوست دارد بداند جایگاهش نزد خدا چگونه است، باید ببیند مقام و مرتبه خدایش و چقدر است، زیرا کسی که کار دنیا و آخرت هر دو در اختیار او قرار گیرد، او کار آخرت را بر دنیا برگزیند پس خدا را دوست می‌دارد، و کسی که کار دنیا را انتخاب کند، خداوند پیش او ارزش و جایگاهی ندارد. (بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵، ج ۲۷)

### غنیمتی است تلاقی بهار طبیعت و بهار قرآن

رمضان امسال تلاقی با بهار پیدا کرده است، بهار طبیعت و بهار قرآن. جدا از زیبایی‌های این تلاقی اما فرصت‌های استفاده و بهره‌مندی از اوقات رمضان تکرار ناشدنی خواهد بود. چه سال‌هایی که دوست داشتیم از فرصت بیداری‌های قبل از سحر بهره‌مند شویم و توفیق دعا و مناجات داشته باشیم که دقیقاً امسال این شرایط برای روزه دار فراهم است. چه سال‌هایی که مشغله‌کاری را رها کرده‌ایم و معنای روان قرآن را هم مرور کنیم اما روزهای بلند بهاری و هوای مطبوع و تعطیلات فرصتی است که به ما برای خواندن عمیق داده شده است و باید آن را در یادیم.