



ادعیه رمضان آتش حرص و آزار را فرو می‌نشاند / ارشاد و تربیت در رمضان

ادعیه‌ای که در رمضان توصیه شده، رشد فکری، علمی، اخلاقی و اجتماعی مسلمانان را قوّت می‌بخشد و آنان را به مصالح اجتماع و کوشش در قضای حوایج مردم، علاقه‌مند کرده و آتش حرص و آزار را فرو می‌نشاند.

ادعیه ای که در رمضان توصیه شده، رشد فکری، علمی، اخلاقی و اجتماعی مسلمانان را قوّت می‌بخشد و آنان را به مصالح اجتماع و کوشش در قضای حوایج مردم، علاقه‌مند کرده و آتش حرص و آزار را فرو می‌نشاند.

به گزارش خبرنگار مهر، متن زیر برشی از کتاب «عالی‌ترین مکتب تربیت و اخلاق یا ماه مبارک رمضان» اثر آیت الله صافی گلپایگانی است که در ادامه می‌خوانید؛

اشاره

سلام بر میهمانان خدا!

سلام بر روزه داران!

سلام بر آنان که با نیروی ایمان، جنبش‌ها و تمایلات نفسانی را مهار کرده و می‌توانند خود را از آلودگی‌های شهوت و غضب، و از پلیدی و زشتی کنار کشیده و پاک و بی‌غلّ و غش زندگی کنند.

سلام بر کسانی که حرمت ماه رمضان را نگاه داشته؛ و از برکات و فضیلت‌های این ماه برخوردارند.

روزه دار عزیز! تو میهمان خدایی! تو مشمول آمرزش و رحمت او هستی! نفس کشیدن تو ثواب تسبیح و خواب تو ثواب عبادت را دارد؛

پس قدر خود را بدان!

بدان که بزرگ‌ترین مکتب تربیتی و روحانی اسلام برای همه طبقات اعم از غنی و فقیر، شاه و گدا و عالم و جاهل، افتتاح شده و شعبه‌های آن در کاخ‌های شهری و خانه‌های روستایی، در همه شهرها و نقاط مسلمان‌نشین باز گردیده و در عالم اسلام، وجد و نشاط و بیداری ضمیر و توجّه به معنویات، همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است.

به راستی که چه فرصت خوب و چه اوقات عزیزی است؛ اگر ما قدر آن را بدانیم. تا چه اندازه این ماه به ما نیرو می‌دهد؟ ما را امیدوار و سرزنده و تازه می‌کند و احساسات انسانی را بیدار می‌سازد؟

دروغ بر آن رهبرانی که در وصف روزه فرمودند:

الصَّوْمُ جَنَّةٌ

روزه سپر (زره) است.

به راستی روزه، سپر از گناه، از پلیدی و زشتی و از آفات خشم و شهوت است.

برنامه اخلاقی اسلام

در این دنیای پر غوغا که بسیاری از مردم از فشار مادیات و مدنیت (منهای انسانیت) خسته شده و از سرگردانی‌هایی که توجّه به مادیات برای بشر فراهم نموده، به ستوه آمده و از رواج فساد اخلاق، فحشاء و

بی‌عفتی و خدعه و نیرنگ رنج می‌برند، نیاز جامعه به معنویات و اخلاق هر روز آشکارتر می‌شود.

جمعیتی به نام تسلیحات اخلاقی تشکیل شده است که متأسفانه چون برنامه کار آن ها به طور جامع و مستقیم از تعالیم مقدسّه اسلام الهام نمی گیرد، موفقیتی به دست نمی آورند و اگر هم سر و صدایی بلند کنند، بسیار محدود و گاهی ممکن است با اغراض سیاسی توأم باشد. از این گونه جمعیت ها و سازمان های ضعیف، کاری ساخته نیست؛ و نمی توانند در قلب و روح بشر وارد شده و او را در برابر همه این خطرات بیمه نمایند.

یگانه راهی که بشر را به سر منزل رستگاری می رساند، راه اسلام است. همان آئینی که تعالیم و برنامه های آن، همه جانبه و در هر عصر و زمان مترقی ترین تعالیم است. همان دینی که معنویت و روحانیت آن، دل های بشر را تحت نفوذ گرفته و ماه رمضان، وضع و اوقات کار و پیشه، اداره و برنامه زندگی و ... را عوض می کند.

اسلام برنامه تسلیحات اخلاقی عمیقی از چهارده قرن پیش به اجرا گذارده که اگر همه با هم همکاری کنند تا این برنامه از هر لحاظ اجرا شود، سطح اخلاق فاضله به میزان بی سابقه ای بالا خواهد رفت.

این برنامه تسلیحاتی اسلام در مقابل سپاه خشم و شهوت، بی عفتی و ناپاکی، جنایت و خیانت، حبّ مال و جاه، بی رحمی، حرص، حسد، ظلم و ستم، تجاوز به حقوق ضعیفا، ضعف اعصاب و ضعف روح، ناتوانی اراده و آفات دیگر، همان برنامه ماه رمضان است.

البته اسلام برنامه های اخلاقی و اجتماعی دیگر، بسیار دارد که چون موضوع گفتار ما نمی باشد، بحث درباره آن را به فرصتی دیگر محوّل می کنیم.

برای ما توجّه به برنامه های ماه رمضان لازم و مفید است؛ زیرا می توانیم با برنامه های آن نقاط ضعف و نواقص امور خود را برطرف کنیم.

آری، ماه رمضان، ماه روزه، قرائت قرآن، دعا و ذکر خدا، توبه و اعاده حیثیت، ماه کمک به مستمندان و صلّه رحم، ادب و حسن خلق بوده و دستوراتش به قدری جالب و ارزنده است که ارزش آن را با جواهرات و اموال این دنیا نمی توان سنجید. ثواب تمام اعمال حسنه و کارهای نیک در این ماه بیش از ماه های دیگر است.

قرائت قرآن مجید- به ویژه اگر با تأمل در معانی آیات آن توأم باشد- ما را به معارف حقیقی و به عالم انسانیت، آشنا کرده و امراض روحی را شفا می بخشد.

رمضان و ادعیه

ادعیه ای که در این ماه خواندن آن ها توصیه شده، رشد فکری، علمی، اخلاقی و اجتماعی مسلمانان را قوّت می بخشد و آنان را به مصالح اجتماع و کوشش در قضای حوائج مردم، علاقه مند می سازد؛ و آتش حرص و آز را فرو می نشاند.

دعای «افتتاح»، معارف اسلام و عقاید حقیقی و حمد و سپاس خدا و کیفیت صلوات و عرض ادب به محضر پیغمبر اکرم و ائمه طاهرين عليهم السلام را می آموزد.

سحر گاهان خواندن دعاهاى سحر مخصوصاً دعای «ابی حمزه ثمالی» انسان را در عوالمی ملکوتی و روحانی سیر می دهد و او را به افق اعلی صعود می دهد.

آن چه در این دعا درج است از موادّ لازم برای ترقی روح، و از تمام موادّی که استفاده از آن برای تغذیه جسم و تربیت بدن احتیاج می باشد، گران بهاتر است.

این دعا، برای تربیت روح و اصلاح امور اجتماعی و هدایت فکری، اعتقادی و تنظیم امور معیشت، مانند کتاب جامعی است که حاوی تمام دستورات بهداشتی جسم باشد؛ هر چند این مثال هم در معرفّی این دعا ناقص است.

تمام جملات این دعا، ارزنده و با اهمیت است و هر بندی از آن ما را به یک یا چند وظیفه از وظایف انسانی، اجتماعی و اخلاقی متوجّه می سازد و از همه بالاتر، روحانیت و حقیقتی است که خواننده در این دعا احساس می نماید.

نماز جماعت که یکی از بزرگ ترین شعائر اسلام است و همواره باید مظهر شوکت و اتحاد و نشانه اتفاق و عظمت مسلمین باشد، در ماه رمضان رونق بیشتری یافته و مساجد از نمازگزاران- که کار و شغل خود را رها کرده و در برابر خدا با هم کیشان خود از سیاه و سپید، سر به سجده می گذارند- موج می زند.

روح عدالت، مساوات و آزادی اسلامی ظاهر می شود. آقا و نوکر، استاد و شاگرد، فقیر و غنی، همه در کنار هم می ایستند و چه بسا که گاهی سرباز در صف جلو و افسر ارشد در پشت سر او مشغول نماز و نیایش ذات پروردگار است. و از آن ها کسی به خدا نزدیک تر است که تقوا و پرهیزکاریش بیشتر باشد و چنین همه با هم «اللَّهُ أَكْبَرُ» و «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ» و «رَبِّيَ الْأَعْلَى» و «يَحُولِ اللَّهُ وَقُوَّةِ أَقْوَمُ وَأَقْعَدُ» می گویند.

ارشاد و تربیت در رمضان

علما و گویندگان و خطبا بر منبرهای وعظ و ارشاد، توفیق هدایت و دعوت به دین و بیان احکام و تهذیب اخلاق را در این ماه بیشتر دارند.

در حقیقت باید گفت: ماه رمضان یک مؤسسه تربیتی و ارشادی و مدرسه ای است که همه ساله تشکیل می شود و تعالیم آن عمومی و همگانی است. مدرسه ای که هم وظیفه آموزش و پرورش و هم وظیفه شهربانی خوب و مأموران امین انتظامات و هم وظیفه بهداری و هم عمران و آبادی و هم وظیفه سازمان های خیریه و تعاون و نیکو کاری و هم راهنمایی های دینی و اجتماعی را انجام می دهد.

به طور قطع اگر بشر بخواهد با تمام وسایل مادی و بودجه های هنگفت و کلان چنین مدرسه ای بگشاید که روحانیت و حقیقت آن را رهبری نماید، قادر نخواهد بود.

اما به نیروی نفوذ کلمه یگانه رهبر بزرگ جهان بشریت حضرت محمد بن عبدالله، پیامبر اسلام صلی الله علیه وآله وسلم همه ساله این مدرسه و این دانشگاهی که بیش از ششصد میلیون دانشجو دارد و شعبه های آن مساجد و خانه ها و اطاق ها و منازل مسلمین است، افتتاح و معلمین روحانی از فراز منابر و درون مساجد به درس و راهنمایی و هدایت مردم انجام وظیفه می کنند.

اگر مسلمین به طور صحیح از این فرصت عالی برای تهذیب اخلاق و تحکیم مبانی ایمان و صداقت و صحت عمل، بهره برداری نمایند، به طور قطع به موفقیت های درخشانی نائل می گردند.

در این برنامه هیچ عیب و نقصی نیست و کامل تر از این برنامه تربیتی پیدا نمی شود؛ ولی متأسفانه ما در استفاده از آن کوتاهی می کنیم.

روزه دار عزیز! ما می دانیم که در روزه داری فقط به طاعت پروردگار نظر داری؛ اما بدان که روزه عبادتی است که مصالح و فواید آن بسیار است و فایده آن منحصر به تهذیب نفس و تمرین خودداری و ایستادگی و مقاومت در برابر تمایلات اهریمنی نفس سرکش و صفای باطن و نورانیت ضمیر نیست.

نقش بهداشتی روزه

روزه از نظر بهداشت جسم و جلوگیری از بیماری ها و از نظر علاج امراض هم مفید و مؤثر است. و اگر انسان بخواهد از سلامت مزاج برخوردار شود، باید همه ساله این یک ماه را به رژیم اسلام در غذا و سایر تمتعات عمل نماید.

مؤلف کتاب روزه و نفس می گوید: روزه از نظر صحتی و بهداشتی، وسیله ای برای تطهیر بدن از سموم ضاره و از غذاهای غیر لازمه می باشد.

دکتر روبرت بارتلو می گوید: شکی نیست که روزه از وسایل مؤثر در نجات از میکروب های مضره است.

دکتر عبدالعزیز سلیمان می گوید: روزه در موارد بسیاری مورد استفاده و طریق علاج است و در حالات بیشتری سبب حفظ صحت و سلامت بدن است.

وی پس از آن می گوید: حکمت بسیاری از اوامر دینی با پیشرفت علم ظاهر می شود و از آن جمله در مورد روزه ظاهر شده است؛ که در حالات بسیاری مفید و نتیجه بخش و در حالات دیگر علاج منحصر به فرد است.

سپس مواردی را که روزه به عنوان علاج تجویز می شود (مانند: اضطرابات مزمنه امعاء و التهاب حاد و مزمن کلیه و امراض قلب) را ذکر کرده و می گوید: روزه در هر سال، یک ماه ۵۵ بهترین وسیله پیش گیری از جمیع امراض است که در حقیقت این بیان همان ترجمه حدیث معروف «صُومُوا تَصِحُّوا» است.

دکتر ظواهری می گوید: گرم ماه رمضان شامل بیماران بیماری های جلدی نیز شده است؛ زیرا بعضی امراض جلدی با روزه بهبود می پذیرد.

وی بعد از یک سلسله تحقیقات علمی درباره امراض جلدی می گوید: بهترین علاج برای این حالات، خودداری و امساک (روزه داری) از طعام و نوشیدنی ها است.

سپس، نظرات علمی خود را راجع به تأثیر روزه در جلوگیری از افزایش میکروب های ضاره اظهار داشته و می گوید: ماه روزه ماه استراحت از این سموم و ضررهای آن می باشد.

او امراضی را معرفی می کند که «روزه» علاج آن ها شناخته شده است.

بعضی از دانشمندان مطلع می گویند: روزه وسیله حفظ الصحة و علاج امراضی است که تمدن و رفاه پرستی، سبب پیدایش یا انتشار آن شده و هر چه وسعت دایره تمدن بیش تر شود، رژیم روزه داری اسلام بیشتر لزوم پیدا می کند. و سر این که اسلام از سایر ادیان به روزه بیشتر اهمیت داده، این است که اسلام آخرین شریعت آسمانی است؛ و در زمانی آمده که امراض به واسطه افراط در خوش گذرانی و خوش خوراک، روز افزون بوده است.

بنا به نقل یکی از کتب علمی، تازه ترین نظرات علم بهداشت این است که: بر هر شخصی خصوصاً سالمندان واجب است در هر هفته یک روز یا در هر ماه یک هفته را روزه بگیرند؛ و بهتر این است که در سال، یک ماه روزه بدارند.

یکی از مشهورترین مراکز بهداشتی دنیا، مرکز بهداشتی دکتر هنریج لاهمان در سدن سکسونیا است. در این مرکز صحتی، بیماران را با روزه معالجه می کنند و علاوه بر این، مراکز دیگر مانند: مرکز بهداشتی دکتر برشریز و دکتر مولر و ... نیز وجود دارد که به این روش، به معالجه بیماران مبادرت می ورزند.

یکی از پایه های علاج در این مراکز، یکی پاک کردن جسم بیمار از فضولات زائده بر حاجت جسم است که اسباب سستی فعالیت سایر اعضا می شود. و دیگری، فرصت استراحت دادن به اعضا و جهاز هاضمه است.

غالباً این روش علاج، در امراض مهمی مثل: اضطراب هضم، امراض قلب و کبد و کلیه و بالا رفتن فشار خون، مؤثر واقع شده است.

پس ای روزه دار عزیز! قدر خود را بدان و فرق خود را با روزه خواران نادان و شکم پرست که بی عذر شرعی روزه خواری می کنند، بشناس.

متوجه باش که تو نیرومند و قوی هستی! تو هستی که سرسختانه و با احاطه بر امیال نفسانی، پیروز شده و کشوری را که قهرمانان زورمند و پیلتن از فتح آن عاجز شده اند، فتح کرده ای!

روزه رمز صبر و بردباری بشر می باشد. کدام صبر بالاتر از صبر بر گرسنگی و تشنگی است که سفره غذاهای لذیذ گسترده باشد و انسان یک لقمه از آن را به دهان نزدیک نبرد و قدح آب خنک حاضر باشد و با غلبه بر تشنگی، شکیبایی ورزد و آب نیاشامد.

این نیروی ایمان است که می تواند به جان آدمی چنین صبر و ثبات بخشد و هر جا که خواست خواهش های نفس را

کنترل کند؛ و او را به نظم و ترتیب و حفظ مقررات و انضباط عادت دهد. این روزه داران بودند که با عده کم، قشون های بسیار را شکست دادند و ممالک و کشورهای زیادی را فتح نمودند.

همین روزه دارن بودند که با دست خالی، اما با دلی پر از ایمان و فضیلت و با سلاح صبر و استقامت و اسلحه ای که ماه رمضان به آنان عطا کرده بود، صفوف سپاهیان مسلح دنیا را از هم شکافتند؛ و در میادین جنگ، در حالی که روزه دار بودند، شربت شهادت می نوشیدند.

روزه دار پاکدل! تمام این فواید در مقابل ثواب و اجرهایی که برای روزه مقرر شده و در برابر تقرّبی که روزه دار به درگاه آفریدگار جهان حاصل می کند و معنویت و وسعت روح و نشاطی که در خود احساس می کند، ناچیز است.

روزه دار موقّی و با اراده! حال که در دانشگاه الهی (ماه رمضان) به یاد گرفتن اصول عالی انسانیت و ریاضت نفس و قدرت اراده اشتغال داری، همه دروسی را که در این مدرسه به تو می دهند، خوب به خاطر بسپار و آن ها را در زندگی خود به کار گیر؛ و بدان که تمام احکام اسلام- دینی که من و تو به آن افتخار داریم- همین قِسم است و سعادت بشر در گرو عمل به این دین است.

بیا در این ماه رمضان تصمیم بگیر و تلاش کن هر قدر که می توانی به اسلام، به قرآن، به هدف عالی پیامبر و امامان، به توسعه فرهنگ و معارف اسلامی، به تهذیب اخلاق جوانان و نسل حاضر، کمک کنی، و دین خود را به دین اسلام ادا کرده و خود نیز فردی صالح و شایسته، خیرخواه، خدمت گزار جامعه و مواظب و طایف دینیت باش! در اجتماعات مسلمین، در نماز جماعت و مجالس تبلیغ همیشه شرکت کن.

جوانان ارجمند! سالمندان بزرگوار! اساتید دانشگاه و شخصیت های کشوری و لشکری! هر که و در هر مقامی که هستید ماه رمضان را احترام کنید. و خود را در معرض نسیم های رحمتی که در این ماه همواره در وزش است، قرار دهید. حتماً در نماز جماعت ها و در مساجد شرکت کنید و با مردمی که در حقوق انسانی از شما چیزی کم ندارند، در یک صف بنشینید و مساوات اسلامی را به عالم نشان دهید. خود را به برادران دینی خود نزدیک کنید تا همه با هم، هم فکر و هم رنگ، پیوند اتحاد خود را محکم و استوارتر سازید.

مگر باید بعضی افراد را فقط در سینماها و مجالس شب نشینی معلوم الحال (!) ملاقات کنند؟! آیا بهتر نیست که در مسجد و مرکز تعلیم و ارشاد و ایمان حضور یابید و این رسم را در این مملکت اسلامی معمول سازید؟ مگر در ممالک متمدّنه، مسیحی ها، شخصیت ها و رئیس جمهوری ها، زمامداران و پروفیسورها در مراسم کلیسا شرکت نمی کنند؟! ما یقین داریم که بهترین وسیله برای تقویت اتحاد و هماهنگی بین تمام طبقات، شرکت جستن همه مقامات در مراسم دینی و اسلامی است. به امید خدا و به انتظار همت مسلمانان آگاه و غیرت مردان آزاده و پاکدل و ترقّی خواه.