

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



## دعای روز سیزدهم ماه رمضان

اللهم طهرني فيه من الدنس والأفذار وصبرني فيه على كائنات الأقدار ووَقِّفني فيه للتعق وضحبة الأبرار يعونك باقرّة عين المساكين.

خدایا پاکیزه‌ام کن در این روز از چرک و کثافت و شکیبایی ام ده در آن به آن چه مقدر است شدنی‌ها و توفیقم ده در آن برای تقوی و همنشینی بانیکان به یاریت‌ای روشنی چشم مستمندان.

### یادداشت

#### اهمیت صبر

اجرهم بغير حساب و کلید ورود بهشت، صبر و استقامت شمرده شده‌است، آنجا که می‌گوید:

«فرشتگان بر در بهشت به استقبال می‌آیند و به آنها می‌گویند: «سلام علیکم بما صبرتم فعمق عقی الدار، سلام بر شما به خاطر صبر و استقامتتان، چه نیکو است سرانجام آن سرای جاویدان.»

در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) صبر نیمی از ایمان شمرده شده‌است. در میان پیامبران الهی که هر یک ویژگی خاصی از فضایل اخلاقی را (به صورت درخشان تر) دارا بودند، حضرت ایوب علیه‌السلام به‌عنوان پیامبر صبور شناخته می‌شود. او الگوی «صبر» و مقاومت در برابر مشکلات بود، به همین دلیل حالات او در سوره «ص» موعی که مسلمانان در مکه تحت فشار شدید قرار داشتند، به‌عنوان یک سرمشق بزرگ نازل شد و به مسلمانان درس صبر و استقامت داد. درست‌است که نام او سرگذشت حضرت ایوب علیه‌السلام در چندین سوره از قرآن آمده‌است، ولی مشروح‌تر از همه، در سوره «ص» دیده می‌شود که نخستین آیه مورد بحث از آیات همان سوره است. در آیه ۴۴ سوره «ص» آمده‌است: «ایوب را شکیبایافتیم، چه بنده خوبی بود که بسیار بازگشت‌کننده به سوی خدا بود. ... انا وجدناه صابرا نعم العبد انه اواب حضرت ایوب علیه‌السلام به‌عنوان یک از مومن بزرگ، گرفتار مصایب عظیمی شد تا درجه شکرگزارى او آشکار شود و به مقام قرب پروردگار نزدیک‌تر شنود. او که اموال، زراعت و گوسفندان فراوان و فرزندان برومند و لایق و متعدد داشت، در یک از مومن بزرگ، همه چیز، حتی فرزندان خویش را از دست داد و خود نیز به بیماری شدیدی مبتلا شد. آن حضرت در برابر مصایب بزرگ ایستادگی کرد و شیطان را مأیوس ساخت، به گفته «ابن مسعود» مفسر و قاری معروف: «ابن افتخار را برای خود در تاریخ بشریت ثبت کرد که سرسلسله صابران را نور قیامت خواهد بود، راس الصابرين الی یوم‌القیامه».



محمدحسین بخشیان

کارشناس مذهبی

داشتن صبر در دعای روز سیزدهم یکی از خواسته‌های ما از خداوند متعال است. زندگی انسان در دنیا، آمیخته با مشکلات عجیبی است که اگر در مقابل آن بایستد و شکیبایی و مقاومت به خرج دهد، به یقین پیروز خواهد شد و اگر ناشکیبایی کند و در برابر حوادث زانو نزند، هیچ‌گاه به مقصد نخواهد رسید. منظور از «صبر» همان استقامت در برابر مشکلات و حوادث گوناگون است که نقطه مقابل آن «جزع» بی‌تابی، از دست دادن مقاومت و تسلیم‌شدن در برابر مشکلات است. علاوه بر زندگی مادی، در زندگی معنوی نیز این مسأله وجود دارد. اگر انسان در برابر نفس سرکش و هوا و هوس‌ها و زرق و برق دنیا و جاذبه‌های گناه ایستادگی نکند و در طریق «معرفه‌الله» و اطاعت فرمان او با مشکلات نجنگد، هرگز به جایی نمی‌رسد. از این رو علمای علم اخلاق، صبر را به سه دسته تقسیم می‌کنند: ۱- صبر بر اطاعت، یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت وجود دارد؛ ۲- صبر بر معصیت، یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه؛ ۳- صبر بر مصیبت، یعنی پایداری در برابر حوادث تلخ و ناگوار و عدم بر خورد انفعالی و ترک جزع و فرج.

«صبر» از مهم‌ترین ارکان ایمان است، امیرمومنان علی علیه‌السلام موقعیت صبر را در برابر ایمان، همانند موقعیت سر نسبت به بدن می‌دانند. در قرآن مجید نیز کمتر موضوعی را مانند صبر مورد تأکید قرار داده‌است. در حدود ۱۷۰ آیه از صبر سخن به میان آمده که بیش از ۱۰ مورد آن به شخص پیغمبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌الخصاص دارد.

قرآن برای صابران، اجر فراوانی قابل شده، «انما یوفی الصابرون



مهرشهری

#### یک نیایش کوتاه

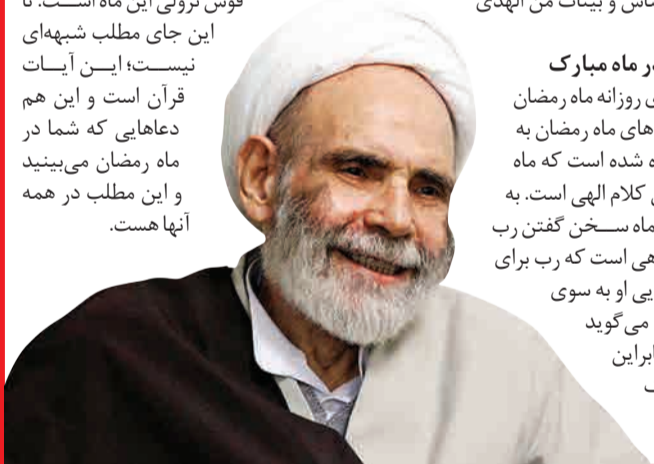
شما در ماه رمضان به میهمانی خدا دعوت شده‌اید، به همین دلیل است که اهل معرفت می‌گویند ماه رمضان «دار ضیافت الله» است. این ماه رمضان، خانه میهمانی خداست. به حسب ظاهر، ما مومن هستیم، ما میهمان خدا هستیم. این میهمانی است؛ تازه وارد این خانه شده‌ایم، تازه داخل خانه میهمانی خدا یا گذاشته‌ایم. خدایا امشب ما پایمان را داخل خانه‌ات گذاشته‌ایم؛ میهمان‌ت هم هستیم؛ همین دم در بیا دستمان را بگیر و کار را تمام کن ...

معنوی می‌کند، از ائیت در شهود حق فانی شود؛ چه در رابطه با فعلش، چه فستش و چه ذاتش. این تعبیر را به کار می‌برند که فناء فی الله عبارت است از: «فانی شدن روح از ائیت در شهود حق». از نظر مسیر معنوی، این آخرین منزل سیر و سلوک است.

**ماه رمضان، ماه نزول قرآن و صعود انسان**  
ماه مبارک رمضان این‌طور است که هم ماه «نزول» است و هم ماه «صعود». این که ماه نزول است را شما خوب می‌توانید بفهمید، چون در قرآن و در دعا‌های ماه مبارک رمضان مطرح است که کلام الهی-قرآن کریم- در این ماه، از مصدر وحی بر نبی مکرم اسلام رضی‌الله عنه نازل می‌شود که خداوند به وسیله همان کلمات، انسان‌ها را در جمیع ابعاد پرورش می‌دهد و می‌سازد. در سوره دخان می‌فرماید: «إنا أنزلناه فی لیلۃ مبارکة» و در سوره قدر می‌فرماید: «إنا أنزلناه فی لیلۃ القدر». در سوره بقره هم می‌فرماید: «شهر رمضان الذی أنزل فیہ القرآن هدی للناس و بینات من الهدی والفرقان»

#### «قوس نزول» در ماه مبارک

همین تعبیر در دعای روزانه ماه رمضان هم هست. در اکثر دعا‌های ماه رمضان به این «قوس نزولی» اشاره شده است که ماه مبارک رمضان، ماه نزول کلام الهی است. به تعبیر دیگر، ماه رمضان، ماه سخن گفتن رب است یا عیدش؛ یعنی ماهی است که رب برای ساختن عیدش و راهنمایی او به سوی قرب خویش با او سخن می‌گوید و سخن گفته‌است، بنابراین قرآن در ماه مبارک رمضان نازل شد و



## رمضان از نگاه مرحوم آیت‌الله مجتبی‌ی تهرانی

# ماه تقرب به خدا

شهروند! آیت‌الله مجتبی‌ی تهرانی از استادان برجسته اخلاق که در میان دوستداران و شاگردانش به «آقامجتبی» معروف بوده، عالم ربانی و معلم اخلاقی است که هم در کرسی و منبر موعظه می‌گفت و هم در عمل موعظه‌گر بود. این عالم بزرگوار درباره اهمیت ماه رمضان و منازل سبیر و سلوک گفتاری جامع و کامل داشته‌است که بخشی از آن را امروز به مناسبت این ایام می‌خوانیم.

#### رمضان ماه سبیر معنوی روح

در ماه مبارک رمضان اهل معرفت این تعبیر را دارند که این ماه، دار ضیافت الهی و یکی از منازل سالکین الی الله است. «سلوک الی الله» یعنی سیر معنوی روح به سوی خدا و تقرب به او که البته این سیر و تقرب، دارای درجات و مراتب است. این سیر و سلوک چهار قدم دارد؛ اهل معرفت از قدم اول تعبیر می‌کنند به «تخلیه»، یعنی آراستن ظاهر به آداب شرع و عمل کردن به دستورات شارع مقدس در این ماه مبارک رمضان؛ یعنی همین روزه گرفتن و آداب ظاهریه.

#### گام دوم تخلیه

گام و قدم دوم در این سیر «تخلیه» است. تخلیه پیراستن است نه آراستن؛ پیراستن باطن از ذایل اخلاقی و چه‌بسا پاک و منزّه کردن نفس از آثار آثام یعنی سینات و گناهان است. چه‌بسا نخستین داعی که نسبت به نخستین روز ماه مبارک رمضان وارد شده که شخص روزه‌دار می‌خواند، اشاره به همین مسأله تخلیه دارد، چون خود را تخلیه کرده، یعنی روزه گرفته و به آداب ظاهریه عمل کرده‌است، و حالا از خدا می‌خواهد که او باطنش را از این آثار پیرایش کند.

#### گام سوم، تخلیه

گام سوم که از آن تعبیر به «تخلیه» می‌کنند، این است که انسان روح را به صفات ملکوتیه کمالیه آرایش دهد و خودش را متعلق به اخلاق الهیه کند که این هم دارای مراتبی است.

#### گام چهارم، فناء فی الله

گام چهارم مرحله‌ای است که اهل معرفت از آن به «فناء فی الله تعالی» تعبیر می‌کنند و مرادشان این است که روح سالک یعنی همان شخصی که سیر

#### خاطره‌بازی

#### «علیرضا خمسه»

### و ماجرای روزه‌داری‌های نوجوانی!

علیرضاخمسه خاطراتی از دوران کودکی‌اش درباره‌ماه مبارک رمضان و ماجراهای روزه کله‌گنجشکی می‌گوید. این بازیگر سینما و تلویزیون خاطراتی از دوران کودکی خود در این ماه دارد که در ادامه می‌خوانیم: به یاد دارم در دوران کودکی‌ام همه اعضای خانواده‌ام با صفا و صمیمیت خاصی هنگام سحر بیدار می‌شدند و در کنار هم قرار می‌گرفتند. گویا این دور هم بودن جزو لاینفک زندگی‌ها بود. البته آن زمان اگر عضوی از خانواده هنگام سحر از خواب بیدار نمی‌شد، مادرم به اجبار او را بیدار می‌کرد.

در آن ایام فکر می‌کردم هنگام اذان ظهر باید افطار کنم، اما مادرم به من توضیح می‌داد که در این صورت روزه تو روزه کله‌گنجشکی می‌شود، اما به‌واقع روزه‌های کله‌گنجشکی آن زمان هم لطف و صفای دیگری داشت. ماه رمضان‌های آن زمان تفاوت چندانی با حالا نداشت، ولی در آن سال‌ها حال و احوال و روحیه‌ما بهتر و گویا ایمان‌مان محکم‌تر بود، اما حالا وضع تغییر کرده و به‌عبارت‌تی «روزگاری است که ایمان فلک‌رفته‌به‌باد».



#### افطار چی بیزم؟

یک نوشیدنی متفاوت

### دم‌نوش زنجبیل و پرتقال

مصرف دم‌نوش‌ها می‌تواند قوای تحلیل‌رفته در ماه رمضان را به بدن باز گرداند. به همین دلیل پیشنهاد امروز «شهروند» دم‌نوش زنجبیل و پرتقال است. این دم‌نوش به دلیل وجود آب پرتقال و آب لیمو ترش سرشار از ویتامین C است، همچنین زنجبیل داروی بسیار مناسبی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی و گلودرد به حساب می‌آید و می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن را نیز تأمین کند.

#### طرز تهیه

چند برش زنجبیل را در یک پیمانه آب با حرارت ملایم جوشانده و پس از چند دقیقه، زنجبیل را از آن خارج کنید، سپس یک پیمانه آب پرتقال و دوقاشق غذاخوری آب لیموترش را به آن اضافه کنید و از روی حرارت بردارید و در فنجان مناسب سرو کنید.

برای شیرین کردن این دم‌نوش می‌توان از عسل استفاده کرد.



#### آیین

### رسم الم‌ترانی

توزیع مواد غذایی بین افراد مستحق است، برای فرد در گذشته طلب مغفرت می‌کنند. بستگان نیز با حضور در منزل این افراد از آنها دلجویی و با آنها ابراز همدردی می‌کنند. از دیگر آیین‌های مردم سلاوه در روز عید سعید فطر، فرستادن عیدی توسط تاز داماد به خانه همسر خود است. مطابق این سنت در برینه، در روز عید فطر تاز داماد عیدانه نامزدش شامل میوه‌های فصل، پارچه لپاسی، یک تکه جواهر و شیرینی را به خانه پدر عروس می‌برد. از فضیلت‌های شب و روز عید فطر، ختم قرآن، قرائت دعا‌های وداع ماه مبارک رمضان، دعای ابوحمزه شب‌زنده‌داری و انجام اعمال ویژه شب عید فطر است که مردم این منطقه نسبت به انجام آن اهتمام دارند. همچنین بانوان این شهرستان در روز عید سعید فطر به‌صورت دسته‌جمعی به خانه فردی که جلسات ختم قرآن مجید در طول ماه مبارک رمضان در منزل او برگزار شده، می‌روند و با دادن هدیه و شیرینی از او تشکر می‌کنند.

#### اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۵:۵۷	۰۵:۵۷:۱۰	۱۳:۰۱:۴۳	۲۰:۰۵:۳۱	۲۰:۳۷:۳۷

#### منبع: ایرنا