

## راه‌های اجرایی کردن

# دستور العمل‌های نبوی

در گفت‌وگو با حجت الاسلام نطافت، چگونه توصیه‌های خطبه شعبانیه، برای ورود به ماه مبارک رمضان را عملی کنیم؟

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

در جمعه آخر ماه شعبان پیامبر اکرم (ص) خطبه‌ای ایراد فرمودند تا مسلمان برای ورود به ماه مبارک رمضان، آمادگی‌های لازم را کسب کنند. این خطبه چندین محور دارد و نکاتی بسیار که توجه به آن‌ها باعث خواهد شد تا رمضان پرباری در انتظارمان باشد. به سراغ حجت الاسلام و المسلمین محمد جواد نطافت، استاد برجسته حوزه و مدیر مدارس علمیه حضرت مهدی (عج) رفتم تا ایشان نکاتی را که برای عملی کردن توصیه‌های پیامبر (ص) در خطبه شعبانیه باید مورد توجه‌مان قرار بگیرد، شرح دهند.

### عظمت ماه رمضان

#### باید ملکه ذهن‌مان شود

حجت الاسلام و المسلمین نطافت با این مقدمه که فرازهای ابتدایی این خطبه برای جلب توجه مردم به عظمت ماه مبارک رمضان است، می‌گوید: «از این ماه با القایی همچون ماه برکت، ماه رحمت، ماه مغفرت، برترین ماه‌ها و... در این خطبه یاد شده است. ماهی که تک‌تک لحظات و ثانیه‌هایش برترین است. برای این که مردم این ماه را بیشتر قدر بدانند و عظمتش را بهتر درک کنند، فرمودند که نفس‌های شما هم در این ماه ثواب تسبیح دارد. همچنین فرمودند که خواب روز ده دار عبادت است و اعمالش مقبول درگاه حق. شاید سوال پیش بیاید که چرا خداوند این قدر برای این ماه عظمت قائل شده است؟ باید گفت که چون ماه ضیافت الهی است. ماهی که خداوند همه بندگانش را مورد کرامت قرار داده است. واضح است که ماهی که عظمت بیشتری برای ماه مبارک رمضان قائل باشیم، از آن بیشتر بهره خواهیم برد، اما چه کار کنیم تا عظمت این ماه در تمام شب و روزهایش، ملکه ذهن‌مان شود؟ یک راه عملی‌اش، خواندن تعقیب‌های ماه مبارک رمضان با توجه است. یکی از تعقیب‌هایی که به آن توصیه زیادی شده که در این ماه بعد از هر نماز باید خوانده شود، دعای «یا علی یا عظیم...» است. در قسمتی از همین دعای خوانیم «و هذا شهر عظمت و کرمته و فضله علی‌الشهور». در این بین باید دقت داشت که خدای با عظمت فرموده که این ماه، عظیم و بزرگ است. اگر همین دعا را در ماه رمضان، روزی ۵ بار بعد از هر نماز با توجه بخوانیم، عظمت این ماه در یادمان ماندگار خواهد شد.»

### دعا باید با نیت صادق

#### و دل پاک باشد

این استاد اخلاق درباره اهمیت دعا و درخواست از پروردگار در ماهی که همه ما مهمان حضرت حق هستیم، می‌گوید: «در فرازی از این خطبه پیامبر (ص) فرمودند که از خدای خودتان در خواست کنید همه را با نیت‌های صادق و دل‌های پاک، در این بین، باید توجه داشت که ماه رمضان، ماه در خواست از خداوند و دعاست. خداوند بعضی از چیزها را نخواست به ما می‌دهد اما بعضی چیزها را تا دست به دعا بر نداریم و از او نخواهیم، عطا نخواهد کرد. به همین دلیل است که بارها فرموده: «از من بخواهید». نعمت توفیق هدایت، توفیق انسان واقعی شدن، رشد کردن و... را باید از خداوند بخواهیم تا به ما عطا کند. یک نکته مهم دیگر که نباید مورد غفلت قرار بگیرد، این است که پیامبر (ص) فرمودند که از خداوند بخواهید با نیت‌های صادق، نیت، نقش کلیدی در رشد انسان دارد. وقتی نیت انسان صادق باشد، همه اعمالش الهی خواهد شد. پول در آوردن، غذا خوردن و حتی تفریح‌مان اگر با نیت الهی باشد، ثواب خواهد داشت و اجر اخروی به آن تعلق خواهد گرفت. در برابر نیت صادق، نیت کاذب است که ناخالصی دارد. خیلی از ما، عاشق شهادت هستیم و به عاقبت سردار قاسم سلیمانی غبطه می‌خوریم ولی حاضر نیستیم که برای رسیدن به آن جایگاه تلاش کنیم. در همین

فراز، پیامبر (ص) فرمودند

که دعایان با دل پاک

باشد. نفاق، غرور

و... در قلب پاک

نیست. همراه با

نیت صادق و دل

پاک از خداوند

بخواهید که به شما

توفیق گرفتن روزه

مقبول را بدهد. بنابراین

باید انسان در این شب و

روزها، این دغدغه را

داشته باشد تا بتواند از این

ماه نهایت استفاده را ببرد و

راه‌حلیش، دعا و درخواست از

خداوند برای دستیابی

به این توفیق عظیم

است.»

### تلاوت قرآن هم کمیتش

#### اهمیت دارد و هم کیفیتش

«در فرازی دیگر از این خطبه می‌خوانیم که خدایا به ما توفیق بده که در این ماه، قرآن بخوانیم. قرآنی که کتاب زندگی است. اگر می‌خواهیم از سرگردانی و غفلت در دنیا نجات پیدا کنیم، تلاوت پیوسته قرآن دواي دردماست» این استاد اخلاق با این مقدمه می‌افزاید: «ماه رمضان، ماه نزول قرآن است و فرمودند که تلاوت یک‌ایه در این ماه، ثواب ختم کل قرآن را دارد تا ما به تلاوت بیشتر قرآن در این ماه پیر برکت، تشویق شویم. توصیه می‌شود که زمانی از روز را حتماً به تلاوت قرآن اختصاص دهیم. اما چطور قرآن بخوانیم؟ تلاوت قرآن هم کمیتش اهمیت دارد، هم کیفیتش. به همین دلیل از یک طرف فرمودند که هر چه قدر می‌توانید، قرآن بخوانید و از طرف دیگر به تدبیر در آیات، سفارش زیادی شده است. چه قدر خوب می‌شود اگر در این ماه، خانوادگی قرائت قرآن راه بیندازیم و خانه‌هایمان را با تلاوت قرآن، نورانی کنیم و زینت ببخشیم. پدر، مادر و بچه‌ها برای دقایقی در روز، دور هم جمع شوند و از محضر قرآن بهره ببرند. به طور مثال یکی از فرزندان، آیه‌ای را تلاوت کند و دیگری معنایش را بخواند و...»

### ریل زندگی

#### با توبه عوض می‌شود

حجت الاسلام و المسلمین نطافت درباره توبه که سفارش زیادی به آن شده است، می‌گوید: «نکته دیگری که در این خطبه به آن اشاره و تاکید شده است، توبه است. توبه یعنی آشتی کردن با خدا و بازگشت به آغوش رحمت خداوند. ما دو نوع توبه داریم: توبه زبانی و توبه واقعی. توبه واقعی آن است که از صمیم دل باشد و انسان از گناهانش پشیمان شده و قصد جبران کردن داشته باشد. توبه واقعی، تغییر دادن وضعیت زندگی است. حدیثی از پیامبر (ص) داریم که اگر کسی توبه کند ولی افرادی را که با آن‌ها اختلاف دارد دراضی نکند، توبه‌اش مقبول نیست. اگر کسی توبه کند ولی عبادتش افزایش پیدا نکند، توبه نکرده است. اگر کسی توبه کند، سخاوتمند نشود یا اخلاقش بهتر نشود یا آرزوهایش را مدیریت نکند، فرموده‌اند که این فرد توبه نکرده است. ماه رمضان، ماه تحول است. با توبه در این ماه باید ریل زندگی‌مان را عوض کنیم تا بتوانیم در بقیه ماه‌هایم روش را ادامه دهیم. شیطان در ماه رمضان در غل و نجس‌ر است و نفس سرکش انسان هم به دلیل روزه گرفتن کنترل شده و انسان در این ماه حال و هوای نورانی دارد بنابراین اگر فردی در این ماه توبه نکند و مسیر زندگی‌اش را اصلاح نکند، کار سختی در آینده خواهد داشت. برای استفاده از ظرفیت این ماه برای توبه، باید باور کنیم که راهی رحمت خداوند برای پذیرش توبه در این ماه باز است و توصیه می‌شود که امام زمان (عج) را واسطه قرار دهیم تا آن شاء... توبه‌تان پذیرفته شود.»

### احترام به بزرگ‌ترها و

#### ترحم به کودکان

این استاد حوزه علمیه درباره سفارش پیامبر (ص) برای احترام گذاشتن به بزرگ‌ترها در این خطبه می‌گوید: «بحث دیگری که در این خطبه درباره اش صحبت شده، اصلاح ارتباط‌های اجتماعی است. پیامبر فرمودند که بزرگ‌ترها را احترام کنید. بزرگ‌ترها چه پدر و مادر، چه پدر بزرگ و مادر بزرگ و... باشند، باید به حرف‌هایشان با حوصله گوش دهیم و در کسان کنیم. از طرف دیگر، به بزرگ‌ترها هم توصیه شده که اگر شما سن‌تان بالاتر است، به کوچک‌ترها ترحم داشته باشید. باید کار کنیم تا در ماه رمضان، خاطرات خوبی در ذهن کودکان نقش ببندد. خوش خلقی هم در این ماه به شدت توصیه شده است. داشتن چهره‌ای متبسم و بالبدن، باعث خوش خلقی می‌شود. برای خوش خلقی باید توقعات‌مان از دیگران را کم کنیم، خوبی‌هایشان را فراموش نکنیم و زود

عصبانی نشویم.»

### فرست‌هایی برای

#### سجده طولانی فراهم کنید

این استاد حوزه علمیه درباره دلایل تاکید پیامبر (ص) بر داشتن سجده‌های طولانی در این خطبه می‌گوید: «پیامبر فرمودند که اگر بارگناهان‌تان سنگین شده است، خودتان را با سجده‌های طولانی سبک بار کنید. در این ماه باید برای خودمان، فرصت‌هایی برای سجده‌های طولانی فراهم کنیم. توصیه می‌شود که در این ماه خودمان را مقید کنیم تا بعد از هر نماز، سر به سجده بگذاریم و صدبار ذکر شکر یا تَعَاذُ بِالْكَوْبِیْمِ، سجده طولانی، اثرزبانی روی معنویت انسان دارد. سجده هم کثرت و هم طولانی بودنش در احادیث دیگر به شدت سفارش شده است.»

### از عبادت مالی غافل نشوید

«نکته دیگری که پیامبر (ص) در این خطبه به آن سفارش فرموده‌اند، عبادت‌های مالی است، حجت الاسلام نطافت با این مقدمه می‌افزاید: «منظور از عبادت‌های مالی، صدقه دادن، کمک به فقرا و... است. همچنین افطاری دادن هم در این فراز از خطبه سفارش شده است اما حالا که امکان افطاری دادن فراهم نیست، می‌توان برای یک یا دو همسایه یا بعضی از فامیل، افطاری ببریم و به دست‌شان برسانیم. همچنین کمک به فقرا و نیازمندان آثار بسیاری دارد و می‌توان ادعا کرد که بدون احسان و انفاق، کسی به جایی نمی‌رسد. برای دستیابی به این هدف، راه‌حلی این است که دبسته دنیا نشویم و آرزوهای دور و دراز را کنار بگذاریم.»

### صلوات و صلورحم

#### ۲۲ مرتبه استگاری

این استاد حوزه درباره دور مرتبه استگاری که در این خطبه به آن اشاره شده است، می‌گوید: «صلوات فرستادن هم در بخش دیگری از این خطبه، مورد توجه قرار گرفته و پیامبر (ص) درباره این عمل فرموده‌اند که کسی که در این ماه بسیار بر من صلوات بفرستد، خدا در روزی که میزان‌ها سبک باشد، نژا روی عمل او را سنگین می‌کند. صلوات زمینه‌سازی است تا بیشتر مورد لطف خداوند و اهل بیت (ع) قرار بگیریم. راهکار عملی کردن این توصیه، میختره کردن لحظات زندگی‌مان با ذکر است. مثلاً این روزها که گفته‌اند دست‌هایمان را باید ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوییم، با هر بار شستن دست‌ها بین ۵ تا ۷ صلوات هم بفرستیم. به هر بهانه‌ای می‌شود، زندگی را با ذکرها گره زد. صلورحم هم از موضوعاتی است که پیامبر (ص) در این خطبه به آن سفارش کرده است. صلورحم، رمز و کلید استگاری است. رمز افزایش ثروت است، رمز طولانی شدن عمر است و برکت‌زبانی دارد. حالا که این روزها امکان دید و بازدیدهای حضوری فراهم نیست، توصیه می‌شود که از طریق تلفن‌های همراه و حتی تماس‌های تصویری، حال و احوال فامیل و نزدیکان را ببرسیم و اگر شرایطی هست تا با رعایت مسائل بهداشتی و فاصله اجتماعی از نزدیک هم به دیدن‌شان برویم، از این عمل مهم غافل نشویم. صلورحم علاوه بر آثار مادی و معنوی، باعث خوش خلقی می‌شود و مزایای اخلاقی هم دارد.»

### برترین عمل در این ماه

#### چیست؟

حجت الاسلام نطافت درباره برترین اعمال در این ماه مبارک و عظیم می‌گوید: «پیامبر در همین خطبه به این سوال پاسخ دادند و فرمودند که برترین اعمال در ماه رمضان ورع از حرام‌های الهی است. گناه، ظلم به خودمان است و ظرف وجودی‌مان را آلوده می‌کند. روزه گرفتن در این ماه، نباید خلاصه شود در غذا نخوردن، آب ننوشیدن و... بلکه باید زبان‌مان را کنترل کنیم، مراقب دست و پا، چشم و... باشیم تا وسیله گناه نشوند. امید است که با رعایت موارد مطرح‌شده و عمل به آن‌ها، مشمول عنایت‌های حضرت حق در این ماه بشویم، ان شاء الله...»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

پنج‌شنبه ۴ اردیبهشت ۱۳۹۹

۲۹ شعبان ۱۴۴۱ • ۲۳ آوریل ۲۰۲۰

شماره ۳۰۳۶۱

۱۵۸۱

## بخشی از خطبه شعبانیه

این خطبه را امام رضا (ع) با سلسله‌سندی که از طریق امامان قبلی به امام علی (ع) می‌رسد، نقل کرده‌اند که روزی، پیامبر خدا (ص) برای ما خطبه خواندند و فرمودند:

ای مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و آمرزش به سوی شما رو کرده است. ماهی که نزد خدا، بهترین ماه‌هاست و روزهایش بهترین روزها و شب‌هایش بهترین شب‌ها و ساعت‌هایش بهترین ساعت‌هاست...

در این ماه با گر سنگی و تشنگی خود، گرسنگی و تشنگی روز قیامت را به یاد آورید. به فقیران و درمندانان کمک و یاری کنید. به پیران و کهن سالان احترام و به کودکان‌تان ملاطفت و مهر بانی کنید و با خویشان‌تان رفت و آمد داشته باشید. زبان خود را از گفتار ناشایست نگاه دارید. دیدگان خود را از دیدن ناروا و حرام بپوشانید و گوش‌های خود را از شنیدن آن چه نادرست است، باز دارید. بایستیمان مردم مهر بانی کنید تا بعد از شما بایستیمان شما مهر بانی کنند. از گناهان خود به سوی خدا توبه و بازگشت کنید.

در اوقات نماز، دست‌های خود را به دعا بردارید، زیرا که وقت نماز بهترین ساعت‌هاست و در این اوقات، حق تعالی با رحمت، به بندگانش می‌نگرد و اگر با او مناجات کنید، پاسخ‌شان دهد و چنان چه او را ندا کنند لبیک‌شان گوید و اگر او بخواهند عطا کند و چون او را بخوانند مستجاب‌شان گردانند.

ای مردم! جان‌هایتان در گرو اعمال شماست. پس با طلب آمرزش از خدا، آن‌ها را از گرو، خارج کنید. پشت شما را بار گناهان سنگین است پس با طولانی کردن سجده‌ها، آن را سبک گردانید و بدانید که حق تعالی به عزت خود سوگند یاد کرده است که نمازگزاران و سجده کنندگان در این ماه را عذاب نکند و در روز قیامت آن‌ها را از آتش دوزخ در امان دارد.

ای مردم! هر که از شمار روزه دار مؤمنی را در این ماه افطار دهد، نزد خدا پاداش بنده آزاد کردن و آمرزش گناهان گذشته‌اش را خواهد داشت....

ای مردم! هر کس اخلاق خود را در این ماه نیکو کند، از صراط‌آسان بگذرد، آن روز که قدم‌ها، بر آن بلغزد. هر کس در این ماه کارهای غلامان و مستخدمان خود را سبک گرداند، خدا در قیامت حساب او را آسان کند. هر کس در این ماه از آزار رساندن به مردم خودداری کند، حق تعالی روز قیامت، خشم خود را از او باز دارد. هر کس در این ماه یتیم بی‌پدری را گرامی دارد، خدا او را در قیامت عزیز گرداند.

هر کس در این ماه صلورحم کند و با خویشان بیبوند، خدا او را در قیامت به رحمت خود واصل گرداند و هر کس در این ماه رابطه‌اش را با خویشان خود قطع کند، خداوند در قیامت رحمت خود را از او دریغ کند.

هر کس در این ماه بسیار بر من صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند و هر کس که در این ماه یک آیه از قرآن تلاوت کند، ثواب کسی را دارد که در ماه‌های دیگر قرآن را ختم کرده باشد.

ای مردم! درهای بهشت در این ماه گشوده است، از پروردگار خود بخواهید که آن‌ها را روی شما نبندد و درهای جهنم در این ماه بسته است، از خدا بخواهید که آن‌ها را روی شما نگشاید.

سپس علی (ع) می‌فرماید: در این حال از جا برخاستم و عرض کردم، ای پیامبر خدا! برترین اعمال در این ماه چیست؟ حضرت فرمود: ای ابا الحسن! برترین اعمال در این ماه پرهیز از محرمات است. سپس گریست.

(وسائل الشیعه ج: ۱۰ ص: ۳۱۴)