

چشم انداز

نخستین جمله این سوره خطاب به عموم مردم - چه مؤمن و چه کافر - است و به مردم تذکر می‌دهد که از پروردگارتان پروا داشته باشید و آنان را امر به تقوا می‌کند.

تقوا آن حالت خداترسی است که اگر در وجود انسان پیدا شود، او را از ارتکاب گناهان باز می‌دارد. این حالت، رابطه انسان با خدا را محکم می‌کند و انسان با داشتن روح تقوا، در تمام کارها خدا را در نظر می‌گیرد و مطابق با رضایت او عمل می‌کند و از انجام کاری که خشم خدا را برانگیزد، پرهیز می‌نماید.

دلیل این که انسان باید از خدا پروا کند و رضایت و خوشنودی او را بجوید، این است که خدا پرورش دهنده انسان‌هاست و هموست که انسان‌ها را از نسل یک نفر به وجود آورده که منظور حضرت آدم علیه السلام است و همسر او حوا علیها السلام را هم از او آفرید و از این دو نفر مردان و زنان بسیاری پدید آورد.

پس از امر به تقوا و صلح رحم، اظهار می‌دارد که خداوند مراقب اعمال شماست و به آنچه انجام می‌دهید نظارت دارد. اعتقاد به این که خدا همیشه ناظر اعمال انسان است، از نظر تربیتی بسیار مهم و سازنده است و سبب می‌شود که انسان در کارهایی که می‌کند، رها و پله نباشد بلکه معیارهای خدایی را در نظر بگیرد.

تفسیر کوثر، ج ۲، ص ۲۴۷ و ۳۵۰

واژه شناسی

رقیب در اصل به کسی می‌گویند که از محل مرتفعی به اوضاع نظارت کند و سپس، به معنی حافظ و نگهبان چیزی آمده است. زیرا نگهبانی از لوازم نظارت است. بلندی محل رقیب ممکن است از نظر ظاهری بوده باشد که بر مکان مرتفعی قرار گیرد و نظارت کند و ممکن است از نظر معنوی بوده باشد.

تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۴۸

نفس واحد، «شخص» است یا «جنس»؟

این «نفس واحد»، یک فرد شخصی است یا یک واحد نوعی (یعنی جنس مذکر)؟ شکی نیست که ظاهر این تعبیر، همان واحد شخصی را می‌رساند و اشاره به نخستین انسانی است که قرآن او را به نام آدم، پدر انسان‌های امروز معرفی کرده و تعبیر «بنی آدم» که در آیات فراوانی از قرآن، وارد شده نیز اشاره به همین است و احتمال این که منظور وحدت نوعی بوده باشد از ظاهر آیه بسیار دور است.

تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۴۵

دستورات الهی

خداوند سبحان در این آیه به ما دستور داده است تا از خشم و عذاب او بپرهیزیم و به خویشاوندان نیکی کنیم و

ایستگاه دوم: پرهیزان زندگی (زال احکام)

دفتر احکام شریف

درس ۱۱۳: روزه (قسمت پنجم)

خلاصه مطالب ۴ جلسه گذشته

روزه آن است که انسان، از هنگام اذان صبح تا اذان مغرب برای اطاعت دستور خداوند از برخی کارها که شرح آن خواهد آمد پرهیز کند.

حقیقت روزه، پرهیز از گناه و هر کاری است که نفس انسان به آن علاقه دارد و او را از خدا دور می‌کند.

اقسام روزه: واجب، حرام، مستحب و مکروه.

برخی اقسام روزه واجب: روزه ماه مبارک رمضان، قضا، کفاره، روز سوم ایام اعتکاف، روزه ای که به سبب نذر و عهد و قسم واجب شود و ...

برخی اقسام روزه حرام: روزه عید فطر و قربان، نذر معصیت، ایام تشریق، مستحب فرزند با وجود نهي والدین، مستحب همسر با وجود نهي همسر

برخی اقسام روزه مستحب: روزهای پنجشنبه و جمعه هر هفته، روزهای ۱۳ تا ۱۵ هر ماه قمری، میلاد و مبعث رسول خدا، اول تا نهم ذی الحجه و ...

روزه روز عرفه هم جزء روزه های مستحب است به شرط آن که روزه گرفتن سبب بازماندن از دعای آن روز نشود.

برخی اقسام روزه مکروه: روزه مستحب میهمان بدون اجازه میزبان یا با نهي میزبان، مستحب فرزند بدون اجازه پدر و مادر، روز عاشورا و ...

اینک ادامه بحث را بی می‌گیریم:

نیت روزه

روزهداری در اسلام، اعتصاب غذا برای رسیدن به هدف‌های مادی نیست! بلکه این عمل، پیوندی با پروردگار جهان دارد و عبادت خدا محسوب می‌شود و باید با قصد قربت و اطاعت دستور الهی و نیت خالص و به دور از هرگونه ریا و خودنمایی به جا آورده شود.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

دلایل عقلی و جوب تقوا

دلیل بر وجوب عقلی تقوی سه چیز است که در آیه اشاره دارد: یکی وجوب شکر منعم و یکی تخلص از عقوبات معاصی و یکی مراقب بودن خداوند.

تفسیر اطیب البیان، ج ۴، ص ۴

مفهوم مراقبت الهی

«خداوند مراقب شماست» و تمام اعمال و نیات شما را می‌بیند و می‌داند و نگهبان شما در برابر حوادث، اوست. (تعبیر به «کان» در جمله فوق که فعل ماضی است برای تأکید است).

تفسیر نمونه، ج ۳، ص ۲۴۸

بحث روایی

امیرالمؤمنین علیه السلام: با خویشاوندان خود وصل کنید اگر چه با سلام باشد.

امام حسین علیه السلام: هرکس دوست دارد که اجل او به تأخیر بیفتد و روزی او افزایش یابد، پس صلح رحم کند.

امام باقر علیه السلام پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: جبرئیل به من خبر داد که عطر بهشت از فاصله هزار سال راه شنیده می‌شود. ولی عاق والدین و کسی که با خویشاوندان خود بریده است، آن را نمی‌شنود.

تفسیر کوثر، ج ۲، ص ۳۵۱

خلاصه بحث

در مسائل تربیتی، «تکرار» یک اصل است. اتَّقُوا رَبَّكُمْ ... اتَّقُوا اللَّهَ

رعایت حقوق خانواده و خویشاوندان، لازمه تقواست. اتَّقُوا اللَّهَ ... وَ الْأَرْحَامَ

زن و مرد در آفرینش، وحدت دارند و هیچکدام از نظر جنسیت بر دیگری برتری ندارند. «خَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا»

خلقت و تربیت انسان، هر دو به دست خداست، پس پروا و اطاعت هم باید از او باشد. «اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ»

همه انسان‌ها از یک نوعند، پس هر نوع تبعیض نژادی، زبانی، اقلیمی و ... ممنوع است. «خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ»

آغاز سوره خانواده، با سفارش به تقوا شروع شده است، یعنی بنیان خانواده، بر تقواست و مراعات آن بر همه لازم است. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ»

خلاصه مطالب برگرفته از تفسیر نور، ج ۲، ص ۱۶ و ۱۷ (با اندک جا به جایی در چینش جملات)

تفسیر مغزین العرفان، ج ۴، ص ۹

انسان می‌تواند در هر شب ماه رمضان برای روزه فردای آن، نیت کند و بهتر است که شب اول ماه هم روزه همه ماه را نیت کند.

در روزه واجب، نیت روزه نباید بدون عذر از اذان صبح [به] تأخیر بیفتد.

در روزه واجب، اگر به سبب عذری مانند فراموشی یا سفر، نیت روزه نکرده، اگر کاری که روزه را باطل می‌کند انجام نداده باشد تا ظهر می‌تواند نیت روزه کند و پس از آن صحیح نیست.

لازم نیست نیت روزه را به زبان بگوید، بلکه همین قدر که برای انجام دستور خداوند از اذان صبح تا اذان مغرب، کاری که روزه را باطل می‌کند انجام ندهد، کافی است.

کسی که روزه قضا یا روزه واجب دیگری دارد، نمی‌تواند روزه مستحب بگیرد و چنان چه فراموش کرده باشد و قبل از ظهر یادش بیاید، می‌تواند نیت خود را به روزه واجب برگرداند و اگر بعدازظهر یادش بیاید، روزه‌اش باطل است.

کسی که برای به جا آوردن روزه میت اجبر شده، اگر روزه مستحب بگیرد اشکال ندارد.

اگر روزی را که شک دارد آخر شعبان است یا اول ماه رمضان، به نیت روزه قضا و مانند آن روزه بگیرد و در بین روز بفهمد که ماه رمضان است باید نیت روزه رمضان کند و اگر بعد معلوم شود رمضان بوده، از ماه رمضان حساب می‌شود.

کسی که قضا روزه ماه رمضان بدهکار است نمی‌تواند نذر کند و روزه نذر به جا آورد.

منبع: کتاب آموزش فقه؛ نوشته محمدحسین فلاح زاده؛ صفحه ۱۹۱ و ۱۹۲



خلاصه مطالب جلسه گذشته

- ✓ مجموعه کلمات اندک و گهربار امام زمان در سه قالب «فرمایشات و سخنان»، «توقیعات و نامه‌ها» و «دعیه» ای است که از ایشان نقل شده است.
- ✓ پس از بررسی منابع موجود درمی‌یابیم که آن حضرت به طور صریح درباره شیعیان فرمایشی نداشته‌اند. گرچه در ضمن برخی توقیعات، اشاره به صفات شیعه کرده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.
- ✓ در پاسخ اسحاق بن یعقوب ادر ضمن توقیع ارسالی برای محمدبن عثمان عمری فرمودند: «اما روپادهای تازه که در جامعه رخ می‌دهد در حل و فصل آنها به راویان احادیث ما رجوع کنید که ایشان حجت‌های من هستند بر شما و من حجت خدایم بر آنها ... برای تعجیل فرج بسیار دعا کنید که گشایش کارهای شما در آن است.»
- ✓ اینک ادامه بحث را پی می‌گیریم.



✓ آن حضرت در توقیعی مفصل به عثمان بن سعید و پسرش محمد بن عثمان نوشت: «شیعیان ما باید پیروی هوا و هوس را ترک کرده و بر اصول اعتقادی و مذهبی خود استوار باشند و از چیزی که از ایشان مستور است، بحث و تفتیش نکنند که به گناه می‌افتند و از آن چه خدا پوشانده است، پرده بردارند که پشیمان می‌شوند و بدانند که حق با ما و در ماست. این ادعا را کسی غیر از ما نمی‌کند مگر آن که دروغگو و افتراگر باشد.»

منبع: کتاب ۲۰۰ پرسش و پاسخ پیرامون امام زمان؛ نوشته سید جعفر موسوی نسب؛ جلد دوم، صفحه ۱۴۸



ایستگاه چهارم: بایدها و نبایدهای تغذیه

- ✓ اسیدفسفریک، مانع جذب کلسیم در بدن می‌شود و اسید نوشابه با ورود به بدن، برای به تعادل رسیدن نیاز به کلسیم دارد که آن را از استخوان‌ها برداشت می‌کند.
- ✓ اینک ادامه مباحث را پی می‌گیریم:
- ✓ **نوشابه‌های نارنجی**
- ✓ نوشابه‌های نارنجی با اسید سیتریک، ترش و طعم‌دار می‌شوند و یکی از رموز خوش طعمی نوشابه هم وجود همین اسیدهای طعم دار است. رنگ فریبنده این نوشابه‌ها بسیار خطرناک هستند.
- ✓ **نوشابه سفید**
- ✓ نوشابه سفید، بدون رنگ است و به وسیله آب‌هایی تولید می‌شوند که چندین بار از دستگاه تصویه گذرانده می‌شود تا آن قدر شفاف باشد که نظر مشتری را به خود جلب کند.
- ✓ این نوشابه، تنها مواد رنگی را ندارد و در بقیه موارد مانند دیگر نوشابه‌هاست و برای طعم‌دار کردن این نوشابه‌ها هم از اسید سیتریک استفاده می‌شود.

درس ۱۱۳: یک نوشیدنی خطرناک (قسمت سوم)

خلاصه مطالب ۲ جلسه گذشته

- ✓ چاقی، مشکلات قلبی - عروقی، دیابت، پوکی استخوان و کاهش طول عمر از جمله پیامدهای استفاده مداوم از انواع نوشابه‌هاست.
- ✓ هر بطری نوشابه معادل ۲۰ قاشق چای خوری، شکر دارد. ضمناً نوشابه‌ها حاوی مواد رنگی هستند که برای کبد و کلیه مضر است.
- ✓ چون نوشابه حاوی شکر است و شکر به واسطه حضور برخی مخمرها می‌تواند ترش شود و نوشابه را بدطعم کند، به همین دلیل از بنزوات سدیم به عنوان ماده‌ای نگهدارنده در انواع نوشابه‌ها استفاده می‌شود. بنزوات سدیم سرطان زاست.
- ✓ میزان اسید، گاز و سایر افزودنی‌ها در انواع نوشابه تقریباً یکسان بوده و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد.
- ✓ هرچند میزان ضرر نوشابه‌ها را رنگ‌شان تعیین نمی‌کند، ولی نوع مشکی در مقایسه با نوشابه‌های دیگر مضرتر است.
- ✓ چون نوشابه سیاه، اسیدفسفریک بیشتری دارد، مزه تیزی که به دنبال نوشیدن این نوشابه احساس می‌کنید، ناشی از همین اسید است.



ایستگاه پنجم: راهکاری برای «تمیز» زندگی کردن

- * از حکیمی پرسیدند: برای خوب بودن، کدام روز بهتر است؟ گفت: **یک روز پیش از مرگ.**
- * حاضران، حیران پرسیدند: **زمان مرگ را که کسی نمی‌داند!**
- * حکیم گفت: **پس هر روز زندگی را روز آخر فکر کن و خوب باش. شاید فردایی در کار نباشد.**



... ما تدری نفساً ماذا تکسب عداً
و ما تدری نفساً بأی أرض تموت ... (لقمان/۳۴)

فرصت های خوب «امروز» را دریابیم و «تمیز» زندگی کنیم ...



ایستگاه آخر: یک تکلیف «عصر ظهوری»

همزمان با میلاد فرخنده ۳ نور اسمانی
امام حسین و **امام سجاد** و **حضرت عباس**
در ویژه برنامه های هیأت رهروان سیدالشهدا شرکت خواهیم کرد. ان شاءالله

✓ جمعه ۳۱/۰۱/۱۳۹۷ یادمان شهدای گمنام (میدان مقاومت) - ساعت ۱۸:۳۰
✓ شنبه و یکشنبه اول و دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۷ - حسینیه رهروان سیدالشهدا - ساعت ۱۸:۴۵