سخن سردبیر

به نام بینهایت عشق
یک روز می رسد که تمام خواستن هایمان بودنت باشد
وای بر ما اگر یادمان برود تمام بودنت هایمان بند به خواستن تو است داریم!

با سلام و عرض ادب خدمت شما همراهان گرانقدر گاهنامه‌ی قرآنی نفس حق، با آرزوی قبولی طاعات و عبادات ،خواستار بهترین ها در این ماه عزیز برایتان هستیم. در شماره ی اول نفس حق با استقبال خوبی مواجه شدیم و بر خود لازم دانستیم، تا به پاس قدردانی از شما همراهان مهربان نفس حق، شماره ی دوم این گاهنامه‌ی قرآنی را با دقت نظر بیشتری در اختیارتان قرار دهیم . در این شماره که با همکاری اعضای دو کانون قرآن و عترت و حجاب وعفاف دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه برنامه ریزی و تدوین شده است، شاهد تفاوت این نسخه با شماره ی قبل خواهید بود.

لذا از تمام دوستان عزیزی که نشریه نفس حق را برای مطالعه انتخاب کرده‌اندخواستاریم از نشر آن کوتاهی نکنن و اگر علاقمند به همکاری در این نشریه هستند به اداره‌ی تعالی فرهنگی مراجعه کنند.

باتشکر
فاطمه خطابی رودی

رمضان کریم و حجاب و عفاف

هر رمضانی که می آید من باز به این نتیجه می رسم که این روزها چه مناسب است برای تمرین،
تمرینی از نوع عشق.
تمرینی از جنس اراده...
و تمرینی که می شود در آن از خویش گذشت و به معشوق رسید.
رمضان ماهی است که ملکه ای به نام عفاف در انسان پرورش داده می شود
و انسان مومن دراین ماه در شرایطی قرارمی گیرد که خود به خود به این سمت می رود.
چراکه عفت به معنای مبارزه با فزون خواهی نفس و شهوات است
و خود ماه رمضان یک برنامه تربیتی بوده تا انسان با فزون خواهی نفس و شهواتش مبارزه کند.
جو و فضای معنوی ماه رمضان، باعث آرمش روحی و روانی و دوری از تلاطم های زندگی مادی می شود.
یکی از کارهایی که خود به خود انسان در این ماه به سمت آن می روند رعایت عفاف و حجاب است.

اصول و پایه های عفاف و حجاب

شناسایی ماهیت هر پدیده ای (با توجه به اصول و پایه های آن) در ژرف نگری مؤثر است. هر فرآیندی دارای اصول و مبانی ای است که موجب استواری آن در برابر تندباد شبه ها و یورش ها می شود و عفاف از این فرآیند مستثنا نیست.
پایه های اساسی در فرهنگ عفاف و حجاب را به طور کلی می توان در موارد زیر بیان کرد:
الف) حجاب و به دنبال آن عفاف که مقدمه حجاب است از مصادیق حق الله به شمار می رود و ادای این حق از واجبات است.
حجاب تنها مربوط به فرد نیست که بگوید از حق خودم صرف نظر کردم. همچنین حق همسر او هم نیست تا بگوید من راضی ام. بلکه حجاب حقی است الهی که باید به آن توجه کرد.
ب)حجاب مانع حضور اجتماعی زنان نمی شود بلکه حکم حجاب و طرح آن در موارد متعددی در قرآن کریم نوعی امضای حضور اجتماعی زن است زیرا اگر بنا باشد زنان در خانه بنشینند و با نامحرم روبه رو نشوند. نیازی به حکم حجاب نخواهد بود.
پ) حجاب و عفاف موجب خودارزشمندی افراد و در نتیجه استواری شخصیت آنان می گردد و سطح عزت نفس را بالا می برد؛ البته در صورتی که برای این رفتار، دلایل محکمی آورده شود و آگاهانه گزینش گردد.
ت) عفاف و در پی آن حجاب براساس روایات، مانع افسردگی و فرسودگی روحی و روانی می شود.
حضرت علی(ع) فرمود: «... و ثمرتها قلة الاحزان: ثمره و محصول عفاف کم شدن اندوه ها است.»
بنابراین افراد عفیف دارای نشاط خواهند بود.

بهترین روزه ها از نظر امام علی(ع): روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه شکم است.

تفسیر نور

«یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون»

(سوره بقره، ۱۸۳)

«ای افرادی که ایمان آورده اید روزه بر شما واجب شده است همانگونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شده بود تا پرهیزگار شوید.»

به نظر مفسران و دانشمندان علوم قرآنی ، آیاتی که با خطاب «یا ایها الذین آمنوا» هستند در مدینه نازل شده اند و جزء آیات و سوره های مدنی می باشند. فرمان روزه نیز همچون دستور جهاد و پرداخت زکات، در سال دوم هجری صادر شد. در آیه مورد بحث، به بیان یکی دیگر از احکام الهی که از مهمترین عبادات محسوب می‌شود می‌پردازد و آن روزه است. برای توجه دادن مومنان به صفت ایمان است تا به هر حکمی که از ناحیه پرودگار واجب می‌شود، آنان را آماده پذیرش آن حکم قرار دهد در آغاز مومنان را با این خطاب مفتخر می سازد.«ای کسانی که ایمان آورده اید»
و به تعبیر امام صادق علیه السلام لذت این خطاب، سختی روزه گرفتن را از بین می برد؛ سپس تشریح حکم روزه را اعلام می دارد. آنگاه جهت کاستن از سختی آن، اظهار می دارد که روزه گرفتن بر امت های پیشین هم واجب بود.
طبق تحقیق، روزه در میان تمام امت های گذشته به نحوی وجود داشته و حتی بت پرستان نیز برای تقرب به بت های خود گاهی روزه می گرفتند و هم اکنون در میان بت پرستان هندوستانی روزه گرفتن در مواقع خاصی موسوم است.

در پایان آیه با یک عبارت کوتاه فلسفه مهم روزه داری را بیان می کند و آن اینکه روزه باعث ایجاد تقوا در انسان می‌شود. انسان روزه دار با امساک از لذت های جسمی که به خاطر خدا خود را از آن ها محروم می کند نوعی تمرین برای تسلط بر نفس و خواهش‌های آن انجام می دهد و چون یک ماه این تمرین ها را تکرار کرد، در وجودش ملکه تقوا و خویشتن داری ایجاد می شود و او دیگر به آسانی می تواند از ارتکاب گناه و خوردن مال دیگران و تجاوز به حقوق مردم هر چند که به نفع او باشد پرهیز کند و بر نفس خود تسلط یابد و در جهت حفظ خود از معصیت اراده ی نیرومند داشته باشد.

گاهنامه‌ی قرآنی نفس حق

صاحب امتیاز: امور قرآن و عترت دانشگاه علوم‌پزشکی تربت‌حیدریه
مدیرمسئول: محدثه گوهری
سردبیر: فاطمه خطابی رودی
گروه نویسندگان: محدثه گوهری، زهرا فرزانه ، سحرسلیمی، ملیکاجوریان، فاطمه خیری، پریسا پورنظرعلی، الهه قانعی، امیر علی‌پور، حسین بختیاری
گروه طراحان : امیررضا دهقانی، سحر رضوانی فاطمه خطابی رودی
گروه عکاسان: پریساپورنظرعلی، مهدیه عادل پور، آناهیتافلاح پور
ویراستار: امیر علی‌پور
کاری مشترک از کانون های قرآن و عترت و حجاب و عفاف
دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه
شماره‌ی دوم -خرداد۹۸

لحظاتی با علی زاهدی

کارشناس امور قرآن‌وعترت دانشگاه علوم‌پزشکی تربت‌حیدریه

۱- لطفا خودتان را معرفی کنید و بفرمایید که چند سال است در امر حفظ قرآن و آموزش آن فعالیت می کنید و چه شد که حافظ قرآن شدید؟

به نام خداوند جان و خرد   کزین برتر اندیشه برنگذرد

بنده علی زاهدی هستم و به لطف پروردگار از کودکی با قرآن انس داشته و در جلسات و محافل قرآنی شرکت داشته ام. ولی کار حرفه ای بنده در این امر از سال ۱۳۸۴ آغاز شد. و اما اینکه چه شد حافظ قرآن شدم، عوامل زیادی دست به دست هم دادند تا این اتفاق زیبا در زندگی من رخ دهد و اگر بخواهم در یک جمله بگویم، لطف پروردگار بود.

۲- تا چه اندازه موفقیت های امروزه ی خود را مدیون قرآن و حفظ آن می دانید؟

ابتدا باید برای ما مفهوم موفقیت مشخص شود و بعد از آن ببینیم که آیا انسان موفقی بوده ایم یا خیر؟
تعریف موفقیت از دیدگان افراد گاها با هم متفاوت است و هر کسی شاید معیارهایی را برای موفقیت تعریف کند. ولی آنچه که به ذهن بنده می رسد این است که موفقیت یعنی انسان هدف زندگی اش را بشناسد و برای آن تلاش کند و به عقیده من فلسفه ی زندگی انسان می تواند در سه کلمه ی دانایی ، زیبایی، نیکویی خلاصه شود و هر کس که بتواند بیشتر به این ۳ کلید دست پیدا کند، موفق تر بوده است. انسانی که آخرتش را به بهای رسیدن به دنیا نفروشد، موفق است. انسانی که دیگران ذره ای از دست و زبان او آسیب نبینند، موفق است و امیدوارم بتوانم در این مسیر حرکت کنم.
قرآن کتاب زندگی است، می تواند راه سعادت را به انسان به بهترین نحو نشان دهد و هر کسی دوستی اش را با این کتاب بیشتر کند، بهره بهتری خواهد برد.
قرآن همانند اقیانوسی است که هر کسی را به اندازه ی ظرف و ظرفیتش پر و سیراب می کند و امیدوارم که بتوانم از این کتاب بهترین بهره را ببرم و عاقبت به خیر شوم. حیف است که قرآن در کنار ما باشد و ما با قرآن نباشیم و به قول سعدی :

دوست نزدیک تر از من به من است   وین عجب تر که من از وی دورم
چه کنم با که توان گفت که او   در کنار من و من مهجورم

۳-آیا در قرآن کریم راهکار یا برنامه ای برای رسیدن به موفقیت و پیروزی آمده است؟

بله ، سراسر آیات قرآن کریم تبیین راه هدایت است و در واقع قرآن بیان می کند که چه اعمالی انسان را به سعادت ابدی و چه کارهایی می تواند او را اهل دوزخ گرداند. قرآن به عقیده من باغ و بوستانی زیبا و وصف ناپذیر است که هرکس از آن دوری کند ، خود را بی نصیب کرده و به خود ظلم کرده است و این ما هستیم که باید با دقت برای قرآن وقت بگذاریم و این وقت گذاشتن ما روی کلام خدا قطعا ما را به موفقیت می رساند.
و این خود وعده ی خداست که می فرماید:
إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ یَهْدِی لِلَّتِی هِیَ أَقْوَمُ...
همانا این قرآن به بهترین و استوارترین راه ها هدایت می کند.
گاهی قرآن در کوتاه ترین عبارات پرمغزترین مطالب را عنوان می کندکه هر کدام چراغی است برای انسان در این مسیر پر شیب و فراز زندگی.

۴- اگر بخواهید در چند جمله دیگران را ترغیب به استفاده از راهکارهای قرآن در زندگی کنید، چه می گویید؟

در ابتدا باید نیت و هدف خودمان را تعیین کنیم و نوع برخورد خودمان را با قرآن بررسی کنیم. نباید فقط زیبا خواندن قرآن و دوره کردن قرآن و یا شرکت در مسابقات قرآنی و کسب رتبه هدف نهایی باشد. چرا که هدف از نزول قرآن والاترین این هاست و آن فهم و عمل به آن است.
باید برای قرآن وقت گذاشت و با نیتی خالص به سراغ آن رفت. همانطور که در دیوان سنایی داریم :

عروس حضرت قرآن نقاب آن گه بر اندازد   که دارالملک ایمان را مجرد بیند ز غوغا

و نکته ی بعدی این است که قرآن برای همه ی امور ما در راس قرار گیرد.یعنی جزء کارهایی باشد که ما باید روزانه انجام دهیم. تدبر و تفکر در آیات و مطالعه‌ی آن از مواردی است که در قرآن نیز به آن اشاره شده و خداوند ما را به تفکر در آیات دعوت کرده است که زمینه ی عمل را نیز فراهم می کند. وقتی با این دید قرآن را باز کنیم و بخوانیم، قطعا برداشت بیشتری خواهیم کرد چون هدف، هدفی والاست باید با خواندن تفاسیر، تفکر و تدبر در آیات و کمک از ابیات و اشعار ناب، برای رسیدن به مفاهیم، حداکثر تلاشمان را داشته باشیم.

۵- به نظر شما امید بخش ترین آیه قرآن کریم کدام است؟ شما چه آیه ای را سرلوحه ی کار خود قرار داده اید؟

به عقیده ی من نمی شود گفت که فقط فلان آیه امید بخش ترین است چرا که هر انسانی در هر شرایطی به چیز هایی نیازمند است و امید بخش ترین و حیات بخش ترین آیات را شرایط و حالات خود فرد تعیین می کند.آیات قرآن همچون دارو هایی است که برای هر کدام از مشکلات و درد های انسانی نسخه ی مخصوص به خود را دارد. شاید در لحظاتی برای کسانی که گناه کرده اند و خداوند راه های توبه و بخشش را باز گذاشته، این آیات می تواند امید بخش ترین باشد:
أَلَمْ یَأْنِ لِلَّذِینَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللهِ وَ مَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ
برای کسی که در راه خدا ایمان راسخ و عمل صالح و تلاش می کند، می تواند خیلی از آیات امید بخش باشد ، مثلا اینکه إِنَّ الَّذِینَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَیَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

۶- به عنوان حسن ختام مصاحبه، یک خاطره قرآنی نقل کنید؟

تمام لحظاتی که در کنار قرآن عزیز بودم برایم خاطره خوش بوده و هست

باتشکر از این که وقتتون رو در اختیار ما گذاشتین.

یک فنجان کتاب

کتاب یادت باشد. عاشقانه ترین کتاب شهدای مدافع حرم برای شهید پاییزی دفاع از حریم اهل بیت (ع) است. شهید سیاهکالی مرادی، در پاییز سال ۸۹ به کربلا رفت، در پاییز سال ۹۱ عقد کرد، در پاییز سال ۹۲ ازدواج کرد و نهایتا در پاییز سال ۹۴ به شهادت رسید!
این کتاب به روایت همسر شهید نوشته شده است و طراحی جذاب جلد آن، گویای همین غربت همسرانه از جنس پاییز است که آن را بیش از هر چیزی به کتابی سراسر عشق و محبت و دلدادگی بدل کرده است.

برایش صبحانه آماده کردم.برگشت رو به من گفت:"آخرین صبحانه را با من نمی‌خوری؟!"
خیلی دلم گرفت.گفتم "چرا این طور میگی .مگه اولین باره میری ماموریت؟!"
موقع رفتن به من گفت:"فرزانه سوریه که میرم بهت زنگ بزنم.بقیه هم هستن.چطوری بگم دوستت دارم ؟بقیه که می شنون من از خجالت آب میشم بگم دوستت دارم"
به حمید گفتم :"پشت گوشی بگو یادت باشه ! من منظورت رو می فهمم".قرار گذاشتیم به جای دوستت دارم پشت گوشی بگوید یادت باشه!
خوشش آمده بود.پله ها را می رفت پایین بلند می گفت :"فرزانه یادت باشه!"
من هم لبخند می زدم میگفتم "یادم هست!"

آلزایمر هم چیز خوبی است.

چمدونش را بسته بودیم،با خانه سالمندان هم هماهنگ شده بود .
کلا یک ساک داشت ،کمی نون روغنی، آبنبات، کشمش ،چیزهایی شیرین، برای شروع آشنایی ...
گفت: "مادر جون، من که چیز زیادی نمیخورم یک گوشه هم که نشستم، نمیشه بمونم، دلم واسه نوه هام تنگ میشه!"
گفتم: "مادر من دیر میشه، چادرتون هم آماده ست، منتظرن."
گفت: "کیا منتظرن؟ اونا که اصلا منو نمیشناسن! آخه اون جا مادرجون، آدم دق میکنه ها، من که اینجا به کسی کار ندارم اصلا،
اوم، دیگه حرف نمی زنم. خوبه؟ حالا میشه بمونم؟"
گفتم: "آخه مادر من، شما داری آلزایمر میگیری همه چیزو فراموش میکنی!"
گفت: "مادر جون، این چیزی که اسمش سخته رو من گرفتم، قبول!
اما تو چی؟ تو چرا همه چیزو فراموش کردی پسرم؟!"
خجالت کشیدم ...!

حقیقت داشت، همه کودکی و جوونیم و تمام عشق و مهری را که نثارم کرده بود، فراموش کرده بودم. اون بخشی از هویت و ریشه و هستیم بود، راست می گفت، من همه رو فراموش کرده بودم! زنگ زدم خانه سالمندان و گفتم که نمی ریم
توان نگاه کردن به خنده نشسته برلب های چروکیده اش رو نداشتم، ساکش رو باز کردم نون روغنی و ... همه چیزهای شیرین دوباره تو خونه بودند! آبنبات رو برداشت
گفت: "بخور مادر جون، خسته شدی هی بستی و باز کردی."
دست های چروکیدشو بوسیدم و گفتم:
"مادر جون ببخش، فراموش کن."
اشکش را با گوشه روسری‌اش پاک کرد و گفت:
"چی رو ببخشم مادر، من که چیزی یادم نمی یاد، شاید فراموش میکنم! گفتی چی گرفتم؟ آلمیزر؟!"
در حالی که با دستای لرزونش، موهای دخترم را شونه میکرد زیر لب می گفت: "گاهی چه نعمتیه این آلمیزر...!!!!"

آری اینک ماه توست یا شاید بهتر بگویم ماه من

خدایا!
ماه رمضانی دیگر از راه رسید.
خوشحالم که توفیق مهمانی ات بار دیگر نصیبم شد.خوشحالم که توفیق درک بهترین ماهت،
ماه رحمت، ماه بندگی، ماه شوق ،ماه وصال، ماه استجابت نصیبم شد.
خوشحالم که می توانم از سفره های گسترده آسمانی ات طعام معنویت برگیرم
و از دروازه های باز اجابتت استغاثه ام را دوچندان کنم.
به راستی برای بنده گنه کار چه چیز بهتر از قرار گرفتن در زیر باران رحمت الهی!
معبود من چه رازی در دعای سحر نهفته است که هربار با زمزمه اللهم انی اسئلک دلم می لرزد
و اشک شوق چشمانم را پر می کند و ندایی از درون قلبم می گوید آری خدا تو را می شنود خدا هر لحظه منتظر باز گشت توست.
و باز با شنیدن ربنای هر افطار دلم پر می شود از عطر خوش حضورت،دلم قرص می شود
از بودنت و مرغ دلم پرواز می کند تا بلندای استجابتت گویی دلم ریسمان مهربانی ات را یافته و به آن چنگ می زند
ای ارحم الراحمین.
و باز شب قدر فرا می رسد،همان پرقدرت که بهتر از هزار ماه است.
شبی که بندگانت فریاد می زنند رسوایی و اندوه
و پر پشانی شان را و با بارانی از اشک به عفو و بخششت ای رحمت گسترده،
امید و چشم دوخته اند و با زمزمه ی بند بند جوشن کبیرت رنگ خدایی می گیرند.
آری اینک ماه توست یا شاید بهتر بگویم ماه من ،ماه اجابت ،ماه بخشایش، ماه رمضان!

محدثه گوهری

پاسخ به یک شبهه

استفتائات مقام معظم رهبری

سؤال: من در یکی از روزهای ماه رمضان به علّت اغوای شیطان تصمیم گرفتم روزه‌ام را باطل کنم لکن قبل از این که عملی که روزه را باطل می‌کند انجام دهم، از تصمیم خود منصرف شدم حکم روزه‌ام چیست؟ و اگر این امر در روزه غیر ماه رمضان پیش آید چه حکمی دارد؟

جواب: در روزه ماه رمضان اگر در اثنای روز از نیت روزه گرفتن برگردد به‌طوری که قصد ادامه روزه نداشته باشد، روزه‌اش باطل می‌شود و قصد دوباره او برای ادامه روزه فایده ندارد، البته تا اذان مغرب باید از کاری که روزه را باطل می‌کند خودداری کند. امّا اگر دچار تردید شود به این معنی که هنوز تصمیم نگرفته است روزه را باطل کند، یا تصمیم بگیرد کاری را که موجب باطل شدن روزه است صورت دهد و هنوز آن را انجام نداده در این دو صورت صحّت روزه او محل اشکال است و احتیاط واجب آن است که روزه را تمام کند و بعداً هم آن را قضا نماید. هر روزه واجب معیّن دیگر - مانند نذر معیّن و امثال آن ـ نیز دارای همین حکم است.

آیا نگاه ها

وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ(۵۵)
أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ (۵۶)

سوره مبارکه زمر آیات ۵۶-۵۵

و پیش از آنکه به ناگاه و بی خبر عذاب بر شما فرود آید، از بهترین چیزی که از جانب پروردگارتان نازل شده است پیروی کنید(۵۵) تا کسی نگوید: ای حسرتا بر آنچه در کار خدا کوتاهی کردم ، و از مسخره کنندگان بودم(۵۶)

...يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ(۳۵)
فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَن تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ(۳۶)

سوره مبارکه نور آیه۳۶-۳۵

...خدا هر که را خواهد به نور خود (و اشراقات وحی خویش) هدایت کند و (این) مثلها را خدا برای مردم (هوشمند) می‌زند (که به راه معرفتش هدایت یابند) و خدا به همه امور داناست(۳۵)

(این نور الهی) در خانه هایی است (مانند مساجد و حرم های معصومین) که خداوند اذن داده تا (نام و مقام و بناء آنها) بالا برده شود و نام او در آنها ذکر گردد، در آن خانه ها در بامدادان و شامگاهان تسبیح او می گویند.(۳۶)