

در چند قدمی خدا

گفت و گوی همدان پیام
با حامیان طرح اکرام ایتمام

دستانی به وسعت آسمان

رمضان با "کیسه برکت"
می توانست همدان ۲۰۱۸ را
جهانی کند



لذت کمک به دیگران



هنگامی که به کسی کمک می کنید و کار خوبی برای او انجام می دهید، دریافت کننده محبت شما تنها کسی نیست که از مزایای آن برخوردار می شود بلکه برای شما نیز یک دنیا خیر و برکت در این

کار وجود خواهد داشت.

در این قسمت تنها به گوشه ای از فواید کمک کردن به دیگران و نقش آن در ایجاد شادمانی و رضایت در زندگی اشاره خواهیم کرد.

ایجاد حس خوب با کمک به دیگران

انجام کار خیر و سخاوت به خرج دادن، تأثیر مثبتی بر بدن شما می گذارد.

پژوهش ها نشان می دهد، وقتی افراد اعمال خیری انجام می دهند سیستم مزولیمیک (سیستم پاداش مغز) آن ها فعال می شود. این سیستم به طور مستقیم احساس لذت را ایجاد نمی کند بلکه شخص را به تکرار رویدادی که باعث افزایش چنین احساسی شده تحریک می کند.

داشتن حس تعلق

انسان موجودی اجتماعی است؛ موجودی که از تنهایی و انزوا گریزان است و جدایی از انسان های دیگر را نمی پسندد. بنابراین با تعلق داشتن به گروهی خاص که اعضای آن برایمان دوست داشتنی و ارزشمند هستند می توانیم حس شادی و خوشبختی را در خودمان افزایش دهیم.

با دستگیری از دیگران و گرگشایی از کار آن ها به شکل داوطلبانه می توانیم خودمان را متعلق به گروه خاصی بدانیم که آینده و سرنوشتشان برای ما مهم است و داشتن این حس تعلق، موجب ایجاد احساس آرامش در زندگی ما می شود.



افزایش عزت نفس

افرادی که به طور داوطلبانه در انجام کاری مشارکت می کنند عزت نفس بیشتری دارند و در مجموع، بیشتر احساس شادمانی و خوشبختی می کنند.

کارشناسان بر این باورند که با ارتقا حس همبستگی اجتماعی، عزت نفس شما نیز افزایش می یابد.

البته میزان برخورداری از منافع حاصل از انجام کارهای داوطلبانه بستگی به پشتکار و پیگیری شما دارد؛ بنابراین، در صورتی که به طور مرتب داوطلب شوید، فرصت و فضای بیشتری برای افزایش اعتماد به نفس شما ایجاد می شود.

تبدیل شدن به کسی که همیشه نیمه پر لیوان را می بیند

داشتن تأثیر مثبت بر زندگی دیگران، می تواند به شما در تغییر نگرش و چشم اندازتان کمک کند. به گفته کارشناسان، انجام اعمال محبت آمیز بر خلق و خوی افراد تأثیر مثبت دارد و در نهایت موجب تبدیل شدن آن ها به اشخاصی خوش بین و مثبت نگر می شود.

مستحکم کردن دوستی ها

انجام کارهای نیک باعث ایجاد دوستی و پایداری آن می شود. بر اساس مطالعات انجام شده، وقتی به کسی کمک می کنید حس مثبت شما به او نیز منتقل می شود و این اتفاق خوب، موجب آفرینش پیوندی دوستانه خواهد شد.

یافتن آرامش درونی

مطالعات یک گروه تحقیقاتی در این زمینه نشان می دهد، ۷۸ درصد از افرادی که به طور داوطلبانه به مدت ۱۲ ماه در انجام کارهای خیر مشارکت کرده اند معتقد بودند که انجام اعمال خیر خواهانه موجب کاهش استرس آن ها شده است. آنها در مقایسه با افرادی که در این گونه کارها فعالیت ندارند، دارای آرامش درونی بیشتری بودند.

ایجاد حس شکرگزاری

مدد رساندن و محبت به دیگران باعث می شود دید بهتری نسبت به موقعیت خود پیدا کنیم و بیشتر قدردان داشته ها و موهبت های زندگیمان باشیم. پژوهش ها نشان می دهد که مرحمت و مهربانی مسری است. وقتی می بینم کسی در حال یاری رساندن به دیگران است ما نیز ناخودآگاه به سمت انجام کار خیر گرایش پیدا می کنیم. همین امر موجب می شود کمک کردن به دیگران و در نهایت چرخه ی خوشبختی دائماً ادامه پیدا کند.



در چند قدمه خدا

کتاب مهسا پاشایی

با بررسی آیات روشن قرآن در می‌یابیم که روزه، برای رستگاری انسان و رهایی او از قید تن و توجه او به افق‌های تعالی واجب گردیده است. انسان خوگرفته با روزمرگی، در یک اردوی معنوی یک ماهه، رهایی از بند تن و زنگارزدایی از دل را با هم تجربه می‌کند، غلبه بر خواهش‌های دل را تمرین می‌کند و لذت آسمانی شدن را می‌چشد. در آیه ۱۸۳ سوره بقره، امید به پرهیزکار شدن انسان در قفس تن راه را، راز وجوب روزه می‌داند و می‌فرماید: ایمان آورندگان! روزه بر شما واجب گردید، انسان که بر پیش از شما هم واجب شده بود. باشد که پرهیزکاری کنید.

یکی از فوائد بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایز انسانی است. روزه‌دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذائذی که باید چشم ببوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می‌کند.

بر این اساس، مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس هاست. در حقیقت مهم‌ترین فلسفه روزه همین اثر اخلاقی و تربیتی است.

در ارتباط با تأثیر روزه و روزه‌داری بر نفس و روح آدمی با حجت الاسلام محمد جوادی، امام جمعه موقت همدان مصاحبه‌ای داشتیم که در ادامه می‌خوانیم.

۲۱ به نظر شما روزه داری بر اخلاق و رفتار انسان چه تأثیری دارد؟

انسان به هر میزان که به خدا نزدیک شود از نفس اماره و شیطان دور می‌شود و هر قدر این نزدیکی به خدا بیشتر باشد، دوری از نفس‌اماره و شیطان نیز بیشتر خواهد بود و این دوری اثری مثبت بر رفتار و اخلاق انسان خواهد داشت.

مدت ارتباط با خداوند متعال در عبادات متفاوت است به شکلی که در عبادتی مثل نماز که ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، فرد در همین مدت کوتاه گناه نمی‌کند. از بین فرائض الهی روزه فربه‌ای است که در آن فرد روزه‌دار زمان طولانی‌تری با خداوند است به خصوص که در این

روزهای گرم فرد حدود ۱۷ ساعت روزه بوده و گرسنه و تشنه است و در این مدت طولانی روزه‌داری، او خود را در کنار خدا می‌بیند و از خدای خود حیا می‌کند.

در زمان روزه‌داری، فرد وقتی خدا را نزدیک خود می‌بیند اخلاق و رفتارش رنگ الهی می‌گیرد و رنگ نفس اماره و شیطان در وجودش کم‌رنگ می‌شود و چون روزه‌داران خداوند را ناظر و حاضر بر اعمال خود می‌دانند، اخلاق و رفتار صحیحی خواهند داشت.

روزه‌داران تلاش می‌کنند تا رمضان سال آینده و رمضان‌های آتی این موضوع را با خود تمرین کنند که همیشه خداوند حاضر و ناظر بر اعمال آنهاست، با این طرز تفکر است که جامعه سالم می‌شود و انسان‌های سالمی نیز در خود خواهد داشت.

۲۱ مهم‌ترین ره‌آورد روزه‌داری چیست؟

مهم‌ترین ره‌آورد روزه‌داری دو چیز است یکی اینکه فرد به خدا نزدیک‌تر می‌شود چرا که هر چه او روزه با کیفیت بالاتر بگیرد باعث نزدیکی بیشترش به خداوند می‌شود و دیگر اینکه فرد از گرفتاری‌های نفس دور می‌شود؛ در روایات ما اینگونه آمده که روزه فقط آن نیست که گرسنه و تشنه بمانی و ضعف جسمی بر آدمی غلبه کند بلکه روزه آن است که در زمان روزه‌داری باید دست و چشم و زبان خود را از گناه حفظ کنی تا دستت به سوسی ظلم نرود، چشم‌ت به نامحرم نگاه نازد و زبانت از غیبت، گناه و تهمت بسته باشد.

۲۱ چه اتفاقی می‌افتد که در ماه رمضان، تعداد مجرمان کمتر از ماه‌های دیگر می‌شود؟

همانطور که در دو سوال قبل توضیح دادم روزه باعث می‌شود که آدمی به خداوند بیشتر نزدیک شود و خدا را در کنار خود و ناظر و حاضر بر هر یک از اعمال خود ببیند تا دست و چشم و زبان او به سمت جرم نرود و در واقع اعضا و جوارح او در کنترل عقل و شرع باشد.

به همین دلیل اگر فرد خدا را کامل و ناظر بر اعمال خود بداند دست به



این حسن هدیه پروردگار عالمیان است برای من...

میلاد آقای جوانان اهل بهشت

در سال سوم هجرت و در شب نیمه ماه امیرالمؤمنین (ع) و فاطمه (س) میزبان قدوم مولود مبارکی شد که شادی را با خود به خانه وحی آورد. در این شب فرخنده، سبط اکبر پیامبر اکرم صلی... علیه و آله وسلم، حضرت امام حسن (ع) چشم به جهان گشود و شهر مدینه را غرق نور کرد.

۲۱ در بیان شجاعت امام حسن (ع)

که او تربیت یافته شیر خدا، علی (ع) همین بس جنگ‌ها به دشمن پشت نمی‌کرد و تا دشمن حسن (ع) نیز که از کودکی همراه پیامبر صلی... علیه و آله وسلم جنگ‌ها دیده بود و از پدر جنگاوری آموخته بود، در پیکار بسیار دلاور بود.

۲۱ امام حسن (ع) بسیار بردبار و شکیبا بودند. این صفت حضرت در برخورد با مشکلات و مصائب و نیز در روبه رو شدن با جاهلان و دشمنان بسیار آشکار بود. مردی از اهل شام

گرفت، پس از این که آن مرد دشنام امام (ع) او را سلام گفته، فرمودند: «به گمانم

هستی به تو منزل دهیم، و اگر نیاز به مالی سیرت سازیم و اگر نیاز دیگری داری کمکت

شد و در حالی که می‌گریست گفت: «تو و

پسدرت نزد من مبعوض ترین مردم بودید

و اینک محبوب ترین آنها هستید.» و این

گونه مردی جاهل و فریب خورده با برخورد

حلیمانه امام حسن (ع) هدایت یافت و در جمع

بود و هم با فضیلت ترین. چون به یاد مرگی

و... رستاخیز می‌افتاد. آن قدر می‌گریست تا بی

حال می‌شد. پیاده و گاه پابرهنه، ۲۵ بار به خانه

خدا رفت.

۲۱ کرامت و بخشندگی امام (ع)

دوستان اهل بیت علیه السلام درآمد.

حدی بود که در روایت امام حسن مجتبی (ع) به

گاه سائلی را رد نکرد و در برابر درخواست او «نه»

نگفت. به همین دلیل است که او «کریم طه»

می‌خوانند. هنگامی که به ایشان عرض

شد: «چرا هیچ سائلی را رد نمی‌کنید؟» فرمود:

«من سائل درگاه خدا و راغب پیشگاه اویم و

شرم دارم که خود درخواست کننده اویم و

سائلی را رد کنم.» و نیز می‌فرمود: «بهترین

روزهای جوانمرد روزی است که از او چیزی

درخواست شود».

۲۱ فروتنی همراه با سخاوت

روایت شده است که حسن بن علی (ع)

بر گروهی از فقرا گذشت که تکه نان‌های

بزر زمین نهاده و گرد یکدیگر نشسته بودند

و از آن برمی داشتند و می‌خوردند. این

جماعت به امام (ع) گفتند: ای پسر دختر

رسول خدا، بفرمایید. حضرت فرود آمد و

فرمود: «خداوند مستکبران را دوست ندارد» و

همراه آنان به خوردن نشست تا از خوردن

دست کشیدند.

سپس امام (ع) آنها را به مهمانی دعوت کرد و

اطعامشان نمود و جامه شان بخشید. امام (ع)

چون از این کار فراغت یافت، فرمود: «فضیلت و

برتری از آنهاست؛ زیرا آنها جز آنچه ما را بدان

اطعام کردند، نداشتند ولی ما بیش از آن چه

دادیم، داریم». این مطلب فروتنی فراوان امام (ع)

را نشان می‌دهد.

اعتکاف، بازگشت به معنویت

❧ در دنیای پرهیاهو مادی که جاذبه‌های مادی بر قلب و روح انسان، زنگار می‌نشانند، زنگاری از غفلت و نسیان و دوری از خدا که اگر با دعا و نیایش قرین نگردد، ممکن است روحانیت و معنویت را از وجود انسان عصر حاضر برچیند، در میان عبادات «اعتکاف ویزگی خاصی» دارد و از جماعتی با مراسم حج و احرام برابری می‌کند و در محیط یک مسجد جامع سه روز ماندن، روزه گرفتن و به عبادت پرداختن و خودسازی کردن و کوشیدن برای لقای حق، تحول عظیمی در روح انسان پدید می آورد که صفا و نورانیت آن بی‌نظیر است. اعتکاف روح را پاک می‌کند، قلب را جلا می‌دهد، اعتکاف محو خودخواهی در امواج بلند خداگرایی و خدمت به امت اسلامی است. اعتکاف فرار از لذت گرایي و هرگونه التذاذ جنسی و مهار حس خودخواهی و برتری جویی و بازگشت از قیله دنیاگرایان به سمت وسوی قلب و قبله هستی است. خودسازی، تهذیب نفس، توجه و انابه، نماز و ذکر و تلاوت قرآن و ... همه و همه بسوی بارگاه حق شتافتن است و نهی از خودخواهی و مادیت گرایی.

انسان موجودی است سالک و پویا به سوی معبود حقیقی خویش و از هراهی که برود و هر مسیری را که در زندگی خود انتخاب کند، سرنجام به لقای معبود خویش می‌رسد:

بنابراین اگر مقدمه و غایت سلوکش لقای محبت خداوند باشد باید راه تهذیب نفس و عبادت حقیقی را در پیش گیرد و از هوای نفس بگریزد و در طریقت انس با معبود گاهی به گوشه‌ای خلوت پناه ببرد و دور از تمام زشتتیا و زیبایی‌ها و غل و زنجیرهای که برپای او بسته شده، اندکی به حال خود آمده و تعقل پیشه کند و با سوز دل و اشک چشم، کدورت و زنگار را از چهره جان خود بزاید و پاکی ولطافت را به درون خود آورده و در نهایت در زاد و توشه آخرت خود کوشا باشد.

ادبسان الهی با توجه به همین نیاز روحی بشر، و با توجه به اینکه در جمع و جماعت حاضر شدن را مکرر آموزش می‌دهند، ولی سختی با خود اندیشیدن و تنهایی را نیز و همینطور انس با لقاءالله را نیز دستور داده‌اند، که البته این حرکت در زمان پیامبران نیز انجام می‌شده است، یکی از این فرصتهایی که به بشر داده‌اند «اعتکاف» می‌باشد.

همانطور که ذکر شد این سنت دیرینه و بسیار بارز در زمان‌های گذشته نیز رایج بوده است. خداوند متعال، پیامبر خویش را به داشتن خلق و خوبی بزرگ ستوده است. رسول خدا در دهه آخر ماه مبارک رمضان در مسجد معتکف می‌شدند و برای آن حضرت خیمه‌ای که از مو بافته شده بود، در مسجد برپا می‌شد. پیامبر گرمی اسلام برای اعتکاف آماده می‌شدند و بستر خویش را جمع می‌کردند.

اگر بخواهیم واقع بینانه نیز به این مساله نگاه کنیم، زمانی را که حضرت خاتم الانبیاء در کوه حرا مشغول عبادت با خدا بودند، همان تزکیه نفس و سیرو سلوک با خداوند نیز یک نوع اعتکاف می‌باشد و تنها فرقی که داشت، این بود که مکان متفاوت بود، زیرا این مهم است که برای عبادت خالق یکتا در مکان مقدس به راز و نیایش باید مشغول شد.

حضرت محمد صلی... علیه و آله وسلم افزون بر تلاش و کوشش عملی نسبت به اعتکاف، با بیان فضایل بزرگ آن، مومنان را به انجام این امر مهم نیز تشویق می‌نمودند. در حدیثی از آن بزرگوار آمده است: «اعتکاف عشری فی شهر رمضان یسدل جحتنی و عمرتین. یک دهه اعتکاف در ماه رمضان همچون دو حج عمره مفرده است.»

از آنجا که اشتغال انسان به کار و زندگی و مسئولیتهای اجتماعی، گاه موجب غفلت می‌شود، و توجه به کار، گاه از توجه به هدف باز می‌دارد، و انسان به نسیان و فراموشی می‌افتد، رسالت بزرگ که عبادت خالق است نیز فراموش می‌شود و خودسازی و تزکیه بر این امر نیز واجب می‌شود، در نتیجه بازگشت به معنویت شرط اساسی این رسالت است.

این مراسم پرشکوه عیادی و معنوی تنها برای دعا و نیایش نیست، بلکه فرصتی است که ضمن آن همه به نقطه و احساس مشترکی دست پیدا کنند، که شاید با هزینه‌های بسیار نتوانند به آن دست یابند، احساس مشترکی که به نوعی لازمه زندگی سعادتمندانه و خداپسندانه است و جان کلام اینکه هر نفسی بوی معنویت و اتحاد را می‌دهد.

از اول تا پایان اعتکاف، باید با نیت و قصد قربت باشد، بنابراین اگر به همین قصد اعتکاف را شروع کند، این عمل خداپسندانه صحیح است.

در اعتکاف کسانی که کار دارند، و غرق دنیای اقتصاد و سیاست و هنر و مطبوعات و غیره هستند باید از تولید و توزیع و طرح و ... فاصله گرفته و به هماهنگی کار و تلاش و فعالیتها، با رضای قرب خدا، وظیفه مکتبی بیابند.تنظیم فکر و اندیشه و عمل، با معیارهای الهی را تمرین کنند. اعتکاف دوره کوتاه مدت خودسازی و تزکیه نفس است که حداقل سه روز طول کشیده و انسان را از حاکمیت غریزه‌ها، عادت‌ها و اشتغالات و روزمرگی زندگی انسان



عصر جدید آزاد می‌سازد.

در قرآن و احادیث معتبر از اعتکاف یاد شده و مورد تاکید واقع گردیده است.

در پایه گذاری اولین خانه توحید (کعبه) بدست توانای دو پیامبر الهی، حضرت ابراهیم و حضرت اسماعیل(ع) سخن از عهد و پیمانی به میان می‌آید که از جانب خداوند جهت تطهیر «بیت...» برای طواف کنندگان، معتکفین و نمازگزاران از آنها گرفته شده است.

دین مقدس اسلام، با پیش‌بینی عبادتی بنام اعتکاف که در واقع نوعی خلوت و خودسازی است، برای ساختن آستانها و جلوگیری از غفلت او، چاره اندیشی نموده است. این‌ها همه نشان می‌دهد با آن که روح تعالیم ادیان، دعوت به جمع و اجتماع و کار گروهی و ... است، انسان به برنامه‌هایی که او را به درون خود نیز پیوند دهد نیز محتاج است. لذا اعتکاف زمینه مناسبی است تا انسان به جستجوی درباره انگیزه‌ها و روحیات و خلق و خوی خویش بپردازد و برای رفع نقصان و تکامل آن بکوشد.

همانطور که هر عملی خالص و پاکی برای انسان، بهره و ثمراتی در بردارد این عبادت خداپسندانه نیز دارای آثاری است که می‌توان آن را در سه بدع مورد مطالعه قرار دارد.

❧ آثار اخروی

آمرزش گناهان: اگر انسان در طول ایام اعتکاف موفق به توجه و انابه شود و رضایت پروردگار خود را جلب نماید، به راحتی غفران الهی را برای خود کسب می‌نماید و خود را از صف نیکوکاران جسای می‌دهد. «و من اعتکاف ایمانو احتسبا یاغفرله ما تقدم من ذنبه» اعتکاف از روی ایمان و باور درست، باعث مغفرت و نجات او می‌شود.

نزدیکی به پروردگار: از آثار مهم اعتکاف، نیل به قرب الهی است، یعنی همان رستگاری که انسان بوسیله عبادت آن را می‌جوید.

جلب محبت پروردگار: یکی از آثار برجسته و فراموش نشدنی اعتکاف، حب و دوستی به خداوند تبارک و تعالی است و به فرموده قرآن کریم آنهايي که ایمان آوردند شدیداً دوستدار خدا هستند.

تحصیل بهشت الهی: از جمله آثار عبادت، رسیدن به بهشت و بهرمندی از نعمتهای آن است، قرآن کریم در سوره مومنون اوصاف مومنین و وصف حال

دربركت شب‌های قدر

❧ شب قدر، شب نزول فرشتگان خداوند به زمین و شش قطعی شدن تقدیر و سرنوشت یک سال انسان است.

خداي تعالی در آن شب حوادث یک سال آینده هرکس را تقدیر می‌کند:زندگی ، مرگ ، رزق ،سعادت ، شقاوت و...در این شب، درهای جهنم بسته و درهای بهشت و رحمت الهی بر روی بندگان گشوده می‌شود.علامه طباطبائی (ره) در تفسیر شریف المیزان می‌آورد:مراد از قدر ، تقدیر و اندازه گیری است و شب قدر شب اندازه گیری است و خداوند متعال در این شب حوادث یک سال را تقدیر می‌کند.در قرآن کریم آیه‌ای به صراحت بیان کند شب قدر چه شئی است دیده نمی‌شود ولی از جمع بندی چند آیه از قرآن کریم می‌توان فهمید که شب قدر یکی از شب‌های ماه مبارک رمضان است.این که کدام یک از شب‌های ماه رمضان شب قدر است. در قرآن کریم چیزی بر آن دلالت ندارد و تنها از راه اخبار می‌توان آن شب را معین کرد. در بعضی روایات منقول از ائمه اطهار (س) شب قدر مردد بین نوزدهم ، بیست و یکم و بیست و سوم ماه رمضان است و در برخی دیگر مردد بین شب بیست و یکم و سوم است و در روایات دیگر متعین در شب بیست و سوم است و تعیین نکردن یک شب به جهت تعظیم امر شب قدر بوده تا بندگان خدا با گناهان خود به آن اهانت نکنند.شب قدر منحصر در شب نزول قرآن و سالی که قرآن در آن نازل شده نیست بلکه با تکرار سال‌ها ، ۸۰ شب نیز تکرار می‌شود ، یعنی در هر ماه رمضان ، شب قدری است که در آن شب امور سال آینده تقدیر می‌شود. پس شب قدر منحصر به یک شب نیست بلکه در هر سالدر ماه رمضان تکرار می‌شود.

همه عنایت قرآن در این است که مردم را به خدا نزدیک و به وسیله عبادت زنده کند و احیا یا عبادت آن شب از عبادت هزار ماه بهتر است آیه شریفه ليله القدر خير من الف شهر دلالت بر عظمت این شب دارد که بهتر از هزار ماه است.

پیامبر اکرم (ص) فرمود : وقتی شب قدر می‌شود ملائکهای که ساکن در (سدره) هستند و جبرئیل یکی از ایشان است، نازل می‌شوند در حالی که جبرئیل به اتفاق سایرین پرچم هایی را به همراه دارند یک پرچم بالای قبر من و یک بر بالای بیت المقدس و پرچمی در مسجد الحرام و هیچ مومنین و مومنه‌ای در این نقاط نمی‌ماند مگر آنکه جبرئیل به اوسلام می‌کند. قرآن کریم می‌فرماید (سلام هی حتی مطلع الفجر) کلمه سلام و سلامت به معنای مجازی بودن از آفات ظاهری و باطنی است و خود را کوچک و حقیر در مقابل قدرت لا‌یزال ببیند، غرور آنها شکسته و دیگر در مقابل مخلوق گردنکشی نکرده و فروتنی را پیشه خود می‌کنند.

دوری از غفلت و فراموشی: اعتکاف عبادتی چون نماز و به قول قرآن ذکرالله را دربردارد. ذکر همان دوری از نسیان می‌باشد. غفلتی که اگر به ذکر مبدل نگردد موجب نابودی انسان را فراهم می‌آورد. تواضع و فروتنی: اگر انسانها بتوانند در طول مدت اعتکاف (۳ و بیشتر) خود را به اقبانوس بیکران وصل کنند و لقای حق را ببینند، و خود را کوچک و حقیر در مقابل قدرت لا‌یزال ببیند، غرور آنها شکسته و دیگر در مقابل مخلوق گردنکشی نکرده و فروتنی را پیشه خود می‌کنند.

❧ **آثار دنیوی اعتکاف (اجتماعی)** کاهش بزهکاری: به اعتقاد جرم شناسان و روان شناسان اجتماعی، بسط و گسترش مسائل معنوی و ایامی که مختص به عبادت خدا و پیروی از ائمه معصومان علیه‌السلام می‌باشد، باعث کم شدن جرم و فساد در جوامع می‌گردد. ایام پرفیض ماه رمضان، ایام محرم و ... همه از این نوع می‌باشند و اعتکاف در این میان می تواند نقشی مهمی را در کاهش جرایم ایفا کند.

آشنایی و برقراری ارتباط دوستانه: حضور مومنین و بخصوص جوانان شهر در مساجد، فرصتی است که مومنان یکدیگر را بشناسند و ارتباط دوستانه پیدا نموده و از آثار اخوت اسلامی برخوردار شوند واین اثر را به راحتی می‌توان از لایه لای خاطرات منتشر شده اعتکاف کنندگان بدست آورد.

خویش است.

سلام و تحیت بر آنانکه در این فرخنده شب تا مبارک سحر در ژرفای وجودشان مفاهیم قرآن و عمل به دستورات الهی را به صفحه قلب و صحنه زندگی می‌کشانند ، درک معارفه حقه و اعتقادات دینی را در پرتو انوار مقدسه قرآن و اهل بیت (س) در آیین زندگی و زندگانی بسا قرآن و خاندان پیامبر اعظم (ص) عجین می‌سازند.آنانکه در قیام و قعودشان با قد قامتی استوار ستیز با سپاه اهریمن را مرور می‌کنند و در رکوع و سجودشان تعظیم در برابر احدیت می‌نمایند.گسوارای اهل طریق که با پای دل در صراط علوی به محراب بندگی گام می‌نهند تا اهل عالم را ندا دهند به کدامین گناه فرق مظهر عدالت و شجاعت را منشق نمودند:زنان و مردانی که با مشق و تفکر عاشورائی فریاد هل من ناصرا ینصرنی اباعبدا... الحسین(ع) را با گوش جان می‌شنوند و در تشریف به خیمه‌های انسانیت و شرف از درگاه حضرت دوست تمنای باری حسین زمان را دارند.با رب با رب گویانی که قرآن به سر به مهدویت می‌اندیشند و در گشایش مشکلات و تعجیل در ظهور مهدی فاطمه (س) دست به دعا و استغاثه بر می‌دارند تا در نهایت بندگی ، خود را به آسمان و کیهانشانی از ستارگان بیداری پیوند زنند:خوش ذوقانی که پرش می‌کنند یا رب این تاثیر دولت در کدامین کوکب است؟! اهل خلوتی که در شب قدر با ترنم باران اشک ، در خلوتگه عشق تجلی می‌کنند.تا کویر تفتیده و سرزمین دل را آباد سازند.

آنانکه تولی و تبری را در دستور حیات می‌آورند و امر به معروف و نهی از منکر را معیار بقا و مصادق جاودانگی می‌سازند. اندازه خود را در جغرافیای عالم ، انقلابی بودن و انقلابی ماندن در دفاع از مظلومان جهان و مدافعان اولین قیلگاه مسلمین قدس عزیز که امروز در آتش و خون و دود و باروت رژیم کودک کش صهیونیستی گرفتار است می‌بینند.نیکو خصال و مردمانی که در شب قدر مشمول جهاد با نفس ، دشمن شناسی می‌گردند و روزیشان بصیرت در امور و نگاهشان به آینده درخشان و خود را ذوب در قرآن و عترت و پیروی از ولی زمان در عصر غیبت می‌نگرند.براستی در زلال معرفت و آئینه جمال ، شب قدر شب اندازه هاست. شب تعمق و تفکر، شب ماندن و ماندگاری ، ماندن در اندازه خلیفه الهی، جانشینی خدا در زمین و زینت در روضه رضوان و حیات اخروی است. شب قدر زمینه‌ای برای تنظیم شاهین ترازوی اندازه‌ها است. میزان کردن خود در پیمودن اندازه صراط مستقیم الهی که همانا صراط انبیاء ، ائمه هدی (س) ، اولیاء ، علماء ، شهاده در حفظ نعمات پروردگار نظیر ارزشهای اعتقادی ، انقلابی ، امنیت و ولایت مطلقه فقیه در عصر حاضر است.شب قدر انتظار سپیده و روشنایی است.شب قدر رسیدن به میزان وجود در شب و روز در ایام عمر است:شکوه ایمان ، انارزهای خدایی ، رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند. ایام عزت مستدام

❧ **محمد جواد بیات**
معاونت فرهنگ، تحقیقات و آموزش
ستاد امر به معروف و نهی از منکر
استان همدان

گفت و گوی همدان پیام با حامیان طرح اکرام ایتام

دستانے به وسعت آسمان

مَیْزِهٖ فَرهانیپور

این روزها خیلی‌ها حرف می‌زنند؛ حرف می‌زنند و فقط حرف، اما در این میان افرادی هم هستند که وجودشان از جنس ترنم باران است، می‌بارند تا به دیگران زندگی ببخشند آری مردانی از جنس بخشش که وجودشان در جامعه پرزرق و برق امروزی حکم طلائی ناب را دارد که کمک به هنرموع را یک وظیفه انسانی و فراتر از هر گونه تعصب ملی و مذهبی می‌دانند. «اللهم ارزقنی فیہ رحمۃ الایام» دعای هشتمین روز از ماه مبارک رمضان است که به خداوند می‌گوییم: خدایا در این روز ترحم بر یتیمان را روزی ام فرما». اتفاق به نیازمندان، احسان به درماندگان و مستضعفان، محبت و کشیدن دست نوازش بر سر ایتام، بخشی از مؤلفه‌های درک حال ضعفاست. تنگدستان و ایتامی که عیال خداوند هستند چراکه کشیدن دست نوازش بر سر یتیم و برآورده کردن حاجات او ضامی برای برآورده شدن حاجات و نرم شدن دل است. هرچند برای درک ماه مبارک رمضان که ماه خدا خوانده می‌شود فواید بی شماری ذکر شده اما میل کمک به ایتام، فقرا و نیازمندان از جلوه های زیبای این ماه است که اوج انجام این سنت های حسنه را در جامعه اشکار می سازد و چه بسا یکی از فواید روزه داری، ایجاد رقت قلب نسبت به فقرا است که در ماههای دیگر کمتر می‌تواند خود را در وجود انسان نشان دهد.

در کشور ما مراکز دولتی و ان.جی.اوهای زیادی هستند که با کمک خترین به ایتام رسیدگی می‌کنند و سعی دارند که آنها را نه تنها از بُعد مادی بلکه از ابعاد روحی و روانی تأمین کنند اما با توجه به اهمیت رسیدگی کامل به این عزیزان باز هم شاهد این ماجرا هستیم که آنها نه تنها غم بی پدری و یتیمی را بلکه غم‌های مادی و گاهی روانی را نیز تجربه و تحمل می‌کنند و ماه رمضان فرصتی است تا ما برای یازده ماه دیگر احسان به ایتام را چنان

در وجود خود نهادینه کنیم که آنها در کشور اسلامی یک غم داشته باشند و آن هم غم بی پدری باشد.

در این روزهای ماه مبارک رمضان که اوج بخشش و عبودیت بنده در نزد پروردگار است با تعدادی از خیرین و حامیان طرح اکرام ایتام گفت و گویی انجام داده ایم که در ادامه می‌خوانیم.

یکی از حامیان کودکان کار یتیم کسه در طرح اکرام ایتام و محسنین حضورفعال دارد، می‌گوید: یازده سالی می‌شود که در این طرح شرکت می‌کنم و هم اکنون ۱۵ یتیم را تحت تکفل خود قرار داده ام.

وی با بیان اینکه تکفل ایتام را در سالهای ابتدایی از دو نفر آغاز کرده و در حال حاضر ماهانه برای هر یتیم صد هزار تومان مستمری به حساب کمیته امداد می‌ریزد، ادامه می‌دهد: ایتامی که زیرپوشش قرار داده ام دختران یتیمی هستند که به هر دلیل از نعمت سایه پدری محروم شده اند و گرد یتیمی بر روی سرشان است. علی هجری با اشاره به اینکه هر ایرانی در مقابل فرزندان این آب و خاک وظیفه دارد تا حد امکان و در حد توان کمک حال و حامی کودکان بی سرپرست و یتیم باشد، می‌افزاید: این کودکان بی خبر و بی گناه درگیر یک سری حوادث و شرایط خاص در خانواده شده اند که وظیفه من را به عنوان یک حامی چندین برابر می‌کند تا بتوانم کمک حال برخی از دغدغه‌ها و مشکلاتشان باشم.

این خَیر که در یک شرکت داروسازی در زمینه اقام دارویی فعال است، خاطرنشان می‌کند: بنده از هزینه شخصی خودم خارج از کار شرکت و مسائل حسابرسی، ماهانه مبلغی را برای این دختران یتیم هزینه می‌کنم و خدا را سپاسگزارم که خانواده ام همواره مشوق من در این کار معنوی همیشه بوده و هستند.

وی با ابراز تأسف از اینکه به دلیل مشغله کاری و دوری مسافت محل زندگیم تاکنون یکبار نیز موفق به دیدار

خردادماه ۱۳۹۷ / شماره ۳۶۷



می‌داند.

وی طرح اکرام ایتام و محسنین را طرح خوبی می‌داند و می‌گوید: خسن این طرح این است که افراد مختلف جامعه با هر حقوق و شرایط مادی می‌توانند در این طرح در بخشش یه ایتام بهره و اجر معنوی ببرند و بنده در زندگی شخصی خودم برکت و افزایش رزق و روزی را با کرده و امروز نیز در مجموع ماهانه به این ایتام ۸۰۰ هزار تومان پرداخت می‌کند.

وی با اعتقاد به اینکه بیشترین انگیزه خود از این کار را جلب رضایت خدا می‌داند، ادامه می‌دهد: این کودکان

درست است که از نعمت پدر محروم هستند اما یک سری نیازهای عاطفی و مالی دارند که همه ما به عنوان یک مسلمان و پیرو حضرت علی (ع) یاد در برآورده کردن آنها تلاش کنیم تا خدای ناکرده اشک یک یتیم عرش را بلرزه درنیابد.

ایسن خیر معتقد است با این کار و خدمت هر حامی

می‌تواند با حمایت یک یا چند یتیم، باری را از روی جامعه بردارد و در کسب رضایت درونی خود با لذتی که در بخشش به دیگران وجود دارد مسیر عمر در حال گذران را پربرکت کند چراکه مسیر عمر هر فرد در دنیا گذران است و لیخند بر روی لبان یک یتیم می‌تواند از

هر سود مادی برای یک فرد نیکوکار و بخشنده لذتبخش تر باشد.

یک معلم کبودراهنگی نیز با وجود اینکه دو سالی بیشتر نیست که در طرح اکرام محسنین وارد شده است تکفل ۱۵۰ یتیم را برعهده دارد و ماهانه یک و نیم میلیون تومان مستمری این ایتام را تقبیل کرده هدف از انجام

این کار خیر را سنت پیغمبر(ص) و امامان معصوم (ع) توسط کارشناسان کمیته امداد انجام می‌شود، تصریح



خردادماه ۱۳۹۷ / شماره ۳۶۷



مَریَمِ مَقدم

همدان با داشتن پیشینه تاریخی اش، آداب و رسوم محلی خاصی را بویژه در ماه مبارک رمضان دارد به گونه‌ای که مردم این دیار در طول زمان، آنچنان به این مناسبت‌ها پایبند شده اند که جزء جدایی ناپذیر زندگی آنها شده است این داشته هایی است که می‌تواند به ویژه در صورت معرفی همدان را در عرصه ملی و بین المللی در زمینه گردشگری مذهبی به همگان شناساند .

ماه مبارک رمضان یکی از مناسبت هایی است که مردم استان همدان برای آن ارج و احترام ویژه قابل بوده و از دیر باز تا کنون آن را با آداب و رسوم خاصی برگزار کرده اند امسال که همدانی‌ها در تکاپوی برگزاری رویداد همدان ۲۰۱۸ هستند آداب و رسوم رمضان به گونه‌ای متمایز می‌توانست معرفی شود اما تا امروز برگزار کنندگان این رویداد از معرفی ظرفیت گردشگری مذهبی در تقارن با همدان ۲۰۱۸ غافل مانده اند .

به گونه‌ای کارشناسان بر این باورند که ماه رمضان همدانی‌ها با سنت و آیین ” کیسه برکت “ که در این گزارش به آن خواهیم پرداخت می‌توانست با تلاش میراث داران همدان ۲۰۱۸ را جهانی کند اما چنین نشد .

ماه مبارک رمضان در هر گوشه‌ای از کشور علاوه بر حفظ ساختارهای متعارف شرعی، با آیین‌های خاص آن مردم برگزار می‌شود، حتی اقوام مختلف مردم ایران از لر، ترک، کرد، فارس زبان، اهالی جنوب، شمال کشور و غیره در برخی آداب و سنن با یکدیگر مشترک و تنها اختلاف در نام آن آیین به دلیل تفاوت در گویش‌ها است.

قدمت سنت‌های ویژه ماه مبارک رمضان در همدان به تاریخ اسلام بر می‌گردد و همه ساله مردم استان همدان چند روز مانده به آغاز رمضان به استقبال این ماه می‌روند، که این استقبال آیین پیشباز از ماه رمضان نامیده می‌شود. این ماه عزیز در شهرها و روستاهای همدان نیز با آداب و سنن خاصی همراه است، قبل از آغاز ماه رمضان مردم در تدارک مواد غذایی لازم برای روزه داری هستند، پیش از پیدایش یخچال برقی، خانواده‌ها بنا به وسع مالی خود هر یک مقداری آرد، نان، برنج، روغن، شیر، حبوبات، مرباجات و سبزیهای خشک شده را برای ایام روزه داری تهیه می‌کردند.

اهمیت مـاه رمضان از چند جهت مورد توجه است مهم آنکه در این ماه مسلمانان روزه می‌گیرند و ضمن خودداری از خوردن و آشامیدن از زمان اذان و دیگران توزیع می‌کنند.

صبح تا اذان مغرب و عشا از محرمات بسیاری پرهیز می‌کنند.

سنا تراب زاده کارشناس مردم شناسی در این زمینه معتقد است: شبهای قدر که تقدیر انسان‌ها در این شب‌ها رقم می‌خورد در این ماه واقع شده و بنا به نص صریح قرآن در سوره انا انزلنا ارزش هر یک از این شبها از هزار ماه بیشتر است و ولادت مسعود امام حسن مجتبی(ع) امام دوم شیعیان جهان با نیمه این ماه مصادف است و پیشوای یکتاپرستان علی بن ابیطالب(ع) نخستین امام شیعیان جهان در این ماه به شهادت رسیده است.

وی خاطرنشان کرد: آیین استقبال به این صورت است، که مردم برای آمادگی هر چه بیشتر برای گرفتن روزه در ماه مبارک رمضان، روزهای اول، پانزدهم و آخر ماه شعبان را روزه می‌گیرند.

این کارشناس مردم شناسی تصریح کرد: مردم همدان باور دارند، افرادی که این سه روزه را روزه بگیرند، اجر و ثواب آن برابر با روزه یک ماه رمضان است و این اعتقاد به حدی در نزد مردم همدان ریشه دارد، که بیشتر آنان این سه

روز را روزه می‌گیرند. وی ادامه داد: یکی دیگر از آداب و رسوم اهالی همدان کلوخ اندازان نام دارد که مردم استان روز آخر ماه شعبان را کلوخ اندازان می‌گویند و در این روز مردم شادی کنان با تهیه و پخت غذایی مخصوص به نام کیب سرداشی سفره خود را برای اطعام نیازمندان و فقرا پهن می‌کنند.

وی تصریح کرد: همدانی‌ها کیاب سرداشی را از مخلوط گوشت چرخ کرده، سیب زمینی ، پیاز، تخم مرغ، ادویه و گوجه فرنگی تهیه می‌کنند، مراسم کلوخ اندازان از اول تا پایان روز آخر شعبان ادامه دارد و پس از آن مردم، آماده روزه داری در ماه مبارک رمضان می‌شوند. وی ادامه داد: یکی دیگر از سنت‌های قدیمی ماه رمضان در همدان، مراسم " کیسه برکت " در روز ۲۷ این ماه است، در این روز زنان روزه دار در رفتن به مسجد و اقامه نماز ظهر به همراه خود پارچه ، نخ و سوزن می‌برند و در میانه دو نماز ظهر و عصر با استفاده از این وسیله‌ها به کار دوختن یک یا چند عدد کیسه برکت مشغول می‌شوند.

تراب زاده گفت: به اعتقاد مردم همدان، هر فردی که به داخل این کیسه پول بریزد، خانواده به وی مال و دارایی زیاد می‌بخشد، به این علت زنان در این روز بیش از یک کیسه برکت دوخته و آن را برای فزونی دارایی بین خانواده خود و دیگران توزیع می‌کنند.

رمضان با “کیسه برکت”

مے توانست همدان ۲۰۱۸ راجهانه کند

وی با بیان اینکه یکی دیگر از آداب مخصوص این ماه در همدان آیین توزیع آجیل مشکل گشا است افزود: به عقیده مردم اگر ماه مبارک رمضان در روز چهارشنبه آغاز شود، این ماه بسیار پر برکت و خوش یمن خواهد بود، بر این مبنا زنان با خرید و بسته بندی آجیل مشکل گشا هنگام افطار به قصد نیت و طلب حاجت به مسجد می‌روند و پس از اقامه نماز مغرب بین زنان نمازگزار تقسیم می‌کنند.

به گفته این کارشناس ، یکی دیگر از رسوم مردم همدان در ماه مبارک رمضان جمع آوری خرده‌های نان سفره افطاری است چرا که به باور مردم هر فردی که بتواند خرده نان‌های سفره افطاری را تا آخر ماه مبارک رمضان جمع کند و تا روز عید قربان آن را نزد خود نگهدارد و آنها را در آبگوشتی که از گوشت قربانی در عید قربان تهیه می‌شود، بریزد و سپس بخورد، خداوند تمام آرزوها و نیازهای وی را برآورده می‌کند.

پخت غذاهای مخصوص از دیگر آیین‌های ماه مبارک رمضان است، زنان همدانی در این ایام برای افطار، بیشتراز غذاهایی مانند آش رشته، فرنی، ترحلو، طاس کیاب، شامی کیاب، سرداشی ، بورانی و شیربرنج و برای سحری نیز رشته پلو و آبگوشت مرغ می‌پزند.پخت شیرینی‌های محلی مانند کماج، انگشت پیچ، پنجه خاله ، یوخا، اگرده در ماه مبارک رمضان بین خانواده‌های همدانی نیز رواج دارد.

گفتنی است ، بر اساس مستندات نوشته شده در کتاب هایی که مربوط به آداب و رسوم همدانی‌ها در رمضان است، یکی از آیین‌های جالب توجه مردم استان همدان ، فرستادن افطاری توسط داماد به خانه عروس، است، مطابق این سنت دیرینه در ماه رمضان جوان دارای نامزد ، باید افطاری نامزدش را به خانه پدر عروس ببرد ، این افطاری شامل چند قرص نان، کرده دو زرده، برنج، روغن حیوانی، یک عددمرغ و یا ماهی، سیب سرخ، شیرینی انگشت پیچ و میوه‌های فصل است. پس از این که افطاری از سوی داماد به خانواده عروس برده شد، خانواده عروس نیز در شبهای آینده، خانواده داماد را برای صرف افطاری به منزل خود دعوت می‌کنند.

زیارت اهل قبور ، شرکت گسترده در آیین‌های شبهای احیا و قدر، برگزاری ایام سوگواری شهادت مولی الموحدین امام علی (ع)، راه اندازی دسته‌های سینه زنی، نوحه خوانی، زنجیرزنی و عزاداری از دیگر آداب مردم شهرها و روستاهای استان همدان در ماه ضیافت... است.