

## توصیه‌های آیت‌الله‌بهجت در ماه رمضان و دهمین سالگرد رحلتش

# در محضر علم و عشق

**شاهروند** | «زندگی عالم عارف با زندگی عالمان دیگر تفاوت دارد.» این توصیف دکتر حمیدمولانا از عارف و عالم و فقیه برجسته عصر، آیت‌الله‌العظمی محمدتقی بهجت است. حضرت آیت‌الله‌بهجت یکی از برجسته‌ترین مراجع معاصر شیعه و از پارساترین و سرآمدترین عرفای شیعی است. آن بزرگوار که از برجستگان مراجع تقلید معاصر به شمار می‌رفتند، معلم بزرگ اخلاق و عرفان و سرچشمه جاری فیوضات و برکات بودند. آیت‌الله محمدتقی بهجت، در خانه محقر و قدیمی و در اتاق بسیار ساده‌ای که در آن انبوه کتاب و کاغذها به چشم می‌خورد، سال‌ها زندگی کرد، در گفتار و زندگی این فقیه و عارف، کلام معطر او راهنمای اندیشه و عمل رهجویان و سالکان بود. یکی از ویژگی‌های برجسته این عارف بزرگ عبادت‌های خالصانه و شب زنده‌داری‌های عاشقانه او به‌خصوص در ماه مبارک رمضان بود؛ به همین منظور و با توجه به نزدیکی به سالگرد وفات این عارف بزرگوار در ۲۷ اردیبهشت، «شاهروند» جهت شناخت کامل و آگاهی بیشتر، به بیان توصیه‌های این مرجع عالی قدر در خصوص ماه‌رمضان پرداخته است.

#### تدبیر در قرآن

هر وقت مجلسی می‌رفت، بی‌سر و صدا و تا کسی بلند نشده، سریع می‌رفت یک گوشه‌ای می‌نشست. تدبیر در قرآن را در سحرها و بین الطلوعین داشت؛ در ماه رمضان در میان روز هم تدبیر در قرآن داشتند.

#### شب‌زنده‌داری

ایشان در شب‌های قدر ادعیه وارده در آن شب‌ها مراعات می‌کرد و شب‌های قدر را بیدار می‌ماند و قرآن سر می‌گرفت. البته ایشان قرآن سر گرفتن را مخصوص شب قدر نمی‌دانست و معتقد بود که خیلی از عبادت‌ها وجود دارند که ما به جهت این‌که نوشته است در فلان زمان آن را باید بجا آوریم، خود را از آن محروم می‌کنیم، لذا در وقت شدت و

**بستن کمر بند می‌تواند خطر مرگ و میر را در سرنشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.**



## دعای روز هشتم ماه رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم ارزقنی فيه رَحْمَةَ الْأَيَّامِ و إطعامِ الطَّعامِ و إفشاءِ السَّلامِ و صُحْبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يا ملجأ الأمَلین.
خدا یا روزیم کن در آن ترحم بر یتیمان و طعام کردن بر مردمان و افشاء سلام و مصاحبت کریمان به فضل خودت ای پناه آرزومندان.

#### یادداشت

## مهرورزی یک نعمت الهی

شده است که هر کس بخواهد مشمول رحمت خداوند و وار دبهشت شود بایدنسبت به یتیمان دلسوز و مهربان باشد. در هر جامعه گروهی از کودکان هستند که ممکن است والدین خود را بر اثر عواملی از دست داده و تنها مانده باشند و به دارالایتام سپرده شوند. بحث در یتیمان فقط مسأله معاش و مادیات نیست، هر چند که نبود آنها نیز بسیار سخت است، اما آن چه که از خوراک و پوشاک مهمتر است، محبت و مورد توجه واقع شدن است؛ چرا که انسان موجودی لطیف و تشنه محبت، به‌ویژه در دوران کودکی است، حال اگر چنین افرادی محبت نینیند و بدون عشق بزرگ شوند، هیچ تضمینی برای داشتن زندگی سالم برای آنها وجود ندارد و چه بسا ممکن است دچار بحران‌های شخصیتی و اجتماعی شوند، زیرا در محیط خانواده‌انسان تربیت معنوی، اجتماعی و اخلاقی می‌شود و نداشتن خانواده در کودکان یتیم منجر به صدمات جبران‌ناپذیر روحی می‌شود. لذا بهتر است به جای یتیم‌خانه‌ها، یتیمان درون خانه رشد پیدا کنند و مانند فرزندان خود با آنها برخورد شود تا در محیط گرم و امن خانه، کمتر احساس نبود والدین خود را کنند. وقتی نگاه ما به بحث یتیم این‌نگاه باشد، بسیاری از جرایم و خلاف‌هایی که از این ناحیه جامعه را در گیر خواهد کرد از جامعه حذف خواهد شد، پس این که ما در دعای روز هشتم از خدای متعال مهرورزی به ایتام را طلب می‌کنیم شاید حسنه‌ای باشد که معادل تربیت یک جامعه برایش ثواب و برکت به‌ارمغان خواهد آورد.



#### محمدحسین بخشیان

کارشناس مذهبی

در دعای روز هشتم ماه رمضان از خدادرخواست می‌کنیم که مهرورزی و عطفوت نسبت به ایتام را روزی ماگرداند. یکی از مسائلی که در آموزه‌های قرآنی و حدیثی بسیار مورد تأکید قرار گرفته، محبت و رسیدگی به یتیمان است. در برخی آیات سفارش و تأکید فراوانی بر لزوم محبت و مهربانی نسبت به یتیمان شده است تا جایی که با تعابیر مختلف به احسان یتیم دعوت و اجر و پساداش فراوانی برای آن در نظر گرفته شده است. در مقابل هر گونه ظلم و بدرفتاری با آنان سرزنش و گناهی نابخشودنی شمرده شده است. خداوند در آیه ۲۲۰ سوره بقره در این یاره می‌فرماید: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَى قُلْ إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ وَإِنْ تُخَالِطُوهُمْ فَاِخْوَانُكُمْ؛از تودرباره یتیمان می‌پرسند، بگو اصلاح کار آنان بهتر است و اگر زندگی خود را با زندگی آنها بیامیزید، آنها برادران دینی شما هستند. احسان و اکرام ایتام در روایات معصومین (ع) به‌عنوان یکی از بافضیلت‌ترین مراتب نیکی نامیده شده است: «هُنَّ أَفْضَلُ الرِّبَازِ الْأَيَّامِ»، پیامبر اکرم (ص) درباره نحوه رفتار با ایتام چنین می‌فرماید: «كُنْ لِلْيَتِيمِ كَالْأَبِ الرَّحِيمِ وَالْعَلْمُ أَنْتَ تَزْرَعُ كَذَلِكَ تَحْصُدُ». نسبت به یتیم مانند یک پدر عطفوف و مهربان باش و بدان که تو امروز (هرچه) می‌کاری (فردا) آن را درو خواهی کرد. در روایت دیگری از امام صادق (ع) وارد

## ”

### توصیه آیت‌الله بهجت

ماه رمضان، پرفضیلت‌ترین ماه‌سال است؛

بنابر این شایسته است که با خواندن روایات و نکات مربوط به این ماه خود را برای حضور در میهمانی خدا آماده کنیم. شب اول اعمال بسیاری دارد؛ از جمله غسل (دعاهای رؤیت هلال و دعاهای شب اول از اعمال مشترک روزها و شب‌های این ماه، مانند تعقیبات نمازها و دعای افتتاح و اعمال سحر و دعای ابوحنزه نیز نباید غفلت شود). زیارت سیدالشهداء علیه‌السلام نیز در شب اول و پانزدهم و پایان ماه، مستحب و قرأت قرآن هم از مهمترین اعمال این ماه است. افطار کردن نیز آداب و دعاهای ویژه‌ای دارد.

## “

احوالات مخصوصی داشت که گاهی با حزن و اندوه همراه بود و شب‌هایی که وفات بود هنگامی که برای شام می آمد برای بچه‌ها داستان‌های تاریخی که در این زمینه داشت (همانند شیوه شهادتی که در روایات آمده بود) را نقل می‌کردند و در چشمانش اشک جمع می‌شد و از دشمنان اهل بیت(ع) تبری می‌جستند، درحالی که در شب‌های معمولی ممکن بود با برخی از بچه‌ها شوخی کند.

### سحر خیزی

از ابتدای سحر که از خواب بیدار می‌شد، مشغول عبادت و راز و نیاز و مناجات بود، حتی اشعار مناجاتی با زبان، عربی و فارسی می‌خواندند، در هنگام وضو گرفتن، قبل از وضو و بعداز آن در حال استغفار بود، بعد مشغول نمازها و نوافلش می‌شد و آن هم ادامه داشت، دوباره استغفارش ادامه داشت، سپس به تدبیر در قرآن مشغول می‌شد. جمعه‌ها و پنجشنبه‌ها عبادت‌های بیشتری داشت و نمازهای بیشتری می‌خواند.

#### روزه‌داری و تندرسی

## سالمندان چگونه روزه بگیرند؟

می‌برند، از این‌رو مصرف میوه رنده شده، شیر کم‌چرب، انواع سوپ‌ها و آش‌ها در وعده‌های افطار و سحر برای آنها که روزه هستند، مناسب است.

- نوشتن چای کم‌رنگ در فاصله افطار تا سحر برای سالمندان مفید است و می‌تواند تناسب میزان آب و مواد معدنی را در بدن‌شان برقرار کند.

- از غذاهای پرفیبر استفاده کنند.

- استفاده از سالاد به همراه روغن زیتون در وعده سحر و افطار توصیه‌شده است.

- مصرف لبنیات کم‌چرب را بیشتر کنند.

- پیاده‌روی کوتاه پس از افطار برای فعال شدن گردش خون و شل شدن عضلات مفید است.

- از مصرف غذاهای چرب و شیرین مانند زولبیا بامیه اجتناب کنند.

- خشکبار و آجیل بهترین میان‌وعده بین سحر و افطار برای روزه‌داران است.

- سالمندانی که مبتلا به دیابت نوع یک هستند، نباید روزه بگیرند.

- سالمندان مبتلا به دیابت، قند خون خود را قبل از سحر و بعداز افطار کنترل کنند.

- سالمندان مبتلا به پر فشاری خون خفیف و متوسط می‌توانند روزه بگیرند. افراد مبتلا به فشارخون بالا باید دریافت نمک و چربی خود را کنترل کرده و سیگار نکشند.

- بیماران دارای گرفتگی قلبی نباید روزه بگیرند.

#### افطار چی بیزم؟

### برای سفره افطار تان پیشنهاد می‌کنیم

## شیر برنج انبه؛ لذیذ و مقوی



شیربرنج و شله‌زرد دو خوراکی است که معمولا در ماه مبارک رمضان زیاد تهیه می‌شود؛ اما ما امروز قصد داریم شیربرنجی متفاوت هم از لحاظ مزه و هم از لحاظ محتوا را آموزش دهیم. شیربرنج انبه پیشنهاد امروز برای سفره افطار شماست. این شیربرنج به دلیل مقوی و نیروزا بودن یکی از بهترین خوراکی‌ها برای وعده افطار است. انبه با توجه به خوشمزگی و چاق کننده بودن لقب «شاه‌میوه‌ها» را به خود اختصاص داده است. این میوه استوایی لذیذ که بیش از هزار نوع دارد، بومی جنوب و جنوب شرق آسیاست. این میوه علاوه بر داشتن کالری بالا، ارزش غذایی زیادی دارد و بیماری‌های متعدد ار درمان می‌کند. در این بخش با طرز تهیه یک دسر خوشمزه با انبه آشنا می‌شوید.

**مواد لازم برای تهیه شیربرنج انبه:**

کره: دوونیم قاشق غذاخوری

چوب‌دارچین: یک تکه

شکر: ۳ قاشق غذاخوری

انبه پوست‌شده و خردشده: یک عدد ر سیده

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری

برنج: یک پیمانه

شیر: یک پیمانه

شیر عسل: یک و نیم پیمانه

پوست لیمو: یک عدد

پودر جوزهندی: کمی

**طرز تهیه:**

کره را در قابلمه‌ای ذوب کنید. چوب دارچین و یک قاشق غذاخوری شکر را اضافه کنید و هم‌بزنید.

انبه تکه‌شده را اضافه کنید و هم بزنیذ تا کاراملی شود.

سپس تکه‌های انبه را در بیابورید اما چوب دارچین را درنیاورید. در همان قابلمه روغن را اضافه کنید و برنج را در آن تفت دهید. شیر، شیر عسل، پوست لیمو و بقیه

شکر را به آن اضافه کنید و پس از جوش آمدن حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت بپزد.

پس از بخت، پودر جوزهندی را به آن اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. نصف انبه را به قابلمه اضافه و با هم مخلوط کنید. بگذارید شیربرنج در یخچال سرد شود.

قبل از سرو با بقیه تکه‌های انبه، شیربرنج را تزیین کنید. دسر شما آماده است.

#### خطر بازی

## روزه‌داری در دفاع مقدس

اسماعیل زمانی که از دوران نوجوانی با برادر شهیدش «مهرداد زمانی» در جبهه حضور پیدا کرده بود، امروز از روزهای ماه رمضان در جبهه‌ها و ۴ تن از همسنگران‌ش که با خمپاره ۶۰ افطار کردند، روایت می‌کند. در دوران دفاع مقدس رزمندگان سسعی می‌کردند از فیوضات ماه بیشترین بهره را ببرند؛ در برخی جبهه‌ها به دلایل مختلف که نیروها تا ۱۰ روز در جایی مستقر نبودند و بنا به استراتژی جنگ و دستور فرماندهان، گاهی امکان روزه گرفتن برای رزمندگان فراهم نمی‌شد که آنها حسرت این موضوع را می‌خوردند اما چون وظیفه حفظ اسلام بود، تابع شرایط بودند. بعد از عملیات «کربلای ۵» و «الفجر ۸» از منطقه شلمچه تا خط کوشک، خط پدافندی بود؛ در سال ۱۳۶۶ و مصادف ۲۵ شعبان در آن منطقه مستقر بودیم؛ منطقه‌ای با دامی بالای ۵۰ درجه و طویلت بسیار بالا.

اکثر رزمندگان روزه بودند؛ روزه گرفتن در دوران دفاع مقدس با روزه گرفتن امروزی و با وجود تجهیزات سرمایشی خیلی متفاوت بود. بچه‌ها برای خنک شدن در سنگر نگهبانی که درون زمین حفر شده بود، نمی‌رویدند و آب را می‌پزیدند و به دریاچه‌های دیده‌بانی روی دیواره سنگر نصب می‌کردند و برای خنک شدن بادی که داخل سنگر می‌وزید، کمی آب روی نی‌ها می‌پاشیدند.

برای سحری ساعات ۲،۵ بامداد تویوتا با یک دیگ غذا وارد منطقه می‌شد؛ تدارکات سعی می‌کرد در انتقال ظرف‌ها صدایی بلند نشود که رزمنده‌هایی که خواب بودند، بیدار شوند؛ اوج ایثار و از خودگذشتگی یادگار جبهه‌ها بود؛ برخی رزمنده‌ها به‌سرعت سحری می‌خورند تا پست تالی نماند و دوستان دیگر بتوانند سحری بخورند.

پیرمردی در دسته تدارکات قبل از افطار با چوب و هیزم آتش می‌افروخت و پس از جوشیدن آب جایی دم می‌کرد. موقع افطار که می‌رسید، بچه‌ها را دور سفره جمع می‌کردومی‌گفت که «بیاید چای زغالی بخورید، بعد از چند ساعت تشنگی می‌چسبد»، سفره‌ای بی‌ریا و ساده با نان و پنیر و خرما در کنار دوستانی که فکر می‌کردیم همیشه بیش ما خواهند ماند، حال و هوای دیگری داشت.

همان روزها به همراه یکی از دوستان در پیست نگهبانی بودیم؛ قرار بود بعد از ماشه‌شد «پرویز غدیری» و شهید «عبدالرضاخیرالدین» جایگزین‌شوند؛ ساعت ۱۲ بود و در فاصله ۶۰متری با عراق مستقر بودیم؛ هوا بسیار گرم بود و منتظر آمدن دوستان و جایگزینی برای پست نگهبانی بودیم. مدتی گذشت اما آنها نیامدند. برای جویا شدن علت، به محل استراحت آنها رفتیم؛ به‌محض کنارزدن پتوی نصب‌شده به در سنگر، دیدم دوستان دراز کشیده‌اند اما صدایی از آنها نمی‌آید؛ متوجه شدم خمپاره ۶۰ از داخل دریاچه وارد سنگر شده و «پرویز غدیری»، «عبدالرضاخیرالدین»، «سیدمحسن موسوی» و یکی دیگر از شهدا که اسمش در خاطر من نیست، بر اثر موج گرفتگی به‌شهادت رسیده‌اند.

#### اوقات شرعی به افق، تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۱:۳۲	۰۶:۰۵:۵۴	۱۳:۰۱:۳۶	۲۰:۰۱:۳۴	۲۰:۴۰:۲۶