بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

دعای روز بیست و هفتم ماه رمضان

بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم
اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ فَضْلَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ وَصَيِّرْ أُمُورِي فِيهِ مِنَ الْعُسْرِ إِلَى الْيُسْرِ وَاقْبَلْ مَعَاذِيرِي وَحُطَّ عَنِّيَ الذَّنْبَ وَالْوِزْرَ يَا رَءُوفاً بِعِبَادِهِ الصَّالِحِينَ
خدایا در این ماه فضیلت شب قدر را روزی‌ام ساز و کارهایم را از سختی به آسانی برگردان و پوزش‌هایم را بپذیر و گناه و بار گران را از گرده‌ام بریز، ای مهربان به بندگان شایسته.

رمضان در نگاه آیت‌الله جوادی آملی

ماه دوستی با خدا

کریم و خارج فقه به‌عنوان یک مرجع دینی و علمی در تولید اندیشه‌های متعالی در عرصه‌های مختلف دینی نقش آفرین هستند. «شهروند» در ادامه به بخش کوتاهی از بیانات این روحانی بزرگوار با موضوع ماه رمضان پرداخته است.

پدرش میرزا ابوالحسن جوادی از عالمان آمل بود. عبدالله سال ۱۳۱۲ در همین شهر به دنیا آمد. فرزندی که سال‌های بعد فیلسوف، فقیه، مفسر قرآن، مدرس حوزه علمیه قم و از مراجع تقلید شیعه شد. آیت‌الله العظمی جوادی آملی از شاگردان امام خمینی و علامه طباطبایی بوده و حدود ۶۰ سال در حوزه‌های علمیه قم و تهران، علومی چون فلسفه، عرفان، فقه و تفسیر را تدریس کرده است. پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، سفرهای تبلیغی برون مرزی متعددی به کشورهای آمریکا، ایتالیا، فرانسه، انگلستان، آلمان، سوییس، اتریش، اتحاد جماهیر شوروی سابق و سوریه و لبنان داشته که مهمترین آنها سفر به مسکو در سال ۱۳۶۷ شمسی مطابق ۱۹۸۸ میلادی برای ارایه و تبیین پیام امام خمینی به میخائیل گورباچف، رهبر اتحاد شوروی سوسیالیستی سابق و همچنین سفر او به نیویورک در سال ۱۳۷۹ شمسی مطابق ۲۰۰۰ میلادی برای ارایه پیام رهبر جمهوری اسلامی ایران، آیت‌الله خامنه‌ای به نشست هزاره ادیان بود. اکنون آیت‌الله جوادی آملی ضمن ادامه تدریس تفسیر قرآن

انسان گناهکار بدهکار است

انسان گناهکار بدهکار است و بدهکار باید گرو بسپرد. این جا خانه و زمین را به‌عنوان گرو قبول نمی کنند، بلکه جان را به گرو می گیرند. آن که می گوید من هر چه بخواهم می کنم، هر جا بخواهم می‌روم و هر چه بخواهم می گویم، او اسیر است؛ آزاد نیست. گرفتار هوس و آز، برده است، نه آزاد.

آزاد یا اسیر

راه تشخیص بنده مومن یا آزاد بودن این است که اگر به دلخواه خود عمل می کنیم، معلوم می‌شود در قفس آز و طمع زندانی هستیم و اگر به خواسته خدای سبحان عمل کنیم، آزاد هستیم. انسان آزاد به غیر خدا نمی اندیشد. از برجسته‌ترین وظایف در ماه مبارک رمضان آزاد شدن و رهیدن است. انسان باید این قفس‌ها و میله‌های پولادین را که با دست خود ساخته، بشکند. رسول خدا(ص) در آخرین جمعه ماه شعبان خطبه‌ای ایراد فرمودند که «یاایها الناس إن انفسکم مرهونةٌ بأعمالکم ففکوها باستغفارکم» مردم! شما آزاد نیستید؛ در قفس هستید و نمی دانید که در قفس هستید. گناهانتان شما را در قفس زندانی کرده است. در ماه مبارک رمضان، با استغفار، خود را آزاد کنید.

ماه خدا

پیامبر اکرم (ص) فرمود: «قد أقبل إلیکم شهر الله» ماه مبارک رمضان دارد می آید او به شما رو کرده است این برای شما اقبالی است. این ماه، ماه خداست. درست است که همه ماه‌ها ماه خداست؛ همه زمین‌ها زمین خداست امامی گویند سرزمین مکه سرزمین وحی است و حاجیان و معتمران وقتی وارد می شوند میهمانان الهی اند اینها جزء ضیوف الرحمان اند این مربوط به زمین میهمانی است و ماه مبارک رمضان همزمان میهمانی است و شما نیز میهمان خدای سبحان هستید «دُعیتم فیه إلی ضیافة الله».

سحرها را دریابیم

شما شنیده‌اید که گاهی نسیم می‌وزد و همان طوری که شب و روز یکسان نیست، سحر نسیم خاصی دارد، روزگار هم اینچنین است. اگر ان شاءالله توفیقی داده شد به استقبال این ماه مبارک رمضان برویم، سحرهای آن را دریابیم، روزه‌های روزهای آن را دریابیم. حالا آن بحث‌های کمک به نیازمندان، از لغزش‌های دیگران گذشتن، صِله رَحِم داشتن، فضیلت افطار دادن، گرسنه‌ها را سیر کردن یا حقوق دیگران را به آنها تأدیه کردن، مطلبی دیگر است؛ لذا فرمود خدای سبحان اسمای حُسنای خود را روزی می کند، چیزی را که خدا عطا می کند، چیزی است که ماندنی باشد.

فضیلت ماه رمضان

در فضیلت روزه همین بس که انسان شبیه فرشته می‌شود و فرشته کارش خوردن و نوشیدن و پاسخ به غرایز و امثال اینها نیست؛ لذا انسان در ماه مبارک رمضان دعوت شد که فرشته بشود و فرشته‌شدن ممکن است یعنی خوردن و خوابیدن، مزاحم نیست که انسان فرشته بشود، خب ما چرا فرشته نشویم؟! نوجوان‌های ما و جوان‌های ما از ماه رمضان بیشترین بهره را ببرند.

نیایش وداع با ماه رمضان

این که در آخر ماه مبارک رمضان عید فطر می گیرند، چون جایزه‌های یک ماه را به ما می‌دهند که در حقیقت محصول ماه مبارک رمضان است. ضیافه الله، لقاءالله را به دنبال دارد. پس عظمت از آن ماه شوال نیست، بلکه عظمت از آن ماه مبارک رمضان است که نتیجه یک ماهه را در روز عید می‌دهند.

روز عید است و من مانده در این تدبیرم
که دهم حاصل سی روزه و ساغر گیرم

وداع برای کسی است که با ماه مبارک رمضان مأنوس بوده و این ماه دوست او باشد وگرنه آن کس که با این ماه نبوده، وداعی ندارد. انسان از دوستش یا کسی که مدتی با او مأنوس بوده، خداحافظی می کند. کسی که اصلا نمی داند چه وقت ماه مبارک رمضان آمد و چه وقت سپری شد، چرا آمد و چرا سپری شد، وداعی ندارد.

نگاه

دنیا محل سختی‌ها

محمدحسین بخشیان
کارشناس مذهبی

در دعای روز بیست‌وهفتم ماه رمضان از خدا مسألت می کنیم که کارهای ما را از سختی به آسانی تبدیل کند. دنیا محل سختی‌ها و گرفتاری‌هاست. قرآن کریم می‌فرماید: لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ. همانا انسان را در سختی‌ها آفریدیم. واقعیت این است که دنیا محل سختی‌ها و بلاهاست (البته این بلاها، دارای هدف و معنا هستند، اگر بی‌هدف و معنا بودند، آزاردهنده می‌شدند) ما انتظارمان از زندگی، راحتی و آسایش است و چون به آن نمی‌رسیم، ناراحت می‌شویم. اساسا راحتی برای دنیا آفریده نشده و بدیهی است طلب کردن آن چه وجود ندارد، مایه رنج و عذاب است.

امام سجاد علیه‌السلام در روایتی درباره راحتی به چند اصل اشاره فرموده است:

الف) در خواستن، باید آن چه را که وجود دارد، طلب کرد، نه آن چه را که خلق نشده است.

ب) طلب کردن ناممکن‌ها، پیامدش حسرت و افسوس است

ج) پیامد دیگر طلب کردن ناممکن‌ها، ناکامی است

د) در ثروت دنیا، راحتی و آسایش نیست، زیرا هر چه به دست آورید، بیشتر طلب می کنید و بیشتر نیازمند می‌شوید.

و) اگر بدانید دنیا جای راحتی نیست، راحت زندگی می کنید و از ناملایمات به تنگ نمی آیید.

باید توجه داشت که سختی‌ها اجتناب‌ناپذیرند

انتظار زندگی بدون سختی، انتظاری غیرواقعی است. سختی‌ها جزیی از زندگی ما هستند.

پیامبر صلی‌الله علیه و آله و سلم فرمود: «ایها الناس هذه دارُ ترح لا دار فرح و دارُ التواءٍ لا دار استواءٍ فَمَن عَرَفَها لم یفرح لِرَجاء و لم یَحزن لشقاءٍ» این جا خانه غم است نه خانه سرور و خانه دشواری است نه سرای آسودگی پس هر کس آن را شناخت، در خوشی‌هایش سرمست نمی‌شود و در ناخوشی‌هایش افسرده نمی گردد. سختی‌ها براساس تقدیرات الهی است و تقدیر الهی براساس حکمت و مصلحت انسان‌هاست.

ما معتقدیم که جهان براساس حکمت الهی می چرخد و هیچ حادثه‌ای در زندگی انسان بدون حکمت و دلیل نیست. مهم آن نیست که زندگی بدون رنج باشد، مهم آن است که معنا و مفهوم و فلسفه رنج‌ها را درک کنیم، مهم کشف هدف از زندگی است. اگر به فلسفه زندگی دست یابیم، سختی آن نیز معنا می یابد و دیگر آزاردهنده نخواهد بود. اگر منطق ما این باشد که: افراد باید شاد و خوشحال زندگی کنند و غم و اندوه نداشته باشند، این عقیده باعث می‌شود افراد دردمندی که رنجی اجتناب‌ناپذیر دارند، از این که شاد نیستند، اندوهناک‌تر شوند؛ یعنی آنان نه‌تنها اندوهناک هستند، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند که چرا شاد نیستند. اینجاست که می‌توان فهمید چرا دین، محور آموزه‌های خود را «لذت محوری» قرار نداده است، چون جز اندوه بیشتر، نتیجه‌ای ندارد.

ماه نو

همه آن چه باید در مورد «ستاد استهلال» بدانیم

شهروند| «ما دستگاهی لازم داریم، برای این‌که در همه ماه‌ها، آدم‌های متخصص، با دستگاه‌های فنی و چشم‌های مسلح، در مظان پیدا کردن هلال بروند جست‌وجو و پیدا نمایند و به ما بگویند و ما هم به مردم بگوییم که اول ماه، کدام روز است تکلیف شرعی، براساس ماه‌های قمری است.» این سخنان، بخش‌هایی از بیانات رهبر معظم انقلاب درسال ۱۳۶۸ است. درنهایت در همان‌سال فعالیت ستاد استهلال ماه آغاز شد. «شهروند» در این گزارش سعی دارد به فعالیت این ستاد اشاره داشته باشد.

یک فعالیت مداوم

رویت هلال ماه موضوعی است که هر سال اول و آخر ماه مبارک رمضان به جهت اهمیت شرعی آن با حاشیه‌ها و نقل‌قول‌های فراوانی همراه است. نقل‌قول‌هایی که گاه درست و گاه با شایعاتی همراه است؛ شاید مهمترین دلیل این شایعات عدم آشنایی با فعالیت‌های ستاد استهلال ماه باشد. مهمترین نکته‌ای که باید در مورد استهلال ماه دانست، این موضوع است که فعالیت‌های این ستاد، فقط مختص به ماه رمضان و ماه شوال نیست. جالب است بدانید که این کار برای تمام ماه‌های قمری انجام می‌شود. هم بنا بر جنبه شرعی و هم از نظر اهمیت زمان آغاز هر ماه قمری و هم از حیث دستاوردهای علمی آن، این عمل هر ماه و مستمرا تکرار می‌شود.

با ساختار ستاد استهلال آشنا شویم؟

در مورد بودجه سالانه ستاد رقم‌های عجیبی قید می‌شود، اما هیچ‌کدام از این رقم‌ها تأیید نشده است. بودجه ۱۴ میلیارد تومانی که در برخی خبرها مطرح شده، توسط مسئولان این ستاد رد شده است. بودجه درنظر گرفته شده برای این ستاد حدود ۱۴۰ میلیون تومان در سال است. این ستاد به هیچ وجه نیروی رسمی و ثابت ندارد. افراد به صورت داوطلبانه وارد این ستاد می‌شوند.

ستاد استهلال ماه در مرکز با دو کمیته با عنوان کمیته علمی و کمیته پشتیبانی و تشکیلات ایجاد شد. همچنین برای ارتباط نظام‌مند گروه‌های رصدی با ستاد استهلال مرکز، در تمام استان‌های کشور، ستادهای استانی شکل گرفت. کمیته علمی وظیفه بررسی و اجرای طرح‌های پژوهشی در زمینه رؤیت هلال ماه، آموزش گروه‌های رصدی در سطح ملی و برنامه‌ریزی علمی برای رصد هلال‌های ماه را برعهده دارد. کمیته پشتیبانی و تشکیلات نیز وظیفه سازماندهی و ارتباط با ستادهای استانی، پشتیبانی فنی و مالی از فعالیت‌های کمیته علمی و ستادهای استانی و نیز ایجاد هماهنگی با سایر ارگان‌ها و سازمان‌ها (که در اجری برنامه رصد هلال موثر هستند) را عهده‌دار است. یک‌صد و بیست تا یک‌صد و پنجاه گروه رصدگر برای رؤیت هلال ماه در ستاد استهلال دفتر رهبری مشغول انجام وظیفه هستند که هم از نظر کمّی و هم از نظر علمی با کشورهای دیگر -مانند عربستان سعودی که در آن هفت گروه برای رصد اقدام می کنند- قابل مقایسه نیست.

گزارش استهلال در استان‌ها

چگونه به تأیید رهبر معظم انقلاب می‌رسد؟

ستاد استهلال استانی به ریاست مشترک نماینده ولی‌فقیه و امام جمعه مرکز استان و استاندار تشکیل می‌شود. دبیر شورای سیاست‌گذاری ائمه جمعه استان، وظایف دبیری این ستاد را برعهده دارد. همچنین یکی از اساتید برجسته دانشگاهی در استان یا یکی از رصدگران باتجربه نیز در این ستاد عضویت دارد. در هر استان چند گروه رصد هلال تشکیل می‌شود که در این گروه‌ها، امام جمعه شهرستان، رصدگران با تجربه آن شهرستان را همراهی می کنند. نتایج حاصل از فعالیت رصد هلال توسط گروه‌های رصدی در اختیار ستاد استان قرار گرفته و پس از بررسی مقدماتی، به ستاد مرکز گزارش می‌شود. اعضای کمیته علمی ستاد استهلال، نتیجه نهایی به‌دست آمده از رصدها را همراه با نظر کارشناسی خود در اختیار رئیس ستاد استهلال قرار داده و در همان زمان، مراتب این گزارش به استحضار رهبر معظم انقلاب تحویل داده می‌شود.

ملاک رویت

در ستاد استهلال ملاک صرفا رؤیت است. این ستاد بنا بر روایات متعدد که ملاک، دیدن هلال قید شده است، فعالیت خود را بر این اساس دنبال می کند. دیدن هلال خارج از جو مورد تأیید نیست. از نظر علمی نصف ماه همیشه روشن است. درست مثل زمین. آن‌چه در روایات آمده به‌عنوان نظر شرعی، رؤیت هلال از سطح زمین است. ملاک رؤیت، بسیار مهم است.

بخشی از موفقیت‌های ستاد استهلال

در سال ۱۳۸۰، هلال جمادی‌الثانی ۱۴۲۲ ه.ق ماه در موقعیتی قرار داشت که اگر منجمان جمهوری اسلامی ایران موفق به رؤیت آن می‌شدند، چندین رکورد علمی مهم جهانی در زمینه رؤیت هلال ماه به نام ایران به ثبت می‌رسید. با حمایت ستاد استهلال تدارک گسترده‌ای برای انجام این رصد انجام گرفت که خوشبختانه با موافقت همراه شد و این ستاد موفق به رؤیت این هلال مهم -با استفاده از دوربین‌های دوچشمی قدرتمند- در منطقه «باغبر» کرمان شد. موفقیت در این رصدها، سرآغاز عضویت کارشناسان و رصدگران برجسته رؤیت هلال کشور در ستاد استهلال دفتر رهبری شد. و این موفقیت‌ها در سال‌های دیگر هم ادامه داشت. در ستاد استهلال اقداماتی انجام شده که در سطح دنیا بی‌نظیر است و بعضی برای نخستین بار ابداع شده و بعضی از آنها ممکن است کار اولش در جای دیگر دنیا انجام شده باشد، ولی موفقیت ستاد بیشتر بوده است. به‌عنوان مثال، در برخی موارد ممکن است به‌دلیل وجود گرد و غبار بسیار شدید و یا ابرهای متراکم در آسمان کشور، رصد برخی هلال‌های مهم (بخصوص هلال رمضان و شوال) با مشکل مواجه شود. در چنین اوقاتی، گروهی از رصدگران متبحر با استفاده از پرواز هوایی، رصد را بر فراز ابرها انجام می‌دهند.

اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۵:۳۶	۰۵:۴۹:۳۶	۱۳:۰۲:۲۲	۲۰:۱۵:۰۸	۲۰:۳۵:۵۸

روزه‌داری و تندرستی

چند توصیه برای روزه‌داری در روزهای پایانی ماه رمضان

شهروند| روزهای پایانی ماه رمضان است و متخصصان می گویند در این روزهای آخر، روزه‌داران نباید به تغذیه و استراحت‌شان بی‌توجهی کنند. چرا که توان افراد در این روزها، کمتر از روزهای ابتدایی ماه رمضان است و گرسنگی و تشنگی، بیش از قبل آزارشان می‌دهد. پیش از این کوروش جعفریان، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص تغذیه و رژیم‌شناسی به جام جم، نکته‌هایی درباره روزهای آخر ماه رمضان اعلام می کند:

- هر چه به روزهای پایانی ماه رمضان نزدیک می‌شویم، گرسنگی و تشنگی در ساعت‌های طولانی روز و بی‌خوابی‌های متعدد در طول ماه رمضان بدن را ضعیف‌تر می کند.
- بخش زیادی از سختی روزه‌داری در ماه رمضان، به دلیل تغییر عادت‌هاست و هر چند که در روزهای آخر، بدن با عادت‌های جدید خو می گیرد و گرسنگی و تشنگی را راحت‌تر تحمل می کند، با این حال بدن دچار ضعف بیشتری می‌شود و ذخایر، کاهش پیدا می کند.
- نکته دیگر، خواب روزه‌داران است، در فصل تابستان به دلیل کوتاه بودن شب، روزه‌دار مدت زمان کمتری فرصت استراحت و خوابیدن دارد و اغلب روزه‌داران با کمبود شدید خواب در این ماه مواجه می‌شوند. شاید فرد یکی دو هفته‌ای بتواند این کم‌خوابی‌ها را تحمل کند، اما به روزهای پایانی که نزدیک می‌شود، بدن به دلیل فشار غذایی و کم‌خوابی نمی‌تواند این وضع را تحمل کند.
- افرادی که بدن ضعیف‌تری دارند، در روزهای پایانی ماه رمضان از مولتی ویتامین‌ها استفاده کنند. مولتی‌ویتامین می‌تواند به آنها کمک کند تا روزهای آخر را راحت‌تر پشت سر بگذارند. این افراد سعی کنند روزی یک عدد مولتی‌ویتامین مصرف کنند. افراد اگر بعد از سحر نمی‌خوابند، بعد از سحری یا همراه با وعده سحری مولتی ویتامین را مصرف کنند، اما اگر بعد از سحر می‌خوابند، بعد از افطار مولتی ویتامین را استفاده کنند. مولتی‌ویتامین روی کیفیت خواب اثر می‌گذارد، بنابراین توصیه می‌شود نزدیک به زمان خواب خورده نشود. این مولتی‌ویتامین‌ها می‌تواند ویتامین‌ها و املاحی را که بدن در این مدت از دست می‌دهد، جبران کند.
- افراد در روزهای پایانی بیشتر مراقب خورد و خوراک‌شان باشند. در ماه رمضان میوه و سبزی از رژیم‌غذایی بسیاری از افراد روزه‌دار حذف می‌شود و بیشتر قندها و شیرینی‌جات جایگزین آنها می‌شود. به دلیل افت قندی که بدن با آن مواجه می‌شود، ناخودآگاه تمایل بدن به مصرف مواد شیرین بیشتر می‌شود.
- فعالیت بدنی در ماه رمضان به شدت توصیه می‌شود. اگر افراد در طول روز نمی‌توانند ورزش کنند، شب‌ها فعالیت بدنی داشته باشند چرا که بسیاری از افراد در این روزها، با تحلیل عضلانی روبه‌رو می‌شوند و حداقل یک ساعت ورزش و فعالیت بدنی در طول روز یا شب این تحلیل عضله را کاهش می‌دهد.
- یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند به افراد روزه‌دار تا حد زیادی کمک کند. در وعده افطار که درحال حاضر هم خیلی نزدیک به وعده شام است، می‌توانند یک کاسه سوپ، آش، حلیم یا کمی نان و پنیر همراه میوه و سبزی مختصر مصرف کنند. حسن مصرف وعده افطار پیش از خوردن شام این است که افراد از افراط در خوردن جلوگیری می کنند و اشتهای کاذب در آنها از بین می‌رود و فرد متعادل‌تر غذا می‌خورد.
- بعد از حدود یک ساعت از افطار، روزه‌داران می‌توانند شام مختصری هم مصرف کنند. این شیوه در افراد لاغر که معمولا کم‌اشتها هستند، باعث می‌شود بیشتر غذا بخورند.
- خیلی‌ها تصور می کنند با خوردن آب زیاد می‌توانند مانع از عطش در طول روز شوند، اما واقعیت این نیست. آب و نوشیدنی‌ها مفید هستند، اما مهمتر از این، میزان دریافت میوه و سبزیجات است.
- افرادی که در طول شب ذخیره گلیکوژن بدن را به اندازه کافی پر می کنند، همزمان آب را هم در بدن ذخیره کرده، بنابراین به خاطر داشته باشید غلات کامل منابع خوبی برای کامل کردن ذخایر گلیکوژن است، چرا که به آهستگی قند را آزاد می کند و همزمان با آزاد شدن قند، آب هم به آن می‌چسبد و در کبد و عضلات ما به صورت گلیکوژن ذخیره شده و این ذخیره‌ای برای آب است که می‌تواند نیاز روزانه بدن به آب را تأمین کند.

نجوا

حافظ منشین بی می و معشوق زمانی
کایام گل و یاسمن و عید صیام است
حافظ

آیین

«ازدواج» بهترین دعا در زمان افطار

افطار یکی از فرصت‌های طلایی برای استجابت دعاست؛ از جمله زمان‌هایی که دعا در آن مستجاب می‌شود، زمان افطار است. دعاهای متعددی برای این لحظات سفارش شده است. حجت‌الاسلام‌والمسلمین محمد صادق کفیل، سخنران و کارشناس امور دینی در مورد بهترین دعا در این لحظه؛ گفتاری کوتاه داشته است که با هم می‌خوانیم. بهترین دعا در زمان افطار ازدواج است. می‌گویید به تعبیر امروزی‌ها مگه خوشی شاخمان می‌زند؟ دین می‌گوید برای مجرد خوشی نیست. خدا در قرآن کریم، سوره روم آیه ۲۱ می‌فرماید، وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ راه آرامش ازدواج است. انسانی که مجرد است، اصلا آرامش ندارد. این آرامشی که هست، به نوعی سرگرمی است. بعضی‌ها می‌گویند، عده‌ای متأهل می‌شوند، اما آن آرامش را ندارند. خدا می‌گوید ما دو چیز در زندگی قرار دادیم که این افراد، دو نکته را رعایت نکردند. زندگی که همراه آرامش باشد، باید این دو نکته را دارا باشد. نخست؛ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً؛ خدا بین زن و شوهر مودت قرار داده است. مودت یعنی چه؟ یعنی دوستی همراه با عمل؛ یعنی فقط شعار ندهیم و حرکت کنیم. به عبارت بهتر توجه بدون توقع داشته باشیم. زن و شوهری که برای همدیگر قدم برمی‌دارند، از همدیگر توقع ندارند. اما آنهایی که از صبح تا شب درگیر معامله با همسر هستند، تکلیفشان جداست، این زندگی آرامش ندارد. زندگی یعنی آرامش؛ آرامش زمانی محقق می‌شود که راه کارهایش عملی شود.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان