

## از دل وحی

## نظم سوره‌ها و آیات قرآن

حجت‌الاسلام سید احمد هاشمی نژاد در خصوص نظم حاکم میان سوره‌های قرآن و محل قرار گرفتن آنها دو نظر وجود دارد. نخست، اینکه به دستور شخص پیامبر (ص) محل سوره‌ها مشخص و نظم داده شده است. دوم، در این باب عملکرد اصحاب پیامبر خلیل بوده است. حال در اینجا نظرات مختلفی که بیان شده آن را ذکر می‌کنیم: الف) نظم و ترتیب سوره‌ها از ابتدا به همین شکلی که امروز در اختیار ماست بوده‌اند. ب) برطبق نظر آیت‌الله العظمی خویی و سیدرضی. ج) نظم آیات قرآنی به دستور و نظر شخص پیامبر گرامی اسلام (ص) صورت پذیرفته است و ترتیب سوره‌ها با نظر اصحاب تنظیم شده است. ج) نظم تعدادی از سوره‌ها توسط پیامبر (ص) و تعدادی دیگر از آنها به وسیله اصحاب قرار داده شده است. باید توجه داشت در موارد دوم و سوم، به واسطه مشغله کاری نبی اکرم (ص)، عده‌ای از اصحاب مطمئن ایشان و وظیفه نظم بخشیدن و ترتیب قرار دادن سوره‌ها را متقبل می‌شدند. با توجه به تاریخ اهل تسنن و تشیع و شواهد موجود تاریخی، مسلم است که نظم سوره‌های کتاب آسمانی قرآن در زمان پیامبر (ص) و عصر حاضر متفاوت بوده و این کتاب که امروز در اختیار ماست در زمان عثمان مرتب شده است. قرآنی که در زمان پیامبر (ص) نوشته شد با توجه به شرایط زمانی و آیات نازل، عینا پشت سر هم ثبت می‌شده و این قرآن نزد حضرت علی (ع) بوده است. با توجه به این که خلیفه سوم اقدام به جمع‌آوری قرآن‌ها کرده بود، یک قرآن را انتخاب و به استان‌ها فرستاد و علی (ع) نیز این قرآن را تأیید کردند. برای جلوگیری از اختلاف در مورد تعدد قرآن‌ها، قرآن زمان حضرت محمد (ص) که از جهت محتوا با قرآن حاضر یکی بوده و از باب نظم قرائت آیات و سوره‌ها متفاوت بود را حضرت علی (ع) نزد خود نگاه داشتند. این قرآن نسل به نسل نزد امام هر عصر محفوظ ماند تا عصر حاضر که نزد امام زمان (عج) حضرت مهدی موعود است و در ظهورشان همان قرآن را در دست دارند.

## داستان راستان

## بد اخلاق و فشار قبر

به رسول خدا (ص) خبر دادند که سعد بن معاذ فوت کرده است. پیغمبر (ص) با اصحاب خود حرکت کردند. با دستور و تحت نظارت حضرت، سعد را غسل دادند. پس از انجام مراسم غسل و کفن، او را در تابوت گذاشتند و برای دفن حرکت دادند. در تشییع جنازه او، پیغمبر (ص) یابره‌نه و بدون عبا حرکت می‌کرد. گاهی طرف چپ و گاهی طرف راست تابوت را می‌گرفت. تا به نزدیک قبر سعد رسیدند. حضرت خود داخل شدند، او را در قبر گذاشتند و دستور دادند سنگ و آجر و وسایل دیگر را بیاورند. سپس با دست مبارک خود، لحد را ساختند و خاک بر او ریختند و پس از آن فرمودند: «من می‌دانم این قبر به زودی کهنه و فرسوده خواهد شد، لکن خداوند دوست دارد هر کاری که بنده‌اش انجام می‌دهد محکم باشد.» در این هنگام مادر سعد کنار قبر آمد و گفت: «سعد، بهشت بر تو گوارا باد.» رسول خدا (ص) فرمود: «مادر سعد، ساکت باش. با این جرم و یقین از جانب خداوند حرف نزن. اکنون سعد گرفتار فشار قبر شده و از این امر آزرده است!» سپس از قبرستان برگشتند. آنانی که همراه پیغمبر (ص) بودند، عرض کردند: «یا رسول الله، کارهایی که برای سعد انجام دادید نسبت به هیچ کس دیگری تاکنون انجام نداده بودید. شما با پای برهنه و بدون عبا جنازه او را تشییع فرمودید.» رسول خدا فرمود: «ملائکه نیز بدون عبا و کفش بودند. از آن پیروی کرد.» عرض کردند: «گاهی طرف راست و گاهی طرف چپ تابوت را می‌گرفتید.» حضرت فرمود: «چون دستم در دست جبرئیل بود، هر طرف را او می‌گرفت، من هم می‌گرفتم.» عرض کردند: «یا رسول الله بر جنازه سعد نماز خواندید، با دست مبارکتان او را در قبر گذاشتید و قبرش را با دست خود درست کردید، باز می‌فرمایید سعد را فشار قبر گرفت؟» حضرت فرمود: «آری، سعد در خانه بد اخلاق بود، فشار قبر به خاطر همین است.»

## وقایع رمضان

## نزول کتب آسمانی

روایات فراوان و محکمی دلالت دارند بر این که بسیاری از کتب آسمانی، از جمله پنج کتاب معروف «صحف» حضرت ابراهیم (ع)، «تورات» حضرت موسی (ع)، «زبور» حضرت داوود (ع)، «انجیل» حضرت عیسی (ع) و «قرآن مجید» حضرت محمد (ص) در ماه مبارک رمضان نازل شده‌اند.

## آخرین غزوه پیامبر

غزوه تبوک در ماه رمضان سال ۹ هجری به فرماندهی پیامبر اسلام (ص) میان مسلمانان و رومیان روی داد، هر چند بدون آن که منجر به درگیری شود به صلح انجامید. این جنگ را «فاضحه» نیز می‌گویند، زیرا منافقین مدینه که قصد کشتن پیامبر (ص) را داشتند رسوا و مفتضح شدند. به لشکری که در این جنگ شرکت کرد «جیش العسره» می‌گویند، زیرا در سختی فراوان و با اینکه ایام جمع‌آوری محصول بود به جنگ رفتند. تبوک آخرین غزوه پیامبر بود.

## مناجات

شهر رمضان مبارک انزلنا القرآن

اللَّهُمَّ قَرِّبْنِي فِيهِ إِلَى مَرْضَاتِكَ

خدایا مرا در این روز به رضا و خشنودیت نزدیک ساز

وَ جَنِّبْنِي فِيهِ مِنْ سَخَطِكَ وَ نِقَمَاتِكَ

و از خشم و غضبت دور کن

وَ وَفَّقْنِي فِيهِ لِقِرَاءَةِ آيَاتِكَ

و بر قرائت آیات قرآنت موفق گردان،

بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

به حق رحمتت ای مهربانترین مهربانان عالم.

دعای روز  
دوم ماه رمضان

## راهنا

## اقدامات ایمن در

ماه مبارک رمضان

با رعایت نکات زیر می‌توان در زمان همه‌گیری ویروس کرونا به استقبال ماه مبارک رمضان بر وی



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی ایران

**اگر به ویروس کرونا مبتلا شدید برای روزه گرفتن و زیانبار نبودن روزه با پزشک مشورت کنید**

**در صورت داشتن بیماری و زمینهای مستعد برای بیماری کرونا برای گرفتن روزه با پزشک مشورت کنید**

**در گرد همایی‌های در فضاهای سرپوشیده و نزدیک به هم تا حد ممکن حضور نیابید و در صورت لزوم رعایت فاصله اجتماعی و بهداشت تنفسی را رعایت نمایید**

**در مساجد یا حسینیه‌ها حتما رعایت فاصله گذاری فیزیکی را فراموش نکنید**

**یادمان باشد می‌توان هزینه افطاری‌ها در راه‌های خیر مانند تهیه بسته‌های غذایی برای خانواده‌های بی‌بضاعت و یا بیماران خرج و هزینه نمود**

**در صورت لزوم به افطاری دادن از تعداد محدود مهمان و با رعایت فاصله امن و ترچوب در بیرون از خانه یا تهریه مناسب محل و کوتاه نمودن زمان افطاری پذیرایی کنید**

**در ضیافت‌های افطار، از چیه‌ها و وعده‌های غذایی از پیش بسته بندی شده فردی استفاده کنید و یادمان باشد باید در کل چرخه جشن افطاری دسته بندی ذخیره و توزیع رعایت بهداشت و فاصله فراموش نگردد.**

## چی ببینیم؟

## «یاور» به یاد «ستایش»

موضوع جوانمردی است. شخصیت اصلی این سریال مردی دلسوخته تربیت و تعلیم است که داستان‌هایی را در دانشگاه پی می‌گیرد. در این سریال با معماهایی مواجه خواهیم شد. به نظر می‌رسد یاوری یکی از گزینه‌های مطمئن لیست است و می‌تواند حداقل طرفداران مولودرام‌های اجتماعی به سبک ستایش را جذب کند. از دیگر بازیگران فیلم می‌توان به امید علیمردانی، ارسلان قاسمی، اسماعیل محرابی، شبنم فرشادجو، فقیهه سلطانی، زهراسعدی و... اشاره کرد.

امسال شبکه ۳ برای جذب مخاطب در ماه رمضان سراغ یک نقشه تکراری رفته است؛ مثلی برنده که امتحانش را به خوبی پس داده است. سعید سلطانی، سعید مطلبی و داریوش ارجمند که در سال‌های گذشته با سه‌گانه «ستایش» در ماه رمضان خوش درخشیدند، این بار با سریال «یاور» میهمان خانه‌ها شده‌اند. یاور به کارگردانی سعید سلطانی و نویسندگی سعید مطلبی به عنوان سریال رضانی شبکه سه انتخاب شده است. این سریال هر روز ساعت ۲۰ و ۴۵ دقیقه پخش می‌شود. سریال یاور در یاره

## چی بخوریم؟

## سحری مقوی، سالم و سبک

قدر سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب‌آلودگی کمتر بروز می‌کند. از مواد غذایی دارای کربوهیدرات پیچیده و فیبرمانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای کربوهیدرات‌های ساده مثل قند، مربا و نان‌های بدون سبوس استفاده کنید. کربوهیدرات‌های پیچیده دیرتر هضم می‌شوند و خاصیت سیرکنندگی بالاتری دارند. در نتیجه به حفظ قند خون در محدوده طبیعی نیز کمک می‌کنند. مصرف میوه‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان (زرد، نارنجی و قرمز) در طول روزه و همچنین در این ماه برای پوست ضروری است. پس در صورت امکان در وعده سحری خود یکی از این میوه‌ها را نیز بگنجانید. همچنین در وعده سحری از مصرف قندهای ساده (قند و شکر) و شیرینی‌جات پرهیز کنید تا در طی روز دچار گرسنگی و افت قند نشوید. مصرف ادویه زیاد نیز در وعده سحر سبب افزایش گرسنگی و تشنگی در طی روز می‌شود. در مجموع در وعده سحر از غذاهایی با نمایه گلیسمی پایین (مثل پروتئین‌ها، نان سبوس دار و سبزیجات حاوی فیبر بالا) استفاده کنید و مایعات زیادی بنوشید تا بدن دچار کم‌آبی نشود و غذایان بهتر هضم شود.



تغذیه مناسب در ماه مبارک رمضان به خصوص در وعده سحری اهمیت زیادی دارد. گذشته از فواید بی‌شماری که روزه‌داری برای بدن دارد، روزه‌های طولانی بدون خوردن آب و غذا ممکن است مشکلاتی هم برایتان به وجود بیاورد؛ سردرد، سرگیجه، ضعف و بیحالی همه و همه مشکلاتی هستند که ممکن است در ماه رمضان با آن روبرو شوید. اما چیزی که به شما کمک می‌کند تا این عوارض را به حداقل برسانید، مصرف یک سحری مقوی، مغذی و سالم است.

از مصرف غذاهای چرب و شور در وعده سحری پرهیزید و در عوض سبزیجاتی مثل کاهو، گوجه‌فرنگی و سالاد استفاده کنید. غذاهای پرچرب نه تنها باعث احساس تشنگی می‌شوند بلکه هضم آنها دشوار است و مدت زمان بیشتری داخل معده باقی می‌ماند. در این صورت بیشتر دچار مشکل رفلاکس (بازگشت غذا از معده به مری) می‌شوید. در وعده سحر بیشتر از غذاهای پروتئین‌دار مثل انواع گوشت، حبوبات و لبنیات کم‌چرب استفاده کنید؛ چون در طول روزه به آهستگی انرژی خود را آزاد کرده و باعث می‌شوند برای طولانی مدت احساس سیری داشته باشید. هر