قصار الایات

سید مصطفی حسینی راد

«آب حیات» را چه ارزان می فروشیم!

«أُولَـئِکَ الَّذِینَ اشْتَرَوُاْ الْحَیَاةَ الدُّنْیَا بِالآَخِرَةِ»
آنان کسانی اند که زندگی دنیا را به بهای آخرت خریدند
(بقره/۸۶)

آب گرانتر است یا طلا؟! معلوم است که طلا! آب کیلویی ۵ تومان هم نیست اما طلا کیلویی ۱۰۰ میلیون تومان می ارزد! حالا یک سوال دیگر. آب ارزشمندتر است یا طلا؟! لطفا با تأمل پاسخ دهید! طلا؟ خوب حالا فرض کنید در یک بیابان برهوت گیر افتاده اید و دارید از تشنگی می میرید. یک لیوان آب هم ندارید اما ۱۰۰ کیلو طلا دارید. حاضر هستید یک کیلو طلا بدهید و یک لیوان آب بگیرید تا از مرگ نجات پیدا کنید؟ بله اگر لازم باشد حاضرید تمام ۱۰۰ کیلو طلا را هم بدهید و یک لیوان آب بگیرید و بنوشید تا اگر شده برای ساعتی بیشتر زنده بمانید!

خوب! حالا آب ارزشمندتر است یا طلا؟! بله، آب ارزشمندتر است چون انسان بدون آب می میرد اما بدون طلا می تواند به راحتی و بدون مشکل زندگی کند.

بله! ما انسانها خیلی وقتها ارزش چیزهایی که در اختیار داریم را نمی دانیم و اشتباه حساب و کتاب می کنیم. عمر ما مانند همان آب است که به دلیل فراوانی اش و اینکه رایگان در اختیار ما قرار داده شده، آن را ارزان می پنداریم و قدرش را نمی دانیم در حالیکه هر قطره اش می تواند ما را از مرگ نجات دهد.

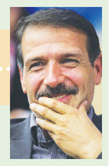
ثروت هم در حکم طلایی است که تنها زینت ظاهری است و وقت وقتش به هیچ کاری نمی آید و پس از مرگ هم باید آن را برای دیگران گذاشت و رفت و البته مسؤولیت آن را به دوش کشید.

عمر، سرمایه آخرت است و ثروت سرمایه دنیا. و دریغا که بیشتر مردم سرمایه ارزشمند آخرت را می دهند تا سرمایه فانی دنیا را بدست آورند و چه تجارت پرزیانی است این تجارت. عمر انسان در حقیقت همان «آب حیات» است زیرا با این سرمایه ارزشمند است که می توان حیات جاوید در جوار قرب الهی و سعادت ابدی را خریداری کرد.

انسان عاقل بدنبال ذخیره سرمایه ای است که پایدار و همیشگی باشد نه سرمایه ای که پس از چند سال از کف برود، آن هم به قیمت از دست دادن خوشبختی جاودان عالم آخرت. پس چرا ما دنیای فانی بی ارزش را به آخرت باقی ارزشمند می فروشیم؟! در پایان همین آیه می فرماید که: "پس نه عذابشان تخفیف داده شود و نه آنها یاری می شوند".

به راستی جزای کسی که دعوتهای مکرر حق را از زبان پیامبران و امامان و اولیا خدا و نیز آیات قرآن کریم، نشنیده گرفته و عمر و سرمایه زندگی جاودانی اش را هدر داده و در راه غیر خدا یعنی شیطان سوزانده است چیست جز عذاب سخت دوزخ و درد سنگین وجدان و حسرت جاودان؟ و چه کسی حاضر است در روزی که میزان عمل آماده شده است، چنین کسی را یاری و شفاعت کند؟

همسفر بهشت



مصطفی محدثی خراسانی

بهترین خاطره‌هایم از ماه رمضان در حرم امام رضا(ع) گذشت

یکی از خاطرات پررنگی که در ذهن هر ایرانی نقش می‌بندد، مربوط به دوران کودکی‌ای است که تازه وارد انجام عبادات و فرایض شده و در این زمان هم دشواری‌هایی را بر جان می‌خرد و هم شیرینی‌هایی را تجربه می‌کند. من هم به مثابه هر ایرانی مسلمان دیگر یکی از بهترین خاطراتم مربوط به ایام ماه مبارک رمضان است. در آن زمان ایام این چنینی آداب خاص خود را داشت و ما که در مشهد بودیم، سنت‌های خودمان را داشتیم، اما این سنت‌ها و... کم‌کم تغییر کرد. خاطرم هست در آن ایام که تازه وارد به اصطلاح جمع روزه‌داران شده بودم، به روستایمان در تربت جام می‌رفتم. پدربزرگم در مسجد این روستا امام جماعت بود. من و برادرم دو سال قبل از اینکه به سن تکلیف برسیم، روزه می‌گرفتیم. در این کار با هم رقابت هم داشتیم. مثلا اگر قرار بود افطار کنیم، سعی می کردیم که کمی دیر تر از دیگری این کار را انجام دهیم. همین کارها باعث شده بود که بعداً در نوجوانی راحت‌تر ادای تکلیف کنیم. یکی از بهترین خاطرات ماه مبارک رمضانم مربوط به شیطنت‌های کودکی در این ایام است. علاوه بر این، در ماه مبارک رمضان من سبک‌دلی خاصی داشتم و جوشش‌های شعری و الهامات بسیاری در این مدت به سراغم می‌آمد. بسیاری از سروده‌هایم تحت تأثیر همین حس و حال سروده شده‌اند که از آنها سروده ذیل است، با این ابیات که تیتراژ یکی از برنامه‌های تلویزیون در ایام ماه مبارک بود:بوی بهار قرآن، فرصتی آسمونی فرصت همصدایی، فرصت همزبونی ماه مبارک دل، ماه خوش بندگی به فرصت آشنا تو غربت زندگیفرصت پر کشیدن به آبی عبادت دیدن روی ماه فرشته‌های رحمت مهمونی بهاره تو شب قدر بارون سفره مهربونی، سفره نون و ریحون گذشته از همه این‌ها من فکر می کنم یکی از بهترین خاطراتم در دعاخوانی‌های ماه مبارک رمضان و حرم امام رضا(ع) گذشت. انتظار برای افطار در حرم مطهر امام رضا(ع) یکی از بهترین خاطراتی است که هر ایرانی می‌تواند شیرینی آن را بچشد.

دکتر مسعود آذربایجانی:

رمضان بستر شکل گیری «خانواده معنوی»

ساحل عباسی

ماه رمضان فرصتی برای با هم بودن و تعامل بیشتر است با آمدن رمضان بسیاری چیزها می روند و بسیاری از اعمال و افعال نیک جای آنها را پر می کند گویی رمضان در دل خود و در سبدش معجزه های کوچک و بزرگی دارد که بر روی پیر و جوان کوچک و بزرگ و زن و مرد تاثیرات متفاوتی به جای می گذارد اما در کانون خانواده رمضان یعنی همبستگی و دیدارهای منظم تر و انس و الفت بیشتر.چیزی که این روزها گمشده خانواده هایی است که در مشغله های زندگی گرفتار ماديات شده اند از این رو ماه مبارک فرصتی برای با هم بودن و در کنار خانواده بودن است حجت الاسلام و المسلمین دکتر مسعود آذربایجانی قائم مقام پژوهشگاه حوزه و دانشگاه آثار تربیتی و وظایف خانوادگی را در ماه مبارک رمضان بازگو می نماید.

***یک تجربه متفاوت**

دکتر مسعود آذربایجانی روانشناس تربیتی و خانواده ماه مبارک رمضان را بهترین فرصت برای درک مشترک تجربه معنوی درون خانواده دانسته می افزاید: ماه مبارک رمضان از چند بعد دارای اهمیت است علاوه بر تمام فضایل اخلاقی این ماه تقویت تجربه مشترک معنوی در یک ماه کامل در بین اعضای خانواده است. بی تردید در ایام دیگر سال اعمال عبادی اعم از نماز خواندن یا تلاوت قرآن در کانون خانواده به صورت فردی انجام می شود اما در ماه مبارک رمضان خانواده در فضای معنوی مشترکی درک یکسان و ملموسی از اعمال عبادی به دست می آورند که می تواند زمینه ساز تقرب و هماهنگی بین اعضای خانواده می شود.

***محصول متفاوت رمضان**

وی حضور اعضای خانواده و همبستگی خانوادگی را یکی از مزیت های ماه مبارک دانسته اظهار می دارد: در ایام غیر از ماه مبارک رفت و آمدهای اعضای خانواده در ساعتهای غیر معنی اتفاق می افتد به نحوی که دیر و زود رفتن ها و بازگشتن ها مانع دیدار اعضای خانواده و انسجام درون خانوادگی می شود اما در ماه مبارک رمضان به دلیل مشخص بودن زمان تناول سحری و افطار معمولا اعضای خانواده همزمان با هم در کنار سفره سحری و افطاری حاضر می شوند که بنده در این مورد به همه خانواده ها توصیه می کنم که در زمان سحر و افطار سعی نمایند مشاهده تلویزیون و حضور در شبکه های اجتماعی، اینترنت و... را به زمان دیگری موکول نمایند تا در این راستا با تعامل بیشتری با اعضای خانواده با گفتگو و تبادل احساسات و ارتباطات کلامی نسبت به رفع کمبودهای عاطفی و انس بیشتر بین سایر اعضای خانواده و انتقال تجارب به یکدیگر گامهای بلندی بردارند.

***سنت های پسندیده رمضانیه**

استاد دانشگاه سنت افطاری دادن را به شرط عدم اسراف نوعی فرصت خوانده و می گوید: خوشبختانه در سالهای اخیر افطاری دادن به روزه داران در بین خانواده ها به یک سنت تبدیل شده است به نظر می آید افطاری دادن فرصت مغتنمی برای اعضای خانواده و بستگان است که با پرهیز از اسراف در حد متعادلی به ارتباطهای فامیلی بپردازند. زیرا در دیگر ایام چنین فرصت هایی میسر نمی شود. بنابراین افطاری دادن فرصتی است برای تعامل بستگان و ارتباطات خانوادگی جدی تر. البته با توجه به اینکه در هفته اول ماه مبارک و عدم هماهنگی بدن با گرسنگی و تشنگی ممکن است در ساعت های پایانی روز افراد خسته تر و خلق تنگی پیدا کنند از این رو لازم است در چنین ساعتهایی تعامل خانوادگی کمتر شود تا روزه داران بتوانند با استراحت وانجام کارهای فردی پرخاشگری نکنند زیرا به لحاظ زیستی و بدنی در پایان روز افراد از حوصله و انرژی کمتری برخوردارند و ممکن است با کوچکترین مسئله ای ناراحت شوند.

***به کدبانوها توجه کنید**

دکتر مسعود آذربایجانی توجه به زنان و مادران را به عنوان کدبانوهای خانواده از مهمترین مسائل ماه مبارک دانسته و کمک به آنها را در این روزهای گرم ضروری دانسته و می افزاید: با توجه به اینکه مادران و همسران خود روزه دار هستند و از آن سو مسئولیتی انجام امور منزل و بعضا بانوان شاغل بیرون از منزل هم بر دوش آنها قرار دارد از این رو بر تمامی اعضای خانواده واجب است که به مادران و همسران خود در امور سحری و افطای کمک کنند و با مشارکت خانوادگی و صمیمی تردر انجام امور منزل، کمک به مادران را به عنوان یک ثواب و کار عبادی به شمار آورند. وی تصریح می کند: همچنین مادران و بانوان ارجمند در ایام گرم ماه مبارک رمضان می توانند با اعمال سلیقه و فراهم کردن فضایی برای مساعد تر شدن ساعتهای روزه داری با مدیریت درست برای روزه داران غذا و خوراکی هایی تهیه نمایند که بتواند آب بدن را در طول روزه داری تامین نماید تا فشار روزه داری برای نوجوانان و روزه اولیها کم تر شود. طبیعتا و قطعا تدابیر ارزشمند مادران در اسان گذشتن روزه داری قابل توجه است از این رو می بایست به شایستگی از زحمات مادران و بانوان ارجمند در ماه رمضان قدردانی نمود.

***خانوادگی در مسجد حاضر شوید**

دکتر آذربایجانی حضور در مسجد و برخورداری از فضای معنوی مسجد و مشاهده روزه داران را یکی از عوامل تاثیر گذار بر آسان شدن روزه در ایام گرم امسال عنوان کرده به خانواده ها توصیه می کند: خانواده هایی که مسجدی در نزدیکی محل زندگی وجود دارد یا آمادگی حضور در مساجد را دارند بهتر است در صورت امکان هر روز یا یک روز مدر میان به اتفاق فرزندان روزه دار از فضای معنوی مسجد استفاده نمایند. بی تردید فضای معنوی مسجد موجب کاهش فشار روزه داری و آسان شدن و تحمل بیشتری را به افراد می دهد زیرا حضور درمسجد یعنی برخورداری و مشارکت در حرکتی جمعی. مشاهده دیگر روزه داران به انسان توان مضاعفی می دهد و فضای معنوی وبرخورداری از مواهب مسجد همانند تلاوت قرآن دسته جمعی و نماز و اعمال عبادی جمعی قدرت روحی و استقامت معنوی افراد را افزایش می دهد از این رو توجه به مسجد و استفاده از ظرفیت های معنوی مسجد در تقویت روحیه روزه داران توصیه می شود.

زندگی با قرآن

قرآن زیباترین واژه زندگانی عاشقانه گچ کار آران و بیدگلی

جواد دهقانی آرانی

کارگر جوان آران و بیدگلی که با عنایت الهی و به طرز شگفت آوری در مجمع قاریان و حافظان هلال (ع) حافظ کل قرآن کریم شده است، قرآن را زیباترین واژه زندگانی‌اش می‌داند. هرکس به دنبال گمشده و در پی بازگشت به اصل خویش در تکاپو و تلاطم است.

در زمانه پرهیاوی رنگ‌ها و زرق‌ها، بسیاراند آنان که گمگشته دیار نور و روشنی، معشوقی از وارنگ های روزگار برگزیده و چند صباحی دل بدان خوش می‌دارند؛ اما دل، این وامانده از دیار یار، بیقراری می کند؛ گویی تنها و تنها نیمه گمشده خودش را می خواهد و بس.

بی سبب نیست که گاه صاحب خود را از این دیار به آن دیار می‌کشاند و رهگذر دنیا بی توجه به دل، این سودازده بی‌گناه، جوانی‌اش را به سر می‌آورد و در پایان، متحیر در خم یک کوچه بی بهره و بی‌توشه، انگشت ندامت بر لب گزان، برجای می‌ماند.

اما اینجا به دور از همه رنگ‌ها و وارنگ‌ها و جایی دست نخورده از وانفساهای روزگار، جوانی را یافتیم که حریم دل را پاک و مصفای از ابتلائات دنیا، به دست دوست سپرده و با خاطری آسوده و آرامشی غبطه خوردنی، بر درش پاسبانی می‌کند.

شاید باورش برای برخی دشوار باشد اگر بشنوند که کسی بگوید:" همه دنیا و آنچه در آن است را با یک آیه از کلام دوست به عوض نمی‌گیرم!" جوانی از جنس نور و روشنی خورشید خطه کویری آران و بیدگل، بی آنکه تحصیلاتش از دوران ابتدایی فزون یافته باشد، در سن ۳۵ سالگی تنها از سر عشق و خلوص، حافظ کل کلام وحی شده است.

روح الله رعیت مقدم می گوید: علاقه زیادی به قرائت قرآن داشتم؛ اما سواد تحصیلی‌ام کم بود و همواره کلمات قرآن را به غلط می‌خواندم.

وی افزود: با شرکت در آیین‌های قرائت قرآن مجمع قاریان و حافظان آستان مقدس حضرت محمدهلال بن علی(ع) و قرائت محله، قرائت صحیح قرآن را در مدت دو سال آموختم؛ رعیت مقدم با بیان اینکه مربی خوب و خوش خلق جلسه قرائت، مرا جذب و تشویق کرد، ادامه داد: پس از آن با شوق فراوان و در همه لحظات کار و زندگی قرآن را تلاوت می‌کردم.

وی تاکید کرد: قرآن کوچکی در جیب داشتم که در حال گچ کاری ساختمان، گاه به آن مراجعه کرده و حفظم را ادامه می‌دادم و اکنون پس از پنج سال حافظ کل قرآن شده و به آرزویم رسیده‌ام.

وی یادآور شد: بعضی روزها پنج جزء قرآن تلاوت می‌کنم و آنقدر مشتاق این کار هستم که در صف نانوایی، سوار بر موتورسیکلت نقلیه ام و تا آخرین لحظه بیداری‌ام قرآن می‌خوانم.

این جوان ۳۵ ساله آران و بیدگلی، با اشاره به برکت و نور حضور قرآن در زندگی‌اش، تاکید کرد: همواره و همه حال را حتی بر بالای داربست‌های بلند ساختمانی، با قرآن می‌گذرانم و از خداوند مهربان می‌خواهم، هرگز و لحظه‌ای مرا از قرآن جدا نکند.

رعیت مقدم با بیان اینکه، افراد زیادی را می‌بینم که یا راه در این وادی نمی‌گذارند و یا توفیقی نمی‌یابند، تصریح کرد: برای ورود نور قرآن در دل، باید جان را ازگناهان و تیرگی‌ها پاک کرد؛ آنگاه این نور را به انسان هدیه می‌دهند.

وی در ادامه گفت: بهترین هدیه و داشته زندگی‌ام در دنیا، قرآن است که آن را مدیون لطف و رحمت الهی، عنایت امامزاده هلال بن علی(ع) و مربی دلسوز و خوش خلق قرآنی‌ام دکتر "مجتبی بیابان‌پور" هستم.

این حافظ قرآن افزود: بهترین و آرام بخش ترین دوست و مونس انسان قرآن است و من همواره جوانان و اطرافیان خود را به حفظ قرآن تشویق می‌کنم؛ چرا که هرکس لذت انس با کلام الهی را بچشد، آن را با همه دنیا عوض نخواهدکرد.

آنجا که کلام دوست به میان می آید باید لب فروبست و سراپا گوش شد. تنها چیزی که از خاطرم گذشت، ابیات زیبای مناجات خواجه عبدالله انصاری بود که در وصف عاشق و شیدای کوی یار می توان گفت: آنکس که تو را شناخت، جان را چه کند فرزند و عیال و خانمان را چه کند دیوانه کنی هر دو جهانش بخشی دیوانه تو هر دو جهان را چه کند

خوشا آنان که گوهر صیقلی دل را بر در و دیوار هر کوی و ویرانه‌ای نکوفته و آزرده‌اش نکردند و خوشا آن که ذکر دوست، همراه هر لحظه اوست.

سلامت

مناسب ترین خوراکی ها در برنامه غذایی ماه رمضان

در مدت ماه مبارک رمضان لازم است تا مسلمانان توجه جدی نسبت به مصرف ۵ گروه اصلی مواد غذایی داشته باشند تا از دریافت ریز مغذی های ضروری و تغذیه متعادل اطمینان کسب کنند. این ۵ گروه عبارتند از:

نان، غلات و دیگر فرآورده های غلات

میوه ها و سبزیجات

گوشت، ماهی و مرغ. بهتر است انواع کم چرب انتخاب شود و در هنگام طبخ چربی های اضافی و پوست آن گرفته شود.

شیر، پنیر و ماست

چربی ها و شیرینی جات. این خوراکی ها ارزش غذایی پایینی دارند و بسیار پرکالری هستند. در نتیجه توصیه می شود مصرف آنها محدود شود.

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) از بین انواع خوراکی ها بیش از همه شیر، خرما، گوشت بره یا گوسفند و جو را میل می کردند. میوه ها و سبزیجات نظیر زیتون، پیاز، خیار، انجیر، خرما، انگور و عدس خوراکی های سالمی هستند که در قرآن کریم به آنها اشاره شده است.

قندهای پیچیده نیاز بدن به انرژی را به تدریج طی زمان طولانی روزه داری تامین می کنند. غلات و دانه هایی مانند گندم، جو، جو دوسر، ارزن، حبوبات، آرد سبوس دار و برنج قهوه ای سرشار از این قندها هستند. غذاهای سرشار از فیبر نیز به آرامی هضم می شوند که از جمله می توان به سبوس، غلات، دانه ها و مغزها، سیب زمینی همراه با پوست، سبزیجات مانند لوبیا سبز و میوه هایی نظیر زردآلو، آلو و انجیر اشاره کرد.

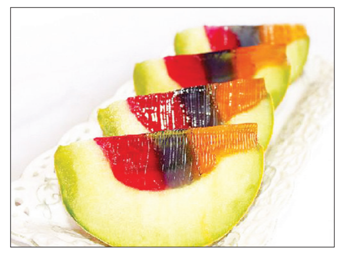
همچنین بهتر است بعضی مواد غذایی را در ایام روزه داری کمتر مصرف کرد یا از برنامه تغذیه حذف نمود:

خوراکی هایی که تغییرات و فرآوری بسیاری را تحمل کرده اند. مواد غذایی حاوی مقدار بسیار قندهای تصفیه شده از جمله شکر، آرد سفید و بیسکوییت های انرژی زا. گرچه این خوراکی ها می توانند انرژی فوری را برای بدن تامین کنند اما برای تمام روز مناسب نیستند.

خوراکی های چرب مانند کیک ها، بیسکوییت ها، شکلات، غذاهای سرخ شده و... غذاهای با مقدار بالای روغن بسیار پرکالری هستند و عناصر غذایی کمی دارند. این مواد باعث تغذیه نامتعادل می شوند و احساس خستگی و بی حالی در ماه رمضان را افزایش می دهند. نمک و غذاهای شور مانند زیتون، گردو، انواع سس و چیپس ها. کاهش آب بدن مشکلی است که در ماه مبارک رمضان به خاطر مصرف کمتر مایعات شایع است و مصرف خوراکی های با نمک بالا به خاطر جذب مایعات بدن این مشکل را تشدید می کنند. مصرف چای پررنگ و قهوه نیز باید محدود شود زیرا کافئین موجود در آنها مدر است و کاهش آب بدن از طریق ادرار را تسریع می کند.

مترجم: مریم سادات کاظمی
منبع: RegimeMaigrir.com

دسر طالبی عالی برای شب های ماه مبارک رمضان



طالبی یکی از غنی ترین منابع ویتامین آ و ویتامین ث است. طالبی به خاطر ویژگی‌هایی همچون اشتهاآور بودن، ادرار آور بودن و ملین بودن می‌تواند برای افرادی که در ماه رمضان دچار مشکلات گوارشی شده‌اند، مفید باشد. البته کسانی که دچار دیابت یا ورم معده هستند، پیش از مصرف طالبی باید با پزشک خود مشورت کنند. این دسر نیز به سبب اشتهاآور بودن، برای میان وعده پس از افطار مناسب تر است و اشتهای شما را برای میل کردن سحری، بیشتر می‌کند.

مواد لازم:

طالبی؛ یک کیلوگرم‌خامه؛ ۲۰۰ گرم شکر؛ چهار تا شش قاشق سوپخوری (بسته به شیرینی طالبی این میزان قابل تغییر است) پودر ژلاتین؛ یک قاشق سوپخوری آب سرد و آب جوش؛ هر کدام نصف پیمانه

پوست طالبی و تخم‌های آن را جدا کنید. طالبی را خرد کرده و با شکر و خامه در مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره یکنواخت در بیاید. پودر ژلاتین را با آب سرد مخلوط کنید و و بعد از پنج دقیقه آبجوش را هم به آن اضافه کنید. حالا باید آن را به صورت بن‌ماری(روی بخار کتری با مقدار کمی فاصله) قرار دهید تا کاملا یکنواخت و به اصطلاح صاف شود. حالا ترکیب ژلاتین را به مخلوط طالبی اضافه کنید و هم بزنید. برای سرو این دسر، می‌توانید آن را در قالب‌های تک نفره یا یک قالب بزرگ بریزید. دسر را به مدت شش تا هشت ساعت در یخچال قرار دهید و سپس میل کنید.

رمضان نامه

دوغ‌مالی!

با آمدن ماه رمضان کار بعضی‌ها درمی‌آید حسابی؛ برای اینکه زورشان می‌آید روزه بگیرند ولی نمی‌خواهند دیگران متوجه بشوند که آن‌ها بعله؛ برای همین مجبورند از تمام تکنیک‌های بازیگری استفاده کنند تا کسی سر از کارشان درنیاورد. حالا شما خودتان دیگر وضعیت رقت‌انگیز آن‌ها را تصور کنید؛ هنگامی‌که این عزیزان مجبورند چند ساعتی با چند روزه‌دار زیر یک سقف باشند. دوستی گفته بود: افطار دعوت بودیم خانۀ یکی از فامیل.

بعد از افطار همه دور هم نشسته بودیم و از هر دری صحبت می‌شد. زن و شوهر وانمود می‌کردند که روزه هستند و طوری رفتار می‌کردند که می‌گفتی دارند از زور روزه غش می‌کنند. حالا دیگر حرف‌ها رسیده بود به گرمای هوا و تشنگی و این‌ها که یک‌دفعه خانم یادشده گفت: جاتون خالی، ظهر از بیرون که اومدیم، دوغ محلی داشتیم که از دهات برامون آورده بودند، داشتیم از گرما هلاک می‌شدیم و اونم که تگری. چسبید. طفلک خودش هنوز حواسش نبود که دارد چه می‌گوید. بیچاره شوهرش مانده بود چطور حرف را جمع کند. باز ماست خورده بودند می‌شد شاید می‌شد آن را ماست‌مالی کرد ولی بدی‌اش این بود که دوغ خورده بودند! پدر من هم که دید اوضاع خیلی خیط است به من گفت پسرم کانال رو عوض کن ببینیم سریال دیگه‌ای نداره؟!

راستش تو کف ایهام کلام پدر ماندم. خدایا یعنی چی؟ یعنی حرف را عوض کن؟ لهجه را عوض کن؟ بزن کانال۲؟ یا کانال تلویزیون را عوض کن؟ تو همین فکرها بودم که چشمم افتاد به کنترل تلویزیون که نزدیکم بود و کانال را عوض کردم و تا حدودی به خیر گذشت.

گزارشی از حضور در مراسم تلاوت قرآن در بارگاه رضوی

ضیافت قرآن و عترت در جوار امام رحمت

گروه معارف/مهدی مجیدی
marefat@qudsonline.ir

ماه رمضان فرصت مغتنمی است که محافل انس با قرآن در مساجد و منازل و مکانهای مختلف مذهبی با حضور علاقه مندان و دوستداران کلام وحی برگزار شود.

اما زایران و مجاوران بارگاه ملکوتی حضرت امام رضا(ع) هر سال متمایزترین محفل قرآنی در مکانی آسمانی که از پیوند قرآن و عترت حکایت دارد را تجربه می کنند. قرائت یک جزء از قرآن در محفل جزء خوانی در دارالقرآن کریم و رواق بزرگ امام خمینی هر روزه با حضور قاریان مطرح خیل زایران را متوجه این محفل قرآنی کرده است. قاری بین المللی قرآن کریم در حاشیه برگزاری مراسم جزء خوانی قران کریم به خبرنگار ما می گوید: تفاوت ترتیل حرم با دیگر مکانها در این است که قرآن و عترت در کنار هم جمع شده است. از طرفی ماه مبارک رمضان و قرائت قرآن، از طرفی وجود بارگاه مطهر امام رضا(ع) سبب شده که فضای معنوی زیبایی به ترتیل های حرم ببخشد و گمان نمی کنم چنین فضایی در جاهای دیگر ایجاد شود و چنین حس معنوی به مستمعین و خود قراء دست بدهد و این فقط به سبب وجود امام رضا(ع) است.

جواد پناهی از تاثیر درونی قرائت قرآن در کنار مضجع منور حضرت رضا(ع) می گوید و می افزاید: معنویتی که در این مکان هست، به قاری حس و حالی دیگر می دهد و این حس را خود قاری بهتر می تواند به مستمعین منتقل کند. این معنویت را وجود مقدس حضرت رضا بیشتر می کند و وقتی انسان احساس می کند در چنین فضایی قرآن می خواند احساس می کند حس معنوی کلام وحی به مخاطب راحت تر منتقل می شود.

***حس خوش یک دعوت**

یکی از زایران امام رضا که از یزد برای زیارت مشرف شده است، از فضای روحانی جزءخوانی در حرم مطهر می گوید: به طور اتفاقی تلاوت حاج جواد پناهی را در این مکان روحانی مشاهده کردم، بسیار خوشحال شدم و تحت تاثیر قرار گرفتم. باورم نمی شد که تلاوت ایشان را از نزدیک می بینم. قصد کردم تا زمانی که در مشهد حضور دارم از این فضای پر از معنویت بهره ببرم.

حسین زاده از تاثیر درونی قرآن خوانی در حرم مطهر می گوید و بیان می دارد: تا کنون چنین فضایی را تجربه نکرده بودم و امروز به حال کسانی غبطه می خورم که امکان بهره گیری از چنین فضای معنوی در ماه رمضان برای آنان فراهم است.

وی در حالی که اشک شوق می ریزد از امام رئوف، حضرت رضا(ع) به سبب فراهم شدن سفر و توفیق زیارت در چنین روزهای پر برکتی تشکر می کند.

***وقتی معنویت مضاعف می شود**

یوسفی از مجاوران بارگاه رضوی مراسم جزء خوانی را بهترین و تاثیر گذارترین مراسم معنوی در حرم مطهرعنوان می کند و می افزاید: وقتی به صورت زنده کلام خدا را از زبان قاریان مطرح کشور آن هم در چنین مکانی می شنوی، حس معنوی بیشتری به انسان دست می دهد.

وی از دست اندرکاران برگزاری چنین مراسمی تشکر می کند و می افزاید: چنین برنامه هایی بهترین شرایط را برای افرادی که در روخوانی قران مشکل دارند فراهم می کند و همچنین حس معنوی و جذابیت آن بیشتر از سایر مکانهاست.

***برنامه های قرآنی حرم مطهر در ماه مبارک قرآن**

ماه مبارک رمضان ماه نزول قرآن است.

این ماه فرصتی طلایی برای رویدادی بزرگ در تکامل انسان است. جایگاه قرآن میان مسلمانان جایگاه شایسته و بایسته ای ندارد. قرآن صرفا در برخی برنامه های خاص آن هم در حد سطحی و ظاهری استفاده می شود، هنوز از مرز روخوانی و قرائت قرآن که پیش زمینه شناخت و عمل به معارف آن است عبور نکرده ایم.

به همین سبب رویکرد نخست آستان قدس رضوی در برنامه های ماه بهار قرآن توجه به این موضوع مهم است. مبنای برنامه های قرآنی حرم مطهر معارف ناب قرآن ودر دسترس عموم قرار دادن این معارف در سنین مختلف و آشنایی همگان با معارف کتاب آسمانی است.

***برگزاری محافل قرآنی در ماه ضیافت الهی**

معاون تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی با بیان این که همزمان با آغاز ماه مبارک رمضان برنامه‌های قرآنی حرم مطهر رنگ و بوی دیگر می گیرد، می گوید: اداره علوم قرآنی آستان قدس رضوی همواره با اجرای برنامه‌ها و مراسم مختلف در ایام ماه مبارک رمضان، فعالیت‌های زیادی را برای گسترش فرهنگ و معارف قرآنی انجام می‌دهد. حجت الاسلام و المسلمین سید جلال حسینی می افزاید: تشکیل محافل انس با قرآن در جوار عترت، نشست‌های تلاوت، تدبر و تفسیر قرآن، شرکت در نمایشگاه بین المللی قرآن و عترت، برگزاری کارگاه‌های تفسیر و حدیث، کلاس‌های آموزشی قرآن در رشته‌های روخوانی و روان‌خوانی قرآن کریم و انتشار کتاب و جزوات آموزشی قرآن و حدیث از مهم‌ترین برنامه‌های تدارک دیده شده در ایام ماه مبارک رمضان است.

***برگزاری روزانه ۱۲ محفل انس با قرآن**

وی به برگزاری روزانه بیش از ۱۲ برنامه ترتیل خوانی و محفل انس با قرآن اشاره می کند و می گوید: این برنامه‌ها با عنوان «نوای قدسی» در صحن‌های آزادی، غدیر، رضوان، هدایت، رواق‌های دارالهدایه، دارالقرآن الکریم، امام خمینی(ره)، غدیر، دارالرحمه، کوثر وکتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی برگزار می‌شود.

حسینی می گوید: طبق هماهنگی‌های صورت گرفته توسط اداره کل روابط عمومی با رسانه ملی، ترتیل قرآن کریم در صحن آزادی از شبکه یک سیما و در رواق امام خمینی(ره) نیز از شبکه قرآن پخش خواهد شد. وی تصریح می کند: در ایام مبارک رمضان ۳۰ نشست قرآنی با موضوعات تدبر در آیات هر روز از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۲:۳۰ در صحن دارالقرآن حرم مطهر رضوی برگزار می‌شود.

***شرکت در نمایشگاه بین المللی**

حسینی حضور در نمایشگاه بین‌المللی قرآن وعترت مشهد مقدس را از دیگر برنامه های آستان قدس رضوی ذکر می کند و می افزاید: این معاونت هر ساله با داشتن غرفه‌های متنوع و جذاب، علاوه بر ارائه محصولات فرهنگی به بازدیدکنندگان به دنبال ارتباط مستمر قرآنی با مخاطبان از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی، بازی‌های قرآنی و برگزاری مسابقات است.

مدیر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی نیز در این ارتباط می گوید: تدبر در آیات منتخب قرآنی با محوریت بیانات مقام معظم رهبری، ویژگی مومنین، آرامش، مودت و محبت، تدبر در سیره امام حسن مجتبی(ع)، الگوگیری از این امام بزرگوار در انفاق و کمک به مستمندان و مسئولیت شیعیان در مقابل امام علی(ع) موضوعاتی است که توسط استادان برجسته همچون حجج اسلام یحیی زاده، تولایی، صفاجو، مهریزیان و علمی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

علی امینی اظهار می دارد: همه روزه در ماه مبارک رمضان نشست‌های قرآنی دیگری جهت تفسیر جزء ۳۰ قرآن بعد از نماز مغرب و عشاء در صحن دارالقرآن برگزار خواهد شد.

مدیر تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی می افزاید: برگزاری جلسه «آموزشی قرائت» و«در پیشگاه قرآن (حلقه قرائت)» روزهای زوج از ساعت ۲۲ الی ۲۳ برای زائران و مجاوران حرم منور علی بن موسی الرضا(ع) در صحن دارالقرآن الکریم برگزار می‌شود.

***نمایشگاه سیار قرآن‌های نفیس**

رئیس اداره روابط‌عمومی سازمان کتابخانه مرکزی آستان‌قدس‌رضوی نیز می گوید: کتابخانه مرکزی آستان‌قدس‌رضوی، در طول ماه مبارک رمضان، برای اولین بار نمایشگاه سیار قرآن‌های نفیس با عنوان «زمزم نور» را در این کتابخانه و برخی کتابخانه‌های وابسته به آن در سطح شهر مشهد برگزار می‌کند. محمدجواد قوی، قرآن‌های نفیس، کتاب‌های چاپی و دیگر منابع قرآنی در قالب فوم برد، لمینت و ماکت قرآنی را از موارد نمایشگاهی برشمرد و تصریح می کند: «پیش از این، برخی از این آثار، در شماری از نمایشگاه‌های داخلی و خارجی به نمایش درآمده و این درحالیست که سعی شده‌است در این نمایشگاه، کلیه این آثار به صورت یک‌جا در معرض نمایش قرار گیرد.»

قوی، با اشاره به وجود شش نسخه خطی از قرآن کریم منسوب به دست‌خط مبارک ائمه اطهار علیهم‌السلام خاطرنشان می کند: «این مرکز به دلیل وابستگی به بارگاه امام رضا علیه‌السلام و قدمت هزار ساله، همواره مورد توجه ارادتمندان به این بزرگواران بوده است و از این رو هزاران نسخه خطی نفیس قرآنی به این مجموعه اهدا شده که شاخص‌ترین آن‌ها قرآن‌های منسوب به دست‌خط امام علی، امام حسن، امام حسین، امام سجاد، امام صادق و امام رضا علیهم‌السلام است.»

حرکت به سمت عبودیت خدا، شرط ظهور

دکتر مهدی نخاولی

خداوند می‌فرماید: در تورات و زبور نوشتیم که «أَنَّ الْأَرْضَ یَرِثُهَا عِبَادِیَ الصَّالِحُونَ». در اینجا نمی‌فرماید «عِبَادِیَ الْمُؤمِنُون.» در این آیه دو ویژگی برای وراثت ارض بیان می‌کند: یکی "عبد بودن" و دیگری "صالح بودن". اینها، دو ویژگی عملی محسوب می‌شوند. یعنی تا کسی عبودیت نداشته باشد و در مسیر اجرای عبودیت نباشد و اهل صلاح و اصلاح نباشد، اصلاً احساس نیازی به امام زمان(عج) نمی‌کند. اگر ما این ویژگی‌ها را نداشته باشیم، به امام زمان(عج) احساس نیاز نخواهیم کرد. فردی می‌خواهد "اصطلاحاً- عبودیت خدا بکند، و هم چنین می‌خواهد در دیگران هم عبودیت را به جریان بیندازد؛ چنین فردی دائم با بن بست‌ها مواجه می‌شود. می‌خواهد اصلاحی بکند، مانع ایجاد می‌شود؛ سرش به دیوار می‌خورد و چوب لای چرخش می‌گذارند. وقتی که من یک مدرسه را نمی توانم اصلاح کنم، یا چه بسا فرزند خودم را نتوانم تغییر بدهم، در این صورت است که آدم با تمام وجود می‌خواهد داد بزند که: «پس کجاست آن مصلح!؟».

کسی که به راه نیفتاده و نمی‌خواهد دیگران را به راه بیندازد، اصلاً به امام زمان(عج) احساس نیاز نمی‌کند. این فرد حتی اگر هم "عجل لولیک الفرج" هم بگوید، دعای ندبه هم بخواند از روی تشریفات است. کسی که حس کند که احساس نیاز دارد، مثل کسی است که نیاز به یک چیزی داشته باشد و بخواهد جایی را درست کند؛ مثلاً بخواهد گوشه ای از خانه را تعمیر کند اما پول کافی نداشته باشد. ویا وقتی که از او پولی طلب می‌کنند، و دائم فشار میاورند که مثلاً «آقا قسط ات را بپرداز و الا دیگر به تو جنس نمی‌دهیم»، در اینصورت این فرد با تمام وجود به اضطراب می‌افتد و با خود می‌گوید: «پس کی من استخدام می‌شوم؟ کی من از این وضعیت بیرون میایم؟، کیست که دست به دامنش بزنم تا از این بن بست خارج شوم؟»کسی که حرکت می‌کند (برای اصلاح خودش و دیگران) احساس نیاز می کند. کسی که احساس بن بست نکرده، اصلاً احساس نیازی به کسی که بیاید و او را از بن بست بیرون بیاورد نمی‌کند.

این ویژگی‌ها را قرآن می فرماید که اگر کسی می خواهد یار امام زمان باشد، اگر کسی می‌خواهد تعجیل در ظهور امام زمان صورت بگیرد باید خودش در جهت ایجاد امت حزب الله گام بردارد. وظیفه‌ای که خداوند از آن سخت سوال خواهدکرد.

تارینا

خوارم مساز

دعای روز ششم
بسم الله الرحمن الرحیم
اللهم لا تخذلنی فیه لتعرض معصیتک ولاتضربنی بسیاط نقمتک وزحزحنی فیه من موجبات سخطک بمنک وایادیک یا منتهی رغبة الراغبین
خدایا در این ماه به خاطر دست زدن به نافرمانیت خوارم مساز و تازیانه های عذابت را بر من مزن و از موجبات خشمت بدان نعمت بخشی و الطافی که نسبت به بندگان داری دورم بدار ای آخرین حد اشتیاق مشتاقان

یادداشت

دکتر رضا شریفی
روانشناس تربیتی و استاد دانشگاه

رشد شخصیت در بستر روزه داری

ماه رمضان ماهی خاص با ویژگی های معنوی است که فرت درک کردن آن یک بار در سال به دست می آید، بنابراین در این ماه باید بیش از گذشته به ویژگی های متعالی زندگی بیاندیشیم. به هر حال به نظر می رسد چنین فرصتی در دیگر ایام سال برای تعالی بخشی روح به راحتی میسر نشود. از این رو ماه مبارک رمضان بهترین زمان برای پرداختن به ابعاد و چگونه متعالی کردن زندگی انسانی است. با توجه به اینکه ماه مبارک لبریز از فضیلت و ثواب اخروی است برخی تنها بعد معنوی ماه مبارک را مورد توجه قرار داده و با آن تک بعدی برخورد می کنند و شاید ماه مبارک را به عنوان یک تکلیف الهی محترم و عزیز می داند در حالی که ماه مبارک را نباید به خاطر مسائل اعتقادی مورد توجه قرار دارد زیرا این ماه بسترهای مناسبی برای رشد شخصیت وبلوغ انسانها فراهم کرده است.

ماه مبارک رمضان علاوه بر ثمرات معنوی اش فرصتی برای تمرین زندگی و رشد شخصیت است. بی تردید روزه داران در چنین فرصتی می توانند به تغییر برخی از خصوصیات اخلاقی خود اهتمام بیشتری نشان دهند اما بنده فرصت را مغتنم شمرده تا بر دو فاکتور شخصیتی که در سلامت و بهداشت روان تاثیر گذار هستند تاکید نمایم، به نحوی که بتوانیم والدین با آثار ماه مبارک بر این دو ویژگی شخصیتی بیش از پیش آشنا شوند.

در موضوع سلامت روان، رشد شخصیت و بهداشت روان بر دو فاکتور توان کنترل کردن و تاب آوری به عنوان دو ویژگی منحصر به فرد که می تواند منجر به رفتارهای خاصی از افراد شود تاکید می شود. توان کنترل کردن از کودکی به عنوان یک تکلیف رشدی مطرح می شود و تا زمانی که فرد به بلوغ رسیده توان کنترل خود را به دست می آورد و می تواند مستقل عمل نماید چندان مورد توجه نیست اما بعد از بلوغ و رهایی از وابستگی های کودکی می توان گفت توان کنترل کردن یعنی شاخص هایی برای تشخیص بلوغ و استقلال فرد. اگر چنین مسئله ای در فرد بروز کند و فرد توان کنترل کردن خود را داشته باشد اینگونه تعریف می شود که از شخصیت سالمی برخوردار است او در جامعه انسانی شایسته خواهد بود و می تواند به درستی شخصیت خود را مدیریت کند. فردی که توانایی کنترل خود را داشته باشد می تواند همسر بسیار مطلوبی برای زندگی مشترک و شهروند خوبی برای محیط زندگی اش باشد همچنین می تواند کارمند و نیروی انسانی شایسته ای باشد اما در حد متعالی می تواند انسان را به تقوایی باشد، بنابراین فردی که توان کنترل کردن را در خود درونی کرده می تواند انسانی متقی باشد. ماه مبارک رمضان تنها زمانی برای انجام تکالیف شرعی نیست بلکه در کنار آن فرصتی است برای تمرین کردن کنترل کردن خود. درست است که در روزه داری برخی از لذایذ جسمانی و فیزیکی زندگی را از خود منع می کنیم تا فرصت معنوی به دست آوریم اما به طور کلی ماه مبارک فرصتی برای مدیریت و کنترل خود است تا نفس کنترل شود. بی تردید توان کنترل کردن زمینه ساز بسیاری از ابعاد شخصیتی افراد و رفتار سالم فردی، خانوادگی و اجتماعی می شود به همین دلیل به نظر می رسد ماه مبارک رمضان زمان مناسبی برای کنترل شخصیت است. این ماه در کنار گرسنگی ها و تشنگی ها فرصتی برای تقویت ویژگی های شخصیتی است از این رو گرسنگی و تشنگی مقدمه و تکلیفی است برای رسیدن به تمرین بزرگ یعنی کنترل نفسانیت.

دومین ویژگی که جزء سلامت شخصیت و توانمندی شخصیت افراد محسوب می شود توان تاب آوری است. تاب آوری به معنای تحمل کردن و قدرت استقامت در برابر سختی ها است و این مهم می بایست در مراحل رشد شخصیتی افراد تقویت شود. بی تردید کسانی که از توان تاب آوری بالاتری برخوردارند زندگی سالم تربا تنش ها و استرس های کم تری دارند و فشارهای مستمر زندگی کمتر از دیگران آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. افرادی که تاب آور تر هستند صبورتر و مقاومت روانی آنها بیشتر از دیگر افراد است از این رو ماه مبارک رمضان و تکلیف شرعی روزه گرفتن فرصت تاب آوری را در خانواده ها و نسل جوان تقویت می کند. در پرتو تاب آوری فرد با توانمندی بیشتری زندگی سالم را دنبال می کند.

سحری در مغرب

خراب کردم، ولی ناامید نیستم!

احمد عبدالله‌زاده مهنه

تصویر جلد کتاب «عقاید مکتب تشیع» را روی صفحهٔ فیس‌بوکش گذاشته و با کلی ذوق‌وشوق نوشته: «کتاب جدیدم. الحمدلله!» در نوشتهٔ دیگری این سؤال را مطرح کرده است: «نمی‌فهمم. اگر افراد ملحد، وجود خدا را قبول ندارند، چرا این‌قدر از او بدشان می‌آید؟» از همه جالب‌تر، عکس مُهر تربت با نقش «یا شهید کربلا» را روی صفحه‌اش گذاشته و زیرش نوشته:

«لطفاً یکی بگوید روی این مهر چی نوشته.» «اعظم نسیم جانسون»، پیرمرد ۶۱سالهٔ آمریکایی، از دوستان فیس‌بوکی است که همین دو ماه پیش مسلمان شده و امسال تازه دارد طعم ماه مبارک رمضان را می‌چشد. دریافتش از اولین ماه رمضان را در صفحهٔ گروه «انجمن تازه‌مسلمانان» چنین به یادگار گذاشته است: امروز اولین روز از اولین ماه رمضان من است. البته اولین باری نیست که روزه می‌گیرم. بعضی را می‌بینم که برای رسیدن افطار مدام به ساعت نگاه می‌کنند. من هم بار اول همین کار را کردم؛ ولی آن را کنار گذاشتم، چون روزه را کشدارتر و سخت‌تر می‌کند. در این اولین ماه رمضان کارم مدام خواندن قرآن و ادعیه است. راستش نمی‌دانم دعا و قرآنم را درست می‌خوانم یا نه. کتابی دارم به اسم «گلچین رمضان» که از روی همان عمل می‌کنم. این کتاب اعمال و دعاهای هر روز ماه رمضان را جمع‌آوری کرده است. اما دربارهٔ احساسم: ای... می‌گذرد! خراب کردم، ولی ناامید نیستم! رفتم چیزی توی یخچال بگذارم که چشمم به یک تکه گوشت کبابی افتاد و شروع کردم به خوردن. تازه یادم آمد که روزه بوده‌ام! قضایش را می‌گیرم ان‌شاءالله. [اباید خوشحالش کنیم و بهش بگوییم که خوردن سهوی روزه را باطل نمی‌کند.] چه خوشتان بیاید و چه نه، به نظر من خدا غفور و رحیم است. از لحاظ معنوی هم احساس خوبی دارم و از خواندن نماز و قرآن لذت می‌برم. لحظه‌شماری می‌کنم که بالاخره بتوانم به مسجد بروم و نمازهایم را با مفهوم بالاتری به جا بیاورم. قصد دارم برای زندگی به شهری بروم که مسجد شیعیان داشته باشد. خوشحالم و منتظر روزه‌گرفتن در بقیهٔ روزهای ماه رمضان هستم. موقع ظهر واقعاً بغض گلویم را می‌گیرد و اشک در چشمانم جمع می‌شود. الآن نزدیک نماز عصر است. پس عصر به‌خیر به همهٔ برادران و خواهرانم! خدا به همه‌تان خیر و برکت کثیر عنایت فرماید.

*****

«کریستوفر دیل»، برادر آمریکایی دیگری است که شش ماه پیش مسلمان شده است. ایمیلش را با «سلام احمد، و رمضان کریم!» شروع کرده و از حال‌وهوای اولین ماه رمضان عمرش چنین می‌گوید:

من در دسامبر سال ۲۰۱۴ مسلمان شدم. همین ۲۷ ژوئن امسال، حدود یک هفته بعد از آغاز ماه رمضان، ۵۶ساله می‌شوم. من با دو حس متفاوت به این ماه مبارک پا گذاشتم. هم خوشحال بودم که می‌توانم وقتم را به دعا و تفکر بگذرانم و هم ناراحت، چون ده روز اول ماه رمضان باید در کنار مادر، خواهر و دو برادرم می‌ماندم.

پدرم کاتولیک بود و ۱۳ ژانویهٔ همین امسال در نودسالگی درگذشت. قرار بود که در ماه ژوئن، همین ماه، به کالیفرنیای جنوبی برویم و خاکستر پدر را در صومعه‌ای دفن کنیم. تصمیم گرفته بودم که همین روزها مسلمان‌شدنم را با خانواده در میان بگذارم و در این سفر نماز بخوانم و روزه بگیرم.

همین هفتهٔ پیش، مادرم دچار شکستگی مچ دست و لگن شد. شیکاگو به کلیولَند رفتم تا در بیمارستان از مادرم مراقبت کنم. چهار روز در کنار مادر بودم و روز اول ماه رمضان به شیکاگو برگشتم. ساعت سه صبح برای سحری بیدار شدم و برای شفای مادرم دعا کردم. سختی روزه در برابر حال وخیم مادرم چیزی به نظر نمی‌رسید. در مسجد سرشار از حس ناراحتی به‌خاطر وضعیت مادرم و نیز زیبایی و عظمت نماز بودم.

دوباره به کلیولند برگشتم و قصد دارم ده روز پیش مادرم بمانم. برنامه‌ام از این قرار است: روزه‌ام را می‌گیرم، نماز صبح را می‌خوانم، به بیمارستان می‌روم، نماز ظهر را همان‌جا می‌خوانم، برای نماز مغرب به مسجدی در همان حوالی می‌روم و امیدوارم افطار هم همان‌جا گیرم بیاید. خدا را شکر می‌کنم که در اولین ماه رمضانم کاری کرد که به فکر نیازهای دیگران باشم. امیدوارم خدا مادرم را شفا عنایت کند.

۵