

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

بعد از «عرق سرد»

اشتباه «نعیمه نظام دوست» یا جنبه بالایش؟

شوخی‌های یک بازیگر زن با اضافه وزن و مجرد بودنش در جوکر بانوان مورد توجه قرار گرفته؛ از پذیرش محدودیت‌ها و نقاط ضعف خود به جای خودتحقیری گفتیم

کاهش استرس با انجام بازی‌های جهان باز

طنز | لطفا تهامی و سیروس به تیم ملی

دعوت شوند

رجب، آغاز سفر بندگی

فرارسیدن ماه مبارک رجب که امسال با «شب آرزوها» همزمان شده، فرصتی گران بهاست برای پالایش روح و جانور و محبت الهی بر جانمان بتابد؛ از فضیلت و اعمال این ماه رحمت و مغفرت گفتیم

در آستانه ورود به ماهی هستیم که حس عمیقی از آرامش و امید در جان آدم‌ها جوانه می‌زند. رجب، آغازگر سفری معنوی به سوی نزدیکی به خداوند متعال و خودشناسی است. آن‌هایی که دل در گرو محبت خدا نهاده‌اند، در چند روز اخیر لحظه شماری می‌کردند تا با ورود به ماه رجب، برای بهره‌مندی از برکات و فیوضات آن پیش قدم شوند. ماه رجب، فصل رویدادها و جوانه‌های عاشقانه‌ز یستن و ماه شست‌وشوی دل و جان از زنگارهای گناه، غفلت و آماده‌شدن برای ورود به مهمانی خدا در ماه مبارک رمضان است. در این ماه، فضیلت‌ها و فرصت‌های بی‌نظیری همچون اعتکاف فراهم می‌شود که خودش فرصتی برای رهایی از غفلت‌ها و تمرکز بر مسیر درست زندگی است. همه ما می‌توانیم در این ماه، گام‌هایی برداریم که زندگی‌مان را متحول کند. خداوند متعال در یک حدیث قدسی می‌فرماید: «ماه (رجب)، ماه من، بنده، بنده من و رحمت من است؛ هر که در این ماه مرا بخواند، اجابتش کنم و هر که حاجت آورد، عطايش کنم (اقبال الاعمال)». با ورود به رجب، بیایید دل‌های‌مان را گشاده کنیم، تا محبت و نور الهی در آن‌ها بتابد. بیایید در این ماه مبارک، در کنار هم برای آرامش، سلامتی و امنیت همه انسان‌ها دعا کنیم. با امید به رحمت‌های بی‌حد و حساب الهی، منتظر باشیم تا در این ماه، قلب‌هایمان نورانی‌تر از قبل شوند و بتوانیم با نگاهی نوبه‌زندگی، آن‌را با عشق و خدمت به دیگران پر کنیم. در پرونده امروز زندگی سلام از فضیلت، اعمال و ماه رجب در کلام بزرگان خواهیم گفت. با ما باشید.

فرصت زندگی‌ساز رجب

مروری بر اعمال توصیه‌شده در ماه رجب که می‌تواند یک فرصت برای بازی روح خسته‌مان باشد

ماه رجب از راه می‌رسد و خیلی‌ها روزشان را با اعمال ماه رجب می‌چینند، به مقایسه سر می‌زنند تا از اعمال این ماه زندگی‌ساز عقب نمانند. اعمال این ماه فرصتی است تا در میان شلوغی و همه‌په‌روزگار و دورتند زندگی، قدری به روح خسته‌مان برسیم و از همه مهم‌تر خودمان را برای ماه‌های پیش‌رو یعنی شعبان و رمضان آماده کنیم. بخشی از اعمال توصیه‌شده در این ماه را با هم مرور می‌کنیم.

شب اول ماه رجب

حال که در آستانه ماه رجب هستیم می‌توانیم قدم به قدم اعمال این ماه را از مقایسه دنبال کنیم. علاوه بر دعاهایی که برای شب اول ماه رجب وارد شده، توصیه می‌شود در این شب غسل کنید، زیارت امام حسین (ع) را بخوانید و پس از نماز مغرب، ۲۰ رکعت نماز به جایآورید (هر دور کعت به یک سلام) و در هر رکعت یک بار سوره «حمد» و یک بار سوره «توحید» را قرائت کنید. همچنین احبای این شب هم بسیار توصیه شده است.

نمازهای ماه رجب

در روایتی از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که ایشان فرمودند: «هر کس یک‌روز از ماه رجب را روزه بگیرد چهار رکعت نماز به جای آورد، به صورت دور کعت دور کعت (هر دور کعت به یک سلام) و در رکعت اول ۱۰ مرتبه آیت الکرسی را بخواند و در رکعت دوم ۲۰ مرتبه سوره توحید را بخواند، قبل از رکعتش، جای خود را در بهشت مشاهده خواهد کرد و یا این که کسی جای او را دیده و برای او توصیف خواهد نمود... نمازهای توصیه شده در ماه رجب بسیار زیاد است و می‌توانید با مراجعه به مقایسه‌های مکتوب یا آنلاین بیشتر در باره آن‌ها بخوانید.

دعای بعد از نماز

رجب ماه عبادت است و دعا‌های ماه رجب یکی از یکی زیباتر. یکی از دعا‌هایی که می‌توانید در فهرست کارهای روزانه‌تان بعد از نماز بگذارید دعای «یا مَنْ أَزْجُوهُ لِكُلِّ خَيْرٍ، وَ آمَنْ سَخَطُهُ عِنْدَ [مَنْ] كُلِّ شَرٍّ...» است که می‌توانید برای قرائت کامل آن به مقایسه یا سایت‌ها مراجعه کنید. در این دعا از خداوند که همیشه از او امید احسان و خیر داریم، می‌خواهیم تا همه خوبی‌های دنیا و آخرت را نصیب‌مان کند و از شرارت‌های دنیا و آخرت دور.

روزه‌های توصیه‌شده

روزهای مختلفی از ماه رجب به روزه‌داری توصیه شده است. سیزدهم تا پانزدهم این ماه که به ایام البیض و ایام اعتکاف معروف است، اولین جمعه ماه رجب که آن را به لیلة الرغائب یا شب آرزوهای شناسیم، بیست‌وهفتم ماه رجب که مصادف با بعثت پیامبر اکرم (ص) است و روز آخر ماه رجب از جمله روزهایی است که روزه گرفتن در آن‌ها بسیار توصیه شده است.

آمزش خواستن و شب زنده‌داری

از دیگر اعمال مهمی که در این ماه توصیه شده است، شب‌زنده‌داری است. سید بن طاووس در جلد دوم کتاب «اقبال الاعمال» خود از پیامبر

ماه رجب در کلام بزرگان

یکی از توصیه‌های موکد و همیشگی بزرگان دین، بزرگداشت و غنیمت شمردن سه ماه رجب و شعبان و رمضان است. در این میان ماه رجب چون ورودی این سه ماه است، طور دیگری ارزش دارد. در ادامه چند توصیه از علمای اسلام درباره ماه رجب فضیلت رجب را می‌خوانیم.

ماه‌امیر المؤمنین (ع)

مرحوم آیت‌... العظمی میرزا جواد ملکی تبریزی فرموده‌اند: «ماه رجب یکی از ماه‌های حرام می‌باشد و از اوقات دعاست. [این ماه] حتی در زمان جاهلیت نیز به این مطلب مشهور بوده و مردم آن زمان منتظر این ماه بودند تا در آن دعا کنند. همچنین این ماه، ماه‌امیر المؤمنین علیه السلام است، چنان‌چه طبق روایات شعبان ماه رسول خدا و رمضان ماه خدای متعال می‌باشد.»

ماه نماز و قرآن

توصیه مرحوم آیت‌... قاضی طباطبایی به شاگردان خود در ماه‌های رجب، شعبان و رمضان: «... نماز ظهر را هم در وقت فضیلت انجام دهید که در قرآن بدان تاکید شده و مراد از صلوة وسطی همان نماز ظهر است... پس تا می‌توانید در شب‌ها قرائت قرآن کنید، چرا که قرائت قرآن شراب مؤمنین است... تا می‌توانید بسیار به دیدار و زیارت برادران نیکوکار خود بشتابید، چرا که به راستی آن‌ها برادرانی هستند واقعی که در تمام مسیر، همراه انسان هستند... به زیارت اهل قبور ملتزم باشید ولی نه به صورت مداوم و همه‌روزه و نباید زیارت قبور در شب واقع گردد.»

ماه دعا

مرحوم آیت‌... بهجت فرموده‌اند: «بله! این دو ماه (رجب و شعبان) امتیازشان از سایر ماه‌ها غیر از ماه رمضان، این است که ادعیه خیلی‌عالیه المضامینی در این دو ماه، ماثور (روایت شده از اهل بیت علیهم السلام) داریم. [دعا‌هایی که] خیلی‌عالیه المضامین [هستند]... این هم فخر شیعه است که ادعیه‌عالیه المضامینی در دست این‌ها هست که در دست فلک الافلاک نیست. شوخی است این مطالب؟ مگر کسی نفهمد! این هم یکی از کرامات اهل بیت نبوت است که «سخنان‌شان پایین‌تر از سخنان خالق و بالاتر از سخنان مخلوق» است. وای بر کسانی که این‌ها را بخوانند و هیچ نفهمند...»

ماه ولایت

مرحوم علامه حسن زاده آملی فرموده‌اند: «شهر مبارک ولایت به شمار روی آورده؛ این شاء... از رجیبون بوده باشد. کسانی که می‌خواهند مقامات لیالی قدر شهر... را ادراک کنند، از ابتدای شهر ولایت که ماه رجب است خودشان را آماده می‌کنند. بعد از شهر ولایت که شهر رجب است، شهر رسول... است که ماه شعبان است و بعد از آن شهر... غرض از اول ماه رجب، رجیبون، اهل ولایت، کسانی که می‌خواهند این شهر را ادراک کنند، خودشان را مواظب‌اند و مراقب‌اند که عمده آن است که این حقایق در آدم پیاده شود.»

ماه توبه

مرحوم استاد فاطمی نیا فرموده‌اند: «ماه رجب، ماه توبه است. یکی از ادعیه‌ای که اگر به معنای آن توجه کنیم بسیار موثر است، دعای «یا مُقْبِلُ الْعَثَرَاتِ» است. (ای خدایی

که لغزش‌ها را اقاله می‌کند و نادیده می‌گیرد) ما خدایی داریم که بسیار مهربان است و گناهان ما را اقاله می‌کند، به این معنا که اگر پشیمان شویم و توبه کنیم، اصلاً با ما طوری معامله می‌کند مثل این که گناهی مرتکب نشده‌ایم! گاهی مواقع در اثر گناه بعضی توفیقات از انسان سلب می‌شود؛ اگر این دعا را با توجه و حضور قلب در قنوت یا سجده خود بگویید، توفیقات بازمی‌گردد... ماه رجب را اصْبْ گویند، زیرا ماه ریزش رحمت الهی است. آن‌چه در این ماه مهم است توجه باطنی به اعمال و ادعیه آن است. عمده کار در این ماه استغفار است و بسیار مهم است.»

ماه روزه

استاد جواد آملی می‌فرمایند: «تا می‌توانید در ماه پربرکت رجب، مخصوصاً کسی که قدرت جوانی دارد؛ روزه‌های این ایام، مخصوصاً مبعث و ایام اعتکاف فراموش نشود... بزرگانی بودند که این سه ماه را پشت سر هم روزه می‌گرفتند. این دعای نورانی «یا مَنْ أَزْجُوهُ لِكُلِّ خَيْرٍ» اختصاصی به بعد از نماز ندارد، در بسیاری از فرصت‌های شب و روز این ماه می‌توان این دعا را خواند. راز خلقت، عبادت است و اصل عبادت این است که انسان در همه شئون زندگی بنده خدا باشد و برای این بندگی یک راز و رمزی است که وجود مبارک پیامبر (ص) فرمود، انسان طری‌ی باید با خدا سخن بگوید که گویا او را می‌بیند.»

ماه رحمت خدا

استاد انصاریان می‌فرمایند: «در این ماه رجب مراقبه نفس کنید، ماه رجب، ماه تصفیه باطن است. نباید شب و روز رجب برای شما عادی گذر کند. ثانیه‌های این ماه را باید قدر بدانید و بندگی کنید. در این ماه پرفیض جبران مافات کنید... از فرصت ماه پرخیر و برکت رجب غافل نشویم که درهای رحمت الهی به روی ما باز است و گرفتاری‌ها به لطف خدا مرتفع می‌شود.»

ماه جوان و پیر

مرحوم حاج محمد اسماعیل دولابی فرموده‌اند: «نگویمت که همه ساله می‌پرستی کن، سه ماه می‌خور و نه ماه پارسا باش... تفسیر این بیت حافظ این است که سه ماه رجب و شعبان و رمضان، فصول اهل محبت است. سه ماه کافی است تا نه ماه دیگر را شراب صافی «یا من یکفی من کل شی و لا یکفی منه شی، اکفنی ما اهمنی من امر الدنیا و الآخرة» آن‌چه نادیدنی است برایت به تماشا بگذارد... به نقل از آیت‌... انصاری همدانی، خداوند از اول ماه رجب منتظر دو گروه است؛ یکی جوان‌ها که خدا دوستدار آن‌هاست و علاقه عجیبی به جوان دارد و دیگری کسی که لحظات آخر عمرش رسیده است.»

