فیش منبر

موضوع:

شرح دعای روز بیستم

از آسایش تا آرامش



جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

شرح دعای روزهای رمضان‌المبارک

سی نغمه از رمضان

متن دعا:

«اللَّهُمَّ افْتَحْ لِی فِیهِ أَبْوَابَ الْجِنَانِ وَ أَغْلِقْ عَنِّی فِیهِ أَبْوَابَ النِّیرَانِ وَ وَفِّقْنِی فِیهِ لِتِلاَوَةِ الْقُرْآنِ یَا مُنْزِلَ السَّکِینَةِ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِینَ.»

ترجمه:

خدایا! در این روز درب‌های بهشت را به سوی من باز کن و درهای دوزخ را به سوی من ببند و توفیق تلاوت قرآن را روزیم کن، ای کسی که آرامش را در قلب مؤمنین قرار می‌دهی.

شروع

یکی از گمشده‌های بشر، خصوصاً بشر امروزی، که همگی به نوعی به دنبال آن هستند و اکثراً هم راه‌های غلطی را برای رسیدن به آن طی می‌کنند و نه تنها به آن نمی‌رسند، بلکه فرسنگ‌ها خود را از آن دور می‌کنند، **سکینه و آرامش** است. اما این آرامش چیست، از چه راهی به دست می‌آید و چه فوایدی دارد؟

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

پر واضح است کسی که آرامش را در قلوب مؤمنین قرار می‌دهد، کسی نیست جز خدا. قرآن هم به آن اشاره دارد آنجا که می‌فرماید: «هُوَ الَّذِی أَنْزَلَ السَّکِینَةَ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِینَ لِیَزْدَادُوا إِیمَانًا مَعَ إِیمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ کانَ اللَّهُ عَلِیماً حَکِیماً.» (فتح/۴)

او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و حکیم است.

«سکینه» در اصل از ماده «سُکُون» به معنی آرامش و اطمینان خاطری است که هر گونه شک و تردید و وحشت را از انسان زائل می‌کند و او را در طوفان حوادث ثابت‌قدم می‌دارد.

این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد، یا جنبه عملی، به گونه‌ای که ثبات قدم، مقاومت و شکیبایی به انسان بخشد. (تفسیر نمونه، ج۲۲، ص۲۸)

جالب اینکه در بعضی از روایات «سکینه» به «ایمان» تفسیر شده است. از امام صادق علیه السلام در مورد آیه سؤال شد، فرمودند: «هُوَ الْإِیمَانُ.» (کافی، ج۲، ص۱۵)

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

اقناع اندیشه: آثار و فواید آرامش

بررسی حال مؤمنان و افراد بی‌ایمان، روشنگر این حقیقت است که گروه دوم در حال اضطراب و نگرانی دائم به سر می‌برند، در حالی که گروه اول از اطمینان خاطر بی‌نظیر بهره‌مندند و در سایه آن:

- هرگز از کسی جز خدا نمی‌ترسند: «وَ لاَ یَخْشَوْنَ أَحَداً إِلاَّ اللَّهَ» (احزاب/۳۹).
- هرگز ملامت‌ها و سرزنش این و آن در اراده آهنین‌شان اثر نمی‌گذارد: «وَ لاَ یَخَافُونَ لَوْمَةَ لائِمٍ» (مائده/۵۴).
- هرگز به خاطر آنچه از دست داده‌اند غمگین نمی‌شوند و به آنچه دارند دلبستگی شدید ندارند. این دو اصل سبب می‌شود که آرامش روحی آن‌ها به خاطر گذشته و آینده متزلزل نشود: «لِکَیْلاَ تَأْسَوْا عَلَی مَا فَاتَکُمْ وَ لاَ تَفْرَحُوا بِمَا آتَاکُمْ» (حدید/۲۳).
- و بالاخره هرگز در برابر حوادث سخت سست نمی‌شوند و اندوهی به خود راه نمی‌دهند و همواره خود را برتر از دشمن می‌بینند: «وَ لاَ تَهِنُوا وَ لاَ تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ کُنْتُمْ مُؤْمِنِینَ» (آل عمران/۱۳۹).

مؤمن در میدان حوادث خود را تنها نمی‌بیند؛ دست لطف و حمایت خدا را دائماً بر سر خویش احساس می‌کند و یاری فرشتگان را در وجود خویش لمس می‌کند. در حالی که اضطراب حاکم بر افراد بی‌ایمان از خلال گفتار

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

و رفتارشان، مخصوصاً به هنگام وزش طوفان‌های حوادث، کاملاً محسوس است.

در ذیل آیه مورد بحث (فتح/۴) دو جمله آمده که هر کدام بیانگر یکی از عوامل «سکینه» و آرامش مؤمنان است: نخست جمله «وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ» (لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خدا و تحت فرمان او هستند). سپس جمله «وَ كانَ اللَّهُ عَلِيماً حَكِيماً» (خداوند علیم و حکیم است). اولی به انسان می‌گوید اگر با خدا باشی، تمام قوای زمین و آسمان با توست. و دومی به او می‌گوید: خداوند هم نیازها، مشکلات و گرفتاری‌های تو را می‌داند و هم از تلاش‌ها، کوشش‌ها و اطاعت و بندگی تو باخبر است. با ایمان به این دو اصل، چگونه ممکن است آرامش خاطر بر وجود انسان حاکم نگردد؟ (تفسیر نمونه، ج۲۲، ص: ۲۸)

پرورش احساس با داستان

گویند انوشیروان بر بوذرجمهر حکیم خشمگین شد و او را زندانی کرد. پس از مدتی از وضع او جویا شد، دید بوذرجمهر در گوشه زندان با کمال آرامش و خونسردی نشسته است. پرسید: چگونه بدین حالت صبر کرده و با اطمینان نشسته‌ای؟ گفت: مرا معجونی است از شش ماده که هر روز کمی از آن را می‌خورم، در نتیجه قوت قلب و اطمینان برایم فراهم می‌شود. گفت: طرز ساختن آن را به من بیاموز. گفت:

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

١. اطمینان و امیدواری به خدا
٢. آنچه از جانب خدا مقدّر شده، خواهد شد.
٣. شکیبایی بهترین چیزی است که شخصِ مورد آزمایش به کار می‌برد.
٤. اگر صبر نکنم چه کنم؟
٥. ممکن است وضعی از این بدتر هم که من دارم، پیش بیاید.
٦. از ساعتی تا ساعت دیگر امید فرج است.

روشن است که برگشت مفاد هر شش جمله مربوط به دین و مذهب است که آدمی را در برابر گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی کمک می‌نماید. (نتایج و فوائد دین / کمپانی)

رفتارسازی

برای کسب آرامش، یک راه **اذکار روزهای هفته** و به خصوص ذکر صلوات است و راه دیگر **تلاوت و انس با قرآن** که در دعای امروز هم از خدا توفیق آن را خواستیم. البته قرائت قرآن به منظور فهم مضامین باید باشد تا تأثیرگذار باشد، نه صرفاً برای ثواب. سید محمود مرعشی می‌گوید: آیت‌الله مرعشی نجفی به خویشاوندان، نزدیکان و به ویژه به فرزندان خود سفارش می‌کرد که در منزل هیچ وقت قرآن را دور از دسترس قرار ندهند، بلکه در طاقچه یا جایی بگذارند تا همیشه دیده شود و می‌فرمود: «یادتان نرود که

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.

هرگاه چشمتان به آن می‌افتد، چند آیه‌ای از آن تلاوت کنید و کوشش نمایید تا آیاتی از آن را حفظ کنید.» و توصیه می‌کردند که حتماً با وضو و طهارت قرآن را تلاوت کنید. اگر می‌خواهید توفیق از شما سلب نشود، هر روز یک جزء یا هر مقدار که می‌توانید، قرآن بخوانید؛ زیرا قرآن به شما آرامش خاطر و امنیت می‌بخشد. (نشریه قرآنی بشارت)

روضه کوتاه

کسی که عمری با یاد و ذکر خدا آرامش گرفته، با آرامش هم از دنیا می‌رود. لذا امام فرمود: «با دلی آرام و قلبی مطمئن از شما می‌روم.» مثل جد بزرگوارشان که امروز در بستر شهادت است و دیگر امشب به آرامش می‌رسد. مثل امشب حضرت داشتند وصیت می‌کردند. فرمودند: «من از همسایگان شما بودم که چند روزی در کنار شما زیستم، و به‌زودی از من جز جسدی بی‌روح و ساکن، پس از آن همه تلاش، و خاموش پس از آن همه گفتار، باقی نخواهد ماند. پس باید سکوت من، و بی‌حرکتی دست و پا و چشم‌ها و اندام من، مایه پند و اندرز شما گردد که از هر منطق رسایی و از هر سخن مؤثری عبرت‌انگیزتر است... فردا ارزش ایام زندگی مرا خواهید دید، و راز درونم را خواهید دانست. پس از آنکه جای مرا خالی دیدید و دیگری بر جای من نشست، مرا خواهید شناخت.» (نهج‌البلاغه، ترجمه دشتی، ص ۲۷۵)

جهت عضویت در
کانال محراب کلیک کنید.