

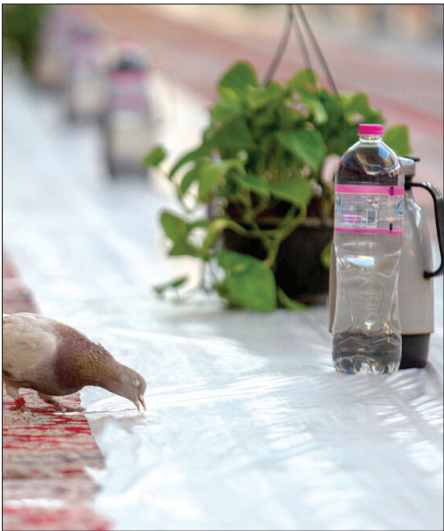
## توصیه‌های امام رضا(ع) در ماه رمضان

## همه خوبی‌ها و خیرها

روزهای ماه مبارک رمضان همه‌اش شبیه هم است، همه‌اش برکت و نور است. همه‌مان در این ماه سبک زندگی مان عوض می‌شود و روزهایمان سر و شکل جدیدی می‌گیرد. طوری که برای بعضی‌ها یک دعای روزانه و یک جزء قرآن و یک سری کار بین روزمره‌گی‌ها اضافه می‌شود و به آن‌ها رنگ و لعاب می‌دهد. اگر بخواهیم از همه این روزها و ساعت‌ها و لحظه‌ها بهره‌ای برداریم خوب است با هم دست به کار شویم و برویم سراغ ولی نعمتمان امام رضا(ع) و توصیه‌هایی که برای این روزهایمان داشته‌اند.

### رسیدن به حقیقت روزه

برای دستیابی به روزه واقعی، فرد روزه‌دار علاوه بر اینکه از میطلات و مقدرات مانند خوردن و آشامیدن دوری می‌کند، باید از اعمالی که با روح روزه و روزه‌داری در تضاد است هم دوری و امساک کند. امام رضا(ع) در این باره می‌فرمایند: «اذا صمت فلیصم سمعک و بصرک و جلدک و شعرک» هنگامی که روزه می‌گیری باید گوش و چشم و پوست و مویت نیز روزه‌دار باشند. به یاد داشته باشید که انسان مسافر است و مسافر به زاد و توشه نیاز دارد. بهترین ره توشه سالکان مسیر معاد تقواست. در حقیقت روزه مانند سپری برای مومن در برابر زشتی و پدی است. با آن‌چنان روزه‌ای که امام رضا(ع) شرحش توصیف کردند است که می‌توان به رشد معنوی و تقوای الهی رسید.



### ختم قرآن

محدث نوری از کتاب فقه‌الرضا در باب روزه آورده، امام رضا(ع) فرمود: و اکثر فی هذا الشهر المبارک من قراءة القرآن والصلاة علی رسول الله؛ در این ماه شریف قرآن زیاد بخوان و فراوان بر رسول خدا(ص) صلوات و درود بفرست. همچنین از پدران خود از علی(ع) از رسول خدا(ص) نقل می‌کند که فرمود: من تلافیه (شهر رمضان) آیه من القرآن، کان له مثل أجر من ختم القرآن فی غیره من الشهور؛ کسی که یک آیه از قرآن در ماه رمضان بخواند، مانند یک ختم قرآن در ماه‌های دیگر است. با این احادیث و روایات، حجت برایمان تمام است. کافی است برای تلاوت روزانه قرآن در ماه رمضان برنامه‌ریزی کنیم و تا آنجایی که در توان مان است، به تلاوت قرآن بپردازیم.



### رمضان، فرصتی برای یادآوری

امام رضا(ع) در روایتی فرموده‌اند: «مردم به انجام روزه امر شده‌اند تا درد گرسنگی و تشنگی را بفهمند و به واسطه آن، فقر و بیچارگی آخرت را ببینند». اگر قرار باشد رمضان، ما را به یاد مرگ و آخرت بیندازد این توصیف حضرت از روزه‌داری کافی است. روزه‌داران با تحمل گرسنگی و تشنگی، همزمان در دو جبهه تلاش می‌کنند، یکی جبهه مبارزه با نفس و تلاش برای بالا رفتن در مسیر انسانیت و دیگری، آشنایی با درد نیازمندان و مجاهدت برای یاری‌رساندن به آن‌ها. از نظر اجتماعی نیز روزه درس مساوات و برابری در میان افراد اجتماع است انسان با انجام این دستور دینی، موقعیت گرسنگان و محرومان اجتماع را به طور محسوس درمی‌یابد. انسان روزه‌دار علاوه بر همراهی و همدلی نسبت به نیازمندان، و شریک شدن با آن‌ها در تحمل رنج گرسنگی و تشنگی، به اندیشه کمک به نیازمندان می‌افتد.



### فرصتی برای توبه

امام رضا(ع) فرمودند: ماه رمضان ماه برکت است، ماه رحمت است، ماه آمزش است، ماه توبه و ماه بازگشت (به سوی خدا) است، هر کس در ماه رمضان آمرزیده نشود، در کدام ماه دیگر مورد آمرزش قرار می‌گیرد؟ (بحار الأنوار، ج ۹۳، ص ۳۴۱) فرصت شب‌ها و روزهای رمضان و دعاها و مناجات‌های شبانه و روزانه، زمانی است که امکان توبه و بازگشت را هم برایمان فراهم می‌کند. وقتی ارزش یکی از شب‌های رمضان از هزار سال بیشتر می‌شود پس حتماً از لحظه لحظه این ماه می‌شود برای توبه و بازگشت استفاده کرد و خداوند توبه‌پذیر است. پیامبر اکرم(ص) فرمود: کسی که در ماه رمضان از روی ایمان و اعتقاد روزه بگیرد خدای متعال گناهان گذشته اش را می‌بخشد.»



### فرصتی برای دوستی

امام رضا(ع) در روایت دیگری ضمن توصیه به صله رحم و صدقه دادن در این ماه، از آن به بزرگی یاد کرده و به نقل از پدراناش(ع) از رسول خدا(ص) روایت می‌کند: «ان شهر رمضان شهر عظیم یضاعف الله فیه الحسنات و یمحو فیه السيئات و یرفع فیه الدرجات، من تصدق فی هذا الشهر بصدقة غفر الله له و...»؛ ماه رمضان ماه بزرگی است، خدا حسنات را در آن دوچندان و سیئات را در آن محو کند و درجات را بالا برد، هر که در این ماه صدقه‌ای دهد، او را بیامزد و هر که در آن به مملوکان خود احسان کند، خدایش بیامزد و هر که خوش خلقی کند و صله رحم بجا بیاورد خداوند او را مورد آمرزش خود قرار می‌دهد. اینک که در چنین ماهی هستیم، چه بهتر از آنکه صله رحم انجام دهیم و دیدارها را تازه کنیم. دیداری که این بار رنگ و بوی خدایی پیدا می‌کند و ارزشش حتماً چندین برابر می‌شود.



### فرصتی برای شب زنده‌داری

امام رضا(ع) می‌فرمایند: امیر المؤمنین(ع) سه شب را نمی‌خوابید: شب بیست و سوم ماه رمضان، شب عید فطر و شب نیمه ماه شعبان؛ در این شب‌ها، روزی‌ها تقسیم و مدت عمر و هر آنچه در آن سال رخ خواهد داد، تعیین می‌شود. همه سال‌های زندگی مان به ماه رمضان که می‌رسیدیم، متوجه می‌شدیم یک شب، هزار شب می‌شود. شب‌های رمضان پرازش‌اند و پرازش‌ترین‌شان شب‌های قدر هستند. این برکت جاری به گفته امام رضا(ع) آن قدر ارزشمند است که قرار است همه سال‌های عمرمان را تعیین کنند، پس عاقلانه‌ترین کار این است که از این برکت بهره برداریم و تا می‌توانیم شب‌های بهاری این ماه را زنده نگه داریم.



### فرصتی برای خیر و خوبی

امام رضا(ع) در خصوص ماه رمضان می‌فرمایند: «خوبی‌ها در ماه رمضان پذیرفته و پدی‌ها بخشیده می‌شود. هر کس یک آیه از قرآن در ماه رمضان تلاوت کند مانند آن است که تمام قرآن را در ماه‌های دیگر تلاوت کند و هر کس به چهره برادر مؤمن خود لبخند بزند، در قیامت وی نیز بر چهره او لبخند می‌زند و او را بشارت به بهشت می‌دهد و هر که در این ماه مؤمنی را کمک کند، خداوند او را هنگام عبور از صراط که قدم‌ها می‌لرزد، کمک خواهد کرد و هر کس در این ماه غضب خود را بازدارد، خداوند غضب خود را از او بازمی‌دارد و هر کس گرفتاری را کمک کند، خداوند او را روز قیامت که روز فرع اکبر است کمک خواهد کرد و هر کس در این ماه، مظلومی را کمک کند، خداوند او را در دنیا و قیامت کمک می‌کند...».



## امام رضا(ع) برای ماه مبارک رمضان چه برنامه عملی پیشنهاد داده‌اند؟

اعمال مستحبی فراوانی در ماه مبارک رمضان در روایت‌ها ذکر شده و در منابع حدیثی نیز از امام رضا(ع) اعمال زیادی آمده است که به هشت مورد از آن‌ها اشاره می‌شود.

### ورع

حضرت رضا(ع) فرموده‌اند: «افضل الاعمال فی هذا الشهر الورع عن محارم الله». با فضیلت‌ترین عمل در ماه مبارک رمضان را ورع دانسته‌اند. مقامی که بالاتر از تقواست.

### قرائت قرآن

ماه مبارک رمضان، بهار قرآن است، حضرت رضا(ع) در روایتی مشهور می‌فرمایند: «من قرأ فی شهر رمضان آیه من کتاب الله عزوجل کان کمن ختم القرآن فی غیره من الشهور» هر کس در این ماه یک آیه بخواند مانند کسی است که در ماه‌های دیگر تمام قرآن را خوانده است.

### صلوات بر پیامبر(ص)

حضرت رضا می‌فرمایند: «اکثر فی هذا الشهر المبارک... الصلاة علی رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم فان فی ذلک ثواب عظیماً و اجراً کبیراً». ایشان تأکید می‌کنند در ماه مبارک رمضان صلوات زیاد بر پیامبر(ص) و آلش بفرستید که دارای ثواب و پاداش بزرگی است.

### نماز مستحبی

خواندن نماز مستحبی در همه ماه‌های سال دارای ثواب است اما این عمل در ماه مبارک رمضان دارای پاداشی ویژه است. حضرت می‌فرمایند: هر کس در این ماه نماز مستحبی بخواند، رهایی از آتش برای او نوشته خواهد شد.

### افطاری دادن

سنت افطاری در ماه مبارک رمضان از اموری است که بسیار به آن تأکید شده است. امام رضا(ع) نیز ثواب افطاری دادن را بیشتر از خود روزه‌داری می‌دانند و می‌فرمایند: «تفطیرک اخاک الصائم افضل به صیامک». در روایتی دیگر افطاری دادن به هر مقدار حتی اندک را شایسته پاداش الهی ذکر می‌کنند.

### کمک به هموعان

امام رئوف(ع) و امام مهربانی‌ها کمک کردن به هموعان را در ماه مبارک رمضان معادل جواز عبور از صراط می‌دانند و می‌فرمایند: «من اعان فیه مؤمناً أعان الله تعالی علی الجواز علی الصراط یوم تزل فیه الاقدام» و با این بیان بر فضیلت احسان تأکید می‌کنند.

### خشنود کردن دیگران

در این خصوص امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: مَنْ تَبَسَّمْ فِي وَجْهِ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً، وَمَنْ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً لَمْ يُعَذِّبْ. هر که به روی برادر مؤمن خود لبخند بزند، خداوند برایش ثوابی خواهد نوشت و هر که خداوند برایش ثوابی بنویسد، او را عذاب نخواهد داد.

### زیارت اباعبدالله(ع)

«من زار الحسين علیه السلام یعتکف عنده العشر الاواخر من شهر رمضان فکانما اعتکف عند قبر النبی صلی الله علیه و آله و سلم» هر کس در دهه آخر ماه رمضان معتکف و زائر امام حسین(ع) باشد مانند کسی است که در حرم پیامبر(ص) معتکف شده باشد.