

بسمه‌التهالی



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

حکمت ۹- شناخت ره آورد اقبال و ادبار دنیا

وَقَالَ [عَلَيْهِ السَّلَامُ] إِذَا أُقْبِلْتَ الدُّنْيَا عَلَى أَحَدٍ أَعَارَتْهُ مَحَاسِنَ غَيْرِهِ وَإِذَا أُدْبِرَتْ عَنْهُ سَلَبَتْهُ مَحَاسِنَ نَفْسِهِ.

و درود خدا بر او ، فرمود : چون دنیا به کسی روی آورد ، نیکی های دیگران را به او عاریت دهد ، و چون از او روی برگرداند خوبی های او را نیز بر بایند.

حافظ شیرازی

تفسیر نور سوره قدر



تفسیر نور:

سوره قدر آیه ۱

متن آیه :

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ

ترجمه :

ما قرآن را در شب با ارزش « لیلۃ القدر » فرو فرستاده ایم .

توضیحات :

« أَنْزَلْنَاهُ » : ضمیر (هُ) به قرآن برمی گردد . اشاره به آغاز نزول قرآن است (نگا : بقره / ۲ و ۱۴۴ ، آل عمران / ۷ ، نساء / ۱۰۵ ، یوسف / ۲) . ذکر ضمیر به جای اسم ظاهر ، به خاطر شهرت و جلالت فوق العاده قرآن ، و جایگزین بودن آن در همه اذهان است (نگا : انعام / ۹۲ و ۱۵۵ ، ابراهیم / ۱ ، ص / ۲۹) . « لَيْلَةُ الْقَدْرِ » : شب بزرگوار و ارزشمند (نگا : دخان / ۳) . شب ارزشیابی و تعیین سرنوشت (نگا : دخان / ۴) این شب ، بزرگوار و ارزشمند است ، چون قرآن در آن نازل شده است و سراسر نور و رحمت و خیر و برکت و سلامت و سعادت و از هر جهت بی نظیر است . شب قرآن و جشن سالانه این کتاب بزرگ آسمانی و سرنوشت ساز بشریت است ،

و به عقیده برخی شب تقدیر و تعیین است و در آن مجدداً مقدرات و سرنوشت انسانها مقدر و معین می‌گردد و خداوند دستور اجرای احکام خود را به دست فرشتگان می‌سپارد. لیلَةُ الْقَدْرِ در رمضان است (نگا: بقره / ۱۸۵). اما در کدام شب؟ روشن نیست و در حدود چهل قول مختلف پیرامون آن بیان شده است (نگا: تفهیم القرآن). لیکن از هفدهم رمضان تا آخر آن، به ویژه شبهای طاق، رأی بسیاری از علماء است.

سوره قدر آیه ۲

متن آیه:

وَمَا أَذْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ

ترجمه:

تو چه می‌دانی شب قدر کدام است (و چه اندازه عظیم است؟)

توضیحات:

«مَا أَذْرَاكَ؟»: تو چه می‌دانی؟ (نگا: مدثر / ۲۷، مرسلات / ۴۴، انفطار / ۱۷). این تعبیر نشان می‌دهد که زمان و عظمت دقیق این شب را حتی پیغمبر (ص) هم نمی‌دانسته است، چه رسد به دیگران!

سوره قدر آیه ۳

متن آیه:

لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ

ترجمه:

شب قدر شبی است که از هزار ماه بهتر است.

توضیحات:

«أَلْفِ شَهْرٍ»: هزار ماه. مراد تکثیر است نه تعیین و تحدید (نگا: بقره / ۹۶، انفال / ۹).

سوره قدر آیه ۴

متن آیه :

تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ

ترجمه :

فرشتگان و جبرئیل در آن شب با اجازه پروردگارشان ، پیاپی (به کره زمین و به سوی پرستشگران و عبادت کنندگان شب زنده‌دار) می‌آیند برای هرگونه کاری (که بدان یزدان سبحان دستور داده باشد) **توضیحات :** « تَنْزَلُ » : پیاپی نازل گردید . این فعل می‌تواند به معنی ماضی باشد (نگا : جزء عمّ شیخ محمد عبده) . « الرُّوحُ » : جبرئیل . نزول فرشتگان و سردسته ایشان جبرئیل به کره زمین ، جهت دعای خیر و طلب آمرزش برای کسانی است که شب زنده‌داری می‌نمایند و به عبادت می‌پردازند و از خدا طلب مرحمت و مغفرت می‌کنند . « مِنْ كُلِّ أَمْرٍ » : برای هر کاری . حرف (مِنْ) به معنی لام است . یعنی برای انجام امور . یا این که به معنی باء مصاحبت است . یعنی : هر خیر و برکتی را با خود به ارمغان می‌آورند .

سوره قدر آیه ۵

متن آیه :

سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ

ترجمه :

آن شب ، شب سلامت و رحمت (و درود فرشتگان بر مؤمنان شب زنده‌دار) است تا طلوع صبح .

توضیحات :

« سَلَامٌ » : سلام و درود . مراد درود فرشتگان بر مؤمنان است که طلب آمرزش و رحمت برای ایشان است . سلامت . یعنی طاعت و عبادت در آن ، موجب سلامت و در امن و امان ماندن مؤمنان از هر چیز است . یا این که به معنی سالم ، یعنی شبی است سالم و توأم با سلامت . « مَطْلَعٌ » : طلوع . دمیدن . وقت طلوع . هنگام دمیدن . مصدر میمی یا اسم زمان است . یادآوری : شب قدر در مناطق مختلف ، یکی است . چرا که شب همان سایه نیم کره زمین است که بر نیم کره دیگر می‌افتد ، و این سایه همراه گردش زمین در حرکت است . یک دوره کامل آن در بیست و چهار ساعت انجام می‌پذیرد . این مدّت که تاریکی تمام نقاط زمین را به تدریج فرا می‌گیرد ،

شب کامل کره زمین و شب قدر آن است که با اختلاف چند ساعت زودتر و دیرتر، مهمان مردمان گوشه و کنار سراسر زمین می شود.

<http://tafseerenoor.persiangig.com>

نکته سلامتی

رژیم غذایی مناسب در ماه رمضان

وعده سحری را به هیچ وجه فراموش نکنید، زیرا سحری در ماه رمضان همانند صبحانه در روزهای عادی، مهمترین وعده ی غذایی است این وعده ی غذایی، مواد مغذی لازم و انرژی مورد نیاز برای تمرکز و فعالیت روزمره را تامین می کند و سوخت و ساز پایه ی بدن را بالا نگه می دارد .

اشخاصی که بدون سحری اقدام به روزه گرفتن می کنند در طول روز دچار افت قند خون، کاهش تمرکز و توان کاری می شوند این عوارض هیچ ارتباطی به روزه گرفتن ندارد و نتیجه تغذیه ی نامناسب است. در هنگام سحر سعی کنید از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات های پیچیده و دارای فیبر مانند غلات کامل، حبوبات و سبزیجات به جای کربوهیدرات های ساده مثل قند، مربا، برنج و نان های بدون سبوس استفاده کنید؛ چرا که کربوهیدرات های پیچیده سرعت هضم کم و خاصیت سیر کنندگی بیشتری دارند و به حفظ قند خون در محدوده ی طبیعی و تاخیر در ایجاد حس گرسنگی کمک می کنند. به هر میزان که سحری سبک تر باشد، احساس سنگینی، کسالت و خواب آلودگی کمتر بروز کرده و شخص فعالیت روزانه را با نشاط بیشتری آغاز می کند .

مثال هایی از انتخاب های غذایی در هنگام سحر :

- 2- تا ۳ تکه نان (ترجیحاً نان سنگگ) به همراه پنیر و خرما یک وعده ی سبک و مناسب برای سحر است .
- یک بشقاب سالاد همراه با یک تکه مرغ یا ماهی را می توان به عنوان سحری میل کرد (همراه با سالاد می توانید از ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری روغن زیتون استفاده کنید .)
- حلیم یک منبع غذایی غنی از پروتئین با سرعت هضم کم برای وعده ی سحری مناسب می باشد .

افطار

بهتر است روزه را با شیر یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ باز کرده و به تدریج از مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ که فشار چندانی به معده وارد نمی کنند استفاده کنیم. همچنین بهتر است بین افطار و صرف شام یک فاصله ی زمانی کم در نظر گرفته شود تا بدن بتواند خود را آماده ی قبول غذاهای پر حجم تر کند .

مصرف مواد غذایی شیرین، اما با شیرینی طبیعی در هنگام افطار بسیار ضروری است چرا که بدن به خصوص سلول های مغز نیاز مبرمی به دریافت منابع انرژی به شکل گلوکز دارد. بنابراین مصرف خرما، کشمش و یا افزودن یک قاشق چای خوری شکر به شیر یا چای کاری عاقلانه است .

پرخوری و مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب و شیرین چون نان خامه ای، زولبیا، بامیه، حلوا، شله زرد و... توصیه نمی شود؛ زیرا این خوراکی ها باعث تحریک معده، اضافه وزن و نیز عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد عطش شدید می شوند که اغلب این تشنگی را با نوشیدن مقادیر زیاد نوشیدنی های سرد جبران می کنند. نوشیدن آب زیاد همراه با غذا باعث رقیق شدن شیریه ی معده و تاخیر هضم غذا می شود، بنابراین این افراد دچار نفخ شکم و سایر ناراحتی های گوارشی خواهند شد .

مصرف مواد غذایی از کلیه ی گروه های غذایی به صورت متعادل برای وعده ی شام توصیه می شود. البته مصرف انواع میوه پس از شام تا هنگام خواب را فراموش نکنید .

توصیه های تغذیه ای

- مصرف مقادیر کافی آب بین افطار و هنگام خواب برای پیشگیری از کم آبی بدن
- مصرف مقادیر کافی از سبزیجات در وعده ی غذایی و مصرف میوه در پایان وعده ی غذایی
- اجتناب از مصرف مواد غذایی پر ادویه
- اجتناب از زیاده روی در مصرف مواد غذایی حاوی قند بالا مانند شیرینی و شکلات به ویژه در سحر
- توصیه به مصرف کربوهیدرات های پیچیده برای سحر
- اجتناب از مصرف مقادیر زیاد نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه، چای و نوشابه به خصوص در هنگام سحر .

کافئین موجود در این نوشیدنی ها باعث دفع زیاد ادرار و در نتیجه کم آبی و از دست دادن مواد معدنی مورد نیاز بدن در طول روز می شود، بنابراین سه تا پنج روز قبل از ماه رمضان به تدریج دریافت این نوشیدنی ها را کاهش دهید. البته به خاطر داشته باشید که کاهش ناگهانی کافئین منجر به سردرد، تغییرات رفتاری و تحریک

پذیری می شود .

-اجتناب از پرخوری به ویژه در سحر

-پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای چرب باعث سوزش سردل سوء هاضمه و اضافه وزن می شوند .

-سیگار یک عامل خطر برای سلامتی است اگر نمی توانید یکدفعه سیگار را ترک کنید چند هفته قبل از ماه رمضان به تدریج شروع به کاهش استعمال سیگار نمایید .

-تهیه انواع و اقسام خوراکی ها در مهمانی های افطار موجب از بین بردن اثرات معنوی روزه و منجر به پرخوری و اسراف می شود .

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان علاوه بر آثار روحی و معنوی، اثرات جسمانی بسیار ارزشمندی دارد. اما بدون شک زمانی می توان از تاثیرات مثبت روزه بهره مند شد که تغذیه در هنگام افطار و سحر منطبق با یک رژیم متعادل و متنوع باشد. در طول این ماه نیازی به پرخوری نیست؛ زیرا در طول روزه داری بدن مکانیسمهای تنظیمی خود را از قبیل مصرف بهینه ی ذخیره ی چربی و کاهش سوخت و ساز بدن باعث حالت هایی چون کربختی، بی حالی و کاهش دمای بدن می شود که این امر در زوزه های طبیعی است و جای نگرانی ندارد .

روزه به درمان برخی از بیماری سم زدایی بدن و استراحت دستگاه گوارش کمک می کند و به منظور کاهش وزن کاهش چربی خون و کنترل قند خون به افراد جامعه توصیه می شود .
این مقاله توصیه هایی را در رابطه با تغذیه ی مناسب و پیشگیری از بروز مشکلات رایج در طول ماه رمضان در اختیار شما قرار می دهد با رعایت این نکات شما قادر خواهید بود به راحتی روزه بگیرید و به طور کامل از فواید معنوی و جسمانی ماه رمضان بهره مند شوید.

<http://daneshnameh.roshd.ir>

اللهم صل على محمد وآل محمد وعجل فرجهم