# فهرست مطالب

[فهرست مطالب 1](#_Toc432489955)

[خطبه اول 2](#_Toc432489956)

[مناجات و اعتلای انسان 2](#_Toc432489957)

[فرازهایی از مناجات شعبانیه 2](#_Toc432489958)

[دعا وصل به خدا و خود 3](#_Toc432489959)

[دعا، پناه به سوی خدا 3](#_Toc432489960)

[فرار از آلودگی‎ها دلیل وجد در عبادت 3](#_Toc432489961)

[دعا، تسلیم و احساس نیاز به خداوند 4](#_Toc432489962)

[دعا و سبک‌بالی روحی 4](#_Toc432489963)

[خطبه دوم 5](#_Toc432489964)

[بزرگداشت هفته ‎سلامت 5](#_Toc432489965)

[رابطه ‎بهداشت روانی و معضلات جامعه 5](#_Toc432489966)

[معنای بهداشت روانی 6](#_Toc432489967)

[اهمیت ارتباط مؤثر مدرسه و خانواده 6](#_Toc432489968)

[رابطه ‎احساس مسئولیت و سلامت جامعه 6](#_Toc432489969)

[دعا 7](#_Toc432489970)

# خطبه اول

**اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به و نتوکل علیه و نستغره و نستهدیه و نعوذ به من شرور انفسنا و سیئات اعمالنا و نصلی و نسلم علی سیدنا و نبینا العبد المؤید و را الرسول المسدد المصطفی الأمجد ابی القاسم محمد و علی آله الاطیبین الاطهرین سیما بقیة الله فی الارضین. اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم الله الرحمن الرحیم** «یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِیرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»[[1]](#footnote-1) **عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

شما و خودم را در اولین جمعه ماه مبارک رجب به تقوا و پارسایی دعوت می‎کنم. امیدوارم خداوند توفیق بهره‌برداری از این ماه‌های پربرکت را توفیق بفرماید.

# مناجات و اعتلای انسان

مناجات،‎حلقه وصل اهل معنا با خداوند است و در همه ‎شرایط می‎تواند به رشد و اعتلای معنوی انسان منجر شود. ساخته‌شدن انسان در دعا و مناجات، بخش مهمی از فرهنگ شیعه است. آنچه می‌تواند باعث رستگاری انسان باشد در مناجات شیعه منعکس شده است. در آستانه ‎ماه شعبان قرار داریم، باید تلاش کنیم به‌اندازه‌ وسع خود از سفره پهن خداوند که زینت‌بخش آن، دعا و مناجات است، بهره ببریم.

# فرازهایی از مناجات شعبانیه

مناجات شعبانیه، مناجاتی است که امامان معصوم ما بر آن مبادرت داشتند. مناجات شعبانیه با صلوات بر محمد و آل محمد‎(ص) شروع می‎شود و در ادامه از خدا می‎خواهد نگاهی به او بیندازد، فریاد و دعایش را بشنود و پاسخ دهد و در هنگامی‎که به گفت‌وگوی سر‌ی با او می‌پردازد، لطف و عنایت خود را متوجهش سازد. این سه فراز ابتدای دعا بود که بنده عابد و مناجات کننده ‎خدا، لطف و عنایت و پاسخ به دعایش را می‎طلبد. سپس این‌گونه می‎گوید: **«فَقَدْ هَرَبْتُ‏ الَيْكَ‏ وَ وَقَفْتُ‏ بَيْنَ‏ يَدَيْكَ‏، مُسْتَكِيناً لَكَ، مُتَضَرِّعاً الَيْكَ، راجِياً لِما تَرانِي‏»[[2]](#footnote-2)** انسان به درون خود باز‎گردد و ضعف ها و نفس‎ها و دلدادگی‎هایش را به خدا عرضه می‎کند. دعا و مناجات، ارتباط بین دو قطب است. خدا معبود و معشوق عالم و بنده ‎ستایشگر خداوند. گاهی انسان از اوصاف جمال و جلال بی‌پایان او سخن می‎گوید و گاهی به خود نگاه می‎اندازد و ضعف‎های خود را به بارگاه او می‎آورد و درصدد چاره‌جویی درونی خود است.

# دعا وصل به خدا و خود

دعا حرکت بین معشوق و انسان ستایشگر است. این جنبه ‎مطرح شده در دعا، فقط جنبه ‎مادی نیست بلکه جنبه ‎اجتماعی و اخلاقی و زندگی اخروی انسان نیزدردعا موردتوجه قرار می‎گیرد.آنچه که باید مد‎نظر باشد، خود ما هستیم. اگر توانستیم خود را پیدا کنیم و ضعف های درونی خود را بشناسیم، آنگاه است که تصمیم دیگری می گیریم. دعا در مناجات شیعه، برای به خود آوردن انسان است. انسان گاه در مناجات در پی وصل به خدا و گاهی به دنبال کنکاش و شناخت خود، است.

# دعا، پناه به سوی خدا

انسان نیایشگر در مناجات شعبانیه می‎گوید: **«فَقَدْ هَرَبْتُ‏ الَيْكَ‏»** خداوندا من فراری از عالم به سوی تو هستم. اگر به تغییرات عالم فانی بنگریم باید از آن به سوی خدا فرار کنیم. در سوره ‎حج آمده است: **«فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ»[[3]](#footnote-3)** به سوی خدا بگریزید. گریز زمانی معنا دارد که انسان احساس خطر کندو باید به سوی ملجائی پناه ببرد. این حقیقت فرار در زندگی ماست. قرآن با نگاه عمیقی که به زندگی دارد می‎گوید: بندگان خدا فرار کنید به سوی پروردگارتان. ما باید در عین بهره از دنیا، از خطرات آن به خدا پناه ببریم. امام معصوم و پیامبراکرم(ص)، به ما آموختند که مؤمن زندگی ‎طبیعی خود را دارد؛ اما وابستگی مطلق و فراموشی حقایق و اخلاق و معنویت، خطر بزرگی است که باید از آن فرار کرد. در بعضی روایات، حج نیز یک فرار به سوی خدا محسوب می‎شود. کسی که به حج می‎رود، زندگی عادی خود را رها می‎کند و به سوی خدا رجعت می‌کند. درواقع تمام عبادات این‌گونه است. انسان اهل اخلاق و معنا از خستگی امور عادی و غرق شدن در دنیا، احساس کمبود می‌کند و به سوی خدا فرار می‎کند. طبق روانشناسی نیز انسانی که زندگی برنامه‌ریزی‌شده‌ای دارد، احساس نیاز به یک ملجأ و پناهگاه می‌کند، این نشانه ‎ایمان است.

# فرار از آلودگی‎ها دلیل وجد در عبادت

وقتی به احوالات امامان نظر می‎کنیم، شاید تعجب کنیم، چطور یک انسان ساعت‎ها با این وجد عبادت می‎کند، درحالی‌که وقتی به عمق قضیه بنگریم، پی می‎بریم، او از آلودگی‌ها خسته است و به سوی خدا فرار الی الله دارد. در مناجات شعبانیه می‌گوید: از این آلودگی‎ها و امواجی که مرا به گناه دعوت می‎کند، خسته شده‌ام و احساس می‎کنم باید به سوی تو فرار کنم و به تو پناه ببرم. فرار به سوی خدا، لذت سخن گفتن با مبدأ نیکی‌هاست. این احساس باید روح مناجات باشد. احساس کنیم، نماز و دعا نیاز ضروری زندگی ماست. این احساس زندگی ما را شیرین و لذت‌بخش می‎کند.

# دعا، تسلیم و احساس نیاز به خداوند

در فرازهای مناجات شعبانیه می‎گوید: **«فَقَدْ هَرَبْتُ‏ الَيْكَ‏ وَ وَقَفْتُ‏ بَيْنَ‏ يَدَيْكَ»** من از سختی‌های طبیعت به سوی تو به گریز آمدم و در برابر تو با حالت تسلیم ایستادم. وقوف در برابر خدا با حالت تسلیم اوج تواضع است. ایستادن به مناجات و دعا در برابر خدا نشان‌دهنده ‎روح تسلیم و آنچه که او بپسندد،است. **«مُسْتَكِيناً لَكَ»** هرچقدر دارا باشم در عالم، می دانم در برابر تو هیچ ندارم. در برابر خدا، فقر و غنا و جایگاه اجتماعی، همه هیچ‌اند. **«مُتَضَرِّعاً الَيْكَ»** به تضرع و نیازمند به سوی تو آمده ام و در دلم امید به تو موج می‌زند. هیچ ندارم و احساس نیاز می‎کنم و در این حال نزار با امید و اعتماد به سوی تو آمدم.

# دعا و سبک‌بالی روحی

در ادامه مناجات می‎گوید: **«وَ تَعْلَمُ ما فِي نَفْسِي و تَخْبُرُ حاجَتِي وَ تَعْرِفُ ضَمِيرِي‏»[[4]](#footnote-4)** خدایا این نکته را هم می‎دانم که نیازی نیست، بگویم، چراکه تو به اسرار درون من و نیاز من و انگیزه‌های قلبی من آگاه هستی. سخن گفتن در دعا، تخلیه بارهای روحی در پیشگاه خداوند و مایه ‎آرامش درون انسان است. این دعا با چهار عبارت، علم بی‎پایان خداوند را می‎رساند. این خط سیر مناجات خداست که به‌خصوص در این ماه‎های شریف، باید موردتوجه قرار گیرد. دعا با توسل به خدا و عرضه کردن بارهای روانی، احساس سبکی به انسان می‌دهد. انسان با سخن گفتن، به سوی خداوند قرب پیدا می‌کند. امیدواریم خداوند توفیق خواندن این دعاها را عنایت بفرماید.

**«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالْعَصْر، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ»[[5]](#footnote-5)**

# خطبه دوم

**اعوذ بالله السمیع العلیم من الشیطان الرجیم، بسم الله الرحمن الرحیم، نحمده علی ما کان و نستعینه من امرنا علی ما یکون و نؤمن به و نتوکل علیه و نستغفره و نستهدیه و نعوذ به من شرور انفسنا و سیئات اعمالنا و نصلی و نسلم علی سیدنا و نبینا العبد المؤید و الرسول المسدد المصطفی الأمجد ابی‌القاسم محمد (ص) و علی امیرالمؤمنین علی بن ابی طالب و علی صدیقة الطاهرة فاطمة الزهراء و علی الحسن و الحسین سیدی شباب اهل الجنة و علی ائمة المسلمین علی بن الحسین و محمد بن علی و جعفر بن محمد و موسی بن جعفر و علی بن موسی و محمد بن علی و علی بن محمد و الحسن بن علی و الخلف القائم المنتظر (عج)، حججک علی عبادک و أمنائک فی بلادک، ساسة العباد و ارکان البلاد و ابواب الایمان و امناء الرحمان و سلالة النبیین و صفوة المرسلین و عترة خیرة رب العالمین صلواتک علیهم اجمعین . اعوذ باللّه السمیع العلیم من الشیطان الرجیم بسم اللّه الرحمن الرحیم** «یا أَیهَا الَّذِینَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِیرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»[[6]](#footnote-6)**عِبادَالله اُوصیَکُم وَ نَفسیِ بِتَقوَی اللّه وَ مُلازِمَة اَمرِه وَ مُجانِبَة نَهیِه وَ تَجَهَّزوا رَحِمَکم اللّه، فَقَد نُودِیَ فیکُم بِالرَّحیل وَ تَزَوَّدوا فَإِنَّ خَیرَ الزّاد التقوی.**

شما و خودم را به تقوا و پارسایی و بهره گیری از فیوضات خداوند در ماه‌های شعبان و رمضان، دعوت می‎کنم. امیدوارم خداوند توفیق عمل به تکالیف فردی و اجتماعی عنایت بفرماید.

# بزرگداشت هفته ‎بهداشت روان

میلاد امام جواد‎(ع) در دهم ماه رجب و فرارسیدن ماه بندگی خداوند، رجب را تبریک عرض می‎کنم. شهادت آیت‌الله اشرفی اصفهانی(ره) را نیز گرامی می‎داریم. هفته ‎آخر مهرماه، بنام هفته ‎بهداشت روان نامیده شده است. به چند نکته در باب سلامت روانی اشاره می‌کنم. انسان باید به بهداشت جسمی و هم روانی خود و جامعه توجه کند. آنچه که برای پیشگیری از آفت‌های جسمانی لازم است، بهداشت جسمانی و فیزیکی گفته می‎شود و انسان علاوه بر آن به بهداشت روانی نیز نیاز دارد که امری مخفی‎تر و تخصصی‌تر است.

# رابطه ‎بهداشت روانی و معضلات جامعه

اگر به ریشه ‎بسیاری از جرائم و خلاف‌ها بنگریم، ریشه را در بسیاری از عقده‌های روحی و روانی و مشکلاتی که در خانواده بوده است، می‎یابیم. اعتیاد به مواد مخدر، سرقت، به هم زدن نظم اجتماعی و بسیاری دیگر، ریشه در عقده‌های روانی که فرد با آن روبه‌رو بوده است، دارد. البته انسان دارای اختیار است و می‌تواند خود را کنترل کند. بسیاری از این معضلات اجتماعی به خانواده‎ بازمی‎گردد. درگیری‌های خانوادگی، از دست دادن پدر یا مادر، اشباع نشدن عواطف و احساسات،این‌ها مسائلی هستند که مبدّل به عقده‌های روانی می‎شود و درجایی سر‎باز می‎کند. البته این‎ها توجیهی برای جرائم فرد محسوب نمی‎شود؛ اما مسئولیت جامعه، توجه به بهداشت روانی است.

# معنای بهداشت روانی

بهداشت روانی یعنی تدابیری که روح و روان انسان را سالم می‎کند و از گرایش به گناه و خلاف باز‎می‎دارد. رعایت قانون در جامعه و رعایت اخلاق و وظایف مشترک در خانواده باعث بهداشت روانی فرد می‎شود. اگر بخواهیم نظم درست اجتماعی و اخلاقی را حاکم کنیم باید به ریشه‌ها برگردیم و سلامت روانی را از پایه بنیان بنهیم.

# اهمیت ارتباط مؤثر مدرسه و خانواده

در دنیای امروز، بچه‌ها از سنین پایین پا به محیط جامعه می‎گذارند و از خانواده جدا می‎شوند، بنابراین بحث ارتباط بین خانواده و مدرسه از اهمیت زیادی برخوردار می‎شود. از خطرات مهم، بی‎اطلاعی و عدم احساس مسئولیت در برابر فرزند است که در اخلاق و تحصیل و رفت‌وآمد او مسائل زیادی ایجاد می‎کند. از یک سو باید عواطف و نیازهای روحی و روانی فرزند در خانواده اشباع شود و از سوی دیگر در مدرسه نیز فعالیت‌های تربیتی و اخلاقی و تحصیلی کودک انجام گیرد. این دو مبدأ مؤثر در کودک باید به هم متصل باشند. اگر هریک به سمتی بروند، زمینه‌ساز بسیاری از خطرات و مفاسد اجتماعی می‎شود. رعایت اخلاق و موازین الهی را باید در همان سنین پایین، در درون خانه و روابط اجتماعی شکل دهیم تا جامعه‌ای موفق داشته باشیم. توجه ما به قانون و تعهدات اجتماعی و احساس مسئولیت خانواده در قبال فرزند از نکات مهمی است که برای جامعه‌ای سالم ضروری است.

# رابطه ‎احساس مسئولیت و سلامت جامعه

توجه به مستمندان و قرض‌الحسنه از مسائل مهم جامعه است. جامعه‌ای که‎ به نیازمندان خود توجه نکند،مانند خانواده‌ای است که در قبال فرزندان خود احساس رسالت نکند. جامعه مثل یک کشتی و اعضای یک پیکر است. رعایت ارزش‎ها و قوانین الهی و اجتماعی و رفع نیاز مستمندان،بهداشت روانی،از مسئولیت‌های اجتماعی ماست. بسیاری از مشکلات سیاسی ما به پایه‌های اخلاقی بازمی‎گردد. اگر بر قواعد ما یک نظم اجتماعی حاکم باشد، قطعاً حزب‌های سیاسی ما محور الهی و اجتماعی می‎گیرند. تعدّی در حقوق دیگران و افسارگسیختگی‎های اجتماعی، ریشه در عدم مبنای تربیت صحیح در کودکی دارد. این معضلات نیازمندان نگاه عمیق به ریشه‌ها را می‎طلبد و خداوند نیز این اراده و توانایی را داده است. ما مردمی هستیم که در برابر سدهای بزرگی که قابل‌تصور برای شکست نبود، ایستادیم و آنان را به فضل الهی به زانو در‎آوردیم. ملت ما توانایی حل و عمل هوشیارانه در برابر این مسائل را دارند.

# دعا

**نسئلک اللهم و ندعوک باسمک العظیم الاعظم الأعزّ الأجلّ الاکرم یا الله ... یا ارحم الرحمین. اللهم ارزقنی توفیق الطاعة و بعدالمعصیة و صدق النیّة و عرفان الحرمة؛ اللهم انصر الاسلام و اهله و اخذل الکفر واهله.**

1. . سوره حشر، آیه 18 [↑](#footnote-ref-1)
2. . الإقبال بالأعمال الحسنة، ج‏3، ص : 295 [↑](#footnote-ref-2)
3. . سوره الذاریات، آیه 50 [↑](#footnote-ref-3)
4. . الإقبال بالأعمال الحسنة، ج‏3، ص : 295 [↑](#footnote-ref-4)
5. . سوره العصر، آیات 1 تا 3 [↑](#footnote-ref-5)
6. . سوره حشر، آیه 18 [↑](#footnote-ref-6)