

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

# صحیفه سجادیه

دعای پانزدهم

پایه هفتم

دوره اول متوسطه

ویژه مرحله آموزشگاهی مسابقات صحیفه سجادیه



وزارت آموزش و پرورش  
معاونت پرورشی و فرهنگی  
اداره کل قرآن، عترت و نماز

## به نام او که جان را فکرت آموخت



مطابق درس دوم  
پیام های آسمان

# استعانت از خدا



## مقدمه

استعانت به معنی یاری، کمک و یاری خواستن است. در اینجا منظور از استعانت، کمک و یاری خواستن از خداست، خداوند تنها کسی است که می توانیم از او طلب کمک کنیم (إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ)<sup>۱</sup> و اوست که می تواند نیازهای ما را برآورده کند، گناهان ما را ببخشد و در روز قیامت ما را نجات دهد و در طول زندگی یار و یاور ما باشد. دعا یکی از مهم ترین و ساده ترین روش ها برای یاری و کمک خواستن از خداست البته یکی از بهترین حالت هایی که دعا در آن مستجاب می شود هنگام نماز است.

## اهمیت سلامتی و جایگاه آن

خداوند کریم چون خالق و سازنده پیچیده ترین دستگاه خلقت یعنی انسان است بهتر از هر کس دیگری می داند که انسانها برای سالم ماندن (جسمی و روحی) چه نکاتی را باید رعایت کنند. در هر وسیله ای مانند موبایل، ماشین لباسشویی، یخچال و.... سازنده آن بهتر از هر کس می داند که چگونه از آن استفاده کنیم تا آسیبی به آن نرسد، و یا از بین نرود و معمولا هنگام خرید این وسایل یک دفترچه، همراه آن است که به خریدار می دهند. قطعا خالق پیچیده ترین مخلوق نیز از این موضوع غافل نبوده است، برای همین بیش از ۳۰۰ آیه در باره سلامتی و سالم زیستن در قرآن وجود دارد.

خداوند در قرآن کریم می فرماید: «ای مردم، از آنچه در زمین حلال و پاکیزه است؛ بخورید» همچنین بر مصرف بعضی از خوراکی ها تاکید می کند، مثلا ماهی، چرا که مصرف ماهی موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و منظم شدن ضربان قلب و فشار خون ... می شود.

یا مصرف خرما و انگور که اثرات فراوانی در سلامت جسم و حتی روح و روان انسان دارد. همچنین قرآن به تاثیر خواب شبانه در سلامت انسان که موجب بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و حفظ شادابی و نشاط فرد می شود توجه ویژه ای دارد.

۱- حمد / ۵

۲- بقره / ۱۶۸

بحث ما اینجاست که اگر ما مراقبت و مراعات کردیم و به نظام سلامت وفادار ماندیم و طبق چهار چوب آن عمل کردیم و با وجود همه این رعایت‌ها گرفتار مریضی و بیماری شدیم چه کاری از دست ما بر می‌آید؟ یکی از کتابهای بی نظیر در این زمینه صحیفه سجادیه امام سجاد (ع) است که به (خواهر قرآن یا اخت القرآن) معروف است و دارای ۵۴ دعا می باشد. امام سجاد (ع) در دعای پانزدهم این کتاب، یک نسخه آسمانی به ما آموزش می دهد که بر اساس آن بیماری قدمش مبارک می شود.

### بیماری و گرفتاری از دیدگاه امام سجاد (ع)

در نگاه امام سجاد (ع)، چه در زمان سلامتی و چه در زمان بیماری، خداوند سزاوار سپاس و ستایش است. ایشان به همان اندازه که برای سلامتی خداوند را سپاس می گوید به همان اندازه در بیماری و نا گواری نیز از خدای علیم و حکیم سپاسگزاری می کند.

امام (ع) در فرازی از دعا می فرماید: «فما أدری - یا الهی - أی الحالین أحق بالشکر لک» ای خدای من! نمی دانم کدام یک از این دو حال، برای سپاس گذاری به درگاہت سزاوارتر، و کدام یک از این دو وقت، برای سپاس و ثنا به پیشگاهت شایسته تر است؟

البته «نمی دانم» در این جا به معنی «ندانستن» نیست، بلکه مانند وقتی است که به دوست خود می گوئید: «نمی دانم چطور از تو تشکر کنم»، در اینجا منظور این است که خیلی زیاد از تو ممنون هستم.

## فراز سوم

آیا هنگام تندرستی که در آن روزی های پاکیزه ات را به من گوارا ساخته و برای درخواست خشنودی و احسانت نشاط بخشیدی و با آن برطاعت خویش توفیقم داده و توانایم کرده بودی برای شکر گزاریت شایسته است؟

### نعمتهای سلامتی از دید گاه امام سجاد (ع)

۱- گوارا ساختن نعمتها و لذت بردن از رزق و روزی هایی که در طبیعت فراهم است، اینکه می توانم انواع میوه ها و غذا ها را بخورم، نوشیدنی ها را بنوشم، از هوا لذت ببرم، سیاحت و سفر داشته باشم، از محیط بهره مند شوم و همه این موارد را انسان وقتی سالم است می تواند انجام دهد.

۲- شادی و نشاط: به برکت استفاده از رزق و روزی های پاکیزه در هنگام سلامتی به من حال نشاط و سلامتی دادی که بتوانم به دنبال سعی و تلاش برای روزی خود و خانواده بروم. انسان باید سالم باشد که فعالیت کند، درس بخواند، شغل داشته باشد، کار کند و نان حلال به دست بیاورد.

۳- اطاعت الهی: به برکت سلامتی به من قوتی دادی که با این قوت به طاعت تو موفق شوم نماز خواندن، روزه گرفتن، و سایر عبادات، سلامتی می خواهد.

امام علی (ع) در دعای کمیل می فرماید: پروردگارا اندام مرا در راه خدمت به خودت قوی و نیرومند گردان و دلم را ثابت و استوار بدار.

## فراز چهارم

یا اکنون که بیمارم و مرا به این بیماری آزموده ای و این درد ها را چونان نعمت بر من تحفه داده ای تا بار گناهانم را که بر پشتم سنگینی می کند سبک گردانی و از گناهانی که در آن فرو رفته ام پاکیزه فرمایی و مرا به توبه هشدار دهی و یاد کرد نعمت قدیم را سبب زدودن گناهان کنی؟

### نعمتهای بیماری از دید گاه امام سجاد (ع)

- ۱- بخشش گناهان: بیماری باعث می شود بار های سنگین گناه که کمر و روح و روان ما را شکسته، سبک شود و روح ما بتواند پرواز کند و از برکت حالی که در زمان بیماری پیدا می کنیم می توانیم انسانی نیکو کار و خود ساخته شویم و به قله توحید برسیم.
- ۲- پاک سازی روح: بیماری مانند یک حمام است و آلودگی هایی که روح ما را در بر گرفته و جان ما را پلید و کثیف کرده را پاک و مطهر می کند.
- ۳- بیدار ساختن انسان: بیماری باعث بیدار شدن انسان از خواب غفلت می شود و چشم او را باز می کند و شخص را در شرایط توبه قرار می دهد و بیدارش می کند.

### جناب مولانا می گوید

حسرت و زاری گه بیماری است  
وقت بیماری همه بیداری است  
آن زمان که می شوی بیمار تو  
می کنی از جرم استغفار تو  
امام سجاد (ع) در اینجا تاکید دارند، هنگامی که بیماری می آید به من تذکر و یاد آوری می کنی که چگونه زشتی ها و گناهانی را که دارم کنار بزنم و به من تذکر می دهی که چگونه داده های تو را در جهت درست بکار بندم.



## ایستگاه تفکر

- به نظر شما چرا باید تنها خدا را عبادت کنیم؟ (ایاک نعبد) و از او یاری بجوییم (ایاک نستعین)؟
- چرا بعضی اوقات دعایمان مستجاب نمی شود؟
- چرا پیروی از دستورات خدا می تواند به حفظ سلامتی ما کمک کند؟  
نظر پزشکان امروزی نسبت به استفاده از این دستورات و تاکید بر آن را چگونه ارزیابی می کنید؟
- چرا باید شیوه رفتاری امام سجاد (ع) هنگام بیماری و در هنگام سلامتی سر مشق ما قرار بگیرد؟

## تفاوت دیدگاه انسانهای خدا پرست و کافر در نوع نگاه به بیماری

انسان مومن در شرایط سختی و بیماری باید فرصت سازی کند و اصطلاحاً از تهدیدها فرصت بسازد از دید یک انسان خداپرست همانطور که سلامتی فرصتی برای رشد اوست، بیماری نیز یک فرصت برای رشد و تکمیل سلامتی اوست. ولی کافران یعنی آن کسانی که به خداوند و روز قیامت معتقد نیستند موقعی که مریض می شوند دچار افسردگی و اضطراب و آشفتگی های درونی می شوند چون هدف زندگی مادی بوده و دیگر تامین نمی شود این افراد از دنیا فقط ظاهر آن را می بینند.

### بررسی

## مقایسه نگاه انسان مومن و انسان کافر نسبت به نعمتهای سلامتی و بیماری

انسان کافر	انسان مومن
اعتقاد به خدا ندارد لذا یاری خداوند در زندگی (سلامتی و بیماری) از دست می دهد.	فقط خداوند است بدون نیاز به دیگران می تواند در همه کارها از جمله بیماری و سلامتی به همه کمک و یاری کند
اعتقاد به سازنده و خالق حکیم و علیم در زندگی (سلامتی و بیماری) ندارد	سازنده و خالق ما بهتر از هر کس دیگر خیر و نفع ما را در سلامتی و بیماری می خواهد
اعتقاد به قرآن کریم به عنوان راهنما زندگی و سعادت انسان ندارد	خداوند در قرآن کریم بیش از ۳۰۰ آیه درباره سلامت و سالم زیستن برای ما آورده است
اعتقاد به امامان (ع) که از طرف خدا برای ما نسخه آسمانی برای سلامتی و بیماری آورده اند، ندارد	امام سجاد (ع) در صحیفه سجاده یک نسخه آسمانی برای سلامتی و بیماری می دهد. خداوند خیر محض است پس در بیماری برکت وجود دارد
چون به خدا و روز قیامت ایمان ندارد به نعمتهای بیماری در زندگی معتقد نیست	بیماری یک نعمت است و باعث بخشش گناهان و پاک شدن روح از آلودگی و بیدار شدن از خواب غفلت می شود
به خدا معتقد نیست لذا در بیماری دچار افسردگی و آشفتگی های درونی و جزع و فزع می شود	به خدا و نظام حکیمانه او معتقد است لذا در بیماری دچار بی تابی و جزع و فزع نمی شود والحمد لله می گوید

پسرک پدربزرگش را تماشا کرد که نامه ای می نوشت .

بالاخره پرسید :

- ماجرای کارهای خودمان را می نویسید ؟ درباره ی من می نویسید ؟

پدربزرگش از نوشتن دست کشید و لبخند زنان به نوه اش گفت :

- درسته درباره ی تو می نویسم اما مهم تر از نوشته هایم مدادی است که با آن می نویسم .

می خواهم وقتی بزرگ شدی مانند این مداد شوی .

پسرک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید .

- اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده ام .

بستگی داره چطور به آن نگاه کنی . در این مداد ۵ خاصیت است که اگر به دستشان بیاوری ، تا آخر عمرت با آرامش زندگی می کنی .

### ویژگی اول :

می توانی کارهای بزرگ کنی اما نباید هرگز فراموش کنی که دستی وجود دارد که حرکت تو را هدایت می کند .

اسم این دست خداست .

او همیشه باید تو را در مسیر ارده اش حرکت دهد .

### ویژگی دوم :

گاهی باید از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی . این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار ، نوکش تیزتر می شود .

پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی .

### ویژگی سوم :

مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه از پاک کن استفاده کنیم .

بدان که تصیح یک کار خطا ، کار بدی نیست . در واقع برای اینکه خودت را در مسیر درست نگهداری مهم است .

### ویژگی چهارم :

چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست ، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است .

پس همیشه مراقبت درونت باش چه خبر است .

### ویژگی پنجم :

همیشه اثری از خود به جا می گذارد .

بدان هر کار در زندگی ات می کنی ردی به جا می گذارد و سعی کن نسبت به هر کاری می کنی هوشیار باشی و بدانی چه می کنی



عالی ترین گوشی که همیشه همراه ماست ،گوشی خوب دعاست و هر جا و در هر کاری که گیر کنیم همیشه آنتن می دهد. پس با خانواده ،دبیر و روحانی مدرسه و محل خود ،گفتگو نمائید و از آنها پیرامون چگونگی استفاده و بهره مندی بیشتر از باغ سبز دعا ،راهنمایی و مشاوره بگیرید.



نام کتاب	نویسنده	انتشارات	مخاطب
خواهر قرآن	سید جواد بهشتی ناصر نادری	مدرسه	کودکان و نوجوانان
لذت تندرستی	عزت الله صالحی اصل	زعیم	عموم
نسخه شفا بخش	سید حسین فتاحی معصوم	سخن گستر	عموم



## بیشتر بخوانیم

## متن دعای صحیفه سجادیه امام سجاد علیه السلام برای مطالعه و آشنایی با برخی واژگان



فراز دعا	ترجمه
اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا لَمْ أَزَلْ أَتَصَرَّفُ فِيهِ مِنْ <u>سَلَامَةٍ</u> بَدَنِي	خدایا! تو را سپاس بر <u>تندرستی</u> بدنم که پیوسته از آن برخوردار بودم
وَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَحْدَثْتَ بِي مِنْ <u>عِلَّةٍ</u> فِي جَسَدِي	و تو را سپاس بر <u>بیماری و مرضی</u> که در جسمم پدید آوردی.
فَمَا أَدْرِي ، يَا إِلَهِي ، أَيُّ <u>الْحَالَيْنِ</u> أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ	ای خدای من! <u>کدام یک از این دو حال</u> ، برای سپاس گزاری به درگاهت سزاوارتر
<u>وَأَيُّ الْوَقْتَيْنِ</u> أَوْلَى بِالْحَمْدِ لَكَ	<u>و کدام یک از این دو وقت</u> ، برای سپاس و ثنا به پیشگاهت شایسته تر است؟
أَوْقَتِ الصَّحَّةِ الَّتِي <u>هَمَّاتِنِي</u> فِيهَا طَيِّبَاتِ رِزْقِكَ ،	آیا زمان سلامت که روزی های پاکیزه ات را در آن برایم <u>گوارا فرمودی</u>
وَنَشَطَّتِنِي بِهَا لِاتِّعَاءِ مَرْضَاتِكَ وَ فَضْلِكَ ،	و به سبب آن برای به دست آوردن خشنودی و احسانت <u>به من نشاط دادی</u>
وَقَوَّيْتَنِي مَعَهَا عَلَى مَا وَفَّقْتَنِي لَهُ مِنْ طَاعَتِكَ	و مرا همراه آن، بر آنچه که از اطاعتت توفیق دادی، <u>نیرو بخشیدی</u>
أَمْ وَقَتِ الْعِلَّةِ الَّتِي <u>مَحْصَنَتِنِي</u> بِهَا ،	(۴) یا هنگام بیماری که مرا به وسیله آن <u>از ناخالصی ها خالص ساختی</u>
وَالنَّعْمِ الَّتِي <u>أَتْحَفْتَنِي</u> بِهَا ،	و نعمت هایی که <u>به من هدیه دادی</u>
تَخْفِيفًا لِمَا ثَقُلَ بِهِ عَلَيَّ ظَهْرِي مِنَ <u>الْخَطِيئَاتِ</u>	برای سبک کردن <u>گناہانی</u> که پشتم را گران و سنگین کرده
و تَطْهِيرًا لِمَا انْعَمَسْتُ فِيهِ مِنَ <u>السَّيِّئَاتِ</u> ،	و پاک کردن <u>زشتی هایی</u> که در آن فرو رفته ام
و تَنْبِيهًا لِتَنَاوُلِ التَّوْبَةِ	و <u>آگاهی دادن</u> برای این که توبه را فراگیرم
و تَذْكِيرًا لِمَحْوِ الْحَوْبَةِ بِقَدِيمِ النِّعْمَةِ	و به <u>یاد آوردن</u> نعمت های قدیم، برای محو کردن گناہان بزرگ از پرونده ام؟
و فِي خِلَالِ ذَلِكَ مَا كَتَبَ لِي <u>الْكَاتِبَانِ</u> مِنْ رِزْقِي الْأَعْمَالِ ،	و در اثنا آن بیماری، از جمله تحفه هایی که به من عنایت کردی این است که <u>فرشتگان نویسنده</u> بر عهده من اعمال پاکیزه ای نوشتند؛
مَا لَا قَلْبٌ فَكَرَ فِيهِ ،	اعمالی که <u>نه دلی</u> در آن فکر کرده

فراز دعا	ترجمه
وَلَا لِسَانَ نَطَقَ بِهِ	و نه زبانی به آن <u>گویا</u> شده
وَلَا جَارِحَةً تَكَلَّفْتَهُ	و نه عضوی در انجامش <u>رنج برده</u> ؛
بَلْ إِفْضَالًا مِنْكَ عَلَيَّ،	بلکه <u>بخششی</u> از جانب تو بر من
وَإِحْسَانًا مِنْ صَنِيعِكَ إِلَيَّ.	و <u>احسانی</u> از ساخته تو به سوی من بود.
اللَّهُمَّ فَصَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَبِّبْ إِلَيَّ مَا رَضَيْتَ لِي	خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و آنچه را برایم پسندیده‌ای <u>محبوب</u> <u>من ساز</u>
وَيَسِّرْ لِي مَا أَحَلَّتْ بِي،	و آنچه را بر من وارد کرده‌ای <u>آسان کن</u>
وَطَهِّرْ لِي مِنْ دَنَسٍ مَا أَسْلَفْتُ،	و از آلودگی اعمال زشتی که در گذشته انجام داده‌ام <u>پاکم فرما</u>
وَأَمْحُ عَنِّي شَرًّا مَا قَدَّمْتُ،	و شر آنچه که پیش از این مرتکب شده‌ام، از صفحه وجودم <u>محو کن</u> ؛
وَ أَوْجِدْنِي حَلَاوَةَ الْعَاقِبَةِ	و از <u>شیرینی</u> عاقبت کامیابم ساز
وَ أَذِقْنِي بَرْدَ السَّلَامَةِ،	و گوارایی تندرستی را <u>به من بچشان</u>
وَ اجْعَلْ مَخْرَجِي عَنْ عَلَيَّ إِلَى عَفْوِكَ،	و راه بیرون رفتن از بیماری‌ام را به سوی <u>بخشش و عفو</u>
وَ مُتَحَوِّلِي عَنْ صَرَغَتِي إِلَى تَجَاوُزِكَ،	و جابه‌جا شدنم را از <u>بستر بیماری</u> به جانب گذشت
وَ خَلَّاصِي مِنْ كُرْبِي إِلَى رَوْحِكَ،	و نجاتم را از <u>اندوهم</u> به عرصه رحمت
وَ سَلَامَتِي مِنْ هَذِهِ الشَّدَةِ إِلَى فَرَجِكَ	و تندرستی‌ام را از این دشواری به دایره <u>گشایش</u> ، قرار ده.
إِنَّكَ الْمُتَفَضِّلُ بِالْإِحْسَانِ،	همانا تو <u>نیک رفتار</u> به احسان
الْمُتَطَوِّلُ بِالْإِثْمَانِ،	عطاکننده <u>به نعمتی</u>
الْوَهَّابُ الْكَرِيمُ	<u>بسیار بخشنده</u> و بزرگواری
ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ.	<u>دارای جلال</u> و اکرامی.

## التماس دعا