



کنجته می نورانی قرآن رمضان است

آرامش دل‌های پریشان رمضان است

مجموعه می گهاست شب و روز عزیزش

یعنی به حقیقت که گلستان رمضان است



«رمضان» در لغت از «رمضاء» به معنای شدت حرارت گرفته شده و به معنای سوزانیدن می باشد ، چون در این ماه گناهان انسان بخشیده می شود، به این ماه مبارک رمضان گفته اند.

پیامبر اکرم(ص) می فرماید: «انما سمی الـرمضان لانه یرمض الذنوب» ، «ماه رمضان به این نام خوانده شده است، زیرا گناهان را می سوزاند»

رمضان نام یکی از ماه های قمری و تنها ماه قمری است که نامش در قرآن آمده است و یکی از چهار ماهی است که خداوند متعال جنگ را در آن حرام کرده است.(مگر جنبه دفاع داشته باشد) . در این ماه کتاب های آسمانی قرآن کریم، انجیل، تورات، صحف و زبور نازل شده است.

فلسفه و حکمت روزه از منظر اهل بیت علیهم السلام

روزه از ابعاد مادی و معنوی ، جسمی و روحی دارای فواید فراوانی است. روزه در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب انواع بیماری ها می باشد ، اثرات فوق العاده ای دارد. روزه هم جسم و هم روح را پالایش می کند . اگر در روزه داری به تمامی جهات توجه داشته باشیم در پایان ایام روزه داری ، روح و جسمی تزکیه شده خواهیم داشت.

بزرگی رمضان

این ماه به عنوان خجسته‌ترین و بهترین ماه در اسلام شناخته می‌شود. از این ماه به عنوان ماه میهمانی خدا نیز نامبرده می‌شود. حدیثی نیز در این زمینه از پیامبر اسلام نقل شده‌است:

ماه رجب ماه خدا، ماه شعبان ماه من و اهل بیتم و ماه رمضان ماه مسلمانان است. شب قدر (که در باور مسلمانان، قرآن در آن شب بر پیامبر اسلام فرود آمده است ) نیز بنابر روایات در یکی از ۳ شب نوزدهم، بیست‌ویکم یا بیست‌وسوم این ماه واقع شده است. رمضان با شروع ماه شوال پایان می‌پذیرد. در روز اول شوال نیز عید فطر برای جشن یک ماه روزه‌داری مسلمانان برپا می‌شود.

اهمیت شب اول ماه رمضان

امام باقرعلیه السلام روایت فرموده که پیغمبر اکرم(ص) در جمعه آخر ماه شعبان پس از ستایش و ثنای خداوند فرمود:ای مردم ماهی بر شما سایه افکنده است که در آن ماه شبی است که از هزار ماه نیکوتر است، و آن ماه رمضان است، پروردگار روزه این ماه را واجب فرمود و عبادت و پیدداشتن نماز را در یک شب این ماه برابر با عبادت هفتاد شب ماههای دیگر قرار داده است، آن کسی که در این ماه کردار نیکی از امور مندوب و مستحب بجای آورد، آفریدگار پاداش واجبی را به وی عطاء می فرماید... و هر کس که واجبی از واجبات الهی را در این ماه تأدیه کند پاداش اداء هفتاد فریضه در ماههای دگر بدو عنایت می گردد، این ماه، ماه شکیبایی است و پاداش شکیبایی بهشت است این ماه، ماه مواسات و برابری است و ماهی است که خداوند بر روزی افراد با ایمان می افزاید، آنکس که در این ماه مؤمن روزه داری را افطار دهد برای وی پاداش آزاد کردن بنده ای در دربار کبریائی پروردگار منظور می شود و گناهان گذشته اش مورد آموزش قرار می گیرد. عرض شد یا رسول الله عموم ما مسلمین توانایی نداریم که ضیافت افطاری تشکیل دهیم، حضرت فرمود: خداوند تبارک و تعالی کریم است، همین ثواب را به آن کس که به یک

جرعه شیر. یا آب گوارا یا چند دانه خرما روزه داری را افطار دهد، عطاء میفرماید، آنکس که وظایف خدمتگزاران خود را در این ماه سبک سازد خداوند در مورد محاسبه وی در قیامت بر او آسان می گیرد ، این ماهی که اولش رحمت و میانه اش آموزش و انتهایش استجابت دعا و آزادی از آتش است، در این ماه شما از چهار خصلت بی نیاز نیستید که به سبب دوخصلت آن خداوند خشنود می شود، و آن گواهی دادن به یکتایی خدا و پیامبری من است، و دو خصلت دیگر که در تمام عمر ناچار به آن متصف باشید، یکی خواستار شدن حوائج از خداوند به ضمیمه عافیت است و دیگر پناهنده شدن به وی از آتش دوزخ.

رمضان در کلام رسول الله صلی الله علیه و آله

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود:

ای مردم ماه رمضان که ماه با برکت و رحمت و آمرزش خدا است به شما روی آورده است ماهیست که نزد پروردگار بهترین ماهها و روزهایش بهترین روزها شبهایش بهترین شبها و ساعاتش بهترین ساعات است ماهی است که شما را پروردگار در آن به میهمانی خویش خوانده است شما را از اهل کرامت خود قرار داده نفس کشیدن شما در این ماه ثواب تسبیح دارد و در مقابل خواب شما ثواب عبادت در دفتر اعمالتان ثبت خواهد شد و عبادت و اعمال شما در این ماه مقبول درگاه حضرت حق است و دعاهای شما مستجاب خواهد بود، پس با نیتهای درست و دل‌های پاک از پروردگار خود با کمال تضرع بخواهید که شما را توفیق دهد برای روزه گرفتن در این ماه و تلاوت قرآن مجید زیرا شقی و بدبخت آنکس است که ماه رمضان بر او بگذرد و کاری نکند که گناهان گذشته اش آمرزیده شود.

رسول خدا(ص) فرمود:

چون در روزهای این ماه به واسطه روزه گرسنه و تشنه شدید ، یادی از تشنگی و گرسنگی قیامت کنید و در این ماه بر فقراء و مساکین بواسطه دستگیری گوناگون و کمکهای مختلف تصدق کنید به بزرگتران احترام نهاده و کوچکتران را مورد ترحم و شفقت قرا دهید و از خویشاوندان خویش دلجوئی نموده زبان خود را از سخنان ناروا از قبیل دروغ ، تهمت ، افتراء و غیبت محافظت کنید چشمان خود را از آنچه بر آن حرام یا نگریستن به آن ممنوع است نگاهداری کنید گوشهای خود را از شنیدن سخنان زشت و ناروا، و هرچه شرعاً استماع آن حرام است نگاهدارید بر یتیمان ترحم کنید تا پس از شما بر یتیمان شما نیز ترحم کنند، از گناهان خویش دست توبه و انابه به سوی خدای بردارید، و در اوقات نمازهای خود دعا کنید، و از پروردگار نیازمندی های مشروع خویش را درخواست کنید ، زیرا اوقات نماز شما بهترین لحظات و ساعات شماسـت که خدای عزوجل بر بندگان خود نظر رحمت دارد و چون مردمی با وی سرگرم مناجات و راز و نیاز شوند دعای آنها را اجابت فرماید|



### آثار و فواید روزه

فلسفه ی عالی و فاید مهم روزه گرفتن همان است که در قرآن آمده: «روزه باعث ایجاد تقوا در انسان می شود»

ولی در کنار آن فوائد دیگری نیز برای روزه داری وجود دارد که آن هم به نوبه خود اهمیت دارند بعضی از آنها عبارتند از:

#### ۱- آثار معنوی و تربیتی

روزه، با کیفیتی که دارد در حقیقت روح معنوی و ایمانی انسان را تقویت و اراده او را در اجتناب از معاصی و گناه قوی و نیرومندی می گرداند و رمضان ماه خودسازی و تزکیه است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم ارزش معنوی عبادات و فرائض را مشخص فرمود و از نظر مراتب و درجات برای هر یک از آنها ارزشهای به خصوصی ذکر کرده و از باب آنکه اهمیت روزه و خود سازی بوسیله آن از یک امتیاز خاصی برخوردار است او را باب و دروازه عبادات قرار می دهد«لکل : شی باب و باب العباده الصوم» برای هر چیزی باید و دریست و درِ عبادات، روزه است.

و کمتر عبادتی است که داری شرایط خاصی باشد که در حین خواب ثواب عبادت و طاعت برای شخص ثبت گردد که فرمود: «يوم الصائم عبادة» «خواب روزه دار عبادت است». روزه عبادتی نسبتا شاق و مشکل است که باید بنده خدا به این عبادت مهم تن در دهد که تا از این باب و دروازه وارد عبادات دیگر شود. بنابراین روزه دروازه عبادات است به معنای اینکه خودسازی و مقاومت در انجام عبادات را از روز باید شروع نمود.

در حدیث قدسی آمده است: «كُلَّ حَسَنَةٍ بَعَسَ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ إِلَّا الصَّيَّامَ فَأَنَّهُ لِي وَ اَنَا أَجْزَى بِهِ» «هر حسنه و عملِ نیکی به ده برابر تا هفتصد برابر پاداش دارد مگر روزه، زیرا براستی روزه متعلق به من است و من مستقیما ثواب و جزای روزه را می دهم.»

#### ۲- آثار اجتماعی

روزه موجب تهذیب جامعه، و تداوم روح تعادل و همبستگی و برادری بین مسلمین و همدردی و همنواز، و استحکام پایه های فضایل اخلاقی و منهدم ساختن ردایل اخلاقی از قبیل فسق و فجور، فحشاء و جنایت می باشد.

از نتایج بارز روزه، برانگیختن حس همدردی نسبت به مستمندان و همنوعان تنگدست است، آنانکه زندگی آسوده ای دارند و رنج فقر و طعم گرسنگی و تشنگی را نچشیده اند . ممکن است از حال مستمندان غافل بمانند و روزه وسیله ای است که آنان را از غفلت می رهاند و رنج مستمندان را به یاد آنان می آورد تا به دستگیری فقیران همت گمارند و به درد دل آنان برسند.

از سویی به احسان و اطعام و انفاق به مستمندان در ماه مبارک رمضان بسیار سفارش شده است و از سوی دیگر گرسنگی و تشنگی روزه موجب درک رنج مستمند می گردد. و بدین ترتیب ثروتمندبه فقیر نزدیک می شود و احساس رقت می یابد و احسان و انفاق فزونی می گیرد و جامعه کمک به همنوع را می آموزد.

تا به مسلمانان به احسان نسبت به هم بپردازد و با تمرین براین صفت ازنده انسانی ، جامعه را از کینه برهاندند و برادر وار، درکنار هم از نعمت های الهی بگیرند؛ و شایسته است که روزه داران به همه این نکات انسانی روزه توجه کنند و بکوشند واقعا فریضه روزه را آنچنان که باید بجا آورند و ماه مبارک رمضان را آنچنان که سزاوار این ماه است به سر آورند تا همگان از برنامه های سازنده اسلامی بهره مند شوند.

هشام از امام صادق علیه السلام علت روزه را پرسید فرمود: «خداوند روزه را واجب کرد تا غنی و فقیر با هم مساوی باشند. و بدان جهت که غنی رنج و گرسنگی را لمس نکرده تا به فقیر رحم کند و هر وقت چیزی خواسته قدرت بدست آوردن آن را داشته است خدا خواسته است که میان بندگانش یکنواختی بوجود آورد و خواسته است ثروتمند طعم گرسنگی را بچشد، و اگر جز این بود ثروتمند بر مستمند و گرسنه ترحم نمی کرد.»

### ۳- آثار اقتصادی

روزه، سدی در مقابل اسراف و تبذیر بوده و باعث عدم تبعیض و شکاف طبقاتی از نظر اقتصادی است زیرا بوسیله بذل و بخشش و انفاق مالی، هیچ گاه فردی در اجتماع مسلمین گرفتار فقر و تنگدستی نخواهد شد.

امیرمومنان علی علیه السلام می فرماید: فقر و تنگدستی ، مرگ بسیار بزرگ و فجیع است. زیرا سختی مرگ یک بار است اما سختی فقر و تنگدستی بی شمار است. روزه فریضه ای است که مسلمان را از غرقه شدن در مادی گرایی و حرص و آز برای لذت های مادی، و مسابقه برای مصرف و تن پروری می رهاند، و به او می آموزد که به فکر دیگران باشد و بر خواهشهای جسمانی خویش مسلط گردد و به مصرف به قدر نیاز قناعت ورزد و از اسراف و تبذیر بپرهیزد.

روزه به مسلمان قناعت و مناعت را می آموزد و ارزش این صفات و تاثیر آن در ایجاد صفت برجسته دیگر همچون زهد و بخشش بسیار است. قانع از دیگران بی نیاز است و تن به ذلت و خواری نمی دهد، جامعه ای که روح قناعت را در خود بپرورد بر خود متکی خواهد بود و بیا دوری از مصرف بی رویه می تواند بر پای خویش بایستد و از بیگانه بی نیاز باشد.

### ۴- آثار بهداشتی

روزه از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن مخصوصا در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب بیماریهاست اثرات فوق العاده دارد. معده و دستگاه گوارش از اعضا پرکار اندام آدمی است و با سه وعده غذا که معمول مردم است تقریبا در همه ساعات دستگاه گوارش به هضم و تحلیل و جذب و دفع مشغول است.

روزه باعث می شود که از یک سو این اعضا استراحت کنند و از فرسودگی مصون بمانند و نیروی تازه ای بگیرند و از سوی دیگر ذخایر چربی که زیانهای مهلکی دارند تحلیل رفته و کاسته شوند.

رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمود: روزه بگیرید تا سالم بمانید .

از نظر روانی و اخلاقی ، مردمی که همیشه سیر می خورند تدریجا یک حالت طغیان و غرور بر ایشان دست می دهد و در نتیجه به کارهای ناپسندی دست می زنند و علاوه بر این از بسیاری کمالات معنوی باز می مانند پر واضح است که انسان

وقتی همیشه سیر خورد کم کم شهوات بر او غالب می شود و چه بسا او را به نافرمانی از خدا وادار می کند، مخصوصا اگر جوان و عزب باشد و نیز پس از گذشت مقداری از زمان تغذیه خواب بر او مستولی می شود و هر اندازه معده از غذا پرتر باشد تسلط خواب بر انسان بیشتر است و قهرا انسان را از کسب کمالات و فضایل زیادی از قبیل تحصیل علوم و عبادات و... باز می دارد.

لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید: «بپرهیزید از پرخوری و امتلاء معده، زیرا پرخوری موجب فساد بدن و سوء هاضمه و باعث انواع بیماریها و عامل کسالت بدن از اجرای عبادات الهی خواهد شد»

و یا در جای دیگر، حضرت می فرمایند: « آن کس که عادت به پرخوری داشته و زیاد می نوشد قلب او سیاه می گردد (یعنی آمادگی بیشتری برای جنایت و کارهای زشت پیدا می نماید و نمی تواند مخلصانه و با حال بندگی عبادت خدا کند»

یکی از مهم ترین فواید گرفتن روزه؛ صفای دل می باشد زیرا سیری باعث می شود که بخار مغز زیاد شده و حالتی شبیه حالت مستی در انسان وجود بیاید. و همین امر سبب می شود که مغز نتواند به خوبی فکر کند و سرعت انتقالش کم می گردد و سیری باعث کوردلی می شود؛ اما گرسنگی ؛ باعث می شودکه انسان صفای قلب پیدا کرده و دل نازک شود. گرسنگی دل را برای تفکری پیوسته که به شناخت و معرفت منجر می گردد آماده می سازد و دل، صاحب نوری آشکار و نمایان می گردد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم فرمودند: هر کس شکم خویش را گرسنه نگاهدارد اندیشه و فکر او، بزرگ تر می شود.

گرسنگی و روزه، باعث ایجاد صفت تواضع و فروتنی در انسان می گردد و سبب می شود که روح سرمستی و ناسپاسی که سرمنشأ سرکشی و طغیان است در انسان از بین برود. هنگامی که در نفس انسان ، حالت تواضع و فروتنی ایجاد شود، نفس، خود به خود خوار و زبون شده و در برابر پروردگارش آرام و خاشع می گردد.

گرسنگی و روزه، باعث شکسته شدن شهوات و امیال نفسانی و نیروهایی می گردد که همین ها مسبب گناهان کبیره هستند؛ زیرا شهوت کلام و شهوت جنسی ، منشا بیشتر گناهان کبیره می باشند و کم کردن این دو شهوت، باعث ایمنی از گناهان کبیره و نجات از مهلکه ها می گردد.

یکی دیگر از فواید گرسنگی و روزه، این است که خواب انسان کم می شود و خواب ، همان عاملی است که عمر انسان را تباه می کند و سرمایه تجارت اخروی انسان را به باد می هد . گرسنگی موجب بیداری می شود و بیداری، منشا تمامی خیرات می باشد و هم چنین انسان روزه دار را برای شب زنده داری و تهجد یاری می دهد که همین امر، سبب رسیدن به «مقام محمود» می گردد.

دیگر فایده روزه گرفتن این است که شخص روزه دار، به علت کمتر خوردن، کمتر بیمار می شود، زیرا همانگونه که در روایات گوناگون هم آمده: معده انسان، خانه تمام بیماری هاست و پرهیز و کم خوردن سرآمد تمامی دواهاست

## حوزه‌ علیمه فاطمه الزهرا شهرستان پارسیان

## تهیه‌کننده: حدیث‌حیدری