

影 戲

# صفای باطن در پرتو رمضان



نویسنده:

حجت الاسلام والمسلمین

سید محمد شفیعی مازندرانی

## فهرست

سخن پژوهشگاه .....	۹
مقدمه .....	۱۱

### فصل اول: موقعیت و جایگاه روزه

روزه در گذر تاریخ .....	۱۵
تشریح روزه در اسلام .....	۱۷
پرسش و پاسخ .....	۱۹
جلوه‌های اهمیت روزه .....	۲۳
۱. «رتان» درب ورودی مخصوص روزه‌دار .....	۲۴
۲. خواب روزه‌دار .....	۲۴
۳. اهتمام اولیاء الله به روزه .....	۲۵
۴. روزه پاره وقت .....	۲۵
۵. تضاعف پاداش‌ها .....	۲۶
۶. تجمع روزه‌داران .....	۲۷
۷. روزه در کشتی نوح <small>علیه السلام</small> .....	۲۸
۸. فرشتگان حافظ و دعاکننده به روزه‌داران .....	۲۸
۹. سپراز آتش .....	۲۸
۱۰. سیمای روزه در محشر .....	۲۹
۱۱. موت روزه‌دار .....	۲۹
برخی از ویژگی‌های روزه مستحبی .....	۳۰
فلسفه وجوب روزه .....	۳۰
۱. تقویت تقوا .....	۳۰
عوامل تقویت کننده تقوا .....	۳۲
۱. روزه .....	۳۲
۲. ازدواج .....	۳۳
هشدار کانت .....	۳۴
۲. تقویت صبر و پایداری .....	۳۵
۳. تأمین تندرستی .....	۳۷
پُرخوری در نظر علامه نراقی .....	۳۸
۴. بیداری عواطف بشری .....	۳۹
۵. تقویت روحیه آخرت‌گرایی .....	۴۰
۶. تقویت روحیه غفران طلبی .....	۴۰
۷. روزه و آرامش روانی .....	۴۱
۸. عبادت بی نظیر (ثواب و ارزش معنوی روزه) .....	۴۲
۹. پاک‌سازی دل و افزایش نور معرفت .....	۴۲
۱۰. تجلی خلوص .....	۴۳
ریاکاری .....	۴۳
جلوه‌های اخلاص .....	۴۴

### فصل دوم: عوامل تضعیف ابهت روزه

عوامل کاهش ارزش روزه .....	۴۹
۱. افکار ناپسند .....	۴۹
۲. لقمه ناپاک و اثر آن .....	۵۰
پرهیز از حرام خواری .....	۵۰
انواع لقمه حرام .....	۵۰
آثار منفی مال حرام .....	۵۱

۳. سخن چینی ..... ۵۱
۴. عاق والدین ..... ۵۲
- چند نکته ..... ۵۳
- خشم و رضای مادر ..... ۵۴
- اثرات منفی عاق والدین ..... ۵۷
- آیا عاق والدین شدن اختصاص به زندگی دنیوی والدین دارد؟ ..... ۵۸
۵. بدخلقی ..... ۶۰
۶. مردم آزاری (همسر آزاری و همسایه آزاری) ..... ۶۰
- همسایه داری ..... ۶۳
- کیفر همسایه آزاری ..... ۶۳
- اهمیت حرمت همسایه ..... ۶۴
- تواضع وزیر ..... ۶۴
۷. دروغ گفتن ..... ۶۵
- راه‌های تقویت حالت خودداری از دروغ ..... ۶۶
- دروغ‌های مجاز ..... ۶۷
۸. حسادت ..... ۶۸
- راه‌هایی و نجات از حسادت ..... ۶۹
- وظیفه محسود ..... ۷۰
۹. غیبت ..... ۷۰
- غیبت چیست؟ ..... ۷۰
- ارکان غیبت ..... ۷۱
- ریشه غیبت ..... ۷۱
- الف. حرامزادگی ..... ۷۱
- ب. عجز و درماندگی ..... ۷۲
- ج. نفاق ..... ۷۲
- راه‌های درمان بیماری غیبت ..... ۷۲
۱. توجه به اثرات منفی غیبت ..... ۷۳
- بعضی از اثرات منفی «غیبت» عبارت‌اند از: ..... ۷۳
۲. توجه به دیدگاه اسلام درباره غیبت ..... ۷۴
۳. اثر کوبنده غیبت در برزخ و قیامت ..... ۷۴
- وظیفه شنونده غیبت ..... ۷۵
- کفاره غیبت ..... ۷۵
۱۰. عیب‌جویی ..... ۷۶
- آثار سوء عیب‌جویی ..... ۷۷
- عیب‌جویی ممدوح و پسندیده ..... ۷۸
- راه‌های خودشناسی به منظور خودسازی ..... ۷۹
۱۱. تکبر و عُجب ..... ۸۰
- راه درمان مرض کبر و مصونیت از آن ..... ۸۰
- تکبر مجاز ..... ۸۲
- عوامل و ریشه‌های پیدایش تکبر ..... ۸۳
- تفاوت تکبر و عُجب ..... ۸۳

### فصل سوم: عوامل ارتقای ارزش روزه

- عوامل ارتقای ارزش روزه ..... ۸۷
۱. امام‌شناسی (ولایت) ..... ۸۷
۲. ورع ..... ۸۸
- درجات ورع در نظر شیخ بهایی ..... ۸۹

۸۹	۳. ذکر.....
۹۱	۱. جلوه‌های اهمیت قرآن.....
۹۳	۲. آموزش قرآن و گسترش سطح فرهنگ اسلامی.....
۹۳	۳. نظر کردن به قرآن.....
۹۳	۴. نادرشاه و تفأل به قرآن.....
۹۴	۵. ویژگی‌های قرآن.....
۹۵	دعا و نیایش.....
۹۶	اهمیت دعا در زندگی بشر.....
۹۷	مهمترین موانع استجابت دعا.....
۹۷	موانع مهم استجابت عبارتند از:.....
۹۸	جلوه‌های اهمیت دعا.....
۹۹	برخی از شروط تسریع در استجابت دعا.....
۱۰۱	۴. انفاق.....
۱۰۲	۵. تحصیل دانش.....
۱۰۲	۶. عفو و گذشت.....
۱۰۳	عفو و مدارا.....
۱۰۳	عفو تاریخی.....
۱۰۵	۷. استغفار و توبه.....
۱۰۶	انگیزه‌های روی آوردن به توبه.....
۱۰۶	۱. توجه به اثرات مثبت توبه.....
۱۰۶	۲. توجه به آثار منفی گناهان.....
۱۰۷	تأثیر توبه.....
۱۰۹	۸. توکل.....
۱۱۰	ارکان توکل.....
۱۱۰	اهمیت توکل.....
۱۱۲	نشانه‌های توکل.....
۱۱۲	عوامل و انگیزه‌های روی آوردن به توکل.....
۱۱۲	حوزه توکل.....
۱۱۳	آثار توکل.....
۱۱۳	۱. عزت و سربلندی:.....
۱۱۳	۲. تقویت تقوا:.....
۱۱۳	۳. صیانت:.....
۱۱۳	۴. کفایت زندگی:.....
۱۱۴	۵. تقویت:.....
۱۱۴	۶. هدایت و راهیابی (توکل و استخاره):.....
۱۱۴	۷. زهد.....
۱۱۵	اهمیت زهد.....
۱۱۶	راز اصلی ترویج زهد.....
۱۱۶	عوامل تقویت کننده روحیه زهدگرایی.....
۱۱۷	صوفی در حمام.....
۱۱۷	۹. توسل.....
۱۱۸	مخالفان توسل.....
۱۲۰	توسل خلیفه دوم.....
۱۲۱	فلسفه توسل.....
۱۲۴	۱۰. صلۀ رحم.....
۱۲۵	راه‌های تقویت روحیه پدراختن به صلۀ ارحام.....

۱۲۷	فوائد صلۀ رحم .....
۱۲۷	آثار سوء قطع رحم .....
۱۲۸	اسباب و عوامل قطع رحم .....
۱۲۸	۱۱. امر به معروف و نهی از منکر .....
۱۲۹	انگیزه‌های اصلی رویکرد به مسأله نظارت همگانی .....
۱۳۰	شروط امر به معروف و نهی از منکر .....
۱۳۱	اهمیت مسأله امر به معروف و نهی از منکر .....
۱۳۲	نظارت عمومی در تاریخ .....
۱۳۲	روش نهی از منکر .....
۱۳۳	۱۲. گره‌گشایی از کار دیگران .....
۱۳۵	ارتباط روزه با مشکل‌گشایی .....
۱۳۶	۱۳. انتظار .....
۱۴۰	سرّ مکنون .....
۱۴۰	۱۴. شفاعت .....
۱۴۱	شفاعت‌کننده .....
۱۴۲	شفاعت‌شونده .....
۱۴۴	اثر تربیتی اعتقاد به شفاعت در زندگی .....
۱۴۵	فلسفه شفاعت .....
۱۴۷	۱۵. جمع‌گرایی .....
۱۵۱	۱۶. تولی و تبری .....
۱۵۲	آثار تولی و تبری .....
۱۵۵	۱۷. رضا و تسلیم .....
۱۵۶	تفسیر مقام رضا .....
۱۵۷	شراۀ رضا و تسلیم .....
۱۵۸	۱۸. خوف و خشیت .....
۱۵۹	عوامل خشیت .....
۱۶۱	آثار خشیت .....
۱۶۲	۱۹. بردباری و صبر .....
۱۶۲	موقعیت صبر .....
۱۶۴	انگیزه‌ها و عوامل صبر .....

### فصل چهارم: لیلة القدر - عید فطر

۱۶۷	لیلة القدر .....
۱۶۸	راز نزول ملائک .....
۱۶۸	فضیلت لیلة القدر .....
۱۶۹	تقدیر امور سال .....
۱۶۹	شب قدر و فرود آمدن فرشتگان .....
۱۷۰	آیا شب قدر دائمی است؟ .....
۱۷۱	آیا لیلة القدر محدودیت دارد؟ .....
۱۷۲	آیا روز لیلة القدر نیز دارای عظمت ویژه است؟ .....
۱۷۲	آیا شب قدر، پیش از اسلام مقرر بوده است؟ .....
۱۷۳	چه کسانی لیلة القدر را درک می‌نمایند؟ .....
۱۷۴	عید فطر .....
۱۷۴	روز فطر .....
۱۷۵	منابع .....

## سخن پژوهشگاه

هر که در آسمان‌ها و زمین است از او درخواست می‌کند، او هر روز (و هر زمان) در کاری است.<sup>۱</sup>

هر ساله از پی ماه رجب (ماه علی عَلَيْهِ السَّلَام) و شعبان (ماه پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ماه مبارک رمضان فرا می‌رسد که شریف‌ترین و عظیم‌ترین ماه‌ها و ماه خدا و فرصت بزرگ میهمانی الهی است. در ماه‌های رجب و شعبان که همانند درآمد و پیش‌نیاز این ماه با عظمت و عزیزاست، مؤمن سالک تمرین حضور و تشرّف به میهمانی را می‌کند و برای آن میقات نور آماده‌تر می‌شود تا بهار قرآن و ماه نزول آن را درک کند و پس از یک ماه روزه‌داری و میهمانی خداوند (و شگفتا که از پایه‌های این میهمانی روحی و معنوی گرسنگی و تشنگی خودخواسته است)، سالک که گامی بس بلند به سوی خودسازی و کسب تقوا برداشته است به همراه همه مسلمانان عید می‌گیرد و به زبان حال مترنم می‌شود که:

عید است و دل‌م، خانه ویرانه بیا      این خانه تکاندیم ز بیگانه بیا

یک ماه تمام میهمانت بودیم      یک روز به مهمانی این خانه بیا

آری، به مصداق «الأمور مرهونة بأوقاتها»، هر زمان را بهر کاری ساختند و از این روماه مبارک رمضان با اوصافی که دارد طلایی‌ترین فرصت پاک‌سازی درون و بهترین پالایشگاه روح است.

۱. سوره الرحمن، آیه ۲۹.

اگر همین سیر زمانی را پی بگیریم، با عید رمضان ایام عمره تمتع، آغاز می شود و سپس موسم حج تمتع نزدیک می گردد که عرفات و مشعر و قربانی در پی دارد و سپس محرم و عاشورا و بعد از آن اربعین فرا می رسد و بدین گونه بیش از نیمی از سال سالک و بلکه به اعتباری همه سال او به طور مستقیم و مداوم در سیر سلوک ربانی و جذبه عشق و معرفت الهی قرار گرفته و خلاصه به قول شاعر معاصر «همه ذرات نمازش متبلور» می شود تا دیگر برای همیشه مقیم و محرم حریم دوست شود که منتهای آمال سالکان است و زهی سعادت!

کتابی که پیش رو دارید سرشار از مفاهیم و آموزه های ارجمند الهی و حاصل تلاش پژوهشگرانه جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای سید محمد شفیعی است که به همت و تلاش پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی (وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها) به زیور طبع آراسته شده و امید که ره توشه ای باشد برای عزیزانی که خواستار مائده های خوشگوار و شیرین معنوی هستند. ان شاء الله.

پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی



## مقدمه

«روزه» عبادتی است نآشکار، که به نوبه خود تجلی راستین ایده‌ها و عقیده‌های راستین و مجلای «احساس حضور» است. تسلیم و سرسپردگی روزه‌دار، در برابر دستورات خدا و آینه تمام‌نمای اعتقاد و عمل به اصول و فروع اسلام است.

«روزه» دارای «فرهنگ» مخصوص به خود بوده و روزه‌داران در ماه مبارک رمضان، بیشتر با واژه‌های مربوط به این فرهنگ، سروکار پیدا می‌کنند. طبق تحقیقات، در ماه مبارک رمضان ۴۰۰ واژه همگام با فرهنگ روزه بین ده تا سه برابر بیشتر از سایر ماه‌ها به کار می‌روند؛ واژه‌هایی چون: ببخشید، عذر می‌خواهم، تلاوت، صدقه، انفاق، خیرات، احسان، نماز، روزه، دستگیری، فقرا و... از بهار خاصی برخوردار می‌باشند.<sup>۱</sup> راز اصلی این مسأله آن است که شدت حرارت معنوی معارف جانب‌بخش ماه رمضان به گونه‌ای است که هر نوع ناخالصی را از دل روزه‌داران عاشق می‌زداید، و هرگونه زنگار نآشنا را از چهره جانشان پاک می‌کند و عرصه پنهان‌آنها را با گلهای معطر معارف الهی و فضایل اخلاقی می‌آراید و سرانجام «إِنَّ فِي الصَّوْمِ جُوعاً وَ فِي الْجُوعِ رُجُوعاً»<sup>۲</sup> عینیت می‌یابد، و بدین جهت است که این ماه را «رمضان» لقب داده‌اند؛<sup>۳</sup> چون هرگونه ناخالصی و گناه از عرصه جان آدمی با آتش مغفرت روزه، ذوب گشته و نابود می‌گردد و نیز باران رحمت

۱. روزنامه جمهوری اسلامی، ش ۱۳، سال ۱۳۷۷. کلام یکی از حکما در باب فلسفه روزه.

۲. تفسیر ابوالفتوح رازی ذیل آیه «کتب علیکم الصیام».

۳. مجمع البحرین، ماده روض.

و مغفرت کریمانه این شهر مبارک، از آسمان معارف حیات بخش آن بر صحرای دل پاک روزه داران مشتاق می بارد و موجب رویش گل‌های پُرطراوت و روح پرور و رهایی از بند تن شده، هم چنین سبب پیدایش بهار خلوص و تقرب و باعث تجلی سبزه‌های دل نواز پارسایی و ایثار می گردد، به این خاطر پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «ماه رمضان» را «شهرالله» خواند و همواره پیش از حلول این ماه مردم را به آمدن آن بشارت می داد و می فرمودند: ای مردم! ماه خدا به شما روی آورده است.<sup>۱</sup>

بدون تردید اگر آدمی بداند که ماه مبارک رمضان، چه برکاتی را بر سرزمین زندگی فردی و اجتماعی او می بارد، همواره آرزو می کند که تمام سال، او تحت پوشش روزه داری قرار گیرد. در کلامی از حضرت خاتم الانبیاء صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است: «اگر بنده خدا بداند که چه برکاتی در ماه مبارک رمضان نهفته است، دوست می دارد همه روزهای سال خود را روزه دار باشد.»<sup>۲</sup>

همان گونه که «فروردین»، آغاز سال شکوفایی طبیعت است و «محرم»، آغاز سال حماسه و شور است، ماه مبارک «رمضان» نیز آغاز سال «عرفان» است. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «اگر ماه رمضان، سالم سپری شود و آدمی از بهار آن، گل‌های معطر عرفان بچیند، بقیه ماه‌های سال او نیز سالم سپری خواهد شد.»<sup>۳</sup>

۱. بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۵۶.

۲. وسائل الشیعه، ج ۷، ابواب احکام شهر رمضان، ص ۲۲۵.

۳. همان، ج ۱۰، ص ۳۱۱.



## فصل اول: موقعیت و جایگاه روزه





## روزه در گذر تاریخ

«روزه» عبادت دیرینی است که پیدایش آن را می‌توان با حضور آدم عَلَيْهِ السَّلَام در زمین و پس از خروج وی از بهشت، مقرون دانست.

مفسّر معروف، علامه «طبرسی» می‌نویسد: «روزه در میان انبیاء و امت آنان، همواره از زمان آدم تاکنون مورد توجه بوده است.»<sup>۱</sup>

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «روزه، عبادت قدیمی است که خدا هیچ امتی را از آن معاف، نداشته است.»<sup>۲</sup> قرآن می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شد همان‌گونه که بر پیشینیان مقرر شده بود.»<sup>۳</sup> این آیه نشان می‌دهد که روزه عبادت سابقه‌دار است.

امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «همواره در ماه رمضان، روزه واجب بود و این وجوب فقط برای انبیاء مقرر و برای امت آنان در غیر رمضان، روزه واجب بوده، ولی امت محمد صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مورد لطف ویژه خدا واقع گشته، از این حیث در ردیف انبیاء قرار گرفتند.»<sup>۴</sup>

مردی از «ابن عباس» از چگونگی روزه انسان‌های برگزیده تاریخ، سؤال کرد. «ابن عباس» در پاسخ گفت: پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «برترین روزه، روزه داشتن

۱. رک: طبرسی، جوامع الجامع، ج ۱، ص ۱۰۳.

۲. همان.

۳. سوره بقره، آیه ۱۸۳.

۴. رک: حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۷۲.

برادرم داوود (پیامبر) است که در طول سال همیشه یک روز را روزه می‌داشت و یک روز افطار می‌کرد، سلیمان نیز در هر ماه، سه روز اول ماه و سه روز وسط و سه روز آخر آن را روزه دار بود، عیسی، همواره روزه دار بود و مریم نیز همیشه دوروز را روزه و دوروز را افطار می‌نمود.»

پیامبر اسلام ﷺ نیز در هر ماه، اول، وسط، و آخر آن را روزه می‌گرفتند و می‌فرمودند: «این همیشه روزه داری است.»<sup>۱</sup>

حضرت «مریم» وقتی که «عیسی» را به دنیا آورد، به او گفتند: «ای مریم! مادرت که آدم درستی بود، چطور شد که شما بدون شوهر، فرزند آوردی؟»<sup>۲</sup> مریم به فرزند خود اشاره کرد و گفت: تو بر پاکدامنی من گواه بده. عیسی ﷺ به امر خدا به زبان آمد و از پاکدامنی مادرش خبر داد. وقتی که به مریم گفتند چرا خودت حرف نمی‌زنی و از بچه استمداد می‌کنی، پاسخ داد: «من نذر کردم که روزه دار باشم و با هیچ‌کس صحبت نکنم.»<sup>۳</sup> و باید در امساک و سکوت حکیمانه باشم.<sup>۴</sup> این سخن نشان می‌دهد که در زمان مریم امساک از سخن نیز مرسوم بوده است و می‌توان گفت: مریم نذر کرده بود که روزه بدارد و در سکوت حکیمانه به سربرد.

«گوستاو لوبون»، وزیر اسبق فرهنگ فرانسه در کتاب «تاریخ تمدن اسلام و عرب»، بابتی دارد به نام سنت‌های عرب، می‌نویسد: «در میان عرب، پیش از اسلام سنت روزه داری به چشم می‌خورد.»<sup>۵</sup> این نویسنده مسیحی مذهب در فصل آداب و اخلاق اسلامی یادآور می‌شود که روزه نصاری ۴۰ روز و روزه مسلمانان ۳۰ روز است، ولی بسی سخت است. در عین حال، مسلمانان دلبستگی بیشتری نسبت به روزه دارند.

موسی کلیم الله ﷺ در مناجات خود راز برتری امت محمد ﷺ بر سایر امت‌ها را جویا شد. نداشتید که امت محمد ﷺ به خاطر ده خصلت، از جمله روزه داری

۱. رک: حرّ عاملی: وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۳۲۲.

۲. سوره مریم، آیه ۲۸.

۳. سوره مریم، آیه ۲۹.

۴. بحارالانوار، ج ۹۷، ص ۳۵۱.

۵. گوستاو لوبون، تمدن اسلام و عرب، ترجمه فخر داعی، باب سنت‌های عرب، ص ۶۵۴.

در ماه مبارک رمضان، بر امت های دیگر برتری دارند.

آری، امت های گذشته، روزه می داشتند، ولی در غیر ماه مبارک رمضان و فقط انبیاء در ماه مبارک رمضان روزه می گرفتند، لکن خدا بر آحاد مسلمین تفضّل کرد و آنان را در ردیف انبیای پیشین قرار داد و روزه در ماه مبارک را برای آنان منظور فرمود.<sup>۱</sup>

موسای کلیم علیه السلام در مناجات خود از درگاه الهی پرسید: «آیا کسی را همانند من گرمای داشته‌ای؟» ندا رسید: «من بندگانی در آخر الزمان (دوران خاتمیّت) دارم که آنان را از طریق ماه رمضان گرمی داشتم.»<sup>۲</sup>

چرا در آیه ابلاغ وجوب روزه، سخن از وجوب روزه در گذشته به میان آمده است؟<sup>۳</sup> باید به این نکته روان شناختی توجه داشت که اگر کار سخت و دشوار برای همگام مقرر گردد، تحمل آن برای افراد از حیث روانی قضیه دشوار نخواهد بود. مفسّر معروف «فخر رازی» می نویسد: «چون روزه، یک عبادت طاقت فرساست، عمومیت آن برای همگان، مایه تقویت توان و مقاومت است. «وَاللَّيْءُ الشَّقِيُّ إِذَا عَمَّ سَهْلَ تَحْمُلُهُ»<sup>۴</sup>

### تشریح روزه در اسلام

در سال دوم هجرت وجوب روزه به مسلمانان ابلاغ شد، گرچه مسلمانان می دانستند که روزه، مورد توجه رسول خدا است؛ زیرا آن حضرت در برخی اوقات روزه می داشتند. مرحوم «طبرسی» در تفسیر مجمع البیان می نویسد:

دو چیز در صدر اسلام برای روزه داران واجب بود، که بعداً خدا آنها را تخفیف داد و نادیده گرفت. این دو عبارت اند از:  
اولاً، روزه داران پس از افطار، فقط تا وقتی که به خواب نرفته بودند مجاز بودند غذا بخورند. این حکم لغو شد؛ یعنی تخفیف داده شد.

۱. تفسیر الصافی، فیض کاشانی در ذیل آیه ۲۸۵ سوره بقره و وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۲۴.

۲. نور الثقلین، ج ۱، ص ۱۶۳.

۳. سوره بقره، آیه ۱۸۳.

۴. رک: فخر رازی، تفسیر کبیر، ج ۵، ص ۷۵.

ثانیاً؛ در صدر اسلام زناشویی، در شب و روز ماه رمضان حرام بود، این حکم نیز پس از چندی لغو گردید و به روز ماه مبارک رمضان، اختصاص یافت، پس روزه در اسلام، در سال دوم هجرت واجب شد و دارای ویژگی‌های فوق بود که بعداً این ویژگی‌ها از سوی پروردگار متعال مورد تخفیف قرار گرفته و از مدار وجوب خارج شد.<sup>۱</sup>

زمخسری در کشف، مطلب فوق را با اندکی اختلاف نقل می‌کند. او در ذیل آیه «أحلّ لكم ليلة الصیام الرفث إلى نسائکم»<sup>۲</sup> می‌نویسد:

در شب ماه رمضان پس از افطار، خوردن و آشامیدن و مباشرت با همسر جایز بود تا هنگامی که نماز عشا خوانده نشده و یا آدمی به خواب نرفته باشد و پس از آن حرام بود... عمر بن خطاب شبی در ماه رمضان بعد از نماز عشا با همسر خود مواجه نمود، ولی پشیمان گشت و پریشان خاطر پیش رسول خدا ﷺ به توبه و ندامت پرداخت [که چرا دستور خدا را نادیده گرفته]، پیامبر ﷺ به او فرمود: از تو انتظار چنین گناهی نبود. البته افراد دیگری نیز همین‌گونه خطا را مرتکب گشته بودند... پس از آن آیه فوق نازل شد.<sup>۳</sup>

صاحب «مجمع البیان» در ذیل آیه ۱۸۹ سوره بقره می‌نویسد: در آغاز، روزه برای پیران و کسانی که طاقت روزه‌داری را ندارند مقرر بوده است که بعداً نسخ گردید.<sup>۴</sup> در کتاب تفسیر الصافی ذیل آیه «فَن كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا» آمده است که در امم پیشین، برخلاف امت اسلام روزه برای مسافران نیز مقرر بوده است.<sup>۵</sup>

طبق دستور شارع مقدس نباید در سفر روزه گرفت؛ لذا پیامبر ﷺ فرموده‌اند: «انسان روزه‌دار در مسافرت، مانند فرد غیر روزه‌دار در محل اقامت خویش است»<sup>۶</sup>؛ یعنی اگر کسی، بدون توجه به دستور شرع مقدّس، در سفر روزه بگیرد، چنان است

۱. جوامع الجوامع، ج ۱، ص ۱۰۶؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۸۱.

۲. سوره بقره، آیه ۱۸۷.

۳. کشف، ج ۱، ص ۲۲۸.

۴. ابن ادریس، السرائر، ج ۱، صص ۳۶۴-۳۱۵.

۵. طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۱۲؛ جوامع الجوامع، ج ۱، ص ۱۰۶.

۶. رک: طبرسی، جوامع الجوامع، ج ۱، ص ۱۰۳.



که در غیر سفر، روزه خود را عمداً بخورد. البته حساب افرادی که باید در سفر روزه بگیرند جداست، از آن جمله است کسی که سفر او «سفر معصیت» باشد و نیز افرادی مثل برخی از رانندگان و کسانی که نذر کرده‌اند که در سفر روزه باشند و یا قصد اقامت ده روزه در سفر را دارند.

## پرسش و پاسخ

### ۱. روزه چیست؟

«روزه» در لغت، عبارت است از: امساک (خودداری) و کف نفس (خود بازداشتن و خود نگهداری و پرهیز کردن). ولی از دیدگاه دین «روزه» عبارت است از: امساک و خودداری ویژه، با کیفیت ویژه و در زمان ویژه از سوی کسی که دارای حالت و صفت ویژه است.<sup>۱</sup>

«سید مرتضی» در تعریف روزه می‌نویسد: روزه و خودداری از غذا هنگامی شرعی است که خودداری از آنچه مایه ابطال روزه است، انجام پذیرد. صوم جز امساک و ترک محرّمات بانیت عبادت خدا نیست، البته به صمت و سکوت نیز صوم می‌گویند؛ لذا روزه از دیدگاه شرع، امساک از طلوع فجر تا غروب آفتاب است.

«ابن ادریس» می‌نویسد در روزه قصد قُربت و تقرب به خدا لازم است. معنی قصد قُربت آن است که نیت کند روزه می‌گیرد جهت تقرب به خدا.<sup>۲</sup>

در کتاب «معجم فروق اللّغة» آمده است: «الصَّيَامُ، هُوَ الْكُفُّ عَنِ الْمُنْفِرَاتِ مَعَ النَّيَّةِ... وَالصَّوْمُ هُوَ الْكُفُّ عَنِ الْمُنْفِرَاتِ»<sup>۳</sup>

واژه صیام آنجا به کار می‌رود که آدمی با نیت روزه از مبطلات آن پرهیز کند، ولی کلمه صوم بیشتر جایی به کار می‌رود که آدمی از مبطلات خودداری کند، گرچه نیت روزه نکرده باشد.

۱. رک: فخر رازی، تفسیر کبیر، ج ۵، ص ۷۴.

۲. سرائر، ج ۱، صص ۳۶۵ - ۳۶۹.

۳. رک: معجم فروق اللّغة، ص ۳۲۵، طبع انتشارات اسلامی.

نتیجه: هرگونه خودداری از غذا را روزه نمی‌گویند، روزه آن نوع از خودداری از مبطلات روزه است که با نیت خاص عبادت انجام می‌گیرد.

## ۲. چرا روزه ۳۰ روز است؟

سؤال فوق را یکی از یهودیان مدینه در محضر پیامبر اسلام ﷺ مطرح کرد. آن حضرت فرمودند: اثر غذایی که آدم و حوّا خوردند سی روز در آنها باقی مانده بود. البته قابل تذکر است که سی روز بودن روزه بیشتر یک امر تعبدی است، تا یک امر علمی و تحقیقی.

به آدم و حوّا خطاب شده بود که از آن شجره ممنوعه نخورید که اگر بخورید، به نفس خود ظلم خواهید کرد و خود را به زحمت افکنده و گرفتار دشواریها خواهید شد. (در اینجا نهی تنزیهی است، نه تحریمی) غذایی که آنها خوردند سی روز طول کشید تا اثر آن از جسم و جانشان بیرون رود.<sup>۱</sup>

## ۳. آدم و حوّا در بهشت، آن غذا را خوردند، ما که آن را نخوردیم، چرا ما باید سی روز را روزه‌دار باشیم؟

اولاً؛ فلسفه احکام و راز بسیاری از اوامر و نواهی الهی را عقل ما نمی‌تواند کشف کند؛ عقل ناقص بشری توان درک راز آنچه را که «عقل کل» تصمیم می‌گیرد و تصویب می‌کند، ندارد. چه بسا، آدمی از راه روزه به مدارج و کمالاتی دست می‌یابد که از سایر طرق میسر نمی‌باشد.

ثانیاً؛ به طور کلی دنیا، دنیای تأثیر و تأثر است؛ ما همه نتیجه زندگی و اثر وجودی پدر و مادر و اجداد خود هستیم. در حدیث آمده است که: «اثر غذا در نوه‌ها و ذریه‌های آدمی پدیدار می‌شود».<sup>۲</sup>

امام صادق علیه السلام فرمودند: شیرزن اهل فحشا را به فرزند خود ندهید و اگر دختری، از راه نامشروع به دنیا آورد و هنگامی که قدم به دوران شیردهی نهاد، شیر آن دختر را نیز به فرزندان خود ندهید.<sup>۳</sup>

۱. سوره بقره، آیه ۳۵.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۷، صص ۲۲، ۴۳ و ۸۱.

۳. همان، ج ۱۵، ص ۱۸۴.

در جلسه «مأمون» در «مرو»، در حضور امام هشتم علیه السلام و همه اندیشمندان اسلامی، وقتی سخن از بزرگترین «گناه کبیره» به میان آمد، اندیشمندان طراز اول حاضر در جلسه گفتند: قتل از همه گناهان سنگین تر است؛ زیرا خدا در قرآن فرمود. امام هشتم علیه السلام که در آن جلسه حضور داشت، فرمود: به نظر من خطرناک ترین و سنگین ترین گناه «زنا» است؛ زیرا شخص قاتل یک نفر را می کشد، ولی آدم زناکار نسلی را تا قیامت تخریب و فاسد می کند. پاسخ امام علیه السلام در آن مجلس به قدری مورد پذیرش حضار واقع شد که راوی می گوید: «دانشمندی در آن جلسه نماند جز آن که به رسم قدردانی از پاسخ آن حضرت، دست او را بوسید.» نمی توان گفت که غذای آدم و حوا غذای حرام بود، لکن می توان گفت که خداوند متعال انسان ها را مورد امتحان قرار داده و تکالیف سنگینی را مقرر می دارد تا او را از این طریق به کمالات برتر برساند.

#### ۴. تعزیر روزه خواران چیست؟

روزه خواری بردوگونه است: روزه خواری مجاز که برای بیماران و مسافران و... مطرح است و روزه خواری غیرمجاز که به عنوان عصیان و تمرد در پیشگاه خدا صورت می گیرد که این گونه آدم ها را حاکم شرع، طبق صلاحدید خود می تواند مورد تعزیر قرار دهد. در برخی از احادیث بیست شلاق و در بعضی دیگر بیست و پنج به چشم می خورد و این تعزیر غیر از کفاره ای است که برای روزه خوار غیرمجاز مقرر شده است. بنابراین به عنوان تعزیر، می توان کسانی را که در ماه رمضان حرمت شکنی می کنند شلاق زد.

۵. در احادیث و قرآن اثرات روحی و جسمی فراوانی برای روزه ذکر شده، در حالی که در زندگی روزمره بعضی از روزه داران، دیده نمی شود، راز آن چیست؟  
انسانها در رابطه با روزه چند گروه اند:

- دسته ای روزه را سده راه آزادی های نفسانی خود می دانند، لکن چون یک دستور آسمانی است به اکراه بدان تن می دهند، ولی در درون، بدان رضایت کامل

نداشته و همواره در پی بهانه‌ای جهت فرار از روزه‌اند.

- دسته‌ای هم به روزه توجه دارند و هم بدان می‌پردازند و از اینکه از طریق روزه به ضیافت الهی فراخوانده شده‌اند، شاد و مسرورند. این گروه خود شامل چند دسته‌اند:

- گروهی مُبطلات متعارف روزه را رعایت می‌کنند. (روژهٔ عام)  
 - گروهی علاوه بر روزهٔ دهان، کل اعضای بدن آنها روزه‌دار است. (روژهٔ خاص)  
 - گروهی نه تنها همه اعضا و جوارح ظاهری آنها روزه‌دار است، بلکه دل و جان آنان نیز روزه‌دار است. (روژهٔ خاص الخاص) اینان در همه احوال به خدا می‌اندیشند و غیراً در عرصهٔ دل راه نمی‌دهند.

آنچه در باب فواید و آثار حیات بخش روزه در احادیث و قرآن آمده است، غالباً مربوط به روزهٔ خاص الخاص است، و این نوع روزه است که فرد و جامعه را می‌سازد و انسانها را تربیت می‌کند.

به طور مثال، پزشک به بیمار می‌گوید: اگر فلان دارو را مصرف کنی، شفا می‌یابی. بیمار می‌گوید: من آن را مصرف کردم، ولی درمان نشدم. پزشک می‌گوید: صرفاً دوا خوردن راه چاره نیست، باید در کنار آن، پرهیز را هم از نظر دور نمی‌داشتی و از بعضی از غذاها که دارو را خنثی می‌کنند دوری می‌جستی. شخص روزه‌دار نیز علاوه بر اجتناب از خوردن و آشامیدن و دیگر مبطلات روزه، باید از آنچه مانع کمال اثر روزه می‌شود پرهیز و دوری کند.

خلاصه این که، روزهٔ کامل را باید در پیشگاه خالق متعال عرضه داشت و سپس، در انتظار پاداش گرانسنگ از سوی خدا بود و اثرات حیات بخش در نفس و زندگی روزه‌دار گردید، ولی آنجا که روزه مطابق خواست الهی، صورت نگیرد، پاداش لازم و شایسته و تأثیر کامل و بایسته را نیز ندارد.

#### ۶. چرا این ماه را رمضان خوانده‌اند؟

اول؛ اینکه، امام صادق علیه السلام فرمودند: در سخن گفتن، دقت کنید و نگوئید رمضان آمد و رفت و...؛ زیرا «رمضان» نامی از نامهای خداست. باید بگوئید، شهر رمضان. امیرالمؤمنین علیه السلام نیز فرمودند: بگوئید شهر رمضان، «شما نمی‌دانید

که رمضان چیست؟»<sup>۱</sup>

دوم؛ اینکه رمضان، از ماده رمض به معنای شدت گرماست؛ گرمایی که چیزی را آب کند. این ماه چون از عوامل غفران و از اسباب نابود کردن گناهان، است آن را «رمضان» لقب داده‌اند.

۷. چرا در ماه رمضان، شیاطین را در حال سلطه بر بعضی انسان‌ها می‌بینیم؟

پاسخی که برای پرسش پنجم داده شد جواب مناسب را به دست می‌دهد؛ یعنی روزه خداپسند و کامل اثر فراردهندگی دارد و شیاطین را مأیوس می‌کند و آنها را می‌بندد، نه روزه شیطان‌پسند؛ بعضی از افراد را شیطان آن‌چنان تحت تأثیر خود قرار داده است که اگر یک ماه به سراغ او نیاید او همچنان در خط شیطان عمل می‌کند و مهم‌تر آنکه در دوران حکومت موعود اسلام که شیاطین و فرزندانش به قتل می‌رسند، باز هم نافرمانی‌ها کم و بیش وجود دارد؛ زیرا هواهای نفسانی حضور دارند، در ماه مبارک رمضان نیز می‌تواند مسأله از این قرار باشد. امام خمینی رحمته الله علیه می‌فرماید:

«طوری نباشد که پیش از فرارسیدن شهر رمضان همانند ساعت به دست شیطان کوک شده باشید. در این یک ماه که شیاطین در زنجیرند، شما به طور خودکار به معاصی و اعمال خلاف دستورات اسلام مشغول گردید. گاهی انسان عاصی و گرفتار بر اثر دوری از حق و کثرت معصیت آنچنان در تاریکی و نادانی فرو می‌رود که دیگر نیازی به وسوسه شیطانی ندارد، خود به رنگ شیطان درمی‌آید «صبغة الله» مقابل صبغة شیطان است.»<sup>۲</sup>

### جلوه‌های اهمیّت روزه

اهتمام به مسأله قضای روزه و کفاره و انواع آن، به ویژه کفاره جمع، به نوبه خود، اهمیّت روزه را بازگو می‌کند، ولی برخی از جلوه‌های اهمیّت روزه عبارت‌اند از:

۱. رک: صدوق، معانی الاخبار، ص ۳۱۵.

۲. رک: امام خمینی، جهاد اکبر یا جهاد با نفس، ص ۴۶.

## ۱. «ریان» درب ورودی مخصوص روزه‌دار

یکی از درهای بهشت به نام «ریان» است و به روزه‌داران اختصاص دارد. هر در بهشت نامی دارد؛ مثلاً یکی از درهای بهشت به نام مجاهدان در راه خداست و تنها جهادکنندگان در راه خدا از آن در وارد بهشت می‌شوند. یکی دیگر از درهای بهشت دری است که انسانهای روزه‌دار و صائمان از آن در، وارد بهشت می‌شوند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«بهشت را دری است به نام «ریان»، داخل نمی‌شوند به بهشت از آن در، مگر روزه‌داران»<sup>۱</sup>

این مسأله نشان دهنده اهمیت فوق العاده روزه است. در حدیثی دیگر آمده است؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«در بهشت دری است که «ریان» نام دارد. در روز قیامت روزه‌داران از آن در، داخل بهشت می‌گردند. کسی جز آنان حق ورود از آن در را ندارد، در آنجا گفته می‌شود، کجایند روزه‌داران؟ پس داخل شوند از آن در، وقتی که نفر آخری، (غیر روزه‌دار) بخواهد داخل شود، آن در بسته می‌شود و کسی دیگر نمی‌تواند از آن داخل شود.»<sup>۲</sup>

## ۲. خواب روزه‌دار

«خواب» انسان روزه‌دار، عبادت محسوب می‌شود؛ یعنی هنگامی که روزه‌دار در خواب است، طبق روال طبیعی نباید در حال عبادت به حساب بیاید و به عنوان عابد محسوب شود، ولی روزه آن قدر در پیشگاه خدا مهم است که حتی «خواب» آدم روزه‌دار «عبادت» به حساب می‌آید. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «خواب آدم روزه‌دار عبادت است و تنفس او ثواب تسبیح دارد.»<sup>۳</sup> همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «انسان روزه‌دار در حال عبادت است گرچه خواب باشد، در صورتی که اهل غیبت نباشد و مسلمانی را غیبت نکند.»<sup>۴</sup>، این شرط کوچک خیلی مهم است.

۱. رک: حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، باب الصوم، ص ۲۹۵.

۲. ارکان الاسلام، ص ۷.

۳. همان، صص ۲۹۱ و ۱۹۵.

۴. همان، صص ۲۹۱ و ۱۹۵.

رسول خدا ﷺ در خطبه آخر ماه شعبان فرمودند:

«وَهُوَ شَهْرٌ دُعِيتُمْ فِيهِ إِلَى ضِيَاةِ اللَّهِ وَجُعِلْتُمْ فِيهِ مِنْ أَهْلِ كِرَامَةِ اللَّهِ أَنْفَاسُكُمْ فِيهِ تَسْبِيحٌ وَنَوْمُكُمْ فِيهِ عِبَادَةٌ وَعَمَلُكُمْ فِيهِ مَقْبُولٌ وَدُعَاؤُكُمْ فِيهِ مُسْتَجَابٌ فَاسْأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنَبِيَّةٍ صَادِقَةٍ وَقُلُوبٍ طَاهِرَةٍ أَنْ يُوَفِّقَكُمْ لَصِيَامِهِ وَتِلَاوَةِ كِتَابِهِ فَإِنَّ الشَّقِيَّ مَنْ حُرِمَ غُفْرَانَ اللَّهِ فِي هَذَا الشَّهْرِ.»

امام صادق علیه السلام می فرمایند:

از وصایای پیامبر صلی الله علیه و آله به علی علیه السلام این است: «یا علی! سه چیز در دنیا برای مؤمن مایه خوشحالی و سرور است؛ ملاقات برادران (ایمانی) و افطار روزه و بیدار شدن برای نماز شب.»

همچنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«کسی که در ماه رمضان روزه دار باشد و تمایلات جنسی و زبانش را از گناه و خود را از مردم آزاری بازدارد، خدا گناهان او را می بخشد و از جهنم آزاد می سازد و در بهشت جایش می دهد، شفاعت او را در حق اهل توحید گرچه دارای گناهان فراوانی باشند، می پذیرد.»<sup>۱</sup>

### ۳. اهتمام اولیاء الله به روزه

اهتمام و توجه اولیا و ائمه معصومین علیهم السلام: برای روزه، بیانگر مقام رفیع آن و درجه اهمیت روزه، می باشد. در برخی از احادیث ذکر شده که نیمی از عمر پیامبر صلی الله علیه و آله به روزه داری گذشت. این مسأله، اهمیت روزه را می فهماند. داود پیامبر علیه السلام، پدر سلیمان علیه السلام همواره روزه داشت. وقتی که عیسی مسیح علیه السلام به دنیا آمد، مریم علیه السلام در پاسخ کسانی که اعتراض کردند و گفتند: یا مریم! مادرت که آدم درستی بود، پس چگونه شد که شما شوهر نرفته، پسر به دنیا آوردی، گفت: «من روزه دار هستم.»

### ۴. روزه پاره وقت

یکی از جلوه های اهمیت روزه در مکتب اسلام، آن است که در اسلام حتی به عنوان پاره وقت هم می توان نیت روزه کرد. امام صادق علیه السلام فرمودند:

۱. وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۱۷۴.

امیرالمؤمنین علیه السلام هرگاه وارد منزل می شدند، می فرمودند: آیا غذا وجود دارد، اگر نیست من روزه می گیرم، [در ادامه حدیث آمده است] اگر غذایی فراهم بود، می آوردند در غیر این صورت (امام) روزه می گرفتند.<sup>۱</sup>

بعضی از صاحب نظران می گویند این حدیث شاید مربوط به روزی باشد که حضرت، سحری خورده یا اصلاً آن روز غذا نخورده بود، لذا قصد روزه مستحبی می کردند، ولی به نظرم تعبیر به «كَانَ امِيرَ الْمُؤْمِنِينَ»؛ یعنی سیره امیرالمؤمنین علیه السلام این بود که هر وقت به منزل می آمدند، می فرمودند: اگر غذا مهیاست، بیاورید و گرنه نیت روزه می کنم، چه بسا این حضور بعد از ظهر بود یا قبل از ظهر، قبلاً غذا خورده یا چیزی نخورده بودند. حدیث مطلق است، عمومیت دارد و فراگیر است و در واقع به آدمی می گوید: اگر یک ساعت هم به خاطر خدا غذا نخوری، ثواب روزه پاره وقت را خدا به تو عنایت می کند؛ این مسأله اهمیت روزه را در نگرش اسلامی و در تفکر اهل بیت علیهم السلام بازگو می کند.

## ۵. تضاعف پاداشها

روزه باعث زیاد شدن پاداش سایر اعمال نیک در این ماه است. تضاعف پاداش بدین معناست که اگر در حال روزه داری یک عمل را در ماه مبارک رمضان انجام بدهی و همان عمل را اگر در غیر ماه مبارک رمضان هم انجام دهی، پاداش ثواب آن دو عمل یکسان نیست. این مسأله اهمیت روزه داری را می رساند.

در احادیث آمده که هر کس در ماه مبارک رمضان یک «آیه» از قرآن را تلاوت کند، برابر با «یک ختم قرآن» در غیر ماه مبارک رمضان است. شما اگر در غیر ماه مبارک رمضان یک ختم قرآن کنی چقدر ثواب دارد؟ در ماه رمضان با دهان روزه یک آیه را بخوانی، به همان اندازه، پاداش الهی دریافت می داری.

گرچه، عمل صالح، اگر طبق دیدگاه اسلام انجام پذیرد، تضاعف پاداش را حتی در غیر ماه رمضان نیز در پی دارد، ولی همان اعمال حسنه، در ماه رمضان حساب دیگری خواهد داشت. راوی می گوید از امام صادق علیه السلام شنیدم که می فرمودند:

۱. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۶.



«هنگامی که مؤمن عمل خویش را نیکوانجام داد، خدا اعمال او را مضاعف می‌گرداند و هر عمل نیکی را هفتصد برابر اجر و ثواب مرحمت می‌فرماید، و این قول خداوند در قرآن است که می‌فرماید: «و خدا برای کسی که بخواهد، اضافه‌ترو بیشتر از هفتصد برابر می‌گرداند.» پس اعمالتان را که برای رسیدن به پاداش الهی انجام می‌دهید، نیکو به جای آورید. عرض کردم چگونه اعمالمان را نیکوانجام دهیم؟ امام فرمودند: هرگاه نماز به جای آوردی رکوع کن و سجده آن را درست انجام بده. هر وقت روزه گرفتی، از تمام آنچه روزه را باطل می‌کند، دوری کن. هرگاه حج و عمره به جای آوردی، از تمام آنچه در حال حج و عمره حرام است، اجتناب کن. (آن‌گاه امام علیه السلام فرمودند:) هر عملی که انجام می‌دهی، باید نیکو و به دور از گناه و حرام باشد.»<sup>۱</sup>

## ۶. تجمع روزه‌داران

مسجد نشینی و روی آوردن به جماعت و انجام مراسم مختلف جمعی جهت انجام مناسک روزه، در ماه مبارک رمضان از رونق خاصی برخوردار است و این نوع از تجمع در این ماه در پیشگاه خدا ارزش خاصی دارد. امام باقر علیه السلام همواره می‌فرمودند:

«جمعه‌های ماه رمضان را برتری و فضیلتی در پیشگاه خداست که جمعه‌های غیرماه مبارک رمضان آن را دارا نیستند. همان‌گونه که خود ماه مبارک بر سایر ماه‌ها برتری دارد.»<sup>۲</sup>

این نکته را نباید از نظر دور داشت که جلسات و تجمعات ماه رمضان هنگامی ارزش دارد که جوانان را جذب خود کند و زمینه‌های عرفانی را در آنان شکوفا سازد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«در محافل خود، جوانان را راه دهید، حدیث و فرهنگ اسلامی را به آنان بیاموزید؛ زیرا اینان صاحبان جوامع و مجالس آینده شما هستند.»<sup>۳</sup>

۱. بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۲۹۱.

۲. حز عاملی، وسائل الشیعه، ج ۷، صص ۲۶۵ و ۳۴۸.

۳. الفردوس الأعلى، ج ۱، صص ۹۸ و ۳۰۲.

## ۷. روزه در کشتی نوح ﷺ

وقتی نوح پیامبر، یاران را سوار کشتی کرد و کشتی روی آب قرار گرفت، دستور داد تا همگان روزه بگیرند، با اینکه ماه رجب بود و او می‌توانست دستور دهد تا همه نماز بخوانند، همه دعا بخوانند، همه به کاری مشغول شوند، ولی دستور داد تا «روزه» بدارند.<sup>۱</sup> این مسأله به نوبه خود اهمیت روزه را به تصویر می‌کشد.

## ۸. فرشتگان حافظ و دعاکننده به روزه‌داران

برخی از فرشتگان از سوی پروردگار حکیم، مأموریت دارند تا در حق روزه‌داران «دعا» کنند. امام هشتم ﷺ فرمودند:

«خدا ملائکه‌هایی بی‌شمار را برگماشت تا روزه‌داران را حراست نمایند و

در حق مردان و زنان روزه‌دار دعا کنند.»<sup>۲</sup>

پیامبر اکرم ﷺ فرمودند:

«جبرئیل از قول پروردگار متعال به من گفت: فرشتگانی را که برای دعا

برگماشتیم، دعایشان را مستجاب خواهم کرد.»

## ۹. سپراز آتش

روزه ویژگی خاص دارد؛ روزه می‌تواند آدمی را از آزار آتش جهنم در امان نگه دارد؛ چنان‌که رسول خدا ﷺ فرمودند:

«روزه سپری است که روزه‌دار را از آتش جهنم محافظت می‌کند.»

امام علی ﷺ همچنین می‌فرمایند:

«بر شما باد به روزه ماه رمضان؛ زیرا روزه این ماه سپری است، نگه‌دارنده

از آتش جهنم (و یا قلعه‌ایست محکم که انسان را از تمامی خطرات

حفاظت می‌نماید).»<sup>۳</sup>

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند:

۱. رک: روضة المتقين، ج ۳، ص ۲۶.

۲. رک: وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۹۶.

۳. امالی طوسی، ج ۲، ص ۱۳۶.

«یکی از آثار و ویژگی های خاص روزه آن است که روزه دار را در برابر آتش

سوزان جهنم حفظ می نماید.»

راز اصلی سپردن روزه را باید در تأثیرگذاری آن در نفس روزه دار جست؛ زیرا آن تأثیر است که باعث حراست آدمی می شود. فخر رازی در تفسیر (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) می نویسد:

از آیه فوق به دست می آید که روزه، تقوا را در آدمی تقویت می کند. در حدیث آمده است: «إِنَّ الصَّوْمَ يورثُ التَّقْوَى لِمَا فِيهِ مِنْ انْكَسَارِ الشَّهْوَةِ وَانْقِمَاعِ الْهَوَى فَإِنَّهُ يردُّ عَنِ الْأَشْرَارِ وَالبَطْرِ وَالفَوَاحِش وَبِهِون لَذَاتِ الدُّنْيَا وَرِيَاةِهَا وَذَلِكَ لِأَنَّ الصَّوْمَ يَكْسِرُ شَهْوَةَ البَطْنِ وَالفَرْجِ... لِأَنَّ مَا يَمْنَعُ النَّفْسَ عَنِ الْمُعَاصِي لِأَنَّهَا لَمْ يَكُنْ وَاجِباً.»<sup>۱</sup>

آری، کسی که روزه می گیرد و در برابر شهوت ها ایستادگی می کند، در برابر سایر امیال مقاومت خواهد کرد. در نتیجه اراده او در برابر خواسته های ناپسند نفس، تقویت می شود. این تأثیر است که وی را از آتش جهنم حفظ می کند. این عبادت آنان را در شمار تقوای پیشگان قرار می دهد.

## ۱۰. سیمای روزه در محشر

تجسم اعمال، در قیامت به بهترین وجهی در پیش است و روزه در قیامت با زیباترین صورت مجسم می گردد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند:

ماه مبارک در روز قیامت به نیکوترین شکل محشور می شود. ندا می رسد: «مردم، آیا این را می شناسید؟ این ماه مبارک رمضان است. چه بسیارند کسانی که با گرمی داشتن آن به سعادت رسیدند و چه بسیارند آنان که به خاطر بی حرمتی بدان به شقاوت کشانده شدند. مؤمنان از او، حله های بهشتی می گیرند و تعداد گرفتن حله ها به قدر احترام روزه است.»<sup>۲</sup>

## ۱۱. موت روزه دار

اگر کسی در حال روزه بمیرد، احترام ویژه ای در پیشگاه خدا دارد، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

۱. رک: فخر رازی، تفسیر کبیر، ج ۵، ص ۷۶.

۲. خیابانی، وقایع الأيام، ص ۱۲۶.

فرمودند:

«کسی که در حال روزه از دنیا برود تا قیامت نام او به عنوان روزه دار ثبت می‌گردد.»<sup>۱</sup>

### برخی از ویژگی‌های روزه مستحبی

روزه، اعم از واجب و مستحب، در شروط اصلی از حیث مُبطلات و... مشترکند، ولی هر کدام ویژگی‌هایی دارند که در دیگری به چشم نمی‌خورد، از جمله:

۱. روزه مستحبی را به جهت اجابت درخواست و دعوت برادر ایمانی می‌توان افطار کرد و پاداش روزه داری، به گونه‌ای مضاعف از سوی خدا اعطا می‌گردد.<sup>۲</sup>
۲. روزه مستحبی، در بسیاری از موارد نیازمند به اجازه دیگران است، از جمله:
  - الف. روزه مستحبی همسر، نیازمند به اذن شوهر است.
  - ب. روزه مستحبی عبد، نیازمند به اذن مولا است.
  - ج. روزه مستحبی مهمان، نیازمند به اجازه صاحب خانه است.
  - د. روزه مستحبی فرزند، نیازمند به اجازه والدین است.

### فلسفه وجوب روزه

عقل بشر توان درک فلسفه احکام عقل برتر «عقل کل» را ندارد. آیا عقل کمتر می‌تواند در ردیف عقل برتر قرار گیرد؟ بدون تردید پاسخ این سؤال منفی است. بر همین اساس، عقل کمتر نباید از خود انتظار داشته باشد تا راز و رمز و فلسفه تصمیم‌گیری‌های عقل برتر را درک کند. طبق این اصل در باب فلسفه روزه، باید بگوییم: فلسفه اصلی «وجوب روزه» را نمی‌دانیم، لکن احتمال دارد که خداوند مهربان روزه را به خاطر آثار مثبت و فواید ارزنده آن بر بندگان خود واجب کرده است. در ذیل به بعضی از مهمترین فواید روزه اشاره می‌شود:

### ۱. تقویت تقوا

تقوا به معنای وقایه از ماده «وقی» است. مصدر آن می‌شود «وقوی». «واو» را جهت

۱. رک: کنز العمال، ج ۸، ح ۲۳۶۴۳.

۲. کافی، ج ۴، ص ۱۵۰.

رعایت زیبایی‌های تلفظی، به «تاء» تبدیل کردند و معنی آن در لغت این است، کسی که از سرزمین پُراز خار و خاشاک به گونه محتاطانه عبور می‌کند تا دامن او به جایی گیر نکند و در اصطلاح دین تقوی آنجا اطلاق می‌شود که آدمی به گونه‌ای زندگی کند تا دامن او به خار و خاشاک گناه آلوده نگردد.

فخررازی در تفسیر «وقایه» می‌گوید: «الْوَقَايَةُ فِرْطُ الصَّيَانَةِ» پرهیزگاری و احتیاط‌کاری‌های هوشیارانه براساس ایمان به خدا را تقوا گویند.

اولین فلسفه روزه، مسأله ایجاد و تقویت روحیه تقواگرایی و پرهیزگاری است. در نگرش اسلامی «تقوا» از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است:

الف) ملاک پذیرفته شدن عبادات و اعمال حسنه ما در پیشگاه خدا تقواست، چنان‌که در قرآن می‌خوانیم: «إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ»<sup>۱</sup>  
 امام صادق علیه السلام فرمودند:

«مردم از مردی، بسیار تمجید و تعریف می‌کردند. متمایل شدم تا او را دیدار کنم و گوشه‌ای از کردار او را زیر نظر بگیرم. او را در بازار دیدم و به گونه‌ای ناشناس، وی را تعقیب کردم، ناگهان دیدم از نانوائی دو قرص نان برداشت، بدون آن‌که صاحب آن را در جریان قرار دهد و نیز از مغازه انارفروشی، دو انار بدون اجازه مغازه‌دار برداشت و آنها را به فرد بیمماری داد، پیش رفتم و احوال پرسیدم و از نان و انار توضیح خواستم، گفت: دزدیدم، ولی نه برای خود، بلکه برای نیازمندان. گفتم: تو کیستی؟ گفت: مردی از امت محمد. گفت: تو کیستی؟ گفتم: اهل مدینه از بیت پیامبر. گفت: جعفر بن محمد تویی؟ گفتم: آری. گفت: چگونه به کارم اعتراض داری! تواز خاندان علم و دانایی می‌باشی، باید توجه می‌کردی که خدا سیئه را یک کیفر و حسنه را ده پاداش می‌دهد. چهار عدد دزدی یعنی چهار سیئه در برابر چهل پاداش، اگر از چهل پاداش، چهار سیئه کم گردد سی و شش حسنه باقی می‌ماند! گفتم: ای بنده خدا همان قرآنی که می‌فرماید: یک حسنه، ده پاداش، می‌فرماید: فقط عمل صالح

۱. فخررازی، تفسیر کبیر، ج ۱، ص ۲۳.

۲. سوره مائده، آیه ۲۷.

تقوای پیشگان را می‌پذیرد.<sup>۱</sup>

ب) معیار برتری انسان‌ها بر یکدیگر تقواست. «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ».<sup>۲</sup>

ج) ملاک انتخاب یار، دوست، همسر، همکار، پیش‌نماز، مدیر مسئول و... در جامعه اسلامی تقواست. «لَا فَضْلَ... إِلَّا بِالتَّقْوَى»

د) تقوا سرسلسله کمالات است. به گفته امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام: «تقوا آب حیات بخشی است که از چشمه سار حکمت و آگاهی راستین، فوران می‌کند».<sup>۳</sup>

### عوامل تقویت کننده تقوا عبارت اند از:

#### ۱. روزه

روزه به نوبه خود یکی از اسباب تقویت کننده تقواست، قرآن می‌فرماید: «...لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»<sup>۴</sup>، روزه برای شما مقرر گردید تا به تقوا دست یابید. پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به جوانان توصیه می‌کردند:

«اگر نمی‌توانید ازدواج کنید... به روزه روی آورید که عامل تضعیف

سلطه شهوت (و مایه تقویت تقوای درونی) شماست».<sup>۵</sup>

یکی از رازهای اینکه تقوا در پرتو روزه تقویت می‌شود، آن است که روزه روحیه خداگرایی و گرایش به مسائل عرفانی و معنوی در انسان را تحکیم می‌بخشد.

در تفسیر ابوالفتح رازی ذیل آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»<sup>۶</sup> آمده است: «روزه، همراه با گرسنگی است و در پرتو گرسنگی، رجوع به سوی خدا صورت می‌پذیرد» به قول سعدی:

اندرون از طعام خالی دار      تا در آن نور معرفت بینی

۱. بحارالانوار، ج ۴۷، ص ۲۳۹.

۲. سوره حجرات، آیه ۱۳.

۳. مصباح الشریعة، فصل تقوی.

۴. روضه الواعظین، فتال نیشابوری، ص ۳۱۶؛ شفیعی مازندرانی، ترکیه النفس، ج ۱، بخش تقوی، ج ۲، ص ۲۹۷.

۵. مصباح الشریعة، مبحث صوم؛ ترکیه النفس، ج ۳، بخش روزه.

۶. علامه طباطبائی، نهایه الحکمه، مرحله ۶، فصل ۱۵؛ خواجه نصیرالدین طوسی، اخلاق ناصری.

همچنین در نکوهش شکم‌پرستی می‌فرماید: «شکم بنده، کمتر پرستد خدای» شهوت یکی از اسباب تمایل انسان به گناه و پدید آمدن بی‌تقوایی در اوست. مفسر معروف علامه «فیض کاشانی» ذیل آیه «... لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» می‌نویسد: «وَإِنَّ الصِّيَامَ يَكْسِرُ الشَّهْوَةَ الَّتِي هِيَ مَعْظَمُ أَسْبَابِهَا». پشتوانه این سخن، کلام امام صادق علیه السلام است که فرمودند: «روزه، قوای شهوانی (حیوانی) را تضعیف می‌کند.»<sup>۱</sup>

علمای علم اخلاق، در باب انسان‌شناسی، بر این نکته، تأکید دارند که در انسان سه قوه و نیروی اساسی وجود دارد که اگر در حد اعتدال؛ یعنی در پرتو هدایت و سیطره عقل و ایمان، قرار گیرند، منشأ پیدایش فضایل خواهند شد، ولی اگر به افراط و یا به تفریط کشانده شوند، منشأ رذایل اخلاقی خواهند گشت و آن سه قوه اساسی عبارت‌اند از:

۱. قوه شهوت، ۲. قوه غضب، ۳. قوه فکر.<sup>۲</sup>

اعتدال در شهوت را «عفت» گویند و رعایت اعتدال در قوه غضبیه موجب پدید آمدن صفت «شجاعت» در انسان می‌شود و «حکمت» ثمره اعتدال در قوه فکراسست. با تعامل و تأثیر متقابل میان این سه صفت ارزنده، صفت چهارمی به نام «عدالت» پدید می‌آید. «روزه» از جمله عواملی است که همه صفات فوق را در انسان تقویت و شکوفا می‌کند.

## ۲. ازدواج

«روزه و ازدواج» از بهترین عوامل تقویت تقوی و پارسایی آدمی می‌باشند. تردیدی نیست که ازدواج همانند روزه یکی از عوامل مؤثر در دو عرصه تضعیف سلطه هوای نفس و تقویت زمینه پارسایی آدمی است. به همین جهت در اسلام مورد توجه آکید و مورد اهمیت ویژه قرار گرفته است.<sup>۳</sup>

۱. تفسیر الصافی، جلد ۱، ذیل آیه؛ مصباح الشریعة، مبحث روزه.

۲. امام خمینی، چهل حدیث، حدیث اول، ص ۱۳؛ تفسیر القرآن، صدر المتألهین شیرازی، ج ۱، ص ۴۲۸، طبع انتشارات بیدار، قم.

۳. کیفر سنگ اندازی در امر ازدواج جوانان. سه تن از تجار مسافر در نجف اشرف به محضر علامه امینی علیه السلام رسیدند و گفتند ما راهی سفر مکه هستیم، ولی می‌خواهیم دوباره به اینجا بازگردیم و به سفر تجاری خود بپردازیم. سرمایه تجاری ما پیش شما ودیعت بماند تا برگردیم. علامه فرمود: پیش محسن (امین محله) بروید

در باب ازدواج، سخن از «کفو» است و در باب حقیقت «کفو» سخنان مختلفی در دست است از جمله: امام صادق علیه السلام فرمودند: «کفو»، آن است که [مثلاً، داماد] پاکدامن بوده و توانایی مدیریت و تکفل زندگی خانوادگی را دارا باشد.<sup>۱</sup>

### هشدار کانت

کانت می نویسد: در سنین ۱۴-۱۳ سالگی، احساس جنسی در جوانان بیدار می شود. و جوان باید بداند که استمناء مغایر با طبیعت آدمی است. اینگونه شهوت رانی، جسم را ضعیف می کند، سبب پیری زودرس می شود. قوه تولید مثل را در آدمی تباه می سازد و قدرت جسمانی را از بین می برد و البته عواقب شوم

و امانت را به او بسپارید و به او اعتماد کنید. او مردی امین و مورد وثوق ماست. آنان طبق نظر او عمل کردند. پس از بازگشت از سفر حج پرچم سیاهی را بالای خانه محسن یافتند. معلوم شد که محسن امین از دنیا رفته است. آنان به وصی او مراجعه کردند و مسأله را در میان نهادند. وصی به محل نگهداری امانات رفت و امانت ها را آورد، ولی امانت یکی از سه نفر را نیاورد و گفت: در آن اطاق فقط همین دو امانت وجود داشت، آنان آشفته خاطر به دیدن علامه شتافتند و قضیه را بازگفتند. علامه گفت: نیمه شب نزد قبر او بروید و سه بار بگویید: محسن امین، او سراز قبر به در می آورد و پاسخ شما را می دهد. دو تن از آنان گفتند: ما هراسناکیم که نیمه شب به قبرستان وادی السلام نجف برویم. فرد امانت باخته از علامه خواست تا با هم به وادی السلام بروند. علامه پذیرفت و همگان نیمه شب کنار قبر محسن امین رفتند. او سه بار صدا زد: محسن امین! ناگهان قبر او شکافته شد. امین با بدنی شعله ور در آتش، از قبر بیرون آمد و گفت: امانت سومی در فلانجاست. علامه حیرت زده پرسید: چرا این چنین مورد شکنجه می باشی، جرم تو چیست؟ امین سکوت کرد و فقط پاسخ داد: «قصاب محل، قصاب محل» امین این جمله را گفت و ناپدید شد. آنان متحیرانه فردا به سراغ قصاب محل رفتند و گفتند: آیا با محسن امین مسأله ای داری؟ او با ساطور به طرف آنان حمله کرد و گفت: خدایا قبر او را پُراز آتش کن. آنان پرسیدند: چه شده است که این گونه از او یاد می کنی؟ قصاب پاسخ داد: چهارسال پیش خواستگار خوبی برای دخترم آمده بود که جهت تحقیق پیش امین به عنوان مطلع محل رفتند. او که دختر مرا برای پسر خود در نظر داشت، به آنان گفت: «من او را نمی شناسم»، در حالی که خوب می شناخت. خواستگار از «نمی شناسم» او احساس کرد که دختر مورد تحقیق در آن محله بدنام است، لذا متصرف شد. البته خود امین هم برای پسرش به پیش نیامد و «نمی شناسم» او تأثیر منفی در محله علیه دختر من به راه انداخت و چهارسال است که دختر نجیب، عفیف، مؤمنه و پاکدامن من به خاطر آن جمله مورد سوء ظن محله قرار گرفته است. آنان زمینه جلب رضایت قصاب را فراهم آوردند و علامه امینی آن دختر را برای پسریکی از این سه تن عقد بست و رضایت او برای محسن امین جلب شد.

۱. رک: صدوق، معانی الاخبار، باب معنی الکفو، ص ۲۳۹.



اخلاقی آن خطرناک تر است.<sup>۱</sup> جوان باید توجه داشته باشد که در صورت فراهم نبودن زمینه ازدواج، از طریق اشتغال، سرگرمی، کاهش مدت استراحت و کاهش زمان توقف در رختخواب می‌تواند خود را از چنگال قوای جنسی (شهووی) آزاد کند و نیز باید این‌گونه اندیشه‌ها را از خود دور سازد.<sup>۲</sup>

## ۲. تقویت صبر و پایداری

قرآن با بیان آسمانی «یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلوة»، مؤمنان را به صبر و پایداری توصیه می‌کند.

به نظر مفسران، مراد از «صبر» که در قرآن مؤمنین را به آن دعوت کرده است، روزه است.<sup>۳</sup> البته این نامگذاری بدون تناسب نیست و می‌توان فلسفه روزه را تقویت صبر و شکیبایی روحی آدمی دانست. یکی از عوامل شکست آدمی در برابر دشواری‌ها و مشکلات زندگی، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و دلهره‌هاست. در برابر این‌گونه عوامل که ناراحتی روحی و درونی در پی دارد، مقاومت روحی شدید لازم است و این مقاومت تنها در پرتو «نماز» و «روزه» حاصل می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگاه دچار عوامل اندوه‌آور و محزون‌کننده می‌شدند، به نماز می‌ایستادند و یا روزه می‌گرفتند. امام صادق علیه السلام در یکی از رهنمودهایش می‌فرماید: «روزه اضطراب‌های درونی و تاریکی‌های دل را از بین می‌برد».<sup>۴</sup>

هنگامی که نوح علیه السلام پیامبر، یاران خود را بر کشتی سوار کرد (در ماه رجب) دستور داد تا روزه بگیرند؛<sup>۵</sup> زیرا «روزه» روح آدمی را تقویت کرده، صبر و ثبات را در انسان پدید می‌آورد و هرگونه اضطراب روحی را برطرف می‌کند. قابل ذکر است که «صبر» از دیدگاه مکتب اسلام عبارت است از: «تحمل حکیمانه». بر این اساس رهبران الهی اسلام فرمودند صبر بر سه گونه است: ۱. صبر در مصیبت، ۲. صبر در طاعت و عبادت، ۳. صبر در معصیت.

۱. رک: کانت، تعلیم و تربیت، صص ۷۸-۷۹.

۲. رک: همان.

۳. رک: مجموعه وزام، ج ۱، ص ۳۰۳، فیض الغدیر، ج ۵، ص ۱۲۰.

۴. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۳۱۱.

۵. روضة المتقین، ج ۳، ص ۲۶.

مهمترین عوامل تقویت‌کننده صبر عبارت‌اند از:  
 ۱. روزه‌داری، ۲. آگاهی از نتایج شیرین آن، ۳. توجه به سرانجام ناگوار بی‌صبری، ۴. اقتدا به اسوه‌های صبر.<sup>۱</sup>  
 امام صادق ع فرمودند:

«هیچ روزه‌داری حاضر نمی‌شود در محضر جمعیتی که مشغول خوردن غذا هستند، (روزه خویش را حفظ نماید) مگر اینکه اعضا و جوارح او تسبیح خدا می‌کنند (و او فیض بزرگ تسبیح خدا را درک می‌نماید) و فرشتگان خدا او را درود و سلام می‌فرستند، و درود فرشتگان خدا برای او آموزش و استغفار است.»<sup>۲</sup>

پیامبر اسلام ص فرمودند:

«آیا شما را به چیزی آگاه نکنم که اگر آن را انجام دهید، شیطان از شما دور می‌گردد، همچون بُعد و فاصله مشرق تا مغرب؟ عرض کردند: بلی، یا رسول الله! حضرت فرمودند: «روزه» صورت شیطان را «سیاه» و صدقه (بر مساکین و مستمندان) کمرش را می‌شکند؛ حُب و دوستی در راه خدا و مبادرت به عمل صالح دنباله و نسلش را قطع می‌نماید؛ طلب آموزش از خداوند، رگ قلبش را قطع می‌گرداند و از برای هر چیزی زکاتی است و زکات (تزکیه) بدن، روزه است.»<sup>۳</sup>

امام صادق ع در تفسیر آیه: «إِسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» فرمودند:

«هنگامی که مشکل و مسأله‌ای سخت در زندگی انسان رخ داد، باید روزه بگیرد؛ زیرا خداوند فرموده است: از صبر، استعانت و همکاری،  
 بخواهید.»<sup>۴</sup>

همچنین فرمودند:

«در تاریخ گذشته، اقوام پیشین، در صورت وقوع حوادث سهمگین

۱. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۹۸.

۲. سفینه البحار، کلمه صوم.

۳. أمالی صدوق، ج ۱، ص ۵۹.

۴. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۹۸.

(روزه) می‌گرفتند.<sup>۱</sup>

شیخ بهایی رحمته‌الله علیه، فیلسوف، ریاضیدان و فقیه برجسته با توجه به اینکه اهل فضل و دانش همواره با مشکلات و نامالیمات دست به گریبان هستند، این چنین سروده:

ای چرخ که با مردم نادان یاری  
هر لحظه، بر اهل فضل، غم می‌باری  
پیوسته ز تو بردل من، بار غمی است  
گویا که ز اهل دانشم پنداری<sup>۲</sup>

### ۳. تأمین تندرستی

اسلام برای «تندرستی» و عافیت، ارزش و اهمیت فوق‌العاده قائل است و نسبت به رعایت بهداشت توجه و تأکید فراوان دارد؛ تا آنجا که دانش را دو گونه می‌داند: «العِلْمُ عِلْمَان: عِلْمُ الْإِدْيَانِ وَ عِلْمُ الْإِدْبَانِ»؛ «این دو علم از میان سایر رشته‌های علمی بیش از حد قابل توجه و دارای اهمیت‌اند»<sup>۳</sup> و یکی از مصادیق «حسنه» هستند؛ حسنه‌ای که قرآن به ما آموخته آن را از خداوند بخواهیم و ما نیز همواره آن را در قنوت نماز تکرار و طلب می‌کنیم. مفسران نوشته‌اند: مراد از «حسنه» در آیه «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً»<sup>۴</sup>، همسر شایسته، روزی حلال، و تندرستی است.

همچنین رهنمودهای آسمانی: «زَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ»<sup>۵</sup>؛ در مقام توصیف «طالوت» و «إِنَّهُ قَوِيٌّ أَمِين»؛ درباره حضرت موسی عليه السلام بر ارزش و اهمیت سلامتی جسمی تأکید می‌کند.

روزه که امروز به عنوان یکی از عوامل مهم تندرستی توجه مجامع پزشکی جهان را به خود معطوف داشته، نتیجه همان رهنمود معروف رسول خداست که فرمودند: «صوموا تصحوا»؛ «روزه بگیرید تا تندرست و سالم بمانید»<sup>۶</sup>  
حضرت امیرمؤمنان عليه السلام فرمودند: «سه چیز، بلغم را از بدن دور و برطرف می‌کند

۱. همان، ص ۳۰۳.

۲. شیخ بهایی، کلیات، صص ۸۶ - ۸۷.

۳. میزان الحکمة، باب الحکم.

۴. سفینة البحار، ماده حسن.

۵. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۹۲.

۶. مجمع الزوائد، ج ۵، ص ۳۲۴.

و حافظه را قوی می‌سازد: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن»<sup>۱</sup>  
 حقیقت همان است که پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خاطرنشان کردند که: «هر چیزی  
 زکاتی دارد، زکات بدن، روزه گرفتن است»<sup>۲</sup>  
 و نیز فرمودند: «شکم (پُرخوری) منشأ تمام دردها و ناراحتی‌هاست و اجتناب  
 از پُرخوری عامل و سرچشمه سلامتی است.»<sup>۳</sup>  
 روزه بزرگترین ضامن سلامتی تن می‌باشد. یک پزشک مصری در حدود ۳۶۰۰  
 سال قبل به صورت فُکاهی، ولی نیش‌دار می‌گوید: «انسان پُرخور با یک چهارم  
 غذاهایی که می‌خورد، زنده می‌ماند و با سه چهارم، پزشکان امرار معاش می‌کنند.»<sup>۴</sup>

### پُرخوری در نظر علامه نراقی

علامه نراقی رَحِمَهُ اللهُ در «جامع السعادات»<sup>۵</sup> (و فرزندش نیز در «معراج السعادة»)<sup>۶</sup>  
 درباره پُرخوری و تأثیر منفی آن ارزیابی جامعی دارد که ذیلاً به گوشه‌ای از آن اشاره  
 می‌شود. از جمله اموری که محقق نراقی در تعلیم و تربیت به آن توجه کرده است،  
 این است که انسان از همان دوران کودکی یاد بگیرد که به اندازه بخورد و از پُرخوری  
 و شکم‌بارگی پرهیز نماید تا زمینه تعلیم و تربیت صحیح در وی از بین نرود.  
 محقق نراقی رَحِمَهُ اللهُ بر اساس روایات زیادی که در مذمت و عوارض پُرخوری وارد  
 و به تجربه برای وی ثابت شده است، تأثیر منفی آن را به صورت زیر تبیین می‌کند:  
 فردی که پُرخوری می‌کند، ابتدا درکش نسبت به حقایق محدود می‌شود و فکرش  
 خوب کار نمی‌کند، اهتمام به تحصیل را از دست می‌دهد؛ به ویژه آنچه باید با  
 دل بیابد، نمی‌یابد و از اسرار ملکوت که قلب دریافت می‌کند، محروم می‌ماند.  
 دوم اینکه، پُرخوری مانع عبادت شایسته می‌گردد و نمی‌گذارد شخص از  
 عبادتش لذت ببرد. سوم اینکه، پُرخوری موجب قساوت قلب می‌شود و مانع

۱. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۲۹۲.

۲. روضة المتقین، ج ۳، ص ۲۲۷.

۳. سفینه البحار، ماده بیت.

۴. نقش روزه در درمان بیماری‌ها، ص ۲۶.

۵. رک: جامع السعادات، ج ۲، صص ۸ - ۵.

۶. معراج السعادة، صص ۲۳۷ - ۲۳۵.

از بروز عطوفت و رأفت به دیگران می‌شود. چهارم اینکه، پُرخوری خواب را زیاد می‌کند و باعث تضييع وقت شخص می‌گردد. پنجم اینکه، پُرخوری باعث بیماری‌های جسمانی می‌شود و فرد را از صحت و سلامتی دور می‌سازد. ششم اینکه، پُرخوری شهوت برانگیز است و به حدی باعث تحریک جنسی می‌شود که ممکن است فرد را به شهوت‌رانی جنسی بکشاند. هفتم اینکه، با برانگیختن شهوت جنسی، زمینه بیماری‌های روانی و اخلاقی ویژه‌ای پدید می‌آید.

محقق نراقی رحمته‌الله علیه در این خصوص می‌گوید: شهوت شکم، سرچشمه بیماری‌ها و آفات و شهوات دیگر است؛ زیرا با شکم‌بارگی شهوت جنسی به هیجان می‌آید و باعث روی آوردن به آمیزش‌های بسیار می‌شود، و این دو، میل و رغبت به جاه‌طلبی و مال‌جویی را افزون می‌کند تا به خوراک و آمیزش بیشتر دست یابد، و به دنبال آن انواع بیماری‌های روانی از حسادت و هم‌چشمی، ریا، تفاخر، عُجب و کبر پدید می‌آید، از اینها حقد و دشمنی پیدا می‌شود و این همه، آدمی را، خواه ناخواه به دست یازیدن به گناهان، ستمگری و تجاوز و منکرات و فحشا می‌کشاند.

جهت پیشگیری از این مشکل رفتاری، محقق نراقی گوشزد می‌کند که: اولاً؛ تربیت شونده از عوارض منفی شکم‌بارگی آگاه شود و مفسد شخصیتی و اخلاقی آن را درک و به این حقیقت توجه کند که سلامت بدن، اهتمام به تحصیل و فراگیری دانش، تیزهوشی و فهم درست حقایق، رقت قلب و عطوفت، صفای دل و علاقه به ذکر و عبادت پروردگار و... همه و همه با شکم‌بارگی به خطر می‌افتد. ثانیاً؛ با اراده قوی و برنامه‌ریزی درست، سعی کند در غذا خوردن، اعتدال را رعایت نماید و به میانه‌روی عادت کند و حتی با زحمت و تکلف، از افراط در خوردن پرهیز نماید.

#### ۴. بیداری عواطف بشری

بدون شک روزه یکی از عوامل بیداری عواطف انسانی است. آدمی از طریق روزه، درمی‌یابد که برفقرا و گرسنگان چه می‌گذرد؛ در واقع روزه‌دار را با مصائب و درد بینویان و مستمندان آشنا می‌کند و عواطف و احساسات انسانی وی را بیدار و به

فعالیت وامی دارد. لذا در ماه مبارک رمضان، کمک‌ها و رسیدگی به احوال فقرا و مساکین بیشتر به چشم می‌خورد. امام صادق علیه السلام در مقام بیان فلسفه روزه به این حقیقت اشاره کرده و می‌فرماید:

«خدا روزه را واجب گردانید تا نادار و توانگرمساوی شوند، و توانگران طعم گرسنگی را بچشند تا بر فقیران و گرسنگان ترحم کنند.»<sup>۱</sup>

### ۵. تقویت روحیه آخرت‌گرایی

تردید نیست که روزه‌داری توجه به امور ماورایی، روحیه آخرت‌گرایی و نیز زهدورزی نسبت به زندگی مادی را در انسان تقویت می‌کند. بر این اساس حالت توجه به سرای ابدی در آدمی بیش از پیش متجلی می‌شود. امام هشتم علیه السلام فرمودند:

«راز وجوب روزه آن است تا آدمی، مشکل گرسنگی و تشنگی را بچشد و در پیشگاه خدا، متواضع گردد، احساس نیاز کند، اجر خود را بخواهد و صبر و بردباری را پیشه سازد، در نهایت این نیاز، زمینه‌ساز توجه به نیازمندیهای وی در قیامت گردد.»<sup>۲</sup>

همچنین فرمودند:

«مردم به انجام روزه، مأمور شدند تا طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و به یاد آخرت بیفتند. همچنین، خاضع و متواضع و نیازمند و محتاج به یاد خدا، عارف و صبور در برابر گرسنگی‌ها و تشنگی‌ها باشند تا آن‌که مستحق پاداش الهی گردند. از شهوات زودگذر، به خاطر توشه زندگی جاوید چشم‌پوشند، به فقر و تنگدستی تنگدستان بیندیشند و واجبات مالی خود را ادا کنند.»<sup>۳</sup>

### ۶. تقویت روحیه غفران‌طلبی

در میان علمای علم کلام، واژه تکفیر و واژه حَبْطُ به چشم می‌خورد که هرکدام

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۷۳؛ پرورش روح، ج ۲، ص ۲۹۷ و رک: تزکیة النفس، فصل انفاق.

۲. صدوق، علل الشرایع، ص ۳۷۸، باب ۱۰۸ و رک: شفیع مازندرانی، تزکیة النفس، ج ۳، مبحث الصوم.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۹، طبع آل‌البیت علیهم السلام.

گویای حقیقتی در باب زوال حسنات و سیئات اند و از آنجا که حسنات، باعث نابودی سیئات می شود، کلمه تکفیر به کار می رود: «لَا كَفِيرَ عَنْهُمْ سِيئَاتِهِمْ»، ولی در مورد عکس آن حبط به کار می رود: «لَإِنْ اشْرَكَتْ لِيَحِبْطُنْ عَمَلُكَ»؛ «اگر شرک بورزی، عمل نیک تو، حبط می شود (از پا درمی آید).»

روزه، یکی از عوامل تکفیر است؛ یعنی باعث از بین رفتن گناهان می شود، لذا ماه رمضان را رمضان خوانده اند به خاطر آنکه گناهان در این ماه از بین می روند، براین اساس، روحیه غفران طلبی در این ماه دارای ارج ویژه ای است.

پیامبر اکرم ﷺ در آستانه ماه مبارک رمضان در خطبه ای خاطر نشان کردند: «بدبخت کسی است که از غفران الهی در این ماه محروم بماند.»<sup>۱</sup>  
المتقی در کتاب «مجمع الزوائد»<sup>۲</sup> و طبرانی در کتاب «معجم الکبیر»<sup>۳</sup> نقل می کنند که:

اولین روزی که پیامبر اکرم ﷺ بر منبر قدم نهادند، بر روی هریک از پله های سه گانه آن «آمین» گفتند. گویا کسی دعا می کرد و آن حضرت، آمین می گفتند. در پایان آن خطبه اصحاب پرسیدند: چرا هنگام بالا رفتن بر منبر، آمین می گفتید؟ پیامبر اکرم ﷺ پاسخ دادند: هنگامی که روی پله اول قدم نهادم، جبرئیل نازل شد و تا وقتی که پا روی پله دوم و سوم منبر گذاشتم، در کنارم حضور داشت. او این چنین دعا کرد: دور باد از رحمت خدا کسی که عاق والدین باشد؛ دور باد از رحمت خدا کسی که نام شما را یا رسول الله بشنود، ولی صلوات ختم نکند؛ دور باد از رحمت حق، کسی که ماه رمضان بر او بگذرد ولی آمرزیده نشود؛ من نیز هریار، آمین گفتم.

## ۷. روزه و آرامش روانی

در پرتو روزه، انسان به آرامش روحی دست می یابد و در برابر نگرانی و اضطراب مقاومت می کند و مغلوب گرفتاریها و ناملازمات نمی گردد. [روش پیامبر ﷺ این

۱. مجمع الزوائد، ج ۱۰، ص ۱۶۵.

۲. بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۳۴۱.

۳. طبرانی، المعجم الکبیر، ج ۱۲، ص ۸۴، حدیث ۱۲۵۵ و ج ۱۱، ص ۸۲، حدیث ۱۱۱۱۵.

بود که وقتی چیزی وی را محزون می‌کرد، روزه می‌گرفتند و به نماز می‌پرداختند: [«كَانَ النَّبِيُّ إِذَا حَزَنَهُ امْرَأَتَانِ بِالصَّوْمِ وَالصَّلَاةِ»<sup>۱</sup> امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ فرمودند: «هرگاه برای کسی واقعه‌ای هولناک رخ داد، فوراً روزه بگیرد.»<sup>۲</sup>

«فخررازی» در تفسیر معروف خود، ذیل آیه ۲۸ سوره رعد می‌نویسد:

«قلب آدمی در باب توجه به عالم مادی و عالم غیرمادی دو حالت متضاد و متفاوت پیدا می‌کند: آن‌گاه که دل انسان، غرق دریای توجّه به مادیات شود، دچار اضطراب، می‌شود. لکن آن‌گاه که غرق در تفکّر در امور ماورایی و معنویات گردد، به حالت سکون نفسانی و اطمینان و آرامش باطن و آسایش خاطر دست می‌یابد.»<sup>۳</sup>

### ۸. عبادت بی‌نظیر (ثواب و ارزش معنوی روزه)

هر عبادتی، پاداش مشخصی دارد، جز روزه و این مسأله به نوبه خود بی‌نظیر بودن روزه را اثبات می‌کند. در حدیثی آمده است:

«ای امامه یکی از یاران پیامبر می‌گوید، به پیامبر عرض کردم: ای رسول خدا! مرا به عملی شایسته راهنمایی کن. حضرت فرمودند: روزه بگیر؛ زیرا که روزه همتا ندارد، و ثوابش بی‌اندازه است. بار دیگر عرض کردم: یا رسول الله! مرا به عملی شایسته هدایت فرما، مجدداً فرمودند: برتوباد به روزه گرفتن؛ زیرا روزه از نظر ثواب و فضیلت مشابه ندارد. برای بار سوم عرض کردم: یا رسول الله! مرا به عملی نیک راهنمایی فرما. فرمودند: برتو باد به روزه گرفتن؛ زیرا مثل و مانندی (در عبادت) برای روزه نیست.»<sup>۴</sup>

### ۹. پاک‌سازی دل و افزایش نور معرفت

روزه مایه زدودن زنگارها از دل و باعث صفای باطن از ناپاکی و آلودگی هاست. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «روزه ماه رمضان و سه روز در هر ماه (اول، وسط و آخر هر

۱. مجموعه وزام، ج ۱، ص ۳۰۳؛ فیض الغدیر، ج ۵، ص ۱۲۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۰، ص ۱۳۷۱۶.

۳. تفسیر کبیر، ج ۱۹، ص ۵۱.

۴. سلیمان غاوجی، ارکان الاسلام، ص ۱۶.



ماه) زنگار دل را از بین می‌برد.<sup>۱</sup>

ابوبصیر از امام صادق علیه السلام پرسید: روزه سالانه چیست؟ امام علیه السلام پاسخ دادند: در آغاز، پایان و وسط هرماه روزه گرفتن، پاداش روزه سالانه را دارد. امام علیه السلام خاطر نشان کردند که: «این روزه‌ها اضطراب‌ها و دلهره‌ها و زنگارهای دل را از بین می‌برد.»<sup>۲</sup>

روزه دل را از گناه و معصیت پاک می‌کند، به روح صفا و جلا می‌بخشد و باعث تقویت و افزایش نور معرفت می‌شود؛ انسان در پرتوروزه و دوری از گناه و محرمات و گرایش به معنویات زمینه تجلی نور معرفت را در وجود خود فراهم می‌کند.

### ۱۰. تجلی خلوص

روزه، ذاتاً امری ناآشکار است و زمینه‌ساز خلوص آدمی است، امام خمینی رحمته الله علیه می‌فرماید: «انسان باید تکلیف خود را عمل کند. اگر بخواهد خودنمایی نماید، از اول شکست خورده است.»<sup>۳</sup> باید آنچه تکلیف مان است عمل کنیم.<sup>۴</sup> مهم این است که مقصد، مقصد واحد باشد. هر چند از راه‌های مختلف بدان برسیم.<sup>۵</sup> پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «معیار و ملاک اعمال انسان نیت وی است»<sup>۶</sup>؛ یعنی عملی ارزش دارد، که از روی اخلاص انجام شده باشد. برترین تجلی اخلاص همان است که امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «خداوند! تو را نه به خاطر ترس از آتش جهنم عبادت می‌کنم و نه به طمع بهشت، بلکه چون تو را سزاوار پرستش یافتم، عبادت می‌کنم.»<sup>۷</sup>

### ریاکاری

نقطه مقابل اخلاص، «ریا» است. ریا در دنیا موجب کاهش ارزش و اعتبار عمل

۱. راغب، مفردات، ماده صبر.

۲. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۳۱۱.

۳. صحیفه نور، ج ۱۵، ص ۲۱۹.

۴. همان، ص ۲۵۶.

۵. همان، ص ۱۷۷.

۶. همان، ج ۷، ص ۲۱۱.

۷. شرح نهج البلاغه، بحرانی، ج ۱، ص ۸۰.

عبادی می‌شود و در آخرت، سقوط منزلت انسان را در پی دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«روز قیامت، ریاکار با چهار اسم مورد خطاب قرار می‌گیرد: یا کافر! ای فاجر! ای غادر حیل‌گروای خاسر زینکار! عمل تو حَبِط شد و امروز بهره‌ای نخواهی داشت، اجر خویش را از کسی که برای او انجام داده‌ای طلب کن.»<sup>۱</sup>

امام باقر علیه السلام فرمودند: «حراست و نگهداری عمل از خود عمل مشکل تراست. راوی عرض کرد: منظور شما چیست؟ امام علیه السلام فرمودند: وقتی انسان عملی برای خدا به دور از چشم مردم انجام دهد در نامه عمل او ثبت می‌شود، ولی چنانچه بعداً آن را بازگو کند، عمل موصوف از زمره یک عمل سری محو و به عنوان یک عمل علنی در نامه عمل او ثبت می‌گردد. لکن او بار دیگر آن عمل را ریاکارانه بازگو کند، در این وقت، آن عمل از دیوان خوبی‌های وی محو شده و به عنوان یک عمل ریایی در دیوان گناهان او ثبت می‌گردد.»<sup>۲</sup>

### جلوه‌های اخلاص

علامه وزام در «مجموعه» از امام حسن عسکری علیه السلام نقل می‌کند که: ابوذر به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله گفت: حدود ۶۰ عدد گوسفند (رَمَه) دارم، و دوست ندارم که به خاطر نگهداری آنها در بادیه‌ها به سربریم و از محضر شما به دور بمانم، البته فردی را به عنوان چوپان استخدام کرده‌ام، ولی خوب عمل نکرد... چه کار کنم؟ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «أبد فیها» در بادیه‌ای به نگهداری آنها بپرداز! ابوذر به چوپانی مشغول گشت، روز هفتم بود که پیش پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و گفت: یا رسول الله! قصه عجیبی رخ داد! پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «و ما هی» آن قصه چیست؟ ابوذر گفت: مشغول نماز بودم که گرگی به گوسفندانم حمله کرد در دم گذشت که چه کنم؟ نماز را رها کنم و به دفاع از رَمَه، بپردازم یا رَمَه را به خدا بسپرم و به نماز ادامه بدهم و با خود اندیشیدم گرچه رَمَه مرا گرگ نابد کند، ولی آنچه برایم باقی است مرا

۱. بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۲۹۵، ح ۱۸ و ج ۸۱، ص ۲۲۷، تفسیر العیاشی، ذیل آیه ۱۴۲ سوره نساء.

۲. رک: شهید مطهری، مجموعه آثار، ج ۱، ص ۳۱۹.

کفایت می‌کند و آن همان اعتقاد به توحید، رسالت محمد، دوستی با علی که بزرگترین انسان بعد از رسول خدا است و محبت به ائمه طاهرین از فرزندان او و جدایی و مبارزه با دشمنان آنان، مهمترین سرمایه معنوی زندگی من هستند. در برابر این سرمایه‌های معنوی، هرچه از دست آدمی برود قابل تحمل است، لذا به نماز ادامه دادم. ناگهان دیدم گرگ یکی از گوسفندها را با خود می‌برد در این هنگام شیری پیدا شد و گرگ را درید و گوسفند را به گله برگرداند و بانگ برآورد ای ابوذر! به انجام نماز خود برقرار باش و خدا مرا موکل ساخت تا از روزه تو حراست کنم تا نماز تو به پایان رسد، ای ابوذر! برو پیش پیامبر از سوی من ابلاغ سلام کن و بگو که خدا رفیق تو (ابوذر) را که حافظ شریعت تو است، گرمی داشت و شیری را جهت حراست از رومه‌اش به کار گذاشت، با گفتار ابوذر همه حضار تعجب کردند.

در حدیث دیگری آمده است، جمعی از یاران رسول خدا به تماشای صحنه پرداختند و شیر را در حال چوپانی یافتند.

